

تمهيد:

تتحد العمليات التدريبية في الألعاب الجماعية بعدة محددات أهمها اللاعب، المحتوى الرياضي (التكتيك والتكنيك وتقني الأحمال) الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية، حتى يمكن الوصول لتدقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية للاعبين أو الفريق ككل قد يمكن الوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالمية فالمدرب الرياضي يعتبر بمثابة القائد فالقيادة الرياضية هي العملية التي يقوم بها المدرب لتوجيه سلوك اللاعبين من أجل نفعهم برغبة صادقة نحو تدقيق هدف مشترك بينهم.

إن التدريب عملية متشعبة المطالب بجمع خيوطها المدرب في يديه، والمدرب الممتاز يكون من أهم واجباته خلق التآلف الجيد بينه وبين جميع من يتعامل معهم وإيجاد روح التعاون بينهم وحب كل منهم للتضحية في سبيل الفريق وهذا بلا شك يعتمد على مقدار الذكاء الاجتماعي الذي يتمتع به المدرب.⁽¹⁾

(1) - علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، المعارف بالإسكندرية، 2003، ص 15-16.

1- شخصية المدرب:

1-1- مفهوم الشخصية:

أنت كمدرّب رياضي أو كمدیر فني لفريق رياضي معين هل حاولت أن تصف وأن تتعرف على شخصيتك؟ إنك إذا حاولت ذلك فمن المحتمل أن تجد نفسك تتعدد مجموعة من السمات أو الصفات أو القدرات مثل: اجتماعي أو منبسط أو متسامح أو قوي أو شجاع، أو قلق أو متردد أو انفعالي.

وربما قد تتذكر بعض السمات أو الصفات أو القدرات التي جعلتك تستجيب بصورة معينة أو سلوك معين في بعض المواقف المختلفة سواء في مواقف التدريب الرياضي أو في مواقف المنافسة الرياضية أو في بعض المواقف العامة في حياتك اليومية.

ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة فلقد حاول العديد من الباحثين في علم النفس تعريف الشخصية "Personality" "إلا أنهم اختلفوا فيما بينهم في العديد من الجوانب.

1-2- شخصية المدرب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:

أولاً: الصفات الشخصية للمدرب الرياضي:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المترنة، مستقلة في تصرفاته ليحوز احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط وألا تراه انفعالي، قادراً على ضبط النفس أمام لاعبيه يتقبل المناقشة بدون انفعال أو تعصب.

- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير وخاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب في إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور.

- يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.

- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.

- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون الطمع.

ثانياً: الصفات الصحية للمدرب الرياضي.

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويقتدي به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.
- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها للراحة الذهنية من عناء التدريب.

ثالثاً: الصفات الفنية للمدرب الرياضي.

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصحية والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكاملة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق فمثلاً هل الهدف هو الوصول إلى البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟ هل فقط البقاء في الدوري وعدم الهبوط إلى الدرجة الأقل؟ ومن الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقاً للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.⁽¹⁾
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاًونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات عمل كل فرد فيها.
- مراجعة المتاح بالنادي من ملاعب وصالات تدريب وأجهزة وأدوات تدريب.

(1) - محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 20.

رابعاً: الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرات السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات وشارك في البطولات التي ينظمها الاتحاد (اتحاد اللعبة).
- أن يكون حاصلاً على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن شبع الدراسات التدريبية المتخصصة حتى يستخلص ما هو مفيد له في مجال عمله كمدرّب.
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عالٍ من التأمل المهني في مجال التدريب فكلما زاد التأمل المدرب مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

الصفات السلبية	الصفات الإيجابية
- القيادة - المرح - الحيوية - الجدية - الأمانة - عدم الحساسية للنقد - عدم الأمانة - عدم الاستقرار الانفعالي - الإفراط في توجيه النقد للآخرين - العمل - عدم النظام - الأنانية - القلق - الفضاضة والسخرية - السوقية - غير عطوف على الآخرين	- القيادة - المرح - الحيوية - الجدية - الأمانة - الاستقرار الانفعالي - الوفاء - المثابرة - الطموح - الابتكار - التفاؤل - اليقظة (الذكاء الاجتماعي) - التعاون - ضبط النفس - الثقة

الجدول رقم 01: الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح المدرب.⁽¹⁾

1-3- المدرب الرياضي كشخصية تربوية:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي من حيث أنه شخصية تربوية يهدف بالدرجة الأولى إلى تعريف هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل.

إن المدرب الرياضي أو (المدير الفني) كشخصية تربوية يتولى قيادة عملية التدريب والتعليم للاعبين الرياضيين ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومنتزعة.

(1) - علي فهمي البيك: مرجع سبق ذكره، ص 15.

1-4- سمات المدرب الناجح:

مما سبق ونتيجة لخبراتنا التطبيقية العلمية في مجال التدريب الرياضي يمكن استخلاص أن العديد من المدربين الرياضيين الناجحين يتشابهون في بعض السمات الشخصية وهذه السمات قد يعزى إليها - بالإضافة إلى عوامل أخرى - نجاحهم في عملهم كما أنه من الأهمية بمكان أن يعرف المدرب الرياضي السمات الشخصية التي يتسم بها حتى يعرف نفسه على حقيقتها وبالتالي يستطيع تطوير أو تنمية هذه السمات بوسائل مختلفة وأن يعرف درجة إسهام هذه السمات الشخصية في درجة نجاحه أو فشله فالمدرب الرياضي الناجح يتميز بالعديد من السمات أهمها:

القدرة على اتخاذ القرار تعتبر من أهم السمات التي يتميز بها المدرب الناجح وخاصة في مواقف المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار من بين بعض البدائل واختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية أو انفعالية وهنا يجب أن نؤكد أنه ليس المهم هو السرعة القصوى في اتخاذ القرار المناسب الموقف المعين وفي التوقيت المناسب.⁽¹⁾

2- التدريب الرياضي:**2-1- مفهوم التدريب الرياضي:**

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع لقوانين ومبادئ مختلف العلوم كعلم التشريح، والميكانيك الحيوية، وعلم النفس، والفيزيولوجيا وعلم التربية يهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستوى العالي واعدده إعدادا كاملا في اختصاصه الذي يمارسه.⁽¹⁾

2-2- مميزات التدريب الرياضي وخصائصه:

إن للتدريب الرياضي الأثر المباشر في تحسين أسلوب حياة الرياضي كطرق التغذية ونظام الدراسة، الحياة العملية، كما له الفضل الكبير في تطوير مستواه الرياضي.

يعتبر التدريب الرياضي عملية مستمرة طوال اشهر السنة، حيث لا يجب ترك التدريب عند انتهاء بطولة أو منافسة لأن في ذلك تأثير سلبي على إمكانيات الرياضي ويستلزم الاستمرار في التدريب لأجل تنمية وتطوير المستوى البدني والوظيفي.

يتميز التدريب بميزة الفردية إذ أن الفروق الفردية يجب أن تراعى في عملية التدريب من حيث المستوى والجنس والعمر الخاص بالرياضي، كما أن التدريب يختلف من رياضي إلى آخر

(1) - علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الأولمبية، ص 25.

(1) - بهاء الدين سلامة: فيزيولوجية الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 20.

لأسباب نفسية بيولوجية، فتدريب المبتدئين يختلف عن تدريب الكبار ، كذلك يختلف تدريب الذكور عن تدريب الإناث.

التدريب الرياضي وسيلة أساسية للوصول بالرياضي إلى مستوى عال في نوع معين من الأنواع الرياضية، كما أنه يتميز بميزة خاصة الترويح عن النفس، وملاً وقت الفراغ وبالتالي فإن التدريب الرياضي له الفضل الكبير في رفع الكفاءة البدنية والوظيفية للرياضي.

يرتكز التدريب الرياضي على أسس علمية ومعارف قانونية فهو يستمد مادته من مختلف العلوم التي ترتبط بالمجال الرياضي كعلم الطب والهندسة وكذا العلوم الإنسانية ويمكننا القول إن الوصول إلى الإمكانيات العالية والتكنيك الأمثل يستلزم تدخل التدريب العلمي الحديث.

للتدريب الرياضي الدور الأساسي في التكوين فالمدرّب الكفوّ لديه العديد من المسؤوليات والمهام التعليمية والتربوية والتي تساهم في إعداد الرياضي بدنيا ونفسيا ومهاريا وخطبيا.⁽¹⁾

2-3- أهداف التدريب الرياضي:

تنمية عناصر اللياقة البدنية: إن التدريب الرياضي يعمل على تطوير الصفات والقدرات البدنية كالتحمل والسرعة والرشاقة إلى غير ذلك.

- تطوير القدرات العقلية والمعرفية:

يهدف التدريب الرياضي إلى إكساب الرياضي القوانين الأساسية والمعارف العلمية لمختلف الرياضات، كذلك المعلومات الخاصة بها من حيث التاريخ، النشأة، التطور، كما يؤدي إلى معرفة مختلف العوامل التي تؤثر في مستوى الرياضي.

- تطوير القدرات النفسية والإرادية:

إن التدريب الرياضي يهدف إلى إعداد الرياضي نفسيا وتربويا وإراديا والتي تعمل على استمرار قدراته على النشاط، ضبط النفس، التحلي بالأخلاق الرياضية وروح المنافسة.

تنمية القدرات الخطية والمهارية:

يساهم التدريب الرياضي في تعلم المهارات الحركية وتطوير القدرات الخطية (دفاعية، هجومية)، لأن تنمية الجانب المهاري والخططي يعتبر وحدة كاملة في وحدة التدريب.⁽²⁾

(1) - بهاء الدين سلامة: المرجع السابق، ص 21.

(2) - Platonov. V. N : L'entraînement Sportif, Théorie et méthodologie, 2^{ème} édition revue Eps, Paris, 1984. P 44.

وى التدريبى فهى ترتفع تدريجيا بدءا من المرحلة التمهيدية حتى تصل إلى أقصاه أثناء فترة المنافسة التراجع بعد ذلك خلال المرحلة الانتقالية، تختلف المدة التى يمكن للرياضى أن يحتفظ خلالها على مستواه حسب نوع الرياضة التى مارسها ونوع التدريب والفروقات الفردية بين الرياضيين، إن تكرار التدريب يرفع من الحالة التدريبية حيث أنه تحدث من خلاله عملية الهدم والبناء وفي نهايته يسترجع الجسم ما فقده من الطاقة وهذا ما يزيد من مستواه اكبر مما كان عليه قبل التدريب، إذ يلعب الجهاز العصبى والهرمونات دورا فعال فى عملية التكيف مع مجهود الرياضى.

3- كرة القدم

- لمحة عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا فى العام وهى الأعظم فى نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور اللعبة خلال السنين تعطى فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة.

نشأة كرة القدم فى بريطانيا ولعل طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا الكرة فى عام 1175م، إذ أن لعبة كرة القدم فى تلك الفترة اعتمدت على العادات والتقاليد لكن فى بداية 1800 م شاركت جهود العديد فى وضع بعض القوانين وفى عام 1830 تم التعرف على ضربات الهدف الرميات الجانبية وأسس نظام التسلل وفى عام 1840م كتبت مجموعة من القوانين أسس أول نادى فى كرة القدم نادى كامبريدج حيث اجتمع 20 شخصية يمثلون المدارس العامة فى عام 1848م، فأخرجوا القانون المعروف (قواعد كمبودج) التى تعتبر الخطوة الأولى لوضع قانون كرة القدم.⁽²⁾

فى المرحلة الأولى للقرن العشرين ابتدأ التنظيم العالمى لكرة القدم، حيث اقتربت كل من فرنسا وهولندا، بلجيكا، سويسرا، الدانمارك، فى عام 1904 لتشكل الإتحاد الدولى لكرة القدم FIFA ولقد نظمت أول بطولة اولمبية فى 1908 وبسنة فرق فقط فازت بها انجلترا على حساب الدانمارك، وكانت كأس عالمية أقيمت بالبراغواي 1930، وحازت عليها الدولة المنظمة.⁽¹⁾

وفى الوقت الحالى هناك بطولات متعددة على مستوى الدولة وعلى الأندية مثل كأس الأمم الأوروبية، وكأس الأمم الإفريقية وكأس أمم آسيا، عند الأمم ورابطة أوروبا بدأت عام 1955، على مستوى الأندية ورابطة الأبطال الإفريقية.

(2) - موفق مجد المولى: الإعداد الوظيفى فى كرة القدم، دار الفكر، الأردن، 1999، ص 10-09.

(1) - مذكرة ليسانس، دراسة تقييمية لواقع كرة القدم الجزائرية، الجزائر، 1994، ص 24.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.