

الفصل الثاني

مفهوم التدريب الرياضي وواجباته وخصائصه مفهوم التدريب

يرى البعض أن كلمة «التدريب Training» مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Trahere وتعني «يسحب» أو «يجذب». وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديماً «سحب أو جذب الجواد من مربوط الجياد (إسطل الخيل) لإعداده للاشتراك في السباقات»^(١).

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح «التدريب Training» - نقلاً عن اللغة الإنجليزية - في المجال الرياضي واعتُرى مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب.

وفي لغتنا العربية يقال: «(دَرَّب) فلاناً بالشيء»، وعليه، وفيه عوده ومرنه ويقال: دَرَّب البعير. أدبه وعلمه السير في الترويب»^(٢).

وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى ومفهوم التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجاربهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات^(٣).

(١) Kleine Enzyklopädie (KK. u. Sport) DHFK Leipzig 1965, S. 5.

«موسوعة الثقافة البدنية والرياضة» إشراف أكاديمية الثقافة البدنية بليبزج - ألمانيا الديمقراطية.

(٢) المعجم الوسيط «الجزء الأول». مطبعة مصر ١٩٦٠، ص ٢٧٦.

(٣) «عل سبيل المثال يعرف «Harren» أحد علماء التدريب الرياضي بمهوية ألمانيا

الديمقراطية «التدريب الرياضي كما يل: «التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بتصويب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن». وهذا التعريف يعكس بوضوح الفلسفة التي تؤمن بها ألمانيا الديمقراطية في تربية الشباب والتي تتخلل في شعارها المعروف: «الإعداد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن».

وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضى لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له .

ولن نحاول في هذا المجال أن نعدد أو نناقش مختلف الآراء التى تناولت « التدريب الرياضى » بالتعريف . بل سنكتفى بتقديم التعريف التالى الذى يتميز - من وجهة نظرنا - بقدر كبير من الصلاحية :

« التدريب الرياضى عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف - أساساً - إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية » .

وفى ضوء هذا التعريف يمكننا ان نستخلص أن التدريب الرياضى من العمليات التربوية التى تخضع فى جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح . وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) ، وعلم الميكانيكا . . . إلخ) ، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية . . . إلخ) . وهدفها النهائى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضى تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته .

خصائص التدريب الرياضى

يختلف التدريب الرياضى عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التى تستهدف التأثير على الفرد . كدرس التربية الرياضية بالمدرسة ، أو نشاط وقت الفراغ ، أو النشاط الترويحي . . . إلخ . ومن أهم الخصائص التى يتميز بها التدريب الرياضى ما يلى :

١ - أن الهدف الرئيسى من التدريب الرياضى هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . وعلى ذلك فإن التدريب الرياضى يشكل أساس ما يسمى « برياضة المستويات » أو « برياضة البطولات - » أى ممارسة النشاط الرياضى بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضى فى البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة .

وطبقاً لهذا المفهوم فإن ممارسة النشاط الرياضى بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ ، أو بهدف الترويح ، أو محاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة ، ما هى إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضى تدخل تحت نطاق ما يسمى « بالرياضة الشعبية » -- أى ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضى دون محاولة الوصول للتفوق الرياضى ، أو دون تخصص دقيق فى نشاط رياضى معين^(١) .

ولكى يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضى يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية (كالقوة العضلية والسرعة والتحمل) . . . إلخ ، والقوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الحظطية) ، والقوى النفسية للفرد الرياضى ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

وعلى ذلك فإن حمل عملية التدريب الرياضى . يتميز بارتفاع درجة شدته وكثافته -- وهذا يعنى استخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية ، أو المنافسات الرياضية التى تتميز بقوتها وشدتها . أو التى تتميز بطول فترة تكرارها ، والتى تتطلب قيام الفرد الرياضى ببذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يمكن بذلك سرعة تطوير وتنمية كل هذه القوى إلى الدرجة القصوى .

٢- من أبرز الخصائص التى تميز التدريب الرياضى فى العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية . فالتدريب الرياضى الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالطب الرياضى والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضى والتربية وعلم الاجتماع الرياضى والسيرنطيقا والرياضيات وغير ذلك من المعارف والمعلومات التى ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضى

(١) تقسم بعض الدول - كالألمانيا الديمقراطية مثلا - مستوى ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية إلى مستويين هما : ١ - « رياضة المستويات » أو « رياضة البطولات » ويهدف هذا النوع من الممارسة إلى تحقيق الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالمية .

(٢) « الرياضة الشعبية » أو « الرياضة الجماهيرية » أو « الرياضة للجميع » ويهدف هذا المستوى إلى ممارسة جميع أفراد الشعب ، على اختلاف أعمارهم وطبقاته ، الأنشطة الرياضية المتعددة ، طبقاً لظروف كل فرد ، وطبقاً لقدراته وإمكاناته ، بغرض الارتفاع بدرجة الوعي الرياضى وبغرض الترويح وقضاء وقت الفراغ واكتساب اللياقة البدنية العامة .

ولقد كانت المهبة الفردية قديماً - في الثلاثينات والأربعينات - تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية . أما الآن فإن إمكانية وصول المهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث قد أصبح أمراً مستبعداً .

٣ - أن التدريب الرياضى عملية تربوية ذات صبغة « فردية » لدرجة كبيرة إذ أنها تراعى الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية ، الذى يختلف بالتالى عن تدريب اللاعب الدولى . كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات فى نواحي متعددة . حتى فى الفريق الجماعى الواحد كفريق الكرة الطائرة أو الكرة السلة أو كرة القدم مثلاً ، تختلف عملية التدريب الرياضى لكل لاعب طبقاً لمركزه فى الفريق . وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية أو نفسية معينة .

كما تراعى عملية التدريب الرياضى الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب راي الجلة أو القرص عن تدريب المصارع ، ويختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة السلة ، الذى يختلف بالتالى عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا .

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

٤ - أن التدريب الرياضى عملية تتميز « بالامتداد » أو « الاستمرار » وليس « بالموسمية » - أى أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضى وتزول . وهذا يعنى أن الوصول لأعلى المستويات الرياضة العالية يتطلب - أولاً الاستمرار فى التدريب طوال أشهر السنة كلها . إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب

الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية وفركن للراحة التامة ، إذ أن 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 المنظم لعملية التدريب الرياضي (خطط التدريب طويلة المدى - خطط التدريب قصيرة المدى - خطط التدريب السنوية - خطط التدريب المرحلية - خطط التدريب الأسبوعية) .

٥ - يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة . إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالى (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته . كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية . . . إلخ بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي للفرد إلى أقصى درجة ممكنة .

وعلى ذلك نجد أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد ، ويصبح - في معظم الأحيان - عاملاً هاماً تتأثر به طريقة حياة الفرد وأسلوب معيشته^(١) .

٦ - يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادى للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي . إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي 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 ترمى اللاعب كالأمره والمدرسة وغيرها وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الإيجابية معها .

ولكى يكفل الدور القيادى للمدرب بالنجاح لا بد أن يرتبط بدرجة كبيرة

Harre, D.u.a : Einführung in die allgemeine Trainings - u. Wettkampflehre. (١)

DHfK Leipzig, 1966, S. 10.

من الفاعلية والامستقلال وتحمل المسئولية والمشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضى عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب .

واجبات التدريب الرياضى

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضى ممكن يلقى على عملية التدريب الرياضى مسئولية تحقيق واجبات معينة . وتتلخص أهم الواجبات التى يجب على عملية التدريب الرياضى تحقيقها فيما يلى :

(أ) الواجبات التعليمية .

(ب) الواجبات التربوية .

ويجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية والواجبات التربوية يرتبطان معاً ارتباطاً وثيقاً ويكونان وحدة واحدة .

(١) الواجبات التعليمية :

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التى تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضى . وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضى على ما يلى :

١ - التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل . . . إلخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .

٢ - التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد .

٣ - تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضى .

٤ - تعلم وإتقان القدرات الحطية الضرورية للمنافسات الرياضبة فى نوع النشاط الرياضى التخصصى .

٥ - اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن 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 الحلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملاصم الأخرى للشخصية^(١) . وتشتمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي :

١ - تربية النشء على حب الرياضة ، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالى من الحاجات الأساسية للفرد .

٢ - تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الوطن ، وذلك عن طريق معرفة النور الإيجابي الهام الذى تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .

٣ - تربية وتطوير السمات الحلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية . الخ .

٤ - تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة الهادفة وسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة والجرأة وسمة التصميم . الخ^(٢) .

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى ٤ عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين ، وهذه العمليات هي :

(١) Röblitz, G. /Schwidmann, H : Padagogik. DHfK Leipzig, 1961, S. 103.

(٢) د. محمد حسن علاوى : علم النفس في التدريب الرياضي . دار المعارف ١٩٦٩ ص ١٢٧ .

١ - الإعداد البدنى :

يهدف الإعداد البدنى إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة .

٢ - الإعداد المهارى والخططى :

يهدف الإعداد المهارى والخططى إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التى يستخدمها الفرد فى غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها . والإعداد المهارى والخططى يكونان وحدة واحدة ، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هى التى تشكل أساس الأداء الخططى ، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغى أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية .

٣ - الإعداد المعرفى (النظرى) :

يهدف الإعداد المعرفى (أو الإعداد النظرى) إلى إكساب الفرد الرياضى مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضى حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه فى عمليات التدريب الرياضى أو فى أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضى أن يسهم بصورة إيجابية فى تنمية مستواه الرياضى

٤ - الإعداد التربوى - النفسى :

يهدف الإعداد التربوى - النفسى إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية .

ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة ، لعملية واحدة هى عملية التدريب الرياضى . ولذا ينبغى الاهتمام بها جميعاً حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية .