

جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

دروس مقدمة ضمن تدريس سنة أولى ليسانس

الجمباز

الدرجة العلمية:

أستاذة محاضرة (ب)

من إعداد الأستاذة:

توشن صفية

السنة الجامعية: 2021 / 2020



قائمة المحتويات:

03-01.....مقدمة

المحور الأول: تاريخ وفلسفة النشاط

05.....أولاً: تاريخ الجمباز

05.....1-1-العصور القديمة

05.....ا- مصر الفرعونية

05.....ب - الصين

05.....ج-اليونان

05.....د- الرومان

06.....2-العصور الوسطي

06.....3- العصر الإسلامي

07-06.....4- العصور الحديثة

07.....ثانياً: تاريخ الجمباز في ج. م. ع.

071-الفترة من 1939م - 1942م

07.....2-الفترة من 1943م - 1946م

08.....3-الفترة من 1947م - 1953م

08.....4- الفترة من 1953م - 1957م



- 5- الفترة من 1957 م - 1962 م 09-08
- 6- الفترة من 1963 م - 1964 م 10-09
- 7- الفترة من 1964 م - 1966 م 10
- 8- الفترة من 1966 م - 1968 م 10
- 9 - الفترة من 1968 م - 1970 م 10
- 10 - الفترة من 1971 م - 1973 م 10
- 11- الفترة من 1974 م - 1984 م 10
- 12- الفترة من 1985 م - 1990 م 11
- 13- الفترة من 1991 م - 1994 م 12-11
- 14- الفترة من 1995 م - 1997 م 12

المحور الثاني: القوانين والتحكيم

- 1- مادة (1) الغرض والهدف من قانون التحكيم 14
- (أ) - مهمة قانون التحكيم 14
- 2- مادة (2) عمل لجنة التحكيم 14
- (أ) في المباريات بين الدول والمباريات الدولية 15
- (ب) أماكن جلوس لجنة التحكيم 15
- (ج) حساب الدرجة 17-15
- (د) حساب درجة الأساس 17

مقياس: الجميز

- 18-17..... (هـ) وواجبات لجنة التحكيم.....
- 18..... 1- تشكيل لجنة الاستئناف.....
- 20-18..... 2- حقوق وواجبات رئيسة اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجميز.....
- 21-20 3- حقوق وواجبات رئيسية لجنة المحكمات (في الأولمبياد- بطولة العالم- كأس العالم).....
- 21..... 4- حقوق وواجبات المساعدة الفنية العملية - تحمل شهادة كفاءة بعدا متحان خاص.....
- 22-21..... 5- حقوق وواجبات المحكمة.....
- 22..... 6- حقوق وواجبات المساعدات.....
- 23-22..... 3- مادة (3) حقوق وواجبات الالعبه.....
- 23..... 4- مادة (4) حقوق وواجبات المدرب أو المدربة.....
- 23..... (أ) عدد المدربين المسموح بتواجدهم.....
- 24..... (ب) المسموحات.....
- 24..... (ج) الممنوعات.....
- 24..... مادة رقم (5) ملاحظة عامة على التمرينات الإلبارية والاختيارية.....
- 25-24..... (أ) استثناءات.....
- 26..... (ب) الارتفاع على سلم القفز.....
- 26..... مادة رقم (6) تقييم التمارين الإلبارية.....
- 27..... مادة رقم (7) تقسيم التمارين الاختيارية.....
- 27..... (أ) متطلبات التمرين يخضع تقييم التمرينات الاختيارية للوصول للعوامل الأساسية الأتية.....
- 27..... (1) متطلبات العناصر ذات القيمة.....

مقياس: الجمباز

- 28 (2) المحسنات.....
- 28..... (3) التركيب (1.5 درجة)
- 28..... (4) الأداء (1.5 درجة)
- 31-29..... (ب) إرشادات لتعريف العناصر ذات القيمة.....
- 31..... (ج) درجات المحسنات.....
- 32-31..... (1) إرشادات لتعريف محسنات الابتكار وعناصر (د) الأصلية.....
- 32..... مادة رقم (8) إرشادات عمومية لإعداد تنفيذ البطولات ودورات التحكيم.....
- 32..... (أ) تعريف العناصر والموصلات والقفزات الجديدة.....
- 33-32..... (ب) إعلان قوائم الابتكار.....
- 33..... (ج) الترجمة أثناء دورات التحكيم الدولية.....
- 37-33 مادة رقم (9) خصومات عمومية.....
- 37..... مادة رقم (10) حسان القفز.....
- 37..... حسان القفز.....
- 38-37..... 1-عمومي:
- 38 2-مجموعات القفزات.....
- 38..... تصنف القفزات إلى المجموعات.....
- 39-38..... 3-قيمة القفزات.....
- 39..... 4-متطلبات خاصة.....
- 39..... 5-خصومات خاصة بالجهاز.....

- 40-39.....1-5-الطيران الأول
- 40.....2-5-مرحلة الارتكاز
- 40.....3-5-الطيران الثاني
- 40.....4-5-الهبوط
- 41-40.....5-5-أخطاء مختلفة
- 41.....6-5-غياب المتطلبات الخاصة

المحور الثالث: أشكال التحضير والإعداد الرياضي

- (البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)
- 44 -43 أول لإعداد البدني
- 44.....أ-الإعداد البدني للقوة والقدرة
- 45.....ب-شرائح المطاط
- 45.....ت-أنواع القوة
- 45.....1-القوة العضلية
- 45.....أ-القوة القصوى
- 45.....ب-القوة المبذولة بسرعة
- 46.....ج-تحمل القوة العضلية
- 46.....ث-تأثير القوة في المسارات الحركية
- 46.....ج-توظيف القوة القصوى في رياضة الجميز

مقياس: الجمباز

- 47-46.....ح-الإعداد البدني للمرونة.
- 47.....خ-أنواع المرونة.
- 47.....1-المرونة الإيجابية.
- 47.....2-المرونة السلبية.
- 47.....3-فائض المرونة.
- 48-47.....د-وظائف المرونة في رياضة الجمباز.
- 48.....ذ-إجراءات الأساليب المرونة - استخدام إجراءات PNF عند تدريب المرونة والإطالة.
- 48.....ر-نماذج التدريبات المرونة الإيجابية والسلبية.
- 49-48.....1-رفع الرجل أماما.
- 49.....2-رفع الرجل جانبا.
- 50-49.....3-رفع الرجل خلفا.
- 50.....4-تمرين الميزان.
- 51-50.....ز-الإعداد البدني للربط.
- 51.....ثانيا: الإعداد المهاري.
- 51.....أ-التدريبات النوعية.
- 51.....ب-نموذج تدريبات نوعية للجمباز الفني للرجال.
- 52-51.....أولا على جهاز المتوازيين.
- 52.....ثانيا على جهاز العقلة.
- 52.....ثالثا جهاز حضان الحلق.

- 53-52.....رابعا على جهاز المتوازيين المنخفض
- 54-53.....خامسا على جهاز المتوازيين المنخفض
- 55-54.....سادسا صندوق مقسم وجهاز الحلق
- 56-55.....2-برنامج إعداد عام خمسة أسابيع لتحسين الجلد الدوري التنفسي
- 56.....3-تمريعات للقوة العضلية الكتفين (مرتين يوميا)
- 56.....أ-الإعداد العام
- 56.....ثالثا الإعداد النفسي
- 57-56.....1-تدريب المهارات
- 57.....2-التدريب والممارسة
- 58.....3-تقدير الاستعداد
- 59-58.....4-الثقة بالنفس
- 60-59.....5-الاستعداد والسيطرة الذاتية
- 60.....6-إرشادات تؤثر في المنافسة
- 61-60.....7-إرشادات المدرب
- 62-61.....8-تطبيقات الإعداد النفسي
- 64-62.....9-الخوف وفعالية الأداء
- 64.....10-العلاقات بين المدرب والاعبين
- 65-64.....أولا: عامل الجميع بالتساوي
- 65.....أ-نصائح للمدرب

ب-الحافز.....66-65

رابعاً: الإعداد الخططي.....66

1-اختيار المهرة.....67-66

2-اختيار التخطيط المناسب للمهارة.....67

3-خطط جهاز حصان القفز.....69-68

4-المدرّب.....69

5-مستويات المدرّبين.....69

6-صفات المدرّب الناجح.....70-69

7-واجبات المدرّب.....70

7-1/واجب التعليمي.....70

7-2/الواجب التربوي.....71

8/المشكلات التي تعترض إعداد وتأهيل المدرّب.....72-71

المحور الرابع: أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي

1-الاكتشاف المبكر للموهوبين.....74

2-مبادئ تحديد الموهوب في رياضة الجمباز.....75-74

3-أسس اختيار الموهوب في رياضة الجمباز.....75

الوراثة- العمر البيولوجي.....75

أ-الوراثة.....77-76

مقياس: الجميز

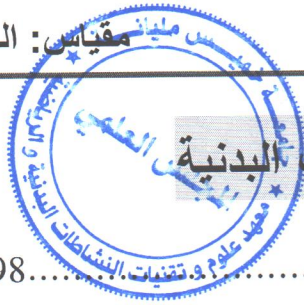
- 77.....ب-المعيار البدني
- 77.....ج-المعيار الخاصة بالغدد الصماء
- 77.....د-المعيار التحول العظمي
- 79-77.....4-دليل اختيار لاعبي الجميز
- 80-79.....5-مفهوم التوجيه
- 80.....5-1/تعريف التوجيه
- 80.....5-2/عناصر التوجيه
- 80.....5-2-1/الاتصال
- 80.....5-2-2/القيادة
- 81-80.....5-2-3/التحفيز
- 81.....6/الانتقاء في المجال الرياضي
- 81.....7/مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي
- 81.....8/أهمية الانتقاء
- 82-81.....9-الأهداف الأساسية للانتقاء في المجال الرياضي
- 82.....10-مراحل الانتقاء في المجال الرياضي
- 83-82.....10-1/المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي)
- 83.....10-2/المرحلة الثانية: (الانتقاء الخاص)
- 83.....10-3/المرحلة لثالثة: (الانتقاء التأهل)
- 84-83.....11-محددات الانتقاء في المجال الرياضي



مقياس: الجمباز

- 85-84.....أولا المحددات البيولوجية للانتقاء
- 87-85.....1-12/الصفات الوراثية
- 87.....2-12/العمر الزمن والعمر البيولوجي
- 88-87.....3-12/الصفات المورفولوجيا
- 90-89.....4-12/العلاقات المتبادلة بين هذه القياسات
- 90.....5-12/الخصائص الوظيفية
- 90.....1-5-12/الحالة الصحية العامة
- 90.....2-5-12/التغيرات المورفوجية - وظيفية
- 90.....3-5-12/الإمكانات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي
- 91.....4-5-12/الاقتصاد الوظيفي
- 91.....5-5-12/خصائص استعادة الاستشفاء
- 91.....6-5-12/الكفاءة البدنية العامة والخاصة
- 91.....13/ ثانيا المحددات السيكلوجية لعملية الانتقاء
- 92- 91.....1-13/العوامل النفسية في المجال الرياضي
- 94-92.....2-13/العوامل النفسية وعملية الانتقاء
- 94.....3-13/سمات الشخصية الرياضية
- 95-94.....4-13/الصفات البدنية الأساسية
- 96.....تتمة الاستعداد الخاصة





المحور الخامس: تقييم الصفات البدنية

- 1/ لمحة تاريخية..... 98-99
- 1-1/ تعريف التقويم..... 99-101
- 2-1/ التقويم التربوي في المجالات التعليمية..... 101
- 1-2-1/ مجالات التقويم التربوي..... 101-102
- 2-2-1/ الأساليب الفنية للتقويم تختار دائما وفقا لطبيعة الموضوع المراد تقومه..... 102
- 3-2-1/ التقويم الشامل يتطلب استخدام أساليب قياس متنوعة..... 102-103
- 4-2-1/ التقويم عملية لها بداية ونهاية، وتمهد لمجموعة من العمليات الأخرى..... 103
- 5-2-1/ إجراءات التقويم التربوي يجب ألا تستغرق وقتا طويلا على حساب العملية التعليمية 103-104
- 6-2-1/ الأساليب الفنية للتقويم التربوي قد تتعرض لبعض الأخطاء..... 104
- 7-2-1/ أخطاء المعاينة..... 104-105
- 8-2-1/ أخطاء الاستخدام..... 105
- 2/ مفهوم التقويم..... 105-106
- 3/ أهمية التقويم..... 106
- 4/ أنواع التقويم..... 107
- 1-4/ التقويم الموضوعي..... 107
- 2-4/ التقويم الذاتي..... 107
- 3-4/ التقويم التكوني..... 107

- 108...../4-4/ التقويم التحصيلي
- 108...../5/ أسس التقويم
- 109-108...../6/ طرق تقويم المهارات الحركية
- 110-109...../7/ أدوات التقويم
- 110...../8/ تعدد أدوات التقويم بما يضمن
- 110...../9/ ارتفاع معدلات الصدق وإثبات والموضوعية في معظم أدوات التقويم
- 111...../10/ القياس
- 112-111...../11/ أنواع القياس
- 113-112...../12/ خصائص القياس
- 113...../13/ القياس مقدار كمي
- 114-113...../14/ مفهوم التقييم
- 114...../15/ تقييم أو تقويم
- 115-114...../16/ التقييم والقياس
- 115...../17/ أنماط التقييم

المحور السادس: التخطيط والبرمجة

- 117...../1/ التخطيط
- 118-117.....-2/ مفهوم التخطيط
- 118.....-3/ تعريف التخطيط

- 118.....4-عناصر التخطيط
- 118.....4-1/ الأهداف
- 119-118.....4-2/ رسم السياسات
- 119.....4-3/ الإجراءات
- 119.....4-4/ التنبؤات وإعداد الموازنات
- 119.....4-5/ برامج التنفيذ الزمنية
- 121-1195/ أهمية ومزايا التخطيط
- 122-121.....6/ استراتيجية التخطيط
- 123.....7/ مبادئ التخطيط الفعال
- 123.....7-1/ الوحدة
- 123.....7-2/ الاستمرارية
- 123.....7-3/ الدقة
- 123.....7-4/ المرونة
- 124-123.....8/ أنواع التخطيط
- 124.....9/ عناصر التخطيط
- 125-124.....10/ احتياجات التخطيط
- 128-12511/ الخطط السنوية
- 128.....12/ الخطط الجزئية (الفترة)
- 129-1281-12/ الدورة الجزئية (الفترة)



- 129..... أشكال الدورات الصغرى /13
- 129..... دورة تمهيدية (مدخلية) /1-13
- 129..... دورة أساسية (بنائية) /2-13
- 130-129..... دورة الموصلة /3-13
- 130..... دورة المنافسة (المباريات) /4-13
- 130..... دورة استعادة الاستشفاء /5-13
- 130..... أشكال الدورات المتوسطة /14
- 131-130..... دورة تمهيدية (مدخلية) /1-14
- 131..... الدورات الأساسية (التأسيسية) /2-14
- 131..... الدورة الاختبارية (دورة متابعة الإعداد) /3-14
- 131..... دورة ما قبل المنافسة /4-14
- 132-131..... دورة المنافسة (المباريات) /5-14
- 132..... الدورات الاستثنائية /6-14
- 135-132..... الخطط اليومية /15
- 136-135..... ماهية البرامج /16
- 136..... أهمية البرامج /17
- 136..... اكتساب عنصر التخطيط فاعليته /1-17
- 136..... تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق /2-17
- 137..... ضياع الأهداف /3-17

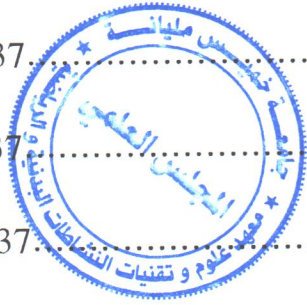
مقياس: الجمباز

- 146.....2-21/ الهدف والأهداف الإجرائية.
- 146.....1-2-21/ اختيار الأنشطة المناسبة.
- 147.....2-2-21/ اختيار طرق وأساليب أو التدريس المناسبة.
- 147.....3-2-21/ إتمام عملية التقويم.
- 148-147.....3-21/ محتوى البرنامج.
- 148.....1-3-21/ الإحماء.
- 148.....2-3-21/ الإعداد البدني.
- 148.....أ/ إعداد بدني عام.
- 149-148.....ب/ إعداد بدني خاص.
- 149.....3-3-21/ الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي.
- 150-149.....أ/ الإعداد المهاري.
- 150.....ب/ الإعداد الخططي.
- 150.....ج/ الإعداد الذهني.
- 151.....د/ الإعداد النفسي.
- 151.....4-3-21/ التهدئة.

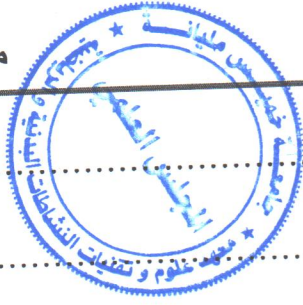
المحور السابع: مبادئ و قواعد اللعب

- 153.....1- مفهوم اللعبة.
- 154.....2-مرحل لعب الطفل.

- 137.....17-4/ الاقتصاد في الوقت
- 137.....17-5/ تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية
- 137.....17-6/ البعد عن العشوائية في التنفيذ
- 137.....17-7/ دقة التنفيذ
- 137.....18/ تصميم البرامج
- 140-137.....18-1/ خصائص البرنامج الرياضي الناجح
- 141-140.....19/ مبادئ تصميم البرنامج
- 141.....19-1/ ضرورة الاعتماد على المربين المتخصصين
- 142.....19-2/ ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله
- 142.....19-3/ التنوع
- 142.....19-4/ أن يراعى نوعية وعدد المشتركين
- 143.....19-5/ مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها
- 143.....19-6/ يخدم نوع الخيارات المطلوبة وينميتها
- 143.....19-7/ أن يتمشى مع الإمكانيات المتاحة
- 143.....19-8/ مراعاة الوقت المتيسر
- 144.....19-9/ وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل
- 144.....20/ تصميم البرامج
- 144.....21/ خطوات تصميم برنامج رياضي
- 146-144.....21-1/ الأسيس التي يقوم عليها البرنامج



مقياس: الجمباز



- 154..... 1-2/ مرحلة اللعب الفردي (الفردية الأثانية)
- 155-154..... 2-2/ مرحلة اللعب التعاوني
- 157-156..... 3-2/ مرحلة اللعب التنافسي
- 158-157..... 3/ نظريات اللعب
- 158..... 1-3/ نظرية الطاقة الزائدة
- 159-158 2-3/ النظرية السلوكية - الشخصية
- 159..... 3-3/ نظرية الإعداد المستقبلي للحياة
- 159..... 4-3/ نظرية اللعب الاجتماعية
- 160-159..... 4/ المبادئ الأساسية في تدريس الجمباز
- 161-160..... 1-4/ القدرة على فهم المهارة
- 161..... 2-4/ الإرشادات التعليمية
- 161..... 5- طرق التدريس
- 162..... 1-5/ الطريقة المباشرة
- 162..... 2-5/ الطريقة غير المباشرة
- 163-162..... أ- أسلوب الدمج
- 164-163..... ب- الطريقة الكلية

مقدمة:

يكن الرجل البدائي في حاجة إلى ممارسة الأنشطة البدنية، فلقد كانت هذه الأنشطة جزءاً من نظام حياته اليومية، فكان البحث عن الطعام لإشباع الجوع والرغبة في الحماية من الأعداء، والدوافع الفكرية للتزاوج وحفظ النوع، فالأجهزة العضوية السلمية والأجسام القوية كانت هي القاعدة لكي يعيش في مثل هذه الظروف من البيئة.

و في بدء الأمر سادت طبيعة البيئة الرجل البدائي على ممارسة التسلق و التعلق و الوثب و القفز و الجري لمسافات بعيدة، واستخدام جسمه و عضلاته، فيحاور ويناور ويبدأ بالهجوم و يدافع عن نفسه واضعا في اعتباره ما يمكن أن تؤول إليه نهاية، ففي كثير من الأحوال لا يجازف ولا يقع في الخطأ، رغم أنه يحاول و يكرر محاولاته سعياً لاكتساب مهارات موفقيه مراعيًا في ذلك ما وقع في أخطاء قليلة سابقة واضعا نصب عينيه قدراته الحالية، كل ذلك، كل ذلك لكي يزيد من خبرته التي تؤهله إلى العيش متوازيًا مع ظروف الطبيعة القاسية، ومن هنا نجد أن طبيعة الحياة كانت تتمشى دون قصد فيما يطلق عليه اليوم بجمباز المانع كأسلوب لحياته، بل لا نغالي أن حياته جمباز سواء أراد أو لم يرد.

وتشير الدلائل القوية على أن الإنسان البدائي كان يحافظ على أبنائه ويعلمهم شئون الحياة من خلال الممارسة اليومية والصبر، فتراه لا يقذف بأولاده مرة واحدة إلى البيئة الصعبة بل كان يعودهم على اجتياز بعض الصعاب أخذاً في اعتباره عطف الآباء وضعف الأبناء وقسوة الطبيعة، فكانت خطوات التدريب لهم تتم باستخدام ما يشبه المداعبة والألعاب، فييسط لهم المواقف ويساعدهم على اجتياز العقبات تحت إشرافه وفي حمايته وهو ما نطلق عليه اليوم بجمباز الألعاب.

مما سبق يتضح أن ممارسة الإنسان البدائية للجمباز دون قصد كانت تخلف كأسلوب وطريقة عما يمارسه العامة والخاصة هذه الأيام والتي وصلت فيها التكنولوجيا إلى المدى الذي حول الشعوب إلى جالسين مرضى بالمشاهدة، ويذكر الدكتور "برت ميلكون" أن عصر الاختراع تمخض عن عنصر الاكتشاف.

وعصر الاكتشاف تمخض عن عصر القوة، ثم جاء عصر القوة بالفراغ ومشكلة الكثير المستعصية، فالآلة منحت الإنسان عدة ساعات من الفراغ تزداد يوماً بعد الآخر، وفي الواقع قد تؤدي كثرة الجلوس والمشاهدة إلى الانحلال البدني والمعنوي، ولقد قال "جون لوك" الفيلسوف الإنجليزي المشهور قولته المأثورة (أن العقل السليم في الجسم السليم). (هشام صبحي حسن، 2003، 09، 08).

ويوضح الدكتور "هانزسيل" في كتاب عن ضغط الحياة أهمية النشاط البدني و الهوايات لكسر شوكة الضغط العصبي للحياة العصرية، و لكي يصلح الفرد المصري من حالته البدنية و الوظيفية فعليه بممارسة النشاط البدني فلا يجوز أبداً أن تقوم المشاهد مقام الممارسة الفعلية، فالكثير من المزايا الجسمية و المعنوية و

مقياس: الجمباز

العقلية و الاجتماعية و الانفعالية لا تتحقق إلا حينما يعيش الشخص بطريقة عملية منهجية الممارسة، فلا يجوز لأي شعب مهما وصلت به درجة المدنية أن يصبح شعبا من النظارة، وسبحان الله العلي العظيم الذي فرض على الأمة الإسلامية خمس صلوات في اليوم و الليلة لعلمه سلفا ما سوف يصيب الأمة الإسلامية خمس صلوات في اليوم و الليلة لعلمه سلفا ما سوف يصيب الأمة الإسلامية من أمراض الرفاهية و الترهل لرغد العيش، فكان بفرضه سبحانه و تعالى الصلاة و قاية و علاجا بدنيا فيما يحفظ للفرد نعمة الصحة و ما وهبه الله من لياقة بدنية يحافظ عليها من خلال أداء الصلوات في أوقاتها.

وفي نهاية هذه المقدمة نستطيع أن نقول إن الجمباز قديما كان طريقا لحياة الرجل البدائي، أما اليوم فأصبح أكثر ضرورة لقضاء وقت الفراغ واكتساب الصحة والدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج لتأثيره الشامل على الجسم وأعضائه وما يحققه من تناسق ونمو متزن ويقوي العضلات ويولد في الأفراد الثقة

في النفس ويقوي الإرادة وهذه الأمور تطلبها الحياة العصرية وضغطها العصبي الرهب والثورة الصناعية وما صاحبها من تلوث البيئة التي نعيش فيها.

ويرى البعض أن الصينيين هم أول ما مارس بعض المهارات القريبة الشبه برياضة الجمباز، إلا أنه من الأرجح أن المصريين القدماء تركوا لنا بالدليل القوي منذ ما يقرب من ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد أو يزيد بعض الحركات مثل الوقوف على الرأس والدرجة ونماذج التشكيلات الهرمية والحركات الكروايتية والتي وجدت منقوشة بسقارة ومقابر بني حسن بالمنيا ومعبد الكرنك وغيرها من الآثار المصرية القديمة.

ولقد وجد أن الصينيين قد عرفوا وأدوا بعض حركات الجمباز منذ أكثر من 2600 سنة قبل الميلاد.

وكان أشهر التمرينات التي يؤدونها للعلاج هي تمرينات "كونج فو" سنة 2698 ق.م والتي تعمل على حفظ الجسم لائقا، إذا كان هناك اعتقاد راسخ بأن أداء الشخص لبعض تمرينات الركوع والانتشاء والرقود والوقوف وبعض تدريبات التنفس، يمكن أن تحسن من حالة المرضى، ورغم أن تضاريس الصين كانت تحول بينهم وبين الآخرين وكذلك بنائهم للسور العظيم أيضا إلا أنهم وإن كانوا يعيشون في عزلة تامة كان الجمباز يؤدي بانتظام ضمن أنشطة التدريب بين الطبقات العليا.

حاول الإغريق بلوغ الكمال الجسماني فكانت التمرينات والموسيقى من الدعائم الأساسية لبناء أجسام أطفالهم، وكانت هناك نظم محكمة ووثيقة التنفيذ للتدريب العام (هشام صبحي حسن، 2003، 10، 09).

والإجباري والذي كان يتمثل في المصارعة والوثب الجري، وكثير من الأنشطة التي تؤدي بمصاحبة الموسيقى وكانت للمهرجانات الوطنية أحداث ذات أهمية في حياتهم وكان النشاط فيها يمتاز بالجرأة البدنية والبسالة وكذلك استخدموا التمرينات كعلاج لذوي العاهات والمرضى واستخدمت كعامل مساعد للطب في

مقياس: الجمباز

عهد "هيرودوت" واعترف أفلاطون بأهمية التربية الالفنية للرجال والنساء وربط بين التمرينات والموسيقى كأساس للتربية.

وكانت الهند تشب الصين في كثير من النواحي، فكانت النشاط البدني لا يحتل إلا مكانة ضئيلة، ورغم تعاليم "بوذا" التي كانت تتادي بالامتناع عن ممارسة اللعاب إلا أنها لم تمنعهم من ممارسة الرشاقة وتمرينات القوام وكانت هناك برنامجا منظما يشمل 84 وضعا للقوام.

وفي بلاد فارس كان الهدف الأساسي بناء إمبراطورية وعليه يجب أن يكون الفارسي قوي، فكان الملك «سيروس» يأمر بأخذ الدولة لجميع الذكور للتدريب الشاق على الجري والمشي وركوب الخيل والقفز وتمرينات القوة الرشاقة، وتمرينات الوثب والتدريب يعتمد على استخدام الموانع من جذور الأشجار والموانع المائية وبعض تمرينات التوازن بمهمات الفارس الحربية.

بعد غزو الرومان لليونان شاهدوا ضروب النشا الرياضي واهتموا كثيرا بتعديل نوعية التدريبات البدنية للاهتمام بالصحة وللأغراض العسكرية، وفي كثير من الأحيان وصلت التدريبات لدرجة عالية والمنافسات حتى الموت، ومع ذلك فإنهم أول من استخدم جمباز الأجهزة حيث استخدموا حصان خشبي بنفس حجم الحصان العادي وكانوا يدرسون الفرسان عليه في القفز والركوب دون الأسلحة (هشام صبحي حسن، 2003، 11، 12).

المحور الأول

تاريخ وفلسفة النشاط



أولاً: تاريخ الجمباز

1-1-العصور القديمة:

مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتي وألوان منخضة لاعتداله التي ظروفه البيئية حيث كانت تتطلب الحياة الجهد المتواصل معتمداً في ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية فكانت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلق لازمة لحياة الإنسان في هذه الحقبة من الزمان القديم.

أ- مصر الفرعونية: تعتبر مصر لفرعونية أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجمباز كرياضية منذ 3000 عام قبل الميلاد، ويؤكد ذلك النقوش الموجودة في مقبرة (ميرا روكا) في سقارة والتي توضع التمرينات على شكل قلعة أو أهرامات، النقوش الموجودة في مقبرة (بتاع حناب) (عادل عبد البصير على، 2004، ص 101، 102).

وفي مقبرة بني حسن والتي تصور حركات بهلوانية فردية وجماعية، والنقوش المنقوشة على جدران مقبرة (أمنتحت) - وزير الخزانة ومدرية الملاعب في نفس الوقت في الأسرة التاسعة - والتي تصور تمرينات وحركات أرضية.

ب- الصين: تشير السجلات على أن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة التي تشبه الجمباز كما تشير إلى استخدام نوعين من أنواع التدريب هما العسكري والعلاجي.

ج- اليونان: كان لليونانيين القدماء السبق في الاهتمام بالتمرينات البدنية عامة والجمباز خاصة، فأنشئوا قاعات التدريب والملاعب المفتوحة، وكانت تمرينات الجمباز تعتمد على الحركات الطبيعية وتشمل الجري والرمي والمصارعة والملاكمة والتسلق والقفز، بالإضافة إلى ذلك كان للرقص والألعاب نصيب في البرنامج واستخدموا الأجهزة أكثر من العمل عليها، وكان الهدف من ذلك التربية المثزنة للفرد أو الأعداد لخدمة الوطن أو نيل شرف الاشتراك في الألعاب الأولمبية أو المهرجانات الرياضية المختلفة.

د- الرومان: صبغت التمرينات بالصبغة العسكرية وكانت تشمل على التمرينات البدنية العنيفة والفروسية والرمية والملاكمة والمصارعة، القتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة، وكان للرومان الأولوية في استعمال جهاز عبارة عن حصان خشب للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحرية (07).

وقد قام جالن (Galan) في العصر الروماني بوضع بعض الأسس للتمرينات البدنية باستخدام الأثقال كإحدى وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمرينات العلاجية.

مقياس: الجباز

2- العصور الوسطي: أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن ممارسة النواحي البدنية، وهبط مستوي رياضة الجباز إلى جانب ألوان النشاط البدني الأخرى، وأعقب ذلك عهد الفروسية الذي ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع أعدادهم كفرسان (10) (عادل عبد البصير على، 2004، 103، 102).

3- العصر الإسلامي: أهتم المجتمع الإسلامي بالرياضية وكان يرى أن المسلم القوي هم الذي يستطيع أن يتحمل مشاق الجهاد، وقال رسول الله صلي عليه وسلم، "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعف"، وكان الإسلام يحث على ممارسة مختلف فنون الرياضة من عدو وركوب خيل ورماية ومصارعة وما إليها، وأهتم الإسلام بتدريب الشيء وغرس مبادئ الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوية الأمة الإسلامية.

4- العصور الحديثة: في بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغب بالنشاط البدني المنظم جميع الدول الأوروبية، وأصبحت حركات الجباز أكثر فنا عما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الحبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار، وظهر الكثير من المربين والعلماء في شتى أنحاء العالم أسهموا بنصيب وافر في تقدم وتطور رياضة الجباز نذكر من بينهم جوهان باسيديو Krisstan calzmam وجوتس موتس Gutsmuth الذي لقب بلقب جد الجباز الأكبر (10).

في النصف الأول من القرن التاسع عشر تحت قيادة فريدريك لودفيج يان (Fae drik lodfig jann) (1778م - 1852م) اتصفت هذه الفترة بالبحث والتنقيب عن طريق لتنظيم تعقيدات الحركات التي كانت غير مترابطة، ونشأ الجباز الفني عن طريق كتابة مصطلحات الأوضاع وكان جباز الموانع هو النوع السائد في هذه الحقبة.

وعقب سنة 1848 م تحت قيادة أدواف شيبس Odelf schpice (1810 - 1858) اتسمت هذه الفترة بتقسيم وتنظيم الحركات والتمرينات واعتمدت على الاحتفاظ بالأوضاع المتصلبة والعنف في مد المفاصل، وخاصة مفاصل الحوض والكتفين إلى جانب تجزئة الحركات وعدم استخدام أجزاء الجسم والبعء عن الانسياب والإيقاع الحركي.

وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر تحت قيادة ماول Maul (1828م - 1907م) فترة بناء الجباز على طرق فنية مرنة، أدت إلى تفسير الأشكال الجامدة إلى أشكال أكثر مرونة بناء على أسس تشريحية وفسولوجية وخصوصا في تعليم المبتدئين حيث روعيت متطلبات التمرين بدلا من الأوضاع الجامدة واستخدمت الطريقة الكلية بدلا من الطريقة الجزئية في التعليم (عادل عبد البصير على، 2004، 103، 104).

وفي بداية القرن العشرين تحت قيادة جاول هوفو Gaul Hofer وشتريچر Streicher بعد سنة 1918م استخدمت التمرينات العلاجية القومية لتلاميذ المدارس باستخدام جمباز الموانع بدون أشكال خاصة إلى جانب تعليم الأوضاع القومية السليمة والاهتمام بالانسياب الحركي وفقا للأسس التشريحية والفيسيولوجية.

وفي العصر الحالي وتحت قيادة الباحثين وخاصة من الاتحاد السوفيتي مثل أوكران Ukran، أوزلين Ozotin، اليابان Yamashile ومن ألمانيا الديمقراطية مثل بورمان Bormann، بوخمان

Bouchmann، تمت أبحاث علمية دقيقة علي الطرق الفنية و التعليمية و مشكلات التدريب و تطور التعليم بناء علي الخبرات و البحث و التجريب و الاستفادة من العلوم الحديثة مثل علم الحركة و الميكانيكا الحيوية و التقدم العلمي في كافة الفروع، مما أدى إلي تطور الأداء من المدرسة السويسرية التي كانت تعتمد علي البساطة والانسيابية إلى المدرسة الروسية التي أضافت إلى الانسياب الحركي مزيدا من القوة و السرعة في الأداء وزيادة الصعوبة في تكوين الحركات علي الأجهزة وأخيرا إلى المدرسة اليابانية و الصينية التي بهرت العالم بمستوي الأداء الرفيع مع زيادة درجة الصعوبة إلى الحد الذي جعل من إدخال عنصر المخاطرة علي تكوين الحركات الطابع المميز للجمباز الحديث (10) (عادل عبد البصير علي، 2004، 105).

ثانيا: تاريخ الجمباز في ج. م. ع:

بدا الاهتمام في جمهورية مصر العربية من جانب المدارس الثانوية وزاد الاهتمام بعد إنشاء مراقبة عامة للتربية البدنية بوزارة المعارف (التربية والتعليم حاليا) للإشراف على الرياضة بالمدارس.

تأسس الاتحاد المصري للجمباز عام 1934م واستعان بمجموعة من الخبراء الأجانب لتدريب الجمباز والذين لعبوا دورا بارزا في تطوير الجمباز في ج. م. ع. لا يمكن إنكاره حيث نقلت الاتجاهات الحديثة في الجمباز في محاولة لمسيرة الركب العالمي وسوف نتابع أعمالهم من خلال تعرضنا لتاريخ الجمباز في ج. م. ع.

1-الفترة من 1939م - 1942م: قدم إلى مصر برونريونكي proner Younky أول مدرب أجنبي للجمباز ألماني الجنسية أحداثا انقلابا في تدريب الجمباز في مصر من استخدم العنف والقوة والحركات الثابتة إلى المرجحات والتناسق في الحركة وقام بإعداد فريق قومي سافر إلى ألمانيا للتدريب لمدة شهر.

واقصر تدريب برونريونكي على عدد قليل اللاعبين ويعتبر أو لمن أدخل جهاز الحلق إلى مصر حيث أنه لم يكن معروفا من قبل.

2-الفترة من 1943م - 1946م: انتشر الجمباز في بعض الأندية وظهر المدربين المصريين وخلت هذه الفترة من المدربين الأجانب.

مقياس: الجمباز

3- الفترة من 1947م - 1953م. في هذه الحقبة التاريخية استعان الاتحاد المصري للجمباز بالمدرّب هانز تشودي Hand Tschudy السويدي الجنسية، ويرجع الفضل له في تكوين أول مدرسة حديثة للجمباز في مصر تعتمد على النواحي الفنية والابتكار، وحدث تطور ملحوظ في حركات الجمباز من حركات قوة وأوضاع ثابتة إلى حركات مترابطة جمالية، وأدخل التمرينات الأرضية الحديثة لمسايرة التطور العالمي.

كما قدم بتدريب وإعداد فريق قومي لتمثيل مصر في الألعاب الأولمبية الدولية، ويعتبر أول من خرج بالفريق المصري إلى عالم المنافسات، وقد اشترك الفريق المصري في هذه الحقبة التاريخية في البطولات التالية:

- الدورة الأولمبية بلندن سنة 1948م.

- العالم بيازول بسويسرا 1950م.

- الدورة الأولي لألعاب البحر المتوسط بالإسكندرية 1951م.

- الدورة الأولمبية بهلسنكي 1952.

- أعياد الشباب برومانيا 1953م.

4- الفترة من 1953م - 1957م: تعتبر هذه الحقبة التاريخية بداية ازهار الجمباز بمصر على أيدي مجموعة من المدربين المصريين الأكفاء، وانتشر الجمباز في جميع المراحل التعليمية وتكونت قاعدة عريضة في المدارس والأندية والمؤسسات الرياضية وأقيم مركز تدريب للفريق القومي المصري قام المدربون المصريون بالعمل فيه واشتركت مصر في هذه الفترة في البطولات التالية (عادل عبد البصير على، 2004، ص 105، 106، 107):

- بطولة العالم بإيطاليا 1954م.

- أعياد الشباب ببولندا 1955م.

- الدورة الثانية لألعاب البحر المتوسط ببرشلونة 1900م وحصل فيها الفريق المصري علي المركز الثالث بعد فرنسا وإيطاليا وحصل على مراكز متقدمة في البطولات الفردية على الأجهزة.

- لم تشترك مصر في الدورة الأولمبية بملبورن 1956م لظروف العدوان الثلاثي عليها.

5- الفترة من 1957م - 1962م: استعان الاتحاد المصري للجمباز بمجموعة من الخبراء الأجانب من الاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية يمثلون فلسفة واحدة في تدريب الجمباز نقلوا إلى مصر أحدث الاتجاهات في الجمباز، ووضع الاتحاد المصري للجمباز خطة الاستفادة من هذه الخبرات في مجالات

مقياس: الجمباز

مختلف للنهوض بمستوى رياضة الجمباز في مصر عن طريق ما يلي (عادل عبد البصير على، 2004، ص 108).

- تقسيم الجمباز إلى درجات.
- تدريب الفريق القومي والنهوض بمستواه.
- إعداد قاعدة عريضة من الصف الثاني والاستفادة من خبراتهم في التخطيط للمستقبل في هذا المجال.
- دراسات صقل للمدربين وخلق جيل جديد منهم على دراية بالأسس العلمية الحديثة في تدريب الجمباز.
- العناية بمادة الجمباز في معاهد التربية الرياضية لرفع مستوى الخريج الذي يتحمل مسؤولية نشر رياضة الجمباز بالمدارس بعد تخرجه.
- الاستفادة من الخبراء في العروض الرياضية التي تعمل على نشر اللعبة.
- والبطولات التي اشتركت فيها مصر بمعاونة هؤلاء الخبراء هي:
- أعياد الشباب بموسكو بالاتحاد السوفيتي عام 1957م.
- بطولة العالم بموسكو بالاتحاد السوفيتي عام 1958م.
- الدورة الثالثة لألعاب البحر الأبيض المتوسط ببيروت بلبنان عام 1959م.
- الدورة الأولمبية برما Roma عام 1960م.
- أعياد الجمنسترد للناشئين بألمانيا الغربية 1960م.
- بطولة العالم بيراغ عام 1962 وسجل فيها الفريق المصري أحسن نتائجه حيث بلغ متوسط الفرق (8،60) نقطة.

6-الفترة من 1963م - 1964م: استعان الاتحاد المصري للجمباز بالمدرّب هانز تشودي للمرة الثانية للإشراف على تدريب الفريق القومي المشترك في الدورة الرابعة لألعاب البحر الأبيض المتوسط بعد سفر الخبراء السوفييت، ولم يستمر سوء سنة واحدة، وقد حصلت مصر على المركز الرابع بعد إيطاليا ويوغسلافيا وفرنسا وحصل اللاعب عبد الوراث شرف على المركز الأول في جهاز الحلق، كما اشتركت مصر في هذه الفترة في دورة الجاني والأول بجاكرتا وحصلت على المركز الرابع بعد الاتحاد السوفيتي، الصين الشعبية، وكوبا الديمقراطية (عادل عبد البصير على، 2004، ص 109).

مقياس: الجمباز

وقد اتسمت هذه الفترة بظهور بعض الحركات الصعبة والخطرة في الجمل الحركية لأفراد الفريق القومي المصري.

7- الفترة من 1964م - 1966م: لعبت معاهدة التربية الرياضية دورا هاما في المساهمة في تطوير مناهج التربية الرياضية بالمرحل التعليمية المختلفة أدت إلى إدخال الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى التلاميذ واستفادة من ذلك الاتحاد المصري للجمباز واستخدمت الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين وكذا الأسس العملية في التدريب، مما أدى إلى حدوث طفرة في مستوى لاعبي الجمباز ظهرت نتائجها في حصول الفريق القومي على المركز الأول في الدورة العربية الرابعة بالقاهرة عام 1960م.

8- الفترة من 1966م - 1968م: نهج الاتحاد المصري للجمباز سياسة جديدة مؤداها ليفاد صفوة من المدربين المؤهلين إلى ألمانيا الديمقراطية، ألمانيا الغربية لتلقي دراسات في تدريب الناشئين لمدة ثمانية أشهر، كما عمل على اتساع قاعدة التدريب فأنشأ مراكز التدريب للناشئين في معظم محافظات جمهورية مصر العربية وقد ساعد ذلك انتشار رياضة الجمباز بصورة واضحة.

9- الفترة من 1968م - 1970م: لم تشرك مصر في أي بطولة عالمية أو دورة أولمبية لظروف العدوان من جهة وظروف كان يمر بها اتحاد اللعبة من أخري واقتصر العمل على المدربين المصريين وبعض اللقاءات الدولية ودورات الصداقة مع بلغاريا والاتحاد السوفيتي.

10- الفترة من 1971م - 1973م: أعيد تنظيم اتحاد الجمباز ووضع برنامج جديد لتقسيم اللاعبين إلى درجات وتم إقامة مراكز تدريب للناشئين تابعة للمجلس الأعلى للشباب والرياضية في معظم محافظات جمهورية العربية إلى جانب مراكز تدريب الناشئين التي تشرف عليها إدارة التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم.

وفي هذه الفترة اشتركت مصر بثلاثة لاعبين في الدورة السادسة لألعاب البحر المتوسط بأزمير، وحصلت على المركز الخامس بعد يوغسلافيا وإيطاليا وإسبانيا والمغرب وفي أواخر عام 1972م استعان الاتحاد المصري للجمباز بالمدرّب ووشو من الصين الشعبية الذي أظهر تفوقا في مجال الجمباز وضع الاتحاد خطة للاستفادة من خبرات هذا المدرّب في رفع المستوى الفني للفريق القومي (10).

11- الفترة من 1974م - 1984م: خلال هذه الحقبة التاريخية استعان الاتحاد المصري بالخبراء الأجانب، كما انتهج سياسة إيقاد بعض المدرسين المصريين الأكفاء للدراسة في ألمانيا وفرنسا، وبالرغم من الجهود التي بذلت لتطوير الجمباز في هذه الفترة إلا أن مصر لم تشترك في هذه الفترة إلا في دورة البحر الأبيض المتوسط بالمغرب بفريق كامل سنة 1983م.

12-الفترة من 1985م - 1990م: في هذه الفترة نشط الاتحاد المصري للجميز نتيجة لإصدار (عادل عبد البصير على، 2004، ص110):

لائحة النظام الأساسي لاتحادات الألعاب الرياضية مما أتاح الفرصة لبعض العناصر المتخصصة دخول مجلس إدارة اتحاد الجميز، وشاهدت هذه الحقبة الزمنية تقدماً ملحوظاً في تقدم رياضة الجميز نتيجة تضافر جهود كل من المدربين الأجانب والمدربين المصريين، حيث اشتركت مصر بفرق الناشئين (عادل عبد البصير على، 2004، ص110)، والناشئات في الجمناسترادا بهرتج بالدنمارك سنة 1987م، وفي بطولة العربية للناشئين والناشئات والتي أقيمت بالإسكندرية عام 1988م، وفازت مصر بالمركز الأول للناشئين والمركز الأول للناشئات.

وفي البطولة العربية للمتدمات والتي أقيمت بالمغرب عام 1989م وفازت مصر بالمركز الثاني، و في بطولة البرفسور الدولية بإستانبول عام 1989م أيضاً، و في نفس العام اشتركت أيضاً مصر في البطولة العربية للمتقدمين بالكويت، كما سافر الفريق القومي للجميز الإيقاعي إلى فرنسا للاشتراك في معسكر تدريبي ولقاءات ودية مع الفريق الفرنسية عام 1990م، و في نفس العام اشتركت مصر في بطولة اليوسفور الدولية باستانبول، واشترك الاتحاد المصري للجميز في المعسكر التدريبي الذي ينظمه الاتحاد الإيطالي بتيروانيا خلال الفترة من 3 - 10 / 9 / 1990م لدول شمال أفريقيا و المنتخبات الإيطالية للناشئين.

كما اشترك الاتحاد المصري للجميز في الجمعية التأسيسية للاتحاد الأفريقي للجميز بالجزائر، وقد انتخب الدكتور وجدي أبو المعاطي عبده نائباً لرئيس الاتحاد والدكتور عادل عبد البصير على رئيساً للجنة الفنية، وخلال هذا العام أيضاً اشترك الاتحاد المصري للجميز في البطولة الإفريقية الأولى بالجزائر في شهر أكتوبر، وقد حقق الفريق المصري للرجال والآنسات مراكز متقدمة وفاز بعدد (9 ميداليات: 2 ذهبية، 4 فضية، 3 برونزية).

13-الفترة من 1991م - 1994م: شهدت الجميز في هذه الفترة طفرة في العمل وفق استراتيجيات لتطوير و تحديث الجميز حتي عام 2000، و تم الاستعانة ببعض المدربين الأجانب من الصين و الذين تضافرت جهودهم مع جهود المدربين المصريين، ولأول مرة منذ زمن بعيد ينظم الاتحاد المصري للجميز بطولة الجميز خلال دورة الألعاب الإفريقية التي أقيمت بالقاهرة، في سبتمبر 1991م للرجال و الآنسات (عادل عبد البصير على، 2004، ص111)، و قد فازت مصر بالبطولة - رجال و أنسات - و حصلت مصر على 27 ميدالية: 13 ميدالية ذهبية، 6 فضية، 8 برونزية، و في نفس عام 1991م اشتركت مصر في بطولة العالم لأول مرة للجميز الإيقاعي التي أقيمت في أثينا باليونان في الفترة من 7 - 24 / 10 / 1994م بعد ثلاث لاعبات، كما اشتركت مصر في البطولة العربية بسوريا و فاز الفريق المصري بالمركز

مقياس: الجمباز

الثالث، و حصلت مصر علي 7 ميداليات في البطولة الفردية للرجال، كما فاز اللاعب أسامة عز الرجال في بطولة العالم الفردية بفرنسا في أبريل عام 1992م بالمركز الواحد وثلاثون علي جهاز حسان القفز.

وخلال الفترة من 1992م - 1994م تغير مجلس إدارة الاتحاد المصري للجمباز وقد انتهج سياسة تصفية الفريق القومي الذي فاز بالدورة الأفريقية بحجة الاهتمام بالناشئين، وقد أدت هذه السياسة إلى حدوث فجوة انعكس أثرها على مستوى لاعبي الجمباز ورياضة الجمباز حيث تم إلغاء مراكز تدريب الناشئين بالمحافظات والتي كان يشرف عليها ويمولها الاتحاد المصري للجمباز، ولم تشهد هذه الفترة أي تقدم حركة الجمباز.

14-الفترة من 1995م - 1997م: تميزت هذه الفترة بتغيير سياسة الانكماش والتقلص التي كانت متبعة نتيجة لانتخاب مجلس إدارة للاتحاد المصري جديد حيث بدأ الاهتمام بالفريق القومي ومراكز التدريب بالمحافظات في نفس الوقت، ولأول مرة يفوز اللاعب المصري رءوف بالمركز الأول علي حسان القفز في بطولة العالم عام 1997م، وما زالت الجهود تبذل لتطوير وتحديث الجمباز، وقد استعان (عادل عبد البصير علي، 2004، ص112).

الاتحاد المصري أيضا ببعض المدربين الأجانب من الصين لتدريب الفريق القومي ومنتخبات الناشئين بمناطق الجمباز بالمحافظات المختلفة (عادل عبد البصير علي، 2004، ص112).



المحور الثاني

القوانين والتحكيم



مادة (1) الغرض والهدف من قانون التحكيم:

(أ) مهمة قانون التحكيم هي:

- ضمان أن يكون التحكيم موضوعيا وعادلا لتمارينات الجميز على المستوى الدولي.
- إظهار كفاءة ومعرفة المحكمات.
- مساعدة اللاعبين والمدربات في بناء التمارين والاستعداد للبطولات.

وقانون التحكيم مبني على القواعد الفنية والقرارات الاتحاد الدولي للجميز كما وضع في الاعتبار التقدم الكبير للجميز في العالم.

ورئيسات المحكمات والمحكمات ملزمات بالعمل طبقا لقانون التحكيم بدون أي تفسيرات شخصية من جانبهن وإلا تعرضن للاستبعاد بواسطة اللجنة المسؤولة عن إدارة البطولة (عادل عبد البصير على، 2004، 185).
وتوصي اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجميز الدول الأعضاء في الاتحاد بتطبيق هذا القانون في البطولات المحلية والمقابلات الدولية.

مادة (2) عمل لجنة التحكيم: يتم تحكيم التمارين الإجبارية والاختيارية في مباريات الاتحاد الدولي للجميز في المباريات 1-أ، 1-ب، بواسطة

- رئيسة محكمات

6- محكمات

- مساعدة علمية فنية

- مساعدات

في المباراة رقم 3:

2- رئيسات محكمات

6- مساعدة علمية فنية

- مساعدات

(أ) في المباريات بين الدول والمباريات الدولية:



- رئيسة محكمات (محايدة)

3- محكمات

- مساعدة علمية فنية

- مساعدات أو

- رئيسة محكمات (محايدة) (عادل عبد البصير على، 2004، 186).

- 4 أو 5 محكمات.

- مساعدة علمية فنية.

- مساعدات

- المساعدة العلمية الفنية يمكن أن تكون محايدة أو من البلد المنظم للبطولة.

(ب) أماكن جلوس لجنة التحكيم: تجلس رئيسة المحكمات والمساعدة العلمية الفنية والمساعدات بزواوية

90 درجة من وسط الجهاز بمسافة تسمح بالرؤيا السلمية للجهاز بدون إزعاج، أما المحكمات الست فيكون جلوسهن كالاتي:

مساعدات رئيسة اللجنة مساعد فنية 6

يجب أن توضح جميع المقاعد على منطقة ارتفاعها 50 سم.

(ج) حساب الدرجة: تقيم رئيسة المحكمات والمحكمات الدرجة بأجراء من مائة من الدرجة (9,55) وذلك

في الدورات الأولمبية وبطولة العالم وكأس العالم ثم تعلن الدرجة، في المباريات بين الدول والدعوات يمكن أن تقدر الدرجة بجزء من عشرة من الدرجة (9,50) تستخدم الست درجات التي تقدرها المحكمات في التقييم المحكمات في التقييم فتحذف أعلي وأقل درجة وتجمع الأربع درجات المتوسطة ثم تقسيم على أربعة فنتج الدرجة المتوسطة، في حالة عمل أربع محكمات- يتبع نفس الطريقة - فتحذف أعلي وأقل درجة والدرجتين المتوسطتين يتم جمعها ويقسما على اثنتين للحصول على الدرجة المتوسطة.

أمثلة:

محكمات						رئيسة المحكمات
6	5	4	3	2	1	
9.60	9.50	9.40	9.30	9.0		9.40

الدرجات: $9,40 = 4 \div 37,60 = 9,50 + 9,40 + 9,30$ درجة المتوسطة

(عادل عبد البصير على، 2004، 188).

محكمات						رئيسة المحكمات
6	5	4	3	2	1	
9.60	9.50	9.60	9.40	9.40	930	9.50

- في البطولة رقم (3) يؤخذ متوسط درجة رئيسي اللجنة - هذا المتوسط هو الدرجة المتوسطة لرئيسي لجنة المحكمات، ودرجة رئيسة اللجنة يمكن استخدامها عند اللجوء إلى درجة الأساس يجب ألا يتعدى الفرق بين الأربع درجات المتوسطة النظام التالي:

في المباراة رقم 1 (أ)، 1 (ب)، 2، 3

0,10 درجة للدرجات من 9,5 إلى 10,0 درجة

0,20 درجة للدرجات من 9,0 إلى 9,475 درجة

0,30 درجة لجميع الحالات الأخرى.

الفرق بين درجة رئيسة اللجنة ودرجة المحكمات يجب أن تتمشي مع هذه القاعدة (وأيضا متوسط درجة رئيسي اللجنة في البطولة رقم (2) في حالة وقوع الدرجة المتوسطة على حدود الفروق - بمعنى إن تكون الدرجة المتوسطة (بين 9,0 - 9,50) فإنه يسمح أن تعمل رئيسة اللجنة بفروق مختلفة - أنظري المثالين عالية.

مقياس: الجميز

في هذه الحالة - تقرر رئيسة لجنة المحكمات أي فوق سوف تتخذ كأمس للتقدير، يتم اجتماع المحكمات الستة في حالة وجود فروق وجود فروق كبيرة بين الدرجات وفي هذا الاجتماع يتم اتخاذ أحد قرارين:



1- إما أن يتم الاتفاق على تسوية الفروق بين الدرجات.

2- إما حساب درجة الأساس.

ودرجة الأساس لا تحسب إلا بموافقة رئيسة اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي للجميز.

(د) حساب درجة الأساس:

مثال: البطولة رقم (2) (عادل عبد البصير على، 2004، 189).

						رئيسي اللجنة	
6	5	4	3	2	1	2	1
9,65	9,60	9,65	9,35	9,40	9,15	9,30	9,20
						9,25	

الدرجات: $9,40 + 9,35 + 9,50 = 37,90 \div 4 = 9,475$ درجة

الدرجات المتوسطة لرئيسي اللجنة $9,20 + 9,30 = 18,725 \div 2 = 9,362$

درجة الأساس: 9,362 درجة.

ملاحظة بخصوص درجة الأساس:

إذا كان نتائج القسمة أكثر من ثلاث أرقام بعد العلامة العشرية لا يرفع أو يخفض الرقم الثالث العشري - بل تحسب الدرجة بثلاثة أرقام بعد العلامة العشرية - الأرقام التالية لا تؤخذ في الاعتبار.

(هـ) واجبات لجنة التحكيم: يجب أن يكون رئيسات اللجان والمحكمات والمساعدة الفنية والمساعدات

علي علم ب:

- قانون تحكيم الجميز للأنسات الصادر من الاتحاد الدولي للجميز.

- اللائحة الفنية للاتحاد الدولي للجميز.

كما يجب:

- أن يكون حاصلات على شهادات تحكيم دولية (صالحة للدورات الأولمبية - بطولات العالم وكأس العالم)
- أن يكن قد اجتزن بنجاح الدراسات القارية أو الدولية.
- أن يكن مقيدين في القائمة الرسمية للمحكمات الدوليات (ماعدًا المساعدة) معلوم وتفتيات الشابات
- أن يكن متواجدات في مكان البطولة قبل البداية بساعة.
- أن يحضرن الدراسات التي تقام قيل البطولة (حالة القوة القاهرة لا استثناء الحضور - تقرر بواسطة اللجنة للسيدات).
- أن ترتدين الملابس الرسمية للبطولات (جيب وجاكت كحلي وبلوزة بيضاء) وفي الألعاب الأولمبية تصرف الملابس بواسطة اللجنة المنظمة (عادل عبد البصير على، 2004، 190).
- غير مسموح المحكمات بمغادرة مكانهم أثناء البطولة أو الاتصال بأشخاص آخرين.
- رئيسة المحكمات فقط هي التي لها الحق في الاتصال برئيسة اللجنة الفنية للسيدات وكذلك لجنة الاستئناف.

1- تشكيل لجنة الاستئناف: (أنظري اللائحة الفنية طبيعة 1989 مادة رقم (10) بند (8) فقرة (1))

- رئيس الاتحاد الدولي للجميز أو من ينوب عنه.
- رئيسة اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجميز.
- رئيسة لجنة الجهاز المقصود.
- هذه اللجنة لها الحق في تأكيد الدرجات أو رفعها أو خفضها.

2- حقوق وواجبات رئيسة اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجميز:

- تدمير الدراسات الدولية للمحكمات.
- مسئولية عن الدراسات الخاصة بالمساعدات الفنيات.
- مسئولية عن سحب قرعة رئيسات اللجان على أن يكن من بين عضوات اللجنة الفنية للسيدات في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم.

مقياس: الجميز

- مسئولية عن الدراسات الخاصة بتعيين المحكمات في البطولات (الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم).
- مسئولية عن سحب القرعة الخاصة بتعيين المحكمات في لبطولات (الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم).
- مسئولية عن الدراسات الخاصة بالمحكمات قبل البطولات (الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم).
- تعيين المحاضرات في دراسات المحكمات القارية وبين القارات والوطنية.
- من حقها أن تنافس رئيسة محكمات الجهاز إذا كانت تعتقد من جهة نظرها أن الدرجة المتوسطة مرتفعة جدا أو منخفضة جدا بالمقارنة مع باقي الأجهزة (مستوي موحد على جميع الأجهزة).
- توقع الخصم الخاص بمخالفة الملابس في البطولات المختلفة (فيما يختص ببطولة الفرق).
- أ- في البطولة رقم (1) أ، (1) ب من مجموعة درجات الفريق (عادل عبد البصير على، 2004، 191، 192).
- ب - في البطولة رقم (2) من مجموعة النهائي للدرجة.
- ج - في البطولة رقم (2) من الدرجة المتوسطة على الجهاز المختص.
- في حالة تغيير الدرجة _ تصحح وتوقع على استمارات رصد الدرجات الرسمية، تستطيع بالتعاون مع اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد للجميز ولجنة الاستئناف أن:
- أ- استبعاد رئيسات اللجان أو المحكمات اللاتي يتضح عدم خبرتهن أو لأراء شخصية (تستخدم الكروت الحمراء والصفراء)
- ب- إبعاد المدربات والمدربين من على المنصة إذا سلكوا سلوكا فيه انتهاك للنظام.
- تعالج جميع المشاكل الخاصة بالتنظيم الفني للبطولات مع أعضاء اللجنة الفنية للسيدات وأعضاء الاتحاد الدولي وتنظيمها من ناحية:
- أ- التأكد من مطابقة الأجهزة لمواصفات الاتحاد الدولي للجميز.
- ب - التأكد من الإشارات الضوئية وساعات الوقت واستمارات رصد الدرجات ...إلخ.

- توضح اللجنة المنظمة المعلومات الخاصة بالمعلومات الخاصة بكل أسئلة البطولة.
- 3- حقوق وواجبات رئيسة لجنة المحكمات (في الأولمبياد - بطولة العالم - كأس العالم):**
- يجب أن تكتب درجاتها أولاً
 - مسئولية عن العمل الصحيح لمحكمتها.
 - من حقها أن تخطر رئيسة اللجنة الفنية عن التقديرات الشاذة أو انتهاك السلوك السليم أثناء البطولة وأن تقترح إظهار الكارت الأصفر أو تغيير محكمة معينة.
 - يجب أن تهيئ محاكماتها قبل البطولة حتى يقمن بالعمل الصحيح على الجهاز الذي ترأس لجنته.
 - يجب أن تتأكد أن الأجهزة والمراتب مطابقة لمواصفات الاتحاد الدولي للجمباز وأن كل المواد الضرورية تعمل بانتظام (إشارات الضوء - لوحة الدرجات - ساعة الوقت - الجرس).
 - تراقب درجات المحكمات والفرق بين الدرجات المتوسطة وحساب متوسط الدرجة بمساعدة الحاسب الآلي (الكمبيوتر) في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم.
 - في حالة فروق غير مسموح بها أو تحكيم غير سليم- يجب أن تستدعي المحكمات الست وتناقشن لتصحيح الفروق بين الدرجات.
 - وإذا لم يتفقن على الدرجة - يعرض الأمر رئيسة اللجنة الفنية لاتخاذ القرار.
 - توقع الخصم بالنسبة للأخطاء المتداخلة (المتشابكة) (أنظري مادة (9) جدول الأخطاء العامة) (عادل عبد البصير على، 192، 2004، 193، 194).
 - تقرر إذا توقف التمرين بسبب اللاعبة أو المدرب أو يرجع إلى أسباب فنية.
 - تتأكد من عمل المساعدات من ناحية:
 - أ - استعمال الأضواء والحمراء في بداية ونهاية التمرين.
 - ب - استخدام الجرس (الجونج) طبقاً للتعليمات.
 - ج - إعلان الخروج عن مساحة الحركات الأرضية (يكون الأخطار كتابة إلى رئيسة المحكمات).
 - د - إعلان رقم الفقرة.

هـ - الإعلان الصحيح للدرجة النهائية

- يجب أن تقدم تقريرا إلى رئيسة اللجنة الفنية للسيدات عن أحدث البطولة.

4- حقوق وواجبات المساعدة الفنية العملية - تحمل شهادة كفاءة بعد امتحان خاص:

- تحدد قيمة محتويات التمرين وتسجيل كل المحتويات والتركيب.

أ - كل العناصر ب، ج، د

ب - كل العناصر والوصلات المبتكرة.

ج - كل المتطلبات الخاصة بالجهاز.

- والمساعدة الفنية العملية مسئولية عن درجة البداية للتمرين والتي تناقشها مع رئيسة لجنة التحكيم على الجهاز ثم بعد ذلك تسجيل في الاستمارة.

في البطولة رقم (1) أ (في الدورات الأولمبية وبطولات العالم) عليها أن تقوم بالواجبات الخاصة التي تكلفها بها رئيسة اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجمباز.

- تعمل المساعدة الفنية العملية مباشرة مع رئيسة لجنة المحكمات على الجهاز ولها رأي استشاري أثناء اجتماعات المحكمات لتصحيح الفروق - وفي حالة الاحتجاج تضع ملاحظاته على التمرين تحت الطلب.

بغرض المراقبة والتحليل يجب على المساعدات الفنيات العمليات أن يصححن رموهن بمساعدة تسجيلات الفيديو الموجودة في مكان المباراة.

- يجب أن تكون المساعد الفنية العملية من دولة غير دولة رئيسة لجنة تحكيم الجهاز.

5- حقوق وواجبات المحكمة:

- يجب أن تقيم المحكمة التمرين بدقة وكفاءة عالية (عادل عبد البصير على، 2004، 195، 194).

- يجب أن تملأ وتوقع استمارة التحكيم بسرعة وبوضوح كامل

- يجب أن تبين

أ - عدد العناصر أ- ب- ج- د

ب - محسنات الابتكار والعناصر (د)

ج - خصومات المتطلبات الخاصة.

د- أخطاء الأداء والتركيب

6 - حقوق وواجبات المساعدات:

يمكن أن يقمن بالأعمال التالية:

- محكمات خطوط في الحركات الأرضية (في حالة الخروج عن المربع - يتم الإشارة بآلة صوتية أو بطريق أخري وإخطار رئيسة المحكمات كتابة).

- تسجيل الوقت على جهاز العارضة والحركات الأرضية.

- تسجيل الوقت في حالة توقف التمرين ومراقبة بداية التمرين بعد ظهور الضوء الأخضر أو إشارة رئيسة المحكمات.

- إعلان أرقام القفزات على حصان القفز أو أي لأعمال أخري.

مادة (3) حقوق وواجبات اللاعبين:

- يجب أن تعرف اللاعب قانون التحكيم وأن تصرفاتها طبقا للقواعد.

- يجب أن ترتدي ملابس البطولات (مايوهات) وعليها شعار بلدها.

- يجب أن يطابق المايوه الأصول الرياضية المتبعة وأن يكون موحدًا في المباراة رقم (1) أ، (2) ب (الخصم 0,1 من مجموع الفريق في كل مسابقة).

- الأريطة الضاغطة (بند 1 ج) مسموح بها ويجب تثبتها جيدا- يجب وضع وتثبيت رقم البداية لأسباب فنية ونظامية.

- مسند الحوض والحشوات غير مسموح بها.

- ارتداء الحذاء والشراب اختياري (عادل عبد البصير على، 2004، 196، 195).

- يمكن للاعبة على جهاز العارضة أن تضع علامات للاستدلال.

- يجب أن تقدم اللاعبة نفسها إلى رئيسة المحكمات في بداية ونهاية التمرين كما يجب أن تبدأ التمرين عند ظهور النور الأخضر أو إشارة رئيسة اللجنة.

مقياس: الجمباز

- يجب أن تبدأ تمرينها خلال 30 ثانية (تسري على جميع الأجهزة).
- يجب عليها مغادرة منصة اللعب مباشرة بعد انتهائها من أداء التمرين.
- يسمح لكل لاعبة بوقت للإحماء قدرة 30 ثانية على جميع الأجهزة قبل بداية البطولة رقم (1) أ، ب.
- أما البطولة رقم (2)، (3) فيسمح لكل لاعبه بوقت للإحماء قدره 30 ثانية على أجهزة حضان القفز والعارضة والحركات الأرضية وبوقت قدره 50 ثانية لكل لاعبة على جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع (يتضمن ضبط البارين) تعلن نهاية فترة الإحماء بإشارة من الجرس الآلي (الجونج)، فإذا كانت لاعبه على الجهاز في هذه اللحظة - فلها الحق في إنهاء العنصر الذي ابتدأته، إذا صعدت إحدى اللاعبات على الجهاز بعد انتهاء الزمن المحدد للإحماء أو أثناء أي توقف لاجتماع لجنة التحكيم - يخضم منها 0,3 درجة في كل مرة - السلوك غير النظامي، (يوقع الخصم بواسطة رئيسة لجنة المحكمات مع رئيسة اللجنة الفنية)
- مسئولية عن الإعلان الصحيح لرقم قفزتها.
- يجب إخطار رئيسة لجنة المحكمات إذا لزم مغادرة اللاعبة أو المدربة صالة اللعب أثناء البطولة.
- كما يجب ألا يعطل غيابها سير البطولة.
- يؤدي مغادرة مكان البطولة بدون سبب مقبول إلي الحرمان من تكمله البطولة وسحب الميداليات.
- تسري التعليمات المذكورة في المادة رقم (5) على اللاعبات الاحتياطيات في البطولة رقم (2)، (3) (عادل عبد البصير على، 2004، 196، 197، 198)
- المادة رقم (4): حقوق وواجبات المدرب أو المدربة:**
- يجب أن يكونوا على دراية بقواعد قانون التحكيم وأن يتصرفوا طبقا للسلوك القانوني المناسب.
- أ- عدد المدربين المسموح بتواجدهم:**
- المباراة رقم (1) أ، ب ورقم (2) مدربين اثنين (رجل وسيدة).
- عدد 2 مدرب رجال غير مسموح به).
- المباراة رقم (3) مدرب واحد فقط (رجل أو سيدة) لكل لاعبه.

ب-المسموحات هي:

- التواجد في دائرة المساحة الداخلية للصالة أثناء المباراة.
- الصعود على المنصة لضبط العارضتان مختلفا الارتفاع - رفع سلم القفز من جانب العارضتان مختلفتا الارتفاع والعارضة (أيضا بواسطة اللاعب).
- التواجد بجانب العارضتان مختلفا الارتفاع أثناء أداة عنصر (د) بالطيران (كذلك في البداية والنهاية).

ج)الممنوعات هي:

- الإشارات والصياح (التشجيع)
- حجب الرؤيا عن المحكمات أثناء الوقوف على المنصة أو رفع سلم القفز.
- منافسة درجة تقييم التمرين أثناء المباراة.
- الاتصال بأشخاص آخرين داخل المساحة الداخلية للصالة أثناء المباراة (عدا: طبيب الفريق - رئيس البعثة - عارف البيانو)

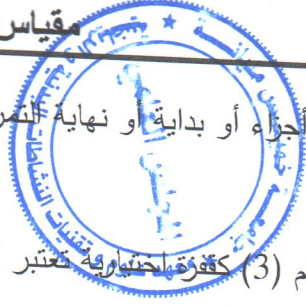
مادة رقم (5): ملاحظة عامة على التمرينات الإجبارية والاختيارية:

أساسا لا يمكن إعادة التمرينات الإجبارية والاختيارية

أ-استثناءات:

- خلال الأجهزة - خطأ التنظيم أو أشياء مماثلة بحيث لا يمكن اللاعبه مسؤولة.
- إعادة التمرين يمكن إقرارها بواسطة رئيسة اللجنة على الجهاز المقصود، وفي حالة الشك يكون القرار بواسطة رئيسة لجنة الاستئناف (عادل عبد البصير على، 199، 198، 2004).
- يجب أن تكون التمرينات الاختيارية مختلفة عن التمرينات الإجبارية في البطولة رقم (1) أ، ب.
- يمكن إدماج أجزاء من التمرينات الإجبارية في التمرينات الاختيارية ولكن بربط مختلف قبلها أو بعدها كحد أقصى.

يمكن تأدية ربط واحد من أصل الإجباري مكون من ثلاث أجزاء في تمرين اختياري.



إذا أدت لأعبه من أصل الإجمالي مكون من أكثر من ثلاث أجزاء أو بداية أو نهاية التمرين الإجمالي في تمارين - يخصم 0,3 درجة في كل مرة.

إذا أديت القفز الإجمالية في البطولة رقم (1) ب أو (2) أو رقم (3) كقفز اختياريه تعتبر لاغيت يحد د وقت التمارين الإجمالية على جهازي العارضة والتمارين الأرضية فقط.

تبدأ المساعدات في حساب الوقت عندما تثب اللاعبه من سلم القفز أو المرتبة أو الأرض وفي الحركات الأرضية عندما تبدأ أول حركة من ترينها، وتوقف المساعدات الساعة المقاتية عند:

- هبوط اللاعب بعد أداء النهاية على العارضة.

- مع آخر حركة للاعب في الحركات الأرضية.

إذا أدت اللاعبه نهاية الحركة بعد أثناء رن جرس الإشارة الثانية لا تتعرض للخصم.

إذا أدت اللاعب نهاية الحركة بعد رن جرس الإشارة الثانية - يكون الخصم 0,20 درجة لتجاوزها الوقت المحدد - وتقيم المحكمات بالكامل بما فيه النهاية.

خمس ثواني قبل الحد الأقصى للوقت المحدد وعند نهايته - ينبه رن الجرس الإشارة في كل مرة إلى أن التمرين يجب أن ينتهي.

بالنسبة لانقطاع التمرين الناتج عن السقوط - هناك حد أقصى للوقت المسموح به كل جهاز.

إذا تجاوزت اللاعبه الحد الأقصى للزمن المحدد للسقوط - يعتبر التمرين منتهيا وتخصم قيمة أجزاء الصعوبة الناقصة كذا المتطلبات الخاصة بالجهاز.

يكون تسجيل وقت انقطاع التمرين منفصلا ولا يجوز حسابه ضمن وقت التمرين الكلي (عادل عبد البصير على، 200، 199، 2004، 2001).

يتم تسجيل الوقت بعد السقوط مع أول حركة لاستكمال التمرين أي في لحظة انتهاء انقطاع التمرين (حد أقصى 10 ثواني للعارضة والحركات الأرضية، 30 ثانية العارضتان مختلفا الارتفاع).

يسمح باستعمال سلم القفز الموضوع فوق المراتب القانونية بالنسبة للبدايات (الإجمالية والاختيارية) علي العارضتان مختلفا الارتفاع وعارضة التوازن - مساعدات إضافية مثل المراتب والأجهزة وسلام القفز ممنوعة (الخصم 0,50 درجة).

ب-الارتقاء على سلم القفز يمكن أن يؤدي من:

- الوقوف
 - الاقتراب بالعدو
 - عنصر واحد أمام الجهاز
- إذا أدت اللاعبه أكثر من جزء واحد قبل ارتقاء سلم القفز وتعتبر القفزة كأن لم تكن وإذا أدت اللاعبه أكثر من جزء قبل السلم علي العارضتان مختلفا الارتفاع والعارضه يكون الخصم 0,2 درجة.
- يسمح بمحاولة إضافة في بداية التمرين إذا لم تلمس اللاعبه (في محاولتها الأولى) سلم القفز أو الجهاز أو تمر تحت الجهاز في البطولة رقم (1) أ، في حالة الجري مرة ثانية يكون الخصم 0,50 درجة.
- في البطولة رقم (1) ب، رقم (2) على حضان القفز يسمح بالجري مرة ثالثة في حالة الجري مرة رابعة يكون الخصم 0,50 درجة.
- يمكن أداء نفس تمرين الاختياري في البطولة رقم (1) ب في البطولة رقم (2)، (3) أو أداء مختلف.

مادة رقم (6) تقييم التمارين الإجبارية:

- تقييم درجة التمرينات الإجبارية على حضان القفز والعارضتان مختلفا وعارضه التوازن والتمرينات الأرضية من 10 درجات، محتويات وتكوين التمرينات الإجبارية توضح بواسطة اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجمباز وترسل مع الوصف للاتحادات الأهلية، نشرة التمرينات الإجبارية تحوي.
- نص وإضافات التمرينات الإجبارية (عادل عبد البصير على، 2004، 202، 201).
- جدول خصومات الأخطاء.
- زمن التمرينات على عارضه التوازن والحركات الأرضية.
- نوتة موسيقية للتمرينات الأرضية وشريط تسجيل.
- يمكن عكس التمرينات الإجبارية كليا أو جزئيا في الأماكن التي يوضع أمامها علامة إكس.
- عند عكس على عارضه التوازن والحركات الأرضية يسمح بخطوة واحد أو أقل من العدد المكتوب.
- يسمح اللاعب بمحاولة واحدة فقط على حضان القفز.

مادة رقم (7) تقييم التمارين الاختيارية:

- تقييم درجة التمرينات الاختيارية علي العارضتان مختلفتا الارتفاع وعارضة التوازن والحركات الأرضية من 9,6 درجة - القفزات الاختيارية على حسان القفز تقيم طبقا لجدول القفزات.
- يمكن إضافة 0,4 درجة محسنات للأداء الفائق على أجهزة العارضتان مختلفتا الارتفاع والعارضة والحركات الأرضية إلى مجموعة الدرجة وبهذا يمكن الحصول على الأقصى للدرجة وقدره 10,0 درجات.

أ-متطلبات التمرين: يخضع تقييم التمرينات الاختيارية للعوامل الأساسية الآتية:

- (أ= 2، ب= 0,4، ج=0,6، د= 0,8)

- قيمة العناصر 2,0 درجة.

- محسنات درجة.

- التركيب (بناء التمرين) 1,5 درجة.

- الأداء (التنفيذ) 5,10 درجة

- الحد الأقصى للدرجة 10,0 (عادل عبد البصير على، 2002، 203).

1- متطلبات العناصر ذات القيمة:

بطولة رقم (أ) ب	بطولة رقم (2)	بطولة رقم (3)
3 أ = 0.6	1 أ = 0.2	-
3 ب = 1.2	3 ب = 0.7	2 ب = 0.7
2 ج = 1.2	2 ج (أصلية) = 1.2	1 ج (أصلية) = 0.6
(منها واحدة أصلية)	1 د = 0.7	2 د = 1.2
3.0 درجة	(يمكن أن تكون (د) مرفوعة)	(يمكن أن تكون (د) واحد مرفوع)
= 3.0 درجة	= 3.0 درجة	= 3.0 درجة

2- المحسنات:

- ابتكار (عناصر - وصلات) 0,30 درجة

- إضافة عنصر (د) أصلي 0,10 درجة

الحد الأقصى 0,40 درجة

3- التركيب: (1,5 درجة):

يجب مراعاة الآتي في بناء التمرين:

- توزيع متدرج العناصر.

- تكوين مبتكر من خلال الوصلات والعناصر المختلفة.

- استخدام المساحة والاتجاهات

- الإيقاع والتوافق

4- الأداء: (1,5 درجة) يحتوي علي:

- الأداء الفني - الأتساع - الأوضاع

- وضوح الشكل أثناء اللف حول المحاور المختلفة (عادل عبد البصير على، 2004، 205، 204).

- تنفيذاً لأكروبات والقفزات الجمبازية والعناصر الطائرة علي العارضتان مختلفتا الارتفاع في أعلى نقطة وكذلك النهايات والطيران الثاني علي حصان القفز.

- التأكد والثبات أثناء الهبوط.

- التأكد بصورة كاملة أثناء العرض.

- يجب على المحكمات أن يقيمن التمرين من خلال العوامل المحددة المذكورة عالية يجب أن يملأن استمارة التحكيم بالطريقة الآتية:

مقياس: الجميز

درجات المحسنات	خصم لعدم أداء
ابتكار	أ. ب. ج. د
إضافة (د) أصلية	متطلبات خاصة
درجة البداية:	
الدرجة	توقيع المحكمة

(ب) إرشادات لتعريف العناصر ذات القيمة:

تكوين التمرينات من عناصر ذات درجات من الصعوبة مختلفة القيمة مرتبة كالاتي: (أنظري أيضا مادة رقم (7) بندا.

عنصر - أ = عنصر سهل 0,20 درجة

عنصر - ب = عنصر متوسط الصعوبة 0,40 درجة

عنصر - ج = عنصر مع قيمة عالية من الصعوبة 0,60 درجة

عنصر - د = عنصر مع قيمة عالية جدا من الصعوبة 0,80 درجة

يحتوي قانون التحكيم على جدول لعناصر الصعوبة المختلفة على جميع الأجهزة (أنظري المواد من رقم 10 حتى رقم 13)، والذي تم فيه إعطاء كل مجموعة من العناصر رقم أقل من عشرة كما أعطي كل عنصر أ، ب، ج، د مجموعة من الأرقام فإذا وضع رقم المجموعة قبل العلامة العشرية ووضع رقم العنصر علي يمين العلامة العشرية يمكن الوصول إلى نوع العنصر ومعرفة المجموعة (عادل عبد البصير علي، 2004، 205، 206)، أمثلة:

من 1 حتى 29 = عناصر أ

من 30 حتى 59 = عناصر ب

من 20 حتى 89 = عناصر ج

من 90 وما يليها = عناصر د

مقياس: الجمباز

تتطلب العناصر ب، ج، د أداء فني محدد، وإذا تؤدي هذه العناصر طبقا للمتطلبات تتخفص درجة صعوبتها إلى الدرجة الأقل، يمكن العناصر ذات الصعوبة العالية أن تحل محل عناصر أقل صعوبة ولكن العكس غير صحيح، يمكن إعادة العنصر (ب) مرة واحدة ويحسب مرتين كصعوبة في التمرين في حالة ما إذا أدي مع ربط مختلف قبله أو بعده وإذا أدي مرة ثالثة، فلا تحتسب درجة صعوبة ولكن يمكن اعتباره ربط سابق لزيادة قيمة.

العنصر التالي: تحسب العناصر في ترتيبها الزمني.

أمثلة:

• تمرين على العارضتان مختلفتا الارتفاع يحوي:

- الدوران للخلف إلى وضع الوقوف على الأيدي (مرتين) ويحتسب عنصر الصعوبة مرتين، و ثم عمل ستاندر للخلف ثم الدوران للخلف إلى وضع الوقوف على الأيدي، (الدوران للخلف إلى وضع الوقوف على الأيدي الثالث لا يحسب كعنصر صعوبة).

• تمرين على عارضة التوازن يحوي:

السلسلة الأولى: نصف دورة للخلف مفردة ثم شقلبة خلفية بطيئة.

(يحتسب عنصري الصعوبة) (عادل عبد البصير على، 2004، 207، 206).

السلسلة الثانية: نصف دورة للخلف مفردة ثم دورة للخلف مفردة الأرجل مفتوحة.

(يحتسب عنصري الصعوبة)

السلسلة الثالثة: نصف دورة للخلف مفردة ثم دورة للخلف مكورة

(النصف دورة للخلف الثالثة لا تحسب كعنصر صعوبة)

• تمرين حركات أرضية يحوي:

السلسلة الأولى: دورة أمامية، راوند أوف (تدويره) - نصف دورة للخلف مفردة للخلف مفردة مع لفتين.

السلسلة الثانية: تدويره (رواند أوف) نصف دورة للخلف مفردة دورة خلفية مفردة مع لفتين.

الخلفية المفردة مع لفتين كعنصر صعوبة في كل مرة، حيث تم أداها بوصلة مختلفة)

مقياس: الجميز

السلسلة الثالثة: تدويره (رواند أوف) نصف دورة للحل مفردة، ثم دورة خلفية مفردة ثم دورة للأمام.



(الدورة الخلفية المفردة مع لفتين الثالثة لا تحسب كعنصر صعوبة)

- يوجد رفع لقيمة سلاسل عناصر الصعوبة - بمعنى أنه في حال الوصلات ذات العنصري أو أكثر من عناصر الصعوبة - ترتفع قيمة الصعوبة للعنصر والعناصر التي تليه درجة واحدة لأعلي (أنظري القواعد الخاصة بالأجهزة).

(ج) درجات المحسنات:

(3) الحد الأقصى لدرجة محسنات الابتكار هو 0,3 درجة تمنح العناصر والوصلات المبتكرة.

ولمعني الابتكار تعريفات مختلف - مثلا - الشيء يصبح مبتكرا إذا لم يكن له مثل.

وفي الجميز الفني نتكلم عن الابتكار في حالة تشكيل جديد لأجراء أو وصلات من التمرين تؤدي في خارج النطاق النمطي أو التقليدي المعروف.

ويمنح درجة محسنات الابتكار في حالة تنفيذ الآتي:

- عنصر أو وصلة ذات قيمة جديدة أو قيمة نادرة من العناصر (ج) طبقا لجدول الصعوبات.

+0,10 درجة أو + 0,20 درجة (عادل عبد البصير على، 207، 2004، 209، 208).

(2-3) في البطولة رقم (1) ب، 2، 3، تمنح العناصر (د) الأصلية المضافة للمنصوص عليه في قانون التحكيم محسنات بحد أقصى + أو درجة.

- والعناصر أو الوصلات ذات الصعوبة (د) حركات تحتاج إلى استعداد عضلي معين وتحكم ممتاز للجسم مثل:

-عناصر الطيران الحر مع اللف أو بدون.

-عناصر ذات علو كبير في الحركات مع توزيع القوة والتوافق والاتجاهات والتوازن والعوامل الأخرى.

1- إرشادات لتعريف محسنات الابتكار وعناصر (د) الأصلية:

درجات محسنات الابتكار ج والعناصر (د) الأصلية والإضافية - سوف تمنح فقط عند العرض الفني الجيد

لا تمنح محسنات في الحالات الآتية:

- السقوط على كل الأجهزة.
 - المرجحة الإضافية علي العارضتان مختلفا الارتفاع (من 0,20 درجة)
 - الخطأ المتوسط (من 0,25 درجة) على عارضة التوازن والحركات الأرضية.
 - الإعادة حتى لو كان العنصر المؤدي من وصلة مختلفة قبله أو بعده.
- مادة رقم (8) إرشادات عمومية لإعداد تنفيذ البطولات ودورات التحكيم:

(أ) تعريف العناصر والوصلات والقفزات الجديدة:

- جميع العناصر الجديد والوصلات والقفزات (التي تؤدي لأول مرة عالميا) يجب أن تبلغ مع وصفها الفني والأشكال والرسومات (أو توضيح بالفيديو).
- قبل البطولة المقررة بثلاثة أشهر أو في يوم الوصول إلى مكان المباراة إلى رئيسة اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجمباز التي سوف تتناقش مع عضوات اللجنة الفنية للسيدات بخصوص:
- تحديد درجة الصعوبة (أ- ب- ج- د).
 - قيمة درجة الابتكار (أو درجة أ، 0,2 درجة) (عادل عبد البصير على، 2004، 210، 209).
 - درجة البداية للقفز الجديدة (المجموعة ورقم القفزة).

ويرسل القرار إلي:

- الاتحاد المختص (كتابة).
- المحكمات عند التعليمات قبل البطولة.

(ب) إعلان قوائم الابتكار:

تصدر اللجنة الفنية للسيدات بالاتحاد الدولي للجمباز بعد الدورات الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم قائمة تحوي:

- العناصر ذات القيمة الجديدة والقيمة النادرة من العنصر (ج) طبقا للجدول
- القواعد الخاصة بالوصلات الجديدة والنادرة.
- بعد بطولة العالم وكأس العالم والدورة الأولمبية تصدر ملاحق للقائمة.

مقياس: الجميز

- تحديد العناصر والوصلات الجديدة والنادرة على أساس تحليل كل محتويات التمارين التي تؤدي في الدورات الاولمبية وبطولات العالم وكأس العالم وتعطي رقم وتوضيح في قانون التحكيم. - ترسل قائمة بطريقة دورية بواسطة السكرتير العام للاتحاد الدولي للجميز إلى جميع الاتحادات الأعضاء مقابل سعر خاص يدفع مقابل هذه القوائم وهي تعتبر جزءا مكملا لقانون التحكيم وتمثل قاعدة للتقدير في كل مباريات الاتحاد الدولي للجميز.

- العناصر والوصلات الجديدة التي تؤدي في جميع المباريات الدولية الأخرى (لقاءات ثنائية - دورات قارية.... إلخ) يخطر بها المنظمين قبل المباراة - ويؤخذ القرار بخصوصها أثناء اجتماع اللجنة الفنية قبل المباراة.

والقيمة الجديدة والقيمة النادرة لهذه العناصر لا تعتبر صالحة إلا في البطولة المعينة ولا تدرج في قائمة اللجنة الفنية للاتحاد الدولي للجميز إلا بعد إعلانها واعتمادها وأداها في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم.

(ج) الترجمة أثناء دورات التحكيم الدولية:

يلتزم كل اتحاد وطني بإحضار مترجم في حالة ما إذا وجدت محاكماته صعوبة في اللغة (عادل عبد البصير على، 210، 2004، 211).

مادة رقم (9) خصومات عمومية:

الخصومات العمومية هي التي توجد في كل تمرين وشائعة على جميع الأجهزة تخص بالذكر:

- أخطاء الأوضاع (شكلية)

- أخطاء فنية

- أخطاء التركيب

- أخطاء تخص السلوك (اللاعب - المدرب أو المدربة).

هذه الأخطاء يمكن ترتيبها كالاتي:

أخطاء بسيطة:

أمثلة:

- فتح بسيط للأرجل.

- أداء ردي للقدمين أو الذراعين.

- ارتخاء الأرجل أو شكل الجسم.

أخطاء متوسطة:

0,25 إلى 0,40 درجة

أمثلة:

اختلاف واضح مع الأداء الفني الكامل (المدى غير كافي - ارتفاع القفزات - اللف حول المحور الطولي ينتهي متأخرا)

- أخطاء واضحة لتماسك الجسم (أرجل مفتوحة بدرجة كبيرة أو مثنية)

- ارتخاء كبير في الأرجل أو شكل الجسم.

مرجحة إضافية

أخطاء جسمية:

0,45 درجة فأكثر (عادل عبد البصير على، 2004، 212، 213)

أمثلة:

- السقوط

- إحراف كبير عن الأداء الفني الصحيح

- المساعدة الأخطاء الخاصة موضحة في المواد الخاصة بكل جهاز.


مقياس: الجمباز

الخصومات				نوع الخطأ
0.45 درجة	0.40 إلى 0.20 درجة	0.20 إلى 0.05 درجة		أخطاء
0.45	0.40	0.30	0.20	0.10
		حتى 0.30	حتى 0.10	أخطاء الشكل - خطأ في تماسك الأرجل والذراعين - القدمين - الجذع - الرأس - بسيط
		حتى 0.30	حتى 0.10	-أرجل مفتوحة في الدورانات المكورة (دورة أو دورتين) كل مرة -لمس الجهاز أو الأرض -خفيف
		حتى 0.30	حتى 0.10	-متوسط التوافق للتركيز أكثر من 2 ثانية
		حتى 0.30	حتى 0.10	فقد التوازن خطوة أو خطوتين - قفزة هبوط غير مؤكد - حركات إضافية
		حتى 0.30	حتى 0.10	-خفيفة
		حتى 0.30	حتى 0.10	-متوسطة
		حتى 0.30	حتى 0.10	السقوط على المقعدة - على الركب - على أو ضد الجهاز - الارتكاز بكلتا اليدين أو بيد واحدة التعلق بالجهاز لتفادي السقوط مرجحة إضافية مساعدة أثناء التمرين أو في النهاية
	0.50	0.30		(متوازي - عارضة - أرض) كل مرة
	0.50	0.30		أداء عنصرين قبل بداية التمرين متوازي - عارضة
0.60				<u>نقص عناصر:</u>

مقياس: الجمباز

0.60		0.30		صعوبة أ (كل مرة) صعوبة ب (كل مرة) صعوبة ج (كل مرة) ج مرفوعة بدلا من ج أصلية (كل مرة) مدي غير كافي (جزئيا)
0.70			0.20	فقرة الاجباري في البطولات ب، 2، 3 بداية أو نهاية أو ربط أكثر من ثلاث عناصر من التمرين الاجباري في التمرين الاختياري (كل مرة) وضع مرتبة غير قانونية
	0.40		0.20 0.20	<u>خصومات بواسطة لجنة الاستئناف.</u>
غير صحيحة			حتى 0.30	- مايوه غير قانوني في بطولة أ، ب
0.50		0.30		مجموعة الفريق (كل مرة)
				- ليس غير صحيح كل مرة
				فقدان شعار الدولة أو رقم اللاعبة (كل مرة)
				- تعد تأخر البطولة بدون سبب على أحد الأجهزة
				0.10 - تعد توقف البطولة بدون سبب.
				0.10 - مغادرة مكان البطولة بدون إن.
				0.10 - خصومات بواسطة رئيسة اللجنة.
				أقل أو أزيد من الزمن المحدد (كل مرة)
أبعاد				الخروج عن مساحة الأرض (كل مرة)
أبعاد				- تعدي الوقت المسموح للسقوط
أبعاد				- عدم التقدم لرئيسة اللجنة (كل مرة)
				- عدم البداية عند ظهور النور الأخضر
			0.20	(30 ثانية على كل الأجهزة)

مقياس: الجمباز

التمرين منتهي		0.30	0.30	0.10	<p>- عدم الالتزام بوقت الأحماء.</p> <p>- الخصم في بطولة (أ)، ب من مجموع الفريق</p> <p>- الخصم في بطولة (2) من درجة نفس الجهاز</p> <p>- الخصم في بطولة (2) من مجموع الدرجة على نفس الجهاز.</p> <p>(يتم الخصم بواسطة رئيسة اللجنة الفنية مع رئيسة اللجنة على الجهاز المعنى).</p> <p>- بداية التمرين أثناء النور الأحمر.</p> <p>- تواجد غير مسموح به على المنصة (المدرّب أو المدربة - لاعبة - رئيسة الفريق).</p> <p>- المساعدة بالإشارة - الصياح... إلخ.</p> <p>من المدرّب أو المدربة داخل الملعب (كل مرة).</p> <p>- لمس الجهاز أثناء التمرين (مدرّب - مدربة) كل مرة.</p> <p>- حجب الرؤيا عن المحكمات (كل مرة) الجري مرة ثالثة للبداية أو القفز.</p> <p>(في البطولة رقم 1 (أ))</p> <p>- الجري مرة رابعة نقفز (1(ب)، 2، 3)</p>
				0.20	
غير صحيح				0.20	
0.50				0.20	
0.50					
0.50					

مادة رقم (10) حصان القفز:

حصان القفز:

1-عمومي: يجب أداء جميع القفزات بالارتكاز بكلتا اليدين على الحصان مسافة الجري تحددها اللاعبة الارتقاء على سلم القفز يمكن تنفيذ كالاتي:

- بواسطة الجري

- بواسطة أداء عنصر واحد (الارتقاء على السلم بالرجلين الاثنتين) غير مسموح بأداء أكثر من عنصر واحد للأعداد قبل الارتقاء على سلم القفز غير مسموح بأداء القفز الإجبارية كقفزة اختيارية في البطولات التي في نظامها إجباري.

2- مجموعات القفزات:

تصنف القفزات إلى المجموعات التالية:

مجموعة (1) شقلبات - عجلات بدون ومع لف حول المحور الطولي

مجموعة (2) دور ان للإمام بدون أو مع لف حول المحور الطولي - كورنو بدون أو مع اللف الإضافي حول المحور الطولي.

مجموعة (3) دوران للخلف بدون أو مع اللف حول المحور الطولي - تسوكا هارا

مجموعة (4) قفزات تؤدي من تدوير من تدويره (رواند أوف)

3 - قيمة القفزات:

قفزات (أ) حتى 9,0 درجة

قفزات (ب) من 9,10 درجة حتى 9,50 درجة

قفزات (ج) من 9,60 درجة حتى 9,90 درجة

قفزات (د) 10,0 درجة

- يجب إعلان رقم القفزة قبل أدائها (باليد أو بالضوء).



مقياس: الجمباز

- تعتبر الملاعبة مسئولة عن إعلان الرقم الصحيح للقفزة.
- تقدر جميع المحكمات القفزات طبقا لقيمة البداية حسب جدول القفزات.
- تعتبر قيمة لبداية القفزة المؤدة هي الحاسمة وليست القفزة المعلنة (عادل عبد البصير على، 2004، 218، 219)

+ - كل القفزات لها أرقام -مكورة- منحيه - مفرودة.

مثال:

المعلن:

تسوكا هارا مفرودة - رقم 3,60 - قيمة البداية 9,70 درجة.

الأداء:

تسوكا هارا منحيه رقم 3,31 - قيمة البداية 9,50 درجة تقدر المحكمات قيمة البداية من 9,50 درجة ورئيسة اللجنة تخصم 0,30 درجة لعدم تطابق القفزة مع الرقم المعلن من الدرجة المتوسطة.

4 - متطلبات خاصة:

- في البطولة رقم 1 (أ) - اللاعبة لها الحق في محاولة واحدة فقط
- في البطولة رقم 1 (ب)، رقم 2- اللاعبة لها الحق في محاولتين وتحسب درجة القفزة الأحسن - القفزات يمكن أن تكون مختلفة أو مكرره.
- في البطولة رقم 3- يجب أداء قفزتين من مجموعتين مختلفتين وتحسب الدرجة بالحصول على متوسط درجة القفزتين.
- تحسب الدرجة النهائية في البطولة رقم (3) كالآتي:
- متوسط درجة بطولة رقم (أ)، (ب) (قيمة أولية) + الدرجة المتوسطة للبطولة رقم (3) (متوسط القفزتين)
- بطولة رقم 1 (أ) + (ب) = المتوسط + الدرجة المتوسطة للبطولة (3)

5- خصومات خاصة بالجهاز:

5-1/ الطيران الأول:

- أخطاء الشكل (الجذع والأرجل) حتى 0,20 درجة (عادل عبد البصير على، 219، 2004، 220)
- الأداء الفني غير متمشي مع وصف القفزة حتى 0,30 درجة
- اللف المطلوب حول المحور الطولي غير مؤدي بالكامل حتى 0,30 درجة

5-2/ مرحلة الارتكاز:

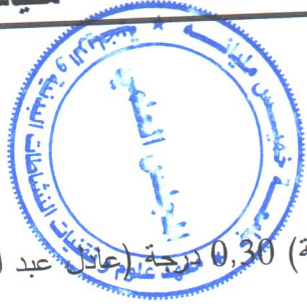
- أخطاء الشكل (الجذع والارجل) حتى 0,20 درجة
- أداء فني ضعيف أثناء الارتكاز حتى 0,20 درجة

5-3/ الطيران الثاني:

- أخطاء الشكل (الجذع والأرجل) حتى 0,20 درجة
- اللف المطلوب بدأ متقدم جدا أو ينتهي كل مرة حتى 0,30 درجة
- ارتفاع أو طول غير كافي كل مرة حتى 0,30 درجة
- عدم فرد الجسم قبل الهبوط حتى 0,30 درجة
- وضع مكور أو منحي أو مفروود غير كافي حتى 0,20 درجة

5-4/ الهبوط

- انحراف عن الاتجاه الصحيح حتى 0,30 درجة
- مساعدة أثناء الهبوط 0,50 درجة
- هبوط غير ثابت
- بسيط حتى 0,10 درجة
- متوسط حتى 0,30 درجة



5-5/ أخطاء مختلفة

- مساعدة أثناء القفزة
- قفزة ملغاة
- إعلان رقم غير مطابق أو قفزة غير معن رقمها (رئيسة اللجنة) 0,30 درجة (عادل عبد البصير على، 220، 2004، 221)

- الجري بدون أداء قفزة مع لمس السلم أو الحصان
- قفزة ملغاة
- الجري بدون أداء قفزة مع عدم لمس السلم أو الحصان
- محاولة أخرى في البطولة رقم 1 (أ) (رئيسة اللجنة)
- 0,50 درجة
- محاولة أخرى في البطولة رقم 1 (ب)، 2، 3 (رئيسة اللجنة)
- 0,50 درجة

5-6/ غياب المتطلبات الخاصة

- القفزة الإجبارية غير مطابقة للوصف المكتوب
- قفزة ملغاة
- أداء القفزة الإجبارية في البطولات 1 (ب)، 2، 3
- قفزة ملغاة
- أداء أكثر من عنصر واحد للتحضير قبل الوصول إلى سلم قفزة ملغاة

في البطولة رقم (3):

أداء قفزة واحد

التقدير: درجة القفزة المؤدة

أداء قفرتين من نفس المجموعة

التقدير: الدرجة المتوسطة للقفرتين خصم 1 درجة

خصومات غياب المتطلبات الخاصة في البطولة رقم (3) تتم بمعرفة رئيسة اللجنة (عادل عبد البصير على، 222، 2004)



المحور الثالث

أشكال التحضير والإعداد

الرياضي

أولا الإعداد البدني:

تعتمد جملة الجمباز على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلف مما يؤدي بنا إلى وضع برامج للإعداد البدني الخاص بها بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

وتكمن أهمية هذه البرامج بقدرتها على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة، وشدة وحدة دوام التدريبات تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وأيضا تبعا لخصائص و سن وجنس الممارسين.

ولكن المهارات في رياضة الجمباز من النوع الذي يتصف بالأداء الفني به ولا يستدعي احتكاك اللاعب المباشر مع الخصم، بل يتطلب إنجازا فرديا، وفي نفس الوقت يمكن مقارنة هذا الإنجاز مع المنافس مما قد يؤثر على سلوك اللاعب في أثناء المنافسة طبقا لدرجة عمق الثبات الانفعالي وثقة اللاعب بنفسه.

وتضع متطلبات الأداء والمتطلبات الخاصة بكل جهاز في رياضة الجمباز تحديات أمام قدرة اللاعب على التعلم والقصور الحركي للمهارة، وتمييز المسار المكاني للمهارة، على نقاء الحس الحركي والقدرة على تحديد الاتجاه والإيقاع الحركي وزمن الأداء المناسب بالإضافة إلى تركيز الانتباه وحدته بوجه خاص.

ونظرا لارتفاع وتطور صعوبة المهارات فإن برامج الإعداد البدني الخاص له مناسب ويكتسب أهمية متزايدة.

وتنضج بأداء برامج إعداد بدني خاص (تدريب نوعي) بصفة دائمة من خلال الوقت المخصص للتدريب.

وهناك شروط أساسية لعملية الإعداد حتى يتمكن الدارس من الإحاطة بها بنظرة شاملة للاستفادة منها بعد ذلك في عملية التدريب والخوض اللاعبين (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 246).

نوي المستويات العالية غمار المنافسات، وفي رأينا فإن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها في الجملة والتي تحتوي على جزء أو أكثر من الأداء الفني للمهارة.

ونشير إلى أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز، وتحتوي هذه التدريبات النوعية على نمط مشابه للأداء الفني الأساسي للتمرين، ومن شروطها ما يلي:

- تحتوي على تركيب الجزء الأساسي في المهارة.

- إذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ، فلا يجب أن تكون على حساب الجزء الرئيسي من المهارة.

- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس.

مقياس: الجمباز

وتتفق أغلب المراجع على أن وسائل الإعداد البدني الخاص (التدريبات النوعية) في رياضة الجمباز هو تكرار أداء من نفس نمط المهارة ولكن مع وضع التسهيلات اللازمة مثل: خفض مركز ثقل اللاعب مع اتساع قاعدة الارتكاز أو أجزائه طبقا للحدود المطلوبة للمهارة، هذا بالنسبة للمهارات التي تتصف بالتوازن، أما بالنسبة لتمارين القوة فنشير إلى تبسيط المهارة بتقليل الوزن النسبي للجسم، إن مثل هذا الشكل من التدريب قد يؤثر في طبيعة و شكل وزمن مسار الأداء مهارات الشقلبات و الدورانات على أداء هذه المهارات بتسهيل أداؤها، فعلي سبيل المثال: تنفيذ المهارة من مكان عال للهبوط إلى مكان منخفض نسبيا عن مكان الارتقاء، ومحاولة تقليل الوزن النسبي للجسم عن طريق التدريب بواسطة حزام الأمان.

وعلى اللاعبين التأكيد زيادة الجهد في التدريب، ويتحقق هذه المبدأ عن طريق الزيادة التدريجية المقننة لزمن وشدة وحدات التدريب، كما يمكن الاستفادة من تصعيب وتطوير المهارة حتى يتسنى التقدم بالأداء.

إن طريقة الإعداد والتنمية إذا لم تكن محددة أهدافها مسبقا فإننا لا نستطيع إعداد لاعب جمباز مميزة ولذلك يجب اختيار من هم على استعداد، ومن يمكن القوة والقدرة على القيام بالمهارات بمعنى إعداد اللاعبين بحيث يمتلكون القدرة على أداء أفضل للمهارات.

ويجب علينا أن نمنح الوقت لعضلاتنا ونعطيها نفس القوة ونفس المعدل المطلوب لإنجاز المهارة التي تحتاجها من أجل الأداء.

ويجب أن نستخدم تمارين خاصة مطابقة لهذه النوعية، بحيث تكتسب المهارات في وقت أقل ويجب أن تتمشى التمارين من الأسهل إلى الأصعب.

إن أساسيات إعداد لاعبي الجمباز هي (القوة والقدرة والمرونة) وتكتسب جميعها باستخدام وسائل قليلة التكلفة (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 248).

هناك بعض المشاكل الإدارية والطائرة التي تظهر خلال عملية الإعداد البدني وهي المتعلقة بالوقت والأجهزة ومن المعروف أن لاعب الجمباز يقضى معظم وقته في تكرار وإنجاز المهارات وبالتالي يتبقى لعملية الإعداد وقت قليل... ومن أجل عملية الإعداد من الأفضل أن تكون مدة الإعداد ما بين (20 - 30 دقيقة) وهذا ليس مقدارا كبيرا من الوقت بحيث انه يمكن عملية الإعداد البدني فعالة وسريعة، ويراعى فيها مسألة الوقت المناسب لحجم وكثافة التمارين بهدف نجاح برنامج التدريب.

أ- الإعداد البدني للقوة والقدرة: الأساليب الآتية مفيدة للاعب الجمباز حيث إنها مصممة لكي حاجة لاعب الجمباز لزيادة عنصري القوة والقدرة.

سنناول موضوع القوة وبعض التطبيقات البسيطة على مبادئ الإعداد الذي يحتاجها لاعبة الجمباز.

مقياس: الجمباز

ب-شرايح المطاط: إن استخدام شرايح المطاط لتدريب اللاعبين تؤدي إلى تطور الأداء تطويرا هائلا، وبالتحكم في الشرايح يتم اكتساب القوة و تطوير المرونة، و الهدف من استعمالنا هذه الشرايح هو تأمين سلامة اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات... و هذا يساعد في تحسين القوة و المهارة بطريقة أفضل من استخدام الأثقال الإضافية التي قد تعوق المسار الحركي للمهارة. ولا شك أن وضع الشرايح على المفاصل أو الاكتشاف حسب التمرين المعطى يعتبر أسهل من أي وزن الداخلي تستخدم لنوعية خاصة من المهارات في الجمباز خلال التدريب مع إعادة التتيهات التالية:

1-لا تجعل الشرايح طويلة بحيث تسبب عرقلة لاعب الجمباز.

2-لا تربطها إلى الجسم من أجل تجنب عملية ضغطها على الظهر.

3-لا تجرى فوقها لان هذا قد يسبب خطرا واحتمالية عرقلة الأداء.

ت-أنواع القوة:

1-القوة العضلية:

أ-القوة القصوى: هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي، وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة، ونشير هنا إلى أن هناك علاقة (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 248، 250).

بين القوة ووزن الجسم تلعب دورا هاما لأداء مهارات الجمباز حيث يتحرك اللاعب لجسمه على الجهاز لذا تكون القوة التي يطلبها الأداء لها علاقة بوزن الجسم، ويتمكن لاعب الجمباز من تنفيذ بعض مهارات القوة والثبات عندما تكون قوته النسبية مطابقة لوزن جسمه تقريبا أو أفضل منها.

ب- القوة المبذولة بسرعة: هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباضات عالية.

إن مهارات الجمباز تتضمن مسارات حركية وحيدة كمهارة الكب الطويل للارتكاز ومهارات دوران الحوض وكذلك نقل أجزاء من الجسم بالنسبة لبعضها البعض أو بالنسبة للجهاز بقوة مبذولة بسرعة، والقفزات على جهاز حسان القفز.

وفي مثل هذه المهارات يكون الزمن المتاح لتأثير عمل القوة محدودا جدا، بمعنى أنه كلما زادت قوة سرعة تنفيذ هذه المهارات زاد مقدار تأثير إتمام نقل القوة الدافعة من أحدي أجزاء الجسم إلى الجزء الآخر مع زيادة القوة الانفجارية للرجلين عند الارتقاء.

مقياس: الجميز

ج- تحمل القوة العضلية: قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة، ويؤثر تحمل القوة العضلية في مجال الجميز بطرق مختلف إذ يظهر من جهة في التنفيذ الآمن للجملة، حيث يفهم من ذلك تكرار المهارات الوحيدة أكثر من مرة، وما ينتج عن ذلك من تحمل عضلي محلي وظيفي لعدد من العضلات العامة مجتمعة، وفي حالات فردية كتحسين الارتكاز يتم تكرار أجزاء من المهارات كالتلويح الجانبي الدائري على جهاز حسان الحلق بأكبر عدد ممكن حتى الوصول إلى التعب.

ث- تأثير القوة المسارات الحركية: تتضمن تأثيرات القوة في المرات الحركية التالية:

- خفض الجسم من الارتكاز على جهاز الحلق إلى الارتكاز الصليبي والثبات في هذا الوضع (2 ث) حيث يعد شرط تنفيذ هذه المهارة من متطلبات توظيف القوة القصوى وبسرعة قليلة نسبيا، وتحمل قوة لفترة قصيرة من الزمن.

- ارتقاء لحظي على الأرض: وفيه تكون السرعة الحركية ذات أهمية كبيرة إلى جانب القوة، بينما تكون مكونات الحمل العضلي قليلة للغاية (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 250، 251).

- التلويح الجانبي الدائري الموازي على حسان الحلقة حتى درجة محدودة من التعب.

إن السمة السائدة هنا هي قدرة تحمل كبيرة مرتبطة بمستوى ضئيل من القوة وسرعة حركية متوسطة.

وأخيرا فإن تعدد جوانب رياضية الجميز للجنيين تتطلب تكوين وإظهار القوة العضلية تبعا لأنواع تأثيرها ووضعها بهادفة في عملية التدريب كي يتحقق لها النجاح.

ج- توظيف القوة القصوى في رياضة الجميز: تتطلب أداء مهارات الجميز المنفذة بالقوة وأوضاع الثبات الصعبة مقدارا كبيرا من القوة القصوى للمجموعات العضلية المشتركة في الأداء.

فرفع الجسم من التعلق إلى التعلق الأفقي خلفا على جهاز الحلق أو إلى الوقوف على اليدين، وخفض الجسم ببطئا من الوقوف على اليدين إلى الارتكاز الصليبي أو إلى الارتكاز الأفقي عاليا تتطلب أقصى انتشار للقوة في المجموعات العضلية المشتركة في المهارة المنفذة.

ولذلك فكلما ارتفع مستوى القوة القصوى كان من السهولة تعلم المسارات الحركية الصعبة المنفذة بالقوة، وبنفس القدر من الاهتمام تتم المسارات العصبية المعقدة لمهارات تؤدي بالمرجحات، وكذلك الروابط فيما بين المهارات.

ح - الإعداد البدني للمرونة: تتيح المرونة للاعب الجميز أن يكون في أفضل وضع بهدف إنجاز المهارة بفاعلية، ويتميز لاعب الجميز المتصف بالمرونة بقابليته في إنجاز المهارات وتجنب الإصابات

مقياس: الجمباز

وإتقان مهارات المرححات، بعض الدراسات في المرونة أوضحت أن اللاعب عليه الثبات بضعة ثوان في كل وضع.

- وقد وجد أن ذلك أفضل طريقة من أجل استغلال الوقت والاستفادة والاحتفاظ بالمرونة، فلاعب الجمباز الذي يؤدي أوضاع المرونة أثناء التدريب بالزمن المحدد لا يمكن أن يكتسب المرونة المطلوبة.

- لذلك مثل: فتحة البر جل أماما وجانبا، ثنى الجذع من الجلوس الطويل، وإطالة عضلات الكتفين.

وتؤدي تمرينات المرونة في نهاية الإحماء أكثر من بدايتها عندما يكون اللاعب مسترخيا ومرتاحا نفسيا، كقاعدة أساسية على اللاعب أن يتدرب على مرونة (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 251، 252).

المفاصل حتى يصل إلى حدود الألم البسيط عندما يتخذ وضع المد المكاني للمفصل ويلاحظ اللاعب إذا كان الألم شديدا أن يتوقف حيث من المحتمل أنه قد قام بالأداء بشكل زائد عن الحد.

خ- أنواع المرونة:

1- المرونة الإيجابية: هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه اللاعب مستقلا وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي.

2- المرونة السلبية: هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل يمكن أن يصل إليه اللاعب بمساعدة خارجية وفي حدود المدى التشريحي لهذا المفصل.

3- فائض المرونة: فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي الإيجابي والسلبي، ولذلك يجب أن يحتل فائض المرونة وتغيراته في مسار عملية التنمية الهادفة مكانا في التطبيق العملي لكونه ذا أهمية للإنجاز.

د- وظائف المرونة في رياضة الجمباز: إن تقسيم المرونة إلى إيجابي وسلبي يرشدنا إلى عملية التدريب المناسبة للاعبين فلاعب الجمباز التي تنفذ ارتكاز البر جل على الأرض بمساعدة زميلتها وكذلك باستفادتها من وزن جسمها الذاتي تحقق قيمة جيدة في مدى حركة مفصلي الفخذين، وهذا يعني ارتفاع مستوى مداها الحركي السلبي.

وعند تنفيذ اللاعب على جهاز المتوازيين مختلفي الارتفاع مهارات ممتزجة بفتح الرجلين نجد أنها عاجزة عن الاستفادة من المدى الحركي السلبي في المهارات التي تتطلب مدى حركي إيجابي ولهذا يكون أدائها قاصرا، ويمكن السبب في عدم كفاية المدى الحركي الإيجابي وعليه يجب تركيز التدريب في هذه الحالة على تحسين المدى الحركي الإيجابي لتلك اللاعب إن هذا ينطبق أيضا على جهاز العقلة للبنين.

أنماط الحركة

- أ- سلبي.
 ب- سلبي - إيجابي.
 ت- إيجابي - مع المساعدة (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 253، 254).
 ث- إيجابي.

ذ- إجراءات لأساليب تدريب المرونة - استخدام إجراءات PNF عند تدريب المرونة والاطالة:

الانقباض الأيزو توني = دائرة مفتوحة، الانقباض الأيزو متريك = دائرة مغلقة - الإطالة السلبية = الخط المتقطع - الإطالة الحركية = الخط المتصل، الانقباض المركز = الخط مع السهم

- أ- تكرار الانقباض ب- الإيقاع الأساسي
 ج- الانعكاس ببطء د- الانعكاس ببطء - الثبات
 هـ- ثبات الإيقاع و- انقباض - استرخاء
 ز- ثبات - استرخاء ح- انعكاس ببطء - ثبات، استرخاء
 ط- انعكاس المقاومة

ر- نماذج التدريبات المرونة الايجابية والسلبية: تم تصميم تدريبات الإطالة لتطوير قدرة لاعبي الجمباز لتحريك الرجلين عبر مدى واسع مع بذل القوة للاحتفاظ بالرجل مرفوعة في أوضاع تمثل الحد الأقصى من مدى الحركة.

إن قدرة لاعبة الجمباز على الاحتفاظ بالرجل مرفوعة لأعلى سيساعد في أداء أغلب مهارات الجمباز على مختلف الأجهزة وفيما يلي مثال للجمباز الفني أنسات والذي هو لما هو حادث في الجمباز الفني رجال الجمباز الإيقاعي.

1- رفع الرجل أماما: تبدأ لاعبة الجمباز بالوقوف وظهورها مواجه عارضة التوازن وتقوم مع وضع اليدين جانبا على العارضة.

ترفع لاعبة الجمباز ساقها إلى الأمام حتى تصل إلى الوضع الأفقي بينما تقوم زميلتها بحمل ساقها أفقيا وذلك بالإمساك بها من الكعب تقوم بعد ذلك لاعبة الجمباز بالضغط لأسفل ضد يد زميلتها الماسكة بساقها

مقياس: الجمباز

لمدة ست ثوان، وعلى لاعبة الجمباز محاولة الضغط لأقصى مدى لديها وعلى زميلتها المقاومة بحيث لا تسمح لساقها بأن تهبط للأسفل.

بعد الست ثواني على اللاعبة رفع ساقها (بمساعدة بسيطة من زميلتها إذ لزم الأمر) إلى وضع تقريبا نصف مد قدرتها (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 255، 256).

عند هذه اللحظة تضغط اللاعبة بساقها لأسفل ضد قبضة زميلتها لمدة ست ثواني ثم تسترخي ومن ثم تحاول رفع ساقها إلى أقصى حد لمرونتها وأيضاً بمساعدة بسيطة من زميلتها إذا لزم الأمر على اللاعبة الضغط لأسفل ضد مقاومة زميلتها لمدة ست ثوان، بنهاية الست ثواني تقوم الزميلة بالمساعدة

بدفع الساق إلى أعلى بلطف شديد حتى إصدار الأمر بكلمة "قف" عند وصولها إلى أقصى حد تستمر في هذا الوضع لمدة ست ثوان.

تقوم الزميلة بخفض ساق لاعبة الجمباز بينما تحاول اللاعبة المقاومة على لاعبة الجمباز الاحتفاظ بساقها مرفوعة للأعلى لمدة ست ثوان، بنهاية الست ثوان الأخيرة، تقوم لاعبة الجمباز بخفض ساقها ببطء إلى أن تصل قدمها لسطح الأرض، يكرر هذا التمرين على الساق الأخرى، كلتا اللاعبتين حريصتين عند استخدام القوة خلال الأجزاء النهائية من مدى الحركة يجب أن تدفع الزميلة ساق اللاعبة دائماً برفق، ولاعبة الجمباز يجب أن تتكلم باستمرار مع زميلتها حتى تتم معرفة كل منها إلى أي مدى يمكنها الاستمرار.

2- رفع الرجل جانبا: نفس الطريقة السابقة تتبع على كلا الساقين في الوضع الجانبي، ويراعى أن تكون لاعبة الجمباز واقفة بموازاة طول عارضة التوازن، ترفع المساعدة الساق جانبا.

على لاعبة الجمباز اتخاذ وضع الوقوف صحيحا خلال كل هذه التدريبات لتتجنب التعود على الوقوف في وضع خاطئ في المراحل المتقدمة، حيث إن بعض المهارات تتطلب مدى واسعاً من الحركة ولذلك نؤكد باحتفاظ اللاعبة بالوضع الصحيح لجسمها لضمان أداء هذه المهارات بشكل جيد.

3- رفع الرجل خلفا: تقف لاعبة الجمباز بمواجهة عارضة التوازن مع تجنب الانتشاء إلى الأمام، ترفع اللاعبة إحدى ساقها إلى الخلف محتفظة بالرجل الأخرى لأسفل لترتكز عليها.

تضع بعد ذلك الزميلة كتفها تحت فخذ اللاعبة مع المسك باليدين، ثم ويتم تحريك فخذ اللاعبة للأعلى مع ضبط إحدى مع ضبط لاعبة الجمباز إلى أسفل ضد كتف الزميلة ثم الثبات ستثوان.

بعد الست ثوان تقوم الزميلة برفع ساق اللاعبة حوالي نصف مدى مرونة اللاعبة، تستمر بحمل الساق في الوضع لمدة ست ثوان أخرى، ثم تقوم الزميلة برفع ساق اللاعبة إلى أقصى مدى تتحمله اللاعبة تستمر الزميلة في حمل الساق لمدة ست ثوان (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 257، 258).

بينما اللاعبة تضغط لأسفل.

تقوم بعد ذلك اللاعبة برفع ساقها في الهواء بمفردها وبدون مساعدة الزميلة لمدة ست ثوان، تؤدي اللاعبة خفض الرجل المرفوعة ببطء إلى الأرض يتم نفس التدريب على الساق الأخرى.

يعتبر مدي الحركة في أثناء رفع الرجل خلفاً أقل من مدى الحركة أماماً وجانبياً، حيث في الحركة الأمامية والجانبية تقوم الزميلة بتحريك ساق اللاعبة في مدى يشمل وعليها أن تقوم بمساعدة لاعبه الجمباز عندما تشعر بوجود خطأ أثناء أداء التمرين وذلك بإخبارها بما هو صحيح.

4- تمرين الميزان: تتحرك لاعبة الجمباز بعيداً عن عارضة التوازن وتقف بقدميها على الأرض، ثم تنثني الجذع أماماً 90 درجة مع وضع يديها على أعلى عارضة التوازن تقوم بعد ذلك لاعبة الجمباز برفع إحدى ساقها إلى الخلف، في حين تقوم - كما في السابق - الزميلة برفع الساق إلى أعلى لأقصى مدى لمرونة اللاعبة عند الوصول إلى الحد النهائي لمرونة اللاعبة تقوم الزميلة بالتأكد من عدم حدوث أخطاء في وضع الجسم، بينما تقوم اللاعبة بالاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثواني بعد الانتهاء من الوضع تقوم لاعبة الجمباز برفع ساقها إلى أقصى ارتفاع ممكن بمفردها ثم الثبات لمدة ست ثوان يتم نفس التدريب على الساق الأخرى، إن تدريبات الإطالة هي تجميع ما بين القوة و المرونة لأن هذه التمارين مصممة لهما.

وتساعد تدريبات الإطالة في تحقيق احتياجاتنا في عملية الإعداد، إنها طريقة فعالة لتكتسب اللاعبة أقصى مدى للحركة و تعتبر فترة تدريب المرونة نسبياً سريعة، و ذلك لأن أنواع التدريبات الثابتة تنفيذ في فترات قصيرة، وتؤدي تدريبات الإطالة الوصول إلى النهاية القصوى لمدى قدرة لاعبه الجمباز إنها تزود لاعبة الجمباز بحمل إضافي لأنه يتوجب عليها باستمرار أن تحاول أن ترفع بمفردها ساقها أعلى وأعلى إنه من السهل أداء مثل هذا العمل لأن الفريق بأكمله يمكنه تنفيذ هذه التدريبات بنفس الوقت بالإضافة إلى أنه تطوير للأداء لأن اللاعبة ترفع ساقها فقط إلى أقصى ارتفاع ممكن بأقصى قوة تملكها.

تعتبر تدريبات الإطالة من أفضل التمارين المعروفة لكن يجب أن يتم الإشراف عليه جيداً للاحتفاظ بثبات الجسم، ولمنع التنفيذ الخاطئ في التمرين.

ز- الإعداد البدني للربط: الربط وإعداد الجملة الحركية للاعب الجمباز هي أيضاً جزء من الإعداد البدني، وتزيد التدريبات من مهارة لاعب الجمباز وتساعد لأداء بشكل أفضل، وعلى اللاعب أن يعيد المهارات أكثر من مرة التدريب أكثر مما هو عليه فالمنافسة (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 259، 260).

مقياس: الجمباز

وهذا ما يحدث في التدريب بواسطة إعادة الجملة الحركية إن هذا يعتمد على اللاعب وعلى الأهداف التي يريد الوصول إليها فإذا أراد اللاعب أن يصل إلى مستوى عال ويريد أن يخوض مباريات دولية عليه أن يتبع النصائح التالية:

- أن يكون قد خاض بثقة مباريات عديدة وفاز بها.
- أن يكون قد قام بالربط بشكل مستمر ومتكرر.

ثانيا: الإعداد المهارى:

أ-التدريبات النوعية: تستخدم التدريبات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية في الجمباز وتحتوي هذه التدريبات على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للمهارة، شروطها.

- تحتوي على تركيب الجزء الأساسي في المهارة
- ذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ، فلا يجب أن تكون على حساب الجزء الرئيسي للمهارة
- أن يكون أسهل من المهارة ذاتها مع وضع تصيبيها للمهارة.
- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس.

ولذلك عند التمرينات النوعية علينا وضع التسهيلات الأزمة مثل فخضر مركز ثقل اللاعب مع اتساع قاعدة الارتكاز طبقا للحدود المطلوبة للمهارة (تمرينات التوازن) أما بالنسبة لتمرينات القوة علينا تبسيط التمرين مع تقليل الوزن النسبي للجسم وأحيانا أداء تمرينات القوة مع إضافة ثقل إلى وزن الجسم.

وبالنسبة لمهارات الشقلبات والدورات فيتم تنفيذها من مكان عال للهبوط إلى مكان منخفض نسبيا عن مكان الارتقاء ومحاولة تقليل الوزن النسبي للجسم عن طريق التدريب بواسطة حزام الأمان.

ب- نموذج تدريبات نوعية للجمباز الفني للرجال: يبدأ البرنامج بأداء ست تكرارات ثم بالتدرج يتم زيادة الحمل تبعا للحالة التدريبية.

أولا على جهاز المتوازيين:

- (1) أ- ارتكاز على العضدين.
- أ- خفض الكتفين لأسفل (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 261، 262، 263).
- ج- رفع الكتفين لأعلى.
- (2) أ- ارتكاز على العضدين.



ب - رفع الرجلين لأعلى.

ج - مد الرجلين أماما والثبات

ثانيا: على جهاز العقلة:

(1) أ - تعلق على جهاز العقلة

ب - ثني الذراعين والثبات.

(2) أ - تعلق على جهاز العقلة.

ب- ثني مفصل الفخذين.

ج - مد مفصلي الفخذين مع رفع الرجلين خلفا.

د- ثني الذراعين.

و- الوصول لوضع الارتكاز.

ثالثا: جهاز حسان الحلق:

(1) أ- ارتكاز خلفا.

ت-رفع الرجلين أماما.

ث-مد مفصلي الفخذين والثبات.

(1) أ- ارتكاز أماما.

ب- رفع الرجلين خلفا.

ج- مد مفصلي الفخذين والثبات.

(2) أ- من الوضع (2) ج السابق.

ب - ثني الركبتين.

ج - تعدية الرجلين من الحلقة أماما.

د - مد مفصلي الفخذين.

رابعا: على جهاز المتوازيين المنخفض:

(1) أ - جلوس طويل بمسك الجهاز (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 263، 264).

ب - ارتكاز زاوية

(2) أ- ارتكاز زاوية.

ج- رفع القدمية لأعلى

ح- محاولة تمرير الرجلين من بين الذراعين

(3) أ - جلوس على أربع بمسك الجهاز.

ب - رفع الرجلين مثنيتين عاليا خلفا.

(4) أ - انطباع مائل بمسك الجهاز.

ب- رفع الرجلين لأعلى والثبات.

(5) الوقوف على اليدين بمسك الجهاز.

خامسا: على جهاز المتوازيين المنخفض:

(1) أ- مسك العارضتين.

الوقوف على اليدين - الظهر مواجه.

ب- رجوع الكتفين فوق قاعدة الارتكاز.

ج- ترك الرجلين للحائط للوقوف على اليدين.

(2) أ- انبطاح مائل - رجل أماما مع مسك العارضتين.

ب - وقوف على اليدين.

ج - ميل الكتفين خلفا.

د- ميل الكتفين أماما.

هـ- وقوف على اليدين.

(3) أ- مسك العارضتين.

وقوف على اليدين - الصدر مواجه للحائط.

ب- ثني الذراعين.

(4) أ- ارتكاز زاوية على العارضتين (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 265، 266).

ب - رفع المقعد لأعلى.



ج - تمرير الرجلين. مد مفصلي الفخذين.

هـ - الوقوف على اليدين.

(5) أ- ارتكاز زاوية فتحا على العارضتين.

ب - رفع المقعد لأعلى.

ج - مد مفصلي الفخذين.

د- الوقوف على اليدين.

(6) أ- انبطاح الذراعين عاليا.

ب- رفع الجذع والرجلين عاليا.

(6) أ- رقود الذراعين عاليا.

رفع الجذع والرجلين عاليا.

سادسا: صندوق مقسم وجهاز الحلق:

(1) أ- جنو أفقي على الصندوق ومسك الحلق أماما.

ب - مد مفصلي الفخذين ورفع الذراعين عاليا.

ج - المشي أماما بالرجلين والثبات.

(2) أ- رقود ثني الركبتين على الصندوق، مسك الحلق عاليا.

ب - من الركبتين خلفا والثبات.

(3) أ - جنو أفقي على الصندوق ومسك الحلق أماما.

ب- مد الذراعين جانبا (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 266، 267).

(4) أ-جلوس طويل على الصندوق مع ارتكاز زاوية على الحلق.

ب - خفض الجذع خلف الأسفل مع تحريك الذراعين جانبا.

(5) أ- وضع شرائح المطاط أسفل القدمين واتخاذ وضع التعلق الأفقي بالمواجهة.



ب - تعلق أفقي بالظهر مواجه.

يمكن الأداء باستخدام شرائح المطاط من التعلق الصليبي.

2- برنامج إعداد عام خمسة أسابيع لتحسين الجند الدوري التنفسي:

الايام	الاسبوع		
	الجمعة	الأربعاء	الإثنين
الأول	55 × 10 م جرى (30 ث راحة بينية) تسلق سلم (4 مرات)	55 × 10 م جرى (30 ث راحة بينية) تسلق سلم (4 مرات)	55 × 10 م جرى (30 ث راحة بينية) تسلق سلم (4 مرات)
الثاني	1000 × 2 م جرى (ثمانى دقائق راحة بينية)	250 × 80 م جرى (ثلاث دقائق راحة بينية) تسلق سلم (8 مرات)	55 × 15 م جرى (30 س راحة بينية) تسلق سلم (6 مرات)
الثالث	2000 × 1 م جرى أقل من الست دقائق	500 × 4 م جرى تسلق سلم (4 مرات) 750 × 4 م جرى (30 ث راحة بينية) تسلق سلم (8 مرات)	500 × 4 م جرى (ثلاث دقائق راحة بينية)
الرابع	400 × 1 م جرى أقل من 15 دقيقة تسلق سلم (20 مرة)	500 × 50 م جرى 100 × 3 م جرى (ثلاث دقائق راحة بينية) (ثلاث دقائق راحة بينية) تسلق سلم (8 مرات)	100 × 150 م جرى (30 ث راحة بينية) كل خمس مرات جرى تسلق سلم (8 مرات)
الخامس	راحة	6000 × 1 م جرى (أقل من 20 دقيقة)	100 × 15 م جرى (30 ث راحة بينية)

		1 × 500 م
		1 × 250 م
		تسلق سلم (10 مرات)

(محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 267، 268).

3- تمارين للقوة العضلية لمنطقة الكتفين (مرتين يوميا):

أ- الإعداد العام: تمارين القوة العضلية لمنطقة الكتفين (مرتين يوميا)

- 1- التحمل (6 مرات)
- 2- الوثب لأعلى من الإقعاء (6 مرات)
- 3- ثنى الجذع من الرقود، ثنى الركبتين خمس مرات × 10 تكرارات (20 ث راحة).
- 4- الوثب بالحبل: 30 مرة × 5 تكرارات (20 راحة).
- 5- التحميل خمس مرات × 3 تكرارات.
- 6- الوثب لأعلى 20 حد لأقصى.
- 7- الوقوف على اليدين ثلاث محاولات (40 ث راحة).
- 8- ثنى الذراعين من الانبطاح المائل ثلاث مرات بأقصى تكرارات (45 درجة).
- 9- دوران الجذع 5 تكرارات (45 درجة).
- 10- الوثب مع دوران الذراعين 20 تكرارا.

ثالثا: الإعداد النفسي: يعتبر الإعداد للاعب الجمباز من أحد المفاهيم الأساسية في التدريب، فهو يساعد الرياضي بشكل دائم لإنجاز المهارات في المنافسة بالشكل الجيد (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 269، 272).

1- تدريب المهارات: تتكون الجملة من مهارات وعلى اللاعب أن يكون قادرا على اكتساب المهارات والطريقة التي يتعلم بها لاعب الجمباز تشبه إلى حد كبير الطريقة التي يتعلم بها أي رياضي، وعادة نبدأ في محاولة تعريف اللاعب بمتطلبات الأداء من قدرات حتى يتقن المهارة بشكل نهائي، بمعنى رؤية هذه المهارات عن طريق جهاز الفيديو أو الأفلام السينمائية أو وصف المهارات عن طريق الرسومات أو النموذج بهدف حصول لاعب الجمباز على فكرة واضحة عما يجب أن يقوم به.

وبعد التعلم الأولى للمهارات على المدرب ملاحظة المحاولات التي يقوم بها اللاعب ثم يتم تسجيل الأمور التالية:

مقياس: الجميز

السرعة والبطء والارتفاع والاتجاه (اليمن - اليسار) وشدة الانحناء، وزيادة التقوس... وذلك بهدف تكرار الأداء بوعي، هذه العملية تتم طيلة فترة التدريب إلى أن يصل اللاعب إلى النتيجة المرغوبة بواسطة تزويده بالتشجيع الشفوي والنقد الإيجابي.

يتمكن المدرب من تحسين هذا الجزء من تعليم المهارات إذا استطاع نقل المعلومات بشكل جيد من المهم أيضا استخدام الكلمة المناسبة التي يستطيع اللاعب فهمها، ثم لاحظ انتباه ما يراه اللاعب واسمع ما يسمعه اللاعب كي تكون قادرا على معرفة المؤثرات الخارجية التي تشتت انتباه اللاعب من أجل مساعدته ليشعر بالاطمئنان.

وأیضا ملاحظة طريقة مسك بار العقلة أثناء الأداء، فإذا لاحظت أي اختلال فينبغي سؤال اللاعب عما يشعر به أو ما يراه ما يسمعه وأين شعر بالضبط أو الشد، واستخدم هذه المعلومات لتصميم تدريبات نوعية جديدة جيدة ومتسلسلة خاصة بهذه اللاعب.

2- التدريب والممارسة: إن الخطوة الأولى من التدريب هي الممارسة، ونذكر أنه مادام اللاعب قد فهم المهارة وباستطاعته أداءها فإنه بحاجة إلى مزيد من الممارسة، ويعتبر هذا الأمر ضروريا للمتطلبات اللاحقة، وتعطي الفرصة للاعب لتطبيق مئات المحاولات للوصول للمستويات النهائية بالمهارة بحيث يكون قادرا على اجتياز المواقف غير المتوقعة، ويجب ممارسة المهارة في ظروف قريبة جدا من الظروف الموجودة في حالة المنافسات الرسمية (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 273، 274).

وفي بداية التدريبات يكون اللاعب غير متقن للمهارة بالشكل المطلوب ولكن مع الزمن يحصل اللاعب على إتقان الأداء شيئا فشيئا ويصبح معتادا على تطبيق المهارة بشكل ميكانيكي ومقبول على مدى واسع. على اللاعب معرفة التعليق السليم الذي يؤدي إلى الانجاز، ومعرفة الأخطاء التي تؤدي إلى السقوط، ونشير إلى أن معرفة السقوط لا يعني الفشل لكن بطريقة أوضح هو عدم إتمام المهارة، إن اللاعب يتعلم بسرعة أكبر وأفضل بهذا الأسلوب.

إنها تتطلب عناية فائقة لاختبار المكان المناسب والوقت الصحيح لتنفيذ المهارة، والوقت الحرج يكون عندما يقوم اللاعب بالفعل بالأداء الحقيقي وللمرة الأولى، هذه عادة عندما يتحول اللاعب من أجهزة منخفضة إلى مرتفعة ومن مهارات إلى صعبة.

ولكي يكون لاعب الجميز في أمان فإن هذا يعتمد كثيرا على مدى إتقان المهارة بشكل أفضل، لذا يتطلب الأمر الانتظار والصبر والتركيز على النقاط الرئيسية والمطلوبة بدلا من الاعتماد على التنوع في المهارات.

3- تقدير الاستعداد: يجب أن يتخذ اللاعب والمدرّب عدة قرارات بعين الاعتبار تجاه درجة التأهب التي وصل إليها اللاعب، وينبغي معرفة درجة الاستعداد التي وصل إليها اللاعب لكي يحقق إنجاز المهارات الصعبة والجديدة أو لكي يكون قادراً على تنفيذ مهارات لأول مرة بدون أي خوف وبهذا نكون قد وصلنا إلى القسم الرئيسي في فهم التعليم وفهم الرياضي نفسه بعد ذلك يقوم المدرّب بمواجهة بعض القرارات الصعبة مثل: - هل في مقدور اللاعب أداء هذه المهارات دون إصابة بأذى؟ - وهل سيقوم اللاعب بالإخفاق في بعض المهارات إلى حد يجعله يتوقف عن تحسين مستواه بشكل أفضل؟ - وهل قمنا بجميع التدريبات والتعليمات بشكل جيد؟ بحيث إننا نأمن الوقوع خلال الأداء، ففي بعض أنواع الأداء على بعض الأجهزة يكون اللاعب شديد التأثر من الجراح التي تنتج من أخطاء الاحتكاك النقاط الرئيسية التي يمكن للمدرّب أن يهتم بها هي: هل في مقدور اللاعب إتقان هذه المهارة حتى إذا أخطأ؟ إذا أخطأ اللاعب فعلاً.....

فهل في مقدوره أن يتابع المهارة بإتقان وبشكل أفضل مع تجنب وقوع أي إصابة؟ إذا كان الجواب نعم... على اللاعب أداء المهارة.

يجب أن تكون قابلية اللاعبين لمتابعة الأداء كبيرة بحيث إنه مهما كان الخطأ الذي وقع به كبيراً فهو قادر على متابعة الأداء بسهولة، هذه الخطوات (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 274، 275).

تعطى اللاعب الثقة الكافية للقيام بمحاولة تنفيذ المهارة بدون مجازفة كبيرة خشية وقوع الإصابة ولذلك عند إتباع اللاعب هذه الخطوات تكون النتيجة قلة الخطأ وثقة اللاعب بالمدرّب، مما يقلل من نسبة الارتباك وعدم الإتقان الذي يكون عادة في المحاولات الأولى أثناء التدريب لأية مهارة جديدة، كل هذا يستحق منا الانتظار والوقت، إن ثقة اللاعب بقدرته على تنفيذ المهارة وإيمان اللاعب والمدرّب بقدرتهما على اتخاذ القرار الصحيح يجعل عملية التعليم اللاحقة أسهل بكثير.

4- الثقة بالنفس: يشعر المدرّب بأن أهم وظيفة له أن يبني الثقة في نفوس لاعبي الجمباز وشعاره هو "كل شيء موجه لبناء الثقة في النفس"، وهو يبدأ بمحاولة في تكوين صورة جيدة عن نفسه فتبدأ التدريبات عن طريق وضع توقعات ثم يوضح للفريق بأنهم من الممكن أن يصبحوا جيدين، وأن يصبحوا أبطالاً إذا قرروا أن يقوموا ببعض الأعمال.

ويرى أن الفريق إذا تعلم المبادئ الأساسية فإن الباقي سيكون سهلاً وإن محاولة إعطاء الفكرة وإعلانها ثم التدريب بمختلف الوسائل حتى تختفي كل الشكوك وعند ذلك يبدأ لاعب الجمباز بالشعور بالثقة وإمكاناته الكامنة يضع المدرّب ثلاثة أهداف رئيسية في بداية التدريب: (على سبيل المثال) في شهر سبتمبر الهدف الأول: أن يكون لدى اللاعب جملة يؤديها في أول لقاء في منتصف شهر أكتوبر أما الهدفان الآخران هما يفكر في الجملة التي سيؤديها في البطولة.

وعلى المدرب أن يسمح للاعب بأن يسمح للاعب بأن يشرح أهدافه الشخصية، ولذلك يجلس ويتحدث معه عما يستطيع أداءه لهذه السنة أو السنة القادمة، وعلى المدرب إعطاء حوافز ومكافآت بالإضافة إلى توضيح الأهداف الموضوعية لكل لاعب وإقناعه بمدى تحقيقه التخطيط لأهداف أخرى.

ومن المهم أن يركز المدرب على احتياجات اللاعبين لكي يساعدهم بعضهم البعض ولأجل أن يتعلموا بعض أنواع المهارات التي يمكن إتقانها، وعندما يتعلم أحد اللاعبين مهارة جديدة فالمدرّب هو أول من يهنئه، فهذه وسيلة ليست فقط لدفع وتشجيع لاعب الجمباز وحده وإنما وسيلة لدفع وتشجيع اللاعبين الآخرين أيضاً، وعلى نفس النمط إذا قام لاعب آخر بعمل قريباً من المهارة السابقة فعلى المدرب تشجيع اللاعب بإيجابية.

مثلاً إذا تعلم لاعب مهارة جديدة فعليه في نهاية التدريب جمع أعضاء الفريق وبيّن لهم ما يتدرب عليه كل لاعب من أعضاء الفريق (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 275، 276).

يشعروا بأنهم فريق واحد ويسيروا معاً لتحقيق الأهداف الموضوعية.

5- الاستعداد والسيطرة الذاتية: مجال آخر مهم للمدربين ولاعب الجمباز يتعلق بدرجة النشاط أو درجة الاستعداد جسمياً ونفسياً لحدث ما، فلكي يؤدي اللاعب المهارات بكفاءة فعلية الوصول إلى أعلى مستوى من الاستعداد فإذا أصبح نشطاً جداً فإن أداءه سوف ينخفض وهذا يحدث عندما يكون هناك لاعب ليس عنده دوافع لكي يتنافس في اللقاء أو ربما عندما يتنافس يكون أقل كفاءة.

تؤدي المنافسة وجمهور المشين زيادة مستوى نشاط اللاعب، وأحياناً لسوء الحظ يكون أداء اللاعب أقل من الحد الأدنى، فاللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب فإنه ما يكون جيداً في البطولة والسبب يكون غالباً أنه استعد أكثر من اللازم للتنافس وكان قريباً من الحد الأعلى عند التدريب، أيضاً إذا كان مستوى اللاعب في التدريب غير جيد فإنه في البطولة وعلى الأغلب يكون غير مستعد، فالمدرّب له تأثير على استعداد لاعبي الجمباز وهناك عدة أسس يجب أن نتذكرها دائماً لدفع اللاعب في الأداء بحماس، هناك دلالة مهمة لتعليم مهارات جديدة للذين يعملون مع الناشئين فإذا تقدم الناشئ للمنافسة قبل أن يكون مستعداً لها فإن أداءه سيكون رديئاً ولكن بإمكانه الظهور بمستوى عال من الأداء عندما يكون قد تم إعداده جيداً، إذا اشترك الناشئ في بطولات قبل أن يكون قد استعد لها استعداداً كافياً فإن أداءه سيكون سيئاً وفشله قد يدفعه لترك الجمباز نهائياً.

إن الحث والتركيز على الدخول في منافسة لم يستعد لها الناشئون استعداداً كافياً يؤدي إلى اضطراب عصبي قد يجعلهم يخسرون البطولة ليس بالضرورة في رياضة الجمباز أن يكون هناك منافسة فيمكن أن يكون اللاعب مبدعاً، أو يمكن أن يكون أدائه في شكل أشبه بالرقص بدون أي أهمية للعلاقة أو المكان فالجمباز

وسيلة ممتازة جدا لتحقيق الذات، وبذلك تكون تجربة إيجابيه للاستمتاع بها، إذا تعلم اللاعبون أن يضعوا المنافسة لكي يحسنوا أداءهم فإن يؤدي إلى تجنب مشاكل كبيرة.



6- إرشادات تؤثر في المنافسة:

-مارس الجملة وحدك بإتقان، مارس الجملة مع عدة مرافقين، نفذ الجملة مع المدرب، نفذ الجملة مرتديا ملابس الجميز وتحت شروط البطولة القادمة.

- نفذ التمرين أمام المشاهدين، نفذ الجملة كعرض (بدون درجات) فلاعب الجميز الصغيرة على استعداد لأداء الجملة للمنافسة مع فرصة جيدة للنجاح (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 276، 277).

بالرغم من وجود اختلافات بين اللاعبين مع لأخذ في الحسبان مدى استعداد المنافسين إلا أنه كلما كانت تجربة المنافسة الأولى إيجابية زاد احتمال نجاح اللاعب أكثر.

- إن المهارات البسيطة تحتاج لنشاط وتدريب أكثر من المهارات المعقدة ومثلا لاعب الخط في لعبة كرة القدم يجرى بأسرع ما يستطيع، الواجب بسيط جدا لكن الشدة لأداء الواجب عالية جدا يحتاج إلى تسارع وقوة عالية، مع هذا فإن لاعب الجميز الذي يؤدي مهارات معقدة تتطلب مستوي عاليا جدا من الأداء سيكون قلقا وبذلك يقل نشاطه.

- الرياضيون بصورة عامة يدركون أنهم إذا كانوا بحاجة انفعالية قبل اللقاء فسيؤثر ذلك بشكل سلبي على الأداء، إن التدريبات النموذجية والثقة بالنفس هي وسائل مختلفة لتخفيف الانفعالات وكثرة الفعالية.

- فكرة التدريبات النموذجية هي تنفيذ بطولة مشابهة، وقد وجد أن هذه الفكرة فعالة تؤدي إلى راحة اللاعب في اللقاء الحقيقي.

7- إرشادات المدرب: يتم تنفيذ الإحماء والتدريب بملابس الجميز كاملة في البطولة مثلا: قل للاعب الجميز بأنه سيكون عنده بطولة وعنده نصف ساعة للإحماء.... ثم ابدأ بالتمرين الساعة التاسعة صباحا واليوم الثاني الساعة الثامنة مساء، اجعل الناس تصفق عندما يكون اللاعب في منتصف التمرين، اترك اللاعب ينفذ الإحماء بدون أي إرشادات.

اترك اللاعبين يؤدون التدريب بدون وجودك، جمع مجموعة من المشاهدين أثناء التمرين ثم غير ترتيب الدور في اللحظة الأخيرة فإذا تعرض اللاعب إلى أكثر الأشياء غير المتوقعة التي تحدث في البطولات سيكون مستعدا أكثر لكي تبقى أعصابه جيدة ويؤدي بشكل جيد في هذه الظروف، تأكد من التحدث مع لاعب الجميز عن التدريب النموذجي لكي يدرك المبدأ الذي وراءه، دعهم يعرفوا بأنك ستقدم أشياء غير متوقعة من وقت لآخر لإعدادهم بصورة أحسن للمنافسة.

مقياس: الجميز

يستطيع المدرب أيضا أن يساعد اللاعب في تقليل انفعاله ويحسن من أدائه بتأكيده له بأنه مستعد وقادر على مواجهة التحدي أو بأن يقلل من أهمية اللقاء إذا لاحظ المدرب أن نوعية المنافسة والخوف من عمل أخطاء، قد تؤدي إلى هبوط مستوى لاعبيه فعليه الاتصالات الإيجابية لرفع ثقة الرياضي بنفسه قرب موعد البطولة، وعلي المدرب أن يكون هادئا في تصرفاته وأفعاله ونشير إلى أن عكس ذلك يؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب من الحماس والاستعداد للمنافسة (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 278، 279).

هناك دراسات حديثة أظهرت بأن المستوى الفسيولوجي يمكن أن يكون له تأثير خلال هذه العملية - كسرعة دقات القلب وضغط الدم - لذلك عندما يطلب من اللاعب التركيز على تقليل دقات القلب وذلك بأن يستمتع إلى تسجيل دقات القلب بصوت ضخم فإنه سيتعلم بسرعة السيطرة على شيء كان سابق يعتقد غير إرادي، التنفس أيضا عند الأشخاص الذين يستمعون إلى تسجيل أصوات تنفسهم ويريدون أن يبطئوا ويسهلون تنفسهم أظهر بأنه فائدة في الاسترخاء والإقلال من الانفعال.

مع الاسترخاء الذاتي وبمجرد أن يفكر الرياضي بأن يكون مسترخيا فإنه يحاول إرخاء عضلاته، أن يبطئ من تنفسه، أن يبطئ كل شيء هذه الطريقة من تقليل الانفعال ممكن تعلمها بالتمرين وقد أظهرت نتائج مؤثرة وفعالة وهي تزيد من الاعتماد على النفس والسيطرة عليها ولهذه الطريقة فائدة إضافية وبالإمكان تنفيذها قبل اللقاء، أو في حالات الضغوط النفسية وهذه الطريقة ستريح اللاعب في الحالات العصبية التي تواجه في أي يوم من حياته اليومية.

اللاعب الذي هبط مستوى أدائه يستطيع أن يذهب للبطولة (مثلا للفريق المقابل ليس منافسا له) يمكن للمدرب أن يساعده وذلك بأن يشدد على أهمية البطولة لتحسين أدائه مثلا أن نشجع اللاعب لكي يتقدم ويأخذ درجة أحسن من درجات السابقة أو محاولة الزيادة من معدلة العام أو أن يستغل اللقاء كخطوة مهمة لكي يصل إلى أهدافه البعيدة.

أما اللاعب غير المهتم في أهمية المنافسة وأهمية الأداء فعلى المدرب تركه ربما يكون أحسن له.

8- تطبيقات الإعداد النفسي: يشكل الإعداد النفسي جزء كبيرا من المنافسة وبذلك يمكن اعتباره جزءا أساسيا في التدريب، وهناك عدة فوائد لهذا الإعداد أهمها منح اللاعبين الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة مختلف الظروف، وكسر الروتين المتبع عند الحاجة، فهذه الاستعدادات تجعل الرياضي على مستوى الضغوط المتوقعة:

يجب على لاعب الجميز أداء جملته ست مرات خلال مرحلة قبل المنافسة وأن يؤديها بدون أخطاء فادحة، فإذا كان عليه أداء ستة تكرارات ولكنه سقط عند تكرار أحدي الجمل فيتم زيادة عدد التكرارات المطلوبة إلى ثماني تكرارات ومن الجدير بالذكر مراعاة قدرة اللاعب ومستواه في أداء المهارة فقد يبقى الناشئ عدة

مقياس: الجمباز

ساعات لتحقيق التكرارات المطلوبة بعكس لاعبي المستوى العالي، وبذلك فإن هذا الرقم (سته) قد يتغير تبعاً لقدرات اللاعب.

من أجل تحقيق الظروف المشابهة لظروف البطولات فإنه يجب إخصاع اللاعب إلى ظروف مشابهة وذلك بأن يؤدي التمرين والتكرار مع وجود تحكيم من قبل المدرب ومشاهدة تقنية اللاعبين (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 279، 280).

إن استخدام الحوافز المعنوية والمادية للاعبين أثناء التدريب له أهمية كبيرة في تطور مستوى اللاعبين واللاعبات، ويجب تطبيق كل المراسم التي وتطلبها المنافسات الحقيقية، بالإضافة إلى تحديد وقت محدد للإحماء ومعرفة مهام الحكام وكيفية الدخول والخروج وكافة الأشياء التي يقوم بها الفريق في المنافسات الحقيقية، علماً بأنه يجب عدم الاكتفاء بذكرها بل يجب تطبيقها.

إن المتطلبات السابقة تقع على عائق المدرب، وتتوقف نتائجها على كيفية القيام بها ومدى دقتها، بالإضافة إلى مدى تجاوب اللاعبين لما يطلب منهم تطبيقية وهذا يعود إلى مدى انتظام اللاعب في التدريب وطاعته للأوامر التي يتلقاها.

بالإضافة إلى ما سبق من الإعداد النفسي فإنه لا بد من تحديد مسبق لكافة المهارات واستعراضها بالترتيب وتطبيقها بدقة أثناء التمرين لكي يكون التمرين صورة طبق الأصل من المنافسة الحقيقية، و على سبيل المثال فإن لاعب الجمباز عادة يبدأ أداء الجملة من مكان محدد حتى في أثناء التدريب، و يجب أن يتقن إعطاء إشارات البدء المتعارف عليها للحاكم وكذلك إشارة النهاية، أي أنه أتم الجملة، وهناك بعض الملاحظات المهمة التي يجب على لاعب الجمباز المحافظة عليها وهي المحافظة على التركيز و الانتباه عند أداء الجملة سواء في التدريب أو البطولة، علماً بأنه يوجد بعض اللاعبين يعتقدون بأن هذا سيجلب لهم الارتباك ولهم آراء خاصة في العادات المناسبة لتطبيقها أثناء التدريب و المنافسات و لكن المتفق عليه أن اللاعب يؤدي شعائر خاصة لإعداد نفسية للمنافسات الحقيقية ولجميع الحالات المتوقعة.

وجملة القول فإن هذه الشعائر تساعد اللاعب على تنظيم الإعداد النفسي اللازم للتخلص من الارتباك أثناء المنافسات الحقيقية.

9- الخوف وفعالية الأداء: يعد الخوف أحد العوامل المؤثرة في فعالية الأداء في رياضة الجمباز فهذه الظاهرة تعد من العوامل المكلفة في التدريب وربما جاز لنا القول بأن الخوف يعد من العوامل التي تقف في وجه التقدم وتطوير الأداء المهارى، فالخوف يمكن أن يعبر عنه بعدة طرق:

- الطفل بخاف من عدة أشياء كالوقوف على رأسه فقدان التوجيه، اختلال التوازن، الفشل، المنافسة، وغيرها، لذلك وتبعاً لأهمية هذا العامل فمن الضروري أن نعرف كل شيء عن الخوف لما له من أثر فعال

مقياس: الجمباز

على مستوى الأداء المهارى، إن الخوف يمكن تعريفه بأنه: "شعور غير طبيعي نتيجة إدراك حسي لوجود تهديد ما".

- إن ممارسي الجمباز يجب أن يتعاملوا مع الخوف كل يوم (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 280، 281).



- إن أعظم نوع من أنواع الخوف هو الخوف من السقوط.

ومن خلال علم فسيولوجيا الرياضة تعلمنا أنه يوجد لدى الإنسان خوفان فطريان:

1- الخوف من السقوط.

2- الخوف من الأصوات العالية:

إن ممارسة الجمباز والخوف من السقوط متلازمان فهما يتلازمان خلال أداء مهارة يقوم بها.

فالفئة حينما تمارس السباحة والغوص في أسفل الخوض فهي بذلك تواجه الخوف، فعندما نعلم الطفلة كيفية التعامل مع خوفها فهي بذلك تتعلم أهم درس من دروس الجمباز.

إن الخوف يسبب تفاعلات عكسية: فالشخص الخائف يسعى لأن يتجنب الأشياء المسببة للخوف (رد فعل معاكس)، فمن الطبيعي القول بأن السبيل للتعامل مع الخوف هو التكلم عنه، فالمقدرة على سؤال ممارسي الجمباز بصراحة عن الظروف المحيطة بهم الخوف يعد من أهم المراحل في سبيل التقدم الأدائي.

ببساطة يمكنك أن تسأل الناشئ الذي يعاني من السقوط أثناء أداء المهارة عن سبب السقوط؟ وما وجه الصعوبة في ذلك؟ وهل خوف منطقي؟ وهل هذا يحدث دائماً؟ فإن الجواب نعم (بالإثبات) فيمكن اعتبار هذا الخوف حقيقياً وعندها يجب أن نتبع الخطوات التي من شأنها إبعاد مسببات هذا الخوف.

وعند سؤال لاعب جمباز بعد أدائه لأحد المهارات لماذا يفشل في ذلك؟ الذي فشل في أدائه له بالرغم من إمكانية إتقانه للمهارة بسهولة وسألته عن المدة التي قضاها في التدريب على المهارة وهل سبق أن أصيب؟ كل شيء كان طبيعياً وتم الاستفسار منه إذا ما كان مفصل قدمه يؤله فأجاب بنعم، فأدركت أن لاعب الجمباز كان خائفاً من إيذاء مفصل قدمه لذلك فقد كان خطأ نسبياً حيث كان عليه أن ينهى المهارة بالقرب من المفصل، لذلك أدركت أن عامل الخوف هو السبب وتم معالجته بالخبرة وفعلاً نجحت هذه الطريقة.

هذه القصة توضح لنا أنه في كثير من الأوقات يجب علينا أن نبحث عن أسلوب لتصحيح (أخطاء المهارات) الخارجية عن نطاق الأداء الفني، فإذا ما كان الخوف متوقفاً فإنه باستجاب بسيط للاعب (أو لاعبة) الجمباز سوف يكتشف لنا عن ماهية المشكلة.

مقياس: الجميز

ومن الجدير بالذكر أنه في البداية فإن معظم لاعبي الجميز ينكرون وجود هذا الخوف، لذلك وجب علينا أن نحاول معهم لكي يترجموا هذا الخوف عن طريق غير مباشر (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 281، 282).

فإذا ما كان الخوف في بداية المهارة فإنه طبيعي ويزول بالتدريب المتتالي، لذلك قيمن اعتبار الخوف بأنه دوافع قوى، فممارسة الجميز للذين يخافون الفشل يحاولون تجنبه ولاعبو الجميز الذي يخافون الإصابة أيضا يحاولون تجنبها.

ونظريا فإن لاعب الجميز الجيد يجب أن يكون مصمما على النجاح، ولكن هناك عددا من اللاعبين يكونون من الذكاء بحيث يشاركون في شتى أنواع الرياضة كنوع من اللهو ويكونون على مستوى أدائي جيد فهم حقا مبدعون.

على المدرب أن يكون قادرا على التعامل مع التغيير وتطبيقه، أضف إلى ذلك فإنه لزاما على المدرب أن يكون متفتحا ويستفيد من معلومات وخبرات المدربين السابقين.

إن لاعب الجميز شخصية معقدة نوعا ما، ويجب ألا نخرج بفرضيات نتيجة تعاملنا معه، ولكن ما يجب على لاعب الجميز أن يثق بمعلوماته عن الجميز وألا ينتظر معجزة تحدث حتى تمده بالنجاح.

إن المدرب المحنك يجب أن يكون حازما في وقت ولينا في وقت آخر، إننا كمدربين نهتم بالنجاح وبال فوز وبالنتائج السريعة فالمدربون قد تروا وتماشوا مع هذه الطبيعة.

لا توجد طريقة سريعة لتكوين لاعب الجميز ومن يعتقد بأن لديه طريقا مختصرا لذلك فإنما يخدع نفسه، لذلك يجب علينا أن نأخذ بيد كل لاعب جميز درجة خلال تعليمة لتحقيق الأهداف بسهولة ويسر.

10- العلاقات بين المدرب واللاعبين: إن علاقات لاعبي الجميز فيما بينهم ومع مدربيهم يمكن أن تكون إيجابية ويمكن أن تكون سببا في المشكلة وإنني أؤمن بأن الأقوال التالية تعتبر مؤثرة ورئيسية للتعامل مع النتائج التي تظهر معارضة لهذا البرنامج.

أولا: عامل الجميع بالتساوي: لا يهم كم يكون مؤلما عندما يسئ النجم التصرف أن تعامله بقوة لذلك يجب أن يعامل لاعبو الجميز بالتساوي وإلا فإن بعضهم سوف يشعر أن الآخرون مميزون عنه لذلك سوف يظهر فقداننا مترافقا للتدريب والاحترام.

ثانيا: شعور لاعب الجميز بالأهمية: يجب أن يكون لدى الجميع الفرصة ليصبحوا لاعبي جميز جيدين (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 283).

مقياس: الجمباز

يجب عليك أن تقسم وقتك وانتباهك عليهم حيث يتسنى لك أن تشير إلى كل واحد منهم بأنه مسؤول بإخلاص عن تقدمه.

إذا سمحت للتمرد والعصيان الذي يحيط بسلوك بعض لاعبي الجمباز فسوف تكون غيبيا، ولا عبو الجمباز الذين تشتركون في مثل السلوك يجب معاقبتهم، لذلك فإن تحذيرا ومعاقبة ابتدائية يكونان الزاميين.

إن أفراد الفريق الواحد يجب أن يحاولوا تشجيع بعضهم البعض، لذلك فإن نشاط بسيط منك وقابلية لإتباع التشجيع كافيان بأن يشعر بك بأنك جزء لا تجزأ من هذه المهارة.

أ- نصائح للمدرب: يجب عليك أن تعد نفسك لكيفية التعامل مع التنافس، فهناك عدة كتب تتكلم عن لغة الجسم وتفاعله فبعض الكتب تشير إلى أن معظم هذه الاتصالات غير فعلية فعندما تقرأ عن الجمباز فإنما تقرأ عن تصرفات متنوعة يقوم بها لاعب الجمباز كالخوف والمرض، والمساعدة وإذا درست هذه المعارف التي تشير إلى لغة الجسم فإنك سوف تكون قادرا على التأكد من أنك إن أردت أن تكون لاعبا قويا جزيئا عليك إلا تستخدم لغة الإشارات.

ويمكنك أن تلاحظ (لغة الجسم) "انفعاله" لترى مدى استمتاع لاعب الجمباز بالمهارة المعطاة وهل هو حقا جاهز لمحاولة مهارة أخرى وهل هو مقتنع بالمهارة.

إنه من المهم لك وللاعب الجمباز أن تبدى تفاؤلا بسيطا عن النشاط المعين يكونك متحفزا لذلك يمكنك كمدرّب أن تشحن لاعب الجمباز بروح التحفز والثقة وذلك بصياغة المزاج والخلق الذي تريد أن تلمسه، ويجب عليك أن تكون ممثلا جيدا حسنا في ذلك الوقت ربما تكون قد ألمت بك ضغوط عالية متنوعة ومواقف محرّجة فهل تغامر بمحاولة إعطاء مهارة جديدة في ذلك الموقف؟ الحكم سيكون سيئا ومن الأفضل أن تقدم الحجة، ولكن لاعبي الجمباز سوف ينظرون إليه من منظار الوهن وكل الانفعالات التي يبيديها لاعبو الجمباز تجاهك أيضا تبوء بالفشل فإذا كانت أداء لاعبي الجمباز فإنك تسير لذلك وإذا كان عكس ذلك فإنك تشعر بالاكئاب نوعا ما.

ومن الجدير بالذكر أن التحكم أفضل بمحيط التدريب وظروفه ويمكنك أن تقفز خارج محيطك التدريبي وتنتظر إليه بمنظار آخر فبهذا يمكن اعتبار هذا سر الحل (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 284).

ب- الحافز: كلنا يعرف أن الحافز يتمشى مع التدريب فاللاعب بحاجة إلى حافز لأداء جيد ولسوء الحظ فإن الحافز قد عبر عنه بأنه نوع من المعجزة، لا يوجد خداع في التعلم وببساطة يجب عليك أن تتدرب جيدا فالمبدأ الأساسي في الحافز هو التشجيع عندما لا تشعر بتقدم لاعبي الجمباز فإنه يجب عليك أن تعاقبهم بالتتالي على عدم محاولتهم الأداء بجد، وقبل أن تفعل ذلك اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل اللاعب قوى كفاية لأن يقوم بهذه المهار؟
- هل هو مرن كفاية؟
- هل هو على استعداد نفسي للقيام بهذه المهارة؟

وإذا كانت الأجوبة كلها بالإثبات ولكن لاعب الجمباز لا يستطيع أداء المهارة فمعاقبته واجبة ولن يجدي معاقبه اللاعب إذا لم يكن قويا كفاية للقيام بالمهارة لذلك فهناك تدريبات معينة من أجل زيادة القوة وإذا لم يكن ملما بالمهارة فعليك بمناقشة اللاعب للمساعدة على استيعابه للمهارة.

إذا كان كل مدرب يتبع هذا الأسلوب خلال كل مهارة يقوم بتعليمها للاعبه فإن هذا الأسلوب سوف يؤدي إلى دفع عجلة إلى دفع عجلة التقدم للأمام.

رابعا: الإعداد الخططي: الاعتداد الخطط هو الإعداد الاستراتيجي للجمباز والاستراتيجية لا تظهر في المناقشات التدريبية تظهر في المناقشات التدريبية، ذلك لأنها جزء الإعداد ينال اهتماما أقل من الاهتمام بالأداء الفني في الجمباز.

ويتضمن التخطيط في الجمباز المهارات ومواعيد وأزمنة الوحدة التدريبية، و من جهة أخرى تتضمن أيضا اختيار المنافسات المناسبة لتنمية و تحسين المستوى وهناك استراتيجية في المنافسات التي تتبعها الفرق لتنمية ورفع درجات الفريق و اللاعب الفردي و الاستراتيجية في الجمباز عبارة عن أن كل فرد من الفريق يحصل على بطاقة معينة ثم يجب على المدرب واللاعبين أن يستخدموا هذه الأوراق بأفضل الطرق الممكنة لأحرار أفضل النتائج، و قد تكون هذه النتائج مرضية أو غير مرضية و لكن استخدام كل ورقة في زمن معين ويتسلسل معين قد يؤدي إلى تحقيق الفريق و اللاعب إلى الهدف المنشود (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 285، 286).

1- اختيار المهرة: المجال التخطيطي لاختيار المهارة يتضمن بعض الأمور مثل:

- 1- التخطيط لتعليم المهارة.
- 2- التخطيط لتعليم المهارة في الجملة.
- 3- التخطيط لتوزيع المهارات في الجملة.

وتدل دراسة علم النفس أنه من الصعب تعليم استجابة جديدة لمثير قديم.

مثال: اللاعب الذي يعتاد على أداء مهارة معينة مثل شقلبة خلفا من الثبات بأسلوب معين ويريد أن يتعلم مهارة جديدة مثل الشقلبة خلفا من الحركة عليه أن يعرف كيفية أداء الشقلبة السابقة بسهولة حيث يستطيع أن يدمج الماهرتين معا ليخرج بمهارة جديدة مندمجة بالرغم من اختلاف الماهرتين، معا ليخرج بمهارة جديدة

مقياس: الجمباز

مندمجة بالرغم من اختلاف الماهرتين، والمهارة الجديدة هذه عادة ما لا تؤدي إلى ابتكار مهارات أخرى أصعب.

وهكذا يستطيع اللاعب أن يستغل الوقت والمساحة المخصصة له على أحسن وجه، وهذا المثال عن الإعداد الخطيظ لاختيار المهارة التي يمكن أن تؤدي إلى المهارة المركبة بالإضافة إلى زيادة مقدرة اللاعب.

وهناك بعض المهارات الأساسية في الجمباز تؤدي بشكل شائع يجب على اللاعب أدائها لكي يحصل على درجات عالية تصل إلى حد الكمال مما يؤدي إلى تنمية غير متوازنة في جسم اللاعب من حيث تقوية عضلات الجذع والذراعين على حساب بقية العضلات الأخرى بالجسم.

فإذا حدث أن قام اللاعب بأداء عشر مهارات فيجب عليه أن يقوم بتوزيع هذه المهارات على عدة مناطق من جسمه، لتجنب تقوية جانب على حساب جانب آخر.

كما أن اختيار التوزيعات هام ليس فقط من وجهة نظر تعليم الجمباز بل من ناحية إقناع الحكام بالجملة التي قام بأدائها طبقا لقانون الجمباز.

2- اختيار الخطيظ المناسب للمهارة: على كل لاعب الإجابة على التساؤلات التالية:

1- هل كل مهارة تتكامل مع المهارات الأخرى؟ أم تتعارض معها؟ (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 285).

2- هل الأسلوب المتبع يؤدي إلى تحسين التعليم لمهارات أكثر صعوبة؟

3- هل سيقدر الحكام صعوبة المهارة؟

4- هل يحتاج اللاعب إلى استرجاع مهارات سابقة؟ أم لا؟

5- هل المهارة ضرورية إذا كانت فوق طاقة اللاعب؟

6- وهل من الممكن استبدالها بمهارة أخرى توصل إلى نفس النتائج؟

7- هل ستناسب المهارة تركيب الجملة الخاصة باللاعب؟

8- هل يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة بسهولة؟

9- هل المهارة جذابة، إذا نظرنا إليها من كل الاتجاهات؟

10- هل هناك اعتبار لاحتمال الإصابة أثناء المهارات المختارة؟

مقياس: الجمباز

3-خطت جهاز حصان القفز: يجب على لاعب جمباز أن يكون قادرا على إنجاز قفزات مختلفة في المستويات المختلفة، نحاول أن يقوم اللاعب بمهارة الشقلبة الأمامية وأنواع أخرى من المهارات.

وفي البداية يكون اللاعب ناجحا فوراً في بعض القفزات السهلة لبساطتها، ويجب البدء مع المبتدئين لمهارات سهلة وخاصة أنها ستصبح ذات قيمة فيما بعد عندما يتقدم مستوى اللاعب ويكون بحاجة إلى مهارات أخرى أكثر صعوبة.

النوع	عدد مرات الأداء	متوسط الدرجة	المدى
Layout Tout Tsukaharra	20	9.53	9.4 - 9.65
Tsukahara Full Twist	6	9.74	9.65 - 9.8
Cuervo	4	9.73	9.65 - 9.8
Hand Spring Front Smmsout	3	9.50	4.45 - 9.55
Pike Tsukahara	2	8.80	
Layout Tsukahara Full Twist	1	9.60	

متوسط الدرجة هنا طبقاً لتحكيم سابق في أحد اللقاءات الدولية.

(محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 288).

ويتضح من هذه النتائج أن أكثر القفزات شيوعاً هي القفزة رقم (1) وهي تأخذ درجات جيدة ما بين 9,4 و9,65 وللحصول على درجات أكثر يجب أن يقوم اللاعب بهارات ذات صعوبة أكثر مثل المهارة رقم (2) ودرجاتها 9,65 إلى 9,8 ويمكن الفوز باستخدام هذه المهارة، وعادة ما تتال أكثر درجات عن المهارات الأخرى، ونوه هنا أن اللاعب المصري رعوف عبد الكريم قد نال الميدالية الذهبية على حصان القفز في بطولة البحر الأبيض حيث كان مخطط إنجاز المهارة قد أدى الهدف المنشود لارتفاع قيمتها.

يستطيع اللاعب أن يحصل على محاولتين وهو الجهاز الوحيد الذي يحصل فيه اللاعب على محاولتين ويجب على اللاعب أن يقوم بأداء المحاولة الثانية بمهارة أحسن والأولى.

وهذا لا يعني أن يهمل اللاعب المحاولة الأولى حيث يلاحظ أن المحاولتين تتأثر الواحد بالآخرى من ناحية التحكيم لذلك يجب على اللاعب أخذ الحيطة في هذه الناحية من حيث أداء المحاولتين بشكل ممتاز.

مقياس: الجباز

وهذا إذا كانت، المحاولة الثانية جيدة وأفضل من الأولى وكذلك كانت المحاولة الأولى جيدة فإن الدرجة ستكون ممتازة لأن المحاولة الأولى تكون قد عززت المحاولة الثانية.
ويمكن تطبيق هذه الأمثلة على باقي الأجهزة وأيضاً بالنسبة للجنسين.

4-المدرّب: تتميز عملية التدريب بوضوح الدور القيادي للمدرّب إذا يقع عليه العديد من المهام التي أسهم في بناء الرياضي لتحقيق أعلى المستويات والمدرّب المؤهل علمياً وعملياً هو الذي يدفع بلاعبه إلى البطولة بتحقيق متطلباتها ويعمل من أجلها.

تتميز عملية التدريب بوضوح الدور القيادة للمدرّب، إذ يقع على عاتقه العديد من المهام التربوية والتعليمية بغية إعداد اللاعبين للوصول للمستويات الرياضية العالمية، لا يقتصر دور المدرّب على التعليم وتوصيل الخبرة للاعب فقط فهو المثل والقُدوة التي يحتذي بها.

تتحد درجة كفاءة المدرّب بمدى قدرته كمدرّس على تعليم لاعبيه وتوصيل المعلومات لديهم، (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 289، 290).

ويمدى كفاءته على شرح طرق الأداء الحركية المختلفة مستخدماً طرق التدريس المناسبة لذلك.

"المدرّب هو الشخصية التي يقع على عاتقها العملية التدريبية بإجراء الخطوات التنفيذية لها وبتنظيمها وتنسيقها في ضوء برامج عملية محددة وهادفة هو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنياً وفنياً وتربوياً بما يتمشى مع ميولهم ورغبتهم ووفقاً لأسس عملية وعملية وتربوية واضحة من أجل تحقيق أعلى مستوى ممكن من الممارسة الرياضية"

5-مستويات المدرّبين: من المعروف أنه يتولى قيادة الفرق التقدمة رياضياً مدير فني "The Coach" وهو الشخصية المسؤولة عن تخطيط وتنسيق وتقويم العملية التدريبية ويساعده في ذلك مدربون آخرون "Trainer" وهم الشخصيات المسؤولة عن تنفيذ العملية التدريبية في الواقع الميداني، فهناك مدرب للياقة البدنية ومدرب لحراسة المرمى وغيره للخطط والادعاءات الفنية، ويتم عمل كل هؤلاء المدربين تحت سيطرة وقيادة المدير الفني.

6-صفات المدرّب الناجح: يجب أن يتحلّى المدرّب الناجح "المتّميز" بمجموعة من الصفات أهمها:

- 1- أن يكون مؤمناً محباً للعمل مقتنعاً بأهمية في خدمة الوطن، ورسالته في تربية النشء.
- 2- أن يكون المثل الأعلى لاعبيه، فهو القدرة التي يحتذي بها.
- 3- أن يتميز بالعين الخبيرة في الكشف عن المواهب الرياضية عند الانتقاء.

- 4- أن يراعي ويحافظ على المسافات التربوية بين اللاعبين، ويحافظ على عدم رفع الكلفة بينه وبين اللاعبين، ويجب أن يتسم سلوكه بحزم الأب الممزوج بالعاطفة.
- 5- أن يتسم بالاتزان والثبات الانفعالي حتى الانفعالي حتى يحوز احترام الجميع، وأن يتحلى بالصبر وضبط النفس داخل الملعب وخارجه.
- 6- أن يتميز بالابتكار والقدرة على التفكير السريع واتخاذ القرارات مع تميز بالدقة في قدراته.
- 7- أن يبيث في لاعبيه الحماس وأن ينمي لديهم الصفات القيادية وتحمل المسؤولية.
- 8- أن يتمتع بالصحة واللياقة البدنية، وأن يدل مظهره على حسن قوامه ولياقته، وأن يتمتع بقدر من اللياقة الحركية تسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- 9- أن تبنى علاقاته مع زملاء من المدربين والأطباء والإداريين والحكام على الحب والاحترام المتبادل، (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص 290، 291).
- 10- أن يكون ملماً بكل بالمعلومات عن الجسم وأجزائه وكل المعلومات الخاصة بالعلوم المرتبطة ب«علم النفس، والفسولوجي، والتشريح، والميكانيكا الحيوية، وغيرها»
- 11- أن يكون ملماً بكل طرق تعليم المهارات الفنية الفردية والجماعية، وأن يكون على دراية شاملة بطرق تنفيذ الأداء الخطيطة.
- 12- أن يكون قادراً على تزويد لاعبيه بالمعلومات الفنية الخاصة بالأداء، وكذا بالمهارة اللازمة خارج الملعب مثل التغذية المناسبة والعادات الصحية السليمة.
- 7- واجبات المدرب: حيث إن المدرب هو الشخصية المسؤولة عن تخطيط وتنفيذ وتقييم العملية التدريبية، وكذا إرشاد لاعبيه، وتقع على عاتقه مجموعة من الواجبات.
- 7-1/ واجب التعليمي: يجب على المدربين أن يعدوا لاعبيهم ويكسبهم:
- الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.
 - الصفات والقدرات المهرية العامة والخاصة بالنشاط الممارس.
 - القدرات الخطيطة والقدرة على التفاعل مع المواقف التنافسية.
 - المعلومات والمعارف الخاصة بالأداء الحركية وقوانين اللعبة.
 - وكذا العادات الصحيحة خارج الملعب من تغذية وعادات صحية ونوم.

7-2/ الواجب التربوي:

- أن يكون قدرة للاعبه وأن يكون مثالا يحتذي به.
- أن يربي لاعبيه على حب الوطن والانتماء إليه.
- أن يبيت في نفوسهم الميول والدوافع إلى الاستمرار في التدريب والممارسة.
- أن ينمي فيهم الصفات الإدارية مثل الحماس والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.
- أن يتعاون مع الطبيب في علاج الإصابات وتحديد عودة اللاعب المصاب للممارسة.
- أن يتعاون مع المدربين المساعدين في وضع البرامج التدريبية.
- أن يتعاون مع الأسرة في مساعدة الرياضي على التفوق في التفوق في دراسته أو عمله بجانب تفوقه الدراسي (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص292).

8- المشكلات التي تعترض إعداد وتأهيل المدرب: تطفو على السطح العديد من المشكلات التي تؤثر على مستوى المدرب ومنها:

- عدم إلمام المدرب بالنواحي العلاجية والصحية للتدريب، ويترتب على ذلك:
- عدم مراعاته لعوامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ الوحدات والبرامج التدريبية.
- عدم توفير الظروف الصحية للممارس.
- عدم القدرة على وضع برامج الإعداد البدني التي تتماشى مع كل رياضة.
- عدم مقدرة المدرب على تحليل الأداء الحركية وفقا لنظم إنتاج الطاقة.
- عدم قدرته على تحديد الجرعات التدريبية مما يعرض اللاعب لمخاطر الحمل الزائد.
- عدم إلمام المدرب بالنواحي النفسية والاجتماعية، ويترتب على ذلك:
- عدم قدرة المدرب على تحصر وإثارة لاعبيه للوصول للمستويات العالية.
- عدم انبطاح مائل وترابط أفراد الفريق، مما يسبب كثير المشاكل.
- عدم إلمام المدرب بالنواحي والميكانيكية للحركة، ويترتب على ذلك:

مقياس: الجمباز

- عدم قدرة المدرب على فهم وتحليل الأداء الحركية وكشف نقاط القوة والضعف في الأداء الحركي.

- صعوبة الارتقاء بالأداء الفنية لدى الكثير من اللاعبين.

عدم إلمام المدرب بنظريات التدريب الرياضي، والطرق المختلفة لاكتساب المهارات والخطط التنافسية، ويترتب على ذلك:

- ضعف الأداء الخططي.

إلى جانب ما سبق من مشكلات تتعلق بالإعداد الأكاديمي للمدرب فإن هناك في المجال التطبيقي العديد من المشكلات التي تعترض المدرب، أو بمعنى آخر "مهنة التدريب".

- إن مهنة التدريب مهنة من لا مهنة له بدخول العديد من غير المؤهلين إلى حقل التدريب.

- عدم تفرغ المدرب لممارسة المهنة.. لأنها أساسا ليست حرفته الأساسية (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص293).

- ضعف العائد المادي من مرتبان المدربين.

- إضافة إلى عدم حصول العديد من المدربين على دورات متقدمة ومتخصصة (محمد إبراهيم شحاتة، 2003، ص293).

المحور الرابع

أساليب الاكتشاف والتوجيه

والانتقاء الرياضي

1-الاكتشاف المبكر للموهوبين: توجه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويج والاستفادة من وقت الفراغ.

تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية، المهرية، الخططية)، التي تطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة. أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في الملاعب حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي.

تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل. توجه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص لبدنية والنفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه، تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم المهارات الفنية للجمباز (تيسير عبد السلام الدرمللي، 2015، ص71،72).

2- مبادئ تحديد الموهوب في رياضة الجمباز: يفهم تحت مصطلح الموهوب بصفة عامة "كل ذي خاصية مميزة سواء أكانت ذكاء مميذا أو أي قدرة ابتكارية عالية أو أبداع في مجال محدد أو أي استعداد أو قدرة خاصة مميزة في نشاط ما".

وبهذا المعنى فإن لاعب الجمباز الموهوب هو الذي يبدي بشكل ظاهر قدرة واضحة على توظيف ذكائه المهارى في استخدام إمكانيات الحركية والفسولوجية والميكانيكية بطريقة أفضل وأيسر وانفع.

أما مبادئ المرهبة في التدريب... فهي كما يلي: -

تتبدل أكثر الخصائص والصفات البدنية والارادية تحت تأثير عملية التدريب.

تتغير صفات وعناصر متداخلة تبعا لنوعية الأداء المهارى، كما يوجد ما يتم تطويره بنسب أقل منها.

ان اكتساب الموهوب للصفات البدنية والحركية والمهارية بمقارنتها بغيرهم في نفس المرحلة تكون أكثر وأعظم... كما يكون لديهم تكيفا أثر التدريب خاصة عند استخدام نفس حجم وشدة الحمل في عملية التدريب.

ويتم تحديد مواهب واستعدادات وقدرات لاعبي الجمباز من خلال المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي، وذلك من خلال الملاحظات والاختبارات التي يمكن بها قياس مختلف الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات العقلية والسمات النفسية، (دليل الجمباز الحديث، 2002، ص 93، 94) ورياضية الجمباز من الأنشطة التي تظهر فيها المواهب والاستعداد والقدرات في سن مبكر، لذا يستحسن للاعبى الجمباز التبكير بتنظيم وتخطيط عملية التعليم والتدريب وعدم الإسراع في مرحلة التدريب التخصصي.

ان مرحلة الاختبارات الأولية تشكل حيز الزاوية لمرحلة التخصص التالية لهذه المرحلة التي تهدف الى الاعداد الشامل المتزن للناشئين تمهيدا لانضمامهم فيها بعد (اللياقة البدنية العامة) في سلك التدريب الرياضي (اللياقة البدنية الخاصة) لذا يجب على المدربين و المسؤولين ان يضعوا في الاعتبار لن الوصول لا على المستويات الرياضية العالية لا يسمح الا للناشئ الذي تتفق مواهبه و قدراته واستعداداته مع الخصائص الفردية المطلوبة الجميز التي يتخصص فيها، و على فمّن الضروري حسن توجيه الناشئين لما يناسبهم و لما يتفق مع قدراتهم و مواهبهم و استعداداتهم.

ومن المنطلق فانه يتم اختيار الموهوب في الجميز بالأندية او المؤسسات التربوية من أهم الشروط

لا مكانية التعرف على مدى صلاحية هذا الناشئ للاستمرار في هذا النشاط ولكن ينبغي أيضا التعرف على العوامل الاجتماعية والنواحي النفسية مثل الصفات الإرادية، ومدى اهتمام الوالدين والمدرسة على سبيل المثال بتقدم مستوى الناشئ في الجميز، ان المبدئ عادة يرغب الحصول على نتيجة عالية، ولكن مستواه يكون مستواه يكون محدودا ويتوقف تقدمه على زيادة رغبته للتدريب واختياره بانه حقق المستوى المطلوب ويتم ذلك بالخطوات التالية:

- أن يكون استعداد المبدئ واضحا للمدرب ثم يتولى صقلها.

- تنمية الرغبة الرياضية.

- بناء وتنمية الصفات الإرادية مرحل التدريب.

- ضمان الانسجام بين العمل الوظيفي للأجهزة الداخلية مع الاستعداد المؤشرات الحركية.

وفي ضوء ذلك فانه ينبغي توفير إمكانية التعرف على قدرات المبدئ في رياضة الجميز بجانب التدريب بصورة منتظمة.

3-أسس اختيار الموهوب في رياضة الجميز: ان مشكلة اختيار الموهوبين في رياضة الجميز لإعدادهم للوصول الى المستويات العالية لاقت الكثير من الجدل والاختلاف بين العلماء، وبالرغم من هذا الامر الا اننا قد نجد اتفاقا عاما فيما يخص المدخل العلمي لأسس ومفاهيم اختيار لا عبي الجميز (دليل الجميز الحديث، 2002، ص 95).

وعلينا ان تستر شاء بالنقاط التالية:

انورثة -العمر البيولوجي:

أ-الوراثة: وتأثير البيئة الخارجية وكيفية حدوث وذلك بإمكانيات عديدة حول عملية تطوير اللاعبين الصغار ومن المهم ان ندرك ان العوامل الوراثية مثل الطول والطول الأطراف وأيضا بعض الصفات الحركية مثل السرعة والتوافق لا تتأثر بالبيئة الخارجية.

ومن زاوية أخرى علينا ان نضع في اعتبارنا ان تأثير البيئة الخارجية يمكن ان يؤدي أو يعطل القدرات البيولوجية الوراثية للفرد، فبالترتيب نتمكن من تعديل بعض الخصائص الوراثية ولكن ليس بالشكل الذي يغير التركيب الوراثي للفرد.

وعلينا ان نتنبه انه يجب الا تكون الاختبارات الموضوعية لاختبار اللاعبين تعتمد على المقدرات الوراثية فاللاعب الصغير الذي لا يمتلك المقدرة في سن معين نتمكن بالتدريب من تطوير هذه المقدرة ومن هذه المقدرات التحمل، الزيادة في حجم العضلات.

وعلينا ان نتنبه انه يجب الا تكون الاختبارات الموضوعية لاختبار اللاعبين تعتمد على المقدرات الوراثية فاللاعب الصغير الذي لا يمتلك المقدار في سن معين نتمكن بالتدريب من تطوير هذه المقدار ومن هذه المقدرات التحمل، الزيادة في حجم العضلات.

اما بالنسبة للعمر البيولوجي: فأنا نشير الى تفرق بعض الافراد عن زملائهم في نفس السن ومع عندما يصل اللاعب الى العمر الذي يتوقع منه الوصول الى تحقيق المستوى يبدأ في الابتعاد وبنفس القياس إذا اشترك طفل في رياضة الجمباز مبكرا قد يصل الى يصل مستوى اعلى من زملائه من الأطفال الموهوبين إذا بدأوا متأخرا.

ولذلك علينا القيام بمطابقة العمر الزمني بالعمر البيولوجي عند بلوغ النواحي الوظيفية والمورفولوجية في تطورها المستوى المحدد الخاص بهذا السن.

ومن هنا يمكن الإشارة الى ان أي اختيار يستند على الأداء، والعمر الزمني سوف يؤدي الى أخطاء شديدة فالطفل ذو ثمان سنوات وعمره البيولوجي يقترب من عشر سنوات يكون لديه ميزة الى جانب أدائه الذي يقارن بالعمر الزمني المائل مع أحطنا بالقدرة الوراثية للاعبين الصغار الذين تطورا مبكرا - أما إذا كانت القدرة الوراثية لهم محدودة لهم محدودة فان هؤلاء اللاعبين يفقدون ما تميزوا به المعيار الخاص بالغدد الصماء: ويتضح من هذا انه عندما يماثل العمر الزمني البيولوجي فان اللاعب الناشئ الذي تم تطويره مبكرا يفقد ما تميز به عندما يماثل العمر الزمني مع العمر البيولوجي وحقيقة يمكن القول بان كثيرا من الابطال في الجمباز كان عمرهم البيولوجي أكبر من عمرهم الزمني او كان العمر البيولوجي مبكرا في تطوره عن العمر الزمني ز ذلك عن غيرهم ولذلك فان أداء هذا البطل يعتبر ميزة اكتسبها من خلال البداية المنكرة والتي ندرجها تحت مصطلح العمر البيولوجي.

مقياس: الجمباز

اما بالنسبة للاعبين الذين يتأخرون في الممارسة أو يبدأون في سن متأخر متأخرة نوعا ما عن زملائهم الاخرين فعادة يواجهون منافسة قاسية، وذلك نظرا لتطورهم الذي يتسم بالبطء مما سبق يتضح بان يكون هناك مرشدا دقيقا في تحديد العمر البيولوجي والتطوير ونشدا دقيقا في تحديد العمر لبيولوجي والتطوير ونشير هنا إلى المعايير التي تتم في انجاز هذا المرشد.

ب- المعيار البدني: يعتبر هذا المعيار أسهل المعايير المستخدمة في تحديد العمر البيولوجي لأنه لا يتطلب أدوات قياس مكلفة ولا يتطلب وقتا طويلا في اجرائه، ويعتبر المعيار البدني عن النمو البدني والوزن وعلينا الحذر ان قياسات هذا المعيار لا تكون أحيانا بمفردها مؤشرا عن مقدرة النمو البدني وللاستفادة منها علينا الاعتماد على الدراسات الديناميكية للنمو خلال القياس المتعدد.

ج- المعيار الخاص بالغدد الصماء: يشير هذا المعيار الى تحديد مدى ما وصلت اليه هذه الغدد من تطور وتقارب نتائج اللاعبين المختارين بالمعدلات الإحصائية الخاصة بالعمر الزمني.

د- المعيار التحول العظمي: في هذا المعيار تقوم بالتعرف على العمر البيولوجي للاعب بواسطة دراسة تطور العظام عن طريق وسائل التصوير بالأشعة على عظام الرسغ ثم يقارننها بالمعايير والمعدلات الخاصة بالنمر فاللاعب الصغير الذي ما زال في دور النمو فان عظام رسغ يديه تشير الى إمكانية النمو الثابت أو القياسات الطولية الجسم والتي يمكن ان تساعدنا على التنبؤ.

4- دليل اختيار لاعبي الجمباز: يتضمن هذا الدليل بثلاث مراحل

المرحلة الأولى (دليل الجمباز الحديث، 2002، ص 99):

جذب الأطفال في سن 5-7 سنوات للانضمام للأندية والهيئات الخاصة بتدريب الجمباز بهدف اكتساب المهارات الأساسية.

المرحلة الثانية: فصل الأطفال الموهوبين والذين يظهر مستوى تقدمهم في المهارات الأساسية أعلى من المتوسط - ولنضع مستوى (8) درجات لكل مهارة ومن يصل الى تحقيق ذلك يعتبر موهوبا وبالتالي نضعهم في مجموعة تدريب خاصة بهم.

المرحلة الثالثة: الاختبار النهائي فيمن يحقق أداء مميذا معتمدين على المظاهر التالية:

أ- الصفات الارادية والتي تتمثل في الجزأة، الشجاعة، العزيمة، الحماس والاتزان النفسي.

ب- المقدرات الفسيولوجية الخاصة برياضة الجمناز وتظهر هذه المقدرات في بعض الاختبارات الفسيولوجية وبمقارنة ذلك بلاعبى المستويات العالية.

ج- سرعة تطوير الأداء واكتساب المهارات الجديد بدقة وفي زمن عن اقرائهم.

نتناول مشكلة الاستعداد لممارسة الجمناز وكيفية التوصل الى الأسلوب الذي يمكن استخدامه للتعرف على نجاح الناشئ في رياضة الجمناز وبحيث يتمكن الممارس من أن يؤدي تدريب المستوى العالي بنجاح أيضا. يتطلب الامر في البداية تحليل لاستعداد الطفل الممارس في المراحل المتعددة التي يهدف التدريب الى تطويرها، كما ان الوصول الى درجة إمكانية انسجام جيدة للاعب الجمناز المبتدى تتطلب تحليل لقابليته البدنية والنفسية.

وعلينا الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل الناشئ قد حصل على مستوي عال للصفات التي تساعد للوصول الى المستوى خلال مرحلة تدريب الناشئين؟

- هل يظهر الناشئ سرعة وقابلية التتريب؟

- هل يحرز الناشئ ثباتا في مستوى الصفات التي تعين المستوى الرياضي وبدرجة أكثر من فوق المتوسط؟

- هل يحرز الناشئ ثباتا في مستوى الصفات التي تعين المستوى الرياضي وبدرجة أكثر من فوق المتوسط (دليل الجمناز الحديث، 2002، ص 99)؟

للإجابة على هذه الأسئلة مع الأخذ بعين الاعتبار كل من عمر الناشئ وسنوات ممارسته لرياضة الجمناز وأيضا العمر البيولوجي حيث قد يظهر لاعب ناشئ بعد سنوات تدريب قليلة اهليه أكثر من لاعب أكبر منه سنا ويعمر تدريب أكبر بالرغم من تساوى المستوى عند اللاعبين.

وعلى ذلك علينا الاعتماد على المؤشرات التالية التي تبين تحقيق مراحل تطوير ناشئ الجمناز.

1- توقع المستوى العالي.

2- توقع لسرعة ارتفاع تطوير المستوى.

3- توقع للثبات والمحافظة على المستوى وقابلية للتطور.

أن التوقيع الثلاث السابقة تشكل نظاما لإظهار قابلية الاستمرار في التدريب للوصول الى المستويات العالية في رياضة الجمناز.

ولتحقيق هذا التوقع فانه ينبغي على المبتدئ أن يحصل بصورة عالية على درجة جيدة الى ممتاز في ممتاز في مستواه في جميع مراحل تدريب الناشئين، كما عليه أيضا ان يظهر قابلياته الحركية والبدنية بمستوى عال خاصة تلك المرتبطة أساسا بالنشاط الممارس مثل القوة المبذولة بسرعة والقوة الثابتة والمرونة الحركية والمرونة الثابتة وأيضا السرعة الديناميكية، وللتأكد من تحقيق توقع "1" على الناشئ أن يظهر أداءا فنيا في مرحلة التدريب بمعنى ضبطه للتمرين على الأجهزة.

بالإضافة عليه أن يظهر تطورا وتقدما في النواحي النفسية (الانفعالي في حالات الفوز أو الخسارة) وأن يكون لديه اسجام وظيفي فوق معدل المتوسط وهذا يظهر بصورة خاصة وواضحة في قابلية التحمل البدني والعقلي، والاقتصاد في عمل الأجهزة الوظيفية التي يقع عليها عبء المجهود البدني مما يؤدي الى تقبل تصعيب التمرين.

وننتقل الآن الى التوقع الثاني وبمساعده نتأكد ان المبتدئ قد استوعب التدريب وأن تطوره في شروط تثبيت المستوى كان سريعا، وهذه الأمور تنطبق على مدى سرعة تطوره الرياضي وقابلية الأجهزة الوظيفية عنده ولتحقيق هذا التوقع فانه ينبغي للمبتدئ أن يطور مستواه في المنافسات أسرع من بقية زملائه بالإضافة الى سرعة التطور من الناحية النفسية.

وبمساعدة التوقع "3" الذي يوضح استعداد المبتدئ للوصول الى المستوى العالي، ويفهم من هذا درجة تطوير شروط تثبيت المستوى والتي بواسطتها يتمكن المبتدئ من الارتفاع السريع بمستواه ولتحقيق هذا التوقع فانه ينبغي للمبتدئ ان يحقق مستوى طيب في المنافسات (دليل الجميز الحديث، 2002، ص 101) وأن يظهر تحسن مضطرد وذلك بعودته الى الحالة الطبيعية بسرعة بعد المجهود العنيف، كما عليه ان يتمتع بتطور نفسي وعقلي ثابت ويظهر ذلك في تصرفاته قبل وخلال المنافسات.

5- مفهوم التوجيه: إن عملية التوجيه مستمرة ما دامت عملية الإدارة قائمة ليس هذا فحسب ولكنه يعتبر المحك الأساسي لنجاح العملية الإدارية بأكملها، فالمشكلة الأساسية في عملية الإدارة هي كيف يمكن التعامل مع أنواع مختلفة من البشر بحيث يحققون ما ترغبه الإدارة؟ في نفس الوقت فإن معظم مشاكل الإدارة ناتجة عن سوء التوجيه.

فالتوجه ليس تنفيذ الأعمال وإنما توجيه الآخرين في تنقيدها لعدم الانحراف عن المسار الصحيح الذي يوصل إلى الأهداف.

فإن كان هدف النادي هو الفوز ببطولة المنطقة في رياضة الجميز هذا العام فيلزم وجود إيصال بين مدير النادي وإداري الفريق ومدربه وكذا اللاعبين لمراجعة خططهم وترشيدها وأسلوب التنفيذ لها وإرشادهم إلى أفضل وأقصر الطرق للوصول إلى الهدف وكذا تحفيزهم ورفع روحهم المعنوية وتبصيرهم بمزايا الفوز في

البطولة وكذا الآثار العكسية التي قد تترتب عن عدم فوزهم بالبطولة ومساعدتهم في تذليل الصعاب التي قد تعترضهم.

وبالتأكيد مثل هذا السلوك من مدير النادي يساعد النادي يساعد الفريق على الفوز ببطولة المنطقة هذا العام إن كان هذا هدفاً.

من هنا ينطوي التوجه على الأنشطة المتعلقة بإرشاد المرؤوسين والإشراف عليهم عند تنفيذ الأعمال والتوجيه السليم الناجح يستلزم الإلمام والمعرفة التامة بكل الأساليب البديلة للتوجيه مع القدرة على كيفية استخدام الأسلوب الأمثل في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، فإذا تم التوجيه بهذا الأسلوب كانت النتيجة أفراد على جانب كبير من المعرفة والتدريب يؤدون عملهم بكفاءة تامة ينتج عنها تحقيق أهداف المنشأة الرياضية.

5-1/ تعريف التوجيه : من مفهوم التوجيه يمكن القول بأن التوجيه هو :

"الاتصال بطريقة ما بالمرؤوسين وإرشادهم وتحفيزهم لتنفيذ مهامهم لتحقيق الأهداف المرجوة" (عبد الحميد شرف، 2002، ص28).

5-2/ عناصر التوجيه :

5-2-1/ الاتصال : قد يكون هذا الاتصال بالمقابلة الشخصية أو بالتقارير أو الاجتماعية أو المنشورات الدورية... الخ، والاتصال يجب أن يكون بغرض إعلام المرؤوسين بالأهداف والسياسات والبرامج والسلطات والمسئوليات وكذا إعلام المرؤوسين بالأهداف والسياسات والبرامج والسلطات والمسئوليات وكذا إعلام الرؤساء بما تم أو بما يتم، أو المشكلات والمقترحات والانحرافات أو مشاكل المرؤوسين بصفة عامة.

5-2-2/ القيادة : والمقصود بالقيادة هنا القيادة كفن التأثير في الأفراد وتوجيههم بطريقة معينة يتسنى معها كسب طاعتهم واحترامهم وولائهم وتعاونهم في سبيل الوصول إلى هدف معين ويقصد بها أيضا فن التنسيق بين الأفراد والجماعات وشحنهم بلوغ غاية منشودة ولا تنسى أن القيادة علم وفن ومهنة.

5-2-3/ التحفيز: و يعني رفع الروح المعنوية للأفراد لأن العامل الإنسان سيظل دائما هو العامل المسيطر في معظم العمليات و خاصة ونحن شعب تلعب الأحاسيس دورا كبيرا في سلوكياته، من هنا كان تحفيز العاملين أثناء تنفيذ الأعمال عملية مرغوب فيها، و لا تنسى أن معاقبة المقصر في نفس الوقت عملية تحفيز للمنتج فإن الإحساس بعملية الثواب و العقاب أمر مرغوب فيه و أن كلاهما ممكن أن يولد لدى الفرد الشعور بالعدالة، و الإحساس بوجود العدالة يصاحبه الإحساس بالرضا و هذا مرغوب فيه، و الغير مرغوب فيه هو نتاج إحساس الفرد الذي يشعر بأنه يعيش في مجتمع يتساوى فيه الذين يعملون و

مقياس: الجمباز

الذي لا يعملون، مجتمع يتساوى فيه من يصيب مع من يخطئ ما أسوأ من إحساس، فهو إحساس ليس له ناتج إلا الإحباط، ونحن نريد التعزيز.

6- الانتقاء في المجال الرياضي : اتجهت الجهود في المضار إلى الاهتمام باكتشاف الأفراد من ذوي الاستعدادات والقدرة المناسبة لنشاط معين، وتوجيههم إلى النشاط المناسب لاستعداداتهم وقدراتهم، وفي هذا الاتجاه مشكلة الموهوبين رياضيا، وكيفية انتقائهم ومعايير هذا الانتقاء، وفي هذا الانتقاء، وإمكانية التنبؤ وبما يمكن أن يحققون من نتائج في المستقبل في ضوء هذه المعايير.

وقد ظل الانتقاء لسنوات طويلة - وحتى الآن في دول كثيرة - يعتمد على الخبرة الشخصية للمدرب دون الاستناد إلى مقاييس أو معايير موضوعية، ثم اتجهت الجهود إلى بحث الأسس العملية وإيجاد الأساليب والوسائل العملية التي يجب أن تتم على أساسها عملية الانتقاء واستهدفت البحوث والدراسات في هذا المجال رفع كفاءة عملية الانتقاء وتجنب إمكانية الخطأ بقدر الإمكان.

7- مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي : الانتقاء والتوجيه في الانتقاء الرياضي وجهان لعملية واحدة، ومن ثم فإن عملية الانتقاء تتضمن الاستكشاف وتتميز بالديناميكية المستمرة وتهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محدودة سواء كانت موروثية أو مكتسبة تمثل العوامل الافتراضية للنجاح في النشاط الرياضي التخصصي، لذلك يتضمن الانتقاء الصقل والتقنية والتثبيث والتوجيه عبر مراحل متتالية بصقل التدريب المتقن وصولا لبناء بطل ذي مستوي عال في النشاط الرياضي المعين.

8- أهمية الانتقاء: تستهدف عملية الانتقاء Sélection في المجال الرياضي بصفة اختيار لأفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين، والوصول إلى مستويات عليا في النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف الناشئين في استعدادهم البدنية والعقلية والنفسية، وقد أصبح من المسلم به أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الناشئ وتوجيهه إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة والتنبؤ بدقة بمدى تأثير عمليات التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات والقدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 244).

9- الأهداف الأساسية للانتقاء في المجال الرياضي: تهدف عملية الانتقاء Sélection في المجال الرياضي بصفة عامة إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين والوصول إلى مستويات عالية في هذا النشاط ونتيجة اختلاف الناشئين في استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية فيجب من البداية انتقاء الناشئين وتوجيههم إلى نوع النشاط الذي يتلاءم معهم والتنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب على النمو وتطوير استعدادهم بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في النشاط الرياضي.

ومن أهم هذه الأهداف:

9-1/ الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية، وهم الناشئ وهم الناشئون من ذوي الاستعدادات العالية التي تمكنهم من الوصول إلى المستويات العالية من الأداء في مجال نشاطهم والتنبيه بما ستؤول إليه الاستعدادات في المستقبل.

9-2/ توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويج والاستفادة من وقت الفراغ، ويمثل الوصول إلى مستويات عالية من الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء.

9-3/ تحديد الصفات النموذجية (البدنية، النفسية المهارة، الخطيطة) التي تطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة، أي تحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها في اللاعب حتى يحقق التفوق في نوع معين من النشاط الرياضي، وقد أمكن في السنوات الأخيرة وضع نماذج لأفضل الرياضيين من خلال دراسة وتحليل حالات اللاعبين الموهوبين.

9-4/ تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء في المستقبل.

9-5/ توجه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.

9-6/ تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

10- مراحل الانتقاء في المجال الرياضي : يعتبر الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ، وما يمكن أن يحقق من نتائج وفيما يخص بمراحل الانتقاء هناك اتجاهان رئيسيان (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص244، 245):

10-1/ المرحلة الأولى : (الانتقاء المبدئي) : وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئ من خلال الفحوص الطبية، واستعداد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة، كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية، والخصائص المورفولوجيا، وسمات الشخصية لدى الناشئ ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط البدني الرياضي المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسة.

أن المرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي المناسب للناشئ، وأن مواهبه تظهر بعد ذلك خلال ممارسة النشاط، كما أنه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية من

خلال مرحلة الانتقاء الأولى، وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط.

10-2/ المرحلة الثانية: (الانتقاء الخاص) وتستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى، وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع أمانيتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبه طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي، وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة، وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية، ومدى إتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط، وتدل المستويات العالية في هذه الجوانب على موهبة الناشئ وإمكانية وصول للمستويات الرياضية العالية.

10-3/ المرحلة الثالثة: (الانتقاء التأهل) وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدرته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب، وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الاستشفاء بعد المجهود، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار إلى غير ذلك من السمات التي يطلبها نشاط معين.

ومن هذا العرض لمراحل الانتقاء يمكن أن يستخلص بوجه عام أنه من الأفضل أن تتم عملية الانتقاء على مراحل ثلاث رئيسية، حيث تمثل المرحلة الأولى اختبارات القبول المبدئي للناشئين، بينما تكون المرحلة الثانية أكثر عمقا في التعرف على استعدادات وقدرات الناشئ بعد مرحلة من التدريب، وفي المرحلة (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 245، 246)

الثالثة يتم انتقاء أفضل الناشئين لتأهيلهم للمستويات الرياضية العالية.

وفي جميع هذه المراحل تعد سرعة تقدم النتائج الرياضية للناشئ وزيادة حجم التدريب مؤشرات جيدة للتنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه الناشئ، هذا بالإضافة إلى أن كل مرحلة من المراحل الثلاث تعتمد عملية الانتقاء فيها على عدة مؤشرات، وفكرة الاعتماد على مؤشر واحد في الانتقاء تؤدي إلى كثير من الأخطاء. ولذا تتعدد العوامل التي تتأسس عليها عمليات الانتقاء في المراحل المختلفة والتي تمثل المحددات الأساسية للانتقاء.

11- محددات الانتقاء في المجال الرياضي: تتحدد إمكانات وصول الناشئ الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب توافرها، وبعض هذه العوامل يؤثر على المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة والبعض الآخر تؤثر بطريقة غير مباشرة.

مقياس: الجميز

فالتغذية السليمة والنوم الكافي وحسن استخدام وقت الفراغ وتجنب تعاطي المخدرات والمنومات والمشروبات الكحولية والتدخين والحياة الجنسية المنظمة، والظروف وحسن اختبار الأصدقاء، والمستقبل الواضح في العمل والرضا عنه، وتوافر خبرات لها أثرها على إمكانيات الناشئ الرياضي لتحقيق نتائج رياضية عالية.

كذلك يجب توافر برنامج التدريب الجيد القائم على أسس عملية حديثة، وأماكن التدريب الجيد، والأجهزة والأدوات الرياضية الملائمة، وتوافر علاقة الثقة المتبادلة بين الناشئ والمدرّب، والنشاط والمثابرة وبذل الجهد، وهي كلها عوامل أساسية لتطوير إمكانيات الناشئ والوصول به إلى أعلى المستويات التي يمكنه بلوغها في النشاط الذي يمارسه.

و العوامل السابقة بالرغم من أهميتها القصوى في إمكانية الوصول بالناشئ إلى المستويات الرياضية العالية في نشاط رياضي معين، إلا أنها لا تعد كافية لتحقيق نتائج عالية المستوى، فهناك عديد من العوامل الأخرى البدنية، و النفسية التي إذا ما توافرت في الناشئ بدرجات معينة أمكن التنبؤ بما يمكن أن يحققه من نجاح في نشاط رياضي معين، وهذا العوامل تعد محددات أساسية في عمليات الانتقال ومرحلة المختلفة و في ضوء هذه العوامل يمكن تقسيم محددات عملية الانتقال من الناحية النظرية إلى أنواع رئيسية هي (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 245، 246):

1- المحددات البيولوجية

2- المحددات السيكولوجية.

3- الاستعدادات الخاصة.

12- أولا المحددات البيولوجية للانتقاء: للعوامل البيولوجية أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها.. فالتدريب الرياضي، والمنافسة الرياضية من الوجهة البيولوجية ما هما إلا تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلف من الحمل البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) ومورفولوجيا (بنائية) ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية والبنائية لممارسة النشاط الرياضي، كما أن نوعية النشاط الرياضي نفسه تؤدي إلى تأثيرات بيولوجية مختلفة على وظائف وبناء أجهزة الجسم، فنلاحظ أن بيولوجية لاعبي الأنشطة التي تتميز بالتحمل.. وهكذا.

ونظرا لما للعوامل البيولوجية من أهمية في المجال الرياضي فقد اتجه العلماء والباحثون لدراسة هذه العوامل في ارتباطها بالنشاط الرياضي وظهر علم بيولوجية الرياضة كفرع متخصص من فروع الدراسات في المجال الرياضي والتربية البدنية الرياضية، ويخص هذا العلم بدراسة العديد من العوامل البيولوجية والتأثير المتبادل بينها وبين ممارسة النشاط الرياضي.

مقياس: الجميز

لذا تعد العوامل البيولوجية ركيزة أساسية في عملية التقاء الناشئين وتوجيههم إلى أنواع الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إمكانياتهم وخصائصهم البيولوجية وهي محددات أساسية يجب مراعاتها في عملية الانتقاء لمراحلها المختلفة، ومن أهم المحددات: الصفات المورفولوجية، الصفات النفسية، الخصائص الوظيفية.

1-12/الصفات الوراثية: تعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة في عملية الانتقاء وخاصة في المراحل الأولى، فتحقق النتائج الرياضية هو خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة، وتوضيح البحوث والدراسات التي أجريت لدراسة أثر الوراثة على الممارسة ومستوى الأداء الرياضي ان للوراثة أثرها الواضح على:

1-الصفات المورفولوجيا للجسم.

2-القدرات الحركية والوظيفية (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 247، 248).

فإن كان من الثابت أن الصفات المفر ولوجيا للفرد الرياضي الناشئ تعد عاملا مساعدا أو معرفا لتقدمه في نشاط رياضي معين، حيث تحدد صفات مثل الطول والوزن، ونسب أعضاء الجسم إلى حد كبير المستوى الذي يمكن أن يحققه الرياضي، فإن كثيرا من الصفات المورفولوجيا تعتبر صفات وراثية. وقد أجريت بعض الدراسات عن دور العوامل الوراثية في تحقيق نمو وتشكيل الجسم، وتمت معظم هذه الدراسات على التوائم، وعلى الوالدين والأبناء، وقد تبين أن هناك علاقة ارتباط تصل إلى (0.50) بين أطول الأبناء وأطول الوالدين كما تبين أن للطول علاقة كبيرة بالوراثة بالمقارنة بالوزن.

وفيما يتصل بتأثير الوراثة على القدرات الحركية والوظيفية فقد اتجه بعض الباحثين إلى دراسة العلاقة بين القدرات الحركية لدى كل من الأبناء والوالدين، فقد توصل كراتي إلى وجود ارتباط بين نتائج الأبناء والوالدين عندما كانا في نفس العمر في أداء بعض الاختبارات، حيث بلغ معامل الارتباط في الوثب الطويل من الثبات (0.80) وفي العدو مسافة مائة ياردة (0.49) بينما كانت الارتباط ضئيلة في بعض الاختبارات مثل رمى الكرة الطبية.

كذلك توصل كل من جريب Grèbe وجيدا Gudea إلى أن 50% تقريبا من أبناء الأبطال الرياضيين يمكن أن نتوقع منهم تحقيق مستويات رياضية عالية، ويمكن توقع ذلك بنسب 23% إذا كان أحد الوالدين من الرياضيين ونسبة 70% إذا كان كل من الوالدين من الرياضيين، كما أن نوع الرياضة التي قد يتفوق فيها الأبناء لا يشترط أن تكون هي نفسها التي تفوق فيها الآباء.

وفي دراسات أخرى عن أثر الوراثة على نمو المرونة أمكن التواصل إلى النتائج الآتية:

-يتأثر نمو المرونة في مفاصل الإنسان تأثيرا كبيرا بالوراثة.



-يزداد هذا التأثير في الإناث بدرجة أكبر من الذكور.

ومن هذه النماذج للبحوث والدراسات يتضح دور الوراثة في تحفؤ المستويات الرياضية العالية، وإن كانت العوامل الوراثية لا تؤدي وظيفتها منفردة بل بتفاعل متبادل مع العوامل البيئية والمؤثرات الخارجية المختلفة التي تساعد على نموها وتطويرها، وإذا كان لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي متطلباته البدنية سواء المورفولوجيا أو الوظيفية فإن انتقاء الناشئين على أساس الصفات الوراثية الملائمة للنشاط الرياضي يعد فعالا إلا حد كبير في عملية الانتقاء، والتنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 249).

كما تدل نتائج بعض الدراسات التي قام بها فيلين Fillin على أن فترة النمو من 13-14 سنة تزداد فيها القوة العضلية بدرجة كبيرة نسبيا وفي سن 15 سنة تتساوي قوة العضلات الباسطة والقابضة، كما تبين أن نمو قوة العضلات القابضة للجذع يزداد بدرجة كبيرة في الفترة من 14-15 سنة.

أما السرعة فيزداد معدل نموها لتقترب من سرعة البالغين في الفترة من 4 أو 5 سنوات حتى 13 أو 14 سنة يقل نمو السرعة قليلا حتى عمر 16-17 سنة ثم تصل إلى أقصى نمو لها في عمر ما بين 20-30 سنة.

وتعتبر المرحلة العمرية 7-9 سنوات من أكبر الفترات التي تزداد فيها سرعة التردد الحركي (تكرار الحركة في وحدة زمنية) بينما تقل سرعة نمو هذه الصفة في الفترة 10-11 سنة، ثم ترتفع سرعة النمو مرة أخرى في الفترة 12-13 سنة، ثم يبدأ نمو سرعة الحركي في البطء ابتداء من عمر 14 سنة حتى يتوقف تماما عمر 16 سنة.

وفيما يتعلق بالانقباض العضلي الثابت somitric Contraction تبدأ زيادة نمو هذه الصفة في المرحلة العمرية 13-14 سنة، وترجع أهمية الانقباض الثابت إلى مقدرة عضلات الجذع والظهر على الاحتفاظ بانتصاب القامة وتبعا لقوة العضلات يتحدد القوام الجيد للناشئ.

وتعتبر دراسة حدود الفترات الحساسة لنمو الصفات البدنية من الموضوعات العامة في مجال الانتقاء، حيث إمكانية أداء الحركات دائما بمستوى نمو الصفات البدنية، ولا ينحصر هدف الانتقاء فقط في تحديد مدى الصلاحية لأداء نشاط رياضي معين بقدر إظهار الإمكانيات الإيجابية للرياضيين، لذا تساعد دراسة الفترات الحساسة للنمو في تحديد ديناميكية نمو الصفات لبدنية، (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 245، 250) و معدلات نموها و مراحل العمر التي يزداد فيها هذا المعدل أو يقل، و التعرف على الاختلافات بين العمر البيولوجي و العمر الزمني، و سرعة نمو الخصائص الوظيفية و الحد الأقصى

لها، و الفروق الفردية في النمو بين الذكور و الإناث وجميع هذه العوامل يتأسس عليها النجاح في تحقيق نتائج متقدمة في الأنشطة الرياضية المختلفة.

لذا لا يجب أن يغفل برنامج الانتقاء الجيد الفترات الحساسة للنمو وعلاقتها بعمر اللاعب، وجنسه، والنشاط الرياضي الذي يمارسه، وتستهدف بحوث ودراسات مراحل النمو في مجال الانتقاء بصفة أساسية تحديد العمر المناسب لبداية التدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة، وتحديد العمر المناسب لتحقيق أعلى المستويات الرياضية، وسنوات الإعداد اللازمة لذلك.

12-2/العمر الزمن والعمر البيولوجي : تحديد العمر المناسب للبدء في ممارسة نشاط رياضي معين من المحددات الرئيسية في عملية الانتقاء، حيث إن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب، وبالتالي من تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه.

وتشير نتائج الدراسات بصفة عامة إلى أن هناك أنشطة رياضية تتطلب طبيعتها البداية المبكرة كالأنشطة الرياضية التي تتطلب التوافق، والحركات الفنية مثل الجمباز والغطس والسباحة، بينما تشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة نسبيا في الأنشطة الرياضية التي تتطلب التحمل كالماراثون وجرى المسافات الطويلة، والمشي الرياضي، وأيضا الأنشطة التي تتطلب الدقة كالسلاح والرماية والفروسية.

كما تشير نتائج الدراسات إلى أن ممارسة الرياضية تبدأ في معظم الأنشطة الرياضية في الأعمار 10-14 سنة، ولا يتحقق الوصول إلى المستويات العليا إلا في الفترة 8-10 سنوات من التدريب، وتحديد المناسب لبدء التعليم والتدريب في الأنشطة الرياضية المختلفة يساعد بلا شك المدرب على انتقاء الناشئين، كما يوفر على المدرب خطأ البدء المبكر مما يقلل من أثر عمليات التوجيه والتدريب، ويتطلب ذلك دراسة خصائص النمو في مراحل العمر المختلفة، والمراحل التي تصل فيها الصفات البدنية الأساسية إلى حدها الأقصى من النمو، والمرحلة التي تصل فيها إمكانيات الفرد في نشاط رياضي معين إلى حدها الأقصى والعمر لبيولوجي الذي تظهر فيه أفضل النتائج في كل نوع أنواع الأنشطة الرياضية (عنايات محمد أحمد فرج، فانت طه إبراهيم البطل، 2004، ص251).

12-3/الصفات المورفولوجيا: تعتبر المقاييس الجسمية من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة كبيرة بتحقيق المستويات الرياضية العالية، ذلك أن كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الأخرى وتتعاكس هذه المتطلبات على الصفات الواجب توافرها فيمن يمارس نشاط رياضي معين مثلا (طول القامة لكرة السلة، كبر مقاييس القدم و اليد للسباحة) ، ولا شك أن توافر هذه الصفات لدى الممارسين يمكن أن يعطى فرصة أكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها، وأصبح من الأهمية بمكان

مقياس: الجمباز

توافر الأجسام المناسبة كأحد الدعامات الواجب توافرها للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

وقد أدت الحاجة إلى دراسة المقاييس الجسمية وارتباطها بتحقيق المستويات الرياضية العالية إلى ظهور علم (الأنثروبولوجيا الرياضية) والذي تتضمن دراساته ثلاث موضوعات أساسية:

1- الانتقاء المبدئي للأطفال لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي.

2- تحديد المواصفات البدنية، لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من مرحلة المبدئين إلى مرحلة المستويات العليا.

3- الإعداد الفردي للرياضيين بناء على دراسة خصائصهم البدنية، وتعتمد دراسات الأنثروبولوجيا الرياضية على بعض الطرف من أهمها طريقة القياسات المعروفة بالأنثروبومتري Anthropométrie وهذه الطريقة لقياس الجسم تعتمد أساسا على حساب مقادير المواصفات المورفولوجيا الخارجية للجسم إلا أن بعض القياسات الأنثروبومترية (الإسبير وميتر، الدينامو ميتر) تعطى مؤشرات على كفاءة عمل بعض الأجهزة والأعضاء الداخلية (عنايات محمد أحمد فرج،

فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 252).

وتستخدم المقاييس الجسمية الأنثروبومترية في مجال الانتقاء نظرا لاختلاف المقياس الجسمية، ونسب أجزاء الجسم التي تطلبها ممارسة نشاط رياضي معين عن نشاط اخر.

وهكذا يختص كل نشاط بالمقاييس الجسمية الملائمة لهذا النشاط بل أظهرت الدراسات الأنثروبولوجيا أن المقاييس الأنثروبومترية تختلف باختلاف البيئات الجغرافية، حيث تؤثر عوامل البيئة المختلفة بأنواع النشاط الرياضي التي تتناسب المقاييس الجسمية لسكانها.

واستخدم المقاييس الجسمية الأنثروبومترية في مجال الانتقاء للأسباب السابق ذكرها- يعد ذا أهمية كبيرة حيث تحدد دراسة المقاييس الكلية للجسم كالطول والوزن والكتلة، والحجم، ونسب الجسم، مدى مناسب جسم الناشئ لممارسة نشاط رياضي معين.

وتعتبر المقاييس الكلية للجسم عن نوعية الجسم في شكل عام، وتنقسم إلى مقاييس طولية، ومقاييس وزنية، ويعتبر الجسم من المقاييس الطولية وكتلة الجسم من المقاييس الوزنية.

وفي مجال الانتقاء تأخذ بعض القياسات الجسمية أهمية خاصة لدلالاتها الكبيرة في التنبؤ بما يمكن أن يحققه الناشئ من نتائج، وأهم هذه القياسات طول الجسم والوزن، السعة الحيوية، وأطول الأطراف، ومحيطات الجسم والأطراف.

12-4/ العلاقات المتبادلة بين هذه القياسات : لا يدل على إمكانيات الناشئ في المستقبل بقدر ما يدل على استعداد الحالية، في حين يمكن التنبؤ بدقة عن إمكانيات الناشئ في المستقبل بواسطة المقاييس لكية لمعدل نمو الصفات البدنية خلال عام ونصف من بداية التدريب.

ومن الدراسات الهامة في هذا المجال تلك التي تمت عن إمكانية التنبؤ بمستوى الناشئين في بعض مسابقات ألعاب القوى من خلال قياس مستوى نمو الصفات البدنية (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص253).

وقيس معدل نمو هذه الصفات، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 23 تلميذا بالمدرسة الرياضية بالاتحاد السوفيتي ذوي مستويات مختلفة في مستوى نمو الصفات البدنية (من المستوى العالي حتى المنخفض)، و تم قياس صفات السرعة و القوة المميزة بالسرعة، و القوة و التحمل من حيث مستوى النمو، و معدل سرعة النمو، وقدمت القياسات خلال سنة ونصف من بداية التدريب حيث تم القياس الأول ثم أجريت قياسات أخرى كل ستة شهور، واستخدمت معادلة برودي Brody لتحديد معدل نمو الصفات البدنية، ودراسة علاقات الارتباط بين نتائج هذه القياسات، و النتائج الرياضية التي حققتها العينة بعد ذلك بخمس سنوات أمكن التوصل للنتائج التالية:

- أن العلاقة بين نتائج القياس الأول لمستوى نمو الصفات البدنية ومستوى العينة في العدو، والوثب الطويل بعد خمس سنوات تعتبر ضعيفة، حيث تراوحت معاملات الارتباط من (0.18-0.62) وهي معاملات غير دالة إحصائية.

- ارتفعت قيمة معاملات بتعدد القياسات كل نصف سنة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين قياسات العينة بعد نصف سنة، وسنة، وسنة ونصف، ومستوى العينة في العدو، والوثب الطويل بعد خمس سنوات ما بين (0.31، 0.78)، (0.24-0.83)، (0.21-0.89) على التوالي.

- أما بالنسبة لمعدل النمو فقد كانت الارتباط غير دالة إحصائية بين القياس الأول لمعدل نمو ومستوى العينة في العدو، والوثب بعد خمس سنوات.

- بينما تراوحت معاملات الارتباط بين قياسات معدل النمو بعد نصف السنة، وسنة، وسنة ونصف ومستوى العينة في العدو والوثب بعد خمس سنوات بين (0.60، 0.62)، (0.88-0.90) على التوالي.

ويستخلص من هذه النتائج أن مستوى الثقة في التنبؤ بإمكانيات الناشئ من خلال القياسات الأولية للصفات البدنية هو مستوى منخفض بالنسبة لمستوى نمو هذه (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص254)، الصفات أو معدل نموها، و أن مقدار الثقة في

التنبؤ يزداد مع التقدم في تدريب الناشئ خلال سنة ونصف و أن الاعتماد في التنبؤ بمستوى الناشئ في المستقبل على معدل نمو الصفات البدنية هو تنبؤ على درجة كبيرة من الدقة، ويفضل أن يعتمد في التنبؤ على التفاعل بين نتائج القياسات الأولية لمستوى نمو الصفات البدنية، ونتائج قياسات معادل النمو، و قد توصل "سيريس" إلى تحديد المستويات الرياضية المتوقعة للناشئين في المستقبل بناء على هذه الفكرة.

12-5/ الخصائص الوظيفية: إذا كان الانتقاء يستهدف التنبؤ بإمكانيات الرياضي الناشئ

في المستقبل فقد اتجه كثير من الباحثين إلى التنبؤ في مجال الانتقاء على أساس الإمكانيات الوظيفية للناشئ ولا تزال هناك صعوبة في تحديد نموذج معين للخصائص الوظيفية ترجع إلى كثرة العوامل الفسيولوجية، و تعدد الطرق الفسيولوجية التي يمكن التوصل من خلالها إلى نتائج معينة تتصل بالإمكانيات الوظيفية للناشئ، مع الأخذ في الاعتبار تفاعل الوظائف الفسيولوجية فيما بين أثناء عمليات التدريب و من مرحلة لأخرى سواء في حالة الراحة العضلية، أو خلال عمليات التكيف، أو عند أداء حمل معين يتطلب تغيرات معينة.

وهناك عوامل كثيرة لها أهميتها كمؤشرات وظيفية يجب أخذها في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئ، ومن أهم هذه العوامل ما يلي:

12-5-1/ الحالة الصحية العامة : حيث يحدد الكشف الطبي المعوقات الوظيفية كالأضرار

المتوطنة، والمعدية والأمراض الخاصة بالتمثيل الغذائي، والقلب والكلى، والأمعاء والجهاز العصبي وإصابات الجهاز الحركي.

12-5-2/ التغيرات المورفوجية- وظيفية : وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهاز

الدوري والتنفسي ودرجة ونوعية تضخم عضلة القلب، وسمك جدران وأحجام فراغات البطينين، وحجم القلب، (عنايات محمد أحمد فرج، فانت طه إبراهيم البطل، 2004، ص255) ، والتغيرات المرتبطة بتكيف الشرايين الطريقة التي تساعد على انتشار تبار الدم، ومقدار حجم الدفع القلبي، وحجم الدم في الضربة الواحدة.

12-5-3/ الإمكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي : وتتمثل في الإمكانيات الهوائية

لمواجهة متطلبات أنشطة التحمل الهوائي والإمكانيات اللاهوائية لمواجهة متطلبات الأنشطة التي تعتمد على التحمل اللاهوائي.

12-5-4/الاقتصاد الوظيفي : وهو ضرورة للعمليات الوظيفية اللاإرادية، والاقتصاد في إنتاج الطاقة، أو نسبة تركيز حامض الكلاسيك في الدم، والبيض الأوكسجين، وتثبيت ميكانيكية التنظيمات العصبية عند أداء عمل عضلي قوي.

12-5-5/خصائص استعادة الاستشفاء : وتتمثل في سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء بعد المنافسة، وبعد أداء حمل بدني أقصى أو أقل من الأقصى.

12-5-6/الكفاءة البدنية العامة والخاصة : حيث ترتبط الكفاءة بكمية العمل الذي يمكن للاعب أدائه بأقصى شدة، ومع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء عمل أكبر مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة.

وترجع أهمية العوامل الوظيفية المذكورة في مجال الانتقاء إلى العلاقة الوثيقة بين الإمكانيات المختلفة، ومتطلبات الأداء بالنسبة للأنشطة الرياضية المتنوعة حيث تختلف الأنشطة الرياضية في متطلبات الوظيفية منها على سبيل المثال أن سباقات العدو والوثب والرمي تحتاج إنتاج كمية كبيرة من الطاقة في فترة زمنية قصيرة جدا، بينما تحتاج سباقات المسافات الطويلة لإنتاج طاقة أقل لفترة زمنية طويلة.

13/ثانيا : المحددات السيكولوجية لعملية الانتقاء : إذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى كثير من المتطلبات والأعباء البدنية فأن الوفاء بهذه المتطلبات والأعباء وضرورة توافرها في اللاعب الناشئ لا يعد كافيا (عنايات محمد أحمد فرج، فانت طه إبراهيم البطل، 2004، ص256) لوصوله إلى المستويات العليا في ممارسة النشاط الرياضي فهناك أيضا العوامل النفسية التي ثبت أن لها دورا هاما في تحقيق الفوز والتفوق في المجال الرياضي.

لذا اتجه العلماء والخبراء إلى الاهتمام بالعوامل النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية، مما أدى في النهاية إلى ظهور علم النفس الرياضي وهو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط الإنساني ومحاولة إيجاد الحلول العملية لمختلف مشاكله التطبيقية.

13-1/العوامل النفسية في المجال الرياضي: و من وجهة النظر السيكولوجية فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية كثيرا من المتطلبات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، و حتى يكون في استطاعته بجانب ثقل كاهله بالأعباء البدنية القيام بعمليات التفكير و حسن التصرف، وتكيف

مقياس: الجميز

نفسه للملاءمة الموافق المتغيرة أثناء الممارسة مع ارتباط ذلك ببذل الجهد البدني و هذا القدرة على الجمع بين كل من العبء البدني و النفسي هي التي تحدد مستوى فاعلية اللاعب سواء في التدريب أو المنافسة، كما تميز النشاط الرياضي عن النشاط اليومي العادي للإنسان من ناحية المتطلبات والأعباء البدنية و النفسية.

كذلك يحمل النشاط الرياضي في طياته طابع المنافسة الشديد وخاصة في المستويات العالية، ولا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثرا ووضحا للفوز والهزيمة، أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منها من نواح سلوكية معينة، وبصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي سواء فرديا أو جماعيا، ونادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعية ما يحظى بالكثير من الثناء والتشجيع، والتعاطف والحماس والمشاركة الوجدانية مثل النجاح والفوز في الأنشطة الرياضية.

كما تتم المنافسة الرياضية في حضور جمهور كبير من المشاهدين ويؤثر ذلك على الفرد الرياضي بدرجات مختلف، فتارة يساعد على رفع مستواه، وتارة يكون سببا في عدم إجادته ويتعلق ذلك بالخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد (عنايات محمد أحمد فرج، فانتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص 257).

كذلك تبدو أهمية الجانب النفسي في ممارسة الأنشطة الرياضية في أن أي نشاط رياضي يقوم به الفرد ما هو إلا تعبير عن مستوى الفرد ما هو إلا تعبير عن مستوى الفرد موحدة كلية أي تعبير عن شخصية ككل بجوانبها المختلفة، لذا فإن النظرة إلى الرياضة على أنها ليست سوء تعبير عن الجوانب البدنية للفرد فقط هي نظرة خاطئة و مثل هذه النظرة أدت إلى عدم الاعتداد لفترة طويلة بالعوامل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي، و لم تحظ بالاهتمام الكافي سواء من العلماء أو المدربين إلا منذ وقت قريب، ولا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية و بالنشاط الرياضي في حاجة ماسة إلى أن يتناولها العلماء و الباحثون بالدراسة، و في حاجة لمزيد من الاهتمام.

13-2/العوامل النفسية وعملية الانتقاء: وفي مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية وخاصة في المراحل المختلفة للانتقاء، حيث هذه العوامل بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات اللاعب الناشئ في المستقبل باعتبارها إمكانيات إيجابية لتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات الرياضية.

وهذا يؤكد أن عملية الانتقاء يجب أن تعالج بطريقة مركبة تشمل تقويم الجوانب البدنية والجوانب النفسية معا، وأن تحقيق الناشئ لمستويات رياضة يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار السمات والاتجاهات النفسية للناشئ، والمتطلبات النفسية الضرورية لممارسة نشاط رياضي معين.

ويؤدى التشخيص النفسي للناشئين دورا هاما خلال جميع مراحل الانتقاء بهدف تقويم الخصائص النفسية لممارسة النشاط الرياضي الذى يتخصص فيه اللاعب فقد أدى تنوع و تعدد الأنشطة الرياضية إلى أن أصبح لكل نشاط رياضي متطلباته النفسية التي ينفرد بها ويتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطيطة المطلوبة لتنفيذه، أو بالنسبة لما تطلبه النشاط من عمليات عقلية، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

كما وجد أن التفوق في النشاط الرياضي يرتبط بخاصات الجهاز العصبي ويرى أيزنك Eysenck أن خصائص الجهاز العصبي للرياضيين يجب أن تؤخذ دائما في (عنايات محمد أحمد فرج، فانت طه إبراهيم البطل، 2004، ص258)، الاعتبار والتي تظهر في شكل القلق والانفعال كما وجد أن نجاح اللاعب في التدريب الرياضي يرتبط إلى درجة كبيرة بقوة "العمليات العصبية الأساسية" والتي تتحدد بكفاءة الاستمرار في أداء مجهود شديد، وسرعة الاستجابة للمتغيرات الداخلية و الخارجية، وبسرعة تغيير عملية عصبية أخرى، وتوازن العمليات في سلوك الناشئين خلال المنافسة حيث تتخفف قدرة الناشئ على تعبئة جاهدة في اللحظة لمناسبة، ويرتكب كثيرا من الأخطاء، كما يظهر بمستوى أقل بكثير من مستواه أثناء التدريب.

ونتيجة الجهود حاليا في مجال الانتقاء إلى دراسة العوامل النفسية المختلفة المرتبطة بتحقيق الوصول إلى المستويات الرياضية العليا، وقد حققت هذه الجهود تقدما كبيرا فيما يختص بالسمات النفسية التي تطلبها أنشطة رياضية معينة، وأمكن التوصل إلى بعض نماذج لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى مجموعات طبقا للسمات النفسية التي تطلبها ممارسة النشاط و لهذا السمات أهميتها في المراحل المختلفة للانتقاء خاصة المراحل الأولى، فسمات مثل: الذكاء، و المثابرة، و الإصرار على تحقيق الهدف، و التغلب على التعب، و الثقة بالنفس، و القدرة على اتخاذ القرار و سرعة اتخاذه، وضبط النفس و الشجاعة و الجراءة. وغير ذلك ثبت ارتباطها بالتفوق في كثير من الأنشطة المتعددة في المجال الرياضي، كما ثبتت أهمية الميول والاتجاهات نحو النشاط الرياضي بوجه عام، أو نحو نشاط رياضي معين، والتعرف على مثل هذه السمات م الاتجاهات لدى الناشئين خلال مراحل الانتقاء يعد مؤشرا جيدا للتنبؤ بمستوى الناشئ في نوع معين من النشاط الرياضي.

ومن خلال المراحل المختلفة لعملية الانتقاء تستخدم البيانات النفسية عن اللاعبين لتحقيق عدة أهداف من أهمها:

مقياس: الجمباز

التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلا حيث يشير المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسية إلى سرعة إتقان هذه المهارات، بينما يشير المستوى المنخفض إلى تأخر إتقانها.

2-توجيه عمليات الإعداد للناشيء، ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي، وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي (عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص259).

3-زيادة فاعلية استخدام الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسي خلال مراحل الانتقاء حيث يستفاد من البيانات المجمعة من مراحل معينة في مرحلة أخرى تالية.

13-3/سمات الشخصية الرياضية: وتتحدد هذه السمات من خلال الدراسة العميقة لشخصية اللاعب الناشيء، عبر مراحل الانتقاء المختلفة، على أساس أن لكل ناشيء شخصية الفريدة و المتميزة عن أقرانه على الرغم من تشابهه معهم في بعض الجوانب، إلا أننا لو تناولنا الكلية لسمات و خصائص شخصيته نجده مختلفا عنهم فالشخصية تمثل (البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الشخص عن غيره من الأفراد) و هي نظام متكامل من السمات و تحدد أساليب نشاطه وتفاعله مع البيئة الخارجية المادية و الاجتماعية، و السمة كما يعرفها قاموس English & English هي (خاصة دائمة وثابة نسبيا لدى الفرد، و التي بها يمكن تمييزه عن غيره من الأفراد).

و يميز علماء النفس بين أنواع السمات حيث يصنفها جيلفورد إلى سمات سلوكية، وسمات فسيولوجية، وسمات مورفولوجيا، ويركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية، بينما يرى كاتل Cattell بين ثلاثة أنواع أساسية من السمات هي:

1-السمات المعرفية: أو القدرات وتعتبر عن كفاية الشخصية في السلوك لمواجهة نحو حل المشكلات المعرفية.

2-السمات الدينامية: وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي التي تختص بالاتجاهات العقلية أو بالدافعية والميول.

3-السمات المزاجية: وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة.

13-4/الصفات البدنية الأساسية: الصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرات على أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي المتعدد وتشكل حجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، فهي صفات ضرورية لكل أنواع الأنشطة

الرياضية على اختلاف ألوانها، وتتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات البدنية (عنايات محمد أحمد فرج، فانت طه إبراهيم البطل، 2004، ص 260)، الأخرى طبقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس مع مراعاة أن هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف الصفات البدنية الأساسية.

وإذا كان من المسلم به أن لكل نشاط رياضي متطلباته البدنية المختلفة فقد أصبح من الأهمية تحييد الصفات البدنية الأساسية الرياضية، وعلى أساس هذه الصفات يتم انتقاء اللاعبين لنشاط رياضي معين، ففي الرياضات ذات الطابع المتكرر للحركة الواحدة مثل السباحة، والجري والدراجات تغيير صفة التحمل من أهم الصفات البدنية في مثل هذه الرياضات، بينما يعتبر التوافق العضلي العصبي من أهم الصفات البدنية في ألعاب الكرة والمنتازلات الفردية.

وفي عمليات الانتقاء وخاصة في المراحل الأولى يراعى التركيز على الصفات البدنية الأساسية التي تطلبها ممارسة نشاط رياضي معين، ويميل كثير من الباحثين إلى أن تحديد هذه الصفات يتم في ضوء معارين أساسيين.

الأول: هو تحديد مستوى نمو الصفات البدنية.

والثاني: هو تحديد معدل نمو هذه الصفات.

و يعتبر مستوى نمو الصفات البدنية من المؤشرات العامة في عملية الانتقاء و خاصة في المراحل الأولى، و تهدف الاختبارات في هذه المرحلة إلى تحديد الناشئين الذين يتميزون بمستوى عال في نمو صفاتهم البدنية بالنسبة لأقرانهم، على أساس أنهم سيكونون أكثر تفوقا في المستقبل، و لكن التطبيق العلمي أثبت أن مستوى نمو الصفات البدنية في المرحلة الأولى من الانتقاء يمكن أن يحدد استعدادات الناشئين الحالية، لكنه لا يعطي مؤشرا صادقا عما سوف تكون عليه هذه الصفات في المستقبل بسبب عدم ثباتها مع التقدم في النمو بعد سنوات، فقد حدث أن بعض الناشئين كان مستوى نمو صفاتهم البدنية منخفضا أو متوسطا في البداية، ثم أظهروا تفوقا واضحا بعد عدة سنوات.

لذا يرى كثير من الباحثين أن تحديد إمكانيات الناشئ يجب أن يتم من خلال تقويم معدل نمو الصفات البدنية، إلى جانب تقويم مستوى نمو هذه الصفات، حيث ثبت أن مستوى نمو الصفات البدنية هو الذي يتم قياسه في المرحلة الأولى من الانتقاء (عنايات محمد أحمد فرج، فانت طه إبراهيم البطل، 2004، ص 261).

ثالثا: الاستعدادات الخاصة: تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح الخاصة في نشاط رياضي معين ركنا أساسيا في عملية الانتقاء و خاصة في المرحلة الثانية و الثالثة على وجه التحديد و هذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية و يمكن من خلال قياس الاستعدادات تحديد مستوى نموها، و التعرف على الفروق الفردية فيها، وبالتالي يمكن توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الفروق الفردية فيها، وبالتالي يمكن توجيه الناشئ طبقا لا استعداداته الخاصة لممارسة نشاط رياضي معين أو وضعه في مكان معين في فريق اللعب، ولتحقيق ذلك يمكن استخدام عدة وسائل و طرق أهمها تقويم المدرب المبني على الخبرة و المعرفة الدقيقة برياضته واستخدام الاختبارات و القياسات المختلفة(عنايات محمد أحمد فرج، فاتن طه إبراهيم البطل، 2004، ص262).

المحور الخامس

تقييم وتقويم الصفات البدنية



1/ لمحة تاريخية:

تبين الوثائق التاريخية أن بعض نظم التقويم كانت تستخدم منذ العصور القديمة، فقد استخدمت الصين لأول مرة عام 2200 قبل الميلاد (ق.م) نظام الاختبارات التنافسية *compétitive examinations* في الخدمة المدنية في الحكومة، وكان إمبراطور الصين يقوم باختيار موظفيه مرة كل ثلاث سنوات للتحقق من لياقتهم للسماح لهم بالاستمرار في وظائفهم أو فصلهم منه (37).

وترجع البدايات الحقيقية للاهتمام بالتقويم في العصر الحديث إلى عام 1900 ميلادي (م)، عندما لفت ثورنديك Thorndike الأنظار إلى ضرورة الاهتمام بالأساليب الفنية المناسبة لتقويم التغيرات التي تحدث في سلوك المتعلم، كما نادى لأول مرة بضرورة استخدام أهداف و أغراض البرامج التربوية *éducationnel programs* في التقويم و قد أحدثت الأفكار التي طرحها ثورنديك في مستهل القرن التاسع عشر تأثيرا كبيرا على الوسائل و الطرق الفنية للتقويم *évaluation méthodologie*، حيث بدأ الاهتمام بفحص البرامج التربوية القائمة و مراجعتها، بغرض إعداد البرامج التي يمكن الاعتماد عليها وذلك من خلال التعاون مع العديد من المؤسسات التربوية في الولايات المتحدة الأمريكية (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 17).

وقام تيلور Tylor 1950م بإجراء دراسة عام 1930م استغرقت ثماني سنوات شملت الطلاب في عدد ثلاثين مدرسة ثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث قام بتقدير إنجازات الطلاب على العديد من الاختبارات، والمقاييس، والاستبيانات، وقوائم

المراجعة *checklists*، وسجلات الطلاب اليومية *student logs*، وقد طالب في النهاية بضرورة الاهتمام " بتقويم" النتائج التحصيلية للطلاب *student outcoms* في الموضوعات الدراسية المختلفة.

كما قام كولمان وآخرون Coleman 1950م، بإجراء دراسة "تقويمية" عن الفرص المتاحة أمام الأقليات في الولايات المتحدة الأمريكية (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 17).

وقام فلانجان Flanagan 1966م بالمعهد الأمريكي للبحوث، بمشروع بحث قومي عام 1960م عن القدرات الخاصة في مجال التعليم، حيث قام بقياس مجموعة من القدرات لعدد 440000 طالب من طلاب المدارس، وكان ذلك بغرض " تقويم" القدرات المرتبطة بالنجاح الدراسي في مراحل التعليم العام.

وقد كرونباخ Cronbach 1963م وصفا للمفهوم الجديد للتقويم مؤداه أن عملية التقويم يمكن أن توصف بأنها عملية الحصول على المعلومات للاستفادة منها في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالبرنامج التعليمي أو التربوي.

1-1- تعريف التقويم: لاستعراض التعاريف التي تعرضت لمصطلح التقويم في العديد من المراجع الأجنبية، وجدنا من بين أهم هذه التعاريف ما يلي:

- يعرف ويلر Wheeler 1967م التقويم بأنه:

عملية process تبدأ بمقدمات وتنتهي باستخلاص عن العمل الذي العمل تقوم به، هذه الاستخلاص تتضمن من وجهة نظرا ويلر إصدار القرارات décisions بالرجوع إلى بعض المحاكات.

- يشرح ألكن 1970 م Alkin التقويم على أنه:

"عملية تتضمن جمع وتحليل المعلومات بغرض كتابة تقرير مختصر عنها، يمكن الإفادة منه في اتخاذ القرارات المناسبة والاختيار من بين البدائل المتاحة"

- يذكر وايلى Wiley 1970 م أن " التقويم عملية تتألف من جمع البيانات واستخدام المعلومات الخاصة بالتغيرات التي تحدث في سلوك التلاميذ في اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بالبرامج التربوي، (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 21).

- يعرف جونسون ونيلسون Johnson and Nelson 1979 م التقويم بأنه

"تلك العملية التي تعطي معنى لنتائج القياس، وذلك عن طريق الحكم على هذه النتائج باستخدام بعض المحاكات أو المعايير " norms.

- يبين أندروز Andrews 1979 م أن التقويم هو " تلك العملية التي عن طريقها نعطي درجات points، أو معان ذات دلالات خاصة بالنسبة للبيانات المتجمعة من تطبيق وسائل القياس المستخدمة".

- يعرف بومجارتتر وجاكسون Baumgartner and Jackson 1975 م التقويم إجرائيا، "بأنه عملية تتضمن ثلاث خطوات رئيسية كبيرة هي:

الخطوة الأولى: جمع البيانات اللازمة باستخدام الوسائل المناسبة.



الخطوة الثانية: إصدار أحكام قيمية على البيانات المجمعة وفي بعض المحاكات التقييمية كالمعايير أو المستويات أو غيرها.

الخطوة الثالثة: اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بموضوع التعلق بموضوع التقييم استنادا إلى البيانات المتاحة.

- يعرف بلوم وآخرون et al, Bloom 1981 م التقييم بأنه " إصدار أحكام قيمية judgements of values عن الأفكار، والخطط، والمشروعات، والاعمال، والحلول المفتوحة والمستويات norms and Standards لتقدير مدى دقة وفعالية تلك الأفكار والخطط والمشروعات.... وقد تكون هذه الأحكام إما كمية quantitative وإما كيفية qualitative، وقد تشتق المحكات من داخل الذي يتم تقييمية، أو توضع له من الخارج".

ولعل من أكثر التعاريف تحديدا لمصطلح التقييم الذي وضعه ستفليم وآخرون Stufflebeam, et al 1971 م، والتعريف الذي وضعه وورثن وساندرز B, and J.R. Sanders, Warthen 1973 م فقد لقي هذان التعريفان قبولا وانتشارا كبيرين في السنوات الأخيرة، حيث يلاحظ أن تعريف ستفليم وآخرون، يضع اعتبارا كبيرا لعملية صنع القرار decision making process، في حين يركز تعريف وورثن، وساندرز بدرجة أكبر على الأحكام التي يصدرها المقوم evaluator judgments. "

- فلقد عرف ستفليم وآخرون، التقييم على أنه: " عملية تتضمن القيام بجمع المعلومات التي يمكن الاستفادة منها في اتخاذ قرارات فيما يتعلق ببدائل متاحة، وهذا يعني أن نشاط التقييم يشمل من وجهة نظر ستفليم وآخرون على ما يلي.

1-تحديد الموضوعات التي تتطلب اتخاذ قرار.

2-تحديد أنواع الحقائق والبيانات اللازمة لاتخاذ القرار.

3-تحديد المعايير أو المحكات اللازمة لتقدير قيمة الموضوعات المراد تقييمها.

4-جمع الحقائق والبيانات المناسبة لصنع القرار.

5-تحليل الحقائق والبيانات في ضوء المعايير أو المحكات المستخدمة.

6-تقديم المعلومات لصانع القرار.

ويلاحظ أن ستفليم وآخرون ينظرون إلى وظيفة التقييم من وجهة نظر صانع القرار decision maker، حيث يميزون بين المقوم evaluator وبين صانع القرار، ومع أنهم يؤكدون على ضرورة

وجود اتصال قوى بين المقوم وصانع القرار، إلا أنهم (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 23).

يقصرون وظيفة المقوم على جمع المعلومات فقط، معنى ذلك أنهم يرون أن عملية اتخاذ القرارات ليست جزءا من عملية التقويم، يفضلون بين مهمة "المقوم" وبين مهمة "صانع القرار" فالمقوم من وجهة نظرهم هو الذي يقدم المعلومات المطلوبة لصانع القرار، أما عملية اتخاذ القرار، فهي مسئولية تتضمن الاختيار من بين بدائل مطروحة، وهم لا يريدون للمقوم أن يقوم بهذه العملية وإنما يقتصرون مهمته في إمداد متخذ القرار بالمعلومات التي تخدم عملية اتخاذ القرار (37).

أما تعريف التقويم الذي وضعه وورثن، وساندوز فيعني التحقيق من قيمة الشيء وهو يتضمن الحصول على المعلومات لاستخدامها في الحكم على قيمة البرنامج والنواتج، والعمليات أو الإجراءات أو البدائل المطروحة لتحقيق الأغراض المحددة سلفا، ويلاحظ أن هذا التعريف يركز الجهد الأكبر في التقويم على تحديد مصادر البيانات، وتنظيم جمعها، وتحليلها للتحقيق من قيمة كل العمليات والنواتج.

1-2- التقييم التربوي في المجالات التعليمية:

1-2-1 - مجالات التقييم التربوي: يحتل التقويم للعملية التعليمية instructional process جزءا هاما بالنسبة للتدريس من أجل التعلم teaching Learning، وفي هذا الصدد يقرر المتخصصون في التربية والتعليم، أن التدريس teaching، والتعليم Learning، والتقييم évaluation ثلاثة عوامل متوافقة interdépendance تبدو دائما في شكل اعتماد متبادل (مرتبط)، حيث يتم التعبير عنها في المجال التربوي في هيئة مصطلحات هي:

- التدريس Teaching
- التعليم Learning
- التقييم Evaluation

ويستخدم مصطلح التقويم التربوي éducationnel évaluation للإشارة إلى تلك العملية المنتظمة المستمرة التي تتم من أجل تحديد مدى فعالية المحاولات والمساعدات التربوية éducationnel endêvons المختلفة التي تقدمها المؤسسات المتخصصة في التربية والتعليم واتخاذ القرارات المناسبة، فيما يتعلق بتلك المحاولات والساعي.

ويهتم التقويم بالمجالات العريضة التالية:

-تقدير التحصيل الأكاديمي للتلاميذ والطلاب في الموضوعات الدراسية تقدمها المدارس.

-تشخيص صعوبات التعلم في مجالات مختلفة.

-تقديم الفعالية التربوية للمنهج، والأدوات، والأجهزة، وطرق التعليم والتنظيمات (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 76).

الإدارية المختلفة.

-تقدم مدى فعالية النظام التعليمي في المجتمع وكذا تحديد المشكلات التربوية المختلفة، وتوجيه اهتمام الرأي العام نحو هذه المشكلات، وتقديم المساعدات لفهمها ووضع الحلول المناسبة له.

إن تقدير التحصيل الأكاديمي للتلاميذ والطلاب في الموضوعات الدراسية، وكذا تشخيص صعوبات التعليم في مجالاته المختلفة، ينصبان على تقويم التلميذ والطلاب، انطلاقاً من أن الأفراد يختلفون فيما بينهم، وفقاً لظاهرة الفروق الفردية *individuel différences*، وأن المجالين الآخرين الخاصين بتقدير الفعالية التربوية للمنهج، والأدوات والأجهزة، وطرق التدريس، والتنظيمات الإدارية المختلفة، وكذلك تقدير مدى فعالية النظام التعليمي في المجتمع، وتقديم المساعدات لفهمها ووضع لها، ينصب على تقويم البرامج *programs* ونواتج *products* العملية التعليمية، بما تتضمنه من طرق ووسائل، وإجراءات وتنظيمات خاصة (1).

1-2-2- الأساليب الفنية للتقويم تختار دائما وفقا لطبيعة الموضوع المراد تقومه:

عندما يتم التعرف على الموضوع المطلوب تقويمه، وتحديد تحديداً دقيقاً وواضحاً فإنه يمكن اختيار أسلوب التقويم (أداة) *évaluation technique* المناسب، وفقاً لطبيعة هذا الموضوع الذي تم تحديده، حيث أن كل أساليب التقويم (أدوات جمع كاليانات) تختار على أساس مدى الدقة والموضوعية التي تتمتع بها هذه الأساليب في قياس ما اختيرت من أجله، ومع أن معايير جودة أساليب التقويم من الأهمية بـمكان، إلا أنها تأتي اختيرت من أجله ومع أن معايير جودة أساليب التقويم من الأهمية بـمكان، إلا أنها تأتي دائماً في المرتبة الثانية من حيث الأهمية بعد تحديد المحك الرئيسي للتقويم (المعايير).

1-2-3- التقويم الشامل يتطلب استخدام أساليب قياس متنوعة: ترتبط شمولية التقويم

بمجموعة الأساليب القياسية المتنوعة، فاستخدام أسلوب واحد من أساليب التقويم، في مجال التقويم التربوي، قد لا يكون مناسباً في حالة التقويم الشامل *comprehensive évaluation* للتلميذ في كل نواتج التعليم *out Comes instruction*، فتقويم كل الحاصلات المهارية في الأنشطة الرياضية، والتغيرات التي تحدث بالنسبة للاتجاهات والميول والتحصيل في المعارف والمعلومات الصحية،

و الأداء في اختبارات القدرات البدنية وسمات الشخصية وغيرها من الحاصلات، يتطلب استخدام أساليب متنوعة لقياسها و تقويمها، فقد يتطلب تقويم هذه الحاصلات - على سبيل المثال - استخدام بعض الاختبارات العملية، واختبارات الورقة و القلم، وأساليب التقرير الذاتي self report - و الملاحظة العملية مجتمعة لتقويم هذا الكم المتنوع من الحاصلات.

ونتيجة لتعدد الحاصلات المطلوب تقويمها في المجال التربوي، يظهر لنا وجود أنواع عديدة (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 78).

ومختلفة من أدوات وأساليب التقويم، كل أسلوب من تلك الأساليب يمكن أن يمد القائم بالتقويم بمعلومات مستقلة عن موضوع معين، وللحصول على التقويم الشامل للتلميذ، فإنه يلزم الربط بين النتائج التي يتم الحصول عليها من الأساليب المختلفة التي يتم استخدامها.

1-2-4- التقويم عملية لها بداية ونهاية، وتمهد لمجموعة من العمليات الأخرى:

تستخدم أساليب التقويم المختلفة، للحصول على نتائج محددة هذه النتائج يمكن الاستفادة منها في تحقيق العديد من الأغراض، وتبدأ عملية التقويم بتحديد موضوعات التقويم، يلي ذلك تطبيق وسائل القياس المناسبة، ثم تأتي مرحلة تجميع البيانات و تحليلها، وأخيرا يأتي دور استخدام المحكات المناسبة للتقويم لاتخاذ القرارات التقويمية، فيما يتعلق بالموضوعات المختلفة و قد يعتقد أنه بانتهاء هذه الخطوات، تنتهي عملية التقويم، و هذا الاعتقاد من الخطأ بمكان لأن نتائج التقويم لا تكون ذات فائدة مالم يستفد منها في تطوير البرامج و المناهج و طرق التدريس، و في صناعة القرارات المتعلقة بتوجيه و تصحيح مسار العملية التعليمية.

1-2-5/ إجراءات التقويم التربوي يجب ألا تستغرق وقتا طويلا على حساب العملية

التعليمية: إجراءات التقويم في مراحل التعليم العام، ليست غاية مستهدفة لذاتها، وإنما هي وسائل فنية تساعد العملية التعليمية، لتصبح أكثر ثراء وفعالية، فالوظيفة الأساسية للمعلم، هي التدريس الذي يجب أن يخصص له كل الوقت المتاح للعملية التعليمية، لأن هذا الوقت أصبح الآن غير كاف أمام التقدير الهائل في المعارف والمعلومات في المجالات المختلفة.

وعندما يتضمن البرنامج الدراسي عملية القياس، فإنه يلزم تنظيم العملية تنظيما جيدا ودقيقا، بحيث لا تستغرق وقتا طويلا، وبحيث تتم - قدر الإمكان - خلال الوقت الذي يقوم فيه المعلم بالتدريس، وإذا حدث وخصص المعلم وقتا محدد للقياس، فيفضل ألا يستغرق ذلك وقتا كبيرا حتى لا يكون على حساب الوقت المخصص للتعليم، ولهذه الأسباب أصبح من المفضل استخدام أدوات القياس البسيطة التي لا يستغرق تطبيقها وقتا طويلا بالنسبة للمعلم والتلميذ.

ويستحسن أن تكون عمليات القياس والتقويم في المؤسسات التربوية والتعليمية مرتبطة بالموضوعات الدراسية التي تقدمها المدرسة للتلاميذ، لأن ذلك يزيد من حماس التلاميذ، ويكسبهم اتجاهات عقلية إيجابية نحو العملية التعليمية، فمن الممكن أن تكون اختبارات في الأنشطة الرياضية جزءاً من التدريب والممارسة على تلك المهارات كما أن اختبارات اللياقة البدنية - في معظم الحالات - تعتبر من أفضل التدريبات التي يمكن الاستفادة منها في تطوير اللياقة البدنية ذاتها بجانب كونها وسائل للقياس (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 79).

وللتغلب على مشكلة الوقت المخصص للعملية التعليمية في مدارس التعليم العام، فإنه يفضل الاهتمام بما يسمى بالتقويم الذاتي self - évaluation، وذلك بأن يتدرب التلاميذ على القيام بتقويم إنجازاتهم في المجالات المختلفة، كالمجالات الحركية والعقلية والمعرفية، والاجتماعية، وال نفسية وغيرها.

1-2-6- الأساليب الفنية للتقويم التربوي قد تتعرض لبعض الأخطاء: قد تتعرض الأساليب الفنية للتقويم (وسائل جمع البيانات) لبعض الأخطاء errors من مصادر متنوعة، وتختلف الأساليب الفنية للتقويم باختلاف درجة وقوعها في خطأ أو من مصادر متنوعة، وتختلف الأساليب للتقويم باختلاف درجة وقوعها في خطأ أو أكثر التي ما يلي:

- أخطاء المعاينة Sampling errors

- أخطاء الاستخدام Using errors

- أخطاء التفسير Sampling Errors

1-2-7- أخطاء المعاينة: Sampling عند معاينة مجتمع ما يجب أن نختار العينة بحيث تمثل هذا المجتمع تمثيلاً صادقاً، ومهما كانت العينة المجتمع تمثيلاً كاملاً، فلا بد أن يختلف التقدير الذي نحصل عليه من العينة عن التقدير الذي نحصل عليه من التعداد الشامل للمجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة هذا الاختلاف يسمى بأخطاء المعاينة، وتتوقف أخطاء المعاينة على حجم العينة، وتباين المجتمع، وطريقة اختيار العينة، وطريقة حساب النتائج، فكلما كبرت العينة، صغر خطأ المعاينة، وزادت في النتائج.

ومن أهم أسباب أخطاء المعاينة، تلك الأخطاء الناشئة عن عدم شمول العينة للمجتمع الأصلي الذي سحبت منه وهناك خطأ التحيز في اختيار العينة، وخطأ التغيرات العرضية accidental variations، التي قد تنتج عن اختلاف الحالة النفسية لأفراد العينة، أو الدافع الشخصي لهم، وخطأ

المعاينة الكلى، هو حاصل جمع خطأ المعاينة العشوائي وخطأ التحيز ومن المعروف أن خطأ التحيز يزداد عدد أفراد العينة في حين يقل خطأ المعاينة كلما زاد حجم العينة.

ومهما تكن طبيعة الأخطاء ومصدرها، فإنه يجب علينا أن نلجأ إلى نظرية المعاينة حتى تعطينا أفضل العينات المناسبة للتقويم وبخاصة عندما يكون حجم المجتمع الأصلي كبيرا، بحيث يصعب معه إجراء عملية التقويم باستخدام أسلوب الحصر الشامل، فمن الملاحظ أن حجم عينة التقويم يتوقف على طبيعة الأدوات المستخدمة، وما تستغرقه من وقت في التطبيق، وعلى موضوع التقويم، و ما يطلبه من جهد ووقت وأيد مساعدة فمن المعروف أن تقوم القدرات البدنية، و التحصيل الدراسي يتطلب استخدام عينات كبيرة العدد نسبيا، كما تتطلب البحوث الاجتماعية استخدام عينات تفوق في حجمها العينات (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان، 1994، ص 80) التي تطلبها البحوث التجريبية.

1-2-8- أخطاء الاستخدام: Interpretation Errors أن أول أخطاء الاستخدام هو ما يوجد في أداة التقويم ذاتها وهو ينتج بسبب عدم دقة الأدوات المستخدمة في التقويم، وثاني أخطاء الاستخدام هو ما ينشأ اثناء استخدام أدوات التقويم مثل التخمين guessing في اختبارات الورقة والقلم، والرغبة والميل الشخصي في الأحكام التقديرية judgments subjective ، أثناء استخدام أساليب التقدير الذاتي، و التحيز عند استخدام أساليب الملاحظة observation، و التعرض لعوامل الصدفة chance factor، أثناء تطبيق الاختبارات الموضوعية، كالتعب، و الدافعية، و الحرارة، و الإضاءة، وغيرها من العوامل.

2- مفهوم التقويم: تعددت المفاهيم حول التقويم كل حسب المجال المستخدم فيه، فلسفة الأهداف واستراتيجيات العمل و الإمكانيات والوسائل المتاحة كلها عوامل تختلف من مجال آخر، قد أدى هذا الاختلاف إلى ظهور عدة مفاهيم لمصطلح التقويم، فهو عملية تربوية تستخدم فيها طرق القياس وصولا بالعمليات بنتائج موضوعية متقدمة و التي تنتج عن مقارنات بأفكار وتصور جديدين و هذا حسب تعريف "روث ابرياقي" ويعرف الدكتور قاسم المندلوي التقويم على انه أسلوب وصفى لظاهرة أو حالة أو منهج وغيرها لبيان نقاط الضعف و القوة و مدى التطور أو التراجع في المجال المقصود دراسته وفق هذا الأسلوب الذي بمنهجية و أهدافه يمنح الاستمرارية و مؤشر التطور و التقدم و التنبؤ بالأمر المستقبلية (سطويسي أحمد بسطويسي و عباس محمد السمرائي، 1988، ص 146).

أما " ماوجد تزارق " تعرف التقيم على انه عملية من شأنها إصدار أحكام حول نتائج القياسات والاختبارات الموضوعية وذلك بالإسناد على معايير معينة (قاسم المندلوي وآخرون. دار الفكر العربي، ص 25).

إن فالنقويم يهدف إلى إعطاء معنى نتائج القياس بحيث أن التقيم عملية حسابية تحكم على نتائج القياس وذلك لإظهار العيوب والمحاسن ومراجعة صدق الفروض الأساسية

التي نتائج القياس وذلك لإظهار العيوب والمحاسن ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره.

3- أهمية التقيم: للتقيم أهمية كبرى تتحدد في النقاط التالية:

- عدد الأهداف التعليمية والتدريسية وتوضيحها.

- تحديد أهمية الطريقة المستخدمة ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية والتدريسية.

- تحديد الصعوبات التي يواجهها تنفيذ المنهج ومعرفة الظروف التي تعوق العملية التعليمية والتدريسية التي تحول دون تنفيذ الأهداف.

- تحديد كون المنهج يساعد على حل المشاكل وتحقيق الحاجات الخاصة للوصول إلى المستويات العليا أم لا.

- تحديد كون عناصر المنهج (الأهداف، المحتوى، الطريقة) تراعي قدرات اللاعبين أو التلاميذ وإمكانياتهم واستعداداتهم الخاصة أم لا.

- تحديد كون عناصر المنهج تراعي مستويات النمو التي وصل إليها اللاعبون أو التلاميذ أولاً.

- تحديد مستويات التلاميذ أو اللاعبين ومدى استفادتهم مما تعلموه.

- يعد التقيم وسيلة تساعد على فاعلية التعلم واستشارة اللاعبين أو التلاميذ نحوه (استشارة دوافع وميول اللاعبين أو التلاميذ نحو التعلم).

- إن التقيم يلقي الضوء على كثير من الجوانب الأساسية التي تتعلق بالمنهج التدريبي أو التعليمي وهل يحقق الغرض أم لا (قاسم المندلوي وآخرون، 1989، ص 24).

4- أنواع التقويم:

4-1- التقويم الموضوعي: هذا النوع المذكور أكثر دقة في نتائجه ويمكن اعتماد ما تتوصل إليه عملية التقويم، لأنه يؤدي في النهاية إلى نتائج واحكام موضوعية لا تتدخل فيها العوامل الذاتية كما هو ظاهر في التقويم الذاتي وفي هذه الأحكام الموضوعية توضع الشروط والمواصفات، وتخضع جميع خطوات التقويم إلى في جمع وتحليل البيانات لاستخراج النتائج.

وبما أن التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على قيمة الأشياء والأشخاص أو الموضوعات فإنه يتطلب الوصول إلى أحكام موضوعية لاستخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة (مروان عبد المجيد إبراهيم، ص 39، 40)

4-2- التقويم الذاتي: لا يتوقف الإنسان عن التقويم وإعطاء قيمة لما يدرك إلا هذا التقويم في معظمه من النوع الذي نسميه "التقويم المتمركز حول الذات وهذا لا يعد في كون إصدار الأحكام من قبل الفرد بقدر ما يتعلق ارتباط الشيء بذاته يكون معيار إصدار الأحكام ذاتيا أو الشخصية المصاحبة وكما يقول قاسم المندلاوي والآخرين وهو التقويم الذي يلجأ إليه المربي و المدرس إلى المقياس الذاتي وحدها دون الارتباط بأي مقياس موضوعية كمقابلة الشخصية أو المعرفة السابقة بمستوى الأفراد و الحكم بالظهور الخارجي دون المضمون (قاسم المندلاوي ، دار الفكر العربي، ص 45).

4-3- التقويم التكويني: يمارس هذا النوع من التقويم خلال العملية التدريبية، فإذا ما كان المدرس يقطع مسارا منظما على شكل مراحل متناسقة وفق الأهداف التي حددها فإن التقويم التكويني هو الأداة التي تضبط المقاطع وتصححها، ويقول (هاملن) في تعريفه للتقويم التكويني " يكون التقويم تكوينيا إذا كان هدفه الأساسي أن يقدم بسرعة للمتعم معلومات مفيدة عن تطوره أو ضعفه وهو وسيلة من وسائل معالجة هذا الضعف (محمد الشريف سدسر، نور إسماعيل، 1995، ص 98).

ويضيف بلوم وآخرون (1981) "إن التقويم التكويني مفيد للقائمين على إعداد مناهج البرامج التعليمية كما أنه يفيد بالنسبة للتدريب والتعليم «ويرى أيضا أن التقويم التكويني يتضمن إجراءات منظمة تتم أثناء عملية بناء المناهج أو أثناء بناء المناهج والبرامج الجديدة، وإن تعديل هذه الأخيرة يتم وفقا لهذه البيانات، كما يمكن تحديد درجة مواكبة التلميذ للدرس ومدى الصعوبات التي يمكن أن تصادفه خلال الدرس.

4-4- التقييم التحصيلي: يقال له في الكثير من المراجع التقييم النهائي أو التقييم التجميعي أو الإجمالي و إن اختلفت تسميته فإنه تلك الممارسة التربوية التي يقوم بها المدرس أو خاص مكلف على التلميذ في نهاية تعليم معين قصد الحكم على نتائجه، أو إصدار أحكام نهائية فعالية العملية التعليمية من حيث تحقيقها للأهداف المحددة بمقرر درسي أو جزء منه، خلال فترة دراسية و تأتي هذا النوع بعد فترة تكوين ليحكم على المظهر العام الذي حصل عليه التلميذ خلال هذه الفترة و يعتمد على نتاجه لاتخاذ القرار في شأنه و يعتمد أيضا على نتاجه لإعطاء الشهادات و الدرجات العامة و النهائية (محمد شارف سرير، نور الدين خالد، 1995، ص 102).

كما يوضح برلوي (Barlow) في قوله "إن التقييم التحصيلي يحكم على مجموعة أعمال نهائية" (M. Darlow, 1987, page 147)، ومن خصائص التقييم التحصيلي يقول (كمال عبد الحميد إسماعيل، 1994، ص 29) "من أهم خصائص التقييم التحصيلي هو أن الأحكام التقييمية فيه تتناول التلميذ، المعلم، المنهج، والبرامج لمعرفة مدى فاعلية العملية التعليمية بعد الانتهاء منها بالفعل، ولكن يؤخذ على التقييم التحصيلي أنه يصعب الإفادة منه بطريقة مباشرة بمعلومات للتغذية الرجعية في مجال التعليم والتعلم.

5- أسس التقييم: تتركز عملية على الشروط والأسس التالية:

1- أن يراعي الشمول في تصميم برامج التقييم، فلا يقتصر على تحصيل المعلومات بل يجب أن يشمل أيضا تقييم المهارات والميول والاتجاهات.

2- أن يكون التقييم مستمرا فيسير جنبا مع مجلة التعليم، فلا تأتي في نهاية العام فقط بل يتم بطريقة مستمرة ومنظمة.

3- أن يكون التقييم تعاونيا: أن يبني بطريقة ديمقراطية وذلك بأن تكون عملية التقييم بين التلميذ والمدرس أو اللاعب والمربي أو القائم بالتقييم.

6- طرق تقييم المهارات الحركية: منذ بداية القرن العشرين أصبح قياس المهارات الرياضية واحدة من أهم العوامل التي تحتاجها الأنشطة الرياضية للوقوف على المستويات المختلفة للممارسين ويوضح هارا Harra أنه يمكن التعرف أو تقييم مستويات الأداء المهارى والبدني للاعبين من خلال ثلاثة أساليب رئيسية هي:

الملاحظة العلمية.

قياس الزمن والمسافة.

اختبار وقياس المستوى.

والأساليب السابقة تسعى كلها لتحقيق هدف التعرف على مستوى أداء متطلبات اللعبة وتسجيل البيانات عنها حتى يمكن متابعة تطور المستوى لتحقيق أداء أفضل.

7- أدوات التقويم:

- 1- الاختبارا
- 2- المقاييس.
- 3- الملاحظة الشخصية.
- 4- الاستفتاء.
- 5- دراسة المهنة.
- 6- التقارير .
- 7- البطاقات التراكمية.
- 8- دراسة حالة.
- 9- مقاييس التقدير المدرجة.
- 10- التسجيلات القصصية.
- 11- الامتحانات الشفهية.
- 12- اختبارات المقال.
- 13- موازين التقدير.
- 14- السجل الإخباري.
- 15- التصوير الفوتو غرافي والإلكتروني.
- 16- مقاييس العلاقات.
- 17- الاختبارات إسقاطيه.

18- القوائم الضابطة ومقاييس الرتب.

19- تحليل الوثائق.

20- الأجهزة والعقول الإلكترونية.

21- المقابلة الشخصية.

والتقويم الحديث يفجر بأن في هذا المضمار ميزتين كبيرتين وهما.

8- تعدد أدوات التقويم بما يضمن:

أ- إيجاد الوسيلة المناسبة لكل موقف من مواقف التعليم، وهي مواقف مختلفة ومتعددة.

ب- إمكانية استخدام أكثر من أداة في تقويم الحالة التعليمية.

9- ارتفاع معدلات الصدق والثبات والموضوعية في معظم أدوات التقويم: وهذا يجعلها

أكثر قدرة على التقويم والتنبؤ.

ولقد تفتن بعض العلماء على هذا فعملوا على بناء مئات الاختبارات و المقاييس و الاستفتاءات و غير ذلك من ذلك من أدوات التقويم بما يحقق الأبعاد السابقة سواء من حيث التعداد و القوة و تقدير فعالية البرنامج التدريبي الموضوع و رسم منحنيات التقدم التي يجب أن تستكمل في ضوء نتائج و قياسات دورية تمت على فترات متلاحقة من موسم التدريب، و يجب أن يعتمد التقويم على هدف واضح وجدول زمني محدد و أدوات قياس مناسبة و محددة بدقة، كما أنه يكون لنتائج التقويم واقعية عملية ذات تأثير مباشر على برامج التدريب كله و الاختبارات تعد جزء أساسيا في خطة تحسين المستوى البدني و المهارى لممارسي الألعاب الفردية و تظهر أهمية التقويم في الألعاب الفردية أيضا في هذا الجانب لا يتوقف عند عملية الانتقاء الاولي فقط بل يستمد طيلة سنوات الممارسة و المستويات العالية و نعني بها مراحل التصفية او التقنية التي تلي عمليات الانتقاء الاولي، حيث أن تحديد مستوى اللاعب أمر مهم بالنسبة للمدرس لان تقدم اللاعب بمعدلات جيدة تعتبر مؤشر الصلاحية للمدرس.

فعملية التقويم تلعب دورا هاما في الألعاب الفردية سواء كان ذلك في المنافسة او التدريب فهو يسمح بمقارنة اللاعب بنفسه وتتبع مستواه ومدى تقدمه خلال الموسم الرياضي كذلك يسمح بمقارنة اللاعب بالآخر، مما يسمح بالمنافسة بين اللاعبين وزيادة الدافعية لبذل الجهد لتحسين المستوى، كما يسمح بمقارنة الفريق بالفريق الأخرى (ياسر دبور، 1997، ص 279).

10-القياس: يعرف القياس إحصائياً بكونه "تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة"، وذلك على فكرة ثور نديك Thorndike " كل ما يوجه بمقدار وكل مقدار يمكن قياسه".

وغالبا ما يتضمن القياس جمع الملاحظات ومعلومات كمية من موضوع القياس، هذا علاوة على انه يتضمن عمليات المقارنة (محمد صبحي حسانين، ص 38)، وفيه رأى محمد علاوي ونصر رضوان "أن القياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية والتي تكون نتاجها قابلة للمعالجة الإحصائية وترى ليلي فرحات "أن القياس هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها الحكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما يساعد على التقدم في عملية التقويم

(ليلى فرحات، ص 28)، ويمكن القول بوجه عام أن القياس المستخدم سواء كانت سنتيمتر أو عبارات في اختبار أو القيمة العددية المعبرة عن الأداة المستخدمة.

11- أنواع القياس: حسب تقييم "رمزية الغرب" القياس ذو عين هما:

القياس المباشر: كما يحدث بقياس طول اللاعب مثلا.

القياس غير المباشرة: كما يحدث عند قياس تحصيل التلاميذ في خيرة معينة أو حين نقيس ذكاء اللاعبين وتصرفهم الخطيوط وذلك عن طريق الاستجابة لموافق معينة تتطلب نوعا من السلوك الذكي، كما قسم ستيفن Stevens أنواع القياس إلى:

-مقارنة شيء معين بوحدات أو مقدار معياري بهدف معرفة عدد الوحدات المعيارية التي توجد فيه، ويسمى «مقاييس النسبة»، يستخدم هذا النوع في المقاسات التي يطلق المقاييس الجسمية مثل: قياس أبعاد الجسم مثل الطول الكلي.....الخ

- مقاييس المسافة: هو العملية التي يمكن بها أن نصف شيئا وصف كمياً في ضوء قواعد تقليدية متفق عليها حتى يتم تحديد سعة ذلك الشيء.

- مقاييس الرتبة: هي مقاييس تحديد مرتبة الشيء أو مكانته في مقاييس يقدم وصفا كيفياً مثل: قليل أو كثير أو صغير.....الخ

كما يمكن استخدام أنواع الترتيب المختلفة مثل: الأول، الثاني.....الخ

كما قسم "كولاكوف" المقاييس إلى:

مقياس: الجمباز

يقصد بها تلك القياسات التي تحدد فيها الكمية المقاسة بمقارنتها مباشرة بوحدة القياس، كقياس طول القامة باستخدام وحدات السنتيمتر والبوصة أو عن طريق قراءة مؤشرات أجهزة القياس المدرجة بالوحدات المختارة للقياس.

- **طريقة التحديد المباشر:** فيها تحول الكمية المقاسة مباشرة إلى متغير خارج الجهاز المستخدم في القياس، في هذا القياس تكون القيمة المجهولة للكمية المقاسة مساوية للقيمة الناتجة من التجربة.

- **الطريقة التفاضلية (الفريقة):** يحدد الجهاز في الطريقة الفرق بين الكمية المقاسة وكمية أخرى معلومة (نموذجية) مباشرة.

- **طريقة الانحراف الصفري (طريقة المعادلة):** هذه الطريقة عبارة عن موازنة الكمية المقاسة المجهولة بكمية معلومة.

- **القياسات غير المباشرة:** هي تلك تتم فيها تحديد الكمية المقاسة على أساس نتائج القياس المباشر لكمية أخرى ترتبط بالكمية المقاسة بواسطة دالة بسيطة مثل: تحديد كثافة الجسم عن طريق تحديدي كتلته ومقاييسه الهندسية، وقياس الحيوية وفقا لمعادلات وضعت خصيصا لهذا الغرض مثل معادلة يوجي لقياس السعة الحيوية للرجال، وهي:

$$\text{السعة الحيوية} = (40 \times \text{الطول}) + (30 \times \text{الوزن}) - 4400.$$

- **المقاييس المؤتلفة:** وهي التي تحدد فيها القيم العددية للكمية المقاسة بواسطة حل مجموعة من المعادلات الناتجة عن عدة قياسات مباشرة لكمية متغيرة واحدة وعدة كميات من نفس النوع مثل: قياس سمك الدهن والجلد للجسم، ويتم جمع نتائج هذه القياسات وقسمتها على عدد المناطق التي تم القياس منها.

12- خصائص القياس: الغرض الرئيسي من عملية القياس هو الكشف عن الفروق بأنواعها المختلفة إذا أنه لو لا وجود هذه الفروق لما كانت هناك حاجة إلى القياس، وتتلخص أنواع الفروق الرئيسية في أربعة طوائف نجلها فيما يلي:

- **الفروق بين الأفراد فيما يلي:** ويهدف قياس هذا النوع من الفروق إلى مقارنة الفرد بغيره كالعمر والجنس.... إلخ لتحديد مركزه النسبي فيها يمكن تصنيف اللاعبين إلى مستويات أو جماعات متجانسة.

- **الفروق في ذات الفرد:** قياس هذا النوع من الفروق يهدف إلى مقارنة النواحي المختلفة في الفرد نفسه لمعرفة نواحي القوة والضعف في الفرد بالنسبة لنفسه بمعنى مقارنة قدراته المختلفة معا للتعرف

على أقصى إمكاناته في كل منها لغرض الوصول إلى تخطيط أفضل للبرامج التعليمية أو التدربية حتى يحقق أكبر نجاح في حدود إمكانيات هو .

- **الفروق بين الأنشطة الرياضية:** من المعروف أنه لكل نشاط رياضي متطلبات معينة من القدرات والاستعدادات المختلفة وقياس الفروق يفيدنا في الانتقاء في التوجيه العلمي للأفراد لنوع النشاط الرياضي الذي يتناسب معهم.

- **الفروق بين الجماعات:** تختلف الجماعات في خصائصها ومميزاتها المختلفة، فالعديد من الأبحاث والدراسات العملية أثبتت فروقا بين الجنسين وبين الأعمار المختلفة.....الخ

وقياس هذه الفروق يفيدنا في التعرف على العوامل التي تكون مسؤولة عن هذه الفروق لإنماء وتطوير منها (بسطوي أحمد بسطوي، ص 154).

13- القياس مقدار كمي: الذي يسمح للمعلم والباحث بتحديد نتائج القياس للقدرات والخصائص والصفات التي يمتلكها الأفراد بدقة والتي تدل عليها الأرقام التي تنتج من القياس.

القياس والمقارنة: القياسات الأساسية المحددة والدراسات المتصلة تعطي الفرصة لإجراء مقارنة لنفس مجموعة التقنين.

14- مفهوم التقييم: يقال قيم السلعة البائع أي أعطاهها قيمة وقيم الشيء أي وزن قيمته، وقيم المعلم أعمال تلاميذه أعطاهها قيمة ووزنا وعرف إلى أي مدى أفاد التلاميذ من المادة المدرسة وإلى أي مدى تغيرت مهاراتهم وقدراتهم وسلوكهم والتقييم التربوي يشمل العمليات التي نستطيع أن نتأكد من مدى تحقيق أهداف العملية التربوية لفترة تعليمية معينة.

قدمت لمصطلح التقييم التربوي تعاريف متعددة ووجدنا من بين أهم هذه التعاريف ما يلي:

لقد عرف (فؤاد سليمان قلادة) التقييم "هو إصدار حكم عن مدى تحقيق أهداف منشودة على النحو الذي تحدده تلك الأهداف"، أما (إبراهيم محمد عطا) فيرى التقييم على أنه «الوسيلة التي يمكن بواسطتها تحديد مدى نجاح المنهج في تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها أو هو مجموعة من الإجراءات التي يتم بواسطتها جمع بيانات لفرد أو مشروع أو ظاهرة أو مادة معينة ودراسة هذه البيانات بأسلوب علمي للتأكد من مدى تحقيق أهداف محددة سلفا من أجل اتخاذ قرارات معينة»، وحدده (عبد اللطيف الفرابي) و آخرون بأنه "جملة عمليات وإجراءات هادفة إلى الحصول على معلومات وبيانات تمكن من الحكم على ملاءمة أو كفاءة أو مردود منهاج معين عن طريق تحليل للمعلومات المحصل عليها بواسطة أدوات ووسائل و التي تمكن من اتخاذ قرارات".

ويعرف التقييم على أنه " عملية نظامية متفاوتة التركيب لجمع معلومات وملاحظات وتحليلات تنتهي بإصدار حكم بشأن نوعية الشيء المقيم سواء اعتبر بصفة إجمالية أو من خلال عنصر أو أكثر التي تكونه" ويصف ستيفلبيم Stufflebeam التقييم عملية أو سيرورة للحصول على المعلومات وتكييف م يصلح منها لاتخاذ القرارات " أما (صالح محمد علي، أبو جادو) نقلا عن (جرولاند) فيرى التقييم " عملية منهجية تحدد مدى تحقيق من الأهداف التربوية من قبل الطلاب، وأنه يتضمن وصفا كمييا وكيفيا بالإضافة إلى إصدار حكم على القيمة".

وفي هذا السياق نعرف التقييم على النحو التالي: هو تلك العملية المنهجية التي تتضمن جمع معلومات وبيانات عن سمة معينة باستخدام أدوات القياس المناسبة ثم استخدام هذه المعلومات في إصدار حكم على هذه السمة في ضوء أهداف محددة سلفا لتعرف مدى كفاءتها.

15- تقييم أم تقويم: هناك خلط في استخدام كلمتي التقييم و التقويم، حيث يعتقد الكثيرون بأن كليهما يعطي المعني ذاته و مع العلم أنهما يفيدان في بيان قيمة الشيء إلا أن كلمة تقويم تعني بالإضافة إلى بيان قيمة الشيء تعدل أو تصحيح ما اعوج منه، أما كلمة التقييم فتدل على إعطاء الشيء قيمته فقط و في الواقع لم يختلف ما يعنيه مصطلح التقييم في اللغة عنه في التربية، في العموم مصطلح التقويم مرتبط بدرجة رئيسية بالتعادل و التصحيح، والتقييم يعني التثمين و التقدير و هذا ما يؤكد (عبد اللطيف الفرابي و آخرون) بقولهم " فإننا نرى التقييم كعملية إنسانية يتم بها تقرير صلاحية القيمة التربوية للمنهج، أما التقويم فهو عملية تصحيحية يتم تحسين المنهج كوثيقة، تربوية للتعليم و التعلم، و ذلك حسب مقتضيات الحكم التقييمي على صلاحية قيمته التربوية، فالتقييم إذن عملية و أداة سابقة للتقويم المنهجي الذي يجسد بدوره هدفا و نتاجا لسابقه و هذا ما يتبناه الباحث.

16- التقييم والقياس: التقييم و القياس مصطلحات مختلفان، إذ يشير كل منهما على نوع معين من الإجراءات إلا أتهما يرتبطان ببعضهما ليخدما غرضا واحدا هو اتخاذ القرارات التربوية و إصدار أحكام معينة تتعلق بالأهداف الموضوعية مسبقا، و تتضح هذه العلاقة بصورة واضحة إذ كان الهدف من التقييم الحكم على مدى فعالية المنهاج المدرس و مدى تقدم المتعلم في تحقيق الأهداف المرغوب فيها و من زاوية النظر هذه يمكن القول بأن مصطلح القياس يشير إلى الإجراءات التي تتضمن تحديدي و تعريف ما يجب قياسه و ترجمته إلى معلومات يسهل وصفها بمستوى مقبول و هذا ما يؤكد (Bernard Maccario) " القياس هو وصف كمي للسلوكيات" وهذا يظهر أن القياس إجراء يعطي معلومات عن الموضوع المعد للقياس بينما يشير التقييم إلى مجموعة إجراءات التي توظف المعلومات الكمية التي توفرها أدوات القياس بهدف تحديد درجة تحقيق الأهداف واتخاذ

القرارات ذات العلاقة، يوضح الدكتور (أحمد عودة) الفرق بين القياس والتقييم " إجراءات عملية التقييم تشمل بصورة ضمنية إجراءات عملية التقييم بمعنى أن مفهوم التقييم أعم وأشمل من مفهوم القياس، فالقياس يصف وصفا كميًا بناءً على القياس عدد وحدة بينما يصفه التقييم وصفاً كميًا ونوعياً «والقياس في مجال التربية البدنية والرياضية هو وصف لإنجاز على شكل رقم أو مدة ومنية بينما التقييم إصدار أحكام على هذا الإنجاز.

17- أنماط التقييم: إذا كان المنهاج المدرسي يتضمن كمجموعة من المكونات الأساسية: الأهداف، المحتوى، الطرائق، الوسائل التعليمية، التقييم، فإن التقييم بالنسبة لرجل المنهاج يدور حول هذه العناصر وإذا كان المستهدف من المناهج هو المتعلم باعتباره الزبون الأول وصاحب المصلحة الأولى من العملية التعليمية فإن التقييم بالنسبة لكل ذلك يقسمه أغلب الدارسين والباحثين في هذا المجال إلى ثلاثة أنماط هي: - التقييم - التقييم التكويني - التقييم التحصيلي.

قبل التعرض إلى أنماط التقييم لابد من الإشارة إلى أن هناك عدة سمات لأنماط التقييم نذكر على سبيل المثال: التقييم التشخيصي يقابله الابتدائي، التعليم القبلي.



المحور السادس التخطيط والبرمجة

1- التخطيط: يعتبر التخطيط العنصر الأول والأسبق من عناصر الإدارة، وهو الأسلوب العلمي الذي يكفل استخدام كافة الموارد والإمكانات المتاحة بنوعيتها لتحقيق الأهداف بطريقة عملية وعملية وإنسانية تتميز بتجديد مواعيد بدء الأعمال م الانتهاء منها، وعلى ذلك فالتخطيط عبارة عن تحديد الأهداف حسب أولويتها وحصر كافة الموارد والإمكانات المتاحة مع تحديد أنسب الوسائل والسبل لاستغلال هذه الموارد في تحقيق الأهداف.

فالتخطيط في المقام الأول - كما يراه إبراهيم عبد المقصود وحسن الشافعي - منهج أو مدخل لحل المشكلات، و هذا المنهج لكي يكون فعالا ومجديا يلزم أن يكون مفهوما و مقبولا من القائمين على تنفيذه، و هو يعني إلى جانب هذا عملية يشترط لنجاحها وجود مخططين متخصصين أحسن تدريبهم، ولديهم الإمكانيات المادية اللازمة، ويمتازون بنفاد البصيرة، و الحيوية و موجهين بالصالح العام، فالتخطيط هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر بالصالح العام، فالتخطيط هو استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي و الاستعداد لهذا المستقبل بوضع أنسب الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة و التربية ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة، عن طريق تحديد السياسات الكفيلة بتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة و المرتقبة.

2- مفهوم التخطيط: هو أحد عناصر الإدارة المهنية و يمثل التخطيط البداية المنطقية في العمل الإداري بدليل أنه عندما يذكر علماء الإدارة وظائف الإدارة يوضع التخطيط في الدرجة الأولى، فتصور إحدى الهيئات الرياضية تعمل دون تحديد أهدافها في غياب السياسة التي توجه نشاطات ودون إجراءات تحديد المسارات الرئيسية للوصول إلى الهدف المقرر ولا توجد تنبؤات بتطور الأحداث و الظروف و إعداد تقديرات أو توقعات لفترة زمنية قادمة، و لا توجد أساليب تنفيذية زمنية لكل ما سيق، اعتقد أن مثل هذه الهيئة الرياضية لا يحالفها التوفيق مطلقا في غياب ما ذكر من مراحل لأن مثل هذه الهيئة الرياضية لا يحالفها التوفيق مطلقا في غياب ما ذكر من مراحل، لأن عملية التخطيط تتم على مراحل متتالية يتوقف كفاءة كل منها على درجة النجاح في أداء المرحلة السابقة.

والتخطيط يقوم أساسا على تقديرات وافتراضات يتوقع تحقيقها مستقبلا خلال فترة زمنية محددة ويجب أن تبنى هذه التقديرات وتلك الافتراضات أساس علمي لا على أساس التخمين والاجتهاد الشخصي، و من ثم ينبغي الاعتماد على المعلومات الصحيحة و الإحصاءات الدقيقة عند القيام بعمليات تخطيطية في يكون على مستوى نشاط واحد من أنشطة هذه الهيئة، و قد يتم التخطيط في التربية الرياضية على شكل تخطيط طويل المدى كالتخطيط الذي يتم لحظة إعداد بعض الألعاب،

و قد يكون على شكل خطة متوسطة الأجل كالتي تتم للاستعداد للدورات الأولمبية و تكون لأربع سنوات يتم فيها إعداد اللاعبين في نشاط معين للاشتراك في إحدى الدورات الأولمبية، و قد يكون مرحليا أو هذه الحالة يكون التخطيط قصير المدى فالتخطيط في التربية الرياضية يأخذ أشكالا عدة و عموما يتحتم عليا إجراء عمليات التخطيط للتربية الرياضية في كل هذه المستويات إذا أردنا النهوض بهذا المجال الحيوي في حياتنا لأن التربية الرياضية أصبحت معيارا يقاس به مدى حضارة الأمم و تقدمها فالتخطيط سبيلنا للمحافظة على حضارتنا و في نفس الوقت النهوض بها و اللحاق بركب الدول المتقدمة في هذا المجال.

فالتخطيط إذا سلسلة من القرارات التي تتعلق بالمستقبل، وبهذا المفهوم يعتبر التخطيط من أهم عناصر الإدارة لا يمكن تنفيذ أي أكمل وجه دون تخطيط سليم له (عبد الحميد شرف، 2002، ص 32، 33).

والتخطيط يتم لحظة ما سبق وضعها بمعنى أنه طالما مصطلح التخطيط تكون هناك خطة موضوعة ويجب التخطيط لها.

3- تعريف التخطيط: مما سبق يمكن القول بأن التخطيط هو:

"عملية تتم لحظة ما تشتمل على تنبؤات المستقبل ومواجهة باتخاذ سلسلة من القرارات التي تتعلق بأهداف منشودة يلزم تحقيقها عن طريق وضع سياسات وإجراءات وموازنات وبرامج عمل تنفيذية زمنية تتميز بالدقة والمرونة"

4-عناصر التخطيط: إن معرفتنا لعناصر التخطيط له أهمية خاصة بالنسبة لما نحن بصدد الحديث عنه ألا وهي البرامج فعن طريق دراستنا لهذه العناصر يمكننا أن نتعرف على موقع هذه البرامج بالنسبة لعملية التخطيط ليس هذا فحسب بل وموقعها بالنسبة للعملية الإدارية ككل، ومن هنا تبرز أهمية البرامج ويمكن أن نكون عناصر التخطيط على النحو التالي:

4-1- الأهداف: يتطلب وضع أي تخطيط تحديد الأهداف العريضة أولا يلي ذلك صياغة أهداف فرعية تتبثق من الأهداف العريضة يمكن عن طريقها الوصول إلى الأهداف المرجوة.

4-2- رسم السياسات: يتطلب تنفيذ أي خطة وضع قواعد وتعليمات وإرشادات لتوجيه تصرفات العاملين في المجال حتى يمكن أن تتماشى أهداف الخطة الموضوعية مع أهداف المستوى الأعلى وبذلك تكون السياسات هي تصريح عام أو فهم عام يقود ويرشد تفكير المرؤوسين عند اتخاذ القرارات و توضع بواسطة المديرين في المستويات العليا لتوجيه وضبط الفكر و العمل في

المستويات الأقل، و السياسات قد تكون صريحة أو ضمنية فمثلا رئيس مجلس إدارة رياضية يتبع باستمرار أسلوب أن عمل الهيئة يتم بواسطة العاملين من داخل الهيئة و ليس من الخارج أو أنه يتبع باستمرار أسلوب ترشيد الإنفاق و أن المصروفات لتتعدى الميزانيات المتاحة، و هكذا يمكن لأي هيئة أن تتبنى السياسة التي تراها.

4-3- الإجراءات: عند التخطيط لأي مشروع يجب أن يوضع في الاعتبار وضع هيكل يتضمن الخطوات التفصيلية التي يجب أن يتعبها العاملون في هذا المجال على كافة مستوياتهم بحيث تضمن حسن سير العمل وفق الإجراءات وفي إطار الأهداف والسياسة الموضوعة.

4-4- التنبؤات وإعداد الموازنات: يتطلب التخطيط لأي مشروع تحديد التكاليف اللازمة للتنفيذ وبنود الصرف منها ومصادر تمويلها لضمان سير العمل في إطار الخطة الموضوع وكذا تحديد الإمكانيات كما وزعا.

4-5- برامج العمل التنفيذية الزمنية: بمعنى وضع برامج زمنية وتحديد مراحل وطرق التنفيذ والإمكانيات اللازمة لهذا التنفيذ من قيادات وأدوات وخلافة وترتيب الأعمال ترتيبا منطقيا مع ربطها ببعض والتنسيق بينها (عبد الحميد شرف، 2002، ص 34).

وعلى ذلك تكون البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهنة و التي بدونها لا تخرج العملية التخطيطية إلى حيز الوجود و معنى هذا وجود عملية التخطيط بدون برامج تنفيذية لها تكون عملية ناقصة لأحد عناصرها وبالتالي لا تحقق و ما دام التخطيط هو أحد العناصر المهمة و الرئيسية في عملية الإدارة فهذا بعرض عملية الإدارة بأكملها إلى الفشل و يجعلها غير قادر على تحقيق الأهداف الموجودة، و من هنا جاءت أهمية البرامج بالنسبة للعملية الإدارية و يعنى هذا أن عنصر البرامج تربطه بالإدارة علاقة عضوية و في حالة غياب عن العملية الإدارية تصيح العملية الإدارية كلها غير ذات معنى.

5- أهمية ومزايا التخطيط: التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للعمل العشوائي غير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:

5-1- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد وعند تنفيذ الاعمال وكذلك توضيح الأهداف لكي يسعوا إلى تحقيقها.

مقياس: الجميز

5-2+ يوضح مقدما جميع المراد المطلوب استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 15).

5-3- يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تلافيها قبل حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.

5-4- يمكن بواسطة التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث القائمين على التنفيذ والأموال ووسائل التنفيذ.

5-5- يعمل على الاستغلال الأمثل للإمكانات المتاحة، مما يؤدي إلى تخفيض تكاليف المشروع إلى أدنى حد ممكن.

5-6- ساعد على التنسيق بين الأنشطة، ويتم عن طريق التنسيق الأولي الذي يتم بين الخطط.

يحقق الأمن النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط يطمئن الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد حسب حسابها وأعدت عدتها، وفي السنوات الأخيرة نجد أن كل مجتمع من المجتمعات يسعى لتحقيق التقدم والرقى لمواكبة التطورات السريعة في جميع مناحي الحياة، وذلك من خلال اهتمامه بالتخطيط العلمي والموضوعي لمشروعاته ومؤسساته المختلفة، فالهدف من التخطيط يختلف باختلاف المجتمعات وباختلاف طبيعة المشروعات، كما أنه يتأثر بمتغيرات عديدة كالزمن والبيئة والظروف المختلفة لكل مجتمع، فما يسعى إليه مجتمع ما قد يختلف عما يسعى إليه مجتمع آخر، بل إن ما يسعى إليه مجتمع ما في وقت قد يتغير في وقت آخر، فعملية التخطيط تتعلق بتحديد الأهداف، ومن ثم المدخلات Input الضرورية لتحقيق الأهداف، كذلك تحديد السياسات والإجراءات التي توضح طرق استخدام المدخلات وفقا لبرامج العمل والجداول الزمنية المحدد، وبذلك يكون للتخطيط شقان أو جانبان رئيسيان هما:

- تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها.

- وضع الأساليب والوسائل والإمكانات الضرورية والمطلوب توافرها لتحقيق تلك الأهداف، فالتخطيط كما يرى سيد شلتوت وحسن معوض هو عمل افتراضات لما سيكون عليه الأحوال في المستقبل، ثم وضع خطة توضع الأهداف المطلوبة (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 16).

إليها والعناصر الواجب استخدامها هذه العناصر وخط السير والمراحل المختلفة الواجب المرور بها سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل، وبما أن التخطيط مرتبط بالمستقبل فهو يعتمد

أساساً على التنبؤ، لذا يعد التنبؤ المبني على الأسس العملية من الأهمية ليكون ركيزة للتخطيط الجيد.

وتوجد ثلاثة أنواع للتنبؤ هي:

1- التنبؤ طويل الأجل: وهو المرتبط باحتياجات المؤسسة أو الهيئة للتخطيط طويل الأجل.

2- التنبؤ قصير الأجل: وهو المرتبط بالاحتياجات الفورية لتلك المؤسسة أو الهيئة أو باحتياجاتها في القريب العاجل.

3- التنبؤ المتحرك أو المستمر Rolling Forecast: وهو المرتبط بإعادة النظر أو تحديث أو تعديل التنبؤات كلما اقترب موعد أحد الأهداف الهامة، أو كلما توافرت معلومات جديدة أو تغيرت الظروف.

مما سبق يمكن أن نستخلص أن التخطيط هو التفكير أو التنبؤ أو استقراء المستقبل، لذا فهو يؤثر العديد من التساؤلات ومن أهم تلك التساؤلات كما ذكرها كمال درويش وآخرون ما يلي: -

- ماهي الأهداف المراد تحقيقها؟

- ماهي أولويات تلك الأهداف؟

- ما هي أفضل الطرق لتحقيق تلك الأهداف؟

- ماهي الاحتياجات المناسبة لتحقيق الأهداف؟

- أين يتم الأداء؟

- متى يتم الأداء؟

- من المسؤول عن الأداء؟

- كيف يتم الأداء؟

- ماهي التوقعات؟

- ماهي المشكلات المتوقعة؟ (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 17).

6- استراتيجيه التخطيط: تتضمن استراتيجية التخطيط ما يلي:

1-6- تحديد الأهداف بوضوح حتى يتم في ضوءها بناء الخطط.

6-2+ ترتيب الأولويات وفقا لأهميتها النسبية والمقصود بها اختيار العمليات التي تعطي أولوية أو أهمية عن غيرها في الخطة، وإن كان يتحكم في ذلك الإمكانيات المادية.

6-3- التنبؤ باحتمالات المستقبل.

6-4- تقرير الجوانب المختلفة من حساب الإمكانيات المادية والبشرية، وكذلك الظروف البيئية والاجتماعية.

6-5- أن تكون التقديرات والحسابات المرتبطة بالخطط مراعية للظروف الواقية.

6-6- توفر المرونة في الخطط بمواجهة التغيرات غير المتوقعة والتي قد تحدث.

6-7- متابعة الخطط وتقييمها (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص18).

فلكي يتحقق للتخطيط مستوى عالي من الكفاءة والفاعلية، فإنه يمر بمراحل وخطوات من أهمها:

6-7-1- تحديد الأهداف الرئيسية.

6-7-2- القيام بتحليل شامل للنشاط -المراد التخطيط له- واتجاهاته وإجراء التنبؤات وذلك من خلال:

- جمع البيانات والمعلومات.

- تحليل الموقف في الماضي والحاضر.

- إجراء التنبؤات.

- وضع الفروض.

6-7-3- ترجمة الأهداف الرئيسية إلى أهداف مرحلية أو تخصصية بصورة محددة.

6-7-4- تعيين الوظائف الرئيسية والبحث عن مجالات العمل البدائية.

6-7-5- تقويم لمجالات العمل البديلة واختيار البديل الأمثل.

6-7-6- اختيار طرق التطبيق ورسم الخطط الفرعية والتكميلية.

6-7-7- إعداد الموازنة التخطيطية.

6-7-8- المتابعة (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 18).

7- **مبادئ التخطيط الفعال:** لكي يحقق التخطيط الغرض منه فإنه مراعات بعض المبادئ الهامة التي تؤثر في نجاح التخطيط وزيادة فاعليته، وأهم تلك المبادئ ما يلي:

- ضرورة بناء الخطة في ضوء هدف واضح وصريح ومحدد مما ييسر عملية التخطيط.
- أن تكون الخطة مفهوم 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 تقييم الأداء والعمل.
- يجب أن يعتمد التخطيط على الوثائق والحقائق والتفكير الموضوعي.
- أن يشارك في التخطيط كل من له دراية عملية وخبرة في مجال التخطيط، ويؤكد فايول Fayol على عدة معايير هامة يجب توافرها في الخطة لكي تكون فعالة هي:

7-1- **الوحدة:** ويعني أن تكون الخطط الفرعية متناسقة ومتكاملة فيما بينها ومن ثم تكون وحدة واحدة وبحيث لا تتعارض تلك الخطط الفرعية أو بعضها أو إحداها مع الخطة ككل.

7-2- **الاستمرارية:** ويعني أن يكون التخطيط مستمرا طالما أن المشروع مازال مستمرا (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 19).

7-3- **الدقة:** يرتبط معيار الدقة بمدى مطابقة بيانات التنبؤ بواقع المستقبل، وأنه كلما كان الفرق ضئيلا بين التنبؤ م بين واقع المستقبل كان التخطيط دقيقا لذلك تتسم الخطة بالدقة.

7-4- **المرونة:** ويعني أن الخطة تتصف بقدرتها وقابليتها للتكيف مع المتغيرات والظروف التي قد تطرأ مستقبلا.

8- **أنواع التخطيط:** هناك نوعان رئيسيان وشائعان من التخطيط هما:

1- التخطيط القومي.

2- التخطيط الإداري.

والتخطيط في كلا النوعان ينقسم إلى:

- أ- تخطيط رئيسي: ويسمى بالخطة الرئيسية ويكون على مستوى المشروع ككل.
- ب- تخطيط فرعي: ويسمى بالخطة الفرعية ويكون على مستوى الأقسام الفرعية للمشروع.
- 9- عناصر التخطيط:** مما سبق يمكن أن التخطيط هو عمل افتراضات لما ستكون عليه الأحوال في المستقبل، ثم وضع خطة تبين الأهداف المطلوب الوصول إليها والعناصر الواجب استخدامها، وكيفية استخدام هذه العناصر الواجب استخدامها، وكيفية استخدام هذه العناصر وخط السير والمراحل المختلفة الواجب المرور بها والوقت اللازم لتنفيذ الأعمال وعلى هذا يمكن تقسيم التخطيط إلى عناصر الخمسة الآتية: (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 20).
- 9-1- تحديد الأهداف المطلوب الوصول إليها بالجيد الجماعي.
- 9-2- رسم السياسات، أي القواعد التي تحكم تصرفات المرؤوسين في استخدامهم للعناصر المذكورة.
- 9-3- تحديد العناصر-كما ونوعا- الواجب استخدامها لتحقيق الأهداف سواء كانت العناصر مادية أو بشرية.
- 9-4- إقرار الإجراءات، أي الخطوات التفصيلية التي تتبع في تنفيذ مختلف العمليات.
- 9-5- وضع البرامج الزمنية، أي ترتيب الأعمال المطلوب القيام بها ترتيبا زمنيا.
- 10- احتياجات التخطيط:** يحتاج التخطيط إلى مؤازرة وتعزيد الإدارة العليا، ليس للاطمئنان على توافر المالية أو تقديم التسهيلات، وكن يحتاج الأمر إلى التعزيد المعنوي، ولكي التخطيط لابد من مراعاة النقاط التالية:
- والتقة بين المخططين وبين المنفذين الذين ينفذون الخطة.
- 10-1- توافر الأشخاص المؤهلين الذين يصلحون لتولي الأعمال التخطيطية
- 10-2- التسهيلات والتعزيد المعنوي من جانب الإدارة العليا عند جمع الحقائق والمعلومات.
- 10-3- استعداد الإدارة لاتخاذ القرارات الكفيلة بتنفيذ الخطة.
- 10-4- تحديد دور الإدارة في مراجعة الخطة والتعديل في هيكل التنظيم لكي تتناسب مع الظروف السائدة (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 21).

10-5- اتصال متبادل وتعاون مثمر بين الخبراء والاستشاريين وبين الإدارة من جميع المستويات لكي نضمن التفاهم المتبادل بينهم.

10-6- استعداد الإدارة لمراجعة الخطة وتعديلها إذا لزم الأمر وخاصة في حالة تغير الظروف المحيطة والتي من الصعب توقعها وقت إعداد الخطة.

تغير الظروف المحيطة والتي من الصعب توقعها وقت إعداد الخطة، نستخلص مما سبق أن التخطيط من التخطيط من أعقد الأعمال الإدارية، لأنه عملية تتعلق بتحديد الأهداف، ولكي تكون الحطة جيدة يجب أن تكون هناك خطة واحدة في المشروع، تتفرع منها خطط فرعية متكاملة في الخطة الرئيسية، بجانب استمرارية الخطة وقابليتها للتكيف مع الظروف الخارجية، هذا علاوة على تميزها بالدقة أي يمدى مطابقة بيانات التنبؤ بواقع المستقبل.

لذا كان التخطيط المنظم والتنبؤ الأقرب إلى الواقع هو صمام الضمان الوحيد لتجنب المخاطر التي يمكن حدوثها والتي حدوثها والتي تؤدي إلى فشل أي مشروع.

فكما ذكرنا سابقا أنه من أنواع التخطيط، التخطيط القومي وهو يتضمن أنواع أهمها:

- التخطيط للإصلاح الإداري.

- التخطيط الاجتماعي.

- التخطيط الرياضي.

- والتخطيط الرياضي هو الميدان الرئيسي والأساسي لجميع الخبراء والمتخصصين والعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية، خاصة رياضة المنافسات، فهو السبيل الوحيد لتطوير المستوى الرياضي والوصول باللاعبين / الفريق لأفضل المستويات الرياضية العالية، وأخذ مكانا متقدما على الخريطة الرياضية العالمية.

11- **الخطط السنوية:** خطط التدريب السنوية هي خطط قصيرة المدى، إذا اعتبرها البعض أهم دعائم الرياضي نظرا لان الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، وتغني خطة التدريب السنوية -بالإضافة إلى تدريب اللاعبين والفريق ككل- بالتدريب الفردي، فكل لاعب له إمكاناته الخاصة وقدرته التي يتميز بها عن غيره ولهذا يجب أن يكون موضع اهتمام المدرب عند التخطيط للتدريب الرياضي.

فخطة، التدريب السنوية توضع لتحقيق تصور عن الهدف، ويجب ألا يقتصر الأمر على مجرد تحديد الهدف، وإنما يجب تحديده على أساس واضح ومدرك، إذا تكون الدرجات والأرقام والمستويات الخاصة بالحالة التدريبية الفعلية للاعب/ اللاعبين في متناول المدرب، ولذلك لا يقتصر الأمر على تحديد أهداف قريبة، ويتم تحديد الأهداف بناء على مجموعة من الأسس يجعلها السيد عبد المقصود كما يلي:

11-1- مستوى البداية المتوافر عند بداية الدورة التدريبية، والذي يتم تحديده على أساس نتائج المنافسات، متابعة المنافسات، الاختبارات الحركية، وتحليل مسار التدريب الذي تم حتى هذه الخطة.

11-2- التقدم الذي حدث في مستوى الإنجاز أثناء الدورة التدريبية الأخيرة، إذا يعطي ذلك فكرة عن سرعة التطور وقدرة اللاعب / اللاعبين على أداة الحمل.

11-3- التطور الذي حدث حتى الآن والذي يتم الوقوف عليه من خلال خطة التدريب طويل المدى (عديدة السنوات)، كمقارنة بين ما هو كائن وما يجب أن يكون.

11-4- تحليل مسار ديناميكية الحمل، وكذلك الحمل الكلي للسنة التدريبية السابقة على أساس تسجيلات المدرب (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 49).

11-5- العلاقة بين حجم ومسار كل من الإعدادين العام والخاص واللذان يتم أداءهما خلال الموسم التدريبي السابق، وكذا بين مسار صفات الأسس البدنية والتكتيكية لنفس الموسم.

11-6- تكوين الدورة الجديدة لقمة واحدة أو أكثر، وعلى أساس هذه المعلومات يتم وضع الخطة السنوية والتي تتضمن الجوانب التالية:

11-6-1- لأهداف التدريبية التي يتعين تحقيقها هذا العام.

11-6-2- الأهداف الفرعية التي يتعين تحقيقها في فترات زمنية ومواعيد محددة من السنة التدريبية، وكذا فيما يختص بالمستويات التي يتعين أن تصلها عناصر الإنجاز المختلفة.

11-6-3- أسلوب أداء الواجبات عن طريق تحديد طرق ومحتويات التدريب، وكذلك النسب الجديدة بين الإعدادين العام والخاص، بالإضافة إلى تحديد النسب بين تدريب الأسس الجديدة، والتكتيك والتكتيك... الخ.

11-6-4- دينامية الحمل الجديدة (ديناميكية كل من الشدة والحجم، وكذلك ديناميكية الحمل الكلي) مع وضع المنافسات الرئيسية في الاعتبار، وكذلك مع تحديد مواعيد المباريات التجريبية.

11-6-5- مواعيد محددة لأداء اختيارات متابعة الإنجاز، وكذلك للأساليب التي تؤدي بصورة منتظمة بهدف تحليل مستوى الإنجاز مدى فاعلية التدريب.

فبعد التخطيط لعملية التدريب -في خطة التدريب السنوية- تقسم السنة إلى عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والوجبات التي تسعى إلى تحقيقها، وبالتالي الوصول باللاعب / الفريق إلى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترة الإعداد، والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج، وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

أ- فترة الإعداد.

ب- فترة المنافسات.

ج- الفترة الانتقالية (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 50).

وتختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث فترة استمرارها وأهدافها، ومحتويات كل منها، وتخطيط الأحمال التدريبية وتشكيلها، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل منها على عدة أسابيع، كما ينقسم الأسبوع إلى عدة جرعات تدريبية.

فتخطيط التدريب السنوي عملية ليست سهلة، حيث تتطلب عند التخطيط لبرامجها اختيار وتحديد النقل النسبي للمكونات الخارجية بكل فترة من فترات الموسم التدريبي بالشكل الأمثل، كذلك اختيار أنسب الوسائل والطرق لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم داخل مراحل وفترات الموسم الرياضي، وذلك بهدف وصول اللاعب / الفريق إلى حالة تدريبية عالية (الفورمة الرياضية) والتي تتكون من:

- حالة اللاعب البدنية.

- حالة اللاعب المهارية. (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 51).

- حالة اللاعب الخطيطة.

- حالة اللاعب الذهنية.

- حالة اللاعب النفسية والإرادية.

فإذا تم الاهتمام بهذه المكونات يصل اللاعب إلى الفورمة الرياضية الممتازة، وتحتاج اللاعب / اللاعبين لكي يصل إلى الفورمة الرياضية أن يخضع انظام تدريبي مخطط يعمل على التنمية

والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس، فتطوير الفورمة الرياضية مستمر لا يتوقف طالما أن التدريب اليومي والأسبوعي يسير وفقا لتخطيط سليم.

عموما يجب أن يراعي المدرب قبل البدء في السنة التدريبية أن يعد تخطيطا للموسم الرياضي ككل، مبتدئا بتحديد الأهداف، قم تحديد تفاصيل المحتوي الذي سيتم في ضوء الأهداف المحددة والمرسومة، ثم تنظيم محتوى خطة التدريب في صورة وحدات تدريبية تدور حول ظروف كل مسابقة أو مباراة على حدة، ويخصص لكل محتوى من محتويات الوحدة من الوقت ما يتناسب مع أهميتها في تحقيق أهداف الخطة التدريبية، وأخيرا يضع خطة عامة تشمل على خطط خاصة بكل وحدة من الوحدات المختارة، كما يمكن أن تقسم (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 51)، محتويات الخطة التدريبية إلى أجزاء، بحيث يحقق تنفيذ كل جزء هدفا من الأهداف المحددة المباشر.

إن تخطيط التدريب لسنة واحدة لا يغني عن التخطيط المستمر للسنوات التالية، فيتقدم المدرب في عمله وتزايد وضوح قدرات اللاعبين واهتماماتهم، ينبغي أن يعيد المدرب فحص خطته التي وضعا ويطورها لكي تسمح بتحقيق المستهدف من عملية التدريب والوصول باللاعبين إلى أفضل المستويات الرياضية العالية، التعديلات يجب أن تتم في حدود الإطار لخطة الإعداد للبطولات، والتخطيط طويل المدى.

12- الخطط الجزئية (الفترة): الخطط الجزئية أو الفترة ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية، تختلف في تشكيلها و ترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية، و في مقدمتها إيقاع التعب و الاستشفاء، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعاً لعدة عوامل منها أهداف الدورة و موقعها داخل التدريبي، و الوقت النسبي المخصص لها، غير أن أكثرها استخدمت هي فترة الأسبوع، نظرا لطبيعية توافق ذلك مع الإيقاع الحيوي الطبيعي الأسبوعي للاعب، وإن كان يمكن أن تتراوح هذه المدة أحيانا لفترات مختلفة تستمر من 4-5 إلى 10-14 يوما (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 52) وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغرى من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد علي تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبيا، غير أن أكثرها استخدمت دورة الحمل الأسبوعية.

12-1- الدورة الجزئية (الفترة): الخطط الجزئية أو الفترة ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب فترة تتراوح ما بين أسبوع إلى 4 أسابيع، ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عملية التدريب الرياضي.

ويحتوي هذا النوع من التخطيط على الموارد المختلفة للتدريب في الفترة المحددة للخطة، كذلك طرق تنظيم درجة الحمل (دورة الحمل الأسبوعية، دورة الحمل الفترية) وبطبيعة الحال تستمد الخطط

الجزئية (الفترية) مواردها ومحتوياتها المختلفة من الخطة السنوية، ويمكن استخدام مثل هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل فترة الإعداد، أو فترة المنافسات، أو الانتقالية مثلا وذلك لسهولة التقدم والمتابعة.

13- أشكال الدورات الصغرى: تنقسم الدورات الصغرى إلى عدة أشكال تختلف تبعا لأهداف كل منها ومحتوياتها، ووفقا لموقع كل منها في إطار الدورة المتوسطة، كما يؤثر ذلك أيضا على طريقة تشكيل الدورة وترتيب جرعتها التدريبية تلحا لإتجاه تأثير العمل ودرجته، ونستعرض فيما يلي أشكال الدورات الصغرى:

13-1- دورة تمهيدية (مدخلية): وتسمى أيضا بالدورة الطارئة، وتهدف إلى إعداد الجسم وأجهزته المختلفة لأداء الأحمال البدنية الكبيرة بصفة عامة والأحمال المؤثرة خاصة، (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 53).

ولذلك تستخدم عادة في بداية مرحلة الإعداد وفي بداية دورات الحمل المتوسطة، وتتميز بحمل تدريجي غير مرتفع، وزيادة نسبة التركيز على الإعداد العام، كما يمكن استخدامها خلال فترة ما قبل المنافسة بهدف تثبيت المستويات التي تحقق خلال الدورات السابقة دون زيادة التحميل على اللاعب/ اللاعبين.

13-2- دورة أساسية (بنائية): وتسمى أيضا بالدورة المؤثر، حيث تهدف إلى أستثار عمليات التكيف في الجسم، و تتميز بزيادة حجم الحمل وارتفاع شدته، وتستخدم عادة خلال فترة الإعداد، كما أنها تستخدم أيضا خلال مختلف مراحل التدريب، و لكن بأشكال مختلفة تبعا لموقعها داخل الموسم التدريبي، ففي حالة ما تكون في مرحلة الإعداد فإنها تهدف إلى رفع مستوى الإعداد العام أو الإعداد الخاص، كما تختلف أيضا تبعا لعلاقتها بديناميكية تطور الحمل التدريبي، فقد تهدف إلى الارتفاع التدريجي بشدة أو حجم الحمل التدريبي أو قد تهدف إلى الارتفاع التدريجي بشدة أو قد تهدف إلى تثبيت الشدة و الحجم للحمل التدريبي(عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 53).

13-3- دورة الموصلة: وتستخدم هذه الدورة عادة اسد بعض النواقص خلال عملية الإعداد فمحتواها يمكن أن يكون ذا اختلاف كبير، وهي تعتمد على تقبل اللاعب/ اللاعبين للمسابقات والتي توجه إليها هذه الدورات، وخصائص اللاعب/ اللاعبين الفردية، وخصائص الإعداد في المرحلة النهائية، ارتباطا بهذه الأسباب فإنه داخل هذه الدورات يمكن أداء نظام المسافات، أو تحقيق هدف استعادة الاستشفاء الكامل، كذلك التكوين النفسي، وفي بعض الأحيان تركيب هذه

الدورة في شكل راحة نشطة، أو تركيب بطرق ووسائل تختلف كثيرا من حيث التأثيرات على الناحية الحيوية.

13-4- دورة المنافسة (المباريات): وتهدف إلى الإعداد غير المباشر للمنافسة، و يختلف

محتوى هذه الدورة تبعا لنوع المنافسة و الخصائص الفردية للاعب أو اللاعبين، وتشمل من بين أهدافها استخدام الراحة النشطة و في نفس الوقت تمرينات المنافسة، و عادة ما تشكل هذه الدورة بحيث تأخذ شكلا قريبا من طبيعة توزيع فترات المباريات و الراحة البينية بينها، مثل التصفيات الصباحية أو النهائيات المسائية، أو تنفيذ عدة مباريات على فترات زمنية معينة يتخللها فترات بينية للراحة، و هذا الاختلاف في طبيعة سير إيقاع المباريات يتطلب من اللاعب/ اللاعبين أن يؤدي بكفاءة المهام المطلوبة منهم خلال المنافسة والتعود على إيقاعاتها المختلفة، مثل الاشتراك في عدة مباريات متتالية خلال الفترة الزمنية، و القدرة على الاستشفاء خلال فترات الراحة البينية القصيرة، و كذلك القدرة على أداء عدة مباريات بكفاءة عالية، بالرغم من تكرار هذه المباريات على فترات زمنية قصيرة.

13-5- دورة استعادة الاستشفاء: وتحتوي هذه الدورات على أحمال تدريبية ذات أحجام

منخفضة، وتستخدم كوسيلة للراحة النشطة، حيث تهدف إلى إتاحة الفرصة لاستعادة الاستشفاء بين الدورات الأساسية و عادة ما توضع هذه الدورات في آخر الدورة المتوسطة، كما أنها أيضا توضع متتالية لتنفيذ الدورات الأساسية مرتفعة الأحمال.

14- أشكال الدورات المتوسطة The Miso cycle : تستخدم الدورات التدريبية الصغيرة بأشكها

المختلفة (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص كأساس أو قاعدة تتكون منها الدورات المتوسطة، وتشمل الدورة التدريبية المتوسطة على دورتين تدريبيتين صغيرتين على الأقل، ومن الناحية العملية للتدريب، المتوسطة تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي، تختلف أشكال الدورات المتوسطة تبعا لاختلاف أهدافها، وتشمل الأنواع التالية:

14-1- دورة تمهيدية (مدخلية): تهدف الدورة التمهيدية إلى التدرج بمستوى اللاعب

اللاعبين لأداء أحجام تدريبية عالية لرفع قدراتهم للانتقال التدريجي من الإعداد البدني العام إلى العمل الخاص، و هذا يتحقق باستخدام التدريبات الموجهة نحو تطوير التحمل أثناء العمل الهوائي، و رفع إمكانات النظام الدوري و التنفسي، ففي هذا الشكل من الدورات يعطي الأساس الخاص بالعمل القادم و الذي يوجه نحو رفع مستوى الإعداد الخاص، و لذلك تستخدم عادة خلال مرحلة الإعداد العام من الموسم التدريبي، كما تستخدم أيضا في بداية عودة اللاعب إلى الانتظام

في التدريب بعد فترات الانقطاع نتيجة الإصابة وغيرها(عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 55).

14-2- دورات الأساسية (التأسيسية): تعتبر الدورة الأساسية هي النوع الرئيسي الذي تتكون منه فترة الإعداد خلال الموسم التدريبي، كما تستخدم خلال المراحل التدريب الأخرى بأشكال بهدف رفع مستوى الإعداد العام أو الإعداد الخاص، أو تستخدم بهدف رفع مستوى حمل التدريبية أو تثبيته عند حد معين، حيث تشمل المتطلبات الأساسية لرفع مستوى الإمكانات الفسيولوجية للجسم، و تنمية الصفات البدنية الأساسية لرفع مستوى الإمكانات الفسيولوجية للجسم، وتنمية الصفات البدنية الأساسية ورفع مستوى الأداء المهاري والخططية والنفسية، و يتميز برنامج التدريب في هذه الدورة باختلاف وتنوع وسائل التدريب مع زيادة حجم وشدة حمل التدريب، وزيادة عدد جرعات التدريب ذات الحجم و الشدة القصوى.

14-3- دورة الاختبارية (دورة متابعة الإعداد): تعتبر الدورة الاختبار أو دورة متابعة الإعداد دورة انتقالية ما بين الدورات الأساسية و دورات المنافسة، و تشمل تدريبات تتماشى مع متطلبات المنافسة التي يتم تجهيز اللاعب/ اللاعبين لها خلال الدورات السابقة بهدف تحقيق الإعداد المتكامل، و يتميز البرنامج التدريبي في هذه الدورات بزيادة استخدام جرعات التدريب ذات تمرينات الإعداد الخاص، و جرعات المنافسة، واستخدام شدة الحمل القصوى أو الأقل من الأقصى المرتبطة بالمنافسة، و يراعى دائما تغيير نوعية الدورات الصغرى المكونة لها بين زيادة التحميل أو من الاستشفاء تبعا لمدى تقبل أجهزة الجسم للأحمال البدنية خلال هذه الدورة، فهذه الدورة هي التي تحقق الإعداد الخاص للاعب/ اللاعبين.

14-4- دورة ما قبل المنافسة: تستخدم هذه الدورة خلال فترة ما قبل المنافسة الرئيسية، و تهدف إلى التركيز على الإعداد الدقيق و المباشر لمتطلبات المنافسة، و علاج ما قد يظهر من نقص أو عيوب خلال فترة الإعداد مع تطوير الأداء الفني، هذا مع الاحتفاظ بتلك الحالة التي وصل إليها اللاعب/ اللاعبين في بداية الدورة المتوسطة قبل المباريات، عند هذا يمكن أن يركب التدريب بصورة مباشرة (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 56)، على الدورات التدريبية الصغيرة التي تسبب الإسراع في إتمام عملية استعادة الاستشفاء و الذى يمنع وصول اللاعب/ اللاعبين إلى مرحلة الإجهاد و يلعب الإعداد النفسي والخططي دورا هاما خلال هذه الدورة تبعا للحالة التي يصل إليها اللاعب/ اللاعبين في بداية مرحلة الإعداد للمنافسة.

14-5- دورة المنافسة (المباريات): تقع هذه الدورة ضمن مرحلة الإعداد للمنافسة، و تشكل بحيث يكون هناك دورة صغرى تمهيدية ودورة صغرى للمنافسة، و تهدف عادة إلى الاحتفاظ بمستوى

الفورمة الرياضية، و لذلك فإن أهدافها ترتبط بطبيعة المنافسة التي يتم إعداد اللاعب/ اللاعبين لها، وطبيعة توقيتها و مستوى إعداد اللاعب/ اللاعبين المستهدف، و مدى كفاءة تحقيق هذا المستوى في المنافسة، و تستغرق هذه الدورة عادة فترة من 1-2 شهر، وفي بعض الألعاب الجماعية التي تتميز بطول فترة المنافسة و التي قد تصل إلى 6-10 أشهر، يمكن في هذه الحالة تنفيذ من 5-6 دورات تنافسية تدخل بشكل طبيعي ضمن تشكل الدورات الأخرى.

14-6- الدورات الاستثنائية: يوجد شكلان من طرق تشكل هذه الدورات أحدهما بهدف الإعداد للمنافسة برفع مستوى الفورمة الرياضية عن طريق التحميل الخفيف، والآخر بهدف الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية التي وصل إليها اللاعب/ اللاعبين عن طريق التخفيف للخلص من تأثيرات التعب الناتج عن الأحمال السابقة.

15- الخطط اليومية: لضمان العمل اليومي المنظم والدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية (الفترية) أو السنوية، وتعتبر الوحدة (الجرعة) التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي.

فوجد التدريب هي الخلية الأولى أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط في الجزء الأهم، ففيه (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 57)، يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العامة من خلال مجموعة من التمرينات، و هي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدي التمرينات داخلها بدقة و إتقان لتحقيق هدف الوحدة، فمن المؤكد أن أي تدريب يرفع من مستوى الأداء، و لكن الفرق بين التدريب السليم (في اتجاه هذا الموضوع) و التدريب الارتجالي هو مدى تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة، و عدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب في تحقيق الأهداف الموضوعية للخطة.

ويمكن التفريق بين وحدة التدريب طبقاً للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلاً من الهدف الرئيسي لها، وبالتالي تختلف محتوياتها وحدتها وشدة الحمل داخلها، فهناك وحدة تدريب تغلب عليها الجانب البدني، والأخرى الجانب المهاري، وثالثة الجانب الخططي الخ، وقد تكون هناك وحدة أو وحدتان أو ثلاث وحدات تدريبية في اليوم، وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية.

وتعتبر الوحدة التدريبية حسب مكانتها من الوحدات التدريبية أو أيام الأسبوع و مدتها جزء هام من الوحدة التدريبية الأسبوعية المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية، حيث تمثل هذه الوحدة حيز الزاوية التي تركز عليها باقي الوحدات الأخرى، لذا يجب أن يوليها المدرب بقدر خاص من

مقياس: الجمباز

الاهتمام نظراً لما تحققه من الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواء البدنية أو المهارية أو الخطيطة أو النفسية... الخ، و ذلك حسب الفترة أو المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية، و هناك بعض النقاط الهامة و الضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تخطيطه و تنفيذ لهذه الوحدة (الجرعة) حتى يطمئن و يضمن (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 58).

نتائجها، منها:

- أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- أن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها تماماً في ذلك الإحماء.
- تحديد أزمة كل جزء وكل تمرين في الوحدة، وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.
- أن تكون الأحمال التدريبية التي يحتويها محددة بدقة وموضوعية على لأسس عملية.
- أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية وشدتها مراعية مواعيد المباريات.
- تحديد أسلوب وإخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة.
- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

ويمكن تقسيم وحدة التدريب إلى الأجزاء التالية:

- 1- الجزء المعرفي.
- 2- الإحماء (المقدمة أو الجزء الإعدادي).
- 3- الجزء الرئيسي.
- 4- التهدئة (الجزء الختامي).

يمكن أن نستخلص من كل ما سبق، أنه لوضع تصور شامل لتخطيط التدريب الرياضي -بمختلف أشكاله وأنواعه- للاعبين/ الفريق والتركيبات الخاصة به، وعناصره وترابط تلك العناصر مع بعضها البعض، فإننا نوضح أن عملية التخطيط هذه تتم أساساً لتحقيق هدف واضح وهام وصول اللاعبين/ الفريق إلى أفضل المستويات الرياضية.

إلا أن تحقيق هذا الهدف يتم من خلال العديد من الأهداف الفرعية أو الواجبات، و التي يتحقق بعضها في شكل متوازي في بعض الأحيان، و البعض الآخر في شكل متتابع، و تحقيق هذه

الوجبات للوصول إلى الهدف الرئيسي المنشود يتم من خلال القيام بالعملية التدريبية و التي تشمل الارتقاء بالنواحي التعليمية و التربوية و البيولوجية، و هذا الارتقاء بالنواحي المذكورة يمكن تحقيقه من خلال أداء تركيبات التدريب و التي يجب أن تراعي خلالها الأسس و المبادئ العملية الهامة للتدريب الرياضي، عند ذلك فإن الإعداد يتم بالنسبة لكل من النواحي البدنية و المهارية و الخطيطة و النفسية، و كذلك الارتقاء الهرموني (التوافق) إلى جانب الإعداد النظري أو المعرفي(عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 59).

وعند الإعداد في الاتجاهات السابقة، فإنه تستخدم كل من وسائل و طرق و أساليب التدريب المختلفة و المناسبة للزمان و نوع اللعبة الرياضية و السن، و الجنس....الخ، حيث يتم خلال ذلك تشكيل الجرعات التدريبية بما يحقق أفضل المستويات للأداءات المختلفة و بالتالي النتائج عند ذلك فإن الجرعة تتكون من أحمال وراحات، فمن خلال تحديد الثقل النسبي لكل من الأحمال و الراحات يمكن أن يتضح كل من اتجاه و مستوى الأحمال التدريبية داخل الجرعة تتكون من أحمال وراحات، فمن خلال الثقل النسبي لكل من الأحمال و الراحات يمكن أن يتضح كل من اتجاه و مستوى الأحمال التدريبية داخل الجرعة، و من خلال جرعة واحدة أو عدة جرعات يتكون اليوم التدريبي، ة الذي له شروطه و نظمه الخاصة و التي تتفق في عدد واتجاه الجرعات التدريبية، من تكرار الأيام التدريبية (من 3-14 يوما و في العادة 7 أيام) (عماد الدين عباس ابوزيد، 2007، ص 60).

تتكون الدورة التدريبية الصغيرة، والتي لها أشكالها المختلفة بما يتناسب مع وجودها في البناء التدريبي، حيث يمكن أن تكون تمهيدية أو أساسية أو موصلة أو بغرض استعادة الاستشفاء دورة مسابقات.

أيضا من تكرار عدد من الدورات التدريبية الصغيرة (من 3-7 دورات تقريبا) تتكون الدورة المتوسطة، والتي بدورها تتخذ مجموعة من الأشكال تختلف من حيث وجودها أيضا في البناء التدريبي، إذ يمكن أن تكون تمهيدية أو أساسية أو اختيارية (دورة متابعة الإعداد) أو دورة قبل المباريات أو دورة منافسة (مباريات).

تكرر عدد من الدورات المتوسطة يكون مرحلة من مراحل التدريب، والتي يمكن أن تكون في البناء التدريبي مرحلة الإعداد أو مرحلة المسابقات أو مرحلة انتقالية (بالطبع كل من المراحل السابقة يمكن أن تنقسم إلى أجزاء تفصيليه أخرى).

من تركيب مجتمع للثلاث مراحل السابقة (إعداد - مسابقات - انتقالية) أو لاثنتين منهم فقط في بعض الأحيان، تتكون ما يعرف بالدورة التدريبية الكبيرة والتي في نهايتها يمكن أن يصل اللاعب / اللاعبين إلى ما يعرف بالقمة أو الفورمة الرياضية، ومن دورة تدريبية كبيرة واحدة أو عدد من

مقياس: الجميز

الدورات الكبيرة يمكن تركيب السنة التدريبية، والتي تتكون في العادة من دورتين إلى ثلاث دورات كبيرة، إلا أنهما في بعض الأحيان وبالنسبة للاعبين / فرق المستويات الرياضية العالية قد يصل تكوينها إلى أربع دورات تدريبية كبيرة.

من عدد من الدورات التدريبية السنوية (في الغالب ما يكون 2- 4 سنوات) يكون ما يعرف بدون الإعداد للبطولات، ومن خلال تكرار عدد من دورات الإعداد للبطولات - والذي غالبا ما يكون دورتين - يتكون ما يعرف بالإعداد طويل المدى، حيث يتم تحقيق الوصول للهدف المنشود الأساسي، حيث يصل اللاعبين/ الفريق إلى أفضل المستويات الرياضية العالية.

فإن المدرب في التخطيط السليم للعملية التدريبية يتوقف على المعرفة الدقيقة التفاصيل كل من التركيبات السابقة، و تظهر صعوبة تخطيط التدريب من بداية التركيبات الصغيرة داخل الجرعة التدريبية (الوحدة التدريبية) و حتى الدورات التدريبية للبطولات أو طويلة المدى، حيث يعتمد هذا التركيب بعضه على البعض الآخر كالبناء، فكلما كانت الخطوة السابقة سليمة كلما أصبحت أساسا متينا للتركيب القادم، و كلما أدى ذلك إلى تحقيق اللاعبين/ الفريق لأفضل المستويات الرياضية العالية، فكثيرا ما يحدث أن يكون التوقف في مستوى اللاعبين/ الفريق في المستويات الرياضية العالية سببه الأساس في بعض الأخطاء في مراحل الإعداد السابقة، وهنا يبرز دور المدرب و القائمين على عملية التخطيط للتدريب، حيث يجب من خلال النظرة الشاملة لعملية الإعداد الرياضي أن تخطط جميع المراحل خاصة تدريب المجموعات السنوية المختلفة بما يتفق مع مواعيد التدرج في الارتفاع بالمستوى الرياضي.

16- ماهية البرامج: البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهنة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، معنى هذا أن الخطة والتخطيط لها برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون واهي لا يمكن أن يرى النور.

ولقد تعرض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها ما يلي:

عرفه ويليمز Williams بأنه:

"البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وعرفه الدمرداش سرحان بأنه:

" مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه:

" هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة نسعى لتحقيق هدف واحد".

ويعرفه سيد الهواري بأنه:

"عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

ويمكن القول إن البرنامج من وجهة نظر الكاتب:

"هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطه صمت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة".

وبهذا المفهوم يمكن أن يجيب البرنامج عن سؤال كلف أنفذ؟ ومهما كانت واقعية ودقة الخطة ومهما كانت سلامة واتساق عملية التخطيط لها فلا يمكن أن تحقيق هدفها في غياب الأسلوب العلمي للتنفيذ أي البرامج.

ولا نغالي إذا قلنا إنه في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة، وبالتالي التخطيط لها، فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يرى النور في غياب البرامج (عبد الحميد شرف، 2002، 17، 18).

17- أهمية البرامج: بعد هذه الجولة المختصرة في ربوع الإدارة والتي اشتملت على ماهيتها وأساليبها وعناصرها، كل ذلك يفرض الخروج منها بعلاقة البرامج بالعملية الإدارية، ليس هذا فحسب بل ويمكن أيضا أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

17-1- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غاب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها لجعله عديمة الفاعلية.

17-2- تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

17-3- ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدتها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف صعبة والأمانى أوهاما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

17-4- الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج الزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستعمل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

17-5- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

17-6- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدراكية بأكملها وتفشل لعدم تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

17-7- دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض (عبد الحميد شرف، 2002، 17، 18).

18- تصميم البرامج: إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عال من الناحية العملية و العملية كلما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية، في نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عال من الناحية العملية و العلمية في المجال المراد تصميم البرامج فيه، سواء أكان برنامجا تعليميا أو تدريبيا للأسوياء أو المعاقين حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح و لحقق أهدافه، و خصائص البرنامج الرياضي الناجح عديدة نذكر منها ما يلي:

18-1- خصائص البرنامج الرياضي الناجح: فيما يلي نعرض أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أي برنامج تعليمي أو تدريبي ناجح:

1- يعتبر جزءا متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية.

2- أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور.

3- أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذي يعمل لخدمتهم.

4- أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتكون في نفس الوقت في مستوى نضج الأفراد.



5- أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادة المتوفرة.

6- أن يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شئونهم.

7- أن يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شئونهم.

ويمكننا أن نتعرض لهذه الخصائص بالشرح فنقول:

18-1-1- يعتبر جزءا متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية أو التعليمية:

بمعنى أن يكون البرامج مكملًا للمجهود الكلي للمنشأة الرياضية التي صمم فيها وألا يبدو منعزلاً مستقبلاً عن بقية برامج الخطط الأخرى فإذا كان الهدف العام داخل المنشأة الرياضية هو تطوير قدرات الفرد وسماته فيجب أن يكون هدف أي نشاط هو تحقيق جزء من هذا الهدف و أن تعمل هذه البرامج كلها في اتساق شديد و تكامل للوصول بالمنشأة إلى هدفها المنشود و هذا لا يمنع أن يكون لكل برنامج سماته الخاصة و لكن لا تخرج عن السمات العامة للمنشأة ولا تستقل عنها (عبد الحميد شرف، 2002، 50، 51).

فهذا البرنامج يعمل في اتجاهه لتحقيق أهدافه المقررة وذلك البرنامج يعمل في اتجاهه لتحقيق أهدافه الخاصة به والكل يتجه نحو الحصلة الرئيسية التي تسعى لا تحقيق الهدف العام للمنشأة على أن تتم هذه العملية في انسجام وتكامل وترابط وإيقاع سليم دون تضاد أو تنافر.

18-1-2- أن يمدنا بخبرات متشابهة متوازنة في النمو والتطور:

ويقصد بهذه الصفة أن يتعامل البرنامج مع الفرد كوحدة واحدة يعمل على تنمية النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ولا يسعى إلى تنمية ناحية دون الأخرى، لأن عدم الاتزان في نمو حالات الفرد شيء غير مرغوب فيه له أثاره السلبية في عمليات النمو الشاملة، ولذلك يجب أن يكون البرنامج متزنًا في تأثيره فيحتوى أنواعًا مختلفة من التقسيمات للأنشطة المتعددة الأغراض لتوفير خبرات تربية متعددة للممارس بحيث نصل في النهاية إلى النمو الشامل المتزن.

18-1-3- أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم:

يجب أن يقابل محتوى البرنامج اهتمامات واحتياجات وقدرات ورغبات الأفراد الممارسين مع ملاحظة أن شخصية الفرد هي نتاج تفاعل العوامل البيولوجية الوراثية مع العوامل الثقافية أي أن حاجات الأفراد أو رغبتهم في تحقيق غرض معين ينتج عن تفاعل العوامل الوراثية والعوامل الثقافية، فهناك حاجات فطرية أولية كالحاجات إلى الطعام وإلى النوم وإلى الجنس. الخ و يعتمد في إشباع هذه الحاجات على البيئة التي يعيشون فيها أو الثقافة التي يتفاعلون معها، و إلى جانب الحاجات الأولية هناك حاجات ثانوية مثل الحاجة إلى الحب إلى الانتماء إلى التقدير... الأخ ولهذه الحاجات الأولية أو الثانوية أهمية كبرى في تحقيق سلوك الأفراد ز أن عدم إشباعها قد يؤدي إلى انحراف سلوكي أو اضطراب نفسي، و لهذا يجب أن يضع البرنامج في حسابه مثل هذه الحاجات ويهتم بها لأن عدم الاهتمام بها يؤدي بالفرد إلى مشكلات لا يمكن تفاديها و تكون النتيجة أفراد لا يتمتعون بالاتزان النفسي.

وبرنامج يحتوي على أنشطة لا تراعى استعدادات وقدرات الممارسين لا يقبلون عليها وينصرفون عنها وإن مارسوها فسوف تكون الممارسة ليست جادة وفي هذه الحالة يكون تحقيق الأهداف التي يسعى إليها البرنامج عملية صعبة نادرا ما تتم، ويجب مراعاة كل ما سبق في جميع أنواع البرامج التعليمية سواء كان للأسوياء أو المعاقين ومراعاة ظروف كل إعاقة.

إن ميول الأفراد واتجاهاتهم تعد دليلا على أنواع الحاجات التي يسعون إلى إشباعها ولذلك يجب على البرنامج مراعاة هذه الميول والاتجاهات لكي يكون النجاح حليفه.

18-1-4- يجب أن يسعى مصمم البرنامج على أن تكون الأنشطة المصاحبة له أنشطة تنبثق من البيئة المحلية معروفة لدى الممارسين ويكون تطبيقها في هذه البيئة فمن غير المقبول أن يضع تمرينات لرفع مستوى اللياقة البدنية على جهاز متعدد الأغراض والبرنامج سوف يتم تنفيذه في احدى القرى، وهذه الأمثلة كثيرة وكما ذكرنا أن إشباعها وأن هذه الميول والاتجاهات ترتبط بالبيئة ارتباطا وثيقا فإذا شعر المصمم أن أهل هذه البيئة في حاجة إلى نشاط معين يفضل أن يشتمل عليها البرنامج وتكون ضمن محتواه.

ومن الأهمية بمكان أن نعرف أن هذه الميول والاتجاهات تتغير كلما تقدم الفرد من مستوى نضج إلى آخر، إن الاتجاه إلى شيء ما معناه الرضا به.

إن البيئة بما تحويه من مظاهر ثقافية وما يعتنقه الناس من قيم ومثل وتقاليد تعتبر مصادر للإمداد بهذه الاتجاهات وأن الاتجاهات عندما يقوى لدى الفرد يصبح ميلا أو اهتماما وهذا الميل قد يتطور إلى عقيدة يعتنقها الفرد يندفع إليها بكل أحاسيسه لممارستها (عبد الحميد شرف، 2002، 51، 52).

مقياس: الجميز

فكلما كانت الخبرة التي يمدنا بها البرنامج مرتبطة بالبيئة كانت أجدى وكلما كانت تقابل ميولا واتجاهات واحتياجات الأفراد كانت أفضل وكلما كانت مستوى نضجهم كان لها تأثيرها القوي المؤثر.

18-1-5- أن يمكن تنفيذها من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادة المتوفرة:

إن عملية حصر الإمكانيات لما هو موجود وما يمكن تدبيره وما هي حالتها الفنية قبل بدء تصميم أي برنامج عملية مهمة للغاية حتى يمكن أن يصمم البرنامج على أسس سليمة واقعية فيجب أن تكون هناك معلومات كافية عن كم وكيف الأدوات والملاعب والمنشآت والقيادة المتوفرة في نفس الوقت الإلمام بحجم الوقت المتيسر، إذا انه بدون البحث العلمي الذي يحدد العلاقات بين الظواهر الاجتماعية والاقتصادية وغيرها لا يمكن عمل تقدير للمستقبل ويمكن عن طريقه تحقيق الأهداف المرجوة، وكم من برامج صممت دون حساب الإمكانيات حساب دقيقا و خرجت إلى الوجود واصطدمت بالواقع فكان الفشل حليفها.

فإذا روعي قبل تصميم البرامج الإمكانيات المتاحة والوقت المتيسر كان البرنامج ناجحا، فلا بد أن يكون هناك اتساق بين عناصر البرنامج والواقع حتى لا يكون البرنامج درب من الخيال ويتعامل مع نفسه بدلا من أن يتعامل مع الممارسين لا تحقيق أهدافه.

18-1-6- أن يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شئونهم:

البرنامج الناجح لا يمكن أن يتجاهل المربي الذي يعمل فيه لتحقيق أهدافه فهناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل هذا المربي لإمكانية التأثير في شخصية الممارسين وتربيتهم تربية شاملة بغرض تعديل سلوكهم إلى الأفضل، سواء كان هذا المربي يعمل مع الأسوياء أو متحدي الإعاقة.

ومن هنا فالبرنامج الناجح هو الذي يشتمل على المعلومة الصحيحة و في نفس الوقت لا يضع المربي في قالب يتصف بالجمود بل يتيح له الفرصة للإبداع والابتكار والخلق، وأن يمتلك أساليب تقويم واضحة والتي عن طريقها يمكن معرفة مدى الجهد الذي يقوم به المربون وتحفيزهم بأسلوب أو بأخر، فالبرنامج الناجح هو الذي يبرز نشاط المربين، و من هنا يحقق لهم فرص الترقى والتقدم وكذلك يتيح لهم فرص الإصلاح على كل جديد لزيادة معرفتهم ونموهم مهنيا وحرفيا.

19- مبادئ تصميم البرنامج: توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرامج أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

- 1- الاعتماد على المربين المتخصصين.
- 2- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.
- 3- التنوع.
- 4- أن يراعي نوعية وعدد المشتركين.
- 5- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها.
- 6- بخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها.
- 7- أن يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة (عبد الحميد شرف، 2002، 54، 55).
- 8- مراعاة الوقت المتيسر.
- 9- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل.

وسوف نتناول بالشرح المختصر كل مبدا من المبادئ لتوضيحه وتفسير جوانبه ومقصده.

1-19- ضرورة الاعتماد على المربين المتخصصين: يفضل لضمان نجاح أي برنامج خاصة البرامج المتعلقة بالتربية عموما أن يعتمد في تنفيذه على نوعية المربين المتخصصين لكونهم على درجة عالية من الناحية العملية و العملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية في مجال التربية الرياضية الخواص و على سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى اقتحام ميدان العمل التربوي اعتماد منهم على سابق خبرتهم العملية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العملية النظرية يعتبر من الأمور التي تؤدي إلى تحقيق هدف البرنامج، ولذلك يفضل أن يكون منفذ البرامج على درجة عالية من الخبرة العلمية و العملية في نفس الوقت، لأن الخبرة العملية فقط لا تعتبر كافية للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج.

فالبرامج تقوم على أسس ومبادئ عملية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف التطبيق من مشرف إلى آخر تبعا لاختلاف قدراته على حسن التطبيق ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المربي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.

19-2- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله: من الأمور المهمة كي يحقق البرنامج أهدافه هي أن يكون البرنامج انعكاسا لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله حتى يمكنه أن يحقق حاجاته فيجب أن تكون أنشطة هي نفس الأنشطة السائدة في هذا المجتمع و التي تعكس فإن ظهر أن المجتمع يهتم بالأنشطة الترويحية و هو في نفس الوقت يفتقر إليها يجب على البرنامج أن يهتم بالأنشطة، و إن كان مجتمعا ساحليا و يهتم بالأنشطة المائية لا يضير إطلاقا أن يهتم البرنامج بهذه الأنشطة ضمن محتواه و هكذا يجب أن يراعى البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها، و من أجلها، و هذا يجب يراعى البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها، و من أجلها، و أن يساهم في حل مشكلاتها بقدر المستطاع.

19-3- التنوع: البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته، ولذلك يجب أن يشتمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضا في مستواها فمثلا تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة لكل فرد في الممارسة طبقا لمستواه ووجود عدد من محطات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات.

فالتنوع مبدأ يجب مراعاته أثناء تصميم البرامج الرياضية المختلفة أو أي مادة تعليمية أخرى للأسوياء أو المعاقين حتى تتسم هذه البرامج بأنها يراعى شيقا بعيدة عن الملل يسعى إليها الأفراد الممارسون ولا يسعى البرنامج إليهم.

19-4- أن يراعى نوعية وعدد المشتركين: (عبد الحميد شرف، 2002، 55، 56).

هناك فروق فردية بين الأفراد والجماعات وتكون جدوى البرنامج عالية في حالة مراعاته لهذه الفروق على أن يراعى فروق السن لأن لكل مرحلة سنية خصائصها المميزة لها ولكل سن متطلباتها واحتياجاتها واهتماماتها.

في نفس الوقت هناك فروق في الجنس، وبالتالي تختلف أنشطة البنين عن أنشطة البنات فهناك اختلاف في القدرات الحركية و السمات النفسية و التقاليد و العادات الاجتماعية وأنشطتنا في التربية الرياضية عديدة و متنوعة يمكن للمربي أن يختار منها ما يشاء يتناسب كل جنس ليس هذا فحسب، و لكن قد توجد اختلافات بين أفراد الجنس الواحد و السن الواحد في القدرات و الميول و الرغبات و الاستعدادات نتيجة البيئة و التربية وعوامل كثيرة ليست مجال حديثنا الآن، اذلك يجب على مصمم البرنامج إذا لكل منهم صفاته وسماته و قدراته، و تعدد الأنشطة في التربية الرياضية علي مجابهة الفروق الفردية.

19-5- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها: تكلمنا عن الأهداف بالتفصيل في باب سابق ولكن أذكر أن لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها وتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام وهدف البرنامج يجب ألا ينجح عن هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها سواء كان للأسوياء أو المعاقين او لمادة التربية الرياضية أو أي مادة تعليمية أخرى وألا يكون قد انحراف عن المسار الصحيح ولا يعمل في نفس الاتجاه المرغوب، وبالتالي لا يحقق هدف الخطة التي صمم لتنفيذها.

19-6- يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها: ويقصد بهذا المبدأ أن يتواءم نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب من الحركة.

19-7- أن يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة: من العبث أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفا ثم ما قيمة برنامج جيد دون مربي كفاء يعمل تنفيذه بالأسلوب السليم المناسب؟

وما قيمة أنشطة تربية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تدبيرها خاصة في مجال متحدي الإعاقة؟

وأيضاً ما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالاستخدام؟

ولذلك يجب أن يراعى مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج وألا يكون قد جانبه الصواب، فالطموح مطلوبة ولكن الخيال مرفوض لذلك يجب ان يتواءم البرنامج مع الواقع ويلزم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.

19-8- مراعاة الوقت المتيسر: يتقدم العالم تقدماً مذهلاً في الجوانب وأحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيمه، و أصبح يوجد في العالم الآن دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، و المطلوب أن نستفيد بتجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية، و من يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل و على مستوى المرحلة بل و على مستوى الوحدة التدريبية الواحدة حتى يمكنه أن يقوم بتوزيع الوقت المتيسر بدقة و موضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هناك وقت ضائع فالوقت فعلاً كالسيف إن لم تقطعه قطعك.

19-9- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل: يلزم أن تكون التعليمات و الإرشادات التي تصحب البرنامج للتنفيذ واضحة ما أمكن خالية من العبارات الغامضة و المعقدة حتى لا يكون هناك فهم خاطئ لمقصود واضح مع تجنب الجمل التي تتضمن في النفي و تجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع و تكون التعليمات مرتبة ترتيبا منطقيا مسلسلا، ويلزم تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى حتى يكون هناك توحيد في الفهم، و بالتالي وضوح في المعنى و سلامة في التنفيذ كما يتمناها المصمم، فكثير من عمليات التخطيط و البرامج لم يحالفها النجاح نتيجة وجود تعليمات غير واضحة يتم من خلالها العمل فتعليمات غير واضحة تؤدي إلى فهم مبتور يؤدي إلى تنفيذ ناقص يؤدي إلى الأهداف و هذا المبدأ يجب مراعاته جيدا خاصة في برامج متحدى الإعاقة.

نهاية أشير إلى أن المبادئ السالفة الذكر يجب مراعاتها عند تصميم أي برنامج لأي مادة تعليمية سواء للأسوياء أو متحدي الإعاقة وتم التنويه بالتربية الرياضية كنموذج فقط حيث أنها ذات جوانب متعددة ولها علاقة عضوية بموضوعات هذا الكتاب.

20- تصميم البرامج: أن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عال من الناحية العملية و العملية ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية، في نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة، حيث ان البرامج جزء من العملية الإدارية و كذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج فالعلاقة بين علم التدريب و البرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم و بنفس الأهمية علم الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية الرياضية.

وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عال من الناحية العملية والعملية في المجال المراد تصميم البرنامج فيه، سواء أكان برنامج تعليميا أو تدريبيا للأسوياء أو المعاقين حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح ويحقق أهدافه، وخصائص البرنامج الرياضي الناجح عديدة نذكر منها ما يلي:

21- خطوات تصميم برنامج رياضي:

21-1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج: الأسس أو المبادئ هي عبارة عن مفاهيم أو أحكام عامة يتفق عليها الناس، وتبنى على الحقائق العلمية أو الأحكام الفلسفية والتي تستمد من (عبد الحميد شرف، 2002، ص 69).

مقياس: الجمباز

العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات في صياغة الأحكام أو القرارات وتحديد شكل الأعمال أو الأفعال أو الأداء الذي تقوم به.

ويعرف القاموس المبادئ أو الأسس بأنها "عبارة عن قاعدة أو محك أو معيار يستخدم للحكم على فعل أو أداء معين بشرط أن يكون هذا الفعل أو العمل مقبولاً من الناحية الاجتماعية - أي أن المبدأ يحدد الأسلوب أو الطريقة التي تتم بها الأعمال المختلفة.

ويجدر بنا في هذا المقام أن نشير إلى الفرق بين الفعل والأداء فالفعل عمل لا يخضع للأسس العملية ويتعلق بالسلوك في علم النفس أما الأداء فهو عمل يخضع للأسس العملية وفي مجال النشاط الرياضي هو سلوك حركي .

نعود مرة أخرى للمبادئ فنجد أن " ويليمز " يشير إلى أن المبدأ يدل دلالة ضمنية على الاستخدام الفعلي للحقيقة العملية الصحيحة التي تتفق ومحاولاتنا الخاصة وجهودنا المبذولة، هذه الحقيقة تأتي عن طريق البحث الذي يتم بالملاحظة والتجريب والتسجيل والتأمل الخاضع لأحكام الضبط والدقة، والمبدأ بهذا المفهوم يتضمن الآتي:

- 1 - النتائج العملية الجوهرية والأفكار والمثل العليا التي يناضل من أجلها الإنسان.
- 2 - يتضمن الحقائق الرئيسية للعلوم المختلفة، ذلك نظراً لتعدد وتنوع الحقائق العملية والأفكار الفلسفية والمثل العليا لذلك تظهر لنا المبادئ والأسس لا نهاية.

فعن طريق هذه الحقائق يمكن تحديد وبناء أسس و مبادئ التربية الرياضية، و في حالة افتقادنا إلى الحقائق التي تبني عليها المبادئ في أي ميدان من الميادين فإننا نصبح مضطرين للاعتماد على الخبرة الذاتية لإنجاز الأعمال وفقاً لما نعتقد و نحن نقبل الأخذ ببعض الخبرات لبناء مبادئ التربية الرياضية في حالة غياب الحقيقة العلمية التي يمكن الأخذ بها فعلى سبيل المثال هناك بعض المبادئ الخاصة بالنشاط الرياضي التي تعمل على إعطاء أنشطة للبنين و أخرى للبنات و هذا المبدأ يستند على الخبرة الذاتية للعاملين في المجال الرياضي و إلى الخبرة السابقة، و ذلك قبل اكتشاف الفروق الفردية بين الجنسين.

أما المبادئ الخاصة بالتربية الرياضية والتي تستمد من حقائق العلوم المختلفة العلوم المختلفة المرتبطة بها، وهذه الحقائق تمثل ما توصلت إليه هذه العلوم من نتائج ومن أمثلتها:

علم التشريح، ووظائف الأعضاء وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم الأمراض والميكانيكا الحيوية وغيرها، كما نجد أن هذه العلوم وثيقة الصلة بالتربية الرياضية، فعن طريق الحقائق العملية التي توصلت إليها العلوم يمكن تحديد وبناء الأسس العملية الخاصة بالتربية الرياضية، ومن المعروف



مقياس: الجمباز

أن الحقائق العملية تظل تعمل لأنها صحيحة بمعنى أنها تستخدم في المجال في المجال التطبيقي إلى أن تظهر البحوث عدم قيمتها أو جدواها

21-2- الهدف والأهداف الإجرائية: من الأهمية يمكن أن نعرف أن أي مجتمع من المجتمعات له فلسفته في الحياة وله أهداف ويسعى بكل الطرق والوسائل لتحقيق هذه الأهداف عن طريق مؤسسات المختلفة فهذه الاقتصادي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته الاقتصادية وهدفه التربوي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته الاقتصادية وهدفه التربوي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته، وهذا فهناك هدف عام لأي مجتمع في أحد الجوانب وهذا الهدف العام تتبثق منه أهداف إجرائية أي أهداف يمكن قياسها فهي أهداف فرعية (أغراض) تحقيق، وعن طريق تحقيقها نصل إلى تحقيق الهدف العام. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 70،71).

و هدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة و يجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل للتحقيق يتمشى مع الإمكانيات و الظروف البيئية المحيطة مع الوضع في الاعتبار أنه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لأن المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق و أساليب التدريس و التدريب بدورها ترتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف لأنها تعمل على تحقيقها، علما بأن عملية التقييم أساسا تهدف إلى التعرف على نوحى القوة و الضعف في الأهداف و في المحتوى و أساليب و طرق التنفيذ المستخدمة و هل حققت فعلا ما يرمى البرنامج إلى تحقيقه أم لا؟

وتعتبر الأهداف الأساس في العملية التعليمية التي يسعى البرنامج لتحقيقها وهي بمثابة التغيرات التي نتوقع أن يحدثها البرنامج في شخصيات الأفراد المعنين أسوياء أو معاقين ويمكن القول إن الهدف هو "وصف لتغيير سلوكي يمكن أن يحدث في مكونات أو شخصية الفرد نتيجة تعرض هذا الفرد الخبرات تعليمية متعددة وخاصة" وفي هذه الحالة يكون السلوك مخرجات والهدف مدخلات.

ويرى "جون ديوى" أن الهدف دائما يحدد النهاية التي نرجوها والغرض أقل تحديد إذ أنه بمثابة خطوات للوصول إلى الهدف فالهدف بمفهوم "جون ديوى" بعيد ويمكن تحقيقه على عدة مراحل ويمثل الغرض خطوة في الوصول إلى هذا الهدف مع مراعاة أن تحديد الأهداف يساعد على

ما يلي:

21-2-1- اختبار الأنشطة المناسبة: يتم اختيار الأنشطة المناسبة من حيث مناسبتها لتحقيق الأهداف المقررة لأي مادة تعليمية وفي نفس الوقت مقابلة رغبات واستعدادات المشتركين في البرنامج.

21-2-2-2-2 اختبار طرق وأساليب أو التدريس المناسبة: إن مجال التربية الرياضية من المجالات المتعددة الأنشطة والتي يصبح معها اختيار طريقة وأسلوب التدريس أو التدريب ضرورة تفرضها طبيعة الأهداف فيجب أن تختار الطريقة بحيث تتماشى مع طبيعة الأفراد ومراحل نموهم في نفس الوقت التي تعمل فيه على تحقيق الهدف المنشود.

21-2-3-2-3 إتمام عملية التقويم: إن صياغة هدف واضح محدد يسهل عملية التقويم لأن عدم وضوح الهدف يؤدي إلى زيادة الاهتمام بموضوعات قد لا تكون لها علاقة بتحقيق الهدف، وقد نهمل بعض الموضوعات التي لها علاقة مباشرة في تحقيق هذا الهدف المطلوب تحقيقه. وعند وضع الأهداف وصياغتها يجب مراعاة الأسس التالية كما تذكرها سهير بدير ويتبناها الكاتب.

- 1- أن تستند إلى فلسفة تربوية وأسس واجتماعية سلمية.
- 2- أن تكون واضحة المعنى لا تفتح الباب لكثير من التساؤلات والتأويلات.
- 3- أن تكون خالية من التناقضات فيما بينها وأن تتسم بالاتساق.
- 4- أن تكون واقعية يمكن تحقيقها ومناسبة للظروف والإمكانات.
- 5- أن تكون مناسبة لمستوى الأفراد وليس على أساس المعلم أو المدرب لأن الأفراد هم محور العملية التعليمية (عبد الحميد شرف، 2002، ص 73).
- 6- أن تكون سلوكية يمكن قياسها فإن ذلك سوف يساعد على معرفة مدى تحقيق الهدف أو بمعنى آخر مدى تعلم الأفراد وتعديل سلوكهم.
- 7- أن تكون شاملة مترابطة في إطار متكامل، بمعنى أنه يجب أن تتناول جميع الجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية للفرد وألا يتم تحقيق أحد هذه الجوانب على حساب الآخر.
- 8- أن تكون مرنة قابلة للتعديل والتغيير باعتبارها محركات للمواقف التعليمية وأن المجتمع يتعرض لمواقف طارئة نتيجة للإيقاع السريع في العصر الحاضر.

21-3-3-21 محتوى البرنامج: أقمنا الأسس والمبادئ المطلوبة للبرنامج وتم صياغة الهدف بأسلوب واضح ودقيق وإجرائي ونصل بعد ذلك لصياغة المحتوى، ومحتوى البرنامج يستقى من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها والمراد تعلمها وعموما لا يخرج محتوى البرنامج غالبا في المجال الرياضي مثلا عن الآتي:



1- الإحماء.

2- الإعداد.

3- عمليات الإعداد المهارى والخطى-والذهني والتفسي.

4- التهيئة.

ويمكن أن نلقى بعض الضوء على كل جزئية من هذا المحتوى زيادة في الوضوح والاسترشاد. -
21-3-1- الإحماء: تعتبر عملية الإحماء من العمليات الرئيسية و التي يحتوى عليها البرنامج حيث أن الغرض منها هو التدفئة العامة للفرد، و ذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم في الحركة، و بذلك يكون الفرد مستعدا لاستقبال باقي العناصر الأخرى في الوحدة التدريبية دون الدخول في مشكلات حيث بدء النشاط دون إتمام عمليات التدفئة يعرض الفرد لعواقب و خيمة، و يفضل أن يكون الإحماء متغيرا و حركاته مترابطة يشترك فيه الأطراف و الجذع ويراعى فيه سرعة الأداء و الانتقال من حركة إلى حركة و كذا الربط بين حركات الأطراف بعضها البعض وربطها بحركات الجذع و القدمين، و كلهما حركات بسيطة سهلة شاملة معروفة خالية من التعقيد ويفضل أن يخدم نشاط الإحماء الموضوع الرئيسي في الوحدة التدريبية أو الدرس، أو الوحدة التدريب بروح المرح ويلزم أن يكون لحركات المرونة نصيب كبير في عمليات الإحماء.

وقد تحتوي جزئية الإحماء على تمارينات تقليدية تؤدي بأسلوب النظام الدائري أو على شكل ألعاب صغيرة، ولكن يلزم أن يتم آداؤها بصورة فيها استمرارية لتحقيق هدف الإحماء.

أما عن الوقت الذي قد تستغرقه عملية الإحماء فهو يتوقف على الوقت المتيسر ونوعية الأفراد أو الممارسين ونوعية النشاط الرئيسي في الدرس أو الوحدة التدريبية وكذا الطقس.

21-3-2- الإعداد البدني: ويقصد بالإعداد البدني تنمية الحالة البدنية للفرد وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية، وتهدف عملية الإعداد البدني إلى إكساب الأفراد اللياقة البدنية بصورة تجعلهم قادرين على ممارسة الأنشطة المهارية في محتوى الوحدة التدريبية أو الدرس بكفاءة دون أن تهبط حالته البدنية وقد يكون الإعداد البدني (عبد الحميد شرف، 2002، ص 74، 75):

أ- **إعداد بدني عام:** ويهدف إلى اكتساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومرتنة، ومن الصفات البدنية الأساسية (القوة - المرونة - التحمل - السرعة).

ب- **إعداد بدني خاص:** ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهارى داخل الدرس أو الوحدة التدريبية والعمل على هوام تطويرها حتى يتمكن الفرد من الأداء بصورة

أفضل، وعلى سبيل المثال نجد الصفات البدنية اللازمة لممارسة كرة السلة تختلف عن الصفات البدنية اللازمة لممارسة تنس الطاولة ومن هنا نجد ان نوع النشاط المهارى هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية أو يحدد نوعية الإعداد البدني الخاص.

ويجب ألا يغيب عن الذهن أن تنمية الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات للأنشطة المختلفة فالفرد لا يستطيع إتقان أي مهارة لأي نوع من أنواع الأنشطة في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط.

ويلاحظ أن الصفات البدنية العامة يتم تنميتها بصورة أفضل لو تم التدريب عليها مجتمعة أي أكثر من عنصر في وقت واحد، فلقد دلت الأبحاث على أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب عليها يشمل على تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالتحمل و القوة في نفس الوقت، وبالعكس فإن التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يحدث الأثر السريع المطلوب في نموها و هناك مبادئ عامة يجب أن التدريب لا يحدث الأثر السريع المطلوب في نموها و هناك مبادئ عامة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج حيث أنها تساعد على تنمية و تطوير الصفات البدنية و هي:

1- التوقيت المناسب لتكرار الحمل لعدم الإخلال بمتطلبات عملية التكيف.

2- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل وتجنب الارتفاع الغير مدروس لدرجة الحمل.

3- الاستمرار في التدريب والانتظام فيه وعدم تقطعه.

4- التكامل بين الصفات البدنية وعدم تطوير عنصر دون آخر.

ويفضل تنفيذ عمليات الإعداد البدني باستخدام إحدى الطرق العملية للتدريب من خلال أسلوب النظام الدائري حيث أنه يصلح للأسوياء ومتحدي الإعاقة.

21-3-3- الإعداد المهارى والخطى والذهني والنفسي:

(أ) الإعداد المهارى: ويقصد به كل الإجراء التي يتخذها المربي بغرض الوصول إلى التأدية بدقة وإتقان وتكامل للمهارة الحركية للاعب تحت أي ظرف من الظروف، وقد يستخدم في التدريب عليها إحدى الطرق الآتية:

الطريقة الكلية - الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية الجزئية - طريقة المهارة مربوطة بمهارة أخرى سابقة أو لاحقة سبق تعلمها، ويتوقف اختيار الطريقة على نوع المهارات المرتبطة بالنشاط ذاته (عبد الحميد شرف، 2002، ص 77، 78).

(ب) الإعداد الخططي: ويظهر بوضوح في الألعاب الجماعية وقد تكون خطط دفاعية أو هجومية ولا يعني هذا لا توجد خطط فردية بل هناك خطط فردية تحت ضغط المنافس كالدراجات والمشى وجرى المسافات الطويلة وخطط فردية أخرى لا يقع فيها اللاعب تحت ضغط المنافس مثل العدو في حارات والسباحة القصيرة والتجديف.

ويتم الإعداد الخططي بالأسلوب التالي:

1- تقدم وشرح الخطة نظريا وإعطاء فكرة كاملة عن الخصم.

2- التهيئة الذهنية عن طريق معرفة الخصم وإمكاناته وقدراته.

3- الترول إلى الملعب ونقل الخبرة النظرية إلى الميدان العملي وتدريب اللاعب عمليا على هذه المواقف المختلفة ويلزم اكتساب اللاعب العديد من المواقف المختلفة وتغذية بحلول مثالية متعددة بقدر الإمكان والتي من المحتمل أن تقابله أثناء سير المباراة، وبذلك يتولد لديه وصيد كبير من الخبرات والتي يمكن أن يخرجها عند ظهور الموقف المناسب أثناء الممارسة الفعلية للنشاط (التغذية الرجعية).

4- إجراء عمليات النقد الذاتي، ويتم نهاية التدريب على الخطة فقد يكون ذلك بنقد اللاعب انفسه أو عن طريق زميل أو من المرابي لأن إصلاح الخطأ يبدأ من لحظة المعرفة الكاملة له.

(ج) الإعداد الذهني: ويقصد به تدريب العمليات العقلية العليا لدى الفرد، لأنه مهما تعلم الفرد ومهما كانت نسبة ممارسة و مهما كانت توجيهات المرابي فعقله في الملعب هو الفيصل فإذا لم يستخدم الفرد هذه القدرات تكون قد أهملنا هذا الجزء الحساس في الإنسان، و لذلك يجب تدريب العمليات العقلية العليا الفرد بصفة مستمرة للحصول على أعلى فاعلية في أصعب الظروف عن طريق إكساب اللاعب المعلومات و العارف المتعلقة بالنشاط، حيث يمكن للفرد أن يستغلها في الوقت و المكان المناسبين، ولا بد ان يدرك الفرد الموقف سواء كان هذا الإدراك زمني أو مكاني، و يبدأ الإعداد الذهني للفرد عند بلوغ سن العاشرة، و من أمثلة القدرات العقلية المطلوب تنميتها في اللاعب هي:

الانتباه - الملاحظة - الإدراك - التفكير - الاستنتاج - التصرف.

(د) الاعداد النفسي: إن العامل النفسي أصبح هو الفيصل في تحقيق النصر في الأنشطة الرياضية الوقت الحاضر، وذلك بعد التقدم العلمي الواسع الذي طرأ على مجالات هذا الميدان، ومن هنا يلزم تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية مثل:

المثابرة - ضبط النفس - الشجاعة - التصميم - الكفاح.... الخ مع مراعاة اختيار طرق وأساليب مناسبة وأنشطة نوعية تتمشى مع رغبات وميول وقدرات واستعدادات الأفراد الممارسين لنشاط لبرنامج، ويتم التدريب من خلال أنشطة الأخرى.

21-3-4- التهدئة: وتهدف عملية أساسا إلى خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئا مستريحا، وقد تتم ببعض التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة الهادئة التي تدخل السرور والبهجة على نفوس اللاعبين ويختارها المربي طبقا للظروف المناسبة.

بعد هذه الجولة هذا البسيطة حول محتوى البرنامج وإعطاء فكرة مختصرة عن كل عنصر من عناصر هذا المحتوى من حيث ماهيته وأغراضه والطرق التي يمكن اتباعها في تنفيذ، يكون لدى مصمم البرامج فكرة كاملة عن هذا المحتوى وتساعد هذه الفكرة في إجراء عملية تصميم البرنامج لأي مادة تعليمية أخرى.

المحور السابع

مبادئ وقواعد اللعب

1- مفهوم اللعبة:

لقد اثبت كثير من الدراسات التربوية إلى أن اللعب للأطفال يعد ذو قيمة كبيرة في اكتساب المعرفة ومهارات التوصيل إليها إذا استغلت بشكل منظم، و يتكرر (بباجية) أن اللعب يؤدي دورا لا غنى عنه في تطوير الطفل بدنيا واجتماعيا و عاطفيا وأخلاقيا وإدراكيا، مما يجعل ذلك الطفل يعيش حياة نفسية سعيدة ومستقرة، و من هنا تترسخ لدينا القناعة بأن اللعب حق من حقوق الطفل، لا يجوز الاعتداء عليه و حرمانهم من هذه الحق، و لهذا لا بد من تهيئة الفرصة للأطفال، و توفير متطلبات اللعب لهم، و يعرف اللعب بأنه نشاط موجه يقوم الأطفال لتنمية سلوكهم و قدراتهم العقلية و الجسمية و الوجدانية، و يحقق في نفس الوقت المتعة و التسلية.

ويعد أسلوب التعلم باللعب استغلال أنشطتها في اكتساب المعرفة، وتقريب مبادئ العلم للأطفال، وتوسيع افاقهم المعرفية، ويرى التربويون أن اللعبة التي لا تحقق شروط النمو بجوانبه المختلفة هي لعبة صحيحة ولا سليمة، لان الطفل يجب أن يحقق ذاته من خلال النمو في جميع الجوانب: الروحية والخلقية والنفسية والاجتماعية والجسمية الحركية والعقلية.

ومن فوائد اللعب للأطفال بأنه ينمي لديه التكيف، والتعامل مع الظروف المفاجئة والطارئة الحالية أو المستقبلية، وكذلك فان اللعب يجعل الطفل مسؤول عن ذاته اثناء اللعب مما يؤدي إلى آثار إيجابية نحو تطور النمو النفسي للطفل لجميع النواحي.

- ونتيجة لما سبق فإن خلال التأكد على النفس والذات والتفوق على الآخرين.

أ- يساعد الأطفال من خلال التأكد على النفس والذات والتفوق على الآخرين.

ب- يحترم الطفل حقوق الآخرين أثناء ممارسة اللعب، وكذلك يتعلم التعاون معهم.

ت- يحترم الطفل القوانين والقواعد من خلال الالتزام بها أثناء اللعب.

ث- ينمي لدى الطفل مفهوم الانتماء نحو الفريق والجماعة.

ج- تمنى الألعاب ذاكرة الطفل، والتصور الحركي لديه، وكذلك الإدراك والتفكير.

ح- تساعد الألعاب الخاصة بالطفل من اكتشاف قدراته، ويكسبه الثقة بالنفس، والاعتماد عليها.

2- مرحل لعب الطفل:

فيما يأتي سوف نشرح المراحل التي يمر بها الطفل خلال لعبة، وهذه المراحل هي كل من مرحلة اللعب الفردي (مرحلة الفردية أو الأنانية)، ثم مرحلة اللعب التعاوني، ثم أخيرا مرحلة اللعب التنافسي.

2-1: مرحلة اللعب الفردي (الفردية الأنانية):

- يتميز نمو الطفل الاجتماعي والانفعالي في المرحلة المبكرة من عمره (1:5 سنوات) بالفردية أو الأنانية وفي نفس الوقت فان كلا من مهاراته الانتقالية ومهارات التعامل مع الأداة ومهارات الاتزان تسير في تطورها.

- في هذه المرحلة يمكن القول بان أنشطة الاستكشاف الحركي هي من أفضل العمليات التي يمكن أن يشارك الأطفال فيها، نظرا لأنها تعتمد على قيام الأطفال ذاتهم بالأنشطة وهي في ذات الوقت تتمحور حول الطفل ذاته.

- يفضل دائما أن تكون بيئة تعلم الأطفال في مرحلة الاستكشاف الحركي مفعمة بالأدوات المتنوعة مثل الحبل والأطواق، وأكياس الحبوب والرمال حتى يمكن أن تتطور مهاراتهم المختلفة.

- التقليد والاختيار يسهمان في توسيع مدى مهارات الأطفال (محمد سلمان الخزاعله وصفي محمد الخزاعله، 2009، ص 143).

- خلال انشغال الأطفال باللعب الفردي نجد أن كل طفل منهم له اهتماماته الخاصة في اللعب وهذا النوع من اللعب بسمي "اللعب المتوازي" وفيه يلعب الأطفال في نفس الحيز أو الأماكن، وربما بنفس أداة اللعب، لكن لكل منهم أغراضه وأهدافه في اللعب، فقد يلعب الأطفال مثلا في المساحة المخصصة للعب والرمال، لكننا نجد طفلا يبني بيتا، بينما يبني الآخر برا على سبيل المثال.

- قد نجد خلافا بين طفلين نظرا لان أحدهما يحتاج أداة الآخر ليلعب بها، لذا فان توافر أدوات كافية سوف يحل كثير من المشكلات.

2-2: مرحلة اللعب التعاوني:

- بعد فترة من النضج والتعلم واكتساب الخبرات، نجد أن الأطفال قد تحسنوا تدريجيا في مجال التعاون مع الآخرين.

- في البداية سوف نجد أن الطفل يكون قادرا على اللعب مع زميل.

- في الفترة الأخيرة من هذه من هذه المرحلة، نجد أن الطفل قادر على تعلم التعاون خلال مجموعة صغيرة من أقرانه من 3 إلى 6 أطفال وربما يصل العدد إلى 8.
- يتميز لعب الأطفال خلال مرحلة اللعب التعاوني بالعمل على تحقيق أغراض عامة.
- يبدو اللعب التعاوني بين طفل وآخر ضعيف بدرجة كبيرة من حيث تكوينه حيث يكون من الصعب أن يتعاون معا في اللعب أمام طفلين آخرين كفريق أمام فريق.
- اللعب التعاوني بين طفلين يكون أكثر وضوحا وصدقا في ألعاب الرمي والركل، أو ضرب من أحدهما إلى الآخر.
- الهدف الشائع من اللعب التعاوني في هذه المرحلة يكون غالبا تحسين نظام التعامل معا في أداة المهارات.
- لا يكون هناك أبعاد أو احتساب نقاط أو وضع اعتبارات للإخفاقات المؤدية.
- القاعدة البسيطة التي يجب أن تتبع هي محاولة السيطرة على الأداء التي يتم بها أداء المهارة أو اللعب.
- يجب أن يكون الغرض من اللعب التعاوني بين المجموعات الصغيرة هو العمل على ربط الأطفال معا من أجل تحقيق أهدافه عامة (محمد سلمان الخزاعله وصفي محمد الخزاعله، 2009، ص 143).
- يجب ربط الأطفال معا من أجل تحقيق أهداف عامة.
- يجب مراعاة أن يأخذ كل طفل دوره خلال اللعب.
- قد يستطيع الأطفال الأصغر سنا أن يلعبوا مع الأكبر سنا بمجرد تعلمهم لقواعد اللعب.
- يجب مراعاة التدرج في تطوير المهارات خلال مرحلة اللعب التعاوني مع الزميل، زمليه أو أكثر، وكذلك تقرير قواعد اللعب من خلال التقليد والتوقع والتحليل والتركيب.
- التفاعل الاجتماعي بين الأطفال مع بعضهم البعض أو بينهم وبين مدرسهم خلال حل المشكلات والاكتشاف الموجه سوف يساعد الأطفال على تحصيل المعارف حول اللعب واستراتيجية في الألعاب.
- المشاركة وتعلم اخذ الدور يعتبر إنتاجيه من انتاجات اللعب التعاوني.



2-3: مرحلة اللعب التنافسي:

- بتزايد المهارات وارتفاع مستوى تزداد المقدرة على المشاركة في اللعب التعاوني في مجموعات أكبر، حيث نجد الأطفال قد تقدموا اتجاه اللعب التنافسي.
- بتزايد المهارات وارتفاع مستواه أدائها تزداد المقدرة على المشاركة في اللعب التعاوني في مجموعات أكبر، حيث نجد أن الأطفال قد تقدموا تجاه اللعب التنافسي.
- تتميز مرحلة اللعب التعاوني فيما بين سن 7 و 9 سنوات بان يكون ما بين 1 و 3 أطفال يمكنهم اللعب سويا أمام مجموعة صغيرة أخرى، وبالتدرج يصبح الأطفال أكثر قدرة على اللعب في فريق، وذلك خلال تطور مهاراتهم وفهمهم لقواعد اللعب واستراتيجياته.
- يبدأ الأطفال اللعب الفرقى (اللعب في فرق): وفي هذا الكتاب سوف نعتبر عدد الأطفال الذي يتراوح ما بين 3 إلى 6 أطفال عبارة عن فريق، في مجموعة سنعتبر عدد 6 أطفال هو الحد الأقصى المسموح به خلال التنافس في مجموعة من هذه المرحلة السنية بالرغم من أن ذلك قد يفي بعض الأحيان إلى الانتظار لفترة حتى يأخذ كل طفل دوره/ دورها.
- الألعاب التي تسمح باستبعاد أو استبقاء الأطفال يجب تنظيمها جيدا حتى يستعطي أولئك الذين يكونون عرضه للاستبعاد نتيجة حاجاتهم للتدريب والخبرة من أن ينالوا القدرة الكافي منهما حتى لا يكونوا معرضين بصورة متكررة للاستبعاد أو البقاء خارج اللعب.
- يريد الأطفال في المستويات التنافسية اختيار مهاراتهم أمام الأكفاء أو الفرق الأخرى وهم يرغبون اللعب في ظل احتساب النتيجة ويريدون الوصول إلى درجة الأداء الصحيح (التشبه باللاعبين المحترفين).
- المنافسة بين الأطفال يجب أن تكون مقنعة للأطفال أنفسهم ولا يكفي أن يقتنع بها البالغون فقط.
- الأطفال يجب أن يتنافسوا أمام أقران لهم نفس مستوى المهارات والقدرات البدنية التي تسهم في أدائهم.
- إذا ما دفع الكبار بالأطفال كي يتنافسوا أمام أطفال آخرين يتميزون بان قدراتهم ومستوياتهم المهارة أعلى منهم، فان مفهوم ذات الأطفال قد يتأثر سلبيا بدرجة كبيرة.
- الأطفال في حاجة لان يتخذوا قراراتهم بأنفسهم في اللعب، يجب إتاحة الفرصة لهم لتحقيق هذا المطلب مع عدم إغفال تعلمهم القواعد اللعب التي يجب الالتزام بها ويمكن أن يتم ذلك من خلال

إتاحة استخدام طريقة حل المشكلات أو مواقف الاكتشاف الموجه؟، وفي هذه الحالات سوف يكون اتخاذ القرارات مرتبطا بقواعد اللعب.

- أننا نتبنى قضية أن ينال الأطفال فرصة اتخاذ القرارات في العاب الكرات اذ إن ذلك يجعلهم أكثر فهما (محمد سلمان الخزاعله وصفي محمد الخزاعله، 2009، ص 143).

- أن تعلم قواعد العاب الكرات واستراتيجيات يساعد الطفل بشكل عام على التفاعل في المنافسات خلال السنوات المقبلة من عمره.

- قيمة اللعب: لماذا لعب الأطفال؟ ولماذا يتصرفون هذا؟

الجواب على ذلك: أن هناك شيئا دفعهم للقيام بهذا السلوك وهذا التصرف، لان الطفل يستجيب لدافع الجوع، فيأكل ويستجيب لدافع العطش فيشرب، ويلعب الأطفال بدافع النشاط والحركة والتعلم والاستطلاع.

وقد ذكر حنتوش (1987) قيمة اللعب بالنقاط التالية_

1. اكتساب الصحة والنمو العضلي لدى الأطفال، ويؤدي الطفل حركات اللعب من خلال القفز والركض والرمي، وتهدف هذه الحركات غير المنتظمة إلى الصحة والكمال البدني وتحسين التوافق الحركي.
2. الدوافع الفطرية عند الطفل وإشباعها من خلال اللعب.
3. التفتيس عن حالات نفسية يشعر بها الطفل من الكتب والمضايقات التي تصادفه في حياته اليومية.
4. القيمة التعليمية: وهي جمع المعلومات من المحيط الذي يعيش فيه الطفل والتعلم من خلال اللعب كمعرفة الأشكال والألوان وتقدير المسافات والأجسام، وتنمية الحركات الأساسية وتطوير الكفاءة الحركية وغيرها من الأمور التعليمية.
5. اكتساب العلاقات الأخلاقية والاجتماعية، فلعب الأطفال الجماعي هو تعبير عن الجماعة الأولى التي يربط فيها الطفل بالمجتمع ويخضع فيها لقواعد الجماعة.

3- نظريات اللعب: اختلف العلماء في تفسير ظاهرة اللعب عند الأطفال من خلال أبحاثهم ودراساتهم في تحليل هذه الظاهرة، ووجدت كثير من هذه النظريات كنظرية الطاقة الزائدة والسلوكية والأعداد لمستقبل الحياة والاجتماعية وغيرها من النظريات والمهم هنا إننا لا نستطيع أن نقول انه لا يوجد نظرية متكاملة ومثالية، وسنستعرض بعض النظريات الأتية بشكل مختصر والمتعلقة بنظريات اللعب وهي:

3-1: نظرية الطاقة الزائدة

3-2: النظرية السلوكية - التلخيصية (محمد سلمان الخزاعله وصفي محمد الخزاعله، 2009، ص 148).



3-3: نظرية الأعداد المستقبل للحياة.

3-4: نظرية اللعب الاجتماعية.

3-1: نظرية الطاقة الزائدة: أهم رواد هذه النظرية هم هربرت سبنسر H.spensar و فريدريك شيللر F.schiller، و تقول هذه النظرية إن اللعب جاء نتيجة لوجود الطاقة الزائدة لدى الكائن الحي، وان النشاط عن طريق اللعب هو وصف لهذه الطاقة، وقد استقى سبنسر هذه الآراء من الشاعر الألماني شيللر بعد قرن من الزمان، وأوضح نظريته أن معظم طاقة الكائن الحي تصرف باتجاه حفظ البقاء بإيجاد الغذاء و الدفاع عن النفس ضد الأعداد، و اللعب نشأ عند الحيوانات الراقية و منها الإنسان، لأنها بما تملكه من مهارات و قدرات، تصرف وقتا في الحفاظ على بقائها، و هي أحسن تغذية و اقل صرفا للطاقة، وبالتالي يكون فائض الطاقة عندها أكثر.

3-2: النظرية السلوكية_ التشخيصية: من أشهر علماء هذه النظرية ستانلي Stanly Hall وشارلز داروين وليم جيمس، وبتلخص هذه النظرية بان العاب الأطفال ماهي إلا تعتبر عن غرائزهم المختلفة، و يعود ذلك إلى الإنسان البدائي، وان الأطفال يقلدون حركات القنص و الصيد و المطاردة و الاختفاء للإنسان الأول، وان هذه الألعاب موروثه، ولكن هذه الحركات تختفي عندما يتطور الطفل إلى المراحل الأخرى.

لقد استطاعت النظرية التلخيصية تقدم بيان أكثر إفاضة عن مضمون اللعب الذي يستثني أي محاولات أخرى، فابتهاج الأطفال أثناء اللعب بالماء يمكن أن يكون مرتبطا بفرح أسلافهم بصيد الأسماك من البحر، و العاب التسلق و التآرجح للطفل، قد تكون مرتبطة بتسلق الأسلاف على الأشجار و التآرجح على الأغصان.

ان النقد الموجه إلى هذه النظرية بأنها غير واقعية و غير منطقية، فألعاب اليوم الأطفال اليوم ليست كألعاب الماضي البعيد، و أننا نجد أن العاب الطفل ترتبط بتطور المجتمع وثقافته، و تطور التكنولوجيا اليوم خير دليل على ارتباط العاب الأطفال بهذه التكنولوجيا، فاللعب بالسيارات و التليفونات، و لبس الأقنعة هو سلوك الأطفال في الوقت الحاضر.

لكن مع هذه النظرية من حيث إننا ورثنا عن آباؤنا وأجدادنا التكوين الجسمي والعقلي والوجداني والحركي، الذي يعد أساس سلوكنا وتصرفاتنا ونختلف مع هذه النظرية إن العاب اليوم ليست كألعاب الأمس (محمد سلمان الخزاعله وصفي محمد الخزاعله، 2009، ص 149).

3-3: نظرية الإعداد المستقبلي للحياة: من أشهر علماء هذه النظرية كارل جروس (Carl Gros)، حيث ربط جروس مفهوم اللعب بصراع البقاء، كما نادى به داروين (Darwin) كأساس لنظريته التطورية، وفسر اللعب على أنه لون ألوان النشاط الغريزي، الذي يلجأ الإنسان إليه ليتدرب على مهارات الحياة والبقاء ويتقنها استعداداً للصراع من أجل البقاء.

ونجد أن العاب الأولاد تختلف عن العاب البنات، حيث أن البنات يلعبن بالدمى والرضاعة أو لعبة البيوت أو الرضاعة في هذه الألعاب يقلدون أعمال الأمهات ونجد أن الأولاد يلعبون العاب الأعمار والبناء والجنود والخيل، فالأولاد والبنات في هذه الألعاب للإباء والجنود والخيل، فالأولاد والبنات في هذه الألعاب للإباء والأمهات، لإعداد أنفسهم في المستقبل لهذه الأدوار كل حسب طبيعة حسنة و خلاصة القول ان اللعب في نظر جروس هو أسلوب الطبيعية للتمرن على العمل الجدي الذي تطلبه مستقبل الكائن الحي، أي ان اللعب هو أسلوب الطبيعة للتعلم.

3-4: نظرية اللعب الاجتماعية: ومن أشهر علماء هذه النظرية "ادلر" ومبدأها هو ان أهمية اللعب تكمن في حاجة الطفل إلى إشباع ميوله ورغباته الاجتماعية، وان نشاط الطفل وألعابه تتناسب مع مرحلته العمرية وملائمة لنوه، ومع تطور العمر يصبح الطفل أكثر اجتماعية في الألعاب وفي اتجاهات لها، وفي البيئة الاجتماعية المحيطة بالطفل يستطيع أن يشبع حاجاته الاجتماعية من خلال استجابته للمثيرات الاجتماعية التي حوله.

وفي هذه النظرية يجب أن يترك الخيار للطفل أثناء اللعب، ليشتبع ميوله ورغباته، وعدم فرض أنواع معينة من الألعاب عليه (محمد سلمان الخزاعله وصفي محمد الخزاعله، 2009، ص 150).

4: المبادئ الأساسية في تدريس الجمباز

1- فهم النواحي الفسيولوجية والإلمام بتأثير النشاط البدني في النمو والتطوير.

2- إدراك النواحي الفنية بأسلوب التحليل المهاري.

3- تعليم مهارات الجمباز طلقاً للأسس النفسية والميكانيكية والتربوية.

4- استخدام أساليب التدريب الرياضي.

5- استخدام وسائل التقويم والمتابعة.

يعتبر الإمام الكافي بطرق وأساليب التدريس الخاصة وذات النوعية لهذا النشاط من أهم الأمور المساعدة على تحقيق الأهداف الخاصة بتطوير واكتساب المهارات والمدرس الواعي هو الذي يتمكن من فهم وتنفيذ عناصر أداء عملية التدريس من كافة نواحيها، وخاصة فيما يتعلق بالأداء الفني والشكلي والإرشادات التعليمية للمهارات بالإضافة إلى طرق وأساليب تدريسها.

ولذلك يوصى لمن تقع عليه مسئولية تدريس الجميز خاصة للمبتدئين ما يلي:

- بالمعارف والمعلومات عن المهارات الأساسية من زاوية الأداء الفني والإرشادات التعليمية وتحديد نوع المجموعات التكنيكية التي تندرج فيها المهارات، بالإضافة إلى العلاقة بين المجموعات بعضها ببعض.
- الإمام بالمعارف والمعلومات عن المهارات الأساسية من زاوية الأداء الفني والإرشادات التعليمية وتحديد نوع المجموعات التكنيكية التي تندرج فيها المهارات، بالإضافة إلى العلاقة بين المجموعات بعضها ببعض.
- الإمام بأساليب السند المساعد والوقائي وعوامل الأمان (أسس الجميز، 2003، ص 198).
- ولا شك أن لكل نشاط رياضي له مهارات مميزة عن غيره، وبالتالي له أسلوبه الذي يمكن به تدريس مهاراته.
- وتتحدد هذه الطرق والأساليب نوع النشاط وتتلاءم مع أعمار الممارسين ومستواهم وقدراتهم، ويعتمد نجاح طرق وأساليب التدريس المختارة لتدريس مهارات الجميز على ما يلي:

4-1: القدرة على فهم المهارة

ويتطلب لتحقيق هذا العنصر تقديم شرح واف معتمد على المبادئ التالية:

- من السهل إلى الصعب.
- من المعروف إلى غير المعروف.
- من البسيط إلى المركب.
- من المهم إلى الأقل أهمية.

- الإمام بالمعارف والمعلومات النظرية والعلمية لمحتوي درس الجميز.
- القدرة على تحمل المسؤولية.
- المعرفة بهدف المهارة وبذل الجهد الكافي لتعلمها.
- القدرة على تطوير قدرات الممارسين.
- وفي ضوء ذلك فإننا نجد أن الهدف الرئيسي من طريقة التدريس هو تدرج تطوير وتحسين الأداء المهاري بسرعة وسهولة.
- ووسائل التدريج تعتمد على المستوى وعمر الممارس وقابلية توافقه واستعداداته، ولا شك أن خبرة المدرس في استخدام هذه الأساليب كلها أو قسم منها تؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة.

4-2: الإرشادات التعليمية:

- من أساليب الإرشادات التعليمية أنواع التدريج التالية:
- أن تكون الحركات المستخدمة في أساليب التدريج متماشية ومساوية مع المهارة المراد تعلمها، وخاصة في الجزء الرئيسي للمهارة (أسس الجميز، 2003، ص، 199).
- أن تكون حركات خطوات التدريج سهلة في متناول مستوى الممارسين.
- ألا تؤدي حركات التدرج إلى التقليل من النواحي الفنية.

5: طرق التدريس إن الهدف من استخدام طرق تدريس الجميز هو اكتساب وتطوير الأداء المهاري بالتركيز على الحواس والإحساس العضلي والإدراك العقلي والمعرفة بمواقع وأجزاء الجسم مع وجود قواعد الأمن والسلامة، وهذا يعني أداء المهارة كاملة بدون مساعدة ويمكن تلخيص ذلك في النقاط التالية:

- أداء المهارة بصورة صحيحة وبأداء فني سليم.
- أداء المهارات على الأجهزة القانونية.
- أداء المهارة ذاتياً بدون مساعدة.
- ويطلب تحقيق هذه الأغراض فهم المجموعات التكنيكية للجميز حتى يتمكن الممارس من الأداء الفني للمجموعة بكل يسر وسهولة مع الاقتصاد في وقت اكتساب المهارات.

5-1- الطريقة المباشرة: يتضمن هذا الأسلوب قيادة المدرس بتوجيهاته للممارسين دون مشاركتهم في عملية اختيار عناصر التعليم، وتتميز هذه الطريقة من زيادة المفردات الحركية للممارس للتعبير عن الأفكار الحركية وحرية اختيار الجهاز أو المهارة التي تميل ممارسته لها.

4-2- الطريقة غير المباشرة: يعتمد هذا الأسلوب على استكشاف الأفكار الحركية من الممارسين بديلا عن طرح المدرس بمفرده تلك الأفكار.

ويتطلب الأمر تشجيع الممارسين على اكتشاف الإمكانيات الحركية الكافية والمرتبطة بقدراتهم ووعيهم العقلي، وزيادة فرض التعبير الحركي لاستعداداتهم.

ويمثل هذا الأمر عندما يطالب الممارس بربط مهارة بأخرى أو إنجاز مهارة يتلوها تغيير الاتجاه (أسس الجميز، 2003، ص 198، 199).

أ- أسلوب الدمج:

ويرى الكاتب أن دمج كل من الطريق المباشر مع الطريقة غير المباشرة قد يكون أسلوبا ناجحا طبقا لأعمار ومستويات الممارسين ونضجهم العقلي، فإذا كان الأمر كذلك فإننا نحصد تقدما بهذا الأسلوب، هذا في حالة استيعاب مدرس الجميز وإدراكه وخبراته لا تستخدم وتوظف هذا الأسلوب. ويشير LONG, BRUCE إلى أن أسلوب الدمج LIMITATION يسمح للمدرس بالاختبار في ظل موضوع حركي محدد يقدمه المدرس.

نقل ثقل الجسم على اليدين فقط وبهذا الأسلوب مع وجود حرية الانتقاء الحركي للممارسين قد يؤدي الممارس وقوفا على اليدين وآخر الشقلبة الأمامية والثالث الشقلبة الخلفية.

وننوه بأن الأساليب كلها علينا اختيارها بعناية عند تدريس الجميز طبقا لمستوى نضج الممارسين ومستواهم المهاري وخبراتهم السابقة.

ولا شك أن الأساليب كلها علينا اختيارها بعناية عند تدريس الجميز طبقا لمستوى نضج الممارسين ومستواهم المهاري وخبراتهم السابقة.

وفي مرحلة متقدمة نوصي باستخدام الأسلوب المباشر عندما يتمتع الممارس ويتميز أداؤه بالإتقان فغالبا يمتلك القدرة على اختيار المفردات الحركية مما ينمى فيه حرية التعبير الحركي والابتكار واستكشاف أساليب أدائه الخاصة.

أما بالنسبة للمتقدمين فعلينا تشجيع هذا الأسلوب بالإضافة إلى الأسلوب المباشر نظرا لارتفاع وعيهم الفكري والحركي ووضوح أدائهم الخاص طبقا لمكونات الجملة ذات الصعوبات المختلفة لتحقيق الإنجاز الفائق.

ويفترض هنا أن واجب مدرب النحية في المستويات العالية هو تقديم المشورة طبقا لخبراته في تدريب الممارسين وأيضا الوعي المعرفي بفروع ونظم التحكيم الدولي للجمباز.

ب- الطريقة الكلية:

يتم استخدام الطريقة الكلية عند تعليم مهارات الجمباز بصفة خاصة لأن أي مهارة من مهارات الجمباز، تعتبر واحدة وكيانا واحدا لا تستطيع تجزئته، (أسس الجمباز، 2003، ص 204).

وما عرضه في مؤلفات أخرى عن ما يسمى بالطريقة الجزئية ما هو من وجهة نظر الكاتب إلا عبارة عن تمرينات وخطوات تعليم المهارة إن جاز التعبير عنها بهذا الشكل، حيث إن التمرينات المستخدمة في أغلب الأحوال قد لا تكون مختارة لهدف المهارة المستهدف تعليمها، وهناك مفاهيم عديدة وأغراض محددة لاختيار هذه التمرينات النوعية أي المشابهة لطبيعة أداء المهارة و التي تحقيق إنجاز الجزء الرئيسي للمهارة يمكن الاسترشاد بها عند بداية تعلم المهارة كخطوات للإرشادات التعليمية.

وتتميز الطريقة الكلية بأنها تساعد الممارس على فهم وإدراك العلاقات بين المفردات الحركية للمهارة مما يساهم في سرعة تعلمها واكتسابها ومن ثم تطوير أداء المهارة وإتقانها.

وبذلك يمتلك الممارس نتيجة التكرار المعزز أساسيات التذكر المهارى نتيجة ما يقوم به من استدعاء واسترجاع للمفردات الحركية للمهارة كوحدة وارتباط الأجزاء المختلفة معا.

ويعتبر التعلم بالطريقة الكلية مرادفا بمفهوم التعليم بالاستبصار في علم النفس التعليمي، ولقد أشاروا بأن هذه الطريقة هي الطريقة الصحيحة للتعلم حيث أفادوا بضرورة تنظيم المادة المراد تعلمها كوحدة واحدة.

ويشيدون بهذا الرأي ويؤيدونه بأن التعلم بالطريقة الكلية يساهم في إدراك العلاقات بين عناصر المادة المطلوب تعلمها مما يساعد على سرعة تعلمها وإتقانها.

ويرى الكاتب نتيجة الخبرة الطويلة وإنجاز بحوث عملية في مجال طرق تدريس الجمباز بأن تعلم المهارات في الجمباز بالطريقة الكلية تعتبر أساسا جيدا لاستدعاء واسترجاع المهارة كوحدة واحدة،

مقياس: الجمباز

وهذا يعني ارتباط أجزاء المهارة بعضها ببعض، مما يساهم في عملية التصور الحركي للمهارة التي تمثل وحدة متكاملة لأبعاد وطبيعة المسار الحركي وإيقاع مدى الأداء.

ويبني على هذا المنهج طرق تعلم المهارات في الجمباز حيث إننا لا نستطيع أن نقدم مهارة جديدة للممارسين إلا إذا أتقنوا أساسياتها.

ويرتبط هذا القول بما يسمى التعلم بالطريقة الجزئية حيث إن هذا النوع لا يعتبر تعلمًا للمهارات بل إنه جزء من الإعداد المسبق والتي يطلق عليها التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء أو التمرينات النوعية التي تخدم في عملية اكتساب الممارس وتنفيذه للنقاط الفنية للأداء المهارى.

ولذلك يوصى باستخدام الطريقة الكلية في تعلم مهارات الجمباز حيث إن المهارة في حد ذاتها وحدة متكاملة (أسس الجمباز، 2003، ص205).

كما يوصى بتقديم الشرح والنموذج للمهارة ككل ثم الأداء الذاتي بالمساعدة ثم بدونها حتى يتم تكوين التصور الحركي للمهارة بشكل جيد، وهذا يؤهل ويساعد على تطوير واكتساب الإحساس الحركي للمهارة بما هو مرتبط بها توافق ومدى وإيقاع.



المراجع:

- 1- بسطوي أحمد بسطوي، عباس أحمد السمراوي، طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضية.
- 2- تيسير عبد السلام الدرمني، المهارات الفنية للجمباز، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، الطبعة الأولى، 2015.
- 3- عادل عبد البصير على، الجمباز الفني (بنين وبنات)، المكتبة المصرية، للطباعة والنشر والتوزيع، نوران الإسكندرية، 2004.
- 4- عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية نظريات، الطبعة الثانية، الناشر منشأة المعارف بالإسكندرية جلال حزي وشركاه، 2007.
- 5- قاسم المنديلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار الكتاب للطباعة والنشر جامعة بغداد سنة 1989.
- 6- كمال عبد المجيد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان مقدمة التقويم في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 7- مروان عبد المجيد إبراهيم، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
- 8- محمد الشريف سدس، نور الدين خالد، التدريب بالأهداف وبيداغوجية التقويم، الطبعة الثانية، الجزائر، 1995.
- 9- محمد صبحي حسانين: القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية.
- 10- صبحي حسن، هشام السيد عمر، حازم حسين عبد الله، محمود محمد عباس، مبادئ الجمباز الحديث، عوض ذهب للطباعة والنشر، 2003.
- 11- ياسر دبور، التقويم والقياس منشأة المعارف الإسكندرية، 1997.
- 12-M. darlow : formuler et evalu. Darlow : formuler et evaluer der objectif en formation edtionchroniguesocialecoll (lessentiel) lyonanne 1987, page .147



خميس مليانة في :..... 05 2021

الرقم /4.1.4/م.ع.ت.ن.ب.ر/2021

شهادة قبول مطبوعة دروس جامعية

بناء على الطلب المقدم من طرف الأستاذ(ة): توشن صفية، المتضمن تقديم مطبوعة دروس جامعية

للمصادقة عليها في المجلس العلمي.

بناء على محضر المجلس العلمي رقم 04 المؤرخ في 07 جويلية 2021 المتضمن تعيين لجان لتقييم

مطبوعات مقدمة من طرف الأساتذة.

بناء على تقارير لجنة التقييم:

- 1- الخبير الأول: د. بلعيد عقيل عبد القادر (قبول المطبوعة)
- 2- الخبير الثاني: د. ملوك كمال (قبول المطبوعة)
- 3- الخبير الثالث: د. نمرود بشير (قبول المطبوعة)

وعليه تقرر:

- 1- قبول المطبوعة المقدمة من طرف الأستاذ: توشن صفية أستاذ(ة) محاضر - ب- والتي جاءت بعنوان "الجمباز"
- 2- التأشير بالختم الدائري للمجلس العلمي على نسخة من المطبوعة وتقديمها للمعني بالأمر.
- 3- اعطاء المعني بالأمر شهادة قبول المطبوعة لاستخدامها في حدود ما يسمح به القانون.

رئيس المجلس العلمي

