



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى- جيجل
كلية العلوم لإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



محاضرات في مقياس التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي

المستوى: أولى ماستر

تخصص: تحضير بدني رياضي

السداسي الأول

إعداد الدكتور ا: يت وازو محند وعمر

السنة الجامعية 2024-2025

- مفهوم التخطيط:

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

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

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

2- تعريف التخطيط وفقا للتخصص :

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

ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
- يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.
- الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة.

3- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفاً وجيزاً للتخطيط كما يلي:

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ."

4- مبادئ التخطيط:

- ضرورة بناء الخطة في ضوء هدف واضح وصريح ومحدد ، مما ييسر عملية التخطيط
- أن تكون الخطة مفهومة وواضحة وتتميز بالدقة مما يتيح الفرصة لاستيعابها من قبل القائمين على وضعها موضع التنفيذ.
- أن تكون الخطة اقتصادية ومراعية للإمكانات والموارد البشرية المتاحة.
- أن تتميز الخطة بالمرونة حتى يمكنها من مقابلة الظروف المتغيرة والطارئة
- أن تكون قابلة للمتابعة عند التنفيذ مما ييسر تقويم الأداء والعمل
- يجب أن يعتمد التخطيط على الوثائق والحقائق والتفكير الموضوعي
- أن يشارك في التخطيط كل من لديه دراية علمية وخبرة في مجال التخطيط

5- أهمية التخطيط:

- التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:
- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها .
- يبين مقدماً جميع الموارد اللازمة استخدامها كما ونوعاً، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار
- يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

6- مراحل التخطيط :

- تحديد الهدف بوضوح .
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .
- تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .
- تحليل هذه المعلومات
- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .
- وضع عدد من الخطط البديلة .
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .
- وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني

7- أنواع التخطيط :

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- التخطيط طويل المدى
- التخطيط قصير المدى
- التخطيط الجاري

7-1- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد سنتان كالفترة بين بطولة أوروبا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي: * الإعداد والتحصير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

7-2- تخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

7-3- التخطيط الجاري:

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

- الواقعية
- دقة المتابعة

8- مفهوم التخطيط الاستراتيجي:

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

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

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

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

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

9-التخطيط الرياضي:

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتائج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعية والمتوفرة)). .
و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي :

- النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .
- التطوير العملي .
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .
- الإطارات المتخصصة في كل مجال(كرة اليد،كرة الطائرة...الخ).
- تطوير القدرة البدنية للأفراد .
- تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية(أرقام قياسية).
- تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

10- عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد أنسب أنواع التدريب .
 - تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
 - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة .
 - تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه يجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

11-التخطيط في مجال التدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة " .

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل".

12- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.
- تكامل جوانب الإعداد.
- وجود خطة لإعداد اللاعب.

13- خطوات وأسس تخطيط التدريب:

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .
- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.
- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

14- أنواع التخطيط :

1-14- التخطيط اليومي:

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

1-1-14- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية

الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية. والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجياً ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنياً ووظيفياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

14-1-2- القسم الرئيسي:

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

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

14-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية. إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهدئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس.

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

***القسم التحضيري:**

التحضير النفسي وشرح هدف الحصة: 5 دقائق.
مرحلة القسم الإعدادي 15- 30 دقيقة.

***القسم الرئيسي:**

مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

***القسم الختامي:**

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

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

14-2- التخطيط الأسبوعي:

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

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.

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

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

14-3- التخطيط الشهري:

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

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

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

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

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

14-4- التخطيط السنوي:

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

أولاً: النواحي النظرية وتتضمن :

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

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

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

ثانياً: النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب (خفيف ،متوسط ،عالي).

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

15- مؤشرات التخطيط:

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

- الحمل:

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

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

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

- الكثافة:

أ- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .

ب- عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

15-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:

1- الإعداد البدني:

هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات

(القوة ، السرعة ،المداومة ، المرونة).

2- الإعداد التقني والتكتيكي:

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

15-2- مؤشرات الإعداد للمنافسة:

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

- عدد المنافسات (الرسمية ، المراقبة).

- النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.

- مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .

- السن المتوسط للاعبين.

- الطول والوزن المتوسط للفريق .

- عدد اللاعبين في كل منصب .

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية ، 2003.
- 2- مفتي إبراهيم حماد: "تطبيقات الإدارة الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 3- أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان: "مجلة البحوث والدراسات" جامعة حلوان، مصر 1979.
- 4- أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية"، الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر، 1999 .
- 5- عمر نصر الله قشطه: "التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية"، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1، جامعة الأقصى، 2004.
- 6- طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر: " مقدمة في الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.
- 7- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، جامعة الإسكندرية، مصر، 2001.
- 8- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
- 9- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1980.
- 10- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997.
- 11- هارا: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق ، 1986.
- 12- ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Tupin Bernard:"preparation et entrainement du foot balleur",edition amphora,Paris,1990.
- 2- Blazevic,M.Duinovic : "guid pratique de l'entraineur",Fleuroyger,1978.
- 3- Edgar Thill et Ant:"manuel de education sportif", huitème edition ,Paris,1977.
(J) : "Manuel de l'entraineent", Ed vigot ,Paris ,1983. - Weuieck4
- 5-Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entrainement de foot ball" , edition biroodorens,Brakez,1986.