

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة



بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة
(التدريب الرياضي) بعنوان:

دور التخطيط الاستراتيجي في تطوير كرة القدم

بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم

The Role of Strategic in Developing First Division

Football Clubs in Khartoum State

إشراف : د. الطيب حاج ابراهيم عبدالله

إعداد : فيصل ابراهيم محمد يحي

2019م - 1440 هـ

الإهداء ..

إلي كل الأصدقاء والزملاء ..

ألي كل مدرب في الميدان يعمل علي رفعة هذه البلاد

والي الجميع ..

الدارس ..

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً مباركاً فيه حمداً يوافي نعمه، ويكافئ مزيده، والحمد والشكر لله سبحانه وتعالى الذي منحني العلم والمعرفة والقدرة على إتمام هذا الجهد، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آل نبي الله وصحبه جميعاً عليه أفضل الصلاة والسلام .

أقدم بخالص شكري لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلة في كلية الدراسات العليا التي أتاحت لي فرصة الدراسة والشكر موصولاً لموظفيها وأساتذتها وعلى رأسهم الأستاذ د. / الطيب حاج ابراهيم عبد الله الذي واكب هذا الجهد منذ كان فكرة حتى أصبح حقيقة رأت النور برعايته المباركة وتوجيهاته الرشيدة. كما أقدم بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان للأساتذة الأفاضل بكلية التربية البدنية الموقرين وكذلك الشكر لكل من سهل مهمتي في إنجاز هذا الدراسة وقدم لي النصح والتشجيع وكل من شد من عزيمتي من قريب أو بعيد .

أسأل الله أن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفعني به وآخر دعوانا إن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد رسول رب العالمين هادي الأمة وشفيعها يوم الدين .

ملخص البحث

هدفت الدراسة علي التعرف علي دور التخطيط الإستراتيجي في تطوير كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم , استخدم الدارس المنهج الوصفي لمناسبته لهذه الدراسة و تكون مجتمع الدراسة من مدربين كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم و بلغ عددهم (30) مدرب وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية و قد بلغ عددهم (24)مدرب, واستخدمت الأستبانة كالأداة لجمع البيانات وتم معالجة البيانات إحصائية باستخدام الحزم الإحصائية SPSS وجاء عرض النتائج كما يلي:

يرى معظم المدربين بأن تحديد أهداف التدريب و التي هي من عناصر التخطيط الإستراتيجي الجيد له تأثير علي المردود الرياضي .

وتحديد و تقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط و تقسيم برامج التدريب كل ذلك له تأثير علي المردود الرياضي .

أكد معظم المدربين بأن التخطيط هو الأسلوب الأنجح والأفضل لوصول لأداء المهاري الجيد.

كل المدربين يثقون بعملية التخطيط الإستراتيجي في التدريب لتطوير و تحديد الأهداف و التي تمكنهم من الوصول علي مستويات أفضل .

أن الأسلوب المساعد من قبل المدرب يؤثر بشكل كبير علي عملية رفع مستوي الأداء الرياضي لممارسين لتطوير المردود الرياضي .

Abstract

Aimed this study recognize to role strategizing for development football first grade clubs in Khartoum state used researcher descriptive survey method fitfor study ,formation community study from Coaches soccer in Khartoum state ,amount(30)coach choice sample study be random ,amount (24) coaches , used questionnaire to collating statements and fixed statements statistic used beams statistic spss

Offer results as follows:

Consider most coaches for goals training one of the elements from good strategizing to effect effort sportif.

Determining and division timeliness for phases planning and division all training programmes influence exertion sportif.

Confirm most of the coaches consider method planning most successful and best accessed performance skilful.

all coaches trust it is operation strategizing the training to development and determining purposes to enables him to reach to best levels.

Get assistive way used by the coach impact heavily in operation promote level performance and specialist to development sportif effort.

فهرست المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	المستخلص
و	Abstract
	الفصل الأول الإطار المنهجي للدراسة
1	المقدمة
2	الإطار العام للدراسة
	الفصل الثاني 2-الإطار النظري والدراسات السابقة المبحث الاول التخطيط الاستراتيجي 2-1-1-1-2 التخطيط الاستراتيجي :
7	1-1-1-2 ماهية التخطيط
7	2-1-1-2 مفهوم التخطيط
8	3-1-1-2 اهمية التخطيط
9	4-1-1-2 مراحل التخطيط
11	5-1-1-2 انواع التخطيط

12	2-2 الاستراتيجية
13	1-2-2 - مفهوم الاستراتيجية
14	2-2-2 شروط وضع الاستراتيجية
15	3-2-2 - التخطيط الاستراتيجي
15	4-2-2 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي
16	5-2-2 - معوقات التخطيط الاستراتيجي
18	6-2-2 - فوائد التخطيط الاستراتيجي
18	3-2 - التخطيط الرياضي
18	1-3-2 - عناصر التخطيط الجيد
19	2-3-2 - التخطيط في كرة القدم
20	3-3-2 - خصائص تخطيط التدريب الرياضي
24	4-3-2 - خطوات واسس تخطيط التدريب في كرة القدم
	5-3-2 - انواع التخطيط الرياضي
	6-3-2 - مؤشرات التخطيط
	المبحث الثاني
	المدرّب الرياضي
	2-2 - المدرّب الرياضي :
28	1-2-2 - مفهوم المدرّب الرياضي .
28	2-2-2 - شخصية المدرّب وخصائصه .
32	

32	3-2-2 - شخصية المدرب الناجح .
34	4-2-2 - سلوك المدرب الرياضي .
38	5-2-2 - أخلاقيات المدرب الناجح .
42	6-2-2 - واجبات المدرب الرياضي .
43	7-2-2 - انماط واساليب القيادة للمدرب الرياضي .
45	8-2-2 - واجبات المدرب في كرة القدم .
45	9-2-2 - خصائص مدرب كرة القدم الناجح .
	10-2-2 - مميزات مدرب كرة القدم .
	المبحث الثالث
	التدريب الرياضي في كرة القدم
	3-2- التدريب الرياضي
	1-3-2 - نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي
49	2-3-2 - ماهية ومفهوم التدريب الرياضي
50	3-3-2 - الاهداف العامة للتدريب الرياضي
51	4-3-2 - واجبات التدريب الرياضي
51	5-3-2 - مبادي التدريب الرياضي
53	6-3-2 - خصائص التدريب الرياضي
54	7-3-2 - متطلبات التدريب الرياضي
57	8-3-2 - عمليات التدريب الرياضي العلمي
57	9-3-2 - الحالة التدريبية والفورمة الرياضية
59	
60	
63	

69	10-3-2- فترات التدريب 11-3-2- طرق التدريب الرياضي 12-3-2- حمل التدريب الرياضي
75	المبحث الرابع الدراسات السابقة
78	الفصل الثالث اجراءات البحث
82	الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج
93 94 95	الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات النتائج التوصيات المقترحات
96	المصادر والمراجع

فهرست الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم
86	وزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للعمر	1.
87	وزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمؤهل التعليمي	2.
89	متغيرات الدراسة الأساسية : المحور الأول: (التخطيط)	3.
91	متغيرات الدراسة الأساسية : المحور الثاني: (المدرّب)	4.
93	متغيرات الدراسة الأساسية : المحور الثالث : (تخطيط التدريب)	5.

فهرست الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم
86	وزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للعمر	1.
88	وزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمؤهل التعليمي	2.

أساسيات الدراسة

مقدمة الدراسة :

لم يعد خافيا على أحد الدور الهام الذي يلعبه التخطيط الاستراتيجي في شتى مجالات الحياة لضمان تحقيق المستهدف من هذه المجالات فالتخطيط للمستقبل يعتمد على التنبؤ العلمي المدعوم بالخبرات السابقة في المجال المطط له بالإضافة الى المتاح من الامكانيات , وهكذا يعتمد المجال الرياضي في استخلاص نظرياته العلمية والعملية من الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصلة من التجارب والتي نحاول تطيرها بالامكانيات المتوفرة في الحاضر والمحاولة لمواجهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ومنذ العصور القديمة تعتبر الرياضة من العناصر الفعالة في الحياة الاجتماعية لبناء الجسم السليم وتطورت مع مرور الزمن واصبحت لها قوانين واغراض واماكن مخصصة لممارستها , ومما لا يختلف عليه احد يمكن القول بان للرياضة دور كبير في التوازن الاجتماعي وتخفيف الصراع بحيث قدمت للانسانية مجالا شريفا وساميا للمنافسة.

وعبر تطور مختلف الأنشطة الرياضية دعت الضرورة الى تغيير الاسس والقوانين التي قدمت الافضل والاحسن للمنافسة والمنافسة الشريفة . ومن هنا اصبحت للرياضة في عصرنا هذا عدة انواع تختلف من نوع لآخر من حيث الاهمية والغرض من ممارستها . وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من اجل التحكم فيها , ومن هذه القواعد المعتمدة لتطوير الاداء الرياضي التخطيط الذي يعتبر من اهم العناصر التي تتحكم في الممارسة الرياضية وتحديد الاعمال والانشطة وتقدير الموارد لاستخدامها لتحقيق اهداف معينة.

وفي هذا العصر اصبح التخطيط الاستراتيجي لتدريب الأنشطة الرياضية محل اهتمام

المتخصصين بالمجال الرياضي , وهو المقياس الفعلي بالمنافسات والمؤشر الذي يمكن التعرف من خلاله على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة , كما يعنى به التنبؤ بما سيكون في المستقبل والمطلوب تحقيقه من الاهداف في مجال التدريب الرياضي والاستعداد للعمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تزيلها في اطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

ومن هنا كانت النطلاقة لدراسة هذا المشروع والتعرف على التخطيط الاستراتيجي في مجال تدريب كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى اداء المهارات وتحسين المردود الرياضي بالفعالية. (مفتي ابراهيم حماد :تطبيقات الادارة الرياضية,مركز الكتاب للنشر, ط1,مصر,1999م)

1-1 مشكلة الدراسة :

مجال التدريب الرياضي اصبح اكثر اتساعا من حيث المفهوم والاهمية ويرجع ذلك للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي للتدريب ومن خلال التجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى ومردوده خلال المنافسات الرياضية , وشهدت كرة القدم منذ ظهورها تطور ملحوظ استولت من خلالها على قلوب الشعوب واصبحت واحدة من اهم اهتماماتهم وسخرت لها الامكانيات لتطورها اكثر حتى انتقلت ممارستها كهوية الى مرحلة احترافية واصبحت تمارس كمهنة لكسب لقمة العيش , ونظمت لها الدورات المحلية والبطولات العالمية والاقليمية والقارية وبذلك اصبحت الرياضة الاكثر شعبية في العالم .

تعتبر عملية الاعداد (البدني والمهاري والخططي و النفسي) هي القواعد الاساسية في العملية التدريبية ولا بدء لها من طرق ووسائل مدروسة يتم التخطيط لها مسبقا عن طريق المدرب والجهاز الفني المشارك له بالعملية التدريبية للفريق

وكرة القدم من الالعاب التي تعتمد علي الاعداد الطويل والتخطيط المنظم للوصول للمستويات الرياضية العالية ومن الضروري العمل بالتخطيط الامثل من اجل تحقيق الاهداف التدريبية ,

وعليه يقوم التخطيط الاستراتيجي المبني على المقاييس الموضوعية باتاحة الفرصة للوصول الى المستويات العالية ، والمدرّب هو الذي يقوم بهذه العملية المنظمة وفق الاسس والمبادي العلمية للتدريب .

(محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي اسسه واسالييه ومشكلاته ,مكتبة الانجلو المصرية,القااهرة,1985م)

1-2 أهمية الدراسة والحاجة اليه:

لاحظ الدارس من خلال عمله وتخصصه في التدريب الاتي:

- قد تفيد هذه الدراسة في معرفة قيمة وأهمية التخطيط الاستراتيجي كطريقة تدريبية حديثة للوصول للمستويات العالية للاعبين كرة القدم .
- قد تساعد هذه الدراسة في التعرف على افضل الطرق والاساليب الحديثة للتخطيط للمساعدة في رفع مستوى المهارات الاساسية بكررة القدم .

1-3 أهداف الدراسة :

- التعرف علي تأثير التخطيط الاستراتيجي للتدريب على مستوى اللاعبين بكررة القدم
- التعرف علي أثر أسلوب التدريب المتبع من قبل المدرّب اثر على مستوى اللاعبين
- التعرف علي أثر تحديد الاهداف من قبل المدرّب على تطور مستوى الاداء بكررة القدم

1-4 تساؤلات الدراسة :

- ماهو تأثير التخطيط الاستراتيجي للتدريب على مستوى اللاعبين بكررة القدم ؟
- ما أثر أسلوب التدريب المتبع من قبل المدرّب على مستوى اللاعبين بكررة القدم ؟
- ما أثر تحديد الاهداف من قبل المدرّب على تطور مستوى الاداء بكررة القدم ؟

1-5 إجراءات الدراسة :

استخدم الدارس المنهج الوصفي لملائمته لنوعية الدراسة .

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم وقد بلغ عددهم ال(30) .

طريقة إختيار عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددهم ال(23) فرداً .

1-6 حدود الدراسة :

-المجال البشري : مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم.

- المجال الزمني : 2018-2019م

- المجال المكاني : ولاية الخرطوم .

1-7 الأساليب الاحصائية :

-معادلة سييرمان براون.

- النسب المئوية .

- الانحراف المعياري .

- المتوسط الحسابي .

مصطلحات الدراسة :

التخطيط :

التخطيط هو التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها في اطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب .

الاستراتيجية :

هي المسار الرئيسي الذي تختاره المؤسسة من بين اختيارات اخرى , لتحقيق اهداف من خلال تحليل الفرص والتهديدات المتوقعة في السوق , ونقاط القوة والضعف الذاتية .

التخطيط الاستراتيجي :

يذكر ابراهيم عبدالعزيز 1996م ان التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون الاكثر عمومية ذلك التخطيط الذي ينظم ويساعد على التحكم الجيد في الوقت (تعريف اجرائي).

كرة القدم :

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين , لكل فريق احد عشر لاعبا يستخدمون كرة مستديرة منفوخة ذات مقاييس عالمية محددة في ملعب مستطيل ذو ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف , ويحاول كل فريق ادخال الكرة في المرمى للحصول على هدف.
(أبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية, دارالوفاء لدنيا الطباعة والنشر, ط1, الاسكندرية, 2003م)

الفصل الثاني
أدبيات البحث (الاطار النظري)
المبحث الاول
التخطيط الاستراتيجي

1-1-2 التخطيط الاستراتيجي :

1-1-1-2 ماهية التخطيط

2-1-1-2 مفهوم التخطيط

3-1-1-2 اهمية التخطيط

4-1-1-2 مراحل التخطيط

5-1-1-2 انواع التخطيط

2-1-1-2 الاستراتيجية

1-2-1-1-2 مفهوم الاستراتيجية

2-2-1-1-2 شروط وضع الاستراتيجية

3-2-1-1-2 التخطيط الاستراتيجي

4-2-1-1-2 مفهوم التخطيط الاستراتيجي

5-2-1-1-2 معوقات التخطيط الاستراتيجي

6-2-1-1-2 فوائد التخطيط الاستراتيجي

3-1-1-2 التخطيط الرياضي

1-3-1-1-2 عناصر التخطيط الجيد

2-3-1-1-2 التخطيط في كرة القدم

3-3-1-1-2 خصائص تخطيط التدريب الرياضي

4-3-1-1-2 خطوات واسس تخطيط التدريب في كرة القدم

5-3-1-1-2 انواع التخطيط الرياضي

الفصل الثاني

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الإطار النظري

2-1-1 المبحث الاول التخطيط الاستراتيجي:-

مقدمة :

ان التخطيط في حد ذاته نشاط قديم وليس وليد الفكر المعاصر فقد تطور مع تطور ذكاء الانسان وتولدت قدرة الانسان على التخطيط حينما تطور الانسان من مرحلة الفطرة والغريزة الى مرحلة السلوكيات الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للانسان , فاستطاع ان يدرك المرافق المتغيرة , فمن اول الخليقة استخدم الانسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء ولاشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية , فكلما زادت خبراته كلما خطط للانتفاع بموارد الطبيعة وبأساليب افضل , والتخطيط في التدريب الرياضي يقصد به التنبؤ الى ابعد مدى بجميع ردود الافعال وأخذها بعين الاعتبار بطريقة منسقة والاختيار بين البدائل القابلة للتنفيذ ويقصد بالتخطيط في التدريب الرياضي بانه الاداء الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ان كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا كانت القياسات علمية لذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم الحمل الحركي وادائه من قبل المدربين يساعد كثيرا في تحديد احجام التدريبات وذلك وفق معدلات ومؤشرات يستخدمها المدربين في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالاداء الرياضي لاعلى المستويات مما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط والممنهج في الاداء الرياضي .

2-1-1-1 ماهية التخطيط :

المعنى اللغوي للتخطيط هو (اثبات لفكرة ما بالرسم والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم , والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي ما زالت غامضة على الذهن والعكس) .

تعددت تعاريف التخطيط للأسباب التالية :

- اختلاف التعاريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الاهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف المعنى باختلاف نوع التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- اختلاف تخصص المدربين والباحثين وخلفياتهم الايدلوجية والفكرية .
- اختلاف الاسس الايدلوجية في الدول المتخلفة .
- التخطيط هو اسلوب لحل المشكلات .
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغيير .

ويرجع تباين تعاريف التخطيط الى :

- تعدد وتداخل العمليات والاجراءات التي تتطلبها التخطيط .
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط اسلوبا فنيا فقط وانما يمكن اعتباره شكلا من اشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من انواع الادارة .

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .
 - أسلوب تنظيم لعمليات التنمية .
 - عملية لتحقيق اهداف مستقبلية .
 - عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات .
 - وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات او المتطلبات
- (محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي اسسه واسالييه ومشكلاته ,مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة, 1985م)

2-1-1-2 مفهوم التخطيط :

أن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بلان هذا التفاوت يمتد الى داخل المكان اذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , اذ انه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالامر متوقف على الهدف من التخطيط اولا وعلى المكان والزمان ثانيا ولكن من المتفق عليه ان هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين بهذا المجال , حيث توجد اسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فان الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الدارسين والباحثين , واذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فانه غالبا ما يكون راجعا الى طبيعة النظرة والهدف من ورا تحديد المفهوم .

3-1-1-2 تعريف التخطيط :

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة , انطلاقا من وجهات نظر وازمنة مختلفة نستعرض منها الاتي :

- يعرفه فيول "ان التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "
- ويعرفه ابراهيم عبدالمقصود بانه " استقراء للمستقبل من خلال امكانات الحاضر وخيرات

الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع امثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الاهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لاي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الاهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في اطار الامكانيات المتاحة والمرتبطة".
- ويعرفه ابراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لاعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق اهداف محددة وفقا لطريقة مثلى , وان التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الاهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين.

(أبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, ط1, الاسكندرية, 2003م)

تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

من وجهة نظر الاداريين : (التخطيط هو تحديد الاعمال او الانشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الافضل لاستخدامها من اجل تحقيق اهداف معينة) .

ومن وجهة نظر المدربين : (يعرف التخطيط في الاداء الرياضي بانه القياس الفعلي اثناء المنافسات ، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء ان كانت مرتفعة او منخفضة , خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، وبذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وادائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد احجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات او معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الاعداد للجهود بالاداء الرياضي الى المستويات العالية وما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط والممنهج في الاداء الرياضي) .

ويمكن ان نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي :

- يتضمن وضع اهداف تحقق مستقبلا .

- يمثل اسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم .
 - الاستغلال الامثل للموارد والامكانيات المتاحة .
 - النظرة المستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الاوضاع والمتغيرات .
- (مفتي إبراهيم حماد: تطبيقات الادارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر, ط1, القاهرة مصر, 1999م)

تعريف التخطيط في المجال الرياضي :

مما سبق من التعاريف التي عرضناها وتطرقتنا اليها يمكن ان نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي :

"التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي ، والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ ، والعمل على تذليلها في اطار زمن محدد ، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب"

2-1-1-4 أهمية التخطيط :

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مسارها , وبدون التخطيط تصبح الامور متروكة للمجهول او العمل الشوائي الغير هادف .

ومن اهم مزايا التخطيط :

- يوضح الاهداف لكي يسهل تحقيقها .
- يوضح الطريق الذي يجب ان يسلكه جميع الافراد عند تنفيذ الاعمال .
- يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالامان والاستقرار .

- يمكن التنبؤ بواستطه بالاحتياجات البعيده من حيث المال والعمال والموارد .

2-1-1-5 مراحل التخطيط :

- تحديد الاهداف بوضوح .
 - جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بالمشروع .
 - تبويب المعلومات في ابواب متنجانسة .
 - تحليل هذه المعلومات .
 - وضع فروض العمل على تحقيق الاهداف .
 - وضع عدد منالخطط البديلة .
 - دراسة الخطط واختيار الافضل منها .
 - وضع برامج التنفيذ وفقا للاولوية في التنفيذ والترتيب الزمني .
- (ابراهيم عبدالمقصود : الموسوعة العلمية الادارة الرياضية , مرجع سابق)

2-1-1-6 انواع التخطيط الرياضي :

للتخطيط الرياضي ثلاثة انواع وهي :

- التخطيط طويل المدي .
- التخطيط قصير المدي .
- التخطيط الجاري .

التخطيط طويل المدى :

هذا النوع من التخطيط يتم خلال سنوات طويلة , ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لاجله , وقد تكون هذه المدة (4) سنوات وهي الفترة بين الدورات الاولمبية او بطولات العالم في كثير من الالعاب او قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة افريقيا او اوربا مثلا او لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الالعاب , ويجب ان يراعي التخطيط طويل

المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة , هذه الدورة تمتد لعدة شهور , ويجب ان تشمل الفترات الثلاثة وهي (الاعداد والتحضير الجيد للاعبين من كل النواحي , والاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من اجل اكتساب الثقة لدى اللاعبين في كرة القدم , وكذلك اثناء المنافسات وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية , وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم التنافسي وتتمثل في الراحة الايجابية) .

التخطيط قصير المدى :

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد , ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة , ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبداء التحديد والواقعية , ولذلك يلزم ان يكون مناسباً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم) وذلك مع مراعات كل الجوانب .

التخطيط الجاري :

ويعتمد هذا النوع اساساً على التخطيط طويل المدى , ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة , وكذلك يحدد اكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل .

ويتأثر التخطيط الجاري بعاملين اساسيين هما **الواقعية ودقة المتابعة**

(أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان:مجلة البحوث والدراسات,جامعة حلوان,مصر,1979م)

2-1-1-2 الإستراتيجية :

1-2-1-1-2 مفهوم الإستراتيجية :

ان كلمة استراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية , وهي تعني في هذا الاطار تكوين التشكيلات , توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو , او الخروج من المازق او لتحسين المواقع او انتهاز فرص يكون العدو ضعيفا فيها ومن الناحية اللغوية يمكن تعريف الاستراتيجية بانها خطة او سبيل العمل .

هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في

الاعمال الادارية والاستراتيجية.

- يعرفها **alfred chandler** بانها تمثل اعداد الاهداف والقايات الاساسية طويلة الاجل للمؤسسة واختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية .

ج- كما نجد لدى مدرسة **harvard & philippe de woot** ان الاستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها , والرامية الي تكييف المؤسسة مع التغيير , وكذلك تحديد الغايات الاساسية والحركات من اجل الوصل اليها والقرارات الاساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والاخذ بعين الاعتبار تطبيق الاستراتيجية .

د- الاستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستفادة مما تتيحه البيئة من الفرص لوضع افضل الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من التهديدات وتتخذ على مستى المنظمة ومستوى وحداتها الاستراتيجية , وكذلك على مستوى الوظائف .

- ومن خلال هذه التعاريف نجد ان هناك ابعاد رئيسية يجب ان تتضمنها مفهوم الاستراتيجية وهي :

- الاستراتيجية اسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات .

- الاستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل اهدافها طويلة الاجل والبرامج اولويات التخصيص للموارد .

- الاستراتيجية هي وسيلة لتعريف المجال التنافسي .

الاستراتيجية هي استجابة للفرص والتهديدات الخارجية ونقاط الضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية .

- الاستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الادارية للمنظمة .

- الاستراتيجية هي التعريف لكافة الاطراف المرتبطة بالمنظمة (اسماعيل محمد السيد:الادارة

الاستراتيجية, مفاهيم عامة وحالات تطبيقية,الدار الجامعية,الاسكندرية,200م)

2-2-1-1-2 شروط الإستراتيجية :

لا نستطيع ان نفصل بين استراتيجية جيدة واخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية او النهائية لان هناك امكانية وجود استراتيجية غير ملائمة ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة , وبالمقابل فان استراتيجية جيدة وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة وللخروج من هذا المازق يجب توفر الشروط التالية :

- ان تكون الاستراتيجية محددة وواضحة .
- ان تستفيد وتستخدم الفرص الممنوحة من المحيط الوطني .
- ان تكون ملائمة لامكانيات المؤسسة وبمستوى مخاطر مقبولة .
- ان تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في افادة المجتمع .
- ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الاستراتيجية .
- ان تكون مختلف الشروط الاستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف اقسام المؤسسة.

(أحمد عوض: الادارة الاستراتيجية ,الاصول والأسس العلمية , الدار الجامعية, الاسكندرية,2001م)

2-2-1-1-2 التخطيط الإستراتيجي :

تعتبر مرحلة التخطيط الاستراتيجي حجر الاساس لتكوين وتنفيذ الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسالة المؤسسة واهدافها , وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الافضل بل ان التاكيد من مدى ملائمة الاستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام بكافة الجوانب والاطواع الخاصة بالمؤسسة

2-2-1-1-2 مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

- التخطيط الاستراتيجي هو التصميم والتبصير برسالة الشركة واهدافها وبمسارها الرئيسي

وتحديد العمليات والانشطة والاعمال اللازمة لتحقيق ذلك .

- ان التخطيط الاستراتيجي هو العملية الادارية التي يتم فيها تحديد الاولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق اهدافها ويتطلب ذلك معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة .

- ان التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون اكثر عمومية , يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والاجراءات الملائمة لتحقيق الاهداف المرسومة للاستراتيجية.

2-1-1-2 معوقات التخطيط الاستراتيجي :

ان التخطيط الاستراتيجي ليس بالامر الهين فهناك عقبات تواجهه اذكر منها التالي :

- عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الاسلوب ويرجع ذلك للأسباب التالية :

- اعتقاد المدير بتوفر الزمن الكافي في التخطيط الاستراتيجي .

- اعتقاد المدير بانها ليست مسؤلية .

- اعتقاد المدير بانه لن يكافأ على عملية التخطيط الاستراتيجي .

- اضطراب البيئة الخارجية مما قد يعيق التخطيط الاستراتيجي قبل ان يبدأ وذلك للأسباب

التالية :

- التغيير في عناصر البيئة القانونية والسياسية والاقتصادية .

- ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة .

- مشاكل التخطيط الاستراتيجي تترك انطباعا سيئا في ذهن المدير وذلك للأسباب الآتية:

- مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الاستراتيجية لا تجعل المدير مقدرًا لأهمية الفكرة.

- وجود أخطاء في إدارة الخطط الإستراتيجية تجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية .

- ضعف الموارد المتاحة مثل :

- صعوبة الحصول على المواد الاولية .

- صعوبة جلب التكنولوجيا والاساليب الفنية .

- نقص القدرات الادارية .

- يحتاج التخطيط الي الوقت والتكلفة الكبيرة وذلك للأسباب التالية :

- تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتا طويلا منالادارة العليا .

الامر يحتاج الى كم ائل من المعلومات والاحصائات المكلفة .(عمر نصرالله قشطة:التخطيط

الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية,دار الوفاق لدنيا الطباعة والنشر, ط1,جامعة

الاقصى,2004م)

2-1-1-2 فوائد التخطيط الإستراتيجي :

تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي الى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها :

- يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه .

- يزود المسؤولين بأسلوب التفكير للمنشأة ككل .

- يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها .

- يساعد المنشأة على تخصيص وتوزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها .

- يذيد الوعي بها وسياسة المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة .

- يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرون .

- ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الادارية المختلفة .

- يجعل المدير خلاقا ومبتكرا ومبادرا بوضع الاهداف وليس متلقيا لها .

- يوضح صورة المنشأة امام كافة جماعات المصالح (عبدالحميد عبد الفتاح المغربي: التخطيط

الإستراتيجي بقياس الاداء المتوازن,المكتبة العصرية المنصورة ,2006م)

2-1-1-3 التخطيط الرياضي :

نظرا لان التخطيط نهج متبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال فانه الوسيلة المثلى والمنهج الشائع والمستخدم الان في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات السابقة في المجال المخطط له , بالاضافة الى المتاح من الامكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا ايضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتائج المتحصل عليها , والتي يحاول تطويرها بالامكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مواجهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع .

والتنبؤ لا يعتبر شرط اولي للتخطيط المثالي ولكنه ايضا واحدا من اسس تنظيم الانشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية .

ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي :

-النواحي الاقليمية والادارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .

- التطوير العملي

- الادوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .

-الاطارات المتخصصة في كل مجال (كرة القدم , كرة اليد ,الكرة الطائرة) .

-تطوير القدرات البدنية للافراد .

-تطوير مستوى المهارات الرياضية والانجازات الرقمية (ارقام قياسية) .

-تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من اهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط بل ايضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات (ابراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي: الموسوعة لعلمية الادارة الرياضية ,ج2,درا الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية ,مصر ,2003م)

2-1-1-3-1 عناصر التخطيط الجيد :

- تحديد انسب انواع التدريب .

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها .

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

- تحديد وجبات كل فرد واعطائه كل ما ينوط به .

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي الا يتعارض مع اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم , وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف الي تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات , وذلك من خلال بناء خطة طبقا للاسس العلمية الحديثة وتحديد اهم واجبات التدريب الرياضي , وذلك بمرونة الخطة المطروحة والارتباط بالتقويم .

2-1-1-3-2 التخطيط في كرة القدم :

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الاساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الاساسية والركيزة التي تبنى عليها الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي , وهو عبارة عن اطار علمي يتم من خلاله تنظيم الاجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع اهدافه , وهو محدد لتأسيس منهجي شامل لتطوير التدريب وهو

مبني علي الخبرة في تطبيق التدريب والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق اهداف التدريب مع الاخذ بعين الاعتبار مستوى الاداء الفردي ويعرف التخطيط بانه تحديد الاعمال او الانشطة وتقدير الموارد واختيار السبيل الافضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة , كما يعرف ايضا بانه التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل. (مفتي أبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث, دار الفكر العربي, ط2, القاهرة , مصر, 2001م)

2-1-1-3 خصائص تخطيط التدريب الرياضي :

- تكامل جوانب الاعداد .
 - وجود خطة لاعداد اللاعبين .
 - النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي .
 - الترابط والتسلسل والاستمرار في اعداد اللاعبين .
- ## 2-1-1-4 خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم :

- تحديد الاهداف المراد تحقيقها بوضوح .
- تحديد وسائل وطرق واساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .
- تحديد الواجبات السلوكية ووجه النشاط للوصول للهدف المحدد .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط .
- توفير امكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول الي الهدف .
- ان يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة .

2-1-1-3-5 أنواع التخطيط :

التخطيط اليومي :

التخطيط اليومي هو الوسيلة لتحقيق اهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها , وهي ايضا الجزء الاساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب , وقد يكون لها هدف او اكثر ولكل طريقة وخطة لتحقيقه , والحصة التدريبية اليومية هي عملية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب , واذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد ان الوحدة التدريبية اليومية منقسمة الى ثلاثة اقسام وهي (القسم الاعدادي والرئيسي والختامي) .

- القسم الاعدادي :

ويتكون من جزئين الجزء الاداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم , واخر يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة , ويهدف هذا القسم الى تهيئة اللاعبين من الناحية البدنية والنفسية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب , ويجب ان يراعي المدرب التدرج في عملية الاحماء , فالارتفاع المفاجي لشدة الحمل يتسبب باصابة اللاعبين وعدم وصولهم الى الاثارة المطلوبة .

ويشمل هذا القسم الاحماء العام بحيث يهدف الى رفع درجة استعداد اجهزة واعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وايقاظ الاستعدادات النفسية والاحماء الخاص وهذا الاخير يحل محل الاحماء العام تدريجيا ويهدف الى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخطيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية (حنفي محمود مختار:

الاسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الفكري العربي, القاهرة , مصر, 1980م)

- القسم الرئيسي :

ويعتبر القسم الرئيسي اهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية , وهو الذي يعطى فيها التمرينات التي تحقق الهدف او اهداف الوحدة التدريبية ضمن الخطة العامة , وعن طريق هذه التمرينات

يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي ذلك تثبيتها , ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذلك نواحي الاعداد البدني العام والخاص , وايضا الاداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب على طرق اللعب المختلفة ان التغيير في محتوى الوحدة التدريبية اذا تم بناؤها بشكل علمي فانه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب للتدريب ويبعد الملل عن نفسه , ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الارهاق , واعتماد قاعدتي التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت .

- القسم الختامي :

ويهدف هذا القسم الى عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية بعد المجهود ذو الحمل المرتفع الشدة في الجزء الرئيسي , ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والالعاب الترويحية . ان القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة بالقسم الختامي اذ اننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية , وبما ان هذا القسم يختلف من وحدة الى اخرى فان التهدئة تتغير تبعا لذلك , وهنا نلاحظ ان التمرينات الاساسية للتهدئة هي تمرينات الاسترخاء والتنفس .

وقد قام الباحثان Kacani,Horskg بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي :

القسم التحضيري :

التحضير النفسي وشرح هدف الوحدة التدريبية 5 دقائق .

مرحلة القسم الاعدادي 15 - 30 دقيقة .

القسم الرئيسي :

مرحلة القسم الرئيسي 45 - 60 دقيقة .

القسم الختامي :

مرحلة القسم الختامي 10 - 15 دقيقة .

وهكذا نجد ان الزمن المخصص للوحدة التدريبية تتراوح ما بين 90 - 120د (حسن السيد

أبو عبدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم,مرجع سابق)

التخطيط الاسبوعي :

ياخذ موضوع التخطيط الاسبوعي مكانة مهمة عند وضع الخطة التدريبية لكرة القدم وهي الوحدة البنائية التي تسبق الوحدة اليومية .

ان اعتماد مبدأ التخطيط الاسبوعي اصبح من المبادي التدريبية التي لا جدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد للاعبين الذين وصلو الى المستويات العالية , وحسب وجهة نظر (هارا) فان التجارب الميدانية قد اثبتت بان القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة .

يجب ان يركز المدرب عند وضع الخطة الاسبوعية للتدريب على الاهداف التي يسعى الى تحقيقها خلال الفترة الاسبوعية وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الاساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب , ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الاسبوعي الى تحقيقه .

كما يجب ان ياخذ المنهاج الاسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق .

التخطيط الشهري :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات , ولهذا فان التخطيط الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق الخطة الاسبوعية , وفي هذه الخطة الشهرية يضع المدرب اهدافا يسعى الى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية .

ان محتويات الاسبوع الاول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من اجل الانطلاق الى الافضل عند تنفيذ مفردات الاسبوع التالية , واثناء وضع التخطيط الشهري يجب على المدرب اخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار , اي ان يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه او شدته او الاثنين معا في سبيل ان يسترد اللاعب قدرته, ومثلا يمكن للمدرب ان يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط , ويمكن ان يكون الجهد عاليا في الثلاثة اسابيع ثم ياتي الاسترجاع في الاسبوع الرابع , وذلك يتاثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين خلال الموسم التدريبي السنوي (ثامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم , دار الكتب

للطباعة والنشر, بغداد, 1988م)

التخطيط السنوي :

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق اهداف التدريب وهو الوصول باللاعبين الى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق افضل واحسن النتائج أثناء المنافسات , ويشتمل على ناحيتين اساسيتين هما كالتالي :

اولا : النواحي النظرية وتتضمن الاتي :

- محاضرات عن مبادي اللعب وطرقها وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة .

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام اقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتقويم (طبية , فسيولوجية , بدنية , مهارية) .

ثانيا : النواحي التطبيقية وتتضمن الاتي :

- عدد المباريات خلال الموسم .
 - عدد فترات التدريب الاجمالية .
 - عدد ايام الراحة .
 - درجة حمل التدريب (خفيف , متوسط , عالي) .
- كل هذه النواحي مترجمة الي عدد ساعات وموزعة لبرامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية الي البرنامج الاسبوعي والى البرنامج اليشهري والى برنامج الموسم التدريبي باكملة , او أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعد له الخطة التدريبية السنوية .

2-1-1-3-6 مؤشرات التخطيط :

مؤشرات التخطيط تجسد الية العمل الذي يوجه حصص التدريب , فهي تعتبر وسيلة واقعية لانشاء مخططات التدريب ومراقبتها .
ومن اهم المؤشرات نحدد التالي :

- الحمل :

- أ/ عدد ايام العمل (التدريب , المنافسة , المراقبة) .
- ب/ حجم ساعات العمل (الفردية , بالمجموعة , بالفريق) .
- ج/ حجم ساعات التدريب لكل نموزج من الاعداد البدني والتكتيكي والنظري .

- الكثافة :

- أ/ عدد التدريبات ذات الكثافة القصوى .
- ب/ عدد التدريبات ذات كثافة متوسطة وصغيرة .

2-1-1-3-1 مؤشرات حسب نوعية الإعداد :

أ- الاعداد البدني :

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط بين هذه الصفات (القوة, السرعة, المداومة, المرونة)

ب- الاعداد التقني والتكتيكي :

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في اداء اكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الاداء .

ج- مؤشرات الاعداد للمنافسة :

ان المشاركة في المنافسة لها اهمية كبيرة في تقدير مستوى اداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وتتميز بالاتي :

- عدد المنافسات الرسمية والتجريبية والمراقبة .
- النتائج المتحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .
- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .
- متوسط اعمار اللاعبين .
- الطول والوزن المتوسط للفريق .
- عدد اللاعبين في كل مركز (ثامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم , دار الكتب للطباعة والنشر , بغداد, 1988م)

الخلاصة :

التخطيط عنصر ملازم للانسان منذ القدم ان استخدمه ام لم يستخدمه قصده او لم يقصده فهو معه شاء او لم يشاء وهذا ما يظهره من اهمية في حياة الشخص الممارس لكرة القدم بعفويته وتلقائيته والشائع ان الانسان "مخلوق مخطط"

فالتخطيط في التدريب الرياضي يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم وتحديد الامكانيات واقرار الاجراءات وعمل البرامج الزمنية , ومن مزايا التخطيط انه يعتمد على التنبؤ الدقيق الذي يعمل على تقليل الاخطاء وتفادي المشاكل التي تواجه المشروع وان التخطيط الذي لا يستغنى عنه في مجال التدريب الرياضي بالخصوص لممارسي كرة القدم اصبح ايضا ضرورة للنهوض بالمستوى الرياضي عموما وقطاع البطولة خصوصا , والاهمية التي يلعبها التخطيط في مكانته والاهمية البالغة لكونه عنصر هادف وناجع للنهوض بالتدريب في المجال الرياضي .

المبحث الثاني

المدرّب الرياضي

2-1-2 المدرّب الرياضي .

1-2-1-2 مفهوم المدرّب الرياضي .

2-2-1-2 شخصية المدرّب وخصائصه .

3-2-1-2 شخصية المدرّب الناجح .

4-2-1-2 سلوك المدرّب الرياضي .

5-2-1-2 أخلاقيات المدرّب الناجح .

6-2-1-2 واجبات المدرّب الرياضي .

7-2-1-2 أنماط وأساليب القيادة للمدرّب الرياضي .

8-2-1-2 واجبات المدرّب في كرة القدم .

9-2-1-2 خصائص مدرّب كرة القدم الناجح .

10-2-1-2 مميزات مدرّب كرة القدم.

2-1-2 المبحث الثاني المدرّب الرياضي

مقدمة :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد اولاً واخيراً على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب ان تتوفر بمن قبل العمل في هذه المهنة , فعلى المدرب ان يكون ذو مقدرة عالية على فهم علم التدريب الرياضي وكيفية استخدام الطرق والاساليب والاجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين , هذا الانجاز يستدعي توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع ان تحققه الا وهي شخصية المدرب الرياضي , فالواقع يضع امام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه .

2-1-2-1 المدرب الرياضي :

تحدد العملية التدريبية في الالعاب الجماعية هذه محددات اهمها اللاعب والمحتوى التدريبي و الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية , ولا يمكن تحقيق ذلك الا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب .

2-2-1-2 مفهوم المدرب الرياضي :

يمثل المدرب الرياضي العامل الاساسي والهام بالعملية التدريبية كما يمثل ايضا احد اهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الاندية او على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح منهم ؟ فتلك هي المشكلة , فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة بل يجب ان يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب يفهم واجباته ملم بافضل واحداث طرق التدريب واساليبه وحاجات لاعبيه , متبصراً بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبته واختصاصه . (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبوزيد, المدرب الرياضي , الناشر للمعارف, ط1, 2003م).

2-1-2-3- شخصية المدرب وخصائصه :

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بدا لكل من يريد ان يعمل في مجال التدريب كمهنة او وظيفة ان يتصف بخصائص ومميزات تتضمن مايلي :

أ- الصفات الشخصية للمدرب :

- ان يكون شخصية تربوية متطورة التفكير يعلم دور الرياضة في المجتمع .
- ان يكون متزنا ومتعلقا في تصرفاته لينال احترام الجميع .
- ان يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي وقادرا على ضبط نفسه امام لاعبيه .
- ان يتمتع بالذكاء الاجتماعي ويعني قدرته على التعامل الجيد مع الاخرين خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من ادره النادي واعضاء الاجهزة الفنية المعاونة له ومع الحكام والجمهور .
- الحكم الصائب الامور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والافراد .
- ان يوحي مظهره العام بالاحترام والثقة وقوة التأثير الايجابي على الغير .
- ان يتميز بروح التفاؤل ووثقا من نفسه وتصرفاته .
- لديه القدرة على بث الروح الحماسية وخلق الدافعية لدى لاعبيه .
- ذو فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة .
- ان يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية ممتازة .
- شجاعا ولديه القدرة على تحمل المسؤولية .

ب- الصفات المهنية للمدرب :

- الخبرة السابقة كلاعب , بمعنى ان يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة .

- ان يكون حاصلًا على شهادة تعليمية ثانوية عامة على الاقل حتى يتمكن من متابعة الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته , وقادرا على ان يؤهل نفسه بقراءة كتب متخصصة .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم , والمعرفة الجيدة بالعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .
- يفضل ان يكون ملما باحدى اللغات الاجنبية التي تسمح له بالاطلاع على احدث المراجع والتحدث بها .
- يجب ان يتمتع بقدر عالي من التأهيل المهني في مجال التدريب , فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد انتاجه من حيث الرقى بمستوى لاعبيه .
- ان يكون مداوما على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية محلية او دولية مرتبطة بمجال تخصصه .

ج- الصفات الصحية للمدرب الرياضي :

- ان يكون متمتعا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط .
- ان يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم .
- ان يتمتع بقدر عالي من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من اداء الحركات والنماذج اثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية , ويكون على مستوى من المهارة الحركية تسمح له باداء الحركات المطلوبة .
- ان يكون نموزجا في اتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله , ويحتدي به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد .
- ان لا يكون ممارسا لاي نشاط رياضي مخالفا لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها وذلك للراحة الزهنية من عناء التدريب .

د- الصفات الفنية للمدرب الرياضي :

- القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعبين في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب او المنافسات .
- القدرة على تحليل اخطاء اللاعبين بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من ادائهم وقدراتهم الكامنة .
- القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغوط المنافسة بهدوء وتركيز ورؤية .
- القدرة علي تحويل الفشل الى نجاح .
- القدرة على الوصول باللاعب لقمة ادائه في توقيت المنافسة .
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق , مثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة ؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري ؟
- من الضروري الا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف , بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للامكانيات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق .
- تحديد متطلبات خطة التدريب من ادوات واجهزة ومعسكرات .
- تحديد احتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات واجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية .
- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للاهداف المرحلية (الاعراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية , وتعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الاهداف اذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الاهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار انسب الطرق لتحقيق الاهداف .
- أن يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والادوات الحديثة .

- أن يكون لديه القدرة على الابداع في اخراج وحدته التدريبية .
- أن يكون نموذجاً صالحاً ومثلاً للاعبين من الناحية الخلقية , بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كسرب الكحوليات اوالتدخين او الالفاظ النابية .
- أن يكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم وان يبتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب ان يكون عادلاً في تعامله معهم , ومن أسوأ صفات المدرب الرياضي ان يحابي لاعب او أكثر عن الآخرين وأن لا ينصف له حق . (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبوزيد, المدرب الرياضي , الناشر للمعارف, ط1, 2003م)

2-1-2-4- شخصية المدرب الناجح :

كثير ما نسمع ان قوة فريق ما تكمن في شخصية مدربه وعمله المستمر والفعال فوق ارضية الملعب وخارجه , كما يجب على المدرب ان يكون على دراية شاملة بكل الاشياء التي تسبب له ردود افعال متشددة او بالاحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق اذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق وكذلك الجو النفسي للفريق .

كما ان شخصية المدرب الناجح تركز اساساً على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة والثقة بالنفس والتمعن والتحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

كما توجد هناك خصائص اخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي والمبادرة الشخصية لايجاد حلول للمشاكل , المثابرة في العمل لتفادي الركود والياس والقلق , زيادة الى اتخاذ القرار المناسب , حيث ان كل هذه الخصائص النفسية تشكل كلاً متكاملًا الشخصية القوية للمدرب والتي تسمح له بالتسيير الحسن للفريق.

2-1-2-5 سلوك المدرب الرياضي :

في ضوء الدراسات التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الادارية تم التوصل الى تحديد نوعين هامين من القادة الاداريين وهما .

1/ سلوك القائد الاداري المهتم - بالدرجة الاولى - بالناس .

2/ سلوك القائد الاداري المهتم - بالدرجة الاولى - بالنتائج .

واستطاع كل من روبرت بليك (1985) وجين موتون , تطوير نتائج هذه الدراسات و اشار الى ان هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين : المحور الاول الاهتمام بالناس , والمحور الثاني الاهتمام بالنتائج .

وذلك فيما يعرف بنموذج الشبكة الادارية , كما تم التمييز بين خمسة انواع رئيسية لسلوك القيادة طبقا لموقعها على الشبكة الادارية .

قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995) وكوكس (1994) وعلاوي باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الادارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك امكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرب الرياضي وهما :

- سلوك المدرب الرياضي المهتم باللاعبين .

- سلوك المدرب الرياضي المهتم بالاداء .

يمكن تحديد خمسة انواع رئيسية لسلوك المدرب الرياضي طبقا لموقعها على الشبكة الادارية:-

- هو النوع الذي يميز المدرب الرياضي او المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين والتعامل معهم بصورة ايجابية والاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم , مع ابداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين ومحاولة تطوير مستوياتهم واكسابهم المزيد من القدرات والمهارات

الحركية والخطية للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية .

- هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب الرياضي او المدير الفني على الاهتمام باللاعبين ورعايتهم وتحقيق مطالبهم وحاجاتهم وتحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالاداء وتطويره لدى اللاعبين او محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم ومهاراتهم

- هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرب على الاهتمام بنتائج اللاعبين ومستوى الاداء الذي يظهرونه بالتدريب والمنافسة الرياضية , ويركز على تخطيط وادارة عمليات التدريب والمنافسة الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين وحاجاتهم ودوافعهم ومطالبهم وقلة التفاعل الايجابي معهم .

- هذا النوع من السلوك يشير الى قيام المدرب الرياضي او المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لاداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم او لرعايتهم وتحفيزهم.

- يشير هذا النوع من السلوك الى ان المدرب الرياضي او المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من اداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم وكذلك رعايتهم وتحفيزهم .

وفي اطار نموذج الشبكة الادارية يلاحظ ان هناك العديد من انواع السلوك للمدرب الرياضي بالاضافة الى الانواع الخمسة السابق ذكرها , وذلك في ضوء ومدى درجة الاهتمام باللاعبين والاهتمام بالاداء . (محمد حسن علاوي:سيكولوجية المدرب الرياضي, دار الفكر العربي، ط1, مصر, 2002م)

2-1-2-6- اخلاقيات المدرب الناجح :

ان شخصية المدرب ككل متكاملة لا تستطيع فصل بعضها عن بعض وان توافق اخلاقيات المدرب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص احدي هذه الاخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين ويتوجب على المدرب ان يكون

طموحا ومنضبطا وخلال احتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه ارساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .

-وهناك بعض الاخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرب نذكر منها التالي :

2-1-2-6-1 المدرب كمربي :

يعتبر المدرب كمربي او معلم فليس عليه ان يكون مسؤولا فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم , ومن بين الصفات التربوية التي يجب ان يتميز بها المدرب .

- القيم الاخلاقية :

من الاشياء التقليدية ان يكون المدربون على خلق , وهذا الامر من شدة شيوعه يأخذه كثير من الناس على انه شيء مسلم به , ولكن المدربون لا يفعلون ذلك , ان هذه الخاصية مهمة للغاية لاي انسان يقوم بالتدريب وهو امر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي لان الدور الخاص الذي يشغله المدرب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة فان المدرب يمثل مثال حي يحتاج منه الى ان يكون مزودا بقيم اخلاقية على مستوى عالي فالمدرب يجب ان يهتم بتجنب الرياء والنفاق امام اللاعبين ولا يجب ان يحث على قيم ويفعل هو عكسها , فبذلك يساعد على تدمير صلاحية المدرب وسيؤدي الى افساد فاعلية المدرب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات .

- الاحترام :

الصفة التالية للمدرب هي التي يجب ان يناضل من اجلها حتى يبدو محترما , فالاحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب ان يكونه لنفسه وعليه ان يكتسبه فمثلا طريقته يجب ان تكون له طريقة معينة ومقنعة , فهي احد الاساليب التي تكسب احترام الجميع سواء اللاعبين او الاداريين

, ويجب الاشارة هنا الى بعض المدربين الى ان تكون له شعبية اكثر من اللازم الا ان هذا يفقد كثيرا من الاحترام .

- الاهتمام بالافراد :

كما يحتاج المدرب ايضا لان يمتلك صفة الحياد والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي اي فرد في الفريق , الا ان هذا الاهتمام لا يجب ان يكون قاصرا على الموسم الرياضي فقط فمثلا يعتبر من السهل جدا على احد اللاعبين ان ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين بعد انتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامنين مع هذا المدرب وعندما يحدث هذا فانه يعطي الفرصة لبعض النقاد بان يصروا في تصريحاتهم بان هذا المدرب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط ولكن بمجرد انتهاء الموسم فان هذا المدرب او هؤلاء المدربين لا يجهدون انفسهم اكثر من ذلك .

- الامانة :

انها احدى الصفات التي يجب ان يتحلى بها المدرب , والتي يجب ان يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته , وليس هناك وضع وسط فاما ان يكون امينا او غير امين , وفي احدى التجارب التي قام بها "rlaphisabock" والذي كان افتراضه بان يمكن تعليم الامانة من خلال ممارسة الرياضة اكثر مما يمكن ذلك خلال الحياة العادية لكن التجربة اثبتت فشل هذا الافتراض , وعليه فان قصد تعليم الامانة بالرياضة فاليقم المدرب بهذا اذا كان الموقف يستدعي ذلك .

- الاخلاص :

يعتبر الاخلاص احدى الصفات الهامة التي يجب ان يتمتع بها المدرب الرياضي والاخلاص ان يبذل المدرب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع وعام بعد اخر سوف يكون هذا المدرب من افضل واحسن المدربين , كما عليه ان يحاول ايضا ان يجعل رياضته احسن رياضة بقدر

المستطاع بالاخص في نظر اللاعبين الذين يدرهم .

- القدرة على التنظيم وضبط النفس :

الحاجة الى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم فالشباب يحتاجون الى مرشدين (رواد) لارشادهم , كما انهم يحتاجون الى معرفة حدود الاشراف والقيادة والتعرف , فلا حرج في ان تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون اولا عمله او تعلمه وكذا كيفية الاستجابة للسلطة داخل النزعة الفردية اخذين بتطبيق مبدأ (اعمل ما يخصك فقط) وفي الايام الحالية داخل مجتمعنا نجد ان هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم.

2-1-2-6-2 المدرب كنفساني :

يتعين على كل مدرب ان يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي والاطلاع على المواضيع السيكولوجية واتقان اسسها ومناهجها من اجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني , لذلك فان التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية , واعتمادا على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب.

الصفات التي يجب ان يتصف بها المدرب ودوره كنفساني .

- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

ان احد الاهداف التي يكده المدربون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالاعتزاز والحفاظ على تقاليد الفرق التي يديرونها فالفخر والاعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل الى اللاعبين الذين يكونون الفريق ويجعل الانضمام اليه غاية مرغوبة جدا كما يخلق جوا مناسباً للتدريب والفخر بهذا المعنى يمكن ان يستخدمه المدرب كدافع للفريق وليكون اللاعبون اكثر تقبلا لما يراه المدرب ضروريا لاعداد هذا الفريق للمنافسة .

- الرغبة الملحة للفوز :

يجب على كل مدرب ان يمتلك ويتمتع بالحماس والرغبة الملحة للفوز ومن الطبيعي ان تنعكس هذه الرغبة في الفوز على اللاعبين, فليس هناك خطأ في تعليم الافراد ان يلعبو بغرض تحقيق الفوز مع امدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب .

- المدرب ومواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرب في احدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له , ولكن في الواقع نجد الكثير من المدربين يصابون بخيبة الامل عند هزيمتهم , فيلجئون الى كثرة الكلام والقاء اللوم على لاعبيهم , ويصل الامر ببعضهم الى التفكير باعتزال مهنة التدريب وسبب ذلك يعود الى ان هؤلاء المدربين غير مهيين لتقبل الهزيمة , وعلى هذا الاساس ننصح المدربين العاملين في حقل التدريب ان يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر وشجاعة وذلك من خلال تطبيقهم او معرفتهم بالاتي :

اولا : اعادة البناء .

ثانيا : التعرف على الاسباب الرئيسية التي ادت الى هذه الهزيمة .

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة وجعلها كحافز لتحقيق الفوز .

د/ المدرب في مساعدة وتهيئة اللاعبين :

لكل مدرب طريقة معينة في مساعدة وتهيئة اللاعبين ويجب ان تكون هذه الاخيرة من خلال الاجتماعيات التمهيدية والنهائية في حين ان المساعدة تتم عادة بين المدرب واللاعبين بصورة منفردة , اي يقابل المدرب كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية او التي تتعلق بوضعه داخل الفريق ومحاولة حلها , واذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها.(محمدحسن زكي:أسس العمل في مهنة التدريب,منشأة المعارف, الاسكندرية ,

مصر, 1997م)

2-1-2-6- واجبات المدرب الرياضي :

2-1-2-6-1- تخطيط عمليات التدريب :

وبعني ان تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية المدرب الرياضي لانه هو اقرب الاشخاص الى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وامكانياتهم , وما توفره له المؤسسة الرياضية من امكانيات مادية او بشرية وفق اهداف محددة واضحة ومدروسة .
وإذا كانت عملية التدريب في اي مؤسسة رياضية تهدف اساسا الى الوصول باللاعبين الى اعلى المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها فانه يتطلب من المدرب اتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الامام التام بالاسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي , فانه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضيا , بالاضافة الى الاستفادة من الامكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان , بالاضافة الى اهمية نتائج الابحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذلك الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي . (أكرم زكي خطابية: موسوعة كرة الطائرة الحديثة, دار الفكر العربي للطباعة والنشر

والتوزيع , ط1, 1996)

2-1-2-6-2 تنفيذ عملية التدريب :

تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع ان ينقل معارفه , واكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها , لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي :

- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب :

وتعني ان المدرب لا يبا ان يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية والتي تسهم بشكل رئيسي في تطوير القدرات ومن هذه المبادئ :

- تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب :

حيث توجد تمرينات فردية واخرى زوجية , ثم تمرينات بادوات واخرى بغير ادوات , وتمرينات هوائية واخرى لا هوائية, وتمرينات عامة واخرى خاصة , اذن لا يبا ان يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج والتحديد الامثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين ووضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول اليه .

- مبدأ زيادة الحمل البدني :

ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الاساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين حيث ان الثبات على مستوى معين من الاداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم لذلك فان زيادة الحمل امر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب .

- مبدأ التدرج في زيادة الحمل :

اذا كان زيادة الحمل امرا هاما وضروريا للارتقاء بمستوى اللاعبين فان الامر مرهون بقدره المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ , حيث ان التدرج بزيادة الحمل , امر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين , ومن الاخطار التي تنتج عن زيادة الحمل فجأة ودون مقدمات او دون استخدام اسلوب التدرج هو ظاهرة الحمل الزائد وهذا له خطورته في مجال التدريب والذي يبعد اللاعبين فترات طويلة عن الملاعب .

- التنمية الشاملة :

لها اكثر من معنى فقد تعني في مراحل الاعداد الاولى "اعداد شامل لجميع اجزاء جسم اللاعب "

ودون التخصيص لجزء معين , وهذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة , وقد تعني اثناء فترة الاعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات , وبالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الاعداد الخاص بكفاءة عالية , ويكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة اه بكفاءة واقتدار .

- مراعات الفروق الفردية :

ويعتبر هام واساسي عند تنفيذ عملية التدريب لان اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية اوالمهارية وكذلك النواحي النفسية , اذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب تمثل احدى العوامل الهامة في نجاح المدرب وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك يتمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول الى مستوى افضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس .

2-1-2-6-3 رعاية اللاعبين :

يجب على المدرب الرياضي التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه , التي تحتاج الي الرعاية سواء في الجانب البدني او الصحي او النفسي , حيث ان التدريب الرياضي في المواقف التنافسية واثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط , مما تقلل من قدراته ومجهوداته,وتساهم بصورة مباشرة على مستوى ادائه , لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي قد يواجهها اللاعب ويعالجها حتى لا تؤثر عليه سلبا في المنافسات , ومن هذه الضغوط على سبيل المثال موقف الغرق في جدول المسابقة , تشاؤم الجماهير , مواقف الادارة السلبية , عدم التوفيق في الاداء .

2-1-2-6-4 ارشاد اللاعبين وتوجيههم :

يقصد بذلك نساعدة اللاعب على التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحاته للافضل وبالتالي العمل على استغلال امكاناته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لارشاد اللاعبين وحل مشاكلهم , ولا مانع من استخدام الاساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الاهداف المنشودة

2-1-2-6-5 التقويم الشامل :

يقصد به معرفة جميع اوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة اوجه القصور والضعف فيها , كما اوضحنا من قبل بان رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقويم فيها على عملية التدريب بما تحققه من نجاح او فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع المؤثرات المرتبطة بها ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من معاونون للمدرب سواء اخصائي اللياقة البدنية او الاخصائي النفسي او المدير الاداري او اخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب ان يضع تصورا كاملا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح .

2-1-2-7 انماط واساليب القيادة للمدرب الرياضي :

يعني الاسلوب ماهية انماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته علي انجاز الواجبات واشباع الحاجات, ولقد اجريت العديد من الدراسات للتعرف على انماط القيادة التي يتبعها القادة عند تعاملهم مع اعضاء الجماعة ولقد اوضحت تلك الدراسات انه يمكن تقسيم انماط القيادة الى الاتي :

2-1-2-7-1 القيادة الديمقراطية :

يطلق عليها القيادة الاقناعية , ويقوم القائد فيها باشراك الاعضاء في رسم السياسات وفي اتخاذ القرارات , وتحديد الاهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الاعضاء في مناقشتها

ويعاونهم ويوجههم , كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الافراد , ويكون حكمه على الامور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة ايضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الاعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله , كما يقدم القائد بعض الحلول التي تتعلق بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للاعضاء حرية الاختيار من فيها , ويؤدي هذا النوع من القيادة الى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين اعضاء الجماعة والى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتمائهم للجماعة , كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح اكثر تماسكا وترابطا , وينمو لدى الفرد الاحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على احساس الفرد باهميته وقيمته بالنسبة للجماعة , ويزداد ايضا الشعور بالثقة المتبادلة بين افراد الجماعة ببعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي الى استقرار الجماعة وتمتع الافراد بالراحة النفسية .

2-1-2-7-2 القيادة الدكتاتورية :

يطلق عليها القيادة الاوتوقراطية او الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد , فهو الذي يحدد بنفسه سياسة واهداف الجماعة وهو الذي يحدد خطوات العمل واوجه النشاط ويحدد ايضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للافراد الحرية في اختيار الاعمال التي يرغبون فيها او اختيار رفاق العمل , كذلك فان القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الاوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة , ويملي على الاعضاء ما يجب عليهم عمله ويقوم باستخدام اساليب التهديد والضغط لاجبار اعضاء الجماعة على الالتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات , ويؤدي هذا النوع من القيادة الى تمييز الافراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة وشعور الافراد بالقصور والعجز مما يجعلهم اكثر اعتمادا على القائد , وتتعدم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبينهم وبين القائد وهذا يؤدي الى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد وكذلك يسود بين

الاعضاء شعور بعدم الاستقرار والاحباط والقلق مما يؤدي الى نقص الروح المعنوية للاعضاء .

2-1-2-3 القيادة الفوضوية :

يطلق عليها ايضا الحرية المطلقة او قيادة عدم التدخل , وفي هذا النوع من القيادة تكون هناك حرية مطلقة للافراد في التخطيط للعمل وتحديد الاهداف واتخاذ القرارات واختيار النشاط والاصدقاء لذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك القائد الا بحد ادنى من المشاركة مع اظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح اذا طلب منه الاعضاء ذلك , ومن نتائج هذا النوع من القيادة ان علاقات الود والثقة المتبادلة بين الافراد تكون بدرجة متوسطة وكذلك ينخفض القلق والتزمم بدرجة متوسطة ايضا . (يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي ، مرجع سابق)

2-1-2-8 واجبات المدرب في كرة القدم :

المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب , حيث تقع على عاتقه هذه المسؤولية فالمدرب يجب ان يكون قائدا تربويا متفهما لواجباته من الناحية التربوية , كما عليه ان يكون مثلا اعلى لكل اللاعبين من الناحية التعليمية وخاصة الناشئين , بالاضافة الى ان سلوكه في الحياة العامة يجب ان يتصف بالادراك الكامل بمسئليته , ومن خلال هذا يمكننا ان نستخلص واجبات مدرب كرة القدم في الاتي :

- تنمية الصفات الخلقية والمفاهيم لدى اللاعبين .
- القدرة على الحفاظ على اللياقة البدنية وشر وتطبيق مهارات اللعبة وخطتها للاعبين
- الالمام الكافي بالمعلومات النظرية والتي لها علاقة بالتدريب في اللعبة لرفع مستوى اللاعبين .
- المعرفة بالقوانين والانظمة للدورات والمنافسات الرياضية .
- الالمام بالمعرفة التامة للمعلومات الخاصة بتنمية شخصية اللاعبين والقدرة على التأثير على

الآخرين وقيادتهم .

- اعداد الفريق بدنيا ونفسيا قبل بداية المنافسة .

- تخطيط برامج خاصة بمواسم التدريب .

- يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعمليات التسخينات العامة قبل بدء المباريات .

- شرح الخطة المناسبة للمباراة . (أكرم زكي خطابية: موسوعة كرة الطائرة الحديثة, دار الفكر

العربي للطباعة والنشر والتوزيع, ط 1, 1996م)

- يتلخص عمل المدرب بكرة القدم في محاولته الوصول بجميع اللاعبين بالفريق الى درجة

التدريب العالية حتى يمكنهم ان يؤديوا احسن اداء رياضي اثناء المباريات وللوصول الى هذا

المستوى عليه ان يقوم باعداد اللاعبين اعدادا خاصا يشمل الجوانب التالية :

- الاعداد البدني .

- الاعداد التقني .

- الاعداد التكتيكي .

- الاعداد النظري .

- الاعداد النفسي .

2-1-2-9 خصائص مدرب كرة القدم الجيد :

المدرب الجيد هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبذل كل الجهود كي يتمكن من

استيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها وتمثل خصائص المدرب

الرياضي فيما يلي :

- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لامكانيات الفريق بما يتضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين

والفريق .

- يتمكن من طرح افضل مستوى ممكن لاداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم .
- يجيد فن ادارة المباريات وملما بفنون القيادة .
- صبوراً و متمسكاً بعمله يمتلك عزيمة قوية متوافق و متماسك و مستقيم .
- ملم بقواعد وقوانين اللعب ويحث لاعبيه على الاداء بامانة و بروح رياضية واللعب النظيف .
- ان يكون مبتكراً و محباً للاطلاع و البحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم .
- ان يمتلك مهارة التفكير الجيد و يستخدمها في التخطيط و التطبيق و التقويم خلال عمله مع الفريق .

- ان يعتني بسلامة لاعبيه .

- ان يتسم بالحماس .

- محباً للفوز بالطرق المشروعة .

2-1-2-10 مميزات مدرب كرة القدم في المجالات التالية :

- المجال البدني .

- المجال المعرفي .

- المجال الانفعالي .

مميزات مدرب كرة القدم في المجال البدني :

- الثبات .

- الصحة الجيدة .

- حسن المظهر .

- شخصية اجتماعية .

- القدرة على اعطاء النموذج .

- القدرة على القيادة واتخاذ القرار .

مميزات مدرب كرة القدم في المجال المعرفي :

- معرفة القواعد والقوانين .

- معرفة اداب اللعبة .

- معرفة استراتيجية اللعبة .

- معرفة الاساليب الحديثة للتدريب .

- القدرة على التخطيط للتدريب .

- القدرة على توظيف النظريات .

- العلمية في المجالات التطبيقية .

مميزات مدرب كرة القدم في المجال الانفعالي :

- ضبط النفس وعدو الانفعال .

- القدرة على توجيه وارشاد الفريق .

- المشاركة الايجابية للاعبين .

- له سمات مرغوبة . (مفتي إبراهيم حماد:بناء فريق كرة القدم , دار الفكر العربي ,ط1

,1999م)

الخلاصة :

مدرب كرة القدم له دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم وارشادهم , وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم , وكذلك السمات الخلقية التي يلتزم بها تجاههم ومدى تمسكه باخلاقه التربوية والمهنية من خلال الحصص التدريبية التي تجمعهم , ومن اجل بلوغ الاهداف المحددة للفريق وتكوين لاعبين ذو اخلاق عالية تعكس اللعب الشريف والنظيف , ومن اجل الابتعاد عن السلوكيات العدوانية في الملاعب الرياضية فانه يتوجب على المدربين ان يكونوا خير قدوة للاعبين ومثلا يقتدى به , ويتوجب عليهم ان يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة التي اختاروها ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية افكارهم للأفضل والأحسن .

3-1-2 المبحث الثالث

التدريب الرياضي في كرة القدم

3-1-2 التدريب الرياضي

1-3-1-2 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي

2-3-1-2 ماهية ومفهوم التدريب الرياضي

1-2-3-1-2 ماهية التدريب الرياضي

2-2-3-1-2 مفهوم التدريب الرياضي

3-3-1-2 الاهداف العامة للتدريب الرياضي

4-3-1-2 واجابات التدريب الرياضي

5-3-1-2 مبادي التدريب الرياضي

6-3-1-2 خصائص التدريب الرياضي

7-3-1-2 متطلبات التدريب الرياضي

8-3-1-2 عمليات التدريب الرياضي العلمي

9-3-1-2 الحالة التدريبية والفورمة الرياضية

10-3-1-2 فترات التدريب

11-3-1-2 طرق التدريب الرياضي

1-11-3-1-2 مفهوم طرق التدريب

2-11-3-1-2 اشتراطات الطرق التدريبية

3-11-3-1-2 انواع طرق التدريب الرياضي

12-3-1-2 حمل التدريب الرياضي

1-12-3-1-2 مفهوم حمل التدريب الرياضي

2-12-3-1-2 انواع حمل التدريب الرياضي

3-1-2 المبحث الثالث التدريب الرياضي في كرة القدم

مقدمة :

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته , والذي يهدف الى امداد المدربة بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق افضل النتائج مع اللاعبين من خلال استخدام افضل الطرق والاساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي , ويشير مفهوم التدريب الى عملية التكميل الرياضي التي تدار وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة الى مستويات مثلى في احدى الالعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للاداء الرياضي .

2-1-3 التدريب الرياضي :

2-1-3-1 نبذة تاريخية عن التدريب البدني والرياضي :

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي , حيث كان يؤدي المهارات الاساسية تلقائيا وعفويا ودون قصد أو اعداد , متمثلة في الجري وراء الفريسة ليمسك بها او سباحة مجرى مائي لاجتيازه او تسلق اشجار لقطف ثمارها , وتلك المهارات الاساسية بهدف كسب قوته.

مما تقدم نجد ان التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية الفطرية التي كان يزاولها الانسان البدائي وكانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الاساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة , ويتطور الانسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة اصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع واصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من اساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة او السيطرة عليها.

اذا ما نظرنا الى (الامير نمين ساكني) في ذلك الوقت كان كل همه اعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل ام اسبارطية تودع ابنها الى ساحة القتال "عد بدرعك او

محمولا عليه" وبذلك اهتم قدماء الاغريق بالتدريب البدني والرياضي كيث انشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" اما الصبيان والفتيات كتي سن الخامسة عشر كانت لهم اماكن تسمى "الباسترا" وبذلك انتعشت الرياضة عند الاغريق القدماء وقدرها عندهم .

ومنذ الخمسينيات في القرن العشرين وحتى الان والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما مستفيدا من العلوم الطبيعية الاساسية كالفيزياء والرياضيات والمكنيكا والكيمياء بانواعها , والعلوم الانسانية التربوية المختلفة .

(بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة , مصر , 1999م)

2-3-1-2 ماهية ومفهوم التدريب :

1-2-3-1-2 ماهية التدريب :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم , اعدادا متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخطيا ونفسيا للوصول الى اعلى مستوى ممكن, وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون اخر وليس مختصرا على اعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته واساليبه الخاصة , وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير وتقدم مستمر لمستويات اللاعبين في المجالات المختلفة .

2-2-3-1-2 مفهوم التدريب الرياضي :

- يشير مفهوم التدريب الرياضي الى عملية التكامل الرياضي التي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة الى مستويات مثلى في احدى الالعاب والمسابقات عن طريق التاثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للاداء" .

- ويعرفها هارا :اعدرد الرياضيين للوصول الى المستوى العالي فالاعلى " .
- ويرى ماتفيف 1976م ان التدريب الرياضي هو : اعداد اللاعب فسيولوجيا وتكتيكيا وعقليا ونفسيا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب".
- كما يعرف التدريب الرياضي على انه : العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف الى تنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق اعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والمحافظة عليها لاطول فترة ممكنة".
- (وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب , دار الهدي, المنيا, 2002م)

2-3-1-3 الاهداف العامة للتدريب الرياضي :

تتخصر اهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الاجهزة الوظيفية للانسان من خلال التغييرات الايجابية الفسيولوجيا والنفسية والاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق اعلى فترة ثبات لمستوى الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية , النفسية , الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على ان الصفات النفسية والاسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الاخر والارتقاء بمستوى الانجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي ايضا .

2-3-1-4 واجبات التدريب الرياضي .

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي فيما يلي :

2-3-1-4-1- الواجبات التربوية للتدريب :

يقع الكثير من المدرّبين خطأ جسيم اذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية

وتطوير الصفات الارادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه الا متاخرا بعد ان تتوالى هزائم فريقه , فكثيرا ما يكون مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد الا انه من الناحية التربوية تنقص لاعبيه العزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر مما يؤثر بالطبع على انتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة , لذلك فان اهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب الى تحقيقها هي :

- العمل على ان يحب اللاعب لعبته اولا وليكون مثله الاعلى وهدفه الذي يعمل على ان يحققه برغبة اكيدة وشقف هو الوصول الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب , مبتعدا عن اي مبررات للتهرب من التدريب او الاداء الاقل مما هو مطلوب منه .

- زيادة الوعي القومي للاعب وبيداء هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم , ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الارادية والخلقية .

- ان ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح وتواضع وضبط النفس والعدالة الرياضية .

- تطوير الخصائص والسمات الارادية التي تؤثر في سير المباريات ونتائجها, كالمثابرة والتصميم والطموح والجرأة والاقدام والاعتماد على النفس والرغبة في النصر والكفاح والعزيمة .

(حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم, مرجع سابق)

2-1-3-4-2- الوجبات التعليمية للتدريب :

- لتنمية الشاملة والمتزنة للصفات البدنية الاساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .
- تعلم واتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية .

- تعلم وانتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لاعلى مستوى رياضي ممكن .

2-1-3-4-3- الواجبات التنموية للتدريب :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق لاقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة , بهدف تحقيق الوصول لاعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احداث الاساليب العلمية المتاحة .

2-1-3-5- مبادئ التدريب الرياضي :

ان التدريب عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات المختصة بالمسابقة, والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على اساس هذه المبادئ التي تحتاج الى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى .

وتتلخص مبادئ التدريب في :

- ان الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب .
- ان احمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي الى زيادة استعادة الشفاء .
- ان الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي الى تكرار استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- اذا استخدم الحمل نفسه باستمرار او كانت احمال التدريب على فترات متباعدة فليس هناك زيادة في اللياقة البدنية .
- ان التدريب الزائد او التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون احمال التدريب كبيرة جدا او

متقاربة جدا .

- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة الى ما ذكر اعلاه هناك قوانين اساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل , المردود العائد , التخصص).

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للاسس والمبادي العلمية دورا هاما واساسيا للوصول باللاعب الى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الاعداد (العام , الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على افضل النتائج , فاداء اللاعب في كرة القدم لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة والسرعة والتحمل بل تعتمد ايضا على قدرته في اداء المهارات الاساسية وارتباطها مع العمل الخططي داخل الفريق بالإضافة الى الخطط الفردية وايضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة وقوة الارادة والكفاح. (عادل عبدالبصير: التدريب

الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, مصر, 1999م)

2-1-3-6- خصائص التدريب الرياضي :

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي :

2-1-3-6-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الاسس التربوية والتعليمية :

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها , احدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي .

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف اساسا لاكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة , وتعليم واتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي , بالإضافة الى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة .

اما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف اساسا الى تربية النشا على حب الرياضة , والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والاساسية للفرد , ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد , والارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الجماعة , بالاضافة الى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية , وكذلك تربية وتطوير السمات الارادية كالمثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم .

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهرالاساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب واثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها .

2-1-3-6-2- التدريب الرياضي مبني على الاسس والمبادئ العلمية :

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والاربعينيات تلعب دورا اساسيا في وصول الفرد الى اعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث , والذي كان امرا مستبعدا , فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الانسانية كالتطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع .

يرى مفتي ابراهيم حماد : ان الاسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الحديث تتمثل في :

- علم التشريح .

- وظائف اعضاء الجهد البدني .

- بيولوجيا الرياضة .
- علوم الحركة الرياضية .
- علم النفس الرياضي .
- علو التربية .
- علم الاجتماع الرياضي .

-الادارة الرياضية .(مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث,مرجع سابق)

2-1-3-6-3- التدریب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب :

يتميز التدریب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي , بالرغم من ان هناك العديد من الوجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على عاتق المدرب الرياضي لاماكن التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق اعلى المستويات ال ياضية التي تتناسب مع قدراته وامكانياته , الا ان هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح الا اذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي , اذ ان عملية التدریب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي, كما تتسم عملية التدریب الرياضي فيكرة القدم بالدور القيادي للمدرب لعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب واشكال التدریب والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال ارشادات وتوجيهات وتخطيط التدریب .

2-1-3-6-4- التدریب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) اي انها لا تشغل فترة معينة او موسما معينة ثم تنقضي وتزول وهذا يعني ان الوصول لاعلى المستويات الرياضية العليا

يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام بالتدريب الرياضي طوال اشهر السنة كلها , فمن الخطأ ان يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية ويركن للراحة التامة اذ ان ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الامر البدء من جديد لمحاولة التنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب انتهاء فترة الهدوء والراحة السلبية , يجب استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لاعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب .

2-1-3-7- متطلبات التدريب الرياضي :

اذا تكلمنا عن متطلبات التدريب بصفة عامة ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مع امكانية رفع كفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم , هذا بالاضافة الى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة , كل هذا بغرض شغل اوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور الى انفسهم فضلا عن امكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة . (حسن السيد أبو عبدة : الاتجاهات الحديثة في التخطيط

وتدريب كرة القدم,مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية, ط1, الاسكندرية ,مصر, 2001م)

2-1-3-8- عمليات التدريب الرياضي العلمي :

تتقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي الى نوعين هما :

- عمليات القيادة الفنية الادارية .

- عمليات القيادة التطبيقية .

2-1-3-8-1- عمليات القيادة الفنية الادارية :

يطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لانها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب , وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في الاتي :

-عمليات التقييم والاستكشاف :

الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق افضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي .

- عمليات تخطيط التدريب : استخدام عمليات التقييم والاستكشاف لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن ,وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .

-عملية تنظيم الاجهزة الفنية : تحقيق افضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الاجهزة الفنية والادارية من جهة واللاعبين من جهة اخرى .

- وضع الهياكل المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات .

2-1-3-8-2- عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى ايضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لانها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب , وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الادارية والتي يقوم بها المدرب وتتمثل فيما يلي :

عمليات القيادة التربوية :

- تحقيق الاهداف السامية للرياضة .

- تطبيق اساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا .

عمليات القيادة التعليمية :

- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلائم مع مواقف التدريب .

- تطبيق طرق التعلم المناسبة للمراحل السنية والمستوى في كل مكون من مكونات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والاخلاقية و المعرفية للاعبين .

عمليات القيادة التنموية :

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لاقصي درجة تسمح بها قدرات اللاعب او الفريق .

تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والاخلاقية والمعرفية للاعب .

2-1-3-9- الحالة التدريبية والفورمة الرياضية :

ان الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الاحيان الا انهما مختلفان الى حد ما , فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل اليه اللاعب بصفة عامة اما الفورمة الرياضية فهي تعني اعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب اليه والذي يتناسب مع امكانيات وعطاء الاجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذات مستوى متميز .

- وقد عرفها سيد عبدالمقصود عن كريشتو فنكوف : بانها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على اداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات .

- ويعرفها ماتيفيف : بانها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لاداء اعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي .

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه , فالحلة التدريبية تتأثر بعة عناصر كالحالة الوظيفية للاجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي وعموما تتأثر بكل ما يحيط ان وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى اي الفورمة الرياضية يجب ان يصل اليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا اعداد بدنيا ومهاريا ونفسيا باعلى مستوى ممكن تمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات . (بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي,مرجع سابق)

2-1-3-10- فترات التدريب :

2-1-3-10-1- فترة الاعداد :

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات لذا يجب على المدرب ان يستغل هذه الفترة استغلالا جيدا يستطيع من خلاله ان يصل بلاعبيه الى مستوى عالي وثابت في الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية...الخ , بهدف تحقيق النجاح اثناء المباريات . ويجب ان يتفهم ان واجبات الاعداد الخاص تتحقق خلال فترة الاعداد بكاملها وليس فقط خلال الفترة الثانية من الاعداد على اساس ان الفترة الاولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الاعداد العام , سواء البدنية او الفنية حيث يتطلب الاداء الحديث للاعب كرة القدم التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على انها الاساس او القاعدة للجوانب البدنية والحركية والنفسية .

وتتقسم فترة الاعداد الى :

- فترة الاعداد العام .

- فترة الاعداد الخاص .

فترة الاعداد العام :

يعمل المدرب فيها على رفع مستوى الاعداد البدني العام وتطوير امكانات الاجهزة الوظيفية

الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطية .

يشير علي البيك 1989م بأنه في هذه الفترة يوجه التركيز اولا الي التأثير المحدد لرفع كفاءة امكانيات اعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية واللاهوائية, وكذلك النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة , وكذلك رفع مستوى القدرة القصى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكفاءة الجهاز التنفسي, ومن اهم الواجبات للاعداد الخاص في الفترة الاولى من فترة الاعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الاحمال التدريبية التخصصية الكبيرة. (مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث, مرجع سابق)

فترة الاعداد الخاص :

تهدف هذه الفترة الى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب الى الناحية التخصصية في جميع جوانب الاعداد , وبالنسبة للاعداد البدني ياخذ الاعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الاعداد العام يشكل الاساس والقاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل اليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا , لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب وديناميكية الاحمال التدريبية , اما بالنسبة للاعداد المهاري والخطي فيتم التركيز على الاعداد المهاري للوصول الى الالية في الاداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالاعداد النفسي الخاص المرتبط بالمنافسات والذي يهدف الى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب او اللاعبين اثناء المباراة , وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب ان يراعي ان الشكل الخاص بالدورات الاسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية , وان تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا , وعلى ان تتم التدرج بالمباريات مع الفرق الاخرى , ومما سبق يمكن ان نقول

ان اهداف هذه الفترة هي العمل على ايجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الاعداد الفيزيولوجي والمهاري والارادي بهدف الوصول بالاعبين الى الحالة التدريبية العالية .

2-1-3-10-2- فترة المنافسات :

هدف العمل في هذه الفترة هو احتفاظ الفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصل اليها بنهاية فترة الاعداد وواجبات المدرب في هذه الفترة هو ان يخطط بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصل اليه وتعتبر المباريات من اهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة , حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته الى اقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا , الامر الذي يؤدي الي تنشيط الامكانيات الوظيفية لاجهزة اللاعب بدرجة كبيرة لا يمكن الوصول اليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير " علي البيك " 1989م (ان طول فترة البطولة (المباريات) يحدد بشكل مباشر طرق الاعداد الخاص بها , وهذا يحتاج الى استخدام احتمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب ان يراعى ايضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات او المباريات خلال البطولة وذلك اثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة التي يتم بها تحقيق واجبات الاعداد الخاص).

(عماد الدين عباس أبوزيد وسامي محمد علي , الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد,مركز الكتاب للنشر, القاهرة ,مصر, 1998م)

2-1-3-10-3- المرحلة الانتقالية :

تهدف هذه الفترة الى استعادة الاستشفاء لاجهزة اللاعب الحيوية من اثر الجهد العصبي والبدني الشديد للاحمال التدريبية لفترتي الاعداد والمسابقات , على ان يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الامثل للاعب للموسم التالي .

ويجب على المدرب مراعات الدقة عند التخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الاحمال التدريبية , ومحتوى البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالاضافة للاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى افضل من الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف الي الارتقاء بالصفات الحركية , وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام احمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي الي الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب ان يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الاعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب ان يرتفع تدريجيا بالاحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الاعداد العام .

مما سبق يمكن ان نضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الاعداد خلال الموسم الرياضي , والذي يتضمن ثلاثة فترات وهي : فترة الاعداد ويمكن تقسيمها الي فترة الاعداد العام وفترة الاعداد الخاص والتي تتضمن فترة الاعداد للمنافسات ويكون في الجزء الاخير من فترة الاعداد الخاص وقبل فترة المنافسات , ثم تلي فترة الاعداد فترة المنافسات واخيرا تاتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها والاحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.(عادل عبدالصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق,مركزالكتاب للنشر, القاهرة, مصر,1999م)

2-1-3-11- طرق التدريب الرياضي :

2-1-3-11- مفهوم طرق التدريب : تعرف طريقة التدريب بانها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب".

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث الى اخر (فهو وسيلة تنفيذ الوحدات التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية والحالات التدريبية للفرد , سلوك يؤدي الي تحقيق الغرض المطلوب)",

وهو نظام الاتصال المخطط الايجابي للتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية , وكذلك هو مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القدرة الرياضية".

2-1-3-11-2- اشترطات الطرق التدريبية :

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يجب ان يكون واضحا .
- ان تتناسب مع الحالة التدريبية للفرد .
- ان تتماشى مع مهارة المدرب وامكانياته في كيفية تطبيقها .
- يجب وضعها على اساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي .
- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي .

2-1-3-11-3- انواع طرق التدريب الرياضي:

ان الاختيار الامثل لاساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة تعمل بشكل جيد وايجابي على تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي , فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل كل طريقة , وامكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب مع اتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب الي :

- طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب الفتري

- طريقة التدريب التكراري

- طريقة التدريب الدائري

طريقة التدريب المستمر :

- مفهوم طريقة التدريب المستمر : يقصد بها تقديم حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط لفترة

زمنية او لمسافة طويلة نسبيا .

اهدافها وتأثيرها :

- تنمية وتطوير التحمل العام .
- تنمية التحمل الخاص .
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي .
- تطوير التحمل العضلي .

خصائصها : تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص الخاصة فيما يلي :

- **شدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من اقصى مستوي للاعب .

حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الاداء سواء بواسطة الاداء المستمر او زيادة عدد مرات التكرار .

فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة .

انواع الحمل المستمر :

ان افضل طريقة او وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات" , حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة 25-80% من اقصى حد للفرد , كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة عدد مرات التكرار , ويجب ان تؤدي هذه التمرينات دون فترات راحة ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد امكن تقسيمه لعدة اساليب متنوعة هي :

- التدريب المستمر منخفض الشدة .
- التدريب المستمر مرتفع الشدة .
- التدريب المتناوب بالخطوة أي بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .

- تدريب السرعات المتنوعة .

- تدريب الهرولة .

اشكال التدريب المستمر :

التدريب بايقاع متواصل (rythme continue) وخلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل :
الجري على مسار مسطح نسبيا او السباحة او المشي الرياضي الطويل , ويتم الحفاظ على
السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الاداء .

التدريب بايقاع متغير (variable rythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغيير المتواتر او
المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل , حيث تقسم فيه مسافة الاداء او زمنه الى
مسافات او فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الاداء او شدته مثل : الجري بايقاع متناوب
و جري الموانع .

جري الفارتلك (fartlek) تعد السويد اول من استخدمت هذه الطريقة واعتبروها احدى طرق
التدريب , وقد نشأت الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الاماكن الصعبة والغير ممهدة
بين التلال وعلى رمال الشواطئ حيث يتطلب الاداء اثناء الجري في تلك الاماكن انخفاض
وارتفاع في مستوى الشدة طبعا لطبيعة مكان الجري وقدرة العداء على اجتياز العوائق الموجودة
(مكان غيرمستوى, وثب, تخطي العوائق, منحدر, مرتفع.. الخ) لذلك اطلق عليها اسم الفارتلك
وهي تعني اللعب بسرعة , ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لجميع
الانشطة الرياضية التي تحتاج الى تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري والمشي والكرة الطائرة
وكرة اليد وكرة القدم .

طريقة التدريب الفتري :

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة والعمل ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل

طريقته في القيام بسلسلة من التمارين او تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين تكرار واخر فواصل زمنية للراحة , وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقا لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترة من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم الاحماض في العضلات وكذلك تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة اثناء الاداء , ومن ثم القدرة على مواصلة الاداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة .

طريقة التدريب التكراري :

يكون التدريب حسب هذه الطريقة على شكل سلاسل او مجموعات (مجموعة من التمارين او تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفترتي حيث تصل اقصاها , وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات , وهي تختلف عن طريقة التدريب الفترتي في الاتي:

- طول فترة اداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

تتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى اثناء الاداء الذي يتفقد بشكل قريب من اجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع اعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي ان تكون قليلة للقدرة على مواصلة بدرجة شدة عالية , ويهدف هذا النوع من التدريب الى تطويرالصفات البدنية التالية :

- القوة القصوى .

- القوة المميزة بالسرعة .

- السرعة القصوى .

- تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة .

لتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية :

- فترة دوام التمرين (مسافة او زمن) والتي تكون أما :

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الى 2 دقيقة .

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة الي 8 دقيقة .

- طويلة وتستمر من 8 دقيقة الي 15 دقيقة.

- شدة التمرين .

- تحديد فترات الراحة زطبيعتها .

- عدد تكرارات التمرين .

طريقة التدريب الدائري :

هي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام اي طريقة من طرق التدريب المتداولة لاداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر او باستخدام التدريب الفتري او باستخدام الحمل التكراري) وتهدف هذه الطريقة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الاساسية كالسرعة والقوة والتحمل وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة .

ومن مميزات طريقة ما يلي :

- امكانية تشكيل وتنويع التمرينات بحيث يجب اختيار تمرينات تهدف الى تطوير المهارات الحركية والخطوية الى جانب عناصر اللياقة البدنية .

- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الاداء في وقت واحد بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل ارضية الملعب.

- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الارادة من خلال العمل الجماعي .

- التشويق والاثارة .
- توفير الجهد والوقت .
- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لاعضاء الفريق الموجودين على ارضية الميدان . (عادل عبدالبصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, مصر, 1999م)

2-1-3-12- حمل التدريب الرياضي :

2-1-3-12-1- مفهوم حمل التدريب الرياضي :

ان من المعروف ان كفاءة اجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الاقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب , بمعنى ان العضلة يجب ان تعمل باقصى شدة لها لكي تنمو قوتها العضلية وتعمل باقصى كفاءة لها لينمو التحمل كل هذا له علاقة بحمل التدريب , اذا فماذا يقصد بحمل التدريب الرياضي ؟

تعريف حمل التدريب الرياضي :

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب او الرياضي نتيجة ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة اما من وجهة النظر الفسيولوجية فتعنى بها كمية التأثيرات الواقعة على الاعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد فينعكس عليها في شكل ردود افعال وظيفية , اذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الاساسية للتاثيرعلى المستوى الوظيفي لاجهزة الجسم .

2-1-3-12-2- انواع حمل التدريب الرياضي :

يتشكل حمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة اشكال رئيسية هي :

- الحمل الخارجي .

- الحمل الداخلي .

- الحمل النفسي .

يجب على المدرب الرياضي في كرة القدم ان ياخذ هذه الانواع بعين الاعتبار وباهميتها خلال الحصص التدريبية وان يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهيا تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .

الحمل الخارجي :

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات او العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب ومستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة او محددة ويتكون من :

- شدة الحمل .

- حجم الحمل .

- كثافة الحمل . (كمال درويش ومحمدحسين:التدريب الرياضي ,مرجع سابق)

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة مع مراعات العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب الرياضي .

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية :

- شدة الحمل :

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات او المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحدد هذه الشدة بمقدار الانجاز الفعلي للحمولة وهي بذلك تمثل درجة صعوبة اداء التمرين بشدة (قصوى او تحت القصوى او متوسطة او ضعيفة)

- درجات شدة حمل التدريب :

ليست كل التمرينات التي تؤدي بانواعها المختلفة (كتمرينات التمرير او التسديد من مختلف

الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير على الاجهزة الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم وانما يكون لها تاثيرات مختلفة , ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب الى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .

- الشدة الاقل من القصوى

- الشدة المتوسطة .

- الشدة الضعيفة .

- الشدة القصوى:

هي الدرجة او المستوى من الحمل وتعني اقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا على اجهزة الجسم , ولكي يصل الرياضي لهذه الدرجة من حمل التدريب لا بد ان يكون في قمة التركيز , ولا بد ان يبذل قصارى جهده , ونتيجة لهذا تظهر اثار التعب واضحة الامر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة بقصد العودة للحالة الطبيعية , وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين (95 - 100%) من اقصى ما يستطيع اللاعب ادائه , وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين (1-5) تكرارات ولفترة قصيرة .

يمكن استخلاص التالي : كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا .

- الشدة الاقل من القصوى :

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى , ولذلك فان درجة التعب تكون اقل نسبيا عما هو في النوع الاول , ولذلك فهي تحتاج الي فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الاقل من القصوى بنسبة (75-95%) من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات

المناسبة في حالة التمرينات فانها تتراوح ما بين (6-10) تكرار .

- الشدة المتوسطة :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف اعضاء واجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين (50-75%) من اقصى ما يستطيع الرياضي تحمله , وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين (10-15) تكرار .

- الشدة الضعيفة :

هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني على الاجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين (35-50%) من اقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله , في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات ما بين (15-20) تكرار .

حجم حمل التدريب :

يعتبر حجم الحمل المكون الثالث لحمل التدريب الى جانب الشدة والكثافة , ويقصد بحمل التدريب { عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام التمرين × عدد المجموعات + الراحة بين تدريب واخر } كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة او الوحدة التدريبية , ويمثل تكرار مثير التدريب احدى مكونات حجم الحمل , حيث يعتبر احدى العلامات المميزة لشكل الحمل فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات اوالمجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا وكلما زاد عدد التكرارات قلت الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية .

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات اداء او تكرار التمرين الواحد مثل (جري 50م 5 مرات) او (رفع 70 كجم 10 مرات) كما قد يمثل زمن اداء التمرين مثل جري 100متر في زمن 12ثانية مكررة اربعة مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار اي(4×100م =48ث).

كثافة التدريب :

يقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب او مجموعة التمرينات , حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الاساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز , حيث يؤدي التعب الى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين عن تحقيق الهدف في درجة حمل معينة , خاصة اذا كان في اتجاه السرعة او القوة , اذن يجب ان نحدد طول فترة الراحة البينية بحيث يمكن لاجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة الى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة , وعلي هذا يجب ان تشمل على فترات راحة معينة , بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوة بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين او تمرين اخر بالشدة المرجوة , وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة اجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية وكذلك اتجاه الحمل من حيث الشدة والحجم (بسطويسي أحمد:أسس ونظريات التدريب الرياضي,مرجع سابق)

- الحمل الداخلي :

يقصد بالحمل الداخلي درجة او مستوى التغيرات الداخلية (الفسيولوجية) لاجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لاداء التدرجات بانواعها المختلفة حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما الى حدوث تغيرات جوهرية اثناء تنفيذه وبعد الانتهاء منه .

وتتمثل هذه التغيرات في ردود افعال الاجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم , حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي ادى ذلك الى زيادة الحمل الداخلي , وفي حقيقة الامر ان الارتقاء بمستوى الاجهزة الوظيفية لجسم الرياضي او الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

- الحمل النفسي :

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي او الممارس اثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية) حيث ان التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنظرية (المعرفية) اضافة الي تنمية الجانب النفسي للاعب , خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والاثارة , وبصاحب ذلك تغيرات فيسيولوجية لها تاثيرها على اجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على اجهزة الجسم , والكم الهائل من الجمهور ووسائل الاعلام والاحساس بالمسؤولية (فوز , هزيمة) ومستوى المنافس وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق وتردد واحباط كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد تؤثر على اداء او مردود الرياضي خلال حصص التدريب او المنافسة,ان انواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد , فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب اثناء المباراة او التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوى الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل اجهزة الجسم الوظيفية كالنبض , حمض لاكتيك ... (حمل داخلي) , ويرتبط بتنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الاعلام ونظام المنافسة (البطولة) والحوافز. **(جمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي, مرجع سابق)**

الخلاصة :-

ان المهام التدريبية لا بدا ان ترتبط بالمهام التربوية ارتباطا وثيقا , وان يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وادارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنظمة بشكل فردي بحيث ينظم اسلوب حياة اللاعب بما يناسب مقتضيات التدريب لتحقيق انجازات مثلى وبالتالي فان

عملية التكامل الرياضي للانجاز من حيث الاعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها لرفع قدرة الرياضي او الممارس لكرة القدم على الانجاز من حيث الاعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة .

المبحث الرابع الدراسات السابقة

الدراسة الاولى :

دراسة : التومة ادم اوبية ابراهيم عام 2010م

بعنوان : واقع التخطيط الاستراتيجي ودوره في تطوير الادارة الرياضية دراسة تحليلية.

هدفت الدراسة الى التعرف على مدى استخدام الادارة الرياضية للتخطيط الاستراتيجي في وزارة الشباب والرياضة .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة , وتكون مجتمع البحث من العاملين بالادارة الرياضية وبعض الاداريين بالاتحادات الرياضية وبلغت عينة البحث (50) فردا من الاداريين وكانت اهم نتائج البحث :-

- 1- ان الهياكل التنظيمية بالادارة الرياضية لا توضع بمنهجية علمية .
- 2- ان الادارة الرياضية ليست لها ميزانية كافية .
- 3- ان الاداريين بالادارة الرياضية لا تتفق مع صفات الاداري الجيد .
- 4- ان التخطيط بادارة الرياضة لا يحقق الاهداف الموضوعية .

اهم التوصيات :-

- 1- ضرورة استخدام الادارة الرياضية للتخطيط الاستراتيجي كمنهج حديث .
- 2- وضع الخطط المناسبة والواقعية التي تحقق اهداف الادارة الرياضية .
- 3- الاهتمام بوضع الهياكل التنظيمية بمنهجية علمية .
- 4- ضرورة زيادة الامكانيات المادية للادارة الرياضية .

الدراسة الثانية :

دراسة : ابوذر محمد بابكر دفع الله

بعنوان : دور التخطيط الاستراتيجي في تطوير السباحة بولاية الخرطوم .

هدفت الدراسة للتعرف على اهمية التخطيط الاستراتيجي لتطوير السباحة والتعرف على المعوقات الادارية التي ادت الى عدم تطوير السباحة وكذلك التعرف على الموارد والامكانيات المتوفرة لتطوير السباحة وتؤيد تقويم ومتابعة للخطط السنوية .

واستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة مستخدما الاستبانة كاداة لجمع البيانات واختار الباحث عينة عشوائية من اعضاء واداريي اتحاد السباحة واداريي المجلس الاعلى للشباب والرياضة بولاية الخرطوم بلغ عددهم (30) فردا وتضمنت الاستبانة من (28) فقرة في اربعة محاور وهي (محور اهداف التخطيط الاستراتيجي ومحور معوقات الادارة في السباحة ومحور التقويم والمتابعة ومحور الموارد والامكانيات).

وتوصل الباحث الى النتائج التالية :-

- 1- عدم وجود خطط ومناهج علمية لوضع الهياكل التنظيمية لاتحاد السباحة .
- 2- عدم وجود كوادر مؤهلة تقود العمل الاداري لاتحاد السباحة .
- 3- لا توجد خطط استراتيجية لاتحاد السباحة .
- 4- لا يوجد تقويم ومتابعة للخطط المرحلية (السنوية) لاتحاد السباحة .
- 5- قلة البنيات التحتية وعدم متابقتها للمواصفات الدولية لاتحاد السباحة .

اهم التوصيات :-

- 1- الاهتمام بتاهيل الكوادر الادارية عن طريق الورش والندوات والدورات التدريبية المتقدمة داخليا وخارجيا .
- 2- زيادة انشاء البنيات التحتية ومطابقتها للمواصفات الدولية .

3- زيادة الميزانية المحددة من قبل الجهات ذات الصلة .

4- ضرورة استخدام الادارة للتخطيط الاستراتيجي كمنهج علمي حديث .

التعليق علي الدراسات السابقة :

ركزت الدراسات السابقة علي التخطيط الإستراتيجي داخل الإدارات والمنشآت الرياضية بينما أعتدنا في بحثنا هذا علي المدرب بكرة القدم ودوره في رسم التخطيط الإستراتيجي الأمثل وكيفية تطبيقه من أجل تطوير كرة القدم بالاندية والوصول باللاعبين لمستويات عالية في الاداء .

الإستفادة من الدراسات السابقة :

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد الأتي :

- إستخدام المنهج الوصفي في هذا البحث .

- تحديد العينة من حيث الحجم والمجتمع الممثل له كما ساعد الباحث علي تحديد نوعية وحجم

العينة للبحث .

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة

مقدمة :

في هذه الدراسة ننتقل الى الاجراءات المنهجية للبحث , حيث ان هذا الفصل يعطي للعمل صبغة علمية وموضوعية ويحتوي هذا الفصل على مجالات الدراسة الميدانية والمنهج المعتمد في الدراسة وادوات جمع البيانات بالاضافة الى الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة ومجتمع الدراسة ثم العينة التي سيتم تطبيق الدراسة عليها .

منهج الدراسة :

من اجل تحليل ودراسة المشكلة التي طرحتها واستجابة لتساؤلات الموضوع الذي بين ايدينا والذي نسعى الي دراسته من الجانب التطبيقي الذي يعتبر اهم جانب في البحث اعتمدت على المنهج الوصفي , الذي يعرف بانه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر تعليمية او نفسية او اجتماعية .

حيث يعد هذا المنهج من احسن الطرق التي يعتمد عليها في كثير من الدراسات لكونه يتصف بالموضوعية وذلك لان المفحوصين يجدون كامل الحرية في الابداء بارائهم وبناء علي هذا فانه المنهج المناسب لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته .

الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من اهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها بقصد التأكد من مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الاداة المستخدمة حول موضوع البحث ومدى ملائمة موضوع البحث ولهذا

صدق وثبات الاستبانة :

الصدق :

الصدق هو الذي يقيس بدقة كيفية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شئاً بدلاً منها أو الاضافة اليها (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ،2000م ص255) تم تحديد صدق الاستبانة وذلك عن طريق عرضها علي هيئة المحكمين في صورتها الاخيرة ، وكما تم ذكره سابقا وقد اجمع المحكمون علي صدق الاستبانة حيث بلغ الاجماع بنسبة (90%) بالاضافة الي ذلك إستخرج الباحث معامل الصدق الذاتي للمحاور وهو الجزر التربيعي لكل محور من المحاور الثلاثة والجدول رقم () يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للثبات والصدق .

الثبات :

يعرف الثبات بأنه مقياس للدقة وتعرف بانها قدرة الاداة علي اعطاء نفس النتائج اذا تم تكرار القياس علي نفس الشخص عدة مرات في نفس الظروف ، والثبات في اغلب حالاته هو معامل إرتباط ، ويقصد بها مدى ارتباط قراءات نتائج القياس المتكررة ، وفي الكثير من الابحاث التي يتم فيها استخدام أداة قياس لأول مرة ، يتم تجربتها علي اشخاص بعينهم ثم يعاد تجربتها علي نفس الاشخاص مرة اخرى ، ومن ثم يحسب معامل الارتباط بين نتائج القياس في المرة الاولى مع مثيلتها في المرة الثانية ، ومن البديهي انه إن كانت الاداة ذات مصداقية عالية فإن نتائج المرة الثانية تكون متماثلة أو متطابقة مع نتائج القياس الاول ، بالاضافة الي ذلك فإن الثبات يعتمد علي الاتساق الداخلي والذي يعني ان الاسئلة تصب جميعها في غرض عام يراد قياسه . وهناك عدد من الطرق الاحصائية لقياس الثبات ومن اكثرها شيوعا والتي يمكن من خلالها قياس

الثبات هي طريقة (كرباخ الفا) والتي تعتمد علي الاتساق الداخلي وتعطي فكرة عن اتساق الاسئلة مع بعضها البعض ومع كل الاسئلة بصفة عامة ، كما أن هناك طريقة تجزئة الاختبار الي نصفين ، وتعتبر طريقة كرباخ هي الاكثر استخداما اذا ما قورنت بالتجزئة الي نصفين نظرا لان طريقة كرباخ تعتمد علي التجزئة الي اكثر من جزء وبشكل متكرر وقياس الارتباط بين تلك الاجزاء بدلا من قياس الارتباط بين نصفين فقط ، وبشكل عام فإن الحكم علي الثبات يعتمد علي معامل الارتباط الناتج من التحليل الاحصائي .

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من مدربي كرة القدم واعضاء الجهاز الفني واللاعبين بأندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من مدربي كرة القدم واعضاء الجهاز الفني واللاعبين بأندية الدرجة الاولى بولاية الخرطوم ، وبلغ عددهم (30) فرد .

المجال المكاني : أندية الدرجة الاولى بكرة القدم بولاية الخرطوم

المجال الزمني : 2018 - 2019م

أداة الدراسة :

قام الباحث بإعداد وتصميم استمارة (أهمية التخطيط الإستراتيجي للمدرب ودوره في تطوير كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم) المقترحة والتي سبق أن أشرنا إليها عند الحديث عن الإطار النظري.

تفريغ البيانات والمعالجة الإحصائية:

تم تحليل البيانات بعد مراجعتها بدقة وإدخالها في الحاسب الآلي باستخدام برنامج الحزمة

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS Statistical Package for Social Science)، وقد

تم استخدام عدة أساليب إحصائية لتحليل البيانات، ومن هذه الأساليب ما يلي:

1. التوزيع التكراري والنسبي لوصف خصائص أفراد الدراسة.

2. استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

من خلال هذا الفصل، سيتم إلقاء الضوء بشكل مفصل على النتائج التي توصلت إليها الدراسة عن طريق استبانته اشتملت على متغيرات أولية "متغيرات مستقلة" واحتوت على البيانات الأولية، وهي

1. المؤهل العلمي

2. العمر (23-30) (30-37) (37-44) (44-51) أكثر من 51

3. الوظيفة

4. سنوات الخبرة

وقد تناولت الاستمارة ثلاثة محاور هذه المحاور هي :

المحور الأول: (التخطيط)

المحور الثاني: (المدرّب)

المحور الثالث : (تخطيط التدريب)

وجاءت أسئلة الاستمارة شاملة تتكون من خمسة إجابات هي : [أوافق بشدة ، أوافق ،

محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة]

أولاً : المتغيرات الأولية (متغيرات - أ):

يتم التعرف على مجتمع هذه الدراسة عن طريق معرفة خصائص أفراد العينة التي أُجريت عليها الدراسة لإبراز الملامح الهامة التي تتصف بها هذه العينة، لما لتلك الخصائص من أهمية في معرفة مدى تأثيرها على متغيرات الدراسة الأساسية (المحاور) وذلك من خلال الجداول والأشكال التوضيحية وعرض النتائج المتعلقة بهم والتي تتمثل في إجابات أفراد عينة الدراسة على بنود الجزء الخاص بالبيانات الأولية كما يأتي:

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للعمر

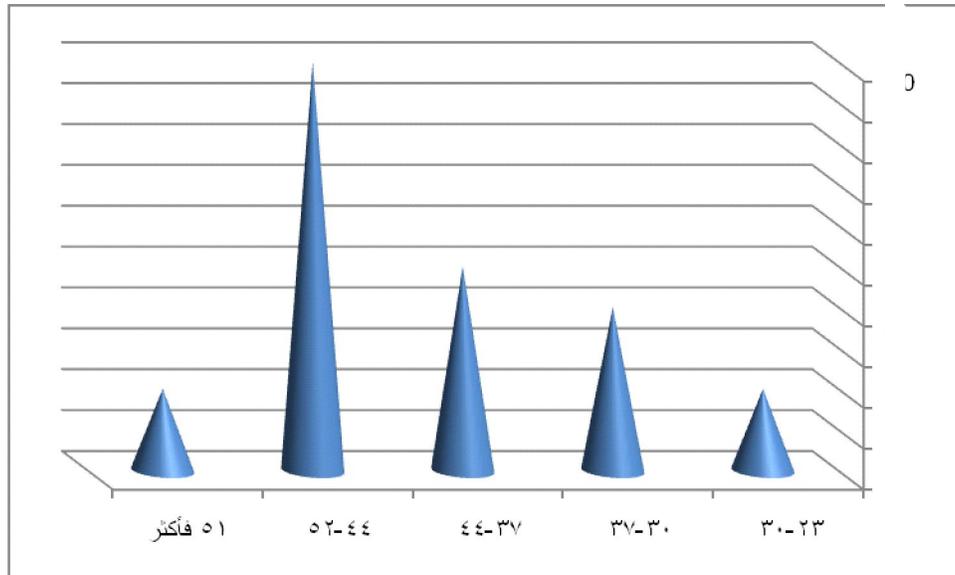
جدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للعمر

م	العمر	التكرار	النسبة المئوية %
.1	30-23	2	8.6%
.2	37-30	4	17.3%
.3	44-37	5	21.7%
.4	52-44	10	43.4%
.5	51 فأكثر	2	8.6%
	المجموع	23	100%

شكل رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للعمر



يتبين جلياً من استعراض بيانات الجدول رقم (1) الذي يوضح توزيع افراد عينة الدراسة وفقاً للعمر وقد بلغت الفئة العمرية (44-52) أكبر عدد تكرارات (10) افراد ما نسبته (43.4%) ثم تليها الفئة العمرية (37-44) ثم الفئة (30-37) واشتركت الفئة (23-30) و(51 فأكثر) في عدد التكرارات بـ(2) تكرار ما نسبته (8.6%) ما يؤكد بأن غالبية المبحوثين في سن النضج التي تمكنهم من فهم الأسئلة ودقة الاجابة عليها بما يكفي لتحقيق الصدق المطلوب.

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمؤهل التعليمي:

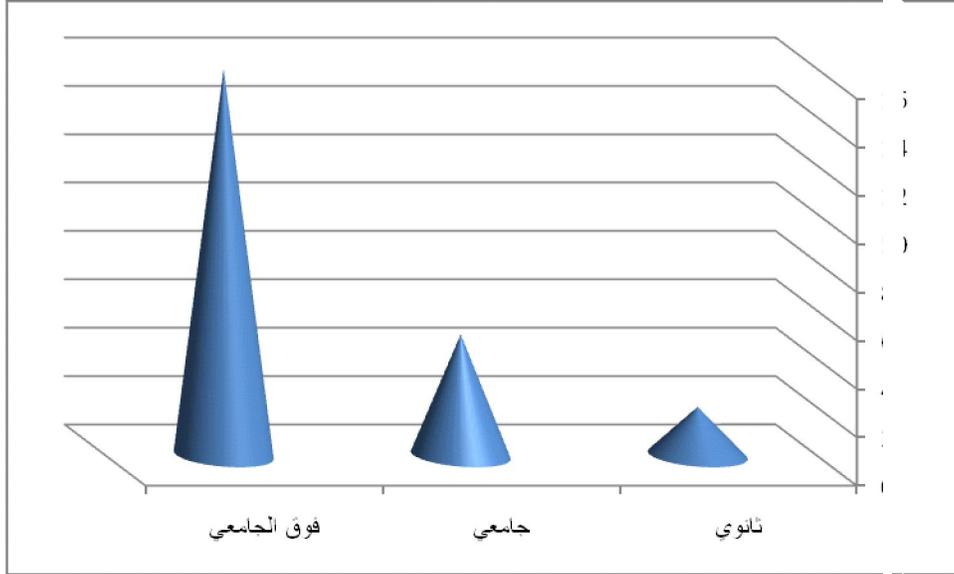
جدول رقم (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمؤهل التعليمي

م	المؤهل التعليمي	التكرار	النسبة المئوية %
1.	ثانوي	2	8.6%
2.	دبلوم وسيط	5	21.7%
3.	جامعي	16	69.5%
	المجموع	23	100%

شكل رقم (2)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمؤهل التعليمي



يتبين جلياً من استعراض بيانات الجدول رقم (2) الذي يوضح توزيع افراد عينة الدراسة من حيث المؤهل التعليمي فقد حققت الفئة (جامعي) أعلى نسبة بعدد تكرارات بلغ (16) فرد ونسبة بلغت (69.5%) تليها الفئة (دبلوم وسيط) بعدد تكرارات بلغ (5) تكرار ما نسبته (21.7%) وأخيراً الفئة (ثانوي) بعدد تكرارات بلغ (2) فرد ما نسبته (8.6%) ما يؤكد بأن الفئة المبحوثة غالبيتها جامعيين ما يعني أهليتهم لملء هذه الاستمارة والاجابة على كل عباراتها بصدق.

ثانياً : متغيرات الدراسة الأساسية : المحور الأول: (التخطيط)
جدول رقم (3) التكررات والنسب المئوية والمتوسطات والانحراف المعياري لعبارات واسئلة المحور الأول
والعبارات هي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبارات
0.45	4.88	0	1	0	11	11	ك وضع الاهداف قبل البدء في البرنامج التدريبي لها تأثير علي النتائج
		%0.0	%4.3	%0.0	47.8 %	47.8 %	
0.54	3.81	5	11	2	0	5	ك التخطيط الاستراتيجي للترتيب يهتم بالحالة النفسية والعقلية والفسولوجية للاعبين
		%21.7	47.8 *	%8.6	%0.0	21.7 %	
0.83	3.18	1	8	2	6	6	ك يؤثر نوع التخطيط الذي يتبعه المدرب علي المحصلة النهائية لعملية التدريب
		%4.3	34.7 %	%8.6	26.0 %	26.0 %	
0.77	2.91	4	13	2	2	2	ك يوفر البرنامج التدريبي الازمان الكافية للوحدات التدريبية إستنادا على التخطيط الاستراتيجي
		%17.3	56.5 %	%8.6	%8.6	%8.6	
0.45	4.88	3	11	1	3	5	ك تقسم الدورة التدريبية السنوية الي مراحل اعداد بدني واعداد للمنافسات ومنافسات وفترة إنتقال
		%13.0	47.8 %	%4.3	13.0 %	21.7 %	
0.54	3.81	5	11	2	1	4	ك يتمحور تقييم أهداف الاعداد البدني خلال فترة المنافسات الي التطور في الاداء
		%21.7	47.8 %	%8.6	%4.3	17.3 %	
0.83	3.18	2	8	2	6	5	ك يتواصل المدرب بعد الانتهاء من الموسم الرياضي مع اللاعبين ويهتم بهم
		%8.6	34.7 %	%8.6	26.0 %	21.7 &	

وفيما يلي عرض وتفسير نتائج الدراسة والاجابة علي تساؤلاتها :

أولاً : عرض وتفسير النتائج التي تجيب علي التساؤل الأول الذي يقول : (ما هو تأثير التخطيط

الإستراتيجي للتدريب علي مستوي اللاعبين لكرة القدم).

بدراسة وتحليل محتويات الجدول السابق الذي يوضح حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات للتعرف على درجة الموافقة على العبارات نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية هنالك تأثير واضح لتطبيق الفروض (التخطيط) بمتوسط حسابي (4.88) وانحراف معياري (0.45%) يخدم تطبيق (وضع الاهداف قبل البدء في البرنامج التربوي لها تأثير علي النتائج) كما أنه يمكن أن نرى أن (التخطيط الاستراتيجي للتدريب يهتم بالحالة النفسية والعقلية والفسولوجية للاعبين) وذلك بمتوسط حسابي (3.81) وانحراف معياري (0.54) , بينما العبارة الثالثة التي تتص على (يؤثر نوع التخطيط الذي يتبعه المدرب علي المحصلة النهائية لعملية التدريب) فقد كانت النتائج تشير إلى قوة في استجابة أفراد العينة وكانت بمتوسط حسابي (3.18) وانحراف معياري بمقدار (0.83) وكانت النسبة المئوية لقوة هذه العبارة من قبل آراء أفراد العينة كانت بمقدار (91%) تقريبا. بينما كانت العبارة التالية والتي تتص على (يوفر البرنامج التدريبي الازمان الكافية للوحدات التدريبية إستنادا على التخطيط الاستراتيجي) وكانت أيضا الآراء الخاصة بأفراد العينة ضعيفة وكانت بنسبة تصل إلى (47%) تقريبا وكذلك بمتوسط حسابي مقداره (3.03) وانحراف معياري (0.87%)، ومما سبق يتضح لنا كما هو مذكور في الإطار النظري للبحث إن هناك بعض نقاط القوة والضعف هنالك تأثير واضح في (التخطيط).

جدول رقم (4) التكرارات والنسب المئوية والمتوسّطات والانحراف المعياري لعبارات المحور المدرّب

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبارة
0.4	4.86	2	10	5	4	2	يسمح المدرّب اثناء التدريب للاعبين بحرية التصرف
		%8.6	%43.4	%21.7	%17.3	%8.6	
0.68	3.77	1	3	8	6	5	يستمتع المدرّب للاعبين ويفهم مشاكلهم بصورة جيدة
		%4.3	%13.0	%34.7	%20.6	%21.7	
0.74	3.20	1	0	7	4	11	تؤثر الطريقة التي يستخدمها اللاعبون على الاداء خلال الوحدات التدريبية
		%4.3	%0.0	%30.4	%17.3	%47.8	
0.81	3.58	1	7	3	7	5	يؤثر الاسلوب الذي يتبعه المدرّب على اللاعبون ونتائجهم
		%4.3	%30.4	%13.0	%30.4	%21.7	
0.4	4.86	1	1	2	9	10	تؤثر نوع العلاقة بين المدرّب واللاعبين على البرنامج التدريبي
		%4.3	%4.3	%8.6	%39.1	%43.4	
0.56	4.68	2	7	1	4	9	يتواصل المدرّب بعد الانتهاء من الموسم الرياضي مع اللاعبون ويهتم بهم
		%8.6	%30.4	%4.3	%17.3	%39.1	

ثانياً : عرض وتفسير النتائج التي تجيب علي التساؤل الثاني الذي يقول : (هل لأسلوب التدريب المتبع من قبل المدرب أي تأثير علي تطور مستوي الأداء بكرة القدم).

للإجابة عن التساؤل الثاني من تساؤلات الدراسة وهو ((المدرب)) بحجم ونوعية المعلومات المتوفرة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، قام الباحث بتناول وتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة من خلال ترتيب العبارات واخذ آراء أفراد العينة من حيث درجة القبول ، وبناءً على أعلى قيم للمتوسط الحسابي وبناءً على أقل قيم للتشتت والذي يمثله الانحراف المعياري عند تساوي قيم المتوسط الحسابي، فان نتائج الدراسة تشير إلى إن هناك مستوى مقبول جدا في قبول جميع العبارات السابقة الذكر وجاءت كالاتي العبارة الأولى . نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية هنالك تأثير واضح للمدرب بمتوسط حسابي (4.86) وبانحراف معياري (0.4%) يخدم العبارة الأولى كما نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية هنالك تأثير واضح لتطبيق (المدرب) في كل العبارات .وهذا ما ينطبق على العبارة الثالثة تؤثر الطريقة التي يستخدمها اللاعبين على الاداء خلال الوحدات التدريبية.

جدول رقم (5) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحراف المعياري لعبارات المحور الثالث: تخطيط التدريب

الانحدار	المتوسط الحسابي	لا أو أقل	لا أو أقل	محدد	أكثر	أكثر	العبارة
0.68	2.9	0	0	4	3	16	ك تتأسس العملية التدريبية علي رؤى التخطيط الاستراتيجي للمدرب
		%0.0	%0.0	%19.0	%14.3	%81.0	
0.78	2.69	0	0	3	3	17	ك تعتمد العملية التدريبية علي الموجهات الاساسية للتخطيط الاستراتيجي للتدريب
		%0.0	%0.0	%14.3	%14.3	%71.4	
0.95	2.47	0	0	3	6	14	ك يتأثر الاداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب
		%0.0	%0.0	%14.3	%28.6	%57.1	
0.83	3.15	0	0	1	2	20	ك الاعداد النفسي الجيد للاعبين له تأثير علي تطور الاداء المهاري
		%0.0	%0.0	%4.8	%9.5	%85.7	
0.91	3.58	0	0	1	7	15	ك الاعداد النفسي الجيد للاعبين يقلل من الجهد والوقت المبزول في التدريب
		%0.0	%0.0	%4.8	%33.3	%61.9	
0.89	3.56	0	1	4	6	12	ك تراعي العمليات التدريبية النظم والقيم المتضمنة في التخطيط الاستراتيجي
		%0.0	%4.8	%19.0	%28.6	%43.4	
0.90	2.91	0	1	2	2	18	ك تصب العمليات التدريبية المرحلية في الغايات الكلية للتخطيط الاستراتيجي
		%0.0	%4.8	%9.5	%9.5	%76.2	

ثالثاً : عرض وتفسير النتائج التي تجيب علي التساؤل الثالث الذي يقول : (هل تحديد الأهداف من قبل المدرب أي تأثير علي مستوي الأداء بكرة القدم).

للإجابة عن التساؤل الثاني من تساؤلات الدراسة وهو ((تخطيط التدريب)) بحجم ونوعية المعلومات المتوفرة من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، قام الباحث بتناول وتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة من خلال ترتيب العبارات واخذ آراء أفراد العينة من حيث درجة لقبول ، وبناءً على أعلى قيم للمتوسط الحسابي وبناءً على أقل قيم للتشتت والذي يمثل الانحراف المعياري عند تساوي قيم المتوسط الحسابي، فإن نتائج الدراسة تشير إلى إن هناك مستوى مقبول جدا في قبول جميع العبارات السابقة الذكر وجاءت كالاتي العبارة الأولى. نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية هنالك تأثير واضح لتطبيق ((تتاسس العملية التدريبية علي رؤى التخطيط الاستراتيجي للمدرب)) بمتوسط حسابي(2.09) وبانحراف معياري (0.68%) يخدم العبارة الأولى كما نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية وبمتوسط حسابي(2.69) وبانحراف معياري (0.79%) يخدم العبارة الثالثة. وأيضا نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية هنالك تأثير واضح لتطبيق (تخطيط التدريب) بمتوسط حسابي(2.47) وبانحراف معياري (0.95%) يخدم العبارة الرابعة. وكذلك نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية هنالك تأثير واضح بمتوسط حسابي(3.15) وبانحراف معياري (0.83%) يخدم العبارة الخامسة. وأخيراً نستنتج من استجابات أفراد عينة الدراسة أن هناك وضوح تام في بعض النقاط الأساسية هنالك تأثير واضح بمتوسط حسابي(3.85) وبانحراف معياري (0.91%) يخدم العبارة السادسة.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

اهم النتائج :-

بعد تفريق محتوى الاستبيان وعرضه نلجا بعدها المناقشة النتائج المتحصل عليها علي ضوء التساؤلات التي طرحناها، ولكي تكون العملية اكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم ، فكانت جملة النتائج كالآتي:-

- 1- يرى معظم المدربين بان تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الإستراتيجي الجيد تأثير علي المردود الرياضي .
 - 2- تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب كل ذلك له تأثير علي المردود الرياضي .
 - 3- أكد معظم المدربين بأن التخطيط هو الاسلوب الانجع والافضل للوصول الي الاداء المهاري الجيد .
 - 4- جل المدربين يثقون في عملية التخطيط الإستراتيجي للتدريب وتسطير وتحديد الأهداف التي تمكنهم من الوصول لمستويات افضل .
 - 5- إن الإسلوب المنتهج من قبل المدرب يؤثر بشكل كبير علي عملية الرفع من مستوى الاداء الرياضي للممارسين وتطوير المردود الرياضي .
- وعليه نقول أن لعملية التخطيط الإستراتيجي للتدريب أهمية بالغة في تطوير الاداء الرياضي وذلك كما أكده (محمد محمودموسى) بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد أدائه ، وعليه يمكن الحكم علي التخطيط بأنه عملية هامة وحساسة جدا .

وعليه اجمع معظم المفحوصين من المدربين بأن تحديد أهداف التدريب في عملية التخطيط الإستراتيجي و انتاجها علي انها الاسلوب الانجع والسليم .

وهنا يجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التخطيط الإستراتيجي أمر هام وضروري لتطوير الاداء الرياضي للممارسين .

وهنا يشير (علي السلمي) بأن دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين يساعد كثيرا في تحديد احجام التدريبات وذلك في تخطيط فترات الاعداد و اعطائها الوقت اللازم والمناسب للقيام بالعملية .

ونقول في النهاية أن الاسئلة المطروحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكدها ما جاء من خلال إجابات المدربين .

التوصيات :-

علي ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة يمكن الخروج بعدة توصيات اذكر منها الاتي :

- 1- علي المدربين بكرة القدم الاهتمام بعملية التخطيط الاستراتيجي للتدريب .
- 2- علي المدربين إعطاء وتحديد التوقيت المناسب والملائم لعملية التدريب .
- 3- يمكن الاستفادة من الخبرات التي يكتسبها المدربين في مجال التدريب للقيام بعملية التخطيط الاستراتيجي في التدريب الرياضي .
- 4- علي المدربين الالتزام بالتخطيط الإستراتيجي في التدريب كمنطلق في العملية التدريبية والقيام بعدة بحوث متخصصة في هذا المجال .
- 5- الاداء المهاري المتقن والتخطيط الانجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الاهداف المرسومة من قبل المدرب .

6- لا بد ان يراعي التخطيط الاستراتيجي كل الجوانب للاعبين (الجانب البدني والجانب المهاري والجانب النفسي والجانب التكتيكي ...الخ) واخذها بعين الاعتبار في العملية التدريبية .
المقترحات :-

1. يمكن الاشارة الي الاهمية التي يلعبها التخطيط الاستراتيجي في الاندية الرياضية بولاية الخرطوم او بالسودان عموما ، وتوصلت الي أنه ما يزال هذا الموضوع يحتاج الي الدراسة والاهتمام بشدة، اذ ان الشئ الملاحظ بهذه الاندية هو إستمرار نفس التركيبة التي كونت وكرست ثقافة النتيجة الأندية لا كيف تحصل النتيجة الإيجابية .

2. وهذا لايتفق مع الظروف الحالية والمستقبلية في عصرنا ، ويعود ذلك الي ضعف نظام معلومات التسيير الذي من المفروض أن يكون القاعدة الاساسية في الإدارة ، خاصة وأن النجاح في الاندية العالمية يكون بالاعتماد علي التخطيط الإستراتيجي الذي من خلاله يعمل علي تطبيق معارف جديدة لاساليب العمل المؤدية الي التميز الذي لا يتم بتغيير العاملين وإنما بالتعاون معهم وتطوير نظام العمل الذي يمكنهم من الوصول لمستوى يسمح بالتطور المستمر للاداء .

3. لابد من وجود قيادة تتبنى التغيير بالتخطيط الاستراتيجي لذلك والتي لا بد ان تكون في محيط ملائم ومشجع علي الإبداع وا إدخال التغيير الايجابي .

ملخص البحث

تكون البحث من خمسة فصول تتناول الباحث بالفصل الاول خطة البحث والتي إشتملت علي المقدمة ومشكلة البحث وتم فيها بيان أهمية البحث وأهدافه التي تمثلت في :

تتاول الفصل الاول أيضا إجراءات البحث والتي تضمنت مجتمع وعينة البحث التي تم إختيارها بطريقة عشوائية من المدربين والجهاز الفني واللاعبين بكرة القدم ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأداة جمع البيانات تمثلت في الاستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الاحصائية ، وختم الباحث الفصل الاول بمصطلحات البحث .

إشتمل الفصل الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة علي ثلاثة مباحث هي : التخطيط الاستراتيجي ، التدريب الرياض ، المدرب .

الفصل الثالث : تتاول إجراءات الدراسة وبيان المنهج المتبع وكيفية إختيار العينة ، وأداة جمع البيانات وتقنيها لتحديد صدقها وثباتها وإختتم بتطبيق البحث وطريقة المعالجة الاحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع علي عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي توصل اليها الباحث. واشتمل الفصل الخامس النتائج والتوصيات والمقترحات وملخص البحث.

المصادر والمراجع :

1. ابراهيم محمود عبد المقصود وحسن احمد الشافعي: الموسوعة العلمية للادارة الرياضية, ج2, دار الوفاء لدني الطباعة للنشر, الاسكندرية, مصر, 2003م
2. احمد ماهر: دليل المدير خطوة بخطوة في الادارة الاستراتيجية, الدار الجامعة, الاسكندرية, مصر, 1999م
3. عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, مصر, 1999م
4. اسماعيل محمد السيد: الادارة الاستراتيجية مفاهيم عامة وحالات تطبيقية, الدار الجامعية, الاسكندرية مصر, 2000م
5. اكرم زكي خطابية: موسوعة كرة الطائرة الحديثة, دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع, ط1, 1996م.
6. امر الله احمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي, منشأة المعارف الاسكندرية, مصر, 1998م
7. بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1999م.
8. ثامر محسن : اصول التدريب في كرة القدم, دار الكتاب للطباعة والنشر, بغداد, 1988م.
9. حسن السيد ابو عبدة: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم, مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية, ط1, الاسكندرية, مصر, 2001م.
10. حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم, دار الفكر

- العربي, القاهرة, مصر, 1980م .
11. عادل عبد البصير التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, مصر, 1999م .
12. عبد الجليل الزوغي ومحمد غنام: مناهج البحث العلمي في التربية, مجلد رقم 1 بغداد مطبعة المعالي 1974م.
13. عبدالحميد عبدالفتاح المغربي: التخطيط الاستراتيجي بقياس الاداء المتوازن, المكتبة العصرية المنصورة, 2006م .
14. علي فهمي البيك وعمادالدين ابوزيد: المدرب الرياضي في اللاعبين الجماعية, ط1, منشأة المعارف بالاسكندرية, مصر, 2003م .
15. قاسم حسن حسين وعلي نصيف: علم التدريب الرياضي, دار الكتب للطبع والنشر, العراق, 1987م.
16. كمال درويش ومحمد حسين: التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1984م.
17. محمد حسن زكي: اسس العمل في مهنة التدريب, منشأة المعارف, مصر الاسكندرية, 1997م.
18. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 2002م .
19. مهند حسين الشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادي التدريب الرياضي, دار وائل للنشر, ط1, عمان الاردن, 2005م
20. محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي اسسه واساليبه ومشكلاته, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة 1985م.

21. مفتي ابراهيم حماد: تطبيقات الادارة الرياضية مركزالكتاب للنشر, ط1, القاهرة مصر, 1999م.
22. مفتي ابراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث, دار الفكر العربي, ط2, القاهرة مصر, 2001م
23. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد :الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب, دار الهدى, المنيا, 2002م.
24. مفتي ابراهيم حماد:بناء فريق كرة القدم, دار الفكر العربي, ط1, القاهرة مصر, 1999م .
- 25 أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان مجلة البحوث والدراسات "جامعة حلوان مصر 1979م
- 26.أبراهيم عبدالمقصود الموسوعة العلمية للادارة الرياضية, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , ط1, الاسكندرية مصر 2003م
- 27.كمال درويش ومحمد حسين :التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر, 1984م
- 28.محمد حسن علاوي:سيكولوجية المدرب الرياضي, دار الفكر العربي, ط1, مصر, 2002م
- 29.محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية دار الفكر العربي, مصر, 2002م
30. مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي, دار وائل للنشر , ط1, عمان, الاردن, 2005م
- 31.هارا أصول التدريب ترجمة عبداللطيف نصيف, جامعة الموصل, العراق, 1986م

الملاحق

ملحق رقم (1)

الاستبانة في صورتها الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

يجري الدارس بحث بعنوان :

أهمية التخطيط الإستراتيجي للمدرب ودوره في تطوير كرة القدم بأندية
الدرجة الأولى بولاية الخرطوم

والدراسة إحدى المتطلبات لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضة ويأمل
الدارس أن يتوصل عبرها لبيانات يرجى أن تسهم في التعرف علي أهمية التخطيط
الإستراتيجي للمدرب ودوره في تطوير كرة القدم

ولكم جزيل الشكروالتقدير

الدارس / فيصل ابراهيم محمد يحي

الجزء الاول البيانات الاحصائية:

الإسم :

المؤهل العلمي :

العمر :

الوظيفة :

الخبرة:

المحور الاول(التخطيط)

العبارات	الوضوح		الارتباط		الاهمية	
	واضح	غير واضح	مرتبطة	غير مرتبط	مهم	غير مهم
1-وضع الاهداف قبل البدء في البرنامج التدريبي لها تأثير علي النتائج						
2-التخطيط الاستراتيجي للتدريب يهتم بالحالة النفسية والعقلية والفسولوجية للاعبين						
3- يؤثر نوع التخطيط الذي يتبعه المدرب علي المحصلة النهائية لعملية التدريب						
4-يوفر البرنامج التدريبي الازمان الكافية للوحدات التدريبية إستنادا على التخطيط الاستراتيجي						
5- تقسم الدورة التدريبية السنوية الي مراحل اعداد بدني وإعداد						

للمنافسات ومنافسات وفترة إنتقال						
6 --- يتيح تقييم أهداف الاعداد البدني خلال فترة المنافسات الي التطور في الاداء						
7- يتواصل المدرب بعد الانتهاء من الموسم الرياضي مع اللاعبين ويهتم بهم						

المحور الثاني:(المدرب)

العبارات	الوضوح		الارتباط		الاهمية	
	واضح	غير واضح	مرتبطة	غير مرتبطة	مهم	غير مهم
1- يسمح المدرب اثناء التدريب لللاعبين بحرية التصرف						
--2 يستمع المدرب للاعبين ويفهم مشاكلهم بصورة جيدة						
3-تؤثر الطريقة التي يستخدمها						

اللاعبين على الاداء خلال الوحدات التدريبية						
4- يؤثر الاسلوب الذي يتبعه المدرّب على اللاعبين ونائجهم						
5- تؤثر نوع العلاقة بين المدرّب واللاعبين على البرنامج التدريبى						
6- تؤثر نوع العلاقة بين اللاعبين فيما بينهم على النتائج						
7- يتواصل المدرّب بعد الانتهاء من الموسم الرياضى مع اللاعبين ويهتم بهم						

المحور الثالث) تخطيط التدريب)

العبارات	الوضوح		الارتباط		الاهمية	
	واضح	غير واضح	مرتبطة	غير مرتبط	مهم	غير مهم

1- تتاسس العملية التدريبية علي رؤى التخطيط الاستراتيجي للمدرب						
-- 2تعتمد العملية التدريبية علي الموجهات الاساسية للتخطيط الاستراتيجي للتدريب						
3- يتأثر الاداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب						
4- الاعداد النفسى الجيد للاعبين له تأثير علي تطور الاداء المهاري						
5- الاعداد النفسى الجيد للاعبين يقلل من الجهد والوقت المبزول في التدريب						
6- تراعي العمليات التدريبية النظم والقيم المتضمنة في التخطيط الاستراتيجي						
7- تصب العمليات التدريبية المرحلية في الغايات الكلية للتخطيط الاستراتيجي						

ملحق (2) الاستبانة في صورتها الأخيرة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

يجري الدارس بحث بعنوان :

أهمية التخطيط الإستراتيجي للمدرب ودوره في تطوير كرة القدم بأندية
الدرجة الأولى بولاية الخرطوم

والدراسة إحدى المتطلبات لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضة ويأمل
الدارس أن يتوصل عبرها لبيانات يرجى أن تسهم في التعرف علي أهمية التخطيط
الإستراتيجي للمدرب ودوره في تطوير كرة القدم

ولكم جزيل الشكروالتقدير

الدارس / فيصل ابراهيم محمد يحي

الجزء الاول البيانات الاحصائية:

الإسم :

المؤهل العلمي :

العمر :

الوظيفة :

الخبرة :

المحور الاول(التخطيط)

العبارات	الوضوح		الارتباط		الاهمية	
	موافق	موافق بشدة	محايد		لا وافق	لا وافق بشدة
1-وضع الاهداف قبل البدء في البرنامج التدريبي لها تأثير علي النتائج						
2-التخطيط الاستراتيجي للتدريب يهتم بالحالة النفسية والعقلية والفسولوجية للاعبين						
3- يؤثر نوع التخطيط الذي يتبعه المدرّب علي المحصلة النهائية لعملية التدريب						
4-يوفر البرنامج التدريبي الازمان الكافية للوحدات التدريبية إستنادا على التخطيط الاستراتيجي						
5- تقسم الدورة التدريبية السنوية الي مراحل اعداد بدني وإعداد للمنافسات ومنافسات وفترة إنتقال						
6 --- يتيح تقييم أهداف الاعداد البدني						

خلال فترة المنافسات الي التطور في الاداء						
7- يتواصل المدرب بعد الانتهاء من الموسم الرياضي مع اللاعبين ويهتم بهم						

المحور الثاني:(المدرب)

العبارات	موافق		محايد	لا اوافق	
	موافق	موافق بشدة		لا اوافق	لا اوافق بشدة
1- يسمح المدرب اثناء التدريب للاعبين بحرية التصرف					
2-- يستمع المدرب للاعبين ويفهم مشاكلهم بصورة جيدة					
3-تؤثر الطريقة التي يستخدمها اللاعبون على الاداء خلال الوحدات التدريبية					
4- يؤثر الاسلوب الذي يتبعه المدرب على اللاعبين ونتائجهم					
5-تؤثر نوع العلاقة بين المدرب واللاعبين على البرنامج التدريبي					

6- تؤثر نوع العلاقة بين اللاعبين فيما بينهم على النتائج						
7- يتواصل المدرب بعد الانتهاء من الموسم الرياضى مع اللاعبين ويهتم بهم						

المحور الثالث (تخطيط التدريب)

العبارات					
	موافق بشدة	موافق	محايد	لاوافق بشدة	لاوافق
1- تتأسس العملية التدريبية علي رؤى التخطيط الاستراتيجي للمدرب					
-- 2تعتمد العملية التدريبية علي الموجهات الاساسية للتخطيط الاستراتيجي للتدريب					
3- يتأثر الاداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب					
4- الاعداد النفسى الجيد للاعبين له تأثير علي تطور الاداء المهاري					

5- الأعداد النفسية الجيد للاعبين يقلل من الجهد والوقت المبزول في التدريب						
6- تراعي العمليات التدريبية النظم والقيم المتضمنة في التخطيط الاستراتيجي						
7- تصب العمليات التدريبية المرهلية في الغايات الكلية للتخطيط الاستراتيجي						

ملحق رقم (3)

قائمة المحكمين

الجامعة	الدرجة العلمية	الإسم	رقم
السودان للعلوم والتكنولوجيا	استاذ مساعد	د. صلاح جابر فريني كريش	.1
السودان للعلوم والتكنولوجيا	استاذ مساعد	د. عبد الحفيظ عبد المكرم	.2
السودان للعلوم والتكنولوجيا	استاذ مساعد	د. مضوي محمد مضوي	.3
السودان للعلوم والتكنولوجيا	استاذ مساعد	د. حاكم يوسف الضو	.4
السودان للعلوم والتكنولوجيا	استاذ مساعد	د. سمية جعفر حميدي	.5
السودان للعلوم والتكنولوجيا	استاذ مساعد	د. مصطفى كرم الله	.6
السودان للعلوم والتكنولوجيا	استاذ مشارك	د. مكي فضل المولي مرحوم	.7