

## مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب طبقا للهدف العام من العملية التدريبية، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي او رياضة المستويات فقط. بل يتضمن مجالات اخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية او التجارية... الخ. ومصطلح التدريب عموما يعني مجموعة من الاجراءات المخططة والمبنية على اسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهه لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما (مجال تخصصي).

لذا يفهم من التدريب الرياضي بانه عملية تربويه تعليمية وتدريبية تهدف بصورة خاصة الى اعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية للوصول بهم الى اعلى مستوى ممكن بدنيا، وفنيا، خططيا، نفسيا عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة استعمال التمارين البدنية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل اعضاء وأجهزة جسم الرياضي والتي بدورها تؤدي الى رفع كفاءة هذه الاعضاء والاجهزه لتحقيق الانجازات الرياضية العالية.

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يأتي:

اذ يعرفها هارا 1966 بأنه اعداد الرياضيين للوصول المستوى العالي فالاعلى.

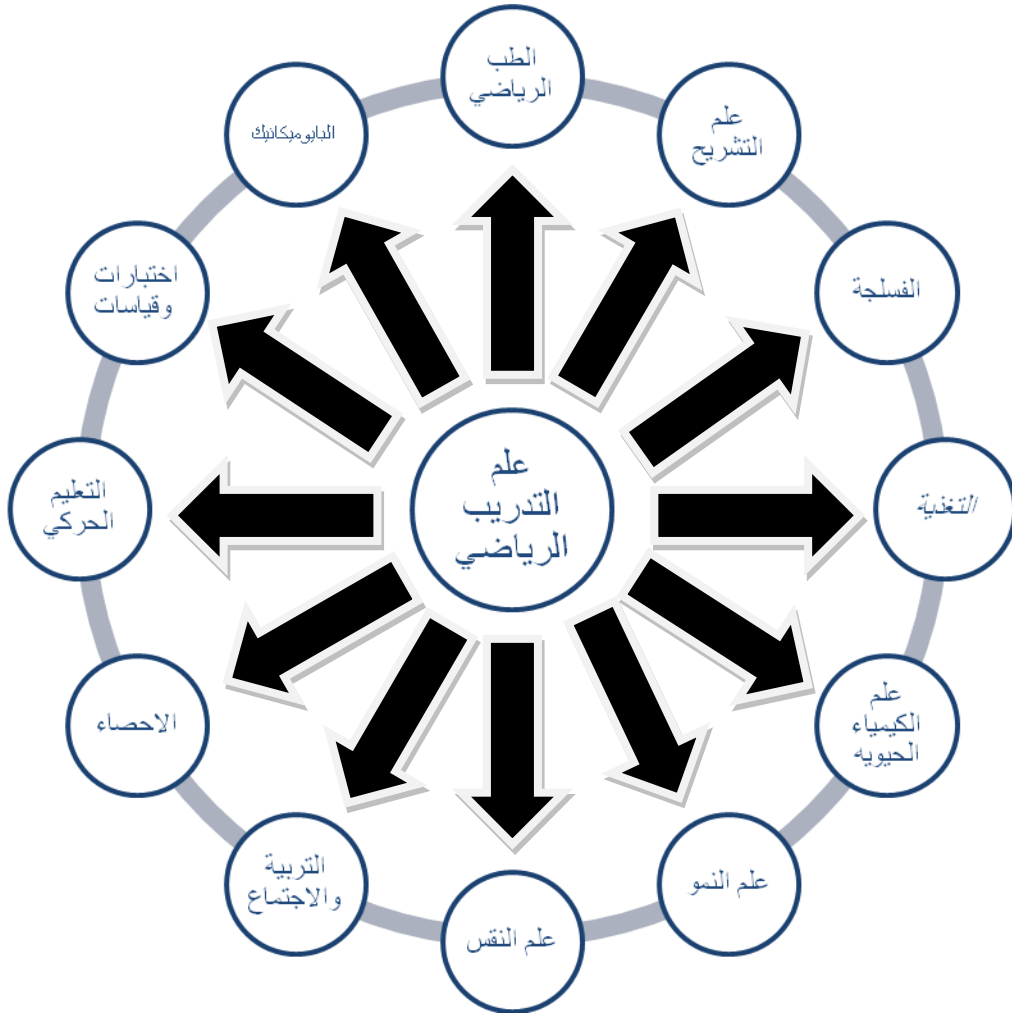
اما ليمنان 1975 فيعرفها على انها كل الاحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي الى تكيف وظيفي او تكويني وإلى تغيرات في الاعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب.

في حين عرفها ماتيف 1976 بأنه اعداد اللاعب فسيولوجيا وتكتيكيا وتكتيكيا وعقليا ونفسيا خلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب.

وعاد هارا ليعرف علم التدريب الرياضي 1982 بأنه عملية إعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الاداء العالي كما انه عملية تطوير سلوك اللاعبين وفقا لاسس ومبادئ علمية تشمل النواحي البدنية والعقلية والفنية للاعب.

في حين ان التدريب الرياضي هو عملية اعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول بهم الى اعلى المستويات وفق برامج علمية مخطط لها مسبقا بأعتمادها على العلوم الطبيعية والعلوم الانسانية.

وفيما ياتي مخطط يوضح ارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى:



مخطط يوضح ارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الاخرى

### اهداف التدريب الرياضي:

- 1- تنمية عناصر اللياقة البدنية: يهدف التدريب الرياضي الى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة وغيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها.
- 2- تنمية النواحي المهارية والخطوية: يهدف التدريب الرياضي الى تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات الخطوية الدفاعية والهجومية (فردية - جماعية) التي يستخدمها اللاعب او الفريق في المنافسات والعمل على اتقانها وثبوتها، وتنمية النواحي المهارية والخطوية يمثلان وحدة كاملة في عملية التدريب.
- 3- تنمية القدرات العقلية والمعرفية: يهدف التدريب الرياضي على اكساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة والتي يمارسها من حيث تاريخها -

- تطورها – قانونها، وكذلك العوامل التي تؤثر في المستوى الرياضي وبذلك يستطيع اللاعب ان يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي.
- 4- تنمية القدرات النفسية والادارية: يهدف التدريب الرياضي الى اعداد اللاعب من النواحي التربوية والنفسية والادارية والتي تسهم في استمرار قدرته على المثابرة وبذل الجهد وضبط النفس والتحلي بالخلق الرياضي – الفوز او الهزيمة.
- 5- التعود على القيادة والتبعية واحترام الاخرين: ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة اراء الاخرين واحترام نظرهم والاخذ بها ان كانت على صواب.
- 6- حب الوطن والولاء له والعمل على الرفع من شأنه بين الدول: يخلق التدريب الرياضي عند الرياضيين حب وطنهم والولاء له من خلال العمل على رفع رايته.

### واجبات التدريب الرياضي

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب كما يأتي:

#### \* الواجبات التربويه وتشمل ما ياتي:-

- 1- تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالى فى الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الاساسية للاعب / للاعبة .
- 2- تشكيل دوافع وميول اللاعب / والارتقاء بها بصورة تستهدف اساسا خدمة الوطن .
- 3- تربية وتكوين السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضى والروح الرياضية .
- 4- بث وتكوين الخصائص والسمات الارادية .

#### \* الواجبات التنموية :-

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب / والفريق الى اقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لاعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام الاساليب العلمية المتاحة .

#### \* الواجبات التعليمية:

- 1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الاساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب / اللاعبه .

2- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

3- تعلم واتقان المهارات الحركية فى الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لاعلى مستوى رياضى ممكن .

4- تعلم واتقان القدرات الخططية للمنافسة الرياضية التخصصية .

ويعنى ذلك ان الواجبات التعليمية تشمل الاعداد المختلفة

الاعداد البدنى

الاعداد المهارى

الاعداد الخططى

الاعداد العقلى

الاعداد النفسى

## مجالات التدريب الرياضي:

### المجال الاول: مجال الرياضة المدرسية

يلعب التدريب الرياضي دورا ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية. بل يتعدى ذلك الى ما قبل المدرسة في رياض الاطفال. وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث ان التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود، باستمرار الانسان وكيونته وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالا خصبا واذا تاتى اثير ايجابي على تنمية القدرات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية اساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لامرين اساسين وهامين:

اولهما تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية وما لذلك من تاثيرات وظيفية ايجابية هامة كزيادة استهلاك الاوكسجين وهبوط نسبي في معدل النبض اثناء الراحة... الخ. وكذلك تحسين الصحة العامة للتلاميذ.

والثاني المساعدة في تعلم المهارات الرياضية حيث يرتبط تعلم تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات الوثب لاجدوى من التعلم مالم تنمي عند التلاميذ (القوة المميزة بالسرعة) والقدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الوثب.

### المجال الثاني: مجال الرياضة الجماهيرية

ان الرياضة الجماهيرية رياضة لكل الناس لاتعرف صغيرا ولاكبيرا قويا ولا ضعيفا رجلا ولا امرأة فالكل يجب ان يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح قدراته البدنية والمهارية

والوظيفية. ليس لغرض بطول او اشتراك في منافسة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا. وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات اخرى كالرياضة للجميع sport for all حيث تهدف الى شغل اوقات الفراغ عن طريق مزاوله الانشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف مزاوله الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العليا بانها لاتهتم بالوصول الى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ماتهتم بالوصول الى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابيا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياة متزنه من جميع الوجوه.

### المجال الثالث: مجال رياضة المعاقين

الاعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من اداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الاسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دورا ايجابيا في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

اذ اصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات العليا او المتقدمة حيث انشئت لها اتحادات رياضية خاصة بها حيث اقيمت الدورات الاولمبية الخاصة بها والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لاعاقته. وبذلك خلق هذا المجال للمعوقين نتيجة الاشتراك بالالعاب الاولمبية الخاصة بهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم باسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة كل حسب حالته والتي يحددها نوع الاعاقة.

### المجال الرابع: مجال الرياضة العلاجية:

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة او الطارئة في الاونة الاخيرة اهمية كبيرة حيث انشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم يؤمها الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء. وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا ايجابيا في ذلك وخصوصا بعد الشفاء من الكسور حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في (الجبس) كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب اعادة تاهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية والتي يعمل التدريب الرياضي دورا ايجابيا باعادة مستوى المجموعات العضلية الى حالتها الطبيعية من قوة وحركة.

### المجال الخامس: مجال رياضة المستويات العليا

اخذت رياضة المستويات العليا في الاونة الاخيرة شانا كبيرا في مجال المحافل الرياضية

بصفة عامة حيث اخذت المستويات والارقام في تقدم مستمر من بطولة لآخرى ومن دورة لآخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

اخذ مصطلح (رياضة المستويات) في التداول كمرادف للتدريب من اجل البطولة وبذلك يمكن تسميته (بقطاع البطولة) حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضيا على اختلاف اعمارهم. وما تقابله هذه الاعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر بل تشمل جميع مراحل اعمال الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية وال نفسية العالية. ان اشراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى اعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب ان يلاحظها كل من المدرب والاداري ولايسمح باشراك لاعبيه في مستوى اعمار مخالف لمستوى اعمار لاعبيه.

## المجال السادس: مجال الرياضة العسكرية

### خصائص التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه الى تحسين القدرات البدنية وال نفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسه الفعلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية للفرد عضوا نافعا وفعالا في المجتمع، وعلى ذلك يمكن القول بان التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عالي او قصوى ما تهيئه اليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس. وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الاحمال التدريبيه وطرق التدريب بالنسبه على انواعه المختلفه (رياضة المستويات – الرياضة المدرسية – الرياضة الجماهيرية – الرياضة العلاجية .. الخ).

1- يتميز التدريب الرياضي بخاصيه الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق اعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصه من نتائج البحوث العلميه لعدد من العلوم المرتبطه بالمجال الرياضي، كعلم النفس والتربيه والاجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيويه والتشريح والفسولوجي، والاختبارات والمقاييس ولم يعد الوصول لاعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبره او الموهبه فقط بل اصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل كثير من مشاكل التدريب الحديث الناتجه عن الزيادة الهائله في حجم الاحمال التدريبيه وتشكيلها واكثرها فاعليه وافضل وسائل التخلص من اثار الاحمال التدريبيه لاستعادته القوة (استعادة الشفاء) لزياده عدد مرات التدريب وحدوث التكيف الوظيفي وال نفسي مع متطلبات المستويات العاليه.

2- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (لل كبار والصغار) والجنس (بنين وبنات)، وكذا مراعاة الفروق الفردية بين افراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الاولى. كما يختلف طبيعه وخصائص الانشطة الرياضية بالنسبة للرياضات المختلفة سواء كانت جماعية او فرديه ويتضح ذلك جليا في اختلاف اتجاهات التدريب وتوزيعه الزمني، وعلى سبيل المثال تختلف طرق اعداد وتنظيم وتشكيل الاحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة وخصوصية التدريب فيما يحتاجه حارس المرمى في لعبه جماعية وما يحتاجه المدافع او اللاعب الوسط او الهجوم في نفس اللعبة.

3- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للاعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبه تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب وطفرات نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر والذي يختلف من دولة لاخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية والمناخيه.

4- يتميز التدريب الرياضي بالاستمراريه وتدرج زياده متطلبات التدريب ونعني هنا بالاستمراريه ليس فقط لفترة من فترات الموسم التدريبي او لموسم تدريبي كامل بل الاستمرارية لعدة سنوات من اجل تحقيق افضل مستويات الانجاز، ويتطلب معتمدا على تنظيم جيد لبرامج التدريب السنويه والتي تمتد لعدة سنوات من خلال التخطيط طويل المدى والذي يتضمن الخطط المرحلية والسنوية لضمان تطور القدرات البدنية والفسولوجيه والمهاريه والخططيه ومن ثم تطور المستوى عموما بصورة تدريجية.

5- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدوريه للفرد خلال مراحل التدريب والاعداد، اذ ان تقييم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني امرا بالغ الاهمية للارتقاء بمستوى الاحمال التدريبية وكذا المراقبة الطبية لضمان استمرار حاله الصحية للاعب. ولا تقل المراقبة التربوية اهمية عن التقييم والمراقبة الطبية في تحقيق مستويات الانجاز ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسه والاسرة ومراكز البحوث الرياضية والطبيه لضمان التقييم والمراقبة الطبية والتربوية السليمه.

6- يتميز التدريب الرياضي بالتاثير على اسلوب حياة الفرد حيث تتطلب ممارسه النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب تشكيل اسلوب حياه الفرد من ناحية نوع التغذية والعادات الصحية وتنظيم الحياه اليومية (نوم ، عمل ، تدريب ... الخ).

7- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

**مبادئ التدريب الرياضي:****1- مبدأ المشاركة الواعية والفاعلة في التدريب والسباق:**

ان الفهم الواضح والدقيق لمجالات واهداف التدريب، استقلالية الرياضي ودوره المبدع وواجباته خلال مراحل الاعداد الطويلة الامد هي في صميم جوهر هذا المبدأ. فالمدرّب من خلال خبرته وقيادته للتدريب يجب عليه ان يقوم برفع مستوى رقي استقلالية وتطوير وعي الرياضيين الذين يقوم بتدريبهم، كما يجب على الرياضيين ان يدركوا بان تصرف وقيادة المدرّب للتدريب هي من اجل تحسين مهاراتهم الفنية، ادائهم الخططي، قدراتهم الحركية (سرعة، قوة، مطاولة، ومرونة والتوافق) وسماتهم النفسية الى اعلى مستوى ممكن لكي يستطيعوا التغلب على الصعوبات التي يواجهونها في التدريب والسباق.

**2- مبدأ الاعداد المتعدد الجوانب (الاعداد الشامل):**

يبدو ان الاعداد المتعدد الجوانب او الاعداد الشامل يكون مطلبا ملحا لاكثر حقول التربية والمساعي الانسانية، فبغض النظر عن نوع وكيفية تخصص الرياضيين، الى انه يجب عليهم ان يمروا بعملية الاعداد المتعدد الجوانب (الاعداد الشامل) من اجل بناء القاعدة الاساسية اللازمة للانجاز العالي.

**3- مبدأ الفردية في التدريب الرياضي:**

يعتبر مبدأ الفردية في التدريب الرياضي واحدا من المتطلبات الرئيسية للتدريب المعاصر. ويعزى الى الفكرة القائلة التي تذكر بان المدرّبين يجب ان يتعاملوا مع كل رياضي من كلا الجنسين على حدة طبقا لقدرات كل واحدا منهم، قدراتهم الكامنة، خصائص تعلمهم، وخصوصيات اللعبة او الفعالية الرياضية المختاره، بغض النظر عن مستوى انجازهم الرياضي، كما ويجب ان تكون فكرة تخطيط العملية التدريبية الكلية طبقا للخصائص الفسلجية والنفسية لكل رياضي ايضا من اجل تحقيق اهداف التدريب بصورة طبيعية.

**4- مبدأ الخصوصية في التدريب:**

ان الهدف والحافز للتدريب منذ بداية ممارسة الرياضيين هو التخصص في لعبة او فعالية رياضية معينة، وعليه فان مبدأ الخصوصية يمثل العنصر الرئيسي المطلوب لتحقيق النجاح في ممارسة اي لعبة او فعالية رياضية.

**5- مبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي:**

يعتبر هذا المبدأ واحدا من المبادئ المهمة للتدريب الرياضي المعاصر لان التدريب المعاصر يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي، اي ان هذه الزيادة سوف تتطلب من الرياضيين ان يقوموا بتنفيذ متطلبات التدريب ضمن حدود امكانياتهم وقابلياتهم الوظيفية في بداية كل فترة او مرحلة تدريبية



جديدة لاجل الحصول على تكييفات جديدة تؤدي الى رفع مستواهم على اعلى قدر ممكن. عليه، فان تحسين مستوى الانجاز لاي رياضي تكون النتيجة المباشرة لزيادة حجم وشدة الجهد المنفذ في التدريب، فمنذ مرحلة التدريب المستوى العالي، يجب زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية طبقا للقابليات الفسيولوجية والنفسية لكل رياضي على انفراد.

## 6- مبدأ الاستمرارية في التدريب:

يعتبر مبدأ لاستمرارية في التدريب من المبادئ المهمة لعملية التدريب الرياضي. لان عدم الالتزام بالاستمرار في التدريب لن يضمن نجاح عملية تكييف اعضاء واجهزة جسم الرياضيين الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة والتي (اي عملية التكييف) بدورها تؤدي الى نجاح الرياضي في تحقيق الانجاز المطلوب، ولايمكن تحقيقه إلا عن طريق التدريب المتواصل والمستمر على مدار السنة او لسنين طويلة.

## 7- مبدأ التنوع في التدريب:

ان عملية التدريب الحديثة هي نشاطات بدنية مجهدة جدا تتطلب من الرياضيين ساعات عمل طويلة جدا. فالحجم والشدة التدريبية في زيادة مستمرة، والرياضيون يعيدون اداء التمارين مرات عديدة، لاجل الوصول الى الانجاز العالي يجب ان يتجاوز الحجم التدريبي حد (1000) ساعة في السنة. فالرباع العالمي مثلا يجب عليه ان يؤدي ما بين (1200-1600) ساعة على الاقل من التدريب الشاق في السنة. اما رياضيو التجديف عليهم ان يقطعوا مسافة (40,60) كيلو متر في تدريب على الاقل في مدة (4-6) ساعات في اليوم، عليه ان يعيد تكرار اداء سلسلة كاملة ما بين (30-40) مرة اثناء ساعات التدريب اليومي. فمثل هذه الحجم التدريبية الكبيرة تتطلب من الرياضيين تكرار اداء تمارين معينة او اداء بعض العناصر الفنية مرات كثيرة جدا. لسوء الحظ، يمكن ان يؤدي ذلك الى حدوث حالة الملل والضجر حيث ان التكرارات الكثيرة تكون واضحة في تدريب الالعاب والفعاليات الرياضية التي تغلب عليها صفة المطاولة. ولاجل التغلب على حالة الملل والضجر في التدريب، يتطلب من المدرب ان يكون مبدعا، متفهما جدا، ولديه خزين كبير من التمارين المتنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل او الضجر بصورة دورية. ويمكن للمدربين من اغناء المهارات والتمارين بواسطة تبني حركات ذات نماذج فنية متشابهة تبين حركات تلك التمارين التي تنمي القابليات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الممارسة.

## 8- مبدأ التخطيط والتحديث في التدريب:

على الرغم من وجود هذا المبدأ منذ عام 1960، إلا انه لم يكن منظماً بشكل جيد، وكان في اكثر الاحيان يستخدم وسائل عشوائية فيه، وقد حصل اختصاصيو الالعاب الرياضية في اوربا الشرقية سابقا على الخبرة والمعرفة في علم التدريب الرياضي لبعض الوقت، حيث كانت لديهم رغبة شديدة بربط عمليات تدريب الرياضيين من خلال تخطيط وتحديث التدريب منذ عام 1970، بعدها اصبح واحدا من اهم مبادئ التدريب الرياضي في الوقت الحاضر.

### 🚩 المدرب الرياضي الحديث:

المدرب الرياضي الحديث هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.

او هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات. او هو الشخصية التربوية التي تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.

لذا فواجبات المدرب لا تقتصر على الملعب او الصالة او حوض السباحة فقط، بل تمتد الى عمليات اخرى متممة مثل التوجيه والارشاد النفسي والتربية وغيرها.

### صفات المدرب الرياضي الحديث:

فيما ياتي الصفات التي يجب ان يتحلى بها المدرب الرياضي الحديث:

- 1- حسن المظهر.
- 2- الصحة الجيدة.
- 3- القدرة على قيادة الفرق الرياضية.
- 4- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها.
- 5- حسن التصرف.
- 6- التمسك بمعايير الاخلاق (الامانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق).
- 7- التمتع بالسمات الشخصية الايجابية (الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي، الاجتماعية).
- 8- يجب ان يكون مثلا اعلى ونموذجا يحتذى به محبا لعمله ويخلص له ويوفر له الوقت الكافي.

9- التمتع بالسمات النفسية الايجابية (التنظيم، المثابرة، الابداع، المرونة، القدرة على النقد، موضع ثقة).

### طبيعة دور المدرب الرياضي الحديث:

- 1- المدرب الرياضي الحديث هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.
- 2- المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.
- 3- المدرب شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين.
- 4- انجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الاساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.
- 5- واجبات المدرب على تقتصر على الملعب او الصالة او حوض السباحة فقط، بل تمتد الى عمليات اخرى متممة خارجها مثل التوجيه والارشاد النفسي وغيرها.

### الميثاق الاخلاقي للمدرب الرياضي:

- \* التأكيد على المثاليات التي تتماشى مع البطولة الرياضية واللعب النظيف والسلوك الاخلاقي.
- \* التخلص من كل ماهو 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.
- \* التواضع عند النصر واللطف عند الهزيمة.
- \* العدالة والانصاف مع كل افراد الفريق.
- \* لفت نظر اللاعبين للعمل على الفوز من خلال الطرق المشروعة فقط.
- \* مواجهة الاشاعات المغرضة المبالغ فيها حول اساليب ومستويات تدريب الفرق المنافسة.
- \* خلق روح التفاهم بين اللاعبين وحث حب الرياضة وتشجيع روح التعاون وفن القيادة.
- \* مدح اللاعبين لامانتهم وتجنب استغلالهم لتمجيد الذات.
- \* التأكيد على العلاقات الرياضية النموذجية واللعب النظيف في كل المواقف التنافسية.