

مقدمة الطبعة الأولى

أصبح التدريب الرياضى علما له أصول وقواعد راسخة يستند عليها ، ويستمد منها مادته . وقد لمست الحاجة إلى مرجع يعالج النواحي المختلفة لهذا العلم ، كما لمست أيضاً حاجة المدرب العربى إلى معرفة خباياه ، وتعطشه لتقبل كل مزيد مستحدث من أسراره .

وعقدت العزم على القيام بمحاولة سد هذه الثغرة فى مكتبتنا العربية ، إسهاماً متواضعاً منا فى محاولة العمل على الارتقاء بمستوى المدرب العربى ، وإطلاعه على أحدث الطرق والأساليب والنظريات وغير ذلك مما يستخلمه القائمون على أمر التدريب الرياضى فى مختلف البلدان التى قطعت شوطاً طويلاً فى هذا الميدان والتى تحتل مركز الصدارة فى المجال الرياضى بين أمم العالم قاطبة .

ولم أحاول - فى هذا المرجع - أن أحمز لآراء المدرسة الشرقية التى يتزعمها الاتحاد السوفى وألمانيا الديمقراطية والهر وتشيكوسلوفاكيا وغيرهم ، وذلك بحكم تخرجى فيها ، كما لم أحاول إغفال آراء المدرسة الغربية التى تتزعمها الولايات المتحدة الأمريكية . ولكننى جاهدت فى عرض مختلف الآراء عرضاً أميناً ، وحاولت - جاهداً - مناقشة تلك الآراء مناقشة علمية لا مجال فيها للتجيز ولا للمجاملة . إذ أنه يجب علينا - وخاصة فى تلك المرحلة التى نمر بها الآن - ألا نتعصب لرأى معين - بحكم دراستنا - ، وإغفال مختلف الآراء الأخرى . بل يجب علينا الإلمام التام الواعى بتلك الآراء التى يقدمها العلماء فى مختلف أنحاء العالم - بغض النظر عن المدارس التى يمثلونها - ، ثم يلى ذلك محاولتنا الصادقة لاستعارة واستخدام ما يناسبنا ومحاولة خلقى وتكوين مدرسة خاصة لنا تنبع من احتياجاتنا الذاتية .

ويضم هذا المرجع بين دفتيه مقلعة مختصرة للنواحي التاريخية للتدريب الرياضى ومقدمة عامة تتناول بالشرح معنى وخصائص وأهداف التدريب الرياضى والصفات والسمات التى يجب أن يتحلى بها كل مدرب .

كما حرصنا على أن يتضمن هذا المرجع المبادئ العامة لتدريب الصفات البدنية الأساسية ، وأفردنا لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ، كالقوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة ، فصلا مستقلا يهدف لإطلاع المدرب العربي على أحدث طرق التدريب المستخدمة لتنمية وتطوير اللياقة البدنية للفرد الرياضى . كما لم نغفل سرد وتحليل الطرق المختلفة لتعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الحفظية .

ويضم الكتاب أحدث الآراء فى مجال الإعداد النفسى ، ويتناول بالشرح بعض العوامل النفسية التى تؤثر فى مستوى الفرد الرياضى بغية تزويد المدرب العربي بكل مستحدث فى المجالات المختلفة للنواحى النفسية التى تساعده فى النجاح فى عمله التربوى .

ويعرض الكتاب لأمس تخطيط التدريب الرياضى نظراً لما له من أهمية كبرى بالنسبة لتنظيم عمل المدرب ، وكذلك لبعض التوجيهات والنصائح الخاصة بالمنافسات الرياضية .

نسأل الله أن يوفقنا لخدمة وطننا العربى الكبير

والله ولى التوفيق

الإسكندرية فى أغسطس ١٩٦٦

محمد حسن علاوى