

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية و يتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة و خبرة و ثقافة المدرب، حيث يجب على المدرب أن يكون على دراية ومقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات المتصلة بتنظيم و توجيه خامات و قدرات اللاعبين

فالتدريب الرياضي الحديث أصبح يعتمد بشكل كبير على مبادئ وأسس علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء و علم الحركة و علم النفس والاجتماع الرياضي.... و غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الكفاء الذي يساهم في تطوير كرة القدم و الارتقاء بقدرات اللاعبين الفردية و الجماعية .
ويحتوي على مبحثين: (المدرب،الحصص التدريبية)

المبحث الأول: ماهية المدرب الرياضي

1_1_ مفهوم التدريب الرياضي:

"البروفيسور **HOLMAN**" يعرفه على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى عدف الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير ظواف الأجهزة الخارجية والعضوية¹. أما الباحث **MATWIN** "فيرى إن اصطلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد². 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 تهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية. مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد، سواء كانت بدنية يتكت كية أو اجتماعية أو النفسية وحتى الصحية³.

1_2_ خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص ما في يلي :

*تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية .

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً للاستعدادات الفردية وإمكاناته التي تختلف من فرد إلى آخر، ويتحقق ذلك عملياً من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل:

أ. مبدأ الفروق الفردية :

للوصول إلى الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للانجاز الرياضي، وليس دائماً أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين، فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم.

¹ عبده علي نصيف . قاسم حسن حسين : "مبادئ التعلم الرياضي" ط، 1 دار المعرفة، بغداد، 1980 ص16.

² المرجع نفسه، ص: 116.

³ عصام عبد الخالق : "التدريب الرياضي" ط، 2 دار الكتب الجامعية، مصر، 1972 ص11

ب . مبدأ زيادة التخصصية :

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة ، ولذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

ج . مبدأ زيادة الفردية :

ويقصد بذلك نأ يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل، ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف ، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي، ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكاناته الفردية.⁴

1_3_ تعريف المدرب:

حسب لروس LA ROUSSE هو الشخص الذي يدرب الج ، ياد فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما، الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على البسط و فرض سلطته على الفريق ،فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين افراد فريقه ،الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا ،المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف تبال تصادفه.⁵

وفي مفهوم الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح "المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.⁶

1_4_ شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا في نجاح عملية التدريب، ولا بد لكل من يريد نأ يشغل وظيفة مدير في نأ يتصف بخصائص ومميزات تتمثل في ما ييل :

- الذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير ،وخاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والطبية للمعاونة له ومع الحكام والجمهور إلى غير ذلك.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيدة والذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.

⁴ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية " ط، 1 دار الفكر العربي، مدينة نصر: ، 1997ص: 16.

⁵ JACQUE CERVOISER: FOOT BALL ET PSYCHOLOGIE "LA DYNAMIQUE DE L'EQUIPE" ED:CHIRON SPORT 1985 PAGE (33)

⁶ وجدي مصطفى الفاتح _ محمد لطفى السيد : "الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب " دار الهدى للنشر والتوزيع ، جامعة ألمانيا ، 2002ص: 25.

- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والناس .
- النضج الانفعالي ةوالتثق بالنفس والطموح دون طمع .⁷
- المعرفة الجيدة بكرة القدم كمعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- الخبرة السابقة كلاعب .
- المظهر العام الموحى بالاحترام والثقة وقوة تأثيره الايجابي على الغير .
- لال ياقة البدنية والصحة النفسية .
- الصوت القوي المقنع والواضح .
- القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه .
- أن تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له ,مما يترتب عليه نأ تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ,و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين .⁸

1_5_ السمات الشخصية للمدرب الرياضي :

- قام العديد من الباحثين بدراسات مستفيضة لكي يتم التعرف على السمات الشخصية الهامة بالنسبة للمدربين ،وقد استخدم الباحثين أحدث الاختبارات لتحديد البر لوفي الشخصي المثالي للمدرب الرياضي، وعند تحليل هذه النتائج تبين أفاق وجهات نظر الكثيرين حول السمات الشخصية للمدرب الناجح ، ومن أهمها مايلي:
- . الشخصية الواقعية .
 - . الشخصية الإبداعية .
 - . الشخصية التي تتميز بالذكاء .
 - . الشخصية الانبساطية .
 - . القادرة على السيطرة .
 - . المتزنة انفعاليا .
 - . الشخصية الفعالة (العملية) .
 - . الشخصية المبدعة .
 - . القادرة على اتخاذ القرارات .
 - . لديها ملكة التغير
 - . الشخصية المحببة والودودة

⁷ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

⁸ حنفي محمود مختار : "المدير الفني لكرة القدم" ؛ بدون طبعة ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة : بدون سنة،ص6

. الشخصية القانعة (الغير متغطسة)

ومما ذكر من هذه السمات، فإن الرياضيين يرون في المدرب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة، وفي كثير من الأحيان يكون قادرا على مجابهة الظروف المتغيرة وتنظيم أحوال لاعبيه والسيطرة عليهم.⁹

1_6_ صفات المدرب الناجح :

يتحدد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل و أثناء وبعد المباريات .

ومن بين الصفات التي تميز المدرب الرياضي الناجح ما يلي:¹⁰

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- الاتصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الايجابية في حلها.
- الافتناع التام بدوره التربوي .
- الثقة بالنفس والافتناع التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العامة والخاصة.
- مجموعة القدرات والمهارات الخاصة.

واقعية المستوى:

إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

المرونة:

تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية .

الإبداع:

إن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتحددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع .

⁹ يحي السيد الحاوي : "المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة" ط1، المركز العربي للنشر، مصر: ، 2002ص20.

¹⁰ WWW.ELHIWAR.INFO ,18/02/2008 18:13

التنظيم :

إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوي قدرات ومهارات الفريق و اللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح .

المثابرة :

تتمثل في الصبر و التحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني دموع فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي .

موضع الثقة :¹¹

إن إحساس اللاعب بجهود المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب، الأمر الذي يسهم بصورة ايجابية على مدى التعاون بينهما .

تحمل المسؤولية:

المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الإخفاق ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين .

القدرة على النقد:

المدرب الناجح لا يخشى قدن اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة ممارسة النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات . في تلك الحالات يراعى توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك و التأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب .

القدرة على إصدار الأحكام:¹²

يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة و الحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء .

الثقة بالنفس :

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرب مركزا قويا لدى اللاعبين كما أن التعليمات و التوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين على احترامها و الالتزام بها .

¹¹ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

¹² محمد شفيق زكي : "السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي" ، ط1، الشركة المتحدة للطباعة والنشر ، القاهرة:، 1979ص:86

الثبات الانفعالي :

نبا التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء و الاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة وبنبرات هادئة وخاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم .

إذ أن سرعة التأثر و الغضب وسرعة التغلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرب وتساعد على التأثر السلبي لنفوذ وسلطة المدرب.¹³

1_7_ دور المدرب العام :

أهم معالم الدور المميز للمدرب العام يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

- القيادة التخصصية لفريق المدربين المساعدين، القيادة العملية في عمليات التوجيه التدريبي الجماعي وغيرها .
- تشخيص وحل وعلاج المشكلات النفسية والفنية الرياضية المتعلقة باللاعبين .
- الإشراف على إعداد وسائل وحفظ السجلات الخاصة باللاعبين .
- العمل على الإرشاد والتوجيه فهو الاختصاصي الخبير المسؤول عن هذه العملية وتقديم التوجيه والإرشاد العلاجي بصفة خاصة وخدمات التوجيه الفني بصفة عامة سواء كان ذلك بطريقة تربوية أو اجتماعية .
- تولى مسؤولية متابعة حالات اللاعبين .
- مساعدة زملائه أعضاء الجهاز استشاريا فيما يتعلق ببعض نواحي التخصص حيث أهم أكبرهم تخصصا في الميدان .
- الاشتراك في عملية التدريب بإيجابية تامة ولا يقف دورة عن مجرد التوجيه وتوجيه النقد فهو أقدر الأخصائيين على تولى هذه المسؤولية .

- الإسهام في نظرية العملية التدريبية وطرق التدريب وإدماج وتكامل برنامج التدريب فيها .¹⁴

1_8_ حقوق المدرب وواجباته:

يعتبر المدرب أحد الأعمدة الرئيسية و الهامة في عملية التدريب و يتوقف على اختياره مدريا للفريق أمور كثيرة من أهمها مقدرته في كيفية الوصول باللاعبين إلى المستوى الأفضل، ومن المعلوم نأ المدرب يستطيع تنظيم صفوف اللاعبين في الفريق الواحد ليكونوا وحدة واحدة ، و نأ يبني دائما قراراته و حكمه من أساسيات و قواعد

¹³ WWW.ELHIWAR.INFO ,18/02/2008 18:13

¹⁴ زكي محمد محمد حسن: "المدرب الرياضي . أسس العمل في مهنة التدريب "؛ منشأة المعارف الإسكندرية ، القاهرة: ،2002ص225).

منطقية متخذاً من الأسلوب العلمي وسيلة للحكم الجيد على الأشياء ، ذلك نأى المدرب يقضى مع لاعبيه فترات طويلة يستطيع من خلالها نأى يؤثر عليهم و على مشاعرهم ويجعلهم ينصهرون فى بوتقة واحدة من أجل تحفيزهم و زيادة تفاعلهم من أجل نصرة الفريق و تحسين أداءه ، و فى المقابل يستطيع المدرب استخراج الطاقات الكامنة و المواهب المتعددة لدى اللاعبين للاستفادة منها فى مصلحة الفريق ككل .

نستنتج مما ذكر أن المدرب يستطيع أن يؤثر على لاعبيه و نأى ينمي المواهب الكامنة لديهم و يطور قدراتهم وهذا لا يتأتى إلا من المدرب المؤهل علمياً القادر بأسلوبه المتميز فى التأثير عليهم و قيادة الفريق لتحقيق نتائج طيبة، و هذا يجعل للمدرب تقديراً ومكانة خاصة لدى إدارة النادي واللاعبين والجمهور والنقاد الرياضيين، إذا كان من الواجب على المدرب نأى يتصف بـ:

- ـ أن يكون حسن المظهر، متمتعاً باللياقة البدنية و الطيبة .
- ـ أن يكون متزناً فى أقواله و أفعاله نوأى يكون نموذجاً يحتذى به .
- ـ أن يكون واسع الاطلاع، قادراً على استيعاب مستحدثات العصر.
- ـ أن يكون قائداً مثالياً، يستطيع توجيه لاعبيه و إرشادهم بما يناسب قدراتهم و فى الصالح أعمال الفريق¹⁵

1_9_ مفهوم القيادة :

القيادة حسب محمد شفيق زكى فى أبسط معانيها "القدرة على التأثير فى الأفراد وتنسيق جهودهم وتنظيم علاقاتهم وضرب المثل لهم فى الأفعال والتصرفات بما يثبت ولاءهم وطاعتهم وتعاونهم . " وللقيادة وظيفة اجتماعية يقوم بها القائد للمساعدة فى تحقيق أهداف الجماعة وهى شكل من أشكال التعامل الاجتماعى بين الأفراد ، والقائد يقوم فيه بقيادة الجماعة و توجيه أعمالها.

فالقيادة بهذا المعنى كما يراها البعض لها عدة جوانب اجتماعية وتفاعلات ديناميكية ومحددات سلوكية، فهى سمة تتجلى فيما يتصف به القائد من إمكانيات وخصائص اجتماعية ونفسية وعقلية وبدنية تمكنه من التوجه والسيطرة على الآخرين، وثانياً هى عملية سلوكية تتمثل فى إمكانية يكتسبها القائد لتحقيق تأثير موجه نحو أهدافه وتحسين التفاعل الاجتماعى بين أعضاءها والحفاظ على تماسكها أما الدور الاجتماعى فيحقق أهداف الجماعة من خلال عملية التفاعل الاجتماعى .

الاتصال بين القائد و بيئته¹⁶

وفى هذا المعنى يرشى الدكتور محمود عكاشة : "إن القيادة ظاهرة اجتماعية و نفسية تعبر عن صورة التفاعل الاجتماعى الذى يحدث بين فرد وجماعة تنشأ تلقائياً لتلبية لإشباع حاجات الأفراد و إذا كان لكل فرد من أفراد الجماعة المتفاعلة دور يقوم به، فالقيادة تمثل أحد هذه الأدوار التى يقوم بها الفرد (القائد) أثناء تفاعله

¹⁵ يحي السيد الحاوي: "المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة فى مجال التدريب"؛ مرجع سابق، ص33.

¹⁶ محمد شفيق زكى: "السلوك الإنسانى مدخل إلى علم النفس الاجتماعى"؛ ط1، الشركة المتحدة للطباعة والنشر، القاهرة، 1979، ص89.

مع غيره من أفراد الجماعة، بالإضافة إلى كل ذلك فهي تتضمن التأثير في أنشطة الفرد أو الجماعة نحو تحقيق هدف معين مشترك يتفقون عليه و يقتنعون بأهميته فيتفاعل الأعضاء بطريقة تضمن تماسك الجماعة و تحريكها في الاتجاه الذي يؤدي إلى تحقيق الهدف " و الحرية و المشاركة المتبادلة في المسؤولية على تنظيم نفسها وتحديد أساليب لتحقيق هذه الأهداف¹⁷

ويشاع عند الكثير من غير الاختصاصيين أن القيادة في التربية البدنية والرياضية يمكن اعتبارها مجموعة من السمات والمهارات التي يمتاز بها القائد لكن هذا المعنى منقوص لأنه لا يأخذه بعين الاعتبار تعدد الموافق العلمية وتنوعها التي تعتبر عاملاً أساسياً في تحديد طبيعة القائد الناجح، وفي تحديد نوع القيادة اللازمة والمناسبة للموقف لذلك يميل العديد من المفكرين في التربية البدنية والرياضية إلى النظر للقيادة من خلال طبيعة الموقف والأنشطة

والأدوار التي يقوم بها القائد نفسه، فالقيادة هنا تخرج كونها توجيه وضبط وإثارة سلوك اتجاهات الآخرين بمعنى أن القيادة تتوقف على طبيعة الموقف وطبيعة حاجات أفراد الجماعة التي تختلف باختلاف الموقف والجماعة¹⁸

1_10_1_ أنماط القيادة :

يعني لطمانية القيادي ماهية السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع الحاجات وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك أسلوبان شائعان هما :

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي¹⁹

1_10_1_ الأسلوب القيادي الأوتوقراطي :

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه، يحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد، يرسم الخطط، ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم، وهو وحده الحكم ومصدر الثواب والعقاب، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، و بطبيعة الحال فإنها في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع والابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة، فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم ، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة الغير شريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي إلى انتشار روح

¹⁷ محمود فتحي عكاشة: "علم النفس الاجتماعي"؛ مطبعة الجمهورية، القاهرة:، 1997ص43.

¹⁸ جلال عبادي: "علم الاجتماع الرياضي: "دار الفكر، بغداد:، 1997ص48.

¹⁹ سامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)؛ ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر:، 1997ص37.

السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي²⁰

1_10_2_ الأسلوب الديمقراطي :

في هذا النمط من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية ويتحقق التفاهم بينهم، كما تحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها هوو ما يؤدي لانتشار مشاعر الرضا والارتياح، والإخلاص، والإقبال على العمل، التعاون، الاستقرار، رفع الروح المعنوية وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى ان يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الايجابية في شؤون الجماعة، كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيدا قوة .

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون، إليه فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر وبمقدار أعلى على الأداء . كما يعم الرضا والشعور بارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصدقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية²¹

²⁰ محمود فتحي عكاشة: "علم النفس الاجتماعي"؛ مرجع سابق، ص(326).

²¹ محمد شفيق زكي: "السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق، ص(20).

المبحث الثاني : الحصة التدريبية

1.2 مفهوم الحصة او الوحدة التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى.

وبناءً على ذلك تعتبر الوحدة التدريبية هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي، ولذلك فإن النجاح في إعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرعة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل، ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة، وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد، كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل.²²

2.2. المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي:

1. الأهداف والواجبات.
 2. نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية.
 3. حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية.
 4. تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.
 5. نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.
- وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي، والأساسي، والختامي.

²² - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م ، ص 263.

1.2.2 الجزء التمهيدي:

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي:

أ- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (7%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتجراد، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء وسرعة المواءمة بين العمليات الفسيولوجية ومتطلبات الأداء، وهذا في حد ذاته يقلل التعب ويؤخر ظهوره ويعطي فرصة أفضل لعمليات استعادة الاستشفاء في تقليل المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللاهوائية.

ب- زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.

ت- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية.

ث- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات.

ج- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة.

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص.

الإحماء العام: ²³

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة، مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء، كما إن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة، فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد.

²³ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م ، ص 263.

2.2.2. الجزء الأساسي:

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية، والتي يمكن أن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي:

3. ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.

4. الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.

5. التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة.

6. التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء أثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.

7. الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمرينات الإثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية:

يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي:

- 1- طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة.
- 2- إجماع التمرينات المستخدمة.
- 3- التمرينات وعددها.
- 4- القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية.

3.2.2. الجزء الختامي:²⁴

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية:

- أ- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.
- ب- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي حدثت أثناء جرعة التدريب.
- ت- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.

²⁴ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م ، ص 263.

2-1-2-1 مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب.²⁵، ويعرفه مفتي إبراهيم "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص".²⁶

2-1-2-2 أسس بناء البرامج التدريبية :-

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة وخاصة في كرة القدم هي:-^{27، 28}

- 1- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- 2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعليم.
- 3- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- 4- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .
- 5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف(اللياقة البدنية - مهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- 6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

²⁵ - (حسام عز الرجال إبراهيم الحملى : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 26.

²⁶ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 260

²⁷ - محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 44

²⁸ - عمرو ابو الجود وجمال النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البرامج والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 167.

2-2-1-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو الجود وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي: ²⁹

1- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

2- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب

3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدد والذي يتطلب التصميم والعطاء. ³⁰

4- لابد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

5- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.

7- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.

8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

9- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.

²⁹ - عمرو ابو الجود وجمال النمكي : امصدر سبق ذكره ، 1997 م، ص185-186

³⁰ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م، ص263.

- 10- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- 11- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- 12- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

2-2-1-4 أسس وضع البرامج التدريبية³¹ :

- 1- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- 2- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.
- 3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

2-2-1-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

- يرى مفتي إبراهيم وحنفي محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إيطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل:-
32، 33، 34

*أولا : المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:- إنَّ برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ .

*ثانيا :الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:- يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

31 -محمود حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص224.

32 -مفتي إبراهيم حماد :. مصدر سبق ذكره ، ص186.

33 -حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي،(د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

34 - محمد رضا الرقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 2003 م، ص203-309.

*ثالثا: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهديئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي)

*رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

*خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:-

- 1- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.
- 2- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- 3- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- 4- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- 5- إجراء تمارينات الإحماء.
- 6- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.³⁵
- 7- إجراء تمارينات التهديئة-
- 8- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد

النفسي

³⁵ - حنفي محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص10-16.

سادسا : تقويم البرنامج التدريبي: -³⁶،

- 1- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري -خططي - ذهني -نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.
- *سابعاً : تطوير البرنامج التدريبي: -يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:
- 1- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- 2- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- 3- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- 4- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- 5- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- 6- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

³⁶ - مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص186.

الخلاصة

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن المدرب هو العمود الفقري للفريق فعلى عاتقه تقع مسؤولية وقيادة الفريق ، فالمدرب هو القادر على حماية أعضاء الفريق من التيارات الفاسدة والأهواء الشخصية وإعدادهم للحياة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يتحدد ها أداء فريقه، ويرتبط ذلك بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه ارتقاء له وبقدرات لاعبيه وغالبا ما يحتل هذا النوع من المدربين مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق والجمهور سواء لم ينؤول .