

## الأسس العلمية لعلم التدريب الرياضي

### 1- العلوم الإنسانية

#### (الفلسفة و النفسية و التربوية و الاجتماعية)

#### أولاً: لفلسفة و التدريب الرياضي

تعرضنا فما سبق للتطور التاريخي لتطور الاهتمام بالتدريب الرياضي في العصور المختلفة و النظرة لأهمية تبعاً لفلسفة كل مجتمع، و عليه يجب أن نتعرف على مفهوم الفلسفة ثم مفهوم التدريب قبل أن نتعرف على مفهوم فلسفة التدريب الرياضي.

#### المقصود بالفلسفة:

في هذا الصدد فهي ببساطة طريقة نظرتك لمواقفك و خبراتك في الحياة، أو هي الطريقة التي ترى من خلالها من حولك و تعمل على تنمية علاقاتك بهم في ظل مجموعة قيم تضعها لنفسك للتعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، و ما وراء أسباب اتخاذ الفرد لقرارات أو إجراءات ما في مواقف ما، و عليه فالفلسفة تحدد للفرد كل فكر أو حدث أو قرار يتخذه، و كل ما يقدمه من أفكار و آراء و اتجاهات تتبع من خبراته الشخصية في الحياة و الأعرف السائدة في المجتمع.

و عليه يصبح من الصعب أن يكون لك فلسفة محددة بدون معارف و خبرات سابقة عن المواقف الحياتية حتي يمكن أن تعرف ماذا تريد تحقيقه ؟ فأنت كمدرب يصعب أن تصبح مدرباً ناجحاً بدون معرفة تامة بمواقف التدريب و تنمية فلسفتك في الحياة عامة و في التدريب الرياضي خاصة.

#### - تعريف الفلسفة:

معنى كلمة الفلسفة تجميع المعرفة، أو حب الحكمة و العلم يعرفها رودن و ريان بأنها تلك الدراسة التي توجه الفرد لإكساب نظرة متماسكة للحياة و قيمها و معناها و أهدافها القريبة و البعيدة، و عليه يرى بيتر طومسون 1993 أنها وسيلة أو طريقة لتنمية العلاقات و هي القيمة التي تضعها للأشياء و عليه فهي متطورة باستمرار.

و عليه نري أنها تقدم تفسير للحياة و توجه الإنسان لقيمتها و مبادئها، و يظهر ذلك من خلال فروعها و ميادينها العلمية كعلم ما وراء الطبيعة (الميتافيزيقا) الذي يبحث في الكون و ما ورائه من أسباب، و علم الأخلاق و يبحث في أسمى مراتب الخير و القيم الأخلاقية، و علم الذوق و الجمال و يبحث في أسمى مراتب الكمال و القيم الفنية، و هي تمدنا بفهم متكامل و شامل لحقائق الحياة و تمنحنا الاتجاه السليم للتفكير المنطقي و الطريقة الجيدة للتطبيق.

## - تطور الفلسفة:

يري تشارلز بوتشر 1972 أن تطور الفلسفة مرتبط بتطور معتقدات و عادات و تقاليد المجتمعات عبر السنين فانقلت من عالم الغيبيات إلى عالم المحسوسات إلى عالم المعلومات و يظهر ذلك جليا مذاهبها " المذهب المثالي و التصوري و المذهب الحسي الواقعي و المذهب الطبيعي و المذهب العملي الذرائعي النفعي "

## علاقة علم التدريب الرياضي بالفلسفة:

في هذا الصدد فالفلسفة عبارة عن أساليب فكرية و معرفية و منطقية متكاملة تتبع من الخبرات الحياتية لنا أن نأخذ منها ما يفدنا و نترك ما دون ذلك للوصول بالفرد و المجتمع لأعلي مراتب الكمال في جمع المعارف و الحكمة في استخدامها لتحديد أهدافنا الفلسفية البعيدة، و السلوكية القريبة و المراحل و الأساليب و الخطوات المنطقية المحددة لأدوار و اختصاصات و واجبات المشاركين في المواقف الحياتية.

في حين التدريب الرياضي علم مركب يرتبط بالعلوم المهتمة بدراسة و ترقية السلوك الإنسان عامة و الحركي خاصة، لأنه ميدان تجريبي و نظام حياة يختص بأحد أنشطتها الإنسانية المليئة بالعديد من المواقف الحياتية ابتداء من دخول النادي و انتقاء اللاعبين و جمعهم و أداء التدريب أو المنافسة بسعادة في ظل احترام القانون و التقاليد و الاعراف مما يتطلب اتجاه فكري لاتخاذ قرارات و إجراءات لتخطيط و تنظيم عملياته بتطبيق نظريات علمية و نظرية متنوعة لتحقيق أهداف محددة.

و يتضح الارتباط بين الفلسفة و علم التدريب الرياضي من الطريق الفكري القائم علي المعرفة للمشاركين في التدريب الرياضي ليروا مكانتهم و خبراتهم العلمية و العملية في مواقفه، و هي الوسيلة التي تمكنهم من امتلاك القدرة على تحديد أهدافهم تبعاً لمتطلباتهم و احتياجاتهم و قدراتهم، و تحدد

قيمة ما تحقق لهم خاصة و لغيرهم و للمجتمع عامة، و لذا يجب أن يعملوا باستمرار على تحصيل و تنمية معرفهم لأنها مفتاح التطوير لتحديد ماذا نريد تحقيقه ؟ و كيف و متى و أين نحقق ذلك؟.

## 1- التعرف على ماذا نريد انجازه ؟

إجابة السؤال السابق تحدد لنا الهدف الفلسفي لعملية التدريب الذي نسعى لتحقيقه، و يتم بالتعرف على أهمية قيمة الفوز " مهم قبل كل شيء - المتعة هي الأهم - اللاعبين و رفع مستواهم هو الأهم قبل كل شيء"، و عليه نحدد اتجاه العمل و نرتب أولوياته، و نختار وسائل تحقيقه في الوقت المناسب.

و نري أن جميع الأهداف الفلسفية السابقة مهمة، و لكن ما هو الهدف الأهم ؟ نظراً لأن درجة تقدم اللاعب تتأثر بنظرتنا لأهمية الفوز لأن الكفاح للفوز هو رغبة كل اللاعبين و الأجهزة الفنية، و تتبلور بناء علي اتجاه بعض المشاركين في التدريب الرياضي بالحكم على أنفسهم أو بالحكم عليهم أو على أنفسهم من خلال نتائجهم، أم من خلال مدى تقدم مستوى اللاعبين باستمرار.

و في هذا الصدد فالاتجاه الثاني يمثل نظرة فلسفية ناجحة لأنه يهتم باللاعبين من كافة جوانب الإعداد و الرعاية أولاً حتى يصبح في مقدورهم بعد ذلك تحقيق الفوز عكس الفلسفة القديمة التي تهتم بالفوز على حساب اللاعبين، و عليه ففلسفة اللاعب أولاً و الفوز ثانياً تؤكد على أن النشاط الرياضي جزء من حياة اللاعب و ليس كل حياته، و تقدير اللاعب لأهمية الأداء و مشاركته الفعالة في تنفيذ المطلوب منه، و احترام القوانين و القواعد المنظمة للبطولات و المسابقات، و الاحترام المتبادل بين الأجهزة الفنية و الإدارية و اللاعبين و المنافسين و الجمهور و تقدير دورهم.

و لذا فعند تنفيذ فلسفة اللاعب أولاً والفوز ثانياً فأنها تحدد العلاقة بين قدرات اللاعب و الواجبات المراد تنفيذها، و تسهم في العمل على تقرير إجراءات التدريب و اتخاذ قرارات تنفيذها للتغلب على الصعوبات التي تعوقها و إدارة وقت التدريب مرحلياً و كلياً بأعلى قدر من الكفاءة.

## 2- كيف نحقق ما نريد ؟

و عليه ففلسفة التدريب الرياضي تحدد ماذا نريد انجازه من العملية التدريبية؟ و تزدونا بالطريق الذي نقرره لمعرفة كيفية تحقيقه؟ ، و لذا يأتي السؤال الهام عن ما أفضل طريق يحقق ذلك بقدر كبير من النجاح؟ و فلسفة التدريب الرياضي تمدنا بالمعارف التي تجيب علي ذلك و التي يمكن

تحديدها فيما يلي:

- المعارف و المعلومات اللازمة لحل مشكلات العملية التدريبية.
- القدرة على التفكير الإبداعي و اتخاذ القرارات المناسبة.
- القدرة على فهم العلاقات و المتعلقات للاختيار من بين البدائل.
- القدرة على تحقيق الأهداف باستخدام طرق و أساليب جيدة .
- القدرة علي تنفيذ التصورات السابقة في برامج مخططة.
- القدرة على قيادة فريق العمل بفاعلية تسمح بالمشاركة و التوجيه و الإرشاد لتحقيق طموحات الجماعة و تحقيق الأهداف بأقل جهد.

### 3- أساليب قيادة التدريب

تأثرت النظرة لأساليب قيادة التدريب الرياضي بالفلسفة فتطورت من اسلوب شمولي يعتمد علي إهمال آراء اللاعبين و مركزية اتخاذ القرارات و الصلاحيات المطلقة للقائمين علي متابعة سير عمل مواقف التدريبية، إلي نظرة تري أهمية الاهتمام باللعبين و بناء علاقات مشاركة و تعاون فاعل في اتخاذ القرارات بالتحدث و الاتصال و الاستماع و المناقشة مما يطور ثقة اللاعب بنفسه بالتوجيه و الإرشاد المستمران و تنمية دوافع متجددة و إعطاء مرونة لبرامج و مواقف التدريب وفقا لقدرتهم علي التكيف و التقدم بحالتهم التدريبية، مما أعطت الأجهزة و اللاعبين فهم و إدراك لكل منهم بمعرف لماذا يفعل ذلك ؟

## ثانياً: العلوم التربوية و النفسية و الاجتماعية و التدريب الرياضي

### \* علم التربية:

علم يهتم بتقديم كافة أنواع الرعاية الممكنة داخل مؤسسات مؤهلة لنقل الخبرات التي تسهم في بناء اللياقة الشاملة للفرد في ضوء استعداداته و قدراته و اتجاهاته و ميوله و المقبولة مجتمعيًا و التي تمكنه من التكيف مع المجتمع وحل مشكلاته بطريقة إبداعية مبتكرة.

و يعرفها ديوى "بأنها ليست عملية إعداد الفرد للحياة فقط بل هي الحياة نفسها " و لري سينسر " أنها عملية إعداد شامل للفرد تعينه على الحياة و التكيف الكامل لجوانبها و مجالاتها".

و عليه فهي ظاهرة تتم طوال حياة الفرد و يستدل عليها من نتائجها المتمثلة في مجموعة السلوكيات الحياتية المقبولة مجتمعيًا و المعبرة عن الخبرات التي أكتسبها الفرد داخل مؤسسات

المجتمع ليصبح مواطناً صالحاً و لائقاً بدنياً و حركياً و عقلياً و نفسياً و اجتماعياً و قادراً على التكيف و العمل المبدع و الإنتاج الجيد.

و لذا نرى أنها عملية إعداد و إرشاد و توجيه و تنمية استعدادات و قدرات الفرد عن طريق الممارسة بشكل منتظم و متسلسل و متدرج و متناسق و كامل تبعاً لميوله و احتياجاته و القيم المجتمعية ليصبح قادراً على التكيف للحياة و متطلباتها و مسهماً في بناء حضارته ."

### \* علم النفس:

علم النفس يهتم بدراسة نشاط الإنسان السلوكي و المتغيرات الوراثية و البيئية المؤثرة عليه في المواقف الحياتية بهدف فهمه، و تفسيره للعمل على ضبطه و التحكم فيه، و التنبؤ بالسلوك المتوقع حدوثه في المواقف المستقبلية، و نظراً لتعدد أنشطة الحياة و مواقفها فانبتق عنه العديد من الفروع النظرية و التجريبية التطبيقية يختص كل منها بمجال ما، و عليه وجدت فروع ذات صلة بعلم التدريب الرياضي.

### \* علم الاجتماع الرياضي:

هو علم تطبيق نظريات علم الاجتماع في المجال الرياضي و يهتم بدراسة التنظيم الاجتماعي و المشكلات الاجتماعية و كيفية حلها للفرق و الهيئات الرياضية.

## ثالثاً: استفادة التدريب الرياضي من العلوم التربوية و النفسية و الاجتماعية:

مما سبق اتضح أن علم التدريب الرياضي يهدف لترقية السلوك الحركي و الوصول لأفضل حالة تدريبية رياضية علي المستويين القومي و الحياتي للاعب أو الفريق لتحقيق أعلى انجاز في البطولات و أفضل انتاجية في مواقفه بأقل جهد.

مما يتطلب دراسة المتغيرات الوراثية و البيئية المؤثرة علي السلوك الظاهري و الباطني قبل و أثناء و بعد ممارسة النشاط الرياضي الكشف عنها لتنميتها و تطويرها خلال مواقف التدريب لتحقيق التوافق و التكيف للفرد مع النشاط الرياضي الممارس بأعلى قدر من الفاعلية، و لذا يهتم علم التدريب الرياضي بالدراسات التربوية و النفسية و الاجتماعية للاستفادة من نظرياتها و تطبيقاتها علي النحو التالي:

## 1- التعرف علي متغيرات و مراحل النمو و مظاهرها وعلاقتها بمراحل التدريب الرياضي:

في هذا الصدد يجب دراسة متغيرات النمو النفسية و العقلية و الجسمية و الحركية و الانفعالية و الاجتماعية المميزة لكل مرحل عمرية و الفروق الفردية بين الأفراد و الجماعات و أسباب ظهورها و العوامل البيئية و الوراثية المؤثرة في تطورها له أهمية كبيرة لتحديد برامج التدريب و أنشطته الملائمة و أساليب استثارة دوافع المتدربين للتعلم و وسائل قياسها لكل مرحلة تدريبية عبر سنوات إعدادهم منذ انقضاء المبتدئين حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية وهي تمر بأربعة مراحل:.

### - مرحلة النمو السريع المنتظم:

هي فترة تمتد لسنة سنوات تقريبا من الرضاعة لنهاية مرحلة الطفولة المبكرة و يصل الوزن ل 3 أضعافه و الطول يزداد 50% عن الولادة بنهاية السنة الأولى و الوزن يصل 7 أضعافه و الطول إلى 3 أضعافه و يصل إلى 125- 132 سم في نهاية العام السابع، و يكتسب الأطفال خلالها الحركات الحس حركية ، و الحركات الأساسية، و تعتمد حركاته على نمو العضلات الكبيرة.

### - مرحلة النمو البطيء:

و هي تقابل مرحلة الطفولة المتوسطة و تستمر 3 سنوات بعد مرحلة الطفولة المبكرة، و يصل نمو الطول إلى 135- 155 سم و الوزن إلى 27- 50 كجم في نهاية العام التاسع، و هما مرتبطان بنمو العظام و العضلات، و خلالها تتحسن الحركات الهادفة التي تتطلب التوافق و المرونة و الاتزان الحركي نظراً لنمو بعض العضلات الصغيرة و تحسن استجابات العضلات للإشارات العصبية.

### - مرحلة النمو السريع الغير منتظم:

تقع بين مرحلتي الطفولة المتأخرة و المراهقة، و تتضح خلالها الفروق الفردية في التكوين الجسمي بين الأولاد و البنات، و يصل لأعلى معدله للأولاد عند 12- 15 سنة، و البنات عند 10- 14 سنة، كما تتباين أيضا بين أفراد النوع الواحد، و يصل الوزن خلالها إلى 10 أضعاف الولادة تقريبا، و يسرع معدل نمو الأطراف مما يقلل قدرتهم على أداء الحركات التوافقية، و لا يتناسب نمو القلب مع بقية أجهزة الجسم و خاصة الهيكلية، و لذا يجب توفير أنشطة عديدة لتراعى المتغيرات الفردية و العناية بالقوام، و تسمح بإبراز استعدادات و قدرات كل منهم، و تكوين ميول و اتجاهات ايجابية لممارسة الأنشطة الرياضية.

## - مرحلة النمو البطيء الثانية:

و تشمل مرحلة المراهقة المتأخرة و بداية مرحلة الشباب و تستمر بعد البلوغ و حتى 20 سنة، و فيها يبطن نمو العظام و يزداد نمو العضلات، و يتناسب معدل الطول مع الوزن و تزداد كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، و تتضح الفروق التشريحية بين الأولاد و البنات، فيزداد عرض الحوض عند البنات مما يؤدي لزيادة زاوية مفصل الفخذ لديهن، و تقل نسبة طول الأطراف "الذراعين - الرجلين" لدى البنات مما يزيد اتزانهن و تنخفض معدل سرعتهن الجري عن الأولاد.

**2- تصنيف تدريب اللاعبين لمراحل:** لا توجد حدود فاصلة بين متغيرات النمو لأنها تتم وفق معدل خاص بكل فرد، و تظهر فروق متغيرات النمو واضحة بين أفراد نفس العمر، كما أن طبيعة النشاط الرياضي و متطلبات متغيراته تنعكس على العمر البيولوجي "مظاهر النمو الظاهرة"، و نظراً لطول مدة إعداد اللاعبين حتى الوصول للبطولات الدولية، فتقسم لعدة مراحل تدريبية أهمها مرحلة الحضانة الرياضية، و مرحلة التوجيه الرياضي، و مرحلة التدريب التخصصي، و مرحلة تدريب المستويات العالية.

**3- انتقاء المبتدئين لكل نشاط وفقاً لمتطلباته و طبيعته فالجمباز و السباحة تبدأ من 5- 6 سنوات، و الألعاب الجماعية من 8- 10 سنوات، أما ألعاب القوى من 10- 14 سنة أو أكثر في مسابقات الرمي.**

**4- دراسة السلوك و الخبرة الحركية أثناء مواقف التدريب التعليمية للأنشطة الرياضية و تطبيق نظريات و طرق و شروط التعلم و التعليم و العمل على حل مشكلات التعليم الشخصية للمتدرب و كيفية استخدامها في كافة مواقف التدريب و تقديم التوجيه المناسب لتعديل مساهمهم لتحقيق أفضل خرج من الانجاز**

## **5- التعرف على صور التفاعل الاجتماعي:**

كالتعاون - التنافس - الاتصالات... الخ لوضع قوانين عامة تحكم العلاقة بين الفرد و مجتمعه و عوامل تماسكها و مقومات بناء الفريق كجماعة و أساليب قيادتها و العلاقات بين الفرق الرياضية داخل الهيئة الرياضية الواحدة و الهيئات المختلفة و كيفية قياس تلك المخرجات

**6- التعرف علي الظواهر الغير عادية في السلوك كالتأخر العقلي و الموهوبين و ذو الإعاقات الجسمية و المرضى النفسانيين و الجانحين لوضع برامج تدريبية تسهم في علاجهم أو اندماجهم في المجتمع أو ابراز قدراتهم البدنية و الرياضية مع ضمان عدالة المنافسات.**

**7- دراسة مكونات الشخص الرياضي " استعداداته, دوافعه, ميوله... الخ " و المكونات الشخصية للعاملين في مجال التربية الرياضية و التدريب الرياضي و طبيعة الأنشطة الرياضية العامة و التخصصية ومتطلباتها النفسية و العقلية للتعرف علي طبيعة المنافسات " ودية و تجريبية و رسمية و إقليمية و عالمية و أولمبية "، و المتطلبات النفسية و العقلية لكل منها و دوافع إنجازها،**

**8- تحديد متطلبات كل نشاط رياضي و تحليلها لوضع و استخدم طرق و أساليب إجرائية و تدريبية خاصة و مقننة لبناء و تطوير الأداء قبل و أثناء و بعد مواقف التدريبية و مواقف المنافسة لتوجيه و تعديل مساره لتحقيق أفضل مستويات الانجاز**

**9- وضع برامج مناسبة لطبيعة كل نشاط رياضي لتنمية الإدراك و الدافعية من خلال التحول للسلوك الحركي المراد إنجازه و بناء الرغبة في تحقيق أفضل إنجاز.**

**10- بناء برامج الاسترخاء و الاستشفاء البدني و الذهني للتخلص من التعب و بناء و تنمية بعض المهارات النفسية كزيادة القدرة على التركيز أو الانتباه، و بناء شبكة للتدعيم الاجتماعي لمساندة اللاعب أو الفريق.**

**11- بناء نظام اتصالات فعال للتفاعل بين المدرب و اللاعبين و الأجهزة الفنية و يشترط فيها الوضوح و التنوع " سمعي- بصري - مختصر - كامل - مباشر " و مناسب لمستوى اللاعبين و أن يتم في الوقت المناسب و بسرعة لتسهيل نقل المعلومات و العمل علي تحفيز الأداء و تصحيحه.**