

## المحاضرة الثانية

### المدرّب الرياضي الحديث

#### ✚ المدرّب الرياضي:-

المدرّب الرياضي هو الشخص المسؤول عن تدريب وتطوير أداء الرياضيين أو الفرق الرياضية. يتضمّن دوره وضع الخطط التدريبية، تعليم المهارات الفنية، تطوير الاستراتيجيات التكتيكية، وتحفيز اللاعبين لتحقيق أفضل أداء ممكن. فضلاً عن ذلك، يعتمد المدرّب على إدارة الفريق وتوجيه اللاعبين لتحقيق الأهداف المحددة .

#### ✚ إعداد المدرّب الرياضي:-

يتطلب إعداد المدرّب الرياضي مزيجاً من التعليم الأكاديمي والخبرة العملية. يشمل ذلك دراسة علوم الرياضة، الفسيولوجيا، علم النفس الرياضي، والتدريب العملي. فضلاً عن ذلك، يجب أن يكون المدرّب ملماً بأحدث التقنيات والابتكارات في مجال التدريب الرياضي .

#### ✚ الكفاءات الواجب توفرها في المدرّب الرياضي:

1. المعرفة الفنية:- فهم عميق للرياضة المعنية، بما في ذلك القواعد، الاستراتيجيات، والتقنيات.
2. مهارات التواصل:- القدرة على توجيه التعليمات بوضوح وبناء علاقات إيجابية مع اللاعبين.
3. القيادة والتحفيز:- القدرة على إلهام وتحفيز اللاعبين لتحقيق أفضل أداء.
4. إدارة الوقت والتنظيم:- تخطيط وتنفيذ الجلسات التدريبية بفعالية.
5. التكيف والمرونة:- القدرة على تعديل الخطط والاستراتيجيات بناءً على الظروف المتغيرة.

#### ✚ مقارنة بين المدرّب المودرن والمدرّب القديم:

- المدرّب القديم:- يعتمد بشكل كبير على الخبرة الشخصية، الحدس، والأساليب التقليدية في التدريب.
- المدرّب المودرن:- يستخدم التكنولوجيا الحديثة، التحليل البياني، والابتكارات العلمية لتطوير البرامج التدريبية وتحسين أداء اللاعبين.

## ✚ إدارة الفريق والكادر التدريبي:-

يتحمل المدرب مسؤولية إدارة الفريق والكادر التدريبي، بما في ذلك توزيع المهام، التنسيق بين الأعضاء، وضمان تحقيق الأهداف المشتركة. يتطلب ذلك مهارات قيادية قوية وقدرة على بناء بيئة عمل تعاونية.

## ✚ التكنولوجيا وتأثيرها في نجاح المدرب:-

أصبحت التكنولوجيا جزءًا لا يتجزأ من التدريب الرياضي الحديث. تتيح الأدوات التكنولوجية تحليل الأداء، مراقبة الحالة البدنية، وتطوير استراتيجيات تدريبية مخصصة. على سبيل المثال، يمكن استخدام أجهزة قياس معدل ضربات القلب ومستوى الأكسجين في الدم لتحديد مستوى التحمل البدني للرياضي وضبط برنامج التدريب وفقًا لذلك .

## ✚ الامور التي يتوجب على المدرب مراعاتها :

- التطوير المستمر:- يجب على المدرب السعي المستمر لتطوير مهاراته ومعرفته من خلال الدورات التدريبية وورش العمل.
- الذكاء العاطفي:- فهم مشاعر اللاعبين والتعامل معها بفعالية لتعزيز الروح المعنوية والأداء.
- الوعي الثقافي:- فهم واحترام الخلفيات الثقافية المختلفة للاعبين لتعزيز بيئة تدريبية شاملة.

## ✚ دور المدرب خلال مراحل الإعداد والتخطيط :

### ▪ مرحلة الإعداد:(Preparation Phase):-

تعد هذه المرحلة حجر الأساس لأي موسم رياضي ناجح، وتركز على بناء الأساس البدني، الفني، والنفسي للاعبين.

### ▪ أهم مهام المدرب في هذه المرحلة:

#### 1 . تحديد الأهداف:

- وضع أهداف عامة للموسم الرياضي (مثل تحسين الأداء الجماعي أو تحقيق بطولات).
- تحديد أهداف فردية للاعبين مثل تطوير نقاط القوة وعلاج نقاط الضعف.

## 2 . وضع خطة تدريبية شاملة:

- التركيز على اللياقة البدنية الأساسية (القوة، التحمل، السرعة).
- تحسين المهارات الفنية الخاصة بالرياضة (التمرير، التصويب، التكتيكات).
- بناء الفريق وتعزيز روح التعاون.

## 3 . التحليل الأولي للأداء:

- إجراء اختبارات بدنية ونفسية للاعبين لتقييم الجاهزية.
- تحليل الأداء السابق للفريق لتحديد ما يجب تحسينه.
- مرحلة ما قبل المنافسة: (Pre-Competition Phase) :-

في هذه المرحلة، يتم الانتقال من الإعداد العام إلى الإعداد الخاص استعدادًا للمباريات.

### ▪ مهام المدرب:

#### 1 . تحليل المنافسين:

- دراسة نقاط القوة والضعف لدى الفرق المنافسة باستخدام الفيديو والتحليل الفني.
- وضع استراتيجيات تكتيكية لمواجهة المنافسين.

#### 2 . تحقيق الجاهزية القصوى:

- زيادة شدة التدريبات لتقريب اللاعبين من أجواء المنافسة.
- التركيز على تحسين التنسيق الجماعي وتنفيذ خطط اللعب.

#### 3 . الإعداد النفسي:

- تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- التخفيف من التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء والتركيز الذهني.

✚ دور المدرب أثناء المنافسة (Competition Phase) :-

▪ قبل المباراة:

1 . تهيئة اللاعبين ذهنياً:

- خطاب تحفيزي يعزز الحماسة والثقة.
- تذكير اللاعبين بالخطط التكتيكية ودور كل لاعب.

2 . التحضير المادي:

- إشراف على الإحماء لتجنب الإصابات وضمان جاهزية البدن.
- التأكد من استخدام الأدوات والمعدات المناسبة.

3 . إدارة الضغط:

- مساعدة اللاعبين في التعامل مع القلق من خلال الدعم النفسي.

▪ خلال المباراة:

1 . المراقبة والتقييم:

- متابعة تنفيذ الخطة الفنية والتكتيكية.
- ملاحظة أداء اللاعبين وأي تغييرات في خطة المنافس.

2 . اتخاذ القرارات:

- إجراء تغييرات تكتيكية لتعزيز الأداء أو مواجهة تحديات المنافس
- توجيه اللاعبين لتحسين أخطائهم أثناء اللعب.

3 . التواصل:

- تقديم تعليمات واضحة ومباشرة دون تشتيت انتباه اللاعبين.

▪ في مدة الاستراحة بين الشوطين:

1 . تحليل الأداء:

- توضيح النقاط الإيجابية وتعزيزها.
- معالجة الأخطاء ووضع حلول سريعة لها.

2 . التحفيز:

- إعادة شحن اللاعبين نفسيًا وتحفيزهم لتقديم أداء أفضل في الشوط الثاني.
- التأكيد على أهمية الالتزام بالخطة التكتيكية.

▪ بعد المباراة:

❖ في حالة الفوز:

1 . الاعتراف بالمجهود:

- الإشادة بأداء اللاعبين وتعزيز الروح الجماعية.
- التأكيد على استمرار العمل لتحقيق مزيد من النجاحات.

2 . تحليل الأداء:

- مناقشة الجوانب التي يمكن تحسينها رغم الفوز.

❖ في حالة الخسارة:

1 . الدعم النفسي:

- التخفيف من إحباط اللاعبين ومنع اللوم الفردي.
- التركيز على الاستفادة من الأخطاء كدروس للمستقبل.

2 . وضع خطة تصحيحية:

- تحليل الأخطاء بموضوعية والعمل على تصحيحها في التدريبات.

## المرحلة الانتقالية: (Transition Phase) :-

تأتي هذه المرحلة بعد انتهاء المنافسات، وتهدف إلى استعادة التوازن البدني والنفسي للاعبين.

### ■ مهام المدرب:

#### 1 . توفير الراحة:

- تخصيص مدة تعافي كافية لتجنب الإرهاق البدني والنفسي.
- تخفيف الحمل التدريبي تدريجياً.

#### 2 . التقييم الشامل:

- تقييم أداء الفريق خلال الموسم (إنجازات، إخفاقات، فرص للتحسين).
- التخطيط للموسم المقبل بناءً على التقييم.

#### 3 . التواصل مع اللاعبين:

- مناقشة خطط اللاعبين للموسم المقبل (مثل الاحتراف أو تغيير الأندية).
- الحفاظ على الروح الإيجابية داخل الفريق.

## دور المدرب على المستوى النفسي خلال جميع المراحل :-

- يمتد دور المدرب الرياضي ليشمل كافة مراحل الموسم الرياضي، إذ يُعد العقل المدبر والقائد الذي يوجه الفريق نحو النجاح. نجاح المدرب يعتمد على قدرته على الجمع بين التخطيط الاستراتيجي، القيادة النفسية، والتعامل الفعّال مع الضغوط . ونلخصها بالتالي :
- تقديم الدعم العاطفي للاعبين في الأوقات الصعبة.
  - بناء ثقافة الفريق القائم على الاحترام والثقة.
  - مساعدة اللاعبين في تطوير عقلية الفوز دون الضغط المفرط.

## ✚ التدريب: علم أم فن؟

التدريب الرياضي مزيج متوازن بين العلم والفن. كل جانب له دوره الأساسي في نجاح المدرب، ويمكن تلخيص ذلك كما يلي:

### ❖ التدريب كعلم:

#### 1 . الأسس العلمية للتدريب:

يعتمد التدريب على مبادئ علمية مثل علم وظائف الأعضاء، علم الحركة، وعلم النفس الرياضي. هذه المجالات تقدم للمدرب الأدوات والبيانات التي تساعده في:

- تصميم برامج تدريبية مبنية على أسس علمية.
- تقييم الأداء باستخدام الاختبارات المعيارية.
- تطوير الاستراتيجيات لتحسين الأداء البدني والفني.

#### 2 . التكنولوجيا وتحليل الأداء:

مع تطور التكنولوجيا، أصبح للمدربين إمكانية تحليل أداء اللاعبين بدقة باستخدام تقنيات مثل التحليل الرقمي، تتبع الحركة، وقياس المؤشرات الحيوية.

#### 3 . الاعتماد على البيانات:

- تحليل الإحصائيات الخاصة بالأداء الفردي والجماعي.
- استخدام نتائج الأبحاث لتطوير أساليب التدريب.

### ❖ التدريب كفن:

#### 1 . التعامل الإنساني:-

المدرب الرياضي يحتاج إلى حس إنساني عالٍ لفهم احتياجات لاعبيه النفسية والاجتماعية. على سبيل المثال:

- تحفيز اللاعبين بطرائق فردية وجماعية.
- التعامل مع اختلاف شخصيات اللاعبين وثقافتهم.

## 2 . الإبداع:-

التدريب يتطلب إبداعاً في تصميم التدريبات، تطوير الخطط التكتيكية، وإيجاد حلول للمشكلات أثناء المباريات.

## 3 . الذكاء العاطفي:

○ بناء الثقة مع اللاعبين.

○ إدارة الضغوط النفسية داخل الفريق وخارجه.

### ❖ التوازن بين العلم والفن:

المدرّب الناجح هو الذي يستطيع استخدام العلم كأساس نظري، بينما يطبّق الفن في التفاعل اليومي مع اللاعبين وحل المشكلات الميدانية.

على سبيل المثال، تصميم برنامج تدريبي يعتمد على علم وظائف الأعضاء، بينما تحفيز اللاعبين وتنفيذ هذا البرنامج يتطلب فن القيادة.