

# الباب الاول الجانب النظري

الفصل الأول  
التدريب الرياضي ومدرب  
كرة القدم

**تمهيد:**

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم لأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد، وأن يتخذ من العلم مرشدا يستتير به خلال عمله في مجال التدريب. والمدرب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتزن لشخصية اللاعب الرياضي.

وتتأسس تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة، والتي يشترط توفرها في المدرب الرياضي حتى يمكن أن يكتب لعمله كل توفيق ونجاح وفعالية.

**1. مفهوم التدريب الرياضي:**

" يعرف التدريب على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى يفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى المستوى لائق، حيث يؤكدون على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يستحسن التوافق العصبي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الأفراد. (1) ويرى "Matweiv" تطابق مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي، فالإعداد الرياضي أكثر شمولية في مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية المستوى، حيث قابلية المستوى الذي هو عبارة عن حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبليية". (2)

**2. الأهداف العامة للتدريب الرياضي:**

تتخصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي:

- الارتقاء بعمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ويمكن تحقيق أهداف عملية للتدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب العلمي (التدريبي - التدريسي) والجانب التربوي، ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة - القوة - التحمل)، والمهارة الخطئية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بأيدولوجي المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا،

(1) د. حنفي محمود مختار: مدرب كرة قدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص15.

(2) د. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1997، ص78 ص79.

ويهتم بتحسين التدوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس وإكسابه الصفات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية، المثابرة وضبط النفس والشجاعة... الخ من خلال المنافسات" (1).

### 3- مبادئ التدريب الرياضي:

تبنى العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين، إن إتباع هذه المبادئ يساعد على تجنب كل من الإصابة والمرض.

- ✓ المبدأ الأول: التكيف: التدريب الرياضي يحدث تغييرات في الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين للتكيف مع متطلباته.
- ✓ المبدأ الثاني: الاستجابة الفردية للتدريب استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي ويعتمد على خصائص كل لاعب.
- ✓ المبدأ الثالث: الاستعداد: استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعداده.
- ✓ المبدأ الرابع: التقدم بدرجات حمل التدريب: درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف.
- ✓ المبدأ الخامس: التحميل الزائد: كي يتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد لأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.
- ✓ المبدأ السادس: الخصوصية: لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله.
- ✓ المبدأ السابع: التنويع: ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل.
- ✓ المبدأ الثامن: الإحماء والتهدئة: يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة.
- ✓ المبدأ التاسع: التدريب طويل المدى: التدريب يحتاج لفترة زمنية طويلة كي يظهر تأثيره.

(1) أمر الله باسطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1988، ص4.

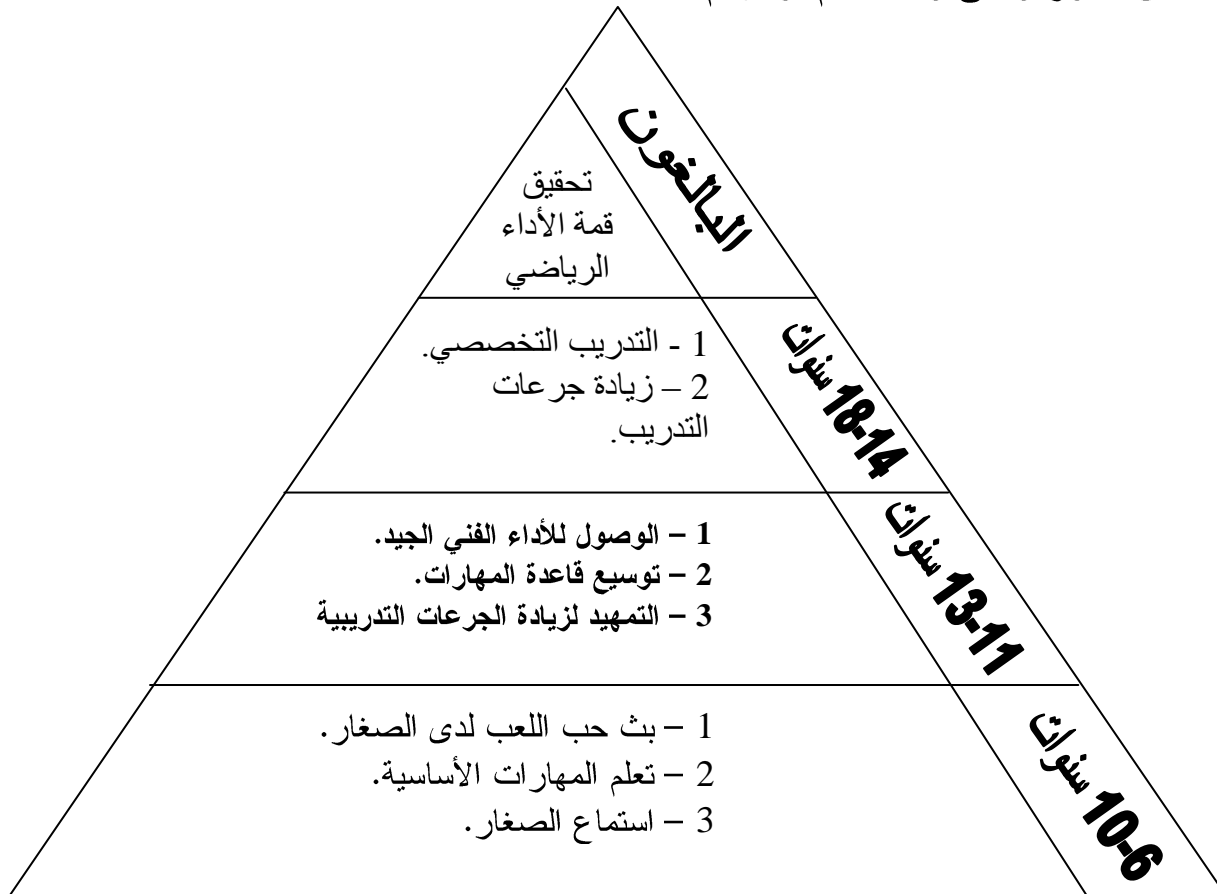
✓ المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية: التوقف عن التدريب يؤدي إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية قبل التدريب نصائح عامة: (1)

- المدربون الناجحون هم أولئك الذين يطبقون مبادئ التدريب الرياضي خلال برامجهم التدريبية.

- عدم تطبيق مبادئ التدريب الرياضي خلال تنفيذ البرامج التدريبية يضر اللاعبين أكثر مما يساعدهم.

- أجسام الصغار والمراهقين ليست كاملة النضج، وتذكر أن العظام تتوقف عن النمو ما بين 18-21 سنة.

- تذكر أن الطاقة والراحة أمران مهمان جدا لاستمرار النمو بمعدلات طبيعية فالرياضة يجب أن تطور وتبنى ولا تحطم أو تهدم.



شكل -01- الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي التي تتناسب مع استعدادات الجسم في المراحل السنوية المختلفة.

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص43.

## 4- خصائص التدريب الرياضي:

- يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة التي تلقى بمتطلبات جديدة والمتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص ما يلي:<sup>(1)</sup>
- يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا وفعالا في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد إلى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرقا لتدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة (رياضة المستويات، الرياضة المدرسية، الرياضة الشعبية، الرياضة العلاجية، ... الخ)، حيث تتميز رياضة المستويات العالية بارتفاع حجم وشدة البرامج التدريبية عن بقية أنواع الرياضات الأخرى والتي تتطلب بذل أقصى جهد ممكن من المدرب واللاعب.
  - يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعديد العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح الفسيولوجي، والاختبارات والمقاييس ولم يعد الوصول لأعلى مستويات الإنجاز الرياضي متروك للخبرة أو الموهبة فقط بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجة عن الزيادة الهائلة في حجم الأحمال التدريبية وتشكيلها وأكثرها فعالية، وأفضل وسائل التخلص من آثار الأحمال التدريبية لاستعادة القوة (استعادة الشفاء) لزيادة عدد مرات التدريب وحدوث التكيف الوظيفي والنفسي مع متطلبات المستويات العالية.
  - يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (الكبار، الصغار) والجنس (البنين والبنات)، وكذا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى.

(1) أمر الله بساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص5.

كما يختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية بالنسبة للرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية، ويتضح ذلك جليا في اختلاف اتجاهات التدريب وتوزيعه الزمني، وعلى سبيل المثال تختلف طرق إعداد وتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة، وخصوصية التدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبة جماعية وما يحتاجه المدافع أو لاعب الوسط أو المهاجم في نفس اللعبة. ولا يقف الأمر عند مراعاة الفروق الفردية عند تصنيف متطلبات الأنشطة الرياضية أو مراكز اللعبة الواحدة. بل يتميز التدريب الرياضي أيضا بمراعاة الفروق الفردية خلال مراحل تطور الحالة التدريبية بين أفراد المسابقة الواحدة أو اللاعبين ذات المركز التخصصي الواحد في الألعاب الجماعية إذ يمكن أن تتناسب الأحمال التدريبية حدوث تقدم لمستوى أحد اللاعبين ولا تتناسب لاعبا آخر إذ تؤدي هي نفسها إلى حدوث تدهور في مستوى هذا اللاعب.

- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة. حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرات نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر والذي يختلف من دولة لأخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية والمناخية.
- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب ونعني هنا بالاستمرارية ليس فقط لفترة من فترات الموسم التدريبي أو لموسم تدريبي كامل بل الاستمرارية لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل مستويات الإنجاز، ويتطلب معتمدا على تنظيم جيد لبرامج التدريب السنوية والتي تمتد لعدة سنوات من خلال التخطيط طويل المدى والذي يتضمن الخطط المرحلية والسنوية لضمان تطور القدرات البدنية والفسولوجية والمهارية والخططية ومن ثم تطور المستوى عموما بصورة مطردة.<sup>(1)</sup>
- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للفر د خلال مراحل التدريب والإعداد، إذ أن تقييم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني أمرا بالغ الأهمية للارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية وكذا المراقبة الطبية لضمان استقرار الحالة الصحية للاعب، ولا تقل المراقبة التربوية أهمية عن التقييم والمراقبة الطبية في تحقيق مستويات

(1) أمر الله بساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص7.



الإنجاز ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والأسرة ومراكز البحوث الرياضية والطبية لضمان التقييم والمراقبة الطبية والتربوية السليمة.

- يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب تشكيل أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية – والعادات الصحية – وتنظيم الحياة اليومية (نوم، عمل، تدريب... الخ).
- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

### 5- أخلاقيات التدريب الرياضي:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة حيث تهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية، ويضع قانون ويستر Weispter عدة تعريفات كاملة للتطبيق (1)

✓ نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

✓ مجموعة مبادئ دقيقة تثبتنا للأخلاقيات.

✓ الخلق يعني:

-التعلق بالمبادئ، واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.

-السلوك الطيب.

✓ القابلية لأن يكون حكماً طيباً أو شريراً:

-التكيف للمعيار الجيد والصحيح.

-الأفعال المقررة على الامتناع الداخلي.

-الاتصال بالعملاء المقبولين.

-إقناع المجتمع.

### 6- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب

كما يلي: (2)

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة - ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص141.

(2) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة - ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص149.

**أ - الواجبات التربوية: وتشمل ما يلي:**

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية الأساسية للاعب.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.

**ب - الواجبات التعليمية:**

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة التخصصية.

**ج - الواجبات التنموية:**

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة.
- القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

**7. الشخصية ومدرب كرة القدم:**

المدرّب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين ويؤثر تأثيراً مباشراً في التطوير الشامل المتزن لشخصية اللاعب الرياضي، وتتأسس تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلّى به المدرّب الرياضي من خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات معينة، والتي يشترط توافرها في المدرّب الرياضي حتى يمكن أن يكتب لعمله كل توفيق ونجاح وفاعلية.<sup>(1)</sup>

**7-2 التعريف بالمدرّب: إن نشاط المدرّب هو نشاط بيداغوجي، يكون الشخصية ويحول**

نفسية الإنسان ثقة والسلوك كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرّب الفعال، إن المعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرّب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص208.

والمدرّب هو الذي يتكفل بالتدريبات الرياضي، المدرّب لا يحب الرياضة لذاته ولا لمجتمعه بل هو مكلف بتربيته وتكوينه.<sup>(1)</sup>

**7-3 شخصية المدرّب:** كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في قوة شخصية مدرّبه وعملها المستمر والفعال فوق الميدان وخارجها، كما أن المدرّب يجب أن يكون على دراية تامة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة وبالأحرى عقد نفسية تؤثر بالسلب على معنويات وكذا على تماسك الفريق ونتائجه، إذ هو مرغّم بأن يكتسب معارف بسلوكية دقيقة تساعد على تصفية وتطهير حالته النفسية وكذا الجو النفسي الذي يعيشه الفريق كما أن شخصية المدرّب الناجح تركز أساسا على مكونات وخصائص محددة مثل الشجاعة من جميع أشكالها والتحكّم في الفريق والمحافظة على تماسكه ووحدته، المداومة والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي المسطر، المبادرة الشخصية لإيجاد الحلول والمشاكل التي يواجهها الفريق، المثابرة في العمل لتفادي الركود واليأس زيادة إلى اتخاذ القرار المناسب بحيث أن كل هذه الخصائص النفسية تشكل مدرّب متكامل والتي تسمح له لسير بالفريق على طريق النجاح وتحقيق الأهداف المرجوة.<sup>(2)</sup>

### 8. المدرّب الرياضي كشخصية تربوية:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرّب الرياضي - من حيث أنه شخصية تربوية - يهدف بالدرجة الأولى إلى تعريف هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرّب الرياضي وطبيعة عمله، حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل إن المدرّب الرياضي - كشخصية تربوية - يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين، ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة.<sup>(3)</sup>

وتتأسس عملية تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلّى به المدرّب الرياضي أو المدير الفني من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرّب الرياضي حتى يمكن أن يكتب لعمله كل نجاح وتوفيق، بالإضافة إلى ذلك فإن المثال الذي يعطيه المدرّب الرياضي بالتمسك بالسلوك الخلقى الحميد

(1) باسم فاضل عباس: كرم القدم الحديثة، 1994، ص20.

(2) باسم فاضل عباس: كرم القدم الحديثة، 1994، ص22.

(3) محمد حسن زكي محمد: أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1979، ص15.

يصبح نموذج ومثالا يحتذى به جميع أفراد الفريق الرياضي ولا يخلو الأمر - في بعض الأحيان - بالنسبة لطبيعة عمل المدرب الرياضي من قيامه بالنقد وتوقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعبين من بعض المميزات، وفي مثل هذه الحالات يراعى قيام المدرب الرياضي بإيضاح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك، والتأكد من فهم اللاعب لتلك الأسباب واقتناعه بها حتى يمكن بذلك العمل على توافر العلاقة الوطيدة بين المدرب واللاعبين.

### 9. السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

أشار العديد ممن الباحثين في علم النفس الرياضي ( أوجيلفي، وتتكو، وكلافس وأرنهايج، وسفوبودا ) إلى أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات وهي: (1)

• **الثبات الانفعالي:** يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للمدرب الرياضي الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين، وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه وقراراته للاعبين بصورة واضحة ونبرات هادئة، خاصة في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطبع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية.

• **التناغم الوجداني والتعاطف:** يقصد " بالتناغم الوجداني Empathy " إحساس وإدراك المدرب الرياضي لما يحس به اللاعب وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعانیه ويجب علينا أن نفرق بين " التناغم الوجداني " وبين " التعاطف أو المشاركة الوجدانية Sympathy " لأن التعاطف يقصد به مشاركة المدرب الرياضي للاعبين في انفعالاتهم - أي مشاركة وجدانية بغض النظر عن نوعها وأسبابها والعلاقة بين المدرب الرياضي واللاعبين التي تتأسس على الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة وإحساس المدرب بجهود اللاعب تعتبر من أهم العوامل التي تعمل على نجاح المدرب الرياضي في عمله.

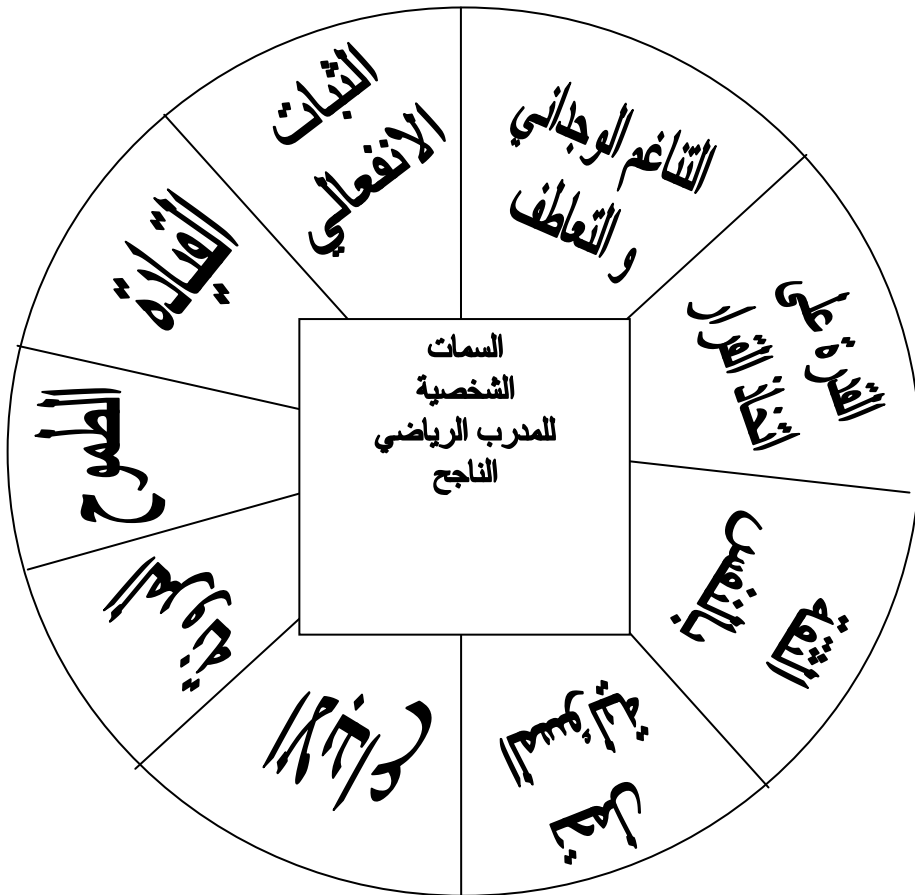
• **القدرة على اتخاذ القرار:** من بين أهم السمات التي تميز المدرب الرياضي الناجح عن المدرب الرياضي غير الناجح قدرته على سرعة اتخاذ القرار وخاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار بين بعض البدائل واختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية أو انفعالية. (2)

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص 13-21.

(2) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص 23-25.

- **الثقة بالنفس:** إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقته في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته، والثقة بالنفس تساعد المدرب الرياضي على سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء اللاعبين دون حساسية مفرطة.
- **تحمل المسؤولية:** أن المدرب الرياضي الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات، وخاصة في حالات الفشل ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات. وتحمل المسؤولية يتطلب قوة الإرادة من المدرب الرياضي وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.
- **الإبداع:** إن القدرة على الإبداع واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء التدريب الرياضي، وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرب الرياضي على الإبداع.
- **المرونة:** يقصد بالمرونة القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة، خاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية والمدرب الرياضي الذي يتسم بالمرونة مدرب واقعي يتعامل مع الإحداث بطريقتة واقعية وليس بطريقتة مثالية أو رومانسية أو خيالية.
- **الطموح:** المدرب الرياضي الناجح طموح يتميز بالدافعية نحو التفوق والمزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية، وبالتالي يسعى إلى دفع وحفز لاعبيه بشتى الوسائل الايجابية لتحقيق أعلى ما يمكن المستوى. والمدرب الرياضي الطموح يتميز بالمتابعة والإصرار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي، ولا يستسلم بسهولة، ويسعى نحو تطوير نفسه وتطوير قدراته ومعلوماته ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد، ولا يقنع بمكاسبه الحالية ولكن يسعى إلى المزيد من المكاسب في إطار الإمكانيات المتاحة واستثمارها لأبعد مدى.

• **القيادية:** المدرب الرياضي الناجح يتسم بسمة القيادة ويقصد بذلك قدرته على توجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى وقدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة. وكذلك قدرته على حفز اللاعبين وإثابتهم وكذلك قدرته على نقد اللاعبين أو أحيانا توقيع بعض العقوبات عليهم في الوقت المناسب. كما أضاف " واينبرج " و " جولد " إلى هذه القائمة كلا من: الذكاء والتفاؤل، والدافعية الداخلية للإنجاز والتعاطف.



الشكل-2- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح.

### 10. طبيعة دور المدرب الرياضي الحديث:

✓ المدرب الرياضي الحديث هو: "الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات".<sup>(1)</sup>

(<sup>1</sup>) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة - دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص31.

- ✓ المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.
- ✓ المدرب شخصية تربوية تؤثر تأثيراً مباشراً في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.
- ✓ انجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.
- ✓ واجبات المدرب لا تقتصر على الملعب أو الصالة أو حوض السباحة فقط، بل تمتد إلى عمليات أخرى متممة خارجها مثل التوجيه والإرشاد النفسي وغيرها.

### 11. صفات المدرب الرياضي الحديث:

- ✓ فيما يلي الصفات التي يجب أن يتحلى بها المدرب الرياضي الحديث:
- ✓ حسن المظهر.
- ✓ الصحة الجيدة.
- ✓ القدرة على قيادة الفرق الرياضية.
- ✓ الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها.
- ✓ حسن التصرف.
- ✓ التمسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية الصدق).
- ✓ التمتع بالسمات الشخصية الايجابية (الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي، الاجتماعية).
- ✓ يجب أن يكون مثلاً أعلى ونموذجاً يقتدي به ومحباً لعمله ويخلص له، ويوفر له الوقت الكافي.
- ✓ التمتع بالسمات النفسية الايجابية (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد، موضع الثقة).

### 12. أهداف المدرب الرياضي:<sup>(1)</sup>

- لكل مدرب الأهداف الخاصة به التي يريد أن يحققها من خلال قيامه بالعمل في سلك التدريب الرياضي منها: الشخصية والوظيفية.

(1) أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، الإسكندرية، جلال الجزي وشركائه، 1998، ص12.

- على كل مدرب أن يقوم باختبار دوافع قيامه بالعمل في سلك التدريب، وفيما يلي عدد من الأهداف لما يريده المدرب أو يتوقعه خلال قيامه بوظيفة المدرب أو القيادة في المجال التدريبي، وعليه أن يربطها طبقاً لأولوياتها بمعنى أن يختار الأهم فالمهم وهكذا:

أهداف شخصية	أهداف وظيفية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- العائد المادي.</li> <li>- المكانة الاجتماعية.</li> <li>- الصلاحيات.</li> <li>- نيل الاحترام.</li> <li>- كي أكون في عمل ثابت.</li> <li>- الشهرة.</li> <li>- التأمين الذاتي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اكتساب خبرات جديدة.</li> <li>- الاستمتاع بالفوز.</li> <li>- كي أطور مستوى اللاعبين.</li> <li>- كي أساعد اللاعبين في التطور الاجتماعي النفسي والخططي.</li> <li>- كي أساهم في تطوير الرياضة.</li> </ul>

ربما يكون لدى المدرب أكثر من هدف من القائمة السابقة، وفي هذه الحالة عليه أن يحدد ... هل أهدافه المختارة متساوية في الأهمية؟ وماذا لو خير بينها؟

### 13. الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي:<sup>(1)</sup>

فيما يلي نقدم الميثاق الأخلاقي للمدرب الرياضي:

التأكيد على المثاليات التي تتمشى مع البطولة الرياضية واللعب النظيف والسلوك الأخلاقي.

- ✓ التخلص من كل ما هو مدمر للقيم الرياضية.
- ✓ التأكيد على القيم التي تستمد من الرياضة.
- ✓ الدعم القوي لكافة المبادئ التشريعية الرياضية.
- ✓ فهم وقبول قواعد الرياضة.
- ✓ المحافظة على حقوق اللاعبين.
- ✓ معاونة المسؤولين في المؤسسة الرياضية على جعل الرياضة جزءاً متكاملًا من برامجها.

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة - دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص38.



- ✓ التواضع عند النصر واللفظ عند الهزيمة.
- ✓ العدالة والإنصاف مع كل أفراد الفريق.
- ✓ لفت نظر اللاعبين للعمل على الفوز من خلال الطرق المشروعة فقط.
- ✓ مواجهة الإشاعات المغرضة والمبالغ فيها حول أساليب ومستويات تدريب الفرق المنافسة.
- ✓ خلق روح التفاهم بين اللاعبين، وبتشجيع روح التعاون وفن القيادة.
- ✓ مدح اللاعبين لأمانتهم وتجنب استغلالهن لتمجيد الذات.

✓ التأكيد على العلاقات الرياضية النموذجية واللعب النظيف في كل المواقف التنافسية.

#### 14. الميثاق الأخلاقي للرياضي ودور المدرب تجاهه: (1)

- على المدرب العمل على بث الميثاق الأخلاقي للرياضي لدى اللاعبين، وهو يعتبر دورا توجيهيا وإرشاديا هاما، وفيما يلي الميثاق الأخلاقي للرياضي:
- ✓ أن يمارس لعبا نظيفا، مع بذل أقصى جهده.
  - ✓ اللعب من أجل الاستمتاع بالرياضة في حد ذاتها، ومن أجل نجاح الفريق.
  - ✓ أن يلعب مباراة وهو مهتم بالحفاظ على نفسه، وعلى غيره.
  - ✓ يحترم الحكام وقراراتهم وتعليماتهم.
  - ✓ أن يسلك سلوكا مثاليا داخل وخارج الملعب.
  - ✓ ألا يهمل واجبات عمله أو دراسته.
  - ✓ يراعي كافة قواعد المنافسة بإخلاص.
  - ✓ يقدم للفريق المنافس ما يستحقه من تهنئة ومجاملة عند الفوز.
  - ✓ أن يتصرف بالتواضع عند النصر بعد المنافسة.
  - ✓ ألا يتصايح بشماتة عند فوز فريقه، ولا يلقي باللوم على الحكام عندما يهزم فريقه.
  - ✓ لا يغش ولا يتعدى ولا ينسحب ولا يسيء استخدام جسمه.

(1) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص39.

**15. دور المدرب الرياضي في تماسك الفريق الرياضي:**

✓ الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.<sup>(1)</sup>

✓ الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية الأعضاء.  
✓ الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.

✓ المدرب عليه أن يعمل في زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال ما يلي:

- إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
- توفير القيادة الديمقراطية.
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
- خلق مواقف النجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الرابطة بينهم.
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليدهم ومشاركة اللاعبين في وضعها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق.

**16. المدرب الرياضي وطبيعة المهنة:**

لا جدال في أنه من أهم القرارات التي يتخذها المرء في حياته هو اختياره للمهنة، وماذا ينوي أن يفعل في حياته، إلا أن هذه ليست بالمشكلة لبعض الأفراد وخاصة هؤلاء الذين أعدوا أنفسهم بالفعل للعمل كمدربين.<sup>(2)</sup>

ونتيجة لذلك فإن أي شيء يفعله يكون لتحقيق هذا الهدف، وهناك عدة نقاط مرتبطة بطبيعة المهنة منها:

- النقطة الأولى: وهي النجاح والاستمتاع بالرياضة لا يضمنان النجاح في التدريب.
- النقطة الثانية: هي المكسب المادي والسحر والسمعة.

(1) Bruleogilive Thomas Tatkol/Les Athlètes a Problèmes Relation Entraîne Vigot Paris P76.

(2) زكي محمد حسن محمد: المدرب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص17.

➤ النقطة الثالثة: حب الرياضة ومحاولة تطويرها عن طريق روح الابتكار والجدية في التدريب.

➤ النقطة الرابعة: التدريب عبارة عن مجموعة من الأشياء العديدة فوق وخلف عملية التدريب بغض النظر عن المستوى أو الوضع الموجود فيه المدرب.

### 17. وظيفة المدرب:

في الوضع الطبيعي عندما يقدم الفرد على شغل وظيفة تدريب. فهناك بعض الأشياء التي يجب أن يصيغها المتقدم في فكرته أو مخيلته وهي: الأمانة – تحمل المسؤولية – معرفة أحوال الفريق والنادي – حسن التصرف أثناء المفاوضات مع الطرف الآخر (مسؤولي النادي) ووضع أهداف وبنود في العقد يجب الاتفاق عليها قبل الإمضاء.

وتتميز مهنة التدريب بأنها من أكثر المهن، التي تكون فيها المواقف مختلفة ومتباينة فقد تكون تلك المواقف واضحة وتحتم على المدرب اتخاذ القرار وقد تكون العكس تدعوا المدرب إلى الانتظار والترتيب والتفكير، والشيء المهم هنا الذي يجب أن نلفت النظر إليه وهو يعد النظر ووضع الأهداف للمستقبل، فيجب على المدرب أن يبدأ في إعداد نفسه لاحتمالات أخرى، كما يجب أن يتذكر المدرب أنه طالما دخل مجال التدريب فإنه من السهل الانتقال إلى وظيفة تدريب أخرى، ولهذا فإن أول وظيفة في مهنة التدريب تعرض على المدرب مثل: – وظيفة مدرب بمدرسة – مدرب منتخب مدارس – مدرب ناشئين – مساعد مدرب. كل هذه الوظائف التي يجب أن تقبل فوزا لأنها المدخل إلى وظيفة مدرب.<sup>(1)</sup> وهناك عامل آخر يجب أن يوضع في الاعتبار وهو المكسب أو الخسارة، حيث أن الفرق التي تحقق البطولات تجذب انتباه المدرب فالفريق الفائز هو تذكرة دخول المدرب لهذا المجال، ولكن هذا ليس بالضرورة هو الحقيقة حيث هناك مدربين تتاح لهم فرصة تدريب بعض الأندية الكبيرة وهؤلاء يكونوا سعداء الحظ إذا حققوا النجاح، فتظهر لهم بعض الفرص مثل تدريب أحد المنتخبات حتى تكون بذلك ذكرى جيدة في حياته يمكن أن تضاف إلى سجله التدريبي.

(1) زكي محمد حسن محمد: المدرب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص15.

(2) أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، ط1، ص56.

**18. علاقة المدرب باللاعب المراهق:**

إن اللاعب المراهق يشعر بمتطلبات مرحلة الطفولة، حيث يبدأ اللاعب المراهق في هذه المرحلة برفض المراقبة والتوجيه، ويتعرف على كل أنواع التعامل مع الغير باكتشاف بعض المفاهيم الخاصة بالعلاقات الإنسانية، حيث يتعرف إلى اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي وذلك نتيجة النمو الجسمي والعقلي، وعليه يجب لفت انتباه المدربين إلى التركيز على الانفعالات النفسية، وأخذها بعين الاعتبار، كما لا يجب إهمال تصرفات المدربين وأخلاقهم فهي تنعكس على شخصية اللاعب، فيستوجب على مدرب كرة القدم لفئة الأواسط فهم كل ما يحدث لطفل من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو سيكولوجية، وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات اللاعبين الأساسية، وكذلك كيفية التعامل معهم حتى يكون الجو السائد بين المدرب واللاعب جو إيجابي، وبالتالي يستطيع تأدية واجبه التدريبي من جميع النواحي وعلى أكمل وجه.

- إن العلاقة بين المدرب ولاعبه المراهق تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصيتهم، إذ يعتبر اللاعب مرآة تعكس حالة المدرب المزاجية، استعداداته وانفعالاته، وتجنبنا لحدوث الاضطرابات النفسية المؤدية إلى السلوك العدواني وإحباط شخصية اللاعب في هذه الفترة الحرجة من العمر، يجب على المدرب إعطاء اللاعبين فرصة للإفصاح عن آرائهم وتصحيح أخطائهم وكذا حرية اختيار الملابس والأصدقاء وذلك في إطار القيم الأخلاقية للمجتمع الذين يعيشون فيه، وإشعارهم بالاحترام والتقدير مع التقليل من النهي والأوامر، فالعلاقة بين المدرب واللاعب المراهق ليس بالأمر الهين كما يعتقد البعض، حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة، ويجب أن تكون العلاقة مبنية على أساس التعاون والتفاهم والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة.<sup>(1)</sup>

(1) أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، ط1، ص57.

**الخلاصة:**

يكتسي التدريب الرياضي العلمي الحديث أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين من الناحية البدنية والعقلية الحركية والاجتماعية، بحيث نجد أن حصة التدريب الرياضي هي الوحدة التشكيلية لدورة تمد اللاعبين بالمعارف والخبرات بما يكسبهم المهارات والقدرات الحركية، وبذلك تساهم في بناء شخصيتهم وإدماجهم اجتماعيا ومن ضمن واجبات التدريب الرياضي العلمي الحديث توجيه البناء البدني السليم للاعب ويقوم بإعطاء مهارات وخبرات حركية موجهة بطريقة علمية سليمة ومن ثم يساهم في تطوير كل الصفات البدنية، من خلال ما رأيناه يبدو أين صورة المدرب الرياضي الحديث ونخص بذكر مدرب فئة الأواسط تتجلى في كل ما هو حديث بدون استثناء من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة، وما يمكن استخلاصه هو أن للمدرب قيمة خاصة وخاصة في تسيير برامج التدريب لفئة الأواسط من أجل المضي قدما إلى مستقبل أكثر نجاحا، ويتوجب على المدرب أن يكون خير قدوة للاعبيه ومثال يقتدى به، ويتوجب عليه أن يوضح للاعبيه الفائدة من ممارستهم لرياضة كرة القدم ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل.