

التدريب الإستراتيجي (المنظومي) (التربية البدنية والرياضية) - أنموذجًا



الدكتور محمد حرب اللصاصمة

2022 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حقوق الطبع محفوظة للناشر لا يُسمح بإعادة نشر هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من الأشكال أو حفظه ونسخه في أي نظام ميكانيكي أو إلكتروني يمكن من استرجاع الكتاب أو أي جزء منه. ولا يُسمح باقتباس أي جزء من الكتاب أو ترجمته إلى أي لغة أخرى دون الحصول على إذن خطي مسبق من الناشر.

الطبعة الأولى

٢٠٢٢م

دار الجنان للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية

عمان - العبدلي - شارع الملك حسين

مقابل البريد الاردني الممتاز - مجمع جوهرة القدس التجاري

هاتف: ٠٠٩٦٢٧٩٥٧٤٧٤٦٠

E-mail: dar_jenan@yahoo.com

E-mail: daraljenanbook@gmail.com

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا (طه 114)

الإهداء

إلى :

* زوجتي توأم روحي وجهدي بذلاً وعطاءً

* أبنائي الأكارم زينة الحياة الدنيا وبهجتها

* ورثة الأنبياء قدوة وأسوة المعرفة والعلم

المحتويات

التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

(التربية البدنية والرياضية) - أنموذجًا

رقم الصفحة	المحتوى	الباب
	المقدمة	-----
6	التدريب الإستراتيجي (المنظومي) (الأساسيات والمبادئ)	الأول
85	المدرّب الإستراتيجي (المنظومي) (أفاق ومقترحات)	الثاني
103	التدريب الإستراتيجي (المنظومي) (الكفايات - التطبيقات العملية)	الثالث
164	التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والحالة التدريبية والفورمة الرياضية	الرابع
184	التدريب الإستراتيجي (المنظومي) (نماذج وتصورات)	الخامس
221	الكتب والمراجع	-----

الباب الأول :

**التدريب الإستراتيجي (المنظومي)
(التربية البدنية والرياضية)- أنموذجًا
(الأساسيات والمبادئ)**

التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

(التربية البدنية والرياضية)- أنموذجًا

(الأساسيات)

مقدمة :

لقد أصبح على عاتق وكاهل الإنسان عبء كبير لكي يواكب التحديث والتطوير الذي حدث في العصر الذي يعيشه.

لذلك فإن عليه بذل المزيد من الجهد لمواكبة تطورات العصر ، ولكي يستطيع الإنسان ملاحقة هذا التطور فيجب أن يكون ذلك في مرحلة إعداده قبل أن يخرج لميدان العمل ليصبح نافعاً في مجال العمل.

ومرحلة إعداد أي فرد تبدأ من المراحل الدراسية التي يمر بها خلال فترة دراسته سواء بمراحل التعليم المختلفة خلال المدرسة أو في الجامعة.

تعد الكفايات التدريسية إحدى جوانب إعداد المدرس لذا حظيت باهتمام كبير في كافة النظم التعليمية ، حيث أثبتت نجاحها وتأثيرها الفاعل في مساعده المدرسين على القيام بعملية التدريس بكفاءة واقتدار.

إذ يعد مفهوم الكفاية التدريسية محاولة للأخذ بمعايير متعددة وعدم التركيز على جانب واحد من الجوانب التربوية وقد كشفت بعض الكتابات التربوية.

إن المدرس لا يستطيع أن يقود العملية التعليمية وتطوير مادته وطرائق تدريسها لمسايرة التطور السريع في ميدان المعرفة وتنفيذ المهام الموكلة إليه.

إلا إذا تمكن من مجموعه من الكفايات التدريسية والتي من دونها يمكن أن ينحصر دوره في تلقين المعلومات لهذا فالمدرس مطالب بمسايره التغيير والتطور باستمرار تحقيقاً لمبدأ التربيته المستمرة لان نموه في المهنة يرتبط بنموه العلمي والمهني والكفاية هي سلسلة من الأعمال والأنشطة ألقابله للملاحظة.

أي أنها جملة من السلوكيات النوعية الخاصة ، وهي كذلك قدرات عقلية داخلية من طبيعة ذاتية وشخصية.

مفهوم التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

عملية تدريب موجه؛ لتحقيق بعض الأهداف التربوية التعليمية، عن طريق استعمال الطرائق المختلفة، والإمكانات المتاحة؛ لغرض الوصول باللاعب إلى أقصى مستوى ممكن في النشاط الممارس.

إذ إن المهمة الأساسية للتدريب الرياضي هي تنمية الصفات البدنية وال نفسية والمهارية والخطئية والتي تسمح بامتلاك الخبرات المختلفة لتطوير المستوى الرياضي.

لقد أضاف التطور في العلوم المختلفة المرتبطة بعلم التدريب الإستراتيجي (المنظومي) جوانب مهمة أساسية، أسهمت في دفع عملية التطور في مختلف الألعاب الرياضية إلى الإمام، ووصلت إلى مستوى متقدم في النواحي المهارية والخطئية والبدنية وال نفسية؛ لتزداد أهمية التدريب الإستراتيجي (المنظومي)؛ نتيجة لارتباطها بعملية إعداد اللاعب لتحقيق أفضل النتائج.

ويعد علم النفس من العلوم التي لها دور فعال في عملية التدريب لمعرفة سلوك اللاعب وخبرته وإمكانياته نتيجة لممارسته النشاطات الرياضية؛ لذا فإن الإعداد النفسي للاعب له دور بارز في تهيئته وإعداده للمشاركة في المنافسات.

كل عملية تعليمية منظمة تؤدي لغرض الارتفاع « تدريب » ويفهم من لفظ السريع بمقدرة الفرد الوظيفية وال نفسية والعقلية .

والتدريب عامة هو : عملية تعديل إيجابي ذو اتجاهات خاصة، تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية بهدف اكتساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان وتحصيل المعلومات التي تنقصه.

ويعرف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بأنه : «عملية الإعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته، لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين؛ لبلوغ هدف محدد، ولزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع .

أو هو : رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب، باستعمال الوسائل والإمكانات المتاحة.

والتدريب الحديث لا يتوقف على هذين الجانبين، بل يشمل أيضا عملية التنظيم والتخطيط ومتابعة كل ما يتصل باللاعب نظريا وعمليا .

وتتوقف العملية التدريبية «على دور ومؤهلات القائم بالتدريب المدرب في إعداد وتهيئة اللاعبين، وعليه» .

فالمدرّب هو المسؤول، وهو قائد العملية التدريبية، ويجب عليه :

- ١ . أن يحب عمله ويحترمه ويعطيه كل ما عنده، ويبذل كل جهده لأجله.
- ٢ . يتحمل مسؤوليته في قيادة الفريق وكل ما يتعلق بالعملية التدريبية.
- ٣ . أن يكون ذا مواصفات جيدة في القيادة، ويمتلك خبرة وشخصية مؤثرة ومحبوبة من لدن اللاعبين.

إن التقدم العلمي الذي واكب التطور التكنولوجي الذي حصل في السنوات الأخيرة، ساعد

في التوصل إلى المعلومات والحقائق العلمية التي تبحث في تطور العملية التدريبية من حيث تشكيل الحمل التدريبي، ووضع مفردات البرنامج، واختيار الأساليب والطرائق المناسبة؛ لذلك أصبح التدريب العلمي واستخدام الطرائق المختلفة والمناسبة للارتقاء بمستوى اللاعبين الشغل

الشغل لبال المدربين، ومما زاد في ذلك التنافس المشروع للحصول على النتائج الجيدة وتحقيق المستويات التي يطمحون لها، وذلك باستخدام أفضل الوسائل والأساليب التدريبية.

أستاذ ألعاب القوى والإعداد البدني « دراغان جيوفوتيتش » ويذكر الدكتور

بالأكاديمية الرياضية بالعاصمة الصربية بلغراد: لقد أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتخطى قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية، بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية، وبذلك أصبحت المباريات تعد في المختبرات العلمية.

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة، جعلت حدود القدرات البشرية تكسر كل الحواجز، وترقى لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال .

هذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ، ولا عن طريق الصدفة، وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات، بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبيل التطور.

علم التدريب هو الآخر يعد من العوامل الأساسية التي لعبت دوراً كبيراً في تطور الألعاب والرياضات، علم الإدارة في المجال الرياضي أصبح أيضاً من العوامل التي تحدد نجاح المؤسسات الرياضية بشكل كبير.

ومن المهم جداً مراعاة جانب ضروري وأساسي عند البدء بالتدريب وذلك ضرورة وجود التوافق في العملية التدريبية مع الفئات العمرية، إلى جانب الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين؛ لأن ذلك يساعد المتعلم على استقبال واستيعاب المهارة وتعلمها بكل رغبة وشوق.

وهذا يساعد على تغيير وظائف الأعضاء بالنسبة للاعبين، ويجب أن نضع في حسابنا أن التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعد من أهم

السمات التي تميز التدريب الإستراتيجي (المنظومي)، إذ لا يمكن للفرد الوصول إلى المستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي.

هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية - دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث - لا تكفي للوصول إلى البطولة الرياضية، وإنما تعد أساساً يمكن عن طريق تطويرها - باستخدام التدريب العلمي - الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

إن التدريب العلمي المرتبط بالتطورات الحديثة في التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يعد من أساسيات نجاح التدريب؛ لهذا يتطلب من المدرب أن يكون متابعاً ومنسجماً مع التطورات الخاصة في علم التدريب، ويمتلك معلومات ومعارف وخبرات واسعة تجعله قادراً على قيادة العملية التدريبية والفريق إلى النجاح من خلال:

١ . اعتماد الأحجام التدريبية العالية؛ لأن تأقلم وتكيف العضو عند ارتفاع المتطلبات التدريبية يكون أكثر سهولة خلال التخطيط المرحلي للإعداد الرياضي مع التكثيف المتغير لحمل التدريب.

٢ . تحقيق المسار الانفرادي عند الرياضيين، يحصل ذلك من خلال تحقيق منهجية العمل التدريبي، مع مراعاة الخصائص النوعية للمتدربين، والعمر، والجنس، وحجم وكثافة الحمل التدريبي، ويعطي هذا فرصة للمدرب للاطلاع على المعلومات الخاصة باللاعب، فضلاً عن التعرف على مستواه وقدراته وإمكانياته بشكل جيد.

٣ . زيادة عدد الوحدات التدريبية، إذ أن أغلب الفرق الأوربية تعمل على زيادة عدد الوحدات التدريبية، وبهذا تزداد ساعات التدريب، ويتوزع على شكل وحدتين تدريبيتين في اليوم، صباحاً ومساءً .

إذ إن زيادة عدد الوحدات التدريبية ومدتها بغرض الحصول على جرعات إضافية من التدريب من أجل زيادة الكفاءة والارتفاع بالمستوى لم يعد هو المؤثر الوحيد في ذلك، فنوعية التدريب ومحتوياته لها دور كبير في ذلك، حتى أصبح عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع يصل إلى "١٨" وحدة

تدريبية موزعة على « ٦ أيام بواقع » ٣ « وحدات تدريبية في اليوم،
ويترك اليوم السابع للراحة «الاستشفاء»

أهداف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

يهدف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بشكل عام إلى:

١ . تطوير عمل الأجهزة الوظيفية.

٢ . الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس، أي:

الوصول إلى القمة «الفورمة الرياضية»

٣ . الاحتفاظ بأعلى مستوى وصل إليه اللاعب «الحالة التدريبية» .

٤ . الإعداد المتكامل للفرد من النواحي كافة، بدنياً وفكرياً وحركياً ونفسياً،
من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين كل بحسب اختصاصه.

واجبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

تحقق عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) الواجبات الآتية :

أولاً : الواجبات التعليمية:

هي الواجبات المباشرة التي يجب أن يخطط لها المدرب بشكل دقيق ويعمل
على إكسابها للاعبين؛ لتحقيق أهداف التدريب أي كل ما يتعلق بالتدريس
والتدريب.

كل الجوانب التي لها تأثير على « التدريس والتدريب » وتتضمن الواجبات
التعليمية قدرات ومهارات اللاعبين وخبراتهم النظرية، وتتضمن تلك
الواجبات ما يلي:

* تنمية الصفات البدنية الأساسية، فضلا عن الارتقاء بالجوانب الصحية للاعبين.

* تحسين وتطوير مستوى الصفات البدنية المرتبطة بنوع النشاط التخصصي .

* تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بنوع النشاط الممارس .

* تعلم وإتقان القدرات الخطئية الخاصة بنوع النشاط الممارس .

* اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بمكونات الإعداد " البدنية والمهارية والخطئية والنفسية » إلى جانب الناحية الصحية وطرق التدريب « .

ثانيا :الواجبات التربوية :

ضمن الواجبات التربوية تأخذ السمات الخلقية والنفسية الاهتمام الأكثر لما لها من تأثير كبير في تصرف وسلوك اللاعبين وللواجبات التربوية في التدريب أهمية خاصة؛ لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني والمهاري، وبالتالي يجب تحقيقها في أثناء إنجاز الواجب التعليمي ومن هذه الواجبات:

* حب اللاعب للرياضة والطموح للوصول إلى أعلى مستوى .

* خدمة الوطن من خلال دوافع وحاجات اللاعب بما يناسب ميوله ورغباته .

* تطوير السمات الخلقية والإرادية للاعبين ومنها :

- تدعيم الولاء بالانتماء إلى شعار الفريق والنادي الذي يمثلها اللاعب.

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته وأن يبذل أقصى جهد من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.

- التربية الأخلاقية والروح الرياضية للاعب والتي تتمثل بالتسامح والتواضع وعدم الغرور وضبط النفس.

- تطوير صفات الإرادة مثل: المثابرة والاعتماد على النفس وحب الجماعة والروح والكفاح والعزيمة والإرادة.

- تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية وحب الجماعة بين أفراد الفريق.

- الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية وتنمية ممارسة القيادة السليمة.

- اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني في أثناء التدريب.

- اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات.

وظائف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

١ . وظائف تربوية.

٢ . وظائف صحية.

٣ . وظائف تعليمية.

أهم الأمور التي تهتم بها الوظائف الثلاث أعلاه هي :

* بناء الجوانب التربوية والصفات الاجتماعية عند الرياضيين .

* ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي إلى تطور مستوى اللاعبين والتكيف على التدريب.

* يعمل التدريب الإستراتيجي (المنظومي) على تطور القدرات العقلية للاعبين كالانتباه والإدراك، والتذكر، والتفكير، والتصور ... الخ.

* رفع مستوى القدرات البيولوجية الوظيفية، والتي تقود إلى تطور الصفات الحركية وتكيف الأجهزة الداخلية للتدريب والحالات المفاجئة من خلال البناء القوي للقدرات الحركية والنفسية.

* تطوير وتحسين مستوى القدرات الوظيفية للقلب والرئتين والأوعية الدموية والتفاعلات الكيميائية فضلا عن تطوير قدرة الجهاز الحركي.

* يهتم التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بتطوير الناحية الفنية للاعبين مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية.

* التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يؤدي إلى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء ويبعد شبح الأمراض ويقوي مناعة الجسم.

* زيادة المعلومات النظرية من خلال التجارب والخبرات .

ظروف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

١ - الظروف العامة والخاصة بالرياضي:

وتعرف بالظروف الاجتماعية الخاصة بالرياضي، وكل ما يتعلق بحياته في البيت والعمل، ويسعى المدرب إلى معرفة كل الظروف التي يمر بها الرياضي؛ حتى يستطيع التعامل معه، وحل مشاكله ومساعدته لإزالة المعوقات والصعوبات التي تعترضه في حياته؛ لكي يركز ويفكر بالتدريب والنتائج، ولا يضيع الوقت بحل مشاكله وأمور أخرى تبعده عن التدريب.

٢ - الظروف الشخصية والنواحي الخلقية والإرادية:

يمكن التعرف إلى ذلك من خلال التعرف إلى شخصية اللاعب، ومعرفة ميوله ورغباته واتجاهاته وعلاقاته مع الآخرين وكيفية التعامل معهم ومدى احترامه وطاعته وتعاونه معهم، ويمكننا تحقيق ذلك عن طريق السير على القواعد والأسس التربوية الصحيحة، فضلا عن تقدير الجهود المبذولة من لدن اللاعب خلال الحلقات التدريبية والتوجيه الإرادي والخلقي والتربوي.

٣ - الظروف المادية والمعنوية :

لكي ننهض بالعملية التدريبية يتوجب الاهتمام بالجوانب المادية والمعنوية المرتبطة بعملية التدريب، وعليه فلا بد من تهيئة الظروف المناسبة والملائمة والتي تجعل اللاعب قادرًا على الاستمرار بالتدريب، فهو بحاجة إلى الدعم والتشجيع والتوجيه.

كما أنه يحتاج إلى تهيئة وسائل الراحة من حالة معاشية وصحة و غذاء جيد وأمان واستقرار، إلى

جانب توفير المكان المناسب لممارسة الأنشطة الرياضية وتجهيزها بكل ما تحتاجه لغرض إنجاح التدريب.

٤ - الظروف الإدارية والتنظيمية:

إن وجود الإدارة الناجحة والمتفهمة لوضع اللاعبين والقادرة على تهيئة الأجواء والظروف المناسبة على وفق منظور علمي يعتمد الترتيب والتنظيم، يقود إلى تحقيق مستويات متطورة ومتقدمة، مع الأخذ بنظر الاعتبار تنظيم وترتيب وضع الفريق.

وإعداد مستلزمات التدريب واختيار المدربين الأكفاء لقيادة الفريق، مع اختيار الطبيب الخاص والمعالج إلى جانب أخصائي علم النفس الرياضي واختيار الإداريين أصحاب الخبرة لإدارة العملية التدريبية من الجانب الإداري.

٥ - الظروف المناخية «الطبيعية» :

يجب أن يتعود اللاعبون على اللعب في كل الأجواء والظروف الطبيعية في الأجواء الحارة والباردة وفي المناطق المرتفعة أو المنخفضة عن مستوى سطح البحر، حتى لا يفاجئ اللاعبون بأجواء لم يكونوا معتادين عليها؛ لأن ذلك يؤثر على الناحية الصحية أولاً، وعلى مستوياتهم

ثانيًا.

وهذه الظروف أصبحت ملموسة وحالة اعتيادية، إذ تعالج من بعض الفرق بإقامة معسكرات تدريبية في مناطق مشابهة للمناطق التي تقام فيها البطولة، مما يؤدي إلى تعود اللاعبين على مثل هذه الأجواء وتتكيف الأجهزة الداخلية لها، وتحسن المقدرة الوظيفية لتلك الأجهزة، وينعكس هذا على زيادة كفاءة الأداء.

مكونات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

لغرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده أعدادًا شاملاً من جميع النواحي، على وفق مؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداداته، بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) الآتية :

١ - الإعداد البدني :

يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلا عن تنمية القدرات الوظيفية .

ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إنّ اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء .

والغرض الأساس من الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.

كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة، تحت شروط واحتمالات وظروف السباق.

ويعتمد الأداء المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب.

وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة.

٢- الإعداد المهاري:

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن.

كما يعد إحدى النواحي المهمة في إعداد اللاعب بهدف تطوير المهارات الأساسية واستعمالها بشكل صحيح في «المباريات وهو أيضاً يعد الأساس في بناء الخطط، وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر.

لذا فإن إتقان هذه المهارات يعد ضرورياً لنجاح خطط اللعب المختلفة، وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها، كلما تمكن من القيام بالواجبات الخطئية بشكل جيد.

إذ إن أداء المهارات الأساسية من لدن اللاعبين بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب

عليها لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تجريبية؛ لأنها تؤدي أمام خصم ويتطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر من أجل التفوق وتحقيق الفوز.

ومن جانب آخر فإن ذلك يجعل الصورة كاملة أمام المدرب حيث تتضح نقاط الضعف في الأداء ويضع الحلول لها لتلافيها».

٣- الإعداد الخططي:

يهدف إلى اكتساب اللاعب للقدرات الخططية لغرض مواجهة المتطلبات الخاصة؛ «الفردية والجماعية» التي تفرضها ظروف المنافسات والتدريب، من أجل إتقانها وتثبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات.

والإعداد الخططي: هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء في أثناء السباق والظروف الخاصة بها.

ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على كل أنواع الخطط، ففي كرة القدم مثلا يجب تدريب اللاعبين على الخطط الفردية، وكذلك الخطط الجماعية؛ حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائيا في أثناء المباراة.

ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دورًا حاسمًا في قدرة كل لاعب في التصرف السليم تخطيطيًا تحت الظروف المتغيرة للسباق، والتحول الخططي بين حالة وحالة أخرى.

والخطط هي : استعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق .

أو هي إتقان اللاعب للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية، وهذا يكون تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.

٤ - الإعداد التربوي والنفسي:

يعرف الإعداد التربوي والنفسي بأنه : كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية، والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية في أثناء المباراة، كالملاعب، ونوعية الأرض، والجمهور، والفريق المنافس، ومتطلبات المباراة التي قد تكون معوقاً للأداء في أثناء المباراة .

وتلعب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً ومهماً في حسن أدائه للمباراة، كذلك الفريق الذي يمتلك لاعبه صفات إرادية عالية يعد فريقاً صعب الهزيمة، بل تلعب قدراته الإرادية والنفسية دوراً في تحقيقه دائماً للنصر أمام الفرق غير المعدة الإعداد النفسي الجيد.

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد اللاعب تربوياً ونفسياً، فضلاً عن اكتسابه القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتطويرها إلى أن يتم إتقانها وتثبيتها .

وكذلك توجيه وإرشاد اللاعب والاهتمام به ودعمه وتشجيعه؛ حتى يتمكن من إعطاء كل ما عنده في المنافسات.

كما يهدف إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية، مع إعداده نفسياً لتعليمه كيفية استعمال القدرات التي يتعلمها .

ومن ناحية أخرى إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية .

ومن أهم شروطها :الشعور بالثقة بطاقته، والتحقق السليم من إمكانياته، فإذا لم تتوافر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة، إذ يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

٥. الإعداد المعرفي «النظري» :

يأخذ التدريب النظري حصة كبيرة في مجال تدريب أي فعالية؛ وذلك لأهميته في إعداد وبناء اللاعب إلى جانب بقية الأنواع الأخرى التي تساعد في ذلك؛ لغرض الوصول به إلى مستوى متطور ومتقدم في النشاط الممارس، ويسهم الجانب النظري مساهمة فعالة، لأهميته في اكمال إطار ومحتوى البرنامج التدريبي.

يهدف الإعداد المعرفي « النظري » إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة، وكذلك التي تخص النواحي التدريبية العامة، وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه هذه المعارف والمعلومات، والتي تسهم بدور إيجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة، وتشتمل هذه المعارف

ما يلي:

-المعارف والمعلومات الصحية.

-النواحي الخاصة بالتغذية.

-المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي.

-المعارف الخاصة بقانون اللعبة.

-المعلومات الخاصة بالنواحي الوظيفية.

مجالات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

نظراً لأهمية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) على مختلف المستويات «الناشئين والشباب والمتقدمين» وما يلعبه من دور فاعل في قطاعات المجتمع المختلفة، لغرض قضاء أوقات، فراغ ممتعة، أو من أجل الصحة وبناء الجسم، والمحافظة عليه من الأمراض، أو لغرض الإعداد للبطولات الرياضية.

كما أنه يمثل كل القطاعات والفئات العمرية؛ لأنه عملية تربوية تعليمية دف إلى الارتقاء بمستوى اللاعب والوصول به إلى أعلى مستوى في النشاط، أو الفعالية التي يمارسها.

لقد تطور التدريب الإستراتيجي (المنظومي) تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة؛ وذلك للاهتمامات الكبيرة من لدن العلماء والخبراء في هذا المجال، من خلال أبحاثهم ومؤلفاتهم ودراساتهم النظرية والميدانية والمختبرية.

الرياضة بالمفهوم البسيط تعني « ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة من أجل تحقيق أهداف الممارسة » وأن مفاصل الرياضة تأخذ أبعاداً عديدة ومختلفة، تبعاً لنوع ، الممارسة أو الفعالية، وفي على وفق أهداف الممارسة نرى كل فرد يمارس الرياضة لأجل تحقيق بعض الأهداف التي يرغب في الوصول إليها.

وعلى هذا الأساس أخذ التدريب الإستراتيجي (المنظومي) مجالات عدة؛ ليحقق ويلبي طموح الأشخاص التي تم به، على وفق الإمكانيات والاستعدادات والأهداف المحددة له.

وقد تم تحديد خمسة مجالات أساسية للتدريب الرياضي، هي

١. مجال الرياضة المدرسية.

٢. مجال الرياضة الجماهيرية.

٣. مجال الرياضة العلاجية.

٤. مجال رياضة المعاقين.

٥. مجال رياضة المستويات العليا « قطاع البطولة » .

١ . مجال الرياضة المدرسية :

لو عدنا قليلاً إلى الماضي واسترجعنا الذاكرة وتذكرنا عدداً من الأسماء اللامعة «الأبطال» وتصفحنا سيرهم الرياضية وتاريخهم الحافل بالإنجازات والبدائيات الأولى للممارسة الرياضية نجد الكلمات والسطور تحكي وتقول البداية ما قبل المدرسة « العشوائية» غير منظمة والبداية الحقيقية المنظمة، وتحت إشراف المعنيين هي المدرسة.

وتعد المدرسة القاعدة الأساسية للرياضات والرياضيين كافة، وهي القاعدة والأساس للرياضة الجامعية وتطور اللاعب وصولاً إلى المنتخبات الوطنية، من خلال المرور بهذه النشاطات .

والممارسة الرياضية المبكرة تصقل الرياضي وتوجهه التوجيه الصحيح نحو اللعبة التي تتلاءم مع استعداداته وإمكاناته .

والاختيار المبكر يؤدي إلى إعداد الرياضي إعداداً بدنياً ومهارياً وفكرياً؛ ليكون لاعباً متميزاً في المستقبل في نوع معين من الفعاليات الرياضية، على الرغم من علمنا أن ممارسة الرياضة في المدرسة لم يكن لبناء وإعداد لاعبين.

وإنما تعده لغرض التعلم العام للرياضة، وبالتالي فهذه الممارسة تخفف الضغط عنه بعد أداء الدروس، وتفرغ الطاقة المخزونة لديه في برامج رياضية موجهة، كما تحافظ عليه من الأمراض وتبعده عن الخمول فضلاً عن إعادة الحيوية والنشاط إليه.

إن للتدريب الرياضي دوراً فعالاً وكبيراً في مجال الرياضة المدرسية، فمنها يبرز الأبطال، من خلال الانتقاء العلمي الصحيح للمتميزين والاستمرار بتدريبهم.

ومما يلاحظ في البطولات العالمية، مشاركة صغار السن فيها، ولاسيما بعض الألعاب التي يتم الاختيار فيها مبكراً كالجمباز والسباحة.

إن أحد أهداف الرياضة المدرسية هو : تحسين النواحي الوظيفية، إذ تتم تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية عند التلاميذ؛ ولذلك تأثيرات وظيفية إيجابية مهمة، كزيادة نسبة استهلاك الأوكسجين، وهبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة ... الخ.

وتلك خصائص وظيفية مهمة تعمل على تحسين الصحة العامة للتلاميذ، والهدف الآخر هو تنمية القدرات البدنية الخاصة عند تعلم المهارات الرياضية، إذ يلعب ذلك دوراً إيجابياً في سرعة تعلم التلاميذ للمهارات الرياضية بصفة خاصة، إذ يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة .

وعلى سبيل المثال : فعند تعليم مهارات الوثب لا جدوى من التعلم ما لم تتم عند التلاميذ القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب، ولاعبو الرمي، والتنس الأرضي، وجميع الألعاب والفعاليات الأخرى كذلك، وليس هذا على المستوى المدرسي فقط، بل على جميع المستويات الرياضية.

وهنا يُطرح التساؤل ... هل إن درس التربية البدنية درس هدفه التعليم أو التدريب؟

: «وللإجابة عن هذا التساؤل يجب أن نعي جيداً أن: « درس التربية البدنية درس لتعليم المهارات الرياضية وتنمية القدرات البدنية التي تحتاج إلى طرق تدريب خاصة لتحسين المستوى».

أي : إنه مزيج من التعليم والتدريب، إذ إنهما وجهان لعملة واحدة، «
التعلم الحركي للمهارات الرياضية»، وبذلك « فأحسن طريقة للتعليم
هي ...، التدريب ».

٢. مجال الرياضة الجماهيرية :

تعد الرياضة الجماهيرية أو الرياضة للجميع رياضة مفتوحة لكل قطاعات
المجتمع، بغض النظر عن العمر والجنس، فالكل يمارسها بحسب طاقته
واستعداده والأهداف التي يريدتها من إجراء الممارسة.

ومن بعض أهداف الرياضة المحافظة على صحة الجسم والإبقاء على
حيويته ونشاطه؛ لكي يتمكن الإنسان من العيش المريح والسعيد بعيداً عن
الأمراض، كما أنه يستطيع تأدية واجباته اليومية من عمل وتنقل وحركة
... الخ بيسر وحيوية.

وتعد الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومة من مزاولة
الأنشطة الرياضية المقتنة كما في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو
رياضة المستويات العليا التي تتميز بالبرامج التدريبية المقتنة.

وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات أخرى كـ «الرياضة للجميع»
إذ تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية
المناسبة من أجل التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس.

وبذلك تختلف مزاولة الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العليا
بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني
والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع
مراحل العمر ومستوى الممارسين، الذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة
للممارس، بلوغاً لحياة متزنة من جميع الوجوه.

وتلعب الاختبارات والقياس في مجال الرياضة الجماهيرية ما تلعبه في مجالات الرياضة الأخرى، ولا سيما في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة، وذلك إلى مجموعات متقاربة ومتجانسة في المستوى والجنس؛ حتى لا تحدث أضراراً نتيجة لعدم تقارب المستوى، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة أن تسهم بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً وصحياً .

إذ تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.

٣. مجال الرياضة العلاجية:

ظهرت وازدادت في الفترة الأخيرة مراكز الصحة والرشاقة والعلاج الطبيعي، ويدخل التدريب الإستراتيجي (المنظومي)- متمثلاً بدوره الفاعل -في كل هذه التخصصات الصحية والعلاجية من خلال تنظيم وجدولة البرامج التأهيلية والعلاجية المختلفة؛ من أجل تحقيق الأهداف التي رسمت لها .

كما أنها تستعمل لغرض العلاج والتأهيل بعد الإصابة أو بعد إجراء العمليات الجراحية، ولاسيما لاعبو المستويات العليا، فإن الإصابة قد تبعده لمدة طويلة عن الملاعب، وعليه فاستعمال برنامج رياضي علاجي تأهيلي، تحت إشراف ورعاية ذوي الخبرة والاختصاص، يسهل ويسرع في الشفاء والعودة السريعة للملاعب.

إن ممارسة الرياضة على وفق برامج منظمة ومعدة بأسلوب علمي دقيق تقي اللاعب الكثير من الأمراض ومنها على سبيل المثال مرض العصر « السمنة» والسكر ، وضغط الدم.

فضلاً عن ذلك فالتدريب الإستراتيجي (المنظومي) يساهم في تحسين حالة المرضى المصابين بمرض القلب والدورة الدموية من خلال ممارسة التمارين الرياضية العلاجية.

وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب - بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة - على إعادة لياقتهن البدنية والصحية التي فقدنها في أثناء مدة الحمل، كما أن بعض التمرينات البدنية الخفيفة والمناسبة أيضاً في أثناء الحمل تعمل على تفادي كثير من المخاطر قد تتعرض لها النساء الحوامل، ولاسيما في مدة ما قبل الولادة.

وذلك بوضع البرامج التدريبية الخاصة والمتمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل والتي تسهل عملية الولادة.

٤. مجال رياضة المعوقين:

الإعاقة من الناحية الحركية هي : العجز المؤثر على النشاط الحركي للفرد، فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء، وبذلك يلعب التدريب الإستراتيجي (المنظومي) دوراً إيجابياً في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

إن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كباراً وصغاراً، رجالاً ونساءً، أسوياء ومعاقين، كل قدر حاجته وإمكاناته.

هذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في أحقية مزاولة الأنشطة الرياضية، كحق أساسي للجميع، ففي الفقرة الثالثة من المادة الأولى من الميثاق ما يلي :

ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء، بمن فيهم من الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم

تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساعدة برامج التربية البدنية والرياضة الملائمة لاحتياجاتهم، وبذلك أصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة.

إذ أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها، وبذلك أقيمت الدورات الأولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لإعاقتهم مساواة بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الأسوياء.

وتختلف نسب المعوقين من بلد إلى آخر، وعلى اختلاف تصنيفاتهم، سواء من يعانون إعاقة بدنية أو حسية أو عقلية أو عاطفية، وهم يمثلون فئة هامة من فئات المجتمع، إذ يتطلبون عوناً خاصاً حتى لا يشعروا بحرمان في إحدى روافد حياتهم.

ومن هنا جاءت أهمية المتخصصين كل في مجال تخصصه للاهتمام بهم بدنياً ونفسياً واجتماعياً، بما يسمح لهم من استثمار طاقاتهم حتى يحققوا ذاتهم أولاً، ويقدموا لأنفسهم ومجتمعاتهم خدمات أفضل.

وبذلك يصبحون أفراداً أسوياء في المجتمع الذي يتعايشون فيه ولا يشعروا بنقص أو تقصير من المجتمع كفئة مهمة من فئاته، وحتى تأخذ تلك الفئة حقه الطبيعي في الرعاية والتوجيه والتأهيل حياة أفضل، والتي تمكنهم من العيش في سعادة على وفق إمكانياتهم وقدراتهم، مع إسداء المساعدات التي يقدمها المجتمع لهم.

إن مجال الاشتراك الأولمبي للمعوقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة، كل بحسب حالته، والتي تحددها نوع الإعاقة، وبذلك أخذ مجال تدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحنى صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة، ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

٥. مجال رياضة المستويات العليا:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنًا كبيرًا في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة، إذ أخذت المستويات والأرقام في تقدم مضطرد من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى، وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

لقد أصبح الاهتمام كبيرًا جدًا باللاعبين والمنتخبات والفرق الرياضية ذات المستوى العالي «قطاع البطولة» .

وأخذت الدول تتسابق من أجل الظفر بشرف استضافة أي بطولة رياضية، مما جعل الاهتمام والدعم يزداد تجاه اللاعبين الأبطال إلى جانب التقدم والتطور التكنولوجي.

الذي كان له الأثر الفاعل في تطور علم التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والذي أسهم بشكل كبير في تقدم وتطور البرامج التدريبية، واستخدام الوسائل الحديثة والأجهزة المتطورة في عمليات التدريب إلى جانب التقنيات المتطورة التي ساعدت في الارتقاء بمستوى اللاعبين والفرق الرياضية، إذ الخبرات العلمية التي يمتلكها المدربون وذوي الاختصاص كانت تصب في هذا المجال بقصد الإعداد للبطولات الرياضية والوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات؛ لذلك كان هذا الاهتمام والرعاية المتميزة لهم.

وعليه فإن مجال قطاع البطولة لا يقتصر على فئة عمرية محددة، وإنما يشمل كل الفئات ولكلا الجنسين .

ومن أجل الوصول إلى المستويات العليا، لابد من البدء مبكرًا باختيار اللاعبين المتميزين والموهوبين من خلال عملية الانتقاء الصحيح، على وفق المعايير والمحددات الخاصة بالاختيار، وبالتالي توجيههم نحو لعبة الاختصاص بما يناسب قدراتهم وما يتوقع لهم فيها للمستقبل.

أسس التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

إن أسس التدريب الإستراتيجي (المنظومي) هي التقدم في المهام التخصصية الشاملة للعملية التربوية من خلال وضع الأنظمة والقوانين للحركات التخصصية والنوعية والنفسية لصياغة الشخصية الرياضية.

إذ يتحقق الهدف من التدريب الإستراتيجي (المنظومي) باستخدام أسلوب البناء ومهام الإعداد للرياضي من أجل الوصول إلى النتائج الرياضية العالية في جوانب محددة من النشاطات الرياضية، والتدريب الإستراتيجي (المنظومي) كعملية تربوية تهدف إلى تنمية المبادئ العامة للتربية والتعليم من خلال الإرشاد والتوجيه لتطوير سرعة رد الفعل وتطبيق الأنظمة والقوانين والثبات والوضوح.

ونجد لهذه أهمية لاستيعاب التكنيك وواجبات إعداد اللاعب، فضلا عن أنّ مبادئ الإعداد تمتاز بأنظمة خاصة تحدد مبادئ التوجيه التي يمكن تحقيقها في التدريب.

وتعتمد أسس التدريب الإستراتيجي (المنظومي) على :

- التواصل والاستمرار بعملية التدريب.
- الإعداد والتهيئة الشاملة للاعبين .
- تحديد برامج العمل وتنويعها .
- تنظيم وتخطيط برامج الإعداد .

- توحيد الاتجاه عند الرياضيين في أثناء عملية الإعداد .

إن الوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق النتائج في أي فعالية رياضية لا يأتي إلا عن طريق التخطيط المنظم والمبني على الأساليب والطرائق التدريبية الحديثة، واستعداد اللاعبين على تحمل عبء التدريب والاستعداد للانتظام والاستمرار فيه، وذلك بالاعتماد على العمر التخصصي للتدريب.

والتدريب : « هو أساس لمعرفة المستويات والانجازات وان العلوم الحديثة ومعرفة كل ما يتعلق بالنواحي البيولوجية، توضح الاتجاه الصحيح وزيادة الخبرة للمدربين والرياضيين.

لهذا فإن الأساس في بناء المفاهيم العلمية والطرق ومعرفة نوعية الرياضيين وقابليتهم وتحديد وتشخيص نوعية النشاط الملائم والمناسب لكل منهم تعد ضرورية؛ لكي يكتب النجاح لعملية التدريب وتنفيذ أسسها بشكل دقيق وتحقيق الأهداف الموضوعية من أجلها».

إن الأساس الوظيفي للتدريب هو تطور وتكامل وظائف الجهاز العصبي، وبهذا تزداد كفاءة العمل فضلا عن زيادة المطاولة وتأخير ظهور التعب؛ وبسبب ذلك ترتفع قدرة وظائف الجهاز العصبي وتتطور وتنمو الأعضاء الداخلية.

ومن المهم جداً مراعاة جانب أساسي عند البدء بالتدريب وهو وجود التوافق في العملية التدريبية مع الفئات العمرية إلى جانب الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين كونها تساعد المتعلم من استقبال واستيعاب

المهارة وتعلمها بكل رغبة وشوق، وهذه العملية تقود إلى تغيير وظائف الأعضاء بالنسبة للاعبين.

مراحل التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

تمر عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بثلاث مراحل (المخطط ١ ، والشكل ١) ، إذ يتدرج اللاعب من خلالها حتى يصل إلى المرحلة الثالثة، وتختلف محتويات هذه المراحل بحسب الأعمار، وكل مرحلة لها أهدافها ووظائفها الخاصة.

وعليه فإن مفردات كل مرحلة توضع على أساس العمر والجنس والمستوى المهاري والبدني مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

يتبع المدرب التموج والتدرج في التدريب لمكونات الحمل حتى يستطيع الارتقاء بمستوى اللاعبين والانتقال بهم إلى المرحلة التالية، ويستعمل التمرينات المختلفة لإعداد اللاعبين وزيادة معارفهم وخبراتهم، وتحسين مستوى اللياقة البدنية لجميع اللاعبين.

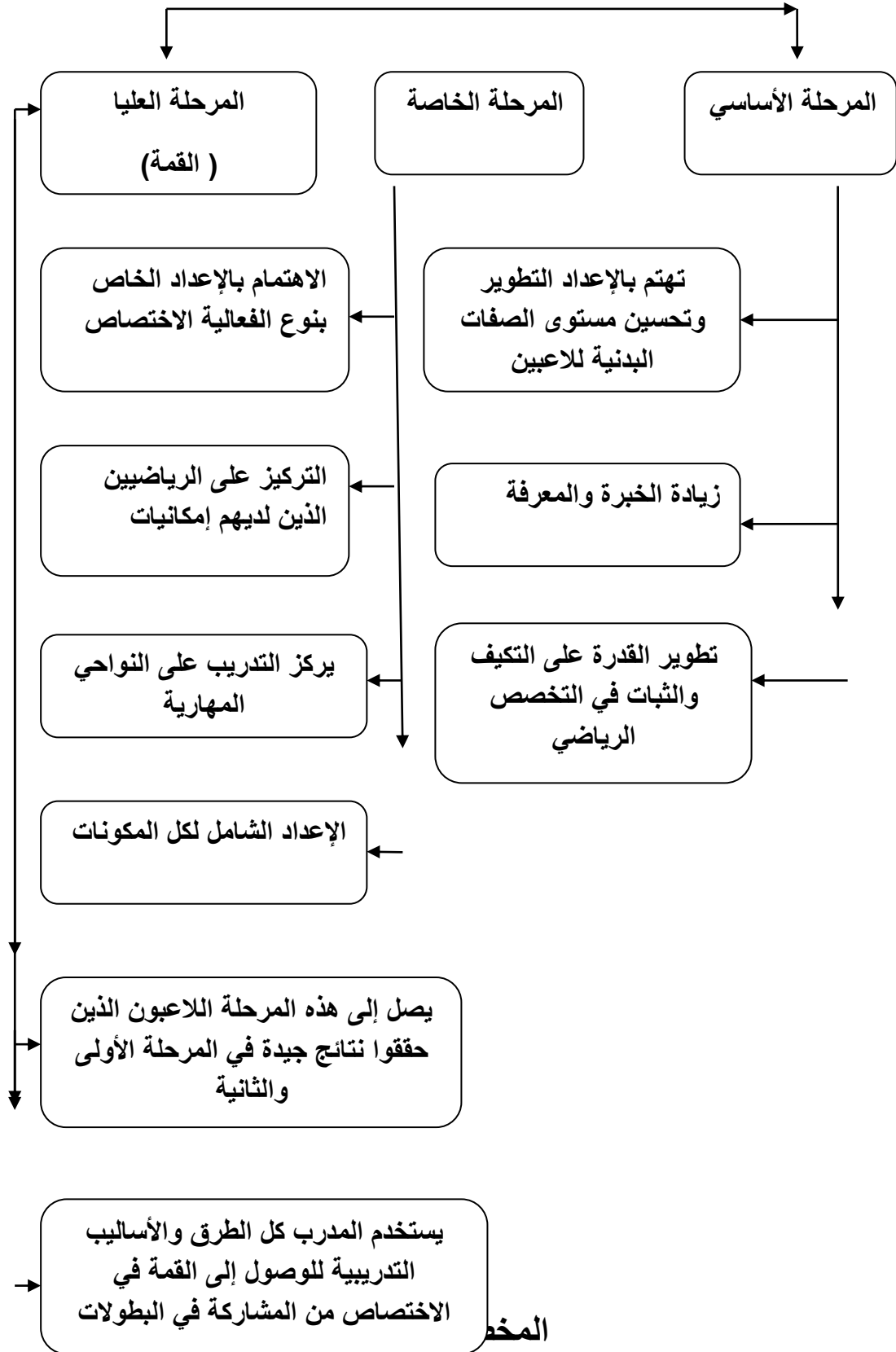
وهنا يكون حجم الحمل كبير والشدة معتدلة، ويفضل زيادة عدد التكرارات لغرض إتقان الحركة أو المهارة.

وبعد انتهاء التدريب من المرحلة الأولى، يكون اللاعبون مستعدين للدخول في المرحلة الثانية التي يركز فيها على التمرينات الخاصة بالفعالية الممارسة، مع التقليل من حجم وارتفاع الشدة قليلا .

وتعطى تمرينات وتدريبات لتطوير المهارات إلى جانب التدريبات التي تم بمكونات التدريب الأخرى، وفي نهاية هذه المرحلة يكون اللاعبون قادرين على الدخول إلى المرحلة الثالثة ويمكنهم تحقيق نتائج طيبة في البطولات.

ويسعى المدرب إلى المحافظة على مستوى اللاعبين الذين وصلوا إلى القمة، وتعويض النقص عند بعض اللاعبين الذين وصلوا إلا أنهم يحتاجون إلى تدريبات خاصة؛ لكي تكتمل لياقتهم أو أدائهم المهاري، ومن يتخلف من اللاعبين في هذه المرحلة يهبط مستواه وأداؤه، وبهذا تكون عملية التدريب قد اكتملت، وأصبح اللاعبون مهياين للدخول في المسابقة أو البطولة.

مراحل التدريب الإستراتيجي (المنظومي)



المرحلة
العليا

1- تعويض النقص الحاصل لدى
بعض اللاعبين
2- المحافظة على المستوى وصل
إليه اللاعبين

المرحلة
الخاصة

1- التركيز على التمرينات الخاصة (المهارات)
2- التنوع في التمرينات الخاصة باللعبة
3- الشدة عالية
4- الحجم قليل

1- تعطى تمرينات مختلفة
2- الحجم كبير
3- الشدة قليلة

(الشكل رقم ١)

يوضح مراحل التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

مبادئ التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

كانت العملية التدريبية في السابق لا تستند على معايير وضوابط ومقاييس في تصميم البرامج ووضع المفردات التدريبية، فقد كان التدريب عشوائياً دون مراعاة لإمكانات اللاعبين وقبلياتهم.

هذه الأمور أبقت العملية التدريبية في ركود ودون تطور، مما أدى إلى بقاء اللاعبين في مستويات متباينة متذبذبة المستوى .

وفي المدة التي برز فيها خبراء التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والمؤلفون الذين وضعوا العديد من المقترحات والآراء والبرامج، التي ترفع من مستوى اللاعبين، والتطور التكنولوجي وتطور العلوم المختلفة، التي لها علاقة بعلم التدريب الإستراتيجي (المنظومي)، فقد أسهمت بمجموعها في تقدم وتطور علم التدريب الإستراتيجي (المنظومي)، وكان هذا التطور ملحوظاً بفضل خبرة المدربين واهتمام الخبراء وذوي الاختصاص.

الذين أضافوا بمعلوماتهم وخبراتهم وبحوثهم ودراساتهم الشيء الكثير لعلم التدريب الإستراتيجي (المنظومي)، وأخذ المدربون ينهلون من هذا العلم الواسع ووظفوه في خدمة اللاعبين، فضلاً عن اعتماد المدربين على التدرج بالأحمال التدريبية في برامجهم.

وأبدعوا في وضع الخطط القصيرة والطويلة لإعداد اللاعبين للبطولات، على وفق اختصاصاتهم على أساس علمي في اختيار مفردات التدريب، وتصميم الوحدات والبرامج التدريبية على وفق المنظور الحديث للتدريب الرياضي، ومراعاة التحكم بمكونات حمل التدريب بحسب ما يراه المدرب مناسباً « زيادة أو نقصان » في الحجم والشدة والكثافة .

وبما إن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى «القمة» في النشاط التخصصي وهذا ما لا يمكن تحقيقه إلا من خلال التدريب المتواصل والمستمر دون انقطاع، معتمدين في التدريب على أهم قواعد ومبادئ التدريب الإستراتيجي (المنظومي).

فقد جاءت المبادئ الواحدة تلو الأخرى مع تطور المجتمع وتطور الحالة التدريبية إلى جانب تطور المعارف والمعلومات الفنية والتعليمية والتربوية، وكل هذه المبادئ لها علاقة بأعضاء وأجهزة الجسم الداخلية، فعلى المدرب إن يضع في تفكيره ومفكرته التدريبية تلك المبادئ ويضمنها منهاجه التدريبي.

إن نجاح أي عمل يعتمد على الخطوة الأولى فيه، والمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي تعد القاعدة والخطوة الأولى في بناء التدريب، ويؤسس عليها العمل اللاحق.

فإذا كان الأساس قوياً ومتيناً ومبنياً على أسس وضوابط وأصول معروفة مع الإدارة

الجيدة التي تمتلك خبرة ودراية بالعمل، فإن البناء يكون ناجحاً ويحقق نتائج إيجابية في

المستقبل إذا استمر على تلك القواعد، وعليه يجب أن يكون العمل تعاونياً وجماعياً

لتنفيذ مبادئ وقواعد التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بين كل من:

١ . المدرب.

٢ . الإداري.

٣ . اللاعب.

٤ . الطبيب الاختصاص.

ونذكر في ما يأتي أهم قواعد ومبادئ التدريب الإستراتيجي (المنظومي) العامة:

١ . مبدأ المعرفة.

٢ . مبدأ التدرج.

٣ . مبدأ التنظيم والترتيب.

٤ . مبدأ المنفعة.

٥ . مبدأ الوضوح.

٦ . مبدأ التنوع والتغيير.

٧ . مبدأ المقايسة.

٨ . مبدأ التكرار والإعادة.

٩ . مبدأ المشاهدة.

١٠ . مبدأ التكيف.

١١ . مبدأ الاقتراب.

١٢ . مبدأ استمرارية التدريب.

١٣ . مبدأ خصوصية التدريب.

١ - مبدأ المعرفة:

- يؤكد هذا المبدأ على توجيه اللاعب من أجل فهم الهدف الذي يعمل من أجله.

- من خلاله يتعرف اللاعبون إلى أهمية التدريب وكيفية أداء التمارين .

- ويمكن أيضاً التعرف المسبق على وظائف وأهداف التدريب وطريقة الأداء التي تساعد اللاعب على سرعة فهم وتعلم المهارة الحركية والقدرات الخطئية.

- إن معرفة وفهم أهداف التدريب تساعد في حصول التكيف البدني للاعبين.

- إن فهم وإدراك المتغيرات المحيطة بالعملية التدريبية وظروفها يجعل اللاعب قادراً على تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء.

- من خلال معرفة وإطلاع اللاعبين على مفهوم ومعنى هذا المبدأ، تتكون لديهم فكرة ومعلومات تمكنهم من تحليل أدائهم، ووضع الحلول والمعالجات لكثير من المشاكل والمعوقات في العمل، بعد التشاور مع المدرب

٢ - مبدأ التدرج :

يعد تنظيم الحمل التدريبي ودرجاته من أساسيات العملية التدريبية، ونجاحها يتوقف على مدى تنظيم عملية التدرج بالحمل، إذ إن هذا المبدأ يرتبط بمبدأ التكرار لتطوير الصفات البدنية والنواحي المهارية.

يضاف إلى ذلك أن التدرج يجعل عملية التدريب تسير بشكل صحيح على وفق أسس علمية، وصولاً إلى مستوى متطور ومتقدم في الجوانب المهارية والوظيفية، ويمكن المدرب من التحكم بعملية التدريب وجرعاته من خلال مكونات الحمل.

٣ - مبدأ التنظيم والترتيب:

- يعتمد التدريب الإستراتيجي (المنظومي) على مبدأ التنظيم والترتيب للوصول إلى تحقيق أهداف التدريب.

- يشمل التدريب مفردات التدريب، وعدد وحداته، والتوقيت، وطريقة الأداء، وكل ما يتعلق بالتدريب.
- تعود اللاعب على إتباع النظام في مجريات العمل، والالتزام بالتعليمات، وتنفيذ الخطط المرسومة، وتطبيق الإرشادات والتوجيهات الصادرة من المدرب، يؤدي إلى نجاح التدريب وتحقيق مستويات عالية.
- التنظيم والترتيب لجوانب العمل المختلفة، وإعطاء كل مفردة حقها وأولوياتها، يحقق نجاحاً وتنظيماً وانجازاً كبيراً.
- اعتماد التدرج من السهل إلى الصعب يفيد في تنظيم النواحي الفنية والنواحي الخطئية، وترتيب عناصر اللياقة البدنية.

٤ - مبدأ المنفعة:

- يجب أن يحقق هذا المبدأ المردودات والمنافع للاعبين والممارسين للأنشطة الرياضية، وتتعدى هذه المنفعة حدود اللاعب إلى المجتمع.
- إن ما يتزود به اللاعب من معلومات ومعارف وخبرة ميدانية وتعلم تمارين وحركات من المدرب، يجب أن تعود عليه بالفائدة النظرية والعملية.
- يستخدم المدرب بعض الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية المختلفة خلال عملية التدريب لزيادة الفائدة للاعب مع تحقيق تحسن مستواه.
- يختار المدرب ما يناسب اللاعبين ويتقارب مع قدراتهم وإمكانياتهم ويعود لهم بالفائدة والمنفعة.

٥ - مبدأ الوضوح:

المقصود بقاعدة الوضوح « هو أن يتعلم اللاعب كيفية تطوير قدرة الملاحظة والمتابعة، سواء خلال مشاهدته للنموذج الحركي، أو الفعالية، أو خلال محاولة تطبيقه ومن المفهوم السابق تتولد فكرة ». مع المقارنة بين الأداء الصحيح والأداء الخطأ وتصور واضح عن الحركة أو اللعبة.

أي : تحصل المعرفة العلمية لدى اللاعب من خلال الإدراك والتصور والقدرة والانتباه، وهذا يقود إلى الإحساس والشعور، وبعدها تتكون الفكرة الناضجة والصحيحة عن المهارة أو الحركة. ويعمل المدرب على تطوير تلك الأفكار ميدانياً عند اللاعبين، كون اللاعب الذي يمتلك المواصفات والمؤهلات الجيدة يتطور ويتحسن مستواه، وتصبح له القدرة على الحفظ والتطبيق بسهولة.

٦ - مبدأ التنويع والتغيير:

إن التغيير المستمر في التدريب، واستعمال تمرينات مختلفة ومتنوعة لا تسير على وتيرة واحدة، تساعد على تقبل التدريب واستيعابه، وتبعد اللاعب عن الملل والرتابة في الأداء.

كما أن التنويع يؤدي إلى الإثارة والحماس والاندفاع والرغبة الكبيرة في الأداء، وعليه يكون التنويع في التمارين الخاصة بالأداء المهاري والخططي والبدني، وكذلك تمارين الاسترخاء ومكونات حمل التدريب ودرجاته.

فضلا عن ذلك تستخدم تمارين التشويق مثل المسابقات والألعاب الصغيرة التي تشجع اللاعب وتدفعه للممارسة.

٧ - مبدأ المقايسة:

المقايسة هي : ظاهرة ديناميكية تعتمد على عوامل عدة، مثل درجة المستوى الوظيفي، والاستعداد والإمكانات، والقدرات الخاصة باللاعب .

ويتم تطبيق قاعدة المقايسة من أجل ضبط توزيع مدة الشدة والحجم بالنسبة للتمرينات والحركات الخاصة بالألعاب المختلفة.

لذا فإن الحمل التدريبي يجب أن يكون مقبولاً لكل اللاعبين، مع مراعاة الإمكانيات والقابليات والاستعداد لكل لاعب والتأكيد على أن يكون الحمل التدريبي مناسباً، بحيث لا يكون قليلاً وسهلاً.

فهو بهذه الحالة يصبح عديم الفائدة، أو ذا فائدة قليلة، أو تكون كمية التدريب كبيرة وصعبة، لا يستطيع اللاعب تحملها، وهنا تكون الفائدة عكسية، وقد تحصل إصابات أو هبوط في المستوى، وعدم رغبة اللاعب في الممارسة والأداء؛ بسبب صعوبة التدريب.

وفي هذا المقام تبرز الفائدة من مبدأ المقايسة عند وضع وصياغة مفردات الحلقة التدريبية، مما يعطي الفرصة لكل لاعب في المجموعة من أداء وتطبيق جميع المفردات بجهد معين ومناسب يضمن من خلاله أداءً متحسناً ومستوى متطوراً.

٨ - مبدأ التكرار:

« هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم عن طريق عدد التكرارات المتزايدة والمتدرجة، والتي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، فضلاً عن تحسن في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله... الخ ».

وهنا يمكن تحديد التكرارات للتمارين والحركات، فضلا عن تحديد كمية وشدة مفردات البرنامج التدريبي، والمدرّب يستطيع تحديد متى يمكنه زيادة عدد التكرارات ومتى تقلّ بحسب نوع التمرين وهدفه والحاجة له. ليس المقصود بمبدأ التكرار هو تكرار التمرين الواحد، بل يقصد به أيضا عدد أيام التدريب في الأسبوع، والتكرارات في اليوم، وكذلك تكرارات فترات الراحة.

٩ - مبدأ المشاهدة:

يتضمن هذا المبدأ :

- عرض صور وأفلام وسلايدات توضح نوع الفعالية التي يراد تعلمها .
- توضيح حركة الجسم خلال الأداء .
- يكون أداء اللاعب أمام مرآة؛ لكي يستطيع مشاهدة حركته وأداءه بنفسه، ويكتشف أخطاءه بنفسه.
- يرافق العرض للحركات « صور، أفلام، سلايدات، مع الشرح التوضيحي لها؛ لكي تكتمل عملية الفهم الواسع للحركة».
- بعدها يقوم اللاعب بالأداء بمتابعة المدرّب ومراقبته .

١٠ - مبدأ التكيف:

بما أن النشاط الرياضي يقوم على اللاعب أي يعتمد على جسم اللاعب، فإن ذلك يدعو المدرّب إلى إعطاء كل الاهتمام إلى محتويات الجسم ومكوناته

الأساسية، ويعمل على تطويرها؛ لكي يصل باللاعب إلى مستوى متطور، ويمكنه من جراء ذلك الحصول على الانجازات العالية.

لذا فهو يعمل على تطوير كل الأجهزة الداخلية ويسعى إلى أن تصل إلى مستوى تكيف عالٍ بما يتلاءم مع الحمل التدريبي، ويحصل التكيف إذا تحققت العلاقة الإيجابية بين الحمل والراحة.

إذ إن التكيف يعني تحسن وتطور في وظائف أجهزة الجسم « كالقلب وجهاز الدوران والجهاز العضلي والهضمي والعصبي والتنفسي » وهو أيضا كل ما يطرأ على أعضاء وأجهزة الجسم من تغيرات بسبب الحمل خلال عملية التدريب.

١١ - مبدأ الاقتراب:

إن تميز اللاعب ببعض القدرات والإمكانات يمكنهم من تقبل التمرينات وتطبيقها ومن ثم أدائها بالشكل المناسب، والمقصود بذلك أن المرحلة الأولى تقبل اللاعب للتمرين.

والمرحلة الثانية البدء بتطبيقها مع إدخال التطورات عليها ومراعاة بعض العوامل الأساسية، مثل العمر والجنس ومستوى اللاعب ومدى تقبله التمرين.

ويتم التأكيد في هذا المبدأ على عدم زج اللاعبين في تمرينات صعبة وشاقة مما تدعو إلى تهرب اللاعب.

وإذا كانت سهلة ويرى اللاعب أنها لا تطوره ولا تحسن مستواه إلا قليلا ولا يرى إنها ذات أهمية، كل هذا يسجله اللاعب ويعطي له مبررات للابتعاد عن التدريب.

وعليه يجب على المدرب أن يحتضن لاعبيه ويرعاهم بأساليبه الخاصة، ويستعمل تمرينات وجرعات تدريبية ذات قيمة كبيرة تجذبهم وتحفزهم

وتشجعهم على مواصلة التدريب وبذل كل ما بوسعهم من أجل الحصول على نتائج جيدة في البطولات.

١٢ - مبدأ الاستمرارية بالتدريب :

إن نجاح التدريب يعتمد على مدى استمرارية ومواصلة اللاعب للتدريب بأحمال تدريبية مختلفة قد تمتد إلى سنوات عدة .

إذ إنّ نواة العملية التدريبية هي الحلقة أو الوحدة التدريبية، ويجب الأخذ بنظر الاعتبار بدء الوحدة التدريبية التالية قبل زوال أو اختفاء تأثيرات التدريب السابق؛ لكي تتحقق استمرارية التدريب.

وبالتالي تحصل عملية التكيف، ويعول كثيرًا على هذا المبدأ كونه أحد الأركان الأساسية والجوهرية لضمان تحقيق المستويات العليا، والانقطاع عنه يؤدي إلى انخفاض المستوى خلال مدة انقطاع قصيرة لا يكتب للتدريب النجاح إذ فقد مبدأ الاستمرار والمواصلة.

إن تعلم مهارة معينة أو حالة خطية في أي فعالية وعدم الاستمرار في تطبيقها يقود إلى نسيانها بمرور الزمن، وعملية التدريب تستدعي الاهتمام بكل الجوانب الصغيرة والكبيرة، على وفق تسلسل منطقي وموضوعي، وبالتدرج من السهل إلى الصعب مع ملازمة العودة إلى تلك الموضوعات والتدريبات التي تتضمن مفردات بسيطة.

لأن المفردات التدريبية الصعبة تنشأ على أساس المفردات السهلة التي تم تعلمها أولاً .

إذ «إن التجارب الميدانية أدت إلى القناعة بأن تعلم أي خطة لعب وتنفيذها في ظروف المنافسات لم يكن ممكناً ما لم يتم تثبيتها من خلال الاستمرار في التدريب عليها».

١٣ - مبدأ خصوصية التدريب:

لكي تتحقق أهداف التدريب ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى، لابد من التخصص في نوع معين من الأنشطة والفعاليات الرياضية.

وإن تعمق وتركيز التدريب على هذه الفعالية ودور المدرب في توجيه اللاعب ووضعه على الطريق الصحيح في التدريب يساعده على تخطي الصعوبات والتقدم في المستوى.

ويؤكد ذوو الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الإستراتيجي (المنظومي) على مبدأ « تعميق التخصص » من أجل تحقيق الأهداف والغايات التدريبية؛ لأنه لا يمكن للاعب الوصول إلى أحسن المستويات وتحقيق الانجازات في عدد من الفعاليات الرياضية.

وعليه يجب أن يركز كل اهتمامه وجهوده على تخصصه واستغلال طاقاته وإمكاناته وقدراته في فعالية واحدة.

إن خصوصية التدريب إحدى المبادئ الأساسية التي تعتمد عليها عملية التدريب، ومن أجل الوصول إلى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية الملائمة لذلك.

متطلبات التدريب :

يعتمد التدريب الإستراتيجي (المنظومي) أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي على وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها

بصورة تجعله قادرًا على إنجازها بالطريقة المناسبة في أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية .

وعلى ذلك فإن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يهتم أساساً بما يسمى بـ « رياضة المستويات العالمية»

أو رياضة البطولات .

تعد العملية التدريبية عملية صعبة وشاقة وتحتاج إلى تضافر عدد من جهود ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب والتخطيط والإدارة، فضلا عن توافر المستلزمات والمقومات الأساسية لنجاحها.

ويصفها المؤلف على شكل خمس حلقات متداخلة ومترابطة « مشابهة للحلقات الأولمبية » لا يمكن فصل أو قطع أي منهما عن الأخرى، وإذا ما توافرت مكونات ومقومات تلك الحلقات ودعمت أصبح بالإمكان الحكم على عملية التدريب بالنجاح على وفق نسب محددة تبعاً لطبيعة وطريقة العمل.

وإنّ فقدان أي حلقة منها يعني قصورًا في عملية التدريب، أي أن التدريب يسير في اتجاه

سلبى، ويعني ذلك نهاية وفشل العملية التدريبية.

وعلى أساس ذلك تقسم المتطلبات التدريبية إلى قسمين، هما:

أولاً: متطلبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) العامة.

ثانياً: متطلبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) الخاصة « المستويات العليا».

أولاً: متطلبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) العامة:

لكي تكون الصورة واضحة ومفهومة نحاول التطرق أولاً على المتطلبات العامة للتدريب الرياضي « الحلقات الخمس » (شكل ٢) والتي نعني بها بالنسبة للاعبين الممارسين لمختلف الأنشطة الرياضية؛ من أجل تطوير وتحسين قدراتهم البدنية، والمحاولة الجادة لرفع كفاءة الأجهزة الوظيفية.

ومن خلال هذه الممارسة يكتسب اللاعب الخبرات البسيطة عن طريق تعلم وإتقان مهارات جديدة، وينطوي تحت هذه الممارسة الأشخاص الذين يرغبون في شغل أوقات الفراغ بممارسة الرياضة وبناء الصحة والجسم القوي.

إذ يستطيع تحمل أعباء الحياة اليومية من أجل خلق حالة متوازنة وحياة هنيئة وسعيدة، وعليه فإن المدربين يسعون إلى تحقيق هذه الأهداف بوساطة وضع الخطط والبرامج على وفق السياقات العلمية الحديثة في التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بإتباع الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية المناسبة.

وكل ذلك يتوقف على مدى توافر الإمكانيات المادية، وتتحدد أهم المتطلبات العامة للتدريب الرياضي بما يأتي :

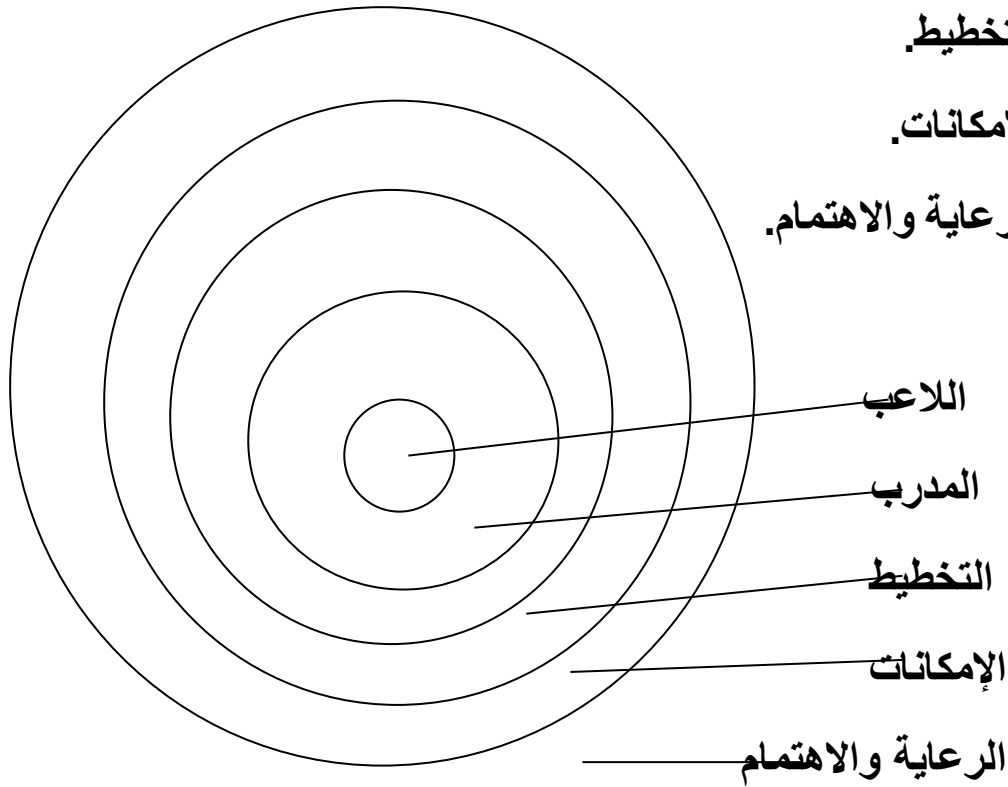
١. اللاعب.

٢. المدرب.

٣. التخطيط.

٤. الإمكانيات.

٥. الرعاية والاهتمام.



(الشكل ٢)

الحلقة الأولى : اللاعب

ما يمتلكه من خبرة ودراية واسعة بمتطلبات اللعبة ومواكبته التطورات الحديثة في خطط وأساليب اللعب وما يتميز به من مواصفات تجعله قادرا على قراءة مجريات المباراة وتمكنه من قيادة الفريق وتحقيق الفوز.

الحلقة الثانية : المدرب

يقع اختيار اللاعبين على عاتق المدرب ويجب أن يتميزوا بمؤهلات عالية وإمكانيات وقدرات يستطيع المدرب صقلها وتطويرها، فضلا عن حرصهم وتفانيهم في خدمة الفريق وبدونهم لا يمكن وجود فريق .
لذا فإنّ المدرب الكفاء صاحب الخبرة يمكنه قيادة الفريق والوصول به إلى مستويات متقدمة والمشاركة في المسابقات والبطولات وتحقيق نتائج وانجازات جيدة.

الحلقة الثالثة : الأجهزة والأدوات

تهيئة وإعداد الأجهزة والأدوات اللازمة للتدريب، وكل ما يتعلق بسير العملية التدريبية فضلا عن توفير الدعم المادي والمعنوي للملاك التدريبي وللاعبين .

إن استخدام الأساليب والطرائق التدريبية المختلفة يتطلب من المدرب استخدام الأجهزة والأدوات اللازمة للعملية التدريبية وعليه فإن توافر هذه الأجهزة والأدوات في الوحدات التدريبية تمكن المدرب من الإبداع في اختيار التمرينات واستخدامها لتطوير إمكانيات اللاعبين.

الحلقة الرابعة : التخطيط والإدارة

أصبح التخطيط العلمي سمة من سمات العصر الحديث في مختلف بلدان العالم وعلى مستوى جميع القطاعات، ومن ثم أصبح لزاماً على كل قطاع أن يحدد أهدافه طويلة الأجل وبرامجه القصيرة.

وأن يضع الخطة المتكاملة التي من شأن تنفيذها على خطوات مدروسة تحقيق هذه الأهداف، على أن يتم متابعة تنفيذ الخطة دورياً للتمكن من حل مشكلات التنفيذ في التوقيتات المناسبة.

والتخطيط بذلك يعني التفكير والتدبير والتأمل العلمي في الأمور ثم التبصر قبل اتخاذ القرار، لذلك فإن توافر جهاز متفرغ لأعمال التخطيط يعد من الضروريات التي تفرضها طبيعة العملية التخطيطية ذاتها .

والتخطيط هو سبب نجاح أي نشاط أو مهمة وذلك بتحديد المسار وكيفية تحقيق الأهداف المنشودة، والتخطيط ليس أمراً صعباً إلا أنه يتطلب تحديد الأولويات وكيفية ومتى تقوم بتنفيذها. والإدارة الناجحة تساعد في إدارة عملية التخطيط ومتابعة تنفيذه وتهيئة مستلزمات نجاحه.

الحلقة الخامسة : الرعاية والاهتمام

يجب أن يعطي المسؤولون والمشرفين على الرياضة «في مختلف قطاعاتها» الدعم

والاهتمام والرعاية الخاصة للرياضيين.

كما تقع هذه المسؤولية على عاتق القائمين بالعملية التدريبية بشكل مباشر «الملاك الفني»

تقديم الدعم والرعاية الخاصة باللاعبين وتوفير المستلزمات التي تجعلهم يعيشون حياة سعيدة ومتابعتهم حتى في حياتهم اليومية والاهتمام بهم من اجل تفرغهم للتدريب.

هذا العمل يعطي دعماً كبيراً للاعبين على بذل الجهود من اجل تحسين مستواهم وبالتالي خدمة الفريق.

إن توفير الأجهزة والأدوات ومستلزمات التدريب تساعد وتسهل مهمة المدرب في إيصال المادة العلمية « النظرية والتطبيقية » في الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والصحية إلى اللاعبين.

والتخطيط المبرمج والناجح من لدن ذوي الاختصاص لمجمل العملية التدريبية والتنبؤ بمستقبل اللاعبين والفريق وما متوقع الوصول إليه على وفق التخطيط الموضوع وبادارة ناجحة لكل مجريات هذه العملية.

وتقديم الرعاية للاعبين والمدربين والاهتمام بهم ومتابعتهم حتى خارج حدود التدريب يحقق التفوق والنجاح، وهذا ما يؤكد الترابط والتداخل بين جميع الحلقات.

يتوقف نجاح التدريب الإستراتيجي (المنظومي) على استخدام الوسائل والأساليب العلمية من أجل الوصول باللاعب إلى أحسن مستوى في الرياضة أو الفعالية التي يمارسها، أي تطوير قدراته النفسية والبدنية والخططية والمهارية.

وهذا يحصل من خلال التدريب المستمر والمنتظم، وتحدد أهم العوامل الأساسية في التدريب بما يأتي :

١ . العرض.

٢ . الأهداف.

٣ . الأوليات والتسلسل المنطقي.

٤ . التخطيط والتنظيم.

٥ . الملاحظة والمراقبة « التحليل ».

٦ . المخاطبة.

ثانياً: متطلبات التدريب الخاصة « المستويات العليا ».

أما مرحلة تدريب المستويات العليا فإنها دف إلى رفع مستوى الرياضي أعلى ما يمكن في فعاليته أو اللعبة التي يتخصص فيها بطرائق مباشرة للوصول إلى المستوى المطلوب.

وتهدف هذه المرحلة إلى تنمية القابليات والصفات الحركية للرياضي لذلك يتطلب زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها ونوع الفعالية المختارة .

وتتمية وتطوير هذه الخصائص لهما دور كبير في تدريب المستويات العليا. ويركز على تدريب اللياقة البدنية العامة وتزداد بالتدرج تدريبات اللياقة الخاصة.

لذا يتسم تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات التكتيكية في الفعالية التي يتخصص فيها هو أهم ميزات هذه المرحلة وأثبتت التجارب بأن الرياضيين الذين بلغوا مستوى عاليًا للقابلية لا يمكنهم زيادة تطوير مستواهم إلا عبر التدريب والطرق المستحدثة الفعالة.

إن المبدأ الأساسي في تدريب الأبطال هو التدريب الخاص لكل رياضي؛ لذا لا بد من توضيح المميزات الخاصة لطرق التدريب ومدى تعلقها بالصفات الخاصة للرياضي:

- باستخدام التمرينات العامة في عملية الإعداد البدني بصورة قليلة وكناحية تعويضية ومكاملة أحيانا في حين يوجه تدريب المستويات العالية إلى رفع المستوى دائما والمحافظة عليه لأطول فترة ممكنة.
- باستخدام المهارات الخاصة مع زيادة كمية حمل التدريب بصورة قصوى .
- الاستعانة بنوع التمرينات المستخدمة في تنفيذ وإنجاز الواجبات المختلفة .
- في أثناء تدريب الفترة السابقة يكون الهدف تعليم وتثبيت القابلية التكنيكية للرياضي.

وبذلك تكون لدى البطل قاعدة حركية واسعة أما من خلال تدريب المستويات العالية فيكون حجم البناء على التكنيك الرياضي بالزيادة للوصول به إلى مرحلة الكمال والثبات « الوصول إلى الفورما الرياضية » وعليه يجب الاستمرار في التدريب .

على المستوى العالي وزيادة التخصص على أساس القابلية التي توصل إليها خلال مرحلة التدريب السابقة في التكنيك والتكتيك.

ومتطلبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) للمستويات العليا متشابهة في فقراتها مع متطلبات التدريب العامة ولكنها تختلف في مضمونها ومحتواها بالنسبة للمستويات العليا.

أي الاختلاف تكون في مفردات العناصر التي تتكون منها المتطلبات والمحددة بما يأتي:

١ . اللاعب الذي يمتلك الموهبة.

- ٢ . المدرب القدير والذي يمتاز بمؤهلات وإمكانات ومواصفات خاصة.
- ٣ . تبني التخطيط على المستوى العالي.
- ٤ . الإمكانيات العالية والأجهزة المتطورة.
- ٥ . الاهتمام والرعاية الخاصة.

لذا فالتركيز يكون على اللاعبين الموهوبين وكيفية اختيارهم وانتقائهم على وفق متطلبات ومحددات أساسية تتناسب مع قدرات وإمكانات كل لاعب وبعدها وضعه في مجال التخصص حتى يبدع ويتفوق.

وعلى أساس المحددات البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية والمواصفات الجسمية يمكن التنبؤ بالمستوى الذي يصل إليه اللاعب في المستقبل ووضع في الطريق الصحيح كمشروع بطل أو لاعب على مستوى متقدم يستطيع المشاركة في البطولات أو السباقات وتحقيق نتائج طيبة.

إن تحديد هذه المتطلبات الأساسية إلى جانب المؤهلات والإمكانات والقدرات الخاصة بكل لاعب هي التي تحدد مستواه ومستقبله في مجال اللعبة الاختصاص .

ومن أجل الوصول إلى أهداف العملية التدريبية والوصول باللاعبين إلى القمة نرى من

الضروري أن يكون هناك تخصص مبكر في المجالات الرياضية المختلفة.

والمدرب هو أساس نجاح العملية التدريبية في مختلف مفاصلها؛ لهذا فإن اختيار المدربين أيضاً يجب أن يكون بمواصفات ومؤهلات وإمكانات جيدة حتى نطمئن على وضع التدريب وبالتالي نحصل على فائدة التدريب بوصول اللاعبين إلى قمة الهرم في عملية التدريب.

والمدرّب الناجح هو ذلك الشخص العلمي المثقف الذي يمتلك المعلومات والخبرات الواسعة في مجال اختصاصه ويستطيع أن ينقل الفكرة أو المعلومة أو الجملة الخطية إلى اللاعبين بسهولة.

وبما أن العلم لا يتوقف عند حد فإن المدرّب عليه مواصلة القراءة والمتابعة لكل جديد في التدريب.

وأن يواكب التطورات الحاصلة في مجال اللعبة الاختصاص والمجالات التي لها علاقة وارتباط وثيق بعمله، فضلاً عن تعرفه وإطلاعه على البطولات والسباقات الدولية والقارية والبحث عن أهم البرامج والخطط التي يستفاد منها لخدمة اللاعبين.

إن العمل مع الأبطال أو الرياضيين ذوي المستوى العالي تعد عملية صعبة ومهمة كبيرة تقع مسؤوليتها على المدرّب إلى جانب ذلك يجري التركيز على الناحية النفسية للاعبين؛ لأن إهمال الجانب النفسي قد يؤدي إلى خسارة لاعب وهذا يدعو المدرّب إلى عدم إهمال أو تجاهل مكون مهم من مكونات إعداد اللاعبين وهو الإعداد النفسي.

ومتابعة المدرّب للبطولات والتطورات الحاصلة في مجال التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بشكل عام ومجال الاختصاص بشكل خاص والمشاركة في الدورات التدريبية المتطورة للاستفادة من المعلومات والخبرات الجديدة في هذا الجانب يعطي للمدرّب القدرة على مواكبة كل شيء جديد وحديث وهذا يساعده على إعطاء اللاعبين خبرات ومواقف وخططاً وتمرينات جديدة تؤدي إلى تحسن المستوى وتقديمه.

كل عمل يجب أن ينظم ويبرمج ويخطط، وفي مجال التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يكون التخطيط العلمي ضرورياً وعلى كل المستويات.

وان التدريب ضمن قطاع البطولة « المستويات العليا » يحتاج ضمن متطلباته الأساسية إلى تخطيط عالي المستوى مع تقنيات عالية أيضاً.

إن التخطيط يعد من الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج التدريبية التي توصل اللاعبين إلى أعلى المستويات .

إن على المدرب أو الإداري أن يراعي الشروط أو المبادئ العامة التالية عند وضع الخطة:

١ . يبني التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية.

٢ . إشراك جميع المعنيين في العملية التدريبية واخذ آرائهم عند وضع الخطة.

٣ . الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

٤ . يعتمد التخطيط للمستويات العليا على العوامل الفنية والإدارية.

طرق التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

تمهيد:

إن عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وإنها تخضع لأسس وقواعد التدريب الإستراتيجي (المنظومي) التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد الحركية قدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسة نشاطه بأقل جهد ممكن وباقتصاد في الطاقة.

1- مفهوم طرق التدريب : يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) إن طريقة التدريب هي :

"نظام الإيصال المخطط لإيجابية التفاعلي بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية" كما إن طريقة التدريب عبارة إن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجة "الاشتراطات التي يجب توافرها.

2- قواعد اختيار طريقة التدريب:

. إن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب إن يكون واضحاً.

. إن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.

. تتمش مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.

. توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.

. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الإستراتيجي (المنظومي) .

3 . طرق التدريب الأساسية :

. طريقة التدريب المستمر :

ويؤدى هذا التدريب بأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة ، مثل :اختبار كوبر للجري المتواصل في زمن 12 دقيقة مع ملاحظة عدم

وجود فترات راحة أثناء الجري، وبمعدل نبض بين 130 و 180 نبضة / دقيقة ، وبشدة التمرين ما بين 25 - 60 % من أقصى مستوى للرياضي.

ويمكن أداء التدريب المستمر أيضاً بالأثقال ، مثل (رفع حمل يساوي 30 % من قدرة اللاعب لعدة مرات حتى يصل اللاعب إلى التعب.

كما يشير حنفي مختار (1988) :

إن " هي طريقة يؤدي فيها اللاعب التدريب لمدة تراوحت ما بين 30 دقيقة 2 : ساعة أو أكثر دون انقطاع أو تغير توقيت الأداء ويراعى ضرورة الالتزام بتوقيت معين يتناسب من حالة الفرد ونوع التمرينات المختارة "

* تقسيم أساليب التدريب المستمر:

أ. التدريب المستمر منخفض الشدة :

ترتبط تدرجاته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته ما بين 60 و 80 % من أقصى معدل لضربات القلب.

ب. التدريب المستمر مرتفع الشدة :

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين 80 و 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

ج. التدريب بالتناوب في المجالات Interval :

ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة - بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة .

د . تدريبات السرعات المتنوعة :

ويتميز هذا لأسلوب باستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جري

سريع ، هرولة ، مشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب .

. تدريبات الهرولة :

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو الخفيف لمسافات طويلة .

* ميزات طريقة التدريب المستمر :

- استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون إن يتخللها فترات راحة بينية .

- يعمل على تطوير التحمل العام للاعب .

- يعمل على تطوير دقة الأداء المهاري والخططي .

- تطوير التحمل الخاص أثناء التدريب على الصفات البدنية والمهارات .

- الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

- ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية (18 : 323) .
- رفع مقدرة الجسم لتحسين التوزيع والاقتصاد في بذل الطاقة .

* عيوب طريقة التدريب المستمر :

- استخدام مستوى بسيط من الشدة ، والتركيز على زيادة الحجم .
- لا تمكن اللاعب من زيادة مستوى شدة الحمل أثناء الأداء المستمر .

متى تعطي طريقة التدريب المستمر خلال الموسم التدريبي ؟

يعطى التدريب المستمر في أول فترة الإعداد ، وكذلك فإن اللاعب يمكن إن يقوم به بمفرده خلال الفترة الانتقالية (الراحة الإيجابية) بين الموسمين ويكون هدفه عندئذ هو الاحتفاظ بكفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

طريقة التدريب الفتري :

يقصد بها تقنين حمل تدريبي يعقبه راحة متكررة ، أي إنها تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة الإيجابية غير الكاملة (كالمشي ، الجري الخفيف... الخ) بحيث لا تعود فيها ضربات القلب للاعب إلى حالتها الطبيعية.

- تقسم طريقة التدريب الفتري :

أ. التدريب الفتري منخفض الشدة :

تتميز التمرينات المستخدمة في هذا النوع من التدريب بالشدة المتوسطة ، إذ قد تصل في تمرينات الجري إلى حوالي 60 إلى 80 % من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه إلى حوالي من (60:50 %) من أقصى مستوى .

هذه الشدة المتوسطة للتمرينات تسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة ،
مثل:

التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين أي تكرار كل تمرين 10 مرات
لثلاث مجموعات ، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين حوالي 14 إلى
90 ثانية بالنسبة للجري ، ما بين حوالي 15 إلى 30 ثانية بالنسبة
لتمرينات التقوية.

* ميزات طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

- . تعمل على تنمية التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي ..)
- . العمل على تحسين السعة الحيوية للرتين وسعة القلب.
- . العمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الأكسجين.
- . تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

ب. التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تتميز التمرينات في هذا النوع من التدريب بالشدة المرتفعة إذ تبلغ
تمرينات الجري حوالي من 80 إلى 90 % من أقصى مستوى للفرد ،

وتوصل في التمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية إلى حوالي 75 % من أقصى مستوى للفرد .

وهنا يرتبط حجم التمرينات بصورة مباشرة بشدة التمرينات المستخدمة
ك تكرار تمرينات الجري لحوالي 10 مرات ، وتكرار تمرينات التقوية
لحوالي من 8: 10 مرات لكل مجموعة.

* ميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة:

. تعمل هذه الطريقة على تنمية التحمل الخاص (مثل تحمل السرعة أو
تحمل القوة)

. تعمل العضلات في هذه الطريقة في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحجم
المرتفع.

. يعمل على تنمية قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول ،
مما يؤدي

إلى تأخر ظهور التعب.

- طريقة التدريب التكراري :

يشير السيد عبد المقصود إن التدريب التكراري هو " عبارة عن أداء حمل
(جري ، سباحة ، تجديف ، إلخ) مختارة بدرجة السرعة القصوى أو
قبل القصوى ، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات ، ونظرًا لأن الأداء
يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من المرات.

وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته ، وكذا عدد مرات التكرار .

- فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

* ميزات طريقة التدريب مرتفع الشدة

. تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء.

. تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 80 إلى 90 % من أقصى

مستوى للفرد وقد تصل أحياناً إلى 100 % من أقصى مستوى للفرد.

. تتميز بقلّة الحجم ، أي قصر فترات الأداء وقلّة عدد التكرارات.

. تراعي إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً.

. تعمل على تطوير السرعة الانتقالية والقوى القصوى والقوة المميزة

بالسرعة وتحمل.

. تسهم هذه الطريقة التدريبية في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام

اللاهوائي.

- طريقة التدريب الدائري:

ظهر مصطلح التدريب الدائري في أوائل الخمسينيات من القرن العشرين

حيث يرجع الفضل إلى " مروجان وادامسون " في جامعة ليدز بإنجلترا

ولقد كان الهدف في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى إلى رفع اللياقة البدنية للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس .

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي " إن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث [التدريب المستمر ، التدريب الفتري ، التدريب التكراري] ، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى التمرين الأخير.

* ميزات التدريب الدائري:

. يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة (مستمر وفتري وتكراري..)

. تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية والحركية .

. يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد .

. تسهم في اكتساب اللاعبين السمات الإرادية .

. التشويق والإثارة وتوفير الجهد والوقت .

. توفير التقويم الذاتي للاعب .

. إمكانية تشكيل تمرينات مختلفة تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخطية

بجانب عناصر اللياقة البدنية.

*الطريقة الكلية:

تعليم المهارة كاملة وبصفة كلية وهذا في حالة المهارات السهلة التنفيذ.

الطريقة التحليلية:

وهذه خاصة بالمهارات المعقدة حيث يتم تقسيمها إلى أجزاء ثم يتم تعليم كل جزء

على حدة.

* الطريقة الجزئية / الكلية (المزدوجة) :

يتم تقسيم الحركة إلى أجزاء فيتم تعليم الجزء الأول ثم تعليم الثاني ثم الثالث معاً ثم

يتم الربط بينهما للوصول إلى حركات ونسوج متقدمة.

* طريقة اللعب:

تستعمل لتطوير الخصائص البدنية والنفسية والذهنية، وفي هذا السياق اللعب يجب

أن يأخذ نفس انفعالات المنافسة.

* طريقة المنافسة:

تسمح باكتساب خبرات المنافسة والاطلاع على صعوبتها، ويساعد في تطوير خصائص تحليل وقراءة اللعب، وتسمح بتطوير اللياقة البدنية والذهنية والإرادية، وتطوير حسن التصرف وامتلاك العادات الحركية في ظروف جد معقدة ومركبة.

* الطرق الحديثة للتدريب الرياضي:

ومع تطور أساليب البحث في علوم التدريب الإستراتيجي (المنظومي)
ظهرت طرق حديثة للتدريب

منها ما يلي:

1- طريقة التدريب البليومتري: Plyometric

ابتكر العلماء الروس هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية.

وبليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني (الأكبر) والمقطع
الثاني يعني

(القياس).

وعرفه عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب " :

إن كلمة بليومتري تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات
العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة
سريعة للعضلة العاملة " .

كما يذكر زنون " (1989) Zanon هو مدى التوتر السريع لمجموعة
من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض
انفجاري " .

- كيفية أداء التدريب البليومتري :

تعتمد فكرة التدريب البليومتري أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على
مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية

الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع.
ومن أمثله جميع أنواع الوثبات أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى.

* ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري ؟

. يجب مراعاة إن يكون الأداء انفجاري.

. يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3 - 5 مجموعات والرياضيين ذوي المستوى العالي من 6 - 10 مجموعات .

. تبلغ فترات الراحة بين المجموعات حوالي 2 دقيقة .

. يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء جيد.

* ميزات التدريب البليومتري:

تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم .

ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل.

* عيوب التدريب البليومتري :

. يتطلب إعداد مسبق وتمرينات بدنية عضلية (ذاكرة بدنية)

. يتطلب الدقة ولا يؤدي إلى النجاح إلا إذا تم بصورة سليمة.

* طريقة التدريب المتباين :

المدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام .

هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرّب فيه أكثر إبداعاً .
" تعريفه " :

هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام التمارين بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " .

ويهدف التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ، وبذلك تجنب بناء هضبة، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة.

* طريقة تدريبات المحطات :

هي طريقة من طرق التدريب المهمة وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية.

أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة.

- ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ؟

يجب إن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل إلى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها إلى الراحة التامة تقريباً.

ثم ينتقل إلى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات.

* تدريب الفارتك (طريقة اللعب بالسرعة) :

مصطلح الفارتك مصطلح سويدي ويعني حرفياً " اللعب السريع " ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي .

وغالباً ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية

، خضراء ، مرتفعة ، منخفضة ، ... الخ.)

* طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري) :

الانقباض العضلي الثابت أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه أكبر مجموعة من الألياف العضلية بأقصى انقباض حيث يسهم في تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبين في وقت قصير خاصة التي كانت مصابة.

لذلك فإن من واجب المدرب إن يعمل على إن يشمل برنامج التدريب اليومي (وحدات التدريب) مجموعة تمرينات تؤدي عن طريق الانقباض الثابت.

* أشكال التدريب الأيزومتري :

- . العمل ضد مقاومة كبيرة ثابتة مثل محاولة دفع الحائط.
- . استخدام الشرائط المطاطة مع الثبات فترة زمنية.
- . مقاومة مجموعة عضلات لمجموعة أخرى مثل تشبيك الكفين وسحبهما.
- . رفع ثقل لفترة معينة في أوضاع مختلفة للجسم.
- . الثبات ضد الجاذبية الأرضية مثل وضع التعلق ، والثبات في وضع الصليب على الحلق.

* طريقة التدريب الهرمي :

هي طريقة تدريب للارتقاء بمستوى الرياضي، وتأتي بنتائج إيجابية سريعة، مثلا لتطوير القوة يقوم اللاعب بالآتي :

- يرفع اللاعب 80 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 4 دقائق إيجابية
- - يرفع اللاعب 85 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق إيجابية
- - يرفع اللاعب 90 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق إيجابية

•- يرفع اللاعب 95 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق إيجابية

•- يرفع اللاعب 100 % من أقصى ثقل رفعة .

وهذا التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة عليه سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة.

المدرّب والتدريب الإستراتيجي (المنظومي)

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الإستراتيجي (المنظومي) من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلى كفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين.

لوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالاتزان.

وسنتطرق إلى خصائص التدريب الإستراتيجي (المنظومي) من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الإستراتيجي (المنظومي) من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الإستراتيجي (المنظومي)، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الإستراتيجي (المنظومي)، لتنتقل إلى معرفة المدرب الإستراتيجي (المنظومي) للناشئين في كرة القدم، وما يتميز به من خصائص، وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب بصفة عامة، والناشئين بصفة.

1- التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

-مفهوم التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

التدريب الإستراتيجي (المنظومي):

هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

" وهو أيضاً "

العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة."

كما يعرف التدريب ":

على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة."

ويعرفه محمد علاوي ":

التدريب الإستراتيجي (المنظومي) عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، تهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة."

ويفهم مصطلح التدريب الإستراتيجي (المنظومي) ":

أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد."

2- خصائص التدريب الإستراتيجي (المنظومي):

المرتبطة بالرياضة نظراً لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب الإستراتيجي (المنظومي) ويعتبر أهمها في ما يلي:

- التدريب الإستراتيجي (المنظومي) وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية :

لعملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) وجهان يرتبطان معاً برابط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يهدف أساساً إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

- التدريب الإستراتيجي (المنظومي) المبني على الأسس والمبادئ العلمية :

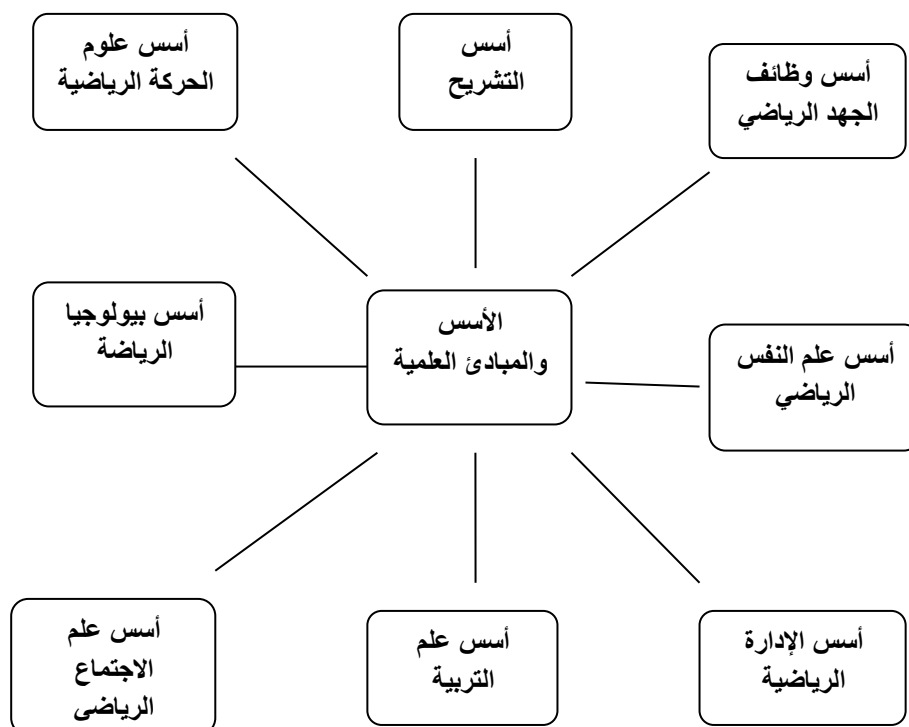
"كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الإستراتيجي (المنظومي) العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً.

فالتدريب الإستراتيجي (المنظومي) الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكة الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي."

يرى "احمد مفتي إبراهيم " :

أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الإستراتيجي
(المنظومي) الحديث تتمثل في :

- 1- علم التشريح.
- 2-وظائف أعضاء الجهد البدني.
- 3-بيولوجية الرياضة.
- 4-علوم الحركة الرياضية.
- 5-علم النفس الرياضي.
- 6-علوم التربية.
- 7-علم الاجتماع الرياضي.
- 8-الإدارة الرياضية.



- التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والدور القيادي للمدرب :

يتميز التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الإستراتيجي (المنظومي).

لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته.

إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي.

إذ أن عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الإستراتيجي (المنظومي).

كما تتسم عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب.

والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس (والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب).

- التدريب الإستراتيجي (المنظومي) تتميز عملياته بالاستمرارية :

التدريب الإستراتيجي (المنظومي) عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسمًا معينًا ثم تنقضي

وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الإستراتيجي (المنظومي) طوال أشهر السنة كلها.

فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الإستراتيجي (المنظومي) عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية (دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب) .

- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي :

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربعة جوانب ضرورية. وهي :

1- الإعداد البدني :

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2- الإعداد المهاري :

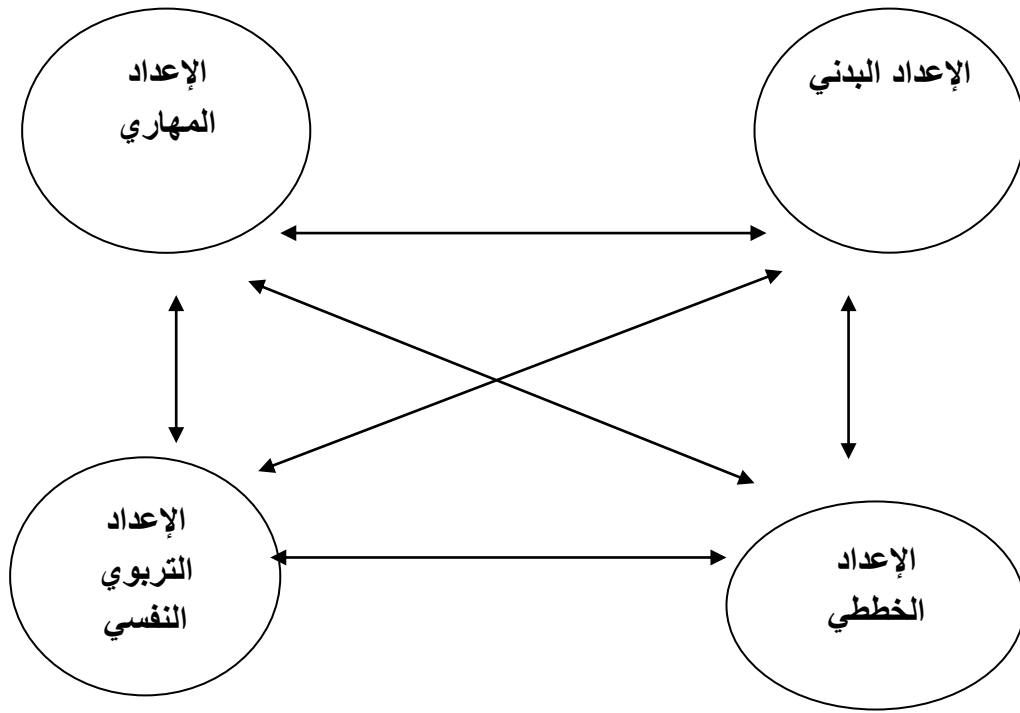
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية .

3- الإعداد الخططي :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، محاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

4- الإعداد التربوي والنفسي :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتمييزها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة (النفسية والبدنية الجيدة).



شكل يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

-أهداف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي :

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية، الوظيفية، النفسية والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي).

فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع.

ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،.....الخ.

كما يهدف " التدريب الإستراتيجي (المنظومي) إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي."

واجبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) الحديث :
يمكن تحديد واجب التدريب الإستراتيجي (المنظومي) الحديث والتي
يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي :

1- الواجبات التربوية : وتشمل ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في
الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة
الوطن .
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي
وروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

2- الواجبات التعليمية :

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة
الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة
للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .
- تعلم إتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية ()
تعلم وإتقان المهارات).

3- الواجبات التنموية :

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية (المتاحة).

- قواعد التدريب الإستراتيجي (المنظومي):

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي :

1 -التنظيم :

يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي :

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.

- تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين.

- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

2- التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي :

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

الباب الثاني :
المدرّب الإستراتيجي (المنظومي)
(آفاق ومقترحات)

المدرّب الإستراتيجي (المنظومي)

(آفاق ومقترحات)

تتحدّد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسيةالخ، ولا يأتي ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرّب.

1- مفهوم المدرّب الإستراتيجي (المنظومي) :

يمثل المدرّب الإستراتيجي (المنظومي) العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟

فتلك هي المشكلة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في (مجال لاعبه واختصاصه).

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرًا مباشرًا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرًا شاملاً ومنتزناً.

لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب. فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب (المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة).
ويطلق على المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة والخبرة."

المدرّب الإستراتيجي (المنظومي) هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيًا ونفسيًا و مهاريًا وفنيًا للوصول إلى أعلى المستويات، فهو أولاً وأخيراً.

يجب علينا توضيح حقيقة مهمة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه مهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير.

2-مدرب كرة القدم :

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية.

إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60 % منها للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرب معًا ويؤثر تأثيرًا مباشرًا في تطوير شخصية اللاعبين.

كما أن من أهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفء يستطيع أن يكون قائدًا ناجحًا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه.

كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية.

فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة.

و الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية

و التدريبية و المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب و يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي.

وأصبح قادرًا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات و دراسات علمية و عملية تسهم في إعدادهِ إعدادًا متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية .

3-مدرب الناشئين ومبادئه :

- مدرب الناشئين :

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافًا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائمًا موقفًا و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل.

إن الأطفال الناشئين من 6 - 14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة.

وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم و لهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، و الأهداف التربوية أمرًا مهمًا في تحديد مواصفات مدرب الناشئين.

فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورًا مؤثرًا في حياته بشكل خاص، وإذ أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظرته و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يقابلها خلاله.

- مبادئ مدرب الناشئين :

والشيء المؤكد أن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تتعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذا كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء مهم للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي.

أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بأن تعلم الناشئين لمهارة جديدة إنما يزيد من حصيلة المعلومات و المعارف.

والجوانب التربوية لديهم مما يسهم في الارتقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في المجتمع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي .

4 - خصائص المدرب الإستراتيجي (المنظومي) :

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الإستراتيجي (المنظومي) ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الإستراتيجي (المنظومي).

وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و الاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يسهم في التأثير و التوجيه على سلوك اللاعبين.

وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز و يتمتع بها المدرب الإستراتيجي (المنظومي) وهي كما يلي :

1- أن يكون مؤمناً محباً لعمله معتنياً بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا.

2- أن يكون معدًا مهنيًا حتى يستطيع التقدم باستمرار.

3- أن يكون قادرًا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرًا واضحًا.

4- إن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.

5- أن يكون ذكيًا، ممتعًا بمستوى عالٍ من الإمكانيات و القدرات العقلية.

6- أن يبني علاقته على الحب المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها : (الجهاز الفني - الإداري - الطبي - الحكام - الجمهور).

وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف " الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الإستراتيجي (المنظومي)، وهي كالآتي:

1-حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.

2-الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.

3-التماسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية الصدق) .

4-التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي.

5-يجب أن يكون مثلاً ونموذجاً يقتدي به محباً لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.

6-التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة).

-خصائص وصفات المدرب الناجح :

بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الإستراتيجي (المنظومي) الناجح،
فإنها تحدد في النقاط التالية :

-يتميز بالواقعية ودعم الغرور والإخلاص في العمل.

-يتميز بالاحترام المتبادل وبالتفكير العقلاني و المنطقي.

-يتميز بالثبات الانفعالي و التماسك في المواقف الصعبة.

-يتميز بالحماسة و الرغبة في تحقيق الفوز و الثقة بالنفس.

- يتميز بالقدرة علي اكتشاف الموهوبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.

- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة.

- أشكال و أنواع المدربين :

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدربين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، و داخل الصالات المغلقة و قد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدربين يكونون علي النحو التالي :

1 -المدرّب المجتهد : الذي يرغب في التجديد و زيادة معلوماته و معارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية، سواء بالداخل أو الخارج.

2 -المدرّب المثالي : وهذه النوعية من المدربين نجدهم مثاليين إلي حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم وأسلوب قيادتهم للاعبين و طريقة الحوار لاعبيهم ومع الإدارة و النقاد الرياضيين .

3- المدرّب المتسلق : الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء، ودائمًا يتقرب للمسؤولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكانًا بين المدربين الشرفاء.

4-المدرّب الطموح : وهذه نوعيّة من المدربين دائماً يرغب في التّجديد، ومعرفة أحدث أساليب التّدريب و الاهتمام بالبحث العلمي و التّقييم المستمر لعملية التّدريب، مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المتاحة.

5-المدرّب الواقعي : وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعاً في الاعتبار إمكانياته و إمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه، وهذه النوعيّة من المدربين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعاً في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقاً لقدرات لاعبيه.

6- المدرّب الحائر : وهذه النوعيّة من المدربين قليلة الحيلة، و ينقصها الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصهم الدقة و الوعي بكثير من الأمور وغالباً ما تقل هذه النوعيّة من المدربين لعدم ثقّتهم في أنفسهم و في قدراتهم.

7-المدرّب الطواف : وتكون هذه النوعيّة من المدربين غير مستقرّة على وضع معين وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذ التّدريب، وقد يكون منهم المدرّب المتحيز، الجاد ، الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة، مهما كان انتماءه وولائه للنادي الذي تربي فيه، أي ينظر إلى مصلحته فوق مصلحة الآخرين.

8- المدرّب الحديث : وهذه النوعيّة من المدربين نجد أنها كثيرة الإطلاع ترغب في التّحديث، وبعضهم جيد أكثر من لغة أجنبية.

ودائم الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل
المجلات و الدوريات العالمية و يستفسر عن أحدث المعلومات و المعارف
الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات " الانترنت " .

وكثيراً ما تلاقي هذه النوعية من المدربين استحسان كبير من المسؤولين،
وتتخطفها الأندية الكبيرة سواء داخلياً أو في الدول العربية الشقيقة.

- تصنيف المدربين :

يمكن تصنيف المدربين حسب إمكانيات اللاعبين و مستوياتهم إلى ما يلي :

أ - مدربو الفرق الوطنية.

ب - مدربو فرق النوادي.

ج - مدربو المدارس، الكليات، و الجامعات.

د - مدربو فرق الأطفال و الناشئين.

8-دافعية المدرب الإستراتيجي (المنظومي) :

واقع المدرب الإستراتيجي (المنظومي) أو المدير الفني تختلف طبقاً
لمستواه في مهنة التدريب الإستراتيجي (المنظومي).

إذ تختلف دوافع المدرب الإستراتيجي (المنظومي) الحديث عن دوافع
المدرب الإستراتيجي (المنظومي) للاعب أو لفريق من الدرجة الأولى.

و التي تختلف عن دوافع المدرب الإستراتيجي (المنظومي) أو المدير
الفني لإحدى الفرق الوطنية.

وقد أشار كل من أرفن هان (1996) " وبأومان (1996) وعلوي (1992) إلى الدافع التي يمكن اعتباره من بين أهم دوافع المدرب الإستراتيجي (المنظومي) أو المدير الفني :

وهي كما يلي :

1- دوافع رياضية :

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصصوا فيها، ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية، و الارتقاء بمستوياتهم.

2- دوافع مهنية :

كثيراً ما نجد خريجي كليات التربية البدنية و الرياضية يعملون في مجال التدريب الإستراتيجي (المنظومي) كنتيجة لدراساتهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الإستراتيجي (المنظومي) هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

3 - دوافع اجتماعية :

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية، ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية، و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الإستراتيجي (المنظومي).

4- تحقيق أو إثبات الذات:

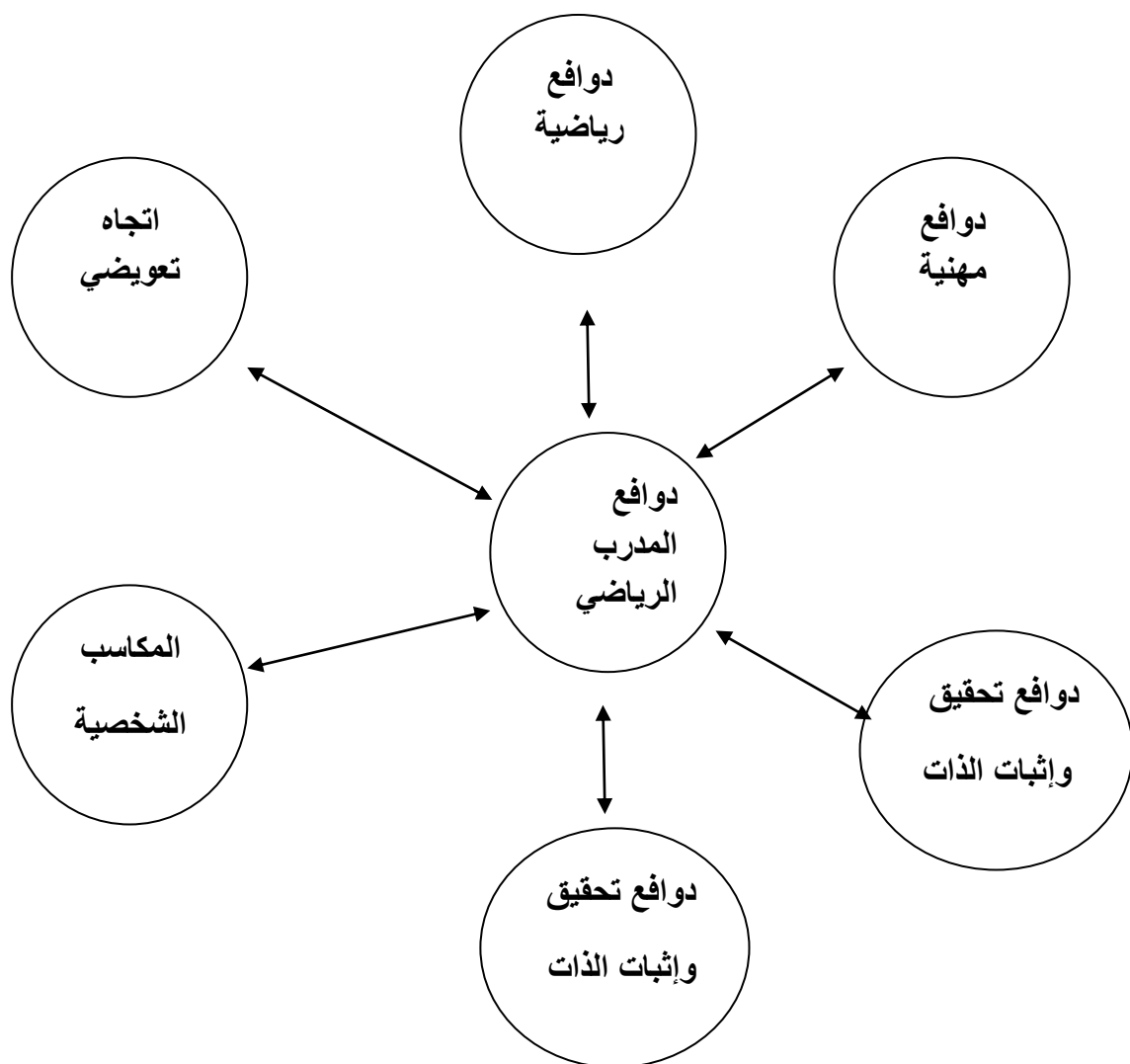
قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفاء فيها، وكذلك الشعور بمدى أهميته، وتعامل الناس معه على أنه أكثر أهمية.

5- المكاسب الشخصية :

مثل المكاسب المادية و المعنوية أو الحاجة إلى اكتساب مكانة متميزة أو مركز مميز بين الجماعة أو اكتساب الشهرة، واكتساب الاعتراف من الآخرين.

6- الاتجاه التعويضي :

قد يرى اللاعب المعتزل أن قيامه بالتدريب الإستراتيجي (المنظومي) يعوضه عن النجاح الذي افتقده كنتيجة لاعتزاله اللعب، كما قد يتخذ اللاعب الذي لم يحقق مستويات عالية في رياضة من مهنة التدريب تعويض له عن عدم قدرته على التفوق كلاعب.



(دوافع المدرب الإستراتيجي (المنظومي))

واجبات المدرب الإستراتيجي (المنظومي) :

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الإستراتيجي (المنظومي) أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الإستراتيجي (المنظومي) أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات

في ما يلي :

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

1- الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية على ما يلي :

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

- الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التروية و النفسية المهمة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي :

- تربية النشء على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، بها بصورة تستهدف أساساً الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في ما يلي :

3- الإعداد البدني :

وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبياً على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

4- الإعداد المهاري :

وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى

تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزاً.

5- الإعداد الخططي :

لم يصبح التدريب على المهارات مرتبط ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

6- الإعداد الذهني :

إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

الخلاصة :

التدريب الإستراتيجي (المنظومي) عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية.

ويعتبر التدريب علماً من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه.

كما يعتبر فناً من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه وجوانبه العلمية.

كما قمنا أيضاً بإبراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

انطلاقاً مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الدراسة خلصنا إلى الدور المهم الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين.

كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية.

فالتفوق الرياضي هو حصيلة عدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

الباب الثالث :

التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

(الكفايات - التطبيقات العملية)

التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

(الكفايات - التطبيقات العملية)

تمهيد :

يعد مفهوم التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية مصطلح متعدد المعايير ولا يركز على جانب واحد من الجوانب التربوية والتعليمية، حيث كشفت بعض الكتابات التربوية أن المدرس لا يستطيع أن يقود العملية

التعليمية ويطور مادته التدريسية وطرائق تدريسها لمسيرة التطور السريع في ميدان المعرفة وتنفيذ المهام الموكلة إليه إلا إذا تمكن من مجموعة من الكفايات اللازم توافرها في القائم بمهنة التعليم.

كما يعتبر موضوع الدافعية من الموضوعات أكثر إثارة للاهتمام، إذ يهمله أن يتعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة والرؤية أو لماذا يقبل التلاميذ على ممارسة رياضية معينة دون سواها.

ولهذا كان لموضوع الدافعية نصيباً في مجال علم النفس الرياضي، حيث قد يتساءل المدرب الرياضي أو الأستاذ عن معرفة دوافع ممارسة

الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له استعمالها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، وهو بذلك أيضاً يتساءل على الدوافع وطرق استغلالها تطبيقياً، فمثلاً يمكن للمدرب أو المربي الرياضي أن يجبر اللاعب أو الطفل على ممارسة رياضية معينة أو نشاط بدني.

ولكن هذا لا يضمن أن الطفل أو الناشئ أو اللاعب سوف يبذل الجهد والطاقة المطلوبة مادام يفتقد الدافع القوي، كما أن دراسة الدافعية تهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أقرانه.

من هذا سنحاول رصد كل ما يتعلق بالمتغيرين في بحثنا ونحيط بكل جوانبهما و قوة تأثيريهما في العملية التعليمية.

التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية :

1- مفهوم الكفاية :

لقد اكتسح هذا المفهوم مختلف المجالات وفرض نفسه خاصة في المجالات التربوية حتى أصبح تداوله بالمؤسسات التعليمية واقعا محتوما وعمودا محوريا لجميع الأنظمة التعليمية ومقرراتها خاصة مع انتشار حركة التربية والتعليم القائمة على الكفايات، ولقد تعددت التعريفات التي تناولت الكفاية.

وذلك بتعدد النظريات التربوية و آراء التربويين والباحثين، إذ يعرفها كل واحد من وجهة نظره، فبعض التعريفات تناولت الكفاية بشكل عام في حين أخرى اهتمت بجانب معين وركزت عليه.

ومع ذلك يوجد اتفاق بدرجة كبيرة حول مفهوم الكفاية وماهيتها ومنه سوف نستعرض بعض التعريفات :

- يعرفها " Le Boterf (1995) هي : معرفة التصرف بمعنى معرفة إدماج وتعبئة وتحويل مجموعة من الموارد (معارف، علوم، استدالات، في سياق معين سواء لمواجهة مختلف المشكلات التي يتم مصادفتها أو لتحقيق مهمة) .

-أما " شومسكي : Chomeske " 2000 فيعرفها بأنها نسق من المعارف المفاهيمية والمهارية التي تنظم على شكل خطوات إجرائية تكمن

داخل فئة من الوضعيات (المواقف) من التعرف على مهمة أو مشكلة وحلها بإنجاز أداء ملائم .

- بينما يعرفها " محمد محمود الحيلة (2001) : هي قدرة المعلم وتمكنه من أداء سلوك معين يرتبط بمهاراته التعليمية في التعليم ويعبر عنها في صورة أقوال أفعال تؤدي بدرجة مناسبة من الإتقان لما يضمن تحقيق الأهداف المنشودة من هذا التعليم.

-أما " مرعي توفيق (2002) : "فيرى بأنها جميع المهارات والقدرات التي يحتاجها المدرس أثناء الموقف التعليمي وتساعده في تنظيمه.

- في حين تعرفها " سهيلة محسن كاظم الفتلاوي(2004) " : بأنها قدرات يعبر عنها بعبارات سلوكية تشمل في مجملها جوانب معرفية ، مهارية، ووجدانية تكون الأداء النهائي المتوقع من المعلم إنجازه بمستوى معين مرضي من ناحية الفاعلية والتي يمكن ملاحظتها وتقويمها بوسائل الملاحظة المختلفة.

- أما " Speigh (2004) : فيعرفها بأنها مجموعة من المعارف والمهارات والاتجاهات التي ، ينبغي أن يمتلكها الفرد ويعكسها سلوكه الهادف للتعلم وتظهر مستوى معيناً من الأداء يمكن ملاحظته وقياسه .

-ويعرفها " الدريج : (2005) بأنها قدرات مكتسبة تسمح بالسلوك والعمل في سياق معين ويتكون محتواها من معارف ومهارات وقدرات واتجاهات مندمجة بشكل مركب، ويقاوم الفرد الذي اكتسبها بإثارته وتجنيدها وتوظيفها بقصد مواجهة مشكلة ما وحلها في وضعية محددة.

- كما أشار Jammaert et al (2005) : أن الكفاية هي أن يستخدم شخص في وضعية ما وفي سياق محدد مجموعة متنوعة ومتناسقة من الموارد استخدماً مبنياً على تعبئة واختيار وتنظيم هذه الموارد وعلى عمليات ملائمة تمكن من معالجة ناجحة لهذه الوضعية.

ومن خلال العرض السابق لتعريف الكفاية نلاحظ أن هؤلاء الكتاب والباحثين لم يتفقوا على تعريف موحد للكفاية بل كان لكل باحث اجتهاد خاص به مستعيناً بمجموعة من التعريفات السابقة ثم قام بتعريف للكفاية حسب طبيعة الدراسة التي يقوم بها.

في هذا الصدد أشار " محمود الناقة " إلى أنه بالنظر إلى مجمل تلك التعريفات وجد أن البعض عرف الكفاية بأنها القدرة، والبعض عرفها بأنها الأداء، والبعض عرفها بأنها وصاف للسلوك والبعض الآخر عرفها بأنها المعلومات و المعارف، المهارات والمفاهيم، و الاتجاهات، بل أنها المهارات الرئيسية.

مما قد يبدو أن هناك اختلافًا في تعريف الكفاية إلا أن الحقيقة غير ذلك لأن البعض عرفها في شكلها الكامن والبعض عرفها في شكلها الظاهر.

فهي في شكلها الكامن القدرة التي تتضمن مجموعة من المهارات و المعارف، المفاهيم والاتجاهات التي يتطلبها عمل بحيث يؤدي أداءً مثاليًا، وهذه القدرة تصاغ في شكل أهداف تصاف السلوك المطلوب بحيث تحدد هذه الأهداف مطالب الأداء التي ينبغي أن يؤديها الفرد.

أما في شكلها الظاهر فهي الأداء الذي يمكن ملاحظته وتحليله وتفسيره وقياسه، أي أنها مقدار ما يحققه الفرد في عمله ولذلك يمكن القول بأن الكفاية في شكلها الكامن مفهوم " Concept " ومن هنا فهي إمكانية القيام بالعمل، والكفاءة في شكلها الظاهر عملية " Process " ومن هنا فهي الأداء الفعلي للعمال .

- خصائص الكفاية :

للكفاية خصائص تميزها عن بقية المفاهيم ذات الارتباط بهذا المجال كالقدرة والمهارة و تتمثل

هذه الخصائص في ما يلي:

- توظيف و تجنيد جملة من الموارد :توظف مجموعة من الموارد المتجددة مثل معلومات ومعارف تتعلق بالتجربة، خبرات معرفية، سلوكات، قدرات، حسن الأداء، معرفة سلوكية، حيث تشكل مجموعة مدمجة تستثمر في سياق ذو دلالة وفائدة .

- الغائية والنهائية :إن تسخير الموارد والإمكانات من قبل المعلم الكفاء لا يفي غرضاً بل يكسب

الكفاية لديه وظيفة اجتماعية نفعية لها دلالة بالنسبة إليه من حيث مساعدته في حال مشكلة في

حياته المهنية أو المساهمة في ترقيته وإضفاء طابع الحيوية والإيجابية على نشاطاته التعليمية.

- الكفاية غالباً ما تتعلق بالمادة : ترتبط الكفاية أكثر بالتخصص (المادة) وميزاتها ناتجة عن

كونها غالباً ما تحدد عبر فئة من الوضعيات تتناسب مع مشكلات خاصة بالتخصص ومنبثقة عن

مقتضياتها ، إلا أن هذا لا ينفي أن بعض الكفايات تنتمي إلى تخصصات مختلفة تكون أحياناً

قريبة من بعضها وتكون بذلك قابلة للنقل.

- الكفاية قابلة للتقويم : الذي يرتبط بنوعية المهمة ونوعية النتيجة ويتم ذلك وفق معايير و محكات، كما أنها تتميز بإمكانية ملاحظتها وتقويمها بناءً على النتائج المتوصل إليها، كما أنه يمكن تحليلها.

- ترتبط الكفاية بالقدرة على أداء المهمات المتصلة بمهنة التعليم و مهام المعلم حيث أن الكفاية ترتبط بالأدوار الشاملة للمدرس داخل الصف وخارجه.

- تتنوع الكفاية من معرفية، وجدانية، مهارية (أدائية) وقد يتفوق فيها نوع من القدرات على الأنواع الأخرى وفقاً لطبيعة المادة.

- مكونات الكفاية :

يشير " فريدريك مكدونا Fredrick Mekdona " (2014) نقلا عن "بلقاسم بان شويطة بأن الكفاية تتكون من ثلاثة مكونات وهي:

- المكون المعرفي :يشير إلى المعلومات والمهارات العقلية الضرورية لأداء الفرد (المعلم) في شتى مجالات عمله (التعليمي التعليمي) .

- المكون المهاري الأدائي :وهو القدرة على أداء العمل الذي تشير إليه الكفاية بأقل جهد ممكن

وبأكبر سرعة وأقل كلفة ، وتشير إلى كفايات الأداء التي يظهرها المعلم وأداء هذه المهارات يعتمد على ما حصله عليه الفرد من كفايات معرفية.

-المكون الوجداني :يشير إلى جملة من الاتجاهات والقيم والمبادئ الأخلاقية والمواقف الإيجابية التي تتصل بمهام الكفاية الأدائية بما فيها الالتزام والثقة بالنفس والأمانة وتوخي الحرص والدقة في التنفيذ والتوظيف.

كما أن امتلاك المعلم لهذه المكونات وقدرته على توظيفها وممارساتها
بإتقان مع المتعلمين

داخل الحجرة الدراسية يجعل المعلم ماهر وكفاء وفعال في العملية
التعليمية من جهة ومن جهة

أخرى يكون قادر على التكيف والتواصل ومواجهة مختلف المستجدات.

- نشأة الكفاية وحركة إعداد المعلمين القائمة على الكفايات :

يعد مفهوم الكفايات (competences) والتربية القائمة عليها ، من
أبرز الاتجاهات السائدة حالياً في مجال التربية بوجه عام، حيث تم
استخدامه لأول مرة في الخمسينيات الميلادية عندما بدأ التربويون في
الولايات المتحدة الأمريكية يركزون على الصفات والمعارف والمهارات
والاتجاهات كأسس لأداء المديرين والمعلمين في أعمالهم التربوية، ومن
هنا ظهر في أدبيات التربية ما يعرف بكفايات المعلمين وغيرها من كفايات
الفئات التربوية المختلفة العاملة في الحقل التربوي.

ومن هنا يعتبر مدخل التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات
والتطبيقات العملية اتجاهاً حديثاً في تصاميم الأداء وتحديد مستوى النجاح
المطلوب في العمل.

حيث تشير " كاسيا (2017) أن مفهوم الكفايات دخل إلى الأدب التربوي
في الستينيات من القرن الماضي ، إذ ظهرت أولى برامج تدريب المعلمين
في أمريكا ضمن حركية تربية
المعلمين على أسس الكفايات.

وقد كان هذا المفهوم مستخدماً قبل ذلك في الميادين العسكرية والاقتصادية وتقوم حركية التربية القائمة على الكفايات على توظيف الكفايات مستخدمة المنهج التحليلي للأدوار والمهام التي يقوم بها المعلم، وتحديدًا القدرات والمهارات والمعارف التي يحتاجها المعلم ليقوم بأداء تلك الأدوار على الوجه الكامل.

وتمثل التربية القائمة على الكفايات أهمية قصوى لفعالية التدريس وقدرة المعلم على أداء عمله بأحسن وجه، وذلك من خلال التأكيد على الأدوار الرئيسية للأهداف السلوكية في التخطيط والتنفيذ والتقييم وتحديد المهارات التعليمية الأساسية اللازمة لإعداد المعلم الجيد؛ إلى جانب تطوير الأداء الوظيفي للمعلم لممارسة مهنة التدريس.

ويشير ويح (2003) ، أن حركة إعداد المعلمين القائمة على الكفايات من أبرز ملامح المستحدثات التربوية المعاصرة، وهي من أكثر الاتجاهات أهمية وشيوعاً في المؤسسات التربوية التي تعمل على إعداد المعلمين وتدريبهم، هدفها إعداد معلمين جيدين وتدريبهم وفق أحدث نظريات التعلم والتعليم.

وقد ظهرت هذه الحركة وجاءت استجابة لعدد من الأسباب منها ظهور النقد الموجه للاتجاهات التقليدية لبرامج إعداد المعلمين وظهور مبدأ تحديد المسؤولية بالنسبة للمشتغلين في العملية التربوية.

ولقد كان طموح التربويين الذين اعتمدوا اتجاه الكفايات أن يكون هذا الاتجاه بمثابة حل للمشكلات التربوية، وأن يكون بديلاً مناسباً للمناهج القديمة التي تهتم بالناحية المعرفية في العملية التربوية دون سواها. حيث تقتصر على المفردات الدراسية في اكتساب المعلومات النظرية دون الاهتمام بالكفايات التعليمية، وفي هذا الصدد يقول "ونادل" أن اتجاه الكفايات جاء ردًا على حالات الضعف التي أصابت إعداد المعلمين

وتدريبهم علاوة على ظهور مفاهيم تربوية حديثة تحتاج إلى كفايات عالية في تنفيذ مدلولاتها.

كما أن أسلوب الكفايات في جوهره يعود إلى النظرية السلوكية في علم النفس التعليمي ومن أهم ملامحه الارتباط الوثيق بين النظري والتطبيق، والتركيز على أداء المتعلم و أهدافه وعلى ناتج عملية التعليم و التغذية العائدة من تقويمها.

حيث أشار " Hilbert (1982) "نقلًا عن " فيليب جونير " أن الكفايات عادات سلوكية وعلى هذا تحدد برامج لتكوين المعلمين بالمؤسسات التعليمية عن طريق تحديد الكفايات المنتظرة منهم في صيغة سلوكيات قابلة للملاحظة.

وهذه السلوكيات يقابلها ما يتوقع أن ينجزه الأستاذ فعليًا.

ويرى الباحث أن برامج إعداد المعلمين القائمة على الكفايات غاية في الأهمية حيث أنها تحدد

الكفايات التي يجب أن يتقنها المعلم حتى يكون مدرسًا مؤهلًا.

- تعريف حركة إعداد المعلمين على أساس الكفايات وخصائصها :

- عرفته " الفتلاوي (2003) و " محمد الشايب الساسي (2007) هي تلك البرامج التي تحدد أهدافًا دقيقة لإعداد المعلمين وتحديد الكفايات المطلوبة بشكل واضح، ثم يلتزم المعلمون بالمسؤولية من بلوغ هذه المستويات ويكون القائمون بتدريبهم مسؤولين عن التأكد من تحقيق الأهداف المحددة.

- كما يعرفه " محمد الناقة (1987) : البرنامج التعليمي القائم على الكفايات هو البرنامج الذي يعتمد على بيان وتحديد المعارف والسلوكيات والمهارات اللازمة للتدريس الناجح، وعادة ما يتضمن مجموعة من

الأهداف التعليمية تصاغ بحيث يمكن ملاحظة تحقيقها في صورة سلوكيات أو معلومات محددة للمتعلم.

- أما " الخطيب " (2008) : فقد عرفته بأنه الذي يحدد الكفايات التي يجب على المعلم المتدرب أن يؤديها بإتقان من خلال تحديد واضح للمعيار الذي سيتم بموجبه تقويم كفايات المتدرب والذي يضع مسؤولية الوصول إلى المستوى المطلوب من الكفاية على المتدرب نفسه، والذي يزوده بالخبرات التعليمية التي تساعد على أداء أدواره وممارسة كفاياته باقتدار.

- ميزات وخصائص حركة إعداد المعلمين على أساس الكفايات :

يمكن تصنيف ميزات التربية القائمة على الكفايات من وجهة نظر " مرعي والحيلة (2009) :

- الميزات المتعلقة بالأهداف التعليمية : و فيها تكون الأهداف محددة سلفاً بشكل سلوكي وواضح، ويشترك المتعلم في تحديدها أو العلم بها على الأقل.

-الميزات المتعلقة بأساليب الإعداد : لا بد من توفير الفرص للتدريب على الكفايات في المجال الميداني ولا بد من مراعاة الفروق الفردية والتركيز على الممارسة العملية والوقت غير مهم، بل المهم هو امتلاك القدرة على العمل.

-الميزات المتعلقة بالدور الفعال للمتعلم : تدور حركة الكفايات على المتعلم وتؤكد على طرق

التعلم (التعلم بالمجابهة ، التعلم بالمراسلة، التعلم بوسائل الإعلام ، التعلم الموجه ذاتيا ، ولنحصر دور المعلم في أنه منظم لعملية التعلم وتكون الدافعية في حركة الكفايات داخلية.

- الميزات المتعلقة بالتقويم : تتم عملية التقويم بدلالة الأهداف والقدرة على العمل ولا دخل للوقت في عملية التقويم، ويؤكد على التقويم المرحلي والتقويم الختامي والتقويم الذاتي ويتنافس المتعلم مع ذاته.

كما يشير " يوسف كساسبة " 2003 أن تركيزها الواضح على الأهداف السلوكية، وإظهار

المعلم للكفايات المطلوبة المعرفية والأدائية في نهاية البرنامج من خلال سلوكيات و أداءات محددة، فخصائص المعلم الناجح تتوقف على مدى إتقانه وإظهاره للكفايات اللازمة للموقف التعليمي وبالمادة الدراسية التي يعلمها.

كما يرى " الخميس " أنها تطور فكرة تعزيز التدريب وتتيح أمام الطالب المعلم العديد من

الفرص المتنوعة لبلوغ الكفايات المقررة باستخدام الوسائل والأساليب المختلفة المتوافرة في أنشطة التدريب .

و مما سبق يرى الباحث أن هذا المفهوم لبرنامج إعداد المعلمين يعني أن المعلم يتخرج وهو قادر على ممارسة مهنة التعليم والتدريس لأنه تلقى تدريباً كاملاً على أداء متطلبات المهنة.

- مبررات إعداد المعلم وفق اتجاه الكفايات التعليمية :

يعد اتجاه إعداد المعلم القائم على الكفايات التعليمية من أبرز برامج التربية المعاصرة وأكثرها انتشارًا في إعداد المعلمين ، فقد ساد هذا الاتجاه معظم برامج إعداد المعلمين في الدول المتقدمة.

ويلخص عليان وآخرون (2009) و " غنيم والجهمي (2009) مبررات إعداد المعلم وفق اتجاهات الكفايات التعليمية يرجع إلى :

- ضعف كفايات المعلمين في العملية التعليمية وذلك لضعف إعدادهم وتدريبهم الذي يؤهلهم لتطبيق الطرائق والاتجاهات.

- أهمية تحديد الكفايات المطلوبة من الطالب / المعلم أو المعلم في شعوره بمسؤوليات محددة
مطلوبة منه تحقيقها.

- عندما تصبح الكفايات واضحة يستطيع الطالب/المعلم أو المعلم أن يحدد الأهداف بصورة دقيقة.

-أهميته في تدريب الطالب / المعلم على مهارات أدائية تجعله قادرًا على تحقيق أهداف العملية التعليمية.

- افتقار المعلمين إلى الحد الأدنى من الكفايات الأساسية.

- الإحساس العام بعدم جدوى الشكل التقليدي النظري لبرامج الإعداد، لأنها تهمل الدوافع مما يؤدي إلى الانفصال بين ما يتم تعلمه وبين الأداء

والممارسة في العالم الواقع وميدان العمل مما يشعر المتعلم بنقص في قدرته على الأداء.

- ظهور الاتجاه السلوكي والأخذ به حيث يؤكد على ضرورة تحديد أفعال السلوكيات التي تساعد

المتعلم على أداء مهامه و تحديد أكثر الأساليب فاعلية لإكسابه هذه السلوكيات.

- ظهور التدريس المصغر أسلوبًا فعالًا يقوم على أساس من الاهتمام بالأداء المهاري في العملية التعليمية أكثر من الأداء اللفظي القائم على مجرد المعرفة المحفوظة.

- ظهور فكرة التعلم بالأهداف وقياس تحقق الأهداف من خلال التعلم، أي أن كل متعلم يكون قادرًا على الوصول إلى الأهداف المناسبة عندما يتوافر له التعليم المناسب.

-الأخذ بمبدأ التدريب والإعداد المستمر لرفع مستوى أداء الفرد وتزويده بما يجب من مهارات

وكفايات في ضوء تطور دوره ومهامه مع الاتجاهات الحديثة في العالم.

-الاستناد إلى الحاجات المهنية للفرد المتعلم وامكانية تحديد هذه الحاجات من خلال تحليل المهام والمطالب والأدوار المنوط أدائها بعد تخرجه.

- التآثر بفكرة البرجماتية وفكرة المسؤولية.

- مفهوم التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية :

تحظى التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية بأهمية بالغة في التعرف على الأنماط السلوكية التي يمارسها المعلم أثناء عملية التدريس، واعتبرت هذه الكفايات مؤشراً يحدد من خلالها مدى نجاح المعلم وقدرته على إدارة مهامه التربوية والتعليمية، لذا حظيت باهتمام النظم التعليمية حيث أثبتت نجاحها وتأثيرها الفعال.

في مساعدة المدرسين على القيام بعملية التدريس بكفاءة واقتدار ، لذا حظيت بأهمية العديد من

الباحثين ، وفي ما يلي عرض لبعض التعريفات لكفاية التدريس :

يعرفها " Siedentop (2000) : مجموعة السلوكيات والمهارات التدريسية التي ينبغي على

المعلم اكتسابها وإظهارها ليتمكن من خلالها القيام بمهامه بنجاح وكفاءة بما يضمن له تحقيق

الأهداف التعليمية المرجوة، ويظهر هذا في الأداء السلوكي للمعلم و الفعالية التي تتناسب مع

الموقف التعليمي.

- "كما يرى dodel (2003): هي القدرات التي يظهرها المعلمون أثناء نشاطاتهم التدريسية .

- ويعرفها " احمد مرعي ومحمد محمود الحيلة (2000) : أنها جميع المهارات والقدرات

التي يحتاجها المعلم أو المدرس أثناء الموقف التعليمي وتساعده في تنظيم الموقف.

- ويشير المسلم نقلا عن كرم (2010 : بان التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية هي مجموعة من القدرات وما يرتبط بها من مهارات يفترض أن يمتلكها المعلم تمكنه من أداء مهامه وأدواره ومسؤولياته خير أداء، مما ينعكس على العملية التعليمية ككل وخصوصا من ناحية نجاح وقدرة المعلم على نقل المعلومات إلى تلاميذه، وقد يقوم المعلم بذلك عن طريق التخطيط والإعداد للدرس وغيره من الأنشطة التدريسية اليومية والتطبيقية مما يتضح في السلوك و الإعداد التعليمي للمعلم داخل الفصل وخارجه.

- وتعرفها " نوال إبراهيم شالتوت (2007) : هي نسق متميز من السلوكيات التي يمكن التعرف إليها والتي يؤثر بها المعلم في المتعلم عن طريق التدعيم والتوجيه عندما يمارس المعلم مهام عمله.

- وتشير " ميرفت خواجه ومصطفى السايح :التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية بأنها معرفة وإتقان المادة العلمية أو اكتساب المهارات والقدرات، كما أنها تعني قدرة الأستاذ على ترجمة ما تعلمه في المواقف المختلفة. وهي مجموعة من المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات التي تواجه سلوك التدريس لدى التدريسي، وتساعده في أداء عمله داخل الفصل الدراسي وخارجه بمستوى معين من التمكن.

- ويعرفها " عرفة عبد الباقي محمد : هي جميع المهارات والقدرات التي يحتاجها المعلم أو المدرس أثناء الموقف التعليمي وتساعد في تنظيم الموقف التعليمي.

ومما سبق يعرف الباحث التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية أنها حصيلة من المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات تتجلى في قدرة المعلم على تحقيق مهام معينة في مجالات مختلفة بمستوى معين من التمكن، وتظهر في سلوكيات المعلم التدريسية داخل الفصل.

ومن خلال التعريفات السابقة نستخلص أنها تتفق في النقاط الآتية :

- التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية تشمل على مختلف قدرات المعلم المرتبطة بأداء مهنة التدريس.

-الكفاية ليست قدرة على المعرفة أو مهارة ما أو اتجاهاً ما ، إنها قدرة مركبة تشمل المعارف والمهارات والاتجاهات ، وبذلك يمكن التحدث عن كفاية معرفية وكفايات أدائية وكفايات انفعالية.

- ترتبط الكفاية التدريسية بالقدرة على أداء المهارات المتصلة بمهنة التعليم ومهام المعلم ، حيث أن الكفايات لا ترتبط بالعمل الصفي فقط بل كذلك بالأدوار الشاملة للمدرس داخل الصف وخارجه.

- العوامل المؤثرة في التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية :

لقد صنف " محمد مصطفى زيدان " أربعة عوامل أساسية تتضمنها كفاية المدرس

وفاعليته ، وهذه المتغيرات الأربعة هي :

- العوامل الشخصية و التدريب :

وهي العوامل التي يختلف فيها المدرسون، والتي تفسر بعضها من الفروق بين المدرسين في الفعالية والكفاية.

- متغيرات البيئة المدرسية و متغيرات التلاميذ :

وهي العوامل التي تؤثر في المظاهر السلوكية التي تدخل في العملية التربوية، كما أنها تلعب دورًا حاسمًا في تحقيق الأهداف التربوية.

- المظاهر السلوكية في الفصل :

وهذه العوامل ذات أهمية كبرى بالنسبة لقياس التدريس الفعال ففي الفصل تترجم شخصية المدرس وما تلقاه من تدريب إلى أعمال وممارسات، كذلك تحدد المؤثرات المدرسية وخلفيات التلاميذ جانبًا من سلوكهم.

-محكات الكفاية والفاعلية :

وتعتبر معايير ينبغي أن نحكم بها الجهد التربوي كله، ويقصد بها الأهداف التربوية ونعني بها النتائج التي يمكن قياسها في نهاية فتارة من التعليم.

أما " عبد الرحمن الأزرق " فقد حدد ثلاثة عوامل وهي :

-الخصائص الشخصية للمعلم : تمثل دراسة الخصائص الشخصية للمعلم أحد أهم العوامل التي تميز المعلم الكفاء، لم لها من علاقة مباشرة بكفايات المعلم التدريسية، فقد حددها الباحث الخصائص الشخصية للمعلم في مجموعتين أساسيتين هما :

- الخصائص العقلية المعرفية، لما يوجد من علاقة عضوي وظيفي بين العقل والمعرفة ، والخصائص الوجدانية الاجتماعية.

-تقدير الذات، حيث يؤكد " سيلفرمن " و "تونلسون (حساب دراسة " الأزرق " أن فهم المعلم لذاته يؤثر في سلوكه ورضاه عن العمل، وأثبتت

الدراسات وجود علاقات ارتباط دالة بين فهم المعلم لذاته وتقديرها عالياً، وبين الزيادة في مستوى تحصيل تلاميذه.

كما أن فهم الذات يساعد على نمو مهارات التدريس لدى المعلم، ويحقق النمو الوجداني والعقلي للتلاميذ.

-وتشير دراسة " أحمد عثمان صالح إلى أن فهم المعلم لذاته يمثل أهمية كبرى في العملية التعليمية، وقد أصبح معياراً لمدى فعالية المعلم وكفائه.

-الرضا الوظيفي للمعلم : وهو يشير إلى مدى الإشباع الذي يحققه العمل أو الوظيفة لحاجات الفرد المادية المعنوية، كما يمكن القول أن الظروف الاقتصادية والاجتماعية و السياسية والثقافية لها أثرها الواضح في ترتيب وتحديد أولويات مصادر الرضا للمعلمين.

- مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية:

يعرف الاشتقاق بأنه تلك العملية التي يتم بها الانتقال من مستوى عام إلى مستوى أقل عمومية، ومنه فانه يقصد بمصادر اشتقاق الكفاية التدريسية الخلفيات النظرية التي تعتمد كأساس ينطلق منها في تحديد كفايات التدريس.

هذا وتختلف مصادر اشتقاق الكفايات باختلاف الدراسات الهدف منها، وتنوع الأدوات المستخدمة فيها، بالإضافة إلى تنوع المواد التي يدرسها المعلمين والمراحل التي يدرسون فيها وخصائص المعلمين وحاجاتهم النمائية.

ولذلك فان المطلع على الأدب التربوي في مجال إعداد المعلم القائم على أساس الكفايات يجد فيه عدداً من الوسائل والمصادر التي اهتدى إليها مخطوطو هذه البرامج للتوصل إلى كفايات تعليمية يضمنون بها برامجهم ومن أكثر هذه المصادر شيوعاً في تحديد الكفايات هي.

ما أشار إليه " قاري باورش Gary D borch " نقلا عن " الشايب
الساسى أن مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي)
والكفايات والتطبيقات العملية هي أربعة :

- طريقة التخمين

- طريقة ملاحظة المعلم في الصف

- الطريقة النظرية في اشتقاق الكفايات

- الدراسات التحليلية.

- أما " كوبر Cooper نقلا عن عبد الكريم شطناوي فقد حدد مصادر
اشتقاق الكفايات في أربعة محاور هي:

-الأساس الفلسفي : وهو يعتبر الأساس في وضع الغايات والأهداف
والمنطلقات التي تتفق مع قيم المجتمع، كما أنه يلعب دورًا كبيرًا في تحديد
مفهوم معين لدور المعلم تحدد في ضوءه التدريب الإستراتيجي (المنظومي
) والكفايات والتطبيقات العملية لأداء هذا الدور بأسلوب علمي يواكب
تطور العصر.

-الأساس الأمبريقي (التجريبي) : إن عملية اشتقاق التدريب الإستراتيجي
(المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية تسمح بوضع نماذج تجريبية
لدور المعلم في العملية التربوية، وفي ضوء الأساس الأمبريقي يمكن
تحديد نوعية الكفايات المعرفية أو الأدائية للمعلم.

-أساس المادة الدراسية : تعد المدة الدراسية من أهم مكونات الموقف
التعليمي، وهذا الموقف يتضمن كلا من المعلم و التلميذ والمادة العلمية ()
المنهج) ولا يمكن أن تتم العملية التعليمية بدون وجود خبرات ومعارف
تقدم للمتعلم.

ومن هذا المنطق فإن أساس المادة الدراسية يعد أحد منطلقات تحديد التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية اللازمة من خلال البناء المعرفي وتنظيماته المتنوعة في مجال المادة الدراسية.

-أساس الممارسة : تعد ممارسة العملية التعليمية التعلمية من الجوانب المهمة في صاقل شخصية المعلم وتزويده بالخبرات، ومن هذا الجانب فإن الممارسة تقوم على مفهوم مفاده أن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية اللازمة للمعلم يمكن تحديدها من خلال التحديد الدقيق لما يفعله المعلمون الأكفاء أثناء ممارستهم عملية التعليم. فالمعلم الجيد والمقتدر من خلال أدائه لمهامه التعليمية المحددة مثل إدارة المناقشة والحوار ومشاركة التلاميذ في العملية التعليمية وإدارة الفصل وتوجيه الأسئلة وغيرها من المهام الأخرى، يمكن أن تعطي نموذجاً جيداً للأداء المتميز.

بينما يضيف "محمود الناقة وعبد الرحمن جامل و محمد زيدان و أحمد الخطيب و رداح الخطيب، أن من مصادر اشتقاق الكفايات ما يلي :

-القوائم الجاهزة : توجد في ميدان التعليم القائم على الكفايات ، قوائم علمية جاهزة ، تحدد كفايات في ميادين مختلفة ، يمكن أن تلجأ إليها المؤسسات والأفراد.

- ترجمة المقررات : تحليل المقرر مع تحديد ما يقع في مجال الاهتمام من وجهة أولئك الذين قاموا بتدريس المقرر وتحديداً أغراضه ، ثم تحديد الكفايات النوعية ، ويجب الحذر من أن الكفاية التي تؤخذ ، ينبغي أن تكون العامة المشتركة بين جميع الطلاب.

- خبراء المهنة : حتى يسألون عن أنواع الأهداف التي يرغب الممارسون أن يحصلوها ومعلومات عن حاجات الممارسة الفنية العملية ، ومعلومات حول احتمالات المستقبل بالنسبة للمهنة.

- الخريجون : حيث يسأل الخريجون عن المشكلات التي صادفوها في أثناء الخدمة و عن نوع

الإعداد الذي كان يتوجب توافره في الكلية قبل التخرج

-الطلاب : من خلال ممارسة مشروعات التعليم وخبراته وأنشطته ، ويحس بحاجاته إلى أشياء يود لو يدرسها أو يتعلمها.

-برامج الكليات و البحوث : إذ يمكن اللجوء إليها للاستعانة بها في تحديد الكفايات المراد اشتقاقها بشكل يلائم فلسفة وأغراض البرنامج الجديد.

-التخمين والاستقرار : وهو مصادر مهام من المصادر التي تجنبنا مشكلة مجابهة إعداد الفنيين والمهنيين ، حتى يكون من المفيد استقراء المستقبل في ضوء التنبؤات.

- رصد الأداء النموذجي وتحليله : أي رصد أداء وتحليل مجموعة من الأفراد المعلمين المشهود لهم بالكفاءة في مضمار العمل لتحديد الكفايات اللازمة.

-اعتماد نظرية تربوية معينة كأساس لتحديد الكفايات المرتبطة بها.

- كما اقترح " عبد الرحمن الأزرق " - حصر مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية في سبعة مصادر أساسية وهي :

-الخبرة الشخصية : يقصد بالخبرة الشخصية هو رجوع الباحث التربوي إلى خبراته السابقة لاستقصاء المهام والأدوار التي ينبغي أن يقوم بها المعلم داخل الفصل الدراسي والتي يتوقع أن تكون لها أثر فعال في ناتج العملية التعليمية وخاصة في الجوانب المعرفية والوجدانية و المهارية للتلاميذ.

فكلما كانت خبرة الباحث معمقة ومتنوعة في مجالات التدريس والإشراف التربوي كلما كانت أحكامه أقرب إلى الدقة والموضوعية.

كما أن عملية اشتقاق الكفايات لا تكون بطريقة سطحية واعتباطية بل وفق رؤية منهجية تعتمد على الفهم العميق وإدراك العلاقات بين الوسائل والأهداف.

-الملاحظة الموضوعية : هو الأسلوب العلمي المنظم الذي يلجأ إليه الباحث في تسجيل مشاهداته لأنماط السلوك و الأداءات التي يقوم بها المعلم أثناء عملية التدريس داخل الفصل الدراسي بهدف استنتاج الأداءات ذات الأثر الفعال في نمو التلاميذ في الجوانب المعرفية، والوجدانية، والاجتماعية والمهارية.

-التحقق التجريبي : ويأتي ذلك بالرجوع إلى المتغيرات التي أثبتت التجربة أهميتها في الأداء التدريسي للمعلم حيث أن النتائج التجريبية تتميز بالدقة والموضوعية في التنبؤ بأهمية متغيرات محددة في حالة تشابه ظروف التجربة وتم التحكم في المتغيرات.

-مدخل الأطر النظرية : حتى يرجع الباحث فياه إلى بعض النظريات التربوية مثال نظرية الأدوار، فالمعلم له مركزه الاجتماعي في النسق الاجتماعي التربوي وهو يقوم بأدوار متعددة ترتبط بهذه الأدوار مهام ومسؤوليات محددة ينبغي أن يتقنها المعلم في أدائه لأدواره، ويعتبر هذا المدخل أحد المصادر في اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية.

-مراجعة قوائم الكفايات السابقة : تعتبر بطاقات وقوائم الملاحظة التي أعدها باحثون سابقون في المجال التربوي مصدر من المصادر التي لا يمكن الاستغناء عنها في اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية.

فهي تمثل خبرات الآخرين التي يجب الاستفادة منها على أن يؤخذ في الاعتبار الإطار النظرية التي استندت عليها تلك القوائم.

- فلسفة وأهداف التعليم : تتضمن كل مرحلة من مراحل النظام التعليمي في المجتمع مجموعة من الأهداف التي يرجى الوصول إليها وتحقيقها، وتعتبر هذه الأهداف على اختلاف مستوياتها مصدر لاشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية الأساسية والفرعية .

ولا شك أن الأهداف العامة تدرج تحتها مجموعة من الأهداف الخاصة، وهي ما تحقق من خلال المقررات الدراسية ومجموعة الأنشطة التي يحتويها البرنامج المدرسي اليومي والشهري والسنوي، وتعتبر هذه

الأهداف مصادر من مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي)
والكفايات والتطبيقات العملية.

-تحليل المهام التعليمية : يستفيد الكثير من الباحثين من تحليل المهام
التعليمية سواء المهام المتعلقة بالمعلم ووظائفه أو تحليل عملية التدريس
مصدر من مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات
والتطبيقات العملية ، ويمكن توضيح ذلك كما يلي :

-تحليل مهام المعلم : يعتمد هذا التحليل على مهام المعلم ووظائفه
والواجبات التي يقوم بها في
المواقف التعليمية المختلفة.

- تحليل عملية التدريس : إن عملية التدريس تتضمن ثلاثة عناصر
أساسية وهي :

التخطيط، التنفيذ والتقويم، وكل عملية تحتوي على عدة أنشطة مختلفة
يمكن تحليلها إلى مهارات مختلفة فرعية.

- كما حصر " عايش زيتون " - مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي
(المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية في ثلاثة عناصر هي:

-الإطار النظري : ويعتمد على نظرية تربوية أو فلسفة تربوية معينة
تتوقع دوراً معيناً من المعلم ينبغي القيام به.

-الإطار التحليلي : ويتضمن هذا الإطار نمطين أو أسلوبين من التحليل
وهما :

- تحليل المهمات التي يؤديها المعلم في أداء وظيفته ملاحظة المعلم في
المواقف التعليمية التعليمية ووصف المهام واشتقاق الكفايات التعليمية

وتحويلها إلى أهداف نهائية لازمة للمعلم لتحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.

- تحليل مهارات التدريس وتحديدّها ثم تصنيفها في مجموعات كما في مهارات التخطيط، التنفيذ، والتقويم.

-الإطار البحثي : وتحدد الكفايات التعليمية من خلال إجراء الدراسات والبحوث التربوية والنفسية.

كما في الدراسات المتعلقة بالتعليم المصغر وتحليل التفاعل الصفي وغيرها من البحوث .

أما " سهيلة كاظم الفتلاوي " 2009 -فتشير أن مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية يمكن التوصل إليها من خلال سبعة مصادر وهي:

-أدوار المعلم : يتم تحليل مهام المعلم وأعماله وأدواره لتحديد الكفايات المطلوبة وذلك لزيادة التحكم بالعملية التعليمية ، ومن أدواره أنه موجه للنشاط التعليمي ونقل للمعارف ومدير لفصله وغيرها من الأدوار.

وقد اعتمدت كلية التربية في جامعة " بستبرج بأمریکا " نموذجا لهذا المرجع حصرتة في ستة مجالات للكفايات تحت كل منها عدد من الكفايات الفرعية، أما عن المجالات الرئيسية

للکفايات في نموذج " بستبرج " حسب أدوار المعلم فهي :

-المجال الأول : المعلم ناقل للمعرفة ، ويضم (14) كفاية فرعية.

-المجال الثاني : المعلم مدير للنشاط التعليمي ، ويضم (13) كفاية فرعية.

-المجال الثالث : المعلم مصمم ومصدر لعملية التدريب على التعليم ،
ويضم (11) كفاية فرعية

-المجال الرابع : المعلم مصمم ومدير لمهام التعليم ، ويضم (13) كفاية
فرعية.

-المجال الخامس : المعلم مرشد ، ويضم (13) كفاية فرعية.

-المجال السادس : المعلم وتفاعله مع الآخرين ، ويضم (10) كفاية
فرعية.

-البحوث والدراسات : تعد البحوث والدراسات أحد مصادر اشتقاق
التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية
واستخلاصها ، ومن أمثلة تلك البحوث، بحوث تصنيف الأهداف التعليمية
والسلوكية لـ" بلوم " ، وفي ضوء ذلك تصنف الكفايات إلى ثلاثة أنواع هي
:

- كفايات معرفية : وتتمثل في أنواع المعارف والمعلومات والمفاهيم التي
يتزود المعلم بها سواء حول مادته التي يدرسها أو البيئة التي تحيط به أو
الطالب الذي يتعامل معه.

- كفايات وجدانية : وتتمثل في الاتجاهات التي يجب أن يتبناها المعلم
والقيم التي يجب أن يؤمن بها وأشكال التذوق التي يفضل أن يتمتع بها.

- كفايات أدائية أو نفس - حركية : وتتمثل في المهارات الحركية التي تلزمه للمشاركة في مختلف أوجه الأنشطة التربوية المناسب للعملية التعليمية التي ينخرط فيها.

بالإضافة إلى ذلك بحوث التفاعل اللفظي الصفي لفلاندرز ، والتي لخصت كفايات المعلم إلى قسمين هما:

-الكفايات اللفظية للمعلم في الشرح والتوجيه والانتقاد وفرض السلطة وتقديم التعليمات.

-الكفايات غير اللفظية للمعلم في المدح والتشجيع وطرح الأسئلة وتقبل شعور الطلبة.

يضاف إلى ذلك بحوث التعليم المصغر ، وقد اعتمدها جامعة " ستانفورد الأمريكية " ، وقد خلصت إلى العديد من المهارات التدريسية نذكر منها :

- التهيئة للدرس، التغذية الراجعة، التعزيز، الطلاقة في طرح الأسئلة وغيرها.

- القوائم الجاهزة : تعد القوائم الجاهزة مصدرًا من مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية، وهناك العديد من القوائم حددتها مؤسسات تربوية مختلفة.

ومن أمثلة ذلك : قائمة الكفايات لكلية التربية بجامعة عين شمس في دراستها حول الكفايات لمعلم المرحلة الأولى من التعليم الأساسي.

وتضم هذه القائمة تسعة مجالات وهي :

كفاية إعداد الدرس والتخطيط له، كفاية تحقيق الأهداف و كفايات عملية الدرس، كفايات استخدام المادة العلمية والوسائل التعليمية والأنشطة، كفايات التعامل مع التلاميذ وإدارة الفصل، كفايات عملية التقويم، كفايات انتظام المعلم، كفايات إقامة العلاقات مع الآخرين وكفاية الإعداد لحل مشكلات البيئة.

-البرنامج النظري : أي دراسة المواد الدراسية المنهجية النظرية المعتمدة ومحاولة اشتقاق أو

استخلاص كفايات أو الأدعاءات المتوخاة منها بمقتضى أسسها وأهدافها مع تحويل التركيز من

الجانب النظري إلى الجانب العملي أو الممارسة والتدريب.

- حاجات المتعلمين في المدرسة : وهنا تحديد حاجات الطلبة في المدرسة وتحلل كفايات التي

يجدر بالمعلم أن يكتسبها للمساعدة في تلبية حاجاتهم.

- تقدير الحاجات : والمقصود بتقدير الحاجات الاجتماعية دون غيرها من حاجات المعلمين والطلبة ، ثم يتميز هذا بحاجات المجتمع المحلي أو المجتمع المدرسي أساساً لتحرير الكفايات.

- النظريات التربوية : يتم اعتماد النظريات كأساس نظري لاشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية ، وأن تكون هذه كفايات متفقا مع مرتكزات تلك النظرية التربوية في الجوانب المعرفية حول التعلم والسلوك التدريسي.

أما " جرادات وآخرون " فيلخص مصادر اشتقاق التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية في 3 مصادر

وهي :

-النظرية التربوية : إن وجود نظرية للتعليم سيسهم كثيرا في تحديد كفايات اللازمة لممارسة هذه المهنة في ضوء أسس ومنطلقات هذه النظرية، فإذا اعتمدت النظرية التقليدية للتعليم كعملية نقل المعلومات إلى الطلاب فان كفايات المعلم ستحدد في ضوء هذه النظرية ومنطلقاتها.

وإذا اعتمدت النظرية الحديثة القائمة على أن التعليم هو تهيئة مواقف التعليم المناسبة فان كفايات المطلوبة من المعلم ستختلف عن كفايات المعلم في ضوء النظرية التقليدية، وبذلك تعتبر النظرية التربوية مصدرا سليما لاشتقاق الكفايات.

- تحليل مهام التعليم : إن مهام التعليم من المصادر الأساسية لاشتقاق كفايات منه، وتتم دراسة

مهام المعلم من خلال ملاحظة عدد من المعلمين وهم يعملون، وتسجيل النشاطات التي يقومون

بها واشتقاق الكفايات المتضمنة فيها ، وهذا يتطلب :

- تحليل نشاطات المعلم و مهامه العقلية والانفعالية والأدائية.

- وضع معيار يوضح درجة الإتقان المطلوبة لكل نشاط.

- ترجمة المعايير إلى أهداف تفصيلية.

- حاجات المتعلمين : يمكن اعتبار حاجات المتعلمين في المدرسة مصدرًا من مصادر اشتقاق الكفايات المطلوبة من معلمهم.

ولقد قام الباحث بتحديد كفايات الدراسة الحالية بناءً على آراء الخبراء " مفتشين و دكاترة في

تخصص مناهج التدريس والنظريات التربوية الخاص بالتعليم والتعلم، تحليل المهام التدريسية، الخبرة الشخصية للباحث في ميدان التعليم، ومراجعة قوائم تصنيف كفايات من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة.

-تصنيف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية:

يقصد بتصنيف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية تحديد المحاور التي تدور حولها كفايات باعتبارها كفايات

رئيسة ثم تحليلها إلى مجموعة من الكفايات الثانوية، ولمثل هذا الأمر شروط يجب أن تراعى، أهمها :

- ضرورة الاتساق مع أهداف الدراسة وطبيعتها كما ينبغي للتصنيف أن يستفيد من غيره من التصنيفات، ولقد اختلفت التصنيفات باختلاف الباحثين والهدف من دراساتهم.

إلا أن أغلب التربويين صنفوا الكفايات إلى أربعة أنواع، وهي كما وضحتها "جرادات، و عبد الرحمن عبد السلام جامل.

- الكفايات المعرفية :

يستند التعليم بوصفه مهنة إلى مجموعة من المعارف والحقائق النظرية المتعلقة بفلسفة التعليم وأهدافه ونظرياته والحقائق المتصلة بالمتعلم وطبيعته ونموه ومشكلاته وحاجاته، فضلا عن معرفة ثقافية واسعة ومعرفة شخصية في مجال معين.

لا تقتصر الكفايات التعليمية المعرفية على المعلومات والحقائق بل تمتد إلى امتلاك كفايات التعلم المستمر، واستخدام أدوات المعرفة وطرق استخدام هذه المعرفة في الميادين العلمية.

وقد كان من الشائع أن هذه كفايات معرفية كافية لتمكين المدرس من ممارسة عمله بفعالية، وكانت الفلسفة التقليدية في إعداد المدرسين تؤمن بأن معرفة أساليب التدريس وأصول المادة التي سيدرسها المدرس كافية لإيجاد المدرس المؤهل الفعال.

ولكن حرك التربية القائمة على الكفايات أوضحت بأنها ضرورة لا غنى عنها للمدرس لكي يتميز بكفايات أدائية تمكنه من أداء متطلبات العمل.

- الكفايات الأدائية :

تشير إلى كفايات الأداء التي يظهرها الفرد وتتضمن المهارات النفس - حركية في حقل المواد

التكنولوجية و المواد المتصلة بالتكوين البدني والحركي.

وتشمل هذه كفايات قدرة المعلم على إظهار سلوك واضح في المواقف
الصفية التدريبية والحقيقية، وهذه كفايات تتعلق بإعداد أداء المعلم لا
بمعرفته.

مثال : أن يحدد المعلم أهدافا متنوعة، أن يكتب الأهداف في صيغ سلوكية
واضحة ومحددة.

- الكفايات الوجدانية :

تشير إلى آراء الفرد واستعداداته وميوله واتجاهاته وقيمه ومعتقداته
وسلوكه الاجتماعي، والذي يؤثر على أدائه لعمل ما.

وهذه تعطي جوانب كثيرة وعوامل متعددة مثل حساسية الفرد وتقبله
لنفسه و اتجاهاته نحو المهنة، وتسهم الدراسات الإنسانية ومعامل التفاعل
الإنساني في تحقيق هذه الكفايات.

وهي تشير إلى استعدادات المعلم مثل اتجاهاته نحو مهنة التدريس وثقته
بنفسه واحترامه للآخرين .

- كفايات النتائج (الإنجاز) :

إن امتلاك المدرس للكفايات المعرفية يعني أن المدرس يمتلك المعرفة
اللازمة لممارسة العمل دون أن يكون هناك مؤشر على أنه يمتلك القدرة
على الأداء.

أما امتلاك المدرس للكفايات الأدائية فيعني قدرته على إظهار قدرته
وممارسة مهارات التعليم المتعددة دون أن يعني وجود مؤشر في أن هذا
المدرس قادرًا على إحداث نتيجة مرغوب فيها أو تغيير مرغوب في أداء
طلابه.

وهذا هو الهدف الأساسي للمتعلم، ولذلك يعرف المدرس صاحب كفاية إذا امتلك القدرة على إحداث التغييرات في سلوك المتعلمين لا مجرد امتلاك المعرفة وإظهار الأداء.

فقد يمتلك مدرس ما جميع المعارف والأساليب الضرورية وقد يكون قادرًا على أداء مهارات التعليم المطلوبة دون أن يكون فاعلا في إحداث النتائج المتوقعة أو ما نسميه بكفايات النتائج و الإنجاز.

كما يرى " قنديل " و " مذكور " أن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية تصنف إلى ثلاثة أصناف يمكن تحديدها على النحو الآتي :

- كفايات ثقافية : وتشمل جوانب علمية واجتماعية ودينية وتربوية وصحية واقتصادية ومواقف ومشكلات محلية وعالمية.

- كفايات مهنية " تربوية " : من خلال تزويد المعلم بخبرات نظرية تطبيقية في مجالات مختلفة لمهنة التدريس تشمل المناهج و طرق التدريس وأصول التربية، نظريات التعلم وعلم النفس التربوي واستخدام التكنولوجيا في التربية.

- كفايات التخصص : إن الهدف من الإعداد التخصصي تزويد المعلم بقدر من الخبرات التي تعمق فهم المادة العلمية التي يتخصص فيها ومساعدته على التمكن من مهاراتها والقدرة على توظيفها في الموقف التعليمي.

- أما " أوثن بوزيد فقد صنف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية إلى :

- كفاية التخطيط، كفاية التنفيذ ، كفاية التقويم ، كفاية إدارة الصف ، كفاية الاتصال والتفاعل

الصفى ، كفاية العلاقات البيئية مع مجتمع المدرسة.

أما " بوطالب بن جدو " - فقد صنف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية إلى:

- كفايات وظيفية (المحور الوظيفي)

- كفايات علانقية (المحور العلانقي)

- مجال الكفايات الشخصية

- ويندرج تحت كل محور مجموعة من الكفايات الفرعية.

أما " عابدة حميد كمش " فقد صنفت التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات العملية إلى ستة مجالات وهي:

- مجال كفايات التعامل مع الأهداف

- مجال التخطيط للدرس

- مجال كفايات إدارة الصف

- مجال كفايات عرض الدرس

- مجال إدارة الصف

- مجال كفايات إثارة الدافعية

- مجال كفايات السمات الشخصية

كما صنفتها " كاسيا :

- كفايات التخطيط

- كفايات التنفيذ

- كفايات التقويم

-تصنيف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) والكفايات والتطبيقات
العملية في الدراسة الحالية :

- كفايات التخطيط للدرس :

إن العملية التعليمية عملية مهنية العمل فيها تقتضي وضع الخطط
التدريبية اللازمة لممارستها وتنفيذها.

و من دون التخطيط المسبق المبني على أساس دقيقة تتصل بطبيعتها
وشروطها لا يمكن أن تحقق أغراضها لأنها عند ذلك تخضع للارتجالية
والعشوائية التي يترتب عليها إضاعة الجهد وتبذير المال وهدر الوقت.

تعد مرحلة إعداد و تخطيط الدروس من المراحل المهمة حيث أن نجاح
المدرس داخل الفصل

مرتبط إلى حد كبير بمدى دقة الإعداد والتخطيط الذي يقوم به.

إذا أن الأداء الجيد في تدريس أي مادة من المواد الدراسية لا يمكن تحقيقه
بالآمال وإنما يتحقق بالتخطيط الدقيق والإعداد الجيد الذي يسبق التدريس.

ومفهوم التخطيط كغيره من المفاهيم التربوية التي يصعب الوصول إلى
تعريف واحد متفق عليه، حتى يعود ذلك إلى اختلاف الأنماط والأساليب
المستخدمة.

ومن بين هذه التعريفات :

- تعريف " عايش زيتون (2010) : هو مجموعة من الإجراءات
والتدابير التي يتخذها

المعلم لضمان نجاح العملية التعليمية - التعليمية وتحقيق أهدافها.

- ويعرفه " محسن علي عطية" : هو عملية تصور وتدبر مسبق لكيفية تنفيذ عملية التعليم والتعلم التي سيقوم بها المعلم مع الطلبة في قاعة الدراسة على نحو منظم مرسوم وهادف.

وتشمل تلك العملية المادة التعليمية وأهدافها، وسائلها وأساليبها، أنشطتها وكيفية تقويمها، قياس تحصيل المتعلمين، وتحديد الزمن اللازم لتنفيذ وحداتها.

- أما " ذوقان عبيدات : فيرى أن التخطيط للتدريس مجموعة من الخطوات والإجراءات والتدابير التي يتخذها المعلم مسبقا قبل تنفيذ الدرس، وبعده يتدرب عليها من أجل ضمان تحقيق تدريس أفضل وتعلم أفضل.

و مما سبق يعرف التخطيط للتدريس : هو تصور للمواقف التعليمية التي يتضمنها والتي يقوم بها الأستاذ لتحقيق الأهداف التربوية.
والخطة الدراسية ، تنقسم من حيث فترة تنفيذها إلى مستويات متعددة، فمنها ما يكون بعيد المدى كالمخطط السنوي والمتوسط المدى كالمخطط الفصلي، ومنها ما يكون قصير المدى كالتخطيط للوحدات التعليمية للدرس.

- مبادئ و خصائص التخطيط للتدريس :

يتميز التخطيط بمجموعة من المبادئ التي يجب على الأستاذ أن يراعيها وأهمها هي ما تطرق إليه كل من " كمال فرحاوي " و " جميل عايش " :

-الاستمرارية :

من مبادئ التخطيط التربوي أن تكون كل خطة مرتبطة بسابقتها ومهياة للاحقتها، فهو عملية مستمرة لا تعرف التوقف.

تستمر مع استمرار الحياة ومع الحالة الدائمة للوقوف على مختلف العوامل الاجتماعية، السياسية، الاقتصادية والعالمية التي يتفاعل معها النظام التربوي ويبني مخططاته تبعاً لذلك.

- التنسيق :

يقصد بالتنسيق في التخطيط الانسجام بين الأهداف بحيث تكون صياغتها بشكل منطقي، فلا يكون تعارض بين مختلف الأطراف المعنية بوضع الأهداف وتنفيذ الخطة، ومن هنا يفرض التنسيق نفسه كمبدأ أساسي من مبادئ التخطيط.

- وضوح الأهداف :

إن وضوح الأهداف لكل من المعلم والتلميذ يحدد المسار في الموقف التعليمي، فتحديد الأهداف التعليمية يؤدي بالمعلم إلى التركيز والانتباه وعدم التشتت عند تناوله للموضوع الدراسي.

ويحدد الوسائل التعليمية المناسبة لدرسه والوقت المناسب لاستخدامها، وهذا بدوره يضمن تحقيق نتائج تعليمية جيدة في الوقت المناسب.

-المستقبلية :

إن التخطيط التربوي لا بد أن يكون مراعيًا للمستقبل، حتى توزع الخطة التربوية على مدى زمني قريب ومدى زمني متوسط ومدى زمني بعيد، وبطبيعة الحال فإن التوقع يكون أقل دقة.

كلما كان المدى الزمني بعيد، ومع ذلك تبقى النظرة البعيدة المدى ضرورية خاصة في ما يتعلق بتحقيق الاحتياجات المستقبلية في كافة القطاعات.

إن التخطيط للمستقبل يعني الصياغة المنهجية للأهداف وتحديد التدابير اللازمة لتحقيقها ولمواجهة مختلف المشكلات المتوقعة أثناء تنفيذ الخطة.

- المرونة :

يقصد بمرونة التخطيط قابليته للتحويل والتبديل والتغيير الجزئي أو الكلي إذا استدعى الأمر ذلك أثناء تنفيذ الخطة، وهذا لنتيجة منطقية المستجدات الطارئة التي لم تؤخذ بالحسبان أثناء وضع الخطة الدراسية.

كما يمكن اللجوء إلى التعديل إذا لاحظ المنفذون أن تطبيق الخطة لا يتم بطريقة سليمة ولا يسير نحو تحقيق الأهداف المسطرة.

ونشير في هذا المجال إلى أن المرونة لا تعني بحل من الأحوال عدم وجود أهداف ثابتة في الخطة، فالمرونة هنا ترتبط فقط بالمجال التقني، أي المكونات الإجرائية للخطة التي تتأثر بالمستجدات ومتطلبات التنفيذ.

- الواقعية:

إن واقعية التخطيط تتطلب معرفة واقع النظام التربوي وعلاقته بمختلف المجالات، فلا ينبغي حينئذ وضع خطة غير واقعية أو بعبارة أخرى غير قابلة للتنفيذ، وحتى يكون التخطيط واقعياً

ينبغي مراعاة ما يلي:

- ظروف المجتمع وطبيعة البناء الاجتماعي

- المواد المعنوية والبشرية المتاحة

- الهياكل التربوية الحالية المتوقعة و مدى قدرتها على استيعاب متطلبات تنفيذ الخطة.

إن واقعية التخطيط تعني بالدرجة الأولى عدم وضع خطة خيالية يصطدم المنفذون لها بواقع لا يتوافر على الشروط الضرورية لهذا التنفيذ، فمن الأفضل أن تكون الخطة متواضعة وهي قابلة للتنفيذ ولا تكون خطة ضخمة لا يمكن تحقيقها على أرض الواقع.

- أنواع التخطيط للتدريس :

إن التخطيط للتدريس يهدف لتحقيق أهداف كبرى عريضة أو أهداف صغيرة محددة، وهو ما

يعني أن التخطيط للتدريس يمكن أن يكون على نوعين هما :

- تخطيط طويل المدى :

وفيه يخطط لتوزيع المقرر الدراسي على العام أو الفصل الدراسي، ويتم فيه التعرف لموضوعات المقرر الدراسي، ويعد جدولاً زمنياً بالأيام والأسابيع والشهور لتنفيذ هذه الخطة المطولة مما يساعد على تنظيم سرعة عمل المدرس.

كما يساعد على تحديد مواعيد الاختبارات الشهرية والنهائية، فالخطة السنوية هي عملية تخطيط لأوجه النشاط البدني، والتي سوف تحتويها البرمج و يمارسها التلاميذ على مدار عام دراسي كامل. وهي تتضمن عدد وحدات الدروس المقدمة خلال العام و عدد الساعات والنشاط الداخلي.

- التخطيط القصير المدى :

هو تخطيط كما يدل اسمه على فترة قصيرة مثل المنهج اليومي الدراسي أو التخطيط لمادة أسبوع من المنهج.

كما يعتبر التخطيط للتدريس اليومي حاجة ملحة لأنها الوسيلة الرئيسة التي تحقق تفاعلاً مستمراً بين المعلم والمتعلم من خلال التخطيط و السيطرة على عامل الوقت، وكذلك تحقيق الأهداف التربوية بدرجة عالية من الفعالية.

- أهمية التخطيط :

تكمن أهمية التخطيط في ارتباطه بجميع عناصر العملية التعليمية التعليمية من حيث الأهداف،

النتائج، الاستراتيجيات، الأنشطة والإجراءات المناسبة، التقويم، والزمن اللازم، ومن خلاله يتم ربط كل ما ذكر بعضه ببعض.

كما يربط التخطيط الجيد بين متطلبات التعلم وحاجات الطلبة واستعداداتهم، ويراعي قدراتهم،

وبالتالي فإن عملية التعليم تكون ممتعة، ويظهر هذا في تفاعل الطلبة النشط مع الخطوات المنظمة بتنفيذ الدرس .

- وفي هذا الإطار يضيف " سلامة وآخرون النقاط الآتية :

- يساعد المعلم في تنظيم عناصر العملية التدريسية، وذلك من حيث تحديد الأهداف والمحتوى

والأنشطة وطرائق واستراتيجيات التدريس والوسائل التعليمية وأساليب القياس والتقويم.

- يجعل المعلم قادرًا على تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة وتنفيذ الأنشطة التعليمية التعليمية.

- يجعل التلاميذ قادرين على بلوغ الأهداف المتوخاة، فالمعلم الذي يعد لدروسه مسبقًا يكون قادرًا على توضيح الأهداف التعليمية المنشودة لتلاميذه، مما يزيد دافعيتهم للتعلم ويصبحون أكثر فاعلية في عملية التعلم.

- يمنع المعلم من الارتجالية والعشوائية في عملية التدريس، ويحميه من النسيان مما يجنبه المواقف الحرجة التي قد تنشأ نتيجة تعرضه لأسئلة مفاجئة، أو عند فشله في إجراء التجارب المخبرية والأنشطة المختلفة.

-يساعد المعلم في تقويم تعلم تلاميذه وضبط وإدارة صفه بشكل يوفر بيئة تعليمية تعليمية مناسبة، واكتشاف عيوب المقررات الدراسية ويجعله متمكناً من المادة التعليمية.

- جعل عملية التعلم ممتعة للتلاميذ فيقبلون على التفاعل مع الخبرات المنظمة بإيجابية ويسر دون ملل أو إحباط، وإعطاء الفرصة المناسبة لكل تلميذ ليبل الأهداف المنشودة على وفق السرعة في التعلم والطرائق التي تناسب إمكانياته.

- الأسس التي يبني عليها التخطيط :

- يتحدد التخطيط للدرس بعدة عناصر أهمها ما ذكرتها " الحريري)
: (2010

-البيئة الصفية من حيث حجمها وكل ما فيها من إمكانيات مادية ومعنوية كالأثاث والمعدات

والوسائل المتوافرة فيها وموقعها في المدرسة و مقدار الإنارة والتهوية المتاحة، إضافة إلى عدد التلاميذ فيها.

- اللوائح والأنظمة والقوانين التي تتحكم في سياسة المدرسة.

- خصائص التلاميذ من حتى خلفياتهم الاقتصادية والاجتماعية والثقافية،
وقدرتهم وأعمارهم وميولهم واتجاهاتهم واحتياجاتهم.

- المواد التعليمية والخبرات

- الأهداف السلوكية

- وسائل التقويم.

- الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة في المدرسة والتي يمكن الاستفادة
الفعلية منها واستغلالها بالطريقة الأمثل.

-المعلم ومدى جدارته في عملية التخطيط وقدرته على استخدام الأسلوب
العلمي، إضافة إلى خبراته السابقة وخبرات الآخرين ومستوى ذكائه
وقدرته على القيادة.

- كفايات التنفيذ :

تلعب مهارات تنفيذ التدريس دورًا مهمًا في أداء المعلم للعملية التعليمية،
وعلى قادر إتقان المعلم لهذه المهارات يمكن أن تنجح العملية التعليمية
بمكوناتها وعلاقتها المتشابكة أو تفشل.

ومن المسلم به أن مهارات التنفيذ تقاوم على أساس مجموعة من مهارات
التخطيط السابق ذكرها، ومن المسلم به أيضاً أن ليس كل ما يقوم به المعلم
من تخطيط يمكن تحقيقه أو تطبيقه في مرحلة التنفيذ.

ولكن كلما تقاربت المسافة بين ما يقوم به المعلم من تخطيط للتدريس وبين ما يطبقه أثناء التدريس كلما حصلنا على نتائج أفضل وتدرّيس أكثر فاعلية.

ويعرف " الجميل شعلة كفايات التنفيذ :جميع الوسائل الفعالة التي تساعد على تنفيذ الأنشطة التي تام تحديدها والتخطيط لها مسبقا، والتي تسهم في تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها لتحقيق النمو المتكامل للمتعلّمين.

- ويضيف " الأزرق :أن كفايات تنفيذ الدرس بأنها سلوك المعلم التدريسي داخل الفصل الدراسي الذي يهدف إلى تحقيق جملة من الأهداف لدى التلاميذ، وتعاد كفايات التنفيذ المحك العلمي لقدرة المعلم على نجاحه في المهنة.

- أما " عادة جلال عبد الحكيم " تعرفها بأنها مجموعة من المهارات التي يجب أن يتقنها المعلم من أجل تنفيذ العملية التدريسية بصورة فعالة.

ويشير " علي راشد " أنه خلال هذه المرحلة يتم ترجمة الأهداف التعليمية والأنشطة التعليمية إلى سلوكيات ومهارات مدركة لدى التلاميذ بغرض حدوث تعلم لهم.

كما يرى "طيب نايت سلمان: أن الأستاذ يستعمل معظم المعلومات والمبادئ والوسائل التي اقترحها في مرحلة التحضير لتعلم التلاميذ، كما يقوم بترجمة أهداف النشاط إلى سلوك يقوم به المتعلمون وذلك من خلال توجيه وإرشاد المتعلمين أثناء الدرس.

وهناك مجموعة من الأمور التربوية التي يجب على كل أستاذ أخذها بعين الاعتبار أثناء تنفيذ الدرس أو النشاط، والتي من شأنها أن تبعث الحيوية والنشاط لدى المتعلم، وتبعده عن الملل الذي قد يصيبه أثناء عملية تنفيذ النشاط وهي :

- مهارة التهيئة والإثارة : وهي تهيئة أذهان التلاميذ بعنصري الإثارة والتشويق، والتي من خلالها يتمكن المعلم من جذب انتباه الطلاب وتشويقهم لما سيعرضه من مادة علمية واستثارة دافعيتهم عن طريق عرض الوسائل التعليمية المشوقة.

- مهارة تنويع المثيرات والمنبهات : إن المعلم الذي يسير على وتيرة واحدة ويبتعد عن الجديد واستخدام المثيرات والمنبهات أثناء الشرح يتسبب في شرود التلاميذ الذهني وابتعادهم عن جو

الدرس، وعلى العكس فإن كان يقوم بتنويع المثيرات والمنبهات يستحوذ على ميولهم وتركيزهم، ويتحقق ذلك عن طريق تنويع المثيرات الآتية :

- التحرك في غرفة الصف، استخدام تعبيرات لفظية، حركة المعلم الهادفة المقصودة من مكان لآخر في الموقف التدريسي، إشارة المعلم التي يستعملها للتعبير عن انفعالاته مثل تحريك أجزاء من جسمه لجذب الانتباه، التغيير في نبرات الصوت.

- مهارة استخدام الوسائل التعليمية :يحتاج المعلم إلى استخدام وسائل تعليمية عديدة ومتنوعة، ومن ثم فعلى المعلم بعد إعداد البيئة التعليمية المناسبة لتحقيق أهداف برنامج يوم العمال أن يستخدم وسائل تعليمية متنوعة.

ولكن بشرط ألا يزدحم الموقف التعليمي بالوسائل التي تحدث نوعاً من التشتت لانتباه التلاميذ، ويجب على المعلم أن يعارض الوسائل التعليمية بطريقة تساعد على تشويق التلاميذ وجذب انتباههم.

وأن يهيئ الظروف المكانية والفنية والنفسية حتى يتمكن من استخدام الوسائل على أفضل وجه، وأن يستخدم الوسائل التعليمية في التوقيت المناسب أثناء سير أحداث الموقف التعليمي .

- مهارة إدارة الصف :يشير " علي راشد: أن إدارة الصف بشكل فعال مطلب رئيس للتعليم الفعال، وتعد المهمة الأساسية والأكثر صعوبة لأي معلم، وتعد مهارة إدارة الصف مهارة عامة رئيسة تتضمن العديد من المهارات الفرعية.

و يشير مصطلح إدارة الصف إلى كل السلوكيات الأدائية و عوامل التنظيم الصفّي التي تقود إلى توفير بيئة تعليمية منظمة.

- مهارة إدارة الوقت : يعد الحرص على الوقت وإدارته بمهارة من أبرز المؤشرات التي تدل على كفاية المعلم، وهي تعارف بقادرة المعلم على الاستخدام المناسب والمتوازن لوقت الدرس في تعليم التلاميذ.

- مهارة إغلاق الدرس : تتضمن عملية غلق الدرس عادة كلمات قليلة تبرز العمل الذي تم إنجازه أو ملخصاً لجوانب التعلم التي تحققت في وقت الحصة، وهناك ثلاث قضايا إدارية مهمة تتعلق بعملية الإغلاق وهي :

- يجب أن تنتهي الحصة في التوقيت المحدد لها لا قبله ولا بعده، حتى أن إدارة الوقت تعتبر إحدى المهارات التي يجب أن يتقنها الأستاذ الكفاء.

- المهمة الثانية تتعلق بالإجراءات التي تجعل التلاميذ مستعدين لإغلاق
الدرس أو إنهائه، ويتمثل ذلك في جمع الأدوات واللوازم التعليمية وإعطاء
التغذية الراجعة عن العمل الذي تم إنجازه.

- المهمة الثالثة تتمثل في الحفاظ على نظام الفصل حتى خروج الأستاذ
منه.

ومما لا شك فيه أن ممارسة مهنة التدريس أمر مختلف تمامًا عن الحاديث
عنه أو التخطيط له،

فالتدريس لا يقيس مدى امتلاك الأستاذ للمعارف والمهارات والحقائق
المراد توصيلها للتلاميذ بقدر ما يقيس مدى قدرة تمكن الأستاذ من امتلاك
مجموعة من الإجراءات والطرق التي تؤهله لإيصال هذه المعارف
والحقائق المتنوعة للتلاميذ.

والتي من شأنها مساعدة التلاميذ على التفاعل مع المواقف التعليمية.

- كفاية التقويم :

يتطلب أي نشاط يقوم به الإنسان في أي مجال من مجالات الحياة في
محطات معينة قصد

التحقق من مدى التقدم الذي أحرزه، وفي المجال التربوي فإن تقويم تعلم التلميذ هو أهم محتويات المنهاج فبواسطته يمكن الحكم على مدى صلاحية الأهداف التربوية.

و كذلك المقررات الدراسية، الطرق والوسائل التعليمية، فالتقويم ليس خطوة من خطوات العمل التربوي، وإنما هو عملية مستمرة في جميع الأنشطة التربوية المختلفة.

تعريف التقويم :

عرفته " الحريري بأنه : عملية مستمرة شاملة لكل العناصر التي تتداخل وتتشابك فيما بينها لتشكل كل أركان العملية التربوية وذلك بغية تحقيق الأهداف المرجوة.

وتهدف العملية إلى التطوير والتجديد، إضافة إلى معرفة ما تحقق من الأهداف ووضع المقترحات لتحقيق ما لم يتم تحقيقه منها.

- أما " زياد سليمان العدوان " فيعرفه بأنه عملية منظمة لجمع المعلومات وتحليلها بغرض تحديد درجة تحقق الأهداف واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.

-في حين يعرف " قاسم بوسعدة " كفاية التقويم بأنها : مجموعة الإجراءات التي يقوم بها المعلم قبل بداية عملية التدريس، أثناءها، وبعد إنهاؤها.

وتستهدف الحصول على بيانات كمية أو كيفية حاول نتائج التعلم بغية معرفة مدى التغير الذي طرأ على سلوك التلاميذ وذلك باستخدام مجموعة من الأدوات

- أما " علي راشد: يعرفها بأنها العمليات التي يقوم بها المعلم من أجل الحصول على معلومات يقرر من خلالها إلى أي مدى تحققت أهداف درسه (المعرفية ، المهارية والوجدانية) ، وما إذا كانت طريقته في التدريس ناجحة أم لا، وكذلك هل كانت ، الوسائل والمواد التعليمية التي تم استخدامها قد حققت الغرض منها أم لا.

- الخصائص و الأسس التي تقوم عليها عملية التقويم :

توجد مجموعة من الأساس التي لا بد من مراعاتها عند اجراء عملية التقويم وتنفيذها، ويجب أن

تكون هذه الأسس واضحة ومبينة إذا ما أريد لهذه العملية النجاح في بلوغ أهدافها، ومن هذه

الأسس :

- يجب أن تبنى عملية التقويم على أسس من المشاركة الفعالة ، إذا ما أريد لعملية التقويم النجاح وتحقيق الهدف المرجو منها والقيام بدورها على أكمل وجه لا بد من اشتراك كل المهتمين بالعملية التدريسية أو التعليمية بالتقويم، بحيث لا يقتصر التقويم على شخص واحد.

بل لا بد أن يكون التقويم عملية مشاركة تعاونية بين كل المهتمين بالعملية التدريسية أو التعليمية كالمدرس أو المدرس و اللاعب أو المتعلم، وولي الأمر والمجتمع بأكمله، كل حسب أهميته ودوره وإمكانياته.

بحيث تتضح مواطن القوة والضعف لتحقيق النمو المتكامل الشامل وتحقيق الأهداف المطلوبة وتوجيهها الوجهة السليمة.

- يجب أن تبنى عملية التقويم على أساس أنها عملية شاملة، ويقصد بالشمول هنا هو أن يمتد

التقويم ليشمل الأهداف المنشودة جميعها من مهارات ،معلومات، ميول، أساليب التفكير والاتجاهات والقيم.

بالإضافة إلى أنه يجب أن يشتمل على جميع عناصر العملية التدريبية أو التعليمية سواء منها المهارات أو الطرائق أو الأساليب أو الوسائل أو النشاطات وغيرها.

- ينبغي أن تكون عملية التقويم مستمرة، أي يجب أن تلازم عملية التقويم العملية التدريبية أو التعليمية من بدايتها حتى نهيته، فالتقويم المستمر يساعد كل من المدرب أو المدرس و اللاعب أو المتعلم على معرفة مدى تقدمهم فيما ينجزون مع كل خطوة أو مرحل يحققونها ليدركوا جوانب الضعف ومحاولة معالجتها من أجل تغيير المسار وبلوغ الهدف.

- يجب أن تبنى عملية التقويم على أساس علمية، أي أن التقويم العلمي هو الذي يتسم بالصادق والثبات والموضوعية، وهذه السمات تكون عاملا مساعدا على إصدار الأحكام السليمة واتخاذ القرارات المناسبة.

وظائف وأهداف عملية التقويم :

يشير كل من " كمال عبد المجيد زيتون " و "مصطفى نمر دعمس" و "عادل أبو العز أحمد سلامة : أن أهداف ووظائف التقويم هي كالتالي :

- قد يكون التقويم حافزًا لبعض المتعلمين على التعلم واستغلال قدراتهم للارتفاع بمستوى تحصيلهم وأدائهم.

- المساعدة في الحكم على قيمة الأهداف ، فالأهداف عند صياغتها تكون بمثابة فروض تحتاج إلى عملية تقويم تبين مدى صدقها أو خطئها.

- يساعد المعلم على الحكم على مدى كفاية استراتيجيات التدريس وطرقه وأساليبه التي يمارسها.

-يساعد المعلم على تصنيف التلاميذ على حسب قدراتهم ومستوياتهم وميولهم واستعداداتهم، ومن ثم اتخاذ القرارات الملائمة صوب تحسين عملية التدريس.

- يساعد المتعلم على معرفة نقاط القوة والضعف في تعلمه ، وتحسين دافعيته للتعلم ، وزيادة مستوى الحفظ وانتقال أثر التعلم ، وزيادة معرفة التلاميذ لمستواهم.

- يعمل على توفير تغذية ارجعة فيما يتصل بفعالية العملية التدريسية.

- يعد التقويم جزء مهم وعملية أساسية في التخطيط والتنظيم والتنفيذ لكافة البرامج وفي مختلف المنظمات.

- يكشف التقويم عن مدى تحقق الأهداف التربوية والتعليمية المرسومة سالفًا والجوانب التي تحتاج إلى تطوير أو تعديل أو تغير في هذه الأهداف.

مجالات التقويم :

تتسع مجالات التقويم لتشمل جميع جوانب العملية التعليمية من متعلم ، معلم ، ومنهج بجميع -عناصره، إدارة تعليمية ونظام تعليمي بجميع ممارساته-.

- كما وضحا الطنطاوي في ما يلي:

- تقويم المتعلم :وذلك بهدف الحصول على معلومات وملاحظات عن المتعلم، من حيث مستوى

تحصيله وقدراته واستعداداته بهدف إصدار حكم على العوامل التي تتدخل في تعلمه، واستخدام

ذلك في اتخاذ القرارات التي تعينه على مواصلة دراسته وتوجيهه إلى مجالات الدراسة أو النشاط التي تتناسب مع قدراته واستعداداته.

- تقويم أداء المعلم : يمكن من خلاله التعرف إلى كفاءة المعلم في الشرح، وقدرته على توصيل

المعلومات للمتعلمين ومساعدتهم على استيعابها، والبحث عن الشروط والعوامل التي تكون في

مجموعها المعلم الناجح من حتى الخصائص الشخصية، والكفايات المهنية والاتجاهات نحو مهنة التدريس ونحو المتعلمين.

- تقويم المنهج :ويتضمن تقويم كل عنصر من العناصر التي يشتمل عليها المنهج وهي :الأهداف، المحتوى، طرق التدريس، الأنشطة التعليمية و أساليب التقويم المستخدمة.

- تقويم الإدارة التعليمية : ويتم ذلك بهدف تحديد نمط الإدارة، السلوك الإداري للإداريين، والكشف عن مدى فعاليتها في تحقيق أهداف المؤسسة التعليمية.

- تقويم أداء المدرسة : وذلك من خلال تحليل نتائج الاختبارات المختلفة في مدرسة معينة ومقارنتها بنتائج الاختبارات في مدارس أخرى في نفس المرحلة التعليمية، وبالتالي يمكن الحكم على مستوى أداء المدرسة.

- تقويم النظام التعليمي : ويتم بهدف الحكم على مدى نجاح النظام التعليمي في إحداث التغيرات المرغوبة في سلوك المتعلمين.

ويتطلب ذلك إعداد خطة شاملة تتضمن تحديد الأهداف التعليمية، اختيار أساليب التقويم المناسبة، واختيار القائمين بعملية التقويم، وتدريبهم على استخدام أساليب التقويم المناسبة بشأنها.

وهذا يؤكد على شمولية عملية التقويم، فهو لا يقتصر على معرفة مدى تحقق الأهداف التعليمية فقط، بل يشمل جميع عناصر العملية التعليمية من معلم، متعلم، ومنهج وكل ما يحيط بها، فكل منها له دوره وتأثيره في العملية التعليمية.

- معايير التقويم :

هناك اتجاهان رئيسان في تحديد معايير التقويم وهما :

-المعيار السيكومتري :وهو معيار جمعي المرجع، إذ يتم الحكم على مستوى تحصيل التلميذ من

خلال مقارنة ذلك بتحصيل زملائه، ومن أسئلة هذا التفسير للأداء ما يسمى بالأداء على اختبار معياري المرجع **Norm-Referenced Test**.

-المعيار الأديومتري :وهو معيار فردي أو محكي المرجع، إذ يتم الحكم على الدرجة التي يحصل

عليها المتعلم إما في ضوء مستواه في الماضي أو في ضوء المحكات الموضوعية والمقصودة من دراسة الوحدة الدراسية، ومن أمثلة ذلك الاختبارات التي تستخدم تسمى اختبارات محكية المرجع **-Criterion-Referenced Test**

والجدير بالذكر أن مصطلحي محكاي المرجع و معياري المرجع إنما يخصان طريقة تفسير

نتائج الاختبار سواء بمقارنة نتائج تعلم التلميذ بأقرانه أو تقدير مستوى تقدمه الشخصي في إنجاز مهام التعليم والتعلم.

وسائل التقويم في التربية البدنية والرياضية :

- الاختبارات الموضوعية : وتهدف إلى قياس نمو الطالب وتقدمه في مختلف مكونات العوامل

الحركية كالقوة، السرعة، التوافق والمرونة..... الخ

-اختبارات المهارات الحركية : وهي تلك الاختبارات التي يمكن بواسطتها قياس الحالة البدنية العامة للطالب وقياس مدى التقدم في المهارات المختلفة للألعاب والرياضات التي يشملها المنهج ويمكن للأستاذ الرجوع للعديد من هذه الاختبارات في المراجع والمصادر المتخصصة.

-اختبارات معرفية : وهي تلك الاختبارات التي يمكن أن تقيس نواحي المعلومات المتعلقة بمختلف نواحي النشاط الرياضي كقوانين الألعاب، تاريخ نشأتها وتطورها.

علاقة النشاط البدني بالوظائف المختلفة للجسم كأثر التدريب البدني على الدورة الدموية والجهاز التنفسي.

وما إلى ذلك ما النواحي التي يمكن أن تعطي للتلميذ من خلال ممارسته للنشاط البدني حتى يتضح له أهمية، تحديد العديد من مكونات الدرس كما في حالة الإحماء .

أنواع التقويم :

للتقويم أنواع عديدة اختلفت على عددها وتسمياتها كثير من الأدبيات التي تعرضت للتقويم،

ولكنها اتفقت على زمن استخدامها وهي كالاتي :

- التقويم التشخيصي :

يطلق عليه أيضا التقويم القبلي أو التمهيدي أو الاستكشافي، ويهدف إلى فحص وضعية

الانطلاق ومعرفة خصائص المتعلمين والمتلمات قبل الشروع في العملية التعليمية، وينجز في

بداية السنة الدراسية أو بداية السداسي أو الثلاثي أو الشهر أو وحدة دراسية أو حصة دراسية.

وهو يفيد في معرفة المكتسبات السابقة والكشف عن مواطن الخلل، كما أن النتائج المحصلة من التقويم التشخيصي يمكن أن تشكل أساسا للمعالجة الجماعية أو الفردية.

كما يمكن أن يكون وسيلة، لمراجعة العمليات التعليمية كلها أو بعضها.

-التقويم التكويني أو البنائي:

وهو الذي يطلق عليه أحيانا التقويم المستمر، ويعرف بأنه العملية التقويمية التي يقوم بها المعلم أثناء عملية التعلم، وهو يبدأ مع بداية التعلم و يواكبه أثناء سير الحصة الدراسية

(المركز الوطني للوثائق التربوية (2009).

كما يشير " احمد عطا الله: أن هذا النوع من التقويم خلال العملية التدريسية، بحيث عندما يكون المدرس يقطع مسارًا منظمًا في شكل مراحل متناسقة وفق أهداف محددة.

وهذا ما أشار إليه " هاملين " قائلًا أن هدفه الأساسي يقدم بسرعة للمتعلم معلومات مفيدة عن تطوره أو ضعفه ، وهو وسيلة من وسائل معالجة هذا الضعف.

ويضيف " بلوم وآخرون " أن هذا النوع من التقويم يقيس مستوى التلاميذ والصعوبات التي تعترضهم أثناء فعل تعليمي معين، فهو إجراء عملي يمكن كل من المدرس والتلميذ من التدخل لتصحيح مسار هذا الفعل، ومن أهم ما يميز هذا النوع أنه يمد القائمين به بمعلومات التغذية الراجعة.

-التقويم التحصيلي:-

كما يطلق عليه في الكثير من المراجع التقويم النهائي أو التجميعي أو الإجمالي أو الختامي،

ويقصد به العملية التقويمية التي يجرى القيام بها في نهاية برنامج تعليمي، ويرتبط بزمن معين مثل:

نهاية كل شهر أو كل فصل دراسي، ويهدف إلى إصدار أحكام حول نجاح العملية التعليمية بكل

مكوناتها، والتقويم النهائي هو الذي يحدد درجة تحقيق المتعلمين للمخرجات الرئيسة لتعلم مقرر ما.

-التقويم التتبعي:

هو التقويم الذي يتم بعد التقويم الختامي، ويعني الاستمرار في التقويم للوقوف على آثار البرامج بعيدة المدى لغرض اقتراح حلول للمشكلات وتوجيه خط سير البرنامج وتطويره.

والجدول الآتي يوضح أنواع التقويم و مراحلها:

(الجدول رقم : 10 يبين أنواع التقويم ومراحل وزارة التربية الوطنية)

وظائف التقويم		مراحل عملية التقويم	
الهدف منه	صفة التقويم	الهدف منه	الفترة
معرفة المستوى الأولي للتلاميذ يتم عن طريق "كشف"	تشخيصي	تخطيط المشروع	قبل مرحلة التعلم
يساير عملية التعلم (التكوين) يرمي إلى : التعديل والمعالجة	تكويني	تطبيق المشروع	خلال التعلم

(التقويم)			
يعرفنا عن مدى تحصيل التلاميذ خلال مرحلة التعلم (مقارنة مع المستوى الأول)	تحصيلي	إعطاء حكم نهائي حول تطبيق المشروع	في نهاية مرحلة التعلم

ويشير الباحث إلى أن عملية التقويم هي واحدة من الكفايات اللازمة للمعلم، إذ يتم عبرها الحكم على فعالية منظومة التدريس بأكملها.

حتى أن التدريس الجيد يتطلب تقويماً دقيقاً لجوانب التعلم وذلك قبل البدء في التعليم لتحديد المستوى الذي يجب أن يبدأ عنده التعلم أو أثنائه لتحديد نقاط القوة والضعف في تعلم التلاميذ تمهيداً لعلاج نقاط الضعف والتركيز على نقاط القوة.

كما أن التدريس الجيد يتطلب تقويماً دقيقاً في نهاية التعلم للحكم على مدى تحقيق الأهداف التدريسية بصورة شاملة.

الباب الرابع :
التدريب الإستراتيجي (المنظومي)
والحالة التدريبية والفورمة الرياضية

التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

والحالة التدريبية والفورمة الرياضية

يؤدي التدريب الرياضي بصفة عامة إلى تنمية وتطوير مستوى قدرات اللاعب واستعداداته للأداء، من خلال جرعات تدريبية مخططة ومقتنة شريطة مراعاة التكامل لكافة جوانب إعداد الرياضي بتنمية حالاته البدنية والمهارية والخطية والعقلية والنفسية.

إضافة إلى الجوانب الصحية والاجتماعية وهذا ما يسمى بالحالة التدريبية ويجب أن نعي ونفرق بين الحالة التدريبية والفورمة الرياضية حيث أن:

مفهوم الحالة التدريبية:

عبارة عن المستوى الرياضي الذي يسجله اللاعب أثناء، وصف حالة اللاعب أو أثناء، الرغبة في التعرف إلى مستوى اللاعب الرياضي (بدني - مهاري - خطي - نفسي - عقلي)...

وبالطبع فإن الحالة التدريبية للاعب قبل بدء، اللاعب المشاركة في تنفيذ البرنامج التدريبي له تختلف عن حالة اللاعب في فترة الإعداد من البرنامج أي مرحلة بدء، تنفيذ البرنامج منها في فترة ما قبل المنافسات أو المباريات التدريبية وكذلك فترة المنافسات وأيضاً المرحلة الانتقالية.

بل ما هو أبعد من ذلك أن الحالة التدريبية للاعب تختلف من أسبوع لآخر ومن شهر لآخر ومن سنة لأخرى في العمر التدريبي للاعب.

ومما سبق نرى كذلك أن الحالة التدريبية : عبارة عن مدى كفاءة عمل الجسم وتطوير وتحسين مقدرة اللاعب من خلال التدريب الممارس أي وصف حالة اللاعب ومواصفات أدائه كمًا وكيفًا حين الرغبة في معرفة هذه الحالة وتتكون الحالة التدريبية من :

-الحالة البدنية.

-الحالة المهارية.

-الحالة الخطئية.

-القدرات العقلية.

-الحالة النفسية.

ومن الأهمية عند تخطيط وتنفيذ البرامج التدريبية مراعاة التناسق والترابط والتكامل بين مكونات الحالة التدريبية السابق ذكرها وصولاً إلى المستوى التدريبي الرياضي العالي المستهدف بما يضمن اشتراك اللاعب في المنافسات الرياضية وتحقيقه لأفضل النتائج.

وهذا ما يطلق عليه الفورمة الرياضية أي أن اللاعب لا يمكنه المشاركة في المنافسات بمستوى أداء، مثالي أو عالي رياضياً وبالتالي لا يمكنه تحقيق الهدف بالفوز في المنافسة إلا إذا كان متمتعاً بالفورمة الرياضية ومن هنا نرى أن:

مفهوم الفورمة الرياضية:

عبارة عن حالة أداء، اللاعب المثالية (العالية) أثناء مشاركته في المنافسات الرياضية وخوضها بنجاح.

ويعرفها آزوليه الفورمة الرياضية بأنها حالة تدريبية تمكن اللاعب من الاشتراك في المنافسة بنجاح.

ويذكر السيد عبد المقصود عن كريشتو فينكوف أن الفورمة الرياضية

: حالة للرياضي تميزه بالقدرة على أداء، مستويات رياضية عالية والحفاظ على

ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات.

ويعرفها ماتيفيف بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء، أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل تطور مستوى الرياضي.

ويرى بسطويسي أحمد أن الفورمة الرياضية : عبارة عن أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانات وعطاء، الأجهزة الداخلية لجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للإشتراك في المنافسات بمستوى متميز.

ويجب أن نعلم أن كل مرحلة عمرية رياضية لاعب يكون له فورمة رياضية فيها ففي منافسات الناشئين يكون للاعبين فورمة رياضية توصف من خلال الأداء، المثالي للناشئين في منافساتهم لتحقيق أعلى مستوى أداء رياضي ممكن تسمح لهم قدراتهم وكذلك في مرحلة منافسات الشباب وأيضاً المنافسات في البطولات القومية والدولية والعالمية.

- مكونات الفورمة الرياضية:

لا بد أن نعي الفرق بين مكونات الحالة التدريبية ومكونات الفورمة الرياضية والمتمثلة في:

1-المستوى البدني المثالي.

2-المستوى المهاري المثالي.

3-المستوى الخططي المثالي.

4-المستوى العقلي المثالي.

5-المستوى النفسي المثالي.

ومن هذا يتضح أن الفرق المعني بين "الحالة التدريبية " " الفورمة الرياضية " يتمثل في مستوى الأداء، الذي يعبر عن وصف حالة اللاعب على ما هي عليه حين الرغبة في معرفة مستوى اللاعب >

أما الفورمة الرياضية فتعبر عن أفضل أداء، مثالي للاعب يسهم في تحقيق أهداف المنافسة.

وبالطبع فإنه من الضروري عند تخطيط البرامج التدريبية أن يكون المدرب على دراية بحالة اللاعب التدريبية حتى يعلم من أين يبدأ ومتى وكيف سيحقق أهداف برنامجه التدريبي ويستطيع المدرب ومعاونيه الوقوف والتعرف إلى حالة لاعبيه التدريبية من خلال (الملاحظة وتقارير اللاعب).

والاهم الاختبارات الموضوعية لكافة جوانب البرنامج التدريبي) ويجب الاهتمام والدقة عند اختيار الاختبارات التي نقيس بها مستوى اللاعبين حتى نحصل من خلال إجرائها على نتائج دقيقة وصحيحة.

يمكن الاعتماد عليها في تحقيق الحالة التدريبية للاعبين ولضمان تحقيق تقدم دائم ومستمر في مستوى الحالة التدريبية للاعب لا بد من مراعاة النقاط الآتية:

1- الحالة الصحية للاعب:

فكلما كان اللاعب متمتعاً بصحة جيدة كلما كان كفاءة الأجهزة

الوظيفية بالجسم عالية وقادرة على مواجهة أعباء، التدريب الرياضي الواقعة على اللاعب في مراحل البرنامج التدريبي وتحقيق أقصى استفادة ممكنه من.

2-التدريب المستمر والمنتظم :

فاستمرار اللاعب في التدريب وعدم انقطاعه عن أي وحدة تدريبية وكذلك الانتظام في تنفيذ وحدات البرنامج التدريبي المعد يسهم في تحقيق أهداف التدريبية المتتالية والتي تصاغ بحيث تؤسس كل مرحلة للمرحلة التالية لها وكذلك تعتمد وتبنى على أساس المرحلة التدريبية السابقة للاعب.

3- الخصائص والفروق الفردية للاعبين:

حيث أن مستوى قدرات كل لاعب تختلف من اللاعب للآخر وبالتالي يجب ملاحظة هذه الفروق بمنتهي الدقة حيث يعطى لكل لاعب الجرعات التدريبية المناسبة له ضماناً لتحقيق التقدم في مستوى أداء، اللاعب.

4- خصائص النشاط الرياضي التخصصي :

فلكل نشاط رياضي خصائصه التي تميزه من حيث المتطلبات البدنية والمهارية الحركية والخطوية وكذلك القدرات العقلية والنفسية.

أي أن لكل نشاط رياضي شكل وطبيعة وقانون خاص يميزه عن الأنشطة الأخرى وبالطبع

فإن المدرب الذي يراعى هذه النقاط عند تخطيط البرامج التدريبية وتنفيذها.

فإن ذلك سوف يساعده على تحقيق الأهداف المنشودة وفقاً لما هو مخطط له.

ولا بد أن يدرك المدرب أن الفورمة الرياضية ليست هدفاً يجب تحقيقه من بداية الموسم التدريبي.

أو في كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي ، وإنما لكل فترة تدريبية أهداف محددة ، تترايط مع ما قبلها وما بعدها من أهداف >

المهم أن يصل اللاعب أو الفريق إلى الفورمة الرياضية مع بداية فترة المنافسات ، ومحاولة الاحتفاظ بهذه الفورمة الرياضية طوال فترة المنافسات، وذلك لضمان تحقيق أفضل نتائج ممكنة.

وسائل تنمية الحالة التدريبية:

سبق أن ذكرنا أن الحالة التدريبية تتضمن الجوانب البدنية والمهارية والخطية والمعرفية أو العقلية والنفسية للاعب ولتحقيق التنمية اللازمة في كل هذه الجوانب لا بد من استخدام العديد من الوسائل والأساليب التي تؤثر إيجابيا على الحالة التدريبية للاعبين.

ولذلك تعددت أنواع الإعدادات التي تستخدم في البرامج التدريبية بهدف الوصول للفورمة التدريبية مثل (الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد

الخطي - الإعداد العقلي - الإعداد النفسي.)

ولكل نوع من هذه الإعدادات أنشطة تحويها الوحدة التدريبية ووسائل وأساليب تنفيذها ، وكذلك في الحمل التدريبي الواقع على اللاعب ، وتتمثل هذه الأنشطة والأساليب في ما يلي :

التمرينات البدنية البنائية:

يتضح من المسمى أن هذه التمرينات تخص بنسبة كبيرة جانب الإعداد البدني في الوحدة التدريبية أو البرنامج التدريبي.

والهدف منها هو تنمية وتطوير حالة اللاعب البدنية وفقا لكل مرحلة من مراحل التدريب ، أي أنه يجب اختيار وتحديد هذه التمرينات بناء على أهداف الوحدة التدريبية وموقعها في البرنامج التدريبي.

فمثلا إذا كانت الوحدة التدريبية في بداية الموسم التدريبي أو عند بداية تطبيق البرنامج التدريبي فلا بد من اختيار مجموعة من التمرينات تتناسب وحالة اللاعب التدريبية.

إذ أن مستواه البدني يكون في أقل مستوى له، وكذلك إذا كان الهدف في الوحدة التدريبية هو تنمية التحمل العام فلا بد من اختيار التمرينات التي تنمي التحمل العام.

وإذا كان ضمن أهداف الوحدة التدريبية تنمية القوة أو أي نوع من أنواعها فنختار التمرينات التي تنمي القوة أو التمرينات التي تنمي نوع القوة المطلوب تنميته وتطويره.

وكذلك يتوقف اختيار التمرينات البنائية بناء على المستوى الرياضي الذي سوف يشارك فيه اللاعب ، فعند إعداد لاعبين للمشاركة في منافسات قمية (في القمة) نختار لهم تمرينات تتناسب مع مستويات هذه المنافسات.

وعند المشاركة في منافسات المستويات العليا نختار تمرينات تناسب تلك المستويات وبما يضمن التقدم السريع لمستوى وبما يتناسب مع النشاط الممارس، وكذلك اختيار التمرينات المناسبة للمرحلة العمرية (ناشئين - شباب - كبار.)

وفي كل هذه الحالات يجب اختيار التمرينات البدنية البنائية بما يضمن تنمية وتطوير وإكساب كل عناصر اللياقة البدنية العامة للفرد الرياضي كقاعدة عريضة وقوية يتأسس عليها تطوير المستوى البدني للاعب تدريجيا لسنوات متعددة.

ويمكن تقسيم هذه التمرينات إلى:

-التمرينات البنائية العامة : تعطى هذه التمرينات في بداية الموسم التدريبي أي في فترة الإعداد العام .

والهدف منها إكساب وتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة للفرد، وكذلك تطوير ورفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية لدى الفرد.

وتعتبر هذه التمرينات القاعدة الأساسية لمستوى الفرد الرياضي في أي نشاط رياضي والهدف من هذه التمرينات :

- إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية العامة.

- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية.

- التنمية المتكاملة المتزنة لعضلات الجسم.

- تحسين القدرات التوافقية للفرد.

- إكساب الفرد القدرة على بذل المجهود وتكيف الأجهزة الحيوية

لمتطلبات تدريبات رياضة المستويات العليا.

- إكساب الفرد القدرة والمحافظة على مستواه البدني العالي للحالة أو

الفورمة التدريبية.

- تجنب الإصابات وسرعة الشفاء، عند حدوثها.

ويراعى عند اختيار هذه التمرينات أن تختلف من حركات النشاط الممارس

من حيث :

-التركيب الحركي (اتجاه وقوة وسرعة الأداء الحركي.)

-العمل العضلي الدقيق للعضلة أو أكثر.

-المواقف والمتطلبات التي تتشابهه مع ما يحدث أثناء المنافسات.

فتحسين القوة العضلية تعطى تمارينات باستخدام المقاومات المختلفة ، ولتحسين التحمل العام تمارس السباحة والجري لمسافات طويلة.

ولتحسين اللياقة تمارس تمارينات الوثب بالحبل والجري الزجراجي، وكثيراً ما نجد في فترة الإعداد العام لاعبين يشتركون في أنشطة أخرى غير نشاطهم التخصصي.

فمثلا يمارس لاعب المنازلات تدريبات باستخدام كرة السلة أو كرة القدم أو الدرجات ويشترك لاعبي ألعاب القوى في ألعاب كرة القدم والسلة ويؤدون تمارينات بالأثقال

وحركات الجمباز، فالمهم أن يتم التخطيط السليم لتحقيق الهدف المنشود.

-التمرينات البنائية الخاصة : وهي التمارينات التي تعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس.

وهي عبارة من حركات رياضية مشتقة من الحركات الأساسية للنشاط الممارس وهي التي تتشابه في حركاتها وتكوينها ومتطلباتها وكذلك اتجاه العمل فيها مع اتجاه العمل في المهارات الحركية للنشاط الأساسي، وتعمل التمارينات البنائية الخاصة على :

-تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس.

-التمهيد لاكتساب المهارات الحركية للنشاط الممارس والتأسيس لها.

وتتمثل الجوانب النفسية التي يجب الاهتمام بها ما يلي:

1-الدوافع الذاتية لممارسة الرياضة : فيجب أن نهتم ونلاحظ اهتمامات الفرد بالرياضة ذاتيا أي يكون هذا الاهتمام نابع من الفرد نفسه.

ويبدأ المدرب في ترتيب دوافع الفرد الذاتية حسب درجة حبه واهتمامه ورغبته في ممارسة الرياضة والعمل على توجيه الفرد وفقا لدوافعه وميوله ورغباته وبما يتناسب مع قدراته.

2- خبرات النجاح والفشل في الممارسة والمنافسة الرياضية وتفسيرها والاستفادة منها : من خلال ممارسة الفرد للرياضية وخوض غمار منافساتها يتعرض لخبرات متنوعة.

منها ما يصنف على أنه خبرات نجاح تعود بالفائدة على الرياضي أو خبرات فشل لا يحقق فيها الرياضي أهدافه.

وعلى المدرب أن يقرر ويؤكد على تكرار خبرات النجاح لتعظيم الفائدة منها ويسعى إلى عدم تكرار تعرض أو مرور الرياضي بخبرات الفشل وسلبياتها.

3-القلق الناتج من ممارسة الرياضة والمشاركة في منافساتها : فدائما يكون القلق مصاحبا لممارسة الرياضي للأنشطة الرياضية وخاصة التنافسية، رغبة في تحقيق الفوز على منافس له قدرات وفي ظروف يسعى للتأقلم عليها.

4-التعبئة النفسية وكيف يمكن زيادتها أو إنقاصها : فالرياضي الهادئ تختلف تهيئته وتعبئته النفسية من الرياضي المستشار وعلى المدرب أو الأخصائي النفسي تحديد حالة اللاعب وكيفية التعامل معه.

5-ضغوط التدريب والمنافسة : فلا بد من تحديد هذه الضغوط بدقة، سواء أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية أو المشاركة في المباريات حتى يمكن تجنب الآثار السيئة لهذه الضغوط على اللاعب.

6-الحافز وترشيد استخدامه :

غالبا ما يستغل النشاط الرياضي كحافز يتحقق من خلاله رغبات الأفراد وميولهم ولا بد أن ننتبه لأهمية استغلال هذا الحافز حتى يتحقق الجانب الايجابي للفرد من خلاله.

7-الإصرار والمثابرة والتعود عليهما :

هذه السمات النفسية تتضح في النشاط الرياضي بشكل أوضح من أي أنشطة الأخرى حيث أن النشاط الرياضي ينتهي بالفوز أو الهزيمة وغالبا ما يتحمل الفرد التعب والمشقة ويثابر ويصر من أجل الفوز.

8-الثقة بالنفس وكيفية ضبطها وتحديدها :

فارتفاع مستوى أداء اللاعب ومشاركته في تحقيق أهداف المنافسة، تزيد من ثقة اللاعب في نفسه وبذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من النجاح .

9-التعاون وبث روح الفريق والعمل الجماعي :

ففي جميع المواقف التي يمر بها الرياضي سواء داخل الملعب أو خارجه يحتاج للتعاون مع زملائه ومدربه والإداريين وفي منافسات الفرق لا بد أن يتعاون جميع أفراد الفريق لإنجاز المهام التي يكلفون بها لخوض غمار المنافسات وتحقيق الفوز.

وبالطبع فإن الاهتمام بهذه النقاط يتم من خلال مواقف تطبيقية خلال البرامج التدريبية وفتراتها وكذلك أثناء المنافسات.

حيث أنه إذا تم مراعاة هذه النقاط والاهتمام بها فإن ذلك سوف يسهم بإيجابية في اكتماك جوانب إعداد اللاعب والوصول به للفورمة الرياضية

والخلاصة :

أننا إذا نظرنا إلى الحالة التدريبية أو الفورمة الرياضية ومكوناتها نجد أنها تشكل منظومة متكاملة كل جزء منها يتأسس ويعتمد على الجزء السابق له ويكمل بالجزء الذي يليه.

ولا بد أن ندرك أن التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية يهدف أساسا إلى التنمية الشاملة المتوازنة لكل هذه الجوانب.

وان أي خلل أو قصور في أحد هذه الجوانب يؤثر سلبيا على الوصول للفورمة الرياضية، ومن هنا جاء اهتمامنا بالعرض السابق للحالة التدريبية ووسائل تنميتها وكذلك الفورمة الرياضية.

اكتساب الفورمة الرياضية:

الهدف الرئيس لبرامج التدريب الرياضي وخطته هو الوصول باللاعب لأعلى مستوي رياضي ممكن تسمح به قدراته وتحقيق هذا الهدف ليس أمرا سهلا ولكن يستغرق تحقيق هذا الهدف وقتا طويلا لا بد أن يكون محددًا زمنيا بدقة.

من خلال تخطيط البرنامج التدريبي، وتحديد مراحل (مرحلة الإعداد -
مرحلة ما قبل المنافسات - مرحلة المنافسات - المرحلة الانتقالية)
وبالطبع فان كل مرحلة من هذه المراحل تنفذ من خلال مجموعة من
الوحدات التدريبية م التي يتم تحديد أهدافها انطلاقا من الهدف العام.
وكذلك تحديد وتقنين الجرعات التدريبية زمنيا وفنيا وبما يتناسب مع
الزمن الكلي للوحدة التدريبية وكذلك الزمن الكلي للبرنامج، إضافة إلى
الدقة في اختيار محتوى الوحدات التدريبية وكذلك أساليب تنفيذها .
والاهم اختيار أساليب التقييم والتقويم للوحدات التدريبية ومحتواها، ومن
هذا الفرصة يتضح لنا الجهد الكبير الذي يبذل في إعداد وتخطيط وتنفيذ
البرامج التدريبية .

ولما كان اللاعب وقدراته ومستواه هو الأساس في عملية التدريب
الرياضي وما يتعلق بذلك من ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين
اللاعبين.

وبالطبع يلقي ذلك بمزيد من الابعاء على المدربين، للتعامل مع كل لاعب
وفقا لقدراته سعيا للوصول للاعب إلى أعلى مستوى رياضي له من بداية
فترة المنافسات أي مع اول مباراة في البطولة.

وبكل تأكيد فإن الفترة الزمنية التي تستغرقها البطولة لها علاقة وثيقة
بالفورمة الرياضية للاعب.

فلا بد أن نعي أن استمرار اللاعب في فورمته الرياضية (أي أدائه المثالي
العالي) يستمر لفترة محددة.

ولا يمكن لأي لاعب الاستمرار في الفورمة الرياضية لفترة طويلة م
وبالتالي قد يهبط مستوي اللاعب عندما تكون فترة المنافسات طويلة،
ويحدث ذلك على سبيل المثال في نظام مسابقة الدوري لكرة القدم وما

يستغرقه تنفيذ مبارياته من فترة زمنية طويلة تستمر إلى شهور.

وبالتالي نلاحظ ارتفاع مستوى أداء اللاعبين خلال بعض فترات المباريات، وهبوط مستوى بعضهم خلال فترات أداء بعد مشاركتهم في عدد من المباريات، وهذا يدل على أن اللاعب فقد فورمته الرياضية.

وهنا يلجأ المدرب إلى عدم اشتراك اللاعب الذي هبط مستواه في المنافسات، ومنحه قسط من الراحة إضافة إلى إعادة تأهيله وفق القواعد والأسس العلمية للوصول به للفورمة الرياضية.

ولابد أن يكون الحفاظ على اللاعب في حالة الأداء المثالي (الفورمة الرياضية) بما يتناسب مع جدول مباريات البطولة التي يشارك فيها اللاعب.

ويجب أن نعرف أن هناك خصوصية لكل لاعب في فترة احتفاظه بالفورمة الرياضية فمن اللاعبين من تكون فورمته الرياضية ذات قمة واحدة، أي يستمر في أدائه المثالي لفترة واحدة في الموسم الرياضي، وتستمر هذه الفترة في الموسم الرياضي من شهرين إلى ثلاثة أشهر، وبعدها يهبط مستواه.

وإذا كانت فورمة اللاعب ذات قمتين أو ثلاثة، فإن هذه الفترة تستمر من أربعة إلى خمسة أشهر، وهنا لابد أن يكون اللاعب على دراية ومعرفة بكيفية التعامل مع اختلاف طبيعة اللاعبين في فورمتهم الرياضية.

مراحل اكتساب الفورمة الرياضية:

ذكرنا سابقاً أن الهدف الرئيس لبرنامج وخطط التدريب الرياضي وهو وصول اللاعب لأعلى مستوى رياضي ممكن وفقاً لقدراته، وهذا يعني وصول اللاعب لمرحلة الأداء المثالي أي الفورمة الرياضية.

وبالتبع يصل اللاعب إلى هذه الحالة بعد مرور اللاعب وتنفيذه لمراحل البرنامج التدريبي، سواء مرحلة الإعداد العام للاعب بهدف اكتساب

اللاعب وتنمية مستواه في اللياقة البدنية العامة وعناصرها وكذلك بعدها مرحلة الإعداد الخاص.

والتي تشمل إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس وكذلك مهاراته، والتدريب عليها للوصول إلى مرحلة إتقان الأداء المهاري، واستثمار ما يكتسبه اللاعب من مستوى بدني ومهاري.

لتنفيذ الجزء الخاص بالإعداد الخططي وصولاً إلى مرحلة ما قبل المنافسات (مرحلة المباريات التدريبية) يلي ذلك فترة المنافسات، والتي يجب أن يكون اللاعب وصل مع بدايتها للفورمة الرياضية، ولتحقيق وصول اللاعب إلى فورمته الرياضية يمر ذلك بمراحل ثلاث :

1-مرحلة الإعداد والارتفاع بمستوي الأداء.

2-مرحلة إتقان وتثبيت مستوي الأداء.

3-مرحلة الهبوط والفقدان المؤقت للفورمة الرياضية.

وفي ما يلي نعرض بشيء من التفصيل للمراحل الثلاث :

1-مرحلة الإعداد والارتفاع بمستوي الأداء : من المعروف أن الارتفاع بأي مستوى للأداء في أي مجال يكون متتالي ومترابط أي أن كل مرحلة لها أهدافها، وهكذا في كل المراحل التالية.

وإذا تذكرنا ما سبق من المراحل التي يمر بها اللاعب لإعداده من خلال مراحل البرنامج التدريبي الذي ينفذه للوصول به إلى الفورمة العالية وهذه المرحلة هي :

أ-مرحلة الإعداد العام : والهدف الأساسي منها هو اكتساب اللاعب
وتأسيس مستواه البدني من خلال امتلاكه لعناصر اللياقة البدنية العامة]
قوة - سرعة - ممل - رشاقة - مرونة).

ويتم ذلك من خلال التمرينات البدنية التي يتم اختبارها بما يتناسب مع
قدرات اللاعب وكذلك بما يسمح بالارتفاع التدريجي لمستوى اللياقة
البدنية العامة للاعب في الفترة الزمنية من البرنامج والمحددة لمرحلة
الإعداد العام .

ب-مرحلة الإعداد الخاص : فإذا كانت مرحلة الإعداد العام يكتسب فيها
اللياقة البدنية العامة، فمن هنا تبدأ المرحلة الثانية (الإعداد الخاص)
والتي يكون الهدف فيها اكتساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة
بالنشاط التخصصي.

فنحن نعرف أن لكل نشاط رياضي تخصصي عناصره الخاصة من اللياقة
البدنية، والتي تكون قاعدة وركيزة أساسية لتعليم اللاعب وتدريبه
وإكسابه المستوي المناسب للأداء المهاري التخصصي.

وكذلك البدء في التمهيد للأداء الخططي والتدريجي فيه، وبكل تأكيد فإن
انتظام واستمرار اللاعب في الأداء وتنفيذ الوحدات التدريبية بمحتواها
البدني والمهاري والخططي.

يسهم في ارتفاع مستوى اللاعب تدريجيا من خلال تحقيق أهداف كل
وحدة تدريبية، وصولا إلى تحقيق أهداف مرحلة الإعداد العام والإعداد
الخاص.

وهاتين المرحلتين مجتمعتين تمثلان المرحلة الأولى من مراحل اكتساب
الفورمة الرياضية وهي مرحلة الإعداد والارتفاع بمستوي الأداء.

2-مرحلة إتقان وتثبيت مستوى الأداء :لما كانت الأهداف الرئيسية في المرحلة السابقة هي التأسيس البدني والمهاري للاعب أي إكسابه لكل العناصر والصفات البدنية العامة والخاصة وكذلك تعليمه وتدريبه وتنمية مستواه المهاري، فتأتي المرحلة الثانية.

للتأكيد على تنفيذ محتويات الوحدات التدريبية التي تهدف إلى إتقان اللاعب لما اكتسبه من مستويات بدنية ومهارية وخطوية، وذلك من خلال تنفيذ التمرينات والتدريبات والجمل الخطوية البسيط منها والمركب، وكذلك من خلال المنافسات التدريبية.

سعيًا لتثبيت مستوى اللاعب في الأداءات السابقة إتقانها وصولاً للاستعداد للأداء بأفضل صورة ومستوى محكم، والاستمرار بمستوى الأداء في الفورمة الرياضية العالية طوال وقت المنافسات، أو بما تسمح به فورمة اللاعب الرياضية، سواء ذات قمة واحدة أو ذات قمتين أو ثلاث قمم.

وهذا ما يعرف بمرحلة الإتقان والتثبيت لمستوى الأداء، وهي المرحلة الثانية من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية .

3- مرحلة الفقدان والهبوط المؤقتة للفورمة اللاعب الرياضية : سبق وان ذكرنا أن اللاعب بعد وصوله للمستوى العالي في الأداء أي فورمته الرياضية يستمر في الأداء بأفضل صورة ممكنة تستمر لفترة زمنية محددة من زمن فترة المسابقات، وفقا لنوع الفورمة الرياضية للاعب (ذات قمة أو ذات قمتين أو ثلاث) .

وبعد هذه الفترة يبدأ اللاعب في الفقد التدريجي لمعوقات أدائه المتميز (بدنيا - مهاريا - خططيا - عقليا - نفسيا) أي في جميع مكونات الفورمة الرياضية له، وذلك نتيجة طبيعية للنقصان والهبوط التدريجي في ما اكتسبه من عناصر لتلك الجوانب.

وبالطبع ينتج من ذلك الهبوط الكلي لمستوى أداء اللاعب أي (هبوط فورمته الرياضية) وهنا لابد أن يكون المدرب واعيا وملما بمعرفة أسباب هبوط مستوى أداء اللاعب.

وكذلك معرفته لكيفية التعامل مع مثل هذه الحالات، فيبدأ بمنح اللاعب فترة من الراحة ثم إعادة تأهيله والوصول به لحالته العالية (الفورمة الرياضية) وبدأ اشتراكه مرة أخرى في المنافسات.

وفي بعض الأحيان وعلى الرغم من بدء اللاعب في الخروج من حالة الفورمة الرياضية التي كان يتمتع بها، ويهبط مستواه، إلا أن بعض المدربين يستمر في اشراك اللاعب في المنافسات، مما يؤدي إلى زيادة سوء أداء اللاعب وهبوط مستواه، وقد يتسبب ذلك في حدوث إصابات للاعب.

وحتى لو لم تحدث للاعب إصابات ونتيجة استمرار مشاركته في الأداء على

الرغم من استمراره في الهبوط الواضح لمستواه وخروجه من الفورمة الرياضية، فإن ذلك سوف يتسبب في طول الفترة الزمنية التي يحتاجها اللاعب لاعادته لفورمته الرياضية، وقد يكون ذلك على حساب مشاركة اللاعب في فترة منافسات أهم.

وبالتالي يحرم الفريق من جهده وفي بعض الأحيان قد تنتهي فترة المنافسات وما زال عدد من اللاعبين متمتعاً في الفورمة الرياضية.

وهنا يكون دور المدرب كذلك في وعيه ومعرفته وادراكه بعدم الحاجة لاستمراره في الفورمة الرياضية، ويبدأ في كسر الفورمة الرياضية لهؤلاء اللاعبين بشكل علمي عن طريق الهبوط التدريجي

للمستوى البدني والمهاري والخططي والعقلي والنفسي لهؤلاء اللاعبين.

ودخولهم في ما يسمى بمرحلة الهبوط التدريجي والفقدان المؤقت للفورمة الرياضية.

وهي المرحلة الثالثة من مراحل إكساب الفورمة الرياضية، وكذلك ما يسمى بالمرحلة الانتقالية في البرنامج التدريبي.

الباب الخامس :
التدريب الإستراتيجي (المنظومي)
(نماذج وتصورات)

التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

(نماذج وتصورات)

التطوير والتغيير :

أصبحت كلمة التطوير من الكلمات الشائعة الاستعمال نسمعها دائما في كل مكان ونقرأها باستمرار في كافة الصحف والمجلات ونستخدمها بلا انقطاع في كافة مجالات الحياة.

والتطوير في أي جانب من جوانب الحياة يهدف دائما الوصول بالشيء المطور أو النظام المطور إلى أحسن صورة من الصور حتى يؤدي الغرض المطلوب منه بكفاءة تامة ويحقق كل الأهداف المنشودة منه على أتم وجه وبطريقة اقتصادية في الوقت والجهد والتكاليف .

وهذا يستدعي تغيير في شكل وفي مضمون الشيء المراد تطويره . فإذا توصل الباحثون مثلا إلى طريقة حديثة في مجال طرق التدريس بحيث تؤدي إلى تحقيق كل الأهداف المنشودة منها ولكن ظهر أن هذه الطريقة تتطلب من المدرسين بذل جهد يفوق طاقتهم فأن مثل هذه الطريقة لا يكتب لها النجاح والاستمرار وذلك لأن كل فرد من البشر مهما كانت قوة تحمله ومهما طال صبره فان له درجة احتمال معينة لا يستطيع أن يتعدها وبالطبع لن يرحب المعلمين بطريقة تضيع كل وقتهم وتنهك كل قواهم و حتى إذا أيدوها وتحمسوا لها في البداية.

فان ذلك يتم لفترة محدودة ثم ما يلبس أن يفتر حماسهم وتقل دافعيتهم إلى العمل ثم يدخلون بعد ذلك إلى مرحلة المعارضة لها والوقوف ضدها ومن هنا لا يكتب لها النجاح والاستمرار كما سبق أن ذكرنا من قبل ومن هنا يتضح مفهوم العبارة بأن الشيء أو النظام المطور لابد أن يحقق كل

الأهداف المنشودة منه على أتم وجه وبطريقة اقتصادية في الوقت و
الجهد.

- الفرق بين التغيير والتطوير:

الفرق الأول : فالتغيير الذي يحدث قد يتجه نحو الأفضل أو نحو الأسوأ ،
وقد يؤدي إلى تحسن أو إلى تخلف إذ كثيرًا ما نسمع أن القيم قد تغيرت
وتدهورت وأن العادات والتقاليد قد تغيرت فساعت.

وفي أحيان أخرى نسمع بأن التغيير قد أدى إلى تقدم وتحسن بينما
التطوير المبني على أساس علمي يؤدي إلى التحسن والتقدم و الازدهار ،
ومن هنا يمكن القول بأن التطوير يستلزم التغيير بينما التغيير قد يؤدي أو
قد لا يؤدي إلى التطوير.

الفرق الثاني : فالتغيير قد يتم في بعض الأحيان بإرادة الإنسان وقد يتم في
أحيان أخرى بدون إرادة الإنسان.

وذلك عندما يكون السبب فيه عوامل و مؤثرات خارجية ليس للإنسان
دخل فيها والدليل على ذلك التغيرات الجغرافية التي تحدث في بعض
المناطق نتيجة لتأثير عوامل الحرارة أو البرودة أو الرياح أو الإمطار أو
تلك التي تحدث نتيجة للتفاعلات التي تتم في باطن الأرض وتنتج عنها
الزلازل والبراكين التي تحدث بدورها تغيرات جذرية في سطح الأرض.

وقد يحدث التغيير أحيانا في بعض المجالات ويكون الإنسان غير راضٍ
عنها مثلما يحدث تغيير إلى أسوء في مجال العادات والقيم الاجتماعية فكل
الناس تستنكر ما يحدث ما يحدث ولكن تيار التغيير يندفع ويدفع أمامه كل
ما يصادفه أو يعترضه و لا يبالي بكلمات الرفض أو بعبارات الاحتجاج.

وغالبا ما يحدث نتيجة لتأثير عوامل قوية على حياة الإنسان وعلى تفكيره مثل عوامل المدينة وما تحدثه من تأثير على نظم الحياة ومتطلباتها .

أما التطوير فلا يتم إلا بإرادة الإنسان ورغبته الصادقة فإذا لم تتكون الإرادة نحوه وتتوافر الرغبة فيه فلا يمكن له أن يرى النور أو يظهر إلى حين الوجود

- العوامل الواجب توافرها للوصول إلى الصورة المثالية للشيء أو -
النظام المراد تطويره

من أهمها ما يلي:

-القدرة على تحديد الأخطاء وأوجه الضعف ونواحي القصور في الشيء
المراد تطويره.

-الدراسة المستفيضة والبحث العلمي المستمر وذلك لمحاولة التمكن من
القضاء على هذه الأخطاء والتخلص من أوجه الضعف وتلافي نواحي
القصور على أساس علمي سليم يمكن من أحداث عملية التحسين
المقصودة.

وقد أصبح البحث العلمي الآن أساساً لكل عملية ناجحة وبدونه لا يمكن أن
تسير الأمور في الطريق السليم.

-الأخذ بأحدث الاتجاهات العالمية والاستفادة من خبرات الآخرين الذين
قطعوا شوطاً طويلاً في
طريق التقدم.

- التطوير عملية شاملة وديناميكية :

شاملة لأنها تنصب على جميع الجوانب و تمس جميع العوامل المؤثرة في الموضوع.

ديناميكية لأن جميع العناصر التي تدخل فيها في تفاعل مستمر وكل عنصر يؤثر في العناصر الأخرى ويتأثر بها ومن هنا نجد أن الحركة و التأثير لا ينقطعان وهذا بدوره يؤدي إلى تغيير مستمر والتغيير.

كما أرينا إذا ما وجه التوجيه السليم فانه يؤدي إلى التطوير.

- التطوير في التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

إن عملية تطوير التدريب تتحقق بالتدرج ، بيد أن زيادته لا تتم دائما بالتدرج بل يتعلق بنتائج السباقات ، فالتدريب الإستراتيجي (المنظومي) عملية خاصة و منظمة للتربية الرياضية هدفها الوصول بالرياضي إلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية .

أما المعلومات التي يجب معرفتها عند تطوير حالة التدريب على كل عنصر من عناصر رفع المستوى فيمكن الحصول عليها بواسطة اختبارات رياضية و تربوية و فسيولوجية و طبية ، حيث يتطلب استمرار هذه الاختبارات فترات زمنية قصيرة .

فعلی الرغم من ذلك يمكن معرفة اثر التدريب و مراكز قوة الرياضي و ضعفه ، ومن ثم إجراء تغيير جوهري على أسلوب التدريب في وقت مبكر قبل فوات الأوان.

إن مقارنة نتائج الاختبارات و السباقات يعكس شكل العلاقة بين عناصر حالة التدريب وفق ظروف السباقات.

فضلا عن عدم إمكانية تطوير تلك العلاقات إلا من خلال وصول الحل الرياضي تحت ظروف السباقات أو بواسطة السباقات و تطوير حالة

التدريب بالتدرج بصورة دائمة عندما لم يحدث أي انقطاع غير مبرمج خلال مراحل التدريب من جهة.

وانسجام المتطلبات وقابلية الرياضي الشخصية من جهة أخرى ، غير انه ليس ضروريا أن يرتبط ذلك التطوير بزيادة مطردة بنتائج السباقات. صفات التدريب تتضمن أن يكون الرياضي مستعدا بالقيام بالتدريب أو أن يكون متبعا بخصوصية وميزات مناسبة وضرورية في أداء التدريب.

فضلا عن توافر الصحة وخلو الرياضي من الأمراض المختلفة وقيام أجزاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه مع قدرات الرياضي من السيطرة على بدنه واستطاعته مجابهة التدريب الشاق لمدة طويلة دون ظهور الإجهاد عليه .

فالتدريب لا يعتمد على مظهر الجسم ، ولكن على القدرة الوظيفية للفرد عند التدريب .

فمن إحداث الاستجابة التي ينميها ويعني بها أثناء التدريب ، وان الفشل من الوصول إلى صفات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) يعزي إلى الضغوط الاجتماعية والعاطفية وتفهم الفرد لذاته و تصورهِ عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له .

- وسائل تطوير التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

يهتم جميع المدرسين في الوقت الحاضر بالتمارين البدنية كوسيلة أساسية لإعداد أبنائهم إعدادا جيدا ، حيث تعد التمارين أهم العناصر الأساسية في تعليم وتدريب جميع الألعاب والفعاليات الرياضية.

لقد تناول الخبراء مفهوم التمارين البدنية حيث تعدد الأغراض التي تحققها هذه التمارين والتي تعد حركات مختارة مت اربطة طبقا لقواعد محددة لأغراض معينة تمتاز عن غيرها من الحركات التي يؤديها الرياضي.

ويفهم عن التمرين البدني بأنه الوحدة الحركية للبرنامج الذي يخضع إلى الموضوعية حتى يتمكن من أن يحقق الهدف الدقيق والمباشر من العملية التدريبية .

فالتمارين البدنية تعد حركات منظمة وهادفة تبني على قواعد بيوميكانيكية وتشريحية وفسولوجية وتربوية الغرض منها تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة للاستفادة منها في مجالات الحياة عامة والمجال الرياضي خاصة.

فضلا عن توقيت الأداء الحركي في جميع مجالاتها ، لإمكان رفع المستوى الرياضي يتطلب استعمال وسائل مختلفة يتم بواسطتها تحقيق الهدف المطلوب.

لقد استخدم الإيحاء الذاتي في السنوات الأخيرة بصورة كبيرة والتركيز الذاتي للراحة، ثم قابلية الحركية الذاتية (التوضيح الحركي) ، أي دراسات قابلية الفرد على الحركة ومعرفة حاجاته للتدريب الذي يختلف بين رياضي وآخر.

فضلا عن ذلك استخدام الوسائل النفسية للتأثير على رفع القابلية الجسمية.

لقد كان الهدف من تلك المحاولات واستثمار احتياطي الرياضي من أجل استعمالها في رفع المستوى الرياضي وإزالة اختلاف المستوى بين التدريب و السباقات والذي يحدث لدى أكثر الرياضيين.

فضلا عن الانتباه إلى العناصر الطبيعية كالضوء والهواء والماء في رفع قابلية المناعة ، حيث إنها تسبب نقل أمراض كثيرة تؤدي إلى انقطاع التدريب ونقص سرعة التقدم.

فالتمارين البدنية هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى بناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي و الوظيفي ، وفي مجالات الحياة المختلفة متعمدة على قواعد تربوية وعلمية على فن الأداء الحركي.

و تعرف أيضا التمارين البدنية بأنها حركة أو حركات متصلة لها مدي ثابت ونداء خاص وتوقيت معين وفوائد محددة.

إن ما يميز التمارين البدنية عدم حاجتها إلى إمكانيات أو أدوات أو ملعب خاص بها حيث يستطيع الرياضي أداءها في أي مكان دون الحاجة إلى أدوات.

فضلا عن مزاولتها من قبل مختلف أفراد المجتمع دون تحديده للعمر وللجنس حيث تسهم في رفع وتطوير لياقتهم البدنية وزيادة قدراتهم.

فضلا عن أهميتها في الإعداد البدني العام والخاص في جميع الألعاب الرياضية حيث تعد أساسا لتهيئة الرياضيين ، ولها قيمة تربوية عندما تؤدي بصورة جماعية وبتوقيت واحد لأنها تعمل على تكييف الفرد على الدقة والعمل مع الجماعة .

وتعد من الوسائل المهمة في تربية الجسم وبنائه والمحافظة على صحة القوام وإصلاح التشوهات والعيوب إذا ما أديت في أوقات منتظمة بصورة صحيحة.

إن تدرج صعوبة التمارين البدنية ينمي الصفات البدنية حيث تعد التمارين البدنية أهم الوسائل في رفع المستوى الرياضي بحيث تتناسب مع أهدافه وواجبات مراحل التدريب وان يكون اختيارها حسب الرغبة و أحيانا أخرى طبقا للهدف .

إن غرض الحركة البدنية من مراحل تدريب المستويات الرياضية العليا يحصل من خلال الاستفادة عن طريق المستوى في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية المطلوبة .

مما سبق نستنتج أن اختبار التمارين البدنية يتم ضمن التقدم السريع للمستوى الرياضي في الفعالية أو اللعبة الرياضية والتي تعمل على بناء قاعدة تطور لسنوات معددة .

أما التمارين البدنية للمستويات العليا فيتم طبقا لشكلها ونوعها. ويدخل تحت نطاق التمارين البدنية استعمال مختلف التمارين على بعض الأدوات مثل أدوات الجمباز عند ثني الذراعين مع وضع التعلق على العقلة أو الحلق أو المتوازي أو التمارين التي تستخدم عقل الحائط.

- الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي:

أ- الواجبات التعليمية.

ب - الواجبات التربوية.

أ- الواجبات التعليمية : تشمل الواجبات التعليمية جميع العوامل التي تستهدف التأثير على

قدرات الرياضي ومعلوماته وخبراته وتتكون من الآتي :

- النمو الشامل المتعدد الجوانب للصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمطاولة، فضلا عن العناية بالحالة الصحية للفرد.

- النمو الخاص للصفات والقدرات الجسمية الضرورية لنوع الفعالية الرياضية، أو اللعبة التي يرغب في التخصص فيها.

- تعليم الحركات الأساسية لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة اللازمة وإتقانها للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

- تعلم فن الأداء الحركي والخططي اللازم للسباقات الرياضية في الفعالية الرياضية الخاصة وإتقانه وتكامله.

-اكتساب المعارف والمعلومات النظرية حول فن الأداء الحركي و الخططي ، وتطبيق التدريبات المختلفة التي ترتبط بالفعالية واللعب الرياضية ، وفق القوانين والأنظمة الرياضية.

ب -الواجبات التربوية :تشمل الواجبات التربوية جميع المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والتوجيه الإداري والخصائص الأخرى للشخصية،حيث تشمل الآتي :

- تربية النشء على حب الرياضة وتحقيق المستويات العالية للفعالية الرياضية.

- تحقيق الدوافع والحاجات والميول الفردية ، والارتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن بوساطة معرفة الدور الايجابي المهم الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.

- تربية السمات الخلقية وتطويرها مثل حب الوطن ، والاعتماد على النفس ، والعمل الجماعي ، ومساعدة الآخرين ، والخلق و الإبداع الرياضي.

- تربية الخصائص والسمات الإدارية والمثابرة وضبط النفس والشجاعة و الجرأة والمجازفة وتطويرها.

مما تقدم نستنتج وجود علاقة ارتباط بين الواجبات التربوية والتعليمية

فأي جزء من مكوناتها يتعلق بالإعداد العام والخاص ، فالإعداد الرياضي العام لا يعني هبوط المستوى الرياضي نتيجة الابتعاد عن التخصص.

بل تزداد مستلزمات نجاح التدريب ، حيث يتناول تكامل تطور الرياضي بصورة شاملة متعددة الجوانب ، بينما يشمل الإعداد الخاص تحقيق التخصص في الألعاب والفاعلية التي يتميز بها الرياضي.

- متطلبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بصفة عامة:

نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية ، سرعة ، تحمل ، رشاقة و مرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم.

هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل ذلك بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إمكاناتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار ، للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة ، ولتحقيق تلك المهام.

يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمون طرق و أساليب التدريب المناسبة ، هذا بالإضافة إلى توفير الإمكانيات المادية من ملاعب و أدوات مع رعاية شاملة للاعبين.

متطلبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) عامة:

لاعب - مدرب - تخطيط - إمكانيات - رعاية.

- متطلبات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) للمستويات العالية :
- هذا يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات العامة ، حيث أن ممارسة التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بغرض تحسين النواحي البدنية و المهارة و الفسيولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال.
- لاعب موهوب - مدرب بمواصفات خاصة - تخطيط على مستوى عالي - إمكانات متطورة - رعاية من نوع خاص.

أولاً:- اللاعب الموهوب :

يجب أن ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاصا بدنيا ، مهاريا ، فسيولوجيا ونفسيا إلى جانب الموصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس .

فالبطل يولد ولا يصنع ، ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل ، ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل ، وبذلك يجب ان يكون اللاعب موهوبا أي يتصف بالمواصفات الخاصة بنوع النشاط الممارس.

وان تحسن مستوى اللاعب أثناء التدريب لا يعني (صنع بطل) فالتدريب عملية تؤدي إلى تحسين المستوى إلى الأحسن فالأحسن وبذلك فالفرق الفردية في القدرات المختلفة هي التي تحدد (ميلاد بطل) فهذا اللاعب تتحسن أرقامه أو مستواه بنسبة كبيرة ، و آخر بنسبة متوسطة وثالث بنسبة قليلة.

الانتقاء الرياضي لرياضة المستويات العالية :

مما لا شك فيه أن اختيار الفرد لممارسه النشاط الرياضي المناسب له منذ الطفولة أمرًا بالغ الأهمية في بلوغ المستويات العالية ، و من الصعوبة تحقيق المستويات عالية دون التدريب منذ الصغر.

و أن اختيار الطفل و توجيهه للنشاط المناسب لم يعد متروكا للصدفة ، بل أصبحت عملية الاختيار عملية لها أسس علمية يمكن التوصل إليها نتيجة الجهود المضنية لآراء و بحوث المتخصصين في هذا المجال .

و إذا استرشد المدرب بالأسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين سوف يساعده ذلك في تطوير المستوى و الارتقاء بمستوى الانجاز في المستقبل .

حيث يسمح الأسلوب العلمي في الاختيار في التنبؤ بمستوى الطفل في المستقبل في ضوء المعلومات و المقاييس المتحصل عليها من الطفل.

و التي تعد أهم مشاكل الانتقاء و للتعرف على مدى صلاحية الطفل يكون من البيانات المتحصل عليها من خلال عملية الملاحظة التربوية أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات بالإضافة إلى الفحوص الطبية و الاختبارات البدنية و المهارية التي تسمح بالتنبؤ بمستوى النشاط التخصصي.

و تهدف عملية الانتقاء للرياضي عموما إلى الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية أو المواصفات الحركية و الانفعالية و البيولوجية و المورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط رياضي.

لإمكانية توجيه الطفل لنوع النشاط المناسب بناءً على تلك المواصفات و ميوله و استعداداته أملاً في بلوغ مستوى ، عالي من الانجاز في المستقبل .

- عوامل الانتقاء للمستويات العالية :

أولاً :- القياسات الجسمية :

تتمثل هذه القياسات في أطوال و أوزان الجسم و صلاته و علاقة كل منهما بالآخر ، و من خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الأهمية ، فالطول الذي يمكن أن يصل إليه الفرد عند اكتمال النضج أمرًا يستحق الاهتمام و هو أمرًا حاسمًا في عملية الاختيار.

و تعد نتائج البحوث العلمية في مجال البيوميكانيك أعظم دليل على ذلك ، حيث تشير إلى وجود ارتباطات عالية بين القياسات الانثروبومترية و المستويات الأداء في الأنشطة المختلفة ، و على سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة و المتوسطة لرياضة الجمباز ، بينما طوال القامة لرياضات السلة و الطائرة و اليد و الرمي و الوثب.

ثانيا :- المقاييس الفسيولوجية و العمر البيولوجي :

تشير القياسات الفسيولوجية إلى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل النبض و عدد مرات التنفس ، و كذلك القدرة على امتصاص الأكسجين و السعة الحيوية ، حيث تعطى هذه القياسات إلى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل.

و تحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنية، و بخصوص الحصول على القياسات الفسيولوجية و إمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة في المستقبل تكون خلال المرحلة السنية من 10- 12 سنة.

كما تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب و رعايتها أو المساعدة في وصول الطفل إلى المستويات العالية في المستقبل .

و من المؤكد وجود تناسب بين القدرات الوظيفية و الشكل الخارجي للجسم و العمر الزمني على مدار مراحل النمو.

حيث يسير التطور أو النمو الجسماني بديناميكية معروفة حتى اكتمال النضج ، و بمعنى آخر فإن مسار تطور النمو البدني يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو (معيار) .

ويعتمد هذا النمو على تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول و هنا تجدر الإشارة إلى أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الانتقال و الاختيار و تناسبه مع العمر الزمني و كذا مستوى تطور هذه القدرات .

حيث يتضح تفوق تطور العمر البيولوجي عن العمر الزمني عند معظم لاعبي المستويات العالية ، و لهذا فإن الاعتماد على مستوى الأداء و العمر الزمني فقط غير صائب في عملية الاختيار .

ثالثا :- القدرات البدنية و الحس- حركية :

تمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي و اللا هوائي و القوة العضلية و السرعة بأنواعها و المرونة و الرشاقة .

و كما سبق الإشارة إلى أن الطفل يسير وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج.

ويشير مستوى قدرات الطفل إلى مدى انحرافه عن مسار التطور و يعد ذلك دليل مهم في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواها (السرعة) .

و بالإضافة إلى القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على الإحساس بالمسافة و الزمن و المكان و الأداء كأسس هامه في عملية الاختيار.

رابعاً :- القدرات العقلية و الجوانب الاجتماعية :

يعد مستوى الذكاء و الإدراك معياراً مهماً للتنبؤ بالمستوى في المستقبل ، و في عملية الاختيار يمكن الاسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء و الإدراك بالإضافة إلى عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية ، و مدى الاستجابة لمتغيرات الموقف.

حيث تشير نتائج الاختبارات الاجتماعية إلى درجة التفاعل و الاندماج مع الفريق تعد معياراً

صادقاً لعملية الاختيار.

خامساً :- الاستعداد للأداء الرياضي :

يلعب مستوى الاستعداد دوراً بالغ الأهمية في مستوى الانجاز الرياضي بصفه عامه ، و من ثم يعد معياراً جيداً في عملية الاختيار منذ بداية ممارسه النشاط الرياضي.

حيث يدل على القدرة على مقاومة الإحباط و الرغبة في التعلم و التدريب و المثابرة و بذل الجهد.

و كذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي و الانجاز الرياضي و من خلال عملية الملاحظة و الاستبانة و الاختبارات يمكن الاسترشاد بالمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي ، و كذا مدى الاستجابة و التقدم في المستوى.

سادساً :- السن المناسب للاختيار :

يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الأنشطة نظراً للمتطلبات الخاصة بكل نشاط ، و قد اجتمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسب للاختيار.

أولهما - تحديد سن الطفولة لكل نشاط و من ثم تحديد عدد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب للمستويات البطولة.

العامل الثاني- هو معرفه المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية و القدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب و متطلبات النشاط.

- السن المناسب لتدريب لعبة كرة القدم :

سن التدريب :

(10) سنوات.

سن المنافسة :

(12) سنة.

- خصائص اللاعب الجيد :

-هو ذلك اللاعب الذي يمتلك المهارات الأساسية و يستخدمها بصورة مؤثرة لصالح فريقه

- يمتلك السرعة و الرشاقة و يستخدمها بفعالية.

-لا يستسلم للهزيمة إلا حينما تنتهي المباراة.

-لديه تأثير ملموس في مجريات أداء فريقه في كافة الأحوال.

- لديه المقدرة على التعرف و استخدام أفضل الحلول في المواقف المختلفة و استغلالها أفضل

استغلال.

-محب للشرعية و اللعب النظيف.

ثانيا -:-المدرّب بمواصفات خاصة :

المدرّب المثقف والدارس والمتطور دائما ، والذي يقف عن احدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية خططيا و فنيا ، هذا بالإضافة إلى تمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرّب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الأبطال.

- إعداد و تأهيل المدرّب حول العالم :

يتأثر نظام إعداد المدربين الوطنيين بدرجة كبيرة بالثقافة و السياسة والتقاليد بكل دولة.

ولذلك يصعب القول بان هناك نظاما أفضل من نظام و على أي حال فهناك بعض المبادئ

يجب أن توضع في الاعتبار و تهدف إلى التعريف ببعض العناصر و الاعترافات و أهميتها في

برامج إعداد المدرّب الفعال.

هيكلية إعداد و تأهيل المدرب :

تتبنى كثير من الدول إعداد مدربيها على أربعة أو خمسة المستويات .
وتدرس المستويات الأولى منها خارج المؤسسات الجامعية ، أما
المستويات العليا منها فتكون على هيئة دورات جامعية .
ويوضح الجزء التالي المستويات التي تم الموافقة عليها من المجموعة
الأوروبية:

المستوى الأول : الخطوات الأولية وحلقات البحث الإرشادية و التمهيدية
للبرنامج الموضوع.

المستوى الثاني : تحديد مساعدات التدريب الفنية و الحلقات الإرشادية
للمستويات العليا التي
تعلم و توجه مجموعة المشاركين.

المستوى الثالث : فنيات المدرب التي تسهم في تعليم مجموعة أو أكثر من
المشاركين و
التنسيق بين المدربين الذين يعملون مع فريق واحد.

المستوى الرابع :- تحديد اختصاصات المدرب الأساسي في :

أ -تدريب لاعبي المستويات العالية.

ب -الدورات الإرشادية و التوجيهية.

ت -التنظيم و الترقى.

ث -ضابط اتصال مع مجموعة من الزملاء.

المستوى الخامس :- المدرب الخبير:

أ -تنسيق تدريب الفريق.

ب -وضع و تحديد برامج التدريب.

ت -مسؤولية وضع الخطط المستقبلية المتصلة بالتدريب في الإدارة ورفع كفاءة الأنشطة.

ث -تنظيم تدريب اللاعبين ذوي المستويات العالية.

- محتويات برامج إعداد المدربين:

يرتكز تدريب معظم المدربين على ثلاثة مجالات :

أ -معلومات تخصصية رياضية : الفنيات ، الخطط ، إستراتيجية اللعبة.

ب-المعارف المرتبطة بالأداء : العلوم الرياضية ، الأخلاقيات ، الفلسفة ،
التربية ، الإدارة ،
المهارات المهنية.

ت -الخبرة العملية: الشدة هي الأساس في تحصيل الخبرة العملية و يعتمد
التوازن بين هذه
النواحي الثلاث وأهميتها النسبية على مدى ما تعتمد و تحتاج إليه اللعبة و
المستوى الذي يعمل
معه المدرب.

- شخصية المدير الفني و خصائصه :

تلعب دورًا مهمًا في نجاح عملية التدريب وتتمثل في ما يلي :

-الذكاء الاجتماعي : و هذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير ،
وخاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب.

-الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيدة ، و الذكاء في حل المشاكل
التي تقابله خلال العمل.

-النضج الانفعالي والثقة بالنفس و الطموح دون طمع.

-الخبرة السابقة كلاعب.

-اللياقة البدنية والصحية والنفسية.

-الصوت القوي المقنع و الواضح.

القدرة على التعبير و توصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين و جميع من يتعاملون معه.

- مسئوليات المدير الفني:

-إدارة النادي.

-الجهاز الفني و الإداري و الطبي المعاون.

-اللاعبون.

-المجتمع.

ثالثًا:-التخطيط على مستوى عالٍ :

كل عمل يحتاج إلى تخطيط ، وكل مستوى تدريبي يحتاج أيضا إلى تخطيط ، وبذلك فالتخطيط في مجال التدريب الإستراتيجي (المنظومي).

ما هو إلا احدى الوسائل العلمية والإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع تنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود.

وبذلك فالتخطيط للمستويات العالية ، يعتبر أول الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكله التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابا على مستوى الانجاز الرياضي بدنيا و مهاريا ونفسيا.

رابعًا:-الإمكانات المتطورة :

يتطلب التدريب للمستويات العالية أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة ، هذا بالإضافة إلى ملاعب بمواصفات خاصة ملائمة حتى تناسب مع متطلبات التدريب المتطورة.

وعلى ذلك يجب دراسة الإمكانيات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها مناسبة للإمكانيات سواء كانت مادية ، بشرية أو فنية.

مع أهمية الإمكانيات المتطورة للعملية التدريبية للمستويات العالية ، إلا أنها ليست مصباح علاء الدين السحري التي يضع عليها المدرب كل أخطائه ، فالمدرّب ذو الخبرة يمكنه تحدي كثير من سلبيات الإمكانيات وذلك بلياقة و كياسة وقهرها وتخطيطها والتغلب عليها.

خامسا :- رعاية من نوع خاص:

تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورًا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب ، تؤثر تلك الرعاية على اللاعب سلبيًا وإيجابيًا على حالة اللاعب النفسية والتي تؤثر بدورها على مستوى أدائه وتقدمه.

خصائص التدريب الإستراتيجي (المنظومي) :

الخصائص في النقاط الآتية :

إن الهدف الرئيس من التدريب الإستراتيجي (المنظومي) هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن من نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

فإن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بشكل ما يسمى (برياضة المستويات) أو (رياضة البطولات) أي ممارسه النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة ومن ابرز الخصائص التي تميز التدريب الإستراتيجي (المنظومي) ما يلي :

-الاعتماد على المعارف والمعلومات العلمية.

-إن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) عملية تربوية ذات صيغة فردية لدرجة كبيرة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى والعمر والجنس.

-إن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) عملية تتميز بالاستمرار وليس الموسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو

موسما معينة ثم تنقص وتزول وهذا يعني أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب

الاستمرار في عملية التدريب طوال أشهر السنة كلها.

-يؤثر التدريب الإستراتيجي (المنظومي) في حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز

بالمستوى العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي تشكيل أسلوب

حياته.

- يتميز التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من ناحية الفرد الرياضي ، إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي تربية شاملة متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

- التدريب الحديث في لعبة كرة القدم - أمودجًا :

أن التدريب الإستراتيجي (المنظومي) الحديث في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب ، من قوة وسرعة ورشاقة ومرونة والارتقاء بمقدراته البدنية واكتساب الخبرات الفنية المتعددة.

وكذلك تنمية صفات النفس الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها رجل رياضي وذلك في إطار خطه تدريبية مدروسة مخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي لغرض (تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات) .

إن العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة.

هو مجموعة من الإجراءات المخططة المبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما من مجالات التخصص.

يهدف التدريب الإستراتيجي (المنظومي) إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها أطول فترة ممكنة.

أن التدريب الحديث هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم.

مما يترتب على ذلك تحقيق الهدف من عملية التدريب وقدرات لاعبيه البدنية والفنية و الذهنية و صفاتهم الخلقية و النفسية و الإدارية في إطار

موحد وذلك بهدف الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات .

و بها ندرك أهداف وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم يلزمنا أن نحل بوعي ما تتميز به لعبة كرة القدم الآن :
-ارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين.

-ازدياد سرعة اللعب.

- (اللعب الرجولي).

أيضا أصبحت هناك واجبات إضافية مهمة على عاتق مدرب كرة القدم يجب أن يراعيها ويوليها
عناية أثناء عملية التدريب وهي :-

أ -يجب على المدرب تنمية الصفات البدنية للاعبين بحيث تتناسب مع متطلبات اللعب الحديث

وفي هذا المجال ترتبط تمارين اللياقة البدنية بالتمارين الخاصة بالمهارات الأساسية أو التمارين الخطئية.

ب -لقد أصبح اللعب يتصف بالسهولة والبعد عن التعقيد ، أصبح على المدرب أن يعلم لاعبيه أن يودوا المهارات الأساسية البسيطة والمناسبة بسرعة في التنفيذ والبعد عن التعقيد والبعد عن اللعب الاستعراضى لان المنافس لا يسمح له بالمساحة والوقت الكافي لأداء ذلك اللعب.

ت - طرق اللعب الحديثة تركز على الدفاع الصلب المتماسك ، فقد تعين على المدرب إتقان

عملية التصويب الدقيق لدى لاعبيه مع الدقة والقوة في التنفيذ.

ث - أصبح من واجب المدرب الحديث التركيز على التمارين التي تعطى بهدف إتقان المهارات

الأساسية أو التمرينات الخطئية بنفس السرعة المطلوبة لأدائها أثناء المباريات.

وذلك تحت ضغط مدافع إيجابي حتى يعود اللاعبون على سرعة الأداء و الحركة تحت ظروف اللعب المختلفة مع مراعاة تغير سرعة الجري و سرعة الأداء.

ج - الدفاع بقوة للاحتفاظ بالكرة أو الضغط للاستحواذ عليها ولذلك أصبح على المدرب أن يوجه

لاعبيه بان يتصفوا باللعب الرجولي.

ح- أصبح من واجب المدرب أيضا أن يعلم لاعبيه قواعد اللعب التي يبني عليها اللعب الحديث حتى يؤديها أثناء اللعب بطريقة إليه وبوع و إدراك.

- خصائص التدريب الحديث في لعبة كرة القدم :-

-الاعتماد على الأسس التربوية :

ويأتي في مقدمة الأسس التربوية :-

أ - بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط الحياة.

ب - توجيه ميول الفرد واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

ت - غرس وتطوير الصفات الخلقية و الإدارية الايجابية للاعب.

- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:-

وهي التي تم التوصل إليها في علوم الرياضة مثل علم التشريح ، علم الحركة ، وعلم وظائف الأعضاء ، بيولوجيا الرياضة ، علم نفس رياضي ، علم اجتماع رياضي ، الإدارة الرياضية ، بالإضافة إلى العلوم التربوية بصفه عامة.

- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب:-

تلعب شخصية وفلسفة وقيم المدرب دورًا مهمًا وحيويًا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب.

- تواصل عمليات التدريب وعدم انقطاعها:-

استمرار عمليات التدريب الإستراتيجي (المنظومي) منذ بدء التخطيط مرورًا بالانتقاء حتى الوصول إلى المستويات العليا وذلك دون توقف.

- تكامل عمليات التدريب الإستراتيجي (المنظومي)

من جوانب متعددة من الإعداد البدني ، المهاري والخططي والنفسي و
الذهني و الفني و المعرفي ، متكاملأ ومتجانساً بهدف الوصول باللاعب
والفريق إلى أعلى مستوى وتحقيق أفضل
النتائج.

اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته:-

لا تقتصر على الملعب أو الساحة الرياضية فحسب ، بل تتخطاها إلى
الحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط و الإرشاد والتوجيه
، كما اتسعت لتشمل دائرة الأجهزة و الأدوات و الإمكانيات المستخدمة فيها
و تكامل التخطيط والتطبيق للقيادة و اتساع الدائرة الفردية.

عدم إهمال دور الخبرة:-

وذلك من خلال الاعتماد على المبادئ والأسس العلمية لا يقلل من دور
الخبرة بل يتكامل معها.

- إتباع اللاعب نمط الحياة الرياضي:-

يتطلب التدريب خضوع الأفراد الرياضيين إلى أسلوب حياه يتوافق معه
ويعمل على تحقيق
الأهداف.

البرامج التدريبية:

- البرنامج :

هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

كي يتم تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر الآتية بدرجة عالية من التفصيل:

أ - الأسس و المبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

لابد أن يبني برنامج تدريبي على الأسس و المبادئ العلمية بالدرجة الأولى و التي تم التوصل إليها ، مثل علم وظائف الأعضاء و علم النفس الرياضي و علم الحركة .

ب - الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد البرنامج هدفه من الخطة ، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق ، و أن لا يفصل هدفه عن محتواه.

- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

أ - الإحماء.

ب - الإعداد بأنواعه (بدني ، مهاري ، خططي ، نفسي ، ذهني ، معرفي)

ت - التهدئة.

- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

يعتمد في الأساس على عدة عناصر منها : تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه مكوناته و دوراته على كافة فترات وحدات التدريب و كذلك توزيع أزمته التدريب لكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج.

- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

أ - لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح محتواها و الاطمئنان على اللاعبين.

ب - إعداد المدرب و مساعده لمكان التدريب.

ت - إعداد الأجهزة و الأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.

ث - بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

ج - إجراء تمارين الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني و النفسي.

ح - إجراء تمارين تحقيق أهداف الوحدة التدريبية.

خ - إجراء تمارين التهيئة.

- تقويم البرنامج التدريبي:

على المدرب تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي من خلال الاختبارات و المقاييس العلمية ، و كذلك العمل على تقويم تشكيل الفريق و طريقة اللعب من خلال أفضل البدائل المتاحة له.

إن على المدرب أيضا استخدام نتائج التقويم في وضع حوافز تربوية مبررة للاعبين ، إن ذلك يسهم في زيادة دوافع التدريب و التنافس لديهم.

- تطوير البرنامج التدريبي:

هناك العديد من الأسباب التي تدعونا لتطوير البرامج التدريبية بصفة مستمرة ، نذكر منها أن اللاعبين أنفسهم في تطور و نمو بدني و ذهني و اجتماعي و معرفي و نفسي بمرور الوقت.

إن تطوير البرنامج التدريبي عملية حتمية و لا غنى عنها لتحقيق أفضل إعداد لفريق كرة القدم ، لذلك نجد أن عملية تطوير البرنامج هي عملية مستمرة باستمرار تنفيذه.

و تلعب عملية (الاحتكاك) بالخبراء و المجددين دورًا مهمًا في تحقيق تطوير البرنامج.

- الصدق و الثبات:

تمهيد:

تعتبر المصدقية و الثبات من أهم الموضوعات التي تهتم الباحثين من حيث تأثيرها البالغ في أهمية نتائج البحث و قدرته على تعميم النتائج. وترتبط المصدقية و الثبات بالأدوات المستخدمة في البحث و مدى قدرتها على قياس المراد قياسه و مدى دقة القراءات المأخوذة من تلك الأدوات.

ولتفصيل ذلك نوضح في ما يلي المقصود من تلك التعبيرات:

أولاً : المصادقية:

المقصود من المصادقية كما عرفها (كامبل وستانلي ، 1963 م) هي قدرة الأدوات المستخدمة في البحث على قياس المقصود من قياسه .ومن هذا المفهوم وللتأكد من مصادقية الأدوات المستخدمة في البحث فلا بد أن تستوفي عدة شروط أو معايير .

وابسطها هو صدق المحكمين على اعتبار أن المحكم شخص مختص في هذا المجال ويملك من الخلفية العلمية أو العملية ما تؤهله لأن يقيم لأسئلة الموضوع في الاستبانة والتأكد من أنها تقيس فعلا ما وضعت لقياسه .

وبالتالي يمكن أن يشير الباحث في رسالته إلى انه قد استخدم صدق المحكمين كطريقة في تقدير صدق أداة البحث .

وأنواع المصادقية يمكن تلخيصها في ما يلي:

الصدق الظاهري : أي أن مظهر الأداة يدل على قدرتها على قياس ما وضعت من أجله .

صدق المحتوى : إذا كان محتوى الأداة من أسئلة بمختلف أشكالها تقيس أبعاد الدراسة .

صدق المفهوم : يتعلق بالبناء المفاهيمي أي أن تقيس الأداة المفهوم موضوع الدراسة .

الصدق العملي : يهتم بتحليل الصفة المقاسة ، بمعنى أن العناصر الفرعية لكل صفة تصب

جميعها في قياس الصفة المراد قياسها.

صدق المحك : يعنى مدى ارتباط المقياس مع معيار محدد (محك) فيكون الاختبار ناجحاً إذا

كان المحك صادقاً في الكشف عما جاء به المحك.

الصدق التنبؤي : يعتمد على مدى تنبؤ المقياس بالواقع.

الصدق التلازمي : اتفاق نتائج مقياسين يقيسان نفس الصفة واحدهما معروف بالصدق والثبات.

ثانياً: الثبات :

يعرف (كارمينز و زيلر ، 1991 م) الثبات على مقياس الدقة بأنها قدرة الأداة على إعطاء نفس النتائج إذا تم تكرار القياس على نفس الشخص عدة مرات في نفس الظروف.

والثبات في اغلب حالاته هو معامل ارتباط ، ويقصد بها مدى ارتباط قراءات نتائج القياس المتكررة .

وفي كثير من الأبحاث التي يتم فيها استخدام أداة قياس لأول مرة ، يتم تجربتها على أشخاص بعينهم ثم يعاد تجربتها على نفس الأشخاص مرة أخرى ، ومن ثم يحسب معامل ارتباط بين نتائج القياس في المرة الأولى مع مثلتها في المرة الآتية .

ومن البديهي أنه إن كانت الأداة ذات مصداقية عالية فإن نتائج المرات الآتية ستكون متماثلة أو منطبقة مع نتائج القياس الأول.

بالإضافة إلى ذلك فإن الثبات يعتمد على الاتساق الداخلي والذي يعني أن الأسئلة تصب جميعها في غرض عام يراد قياسه .

وهناك عدد من الطرق الإحصائية لقياس الثبات ومن أكثرها شيوعاً والتي يمكن من خلالها قياس الثبات هي طريقة (كرنباخ الفا) والتي تعتمد على الاتساق الداخلي وتعطي فكرة عن اتساق الأسئلة مع بعضها البعض ومع كل الأسئلة بصفة عامة .

كما أن هناك طريقة تجزئة الاختبار إلى نصفين.

وتعتبر طريقة كرنباخ هي الأكثر استخداماً إذا ما قورنت بالتجزئة إلى نصفين نظراً لأن طريقة كرنباخ تعتمد على التجزئة أكثر من جزء وبشكل متكرر وقياس الارتباطات بين تلك الأجزاء بدلاً من قياس الارتباط بين نصفين فقط .

وبشكل عام فإن الحكم على الثبات يعتمد على مقدار معامل الارتباط الناتج من التحليل الإحصائي.

الاستنتاجات - :

من خلال استطلاع ما سبق الحديث عنه تبين وجود العديد من المشكلات التي تواجه تطوير التدريب الإستراتيجي (المنظومي) و أهمها عدم صلاحية المنشآت الرياضية ونقص في عددها و عدم قيام المتخصصين بواجبهم نحو تطوير عملية التدريب .

كما توصلت البحث للاستنتاجات الآتية:

- عدم انتقاء الناشئين كان كبيراً في عدم تطوير عملية التدريب.

-عدم وجود الأجهزة الفنية المؤهلة كان كبيراً في عدم تطوير عملية تدريب.

-عدم وجود الإمكانيات المتطورة كان كبيراً في عدم تطوير عملية تدريب برمتها.

- التوصيات - :

-أن تقوم جهات الاختصاص بزيادة الدعم المقدم للهيئات الرياضية و توجيه اكبر نحو قضايا الرياضة.

-عقد الدورات التدريبية للمدربين ما ينعكس إيجاباً على تطوير قدرات اللاعبين.

- إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بعملية التدريب من خلال إنشاء مراكز بحثية متخصصة

في الألعاب و الاستفادة من نتائج البحوث و الدراسات السابقة بما يحسن من واقع التدريب الإستراتيجي (المنظومي) بشكل عام ومتخصص.

- تفعيل تكنولوجيا التدريب الإستراتيجي (المنظومي) في كافة المجالات والبيادين (نظرياً وتطبيقياً) .

قائمة المصادر والمراجع

- أبو جادو، صالح محمد علي نوفل، محمد بكر، 2007 ، تعليم التفكير النظرية والتطبيق .، الطبعة الأولى ، دار المسيرة ،

عمّان ، الأردن.

- جابر ، جابر عبد الحميد ، 2008 ، أطر التفكير و نظرياته دليل للتدريس و التعلم والبحث الطبعة الأولى ، دار المسيرة ، عمّان ،

الأردن

- الدردير ، عبد المنعم احمد، 2004 دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الجزء الأول، الطبعة الأولى ،عالم الكتب

، القاهرة.

- الدردير ، عبد المنعم احمد، 2005 ، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الجزء الثاني، الطبعة الأولى، عالم الكتب

، القاهرة.

- الشرقاوي، أنور محمد، 2006 ، الأساليب المعرفية في علم النفس و التربية ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- العتوم، عدنان يوسف، 2004 ، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق، الطبعة الأولى، دار المسيرة، عمّان، الأردن.

- شلبي، أمينة إبراهيم، 2002 ، بروفيلات أساليب التفكير لطلاب التخصصات الأكاديمية المختلفة من المرحلة الجامعية ،

- المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 34 ، المجلد. 12

- الشهري، حسن رافع، 2006 ، أساليب التفكير لدى طلاب و طالبات
المستويات الأولية والنهائية بجامعة طيبة بالمدينة
المنورة، مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والدراسات الإسلامية 2
، المجلد التاسع عشر ، الرياض.
- ممدوحة سلامة 1993: « قراءات مختارة في علم النفس. » القاهرة .
مكتبة الانجلو المصرية.
- ممدوحة سلامة 2009: « مقدمة في علم النفس » ، القاهرة ، دار
النصر للتوزيع والنشر.
- منى الزيتوني 2005: « اختلاط المراهقين في التعليم و أثره على
مهاراتهم الاجتماعية » ، القاهرة دار الكتاب جامعة العين.
- آمنه المطوع . 2001 المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدي
تلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، معهد البحوث والدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.
- السيد السمدوني . 1991 مقياس المهارات الاجتماعية ، كراسة
التعليمات ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية
- محمد مطر عراك: « أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين
بعض المهارات الأساسية لكرة اليد » ، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2003
- أمين الخولي وآخرون « : التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل
مطالب التربية التعليمية » ، دار الفكر العربي ، ط
4، القاهرة، 1998
- إبراهيم مروان « : الموسوعة العلمية لكرة الطائرة » ، مؤسسة الوراق
للنشر والتوزيع، ب ط، عمان، 2001

- محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الريا? ضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996
- وجيه محجوب :نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، ب ط، عمان، 2002
- محمد سعد ز غلول، محمد لطفي السيد":الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب"، مركز الكتاب للنشر، ط 1 ، القاهرة، 2001
- محمد حسن علاوي« :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية» ، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002
- رشيد زرواتي" :مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع ، ط 1 ، الجزائر ، 2007
- حسن عباس " :نسبة مساهمة مظاهر الانتباه والتصور العقلي في التقدير الكمي للحركات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 1 ، المجلد 4 ، العراق، 2011 .
- مسعد رشاد العيوطي " :تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية لنا? شئ الكرة الطائرة"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة قناة السويس، مصر، 2004
- محمد محمود عبد الحميد " :تأثير تنمية الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر، 2000

- عبد الناصر عابدين محمد عثمان "أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية ولاية الخرطوم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2008.