

1. تقييم وتقويم الصفات البدنية

يعد التقويم من المصطلحات الواسعة إذ قد يعرف انطلاقاً من تقويم الشيء نفسه أو تقويم نتاجاته أو قد يعكس طبيعة وأبعاد المجال الذي يتناوله ، فيعرف :

- هو الحكم على الأشياء أو القدرات أو المواقف أو السلوكيات أو الأشخاص لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها يتم تنظيم العمل وتطويره .

- انه عملية ممنهجة تقوم على أسس علمية ، تستهدف إصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدخلات ومخرجات أي نظام تربوي ، تعليمي ، تدريبي ، ومن ثم تحديد جوانب القوة والضعف في كل منهما ، تمهيداً لاتخاذ قرارات مناسبة لإصلاح ما قد يتم الكشف عنه من نقاط الضعف أو القصور .

- هو إعطاء وزن نسبي، أو قيمة وزنيه لجانب من جوانب النشاط من حيث اكتماله أو نقصانه، أو من حيث الصواب أو الخطأ ، وقد يكون هذا الحكم كيفياً أو كمياً.

- بأنه تلك العملية التي تعطى معنى لنتائج القياس ، وذلك عن طريق الحكم على هذه النتائج باستخدام بعض المحاكاة أو المعايير .

- هو جميع العمليات المنظمة التي تتفاعل مع عناصر المنهج لتحديد جدواها وبيان مواقع القوة والضعف فيها لتطويرها أو مساعدة متخذ القرار للحسم بشأنها .

ومما تقدم فإن التقويم يتضمن مجموعة من العمليات المستمرة والمتابعة والتي يمكن من خلالها تحديد ما أمكن تنفيذه من أهداف المناهج التعليمية أو التدريبية ، و معرفة أوجه القصور والضعف لمعالجتها علماً بأن أهداف التقويم لا تقف عند حد معرفة مدى التقدم الذي أحرزه المتدرب أو المتعلم فقط وإنما تتعداه إلى ما الذي يجب أن يقوم به المدرب أو المعلم من تعديلات في الخبرات التي يقدمها إلى المتدربين أو المتعلمين أو في الطريقة التي تقدم بها تلك الخبرات . كما إن دقة وسلامة عملية التقويم تتوقف على المعلومات وكيفية الحصول عليها باستعمال وسائل القياس والاختبار وغيرها من الأساليب التي تزودنا ببيانات كمية أو غير كمية (وصفية) .

وتأتي أهمية التقويم بالجانب الرياضي في انه :

- يعتبر أساساً لوضع التخطيط السليم للمستقبل .

- يعتبر مؤشراً لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريس أو التدريب لإمكانية الطلبة أو اللاعبين .

- يعتبر مؤشراً لكافة طرق التدريس أو التدريب في مدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المحددة .

- يساعد المدرس أو المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للطلبة واللاعبين ومدى مناسبة التعليم والتدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وتجاوبهم .
 - يساعد المدرس أو المدرب على التشخيص فبواسطة التقويم يمكن لنا تحديد أوجه القصور وأوجه القوة في تدريب للاعبين وتحصيل الطلبة وجوانب نموهم المختلفة ومعرفة الأسباب والعمل على علاجها ، سواءً كانت أسباباً تخص المنهج وطرائق التدريب أو التدريس أو الوسائل التدريبية أو التعليمية المستخدمة أو كانت أسباباً شخصية لديهم والتقويم بمثابة التغذية الراجعة للاعب والمتعلم ليوقف على نتائج جهوده ويعدل منها.
 - توجيه العملية التدريبية و التعليمية فبعد التشخيص يأتي العلاج والتوجيه ، علماً أنه يجب أن يكون هناك ترابط وثيق بين الأهداف الموضوعية ووسائل تحقيقها وطرق تقويمها حتى نستطيع أن نملك نظاماً تدريبياً و تربوياً متكاملماً يعتمد على التقويم السليم للحكم على مدى تحقيق أهدافه المرسومة .
 - اتخاذ القرارات فالتقويم سببٌ وشرطٌ أساسي لاتخاذ القرارات الخاصة بنوع المناهج المناسبة أو من ناحية التقدم في السلم التدريبي والتعليمي والانتقال من مرحلة إلى أخرى. وكذلك فيما يتعلق بمدى ملائمة المنهج لتحقيق الأهداف المحددة مسبقاً .
 - يساعد على تصنيف الأفراد أو المختبرين إلى فئات أو مجموعات متجانسة بتحديد موقعهم على منحى التوزيع الطبيعي .
 - استثارة الدوافع فمن الحقائق المقررة أن الاختبارات تنمي دوافع التنافس لدى اللاعبين أو الطلبة وبالتالي تستثير همهم للتدريب و للتعلم، وذلك من خلال معرفتهم بنتيجة اختباراتهم فتجعل تدريبهم و تعلمهم أكثر جودة وأسرع تقدماً وأبقى أثراً. كذلك معرفتهم بقدراتهم البدنية والمهارية والعقلية وغيرها تجعلهم يخططون لمستقبلهم ويختارون الوجهة المناسبة لقدراتهم وميولهم .
- كما يركز التقويم على مجموعة من المبادئ والأسس منها :**
- التناسق مع الأهداف : أي ارتباطه بإغراض محددة فالتقويم ليس مجرد مجموعة إجراءات بل هو عملية منظمة وموجهة تتطلب أولاً وقبل كل شيء تحديد الغرض تجنباً للتداخل في إغراض التقويم أولاً وتسهيلاً لتحديد وصياغة الأهداف فيما بعد .

- اختيار أداة التقويم المناسبة للغرض فقد تكون هناك أكثر من أداة تتناسب الغرض ولكن بدرجات مختلفة لذا يجب اختيار الأنسب منها انطلاقاً من مستوى دقتها وموضوعيتها.
- التنوع في أدوات التقويم ليس هناك أداة واحدة تصلح لكل المجالات البحثية أو حتى المجال الواحد فتقويم اللاعب مثلاً يستلزم استخدام أدوات عديدة ومتنوعة لتقدير مستواه وتقديمه وإنجازه للأهداف المرسومة له
- الاستعمال المناسب لأدوات التقويم يتطلب معرفة مواقع القوة والضعف لكل أداة والتنبيه لمصادر الخطأ المحتملة فيها ومن الأخطاء المحتملة في الأدوات خطأ اختيار العينة، الخطأ الناتج عن الأداة ذاتها أو عن استعمالها، الخطأ الناتج عن تفسير النتائج.
- التقويم عملية شاملة أي إعطاء صورة شاملة للجانب المراد تقويمه فتقويم المدرس أو المدرب مثلاً لا يقتصر على نشاطه وطريقته في التدريس أو التدريب بل يتخطى ذلك إلى مظهره واتزانه الانفعالي وعلاقته بالآخرين وشخصيته ككل .
- التقويم عملية مستمرة وليست هامشية أو ختامية ملحقة بالعملية التدريبية أو التربوية وتظهر فائدتها في تتبع العملية التدريبية والتربوية والكشف عن مواطن القوة والضعف فيها وإمداد اللاعب أو المتعلم بالتغذية الراجعة المفيدة له في تعزيز الجوانب الصحيحة والتخلص من الجوانب الخاطئة.

2. أساليب التقويم :

للتقويم أساليب متعددة ومتنوعة ، هذا يرجع لاختلاف الظواهر والظروف المراد دراستها ومنها :

- التقويم الذاتي الفردي :

- ويقصد به تقويم الفرد سواء كان مدرب ، مدرس ، لاعب ، طالب لنفسه ، ومن مميزاتة :
- ان اساس فكرته تحمل الفرد مسؤولية العمل نحو أهداف يفهمها ويعتبرها جديرة باهتمام.
- انه وسيلة لاكتشاف الفرد لأخطائه ونقاط ضعفه وهذا يؤدي بدوره إلي تعديل في تدريبه أو تعلمه او سلوكه وإلى الاتجاه الصحيح .
- يجعل الفرد أكثر تسامحاً نحو أخطاء الآخرين لأنه بخبرته قد أدرك أن لكل فرد أخطاءه وليس من الحكمة استخدام هذه الأخطاء للتشهير أو التأنيب .

- يعود الفرد على تفهم دوافع سلوكه ويساعده على تحسين جوانب ضعفه مما يولد الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس .

ومما تقدم يمكن تعويد الفرد على تقويم نفسه من خلال كتابة تقرير عن نفسه وعن الغرض من نشاطه والخطة التي يسير عليها في تدريبه و دراسته وفي حياته الخاصة، والمشكلات التي واجهته، والنواحي التي استفاد منها ، ومقدار ميله أو بعده عنها، ويمكن أن يوجه اللاعب أو الطالب إلى نفسه الأسئلة المناسبة ويستعين بالإجابة عنها على تقويم نفسه. وعن تقويم المدرب و المدرس لنفسه فلكل منهم منهجاً يعتمد عليه ، وهو بحاجة إلى أن يكون قادراً على تقييم إمكانياته ، ولما كان للمدربين والمدرسين نقاط قوتهم وضعفهم فيجب أن يقوم كل منهم بتقويم ذاته في جميع مجالات عمله ليعمل على تحسين أدائه .

- التقويم الجماعي :

ويتضمن نوعان يتم بعضهم بعضاً :

- تقويم الجماعة لنفسها: وذلك لمعرفة مدى ما وصلت إليه من تقدم نحو الأهداف الموضوعية وعادة يتم التقويم الجماعي لأعمال الجماعة نفسها بتوجيه من المدرب او المدرس وتحت إشرافه فيناقشهم فيما قاموا به أثناء المباراة أو الدروس ، وما حققوه وما لم يحققوه والصعوبات ومداها وكيف تغلبوا عليها ومدى إتقانهم للعمل ووسائل تحسينه وغيرها .

- تقويم الجماعة لإفرادها: وهذا النوع من التقويم يتصل بالنوع السابق، وهو ينحصر في تقويم عمل كل فرد ومدى مساهمته في النشاط الذي تقوم به الجماعة ويقوم المدرب أو المدرس فيه بالتوجيه والتشجيع ليقبل اللاعب أو الطالب النقد البناء الذي يساعد على التحسين، والشعور بالثقة في نفسه وتقدير الجماعة لجهده مهما بدأ هذا الجهد صغيراً، فيتعلمون أن عملية النقد تتطلب إبراز النقاط الإيجابية والنقاط السلبية معاً، وإن الاختلاف في الرأي يعتبر ظاهرة صحية، وعلى كل منهم أن يثبت صحة رأيه بطريقة مقنعة للآخرين. أما تقويم المدرب و المدرس للاعبين والطلبة فينبغي أن يعتمد على جميع المصادر التي تمدهم بالأدلة والحقائق والشواهد على تقدم اللاعب أو الطالب نحو الأهداف المنشودة ومن الاختبارات والمقاييس المختلفة يمكن معرفة جوانبهم البدنية والمهارية والعقلية وغيرها، ومن الضروري أن تسجل مثل هذه الملاحظات والبيانات المجموعة في سجلات أو بطاقات تعطى صورة عن

اللاعب أو المتعلم من شتى النواحي

- التقويم الموضوعي :

يعتمد هذا النوع على تقدير علاقة احتمالية بين الأداء الملاحظ للفرد في الاختبار أو المقياس والسمات أو القدرات التي تكمن وراء هذا الأداء وتفسره ، فهناك صفات أو سمات أو خصائص معينة يشترك فيها جميع الأفراد ولكنهم يختلفون في مقدارها ، وبالرغم من أنها غير منظورة ولا يمكن قياسها بطريقة مباشرة إلا أنه يمكن الاستدلال على مقدارها من السلوك الملاحظ للفرد المتمثل في استجاباته على مفردات الاختبار ، فالصفة أو السمة التي تكمن وراء استجابة الفرد على مفردات اختبار قوة ، تختلف عن الاستجابة على مفردات اختبار مسافة أو عدد أو ورقة وقلم (نظري) ولكن يمكن أن تكمن صفة أو سمة واحدة وراء استجابته على مفردات اختبارين مختلفين متعلقين بنفس المحتوى .
وعليه فالأمر الأكثر أهمية في هذا النوع هو الاعتماد على بيانات يتم الحصول عليها باستخدام العديد من الوسائل الاختبارية لإصدار أحكام موضوعية من خلال استعمال المعايير ،المستويات.

- التقويم البديل :

هو يعتمد على الافتراض القائل بأن المعرفة يتم تكوينها وبنائها بواسطة المتعلم أو المتدرب، حيث تختلف تلك المعرفة من حالة لأخرى، وتقوم فكرة هذا النوع على إمكانية تكوين صورة متكاملة عن المتعلم أو المتدرب في ضوء مجموعة من البدائل بعضها أو جميعها. أي أن تقدم التعلم وتطوير التدريب يمكن تقويمها عن طريق الملاحظة الدقيقة والبحث في المشكلات المعقدة، والقيام بالتجارب الميدانية، فالتقويم عن طريق الأداء يعد تحولاً من التقويم التمهيدي أو المبكر للتعلم أو التدريب إلى التقويم البنائي أو التكويني.

كما أن التقويم الحقيقي هو التقويم الفعلي للأداء لأننا بذلك نعلم إذا ما كان اللاعبين قادرين على استخدام ما تعلموه في مواقف اللعب ، وإذا ما كانوا قادرين على التجديد والابتكار في المواقف الجديدة ومن خواص هذا التقويم انه يوفر للمتعلمين أو المتدربين والمعلمين أو المدربين التغذية الراجعة والفرص التي باستطاعتهم استخدامها لمراجعة أدائهم لهذه الأعمال أو أعمال مشابهة لها. ومن أهداف تقويم الأداء تزويد المتعلم أو المتدرب بالمفاهيم و المبادئ الأساسية للمهارات فهو يصمم ليختبر قدرتهم في

استخدام المعرفة والمهارات في المواقف الواقعية المختلفة ، وفي جعل الفرد مفكراً وقادراً على حل مشكلاته ومعتمداً على ذاته .

- التقويم متعدد القياسات :

هذا النوع من التقويم لا يعتمد على مؤشر واحد أو أسلوب قياس واحد في إصدار الحكم على المتعلم أو اللاعب، بل يعتمد على أكثر من أسلوب قياس، وعلى أكثر من مؤشر لإصدار الحكم على مستوى أي عنصر من عناصر العملية التعليمية والتدريبية ومن مزايا تكنولوجيا القياسات المتعددة أنها تساعد في إيجاد طرق لحل المشكلات المرتبطة بمهام الأداء المتكامل، وفي استخدام كل من اختبارات الأداء، والاختبارات مرجعية المعيار ، وأحكام المعلمين أو المدربين وآرائهم، وغير ذلك لقياس مستوى الانجاز ، وفي إصدار الحكم بدقة وموضوعية على مدى تقدم الفرد في العملية التعليمية أو التدريبية ومدى تقدم المناهج وغيرها .

3. أنواع التقويم حسب المراحل التي يتم فيها :

- التقويم التمهيدي (المبكر) (القبلي) :

يستخدم قبل البدء بتطبيق المناهج التعليمية أو التدريبية بغرض الحصول على البيانات الضرورية عن العناصر الأساسية لها أو المنهج المقترح ، وذلك للوقوف على الحاجات الفعلية وقياس مدى استعداد المتعلمين أو المتدربين أي تحديد المستوى تمهيدا للحكم على صلاحيتهم في مجال من المجالات فمثلا للقبول في الانخراط في الفريق يقوم المدرب بتقويم قبلي للمتقدمين باستخدام اختبارات بدنية ومهارية إضافة للمقابلة الشخصية وبيانات عن المتقدم وفي ضوء ذلك تصدر حكما بمدى صلاحية المتقدم للدراسة التي تقدم لها، وقد نهدف من التقويم التمهيدي توزيع المتعلمين أو المتدربين في مستويات مختلفة حسب مستوى التحصيل أو القدرات وغيرها . وقد نحتاج التقويم التمهيدي للتعرف على الخبرات السابقة ومن ثم البناء عليها سواء في بداية الوحدة التعليمية أو التدريبية. وتشير بعض المصادر إلى إن التقويم التمهيدي يتم قبل تقديم المحتوى التعليمي وذلك لتحديد نقطة البداية الصحيحة للتدريس أو التدريب وغرضه تحديد ما يتوفر لدى المتدربين والطلبة من خبرات سابقة تساعد على اكتساب المهارة الجديدة حيث يفترض معرفة الجميع لهذه المتطلبات ، أما إذا أظهر البعض عدم معرفتهم للمتطلبات فإن هذه المعلومات تفيد في تشخيص الصعوبات ، والعمل على تلافيها. كذلك الحكم على مدى تمكنهم من المهارة

الجديدة قبل تقديمها لهم بالفعل، والشائع عدم تحقق معظم أهداف المهارة الجديدة لدى الجميع، أما إذا أظهر بعضهم تحقق جميع أهداف المهارة ففي هذه الحالة يضع المعلم أو المدرب مناهج متقدمة لهم .

- التقويم التكويني (البنائي) :

وهو الذي يطلق عليه التقويم المستمر، ويعرف بأنه العملية التقويمية التي تحدث أثناء تعليم المتعلم أو اللاعب وتدريبه على المهارة، وغرضه تزويد المعلم أو المدرب والمتعلم أو المتدرب بتغذية راجعة، ومعرفة مدى تقدمهم. ويكون وقته إما في أثناء الوحدة التدريبية، أو في نهايتها، أو في الوحدة اللاحقة ، أو في اليوم التالي، ليتأكد أن اكتساب المهارة تحقق لديهم، فإذا لم يتم ذلك فعلى المعلم أو المدرب أن يعيد الكرة مرة أخرى ، ويكرران ما لم يتقنوه ، أو ما فشلا في تعليمهم أو تدريبهم إياه، أي لتزويدهم بمعلومات وسطية عن تقدم المتعلمين والمتدربين، وبمعنى آخر غرضه مساعدة المعلمين أو المدربين وتوجيه نشاطهم في الاتجاه المرغوب فيه وتحديد جوانب القوة والضعف لديهم، ثم علاج جوانب الضعف وتلافيها، وتعزيز جوانب القوة. إضافة لتعريف اللاعب أو المتعلم بنتائجه وإعطاؤه فكرة واضحة عن أدائه.

- التقويم الختامي (النهائي) (أبعدي):

ويكون هذا النوع بعد مرحلة التطبيق وتكرار الأداء (الممارسة) ويجريه المعلم أو المدرب بغرض قياس مدى تحقيق الأهداف المحددة أو المخطط لها مسبقا من خلال اختبارات تعكس مدى اكتساب أو إتقان اللاعبين أو الطلبة للمهارة أي مدى تحقق أهداف المنهج ككل أو في جزء رئيسي فيه كالوحدة التعليمية أو التدريبية وذلك بهدف اتخاذ قرارات عملية قبل نقلهم إلى مستوى جديد، أو اعتبار نتائجه نقطة بدء ملائمة للتدريب و التعلم اللاحق إذ قد يقوم بدور التقويم التكويني وخاصة في مواقف التدريب و التعلم المستمر . إضافة لدوره في المقارنة بين المجموعات المختلفة والأفراد المختلفين في ناتج التدريب والتعلم وذلك لتقويمها في ضوء مختلف الطرق والأساليب .

4. التوجهات الحديثة في مجال التقويم :

تؤكد التوجهات الحديثة في مجال التعلم والتدريب على ضرورة تطوير أساليب ووسائل وأدوات التقويم وإن التكنولوجيا سوف تجعل عمليات التقويم أكثر مرونة وإتقاناً، وأكثر مناسبة للحاجات الفردية لكل من

المتعلم أو اللاعب والمعلم أو المدرب على حد سواء، حيث يمكنها أن تساعد في وجود أساليب تقويم حديثة غير تقليدية كالتقويم عبر الانترنت، ، والتقويم المبرمج بالكمبيوتر وغيرها. كما تقدم مجموعة متنوعة من طرق تصميم الاختبارات غير التقليدية، وطرق إجاباتها كالاختبارات المصورة التي تتم صياغة مفرداتها في مواقف حقيقية ومقاربة للواقع من خلال تقنيات الكمبيوتر. وتحفز المتعلمين والمدربين على التفاعل الإيجابي مع الخبرات والخبراء في المجالات والموضوعات الخاصة بهم وذلك من خلال تزويدهم بتغذية راجعة مستمرة.

5. المقاييس في المجال الرياضي: وهما:

- المقاييس التقديرية:

يعتبر الأداء في بعض الأنشطة الرياضية وسيلة موضوعية للقياس مثل مسابقات الساحة والميدان ، وفي أنشطة رياضية أخرى يمكن قياس الأداء باستخدام بعض الاختبارات الموضوعية مثل الألعاب الجماعية وبعض الألعاب الفردية، ولكن في بعض الأنشطة يصعب استخدام الحالتين السابقة مثل المصارعة والجودو والجمباز وغيرها وعليه نستخدم مقاييس التقدير أي التي تعتمد على تقديرات الخبراء المتخصصون في اللعبة حيث يقومون بإعطاء ترتيب للمختبرين وفقا لمستوياتهم في الأداء الفعلي للمهارة أو اللعبة ككل .

- المقاييس الموضوعية :

يكثر استخدام هذا النوع في المجال الرياضي ومن الملاحظ إن بعض هذه المقاييس قد قنن في محاكاة تقويم تعتمد على القدرات الذاتية للخبراء والمتخصصين كل في مجاله وكذلك باستخدام بعض أساليب التحليل الإحصائي المناسبة، وتمتاز بأنها أقل تعرضا للأخطاء ومن هذه المقاييس:

- المسافة التي تستغرق في الأداء : تعتبر المسافة التي يستغرقها المختبر (متمثلة بالمسافة التي يقطعها المختبر خلال فترة زمنية معينة أو المسافة المقطوعة في الوثب أو القفز) أو الأداة (متمثلة بالمسافة التي تقطعها الكرات في الرمي أو الدفع والركل أو التمرير وغيرها) احد الوسائل الهامة في القياس بالمجال الرياضي .

- الزمن المخصص للأداء: يعتبر الزمن من أكثر وسائل القياس استخداماً في المجال الرياضي ويتطلب حساب الزمن استخدام ساعات إيقاف خاصة، وتتعرض الاختبارات التي تعتمد حساب الزمن إلى الأخطاء البشرية في استخدام الساعات وإلى الأخطاء الخاصة بدقة الساعات ذاتها.
- عدد مرات النجاح: بعض اختبارات القدرات تعتمد على حساب عدد مرات الأداء الصحيحة التي ينجح فيها المختبر خلال فترة زمنية محددة إي عندما يؤدي لعدد محدد من التكرارات أو المحاولات، وهنا تعطى درجة واحدة لكل محاولة صحيحة حيث تمثل مجموع النقاط في جميع المحاولات درجة المختبر .
- الدقة في الأداء: يتم في هذا الأسلوب استخدام أهداف خاصة تحدد بألوان خاصة مميزة على حائط الصد أو على الأرض وترسم بشكل دوائر أو مربعات أو مستطيلات متداخلة تخصص درجة لكل منها، بحيث تكون الدرجة الأكبر للهدف الأصغر أي الأقل في المساحة.

ومن أخطاء القياس في التربية الرياضية :

- أخطاء في أعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة ، وأخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض الاصطلاحات الأجنبية وغيرها في حالة استخدام اختبارات مترجمة .
- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة .
- أخطاء عدم الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة .
- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية (مثل درجة الحرارة، سرعة الرياح وغيرها)
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات الاختبار (البطارية).
- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين .
- الأخطاء العشوائية (العفوية).

6. الاختبار:

- عملية تقيس جانباً واحداً من جوانب الفرد أي تقيس مدى كفاية الفرد في إحدى النواحي ويعرف بأنه :
- إجراء منظم لقياس سمة ما من خلال عينة من السلوك.
- مجموعة من المثيرات تعد لتقيس قدرات أو صفات أو سلوكاً ما بطريقة كمية، فهي من وسائل القياس التي يستخدمها الباحث للكشف عن الفروق بين الأفراد والجماعات.

- إجراء تنظيمي تتم فيه قياس صفة ما أو ملاحظة سلوك الطلبة أو اللاعبين والتأكد من مدى تحقيقهم للأهداف الموضوعية ، وذلك عن طريق وضع مواقف تعكس جوانب بدنية ، مهارية ، وظيفية أو صياغة مجموعة من الفقرات أو الأسئلة المطلوب الإجابة عنها ، مع وصف هذه الإجابات بمقاييس عددية أو درجات تقديرية.

- كما انه ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيميا مقصودا وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا. وتتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباط أداء المختبر للاختبار وبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية . وهناك اعتباران يلزم توافرها في أي اختبار هما:
التقنيين: وله بعدان المعايير و تقنيين طريقة إجراء الاختبار . والموضوعية .

1.6. تقسيم الاختبارات المستخدمة في التربية الرياضية يشمل:

- اختبارات مقننة: يضعها خبراء القياس تتوافر فيها تعليمات محددة للأداء، توقيت محدد، شروط علمية طبقت على مجموعة معيارية لتفسير النتائج في ضوء هذه المعايير.

- اختبارات يضعها الباحث أو المدرب :

وهي اختبارات جديدة يحتاجها العاملون في المجال الرياضي تستخدم في قياس الصفات والمهارات في الحالات الآتية:

- عندما تكون الاختبارات الموجودة في المصادر غير مناسبة من حيث الوقت المستغرق للتنفيذ، المكان، عدم توفر الأجهزة والأدوات وغيرها .

- في الحالات التي لا تذكر المصادر بيانات كافية عن الاختبار مثل الغرض منه، طريقة الأداء ، تعليمات الاختبار، طرق حساب الدرجة، الناشر وتاريخ النشر، الأدوات اللازمة، المستوى، الجنس وغيرها .

- عندما يفقد الاختبار إلى ما يشير إحصائيا لصدقه وثباته وأنواع المحركات المستخدمة في حساب الصدق وغيرها .

- التعديلات التي قد تطرأ على قوانين وقواعد بعض الألعاب ، التطورات التي قد تحدث بالنسبة لخطط اللعب وأساليب التدريس .

2.6. نماذج لاختبارات بدنية

- اسم الاختبار : اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)

- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات : سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم) ، على أن تدرج بعد ذلك من (151 - 400سم) ، قطع من الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء) .

- مواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة ، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه .

من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها ، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه .

- الشروط :

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة . للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب . لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

- التسجيل :

تعبير المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بال (سم)

- اسم الاختبار : الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10 ثا) :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- الأدوات المستخدمة : شريط قياس - أرض الملعب - ساعة إيقاف - صافرة .

- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال (10) ثوان مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة .

- التسجيل :

تسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار وهو (10) ثوان وتعطى له ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل له أفضل محاولة .

- اسم الاختبار : ركض (30)م من البداية المتحركة (من الطائر)

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القوى)

- الأدوات: ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الأول والثاني (10)م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الأول مكان البداية من الوقوف أمام الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت أما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتسجيل المستمر في محاولة للوصول إلى أعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث.

- التسجيل:

يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني إلى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث).

- اسم الاختبار : ثني الجذع للإمام من الوقوف

- الهدف من الاختبار : قياس مرونة الرجلين والجذع

- الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة ، مسطرة خشبية مرقمة (من 1 - 10)

- مواصفات الأداء: بعد تثبيت المسطرة على الصندوق بحيث يقع الواحد بحافة الصندوق ويقع في النصف العلوي (1- 5) وفي السفلي (5 - 10) .

يقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل والقدمان ملاستان لجانبي المقياس بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى ويبطء مع ملاحظة أن تكون اليدين في مستوى واحد ، ويكرر الاداء مرتين

- التسجيل :

تسجيل أفضل محاولة صحيحة (أعلى قراءة على المسطرة المدرجة) بالسنتيمتر

- الملاحظات :

عدم ثني الركبتين أثناء عملية القياس

- اسم الاختبار : التوازن المتحرك

- الهدف من الاختبار : قياس التوازن من خلال الحركة

- الأدوات : ارض مستوية ، مصطبة

- مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالسير على المقعد الخشبي واليدين جانباً

- التسجيل :

تحسب المحاولة صحيحة في حالة السير على المقعد الخشبي من البداية حتى النهاية دون سقوط .

- اسم الاختبار : المشي على العارضة

- الهدف من الاختبار : التوازن

- الأجهزة والأدوات: عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ، ارض مستوية ،

ساعة توقيت

- إجراءات الاختبار : عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم

الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج

العارضة .

- التسجيل : يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض الى اقل 10/1 ثانية عند ملامسة أي

جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

1- التخطيط في تدريب الكرة الطائرة:

تتطلب عملية التدريب في الكرة الطائرة للوصول لأعلى مستويات الإعداد لسنوات عديدة، والإعداد في تلك السنوات لا يأتي جزافاً وإنما يأتي عن طريق التخطيط المتواصل والقائم على أسس علمية سليمة تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أعلى نتائج والرقى بالمستويات.

ويعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات تدريب الكرة الطائرة من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي. والتخطيط للتدريب الرياضي من حيث أنه وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم بالمستوى الرياضي، يحتوي بجانب الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، على كل العوامل التي يتأسس عليها تحقيق هذا الهدف.

وليس معنى ذلك أن التخطيط الرياضي مبني ومرتبطة دائماً بالفترات الطويلة فحسب محمد حسن علاوى فانه: " من الضرورة التخطيط لفترات قصيرة والتي يمكن فيها تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية لكل مرحلة.

ومن خلال هذا نجد أن التخطيط الرياضي هو ضرورة ومرحلة هامة يمر بها المدرب الرياضي في مسيرته العملية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن لرياضيه عبر مراحل مختلفة، يعمل على تحديد وتخطيط لها مسبقاً وهذا حسب مجموعة من العوامل والمحددات كمستوى الرياضي، الفترة الزمنية، نوع المنافسة ومستواها... الخ.

1-1- القواعد الأساسية للتخطيط الرياضي:

- تحديد الأهداف القريبة والبعيدة.
- رسم المستلزمات التي تؤدي إلى تحقيق هذه الأهداف.
- إقرار الإجراءات التي تضع المستلزمات موضع التنفيذ.
- وضع المناهج الزمنية للتنفيذ.
- تقدير تكاليف التدريب الرياضي وإعداد ميزانية لها.
- مرونة الخطة
- الارتباط بالتقويم.

1-2- أنواع تخطيط التدريب الرياضي:

إن الفائدة الأساسية من التخطيط التدريب يكمن في وضع خطط مستقبلية أساسية لعدة سنوات حيث ينظر إليها في تدريب الناشئين والمستويات العليا على أنها وحدة غير منفصلة، وخطة التدريب المستقبلية تعد مقترحا منطقيا فكريا لكونها ذات أهداف واضحة مع ذكر الطرائق والحلول التي يتبعها المدرب من أجل تحقيق الأهداف والواجبات.

وطبقا لذلك يجب أن تكون خطة التدريب عبارة عن شكل من أشكال ظواهر ثابتة التدريب في المستقبل. فوضوح خطة المستقبل تبين أسباب مفردات الأهداف وأجزاءها في فترة زمنية معينة مع ذكر الأسباب التي تنصب على تحقيق الواجب المعين.

هناك أنواع متعددة من خطط التدريب الرياضي ومن أهم الأنواع ما يلي:

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى.
- خطط الإعداد للبطولات الرياضية.
- خطط السنوية (في الألعاب المتعددة)
- خطط جزئية أو فترية (فترات معينة).
- خطط يومية.

* - خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى:

تعتبر خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى اكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي. ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8-15 سنة، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي حتى الوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

أ. مراحل خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى:

* المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي: تهدف إلى الإعداد الشامل المتزن للأطفال تمهيدا لانضمامهم فيما بعد في سلك التدريب الرياضي التخصصي وممارستهم لنوع معين من النشاط الرياضي. ويفضل في هذه المرحلة اختيار التمارين الرياضية التي تؤثر على تنمية الصفات البدنية الأساسية

والتمرينات التي تتميز باحتواء كبير من المهارات الحركية المركبة. وكذا تعلم خطط وطرق المنافسة، إضافة إلى اكتساب المعارف النظرية والاشترك في المنافسات الرسمية.

*** مرحلة التدريب التخصصي:** تهدف هذه المرحلة إلى تنمية وتطوير المهارات والقدرات والصفات البدنية الضرورية للفرد في نوع من النشاط الرياضي المختار كخطوة تمهيدية نحو الوصول به إلى المستويات الرياضية العالية. وتهدف هذه المرحلة على عكس من المرحلة السابقة، إلى زيادة الاهتمام بالمتطلبات الخاصة التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي المختار. ويفضل تنمية تلك الخصائص التي تلعب الدور الرئيسي في نوع النشاط الرياضي.

*** مرحلة تدريب المستويات الرياضية العالية:** تهدف هذه المرحلة إلى محاولة الارتفاع لأقصى درجة بمستوى الفرد في نوع التخصص بطريقة مباشرة وذلك لتقديم وإظهار أحسن المستويات والأرقام وإحراز الفوز وتتميز هذه المرحلة على عكس من المرحلتين السابقتين بما يلي:

- تحث التمرينات البنائية العامة المستخدمة في عملية الإعداد البدني ركنا جانبيا ولا تستخدم إلا كناحية تعويضية وتكميلية.

- استخدام المهارات الحركية الخاصة مع الارتفاع بمستوى حمل التدريب ارتفاعا كبيرا حتى يصل إلى أقصى درجة.

- تركيز أنواع التمرينات التي يستعان بها في إنجاز مختلف الواجبات المطلوبة التي تتمثل في خطط و طرق المنافسة، إضافة إلى المعارف والمعلومات النظرية.

3.1. خطط الإعداد للبطولات الرياضية:

إن خطط الإعداد للبطولات الرياضية تتمثل في تخطيط التدريب الرياضي لمدة تتراوح ما بين (2 الى 4 سنوات) لبعض البطولات الهامة مثل:

- خطط الإعداد الاولمبي(من المعروف الدورات الاولمبية تقام كل 4 سنوات)

- خطط الإعداد لبطولات البحر الأبيض المتوسط(في الألعاب المتعددة)

- خطط الإعداد لبطولة أوروبا أو بطولة إفريقيا (في لعبة معينة)

- خطط الأعداد لدورة الإفريقية أو الدورة العربية (في الألعاب المتعددة)

ومن المعروف أن هذه البطولات أو الدورات الرياضية تحدد مواعيدها و أماكنها قبل بدايتها بزمان طويل، الأمر الذي يسمح بالتبكير بعملية التخطيط لضمان تنمية المستوى بصورة مستمرة وتجنب ضياع الوقت.

ب - الخطط السنوية:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الكرة الطائرة نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة. وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية. وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بخصائص وسمات والقدرات المميزة لكل فرد، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد. وتنقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات تهدف أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أقصى مستواه في فترة معينة ومحددة من العام، وذلك عن طريق تخطيط الواجبات والوسائل المختلفة بما يحقق ذلك.

* مراحل الإعداد في الخطة السنوية:

1. الفترة الإعدادية: يمكن تقسيم الفترة الإعدادية إلى مراحل متعددة تهدف كل منها إلى بعض الواجبات والأهداف المعينة:

/ مرحلة الإعداد البدني العام: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، السرعة، التحمل والمرونة والرشاقة. مع توسيع رقعة المهارات الحركية للفرد، وذلك بواسطة تعليم ومحاولة إتقان المهارات الحركية المختلفة.

/ مرحلة الإعداد البدني الخاص: يحتل الإعداد البدني الخاص الحيز الأكبر ويقل بالتالي حجم الإعداد البدني العام مع محاولة الإتقان العام للمهارات الحركية المختلفة وتثبيتها.

/ مرحلة ما قبل المنافسة: تعمل اكتساب وإتقان القدرات والمهارات الخطئية المختلفة عن طريق المشاركة في المنافسات تدريجيا وتجريبيا وتأخذ مكانها في البرنامج التدريبي كإحدى وسائل التدريب الأخرى لإعداد الرياضي.

/ **مرحلة المنافسات** : تهدف هذه المرحلة إلى العمل على وقاية وصيانة مستوى الذي وصل إليه الرياضي، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات الحركية والقدرات البدنية والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن. وتتميز فترة المنافسات في أن الرياضي لا يتعلم الكثير من الموضوعات الجديدة، بل تكون عبارة عن محاولة استخدام كل ما اكتسبه خلال الفترة الإعدادية والعمل على تطبيقه، وينتأى ذلك في غضون المشاركة في المنافسات الرسمية التي تلعب دورا هاما في الرفع من مستوى الرياضي والارتقاء بحالته التدريبية.

/ **المرحلة الانتقالية**: الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترات السابقة، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترات السابقة ويحسن إلا تزيد هذه الفترة عن 4—6 أسابيع.

ج. الخطة الجزئية أو الفترية:

الخطط الجزئية أو الفترية ما هي إلا خطط لفترات أو مراحل تدريبية قصيرة تشمل في الغالب فترة تتراوح ما بين أسبوع الى 4 أسابيع ، ولها أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عملية التدريب الرياضي. ويحتوى هذا التنوع 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.

الخطة السنوية ، ويمكن استخدام مثل هذا النوع من الخطط بالنسبة لفترة معينة من فترات التدريب المختلفة مثل فترة الإعداد ، أو فترة المنافسات ، أو الفترة الانتقالية مثلا وذلك لسهولة التقدم والمتابعة.

*الدورة الصغرى:

تتكون دورة الحمل الصغرى من عدد جرعات (وحدات) تدريبية ، تختلف في تشكيلها وترتيب الجرعات داخلها وفقا لبعض الأسس الفسيولوجية ، وفي مقدمتها إيقاع التعب والاستشفاء ، كما يختلف طول الفترة الزمنية للدورة الصغرى تبعا لعدة عوامل منها أهداف الدورة وموقعها داخل الموسم التدريبي ، والوقت

النسبي المخصص لها ، غير أن أكثرها استخداما هي فترة الأسبوع نظرا لطبيعة 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 ، وفي بعض الأحوال النادرة تستخدم دورة صغيرة من يومين فقط في بعض الظروف الخاصة التي تتطلب التأكيد على تثبيت واجبات تدريبية خلال فترات قصيرة نسبيا ، غير أن أكثرها استخداما دورة الحمل الأسبوعية.

*الدورة المتوسطة:

تستخدم الدورات التدريبية الصغيرة بأشكالها المختلفة كأساس أو قاعدة تتكون منها الدورات المتوسطة ؛ و تشمل الدورة التدريبية المتوسطة علي دورتين تدريبيتين صغيرتين علي الأقل ، و من الناحية العملية للتدريب ؛ غالبا ما تكون الدورة التدريبية المتوسطة من ثلاثة إلى ستة دورات صغيرة ، وتستمر لفترة قد تصل من شهر إلي شهر و نصف تقريبا ، و يتوقف التغير الذي يحدث في نظام ترتيب (تتابع) الدورات الصغيرة علي منطق بناء التدريب ، و علي خصائص مرحلة التدريب ، فالدورة المتوسطة تعتبر كتلة مميزة لبناء الدورة الكبرى في الموسم التدريبي.

د. الخطة اليومية:

لضمان العمل اليومي المنظم و الدقيق للمدرب يستلزم الأمر الاستعانة بخطط يومية مسجلة من واقع الخطط الجزئية (الفترية) أو السنوية ، و تعتبر الوحدة (الجرعة) التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي ، و ينظر إليها علي أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط الرياضي. فوحدة التدريب هي الخلية الأولى أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية ، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم ، ففيه يعمل المدرب علي 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 مستوي الأداء ؛ و لكن الفرق بين التدريب السليم (في اتجاه هذا الموضوع) و التدريب الارتجالي هو مدي تحقيق الأهداف بالدرجة المطلوبة ، و عدم تحقيق كل وحدة تدريب لهدفها يعني فشل خطة التدريب في تحقيق الأهداف الموضوعه للخطة.

وهناك بعض النقاط الهامة والضرورية التي يجب أن يربحها المدرب عند تخطيطه و تنفيذ هذه الوحدة (الجرعة) حتي يطمئن و يضمن نتائجها ، منها :

- أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة .
- أن تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- تحديد أزمنة كل جزء و كل تمرين في الوحدة ، و فترة دوامة و فترة الراحة بكل دقة .
- أن تكون الأحمال التدريبية التي يحتويها محددة بدقة و موضوعية علي أسس علمية .
- أن تنظم و تنسق الأحمال التدريبية و شدتها مراعية مواعيد المباريات .
- تحديد أسلوب و إخراج و تنفيذ الوحدة من حيث التنظيمات و تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة .
- تحديد الأدوات و الأجهزة المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

| PERIODE | PREPARATION | | | | COMPETITION | | | | | | RECU P | BILAN SAISON | |
|---------|---|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|------|-----|--------|--------------|--|
| | Entraînement + Compétition Alternance : travail / récupération = PROGRESSION Préparation aux objectifs | | | | | | | | | | | | |
| CYCLE | PPG | | PPS | | | | | | | | REPOS | | |
| MOIS | NOV | DEC | JAN | FEV | MAR | AVR | MAI | JUI | JUIL | AOU | SEP | OCT | |

| Saison 2013 2014 | MACROCYCLE 1 | | | | | | | | | | | | MACROCYCLE 2 | | | | | | MACROCYCLE 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|----|---|----|------------------------------|----|---|----|----------|----|---|---|--|----|----|---|---------|----|--------------------------------------|---------|----|----|------|---|-------------------------------|-------|----|----|-----|----|------------------------|------|---|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | Septembre | | | | Octobre | | | | Novembre | | | | Décembre | | | | Janvier | | | Février | | | Mars | | | Avril | | | Mai | | | Juin | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mars | | | | | | | | | | | | | Vac Scot | | | | | | ZIMB | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacance Playeur Physique | | | | | | | | | | | | | 21 Déc 6 Janvier | | | | | | 26 Février 10 Mars | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lundis | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Devoirs Journée | RENTREE 23 Septembre | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | 24 | | | | | | 14 | | | | | | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nbre de semaines | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cycles | 4 1/2 Semaines (12 Sept au 23 oct.) | | | | 7 Semaines (4 Nov au 21 Dec) | | | | OFF | | | | 7 Semaines (6 Janv au 23 Fév) | | | | | | 6 semaines 1/2 (10 mars au 20 Avril) | | | | | | 7 Semaines (5 mai au 20 juin) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semaines | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| Meso cyc | Prepa Fondere Generale | | | | | | | | | | | | Prepa Fondere Gen + Spécifique | | | | | | Journée Mesocycle 7 weeks | | | | | | Same Mesocycle 5 weeks | | | | | | Same Mesocycle 7 weeks | | | | | | Boat camp | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Micro cyc | 5 Weeks Microcycles | | | | | | | | | | | | ITF | | | | | | Camp + Tournois | | | | | | Camp + Tournois | | | | | | SARDAN | | | | | | Boat camp | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ITF Junior Options | Sard (S) 27-31 Sept 9-14 Sept | | | | | | | | | | | | Lyonnais St. Cyrone F. (3) 4- recapitulation période scolaire | | | | | | FLORIDE USA | | | | | | Lombourg (S) | | | | | | FLORIDE USA | | | | | | Boat camp | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4.1. كراس التخطيط للتدريب:

أولاً: جدول تخطيط و تطبيق برنامج التدريب الأسبوع الأول ووحداً

| رئيسية : 1- 2- فرعية : 1- 2- | | | | | | | | | أهداف برنامج التدريب الأسبوعي | |
|---|--------|--------|--------|----------|----------|---------|-------|-------|----------------------------------|----------------------------------|
| مجموع ق | النسبة | الجمعة | الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | | |
| | | | | | | | | | وحدات التدريبية | التطبيقات الميدانية |
| | | | | | | | | | المباريات التجريبية | |
| | | | | | | | | | المباريات الرسمية | |
| | | | | | | | | | أقصى حمل | درجات حمل الوحدات و المباريات |
| | | | | | | | | | أقل من الأقصى | |
| | | | | | | | | | متوسط | |
| | | | | | | | | | أقل من المتوسط | |
| | | | | | | | | | راحة إيجابية | |
| | | | | | | | | | بدون تدريب | الإحماء |
| | | | | | | | | | القوة العضلية | الإعداد البدني |
| | | | | | | | | | التحمل | |
| | | | | | | | | | المرونة | |
| | | | | | | | | | الرشاقة | |
| | | | | | | | | | السرعة | المجموع |
| | | | | | | | | | مهارة | الإعداد المهاري |
| | | | | | | | | | مهارة | |
| | | | | | | | | | مهارة | |
| | | | | | | | | | مهارة | |
| | | | | | | | | | مهارات مركبة | |
| | | | | | | | | | مجموع | الإعداد الخططي |
| | | | | | | | | | خطة | مكونات الإعداد |
| | | | | | | | | | خطة | |
| | | | | | | | | | خطة | |
| | | | | | | | | | خطة | |
| | | | | | | | | | خطط مركبة | |
| | | | | | | | | | مجموع | مجموع أزمنة مكونات الإعداد |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | فقط |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | التهدئة |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | مجموع أزمدة الوحدة جميعها |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | الإعداد النفسي و الذهني خارج الملعب |

تخطيط فترة المباريات

| We ek (18) | We ek (17) | We ek (16) | We ek (15) | We ek (14) | We ek (13) | We ek (12) | We ek (11) | We ek (10) | We ek (9) | We ek (8) | We ek (7) | We ek (6) | We ek (5) | We ek (4) | We ek (3) | We ek (2) | We ek (1) | الأسابيع Weeks | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| الأس بوع (18) | الأس بوع (17) | الأس بوع (16) | الأس بوع (15) | الأس بوع (14) | الأس بوع (13) | الأس بوع (12) | الأس بوع (11) | الأس بوع (10) | الأس بوع (9) | الأس بوع (8) | الأس بوع (7) | الأس بوع (6) | الأس بوع (5) | الأس بوع (4) | الأس بوع (3) | الأس بوع (2) | الأس بوع (1) | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | الحمل الأقصى Maxi load | درجة الحمل | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | الحمل الأقل من الأقصى | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | الحمل المتوسط | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | الحمل الأقل من المتوسط | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | راحة Rest | | | |
| ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | إعداد بدني Preparation | زمن التدريب و المباريات بال دقائق | | |
| ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | إعداد مهاري Skilled Preparation | | | |
| ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | إعداد خططي Tactical Prepara | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------------------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | tion |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | إعداد نفسي و الذهني |
| ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | (خارج الملعب) |
| ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | المباريات الرسمية Matches |
| ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | ق | مجموع الأزمنة Total |