

نموذج مقترح لبناء محددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية

د . خالد علي أحمد البرعي

جامعة الحديدة الجمهورية اليمنية

الملخص:

على الرغم من أن العملية التدريبية أحد دعائم التنمية البشرية التي تخصص لها المنظمات والهيئات الكثير من الجهد والوقت والمال لتحقيق مس توى انجاز رياضي عالي ، ول يتحقق ذلك بدون التخطيط المبني على أس عملية وعلمية و ال أصبح التقدم أو التطور الذي قد يحدث في ال الرياضي عملية عشوائية تتم دون تخطيط مس بق مما يؤدي الى اهدار ا الموال والطاقات البشرية والوقت دون تحقيق ا لهداف المحددة .

محددات تخطيط التدريب الرياضي مثل بناء ا لهداف واختيار وتنظيم خبرات ا توى واختبار الطرق والوسائل ووضع البرامج والجداول الزمنية و ادارة الوقت وتقويم النتائج والمتابعة ، لم تتناولها البحوث بالدراسة والتحليل لبيان ا لطار المحدد لتخطيط التدريب الرياضي حيث يمكن للمدربين الاقتداء به عند تخطيط التدريب لذا سوف يقوم الباحث ببناء بدراسة محددات تخطيط التدريب الرياضي ل ألعاب الجماعية وذلك من خلال التعرف على هذه

المحددات ووضع نموذج مقترح لمحددات تخطيط التدريب الرياضي .وعليه يهدف البحث الى ا:

2-تحديد بناء محددات تخطيط التدريب الرياضي ل ألعاب الجماعية .

1-وضع نموذج مقترح محددات تخطيط التدريب الرياضي لمدربي ا ل لألعاب الجماعية .

استخدم منهج البحث المسحي ، وقام الباحث باختيار عينة البحث وقوامها (23 (خبراء (233 (مدرب من مدربي ا ل لألعاب الجماعية ، في ضوء نتائج توصل اليها الباحث الى بناء نموذج مقترح لمحددات تخطيط التدريب الرياضي لمدربي ا ل لألعاب الجماعية.

المداخلة:

إن الركيزة الأساسية في القيام بتخطيط وتنظيم الخطوات التطبيقية بعملية التدريب هو المدرب الرياضي ، وإن وتوجيه اللاعبين واللاعبات خلال المنافسات وإنهاء عمليات التدريب الرياضي ، ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.

حيث يتحدد وصول اللاعب إلى المستويات العليا بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي، إذ يرتبط الوصول إلى تلك المستويات ارتباطاً مباشراً بمدى قدرة المدرب على إدارة عملية التدريب، أي تخطيط وتنظيم عملية التدريب وعلى قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد الفريق الرياضي، وبذلك يمكن النظر إلى المدرب من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للفريق أو اللاعبين في الرياضة التخصصية (6:100). لذلك لا بد أن يتوافر في المدرب الناجح المهارات والكفاءات والقدرة التدريبية التطبيقية وذلك من خلال المفاهيم والمعلومات النظرية والعملية في مجال التخصص (18 : 18).

ومجال التدريب الرياضي من المجالات التي تشهد تطوراً مذهلاً ويظهر ذلك من خلال تحقيق الرياضيين لمستويات تتطور بسرعة كبيرة دون حدود ، ولقد أدى تنافس الدول على تحقيق الأرقام والمستويات العالية والتي وصلت إلى حد الإعجاز إلى استخدام أحدث الأساليب العلمية في بناء استراتيجيات تخطيط التدريب الرياضي وطرق تنفيذه لتحقيق الأهداف المستقبلية والنموذجية الافتراضية حيث أصبح التخطيط في هذا العالم الذي نعيشه هو الكلمة السحرية للتطور والتنمية حيث من النادر أن يبدو حديث في السياسة أو الاقتصاد أو الإدارة أو الرياضة بصفة عامة دون أن يذكر التخطيط (7: 29-30).

وبعد التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان على رفع المستوى الرياضي فالوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لا يأتي بالمصادفة بل من خلال التدريب لفترة طويلة وفقاً لإستراتيجية مخطط له بكفاءة وهذا يوضح الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه التخطيط ، حيث لم تعد المشكلة هي التخطيط بل أصبحت المشكلة كيف تخطط لأهداف في خلال فترة زمنية محددة (13: 285) (17:

(273)

ومن هنا أصبح التخطيط أمراً واقعياً لتحقيق التطور والنمو بصفة عامة في مجال الرياضة بصفة خاصة ، حيث تتحقق الأهداف في تاريخ قادم ومعنى هذا أن التخطيط يتعامل مع ظروف وتغيرات لم تحدث بعد ولكنها متوقعة ومحتملة من أجل ذلك أصبح التخطيط مسبقاً مما يؤدي إلى إهدار الأموال والطاقات البشرية والوقت دون تحقيق الأهداف المحددة (10 : 152)

وعلى الرغم من أن العملية التدريبية أحد دعائم التنمية البشرية التي تخصص لها المنظمات والهيئات الكثير من الجهد والوقت والمال لتحقيق مستوى إنجاز رياضي عالي ، ولا يتحقق ذلك بدون التخطيط المبني على أسس عملية وعلمية ولا أصبح التقدم أو التطور الذي قد يحدث في المجال الرياضي عملية عشوائية تتم دون تخطيط مسبق مما يؤدي إلى إهدار الأموال والطاقات البشرية والوقت دون تحقيق الأهداف المحددة (8 : 232)

وقد ظهرت مشكلة أساسية في الرياضة بصفة عامة وفي مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة وهي صعوبة التعرف على محددات التخطيط ويعتبر ذلك حائلاً دون تحقيق الانجاز ، حيث ما زالت فكرة تخطيط التدريب من الأفكار المستحدثة والتي برزت الحاجة إليها في النصف الثاني من القرن الماضي حيناً قدم العالم الروسي ماتيفيف 1958 matveyev فكرته عن تقسيم الموسم وتقديم هيكل لسنة تدريبية دون انقطاع للوصول إلى الفورمة الرياضية خلال فترة المنافسات مصحوباً بتحليل علمي لكل محتويات فترات الموسم وتعتبر هذه البداية الحقيقية لتطبيق التخطيط في التدريب الرياضي والتي أدت بدورها إلى التطور الهائل في المستويات الرياضية ولقد استمر البحث في هذا المجال إلى أن تم تقسيم السنة التدريبية إلى عدة فترات تصل أحياناً إلى خمس فترات تدريبية وظهور مصطلحات تخطيط الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والتخطيط الشهري والسنوي والتخطيط متوسط المدى والذي ينتهي كل منها إلى الاشتراك في المنافسة على مستوى عالي. (1 : 306)

فالتخطيط عملية لها مراحل ومحددات أساسية لا يمكن إغفالها أو الاكتفاء بمرحلة أو محددة دون أخرى فكلما منهم يؤثر في الآخر ويتوقف عليه ولا يستطيع المخطط القيام بعملية التخطيط للتدريب دون معرفة ودارية كاملة بالمحددات الرئيسية بكل مرحلة ، وتخطيط التدريب عبارة عن عملية مستمرة تتضمن إجراءات يتم القيام بها أثناء مسار العملية التدريبية ترتبط بالإستراتيجية العامة للتدريب وتحديد المتغير المثالي لبناء التدريب وهو أولى الخطوات التنفيذية لعملية توجيه وتعديل مسار الإنجاز .

والمتابع للرياضة الجينية يجد أن الإنجازات الرياضية الجينية على المستوى الأولمبي والعالمي في مختلف الألعاب الجماعية ليس على المستوى المطلوب وقد تكون معدومة ، فمنذ فترة طويلة باستثناء بعض الرياضات الفردية والتي تعتمد بشكل كبير على توافر عامل الموهبة أي أننا نعتمد على الصدفة في إحراز البطولات وأصبحت الرياضة الجينية في المستويات العليا لا وجود له في كافة الألعاب الرياضية الأولمبية وغير الأولمبية مما جعل المشاركة الدولية تقوم على أساس التواجد والحضور الرياضي (المظهر المشرف) دون النظر إلى النتائج أو المنافسة على البطولات الكبرى وتواجد الرياضة الجينية عقب كل دورة أولمبية تحدي كبير وهو عدم قدرة اليمين على مواكبة المستويات العالمية والحصول على إحدى الميداليات وحصول دول أقل من اليمين في المستوى الحضاري والاقتصادي والبشرية على العديد من الميداليات الذهبية (3 : 9) ويرى الباحث أن عدم وصول الإنجازات الجينية على المستوى العربي والإقليمي والعالمي والأولمبي إنما هو إنتاج عوامل كثيرة قد يكون من أهمها عدم القدرة على التخطيط طويل المدى بشكل علمي وذلك بإسناد مهمة التخطيط إلى غير المتخصصين أو عدم إلمام القائمين بعملية التخطيط بمحددات وأسس التخطيط المبني على أحدث الأساليب العلمية وكيفية التخطيط لتوجيه التكنولوجيا المتقدمة إلى ميدان التدريب الرياضي والاستفادة منها في تطوير كل المتغيرات المرتبطة بالعملية التدريبية حيث أصبح التدريب الرياضي ميداناً يتضمن بداخله العلوم الطبيعية والإنسانية .

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله في المجال التدريبي أن عملية التخطيط يعترها الكثير من القصور نتيجة عدم وضوح محددات تخطيط التدريب الرياضي فعلى الرغم من قيام بعض المدربين بالتخطيط . إلا أنه لم يتضح بالتحديد المحددات التي استند المدرب عليها عند التخطيط للتدريب الرياضي وكذلك المبادئ التي اعتمد عليها في اختيار خبرات المحتوى ومدى ارتباطها بالأهداف والمرحلة السنية ، والفترة التدريبية والإمكانات المادية والبشرية وكذلك الطرق والوسائل التي تم استخدامها لتنفيذ خبرات المحتوى لتحقيق الأهداف وكيفية تقييمها في ضوء الأهداف الموضوعة.

ويؤكد أسامة راتب 1994 على أن عملية بناء الأهداف تحتل أهمية كبرى في تطوير دافعية اللاعب نحو إنجاز الأداء كما أن الهدف إذا ما أحسن بنائها وما أمكن تحديدها بأسلوب سليم ساعد ذلك على توجيه سلوك اللاعب وترشيده للغايات المأمول تحقيقها بكفاءة وفعالية (2 :

ويتفق كل من على البيك 1993 وعزت كاشف 1994 على أن هناك عدد غير قليل من المدربين لا يقدرون أهمية التخطيط نتيجة ارتباط الكثير من المدركات الخاطئة في أذهان المدربين عن عملية تخطيط التدريب الرياضي مثل عدم الإيمان بأهمية تخطيط التدريب وخاصة طويل المدى ، حيث يكتفي بعضهم بالتخطيط لفترات قصيرة (شهر ، أسبوع ، يوم) بالإضافة إلى التأثيرات السلبية لكلمة التخطيط على المدربين باعتبارها عملية مستحيلة وصعبة الحدوث وغير مجدية نتيجة التأثير بخبرات ونماذج لم يحالفها التوفيق (9 : 12) (11 : 13)

ويرى الباحث أن الاعتقاد السائد لدى الكثير من المدربين بأن تخطيط التدريب الرياضي هو مجرد وضع جدول لتحديد مواعيد بداية ونهاية الفترات التدريبية ومجرد وضع الأحوال التدريبية من خلال تحديد درجات حمل التدريب خلال أيام وفترات التدريب إنما يرجع إلى قلة خبرة وثقافة المسابقات الرياضية (كثرة التوقيات والتأجيلات) أدى إلى التسليم بعدم جدوى التخطيط .

كما لاحظ الباحث من خلال عمله الأكاديمي قلة المراجع العلمية في المجال الرياضي تتناول موضوع تخطيط التدريب كعملية محورية في التدريب الرياضي مما ساهم في اتساع الفجوة بين الموقف الحالي للمستويات المحلية على صعيد الأندية والمنتخبات بين المستويات العالمية معقدة للغاية ومع أن التخطيط يتطلب الكثير من الجهد والوقت إلا أن الوقت المبذول سوف يعود بالنفع من خلال تحسن أداء اللاعب في المنافسات كما أن ذلك يعمل على توفير الوقت في المستقبل ، بالإضافة إلى تشابه أغلب المراجع العلمية في طرق تناول موضوع تخطيط التدريب وتعتبر قلة البحوث العلمية التي تناولت تخطيط التدريب الرياضي كمسكلة بحثية ومشكلة حقيقية أدت بدورها إلى عدم وضوح محددات التخطيط التي يجب الاستناد عليها من تخطيط التدريب الرياضي.

كما أنه باستعراض الكثير من البحوث التي تناولت بناء برامج تدريبية مخططة يتضح أنها لم تشير أو توضح المحددات التخطيطية التي استند عليها في بناء وتصميم هذه البرامج حتى يمكن للمدربين معرفة كيفية تخطيط البرنامج التدريبي.

ومن هنا وجد الباحث أن محددات تخطيط التدريب الرياضي مثل الأسس العلمية لبناء الأهداف واختيار وتنظيم خبرات المحتوى واختبار الطرق والوسائل ووضع البرامج والجدول الزمني وإدارة الوقت وتقويم النتائج والمتابعة ، لم تتناولها البحوث بالدراسة والتحليل لبيان الإطار المحدد لتخطيط التدريب الرياضي حيث يمكن للمدربين الإقتداء به عند تخطيط التدريب لذا سوف يقوم الباحث بدراسة عملية لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي وذلك من خلال التعرف على هذه المحددات ووضع نموذج مقترح لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي

أهمية البحث

الأهمية العلمية

- 1- وضع إطار مقترح لمحددات تخطيط التدريب الرياضي
- 2- قلة الدراسات التي تناولت موضوع تخطيط التدريب الرياضي حيث أساس تحقيق التقدم والوصول إلى المستويات العليا.
- 3- توجيه اهتمام المدربين لأهمية تخطيط التدريب الرياضي في ضوء المحددات حتى يمكن الأهداف الموضوعة.

الأهمية التطبيقية

- 1- توضيح عملية تخطيط التدريب الرياضي للمدربي الألعاب الجماعية.
- 2- الاستفادة من استخدام محددات تخطيط التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ اقتصادية التدريب (الوقت ، الجهد ، المال)
- 3- الاستفادة من وضع محددات تخطيط التدريب بتوجيه وإرشاد المدرب لتفاصيل العملية التدريبية.

هدف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد نموذج مقترح لمحددات تخطيط التدريب الرياضي اللازمة لنجاح مدربي الألعاب الجماعية في تحمل مسؤولياتهم ومهامهم.

تساؤلات البحث

- ما النموذج المقترح لمحددات تخطيط التدريب الرياضي للمدربي الألعاب الجماعية ؟.

الدراسات السابقة:

سوف يتناول الباحث الدراسات السابقة في مجال هذا البحث ، حيث تعتبر الدراسات السابقة الركيزة الأساسية التي يستعين بها الباحث في الاتصال الفكري بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية ، وقد قام الباحث بترتيب الدراسات السابقة من الأقدم إلى الأحدث.

- دراسة قام بها " فرح حسن بيومي " (1984م) (12) بعنوان تقنين طريقة تقويم السلوك التدريبي للمدرب الرياضي على البيئة المصرية واستهدفت تقنين طريقة تقويم السلوك ، واستخدم المنهج الوصفي الدراسات المسحية واختيرت العينة بالطريقة العمدية من بين تخصص كرة

القدم والممارسين للعبة وكانت أدوات جمع البيانات طريقة التقويم المقترحة ،

وكانت أهم النتائج إمكانية تدريب الملاحظين على تسجيل السلوك التدريبي للمدرب يتصف بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

- دراسة قام بها "محمود عبد الحليم" (1991م) (15) بعنوان تحديد كفايات عملية التدريب الرياضي واستهدفت الدراسة تحديد كفايات عملية التدريب الرياضي اللازمة لنجاح مدربي فرق الأنشطة الرياضية واستخدم المنهج الوصفي واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وكانت أدوات جمع البيانات المقابلة الشخصية استمارة استبيان من إعداد الباحث، وأهم النتائج أن الكفايات اللازمة لا نجاح عملية التدريب التنفيذ لعملية التدريب يليها التخطيط والإعداد يليها توجيه سلوك اللاعبين ورعايتهم.

- دراسة قام بها "مدحت شوقي طوس" (1999م) (16) بعنوان الكفايات التدريبية التطبيقية لمدربي الناشئين في كرة اليد واستهدفت الدراسة تحديد الكفايات التدريبية التطبيقية لمدربي الناشئين في كرة اليد واستخدم المنهج الوصفي واختيرت العينة من بين خبراء التدريب ومدربي الناشئين في كرة اليد وكانت أدوات جمع البيانات تحليل الوثائق المقابلة الشخصية وكانت أهم النتائج الكفايات الأولى الخاصة الكفايات الخاصة بالتخطيط والإعداد يليها الكفايات الخاصة بالأعداد البدني المهاري يليها الكفايات الشخصية.

- دراسة قام بها "طارق فاروق عبد الصمد" (2006) (6) بعنوان بناء مقياس للمهارات الخاصة بالتحليل الحركي الكيفي لدى مدربي الكوميتة برياضة الكاراتيه واستهدفت الدراسة بناء مقياس للمهارات الخاصة بالتحليل الحركي الكيفي لدى مدربي الكوميتة برياضة الكاراتيه واستخدام المنهج الوصفي والدراسات المسحية واختبرت العينة بطريقة عشوائية قوامها 80 مدرباً من بين مدربي الكوميتة والكاتا برياضة الكاراتيه وكانت أدوات جمع البيانات (استمارات لأراء الخبراء واستمارات مدى استخدام المدربين للمهارات الخاصة بالتحليل الحركي الكيفي) وكانت أهم النتائج انه يمكن قياس التحليل الحركي الكيفي لدى مدربي الكوميتة برياضة الكاراتيه من خلال مهارات (الملاحظة - التحليل - التشخيص - المداخلة).

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمناسبتها وطبيعة البحث.

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث وقوامها (10) خبراء (100) مدرب من مدربي الألعاب الجماعية المسجلين والمعتمدين بالاتحادات اليمينية مرفق (1) وتم اختيارهم على النحو التالي:

1. السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي

- أن يكون حاصل على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية تخصص تدريب رياضي وعلوم الحركة.
- أن يكون ذو خبرة في مجال التدريب التطبيقي (أندية - منتخبات) لا تقل عن 15 سنة.

2. مدربي الألعاب الجماعية

- الحصول على مؤهل عالي من الدورات التدريبية الأولمبية والدولية.
- أن يكون ذو خبرة في مجال التدريب التطبيقي (أندية - منتخبات) لا تقل عن 10 سنة.

أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحث في حصوله على البيانات المطلوبة على أكثر من أداة من أدوات جمع البيانات كما يلي:

- 1- تحليل المراجع والدراسات السابقة.
- 2- المقابلة الشخصية.
- 3- الاستبيان. قائمة بمحددات التخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية.

1- تحليل المراجع والدراسات السابقة.

من خلال الإطلاع والدراسة للمراجع العلمية المتخصصة والتي تناولت عملية التدريب الرياضي بصفة عامة () () () ، وأيضا من المراجع التي تناولت التخطيط في التدريب الرياضي والبرامج التدريبية () () () ، وأيضا قام الباحث بدراسة البحوث المرتبطة والمشابهة والتي تناولت كفايات التدريب الرياضي والمدرب الرياضي () () () .

قام الباحث بدراسة وتحليل محتوى المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي والتخطيط بصفة عامة والتي يمكن من خلالها وضع تصور لما يجب أن يكون عليه تخطيط التدريب الرياضي ، وقد ساهم ذلك في تحديد المكونات الفرعية لمحددات التخطيط وبناء الاستبيان.

2- المقابلة الشخصية.

استخدم الباحث أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات حيث تم إجراء المقابلة الشخصية مع بعض الخبراء في مجال التدريب الرياضي ومدربي الألعاب الجماعية.

3- الاستبيان :

استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات والتي يمكن من خلالها بناء النموذج المقترح لمحددات تخطيط التدريب الرياضي ، وذلك عن طريقة الاستعانة بالدراسات والبحوث والمراجع العلمية وآراء الخبراء.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراستين بغرض التعرف على المحددات الرئيسية والفرعية والعبارات التي تندرج تحت كل محور فرعي ومدى أهمية مناسبتها للاستبيان.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بعرض المحاور الرئيسية والفرعية في صورتها المبدئية مرفق (2) من خلال المقابلة الشخصية على مجموعة من السادة الخبراء والبالغ عددهم (10) خبراء ، حيث وافق جميع الخبراء على محددات الاستبيان الرئيسية والفرعية بنسبة أكثر من 80%.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بعد تحديد المحاور الرئيسية والفرعية للمحددات قام الباحث بصياغة العبارات وتصميم الاستبيان والذي اشتملت على (165) عبارة ، طبقاً لما تم حصره من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة حتى أصبح الاستبيان في صورته المبدئية مرفق (3) ، ومن ثم عرضها على السادة الخبراء ، ومن ثم إجراء بعض التعديلات من حذف أو تعديل أو إضافة وفقاً لآراء السادة الخبراء مرفق (1) وذلك من خلال تقدير ميزان ثلاثي مناسب (5 درجات) – مناسب إلى حد ما (3 درجات) – غير مناسب (درجة واحدة) علماً بأنه سوف يتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 80% من المجموع الكلي للتكرارات، ثم ترتيب العبارات وفقاً لأهميتها النسبية

2-إعداد عبارات النموذج:

بعد تحديد المحاور الرئيسية والفرعية للنموذج تم وضع عبارات لكل محور فرعي ، حتى أصبح النموذج في صورته الأولية مرفق (3) ، ومن ثم عرضها على السادة الخبراء ، ومن ثم إجراء بعض التعديلات من حذف أو تعديل أو إضافة وفقاً لآراء السادة الخبراء مرفق (1) وذلك من خلال تقدير ميزان ثلاثي مناسب (5 درجات) – مناسب إلى حد ما (3 درجات) – غير مناسب (درجة واحدة) علماً بأنه سوف يتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 80% من المجموع الكلي للتكرارات، ثم ترتيب العبارات وفقاً لأهميتها النسبية كما يلي:

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بعد عرض الاستبيان على السادة الخبراء تم إعداد الاستبيان في صورته النهائية مرفق (4) ، حيث شملت على (133) عبارة بعد حذف (32) عبارة كما يوضح الجدول التالي:

جدول(1)

بيان بالعبارات المعبرة عن المحاور الرئيسية والفرعية لكل محور من محاور محدّدات تخطيط التدريب الرياضي لدى مدربي الألعاب الجماعية

م	المحور الرئيسية	العبارات الأولية	العبارات المستبعدة	العبارات المقبولة
1	إدارة الوقت في التدريب الرياضي	22	5	17
2	تحديد وبناء الأهداف التدريبية	27	2	25
3	تحديد وبناء محتوى التدريب	13	2	11
4	تحديد وسائل وطرق التدريب	8	1	7

5	الإمكانيات	7	-	7
6	دراسة البيئة التنافسية	6	-	6
7	تنفيذ التخطيط	40	15	25
8	وسائل تحسين التنفيذ	28	4	24
9	المتابعة والتقييم	14	3	11
	المجموع	165	32	133

يتضح من جدول (1) أن عدد العبارات الكلية للمقياس قبل الاستبعاد 165 عبارة وتم استبعاد 32 عبارة لعدم حصولها على نسبة أكثر 80 % من آراء السادة الخبراء وبلغ إجمالي عدد عبارات المقياس 133 عبارة مرفق (4).

إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات).

أولاً - الصدق:

أ- الصدق المنطقي:

قام الباحث بحصر ودراسة وتحليل الوثائق والدراسات والمراجع المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت موضوع تخطيط التدريب الرياضي للتأكد من أن جميع المحددات في مجال البحث صادقة وتقيس ما وضعت من أجله.

ب- الصدق المحتوى (الخبراء):

قام الباحث بعرض الاستبيان على (10) من السادة الخبراء بدرجة أستاذ في التربية الرياضية ولم خبرة في مجال التطبيقي ولقد افاد جميع السادة الخبراء بانتفاء العبارات إلى محدّدات الاستبيان.

ج- الصدق الذاتي:

تم حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات والموضح بجدول (2)، حيث تراوحت ما بين (0.96 - 0.99) وهي دالة عند (0.05).

ثانياً - الثبات:

استخدم الباحث طريقة إعادة التطبيق Test - Retest وإيجاد معامل الارتباط، وقد تم التطبيق على عينة مكونة من (15) مدرباً من خارج عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب ثبات الاستبيان بإعادة تطبيقها بعد أسبوعين تقريباً من التطبيق الأول (8 / 3 / 2012م) ويوضح الجدول التالي معامل الثبات والصدق الذاتي.

جدول (2) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (ن = 15)

م	المهارات (المحاور)	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	الصدق الذاتي
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
1	إدارة الوقت في التدريب الرياضي	91	9	92	10	0.97	0.98
2	تحديد وبناء الأهداف التدريبية	92	10	91	9	0.96	0.98
3	تحديد وبناء محتوى التدريب	92	9	90	8	0.98	0.99
4	تحديد وسائل وطرق التدريب	96	4	95	3	0.94	0.97
5	الإمكانيات	90	10	91	10	0.98	0.99
6	دراسة البيئة التنافسية	90	8	89	9	0.98	0.99
7	تنفيذ التخطيط	97	7	96	7	0.94	0.97
8	وسائل تحسين التنفيذ	94	10	93	9	0.98	0.99
9	المتابعة والتقييم	97	6	96	6	0.93	0.96

* قيمة (ر) الجدولية = (0.514) عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (2) أن هناك معامل الارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين لمحاور المقياس الرئيسية ، حيث تراوحت من ما بين (0.93 – 0.98) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05).

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بعرض الاستبيان على عينة البحث الأساسية وقومها (100) مدرباً من مختلف الألعاب الجماعية (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة اليد - كرة السلة) ، وذلك للإجابة على الاستبيان عن طريق اختيار استجابة وفقاً للمقياس الثلاثي (ميزان تقدير ثلاثي) من ثلاث مستويات للتعرف على مدى أهمية محددات تخطيط التدريب الرياضي لمدربي الألعاب الجماعية على النحو التالي:

- مهمة بدرجة كبيرة (5 درجات) - مهمة بدرجة متوسطة (3 درجات) - مهمة بدرجة ضعيفة (درجة واحدة) وقد استخدم الباحث الدرجة المقدرة للمستويات الثلاثة والنسبة المئوية لتحقيق هدف البحث من حيث تحديد نموذج لمحددات تخطيط التدريب الرياضي اللازمة لنجاح مدرّبين الألعاب الجماعية في تحمل مسؤولياتهم ومهامهم.

- تم تفرغ الدرجات في استمارات خاصة لمعالجتها إحصائياً.

المعالجة الإحصائية: (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط (بيرسون) - - الدرجة المقدرة - الأهمية النسبية "النسبة المئوية")

عرض وتفسير النتائج

قامت الباحثة بتفسير النتائج من واقع بيانات عينة البحث التي تم التوصل إليها والمعالجات الإحصائية ، وبذلك يتضح من خلال عرض الجداول من (1) إلى (11) أن المقياس أصبح في صورته النهائية مرفق (4) وأنه صادق وثابت في ضوء ما أسفرت عنه النتائج حيث جاءت نتائج آراء الخبراء بجدول (2).

جدول (3) الأهمية النسبية والترتيب للعبارات المعبرة عن المحور الرئيسي الأول "إدارة الوقت في التدريب الرياضي" الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100

٢	المحور الأول		أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب		
	إدارة الوقت في التدريب الرياضي			1	3				5	
1 / 1 مفاهيم عن إدارة الوقت في التدريب الرياضي										
1	الموسم التدريبي ليس سنة ميلادية ولكنها عدد ساعات تدريبية داخل السنة.					100	0	500	100	1
2	الوقت مصدر نادر ومن لا يستطيع إدارة وقته لا يستطيع إدارة أي شئ آخر.					100	0	500	100	1 م
3	التحكم في الوقت هو القدرة على بداية وإيقاف وتغير دائرة الوقت.					77	10	428	86	2
1 / 2 عوامل نجاح المدرب في التخطيط لوقت التدريب										
1 / 2 / 1 التعرف على الوقت المتاح										
4	ترك مساحة زمنية لمواجهة المواقف الطارئة والأزمات (التأجيل – الإلغاء).					75	25	450	90	2
5	استخدام استمارة تسجيل الوقت لتحديد الأزمنة المناسبة لكل المهام التدريبية.					83	12	456	91	1
1 / 2 / 2 تحديد الأهداف وفقاً أولويات الوقت المتاح										
6	تحديد وترتيب الأهداف الأكثر أهمية في الموسم التدريبي وفقاً للزمن المتاح.					82	10	448	90	1
7	تحديد الوقت الذي يتطلبه كل هدف من الأهداف التدريبية.					75	20	440	88	2

8	ترتيب الأهداف وفقاً لأولوياتها مع تحديد توقيت التنفيذ وكيفية المتابعة.	75	20	5	440	88	2 م
1/ 2/ 3 التفويض							
9	المدرّب هو المسؤول الأول عن العملية التدريبية وتفويض السلطة لا يعني تفويض المسؤولية.	100	0	0	500	100	1
1 0	تحديد اختصاص معاونين (الجهاز الفني - الطبي - الإداري) تحديداً دقيقاً.	100	0	0	500	100	1 م
1/ 2/ 4 تحديد البرنامج الزمني للتدريب							
1 1	تحديد البرنامج الزمني وفقاً لمواعيد المنافسات والفترة الزمنية المتاحة والحالة التدريبية للاعبين.	100	0	0	500	100	1
1 2	تقسيم البرنامج التدريبي إلى (مرحلة الإعداد العام - مرحلة الإعداد الخاص - مرحلة ما قبل المنافسات).	100	0	0	500	100	1 م
1 3	تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع التدريبي والأيام .	100	0	0	500	100	1 م
1 4	تحديد زمن كل وحدة تدريبية وكل جزء من أجزائها وفقاً للأهداف المطلوب.	100	0	0	500	100	1 م
1 5	تحديد نسب مئوية لأزمنة مكونات الإعداد في البرنامج التدريبي.	70	20	10	420	84	2
1 6	تحديد عدد ساعات التدريب الأسبوعية وفقاً لدرجات حمل التدريب .	100	0	0	500	100	1 م
1 7	توزيع نسب الإعداد البدني والمهاري والخططي على الأسابيع التدريبية .	100	0	0	500	100	1 م
المجموع		1537	117	46	8082	95.08	(4)

جدول (4)

الأهمية النسبية والترتيب للعبارة المعبرة عن المحور الرئيسي الثاني " تحديد وبناء الأهداف التدريبية " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور الثاني تحديد وبناء الأهداف التدريبية	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1/2 جمع المعلومات							
1/2 1 معلومات عن البيئة التي توجد فيها المؤسسة الرياضية							
1	التعرف على فلسفة الدولة أو النادي أو الهيئة وأهدافها والمستوى السنوي الاقتصادي والاجتماعي والإمكانات المادية والبشرية المتاحة.	80	20	0	460	92	
2	الهيكل التنظيمي للمؤسسة واللوائح المنظمة للعمل الإداري.	70	20	10	420	84	
2/1 2 معلومات خاصة بالتدريب الرياضي كعلم تطبيقي							
3	معلومات عن أسس ومبادئ وطرق التدريب المختلفة	100	0	0	500	100	
4	الفردية في التدريب ومبادئ التقدم بالحمل وكيفية التدرج والتوج في الأحوال.	100	0	0	500	100	
5	الاستمرارية في التدريب وسير عملية التدريب في شكل دورات (صغرى - متوسطة - كبرى).	100	0	0	500	100	
6	العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي (الفسولوجي - التشريح - علم الحركة- التغذية).	100	0	0	500	100	
7	إمكانات اللاعبين كأفراد من الناحية البدنية والمهارية والخططية والصحية والنفسية.	100	0	0	500	100	
8	الحالة التدريبية السابقة للاعبين والفريق (حجم ومحتوى التدريب - الأحوال التدريبية خلال الأعوام السابقة - البطولات التي شارك فيها الفريق ونتائجها.	100	0	0	500	100	
2/1 3 معلومات عن نظام المسابقات							
9	البطولات التي يشارك فيها الفريق(عدد ونوع البطولات - موعد بدء وانتهاء المنافسات - أماكن إقامة المنافسات).	100	0	0	500	100	
10	نظام المسابقات ومواعيد التوقعات وعدد المباريات في الأسبوع.	100	0	0	500	100	
11	لوائح المنافسات ونظام التصنيفات النهائية للصعود والهبوط.	90	10	0	480	96	
2/2 صياغة الأهداف							
12	صياغة الهدف بحيث يشير على الأداء النهائي المتوقع من اللاعبين.	70	20	10	420	84	
13	تتصف الأهداف بالتكامل والشمول والوضوح والدقة والواقعية.	100	0	0	500	100	
14	يتم صياغة الهدف وبلوغه من خلال سقف زمني	60	30	10	400	80	

1	5	70	20	10	420	84	يصاغ الهدف بحيث يمكن قياسه وتقييمه.
3 / 2 تحديد الأهداف							
1	6	70	20	10	420	84	أهداف تتجه نحو تحقيق الفوز أولا (المستويات العليا)
1	7	100	0	0	500	100	أهداف تتجه نحو تطوير الأداء (الناشئين)
1	8	80	20	0	460	92	الجمع بين أهداف الأداء وأهداف الفوز (جميع المستويات)
1	9	70	20	10	420	84	تخطيط أهداف الفوز من خلال تحسين وتطوير ورفع قدرات اللاعبين لتشمل أهداف الأداء.
4 / 2 مجالات الأهداف							
2	0	100	0	0	500	100	أهداف بدنية : تدريب اللاعبين على الاحتياجات البدنية للأداء محتوى التدريب والمنافسات طبقا للمراحل السنية (تحمل - قوة - سرعة - مرونة - رشاقة - توافق).
2	1	100	0	0	500	100	أهداف تقنية : تسعى لتعليم وتطوير أداء المهارات الحركية وفقا لخصائص النمو.
2	2	100	0	0	500	100	أهداف تكتيكية : تهدف إلى معرفة متى وكيف يستخدم اللاعبون مهاراتهم الحركية المتعددة بأشكال متنوعة في التوقيت والمكان المناسب .
2	3	70	20	10	420	84	أهداف معرفية : تتعلق بتمية وتطوير الجانب المعرفي.
2	4	70	20	10	420	84	أهداف نفسية وعقلية : تهدف على تحسين القدرات النفسية المصاحبة للأداء.
2	5	80	10	10	440	88	أهداف أخلاقية واجتماعية : إكساب اللاعبين الأخلاق الرياضية - اللعب النظيف - روح التعاون.
المجموع							
(7)		218	23	90	1168	93.44	

جدول (5)

الأهمية النسبية والترتيب للعبارة المعبرة عن المحور الرئيسي الثالث " تحديد وبناء محتوى التدريب " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور الثالث تحديد وبناء محتوى التدريب	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1/3 شروط اختيار وبناء محتوى التدريب							
1	يعمل على تحقيق الأهداف الموضوعية (تطوير أداء اللاعب والفريق)	90	10	0	480	96	
2	يراعي الإمكانيات البشرية والمادية والتسهيلات المتوفرة.	100	0	0	500	100	
3	يتوافق مع الاحتياجات التدريبية ومتطلبات المنافسة الرياضية	90	10	0	480	96	

2 / 3 تنظيم المحتوى						
4	تنظيم التدريب وفقا لعدد اللاعبين ومستوياتهم وزمن الوحدة التدريبية وعدد المساعدين والأدوات المتوفرة.	80	20	0	460	92
5	تحديد زمن وعدد مرات تكرار الأداء وعدد اللاعبين في كل تمرين.	70	30	0	440	88
6	تحديد من المستول عن تغيير محتوى التدريب نتيجة لظروف طارئة.	100	0	0	500	100
3 / 3 تجريب المحتوى (استطلاعياً)						
7	تحديد عدد من اللاعبين (مجموعة تجريبية) لتنفيذ جزء من المحتوى.	70	20	10	420	84
8	الاستعانة بمجموعة من الخبراء لتقييم نتائج التجربة وإجراء التعديلات.	80	20	0	460	92
4 / 3 تقييم المحتوى						
9	التأكد من أن لدى اللاعبين القدرات البدنية لأداء محتوى التدريب	100	0	0	500	100
10	هل لدى اللاعبين قدرات توافقية تمكنهم من تطوير مستوى المهارات الحركية.	100	0	0	500	100
11	هل المحتوى يمنح اللاعبين قدرا كافيا من الوقاية أثناء الفترات المختلفة للتدريب ويتناسب مع مراحل النمو.	100	0	0	500	100
	المجموع	980	110	10	5240	95.27 (3)

جدول (6)

الأهمية النسبية والترتيب للعبارة المعبرة عن المحور الرئيسي الرابع " تحديد وسائل وطرق التدريب " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور الرابع تحديد وسائل وطرق التدريب	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1 / 4 وسائل التدريب							
1	التدريب الدائري- تدريب المحطات- التدريب الهرمي-أشكال تنظيمية لطرق التدريب.	100	0	0	500	100	
2	وسائل التدريب الخاصة بالأدوات (الكرات الطبية - الحواجز - جاكيت أثقال - أقماع - أحبال مطاط).	100	0	0	500	100	
3	وسائل التدريب الخاصة بالظروف الطبيعية (التدريب في المرتفعات - التدريب في الأماكن المفتوحة - التدريب في الجو الحار).	100	0	0	500	100	
2 / 4 طرق التدريب							
4	طريقة الحمل المستمر لتنمية وتطوير التحمل الدوري التنفسي - والتحمل الخاص لدرجة معينة (هوائي).	100	0	0	500	100	
5	التدريب الفئري مرتفع الشدة لتنمية تحمل السرعة وتحمل القوة والقدرة العضلية (فوسفاتي -لاكتيكي).	100	0	0	500	100	
6	التدريب الفئري منخفض الشدة لتنمية التحمل العام والخاص وتحمل القوة (هوائي -لاكتيكي).	100	0	0	500	100	

7	التدريب التكراري لتنمية السرعة الانتقالية والقوة العضلي والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة (فوسفاتي).	100	0	0	500	100
(1)	المجموع	700	0	0	3500	100

جدول (7) الأهمية النسبية والترتيب للعبارة المعبرة عن المحور الرئيسي الخامس " الإمكانيات " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور الخامس الإمكانيات	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1 / 5 الإمكانيات البشرية							
1	تحديد عدد المدربين والأجهزة المساعدة (إداريين – أطباء – أخصائي تغذية) وما هي مؤهلاتهم وخبراتهم العملية ومن المسؤول عن اختيار المساعدين.	100	0	0	500	100	
2	تحديد من يمكن الاستعانة بهم من القيادات المهنية للمساعدة في تخطيط التدريب.	80	10	10	440	88	
3	تحديد الدورات التدريبية التي يحتاجها المساعدين لصقل قدراتهم وتوقيت هذه الدورات ومدتها الزمنية.	80	20	0	460	92	
2 / 5 الإمكانيات المادية							
4	ما هو التمويل المادي المتوفر وما هي مصادره	80	20	0	460	92	
5	كم المنشآت الرياضية المتوفرة والتي تخدم كافة مراحل التخطيط وما هي مواصفات هذه المنشآت ومدى توافر المتطلبات التدريبية بها .	70	20	10	420	84	
6	المتاح من الأجهزة والأدوات والمعامل التي تخدم مراحل التدريب من حيث العدد والحالة ومدى مطابقتها للمواصفات القياسية والقانوني.	80	20	0	460	92	
7	المتوفرة من الإسعافات الأولية ووسائل الأمان والسلامة والتسهيلات الطبية من مراكز طبية ومعامل قياسات ووسائل انتقالات طبية مجهزة.	70	20	10	420	84	
المجموع		560	110	30	3160	90.29	(8)

جدول (8)

الأهمية النسبية والترتيب للعبارة المعبرة عن المحور الرئيسي السادس " دراسة البيئة التنافسية " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور السادس دراسة البيئة التنافسية	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1 / 6 دراسة الفرق المنافسة							
1	أسلوب المنافس التكتيكي في حالة الهجوم والدفاع ومراحل بناء الهجمات وكذلك الطرق الدفاعية والهجومية المستخدمة وطريقة التحركات.	80	20	0	460	92	
2	تحديد الصفات الأثربومترية للاعبين والصفات البدنية ودراسة مدرب الفريق وأساليب قيادته وتوظيف اللاعبين.	70	20	10	420	84	
2 / 6 دراسة نظام المسابقات							
3	موعد بداية ونهاية المسابقات وتوقيت والمتوقعات	100	0	0	500	100	

3 / 6 دراسة الظروف المحيطة بالمنافسات						
4	تحديد عدد ساعات السفر ووسيلة السفر وعدد محطات التوقف وعدد ساعات الانتظار.	80	10	10	440	88
5	مدى توافر أماكن مناسبة للإقامة والتدريب ومواصفاتها ومدى توافر الأغذية والمشروبات المناسبة للعادات والتقاليد والحالة الصحية للاعبين.	70	20	10	420	84
6	ما هي الإجراءات الطبية المتبعة في حالة الإصابة وحالات الطوارئ والكوارث مع وضع خطة بديلة.	70	20	10	420	84
المجموع						(9)
						470
						90
						40
						2660
						88.67

جدول (9)

الأهمية النسبية والترتيب للعبارة المعبرة عن المحور الرئيسي السابع " تنفيذ التخطيط " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور السابع تنفيذ التخطيط	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1 / 7 الدورة التدريبية الكبرى							
1 / 1 / 7 المرحلة الإعداد العام							
1	رفع مستوى الصفات البدنية الأساسية وتحسين الكفاءة الوظيفية للأجهزة للجسم الحيوية	100	0	0	500	100	
2	إتقان المهارات الحركية السابقة وتعلم مهارات جديدة	100	0	0	500	100	
3	تنمية الإمكانات الهوائية أولا ثم يمزج التدريبات البدنية في اتجاه تنمية وتطوير الإمكانات اللاهوائية.	100	0	0	500	100	
2 / 1 / 7 المرحلة الإعدادية (الإعداد الخاص)							
4	تطوير الصفات البدنية الخاصة والقدرات الحركية المرتبطة بالنشاط التخصصي.	100	0	0	500	100	
5	تطوير الأداء التكنيكي للمهارات بشكل متوازي مع نمو الصفات البدنية من خلال مواقف اللعب.	100	0	0	500	100	
6	توجيه وسائل وطرق التدريب نحو تحسين التوافق الحركي من خلال تدريبات المنافسة مع الحفاظ على المستوى الذي وصل إليه اللاعب.	80	20	0	460	92	
3 / 1 / 7 مرحلة المنافسات							
7	الاحتفاظ بالمستوى الذي تحقق خلال فترات الإعداد العام والخاص	100	0	0	500	100	
8	يراعى النظام الخاص بطبيعة أداء المسابقات خلال البطولة وذلك أثناء تنظيم الدورة التدريبية الصغرى.	90	10	0	480	96	
9	الاهتمام بالتغذية والتزويد بالسوائل خلال فترة المنافسات وفقا للقواعد الصحية.	70	30	0	440	88	
4 / 1 / 7 التدريب خلال الفترة الانتقالية							
10	التدرج في الهبوط المعتمد بدرجات حمل التدريب مع تخفيض حجم الوحدات التدريب.	90	10	0	480	96	
11	تغيير أماكن التدريب إلى الأماكن المفتوحة والحدائق.	70	20	10	420	84	
12	زيادة معدلات الاستشفاء وعلاج الإصابات (راحة سلبية).	80	20	0	460	92	
2 / 7 الدورة التدريبية المتوسطة							

13	تشمل الدورة التدريبية المتوسطة (دورة مدخلية - دورة تأسيسية - دورة متابعة - دورة ما قبل المنافسات - دورة المنافسات - دورة الاستشفاء).	100	0	0	500	100
7 / 3 الدورة التدريبية الصغرى						
14	تشمل الدورة التدريبية الصغرى (دورة تمهيدية - دورة أساسية (مؤثرة) - دورة موصلة - دورة المنافسات)	100	0	0	500	100
7 / 4 الوحدة التدريبية						
15	بالنسبة للتدريبات التي يشترط حدوث تأثير لها أن يكون الرياضي في مرحلة الراحة التامة التي تحتاج إلى تركيز ذهني (التعلم المهاري - التعلم الخططي - قدرات توافقية) مثل تدريبات السرعة وسرعة رد الفعل.	94	5	5	470	90
16	بالنسبة للتدريبات التي يمكن أداؤها للاعب في مرحلة الراحة الغير كاملة تأتي تدريبات تحمل السرعة (الاتجاه الخاص) قبل تدريبات تحمل القوة.	94	5	5	470	90
17	ترتيب محتويات التدريب بحيث يتم أداء تدريبات السرعة ثم القوة المميزة بالسرعة ثم القوة القصوى ثم التحمل.	96	0	10	480	90
18	تشمل تشكيل محتوى الوحدة التدريبية تبعا لأهدافها: (جرعة تدريبية - جرعة تعليمية تدريبية - جرعة استشفائية - جرعة نموذجية - الجرعة التقويمية).	94	0	15	470	85
19	تشمل تشكيل الجرعات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب : (ذات اتجاه موحد - ذات اتجاه متعددة)	92	0	20	460	80
20	أفضل توقيت لتنفيذ الوحدات التدريبية خلال اليوم يكون ما بين 9 - 12 ص و 4م - 7م (الإيقاع الحيوي).	100	0	0	500	100
21	تغيير أوقات التدريب يتم وفقا لتوقيت أقامه المنافسات وذلك قبل بدء المنافسات ب3-6 أسابيع.	84	10	20	420	70
22	تجمع اللاعبين قبل بداية الوحدة ب5 دقائق لشرح تفاصيل الوحدة التدريبية زيادة التركيز والانتباه	92	0	20	460	80
23	التدرج بالحمل التدريبي يتم وفقاً لنظام ثابت مع من الأعداد العام إلى الخاص تمهيداً إلى تنفيذ الجزء الرئيسي.	92	0	20	460	80
24	القيام بعمليات التهدئة والاطالات والاسترخاء بالجزء الختامي.	96	0	10	480	90
25	القيام بالتعليق على الوحدة التدريبية بعد انتهاء الرد على أسئلة واستفسارات اللاعبين.	88	0	30	440	70
(6)	المجموع	94.80	30	265	11850	2205

جدول (10) الأهمية النسبية والترتيب للعبارة المعبرة عن المحور الرئيسي الثامن " وسائل تحسين التنفيذ " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور الثامن وسائل تحسين التنفيذ	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1 / 8 تدريب المهارات الحركية							
1	التخطيط لشرح مبسط للمهارة وأهميتها بكلمات واضحة مع عدم ذكر الأخطاء الشائعة.	90	10	0	480	96	
2	استخدام وسائل الإيضاح المتوفرة (فيديو – كمبيوتر ...)	100	0	0	500	100	
3	تطوير المهارات الأساسية عن طريق مبدأ التدرج في الصعوبة	90	10	0	480	96	
4	التدريب على مهارات الإحساس أولاً ثم التدريب على المهارات الأساسية ثم المهارات التخصصية لمراكز اللاعبين.	80	10	10	440	88	
2 / 8 التدريب الخططي							
5	الشرح النظري الدقيق لخطط اللعب الهجومية والدفاعية – الفردية والجماعية.	100	0	0	500	100	
6	ربط التدريب بمدافع سلمي أولاً ثم إيجابي حتى يعتاد اللاعبين على التحرك الخططي ثم زيادة عدد المدافعين تدريجياً.	90	10	0	480	96	
7	التطبيق على مساحة الملعب كاملاً طويلاً وعرضياً وبخط مائلاً ثم التطبيق في المباريات التجريبية وتصحيح الأخطاء.	80	20	0	460	92	
8	تحديد الأخطاء بكل دقة وتصحيح خطأ واحد في الزمن الواحد مع وضع أولويات تصحيح الخطأ .	100	0	0	500	100	
3 / 8 تدريب الصفات البدنية							
9	نظام ديلورم لتنمية القوة - تدريب القدرة العضلية	80	20	0	460	92	
10	تدريب تحمل القوة العامة والخاصة وتحمل السرعة وقدرة الأداء (حمل فكري منخفض الشدة)	100	0	0	500	100	
11	تدريب السرعة الانتقالية (تدريب تكراري)	100	0	0	500	100	
12	تحمل السرعة (فكري مرتفع الشدة)	100	0	0	500	100	
13	تدريب التحمل الهوائي واللاهوائي	100	0	0	500	100	
14	تدريب تنمية المرونة	100	0	0	500	100	
4 / 8 تدريب المهارات النفسية							
15	التكرار للتمرينات مع تنوع وكثرة مواجهة المنافسة لإظهار مدى تطور قدرات اللاعبين المختلفة والتعرف على دوافع الإنجاز لأداء المهام التدريبية.	70	10	20	400	80	
16	التركيز على الأداء الجيد للاعب أولاً ثم الفوز ثانياً لتدعيم الاتجاهات الإيجابية واستخدام الأسلوب الإيجابي في التعامل.	80	20	0	460	92	
5 / 8 التدريب العقلي							
17	يؤدي اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء قبل ممارسة التدريب العقلي لمدة من 3 – 5 ق ولا يزيد عن 10 ق.	70	30	0	440	88	

18	تدريب اللاعبين على أداء التدريب العقلي لفترات قصيرة ولكن لعدة مرات خلال اليوم.	60	30	10	400	80
6 / 8 الاتصال في التدريب						
1 / 6 / 8 الاتصال قبل التدريب						
19	يجب أن يكون الرسالة واضحة تتحدد ما يريده المدرب دون تداخل في المعاني مع التركيز على موضوع واحد فقط وباستخدام عبارات المدرب نفسه وليس عبارات الآخرين.	100	0	0	500	100
20	استخدام المهارات غير اللفظية (لفة الجسم وتعبيرات الوجه والعينين) وتنمية مهارات الاستماع وتركيز لما يقوله اللاعبين.	70	20	10	420	84
2 / 6 / 8 الاتصال أثناء التدريب						
21	استخدام نفس طريقة الاتصال المعتادة في التدريب ويكون الاتصال غير اللفظي الأكبر أهمية وجدوى في المنافسة.	90	10	0	480	96
22	بين شوطين يكون الاتصال في اتجاه واحد من المدرب إلى اللاعبين للتركيز على تصحيح الأخطاء وشرح طريقة الأداء.	100	0	0	500	100
3 / 6 / 8 الاتصال بعد المنافسة						
23	في حالة الفوز يتم الاتصال بين المدرب واللاعبين في شكل لفظي للتعبير عن الفرح .	100	0	0	500	100
24	في حالة الهزيمة يلعب الاتصال دوراً هاماً وحيوياً في الحفاظ على الصحة النفسية للاعبين.	100	0	0	500	100
المجموع						
5)		215	200	50	114	95.
(		0			00	00

جدول (11)

الأهمية النسبية والترتيب للعبارات المعبرة عن المحور الرئيسي التاسع " المتابعة والتقييم " الخاصة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الجماعية (ن = 100)

٢	المحور التاسع المتابعة والتقييم	أهميتها للمدرب			الدرجة المقدرة	%	الترتيب
		1	3	5			
1 / 9 تنفيذ المتابعة							
1	أثناء التدريب يتم تحديد ميعاد لأداء اختبارات ويراعي أن تكون في توقيتات مشابهة للمنافسة.	100	0	0	500	100	
2	يتم تسجيل نتائج الاختبارات في بطاقات لكل لاعب ويفضل أن يتم تصوير الأداء المهاري للاعبين حيث يمكن مشاهدته وتصحيح الأخطاء.	100	0	0	500	100	
2 / 9 المتابعة أثناء المنافسة							
3	اختيار أساليب المتابعة التي تحقق أهدافها مع سرعة وصول المعلومات التي تسهم في اتخاذ القرارات.	80	20	0	460	92	
4	تحديد القائمين على عملية تنفيذ المتابعة ويشترط تدريبهم وتعليمهم لأساليب المتابعة.	100	0	0	500	100	

3 / 9 أساليب المتابعة الأكثر استخداماً						
100	500	0	0	100	تسجيل المنافسات عن طريق تدوين خطوات الإعداد للمنافسة وظروف المنافسة (حالة الجو - المنافسة- الملعب - حالة اللاعب - الأداء أثناء المنافسة).	5
100	500	0	0	100	استخدام الملاحظة المنظمة عن طريق أجهزة الكمبيوتر والفيديو.	6
100	500	0	0	100	استخدام الملاحظة المباشرة أثناء المنافسات عن طريق توزيع المهام على المساعدين.	7
4 / 9 التقييم الفوري						
96	480	0	10	90	الحصول على البيانات الضرورية عن العناصر الأساسية للتخطيط والتدريب.	8
84	420	10	20	70	الحصول على التغذية الراجعة من خلال البيانات لتعديل وتطوير التخطيط والتدريب.	9
5 / 9 التقييم النهائي						
100	500	0	0	100	يتم التقييم في ضوء الأهداف المحددة مسبقاً ومن خلال مستوى أداء اللاعبين كأفراد والفريق كمجموعة خلال الموسم كاملاً.	10
100	500	0	0	100	تحديد الأهداف المستقبلية لكل من الفريق كمجموعة وأفراد.	11
(2)	97.45	5360	10	50	1040	المجموع

جدول (12)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية للدرجات المقدرة لدرجة الأهمية لمحاور محددات تخطيط التدريب الرياضي وفقاً لآراء عينة البحث

الترتيب	%	مجموع الدرجة المقدرة للمحور	(1)	(3)	(5)	المحور الرئيسية	م
			م	م	م		
4	95.08	475.41	2.71	6.88	90.41	إدارة الوقت في التدريب الرياضي	1
7	93.44	467.20	3.60	9.20	87.20	تحديد وبناء الأهداف التدريبية	2
3	95.27	476.36	0.91	10.00	89.09	تحديد وبناء محتوى التدريب	3
1	100	500	0	0	100	تحديد وسائل وطرق التدريب	4
8	90.29	451.43	4.29	15.71	80.00	الإمكانيات	5
9	88.67	443.33	6.67	15.00	78.33	دراسة البيئة التنافسية	6
6	94.80	474.00	1.20	10.60	88.20	تنفيذ التخطيط	7
5	95.00	475.00	2.08	8.33	89.58	وسائل تحسين التنفيذ	8
2	97.45	487.27	0.91	4.55	94.44	المتابعة والتقييم	9

مناقشة وتفسير النتائج :

في ضوء هدف البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يتضح من الجداول (3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11) ترتيب محددات تخطيط التدريب الرياضي تبعاً لأهميتها لمدربي الألعاب الجماعية ، وعلى ذلك أمكن التوصل إلى محددات تخطيط التدريب الرياضي لمدربي الألعاب الجماعية في إطار هذه النتائج والتي أوضحت أن قائمة المحددات مجتمعة لها أهمية نسبية ذات ترتيب عال حيث بلغ متوسط الدرجة المقدرة للقائمة ككل (472.22) ونسبة مئوية قدرها (94.44 %) ، كما يتضح أن محددات تخطيط التدريب الرياضي لمدربي الألعاب الجماعية قيد البحث تشير إلى أهميتها النسبية الكبيرة حيث تتراوح ما بين (80% - 100%).

كما يتضح من أن الدرجات المقدرة بمحددات تخطيط التدريب الرياضي تشير إلى الموافقة على أهميتها بدرجة كبيرة (مهمة بدرجة كبيرة) - حيث أن عدد أفراد العينة (100) فرداً فأقصى - درجة كلية للأجابة بدرجة كبيرة هي (500) ، ومن ثم فإن متوسط الدرجة الكلية إذا بلغ (3 درجات) وأقرب من (5 درجات) فإن ذلك يشير إلى الموافقة بدرجة كبيرة (300 إلى 500) ، إذا بلغت الدرجة الكلية (2.5) درجة أقرب من (3 درجات) فذلك يشير إلى الموافقة بدرجة متوسطة (250 إلى 300) - بينما أقل درجة كلية تشير إلى الموافقة بدرجة ضعيفة من (250) فأقل ، كما تبين الأهمية النسبية بين عبارات هذا المحدد حيث تراوحت ما بين (80 % إلى 100%) ، كما يوضح ترتيب عبارات المحور الرئيسي " إدارة الوقت في التدريب الرياضي " .

يتضح من جدول (12) أن محاور محددات تخطيط التدريب الرياضي تراوحت الأهمية النسبية بدرجة كبيرة (78.33% - 100%) وهذا ما يدل على أهمية بدرجة كبيرة (مهمة بدرجة كبيرة) لمدربي الألعاب الجماعية ، حيث جاءت في المرتبة الأولى محور " تحديد وسائل وطرق التدريب " بمتوسط قدرة (100)، وفي المرتبة الثانية محور " المتابعة والتقييم " بمتوسط قدرة (94.44)، ويليهما في المرتبة الثالثة محور " إدارة الوقت في التدريب الرياضي " بمتوسط قدرة (90.41)، ويليهما في المرتبة الرابعة " وسائل تحسين التنفيذ " بمتوسط قدرة (89.58)، ويليهما في المرتبة الخامسة محور " تحديد وبناء محتوى التدريب " بمتوسط قدرة (89.09)، كما يليها في المرتبة السادسة محور " تنفيذ التخطيط " بمتوسط قدرة (88.20)، وفي المرتبة السابعة محور " تحديد وبناء الأهداف التدريبية " بمتوسط قدرة (87.20)، ويليهما في المرتبة الثامنة " الإمكانيات " بمتوسط قدرة (80.00)، وفي المرتبة الأخيرة " دراسة البيئة التنافسية " بمتوسط قدرة (78.33).

كما يتضح من جدول (12) أن محاور محددات تخطيط التدريب الرياضي تراوحت الأهمية النسبية (88.67% - 100%) وهذا ما يدل على أهمية بدرجة كبيرة (مهمة بدرجة كبيرة) لمدربي الألعاب الجماعية ، حيث جاءت في المرتبة الأولى محور " تحديد وسائل وطرق التدريب " بمتوسط قدرة (100)، وفي المرتبة الثانية محور " المتابعة والتقييم " بمتوسط قدرة (97.45)، ويليهما في المرتبة الثالثة محور " تحديد وبناء محتوى التدريب " بمتوسط قدرة (95.27)، ويليهما في المرتبة الرابعة " إدارة الوقت في التدريب الرياضي " بمتوسط قدرة (95.08)، ويليهما في المرتبة الخامسة محور " وسائل تحسين التنفيذ " بمتوسط قدرة (95.00)، كما يليها في المرتبة السادسة محور " تنفيذ التخطيط " بمتوسط قدرة (94.80)، وفي المرتبة السابعة محور " تحديد وبناء الأهداف التدريبية " بمتوسط قدرة (93.44)، ويليهما في المرتبة الثامنة " الإمكانيات " بمتوسط قدرة (90.29)، وفي المرتبة الأخيرة " دراسة البيئة التنافسية " بمتوسط قدرة (88.67). وهذا يشير إلى القائمين بالتدريب - في حدود مجتمع البحث - هدفهم يركز على الوصول إلى مستويات متقدمة في أداء اللاعبين ونتاجهم.

وعلى ذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع أنماط وأساليب سلوك المدرب الرياضي حيث يوضح هذا السلوك تركيز المدرب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين ومستوى الأداء ويركز على تخطيط وإدارة عمليات التدريب والمنافسات بصورة دقيقة (: 49). ومن هنا يجب الاهتمام بالعلاقات مع اللاعبين لا يحقق بالدرجة المرجوة هدف تربية سلوك اللاعبين بما يتفق مع أهداف التربية الرياضية والتي تعتبر جزءاً من التربية العامة . ويشير إلى ذلك "علاوي" بأن المدرب الرياضي - كشخصية تربية - يتولى قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن لشخصية الفرد الرياضي (24 : 43).

ومن هنا يجب الاهتمام بإعداد المدرسين في ضوء محددات تخطيط التدريب الرياضي وترجمتها إلى محتويات علمية تدرس من خلال المؤسسات الأكاديمية المتخصصة في مجال التربية الرياضية - حتى يمكن أن يمتلك ويتحلى المدرب بمحددات تخطيط التدريب الرياضي لهذه المحددات والنظر إليها على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي ، لذا ينبغي الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن ضمان قدرة المدرب على حسن تشكيل الشخصية والوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية المنشودة.

ومن هنا يرى الباحث أن هدف هذه الدراسة قد تحقق من خلال تحديد محددات تخطيط التدريب الرياضي من خلال عرض الواقع الحالي لآراء عينة البحث في درجة أهمية المحددات ، كما تحقق من خلال تحديد محددات تخطيط التدريب الرياضي لمدربي الألعاب

الجماعية ولما يجب تأهيل وإكساب المدرب هذه المحددات ، وهذا تكون الاجابة عن تساؤل البحث في تحديد محددات تخطيط التدريب الرياضي لمدرسي الألعاب الجماعية.

الاستخلاصات :

في ضوء هدف البحث والإجراءات المتبعة في البحث ، وما أمكن التوصل من نتائج تم استخلاص نموذج لمحددات تخطيط التدريب الرياضي لمدرسي الألعاب الجماعية وتشمل :

أولاً- تحديد وسائل وطرق التدريب :

- وسائل التدريب

- طرق التدريب

ثانياً - المتابعة والتقييم:

- -تنفيذ المتابعة

- المتابعة أثناء المنافسة

- أساليب المتابعة الأكثر استخداماً

- التقييم الفوري

- التقييم النهائي

ثالثاً - تحديد وبناء محتوى التدريب:

- شروط اختيار وبناء محتوى التدريب

- تنظيم المحتوى

- تجريب المحتوى (استطلاعياً)

- تقييم المحتوى

رابعاً - إدارة الوقت في التدريب الرياضي

- مفاهيم عن إدارة الوقت في التدريب الرياضي

- عوامل نجاح المدرب في تخطيط لوقت التدريب

خامساً - وسائل تحسين التنفيذ

- تدريب المهارات الحركية

- التدريب الخططي

- تدريب الصفات البدنية

- تدريب المهارات النفسية

- التدريب العقلي

سادساً - تنفيذ التخطيط

- الدورة التدريبية الكبرى

- الدورة التدريبية المتوسطة

- الدورة التدريبية الصغرى

- الوحدة التدريبية

سابعاً - تحديد وبناء الأهداف التدريبية

- معلومات خاصة بالتدريب الرياضي كعلم تطبيقي وتشمل

- معلومات عن نظام المسابقات
- تأميناً - الإمكانيات
- الإمكانيات البشرية
- الإمكانيات المادية
- دراسة البيئة التنافسية
- دراسة الفرق المنافسة
- دراسة نظام المسابقات
- دراسة الظروف المحيطة بالمنافسات

التوصيات :

في حدود هدف البحث ، والعينة المختارة ، والإجراءات المتبعة في البحث ، وما أمكن التوصل إليه من استخلاصات ، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

1. اتباع النموذج المقترح للوصول إلى اقرب ما امكن من المثالية في تخطيط التدريب الرياضي لمدربي الألعاب الجماعية.
2. الاهتمام بتحسين تنفيذ تخطيط التدريب عن طريق استخدام مهارات تحسين التنفيذ.
3. يجب أن تشمل برامج ودورات تأهيل المدربين في مختلف الرياضات وخاصة الألعاب الجماعية على دراسة محددات تخطيط التدريب الرياضي بشكل مكثف مع الاستفادة من النموذج المقترح.
4. وضع نموذج المقترح لمحددات تخطيط التدريب الرياضي والتي اسفرت عنها نتائج الدراسة - في التعليم والتدريب وترجمتها إلى محتويات علمية تدرس لطلاب كليات التربية الرياضية أثناء إعدادهم الأكاديمية في تخصص إحدى الألعاب الجماعية - حيث أن الطالب كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرّب معاً.
5. إعداد وتوعية مدربي الألعاب الجماعية - في الدورات التدريبية - لأدراك وتفهم محددات تخطيط التدريب الرياضي التي أوضحتها نتائج الدراسة.
6. استخدام نموذج محددات تخطيط التدريب الرياضي ضمن جوانب التقويم والانتقاء لمدربي الألعاب الجماعية والتي هي في الواقع تقدير - معيار حقيقي لقدرات علمية رياضية وقدرات شخصية تربوية للمدرّب.
7. إجراء دراسات تتناول محددات تخطيط التدريب الرياضي للألعاب الرياضية الفردية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996م.
2. أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م.
3. إسمايل حامد عثمان: إدارة الازمات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998م.
4. جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : الأسس المتولوجية لتقويم مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2007م.
5. زكي محمد حسن : المدرب الرياضي "أسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997م.
6. طارق فاروق عبد الصمد : "بناء مقياس للمهارات الخاصة بالتحليل الحركي الكيفي لدى مدربي الكوميتة برياضة الكاراتيه" ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد 18، ج1، مارس 2004م.
7. عبد الحميد شرف : "التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م.
8. عبد الحميد عبدالفتاح المغربي: الإدارة الاستراتيجية ، مجموعة النيل العربية ، القاهرة ، 1998م.
9. عزت محمود الكاشف: التخطيط في التدريب الرياضي ، مكتبة النهضة ، القاهرة ، 1994م.
10. علي السلمي : التخطيط والمتابعة ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1978م.
11. علي فهيم البيك: تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، 1993م.
12. فرج حسن بيومي : " تقنين طريقة تقويم السلوك التدريبي للمدرب الرياضي على البيئة المصرية" ، المؤتمر الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1984م.
13. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط13 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994م.
14. محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997م.
15. محمود عبد الحليم عبدالكريم : "تحديد كفايات عملية التدريب الرياضي" ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد الثامن ، المجلد الأول ، يناير 1992م.
16. مدحت شوقي طوس : " الكفايات التدريبية التطبيقية لمدربي الناشئين في كرة اليد" ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 1999م.
17. مفتي أبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

18. Arther J, keith : How coaches teach the physical education, 1993.