

بناء نموذج مقترح لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي

د/ وائل عبد الرؤوف محمد خليفة *

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد مجال التدريب الرياضي تطوراً مذهلاً ويظهر ذلك جلياً من خلال تحقيق الرياضيون لمستويات عالية تتطور بسرعة كبيرة دون حدود، ولقد أدى التنافس بين الأجهزة الفنية لمنتخبات الدول على تحقيق أعلى المستويات الرياضية والأرقام القياسية والتي تشير إلى حد الإعجاز إلى استخدام أحدث الأساليب العلمية في بناء إستراتيجيات تخطيط التدريب الرياضي وطرق ووسائل تنفيذه لتحقيق الأهداف المستقبلية المنشودة، حيث أضحت التخطيط لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي والذي يتأتى من خلال التدريب لفترة طويلة وفقاً لإستراتيجية مخطط لها بكفاءة وهذا يظهر الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه التخطيط، من هنا لم تعد المشكلة هي التخطيط بل أصبحت المشكلة كيف نخطط لأهداف مستقبلية خلال فترة زمنية محددة.

(23 : 29، 30) (44 : 285) (51 : 273)

والتخطيط الرياضي في المملكة العربية السعودية هو جزء من التخطيط الوطني الشامل الذي يعمل على تحقيق جزء من الأهداف التي تسعى إليها الخطة العامة للدولة، لذا كانت غاية التخطيط في المجال الرياضي بالمملكة العربية السعودية هو محاولة جعل كل فرد في المجتمع على قدر مناسب من النمو الحركي والنفسي والعقلي والاجتماعي وذلك في ضوء احتياجات المستقبل وإمكانات الحاضر، مما يجعل الفرد قادر على الإلمام بطريقة فعالة في تقدم المجتمع وازدهاره.

ويجمع العلماء على أن التخطيط عملية تتعلق بالمستقبل وتتنبأ به مع توقعه، ويجب أن تكون المرنة والدقة من أهم سمات التخطيط تحسباً لما قد يطرأ في المستقبل من تغيرات متوقعة، والدقة لضمان تحقيق الأهداف المنشودة والتي يسعى لتحقيقها، وذلك اعتماداً على دراسة كافة الإمكانيات المتاحة سواء كانت بشرية أو اقتصادية أو مناخية أو اجتماعية وذلك من خلال إنشاء قاعدة بيانات تشمل كافة هذه المفاهيم، حيث يساعد ذلك على الاستفادة القصوى لهذه الإمكانيات والموارد والوقت المتاح مما يترتب عليه خفض التكاليف ورسم العلاقات بين المستويات الإدارية المختلفة وطرق الاتصال بينهم وكذا طرق الاتصال بالبيئة الخارجية

* أستاذ مساعد بعمادة شؤون الطلاب بجامعة الملك عبد العزيز.

المحيطة، ومن ثم تحديد الأهمية النسبية لكل نشاط على حده وتوضيح العلاقات المتداخلة مع التحديد الدقيق للواجبات والاختصاصات بما يسهل عملية المتابعة والتقويم.

(22 : 32) (33 : 12 - 14)

ولقد ظهرت مشكلة أساسية في مجال التدريب الرياضي ألا وهي صعوبة التعرف على محددات التخطيط حيث يعد ذلك حائلاً دون تحقيق الإنجاز المنشود، حيث ما زال أمر تخطيط التدريب الرياضي من الأمور المستحدثة والتي برزت الحاجة إليها في منتصف القرن الماضي عندما قام العالم الروسي "ماتفييف Matveyv" (1958م) بتقسيم الموسم الرياضي وتقديم هيكل متكامل لسنة تدريبية دون انقطاع عن التدريب وذلك للوصول إلى الفورمة الرياضية أثناء فترة المنافسات مصحوباً بتحليل علمي لكل محتويات فترات الموسم، وتعد هذه الخطوة العلمية هي البداية الحقيقية لتطبيق التخطيط في التدريب الرياضي والتي ترتب عليها التطور الهائل الذي نشهده في المستويات الرياضية.

ولقد استمر البحث في هذا المجال إلى أن تقسيم السنة التدريبية إلى عدة فترات قد تصل أحياناً إلى خمسة فترات تدريبية مع ظهور بعض المصطلحات كتخطيط الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والتخطيط الشهري والسنوي والتخطيط متوسط وطويل المدى والذي ينتهي كل منهما إلى الاشتراك في منافسة عالية المستوى. (2 : 306)

والمتتبع للرياضة السعودية يجد أن الإنجازات الرياضية السعودية على المستوى العالمي والأولمبي في مختلف الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية قد حققت إنجازات ولكنها لا ترقى إلى طموحات الخطط المستقبلية في المملكة العربية السعودية، والرياضة السعودية تواجه تحدي كبير عقب كل دورة عالمية وهو الميداليات التي حصلت عليها لمواكبة المستويات العالمية.

ويرى الباحث أن قلة الإنجازات الرياضية السعودية على المستوى الأولمبي والعالمي إنما هو نتاج عوامل كثيرة قد يكون أهمها ضعف التخطيط الرياضي طويل المدى وافتقاره إلى محددات التخطيط المبني على أحدث الأساليب العلمية وكيفية التخطيط لتوجيه التكنولوجيا المتقدمة إلى ميدان التدريب الرياضي والاستفادة منها في تطوير كل المتغيرات المرتبطة بالعملية التدريبية، هذا بالإضافة إلى أنه من خلال عمل الباحث في المجال التدريبي لاحظ أن عملية التخطيط الرياضي السعودية عملية يعترضها الكثير من أوجه القصور وذلك لعدم وضع محددات تخطيط التدريب الرياضي، وذلك على الرغم من قيام بعض المدربين بالتخطيط إلا أنه لم يتضح بالتحديد ما هي المحددات التي يستند عليها المدرب عند التخطيط الرياضي، وما هي

المبادئ التي اعتمد عليها في اختيار خبرات المحتوى ومدى ارتباطها بالأهداف والمرحلة السنية والفترة التدريبية والإمكانات المادية والبشرية، وكذلك الطرق والوسائل التي سيتم استخدامها لتنفيذ خبرات المحتوى وكيفية تقويمها في ضوء الأهداف المنشودة.

ويتفق كلاً من "على البيك" (1993م) و "عزت الكاشف" (1994م) على أن هناك عدد غير قليل من المدربين لا يقدرّون 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.

(12 : 27) (13 : 30)

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 الأحمال التدريبية من خلال تحديد درجات حمل التدريب خلال أيام وفترات التدريب إنما يرجع إلى قلة خبرة وثقافة المدربين وعدم وضوح محددات تخطيط التدريب الرياضي، هذا بالإضافة إلى أن عدم انتظام فترة المسابقات الرياضية (كثرة التوقفات والتأجيلات) أدى إلى التسليم بعدم جدوى التخطيط.

كما يرى الباحث أن الكثير من المدربين لا يقومون بعملية تخطيط التدريب الرياضي لعدم إلمامهم بكيفية التخطيط أو لاعتقادهم أن إجراءات التخطيط تأخذ وقتاً طويلاً كما أنها عملية 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 سوف يعمل على توفير الوقت في المستقبل.

كما لاحظ الباحث من خلال عمله الأكاديمي قلة المراجع العلمية في المجال الرياضي التي 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 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 عند تخطيط التدريب الرياضي.

كما أنه باستعراض الكثير من البحوث التي تناولت بناء برامج تدريبية مخططة يتبين أنها لم 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 واختبار وتنظيم خبرات المحتوى واختبار الطرق والوسائل ووضع البرامج والجداول الزمنية وإدارة الوقت وتقويم النتائج والمتابعة، لم تتناولها البحوث بالدراسة والتحليل لبيان الإطار المحدد لتخطيط التدريب الرياضي حيث يمكن للمدربين الاقتداء به عند تخطيط التدريب لذا سيقوم الباحث ببناء نموذج مقترح لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي بهدف الاستفادة من استخدام هذه المحددات في تحقيق مبدأ اقتصادية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد والمال.

هدف البحث :

- وضع نموذج مقترح لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي في ضوء البناء العملي.

تساؤل البحث:

- هل المحددات التخطيطية المتجمعة تمثل العوامل الافتراضية لتخطيط التدريب الرياضي؟
- هل يمثل النموذج المقترح الإطار المرجعي لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي.

الدراسات المرتبطة:

1- قام "تاجي إسماعيل حامد" (1999م) بدراسة تحت عنوان " التخطيط في الاتحادات الرياضية الأولمبية في ضوء إستراتيجية الرياضة المصرية" هدفت إلى دراسة حالة التخطيط في الاتحادات الرياضية الأولمبية المصرية وكذلك دراسة القائمون بالتخطيط داخل الاتحادات الرياضية الأولمبية، وتم استخدام المنهج المسحي والمنهج الوصفي بأسلوب التحليل النقدي، وكانت عينة البحث (80) فرد من أعضاء مجالس إدارة الاتحادات الأولمبية واللجنة الأولمبية المصرية، واعتمد الباحث على (الملاحظة الشخصية، المقابلة الشخصية، تحليل المحتوى والوثائق - الاستبيان) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن واقع الرياضة المصرية مفرغاً من التخطيط طويل المدى لإعداد الموهوبين كما أن الميزانيات التي تمنحها الجهات الإدارية كإعانات للاتحاد تعجز عن مواجهة متطلبات التدريب، وأوصى الباحث إلى ضرورة إعادة صياغة إستراتيجية الرياضة المصرية وإعداد ميزانيات واقعية للنهوض بالحركة الرياضية. (54)

2- قام "حمادة أحمد طلبة" (1999م) بدراسة تحت عنوان "تقويم العمل الإداري بالاتحاد المصري لكرة القدم" هدفت إلى تقويم البرامج والأنشطة الخاصة بالاتحاد وكرة القدم وكذلك تقويم الكوادر الإدارية العاملة بالاتحاد، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (90) إداريًا من الإداريين ومديرين الكرة، واستخدم الباحث (تحليل الوثائق - المقابلة الشخصية - الاستبيان) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن أهداف الاتحاد تحتاج إلى إعادة صياغة وكذلك عدم توافر متخصصين من العلماء للقيام بعملية التخطيط، وأوصى الباحث بضرورة الاستعانة بخبراء متخصصين في مجال التخطيط سواء في العمل الإداري أو التدريبي.

3- قام "نعيم يوسف الرئيس" (2000م) بدراسة تحت عنوان "تقويم مدربي بعض الألعاب الجماعية في مرحلة الناشئين في جمهورية مصر العربية" هدفت إلى تقويم العاملين في قطاع الناشئين في الألعاب الجماعية والتعرف على الفروق بين المدربين في الأنشطة الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (777) فردًا من مدربي ولاعبي الأندية الرياضية ومركز الشباب بسبعة محافظات، واعتمد الباحث على (تحليل الوثائق - المقابلة الشخصية - قائمة تقويم المدرب الرياضي) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى الخبرة بالنسبة للمدربين الناشئين، وأوصى الباحث بالعمل على رفع المستوى العلمي والثقافي للمدربين ووضع برامج الإعداد والتدريب للناشئين في ضوء التخطيط طويل المدى وارتباط ذلك بأهداف محددة. (53)

4- قام "محمد طلعت أبو المعاطي" (2001م) بدراسة تحت عنوان "بناء إستراتيجية لبرامج التنمية الإدارية للمدربين" هدفت إلى بناء إستراتيجية لبرامج التنمية الإدارية للمدربين من خلال (تحديد الاحتياجات الإدارية للمدربين، تحديد متطلبات تقويم برامج التنمية الإدارية، تصميم برنامج التنمية الإدارية المقترح للمدربين)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث (373) مدرب من المدربين العاملين في الاتحادات الرياضية الأولمبية، واستخدم الباحث (المقابلة الشخصية - تحليل الوثائق - الاستبيان) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أنه جاءت أكثر الاحتياجات الإدارية للمدرب الرياضي كالتالي "تخطيط البرنامج التدريب في الخطة السنوية بنسبة مئوية قدرها (99.0%) - التخطيط لإدارة الوقت بنسبة مئوية قدرها (99.1%) - المدرب وتنظيم العمل مع الجهاز المعاون بنسبة مئوية قدرها (99.1%)"، وأوصى الباحث بتنفيذ البرنامج المقترح مع مراعاة الاحتياجات الإدارية للمدربين وفق نتائج الدراسة. (48)

5- قام "أحمد عبد الدائم" (2001م) بدراسة تحت عنوان "تقييم إدارة الوقت في بعض الألعاب الجماعية الأولمبية" هدفت إلى تقييم إدارة الوقت في بعض الألعاب الجماعية الأولمبية وتحديد العناصر والمكونات التي يجب أن يشتمل برنامج إدارة الوقت، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث (38) فردًا من أعضاء مجالس إدارة اتحادات (كرة السلة - كرة اليد - الهوكي - الكرة الطائرة)، واستخدم الباحث (المقابلة الشخصية - الاستبيان) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن تفويض السلطة يساعد في استثمار الوقت كما أن الاتصال يلعب دورًا حيويًا في تسهيل أداء الأفراد وكذلك تحديد الأهداف يزيد من فاعلية استثمار الوقت. (8)

6- قام "أحمد على عبد الرحمن" (2002م) بدراسة تحت عنوان "تخطيط الموسم التدريبي في رياضة الجمباز في ضوء تعديلات قانون التحكيم لمتطلبات الأداء 2001" هدفت إلى التعرف على تأثير الخطة التدريبية السنوية على تطوير القدرات البدنية وكذلك التعرف على تأثير الخطة التدريبية السنوية في تحقيق عامل المتطلبات الخاصة للأداء، وتم استخدام المنهج التجريبي، وبلغت العينة (5) لاعبين من لاعبي الجمباز تحت (14) سنة بالنادي الأهلي ونادي الصيد، واعتمد الباحث على (استمارة دراسة صعوبات الأداء للاعبين على جميع الأجهزة - استمارة انتقاء العناصر المهارية - استمارة تسجيل نتائج اللاعبين) كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج ارتفاع مستوى القدرات البدنية جراء تنفيذ البرنامج البدني، كما أن الجهاز الأرضي هو الوحيد الذي وصل فيه اللاعبون للقيمة القصوى من متطلبات الأدوار. (7)

7- قام "كار وبومبا Car & Bomba" (1999م) بدراسة تحت عنوان "التخطيط طويل المدى وتطوير المستوى الرياضي" وتهدف الدراسة إلى إلقاء الضوء على ضرورة أن يتعلم المدرب الرياضي كيفية التركيز على أساسيات عملية التدريب وكذلك وضعوا معايير ونماذج لتحقيق الأهداف وقد ركزت الدراسة على عدة جوانب أساسية هي (الجانب البدني - الفني - الخططي - النفسي)، واستخدام المنهج التجريبي والتحليل العاملي، وأشارت النتائج إلى أهمية الجانب النظري المعرفي في إضافة المعلومات والمعارف وإلى ضرورة وضع أهداف مختلفة لجميع جوانب التدريب وكيفية تحقيق هذه الأهداف من خلال نماذج للتنفيذ. (60)

8- قام "أهجلرن وآخرون Ahlgren & et al." (1998م) بدراسة تحت عنوان "التحليل الكيفي لمدربي كرة السلة ذوي الخبرة وغير ذوي الخبرة خلال التدريب" تهدف الدراسة

إلى مقارنة عشرة من مدربي كرة السلة من ذوي الخبرة وعشرة من المدربين الجدد في الولايات المتحدة الأمريكية أثناء تنفيذ تدريب لمدة 30ق حول تمرير الكرة والتحرك بها، وقد تم إعطاء المدربين 30ق لتخطيط المران التدريبي، ثم تنفيذ الوحدة التدريبية التي تم تخطيطها، وقد أسفرت النتائج إلى أن المدربين ذو الخبرة كانوا حريصين على تقديم تدريبات متدرجة، تشمل مهام مرتبطة بأهداف الوحدة ووفروا تغذية رجعية محددة بينما المدربون الجدد يطالبون اللاعبين بالقيام بمهام غير مرتبطة بأهداف الوحدة التدريبية وكثيراً ما ظهر أداء غير صحيح في تنفيذ التدريبات. (58).

9- قام "شيو مان Scheuman" (1996م) بدراسة تحت عنوان " تخطيط عملية التدريب طويل المدى لرياضات التحمل "تهدف الدراسة إلى تطوير الأداء في رياضات التحمل وقد أكدت الدراسة على التعرف على أهداف التدريب الرياضي بالنسبة لرياضات التحمل وقد قام الباحث بتحليل المحتوى الفني والبدني لرياضات التحمل واستخدم المنهج التجريبي واستخدم الأحمال التدريبية القصوى في فترة الدورة التدريبية المتوسطة في شكل منافسات واختبارات، مما أدى إلى تطوير المستوى وأشار إلى تقسيم الموسم التدريبي إلى فترات زمنية لتنظيم أكثر لفاعلية التدريب وأوصى بأهمية التخطيط طويل المدى بقدراته المختلفة لرفع المستوى. (77)

إجراءات الدراسة

- منهج البحث:

استخدام الباحث المسحي باعتباره واحداً من أهم المناهج الأساسية في البحوث الوصفية لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث وقوامها (10) خبراء في مجال التدريب الرياضي بشرط (الحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية الرياضية، وخبره في المجال 10 سنوات في المجال التطبيقي "أندية - منتخبات") وجدول رقم (1) يوضح ذلك، وعدد(40) مدرب من مدربي الرياضات الأولمبية بشرط (الحصول على مؤهل عالي، 10سنوات خبرة في المجال التطبيقي "أندية - منتخبات") وجدول رقم (2) يوضح توصيف العينة.

جدول (1)

خبراء في مجال التدريب الرياضي

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د.محمد محمد السيد	أستاذ التدريب بقسم التربية الرياضية - جامعه أم القرى
2	أ.د. صفوت احمد عبد الحليم	أستاذ التدريب - كلية التربية - شعبه التربية الرياضية جامعه الباحة
3	أ.د. احمد محمد الوزير	أستاذ التدريب . كلية التربية شعبه التربية الرياضية جامعه طيبة
4	أ.م.د. محمد مصطفى عبد الحافظ	أستاذ مساعد بقسم التربية الرياضية -جامعه أم القرى
5	أ.م.د. إبراهيم سعيد عيد حسانين	أستاذ مساعد بكلية التربية شعبه التربية الرياضية- جامعه الباحة
6	م.د. خالد محمد لبيب	أستاذ مساعد ببرنامج ماجستير الإدارة الرياضية - جامعه الملك عبد العزيز
7	م.د. محمد احمد عزب	أستاذ مساعد بعماده شؤون الطلاب جامعه الحدود الشمالية
8	م.د. عبد الهادي محمد يونس	أستاذ مساعد كلية التربية جامعه أم القرى
9	م.د. يوسف محمد عرابي	أستاذ مساعد كلية تربيته شعبه تربيته رياضيه جامعه طيبة
10	م.د. سيد محمد عبد الوهاب	أستاذ مساعد بكلية التربية شعبه تربيته رياضيه جامعه الجوف

جدول (2)

توصيف العينة مدربي الرياضات الأولمبية

م	نوع النشاط	العدد	النسبة المئوية
1	كرة القدم	4	21.4%
2	كرة السلة	3	9.3%
3	الكرة الطائرة	3	8%
4	كرة اليد	2	6.7%
5	سباحة	3	12.7%
6	ألعاب قوى	3	8%
7	جمباز	2	5.3%
8	تنس طاولة	1	5.3%
9	ملاكمة	2	6.7%
10	التايكندو	1	60%
11	الكاراتيه	1	10.7%
	المجموع	40	100%

- أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في حصوله على البيانات المطلوبة عل أكثر من أداة من أدوات جمع

البيانات كما يلي:

أ. الدراسات والبحوث العلمية:

قام الباحث بدراسة وتحليل محتوى المراجع والدراسات والبحوث العلمية المتخصصة من 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 كفاءة التخطيط وبناء الاستبيان.

ب. المقابلة الشخصية:

استخدام الباحث أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات حيث تم إجراء المقابلة الشخصية مع خبراء في مجال التدريب الرياضي ومدربي الألعاب الرياضية المختلفة عينة البحث .

ج. الاستبيان:

استخدام الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات التي يمكن من خلالها بناء النموذج المقترح لكفاءة تخطيط التدريب وذلك عن طريق تطبيقها على عينة البحث. وقد قام الباحث بتحديد محددات التخطيط الرئيسية والفرعية وتوصل إلى العوامل الافتراضية التالية:

1- إدارة الوقت في التدريب الرياضي

- مفاهيم عن إدارة الوقت
- التعرف على الوقت المتاح
- تحقيق الأهداف وفقا للوقت المتاح
- تحديد الأولويات
- التفويض
- تحديد البرنامج الزمني للتدريب
- مسلمات لفاعلية أداءه الوقت

2- تحديد وبناء الأهداف التدريبية

- جمع المعلومات (خاصة بالتدريب كعلم - البيئة التي توجد فيها المؤسسة - خاصة بالفريق - خاصة بالمنافسة).
- صياغة الأهداف
- تحديد الأهداف
- مجالات الأهداف

3- تحديد وبناء محتوى التدريب

- شروط اختيار محتوى التدريب
- تنظيم محتوى التدريب
- تقييم المحتوى

4- تحديد وسائل وطرق التدريب

- وسائل التدريب
- طرق التدريب

5- الإمكانيات

- الإمكانيات المادية
- الإمكانيات البشري

6- دراسة البيئة التنافسية

- دراسة الفرق المنافسة
- دراسة نظام المسابقات
- دراسة الظروف المحيطة
- العوامل الخارجية

7- تنفيذ التخطيط

- الدورة التدريبية الكبرى
- الدورة التدريبية المتوسطة
- الدورة التدريبية الصغرى
- الوحدة التدريبية

8- مهارات تحسين التنفيذ

- تدريب المهارات الحركية
- تدريب المهارات النفسية
- استخدام الأمتل للاعبين - الملعب - الأدوات
- الاتصال أثناء التدريب والمنافسة

9- المتابعة والتقويم

- المتابعة أثناء التدريب والمنافسة - التقويم الفترى

-التقويم النهائي

- الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراستين بغرض التعرف على المحددات الأساسية والمحاور الفرعية والعبارات التي تتدرج تحت كل محور فرعي مناسبتها للاستبيان.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولية والذي تضمن عدد (9) محاور رئيسيه وعدد (39) محورا فرعيا لأخذ آرائهم فى المحاور الرئيسية والفرعية وكذلك ميزان التقدير المناسب، وذلك من خلال المقابلة الشخصية معهم والبالغ عددهم (10) خبراء، وارتضى الباحث جميع محاور الاستبيان الرئيسية والمحاور الفرعية التي حصلت على أكثر من 80% من موافقتهم، وأيضا ميزان التقدير الرباعي حيث حصل على 90% من موافقتهم .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بصياغة العبارات لمحاور الاستبيان والذي اشتمل على 295 عبارة، طبقا لما تم حصره من المراجع العلمية المتخصصة،وقد تم عرضه على الخبراء من خلال المقابلة الشخصية وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات وإجراء التعديلات في الصياغة والإضافة والحذف.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بعد عرض الاستبيان على الخبراء ثم أعداد الاستبيان في صورته النهائية (موافق 2) حيث اشتمل على عدد304 عبارة بعد إضافة 19 عبارة وحذف 10 عبارات كما يوضح الجدول رقم (3):

جدول (3) العبارات التي حذفت أو عدلت أو أضيفت

عدد العبارات الاستبيان	إضافة	تعديل	حذف	العدد	المحاور
					البيان
52	3	5	4	53	إدارة الوقت
34	2	3	1	33	تحديد وبناء الأهداف
17	2	3	2	17	تحديد وبناء المحتوى
13	1	4	-	12	تحديد وسائل وطرق التدريب
13	1	5	2	14	الإمكانات
18	-	6	-	18	دراسة البيئة التنافسية
74	1	7	-	73	تنفيذ التخطيط
59	9	2	1	51	مهارات تحسين التنفيذ
24	2	1	-	24	المتابعة والتقييم
304	19	36	10	295	المجموع

جدول (4) أرقام عبارات محاور الاستبيان وموزعة على كل محور

عدد العبارات	أرقام العبارات		المحاور
	إلى	من	
53	53	1	إدارة الوقت
34	87	54	تحديد وبناء الأهداف
17	105	88	تحديد وبناء المحتوى
13	117	105	تحديد وسائل وطرق التدريب
13	130	118	الإمكانات
18	148	131	دراسة البيئة التنافسية
78	226	149	تنفيذ التخطيط
54	280	27	مهارات تحسين التنفيذ
24	304	281	المتابعة والتقييم
304			المجموع

- المعاملات العلمية للاستبيان:

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. صدق المحتوى (الخبراء)

قام الباحث بعرض الاستبيان على (10) خبراء بدرجة أستاذ في التربية الرياضية ولهم خبرة في المجال التطبيقي ولقد أفاد جميع الخبراء بانتماء العبارات إلى محددات الاستبيان.

ثانياً: الثبات

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمحددات الاستبيان وحساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ على عينة قوامها (30) مدرب من خارج عينة البحث الأساسية طبقاً للجدول التالي:
جدول (5) صدق الإنسان الداخلي والثبات لمحددات الاستبيان والمجموع الكلي

(ن = 30)

م	المحددات	معامل الصدق	معامل الثبات ألفا
1	إدارة الوقت	0.648	0.712
2	تحديد وبناء الأهداف	0.957	0.734
3	تحديد وبناء المحتوى	0.546	0.723
4	تحديد وسائل وطرق التدريب	0.822	0.628
5	الإمكانات	0.778	0.765
6	دراسة البيئة التنافسية	0.888	0.727
7	تنفيذ التخطيط	0.687	0.747
8	مهارات تحسن التنفيذ	0.684	0.750
9	المتابعة و التقويم	0.458	0.725
	المجموع الكلي	6.468	0.826

يتضح من جدول رقم (5) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مجموع عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لعبارات كل محدد. كما يتضح ثبات الاستبيان، حيث تراوحت قيمة معامل ألفا للثبات، ما بين (0.628 - 0.826) وبلغت لمجموع الاستبيان (0.826) - الدراسة الأساسية:

- قام الباحث بعرض الاستبيان على عينة البحث الأساسية وقوامها 100 مدرباً من مختلف الأنشطة الرياضية وذلك للإجابة على الاستبيان عن طريق اختيار استجابة وفقاً للمقياس الخماسي حسب أهمية كل عبارة.
- تم تفرغ الدرجات في استمارات خاصة لمعالجتها إحصائياً.
- المعالجات الإحصائية:
- قام الباحث بتفريغ البيانات الخاصة بالاستبيان المتجمعة وتم تجميعها وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لحساب ما يلي:
- المتوسطات الحسابية - النسب المئوية
- عرض النتائج ومناقشتها :-

جدول (6)

النسب المئوية للمحور الأول (إدارة الوقت في التدريب الرياضي)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	مفاهيم عن إدارة الوقت	10	40	37.41	89.17
2	التعرف على الوقت المتاح	4	16	12.51	80.39
3	تحقيق الأهداف وفقاً للوقت المتاح	6	24	19.16	86.33
4	تحديد الأولويات	5	20	16.20	86.12
5	التفويض	5	20	15.72	79.10
6	تحديد البرنامج الزمني للتدريب	12	60	54.60	82.53
7	مسلمات لفاعلية أداءه الوقت	10	40	34.75	81.40
	المجموع	52	220	188.35	83.57

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور الأول مشتملاً على عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (7)

النسب المئوية للمحور الثاني (تحديد وبناء الأهداف التدريبية)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	جمع المعلومات خاصة بالتدريب - بالبيئة- بالفريق - بالمنافسة	18	72	61.31	81.19
2	صياغة الأهداف	6	24	21.16	90.72
3	تحديد الأهداف	4	16	15.28	96.40
4	مجالات الأهداف	6	24	20.49	84.22
	المجموع	34	136	118.24	88.13

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور الثاني مشتملا علي عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (8)

النسب المئوية للمحور الثالث (تحديد وبناء محتوى التدريب)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	شروط اختيار وبناء محتوى التدريب	5	20	16.28	83.41
2	تنظيم المحتوى	7	28	24.51	87.12
3	تجريب المحتوى	2	8	6.78	97.40
4	تقييم المحتوى	3	12	10.11	95.08
	المجموع	17	68	57.68	90.75

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور الثالث مشتملا علي عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي.

جدول (9)

النسب المئوية للمحور الرابع (تحديد وسائل وطرق التدريب)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	وسائل التدريب	6	24	21.60	90.41
2	طرق التدريب	7	28	25.52	93.63
	المجموع	13	52	47.12	92.02

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور الرابع مشتملا علي عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (10) النسب المئوية للمحور الخامس (الإمكانيات)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	الإمكانيات البشرية	3	12	11.61	98.10
2	الإمكانيات المادية	10	40	36.30	91.44
	المجموع	13	52	47.91	94.77

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور الخامس مشتملا علي عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (11)

النسب المئوية للمحور السادس (دراسة البيئة التنافسية)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	دراسة الفرق المنافسة	4	16	11.65	78.20
2	دراسة نظام المسابقات	2	8	7.51	98.12
3	دراسة الظروف المحيطة بالمنافسات	4	16	14.32	96.52
4	العوامل الخارجية	8	32	29.24	82.39
	المجموع	18	72	62.72	88.80

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور السادس مشتملا علي عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (12)

النسب المئوية للمحور السابع (تنفيذ التخطيط)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	الدورة التدريبية الكبرى	21	84	77.02	85.16
2	الدورة التدريبية المتوسطة	6	24	20.15	87.25
3	الدورة التدريبية الصغرى	4	16	13.22	91.38
4	الوحدة التدريبية	43	172	160.14	82.09
	المجموع	74	296	270.5	86.47

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور السابع مشتملا علي عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (13)

النسب المئوية للمحور الثامن (مهارات تحسين التنفيذ)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	تدريب المهارات الحركية	8	32	26.03	84.16
2	التدريب التخطيطي	6	24	19.29	87.62
3	تدريب الصفات البدنية	12	48	44.80	91.09
4	تدريب المهارات النفسية	8	32	30.10	98.51
5	الاستخدام الأمثل للاعبين - الملعب - الأدوات	5	20	17.44	92.74
6	الاتصال في التدريب	20	80	70.21	81.06
	المجموع	59	236	205.87	89.1

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور الثامن مشتملا علي عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (14)

النسب المئوية للمحور التاسع (المتابعة والتقويم)

م	البيان	عدد العبارات	درجة المحور	المتوسط	النسب المئوية
1	تنفيذ المتابعة	6	24	20.28	89.30
2	المتابعة أثناء المنافسة	2	8	6.17	95.13
3	أساليب المتابعة الأكثر استخدامًا	5	20	16.29	91.28
4	التقويم الفتري	2	8	5.91	87.23
5	التقويم النهائي	4	16	14.22	88.60
	المجموع	19	76	62.87	90.30

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي لأبعاد المحور التاسع مشتملا على عدد العبارات والدرجة النهائية لكل بعد فرعي

جدول (15)

نسب مشاركة كل محور بالمجموع الكلي للاستبيان

م	البيان	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	نسبة المشاركة
1	إدارة الوقت في التدريب الرياضي	52	188.35	83.57	17.75
2	تحديد وبناء الأهداف التدريبية	34	118.24	88.13	11.14
3	تحديد وبناء محتوى التدريب	17	57.68	90.75	5.44
4	تحديد وسائل وطرق التدريب	13	47.12	92.02	4.44
5	الإمكانات	13	47.91	94.77	4.51
6	دراسة البيئة التنافسية	18	62.72	88.80	5.91
7	تنفيذ التخطيط	74	270.5	86.47	25.49
8	مهارات تحسين التنفيذ	59	205.87	89.1	19.40
9	المتابعة والتقويم	19	62.87	90.30	5.92
	المجموع	299	1061.26	89.32	%100

من الجدول يتضح النسبة المئوية والمتوسط الحسابي ونسبة المشاركة لكل محور من محاور الاستبيان مشتملا على عدد العبارات

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : انتقاد الموهبين فى المجال الرياضى عالم الكتب، القاهرة ، ط 12 ، سنة 2006
2. أحمد عبد الدايم : تقديم غداء الوقت فى بعض الألعاب الجماعية الاولمبية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2001
3. أحمد على عبد الرحمن : تخطيط الموسم التدريبي فى رياضة الجمباز فى ضوء تعديلات قانون التحكيم المتطلبات الاداء رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، سنة 2002
4. أحمد حسين : نموذج مقترح لتطوير اداء المدرب لاعداد الفريق للمنافسات . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، 2003
5. حمادة أحمد طلبة : تقويم العمل الإداري بالاتحاد المصرى لكرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية و جامعة حلوان، 1999
6. عزت محمود الكاشف : الأسس فى الانتقاء الرياضى مكتبة النهضة للنشر ، القاهرة، 1987
7. على فهمى اليك : تخطيط التدريب الرياضى، منشأة المعارف الإسكندرية 1993
8. عويس الجبالى : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق . دار المعارف 2000
9. محمد طلعت ابو معاطى : بناء إستراتيجية لبرامج التهيئة الإدارية للمدربين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
10. محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 6، دار المعارف، القاهرة، 1990
11. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، ط 11، دار المعارف، القاهرة، 1990
12. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الى المراهقة دار الفكر العربى، القاهرة، 1996
13. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط ، تطبيق، قيادة) دار الفكر العربى، القاهرة سنة 1998
14. ناجى اسماعيل حامد : التخطيط فى الاتحادات الرياضية الاولمبية فى ضوء إستراتيجية الرياضة المصرية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، 1999
15. نعيم يوسف الرئيس : تقويم مدربي بغض الألعاب الجامعية فى مراحل الناشئين فى جمهورية مصر العربية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، 2000

16. **Blaum, et al.** (1997) : Develop communication skills of an elite of Basketball Coaches Sport Issue magazine .
17. **Ehglern et al.** (1998) : Qualitative analysis of Basketball Coaches Journal South Caroline University
18. **Heeman, K.** (1999) : Long-term planning and development of the sports level
19. **Howight, s.** (1996) : Trends trainers and players of Olympic sports training time during the season a Magistier message Faculty of Humanities at the University of Caroline .
20. **Shouman, A.** (1996) : Long-term training for endurance sports magazine, the International Federation of Athletics copy autumn .

بناء نموذج مقترح لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي

د/ وائل عبد الرؤوف محمد خليفة

بعد التخطيط لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي باليمن والذي فالوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لا يأتي بالمصادفة بل من خلال التدريب لفترة طويلة وفقاً لإستراتيجية مخطط لها بكفاءة وهذا يوضح الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه التخطيط ، حيث لم تعد المشكلة هي التخطيط بل أصبحت المشكلة كيف نخطط لأهداف مستقبلية خلال فترة زمنية محددة.

وعلى الرغم من أن العملية التدريبية أحد دعائم تنمية الموارد البشرية التي تخصص لها المنظمات والهيئات السعودية وجامعه الملك عبد العزيز الكثير من الجهد والوقت والمال لتحقيق مستوى إنجاز رياضي عالي ، ولا يتحقق ذلك بدون التخطيط المبني على أسس علمية وعملية وإلا 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.

ومحددات تخطيط التدريب الرياضي مثل بناء الأهداف واختيار خبرات المحتوى واختيار الطرق والوسائل ووضع البرامج والجدول الزمنية وإدارة الوقت وتقييم النتائج والمتابعة لم تتناولها البحوث بالدراسة والتحليل لبيان الإطار المحدد لتخطيط التدريب الرياضي حيث يمكن للمدربين الإقتداء به عند تخطيط التدريب لذا سوف يحاول الباحث القيام ببناء نموذج مقترح لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي وذلك من خلال التعرف على هذه المحددات.

ويهدف البحث إلى وضع نموذج مقترح لمحددات كفاءة تخطيط التدريب الرياضي في ضوء البناء العاملي.

وتم استخدام المنهج المسحي باعتباره واحداً من أهم المناهج الأساسية في البحوث الوصفية.

وقد تم اختيار عينة قوامها (١٠) خبراء و(١٠٠) مدرب من مربي الرياضات الأولمبية وتم اختيارهم وفقاً لشروط معينة.

وقد اعتمد الباحث في حصوله على البيانات المطلوبة على أكثر من أداة من أدوات جمع البيانات من خلال (تحليل المحتوى والوثائق ، المقابلة الشخصية ، الاستبيان).

وقد قام الباحث بالمعالجات الإحصائية من خلال تفرغ البيانات الخاصة بالاستبيان المتجمعة وتم تنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى بناء نموذج مقترح لكفاءة تخطيط التدريب الرياضي حيث تم قبول عدة

عوامل أهمها :

- ١- إدارة الوقت.
- ٢- تحديد الأهداف والمحتوى.
- ٣- تنفيذ تخطيط التدريب الرياضي.
- ٤- المهارات الفنية لتحسين تنفيذ التخطيط.
- ٥- المتابعة والتقييم.

التوصيات :

- ١- الاهتمام بالعوامل المستخلصة عند التخطيط للتدريب الرياضي.
- ٢- إتباع النموذج المقترح للوصول إلى أقرب ما يمكن من المثالية في تخطيط التدريب الرياضي.
- ٣- يجب أن تشمل برامج ودورات تأهيل المدربين السعوديين في مختلف الرياضات الفردية والجماعية على دراسة محددات تخطيط التدريب الرياضي بشكل مكثف مع الاستفادة من النموذج المقترح.

Construction of a proposed model of the determinants of the efficiency of the planning of sports training

*** Dr. Wael Abdul Alraouf, Mohamed Khalifa**

The planning for sports training grounds is important to ensure that work on raising the standard of sports in Saudi Arabia that the Access to levels of international sports does not come by chance, but through training for a long time and according to the strategy planned efficiently and this illustrates the critical importance of the role played by planning, where no longer the problem is planning but the problem is now, how to plan for future goals during a specific period of time.

And despite the fact that the training process is one of the pillars of human resources development that her specialty organizations and communities of Saudi Arabia, King Abdul Aziz University paid a lot of effort, time and money to achieve a high sport level, which cannot be achieved without planning based on scientific grounds and practical, but became progress or development that may occur in the field of sports will become a random process without prior planning which leads to the waste of money and human resources and time without achieving specific goals.

And determinants of planning sports training such as building objectives and selection experience content and choose the ways and means and establishing the development of programs and schedules, time management, and evaluation of results and follow-up were not taken by research studies and analysis to indicate the selected window to the planning of sports training where the trainers imitate him when planning training so the research will try to build a proposed model of the efficiency of sports training and planning through the identification of these determinants.

The research aims to develop a proposed model of the determinants of the efficiency of the planning of sports training in the light of the global models.

The survey method was used as one of the most fundamental approaches in descriptive research. A sample of (10) experts and (100) coach of Olympic sports coaches have been selected according to certain conditions.

The researcher has adopted in obtaining the required data on more than an instrument of data collection through (content analysis and documentation, personal interview, questionnaire).

The researcher treated the statistical data by isolating accumulated questionnaire which were organized and processed statistically using SPSS statistical software.

Conclusions:

In light of the results of research, the researcher built a proposed model for efficient planning of sports training where he admitted several factors, including:

- 1 - time management.
- 2 - Determine the objectives and content.
- 3 - Implementation sports training planning.
- 4 - Technical skills to improve the implementation of the plan.
- 5 - Monitoring and evaluation.

Recommendations:

1. Take care of the learned factors during the planning for sports training.
2. follow the proposed model to reach as close as possible to the ideal in sports training planning.
3. All programs and courses for the Saudis rehabilitation trainers in various individual and collective sports should intensively include the study of the determinants of sports training planning with the benefit of the proposed model.