

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس: التخطيط والبرمجة في الأنشطة الرياضية المكيفة

ماستر: السنة الأولى

قسم النشاط البدني والرياضي المكيف

الأستاذ: د/ كيجل إسماعيل

مطبوعة مقياس التخطيط والبرمجة في الأنشطة
الرياضية المكيفة

الموسم الجامعي 2020/2019

المحاضرة الأولى : مدخل للتخطيط

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

المحاضرة الثانية : 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

المحاضرة الثالثة : التخطيط الاستراتيجي

- 1 - مفهوم التخطيط الاستراتيجي
- 2- معوقات التخطيط الاستراتيجي
- 3- فوائد التخطيط الاستراتيجي
- 4- شروط وضع الإستراتيجية

المحاضرة الرابعة : التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي التنافسي

- 1 - مفهوم التخطيط في المجال الرياضي التنافسي
- 2 - أسس ومبادئ التخطيط في المجال الرياضي التنافسي

3- أهداف النشاط الرياضي التنافسي

4- أنواع التخطيط الرياضي التنافسي

5 - خصائص التخطيط في المجال الرياضي التنافسي

6 - عناصر التخطيط الرياضي الجيد

7- مؤشرات التخطيط الرياضي التنافسي

المحاضرة الخامسة : الإعداد البدني في المنافسات الرياضية

1-الإعداد البدني

2-أنواع الإعداد البدني

3--الصفات البدنية

المحاضرة السادسة : الإعداد المهاري في المنافسات الرياضية

1-مفهوم الإعداد المهاري

2-مراحل الإعداد المهاري

3- تقويم عملية تعليم المهارة

4-أنواع خطط اللعب

المحاضرة السابعة : الإعداد الخططي في المنافسات الرياضية

1- مفهوم الإعداد الخططي

2- أهمية الإعداد الخططي

3- أهداف الإعداد الخططي

4- فعاليات تحقيق الإعداد الخططي

5- أقسام الإعداد الخططي

المحاضرة الثامنة : التدريب الرياضي

1 - مفهوم التدريب الرياضي

2 - الاهداف العامة للتدريب الرياضي

3 - متطلبات التدريب الرياضي

4 - مبادئ التدريب الرياضي

5 - مفهوم الفورمة الرياضية

6 - مراحل الفورمة الرياضية

7 - طرق التدريب الرياضي

8 - حمل التدريب

المحاضرة التاسعة : الأنشطة الرياضية المكيفة

1 - مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف

2- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف

3- النشاط البدني الرياضي المكيف في الجزائر

4 - أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

5 - تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف

6 - أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف

المحاضرة العاشرة : تعلم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المكيفة

1-مراحل تعلم المهارات الحركية

2-الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي

قائمة المصادر المراجع

المحاضرة الأولى : مدخل للتخطيط

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 مأكلا 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 الأذكى 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 والحرق 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 والمدرسين 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 أولا وعلى المكان والزمان ثانيا ملكن 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 إمكانيات 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 أجل تحقيق أهداف معينة))

ومن وجهة نظر المديرين : ((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 المديرين سيساعد كثيراً في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المديرين 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 واقعها الأخذ بها والتفاعل والنمو. بموجبها من اجل استخدام الموارد والإمكانات المتاحة والمحتملة لغرض تحقيق الأهداف الموضوعة والمحددة التي تلي 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, إذ 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 هذه 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 الموضوعه 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 بما , اذ بدون وجود مثل هذا

الالزام ,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 او كل 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 ويجرى تبليغها الى الجهات ذات العلاقة لتكون ملزمة بتنفيذها عند عدم وجود مبررات موضوعية وهامة تعيق مثل هذا التنفيذ, وفي حالة عدم التنفيذ تخضع للمساءلة والحاسبة القانونية, وهذا ما يضمن تنفيذ الخطة وتحقيقها لاهدافها واقعيا.

7/مركزية التخطيط ولا مركزية التنفيذ: هناك اعتبارات عديدة تؤيد مركزية التخطيط ولا مركزية التنفيذ, ياتي 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 لاتتوفر 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 بقله 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 و باقل 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 المباشرة 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: ينغي ان يتوفر في عملية التخطيط عنصر الكفاءة اي تحقيق اقصى الاهداف بما يضمن تلبية اكثر الاتياجات اولوية و باقصى قدر ممكن و باقل 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 مبدا 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:

أولا : أن يراعي المبادئ العامة لتخطيط حتى تحميه من مشكلات قد يتعرض إليها أثناء التنفيذ

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 لجميع 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 بأسلوب 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 الأماني 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 يشعرهم أن هذا هو رأيهم واقتراحهم وبالتالي يتحمسون لها ويبدلوا أقصى جهد لنجاح هذا العمل .

فالتخطيط عملية ديمقراطية . فهي تبعث فيه الحيوية والضباب , والفردية والذاتية تضعفه وتجعله هزيبا .

8 - فوائد التخطيط :

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

المحاضرة الثانية :التخطيط والبرمجة في المجال الرياضي

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

أما من الناحية الرياضية فأن تخطيط التدريب الرياضي هو "أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها 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 وتتنبأ 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 أجندة 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 و يحدد 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 مقدما جميع الموارد اللازمة 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 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 وبمنع 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، والحصّة 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 يجل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا

ووظيفيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا 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، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريبات 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 ويعد 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 تمرينات 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 (المنهاج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفرار، 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 يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهدة 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 فإن 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 يمكن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة، 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 فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فإن 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 مثلاً.

ويمكن أن يكون الجهد عالياً في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية 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 :

أولاً: 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 والتقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: 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 والتحضير 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 الإيجابية.

- **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 الأهداف 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 لايمكنه متابعة اعمال مرؤوسيه بدون ان يكون لديه اهداف مخططة وعلى ضوئها 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

المحاضرة الثالثة : التخطيط الاستراتيجي

تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي حجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها، وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل، بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

1- مفهوم التخطيط الاستراتيجي :

– التخطيط الاستراتيجي: هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك

– يعرفه Ackoff بأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة".

– إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة .

– إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية .

يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية.

2- معوقات التخطيط الإستراتيجي :

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمرا هينا فهناك عقبات الإستراتيجي. صعبا وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي .

اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية .

اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي .

البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب التالية :

الخ.سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ .

ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة .

مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطبعا سيئا في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية :

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

وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية.

ضعف الموارد المتاحة مثل :

صعوبة الحصول على المواد الأولية .

صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية .

نقص القدرات الإدارية .

التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية :

تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتًا طويلاً من الإدارة العليا .

الأمر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة .

3- فوائد التخطيط الاستراتيجي :

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

يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه .

يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل .

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

يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها.

يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة

يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرون .

ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة .

يجعل المدير خلاقا ومبتكرا ويبادر بوضع الأهداف وليس متلقيا لها .

يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح

4 - شروط وضع الإستراتيجية:

لا نستطيع أن نفرص بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهائية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة، ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة، وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة.

وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة، وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية:

- أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.

- أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.
- أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوي مخاطر مقبولة.
- أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.
- أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.
- ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية

المحاضرة الرابعة : 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 "أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها 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 تبنّيات 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 للإمكانات:- إن توفير الجهد والمال والوقت مبدأً أساسياً في فعالية التخطيط للتدريب الرياضي, وكذلك يجب إن يتم التخطيط في إطار ما هو متاح وما سيتم تدبيره 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 اللروح الرياضية.

- اشباع الميل للهواة.

- اختبار الذات.

- اشباع الحاجة لتفوق.

- تأثير 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 تبعا لأهداف ومتغيرات التدريب المختلفة,ويمكن

تقسيم أشكال التخطيط في المجال الرياضي إلى ثلاثة أنواع

التخطيط الطويل المدى

يسمى التخطيط الطويل المدى بالتخطيط الاولمي ,حيث توضع الخطة لغرض إعداد اللاعبين لأربع

سنوات للإعداد للدورة الاولمبية ,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 الاولمي في العمر المناسب,وعلى ذلك تقع أهمية التخطيط طويل

المدى فيما يلي:-

1-إعطاء فرصة كافية للمدرب لتقنين برامجه وتعديل وتوجيه مسارها والوقوف على مدى نجاح

- خطته وذلك من مرحلة تدريبية لأخرى.
- 2- أتاحة 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 مفاتي إبراهيم (1998) إن هناك خطط فرعية منبثقة من التخطيط طويل المدى،
- 1- الخطة المرحلية الأولى:- خطة الاستقطاب والممارسة الرياضية وخصائصها الرئيسية ومدى المرحلة العمرية من 6-8 سنوات ذكور و7-9 سنوات للإناث
- 2- الخطة المرحلية الثانية:- خطة الإعداد الشامل وخصائصها الرئيسية 9-12 ذ\ 10-13 أ
- 3- الخطة المرحلية الثالثة:- خطة الإعداد التخصصي وخصائصها الرئيسية 13-16 ذ\ 14-17 أ
- 4- الخطة المرحلية الرابعة:- خطة قمة مستوى الرياضي وخصائصها الرئيسية 17-22 ذ\ 18-22 أ
- 5- الخطة المرحلية الخامسة:- خطة المحافظة على قمة المستوى الرياضي وخصائصها الرئيسية 23-29 ذ\ 22-25 أ

- التخطيط المتوسط المدى:-

- ويتراوح من 4 - 5 سنوات تقريبا، وينبثق من التخطيط طويل الأجل، هذا النوع من التخطيط يتم للإعداد 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 خاصا بموسم تدريبي ,ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسات والبطولات الهامة والتي يستند عليها التخطيط للوصول باللاعب إلى أعلي 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 / اللاعب:

• 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 / اللاعب:

• 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 تبلور 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، والحصة 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 يجل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً 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 والهجومي والمباريات التجريبية وتدريبات 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 تمارين 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 التمارين الأساسية للتهيئة لتمرينات الاسترخاء والتنفس.

وقد قام الباحثان Horskog, Kacani بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريسية 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 التدريسية 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 التدريسية 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 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 و6-8 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.

- 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 يمكن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة ، 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 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 بدءا 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 بتمارين 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 .

المحاضرة الخامسة : الإعداد البدني في المنافسات الرياضية

1- مفهوم الإعداد البدني :

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة ، و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب .

و يعرف حنفي محمود مختار الإعداد البدني أنه كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، و التي من دونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفق متطلبات اللعبة.

فالأداء المهاري و الخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا . أو أنه مهما يلفت مهارة اللاعب و إجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية .

و يعرف "تلمان 1991 Taelmane م" الإعداد البدني في كل التمرينات الذي يضعها كمدرب في اتجاه تنمية و تطوير مجموعة من الصفات البدنية - التحمل - القوة السرعة - الرشاقة - المرونة - و بدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة .

2- أنواع الإعداد البدني :**أولاً- الإعداد البدني العام :**

يهدف الإعداد البدني العام إلى تسمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بكل لعبة او نشاط.

و يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه.

و يهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن و شامل ، و هو أساس الإعداد الخاص . و يعني ذلك أن الغرض من التدريب و الإعداد العام هو

التواصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة و هما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة.

ثانيا: الإعداد البدني الخاص :

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في نوع اللعبة و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية . على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

و يهدف الإعداد البدني الخاص إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في النشاط الرياضي و الوصول إلى الحالة التدريبية و ذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء . و العمل على أداء دوام تطویرها .

3-الصفات البدنية :

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطویر هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

3-1-التحمل :

*مفهوم التحمل:

يعرف تشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد . بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة

و يعرفه هارن أنه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب و الدورة الدموية و قابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة و الإعفاء.

و هناك قسمين من التحمل :

أولا : التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرو بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م.

و هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، و لكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب . و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل . و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقات القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ، و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة و يعتمد على التنفس الهوائي .

ثانيا: التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها . و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية . ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة . و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة و يعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (ألاهوائي)

*- طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم حما صغير و يزداد الحجم تدريجيا . و يهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية و هو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .

و الصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف و تصل عدد دقات القلب إلى 140 – 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة ، و غالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بالصفاء و الهواء و عدم التلوث .

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين و تطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة و الفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك . و تطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام . و هناك تأثير متبادل بينهما و لتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي و الدائري

❖ و بخصوص تحمل القوة العضلية بقول العالم "دبورما Delorme" أنه يمكن الحصول على أكبر من المرات من التمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا . أي حجم كبير و فترات راحة قصيرة .

❖ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي و ذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) و في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل . و

يراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات و الجزء الآخر .

3-2- المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة و السرعة و التحمل في بناء و تطوير الأداء الحركي عند اللاعب

و تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل .

و يعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع .

و يعرف Firey و Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل .

*أنواع المرونة:_____:

قسم "هاره" المرونة إلى :

- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم . و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

- المرونة الخاصة : و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها . و تحسن المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسن نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية و سلبية.

* المرونة الإيجابية : و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

* المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة .

*تطوير و تنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين و خاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة و التدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يكون منظمة و متعاقدة و يمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمن 5- 10 د و التدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى و لو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة و السبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان . كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

3-3- الرشاقة:_____:

*مفهوم الرشاقة :

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس.

و يعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، و لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة

استعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما و ذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة و الرشاقة هي خبرة و ممارسة حيث أنها تفقد و تضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.

* طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا و على المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب و الإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب ، و إذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة و العمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة .

- من 06 إلى 08 سنوات نرى أنه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير و تنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة و غير معقدة .
- من 09 إلى 10 سنوات : يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق و لكن أكثر تعقيدا مثل تمارين الاكروباتيك .
- من 11 إلى 14 سنة يجب وضع خطة واضحة للتمارين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين.
- و ينصح هارا "Haare" و ماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة .

- ✓ الأداء العكسي للتمرين فمثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها
- ✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات : أداء الحركات الحركية
- ✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين - كأداء مهارة بالجري و الثبات
- ✓ تصعيب التمرين لبعض الحركات الإضافية.

3-4 - القوة :*** مفهوم القوة :**

يرى "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.

و يتوقف كل من "كلارك" و "ماتبوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة .

*** أنواع القوة :**

* القوة العظمى : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري.

و هي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب و تعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب .

*** القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :**

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن . و يعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

*** تحمل القوة :**

يعني تحمل القوة عند الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة .

و يعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية.

و يعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.

*** طرق تنمية القوة :**

* طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد . و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من النسبة العظمى من قوة اللاعب مع درجات الفترات النسبية و يغفل تغيير هذا التمرين مرة في الأسبوع.

* طريقة تكرار القوة : و من الاعتماد على التكرار في تطوير و زيادة قوة اللاعب و يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

* طريقة التدرج في زيادة القوة : تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين ولزيادة قوة للاعب و تطويرها .

* القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) :

يمكن تنمية القوة الانفجارية بإعطاء تمارين مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية .

استخدام تمارين كثيرة و لمرة واحدة باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية

* تحمل القووة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب .

استخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة و التكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين و الشباب .

3-5- السرعة :*** مفهوم السرعة :**

تعتبر السرعة كصفة حركية ، و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، و في ظروف معينة.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة التدريبية.

***أنواع السرعة :**

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة و ضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة و خاصة رياضة كرة اليد : كما يعتقد البعض أن أهمها مقتصرة على ركض المسافات . و عليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

اولا : السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

و هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن . و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى .

ثانيا: السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة . لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين .

ثالثا: سرعة الاستجابة :

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة . أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ.

و يعرفها "قاسم المنديلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

و خلافه القول فإنه لاعب كرة اليد بحاجة إلى المنافسة . فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى لآخر . أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء الحركات و المهارات بسرعة .

*طريقة تنمية السرعة:

*تنمية السرعة الانتقالية :

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة اليد و غالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية و خاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية و بعيدا عن التقلصات العضلية .

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى . و غالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين و الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو إلى التكرار .

* تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز . و من الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات الجماعية كرمي الكرة الشديد ... الخ .

و قيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا فكيف يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة و يستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

* تنمية سرعة الاستجابة:

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب

- دقة الإدراك البصري السمعي
- القدرة على صدق التوقع و الحدس و التبصر في مواقف اللعب المختلفة و كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
- المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختبار نوع الاستجابة كمناسبة للموقف
- السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة

المحاضرة السادسة : الإعداد المهاري في المنافسات الرياضية

1- مفهوم الإعداد المهاري :

و يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية. بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف .

و يعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائه.

2-مراحل الإعداد المهاري :

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينهما حيث تؤثر كل منهما في الأخرى و تتأثر بها

2-1-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية :

و تتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة و إتقانها
 - تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي البصري و الحركي للحركة ، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدريب عليها لإتقانها.
- ❖ بالنسبة للوسائل السمعية :

- يجب أن يتسم التقديم اللفظي و الشرح بالوضوح و أن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين
- استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة
- التأكد من أنه في استطاعة جميع اللاعبين الاستماع للشرح
- يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقدم اللفظي الذي يتناول هدف الحركة و الوصف الجماعي لها بصورة مختصرة

❖ بالنسبة للوسائل البصرية:

- يجب تقديم نموذج في هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة في الرياضيات التكنيكية التي تتصف مهاراتها بالتركيب و التعقيد .

- كما يستطيع اللاعب أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة و عن سلاسل الأداء و عن التنسيق بين مراحل الحركة .

2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

و تكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي :

- يمكن استعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب .
 - تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة و التي بواسطتها يمكن ممارسة أداء الحركة و التدريب عليها ككل و كأجزاء .
 - تحتل عملية إصلاح الإخفاء دورا هاما من خلال عملية التدريب على الحركة .
- ## 2-3- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية :

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة و خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات التدريب ز إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة و يجب استخدام المراحل الآتية :

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة .
- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة .
- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراكات و العوامل الخارجية .
- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.

3- تقويم عملية تعليم المهارة :

3-1- بالنسبة لتقديم المهارة :

- على المدرب أن يكون متحمسا عند تقديم المهارة بالقبول و الحركة
- تجنب التهكم و التصنع و استخدام لغة غير جيدة
- استخدام مصطلحات يفهمها اللاعبون
- استخدام تشكيلا يمكن للاعبين منه سماع الشرح
- تحقق من المهارة التي تقوم بتعليمها
- و ضع مدى أهمية المهارة بالنسبة للعبة
- قدم المهارة من أقل من 03 د

- وجه انتباه الفريق إلى العرض
 - شرح كيفية التقدم (التدرج) بالعرض
 - عرض المهارة بشكل كلي وفقا لأدائها في المسابقة
 - عرض المهارة بدقة و مهارة
 - عرض المهارة بشكل بطيء
 - شرح التسلسلات (التتابعات) الرئيسية المنتظمة في المهارة عن عرضها ببطء
 - تحديد الرموز و الدلالات الأكثر تعليقا و تخصصا بالمهارة
- 3-2- بالنسبة لممارسة المهارة :
- استخدام تدريبات تؤكد عن المهارة التي يتم تعليمها
 - التقليل من أي خطورة تدخل في أداء المهارة
 - تكرار العرض و الشرح في حالة عدم قدرة اللاعبين على أداء المهارة بفعالية
 - استخدام مفتاح أو تعبيرات محددة خطوة بخطوة إذا لم يستطيع اللاعب أداء المهارة
 - راجع بعد كل خطوة للتأكد من أن كل فرد يؤدي بشكل صحيح
 - تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما تكون هناك صعوبة في الأداء
 - أوقف الممارسة و التعلم و صحح الأخطاء الشائعة.

المحاضرة السابعة: الإعداد الخططي في المنافسات الرياضية

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 سبق 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 بكون 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 ينعلم 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 تخزين أكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.
- الاستخدام الإيجابي للسماوات الإرادية (مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة) خلال تنفيذ الخطط وبدرجة 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 أتماط 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- مراحل الإعداد الخططي

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

7-1- 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.

7-2- 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 نمنها:

- 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.

3-7- 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 الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير فقي تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية.

8- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية**8-1- الإعداد الخططي في وحدة (جرعة) التدريب:**

في بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الإعداد الخططي حتى يصل اللاعبون إلى مرحلة آلية الأداء كي يمكن البدء في الإعداد الخططي.

يفضل دائما الر بط بين الإعداد المهاري والإعداد الخططي في جرعة التدريب.

يجب أن يتم الإعداد الخططي في بداية جرعة التدريب أي بعد الإحماء مباشرة.

يجب مراعاة تجربة الأداء الخططي في نهاية وحدة (جرعة) التدريب للتأكد من مقدرة اللاعبين على الأداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب.

8-2- الإعداد الخططي في فترة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى):

- يفضل أن يتم الإعداد الخططي في بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

9-3- الإعداد الخططي في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):

- التخطيط للإعداد الخططي يخطط له في دورة يتراوح زمنها ما بين 3 الى 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 الخططي من خلال إعداد خططي

عام، وعند الدخول إلى مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخططي المباشر

والخاص والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسية والصفات البدنية والإعداد النفسي.

- 9-4- الإعداد الخططي في دورة الحمل الانتقالية

- يتضمن الإعداد الخططي في هذه الدورة التحليل النظري للخطط ومدى كفايته وكفاءته خلال الموسم المنصرف.
- شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخططي خلال الموسم المنصرف.
- الخبرات الخططية العامة المستفادة من الموسم المنصرف.
- دراسة وبحت الخطط التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل

المحاضرة الثامنة : التدريب الرياضي

1- مفهوم التدريب الرياضي:

لا يرتبط مفهوم التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي أو رياضة المستويات العليا، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي، كالمجالات الحرفية، أو التجارية وغيرها من المواقف التي تعترض الفرد في حياته المهنية، فالتدريب كلمة مشتقة من الفعل درب. بمعنى مرن أو عود على فعل شيء ما.

أما التدريب في المجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، والهدف الذي نسعى إلى تحقيقه منه، باعتبار أن هناك عدة أنواع من الممارسات الرياضية منها:

- الرياضة في الوسط المدرسي.

- رياضة المعوقين.

- رياضة المنافسة للأطفال الناشئين.

- الرياضة الترفيهية.

- الرياضة الصحية أي من اجل الصحة.

ومن هذا يشار لنا أن هناك اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعا للهدف ومجال التخصص، فمن وجهة نظر الفسيولوجية، يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو الجهود البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي والارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان، والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذا التكيف المرفولوجي.

ومن وجهة نظر علماء النفس والتربية فان التدريب الرياضي يمثل عملية تربوية منظمة ومخططة طبقا لمبادئ وأسس عملية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد اتجاه التدريب ومحتوياته حسب الهدف المراد تحقيقه.

2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

– محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب التربوي أيضاً.

3- متطلبات التدريب الرياضي :

((إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلاً عن إمكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة)).

4- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. وتتخلص مبادئ التدريب في :

- 1 – إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- 2 – إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- 3 – إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- 4 – ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

5 – إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا

6 – يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .

بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل..... الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

– فترة الإعداد (préparation).

– فترة المباريات (comptions).

– فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها , و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها , كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعلية التدريب السنوي ليست عملية سهلة , حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي , وذلك بهدف وصول اللعب إلى حالة تدريب عالية وقيل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها , سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاض بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

5- مفهوم الفورمة الرياضية:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب ، ولاعبى الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعبى الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من إن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخططية .
- حالة اللاعب الذهنية .
- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

6- مراحل الفورمة الرياضية :

- 1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .
- 2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .
- 3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية .

6-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية:

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبني عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع. بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع. بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل..... الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة ، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات .

6-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ، يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ على الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك (1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ، فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات ، حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ، علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير، إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير.

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلى للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10 أيام). وبعد ذلك فإن مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل علي ما يمكن القيام به.

6-3- مرحلة الفقدان للفورمة الرياضية:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة، وهذه المرحلة تهدف أساسا إلي الراحة النشيطة، وهي إن

لم تكن تؤدي إلي ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوي إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها علي أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية والمذكورة سلفا:

7- طرق التدريب:

7-1- مفهوم طرق التدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوي 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 لسلوك 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 أو معرفي))

ويعني 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 بماد رجة 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) .

7-2- 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 تقسيم طرق التدريب إلى:

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

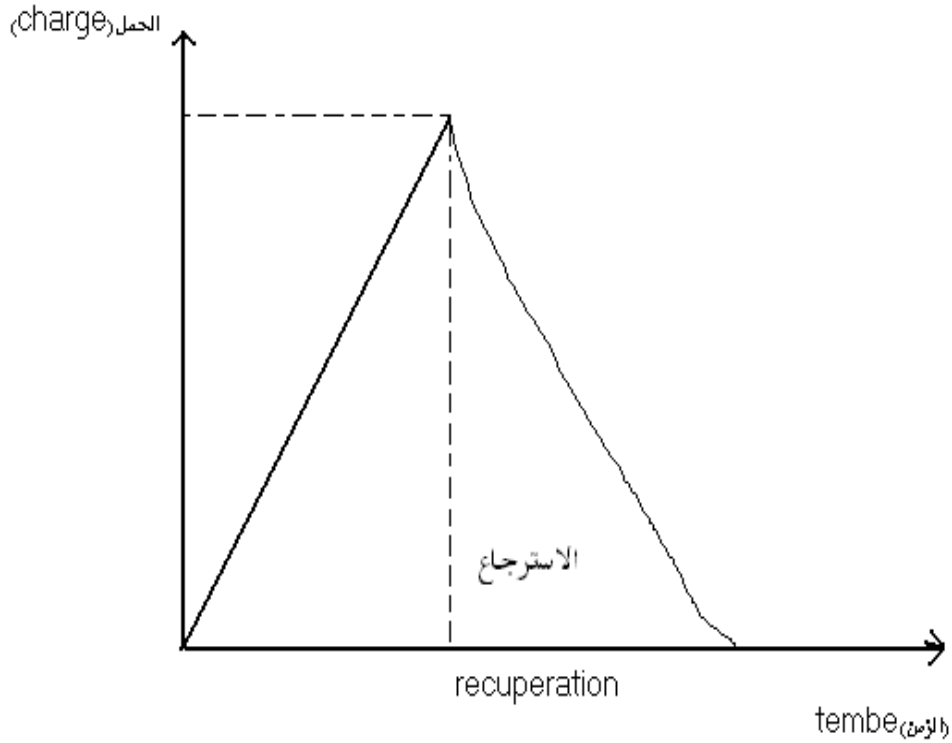
7-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء

بمستوي القدرات الهوائية، والحد الأقصى 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

7-2-1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ- التدريب بإيقاع متواصل (**pythme continue**) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبياً، 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

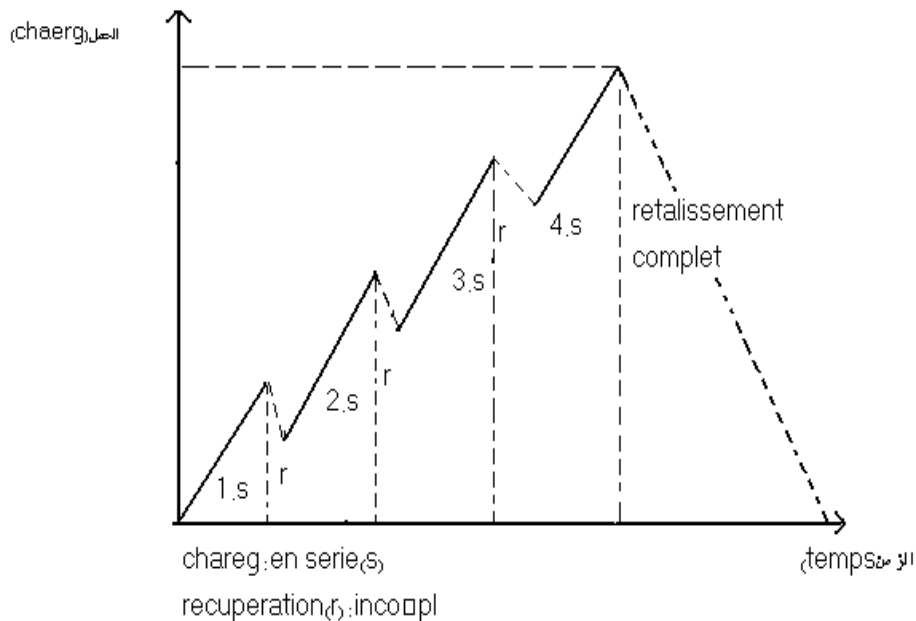
وعلي رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوى الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

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

7-2-2- 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 وأخر 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 80/60% .

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

- عدد المجموعات : 4مجموعات .

- الراحة : ايجابية 60/45ثانية بين التكرارات و3دقائق بين المجموعات .

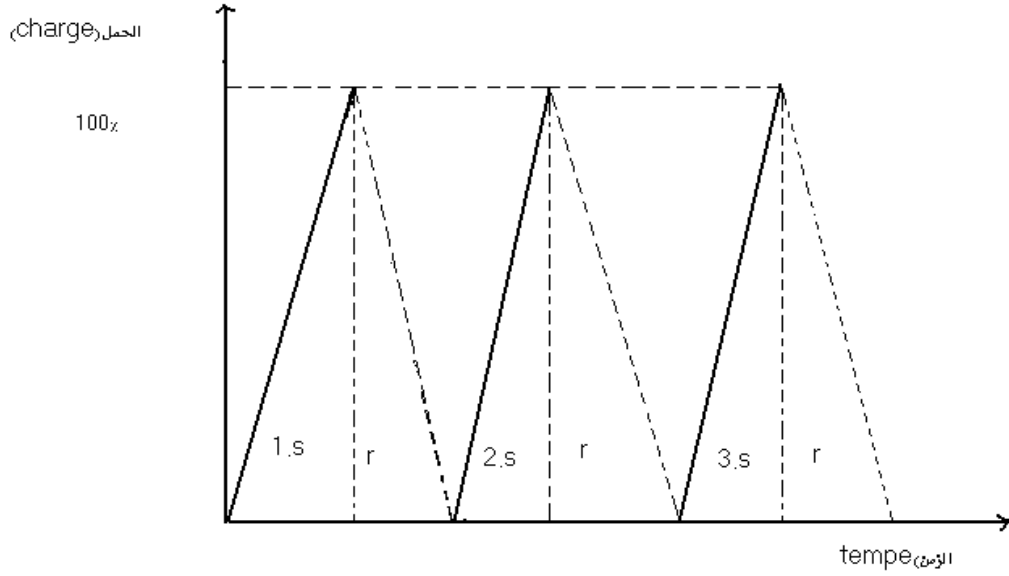
7-2-3- طريقة التدريب التكراري:

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 نسبياً بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقادرة على 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 على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

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

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 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 .

7-2-4- 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) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (de vitesse) . (force)

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنوع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات 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 الموحدين علي أرضية الميدان .

7-2-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموماً 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 جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون التزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

8- 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؟

8-1- 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.

8-2- أنواع حمل التدريب الرياضي :

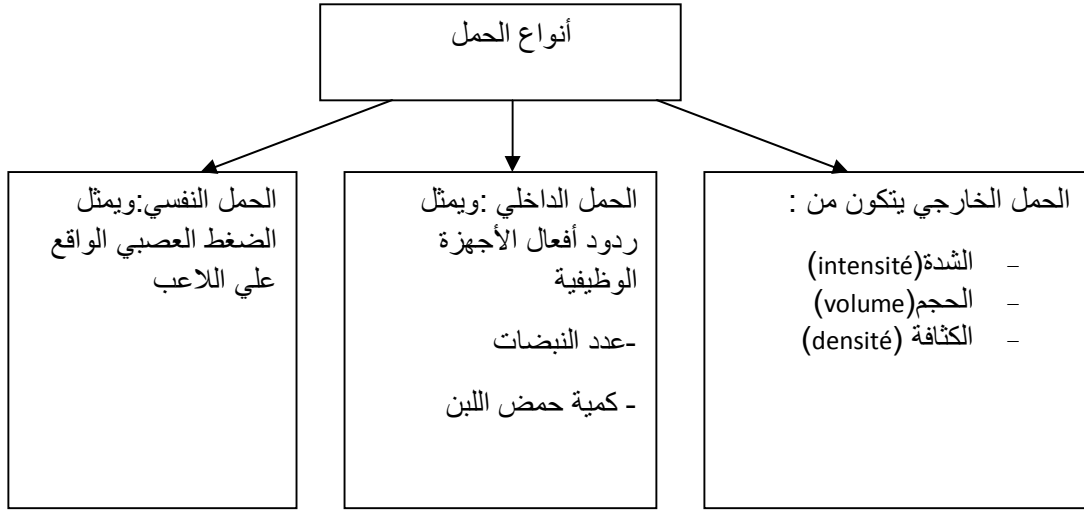
يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي :

- 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 لايمكن فصلها عن بعضها البعض .



الشكل رقم (07): يوضح أنواع حمل التدريب

8-2-1- 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:

8-2-1-1- 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 التمرير، 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 كمايلي :

- 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 ، ولا بد 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 فإن 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 .

8-2-1-2- 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 البيئية

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 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100 متر=48 ثانية) .

8-2-1-3- 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 مستوي 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 المستوي 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.

8-2-2- الحمل الداخلي (charge intérieure) :

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي 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 .

8-2-3- 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 السيكلولوجية) ، 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 الاساسية 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.

مكونات الحمل الخارجي

- يتضمن الحمل الخارجي مجموعة تمرينات وحركات تنفذ خلال الوحدة التدريبية وهذه التمرينات تؤدي على وفق مكونات الحمل التي ترتبط مع بعضها البعض وتتحكم في توجيه الحمل التدريبي وهذه المكونات هي:

مكونات الحمل الخارجي

الشدة: هي درجة الصعوبة او القوة التي يؤدي بها التمرين

الحجم: مجموع المسافات والازمنة او التكرارات في وحدة التدريب اليومية

الكثافة: العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية

1- الشدة:

تعتبر الشدة من اكثر مكونات حمل التدريب تعقيداً في تداخلها في الخطة التدريبية مع الحجم

والسبب ان عملية التطبع للرياضي لاتتم بالشدة فقط بل بالتداخل بين الشدة والحجم كي يحدث

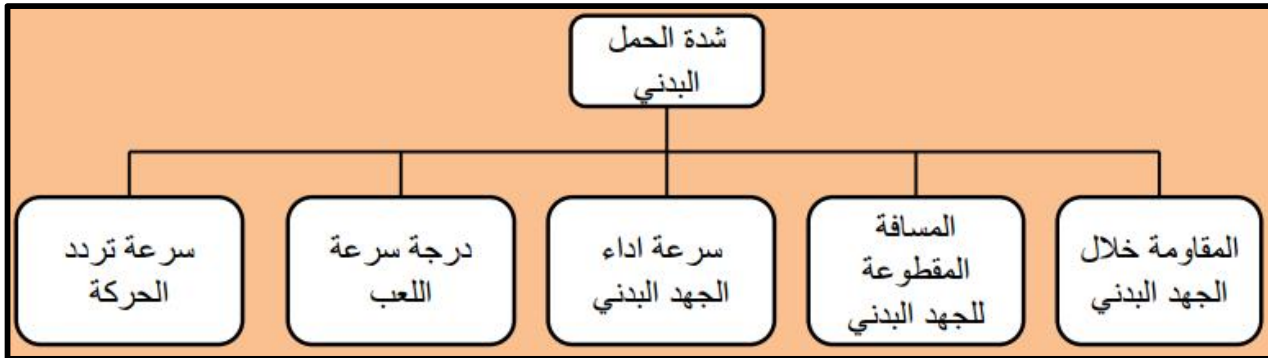
التطبع ،وهناك مصطلحات او مفاهيم كثيرة للشدة هي:

✓ درجة الجهد العضلي العصبي الذي يبذله اللاعب خلال اداء التمرين او حركة في زمن محدد.

✓ درجة الاجهاد الناتجة عن العمل التدريبي ودرجة تركيزه في الوحدة الزمنية .مثل سرعة الجري تقاس بالمتر والثانية والثقل يقاس بالكيلوغرام وكذلك بسرعة العمل العضلي.

كيفية قياس الشدة:

- 1) تقاس الشدة لفعالية الجري بالثانية او الدقيقة.
- 2) تقاس الشدة لفعاليات الاوزان بالكيلوغرام مثل(رفع الاثقال،ورمي الثقل،ورمي القرص....الخ)
- 3) تقاس الشدة للاعب الفرقية (كرة قدم ،كرة سلة ، كرة اليد) بتوقيت الاداء وسرعة وبطء اللعب
- 4) تقاس الشدة في فعاليات القفز والوثب بمقدار مسافة الاداء ويتم قياسها بالسنتيمتر والمتر.



2-الحجم:

يقصد بالحجم (كمية المفردات او الجانب الكمي للتمرينات التي تتضمنها الوحدة التدريبية

.)

الحجم هو المكون الاساس او الرئيس في التدريب وهو المكون او العنصر الكمي لتحقيق

الاداء وتحسين القدرات البدنية.

والحجم يتكون من فترة دوام التمرين الواحد وعدد مرات تكرار التمرين الواحد . وكما

يلي:

(1) تمرين الجلوس من وضع الرقود فعدد تكرار السحب في التمرين وليكن 20 مرة وعدد تكرار

التمرين نفسه وليكن 4 مرات يعتبر هذا حجم التمرين.

(2) عمل الديني في التمرين الواحد وليكن 8 مرات وتكرار التمرين وليكن 3 مرات يعتبر هذا ايضا حجم

التمرين

3-الكثافة (الراحة) :

الكثافة هي من مكونات حمل التدريب الرئيسية ولها اهمية في استجابة وتكيف الاجهزة

الوظيفية ، لذا يتطلب اعطاء فترات راحة محددة سواء كان ذلك بين التكرارات او المجماميع وهذا

يتعلق بشدة ونوع التمرين، اما مفهوم الكثافة فهو:

✓ هي الفترة الزمنية بين العمل والراحة سواء أكان ذلك بين تمرين واخر أو بين المجموعات وذلك

حسب شدة المثير ومدة استمراره.

✓ هي فترة استعادة شفاء الاجهزة الوظيفية والرجوع الى الحالة الطبيعية من جراء التغيرات التي حصلت

في الجسم.

انواع الراحة

(1) الراحة الايجابية

(2) الراحة السلبية

الراحة الايجابية

هي قيام الرياضي بحركات بسيطة بين تمرين واخر مثل تمارين التمطية و تمارين الهرولة ، ويفضل اعطاء تمارين المرونة والاسترخاء بعد تمارين القوة ، واعطاء تمارين الهرولة والمشي بعد تمارين السرعة.

وقد اثبتت التجارب ان الراحة الايجابية هي افضل من الراحة السلبية.

الراحة السلبية

هو عدم قيام اللاعب بأي نشاط ، وتظهر عند مغادرة الرياضي مكان التمرين اي عند ذهابه الى المنزل او الى حياته الخاصة فهو لا يزال اي تمارين وهذه هي الراحة السلبية.

من خلال التطلع في بعض مصادر التدريب الرياضي نرى ان بعض العلماء يضيف مكوناً

رابعاً ويسمى (بكثافة الحمل) وحقيقته هو مكون متداخل مع الراحة ، لذلك نرى بعضهم يسمي

هذا المكون (بالراحة او الكثافة) معا، لان كثافة الحمل هي العلاقة المتبادلة بين العمل والراحة لذلك

نرى ان مكون الراحة هو المسؤول عن كثافة الحمل من خلال زيادة او نقصان فترة الراحة.

النقبض	فترات الراحة	التكرار المناسب	مستوى الشدة
أكثر من 190 ن/د	راحة كاملة العودة الى 120 ن/د	1	الشدة القصوى 100%
180 - 190 ن/د	راحة كاملة العودة الى 120 ن/د	3 - 2	أقل من القصوى 99-90%
170 - 179 ن/د	راحة غير كاملة العودة الى نبض 130- 140 ن/د	6 - 4	شدة عالية 89-80%
160 - 169 ن/د	راحة غير كاملة العودة الى نبض 130- 140 ن/د	10 - 7	شدة متوسطة 79-70%
150 - 159 ن/د	راحة قليلة جدا او لا توجد	20 - 11	شدة خفيفة 69-50%
130 - 149 ن/د	لا توجد راحة	21 فأكثر	شدة ضعيفة 49-30%

الحمل الزائد(الاجهاد)

مفهوم الاجهاد

الحمل الزائد(الاجهاد)

- **مفهوم:**
- هو حالة هبوط في مستوى اللاعب مصحوبة بعدد من الاعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي.
- هو زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة لقدرات اللاعب.
- هو الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر الى التدريب الزائد على انه الظاهرة المعوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد.

اسباب وتأثير حمل التدريب



يتأثر الجهاز العصبي مما يقلل من كفاءة الأداء الحركي

يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يقلل من فاعلية برنامج التدريب

يتأثر الجهاز العصبي سلبيا مما يعرض للإصابة

تأثير حمل التدريب الزائد على اللاعبين



سوء استخدام ساعات موجات الأحمال

تكرار استخدام الحمل الأقصى لعدد كبير من المرات

الارتفاع المفاجئ بدرجات حمل التدريب

عدم استخدام فترات الراحة في محاولة الارتقاء بمستوى اللاعب

المغالاة في إشراك اللاعب في المنافسات

حث اللاعب على بذل أقصى الجهود بصورة مغالى فيها

أسباب الحمل الزائد الناتجة عن سوء تخطيط الحمل التدريبي

دور المدرب في التعامل مع الحمل الزائد

المحاضرة التاسعة : النشاط الرياضي المكيف

1- مفهوم النشاط الرياضي

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي:
الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام

2- أقسام الأنشطة الرياضية

- هناك مجموعة واسعة ومتجددة من الأنشطة البدنية والتمارين التي يمكن ممارستها، ولكل فئة عمرية هناك نشاط بدني مناسب ينصح ممارسته بانتظام، وفيما يلي بعض أنواع التمارين والأنشطة البدنية التي تلائم كل فئة عمرية:
- الأطفال
- من المهم بالنسبة للوالدين تشجيع أطفالهم على ممارسة النشاط البدني لما له من فوائد وآثار إيجابية على صحة أبنائهم البدنية والنفسية والاجتماعية، في الوقت الحاضر أو في المستقبل وذلك بإتباع الخطوات التالية
- شاركوهم بالمشي لمسافات قصيرة بدلا من ركوب السيارة.
- ساعدوهم على الاعتياد على ممارسة الأنشطة البدنية في وقت مبكر حيث يكونون في أوج نشاطهم وحيويتهم.
- نوّعوا الأنشطة التي يقومون بها، فقد تكتشفون أن لديهم ميلاً لنوع معين - إن لم يكن أكثر - من الأنشطة البدنية.
- شجعوهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية التي يتم تنظيمها في المدرسة أو خارجها.
- التركيز على عملية الإحماء قبل ممارسة التمارين .
- وهناك مجموعة واسعة من التمارين والأنشطة التي تلائم الأطفال؛ حيث أنهم في قمة نشاطهم وحيويتهم، ومن الأنشطة التي تلائم هذه الفئة:
- 1- المشي، الركض.
- 2- ركوب الدراجة الهوائية.
- 3- السباحة.
- 4- الرقص.
- 5- القفز

-6 اللعب مع الأصدقاء.

-7 الجمباز.

المراهقون والشباب

- ومن الأنشطة التي يمكنك ممارستها لتحقيق ذلك ما يلي:

- المشي والركض.

-2 ركوب الدراجة الهوائية.

-3 كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة.

-4 السباحة.

-5 الرقص والجمباز .

- في مثل هذا العمر ليس هناك ما يمنع الشباب من ممارسة أي تمرين أو نشاط يرغب فيه باستثناء

الحالات التي يعاني فيها من مرض أو عائق ما، يحول دون ممارسته تمارين معينة.

النساء الحوامل

- تعد فترة الحمل من أسعد الفترات التي تمر بها المرأة وأصعبها، فبالإضافة إلى التغييرات الجسدية التي تمر

بها الحامل، تطرأ عليها تقلبات نفسية كبيرة..، وللتخفيف من أثر تلك التقلبات والتأقلم مع هذه

التغييرات، ليس هناك أفضل من ممارسة أنشطة بدنية ملائمة لتبقي المرأة الحامل بصحة جسدية ونفسية

جيدة مع الاخذ بعين الاعتبار بعض الأمور:

1- استشير طبيبك قبل البدء بالتمارين، فقد تكون بعض أنواع التمارين غير مناسبة لك أو

لطفلك.

2- بعد أن تحسلي على موافقة طبيبك، ابدئي بمستوى سهل لا يسبب لك الألم أو التعب

الشديد، خصوصا إذا لم تكوني من ممارسي الأنشطة البدنية قبل الحمل.

3- يمكنك بعد ذلك التدرج في زيادة النشاط، وإذا شعرت بتعب شديد أو قصور في النفس،

عليك التخفيف من حدة النشاط.

4- احرصي على اختيار الأنشطة المناسبة لك والمتعة في الوقت نفسه، على شكل لا تشعرين

معه بالملل .

-1 المشي.

-2 السباحة.

-3-اليوغا، حيث تعمل على تعزيز التنفس بشكل صحيح والاسترخاء.

4- تمارين الشد العضلي، مع المحافظة على الاستمرار بالتنفس الطبيعي .

5- المشاركة في صفوف التمارين الخاصة بالحوامل.

- كبار السن
- من أهم المشاكل التي يعاني منها كبار السن فقدان قدرتهم على الاعتماد على النفس، وبممارسة التمارين بانتظام والحصول على درجة مناسبة من اللياقة البدنية، يستطيع كبار السن تلبية متطلبات حياتهم اليومية دون الحاجة لمساعدة أحد.
- وخلافا للاعتقاد السائد بأن التمارين الرياضية غير ملائمة للأفراد في هذا السن، نظرا لتراجع قواهم الجسدية، وزيادة إمكانية تعرضهم للإصابة أثناء ممارسة التمارين، فقد ثبت أن الوقت لم يفت بعد.. وأن هناك متسع من الوقت دائما للبدء بممارسة التمارين الرياضية،
- ولكن ضمن إطار ملائم لهذه الفئة العمرية، حيث يجب مراعاة ما يلي:
 - زيارة الطبيب قبل البدء بأي نشاط بدني جديد.
 - ضرورة الإحماء بشكل جيد قبل البدء بالتمرين.
 - مراقبة النبض دوريا، وذلك حتى لا تحدث حالات مفاجئة كزيادة النبض أو انخفاضه .
 - اختيار الملابس والمعدات الآمنة.
 - شرب الكثير من الماء، على شكل جرعات قليلة متقاربة.
 - عدم ممارسة التمارين في الجو الحار، وخصوصا في منتصف اليوم.
 - عدم ممارسة التمارين مباشرة بعد تناول الطعام.
- وفيما يلي بعض الأنشطة البدنية التي تلائم كبار السن:
 - 1- المشي.
 - 2- السباحة.
 - 3- رفع الأوزان الخفيفة، حيث ثبت أن هذا النوع من التمرين يزيد من كتلة العضلات ويقويها أكثر بثلاثة أضعاف.
 - 4- ركوب الدراجة الهوائية.
 - 5- الركض البطيء
 - 6- تقوية عضلات جدار البطن لمقاومة الإمساك الذي يعاني منه عادة كبار السن.

3- مفهوم النشاط البدني الرياضي المكيف:

إن الباحث في مجال النشاط البدني الرياضي المكيف يواجه مشكلة تعدد المفاهيم التي تداولها المختصون والعاملون في الميدان، واستخدامهم المصطلح الواحد بمعان مختلفة، فقد استخدم بعض الباحثون مصطلحات النشاط الحركي المكيف أو النشاط الحركي المعدل أو التربية الرياضية المعدلة أو

التربية الرياضية المكيفة أو التربية الرياضية الخاصة، في حين استخدم البعض الآخر مصطلحات الأنشطة الرياضية العلاجية أو أنشطة إعادة التكييف، فبالرغم من اختلاف التسميات من الناحية الشكلية يبقى الجوهر واحدا، أي أنها أنشطة رياضية وحركية تفيد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة سواء كانوا معاقين متأخرين دراسيا أو موهوبين أو مضطربين نفسيا وانفعالينا نذكر من هذه التعاريف ما يلي:

- **تعريف حلمي إبراهيم ليلي السيد فرحات :** يعني الرياضات والألعاب والبرامج التي يتم تعديلها لتلائم حالات الإعاقة وفقا لنوعها وشدتها، ويتم ذلك وفقا لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدراتهم
- **تعريف ستور (stor):** يعني به كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم من الناحية البدنية، النفسية، العقلية، وذلك بسبب أو بفعل تلف أو إصابة من بعض الوظائف الجسمية الكبرى.
- **تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتربية الرياضية الخاصة:** هي البرامج المتنوعة للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال الذين لديهم نقص في القدرات أو الاستطاعات ، ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرامج العامة للتربية .
- **محمد عبد الحليم البوايز:** هي تلك البرامج المتنوعة من النشاطات الإنمائية والألعاب التي تنسجم وميول وقدرات الطفل المعاق والقيود التي تفرضها عليه الإعاقة .
- ومن خلال هذا العرض لمختلف التعاريف فالمقصود بالنشاط الرياضي المكيف هو إحداث تعديل في الأنشطة الرياضية المبرمجة لتتماشى مع الغايات التي وجدت لأجلها ، فمثلا في الرياضات التنافسية هو تكييف الأنشطة الرياضية حسب الفئة وتدريبها للوصول إلى المستويات العالية ، أما في حالة الأمراض المزمنة كالربو والسكري فهو تكييف الأنشطة الرياضية لتساعد على التقليل من هذه الأمراض ، وبالنسبة لحالات الإصابات الرياضية فان اللاعب الذي يتعرض للإصابة يحتاج إلى برنامج حركي تأهيلي خاص حسب نوع ودرجة الإصابة، أما تكييف الأنشطة الرياضية للمعاقين جعلها تتماشى مع حالة ودرجة ونوع الإعاقة ، وبالتالي فالمقصود بالنشاط البدني الرياضي المكيف في هذه الدراسة هو مجموع الأنشطة الرياضية المختلفة والمتعددة والتي تشمل التمارين والألعاب الرياضية التي يتم تعديلها وتكييفها مع حالات الإعاقة ونوعها وشدتها، بحيث تتماشى مع قدراتها البدنية والاجتماعية والعقلية .

4- التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المكيف:

تعتبر التربية الرياضية في العصر الحديث كأحد المتطلبات العصرية بالنسبة لكل شرائح المجتمع ولها مكانة وموقع معتبر في قيم واهتمامات الشباب خاصة .

ويعود الفضل في بعث فكرة ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف المعوقين إلى الطبيب الإنجليزي لدويج جوتمان (LEDWIG GEUTTMAN) وهو طبيب في مستشفى (استول مانديفل) بالجلترا .

وبدأت هذه النشاطات في الظهور عن طريق المعاقين حركيا , وقد نادى هذا الطبيب بالاستعانة بالنشاطات الرياضية لإعادة التكيف الوظيفي للمعاقين والمصابين بالشلل في الأطراف السفلية (PARAPLIGIQUE) واعتبر هذه النشاطات كعامل رئيسي لإعادة التأهيل البدني والنفسي لأنها تسمح للفرد المعوق لإعادة الثقة بالنفس واستعمال الذكاء والروح التنافسية والتعاونية وقد نظم أول دورة في مدينة استول مانديفل شارك فيها 18 معوق وكانوا من المشلولين الذين تعرضوا لحادث طارئا ثناء حياتهم وضحايا الحرب العالمية الثانية الذين فقدوا أطرافهم السفلية ولقد ادخل الدكتور لوديج جوتمان هذه الرياضة ببعض الكلمات التي كتبها في أول رسالة وعلقها في القاعة الرئيسية في ملعب استول مانديفل في إنجلترا والتي لازالت لحد الآن وجاء فيها " إن هدف ألعاب استول مانديفل هو تنظيم المعوقين من رجال ونساء في جميع أنحاء العالم في حركة رياضية عالمية وان سيادة الروح الرياضية العالمية سوف تزجي الأمل والعطاء والإلهام للمعوقين ولم يكن هناك اجل خدمة وأعظم عون يمكن تدميه للمعاقين أكثر من مساعدتهم من خلال المجال الرياضي لتحقيق التفاهم والصدقة بين الأمم " .

وبدأت المنافسة عن طريق الألعاب في المراكز (المستشفى) ثم تطورت إلى منافسة بين المراكز ثم بعدها أنشأت بطولة المعوقين وعند توسيع النشاطات البدنية والرياضية المكيفة صنفتم المنافسة حسب نوع الإعاقة الحركية

وفي بداية الستينيات النشاط الرياضي بوجه عام عرف تطورا كبيرا ومعتبرا وكذا كان النشاط البدني والرياضي المكيف نفس المسار ونفس الاتجاه حيث أدمجت في النشاطات في المشاريع التربوية والبيداغوجية في مدارس خاصة وكان ظهور النشاطات الرياضية المكيفة للإعاقات العقلية

تأخر نوعا ما بالنسبة للإعاقات الحركية وهذه العشرية عرفت تنظيم أولي للألعاب خاصة في 1968 في شيكاغو (الولايات المتحدة الأمريكية) ما بين 19 و20 جويلية وعرفت مشاركة ألف رياضي مثلوا كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وفرنسا ثم تلتها عدة دورات أخرى لسنة 1970-72-75... الخ، وقد عرفت هذه الدورات تزايد مستمر في عدد الرياضيين المشاركين وبالتالي توسيع هذه النشاطات الرياضية في أوساط المعوقين لمختلف أنواع الإعاقات وقد عرفت العشرية الأخيرة في هذا القرن تطورا كبيرا في جميع المجالات وهناك اكتشاف عام للجسم وأهميته في التكيف وإعادة التكيف مع العالم وقيمه الاتصالية ودوره الوسيط في تخصيص وامتلاك المعلومات المختلفة مهما كانت معرفية او انفعالية و كان لغزو الرياضة من خلال الملاعب والإعلام والاشهارات التي تظهر الأجسام الأنيقة العضلية وكل الأفكار المتعلقة الرياضة جعلت الأفراد ومنهم المعاقين يعتقدون بالأهمية البالغة للنشاط الرياضي على المستوى العلاجي ويلعب دورا كبيرا في النمو البدني النفسي والاجتماعي للأفراد الممارسين له .

5- النشاط البدني والرياضي المكيف في الجزائر :

تم تأسيس الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات في 19 فيفري 1979 وتم اعتمادها رسميا بعد ثلاثة سنوات من تأسيسها في فيفري 1981 وعرفت هذه الفيدرالية عدة صعوبات بعد تأسيسها خاصة في الجانب المالي وكذا من انعدام الإطارات المتخصصة في هذا النوع من الرياضة وكانت التجارب الأولى لنشاط الفيدرالية في (CHU) في تقصرين وكذلك في مدرسة المكفوفين في العاشور وكذلك في (CMPP) في بوسماعيل وتم في نفس السنة تنظيم الألعاب الوطنية وهذا بإمكانيات محدودة جدا , وفي سنة 1981 انضمت الاتحادية الجزائرية لرياضة المعوقين للاتحادية الدولية (ISMGF) وكذلك للفيدرالية الدولية للمكفوفين كليا وجزئيا (IBSA) وفي سنة 1983 تم تنظيم الألعاب الوطنية في وهران (من 24 الى 30) سبتمبر حيث تبعثها عدة ألعاب وطنية أخرى في السنوات التي تلتها في مختلف أنحاء الوطن . وشاركت الجزائر في أول ألعاب افريقية سنة 1991 في مصر .

وكانت أول مشاركة للجزائر في الألعاب الاولمبية الخاصة بالمعوقين سنة 1992 في برشلونة بفوجين أو فريقين يمثلان ألعاب القوى وكرة المرمى وكان لظهور عدائين ذوي المستوى العالمي دفعا قويا لرياضة المعوقين في بلادنا وهناك 36 رابطة ولائية تمثل مختلف الجمعيات تضم أكثر من 2000 رياضي لهم إجازات وتتراوح أعمارهم بين (16 - 35) سنة .

وتمارس حوالي 10 اختصاصات رياضية مكيفة من طرف المعوقين كل حسب نوع إعاقته ودرجتها وهذه الاختصاصات هي نوع الإعاقة :

المعوقين المكفوفين *	المعوقين الحركيين	المعوقين الذهنيين
- ألعاب القوى	- ألعاب القوى	- ألعاب القوى
- كرة المرمى	- كرة السلة فوق الكراسي المتحركة - كرة القدم بلاعبين	
- السباحة	- رفع الأثقال	- السباحة
- الجيدو	- السباحة	- تنس الطاولة
- التندام (الاستعراضى)	- تنس الطاولة	- كرة الطائرة

وقد سطرت الفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين وذوي العاهات عدة أهداف متكاملة في بينها وعلى رأسها تطوير النشاطات البدنية و الرياضية المكيفة الموجهة لكل أنواع الإعاقات باختلافها ويتم تحقيق هذا الهدف عن طريق :

- العمل التحسيسى والإعلام الموجه
- للسلطات العمومية
- لمختلف الشرائح الشعبية وفي كل أنحاء الوطن وخاصة منهم الأشخاص المعوقين
- العمل على تكوين إطارات متخصصة في هذا الميدان (ميدان النشاط البدني والرياضي المكيف) وهذا بالتعاون مع مختلف المعاهد الوطنية والوزارات .

والفيدرالية الجزائرية لرياضة المعوقين منخرطة في عدة فيدراليات دولية وعالمية منها :

- اللجنة الدولية للتنسيق والتنظيم العالمي للرياضات المكيفة (I.C.C)
- اللجنة الدولية للتنظيم العالمي لرياضة المعوقين ذهنيا (IPC)
- الجمعية الدولية لرياضة المتخلفين والمعوقين ذهنيا (INAS-FMH)
- الفيدرالية الدولية لرياضات الكراسي المتحركة (ISMW)

- الفيدرالية الدولية لكرة السلة فوق الكراسي المتحركة (IWPF)
 - الجمعية الدولية للرياضات الخاصة للأشخاص ذوي إعاقات حركية مخيئة (CP - ISRA)
- وفيها من الفيدراليات والجمعيات واللجان الدولية العالمية .

وقد كان للمشاركة الجزائرية في مختلف الألعاب على المستوى العالمي وعلى رأسها الألعاب الاولمبية سنة 1992 في برشلونة وسنة 1996 في اطلنطا نجاحا كبيرا وظهر قوي للرياضيين المعوقين الجزائريين وخاصة في اختصاص ألعاب القوى ومنهم علاق محمد في اختصاص (100-200-400) متر وكذلك بوجليطية يوسف في صنف B3 (معوق بصري) وفي نفس الاختصاصات وبلال فوزي في اختصاص (5000 متر و800 و1500) متر

6-أسس النشاط البدني الرياضي المكيف

إن أهداف النشاط البدني الرياضي للمعاقين ينبع أساسا من الأهداف العامة للنشاط الرياضي من حيث تحقيق النمو العضوي والعصبي والبدني والنفسي والاجتماعي ، حيث أوضحت الدراسات إن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ، فهو كذلك يريد أن يسبح ، يرمي بقفز

يشير انارينو وآخرون "إن كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق ، ولكن يجب وضع حدود معينة لمستويات الممارسة والمشاركة في البرنامج تلائم إصابة أو نقاط ضعف الفرد المعاق يرتكز النشاط البدني الرياضي للمعاقين على وضع برنامج خاص يتكون من ألعاب وأنشطة رياضية وحركات إيقاعية وتوقيتية تتناسب مع ميول وقدرات وحدود المعاقين الذين لا يستطيعون المشاركة في برنامج النشاط البدني الرياضي العام ، وقد تبرمج مثل هذه البرامج في المستشفيات أو في المراكز الخاصة بالمعاقين ، ويكون الهدف الأسمى لها هو تنمية أقصى قدرة ممكنة للمعاق وتقبله لذاته واعتماده على نفسه ، بالإضافة إلى الاندماج في الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويرعى عند وضع أسس النشاط البدني الرياضي المكيف ما يلي :

- العمل على تحقيق الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي
- إتاحة الفرصة لجميع الأفراد للتمتع بالنشاط البدني وتنمية المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية

- إن يهدف البرنامج إلى التقدم الحركي للمعاق والتأهيل والعلاج
- أن ينفذ البرنامج في المدارس الخاصة أو في المستشفيات والمؤسسات العلاجية
- أن يمكن البرنامج المعاق من التعرف على قدراته وإمكانياته ، وحدود إعاقته حتى يستطيع تنمية القدرات الباقية لديه واكتشاف ما لديه من قدرات
- أن يمكن البرنامج المعاق من تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وإحساسه بالقبول من المجتمع الذي يعيش فيه ، وذلك من خلال الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية المكيفة .
- وبشكل عام يمكن تكييف الأنشطة البدنية والرياضية للمعاقين من خلال الطرق التالية :
- تغيير قواعد الألعاب (التقليل من مدة النشاط ، تعديل مساحة الملعب ، تعديل ارتفاع الشبكة أو هدف السلة ، تصغير أو تكبير أداة اللعب ، زيادة مساحة التهديد
- تقليل الأنشطة ذات الاحتكاك البدني الى حد ما
- الحد من نمط الألعاب التي تتضمن عزل أو إخراج اللاعب
- الاستعانة بالشريك من الأسوياء أو مجموعة من الوسائل البيداغوجية ، كالأطواق والحبال ...
- إتاحة الفرصة لمشاركة كل الأفراد في اللعبة عن طريق السماح بالتغيير المستمر والخروج في حالة التعب
- تقسيم النشاط على اللاعبين تبعاً للفروق الفردية وإمكانيات كل فرد .

7. تصنيفات النشاط البدني الرياضي المكيف :

لقد تعددت الأنشطة الرياضية وتنوعت أشكالها فمنها التربوية و التنافسية ، ومنها العلاجية والترويحية أو الفردية والجماعية .

على أية حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات ، فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

7-1. النشاط الرياضي الترويحي : هو نشاط يقوم به الفرد من تلقائي نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية التي يشعر بها قبل أثناء أو بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية ، وهي سمات في حاجة كبيرة إلى تنميتها وتعزيزها للمعاقين .

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي يرى رملي عباس أن النشاط البدني الرياضي يخدم عدة وظائف نافعة ، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح الأطفال إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس ، والخلق والابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز وتمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا.... والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من اجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية

كما أكد "مروان ع المجيد " أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يشكل جانبا هاما في نفس المعاق اذ يمكنه من استرجاع العناصر الواقعية للذات والصبر ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور ايجابي كبير في إعادة التوازن النفسي للمعاق والتغلب على الحياة الرتيبة والمملة ما بعد الإصابة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصدقة لدى الطفل المعوق وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج المعوق من عزلة التي فرضها على نفسه في المجتمع

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي كما يلي :

- أ- **الألعاب الصغيرة الترويحية** : هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب الجري ، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة ، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها .
- ب- **الألعاب الرياضية الكبيرة** : وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية ، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام .
- ج- **الرياضات المائية** : وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة ، كرة الماء ، أو التجديف ، اليخوت والزوارق ، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا .

7-2. النشاط الرياضي العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويج العلاجي ، بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويجية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء

فالنشاط الرياضي من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية والمعاقين على التخلص من الانقباضات النفسية ، وبالتالي استعادة الثقة بالنفس وتقبل الآخرين له ، ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً ، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء ، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل .

كما أصبح النشاط الرياضي يمارس في معظم المستشفيات والمصحات العمومية والخاصة وفي مراكز إعادة التأهيل والمراكز الطبية البيداغوجية وخاصة في الدول المتقدمة ، ويراعى في ذلك نوع النشاط الرياضي ، وطبيعة ونوع الإصابة ، فقد تستخدم حركات موجهة ودقيقة هدفها اكتساب الشخص المعوق تحكم في الحركة واستخدام عضلات أو أطراف مقصودة .

7-3. النشاط الرياضي التنافسي : ويسمى أيضا بالرياضة النخبة أو رياضة المستويات العالية ، هي

النشاطات الرياضية المرتبطة باللياقة والكفاءة البدنية بدرجة كبيرة نسبياً ، هدفه الأساسي الارتقاء بمستوى اللياقة والكفاءة البدنية واسترجاع أقصى حد ممكن للوظائف والعضلات المختلفة للجسم

8. أهمية النشاط البدني الرياضي المكيف :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج في اجتماعها السنوي عام 1978 ، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويج الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويجية الأخرى ، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق الخواص ، وقد اجتمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويجية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك لأهمية هذه الأنشطة بيولوجياً ، اجتماعياً ، نفسياً ، تربوياً ، اقتصادياً وسياسياً .

1-8. الأهمية البيولوجية: إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحتم ضرورة الحركة حيث اجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسلامة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص لأسباب عضوية واجتماعية وعقلية فان أهميته البيولوجية للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة.

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.

2-8. الأهمية الاجتماعية: إن مجال الإعاقة يمكن للنشاط الرياضي أن يشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق (أو الانطواء) على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مركز أو ملعب أو في نادي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العلاقات الجيدة بين الأفراد .

ويجعلها أكثر إخوة وتماسكا، ويدوا هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ لإحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي.

فقد بين قبلن Veblen في كتاباته عن الترويح في مجتمع القرن التاسع عشر بأوروبا أن ممارسة الرياضة كانت تعبر عن انتماءات الفرد الطبقيّة، أو بمثابة رمز لطبقة اجتماعية خصوصا للطبقة البورجوازية، إذ يتمتع أفرادها بقدر أوفر من الوقت الحر يستغرقونه في اللهو واللعب منفقون أموالا طائلة وبذخا مسرفا متنافسون على أنهم أكثر لهوا وإسرافا

وقد استعرض كوكيلي الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة و الترويح فيما يلي : الروح الرياضية التعاون تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء والتكيف الاجتماعي

كما أكد " محمد عوض بسيوني " أن أهمية النشاط الرياضي تكمن في مساعدة الشخص المعوق على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش فيها ، حيث أن هذه الممارسة تسمح له

بالتكيف والاتصال بالمتجمع. وهو ما أكده كذلك "عبد المجيد مروان" من أن الممارسة الرياضية تنمي في الشخص المعوق الثقة بالنفس والتعاون والشجاعة ، فضلا عن شعوره باللذة والسرور كما أن للبيئة والمجتمع والأصدقاء الأثر الكبير على نفسية الفرد المعاق .

8-3. الأهمية النفسية: بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على أنها الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفالا لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا، وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك الإنساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بان هناك دوافع مكتسبة على خلاف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد)، وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضة والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين :

1. السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
 2. أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .
- أما مدرسة الحشطات حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس : اللمس - الشم - التذوق - النظر السمع في التنمية البشرية . وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرية في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما سمي التذوق والشم، لذلك فان الخبرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الحشطالية .

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية ، كالحاجة إلى الأمن والسلامة ، وإشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء ، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله

4-8. الأهمية الاقتصادية: لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وان الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من الإنتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% في الأسبوع.

فالترويح إذا نتاج الاقتصادي المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداين على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية

5-8. الأهمية التربوية: بالرغم من ان الرياضة والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على ان هناك فوائد تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي :

- **تعلم مهارات وسلوك جديدين :** هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الرياضية على سبيل المثال مداعبة الكرة كنشاط ترويجي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلا .
- **تقوية الذاكرة :** هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويجي يكون لها اثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ألعاب تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكانا في « مخازن » المخ ويتم استرجاع المعلومة من « مخازنها » في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مسار الحياة العادية .
- **تعلم حقائق المعلومات :** هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص الى التمكن منها، مثلا المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، وإذا اشتمل البرنامج الترويجي رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة الى الإسكندرية فان المعلومة تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة .
- **اكتساب القيم :** ان اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثلا تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية كذا القيمة السياسية

6-8. الأهمية العلاجية : يرى بعض المختصين في الصحة العقلية، أن الرياضة الترويحية يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح : (تلفزيون، موسيقى، سينما، رياضة، سياحة) شريطة ألا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع .

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى ممارسة الرياضة و البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية، وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية

9- . النظريات المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي المكيف :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة، خاصة تلك التي قدمها سيجموند فرويد Seg Mund Freud وجان بياجيه Gean Piaget وكارول جروس Karl Gros هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها :

1-9. نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر): تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة، وخاصة للأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل الى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية، ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافقة مع البيئة التي يعيش فيها

2-9. نظرية الإعداد للحياة: يرى كارل جروس "Karl Gros" الذي نادى بهذه النظرية بان اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين، وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على انه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة .

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة

أما في المجتمعات الصناعية يقول رايت ميلز "R. Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما انه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضرر نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي

3-9. نظرية الإعادة والتخليص: يرى ستانلي هول "Stanley Hool" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ اقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بان الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، اذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية من مراحل تطور الإنسان

4-9. نظرية الترويح: يؤكد "جتسي مونس" القيمة الترويجية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادته حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ الخ .

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة ومزعجاتها

5-9. نظرية الاستحمام: تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام الفضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستحمام واللعب لتحقيق ذلك .

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل : الصيد والسباحة والمعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة .

6-9. نظرية الغريزة: تفيد هذه النظرية بان البشر اتجاها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعية خلال مراحل نموه .

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطعة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .

10- معوقات النشاط البدني الرياضي المكيف :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في النشاط الرياضي للمعوقين، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من ان تكشف عن متغيراته السوسولوجي والنفسي والبيولوجية والاقتصادية وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الرياضة التروييح إلا أن كل من حجم الوقت والتروييح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها :

10-1. الوسط الاجتماعي: إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى .

يرى "دومازودين" ان كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما اقليلًا، لان عادات هؤلاء الريفيين تمت السينما وقد جاء في استقصاء جزائري ، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسشن "Luschen" في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينة بلغت 1880 شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما

10-2. المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه .

يبدو من خلال كثير من الدراسات ان دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار او الإطارات السامية.

كما لاحظ " سوتش " أن هناك بعض الأنواع من التروييح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالتروييح ، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحية، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية .

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال

والذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدرتهم المادية لذلك .

10-3. السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمت وكبر في السن قل نشاطه في اللعب .

يشير سولينجر " Sullenger " إلى أن الأطفال في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل ، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .

أن كل مرحلة عمرية يمر بها الإنسان بها سلوكاً ته الترويحية الخاصة ، فالطفل يفرح والشيخ يرتاح ، في حين ان الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا " 1967 " وجد ان مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً

10-4. الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها البنات فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المترلي ، بينما يفضل البنين اللعب باللعب المتحركة وباللعب الآلية وألعاب المطاردة .

ولقد أوضحت دراسات هونزيك " Honzik " أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وان الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد " E . Child " إن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 - 12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخييلية .

إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير .

10-5. درجة التعلم : لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية إن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم ، منها ما جاء بها "دوما زودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه

نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه ... ، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية ، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

كما أوضحت دراسة بلجيكية إن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي ، ثانوي ، جامعي ...) .

وإن الجامعيون يفضلون الموسيقى والحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية والألعاب المختلفة

والذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد .

6-10 . الجانب التشريعي : بمعنى أن معظم المجتمعات ليس لديها تشريعات كافية في رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة والتكفل بهم خاصة منها الحق في ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف ألوانها خصوصاً في الدول العربية وتوفير الخدمات الرياضية والترويحية للحواس، مما يشكل عائقاً في تقديم الخدمات الضرورية لهذه الفئة.

المحاضرة العاشرة : تعلم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المكيفة

يرى محمد حسن علاوي أن تعلم مراحل المهارات الحركية لها أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي إذ تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية و إتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسات الرياضية .

و الإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية . فهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما و مهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لا يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه . هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

و تمر عملية تعلم المهارات الحركية في ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها و تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها ، و هذه المراحل هي :

❖ مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية

❖ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

❖ مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية

1- مراحل تعلم المهارات الحركية :

1-1-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية :

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلمت توفرت الخبر السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع ، و يجب أن يكون الشرح اللفظي واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعبين، و يجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات .

عن تعلم مهارة حركية جديدة ، تجدد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماما ، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جهة لا ضرورة لها و من هنا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات الآتية :

- عمل نموذج الحركة و إن أمكن استخدام الصور و الأفلام
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة و شاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح و ذلك من خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة ، و يزداد توافقهم العضلي و العصبي

و أثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة .

1-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

في غضون هذه المرحلة يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب الرياضي .

و تحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة و التي يمكن بواسطتها ممارسة و أداء المهارة الحركية و التدريب عليها ككل و كأجزاء ، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دور هام في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية إن المطلب الأساسي و الرئيس هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ ، حيث تدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين و مشوارهم الفني ، و يمكن التركيز على أداء مهارة في مسارين متوازيين :

-تنمية المهارة من خلال التمرينات

تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة و الكبيرة و المتوسطة .

1-3-مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية :

في هذه المرحلة يمكن إتقان و تثبيت أداء المهارة الحركية من خلال مواءمة التدريب و إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة .

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية ، و يصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم بالأداء و استخدام التمرينات المتنوعة ، و بعد أن يكسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيمًا، كما يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التحريبية لاستكشاف عيوب أداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم و التدريب عليها .

و من الضروري لضمان و إتقان و تثبيت المهارات الحركية في غضون المنافسة أن يقوم اللاعب الرياضي من وقت لآخر بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه أثناء المنافسات الرياضية

و بهذه الطريقة يستطيع اللاعب اكتساب القدرة على الأداء المهاري الجيد في حالة الزيادة القصوى للأعباء البدنية و النفسية في غضون المنافسات المختلفة .

2- الوسائل المهنية المستعملة في مراحل التعلم الحركي :

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المهنية التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على تعلم و اكتساب المهارة الحركية و إتقانها و تثبيتها . و من بين أهم الوسائل المهنية في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي:

2-1- الوسائل السمعية :

و هي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة مثل :

-التقديم اللفظي لمهارة الحركية

-الشرح و الوصف اللفظي للمهارة الحركية . سواء بواسطة المدرب الرياضي أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية أو بواسطة اللاعب الرياضي نفسه .

-الملاحظات و المنافسات المختلفة .

-استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع أو المسجل

2-2- الوسائل البصرية (المرئية):

و هي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على اكتساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل :

-إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرّب المساعد مثلا أو اللاعب الرياضي .

-التقديم المرئي مثل استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة و استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها .

-عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي .

-التقديم التجريبي مثل عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية و أوضاعها و عضلات العاملة أثناء الأداء .

-استخدام نماذج طبيعية .

2-3- الوسائل العلمية :

و هي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة اللاعب نفسه مثل :

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية .

- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز .
 - ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية
 - ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات
- و يجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعنية المكانة الأولى في عملية التعلم و تصبح الوسائل المهنية الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة التالية .

خلاصة :

لقد أصبح اليوم تخطيط البرامج التدريبية العلمية في مجال الرياضي ضرورة حتمية علي كل مدرب يريد تطوير وإعداد لاعبيه إعداد متزنا و متكاملًا من جميع النواحي (البدنية المهارية -الخطئية- النفسية الذهنية) .

ان نجاح معظم مدربي كرة اليد في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الرياضي الحديث راجع إلي حسن التوجيه و إعداد اللاعبين ، حيث أصبحت كرة اليد الحديثة تفرض علي اللاعبين واجبات و مهمات حركية وبذل جهد بدني كبير وخاصة مع تطور طرق التدريب الحديث ، وخطط اللعب ، مما اضطر المدربين إلي إعدادهم إعداد متكاملًا ولا يأتي هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مبنية علي أسس علمية ، ومعرفة خصائص ومميزات اللاعبين البدنية والنفسية.

المراجع :

المراجع باللغة العربية :

- إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003
- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال : فيسيولوجيا التدريب ،دار الفكر العربي ، القاهرة1994 .
- أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: " مجلة البحوث والدراسات " جامعة حلوان،مصر،1979.
- أحمد عوض، " الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،2001،
- إسماعيل محمد السيد ،"الإدارة الإستراتيجية" ،مفاهيم عامة وحالات تطبيقية ،الدار الجامعية،الإسكندرية.
- أمر الله احمد البساطى :أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشئة المعارف بالإسكندرية ، 1994.
- انوف وبتيج : ترجمة عادل عز الدين ، مقدمة في علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، سنة 1994 .
- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية،مصر،2001.
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب ،مطبعة دار الفكر العربي ،القاهرة 1980
- رابح تركي، المعوقون في الجزائر، الشركة الوطنية للطبع والتوزيع الجزائر، 1982
- ريسان خريط : النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة دار الشروق للنشر، عمان 1998.
- ريسان خريط و إبراهيم رحمة محمد : " طرق اختيار الرياضي، دار العلم للملايين 1990.
- ريسان خريط: تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، بغداد، 1990
- ريسان مجيد خريط: موسوعة القياسات و الاختبارات في التربية البدنية ،جامعة البصرة، العراق، 1989،

- السيد ابوعبيد: الاتجاهات الحديثة في تخطيط والتدريب كرة القدم، الاسكندرية ، ط1. 2001
- شاذلي بن جعفر, مجلة قراءات التربية الخاصة وتأهيل المعاقين ، تونس ، 1982.
- عبد الحميد عبد الفتاح المغربي: "التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة 2006
- عبد الرحمان صالح الأزرق، علم النفس التربوي عند المعلمين طرابلس، بدون طبعة ، 2000.
- عبد الهادي السيد عيد- فاروق السيد عثمان، القياس والاختبارات النفسية- أسس وأدوات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- علي السلمي: التخطيط والمتابعة، المعهد القومي للتخطيط ، القاهرة، مصر، 1978
- عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق الدنيا للطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004.
- عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق الدنيا للطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004.
- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، 1998
- قاسم المندلاوي : التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، بغداد، 1989 م .
- قاسم المندلاوي و آخرون : دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية جامعة الموصل، العراق، 1990 .
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1، 1991 .
- قاسم حسن حسين، عبدا لغني نصيف: علم التدريب الرياضي، مطبعة بغداد، العراق 1980.
- كمال جميل الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين، عمان، 2004.
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي : اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، القاهرة 1978
- كورت مانيل : التعلم الحركي، ترجمة عبد الغني نصيف ، مطبعة بغداد ، 1987.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، القاهرة، مصر.
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة ، 1991.
- محمد حسن علاوي : الإعداد النفسي في كرة اليد، نظريات و تطبيقات، القاهرة ط1 2003 .
- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث، دار السعادة، القاهرة، 2003.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995

- محمد عبد السلام البوايز، الإعاقة الحركية والشلل الدماغي، دار الفكر للنشر، عمان، 2001.
- محمد عوض بسيوني . فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 .
- محمد محمود موسى: التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1985
- مروان عبد الحميد إبراهيم ، الألعاب الرياضية للمعاقين، دار الفكر العربي، عمان، طبعة 1، 1997 .
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط . تطبيق قيادة، ط 1 1998 .
- مفتي إبراهيم : التخطيط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- مفتي إبراهيم حمادة : الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .
- مفتي إبراهيم حمادة :الجديد في الإعداد المهاري والخططي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994
- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط.تطبيق. قيادة، دار الفكر العربي القاهرة 1997.
- مفتي ابراهيم: المدرب الناجح و إدارة التدريب الرياضي ، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع ، القاهرة، 2001 .
- مفتي محمود مختار : الأسس العلمية للتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة 1997.
- مهند حسين المشتاوي أحمد ، إبراهيم الخوجا : مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر و التوزيع، الأردن، 2005 .
- ناديا العارف: " الإدارة الإستراتيجية "، الدار الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2003 .
- ناصر دادي عدوان ، " الإدارة الإستراتيجية "، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر، 2001.
- نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 .

المراجع باللغة الأجنبية :

- Belk abdene Jentrainment sportif A. A.C.S. ALGERIE 89
- Cyril ludin et auti lenfontetle sport ;édition Amphora ; paris 1990
- Carbeau Joej :Foot Bolle . Edition revue . E.P.S PARIS 1988
- erwin .h. Entraînement sportif des enfants i mprime en france . Edition vigot 1987
- Edgar Thil etaut : manuel de leduction sportif edition vigot pris 77
- Platanov . Lentrainement sportif . Edition .vigot. Paris 1986 .
- Tael man rene : football performnce .edition amphora paris 1993 8-
- Jurgon weineck : Manuel emtraï nement , édtion vigot 1986
- Weineck : Manuel d'entraînement . Edition .vigot. Paris 1986.
- habil . dornhoff martin .leducation physique . Etsportives 11-officede publication universitaire .Alger . 1993
- jurgon weineck. Manuel. Entraînement. Editiont vigot 1986.