

## مدخل للتخطيط

- 1 - نشأة وتاريخ التخطيط
- 2 - ماهية التخطيط
- 3 - مفهوم التخطيط
- 4 - تعريف التخطيط.
- 5 - مقومات التخطيط
- 6 - خصائص التخطيط
- 7 - فوائد التخطيط

## التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

- 1- مفهوم التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي
- 2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي
- 3- أهمية التخطيط
- 4- مراحل التخطيط
- 5- مبادئ التخطيط
- 6- أنواع التخطيط في المجال الرياضي
- 7- مبررات الاهتمام بالتخطيط الرياضي

## الإعداد الخططي

- 1- مفهوم الإعداد الخططي
- 2- أهمية الإعداد الخططي
- 3- أهداف الإعداد الخططي
- 4- فعاليات تحقيق الإعداد الخططي
- 5- أقسام الإعداد الخططي

## خطة التدريب السنوي

- 1 - مفهوم التدريب الرياضي

- 2 - الاهداف العامة للتدريب الرياضي
- 3 - متطلبات التدريب الرياضي
- 4 - مبادئ التدريب الرياضي
- 5 - الفورمة الرياضية
- 6 - فترات التدريب الرياضي
- 7 - تعريف خطة التدريب السنوي
- 8 - تحديد أهداف الخطة السنوية
- 9 - تحديد محتوى البرنامج التدريبي
- 10 - أقسام الوحدة التدريبية

#### حمل التدريب الرياضي

- 1 - مفهوم حمل التدريب
- 2 - مميزات حمل التدريب
- 3 - أهمية الحمل التدريبي
- 4 - أنواع الحمل التدريبي
- 5 - مكونات حمل التدريب
- 6 - الحمل الزائد(الإجهاد)
- 7 - دور المدرب في التعامل مع الحمل الزائد

المراحل عملية تصميم البرامج التدريبية وتنفيذها

- 1 - مرحلة التخطيط

2 - مرحلة التنفيذ

3 - مرحلة التقييم

4 - تنفيذ البرنامج التدريبي

5 - تقييم البرنامج التدريبي

## المقدمة

يُعتبر التخطيط احد أهم المهام اليومية في المنظمّات، والمشاريع المختلفة؛ حيث يُوفّر معلومات دقيقة تساعد على التنبؤ بالمستقبل، ويُحدّد ما هو مطلوب من الوظائف، كما يسمح بتحديد ما تريده من أهداف لتُحقّق الاستفادة المطلوبة في العمل و التخطيط في حد ذاته نشاط قديم و ليس وليد الفكر المعاصر، فقد تطور مع تطور ذكاء الإنسان وتولدت قدرة الإنسان علي التخطيط حينما تطور الإنسان من مرحلة الفطرة والغريزة إلى مرحلة السلوكية الحرة والتي تكونت معها القدرات العقلية للإنسان، فاستطاع أن يدرك المرافق المتغيرة فمن أول الخليفة استخدام الإنسان هذه الخاصية في حماية نفسه من الاعتداء وإلشباع دوافعه البيولوجية ورغباته النفسية، كما أنّ التخطيط لا بُدّ أن يتّصف بالاستمرارية، وهو أولى الخطوات التي يجب إتباعها؛ سعيًا لتحقيق ما تطمح إلى تحقيقه من غايات، علماً بأنّه لا بُدّ أن يكون مبنياً على ركائز واضحة، وثابتة تعتمد على العقل .

**1 - نشأة وتاريخ التخطيط والبرمجة:**

لقد مارس الكائن الحي التخطيط كمجهود فكري منذ الأزل وقد أبدع فيه الإنسان من أجل تحسين ظروف معيشته وتطوير حياته. وقد تطور علم التخطيط على مر السنين وأخذ شكل التخطيط المنظم بعد الثورة الصناعية و اختراع الآلة البخارية مما تطلب تفرغ مجموعه من الأفراد للعمل كمخططين في المجالات المختلفة .

ومن المعروف إن التخطيط لم يكن مقصورا على شعب دون سواه أو منطقة دون غيرها فهو نشاط مورس بالفطرة منذ النشأة .فقد عرفت الإنسانية التخطيط في عصور ما قبل التاريخ منذ أن أصبح الإنسان قادرا على صنع أدواته حيث كان يخطط للحصول على حاجاته الأساسية من مأكل وملبس ومسكن بأدوات بسيطة بدائية . وحتى اختراع الكتابة عام 3500 ق.م تقريبا . وتجدر الإشارة إلى أن التخطيط في شكله البدائي إقترن بالحضرات القديمة والتي نشأة في واد النيل وبلاد ما بين النهرين وفي مواقع أخرى من العالم مثل واد السند والكنج في الهند . ولم يكن بمقدور هذه الحضارات العظيمة الصمود والتقدم عبر آلاف السنين دون ممارسة التخطيط المنظم والتي مزالت آثارها شاهدة على ذلك إلى يومنا هذا .فإن التخطيط كان وما يزال عملية مستمرة منذ الأزل إلا انه قد اخذ شكله الحالي كعلم منظم بعد الثورة الصناعية واختراع الآلة البخارية كما يتميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية بأنه الأذكي

والأقدر على تنظيم حاضره ومستقبله وخير شاهد على ذلك هو قدرته على الصمود والتكيف على مر السنين وقد بينت المخلفات الأثرية التي وجدت وما زالت تكتشف بين حين وآخر , أن الإحتياجات البدنية والروحية للإنسان كانت المحرك الرئيسي لتخطيط . فقط طوع الإنسان البدائي الفخار والحديد لصناعة الأدوات التي يحتاجها على المدى القصير لتحضير غذائه وإتخذ من الكهوف ملاذا يقيه من البرد والحر على المدى المتوسط وفتح الأرض وربى الماشية ليؤمن قوته على المدى الطويل . وبانتهاج الإنسان مبدأ التخطيط لأجل قصير ومتوسط وطويل المدى . ضمن سلامة سلالته وتطورها عبر العصور . لذا فإن المفهوم المبسط لتخطيط هنا على المستوى الفردي يمكن في أنه تصرف فوري يستند على حاجه جسدية أو روحية مثل البحث على الماء لسد عطش قائم أو متوقع وهو ما يعرف بالتخطيط قصير المدى . وهناك تخطيط متوسط المدى وهو تصرف استبقائي لسد حاجة جسدية أو روحية مبنية على التنبؤ كأن يبني الإنسان منزلا بعيدا عن مجرى السيول والأودية للحماية من خطر الفيضان

## 2- ماهية التخطيط

المعنى اللغوي للتخطيط ( هو إثبات لفكرة ما بالرسم ، و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس).

المعنى الاصطلاحي للتخطيط : تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .
- اختلاف المعنى باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .
- اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات .
- ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى :
- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط .
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية .
- لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :
- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .

- أسلوب تنظيم لعملية التنمية .
- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات

### 3- تعريف التخطيط

إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولاً وعلى المكان والزمان ثانياً ولكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالباً ما يكون راجعاً إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها :

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة " .

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقاً لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين " .

- تعريف التخطيط وفقاً للتخصص :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)):

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة، خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)) ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.

يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.

نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانات المتاحة

#### 4 - مبادئ التخطيط

هناك العديد من المبادئ التي تشكل الأسس الضرورية لعملية التخطيط الاقتصادي على المستوى الكلي. والتي تعطيه ميزة خاصة تختلف عن أساليب الإدارة الاقتصادية ومن هذه المبادئ مايلي:

- 1/ الواقعية: تعتبر الواقعية من أهم السمات الأساسية للتخطيط الاقتصادي، إذ ينبغي وضع الخطة على أسس يراعى فيها الواقع الاقتصادي والاجتماعي للدولة موضوع الخطة، بحيث يتم التعرف العلمي المدروس والدقيق على موارد تلك الدولة البشرية والمادية والمالية واقعا ودراسة احتياجاتها من هذه الموارد. وان يتم اختيار وسائل يسمح واقعا الأخذ بها والتفاعل والنمو بموجبها من اجل استخدام الموارد والإمكانات المتاحة والمحتملة لغرض تحقيق الأهداف الموضوعة والمحددة التي تلبى ابرز احتياجات المجتمع.
- 2/ الشمولية: لكي تكون الخطة متصلة بالاقتصاد بأكمله ولتتطابق مع تسميتها بالخطة الاقتصادية، فينبغي لها ان تتسم بالشمول ويراد بالشمول ان يكون التخطيط شاملا لكافة القطاعات الاقتصادية

وكافة المتغيرات الاقتصادية, بالإضافة الى جميع المناطق الجغرافية, اذ ان شمول كافة القطاعات الاقتصادية ضروري في عملية التخطيط من اجل تنمية هذه القطاعات, وذلك لان اخضاع قطاع واحد او قطاعات معينة وعدم اخضاع قطاع او قطاعات اخرى للتخطيط سيعيق عملية التخطيط للقطاعات التي يجري التخطيط لتطورها.

**3/التنسيق:** يعتبر التنسيق امرا ضروريا وهاما في عملية التخطيط لانه يضمن عدم التعارض والتقاطع في اطار عملية التخطيط اي عدم تعارض الاهداف فيما بينها من ناحية وعدم تعارض الوسائل بعضها مع البعض الاخر من ناحية اخرى وعدم تعارض الاهداف والوسائل من ناحية ثالثة.

**4/الاستمرارية:** ينبغي لعملية التخطيط ان تكون مستمرة وذلك ارتباطا باستمرارية النشاطات الاقتصادية

واستمرار تطورها, وبالتالي الملازمة المستمرة للتخطيط لهذه النشاطات وتطورها. ولذلك تاخذ الدول عادة بالتخطيط المستمر, لان تخطيط النمو لفترة معينة دون تخطيط النمو لفترة اخرى يعيق التخطيط حتى لهذه الفترة المعينة.

**5المرونة:** تعني المرونة اتاحة المجال لتعديل الخطة عندما يظهر ان وضع الخطة كان غير سليم, الامر الذي يستدعي معه تصحيحها, او ان هناك ظروف واقعية بحيث يجعل تنفيذ الخطة الموضوعية غير ممكن ولم تؤخذ هذه الظروف بالحسبان عند وضع الخطة, او حصول تغيرات جوهرية في الواقع الاقتصادي المحلي او في الظروف الدولية, تستدعي تعديل الخطة بما يتناسب وهذه المتغيرات.

**6/الالتزام:** تعتبر الخطة ملزمة بشكل عام للجهات ذات العلاقة بها, اذ بدون وجود مثل هذا الالتزام, وترك الجهات ذات العلاقة بتنفيذ الخطة حر في تنفيذها قد تؤدي في النهاية الى عدم تنفيذ الخطة بشكل جزئي او كامل, وبالشكل الذي يؤدي الى عدم تحقيق الخطة لاهدافها المحددة, وعليه فان عدم تنفيذ جزء اوكل الخطة سيؤدي الى اعاقه المشروعات الاخرى وخاصة في المجالات التي لها علاقة بهذه الخطة لكون المشروعات ترتبط مع بعضها بعلاقات متشابكة ومتكاملة في اطار تخطيط الاقتصاد الوطني. ولتحقيق الالتزام في الخطة فانها تصدر عادة بشكل قانون ويجري تبليغها الى الجهات ذات العلاقة لتكون ملزمة بتنفيذها عند عدم وجود مبررات موضوعية وهامة تعيق مثل هذا التنفيذ, وفي حالة عدم التنفيذ تخضع للمساءلة والمحاسبة القانونية, وهذا ما يضمن تنفيذ الخطة وتحقيقها لاهدافها واقعا.

**7/مركزية التخطيط ولا مركزية التنفيذ:** هناك اعتبارات عديدة تؤيد مركزية التخطيط ولا مركزية التنفيذ, يأتي في مقدمتها, ان المركزية في التخطيط تعد ضرورية واساسية لتوفير النظرة الشمولية لحركة الاقتصاد

وتطوره بالكامل من خلال الخطة، وهذه النظرة الشمولية لا يمكن ان تتوفر الا مع وجود جهة مركزية، اذ ان وجود جهات عديدة لا يوفرها. اضافة الى ان التنسيق بين عناصر الخطة واهدافها ووسائل لا يمكن ان يتحقق

الا مع وجود هيئة مركزية، تتولى ذلك بحيث تلغي التعارض في الخطة اهدافا ووسائل، اضافة الى ان توفير التكامل بين عناصر الخطة يقتضي هو الاخر وجود المركزية في التخطيط، خاصة وان وجود قدرات بشرية وفنية محددة تستدعي تركيزها في هيئة لديها القدرة على اتخاذ القرارات التخطيطية بدلا من تشتتها في عدة هيئات لا تتوفر لديها القدرة على اتخاذ القرارات.

كما ان اللامركزية في التنفيذ امر يبرره صعوبة قيام هيئة مركزية بالتنفيذ لكافة المشاريع وفي كافة القطاعات والمناطق، خاصة اذا كان عدد المشاريع كبيرا وحجمها واسعا ودرجة تنوعها شديدة، وكلما ازداد الاقتصاد تعقيدا اقتضى الامر اتباع اللامركزية في التنفيذ، بينما في الاقتصاد الحديث التطور الذي يتصف بقلة عدد مشاريعه ومحدودية تنوع هذه المشاريع فان من الممكن ان تتولى عملية التنفيذ هيئة مركزية، وخاصة في ظل الامكانيات البشرية والفنية المحدودة الامر الذي يتطلب حصرها في هيئة مركزية تتولى تنفيذ هذه المجموعة من المشاريع المحددة وغير المتنوعة.

**8/التكامل:** ويهتم التكامل بالعلاقات المترابطة والتشابك بين المشروعات، بحيث تدرس هذه العلاقات بشكل دقيق من خلال الاستناد الى بيانات ومعلومات مستنبطة من الواقع الاقتصادي، واختيار المشروعات التي تتوفر فيما بينها علاقات تكاملية تفوق غيرها من المشاريع، وبحيث يتحقق من خلال هذه العلاقات اكبر قدر من الاسهام في التحفيز على تحقيق اهداف الخطة من اجل تحقيق التنمية وابقال التكاليف، وذلك من خلال اختيار مشروعات متبادلة التأثير في التحفيز على النمو والتطور مع النمو والتطور مع المشروعات اخرى في الخطة، وبالتالي تحقيق الاثار المباشرة على النمو من خلال هذه المشروعات، واثارها غير المباشر على النمو من خلال توفرها الحافز على النمو للمشروعات الاخرى سواء بتوفير المستخدمات لها او استخدام منتجاتها، وبالشكل الذي يشجعها ويدفعها للنمو والتطور.

**9/الكفاءة:** يعني ان يتوفر في عملية التخطيط عنصر الكفاءة اي تحقيق اقصى الاهداف بما يضمن تلبية اكثر الاتياجات اولوية وابقصى قدر ممكن وابقال الموارد والتكاليف والجهود والامكانيات عن طريق اختيار الوسائل المناسبة التي تمكن من ذلك، وبدون تحقيق مثل هذه الكفاءة في استخدام الموارد والامكانيات والجهود يصبح التخطيط غير علمي ولا مدروس ولا واقعي

**10/الديمقراطية:** ان مشاركة الجماهير في اقتراح الخطة وفي وضعها وقرارها, يعتبر مبادا اساسيا من مبادئ التخطيط , لان الخطة توضع لغرض الوصول الى هدف نهائي وهو رفع المستوى المعاشي لهذه الجماهير من ناحية , ولانها تستخدم موارد المجتمع وامكانياته من ناحية ثانية, وحتى يتم توفير اندفاع الجماهير في تنفيذ الخطة من خلال هذه المشاركة ثالثا.

### 6- خصائص التخطيط

لكي يكون التخطيط جيدا وناجحا يجب أن يتوفر على عنصرين رئيسين هما:

- 1- **أولا :** أن يراعي المبادئ العامة لتخطيط حتى تحميه من مشكلات قد يتعرض إليها أثناء التنفيذ
- 2- **ثانيا :** أن تتوفر فيه بعض الخصائص الهامة والضرورية والتي اذا توفرت فيأي نوع من أنواع التخطيط يمكن أن نطلق عليه تخطيط جيد قادر على تحقيق الأهداف وأهم هذه الخصائص ما يلي :

#### 1-المرونة : Flexibility

التخطيط وظيفته الأساسية التنبؤ بالمستقبل وما قد يحدث فيه من مواقف , والإنسان مهما كانت قدرته على التوقع فانه لا يمكنه الكشف عن جميع المواقف التي قد تحدث مستقبلا , ولذلك يجب أن يكون التخطيط على درجة من المرونة تسمح له بإجراء التعديلات التي قد تتطلبها بعض المواقف الطارئة والغير متوقعة .

- 2- **قليل التكاليف : Little Costing** كثرة تكاليف التخطيط من المآخذ التي يؤخذ عليه بعض العلماء في حين انه يمكن القيام بعملية التخطيط بتكلفة في أقل حدود مما تسمح به المزايا حتى لا يكون مكلفا أو مرهقا للإدارة فكلما قلت التكلفة كان هذا حافز الجميع المستويات الإدارية لتباعه والعمل به وقد يصبح سبيل الحياة .

#### 3- **قادر على حسن استخدام الإمكانيات : Best Means Of Using The Facilities**

بأن يكون قادرا على توظيف اليد العاملة كل في المكان الذي يتناسب مع قدراته وخبراته وعلمه وأن يستخدم المتيسر من الإمكانيات المادية بإسلوب يسمح لها بأن تعمل بأقصى طاقتها دون أن تكون هناك طاقة معطلة لأي نوع من الإمكانيات .

#### 4- **أن يكون شاملا : Inclusive**

أي يحتوي كل المواقف المتوقعة والأساليب التصرف حيالها وأن يفكر في طرق التنفيذ الجيدة واستخدامها بالأسلوب الذي يجعلنا قادرين على الوصول إلى الأهداف بأقل زمن وبأقل تكلفة , كما يجب أن يتوقع المشكلات المنتظرة والعمل على تجنبها وان يضع في اعتباره الامكانيات المتيسرة سواء كانت مادية أو بشرية ويعمل في حدودها ولا يخرج عنها وهكذا يجب أن يشمل على كل ما سبق حتى يكون تخطيطا شاملا قادرا على تخطيط الأهداف .

## 5- يتوفر فيه عنصر البساطة : Simple

أن التخطيط الجيد ليس التخطيط المعقد الذي يستخدمه إلا الخاصة من المرؤوسين أو المخططين فقط ولكن التخطيط الجيد الذي يفهمه كل من يعمل في تنفيذه وبذلك يكونوا قادرين على تحقيقه ليس بلاداء فقط ولكن بصورة فيها إبداع وقد تكون مبتكرة في بعض الأحيان , وهذا يساعد على النجاح .

## 6- مواجهة المستقبل : Facing The Future

لكي يحقق التخطيط الهدف منه يتحتم عمل كافة الاستعدادات وتعبئة كل الإمكانيات المادية والبشرية من أجل تحقيق الهدف الذي يسعى إليه . فليست العبرة بوضع الأماني والأمنيات على ورق ولكن العبرة بالتنبؤ الصحيح واتخاذ كافة الإجراءات والاستعدادات الكفيلة بمواجهة ما تم التنبؤ به وحتى لا تظهر على سطح بعض المواقف الغير محسوبة والتي تؤثر بالسلب على عملية التخطيط فالتنبؤ بالمواقف المستقبلية وصياغة الحلول المناسبة لها تجعل التخطيط قادرا على تحقيق الأمنيات لتصبح حقيقة واقعه في نهاية الأمر .

## 7- أن يكون نتاج جهد جماعي : Joint Work Result

لا يجب إن يخرج التخطيط نتيجة لمجهود فردي يجب أن يشارك التخطيط مجموعة من الأفراد البارزين في تخصصاتهم ذات صلة بالنشاط الذي يتم التخطيط له فلا يوجد فرد واحد يعرف كل شيء عن أي شيء فمثلا إذا كان هناك تخطيط يتم على مستوى نادي رياضي لرياضة معينة ذات فرق متعددة المستويات يلزم إشراك الإداري والمدرّب وبعض اللاعبين البارزين وهذا يوفر علينا الوقوع مغبة الأخطاء الفنية التي قد يسقط فيها المخططون في حين ان اشتراك بعض المنفذين على اختلاف مستوياتهم يشعروهم أن هذا هو رأيهم واقتراحاتهم وبالتالي يتحمسون لها ويبدلوا أقصى جهد لنجاح هذا العمل .

فالتخطيط عملية ديمقراطية . فهي تبعث فيه الحيوية والضبّاب , والفردية والذاتية تضعفه وتجعله هزيلا .

**8 - فوائد التخطيط :**

- يحدد الأهداف ويركز على تحقيقها
- يتنبأ بالعقبات
- الإختيار بين بدائل الخطط والبرامج
- تحديد المسؤوليات
- الإتصال الفعال بين مختلف الموارد البشرية
- الإقتصادية وقلّة التكلفة
- يشارك في دعم نمو وتطور المهارات الخاصة بالمدرين
- يساهم في تحقيق أفضل استثمار للموارد المادية والبشرية

**\* التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي :**

- يعتبر التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وانجازات مستهدفه.
- أما من الناحية الرياضية فإن تخطيط التدريب الرياضي هو "اقصر الطرق وأكثرها ضمانا واكلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة".
- والتخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات العلوم الحياتية الأخرى , كالعلوم الطبية والهندسية و... الخ , وبذلك فالتخطيط عامة عملية إستراتيجية تعتمد على الدراسات الكمية والكيفية للمجتمع مع مراعاة الخبرة وما هو متاح من قدرات فنية وإمكانات مادية والتي تمكن من تحقيق الأهداف .
- ويلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً في عملية التدريب الرياضي , حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب , وهذا يعني إن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات . ويتفق معظم علماء الإدارة على أن التخطيط عملية تتعلق بالمستقبل وتنبأ به وتتوقعه ويجب أن تكون المرنة والدقة من أهم سمات التخطيط ، المرنة تحسباً لما قد يطرأ في المستقبل من تغييرات غير متوقعة، والدقة لضمان تحقيق الأهداف التي يسعى التخطيط لتحقيقها.

**1- تعريف التخطيط في المجال الرياضي**

- مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي :
- " التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب .

## 2 تعريف البرمجة:

هي الطريقة أو الكيفية لإنجاز مشروع معين عبر أجددة محدودة وبأدوات وكيفية منتظمة، وتقتضي البرمجة مراعاة الإمكانيات المادية والمعنوية والشريحة المستفيدة واعتبار الزمان والمكان، مع الالتزام بمنهجية أساسها التنظيم وتجاوز المعوقات والتدرج.

و تتضمن البرمجة إعداد وكتابة أوامر مفصلة. وتوجه هذه التعليمات بدقة إلى البيانات المطلوب استخدامها وتسلسل العمليات المطلوب تنفيذها على هذه البيانات. وبدون البرامج لا نستطيع إيجاد الحل للمشكلات أو إعطاء أية نتائج أخرى مرغوبة.

ويقوم البعض بتطوير برامجهم بأنفسهم. ولكن في معظم الحالات، يقوم المتخصصون، الذين يُطلق عليهم لفظ المبرمجين، بكتابة الأوامر. ويستخدمون في ذلك لغات البرمجة المكونة من حروف، وكلمات، ورموز، إضافة إلى القواعد لدمج هذه العناصر.

و هي وضع محتويات التدريب في مخطط مفصل و منظم حسب الوقت, الهدف من هذا البرنامج هو الانتقال بالممارس عبر عدة مراحل متتالية للوصول إلى الحالة المثالية و الجاهزية في الأداء البدني و التقني وكذا الخططي و الاستعداد الذهني خلال مدة محددة وهذه المراحل كالتالي :

- الاكتشاف
- تطوير المهارة
- النضج في الأداء و اكتساب الخبرة
- الراح
- ....الخ.

**3- أهمية التخطيط :** التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :

يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها

يبين مقدماً جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعاً، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات .

يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد كما ان للتخطيط أهمية كبيرة في جميع مجالات الحياة ومنها مجال لتدريب الرياضي ويمكن أن تبرز أهمية التخطيط في المجال الرياضي في النقاط التالية:

#### 1-تحديد الهدف:

التخطيط هو الوسيلة المهمة التي تعمل على تحديد الهدف الموضوع في الخطة بدقة ويمنع الابتعاد أو التشتت بعيداً عنه ، ويتم دائماً التذكير به وتركيز الانتباه عليه لحفظه من الضياع أو الإهمال وخاصة إن التخطيط عملية مستقبلية في وجودها يعمل الجميع معاً للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعه وليس بعيداً عنها.

#### 2-تقدير الإمكانيات المتوفرة:

التخطيط الجيد يرتبط بالواقع بالإمكانيات المالية والبشرية المتوفرة ارتباطاً وثيقاً ولا يمكن النجاح لعملية التخطيط دون حساب دقيق للإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة لدى النادي أو المؤسسة من أجل استثمارها ووضعها في خطة التدريب والابتعاد عن القدرات والإمكانيات غير المتوفرة أو المضمونة حتى لا يكون التخطيط ضرباً من الخيال لا يرتبط بالواقع والإمكانيات المتوفرة فعلاً

#### 3وجود الإجراءات التنفيذية:

يشتمل التخطيط على الإجراءات التنفيذية الضرورية التي تساعد على إتمام عملية التخطيط ، وبدون هذه الإجراءات تكون عملية التخطيط ناقصة لاختلاف المواد النظرية الموجودة في الخطة والتدريب الميداني.

في حالة وجود الإجراءات التنفيذية للخطة التدريبية تتم جميع الأعمال بسرعة ودقة وتلازم بين النظرية والتطبيق.

#### 4-الاستفادة الكاملة من الوقت :

وجود التخطيط الجيد يعني الاستثمار الجيد الكامل للوقت حيث يتم إنجاز خطة التدريب ومفرداتها في وقت محدد مخطط له مسبقاً وبدون ضياع أو هدر لأن الوقت محدد بالأيام والأسابيع والأشهر وليس فيه

ما يمكن أن يهدر حيث التخطيط يعطي الوقت قيمته الكاملة وطرق استثماره لتحقيق أهداف عملية التخطيط.

#### 4- مراحل التخطيط :

تحديد الهدف بوضوح .

جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .

تبويب المعلومات في أبواب متجانسة

تحليل هذه المعلومات .

وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .

وضع عدد من الخطط البديلة .

دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .

وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني .

#### 5 - أنواع التخطيط:

##### 5-1-التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والخصبة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب، وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

##### 5-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من

وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

### 5-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومي والمباريات التجريبية وتدريب المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويعيد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت.

### 5-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة لتمرينات الاسترخاء والتنفس.

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

الشكل التالي:

\*القسم التحضيري:

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

\*القسم الرئيسي:

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

\*القسم الختامي:

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة. ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.

### 5-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المناهج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي. إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة. وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يوزن قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاغبة للمنافسة.

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه. كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

### 5-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

لذلك فان المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقبالية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

#### 5-4- التخطيط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

#### أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .
- الاختبارات والقياسات والتقييم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

#### ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية.
- عدد أيام الراحة.
- حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

### و للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

تخطيط طويل المدى.

تخطيط قصير المدى.

التخطيط الجاري.

### **- تخطيط طويل المدى:**

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد ستنان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلاً أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي:

الإعداد والتحصير الجيد للممارسين من كل النواحي. الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو مهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

### **- تخطيط 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 مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

**- التخطيط الجاري :**

ويعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعية.

- دقة المتابعة. 10.

**6- مبررات الاهتمام بالتخطيط الرياضي**

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف وبدون وجود التخطيط تصبح القرارات عشوائية لذلك توجد أسباب رئيسية توضح أهمية التخطيط هي:
- مواجهة حالة عدم التأكد والتغيير أصبح التخطيط امراً ضروريا لمواجهة التغير وعدم التأكد الذي ينطوي عليه المستقبل ، فالمستول لا يستطيع وضع أهدافه فقط وإنما عليه أن يعرف الظروف والتغيرات المحتملة والنتائج المتوقعة وعلاقة ذلك بأهدافه.
- التركيز على الاهداف. فالتخطيط موجه في المقام الاول الى انجاز الاهداف وبذلك يركز التخطيط على اعداد الخطط الفرعية وربطها ببعضها البعض ، وتقليل درجة الحرية في هذه الخطط كمدخل للالتزام بها وتحقيق الهدف.
- الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل يساعد التخطيط على تحديد اثر الوسائل والعمليات كفاية لتحقيق الهدف وبذلك يؤدي الى تخفيض التكاليف ويمكن ملاحظة اقتصاديات التخطيط في مجال الانجاز.
- تسهيل عملية الرقابة ترجع اهمية التخطيط في هذا المجال الى ان المدير لا يمكنه متابعة اعمال مرؤوسيه بدون ان يكون لديه اهداف مخططة وعلى ضوءها يمكن التعرف على مستوى الانجاز بالمقارنة بهذه الاهداف.

- 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 بالأمان والاستقرار
- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد

### • التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي التنافسي

#### 1- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي التنافسي :

- يعتبر التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة.

أما من الناحية الرياضية فإن تخطيط التدريب الرياضي هو "اقصر الطرق وأكثرها ضمانا وقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة"

ويلعب التخطيط دوراً كبيراً وهاماً في عملية التدريب الرياضي , حيث يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي الدقيق لبرامج التدريب , وهذا يعني إن تخطيط التدريب عبارة عن الإجراءات الضرورية المحددة والمدونة التي يضعها ويلتزم بها المدرب لتنمية وتطوير حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند اللاعب والفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء أثناء المباريات. ومن هنا يتبين أن التخطيط هو: "عملية أو عمليات تشتمل على تنبؤات للمستقبل ومواجهته باتخاذ سلسلة من القرارات والتي تتعلق بأهداف منشودة يسعى إلى تحقيقها عن طريق وضع سياسات وإجراءات وموازنات وبرامج تتميز بالدقة والمرونة

#### 2- أسس ومبادئ التخطيط في المجال الرياضي

- 1- تحقيق الهدف :- حيث يجب إن تتجه عمليات التخطيط في التدريب إلى تحقيق أهدافه.
- 2- العلمية:- ضرورة انطلاق التخطيط من الأسس و المبادئ العلمية في كافة الجوانب.
- 3- الشمول:- من الأهمية إن يتم تخطيط التدريب الرياضي بحيث يشمل كافة جوانب الإعداد
- 4- الواقعية :- يجب إن ينطلق التخطيط الرياضي من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح غير المبالغ فيه.
- 5- التدرج:- ويقصد بعملية التدرج في تحقيق الأهداف , والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني امثل.
- 6- المرونة:- حيث يجب إن توضع الفروض طبقاً للظروف المتوقعة و التي سيتم تنفيذ مخططات التدريب الرياضي فيها, فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر في ضوء ما يجد من مستجدات

حيث تدخل التعديلات المناسبة على التخطيط الأصلي.

7- الاقتصاد والاستغلال الأمثل للإمكانيات:- إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأ أساسي في فعالية التخطيط للتدريب الرياضي، وكذلك يجب إن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح وما سيتم تديره من موارد.

8- التنسيق والمشاركة الجماعية:- يجب إن ينسق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ ضماناً لنجاح التخطيط وان يشارك في التخطيط ممثلون من المستويات العامة في مجال التدريب الرياضي لتزويد التخطيط بخبرات تمثل كافة مستويات التدريب.

3-اهداف النشاط الرياضي التنافسي

- الارتقاء بالمستوى المهاري للرياضي.
- تطوير القدرات البدنية .
- تطوير و رفع كفاءة اجهزة الجسم الحيوية.
- اشباع دوافع المنافسة .
- احراز الفوز في المنافسة .
- الارتقاء بمستوى القدرات الفعلية .
- اكساب الروح الرياضية.
- اشباع الميل للهواة.
- اختبار الذات.
- اشباع الحاجة لتفوق.
- تاثير و اثبات الذات.
- اشباع الدافع للتسجيل و تحطيم الارقام .
- تنمية قوة الارادة .
- التعبير عن القوة الذاتية.

- أنواع التخطيط في مجال التدريب الرياضي التنافسي :-

تختلف أنواع التخطيط في مجال التدريب الرياضي تبعاً لأهداف ومتغيرات التدريب المختلفة، ويمكن تقسيم أشكال التخطيط في المجال الرياضي إلى ثلاثة أنواع

**التخطيط الطويل المدى**

يسمى التخطيط الطويل المدى بالتخطيط الأولي، حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع

سنوات للإعدادات للدورة الأولمبية، وقد تطول فترة الإعداد لثمان سنوات أو أكثر، حيث يقوم المدربين باختيار وانتقاء اللاعبين حسب الأعمار المناسبة لفعاليتهم، وذلك عن طريق الاختبارات والقياس الخاص بذلك حتى يستطيعون التمثيل الأولي في العمر المناسب، وعلى ذلك تقع أهمية التخطيط طويل المدى فيما يلي:-

1- إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجّه وتعديل وتوجيه مساره والوقوف على مدى نجاح خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.

2- إتاحة فرصة كافية للاعب لإتمام تطوير مستواه عن طريق قدراته وتحسين مهاراته حيث لا يتم ذلك في سن واحدة لجميع اللاعبين.

3- إيجاد الوقت الكافي لإمكانية علاج وحل المشاكل المتوقعة قبل إن يكبر حجمها وذلك في كل مرحلة تدريبية.

4- إتاحة الفرصة إلى الوصول إلى الأغراض القريبة كوسيلة لتحقيق الأهداف وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.

5- تعتبر مجالا كافيا ومناسبا للتقويم الموضوعي للحالة التدريبية للاعبين عن طريق القياس والاختبارات المقننة.

وتقسم خطة التدريب طويل المدى إلى ثلاثة مراحل متكاملة ومتداخلة ولا يمكن الفصل بينها - هذه المراحل هي:-

1- المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي.

2- مرحلة التدريب الرياضي التخصصي.

3- مرحلة التدريب للمستويات العليا.

ويذكر مفتي إبراهيم (1998) إن هناك خطط فرعية منبثقة من التخطيط طويل المدى،

1- الخطة المحلية الأولى:- خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية وخصائصها الرئيسية ومدى المرحلة العمرية من 6-8 سنوات ذكور و7-9 سنوات للإناث

2- الخطة المحلية الثانية:- خطة الإعداد الشامل وخصائصها الرئيسية 9-12 ذ\ 10-13 أ

3- الخطة المحلية الثالثة:- خطة الإعداد التخصصي وخصائصها الرئيسية 13-16 ذ\ 14-17 أ

4- الخطة المحلية الرابعة:- خطة قمة مستوى الرياضي وخصائصها الرئيسية 17-22 ذ\ 18-22 أ

5- الخطة المحلية الخامسة:- خطة المحافظة على قمة المستوى الرياضي وخصائصها الرئيسية 23-29 ذ\ 22-25 أ

**- التخطيط المتوسط المدى:-**

ويتراوح من 4 - 5 سنوات تقريباً، وينبثق من التخطيط طويل الأجل، هذا النوع من التخطيط يتم للإعدادات للدورات الأولمبية وبطولات العالم وعادة ما يبدأ هذا النوع بعد نهاية كل دورة أولمبية استعداداً للدورة الأولمبية القادمة وغالباً تقسم إلى خطط قصيرة الأجل، تحقق في النهاية هدف التخطيط متوسط المدى.

**- التخطيط قصير المدى:-**

يعتبر التخطيط قصير المدى احد مراحل التخطيط طويل المدى، وقد يكون هذا النوع من التخطيط خاصاً بموسم تدريبي، ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسات والبطولات الهامة والتي يستند عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن، وان التخطيط لبطولة مفاجئة يضطر المدرب إلى استخدام الأسلوب السريع في الإعداد والذي يتميز بزيادة سريعة في شدة مثير التدريب مع ثبات الحجم أو زيادة قليلة في كل من الشدة والحجم.

**خصائص التخطيط الرياضي:****1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:**

• يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستويات التنافس حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة ، بدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات عالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه يتنبأ بالمستويات التي سيصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تنافسها أو تتمشى معها مستقبلاً.

• التخطيط يتعامل مع ظروف ومتغيرات لم تحدث بعد لكنها متوقعة أو محتملة ، ومن أجل ذلك يصبح التنبؤ والتوقع لما ستكون عليه مستويات المنافسين ومتغيراتها في المستقبل من أهم عناصر عملية التخطيط.

**2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب / اللاعبة:**

• تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متدفقة ومترابطة مع الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف ومروراً بتحديد السياسات والإجراءات والمفاضلة بين البدائل والوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف والأوضاع المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

• التداخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التدريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي إن خطة التدريب والإعداد الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبداً نشاطاً منفصلاً أو منعزلاً.

**3- تكامل جوانب إعداد اللاعب / اللاعبة:**

• عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططيين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد

بدني وهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

4- وجود خطة لإعداد اللاعب / اللاعب:

• بما أننا سبقاً إن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولاً إلى هدف ، فإن خطة التدريب ذاتها هي نتاج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة.

• إن التمييز بين تخطيط التدريب الرياضي وخطة التدريب الرياضي ينبع من حقيقة مهمة ، وهي إن كل عملية تخطيط يجب أن تتبلور في خطة واضحة ومحددة وبالتالي إن لم تتوفر تلك الخطط يصبح التخطيط إهداراً للوقت والمال.

## 6- عناصر التخطيط الجيد :

تحديد أنسب أنواع التدريب .

تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.

تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .

تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم ونوع التخطيط المتمثل في :

## -التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصاة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية

التدريب وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

### - القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارة للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخطياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

### - القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها.

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضاً الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدرينات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت

**- القسم الختامي:**

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمارينات الاسترخاء والألعاب الترويحية.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمارينات الأساسية للتهيئة لتمرينات الاسترخاء والتنفس.

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

**\*القسم التحضيري:**

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.

مرحلة القسم الإعدادي 15 - 30 دقيقة.

**\*القسم الرئيسي:**

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

**\*القسم الختامي:**

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب

**- التخطيط الأسبوعي:**

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المنهاج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابها للمنافسة

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

### - التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح ألسمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمين تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي

إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

#### - التخطيط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

أولا: النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والمخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتقييم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانيا: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

## 7- مؤشرات التخطيط الرياضي التنافسي

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي :

- الحمل :

أ- عدد أيام العمل ( التدريب ، المنافسة ، المراقبة ) .

ب- حجم ساعات العمل ( الفردية ،بالأفواج ، بالفريق ).

ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي ، النظري.

- الكثافة :

عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .

عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة.

- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

**- الإعداد البدني:**

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

**- الإعداد التقني والتكتيكي:**

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء

**مؤشرات الإعداد للمنافسة:**

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

عدد المنافسات ( الرسمية ، المراقبة ).

النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .

مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .

السن المتوسط للاعبين .

الطول والوزن المتوسط للفريق .

عدد اللاعبين في كل منصب .

**● الاعداد الخططي :****- 1- مفهوم الإعداد الخططي:**

- الإعداد الخططي يعني " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن

استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة

- يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني.

- مما سلق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.
- **2- أهمية الإعداد الخططي:**
- يختلف الاعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها. وفيما يلي نقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجتها للإعداد الخططي:
- **أ - رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي:**
- وهي تلك الرياضات التي تتميز اما بكبر عدد المتنافسين فيها او بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة والعب المضرب الزوجية.
- **ب- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي:**
- هي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة ومن أمثلة هذه الرياضات الجري والسباحة والجمباز والغطس.
- **3- أهداف الإعداد الخططي:**
- يهدف الإعداد الخططي إلى ما يلي:
- تحقيق اعلي درجات الانتباه إلى مجريات التنافس.
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس
- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب
- العمل على خزن أكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.

- الاستخدام الإيجابي للسمات الإرادية (مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة) خلال تنفيذ الخطط ودرجة عالية من الدافعية وبجالة انفعالية مناسبة.

- التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

#### - 4- فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:

- لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية:

\* - إكساب اللاعبين او اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.

\* - إكساب اللاعبين او اللاعبات أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.

\* - تطوير قدرات اللاعبين او اللاعبات في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.

\* - الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي.

#### - 7- أقسام الإعداد الخططي :

- كأى نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين رئيسيين كما يلي:

- الإعداد الخططي العام.

- الإعداد الخططي الخاص.

#### - 1-7- الإعداد الخططي العام:

- الإعداد الخططي العام يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام".

#### - 2-7- الإعداد الخططي الخاص:

- الإعداد الخططي الخاص يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية

#### - 8- مراحل الإعداد الخططي

- اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

- 1-8- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

- يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها فيها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية.
- المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف.
- استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل الفيديو والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين.
- من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.
- على المدرب في هذه المرحلة أن يستخدم المرونة في إعطاء المعلومات لتسهيل فهم الهدف من الخطة
- على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية.
- **8-2- مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:**
- على المدرب بان يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة، إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب والخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق ومنها:
  - أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.
  - ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطة.
  - تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة من المساحة التدريبية.
- لإنجاح هذه المرحلة تتبع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهدافها:
  - تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة
  - تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.
- **8-3- مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:**
- ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا احد ادوار المدرب في هذه المرحلة.
- على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالتمطية في الأداء
- على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.

- استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافية والملاعب الممغنطة والتي توضح المواقف الخطئية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير فقي تفاعل اللاعبين مع المواقف الخطئية.
- **9-الإعداد الخطئي في خطة التدريب السنوية**
- **9-1- الإعداد الخطئي في وحدة (جرعة) التدريب:**
  - في بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الإعداد الخطئي حتى يصل اللاعبون إلى مرحلة آلية الأداء كي يمكن البدء في الإعداد الخطئي.
  - يفضل دائما الر بط بين الإعداد المهاري والإعداد الخطئي في جرعة التدريب.
  - يجب أن يتم الإعداد الخطئي في بداية جرعة التدريب أي بعد الإحماء مباشرة.
  - يجب مراعاة تجربة الأداء الخطئي في نهاية وحدة (جرعة) التدريب للتأكد من مقدرة اللاعبين على الأداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب.
- **9-2- الإعداد الخطئي في فترة الحمل الأسبوعية(دورة الحمل الصغرى):**
  - يفضل أن يتم الإعداد الخطئي في بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).
- **9-3- الإعداد الخطئي في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):**
  - التخطيط للإعداد الخطئي يخطط له في دورة يتراوح زمنها ما بين 3 إلى 10 أشهر حيث يبدأ الإعداد بالإعداد الفردي لإكساب اللاعب وسائل تنفيذ الخطط، ثم العمل على ربطها جميعا معا.
  - في دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد العام يتم الإعداد الخطئي من خلال إعداد خطئي عام، وعند الدخول إلى مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخطئي المباشر والخاص والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسية والصفات البدنية والإعداد النفسي.
- **9-4- الإعداد الخطئي في دورة الحمل الانتقالية**
  - يتضمن الإعداد الخطئي في هذه الدورة التحليل النظري للخطط ومدى كفايته وكفاءته خلال الموسم المنصرف.
  - شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخطئي خلال الموسم المنصرف.
  - الخبرات الخطئية العامة المستفادة من الموسم المنصرف.
  - دراسة وبحث الخطط التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل
- **7- فترات التدريب :**
- **7-1- فترة الإعداد:**

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب علي المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات .

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد علي أساساً أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية علي التدريبات الخاصة التي تعتمد علي أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص .

### 7-1-1- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب علي رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلي التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية ، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة.

### 7-1-2- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلي البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلي الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ علي الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز

علي الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة .

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل علي إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

### 7-1-3- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

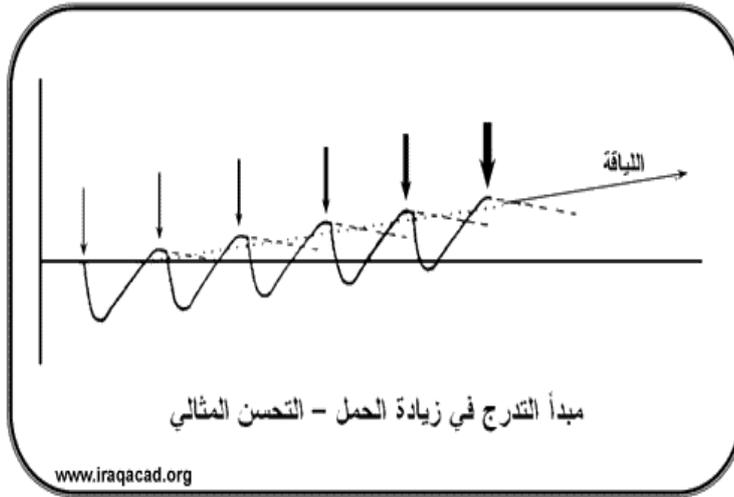
ويشير "علي ألبيك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص

### 7-1-4- المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .

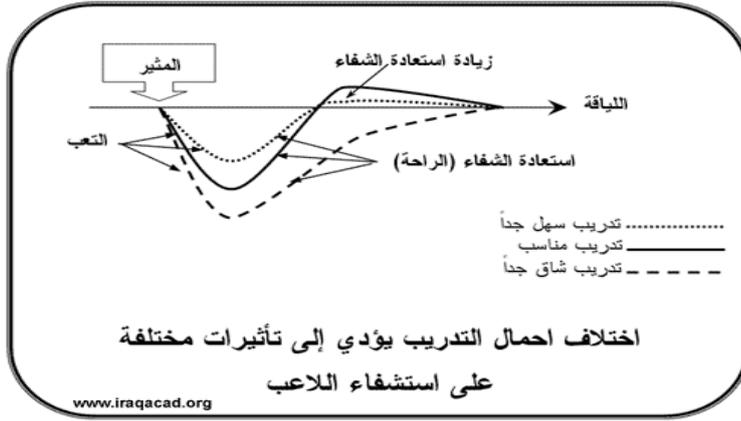
ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف

إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة البدنية له نسبياً، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. و مما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي. والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد للمنافسات وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي، والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



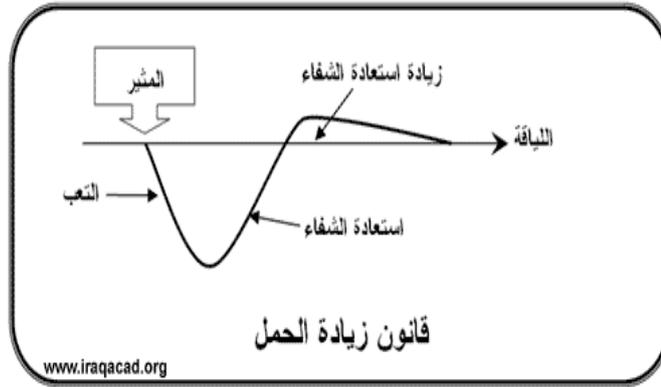
### الشكل رقم (01): يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل - التحسن المثالي

ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :



الشكل رقم(02): يبين اختلاف أحمال التدريب المؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب

كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



الشكل رقم(03): يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي

وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلي أعلي معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبتها إلي أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

**8- طرق التدريب:****8-1- مفهوم طرق التدريب :**

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الأساسية بصفة عامة علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات والعلاقة بالمهارة وعلي ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة علي الارتقاء بمستوي تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب .

وقد اختلف تعريف طرق التدريب من باحث إلي آخر (( فهو وسيلة تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية، والحالات التدريبية للفرد سلوك يؤدي إلي 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

وتعرف أيضا ((بأنها القدرة الرياضية وهي الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بالمستوي العالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أومعربي))

وبعني ذلك أن نوعية الفورمة الرياضية للاعب تتحدد طبقا لدرجة تنمية وتطوير المكونات الأساسية التالية:

- الحالة البدنية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية.
- الحالة مهارية: يقصد بها درجة تنمية وتطوير المهارات الحركية الأساسية.
- الحالة الخططية: ونعني بها درجة تنمية وتطوير القدرات الخططية الضرورية.
- الحالة النفسية: وهي درجة تنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية.
- الحالة المعرفية: وتعني درجة إلمام اللاعب بتعليمات وإرشادات القانون الدولي للنشاط الممارس(قانون كرة اليد) .

**8-2- طرق التدريب الرياضي:**

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

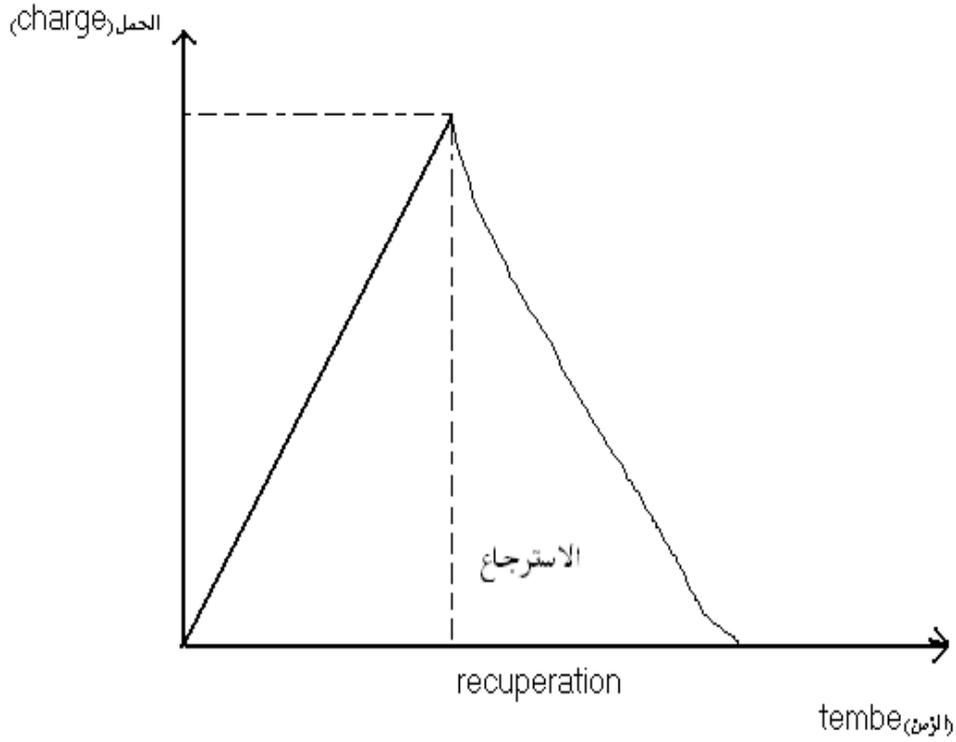
- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

### 8-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge contenne) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث،

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (04): يبين طريقة التدريب المستمر

8-2-1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ-التدريب بإيقاع متواصل ( **pythme contenne**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب-التدريب بإيقاع متغير ( **variable pythme**) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلال مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

ج-جري الفار تلك ( **fart lek** ) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال

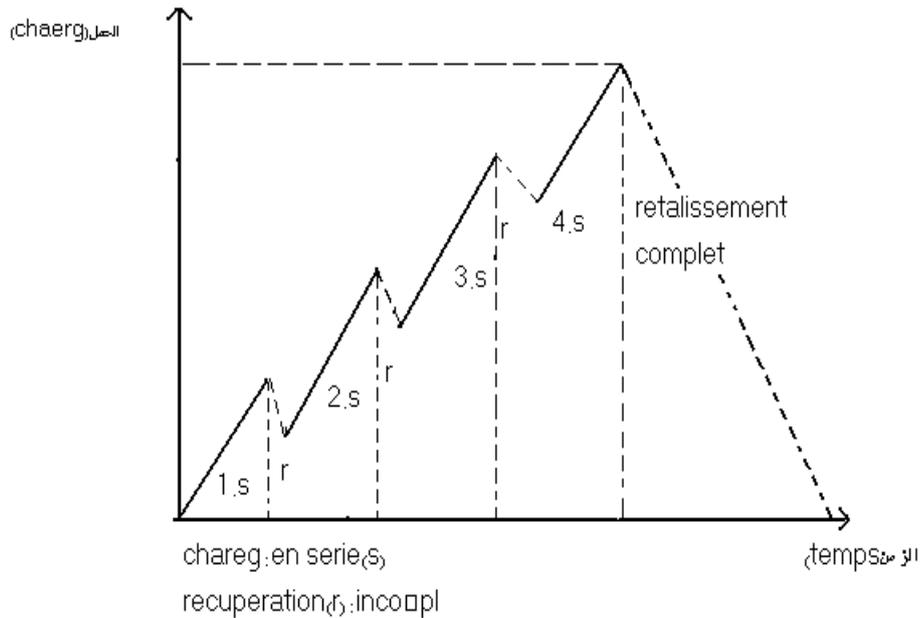
وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلي الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

### 8-2-2- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل، ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



الشكل رقم (05): يبين طريقة التدريب الفتري

وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تأثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).

- شدة التمرين.

- عدد تكرارات التمرين.

- عدد المجموعات أو السلاسل.

- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفتري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال:

نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفتري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 60/80% .

- الحجم: 40 تكرار بزمن 35/32 ثانية لكل تكرار .

- عدد المجموعات : 4 مجموعات .

- الراحة : ايجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و3 دقائق بين المجموعات .

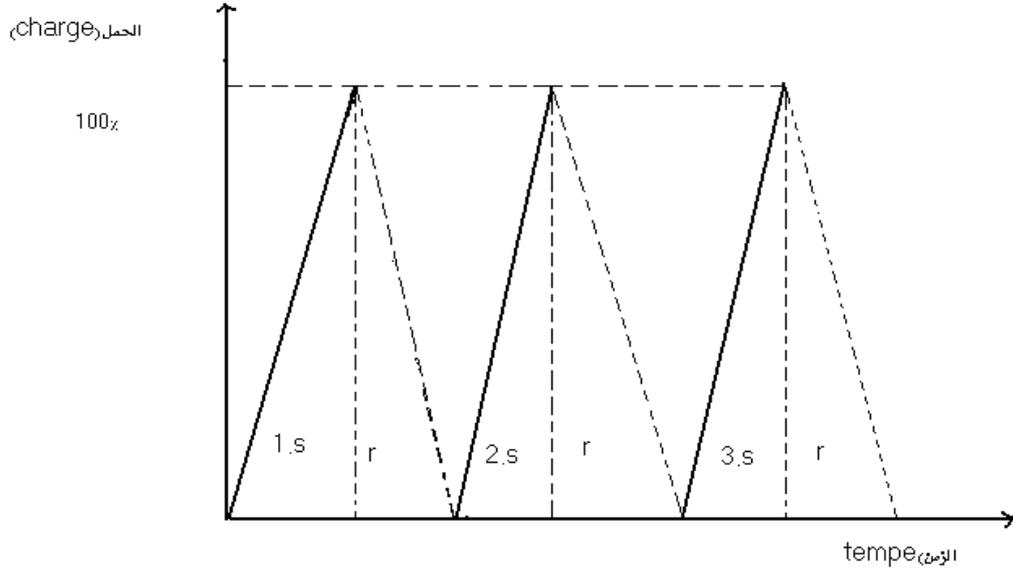
### 8-2-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفتري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات، وهي تختلف عن طريقة التدريب الفتري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .

- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



### الشكل رقم(06): يبين طريقة التدريب التكراري

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة علي مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب علي المدرب تحديد المتغيرات التالية:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية الي 2دقيقة.

- متوسطة وتستمر من 2دقيقة إلى 8دقائق.

- طويلة وتستمر من 8دقائق إلى 15دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

#### 8-2-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (de vitesse) . (force)

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

- أ- إمكانية تشكيل وتنوع تماريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمارينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .
- ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .
- ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .
- د- التشويق والإثارة .
- هـ- توفير الجهد والوقت .
- و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجودين علي أرضية الميدان .

#### 8-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

### 9- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل .

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

### 9-1- تعريف:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع علي عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة علي الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير علي المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

### 9-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

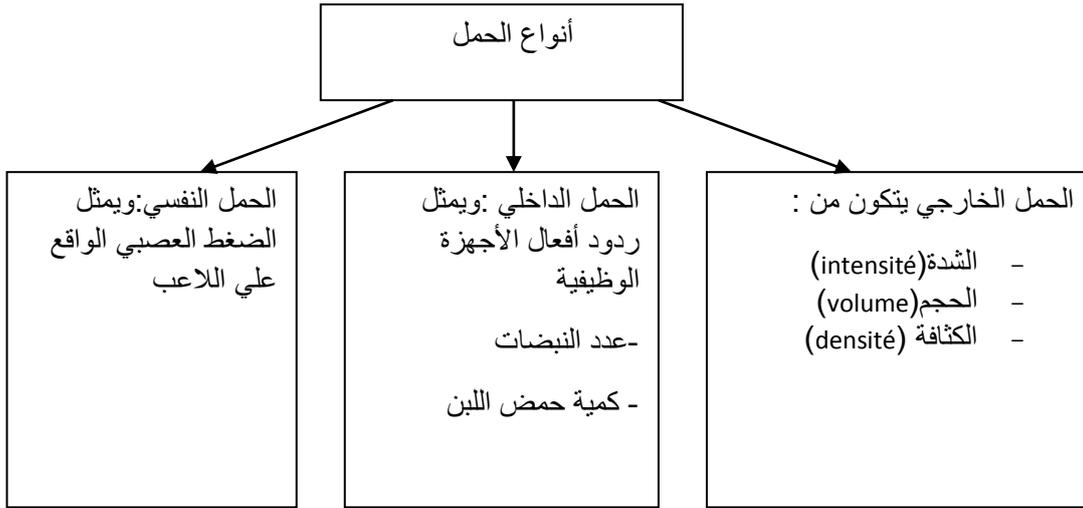
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي :

- الحمل الخارجي (charge extérieure)

- الحمل الداخلي (charge intérieure)

- الحمل النفسي (charge psychologique)

يجب علي المدرب الرياضي في كرة اليد أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار ، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب

### 9-2-1- الحمل الخارجي (charge extérieure):

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوي تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من :

- شدة الحمل (intensité de la charge)

- حجم الحمل (volume de la charge)

- كثافة الحمل (densité de la charge)

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

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

### 9-2-1-1- شدة الحمل (intensité de la charge):

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

**درجات شدة حمل التدريب:**

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات) لها نفس القدر من التأثير علي الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة اليد، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلي مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي :

- الشدة القصوى .
- الشدة الأقل من القصوى.
- الشدة المتوسطة .
- الشدة الضعيفة .

**أ- الشدة القصوى (intensité maximale):**

هي الدرجة أو المستوي من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة اليد تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا علي أجهزة الجسم ، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز ، ولابد أن يبذل قصار جهده ، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، ونقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة ، ويمكن استخلاص مايلي :

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا

**ب- الشدة الأقل من القصوى (intensité sub-maximale) :**

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى ، ولذلك فان درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول ، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل

من القصوى بنسبة بين 95/75% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات .

### ج- الشدة المتوسطة (intensité moyenne) :

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع علي مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله ، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار .

### د- الشدة الضعيفة (intensité faible) :

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني علي الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير ، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله ، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار .

### 9-2-1-2- حجم حمل التدريب (volume de la charge) :

يعتبر حجم الحمل (volume de la charge) المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب وآخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70 كلف عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متري في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

### 9-2-1-3- كثافة التدريب (densité de la charge) :

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة ، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة. وعلى هذا يجب أن تشمل علي فترات راحة معينة ، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة ، وبصفة عامة فان فترة الراحة البينية تتوقف علي كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية ، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

### 9-2-2- الحمل الداخلي (charge intérieure):

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة ، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه ، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم ، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي .

### 9-2-3- الحمل النفسي (charge psychologique):

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية (tension nerveuse) التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية ، والمهارية ، والخططية ، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة ، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها علي أجهزة الجسم الوظيفية .

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع علي أجهزة الجسم، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة)، ومستوي الخصم، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق، تردد، إحباط.... الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة .

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد.

فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية (نبض، حمض اللاكتيك..... (حمل داخلي))، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والحوافز... الخ.

### • مميزات حمل التدريب

- 1) يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الأساسية والضرورية لزيادة المقدرة.
- 2) ضرورة الاخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية من خلال استخدام مكونات حمل التدريب.
- 3) تنمية وتطور حمل التدريب يتم من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير الحمل فيالوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب.
- 4) لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء.

### أهمية الحمل التدريبي

- 1) يعد حمل التدريب بانه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لاجهزة الجسم.
- 2) زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الاجهزة ونمو القدرات بشكل جيد.

(3) يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الاسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف.

### ● تصميم البرنامج التدريبي

تمر عملية تصميم البرنامج التدريبي بالخطوات التالية:

- 1- **تحديد أهداف البرنامج:** والأهداف هي الغايات التي يؤمل تحقيقها من وراء البرنامج التدريبي، وهذه الأهداف هي عبارة عن نتائج يجرى تصميمها وإقرارها قبل بداية تصميم البرنامج التدريبي ويتم وضع هذه أهداف في ضوء تحديد الاحتياجات التدريبية التي سبقت الإشارة إليها.
- 2- **تحديد نوع المهارات التي سيتدرب عليها المتدرب** بعد أن يتم تحديد الاحتياجات التدريبية كما سبق وأن مر معنا، يأتي دور تقرير نوع المهارة أو المهارات الملائمة لهذه الاحتياجات، والتي سيعمل البرنامج التدريبي على إكسابها أو صقلها لدى المتدربين
- 3- **وضع المنهاج التدريبي:** ويقصد بالمنهاج التدريبي الموضوعات أو المواد ومفرداتها التي ستدرس أو يدرّب عليها المتدربون، ويتم تحديدها في ضوء الاحتياجات التدريبية، وحتى يكون المنهاج التدريبي جيدا ويحقق الأهداف المطلوبة يجب أن يكون نابع من البيئة الواقعية، وليس مستوردا وأن يتسم بطابع المعقولة ويجب أن لا تكون المعلومات قديمة ومكررة بل جديدة ومستحدثة، كذلك يجب أن تأخذ المناهج في اعتبارها الأهداف النهائية المراد تحقيقها.
- 4- **اختيار أسلوب التدريب:** بعد وضع المنهاج التدريبي المناسب يتم تحديد الأسلوب الملائم، وهذه العملية ليست بالسهلة فعلى الرغم من تعدد الأساليب التي سبقت الإشارة إليها، والتي يمكن استخدامها في مجال التدريب إلا أنه من المهم جدا ملاحظة أن هذه الأساليب ليست بدائل لبعضها البعض في عملية التدريب وبصفة عامة فإن اختيار أسلوب التدريب يعتمد على عدد من المعايير لاختيار أفضل أسلوب مثل:
  - الهدف الذي يسعى التدريب إلى تحقيقه.
  - طبيعة العمل أو الوظيفة التي هي محل التدريب.
  - المستوى الوظيفي.
  - المادة التدريبية.
  - فترة التدريب.
  - التكاليف وعدد المتدربين.
  - مستوى العمق والشمول في عرض الموضوعات.
  - الخلفية السابقة للمشاركين.

-المدرّبون المتاحون.

ويمكن للمؤسسة اختيار أسلوب التدريب اختياراً يحقق الغرض منه بإتباع خطوتين:

• تحديد الفاعلية أو الكفاءة بالنسبة لأساليب التدريب المختلفة.

• التعرف على المبادئ التعليمية التي ينظمها كل نوع من أنواع التدريب.

- 15 اختيار المدرّبين: يعتبر المدرّب الكفاء ذلك الجزء الأساسي من تصميم البرنامج التدريبي حيث

يلعب المدرّب دوراً هاماً في نجاح أو فشل البرنامج التدريبي وعلى أي حال يتوقف اختيار المدرّب على ما يأتي:

أ - أسلوب التدريب المراد استخدامه.

ب - المادة التدريبية المراد إكسابها للمتدربين.

ج - نوعية المتدربين.

ويوجد أربعة أنواع من المدرّبين:

• المدرّب المحاضر: ويقصد به الشخص الذي يقوم بنقل المعلومات للمتدربين عن طريق المحاضرات ويكون هو المتحدث الأساسي فيها.

• المدرّب القائد: وهو الشخص الذي يتولى تدريب مجموعة من الأفراد من خلال قيادته لمؤتمر أو ندوة أو مناقشة.

• المدرّب التطبيقي: ويقصد به الشخص المدرّب الذي لديه الخبرة العلمية إلى جانب قدر معقول من الخبرة النظرية، وهذا النوع من المدرّبين يكون قادراً على تدريب مجموعات المتدربين باستخدام أساليب دراسة الحالات والمنافسات.

• المدرّب النفسي: ويقصد به الشخص الذي لديه خبرة ومعرفة بالعلوم السلوكية وكيفية تعديل السلوك. ولزيادة فاعلية المدرّبين لا بد من توفر الشروط التالية:

- ضرورة توفر الخبرة والمعرفة بالعمل الذي يقومون بالتدريب فيه.

- ضرورة توفر الإدراك والتحمّس لدى المدرّب لاحتياجات ورغبات المتدرب أثناء عملية التدريب.

- توفير المكافآت والحوافز المادية والمعنوية المناسبة للمدرّبين لتوفير الرغبة والحماس لديهم لزيادة اهتمامهم وإيمانهم بالتدريب وموضوعه.

- لتسهيل عمل المدرّبين يجب توفير جميع المستلزمات اللازمة لذلك.

- الشخصية القوية للمدرّب وقدرته على مواجهة نفسه ومواجهة الآخرين وثقته بنفسه كبيرة.

- أن تكون لديه القدرة على التفكير الإبداعي والإبتكاري في مجال تخصصه ومحاولة تطبيق الأفكار.

- توفر الصبر والمرونة في المدرّب.

- 6 تحديد الوقت المناسب لتنفيذ البرنامج التدريبي: يجب أن يتوفر وقت كاف لتنفيذ البرنامج

التدريبي يتفق مع طبيعة البرنامج وعدد الموضوعات التي يشملها ومدى أهميتها كذلك يتوقف طول فترة التدريب على طبيعة ومستوى المتدربين

7- **تحديد مكان تنفيذ البرنامج التدريبي:** قد يتم تنفيذ البرنامج التدريبي داخليا وهو ما يعرف بالتدريب الداخلي وهنا تتولى وحدة التدريب بالمؤسسة أو مركز التدريب التابع للمؤسسة، مسؤولية تنفيذ البرنامج التدريبي.

وقد يتم تنفيذ البرنامج التدريبي خارجا في مراكز تدريب متخصصة وهو ما يعرف بالتدريب الخارجي، ومن مميزات هذا التدريب توافر الخبرة والقدرة لدى أجهزة التدريب الخارجية المتخصصة، إلى جانب جمع عدد من المتدربين من مؤسسات مختلفة في مكان تدريب واحد مما يتيح الفرصة لتبادل الخبرات والتجارب ومن ثم الإفادة من أفكار وخبرات جديدة نافعة، وبصفة عامة فإن اختيار المكان المناسب لتنفيذ البرنامج التدريبي يحكمه عاملان أساسيان هي:

أ - مدى توافر إمكانيات التدريب لدى المؤسسة من حيث المدربين ووسائل التدريب من وسائل الإيضاح التي تساعد المدربين على استيعاب المعلومات والمعارف المقدمة في البرنامج التدريبي، وكذلك من حيث توافر قاعات مناسبة للتدريب وميزانية كافية للتدريب.

ب - مدى توافر أجهزة تدريب خارجية، ومدى توافر إمكانيات وظروف جيدة للتدريب بهذه المراكز من حيث المدربين وإمكانيات ووسائل وأساليب التدريب المستخدمة فضلا عن الإشراف الجيد على البرامج التدريبية.

8- **توفير مستلزمات البرنامج التدريبي:** تنطوي هذه الخطوة على توفير الاحتياجات والوسائل المطلوبة والتجهيزات واللوازم أي جميع المستلزمات الضرورية من الأدوات والمعدات أو الوسائل السمعية والبصرية

9- **تحديد كلفة البرنامج التدريبي:** تعتبر هذه الخطوة بمثابة الخطوة الأخيرة من عملية تصميم البرنامج التدريبي، حيث يستفيد مشرفو برامج التدريب من وضع ميزانية التدريب في التعرف على التكاليف التقديرية لبرنامج التدريب، وتحديد كلفة المتدرب الواحد وتكلفة الخطوات السابقة ويؤثر كل هذا في اتخاذ قرار البدء في التدريب من عدمه، كما قد يؤثر في تعديل البرنامج ومحتواه بالشكل الذي يسمح بأن يكون برنامجا اقتصاديا ومحددا في إطار الإمكانيات والقدرات المالية والمادية

● المراحل التي تمر بها عملية تصميم البرامج التدريبية وتنفيذها

أ : مرحلة التخطيط:

وهي مرحلة هامة لرسم منهج التدريب وتمثل التصور الافتراضي الذي سيتحقق في الواقع الميداني.

ب : مرحلة التنفيذ:

وهي مرحلة تحديد الإطار العام للإجراءات التنفيذية للبرنامج التدريبي، إدارة البرنامج التدريبي وإخراجه إلى حيز الوجود، وتشمل النقاط التالية:

- تحديد موعد بدء وانتهاء التدريب.
- تحديد زمن أنشطة التدريب.
- اختيار المكان المناسب والمريح للتدريب ( بأن تكون الإضاءة والمساحة كافية).
- تنفيذ أنشطة البرنامج التدريبي من مدربين ويفضل اختيار مدربة ومدرب مراعاة للتكامل والشمول في إطار تحقيق احتياجات المشاركات و المشاركين ومراعاة للخصوصيات وتلاقح الأفكار والخبرات بين الجنسين.
- اختيار طريقة جلوس المتدربين بشكل مناسب تمكن من استخدام شاشة العرض وتنفيذ الأنشطة في مجموعات، والتي يفضل أن تكون على شكل (مجموعات صغيرة على شكل حرف U او دائرة) ليكون اتصال المشاركات/المشاركين مع بعضهم البعض فعال.
- توفير المستلزمات الضرورية للبرنامج (ورق الفليب تشارت، أقلام فلوماستر، المادة التدريبية PowerPoint أن أمكن، تجهيز شاشة العرض والتأكد من صلاحيتها للعمل).
- تحديد فترة للراحة مع توفير وجبة خفيفة ومشروبات.

\*ملاحظة: في حالة عدم وجود تيار كهرباء، على المدربة او المدرب التعامل مع الموقف والتدريب من خلال استخدام الأدوات الممكنة.

ج : مرحلة التقييم:

هي الإجراءات التي تتم لقياس كفاءة البرنامج التدريبي ومدى نجاحها في تحقيق الأهداف المطلوبة، وقياس كفاءة المتدربين والتغيير الذي أحدثه التدريب. وكذلك قياس كفاءة المدرب الذي قام بتنفيذ التدريب. ويتم تقييم التدريب عن طريق تصميم (الأسئلة والإجابات والبطاقات و الاستبيان وغيرها...) والتي توزع في نهاية التدريب. وتهدف عملية تقييم البرنامج التدريبي الى التالي:

- معرفة نقاط القوة والضعف التي حدثت أثناء مرحلة تنفيذ التدريب من حيث الإعداد والتخطيط أو التنفيذ، وتفادي الأخطاء.
- التعرف على قدرة المتدرب في تحمل المسؤولية للقيام بالتدريب.

- بيان مدى استفادة المدرب من التدريب.

و لقياس مدى تحقق أهداف التدريب، يتم استخدام الوسائل التالية:

1- الاستبيان:

يوزع على المتدربين في نهاية التدريب ويشمل على عدد من الأسئلة يجيب عنها المشاركون / المشاركون، والتي يمكن من خلالها التعبير عن آرائهم بالبرنامج التدريبي للتعرف على نقاط الضعف التي واجهتهم خلال التدريب.

2- الملاحظة المباشرة:

وتتم من خلال ملاحظة ردود فعل المشاركين تجاه البرنامج والمدرب و التي تتخللها الأحاديث التي تدار بين المشاركين أنفسهم أو الشكاوي التي ترفع للمشرفين على برنامج التدريب.

### تنفيذ البرنامج التدريبي

يلي مرحلة التصميم لبرنامج التدريب مرحلة أخرى هي تنفيذ البرنامج وسواء كان هذا البرنامج داخل المؤسسة أو خارجها، فعلى مدير وأخصائي التدريب الإشراف على التنفيذ، والتأكد أن التصميم الذي وضع قد أمكن تنفيذه، ويتضمن برنامج التدريب أنشطة هامة هي وضع الجدول الزمني لتنفيذ البرنامج، وترتيب مكان وقاعات التدريب والمتابعة اليومية لسير البرنامج.:

### تقييم البرنامج التدريبي

يعتبر تقييم كفاءة التدريب جزءا هاما من أنظمة وخطط التدريب، وتظهر أهمية هذا الجزء لسبب أنه يوضح لنا ما إذا كانت أنظمة وخطط التدريب الحالية ناجحة أم لا وبالتالي فهو يحكم بصورة مسبقة على ما إذا كانت نفس الأنظمة والبرامج ستجح في المستقبل أم لا، وإذا كان هذا هو الحال فإن التقييم الحالي لفعالية التدريب يفيد في تحسين وتطوير الأنظمة والبرامج التدريبية التي يتوقع القيام بها في المستقبل.

إذن يمكن القول أن تقييم البرامج التدريبية تهدف إلى ما يلي:

- معرفة الثغرات التي حدثت خلال تنفيذ البرنامج، من حيث إعداده وتخطيطه وتنفيذه والوقوف على أسبابها، للعمل على تجنبها وتلافيها مستقبلا.
- تحديد ومعرفة مدى نجاح المدربين في قيامهم بعملية التدريب ونقل المادة التدريبية للمتدربين.
- إعطاء صورة واضحة عن مدى استفادة المتدربين من التدريب.

ومن أجل تحقيق الأهداف السابقة، هناك عدة طرق مهمة وهادفة للوصول إلى الحكم الموضوعي، ويمكن استخدامها في تقييم فعالية العملية التدريبية وذلك من خلال تقييم المتدربين والمدربين وفي الأخير يجب عمل اختبارات قبل البدء بتصميم أي برنامج ، فهي التي ستزود المدرب بالمعلومات التي يحتاجها ليبنى عليها تصميم برنامجه التدريبي ، ولكن هذا لا يعني أن نعتمد على تنفيذ جميع الاختبارات ، بل نختار فقط تلك التي لها علاقة بفعالية الرياضي ، كما يجب أن نضع بعين الاعتبار تحديد الصفة أو القدرة أو المؤشر الذي يقيسه هذا الاختبار .

في ضوء هذه الاختبارات والقياسات تتجمع لدينا معلومات مفيدة نعمل لها تحليل وتقييم لأجل تحديد المتطلبات التي يحتاجها الرياضي ليطور ويحسن من إنجازه ، كما يجب أن يكون لهذه المتطلبات أولوية عند تصميم البرنامج التدريبي لأجل تجاوزها فيكون المبدأ هنا تطوير كل مفردات الأداء البدني والرياضي