

## مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي لرفع مستوى منافسات رياضة الجمباز

د. بلال محمود\*

(تاريخ الإيداع 28 / 3 / 2021. قُبل للنشر في 9 / 5 / 2021)

### □ ملخص □

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي من أجل رفع مستوى منافسات رياضة الجمباز، ولهذا الغرض تم تصميم استبيان وترشيحه على الخبراء والمختصين، وتكونت عينة البحث من 25 مدرباً وفنياً في رياضة الجمباز، وتوصلت الدراسة إلى وجود ضعف في استخدام التخطيط العلمي لدى المدربين، وذلك نتيجة عدم الاستعانة بالخبراء والمختصين، وعدم استخدام تقنيات التدريب الحديث، واستخدام وسائل قياس تقليدية لتحقيق أهداف الخطط الموضوعية، مع عدم وجود خطط طويلة المدى لتحقيق مستويات رياضية عالية، ووجود مشكلات مادية ومعلوماتية وفنية وإدارية تواجه مدربي رياضة الجمباز في عمليات التخطيط، إضافة إلى عدم المتابعة والتقييم للخطط التدريبية من قبل المعنيين بذلك؛ ويوصي الباحث بإيجاد الحلول المناسبة لكافة المشكلات التي تواجه المدربين من أجل رفع منافسات رياضة الجمباز.

الكلمات المفتاحية: التخطيط؛ المدرب الرياضي؛ رياضة الجمباز.

\* أستاذ مساعد - قسم المناهج و أصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

## **The extent of the use of trainers for scientific planning to raise the level of Gymnastics**

**Dr. Belal Mahmoud\***

**(Received 28 / 3 / 2021. Accepted 9 / 5 / 2021)**

### **□ ABSTRACT □**

The main objective of this study is to define the way the trainers use scientific planning in order to raise the level of ; gymnastics For this purpose , a special survey has been designed for specialists and experts. This study included 45 trainers who have followed special high level sessions , and it concluded that , there was a weakness in the use of scientific planning .However , it is the result of the lack of having the needed help of specialists , and being not able to use the technology of sport training , and using the classical means of measurement away from the objective diagnosis to achieve the aim of their already decided plans. Nevertheless , there is no continual following and estimating process by the people concerned , and recommends the researcher to find the appropriate solutions to all the problems that facing the trainers in order to raise the level of ; gymnastics competitions.

**Keywords:** Planning; Trainer ; Gymnastics

---

\* Associate Professor , methodology and teaching methods in the faculty of physical education, Tishreen university, Lattakia, Syria.

## مقدمة

تتعدد الوظائف والعمليات الإدارية لتشمل التخطيط والتنظيم والتنسيق والرقابة والتقييم والتوجيه؛ وبعدُ التخطيط أساس العمليات الأخرى، فهو عملية تنظيمية توافقية ، كما أنه يضمن تقليل الأخطاء. فالتخطيط أصبح لا يقتصر على المجال الاقتصادي لزيادة الدخل القومي للدول بغرض تطويرها، بل يمتد إلى كل المجالات الأخرى وبخاصة المجال الرياضي، ولذا فالهدف من التخطيط يختلف باختلاف المجتمعات، ويتأثر بمتغيرات عديدة كالزمن والبيئة والظروف المختلفة لكل مجتمع.

إنَّ التخطيط الرياضي هو العملية المقصودة المبنية على أساس الدراسات العلمية لمختلف التنبؤات والتصورات للحاضر والمستقبل مع الاستفادة من الماضي، ثم وضع خطة تبين أهداف النشاط الرياضي. كما أنَّ إمكانية الوصول إلى المستويات الرياضية العالية تقع على اهتمام عاتق الاتحادات الرياضية بعملية التخطيط والادارة الجيدة والبرنامج قصيرة وبعيدة المدى للوصول إلى النتائج المرجوة وفق سياسة ورؤية الاتحاد الرياضي العام ، حيث الاتحادات الرياضية مسؤولة بالدرجة الأولى عن نشر هذا الأنشطة الرياضية وتوسيع قاعدتها والارتقاء بها، وذلك من خلال التخطيط العلمي الذي يحقق الإنجازات الرياضية ، وتكمن أهمية الدراسة في تحديد نقاط القوة واكتشاف نقاط الضعف في استخدام مدربي رياضة الجيمار للتخطيط العلمي الذي يساهم في رفع مستوى كفاءة العملية التدريبية وتحقيق أهدافها، ويساعد على حدوث تغيير إيجابي في عمليات تخطيط التدريب بغية الوصول إلى مستويات رياضية أفضل في منافسات تلك الرياضة .

ورياضة الجيمار ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها إلى بعض، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ، مما يؤدي إلى تطوير مستواه، وهذا يساعد المدربين في تعليم المهارات الحركية بصوره أفضل وأسرع، ويجعل اللاعبين يتقنون المهارات بوقت أقصر وبطرق جديدة ممتعة أكثر من الطرق المعتادة تعتمد على التصور والتركيز والانتباه لذلك كان لا بد من استخدام خطط علمية يعتمد عليها المدربين ويتقنون استخدامها للوصول إلى المستوى المطلوب أثناء المنافسات الرياضية العالمية .

## مشكلة البحث:

يعدّ التخطيط العلمي من التحديات الهامة التي تواجه المدربين بشكل عام ومدربي رياضة الجيمار بشكل خاص، كونه شرطاً ومطلباً أساسياً لتحقيق أهداف العملية التدريبية، ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث على مجموعة من مدربي رياضة الجيمار والعاملين في الاتحاد العربي السوري للجيمار وفي اللجان الفنية في المحافظات لتلك اللعبة ، فقد تبين عدم معرفة واستخدام هؤلاء المدربين للتخطيط العلمي بكافة جوانبه في العملية التدريبية، إضافة إلى ذلك ندرة الدراسات التي ألفت الضوء على هذا الجانب، الأمر الذي دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة.

## أهمية البحث وأهدافه:

- التعرف على مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي من أجل رفع مستوى منافسات رياضة الجمباز .

## فروض البحث:

- يستخدم المدربون التخطيط العلمي لرفع مستوى منافسات رياضة الجمباز

- يعتمد المدربون على المختصين في مجال التخطيط العلمي.

- يستخدم المدربون تقنيات التدريب الحديثة للوصول إلى النتائج العالية .

## مجالات البحث:

- المجال البشري: اللجان الفنية لرياضة الجمباز في المحافظات و أعضاء الاتحاد العربي السوري لرياضة الجمباز و مدربي المنتخبات الوطنية ومنتخبات المحافظات .

- المجال المكاني : اللاذقية - جامعة تشرين - كلية التربية الرياضية.

- المجال الزمني: 15-12-2020 ولغاية 5-15-2021.

## الإطار النظري للبحث:

### مفهوم التخطيط:

التخطيط في المجال الرياضي بالغ الأهمية لتحقيق المستويات العالية في الرياضات المختلفة ، وبدونه يصبح العمل ارتجالياً، والقرارات دون تأثير يذكر، وبالتالي لا تتحقق الأهداف المطلوبة، فمن خلال التخطيط يمكن التعرف على المعوقات واكتشافها قبل حدوثها والعمل على تلافيها. (عبد المقصود والشافعي، 2003) والتخطيط هو أن تقرر سلفاً ما يجب عمله حتى تتفادى الأخطاء والمصاعب التي تواجه تنفيذ العمل وبذلك توفر من الوقت والجهد، وتضمن إحكام عملية إنجاز العمل وإتمامه بدقة عالية. (إبراهيم ومعوذ، 2015)

### تعريف التخطيط:

من أبرز تعاريف التخطيط، الآتي:

- التخطيط هو أقصر الطرق وأكثرها ضماناً وأقلها تكلفة لتحقيق الأهداف والمستويات المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف الأنشطة. (حماد، 2001) .

### أهمية التخطيط:

أن للتخطيط أهمية كبيرة، فهو الطريق لتحقيق الهدف، ويوفر الكثير من الوقت والجهد والمال، ولهذه الأهمية عدة نقاط يمكن إيجازها بما يأتي:

1- مواجهة حالة عدم التأكد والتغيير من خلال وضع أهدافه.

2- التركيز على الأهداف.

3- الاستفادة القصوى من اقتصاديات التشغيل.

4- تسهيل عملية المراقبة. (إبراهيم ومعوذ، 2015) .

**مشكلات التخطيط:**

هنالك عدة مشكلات تواجه التخطيط، منها:

1- كثرة التكاليف و ضياع الوقت و عدم المرونة والنظرة الضيقة للأمور، و التخطيط يضعف الإبداع والابتكار إضافة لعدم دقة المعلومات والإحصاءات التي يقوم عليها التخطيط. (شرف، 1997) .

**مبادئ التخطيط الرياضي:**

للتخطيط الرياضي عدة مبادئ أبرزها:

الواقعية و المرونة والشمول والالتزان ومراعاة الخطة للظروف الخارجية (إبراهيم، 2000) .

**فوائد التخطيط الرياضي:**

من أبرز الفوائد التي يحققها التخطيط، هي:

- 1- تجنب العشوائية والارتجال
- 2- تحديد الأهداف ومحاولة تحقيقها
- 3- وضع وتصميم خطة معينة لتحقيق الأهداف
- 4- تحديد المراحل التدريبية في الخطة
- 5- تشجيع النظرة المستقبلية
- 6- تقليل فقدان الوقت والجهد والموارد المالية(العلي شغاتي، 2006) .

**تعريف رياضة الجمباز و أهميتها :** رياضة الجمباز إحدى الأنشطة البدنية الفردية، حيث يشترك اللاعب بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب الحركي في الأداء على أجهزة الجمباز المختلفة، حيث أنها ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، كما يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي، ويعمل على تحسين تحكم اللاعب في جسمه وحركته، وتؤثر تأثيرا كبيرا في برنامج التربية الرياضية، وذلك لأنها تساعد على إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط الرياضي، كما يمكن للمدرس أو المدرب أن يجد في نشاط الجمباز ما يسهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية. وتحثل رياضة الجمباز مكانا متقدما بالنسبة لمختلف الأنشطة الرياضية الأخرى، نظرا لأنها من الرياضات المحببة إلى النفس، والتي تشد انتباه المتفرج لما تتميز به في :

- تنمية القدرات البدنية الأساسية ( القوة - السرعة - التحمل - المرونة والرشاقة).
- تحقيق التوافق العضلي العصبي .
- تزيد من قدرة اللاعب على تحسين التوازن الثابت والحركي .
- تكسب الثقة في النفس والشجاعة، وتعلم النظام والمساعدة المتبادلة .
- تعلم حركات جميلة ومتناسقة.
- تحسين كفاءة جميع أجهزة الجسم الحيوية والعضلية.
- تحسين القوام حيث يتناسب مع جميع مراحل النمو، ويتناسب أيضا مع الجنسين.
- يساعد الجمباز الفرد في التغلب على مخاوفه أثناء الأداء في المراحل الأولى للتعلم.

**نشأة منافسات رياضة الجمباز وتطورها:**

إن دراستنا لتاريخ الجمباز قديماً تبين أن المجتمعات البدائية لم تكن تفكر في ممارسة رياضة الجمباز كما يفعل الأفراد في هذه الأيام، فلم يكن هناك برنامج منظم أو تخصيص فترة للممارسة، بل كان الإنسان يحصل على كفايته من هذا النشاط في محاولة الحصول على الطعام، وفي إقامة مأواه وفي حمايته لنفسه، وقد أظهرت المدنية الحاجة إلى برنامج منظم لممارسة رياضة الجمباز، حيث تعد مصر القديمة من أولى الحضارات التي عرفت رياضة الجمباز حيث الرسوم والنقوش المشاهدة على أثارها على الجدران والمقابر والمعابد كانت تمثل مهارات الجمباز المعروفة لدينا الآن في العصر الحديث، مثل الوقوف على الرأس، والدرجة الأمامية، وبعض التمرينات الاستعراضية، ويدل التاريخ على أن حضارة الصين عرفت الجمباز أولاً، ومارسوا حركاته بغرض العلاج الطبيعي، وعند بزوغ حضارة الإغريق تم الاهتمام بالجمباز حيث أصبح ضمن أنشطة التدريب، وأُشتمل على الجري والوثب، وبعض مهارات الخفة والرشاقة وتسلق الجبال، وتمرينات التوازن، ثم جاء بعدهم الرومان الذين اهتموا بتعديل برنامج التدريب البدني، وهم أول من استخدم الحصان الخشبي وكان الهدف منه التدريب على الفروسية، وبدأ التحسن والاهتمام على يد كل من (بوهان باسدو - جوتس موتس - فريدلك لودفج بان ) وكان الهدف الأساسي: وضع خطة لتنمية الشباب وتقويتهم وإعدادهم لتحرير ألمانيا من فرنسا، وقد درست مادة الجمباز في برلين، كما كانت تعقد دورات تدريبية خاصة خلال فترة الصيف في الحقول والغابات، وكانت أجهزة الجمباز تصنع من غصون الأشجار، وفي الشتاء فكروا بإحداث الصالات المغلقة وتطورت الحركات وتنوعت، وبدأت المدارس بإرسال الطلاب للتدريب، ومن خلال هذا الاهتمام ظهرت عدة تنظيمات لنشر حركة رياضية، وأنشأت رابطة خاصة للجمباز.

من خلال هذا السرد التاريخي نجد أن بداية الاهتمام بنشر لعبة الجمباز كانت في ألمانيا، ثم الدول الأوربية، فالاتحاد السوفيتي، ولم يأت هذا التطور إلا نتيجة الدراسات والبحوث المستمرة ، حيث أقيمت أول بطولة في موسكو عام (1885)، ثم بطولة روسيا عام (1903)، وتطور المستوى الفني للاعبين المنتخب الروسي حيث فاز ببطولة الفرق في أول بطولة دولية أقيمت عام (1937).

**عوامل نجاح لاعب الجمباز في تحقيق الإنجازات الرياضية**

توجد مجموعة من العوامل تؤثر بدرجة أو بأخرى على نجاح اللاعب في تحقيق الإنجازات الرياضية ذات المستوى العالي ، وهذه العوامل تنقسم إلى ثلاث مجموعات :

أولاً : مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي (باللاعب نفسه) .

ثانياً : مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب .

ثالثاً : مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب و تشمل الإمكانيات التدريبية.

أولاً : مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي

وتشمل هذه المجموعة كافة المعالم والخصائص الفردية المتصلة باللاعب وهي : الصحة - النمو البدني - خصائص قوام اللاعب - الإعداد البدني العام والخاص - الخصائص النفسية والفسولوجية (النفس فسيولوجية - الإعداد الفني و المهاري - الخصائص الفردية للسلوك ) .

وتتضمن الصحة : نظام عمل القلب والأوعية الدموية - حالة الجهاز التنفسي و الجهاز العظمي العضلي - حالة جهاز السمع - درجة مقاومة الأمراض المعدية ونزلات البرد - الإصابات الرياضية - فترة النقاهة بعد الإصابة ، وتقييم الحالة

الصحية يكون بمدى قدرة اللاعب في المحافظة على مستوى عال من الكفاءة والقدرة على العمل، والأداء بمستوى طيب في مختلف الظروف .

ويشمل النمو البدني وخصائص قوام اللاعب : طول الجسم - الوزن - محيط عرض الصدر - شكل أجزاء الجسم وتناسقها - العمر الزمني والبيولوجي .

وأما الإعداد البدني الخاص والعام فيشمل : نمو القوة العضلية - التحمل العام والخاص - المرونة - السرعة - القدرة - إتقان مهارات رياضية أخرى .

والخصائص النفسية والفسولوجية تتمثل في : حالة الجهاز العصبي المركزي ( العمليات العصبية العليا ) - كفاءة الجهاز العضلي - الحالة النفسية العامة .

ويشمل الإعداد الفني المهاري : درجة إتقان اللاعب لمهارات وحركات الجمباز - درجة إتقان البرنامج الإيجاري المصنف إلى أجزاء - إتقان البرنامج الاختياري - القدرة على أداء عدد من العناصر والجمل الحركية ذات مستوى صعوبة كبير - الإعداد الأكروياتي - الإعداد الإيقاعي (الرقص) - ثبات مستوى أداء اللاعب في البطولات - الإنجاز الرياضي (ويقصد به نتائج اللاعب في المسابقات ) .

والخصائص الفردية للسلوك تتمثل في : قدرة اللاعب على التوفيق بين الدراسة وممارسة الجمباز - القدرة على التمييز وإبراز الحقائق - مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء ما يكلف به - الانضباط - الثبات النفسي والإصرار على تحقيق الهدف - القدرة على التدريب المنفرد ، الشجاعة والحسم - القدرة على تحمل التعب والألم وحالات عدم التوفيق في إنجاز الحركات الصعبة والحمل - الرغبة في التنافس .... إلى غيره من الخصائص الشخصية المميزة للاعب .

#### ثانياً : مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب :

وتشمل هذه المجموعة : العمر - درجة الخبرة والكفاءة في العمل - حالة المدرّب الصحية - قدرة المدرّب على نقل وتعليم المهارة للاعب - درجة إتقانه للطرق الأساسية في التعليم والتدريب - علاقة المدرّب بولي أمر وأهل اللاعب، وكذلك علاقة المدرّب بالمدرسة أو الكلية التي يدرس فيها اللاعب .

#### ثالثاً : مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب

العوامل التي تدرج تحت هذه المجموعة ليست وثيقة الصلة بشكل مباشر باللاعب أو المدرّب ، ولكنها من ناحية أخرى وثيقة الصلة بمجموعة العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تحيط بعملية التدريب وهي على سبيل المثال : الموقع الجغرافي للنادي من موقع المدرسة أو الكلية التي يتعلم فيها اللاعب - مكان إقامة اللاعب وبعده أو قربه من النادي - علاقة الأهل وموقفهم من ممارسة ابنهم ( اللاعب ) لرياضة الجمباز - الحالة المالية للأسرة - العلاقة بين المدرسة العامة التي يتعلم فيها اللاعب مع الاتحاد المختص ( مركز التدريب أو النادي الذي يتدرب فيه اللاعب ) - حالة النادي ( مركز التدريب الرياضي وحالته المادية من حيث مدى توافر إمكانات التدريب - خطة الدولة بالنسبة لإعداد اللاعبين - تصنيف برامج التدريب الرياضي - نظام المسابقات - طرق التدريب والتعليم ) .

#### أهمية التخطيط في رياضة الجمباز :

التربية البدنية هي الجانب المتكامل من التربية والذي يعمل على تنمية الفرد من كافة النواحي من خلال حركة الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، وهي بذلك تضع الأسس الأولى لتكوين شخصية الطفل، وتسهم في خلق الابتكارية والإبداع لدى هذا الطفل ، والخبراء والمختصون يرون أن أنشطة التربية البدنية والرياضية تستطيع أن تسهم بدرجة كبيرة

في تنمية المواهب وصقلها من خلال النشاط الحركي، ويتم من خلال ذلك تطوير الطاقات الابتكارية لديهم ومنها : الإبداع الحركي، وبالتالي فإن الشخص المبدع في النشاط الرياضي يجد الفرصة كاملة من خلال أدائه لهذا النشاط ، والإبداع الحركي يقصد به اكتشاف الجديد في النشاط الحركي، وأدائه بصورة متميزة تفوق أداء الآخرين الممارسين لهذا النشاط ، ويذكر محمد حسن علاوي (1992) م أن من نتائج العالم النفسي (بوني) أن الرياضيين باستطاعتهم الجمع في وقت واحد بين النشاط العقلي بقدراته المختلفة والنشاط البدني الشديد كالجمباز والمصارعة، فالنشاط الحركي يساعد على تنمية العقل ويسهم في حل المشاكل التي قد تعترض بعض الرياضيين في مواقف مختلفة .

والأنشطة الرياضية التي يستطيع أن يبدع فيها اللاعب أنشطة تمارس من خلال قانون ملزم بأداء معين، وهناك أنشطة مقيدة بواجبات حركية خاصة يظهر فيها الإبداع الحركي حيث تتميز بحرية الأداء الفني، ومن هذه الأنشطة رياضة الجمباز، حيث دخلت الدورات الأولمبية منذ عام (1896) م ، وأخذت في الانتشار بين بلدان العالم وازداد التنافس بين الممارسين، حيث أقيمت أول بطولة عالمية في الجمباز (1903) م في مدينة انتو رب بلجيكا ، وأصبح تطور الأداء الحركي الجميل سواء على أجهزة الجمباز المختلفة، أو على الحركات الأرضية سمة أساسية لهذه الرياضة .

وقد أشار على فهمي البيك (1994) م أن رياضة الجمباز سوف تشهد تغيرا مستمرا في فنيات الأداء عام بعد عام ، وسوف يظهر في كل بطولة حركات ابتكارية جديدة، وسيبدع الماهرون من لاعبي الجمباز في الحركات الفنية ، وعلى ذلك فإن الاتحاد الدولي للجمباز يقوم دوما بدراسة سبل تطوير رياضة الجمباز والتي منها : إدخال بعض التعديلات على قانون اللعبة والتحكيم بهدف رفع مستوى الأداء، وعادة تتم هذه التعديلات كل أربع سنوات، أو بعد نهاية كل دورة أولمبية لضمان استمرار فاعلية قانون التحكيم، وذلك بسبب حصول بعض اللاعبين على درجات عالية أو درجات نهائية في الأداء على بعض الأجهزة ، وكان نصيب هذه الرياضة كغيرها من الابتكارات والحركات الإبداعية في الأداء الحركي، فقد سميت رياضة الجمباز برياضة الابتكار الرياضي، حيث تظهر فيها المواهب المبدعة في الدورات الأولمبية ، و تتم التعديلات الحديثة في القانون الدولي لهذه الرياضة من خلال عامل تكوين الدرجة ومتطلبات الصعوبة، وذلك من خلال التغيير في منح الدرجة من دورة إلى أخرى، وخاصة في التمرينات الاختيارية ، ففي تعديل القانون (1979) م والمعمول به في دورة لوس أنجلوس (1984) م كانت درجة الصعوبة 3,4 والتركيب 1,6 والأداء 4,4 المجموع 9,4 ودرجة المحسنات ( المخاطرة 0,2- الابتكارية 0,2- الإبداع 0,2- المجموع 0,6 درجة ) .

وفي تعديل القانون عام (1985) م والمعمول به في دورة سيول (1988) م كانت درجة الصعوبة 4 درجات ، التركيبي 1 درجة ، الأداء 4,4 درجة والمجموع 9,4 ، والمحسنات ( المخاطر، الابتكارية ، الإبداع ) والمجموع 0,6 درجة وبذلك تزيد أهمية الصعوبة بالانتقاص من درجة التركيبي في التمرين .

وفي تعديل القانون (1989) م والمعمول به في دورة برشلونة (1992) م بقي عامل تكوين الدرجة ومتطلبات الصعوبة كما هو في السابق منذ عام (1985) م .

أما في عام (1993) م والذي تم العمل به في دورة أطلنطا عام (1996) م كانت الدرجة كالتالي ( الصعوبة 2,4 درجة ، عرض التمرين 5,4 درجة ، المتطلبات الخاصة 1,2 درجة والمجموع 9 درجات والمحسنات درجة واحدة) ، وتم إلغاء عامل التركيبي كما تم ضم عامل نقاط المحسنات إلى الصعوبات المفروضة للتمييز بين أحسن وأصعب التمرينات ولمنح نقاط المحسنات للأداء الفني الجيد فقط .

ولقد أدى ظهور المهارات المبتكرة في حيز التطبيق إلى إعادة النظر في تقسيم مهارات الجمباز إلى مستويات للصعوبة استحدثت فيها مستويات أخرى ، فقد كانت مستويات الصعوبة في دورة لوس أنجلوس ( ا - ب - ج ) ثم استحدثت



المستوى (د) في دورة سيول ،أصبحت مستويات الصعوبة ( ا - ب - ج - د ) وبقيت كما هي في دورة برشلونة ثم استحدثت مستوى الصعوبة (هـ) ليصبح في دورة أطلنطا خمسة مستويات للصعوبة وهي ( ا - ب - ج - د - هـ ) ، ونستنتج من ذلك أن قانون التحكيم في الجباز يتعدل ويتغير كما تم عرضه سابقا ليلتئم ويناسب مدى التطور والتحسين في رياضة الجباز من عام إلى آخر ، وهذا يتوجب تنمية المواهب لدى المبدعين، والاهتمام بهم حتى الوصول بهم إلى العالمية ليمثلوا المنتخبات الوطنية في كافة الألعاب .

#### - الدراسات السابقة والمثابفة:

- دراسة سليمان والشافعي (1989) بعنوان: (دور التخطيط للمدرب في النهوض بمسابقات ألعاب القوى). أظهرت الدراسة جملة من النتائج، أهمها: إتباع الأسلوب العلمي للتخطيط لكل من اتحاد ألعاب القوى والمدرب كمنهج أساسي، وإتباع المدرب للتخطيط العام باتحاد ألعاب القوى مع إتباع تخطيط خاص به لتنفيذ خطته التدريبية، وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة للتخطيط وذلك عن طريق توفير الاعتماد المالي اللازمة للتخطيط الجاري والمستقبلي، استمرار إيفاد المدربين المميزين في بعثات خارجية على أحدث وسائل التدريب والتخطيط لمجال ألعاب القوى، وإتباع طرق التقويم وتصميم اختبارات قبلية وبعديّة لتصويب مسار التخطيط في التنفيذ.

#### - دراسة مسعود (2001) بعنوان: (أهمية التخطيط في ميدان كرة القدم)

كان من أبرز نتائج الدراسة أن التحكم في التخطيط يحسن من عمل المدرب عند قيامه بعمله التدريبي؛ كما يمكن اللاعب من تحسين أداءه؛ وبالتالي يحسن من مردود أندية كرة القدم.

- دراسة محمد (2014) بعنوان: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي لدى ممارسي كرة القدم (أقل من 17 سنة).

وقد أسفرت نتائج الدراسة تأكيد معظم المدربين على ان التخطيط هو الأسلوب الأمثل للوصول إلى الأداء الجيد؛ وان تحديد أهداف التدريب والتي تعد أحد عناصر التخطيط الجيد، لها تأثير إيجابي على مردود لاعبي كرة القدم.

دراسة بجبوج (2017) بعنوان : مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي لرفع مستوى المنافسات في ألعاب القوى ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي من أجل رفع مستوى منافسات ألعاب القوى، ولهذا الغرض تم تصميم استبيان وترشيحه على الخبراء والمختصين، وتوصلت الدراسة إلى وجود ضعف في استخدام التخطيط العلمي لدى المدربين ، وذلك نتيجة عدم الاستعانة بالخبراء والمختصين، وعدم استخدام تقنيات التدريب الحديث، واستخدام وسائل قياس تقليدية لتحقيق أهداف الخطط الموضوعة بعيدا عن التشخيص الموضوعي، مع عدم وجود خطط طويلة المدى لتحقيق مستويات رياضية عالية، ووجود مشكلات مادية ومعلوماتية وفنية وإدارية تواجه مدربي ألعاب القوى في عمليات التخطيط، إضافة إلى عدم المتابعة والتقويم للخطط التدريبية من قبل المعنيين بذلك؛ ويوصي الباحث بإيجاد الحلول المناسبة لكافة المشكلات التي تواجه المدربين من أجل رفع منافسات ألعاب القوى .

#### منهجية البحث:

#### المنهج العلمي المستخدم:

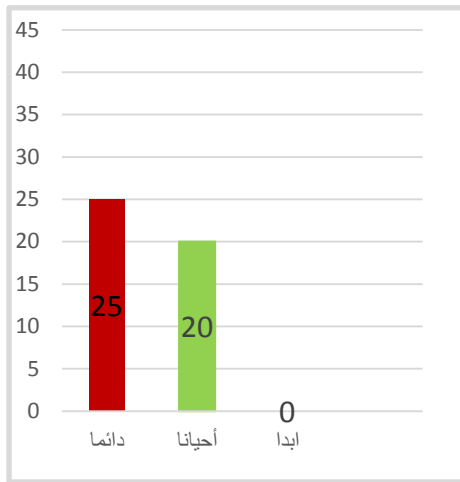
تم استخدام المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

### عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة مقدارها (25) من المدربين وأعضاء الاتحاد العربي للسوري للجمباز ، وأعضاء اللجان الفنية في المحافظات .

### أداة البحث:

تم تصميم استبيان خاص لهذا البحث وفق عبارات تم عرضها على مدرسين في كلية التربية الرياضية لتعديلها أو الحذف والإضافة لمعرفة مدى استخدام مدربي رياضة الجمباز للتخطيط العلمي لرفع مستوى المنافسات الرياضية .  
ملحق رقم (1)



### مناقشة و تحليل النتائج :

#### "الخبرة والتجربة في مهارات التخطيط"

يقصد بالمهارة في التخطيط الرياضي مدى قدرة وكفاءة المدرب الرياضي على تنفيذ المهام المطلوبة ؛ أو قدرته على التخطيط المتقن لتحقيق الأهداف المطلوبة في العملية التدريبية. وقد جاءت الإجابات المتعلقة بهذه الفقرة لصالح المؤشر (دائما)، وذلك بنسبة (52.6%)، بينما بلغت نسبة المؤشر (أحيانا)، (47.4%). الشكل رقم (1).

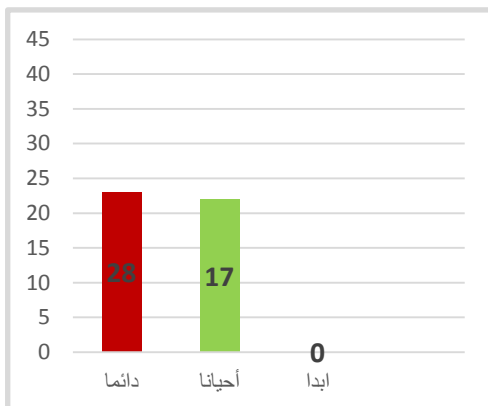
الشكل رقم (1) يبين الخبرة والتجربة

وتزيد الخبرة المقدره على الإبداع والتحليل والاستنتاج، وتحفز المدرب على البحث الدائم عن الجديد، و مواصلة تطوير معرفته العلمية وتحصيله المهني (مجيد، 1988) .

ويرى الباحث أن مهارات التخطيط ترتبط ارتباطا وثيقا بتطور مستوى أداء المدرب نتيجة الممارسة العملية فإنها نسبتها متفاوتة بين مدربي رياضة الجمباز .

#### " تخطيط البرامج التدريبية "

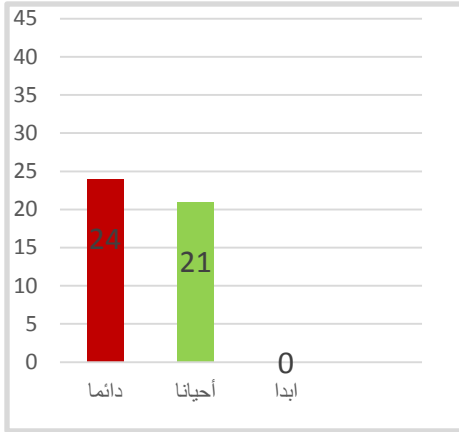
يقصد من تخطيط البرامج التدريبية القدرة على وضع تصور منهجي للعملية التدريبية من حيث المحتوى والتنظيم؛ وبالأحرى قدرة المدرب الرياضي على تحقيق الأهداف المطلوبة من خلال وضع برنامج تدريبي صحيح.



الشكل رقم (2) يبين تخطيط البرامج التدريبية

فقد جاءت نتيجة الاستبيان لصالح المؤشر (دائما)، بنسبة(64.2%)، بينما بلغت نسبة المؤشر (أحيانا)،(35.8%). الشكل رقم (2) .

هناك نسبة كبيرة لديها القدرة العلمية على تخطيط البرامج، أيضا هناك نسبة لا تمتلك ذلك بشكل كافٍ ، مما يدل على أن عملية تخطيط البرامج التدريبية تعد من الأمور الصعبة والمعقدة، والتي تتطلب من المدرب الجهد الكثير والإلمام الكافي بالأسس العلمية عند قيامه بتصميم البرنامج التدريبي، لأن ذلك يحدد المهام والأهداف ونظام العمل والأسلوب المتبع؛ كما يعد البرنامج التدريبي أحد عناصر عملية التخطيط الجيد، والمجال التنفيذي لعملية التخطيط، التي تتحدد بإطار زمني معين (الحاوي،2002) .



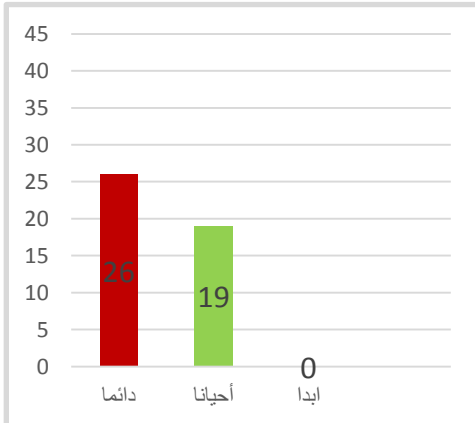
#### " المعارف والمعلومات الحديثة في التخطيط "

إن عملية التدريب الرياضي تهدف أساسا للوصول بالرياضيين إلى أعلى مستوى ؛ فإن ذلك يتطلب من المدرب استخدام المعارف والمعلومات الحديثة في عمليات التخطيط الرياضي.

وجاءت نتائج هذه العبارة وكما هو مبين في الشكل رقم (3)، أن الذين اختاروا المؤشر (دائما)،بلغت (56.3%)؛ وهي أكبر من نسبة المؤشر (أحيانا)، والتي بلغت (43.7%)؛ مما يعني أن هنالك نسبة لا بأس بها من مدربي رياضة الجمباز مدركة بأن نجاح المدرب في أثناء ممارسته المهنة التدريبية.

الشكل رقم (3) المعارف والمعلومات الحديثة في التخطيط

يرتبط إلى حد كبير بمستوى معلوماته ومعارفه العلمية في النشاط الرياضي التخصصي؛ وهذا ما أكد عليه (الحاوي،2002)، أن على المدرب عدم الاكتفاء بدرجة التأهيل المهني، بل عليه أن يتابع ما يستجد من المعارف والمعلومات الحديثة في عمليات تخطيط التدريب الرياضي. إذا، كلما تميز المدرب بالتأهيل الرياضي التخصصي العالي، زاد إتقانه للمعارف النظرية وطرائق تطبيقها، وكان أقدر على رفع مستوى أداء الفرد الرياضي.



#### " تنفيذ الخطط التدريبية "

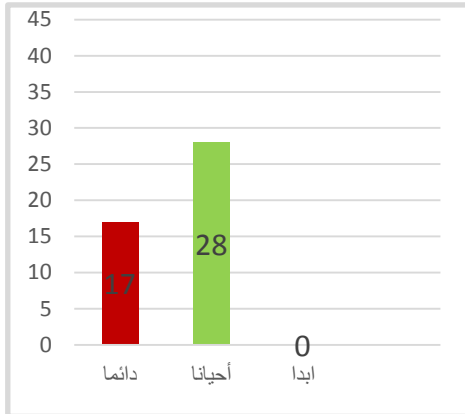
عندما تغيب الخبرة عند المدرب تفقد العملية التدريبية جوهرها وتصبح عمليات تنفيذ الخطط التدريبية ضعيفة ، وتفتقر العملية لعدم وجود هدف واضح لمراحلها وكيفية تنفيذ واجباتها.

وجاءت نتيجة الاستبيان المتعلقة بهذه العبارة لصالح المؤشر (دائما)، والتي بلغت (58.8%)، متفوقة على النسبة المئوية للمؤشر (أحيانا)، والتي بلغت(41.2%). الشكل رقم (4).

الشكل رقم (4) يبين تنفيذ الخطط التدريبية

و العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب، وطريقة التعليم والخبرة الأمثل، وكمية الوقت لإنجاز العمل يساعد على عنصر الدقة في تنفيذ الخطط التدريبية. (شرف،1997) .

ويؤكد الباحث هنا على ضرورة استثمار الخبرات العلمية والعملية وتوظيفها على أكمل وجه، كون ممارسة المهنة التدريبية مهمة صعبة، وأن المدرب الفعال هو الذي يمتلك قدرات استثنائية ومعرفة واسعة تمكنه من تدريب وإعداد الأفراد الرياضيين، للوصول إلى المستويات العالية في المنافسات الرياضية .

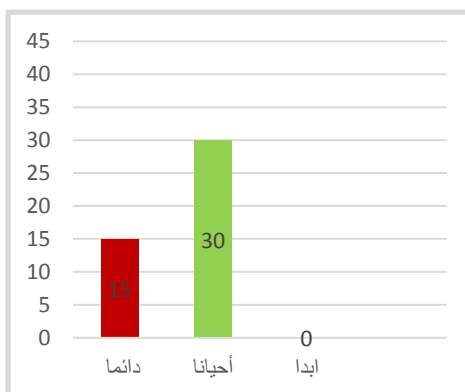


#### " الاستعانة بالخبراء والمختصين "

جاءت إجابات العينة لتؤكد أن نسبة المؤشر (أحيانا)، والبالغة (64.2%)، أكبر من نسبة المؤشر (دائما) والتي بلغت (35.8%)، كما هو موضح في الشكل رقم (5). وتحليل هذه النتيجة نلاحظ أن بعض المدربين لا يدركون أهمية التعاون والاستفادة من الخبراء والمختصين في مجال التخطيط.

الشكل رقم (5) يبين الاستعانة بالخبراء

إن المخطط الذي لا يمتلك خبرة كافية بالموضوع الذي يقوم بالتخطيط له، يعرض العملية التخطيطية للفشل ؛ ويجب أن توكل هذه العملية لأفراد على مستوى علمي تخصص وخبرة كافية في هذا المجال. (عبد الرحمن وفكري،2004) ويؤكد الباحث على ضرورة العلاقة القوية بين المدرب والمختصين من خلال اهتمام المدربين بمعالجة المشكلات التي تعترضهم في تخطيط العملية التدريبية ، وأيضاً التعاون هو الضمان الوحيد لكي يتجنب المدرب عواقب سلبية محتملة، وضمان حقيقي لزيادة خبراته، وشرط لإحراز نتائج إيجابية في تخطيط العملية التدريبية.



#### " الاستفادة من خبرات اللاعبين في تخطيط العملية التدريبية "

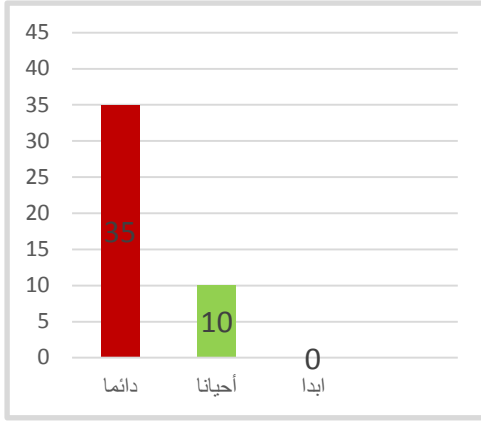
في عبارة تتعلق بنظرة المدربين إلى أهمية دمج اللاعبين في عملية التخطيط للتدريب الرياضي، جاءت الإجابات لصالح المؤشر (أحيانا)، وذلك بنسبة كبيرة، إذ بلغت ( 6,66%)؛ وهذا يدل على نقص في وعي المدربين لأهمية ذلك، وقلة الإدراك والمعرفة بأهمية التخطيط العلمي الصحيح في التدريب الحديث. الشكل رقم (6).

الشكل رقم (6) الاستفادة من خبرات اللاعبين

ومشاركة الرياضيين في اتخاذ القرار، واقتناعهم الشخصي بضرورة تنفيذه، تعد من العوامل الهامة في التأثير الإيجابي على سلوكهم وحماسهم في أداء المهام الموكلة إليهم. (علاوي،1998) .

وأن إشراك الرياضي في عملية التخطيط، هو ضمان حقيقي لزيادة خبراته ، وبخاصة ذوي المستويات الرياضية العالية، الذي ينبغي على المدرب الإصغاء إلى وجهات نظرهم في منهجه التدريبي .

## "الاستعانة بسجلات اللاعبين في عملية التخطيط"



الشكل رقم (7) يبين الاستعانة

بسجلات اللاعبين في عملية التخطيط

هل يستعين مدربي رياضة الجمباز بسجلات الأفراد الرياضيين في مهنتهم التدريبية؟

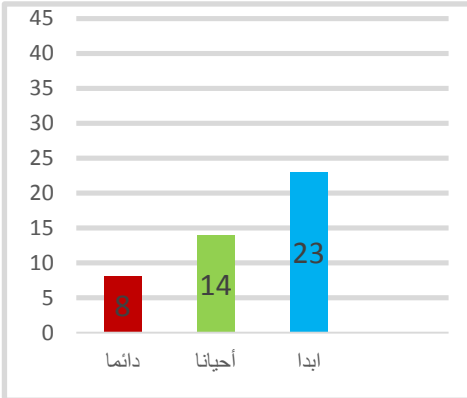
في الإجابة على هذا السؤال، جاءت نتيجة الاستبيان لصالح المؤشر (دائما)، وذلك بنسبة (75.8%)، بينما كانت نسبة المؤشر (أحيانا) ضئيلة جدا، إذ بلغت (24.2%) .

مما يدل بشكل واضح على وعي هؤلاء المدربين، و معرفتهم وإدراكهم بأن ذلك يسهم في زيادة قدرتهم على التخطيط الصحيح في العملية التدريبية.

إن التدريب المنظم وفق منهج علمي، يتطلب جمع بيانات

وسيرة حياة الفرد الرياضي، ورصد تطور مستوى أدائه خلال مراحل حياته الرياضية، وتحليل كل البيانات المتعلقة بأدائه في المنافسات الرياضية، والتخطيط لها، وتكييف البرامج التدريبية وفقا لقدراته، وإدارة أسلوب حياته، وتسجيل كل الملاحظات والتغيرات التي تطرأ على أدائه. (عبد الرحمن وفكري، 2004) .

## " استخدام تكنولوجيا التدريب الرياضي الحديث"



الشكل رقم (8) يبين استخدام التكنولوجيا

إن المدربين الرياضيين اللذين يمتلكون القدرة والكفاءة على استخدام التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي، كأجهزة التدريب باستخدام الحاسب و أجهزة قياس للتعرف على الحالة البدنية والوظيفية للفرد الرياضي يسهم - بالتأكيد - إلى رفع مستوى المنافسات الرياضية ، وجاءت نتيجة الاستبيان المتعلق بذلك ضعيفة لصالح المؤشر (أبدا)، وذلك بنسبة (51.1%)، وهي أكبر من النسبة المئوية للمؤشر (أحيانا)، والتي بلغت (33.1%)، وكذلك نسبة المؤشر (دائما)،

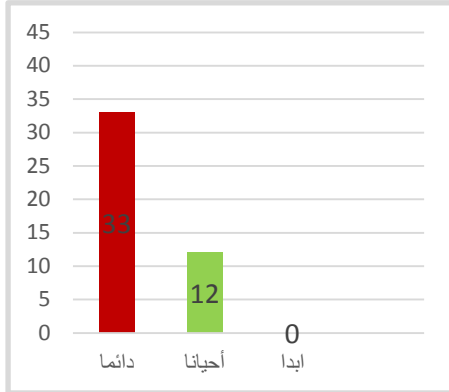
والتي بلغت (15.8%). الشكل رقم (8).

وهذا يدل على عدم اهتمام المدربين بتكنولوجيا التدريب الرياضي ، من أجل تحقيق أهداف خططهم التدريبية، وأيضا توفير الأجهزة والأدوات الحديثة أسوة بما يحدث في العالم الرياضي المتطور، ولما تقتضيه تقنيات

التدريب الحديثة بغية الحصول على المعلومات المطلوبة. (الحاوي،2002) ، ومن غير الممكن النهوض بواقع المنافسات الرياضية دون استخدام التقنيات الحديثة ؛ إذ ثبت أن الأسلوب التقليدي المتبع في واقعنا الحالي غير مجد للوصول إلى تلك المستويات .

#### " التخطيط المسبق للوحدات التدريبية "

تعدُّ الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي؛ وقد جاءت نتيجة الاستبيان لصالح المؤشر (دائماً)، وذلك بنسبة (73.3%)، متفوقة بشكل واضح على نسبة المؤشر (أحياناً)، والتي بلغت (26.7%)، مما يعني أن هناك نسبة كبيرة من مدربي رياضة الجيماز على دراية تامة بالدور الذي يلعبه التخطيط المسبق للوحدات التدريبية، كونه وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم في مستوى أداء الفرد الرياضي. الشكل رقم (9) .



#### الشكل رقم (9) يبين التخطيط

#### المسبق للوحدات التدريبية

ويتمثل التخطيط المسبق للوحدات التدريبية في الخطوات التنفيذية

للأهداف والمهام والواجبات التي يجب أن يقوم بها المدرب في

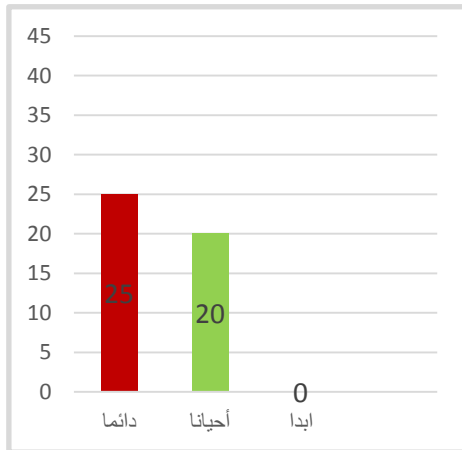
الوحدات التدريبية، إذ تكون العملية التدريبية ناقصة وغير فعالة دون ذلك. (عبد الرحمن وفكري،2004) . لذا، يجب أن يعرض المدرب على الفرد الرياضي برنامجه اليومي، ويفضل أن يكون ذلك أسبوعياً، وان ينشر في لوحة الإعلانات المثبتة في حجرات ملابسهم، وأماكن تدريبهم قبل البدء بكل وحدة تدريبية.

#### "الاستعانة بالخطط البديلة "

جاءت نتيجة الاستبيان المتعلقة بهذه الفقرة في غالبيتها لصالح المؤشر (دائماً)، بنسبة (58.6%)، وهي أعلى من نسبة المؤشر (أحياناً)، والتي بلغت (41،4%) . الشكل رقم (10).

وتدل هذه النسبة على وعي المدربين لأهمية الاستعانة بالخطط البديلة، كون وضع عدد من الخطط البديلة واختيار الأفضل منها، مع وضع برامج التنفيذ وفقاً للأولويات والترتيب الزمني، من أبرز فوائد التخطيط في التدريب الرياضي (المدهون والجزراوي،2002) .

إذا، المرونة هي أحد متطلبات التخطيط الجيد، وطرح عدة بدائل، يكسب التخطيط المرونة الكافية، وفي حال قلت هذه البدائل،

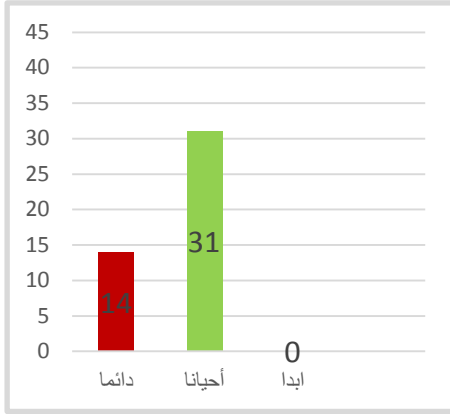


#### الشكل رقم (10) يبين الاستعانة بالخطط البديلة

جعلت التخطيط جامداً غير قادر على التعامل مع هذه المواقف

المتعددة والطارئة والتي قد تظهر في أثناء التنفيذ، وهذا ما يجعل التخطيط ناقصاً ومتعثراً، (شرف،1997).

وان المدرب المتميز هو من يمتلك القدرة على وضع البدائل المناسبة وفق ما يتطلبه الموقف، وذلك من أجل تحقيق الهدف المنشود.

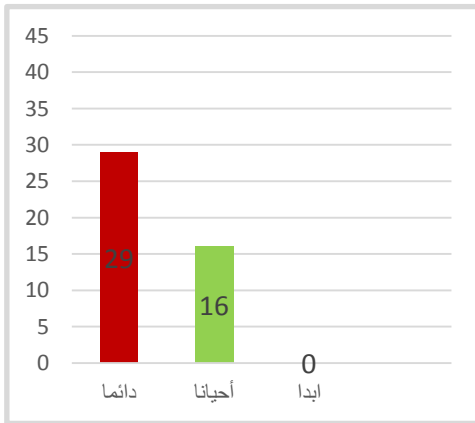


### " تخطيط المستويات الرياضية العالية "

إن التخطيط للمستويات الرياضية العالية يعد أولى الخطوات التنفيذية في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجاباً على مستوى الإنجاز الرياضي. وقد جاءت نتيجة الاستبيان المتعلقة بهذه الفقرة لصالح المؤشر (أحياناً)، وذلك بنسبة (66.9%)، وهي أكبر من النسبة المئوية للمؤشر (دائماً)، والتي بلغت (33.3%). الشكل رقم (11).

الشكل رقم (11) يبين تخطيط المستويات الرياضية العالية

إن التخطيط للمستويات الرياضية العالية يعتمد على عوامل فنية التي تتمثل في البحث والدراسة، وهذا يقع على عاتق الخبراء والمختصين في عملية الانتقاء، كون الإمكانيات البسيطة لا تحقق متطلبات التدريب العالي، إذ تحتاج إلى أدوات وأجهزة بتقنيات متطورة، إضافة إلى الملاعب والصالات بمواصفات خاصة حتى تتناسب مع متطلبات التدريب الحديث، لذلك من الضروري دراسة الإمكانيات المتاحة حتى تصاغ الأهداف المرجو تحقيقها، وكذلك العامل التنبؤي كونه أساساً في عملية انتقاء المواهب الرياضية، والدور الذي يلعبه الخبراء في مجال التخطيط لعمليات التدريب؛ لذا، إن لم تتوفر هذه العوامل فمن الصعب جداً التخطيط للمستويات الرياضية العالية (أحمد، 1999).



### " مشكلات التخطيط "

نلاحظ من خلال نتيجة الاستبيان أنها جاءت لصالح المؤشر (دائماً)، وذلك بنسبة بلغت (62.4%)، وهي نسبة كبيرة إذا ما قورنت بنسبة المؤشر (أحياناً)، والتي بلغت (37.6%)، فيما المؤشر (أبداً)، لم يحصل على أية نسبة تذكر؛ ويتحليل هذه النتيجة، يتضح أن نسبة كبيرة من مدربي رياضة الجيمباز تواجه مشكلات كثيرة في عمليات التخطيط، وقد يعود ذلك إلى عدم توفر الإمكانيات المادية، لأن التخطيط الجيد يتطلب تكاليف

الشكل رقم (12) يبين مشكلات التخطيط

عالية وجهد كبير؛ أو إلى المشكلات المعلوماتية التي تتمركز حول قلة الوعي بأهمية التخطيط وضعف المعرفة الكافية به، فضلاً عن عدم توافر المعلومات الكافية والواقفية في أثناء وضع الخطة أو التخطيط، لأن عدم توافر القاعدة المعلوماتية يؤدي إلى عدم توافر الموضوعية والمنهجية العلمية في التخطيط واللجوء إلى المنهج التقليدي. (صقر، 2011).

نلاحظ من الدراسة أن المهارات التي يمتلكها المدربون في عمليات التخطيط، من حيث الخبرة والتجربة واستخدام تكنولوجيا التدريب الرياضي الحديث ، والقدرة على وضع البرامج التدريبية وتنفيذها، واستخدام المعارف والمعلومات الحديثة، والاستعانة بسجلات اللاعبين، والتخطيط المسبق للوحدات التدريبية، مع خطط بديلة للظروف الطارئة؛ إلا أنه يوجد ضعف في جوانب أخرى .

و لكي تصبح عملية التخطيط كاملة و ناجحة ، يجب الاستعانة بالخبراء والمختصين والاستفادة من خبرات الأفراد الرياضيين في مجال التخطيط، و استخدام تكنولوجيا التدريب الرياضي الحديث لتحقيق أهداف الخطط الموضوعية، لتحقيق مستويات رياضية عالية، إضافة إلى العديد من المشكلات التي تواجه المدربين في عملية التخطيط وتحول دون القيام بها على أكمل وجه، مع عدم المتابعة والتقييم من قبل المعنيين بذلك.

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

- 1-تمتلك غالبية مدربي رياضة الجمباز الخبرة والتجربة في مهارات التخطيط، والقدرة على تنفيذ البرامج التدريبية .
- 2-نسبة كبيرة من المدربين لا تستخدم تقنيات التدريب الرياضي الحديث لتحقيق أهداف خططها التدريبية، وغير واعية لأهمية الاستعانة بالخبراء والمختصين والاستفادة من خبرات لاعبيهم في تخطيط عمليات التدريب.
- 3-تستخدم غالبية المدربين أساليب تدريب تقليدية وهذا يعوق دون الوصول إلى العالمية في الانجازات .
- 4-تواجه غالبية مدربي رياضة الجمباز مشكلات كثيرة في عمليات التخطيط منها مادية وفنية وإدارية .

### التوصيات

- 1- ضرورة استخدام تكنولوجيا التدريب الرياضي الحديث لتحقيق أهداف الخطط التدريبية، وأهمية التعاون مع الخبراء والمختصين.
- 2- ربط الأهداف القصيرة والبعيدة المدى بعضها ببعض، ووضع خطط تدريبية تهدف إلى تحقيق مستويات رياضية عالية .
- 3- وضع خطط تدريبية تهدف إلى تحقيق مستويات رياضية عالية .
- 4- إقامة دورات نوعية من أجل رفع مستوى قدرات المدربين في التخطيط العلمي، والاطلاع على برامج وأساليب التدريب الحديث .



## المراجع:

1. إبراهيم، قاسم خليل؛ معوض، وائل مارون. الإدارة الرياضية، اللاذقية: مديرية الكتب والمطبوعات، جامعة تشرين، 2015. 43، 46.
2. إبراهيم، مروان عبد المجيد. الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000. 87، 107.
3. أحمد، بسطويسي. أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، 372.
4. بدوي، عصام. موسوعة التنظيم والإدارة في التربية الرياضية والبنية. دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، 77.
5. حماد، مفتي. علم التدريب الرياضي الحديث. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، 253.
6. الحاوي، يحيى السيد إسماعيل. المدرب الرياضي. المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002، 27، 104، 222.
7. صقر، رشا. المشكلات التي تواجه التخطيط الرياضي والحلول المقترحة من وجهة نظر بعض رؤساء وأعضاء مجالس الاتحادات الرياضية في سورية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، 2011، 84.
8. علي ديب نزار، خلود. بطاقة قياس الأداء المتوازن كمدخل لتطوير الأداء الإداري للاتحاد الرياضي العام السوري. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، 2012، 187.
9. عبد المقصود، إبراهيم؛ الشافعي، حسن أحمد. الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية - التخطيط في المجال الرياضي. منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، 27.
10. علاوي، محمد حسن. سيكولوجيا القيادة الرياضية. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، 20، 86.
11. العلي، حسين علي؛ شغاتي، عامر فاخر. قواعد تخطيط التدريب الرياضي. مكتب الكرار للطباعة، بغداد، 2006، 62.
12. المدهون، موسى توفيق؛ الجز راوي، إبراهيم محمد علي. الإدارة الحديثة منهج علمي تحليلي، المركز العربي للخدمات الطلابية، عمان، 2002، 53، 49، 52.
13. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي (1998) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
14. أحمد ابراهيم حسن : أهمية الجيمباز ومواصفات لاعب الجيمباز المثالي (2009)، دار الفكر العربي ، القاهرة.
15. احمد ابراهيم شحاته : فن الحركات الأرضية للجيمباز (1983)، دار المعارف ، الإسكندرية .
16. عامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الأساسية لجيمباز الرجال (1988)، جامعة الموصل .
17. عادل عبد البصير علي : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجيمباز الحديث (1998) ، دار الفكر العربي ، القاهرة
18. علي فهمي البيك : الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي (1994)، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
19. محمد حنتوش : الموسوعة الرياضية الفنية التعليمية للجيمباز والتمارين البدنية (1985)، جامعة الموصل .
20. محي الدين أحمد حسين : القيم الخاصة لدى المبدعين (1991)، دار المعارف ، القاهرة .
21. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة (1995) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
22. موسى فهمي ابراهيم : جيمباز الألعاب والموانع (1968)، دار المعارف ، ط1، القاهرة .
23. محمد حسن علاوي : سيكولوجيا التدريب و المنافسات (1992) ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة .

24. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة (2001)، دار الفكر العربي ، القاهرة .
25. محمد ابراهيم شحاته : دليل الجميز الحديث (1992) ، ط2، دار المعارف، القاهرة ..
26. يحيى السيد إسماعيل الحاوي : الموهبة الرياضية والإبداع الحركي (2004) ، المركز العربي للنشر ، جامعة الزقازيق .
27. يحيى السيد إسماعيل الحاوي :المدرّب الرياضي والتقنية الحديثة (2002)، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .

## References:

- 1.Ibrahim, Qasim Khalil; Mouawad, Wael Maroun. Sports Administration, Lattakia: Directorate of Books and Publications, Tishreen University, 2015. 43, 46.
- 2.Ibrahim, Marwan Abdel Meguid. Management and organization in physical education. Dar Al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Amman, 2000 87, 107.
- 3.Ahmed, Bastawisi. Foundations and theories of sports training. Arab Thought House, Cairo, 1999, 372.
- 4.Badawi, Essam. Encyclopedia of organization and management in physical and physical education. Arab Thought House, Cairo, 2001, 77.
- 5.Hammad, Mufti. The Science of Modern Sports Training, Edition 2, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, 2001, 253.
- 6.Al-Hawi, Yahya Al-Sayed Ismail. Sports coach. The Arab Center for Publishing, Cairo, 2002, 27, 104, 222.
- 7.Saqr, Rasha. The problems facing sports planning and the proposed solutions from the point of view of some presidents and members of the councils of sports federations in Syria. Unpublished Master's Thesis, University of Jordan, Amman, 2011, 84.
- 8.Ali Deeb Nizar, Kholoud. The Balanced Scorecard as an Entrance to Developing the Administrative Performance of the Syrian General Sports Federation. Unpublished Ph.D. Thesis, Alexandria University, Alexandria, 2012, 187.
- 9.Abdel Maqsood, Ibrahim; Shafei, Hassan Ahmed. The Scientific Encyclopedia of Sports Management - Planning in the Sports Field. Knowledge facility, Alexandria, 2003, 27.
- 10.Allawi, Muhammad Hassan. The psychology of sports leadership. Book Center for Publishing, Cairo, 20, 1998, 86.
- 11.Al-Ali, Hussain Ali; Shaghati, Amer Fakher. Sports training planning rules. Al-Karar Printing Office, Baghdad, 2006, 62.
- 12.Madhoun, Musa Tawfiq; Al-Jaz narrator, Ibrahim Muhammad Ali. Modern administration: a scientific and analytical approach, the Arab Center for Student Services, Amman, 2002, 53, 49, 52.
- 13.Abu El-Ela Ahmed Abdel-Fattah: Biology of Sport and Athlete's Health (1998), Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- 14.Ahmed Ibrahim Hassan: The importance of gymnastics and the specifications of the ideal gymnast (2009), Arab Thought House, Cairo.
- 15.Ahmed Ibrahim Shehata: The Art of Floor Movements for Gymnastics (1983), Dar Al-Maaref, Alexandria.
- 16.Amer Muhammad Saudi: Introduction to the basic movements of men's gymnastics (1988), University of Mosul.
- 17.Adel Abdel-Basir Ali: Theories and Scientific Foundations in Training Modern Gymnastics (1998), Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- 18.Ali Fahmy Al-Baik: Biorhythm and Sports Achievement (1994), Mansha'at Al-Maaref, Alexandria.

- .19Muhammad Hantoush: The Artistic Sports Encyclopedia of Gymnastics and Physical Exercise (1985), University of Mosul.
- .20Mohi El-Din Ahmed Hussein: Special Values for Creators (1991), Dar Al-Maaref, Cairo.
- .21Muhammad Sobhi Hassanein: Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports (1995), Dar al-Fikr al-Arabi, Cairo.
- .22Musa Fahmy Ibrahim: Gymnastics Games and Obstacles (1968), Dar Al Maaref, 1st floor, Cairo.
- .23Muhammad Hassan Allawi: The Psychology of Training and Competition (1992), second edition, Dar Al Maaref, Cairo.
- .24Mufti Ibrahim Hammad: Modern Sports Training, Leadership Application Planning (2001), Arab Thought House, Cairo.
- .25Muhammad Ibrahim Shehata: A Guide to Modern Gymnastics (1992), 2nd Edition, Dar Al Maaref, Cairo.
- .26Yahya Al-Sayed Ismail Al-Hawi: Sports talent and kinetic creativity (2004), the Arab Center for Publishing, Zagazig University.
- .27Yahya Al-Sayed Ismail Al-Hawi: Sports Coach and Modern Technology (2002), the Arab Center for Publishing, Zagazig.

ملحق رقم (1) يبين الشكل النهائي لعبارات الاستبيان بعد التعديل المقترح من قبل الخبراء  
استبيان مدى استخدام المدربين للتخطيط العلمي لرفع مستوى منافسات رياضة الجمباز

ت	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
1	لديك الخبرة والتجربة العملية للتخطيط الرياضي.			
2	لديك المقدرة العلمية للقيام بتخطيط البرامج التدريبية.			
3	تعتمد على الأبحاث الحديثة في عمليات تخطيط التدريب الرياضي.			
4	تمتلك الخبرة العلمية والميدانية لتنفيذ الخطط التدريبية .			
5	تستعين بالخبراء في مجال تخطيط التدريب الرياضي.			
6	تستفيد من تجارب اللاعبين وخبراتهم المكتسبة لعمليات تخطيط التدريب الرياضي.			
7	تستعين بسجلات اللاعبين في تخطيط عمليات التدريب الرياضي.			
8	تستخدم تقنيات التدريب الحديث لتحقيق أهداف خطتك الموضوعية.			
9	تستخدم أسلوب التكامل بين التخطيط قصير وطويل المدى لعمليات التدريب.			
10	تقوم بتخطيط مسبق للوحدات التدريبية.			
11	تستعين بخطط تدريبية بديلة في حال حدوث ظروف طارئة.			
12	تتفد الخطط الموضوعية بشكل دقيق وفق المدة المحددة من البرنامج التدريبي.			
13	تهدف الخطط التي تقوم بوضعها إلى تحقيق مستويات رياضية عالية.			
14	تستخدم وسائل قياس موضوعية لمعرفة مدى تحقيق أهداف خطتك المستقبلية .			
15	تواجه في عملية التخطيط مشكلات تعيق تحقيق أهدافك الموضوعية .			
16	يقوم اتحاد الجمباز بمتابعة وتقويم خطتك التدريبية.			