

المدرّب الرياضي كشخصية تربوية وكيفية استخدامه لوسائل التكنولوجيا

أ.د. حليلو نبيل جامعة محمد خيضر – بسكرة-

د. الهادي عامر جامعة زيان عاشور – الجلفة –

د. معمري محمد جامعة زيان عاشور – الجلفة –

الملخص:

على الرغم من أن المدرب يتطلب منه أن يكون يحمل مهارات عالية في التدريب يجب عليه أيضا أن يكون حامل لرسالة تعليمية تربوية وأن يلقتها للفرد الرياضي حتى يضفي للتقنيات والمهارات الرياضية روح الأخلاق والمعاملة الحسنة مع الخصم وتهذيب سلوك الفرد الرياضي، ولتحقيق هذه الرسالة قد يحتاج المدرب إلى مجموعة من الوسائل والتقنيات من بينها الوسائل التكنولوجية الحديثة والتي بدورها تساعد المعلم الرياضي في أداء رسالته التربوية وفرض شخصيته في هذا المجال.

Abstract :

Although the coach requires him to have high skills in training, he must also be the holder of an educational teaching message and teach it to the individual athlete so as to impart to the techniques and athletic skills the spirit of ethics and good treatment with the opponent and to improve the behavior of the individual athlete. A variety of means and techniques, including modern technological means, which in turn helps the sports teacher in the performance of his educational mission and impose his personality in this field.

مقدمة:

يعتمد التدريب الرياضي في الأساس على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى تكيف الفرد الرياضي بصورة تجعله قادراً على إنجاز كل ما تعلمه بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات

ومن بين الإعدادات للفرد الرياضي نجد الإعداد التربوي والنفسي الذي يهدف إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسياً لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من إمكانياته فإذا لم تتوفر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب في حد ذاته ، وهنا تدخل مجموعة من العوامل التي توفر للفرد الرياضي الجو الذي يحتاجه في عملية التدريب ، ومن بينها نجد المدرب أو المعلم الرياضي الذي يلعب الفرد كل التقنيات التي يحتاجها في البطولات والمنافسات الرياضية والتي بدورها تحقق له النجاح والتميز ، إضافة إلى ما يحمله هذا المدرب من مهارات عالية في التدريب يجب عليه أيضاً أن يكون حامل لرسالة تعليمية تربية وأن يلقيها للفرد الرياضي حتى يضيف للتقنيات والمهارات الرياضية روح الأخلاق والمعاملة الحسنة مع الخصم وتهذيب سلوك الفرد الرياضي ، ولتحقيق هذه الرسالة قد يحتاج المدرب إلى مجموعة من الوسائل والتقنيات من بينها الوسائل التكنولوجية الحديثة والتي بدورها تساعد المعلم الرياضي في أداء رسالته التربوية وفرض شخصيته في هذا المجال .

ولاً : مفهوم التدريب الرياضي

غالباً ما نجد إن مصطلح التدريب يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية، أو زيادة التعلم الحركي والتكنيكي (المهاري) للإنسان، وحيث إن ما يخلصنا من التدريب هو التدريب (في المجال الرياضي) الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات المستطاعة ، كما إن هذا المفهوم قد توسع وازدادت أهميته انطلاقاً من المستويات العليا لكل فعالية أو لعبه رياضية.

حيث في السابق كانت تكفي تجارب المدرب التي حصل عليها عندما كان رياضياً ليتمكن من الوصول بلعبه إلى المستويات العليا إذا كانت لديهم الرعاية والقابلية الجسمانية الجيدة، بينما اليوم يستند التدريب الرياضي على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل لإيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك ووسائل التدريب المساعدة الأخرى وكذلك على تطوير القابلية العقلية الجسمية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين..

من هذا نجد إن التدريب الرياضي هو التحضير العام للرياضي جسدياً وتكنيكياً وتكنيكياً وعقلياً ونفسياً وتربوياً بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد البدني وبهذا يكون التدريب الرياضي عبارة عن عملية تربوية تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح والفلسفة والميكانيكا الخ) والعلوم الإنسانية (كعلم النفس والاجتماع...الخ) تهدف إلى أعداد الفرد الرياضي للوصول به إلى اعلي مستوى رياضي تسمح به قدراته ومكانياته واستعداداته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض إرادته.

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة.

وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (غالباً ما نجد إن مصطلح التدريب يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية ، أو زيادة التعلم الحركي والتكنيكي (المهاري) للإنسان . وحيث إن ما يخلصنا من التدريب هو التدريب (في المجال الرياضي) الذي يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى اعلي وأفضل

المستويات أَلْمُسْتَطَاعَة ، كما إن هذا المفهوم قد توسع وازدادت أهميته انطلاقاً من المستويات العليا لكل فعاله أو لعبه رياضية .

حيث في السابق كانت تكفي تجارب المدرب التي حصل عليها عندما كان رياضياً ليتمكن من الوصول بلاعبه إلى المستويات العليا إذا كانت لديهم لرعاية والقابلية الجسمانية الجيدة بينما اليوم يستند التدريب الرياضي على أسس علمية ومبادئ تربوية تستخدم وسائل لإيصال المعلومات النظرية الموضحة للتكنيك ووسائل التدريب المساعدة الأخرى وكذلك على تطوير القابلية العقلية الجسمية والمحافظة على اللياقة العامة والجسمية والنفسية على وفق نظام معين .

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

وإن التدريب الرياضي من وجهة نظر الأطباء الرياضيين هو عبارة عن جميع مقادير الحمل التي تعطى للرياضي في فترة زمنية معينة هدفها رفع الانجاز الرياضي بحيث يتم تغير وظائف الأجهزة الداخلية والخارجية .

ويرى البعض إن المفهوم العام لمصطلح التدريب الرياضي عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما .

ويعرفه البروفيسور "هولمان" بأنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف الى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية (1)

أما الباحث "ماتوين" يعرفه بأنه التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد (2).

ويقول الدكتور "عصام عبد الخالق" أن التدريب هو التمرين للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس ، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والرياضية والمهارات الحركية والقدرات الخططية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية (3)

وبناء على ذلك فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف

تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق اعلي مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية .

ونستخلص من هذه التعاريف أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات.

ويجب أن نضع في اعتبارنا أن التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي واحد. هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول الى البطولة الرياضية، إنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية. والتدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات. كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط فهناك من الرياضات ما يعتمد أساساً على التحمل بينما تعتمد رياضات أخرى على القوة وهكذا.

وكذلك التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات وإنما نخطئ كثيراً عندما نترك التدريب بعد انتهاء المنافسة الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسة. وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث إن فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى.

ثانياً :أهداف التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وتحسين والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات استخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدربه من اجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي التي يمكن تلخيصها بما يأتي

- 1- تحسين الإعداد البدني متعدد الجوانب(الشامل)
 - 2- ضمان تحسن للأعداد البدني الخاص بالفعالية المحددة
 - 3-تحسين وا إتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة
 - 4- الإتقان النوعي لأداء الفني الخاص بالفعالية المحددة
 - 5- تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة
 - 6- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة
 - 7-ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي
 - 8- الوقاية من الإصابات الرياضية
 - 9- اغناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق.
- أما (نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد المالك) يرن أن التدريب الرياضي يهدف إلى :-

- 1- إعداد قدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا .
 - 2- رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي .
 - 3- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة .
- أما (محمد عبد الحسن) يرى ان التدريب الرياضي يهدف الى رفع مستوى الفرد إلى اعلي مستوى ممكن من جراء وضع الحلول لواجبات التدريب بحيث تؤمن تحقيق الواجبات المعينة التربوية والتعليمية ،كما تضمن واجباً هاماً هو تطوير الشخصية الرياضية وترسيخ الايمان بالمجتمع العربي الموحد واعتبار الطريق الاشتراكي الطريق الامثل للتطور الرياضي في القطر ، لذا فان جميع الامكانيات في التدريب تخدم الاغراض السابقة ، وبناءاً يتم عن طريق المتطلبات العالية تطور صفات مهمة كالتقاليات والمهارات والامكانيات والصفات الجسمية التي تعتبر ضرورية للمجتمع سواء في ميدان الانتاج او الاستعداد العالي للدفاع عن الوطن.

ثالثاً :واجبات (وظائف) التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب ، والذي هو تحسين مستوى الأداء المهاري ، البدني الخططي الاهتمام بالصحة ، الإعداد النفسي ، النظري ، والانجاز ، يجب على الرياضيين إتباع مدربيهم كي يسدوا حاجة المتطلبات اللازمة لتحقيق واجبات التدريب العامة أو وظائفه ، ولقد اختلف الخبراء في تحديد الواجبات و الوظائف وسوف نستعرض بعض من هذه الآراء لبعض الخبراء ومنهم :

1- محمد حسن علاوي الى:

أ- واجبات تعليمية

ب- واجبات تربية

2- ويتفق كلا من قاسم المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطئ وعبد الله اللامي وعادل

تركي على مجموعة من النقاط هي :-

أ- الناحية التربوية

ب- الناحية الصحية

ج- الناحية التعليمية

أما عن محمد رضا المدامغة :

1- تطوير الإعداد البدني المتعدد الجوانب

2- تحسين الإعداد البدني الخاص بنوع اللعبة

3- الإتيقان النوعي للأداء المهاري للعبة أو المهارة

4- تحسين وإتيقان الأداء الخططي اللازم

5- تنمية السمات النفسية

6- ضمان وضبط الإعداد المثالي للفريق

7- منع حدوث الإصابات عند الرياضيين

8- تقوية المعلومات النظرية

9- الاهتمام بالحالة الصحية للرياضيين

ويؤكد هاره على النقاط التالية كواجبات للتدريب الرياضي :

- 1- بناء الشخصية
 - 2- التهيئة البدنية
 - 3- تهيئة التوافق التكنيكي الرياضي
 - 4- الناحية التكنيكية
 - 5- تهيئة الناحية العقلية
- ونتفق مع ما ذكره محمد حسن علاوي و قاسم المندلاوي لهذا سوف يقتصر شرحنا لما ذكره .

أ.الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات العلمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي . وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :-

1. التنمية الشاملة والمتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل....الخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .
2. التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .
3. تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي .
4. تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي
5. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية من النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية الخ .

ب . الواجبات التربوية :

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية. وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- 1- تربية الناشئ على حب الرياضة والعمل على ان يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.
 - 2- تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفة الدور الايجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .
 - 3- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضي الخ .
 - 4- تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الدافعية وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم الخ .
 - 5- اكتساب اللياقة الاجتماعية فالفرد يتخلى عن الأنانية وحب الذات وهكذا بحكم قانون اللعبة الذي يتطلب العمل ضمن وحدة متماسكة يسودها التعاون. (3)
- وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى خمس عمليات محددة تهدف كل منه إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي :-
- يمكننا تخيص واجبات التدريب الرياضي لخمس عمليات محدودة كل منها تحقق هدف يخدم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وهي:

1. الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل. ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد.

2. الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري لتعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك ان هناك ارتباطاً وثيقاً بين عمليات الإعداد المهاري والإعداد الخططي حيث أنهما يكونان وحدة واحدة.

3. الإعداد المعرفي (النظري) :

يهدف الإعداد المعرفي إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك

التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها المعارف والمعلومات الصحية . النواحي الخاصة بالتغذية، المعارف الخاصة بأسس الاداء الحركي . المعارف الخاصة بقانون اللعبة هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة.

4. الإعداد التربوي النفسي

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلفية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها ومن ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته والتحقق السليم من إمكانياته فإذا لم تتوفر الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب. هذه الحالات النفسية غير المناسبة والتي تؤثر على تصرفه بصورة سلبية تظهر في الغالب على هيئة فقد الثقة بالطاقة الذاتية للفرد الرياضي وهذا يجعل من غير الممكن ومن المستحيل الوصول إلى نهاية ناجحة حتى لا بسط التصرفات الإرادية والمرتبطة عادة بتخطي صعوبة ما.

5- الإعداد الصحي

تهدف الى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء كذلك ينشط الفرد والتخلص من بعض الأمراض والضعف البدني فضلا عن تقوية مناعة الجسم. ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الخمسة على إنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية .

رابعاً : خصائص ومميزات التدريب الرياضي

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي هي:

1- إن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى اعلي مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى ذلك فان التدريب الرياضي يشكل أساس يسمى بـ (رياضة المستويات) إي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى الرياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة . وطبقا لهذا المفهوم فان ممارسة النشاط الرياضي بغرض قضاء وقت الفراغ أو بهدف الترويح ، أو

لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية ما هي إلا أساليب أخرى ثانوية لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى ((بالرياضة الشعبية)) - أي ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي ، أو دون تخصص دقيق في نشاط رياضي معين .

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تطوير وتنمية القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل) الخ والقوى الفنية(كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخطئية) ، والقوى النفسية للرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن.

2- من ابرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية ، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالترب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي وغير ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها في المجال الرياضي .

3- إن التدريب الرياضي عملية تربية ذات صبغة ((فردية)) لدرجة كبيرة إذ إنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف وبالتالي عن تدريب اللاعب الدولي . كما يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة . حتى في الفرق الجماعي الواحد كفرق الكرة الطائرة أو السلة أو القدم مثلا تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقا لمركزه في الفريق وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية ونفسية معينة . كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب رامي الجلة او القرص عن تدريب المصارعة ويختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة السلة الذي يختلف بالتالي عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا . ويتطلب ذلك اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة . كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والإشراف والتوجيه . وعلى ذلك نجد إن خطط التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة .

4- إن التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية - أي إنها لا تشغل فترة معينة أو موسم معين ثم تنتهي وتزول . وهذا يعني إن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب -
الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها . إذ إننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن للراحة التامة إذ إن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد ويتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة . وبطبيعة الحال يتأسس ذلك كله على التخطيط المنتظم لعملية التدريب الرياضي (خطط الطويلة المدى ، قصيرة المدى ، التدريب السنوي ، خطط التدريب المرحلية ، خطط التدريب الأسبوعية) .

5- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حيات الفرد بدرجة كبيرة . إذ إن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته . كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية الخ ، بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة ممكنة . وعلى ذلك نجد إن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حيات الفرد ويصبح - في معظم الأحيان - عاملا هاما تتأثر به طريقة حيات الفرد وأسلوب معيشته .

6- يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بار تباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي . إذ يقع على كاهل المدرب العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية . ويتطلب الأمر اتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأُسرة والمدرسة وغيرهما وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الايجابية معها (4). ولكي يكال الدور القيادي للمدرب بالنجاح لابد إن يرتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة فيها من جانب اللاعب إذ إن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية بدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب .

ومما ذكر من هذه السمات فإن الرياضيين يرون بأن المدرب شخصية قوية يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة ، وفي كثير من الأحيان يكون قادراً على مجابهة الظروف المتغيرة وتنظيم أحوال لاعبيه والسيطرة عليهم (5)
رابعاً - الوظيفة التربوية للمدرب الرياضي :

إن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية لدرجة كبيرة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف بالتالي عن تدريب اللاعب الدولي ، كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد كفريق الكرة الطائرة أو الكرة السلة أو كرة القدم مثلاً ، تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقاً لمركزه في الفريق ، وما يتعلق به هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية أو نفسية معينة.

كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط ، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب رامي الجلة أو القرص على تدريب المصارع ، ويختلف تدريب السباح على لاعب تدريب كرة السلة ، الذي يختلف بالتالي على تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا .

ويتطلب ذلك كله طرق متعددة للتدريب الرياضي ، وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة ، كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة ، واستخدام وسائل مختلفة للتوجيه والإشراف والرقابة ، وعلى ذلك نجد أن خطط التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة .

وبتولى المدرب الرياضي كشخصية تربوية عملية التربية والتعليم ويتأثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتمرن لشخصية الفرد الرياضية ، وتتأسس تربية وتعليم الفرد الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يكتب لعمله كل التوفيق والنجاح .

وعلى ذلك فلا بد أن يكون المدرب نموذجاً يحتذى به محباً لعمله ومخلصاً له يشعر نحوه بالولاء ، ويمتلك درجة عالية من المعارف والمعلومات والقدرات والمهارات العامة والخاصة ، مقتنعاً تمام الاقتناع بالنظم والمفاهيم والقيم النبيلة للدولة ، حتى نضمن بذلك قدرته على حسن تشكيل الشخصية الرياضية ومحاولة الوصول بها إلى أعلى مراتب البطولة (6). وللوصول إلى هذه المراتب قد يستعين بمجموعة من التقنيات والوسائل لتحقيق له ذلك إذ

يستطيع المدرب الرياضي من الاستفادة الكاملة من التقنية الحديثة والمتطورة في أجهزة التدريب والأجهزة التكنولوجية الأخرى التي يمكن الاستفادة منها بطريقة مباشرة في عملية التدريب للارتقاء بقدرات اللاعبين للمستويات العالية ، لذا كان عليه أن يطلع على كل مستجدات العصر وان يطور قدراته المعرفية يحصل على الدورات العلمية المهمة لذلك ، وحيث أن التقنية الحديثة في أي مجال متغيرة بين يوم وليلة ، لذا وجب على المدرب والمربي مراعاة ما يلي :

- 1- الاهتمام بتنقيف أنفسهم والاشتراك في الدورات المؤهلة لتشغيل الأجهزة الحديثة باستخدام الكمبيوتر ، إلى جانب التعرف على التقنيات الحديثة الأخرى في مجال الاتصالات .
- 2- ضرورة اهتمام الاتحادات الرياضية ،والجهات المختصة بعمل الدورات المؤهلة لذلك أسوة بما يحدث بالعام
- 3- ضرورة تنقيف المدربين وخاصة مدربي المستويات العالية والفرق القومية للتعرف على كل ما هو جديد في عالم الكمبيوتر والتدريب على شبكة المعلومات“ الانترنت ”للاطلاع على الجديد في العالم .

خاتمة:

وفي الأخير ومن خلال ما جاء في هذه الورقة البحثية يتضح بأن عملية التدريب الرياضي لها اهتمام كبير في البطولات الرياضية وأن نجاح الرياضي أو الفريق مرهون بقدرات المدرب الرياضي وبرامجه التدريبية بمعنى أن الفريق الناجح بدون شك لديه مدرب متميز ويمتلك قدرات و مهارات تدريبية كبيرة إضافة إلى أنه يمتلك قدرات قيادية عالية وهي التي يستطيع من خلالها توجيه وتعليم الفريق والإشراف عليه وأن المدرب لا يملك المهارات والاستراتيجيات التدريبية البدنية فقط وإنما أيضا المهارات التربوية التي يجعل من خلالها متعاون ومتماسك ومستقر ومن خلالها أيضا يلقي القيم النبيلة لأعضاء الفريق ويمكنه أن يستعين لتحقيق ذلك بتكنولوجيات الإعلام والاتصال الحديثة .

قائمة المراجع:

- 1- عبده علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التعلم الرياضي ، ط1، دار المعرفة الجامعية ، بغداد ، العراق ، 1980، ص.16
- 2- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط2، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1972، ص.11..
- 3- عبد الله بن زين : دليل الرياضي ، دار الخلدونية ، الجزائر ، 2013، ص
- 4- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار المعارف ، مصر ، 1990، ص. 38
- 5- يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة ، ط1، المركز العربي للنشر ، مصر، 2002، ص.20.
- 6- محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره ، ص 40.