

مقدمة

لقد بذل مؤلفا الكتاب جهداً كبيراً فى محاولة ادماج خبراتها ومهارتهما الميدانية فى مجال التدريب مع خبراتهما فى تدريس وتعليم العاب القوى لطلاب مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا بكليات التربية الرياضية. طيله عملهما الاكاديمى وحتى الآن بجامعة الاسكندرية وحلوان. مستهدفين فى ذلك اصدار كتاب يتوافر فيه النظام والترتيب والتكامل، وبما يحقق التوافق والانسجام. ويخدم غايات واهداف المدرب والباحث والطالب واللاعب معا.

قد جاء هذا التوجه بعد متابعة مستفيضة وملاحظة دقيقة للجهود العلمية فى مجال التدريب الرياضى وعلى وجه الخصوص فى مجالات تدريب العاب القوى، فرغم الجهود الكبيرة التى بذلها العلماء والباحثين - فرادى ومشتركين - فى وضع النظريات الاكاديمية لعمليات التدريب والتعليم، إلا أنهم كانوا أقل استعداداً للوصول بها إلى أساسيات علمية وعملية فى ذات الوقت. تكون صالحة للتطبيق العملى المباشر. وبالمثل فإن مدرسين كثيرين لم يكن لديهم الاستعداد الكافى لاستيعاب فكرة أن يأتى العمل التدريبي من خلال إطار نظرى ومن خلال تطبيق التقديرات العلمية والتى هى بالفعل نتج جهود علمية اكااديمية تطبيقية لما سبق، الأمر الذى من شأنه تحقيق تقدم وتطور كبيرين فى المجال.

وهكذا - فإنه من وجهه نظرنا - يجب أن يقوم العمل التدريبي على نظم وقواعد علمية مبنية على نظريات وعلوم المجال وبما يضمن فى النهاية صياغات مجبوكة وعملية يكون ناتجها الحقيقى النجاح والفعالية.

ولأننا ندرك تماماً ضرورة المزج بين علوم التدريس والتدريب وبين فنونه بما يضمن سلاسه الاداء وعمقه وبما يتفق مع ضرورة تسخير العلوم الاكاديمية لخدمة البرامج التدريبية فأننا نرجو أن يحقق هذا الكتاب ما سعينا من أجله وأن يسد بعض النقص فى الكتابات العربية فى تدريب وتعليم العاب القوى.

قصرنا حديثنا فى هذا الكتاب على مسابقات الرمي فافردنا الفصل الأول للحديث عن المبادئ الاساسية والقواعد العامة.

وخصصنا الفصل الثاني لمسابقات دفع الكرة: فنياتها واخطاء اللاعبين وتصحيحها في اسلوبي الزحف والدوران واساليب التدريب .

ويتناول الفصل الثالث قذف القرص وفنياته واخطاء اللاعبين وتصحيحها واساليب التعليم والتدريب . وزيلنا الفصل بنموذج لبرنامج تدريبي لفترة ما قبل المنافسة . واشتمل الفصل الرابع على مسابقات رمي الرمح . فنياته واخطاء اللاعبين وتصحيحها وكيفية التدريب على رمي الرمح مختتمين الفصل باحدث الابحاث العلمية في رمي الرمح . وتناول الفصل الخامس مسابقات الاطاحه بالمطرقة: فنيات اللعبة واساسياتها والاختفاء وتصحيحها مع اقتراح برنامج تدريبي للاطاحه بالمطرقة . ويأتى الفصل السادس ليقدم تخطيطاً متكاملًا للموسم التدريبي واساليب التدريب والارشادات اللازمة لضمان موسم تدريبي ناجح وضمان الاعداد الجيد للاعب في المسابقات . ولاكتمال الفائدة من الكتاب فقد حرصنا على أن يتضمن الفصل السابع الاصابات وطرق الوقاية والعلاج وأن يحتوى الفصل الثامن القواعد الاساسية للتغذية الرياضية وعلى وجه الخصوص في مجال الرمي مع توضيح لبرنامج نموذجي لتغذية اللاعب في اسبوع ما قبل المنافسة .

وتوحيداً للمفاهيم الاصطلاحية بين الباحثين والمدرسين واللاعبين فقد حرصنا أن يتضمن الكتاب ملخصاً لأهم الاصطلاحات الرياضية التي استخدمت في الكتاب لمعاونة الباحثين وتوحيد الاستخدام الاصطلاحى فى الملاعب .

ويسعد المؤلفان التقدم بخالص الشكر إلى مؤسسة دار المعارف المؤسسة العريقة التي منحتنا شرف نشر الكتاب من خلالها ونخص بالشكر الاستاذ/ عصمت على عمر وكيل ادارة النشر لما بذله من جهد وما قدمه من نصيحة ولما تحمله من صبر فى سبيل اخراج هذا الكتاب على هذا النحو ونشكر الاستاذ/ رمضان عبد القادر النقراشى لجهوده الطيبة فى كتابة الكتاب على الكمبيوتر واتمامه كافة التعديلات التي اجريناها على كثرتها .

والله من وراء القصد

المؤلفان