

# مقدمة

يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية للاعبين. كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

وعلى ضوء اكتمال الجانب الاجتماعي والبدني والبيولوجي الذي يجب دائماً التأكيد عليه في ممارسة أى نشاط رياضى، يجب على المدربين والمدرسين أن يلاحظوا دائماً أثر هذا التقدم ودوره الهام في التأثير على نظام التدريب والتمرين والمسابقات حيث أن التدريب يعتبر الرباط الذي يجمع بين اللاعب والمسابقة والاستفادة الكاملة جسمياً ورياضياً من حيث الأثر، هذا إلى جانب التأثير الإيجابي التربوي البنائى.

وتنحصر واجبات المدرب في إيجاد أفضل الطرق لتحقيق أعلى انجاز، واستخدام الخبرات الناجحة في إثراء ذلك، ويعتمد الانجاز الرياضى على استكمال الإعداد البدني دائماً كخطوة أولى وله في ذلك جانب رئيسى في مجال الثقافة الرياضية، وهو عامل على الطريق الأمثل للبناء الجسمانى والحركى للفرد، ويعتمد عليه في اضطراد التقدم ويعد الإنجاز العالى عامل هام في المستوى الثقافى الذى يظهر في الابداع فى الأداء والتطور الكامل للشخصية.

إن التدريب الرياضى عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعى الأمثل للدولة، وهو عنصر فى تحقيق الهدف التربوى لبناء الإنسان المثالى وفقاً للتطور المتناسق للشخصية فى الفرد.

ويتميز التدريب الرياضى بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية

وفقاً للترباط الدقيق بين التعليم والكفاح السياسى بين فلسفتى الأحزاب والثورة والبناء العلمى والتربية الأيدلوجية (الفكرية)، ويعمل فى نفس الوقت فى التوجيه القائم للحصول على قمة الإنجاز العالى، وبينما يتحتم أن يكون النشاط الرياضى فى دروس التربية الرياضية فى المدرسة الديمقراطية كنظام للبناء الجسمانى الرياضى لرفع وتأمين القدرة العامة للإنجاز إلا أن التدريب الرياضى يستهدف الحصول على القدرات العالية فى الإنجاز فى مجال المنافسات الدولية والعالمية.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الخاص بالبناء العام والخاص يلاحظ أن التدريب الرياضى عملية تخصصية فى البناء الخاص ويعتبر عامل هام فى هذه العلاقات المتبادلة ويتضح من خلال ذلك أن خواص التدريب الرياضى ليست محدودة فى اتجاه واحد ولكن تتبع القواعد الخاصة بالعلاقات التى تجمع بين "الهدف، والمحتوى والطريقة" كعملية تربية وفقاً لمحتوى معين يلتقى مع كيانها القائم.

ويعنى هذا أن التدريب الرياضى هو أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التى يحتاج إليها اللاعب والتى تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً.

أن أعلى درجات الإنجاز الرياضى ليست نتيجة البناء الجسمانى وتعلم الأداء الفنى والخططى والتربية الديمقراطية وإنما فى نفس الوقت يبنى على أساس تنمية الشخصية التى تساعد فى نفس الوقت فى القدرة على الإنجاز وإمكانية الحصول على مزيد من التقدم الذى يبنى على الوصول إلى مستوى الإنجاز العالى، ويتضح من ذلك مدى التقدم الكبير فى المنافسات الذى يبنى على أساس ضرورة استيفاء نظام التدريب والمنافسات.

وبالرغم من أن نجاح المدرب بعد ذلك يعتمد على مدى إمكانية المدرب والمساعد على ربط كل من التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسى فى كل مرحلة عمل إلا أنه يلاحظ أن جهود مدربينا فى جمهورية مصر

العربية الذين يحاولون بذلها في الوصول بلاعبيهم إلى مستوى الإنجاز العالي لم تلقى الحظ الكافي من النجاح وعلى الرغم من ذلك فإن مستوياتنا الرياضية وصلت إلى مستوى لا تحسد عليه .

ومن وجهة نظري يرجع سبب هذا الإخفاق إلى النقص الحاد في المعلومات ليس فقط في مجال التدريب الرياضى ولكن في كافة مجالات التربية الرياضية على الاطلاق .

وقد يتبادر إلى الذهن أن المدرب عليه أن يجتهد في الوصول إلى مستوى جيد في عمله، ولذلك من الضروري أن يزود نفسه بالمعلومات الضرورية لذلك ومن هنا تبرز أهمية هذا المرجع والحاجة إليه حيث راعينا أن يتناول هذا الكتاب أخلاقيات المدرب، حمل التدريب، الإعداد البدنى وطرقه ووسائل تقويمه، ونماذج لبعض التمرينات المستخدمة فيه، وبعض النماذج الإيضاحية لجسم الإنسان والعضلات العاملة فى بعض الأنشطة الرياضية، والإعداد المهارى والخططى، والتخطيط الرياضى والتخطيط للتدريب الرياضى، ونموذج لخطة تدريب أولمبية وانتقاء الموهوبين فى الأنشطة الرياضية .

وكان الغرض الأساسى من تقديم هذا الكتاب هو أن يجد فيه الطالب المتخصص فى مجال التدريب الرياضى والمدرس حاجته للاستزادة بأحدث المعلومات النظرية فى مجالات التدريب الرياضى .

وأدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت فى الإسهام والمشاركة بهذا الجهد المتواضع فى ملء فراغ ولو ضئيل مما تعانىه المكتبة العربية فى مجال التدريب الرياضى .

بورسعيد

سبتمبر ١٩٩٢

أ. د. عادل عبدالبصير على

obeikandi.com

# مقدمة

## الطبعة الثانية

يسعدنى أن أقدم الطبعة الثانية الجديدة من كتاب التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق إلى كل من المدرسين الرياضيين ومدرسى التربية الرياضية وطلاب كليات التربية الرياضية فى كل من مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا ، بعد أن لاقى الطبعة الأولى منه انتشاراً وقبولاً أدى إلى نفاذها .

وقد راعيت تدعيم هذه الطبعة الثانية الجديد بما تم من تطور خلال الخمسة سنوات الأخيرة فى مجال أخلاقيات التدريب، والمدرّب، وحمل التدريب، الإعداد البدنى، طرق الإعداد البدنى وتقويمه، والإعداد المهارى، والإعداد الخططى، والتخطيط، وانتقاء الموهوبين إلى جانب إضافة فصلاً كاملاً عن التغذية لكل من الرياضيين فى مجال البطولات الرياضية وقطاع الرياضة للجميع .

وآمل أن تكون هذه الطبعة الثانية الجديدة من الكتاب بمثابة دافع للجميع لمزاولة الرياضة وخلق الأبطال فى شتى الأنشطة الرياضية المختلفة .

والله ولى التوفيق،،،

المؤلف

أ. د. عادل عبدالبصير على