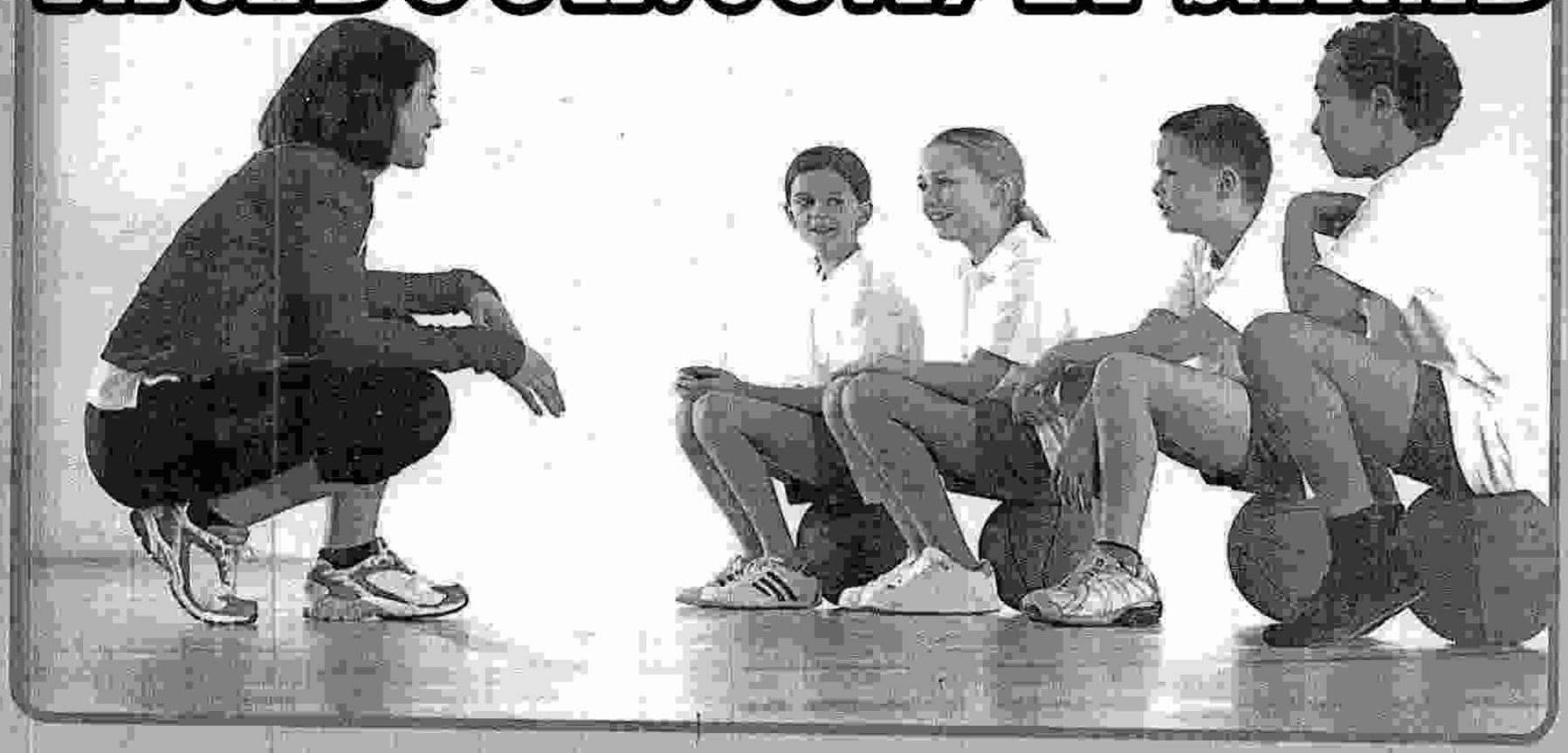
سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضة ٩

المدرب والتدريب

مهنة وتطبيق

FACEBOOK.COM/EPSARAB



د. نبيلة أحمد عبد الرحمن
د. سعدية عبد الجواد شيحة
د. مها محمود شغيق
د. ياسمين حسن البحار

دار الفكر العربى
تأسست ١٣٦٥هـ ١٩٤٦م

جامعة بنها - فرع شبين - بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- مكتبة الكلية -
رقم التصنيف ...614...
رقم التسجل ...4640...

المدرب والتدريب

مهنة وتطبيق

إعـــــداد

الدكتورة/ نبيلة أحمد عبد الرحمن
أستاذ التدريب الرياضي
(مسابقات ميدان ومضمار)

الدكتورة/ سعدية عبد الجواد شيحة
أستاذ القياس والتقويم في
التدريب الرياضي

الدكتورة/ مها محمود شفيق
أستاذ التدريب الرياضي
(سباحة)

الدكتورة/ ياسمين حسن النجار
أستاذ التدريب الرياضي
(جمباز إيقاعي)

الطبعة الأولى
١٤٣٢هـ/ ٢٠١١م

مصمم الغلاف
دار الفكر العربي
٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٢٢٧٥٢٧٩٤ - فاكس: ٢٢٧٥٢٧٣٥
٦ أشارع جواد حسني - ت: ٢٣٩٣٠١٦٧
www.darelfikrelarabi.com
info@darelfikrelarabi.com

مكتبة الكلية
FACEBOOK.COM/EPSARAB

٧٩٦
ن ب م د

نبيلة أحمد عبد الرحمن.
المدرب والتدريب: مهنة وتطبيق إعداد / نبيلة أحمد عبد الرحمن، سعدية عبد الجواد شيحة، مها محمود شفيق، ياسمين حسن النجار. - القاهرة: دار الفكر العربى، ١٤٣٢هـ = ٢٠١١م.
٤١٦ص: إيض؛ ٢٩ سم.
ببليوجرافية: ص ٣٩١-٣٩٣.
تدمك: ٢ - ٢٦٧١ - ١٠ - ٩٧٧.
١ - التدريب الرياضى. ٢ - المدرب وأساليبه. ٣ - المدرب وأسس السلوك. ٤ - مهارات المدرب في الاتصال. ٥ - التدريب بأسلوب المباريات. ٦ - مبادئ التدريب البدني. أ - سعدية عبد الجواد شيحة، مؤلف مشارك. ب - مها محمود شفيق، مؤلف مشارك. جـ - ياسمين حسن النجار، مؤلف مشارك د - العنوان.

جمع إلكترونى وطباعة

التنفيذ الفنى
حسن الشريف

اللجنة الاستشارية لعلوم التربية البدنية والرياضة

أ.د/ أمين أنور الخولى	أستاذ أصول التربية الرياضية، ووكيل كلية التربية الرياضية بنين للتعليم سابقا - حائز لجائزة الدولة التشجيعية فى التربية.	**رئيس اللجنة**
أ.د/ محمد صبحى حسانين	أستاذ القياس والتقويم وعميد كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان - حائز لجائزة الأمير فيصل الدولية فى التربية البدنية والرياضة.	**عضوا**
أ.د/ أبو العلا عبد الفتاح	استاذ فسيولوجيا الرياضة، ووكيل كلية التربية الرياضية بنين للتعليم بجامعة حلوان سابقا.	**عضوا**
أ.د/ جمال الدين عبد العاطى الشافعى	استاذ مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة حلوان، واستشارى مركز تطوير المناهج.	**عضوا**
أ.د/ أسامة كامل راتب	أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة حلوان - حائز لجائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس.	**عضوا**
أ.د/ إبراهيم عبد ربه خليفة	أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية بنين بجامعة حلوان - حائز لجائزة الأمير فيصل الدولية فى التربية البدنية والرياضة.	**عضوا**
أ.د. عصام محمد بدوى	مدير المجلس الدولى لعلوم الرياضة لمنطقة الشرق الأوسط - وكيل وزارة بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة سابقا - محاضر دولى فى الإدارة الرياضية.	**عضوا**
أ.د. مفتى إبراهيم حماد	أستاذ كرة القدم بجامعات مصر والإمارات العربية المتحدة، حاز عن إنجازاته على وسام جمهورية مصر العربية ١٩٨٥م، وحائز لجائزة الأمير فيصل بن فهد الدولية لبحوث الرياضة ٢٠٠١م، وشهادة تقدير خاصة من اللجنة الأوليمبية الدولية ٢٠٠١م.	

مدير التحرير:
المهندس: عاطف محمد الخضرى

جميع المراسلات والاتصالات على العنوان التالى:

دار الفكر العربى
سلسلة علوم التربية البدنية والرياضة
٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٢٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٢٧٥٢٧٣٥
www.daralfikralarabi.com
INFO@daralfikralarabi.com

تقديم السلسلة

كان لابد لدار الفكر العربى أن تواكب حركة التطور العلمى والأكاديمى المعاصرة للتربية البدنية وعلوم الرياضة، فهى دار النشر الأولى على مستوى الوطن العربى الكبير المعنية بالنشر التربوى الرياضى، وعندما تشكلت لجنة النشر الخاصة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة كانت تضع نصب أعينها الارتقاء بالنشر فى هذا المجال الحيوى شكلاً وموضوعًا، فلم تدخر وسعا ولم تبخل بشىء فى سبيل إصدار هذه السلسلة الرائعة لمراجع التربية البدنية والرياضة، فخرجت فى هذا الثوب القشيب من ألوان وطباعة وتجليد فاخر حتى يتناسب ذلك ومحتواها الذى اشتمل على أحدث النظريات والاتجاهات فى علوم ومباحث التربية البدنية والرياضة فى سعيها الحثيث لتأكيد ذاتها العلمية وهويتها الأكاديمية المتنامية، ولقد أخذت اللجنة على عاتقها وضع إستراتيجية لنشر المراجع المتخصصة والحديثة لتجديد خطاب التربية البدنية والرياضة والترويح وعلوم الصحة الرياضية عبر خريطة معرفية مدروسة بدقة وشمول لما هو متاح فى أسواق النشر العربى فى هذا المجال، ومن ثم سد الفجوات وغلق الثغرات المعرفية فى حركة التأليف والترجمة، وذلك بتكليف المؤلفين البارزين من العلماء والمفكرين لاستكمال جوانب النقص وإبراز الاتجاهات المستحدثة فى المجال، حتى تستكمل الصورة على نحو يرضى نهمنا العلمى والأكاديمى، وبحيث يفيد كلا من طلابنا فى أقسام وكليات التربية البدنية والرياضة وينفع كل مهنى متخصص يتطلع إلى النمو المهنى سواء فى التعليم أو التدريب أو الإدارة أو الترويح أو التأهيل.

إن من أهدافنا الأساسية لإصدار هذه السلسلة للمراجع، أن يتوافر للطلاب فى المرحلة الجامعية الأولى وفى الدراسات العليا وللمهنيين المتخصصين مكتبة من المراجع المتخصصة يجدها عند الحاجة وتجيب على مختلف تساؤلاته. وذلك فى مقابل المذكرات الزائفة الميسرة التى انتشرت فى الكليات والتى لا تسمن ولا تغنى من جوع، فضلا عن اعتمادها على النقل غير الأمين والتدليس من مراجع الأساتذة فقدمت صورا مشوهة للعلم والمعرفة.

إن هذه السلسلة محاولة منا لاحترام عقلية القارئ العربى.

والله من وراء القصد

وعليه توكلنا ونسأله السداد والتوفيق،،،

اللجنة الاستشارية

ومثل أي مهنة فالتدريب له نجاحاته وإخفاقاته ولكن إذا كنت مستعداً لهذه المهنة فإنك ستشعر بالنجاحات أكثر. وإذا كان لديك مهارات تعليمية وخبرة في القيادة الإدارية وحكم ومستشار كخبير نفسي فإن هذا الكتاب لن يفيدك كثيراً. ولكن إذا لم تكن لديك هذه الخبرات فعليك استخدامه لتكون مدرباً ناجحاً..

هل النجاح كمدرب هو في إحراز النصر في المباريات؟ نعم جزئياً، فالفوز أحد جوانب نجاح المدرب. ولكن المدرب الناجح هو أكثر من ذلك ومن مجرد الفوز في المباريات. فالمدربون الناجحون يتقنون مهارات جديدة، ويستمتعون بالمنافسة مع الآخرين ولديهم القدرة على تنمية تقدير الذات. إن المدربين الناجحين ليسوا بارعين في معرفة المهارات الفنية والخططية في رياضتهم فقط بل يعرفون ويتقنون كذلك كيفية تعليم هذه المهارات للشباب. وكذلك ليس المدربون الناجحون هم القادرون على تعليم المهارات الرياضية فقط بل هم مَنْ لديهم القدرة على أن يكونوا قدوة ونموذجاً في هذه المهارات الرياضية والتي يحتاجها اللاعبون لكي يعيشوا بنجاح في مجتمعهم.

إن التدريب حقاً هو تعليم بل وأكثر من ذلك. فالمدربون لا يرشدون اللاعبين فقط في تعلم المهارات الفنية والخططية ومهارات الحياة بل هم مثل المايسترو الذي يوجه اللاعبين في أدائهم لهذه المهارات. والمدربون على عكس المعلمين لديهم مهاراتهم التعليمية التي يتم تقييمها بواسطة الآخرين في كل مرة يتنافس فيها فريقهم. ولسوء الحظ بعض المدربين يرتكبون خطأ قلة التعليم أثناء التدريبات ويبالغوا في التدريب أثناء المنافسات. ولتجنب هذا الخطأ فإن كتاب "**المدرب والتدريب مهنة وتطبيق**" يؤكد على التعليم أثناء الممارسات والتدريبات بحيث لا تحتاج كثيراً للتدريب أثناء المنافسات.

ويعتبر التدريب كذلك قيادة فأنت كمدرب ستكون لديك قدرة هائلة تمارسها على لاعبيك ويمكن الاستفادة جداً من هذه القدرة والسيطرة على اللاعبين وعدم إلحاق الضرر بهم. إن تدريب اللاعبين في أي سن ليس نشاطاً عشوائياً يمكن أن يقوم به أي متطوع لبعض الوقت فمثل أي مهنة أخرى لها تأثير كبير على حياة من يتلقوا الخدمة كذلك مهنة المدربين. كن مستعداً لاستخدام هذه السلطة لأداء الأفضل نحو من تتعامل معهم.

إن المبدأ الرئيسي لكل المهن التي تقوم على المساعدة هو أن تعتني بنفسك أولاً بحيث يمكنك الاعتناء بالآخرين فالتدريب مهنة تقديم المساعدة، وكلما ازدادت عنايتك بنفسك بدنياً وعقلياً كلما تحسنت قدرتك على مساعدة اللاعبين الآخرين. وستجد في هذا الكتاب النصيحة لتعتني بنفسك والتشجيع على أداء ذلك.

أن تكون مدرباً ناجحاً ذلك يشكل تحدياً هائلاً. فالنوايا الحسنة لا تكفي لأن تكون ناجحاً، فأنت في حاجة للحصول على كل المعلومات المطلوبة لذلك. فمعظم المدربين تعلموا مهارات التدريب من خلال سنوات من المحاولة والخطأ. ولكن كم تسبب الخطأ في تعريض الآخرين للأذى.

إن هذا الكتاب سيساعدك في اختصار عملية التعليم، ويقلل من تلك الأخطاء القاتلة وذلك من خلال تعليمك مبادئ التدريب المرتكزة على علوم الرياضة وعلى حكمة عديد من المدربين الناجحين. إنه نقطة البداية، والأساس لبناء معلومات عن التدريب. ويمكنك كذلك تعلم الكثير من ملاحظات مدربين آخرين والتحدث إليهم فالمدربين الآخرين يمكنهم تعليمك كلاً من ممارسات التدريب الفعالة وغير الفعالة، وما الذي يجب عليك فعله للتمييز بينهما. وتعلمك المبادئ الأساسية في التدريب الفعال سيجعلك في وضع أفضل للقيام بهذا التمييز بين الممارسات الفعالة وغير الفعالة وستتعلم كذلك من خبراتك الخاصة، وعند قيامك بالتدريب راجع خبراتك بصورة دورية وعليك التفكير فيما تقوم بتعليمه.

إن المدربين الناجحين هم القادرون على تعلم مهارات جديدة، ومن يتَّسِمُون بالمرونة الكافية لتغيير الأساليب القديمة عندما تكون هناك حاجة للتغيير، ومن يقبلون النقد البناء، ومن يستطيعون تقييم أنفسهم بصورة أمينة، ومن يستمرون في التعلم من خلال مهنة التدريب بحضور دورات أكثر والالتحاق برابطة التدريب في رياضتك. إذا فعلت كل ذلك فنحن نهنئك على تلك الخطوة لأن تصبح مدرباً ناجحاً مهنياً.

ونرجو من الله العلي القدير أن نكون قد وفقنا فيما أقدمنا عليه وأن يكون هذا الكتاب مرجعاً لطلبة كلية التربية الرياضية لمرحلتي البكالوريوس والدراسات العليا، وأيضاً للزملاء من المعلمين والمدربين في جميع الأنشطة الرياضية بمصر والبلاد العربية الشقيقة مع الشكر لله سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً. ﴿ وَقَالَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ لَا تَسْمَعُواْ لِهَٰذَا ٱلْقُرْءَانِ وَٱلْغَوْاْ فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَغْلِبُونَ ﴿٢٦﴾ ﴾



الباب الأول
مبادئ التدريب



الفصـــل الأول : العملية التدريبية (مهنة وجودة)

الفصل الثانـي : فلسفة المدرب

الفصل الثالـث : أهداف المدرب

الفصل الرابـع : أساليب المدرب

الفصل الخامس : التدريب وتنوع واختلاف اللاعبين

الفصل السادس : أخلاقيات التدريب وتربية الشخصية

الفصل الأول
العملية التدريبية
(مهنة وجودة)

مقدمة:

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات. وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغيير المستمر. ولابد وأن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانته كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المراحل الجامعية فحسب بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتماماً متزايداً في برامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم.

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية والعلوم الطبية، وعلوم الحركة، والعلوم التربوية.

كما ينبغي أن نعلم أن التدريب الرياضي لا يتم منعزلاً، بل يتأثر بالبناء الاجتماعي والرياضي والأنظمة التي تعمل في داخله بدرجة كبيرة أو صغيرة.

ويجب أن نفهم التدريب الرياضي على أنه عملية، وأن العلاقة بين المدرب وبين اللاعب، والممارسة وسلوك التدريب، وعناصر التدريب جميعها تمثل جزءاً ومن عملية التدريب.

كما يجب أن ندرك أن عملية التدريب هي المصطلح العام الذي يؤخذ به عند شرح وعرض وفهم العمل التدريبي، وذلك من أجل تقييم الاختلافات التي تحدث في نطاق العملية وقياسها والتي يكون سببها اختلاف الظروف والمواقف.

* تواجد العناصر الفنية والشخصية لعملية الأداء على الدوام، وهى استراتيجيات محددة لتحسين الأداء. يكون هذان العنصران في حالة دائمة من التغير وعدم الاستقرار ويتأثران بديناميكية القوة المحركة للعملية التدريبية.
* يتم ممارسة دور التدريب بمثل الدور الذي يؤديه مدير الأداء. ويتضح هذا الدور من خلال مشاركة الصفوة من الرياضيين. وغالبا ما تتطلب هذه المشاركة درجات من الاتصالات تشكل محورا لشبكة من المتخصصين الذين يساهمون في عملية التدريب.

ولقد أصبح واضحاً مدى مركزية دور المدرب في توجيه عملية التدريب وأهمية المساهمة التي يقوم بها، وطبيعة دوره في تحسين الأداء والارتقاء به في مواقف متنوعة ومتعددة، وإدارة العملية في إطار محدد وفقاً لاتفاقية أو عقد ملزم ومحدد السياق.

وتعتبر العملية التدريبية سلسلة مستمرة من التفاعلات الشخصية المتبادلة. واعتماد عملية التدريب على الأفراد يجعل من الممكن تفسيرها وإدارتها وتأديتها بمجموعة متنوعة من الطرق، ولذلك تكون العملية بأكملها عرضة للفلسفات، والأساليب الشخصية وكذلك التوجيهات القيادية، والصفات الشخصية، والدافعية... الخ

من هذا المنطلق يجب توضيح مهنة التدريب الرياضي.

أولاً: مهنة التدريب الرياضي:

لاشك أن اختيار المهنة له أهمية للفرد والمجتمع، فالمهنة وسيلة لخدمة الآخرين كما أنها وسيلة لخدمة الذات، إذ تشعر المرء معها بأن له قيمة تبرز في منفعة من حوله، أو تعتبر المهنة هي الغاية التي يسعى إليها الشباب ليصبح عضواً فاعلاً في المجتمع، وتعتبر مهنة التدريب الرياضي هي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب، فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي تتوافر فيمن يعمل في هذه المهنة، حيث عليه أن يكون على مقدرة لفهم علم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة توافر الشخصية التربوية الفريدة والمتميزة التي تستطيع أن تحقق هذا الإنجاز إذا ما أوكل إليها هذه الوظيفة ألا وهي شخصية (المدرب الرياضي). فيمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، وتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسئولين ومديري الأندية.

مفهوم المهنة في التدريب الرياضي:

إنها نمط من التوظيف يشتمل على أغراض رئيسية في حياة الفرد، فهي أكبر من كونها مجرد عمل أو وظيفة لكسب العيش، حيث تتيح الفرص ليستمر تقدم الفرد بشكل مطرد نحو أهداف مهنية جديرة بالرضا والقبول خلال الحياة العملية المهنية له.

وتتميز المهنة بأنها أرفع من أن تكون حرفة أو صنعة ذلك لأن للمهنة مقومات وركائز يصعب على كثير من الحرف والأعمال أن تقابلها أو تحققها. ولقد استمر اعتبار التربية البدنية لفترة طويلة من الزمن ضمن إطار مهنة التدريس، بل ما زال هذا المدرك مستمراً لدى الكثيرين من خارج مجال التربية الرياضية والبدنية وخاصة في المجال العربي ولكن حدثت تطورات عدة في التربية الرياضية كمهنة ونظام خلال القرن العشرين، لعل أبرزها هو ذلك المنحنى المهني التخصصي الذي تخطى بمراحل مجرد العمل في مجال تدريس التربية البدنية إلى آفاق مهنية أكثر رحابة كالتدريب الرياضي، والإدارة الرياضية واللياقة البدنية والرياضة الترويحية.

ويوضح أمين الخولي (١٩٩٦) نقلاً عن لومبكين Lumpkin أن المهنة تتصف بعدد من الركائز التي تتأسس عليها، فالمهنة تتطلب:

* فترة ممتدة متصلة من الإعداد والتدريب.
* قدراً مناسباً من الكفايات العقلية والمعرفية فضلاً عن المهارات والخبرات.
* توفير فرص الاتصال بين الأعضاء الممارسين لها.
* تقديم خدمات متميزة ذات طبيعة خاصة ينظمها المجتمع، ولا بد للمهني أن يحصل على درجة جامعية معترف بها لا تقل عن الدرجة الجامعية الأولى (البكالوريوس) وقد يتاح للمهني فرص النمو الدراسي الرأسي كالدراسات العليا أو النمو الأفقي من خلال مقررات ودورات التدريب أثناء الخدمة، وتحتاج المهنة إلى مشاركة بعض المهن الأخرى المرتبطة بها، بحيث يتم التعاون والتنسيق فيما بينها لتقديم خدمات أفضل للمجتمع.

طبيعة المهنة:

لاشك أن أهم قرار للفرد هو قرار اختيار المهنة، وما الذي ينوي أن يفعله في هذه الحياة؟ ولن تكون هناك مشكلة في هذا الاختيار إذا أعد الفرد نفسه لهذا الهدف.

فإذا قررت أن تكون مدرباً ومعلماً للتربية البدنية والرياضة فستكون مسئولاً بشكل مباشر عن عدد كبير من التلاميذ في المدرسة خلال العام الدراسي أو في المؤسسة التي سوف تعمل بها، فهل لديك فكرة عن التأثير الذي يمكن أن تحدثه في تلك الكائنات الصغيرة، والمسئولية التي سوف تتحملها طوال هذه السنين.

إذا فكرت حقيقة في هذا ونحن هنا لا نتحدث عن الأرقام القياسية للمسابقات الرياضية - ولكن سنتحدث عن هؤلاء الصغار لأنك معلمهم، وذلك إذا كنت متأكداً من أن أولويات التزاماتك كمعلم أو مدرب أن تساعد الصغار لتنمية صحتهم، فهذا مرتبط بالإعداد الجيد للصغار للوصول لمرحلة الرشد، وعندئذ تكون في المهنة الصحيحة.

فالتدريب حرفة ومهنة شيقة - لاشك في هذا بالنسبة لهؤلاء الذين ينغمسون فيها ويستمتعون بها- أما بالنسبة للبعض الآخر فالتدريب عمل يشتمل على الكثير من الجهد الشاق ويستهلك الكثير من الوقت والعائد قليل نسبياً، فهي مهنة لا يتدخل فيها الهوى أو النزوات، بالإضافة عن أنها من مهن إعداد النشء لأنك بالفعل تود أن تكون مدرباً أكثر من أي شيء آخر. فالمدرب العظيم (بول بير برانت) يقول:

«إن السبب الوحيد للاستمرار في التدريب هو أن تشعر بأنك لا تستطيع أن تعيش بدونه».

فإذا قمنا باستطلاع رأي لمجموعة من المدربين عن أسباب اختيارهم لمهنة التدريب فإن الإجابة غالباً ما تكون:

١ - أنا أحب الرياضة.

٢ - لأنني أستمتع بأداء رياضة معينة، والتدريب يجعلني مرتبطاً بشيء ما أحبه حقيقة ✪ مكانة في المجتمع ✪ أن تحصل على نفوذ أكثر في التدريب ✪ تبدو ممتعة.

٣ - التدريب يعطي لي الفرصة لأكون قريباً من شيء أحبه.

٤ - لقد أحببت مدربي في المدرسة أو النادي لذا قررت أن أكون مدرباً.

٥ - لأنني أريد أن أكون مدرب بالنادي يوماً ما.

هناك أربع نقاط رئيسية يجب أن توضع في الاعتبار ومرتبطة بطبيعة المهنة:

النقطة الأولى:

إن النجاح والاستمتاع بالرياضة البدنية من خلال الممارسة لا يعني بالضرورة أن الفرد سوف يحظى بالنجاح والاستمتاع في مجال التدريب فإن ممارسة التربية البدنية لا يضمن النجاح في التدريب فكلاهما جزءان مختلفان.

النقطة الثانية:

المكسب المادي والسحر والمتعة التي يحظى بها بعض المدربين، فالمهم ليس ما تحقق ولكن المهم ما يتحقق الآن، أما بالنسبة للنواحي المادية فإن الجوائز المادية للمدربين تعوضهم عن الوقت الذي يضيع خلال السنة في توجيه وتطوير الفريق، وقد تشعرهم ببعض الارتياح عند إتمام المهمة بنجاح.

النقطة الثالثة:

إنه في معظم الأندية المتواضعة الامكانيات نجد أن المدربين المتعاقد معهم يكون في اعتقادهم أن مسئوليتهم الأولى المواظبة على حضور أيام التدريب فقط خلال الأسبوع وأن عملهم هو تطبيق لمجموعة المعتقدات التي قد لا تتناسب مع الوقت ولا المستوى والذين يميلون مع هؤلاء نعتبرهم من المدربين الشواذ.

النقطة الرابعة:

إن التدريب عبارة عن مجموعة من الأشياء العديدة قبل وبعد عملية تدريب الفريق بغض النظر عن المستوى أو الوضع الذي يعمل فيه المدرب، كما يجدر الإشارة إلى واحدة من الأشياء التي تحتم على أي إنسان يلتحق بمهنة جديدة ألا وهي أمن الوظيفة.

هل التدريب الرياضي مهنة؟

تتوقف إجابة هذا السؤال على توضيح معايير المهنة وخصائصها، ويمكن تحقيق ذلك بتحليل المهن البارزة اجتماعياً واستخلاص خصائصها ومقومتها، ومن. ثم

مقابلتها بالواقع المهني في التربية الرياضية وعندئذ تتضح لنا صورة التربية البدنية كمهنة.

المعايير المهنية في التربية البدنية والرياضة:

1- الكفاية المهنية الخاصة:

تشير الأفكار التي تناولت معايير المهنة إلى الكفاية المهنية الخاصة، وتعني أن يمتلك الفرد المهني قدرات خاصة تتصل بالمزاولة المهنية، أي أنها لا تتوافر لدى الآخرين من خارج المهنة، وهذه القدرات تتشكل من معارف، ومعلومات، ومهارات، وقدرات، واتجاهات مهنية ويعمل التأهيل والإعداد المهني على تزويد أبناء المهنة بها عبر مؤسسات الإعداد المهني الرسمية كمعرفة القواعد الجديدة والحديثة من خلال الإطلاع على ما هو جديد للمسابقات المختلفة.

2- البصيرة النظرية:

تتصف المهنة الراسخة القوية بتوفير بنية معلوماتية Body of Knowledge وهي بنية متماسكة ومترابطة من المفاهيم والقواعد والمبادئ والحقائق والنظريات والتي تتواجد في أطر وأشكال متنوعة من كتب ومراجع وبحوث ودراسات ومراجعات وموسوعات وترجمات وقواميس ومعاجم وأفلام وشرائط. وفي مجال التدريب الرياضي، يحتاج المدرب إلى البصيرة النظرية احتياجاً كبيراً، فالمدرب الرياضي الذي يعمل في مجال التدريب دون إعداد مهني تخصصي، كأن يكون لاعباً معتزلاً - لا يعتبر مهنيًا بل حرفي، لأنه غالباً ما سيتبع نفس خطوات مدربه القديم أو يكون مقلداً ما يراه من أساليب وأدوات المدربين، على أفضل تقدير فيقلدهم دون وعي أو بصيرة، كما يسقط الأمر في يديه إذا تعلق الأمر بمشكلات نفسية أو اجتماعية، ناهيك عن المشكلات الفسيولوجية للاعبين.

3- الاحتراف وخدمة المجتمع:

يؤدي المدرب وظائفه المهنية بطريقة تتسم بالانتظام وبالاستمرار، فهو فرد ملتزم نحو مجتمعه بتقديم خدمات مهنة نافعة ذات مستوى في حدود إطار الأنشطة التي ترتبط بمهنته، في مقابل أن يعترف به المجتمع كمحترف له مقتضيات اجتماعية كالمكانة الاجتماعية المرتبطة بالمهنة. وفي المجال المهني للتدريب الرياضي يقدم المدرب خدمات نافعة ومهمة لمجتمعه وفي مختلف الأنشطة الرياضية، فاللياقة البدنية والمهارة الحركية أصبحتا مطلباً اجتماعياً له أبعاده التربوية، والسياسية، والعقائدية، والأمنية، والإنتاجية والخدمية.

المدرب الرياضي والعملية التدريبية:

إن مهنة التدريب الرياضي - إذا افترضنا أنها مهنة لها كادرها الخاص ومعترف بها من الدولة - مهنة شاقة لأنها مهنة تتناول الإنسان الذي خلقه الله سبحانه وتعالى فأحسن خلقه- خلقه بميزان وأجهزة تعمل على قوام هذا الفرد. فكيف يمكن لهذا الفرد الإنسان المدرب أن يتعامل مع هذا الإنسان المخلوق من قبل الله سبحانه وتعالى.

إنه لا يتعامل مع آلة أوجهاز وإنما يتعامل مع الإنسان - تخيلوا معنا من يكون هذا المدرب وكيف يمكن له أن يطور ويفجر طاقات الإنسان الحركية من هو؟ لا يحرك آلة ولا يدير مصنعاً آلياً ولا إنساناً آلياً فهو يستطيع أن يغير من دائرة كهربية أو يزيد أو ينقص من التروس وما إلى ذلك من التعامل مع الماكينات ولكنه يتعامل مع ماكينة بشرية خلقها الله سبحانه وتعالى من مادة وروح.

كيف يمكن له أن يفهم هذا الإنسان؟ ويتعامل معه؟ ويخضعه لهذا التدريب الشاق؟ ويسمو بهذه الروح إلى الخلق القويم. إلا إذا تسلح بعلوم متعددة، وقبل كل هذا وذاك هو يحب هذا العمل، وبهذا الحب يمكن أن تكون هذه المهنة أكثر المهن نجاحاً وجمالاً في العالم. فبهذا الحب لمهنته يعمل بجد وتحفيز مستمر ورغبة دافعة في التطوير ومحاولة خلق جو من الحماس والتشجيع المستمرين.

والمدرب هو حجر الزاوية في العملية التدريبية وليسأل المدرب نفسه لماذا أعمل في التدريب؟

هذا السؤال يجب أن يجاوب عليه المدرب قبل الدخول في عملية التدريب:

* هل لرد الجميل للعبة التي أعطته الكثير؟
* هل لحب العمل مع الناس؟
* هل لخلق علاقات وصداقات ربما يحتاج لها؟
* هل لحب المنافسة والإحساس بها؟
* هل لسعادة المدرب في رؤية نمو الأطفال ورؤيتهم ينضجون؟
* هل لقدرته على إحداث التغيير في حياة الأفراد ورؤية اللاعبين يتحولون إلى أفراد منتجين وفاعلين في المجتمع وذلك عند تركهم اللعب؟
* هل لتحقيق النجاح من خلال العمل الجاد؟

وهناك بالطبع فروق فردية ربما يجد المدرب إجابات عديدة عليها ولكي ينجح هذا المدرب فلا بد له من فلسفة، هذه الفلسفة التي يكتسبها المدرب من الحياة ومن الرياضة التي مارسها ومن التدريب وخبرات الآخرين، وهل الفلسفة التي يعتنقها المدرب ناجحة أم لا؟ وهل تتعارض مع فلسفة الهيئة التي يعمل بها أو مع المجتمع ككل أو مع اللاعبين.

فالفلسفة الناجحة يمكن أن تتحقق بالعوامل التالية:

* القدرة على تحقيق ما لم يستطع الأفراد أنفسهم تحقيقه.
* تعلم الاتجاهات والقيم الهادفة.
* معرفة أهمية الفريق (الجماعة) والفرد الواحد.
* أهمية تحديد الأهداف (عامة وخاصة).
* كيفية مواجهة الصعاب والأزمات.
* الإيمان بقيمة العمل.

وربما تتغير هذه الفلسفة نتيجة الخبرة والتجارب في ميدان العمل فهذا المدرب أو هذه الشخصية تعمل في إطار مؤسسة، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى مع مجموعة عمل وأيضا مع اللاعبين.

وفي نفس الوقت تتعامل مع أولياء الأمور، وهى من الأمور الصعبة للغاية والتي تواجه المدرب وتتطلب منه الكثير من الوقت.

فيجب على هذه الشخصية أن تكون فريدة في نوعها،في معلوماتها، في كفاءتها في التعامل - في قدرتها على اتخاذ القرار - في قدرتها على ضبط العملية التدريبية وغيرها.

كيف يدير المدرب العملية التدريبية؟

ولكي يدير المدرب العملية التدريبية ويتعامل مع مجموعة العمل فلا بد أن يكون لديه خلفية علمية في مجالات متعددة حتى يمكن أن يقف على مدى صحة وسلامة لاعبيه فهو معلم، ويتميز بالعلاقات الإنسانية، وهو قائد وإداري من الدرجة الأولى، ولديه معلومات كافية عن العلوم التي لا تنجح العملية التدريبية إلا بها من فسيولوجي وميكانيكا حيوية وتغذية فهو خزينة من المعلومات تخرج عند الحاجة وخاصة في الألعاب الجماعية أثناء المباريات واتخاذ القرار فعليه التزامات كثيرة(مهارات تعليمية - مهارات تخطيطية - مهارات إدارة الوقت - مهارات الاتصال - مهارات مع الأفراد).

وتتمثل ملامح المدرب الجيد في النقاط التالية:

١. المسئوليات Responsibilities
- توفير الإمكانات
- توطيد العلاقة مع المسئولين والمشرفين واللاعبين
- علاقته بالأهالي
- علاقته باللاعبين
- فهم وتطبيق اللوائح والقوانين
- التعاون مع الآخرين
- التعامل مع المعدات والإمكانات
- المثابرة
- القيادة والتوجيه

٢. الأداء Performance
- تنمية مهارات اتخاذ القرار
- القدوة الحسنة
- الإشراف
- الحفاظ على المبادئ
- دراية تامة بأبعاد اللعبة
- متعاطفاً صبوراً ومتفهماً للاعبين
- قيادي للبرنامج واللاعبين
- تنمية جوانبه المعرفية فيما يخص الإسعافات الأولية والعناية الطبية

٣. العلاقات العامة Relationship
- التعاون مع الفرق الأخرى ومدربيهم
- تشجيع الاهتمام بعملية التدريب
- الاشتراك في الألعاب المختلفة
- العلاقات الطيبة مع المدربين المسئولين
- تقبل الاقتراحات والنقد والاستفادة من تجارب الآخرين

مفاتيح العلاقات الإنسانية للمدرب

ع	عامل	عاملهم بالتي هي أحسن
ل	لاحظ	لاحظ التغيرات التي تطرأ
إ	استمع	استمع إلى الآخرين
ق	قيم	قيم علاقتك بالناس وقراراتك
أ	اعترف	اعترف بفضل كل من يضيف شيئاً
ت	تمهل	تمهل في اتخاذ القرارات الانفعالية
ن	ناقش	ناقش كل من لديه اقتراح أو رأي
س	ساهم	ساهم مع الآخرين في مناسباتهم الخاصة
أ	أدب	اجعل الثواب والعقاب أسلوبك في العمل
ن	نوع	نوِّع في مصادر معلوماتك ولا تعتمد على مصدر واحد
ي	يسر	يسر الأمور وكن مرنا
ت	ترجم	ترجم أقوالك إلى أفعال لتكن قدوة

جدول عصام بدوي

المدرب الرياضي والعملية التدريبية:

إن التدريب هو التعليم بمعنى أن التعليم هو التدريب. فكل مهنة تلتقي مع الأخرى لزيادة وتحسين المجالات المتعلقة بها. ويمكن أن يعود بعض التحفيز والجدية لعالم الرياضة بالنفع على المعلمين حيث يشركون المتعلمين، ومن ناحية أخرى يمكن للمدربين تعزيز أداء فرقهم من خلال استخدام تغذية رجعية ملائمة وتخصصية، والتعرف على الأنماط المختلفة للمتعلمين وكيفية إرشاد هؤلاء الأفراد على أفضل وجه.

وقد أشار كل من أبراهام وكولنز Abraham & Collins (1998) إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف وإخراج أنشطة التعلم، وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء الطالب. وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا.

وربما إذا استمرت كلا المهنتين(التعليم – التدريب) في التعلم من بعضها البعض فسوف تكون النتيجة تعزيز الأداء في كلا المجالين من قبل القيادات والمشاركين.

وقد أحدث فينس لمباردي Vince Lombardi مدرب فريق جرين بيى باكر الأسطوري NF/Green Bay Packer Coach والتابع للاتحاد الوطني لكرة القدم دوياً لهذه الفكرة والذي صرح بالآتي: «هم يطلقون على ذلك تدريباً ولكنه تعليم. فأنت لا تخبرهم فقط بل أنت تبدي لهم الأسباب».

خصائص مهنتي التعليم والتدريب:

لقد بين المجلس القومي لمعايير التعليم التخصصي

(٢٠٠١٠) أن المعلمين الفاعلين يمتلكون خمس ميزات مشتركة فهم ملتزمون بالطلاب وتعلمهم فالمعلمون الناجحون يتفهمون كيف يتطور ويتعلم الطلاب. وهم يعدلون تدريسهم بناء على ملاحظة ومعرفة اهتمامات، وقدرات، ومهارات وظروف طلابهم العائلية والعلاقات بين النظراء وتتمثل تلك الخصائص فيما يلي:

خصائص مهنتي التعليم والتدريب:

أولاً: يعرف المعلمون موضوع الدرس وطريقة تدريسه.

ثانياً: يعرف المعلمون موضوع دروسهم وكيفية تدريس المادة لطلابهم، والمعلمون الفاعلون يفهمون المادة أو المواد التي يدرسونها ويعرفون كيفية إبداع وتنظيم وربط المعرفة في مادتهم بفروع المعرفة الأخرى وتطبيقاتها على مواقف الحياة الواقعية.

ثالثاً: ميزة أن المعلمين مسئولون عن إدارة ومراقبة تعلم الطالب. وهم يستطيعون إشراك الطلاب والكبار في تقديم يد العون في عملية التعليم وكذلك ينشدون معرفة وخبرة زملائهم.

رابعاً: الميزة الرابعة هي أن المعلمين يفكرون بطريقة نظامية حول طرق تدريسهم ويتعلمون من الخبرة، والمعلم الناجح يكون نموذجاً لما يتوقعه من طلابه.

خامساً: والميزة الأخيرة هي أن المعلمين أعضاء في مجتمعات التعليم، وهم يعملون بالتعاون مع مهنيين آخرين ويستطيعون القيام بعمل تقسيمات سليمة بخصوص التقدم الدراسي فيما يتعلق بالأهداف القومية والمحلية.

خصائص المدرب:

لقد تم إجراء البحوث في مجال التدريب لتحديد أي العوامل تحدد الخبرة في التدريب على أفضل وجه. إن الأهداف الرئيسية لهذا البحث هي النظر إلى الفاعلية الشاملة للتدريب والأداء ثم فحص الدور الذي يلعبه المدرب. وقد تم الاتفاق على أربع خصائص والتي تبين المدرب الخبير.

الخاصية الأولى: للمدرب الخبير تركز على الهيكل الواسع للمعرفة التخصصية التي يجب أن يتمتع بها المدرب ويواجه المدربون على مدار سنوات خبراتهم أثناء العمل بالعديد من المواقف والظروف المختلفة.

والخاصية الثانية: تتناول تنظيم المعرفة بطريقة هرمية، ويقوم المدربون بتقييم وإعادة تقييم أداء اللاعب باستمرار، ومن أجل تحقيق النجاح يجب أن يقوموا بقياس مستوى كل لاعب بدقة وتحديد الكيفية التي سوف يؤدي بها لاعبيهم في مواقف معينة.

وتدور الخاصية الثالثة: حول فرضية أن المدربين أصحاب الخبرة، إناس يتمتعون بدرجة عالية من الإدراك ومتميزون في حل المشكلات. ويتم باستمرار استدعاء المدربين لقياس موقف ما حال نشوئه.

وتتطلب الخاصية الرابعة: من المدرب عرض السلوكيات الغريزية أثناء التحليل والتعليم ويجب أن يضع المدرب نظاماً اعتيادياً يمكن للاعب أن يتبعه بسهولة وكفاءة، وهذا هو الشيء الذي قد يتجاهله العديد من المدربين ويمكن أن يؤدي إلى الفشل في تحقيق أهدافهم كل عام.

بعض الأسئلة التي تثير النقاش في هذا الموضوع:

١ – هل هناك تواز محدد بين المهنتين؟ (مهنة التعليم والتدريب).

٢ – هل يتعامل المعلمون والمدربون مع الطلاب والرياضيين بنفس الأسلوب، أم أن هناك اختلافاً قليلاً بين كل موقف؟

٣ – هل يمكن لكل مهنة أن تأخذ شيئاً من المهنة الأخرى وتقوم بتطبيقها في مجالها الخاص؟

٤ – ما هي الخبرات الشخصية التي قابلتها والتي أتاحت لك تطبيق شيء ما من مجال إلى آخر؟

٥ – هل يجب أن نتوقع من المدربين أن يقوموا بتدريس مقررات أكاديمية وأن نحملهم المسئولية في كلا الجانبين؟

أشكال التدريب الرياضي:

هناك شكلان مختلفان من أشكال التدريب الرياضي:

الشكل الأول هو التدريب بالمشاركة وتحسينها والحفاظ عليها:

والهدف الأساسي للتدريب بالمشاركة ليس النجاح في المنافسات بقدر ما هو تأكيد على المشاركة أكثر منه على الإعداد، فاللاعبون هنا يهتمون أكثر بتحسين أدائهم من أجل الاستمتاع بالمشاركة، وفي هذا السياق فإن عملية التدريب لا تنفذ طبقا لخطة نظامية ملزمة، كما أن نوعية العلاقة بين اللاعب والمدرب ربما يتم التشديد عليها وراء نطاق أهداف أخرى، بالإضافة إلى أن الارتقاء بأداء المهارات لا يتم التعامل معه كاملا، حيث يتم التأكيد على تعلم المهارات بدرجة أكبر حتى يتحقق هدف المشاركة.

والشكل الثاني هو تدريب الأداء:

وهو في الأساس نشاط معرفي يشمل إعدادا محددا ومتخصصا من أجل الأداء في الرياضة، ويعتمد تنفيذه بصفة أساسية على المدربين والمتخصصين والخبراء في علوم الرياضة والذين لهم صلة بالبيئة التدريبية وإدارة المنافسات (خبراء علم النفس الرياضي – خبراء البيوميكانيك – خبراء الفسيولوجي والبيولوجي – خبراء العلاج الطبيعي ...الخ)، وعملية تدريب الأداء تشمل اللاعبين الذين يستعدون لخوض المنافسات وتحقيق النتائج والمستويات، والذين يشرعون في تحقيق أهداف خطط ذات مدى أطول في ظل إعداد مدروس وتخطيط مفصل ورصد ومراقبة للاعبين، والتزامهم فيما يتعلق بالوقت والجهد.

العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية:

١ – يعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تتصف بما يلي:

أ – متتابعة.

ب– تتكون من مراحل ذات علاقات متبادلة وتتوقف كل منها على الأخرى.

جـ– تتضمن عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام.

د – تكون ذات تأثير كمي وتراكمي.

هـ– تنظم في نطاق لعبة رياضية محددة يمارس اللاعبون فيها دور العضوية أو دور المتنافسين.

٢ – يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية: وقد تشكل هذه العناصر أهدافًا أخرى – مثل النمو والتطور الشخصي للاعب – وتكون ذات قيم أسمى وأهم بالنسبة لبعض المدربين، ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي.

٣ – يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة، وقد تختلف هذه العلاقات في مداها وقوتها ودرجة الاقتناع بها. ولذلك فإن طبيعة هذه التفاعلات والعلاقات يمكنها أن تشكل عملية التدريب بدرجة هامة، حيث إنها توفر تعزيزًا إيجابيا أو سلبيا.

٤ – يستخدم مصطلح العملية التدريبية كوحدة أساسية عند تبادل المعلومات عن التدريب الرياضي من خلال وسائل الاتصال المختلفة.

٥ – يكون تحقيق أهداف الأداء مقيدًا بالتزام اللاعب، وانتظامه، وخبرة ومعرفة المدرب، والموارد المتوفرة، والطبيعة التنافسية لتحقيق الإنجاز في الرياضة، ودرجة صعوبة وتعقد المتغيرات التي تؤثر على الأداء.

٦ – يعتبر التدريب الرياضي برنامجا للتدخل بمعنى أنه لا نضج للاعبين ولا لخبراتهم المتواضعة سوف يقودهم إلى الوصول إلى أقصى إمكانياتهم، إلا بإدارة العملية التدريبية بطريقة جيدة تساعدهم في تعزيز أدائهم. ويتم ذلك بواسطة تخطيط استراتيجيات للتحسين في عناصر الأداء المختلفة والمتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية.

٧ – يكون العمل التدريبي شكلاً من أشكال القيادة

الرياضية التي تسعى إلى تحقيق أهداف محددة بطريقة هادفة.

٨ - يكون دور المدرب بالإضافة إلى الدور القيادي والتوجيهي هو إدارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب، أما دوره الأكثر تحديدا فهو مساعدة اللاعب على تحقيق الأداء المناسب وذلك في الوقت المناسب.

٩ - تتغير عملية التدريب بتغير حجم ودرجة السيطرة على المتغيرات التي تؤثر في الأداء. كما أنها تتغير وفقا لقوة المشاركة واستمراريتها وتكرارها واستقرارها، ووفقا لدور المدرب في المنافسات، ودرجة المسئولية التي تقع على اللاعب ومساهمة الأفراد في تنفيذ العملية، ومتطلبات وقيود الهيئات والمؤسسات التي يعمل فيها المدرب.

ولقد أصبح واضحا مدى مركزية دور المدرب في توجيه عملية التدريب وأهمية المساهمة التي يقوم بها، وطبيعة دوره في تحسين الأداء والارتقاء به في مواقف متنوعة ومتعددة، وإدارة العملية في إطار محدد وفقا لاتفاقية أو عقد ملزم ومحدد السياق. وسوف نتعرض إلى كيفية قيام المدرب بتأدية العناصر الرئيسية لعملية التدريب، من خلال توضيح الوظائف والواجبات التي يتولى شأنها ويتكفل بها.

وينقسم دور المدرب من هذا المنطلق إلى ثلاثة مهام:

أ - التدخل المباشر.

ب- إدارة العملية التدريبية.

جـ- إدارة القيود الخارجية.

أ - التدخل المباشر:

يقصد بالتدخل المباشر هو تلك المواقف التي يتعامل فيها المدرب مباشرة مع اللاعب مثل: حلقات التدريب، وأثناء المنافسات والمسابقات، وإدارة أسلوب حياة اللاعب، والتخطيط لتحديد أهدافه ومساعدته على تحقيقها. ولا يمكن للاعب الوصول إلى الأداء الأمثل دون تدخل المدرب، فالتدخل المباشر يعنى محاولات المدرب السيطرة على المتغيرات التي تؤثر على الأداء وتخطيط الاستراتيجيات لتحقيق ذلك.

ب- إدارة العملية التدريبية:

يقصد بها إدارة عملية التدريب من تخطيط وتنظيم واستشارة واختيار ومراقبة واتخاذ قرارات وكيفية تأثير ذلك على اللاعب بطريقة مباشرة. وهى تقع على عاتق المدرب ويقوم بتنفيذها بالإضافة إلى إدارة الفريق العلمي المساعد له أيضا، ويتطلب كل ذلك درجات من الاتصالات تشكل محورا لشبكة من المتخصصين الذين يعملون في عملية التدريب (الخبراء - المساعدون - المعاونون - اللاعبون) حتى يتمكن المدرب من اتخاذ القرارات وإدارة العملية.

جـ- إدارة القيود الخارجية:

عادة ما يحاول المدرب مجاهدا السيطرة على هذه القيود الخارجية مثل التمويل، والمرافق، ووسائل الوصول إلى المباريات ... لما لها من تأثير على اللاعب. وبالإضافة إلى ذلك هناك دور للمدرب في قضايا أكثر استراتيجية مثل وضع أهداف تنظيمية وتخطيط الأداء، ووضع البرامج، وتطوير الاستراتيجيات ...الخ.

ومن الواضح أن هذه المجموعات الثلاثة من المهام يتوقف كل منها على الآخر. وقد يكون من المتوقع أيضا اختلاف التوازن بينها في عدد مختلف من المواقف. فالمدرب الرئيسي المسئول عن إدارة العملية والذي يكون لديه عدد من المعاونين ربما يجد نفسه يتعامل مع القضايا الأكثر استراتيجية تاركا بعضا من مهام التدخل المباشر لمعاونيه. وفي بيئة العمل الرياضية يجب أن تعطى وظائف إدارة العملية اهتماما كافيا فيما يتعلق بتنفيذ عملية التدريب وعلاقة المدرب بالفريق المعاون له والتي تتمثل في العلاقة بين المدرب والعاملين له في المهام غير التدريبية، وبخاصة الفريق العلمي المعاون له. إذ إنه ما من شك في أن خبرة ومعرفة العالم الرياضي تمتد إلى ما هو أكثر من معرفة وخبرة

المدرب ولاسيما في المجالات المتخصصة. وبالنسبة للاعبين المتميزين، هناك ضرورة لدمج هذه الخبرة والمعرفة في عملية التدريب وتخطيطها بالتنسيق والتعاون المعرفي بين كل من الأفراد العاملين في عملية التدريب.

دور الخبراء والمعاونين:

من المهام التي يجب أن يقوم بها المدرب هو فهم عمل الشبكة التي يؤثر فيها دوره كمدير للأداء، إذ يجب عليه أن يقوم بتنسيق فريق العمل المعاون من المتخصصين ويحدد أسلوب وطريقة العمل مستقبلا. فقد يكون دور الخبير المختص هو توفير بيانات، أو تحكيم، أو اختبارات، أو تصوير يجب أن تدمج بالتالي في عملية اتخاذ القرارات التي يقوم بها المدرب. وقد يكون الخبير بديلا عن المدرب في ناحية معينة من عملية التدريب مثل تنفيذ برامج تدريبية أو متابعة الإصابات أو إدارة الخطط التكتيكية، ولذلك يحتاج المدرب إلى مهارات فعالة للتخطيط، وأهم عامل لذلك هو تكامل وتنسيق عملية التدريب.

وتختلف ممارسة التدريب في الوقت الحاضر إلى حد ما بالنسبة للأغلبية من المدربين. فنجد أن العمل في إطار هذه الشبكة وبهذه الطريقة ليس ممكناً دائماً لأنهم يعملون بانعزال نسبى وبمساعدة جزئية. وتقتضى هذه المتطلبات تواجد مدرب قوى يؤكد على أولوية التكامل والتنسيق بسبب طبيعة عوامل الأداء المتعددة والتي يتوقف كل منها على الآخر، بالإضافة إلى إيمانه الكامل بأهمية الأخذ بنصيحة واستشارة الأخصائيين وفريق العمل المعاون.

ومن الواضح أن الشخص الذي يصوغ العملية التدريبية يواجه مجموعة من المشكلات التي تتطلب عناية فائقة وسوف نتناول عددا من المبادئ التي تساعد على فهم كيفية الممارسة التدريبية.

المبادئ التي تساعد على فهم كيفية الممارسة التدريبية:

* إن عملية التدريب هي عملية دورية، تعمل حول مجموعة من الأهداف التي تؤثر باستمرار على التقدم.
* تتكون عملية التدريب من مجموعة من سلوكيات متسلسلة للاعب والمدرب، وممارسات متنوعة للاعب مثلما يحدث في فترات التدريب، كمزيد من الاستعداد غير الرسمي مثل تدريب عقلي في المنزل، واشتراك في مسابقات...الخ. وتشمل ممارسة المدرب تدخلاً مباشراً، وإدارة القيود الخارجية، وإدارة العملية التدريبية.
* تعمل العملية في إطار مجموعة محددة من القيود الخارجية والتي يمكن التحكم والسيطرة على بعضها أكثر من الأخرى.
* تعتبر العملية التدريبية سلسلة مستمرة من التفاعلات الشخصية المتبادلة. واعتماد عملية التدريب على الأفراد يجعل من الممكن تفسيرها وإدارتها وتأديتها بمجموعة متنوعة من الطرق. ولذلك تكون العملية بأكملها عرضة للفلسفات، والأساليب الشخصية، وكذلك التوجيهات القيادية، والصفات الشخصية، والدافعية ...الخ.
* تشمل العملية بعدا ثقافيا، وهذا يجلب معه سلسلة من المقتضيات والمسئوليات الأخلاقية والمعنوية والأدبية والشرعية.
* يجب تحديد الأهداف والتوقعات التي تنشأ في إطارها، والتحسن أو التدهور في الأداء، وطبيعة مواسم المسابقات التي يكون الوقت فيها ملزمًا، وتحديد الموارد، ونضج اللاعب، كلها تحدث ديناميكية للعملية تؤدى إلى آليات منتظمة للتخطيط والمراقبة والرصد.
* هناك عدد من العناصر المتفردة نسبيا في العملية مثل: حلقات الإعداد، والمسابقات، ووضع الأهداف. والتخطيط لهذه العناصر يكون له عمليات فرعية في إطارها.

* هناك حاجة ملحة بأن تنفذ عملية التدريب بطريقة مثالية وهى تتطلب الكثير من الاهتمام والجهد. أي أن ممارسة تدريب منظم وفقا لمنهج معين تقتضى ضمنا تواجد عملية متواصلة من جمع البيانات، وجمع لمحة عن حياة اللاعب، ورصد التقدم في كل مكونات الأداء، وتحليل كل البيانات عن أداء المباريات، والتخطيط وإعادة التخطيط، وتكييف البرامج وتهيئتها وفقا لحاجات الأفراد، وإدارة أسلوب حياة اللاعب، وتسجيل كل الملاحظات أثناء التفاعل الشخصي المتبادل، وضمان الترابط بين دورات التدريب.
* يجب عمل توازن بين جميع هذه المهام في مواجهة بعض العوامل مثل:
  - صعوبة عمل قياسات دقيقة لبعض أحمال التدريب ولبعض الخصائص وخاصة في الألعاب الجماعية.
  - توقع التقلبات الطبيعية في الأداء.
  - طبيعة الإمكانات البيئية المتغيرة أمثلة:
  - حالة الجو، والمواد المتاحة، والإصابة، والمرض.
  - غياب الدليل من الأبحاث العلمية عن تأثير التغيرات الدقيقة في أحمال التدريب على الأداء النهائي.

وإذا أخذنا في الاعتبار إجمالي حجم إدارة البيانات التي تنطوي عليها الممارسة المنظمة، فإنه على المدرب أن يقدر قيمة وفائدة الضبط المنظم والمفصل جدا في مواجهة الوقت الذي ينصرف في استراتيجيات متداخلة وأخرى مباشرة. وهناك حاجة لإيجاد توازن بين المراقبة والضبط الملائمين من ناحية والممارسات العملية للاعب والمدرب من ناحية أخرى، وتزداد الصعوبة في حالة عدم تواجد فريق معاون والعكس بالعكس، كما يتأثر أيضا بساعات دوام عمل المدرب سواء كان دواما كاملا أو جزئيا وربما يتأثر أيضا بأسلوب التدريب المتبع.

ويعمل المدربون في أغلب الأحيان ضمن إطار مهني متقطع وبأسلوب هزيل. ففي حالة عدم قيام المدرب بتسجيل البيانات وحفظها وعدم كتابة التخطيط وإدارة قصيرة للأزمات والأحداث الطارئة، واستخدام برامج تقليدية، فإن ممارسة التدريب يمكن أن تبدو غير منتظمة، كما أنها ستكون ممارسة تعتمد على البديهة.

ولكي يتحكم مدربو الأداء في العملية التدريبية فيجب أن:

* يعملوا بطريقة منتظمة منهجية ضمن مظلة تخطيطية مفصلة.
* ينفذوا أحمالا تدريبية أكبر حجما في الرياضات الفردية، وتضاف أحمالٌ أقل حجما في ألعاب الرياضات الجماعية.
* يلعبوا دورا رئيسيا في التدخل المباشر، وخاصة في مهارات الألعاب الرياضية الجماعية بواسطة تدريبات عالية المستوى، ويقوموا باستمرار بموازنة الأولويات بين مكونات الأداء وإدارة الأحمال التدريبية غير الدقيقة.
* يقوموا على نطاق واسع باستخدام نماذج فكرية لتوقعاتهم اليومية عن أداء اللاعبين في كل المباريات وحلقات التدريب.
* يطوروا معارفهم ومعلوماتهم الشخصية في رياضتهم التخصصية والتي تنبثق من خبراتهم وتسهل عملية اتخاذ القرار.
* يستكملوا بيانات شخصية تم جمعها باستخدام اختبارات موضوعية بواسطة المراقبة والرصد وذلك في أوقات مختارة أثناء البرنامج.
* يخططوا نظاما للتعرف على المشكلات والأزمات والتعامل معها في بدايتها وذلك قبل أن تتفاقم وتؤدي إلى إنجازات دون المستوى. وهذا النظام يأخذ في الاعتبار التغيرات في الأداء.

* يستخدموا خططا طارئة كجزء طبيعي ومتوقع في الممارسة التدريبية. فهناك تغير مستمر في الجداول، وتعديلات جوهرية تحدث بسبب الإصابات والمرض.
* يقوموا بحل المشكلات السريعة أو طويلة المدى التي يتراوح نطاقها من إدارة المسابقات، والخطط واختيار اللاعبين، إلى إدارة الموارد والتكامل بين العاملين، وأن يكون لدى المدربين بنكٌ من الاستراتيجيات للتعامل مع المشكلات العامة والتغلب عليها.
* يستخدموا فريق عمل معاونا لهم لمساعدتهم ومد العون في كثير من المجالات حيث يمكن أن يزودهم بالتحليلات البيوميكانيكية أو تحديد الأحمال الواقعة على أجهزة اللاعب الفسيولوجية، أو معاونتهم في الإعداد النفسي للاعبين قبل المنافسات. وهذه المساعدة إما أن تكون متكاملة مع اتخاذ قرار المدرب أو تكون جزءاً مكملا للعملية التدريبية.

ومن الواضح أن ممارسة المدرب هي عمل معرفي إلى حد كبير، بداية من اتخاذ القرارات الفورية الخاصة بالتدريب والمنافسات، إلى الاتصال باللاعبين والتخطيط طويل المدى وبناء البرامج واختيار الطرق التي يتم فيها ترجمة معرفته وخبرته إلى ممارسة عملية أو إطار عملي تطبيقي.

وطالما أننا اعتبرنا العملية التدريبية مهنة تخضع وتنطبق عليها المعايير المهنية في مجال التربية البدنية والرياضة فإنه يجب علينا الحديث عن جودة العملية التدريبية ومعاييرها.

ثانيا: الجودة في التدريب الرياضي:

أثناء مسار الموسم التدريبي يصدر عديد من الناس رأيهم فى المدرب فاللاعبون،و الآباء، وأعضاء النادي، العاملون، وأصحاب النادي والمؤيدون له، يصدرون الحكم على المدرب على أساس قضايا مثل: الاستمتاع، الأمان، سجل المكسب والخسارة، والتكلفة المالية. والقرارات التي يتخذها هؤلاء بدورها تُشكل أساساً للحكم من حيث إذا كان المدرب جيداً أو فعالاً أو لا.

وقد ساد في العقود القليلة الماضية فكرة المدرب الفعال في الدراسات والأبحاث المرتبطة بالتدريب الرياضي. والسبب كما أوضح ليل Lyle (١٩٩٦) هو أن العديد من المدربين براجماتيين (عمليين).

ولكن لا يجب استخدام البراجماتية (ذرائعي / عملي) كعذر لاستمرار الوضع الراهن أو على الأقل التركيز على القضايا الفنية والعملية. وكما سنوضح فإن فكرة المدرب الفعال تثير تحدياً مستمراً ليس في الدراسات النظرية ولكن بين بعض المدربين الناجحين في الأداء.

وهدف هذا الجزء الثاني من الفصل الأول هو تقديم إطار (وفق مفهوم الجودة) نعتبره أساساً للحكم على ممارسات المدربين. وقبل وصف هذا الإطار من الضروري مناقشة مفاهيم الجودة والفاعلية التي تم استخدامها واختلطت بالنجاح، للحكم على أداء المدربين. ثم سنشرح خصائص الإطار الجيد وننتهي بتوضيح لماذا من المفيد إصدار أحكام على ممارسات المدربين.

خصائص الجودة quality في التدريب:

لأول وهلة يبدو أن مفهوم الجودة في التدريب أفضل لهؤلاء المدربين الذين لديهم توجه للمشاركة أكثر من المدربين الذين لديهم توجه نحو أداء الصفوة (القمة) «elite» ولكن ذلك لم يؤيده تعليقات ٨ مدربين ناجحين من مدربين الصفوة.

(ستيف هارلسون، هوب باول، جراهام تايلور من إتحاد كرة القدم، أيان ماجبتشان، بوب دوير من اتحاد الرجبي، دي باس من السباحة، لويس موير من كرة الشبكة، بيتر ستانلي من ألعاب القوى).

وعند سؤال هؤلاء المدربين الناجحين عن مهنة التدريب أشارت إجابتهم إلى أن التدريب في اعتقادهم عملية أكثر من كونها عملية تعليم أو تدريب سلبي، كما

أشارت إجاباتهم إلى أنهم يدركون تماما أن من الواجب عليهم ضمن أشياء أخرى أن يفهموا اللاعبين ويرعوهم داخل وخارج البيئة الرياضية وأن يمتلكوا مجموعة من المثاليات الفنية والتكتيكية التي يمكن استخدامها في موقف المنافسة. وهؤلاء المدربون الانعكاسيون والناجحون لا يركزون على الخصائص التي يمكن ملاحظاتها وقياسها وعلى الجوانب الفنية والعملية في التدريب فقط بل كذلك يدركون قيمة العمليات الموضوعية والاجتماعية والثقافية والاجتماعية المرتبطة بالتدريب.

أو بمعنى آخر فإنهم يركزون على الخصائص الأداتية والداخلية للتدريب والتي تشير إلى جودة الممارس.

والجودة في التدريب يمكن تحديدها بطريقتين:

أ - خاصية السمة characteristic trait (السمة المُميزة).

ب- طريقة تشير إلى درجة الامتياز.

ويمكن اعتبار الجودة كذلك أنها مزيج من التعريفين السابقين.

وهذا التعريف المزوج هو الذي سنتناوله في هذا الفصل. ولذلك فإن الجودة في التدريب تتطلب تحديد السمات المميزة التي تشكل امتياز التدريب.

الخصائص الأداتية: Instrumental Characteristics

نحن نُعرف الخصائص الأداتية على أنها تلك التي تركز على القضايا العملية والفنية المرتبطة بالتدريب. وإذا نظرنا للقائمة في بداية هذا الفصل التي حددها الطلاب بالجامعة عن خصائص المدرب الجيد فإننا نرى أنهم حددوا عدداً من الخصائص الأداتية.

مثال: حددوا أن المدرب الجيد مطلوب أن يكون لديه صوت عالٍ، منضبط، مُنظم، قادر على توصيل الأفكار للاعبين.

ونحن مقتنعون أنه من المهم للمدربين أن يمتلكوا خصائص أداتية وبخاصة إذا أرادوا من اللاعبين أن يشاركوا في نشاط بدني له معنى في فترات التدريب. والأبحاث في مجال التربية البدنية قد أظهرت أنه في عديد من مواقف التربية البدنية فإن الطلاب يقضون (تقريباً): ٢٥٪ من وقتهم يشاركون في النشاط البدني، ٢٠٪ يتم التعامل معهم، ٢٠٪ يتلقون معلومات، ٢٨٪ في انتظار شيء يحدث. في حين يقضي المدرسين (تقريباً): ٢٠٪ من وقتهم في الإدارة، ٣٠٪ في التعليم، ٢٠ -٤٠٪ في المراقبة. ومن الممكن أن نجد نتائج مشابهة في عديد من مجالات التدريب.

إن تنمية الكفاءة من خلال استراتيجيات متنوعة عملية وفنية وغيرها من الخصائص الأداتية في التدريب قد تُساعد المدربين على زيادة الوقت الذي يشارك فيه اللاعبون في النشاط البدني وتقليل الوقت الذي ينتظرون فيه حدوث شيء ما ويتلقون المعلومات وتتم إدارتهم. ويجب التركيز على أنه لا فائدة من زيادة زمن النشاط البدني في الحصة ما لم يكن للنشاط معنى لدى اللاعبين.

مثال: يمكن للمدرب ببساطة زيادة زمن اشتراك اللاعب في النشاط البدني بزيادة عدد اللفات حول الملعب أثناء الإحماء. في حين أن ذلك قد يزيد زمن التدريب إلا أنه ليس له معنى لدى اللاعب ما لم يكن لدى المدرب هدف محدد لزيادة كفاءة القلب والأوعية الدموية.

وفي حين أنه من المهم أن يمتلك المدربون الخصائص الأداتية إلا أن هناك قيوداً في التركيز فقط على هذه الخصائص. وكما ذكرنا في هذا الكتاب فإننا نحترم قدرة المدرب لأن يكون انعكاسياً ليس فقط على المستويات الفنية والعملية ولكن كذلك على المستوى النقدي.

وإذا اعتمد المدرب فقط على الخصائص الأداتية فإنه من المحتمل أن يكون هناك تأكيد زائد على القضايا الفنية والعملية وتركيز أقل على الجوانب الذاتية (الاجتماعية) في عملية التدريب. وأحد نتائج ذلك هو أن المدربين قد لا يأخذون في الاعتبار كيف أن أفعالهم تؤثر على معنويات اللاعبين وكذلك على قدرتهم على التعلم

الخصائص الداخلية: Intrinsic Characteristics

إن تعريف الجودة في التدريب يتطلب تعريف السمات التي تميز التدريب، والتي تحقق امتياز التدريب. ونحن نعرف الخصائص الداخلية على أنها « تلك التي تركز على القضايا الذاتية (الاجتماعية) المرتبطة بالتدريب».

وإذا رجعنا إلى قائمة الخصائص التي حددها طلاب الجامعة مثل «روح المرح» و«العقل المتفتح» والصبر والقدرة على أن يكون محققاً للدافعية الجيدة من الخصائص التي تجعل المدرب جيداً. ونحن مقتنعون أنه من المهم أن يمتلك المدربون خصائص داخلية إذا أرادوا تحقيق عمل إيجابي وعلاقات موجبة مع اللاعبين. مثال ما ذكره بوب دوير Bob Dwyer المدرب السابق لاتحاد الرجبي الإسترالي حيث يتحدث عن أهمية روح الفكاهة لدى المدرب:

«أعتقد أن اللاعبين يشعرون بالمتعة عندما يقلدون بعض الأشياء الساذجة التي أقولها ولذلك أتركهم يفعلون ذلك. وأنا أعلم أن بعض التعبيرات مُضحكة جداً ولكنني سعيد بذلك لأنني أعتقد أنهم سيتذكرون ذلك ويضحكون. فهذا دور هام من الجانب النفسي في التدريب».

ومن حيث إنه من المهم لدى المدربين أن يمتلكوا خصائص داخلية فإن لديهم قصوراً لو اعتمدوا فقط على هذه الخصائص الداخلية. كون اللاعبين زملاءاً ممتازين، فإن ذلك لا يكفي لتحسين الأداء أو حتى ضمان استمرار المشاركة. وما يلي مأخوذ عن مدرب فريق كرة القدم الأول الإنجليزي حيث يعتقد أن المدرب سيواجه «متاعب» إذا اعتمد فقط على الخصائص الداخلية. حيث يقول:

«إن لاعبي كرة القدم سيختبرونك ليعرفوا إذا كنت تعرف أم لا. وعادة سيسألونك أسئلة عديدة... وإذا لم أستطع (كمدرب) أن أقول لماذا أريد أن يتم الأداء بهذه الطريقة، وإذا لم أستطع إعطاء سبب جيد فإنني سأواجه المتاعب. فإنك لن تتحمل أن تخسر لاعبيك. فعليك أن تعرف عن الموضوع الذي تتعامل معه جيداً... وإذا لم تعرف عن الموضوع فستكون لديك مشكلات حقيقية.

س: ما هو المزعج في فكرة الجودة؟

نحن نعترف أن بعض المدربين سيستمر الحكم عليهم وفق الخصائص الأداتية لأنها سهلة القياس. ولكن إذا كان هناك رغبة صادقة في تأكيد مدى جودة المدرب حقيقة، إذن من الجدير بالمدربين والإداريين الأخذ في الاعتبار باستخدام فكرة «الجودة» كإطار للحكم على المدربين والتدريب. وتبني هذا الإطار قد لا يكون من الصعوبة كما يبدو لأول نظرة، مع الأخذ في الاعتبار أن المدربين الصفوة يمكنهم غالباً التفاوض على شروط العقد، وعديد من المدربين لديهم دوافع المشاركة. ولدينا أسباب عملية وفلسفية عن لماذا تعتقد أن التركيز على الجودة في التدريب أفضل من التركيز على التدريب الفعال أو المدرب الفعال.

ومن وجهة نظر عملية بحتة فإن الجودة في التدريب تتضمن خصائص داخلية وأداتية وبذلك فهي أسلوب أكثر شمولاً في التدريب. أن تبني أسلوباً شاملاً في التدريب يُمكن المدرب أن ينظر للاعب على أنه كائن بشري وليس جسماً ميكانيكياً أو سلعة يتعامل معها كما يحلو له وإذا شعر اللاعبون بالتقدير فإنهم من المحتمل أن يرغبوا في التدريب الشاق واللعب الجيد من أجل المدرب.

وفيما يلي قطعة من أقوال جراهام تايلور (مدرب إنجليزي سابق لكرة القدم):

«ما لم يرغب الناس في الإنصات إليك وما لم تكن أنت مستعداً للإنصات إليهم وفهمهم كأفراد فإن أفضل كتاب في التدريب لن يساعدك فكل شيء مرجعه العلاقات بينك وبين اللاعبين والثقة الموجودة بينكم. هذه هي الحياة».

ومن أقوال بوب دوير Bob Dwyer (مدرب سابق لاتحاد الرجبي الإسترالي)

«أن البيئة الكلية أمر جوهري، والبيئة الكلية تتأثر بما تفعله خارج الحفرة pitch (كلمة في البسبول) كما تتأثر

بما تفعله فوق الحفرة على أنه عملية تنمية إحساس بالثقة، ونغدير الذات والإدارة لدى اللاعبين، والتي يمكن أن يكون لها أثر حقيقي على اللاعبين وأدائهم». جونز وآخرون.

وسبب عملي آخر للتركيز على الجودة في التدريب هو أن الجودة مصطلح مرتبط بالحكم كما على سبيل المثال في جودة الإدارة وجودة السيطرة. أن تبني الجودة في مجال التدريب يعطي شرعية للحكم بأن كلمة مثل جيد «good» لا تحقق معنى جودة «quality» ومن وجهة نظر أكثر فلسفية فإن كلمة «جودة» ليست نقطة النهاية ولكنها عملية process وأكثر من ذلك أنها عملية انعكاس. وذلك يعني أنه عند التركيز على الجودة فهناك سؤالان يحتلان الصدارة:

* ما هي الآثار لما أدربه؟
* وما هي الآثار للطريقة التي أدرب بها؟

ويذكر أن التركيز على الجودة يتطلب ممارسين لاكتشاف الطرق التي تكون فيها ممارساتهم أكثر معنى وهادفة وممتعة. وليس ذلك فقط بل يقترحون أن الممارسين في حاجة لبذل جهد شعوري للبحث عن التناقضات في ممارساتهم. إن اكتشاف الفرق بين ما يفكر فيه المدربون حول ما يفعلون وما يفعلونه حقيقة – بمعنى آخر اكتشاف الفرق بين الأمل وما يحدث – يزيد من التناقضات. وقد يكون غير واقعي أن تتوقع أن كل التناقضات يمكن أن يتم استبعادها في ممارسة التدريب. فالتدريب عملية اجتماعية- على الأقل الاعتراف بأن التناقضات الموجودة قد تساعد في تنمية الجودة في التدريب.

المدرب الجيد والتدريب الفعال

أول سؤال نسأله عن المدرب: هو هل هو أو هي مدرب جيد؟ وعندما تم سؤال ٢٠٠ فرد في إحدى الولايات الأمريكية عن عمل قائمة للخصائص التي تصف المدرب الجيد تمثلت تلك الخصائص فيما يلي:

الصبر	مرن
الخبرة	منظم
موصل جيد	ليس مجرد محلي dicator
لديه معلومات عن المهارات	منفتح العقل
لديه دافعية (واقعي)	لديه القدرة على التعليم
لديه روح المرح	منضبط
إدارة الأفراد	لديه صوت عال
مغامر	يستخدم الوقت بحكمة

وعند تجميع هذه القائمة اتضح أن الطلاب لديهم «مفهوم عام» «common-sense» لفهم معنى كلمة جيد «good» في القاموس والتي تعكس كلمة الإعجاب، والمتعة، وخواص التفوق والايجابية وليس طلاب الجامعة فقط لديهم فهم واهتمام بما يجعل المدرب جيداً «good» فإن عامة الناس لديهم أيضاً فهم واهتمام بهذا المدرب الجيد كما يتضح من مسيرة تاريخ حياة بعض المدربين التي يكتبها أشخاص عنهم، أو التي يدونوها بأنفسهم والتي يتم إصدارها كل عام. إن تاريخ الحياة لهؤلاء المدربين أمر شعبي ليس لأنه يقدم تفصيلات عن فترات التدريب ولكن لأنها تخبرنا عن قصص ذاتية عن التدريب مع وصف ما يحدث في داخل حجرات تغيير الملابس وبعيداً عن حجرة اللعب أو الملاعب.

وهذا المفهوم الشائع عن المدرب «الجيد» يتضمن الموضوعية والخصائص التي يمكن قياسها مثل الانضباط (المحافظة على المواعيد) والتنظيم وكذلك الخصائص الذاتية وهي خصائص أقل سهولة في قياسها مثل روح المرح والمرونة.

وعلى أية حال فإن الحكم على المدربين سواء كانوا جيدين أم لا قد اختفت من التقييم العام للمدرب. ومنذ السبعينيات هناك دفعة نحو أهمية المدربين ليس فقط للاعبين وأسر اللاعبين ولكن بصورة متزايدة نحو مجالس الإدارة ورعاة التدريب. وفي عديد من الحالات فإن الخصائص التي يتم بها الحكم على المدربين هي تلك التي من السهل قياسها على أسس موضوعية أكثر من

الخصائص الذاتية الأقل سهولة في قياسها. وهذه الدفعة نحو استخدام القياسات الموضوعية قد استخدمت كلمة «الفاعلية».

التدريب الفعال:

في المجال الرياضي التنافسي، هناك إدراك وفهم عام بأن التدريب الفعال هو مصطلح آخر للتدريب الناجح. وغالبا ما يتساوى النجاح مع الفوز بالميداليات والبطولات. ومعنى أن تكون ناجحا فإن ذلك لا يجب أن يعنى دائما أن تكون في المرتبة الأولى، وإنما يعنى أن تكون في مراكز متقدمة عما سبق لك الحصول عليه. وعلى سبيل المثال الثلاث فرق الأولى لكرة اليد أو القدم في الدوري الممتاز المحلى يتأهلون إلى البطولات الإفريقية والدولية في الموسم التالي. ونفس الشيء إذا تأهلت هذه الفرق للجولة الثانية لبطولة العالم فسوف يتم الاحتفال بهم ويهتف لهم بالتأييد من المجتمع كأبطال.

ويعني الفوز أو النجاح بالتأكيد الحصول على نتيجة إيجابية والتي تجلب معها كثيراً من الإيجابيات الملموسة، لكن هذا الفوز أو النجّاح عند هذا المستوى يكون عادة خارج نطاق السيطرة المباشرة للمدرب.

وتتميز عملية التدريب بمحاولات المدرب السيطرة على المتغيرات التي تؤثر على الأداء. وهذا يعني أن المدرب يتدخل ويكون قادراً على فرض بعض السيطرة على أداء اللاعبين، وأن المدرب يجب أن يعمل في إطار الإمكانات المتوفرة والتمويل والخدمات الرياضية المتاحة.

و يحاول معظم المدربين العناية بكل نواحي عملية التدريب، وهذا ربما يفسر السبب الذي يلعبه علم النفس الآن في إعداد صفوة اللاعبين للبطولات المحلية والدولية في مختلف الألعاب الرياضية، مع الأخذ في الاعتبار بأن خبراء علم النفس الرياضي يكونون فقط عنصرا واحدا في عملية التدريب وأنهم ليس لديهم أي تحكم في الفوز يفوق سيطرة المدربين.

وبالرغم من اعترافنا بأن الإعداد النفسي هو عنصر ضروري في عملية التدريب وأن علم النفس الرياضي يمكنه مساعدة اللاعبين لأن يصبحوا أكثر تفوقا ونجاحا، فإن ذلك يعنى أنه يجب أن نعقد مقارنة مع مستوى سابق قد تحقق. فإذا كان هناك تحسن ملحوظ فإن النجاح يجب أن يسجل في هذه الحالة فقط.

ويعنى التحسن أنك تؤدى بطريقة أفضل مما كنت عليه سابقا، وأن تغيرا ما قد حدث، أو شيئا ما أو أشياء قد تغيرت. والتغيير يعنى تركيز الذهن على معايير أكثر موضوعية. وهذا يدعونا إلى التساؤل عن ما الذي سيغيره المدربون لتحسين الأداء أو تحقيق النجاح؟ وما الذي يستطيعون تغييره؟

وللإجابة على هذا السؤال نتناول اللاعبين في كرة القدم التي تعد اللعبة الأكثر شعبية على سطح الكرة الأرضية. إذ يشهد كل موسم انتقالات للاعبين من فريق لآخر ومن نادٍ لآخر. في هذه الحالات، فإنه يقصد بالتغيير التبديل أو الإحلال بسبب عدم رغبة من المدرب أو النادي فيهم. ونجد أن اللاعبين ينتقلون إلى نادٍ آخر في نفس الدوري وفي نفس الموسم الرياضي، مما يدعو إلى تساؤل آخر، إذا كان هؤلاء اللاعبين لم يعد اعتبارهم جيدين بالنسبة لناد معين، فكيف يكونون جيدين بدرجة كافية بالنسبة لنادٍ آخر، وفي نفس البطولة؟

وأحيانا ما قد يكون تبديل اللاعبين أو نقلهم أسلوبا بسيطا للتغيير لحل مشكلة كل من المدرب واللاعب. فتغيير اللاعب أو نقله إلى ناد آخر، قد يكون طريقة فعالة لإعادة توجيه مجهوداته، حيث إن التفاعل الاجتماعي السلبي الذي قد تعرض له اللاعب داخل بيئة الممارسة التدريبية بالنادي السابق، قد يكون له صلة بدرجة الاستجابة وجودة الأداء، خاصة في فرق الألعاب الجماعية.

والحقيقة أن هناك نواح أخرى كثيرة لعملية التدريب يمكن تغييرها. فمثلا في الإدارة الخارجية للموارد،

فإن التمويل الإضافي سوف يسهل عملية الاشتراك في البطولات والحصول عليها، كما يمكن أن يوفر بيئة تدريب أفضل وكذلك عدداً أكبر من العاملين المعاونين.

ويمكن تحسين النواحي غير المباشرة لعملية التدريب من تخطيط ورصد ومراقبة الإجراءات، كما يمكن أيضا تغيير تدخل المدربين المباشر، وربما يكون هذا جزءًا هاماً لأمور التدريب أو الأساليب الفنية أو الخطط التكتيكية التي يتعامل بها المدربون مع لاعبيهم. ويعتبر التغيير الإجمالي لأسلوب حياة اللاعبين بما فيه السلوكيات ذات العلاقة بالأنشطة والأداء هو أيضا جزءا هاما لتحسين عملية التدريب. وعموما فإن تغيير اللاعبين يعني الحفاظ على نفس اللاعبين مع تغيير الطريقة التي يؤدون بها. وعلى سبيل المثال فإن كثيراً من لاعبي المستويات العالية في إنجلترا في الخمس سنوات الماضية قد تحسنوا نتيجة قيامهم بتغيير أساليب وعادات تغذيتهم. وقد حدث هذا بدرجة كبيرة من خلال التأثير المتزايد لعلم التدريب الرياضي..، والآن أصبح معظم اللاعبين على دراية تامة بالغذاء، الذي يجب أن يتناولوه ومتى يتم ذلك.

ويشير علماء النفس السلوكيين أن كل أشكال السلوك تتكون بواسطة نتائجها، مما يعنى أن الكائنات البشرية تتأثر دافعياتها بواسطة احتمالات التعزيز التي تتم بعد ظهور السلوك، سواء كان ذلك إيجابيا أو سلبيا. وفي ضوء ذلك فإن المدربين يمكنهم تغيير دافعية اللاعبين. ويشير كل من جابريل Gabriel وباى Bay وهما مدربان للسباحة إلى أن هناك طريقة لدفع كل شخص، وهناك طريقة لاستثارة كل سباح، واكتشاف هذه الطرق هو المفتاح لفن التدريب.

المدرب الفعال: An Effective Coach

رغم أن كلمة فاعلية أصبحت أكثر سيادة منذ السبعينيات إلا أنه يوجد تركيز على الفاعلية في دراسات التدريب وربما ذلك يرجع إلى الخمسينيات عندما قام فرايد ركشين Friedrichsen (1956) بدراسة الفاعلية من الأفلام كمساعدات تعليمية في تدريب الجمباز. ومنذ ذلك التاريخ تستخدم كشبكة لزيادة فاعلية تدريب المباريات، وتم تصحيح برامج فاعلية التدريب وفقاً لذلك بمب Bump (1989)، وتم كتابة أدلة ركزت على مساعدة المدربين لمعرفة كيف يتم تعليم المهارات الرياضية. وفي محاولة لتوفير بعض الوضوح المفاهيمي فيما يتعلق بفاعلية التدريب وفاعلية المدرب فإن ليل Lyle (1996) تناول الدراسات السابقة التي ركزت على هذه الأفكار. ومن خلال مراجعته تلك الدراسات لاحظ أن الدراسات التربوية قد أثرت على البحث في فاعلية التدريب والتدريب الفعال. وذلك يرجع جزئياً إلى نمو واستخدام أدوات ملاحظة أصولية مثل: زمن التعلم الدراسي – التربية البدنية (ALT-PE).

في عام ١٩٨٠ أصبحت هذه الأدوات طرق قياس شائعة لفاعلية المعلم. وفي مجالّ الفاعلية فإن الدراسات التربوية كان لها أثر قوي على الدراسات التدريبية لسبب استخدام عينات من المدارس الثانوية والكليات من أمريكا الشمالية، واستعارة الفروض من الممارسة التربوية والتركيز على دور التدخل المباشر ليل Lyle (1996).

وقد قام ليل Lyle بمحاولة الإجابة عن سؤال: هل التدريب والمدرب الفعال لهما نفس المفهوم؟ إلا أنه لم يعطى إجابة محددة لهذا السؤال واعترف بوجود بعض التشابه، نظراً لنقص الوضوح المفاهيمي الذي يحيط بمصطلحي «فاعلية التدريب، والتدريب الفعال» وأشار إلى أنه من الضروري الأخذ في الاعتبار طرق بديلة للحكم على التدريب والمدربين. مثل كفاءة العملية التدريبية، وإضافة قيمة، وجميع البيانات تؤدي إلى وضع الأهداف فإننا نأخذ في الاعتبار فكرة الجودة quality على أنها إطار مفيد للحكم على المدربين والتدريب.

التغيير من أجل النجاح:

تعتبر نقطة البداية للوصول إلى تغيير صفوة اللاعبين هي دراسة ما الذي يحبونه في التدريب وفى دورات الممارسة،

وما الذي يبحثون عنه في مدرب فعال. ولكي يتم التعرف على ذلك، فإنه يمكن استخدام المعلومات للتعزيز عند التخطيط للحلقات التدريبية هو لإيجاد بيئة تدريبية إيجابية، يرغب فيها اللاعبون في العمل والتدريب لوقت أطول وبالتزام أكبر وبجودة أفضل.

وقد توصلت نتائج بحث رشال Rushall (١٩٧٩) عن سلوكيات (١٥٥) بطل وحاملي أرقام قياسية، وقد استمر هذا البحث طوال فترة ٢٠ سنة، إلى أن الجوهر الأساسي للسلوكيات والأفكار يظل ثابتا اليوم كما كان عليه منذ ٢٠ سنة مضت. وهذه السلوكيات والأفكار يمكن تعزيزها مباشرة بواسطة المدربين، ومن مائة بند من البنود التي حددها راشال في بحثه والتي تمثل ميول اللاعبين الأبطال فقد استخلص عشرة منها تم تحديدها على أنها وثيقة الصلة وتحت السيطرة المباشرة للمدرب، على وجه الخصوص. وهى تعد خصائص لحلقات تدريب ناجحة وفعالة.

خصائص حلقات التدريب الفعالة:

أولا: حلقات التدريب الفعالة يتم تخطيطها وإعلانها مسبقا:

يجب أن يتم تخطيط كل حلقات التدريب بطريقة جيدة، تساعد على خلق بيئة تدريبية إيجابية، يرغب اللاعبون العمل فيها لوقت أطول وبالتزام أكبر وبجودة أفضل. كما يجب أن يكون هذا التخطيط لحلقات التدريب معلوما لكل لاعب مقدما، وأن تخطط كجزء شامل من خطة شاملة وليست بطريقة منفصلة. ولتحقيق ذلك يجب أن يحدد المدرب محتوى حلقة التدريب وأن يكون هذا المحتوى المخطط معلومًا لدى اللاعبين أيضا. كما تحدد أيضا الفترة الزمنية التي يستمر فيها كل نشاط وفقا لنظم وطرق ومبادئ التدريب، وأن تحدد أهداف كل نشاط ومعايير الأداء مع مراعاة أن يكون أسلوب التدريب ملائما تماما لتحقيق الأهداف.

إن معرفة اللاعبين مقدما لكل هذه التفاصيل تساعدهم على وضع أهداف شخصية لكل نشاط، كما يمكنهم من تخطيط إدارة قدراتهم الجسمية والعقلية. ولهذا يجب أن يعرض عليهم البرنامج اليومي لكل أسبوع على لوحة الإعلانات ويجب أن تتواجد هذه اللوحة في أماكن اللاعبين(مثل حجرات تغيير الملابس) وذلك قبل وصولهم إلى كل حلقة تدريب.

وبالإضافة إلى ما سبق، فإنه من الضروري أن نشير إلى أن هناك حاجة إلى درجة من «تخطيط الاحتمالات المتوقعة» مثل الإصابة، والطقس، والتقدم الذي تحقق في حلقات تدريب سابقة، وكذلك برامج المسابقات التي ربما تتغير. ومن ثم ينبغي على المدرب إخطار اللاعبين بذلك.

ويعد إخطار اللاعبين بنوايا المدرب وما يقوم بتخطيطه لهم عاملا أساسيا في نمو أحاسيسهم ومشاعرهم نحو إدارة الذات.

ثانيا: حلقات التدريب الفعالة هي تلك التي تبدأ وتنتهي في الوقت المحدد:

من الملاحظ أن مدربي عدد كبير ومتنوع من الألعاب الرياضية لا يهتم بإن تبدأ وتنتهي حلقات التدريب في الوقت المحدد. وفى الحقيقة يكون خاصية العمل في الوقت المحدد هامة جدا وضرورية لحلقات ناجحة أثناء التدريب، بالإضافة إلى أنها داخل نطاق سيطرة المدرب.

ويعتبر المطلب الأساسي الأول هو أن يقوم المدربون بتنظيم أوقاتهم بحيث يكونون مستعدين قبل الساعة المحددة لحلقة التدريب. وهذا الاستعداد يجب أن يكون مرئيا للاعبين، وذلك سوف يسمح للمدرب بتنظيم وإعداد أي معدات رياضية أو أشخاص يمكنهم تقديم يد العون والمساعدة في هذه الحلقة التدريبية.

ومن وجهة النظر السيكولوجية، فإن اللاعبين سوف يدركون سريعا أن مدربهم دقيق في مراعاة واحترام المواعيد وحسن التنظيم، مما يؤكد على أن المدرب يهتم

بإجراء حلقة التدريب. وهذا يعنى أيضا أن المدرب يستطيع بسهولة في ظل هذه الإجراءات أن يطلب من اللاعبين الحضور قبل وقت كاف حتى يكونوا مستعدين للعمل في الوقت المحدد، وأن يحرص على تنفيذ ذلك. وعند وصولهم مبكرا وبعد تجهيزه لكل ما هو ضروري لحلقة التدريب فإنه يجب أن يبدأ في الوقت المحدد بالضبط حتى لو كان هناك لاعب أو أكثر من النجوم ما زالوا في الطريق إلى أرض الملعب بعد. فليس هناك شيء مثير لإزعاج اللاعبين الملتزمين والذين وصلوا إلى أرض الملعب مبكرا من انتظار زميل أو أكثر جاءوا متأخرين بغض النظر عن نجوميتهم أو أهميتهم، خاصة وأن «مثل هذا النوع من السلوك لا يتغير بسهولة مع مرور الوقت». ومن أمثلة النظام التأديبي أو العقابي في مثل هذه المواقف، هو إجراء ربما يكون فعالا في كثير من الحالات ويتبع بكثرة في نوادي القمة، وهو تغريم اللاعبين المتأخرين عن الوقت المحدد. (الغرامات لسوء السلوك) هذا العقاب يعد مشكلة أقل حدة عند لاعبي القمة عما يحدث في النوادي الأخرى.

والحقيقة أن الغرض من العقاب هو تعديل السلوك واستئصال سلوك رديء لشخص ما. وفى سياق التعديل السلوكي نجد أن السلوك غير المرغوب يضعف وينتهي بواسطة النصائح ورد الفعل الذي يظهره المعاقب بعد فعل هذا السلوك مباشرة، فكلما كان رد الفعل سريعا كلما كان العقاب أكثر فعالية، حيث إن العقاب يكون غير فعال عند تأخيره. وربما الأكثر أهمية هو الشخص الذي يتولى العقاب، فإنه يجب أن يكون هادئا عندما يفعل ذلك، حيث إن الغضب والإحباط ربما دون قصد، إما أن يعزز هذا السلوك غير المرغوب فيه أو يغير مضمون شدة العقوبة العادلة والمناسبة.

وينصح كل من مارتين Martin وبيرز Pears (١٩٩٢) بألا يتم العقاب بطريقة إذلالية تحط من قدر اللاعب إذا أردنا أن يكون العقاب فعالا.

ومن الشائع بين الغالبية العظمى من المدربين بل والمدرسين والوالدين أن يقوموا بعقاب السلوك غير المرغوب فيه بعدة طرق مختلفة، ولكنهم يتباطئون في مكافأة السلوك المرغوب فيه الذي يودون رؤيته. وبالإضافة إلى ذلك أيضا فإنه في أغلب الأحيان يقوم معظم المدربين بعقاب اللاعبين على سلوكهم غير المرغوب فيه دون أن يخبروهم بما يجب أن يفعلوه. وتعد تعبيرات مثل «لا تفعل ذلك» «أوقف ذلك»، هي تعبيرات عادية ولكن غالبا ما يوجد البديل أو السلوك المقبول الذي يمكن للمدرب توضيحه للاعب فورا».

ومن المهم أن يقوم المدربون بعقاب اللاعبين على سلوكهم غير المرغوب فيه بأن يخبروهم بما يجب أن يفعلوه ونوعية السلوك المرغوب فيه ليحل محل السلوك المرفوض. وهذا ما يجب أن يقوم المدرب بتوضيحه للاعب فورا بعد ارتكابه سلوكًا غير مرغوب فيه. لكي يكون رد فعل اللاعب نحو تعديل السلوك غير المرغوب فيه إيجابيا فيجب أن يعزز المدرب السلوك الجيد أو المرغوب فيه، مثل: تعزيز سلوك حضور اللاعبين في الموعد المحدد ومعاقبة والتعليق على سلوك اللاعبين المتأخرين. وإذا أثمرت العقوبة في تعديل سلوك اللاعبين المخالفين فإنه يجب في هذه الحالة تشجيعهم. ويعد أسلوب المدرب في تنفيذ العقاب مهماً جدا حتى يكون العقاب فعالا.

ومن المشاكل الصعبة التي تواجه المدربين في بعض الحالات، والتي لا يحدث فيها العقاب أو التهديد بالعقاب دائما الآثار المرجوة منه ما ظهر في سلوكيات الكثير من اللاعبين خاصة النجوم المرموقين في كرة القدم. فعلى سبيل المثال لاعبون نجوم مثل إبراهيم وحسام حسن، وإبراهيم سعيد تمت معاقبتهم وتأديبهم في العديد من المناسبات وذلك بسبب انتهاكهم وخرقهم لقواعد كرة القدم، ولكن رغم العقوبات التي تلقوها فيبدو أنها لم تحدث التغيير المرغوب في سلوكياتهم. وقد يبدو أن اللاعبين يحاولون

تقييم شدة العقوبة مقابل السلوك غير المرغوب فيه الذي ارتكبوه. والحقيقة أنه عند فرض العقاب فإن نوعاً من الاهتمام والعناية يوجه نحو الشخص الذي ارتكب سلوكا غير مرغوب فيه واكتسب سمعة سيئة، وهذا يمكن أن يفسر على أنه شكل من أشكال التعزيز الإيجابي، ولن تكون المرة الأولى أن نراه يتقبل العقوبات المفروضة عليه لكي يعزز من شهرته أو سمعته على أنه ولد « مشاغب». وهذا في الواقع هي إحدى الصعوبات المعقدة التي تواجه المدرب.

ويعد إنهاء حلقة التدريب في الوقت المحدد هو أيضا هامًا بدرجة كبيرة مهما كانت جودة العمل المنتج عالية جدا، ولا يجب أن يعزى ذلك إلى مواصلة الحلقة لفترة أطول مما هو محدد. ومن المهم عدم إهمال أو إغفال الاحتمال القوى بأن العديد من اللاعبين لديهم مواعيد هامة بعد النهاية المحددة لحلقة التدريب وخاصة لاعبي المستويات العالية، لأنهم مديرون جيدون جدا وحريصون على أوقاتهم وبالتالي فهم يتوقعون من الآخرين أن يكونوا كذلك وخاصة من مدربهم.

وعموما فإن إدارة الوقت بطريقة جيدة هي إلى حد ما مهارة بسيطة يجب على المدربين أن يقوموا بتنميتها. وبالرغم من أنها مهارة بسيطة ولكنها تؤثر تأثيرا مباشرا على فعالية ونجاح حلقة التدريب.

ثالثا: حلقات التدريب الفعالة هي تلك التي تجعل اللاعبين مشغولين طوال الوقت:

يكون معظم اللاعبين لديهم مقدرة وطاقة كبيرة للعمل المستمر. وهم أيضًا يرغبون دائما في استغلال الوقت المتاح إلى أقصى حد باستثناء فترات العلاج من الإصابات، ولذلك فمن الأفضل أن يبقى اللاعبون في حالة انشغال دائم أثناء حلقة التدريب. وينبغي على المدربين أن يستفيدوا من إنتاجية لاعبيهم بأن لا يضيعوا الوقت، ومن ثم فإن اللاعبين سوف يدركون أن قيمة حلقة التدريب عالية وأن دافعيتهم لها تزداد طبقا لذلك. وهذا يمكن أن يتحقق فقط من خلال التخطيط الشامل المفصل مقدما.

ومن الممكن أن تتداخل الأمور التنظيمية مع سريان حلقة التدريب مما يؤدي في بعض الأحيان إلى تبديد الوقت. وقد تحتاج التدريبات المتعاقبة إلى عدد كبير من المعدات الرياضية التي يجب أن توضع مسبقا وعلى نحو منظم في أماكن معينة وباستراتيجية تسهل من سريان حلقة التدريب. وإذا كان المدرب مشغولا تماما في ملاحظة اللاعبين أثناء التدريب (وهو ما يجب أن يكون عليه الحال)، فإذن من سيقوم بوضع وتنظيم المعدات الرياضية في أماكنها المناسبة أثناء التدريب؟

وإذا قام المدرب بترتيب تلك المعدات الملائمة أثناء الحلقة فإن هذا يعني أن اللاعبين سوف يبقوا منتظرين. وبالتالي فإنهم سوف يرون مدربهم على أنه غير منظم بسبب فشله في عمل الترتيبات الملائمة مسبقا، مما ينتج عنه نقص أو قلة دافعيتهم لحلقة التدريب. وهنا يمكن للمدرب أن يشجع اللاعبين واللاعبين المصابين غير المشاركين في الحلقة لتقديم مساعدة إيجابية في هذا الشأن.

وهذا ما يجب أن يحدث غالبا عند تدريب النشء وهواة اللاعبين. إلا أنه مع لاعبي المستويات العالية فمن المفترض أن يكون هناك أفراد مسئولون عن ذلك يقوم المدرب بتوجيههم. ومع ذلك فمن الهام إدراك أنه ليس كل اللاعبين يتساوون في تقديم المساهمة أو المساعدة في هذا الشأن وفى أي وقت، ولكن ذلك سوف يعتمد على مضمون التمرين أو النشاط وتخصص ومستوى اللاعب.

رابعا: حلقات التدريب الفعالة تعزز المنافسة بين اللاعبين:

بالرغم من أن الغرض من أي حلقة تدريب هو إعداد اللاعبين للمباريات والمسابقات، وأن معظم اللاعبين يحبون أن يتنافسوا فيما بينهم أثناء حلقات التدريب والإعداد،إلا أنه يجب أن يكون هذا التنافس موجودا وفقا

للقواعد الموضوعة لإعداد اللاعبين للمنافسة. ومن المحتمل استخدام التنافس في التدريبات أو المباريات التجريبية. كما يمكن أيضا استخدامه في تقويم أهداف التدريب، أو في مسابقة من أجل تحقيق مستوى أداء أفضل مما سبق للاعبين أداؤه. وهكذا من المحتمل أن يكون التنافس فعالا إذا تم حدوثه تحت درجة من التوجيه وكشكل من أشكال التخفيف على اللاعبين من فترات التدريب اليومية العنيفة. ويتم ذلك بإجراء بعض المسابقات لتوفير جو من الراحة النفسية والمتعة والتخفيف على اللاعبين بعيدا عن خوض التدريبات الاعتيادية القوية، أو بهدف دفع الشعور بالروح الجماعية أثناء إنجاز مستوى عال من العمل المكثف.

ويجب أخذ هذه المبادئ في الاعتبار عندما تتضمن حلقة التدريب أي مسابقة بين صفوة اللاعبين. وبالإضافة إلى ذلك فإن العديد من الألعاب الرياضية الجماعية مثل كرة القدم واليد والسلة والهوكي وغيرها، من أنشطة تؤدي إلى حدوث تفاعل بين اللاعبين يجب أن يصل إلى درجة التكامل حتى يتحقق الهدف من التدريب والإعداد للمنافسات. وفي هذه الحالة سوف يكون الهدف هو التفاعل بين اللاعبين من خلال المنافسات التنشيطية لاختبار اللاعبين لأنفسهم ضد الآخرين.

وعادة ما يوجه صفوة اللاعبين بواسطة أهداف. وأهم هذه الأهداف الأساسية هي الأهداف التي توضع لكل نشاط وتكون قابلة للتطبيق أثناء حلقة التدريب. وأي أداء لا يتحقق بدون النية لتحقيق هدف موضوع له ذاتيا. وعندما يتحقق الأداء المطلوب فإنه يتم تقييم مستوى أو معيار هذا الأداء في مقابل الهدف الموضوع لأجله. وعند تحقيق ذلك فإن فوائد كل ممارسة تدريبية سوف تبلغ أقصى حد لها وبالتالي تحقق أعلى معدل ممكن من التحسن.

خامسا: حلقات التدريب الفعالة تشمل الكثير من التنوع:

عادة ما يصبح العمل المتكرر في النهاية مملا، وينطبق هذا على كل من المبتدئين أو صفوة اللاعبين. إلا أن الاختلاف الوحيد هو أن المبتدئين يصيبهم الملل بسرعة وبدرجة أسرع من صفوة اللاعبين. أما صفوة اللاعبين فهم دائما ما يحبون التنوع ولكن بشروط ثلاثة:

١- يجب أن تُفهم كل الأنشطة على أن لها علاقة بمتطلبات المسابقات فمثلا أن الأعمال التي لا تؤدى إلى تدريب نظم الطاقة المتطلبة للمسابقات لن توضع موضع التقدير لأنه سوف يتم إدراكها على أنها لا أساس لها من الصحة.

٢- يجب أن تحدث هذه الأنشطة تأثيرات مشابهة في الأداء وفى الحفاظ على الأهداف الكلية لعملية التدريب.

٣- يجب تقويم هذه الأنشطة المتنوعة من فترة لأخرى، سواء فردية أو جماعية في ضوء أي تحسن في أداء اللاعبين. فإذا حدث أي تحسن فإنه بالتالي سوف يحكم على أنشطة التدريب بأنها جديرة بالاهتمام وتستحق الجهد المبذول فيها، بالرغم من أنه سوف يكون من الصعب أن نؤكد على أن التنوع قد ساهم بدرجة هامة وكبيرة في التحسن في الأداء.

وفي بعض الألعاب الرياضية فإن تنوع الأساليب الفنية وتنوع شكل اللعب يساعد في تنوع إعداد وتصميم شكل حلقات التدريب.

سادسا: حلقات التدريب الفعالة تشمل السلوكيات المطلوبة في المنافسات:

تؤكد نظريات التدريب الحديثة على ضرورة أن تكون حلقات التدريب من نفس طبيعة الأنشطة الرياضية، كما يشير رشال Rushall (1985) إلى أن تكرار التدريبات والمهام لحلقات التدريب يجب أن يكون مشابها بقدر المستطاع لمعايير أداء اللعبة الرياضية من الناحية الفسيولوجية والنفسية والميكانيكية، حيث إن الاعتقاد الشائع والخاطئ بين الغالبية العظمى من المدربين يشير إلى أن التدريب الفسيولوجي البدني فقط هو العامل الأساسي

المحدد لنجاح الممارسة التدريبية.

إن نمو وتطور المهارات السلوكية والمهارات الحركية أثناء الممارسة التدريبية للعديد من الألعاب الرياضية، يبدو منطقيا أن تمارس السلوكيات والمهارات المطلوبة في المسابقات أثناء حلقات التدريب والتي يجب أن تخطط على أسس وجهود منظمة. والغرض من ذلك هو دفع وتحفيز اللاعبين نحو متطلبات المسابقات أو المنافسات، وعلى سبيل المثال في فرق كرة اليد نجد أن تدريبات التمرير والاستقبال على الحائط لتنمية سرعة ودقة التمرير، والتي حقق فيها اللاعبون معدلات نجاح ممتازة خلال حلقات التدريب أثبتت فشلها في القدرة على التمرير الناجح بين اللاعبين عندما يتم تطبيق ذلك في موقف المباراة. وقد أدى ذلك إلى قيام المدربين بتعديل التدريبات بحيث يتم التمرير والاستقبال بين اللاعبين وفقا للمتطلبات الفعلية للأداء التنافسي لفعاليته. وفى فريق السباحة البريطاني عام ١٩٩٠ كان السباحون يكملون بانتظام حلقات تدريب لأي مسابقة بين ١٠٠٠ إلى ٣٠٠٠م سباحة لتكييف الأجهزة الفسيولوجية والبدنية لنوع سباحتهم التي يمارسونها ورفع كفاءتها، وكان حمام السباحة في كل معسكر تدريبي يبلغ ٥٠ م مما يعني أن السباحين كانوا يكملون ما بين ٦٠ إلى ٢٠٠ لفة في كل فترة تدريب، ومن الطبيعي أن هناك بعض الأشياء تمارس وتعزز في كل لفة. إلا أنه عند اشتراك الفريق في بطولات المسافات القصيرة التي تجرى في حمامات سباحة طولها ٢٥م لم يسجل السباحون الأزمنة المتوقعة، وقد أرجع ذلك لعدة أسباب منها:

نقص الممارسة الفعلية أثناء حلقات التدريب وذلك بسبب نقص عدد اللفات والبدايات السريعة المتكررة والتي لا تتوافر في حمامات سباحة ذات مسافة طول ٥٠م. وقد اعترف السباحون أنفسهم بأنها كانت السبب الوحيد المسئول عن تفوق سباح على آخر. فمرحلة البداية السريعة ومرحلة اللفة لأي سباق هما اللذان يحدثان الاختلافات الرئيسية في تسجيل الزمن بين السباحين، أما سرعات السباحة الفعلية وعدد الضربات الخاصة بكل سباح لاستكمال السباق فإنهما لا يحدثان إلا القليل من الاختلافات في الزمن. وقد رأى مدربو السباحة أن عدم الاهتمام بممارسة بدايات ولفات السباق أثناء حلقات التدريب يرجع إلى أن الوقت الذي أمضاه السباحون في السباحة نفسها كان أكثر فائدة من وجهة نظرهم. ومن الواضح تماما أن هؤلاء المدربين كانوا يعتقدون أن التدريب الفسيولوجي (البدني) هو العامل الأساسي المحدد للأداء الناجح. ويبدو واضحا هنا أنه يجب الإعداد لحلقات التدريب لمسابقات السباحة بحيث تعكس الكثير من السلوكيات الفعلية للمسابقات بالإضافة إلى الإعداد الفسيولوجي.

سابعا: حلقات التدريب الفعالة تشرك كل لاعب في وضع الأهداف:

وهذا يعني وضع أهداف معينة لحلقة التدريب نفسها ووضع أهداف للمسابقات التالية. وينبغي أن تكون، أهداف حلقة التدريب وأهداف المسابقة التالية مرتبطين معا ارتباطا تاما. وهناك ثلاث نقاط جديرة بالذكر:

* يكون سلوك صفوة اللاعبين في المحيط الرياضي موجهًا دائمًا بواسطة أهداف، وهذا يعنى أن هؤلاء اللاعبين سوف يضعون أهدافا لأنفسهم سواء كانت لحلقات التدريب أو للمسابقات، ولذلك فإن قيام أي مدرب بمحاولة وضع أهداف للاعب ما، بغض النظر عن الموقف، يكون معرضا لأن يدخل في صراع عاجل أو آجل مع أهداف هذا اللاعب التي وضعها بنفسه.

وهذا هو أحد الأسباب الهامة التي توضح لماذا تناقش الأهداف دائما بين اللاعب والمدرب ويتم التفاوض عليها. إلا أنه من الصعوبة في معظم الحالات تحقيق ذلك مع صغار اللاعبين أو المبتدئين.

ويجب أن تكون الأهداف المتفق عليها واقعية بالنسبة لقدرات اللاعب الحالية، ومرحلة نموه وتطوره وفترة

الإعداد لأن الكثير من اللاعبين سوف يضعون أهدافا إما في نطاق قدراتهم الفعلية أو أقل منها، وأيا منهما لن يساعد في تحقيق مستويات الأداء المثلى.

* إن التفاوض حول هدف ما يكون بلا معنى إذا لم تحدد وسائل تحقيقه في نفس الوقت. وهذه ربما تكون الناحية الأكثر إهمالاً وتجاهلاً عند وضع الأهداف لكل المستويات الرياضية. وهى أيضا السبب الرئيسي حول كون الالتزام بالأهداف طويلة المدى يمثل مشكلة للكثير من اللاعبين. وعلاوة على ذلك فإن الخطوات التي تؤدى إلى تحقيق الهدف في التدريب والمسابقات يجب أن تكون هي محور الاهتمام وليس الهدف نفسه.

إن وضع الأهداف سوف يوفر فوائد سيكولوجية هامة للاعب، ولكن تحديد الأهداف يعتبر جزءا هاما وحيويا في دور المدرب وإجراءات التخطيط.

* إن فكرة إشراك كل لاعب في وضع الأهداف يعنى تطبيق مبدأ «الفردية» الذي يعنى أن حلقات التدريب يجب تصميمها وتخطيطها وفقا لحاجات وقدرات اللاعبين ووفقا لمبدأ الفروق الفردية بينهم.

فأي حلقة تدريب يعمل فيها جميع اللاعبين وفقا لنفس البرنامج تكون معرضة لعدم ملاءمتها لبعضهم. ومن الهام أن نعترف أن ممارسة التدريب بالنسبة لإدارة الألعاب الرياضية الجماعية تكون مختلفة وصعبة بالرغم من أنه ليس هناك عذر لعملية «وضع الأهداف» التي تكون متمايزة أو مختلفة سواء للرياضات الجماعية أو الفردية.

ثامنا: حلقات التدريب الفعالة تحدث أكبر قدر ممكن من التغذية المرتدة لكل لاعب:

إن التغذية المرتدة توفر معلومات عن تفاعلنا مع العالم من خلال وسائلنا البصرية واللمسية والشمية والتذوقية (أي من خلال حواسنا ومداركنا مثل البصر والسمع واللمس والشم والتذوق). وتقارن هذه المعلومات عادة بتعلمنا وتجاربنا السابقة قبل الحكم عليها أو تفسيرها على أنها إما معلومات إيجابية أو سلبية.

ويمكن أن نتعرف على نتائج سلوكنا من خلال التغذية المرتدة فقط. وتعد الخواص المعززة لهذه النتائج مع علاقتها المتداخلة مع المؤثرات التي يوفرها الموقف الذي يحدث فيه السلوك، هو الذي يشكل السلوك بطريقة أو بأخرى.

وتعتبر التغذية المرتدة أداة نافعة لمساعدة اللاعبين على فهم ما يؤدونه وما يجب عليهم أن يؤدوه، وهى مهمة في تعديل الأداء وما يحدث من تحسين في الممارسة التدريبية وجودة العمل.

وتأتى التغذية المرتدة من مصدرين رئيسيين: **التغذية المرتدة الأولية** وهي تأتي من كل شيء نفكر فيه ونشعر به ونقوله ونفعله وله بعض التأثير علينا. ونحن لسنا دائما على دراية بهذه النتائج. وحتى إذا كنا على دراية بها، فإن هذا لا يعني بالضرورة أننا قادرون على تغيير سلوكنا لكي نغير النتائج التي ربما تكون مرغوبة. ويعتمد الكثير من ذلك على قوة التعزيز التي تلقاها السلوك من الاستجابات التي حدثت ردا على المؤثرات.

أما التغذية المرتدة الثانوية فهي تأتى أساسا من تفاعلات الآخرين مع ما نقوله ونفعله، والتي تعتبر الوسيلة الوحيدة لهم للوصول إلى تفكيرنا ومشاعرنا، ولهذا يعد المدربون هم المصدر الأساسي للتغذية المرتدة الثانوية من خلال تعليقهم على أداء لاعبيهم ومن خلال عرضهم لما يريدونه منهم.

وفي المجال الرياضي توفر التغذية المرتدة معلومات عن تعزيز الأداء والنتائج، ولذلك فهي جوهرية للعمل، وتعد أساسية من حيث طبيعتها. ومع ذلك يفتقر الكثير من اللاعبين للقدرة على استخدام مثل هذه المعلومات وفى الغالب يريدون من مدربيهم تقويم أدائهم وتفسيره لهم.

وغالبا ما يقوم اللاعبون بتقويم أدائهم فقط من ناحية النتائج وهذا يوضح السبب في أن كثيراً من الأداء الجيد يصرف النظر عنه عندما لا تكون النتائج كما يرغبونها.

وعادة ما يوفر المدربون تعزيزاً وتغذية مرتدة ثانوية من خلال تقويمهم لأداء لاعبيهم. وفي عالم اليوم الذي يتميز بالتكنولوجيا العالية نجد أن المدربين يفعلون ذلك من خلال تسجيلات الفيديو، والتي تسمح لهم بإعادة عرض أجزاء معينة من الأداء بالحركة البطيئة وذلك لإلقاء الضوء على النواحي الناجحة للأداء أو العيوب الفنية. وبالإضافة إلى ذلك فإنهم يستطيعون عمل ذلك مرات ومرات عديدة كلما كانت هناك حاجة إليه.

التغذية المرتدة الشفهية:

تعتبر التغذية المرتدة الشفهية قضية حيوية في أي تفكير نحو تدريب فعال ويؤكد كوكس Cox (١٩٩١) على أهمية التغذية الراجعة الشفهية. وهي تأتى أساسا من المدرب الذي يعد المصدر الرئيسي للتغذية الراجعة لمعظم اللاعبين.

ويمكن للتغذية المرتدة الشفهية أن تأخذ العديد من الأشكال المختلفة، والتي يعزز كل منها اللاعبين بأسلوب يمكن التنبؤ به. وكما أوضح كوكس فإن المدرب يحتاج فقط أن يسأل أربعة أسئلة لكي يختبر فاعلية تغذيته الشفهية وهى:

١- هل غالبية الأقوال الشفهية للتغذية المرتدة التي أوجهها للاعبين تحمل مدلولا وأهمية؟ بمعنى هل أقول أقوالاً مثل «أحسنت» «أحسنت عملا» «بداية جديدة» «هذا عظيم» أكثر من أي نوع آخر من الأقوال؟

٢- عندما أعطي تغذية مرتدة تصحيحية مثل «قدماك كانت في الموضع الخطأ» أو «إنك فشلت في أن تمرر الكرة لزميلك»، فهل هذه العبارات يعبر عنها بطريقة سلبية أكثر منها إيجابية؟

٣- عند تدريب أكثر من لاعب في وقت واحد، فهل أقوم عادة بإعطاء تغذية مرتدة شفهية لفرد واحد حتى يستطيع اللاعبون الآخرون الاستماع إلى ما أقوله؟

٤- هل أقوم عادة بإعطاء تغذية مرتدة شفهية للاعبين أثناء عملهم وممارساتهم وأنشطتهم؟

وإذا كانت الإجابة على كل سؤال من الأسئلة الأربعة «بنعم» فإن المدرب بالتالي سوف يحتاج لأن يفكر أو يعيد التفكير في سلوكيات شفهية من مثل هذا النوع وذلك للأسباب التالية:

أولا: إذا كانت التغذية المرتدة يعبر عنها بأقوال مثل «أحسنت» أو «هذا عظيم» فإنها تكون غير دقيقة. ما الذي تعنيه هذه الأقوال فعلا؟

* هل مثل هذه الأقوال تخبرنا بما فعله اللاعب بالضبط حتى يتلقى هذا الاستحسان؟ وفى أي ناحية كان أداء اللاعب جيدا؟

* هل مثل هذه الأقوال ترفع احتمال قدرة اللاعب على أن يعيد ويكرر هذا الجزء من الأداء الذي كان موضع استحسان وسعادة المدرب؟ بالطبع لا، فبينما تستطيع تغذية راجعة من هذا النوع في حث ودفع اللاعبين في البداية، فإنها تفقد تأثيرها فورا وفى النهاية تصبح مثيرة للغضب.

ثانيا: إذا كانت هناك تغذية مرتدة تحتوي على معلومات (تغذية مرتدة تصحيحية) وكانت سلبية فإنها قد تؤدى إلى أن معظم اللاعبين يكونون في حالة قلق. ويمكن أن يؤدي هذا بدوره إلى توتر متزايد في العضلات الهيكلية، والتي نادرا ما تساعد اللاعب على أن يؤدي بطريقة فعالة.

ثالثا: من المحتمل أن تتفاقم هذه المشاكل إذا كانت التغذية المرتدة السلبية تعطى للاعب أمام الآخرين حيث يستطيعون سماع كل شيء لأنها قد تكون مصدرا للتشتت وعدم التركيز أكثر منها للتشجيع.

ويعتبر هذا سببًا جيدًا يوضح لماذا يجب على مدربي الرياضات الجماعية إعادة النظر في سلوكهم أثناء المباريات، وفى كفاءة وتأثير الاتصال نفسه مع اللاعبين.

ويقول كوكس Cox (١٩٩١) أن الآثار السلبية تكون أسوأ بالنسبة للاعبين المبتدئين عموما عنها بالنسبة

للاعبين ذوى الخبرة، ولكن بالنسبة لجميع اللاعبين يجب على المدربين أن يراعوا ما يلي:

* مدح اللاعبين فقط عندما يفهمون بوضوح الأسباب أو السبب لذلك المدح.
* التعبير عن التغذية المرتدة الشفهية التصحيحية بطريقة إيجابية مثل «حاول أن تفعل كذا وكذا» بدلا من أن تقول «لا تفعل كذا وكذا».
* يكون النقد بصورة شخصية حتى لا يعانى اللاعب من كثرة الحرج عند عرض نواحي الضعف التي لديه أمام الآخرين.
* تقديم التغذية المرتدة الشفهيـــة فورا بعد الأداء وليس أثناء الأداء أو بعد ذلك بوقت.

وفيما يلي قائمة تعد وسيلة للتحقق أو فحص نوعية التفاعلات التي تتم بين المدربين ولاعبيهم:

قائمة التفاعلات بين المدرب واللاعب الممارس

١- كيف تتم تحيتك عادة بواسطة المدرب عند وصولك إلى التدريب؟

.....

٢- هل مدربك يستخدم اسمك عندما يتحدث إليك؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

٣- هل يخبرك مدربك بنوع حلقة التدريب التي خططت لك قبل أن تقوم بالتسخين؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

٤- هل يقوم مدربك (بمساعدتك) بوضع الأهداف لحلقات التدريب الخاصة بك؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

٥- هل يهنئك مدربك عندما تتدرب بجدية؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

٦- هل ينتقد مدربك أداءك التدريبي / التنافسي بطريقة بناءة؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

٧- إذا طلب منك المدرب أن تنصرف لشيء ما فهل يفعل ذلك بصورة شخصية؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

٨- هل يتحدث إليك المدرب عن تقدمك في الأداء بصورة فردية؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

٩- هل يقول لك المدرب « السلام عليكم» في نهاية حلقة التدريب؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

١٠- هل يطلب المدرب منك أن تخبره بما تحبه وما لا تحبه عن حلقات التدريب التي يقوم بها؟

❁ دائما ❁ أحيانا ❁ أبدا

والنقطة الهامة التي يجب مراعاتها عند استخدام اللاعبين لهذه القائمة والإجابة على الأسئلة هو عدم ذكر أو كتابة أسمائهم.

وهكذا فإن المدربين يجب ألاَّ يكونوا مهتمين بهذه الأمور بالنسبة للاعبين، ولكن عليهم أيضا أن تكون لديهم الشجاعة بتلقي الكثير من التغذية المرتدة عن أدائهم من خلال اللاعبين.

وبالإضافة إلى ما سبق هناك نقطتان أخريتان حول أحداث التغذية المرتدة أثناء التدريب، وهما جديرتان بأن نتناولهما هنا في هذا السياق.

النقطة الأولى: وهي تشجيع المدرب على التفكير أكثر في طبيعة وشكل الممارسات التي يتبناها لتحسين مستويات المهارات ولسبب واحد بسيط، تزداد الدافعية عندما يشارك اللاعبون في الممارسات التي توفر أكبر قدر ممكن من التغذية المرتدة الأولية من خلال شكل هذه الممارسات، ومن ثم فهي تقلل الحاجة إلى التغذية المرتدة الثانوية من المدرب.

إن تحديد هوية معايير الأداء في أي ممارسة يقوم بها المدربون تتم عادة بكفاءة ومقدرة، لكن تحديد معايير النجاح لا يتم بنفس الكفاءة والمقدرة، بل يتم بدرجة أقل.

وغالبا ما يتحفظ جميع المدربين في تقديم تغذية مرتدة عن ما إذا كان اللاعبون قد نجحوا بأنفسهم ولأنفسهم في ممارسة ما. حتى إذا كان المدرب يقوم بتدريب لاعب واحد فقط فإن ذلك قد يكون غير محتمل لحدوثه ولكن مع مجموعة لاعبين فإن هذا يبدو تقريبا مستحيلا للتأثير الأكبر.

النقطة الثانية: تشير إلى مصدر التغذية المرتدة الثانوية، وتغذية مرتدة من لاعب إلى آخر.

وعادة ما لا يستطيع أي مدرب تقديم تغذية مرتدة ملائمة لأكثر من لاعب واحد في أي لحظة وفي الوقت المناسب. وهكذا فإنه إذا كان كل اللاعبين يشاركون في نفس الممارسة، فإن القليل أو البعض منهم فقط سوف يتلقى تغذية مرتدة حول أدائهم. وبالنسبة للاعبين الآخرين فإن المدرب سوف يرجئ حتما تقديم التغذية المرتدة لهم. وهذا العائق يعتبر السبب المنطقي للتحول إلى «الأسلوب التبادلي». وفى هذا الأسلوب يقسم اللاعبون إلى مجموعات، وتتكون كل مجموعة من لاعبين اثنين إحداهما يعمل كنائب للمدرب والآخر لزميله المؤدى وبعد عدد من المحاولات يتم تبديل الأدوار.

ولقد تم دعم ومساندة فاعلية هذا الأسلوب بواسطة البحث الذي أجراه رشال Rushall (١٩٧٩) والذي أوضح فيه أن اللاعبين عادة ما يقدمون تغذية مرتدة للاعبين آخرين بفاعلية أكثر مما يفعل المدربون. وقد اقترح وجوب تأكيد برامج التدريب على قيام اللاعبين بدور لزملائهم اللاعبين وباقتراحات ومناقشات إيجابية وبناءة عن الأداء. وعند تنفيذ ذلك فإن الأداء سوف يتقدم بسبب كمية التغذية الراجعة المتزايدة الموجهة بواسطة المهام أو الأنشطة التي يقوم بها اللاعبون.

لشرح السبب في أن مساعدة اللاعبين لزملائهم الآخرين هامة، هو أن هذا الدور دائما ما يقوم على ممارسة معايير الأداء والتعبير عنها من خلال أقوال أو تغذية مرتدة شفهية. ونتيجة لذلك فإن نواب المدرب يصبحون على دراية كبيرة بما هو مطلوب للأداء، وعندما يتم تبادل الأدوار فإن هذه المعايير توفر يقظة وحرصاً بالنسبة لهم في التركيز خلال الممارسة.

وينبغي أن نؤكد على أن أي تغيير في الأداء من أي نوع لن يحدث بدون تغذية مرتدة، فالتغذية المرتدة هي عنصر ضروري وأساسي للتغيير السلوكي. ومن ثم يجب على كل المدربين أن يعطوا لها أقصى اهتمام واعتبار في أي وقت وفى أي مكان يتفاعلون فيه مع لاعبيهم. إن إمكانية التعزيز بواسطة التغذية الراجعة المرتدة للمدربين قد تصنف حسب طبيعة ونوعية العمل الذي يطلبه المدربون من لاعبيهم على أنها الناحية الأكثر أهمية من أي شيء آخر.

وهكذا ينصح المدربون بزيادة وعيهم بما يقولونه للاعبيهم وكيف ومتى يقولونه وبردود الأفعال التي تحدثها أقوالهم (تغذيتهم المرتدة الشفهية). ويعتبر حمل مسجل صوت أثناء حلقات التدريب هو طريقة جيدة للمدرب لعمل ذلك، وحتى تسجيل شريط فيديو يكون أفضل لأن ذلك يظهر اللغة التي يستخدمها المدرب مقرونة باستجابات وردود أفعال اللاعبين لأي ملاحظات يوجهها إليهم، ومن ثم يمكن دراسة ذلك بالتفصيل بتكرار عرضها.

تاسعا: حلقات التدريب الممتازة يتم تقويمها بأسرع ما يمكن بعد انتهائها مباشرة:

يستخدم صفوة اللاعبين المعلومات التي يحصلون عليها من حلقات التدريب والمسابقات في التخطيط لما سيأتي مستقبلا. وهم يقومون أيضاً بتقويم أدائهم في كل مناسبة بغض النظر عما إذا كان هذا الأداء في التدريب أو المباريات. ومن ثم فإن عدم تقويم المدربين للأداء (بما فيه أدائهم) سوف يعتبر قصوراً كبيراً جداً لأن لاعبيهم سوف يتوقعون منهم القيام بذلك بالفعل. فإذا لم تستهل أي حلقة تدريب أو مسابقة بقيام المدرب بتزويد اللاعبين بتقويم تفصيلي عن أدائهم في حلقة التدريب أو المباراة السابقة، فإن اللاعبين بالتالي سوف يتساءلون عن أهمية استمراريتهم في البرنامج. وبمجرد حدوث هذا فإن دافعية اللاعبين سوف تتأثر بطريقة عكسية وبالتالي فإن فاعلية التدريب أيضا سوف تتناقص طبقا لذلك.

وعندما تنتهي حلقة التدريب أو المسابقة فإنه يجب على المدرب أن يسأل سؤالين:

السؤال الأول: ما هي نواحي الأداء التي تم تنفيذها على مستوى عال، وبالتالي فإنها تحتاج فقط الحفاظ عليها أكثر من تغييرها؟

السؤال الثاني: ما هي نواحي الأداء التي تحتاج إلى التغيير من أجل تحسينها؟

ويجب أن تركز حلقات التدريب على تغيير هذه النواحي لكي تحدث تحسن في المباراة التالية، وبالطبع تضاف هذه التقويمات إلى التقويم السابق. ويجب على المدرب أن يكون حريصا في ألّا يكون رد فعله سريعًا نحو التغيير الذي يحدث في الأداء. وسوف يحتاج المدرب أيضا إلى أن يميز بين الإعداد القصير – المدى والتحسن الذي يحدث على مدى أطول.

وقد يبدو هذا اتجاها أساسيا، ولكن من المدهش أن نرى كم المرات التي لا تهدف فيها حلقات التدريب التي تتم بعد المسابقات إلى تحسين نواحي الأداء التي تحتاج فعلا إلى تغيير. وبالنسبة لصفوة اللاعبين فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط وبالتالي فإنهم يصبحون بسرعة غير شغوفين بمثل هذه التدريبات.

وبعد فترة الإحماء الأولية يجب أن تبدأ ترتيبات مناسبة لحلقة تدريب ممتازة قائمة على المبادئ السيكولوجية، بحيث تستهل هذه الترتيبات من خلال ممارسة نواحي الأداء ذات المستوى العالي على أن تستمر لنحو ٢٠٪ من الوقت المتاح. ويجب أن يتبع هذا ممارسة محددة لنواحي الأداء التي تحتاج إلى تغيير وتحسين من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة التي يتم تغييرها والرجوع إليها أكثر من مرة، على أن يستمر ذلك حوالي ٦٠٪ من الوقت المتاح. أما الـ ٢٠٪ الباقية والنهائية فإنها يجب أن تكتمل بالعودة إلى ممارسة نواحي الأداء العالية التي تم ممارستها في الـ ٢٠٪ الأولى من حلقة التدريب.

وسوف يأخذ هذا الترتيب طريقا طويلا نحو تحسين الأداء والحفاظ على مستويات عالية من الدافعية بالرغم من أنه يجب أن يأخذ في اعتباره المبادئ الأخرى الهامة مثل نظم الطاقة والحمل الزائد المتدرج أثناء التدريبات ...الخ.

عاشراً: حلقات التدريب الفعالة تشجع أولياء الأمور والهيئات المعنية بالرياضة والأصدقاء على تقديم مساهمة إيجابية:

دائماً ما يرحب صفوة اللاعبين باهتمام أفراد عائلاتهم والمهتمين بأنشطتهم الرياضية لأن ذلك الاهتمام والدعم

الإيجابي الذي يقدموه لهم يشجعهم على المزيد من الارتقاء بمستويات أدائهم.

و يمكن للمدربين عمل الكثير لتنمية هذا النوع من الدعم والمساندة، مثل دعوة العائلة والمهتمين والأصدقاء لمشاهدة حلقات التدريب، أو بعمل ترتيبات خاصة لهم لمشاهدة مباراة كلما أمكن ذلك، أو بالتحدث إليهم وجعلهم يشعرون بالترحيب بهم. كما أن دعوتهم لسهرة اجتماعية للالتقاء إذا كان ممكنا من الناحية المالية سوف يحدث شعورا بالانتماء إلى المجموعة، والتي بالتالي تخلق لدى اللاعبين شعورا باهتمام المدرب ومساعديه والآخرين بأدائهم الرياضي.

وكما ذكر سابقا فإن صفوة اللاعبين يحبون أن يكونوا دائما مشغولين طوال الوقت، والذي يعنى أن شخصًا آخر يجب أن يجهز أي معدات رياضية مطلوبة للتدريبات المتعاقبة. وهذا يوفر فرصة ذهبية للمدرب أن يدعو أفراد العائلة والأصدقاء ليس فقط للحضور ولكن أيضا لتقديم يد العون والمساعدة. وسوف يرحب معظم أفراد العائلة بذلك لأنهم يرغبونّ في أن يشعروا بالمشاركة والتعاون، وهذا يعطي لهم الإحساس بقيمتهم. ومع ذلك يجب تفسير هذا على أنه مبدأ وهو الذي يتحقق بسهولة في كل المناسبات. وقد يشعر اللاعبون في معسكرات التدريب وفى النوادي وفى بعض حلقات التدريب بالراحة في حالة حضور المهتمين واللاعبين الآخرين.

وفى هذا الفصل تم وصف عشرة خصائص ومميزات للتدريب تعد عاملا مساعدا لفهم فاعلية المدرب. عند تجميع هذه المميزات معا فإنها تشكل مدخلا أو أسلوباً سوف يؤدى إلى لاعبين أكثر رضا وأكثر سعادة وأكثر دافعية. وتساعد هذه الحالة النفسية في تسهيل عملية التدريب ونجاحها. فليس هناك أي من مبادئ التدريب تضمن النجاح. ولقد تم تفسير الفعالية في كل مكان على أنها رضا اللاعبين.

وهناك افتراض مقبول بأن الإجراءات المصاحبة لهذه المبادئ ربما تؤدى إلى الجودة المطلوبة لعملية التدريب من أجل النجاح. ومع ذلك هناك الكثير من النواحي والعوامل الأخرى لعملية التدريب المساهمة في الأداء الناجح. والتي من أهمها أن يكون لدى المدرب المعرفة التامة والأساسية والمفصلة عن اللعبة الرياضية التي يقوم بتدريبها أولا.

بالرغم من ذلك فإن الـ ١٠ خصائص التي تم تحديدها هنا سوف تساعد المدرب في تنظيم وتفعيل النظام والمعرفة ذات الخصوصية الرياضية والمهارات والخبرة المطلوبة. وتهتم هذه النقاط أساسا بنواحي التدخل المباشر للمدرب لعملية التدريب.

و هذه الـ ١٠خصائص تشكل حلقات التدريب الممتازة ويمكن دمجها في إطار خطة عمل يستطيع المدرب أن يستخدمها لكل حلقة تدريب؟ وفيما يلي توضح قائمة حلقات التدريب الفعالة محتوى خطة تساعد في مرحلة التخطيط وعند تقويم حلقات التدريب.

جدول (١-١): قائمة حلقات التدريب الفعالة

الأهـــــداف	الإجراء المتخذ
١. تخطيط وإعلان البرنامج مقدما قبل كل حلقة تدريب	.....
٢. البدء والانتهاء في الوقت المحدد تماماً	.....
٣. شغل اللاعبين طوال الوقت	.....
٤. تقوية المنافسة بين اللاعبين	.....
٥. التنوع الكثير في البرنامج	.....
٦. الاحتواء على السلوكيات المطلوبة في المسابقات	.....
٧. إشراك كل لاعب في وضع الأهداف	.....
٨. توفير أكبر قدر ممكن من التغذية الراجعة لكل لاعب	.....
٩. تقويم كل حلقة تدريب بأسرع ما يمكن بعد الانتهاء منها مباشرة	.....
١٠. تشجيع أولياء الأمور والهيئات المعنية بالرياضة والمهتمون بتقديم مساهمة إيجابية	.....

بالطبع بعد عمل كل ما هو موصى به في هذا الفصل فإنه من المحتمل أن المدربين قد يلاحظوا اتسام أداء بعض اللاعبين بالفتور من ناحية ضآلة مجهودهم التدريبي وانخفاض دافعيتهم.

وإصابة أي من اللاعبين بالتعب أو المرض ليس بالضرورة أن يكون المدربون هم السبب فيه بالرغم من أنهم قد يكونون مسئولين عن زيادة جرعة التدريب، والتي يمكن أن تؤدى إلى الفتور والدافعية المنخفضة. ولقد تم ابتكار طريقة لرصد ومراقبة إجمالي صحة اللاعبين البدنية والنفسية لهذه الأغراض. هذه الطريقة توضحها بنود جدول (١-٢)، وهو مخصص للألعاب الجماعية التي تمارس خارج الصالات مثل كرة القدم والرجبي والهوكي واليد والطائرة والسلة، إلا أنه من السهل تعديلها لكي تتلاءم مع حاجات ومتطلبات أي لعبة رياضية.

وفيما يلى بنود جدول (١-٢) للإنذار المبكر «والغرض منه تقديم إنذار مبكر مع لاعب معين».

جدول (١-٢) قائمة الاستجابة للإنذار المبكر

الاسم/ التاريخ: / /

من فضلك ضع علامة (✓) في المربع الذي يمثل كيف كان شعورك وتفاعلك أثناء الأيام القليلة السابقة. من فضلك كن صادقا وصريحا في إجابتك وسوف تؤثر أي إجابات خاطئة في تقديم أي مساعدة ونصيحة لك.

الشعور	أحسن من المعتاد	عادي	أسوأ من المعتاد
• الصحة العامة			
• اللياقة العامة			
• الشهية والهضم بصفة عامة			
• المجهود العام في التدريب			
• نوعية النوم			
• القدرة على الاحتمال			
• نسبة التغير في السرعة في الـ 20 متر الأولى			
• المشاعر نحو الآخرين بصفة عامة			
• القوة العضلية بصفة عامة			
• المرونة (القدرة على المد)			
• الشعور بسرعة الغضب أو الانفعال			
• الوقت المستغرق لاسترداد العافية بين حلقات التدريب			
• المشقة أو التألم من التدريب			
• الآلام والأوجاع الداخلية (غير الخطيرة)			
• عدد مرات تكرار الخلافات			
• الشعور بالملل			
• الزمن المستغرق للعودة للحالة الطبيعية بين حلقات التدريب			
• الشعور بالسعادة والمرح			
• الحماس تجاه التدريب			
• الحماس للعب المباريات			

راينر مارتينز Rainer Martens ١٩٩٩

وبالنسبة للاعبين الذين يتدربون يوميا، فإنه يتم التعامل بهذه الورقة كل ٤٨ ساعة، ويتمثل المقياس أو المقياس للإنذار المبكر هنا في خمس علامات (✓) أو أكثر في العمود الذي يتواجد على اليسار (حتى ٤ علامات (✓) من الناحية العملية يجب أن يتبعها تساؤل عما إذا كان كل شيء على ما يرام).

وقد استخدمت نسخة مختلفة بدرجة بسيطة للقائمة لأول مرة مع فريق السباحة البريطاني في عام ١٩٩١ في معسكر تدريبي في جنوب فرنسا في مناسبتين منفصلتين وظهرت مشكلتان تم تحديدهما والتعامل معهما بسرعة أحدهما بواسطة طبيب الفريق والأخرى أخصائي نفسي.

وكانت المشكلة الأولى تخص سبّاحة تم تشخيص حالتها بإصابتها بمرض فيروسي، والمشكلة الثانية كانت تتعلق بحالة مرضية يمكن تسميتها بمصطلح «شبه إحساس بالجوع الشديد»، وكانت الحالة تخص سبّاحًا صغيرًا يبلغ طوله ١,٩٥ متر كان مليئاً بالإعجاب بما قام به أخصائي التغذية الخاص بالفريق، وأقام أخصائي التغذية علاقة مع إدارة الفندق قبل المعسكر وحدد قوائم الطعام لكل يوم قائمة على أساس الاحتياجات الغذائية للسباحين. وقد كانت المشكلة الوحيدة هي في أن الطعام لم يكن يروق هذا اللاعب. ونتيجة لذلك فإنه أصبح منعزلا اجتماعيا عن المجموعة كما أن حماسه للعمل (للتدريب) أصبح ضعيفا. وبالرغم من أنه كان إلى حد ما محرجا من ردود فعله (استجاباته) على ورقة الإنذار المبكر إلا أنه وافق على اقتراح خبير التغذية بأن يقترب من مدير الفريق لكي يرى ما إذا كان من الممكن عمل شيء بخصوص هذا الموقف. وقد تم فعل ذلك فعلا معه ولكن ليس قبل تحديد أنواع الوجبات التي يحبها أو يتمتع بها. وبعد شرح المشكلة لمدير الفندق وافق مدير الفندق على توفير الوجبات المطلوبة، ومن ثم كان اللاعب الصغير مسرورا ومرتاحا إلى حد كبير بعد ذلك بيومين « وقد أوضحت ورقة الاستجابة للإنذار المبكر» تواجد ٥ علامات (✓) في العمود المتواجد على اليمين والباقي في العمود الأوسط (ملحوظة: سجلت سابقا ٨ علامات (✓) في العمود المتواجد على اليسار في البداية) هذا حل «بسيط» لمشكلة بسيطة ولكنها مشكلة كانت من الممكن أن تتطور إذا تركت دون اهتمام إلى عواقب غير حميدة تتعلق باستمراريته في مواصلة التدريب من أجل المنافسات الدولية.

وقد تم تحديد حالات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى (وإن لم تكن بنفس الإثارة) وقد استخدمت في هذه الحالات «ورقة الاستجابة للإنذار المبكر» وقد أثبتت بالفعل أنها كانت مفيدة للغاية.

ونتيجة لذلك فإنه ينصح المدربون باستخدام هذه الورقة كأداة مساعدة في جهودهم لأن يصبحوا فعالين بأكبر قدر ممكن. ولكي يصبح المدرب فعالا فعلا فإن ذلك قد يستغرق وقتا طويلا ومحاولات شتى كثيرة. وهذا يتطلب درجة عالية من الخبرة والمعرفة والاحتراف في كل نواحي هذا الدور.

هذا هو السبب الذي يبين لماذا التدريب هو كيان مهني بمؤهلات رسمية كما أن هذا هو السبب الذي يبين لماذا لدى الهيئات الرياضية ممثلون بنظام اليوم الكامل ويتقابلون بانتظام لمناقشة التخطيط لأفضل الطرق مقدما للعمل المستقبلي. كما أن هذا هو السبب الذي يبين لماذا ينتمي المدربون إلى اتحاد يتقابل سنويا (على الأقل) لكي يناقش آخر التطورات التي تحدث في مجال التدريب. كما أن هذا هو السبب الذي يبين لماذا لدى التدريب نظام رصد ومراقبة للمستويات الفنية والأخلاقية والسلوكية. ويلقى هذا المجال درجة عالية من الاهتمام المهني، ونأمل أن نكون قد قمنا بمساهمة ولو صغيرة ولكن هامة في هذا المجال.

إن عملية التدريب بكل متغيراتها هي عملية أكثر شمولية وامتدادا،وفيها محاولة التحكم في المتغيرات التي

تؤثر على تحسين الأداء، وذلك بسبب النطاق الواسع لعملية التدريب.

وتعد محاولة التحكم في العوامل التي تؤثر على تحسين الأداء الرياضي في إطار عملية التدريب الواسعة الامتداد والشمولية هي من الصعوبة والتعقيد لدرجة أن قدرات ومهارات المدرب في التخطيط والتنظيم والتنسيق والإدارة والقيادة وحل المشكلات ستكون ذات أهمية كبيرة وستكون حاسمة. وسيتطلب الأمر من كل المدربين أن يقوموا بتطوير مهارات الاتصال والتعليم والتنظيم وتدعيمها بمهارات شخصية واجتماعية لا حصر لها. وعندما تضاف المعرفة الرياضية ومعرفة العلوم المرتبطة (مثل علم نفس الرياضة وعلم الفسيولوجيا وعلم الميكانيكا الحيوية...الخ) إلى هذه القائمة فإن النتيجة تكون حصيلة هائلة من المعرفة والخبرة تساعد على فعالية ونجاح عملية التدريب.

الخلاصة:

من حسن الحظ أن معظمنا تعامل على الأقل مع مدرب أو مدرس يتسم بالجودة. وإذا أمكن التذكر فمن المحتمل أن تقول لماذا هذا الفرد بعينه،(بالذات) كان ممارساً يتسم بالجودة. أحد الأسباب أنه أقام علاقة بيننا كمتعلمين وبينهم كمدربين أو مدرسين. وفي حين أن هذا الارتباط ربما حدث لأنهم يمتلكون خصائص أداتية أو داخلية استثنائية فإن الدلائل تشير إلى أن الارتباط حدث لأنهم يمتلكون خصائص استثنائية من كل من الأداتية والداخلية، وعلى العكس فإن العديد منا لديهم علم بأن مدرباً ما لديه قدرة فنية هائلة (ربما لأنه كان لاعباً متميزاً من قبل) وربما العملية وكونك مؤدٍ جيد فإن هذا لا يجعلك تلقائياً مدرباً متسماً بالجودة. ونحن نعتقد أن مفهوم الجودة كما وصفناه في هذا الفصل قد يكون إطاراً جيداً للحكم على ممارسات المدربين.

أسئلة للمراجعة:

* هل تدرك مفهوم المهنة في التدريب والركائز التي تتأسس عليها؟
* ما هي العوامل التي تحقق الفلسفة الناجحة للتدريب؟
* هل تدرك ملامح المدرب الجيد ومفاتيح العلاقات الإنسانية له؟
* هل تعرف العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية ومهام المدرب فيها؟
* ما هي خصائص حلقات التدريب الفعالة؟
* ما هو الفرق بين الخصائص الأداتية والخصائص الداخلية التي تحدد درجة الجودة؟

الفصل الثاني

فلسفة المدرب

مقدمة:

من المقبول لحد بعيد أن ما يفعله المدربون وكيف يفعلونه، يتشكل بمبادئهم الشخصية وقيمهم الخاصة: هذا المضمون يمكن أن يسمى فلسفة التدريب. وهناك اعتقاد أن وجود فلسفة واضحة لدى الفرد أمر ضروري للممارسة الجيدة، كما أن هذه الفلسفة توفر التوجيه والتركيز في علاقته بما يؤديه في وظيفته التدريبية.

وهدف هذا الفصل هو زيادة الوعي بطبيعة المشكلة الفلسفية والحاجة إلى المشاركة بعمق في هذا التنفيذ وبذلك نقدم إطاراً لفهم أفضل لكي يستطيع الفرد إعداد نظامه الخاص من المعتقدات والممارسة. ويتحدى كذلك المدربين لدراسة وإعادة التفكير في الانحرافات الشخصية والافتراضات الشخصية عن طبيعة التدريب وكيف يتصرفوا كمدربين.

وهذا الفصل يتناول طبيعة فلسفة التدريب والحاجة إلى خلق وتنقية هذه الفلسفة ويلي ذلك مقترحات عن طرق غرس فلسفات تدريبية أكثر واقعية والذي تأخذ في اعتبارها التعقيدات والتناقضات الاجتماعية التي يعمل فيها المدربون. وهنا نريد التوازن بين العملية والمثالية، والحاجة إلى تنمية فلسفات تنمي كُلاً من الأحلام والتأملات في حين يمكن أن تلعب دوراً فعالاً في حل المشكلات اليومية الواقعية، ويقدم لنا ليل Lyle (١٩٩٦) إطاراً عاماً لهذه المناقشة حيث إنه أحد القلائل الذين شاركوا في إعداد وتعريف الفلسفة الوظيفية للتدريب.

فلسفة التدريب؟

ونجيب على هذه النقطة بسؤال آخر يطرحه عديد من المدربين وهو:

ما الفائدة من قضاء وقت طويل في البحث عن فلسفة تدريبية، في حين أن ما أحتاجه فعلاً هو جوانب تدريبية عملية؟

وتكمن الإجابة في قبول دور الفلسفة كتمهيد للفعل لأن كل عنصر من عناصر التدريب (ماذا، ولماذا وكيف) يتأثر بالمعتقدات الشخصية. وأحد التشبيهات لرؤية فلسفة شخص ما هي أنها نظارة نظر من ابتكار الآراء الشخصية وخبراتها وقيمها ومن خلالها يتم تنقية الإدراك لحقيقة ما. ولذلك فالفلسفة هي:

« دليل على مدى فهمنا للعالم، وما هي الأفعال التي نقوم بها، ولما نفعلها».

وهذا التعريف للفلسفة يبدو أنه شائع بين عديد من أساتذة التدريب. **مثال:**

٦ – الفلسفة التدريبية يتم تعريفها على أنها مجموعة من القيم والسلوكيات التي تقوم بدور المرشد لأفعال المدرب.

٧ – الفلسفة التدريبية هي عبارة شخصية ترتكز عبر قيم ومعتقدات توجه العملية التدريبية التي يقوم بها الفرد.

٨ – الفلسفة التدريبية هي عبارة شاملة عن المعتقدات التي تتسم بها ممارسة المدرب.

إذن يمكن اعتبار فلسفة التدريب مجموعة من المبادئ التي ترشد أو هي دليل لممارسة الفرد. وبالتالي فإن إتباع هذه الفلسفة يكون هو قلب عمل المدرب، ووفقاً لما قاله ليل Lyle (١٩٩٦) فإن اكتشاف هذه الفلسفة لا يجب النظر إليه على أنه بديل ثانوي لمعرفة ما يفعله المدرب بل هو ضرورة إذا أردنا أن نفهم بصورة أفضل ممارسة التدريب لأن اكتشاف هذه الفلسفة يعطي لنا إطاراً لفهم ما يحتويه وما سينتج عنه.

وقيمة تكوين فلسفة ما هو السماح لكل من المدرب واللاعبين بوجود قاعدة يُبنى عليها التعلم وفق طريقة تفكير منسقة (منسجمة) ومتماسكة. وأكثر من ذلك فهذه الفلسفة يمكن أن تساعد المدربين على تنقية الدوافع وتوجيه تدريبهم لتحقيق القيمة الفريدة التي يجب أن يحققوها كمدربين، وبدون توفير فلسفة مُحددة فإن السلوك يمكن أن يصبح متغيراً وفق الظروف ومجرد رد فعل لما سيحدث.

فالفلسفة توفر حدوداً لما يمكن أن تكون عليه علاقة المدرب باللاعب، وكتابة فلسفة ما يمكن أن تكون طاقة هائلة لإعداد أفكار متجددة وذلك من خلال تشجيع الابتكارية والخيال عما يفعله المدربون ولماذا نتقي هذه الخيارات. وبالنسبة للفرد فإن التفكير من خلال الأفعال لتحديد الجذور المسببة لها يمكن أن يصبح عملية استنارة ونظم للقيمة تحدد فهم حاجة الفرد للتدريب إذا أردنا أن نفهم أفعاله. وبالإضافة لذلك فإن التدريب لما له من قدرة هائلة مسيطرة ومؤثرة على اللاعبين فإن وضوح فلسفة التدريب والالتزام بها يمكن أن يساعد في تذكرة أنفسنا لماذا نُدرب وتجنب ما قد يتسبب في سلوكيات غير مرغوبة. وذلك لا يعني أن علاقة اللاعب بالمدرب في عديد من الظروف يجب أن تكون هرمية (من أعلى إلى أسفل) وتتسم بالتسلط ولكن تؤكد أن هذه السلطة للمدرب يجب أن تُستخدم بإخلاص وبطريقة لها معنى، (ليل Lyle ١٩٩٦).

إن نجاحك كمدرب سيتوقف كثيراً على فلسفتك في التدريب عن أي عامل آخر. والمقصود بالفلسفة المعتقدات أو المبادئ التي تكون دليلاً لأفعال معينة ستقوم بها. وسوف تحدد فلسفتك التدريبية كيفية استخدام معلوماتك عن المهارات الفنية والتكتيكية بحكمة وكذلك استخدامك الجيد للعلوم الرياضية والإدارة الرياضية وسوف يساعدك هذا الفصل على إعداد فلسفتك التدريبية والتفكير فيما تريد إنجازه كمدرب، وكيف تريد أداء ذلك مع لاعبين مختلفين من المحتمل أن تتعامل معهم.

مثال:

خلال تدريبك لفريق كرة سلة توقف أحد اللاعبين الممتازين في منتصف الملعب وبدأ في التشاجر مع زميله الذي أخفق في إصابة الهدف، ثم خرج ولم يعد للملعب ثانية. وأحد قواعد الفريق أن ينتظم اللاعبون في حضور كل التدريبات إذا ما أرادوا المشاركة في المباريات. سواء كانت مباراة نهاية الأسبوع حاسمة أم ستليها مباريات أخرى. فهل ستحرم هذا اللاعب من هذه المباراة أو تسمح له باللعب؟.

وهذا أحد أهم القرارات من قرارات كثيرة صعبة عليك أن تتخذها كمدرب وأحياناً فوراً في المكان. فإن الذي سيساعدك على اتخاذ مثل هذه القرارات إنما هو الإعداد الجيد لفلسفة التدريب.

☜ وفي هذا الفصل ستتعلم ما يلي:

* قيمة الفلسفة التدريبية.
* معرفة من أنت وما نوع المدرب الذي ترغب في أن تكون.

لاشيء عملي يفوق إعداد فلسفة جيدة عن الحياة وعن التدريب. فالفلسفة هي التي تقود الإنسان كل يوم، وهي التي تساعده على تفسير الأحداث في حياته، وهي التي أيضاً توجه حياته.

والفلسفة بالنسبة للإنسان تعني كما ذكر سابقاً اتباع الحكمة، فهي التي تساعد على إجابة أسئلة جوهرية عن ماذا، ولماذا، وكيف. والفلسفة هي التي تحدد الطريق الذي نرى به الأشياء والخبرات في حياتنا وكذلك الطريق الذي نرى به الناس وعلاقتنا بهم. وكذلك فإن الفلسفة تحدد لنا القيم التي يجب أن نتمسك بها عن كل ما سبق.

ويقول الفيلسوف أبيكتيتوس «Epictetus» أن بداية الفلسفة هي أن تعرف حالتك العقلية الخاصة بك. The condition of one's own mind.

فهل تعرف حالة عقلك؟ هل فلسفتك في التدريب جيدة التحديد. أو أنك لست متأكداً من معتقداتك نحو

القضايا الهامة في الحياة وفي التدريب؟ مثل عدم التأكد هذا يؤدي إلى عدم الاتساق في السلوك والذي غالباً ما يدمر العلاقات الشخصية ويخلق حالات من الفوضى داخل الأسرة والفريق.

إن المفتاح لإعداد فلسفة تدريبية – وعن الحياة – هو أن تعرف نفسك وفي هذا الفصل سيطلب منك الأخذ في الاعتبار بعض جوانب نفسك وقضايا تتصل بالتدريب الرياضي لتساعدك على إعداد أفضل لفلسفتك التدريبية.

لماذا الفلسفة؟

إن التدريب مهنة بها تحديات مع عديد من القرارات الصعبة والصراع الأخلاقي مع النفس. والفلسفة المعدة جيداً ستساعدك على جعل مثل هذه القرارات الصعبة والتدريب أموراً ناجحة. وبدون فلسفة جيدة الإعداد قد تجد نفسك بدون توجيه ناجح وتتعثر في ضغوط خارجية ولن تستطيع أن تُرضي كل الأطراف.

وعندما تكون مدرباً فإن فلسفتك ستكون أهم بكثير من معلوماتك عن الرياضة لأنك ستستطيع اتخاذ القرار الصحيح دون إرضاء طرف على حساب طرف آخر. وأن تكون لديك فلسفة ستزيل الشك عن قواعد التدريب، وأسلوب اللعب، والانضباط، ومتطلبات السلوك، وعن الأهداف قصيرة المدى وبعيدة المدى وجوانب أخرى عديدة للتدريب. وإذا أعطيت نفس الوقت لتنمية فلسفتك كما تفعل لتنمية معلوماتك الفنية عن الرياضة فإنك ستكون مدرباً أفضل.

إعداد الفلسفة:

بالطبع لديك فلسفة عن الحياة وربما لديك فلسفة عن التدريب وقد تكون الفلسفة جيدة الإعداد في ذهنك وقد لا تكون كذلك. وقد تكون مدركاً لرؤيتك للحياة، أو قد تكون هذه الرؤية في مستوى اللا شعور، وذلك يعتمد لحد كبير على مدى انعكاسك على ذلك. وحتى إذا كانت لديك فلسفة جيدة الإعداد عليك أن تعرف أن الفلا يعملون على تنمية فلسفتهم طول حياتهم.

وهناك عديد من المدربين المشهورين بفلسا التدريبية. وهؤلاء المدربون اكتشفوا مبكرا في بداية ع أن فن التدريب يعتمد على استخدام مفاهيم فلسفية به بارعة لزيادة تحقيق أهدافهم، بغض النظر عن م الآخرين الذين لديهم فلسفات تدريبية معينة.

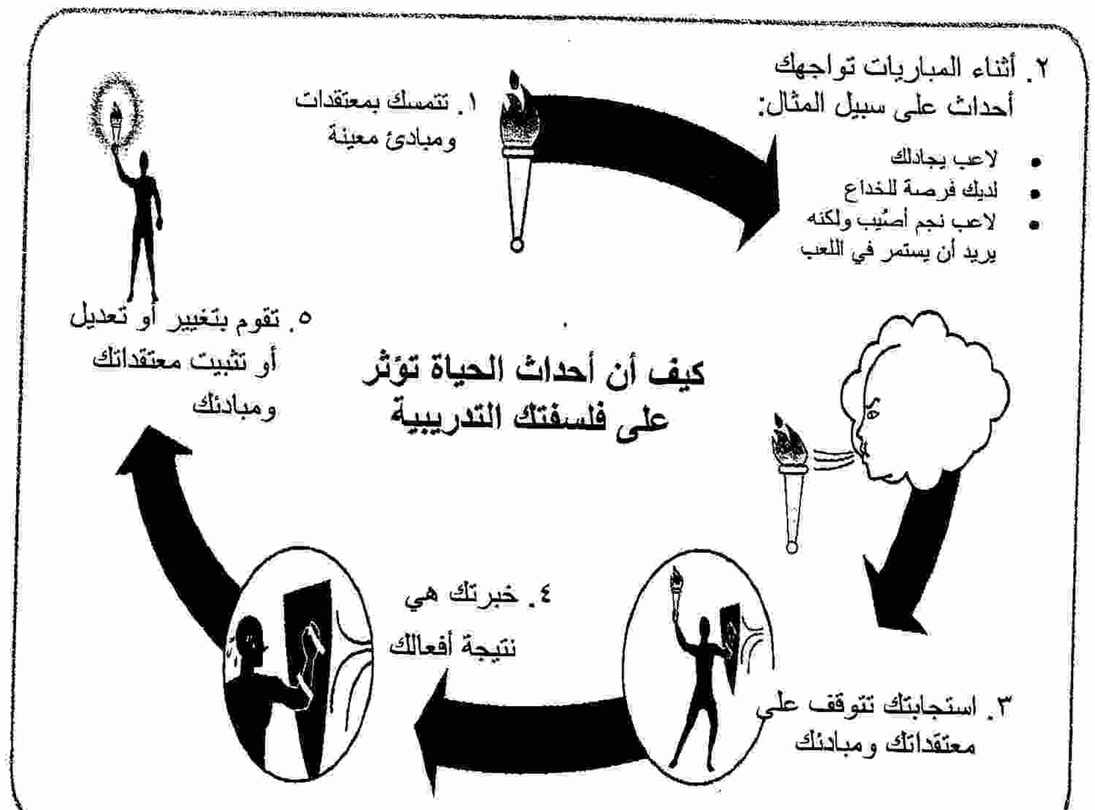
ويرى فيل جاكسون Phil Jackson أن المد عليهم أن يتحلوا بالصبر لمساعدة لاعبيهم على ا المتميز.

في حين تعتقد راندا ريفيل Rhanda Revelle مدربة فريق السوفت بول في ولاية نبراسكا (بالولا المتحدة) بأهمية معرفة ورعاية لاعبيها ليسوا على أنهم لا بل على أنهم بشر.

وتتكون الفلسفة من:

(١) أهداف رئيسية (أشياء تقدرها وترغب في تحقيقها

(٢) المعتقدات أو المبادئ التي ستساعدك على إنجاز و أهدافك. وهذه المبادئ تساعدك على مسايرة مو الحياة اللا متناهية. وغالباً فإن بعض معتقداتك مبادئك قابل للتشكيل من خلال خبراتك ك موضح في شكل ٢-١ (انظر الشكل) (كيف أحداث الحياة تؤثر على فلسفتك التدريبية):



شكل (٢-١) كيف أن أحداث الحياة تؤثر على فلسفتك التدريبية

١- تتمسك بمعتقدات ومبادئ معينة.

٢- أثناء المباريات تواجهك أحداث على سبيل المثال:

أ- لاعب يجادلك، أو

ب- لديك فرصة للخداع، أو

ج- لاعب نجم أصُيب ولكنه يريد أن يستمر في اللعب.

٣- استجابتك تتوقف على معتقداتك ومبادئك

٤- خبرتك هي نتيجة أفعالك.

٥- تقوم بتغيير أو تعديل أو تثبيت معتقداتك ومبادئك.

وهذه المبادئ التي طورتها سيتم اختبارها عندما تجد نفسك في مواقف تكون فيها غير متأكد عمّا هي أفضل الطرق التي ستستجيب Respond بها وبمجرد استجابتك. فإنك عندئذ تستطيع تقييم النتائج لهذه الاستجابة مقابل مبادئك. إن التقييم الذي في صالحك سيعزز مبادئك ويقويها. والتقييم الذي ليس في صالحك وخاصة المتكرر قد يشير إلى حاجتك إلى البحث عن مبادئ مختلفة.

وبعض المدربين سيعطون أهمية قليلة لعملية التقييم هذه وهؤلاء المدربون لديهم فلسفات لا تكفي لتلبية مطالب التدريب. وبعض المدربين سيتبنون فلسفات ليست مرنة وأقل فاعلية في تحقيق أهدافهم وآخرون يتبنون فلسفات متضاربة مع قيم المجتمع.

ويتفق راينر مارتينز Rainer Martens (٢٠٠٤) مع فلسفة جون وودن John Wooden (١٩٨٨) التي تركز

على التعليم والأداء أكثر من إحراز النصر. وتمثل فلسفة «وودن» حكمته الفائقة التي هي نتاج تراكم سنوات طويلة من التدريب. ولم يبدأ تدريبه بالفلسفة التي اعتنقها في نهاية حياته العملية. ولذلك لم يتوقع أن يحصل على كل الإجابات مباشرة. وعليك أن تكون يقظاً وأن تراجع معتقداتك وقيمك من وقت لآخر وتستفيد من خبرة المدربين الحكماء أمثال «جون وودن».

ويقول «جون وودن» وهو المدرب الأسطوري لفريق كرة السلة بالكلية في جامعة «UCLA» وأرسل فلسفته في خطاب إلى لاعبيه قبل موسم ١٩٧١ - ١٩٧٢ ويقول فيه:

«لتحقيق أفضل إنجاز للفريق يجب على كل فرد إعداد نفسه باستغلال أفضل قراراته ثم يضع موهبته في خدمة الفريق. ويجب أن يتم ذلك بلا أنانية ودون التفكير في تحقيق المجد الشخصي وعندما لا يشعر أي فرد بالقلق عن من الذي سيتلقى التقدير فإنه يستطيع أن يحقق الإنجاز في أي نشاط جماعي.

وقد اكتشف بعض المدربين المشهورين والمعروفين بفلسفاتهم، أن فن التدريب كان يستخدم مفاهيم فلسفية عريضة بطريقة ماهرة لتعزيز سعى المدربين وراء تحقيق أهدافهم بغض النظر عمّا إذا كان هناك آخرون يتفقون على فلسفاتهم في التدريب أم لا.

وتتكون الفلسفة من معتقدات أو مبادئ تعمل كمرشد للفعل ورد الفعل. وتساعد هذه المبادئ المدرب على أن يساير ويواكب المواقف المختلفة في الحياة. وغالبا ما تكون بعض معتقدات المدرب أو مبادئه ذات تأثير فعال وهام في تكوين فلسفته. والأحداث هي التي تختبر هذه المبادئ النامية المتكونة وذلك بأن تضعه في مواقف يكون فيها غير متأكد من أحسن طريقة للاستجابة لهذا الموقف. وعندما تتم الاستجابة منه فإن النتائج يتم تقويمها بناء على مبادئه. وإذا كان التقويم جيداً فإن هذا سوف يزيد مبادئه قوة، أما إذا كان التقويم سيئًا فإنه سيبحث عن مبدأ آخر مختلف.

ومع ذلك فإن بعض المدربين يعطون اهتماما قليلا واعتبارا لا يذكر لهذه العملية التقويمية، بالتالي فإن هؤلاء المدربين تكون لديهم فلسفات ليست ناضجة بدرجة كافية حتى تواجه متطلبات التدريب. وآخرون لديهم فلسفات غير مرنة وأقل إنتاجية في تحقيق أهدافهم، ومدربون آخرون يعتنقون فلسفات لا تتطابق مع قيم المجتمع.

وتمثل المعرفة التراكمية للمدربين الأكفاء والتي تكونت خلال حياتهم التدريبية، أنهم لم يبدءوا التدريب بالفلسفة التي اعتنقوها في نهاية حياتهم المهنية، لذلك فعلى المدرب ألّا يتوقع أن يجد كل الإجابات فورا، بل عليه أن يستعد ويجهز عقله دائما لأي موقف. وعموما فإنه يجب على المدرب أن يكون لديه فلسفته الخاصة به، ولكنها يجب في نفس الوقت أن تكون مقبولة لدى المجتمع الذي يعيش فيه.

ولا يستطيع المدرب أن يكتسب فلسفة ما بقراءة هذا الكتاب أو باعتناق فلسفة مدرب مشهور، لأن الفلسفة لا تكتسب من أي مصدر، ولكنها تكتسب من كل تجارب المدرب. وتكون الفلسفة غير مجدية إذا لم تكن نابعة من المدرب، وإذا لم يكن هو بنفسه يمتلكها وينميها.

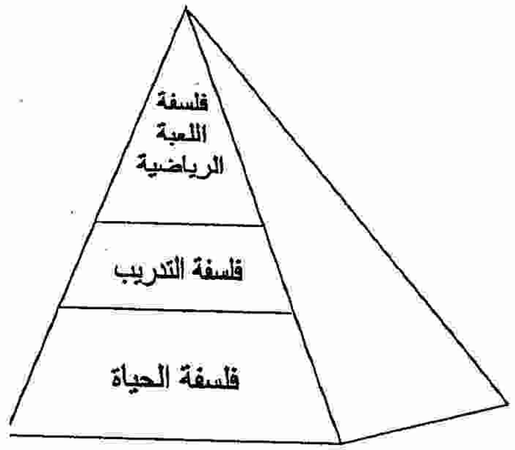
المستويات المختلفة للفلسفة:

ربما يكون من المفيد أن يفكر المدرب في فلسفته من ثلاثة مستويات مختلفة:

أ - فلسفة الحياة.

ب- فلسفة التدريب.

جـ- فلسفة اللعبة الرياضية التي يمارس فيها المدرب مهنة التدريب، أي الطرق والاستراتيجيات التي يستخدمها.



عليك تدريب نفسك بأن تفعل ما هو متوقع منك لمصلحة الفريق. فالمدرب لديه العديد من القرارات التي يجب عليه اتخاذها والتي يمكن ألا يستجيب لبعضها ولكن يمكن قبولها واحترامها. وبدون إشراف وقيادة وانضباط من الجميع فإن معظم القوة الموحدة ستتشتت بين ذلك الشد والجذب بينهم. مما يجعل التفكك يأتي من الداخل.

وقد تشعر أحيانا أن لدي معيارين لأن أعامل الجميع بنفس الأسلوب. ولكنني سأحاول أن أعطى لكل لاعب المعاملة التي يستحقها وفقاً لحكمي وبما يتمشى مع تحقيق أفضل فائدة للفريق. أنا أعرف أنني لم أكن على صواب في كل قراراتي ولكنني سأحاول أن أكون عادلاً وعلى صواب. Wooden (١٩٨٨)

كذلك قال «وودن» للاعبين أن إحراز النصر هو ثاني شيء يبذلون فيه أقصى جهد حيث قال:

« حاولت إقناع اللاعبين أنهم لن يكونوا ناجحين حقيقة في الحصول على السلام العقلي peace of mind ما لم يكن لديهم رضا بالذات بأنهم حققوا أفضل ما لديهم ورغم أنني أرغب في أن يعملوا لإحراز النصر إلا أني أحاول إقناعهم بأنهم دائماً يحققون النصر إذا بذلوا أفضل ما لديهم من جهد» Wooden (١٩٨٨).

إنك لا تستطيع أن تكتسب الثقافة من مجرد قراءة كتاب أو بتبني فلسفة مدرب مشهور. إن الفلسفة لا تكتسب من أي فرد أو من أي مصدر ولكن يتم اكتسابها من كل خبراتك. إن الفلسفة لا قيمة لها ما لم ترعها وتنميها own and nurture it.

وعادة فإن فلسفتك في الحياة ستُشكل فلسفتك في التدريب. وأحياناً يتبنى المدربون مبادئ في الرياضة لا تتفق مع المبادئ الأكبر في الحياة ويشير راينر مارتينز Rainer Martens (٢٠٠٤). أنه يتذكر التدريب مع مدرس رياضيات وكان من أرق الأشخاص في تعامله مع الآخرين. وكان يتبع بوضوح مبدأ «القاعدة الذهبية» في تفاعلاته مع الآخرين. حتى وصل إلى ملعب كرة القدم. ولسبب أو آخر وعندما أصبح مدرباً أصبح طاغية. وأساء معاملة اللاعبين بدنياً ونفسياً. وبمجرد عودته للفصل في اليوم التالي يكون ذلك الشخص المحب والحساس ومدرس الرياضيات الفعال الكفء. ولم يعلم مطلقاً لماذا تخلى عن القاعدة الذهبية عند التدريب. فمن الجائز أنه قد تبنى فكرة خاطئة من أن المدرب الجيد يجب أن يكون شديد التسلط غير رحيم ويسيء معاملة اللاعبين.

افعل مع الآخرين ما تود أن يفعلوه معك:

تعامل مع لاعبيك بنفس الأسلوب الذي تتعامل به مع الآخرين في مجال حياتك. وبالطبع هذا لا يعني أنه إذا أسأت للآخرين فعليك أيضاً أن تسيء إلى لاعبيك.

تطوير فلسفة المدرب:

إن تطوير الفلسفة المفيدة يتطلب مطلبين رئيسيين:

أولاً: أن تنمي أكثر إدراكك للذات

ثانيا: أن تقرر ما هي أهدافك في التدريب فأهدافك ستُشكل الطريقة التي ترى بها دورك كمدرب، وذلك سيُشكل عديداً من سلوكياتك كمدرب.

يرتبط الإحساس بالقيمة الذاتية ارتباطًا مباشرًا بإحساس داخلي بقدراتنا وقيمتنا ككائنات بشرية. ويبنى

كثير منا في عالم الرياضة قيمته الذاتية غالبا على أساس الفوز والخسارة في المسابقات الرياضية. ونشعر بقيمتنا بأنفسنا عندما نقلل من قيمة شخص آخر بالفوز عليه، أي بإظهار أننا أكثر مقدرة ومهارة في هذه المسابقة أو تلك.

ومع ذلك، فإن الإحساس الحقيقي بالقيمة الذاتية ليس في التنافس أو المقارنة مع الآخرين. ولكن الإحساس الإيجابي بالقيمة الذاتية هو أن ترى نفسك كشخص قدير وتستحق الاحترام والتقدير وأن هذا الإحساس بالقيمة الذاتية لا يتحقق بهزيمة الآخرين.

ويرتبط نجاح المدرب ارتباطا قويا بإحساسه بقيمته الذاتية. فإذا كان لديه ثقة بالنفس، فإنه سوف يساعد الآخرين حوله ببناء الثقة بأنفسهم. وإذا كان يشعر بقيمته كشخص يستحق التقدير، فإنه سوف يتعرف على قيمة الآخرين.

وكما سبق وأشرنا، فإن نجاح المدرب يعتمد على فلسفته في التدريب أكثر من اعتماده على أي عامل آخر. فهي الأساس الذي يبني عليه المدرب معرفته للعلوم والإدارة والأساليب والخطط الرياضية. وسوف تحدد فلسفته كيفية استخدام معرفته بحكمة.

إدراك الذات:

كمدرب، عليك أن تعرف من أنت إذا كنت ترغب في مساعدة لاعبيك أن يعرفوا من هم. فإذا كنت في سلام مع نفسك، يمكنك مساعدة لاعبيك أن يكونوا هم أيضاً في سلام مع أنفسهم. وإذا كان لديك توجه والتزام، يمكنك نقل ذلك إلى لاعبيك. وعندما يرى لاعبوك أنك تتصرف بانسجام معقول فإنهم من المحتمل أن يستجيبوا بانسجام كذلك. وإذا أظهرت شخصيتك في قيادة وإرشاد لاعبيك من خلال الخبرة التنافسية فإنك تبني شخصية فيمن ترشدهم.

فالشباب يبحث عن قدوة. والذي يعجبون به في مدرسهم ومدربهم سيحاكونه وكمدرب عليك أن تتأكد من أن ما تقوم بتعليمه قد يكون أقل مما تظهره خلال شخصيتك وفلسفتك. وحرفياً فإن سلوك الحياة للاعبيك قد يعتمد كثيراً على القدوة التي تقدمها لهم.

تذكر ذلك عندما تتحمل المسئولية الخطيرة كمدرب: فلاعبيك سيصبحون إلى حد كبير مثلك أكثر مما تريد لهم أن يكونوا. وبالتالي، لا يمكنك تقديم توجيه إيجابي متناغم للاعبيك ما لم تعرف من أنت وبمجرد معرفتك للقيم الشخصية لديك ستكون أكثر قدرة على مساعدة لاعبيك للعمل خلال الصراع والخلط Conflict and Confusion، وفقط ومن خلال إدراك الذات يمكنك الوصول إلى النتيجة التي تريد أو تحتاج إليها لتكون أكثر كفاءة في بعض نواحي الحياة. وذلك يتطلب أن تكون أميناً مع نفسك عن من أنت. والذي قد يكون أحياناً خبرة مؤلمة. ويمكنك زيادة إدراكك لذاتك من خلال أسلوبين:

- كن منعكساً على معتقداتك واقتراحاتك.
- اطلب التغذية الرجعية من آخرين عن كيف يرونك وكيف يكون رد فعلهم معك.

وأول نظرة أمينة لنفسك قد تكون صعبة القبول، إذا كنت لا تحب ما تراه ولكن لا تهرب من ذلك أو تنكره. فعليك أن تتعلم أكثر من هذه النظرة نحوك.

من أنا؟ Who Am I?

والآن جاء وقت التفكير والانعكاس. اقرأ الأسئلة التالية، وفكر فيها للحظات في إجابتك عنها، ثم لاحظ كيف تفكر في الفراغات التي أمام السؤال. لا تكن مجرد قارئ لهذه القائمة. استغرق بعض الوقت لتتعرف على نفسك.

* من أنا؟.....
* ماذا أريد من الحياة؟.....
* إلى أين أنا ذاهب؟.....
* هل سلوكي مناسب لأهداف حياتي؟.....
* هل أنا فخور أو خجول؟.....
* هل أنا سعيد أو غير سعيد؟.....

هذه أسئلة صعبة. وكلنا يجب من حين لآخر أن نأخذ راحة من حياتنا المزدحمة بالعمل وأن نجيب على هذه الأسئلة. والآن اعتبر الخمسة أسئلة التالية خاصة للتدريب، وسجل فيما تفكر:

* لماذا أنا أدرب؟.....
* هل أنا أقوم بالتدريب لأسباب معقولة؟.....
* ما هي أهدافي كمدرب؟.....
* هل أنا مدرب جيد؟.....
* ما الذي يجعلني مدرباً أفضل؟.....

إن الإجابة عن هذه الأسئلة عن مفهوم الذات ستوضح لك معتقداتك عن نفسك. وقد تكون لا شعورياً أوضَحتْ عديداً من معتقداتك حول نفسك من خلال تصورك لآخرين يستجيبون لمعتقداتك هذه.

الذوات الثلاث:

إن مفهومك عن ذاتك قد يُعتقَد أنه ثلاثة ذوات.

١- الذات المثالية:

وتشير إلى الشخص الذي تحب أن تكون وتمثل قيمك فيه، وإحساسك بالصواب والخطأ. وذلك هو ما تتوقعه وتطلبه من نفسك وذلك يرتكز على المبادئ الأخلاقية التي اكتسبتها من عائلتك وغيرها من الأشخاص الذين لهم أهمية في حياتك.

٢- الذات العامة:

وهي الصورة التي تعتقد أنها لدى الآخرين عنك. أنك تريد من الآخرين أن يعتقدوا في أشياء خاصة عنك ولذلك فهم يَكِنُّون لك الاحترام، ويحبونك، ويساعدونك على تحقيق أهدافك. وإذا كان الآخرون يعتقدون في أشياء خطأ نحوك فإنهم قد يتجاهلونك، أو ينبذونك، أو يعاقبونك.

٣- الذات الحقيقية:

وهي محصلة أفكارك ومشاعرك وحاجاتك الذاتية التي تراها أصيلة بالنسبة لك. إن الذات الحقيقية في تغيير مستمر، والأشخاص الأسوياء يناضلون بأمانة من أجل معرفة ذواتهم وهم يربطون هذه الذوات الداخلية بالواقع في العالم الخارجي. ومن خلال التفاعلات مع الآخرين، ومن خلال عملية التواصل، ستفهم وتتقبل وتختبر الذات الحقيقية (الواقعية).

وأحياناً ينشب الصراع بين الذات الحقيقية والذوات الأخرى، ويؤدي ذلك إلى القلق والشعور بالذنب وربما حتى كراهية الذات. وعندما تتصارع المشاعر أو الأفكار أو الخبرات مع معتقداتك عن نفسك، فقد تشعر بالتهديد والتشوه distort أو الإنكار أو تتجاهل هذه الخبرة. وهنا فإنك تحمي مفهومك عن الذات، ولكن عندما تكون في حماية زائدة (تبالغ فيها) فإنك تنكر على نفسك فرصة النمو من خلال هذه الخبرات. وللحفاظ على صحة عقلية جيدة، عليك أن تناضل من أجل الحفاظ على ذواتك العامة والمثالية متمشية ومسايرة لذاتك الحقيقية.

إن رؤية ذاتك بدقة يتطلب الاستبصار أو القدرة على رؤية نفسك بصورة موضوعية. ولا يستطيع أحد منا أن يفعل ذلك بموضوعية كاملة، ولكن البعض قادر على رؤية أنفسهم بصورة أكثر دقة في حين أن آخرين لا يستطيعون ذلك.

ولمساعدتك على النظر إلى ذواتك العامة والمثالية والحقيقية فإن جدول (٢-١) يتضمن قائمة لبعض الأدوار والخصائص المرتبطة بوظيفة التدريب.

أكمل الجدول كما يلي:

١- بالنسبة لأول دور مسجل هنا رتب نفسك أولاً كما تريد أن تكون (الذات المثالية).

٢- ثم رتب نفسك كما تعتقد رؤية الآخرين لك (الذات العامة).

٣- ثم رتب نفسك كما ترى نفسك حقيقة (الذات الحقيقية).

٤- وبعد ذلك أكمل الترتيبات الثلاثة لباقي الأدوار والخصائص.

جدول (٢-١) اعرف ذواتك الثلاثة

درجات القياس	الذات الإيجابية		الذات المحايدة			الذات السلبية	
	-٣	-٢	-١	٠	+١	+٢	+٣
	+٣	+٢	+١	٠	-١	-٢	-٣
العناصر	الذات الحقيقية (كما ترى نفسك)		الذات العامة (كما تعتقد برؤية الآخرين لك)			الذات المثالية (كما تود أن تكون)	
أنت تعرف نفسك كـ							
لاعب							
مدرب							
أب، أم							
ناجح							
أمين							
قلق							
متأكد من نفسك							
مستبد							
على ولاء							
متواضع							
تريد أن يعترف بك الآخرين							
محترم							
عنيد							
قوي							

تقدير الذات:

والآن انظر إلى ترتيبك. هل ترى أي تناقضات أساسية بين ذواتك الثلاثة؟ إذا كان كذلك لماذا في اعتقادك يوجد ذلك التناقض؟ ما الذي يمكنك عمله نحو هذه المتناقضات؟ إذا كنت تشعر بالشجاعة اطلب من أحد معارفك المقربين لمراجعة ترتيبك (درجاتك). ناقش أيًّا من هذه التناقضات يراه هذا الشخص. تذكر أن الآخرين يعرفون فقط (ذاتك العامة).

لبناء فلسفة تدريبية عليك أن تعرف نفسك، أن جزء من تنمية إدراك الذات هو أن تفهم تقديرك لذاتك، والذي يرتبط بقناعة داخلية عن كفاءتك وتقديرك كإنسان. وكثيراً ما يعتمد المدربون واللاعبون في تقديرهم لذاتهم على المكاسب والخسائر في المنافسات. ولسوء الحظ فإنه عندما يفعلون ذلك فإنهم يفقدون بعضاً من السيطرة على تقديرهم لذاتهم لأن إحراز النصر أو الخسارة ليس تحت

السيطرة الكاملة. إن نتائج المنافسة لا تتحدد فقط بما يفعله المتنافسون بل كذلك ما يفعله الخصوم، والمسئولون الرسميون، وزملاء الفريق وبالطبع الحظ.

فليس من الصحة العقلية أن تجعل تقديرك لذاتك يعتمد على المكسب والخسارة. إن تقدير الذات الحقيقي ليس شيئاً تكتسبه من خلال المنافسة أو المقارنة. إن تقدير الذات الإيجابي هو أن ترى نفسك شخصاً كُفْءًا وجديرًا بالاستحقاق، وتشعر بالارتياح لذلك. إن تقدير الذات لا يتم تحقيقه بهزيمة الآخرين بل أن ترتفع إلى مستويات الواقعية.

إن نجاحك كمدرب يرتبط بشدة بتقديرك لذاتك، إلى أي مدى تشعر بقيمة ذاتك إذا كانت لديك ثقة ستساعد في تنمية هذه الثقة فيمن حولك. إذا كنت تشعر بالجدارة كشخص ستدرك هذه الجدارة في الآخرين.

كيف تحكم على نفسك؟ هل تعتقد أنك شخص كفء؟ هل تعتقد أنك شخص جدير بالاحترام؟ لقد بدأ ناثنيل براندن Nathaniel Branden (١٩٨٣) كتابه تبجيل الذات بقوله: «من كل الأحكام التي نمر بها في حياتنا، ليس أكثر أهمية كتلك التي نحكم بها على أنفسنا، لأن ذلك الحكم يُلمس جوهر وجودنا» فما نراه عن أنفسنا يؤثر فيما نراه في الآخرين وفي العالم من حولنا.

إن نجاحك كمدرب يرتبط بشدة برؤيتك عن ذاتك كشخص كفء. نحن نجعل أنفسنا جديرين بالحياة بأن نجعل أنفسنا كفءًا لأن نعيش. لذلك فإدراك الذات هو أول خطوة نحو معرفة ذلك وكفاءتك ونحو تقرير ما إذا كنت ستغير الأنماط الحالية للسلوك الغير مؤثر نحو أنماط مؤثرة.

كشف الذات:

عَبر دافيد جونسون David Johnson (١٩٨١) عن دلالة كشف الذات في شرحه لإدراك الذات في كتابه «الوصول بعيداً»

« بأن أكشف نفسي لك، فأنا أخلق إمكانية للثقة، والرعاية، والالتزام، والنمو، وفهم الذات». كيف يمكن أن تهتم بي إذا كنت لا تعرفني؟ كيف تثق بي إذا لم أظهر ثقتي فيك بكشف نفسي لك؟ كيف تكون ملتزماً نحوي إذا كنت تعرف القليل أو لا تعرف شيئاً عني؟ كيف يمكن أن أعرف أو أفهم نفسي إذا لم أكشف نفسي لأصدقائي؟.

في بداية مهمة تارا فان ديرفير Tara Van Derveer (١٩٩٧) كمدربة لفريق السيدات الأوليمبي لكرة السلة وصفت علاقتها باللاعبات بقولها:

«أنا لست مدربة أتصرف مع اللاعبات كرفيقة سلاح (زميل لزميل)... فالمدرب في حاجة لأن تكون هناك مسافة معينة لدفع اللاعبات إلى أفضل ما يمكن عمله. والمدربة في حاجة لأن تجعل اللاعبات على الحافة بدرجة تكفي لمنع الرغبة في الرضا عن النفس (to prevent complacency).

ولكن وبعد أن راقبت معاملة مساعدتيها المدربات معها للفريق للحظة، وجدت فان ديرفير نفسها تعيد النظر في موقفها:

«ومع ذلك بدأت أفهم قوة المشاعر لأن تكون إيجابياً، وأن تهتم بروح اللاعبات معك وكذلك بعقولهم وأجسامهم. وكنت أشاهد(نيل ودينين) مساعداتي في التدريب مع اللاعبات كل يوم وكنت أرى كيف يتواصلن. وكانتا تحبان اللاعبات بعمق لدرجة أن اللاعبات كن يستجبن بوداعة. والجميع كان يرغب في أن يفعل أي شيء من أجل الآخر. والذي يهم اللاعبة س أو ص ليس ما تعرفه، بل يريدوا أن يعرفوا أنك مهتم بهن.

ورأيت من خلال (نيل ودينين) أن تكون إيجابياً ومتفهماً لا يعني ذلك بالضرورة أنك لين (soft) وستدعهن يتراخين.

ويعتقد بعض المدربين أنه ليس من المناسب كشف أنفسهم للاعبيهم. وهم يعتقدون أنه يجب أن يظلوا متباعدين ليكونوا قادرين على الهيمنة في أداء المهمة. وأنا لا أوافق على وجهة النظر هذه. فأنا أعتقد أن الابتعاد لا يخدم إلا واحداً من هدفين: محاولة استخلاص جهد أكبر من اللاعبين، أو

إخفاء شكوك المدرب عن مفهومه عن ذاته. وقد فهم جون باول John Powell (١٩٦٩) ذلك عندما كتب:

أنا خائف أن أقول لك من أنا، لأنني لو قلت لك من أنا، قد لا تحب ذلك الأنا وذلك هو كل ما أخشاه.

ويقول جيم بوش Gym Bouche المدير الرياضي في مدرسة Eagan High School في منيسوتا ومدرب كرة القدم لمدة ٢٠ سنة عن فلسفته التدريبية

«أن نجاح أو فشل المدرب في التدريب لا يرتكز كلية على سيطرته على شخص أو آخر بل في أن يتواصل مع لاعبيه - دع اللاعبين يعرفون كل شيء عندما يقفون معك، وأن يعرفوا بكل دقة ما الذي تريده منهم، وأنك سوف تستمع إليهم.

فاللاعبون يرغبون في الثقة بمدربيهم. وعندما يتحقق ذلك سيفعلون كل شيء وكل يوم في الممارسة والتدريب وفي كل مباراة وفي أثناء الموسم.

عليك تدريب الشباب ومراقبة نجاحهم ونموهم فذلك يحقق لهم أعظم جائزة وأفضل مكافأة. وأنا حققت ذلك من خلال فلسفة شديدة البساطة.

١- بأن أكن أمينا مع اللاعبين.

٢- بشرح القرارات للعاملين معي.

٣- بجعل مصالح واهتمامات اللاعبين هي أهم شيء في عقلي.

وإذا فعلت هذه الأشياء فإنني سأكسب ثقتهم. وكل عضو في هيئة التدريب معي أعطيته التعليمات لأن يعرف كل لاعب قيمته للفريق سواء كان لاعباً طوال الوقت أو جزءاً من الوقت أو ممن سيجلس احتياطياً. والرسالة ببساطة كل واحد جزء من الفريق». بوش Bouche (١٩٩٩).

ما مدى الوضوح الذي يجب أن يكون عن نفسك؟ إن كشف الذات لا يعني الإفصاح عن التفاصيل الخارجية عن حياتك. إنما يعنى أن تشارك لاعبيك عما يسفر عنه ما يقولون ويفعلون، أو عن الأحداث التي تشتركون فيها. يجب أن يكون كشف الذات مرتبطاً بعلاقتك ومناسباً للموقف.

مثال: إذا كان شخصاً ليس جديراً بالثقة، ويفسر الأمور بصور خاطئة، أو يبالغ في أفعاله ستكون أحمق أن تكشف له عن ذاتك.

وأن تكون صامتاً لا يعني أنك قوي. فالقوة هي الإرادة في تحمل المخاطر في علاقتك مع لاعبيك، أن تكشف ذاتك بنية (بقصد) بناء علاقة أفضل. أن تكشف ذاتك بهذه الطريقة يعنى أن تكون واقعياً، وأميناً وأصيلاً - أولاً لنفسك ثم بعد ذلك للاعبيك.

إنك في حاجة إلى أن تدرك أنه ما لم تكن كاشفاً لذاتك بصورة صحيحة فإن لاعبيك لن يشاركوك أفكارهم ومشاعرهم. وبدون هذه المعرفة الحميمة عن لاعبيك، فليس هناك أمل في أن تساعدهم على نمو الشخصية أو على تنمية مهاراتهم السيكولوجية.

إنك لن تستطيع كشف مشاعرك وردود أفعالك إذا لم تعرف من هم. لذلك فإن إدراك الذات هو الخطوة الأولى نحو كشف الذات وبالتالي ومن خلال كشف الذات ستتلقى تغذية رجعية من الآخرين، وهذه التغذية الرجعية تساعدك أكثر على إدراك ذاتك.

ادرس شكل (٢-٢) للخطة لتأخذ في اعتبارك هذه الأسئلة:

- كم من معرفتك للذات الكلية يعرفه الآخرون؟
- كم مما تفعله عن قصد تختار ألا تكشفه للآخرين؟
- كم مما هو ما تعرفه عن الآخرين، ولكن لا تعرفه عن نفسك؟

بالطبع لا تعرف الإجابة عن هذه الأسئلة ! هل تجرؤ على أن تسأل الآخرين لتعرف هذه المعلومات؟ بالطبع إنك تريد أن تعرف ما يعرفه الآخرون عنك ولا تريدهم أن يعرفوه... أو هل تريد ذلك؟

من الممتع كذلك أن تندهش كم مما هو غير معروف لك وللآخرين ما الذي يمكنك فعله لكي تتعلم أكثر عن الجانب المختبأ عنك؟

إنها أسئلة استفزازية أليس كذلك؟

شكل (٢-٢) تقييم كم تعرفه عن نفسك وكم يعرفه الآخرون عنك

	معروف لك	غير معروف لك
معروف للآخرين	معروف لك وللآخرين	غير معروف لك ولكن يراه الآخرون
غير معروف للآخرين	معروف لك، ومختبأ عن الآخرين	غير معروف لك وللآخرين

تكوين فلسفة وظيفية ومرنة:

لكي يمكن إعداد فلسفات تدريب أكثر وظيفية وأكثر واقعية فإن أول خطوة هو الاعتراف بأن هناك تعقيدات كبيرة جداً لتحقيق ذلك. ومن هنا لا يمكن خلق فلسفة واقعية في ورشة عمل مدتها ٣٠ دقيقة بل يحتاج الأمر إلى جذور وواقعية. وبالمثل هناك ضرورة للابتعاد عن العبارات المكتوبة والتي تعتبر مثاليات نسعى لتحقيقها.

والابتعاد كذلك عن العبارات المجردة التي يصعب استخدامها في الممارسة الفعلية في التدريب. والبديل هو أن تكون الفلسفات عالية الفردية وترتكز على الأهداف الشخصية التي ارتكزت على الخبرات الشخصية، وبالطبع فإن تنوع المعرفة يعني أن ممارسة المدربين ستتباين كذلك، ويجب تشجيع الفردية الابتكارية. والمهم هنا هو أن الهدف لا يُقيد المدرب بفعل سبق إعداده ولكن بإطار إرشادي مع الاحتفاظ بالمرونة المطلوبة في إطار العمل (ليل Lyle ١٩٩٦).

تشير الأبحاث الحديثة عن فلسفات المدربين الصفوة إلى إدراك الحاجة في أن تظل المرونة في الممارسة وبذلك نحافظ على قدرة التلاؤم مع الظروف المتغيرة. ولا يعني هذا أن يعمل المدربون دون وجود مبادئ. ولشرح ذلك التناقض الظاهري يمكن التمييز بين الفرد ذوي المبادئ والشخص الذي يسترشد بقاعدة فالفرد الذي يسترشد بقاعدة قد ينظر إلى الممارسة على أنها مجموعة من الوصفات عليه اتباعها ومسايرتها، في حين أن الفرد ذو المبادئ يعتقد في صحة أفعاله مع ممارسة تعكس القيم بوضوح. وبالتالي فإنه توجد فرصة في حالة المبادئ للاكتشاف ويجد أن الممارسة جديرة بالأداء ويتم التفاعل وليس مجرد مسايرة وخضوع كما في النوع الذي يسترشد بقاعدة، وهذا يعني أنهم يعيشون فترات التدريس بحب وانفعال.

والسماح بالمرونة في الالتزام بالحدود الفلسفية يوضح لنا أفعال المدربين الخبراء واعتقادهم في التطبيق الحساس لهذه الفلسفة لمطالب المشكلات غير المتوقعة.

ولكي نخلق فلسفة وظيفية جديرة الاستحقاق فإننا في حاجة لأن نجيب عنها بكل دقة وإخلاص.

وبمجرد إعداد الإطار الفلسفي يمكن طرح أسئلة أكثر عملية بحيث تظل الفلسفة لها المصداقية والفائدة للمدربين وقد تشمل هذه الأسئلة ما يلي:

١- هل أسلوبي سليم تربويا؟

٢- هل التدريبات التي أستخدمها تخدم الغرض بأفضل صورة أنا أريدها (أي: حققت الغرض من التدريب)؟ لماذا وكيف؟

٣- هل هذا الأسلوب مناسب للرياضيين؟

٤- هل توجد طريقة أفضل لأن أقوم بأفضل مما أفعل؟

٥- هل يمكن أن أفسر وأبرر أفعالي وقراراتي التدريبية؟

٦- كيف يمكن أن أؤكد أنني أسير وفق فلسفتي التدريبية؟

٧- ماذا يحدث إذا حدث تحد لفلسفتي التدريبية؟

٨- كيف يمكن أن أتعامل مع القيم المختلفة التي يعتنقها الأفراد الآخرون؟

٩- ما هي الأسس في العلاقات التي بين الأفراد والتي أتبناها مع اللاعبين؟

١٠- هل توجد ضرورة للتوفيق والمساومة في تطبيق القيم التي أتبناها؟

مثل هذه الأسئلة يمكن تطبيقها على كل جوانب عملية التدريب من قضايا الطريقة والدافعية إلى قضايا التخطيط والرصد والتنظيم لتأكيد أن تلك الفلسفة التي تم إعدادها وتبنيها تتحقق من خلال السلوك. ومن المهم الالتزام بالفلسفة المكتوبة لكي يراها الكل لأن الوثيقة المكتوبة من السهل أن توضح لكل فرد روح الخبرة الرياضية التي يمارسها. كذلك أن الفلسفة المكتوبة تُجبر كاتبها بتنظيم أفكاره والدفاع عنها، وتسمح لهم ما إذا كانوا قد أوضحوا بجلاء عن أفكارهم هذه والأكثر أهمية هو الحاجة إلى إعادة فحص وإعادة تقييم بانتظام لهذه الفلسفة لأن خبرتنا تعمل باستمرار على تشكيل وتطوير أفكارنا. لذلك لا بد من كتابة الفلسفة بالرصاص وليس بالحبر!!

ووفقاً لرأي ليل Lyle فإن ممارسة مثل هؤلاء الخبراء شديدة المرونة وترتكز على التعامل باستمرار خطوة بخطوة حسب الموقف. وبذلك يمكن اعتبار عملية التدريب وممارستها على أنها ارتجال مُنظم «regulated improvisation». والذي يراعي التحديات الخاصة والتوترات (الشد) الذي يتفرد به هذا الموقف أو ذاك، وذلك يأخذ في الاعتبار تطويع الفلسفة داخل إرشادات مكتوبة وذلك اتضح من ممارسات المدربين الخبراء. ويبدو لذلك أن المدربين القمة قادرون على التعامل بصورة جيدة مع ذلك التناقض الحتمي بين الفلسفة والممارسة حيث إن هؤلاء المدربين الصفوة واقعيين وعمليين نحو أهدافهم في حين يحتفظون بمجموعة قوية من القيم والمعايير الشخصية (ليل Lyle ١٩٩٦).

كيف يمكن للفرد أن يقوم بإعداد هذه الفلسفة الوظيفية وفي نفس الوقت صادقة؟ كما ذكرنا في المقدمة في هذا الفصل فإن الهدف هنا ليس تقديم وصفة تفكير واحدة للكل ولكن لمساعدة المدربين من خلال عملية يصلون فيها بأنفسهم إلى عمل متفرد وبإرشاد شخصي. وأفضل بداية لذلك هو استغلال مهارات التفكير العليا في طرح أسئلة جوهرية من المشاركة الشخصية للفرد في التدريب مع السماح بأسئلة أكثر تفصيلاً عن القضايا التي يريد التعامل معها. ومن الأمور الهامة التي يجب ملاحظاتها هو أن تتم هذه العملية بطريقة أصولية وحذرة لكي تحصل على نتائج ذات معنى. وهنا يقترح حتمية استخدام منطق الاستقراء والاستدلال والحدس في إعداد هذه الفلسفة وبذلك يتم إعدادها من الخبرة. وذلك يحقق لنا درجة من الأمان والثقة في تطبيقها الشخصي. ومن هذه الأسئلة التي يجب طرحها:

* ما هو التدريب، ولماذا أفكر في التدريب بهذه الطريقة؟
* لماذا أنا مدرب؟
* هل دوافع تدريبي تغيرت؟ وكيف؟ ولماذا؟

* هل هناك طريقة أخرى؟
* لماذا يشارك هؤلاء الرياضيون في التدريب؟
* لماذا مُدرب معين لديه هذا التأثير الفعال عليَّ؟
* ما هي آمالي في المستقبل نحو اللاعبين الذين أدربهم وبالنسبة لي كمدرب؟
* من الذي يحكم العلاقة بين المدرب واللاعب؟
* ما هو دوري كمدرب ولماذا أفكر بهذه الطريقة؟

الخلاصة:

إن الفلسفة جيدة الإعداد عن الحياة والتدريب ستكون من بين أكثر الأصدقاء لك وأن تتابع مهنتك في التدريب. فأنت تنمي فلسفتك بأن تتعلم عن نفسك التفكير في قضايا هامة. ذلك سيساعدك على بناء المبادئ لإرشادك في أفعالك. إن الكشف الصحيح عن ذاتك للاعبيك سيساعدك على معرفة أفضل بنفسك، وأن تنمي فلسفتك أكثر، وإقامة علاقة ثقة مع لاعبيك. إن مشاركة فلسفتك مع لاعبيك بالقول والفعل سيساعدهم على تنمية فلسفاتهم الخاصة.

تذكر شيئين:

١- إن أكثر المكونات أهمية في فلسفة ما أنت تمتلكها. أن تبني فلسفة شخص آخر دون أن تعمل بطريقة تتسق (تنسجم) مع هذا التبني إنما هو خداع لنفسك وللآخرين.

٢- إن الفلسفة لا يتم التعبير عنها حقيقة بما تقول، ولكن بما تفعل.

أسئلة للمراجعة:

* هل قمت بصياغة فلسفتك التدريبية الخاصة بك - أي المعتقدات والمبادئ التي تقوم بدور المرشد لانفعالاتك؟
* هل استطعت تنمية إدراك للذات أكبر عن نفسك بتحليل رؤيتك عن قضايا عديدة وبتوجيه الانتباه عن استجابة الآخرين لك؟
* ما هي خصائص ذواتك الثلاثة المثالية، العامة، والحقيقية؟.
* ما مدى تقديرك لذاتك؟ ما هو مستوى تقديرك لذاتك؟ إن نجاحك كمدرب سيرتبط بذلك بشدة.
* هل أنت كاشف لذاتك بصورة صحيحة؟ إن ذلك يساعد الآخرين على معرفتك، وبالتالي، يمكنهم مساعدتك على معرفة ذاتك. إن ذلك سيساعدك على بناء علاقة ثقة مع لاعبيك ومع الآخرين.

الفصل الثالث

أهداف المدرب

مقدمة:

كانت النتيجة في مباراة الكرة الطائرة ١٣: ١٤و الفرق نقطة واحدة أدت إلى خسارة فريقك. والفريق الخصم ألقى ضربة الإرسال ووصلت الكرة إلى ملعب فريقك، وقامت لاعبة الظهير الأيسر بصدها. ولاعبة الخط الأمامي تلقتها بصورة صحيحة ثم نجحت لاعبة أخرى بتصويب ضربة ساحقة فوق الشبكة لتنهي المباراة. وأياً كان الوضع، فأنت رأيت لاعبة الظهير الأيسر تعرج ومتألمة ويبدو أن هذه اللاعبة أصيبت في رسغ القدم. وأنت تستعد لإخراجها من الملعب، ولكنها أشارت إلى رغبتها في البقاء في الملعب. وكان أداؤها مثالياً طوال المباراة وقد يكون وجودها حاسماً. فهل تتركها في الملعب أم تطلب خروجها؟

وإذا حدث ذلك الموقف لمدرب الكرة الطائرة يوماً ما، فعليه اتخاذ قرار سيؤثر على أحد من لاعبيه وقد يؤثر على نتيجة المباراة. فماذا يفكر فيما سيفعل؟

ما سيفعله المدرب في مواقف صعبة مثل ذلك الموقف السابق شرحه سيتحدد إلى حد كبير بأهدافه التدريبية، والتي هي جزء أساسي من فلسفته التدريبية. وأحد أهم القرارات التي سيتخذها كمدرب تتعلق بالأهداف التي يسعى لتحقيقها مع لاعبيه. هل فكر في أهدافه كمدرب؟ هل من البساطة القول أنه يريد أن يكون مدرباً رابحاً، أو يرغب في تحقيق أهداف أخرى؟ ما الذي يريده هو شخصياً من تدريبه؟

في هذا الفصل سيتعلم المدرب:

* الأهداف الرئيسية الثلاثة للمدرب: (إحراز النصر، تحقيق المتعة، مساعدة الشباب على النمو)
* أهداف المجتمع من أجل البرامج الرياضية وتوافق أهدافه مع أهداف المجتمع.
* التصور عن إحراز النصر كهدف للرياضة.
* أهدافه الشخصية للتدريب.

الأهداف الرئيسية:

أولا .الأهداف التدريبية:

تتعلق القرارات الأكثر أهمية التي يتخذها المدرب بالأهداف التي سوف يسعى إلى تحقيقها مع اللاعبين، ولذلك فإنه ينبغي على المدرب أن يفكر في أهدافه التي يعمل في إطارها ثم عليه تدوينها. وسوف نتناول بالبحث والدراسة تلك الأهداف التي يضعها المدرب لفريقه أو للاعبيه، ثم بعد ذلك ندرس الأهداف التي يحددها ويضعها لنفسه.

ويضع المدربون غالباً قائمة بأهداف محددة يأملون في تحقيقها وعادة ما تقع في الفئات الثلاث الكبيرة التالية:

أولاً: أن يكون لديه فريق يحقق النصر.

ثانياً: مساعدة الشباب الصغار على الشعور بالمتعة.

ثالثاً: مساعدة الشباب الصغار على النمو:

بدنيا: بتعلم المهارات الرياضية وتحسين الحالة البدنية، وتنمية عادات صحية جيدة، وتجنب الإصابات.

سيكولوجيا: بتعلم التحكم في الانفعالات وتنمية مشاعر تقدير الذات.

اجتماعياً: بتعلم التعاون في مجال المنافسة ومستويات مناسبة من السلوك.

وهناك تساؤل أي هذه الأهداف مهم بالنسبة للمدرب؟ إحراز النصر؟ تحقيق المتعة؟ مساعدة الشباب على النمو؟ ربما يعتقد المدرب أن الثلاثة جديرون بالاهتمام. ولكن هل لهم نفس الأهمية بالتساوي؟ ماذا لو كان عليه الاختيار من بين هذه الأهداف والذي سيحدث في وقت ما؟ وعلى المدرب أن يقرر هل يسعى إلى النصر على حساب اللاعبين أو

يسعى إلى نمو طويل الأمد. ما هي إذن أولوياته؟

في الواقع سوف يعتمد بعض المدربين على استمتاع اللاعبين والبعض الآخر على مساعدة صغار اللاعبين على النمو البدني والنفسي والاجتماعي، وربما يعتقد بعض المدربين الآخرين أو يؤمنون بأن هذه الأهداف الثلاثة الرئيسية كلها ذات شأن وجديرة بالاهتمام، ولكن، هل هي على درجة متساوية من الاهتمام؟

يجب على المدربين تحديد ما إذا كانوا سيواصلون الفوز على حساب مصلحة اللاعبين أو سيواصلون النمو. وإذا فكرنا في القيام بسؤال المدربين عن ذلك فإننا نتوقع أن معظم إجاباتهم سوف تبين أنهم يعتقدون بأن الفوز هو الأقل أهمية بينما مساعدة اللاعبين على النمو والتطور هو الأكثر أهمية.

وعموماً فإننا سوف نناقش هذا الموضوع فيما يلي حتى نلم إلماماً كافياً بمدى أهمية كل هدف من هذه الأهداف التي ينبغي على المدرب تحقيقها في أثناء قيامه بقيادة عمله التدريبي.

تقييم الأهداف:

استكمل الاستبيان التالي لمساعدتك في تحديد أهدافك من أجل إحراز النصر، وتحقيق المتعة، ومساعدة الشباب على النمو بدنياً وسيكولوجياً واجتماعياً.

١- اقرأ كل عبارة والاختيارات الثلاثة التي تليها.

٢- حدد أي من الاختيارات الثلاثة تعتقد أنها الأكثر أهمية واكتب رقم ٣ في المربع المقابل للاختيار.

٣- ثم حدد أي الاختيارات هو الأقل أهمية بالنسبة لك وأكتب رقم ١ في المربع المقابل له.

٤- ضع رقم ٢ في المربعات المتبقية.

٥- اجمع الدرجات لكل عمود وضع المجموعة في مربعات المجموع الكلي للدرجات.

٦- رغم أنه في بعض الحالات قد تعتقد أن كل الاختيارات الثلاثة مهمة. ولكن عليك-أن تحدد أيها الأكثر أهمية وأيها الأقل أهمية. ومن بين هذه الاختيارات الثلاثة. حاول إجابة كل سؤال بكل أمانة بقدر الإمكان.

أهدافك التدريبية			
أفضل المدربين هم الذين			
أ. يعطوا الفرد مساعدة ويهتمون بتنمية اللاعبين			
ب. يجعلون التدريبات والمباريات ممتعة			
ج. يعلمون اللاعبين المهارات المطلوبة للفوز			
إذا ما تم كتابة قصة في الصحف عني أود وصفي كـ...			
أ. مدرب يضيف لنمو الشباب			
ب. مدرب يستمتع اللاعبون باللعب معه			
ج. مدرب الفوز			
أنا كمدرب أركز على			
أ. تعليم المهارات التي يمكن للشباب استخدامها في الحياة			
ب. تحقيق المتعة			
ج. الفوز			
الدرجة الكلية			
	النمو	المتعة	الفوز

التدريب الناجح / راينر مارتنز(٢٠٠٤) Rainer Martens

والآن لنناقش استجاباتك لهذا الاستبيان، فكل مجموع يجب أن يكون بين ٣ و٩. وكلما زاد المجموع كلما زاد التأكيد على الناتج. والعمود الأول يوضح أولوياتك للنمو لشباب اللاعبين، والعمود الثاني أولوياتك لتحقيق المتعة، والعمود الثالث اهتمامك بالفوز.

ومعظم درجات المدربين تشير لاعتقادهم بأن الفوز هو الأقل أهمية والأكثر أهمية هو مساعدة اللاعبين على النمو بدنياً وسيكولوجياً واجتماعياً.

هل أجبت بنفس الطريقة؟ بالطبع ذلك صحيح فيما تقول، ومن السهل أن تقول في استبيان مثل هذا. ولكن هل هذا صحيح في كيف تُدرّب. هل تعتقد حقيقة أن الفوز هو الأقل أهمية من بين هذه الأهداف الثلاثة؟

ليس هناك ما هو أكثر أهمية من تحديد كيف تُدرب عن اهتمامك بالفوز. وبعض المدربين الذين يقولون: إن الفوز هو الأقل أهمية. لا يسلكون هكذا عند التدريب. مثال المدربون الذين لا يسمحون إلا بأن يلعب أفضل اللاعبين لديهم، والذين يسمحون بأن يلعب لاعب مصاب أو الذين يصرخون في لاعب أخطأ فإن كل هؤلاء يؤكدون أن الفوز أكثر أهمية لديهم من نمو اللاعبين.

كن أميناً. هل في مرة ما ركزت على الفوز؟ هل مرة ما اتخذت قرارات تعكس اهتماماً أكبر بالفوز بالمباراة عن تنمية لاعبيك؟ إنه من السهل أن تفعل ذلك في مجتمع يعطي قيمة كبيرة للفوز! إننا نسألك أن تفكر أكثر في ذلك، ولكن أولاً لنرى ما هي أهداف المجتمع بالنسبة للبرامج الرياضية.

ثانياً: أهداف المجتمع:

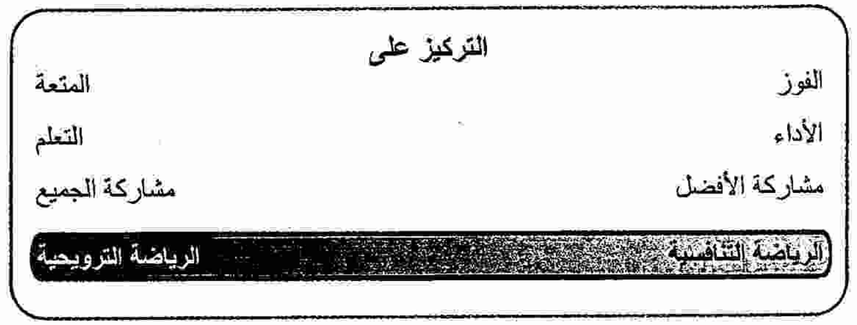
أعتقد أن المجتمع يقدم البرامج الرياضية أساساً لمساعدة الشباب على النمو بدنياً وسيكولوجياً. واجتماعياً، ولذلك يتوقع المجتمع من المدرب أن يجعل النمو رقم واحد في أهدافه. وأكثر من ذلك فإن المدرب يناضل لتحقيق هذا الهدف طويل الأجل، والمجتمع يشجعه على تحقيق الأهداف الثانوية وقصيرة الأمد وهي الفوز وتحقيق المتعة.

ولكن أحياناً يبدو أن المجتمع يرى في الفوز أكثر قيمة من النمو للاعبين بدليل مكافأة الفائزين. وهذه الرسالة يرسلها أغبياء لا يفهمون القيمة العميقة للرياضة في مجتمعنا. وهي رسالة يجب على المدرب رفضها ونبذها.

الترويح مقابل برامج الرياضة التنافسية:

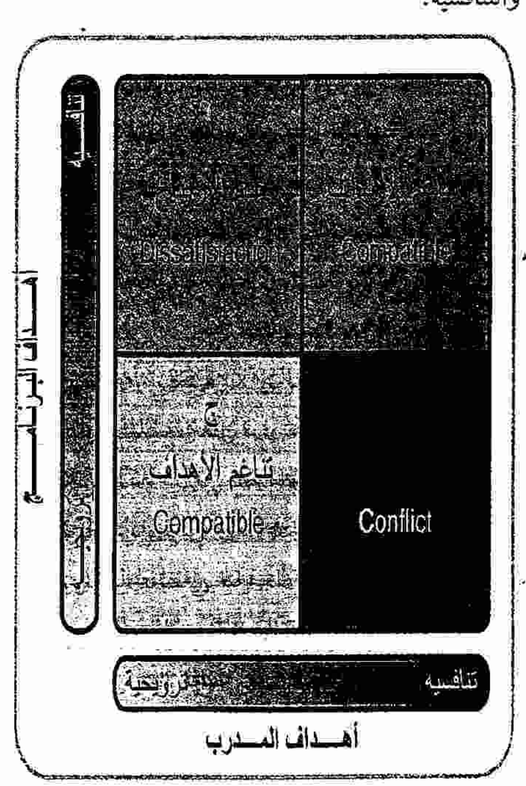
إن البرامج الرياضية التي يقدمها مجتمعنا تختلف وتتنوع بصورة كبيرة والتركيز فيها أساساً على الفوز؛ وكما هو موضح في شكل ٣-١ نجد في أحد طرفي الشكل البرامج الرياضية الترويحية وأهدافها أساساً قصيرة الأمد وهي من أجل المتعة وتعلم المباراة، والفوز هو الهدف الثانوي. وفي الطرف الآخر من الشكل (٣-١) نجد الرياضة التنافسية وأهدافها أساساً قصيرة الأجل وهي الفوز والأداء أساساً ثم المتعة كهدف ثانوي.

و كل من البرامج الرياضية الترويحية والتنافسية لها قيمة وجديرة بالاهتمام طالما تظل الأولوية لهدف طويل الأجل لمساعدة اللاعبين على النمو، ولكن توجد أحد أهم المشكلات الرياضية بالنسبة للمجتمع وهي: المدربون، والإداريون، والآباء، وداعمو الفرق والذين قد يركزون أساساً على هدف الفوز قصير الأجل أكثر من هدف التنمية للاعبين طويل الأجل. والمشكلة الثانية الهامة هي التناقض الذي يوجد أحياناً بين الأهداف قصيرة الأمد للبرامج الرياضية التنافسية وأهداف المدربين قصيرة الأمد.



شكل (٣-١) البرامج الرياضية الترويحية التنافسية

وإذا نظرت إلى شكل (٣-٢) ستجد على اليسار أن العمود الرأسي يمثل أهداف برنامج الرياضة والتي تتباين بين الأهداف الترويحية إلى التنافسية والعمود الأفقي يمثل أهداف المدرب وهي أيضاً تتباين بين الأهداف الترويحية والتنافسية.



شكل (٣-٢)

هل أهدافك التدريبية تتفق مع أهداف البرنامج؟

وتظهر هنا مشكلتان عندما يوجد عدم اتفاق بين أهداف البرنامج وأهداف المدربين.

١) فالمدربون يسعون لتحقيق الأهـداف التنافسية في برنامج الرياضة الترويحية (المربع د). واللاعبون الذين يرغبون في اختيار برنامج الرياضة الترويحية لأن أهدافهم هي تعلم كيف يلعبون هذه الرياضة ويحققون المتعة يصطدمون بالمدرب الذي يركز أساسا على الفوز. والصراع غالباً أكيد بسبب عدم اتفاق الأهداف.

٢) والمشكلة الثانية أن المدربين يسعون لتحقيق الأهداف الترويحية في برنامج رياضة تنافسي (مربع أ). ورغم أن ذلك لا يحدث إلا قليلاً، ولكن إذا حدث، فإن المدربين قد لا يقومون بالإعداد الكافي للاعبيهم لأن يكونوا منافسين لخصومهم ويقدمون لاعبين أقل من المستوى لهذه المنافسة ويترتب على ذلك عدم ارتياح اللاعبين والإداريين والآباء مع المدرب.

ولتجنب هـذه المشكلات عليك التأكد من أن أهدافك قصيرة الأمد تتفق مع الأهـداف قصيرة الأمد للبرنامج الرياضي الذي تقوم بالتدريب فيه (مربع ب وج). وإذا كانت الأهداف التدريبية لا تتفق مع أهداف البرنامج فعليك قبول أهداف البرنامج ووفقاً لذلك عليك أن تقوم بالتدريب في برنامج رياضة يتفق مع أهدافك.

وتظهر المشكلات كذلك عندما لا تتفق أهداف

الإداريين واللاعبين والآباء مع أهداف البرنامج الرياضي.

ثالثا: فلسفة الفوز:

ليس هناك قرار واحد أهم من تحديد كيفية قيام المدرب بالتدريب، سوى أولوياته لهذه الأهداف خاصة تلك الأهمية التي يعطيها للفوز. وبعض المدربين الذين يقولون: إن الفوز هو الأقل أهمية لا يتصرفون بهذه الطريقة عندما يقومون بالتدريب. ويظهر ذلك جليا عندما يشركون اللاعبين المصابين، أو يسخرون باستخفاف من لاعبيهم الذين أخطئوا، مما يؤكد أن الفوز يكون ذا أهمية أكبر عن تنمية لاعبيهم.

وإذا كان المدرب أمينا مع نفسه، فإنه سوف يجد أنه في بعض الأوقات يشدد بدرجة كبيرة على الفوز، وفي بعض الأوقات يتخذ قرارات تعكس اهتمامه بالفوز بالمباريات أكثر من اهتمامه بتنمية لاعبيه، وعموما فإن هذا من السهل أن يتم في مجتمع يضع أهمية وقيمة كبيرة على الفوز.

ويواجه الكثير من المدربين مشكلة بخصوص أهدافهم عندما يقومون بالتدريب. فالمجتمع عامة يكافئ الفائزين. كما أن المجتمّع أيضا ينظر للرياضة على أنها وسيلة لمساعدة اللاعبين الصغار على التعرف على الحياة واختبارها، وبناء شخصياتهم، وتنمية مهارات القيادة لديهم. وغالبا ما يجد المدربون الذين يريدون مساعدة صغار اللاعبين على النمو بدنيا ونفسيا واجتماعيا من خلال الرياضة، بأنه يتم تقويمهم فقط على أساس سجل الفوز والخسارة. وبما أن هؤلاء المدربين في البداية يؤثرون اللاعبين على أنفسهم، فإن الكثير من المدربين المتمرسين يتكيفون طبقا للهيئات التي يقومون بالعمل التدريبي لديها والتي تشترط عليهم مواصلة هدف الفوز بغض النظر عن التكلفة.

وهذا الاتجاه يجب أن يتغير، وعلى المدربين أن يتولوا مسئولية إحداث هذا التغيير. وحيث إن المجتمع ربما يكون متقلبا بخصوص أهدافه نحو المشاركة الرياضية، فإنه ينبغي على المدربين أن يقاوموا كل القوى التي تشجعهم على الفوز مهما كانت التكاليف. ويحتاج المدربون الآن وأكثر من ذي قبل، إلى أن يكونوا واضحين بالنسبة لأهدافهم عند قيامهم بالتدريب.

والآن فإننا نريد أن نعمق التفكير في الهدف التالي كحجر زاوية بالنسبة لفلسفة المدرب في التدريب. وهذا الهدف هو هدف يقره ويصادق عليه كثير من المدربين الناجحين من ذوى الخبرة والتربويين المهنيين والأطباء. وهو هدف نأمل أن نقوم بإقراره، والأكثر أهمية أن نقوم بتطبيقه عمليا، وهذا الهدف هو «اللاعبون أولا، والفوز ثانيا».

وما نعنيه من ذلك هو في واقع الأمر بسيط جدا. فكل قرار يأخذه المدرب وكل سلوك يظهره يجب أن يكون أولا قائما على أساس الأشياء التي يعتقد أنها هي الأفضل بالنسبة للاعبيه، وثانيا على الأشياء التي ربما تحسن فرص فوز فريقه أو لاعبيه.

«إن اللاعبين أولاً، والفوز ثانياً» هو هدف من السهل توضيحه وبيانه،ولكن ليس من السهل تنفيذه. وكثير من الهيئات الرياضية تدار الآن بواسطة إداريين يطلبون من المدربين أن يعكسوا هذا الهدف «الفوز أولاً واللاعبون ثانيا» إما بسبب أن الفوز هو هدفهم الشخصي أو بسبب أن هـؤلاء الإداريـين عليهم ضغوط من أطـراف أخرى. فالمدربون الذين يساعدون صغار اللاعبين (الناشئين)على أن يصبحوا أفراداً أفضل ولكن يفشلون في الفوز في عدد غير معروف من المباريات يتم اعتبارهم على أنهم خاسرون أو فاشلون، وفي معظم الأحيان يتم طردهم من أعمالهم. هذه هي الحقيقة المؤسفة في عالم الرياضة في أيامنا هذه ولكنها يجب أن تتغير.

وفى التحليل النهائي، فإن الأمر ليس في كم عدد المباريات التي يفوز فيها المدرب، ولكن في كم عدد صغار اللاعبين الذين يساعدهم لكي يصبحوا فائزين في حياتهم. ولذلك فإنه على المدرب أن يقاوم إغراءات التخلي عن مبادئه

بسبب الضغوط التي يواجهها من أجل الفوز والتي تهدد وظيفته أو على أسوأ حال تهدد قيمته الذاتية. وعليه مقاومة ذلك والتمسك بمبادئه من أجل مصلحة لاعبيه. وخلاصة القول فإنه يجب على المدرب الآن أن يسعى إلى تغيير أولئك الذين يضغطون عليه من أجل الفوز وذلك بتغييرهم إلى التمسك بهدف «اللاعبون أولا والفوز ثانيا»،وهو ما سوف نؤكد عليه فيما يلي:

١- النضال للفوز:

إن تمسك المدرب بهدف «اللاعبون أولا والفوز ثانيا» لا يعنى أن يكون الفوز غير هام. فالهدف الفوري قصير المدى لأي مسابقة يكون هو الفوز. لذلك فإن النضال من أجل الفوز في إطار قواعد اللعبة يجب أن يكون هدف كل لاعب وكل مدرب. كما أن الكفاح من أجل الفوز يكون مطلبا ضروريا للتنافس الممتع والشيق.

إن الفوز ليس هو كل شيء، ولكن الكفاح من أجل الفوز هو كل شيء. وبدقة أكثر، فإن هذا القول لابد وأن يعكس فلسفة المدرب في التدريب. ويعنى ذلك أن التركيز على الفوز لا يجب أن يكون على الفوز نفسه ولكن على الكفاح للفوز. وهذا هو السعي للنصر، أي حلم تحقيق الهدف أكثر من الهدف نفسه الذي يحدث الاستمتاع بالرياضة. ويؤكد كثير من اللاعبين البارزين بصراحة ووضوح أن أحسن ذكرياتهم ليست الانتصارات نفسها، ولكن شهور الإعداد وإظهار الذات قبل وأثناء المنافسات.

٢- الالتزام:

إن التنافس والكفاح من أجل الفوز لهما أهميتهما بطريقة أخرى. واليوم نسمع الكثير عن شبابنا المخالفين وقلة التزامهم لمؤسساتنا وقلة رغبتهم في تحقيق التفوق. ومن المؤسف أن الكثير من الشباب لا يجدون أنشطة في منازلهم أو مدارسهم أو أماكن العبادة تستحق التزامهم. ولكن بعض الشباب يجدون الرياضة تحديا بالمواجهة. وهذا التحدي هو المنافسة، بمعنى مقارنة القدرات والمجهودات، والكفاح للفوز والاهتمام بالتفوق الذي يحدث.

ويشير مارتينز Martens (١٩٨٧) أنه في مناقشته لبعض مشاكل المدارس لاحظ التربوي المشهور جيمز كولمان James Coleman (١٩٧٤) أن الإنجازات العظيمة للبشر تحدث عندما يكون هناك التزام تام من الأفراد تجاه شيء ما، وعندما يكون مجهودهم المركز كلية يعقبه نجاح فقط. إلا أنه حتى بعد ذلك فإن النجاح يكون غير مضمون. وعموما فإن الرياضات تجذب هذا النوع من الالتزام وغالبا ما تؤدى إلى إنجاز شخصي عظيم.

٣- السلوك الأخلاقي:

إن عنصر التنافس في الرياضة له قيمة وأهمية. فمن خلال الرياضة يستطيع الشباب النمو أخلاقيا، إذ يستطيعون تعلم قواعد الأخلاق الأساسية التي يمكن انتقالها وتحولها إلى قاعدة أخلاقية لمدى الحياة. والرياضة التنافسية، حيث الفوز يعد جائزة ذات قيمة، فإنها توفر فرصا لحدوث مستويات عالية من النمو الأخلاقي. وعلى سبيل المثال، فإنه عندما يلعب متنافسان التنس، ويقوم أحدهما بقذف الكرة(نقطة الفوز) على الخط الخلفي للملعب، ويعلن منافسه صحة هذه الكرة، فإن هذا القرار يعد قرارا أخلاقيا عالي السلوك.

وإحدى قيم الرياضة التنافسية هي أن مثل هذه القرارات الأخلاقية تكون في أغلب الأحيان قرارات مطلوبة، فيها يواجه صغار اللاعبين فرصا لتعلم السلوك الأخلاقي الملائم. ويعتبر اتخاذ حكم أخلاقي مناسب على حساب نصر ذي قيمة هو اختبار حقيقي للسلوك السوي بالإضافة إلى أنه فرصة لبناء الشخصية.

واللاعبون أولاً والفوز ثانياً هو الأساس الفلسفي « لوثيقة حقوق الشباب الرياضي (شكل ٣-٣) وهذه الحقوق رغم أنها كتبت من أجل الأطفال إلا أن هذه الحقوق تطبق على الرياضيين من كل الأعمار. وتخيل أنك كمدرب أنكرت

هذه الحقوق. ثم فكر في لو أنك ساعدت كل لاعب في الاستمتاع بهذه الحقوق

إن اللاعبون أولاً ثم الفوز ثانياً عبارة سهلة القول ولكن ليست سهلة التفعيل والتطبيق. واليوم هناك بعض المنظمات الرياضية التي يقودها إداريون يطلبون من المدربين أن يعكسوا هذا الهدف: « الفوز أولاً واللاعبون ثانياً « إما لأن الفوز هو هدفهم الشخصي أو لأنهم واقعين تحت ضغوط من آخرين وأن المدربين الذين بمهارة يساعدون الشباب لأن يكونوا آدميين أفضل وعندما يخفقوا في الفوز يعتبرون خاسرين، وغالباً ما يتم الاستغناء عنهم. وهذه حقيقة مؤسفة في الرياضة اليوم، ولكن من خلال برامج التربية الرياضية Sport education programs فإن العديد من المستنيرين من المديرين الرياضيين والمدربين والذين يؤمنوا بفلسفة اللاعبون أولاً والفوز ثانيا فإن ذلك سيحقق التغيير. وفي التحليل النهائي، فإن المهم ليس هو كم مباراة تحقق فيها الفوز ولكن كم من الشباب حققت لهم أن يصبحوا فائزين في الحياة.



شكل (٣-٣) بناء فلسفة تدريبية للفوز - مأخوذ من إرشادات لرياضة الأطفال لعام ١٩٧٩

الحفاظ على الفوز وفقا لأهميته النسبية:

يعتبر الكفاح للفوز أمرا هاما في الرياضة. وهذه العملية يمكن أن تجعل صغار اللاعبين يقدمون أفضل ما عندهم في الأداء والالتزام والنمو الأخلاقي. ولكي تقدم الرياضة هذه الفوائد، فإنه على المدرب أن يتبنى وجهة نظر ملائمة بخصوص الفوز «اللاعبون أولاً والفوز ثانيا». وعليه إدراك أن الكفاح للفوز بالمباراة هو هدف هام للمسابقات، ولكنه ليس أهم هدف في المشاركة الرياضية. ومن السهل أن ينسى المدرب تعامله مع الأهداف بعيدة - المدى كمساعدة اللاعبين على النمو البدني والنفسي والاجتماعي في الوقت الذي يواصل فيه الكفاح وراء الهدف قصير - المدى الذي يتمثل في الفوز بالمباراة، وذلك لأن مكافآت الفوز تكون فورية وقوية.

إن الفوز أو الكفاح للفوز لا يعتبر على وجه الإطلاق أكثر أهمية من مصلحة اللاعبين ونموهم بغض النظر عن الرسائل المختلطة التي يرسلها مجتمعنا. وينبغي على المدرّب أن يسأل نفسه فيما إذا كان قادرًا على الحفاظ على هذه الأهداف بعيدة - المدى وفقا لأهميتها النسبية، ليس فقط أثناء المران (الممارسات التدريبية) ولكن أيضا في خوض المباريات والمسابقات، وليس فقط عندما يفوز، ولكن أيضا عندما يخسر، وليس فقط عندما يسأل الدعم المالي من المدير، ولكن أيضا عندما يضغط عليه هذا المدير من أجل الفوز.

وعند الحفاظ على الفوز وفقا لأهميته النسبية، فإن البرامج الرياضية تخلق شبابا يتمتع بالرياضة، ويكافح من أجل التفوق، ويجرؤ على المخاطرة لكي يتعلم وينمو مع كل من المدح والنقد البناء.

وعند المحافظة على الفوز وفقا لأهميته النسبية، فإن هناك مساحة للاستمتاع عند مواصلة الفوز، أو بعبارة أكثر دقة يمكن القول «مواصلة النصر هو المتعة في حد ذاتها». وفي وجود القيادة الرشيدة المناسبة فإن البرامج الرياضية تخلق جيلا من صغار اللاعبين قادرا على تحمل وتقبل المسئوليات، وتقبل الآخرين، والأهم من ذلك هو تقبل النفس أيضا.

رابعا: الأهداف الشخصية للمدرب:

يجب أن يكون هدف المدرب من العملية التدريبية هو العناية بمساعدة صغار اللاعبين أو الشباب من خلال ممارسة الرياضة. وقد يكون لدى المدرب أهداف أخرى مثل كسب الرزق، وإظهار معرفته بالرياضة، وأن يحوز على الشهرة والتقدير. وربما يكون الغرض من عمله التدريبي هو حبه للرياضة، أو التواصل الاجتماعي، أو الاستمتاع، أو السفر، أو رغبته في أن يكون مسئولا. وكل هذه الأهداف وأهداف أخرى كثيرة هي أسباب شخصية مناسبة من أجل قيامه بالتدريب، وأنه يحتاج إلى تحقيق بعض أهدافه، أو ربما يكون على وشك ترك عمله.

وأحيانا يذكر بعض المدربين أهدافهم الشخصية، ربما لأنهم يشعرون بأن الأسباب الوحيدة المقبولة اجتماعيا هي الأقوال التي تؤثر الآخرين عن الذات، والتي تتمثل حول مساعدة اللاعبين. وحسنا أن يكون لدى المدرب هذه الدوافع غير الأنانية والتي تفضل الآخرين عن الذات. ولكن من المناسب تماما أن يسعى المدرب إلى تحقيق أهدافه الشخصية في التدريب أيضا، طالما أنها لا تتحقق على حساب مصلحة لاعبيه.

وعلى المدرب أن يفكر جيدا، وبأمانة وحرص ويحاول أن يتعرف على أى أسباب قد تؤدى إلى صراع بين ما هو الأفضل بالنسبة له وما هو الأفضل بالنسبة للاعبين. فإذا كان الحصول على التقدير لشخصه، أو الحصول على السلطة من بين أهدافه الشخصية للتدريب، فإنه في حاجة إلى أن يكون حذرا من وضع هدفه الشخصي فوق مصلحة لاعبيه. كما أنه سوف يكون على الأخص، في أثناء فترة المسابقات، مواصلًا لتحقيق أهدافه الشخصية على حساب مصلحة لاعبيه. وهذه المخاطرة يمكن السيطرة عليها. ولكن يجب على المدرب أن يعرف نفسه جيدا وأن يرسخ في ذهنه أهداف «اللاعبون أولا والفوز ثانيا».

وفى الواقع فإن المدربين الناجحين يتميزون بأنهم

يعرفون الفروق بين أهدافهم الخاصة بالأداء في المسابقة، وأهدافهم الخاصة بمشاركة اللاعبين، وأهدافهم الشخصية. ولذلك فهم يتميزون بما يلي:

* الكفاح للفوز في كل مباراة وكل مسابقة، بالرغم من أنهم ربما يعرفون أن النصر غير محتمل الحدوث للاعبيهم.
* مساعدة اللاعبين على النمو بدنيا ونفسيا واجتماعيا.
* الكفاح لتحقيق أهدافهم الشخصية بدون أن يعرضوا مصلحة لاعبيهم للخطر.

وسنذكر هنا بعض الأمثلة القليلة:

* لاعب يبحث عن أهداف ترويحية في برنامج رياضة تنافسية. المدربون غالباً يحدث لهم إحباط عندما يواجهون لاعباً موهوبًا لا يلتزم بالسعي نحو الفوز وهو ممتاز ولكن يبحث ببساطة عن المتعة من اللعب.
* يدفع الآباء أبناءهم إلى برنامج رياضي تنافسي بينما يفتقر الصفاء إلى الموهبة الصغار أو إلى الدافعية نحو تحقيق أهداف تنافسية وبدلاً من ذلك يفضلون أهداف برنامج رياضي ترويحي.
* إداري يعطي الأولوية لهدف التنمية طويل الأمد والمدرب يعطي الأولوية لإحراز الفوز والنصر.

كما ترى فإن عديد من المشكلات في الرياضة أساسها الاختلافات في الأهداف بين أهداف المجتمع التي ترى الأولوية في الهدف طويل الأمد لتنمية الشباب أكثر من الفوز أو تحقيق المتعة والفروق للأهداف قصيرة الأمد في برنامج الرياضة الترويحية والتنافسية.

وللمساعدة في معرفة أهدافك الشخصية - إليك قائمة ببعض الأسباب الشخصية للتدريب في جدول (٣-١).

جدول (٣-١) أسباب شخصية للتدريب

م	السبب	الأهمية		
		ليس كل	إلى حد ما	جداً
١	أن أشارك في الرياضة التي أحبها			
٢	أن أكسب عيشي			
٣	المساعدة في الحفاظ على وظيفة أخرى			
٤	أن تكون لدى القدرة To have power			
٥	أن أكون مع من أحبهم من الناس			
٦	أن أرد شيء ما ثانية للرياضة (رد الجميل)			
٧	الحصول على اعتراف وتقدير جماهيري.			
٨	الاستمتاع الشخصي			
٩	إظهار واستعراض معلوماتي ومهاراتي الرياضية			
١٠	للتعويض عن حقيقة أنني لم أكن لاعباً جيداً			
١١	للسفر			
١٢	لمساعدة اللاعبين على النمو بدنياً وسيكولوجياً واجتماعياً			
١٣				
١٤				
١٥				

أسستها لفريقك إذا كانت شاملة أم لا. كن دائماً متفتح العقل عن فرض ترائك الثقافي على لاعبيك الذين لديهم مدركات مختلفة.

٤- ادرس نفسك من لا تتعصب ضد لاعبين بسبب الاختلاف في الجوانب العنصرية، والسلالة، والفروق الاجتماعية عنك. راقب الفروق الواضحة مثال: حصة تعليم، وفرص أقل للعب، وفرص أقل للتواصل معك. تجنب المعاملة التي بها تفضيل للاعبين لهم نفس خلفيتك الثقافية، فالاعتراف بالميل نحو أن تكون مع أناس تُفضل أن تكون معهم ممن هم مثلك أمر كلنا نفضله.

٥- احذر من أن تتوقع مستويات أقل من لاعبين بسبب خلفيتهم العرقية أو الجنسية (السلالة) أو الطبقة الاجتماعية: عليك أن تحتفظ بتوقعات عالية من كل لاعب.

٦- استخدم قصصاً من مجموعات ثقافية مختلفة عند مناقشة تنمية الشخصية كما سنذكر لاحقا في الفصل السادس.

٧- عليك معاملة كل اللاعبين فيما يتعلق بالانضباط بصورة عادلة fairly ولاحظ أنك لا تعامل لاعبًا من تراث ثقافي معين بصورة خشنة.

٨- اسعى نحو تحقيق التوازن الصعب وتحقيق وحدة الفريق الذي يضم لاعبين من ثقافات متباينة بتدريسهم ثقافة فريقك وكذلك احترام التمايز الثقافي للاعبيك.

٩- ساعد لاعبيك على رفض أية اتجاهات للتعصب. وأن تنمية ثقافة فريق قوية أمر مستحيل إذا سمحت بالتعصب والتميز في سلوك بعض اللاعبين ضد لاعبين آخرين.

١٠- عليك تشجيع المشاركة الإيجابية للوالدين وأولياء الأمور وبخاصة من أصحاب ثقافات الأقلية، والمشاركة في أنشطة الفريق. وبهذه الطريقة ستمكن اللاعبين من معرفة بعضهم البعض بصورة أفضل.

ثالثا: الفروق الجنسية:

ستتناول في هذا الجزء الفروق الجنسية وما تتضمنه هذه الفروق بالنسبة للتدريب. وسنتناول كذلك وباختصار المساواة بين الجنسين.

فهم الفروق الجنسية:

يقصد بمصطلح الفروق الجنسية تلك العوامل الاجتماعية التي تحدد الذكورة والأنوثة من ناحية، وتحديد الفروق الجنسية بيولوجياً: مثال: فالحقيقة أن السيدات أقصر وأخف عن الرجال ولديهن نسبة دهن أعلى فهذا عامل بيولوجي، ولكن حقيقة أن الرجال نادراً ما يرتدون جونلات Skirts وعديد من السيدات يفعلن ذلك فهذا عامل اجتماعي.

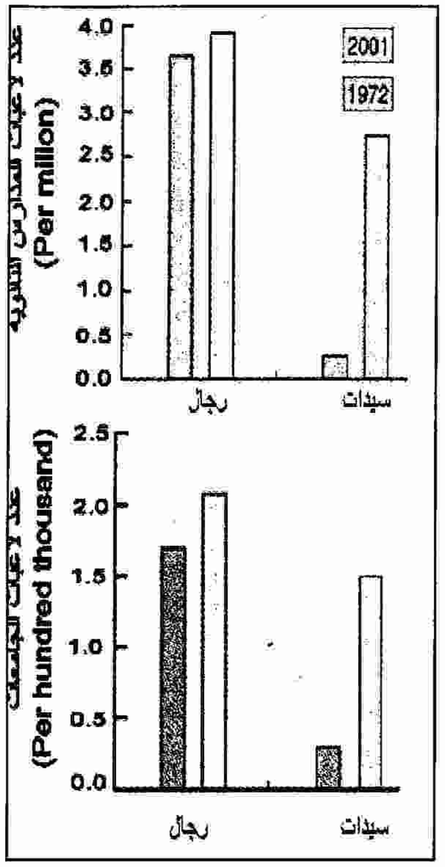
وقد تعلمنا من ثقافتنا أن نربط خصائص معينة بجنس أو بآخر. فهل تعتقد أن الرجال أكثر ميلاً للتنافس والسيدات أكثر رحمة أو الرجال لديهم عدوانية والسيدات أكثر مرحاً؟ إذن عليك أن تعيد التفكير في تصنيف الناس هذا الأساس الجنسي (sex). ومنذ ٣٠ سنة من أبحاث على الجنس تعلمنا أن الرجال والسيدات أكثر تشابها فيما بينهم. إن مبادئ التدريب التي تناولناها في الفصول الأربعة الأولى من هذا الكتاب ومعظم الفصول التالية تطبق مبدأ المساواة عند تدريب اللاعبين من كلا الجنسين.

في الماضي كانت أكبر قضية تتعلق بالجنس في الرياضة هي عدم المساواة في فرص البنات والسيدات في لعب الرياضة وبالتالي فرص اكتساب الفوائد الرياضية. وتم تصحيح هذه المشكلة ولكن بالتأكيد لم يتم حلها كلية.

ومن الناحية الإيجابية لنرى الزيادة الهائلة في مشاركة السيدات في الرياضة في المدارس الثانوية ومستويات الكلية كما هو موضح في شكل (٥-٢).

معظم الناس لديهم اتجاهات إيجابية نحو البنات والسيدات لكي يشاركن في الرياضة. وأساطير أن السيدات لسن قادرات على لعب الرياضة وأن المشاركة في الرياضة

ستؤثر على أعضائهن الإنجابية وستجعلهن أكثر ذكورة أمور تم رفضها (رفضها علمياً). والتشريع التاسع والذي أصبح قانونا سنة ١٩٧٢ قد أتاح للبنات والسيدات فرصاً أكبر للمشاركة في الرياضة.



شكل (٥-٢)
التغير في عدد الرجال والسيدات المشاركين في الرياضة بالمدارس الثانوية والجامعات من سنة ١٩٧٢ لسنة ٢٠٠١م.

ومع ذلك ما زال البنات والسيدات يكافحن من أجل فرصة متساوية في الرياضة من حيث التجهيزات والميزانيات، ووسائل الإعلام، وعدد المدربات السيدات والإداريات الرياضيات. ورغم أن تحقيق العدالة مسألة اجتماعية فإن كل مدرب عليه مسئولية مناقشة هذه المشاكل بالطرق التالية:

* سواء كنت تقوم بتدريب الأولاد أو البنات، وكقدوة عليك تشجيع البنات للمشاركة في الرياضة.
* وإذا كنت مدرباً (رجلاً) فمن المفيد جداً إذا شجعت المؤسسة التي تعمل بها على توفير فرص رياضية أكبر للبنات والسيدات.
* عليك تشجيع البنات والسيدات الرياضيات أن يجدن لهن وظائف في التدريب.
* وعند التحدث مع التلاميذ والآباء والجمهور عليك توصيل رسالة أن الرياضة يجب أن تكون « فرصة متساوية للعمل للجنسين».
* عليك تشجيع المؤسسة الرياضية التي تعمل بها على إعطاء الذكور والإناث نفس التقدير للمشاركة في الرياضة.

توصيات للتدريب:

عليك مراعاة التوصيات التالية في معاملة الرياضيين من الذكور والإناث بالتساوي:

١- كن حساساً لتلك النمطية التي تقودك إلى افتراضات غير صحيحة أن الأولاد والبنات لابد من تدريبهم بصورة مختلفة بسبب جنسهم.

٢- بغض النظر عن الجنس اجعل لاعبيك أفراداً متفردين ودربهم وفقاً لذلك.

ان تكوني امرأة مدربة:

في العالم المثالي، أن تكوني امرأة مدربة وفي مهنة التدريب لايجب أن يختلف عن كونك رجلاً، ولكن بالطبع هناك اختلاف. فإن الوقت المطلوب للتدريب لا يناسب مسئوليات الأسرة وتربية الأطفال الذي هو مسئولية السيدات. ولذلك بعض السيدات يتجنبن التدريب كمهنة أو يتركونها عندما يبدأون في تكوين أسرة.

وكذلك لا يتم تشجيع السيدات في دخول المهنة بسبب التحرش الجنسي الذي يشاهدونه أو يختبرونه في عالم الرياضة الذي يسوده الرجال. كذلك بعض السيدات

يتصورون أنهن يتم الحكم عليهن بمطالبتهن بمعايير أكثر عن الذكور من المدربين ومع ذلك فالمكافأة تكون أقل بالنسبة لعمل متساوٍ. وعدم التساوي هذا يترك السيدات في وضع أقل رغبة في مهنة التدريب.

ولكن عالم الرياضة قد تغير إلى الأحسن، والتدريب كمهنة أصبح أكثر قبولاً من السيدات. ونحن ننصحك ونشجعك أن تستمري في خططك للالتحاق بالتدريب وتشاركي زملائك المدربين من الجنسين لإزالة الحواجز التي تعوق مشاركة المرأة في التدريب. فلتساعدي على أن تصبح الرياضة خبرة متساوية للجنسين.

رابعا: القدرات العقلية والبدنية:

من المدهش أن ترى لاعباً برجل واحدة أو برجل صناعية ويجري ١٠٠ متر في أولمبياد المعاقين في أقل من ١٢ ثانية. أو لاعباً على كرسي بعجل يلعب مباراة كرة سلة. أو مشاهدة الفرح للاعبين ذوي التخلف العقلي الذين يشاركون في أولمبياد المعاقين لذوي الاحتياجات الخاصة.

إن الرياضة اليوم ليست مجالات لقلة من الموهوبين – الرياضة لكل فرد لمن لديهم قدرات ولمن ليس لديهم، البشر من كل جنس وعرق ومن كل الأعمار، الصغار والكبار على السواء.

ورغم أنك قد تدرب أفضل الممتازين ومن لديهم مواهب جسمية فقد تتاح لك فرصة تدريب لاعبين لديهم عجز بدني أو عقلي.

وفي هذا القسم ستتعلم أكثر عن تدريب هؤلاء اللاعبين.سواء كانوا يلعبون مع غيرهم من اللاعبين ذوي الأجسام العادية أو مع لاعبين ذوي عجز متشابه.

فهم الفروق البدنية والعقلية بين اللاعبين:

توجد لغة مفضلة عند مناقشة اللاعبين ذوي العجز وسنستخدم هذه اللغة في الجملة التالية – اذكر الشخص قبل الإعاقة وليس الإعاقة – وبالتالي نقول: رياضي ذو احتياجات خاصة (تخلف عقلي)، (عداء مصاب بالعمى)، (لاعب تزلج على الجليد لديه شلل) بدلاً من قول اللاعب المتخلف عقليا، لاعب الجري الأعمى أو المتزلج المشلول. وأيضاً عندما تتحدث عن إعاقة تمنع أو تعوق أداء الشخص فمن الأفضل أن تشير إلى الإعاقة أو العجز وليس للشخص المعاق نفسه.

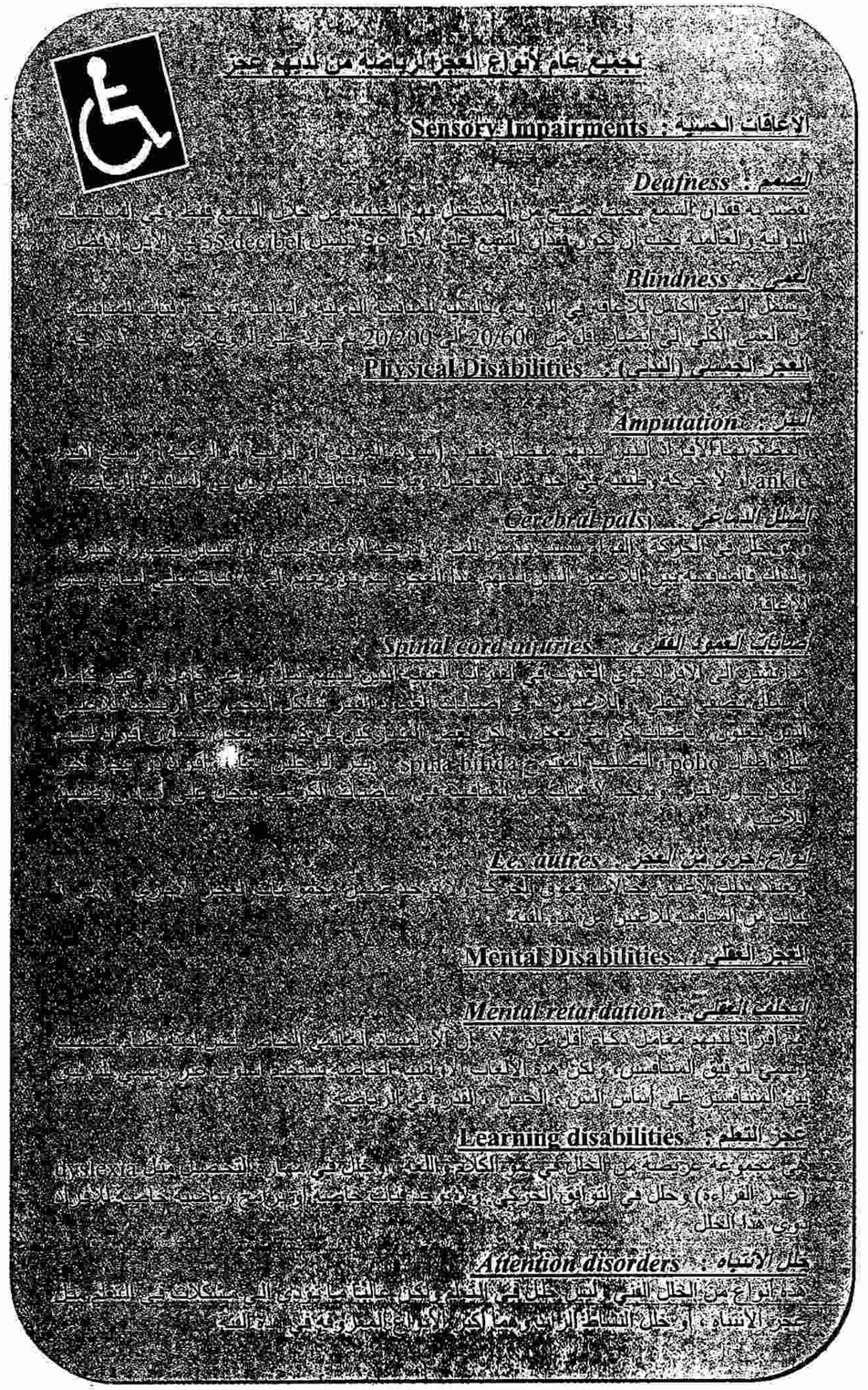
أنواع العجز:

إن اللاعبين ذوي العجز هم أناس غير قادرين على المشاركة في معظم الرياضات دون تعديل في شكل الأدوات الخاصة بهذه الرياضة أو تعديلات في التدريب أو قواعد اللعبة. ومدى الاعاقات أو العجز الذي يتحدى اللاعبين في المشاركة في الرياضة سيتم وصفه هنا مع تعريف أو شرح موجز.

معاً أو منفصلين:

. على أساس أخلاقي فإن الأشخاص ذوي العجز لهم نفس حقوق لعب الرياضة مثل الأفراد العاديين. وعلى أساس قانوني فإن قانون ذوي العجز يتطلب من المؤسسات التي تقدم برامج رياضية سواء كان تمويلها حكومياً أو غير ذلك أن تقدم فرصاً متشابهة لمن لديهم عجز. ولا يجب أن يُميز برنامج رياضي اللاعبين أو المدربين ذوي العجز في المعاملة عن غيرهم بل عليهم تهيئة المناخ المناسب لحصول ذوي العجز بسهولة على الرياضة. وكل الناس لها حق اللعب في فرق الألعاب الترويحية والفرق التنافسية ولكن القانون يعترف بأنه ليس كل فرد له حق اللعب في الفرق الرياضية من النخبة والصفوة.

وأنت كمدرب لفريق من أفراد معاقين قد يكون لديك لاعب لديه عجز ويريد أن يلعب في فريقك. ومن الواضح أن بعض أنواع العجز تجعل ذلك مستحيلاً. إن قرار السماح لشخص ذي عجز بمحاولة أن يفعل ما يفعله الأفراد العاديين لابد وأن يتم بالاشتراك بين اللاعب والأسرة والمستشار الطبي، والمؤسسة الرياضية والمدرب. فلا بد من صانعي القرار أن يأخذوا في اعتبارهم تهيئة ظروف خاصة للاعبين وبالطبع الأمان لذوي العجز من اللاعبين وكذلك الأمان لكل اللاعبين.



وإذا كان اللاعبون ذوي العجز غير قادرين على اللعب مع الأفراد القادرين فعليهم البحث عن فرص للعب مع أفراد مثلهم ولحسن الحظ توجد فرص أكثر وأكثر للاعبين ذوي العجز للمشاركة في تنويعة كبيرة من الرياضة. وبالطبع فإن اللاعبين ذوى العجز سيستفيدون من التدريب الجيد مثل أي لاعب آخر، وهم يستحقوق أفضل تدريب ممكن.

توصيات للتدريب:

عليك اتباع هذه التوصيات حتى تتاح للاعبين ذوي العجز فرص رياضية متساوية:

١- إذا كنت تقوم بتدريب فريق ذوي عجز جسمي عليك تهيئة الظروف المناسبة لمساعدة هؤلاء للعب في الفريق؛ وليس من المعقول إذا كانت هذه الظروف تضع الأفراد القادرين بدنياً في خطر فإن ذلك سيمثل بصورة أكبر خطراً لمن لديهم عجز بدني، أو أن تكلفة المساعدة تتطلب أكثر من المعقول. وبعد تهيئة الظروف المناسبة يجب أن يقبل اللاعبون ذوو العجز اللعب على نفس مستوى كل أعضاء الفريق ليحصلوا على مركز في هذا الفريق.

٢- عندما تقوم بتدريب لاعبين ذوي عجز فإن أول التزام عليك هو فهم نوع العجز الذي لدى لاعبيك.

٣- أن تعرف اللعبة جيداً بما في ذلك كيفية تعديلها لتتلاءم مع ذوي العجز.

٤- أن تعرف لاعبيك ذوي العجز بصورة جيدة، وأن تعاملهم معاملة خاصة، وفي عملك معهم عليك التركيز على ما يمكن فعله وليس ما لا يمكن فعله.

وإليك قائمة بتوصيات إضافية لتأخذها في الاعتبار أعدتها كارين دي بو، وسوسان جافرون Karen DePauw and Susan Gavron في كتابها الممتاز عن «العجز والرياضة» (١٩٩٥)

١- اسأل اللاعبين عن معلومات عن ما الذي يمكن فعله وكيف يمكن تعديل الأنشطة الرياضية.

٢- التقدم في المهارة بإعداد معقول على أساس العجز.

٣- مساعدة اللاعبين عند طلب المساعدة، ولكن لا تشعرهم بالضيق أو الضجر من طلب هذه المساعدة.

٤- اسمح للاعبين باختبار المخاطرة والنجاح والفشل. لا تعمل على حمايتهم بصورة زائدة.

٥- لا تقلل من قيمة ما يفعله الرياضيون ذوي العجز.

٦- اجعل نسبة المدرب إلى اللاعبين أصغر عند تدريب لاعبين ذوي العجز.

٧- ابحث عن طرق لتوفيق اللاعبين مع أقرانهم في القدرات.

أسئلة للمراجعة:

* ما هي بعض الخصائص الرئيسية للمراهقين في سن المراهقة المبكرة (١١-١٤سنة) والمراهقة المتوسطة (١٥-١٧ سنة)، والمراهقة المتأخرة من (١٨-٢١سنة) التي يجب فهمها كمدرب؟.
* ما هي أفضل طرق التوفيق بين اللاعبين من أجل ممارسات الأمان والمنافسة؟
* ما هو التدريب الذي يستجيب للنواحي الثقافية؟
* كيف يمكن لك أن توفر للاعبيك من ذوي العجز البرنامج الرياضي المناسب لهم؟

الفصل السادس

أخلاقيات التدريب وتربية الشخصية

مقدمة:

إن المدرب الذي أحبه واحترمه هو الذي لا يعلمني فقط مباراة في الكرة الطائرة بل يعلمني «مباراة الحياة» فقد علمني قواعد اللعبة ولكن الأهم أنه أوضح لي كيف أكون محترماً ومسئولاً. أنا لا أتذكر عدد المباريات التي فزنا فيها هذا العام ولكنني أتذكر كيف لعبنا - بشخصية جيدة لأنه لم يسمح لنا بأن نلعب بغير هذا الأسلوب.

لقد كنت محظوظ في أن يكون لدي مدرب يؤمن ببناء الشخصية أكثر من بناء فريق يحقق النصر. عليك التدريب بفاعلية وستحقق الفوز العادل في منافساتك، وفي النهاية أن تحرز النصر أو تتعرض للهزيمة هذا ليس المهم. المهم هو التأثير الذي حققته نحو شخصية لاعبيك. إن التدريب من أجل الشخصية هو تحقيق لفلسفة اللاعبين أولاً والفوز ثانياً. إن ما يهم هو مساعدة لاعبيك على أن يكونوا أشخاصاً أفضل - أن يكونوا على خُلق وأن يظهروا الروح الرياضية - داخل الرياضة وخارجها.

☜ **وفي هذا الفصل ستتعلم:**

* تربية الشخصية واجب ضروري على المدربين.
* التعريف الإجرائي للشخصية والروح الرياضية.
* كيفية أن يساعد المدرب لاعبيه على تنمية الشخصية الجيدة.
* أثناء قراءتك لهذا الفصل عليك التفكير في: هل لديك شخصية لتصبح مدرباً للشخصية.

وليسأل المدرب نفسه.. من أنا وماذا أريد أن أكون؟

تربية الشخصية:

في الماضي، كان نمو الشخصية وظيفة الأسرة والمدرسة والمؤسسات الرياضية والآن ومع تفكك الأسرة أصبح من الصعب على أسر عديدة أن توفر لأبنائها الإرشاد الخلقي، وأهملت المدارس التربية الأخلاقية، والآن وبعد أن واجه مجتمعنا أزمة أخلاقية، هل ستعود المدارس إلى تربية الشخصية بالإضافة إلى أن نسبة مئوية قليلة من الشباب هم الذين ينالون هذه القيم الدينية من ديانة ما.

إن إهمال تربية الشخصية لشبابنا نراه في تلك الإحصائيات التي تثير الإحباط والقلق:

* أشارت بعض الدراسات التي قام بها المجلس القومي للطفولة والأمومة إلى أن ١٥٪ من عدد طلاب الجامعات في مصر يتعاطون المخدرات وقد تم ضبط ألف وتسعة عشر طالباً عام ٢٠٠٤ بتهمة الاتجار في المخدرات.
* كشفت دراسات تابعة للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية إلى تزايد عدد الشباب الأثرياء على تعاطي المخدرات، ويبلغ سن التعاطي في بعض الأحيان ١٢ سنة.
* من الملاحظ أن العنف الأسري الذي يستهدف الأطفال أصبح ظاهرة عربية وعالمية في السنوات الأخيرة.
* كما ظهرت مشكلة تسرب الامتحانات والغش الجماعي الذي انتشر بصورة واضحة في معظم المحافظات خلال هذه الفترة.
* قامت إدارة مكافحة جرائم الآداب بضبط ٤٥,٢٣٢ (خمسة وأربعون ألفا ومائتين واثنين وثلاثين) قضية آداب في الفترة ما بين بداية عام ٢٠٠٦ وحتى مارس ٢٠٠٧. وقد ارتفعت جرائم التحرش الجنسي والاغتصاب بأكثر من النصف لتصل إلى ٥٢,٦٨٥ (أثنين وخمسون ألفاً وستمائة وخمسة وثمانين) قضية في عام ٢٠٠٦ بعدما اقتصرت على ٢١,٢١٠ (واحد وعشرين ألفا ومائتين وعشرة) قضية في العام الذي سبقه.

و في الولايات المتحدة الأمريكية ظهرت حالات إهمال تربية الشخصية في:

* القبض على لاعبات فريق شيكاغو لكرة القدم بسبب أعمال عنف وإرسال عديد منهن إلى المستشفى.
* تزوير أب في شهادة ميلاد ابنه من ١٤ سنة إلى ١٢ سنة لكي يلعب الابن في فريق الصغار العالمي.
* ١١٪ من لاعبي كرة القدم بالمدارس الثانوية تعاطوا المنشطات «anabolic steroids» للتفوق على خصومهم.
* لاعبو فريق كرة السلة في لوس أنجيلوس تم القبض عليهم في قضايا اغتصاب لمشجعي فريق الخصم.
* تزايد استقالات المدربين بسبب عدم احترام اللاعبين كسبب رئيسي.
* مسئول في كرة القدم في «مدينة أتلانتا» دخل المستشفى نتيجة هجوم لاعبي فريقه الخاسر عليه بعد مشادة كلامية.

هذه أخبار سيئة. ولكن الأخبار السارة أننا نعرف كيف نتعامل مع مثل هذه المشكلات. فنحن في حاجة إلى كفاءة تأسيس تربية الشخصية من خلال المؤسسات الرئيسية في مجتمعنا – الأسرة، المدارس، المنظمات الدينية– والرياضية. وفقاً لدراسة مسحية لمعهد جالوب «Gallup» في إبريل عام ٢٠٠١، يقول إن إعداد الشباب للمستقبل يجب أن تكون له الأولوية الأولى. وأنت كمدرب يمكنك المساعدة.

تعريف تربية الشخصية؟

جميعنا بالحدس نعرف ما هي تربية الشخصية.

فقد تم تعريفها بأنها: «تدريس الشباب المعلومات والاتجاهات والمهارات والسلوكيات لأن يكونوا جيدين ويتمتعوا بالعدالة والمحبة أي أناس على خُلق» كريستشينبوم Kirschenbaum (١٩٩٥).

وتسمى كذلك التحول التدريجي للروح راين وبوهلين Ryan and Bohlin (١٩٩٩).

إن شخصيتنا تُحدد كيف نستجيب للأحداث في الحياة – سواء كنا نضيف للمجتمع أو نأخذ منه.

إن تربية الشخصية ليس مجرد مناقشة عن الروح الرياضية لمدة عشرة دقائق بعد إظهار سلوك سيئ. وهي ليست سلسلة من الشعارات يتم لصقها على الحائط. إنما هي التزام كامل بتربية اللاعبين على السلوك الأخلاقي بحيث تستمر ممارسة هذه السلوكيات وتصحيحها عند الخطأ، وتشجيعها عند ممارستها.

إنها مسئولية المدرب:

هل يمكن حقيقة أن يبني المدربون الشخصية؟ عليك التفكير في مدربيك وأثرهم عليك – بالإيجاب أو السلب. ربما يذكرك مدربوك أن عليك بذل جهد أكبر وتشجيع مواهبك، وأنت تتصرف بمسئولية، وعاملوك باحترام مع إصرارهم على أن تكون أنت محترماً أنت تراهن على أن المدربين يمكنهم بناء الشخصية ! إن المدربين أكثر من معلمين مهرة، وخبراء في اللياقة،ومهرة في تكتيكات المباراة. وهم ناصحون ومستشارون وأبطال مجهولون.

ولقد أوضح الفصل الرابع أهمية دور المدرب في مساعدة اللاعبين على بناء أنفسهم بدنياً وسيكولوجياً واجتماعياً. نعم لا شيء أهم من أن يساعد المدربون لاعبيهم على بناء شخصيتهم. وعلى المدرب أن يتحمل هذه المسئولية بحماس وأن يجعلها أولى أولوياته في التدريب.

يذكر مارتينز Martens (٢٠٠٤) أن:

إيدي روبنسون Eddie Robinson رئيس مدربي كرة القدم في جامعة ولاية جرامبلنج من ١٩٤١ – ١٩٩٧ (٥٦ سنة) وحقق ٤٠٨ فوزاً، وهو أكثر المدربين إحرازاً للنصر في تاريخ كرة قدم الكلية.روبنسون أفريقي أمريكي بدأ التدريب عندما كانت التفرقة والتعصب العنصري على أشده، ومع ذلك كان دائماً يحافظ على اتجاه إيجابي. وإليك لمحات من فلسفته التدريبية روبنسون (١٩٩٩):

* «عندما تقوم بتدريب هؤلاء الشباب، فأنت أمام طفل

وهناك من يحبه، لا أهتم كم هو ضخم أو كم هو ضئيل ولكن هناك شخصاً ما بالمنزل يحبه. ولا تستطيع تدريبه ما لم تحبه. عليك تدريبه كما لو كان شخص يريد أن يتزوج ابنتك. أنت تريد أن يكون الأعظم».

* «فنحن لا نحاول فقط أن ندفع شبابنا لأن يكونوا أفضل لاعبين بل كذلك أن يكونوا أفضل الأفراد. فنحن نتحدث كثيراً مع اللاعبين. ونسألهم أن يراقبوا ما يفعله الآخرون وما الذي يستفيدونه. نحن نستخدم أحداث كل يوم في المعسكر كأمثلة. فإذا حدث أن وقع طالب في مشكلة فنحن نتحدث عن ذلك. وإذا حصل طالب على مكافأة فنحن نتحدث عن ذلك».
* «عليك أن تترك الصفارة جانباً من حين لآخر لتُخبر لاعبيك ماذا كان يجب أن يفعلوا. أريد من كل طالب – لاعب أن يكون رب عائلة صالح ومواطنا صالحًا. وأنا نادراً ما حدث لي إحباط».

ربما تفكر في أنك شخص أخلاقي، ورياضي جيد، وقدوه صالحة.ألا يكفي هذا لتعليم من يعملون معك من لاعبين أن يكونوا رياضيين ممتازين؟ نعم ذلك مهم، ولكن لا يكفي. عليك التخطيط لذلك كما لو أنك تخطط لاستراتيجية المباراة. عليك تعليم تنمية الشخصية بإيجابية. وقد تقول هذه ليست مسئوليتي يكفيني ذلك التحدي أن أدرب اللاعبين على لعب المباراة وأن مسئولية تربية الشخصية هي مسئولية الآباء والمدرسة والدين. وربما تكون على حق عندما تقول إن تربية الشخصية هي مسئولية هذه المؤسسات، ولكن المجتمع في حاجة لمساعدتك أيضاً.

إن التدريب أصبح مهنة، والمهنة تتطلب سلوكيات أو ممارسات معينة من أعضائها. وأنت كعضو في مهنة التدريب، فإن قادتك يسألونك أن تكون مدرب أخلاق وشخصية وأن تُغَير النفوس «to turn souls».

وعليك أن ترسم صورة؟ فأنت كمدرب فإن تربية الشخصية هي واجبك المهني. وليست هذه وظيفتك فقط وبالطبع فهذه وظيفة الآباء والمدرسين ورجال الدين، وفي الرياضة كذلك هذه وظيفة مديري الرياضة ومسئولي الرياضة ومساعديهم. وأنت كجزء حيوي في الفريق، يمكنك أن تساعد في تعليم ودعم السلوك الأخلاقي بين شبابنا.

الشخصية والروح الرياضية:

نعم، أنت توافق على أن واجبك أن تكون مدرباً للشخصية وعليك أن تتقبل ذلك التحدي بحماس. والآن دعنا نتعلم أكثر عن نمو الشخصية والروح الرياضية.

لقد سادت فكرة أن الرياضة تبني الشخصية لعدة عقود وارتكزت على افتراض مُسلَّم به وهو أن هناك بعض أنواع الاتصال الداخلي والارتباط بين ممارسة الرياضة وتنمية وتحسين الصفات الأخلاقية. ورغم إيجابية هذا الاعتقاد إلا أنه أدى إلى ثقافة أنه ليس هناك علاقة بين التعليم أو التدريب بالقيم الأخلاقية لأنها ترتكز على تصور أن مهمة المدرب هي ببساطة تنظيم الأنشطة الرياضية للأطفال واللاعبين الذين يتعلمون السلوكيات الأخلاقية من مجرد المشاركة في هذه الأنشطة الرياضية.

وبغض النظر عن الميل نحو هذه النزعة السلبية فإن المتوقع من المدربين أن يكون لهم أدوار إيجابية وأن يكونوا قدوة أخلاقية إيجابية للأطفال لأنهم مسئولون عن إرشادهم نحو تبني قيم ثقافية مرغوبة.

ورغم شعبية فكرة أن الرياضة تبني الشخصية إلا أنها لم تحظ باهتمام كبير من الدراسة النقدية الواسعة النطاق. وهناك عدم وضوح في مصطلح شخصية «character» مما أدى إلى مفهوم غير كاف وواضح عن المسئوليات المهنية المرتبطة بدور المدرب في ضوء النمو الأخلاقي للاعبين.

وفي محاولة لتوضيح أسطورة أن الرياضة تبني الخصائص الشخصية فهناك اقتناع بأن المشاركة في الرياضة لا تزيد عما يحدث في تعلم الأطفال لمادة دراسية والعمل في تعاون مع الآخرين، وكل الفرق والتحذير هنا أنه لا يمكن

تعلم السلوك الأخلاقي من مجرد المشاركة، ولكن البيئة الرياضية مكان يمكن أن تحدث فيه هذه المشاركة.

والسؤال الأساسي هنا هل يجب أن ننظر إلى المدربين على أنهم مربين أخلاقيين.

ولنتذكر الاعتقاد من أن المدربين يجب أن يهتموا بالتربية الشاملة للاعبين وفي ضوء قدرتهم التأثيرية على من يتعاملون معهم، فإننا نعتقد أن المدربين يجب تصنيفهم على أنهم عوامل للمساعدة في التربية الأخلاقية. وذلك بسبب المهنة التي يشغلونها ولكن ليس بسبب الطبيعة الخاصة للتربية البدنية وأنشطتها.

ومحتوى التعلم الأخلاقي إذن هو المحتوى الذي يتم ابتداعه والحفاظ عليه بواسطة المدرب ولكن ليس بفضل تحديد هذا المحتوى على أنه محتوى رياضي. ولتهيئة هذه البيئة على المدربين أن يدركوا أولاً أن النمو الأخلاقي للاعبين تحت مسئوليتهم هو جزء من دورهم وكما في أي مهنة تدريسية فالمدربين تم توظيفهم للتعليم في محتوى أوسع عن كيفية أن تعيش وعما يجب أن يكون له قيمة في حياتك.

ما هي الشخصية؟

أساساً أن الشخصية هي عمن نكون وما هو موقفنا ولقد كتب توماس ليكونا Thomas Lickona (١٩٩١).

« أن الشخصية الجيدة تتكون من: أن تعرف الخير، ترغب في الخير، تفعل الخير، فهي عادات في العقل وعادات في القلب وعادات في الفعل.

وعندما نفكر في نوع الشخصية التي نريدها لأطفالنا، فمن الواضح أننا نريد لهم أن يكونوا قادرين على الحكم على ما هو صواب، وأن يهتموا بعمق فيما هو صواب، ثم يفعلون ما يعتقدون أنه صواب، حتى في مواجهة الضغوط ممن ليس لديهم ذلك الاعتقاد أو من الإغراءات في داخلك. راينر مارتينز Rainer Martens (٢٠٠٤).

وباختصار:

إن التدريب من أجل الشخصية هو مساعدة اللاعبين على أن يعرفوا كيف يفعلون الصواب وبعد ذلك مساعدتهم في أداء ذلك بصورة صحيحة.

وكانت خطوة عملاقة للأمام في ٢٥ مايو ١٩٩٩ حيث نص مؤتمر أريزونا للرياضة على أنه لابد من تشجيع نمو الشخصية من خلال الرياضة.

و في هذا الميثاق وفيما يتعلق بالتدريب جاء ما يلي:

«إن المنافسة الرياضية تحقق قيمة جوهرية لمجتمعنا، فهي رمز لمثالية عظيمة: البحث عن النصر بشرف، وحب الرياضة مغروس بعمق في وعي مجتمعنا. إن قيم ملايين المشاركين والمتفرجين تتأثر بصورة مباشرة وهائلة بالقيم التي تحملها الرياضة المنظمة. ولذلك فالرياضة هي قوة اجتماعية رئيسية تشكل نوعية وشخصية الثقافة في المجتمع. لذا وجب السعي لتأسيس إطار مبادئ وثقة مشتركة للقيم يمكن تبنيها وممارستها على نطاق واسع».

و لذلك فقد تم الاتفاق على:

* أن العناصر الجوهرية للشخصية وبناءها وتحقيق الأخلاق في الرياضة تم تضمينها في مفهوم الروح الرياضية والمبادئ الجوهرية الستة:
* الثقة، والاحترام، والمسئولية، والعدالة، والرعاية، والمواطنة الصالح
* وتتحقق أسمى إمكانات الرياضة عندما تعكس المنافسة هذه «الأعمدة الستة للشخصية»
* أنه واجب القيادة الرياضية بما في ذلك المدربين والمديرين الرياضيين، ومديري البرامج ومسئولي المباراة في تنمية الروح الرياضية وتبنى الشخصية الجيدة بتعليم وتعزيز هذه المبادئ الأخلاقية.
* لتنمية الروح الرياضية وتبني الشخصية الجيدة فلابد للبرامج الرياضية أن تتم بطريقة تعزز النمو العقلي والاجتماعي والأخلاقي للرياضيين وتعلمهم مهارات

الحياة الإيجابية التي ستساعدهم على أن يصبحوا شخصيات ناجحة ومسئولين اجتماعيين.

* يجب على البرامج الرياضية إعداد مقاييس للمشاركة بتبني ميثاق السلوك للمدربين واللاعبين والآباء والمتفرجين وغيرهم مما يؤثر على جودة البرامج الرياضية.
* كل من يشارك في المنافسة الرياضية عليه واجب أن يتعامل بالتقاليد الرياضية وغيرها مع المشاركين في الرياضة واحترامها، وتقع على المدربين مسئولية خاصة لأن يكونوا قادة وقدوة للسلوك المحترم وواجب ألا يعاملوا لاعبيهم بعدم احترام بما في ذلك الإساءة اللفظية للخصوم والمسئولين وعدم التحدث أو الهمس بألفاظ مسيئة لغيرهم.
* أن قيادة البرامج الرياضية على كل المستويات لابد أن تؤكد على أن المدربين سواء بالأجر أو متطوعين لديهم أهلية المدرب. إن الحد الأدنى من الكفاءة يمكن اكتسابه بالتدريب أو التجربة. وتشمل معلومات أساسية منها:

١- جوانب بناء الشخصية الرياضية بما في ذلك فنيات وطرق التعليم وتعزيز القيم الجوهرية المتضمنة للروح الرياضية والشخصية الجيدة.

٢- مبادئ الإسعافات الأولية والقدرات البدنية ومواصفات المجموعة السنية المدربة.

٣- مبادئ التدريب وقواعد واستراتيجيات الرياضة.

* حماية صحة اللاعبين وتكامل الرياضة، والبرامج الرياضية يجب ألا تُشجع استخدام الكحوليات والتدخين والانصياع لكل القوانين والنشرات فيما يتعلق بالقمار واستخدام المخدرات.
* أن مهنة التدريب هي مهنة التعليم. فبالإضافة إلى تعليم الأبعاد العقلية والبدنية للرياضة فإن المدربين

ومن خلال الكلمات والأمثلة – عليهم الكفاح من أجل بناء شخصية لاعبيهم بتعليمهم أن يكونوا أمناء ومحترمين ومسئولين ويتحلوا بالعدالة والرعاية والمواطنة الصالحة.

وقد كتب رسل جوخ Russell Gough (١٩٩٨) « الشخصية هي أنت في الظلام»، وسأل:

إذا كنت أعمل أي شيء أريده، بدون أي توابع لأن يراني أحد فهل أميل لأن أكون:

– رحيم	أو	غير رحيم؟
– أمين	أو	غير أمين؟
– محل ثقة	أو	عدم ثقة؟
– محترم	أو	غير محترم؟
– صادق	أو	غير صادق؟
– منضبط النفس	أو	غير منضبط؟
– مسئول	أو	غير مسئول؟

ونحن كآدميين فنحن نكرر أفعالنا، ولذلك فإن شخصيتنا هي محصلة عاداتنا، ومحصلة الفضائل والرذائل التي ننفرد بها. وقال أرسطو:

« لا أحد يرغب إلا أن يصبح خيراً ولن يصبح خيراً ما لم يفعل أشياء خيرة».

إن تنمية عادات شخصيه جيدة. مثل تنمية مهارات رياضية جيدة لابد من ممارستها بتكرار حتى تصبح عادات. والمثال الجيد لمثل هذه الممارسة هو الميل في عديد من المدارس الثانوية على تشجيع أو مطالبة التلاميذ المشاركة في مشروعات الخدمات.

وتقريباً كل يوم تواجهك فرص ممارسة الشخصية الجيدة ومساعدة لاعبيك أن يفعلوا ذلك. مثال: إذا كررت التوقف عن الصياح إلى المسئولين فأنت تمارس عادة جيدة وفي النهاية ستصبح جزءًا من شخصيتك. وإذا كان أحد لاعبيك يحلف ويُقسم بطريقة روتينية فعليك توجيه هذا اللاعب أن يلتزم باللغة التي يستخدمها فذلك سينمي لدى

هذا اللاعب عادة جيدة، فالعادة التي تتم ممارستها ستصبح جزءاً من شخصية اللاعب.

إن مدربي الشخصية يساعدون الشباب الصغير أن يعرفوا ما هو الصواب وغرس الرغبة في فعل ما هو صحيح، وإرشادهم في عملية أداء الصواب.

ما هي الروح الرياضية؟

إن الروح الرياضية ببساطة هي الخُلق الجيد عندما تشارك في الرياضة، والروح الرياضية هي احترام الخصوم والمسئولين والزملاء والمدربين وبخاصة أثناء المباراة ذاتها.

لماذا الروح الرياضية أمر مهم؟

يجيب كل من: كريج كليفورد وراندولف فيزل Craig Clifford and Randolph Feezell عن هذا السؤال في كتابهما الرائع التدريب من أجل الشخصية (١٩٩٧).

« لأن طبيعة الرياضة تتطلب ذلك. وتُفهم الرياضة على أنها وكقاعدة.. منافسة محكومة تتطلب اللعب الرياضي – ذلك يمكن من تعليم سمات شخصية معينة. وبدون الروح الرياضية – لا تصبح الرياضة كذلك ولا المباراة تصبح مباراة. وإذا كانت للمباراة قيمة – وإذا كنت تلعب المباراة من أجل المتعة، ولقيمتها التربوية، وللجمال الكائن فيها، وللصدق الذي في أنفسنا إذن الروح الرياضية أمر لا مفر منه. لماذا الروح الرياضية؟ لأن ما يهم هو أي نوع من البشر نحن – وأي نوع من البشر يصبح أولادنا. ولأنه من الأفضل للإنسان أن يكون شجاعاً، ومنضبطاً، وعادلاً، وأميناً، ومسئولاً، ومتواضعاً وحكيما أكثر مما يجب أن يكون.... لماذا الروح الرياضية؟ لأن الشخصية الجيدة خير في ذاتها سواء كنا نكافأ عن ذلك أم لا».

«وعندما تكتب شخصية مرموقة بجوار أسمك فذلك – ليس «أنك فزت أو خسرت، ولكن لأنك كيف لعبت المباراة».

إن أكثر الأمور أهمية في الألعاب الأولمبية ليس أن تفوز ولكن مجرد أن تشارك هذا هو الأكثر أهمية في الحياة، وليس النصر ولكن الصراع. إن الشيء الأساسي ليس هو أن لا تُهزَم بل أن تحارب جيداً.

(بارون دي كوبرتين) مؤسس الحقبة الحديثة للألعاب الأولمبية «Baron de Coubertin»

كيف تعلم الشخصية والروح الرياضية:

في النهاية كلنا مسئولون عن نمو شخصياتنا. ولكن كما أن نمو الموهبة الرياضية يستفاد من التدريب كذلك نمو الشخصية يستفاد من التدريب. أن تصبح شخصاً له شخصية فإن ذلك يتضمن عملية تعلم مشابهة لأن تصبح لاعباً جيداً – فذلك يتطلب المعرفة والرغبة والجهد والممارسة. ومن النادر أن يحدث ذلك دون دعم الآخرين.

إن التدريب من أجل الشخصية يتضمن ثلاث خطوات مشابهة لخطوات التدريب للمهارات الرياضية. وسنعتبر كلًّا من هذه الخطوات الثلاث أكثر قرباً لباقي ما في هذا الفصل.

الخطوة الأولى: تحديد مبادئ الشخصية:

إن مبادئ الشخصية هي القيم الأخلاقية التي تخبرنا ما الواجب علينا فعله. ونحن نصمد ونتحمل لوجود هذه القيم حتى لو لم نفعل ذلك. ومبادئ السلوك هذه هي قوانين طبيعية أو عالمية. وهي ليست تعليمات ودروس لأي دين، رغم أن معظم الأديان تتضمن القيم الأخلاقية.

ويعتقد توماس ليكونا Thomas Lickona (١٩٩١)، أن هناك قيمتين أخلاقيتين عظيمتين: الاحترام والمسئولية. وهما جديران بالتقدير لأنهما يحققان نمو الخير للفرد والخير لكل المجتمع.

«إن الاحترام يعني إظهار جدارة شخص ما أو شيء ما ويتخذ ثلاثة أشكال رئيسية: احترام النفس، احترام الآخرين، واحترام كل أشكال الحياة والبيئة التي تأويهم».

«والمسئولية هي امتداد للاحترام». فإذا احترمنا الآخرين فنحن نشعرهم بالقيمة، فنحن نشعر بقدر من المسئولية نحو رفاهيتهم.

والمسئولية تؤكد على الإجبار الإيجابي لأن نهتم بالآخرين».

إن جمعية الشبان المسيحية (YMCA) في الولايات المتحدة تبنت ومنذ زمن تنمية الشخصية وتبنت رأي «ليكونا» عن الاحترام والمسئولية وأضافت الاهتمام caring بحمل الأمانة honesty كقيم أخلاقية أساسية ونحن نود أن نضيف قيمتين: العدالة fairness والمواطنة citizenship.

إن اللعب النظيف «fair play» هو أكثر الأمور توضيحاً للعدالة في الرياضة وفي كل جوانب الحياة. إن المواطنة الجيدة (الصالحة) أمر جوهري لمجتمع سليم وتناصرها وتتبناها «الإتحادات الفيدرالية لمدارس الولاية الثانوية» من خلال الدورة الرياضية للمواطنة.

ميثاق الشخصية للاعبين

القيم الأخلاقية	أفعال في الحياة	أفعال في الرياضة
❖ أن تكون محترما Be Respectful	- محترماً مع الأناس الآخرين - محترماً مع ممتلكات الآخرين - محترماً مع البيئة. - محترماً لنفسك	- أن تحترم المباراة وقواعدها وتقاليدها - أن تحترم خصومك - أن تحترم الموظفين والرؤساء - أن تكون محترماً في النصر والهزيمة
❖ أن تكون مسئولاً Be Responsible	- أن توفي التزاماتك - ألاَّتكون معتمداً على الآخرين - أن تكون متحكماً في نفسك - أن تكون مثابراً	- أن تُعد نفسك لأن تفعل ما في وسعك - أن تكون ملتزماً بالممارسات والمباريات - أن تكون منضبط النفس - أن تكون متعاوناً مع زملاء الفريق
❖ أن تكون مراعياً Be Caring	- أن تكون صبوراً وعطوفاً - أن تكون مسامحاً - أن تكون كريماً ورحيماً - أن تتجنب الأنانية أو ألاَّ تكون حقيراً ووضيعاً.	- ساعد زملاءك على لعب أفضل - ساند زملاءك في المصاعب - كن كريماً مع المديح - كن قليلاً في نقدك. - العب من أجل الفريق وليس من أجل نفسك
❖ كن أميناً Be Honest	- كن واثقاً وواضحاً - اعمل بتكامل - كن جديراً بالثقة - كن شجاعاً في أداء الصواب	- العب طبقاً لقواعد الفريق. - كن على ولاء للفريق - العب بدون تعاطي أية عقاقير - اعترف بأخطائك.
❖ كن عادلاً Be Fair	- اتبع القاعدة الذهبية - كن متحملاً للآخرين - كن راغباً في المشاركة. - تجنب أن تأخذ مزايا من الآخرين	- عامل اللاعبين الآخرين كما تود أن يعاملوك - كن عادلاً مع كل اللاعبين، بمن فيهم من يختلفون عنك. - أعطي اللاعبين الآخرين فرصة. - العب لتفوز في حدود القواعد
❖ كن مواطناً صالحاً Be a Good Citizen	- أطع القوانين والقواعد - كن متعلماً وأن تظل على علم بالأمور - أضف إلى المجتمع - احمي الآخرين	- كن قدوة صالحة - كافح من أجل الامتياز - رد للرياضة بعض ما أعطته لك - شجع زملاءك لأن يكونوا مواطنين صالحين

هذه القيم الأخلاقية الستة (الاحترام – المسئولية – الاهتمام – الأمانة – العدالة – المواطنة) تم تبنيها بشدة من معلمي الشخصية وتم تضمينها في «ميثاق الأخلاق للاعبين» كما هو موضح في الجدول التالي. ونحن نشجع على أن تتبنى هذه الفضائل الستة وأن تغرسها في لاعبيك وأنت تتحمل مسئوليتك كمدرب للشخصية.

الخطوة الثانية: علم مبادئ الشخصية:

والآن أنت تعرف المحتوى، ولكن كيف تقوم بتعليم هذه المبادئ الستة للشخصية؟ نحن لا نستطيع أن نعطيك كتابًا أو مجموعة من الوصفات (روشتة)لأن تكون مدرباً للشخصية. فالأمور لا تسير هكذا ولكن ما يمكن أن نعطيه لك هو ستة استراتيجيات تساعدك في مواجهة المسئولية الصعبة لأن تكون مدرباً وهي:

١- خلق بيئة أخلاقية للفريق.
٢- السلوك الأخلاقي النموذجي.
٣- وضع قواعد للسلوك الجيد.
٤- شرح ومناقشة السلوك الأخلاقي.
٥- استخدام وتعليم اتخاذ القرار الأخلاقي.
٦- دفع اللاعبين لتنمية شخصية جيدة.

(١) خلق بيئة أخلاقية للفريق:

إن تربية الشخصية تبدأ بواجب أساسي من المدرب **وهو بناء ثقافة فريق** a team culture كما ناقشنا ذلك في الفصل الرابع ويتضمن ذلك تنمية قيم المشاركة، بما فيها القيم الأخلاقية، ودفع اللاعبين لتحقيق هدف مشترك، وهذه القيم والأهداف توحد الفريق، والمدربون الناجحون **يعرفون جيداً أنك تبنى الفريق أولاً ثم الفوز في المباريات.**

وعلى المدربين واجب تعليم لاعبيهم كيف يكونو أعضاء فريق جيد، ويتعلمو متى يتعاونو ومتى يتنافسو، ومتى يقودوا ومتى يكونون تابعين، ومتى يجعلون الفريق أولاً وأنفسهم ثانيا

كيف تدير الفريق بأن تؤثر جيداً في ثقافته، والتي لها أثر هائل على نمو شخصية لاعبيك. ويوضح جدول (٦-١) خصائص ثقافة الفريق التي تؤثر على نمو الشخصية إما سلباً أو إيجاباً.

عليك تبني الأسلوب التعاوني في التدريب – شارك في اتخاذ القرار بأساليب مناسبة – ومن الضروري لمناخ الفريق تغذية نمو الشخصية الجيدة.

تذكر: لبناء فريق لديه أخلاق عليك أن تعطي اللاعبين دوراً في بنائها.

ويقول ينوت روكني Knute Rockne أسطورة نوتردام ومدرب كرة القدم رجل واحد يمارس روح رياضية جيدة أفضل جداً من خمسين آخرين يعظون عن الروح الرياضية»

(٢) السلوك الأخلاقي النموذجي أو (قدوة في السلوك الأخلاقي):

أنت تعرف أن الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات. فما تفعله سيكون أبعد أثراً عما تقوله عن السلوك الأخلاقي وأنت كمدرب، فأنت دائماً على «المسرح» وبخاصة مع لاعبيك فهم يراقبون كل حركة لك لأنك شديد الأهمية بالنسبة لهم. فهم يعرفون سلوكك جيداً. وفي دراسة أجريت منذ سنوات وجد أن لاعبي المدرسة الثانوية يعرفون مستوى القلق قبل المباراة عند مدربهم أكثر من المدربين أنفسهم.

وإذا أردت أن تنمي لدى لاعبيك شخصية، فعليك أن تظهر نفسك بشخصية جيدة. كيف تتحمل مسئولياتك كمدرب لهم، كيف تُظهر احترامك لهم وكيفية استجابتك للفوز والهزيمة إنما يؤثر في شخصيتهم. فهم يراقبونك ليروا هل أنت متوافق فيما تقول وتفعل، وفيما تفعله اليوم ثم غداً فهم يلاحظون إذا كان تعبير وجهك سار مع الجمهور ثم تتصرف بصورة مختلفة عندما تكون مع فريقك فقط. وإذا كنت تعمل بصورة غير منسقة ومنافقة (رياء) فإنهم يستنتجون أنك لست جديراً بالثقة مما يدمر مصداقيتك لتعليم نمو الشخصية.

جدول (٦-١) كيف تؤثر ثقافة الفريق على نمو الشخصية

أثر سلبي	أثر إيجابي
- التركيز الزائد على الفوز.	- ركز على اللاعبين أولاً والفوز ثانياً
- تجاهل أو حتى مكافأة السلوك غير الرياضي	- تقدير ومكافأة الروح الرياضية
- طلب فترة حداد (حزن) بعد الخسارة	- ساعد اللاعبين على وضع الفوز والخسارة في الوضع الصحيح
- إملاء كل أفعال الفريق وعدم تشجيع التساؤلات وأي إضافات من أعضاء الفريق	- شجع طرح الأسئلة ومشاركة اتخاذ القرار مع الفريق
- أن تبتعد عن اللاعبين ووالديهم وغيرهم ممن يشتركون مع الفريق.	- كن دائماً بصورة مناسبة ومراعياً للجميع ممن يشتركون مع الفريق
- إظهار الأفضلية نحو اللاعبين الأفضل وإهمال الأضعف	- احترام كل اللاعبين ومساعدة الكل ليصبح لاعباً وشخصاً أفضل.
- تشجيع المنافسة الشرسة داخل الفريق.	- تشجيع التعاون بين زملاء الفريق واحترام الخصوم داخل بيئة المنافسة.
- الإخفاق في تنمية التقاليد والطقوس التي تشجع روح الفريق.	- خلق تقاليد لها قيمة وممتعة وطقوس مثيرة بالتعاون مع أعضاء الفريق.

إن التدريب من أجل الشخصية لا يعنى أن تكون نموذجاً للفضيلة فكما مع لاعبيك كذلك معنا كلنا، عليك الكفاح من أجل تحسين شخصيتك وأن تعترف بأخطائك. عليك أن تكون قدوة، ولكن ليس كاملاً.

طريقة أخرى لأن تكون قدوة للسلوك الأخلاقي أن تقدم للاعبيك الأبطال والبطلات في الرياضة وفي الحياة من خلال القصص وتقارير الصحف. ومن الدراسات السابقة ومن تعليقات الصحف، والقصص عن لاعبين سابقين في فريقك، يمكن أن يتعلم لاعبوك عن كل من السلوك الأخلاقي واللا أخلاقي. مثال: نجم كرة السلة جرانت هيل Grant Hill كقدوة إيجابية. وحتى قبل أن يوقع العقد من «نادي ديترويت» فإنه أنفق جزءاً من ماله (نقوده) نتيجة توقيع العقد في تمويل برنامج صيفي دراسي ولممارسة كرة السلة لـ ١,٨٠٠ ولد وبنت في قلب مدينته وهذا البرنامج أعطى الفرصة لهؤلاء الشبان في سن العشرينات لأن يتعلموا أكثر عن كرة السلة وأن يصقلوا مهاراتهم العقلية. وكذلك أتيحت لهم فرصة منافسة فرق أخرى في ضواحي المدينة.

إن الشباب يحتاج إرشاداتك في اختيار القدوة الصحيحة والأبطال الحقيقيين. يريدون إرشاداتك في تغير الأحداث الرياضية التي تعكس السلوكيات الأخلاقية وغير الأخلاقية. عليك أن تجد الفرص وأنت مع فريقك، مثلما تكون في سفر مع الفريق، لمناقشة تقارير الصحف عن لاعبين ارتكبوا أفعال عنف، واستخدموا عقاقير منشطة للأداء، وقدموا تضحيات هائلة لتحقيق أهداف صحيحة. شجع لاعبيك على أن ينعكسوا ويفكروا، في هذه القصص.

(٣) وضع قواعد للسلوك الجيد:

نحن نشجع على إعداد قواعد للفريق لمساعدتهم على حصر القيم في مجتمعنا ونوصي بأنك تتبنى « ميثاق الأخلاق والشخصية للاعبين » كأساس لقواعد فريقك. إن قواعد الفريق تخلق حدوداً للسلوك المقبول والسلوك غير المقبول للمساعدة في تنمية الشخصية، ومساعدتك للتعامل مع لاعبيك لكي تكونوا فريقاً ناجحاً.

وعلى الرغم من الاحتمال بأن تولد سلوك لا أخلاقي فإنها كذلك تقوم بدور مساعد رئيسي في النمو الأخلاقي. ونمو الشخصية والعدالة الاجتماعية. لذلك فالرياضة هي مكان تشكيل كما أنها مرآة للقيم الاجتماعية لأنها مليئة بالفرص للمواجهة والتعلم ومعايشة المبادئ الاجتماعية الإيجابية.

و الرياضة يمكن أن تكون محتوى له قيمة للتربية الأخلاقية كما يتم قبول القواعد في الملعب على أنها محترمة وأكثر عدلاً عن قواعد المجتمع. وبالتالي فعند توفير أساس لنمو أكبر للسلوك الأخلاقي بافتراض اللعب العادل «fair play» المرتبط بالرياضة فإن ذلك يحقق هذا النمو في السلوك الأخلاقي (ethical codes of conduct).

ونتيجة لإمكانية خرق القواعد وكاستجابة لمن فعلوا ذلك فإن عديداً من القواعد الأخلاقية المرتبطة بالرياضة تم إقرارها. مثال عام ١٩٧٩ أقر « مارتينز وسيفيلدت» تنسيق ميثاق حقوق Bill للاعبين الصغار من الرياضيين، وفي عام ١٩٩٢ أصدر المجلس الأوربي ميثاق الرياضة الأوربية. وقد نشأ كلاهما بسبب الاهتمام بالأمور المتعلقة بقضايا المنافسة في رياضة الشباب. وقد تلا ذلك (عام ١٩٩٨) إعلان « برايتون للسيدات والرياضة» كاستجابة لقضايا عدم العدالة بين الجنسين وفي (عام ١٩٩٦) أصدرت « مؤسسة التدريب القومية» دليلاً واسع الانتشار عن الممارسة الأخلاقية الذي كان محاولة إضافية لتنظيم سلوك المدربين وكانت قيمتها في وضع إطار لما هو مسموح به وغير مسموح به، وقد أوضح لكل من يهمه الأمر السلوكيات التي يمكن قبولها من المتخصصين Professionals (ليل Lyle ١٩٩٦).

إضافة إلى ذلك ورغم أهمية تلك القواعد لتنمية ممارسة إيجابية تتسم بالفضيلة إلا أنها قدمت بصورة تقليدية وتم عرضها في شكل مفاهيم سلبية. وبالمثل فإن هذه القواعد قد تم صياغتها في مفاهيم (مصطلحات) سلبية، مثال: « لمنع السلوك الغير المسموح به» لتجنب الاعتباطية والاستبدادية، لفرض الوضوح والبساطة والشفافية في العالم المرتبك، لوضع قواعد ومحكات بتوضيح الحاجة إليها. لتوفير إطار لحل الصراع. ومثل هذه القواعد قد ركزت في الظاهر على السلوك الغير لائق والغير مناسب. ولذلك فهي تذكرنا بالقواعد الاجتماعية التي يجب أن نعيش بموجبها، أوما يجب أن يكون، وبالتأكيد على ما لا يجب أن نفعله.

ومواجهة اللا مسموح. وهي وجهة نظر عامة للأخلاق يتم التعبير عنها في مجموعة من القواعد والتي تم تعميمها لمنع الأفراد من العمل بشكل غير عادل في السعي لتحقيق (أغراضهم الشخصية) على حساب الآخرين.

(٤) شرح ومناقشة السلوك الأخلاقي:

قبل أن يصل الأطفال إلى سن العشرينات فإنهم يتعلمون القيم الأخلاقية أكثر من خلال التقليد والممارسة أكثر من تعلمها أثناء التعليم. وعندما يصبحون في العشرينات وتنمو قدراتهم العقلية، رغم أنهم ما زالوا يتعلمون من القدوة والممارسة، فإنهم الآن يرغبون في أن يعرفوا لماذا عليهم أن يتصرفوا بطرق معينة. وفي هذه المرحلة يمكنك مساعدتهم بتوفير الشرح الذي يبرر طلبك إليهم أن يسلكوا بطريقة أخلاقية.

إن لصق القواعد لا يكفي. مثال: قد يكون لديك قاعدة تقول إن الفريق سيصافح بالأيادي الفريق الآخر بعد كل مباراة. ويسأل أجد لاعبيك لماذا وصفت هذه القاعدة. وقد ترى السؤال على أنه تحدي لسلطاتك وتكون إجابتك «لأنني أريد ذلك» أو قد تشرح لأن ذلك يظهر الروح

الرياضية وينعكس بصورة جيدة على الفريق. فأول إجابة قد تفتقر إلى الفرصة الصحيحة لمناقشة هذا التقليد بعد المباراة وقد يغلق الباب أمام مناقشات في المستقبل حول مثل هذه القضايا. والإجابة الثانية تقدم سبباً من أن فعلك مفهوم ومبرر.

ولأن سمات الشخصية لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة ولكن نستدل عليها من السلوك، فمن المهم أن تساعد اللاعبين أن يروا العلاقة بين سلوكهم والسمة أو القيمة التي تمثلها. ويمكنك فعل ذلك بأن تضع عناوين للسلوكيات. وفيما يلي بعض الأمثلة لذلك.

١- الاحترام:

عندما يتجادل لاعب مع مسئول فقد تقول: إن ذلك إظهار لعدم الاحترام.

٢- انضباط النفس:

عندما يبتعد لاعب عما يثيره، فقد تعزز هذا السلوك الانضباطي بقولك: «أنا فخور بك لأنك ابتعدت عن الصراع، فهذه شجاعة حقيقية».

٣- المسئولية:

عندما يتغيب لاعب عن الممارسة بدون سبب جيد عليك أن تقول له (لها) إنه لم يتصرف بمسئولية.

٤- التحكم في النفس:

عندما تفقد هدوءك بسبب تصرف غير عادل أو غير منصف فعليك أن تشرح للاعبيك أنك على صواب في عملك هذا لأنك مدرب. ولكن عليك أن تراجع نفسك إذا ما كنت قرأت الموقف بصورة صحيحة أم لا، عليك أن تشرح أنك فشلت في إظهار التحكم والسيطرة على النفس وستعمل على تصرف أفضل في المرة القادمة.

عندما تساعد لاعبيك على فهم العلاقة بين السلوك والسمة التي يعكسها هذا السلوك، سواء كان ذلك سلباً أم إيجاباً، فعليك أن تعبر عن توقعك عن ذلك السلوك في المستقبل. مثال: بعد مناقشة لاعب تأخر عن الموعد فقد تقول: «اظهر لي أنك مسئول بأن تحضر للتدريب غداً في الموعد تماماً» شجع وكافأ الأفعال الأخلاقية ولا تشجع بل وعاقب الأفعال غير الأخلاقية. فأنت تبنى شخصية جيدة بأن تفعل ذلك باستمرار.

نحن لا نشجع أن تصبح متعصباً ومتجسماً وتعظ عن الخير والشر في كل موقف. ولكن شارك لاعبيك معتقداتك واقتناعك من خلال «ميثاق شخصية اللاعبين»، وشارك خبراتك التي ترتبط بهم كذلك. لا تكن (واعظاً) بل ابحث عن طرق لمناقشة هذه القضايا. استغرق وقتاً أطول في الإنصات أكثر من التحدث.

فعندما تكون أنت دائماً المتكلم فإن شباب العشرينات ينظرون إليك على أنك تلقي (محاضرة). ستكون أكثر فاعلية إذا لم تكن دائماً المتحدث. وبدلاً من ذلك اقترح وشجع وكن مرشداً للاعبيك من أجل سلوك أفضل.

(٥) استخدام وتعليم اتخاذ القرار الأخلاقي:

لقد عَلَّمت لاعبيك أن يعرفوا الخير «وأن يرغبوا في فعل الخير» والآن عليك أن تعطيهم فرصاً «لأداء الخير» باتخاذ قرارات أخلاقية مناسبة. إن اتخاذ القرار الأخلاقي هو عملية تقييم مسارات بديلة للفعل واختيار الفعل الذي يتمشى مع قيم الفرد الأخلاقية.

و يوجد نوعان من القرارات الأخلاقية:

اختيار الصواب من الخطأ، واختيار أفضل بديل للصواب. وعندما يواجهك قرار أخلاقي علينا أن نسأل أنفسنا هذه الأسئلة:

أ – هل هذا الفعل غير قانوني (غير مشروع)؟

ب– هل هذا الفعل غير أمين؟

جـ– هل هذا الفعل لا أخلاقي؟

وإذا كانت الإجابة نعم لأي من هذه الأسئلة الثلاثة إذن فإن مسار الفعل لا أخلاقي. ومع قرارات الصواب مقابل الخطأ فإن مسار الفعل الصواب يكون غالباً واضحاً، ولكن ما الذي يسبب الحيرة إن مسار الفعل الخطأ قد يزيد

الفرص لحد كبير في الحصول على النتائج المرغوبة مثل الفوز في مباراة، أو الحصول على نقود.

وفي النوع الثاني من اتخاذ القرار الأخلاقي – وهو اختيار البديل للصواب – فليس هناك قرار خاطئ واضح. وبالعكس فنحن علينا أن نقرر مسار الفعل الأفضل من بين بديلين أو أكثر

مثال: من المحتمل أن تواجهك قرارات عن هل تلعب اليوم بأفضل لاعبيك أو بهؤلاء اللاعبين الذين سيكونون الأفضل غداً (أي سيستفيدون اليوم لكي يلعبوا غداً بصورة أفضل). أو قد تواجه لـ «لاعباً مزعجاً» شخصاً يسبب لك الصداع بصورة متكررة. وقد تكون على حق بأن تستبعد هذا اللاعب من فريقك وتتخلص من مشكلتك اليوم، ولكن يمكنك قضاء وقت طول مع هذا اللاعب أملاً في «تغيير تصرفاته».

في هذه الأنواع من القرارات ليس بها فعل غير قانوني، غير أمين أو لا أخلاقي. وعليك أن تتعلم تطبيق المهارات العقلانية وأسلوب حل المشكلة التي تشمل تقييم الحقائق المرتبطة بالموقف، وتحديد مسارات بديلة للفعل، والتنبؤ بالنتائج لكل مسار فعل.

ومن أجل توضيح بعد إضافي للطبيعة الصعبة في إشكالية اتخاذ القرار الأخلاقي في التدريب فلنأخذ السيناريو التالي والذي تم تطبيقه من عمل «ماك نامي» أنا مدرب للاعب سباق مسافات متوسطة عمره ١٦ سنة والذي أظهر أنه واعد جداً. ووالديه لهم رغبة في نجاحه ودعمه لمشاركته في الرياضة وقيامي أنا بتدريبه. ويرغبون منه أن يحقق أقصى طاقة له. ولكنه حالياً يبذل جهداً في التدريب الفتري ولكنه لم يتمكن من الوصول للمستهدف. وفي كل الأحوال يرجع ذلك لكونه لم يلتزم بنظام التدريب الصارم المقرر له. وبعد ظهر اليوم كان مجهداً بعد جري في الصباح وبدا غير متحمس متحمساً للمشاركة في الفترة التالية. وسألت نفسي كمدرب:

ما هو رد فعلي وما الذي سأفعله؟ ودار في ذهني كم هائل من الأسئلة..

هل أجعله يجري فترات أكثر في المضمار؟

هل هو شديد الإجهاد؟ ولا يستطيع أداء ذلك بصورة صحيحة؟

هل لديه دافعية كافية لأداء ذلك بصورة صحيحة؟

هل أنا كمدرب فعلت ما يكفي لإعداده للبطولات القادمة؟

هل حقق الأهداف المتفق عليها وفق جدول التدريب؟

وهل هي أهداف حقيقية؟

هل أنا كمدرب جعلته يتجاوز قدراته؟

هل ضغطت عليه بشكل قاس؟

هذه هي أسئلة كل يوم الأخلاقية لمدرب والذي تجاوز القواعد التي تحكم تصرفاته. ولكن لا توجد قواعد لكي ترشده هنا. وبعد دقيقة من التفكير وصلت إلى أن أفضل طريقة لنجاح هذا اللاعب هو زيادة العمل أكثر وذلك يوافق رغبات والديه. ثم حذرت اللاعب قائلاً إذا لم تحقق العدو التالي في الزمن المحدد سنظل طوال الليل حتى تحقق المطلوب وإلا سأسحبك من البطولات. وطلبت إليه العمل الجاد والشاق. وكاستجابة لذلك أكمل العمل بصورة جيدة. وشعرت بتبرأة نفسي. وأثبت للاعب أنه قادر على أداء العمل إذا كان هو مستعداً للعمل الجاد والشاق. وأنبته على نقص إرادته وجعلته يتذكر التضحيات التي قدمها له الآخرون لكي تسنح له الفرصة لاكتشاف واستغلال مواهبه. وإلى حد ما كنت أفهم رد فعله. ومشى اللاعب بغضب وعدوانيه واضحة نحوي. ولكنني كمدرب كنت مستريحاً لأنني أعلم أن ذلك يساير رغبات والديه في حين أوضحت له قدراته. وشعرت كمدرب أنني لم أرتكب أي فعل خاطئ والتزمت بجدول التدريب المتفق عليه.

وعلى الرغم من عدم وجود قواعد كتلك القواعد المعمول بها في قانون السلوك قد تم الإخلال به في السيناريو السابق وصفه إلا أنه يمكن القول بأن الثقة بين المدرب واللاعب قد تعرضت للاهتزاز أو على الأقل أصبحت شديدة التوتر. ومن ناحية أخرى ربما هذا ما يريده اللاعب بالضبط لكي يستفيد من موهبته. مثل هذا الصراع يوضح تعقيد البُعد الأخلاقي في التدريب وعدم كفاية القواعد المرتكزة على مبادئ سلوكية لمساعدة المدرب على التعامل معها. وطالما أنه لا توجد قواعد هنا فإن تطبيق ما مدى الجهد الشاق الذي سيتم فرضه على اللاعبين الشبان أ مر متروك لتعقل ولتقدير المدرب.

(٦) دفع اللاعبين لتنمية شخصية جيدة (خبرة):

يعتقد الجمهور أن المدربين هم الذين يدفعون لاعبيهم لأن يلعبوا بأفضل ما لديهم. ولكن المدربين كذلك هم معلمون للشخصية الذين يدفعون لاعبيهم للتصرف بأفضل ما يمكن.

إن خلق بيئة فريق أخلاقية وإظهار شخصية جيدة وشرح ومناقشة الأفعال الأخلاقية كل ذلك يساعد في تنمية الشخصية الجيدة، ولكن الدافعية أو الإلهام توفر الوقود « لتغيير النفوس turn souls» هكذا قيل.

مدرب ضعيف	يقول
مدرب جيد	يشرح
مدرب متميز	يوضح بالعروض العملية
ولكن المدرب العظيم	يُلهِم.

عليك أن تلهم العاملين معك لكي يكونوا الأفضل داخل وخارج محل الرياضة.

والآن وقد عرفت المبادئ عن الشخصية التي تريد تعلمها والأساليب التي تريد أن تستخدمها في التعليم، دعنا ننظر كيف يمكن أن تساعد لاعبيك على ممارسة مهارات الشخصية الجيدة.

الخطوة الثالثة: توفير فرص للممارسة:

إن الرياضة توفر للاعبين فرصاً عديدة لتعلم وممارسة الأفعال الأخلاقية وحل المعضلات الأخلاقية. ولذلك لن تحتاج لترتيب مواقف معينة لممارسة اتخاذ القرار الأخلاقي لأن هذه المواقف تتكرر كثيراً في الرياضة التي هي نشاط له أهمية كبيرة لدى عديد من الشباب. إن اللحظات القابلة للتعلم ستظهر ولكن عليك أن تكون مستعداً للاستجابة لها بطريقة مناسبة. يمكنك أن تفعل ذلك بأن تجعل تنمية الشخصية لها الأولوية وأن تتخذ الخطوات التي تم وصفها في الجزء السابق يمكنك كذلك مساعدة لاعبيك على ممارسة السلوك الأخلاقي بإعداد نظام روتين.

إعداد نظام للسلوك الأخلاقي:

إن الطقوس والتقاليد والنظام والتي نسميها «الروتين» في الرياضة طرق مهمة تنقلها المجتمعات عبر ثقافتها – بما في ذلك القيم – إلى الأجيال التالية: وهذه طريقة مفيدة جداً لمساعدة لاعبيك على ممارسة السلوك الأخلاقي. وإليك بعض الأمثلة:

* اجعل لاعبيك يمارسون الاحترام بأن تسألهم مصافحة الأيادي مع الفريق الخصم.
* تنمية عادات مواطنة صالحة لدى لاعبيك من خلال أنشطة لزيادة التمويل ومشروعات خدمة بالمدرسة والمجتمع.
* تنمية عادات الاهتمام بالآخرين لدى لاعبيك بتبني برنامج تعليمي يقوم فيه لاعبوك بمساعدة اللاعبين الأصغر لتعلم الرياضة.
* تشجيع المسئولية بإعداد مواقف روتينية بإعادة الأدوات إلى مكانها وتنظيف حجرة الملابس بعد الممارسة.

كن مبتكراً في إعداد طقوس نظام (روتين) الفريق التي تحقق المتعة وتشجيع ممارسة القيم الأخلاقية الموجود في «ميثاق الشخصية للاعبين».

مكافأة السلوك الجيد (مكافأة الشخصية الجيدة):

تذكر أن تنمية شخصية جيدة تشبه تنمية المهارات الرياضية، وقليل من اللاعبين يؤدي هذه المهارات بصورة صحيحة من أول مرة. عليك أن تكون متحملاً للأخطاء، وتعطي تغذية رجعية فوراً وبدقة، وإظهار الفعل المناسب، وإعطاء لاعبيك فرصاً متكررة للممارسة. عليك أن تكافئ (مكافئة) التقدم حتى لو كان السلوك ليس كما ترغب. هناك طرق عديدة لمكافأة اللاعبين الذين يُظهرون شخصية جيدة: جوائز نهاية الموسم للروح الرياضية، مزايا خاصة مثل أن يطلق اسم « كابتن شرف» لمباراة معينة، ملصقات تلصق على دولاب الملابس أو تُلصق على الأدوات، شهادات، أو تقدير بسيط في اجتماع الفريق.

تذكر كذلك أن لاعبيك قد يأتوا إلى العمل معك ولديهم مهارات أخلاقية عديدة. والبعض قد يكون رائعاً في شخصيته الجيدة، والبعض لديهم ميول للرذيلة والشر. وتحدياتك هي أن تصب كل ذلك في فريق ذي شخصية جيدة.

أسئلة للمراجعة:

* ما هي تربية الشخصية، ولماذا هي مهمة؟ هل تعتقد أن ذلك مسئوليتك كمدرب؟
* ما هي الروح الرياضية؟ اكتب الخطوات الثلاث لتدريس الشخصية والروح الرياضية؟
* ما هو ميثاق الشخصية للاعبين؟
* ما هي الاستراتيجيات الستة التي يمكن استخدامها لتساعدك على بناء شخصية اللاعبين الذين تُدربهم؟
* ما الذي تفعله لتشكيل شخصية جيدة وسلوك أخلاقي لدى لاعبيك؟
* هل ناقشت السلوك الأخلاقي مع لاعبيك؟ إن قصصاً عن شخصيات رياضية قد تكون وسيلة جيدة لمساعدة اللاعبين للتفكير في قضايا الأخلاق؟
* كيف تتيح للاعبيك فرصة ممارسة السلوك الأخلاقي واتخاذ قرارات أخلاقية؟
* هل توفر طقوس نظام (روتين) وتقدم مكافآت للشخصية الجيدة لتشجيع اللاعبين على أن يكونوا أشخاصاً ذوي شخصيات جيدة؟



الباب الثاني
مهارات الاتصال وتحقيق الدافعية



مقدمة:

إن المدرب الناجح هو أحد علماء النفس الرياضي الذي يمتلك مهارات الاتصال وتحقيق الدافعية وإدارة السلوك.

و في هذا الباب (الثاني) سوف نتعلم مبادئ سيكولوجية هامة تُساعد المدرب ليكون مدرباً أفضل. وعلى المدرب تذكر أن السلوك البشري به بعض المطلقات غير النسبية.

ويضم هذا الباب الفصول الثلاثة التالية:

الفصـــل السابع : مهارات الاتصال

الفصـــل الثامـن : تحقيق الدافعية

الفصـــل التاسع : إدارة السلوك

وتقدم هذه الفصول الثلاثة (٧، ٨، ٩) توصيات وليست قوانين. ويجب فهمها واستخدامها ليس لتحل محل الفهم العام ولكن تسير معه جنباً إلى جنب.

الفصل السابع
مهـــارات الاتصـــال

❖مقدمة

إن التدريب هو بالكامل عملية اتصال. والمدربون الناجحون هم أساتذة في التواصل، وغالباً ما يغفله المدربون غير الناجحين ليس لنقص المعلومات عن الرياضة ولكن بسبب نقص مهارات الاتصال. وعلى المدرب أن يكون قادراً على الاتصال بفاعلية في مواقف لا حصر لها بما في ذلك التحدث مع آباء قلقين على مستوى أبنائهم، وشرح كيفية أداء مهارة مُعقدة للاعبين، والتحدث مع مسئول أصدر قراراً خاطئاً. إن الاتصال الفعال أمر حيوي للتدريب الناجح تماماً كما هو في مواقف المهنة والوالدين والزواج.

و تمتلئ حياتنا بمظاهر اتصال كثيرة ومتنوعة - فنحن نتكلم، ونقرأ، ونكتب، ونرسل إيماءات، ونستمع، وندرس، ونواسي، ونقنع، ونشرح، ونصف، ونلاحظ، ...الخ.

وبالمثل فإن التدريب هو اتصال (تخاطب) حيث إن كل عمل في التدريب يتطلب من المدرب الاتصال.

وإذا تطرقنا إلى مهنة التدريب فسنجد تدفقا هائلا ومستمرا في مظاهر الاتصال. فنحن نتصل بالبعض الآخر إما لفظيا (شفهيا) (أي عن طريق الكلمات)، أو غير لفظي (أي عن طريق الكتابة أو الإشارة) أي نحن نتصل بالبعض الآخر بالكلمات والأفعال.

ومن الصعب أن تتخيل عالما بدون اتصال (أي بدون أن نعرف ما يفكر فيه الآخرون وما يدور في أذهانهم، أو بدون أن نشاركهم أفكارهم). ويمكننا أن نصدر حكما أنه بدون الاتصال لن تكون الحياة ذات قيمة ولن نستحق العيش فيها. ولذلك فعندما نقوم بتحسين مهارات اتصالنا بالآخرين فإننا نقوم في نفس الوقت بتحسين حياتنا بطريقة مباشرة.

ومنذ العهد القديم، كان الاتصال يتم بأشكال غير لفظية ومازال يستعان بها حتى يومنا هذا. ثم إن اللغة هي من بين أهم وأعظم اختراعات البشرية، ومع ذلك، فإنها أحيانا ما تكون مصدر هلاك ودمار لوجودنا.

ولكي يكون الإنسان ناجحاً في التأثير على الآخرين والسماح للآخرين بالتأثير عليه، ولكي يكون الإنسان قائدا ومدربا، فإنه يجب عليه إتقان مهارات الاتصال سواء مهارات الاتصال اللفظية أو غير اللفظية.

☜ **وتتعلم في هذا الفصل:**

* أبعاد وخطوات عملية الاتصال.
* أهم ٨ مشكلات رئيسية في الاتصال مرتبطة بمهنة التدريب.
* كيف يمكنك تحسين مهاراتك في الاتصال في ٦ من هذه المشكلات.

والمدربون أكثر مهارة في إرسال الرسائل عن تلقي الرسائل وفي التعبير عن أنفسهم لفظياً أكثر من التعبير غير اللفظي، وأكثر مهارة في التحكم في محتوى رسالتهم مقارنة بالانفعال نحوها.

هل هذا ينطبق عليك؟ إذا كان كذلك فإنه من خلال الممارسة وبذل الجهد يمكنك تنمية مهارات الاتصال غير اللفظية والانفعالية والإنصات. وسنوضح كيف:

(والمشكلتان المتبقيتان ستتم مناقشتهما في فصول أخرى).

ورغم أن المدربين يجب أن يكونوا قادرين على الاتصال بالتساوي مع اللاعبين، وزملائهم من

المدربين، والآباء، والمديرين والجمهور إلا أن التركيز في هذا الفصل سيكون على الاتصال بين المدرب واللاعب. وكل المبادئ التي سنذكرها هنا قابلة للتطبيق في أي موقف اتصال.

الأبعاد الثلاث للاتصال:

إن جزءاً من مشكلة تعلم مهارات الاتصال يكمن في أنها أنماط راسخة ومتأصلة في الذهن ومن الصعب التخلص منها. لكن لعمل ذلك، فإن المدرب بحاجة أولا إلى التعرف عليها حتى يكون لديه الدافعية لاستئصال هذه الأنماط العنيدة، تماما مثل ما يحاول أن يفعله عندما يقوم بتدريب لاعبيه أيضا. ثم إن كثيرا منا لديه إحساس بأنه يمتلك مهارات اتصال جيدة إلى حد ما ولا يدرى ما إذا كانت هذه المهارات فعالة أو غير فعالة، ولنبدأ ببعض الأسس في عملية الاتصال:

أولاً: يشمل الاتصال ليس فقط إرسال الرسائل بل كذلك تلقي الرسائل. وبصفة عامة فإن المدربين معروفون بمهاراتهم الخطابية أكثر من مهاراتهم في الاستماع. ولكن يجب أن يكون المدربون مهرة ليس في إرسال رسائل واضحة ومفهومة ولكن كذلك في الإنصات لفهم ما يريد اللاعبون توصيله في المقابل.

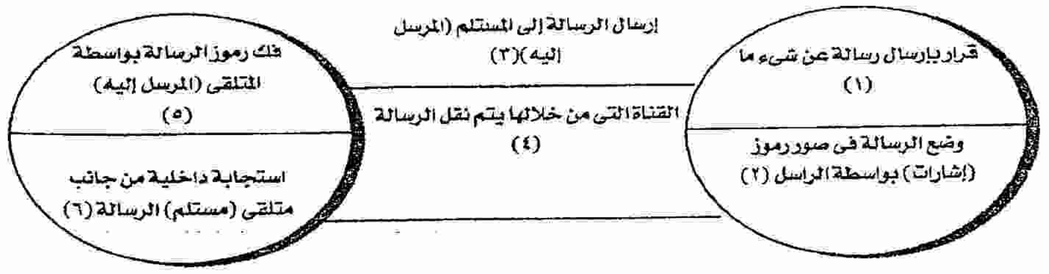
ثانيا: إن الاتصال يتكون من رسائل لفظية وغير لفظية. فإن إشارات الكراهية، وتعبيرات الوجه عن المرح، وحركات التهديد، وأفعال الود كلها أشكال للاتصال غير اللفظي. ويُقدر أن حوالي ٧٠٪ من الاتصال غير لفظي مما يعزز الملاحظة السابقة من أن ما تقوله ليس تقريباً بنفس أهمية ما تفعله.

ومعظمنا يميل لإظهار سيطرة أكبر في الرسائل اللفظية أكثر مما تفعل في الرسائل غير اللفظية. ولأن المدربين يتم ملاحظتهم بواسطة اللاعبين والإداريين والجمهور فعليهم الاهتمام بما تعبر عن إشاراتهم وأوضاع أجسامهم وتعبيرات وجوههم.

ثالثا: الاتصال جزئين:

المحتوى والانفعال:

فالمحتوى (content) هو مادة الرسالة، والانفعال (emotion) هو ما تشعر به نحو المحتوى. ويتم عادة التعبير عن المحتوى لفظياً والانفعال يتم التعبير عنه بطريقة غير لفظية. إن رياضات المنافسة القوية تشكل تحدياً للمدربين ويتحكموا في كل من المحتوى والانفعالات التي يرغبوا في توصيلها.



شكل (٧-١)

خطوات الاتصال:

إن الهدف من الاتصال هو الفهم المتبادل بين الشخص الذي يرسل الرسالة والشخص الذي يتلقى الرسالة. إن عملية توصيل الرسالة للاعبيك تتضمن ٦ خطوات كما في شكل (٧-٢).

أحياناً هذه النتائج للمحاولات تحدث بسلاسة، وأنت واللاعب تفهما رسائل كل منكما. ولكن أحياناً تظهر مشكلات في خطوة أو أكثر من هذه الخطوات الستة. ولنأخذ مثالين:

المثال الأول:

* المدرب (يصرخ): كم مرة أقول لك أن تستخدم خطوة تقاطعية؟
* يرد اللاعب: آسف نسيت.
* نية المدرب: أن يعطى اللاعب تغذية رجعية عن الخطأ الفني وتشجيع اللاعب أن يتذكر الطريقة الصحيحة في المستقبل.
* تفسير اللاعب: يعتقد اللاعب أنه مزعج. أود أداء ذلك بصورة صحيحة. وكلما أحاول بذل جهد أكبر زادت عصبيتي، وكلما زادت الأخطاء التي أرتكبها، أتمنى لو أؤدي ذلك بصورة صحيحة.

ما الخطأ الذي حدث في هذا الاتصال؟

كانت نية المدرب جيدة: وهو إعطاء تغذية رجعية بناءة. ولكن الطريقة التي أختارها لنقل الرسالة. كانت خطأ في كل من المحتوى والانفعال. فقد تلقى اللاعب الرسالة بصورة سلبية وبدلاً من مساعدة المدرب له على تصحيح هذا الخطأ فإن الرسالة أضافت للضغط الذي يشعر به اللاعب.

ونفس الرسالة قد يتم التعبير عنها بصورة مختلفة للاعب آخر وقد يفسرها اللاعب لتعني.. لقد أديت ذلك الخطأ للمرة الثانية، المدرب في حالة إحباط، ولا نلومه. ويجب أن يؤدي اللاعب ذلك بصورة صحيحة والمدرب عليه أن يساعده. ومع ذلك فالمدرب لم يكن ماهراً في تسليم الرسالة وثانياً نية المدرب وتفسيره للرسالة بصورة موجبة.

المثال الثاني:

* المدرب: أنا أعتقد أنك لعبت جيدًا هذا اليوم.
* اللاعب: (بصوت فيه شك) آه شكرًا.
* نية المدرب: تشجيع اللاعب على أدائه الجيد أملاً في تكرار ذلك مرة ثانية.
* تفسير اللاعب: يقول المدرب ذلك فقط لأننا أحرزنا نجاحًا، وعندما نخسر، حتى لو لعبنا جيدًا فإن المدرب يصرخ في الفريق.

أفكار المدرب جيدة، واستطاع نقل الرسالة التي اعتزم نقلها بصورة جيدة. ولكن لسوء الحظ فإن إدراك اللاعب لنية الرسالة، وليس محتواها، قد حدث لها انحراف، وربما يرجع ذلك نتيجة للرسائل السابقة التي أدت لاعتقاد المدرب أن إحراز النصر أهم له أكثر من أهميته للاعبين. ولأن المدرب فقد مصداقيته مع اللاعب فإن الرسالة ذات النية الجيدة تم تلقيها بصورة سلبية.

لماذا يكون الاتصال أحياناً غير فعال:

إن مشكلات الاتصال تحدث أكثر عندما يكون الأفراد تحت ضغط أو توتر أو عندما يكونون في حالة انفعال حول الموضوع، أو عندما تكون النتيجة شديدة الأهمية لهم. إن الضغط والانفعال وأهمية التفوق في عالم الرياضة التنافسية هو الذي يشكل تحديات للمدربين

إن الاتصال غير الفعال ليس دائما خطأ المدرب: فقد تكمن المشكلة في اللاعب أو في كل من المدرب واللاعب. والشكل (٧-٣) يوضح أسباب عدم فعالية الاتصال بين المدرب واللاعب ولكن يمكنك عمل الكثير لتجنب مشكلات سوء الاتصال وذلك بتنمية مهاراتك الخاصة في الاتصال.

شكل (٧-٢) ست خطوات في الاتصال

الخطوة الأولى

- لديك أفكار (آراء – مشاعر – نوايا) تريد توصيلها



تحتاج اللاعبة لتحسين أوضاعها



الخطوة الثانية

تقوم بترجمة هذه الأفكار إلى رسائل مناسبة للنقل



سأقول لها أنها في حاجة إلى الاحتفاظ بفخذيها في وضع متساوي



الخطوة الثالثة

تنقل رسالتك من خلال بعض القنوات (لفظية أو غير لفظية)



حاولي الاحتفاظ بفخذيك في وضع متساوي عندما تحاولي مرة ثانية



تابع : شكل (٧-٢) ست خطوات في الاتصال

الخطوة الرابعة

تتلقى اللاعبة رسالتك (إذا ما كانت في حالة انتباه)





الخطوة الخامسة

تُترجم اللاعبة معنى الرسالة ويعتمد التفسير على فهم اللاعبة لمحتوى الرسالة التي ترغب في توصيلها



ما زلت أفعل نفس الخطأ. المدربة قالت لي ذلك من قبل



الخطوة السادسة

تستجيب اللاعبة داخلياً لتفسيرها للرسالة



سأعمل على هذه المحاولة حتى أؤديها بصورة صحيحة



وسنناقش هذه المهارات بعد تقييمك لمهارتك الحالية في الاتصال وكذلك معرفتك للأسلوب الذي يتسم به اتصالك.

١- المحتوى الذي أراد المدرب توصيله كان خطأ لهذا الموقف.

٢- نقل الرسالة لم يوصل ما يرغب المدرب في توصيله بسبب نقص المهارات اللفظية أو غير اللفظية المطلوبة لإرسال الرسالة.

٣- اللاعب لم يتلقّ الرسالة لأن اللاعب لم يكن منتبهاً.

٤- يفتقر اللاعب للإنصات الكافي أو يفتقر إلى المهارات غير اللفظية وأساء تفسير محتوى الرسالة أو فشل في فهمها.

٥- اللاعب فهم محتوى الرسالة ولكنه أساء فهم تفسير نية الرسالة.

٦- الرسالة التي أرسلها المدرب لا تتناسب مع الزمن مما سبب خلطاً لدى اللاعب عن معنى الرسالة.

الرسالة الفعالة المؤثرة:

إن مرسلي الرسائل قادرون على إرسال رسائل تحمل بوضوح المعنى المطلوب ويتم تلقيها بطريقة مرغوبة. وأكثر الأحكام أهمية والتي ترغب في إصدارها هو هل الرسالة في حاجة إلى أن يتم إرسالها؟ هناك بعض المدربين الذين يتكلمون كثيراً جداً ويذكرون أشياء تسبب الملل للآخرين أو تؤدي إلى تشتيت اللاعبين أثناء التدريب، والبعض الآخر منهم يتحدثون قليلاً جداً مفترضين أن الآخرين يعرفون ما يريدون أو ما يرغبون.

وقد سجلنا بعض الإرشادات لإرسال رسائل فعالة، اقرأ كل إرشاد ثم بأمانة ضع ترتيب ما إذا كان الاتصال قويًا أو ضعيفاً بالنسبة لك بوضع دائرة على الرقم المناسب، تأكد أن تضع ترتيبًا لك بموضوعية وأن تتخذ الإجراء لتحسين أي قصور.

وتأكد أن جميعنا لديه نقاط قوة وضعف في الاتصال بالآخرين. و قد أمضى سمول (Smoll 2006) ساعات طويلة جداً في ملاحظة المدربين وتقييم أثرهم على اللاعبين وقد تم ملاحظة أكثر من ٧٠ مدرباً وتسجيل أكثر من ٨٠,٠٠٠ سلوك وقام بملاحظة حوالي ١٠٠٠ لاعب، فوجد أن اللاعبين استجابوا بإيجابية للمدربين الذين قدموا:

- تغذية راجعة إيجابية بعد أداء جيد.
- تعليمات تصحيحية وتشجيع بعد خطأ في الأداء.
- تعليمات فنية وقدر معتدل من التشجيع العام غير مرتبط بجودة الأداء.

وعلى العكس وجد سمول Smoll أن اللاعبين استجابوا بطريقة غير مرغوبة نحو المدربين الذين فشلوا في ملاحظة الأداء الجيد أو تعزيز هذا الأداء، إذا انتقدوا الأخطاء أو قدموا تعليمات بعد الخطأ بطريقة ناقدة.

وقد لوحظ أن الخصائص الإيجابية ظاهرة بوضوح لدى عديد من المدربين مثل المدرب الأسطورة جون وودن John Wooden والذي أحرز الفوز في ١٠ بطولات NCAA في كرة السلة للرجال أثناء تعليمه في UCLA وقضى ٥٠٪ من زمن الاتصال في تقديم تعليمات لفظية عن كيفية أن تعمل وكيف تعمل ذلك، و١٣٪ تشجيع اللاعبين على تكثيف جهودهم، و٨٪ نقد بناء، و٨٪ مديح (سواء لفظي أو غير لفظي)، ٧٪ عبارات بسيطة عن عدم الرضا (جاليمور وثارب Gallimore and Tharpe ٢٠٠٤).

وتم ملاحظة نتائج مشابهة لمدربين آخرين ناجحين ولسوء الحظ معظمنا يفكر في المدربين الذين لهم أسلوب سلبي في التدريب مثل « الصياح، والصراخ» والاعتماد

على العقاب لتحقيق الدافعية للاعبين. وفي ملاحظة إيجابية فإن سمول Smoll وجد أن معظم مدربي الشباب الرياضيين لا يتناسبون مع البروفيل السلبي وأنه بصفة عامة فإن ٣٪ من تعليمات المدربين ذات طبيعة عدوانية و٢٠٪ فقط من الأخطاء تم الاستجابة فيها بطريقة سلبية. ورغم أنه من النادر، فإن التعليقات السلبية لها أثر قوي على اللاعبين. وقليل من التعليقات الخاطئة قد تسبب دماراً كبيراً.

هل يمكن أن يتعلم المدربون أن يكونوا موصلين Communicators أكثر فاعلية؟ لقد أعد سمول Smoll إرشادات للتدريب بهدف مساعدة المدربين لأداء ذلك ثم مقارنة المدربين الذين تلقوا التدريب بالذين لم يتلقوا هذا التدريب. واللاعبون الذين لعبوا مع المدربين الذين حضروا التدريب كانت لديهم خبرة رياضية أكثر إيجابية عن الذين لعبوا مع مدربين لم يحضروا هذا التدريب. وقام بترتيب المدرب على أنه مدرس أفضل ولديه روح فكاهة أكثر ويشعر بضغط أقل وفي الحقيقة فإن ٥٪ من اللاعبين الذين لعبوا مع مدربين حضروا هذا التدريب تركوا الرياضة مقارنة بـ ٢٦٪ في حالة المدربين الذين لم يتم تدريبهم.

اعتبر ذلك وسيلة لتحقيق الدافعية لديك لكي تنعكس بعناية على اتصالك الشخصي باللاعبين وتحسين مهارات اتصالك واعتبار أن لها الأولوية ويمكنك تقوية مهاراتك وبذلك ستفيد اللاعبين.

إرشادات تراعى لكي تكون الرسالة فعالة:

١- الرسائل لابد وأن تكون مباشرة:

إن المدربين الضعاف في هذه الصفة يتجنبون المواجهة مباشرة والاتصال المباشر واللاعبين التابعين لهم لا يعرفون أين هم. وهؤلاء المدربين يفترضون أن اللاعبين يعرفون ما يتوقعه المدربون منهم أو يشعرون به. وبدلاً من التعبير عن رسالتهم مباشرة فإنهم يخاطبون عقولهم ويتوقعون من الآخرين أن يقرءوا عقولهم وفي حالات أخرى قد يشيرون لشيء آخر، أملاً في أن تحقق الرسالة الوصول إلى الآخر بطريقة غير مباشرة. والمشكلة هي أن الرسائل غير المباشرة غالباً ما يحدث تشويه لها ويُساء تلقيها.

ما مدى قوتك في إرسال رسائل مباشرة؟



قنوات الاتصال شكل (٧-٣)

قوي ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢- أن تنسب الرسائل لذاتك:

استخدم أنا «I وMy» وليس الفريق أو نحن We ند الإشارة إلى رسائلك ولا تنسب الرسائل لك عندما تقول «يشعر الفريق» أو معظم الناس يعتقدون ذلك... عندما تعتقد في ذلك مثلاً أن استخدام الآخرين لمساندة ما نقول يتضمن جبناً في التعبير عن رسائلك الخاصة وفشلاً في امتلاك الرسالة.

ما مدى قوتك في امتلاك رسائلك؟

قوي ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٣- الرسائل لابد وأن تكون كاملة «وتخصصية»:

عليك سرد الموضوع كاملاً بدون ترك معلومات هامة. قدم للشخص الذي تتحدث معه كل المعلومات التي يحتاجها لكي يفهم رسالتك تماماً. راقب القفز على المنطق. والافتراضات غير المعروفة، والنوايا التي تذكرها.

قوي ٥ ٤ ٣ ٢ ١

ما مدى قوتك في جعل رسائلك كاملة ونوعية؟

٤- الرسائل لابد وان تكون واضحة ومنسقة وتجنب ازدواج الرسائل:

إن المدربين الذين يقولون شيئاً ما في يوم ما ثم يقولون شيئاً آخر في يوم آخر فإنهم ينتهكون هذا المبدأ ويفعلون مثل المدربين الذين يرسلون رسائل متناقضة. «أنا حقيقة أريدك أن تلعب، ولكن لا أعتقد أن ذلك يناسبك جيداً». أعتقد أنك لاعب رائع، ولكن عليك أن تكون صبورا «هذه الأمثلة من الرسائل المزدوجة (القبول والرفض) تترك اللاعب في خلط (لخبطة)، وربما تسبب له الأذى. إن الرسائل المزدوجة لها معان متناقضة وعادة ما يتم إرسالها عندما تكون خائفاً أن تخبر الشخص مباشرة شيئًا قد يؤذيه.

قوي ٥ ٤ ٣ ٢ ١

ما مدى قوتك في إرسال رسائل واضحة ومنسقة؟

٥- الرسائل لابد أن تعبر بوضوح عن الحاجات المطلوبة والمشاعر:

لأن مجتمعنا يتضايق ممن يعبرون عن مشاعرهم بصراحة فإننا نميل بألا نكشف عن مشاعرنا وحاجاتنا للآخرين. مع أن الكشف عن حاجاتنا ومشاعرنا

أساس لتنمية العلاقات القوية وفتح قنوات الاتصال. شارك في الحاجات والمشاعر وافتح الباب للآخر أن يفعل نفس الشيء. إن الحاجات التي لا يتم التعبير عنها والمشاعر المخبأة تؤدي إلى توقعات ناقصة.

٣ ٤ قوي ٥

ما مدى قوتك في صياغة الحاجات والمشاعر بوضوح؟

٦- يجب أن تفصل الرسائل بين الحقيقة والرأي:

قل ما تراه وما تسمعه وما تعرفه ثم بعد ذلك حدد بوضوح أي أراء أو استنتاجات لديك عن هذه الحقائق. أنت تقول لابنك عندما يعود متأخراً للمنزل في ليلة ما «أنا شاهدتك في الخارج مع ابن (س) ثانية» ففي هذا المحتوى ابنك تلقى الرسالة ولكنه ليس متأكداً ما هو قلقك من ابن (س). والأسلوب الأفضل لإرسال هذه الرسالة قد يكون:

أ - كان هذا ابن (س) أليس كذلك؟ تستوضح الحقيقة ثم بعد ذلك

ب- أنا أخشى أنك أمضيت وقتاً طويلاً معه. أنا قلق من أن ذلك يسبب لك المتاعب (ذكرت رأيك). ورغم أن ابنك لن يكون سعيداً برأيك فإن هذه الرسالة أقل غموضاً عن الرسالة الأولى.

ما مدى قوتك في الفصل بين الحقيقة عن الرأي في

٤ قوي ٥

رسائلك؟

٧- الرسائل يجب أن تركز على شيء في المرة الواحدة:

ركز رسالتك على موضوع أو قضية واحدة في المرة الواحدة إن القفز من موضوع لآخر يثير الخلط لدى المستمع؟

هل رسائلك كثيراً ما تتضمن أفكاراً غير مترابطة لأنك لم تستعرض وقتاً لتنظيم فكرك؟

٣ ٤ قوي ٥

٨- الرسائل يجب أن يتم تسلمها فوراً:

عندما تلاحظ شيئاً يضايقك أو شيئاً في حاجة لأن يتغير، لا تتأخر في إرسال الرسالة أحياناً قد يؤدي التأخير إلى أن تنفجر فيما بعد بسبب شيء صغير. إن الاستجابة مباشرة هو مبدأ سليم لإعطاء تغذية رجعية فعالة ومؤثرة. ولكن إذا كانت انفعالاتك ستسيء إلى حكمك فمن الأفضل أحياناً الانتظار حتى وقت آخر أفضل لتسليم رسالتك.

ما مدى قوتك في تسليم الرسائل مباشرة عندما ترى

٣ ٤ قوي ٥

الحاجة لذلك؟

٩- يجب ألا تحتوي الرسائل على أعمال غير معلومة:

هذا المبدأ يعني أن عرض الرسالة يتطابق مع الغرض الفعلي. إن جدول الأعمال المخبأ وإخفاء النوايا يدمر العلاقات. اسأل نفسك هذين السؤالين لتحديد ما إذا كانت رسالتك تحتوي على جدول أعمال مخبأ.

لماذا أنا أقول هذا؟ هل بسبب أني أريد هذا الشخص

٣ ٤ قوي ٥

أن يسمع ذلك؟ أو هل هناك شيء آخر متضمن؟

١٠- الرسائل لابد وأن تكون مساندة وداعمة:

إذا أردت من الشخص الآخر أن ينصت لرسائلك باستمرار، فلا يمكن أن تبلغها بتهديدات، أو تهكم، أو مقارنات سلبية، أو أي نوع من أنواع الحكم. لأن ذلك الشخص في النهاية سيتجنب الاتصال بك أو ببساطة لن يسمعك عندما تتحدث. إن رسائلك التراكمية في حاجة لأن تظهر الدعم والمساندة لهذا الشخص.

٤ قوي ٥

ما مدى قوتك في إرسال رسائل داعمة ومساندة؟

١١- يجب أن تتطابق الرسائل اللفظية وغير اللفظية:

تقول للاعبيك: إنك لا تمانع في أن يرتكبوا الخطأ، ولكن حركات جسمك وتعبيرات وجهك السلبية تناقض كلماتك. فالرسالتان المتناقضتان تؤدي إلى ارتباك اللاعب وتسيء لمصداقيتك في الاتصال في المستقبل؟

ما مدى قوتك في إصدار رسائل لفظية وغير لفظية

٤ قوي ٥

متطابقة؟

١٢- لابد وأن تكون الرسائل متكررة (أي تكرار نفس الرسالة) لتصل للمطلوب:

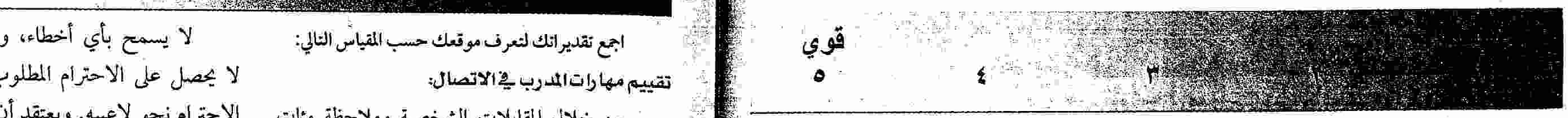
هذا صحيح. كرر النقاط الرئيسية في الرسالة لتعزيز ما تقول. راجع ما سوف تقوله للاعبين، ثم راجع ما قلته لهم فوراً. ولكن كن حذراً من أن التكرار الكثير جداً يؤدي إلى أن لا ينصت إليك الشخص الآخر. ولذلك عليك التميز في تكرارك. ويمكنك ابتكار تكرار باستخدام قنوات إضافية للاتصال لمساندة رسالتك. مثال «عرض صورة أو فيديو مع شرح المهارة».

ما مدى قوتك في جعل رسائلك مثالية في التكرار (الإسهاب)؟

٣ ٤ قوي ٥

تتفق مع خبرات من تتصل بهم. مثال: «من غير المناسب استخدام كلمات معقدة عند الحديث مع لاعبين صغار ليس لديهم رصيد لغوي لفهم ما يقال لهم» تأكد أن الرسالة التي تم إرسالها قابلة للفهم وتراعي سن ونمو وخبرة اللاعبين.

ما مدى قوتك في إرسال رسائل مناسبة لمستوى



المتلقي من حيث الاستعداد والفهم؟

١٤- لابد من مراجعة الرسائل للاطمئنان على فهمها:

ابحث عن دليل لفظي أو غير لفظي من أن من تتحدث معه تلقى الرسالة كما ترغب وإذا لم تكن متأكداً من فهم الشخص لرسالتك، اسأله أن يلخص لك النقاط الرئيسية للرسالة أو توجيه أسئلة لتقييم فهمه فقد يتردد اللاعبون في توجيه أسئلة إذا لم يفهموا سبب الخوف من ظهورهم بمظهر الغباء أمام الآخرين.

ما مدى قوتك في الحصول على تغذية رجعية للتأكد

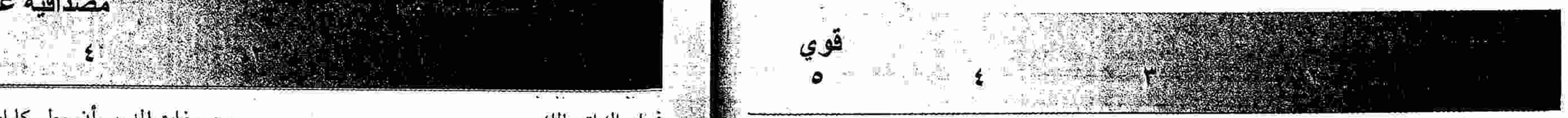


أن الشخص قد فهم رسالتك؟

١٥- الرسائل يجب أن تجذب الانتباه:

أنت في حاجة لجذب الناس للإنصات. اجذب انتباههم باستخدام أسمائهم أو بشرح مدى أهمية فهمهم للمعلومات التي توصلها لهم.

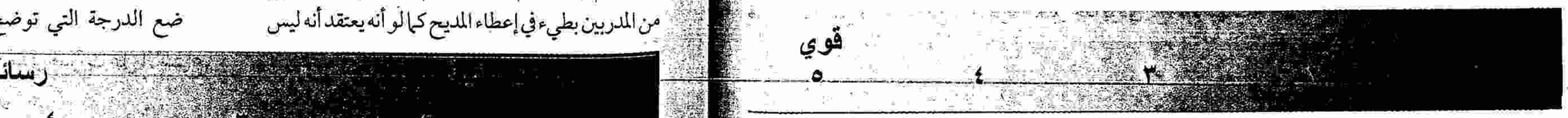
ما مدى قوتك في إرسال رسائل جاذبة للانتباه؟



١٦- لابد وأن تراعى الرسائل أسلوب التعلم لكل لاعب:

بعض اللاعبين متعلمون بالبصر بعضهم بالسمع في حين آخرين يتعلمون من خلال العمل (أي متعلمون بالحركة) والرسائل ستكون أسهل في الفهم إذا راعت أسلوب التعليم للاعب.

ما مدى قوتك في مراعاة أسلوب تعلم كل لاعب؟



ملحوظة:

متوسط	ضعيف	سيء
٤٣ - ٥٤	٣١ - ٤٢	٣٠ أو أقل

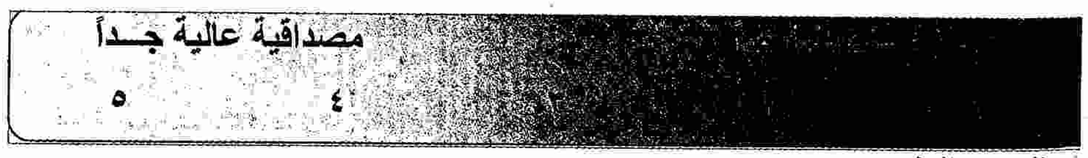
اجمع تقديراتك لتعرف موقعك حسب المقياس التالي:

تقييم مهارات المدرب في الاتصال:

من خلال المقابلات الشخصية وملاحظة مئات المدربين تم تحديد ٨ مهارات للاتصال هي الأكثر أهمية للمدرب. وسيتم تقديم ٨ نماذج لمدربين لإعطائك معلومات عن هذه المهارات التي يفتقرون إليها. اقرأ وصف كل مدرب ثم ضع ترتيباً لنفسك عن المهارة التي ناقشناها. ضع دائرة حول الرقم الأكثر مناسبة لك. وإذا لم تقم بالتدريب من قبل أجب كأنك في وضع القيادة. وبعد تحديد ترتيبك سنتناول كيفية تنمية كل من مهارات الاتصال هذه

نماذج للمدربين:

١- مدرب لا يمكن تصديقه:



في إدراك اتصالك بهم.

٢- المدرب السلبي:

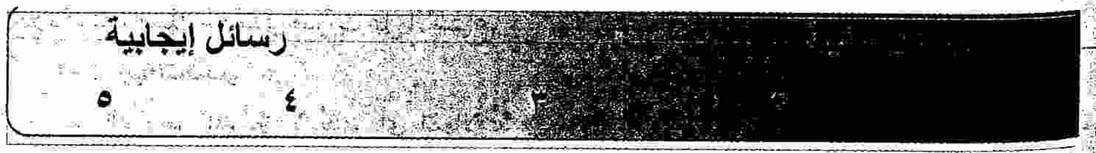
معظم كلمات وأفعال هذا المدرب سلبية وأحياناً عدائية لحد بعيد. وهذا المدرب ينتقد لاعبيه ويزيد من شكوكهم في أنفسهم ويدمر ثقتهم بأنفسهم. وهذا النوع من المدربين بطيء في إعطاء المديح كما لو أنه يعتقد أنه ليس من صفات المدرب أن يعطي كلمات طيبة للاعبيه، وحتى عندما تصدر عنه كلمات ودية يُلحقها بتعليقات سلبية.

لا يسمح بأي أخطاء، وهذا المدرب يجد أنه لا يحصل على الاحترام المطلوب لأنه لا يُظهر هذا الاحترام نحو لاعبيه. ويعتقد أن لديه معلومات أكثر من أي شخص آخر عن هذه الرياضة وشديد التمركز حول ذاته. عندما يتحدث فإنه يعظ أكثر من كونه يُدرب ولذلك لا يهتم اللاعبون كثيراً بما يقول. والمدرب غير المعقول هذا لم يتعلم بَعد أنه ليس من حقه أن يطلب الاحترام، وبدلاً من ذلك فإن الاحترام لا يُطلب ولكن يحصل عليه مقابل ما يقدمه للاعبيه. ولذلك فليس لديه مصداقية مع لاعبيه.

عليك أن تفكر في كيفية الاتصال بلاعبيك والآخرين. هل هذا الاتصال يضيف إلى مصداقيتك أو يخصم منها؟ رتب نفسك على مدى مصداقية لاعبيك

عليك أن تسترجع اتصالاتك الحديثة بلاعبيك. هل أنت إيجابي أساساً في الرسالة التي ترسلها أو أنت مثل هذا المدرب السلبي؟

ضع الدرجة التي توضح أي الرسائل إيجابية



وأيها سلبية.

٣- المدرب الحَكَم:

إن هذا النوع من المدربين دائماً في حالة تقييم للاعبيه بدلاً من تعليمهم. وعندما يخطئ اللاعب فإن هذا المدرب يلوم اللاعب بدلاً من إعطاء تغذية رجعية له أو إعطائه المعلومات عن كيفية تصحيح الخطأ (من الذي فعل ذلك؟ لماذا لا تفعل الصح؟) وعندما يؤدي اللاعبون أداء جيداً فإن

محتوى عالي في المعلومات

٤ ٥

الرسالة عالٍ من حيث المعلومات (كافٍ) أو عالٍ في الحكم؟

٤- المدرب المتقلب:

لن تكون متأكداً مما سيقوله هذا المدرب. فاليوم هو شيء وغداً شيء آخر فالأسبوع الماضي عاقب إحدى اللاعبات التي تشاجرت ولم يعاقب الأخرى رغم أن التي عاقبها هي صاحبة أهداف عديدة. وهذا المدرب يقول

رسائل منسجمة

٤ ٥

رتب اتساق اتصالك باللاعبين.

٥- المدرب كثير الكلام:

المدرب كثير الكلام هو أكثر الأشخاص ثرثرة فهو يعطي تعليمات باستمرار أثناء الممارسة، وعندما يتوقف عن إسداء النصح للاعبيه يتحدث مع نفسه

مستمعاً جيداً جداً

٤ ٥

الكلام؟ رتب نفسك عن مدى قدرتك على الاستماع.

٦- المدرب المتحجر:

هذا النوع من المدربين لا يُظهر أي انفعالات.

هذا المدرب يفرح لهم ولكن لا يعرف كيف يوجههم لإنجاز مستويات متقدمة من المهارات. إن الأحكام المستمرة حتى لو كانت أحياناً إيجابية تجعل اللاعبين يشعرون بعدم التأكد وعدم الارتياح نحو المدرب.

عليك التفكير للخطة عن نوع الرسائل التي ترسلها للاعبيك. هل تُعطي تغذية رجعية كافية وتعليمات كافية أو أنت مثل هذا المدرب الحَكَم؟ عليك ترتيب أي محتوى للاعبيه لا تجادل المسئولين في حين يفعل هو ذلك بانتظام.

وليس من السهل أن تتعرف على فترات عدم الانسجام في عملك ولكن تأمل للحظة مدى اتساقك في رسائلك التي ترسلها وبين ما تقول وما تفعل. هل رسالتك متسقة (منسجمة) أو أنت أكثر شبهاً بالمدرب المتقلب؟

خارج الملعب. فهو مشغول دائماً بالكلام وليس لديه وقت للإنصات والاستماع إلى لاعبيه. ولم يفكر ولو مرة في أن يقول له أحد من لاعبيه شيئاً ما لأنه دائماً هو الذي يتكلم.

هل أنت مستمع جيد أو أنت مثل المدرب كثير

ولا يبتسم أو يعطي إشارة بعينه تدل على الرضا أو حتى يربت على ظهر اللاعبين ولا تظهر عليه علامات الضيق من اللاعبين. ولا تعرف ماذا يشعر هذا المدرب مما يجعل

اللاعبين في عدم أمان معظم الوقت.

هل توصل انفعالاتك بفاعلية لفظياً أو غير لفظي أو

قوى في التعبير

٤ ٥

انفعالاتك بصورة بناءة.

٧- المدرب الأستاذ:

المدرب الأستاذ غير قادر على شرح أي شيء على مستوى يمكن فهمه بواسطة اللاعبين. فهو إما يتكلم أعلى من مستوى تفكيرهم أو يتكلم بطريقة مستفيضة وملتوية بحيث يترك اللاعبين في حيرة

قوي في تعليماتك

٤ ٥

رتب قدرتك على توصيل تعليماتك.

٨- المدرب المحتال (النصاب):

المدرب المحتال لا يبدو أنه يفهم مبادئ التعزيز اللازمة للعمل. ورغم أنه يعطى جوائز من حين لآخر

جيد جداً في التعزيز

٤ ٥

رتب مهاراتك في مكافأة وعقاب لاعبيك.

أساليب الاتصال:

ما موقفك في الاتصال: متميز، جيد، ضعيف في بعض المجالات؟

إذا كنت مثل معظم المدربين يمكنك دائما تحسين مهاراتك في الاتصال. سأوضح لك ذلك بسرعة ولكن يجب أولاً أن نتعرض لأسلوب الأمر، وأسلوب الإخضاع، وأسلوب التعاون في الاتصال.

أنت مثل المدرب المتحجر؟

رتب نفسك عن مدى فاعليتك في التعبير عن

من أمرهم. بالإضافة لذلك فإن المدرب الأستاذ والذي يتعامل بالمجردات غير قادر على عرض المهارات في تتابع منطقي حتى يستطيع اللاعبون فهم الأساسيات.

هل تستطيع أن تعطي تعليمات واضحة واستعراض عملي للمهارات أو أنت مثل الأستاذ؟

للاعبين إلا أنه يعزز السلوك الخطأ في الوقت الخطأ. وعندما يواجه السلوك السيئ فإما أن يتجاهل الخطأ أو يواجه ذلك بشدة جداً

هل تفهم مبادئ التعزيز أو أنت مثل المدرب المحتال؟

أي من هذه الأساليب يتسم بها اتصالك؟

أسلوب الأمر في الاتصال:

كما تتوقع فإن المدرب الذي يتبع أسلوب الأمر في الاتصال بطريقة عدوانية بأن يأمر لاعبيه أن يفعلوا أي شيء، غالباً ما يصاحب ذلك ثقة بالحسم بها أسلوب التهديد. إن المدرب الذي يستخدم أسلوب الأمر يتحدث كثيراً وينصت قليلاً، وعندما تسير الأمور بصورة خاطئة فإنه يتهم ويلقي اللوم على اللاعبين.

يستخدم الاتصال كمنافسة – أي يتفوق على الشخص الآخر، وأن تكون له الكلمة الأخيرة وليس للآخر أهمية. وهذا المدرب يحرز النصر ليس عن طريق الإنصات بل بالمقاطعة والصوت العالي والهجوم على الآخر بدلاً من التحدث عن القضية الحالية. وأسلوب الاتصال هذا كان سائداً في الرياضة في السنوات الماضية وعندما يستخدم هذا الأسلوب في هذه الأيام يكون أمراً مستغرباً.

وهذا الأسلوب يمكن أن ينجح في الرياضة ذات الفترة القصيرة لأن المدرب تكون له سلطة عالية وقوية. وفي الرياضة طويلة الفترة فإن هذا الأسلوب يدمر العلاقات ويسبب الإهانات لضحايا هذا المدرب. ذو اللسان السليط.

أسلوب الإخضاع في الاتصال:

أسلوب الإخضاع يسمح للآخرين بالسيطرة على المحادثة، ونادراً ما يسود بين المدربين رغم أنه موجود. والمدرب الذي يستخدم أسلوب الإخضاع نادراً ما يعبر عن وجهة نظره ويميل للتعبير عن الموافقة حتى لو كان لا يوافق. والمدرب يكون غير متأكد ويتحدث بصوت هادئ ويُستخدم كلمة «ربما perhaps» أو احتمال «may be» أو آمل «hopefully» وغيرها من المصطلحات التي تحمل التردد ويعبر بصورة غير لفظية عن نقص الثقة. ويتجنبون النظر المباشر بالعين ويبتعدون مسافة عمن يتحدثون إليهم.

ومن المتاعب الخاصة في أسلوب الإخضاع هو تجنب القضايا الصعبة ويتحاشى هذا النوع من المدربين المواجهة والصراع ويتجنب هذه الأمور الصغيرة داخل فريق يتحول ذلك إلى صراع حاد.

أسلوب الاتصال التعاوني:

نحن نتبنى هذا الأسلوب التعاوني في الاتصال لأنه يرتكز على الاحترام المتبادل بين المدرب واللاعب (وغيرهم ممن يتصل بهم المدرب)، والمدربون الذين يستخدمون الأسلوب التعاوني يتصلون بطريقة مباشرة وإيجابية وبثقة ويسمحون بتشجيع الآخرين لعمل نفس الشيء. وهذا النوع من المدربين يأخذ المبادرة لجعل الأمور تحدث، وهم يتحدثون بصورة مباشرة وبناءة ويركزون على تقدم الفريق بصورة إيجابية، وهم مستمعون جيدون ويبحثون عن فهم ما يحاول الشخص الآخر توصيله وبذلك فهم يشجعون الاتصال في اتجاهين (من وإلى).

تأمل لحظة في أسلوبك في الاتصال. هل أنت تستخدم أي الأساليب أكثر: الأمر أو الإخضاع أو التعاوني؟ هل تستخدم أسلوب الأمر عند التدريب.أو أسلوب الإخضاع عند العمل؟ ما الأسلوب الذي تستخدمه مع الآخرين من الذين تتعامل معهم؟ هل تعتقد أن الأسلوب الذي تستخدمه فعال في هذه المواقف أو تود أن تكون أفضل في اتصالك بالآخرين؟ إذا أردت تحسين أسلوبك (وجميعنا نرغب في ذلك) فإن الجزء التالي سيساعدك لأن تكون أكثر نجاحاً في استخدام الأسلوب التعاوني.

تنمية مهارات المدرب في الاتصال:

سيتم تقديم نصيحة متخصصين في عملية الاتصال مع التركيز على أول ست مهارات اتصال من الثمانية التي سبق مناقشتها.

١. تنمية المصداقية عند الاتصال.
٢. الاتصال بأسلوب إيجابي.
٣. إرسال رسائل عالية في المعلومات.
٤. الاتصال باتساق وانسجام.
٥. تعلم كيف تنصت.
٦. تحسين أسلوب الاتصال غير اللفظي.

والمهارة السابعة وهي الاتصال التعليمي ستتم مناقشتها في الفصلين الحادي عشر، والثاني عشر والمهارة الثامنة هي تطبيق لمبادئ التعزيز وستتم مناقشتها في الفصل التاسع.

(١) تنمية المصداقية عند الاتصال:

هل تتذكر شخص ما لديه مصداقية قليلة جداً معك – زميل في العمل، أو جار (من الجيران) أو ربما رجل سياسة؟ هل تعرف مدربين مثل المدرب الذي يفتقر للمصداقية؟ فأنت لا تثق كثيراً فيما يقوله مثل هؤلاء الأفراد وذلك ربما لأحد من الأسباب التالية:

- أنت لا تعتقد أن لديهم معلومات عما يقولونه.
- عادة ما يقولونه قليل الدلالة وليس له أهمية بالنسبة لك.
- غالباً ما يشوهون الأشياء أو ببساطة يكذبون، ولديك ثقة قليلة نحوهم.
- يتحدثون دائما بصورة سلبية.
- يتحدثون إليك كما لو أنك غبي أو أقل أهمية منهم.

إن المصداقية هي أكثر العناصر أهمية في اتصالك بفاعلية مع اللاعبين. وتنعكس مصداقيتك في الاتصال بالدرجة التي يثق فيها اللاعبون فيما تقول. وفي البداية ستحقق مصداقيتك لدى اللاعبين لأنك تشغل منصباً هامًّا في التدريب. ومن هنا عليك الحفاظ على هذه المصداقية وبناؤها أو تتلاشى هذه المصداقية بناء على أفعالك وأسلوب اتصالك بهم.

المدربة (س) مَرَّت بيوم صعب. وفي الإفطار طلبت من ابنتها أن ترتدي بلوزة أخرى (أكثر حشمة) وأدى ذلك لجدل بينهما.

وعندما ذهبت المدربة للعمل تعرضت لتأنيب رئيسها لعدم إنجازها المطلوب منها في الوقت المناسب، وعندما وصلت لملعب كرة السلة للإشراف على المباراة لم يصل المسئولون إلا متأخراً. مما أثار غضب المدربة وبدأت في الشكوى بشدة بصوت مرتفع حتى طردها المسئول من المباراة. وبعد ذلك وفي حجرة الملابس وبعد تفكيرها في الحادث اعتذرت للاعباتها عن تصرفاتها وشرحت لهم أنها مَرت بيوم صعب ولذلك فقدت السيطرة على تصرفاتها وأظهرت روح رياضية ضعيفة. وطلبت من الفريق ألا يستخدم أسلوبها هذا بل عليهم أن يتعلموا من خطئها. وذلك أدى إلى تعزيز مصداقية المدربة مع لاعباتها.

توصيات تدريبية:

توجد أساليب عديدة لبناء المصداقية والحفاظ عليها كمدرب. ومن أكثر هذه الأساليب أهمية ما يلي:

١. أن تستخدم الأسلوب التعاوني في التدريب.
٢. أن تكون لديك معلومات عن اللعبة أو على الأقل أن تكون أمينا فيما لديك من معلومات.
٣. أن يُعتمَد عليك وأن تتسم بالعدالة والاتساق.
٤. أن تلتزم بما تقوله في أفعالك.
٥. إظهار الدفء والصداقة والقبول والتعاطف.
٦. أن تكون ديناميكياً وتلقائياً ومنفتحاً.
٧. أن تظل هادئاً عندما تكون هناك ضغوط.
٨. استخدام الأسلوب الإيجابي في الاتصال (وسنناقشها فيما يلي).

(٢) الاتصال بأسلوب إيجابي:

يعتقد البعض أن العصا stick والحجارة يمكن أن تكسر العظام ولكن الكلمات لا يمكن أن تصيب بأذى ولكن هذا خطأ. فالكلمات التي تقولها للآخرين قد تسبب أذى كبيراً.

وأحد المهارات الهامة التي يمكن أن تتعلمها من أجل التدريب. أو في أي جانب آخر من جوانب الحياة هو أن تتصل بالآخرين بأسلوب إيجابي. والأسلوب الإيجابي يؤكد على المديح والمكافأة لتقوية السلوكيات المرغوبة في حين أن الأسلوب السلبي يستخدم العقاب والنقد لتجنب السلوكيات غير المرغوبة. إن الأسلوب الإيجابي يساعد اللاعبين على تقدير أنفسهم كأفراد وهذا بدوره يعطيك المصداقية. إن الأسلوب السلبي يزيد من خوف اللاعبين من الفشل ويقلل من تقديرهم للذات ويدمر مصداقيتك.

إن استخدام الأسلوب الإيجابي لا يعني أن كل رسالة لابد وأن تكون مملوءة بالمديح والثناء. إن المديح الزائد جداً يترك الصغار يشكون في صدق رسالتك ويقلل من قيمة المكافآت التي تعطيها لهم.أن تكون إيجابياً لا يعنى أن تتغاضى عن السلوك السيئ للاعبيك. فأحياناً يجب معاقبة اللاعبين ولكن حتى العقاب يمكن أن يتم بطريقة إيجابية.

إن الأسلوب الإيجابي اتجاه يمكن توصيل الرسائل من خلاله لفظياً أو غير لفظي. فهو اتجاه يوصل الرغبة في أن تفهم وتتقبل الآخرين، واتجاه نتوقع منه احتراماً متبادلاً. فهذا اتجاه أسلوب التدريب التعاوني.

إن التشجيع جزء حيوي من أسلوب التدريب الإيجابي فقد يفتقر اللاعب قليلاً إلى الموهبة، وقد يلعب في مدرسة صغيرة غير معروفة، ولكن لن ينمو لديه الالتزام وتكريس الجهد الذي يحتاج إليه بدون شخص قريب لقلبه يرشده إلى الفرصة التالية وأنت كمدرب لديك الفرصة في أن تكون هذا القائد الناجح لهؤلاء الأشخاص.

أسباب استخدام بعض المدربين للأسلوب السلبي منها:

١- العادات سيئة:

لماذا يتصرف عديد من المدربين مثل المدرب كثير الكلام؟ أحد الأسباب أنهم ببساطة يقعون في عادة أنهم يذكرون للاعبين الأخطاء التي يرتكبونها بدلاً من ذكر ما صح من أفعالهم. هل هذا يصدق وينطبق عليك؟ لا تفكر فقط في محتوى رسائلك – أي الكلمات التي تقولها – ولكن الطريقة التي تقول بها هذه الكلمات. مثال: عندما تعطي اللاعبين تغذية رجعية هل نبرة صوتك عالية أو حادة؟

إن التخلص من العادات أمر صعب، وبخاصة العادات ذات الاتجاه السلبي. وإذا كنت غير متأكد عن ما إذا كنت تستخدم أسلوباً سلبياً أو إيجابياً أو من الدرجة التي تستخدم بها هذه الأساليب، اسأل مدرب زميل لك أو صديق لكي يلاحظك من أجل تقييم بناء. ويجب ملاحظة أن من يقوم بملاحظتك لابد أن يكون صديقاً حميماً وشجاعاً.

وإذا كنت تعلم أنك تستخدم عادة الأسلوب السلبي، فإنه توجد ثلاثة أشياء تساعدك على أن تستخدم الأسلوب الإيجابي:

١. أنه يجب عليك أن تتغير.
٢. يجب أن تمارس الأسلوب الإيجابي ليس فقط أثناء تدريبك ولكن في كل اتصالاتك. إن الأسلوب الإيجابي من أكثر الأساليب صعوبة في الاستخدام مع المقربين منك ولذلك عليك ممارسة ذلك مع صديق أو شخص آخر يَهمُك أمره.
٣. عليك بمراقبة نفسك أو اطلب مساعدة من شخص آخر تسمح له أن يخبرك متى تكون عادتك السيئة لا تحتمل.

٢- توقعات غير واقعية:

سبب آخر لاستخدام المدربين الأسلوب السلبي أن لديهم توقعات غير واقعية عن السلوكيات المقبولة وغير المقبولة. فأحياناً ينسى المدربون أن من هم في سن ١٤ سنة ليسوا في سن ٢٨ سنة، أو أن لاعباً عمره ١٦ ليس في مهارة لاعب آخر من نفس السن. وعندما تكون لدى المدربين توقعات عالية غير واقعية من النادر أن يروا لاعبيهم على أنهم ناجحين. وإذا نقل المدربين حكمهم إلى اللاعبين على أنهم فاشلون – كما يحدث ذلك غالباً – فإن اللاعبين سيشعرون بالإحباط وعدم القبول.

ولذلك من المهم أن تكون لديك أهداف واقعية ليس فقط عن قدرات لاعبيك في الأداء ولكن عن سلوكهم الانفعالي والاجتماعي كذلك تذكر أنه من الطبيعي لدى الأطفال أن يتحركوا كثيراً ولديهم الرغبة في المرح.

أن تكون واقعياً في توقعاتك وأن الأشخاص ليسوا كاملين سيساعدك ذلك في تغيير عادة الاتصال السلبي. ويجب أن تتذكر أنه إذا تصرف اللاعبون بصورة صحيحة فهم ليسوا في حاجة إليك كمدرب.

٣- النجاح قصير الأمد:

السبب الثالث لاستخدام المدربين الأسلوب السلبي أنهم يعتقدون بأمانة أن ذلك يحقق أفضل النتائج، وربما يرجع ذلك إلى أن بعض المدربين المحترفين كانوا يستخدمون هذا الأسلوب السلبي.

قد ينجح أحياناً الأسلوب السلبي، وقد يساعد اللاعبين على تعلم المهارات التي تريدهم أن يتعلموها وقد تحقق لهم الدافعية للإنجاز.ولكن إذا تكرر الفقد أو استمر فإنه تتولد لدى اللاعبين انفعالات سلبية قوية وغالباً يتعارض ذلك مع التعلم والدافعية. ويبدأ اللاعبون بلعب آمن ويقوموا بلعب قليل المخاطر بقدر الإمكان ويتجنبون غضب المدرب. ولكن الأسلوب السلبي لا يستمر كثيراً، فبعد فترة ينصرف اللاعبون عن اللعب الجيد ويفقد المدرب مصداقيته.

وقد يعتاد أي مدرب بعد إحراز فريقه للفوز أن يدعو واحداً أو اثنين من آباء اللاعبين بعد كل مباراة لتقديم المديح للاعبين والجهد والالتزام المبذولين. وأحياناً تصل هذه الدعوة لآباء لاعبين لم يشاركوا في اللعب مع الفريق. وفي هذه الحالة يقوم المدرب بالتعليق على ما أضافه اللاعبين للفريق وتوجيه ملاحظات مُلخصة عن التقدم الذي أحرزه اللاعب.

توصيات تدريبية:

لكي تتبنى أسلوباً إيجابياً. يمكنك اتباع هذه الإرشادات:

١. وجه رسائل صادقة ومباشرة وبناءة.
٢. اعتنق اتجاهاً تظهر فيه على أنك أمسكت باللاعبين وهم يفعلون الصح أو الجيد، ثم أخبرهم أنهم فعلوا ذلك.
٣. تجنب التهكم والإحباط ولكن في نفس الوقت لا تغطي على سلوكيات اللاعبين بأن تذكر لهم جوانب إيجابية غير صحيحة.
٤. ركز ما الذي يمكن عمله وليس ما لا يمكن عمله، وتجنب اللغة التي تثير المشكلات وبدلاً من ذلك استخدم لغة تُركز على الحلول.
٥. ابحث عن بناء الشخصية بدلاً من تدميرها.

(٣) إرسال رسائل عالية المعلومات:

بعض المديرين يبدو أنهم يعتقدون أن الصفارة والقبعة ولقب «مدرب» تعطيهم صلاحيات لأن يكونوا قضاة. ودائماً يصدرون أحكاماً للاعبيهم وإخبارهم أنهم فعلوا الصواب أو الخطأ – وعادة الخطأ.

إن اللاعبين في حاجة أكثر من أن تخبرهم بأنهم فعلوا شيئا خطأ، فهم في حاجة لمعلومات نوعية عن كيفية أداء الصواب. إن المدربين الناجحين ليسوا قضاة بل هم مدربون مهرة.

لماذا المدربين قضاة (حكام) Judge:

بعض المدربين يتصلون بالآخرين على أنهم قضاة ولبعض الأسباب فهم يتبنون أسلوباً سلبياً – وهم في ذلك يقلدون غيرهم من المدربين الذين يمارسون هذا الأسلوب. وبعض المدربين يصبحون قضاة لأنهم يفتقرون إلى المعلومات الفنية الضرورية في هذه اللعبة واللازمة لإعطاء اللاعبين المعلومات التي يحتاجونها. وعندما يحدث ذلك فإن المدربين الذين يستخدمون أسلوب الأمر بصفة خاصة يتعاملون مع اللاعبين على أنهم حكاماً (قضاة).

أن تكون قاضياً (حكماً) أمر خطير، لأنك تفترض دائماً أنك تعرف ما هو الصواب وما هو الخطأ والجيد أو الرديء. وغالباً ما يُصدر المدربون الحكام أوصاف الخطأ أو السيئ على شيء ما، ويعلمون بعد فترة أنهم كانوا على خطأ.

ولنأخذ مثالاً: تأخر لاعب (س) عن التدريب، فقام المدرب بعقابه بأن يجري المضمار ١٥ مرة دون أن يترك فرصة للاعب أن يفسر له سبب التأخير وفيما بعد عرف المدرب أن والدة اللاعب (س) تأخرت في العودة من العمل إلى المنزل وكان على اللاعب (س) أن يجلس مع أخته الصغيرة

حتى عودة الأم. وتحت هذه الظروف فإن اللاعب تصرف بمسئولية.

تذكر أن الرياضة تميل لتقييم مشاركها بدرجة كافية خلال المناقشة وعادة ما يعرف اللاعبون متى ارتكبوا خطأ أو كان أداؤهم ضعيفاً. وأنت كمدرب لست في حاجة لأن تقول للاعب إنك أخطأت عندما تمر الكرة بين رجليه بدلاً من صدها والمباراة في صالح الفريق. إن اللاعبين في حاجة لمساحة لارتكاب الأخطاء – فهذا جزء من التعلم.

تقديم تغذية رجعية عالية في المعلومات:

أنت كمدرب، عليك تقديم تعليقات تقويمية فقط في حالة عدم معرفة اللاعب بوضوح ما هو الصح وما هو غير الصحيح. فإذا كان السلوك جيداً، عليك أن تمتدح لاعبيك على ذلك وأن توضح لهم الجيد في هذا السلوك. وإذا كان السلوك خطأ أعط تعليمات نوعية عن كيفية تحسين هذا السلوك.

ومثال لذلك المدرب الأسطوري «جون وودن» الذي قام بتدريب فريق البسيبول في الولايات المتحدة (لوس أنجلوس) وقام اثنان من علماء النفس بتسجيل كل رسائله اللفظية مع فريقه أثناء التمرين. ووجد العلماء أن حوالي ٧٥٪ من رسائل «وودن» تضمنت تعليمات نوعية للاعبين وباقي رسائله كانت ١٢٪ يطلب من فريقه الإسراع، و٧٪ رسائل مديح، ٦٪ رسائل توبيخ.

وفي دراسة أخرى عن مدربين للناشئين في البسيبول والذين قدموا للاعبيهم معلومات نوعية فقد تم تقييمهم على أنهم مدربون أكثر إيجابية من جانب لاعبيهم أكثر من المدربين الذين كانوا يعطون تشجيعاً عاماً وذلك صحيح بالنسبة للاعبين الذين لديهم تقدير منخفض للذات فاللاعبون في حاجة ماسة لتعلم مهارات اللعبة. وفي هذه الحالة فإنهم لا يحترمونك فقط كمدرب لمساعدتهم على تعلم هذه المهارات ولكن كذلك سيحترمون أنفسهم لأنهم تعلموا هذه المهارات.

إن استخدامك للغة الاتصال على أنك حَكَم (قاضي) تجعل الأفراد من حولك يشعرون بالضيق. ويصبحون حذرين وربما هجوميين ويتعجبون دائماً من كيفية تقييمهم بصورة فورية.

و رغم أن هناك وقتاً لتوصيل تقييمك للاعبين إلا أن ذلك يجب ألا يسود على تفاعلاتك مع اللاعبين. أجل التقييم لفترات إعطاء المعلومات وعندما تكون قادراً على صياغة هذا التقييم في إطار بناء.

و تحذير أخير ونهائي: لا تُقيم اللاعبين أنفسهم ولكن عليك تقييم سلوكهم. فبدلاً من أن تقول للاعب ناشئ ارتكبت خطأ تكتيكيا.. ماذا جرى لك؟ عليك أن تقول.. قرارك كان خطأ أي تعليقك يكون فقط على السلوك (وليس على الشخص ذاته).

توصيات تدريبية:

اتبع الإرشادات التالية لتكون موصلاً أفضل وأقل في أسلوبك كَحكَم (كقاضي).

١. أعطِ للاعبين معلومات نوعية تساعدهم في تصحيح أخطائهم بدلاً من المعلومات العامة التي تحكم على أدائهم.
٢. كن متأكداً من أنك تفهم سبب أفعال لاعبيك قبل أن تحكم على سلوكهم.
٣. تجنب القيام بتعليقات تقويمية عندما يعرف اللاعبون أنهم ارتكبوا خطأ.
٤. ركز تعليقاتك على سلوكيات اللاعبين وليس عليهم كأشخاص لتتجنب تدمير تقديرهم لذواتهم.

(٤) الاتصال باتساق (انسجام):

إن الاتصال باتساق هو تحدٍ حقيقي في التدريب أوفي أي مجال آخر، لأن كُلاً منا بداخله مدرب متقلب لحد ما. فمن السهل جداً أن تقول شيئاً وتفعل شيئاً آخر، أو أن تفعل شيئاً في يوم ما وتفعل عكسه في اليوم التالي. فقد يخبرك عقلك أن تقول شيئاً بطريقة لفظية ولكن انفعالاتك قد تعبر بشيء آخر غير لفظي. وعندما يتلقى الناشئون هذه الرسائل المختلطة يصبحون في خلط أو يشكون في مصداقيتك.

انظر إلى أسلوبك في الاتصال من منظور لاعبيك، فقد يطلب المدرب من اللاعبين أن يحترموا زملاءهم في الفريق في حين يعاملهم بدون احترام، وقد يطلب المدرب من اللاعبين أن يظهروا تحكماً في انفعالاتهم ولكن بعد ذلك ينفعل المدرب على أحد المسئولين، كما يقرر المدرب أن اللياقة البدنية أمر هام ولكنه لا يبذل أي جهد في الحفاظ على لياقته، المدرب يطلب من لاعبيه أن تكون لديهم ثقة بالنفس ثم تصدر منه أفعالاً تدمر مشاعرهم نحو تقدير ذواتهم بأن ينهرهم بسبب ارتكابهم للأخطاء. والمدرب يعاقب لاعباً أساسياً لتأخره عن التدريب، ولكنه في نفس الوقت يتجاهل تطبيق نفس هذا الأسلوب على لاعب مبتدئ. فعندما يتصرف المدرب بهذه الطريقة فلا غرابة في أن ينظر إليه اللاعبون على أنه منافق.

قيمة الاتساق (الانسجام):

إن الالتزام بكلمتك هو من أشكال الاتساق التي ستزيد من مصداقيتك.

مثال: إذا وعدت لاعبيك بمكافأة نتيجة التدريب الجيد فعليك تقديم هذه المكافأة، إذا قلت: إنك ستساعد لاعباً لديه مشكلة فعليك المتابعة في مساعدته. وإذا كنت صادقاً في كلامك سيتعلم اللاعبون أن يثقوا بك مما يزيد من مصداقيتك وبالتالي يزداد تأثيرك. وإذا لم تقدم المكافأة التي وعدت بها ستنفذ قدرتك على استخدام المكافآت في المستقبل، وقد تُجبر على اللجوء إلى العقاب كوسائل للسيطرة على اللاعبين.

و اللاعبون عادة لا يبحثون عن عدم الاتساق في مدربهم وبسبب الاحترام الكبير لمركز المدرب فإن معظم اللاعبين يبدءون باتجاه أن المدرب لا يفعل الخطأ ولذلك يكونون متباطئين في رؤية عدم الاتساق. وبسبب هذا الإحساس العميق منذ البداية بالثقة في المدرب فإن إدراك اللاعبين بأن المدرب بعد ذلك غير جدير بالثقة تُسبب لهم صدمة كبيرة وربما أكثر من ذلك ينظرون إليه كمنافق أو كذاب.

وبالطبع نحن لا نعتزم أن نكون غير متسقين أو منافقين، عادة نكون مجرد مهملين. فمن السهل أن ننسى التأثير الذي لنا على اللاعبين.

توصيات تدريبية:

عليك أن تناضل لكي تكون متسقاً في رسائلك اللفظية وأن تتأكد من أن أفعالك الغير لفظية تتفق مع رسائلك اللفظية.

- عندما تعطي وعداً بأنك ستفعل شيئاً ما تأكد من متابعة ذلك.
- تجنب التلصص ومعرفة أسرار اللاعبين، وشجع لاعبيك على عدم استخدام هذا الأسلوب والسلوك السيئ.
- عليك تنمية الإحساس بالصدق مع لاعبيك بأن تكون متسقاً وإيجابياً. ومن خلال الصدق والثقة ستصبح مدرباً مرموقاً.

(٥) كيف تنصت:

لقد كشفت بعض الدراسات أن الإنسان العادي يستغرق في الاستماع ثلاثة أمثال ما يستغرقه في القراءة وهو من الوسائل التي تساعد المتعلم على تلقي المعلومات، وفي حالة الأطفال فإن مدة الاستماع تعد مدة حضانة لبقية المهارات اللغوية لدى الطفل، إذ إن المتحدث يعكس في حديثه اللغة التي يستمع إليها في البيت والبيئة كما أن أداء المتحدث ولهجته وطلاقته تؤثر في المستمع وتدفعه إلى محاكاة ما استمع إليه.

والاستماع هو الأساس في التعلم اللفظي في سنوات الدراسة الأولى والمتخلف قرائياً يتعلم من الاستماع أكثر مما يتعلم من القراءة، بل قد صور أحد الكتاب العلاقة بين مهارات اللغة من حيث ممارسة الفرد لها قائلاً: « إن الفرد

العادي يستمع إلى ما يوازي كتاباً كل يوم، ويتحدث ما يوازي كتاباً كل أسبوع، ويقرأ ما يوازي كتاباً كل شهر، ويكتب ما يوازي كتاباً كل عام».

هل أنت مستمع جيد؟ ما المقدار الحقيقي الذي تسمعه حقيقة مما يقال لك؟ أظهر الباحثون أن الأفراد الغير مدربين على الإنصات يسمعون أقل من ٢٠٪ مما يوجه إليهم. وعليك التفكير في ذلك للحظة ستجد أنك فقدت ٨٠٪ مما يحاول الآخرين توصيله إليك!

ورغم أن الإنصات قد يبدو سهلاً، ولكنه في الواقع شديد الصعوبة. والمدربون أحياناً يوجه إليهم اتهام بأنهم سيئو الإنصات بسبب:

١- مشغولون جداً في إصدار الأوامر بحيث لا يعطون الآخرين فرصة للكلام.

٢- يفترضون أنهم يعرفون كل شيء وعلى اللاعبين « أن يروا ولا يسمعوا» نعتقد أن ذلك أسلوب من الماضي ولكن المدربين اليوم يدركون أهمية الإنصات.

وقد قال دكتور ليروي واكر Leroy walker مدرب المضمار الأوليمبي والرئيس السابق للجنة الأوليمبية بالولايات المتحدة « إن روح وجوهر التدريب هو أن تفهم لاعبيك. عليك أن تنصت إليهم وأن تبحث عما يشعرون به، وكيف يفسرون سباقهم. وبعد ذلك يمكنك أن تخبرهم كيف يفسرون ذلك أو أن ترى ذلك بنفسك من خلال أعينهم كمدرب (دال وجانسن Dale and Janssen ٢٠٠١).

أولاً. أهمية الاستماع والإنصات في العملية التدريبية:

إن عملية الاستماع لهي المقدمة الطبيعية لغالبية العمليات الفكرية والعقلية الموجهة للسلوك البشري التنموي سواء كان تعليمياً أو تدريبياً أو توجيهياً.. والسماع هو مفتاح الفهم والتأثر والإقناع والتشبع بالأفكار لذا قال الله تعالى:

﴿ وَقَالَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ لَا تَسْمَعُواْ لِهَٰذَا ٱلْقُرْءَانِ وَٱلْغَوْاْ فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَغْلِبُونَ ﴿٢٦﴾ ﴾ (فصلت)، فما داموا لا يسمعون له فلن يتأثروا به.. كما أنهم لما انقشع عنهم الغمام تمنوا لو أنهم كانوا قد أحسنوا الاستماع..

﴿ وَقَالُواْ لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِيٓ أَصْحَٰبِ ٱلسَّعِيرِ ﴿١٠﴾ ﴾ (الملك).

إننا نستمع أحياناً بدون وعي فإذا اجتمع مع الاستماع وعي يكون الإصغاء وهو سماع الأذن بوعي وتفهم، والإصغاء الفعال هو الاستماع والإنصات المركز لمجموعة من المعلومات حول موضوع ما لغرض التفهم الكامل لذلك الموضوع. وهو مهارة مهمة إذ إنه يبني نوعاً من الثقة والمودة المتبادلة ويعزز التفاهم والتواصل ومعظم المشاكل التي تحدث في العلاقات بين الناس يكون عدم الإلمام بهذه المهارة سبباً رئيساً فيها.

ثانياً. أهم معوقات الإنصات:

١. نحن في غالب الأحيان بدلاً من أن نصغي بشكل جيد نعمد أن نضع تفسيراً عاجلاً لما نتصور أننا ستسمعه من الآخر فيترتب على ذلك إهمال لما يقول وعدم شعور بأهمية حديثه ومن ثم ننشغل عن الاستماع ونذهل عنه.

٢. ما يمكن أن يكون مستحوذاً على ذهنية وفكر المستمع، كأن يكون مهموماً بهم شديد أو منتظراً لخبر هام أو قلقاً من موقف يمر به.. إلى غير ذلك.

٣. الجو العام المحيط بعملية الإرسال والاتصال بين المعلم والمستمع أو بين المرسل والمستقبل وهي حالة بيئية يمكن التحكم فيها من حيث الضوضاء وكثرة المتحدثين أو غيره.

٤. عدم وجود رغبة لدى المستمع للاستماع وينتج ذلك من شعوره بعدم أهمية ما يقال.

٥. الملل من أسلوب المتحدث وركاكة ألفاظه مما يدعو المستمع إلى الانشغال عنه.

٦. الاستماع بغرض الانتصار وهو داء سيئجداً يعتاده البعض وسببه الرغبة دائماً في خطأ الآخر، إذ إن المستمع

عندئذ يبدأ بالتخطيط للرد على المتحدث من أول كلمة يقولها.

يقول أحد علماء اللغة الغربيين (بروفيسور يو دين): «إن عدم الاستعداد للاستماع يعتبر العائق الأكبر لأن الكثير منا يود أن يكون هو المتحدث لا المستمع وفي كثير من الأحيان يظن المستمع أن المتحدث كثير الكلام بدون فائدة ترجى».

إن مهارات الإنصات الضعيفة تتسبب في إعاقة عملية الاتصال. مثال: بعد أن يدرك اللاعبون فشلهم في جعلك تنصت إليهم فإنهم ببساطة سيتوقفون عن التحدث إليك، ومن المحتمل أنهم بدورهم لن ينصتوا إليك. وعند توقف اللاعبين عن التحدث معك لن تستطيع أن تعرفهم وأن تفهمهم، وعندما يتوقفون عن الإنصات إليك لا يمكنك التأثير فيهم. فالمدربون ضعيفو الإنصات غالباً ما يكون لديهم مشكلات في الانضباط كذلك. فاللاعبون قد يسلكون سلوكاً خاطئاً لمجرد جذب الانتباه – وهو أسلوب خطير لجعلك تنصت إليهم).

ثالثاً. خطوات الإنصات وديناميه عملها التأثيري:

هناك ثلاث خطوات أساسية تتم في ذهن المستمع حتى يصل إلى الإنصات وهي:

١. الاستماع للكلمات (فالمستمع يستمع للكلمات ويستقبلها موجهاً انتباهه لها وقد يلفت انتباهه لها أي محفز أو أي مثير وهي خطوة يستوي فيها كل الناس).

٢. معرفة معاني الكلمات التي سمعها (فلو كان الحديث بلغة لا يفهمها أو أساليب لا يستوعبها توقفت العملية عند الخطوة الأولى ولم تنتقل إلى الثانية فيظل المستمع يسمع الكلمات فقط وهي خطوة تعتمد على ثقافة وتعليم كل فرد على حدة).

٣. معرفة الأفكار خلف الكلمات (وهي العملية التي يتم فيها تجميع المعاني جنباً إلى جنب في ذهنية المستمع ليصل إلى معاني الأفكار المطلوبة من المتحدث، وهي خطوة تعتمد على الفروق الفردية في الفهم وذكاء المستمع ومدى اتساع إدراكه).

رابعاً. علامات نجاح خطوات الإنصات لدى المستمع:

هناك دلائل وعلامات على نجاح إتمام هذه الخطوات الثلاثة ومنها:

١. التفاعل الحركي للمستمع: مثال حركة رأسه بالإيماء والموافقة أو تثبيت العينين تجاه المتحدث أو التأثر بالبسمة أو ارتداد فعله للسكوت ورفع الصوت وغيره.

٢. التفاعل اللفظي من المستمع: مثال: **أسئلته عن معنى** الكلمات ومضمون الحديث أو تعقيبه **بألفاظ مثل: نعم** أو أفهم أو غيره.

٣. قدرة المستمع على الإجابة عن أسئلة **بسيطة تدلُ على** إنصاته.

٤. قدرته على إعادة بعض جمل الحديث.

٥. قدرته على إعادة صياغة موضوع الحديث **بألفاظ** جديدة.

٦. قدرته على ابتكار فكرة جديدة للنص **الذي استمع** إليه.

تحسين مهاراتك في الإنصات:

يمكنك أداء عدة أشياء لتحسين **مهاراتك في** الإنصات كما هو موضح في القائمة التالية:

- أكثر الأمور أهمية، بالطبع، **هو أن تدرك حاجتك** للإنصات.
- ركز على الإنصات: وهذا يعني **أنه يجب عليك** الانتباه كلية لما يقال. هل وجه **إليك أحداً الاتهام** بعدم الإنصات إليه؟ رغم أنك **قد تكون استمعت إلى** الكلمات وتستطيع تكرارها ولكن **الحقيقة أنك كنت** لا تنصت. فالذي شعر به من **وجّه إليك الاتهام هو** أنك لم تكن معه سيكولوجياً. **وعندما تنصت ابحث** عن معنى للرسالة أكثر من التركيز **على التفاصيل، وفي**

مواقف عدم الموافقة بصفة خاصة فإننا نميل للإنصات والاستجابة للتفاصيل بحيث نهاجم أو نرفض، وذلك بسبب الإخفاق في الإنصات إلى النقاط الرئيسية في الرسالة.

- تجنب مقاطعة لاعبيك: أحياناً نُقاطع الآخرين لأننا نستبق ونتوقع ما سيقولونه ونكمل لهم أفكارهم. ثم نستجيب لما نعتقد ما كانوا سيقولونه ولكن ربما بعد ذلك نكتشف أن الرسالة التي كانوا يرغبون في توصيلها مختلفة تماماً عن توقعاتنا. ونحن بصفة خاصة نحاول مقاطعة من يتحدثون ببطء لأننا ليس لدينا صبر لننتظرهم حتى يستكملوا رسالتهم. تذكر أنه يمكنك الإنصات بدرجة فرع لحد كبير عن قدرتك عن التحدث.
- احترام حقوق لاعبيك في مشاركتهم في وجهات نظرهم معك: من المهم أن تنصت ليس فقط لمخاوف لاعبيك ومشكلاتهم ولكن أن تنصت لعزمهم وإنجازاتهم. إن استجابتك لوجهات نظر لاعبيك أمر هام في تشكيل اتجاهاتهم. عليك أن تكبح (تكبت) رغبتك في الاستجابة بصورة انفعالية لما يقوله لاعبيك ولا تكن مثل المدرب المتحجر (Coach Stone)الذي لا يُظهر أية انفعالات مطلقاً. عليك التفكير لماذا قال لاعب ما فعله وكيف يمكنك الاستجابة بصورة بناءة (ذلك أسهل في القول عنه في الفعل – وهذه أكثر المهارات تعقيداً.

الإنصات الإيجابي:

إن المدربين يميزون بين نوعين من الإنصات: السلبي والإيجابي.

الإنصات السلبي (Passive) هو ما تفكر فيه كإنصات – أن تكون صامتاً أثناء تحدث شخص آخر. ورغم أن الإنصات السلبي أمر مرغوب إلا أن له عيوباً في أن المتحدث ليس متأكداً من انتباهك أو من فهمك لما يقول. ورغم أن الإنصات السلبي يعمل على توصيل درجة من القبول فإن اللاعبين قد يعتقدون أنك تعمل أثناء ذلك على تقويمهم. إن الإنصات لا يوصل التعاطف والدفء.

ويتضمن الإنصات الإيجابي التفاعل مع اللاعبين ويقدم لهم دليل أنك تفهم ما يقال. وإليك أمثلة عن كيف يعمل الإنصات الإيجابي:

أحد لاعبيك قلق حول تلبية توقعاتك في مباراة هامة.

- اللاعب: هل تعتقد أنه بإمكاننا هزيمة هذا الفريق؟
- المدرب: إنهم حقيقة فريق جيد، ولكن نحن لدينا فريق جيد كذلك.
- اللاعب: ولكن ماذا لو لم نلعب جيداً؟

والآن عليك تفسير هذه الأسئلة. هل اللاعب حقيقة في قلق حول فوز الفريق أو هو في قلق في أنه قد لا يستطيع أن يلعب بالدرجة المطلوبة؟ في الإنصات الإيجابي أنت لا تُخمن ما يعنيه اللاعب ولكن عليك أن تبحث عن ذلك. وتقوم بذلك من خلال التغذية الرجعية للاعب عما تعتقد أنه يعني:

- المدرب: هل أنت قلق عن كيف ستلعب؟
- اللاعب: نعم إلى حد ما.
- المدرب: طالما أنك تحاول أداء ما في وسعك، فإنني دائما فخور بك.

إن إعادة تأكيد المدرب يؤكد للاعب أن قبوله في الفريق لا يتوقف على أدائه الجيد ولكن فقط على محاولته.

و إليك مثال آخر:

- لاعب جباز: ما أسوأ إصابة شاهدتها على العقلة «high bar»؟
- المدرب: شاهدت لاعباً يطير بعيداً وكسرت رقبته.

قد يكون المدرب هنا أجاب عن السؤال دون تفكير فيما تم السؤال عنه حقيقة. فقد يكون اللاعب عبر في قلق عن احتمال إصابته هو. والإنصات الإيجابي من جانب

المدرب قد يُغير المحادثة بهذه الطريقة:

- لاعب جمباز: ما أسوأ إصابة شاهدتها على العقلة «high bar»؟
- المدرب: لم أر إصابات عديدة. هل أنت قلق في أن تتعرض للإصابة؟
- لاعب جمباز: أحياناً أفكر في ذلك.
- المدرب: مع الأجهزة الأفضل في هذه الأيام واستخدام شخص مساعد والتدريب الذي تلقيته فإن فرص الإصابة الخطيرة ضئيل لحد بعيد.

إن الإنصات الإيجابي مهارة هائلة تعمل على تجميع عديد من الأفكار التي سبق مناقشتها في هذا الفصل. فالإنصات الإيجابي يصلح فقط عندما يتضح أنك تقبل مشاعر لاعبيك وأنك تريد أن تفهم وأن تساعد. وإلا ستصبح غير صادق أو مراوغ. ولأن الإنصات الإيجابي يسمح للاعبين بمعرفة أنك تفهم وتحترم أفكارهم ومشاعرهم فإنهم سيكونون أكثر استعداداً للإنصات إليك.

توصيات تدريبية:

توجد عبارة مشهورة تقول «أفضل لغة الأمر هي ألاَّ تقول شيئاً» وإليك بعض المفاتيح لتحسين مهاراتك في الإنصات:

١. أن تُظهر للشخص المتحدث إليك أنك مهتم بالإنصات إليه وتحاول أن تفهم ما يقول.
٢. بمجرد أن يتحدث شخص إليك، تأكد من فهم ما قاله من رسالته ليس فقط المحتوى ولكن الانفعال وراء هذه الرسالة.
٣. أن تُعبر عن تعاطفك، وليس التعاطف فقط، وذلك بأن تُظهر اهتمامك واحترامك لما يقوله لك الشخص المتحدث إليك.

(٦) تحسين اتصالك الغير لفظي:

إذا أردت أن تتصل بشخص لا يتحدث لغتك فستعرف أهمية وفاعلية الاتصال غير اللفظي. وحوالي ٧٠٪ من اتصالنا الكلي هو بطريقة غير لفظية. وفي عالم الرياضة وبخاصة في الألعاب الجماعية، تظهر مواقف عديدة يكون فيها الاتصال غير اللفظي أمراً ضرورياً من أجل أداء أفضل. أية هزة رأس (إيماءة من الرأس) أو نظرة بالعين أو إشارة باليد يمكن أن تنقل معلومات حيوية إلى زملائك في الفريق. والاتصال غير اللفظي له نفس الأهمية مثل الاتصال اللفظي في دورك كمدرب.

ويسمى الاتصال غير اللفظي «بلغة الجسم body language». وهو ينقسم إلى تصنيفات خمسة على النحو التالي:

١. **حركة الجسم:** ويشمل هذا التصنيف إشارات وحركات اليدين والقدمين والرأس والجسم كله، وأيضا ميل الرأس أو رفع الحاجب أو نظرة العين. وجميعها يمكن أن توصل (تنقل) الكثير في سياق التفاعل بين المدرب واللاعبين.
٢. **المميزات البدنية:** يشمل هذا التصنيف بنية الجسم، ومظهره، وجاذبيته، وطوله ووزنه، ورائحته، إلى غير ذلك من مميزات. وتعتبر حالة المدرب الجسمية موصلا يحمل في طياته الأهمية التي يعطيها للياقة البدنية، ليس فقط للناشئين وصغار اللاعبين، ولكن أيضا لجميع الأشخاص خارج نطاق التدريب.
٣. **السلوك اللمسي:** يشمل السلوك اللمسي استخدام اليدين أو الذراعين في التفاعل مع اللاعبين مثل وضع اليد بحنان على ظهر اللاعب (كالطبطبة)، أو أخذ يده، أو وضع الذراع حول كتفى اللاعب، إلى غير ذلك من السلوكيات.

   وتعتبر السلوكيات اللمسية المناسبة موصلا جيدا يحمل في طياته تعزيزا إيجابيا فعالا.
٤. **المميزات الصوتية:** يشمل هذا التصنيف نوعية الصوت مثل طبقة ونغمة ورنين وتغيير مقام الصوت وما إلى ذلك. وفى الغالب ليس «ما نقوله»

هو الذي يوصل الرسالة الحقيقية ولكن «كيف نقوله» هو الذي يوصل هذه الرسالة.

ان أسلوب التعبير عن اللغة يشير إلى كل المكونات الصوتية الخاصة بالتحدث (التخاطب) وأسلوب نطق الكلمات، وهى تعد مظهرا من مظاهر الاتصال المُهمَلة نسبياً والتي يجب وضعها في الاعتبار عند التخاطب.

و تتضمن هذه المكونات الصوتية ما يلي:

* طبقة الصوت Pitch: ويقصد بها ارتفاع وانخفاض الصوت أثناء الحديث.
* رنين الصوت Resonance: ويقصد به قوة أو ضعف الصوت.
* التلفظ (اللفظ) Articulation: ويقصد به طريقة نطق الكلمات.
* درجة السرعة Tempo: ويقصد به السرعة التي يتم بها نطق الكلمات.
* حجم (حدة) الصوت Volume: ويقصد به رقة أو صخب (علو) الصوت.
* إيقاع الصوت Rhythm: ويقصد به النبرة (الشَّدة) التي توضع على كلمات مختلفة والنغمة الختامية في الكلام.

فمثلا إذا علق المدرب على آراء لاعب ما بقوله «لقد لعبت اليوم مباراة جيدة يا ماجد» فإنها يمكن أن تقال بأمانة مع نظرات الإعجاب والقبول ونغمة صوت تعكس حقيقة المشاعر، أو يمكن أن تقال بصورة ساخرة واستهزاء تدل على أن المدرب يعنى عكس ذلك تماما.

*وضع الجسم: يشمل هذا التصنيف المسافة التي بين المدرب وبين الآخرين والوضع الذي يأخذه جسمه بالنسبة لأوضاع أجسامهم. ومثال على الاتصال من خلال وضع الجسم هو ما يسمى «بالكتف البارد» والذي يعني الإعراض عن اللاعب والنفور منه بعدم الالتفات إليه، كما يعني أن المدرب لا يريد التحدث إلى هذا اللاعب.

ومهما يكن لدى المدرب من مهارات في الاتصال غير اللفظي فهي من المحتمل أن تتدرج في جميع تعاملاته اليومية.

وتعليم مهارات الاتصال غير اللفظي بدون ممارستها ليست بالعملية السهلة. ومن ثم فإن الخطوة الأولى التي يجب أن يأخذها المدرب هي التعرف على أهمية الرسائل غير اللفظية في عملية الاتصال ككل. وإحدى طرق تنمية المهارات غير اللفظية هي ملاحظة التغذية المرتدة التي يبديها المدرب مع الآخرين، لأن كُلاً من اللاعب والمدرب يرسل ويستقبل رسائل غير لفظية. وتعتمد قيمة التغذية المرتدة على مدى حساسية المدرب واستقباله لها. وكلما كان المدرب أكثر حساسية للرسائل غير اللفظية، كلما كان من المحتمل أن يكون أكثر قدرة على التعبير عن مشاعره واتجاهاته ومواقفه بأسلوب غير لفظي، وأكثر قدرة أيضا على فهم مشاعر لاعبيه واتجاهاتهم ومواقفهم. وهذا هو ما يمثل ناحية هامة في تنمية التعاطف الذي سبق الإشارة إليه.

المدرب كنموذج للاتصال غير اللفظي:

إن كل ما يفعله المدرب في نطاق اللعب أو خارجه هو شكل من أشكال الاتصال غير اللفظي. وينسى كثير من المدربين أن كل سلوكياتهم قد لا تحمل في طياتها سلوكيات جيدة.

وقد يكون أحد أهم الأشياء التي يوصلها المدرب بأفعاله هي الاحترام أو قلة الاحترام للناس وللرياضة. كيف يمشى المدرب، وكيف يقترب من الآخرين، وإرشاداته، وما يقوله، وكيف يقوله، وكلها تحمل مواقفه تجاه الآخرين، كما أنها تعكس روحه الرياضية. وعادة ما يتأثر اللاعبون الذين يتميزون بالحساسية وسرعة التأثر والذين يكنون احتراما عاليا بكل ما يفعله. ولذلك فإن أفعال المدرب يمكن أن تعلم اللاعبين أكثر بكثير من مجرد تعلم مهارات وقواعد الرياضة فقط.

وعندما يقوم المدرب بتهنئة الفريق المنافس بعد فوزه على فريقه فإن ذلك يظهر للاعبين كيف أنه يريدهم أن يسلكوا السلوك الصحيح بعد اللعب سواء كان الأداء جيدا أو سيئا أو بعد الفوز أو الخسارة. وعادة ما يتأثر صغار اللاعبين بما يفعله المدرب أكثر من تأثرهم بما يقول. فإذا كان المدرب يريد من لاعبيه أن يظهروا روحا رياضية طيبة فإنه ليس كافيا أن يقول ذلك فقط للاعبين، بل يجب عليه إظهار هذه الروح الرياضية في سلوكه أيضا.

توصيات تدريبية:

اتبع هذه التعليمات لتحسين مهارتك غير اللفظية:

١. التأكد من كمية ما تقوم بتوصيله في شكل رسائل غير لفظية.
٢. تَعلَّم أن ترسل وتستقبل الرسائل باستخدام وقراءة أفعال الجسم بطريقة فعالة، وكذلك من خلال حركة الجسم، وخصائص الصوت وسلوكيات اللمس.
٣. تذكر أن الذي يؤثر في لاعبيك ليس كثرة ما تقول ولكن ما تفعل.

وفى ختام هذا الفصل فإنه يجب على المدرب تذكر هذه النقاط الهامة التالية:

١. أن يكون لديه مصداقية مع اللاعبين، لأن ذلك ضروري من أجل الاتصال الفعال.
٢. أن يتبنى السلوك التعاوني في التدريب حتى يستطيع تكوين مصداقيته مع اللاعبين والحفاظ عليها. وأن يكون على علم ومعرفة برياضته، وأن يكون عادلا وثابت المبدأ، وأن يكون ودودا ونشيطا، وأن يتبنى المدخل الإيجابي في اتصاله بالآخرين.
٣. أن يستخدم المدخل الإيجابي في رسائله، ويؤكد على المدح والمكافآت لتقوية وتعزيز السلوكيات المرغوبة بدلا من الاعتماد على العقاب للتخلص من السلوكيات غير المرغوبة.
٤. أن يكون أكثر عونا للاعبين وحافظا على علاقات أفضل معهم. ولا يكون ذلك بإصدار الأحكام إليهم دائما، بل عليه أن يزودهم بتعليمات محددة عن كيفية أداء المهارات.
٥. أن يتجنب تشويش لاعبيه وذلك بأن يكون ثابت المبدأ بقدر المستطاع في اتصاله بهم.
٦. أن يحسن مهارات الإنصات لديه بأن لا يكون دائما الشخص الذي يتكلم وأن يدرك أن ما يقوله اللاعب يكون ذا أهمية.
٧. أن يستخدم مهارات الإنصات الإيجابي النشيط عندما يتصل باللاعبين وينقل إليهم أنه سمعهم وفهم ما قالوه.
٨. أن يكون ماهرا في مهارات الاتصال غير اللفظي مثل حركة وضع الجسم، وسلوكيات اللمس، والمميزات الصوتية، لأن ذلك يعتبر هاما جدا بالنسبة له.
٩. كل فعل يفعله من الممكن أن يكون رسالة غير لفظية هامة، لأن لاعبيه ينظرون إليه كقدوة لهم في كيفية سلوكهم.

أسئلة للمراجعة:

* ما هي الأبعاد الثلاثة للاتصال؟ ما الذي يمكنك عمله لتنمية مهاراتك في الإنصات، والاتصال الغير لفظي، والانفعالي؟
* ما هي الخطوات الستة في الاتصال؟ ما هي بعض الوسائل الشائعة التي تعوق الاتصال؟
* ما هي مهارات الاتصال الثمانية التي يحتاجها المدربون بدرجة أكبر؟
* ما هو أسلوب الاتصال التدريبي الذي تعتزم أن تتبناه أكثر؟ هل تستخدم أسلوب الأمر أو أسلوب الإخضاع أو الأسلوب التعاوني في التدريب؟
* كيف يمكنك تنمية المصداقية مع لاعبيك؟
* هل تستخدم أسلوباً إيجابياً عند التدريب؟ ما الذي يمكن عمله لجعل تفاعلاتك مع اللاعبين أكثر

إيجابية؟

* عندما تكون في التدريب هل عادة تُرسل رسائل عالية في المعلومات أو عالية في الأحكام؟
* بأي الوسائل يُزيد الاتساق (الانسجام) من علاقاتك مع اللاعبين؟
* هل أنت مستمع جيد كما أنك موصل جيد؟ ما الأساليب التي يمكن أن تستخدمها في الإنصات الإيجابي في تدريبك؟
* ما الفئات الخمسة للاتصال غير اللفظي؟ وما مدى فاعليتك عند استخدامها عند قيامك بالتدريب؟

الفصل الثامن
تحقيق الدافعية

مقدمه:

تمنى أحد الأطفال أن يشترك في ممارسة كرة القدم، فكان ينتظر وصول الربيع حتى يتمكن من اللعب. وعندما وصل عمره إلى اثنى عشر عاما حاول أصدقاؤه في الفصل تكوين فريق جديد واشترك معهم في هذا الفريق. وكان المدرب «س» بارعاً في التصويب وطلب منه أن يذهب إلى جانب الملعب الأيمن ليصوب. وفي نهاية أول ممارسة أوضح له أنه لم يكن جيداً بدرجة كافية كمبتدئ ولذلك لن يشارك في اللعب كثيراً هذا العام، ولذا قرر هذا الصبي الانسحاب عندما علم أن فرصته للعب ستكون في العام القادم.

وعند عودته للمنزل بالدراجة لم يستطع الرؤية الجيدة بسبب الدموع لطرده من اللعبة التي أحبها وحرمانه من مشاركة الأصدقاء الذين كان يلعب معهم دائماً، وكان اليأس أكثر مما يحتمل. وكان يشعر بالخجل من الذهاب للمنزل وأن يقول لأسرته أنه لم يلتحق بالفريق، وكان يقود دراجته بلا أمل ولا هدف، وفي الطريق مر بملعب مدرسة حيث كان فريق آخر من نفس عمره يمارس اللعب. فتوقف ليشاهد اللعب.

وبعد فترة لاحظه مدرب الفريق «ص» ولاحظ الإحباط على وجهه وتوجه نحوه وسأله هل تريد أن تلعب وبعد تردد، ربما الخوف من طرده مرة أخرى، قال له: أنا لا أعرف أي فرد في هذا الفريق. ووضع المدرب «ص» يده على كتفه وقدمه للفريق، وسأله أي المراكز تريد أن تلعب فقال له: أود أن ألعب في مركز المهاجم فقال: رائع إنني في حاجة لهذا المركز.

ولعب باجتهاد وقال له المدرب عبارات التشجيع التي كان في حاجة شديدة لها. وفي الممارسات القليلة التالية عَلمه الكثير عن مهارات هذا المركز فتحسنت سيطرته على الكرة. وبعد أسبوعين لعب خمس مباريات ضد فريق المدرب السابق (س) الذي به كل أصدقائه. وأحرز النصر ١ – صفر. وبعد المباراة قال له (المدرب س) أنا لم أكن أعرف أنك رائع في هذا المركز لماذا لا تعود وتلعب معنا. ولكنه شعر بسعادة مع الفريق الجديد لأن المدرب قام بتشجيعه منذ أول ممارسة.

من المثال السابق يتضح ما يلي:

يكون الأشخاص مدفوعين إلى اللعب لكي يشبعوا حاجاتهم. فإذا فهم المدرب حاجات اللاعبين وإذا كان قادرا على مساعدتهم على الوفاء بهذه الحاجات، فإنه يكون لديه مفتاح دافعيتهم. ولذلك ينبغي عليه مقابلة كل لاعب على حدة للتعرف على وجه التحديد سبب اتخاذ اللاعب قراره في اللعب.

وكلما زاد فهم المدرب عن أسباب مزاولة لاعبيه للرياضة، كلما كان من السهل فهم سلوكياتهم طوال الموسم الرياضي وكلما كان من السهل أيضا التعامل معهم وبفعالية في أي مشاكل خاصة بدافعيتهم. وفيما يلي يشير علماء نفس الرياضة إلى أهم حاجتين من حاجات اللاعبين الناشئين الصغار:

أولا: الحاجة إلى الشعور بالمتعة والمرح والتي تشمل الحاجة إلى الاستثارة.

ثانيا: الحاجة إلى الشعور بالقيمة والتي تتضمن الشعور بالقدرة والنجاح.

ويستطيع المدرب التأثير على دافعية اللاعبين وذلك بمساعدتهم على إشباع حاجاتهم المشتركة من خلال المشاركة في الرياضة. فهناك مكافآت تكون محفزة للاعبين في أوقات مختلفة، منها المكافآت الخارجية كالتذكارات والجوائز وكلمات المدح، ومنها المكافآت الداخلية التي تتكون داخل

نفس اللاعب مثل الشعور بالرضا النفسي والقدرة والنجاح في اللعب. والمكافآت الخارجية وإن كانت محفزة ودافعة إلا أنها تصبح مع الوقت أقل قيمة، بينما تصبح المكافآت الداخلية أكثر قيمة نظرا لأنها تنبع من الفرد ذاته ولا يحتاج المدرب إلى تزويد اللاعبين بها. وما على المدرب سوى تهيئة الظروف في التدريب والمباريات كي يتيح الفرصة لكل لاعب في الحصول على هذه المكافآت الداخلية الذاتية. وعندما يفشل اللاعبون في تحقيق المكافآت الداخلية والخاصة بالمتعة والشعور بالقيمة الذاتية فإنهم يفقدون الدافعية للعب، ومن المحتمل أن يتخلوا عن المشاركة فيه ويتسربون.

ومعظم المدربين يدركون أنه حتى معظم اللاعبين الأكثر مهارة لن يحققوا النجاح ما لم تتحقق لهم الدافعية الكافية. وعديد من المدربين قد اختبروا إحباط اللاعب الموهوب الذي لم يستطيعوا تحقيق الدافعية له. ولذلك يرغب المدربون في الإجابة عن سؤالين هما:

١. لماذا يكون بعض اللاعبين شديدي الدافعية والبعض الآخر ليس على هذا القدر من الدافعية؟
٢. كيف نحقق الدافعية للاعبينا ليكونوا الأفضل؟

وغالباً ما ستكون الإجابة بسؤال هو: كيف نستطيع تحقيق الدافعية لك كمدرب لتكون الأفضل؟ ونحن نسأل هذا السؤال لكي نتهرب من السؤالين الآخرين. بل بالعكس نريد أن يختبر المدرب دوافعه هو الشخصية أملاً في اكتشاف المبدأ الأساسي للدافعية وهو: «الأفراد يتم دفعهم لإرضاء حاجاتهم».

فإذا فهمت ما الذي يحتاجه اللاعبون وتستطيع أن تساعدهم في إشباع هذه الحاجات فأنت إذن تمتلك المفتاح لتحقيق دافعيتهم. فالمدرب (ص) عَرف حاجات هذا اللاعب وهي الحاجة للتشجيع والتوجيه- والذي حقق له الدافعية في ذلك الوقت ونعتقد أن ذلك أثر جداً ودفعه للإنجاز في المستقبل.

لكي تلبي حاجات اللاعبين فأنت في حاجة لأن تعرفهم جيداً، وهذا ما نريدك أن تعرفه من خلال هذا الكتاب. فعليك أن تعرف لماذا يريد كل لاعب أن يلعب هذه الرياضة وما الذي يريده اللاعب من هذه الرياضة. وكلما زاد فهمك عن لماذا يلعب اللاعبون هذه الرياضة كلما كان أسهل عليك فهم سلوكهم خلال الموسم. وأن تساعدهم وتحقق لهم الدافعية أو على الأقل تتجنب إطفاء (إخماد) الدافعية الداخلية لديهم.

وقد توصل علماء النفس الرياضي إلى أن أهم حاجتين للاعبين هما:

١. الاستمتاع والذي يشمل الحاجة للإثارة.
٢. أن يشعر بالجدارة والذي يشمل الحاجة إلى الشعور بالنجاح وأنهم أكفاء في هذا العمل.

☜ وفي هذا الفصل ستتعلم:

* كيف يمكن مساعدة لاعبيك على إشباع حاجاتهم للمتعة وأن يشعروا بالتقدير والجدارة.
* ما هي الإثارة الأمثل التي ترتبط بالمتعة والمرح.
* كيف يمكن للرياضة أن تهدد قيمة الذات وما الذي يمكنك عمله لإزالة هذا التهديد.
* كيف يمكنك تحقيق الدافعية للاعبين بمساعدتهم للتركيز ليس فقط على إحراز النصر بل في إنجاز أهدافهم في الأداء.
* كيف تقلل من القلق والضغوط لدى اللاعبين ولديك أنت.

المكافآت الخارجية والداخلية:

على المدرب أن يتذكر جيداً: أن الدافعية تحدث لدى اللاعبين لإشباع حاجاتهم، وحاجاتهم الأولية عند المشاركة في الرياضة هو تحقيق المتعة وتحقيق الذات نتيجة تحقيق النجاح.

وبناء عليه على المدرب مراعاة الأفعال التي يمكن أن يتخذها وتحقق الدافعية الإيجابية للاعبين وما هي الأفعال التي قد تحرمهم من هذه الدافعية.

وقد ناقشنا عديداً من أفعال المدربين التي تجعل الرياضة ممتعة أو غير ممتعة وتلك الأفعال التي تزيد من تقدير الذات أو تقليل ذلك التقدير. ومع تذكر هذا المبدأ جيداً دعنا نبحث بدقة عن ما الذي يحقق المكافأة للاعبين.

من المهم أن تفهم الفرق بين المكافآت الخارجية والداخلية، وأيهما أكثر أهمية للاعبيك. إن الشارات والميداليات والنقود والمديح والرحلات في مباريات الدوري هي أمثلة للمكافآت الخارجية، وهي تحقق الرضا عندما يشارك اللاعبون في الرياضة. أما تحقق المتعة والشعور بالنجاح فهي مكافآت داخلية.

وأن المكافآت الخارجية مثل التقدير من الآخرين والشارات يمكن أن تكون دوافع قوية ولكن بمرور الوقت قد تصبح هذه المكافآت أقل قيمة والمكافآت الداخلية تصبح أكثر قيمة.

وأهم الفروق بين المكافآت الداخلية والخارجية، هي أن الداخلية هي (وقود) ذاتي self-fueling، بمعنى أنك كمدرب لست في حاجة لتوفيرها. وفي الحقيقة لا يمكنك توفيرها أو تقديمها. وكل ما يمكنك فعله هو خلق الظروف أثناء الممارسات والمباريات التي توفر للاعبين فرص الحصول على مكافآتهم الداخلية الخاصة بهم: وهي المتعة والنجاح.

ومرة أخرى على المدرب التفكير في أفعاله أثناء التدريب. هل يخلق الظروف التي تساعد اللاعبين على اختبار مكافآتهم الداخلية؟

والمدربون الذين يحققون الدافعية العالية يفهمون ذلك السر لدفع لاعبيهم. وهم يعرفون أنهم لا يدفعون لاعبيهم بل يخلقون الظروف والمناخ الذي من خلاله يحقق اللاعبون الدافعية لأنفسهم. وهم بمهارة يستخدمون المكافآت الخارجية لمساعدتهم على بناء الدافعية الداخلية. وعندما يفشل اللاعبون في تحقيق المكافآت الداخلية من تحقيق المتعة وتأكيد الذات سيفتقدون الدافعية إلى اللعب وغالباً ما ينسحبون من المشاركة. وسيتم مناقشة الاستخدام النوعي للمكافآت بأكثر تفصيلاً في الفصل التاسع، ولكن الآن على المدرب أن يتذكر أن المكافآت الداخلية هي أفضل دوافع على المدى الطويل.

وسنتناول الآن اثنين من أكثر المكافآت الداخلية أهمية: وهما تحقيق المتعة والشعور بتأكيد الذات.

الحاجة إلى الشعور بالمتعة والمرح:

لماذا يلعب الناس – ليس فقط الرياضة بل ألعاب أخرى كذلك؟ كان هذا السؤال مثار اهتمام الفلاسفة والعلماء على حد سواء لعدة قرون. وحديثاً فقط عرفنا لماذا. كل منا يولد ولديه الحاجة إلى كمية معينة من الإثارة والمثيرات والتي يسميها معظمنا المتعة fun.

الاستثارة المثلى: Optimal Arousal

عندما يكون مستوى الاستثارة منخفضاً نصبح في حالة ملل ونبحث عن مثير، ونسمي ذلك اللعب عندما يكون الغرض الأساسي من المثير الذي نبحث عنه هو الشعور بالمرح. وأحياناً نجد أنفسنا في مواقف أكثر استثارة عما نرغب ونصبح في هذه الحالة في خوف أو قلق، وهنا نحاول تقليل الإثارة بقدر الإمكان.

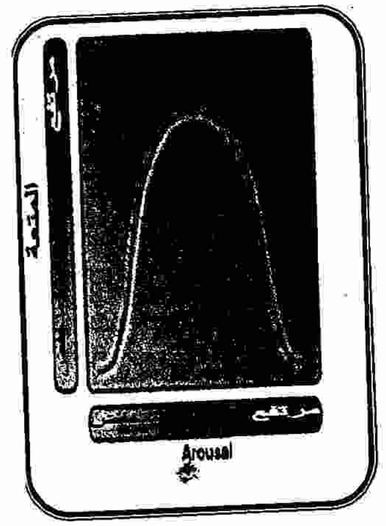
بمعنى آخر الناس في حاجة لكمية مثلى من الإثارة أو المثير – ليست قليلة جداً أو كثيرة جداً كما هو موضح في شكل (٨-١)

وهذا المستوى المثالي من الإثارة يختلف من شخص لآخر. وكلنا يعرف الأفراد الذين يناضلون من أجل كَم أكبر من الإثارة في حين أن آخرين لديهم قناعة تامة بقدر قليل من هذه الإثارة.

الخبرة الانسيابية (أو المتدفقة):

ما الذي يجعل أفضل إثارة أمراً مرغوباً؟ ولماذا نبحث عنها؟ تكمن الإجابة في كيف نشعر عندما نختبر أفضل إثارة والتي يسميها كل من جكسون وكسيكزينتميلي Jackson and Csikszentmihalyi (١٩٩٩) الخبرة المتدفقة أو

الانسيابية. ويحدث الانسياب والتدفق عندما ننغمس كلية في نشاط ما، ونفقد إحساسنا بالزمن، ونشعر أن كل شيء يسير على ما يرام وأننا لا نشعر بالملل أو القلق.



شكل (٨-١)

وعند حدوث الانسيابية يتركز انتباهنا بشدة على النشاط ويصبح التركيز أوتوماتيكياً. وعندما نكون في حالة الانسيابية flow يوجد نقد للذات لأن أفكارنا مُركزة على النشاط بصورة كلية. ولأننا لسنا في حالة ملل أو تحت تهديد فإننا نشعر بالتحكم في أنفسنا وفي بيئتنا.

ويشرح لنا أحد اللاعبين هذا الموقف فيقول:

«تكون مندمجاً جداً فيما تفعله ولا تفكر في نفسك منفصلاً عن المباراة».

إن خبرة الانسيابية تحقق السعادة لدرجة أنها مكافأة داخلية. وسوف تنخرط(تندمج) في الأنشطة لا لأي سبب آخر غير أننا نعيش خبرة الإنسيابية لأنها ممتعة. والرياضة، بالطبع، شائعة بين الشباب والصغار لأنها تزيد من الإثارة إلى مستوى مثالي ولذلك فهي ممتعة ومرحة. ولدى بعض الأفراد الصغار الرياضة ليست متعة – لأن الرياضة لديهم لا تُزيد من الإثارة بدرجة كافية أو لأنها تحقق إثارة زائدة جداً. وأنت كمدرب يمكنك العمل لتأكيد أن اللاعبين ليسوا في حالة ملل (لا توجد إثارة كافية) ولا في حالة شعور بالتهديد إلى درجة القلق (إثارة زائدة جداً).

وإليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة لاعبيك على المرور بإثارة مثالية وبالتالي الشعور بالانسيابية (التدفق):

١. تعديل المهارات الصعبة المطلوب تعلمها أو أداؤها حسب قدرة اللاعبين. وأنت تريد أن تكون المهمة صعبة لدرجة تحقيق التحدي، ولكن ليس لدرجة الصعوبة التي تجعلهم لا يشعرون بوجود فرصة للنجاح. وهذه النقطة الهامة جداً موضحة في شكل (٨-٢) فإذا كانت قدرات اللاعبين عالية ولكن التحدي منخفض فإنهم سيشعرون بالملل. وإذا كانت قدرات اللاعبين منخفضة والتحدي عالٍ فإنهم سيشعرون بالقلق. ولكن إذا كانت قدرات اللاعبين قريبة لحد معقول من هذا التحدي فمن المحتمل أن يشعروا بالتدفق ويتحقق لديهم المتعة والمرح.



شكل (٨-٢)

٢. استمر في ممارسة المثير باستخدام تنويعة كبيرة من التدريبات والأنشطة أثناء أداء المهارات. وأكثر من ذلك، اترك للاعبين فرصة تقييم بعض الأنشطة التي تساعدهم في تعلم مهارات جديدة.

٣. اجعل كل فرد نشطاً وإيجابياً بدلاً من أن يكون متفرجاً لفترات طويلة في انتظار دوره. وباتباع المقترحات التي ستأتي في هذا الفصل والفصل التاسع، يمكنك عمل ممارسات تحقق المرح مثل المباريات بقدر الإمكان.

٤. تجنب التعليمات المستمرة أثناء الممارسات والمباريات. أعطِ للاعبين وقتًا عندما لا تكون لديهم رغبة في الانتباه إليك ويمكنهم الاندماج في النشاط. إن إصدار تعليماتك المستمرة من خارج الملعب أثناء المنافسات لا تسمح للاعبين باختبار التدفق

٥. لا تعمل تقويماً مستمراً للاعبيك (كما ناقشنا في الفصل السابع) لأن تدفق الخبرة لا يمكن أن يحدث عندما يتم تقويم اللاعبين الصغار باستمرار أو يقوموا بتقويم أنفسهم – سواء كان التقويم إيجابيًا أو سلبيًا فهناك وقت للتقويم، ولكن ليس أثناء المنافسة.

مصادر أخرى للمتعة والمرح في الأداء:

بجانب اختبار الإثارة والتدفق المثالي يجد اللاعبون المتعة والمرح كذلك في وجودهم مع آخرين من سنهم يشاركونهم اهتمامهم باللعبة. وبإدراكك لهذا السبب لمشاركتهم في الرياضة يمكن أن تخلق بيئة فريق تعطي للاعبين فرصة المرح والاستمتاع بالتفاعل الاجتماعي مع زملائهم. حاول ألا تجعل التدريبات والمنافسات شديدة الحيوية لأن ذلك يتسبب في تقليل فرص تحقيق التطبيع الاجتماعي بين اللاعبين لكي يشاركوا في أنشطة تلقائية وممتعة وهما جانبان هامان من المتعة التي تحقق من المشاركة الرياضية. أيضاً حاول دائماً خلق بيئة ليست شديدة التنافسية بحيث يشعر اللاعبون أنهم يلعبون ضد بعضهم البعض بدلاً من شعورهم بأنهم يلعبوا معاً.

كشفت عديد من الدراسات التي بحثت في أسباب هروب اللاعبين من الرياضة عن مدى أهمية المتعة والشعور بالمرح للاعبين، وأكثر الأسباب شيوعاً التي تتسبب في هروب اللاعبين من الرياضة هي:

١. وجود أنشطة أخرى أكثر متعة ومرحا.
٢. فقد الاهتمام.
٣. عدم اللعب بدرجة كافية.
٤. كلها عمل ولا يوجد متعة أو مرح في الأداء
٥. عدم حب المدرب.

اذا نزعت المتعة والمرح من المشاركة في الرياضة فإنك قد تنزع اللاعبين من الرياضة. وحتى إذا لم ينسحبوا فإن دافعيتهم ستتأثر سلبياً بصورة كبيرة.

إن أحد الوسائل الرئيسية أن تساعد اللاعبين في تلبية حاجتهم للمتعة والمرح بأن تجعل الرياضة خبرة تحدي وإثارة وليست خبرة ملل وتهديد، أمر آخر هو مساعدة اللاعبين في تلبية حاجتهم لتحقيق الذات والتي سنذكرها فيما يلي:

النصـــر = النجاح
الخسارة = الفشل

تحقيق الذات:

كلنا نشترك في حاجات أساسية وهي أن تشعر بالكفاءة، وأن تحقق بعض النجاح، ونعتقد أننا أشخاص لنا قيمة. وفي مجتمعنا نتعلم بسرعة أن قيمتنا تعتمد لحد كبير على قدرتنا على الإنجاز. والأطفال في سن ٥ سنوات يفهمون ذلك وباحترامهم للرياضة فإنهم يترجموا ذلك إلى:

وبالتالي فإن المشاركة في الرياضة تتسبب في تهديد هائل للاعبين لأنهم يروا أن الإنجاز يساوي تقدير الذات. فإن تحرز النصر فأنت ناجح وكفء وشخص جدير بالتقدير، وأن تخسر يعني أنك فاشل وغير كفء ولست جديراً بالتقدير.

إن قدراً معقولاً من النجاح يُعزز إحساس اللاعبين بالكفاءة والتي بدورها تُعزز نضالهم أكثر من أجل تحقيق الامتياز. ولكن إذا أخفق اللاعبون في اختبار النجاح فقد يلوموا أنفسهم بسبب الفشل وينسبون ذلك إلى نقص قدرتهم. وبتكرار الفشل قد يقرر اللاعبون أنهم إذا لم يكونوا متأكدين من النجاح فعلى الأقل يجب أن يعملوا على حماية كرامتهم بتجنب الفشل. ويظهر لنا من خبرات النجاح المبكر أو الفشل المبكر نوعان من اللاعبين:

- لاعب لديه الدافعية لتحقيق النجاح.
- ولاعب آخر لديه الدافعية لتجنب الفشل.

كيف يفكر المنتصرون:

إن اللاعبين ذوي التوجه نحو النجاح Success-oriented athletes يفكرون بطريقة مختلفة في الفوز والخسارة عن اللاعبين ذوي التوجه نحو الفشل «failure-oriented athletes».

ومثال لذلك: «نادية» الفائزة فهي نموذج للاعبة ذات توجه نحو النجاح، وترى أن النجاح نتيجة لقدرتها وذلك يعطيها الثقة في قدرتها على النجاح مرة ثانية- وعندما تواجه «نادية» فشلاً عارضاً فإنها تلوم نفسها لأنها لم تبذل جهداً كافيا فذلك لا يسمح للفشل أن يهدد تقديرها لذاتها لأن ذلك لم ينعكس على قدرتها. وتعتقد «نادية» أنها لكي تنجح فإنها ببساطة في حاجة لأن تحاول أكثر. وبذلك فالفشل هنا زاد من دافعيتها بدلاً من تقليل دافعيتها.

وبالنسبة إلى «نادية» فإن الفشل العارض أمر حتمي عند المشاركة في الرياضة وليس خطأ في ذاتها. ولذلك فهي راغبة في قدر معقول من مخاطر الفشل. مخاطر ضرورية لتحقيق النجاح.

إن «نادية» وأمثالها من اللاعبين يوجهون طاقاتهم نحو تحديات الرياضة بدلاً من القلق والشك في النفس، فهم قادرون على النجاح ويقبلون مسئوليتهم عن الفشل، هذا اتجاه صحي عليك أن تغرسه في لاعبيك. ومن وجهة نظر علماء النفس الرياضي نرى أن شخصية «ونادية الفائزة» تكمن في كل اللاعبين العظماء.

كيف يفكر الخاسرون:

على عكس «نادية الفائزة» ستجد «أحمد الخاسر» وهو لاعب ذو توجه نحو الفشل (الخسارة) ممتلئ بالشك في النفس والقلق. ويميل لأن يعزو فشله إلى نقص قدرته وعدم نجاحه إلى الحظ أو إلى ضعف أو إلى عدم كفاءة خصومه. مثل هذا التفكير يتسبب في كارثة، «أحمد» يلوم نفسه بسبب الفشل ولا يعطي أهمية كبيرة أو لا يعطي أهمية إطلاقاً لنجاحاته.

إن اللاعبين أمثال «أحمد الخاسر» يعتقدون أنهم عاجزون عن تغيير اعتقادهم هذا لسبب خبراتهم الرياضية المبكرة التي أقنعتهم أنه مهما بذلوا من جهد فإن النتيجة دائما واحدة وهي: «الفشل». ويتوصل لخلاصة تقول: - حسناً - المحاولة لا تفيد ولذلك فمشكلتي هي قطعاً انخفاض قدرتي. لذا لماذا أحاول؟

ولأن الرياضة تحدد بوضوح الفائزين والخاسرين فإن اللاعبين ذا التوجه نحو الفشل مثل «لاري الخاسر» لديهم فرصة قليلة لحماية تقديرهم لذواتهم ولكن لا يشاركون أو يحاولون تجنب الفشل. ورغم أن عدداً كبيراً من مثل هؤلاء الأفراد يختارون ألا يلعبوا الرياضة، فإن ضغوط الآباء والمدرب والأقران قد تجعل «لاري» يستمر في اللعب. وعندما يلعب فإنه يتعلم أن يحمي نفسه ضد تهديد تقدير الذات بطرق مختلفة.

كيف يستطيع «أحمد الخاسر» حماية تقديره للذات:

بدلاً أن يبذل «أحمد» أقصى جهد لديه فإنه غالباً وبدون إدراك يبذل الجهد العادي بحيث إذا فشل يستطيع القول بأنه لم يبذل الجهد الكافي. ولماذا يقبل على ذلك؟ لأنه لو بذل جهدا وفشل فإن الآخرين قد يعلموا أنه ليس لديه القدرة. فعدم بذل أقصى جهد أقل تهديداً (في اعتقاد أحمد) بدلاً من اكتشاف الآخرين أنه يفتقر القدرة والتي يراها

مساوية لعدم جدارته واستحقاقه. وتراجيديا اختيار عدم بذل كل الجهد إنها بالطبع تزيد من احتمال الفشل في محاولته اليائسة لتجنبه.

ولكن المأساة تصبح أكبر. فالمدربون عادة يكافئون المجتهد لأن ذلك هو العدل - وليس كل فرد لديه المهارة، ولكن كل واحد يمكنه المحاولة. ومع ذلك وبالنسبة إلى «أحمد الخاسر» واللاعبين ذوي التوجه نحو الفشل أمثاله، فإن مخاطر اكتشاف بذل كل الجهد ومع ذلك يحدث الفشل يعني أنه يفتقر للقدرة، ولذلك لا يبذل كل الجهد. وفشله في بذل كل الجهد بعد التشجيع من المدرب يجعل المدرب في حيرة أو غاضباً، ويُنسب المدرب ذلك إلى نقص الدافعية ولكن في الحقيقة «أحمد لديه الدافعية». وبدلاً من ذلك فهو عالي الدافعية ولكن دافعيته نحو تجنب التهديد لتقدير الذات، وبذلك يعيش في حلقة مفرغة.

اعتذارات، إعتذارات:

وأحد أفكار «أحمد الخاسر» هو أن يظل متسلحاً بالاعتذار. مثل «الحكم لم يصدر القرار الصحيح». « رجلي تؤلمني». «ليس لدي الحذاء المناسب». «شيء حدث لعيني». «أنا لست بحالة جيدة» وهكذا....

نبذ النجاح:

إن المدربين مع أمثال «أحمد الخاسر» في الفريق غالباً ما يحاولون حل المشكلة بتنظيم بعض خبرات النجاح لهؤلاء اللاعبين. ولكن بمجرد بدء تفكير اللاعبين مثل «أحمد» فإنهم يميلون «لرفض النجاح» مما يزيد من إحباط المدربين أكثر وأكثر. ورغم أن اللاعبين ذوي التوجه نحو الفشل يرغبون في قبول النجاح لزيادة تقديرهم لذواتهم إلا أنهم يرفضون النجاح لأنهم يخافون من توقع النجاح منهم مرة أخرى.

ولكن إذا لم يتعلم اللاعبون ذوي التوجه نحو الفشل قبول نجاحاتهم فليس هناك أملاً في زيادة ثقتهم في قدراتهم وبالتالي زيادة تقديرهم لذواتهم.

وستجد كُلاً من نماذج «نادية الفائزة » و« أحمد الخاسر» في فريقك وكذلك لاعبون بدرجات مختلفة من خصائص هذين النموذجين.

والأهم أن تتعرف على « أحمد الخاسر» وأمثاله حتى لا تُسيء تشخيص مشكلاتهم المتعلقة بالدافعية. ورغم أن مشكلات « أحمد الخاسر» قد تبدو أنها صعبة الحل إلا أنها ليست كذلك. فعليك أن تغير طريقتهم في إدراك النصر والفشل. وسنوضح ذلك باختصار.

توقعات تحقيق الذات:

كما أن اللاعبين يذكرون أسباباً لنجاحاتهم وإخفاقاتهم كذلك أنت كمدرب لك أسبابك. وهذه الأسباب بدورها تقودك إلى أن تكون لديك توقعات معينة عن لاعبيك والتي إذا تم معرفتهم بها قد تؤثر على دافعيتهم نحو الأداء. وحالة لاعبة اسمها «هناء» توضح كيف يمكن أن يحدث ذلك.

لقد قامت «هناء» بجري المضمار بصورة مُرضية الموسم السابق تحت قيادة مدربتها التي شجعتها كثيراً أثناء التمرين. وهذا الموسم تلعب تحت قيادة مدربة جديدة. كان أداء «هناء» دون المستوى السابق. وحدث نقص في ثقتها بنفسها وبدأت تَنسبُ ضعف أدائها أكثر وأكثر إلى نقص قدراتها. وهي تشعر أن المدربة لا تفكر كثيراً في قدرتها لأنها تعطي وقتاً قليلاً جداً في مساعدتها وتشجيعها أقل بكثير جداً من المدربة السابقة. ومع زيادة شكوك «هناء» في ذاتها أصبحت أسوأ وبدأت في الاستسلام ببطء. وبعد فترة تعثرت جداً رغم بعض الأداء الجيد من حين لآخر وتشجيع المدربة لها.

وعندما فشلت «هناء» في الاستجابة لتشجيع المدربة، حدث إحباط للمدربة بسبب نقص جهد «هناء» وبدأت المدربة تَنسب ذلك إلى كسل «هناء». وفي النهاية وأملاً في استعادة الحماس المفقود قامت المدربة بنقل «هناء» من الفريق الأول إلى فريق B. والآن تأكدت «هناء» أكثر من قبل أنها ليست جديرة بالثقة وتركت الفريق.

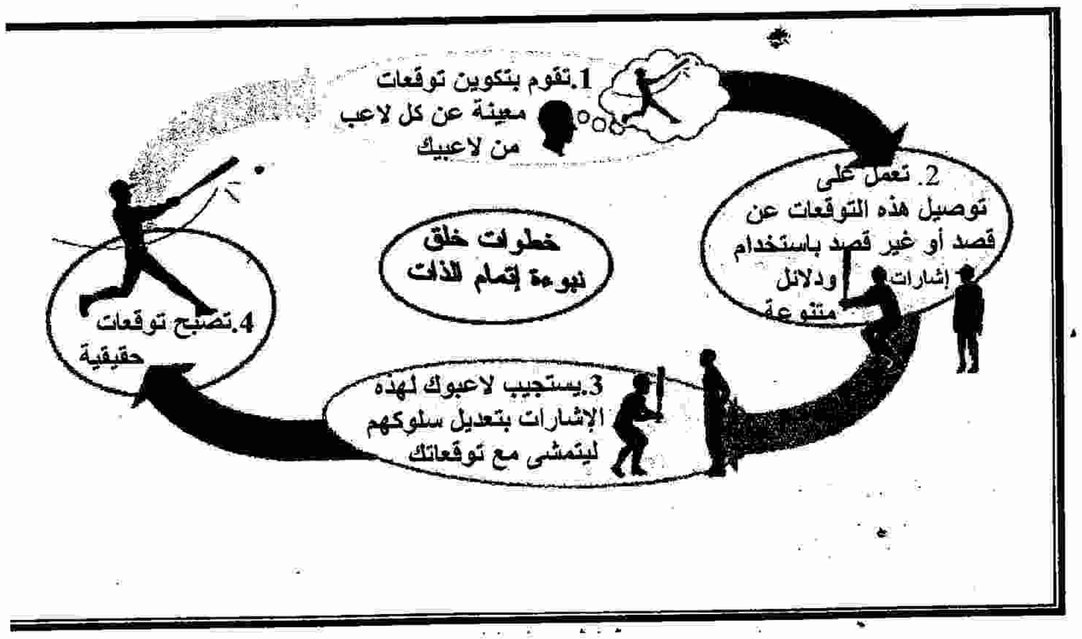
وبذلك أوصلت المدربة رسالتها إلى «هناء» بأنها تسببت في خفض توقعات المدربة وذلك بإرسالها إلى الفريق B (ب). ولكن المدربين غالباً ما يوصلون توقعاتهم بطرق غير مباشرة بدرجة أكبر. يقال كثيراً ما يكافئون اللاعبين الذين لديهم توقعات أعلى عنهم ويعطون وقتاً أقل لمن لديهم توقعات أقل عنهم (أي كأن المدرب يقول لماذا أضيع وقتي مع هذا اللاعب؟). وقد تكون لدى المدربين علاقات وثيقة مع اللاعبين الأفضل ويسمحون لهم بمشاركة أكبر في عمل الفريق. ورغم أن هذه الرسائل قد تكون غير مباشرة إلا أن اللاعبين يلاحظونها بسرعة.

وعندما تصل هذه التوقعات إلى اللاعبين. فإن اللاعبين قد يعملوا على تحقيق ما توقعه المدربون فهم إما سلبيين أو إيجابيين.

خطوات تكوين توقعات تحقيق الذات عند التدريب:

١. تكوين توقعات معينة عن كل لاعب لدى المدرب.
٢. توصيل هذه التوقعات عن قصد أو غير قصد باستخدام إشارات ودلائل متنوعة.
٣. تكون استجابة اللاعبين لهذه الإشارات بتعديل سلوكهم ليتمشى مع توقعات المدرب.
٤. تتحول التوقعات إلى حقيقة.

و الشكل (٨-٣) يوضح ملخص لخطوات تكوين توقعات تحقيق الذات عند التدريب.



شكل (٨-٣)

وكما نتوقع فإن اللاعبين ذوي التوجه نحو الفشل أكثر عرضة للتوقعات السلبية. وعندما يمتلأ هؤلاء اللاعبين من الشك في النفس يدركون أن المدرب لديه توقعات منخفضة عنهم، وما يشكون فيه قد تأكد: أن المدرب يعتقد أنني لست جيداً فلماذا أحاول؟ وعندما تصل توقعات إيجابية للاعبين ذوي التوجه نحو الفشل فإنهم يرفضونها لنفس الأسباب التي رفضوا بها النجاح العارض.

ومن ناحية أخرى – نجد أن اللاعبين ذوي التوجه نحو النجاح – والذين لديهم ثقة قوية بالنفس – غالباً ما يرفضون التوقعات السلبية التي تصلهم من المدربين وغيرهم. وبدلاً من تأكيد ما تم التنبؤ به عنهم فإنه يعملون بجهد أكبر لإظهار أن الآخرين على خطأ. إن التوقعات

الإيجابية، بالطبع، تزيد من قوة اعتقاد اللاعبين ذوي التوجه نحو النجاح في قدراتهم الخاصة.

والآن قد تتعجب ما الذي يمكن أن تفعله لتؤثر على دافعية لاعبيك. إن اللاعب ذا التوجه نحو النجاح يبدو أنه ليس في حاجة لدفع منك كمدرب، ويبدو أنك لا تستطيع تقديم الكثير لمساعدة من لديهم توجه نحو الفشل. ولكن لا تيأس عليك بذل الجهد.

كيف يتعلم اللاعبون الخوف من الفشل:

إن الرياضة المنظمة تختلف تماماً عن تلك الألعاب التي يمارسها معظم الأطفال دون قواعد. وبعض هذه الفروق واضحة منها:

الزى الموحد، والقواعد والمسئولين عن تنفيذ هذه القواعد، والمتفرجين والحكام وأنت ومدربهم. ولكن عليك إدراك بعض الفروق غير الواضحة والتي هي من أسباب تعلم اللاعبين الخوف من الفشل. ومعرفة هذه الأسباب ستتعرف على قيمة الخطوات الموصوفة للتغلب على مشكلات الدافعية.

التركيز على الأداء وليس على التعلم:

عندما يترك الناشئون لكي يتعلموا المهارات الرياضية بأنفسهم – بدون مدربين أو ضغط من الأقران أو من المتفرجين – سيكون لديهم طرق غير صحيحة لتجنب الفشل. فكل مرة لا يحققون أهدافهم فإنهم ببساطة يعملون على خفض هذه الأهداف قليلاً ويتعلمون من أخطائهم ويحاولون مرة أخرى. إن بعض التدريبات القليلة وتعديلات كهذه والنجاح أمر مضمون افتراضياً. ولكنهم لن يحققوا أي أهداف صعبة بهذه الطريقة، فهذا خطأ.

فعندما ينجح المبتدئون فإنهم يرفعون بصورة طبيعية من أهدافهم بقدر قليل ليظل النشاط متحدياً لهم. والنتيجة هي أن اللاعبين يميلون للحفاظ على أهدافهم قرب الحدود العليا من قدراتهم الحالية. ومن خلال عملية تعلم تنظيم الذات يرى اللاعبون الأخطاء ليس على أنها فشل ولكن كجزء طبيعي من عملية التعلم.

الأهداف غير الواقعية:

شيء آخر يحدث عندما يلعب الصغار رياضات مُنظمة. فهم بسرعة يلاحظون أن المدربين يفضلون الأداء المتميز وإعطاء اللاعبين المتميزين تقديراً أكبر. وبسبب الحقد من هؤلاء اللاعبين ذوي المهارات المتميزة فإن اللاعبين الأقل مهارة يحاولون أن يكون مثل هؤلاء الأكثر مهارة.

وإذا لم يضع اللاعبون بأنفسهم أهدافاً عالية غير واقعية فإن المدربين أو الآباء يفعلون ذلك. فالمدربون، على سبيل المثال، قد يضعون هدفاً لأداء للفريق ككل وهو في متناول فئة قليلة من أفضل اللاعبين، والآباء الذين يناضلون لكي يكونوا نجوماً من خلال أبنائهم قد يقعون في نفس الخطأ بإقناع أولادهم بتحقيق أهداف لا يمكنهم الوصول إليها.

وبعض النظر عمن المخطئ – فالنتيجة واحدة – فالأهداف العالية غير الواقعية غالباً تتضمن الفشل. وتتسبب في أن يلعب اللاعبون للحصول على أهداف تم وضعها لهم بواسطة الآخرين ولا تحقق أهدافهم هم. [مثال: إذا ناضل أحد الآباء من أجل هدف الحصول على منحة رياضية من الكلية لابنه فإن احتمال الحصول عليها ١ لكل ١٠٠، ولكن احتمال أن يلعب كمحترف في كرة السلة أو كرة القدم أو البسيبول فالاحتمال أقل من ١: ١٠,٠٠٠ وللأسف فإن اللاعبين لا يدركون أن مثل هذه الأهداف غير واقعية، ويعتقدون أن أداءهم دون المستوى ويتهمون أنفسهم وذلك خطأ – بأن ليس لديهم القدرة بذلك فهم ليسوا جديرين بالاستحقاق].

المكافآت الخارجية والدافعية الداخلية:

السبب الثالث في تعلم اللاعبين الخوف من الفشل بمجرد البدء في لعب رياضة مُنظمة هو أن المهارات التي يحاولون إتقانها ليشعروا بالارتياح (ذلك يعتبر مكافأة داخلية) تصبح خاضعة لنظام دقيق من المكافآت الخارجية.

ومن ذلك الميداليات والشارات والأشرطة والأوسمة وكل ما يستخدم لتقدير الفريق النجم قد يتسبب في تغير في مشاركة الشباب في لعب الرياضة وهو تغير غير مرغوب. وبدلاً من أن يلعبوا الرياضة لتحقيق الإشباع والارتياح الشخصي (وهو مكافأة داخلية) فأنهم يبدءون في اللعب أساساً لكسب المكافآت الخارجية. والمكافآت الخارجية تُعطى ليس لإنجاز أهداف شخصية، ولكن من أجل تحقيق أهداف تم وضعها بواسطة الآخرين. وبذلك قد يجد اللاعبون أنفسهم يسعون نحو أهداف غير واقعية بما يتسبب في فشلهم.

إن التأكيد الزائد على المكافآت الخارجية له نتيجة سلبية أخرى، فقد يؤدي إلى الإدمان وتعاطي المنشطات. فهؤلاء اللاعبين الذين يعلقون آمالهم على الحصول على الميداليات والأوسمة فهم يلجئون للمنشطات رغبة في الحصول على مكافآت أكبر لإشباع عاداتهم المتنامية وعندما لا يحصلون على «الذهب» أو أنهم ليس في إمكاناتهم تحقيق ذلك فإنهم يرون أنه لا قيمة من الاستمرار في المشاركة.

إن حقيقة أن المكافآت الخارجية يمكن أن تقلل من الدافعية الداخلية لا يعني أن تتوقف تماماً عن إعطاء المكافآت الخارجية. وكما ستعرف في الفصل التاسع، فإن المكافآت الخارجية وعندما يتم استخدامها بصورة صحيحة فإنها تعتبر حوافز ممتازة لدفع اللاعبين الذين يصارعون من أجل تعلم المهارات الرياضية. وبالطبع كلنا يرغب في الحصول على التقدير نتيجة لإنجازاتنا وأن تكون لدينا تذكارات عن الإنجازات السابقة.

واهتمامنا ليس بالمكافآت الخارجية في ذاتها ولكن في المعنى الذي يحصل عليه اللاعبون من هذه المكافآت. ويجب أن توضح باستمرار للاعبين بالكلمة والفعل أن المكافآت الخارجية مجرد دليل على تقدير لما حققوه من أهداف أكبر متمثلة في اكتساب وأداء المهارات الرياضية. وهذه المكافآت الرمزية لا تجعل شخصاً أفضل من الآخر، ولا تضمن النجاح في المستقبل، وهي ليست السبب الرئيسي للعب الرياضة. وعليك مساعدة لاعبيك أن يتذكروا أن أكثر الأسباب أهمية للمشاركة في الرياضة هي المشاركة ذاتها، وعندما يفهم اللاعبون هذه الرسالة، فإن المكافآت الخارجية قد لا تتسبب في إعاقة الدافع الداخلي للعب المباراة.

والآن لدينا ٣ أسباب قد تتسبب في جعل اللاعبين قد يخافون من الفشل نتيجة المشاركة في رياضات منظمة هي:

١. الأخطاء التي تعتبر جزءاً طبيعياً من عملية التعلم قد يُساء تفسيرها على أنها إخفاقات
٢. كنتيجة لضغوط المنافسة، فإن اللاعبين قد يضعون أهدافاً عالية وغير واقعية والتي إذا لم يحصلوا عليها، فإنها تؤدي بهم إلى استنتاج أنهم فاشلون.
٣. يبدأ اللاعبون باللعب منّ أجل الحصول على المكافآت الخارجية بدلاً من الحصول على الأهداف الشخصية.

هل تعلم أي لاعب يفكر بهذا الأسلوب؟ هل تقوم بالتدريب بالأساليب التي تساعد اللاعبين على تنمية هذه المدركات المدمرة؟

من السهل أن يحدث ذلك إذا كان الفوز هو تركيزك الأوحد. عليك الاستمرار في القراءة عن كيفية مساعدة لاعبيك التغلب على هذه المدركات الخاطئة.

زيادة دافعية اللاعبين:

تقريباً كل ما تم اقتراحه في الفصول السابقة وما سنناقشه في الفصول التالية يتصل بصورة مباشرة أو غير مباشرة بالمساعدة في زيادة دافعية اللاعبين. إن قرارك أن تجعل رفاهية وسعادة اللاعبين أولاً والفوز ثانياً، مع تبني أسلوب تعاوني بدلاً من أسلوب الأمر في التدريب أمور ضرورية وحيوية. إن مهارات الاتصال التي ناقشناها في الفصل السابع وطرق التدريب الإيجابية التي سيتم وصفها في الفصل التاسع تعتبر كذلك جزءاً مكملاً لتحقيق الدافعية لدى اللاعبين بنجاح.

زيادة دافعية اللاعبين في كرة السلة:

حدد (جيف هايفنر Jeff Haefner) مدرب كرة السلة عشرة نقاط لجعل فريق كرة السلة في حالة تركيز ودافعية وعن أحد أكبر التحديات التي تواجه مدربي كرة السلة من كل المستويات هو أن يجعلوا اللاعبين في حالة من التركيز والدافعية واللعب بأقصى ما لديهم. وفيما يلي ١٠ نقاط تمت محاولتها كما أنها حقيقية لجعل فريقك في حالة من الدافعية:

١. وضع تصور سابق في أول يوم من التمرين: أن تحديد توقعاتك من البداية هو أفضل طريق ليس فقط لتحديد دورك كمدرب داخل الفريق بل كذلك لجعل لاعبيك يعرفون أي نوع ستكون من المدربين.

مثال: عند بدء أول تدريب واللاعبون على وشك الاستجابة للصفارة ليتجمعوا في مركز الملعب فإذا لم يجروا نحوك باستجابة سريعة فإنهم سيجرون هنا وهناك وبعد أن ينتشروا أطلق الصفارة مرة أخرى. ففي هذه المرة سيجري اللاعبون نحوك بحماس. والأكثر أهمية سيكونون في حالة انتباه كامل من أنك مهتم بهم وسيظل ذلك الانتباه نحوك باقي العام.

٢. أظهر للاعبيك أنهم شيء جدير بالاحترام: وربما أفضل طريقة فعالة لكي يكونوا جادين في اللعب من أجلك ومن أجل أنفسهم هو أن يعرفوا أنك مهتم بهم.

أظهر اهتمامك بحياتهم خارج اللعب. حاول معرفة لاعبيك كأفراد أقصى وقت في التحدث معهم فرداً فرداً. وليس شرطاً أن يكون ذلك لساعات ولكن لعدة دقائق. والهدف هو أن يعرفوا أنهم ذو أهمية لديك وحتى خارج ملعب كرة السلة.

٣. كن قدوة ونموذجاً للدافعية في كل أفعالك: كن مرحاً، كن إيجابياً ودعهم يعرفون ما هو المتوقع منهم مباشرة. واللاعبون سيستمعون لكل شيء تقوله وتفعله وسيستجيبون وفقاً لذلك. عليك توصيل فلسفتك إليهم بحيث يعرفون ماذا تتوقع منهم وما الذي عليهم النضال من أجله.

مثال: إذا قلت للاعبيك أن أفضل من يقومون بالارتداد rebounders سيكونون هم من يبدءون اللعب ستجد أن كل اللاعبين يناضلون من أجل أن يكونوا أفضل لاعبي ارتداد. فأنت تخبرهم من خلال كلماتك وأفعالك أن الأرتداد rebounder أمر هام بالنسبة لك.

٤. قدم لهم مكافآت لفظية: إن المكافآت تشد الانتباه واللاعبون وغيرهم يحبون التشجيع (الإطراء)، سواء كنت تقوم بتدريبات مع لاعبين مبتدئين أو تدريبات تتطلب مهارة أكثر استخدام المديح من أجل التحسن وتحقيق الأفضل ومن أجل العمل الجاد.

ومن حين لآخر، وعند بذل جهد واضح من أحد اللاعبين عليك امتداحه أمام الفريق. إن المديح الجماهيري (أمام كل اللاعبين) سيكون له أثر في بذل جهد أكبر للحصول على مثل هذا المديح. وتذكر إذا تطلب الأمر تغذية رجعية سلبية عليك أن تضعها بين تغذية رجعية إيجابية.

مثال: لقد فعلت عملاً رائعاً في الملعب، ولكن في المرة القادمة أنتظر من أجل أداء ضربة أفضل. استمر في بذل الجهد والضربات الجيدة ستكون في انتظارك.

٥. من حين لآخر عليك تقديم مكافآت غير لفظية: فالدافعية تتحقق لدى اللاعبين بتقديم مكافآت مادية ملموسة من حين لآخر. مثل إعطاء بطاقة وكل من يجمع – مثلاً – خمس بطاقات نتيجة أداء جيد يُعفى من تدريب لياقة مثلاً.

٦. تدريب على نجاح الفريق ككل: فالأكثر متعة هو الفوز معاً أكثر من الفوز كفرد لأن كرة السلة لعبة جماعية. واللاعبون يبذلون جهداً أكبر إذا تأكدوا أن الفريق يعتمد عليهم. وبتذكرة اللاعبين من خلال أفعالك

وأعمالك أنهم فريق ستتحقق لديهم الدافعية للعمل معاً من أجل النجاح.

وغالباً يمكن تحقيق ذلك من خلال المديح اللفظي للاعبين والذين يعملون معاً بصورة جيدة أو من خلال تقديم مكافآت غير لفظية أثناء الممارسات حيث يعملون معاً بصورة جيدة. كذلك من خلال معرفة نقاط الضعف والقوة لفريقك ستكون قادراً على تحديد مواطن الصراع للعمل على تأكيد روح الفريق.

٧. أضف المنافسة إلى تدريباتك: من الطرق العامة لإضافة الحماس للعمل وحفز اللاعبين على بذل الجهد هو إضافة المنافسة لتدريباتك.

مثال: يمكن تكوين فرق لتدريب التصويب ومكافأة الفريق أو فرد من الفريق قام بأداء أكبر عدد ناجح من التصويبات.

ومع قليل من التخيل يمكن جعل كل تدريباتك مشتملة على منافسات. وتذكر أن عمل مقارنات بين **أعضاء الفريق قد تتسبب** في احتقان الدافعية.

ولذلك إذا أردت المقارنة بين أفراد الفريق عليك عمل ذلك فقط لاتخاذ سلوك أو مهارة مرغوب فيها كنموذج وقدوة.

مثال: راقب «س» وهو يسير نحو أداء ضربة حرة، **حاول ذلك بنفسك المرة القادمة** واستشعر النتيجة.

٨. **تدريس التصور أو (التخيل)** Teach visualization:

إن التصور هو أداة عالية القيمة في التدريب وهي مهارة يمكن أن يتعلمها كل اللاعبين من اللعبة التي يمارسونها، مهما كان مستوى الأداء فيها، واستخدم هذه المهارة للحصول على النجاح باقي حياتك.

تدريس لاعبيك تصور الوصول لأهدافهم. إن التصور **يمثل التركيز في التدريس.** والتصور يُعلم التخطيط **والتنفيذ والنجاح. خصص دقائق قليلة للتصور في** كل ممارسة بأن تطلب من الفريق تصور لعبة وجدوا صعوبة في إتقانها أو تصويبة في حاجة لإتقانها، وتنفيذ تدريب يختارونه هم درسهم استخدام كل حواسهم في التصور بحيث يتمكنون من سماع ارتطام الكرة وشاهدة ارتدادها من الأرض، ويشعرون بصوت الأحذية وهي تتحرك وتصدر أصواتاً على الأرض.

٩. لا تعاقب أو تلجأ لأساليب أخرى بحجة التدريس: إن العقاب من أجل سلوك سيئ أو غير مناسب لا يخدم سوى تشتيت تركيز الفريق ويعوق دافعيتهم. وبدلاً من ذلك استخدم الانضباط من أجل تدريس لاعبيك كيف يسلكون بصورة صحيحة.

وبدلاً من الصياح أو العقاب للاعبين لم يصلوا لأفضل أداء لهم اطلب منهم: هل هذا أفضل ما لديكم؟ هل حاولتم أقصى ما لديكم؟ وبذلك يعلمون أنهم لم يحققوا أفضل ما لديهم وسيحاولون تحقيق الأكثر وخاصة إذا أدركوا أنك لاحظت ذلك.

بالإضافة لذلك يكون الانضباط باتساق.

مثال: فإذا كان من غير المقبول أن تتأخر عن الممارسة إذن فكل من يتأخر عن الممارسة يتلقى نفس العواقب أيا كان هذا الشخص.

١٠. ضع الأهداف الصحيحة لفريقك وللاعبيك: إن اللاعبين والفرق في حاجة لأهداف ليعرفوا ما الذي يركزون عليه وما الذي يناضلون من أجله. ولكن الأساس في ذلك هو الأهداف التي تختارها.

إن من أشد الذين يعتقدون أنه لا يجب وضع أهداف لتحقيق مكانة معينة لك ولفريقك مثل تسجيل معظم النقاط وحتى إحراز الفوز في المباريات. إن اللاعبين يريدون ذلك دون وضع أهداف، ووضع أهداف مثل هذه ستعطي لهم فكرة خاطئة.

ويمكن وضع أهداف مثل أقل عدد من الدورانات «turnovers» النسبة المئوية لتصويب الفريق، النسبة المئوية

لتصويب الفريق الخصم، حالة الدفاع، ومدى السيطرة في كل مباراة.

يمكن تحديد أهداف للياقة - مثلا - مثل ١٠٠ push-ups وجري ميل في أقل من دقائق، كن حذراً في الرسالة التي سترسلها للاعبيك عند وضع الأهداف. وإذا تم وضع الأهداف بصورة صحيحة فإن ذلك أقوى حافز.

يجب ألا ينسى المدرب مكافأة اللاعبين عن أدائهم لأهدافهم.

يجب أن تعلم أن ما يحقق الدافعية لدى بعض اللاعبين لن يحقق الدافعية للاعبين آخرين. وعليك معرفة كل لاعب كفرد وإلى أي شيء سيستجيب أفضل كفرد وكفريق. وفي النهاية إذا كنت تريد أن تكون الممارسات محققة فإن فريقك سيستجيب لذلك.

وسنذكر في هذا الفصل بعض الطرق النوعية التي تساعدك في إشباع حاجات لاعبيك لتحقيق المتعة من الرياضة. وما يتبقى هو أن تجد وسيلة لمساعدة كل لاعب أن يشعر بالتقدير. إن الهدف صعب، ولكن يجب عليك أن تجد طريقة لكل لاعب أن يختبر النجاح في بيئة يكون فيها الفائزون قليلين والخاسرون كثيرين.

إن أبسط حل هو استبعاد الخسارة وبهذه الطريقة فإن الحلقة المفرغة التي تتسبب في ظهور اللاعبين ذوي التوجه للفشل لا يمكن أن تبدأ.

وبالطبع ذلك ليس ممكنا في الرياضة، بجانب ذلك فإن تعلم الخسارة له جوانب إيجابية ولكن كما قال أحد المدربين مرة «كل مرة كنت أخسر فيها كنت أتعلم شيئاً، ولكن كنت لا أريد أن أكون مغروراً».

إن الحل يكمن في تغيير طريقة اللاعبين و(المدربين) في تفسير خطواتهم في الخسارة.

النجاح وليس الفوز:

إن المشكلة الأساسية في قضية الجدارة والاستحقاق هذه هو أن اللاعبين يتعلموا من آبائهم ومدربهم وزملائهم في اللعب ومن وسائل الإعلام لقياس تقديرهم لذواتهم من حيث إما المكسب أو الخسارة. والنتيجة الخطيرة هو أن اللاعبين قد يحافظون على حاسة تقدير الذات فقط من خلال أن يشعر الآخرين بعدم أحقيتهم أو جدارتهم. وأكثر الأمور أهمية يمكنك أن تفعلها كمدرب لزيادة دافعية لاعبيك هو تغيير ذلك المفهوم عن النجاح.

إن الفوز أمر هام ولكن لابد وأن يأتي في المرتبة الثانية بعد الكفاح من أجل تحقيق الأهداف الشخصية. هذا هو المبدأ الجوهري لفهم الدافعية في الرياضة:

يجب أن ينظر اللاعبون إلى النجاح على أنه تحقيق لأهدافهم الخاصة بدلاً من التفوق على أداء الآخرين

وهو مبدأ سهل الصياغة ولكنه شديد الصعوبة في التنفيذ وإذا استطعت مساعدة لاعبيك على فهم وتفعيل هذا المبدأ فإنك تكون قد فعلت الكثير لمساعدتهم في أن يكونوا لاعبين متميزين - وكباراً ناجحين - وذلك أهم أركان عملك في التدريب.

إن الأهداف الشخصية هي أداء نوعي أو أساسيات سلوكية أكثر من كونها أهدافاً تتعلق بنتائج الفوز أو الخسارة.

وفيما يلي أمثلة للأهداف الشخصية التي تركز على الأداء وأهداف سلوكية أخرى:

١. هدفي هو أن أقفز بوصة (٥ , ٢سم) أكثر عما فعلت في الأسبوع الماضي.
٢. أود تحسين الضربة الخلفية بحيث أضرب بعمق أكثر في الزاوية بنسبة ٧٥٪ أفضل من المرات السابقة.
٣. أود أن أتعلم الاسترخاء أكثر والاستمتاع أكثر باللعب.

وضع أهداف شخصية دافعية:

بالتركيز أكثر على تحقيق الأهداف الشخصية يمكن

للاعبين تحقيق السيطرة على جزء هام من مشاركتهم الرياضية – ومن نجاحهم الشخصي.

إن الشيء المهم هنا هو أن تضع أهدافاً واقعية، وإذا فعلت ذلك، فإن اللاعبين يضمنون لأنفسهم درجة معقولة من النجاح. ولمواجهة كل ضغوط المنافسة ومؤثرات الآباء وزملاء اللعب، عليك مساعدة كل لاعب على الاحتفاظ بمنظور واقعي في وضع أهداف مناسبة له وحده.

ويجب عدم الخلط بين أهداف الفريق والأهداف الشخصية. وفي الحقيقة فإن أهداف الفريق ليست مطلوبة لدرجة كبيرة إذا كانت أحد الأهداف الشخصية لكل عضو في الفريق يمكن أن تحقق أفضل إضافة ممكنة للعمل مع الأخذ في الاعتبار مستوى المهارة الحالي. إن أهداف الفريق مثل الفوز في أكبر عدد من المباريات أو أن البطولة ليست مفيدة فإن مثل هذه الأهداف تقلل من شأن الأهداف الشخصية السابق وصفها. إن أهداف الفريق تتعامل بصورة أكثر مناسبة مع تعلم اللعب معاً كوحدة واحدة، واحترام كل لاعب للآخر، وتحقيق المتعة، واللعب بروح رياضية جيدة. إن إنجاز مثل هذه الأهداف، والأهداف الشخصية لكل لاعب أكثر أهمية من الفوز. وبجانب ذلك، فعندما يحقق اللاعبون كُلاً من الأهداف الفردية وأهداف الفريق، فإن الفوز عادة يأتي في حينه.

وضع الأهداف الشخصية:

عندما يصبح الفوز في المباراة في المرتبة الثانية بعد إنجاز الأهداف الشخصية، يكون اللاعبون أكثر دافعية نحو التمرين والممارسة. إن التدريبات توفر للاعبين فرص العمل نحو أهدافهم الشخصية بمساعدة المدرب. إن المنافسات ليست هي النهاية ولكنها اختبارات فترية على الطريق نحو تحقيق الأهداف الشخصية. إن اللاعبين لا يصدرون أحكاماً على أنفسهم على أنهم ناجحون أو فاشلون على أساس الفوز أو الخسارة، ولكن على أساس إنجاز أداء نوعي وأهداف سلوكية قاموا بوضعها.

والدلائل من عديد من المصادر تشير إلى أنه ليس فقط اللاعبون المتميزون ولكن أيضاً الأقل نجاحاً هم الذين يستمتعون أكثر ويستفيدون من الرياضة التي تُركز على أهدافهم الشخصية وليس في هزيمة الآخرين. إن نتيجة هذا التصور شديدة المصداقية. وعندما يسمح للاعبين بوضع أهدافهم الخاصة، وبإرشاد المدرب عند الضرورة للتأكد من أنها أهداف واقعية فإنهم يصبحون مسئولين عن تقدمهم الشخصي. ويشعرون أنهم مسيطرون على الموقف ويتحملون مسئولية نجاحهم وفشلهم. وكما ذكرنا من قبل ذلك أول خطوة لتحقيق الدافعية لدى اللاعبين.

ولمساعدة اللاعبين على وضع أهداف واقعية عليك أن تكون قادراً على تقييم مستوى مهارة كل لاعب. وذلك ينقلنا إلى نقطة أخرى هامة قد يُفكر فيها الفرد أثناء قراءة هذا الفصل وهذه النقطة الهامة هي:

إدراك حدود اللاعبين:

إن اللاعبين ليسوا دائما يقومون بأداء ضعيف بسبب نقص الدافعية. إن الأداء الضعيف قد يكون إشارة إلى أنه قد تم الوصول إلى الحدود الشخصية وأن اللاعبين يؤدون وفق ما لديهم من قدرة. ولن يفيد زيادة الجهد ولا الثقة المتناهية في تحسين قدرتهم على الأداء. ومن أكثر المهام صعوبة بالنسبة لك كمدرب هو تحديد ما إذا كان اللاعب يقوم بالأداء عند أقصى حدود له.

وعديد من اللاعبين في حاجة للمساعدة في تعلم مواجهة حدودهم دون التقليل من أنفسهم. وبدلاً من توصيل رسالة لا جدوى منها وهي أن كل لاعب يمكن أن يصبح نجماً أو محترفاً، عليك تشجيع لاعبيك على تعلم حدودهم من أجل أنفسهم. وبهذه الطريقة فقط يمكنهم تعلم الحفاظ على أهداف واقعية. ولكن إذا جعل المدربون لاعبيهم يعتقدون أنه لا حدود لهم، عندئذ سيدفع اللاعبون أنفسهم للبحث عن أهداف غير واقعية، مما يؤدي في النهاية إلى الفشل بل وربما الضرر الشخصي.

الأهداف الواقعية الشخصية:

عندما يساعد المدربون لاعبيهم على وضع أهداف واقعية، فإن اللاعبين حتماً سيشعرون بنجاح أكبر ويشعرون بكفاءة أكبر. وبزيادة كفاءتهم فإنهم يكتسبون الثقة ويمكنهم إتقان المهارات ذات الصعوبة المتوسطة دون الخوف من الفشل. ويكتشفون أن جهودهم ستؤدى إلى نتائج أفضل وأن أي قصور هو بسبب الجهد غير الكافي. إن الأهداف الواقعية تنزع التهديد بالفشل. وهنا وبدلاً من أن يكون الفشل مؤشراً على عدم الجدارة والأهلية، يشير الفشل إلى ضرورة بذل جهد أكبر.

قلل من التركيز على الفوز وأعد التأكيد على الأهداف الشخصية، وإن هذا المبدأ هو المفتاح لتلبية حاجات اللاعبين للشعور بالأهمية والجدارة – وليس فقط الحفاظ على تقديرهم لذواتهم ولكن لتنمية هذا التقدير في المستقبل. وهذا المبدأ أمر ضروري لزيادة الدافعية لدى لاعبيك.

أهداف الأداء

قصة تؤكد ذلك (تحكيها المدربة):

بعد شهور من العمل مع لاعبة موهوبة في التزحلق على الجليد وهي إحدى أعضاء فريق التزلج الأوليمبي بالولايات المتحدة.. وصلتني مكالمة تليفونية منها بعد انتهاء البطولات القومية بالولايات المتحدة تقول فيها لقد حققت ما أريد... لقد نجحت – أخيراً حصلت على ما أريد. !

وكانت لسنوات عديدة مهتمة بالتركيز على الفوز عند السباق والذي يعني غالباً التركيز على عدم الخسارة. وقد أمضينا عديداً من الساعات في التدريب على أن تُقيد تركيز أهدافها على زمن واقعي لسباق ٥ كم، وتقييم نجاحها أو فشلها عن كيف ستحقق هذه الأهداف.

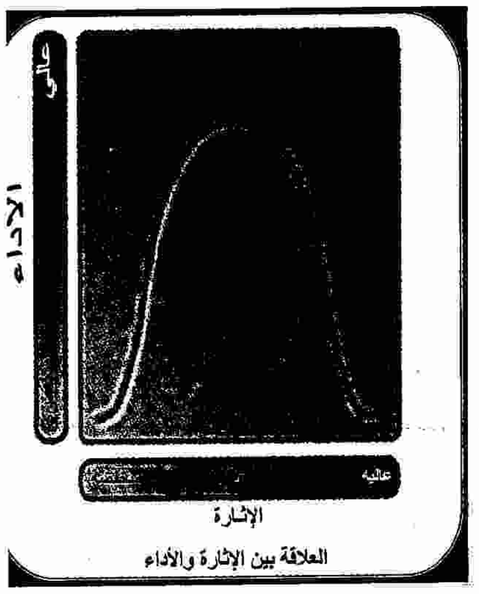
وقالت لي بحماس أن تعلم التركيز على أهداف الأداء وليس على نتائج الأهداف لا يتحقق بسهولة بعد سنوات من التفكير حول الفوز والخسارة، ولكن الآن أمكنها السيطرة على نفسها عندما بدأت تفكر بهذه الطريقة وتمكنت من إعادة تركيز أفكارها على أدائها الشخصي. ولا أستطيع القول إنها فازت ببطولات الولايات المتحدة، ولكن يمكنني القول إنها حققت أداء في الإنزلاق أفضل من أدائها في الماضي. وقالت لي بثقة إنها استعادت الاستمتاع بالتزلج وكان ذلك شيئاً تفتقده خلال السنوات القليلة الماضية.

من الدافعية إلى القلق:

نحن الآن سنركز بصورة شاملة على الحفاظ على الدافعية وزيادتها لأننا نعرف أن تحقيق الدافعية أمر أساسي وحيوي للأداء الجيد والمشاركة الممتعة. احذر من الاعتقاد بأن الدافعية الأكبر دائماً أفضل، فاللاعبين يمكن أن يكونوا في دافعية زائدة أو في حالة استثارة. وسنشرح ذلك.

العلاقة بين الإثارة والأداء:

يوجد مستوى أمثل للإثارة لتحقيق الأداء الجيد كما في (شكل ٨-٤). فعندما يثار اللاعب قليلاً جداً أو كثيراً جداً فإنه لن يؤدي كما يجب، ولكن إذا تم إثارة اللاعبين بالكمية الصحيحة فإن أداءهم سيكون أفضل.



شكل (٨-٤)

إن مستوى الإثارة الأمثل يختلف حسب

اختلافات المهارات الرياضية. وكما هو موضح في (شكل٨-٤) فإن المهارات الرياضية عالية الدقة تتطلب التحكم في القدرات الحركية الدقيقة مثل التصويب في الجولف أو أي مهارة في رياضات التصويب أو البولينج حيث يتم أداؤها بأفضل مستوى مع مستويات منخفضة من الإثارة، وألعاب مثل كرة السلة والبيسبول والكرة الطائرة يتم اللعب فيها بصورة أفضل عند مستويات أعلى قليلاً من الإثارة، والمهارات التي تتطلب حركات عضلية كبيرة مثل رفع الأثقال أو المراوغة والصد في كرة القدم يتم أفضل أداء لها حتى مع مستويات أعلى من الإثارة. كذلك تختلف المستويات الأمثل للإثارة من لاعب لآخر. فقد يؤدي لاعب مهارة رياضية بصورة أفضل بإثارة أقل بدرجة كبيرة عن لاعب آخر قد يحتاج لمستوى أعلى من الإثارة.

وإذا كان البعض من الدافعية جيد، لماذا الدافعية الأكبر ليست أفضل؟ عندما يكون اللاعب شديد الدافعية أو في حالة إثارة فإنه يكون قلقاً ومنزعجاً عما إذا كان سيكون قادراً على النجاح أم لا، وبخاصة لدى اللاعبين ذوي التوجه نحو الفشل. إن القلق يتسبب في الشد العضلي وبذلك لن تكون حركات اللاعبين سلسة وسهلة كما لو كانت العضلات أكثر استرخاء. إن اللاعبين يفكرون في كيف يعملون أكثر من التركيز على مجرد العمل. وبالتالي فإن انتباههم ليس متمركزا بصورة جيدة على المنافسة وقد يشعروا بفقد السيطرة.

وكما تتذكر، فإن هذه الحالات هي بالقطع عكس تلك الجوانب الضرورية لاختبار الانسياب والتدفق (سبق شرحها). إن اللاعبين يؤدون أفضل أداء لهم (أي قمة الأداء) عندما يكونون في حالة انسياب (flow state) والتي تعني حرفياً أنهم في إثارة مثلى.

وكما يجب عليك مساعدة لاعبيك لزيادة دافعيتهم إلى المستوى الأمثل كذلك يجب عليك مساعدتهم على إنقاص هذه الدافعية عندما يكونون شديدي القلق. ولكي تحقق من ذلك فأنت في حاجة لأن تفهم لماذا هم قلقين.

أسباب القلق:

إن السبب الجوهري للقلق في الرياضة هو عدم تأكد اللاعبين عما إذا كانوا قادرين على تلبية مطالب المدربين أو الآباء أو الأقران أو أنفسهم وتلبية هذه المطالب أمر هام لأنفسهم. وكلما زاد عدم تأكد اللاعبين وكلما زادت أهمية النتيجة بالنسبة لهم كلما كان قلقهم أكبر.

إن استمرار اللاعبين في عدم التأكد من مساعدة



المستويات المثلى للإثارة للوصول إلى قمة الأداء في رياضات مختلفة

شكل (٨-٥)

فريقهم أو حتى اللعب على الإطلاق يمكن أن يزيد من مستويات القلق لديهم. وأسباب أخرى للقلق هو التذكرة بعد التأكد من الفوز أو شعورهم بعدم الأمان نحو وضعهم الاجتماعي أو أهميتهم للفريق.

الحديث قبل المباراة:

يبدو أن بعض المدربين لا يعيرون اهتماماً للحالات الانفعالية للاعبين وبذلك لا يدركون الحاجة لتقليل القلق لدى بعض اللاعبين بإنقاص عدم التأكد من أهمية المباراة. وبدلاً من ذلك يقومون بالتحدث بصورة تقليدية قبل المباراة لتذكرة اللاعبين بأهمية المباراة. وعدم التأكد المرتبط بالمنافسة.

وهذا الحديث قبل المباراة قد يسبب للاعبين قليلي الدافعية زيادة في الإثارة نحو المستوى الأمثل. وبالنسبة للاعبين الذين لديهم فعلاً إثارة مثالية قد يتسبب لهم هذا الحديث قبل المباراة في تخطي مستوى الإثارة الأمثل ويتسبب في حدوث القلق لديهم. وبالنسبة للاعبين الذين لديهم قلق فعلاً يكون الأمر شديد الخطورة.

ومعظم اللاعبين يتحدثون قبل المباراة ويتخطوا حدود المطلوب ويساعدون في زيادة قلقهم الشخصي. ولسوء الحظ فإن هذه الأحاديث قبل المباراة قد تتسبب في ضرر كبير بقدر ما تتسبب في فوائد كثيرة.

إن كلمات التشجيع من المدرب قبل المباراة بالطبع أمر مناسب، ولكن اسعى نحو غرس الدافعية لدى اللاعبين من خلال سعي اللاعب لتلبية حاجاته الفردية.

توجد عديد من العوامل تجعل الرياضة أمراً هاماً لدى اللاعبين. وكما رأينا أن الفوز في حد ذاته له قدر كبير من الأهمية لأن اللاعبين يربطون الفوز بتقديرهم لذواتهم وبالإضافة لذلك فإن انتشار نتيجة المباراة يضيف أهمية للمباراة وبالطبع فإن تقديم كل أنواع المكافآت الخارجية يُزيد من أهمية المباراة.

ويمكنك تخفيف القلق لدى اللاعبين شديدي التوتر بإيجاد طرق للتقليل من تأثير عدم تأكدهم حول كيف سيتم تقويم أدائهم والأهمية التي يحققونها للمباراة. وقد اكتشفنا فعلاً طريقة قوية لتحقيق ذلك فإن مساعدة اللاعبين على تغيير معايير تقويم أنفسهم من الفوز إلى تحقيق أهدافهم الشخصية الواقعية يحتاج لوقت طويل لإزالة التهديد الذي سبب القلق. وبالتركيز على الأهداف الشخصية، فإن اللاعبين لا يحاولون فقط هزيمة الخصم المتمثل في عدم التأكد من قدرتهم، بل كذلك سيحاولون تحقيق أهداف الأداء الخاصة بهم، وعندما لا يربط اللاعبون تقديرهم لأنفسهم بالفوز والخسارة فإن الرياضة لا تصبح مصدر تهديد لهم ولا يخاف اللاعبون من الفشل.

> إذن ساعد لاعبيك لكي يركزوا على تحقيق أهدافهم الشخصية وليس التركيز على الفوز وبذلك سيكونون أقل قلقاً وأقل خوفاً من الفشل.

تدريب النفس للسيطرة على الضغوط:

إن التدريب يمكن أن يكون شديد الضغط على من يمارسه، وإذا حدثت معاناة من الضغط لفترة طويلة دون نقص في هذا الضغط فإن ذلك يؤدي إلى ما يعرف بالاحتراق «burnout» وهو من المخاطر المهنية الرئيسية في التدريب. إن المدربين يختبرون الضغط عندما يكونون غير متأكدين حول نتائج موقفهم وهذه النتائج أمر هام لهم. ويحدث عدم التأكد بسبب:

١. عندما تدرك أنه مطلوب منك الكثير اما بواسطة الآخرين أو من نفسك أكثر من إدراكك لما في قدرتك أن تعطيه.
٢. عندما سيتحدد الناتج بعوامل خارج سيطرتك.

مثال: قد تشعر بالقلق عن علاقاتك باللاعبين (وهو السبب الرئيسي للتوتر بين المدربين) وعن الفوز، وكلاهما ليسا تحت سيطرتك بالكامل.

والخطوة الأولى للسيطرة على (توترك) هو فهم أن

هذا الضغط يحدث نتيجة مزيج من عوامل بيئية أو عوامل تتعلق بالموقف وإدراكك لهذه العوامل. وبدون شك فإن البيئة التدريبية مشحونة بمصادر هائلة من الضغط والتي تشمل:

١. المديرون والمسئولون الرياضيون الذين يطلبوا فوز فريقك؟
٢. العلاقات المعقدة والضرورية مع اللاعبين.
٣. ضغوط الوقت التي تتطلب منك استكمال عديد من المهام، وقد يبدو أن بعضها لا علاقة له كثيراً بالتدريب.
٤. اختراق خصوصياتك.
٥. ضغوط ضيق الوقت لاتخاذ القرار قبل وأثناء المنافسات.

ورغم أن هذه المواقف المُلحة والضرورية هي مثيرات لانطلاق الضغط إلا أنها ليست السبب في الضغط. إن سبب الضغط هو مدركاتك تجاه هذه المواقف. فقد ترى الموقف على أنه ضروري ويستغرق وقتاً كبيراً منك أو قد ترى الموقف على أنه تحدٍ لك وفرص لإظهار إمكاناتك. ويمكنك أن تعيش في قلق لا ينتهي حول أشياء لا يمكنك السيطرة عليها، أو يمكنك التركيز على أنك متأكد من تحقيق كل شيء تحت سيطرتك لإنجاز نتيجة مرغوبة. ويمكن إدراك الموقف على أنه الأكثر أهمية على الإطلاق في حياتك (وإذا لم تحقق النتيجة المرغوبة فإن الحياة لا تستحق أن تعيشها) أو قد تضع النتيجة في حجمها المعقول ووفق إدراك مقبول.

وإليك ٤ خطوات عامة تساعد على مواجهة الضغط الذي قد تتعرض له كمدرب:

١. حدد ما تعتقد أنها مصادر للضغط في بيئتك، وحدد أي من هذه المصادر تستطيع تغييرها بحيث تكون أقل ضغطاً وأي من هذه المصادر خارج سيطرتك.

مثال: لا يمكنك تغيير عدم التأكد فيما يتعلق بالفوز أو كيف سيلعب لاعبوك في يوم معين (رغم أن المدرب الجيد يمكنه تقليل عدم التأكد)، ولكن يمكنك تنظيم وقتك بصورة أفضل بحيث يمكنك السيطرة على كل هذه المهام التي تتسبب في تشتيت جهودك اللازمة للتخطيط للتمرينات بصورة أفضل. فلا يمكنك مثلاً تغيير ضغوط الآباء عليك ولكن يمكنك استخدام أسلوبك المُعدل في مهارات الاتصال والعلاقات مع الآخرين لتعليم الآباء فلسفتك في التدريب وأهداف فريقك وتنمية علاقات أفضل مع هؤلاء الآباء.

٢. بالطبع لا يمكنك إزالة كل مصادر الضغط الهائلة في بيئتك، ولكن يمكنك تغيير مدركاتك (أو تصوراتك) نحو هذه العوامل. وبعد الإخفاق في إقناع المدير الرياضي في التوقف عن الضغط عليك مشاركة في أنشطة لا أخلاقية يمكنك تغيير تصورك عن الموقف بتجاهلك مثل هذه المطالب، والحصول على الراحة في التدريب الأخلاقي. إن تغيير مدركاتك وتصوراتك عن بيئتك ليس أمراً سهلاً، ولكنها تحت سيطرتك الكاملة وبذلك يمكنك أن تجد وسيلة فعالة للسيطرة على ضغوطك.

٣. ابحث عن القوة في فلسفة تدريبية أخلاقية تتضمن المبادئ التي ناقشناها في الجزء الأول. وعندما تُعطي أفضل ما لديك في محاولة لأداء الصح باستخدام كل ما لديك من مؤثرات كمدرب فإنه يمكنك دائماً أن تعيش في سلام مع نفسك.

٤. وإذا لم تكن قادراً على تخطي الضغوط من خلال هذه الخطوات الثلاثة السابقة بنفسك. ابحث عن معاونة من آخرين متخصصين. إن علماء النفس لديهم مجموعة وفيرة من الأدوات التي تساعدك على إيجاد طرق للسيطرة على الضغط بفاعلية وتستمتع بتدريبك بصورة أفضل.

مبادئ تعزيز السلوك:

عادة ما يستخدم مصطلحان اثنان لوصف النتائج التي تنشأ من سلوكياتنا وهما التعزيز والعقاب. وعندما تكون نتيجة سلوك ما سببا في تكرار هذا السلوك، فإن هذه النتيجة تكون معززة.

ويكون التعزيز إما إيجابيا أو سلبيا. والتعزيز الإيجابي يكون بمنح مكافأة مثلا، أما التعزيز السلبي فيكون بالتخلص من سلوك غير مرغوب. والنقطة الأساسية في التعزيز بنوعيه هي أنه عن طريق هذه النتيجة تزداد احتمالية حدوث السلوك المرغوب. وعندما تقلل نتيجة سلوك ما احتمالية عدم تكرار هذا السلوك، فإن هذه النتيجة يمكن النظر إليها كعقاب: وهذا المفهوم الخاص بالسلوكيات وما يتبعه من نتائج هو المبدأ الأول للتعزيز.

وهذا المبدأ والمبادئ الأخرى التالية للتعزيز يمكن اعتبارها جزءا هاما وذا قيمة لمهارات الاتصال لدى المدرب إذا ما تم تطبيقها بطريقة صحيحة. ويستلزم تطبيق هذه المبادئ مهارات خاصة. وتعتبر مبادئ التعزيز معقدة للأسباب التالية:

١) إن التعزيزات تكون نسبية وليست مطلقة. فما يكون للاعب ما ربما لا يكون كذلك بالنسبة للاعب آخر. فمثلا جلوس لاعب على مقعد الاحتياطي بسبب سبه لشخص ما ربما يكون عقابا بالنسبة لبعض اللاعبين، ولكنه قد يمنح لاعبين آخرين التقدير الذي يسعون إليه من زملاء الفريق.

٢) إن السلوك المعزز لا يمكن أن يكرره اللاعب في الوقت الذي يريده. فنجاح اللاعب مثلا في إحراز هدف ما لا يعنى أنه يستطيع أن يفعل ذلك بصورة متكررة.

٣) وجوب وضع جميع الاعتبارات المتاحة في التعزيز جنبا إلى جنب مع كيفية اهتمام الأشخاص بقيمتها لفهم كيف يسلكون. فمثلا بالرغم من أن شريكة حياتك قد تتضايق لأنك قد أمضيت وقتا كثيرا مع فريقك، فإن هذا التعزيز السلبي ربما يكون له أثر أقل بكثير من التعزيز الإيجابي الذي تحصل عليه من تدريب فريقك.

وبالرغم من تعقيد مبادئ التعزيز، إلا أن فهم المدرب وتطبيقه لما هو معروف عن تعديل السلوك يمكن أن يكون جزءا قيما من مهارات الاتصال الخاصة به. ولكي تكون مبادئ التعزيز مؤثرة فإنه يجب على المدرب أن يتمكن من استخدامها بثبات وبانتظام، وينبغي وأن يكون ثابت المبدأ فيما يقوم بتعزيزه حتى لا يكون سلوك اللاعبين غريبا ومشوشا استجابة لرسائله المختلطة والمتقلبة. ولكي تصبح هذه المبادئ الخاصة بالتعزيز أدوات اتصال فعالة بالنسبة لعمل المدرب فإنه يجب عليه ممارستها بانتظام.

استخدام المكافآت:

يجب على المدرب أن يضع في الاعتبار السلوكيات التي تستحق المكافآت، وأن يميز بين المكافآت المخططة والتعزيزات العرضية التي تحدث في وقت ما. كما يجب عليه فهم المبادئ التي تؤثر على عدد مرات تكرار المكافآت، وتوقيتها ونوعيتها.

١- السلوكيات التي تستحق المكافآت:

* امنح المكافآت للأداء وليس للنتيجة.
* امنح اللاعبين المكافآت لما بذلوه من مجهود أكثر من تحقيقهم لنجاح فعلي.
* امنح أشياء صغيرة بغية الوصول إلى أهداف أكبر. فتكون المكافآت في خطوات وفي فترات متقطعة.
* امنح المكافآت لتعلم وتطبيق المهارات الانفعالية والاجتماعية بالإضافة إلى المهارات الرياضية، مثل القدرة على ضبط النفس، والتفكير الجيد، وتحمل المسئولية بالإضافة إلى إظهار اللاعبين للروح الرياضية والعمل الجماعي التعاوني.

٢- عدد مرات تكرار المكافآت:

* امنح المكافآت بصورة متكررة غالبا عندما يتعلم الناشئون الصغار المهارات الجديدة، حيث إنها تساعد على عملية التعلم. واحترس من المكافآت التي تمنح

بحرية أو بصورة غير أمينة حتى لا تفقد قيمتها. واعلم أن اللاعبين يتعلمون من التعزيز والعقاب مما يجعلهم يشعرون بما تحبه وما تكرهه، ويصبح المحتوى المعلوماتى للنتيجة السلوكية أكثر أهمية من التعزيز أو العقاب نفسه.

* بمجرد تعلم اللاعبين المهارات بصورة جيدة فإنك تكون في حاجة إلى تعزيزها من حين لآخر. واحترس من ارتكاب خطأ أخذ سلوكيات اللاعبين الإيجابية كأمر مسلم به وتنسى تعزيز هذه السلوكيات، إذ قد يقدم اللاعبون على الأداء بصورة سيئة بتعمد لكي ينالوا اهتمامك بهم.

٣- توقيت منح المكافآت:

* امنح المكافآت بأسرع ما يمكن للاعبين أثناء التعلم وأدائهم سلوكيات صحيحة أو قريبة منها. ولكن بمجرد تعلم اللاعبين ونضج تفكيرهم، فإن منح المكافآت بعد حدوث سلوكيات ملائمة مباشرة يكون ذا أهمية أقل. أما اللاعبون ذوو الانخفاض في الثقة بالنفس فإنهم يحتاجون إلى تعزيز فوري لسلوكهم بعد قيامهم باستجابات ملائمة.
* امنح اللاعبين مكافآت عندما يستحقونها فقط. وعندما يكون أداؤهم سيئا في مباراة ما مثلا فإنه عليك أن تعبر لهم عن فهمك لأسباب ذلك، ولكن ليس بتعاطف معهم. فكل اللاعبين يمرون بأيام سيئة، وسوف يقدرون منك ذلك.

٤- نوعية المكافآت:

من الأفضل أن يكون اختيار المكافآت في ضوء رغبة اللاعبين. ولذلك ينبغي على المدرب سؤالهم عن ذلك. وهناك نوعان من المكافآت هما المكافآت الخارجية والمكافآت الداخلية.

(أ) المكافآت الخارجية:

تعتبر المكافآت الخارجية معززات قوية، ويمكن استخدامها لتشكيل السلوكيات ودافعيتها. وهى تسمى كذلك لأنها تأتى من الخارج (من المدرب أو من أي مصدر خارجي آخر). ويستجيب معظم اللاعبين بطريقة إيجابية تجاه هذه المكافآت الخارجية. وهى تصنف على النحو التالي:

١. مكافآت ملموسة: مثل هدايا تذكارية، وميداليات، وأوسمة، وملصقات، وأموال، وملابس رياضية... الخ.
٢. مكافآت تعبيرية من الناس: مثل الابتسامات، والمدح، والطبطبة على الظهر، وتعبيرات تنم عن الرضا والقبول، والاهتمام، والشهرة الشعبية.
٣. مكافآت أنشطة: مثل لعب مباراة بدلا من المران، القيام برحلة للتباري مع فريق آخر، رحلة باستخدام دراجات، ممارسة يوم سباحة أو مسابقات جرى، تغيير مراكز اللعب مع لاعبين آخرين من نفس الفريق، الاستمرار في اللعب إذا كان الفريق لديه القدرة على ذلك، أو أخذ يوم راحة.

(ب) المكافآت الداخلية:

تعتبر المكافآت الداخلية مكافآت ذاتية نابعة من النفس، ولها تأثيرات قوية على اللاعبين أثناء ممارسة الرياضة. وهى تتضمن أشياء مثل الشعور الداخلي بالنجاح، والإحساس بالفخر للإنجاز الذي تحقق، والشعور بالمكافأة والقيمة. وبالرغم من أن المدرب لا يستطيع أن يقدم هذه المكافآت مباشرة للاعبين، إلا أن التقليل من شأن اللاعبين أو عدم الاعتراف بإنجازاتهم والاهتمام بها يجعل المدرب يحجب عنهم الفرصة لاكتساب المكافآت الداخلية.

ويؤكد المدربون الناجحون على اللعب من أجل المكافآت الداخلية أكثر من المكافآت الخارجية. وتعتبر المكافآت الداخلية تزويدا ذاتيا بالحماس والدافعية، بمعنى أن الرضا عن النفس والفخر يؤديان إلى رغبة أكبر في النجاح بدون

أي مكافآت خارجية. والمدربون الذين يؤكدون على أهمية المكافآت الخارجية قد يجدون أن اللاعبين يريدون مبالغ مالية متزايدة باستمرار لدرجة أن الطلب ربما يتجاوز العرض. ومن الممكن أن تكون المكافآت كبيرة جدا. إلا أن الاهتمام والتقدير الاجتماعي فقط من الممكن أن يكون عظيما جدا للاعبين أيضا.

واللاعبون الذين يلعبون فقط من أجل المكافآت الخارجية نادرا ما يحافظون على دافعية طويلة- المدى تكون مطلوبة للنجاح فى الرياضة. أما اللاعبون الذين يتمتعون كثيرا بالرياضة والذين يتفوقون فيها لفترة طويلة من الوقت فإنه عادة ما تتولد لديهم الدافعية أساسا من المكافآت الداخلية، ويستطيع المدرب مساعدة اللاعبين بأن تكون دافعيتهم داخلية أكثر منها خارجية بطريقتين هما:

* تقديم مكافآت داخلية بفعالية من خلال مبادئ التعزيز حتى يساعد اللاعبين فى المرور بخبرة المكافآت الداخلية كالمتعة، والرضا، والإحساس بالتفوق والقيمة.
* فهم أنه بينما يكون الحصول على المكافآت الداخلية ممتعا فإن المكافآت الداخلية المرتبطة بالمشاركة تكون ذات قيمة أكبر.

تشكيل السلوك:

ينبغي على المدرب في البداية أن يكافئ الإشارات الأولى التي تقترب من السلوك المرغوب، ثم يكافئ السلوك الذي يقترب أكثر فأكثر من السلوك المرغوب، ثم يستخدم سلطته في منح المكافآت مع تشكيل السلوك الذي يسعى إليه. ومن بين المهارات الأساسية للعمل التدريبي هو عملية تشكيل السلوك والذي يشمل جانبين هامين هما:

* تسلسل الخطوات المستخدمة لتنمية وتطوير المهارة.
* مبادئ التعزيز لتشكيل السلوك.

ولكي تصبح مدربا جيدا فإنه ينبغي التمكن من معرفة خطوات تعليم المهارات الخاصة برياضتك. وهذا يشمل معرفة كيفية تقسيم المهارات الرياضية المعقدة إلى أجزاء صغيرة من أجل تفعيل التعلم، ومن ثم مساعدة اللاعبين على ربط هذه الأجزاء إلى مهارات معقدة، مثال ذلك تعلم الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

وبالإضافة إلى معرفة خطوات تعليم المهارة الرياضية فإنه يجب على المدرب معرفة مبادئ تشكيل السلوك والقواعد التي تحكم عملية التعلم بمزيد من الفعالية. وهناك العديد من المدربين الذين يتجاهلون مبادئ التعليم من أجل تعلم تقنيات الأداء المهارى.

إرشادات تساعد المدرب على تعليم المهارات الرياضية بمزيد من الفعالية:

فيما يلي ست نقاط إرشادية إضافية تساعد المدرب على تعليم المهارات الرياضية بمزيد من الفعالية من خلال تشكيل السلوك، وهى على النحو التالي:

١. تقسيم المهارة إلى مراحل صغيرة حتى يمكن تأديتها بطريقة صحيحة، وحتى يمكن مكافأة النجاح، ثم القيام تدريجيا بربط هذه المراحل إلى مهارات أكثر تعقيدا. وفى الرياضات التي تتضمن عناصر السرعة والمسافة والزمن، فإنه على المدرب رفع معايير منح المكافآت بدرجة معقولة تسمح للاعبين أن يكون لديهم فرصة واقعية للنجاح، والتدرج للتقدم المستمر، حتى ولو كان من خلال خطوات صغيرة فإنه يكون أفضل من الاندفاع بسرعة نحو الأداء المتقن.
٢. القيام بتطوير جزء أو مكون واحد فقط من مكونات المهارة في وقت واحد. ولا يحاول المدرب أن يعمل على تشكيل مكونين اثنين أو أكثر من مكونات المهارة في وقت واحد. فمثلا تتطلب ضربة الإرسال في الكرة الطائرة دقة في كل من مكون المسافة ومكون الاتجاه. ويمكنه تعليم هذه المهارة بمزيد من الدقة عندما يعمل على أحدهما أولا ثم على الآخر. وإذا فشل اللاعبون في تحقيق التقدم في تعلم مهارة ما بعد عدة ممارسات، فإن ذلك في الغالب يكون بسبب محاولتهم تحسين مكونين أو أكثر في وقت واحد.

٣. تسجيل المستوى الحالي للأداء على كشف أو جدول متغير للتعزيز قبل التقدم إلى مستويات أعلى في الأداء. وهذه هي قاعدة ضرورية لتشكيل الأداء. فبمجرد تعلم سلوك ما فإنه يجب البدء في تعزيزه فقط من حين لآخر، بدلا من تعزيزه بصورة دائمة للحفاظ عليه بالمستوى الحالي. وعندما يستطيع المدرب ذلك ولا يزال متأكدا من تحقيق هذا المستوى، فإنه سوف يكون حرا في استخدام تعزيزاته فقط على أفضل نماذج السلوك. وهذا التعزيز الانتقائي سوف يدفع معيار أو معدل (الأداء) إلى الأمام وفي الاتجاه الذي يريده.

٤. عند قيام المدرب بتعليم مهارة جديدة، أو دمج مهارات أبسط مع مهارات معقدة، فإنه ينبغي عليه أن يخفف من معايير الحصول على مكافآت. وعندما يحاول اللاعبون تعلم مهارات جديدة لكي تتكامل مع المهارات الموجودة فعلا، فإن المهارات السابقة التى قد تم تعلمها بطريقة جيدة ربما ينخفض مستوى أدائها مؤقتا.

٥. إذا كان أحد إجراءات تشكيل السلوك (الأداء) لا يعمل جيدا، فعلى المدرب محاولة تجربة إجراء آخر. ومن المهم أن يتخلى عن التمسك بأنظمة لا تعمل فعلا. وعليه أن يتذكر أن اللاعبين يختلفون في كيفية التعلم، وأنه لا توجد طريقة صحيحة واحدة لتعلم أى مهارة. ولا يهم ماهية هذه المهارة، ولكن المهم للمدرب هو معرفة أن هناك طرقا عديدة ناجحة لتشكيل السلوك الذي يرغبه.

٦. إذا تدهور أداء مهارة ما مؤقتا، فإن أحسن طريقة لاسترجاعها هو الرجوع إلى الأساسيات.

التعامل مع سوء السلوك:

تستطيع مبادئ التعزيز أن تخدم المدرب من عدة اتجاهات وليس فقط من جهة تنمية المهارة، ويعرف المدربون

من ذوى الخبرة أن سلوك اللاعبين يكون في بعض الأوقات سيئا، وهذا يعد أمرا طبيعيا. ويستطيع المدرب الاستجابة إلى هذا السلوك غير المرغوب بطريقتين إما إيجابية أو سلبية. ويتم ذلك من خلال ما يلي:

١. الإخماد والتجاهل:

إن أحد أساليب الطريقة الإيجابية هو تجاهل سوء السلوك، وهو ما يعني عدم المكافأة وعدم العقاب. ويمكن أن يكون التجاهل فعالا تحت ظروف معينة. ففي بعض المواقف يكون معاقبة صغار اللاعبين على سوء السلوك مشجعا لهم على التمادي في هذا السلوك إلى ما هو أبعد من ذلك، أما تجاهله فإنه يعلم صغار اللاعبين على أن هذا السلوك السيئ لا يستحق الاهتمام.

وفى بعض الأحيان يسبب اللاعبون أخطاء لأنفسهم أو يقومون بنشر الفوضى أو تعطيل أنشطة الآخرين. وهنا ينبغي على المدرب اتخاذ إجراء فوري وذلك بتنبيه اللاعب المسيء بإيقاف هذا السلوك وإلا فإن العقاب سوف يكون مصيره. وفى حالة عدم توقف اللاعب عن ممارسة هذا السلوك السيئ بعد تحذيره فإنه ينبغي معاقبته.

ولا يعمل تجاهل السلوك السيئ بطريقة جيدة عندما يكون هذا السلوك السيئ ذاتي المكافأة. فمثلا، ربما يكون لاعب ما قادرا على أن يمتنع عن التأوه أو الامتعاض بالوجه إذا ركله منافس في قصبة ساقه، ولكن ما زال هذا المنافس يعرف أنه قد أصاب اللاعب بمكروه. وهنا تكمن المكافأة الذاتية. وفى مثل هذه الحالات، فإنه من الضروري معاقبة السلوك غير المرغوب وعدم تجاهله.

ويعمل تجاهل السلوك في المواقف التي يسعى فيها صغار اللاعبين إلى جذب الانتباه والاهتمام من خلال سلوكيات مزعجة أو حركات بهلوانية أو غير ذلك، وإذا كان المدرب صبورا فإن فشل هؤلاء اللاعبين في جذب انتباهه سوف يؤدى إلى اختفاء هذا السلوك من ناحية أخرى. ولكن يجب أن يكون المدرب حذرا ومتيقظا من

أن يتجاهل سلوكا مرغوبا، إذ عندما يؤدى صغار اللاعبين شيئا ما بطريقة جيدة فإنهم سوف يتوقعون أن يتم تعزيزهم بطريقة إيجابية. وعدم مكافأة هؤلاء اللاعبين فإنه سوف يجعلهم يتوقفون عن هذا السلوك، أو سوف يجعلهم يفسرون صمت المدرب على أنه تعزيز إيجابي لهم.

٢. العقاب:

ينصح علماء التربية بعدم معاقبة الصغار، ولكن يجب فقط تعزيز سلوكياتهم الإيجابية. وهم يجادلون بأن العقاب ليس له مفعول أو تأثير، سوى أنه يخلق عداوة وأحيانا ينمي سلوكيات الاجتناب التي ربما تكون سلوكيات غير صحية بدرجة أكبر من السلوك الصحي للمشكلة. وفى الحقيقة فإن العقاب لا يؤثر دائما، وأنه قد يخلق مشاكل عندما يستخدم بطريقة غير فعالة. ولكن عندما يستخدم العقاب بطريقة ملائمة؛ فإنه يكون فعالا في القضاء على السلوكيات غير المرغوبة بدون إحداث عواقب أخرى غير مرغوبة.

ويجب أن يكون المدربون قادرين على استخدام العقاب بطريقة ملائمة وفعالة، لأنه من المستحيل توجيه اللاعبين من خلال التعزيز الإيجابي وأسلوب الإخماد والتجاهل فقط. ويكون العقاب جزءا من المدخل الإيجابي عندما نأخذ في الاعتبار النقاط الرئيسة التالية:

١. استخدام العقاب بطريقة صحيحة مصممة لمساعدة اللاعبين على التحسن الآن وفى المستقبل، ولا تستخدم العقاب من أجل الثأر.

٢. عندما تحدث أي مخالفات لقواعد الفريق أو أي سلوكيات سيئة أخرى، فلا تفرض العقاب بطريقة شخصية كالصراخ أو توبيخ اللاعبين، لأن ذلك يدل على أن موقفك هو موقف انتقامي.

٣. بمجرد الاتفاق على قاعدة أو سلوك جيد فإنه على المدرب التأكد من أن اللاعبين الذين ينتهكون هذه القاعدة أو السلوك يعانون من العواقب الوخيمة لسوء السلوك. ولا يلمح بالعقاب بطريقة تهديدية دائما، ولكن يفعله فقط.

٤. على المدرب أن يوجه تحذيرا واحدا فقط للاعب قبل اللجوء إلى العقاب.

٥. يجب أن يكون المدرب ثابت المبدأ في تناوله للعقاب.

٦. لا يلجأ المدرب إلى أنواع العقاب التي تسبب له الشعور بالذنب، وإذا كان المدرب لا يستطيع أن يفكر في إجراء مناسب فورا، فعليه أن يخبر اللاعب بأنه سوف يتحدث معه فيما بعد، وذلك بعد أن يفكر جيدا في الإجراء المناسب.

٧. بمجرد انتهاء العقاب لا يجب على المدرب أن يجعل اللاعبين يشعرون بالخزي أو العار. وأن يتعامل معهم بطريقة عادلة وأنه مرتاح من قراره، ويجب أن يجعلهم يشعرون بأنهم أفرادا مرغوب فيهم في الفريق مرة ثانية بما لهم من قيمة وأهمية.

٨. يجب التأكد من أن ما يعتقده المدرب عقابا لا ينظر إليه اللاعبون على أنه تعزيز إيجابي.

٩. لا تعاقب اللاعبين أبدا عند ارتكابهم أخطاء أثناء اللعب.

١٠. يجب عدم استخدام النشاط البدني – مثل الجري حول الملعب عدة مرات أو عمل تمارين ضغط – كعقاب. وعندما يفعل المدرب ذلك فإن اللاعبين سوف يستاءون من النشاط البدني، وهو الشيء الذي نريدهم أن يتعلموه وأن يستمتعوا به طوال حياتهم.

١١. يجب أن يقلل المدرب من العقاب؛ فالعقاب والنقد المستمر يجعل اللاعبين يغيرون اهتماماتهم إلى مكان آخر، كما يؤدي إلى الامتعاض من المدرب وكراهيته. وأحد أشكال العقاب الفعالة هو الطرد المؤقت من اللعب، إذ عادة ما يحب اللاعبون المشاركة في اللعب لكي يكونوا نشطاء. ولذلك فإنه عندما يحدث سوء سلوك، فعلى المدرب عزل أولئك الذين ارتكبوه وجعلهم يجلسون بعيدا عن جميع اللاعبين الآخرين.

كما عليه أيضا أن يعطى تعليمات للاعبين الآخرين بأن يتجاهلوا تماما أولئك الذين ارتكبوا سوء سلوك أثناء فترة طردهم المؤقت من اللعب والتي ربما تستمر من ٥ – ٣٠ دقيقة.

التعزيز الذاتي للمدرب:

في ضوء ما سبق ذكره عن مبادئ التعزيز فإنه يمكن للمدرب تطبيق هذه المبادئ السابق توضيحها على نفسه أيضا. وربما لا يحصل دائما على المكافآت التي يستحقها من الآخرين، ولكن عليه بمكافأة نفسه بنفسه.

وفى ختام هذا الفصل فإنه يجب على المدرب تذكر النقاط الهامة التالية:

١. إن تعلم استخدام مبادئ التعزيز بفاعلية هو مهارة اتصال ذات قيمة كبيرة.
٢. عندما تؤدي نتيجة شيء ما إلى الميل لتكرار السلوك، فإن ذلك يتضمن تعزيزا. وعندما يؤدي ذلك إلى الميل إلى عدم تكرار السلوك فإن النتيجة يمكن رؤيتها على أنها عقاب.
٣. على المدرب مكافأة الأداء وليس النتيجة.
٤. يجب على المدرب مكافأة اللاعبين على مجهودهم أكثر من مكافآتهم على النجاح الفعلي الذي حققوه.
٥. يكون منح المكافآت على أشياء صغيرة من أجل الوصول إلى أهداف أكبر.
٦. مكافأة اللاعبين على تعلم وأداء مهارات اجتماعية وانفعالية جنبا إلى جنب مع المهارات الرياضية.
٧. منح مكافآت متكررة عندما يبدأ الصغار مهارات جديدة، كما يجب منح المكافآت من حين لآخر بمجرد تعلمهم هذه المهارات بشكل جيد.
٨. مكافأة اللاعبين بأسرع ما يمكن بعد حدوث سلوك صحيح أو أي سلوك قريب منه.
٩. لا يمنح المدرب اللاعبين مكافآت إلا إذا كانوا يستحقونها فعلا.
١٠. استخدام مجموعة متنوعة من المكافآت الخارجية، مع الحذر من حجب فرصة اكتساب مكافأة داخلية خاصة باللعب.
١١. تعليم اللاعبين أن المكافآت الداخلية تكون ذات قيمة أكبر من المكافآت الخارجية.
١٢. يجب على المدرب تجاهل سوء سلوك اللاعبين (الإخماد) الذين يرغبون في جذب الانتباه إليهم، وأن يعلم اللاعبين أن السلوك غير المقبول لا يكون له أي قيمة.
١٣. يتعلم المدرب استخدام العقاب بطريقة فعالة، لأنه من المستحيل إرشاد وتوجيه صغار اللاعبين من خلال استخدام التعزيز الإيجابي والإخماد فقط.

أسئلة للمراجعة:

* ما الذي يدفعك لتكون مدربا؟ هل تعتقد أن الأفراد يتم دفعهم لإشباع حاجاتهم؟
* ما أكثر الحاجات أهمية المطلوبة من اللاعبين – اذكر اثنان من هذه الحاجات؟
* لماذا تتفوق الدافعية الداخلية على الدافعية الخارجية لدى اللاعبين؟
* ما الذي يمكنك عمله لمساعدة لاعبيك للوصول إلى الإثارة المثالية أو الانسيابية (flow)؟
* كيف يرى اللاعبون ذوي التوجه نحو النجاح كلا من الفوز والخسارة؟
* كيف يرى اللاعبون ذوي التوجه نحو الفشل كلا من الفوز والخسارة؟ ما هي بعض الاستراتيجيات التي يتبنوها لحماية إحساسهم بتقدير الذات؟
* بأي الأساليب تصبح توقعات المدربين نحو لاعبيهم تنبؤات لإتمام الذات (self-fulfilling)؟
* لماذا اللاعبون ذوي التوجه نحو الفشل بصفة خاصة عُرضَة لتنبؤات إتمام الذات؟
* ما الأسباب الثلاثة التي تجعل اللاعبين يخافون من

الفشل؟
* هل تُركز على أهداف لاعبيك الشخصية بدلاً من التركيز على الفوز؟؛ هل تبنيك لذلك يُزيد من دافعية اللاعبين؟
* كيف يمكنك مساعدة اللاعبين على وضع أهداف شخصية واقعية وإدراك حدودهم؟
* ما هي بعض أهداف الفريق المناسبة؟
* ما هي بعض أسباب قلق اللاعب؟ وكيف يمكنك مساعدة اللاعبين السيطرة على مستويات القلق لديهم؟
* كيف يمكنك السيطرة على توترك الشخصي كمدرب؟

الفصل التاسع
إدارة سلوك اللاعبين

مقدمة:

حاولت أن اشترك في التجذيف مع فريق ما، ومنذ البداية كنت سعيداً باختياري، وقد استمتعت بهذه الرياضة وهؤلاء الأصدقاء وكنت أحب مدربي بصفة خاصة. وكان مدربي عميق التفكير ذو طبيعة جيدة وشخصية هادئة، مما أكسبه الإعجاب من اللاعبين المسئول عنهم. وهو ليس مثل عديد من المدربين الرجال الذين تعاملت معهم من قبل، ولم يكن كثير الكلام بل يتحدث برقة شديدة، ونادراً ما يرفع صوته سواء في حالة عدم الموافقة. وكان ذو مزاج معتدل (رايق)، وله قبول وكارزما وقادر على الإلهام. وقد حقق الدافعية التي لم أحصل عليها من أي شخص من قبل أو سأحققها مرة ثانية

وفي مناسبات نادرة وعندما كان يغضب هذا المدرب كان يلفت انتباهنا. واللحظة الوحيدة التي أتذكرها كانت في بداية الفصل الدراسي في الخريف عندما كان الفريق مازال يتعلم عن الالتزام نحو الفريق وأهمية الحدود الزمنية. وفي أحد الأيام صباحاً جاء أحد أعضاء الطاقم أثناء الممارسة متأخراً ١٠ دقائق وكان من الغريب أن كل أعضاء الفريق وصلوا في الميعاد؛ حيث أن الممارسة كانت عبارة عن تجديف في القوارب ويشارك فيه مجموعة من اللاعبين، وعندما يتخلف أحد الأعضاء من المستحيل أن يتم التجديف بصورة صحيحة

وانتظر حتى انطلقت كل الفرق الأخرى بقواربها ثم استدعى فريقنا المبتدئ في حجرة القوارب بالميناء. وبعد دخول كل الأفراد، أغلق الباب ووقف هادئاً للحظات قليلة. وبدأ في شرح وتفسير كيف أن التأخير ليس فقط مسألة إضعاف حماس التجديف بل يؤثر سلباً على كل الأفراد الآخرين في الفريق، ويقال أنك لا تهتم بالأهداف التي وضعها الفريق. ووصلت إلينا ملاحظته عالية وصريحة. وعلى مدار العام كانت التدريبات تبدأ في الميعاد.

لقد تعلمت أسس الاتصال والدافعية وتطبيقاتها في التدريب الرياضي. والآن سنطبق هذه المعلومات وغيرها من معلومات لكي تساعدك على إدارة وإرشاد سلوك اللاعبين، وذلك جزء أساسي لتكون مدرباً ناجحاً. وسيحدد كيف سينظر إليك كل من المديرين وزملائك المدربين، والآباء، واللاعبين كمدرب، وسيؤثر ذلك على جودة تدريباتك وتماسك الفريق عندما يواجه مواقف تنافسية تتسم بالتحدي. وسوف تكون هذه الأسس والمعلومات العامل الرئيس في تحديد أستمتاعك بالتدريب وعلى المدة التي ستستمر فيها كمدرب.

ومعظم الأشخاص يبدأون مهنة التدريب ولديهم قدر قليل أو ربما بدون تدريب في كيفية إدارة سلوك لاعبيهم. ومن الضروري تعلم كيفية إدارة سلوك اللاعبين ولكن الأخطاء التي تصاحب مثل هذا التعلم قد تكون شديدة التكلفة لك وللاعبيك. وسنوضح في هذا الفصل كيف تدير سلوك اللاعبين باستخدام أسلوب إيجابي ليس فقط لتصحيح سوء السلوك ولكن كذلك لمساعدة اللاعبين على تعلم مهارات الحياة الأساسية. ومن خلال أسلوب انضباط إيجابي سيلعب اللاعبون بصورة أفضل لأنه ستكون لديهم تدريبات منتجة وخصبة، وعليك أن تكون أكثر قدرة على تحقيق الدافعية وأن يستمتعوا باللعب تحت قيادتك. وستجد بذلك أن الوظيفة أكثر إشباعا وبالتالي يزداد لديك الأمل لتستمر في التدريب لسنوات عديدة.

ستتعلم في هذا الفصل:

* ما هو الانضباط الإيجابي.

* لماذا الانضباط الإيجابي أكثر فاعلية.
* كتل البناء الستة لأسلوب الوقاية.
* إرشادات الأسلوب الإيجابي من أجل أسلوب تصحيحي.

الانضباط الإيجابي:

الانضباط مصطلح سلبي لدى العديد منا، ولكن أصل الكلمة (تلميذ disciple) وذلك يتضمن صوراً أكثر إيجابية. فالتلميذ disciple هو شخص يسير وفق تعليم معلمه. وأنت كمدرب فأنت معلم واللاعبين هم تلاميذك. وأسلوب الانضباط الإيجابي هو تدريب ينمي انضباط النفس لدى لاعبيك.

ويبدأ اللاعب بالتعلم ليس فقط لتنمية المهارات الرياضية بل كذلك لتنمية مهارات الحياة. ويلي التعلم التدريب، والذي يوفر للاعبين فرص ممارسة هذه المهارات. وأثناء الممارسة ستساعدهم على تصحيح أخطائهم.

وأحياناً يفترض المدربون أن لاعبيهم يعرفون مهارات رياضة معينة، ويعرفون كيف يسيطرون على انفعالاتهم، ويعرفون الصواب من الخطأ، ويمتلكون انضباط النفس. ولذلك فعندما يُخطئ اللاعبون أو يتصرفون بطريقة خاطئة – فعلى المدربين فوراً تصحيح هذا السلوك. وقد لا يعرف اللاعب كيفية أداء المهارة أو كيفية السلوك المناسب، أو ربما لم يتقن انضباط النفس. وفي هذه الحالات يحتاج المدرب أن يُعلم أولاً ثم يوفر فرص للممارسة وفي النهاية تصحيح الأخطاء. إن الانضباط الإيجابي يدور حول فهم أن الانضباط أكثر من مجرد تصحيح السلوك بل هو حول تعليم السلوك أيضاً.

وعندما تستخدم أسلوب الانضباط الإيجابي عليك التمييز بين نوعين من الأخطاء أو سوء السلوك:

النوع الأول: عندما يحاول اللاعبون أداء المهارة أو السلوك ولا يمكنهم ذلك لأنهم لا يعرفون كيف يفعلون ذلك أو لم يسيطروا على هذه المهارة أو السلوك.

النوع الثاني: عندما يسيء اللاعب السلوك بإرادته أو عن قصد. وبمعنى أن يتم تعليم اللاعبين ويمتلكون المهارة أو السلوك، لكي يستجيبوا بصورة صحيحة ولكن يختاروا ألا يفعلوا ذلك، فعليك اتخاذ فعل فوري لتصحيح السلوك. والمفتاح هنا هو معرفة متى يحتاج لاعبيك للتعليم ومتى يحتاجون التصحيح.

إن الانضباط الإيجابي هو اتجاه نحو تدريب اللاعبين بصورة بناءة وليست كاف هدامة. وقد يساعدك توفير إرشاد كافي للتوجيه والتعليم دون المبالغة في التوجيه بحيث يعوق نمو ودافعية اللاعبين. ومن المعروف كيف تمسك بقطعة من الصابون – دون ضغط شديد بحيث تنزلق من يديك، ولكن درجة من الضغط تجعل قطعة الصابون في يدك.

وأنت كمدرب مسئول عن توفير التوجيه ووضع قيود على سلوكيات اللاعبين، وأنت تفعل ذلك من أجل تعليم انضباط النفس وزيادة تقدير كل لاعب لذاته.

لماذا يكون الانضباط الإيجابي أفضل:

أعتقد أن معظم المدربين يبدأون مهنة التدريب وهم يعتقدون أنهم سيكونوا إيجابيين، ويشجعون لاعبيهم لإتقان المهارات وأداء المنافسة بفاعلية. ولكن بعد ذلك يواجهون لاعبين يتحدون سلطتهم بخرق القواعد، والبحث عن لفت الانتباه من خلال مقاطعة التدريبات، وإثارة اللاعبين الآخرين، وإظهار روح رياضية ضعيفة عند المنافسة.

وبدون تدريب فإن عديد من المدربين يلجأون إلى أسلوب الأمر للسيطرة على سوء السلوك والذي يمكن تسميته الانضباط السلبين أو يمكن وصفه «بالانحطاط والدونية».

وهناك آخرين يحاولون تجاهل سوء السلوك أو يتعاملون مع المشكلات بعدم كفاءة مما يؤدي لتصعيد

المشكلات السلوكية إلى درجة يفقد معها المدرب السيطرة على الفريق.

إن المدربين الذين يستخدمون أسلوب الأمر فإنما يستخدمون الانضباط السلبي للسيطرة على السلوك من خلال اللوم والتأنيب والألم. ويتخذون كل القرارات بمفردهم ومن النادر ما يسمحوا للاعبين بالمشاركة والإضافة لأنشطة الفريق. وفي الحقيقة فإن أسلوب التفكير وحل المشكلة من جانب اللاعبين يتم كبته وعدم تشجيعه. فاللاعبون يُلامون (من لوم) عند الهزيمة بصورة علنية للتشهير بأخطائهم. إن الانضباط بهذا الأسلوب يستمر من خلال الإهانة وجعل اللاعبين يشعرون بعدم الأمان نحو وضعهم بالنسبة للفريق ويخشون من العقاب.

إن الرياضة لها تاريخ طويل من مدربين يستخدمون الانضباط السلبي، ومن المحتمل أن يصلح ذلك على المدى القصير، ولكن التكلفة باهظة جداً. فهذا الانضباط السلبي يخلق العداوة بين اللاعبين، مما يترتب عليه بيئة فريق مشتت مما يسيء للأداء ويدمر الاستمتاع لكل من اللاعبين والمدربين. وعند اللعب بسبب الخوف بدلاً من الحماس نحو النجاح، يكون اللاعبون أكثر قلقاً وحذراً ويكون أداؤهم أقل. والأكثر أهمية فإن الأسلوب السلبي يحرم اللاعبين من فرصة الحصول على كل الفوائد من الرياضة – مثل تعلم مهارات الحياة، تنمية القيم وزيادة تقدير الذات. وبعض اللاعبين قد يتركون الفريق الذي يستخدم مدربه الانضباط السلبي، والآخرون يحبون لعب الرياضة جداً لدرجة أنهم سيتحملون المدربون الذين يستخدمون هذا الأسلوب.

إن مدربي الأسلوب التعاوني يمثلون أسلوب الانضباط الإيجابي. وهؤلاء المدربون يخلقون بيئة فريق تثري تقدير اللاعبين لأنفسهم وترتكز على احترام متبادل بين المدرب واللاعب. وفي هذا الأسلوب يشعر اللاعبون بأنهم جزء هام من الفريق، ولذلك يتم تشجيعهم لممارسة الرياضة ومهارات الحياة دون تأنيب أو خجل أو ألم. ويُنظر إلى الأخطاء على أنها جزء من عملية التعلم، ولأن اللاعبين يشعرون بالأمان النفسي فأنهم يتعلمون ويحققون أداء أفضل. إن المدربين الذين يستخدمون الانضباط الإيجابي يكون مصدر الهام للإثارة والحماس والدافعية الموجبة. فهم يستخدمون عديدا من أنواع الأنشطة مع دروس جيدة التخطيط، التي تجعل اللاعبين في حالة من المشاركة والدافعية لأعلى درجة. ويناضل مدربو الانضباط الإيجابي من أجل تدريس اللاعبين انضباط النفس بحيث لا يكونوا بعد ذلك في حاجة للانضباط.

إذا تدرب اللاعب بأسلوب... ماذا سيتعلم:

* إذا تدرب اللاعب بالنقد فإنه سيتعلم إدانة الآخرين.
* إذا تدرب اللاعب بالكراهية فإنه سيتعلم أن يحارب.
* إذا تدرب اللاعب بالسخرية فإنه سيتعلم أن يكره.
* إذا تدرب اللاعب بالخجل فإنه سيتعلم أن يشعر بالذنب.
* إذا تدرب اللاعب بتحمل فإنه سيتعلم أن يكون صبوراً.
* إذا تدرب اللاعب بالتشجيع فإنه سيتعلم أن يثق بنفسه.
* إذا تدرب اللاعب بالمديح فإنه سيتعلم أن يُقدر الآخرين ويقدر نفسه.
* إذا تدرب اللاعب بدون تمييز فإنه سيتعلم العدالة.
* إذا تدرب اللاعب باتساق فإنه سيتعلم أن يثق ويصدق.
* إذا تدرب اللاعب باحترام فإنه سيتعلم أن يحترم نفسه.

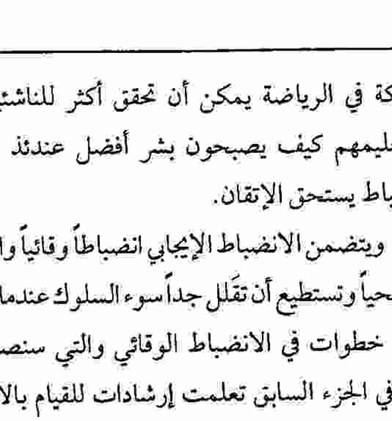
إن الانضباط الإيجابي قد لا يكون أسلوباً سهلا أن يتحقق. وربما تكون قد استخدمت أسلوب الانضباط السلبي بدرجات مختلفة لسنوات عديدة، وربما في تربية أطفالك. وهناك احتمال كبير أنك تأثرت بكيفية تدريبك من مدربين كنت تعجب بهم. ولكن إذا كنت تعتقد أن

المشاركة في الرياضة يمكن أن تحقق أكثر للناشئين أكثر من تعليمهم كيف يصبحون بشر أفضل عندئذ سيكون الانضباط يستحق الإتقان.

ويتضمن الانضباط الإيجابي انضباطاً وقائياً وانضباطاً تصحيحياً وتستطيع أن تقلل جداً سوء السلوك عندما توظف الست خطوات في الانضباط الوقائي والتي سنصفها فيما يلي: وفي الجزء السابق تعلمت إرشادات للقيام بالانضباط التصحيحي، تستخدمها عندما يواجهك سلوك سيء.

الانضباط الوقائي:

إن عبارة (كليشين) أفضل دفاع هو أفضل هجوم «يُعبر عن ما يتضمنه الانضباط الوقائي. فهناك ستة (٦) خطوات هجومية يمكنك أن تتخذها لتدافع بها أثناء مواجهة المشكلات الانضباطية وهي تتسبب في انحراف بعض المدربين عن المهنة. وهذه الخطوات الستة موضحة في شكل (٩-١) وستتم مناقشة كل منها تفصيلاً في الأجزاء التالية:



١. خلق ثقافة صحيحة للفريق
٢. عقد اجتماعات للفريق
٣. إعداد قواعد للفريق
٤. خلق نظام للفريق
٥. تطبيق ممارسات وتدريبات مثيرة.
٦. راقب الفريق وهو يفعل الجيد (الصواب)

الخطوة الأولى: خلق ثقافة صحيحة للفريق:

لقد تناولنا ثقافة الفريق من قبل، وربما أصبح لديك أحساس بما يحقق ثقافة الفريق الصحيحة من المناقشة السابقة عن الانضباط الإيجابي وبمراعاة السيطرة على سلوك اللاعبين، لا يوجد شيء آخر أكثر أهمية من خلق الثقافة الصحيحة للفريق غير الاهتمام ورعاية لاعبيك، رعاية ترتكز على الرقة ولكن كذلك الحزم. واللاعبون يدركون بسرعة متى تهتم بهم عندما تكون قادر على:

١. قضاء وقت في تعليمهم، مَن هم داخل وخارج الملعب.
٢. الإنصات إليهم والأخذ بوجهات نظرهم بجدية.
٣. الإيمان بهم وأن تدعهم يدركوا أنهم جزء هام من الفريق.
٤. تشجيعهم على النظر إلى الأخطاء على أنها فرص للتعلم.
٥. احترامهم بدرجة تكفي لمشاركتهم في صنع قرارات الفريق.
٦. أن تقود سلوكياتهم بمهارة واحترام، ووضع حدود وتحديات لهم لكي يتميزوا.

وعندما يشعر اللاعبون بأنك تهتم بهم، فمن المحتمل جداً أن يتعاونوا بدلاً من التصرف بسلوك سيء. وعندما يتم سؤال بعض الفرق الرياضية: لماذا يحبون المدرب، أجابوا، لأنه يحترمنا، وينصت إلينا، ويحب التدريب.

وعندما تحب ما تفعل فإن ذلك يظهر وينتشر فيمن حولك. والمدربون الايجابيون والذين يشجعون على خلق ثقافة فريق فإن ذلك يثري اتجاهات الفوز بين اللاعبين. كن سعيداً وأنت تُدرب، إنها ميزة أن تكون مستمتعاً.

وإذا كان المرح جزءا من شخصيتك فعليك استغلال هذا المرح لتقليل التوتر أو الإحباط وأن تضيف ببساطة إلى بذل الجهد في العمل الذي يحقق اللياقة والإتقان للمهارات. ولكن استخدام المرح بصورة صحيحة. لا تجعل اللاعبين

مصدراً لنكات بأن تمحو تقديرهم لذواتهم. اضحك مع اللاعبين وليس على اللاعبين.

إن ثقافة الفريق الصحيحة تعتبر كذلك بيئة آمنة بدنياً ونفسياً. إن البيئة الآمنة بدنياً تشمل تجهيزات جيدة وأدوات صالحة، والتعليمات الصحيحة والتقدم المناسب لإتقان المهارات المعقدة؛ والإشراف المستمر على اللاعبين كل ذلك من مكونات البيئة الآمنة بدنياً. والبيئة الآمنة نفسياً هي التي يشعر فيها اللاعبون أنهم مرغوب فيهم ولهم أهمية في الفريق. وهي بيئة يبنى فيها المدربون تقدير الذات بدلاً من تحقير الذات. وفي البيئة الآمنة نفسياً يشعر اللاعبون أنه لا خطر من ارتكاب الأخطاء من أجل التقدم نحو مستويات أعلى دون إهانة أو تأنيب.

الم تلاحظ أنك عندما تُعامل باحترام وكرامة كنت تشعر أنك أكثر ميلاً أن تتبادل مع الآخر هذا الاحترام وهذه الكرامة؟، لذلك عليك خلق بيئة فريق يشعر فيها لاعبوك أنهم مجبرين على معاملتك ومعاملة زملاء الفريق باحترام وكرامة.

الخطوة الثانية: اعقد اجتماعات للفريق:

ما أكثر الاجتماعات التي يتم عقدها على مستوى العالم ولكننا نريد اجتماعات للفريق هادفة ذات تنظيم مثال ومفيد.

أسباب اجتماعات الفريق:

إن اجتماعات الفريق عادة ما يتم استغلالها تقليدياً للتعرف على التكتيكات الدفاعية والهجومية ومراجعة ومشاهدة فيديو من أداءات سابقة وهذه أمور مفيدة. ولكن من أحد الملاحظات عند عقد اجتماعات للفريق أن تشاهد مباريات بالفيديو فمن السهل التركيز على الأخطاء وهذا يسيء، ويتسبب في إهانات اللاعبين الذين يرتكبون أخطاء. ومن المحتمل أن مشاهدة هذه المباريات السابقة ليس في أن يشاهدوا الأداء الأفضل ولكنها ستتسبب في قلق وحذر في اللعب في المستقبل. وإليك ٥ أسباب جيدة لاجتماعات الفريق:

(١) يمكن أن تقدم اجتماعات الفريق للاعبين معلومات تساعدهم على أن يكونوا لاعبين أفضل. **وإليك عينة** من قائمة لموضوعات يتم عرضها أو استخدامها في الاجتماعات:

١. التغذية للاعبين بما في ذلك وجبات ما قبل المباراة.
٢. اللعب في الجو الحار.
٣. الاستعداد النفسي للمنافسة.
٤. تدريب القوة والقدرة.
٥. الحفاظ على المرونة
٦. استخدام المنشطات البنائية «Anabolic steroid».
٧. استخدام الكحوليات والتدخين.
٨. حقائق عن أدوية مغذية متنوعة
٩. تدريب خارج الموسم.

(٢) كما ذكرنا من قبل، إن اجتماعات الفريق **فرص هائلة** لمناقشة قضايا هامة عن تربية الشخصية. **واجتماعات** الفريق مكان جيد لمناقشة ما **يحدث أثناء التدريبات** والمباريات من روح رياضية سيئة أو جيدة. **قدم للاعبين** الموقف ثم أطلب منهم التعليق عن كيفية تفكيرهم **عن** السلوك الصحيح وغير الصحيح. **لا تجعل ذلك في** شكل محاضرة ولكن عليك إدارة المناقشة بمهارة.

(٣) اجتماع الفريق مكان مناسب لتوضيح عواقب خرق قواعد الفريق، وعند حدوث انتهاك خطير لقاعدة الفريق فقد تحتاج من الفريق أن يُحدد النتائج الصحيحة للاعب.

(٤) إن اجتماعات الفريق لها قيمة كذلك لحل المشكلات فإذا كانت تدريبات الفريق تخلو من الحماس والإلهام فعليك أن تبحث عن هل يمكنك أن تقتلع السبب في ذلك من خلال محادثة بناءة مع لاعبيك.

فإذا تصارع الفريق حول أحد جوانب أداء في المباريات، عليك أن تجد هل يستطيع الفريق تحديد

السبب والتوصية بحلول. وإذا كان الفريق في حاجة لتعديل مسار للفعل مثل الذهاب لدوري ما وعدم الذهاب لدوري آخر فعليك المشاركة في اتخاذ القرار معهم في اجتماع خاص بذلك.

(٥) إن اجتماعات الفريق تقدم فرص رائعة لتبادل المجاملات وتقدير الأداء المتميز، وذلك يحقق للاعبين قوة دافعة لأداء أفضل. ورغم أن اللاعبين والمدربين أساساً لا يشعرون بالارتياح للإشادة بجوانب إيجابية قام بها لاعبون آخرون في اجتماع عام، ولكن بعض الإرشاد منك في تشجيع مثل هذا الفعل سيحقق نتائج إيجابية. لذلك نوصي بأنه في كل اجتماع عليك أن تطلب من ٣: ٥ لاعبين أن يقفوا ويقدموا مجاملات لزملاء الفريق وهنا طريقة جيدة لإنهاء الاجتماع.

إن اجتماعات الفريق تستغرق وقتاً في كل من الإعداد والمناقشة ويرى بعض المدربين أن الوقت المستغرق في الاجتماع، من الأفضل أن يتحول إلى توضيح أو ممارسة الفنيات والتكتيكات لهذه اللعبة. لذا نرى أن اجتماعات الفريق ذات التخطيط الجيد طريقة مفيدة لمساعدة لاعبيك أن يصبحوا أفضل لاعبين وأفضل أفراد.

متى يتم عقد اجتماعات الفريق:

كم مرة يجب أن تعقد اجتماعات الفريق؟ إن ذلك يتوقف على الموقف ولكن في معظم الألعاب فإن اجتماعين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة في الأسبوع أثناء ما قبل الموسم، واجتماع واحد من ٣٠ دقيقة أسبوعياً أثناء الموسم يكفي لتقديم فرصة كافية لمناقشة عديد من القضايا التي تجعل من اجتماعات الفريق أمراً ممتعاً وضرورياً. وإليك بعض الإرشادات القليلة لعقد اجتماعات الفريق:

١. قرر الميعاد المناسب والمكان المناسب للاجتماع. وهل الاجتماع سيتم عقده كجزء من التدريب أو قبل أو بعد فترة الممارسة (التمرين)؟

أو هل اجتماع الفريق منفصل عن التمرين المنتظم؟ وهل سيحقق الاجتماع نتائج أفضل في الملعب أو في حجرة أو في المدرجات المكشونة؟، يجب أن تأخذ في الاعتبار تحقيق أقصى انتباه للاعبين وفرص للتعلم عند اختيار الموقع.

٢. رتب المقاعد بحيث تكون مناسبة للغرض من الاجتماع فإذا كنت ستقدم معلومات أو ستستخدم وسائل بصرية مساعدة في هذه الحالات تكون المقاعد بطريقة الفصل الدراسي هي أفضل ترتيب للمكان.

وعندما تكون مناقشة لقضايا الفريق أو تبادل التحيات والتهاني؛ فإن الدائرة هي الأفضل بحيث يمكن أن يرى كل الأفراد بعضهم البعض.

٣. في أول اجتماع يجب الاتفاق على قواعد عقد الاجتماع.

٤. اطلب من اللاعبين عرض موضوعات عليك لتكون ضمن أجندة الاجتماع.

٥. اجعل الاجتماع غير رسمي وإيجابي.

٦. لا تجعل الاجتماع المخطط له ٣٠ دقيقة أن يتحول إلى ساعة من المحاضرات تقوم أنت بإلقائها. فإن اللاعبين سرعان ما يتهربون من مثل هذه الاجتماعات.

٧. حاول أن تُنهي الاجتماع بلحظات من المداعبات الدافئة يتم فيها تعبير اللاعبين بعضهم نحو البعض.

الخطوة الثالثة: إعداد قواعد للفريق:

إن الجزء الأساسي من الانضباط الوقائي هو توفير الإرشاد للاعبين عن السلوك المناسب وغير المناسب ومسئولياتهم كأعضاء في الفريق. وعليك تقديم هذا الإرشاد جزئياً من خلال مجموعة رسمية من قواعد الفريق، وجزئياً من إعداد نظام للفريق (و ستتم مناقشة النظام في الجزء التالي). ومن هذا العرض ستكون لديك فرصة أن تضع بدقة مجموعة من القواعد التي سيتم من خلالها تشكيل سياسة الفريق أولاً سننظر إلى الإرشادات لإعداد قواعد للفريق، ثم بعد ذلك سنعرض أمثلة لهذه القواعد التي تحتاجها من أجل سياسة فريقك (أي تجميع مجموعة

خاصة بك من القواعد). وعند كسر الفريق لهذه القواعد لابد وأن يكون لذلك نتائج. ولذلك سنعرض بعض الأمثلة لهذه النتائج وإرشادات لمراعاة أساليب علاجها:

قواعد عن عمل القواعد

Rules About Making Rules

* تكون القواعد هي الأفضل عندما نصف سلوكيات نوعية يمكن ملاحظتها وفرض هذه القواعد بالقوة. أما القواعد التي لا يتم تطبيقها سوف لا يتعامل معها اللاعبون بطريقة جادة.
* عليك إعداد قائمة بالقواعد المطلوبة للتحكم في سلوك الفريق، ولكن اجعل هذه القائمة مختصرة بقدر الإمكان.
* عليك صياغة القواعد في مصطلحات إيجابية تُحدد ما الواجب على اللاعبين عمله وليس فقط ما يجب تجنبه. قواعد مثل «لا حذاء no shoes، لا خدمة no service» معروفة لدى الكثيرين وقد لا يتم الالتزام بها.
* يجب أن تعكس القوّاعد الاحترام المتبادل والمسئولية المتبادلة بينك وبين لاعبيك.
* يجب أن تكون القواعد نوعية واضحة، تخيل إشارة طريق تقول «عليك القيادة بسرعة معقولة» – مثل هذه القواعد الغامضة تترك مجالاً لسوء التفسير. ومن ناحية أخرى لا تجعل القواعد شديدة التقييد بحيث تنتهك الكرامة أو الإحساس العام.
* إن القواعد والمسئوليات لا بد وأن تخدم لاعبيك وليس العكس. فاللاعبون من المحتمل ألا يتبعوا القواعد التي ينظر إليها على أنها غبية أو تهديدية عقابية. فالقواعد يجب إعدادها لسبب جيد ليس لأنك قلت هكذا.
* ضع توابع منطقية لانتهاك القواعد. (سنناقش ذلك فيما بعد).
* قَدِّم للاعبين القواعد وتوابعها – والتي ستصبح السياسات للفريق– كجزء من كتيب دليل اللاعب

وبعض المدربين يقومون بلصق قواعد الفريق على جدران حجرة الملابس، واعتقد أن ذلك ليس ضرورياً إذا كنت قد ناقشت القواعد في اجتماع الفريق وقدمت للاعبين الكتيب الذي يحتوي القواعد، وعليك تذكرة اللاعبين لسياسات الفريق بصفة دورية.

إرشادات لإعداد القواعد:

ستحتاج أولاً أن تقرر ما إذا كنت تريد وضع القواعد بنفسك أو تريد مشاركة اللاعبين معك في ذلك. ويعتقد بعض المدربين أن اللاعبين يجب أن يساعدوا في وضع قواعد الفريق؛ لأن ذلك سيجعلهم أكثر التزاما بها كما أن عملية إعداد هذه القواعد من خلال اجتماع الفريق سيعلمهم المسئولية. وإذا أمكن تحقيق ذلك فذلك أمر مرغوب جداً. وما يحدث عادة في هذه الاجتماعات هو أن المدربين يجدون أن هناك حاجة لتوجيه لاعبيهم إلى الدرجة التي تسمح بإعداد قواعد مقبولة يرغبها المدرب ويلتزم بها اللاعبون.

نتائج انتهاك القواعد:

القواعد من الواضح أنها لن تكون فعالة ومؤثرة إذا لم تكن هناك توابع لانتهاكها. ويجب أن يعرف اللاعبون أن كسر القواعد لابد أن يتوقعوا وجود نتائج لذلك. مثال: قد تكون لديك قاعدة للفريق تقول أن اللاعبين سوف لا يستخدمون لغة الإهانة. وإذا استخدم اللاعبون هذه اللغة يمكنك أن تستخدم الجدول التالي لتنمية هذا العمل:

١. أول مرة: يتم تحذير اللاعب.
٢. ثاني مرة: يجب على اللاعب أن يقضي ساعة في جمع أوراق الشجر أو تنظيف الأجهزة
٣. ثالث مرة وما يليها: يُحرم اللاعب من مباراة في كل تالية لهذه المخالفة.

ورغم أننا نوصي بأن يقوم المدربون بإعداد القواعد إلا أنه من المفيد جداً أن تطلب من اللاعبين مساعدتك في

إعداد النتائج لمخالفة قواعد الفريق ثم عليك الموافقة عليها. إن اللاعبين الذين يشتركون في وضع النتائج سيعملون على بذل الجهد للتصرف أفضل.

وغالباً ما يريد المدربون أن يعرفوا ما الوقت المناسب لفصل اللاعب من الفريق عندما يُسيء السلوك. ليست هناك إجابة سهلة لهذا السؤال الصعب. فعليك تقدير مدى إساءة هذا التصرف الخاطيء إلى الفريق مقابل مدى مساعدة الفريق لهذا اللاعب سيء السلوك. وأحياناً يلجأ المدربون لفصل اللاعب إذا لم يرغب في رفض ذلك السلوك السيء، وغالباً ما يقبل المدربون ذلك مع اللاعبين الذين يبذلون جهداً أقل لكي يحقق الفريق الفوز. وأحياناً تجد أن من الأفضل فصل اللاعب إذا كان ما يكلف الفريق من هذه الأفعال السيئة أكبر من المساعدة التي تقدمها للاعب.

إرشادات لإعداد ما يجب عمله عند مخالفة القواعد

١٠. يجب أن تكون نتائج المخالفة تراعي العدالة من وجهة نظر غالبية الفريق، ومناسبة لسوء التصرف، وكافية لهذه المخالفة. إن هدفك من إعداد هذه النتائج هو التحكم في سوء التصرف وتقديم العدالة للضحايا، وفي نفس الوقت تشجيع السلوك الصحيح والحفاظ عليه في حين تعمل على عدم تشجيع السلوك الخاطيء.

٢. من المفيد أن تكون لديك من ٣: ٥ نتائج ويتم ترتيبها في قائمة لكل قاعدة. وقد تشمل النتائج ٥ دقائق توقيف عن اللعب وعدم السماح للمخالف بعدم المشاركة في التدريب. وكل نتيجة يجب أن تكون أكثر شدة عن النتيجة السابقة لها. إن النتائج المتعددة تسمح لك بتوفر نتائج أكثر شدة للمخالفات الأكثر شدة أو عند تكرار المخالفات، والتي لن تتوقف إذا كانت النتيجة أقل شدة بالنسبة للفعل.

٣. لابد وأن تكون نتائج أو عواقب المخالفة منطقية وليس مجرد أنها عقاب. ولنأخذ مثالاً للاعب حضر متأخراً في التدريب وكانت النتيجة جري ٢ ميل بعد التمرين.

أولاً: أن تستخدم النشاط البدني كعقاب أمر بالقطع نريد أن نتجنبه إذا كنت ترغب في تشجيع اللاعبين أن يكونوا في حالة نشاط طوال حياتهم.

ثانياً: إن تأخر اللاعب لا يتعلق بلياقة اللاعب، وهو السبب المنطقي في جعل اللاعب يجري (ما لم يجري كل الفريق ٢ ميل للإحماء وأن اللاعب لم يمارس هذا التمرين بسبب تأخره). قد تكون منطقية لو طلبت من اللاعب المتأخر أن يحضر ٣٠ دقيقة مبكراً عن غيره من اللاعبين لأداء التمرين ومساعدة المدرب أو المساعد في إعداد التجهيزات اللازمة للممارسة (التمرين).

٤. لا يجب إعداد جزاءات لا يمكنك أنت الاستمرار فيها.

٥. عليك التخطيط للجزاءات مقدماً لسوء السلوك الشائع ولا تنفذ ذلك بسرعة إذا كنت غير متأكد ما هو المناسب من هذه الجزاءات.

٦. لا مانع من استغراق بعض الوقت للتفكير في العقوبة المناسبة وأن تسمح للاعب بأن يعرف ذلك.

٧. يجب استخدام العقاب بصورة محترمة وبالقطع لا يتم استخدامه بغضب.

إعداد سياسات الفريق:

- يجب أن تتمشى سياسات الفريق مع سياسات أي هيئة حاكمة لها سلطة على فريقك وعليك أن تعرف هذه السياسات وأن يتم وضعها في سياسات فريقك.
- عليك مراجعة سياستك التدريبية بمراجعة الجزء الأول لإعادة تأكيد أو تعديل أهدافك التدريبية وأسلوبك التدريبي، ويجب أن تكون سياسات فريقك تعبير عن فلسفتك التدريبية.
- عليك الحصول على نسخ من سياسات فرق أخرى من مدربين تعرفهم، أو بالبحث في الانترنت. ويجب تقييم هذه السياسات وأن تتبنى ما يتمشى فيها مع فلسفتك التدريبية وتعديل مالا يتفق مع سياساتك كي تتمشى مع وجهة نظرك.

- تشكيل لجنة لسياسة الفريق تتكون من مساعدي التدريب، والمدير الرياضي أو أي متطوع آخر من اللاعبين، وكابتن الفريق وأحد الآباء أو اثنان من الآباء لمراجعة سياسات فريقك.
- تقديم سياسات الفريق هذه إلى فريقك ووضعها في كتب اللاعب. وبعد أن يقوم اللاعبون بمراجعة سياسات الفريق عليك دعوتهم إلى اجتماع الفريق لتوضيح أي أمور أخرى في حاجة لشرح أو تبرير لأي من قواعد الفريق.

إعداد سياسات الفريق:

إليك إطار للقواعد التي ترغب دراستها وذلك لمساعدتك في وضع سياسات الفريق. ويرتكز إطار هذه القواعد على القيم الأخلاقية التي قدمناها في ميثاق اللاعبين.

١. قواعد لكي تكون أميناً:

* السرقة.
* الخداع.
* الكذب.

٢. قواعد غير مرغوبة لكي تكون محترماً:

* استخدام لغة إهانة.
* التقاتل.
* السخرية.
* التفاعل مع المدربين، وزملاء الفريق، والمسئولين واللاعبين الخصوم.
* تدمير الممتلكات.
* التمرد والعصيان (إتباع التعليمات، فعل ما يجب عليك فعله).
* التحرش الجنسي.
* استخدام العقاقير.
* استخدام المخدرات.

٣. قواعد لتكون مسئولاً:

* الحضور والالتزام بالمواعيد.
* الملابس أثناء التدريب والمنافسة والسفر.
* الانضباط الذاتي.
* الأداء الأكاديمي.
* حظر التجول (أي الالتزام بمواعيد النوم والخروج).
* سياسات السفر.

٤. قواعد لكي تكون عادلاً:

* مسايرة القواعد الرياضية
* لوم الآخرين
* الاستفادة من الآخر لوجود مزايا لديهم
* معايير المكافآت والجوائز

٥. قواعد حول الرعاية والاهتمام:

* إظهار الرحمة والعطف
* مساعدة زملائك في الفريق
* إتباع إرشادات الأمان

٦. قواعد لتكون مواطناً صالحاً:

* أن تكون متعاوناً
* إطاعة القوانين والقواعد
* احترام السلطة

ويجب كذلك أن تكون لديك قاعدة أنه إذا لم يتقبل اللاعب عواقب مخالفة قواعد الفريق، فلن يُسمح للاعب أن يستمر في الفريق حتى يتم قبول هذه العواقب.

ميثاق سلوك اللاعب:

يجب أن يوقع اللاعبون على ميثاق سلوك الفريق في بداية الموسم، وهو أمر تقوم به عديد من الفرق الآن. ويرتكز ميثاق السلوك على سياسات فريقك.

ميثاق سلوك اللاعبين

أنا (اسم اللاعب) أتعهد بأنني احترم وأؤيد (اسم الفريق) بالالتزام بميثاق سلوك اللاعب لهذا الفريق والذي ينص على:

١: سأكون محترماً باستخدام اللغة المناسبة والصوت

المناسب عند التعامل مع اللاعبين الآخرين والمدربين والمسئولين والآباء والمتفرجين، ولن استخدم إشارات مسيئة أو اشترك في حفلات لا تليق، والتي تُحط من قدر اللاعبين.

٢. سأعامل كل فرد بنزاهة بغض النظر عن الجنس، والأصول العرقية أو السلالة أو الدين أو التوجه الديني.

٣. سأعامل كل اللاعبين والمدربين والمسئولين والآباء والمتفرجين بكرامة واحترام.

٤. لن أُقدم أو استخدم أو أتغاضى وأتستر على استخدام منتجات التدخين أو المشروبات الكحولية.

٥. لن استخدم أو أتغاضى أو أتستر على استخدام منشطات الأداء أو أي عقاقير ترويحية تؤثر على العقل.

٦. سأصل في الميعاد في كل التدريبات، والاجتماعات، والمنافسات إلا في حالات الطوارئ والمرض التي لها أسباب مقبولة في حالة التأخير أو الغياب.

٧. سأسعى لأكون أفضل لاعب من خلال التدريب المناسب والطعام الصحيح.

٨. سألعب وفق قواعد اللعبة، وإظهار وتشجيع الروح الرياضية الصحيحة سواء في النصر أو الهزيمة.

٩. سأكون أميناً، ولن أكذب أو أسرق.

١٠. سأكون محترماً بعدم المشاجرة أو تدمير ممتلكات الآخرين.

١١. سأبذل ما في وسعي بأن ألعب بأمان بحيث لا أتسبب في إصابة نفس أو أي لاعب آخر.

١٢. سأتعاون مع الهيئة الطبية في جهودهم لرعايتي في حالة جيدة.

١٣. سأحترم كرامة الآخرين بعدم التحرش الجنسي أو مضايقتهم.

١٤. سأرفض وأُبلغ عن الأفراد الذين يطلبون الأمور الجنسية أو من يهددوا انتقاماً من رفض مثل هذه الأمور.

١٥. سأسعى تكامل المباراة بعدم المقامرة على الرياضة أو المشاركة مع أي شخص يعقل ذلك.

١٦. سأشجع وأساعد زملاء الفريق ليكونوا لاعبين أفضل وبشر أفضل.

لقد قرأت وفهمت العبارات السابقة وأوافق على أن أسلك كل منها.

توقيع اللاعب _____

التاريخ _____

توقيع الأب/ أو الوصي _____

التاريخ _____

(اختياري)

تنفيذ القواعد باستمرار:

بمجرد ما تضع قواعد فريقك وتُحدد العقوبة لمخالفتها عليك تطبيق القواعد باستمرار وبنزاهة مثال: إذا لم تكن هناك قواعد للتدريب أو قواعد للعب، وتجاهلت القاعدة، عندما ينتهك ويخالف أفضل لاعب لديك هذه القاعدة فإنك تُدمر بسرعة مصداقيتك. إن تطبيق القواعد بصورة غير منتظمة أسوأ مما لو تكن هناك قواعد على الإطلاق عليك كذلك تذكر أن من أفضل الطرق لتنفيذ القواعد هل أنك أنت تتبع هذه القواعد كذلك: عليك ممارسة ما تعظ (تنادي) به وسيفعل لاعبوك نفس الشيء.

إن تطبيق قواعد الفريق ليست مهمة أو ممتعة، أو نوع من اللذة، ولكن تطبيق القواعد يوضح اهتمامك ورعايتك لفريقك وتنمية شخصية جيدة. وإذا ترددت في تنفيذ قواعد الفريق فإن ذلك سيترتب عليه فقدانك السيطرة عليهم وحرمانهم من تعليم صفات شخصية جيدة.

الخطوة الرابعة: تكوين نظام للفريق:

ذكرت في مرات عديدة قيمة خلق نظام فذلك سيجعل اللاعبون يعرفون ما الذي سيفعلونه في مواقف معينة ويساعد في بناء روح الفريق. والنظام كذلك يقلل

الوقت الذي يجب أن تستغرقه في تعليم ومراقبة لاعبيك. واللاعبون غالباً ما يسيئون التصرف عندما لا يعلمون ماذا يفعلون. وكل من القواعد والنظام توفر للاعبين الاتجاه الصحيح.

وتحديد المجالات التي قد يكون فيها الروتين مفيداً أمر سهل لحد بعيد. ابحث عن مواقف يبدو فيها أن اللاعبين لا يعرفون كيف يواصلون العمل أو يسألون كثيراً للحصول على توجيهات، أو مواقف يحدث فيها سوء السلوك.

وإليك قائمة ببعض النظام قد يكون مفيداً لفريقك:

١. الترتيب المسبق (السابق) للنظام حجرة الملابس:

وذلك قد يشمل مراجعة الأدوات الشخصية، ومراجعة الإصابات مع المدربين الرياضيين، تلقي العلاج، تعليمات للوقاية، استلام ملابس نظيفة، الوزن، مراجعة الواجبات على مجلة الحائط، وبالطبع ارتداء الملابس بصورة صحيحة.

٢. الإعداد المسبق للتدريب:

أولاً: هل تسمح للاعبيك باستخدام أدوات التمرين قبل بدء التدريب الفعلي؟، إذا كنت تفعل ذلك فما الذي ترغب أن يفعله اللاعبون عند وصولهم مبكراً إلى مكان التدريب؟؛ إنه نظام يتضمن إحماء وممارسة مهارات معينة قد يكون أمراً مفيداً. وإذا كان الموقف يتطلب منك إعداد الأدوات للتمرين سيكون النظام لهذه المهمة أمراً مفيداً.

٣. بدء التمرين:

معظم المدربين لديهم نوع معين من النظام يبدأون به التمرين، وقد يكون هذا النظام شديد البساطة مثل إطلاق الصفارة، متوقعاً وصول كل فرد إلى مكان وجود المدرب فوراً مهما كان الذي يفعله، والتجمع بسرعة حول المدرب لسماع خطط اليوم.

٤. الانتقال من نشاط إلى نشاط آخر:

تستطيع أن تستفيد أكثر من فترة الممارسة إذا كان لديك نظام لتوجيه اللاعبين للتحرك من نشاط لنشاط آخر. وقد تدعو إلى حلقة تعليمات يتخذ فيها كل لاعب الوضع المناسب بحيث يمكنه أن يرى العرض العملي. إن إعداد نظام لحلقة التعليمات سيحقق سهولة الانتقال. أو قد ترغب في أن ينتقل اللاعبون من نشاط لياقة إلى نشاط آخر. وكل ذلك يمكن أن يتم بأكثر كفاءة بإعداد نظام.

٥. بعد ممارسة نظام حجرة الملابس:

بعد هذه الممارسة يتبقى وقت من المحتمل أن ينشغل اللاعبون في أعمال شغب. فالنظام لمثل هذه الفترة أمر مفيد جداً.

٦. نظام قبل المنافسة:

قد يبدأ هذا النظام يوماً قبل المنافسة ويستمر حتى يوم المنافسة. فقد يكون لديك نظام لحجرة الملابس قبل المنافسة مباشرة، والإحماء قبل المنافسة، وسلوك الفريق أثناء المنافسة.

٧. نظام بعد المنافسة:

كيف تريد أن يعترف لاعبيك بالفريق والمدرب الآخر؟ كيف يحتفلون بالفوز ويستجيبون للخسارة؟ متى يُسمح للاعبين بعمل مقابلات شخصية مع وسائل الإعلام، وكيف يكون سلوكهم في مثل هذه المقابلات.

٨. نظام السفر:

ما النظام المتعلق بالملابس، والوزن المسموح به، والمسئولية تجاه الأجهزة والأدوات، والسلوك في الفنادق والمطاعم؟

كن حذراً من إعداد عديد من الأنظمة التي قد تتوقع أنها عدوانية بالنسبة لهم وتحرمهم من فرصة المسئولية عن أنفسهم. استخدم تفكيرك السليم في تحديد أي نظام نافع لك وللاعبين وكيف تسمح للاعبين بتوجيه أنفسهم. وفي بعض أنواع النظام مثل نظام الإحماء قبل المنافسة، يقترح أن تسمح للاعبين باختيار النظام. أيضاً إذا أدركت أن النظام أصبح مملاً وتبدو على اللاعبين علامات نقص الدافعية لمسايرته هذا النظام، عليك تغييره وأطلب من اللاعبين

مقترحات. وأحياناً مجرد تغيرات من حين لآخر في النظام تكفي لتجنب الملل لدى اللاعبين.

الخطوة الخامسة: إجراء تدريبات للإستثارة:

إن اللاعبين الذين يشعرون بالملل سيبحثون عن تسلية خاصة بهم. فإذا كان اللاعبون يستمتعون بالممارسة غالباً لا يلجئون لسلوكيات سيئة. وبعض المدربين التقليديين مقتنعون أنه لكي تصبح لاعباً جيداً فعلى اللاعب أن يتحمل ساعات لا تنتهي من الممارسة المملة. ويعتقدون أن هذه الممارسات يمكن أن تكون مثيرة وممتعة ومضحكة وفي نفس الوقت تحقق الهدف وهو إتقان المهارات. ولكن الأمر ليس كذلك على الإطلاق وإليك الأسباب لخطأ هذه القناعة:

إن التركيز الزائد على تمرين – وبخاصة إذا كانت تدريبات لا تتعلق بالمهارات الفعلية المطلوبة في لِعب المباراة – فذلك يؤدي إلى ضعف واقعية اللاعبين. حاول أن تستبدل هذه التدريبات بأنشطة تشبه المباراة الفعلية على أن تكون أكثر متعة وأكثر ارتباطاً بتعلم لعب المباراة جيداً. وأسلوب المباريات – تم شرحه بالتفصيل في الفصل الحادي عشر – أسلوب رائع لإتقان المهارات الفنية والتكتيكية للعبة باستخدام مباريات مُعدلة.

وأسلوب آخر لجعل الممارسات ممتعة هو إعداد خطة جيدة للممارسة. وسنوضح كيف يمكنك إعداد هذه الخطط في الفصل الثالث عشر. وأحد المعايير التي يجب استخدامها في تصميم الممارسات هو أن تجعلها ممتعة fun بالنسبة للاعبين بتغيير الطرق، وأن تكون لديك حاسة بالزمن المطلوب لأداء نشاط واحد قبل الانتقال لنشاط آخر.

عليك كذلك تصميم تدريبات بحيث تجعل كل فرد مشغول، إن التدريبات التي تتطلب من اللاعبين أن يقفوا في صف طويل انتظاراً لدورهم لا تؤدي فقط إلى سوء السلوك بل إلى إهدار للوقت الثمين للاعبين. ولذلك عليك تصميم تدريبات أفضل لكي يكون كل لاعب مشغولاً في هذه التدريبات.

اللاعبون الذين يفشلون مرات عديدة يحدث لديهم عدم تشجيع وربما إحباط، ومع ضعف الدافعية قد يبدأون في سلوكيات سيئة. وبتعليم مهارات متدرجة تناسب كل لاعب سيتحقق نجاح أكبر ويستمتعون بالتعلم وإذا أخفقت في التعديل المناسب في تدرج تعليم المهارة قد يخاف اللاعبون ولا يشعرون بالأمان وأحياناً يكونوا على حق. مثال: فأنت بالتأكيد لن تطلب من لاعب جمباز أداء جملة مركب بدون أن يتعلم أولاً أحد مكونات هذه الجملة.

إن المدربين الناجحين لديهم الطريقة التي يعرفون بها متى يجب التوقف عن التدريبات المكثفة والسماح للاعبين باستعادة الشفاء «recover» وقد لا يقلل المدربون من كثافة التدريب بل قد يسمحون للاعبين بلعب رياضة أخرى لمجرد المتعة واللياقة الخفيفة.

والأساس في ذلك هو أنه إذا انتزعت المتعة من الرياضة بالنسبة للاعبين فعليك أن تتوقع سوء سلوك بعضهم أو ربما الأسوأ وهو ترك الرياضة كلية. وقد تعتقد أن هذه خسارة على اللاعب نفسه ولكنها في الحقيقة خسارتك أنت كمدرب لأنه لم تعد لديك الفرصة لمساعدة هؤلاء الشباب من خلال الرياضة، بمعنى آخر فأنت فقدتهم لأنك لست قادراً على تصميم تدريبات مثيرة.

الخطوة السادسة: تسليط الضوء على الأداء الجيد:

لقد تأخر شرح هذه الخطوة رغم أنها الأكثر أهمية، وهي طريقة الانضباط الوقائي – انتهز فرصة أداء اللاعبين الجيد. فمن السهل تجاهل الأداء الجيد والسلوك الإيجابي والتركيز فقط على تصحيح الأخطاء والسلوكيات السيئة ولكن تقدير ومكافأة السلوك الصحيح ضرورة لتعزيز هذه السلوكيات الصحيحة وتعزيز تكرار حدوثها، ولذلك عليك الاهتمام اقل بالأخطاء والبحث عن الأداء الجيد والسلوك الصحيح وأن تجعل اللاعبين يعرفون أنك تُقدر هذه الأفعال الجيدة.

مثال: فقد تستجيب لتمريرة صعبة ولكن ناجحة بأن تقول «تمريرة رائعة» وطريقة قراءة الدفاع كانت رائعة. وعندما تلتقط لاعب سلبيا عادة قدم تشجيعاً لزميل له في الفريق بقولك «اتجاه جيد استمر في ذلك».

إن التقاطك للفعل الجيد يحقق وظيفتين:

أولاً: يعزز السلوك الصحيح للاعب.

ثانياً: يخلق علاقة إيجابية بينك وبين اللاعبين وإذا أردت أن ينصت اللاعبين لرسالتك فإنهم يحبون ويحترمون المرسل.

إن التشجيع أحد المكونات الهامة في التقاطهم وهم يؤدون جيداً. إن التشجيع يعمل على توصيل اعتقادك بقدرة اللاعبين على تحسين وإنجاز الأداء. مثال: قد تقول « أعرف أنك قادر على إتقان هذه المهارة». وسوف تحقق ذلك. عليك الاستمرار في الممارسة. إن التقاطك للاعبين وهم يؤدون جيداً وتشجيع جهودهم يدفعهم للاستمرار في إتقان المهارات الصعبة. ويشعرون بالأمان عندما يرتكبون أخطاء في عملية التعلم.

وربما قد تكون لعبت مرة مع فريق للكبار مع مدرب يستخدم في معظم الوقت أسلوب النقد والسخرية كوسيلة للاتصال باللاعبين. فإنك تتخيل مدى انخفاض معنويات الفريق فقد يترك بعض من اللاعبين اللعب وذلك أساساً بسبب تعليقات المدرب. ويجب أن نوضح أن أسلوب اتصال هذا المدرب يوضح مدى تأثر اللاعبين بذلك. فربما كان يظن أن أسلوبه في الاتصال شكل من أشكال المرح، ولم يتأكد من الأثر الذي تركه على الفريق. فلما توقف عن هذا الأسلوب في الاتصال، أصبح الفريق يستمتع أكثر باللعب بل وحقق الفوز في البطولات.

أنواع المكافآت:

إن المكافآت المختلفة تتناسب واللاعبين المختلفين. واللاعبون سيظهرون ما هي المكافآت التي يحبونها إذا لاحظتهم أو سألتهم. أنظر إلى قائمة المكافآت في جدول (٩-١) وتعرف على أي من هذه المكافآت (أو غيرها) تناسب كل لاعب في الفريق.

وقد تتذكر أننا ناقشنا المكافآت الداخلية والخارجية في الفصل الثامن، إن المكافآت الخارجية تصدر عنك أو من مصادر خارجية أخرى. ومعظم اللاعبين يستجيبون بصورة إيجابية للمكافآت الخارجية مثل المديح والتقدير لإنجازاتهم. وهذه المكافآت لها قدرة على التعزيز ويمكنك استخدامها بمهارة لتشكيل السلوكيات وتحقيق الدافعية.

جدول (٩-١) أنواع المكافآت للاعبين

مكافآت مادية	مكافآت للأشخاص	مكافآت للنشاط
تذكارات	المديح	لعب مباراة بدلاً من أداء التدريبات
ميداليات	الابتسامات	القدرة على الاستمرار في اللعب
شرائط	تعبير عن الموافقة	القيام برحلة للعب مع فريق آخر
صور تذكارية	طبطبة على الظهر	إعطاء فترة راحة
خطابات رياضية	الدعاية والإعلان	تغيير الأوضاع والمراكز مع لاعبين آخرين
فانلات T-shirts	تعبيرات عن الاهتمام	لعب رياضة أخرى لمدة يوم

ولنتعلم كيف تستخدم المديح والمكافآت بصورة فعالة عند التقاطك للاعبين وهم يؤدون جيداً

-مكافأة الأداء وليس نتيجة الأداء:

فقد يكون أداء اللاعب جيداً ولكن النتيجة عدم إصابة الهدف. ورغم أنه يجب تعزيز الأداء وليس نتيجة الأداء إلا أنه من السهل أن تنسى هذا المبدأ. وقد تجد نفسك أثناء المنافسة تفكر في المكسب والخسارة (النتيجة) أكثر من التفكير في كيف يلعب اللاعبون (الأداء).

-مكافأة اللاعبين أكثر عن جهودهم أكثر من نجاحهم الحقيقي:

عندما يعرف اللاعبون تقديرك لمحاولتهم ضرب الكرة أو الجري بأسرع ما لديهم من قوة فأنهم لن يخافوا المحاولة. وإذا عرفوا أنك ستكافأهم فقط عندما ينجحون سيبدأون في الخوف من توابع الفشل. وذلك بسبب القلق لدى بعض اللاعبين. مثال: سباح حصل على ١٠٠٪ في المجهود ولكن لأنه يحتاج لمزيد من العمل لتحسين مهاراته الفنية فإن ترتيبه أصبح الأخير. عليك تشجيع ومديح الجهد وأنكما ستعملان معاً في الممارسة لتنمية هذه الفنيات فذلك سيكون له أثر أكبر في تحسين الأداء.

-كافئ الأشياء الصغيرة في الطريق نحو الوصول لأهداف أكبر:

إذا انتظرت فقط حتى تكافئ الأهداف الرئيسة فقد لا تكافئ اللاعب مطلقاً، عليك مكافأة الخطوات الصغيرة في الطريق نحو نجاحات أكبر.

-مكافأة تعلم وأداء مهارات الحياة مثل مكافأة المهارات الرياضية:

كافئ اللاعبين على الانضباط والتحكم في النفس، وإصدار الأحكام الصحيحة، والقدرة على تحمل المسئولية (ولكن تذكر أن تعطيهم المسئولية أولاً) امنحهم مكافأة عن إظهار الروح الرياضية، والعمل الجماعي، والتعاون.

-تكرار المكافأة عندما يتعلم اللاعبون لأول مرة مهارات جديدة:

بصفة عامة، كلما تكررت مكافآتك للاعبين كلما كان تعلمهم أسرع ولكن احذر: إن إعطاء المكافآت بدون جهد واضح ستفقد قيمتها.

-بمجرد تعلم المهارات - عليك تعزيزها فقط من حين لآخر:

أحذر ألا ترتكب خطأ أن تعتبر أن سلوكيات اللاعبين الإيجابية أمر واجب وتنسى تعزيزهم عن إنجازاتهم، ومن المعروف أن اللاعبين يؤدون دون المستوى عن قصد للحصول على التقدير من المدرب.

-عندما يتعلم اللاعبون لأول مرة، عليك مكافأتهم بأسرع ما يمكن بعد السلوكيات الصحيحة أو بذل الجهد في الالتزام بالسلوكيات الصحيحة:

إن قول كلمة «جيد» بصوت مرتفع عند تنفيذ اللاعب مهارات صحيحة إنما هو تعزيز ولكن تأخير قول هذا المديح ساعة بعد الأداء لن تحقق التعزيز. ولكن بمجرد تعلم المهارات ومع النضج العقلي للاعبين، تقل أهمية إعطاء المكافآت مباشرة بعد حدوث السلوكيات الصحيحة - ولكن قد تكون هناك استثناءات كما في حالة اللاعبين الذين لديهم لغة منخفضة بالنفس فهم في حاجة دائماً لتعزيز فور أداء المهارة الصحيحة.

-كافئ اللاعبين فقط عندما يستحقون ذلك فعلاً:

عند تكرار اللاعبين للأخطاء ويكون ذلك على حساب فوز الفريق أو تسبب ذلك في يوم سيء، فإن مديحهم لسلوك غير صحيح يجعلهم يسيئون فهم المديح. عندما يكون أداء اللاعبين ضعيفاً عليك إظهار التعاطف معهم (أي أنك تتفهم الموقف) ولكن لا تشعر بالأسف من أجلهم. كل اللاعبين لديهم معاناة في بعض الأيام، وسوف يقدرون تفهُم ذلك.

إن المكافآت الداخلية رغم عدم توافرها مباشرة لكي

تستخدمها إلا أن لها آثاراً قوية على اللاعبين. وهذه المكافآت الداخلية تأتي من داخل اللاعب. وتشمل أشياء مثل مشاعر النجاح، الإحساس بالفخر عند الإنجاز، والشعور بالكفاءة. ورغم أنك لا تستطيع مباشرة تقديم هذه المكافآت للاعبين فإنه بتقليل، أو عدم الاعتراف بإنجازاتهم فإنك تحرمهم من فرصة الاستمتاع بالمكافآت الداخلية.

إن المدربين الناجحين يستخدمون المكافآت الداخلية لدفع لاعبيهم أثناء تشجيعهم لإدراك هذه المكافآت الداخلية للمشاركة الرياضية والشيء الواضح من هذه المكافآت الداخلية أنها وقود ذاتي self- fueling بمعنى أنها تحقق الارتياح النفسي والشعور بالرضا والفخر والذي يؤدي إلى رغبة أكبر في النجاح بدون أي مكافآت خارجية. والمدربون الذين يركزون على المكافآت الخارجية قد يجدون أن اللاعبين في حاجة متزايدة من هذه المكافآت الخارجية حتى يتخطى الطلب عن العرض. وقد تكون التذكارات والشارات كبيرة جداً فقط ولكن التقدير الاجتماعي يكون عظيماً جداً.

إن اللاعبين الذين يلعبون فقط من أجل المكافآت الخارجية نادراً ما تستمر لديهم الدافعية لفترة طويلة بالدرجة التي يحتاجها النجاح في الرياضة. إن لاعبين مثل «مايكل جوردون» توقع أن يتم له دفع نقود مقابل اللعب ولكنه تفوق بسبب المكافآت الداخلية (من ذاته) - وهو اختبار الذات، والإحساس بالإنجاز والفخر بالنجاح.

ويمكن للمدربين مساعدة لاعبيهم بأن تكون لديهم دافعية داخلية أكبر بطريقتين.

أولاً: يمكنهم مساعدة اللاعبين باختبار المكافآت الداخلية من خلال الاستمتاع والرضا والشعور بالكفاءة من خلال تقديم مكافآت خارجية بفاعلية من خلال مبادئ التعزيز reinforcement.

ثانياً: ويمكنهم كذلك مساعدة اللاعبين على فهم أنه رغم أن المكافآت الخارجية رائعة ومن الجيد السعي نحو الحصول عليها إلا أن اللاعبين عليهم أن يفهموا أيضاً أن المكافآت الداخلية التي ترتبط بالمشاركة أعظم قيمة من تلك المكافآت الخارجية.

الانضباط التصحيحي:

لقد استخدمت الخطوات الستة للانضباط الوقائي ومع ذلك مازال اللاعبون سيئ التصرف من حين لآخر. وفي هذا الجزء ستتعلم كيف يتم تصحيح سوء السلوك باستخدام أسلوب الانضباط الإيجابي - وهو أسلوب يقلل جداً من سلبيات العقاب ويحقق الدافعية للاعبين للأداء الأفضل والتصرف كأعضاء مسئولين في الفريق. وهدفك هو مساعدة اللاعبين الذين يسيئون التصرف على تنمية الانضباط الذاتي - وهي مهارة حياة هامة.

الانضباط مقابل العقاب:

تذكر أن الانضباط الإيجابي يتضمن التعليم والتدريب والتصحيح بهدف مساعدة اللاعبين على تنمية مهارات الحياة والمهارات الرياضية. إن الانضباط السلبي يستخدم العقاب والذي يدركه اللاعبون على أنه عقوبة على ذنب، وبذلك قد تواجه تحديا أكبر وربما الثأر والانتقام. وعندما يتصرف اللاعب تصرفاً سيئاً جداً فقد تشعر بعدم الاحترام أو الإحباط، وبذلك تستخدم العقاب بغضب. وبعد معاقبة اللاعب قد يتصرف بعدوانية وكراهية نحوك وهو انفعال غير مرغوب لبناء العلاقة الإيجابية مع اللاعب في المستقبل.

وبالإضافة إلى تدمير العلاقة بين اللاعب والمدرب فإن العقاب يؤذي تقدير اللاعب لذاته ويجعله يعتقد أنه غير قادر على فعل شيء صحيح. إن عقاب سوء السلوك لا «يعلم اللاعبين درساً» لأن العقوبة وحدها لا تعلم اللاعبين كيف يفعلون الصواب، ولا تشجعهم على تغيير سلوكهم. إن السيطرة على اللاعبين من خلال العقاب يتسبب في استيائهم منك، ويتمردون عليك ويبحثون عن الانتقام أو التراجع عن الاستمرار في المشاركة.

لماذا رغم ذلك يعتمد عديد من المدربين على العقاب لتحقيق الانضباط؟ لأن ذلك يحقق في نظرهم المطلوب – على الأقل على المدى القصير– فالعقاب يؤدي لتوقف الإزعاج والتدمير والسلوك الضعيف ولذلك فإن العقاب ضروري في الحالات الخطيرة التي قد يتسبب فيها سوء التصرف في تعريضك كمدرب وتعريض اللاعبين للخطر. وربما تكون قد حاولت استخدام العقاب في حالات من سوء السلوك البسيط وحتى ربما مع لاعب ليس لديه القدرة على أداء المهارة لم يتمكن من إتقانها حتى الآن والذي هو في الواقع ليس سوء سلوك. إن العواقب طويلة الأمد نتيجة استخدام العقاب بهذه الطريقة لن تؤدي إلا إلى استحالة مساعدة اللاعبين تنمية مهارات الحياة وتحقيق الدافعية لهم لتحقيق أمثل أداء. وقد لخصت «جين نيلسن» ذلك في كتاب «الانضباط الإيجابي positive discipline بقولها «هل كلما طرأت علينا فكرة طائشة من أن نجعل الأفراد أفضل فإن علينا أن نجعلهم يشعرون بالأسوأ»؟ إن الأفراد يفعلون الأفضل عندما يشعرون أفضل (نيلسون Nelson ١٩٩٦).

عندما تثأر بالعقاب وخاصة بغضب، فإنك من المحتمل أنك تُشكل وتعيد صياغة السلوك الذي ترغب من اللاعبين أن يتوقفوا عنه والفرق الوحيد هنا هو أنك في هذا الموقف لديك القدرة على ذلك وهم ليس لديهم القدرة.

لماذا يتصرف اللاعبون سيئاً:

إذا فهمت لماذا يُسيء لاعبوك التصرف وبخاصة الذين تتكرر تصرفاتهم الخاطئة فإنك تكون أكثر قدرة على مساعدتهم من خلال التعليم والتدريب والتصحيح. اللاعبون عادة يسيئون التصرف لسبب من سببين:

(١) من المحتمل أن اللاعبين الذين يسيئون السلوك تعرضوا لعدم التشجيع. وعليك أن تبحث لماذا لم يتم تشجيعهم. هل هي ظروف في المنزل، أو في المدرسة أو مع الأصدقاء؟ أو هل أسلوب معاملة زملاءهم في الفريق هو سبب ذلك؟ أو هل هي طريقة تدريبك لهم؟

(٢) قد يعتقد اللاعبون الذين يسيئون السلوك أنهم لا يشعرون بالإنتماء وليس لهم فائدة كبيرة للفريق. لماذا يشعر اللاعبون بعدم الأمان أو عدم الأهمية لفريقهم؟

إذا لم يحصل اللاعبون على الانتباه والاهتمام بسلوكياتهم الإيجابية فأنهم قد يقررون الحصول على هذا الاهتمام بالسلوك السيء. وقد يقررون أن يجعلوا حياتك بائسة من خلال الجدل، والاعتراض، والكذب، ومقاومة التعليمات والتوجيهات وتشتيت الفريق. وإذا شعروا بعدم النزاهة في المعاملة فقد يحاولون الانتقام بمعاملة زملائهم في الفريق أو معاملتك بوحشية. وعلى العكس يوجد بعض اللاعبين الذين لم يتم تشجيعهم أو يشعرون بعدم أهميتهم سيظهرون مشاعر اليأس وعدم الكفاءة. ويعتقدون أن المحاولة لاطائل منها لأنهم يفشلون دائما. وقد يلجأ مثل هؤلاء اللاعبين إلى أن يكونوا مهرجي الفريق «team clown» أو يرفضون بذل جهد أكبر أو ببساطة يتركون الفريق. (ناقشنا هذا النوع من اللاعبين في الفصل السابع).

وما نريده هنا هو أنك تبحث أبعد من سوء السلوك الذي يحدث فوراً والبحث عن سبب هذا الفعل. وإذا تحدثت مع اللاعبين الذين يسيئون السلوك فأحياناً قد يقولوا لك لماذا أساؤا التصرف، ولكن أحياناً أخرى لن يخبروك بذلك. وأنت في حاجة للحصول على أكبر قدر من المعلومات بقدر استطاعتك عن اللاعب لتساعده على تحديد السبب الذي أدي إلى سوء السلوك.

استراتيجيات لتصحيح السلوك:

عند حدوث تصرفات سيئة عليك إتخاذ الخطوات التالية:

١. تحديد ما إذا كان سوء السلوك خرقا للقانون أو لقواعد الفريق. وإذا احتاج الأمر إلى القضاء أو تدخل البوليس عليك أولاً تقرير هل ستحول الأمر إلى السلطات الصحيحة أم لا.
٢. إذا حدث تصرف سيء بسيط أثناء التدريبات أو المنافسات، اطلب من اللاعب تغيير سلوكه – فإما أن يتوقف اللاعب عن أداء هذا السلوك أو يسلك سلوكاً آخر – عليك مراعاة احترام اللاعب ولكن بحزم. وبالنسبة للتصرفات السيئة التي تحدث خارج اشرافك فلن تكون لديك فرصة أن تطلب تغيير السلوك.
٣. إذا كسر اللاعب قاعدة في الفريق، فأنت في حاجة أن تتخذ إجراء مناسب. وبالرجوع إلى قواعد الفريق وجدول العواقب كمرشد لك، ستكون مستعداً بصورة أفضل لاتخاذ المناسب من إجراءات نحو هذا السلوك السيء. تذكر أنه يجب التعامل فوراً مع التصرفات السيئة وباتساق وباحترام.

إرشادات تطبيق عقوبات (عواقب) سوء السلوك:

١. يجب أن تكون شديد التنبؤ في تعاملك مع سوء السلوك. فاللاعبون يحترمون المدربين الحازمين وذوي القرارات القاطعة مع الحذر في نفس الوقت، والفهم والتشجيع.
٢. كن واضحاً عما تريد أن يفعله اللاعب أو أن يتوقف عن فعل ذلك. تجنب التعميمات مثل «تصرف بمسئولية» تذكر أن اللاعب قد لا يعرف ماذا تقصد بسلوك مسئول. ولكن إذا حددت التصرف السيء بصورة نوعية وحددت البديل فذلك يكون أكثر فعالية.
٣. كن بليغاً وشديد الإيجاز. تجنب أسلوب المحاضرة والأسلوب الاستفهامي والأسلوب الضغيف وأسلوب الوعظ الأخلاقي. فذلك ليس وقت إلقاء عظة (أو موعظة).
٤. كن واثقاً من نفسك عندما تتحدث – ولكن إذا كنت غير متأكد من العواقب المناسبة، عليك أن تقول للاعب أنك ستفكر وتناقش ذلك فيما بعد. وإذا اعتقدت أنه من المناسب التشاور مع فريقك عن هذه العاقبة عليك عمل ذلك في الاجتماع التالي للفريق.
٥. حتى إذا كنت تشعر بالغضب كن هادئاً وفي سيطرة على النفس. وإذا كان رد فعلك غاضب قد ينفجر الموقف ويكون سلوكك هو الذي تحاول دائماً ألا يصدر من الآخرين.
٦. بمجرد إذعان اللاعب لك لا تتركه متأزماً عليك الصفح والنسيان.

إرشادات أكثر لتحقيق الانضباط:

١. استخدام اتصالات غير لفظية لتنمية ضبط النفس بين اللاعبين. إن إيماءة بالرأس، غمزة بالعين، حملقة، والتحرك أكثر نحو اللاعب وربما وضع اليد على كتف اللاعب دون قول أي شيء قد تكون أفعالاً مؤثرة لوقف عدم الانتباه أو المزاح السخيف.
٢. وأحياناً يكون مجرد تذكرة اللاعبين بالسلوك الصحيح أمر كاف. حاول أن تفعل ذلك بخصوصية ودون الإعلان أمام الجميع. وإذا كنت بين جمهور أستخدم تعليقات مثل هاي (Hey) لقد كنت على وشك أن تؤدي هذه الشقلبة الخلفية بصورة صحيحة؟
٣. إذا كان اللاعبون يسعون لجذب الانتباه بأداء سلوك سيء، فإن تجاهل ذلك عادة ما يؤدي إلى تصعيد هذا السلوك السيء حتى تنتبه. حاول أن تُعيد توجيه السلوك بالإنتباه إلى اللاعبين عندما لا يكونوا في حاجة للانتباه.

وأحياناً قد يكون من المفيد أن تطلب من اللاعبين أجابة سؤال أو استعراض مهارة لإعادة تركيز انتباههم.

٤. عندما يتصرف لاعب تصرفاً سيئاً تناول هذا السلوك وليس شخصية اللاعب.

٥. يجب ألا يكون العقاب مؤذيًا بدنيًا ونفسياً.

٦. أجعل اللاعبين يفهمون أنهم هم السبب في اختيار هذا العقاب لأنهم أساءوا التصرف. فذلك يساعدهم على تعليم أنفسهم المسئولية عن هذه الأفعال.

٧. تجنب المواجهات العامة إذا أمكن. تحدث مع اللاعب بمفرده عن هذا السلوك السيء. فذلك يحول دون فرصة تخلي اللاعب عن اللعب أو مهاجمتك.

٨. من العقوبات المؤثرة الحرمان من المزايا. فالأكثر أهمية لدى اللاعب هو أن يلعب المباريات وأن يتدرب وأن يسافر مع الفريق بل وربما يكفي أن يكون في الفريق. إن استبعاد لاعب من الفريق يجب أن يكون آخر ورقة تستخدمها لأن ذلك سيحرمك من فرصة مساعدته.

٩. عليك مكافأة اللاعبين الآخرين عن نفس السلوك الذي تريد أن يظهره اللاعب سيء السلوك، وافعل ذلك عندما يكون اللاعب المذنب يلاحظك بوضوح. ثم عندما يظهر اللاعب المذنب السلوك المناسب عليك أن تكافأه فوراً.

تدريب النفس لكي يكون مدرباً مثالياً:

إن الرياضة هي السعي نحو الامتياز، ولكن أحياناً يندفع بعض المدربين فوق القمة ويناضلون من أجل الكمال بكل صرامة. إن المثالية قد تتسبب في ضعف المدربين واللاعبين والعلاقات بين المدرب واللاعب.

فعندما يرى المدربون الكمال في أنفسهم فلن يشعروا بالارتياح، ولذلك يحصلون على متعة قليلة من التدريب. وعندما يوجهون هذه المثالية نحو الآخرين، فإن إلحاحهم المستمر لكي يؤدي اللاعبون والمساعدون بكمال يتسبب في تدمير العلاقات وتدمير تقدير الذات.

إن المستويات العالية والسعي نحو الامتياز صفات إيجابية للتدريب، ولكن الإلحاح في تحقيق الكمال الزائد أمر مزعج. إن المدربين الذين يعتقدون في كمالهم يفكرون كما يلي:

١. إنه توجد طريقة واحدة صحيحة لأداء الأشياء.
٢. مستويات ومعايير عالية جداً ولن أتنازل عنها.
٣. لا تجادل فإما صح أو خطأ، أسود أو أبيض.
٤. لماذا يتم التواء كل شيء؟ لماذا لا يفعل الأفراد ما هو صح؟
٥. أنا أعرف كيف يفكرون نحوي. سأوضح لهم أنهم على خطأ؟

إن من يعتقدون في أنفسهم الكمال غالباً لا يرون الصورة الكبيرة لأنهم يركزون انتباهم كثيراً على التفاصيل، أيضاً يميلون للاعتقاد أن لديهم القدرة على السيطرة على الأحداث أكثر مما لدى الآخرين.

إن من يعتقدون بالكمال من المدربين يميلون لأن يكونوا منظمين أكثر من الضروري، ودائماً يفحصون الأشياء بصورة متزايدة للتأكد من أن كل شيء في مكانه الصحيح. وكذلك المدربون الذين يعتقدون أنهم حققوا الكمال غير قادرين على تحديد متى يتركون المهنة. ولا يثقون بسهولة في قدرة اللاعبين على استكمال المهام ولذلك لا يتركون فرصة كبيرة لكي يتحمل اللاعبون والمساعدون مسئولياتهم.

إن الخطوة الأولى نحو تنمية سعي صحي نحو الامتياز هو التأكد من أن الكمال أمر مدمر. واليك بعض الخطوات الأخرى التي قد تساعدك في تجنب المبالغة المرتبطة بالكمال.

١. حدد مثيرات الكمال:

فعليك تحديد ما إذا كنت في كمال مبالغ فيه مع أفراد بعينهم وفي مواقف نوعية. هل هذا الكمال الذي لديك يوجه غالباً نحوك أو نحو الآخرين أو كليهما؟ حاول أن تلاحظ نفسك وأنت مستغرق في سلوكيات الكمال عندما تكون في مواقف قد حددتها وتعرفت عليها.

٢. راجع الواقعية:

عليك بتقييم مستويات ومعاييرك لتحديد ما إذا

كانت تساعدك أنت ولاعبيك على تحقيق أهدافك أو أنت في الطريق الصحيح لتحقيقها؟

٣. تحليل التكلفة والفائدة (الحساب الاقتصادي):

عليك تقدير التكلفة في نضالك من أجل الكمال وما هي الفائدة التي قد تحدث عند تقليل هذه المعايير أو المستويات التي تسعى إليها. وبالنسبة لمن يرى أنه كامل فإن هذا التحليل أمر صعب. وقد تحتاج لشخص موضوعي يساعدك على تقدير التكاليف والفوائد.

٤. عليك أن تكتسب القدرة على الإدراك الكامل للصورة:

أنظر على الصورة الكبيرة لتدريبك، ما هي أهدافك التدريبية؟ هل تُحقق هذه الأهداف بأفعالك التي تفعلها؟

٥. أطلب المساعدة:

إذا سيطرت فكرة الكمال على حياتك وربما أصبحت الآن مُسيطرة بصورة قهرية فقد تستفيد من طلب مساعدة متخصص.

٦. علّم نفسك:

تعلم أكثر من مذهب الكمال بالقراءة في هذا الموضوع.

أسئلة للمراجعة:

* ما هو الانضباط الإيجابي؟ هل مارست الانضباط الإيجابي، وعلمت لاعبيك ذلك في الرياضة ومهارات الحياة، ودربتهم على ذلك بتوفير فرص لممارسة هذه المهارات وتصحيح أخطائهم؟
* كيف تُميز بين الخطأ أو سوء التصرف الذي يحدث بسبب نقص التعليمات، وذلك السلوك السيء بإرادة مرتكبه عن عمد؟ كيف تستجيب لكل منهما؟
* ما الذي يُشكل الانضباط السلبي؟ لماذا هذا الأسلوب في التدريب أقل فاعلية على المدى البعيد عن الانضباط الإيجابي؟
* ما هي الخطوات اللستة للانضباط الوقائي؟
* كيف يمكنك أن تخلق بيئة آمنة بدنياً ونفسياً للاعبيك؟
* ما هي بعض الاستخدامات المناسبة لاجتماعات الفريق؟
* ما هي العقوبات التي أنت (أو أنت ولاعبيك) قد أعددتها لمخالفة القواعد؟، هل هي عادلة ومناسبة وكافية؟ هل يمكنك استخدام هذه العقوبات باحترام وبدون غضب؟
* هل أعددت قواعد توعية للفريق ويمكن ملاحظتها وقابلة للتطبيق ومنطقية؟ ما مدى قدرتك على تطبيق هذه القواعد باتساق؟
* ما هي بعض المواقف يكون النظام فيها مفيداً في إرشاد اللاعبين وامتناعهم عن المتاعب؟ هل لديك نظام لما قبل ولما بعد التدريب، وأثناء الانتقالات في التدريب من تمرين لآخر، وقبل وبعد المنافسات وللسفر؟
* كيف يمكنك جعل الممارسات (التدريبات) أكثر إثارة ومتعة؟، هل تُدرس المهارات من خلال أسلوب المباريات؟ هل تحضر لفترات التدريب بخطط ممارسة جيدة التخطيط؟
* ما هي بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لالتقاط اللاعبين وهم يفعلون جيداً؟، ما هي المبادئ الأساسية للمكافأة الفعالة؟
* ما هما السببان الرئيسان لسوء سلوك اللاعبين؟
* ما هي بعض النقاط الأساسية لتطبيق العقوبات نتيجة سوء السلوك؟
* هل أنت مدرب تطلب الكمال؟، ما الذي يمكنك فعله لتقليل حاجتك للكمال والتحكم؟



الباب الثالث
أسس التعلم



مقدمة:

إن التدريب الجيد هو تعليم جيد، ويتضمن التعليم الجيد كل ما تعلمته في البابين الأول والثاني ويشمل: الفلسفة الصحيحة، مهارات الاتصال الجيد، فهم دافعية اللاعبين، والتعامل الماهر مع سلوكهم. إن التعليم الجيد بالطبع يتطلب أن تجيد المادة التعليمية Master Teacher ألا وهي المهارات الفنية والخططية لرياضتك.

ولكن المدربين الذين يتقنون التعليم يفعلون أكثر من مجرد تقديم الفنيات والتكتيكات للرياضة، فهم يوفرون أيضاً للاعبيهم الفهم الصحيح عنهم.

فعندما يقوم المدرب بعملية التعليم، فهو ينقل المعارف والحقائق ويعمل على تكوين مفاهيم وتعميمات معينة لدى لاعبيه كما يسعى إلى إكسابهم العديد من الميول والاتجاهات والقيم وأوجه التقدير والتذوق، كما يساعدهم على اكتساب أشكال المهارات المختلفة المناسبة لهم.

وذلك يعنى أن المدرب يسعى إلى إحداث تغيرات عقلية ووجدانية وسلوكية لدى لاعبيه، فمصطلح تعليم هو نشاط تفاعلي بين المدرب ولاعبيه بغرض مساعدتهم على إحداث تعديل مقصود (معرفي، وجداني، مهاري) في سلوكهم أما التعلم فهو «عائد أو منتج عملية التعليم».

فالتعليم يحدث من نتاجات (أو تغيرات) سلوكية لدى الفرد؛ نتيجة لقيامه بعملية التعلم أي بمروره بخبرة التعلم، وتتضمن هذه النتائج نتاجات معرفية ومهارية ووجدانيه واجتماعيه، وعادة ما يُعرف التعلم في هذه الحالة على أنه «تغير شبه دائم في الأداء يحدث نتيجة ظروف الخبرة أو الممارسة أو التعليم» فالتعلم هو نظام شخصي يرتبط بالمتعلم، أي أنه عمل شخصي يتصل بشخص المتعلم؛ حيث تتم عمليات سلوكية داخلية نتيجة للمثيرات المحيطة به؛ ونتيجة للاستعدادات الموجودة لديه.

والتعلم لا يقتصر حدوثه على ما يقوله أو يفعله المدرب في الموقف التعليمي فقد يحدث نتيجة لمشاهدة صورة أو مشاهدة مهارات أو مباريات، كما يمكن أن يقوم المدرب بعمل تعليمي يؤدي إلى حدوث تعلم لبعض اللاعبين وحدوث تعلم ضعيف للبعض الآخر، فحتى يؤدي التعليم إلى تعلم لابد وأن يوفر التعليم استثارة للمتعلم تجعله يقوم بعمليات معرفية داخليه ويغير في سلوكه، ومن هذا يأتي مفهوم التعليم الفعال وهو التعليم الذي يؤدي إلى حدوث تعلم فعال.

فالتعليم الفعال هو مجموعة من الأنشطة والإجراءات التي يقوم بها المدرب في البيئة التدريبية عن قصد بهدف الوصول إلى نتائج مرضية في مجال التعليم / التعلم دون إهدار في الوقت أو الطاقة.

وفي الباب الثالث: ستتعلم كيف تصبح معلماً أفضل من خلال أسلوب تدريب المباريات وكيف تقوم بتعليم المهارات الفنية والتكتيكية لرياضتك؛ بحيث يفهم اللاعبون الرياضة بصورة واقعية وكيف تُنظم نفسك لتعليم فعال.

وفي هذا الباب سوف نتناول ما يلي:

الفصل العاشر : فهم عملية التعلم

الفصل الحادي عشر : التدريب بأسلوب المباريات

الفصل الثاني عشر : تعليم المهارات الفنية

الفصل الثالث عشر : تعليم المهارات الخططية

الفصل الرابع عشر : التخطيط من أجل التعليم

الفصل العاشر

فهم عملية التعلم

مقدمة:

كلنا لدينا معلومات عن عملية التعلم وقد تم اكتساب هذه المعرفة، ليس فقط كنتيجة لكوننا مشاركين في الأنظمة الرسمية للتربية ولكن كذلك لكوننا أعضاء في الجنس البشري. وكوننا لدينا معلومات عن العملية التعليمية لا يعني أن الفرد يمكن استخدام هذه المعلومات شفوياً ولفظياً. ومعظم المعرفة التي تتطلب أن نستمر في الحياة اليومية هي معرفة عملية مناسبة وتم تحديدها على أنها شعور عملي أو معرفة مفهومة ضمناً.

هذه هي المعرفة التي تمكننا ببساطة أن نفعل الأشياء ونحن نركز على الأنشطة التي تتطلب جهداً شعورياً conscious effort مثل نقل تروس السيارة يدوياً أثناء قيادتها. ونحن مقتنعين أن عديداً من معلومات المدربين عن عملية التعلم هي مفهومة ضمناً وبذلك يتمكنوا من التركيز على جوانب من عملية التدريب مثل التعليم أو الإدارة.

إن تصميم فترة تدريب وفهم ما يعتبره المدرب أنه شيء فطري «Common Sense» يوفر له الإستبصار لما تخبره نظريات التعلم. وهنا نرى أن هذه المعلومات تنبع من علم النفس ومن علم النفس التربوي.

وعندما وضع علماء علم النفس عنوان في علم التدريب باسم المعرفة (وهو موضوع عام لدراسة علم النفس) وهو ثاني أهم الموضوعات المشتركة. فقد وضعوا موضوعات رئيسة تم تجميعها حول قضايا مثل: الاتجاهات، والقلق، والمعتقدات، واتخاذ القرار، والكفاءة،، والمدركات والقيم. ومما يثير الدهشة أنه لا توجد موضوعات تُركز على عملية التعلم، أو اللاعب كمتعلم وهذا ليس مدهشاً لأنه حتى الكتابات في التربية البدنية والتي ترتبط بالتربية لم تعط إلا اهتماماً قليلاً للمتعلم أو عملية التعلم.

موجز (١): تدريب الأفراد تحت ٢١ سنة / توجيهات متعددة في التعلم

موجز (٢): الانتشار والاسترخاء بعد فترة التدريب/ نتائج للمتعلم / خلاصة

موجز (١): تدريب من هم تحت ٢١ سنة:

سنذكر هنا أسلوب اثنان من مدربي الرجبي لنتعرف على طريقة العمل وما النتائج لكل منهما:

تم تعيين (أليكس ودنيس) لتدريب فريق اتحاد الرجبي rugby تحت ٢١ سنة. وكانت هذه السنة الثالث لأليكس كمدرب والسنة الأولى لدنيس على هذا المستوى. وكانت خبرة أليكس تدريب خط الأمام ودنيس خط الظهر وكانت إدارة الاتحاد ترى أن كلا من (أليكس ودنيس) يكملان بعضهما البعض وسيحققان صعود هذا الفريق إلى المستوى الأول.

ولم يكن كل منهما يعرف الآخر جيداً، ولكن دنيس كان يعرف أليكس من سمعته لأنه كان يلعب في الفريق القومي لمدة ٥ سنوات. ودنيس لعب في الفريق القومي ولكن ٣ مباريات فقط.

وأليكس شارك في الرجبي لمدة ٤٠ سنة وتعلم أن يصبح مدرباً من ملاحظة مدربين آخرين وكلاعب ومدرب ناشئ ومن المحاولة والخطأ وحضور بعض الدورات التدريبية كمتطلبات الوظيفة في إتحاد الرجبي.

وعلى العكس كان دنيس مدرباً لمدة ٥ سنوات فقط لفرق المدرسة لأنه كان مدرساً للتربية البدنية في مدرسة ثانوية محلية.

وفي حين كلاهما كانا فخورين باختيارهما كمدربين فإنهما كانا متباعدين لأن أليكس يعتقد أن دنيس حديث العهد ودنيس يعتقد أن أليكس جيل قديم نسبياً.

وكان لاعبو فريق الرجبي تحت ٢١ سنة متنوعين في الوظائف، حيث كان بعضهم طلاب جامعة وبعضهم موظفين، وبعضهم ملتحق بوظائف مؤقتة حتى يتفرغوا للعب الرجبي.

ولتنظيم العمل في فترات التدريب اتفق كل من (أليكس ودنيس) أنه بعد أن يستكمل المتدرب فترة الإحماء واللياقة يتوجه لاعبو الخط الأمامي ولاعبو خط الظهر على التوالي إلى أحد طرفي الملعب لبدء التدريب النوعي.

وفي تخطيط أليكس لفترة التدريب الخاصة به قد حدد وقتا للبداية والنهاية وليس هناك وقت ضائع دون عمل. وبمرور السنوات أعد أليكس مجموعة من التعليمات المتقنة الواضحة والدقيقة. وقد استخدم نفس الطريقة التي كان يتم تدريبه بها في الثمانينيات وكانت طريقته تتضمن مزيج من الوصف اللفظي (الشفوي) للتدريب ثم يقوم لاعبين ذوي خبرة بعرض عملي أمام باقي اللاعبين. وكان أليكس يعتبر أن الوقت الذي لا يحدث فيه عمل هو عندما لا ينصت اللاعبون أو لا ينتبهون. ومعظم الأوقات فإن اللاعبين إذا لم ينتبهوا للمطلب فإن أليكس يتجاهلهم ويهتم باللاعبين الذين ينتبهون للعمل. وتبنى أليكس هذه الاستراتيجية لأنه سمع أن سبب عدم انتباه اللاعبين للمهمة لأنهم يديرون أن ينتبه إليهم أليكس أو يريدوا جذب انتباه اللاعبين الآخرين.

وكان التدريب المفضل لدى أليكس هو (التقط الكرة وتحرك (pick and go). وركز التدريب على تحسين قدرة اللاعب على التقاط الكرة من الأرض بسرعة والتحرك لمسافة، وعندما يعترضه لاعب آخر يضع الكرة على الأرض بعيداً عن جسمه بحيث يسهل على زملائه من اللاعبين الحصول على الكرة بسهولة وبذلك يحققون تقدم قوي.

كذلك يقوم أليكس بتجزئة التدريب إلى أجزاء. مثال: قد يطلب من اللاعبين التقاط الكرة من الأرض والتحرك ٣ خطوات ثم وضع الكرة على الأرض، ويقومون بتكرار التدريب حتى يصلوا لنهاية الملعب. وإذا لم يتحكم اللاعب في الكرة لأنه لم ينزل للأرض بدرجة كافية لالتقاطها من الأرض فإن أليكس يطلب من هذا اللاعب أن يؤدي ١٠ مرات ضغط «press-ups» (لكي يتذكر اللاعب شكل الأرض). وإذا استمر اللاعب في الأداء الرديء خلال فترة التدريب فإنه قد لا يشارك في التدريب في المرة القادمة. وعلى العكس إذا أكمل اللاعب التدريبات بسرعة ومهارة فإن أليكس يبتسم ويمدحه على قدرته وجهده، بل وقد لا يجعله يؤدي بعض الأعمال المرتبطة بالتدريب مثل جمع الأقماع في نهاية فترة التدريب.

وفي الوقت الذي يعمل فيه أليكس مع فريق الخط الأمامي في أحد طرفي الملعب كان دنيس يعمل في الطرف الآخر مع خط الظهر. وخطة دنيس أنه لا يصف للاعبين ما يجب أن يفعلوه لاعتقاده أن ذلك يعوق الموهبة التي يعلم أن اللاعبين يمتلكوها. وفي الفترة بين اختيار الفريق وبين فترة التدريب كان دنيس قد قابل وتحدث مع اللاعبين لجمع بيانات عن ماضيهم «background» داخل وخارج اتحاد الرجبي، وما الذي يريدوه من اللعب مع فريق تحت ٢١ سنة، كذلك جمع معلومات عن اللاعبين من الملفات التي يحتفظ بها اتحاد الرجبي عن اللاعبين.

وفي تخطيط دنيس لتدريبه للاعبين حدد نتائج التعلم التي يرغب في إنجازها والطرق المختلفة لتحقيق ذلك. وأحد طرق دنيس المفضلة هي طرح مشكلة على اللاعبين ثم يطلب منهم العمل في مجموعات لحلها قبل أن يجمعهم معاً لمناقشة الحلول المختلفة. ويعلم دنيس من خبرته أنه في بداية الموسم عليه تعزيز تمرين حل المشكلة بصورة كبيرة جداً. وبمرور الوقت خلال الموسم يكون اللاعبين قد اكتسبوا الثقة في قدرتهم على حل المشكلات مع تدخل بسيط من جانبه وأحياناً تتطلب المشكلة مشاركة كل الفريق الذي يتدرب معه أو يتطلب عدد أصغر من اللاعبين لتدارس المشكلة. ولكي يطرح دنيس مشكلة لها معنى لدى اللاعبين

فإنه كان يبذل جهداً في البحث وجمع معلومات عن الفريق الخصم في المنافسة التالية. وكان دنيس يشجع اللاعبين على استخدام عديد من الوسائل لكتابة التقرير عن الحل مثال استخدام رسوم بيانية على سبورة، أو شرح شفوي أو نماذج أو أداء عملي على أرض الملعب... الخ وأثناء شرح المجموعة للحل قد يقوم دنيس بتسجيل ملاحظات. وبعد انتهاء فترة التدريب يقوم بتجميع وترتيب هذه الملاحظات ويعطيها للاعبين في بداية الفترة التدريبية التالية. ويؤكد دنيس أن التعلم يحدث باستمرار وأنه لا يحدث في مسار متقطع ولذلك كان يسعى لزيادة فهم اللاعبين للمواقف عن الموسم وليس بالضرورة خلال فترة تدريبية واحدة ولذا فإن دنيس لم يعاقب أي لاعب لأدائه الخطأ وخاصة إذا كان حقيقة يبذل جهداً للتعلم. ولكن بدلاً من ذلك قد يتعامل مع هذا اللاعب الذي لديه مشكلة في الأداء بمفرده ويأخذه على انفراد ويستخدم معه عدة استراتيجيات في محاولة لزيادة فهم اللاعب لهذه الأمور.

توجهات متعددة نحو التعلم:

ربما لم يكن كل من أليكس ودنيس قادرين على معرفة خصائص نظريات التعلم التي تتضمن ممارستهما هذه. ولكن كما سيتضح فإن لديهما معلومات غير ظاهرة وضمنية عن نظريات التعلم عند السلوكيين والبنائيين "behaviouristand constructivist" وذلك كان واضحاً في ممارساتهم.

توجهات السلوكيين نحو التعلم:

من أكثر الذين أضافوا لنمو علم النفس السلوكي هو عالم الفسيولوجيا الروسي بافلوف Pavlov والأمريكيان واطسون وسكنر Skinner and watson وكانت لتجارب بافلوف على لعاب الكلب وما تلاها من صياغة نظريته التكيّف الكلاسيكي Classical conditioning قيمة عالية في مجال المذهب السلوكي. وقد أشار واطسن في كتابه علم النفس من وجهة نظر الشخص السلوكي إلى أن السلوكية هي «مدرسة في علم النفس» أما سكنر Skinner فهو أحد أكبر المؤثرين من علماء النفس في القرن العشرين. وقد تأثر جداً بعمل ثورنديك Thorndike في تأسيس علم النفس التربوي. وتحت إشراف ثورنديك Thorndike وأصبح البحث التربوي علم. ولذلك فإن التركيز على البحث كان "سلوكيا وتجريبياً، ومحدداً " بهدف تحديد وبدقة ما الذي يجب أن يفعله المعلمون لكيّ يحدث تعلم للتلميذ.

وخلال فترة عمله قدم «ثورنديك» عدد من القوانين لشرح التعلم وأحد أهم هذه القوانين هو قانون الأثر Low of Effect" وأن هذا القانون: يوضح العلاقة بين السلوك ونتائجه. فإذا كان المثير الذي تليه الاستجابة يجعل حدوث هذه الاستجابة أكثر احتمالاً فإننا نقول إن هذه الاستجابة تم تعزيزها وإذا كان المثير يجعل الاستجابة أقل احتمالا فأننا نقول أن ذلك عقاب. والتعزيز أو العقاب والثواب أو العقاب يجب أن يتبع السلوك مباشرة إذا أردنا أن يكون المثير فعالاً.

إن تأثير قانون الأثر وفكرة التعزيز (الثواب) اتضح أثرها في ظهور وتطور نظريات أخرى للتعلم.

ونحن نرى قانون الأثر في ممارسات أليكس كما شرحنا من قبل فعندما كان أليكس ينفذ الأشكال المتنوعة لتدريب «التقط الكرة واجري»، فإن ابتسامته ومديحه عبارة عن مثير يأتي عقب سرعة اللاعب واستكماله بكفاءة للتدريب (الاستجابة). وحيث أن اللاعبين شعروا بالتقدير بسبب مديح أليكس وابتسامته فإن سلوكهم في الأداء قد تعزز ورغبوا في تكراره. وعلى العكس فإن طلب أليكس لأن يؤدي اللاعبين ١٠ مرات ضغط ten press ups عندما لا يتحكموا في التقاط الكرة من الأرض فإن اللاعبين رأوا ذلك على أنه مثير يجعل عدم التحكم في الكرة (الاستجابة) اقل احتمالاً في أن يتكرر حدوثه. بمعنى آخر فإن الـ press ups هو مثير عقاب.

كذلك أعد «ثورنديك» قانون التمرين Low of»

«Exercise والذي يفسر الرابطة بين المثيرات والاستجابات وهذا القانون شجع إلى حد بعيد تكرار التدريب كأسلوب للتعلم وأصبح القانون مقبولاً على نطاق واسع في الثلاثينيات والأربعينيات ومازال شائعاً في تدريب الرياضة حتى يومنا هذا. وكما أوضحنا في العرض الموجوز عن أسلوب أليكس فإنه رغم بعض التعليمات والعروض العملية فإن فترة التدريب لديه تشمل فقط تدريبات مثل التقط وأذهب "pick and go".

وما أضافه «سكنر» لفهمنا عن التعلم كان من خلال تعريفه عن ما يسمى «الشرطية الإجرائية» Operant or instrumental conditioning وما قام به من أبحاث في هذا المجال. وكلمة (اشتراط) مصطلح يستخدمه السلوكيون ويقصد بها عملية التدريب أو السلوك المتغير بالارتباط أو التعزيز ويصف «سكنر» نوعان من التعزيز: الموجب والسلبي. والتعزيز الموجب هو مكافأة مثل ابتسامة ومديح اللاعبين. والتعزيز السلبي هو التخلص من موقف مزعج. مثال: إعفاء أليكس اللاعبين الذين أدوا بالسرعة وبالكفاءة من عمل مرتبط بالتدريب مثل التقاط الأقماع في نهاية الفترة التدريبية. و«سكنر» كان مقتنعاً بأن العقاب مثل الثواب يؤثر في السلوك ولكن على عكس الثواب فإن هدف العقاب لا يؤدي لتعزيز السلوك بل يكبته (ارنولد، وجاك Arnold & Jack ٢٠٠٢).

ويوجد نوعان من العقاب: تقديمي وإزالة (استبعاد) "presentation & removal" النوع الأول عندما يؤنب أو يعاقب الفرد على سلوك ما مثل طلب أليكس أداء اللاعبين عشرة تكرارات ضغط press-ups بسبب عدم التحكم في الكرة في تمرين «التقط واجري» والنوع الثاني removal عندما تأخذ من الشخص أو تحرمه من شيء سار، مثل عندما قال أليكس للاعب أنه أسقط الكرة من خط البداية نتيجة للأداء السيئ خلال فترة التدريب.

والمصطلح الشائع لوصف الاستخدام الأصولي «للشرطية الإجرائية» لسكنر هو تعديل السلوك، وهي معروفة لدي المهنيين والعاديين إن التعزيز الإيجابي والعقاب والثواب والعقاب يُعدلان من السلوك. وممارسة أخرى ترتبط بتعديل السلوك هو الخفوت Extinction ويستخدمه الممارسون الذين يرغبون في توقف سلوك غير مرغوب ولكن لا يرغبون في معاقبة من أدى هذا السلوك. ووفقاً لمبدأ «سكنر» في الخفوت فإنه يمكن توقيف الأفراد عن الانخراط في بعض أشكال السلوك الغير مرغوب باستبعاد (إزالة) مصدر الثواب. مثال لذلك عندما تجاهل أليكس سلوك اللاعبين الغير منتبهين للمطلب بهدف أنهم قد يعودوا للانتباه بمجرد إزالة الثواب (أي الانتباه من «أليكس» إليهم). وطريقة أليكس في التصرف في التدريبات هو مثال لتعديل السلوك حيث أنه يستخدم المكافآت والعقاب لتعديل سلوك اللاعبين في الخط الأمامي.

التوجهات البنائية نحو التعلم:

حدث تغيير خلال القرن العشرين في اتجاهات وأساليب التربية وأدى ذلك لتبني توجهات معرفية وبنائية للتعلم وبدأت تحوز الاهتمام. ويندرج تحت طائفة البنائيين (يمكن أن نسميهم الاستدلاليين أو الاستنتاجين) (فيجوتسكي Vygotsky) في تصوره للتعلم الاجتماعي – الثقافي / وبياجيه Piaget في تصوره للمعرفة، وكذلك ديوي Dewey وبرونر Bruner. والبنائيين (الاستدلاليين/ الاستنتاجين) هي نظرية تنادي بمبدأ أن الكائن البشري لا يجبر أو يكتسب المعلومات من خلال الاستدلال. وقد اخترعت مفاهيم ونماذج وأساليب لاختبار هذه الاستدلالات باستمرار (شواندیت في بك Buck). ورغم وجود أوجه شبه بين الرؤية المعرفية والاجتماعية – الثقافية Socio – Cultural إلا أنه بينهما خلاف فقد ذكر «بياجيه» أن التعلم يحدث كنتيجة لاكتشاف الطاقات الداخلية والتي يقصد بها «النمو المعرفي» وعلى عكس ذلك فقد ذكر (فيجوتسكي Vygotsky) أن التعلم يحدث نتيجة التعاون

مع الآخرين، بعضهم خبراء في الموقف وبعضهم مبتدئين، ونتيجة كذلك للتأثر بالثقافة التي تحيط بهم.

وأحد النظريين Theorist الذي يندرج تحت البنائيين Constructivist banner هو (ديوي Dewey) والذي رأي العلم على أنه طريقة لفهم «التعقيدات الاجتماعية للتربية في أشكالها المجردة» ولتحقيق ذلك رأي «ديوي» التجريب على أنه عملية تعاونية بين الباحثين والمعلمين، بهدف فهم طرق جعل المنهج والتلميذ في مواقف طبيعية وتبنى ديوي استعارة كلمة «أيكولوجي Ecological metaphors» ولذلك رفض مفاهيم المثير – الاستجابة الضيقة في علم النفس السلوكي ووجد قبولاً أكبر من الصياغات السوسيولوجية والأنثروبولوجية التي تسود اليوم.

وممارسة المدرب دنيس في البحث عن مشكلات الخصم وعرضها على لاعبيه هو توضيح لرؤية ديوي من أن التجريب أمر جماعي وأن عملية التعلم معقدة وتزداد عملية التعلم عندما نضعها في إطار طبيعي.

كذلك أعطى فيجوتسكي قيمة لفكرة أن التعلم يحدث في محتوى اجتماعي رغم أنه أشار بسرعة إلى أن المحتوى الاجتماعي يختلف باختلاف المتعلم ومن الأفكار الهامة التي اقترحها «فيجوتسكي» هي النمو وما ينتج عنها من أن التعلم عملية مستمرة بإطراء ولكن مع أزمات وثورات فتريه. والتشبيه المفيد لذلك لفهم نظرية فيجوتسكي في التعلم والنمو مثل السلم Staircase فالتعلم وفقاً لـ فيجونسكي هو:

«يعطي فرصة لظهور تنويعة من عمليات النمو الداخلي قادرة على العمل عندما يتفاعل الطفل مع الأفراد في موقف معين. وبمجرد فهم هذه العمليات تصبح جزءاً من النمو المستقل لإنجاز الطفل».

وعندما نربط تشبيه التعلم بالسلالم فإن النمو المستقل لإنجاز الطفل يمكن تصوره بالسلمة التي يقف عليها المتعلم وقد تسلق بنجاح السلالم السابقة لها.

وأحد الفروض في نظرية فيجوتسكى للتعلم والنمو أنه توجد منطقة أقرب للنمو (أقرب إلى النقطة المركزية) "Zone of proximal" وهي المنطقة بين ما يمكن أن يحققه المتعلم بمفرده وما يمكن أن يحققه بمساعدة وباستخدام تشبيه السلالم؛ فإن منطقة النمو هذه يمكن تصورها على أنها المسافة الرأسية بين السلمة التي يقف عليها المتعلم والسلمة التالية الأعلى. فللوصول إلى السلمة الأعلى على المتعلم أن يفهم التعلم من ذاته ولا يحتاج لمساعدة لأداء النشاط. وبمجرد الوصول إلى السلمة الأعلى تصبح منطقة النمو الأدنى هي المسافة الرأسية نحو السلمة التالية وهكذا.

وبالنسبة للمدرب دنيس فإنه يمكن التعرف على «منطقة النمو الأدني» من أن دنيس عَرف من بداية الموسم أنه يمكن أن يزيد من القدرة على حل المشكلات التي وضعها أمام اللاعبين ولكن بمرور الوقت يفهم اللاعبون كيف يحلون المشكلات بدون مساعدته. ونهاية الموسم تصبح المعرفة بحل مشكلات دنيس جزءا من نمو اللاعبين المستقل لتحقيق التعلم.

ومن الذين أضافوا إلى فهمنا للتعلم هو برونر Bruner الذي تبنى الاعتراف بأهمية المحتوى الثقافي والاجتماعي للمتعلم. واستخدم برونر Bruner مع البنائيين Constructivists مثل فيجوتسكي تشبيه آخر وهو السقالة (Metaphor of a Scaffold) لوصف أسلوب دعم المتعلم. فالسقالات تساعد المتعلمين على حل المشكلة التي قد لا يستطيعوا حلها بمفردهم. فالمتعلم يحتاج لخبرة شخص آخر الذي يقدم له إرشادات Clues، لحل المشكلة. وكل مرة يكتسب المتعلم مهارات أو معلومات جديدة إما من مدركاته الخاصة أو من خبير، فهذا يؤدي لاستكمال المعلومات الموجودة ويزيد من تقدم المتعلم نحو حل المشكلة.

والأكثر من هذا أن السقالة تدعم (The Scaffolding Support) نمو العلاقة بين المتعلم

والشخص الأكثر مهارة وتمكن المتعلم من اختبار ما قد تعلمه في بيئة آمنة. وبمجرد ارتياح المتعلم للمهمة أو لهذا المطلب فأنه يمكن سحب الدعم بالتدريج، وبذلك نساعد المتعلم على أن يصبح أكثر استقلالية. ومثال للسقالة هي طريقة دنيس في دعم اللاعبين لحل المشكلات التي وضعها أمامهم بإعطائهم إشارات (إرشادات)، ولكن تدريجياً يسحب دعمه خلال الموسم كلما أصبح اللاعبون أكثر ثقة في قدراتهم على حل المشكلات.

والعلاقة بين المتعلم وما نسميه الخبير ليست في اتجاه واحد ولكن يمكن النظر إليها على أنها تبادلية. ففي عملية التعليم أو الإجابة عن الأسئلة التي يطرحها المتعلم نجد أن الشخص الأكثر خبرة في هذه العلاقة يتعلم أيضاً. وهذه العلاقة تسمى Maori علاقة الأخ الأكبر إلى الأخ الأصغر (ولد أو بنت). أي المتعلم يصبح معلم والمعلم يصبح متعلم.

وفي مثال اتحاد الرجبي فإن دنيس وأليكس يعتبران مدربان متعاونان يمكن أن تعتبرهما علاقة «الأخ الأكبر للأخ الأصغر» حيث أليكس الأكبر ودنيس الأصغر. وكانت وجهة نظر اتحاد «الرجبي» تسير فيها المعلومات في اتجاهين.

وأكد برونر في نظريته للمعرفة عن التعلم تكوين أنظمة كودية رقمية "formation of coding systems" وافترض أن الأنظمة الكودية هذه تُسهل الانتقال وتحسن الاختزان، وتزيد القدرة على حل المشكلة وتزيد الدافعية وهذه الرؤية عن التعلم جعلت برونر يتبنى طريقة الاكتشاف الموجه discovery-oriented في التعلم والتي تتطلب من الممارسين استخدام طرق يتم فيها تشجيع المتعلم لاكتشاف الحقائق والعلاقات بينهما ومثال لذلك ما قام به دنيس بوضع مشكلات موجهة نحو الخصم القادم وطلب من اللاعبين اكتشاف الحلول للمشكلة.

التوجيهات التكاملية للتعلم:

في محاولة لتفسير السلوك البشري مثل التعلم، فإن السلوكيين ركزوا على «البيئة الخارجية من خلال التعزيز» في حين ركز البنائيون على العالم الداخلي وطريقة المتعلمين لبناء معلوماتهم الخاصة وباندورا Bandura أحد النظريين الذين قالوا أنه من المستحيل شرح السلوك البشري بالرجوع إلى واحدة فقط من المثيرات الخارجية أو الداخلية، فكلاهما أمر حتمي في معظم سلوك الإنسان.

وبمرور الوقت أصبح عمل باندورا أكثر اجتماعياً في توجهه والتركيز على كيف أن الناس يؤثرون في بعضهم البعض وكيف أن السلوكيات الاجتماعية يتم اكتسابها من خلال التقليد. وأصبح باندورا كذلك مهتماً بالجانب المعرفي للسلوك وحدد أهمية متزايدة لدور القدرة البشرية لتوقع نتائج السلوك. وأشار باندورا إلى التعلم الإجرائي على أنه تقليد، والتعلم بالملاحظة كشكل من أشكال القدرة أو النموذج وناقش أنه ليس من السهل وصف الجوانب المهمة في التعلم الاجتماعي دون الأخذ في الاعتبار للتقليد. فإن وجود القدوة والتقليد كان أحد جوانب تدريب أليكس ودنيس. إن أليكس استخدم أسلوب العرض العملي والشرح قبل بدء التدريب، واستخدم أفراد ذوي خبرة من فريق الخط الأمامي كنموذج. ولكن دنيس لم يقم باستخدام موقف نموذجي واضح مثل أليكس ولكن عندما يقوم بعض أفراد فريق خط الظهر تعليم زملائهم في التحرك فإنهم يصرخون ما هو المطلوب من الآخرين أن يفعلوه.

(ارنولد، وجاك Arnold & Jack ٢٠٠٢)

الموجز (٢): الانتشار والاسترخاء بعد فترة التدريب:

بعد فترة التدريب يتجمع عدد من اللاعبين في مبنى للراحة. وفي هذه البيئة وبعيداً عن مراقبة المدربين، فإن اللاعبين يمكنهم الاسترخاء ويتحدثون بحرية بين أنفسهم وكان دائماً الحديث يدور حول أليكس ودنيس. وكان هناك

آراء مختلطة عن الطرق التي يتبناها المدربون. وكل من مارك وأندرو وهما حائط صد في الخط الأمامي دائما يتغنون بمديح أليكس. وكانوا يحبون الطريقة التي يستخدمها في التدريب. وكانوا معجبين بطريقته في اختيار بعض اللاعبين الخبراء الذين يقدمون عروضاً عملية؛ لتوضيح بعض التدريبات ورغم أن أليكس كان يطلب أداء تدريبات شاقة لكن هناك شبه إجماع على أنه حقق لهم اللياقة. وبعض لاعبي أليكس يقولون إن فترات تدريبه مملة لأنها هي نفسها ولأنه يريد أن تتم التدريبات بصورة منعزلة.

أما بالنسبة لدنيس فرغم أنه لعب بعض المباريات في الفريق القومي فإن قدرته على اللعب لم تعطه نفس احترام أليكس. كما أنه صغير السن ويمكن تكوين علاقات سهلة معه. ولكن بعض اللاعبين لم يحترموا دنيس باعتبار أنه ليس على دراية كافية وليس لديه خبرة جيدة. بينما استمتع بعض اللاعبين معه لأنه يخلق بيئة مساندة لهم لكي يصبح لديهم القدرة على الابتكارية وتحدي الخصم. كما أن مشاركة اللاعبين في تصميم حركات جديدة وتحقيق التعاون مع أقرانهم جعلهم يشعرون بالثقة في أنفسهم، كما أن أعدادهم لحركات خاصة بهم جعل من السهل عليهم تذكرها. كما أن دنيس أحياناً يجعل فترات الممارسة مثل مباراة الالتقاط pick up مع الأسرة والأصدقاء في الحديقة ولذلك يشعر اللاعبون بروح الصداقة التي تساعدهم في روح المباراة عندما يحتاجوا للارتجال لأنهم يعلمون بوجود شخص يعتمدون عليه. كما أن اللاعبين يقدرون أسلوب دنيس في عدم العقاب عندما لا يفهمون ما يطلبه منهم عند تعلم حركة جديدة.

ولكن هناك لاعبين يرون أن دنيس غير متأكد من أمور معينة وأي الألعاب يعلبون وفي أي وقت يتم أداء هذه اللعبة ويضحكون من رد دنيس عندما يقول ذلك «يتوقف على» "it all depends". كذلك عندما يقارنون فترات تدريب دنيس بما يحدث مع أليكس فإن بعض اللاعبين يقولون أن دنيس يضيع وقتاً كثيراً في التحدث أكثر من العمل في التدريبات.

نتائج للمتعلم:

إن أولوية السلوكيين تعني أنهم يفضلون الفكر المنطقي والمنطق العلمي ويفضلون فصل أفعال التعليم والتدريب إلى سلاسل متميزة من المهارات التي يمكن فصلها وممارستها بصورة أصولية. ومن أحد نتائج تجزئة المهارات وتدريسها منفصلة أن تصبح هذه التدريبات مملة كما أنها لا تجعل اللاعبين مستعدين للتعقيدات التي تبرز عند لعب المباراة في بيئة تنافسية.

وهناك جدل من أن التعلم إذا كان في إطار السلوكية فإن المتعلم يحدث له تمزق dismembered. وأحد طرق حدوث هذا التمزق يمكن حدوثه عندما تركز ممارسات المعلمين على أن يظل المتعلم مشغولاً وسعيداً وجيداً (بليسيك placek ١٩٨٣). وطريقة أخرى يحدث بها هذا التمزق هو أن المعلم يتبنى طريقة أساسها الضرورة. وطريقة الضرورة "pedagogy of necessity" تتسم بالتركيز على الاستمرار مع ما يصلح وما سماه ديوي «العمل الروتيني» (routine action) وكذلك يحدث ذلك «التمزق» عندما تكون أفعال المعلم تسير أساساً وفق التقليد، والظروف والتسلط الخارجي. ونتائج هذا التمزق «dismembering» عديدة. حيث يشعر بعض اللاعبين بعدم التقدير بسبب نقص فرص مشاركة أفكارهم وإشراكهم في الخبرة والمشاركة في الحماس مع أفراد آخرين من فريق الخط الأمامي. كذلك الشعور بالملل يحدث عندما يتوقف توقع اللاعبين لما سيحدث بعد ذلك ويفعلون ما يُطلب إليهم فقط، وعندما يُطلب إليهم أن يفعلوا ذلك، وبذلك يصبحون مثل "الإنسان الآلي" في أدائهم للمباراة.

وعندما تتأثر ممارسات المدرب بالسلوكية فمن المحتمل أن مجال التعلم "النفس حركي" ستكون له الأولوية على حساب المجالين المعرفي والانفعالي في التعلم.

ويركز المجال النفس حركي على تنمية المهارات والقدرات البدنية، في حين المجال المعرفي يركز على القدرة العقلية لكي يحدث التفكير والاستدعاء وحل المشكلات. ويركز المجال الانفعالي على المشاعر الداخلية والاتجاهات والسلوك المقبول اجتماعياً في موقف معين. إن أولوية المجال النفس حركي لا يحقق إلا مساعدة محدودة في تنمية صانعي القرار، والقادرين على حل المشكلات أو اللاعبين الابتكاريين. والتركيز على أولوية المجال النفس حركي ستكون من نتائجه تحسين المهارات البدنية ومستوى اللياقة.

وكما ذكرنا من قبل فإن اللاعبين ليسوا ماكينات يجب برمجتها وإرسالها للأداء. وعدم إعطاء الأولوية للمجالين المعرفي والانفعالي فإن ذلك يجعل المدربين لا يراعون أن التعلم يحدث في مجال اجتماعي؛ وبذلك تقل طاقة اللاعب وتقل الفرصة المتاحة له للتعلم.

ومن الملاحظ أنه إذا كانت الممارسة تتم وفقاً للتوجه البنائي في التعلم؛ فإنه ستظهر أفكار مختلفة، وستختلف استجابات المتعلم، وآثار التعليم ستظهر وتختفي بسرعة وكذلك فإن الاستراتيجيات ستكون في حاجة لأن تكون مختلفة ومرنة. وعدم التأكد هذا سيخلق كلمات مثل "حسنا" وماذا سيكون الآن؟ وكيف سأستمر؟ وذلك بالتالي يتطلب اتخاذ قرار حسب الموقف بصفة مستمرة، ففي لحظات عدم التأكد هذه يتم مراجعة المعاني ويحدث التعلم. وأكثر من ذلك فإن المعلم والمتعلم يصبحان متعلمين بالتبادل ويخلقون فهما مشتركا من خبرتهم المشتركة. وأحد نتائج تبني المدربين للبنائية في التعلم هو أن اللاعبين والمدربين قد يتعاملون مع قضايا المصداقية. واتضح ذلك عندما أظهر بعض اللاعبين قلقهم من تردد دنيس لأن يقول للاعبين ما هي الحركة الصحيحة بدلاً من استراتيجية التدريب النوعية ونتيجة لذلك فإن هؤلاء اللاعبين لم يحترموا دنيس كمدرب. ومن النتائج الإيجابية لتبني التوجه البنائي في التعلم هو أن اللاعبين ستحقق لديهم الثقة لاحداث فهم جديد للقضية بدلاً من إعادة فهم ما هو قائم فعلاً. وذلك تحقق عندما قال بعض اللاعبين مع المدرب دنيس عن استمتاعهم بتصميم خط دفاع جديد وما ترتب على ذلك من شعورهم بالثقة بتحقيقهم الارتجال في موقف المباراة؛ لأنهم يعلمون أن هناك من يدعمهم ويساندهم.

وأحد الافتراضات في نظريات التعلم البنائية هي أن المعلومات ليست جاهزة وفي انتظار من يجدها، ولكن الأفراد هم الذين يبنون هذه المعلومات. وذلك لن يؤدي إلى معنى للأحداث لكونها تم بناؤها كاستجابة حتمية لمتغيرات خارجية تؤثر على الأفراد. إن المعنى الذي يعطيه الأفراد للخبرة يتم بناؤها في ارتباط بالمعاني التي تتم مشاركتها مع الأقران وأفراد آخرين، ولكن هذا لا يعني أن الأفراد الذين يشاركون نفس الخبرات سيشاركون نفس المعاني لهذه الخبرة، واتضح ذلك بصورة جلية في التصور الثاني (الموجز الثاني) حيث المجموعات المختلفة من اللاعبين داخل فريق الخط الأمامي والخط الخلفي، تتبنى معنى مختلف تماماً فيما يتعلق بمدربيهم وفترات التدريب، رغم أن كلهم في نفس الفريق ويحضرون نفس فترات التدريب.

ووفقاً لمبدأ باندورا عن التعلم بالملاحظة (العرض التوضيحي أو النموذج والقدوة) فإنه يستخدم طريقة شائعة الاستخدام في تدريس مهارة جديدة.

ويبدو من التصور الثاني (الموجز) أن عديدا من اللاعبين في الخط الأمامي والخط الخلفي شعروا بالتقدير لاستخدام كل من أليكس ودنيس النموذج أو القدوة (العروض التوضيحية) في عملية تقديم مهارة أو تدريب جديدة. وكل من أليكس ودنيس استخدما نماذج مختلفة قليلاً حيث أليكس استخدم لاعبين فائقي المكانة والمهارة كنماذج في حين دنيس استخدم أحياناً لاعبين ذوي خبرة وفي أحياناً أخرى لاعبين عاديين.

وفي مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بالنتائج التي تحدث من استخدام أسلوب التعلم بالملاحظة سنذكر

بعض التصميمات التي قد تكون مفيدة للمدربين في مجال الرياضة:

١. إن النموذج للسلوك الصحيح أكثر فائدة في التعلم بدلاً من عرض للسلوك غير الصحيح ثم كيف نصححه.
٢. إن استخدام لاعب فائق المكانة كنموذج سيكون أكثر فائدة للتعلم عن لاعب ذو مكانة أقل.
٣. ملاحظة نموذج مشابه لمن يلاحظ أكثر فائدة للتعلم عن ملاحظة نموذج لا يشبه من يلاحظ هذا العرض.
٤. إن النماذج الحية ومن خلال الفيديو لها نفس الفائدة المتساوية في التعلم.

وقد يبدو من هذا التصميم بعض التناقض مثال:

كيف تقول أن النموذج للاعب متميز أفضل عن لاعب أقل خبرة،وملاحظة نموذج مشابه للشخص أفضل من ملاحظة نموذج غير مشابه. ماذا يحدث إذا كنت تعمل مع لاعبين مبتدئين ذوي مهارات محدودة؟

أحياناً تقول أن النموذج المتميز أفضل ولكن الأبحاث تقول أن التعليم يكون أفضل لو كان النموذج مشابه لمن يلاحظ. ولذلك كيف يستطيع المدرب التوفيق بين هذين الرأيين؟ أحد الحلول هو أن لا يعتمد المدرب على شكل واحد من أشكال النماذج لأن كل اللاعبين في الفريق لن يتعلموا بنفس الطريقة.

ملخص للأفكار:

كما أوضحنا ليس مهمة هذا الفصل تفضيل نظرية تعلم على أخرى؛ ولكن الهدف هو عمل ارتباط بين بعض نظريات التعلم وممارسات التدريب ومناقشة نتائج ذلك على اللاعبين.

ولابد من التأكيد من خلال العروض الموجزة أن عمل المتعلم عملية معقدة وأن يكون التركيز على المدربين ذوي المعرفة فالعلاقة بين عملية التعلم والمدربين ليست علاقة صدفة، كذلك بين قيام المدرب بالتعليم وتعلم اللاعب ليس كذلك علاقة عارضة بل لابد أن تتم وفق أسس وقواعد من نظريات التعلم والخبرة والمشاركة.

عند التفكير في التعلم فمن المفيد التأكيد على أنه لا يوجد حجم واحد يناسب الكل: No one size fits all

فالتعلم يحدث في ظروف مختلفة. ويذكرنا أن المتعلم الإنسان مرن وليس جامداً، مفتوحاً أكثر من مغلقاً، مبتكراً أكثر من متلق، متغير أكثر من ثابت، شاعري أكثر منه نثري. ولكن سيستمر اللاعبون في التعلم رغم الذي يقدمه المدرب.

أسئلة للمراجعة:

* هل تستطيع تحديد مفهوم أهم القوانين التي قدمها ثورنديك Thorndike لشرح التعلم؟
* ما هو المقصود بـ "الشرطية الإجرائية"؟ وماذا يقصد بها السلوكيين في التعليم؟
* ما هو وجه الاختلاف بين الرؤية المعرفية والاجتماعية-الثقافية؟
* ما هي العلاقة بين النمو والتعلم كما وضحها كثير من علماء النفس؟
* يركز المجال النفس حركي على تنمية ----------
* ويركز المجال المعرفي على ----------
* بينما يركز المجال الانفعالي على ----------
* ماذا يحدث لو كانت الممارسة تتم وفقا للتوجه البنائي في التعلم؟
* هل تستطيع تذكر بعض التصميمات لإسلوب التعلم بالملاحظة في المجال الرياضي؟

الفصل الحادي عشر
التدريب بأسلوب المباريات

مقدمة:

يقول ستيف روهلنج "Steve Ruhling" أنني استرجع الأيام القديمة الرائعة عندما تعلمنا الرياضة بأنفسنا حيث لم يكن يوجد مدربين أو آباء يصرخون، فلم يكن هناك وقت للممارسة والتدريب وإذا لم نعرف الأشياء الأساسية للأداء فيقولها لنا الأصدقاء بسرعة وأثناء المباراة ولذلك كنا نستطيع الاستمرار في اللعب. كل شخص كان يلعب وكنا نختار الجانب الذي به أصدقاء أكثر قرباً لنا لنستمتع أكثر ولم تكن الأخطاء تهمنا كثيراً.

عديد منا يشعر بالحنين الهائل للأيام الخوالي (السابقة) عندما كنا نلعب في الملعب الرملي. وانتقادات شباب اليوم عن البرامج الرياضية غالباً يشمل الخداع وما تسببه من ضغوط بسبب البرامج الرياضية التي ينظمها الكبار رغم أن أيام الملعب الرملي لم تكن كلها جيدة كذلك، لأن مواهب الشباب تضيع لأنهم لم يتلقوا أي تعليم لتنمية هذه المواهب. واللعب كان غالباً غير آمن، واللاعبون الأقل موهبة كانوا غالباً يعاملون معاملة سيئة، أو يتم إهمالهم كما لم يسمح للغرباء باللعب في الملعب الرملي.

وأحد الأسباب التي تجعل برامج الرياضة للشباب من إعداد الكبار لها شعبية هو أنها تتعامل مع بعض مشكلات الملعب الرملي. فالآن هناك أمان أكبر في اللعب ونتلقى المساعدة فوراً وتتعلم مهارات الحياة من المدربين مثلك. ولكن مع هذه المزايا ظهر خطر جديد. فنحن الكبار قد نبالغ في تعليم اللاعبين المهارات الفنية بينما نهتم بتعليم أقل عن كيفية لعب المباراة أي التكتيكات.

هل يمكنك استرجاع كيف كنت تعلم اللاعبين كيف يلعبون اللعبة؟ فالمدرب أو المعلم غالباً ما يعلمك الفنيات الأساسية باستخدام سلسلة من التدريبات والتي غالباً ستشعر فيها بالملل. وعندما بدأت تتعلم المهارات الفنية الأساسية يقوم المدرب في النهاية بتعليم بعض المهارات الخططية ثم في النهاية تصبح قادراً على لعب المباراة. وستصبح عديم الصبر أثناء ذلك التعليم الذي يبدو أنه لا نهاية له وأنه ليس هناك إلا فترة قليلة جداً للعب المباراة.

وظاهرياً، ما نسميه الأسلوب التقليدي (أن يتم لعب المباراة فقط بعد إتقان المهارات الفنية والخططية) أمر له معنى ولكن وجدنا أن هذا الأسلوب له نواحي قصور عديدة وذلك أدى إلى إعداد طريقة أفضل للتدريب. وتسمى أسلوب المباراة "game approach" وهو أسلوب يتم فيه تعليم اللاعبين كيف يلعبون المباراة بصورة أفضل ويحتفظون بالمتعة في المشاركة كما كان يحدث أيام "الملعب الرملي" وسنقدم "أسلوب المباريات للتدريب" في هذا الفصل ونتمنى أن تتبنى هذا الأسلوب لأنه يتمشى كثيراً مع المبادئ التي تم شرحها في الفصلين الأول والثاني من هذا الكتاب.

☜ وستتعلم في هذا الفصل:

* ما هي المهارات الفنية والخططية (التكتيكية)؟
* ما هو القصور في تقليد الأسلوب التقليدي.
* عن ماذا يتحدث "أسلوب المباريات".
* كيف تعلم خلال أسلوب المباريات.
* ما الذي يجعل "أسلوب المباريات" أسلوباً جيداً بالنسبة لك.

المهارات الفنية والخططية:

لكي تفهم "أسلوب المباريات" فأنت في حاجة

لمعرفة ماذا نقصد باستخدام مصطلحي "المهارات الفنية، والمهارات الخططية.

المهارات الفنية:

يستخدم مصطلح مهارات فنية هنا ليعني إجراءات نوعية لتحريك جسم الفرد لأداء المهمة المطلوب إنجازها. وهذا الإجراء هو ربما لتحريك الجسم إلى مكان معين ثم بعد ذلك لاكتساب التحكم للوصول إلى شيء مثل كرة للإمساك بها ثم رميها أو ضربها. أو قد يكون هذا الإجراء لتنفيذ حركة معينة كما في تمرين الجمباز. أو ربما لتكرار حركة معينة بأكبر قدر من الكفاءة كما في الجري. وبعض الرياضات التي يتعلم فيها اللاعبون المهارات الفنية قد تكون بها درجة من الصعوبة الفنية والتي تختلف بدرجة كبيرة بين الرياضات وأيضاً داخل الرياضة الواحدة.

المهارات الخططية:

المهارات الخططية هي قرارات لأداء أفعال من اللاعبين لتحقيق ميزة على الفريق الخصم أو لاعبي الخصم ويمكن تشبيه الخطة بأنه ببساطة مثل ضرب كرة إلى لاعب يقف إلى جانب الملعب أو وضع الكرة في مكان ما بعيداً عن اللاعب، أو خذ وهات في كرة السلة، أو البدء بسرعة في سباق ما أملاً في إجهاد الخصم مبكراً. واللاعب الذي يستعرض الخطط يعرف كيف يذهب ويستخدم المكان والزمان بذكاء بمفرده ومع زملاء فريقه.

إن القواعد التي تحدد استخدام الخطط في الرياضة أمر مسموح به ومن خلال الخبرة والدراسة الدقيقة للرياضة التي يتم لعبها، يمكن للاعبين تعلم قدر من الخطط في الرياضة. ويظل شيء واحد لفهم الاختبارات الخططية في الرياضة وتنفيذ التكتيك المناسب عند اللعب. وعديد من الرياضات تتطلب من اللاعبين الحصول على قدر هائل من المعلومات ومعالجتها في ثوان للوصول إلى قرار. وسنستخدم مصطلح "حاسة المباراة game sense" فيما يتعلق بالقدرة على اتخاذ القرارات الخططية في المباراة.

وفي الرياضة غالباً نستخدم لفظ الاستراتيجية والتكتيك بصورة مترادفة، ولكن في ذلك الجزء من هذا الفصل سنستخدم كلمة استراتيجي Strategy لتشير إلى خطة العمل لموسم أو سلسلة من المنافسات. فإذا كان لديك مجموعة صغيرة من لاعبي كرة السلة يتميزون بالسرعة فقد تقرر أن استراتيجيتك هي الجري والتصويب. وإذا كان لديك خط دفاع قوي وكبير في كرة القدم ولكن ليس لديك لاعبي تمرير جيدين فقد تقرر الجري بالكرة أكثر من تمريرها. فاستراتيجيتك هي أداء اللعب على أساس موهبة فريقك، وما تتوقعه من منافسك ليعطيك أفضل فرصة للنجاح. وباختصار فإن الاستراتيجية هي خطة كبيرة big plan في حين التكتيك هو خطط داخل المباراة للحصول على ميزة.

(تعريف) المهارة: Skill

المهارة لها معنيان. فقد تعني المهمة task مثال: يمكن القول أن مهمة تصويب البندقية ليس لها التقدير المطلوب في الرياضة العالمية. ويمكنْ بسهولة إحلال كلمة مهمة task بكلمة مهارة skill في هذه الجملة. والمهارة تعنى كذلك جودة الشخص في أداء بعض المهام. وعند القول "أظهرت مهارة تصويب ممتازة" فاستخدام كلمة مهارة هنا تعنى الجودة في أداء الرامي.

كذلك الفنية والمهارة مصطلحان يستخدمان بصورة مترادفة أحياناً، ولكن يجب علينا ألا نفعل ذلك. فالمهارة في الرياضة هي القدرة على تنفيذ الفنية المطلوبة في الوقت والمكان الصحيح والاستخدام العام للمهارة يختلف عن الاستخدام الضيق للمهارات الفنية والخططية. ويجب تذكر أنْ المهارات الفنية تشير إلى مهارات حركية نوعية تستخدم لأداء مهمة؟ والمهارات الخططية تشير إلى المهارات العقلية لتعرف متى وأين تقوم بتنفيذ المهارات الفنية. إن المهارة بصفة عامة هي الاستخدام الكفءُ للفنيات وخطط اللعب لرياضة ما.

المهارات الفنية والخططية:

عند وصول اللاعب إلى الملعب للعب أحد المباريات وجد خصمه يقوم بالإحماء، وكان مظهره شديد اللياقة ويرتدي ملابس إحماء رائعة وكان يضرب الكرة بصورة متكررة نحو الحائط الخلفي، ويضرب ضربات قاتلة نحو الحائط الأمامي وكانت فنياته بالنسبة للاعب رائعة.

وعندما بدأت المباراة كان قلب اللاعب ينبض بسرعة وبعد ٥ نقاط من المباراة تأكد أن خصمه في حين كانت لديه مهارة فنية عالية إلا أنه كان يفتقر إلى المهارات الخططية. فقد كان لا يعرف كيف يوجه نفسه في الملعب هل يتجه نحو تصويب الكرة ناحية اليمين أو يتلاءم مع الخطط المتنوعة التي استخدمها، وأحرز اللاعب النصر في المباراة بسهولة.

والآن من هو أكثر اللاعبين مهارة؟ إن الخصم قد تكون لديه مهارة فنية متميزة ولكن كانت لدى اللاعب الآخر مهارات خططية أفضل.

وقبل أن نستكمل الشرح على المدرب أن يعرف الفرق بين الفنية (تكنيك) والمهارة (skill)، بين الإستراتيجية والخطة ونحن نقارن الأسلوب التقليدي بأسلوب المباريات games approach.

الأسلوب التقليدي:

إن الأسلوب التقليدي في التدريب هو إعطاء فترة تدريب نمطية تبدأ بالإحماء يليها تعليم مهارة أساسية أو مهارة فنية متقدمة، ثم تكرار التدريب لهذه المهارة الفنية من خلال تمرين أو أكثر. وذلك قد يتكرر مع مهارات فنية عديدة وربما في تعليم بعض المهارات الخططية، والتي تتم ممارستها أيضاً من خلال سلسلة من التدريبات. ثم بعد ذلك يلعب اللاعبون مباراة تجريبية أو ما نسميه غالباً مباراة ودية، والتي فيها يأمل المدرب تطبيق المهارات الفنية والخططية التي تمت ممارستها في التدريبات. وتنتهي الفترة ببعض التدريبات البدنية إذا لم تتضمن فترة المباراة التجريبية تهيأة بدنية كافية.

والطرق التعليمية التي تستخدم الأسلوب التقليدي تميل إلى أن يسيطر عليها أسلوب التعليم بالأمر للمهارات الفنية والخططية. ونمطياً يقوم المدرب بتعليم مهارات جديدة أثناء الأجزاء الأولى من التدريب، ثم يقدم التغذية الرجعية للاعبين وهم يمارسون سلسلة من التدريبات. والمدرب لا يقوم بالتعليم كثيراً في المباراة الودية أو أثناء مباريات الممارسة. وهذا الأسلوب له نواحي قصور عديدة سنناقشها فيما يلي:

القصور في استخدام الاسلوب التقليدي:

التركيز الزائد على المهارات الفنية:

في الأسلوب التقليدي يركز المدربون على تعليم وممارسة المهارات الفنية على حساب تعليم وممارسة اتخاذ القرار المطلوب لتنمية المهارات الخططية. وتسود تدريبات تعلم المهارات الفنية فترات التدريب وغالباً ما يتم بناء هذه الممارسة لتقليل التركيز على التفكير أو اتخاذ القرار من جانب اللاعب. ورغم أن التدريبات ذات الإعداد البنائي الجيد توفر تعليماً جيداً في بعض جوانب اللعب الماهر إلا أن خبرات المباراة أكثر فائدة لتنمية كل من المهارات الفنية والخططية.

التركيز الزائد على التعليم المباشر:

التعليم المباشر هو أن يقول المدرب للاعبين كيف يؤدون المهارة وهي طريقة سائدة تستخدم في التعليم في الأسلوب التقليدي. ورغم أن التعليم المباشر طريقة مفيدة لتعليم بعض ما يحتاج إليه اللاعبون إلا أنه أقل تلاؤماً مع تنمية مهارات التفكير المطلوبة في حل المشكلة واتخاذ القرار على عكس أسلوب المباريات (games approach) الذي يعتمد على استخدام طرق مثل حل المشكلة أو الاكتشاف الموجه. فهذه الطرق مهمة لتنمية تفكير اللاعبين لأنها تشرك اللاعبين أكثر في عملية التعلم ولذلك تُمكنهم من تحمل مسئولية أكبر في تعلمهم.

التدريبات لا تنتهي:

إن الأسلوب التقليدي غالباً ما يرى أن المهارات

الفنية والخططية تعلم خارج المنافسات. ويتعلم اللاعبون هذه المهارات من خلال التدريبات ولكن يجدون صعوبة في تطبيق هذه المهارات الفنية داخل المباراة لأنهم لم يمارسوا هذه المهارات في مواقف مشابهه للمباراة وبذلك لا يستطيعوا تطبيق ما تعلموه من التدريبات في موقف المباراة.

ومبدأ التخصصية والذي أصبح معروفاً جيداً (specificity) يقول: مارس مثل ما تلعب، وبذلك ستلعب كما تمارس. ففي كرة القدم على سبيل المثال يتعلم اللاعبون أن يجروا خلال إطارات (سيارات) وحبال وعدد كبير من الدمى (كأنهم لاعبون من الخصم) وكأن ذلك هو حائط الصد عند تصويب كرة. هل تعتقد أن ما تم تعلمه في هذه التدريبات ينتقل إلى ملعب كرة القدم عند المباراة الفعلية؟ فوضع حائط صد من اللعب (الدمى) والإطارات لا تعني أكثر من الحاجة إلى رشاقة من ظهير اللعب الذي سيتخطى هذه العوائق الجامدة أليس من الأفضل استخدام هذا الوقت في ممارسة ما سيفعله اللاعبون حقيقة في المباراة؟ قطعاً هذا أفضل.

ومدربو كرة السلة غالباً ما يستخدمون التدريبات لتعليم الأنماط الدفاعية. ويتعلم اللاعبون استجابات مطبوعة (تفتقر إلى الأصالة) وغالباً بدون أي مقاومة دفاعية في حين أنه في المباريات الفعلية فإن ضغط الدفاع وفعل المباراة يتطلب مرونة أكبر في الاستجابات. ومن أحد الأمور أن تتعلم المهارة الفنية أو الخططية في تدريب متكرر بحيث تقل القرارات والشيء الآخر هو أداء ذلك في مباراة.

الملل:

ومشكلة أخرى مع الاعتماد الأكبر على الأسلوب التقليدي في تدريبات لا تشبه المباراة هي أن هذه التدريبات مملة، ربما أحياناً لأن اللاعبين يقضون وقتاً كبيراً وقوفاً في صف، ولأن أحياناً التدريب نفسه تكرار ممل. كذلك هذه التدريبات تمنع أو تقلل من فرص اللاعبين لحل المشكلة كما هو متاح في المباراة الفعلية. وجزء من متعة الرياضة هو التحدي العقلي في اتخاذ قرارات صحيحة لتعظيم فرص إحراز النصر وذلك بأن يُظهر مهارات خططية جيدة.

وعديد من المدربين يعتقد أن التدريبات المتكررة والتي على وتيرة واحدة هي الطريقة الوحيدة لإتقان المهارات الفنية، ولكن ذلك ليس صحيحاً. وأسلوب المباريات يمكن أن يجعل ممارسة المهارات الفنية أكثر متعة وأكثر ارتباطاً إذا كانت التدريبات أكثر محاكاة للمباراة وتجنب وقوف اللاعبين في صفوف لأخذ دورهم في التدريب.

كم مرة سمعت اللاعبين يقولون أنهم يحبون لعب المباريات، ولكنهم يكرهون التدريب؟ إن الأسلوب التقليدي في التدريب ينتزع جزءاً كبيراً من المتعة في اللعب. إن الممارسات شديدة البناء باستخدام تدريبات لها علاقة مباشرة محدودة بلعب المباراة الفعلية يدمر روح اللعب لدى المشاركين ويحرم اللاعبين من الدافعية الفعلية للعب. وعديد من اللاعبين يستمرون في حب الرياضة لدرجة تجعلهم يتحملون هذه التدريبات؛ لكي تكون لهم فرصة المشاركة في المباريات الفعلية ولكن آخرون لا يستمرون.

اسلوب المباريات:

هناك ثورة مستمرة في التدريب، فالرياضة هي "نوعاً من أنواع الانقلابات" فالأسلوب التقليدي حل محله أسلوب المباريات والتي فيها التركيز على تعلم المباراة من خلال أنشطة تدريبية تشبه المباراة؛ والتي تخلق مواقف تعلم فعلي وممتع فعندما يلعب اللاعبون فإنهم يتعلمون الوعي الخططي.

وعندما يفهم اللاعبون الخطط التي يجب أن يستخدموها في المباراة سيسارعون لتنمية المهارات الفنية التي تسمح لهم بتنفيذ هذه الخطط. وعندما يصبح اللاعبون لديهم الدافعية لتعلم أو إتقان هذه المهارات الفنية سيكونوا أكثر استقبالاً لتعليماتك لأنك تُعلمهم ما يريدون أن يتعلموه.

الأسلوب الشمولي:

إن أسلوب المباريات أسلوباً أكثر شموليّة في تعلم الرياضة، فالتركيز أولاً يكون في مساعدة اللاعبين على فهم المباراة ككل، وبعد ذلك مساعدتهم على تعلم كيف يلعبون المباراة. وخلال هذا الأسلوب سيتعلم اللاعبون ماذا يفعلون في المباراة ليس بأن تخبرهم بذلك، ولكن بخبرتهم هم بأنفسهم وما تفعله كمدرب مؤثر هو أن تجعلهم يفهمون ما اختبروه بأنفسهم.

وبإرشادك، مثلاً، قد يكتشف اللاعبون أن عليهم اتقان فنيات معينة لتنفيذ خطة معينة فأداؤهم في حاجة لأن يكونوا قادرين على قراءة اللعب "read the play" لاختيار الخطة المناسبة، كما أن هذا الأسلوب يزيد من قوة اللاعبين على حل المشكلات التي تظهر في المباراة وهذا جزء كبير من المتعة في المشاركة في الرياضة.

طرق نجاح أسلوب المباريات:

إن أسلوب المباريات يرتكز على ممارسة تتقارب لأبعد حد مع ما يحدث فعلاً في المباريات، ولكن ليس الأمر ببساطة أن ترمي الكرة ثم تتركهم يلعبون. هذا أسلوب يتطلب تحليل ما هو في المباراة وذلك من خلال إعدادك لمواقف تشبه المباراة بحيث يتعلم اللاعبون الذي يحتاجون إليه ليتعلموا اللعب الجيد.

ثلاث طرق يستخدمها المدربون في المباراة:

١. تشكيل اللعب.
٢. تركيز اللعب.
٣. تعزيز اللعب.

سنصف هذه الأدوات التدريبية باستخدام رياضة جماعية كمثل، ولكن هذه الأدوات يمكن تطبيقها على الرياضات الفردية كذلك.

تشكيل اللعب:

إن تشكيل اللعب للاعبين هو عبارة عن التعلم من خلال المباراة وتوجد ٤ جوانب في المباراة يمكنك تغييرها لخلق تنويعة من المواقف التعليمية:

١- القواعد تحدد ما الذي يمكن ولا يمكن أن يفعله اللاعبون في المباراة. ويمكنك تغيير القواعد في التدريب لتهيئة بيئة التعلم التي تريدها.
٢- يمكنك تغيير عدد اللاعبين لزيادة مشاركة اللاعب والزمن الإيجابي للتعلم. وأمثلة لذلك مباريات ٢: ٢ في كرة السلة أو ٣: ٣ في كرة القدم. إن مزايا استخدام هذه المباريات أنها تزيد فرصة تعلم المهارات الفنية والخططية في صورة مصغرة من مباراة كاملة. يمكنك كذلك استخدام عدم التوازن بين أعداد الهجوم وأعداد الدفاع لمحاكاة مواقف معينة في المباراة. إن الهجوم الضاغط Fast break في كرة السلة حيث يحاول فيها اثنان من المهاجمين التسجيل ضد لاعب دفاع هو من الأمثلة الشائعة.
٣- يمكنك تغيير حجم مساحة اللعب أو تغيير حجم المرمي "goal" لمساعدة لاعبيك في التركيز على تعلم جانب معين من المباراة. مثال في كرة القدم يمكنك تشكيل ٣ مهاجمين ضد مدافع واحد في مساحة ١٥ × ١٥ متر، والتي تسمح بوقت للمهاجمين لتنمية مهارات التمرير، وبالتدريج يمكنك تقليل المساحة وجعلها أكثر صعوبة للمهاجمين لأن المدافع يمكنه تغطية المساحة بسهولة.
٤- يمكنك تشكيل اللعب بتعديل المرمى والتسجيل (الدرجات).

طرق أخرى لتشكيل اللعب تشمل: أدوات اللعب، التحكم في أفعال اللاعبين الأفضل والذين يسيطرون على المباراة، والتغيير في زمن اللعب.

إن الأساس في تشكيل اللعب هو إعادة تصميم المباراة بحيث تكون لدى لاعبيك فرصة ممارسة ما يرتبط بالمباراة الفعلية.

تركيز اللعب:

بالطبع لن تفعل لمجرد تشكيل المباراة أن تقوم بتعديل

المتغيرات التي تم شرحها وأن تأمل أن يتعلموا أنفسهم المهارات التكتيكية والفنية واتخاذ القرار وهي المهارات التي هم في حاجة لأن يتعلموها. ولا سيفهم اللاعبون دائماً وبصورة جيدة أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين ممارسة مباراة وبين المباراة الفعلية. ولذلك وعند اللعب عليك تركيز انتباه لاعبيك على العناصر الرئيسة للمباراة التي تريدهم أن يتعلموها. وعندما تراقب المدربين المتميزين أثناء عملهم تجد أنهم متميزين في تركيز انتباه لاعبيهم على العناصر الحرجة في المباراة أثناء التدريب. وهذه العملية الحيوية هي التي تحدد جودة التدريب وتساعد اللاعبين على نقل ما تعلموه في المباريات التدريبية إلى المباريات الفعلية.

ويمكن تحقيق التركيز من خلال شرح الفرص في المباراة التدريبية وتوضيح العناصر الرئيسة المطلوب تعلمها، ثم في أثناء اللعب عليك تذكير اللاعبين بهذه الأفعال. ويمكن أن تُوقف اللعب وتُصحح الفعل غير الصحيح أو للتعزيز الإيجابي للفعل الصحيح.

إن توجيه الأسئلة أداة أساسية يستخدمها مدربو أسلوب المباريات لمساعدة لاعبيهم في معرفة ماذا يريدون أن يتعلموا. إن جزءا من فن التدريب هو أن تعرف متى تستخدم الأسئلة ومتى تعطي الإجابات. وبصفة عامة، عندما يتعلم اللاعبون شيئاً جديداً وليس لديهم معلومات فإنك في حاجة لتوفير الإجابات. وإذا كانت لديهم معلومات ولكن ليس لديهم تركيز على ما يجب عليهم عمله هنا تكون الأسئلة وسيلة جديدة لتوجيه الانتباه.

وطريقة أخرى أكثر اتقاناً لتركيز الانتباه «تجمد ثم تعيد اللعب» "freeze replay" فالمدرب يعطي إشارة معينة متفق عليها ليتجمد اللاعبون والذين يجب أن يتوقفوا فوراً. ثم يعود اللعب إلى النقطة الهامة وبعد ذلك ومن خلال الأسئلة يساعد المدرب اللاعبين على إعادة لعب "replay" الموقف لاستخراج العناصر الرئيسة للأداء الجيد. إذا تم استخدام هذا الأسلوب بمهارة يكون أداة جيدة للحصول على لحظات للتعلم وتوفير الفرص للاعبين للتفكير في هذه الأفعال.

تعزيز اللعب:

يمكن تحقيق ذلك بتقديم تحديات أثناء التدريبات، واستخدام طرق تقترب جداً من المنافسات وبالطبع تشجيعهم وتوضيح مدى التقدم الذي حققوه. كذلك من العوامل الهامة لتعزيز اللعب شخصيتك ومعلومات عن المباراة، واحترام اللاعبين لك.

إن اسلوب المباريات في التدريب يعطي مزايا هائلة في تحقيق الدافعية للاعبين لأن الممارسات أكثر شبهاً بالمباراة الفعلية وبالتالي فهي أكثر متعة وأكثر من ذلك، فإن لاعبيك سيدركون بسرعة أنه في أسلوب المباريات يكون التركيز في التدريب على مساعدتهم، في حين في الأسلوب التقليدي يبدو غالباً أن الممارسة تُركز على إطاعتهم لأوامر المدرب. وبمعنى آخر أن التدريبات باستخدام أسلوب المباريات هو أسلوب مركزه اللاعب أكثر من أن يكون مركزه المدرب.

أسلوب المباريات في ممارسة كرة السلة:

سنذكر مثالاً عن كيفية استخدام أسلوب المباريات في كرة السلة باستخدام معالجة الشكل، والتركيز وتعزيز في اللعب.

يحدد المدرب ٣ أغراض للممارسة كما يلي:

١. تحسين التمرير وإعداد تصويب على الدفاع.
٢. تنمية مبادئ الدفاع بإحداث ضغط على الكرة، وتوفير دعم للدفاع باستعادة وضع لاعب ما.

ويطلق المدرب على المباراة "Slick Shot" التصويبة البارعة (الماكرة – الماهرة .. إلخ) "ومن المفيد تسمية المباراة لمساعدة اللاعبين تذكر ذلك في التدريبات في المستقبل". وهدف المباراة هو أن يؤدى لاعبو الهجوم تمريرا للكرة وتحديد مجموعة الفريق غير المراقبة والذين يمكنهم أداء ضربة في المنطقة المحددة لتلك التصويبة. ويعمل لاعبي الدفاع كفريق لتغطية التمريرات وإخفاء الضربة (تمويه).

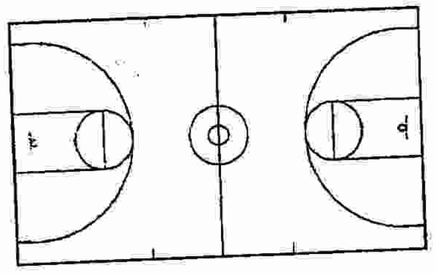
وكل فريق يقوم بأداء ٥ محاولات للتسجيل على الدفاع.

كيف يمكن للمدرب تشكيل اللعب:

منطقة اللعب: المنطقة تكون داخل خط ٣ نقط 3" "pointline من الملعب ومُحددة بخط القاعدة baseline.

العدد: فريق من ٣ لاعبين. وتتضمن المباراة ٣ هجوم و٢ دفاع.

ويراقب المهاجمين الآخرين ثم تتم دورة مع لاعبي الدفاع. ويمكنك أداء أي عدد من هذه المباريات كما تسمح لك الظروف وذلك يتم مع المدرب أو مساعد المدرب.



التسجيل: يسجل لاعبي الهجوم نقطة ١ إذا كان التصويب وهو غير مراقب (يجب أن يقف الدفاع متراً وأكثر بعيداً عن الهجوم) وكذلك يتم حساب نقطة واحدة عند التصويب من أي مكان في المساحة الرئيسة وداخل خط الـ ٣ نقط "3 pointline" ويتم تسجيل نقطتان آخريان عند دخول الكرة في السلة. وهذه النقاط الثلاث يمكن تسجيلها في كل محاولة ويحصل فريق الدفاع على نقاط عند قطع الكرة (اعتراض) أو عند إجبار فريق الهجوم أداء أكثر من ٣ تمريرات قبل التصويب. ويحتفظ كل فريق بسجل النقاط التي تم تسجيلها.

قواعد المباراة: قد لا يقوم فريق الهجوم بتنطيط الكرة وقد يتلقوا الكرة فقط في المنطقة المخصصة فقط (خارج المساحة الرئيسية وداخل خط ٣ نقاط). (انظر إلى الرسم التخطيطي) وإذا كسر لاعبو الهجوم هذه القاعدة لا يمكنهم تسجيل أي نقاط في هذه المحاولة. وقد يقوم لاعبو الدفاع باعتراض التمريرة، ولا يمكنهم أخذ الكرة من يد لاعبي الهجوم. وإذا فعلوا ذلك يقوم فريق الهجوم بتكرار محاولة التسجيل.

كيف يمكن للمدرب التركيز على اللعب:

يُلفت المدرب نظر فريق الهجوم على ما يلي:

١. رسم صورة في ذهنهم لتحديد اللاعب المكشوف (وذلك بتذكرة اللاعب بكلمة أنظر).
٢. التحرك إلى الوضع لأداء تمريرة واختيارات التصويب.
٣. إدراك متى يكون اللاعب مكشوفاً لأداء تصويبة، ثم تلقي التمريرة والاستعداد لأداء تصويبة من وضع توازن جيد

ويطلب المدرب من فريق الدفاع الانتباه لما يلي:

١. تحقيق ضغط على الكرة ثم الاستعادة
٢. توفير الدفاع بدعم متريث (بحكمة) ثم التحرك للضغط على الكرة.

(ويمكن توجيه اللاعب الإضافي في الدفاع لملاحظة هذه العناصر عند اللعب ثم تقديم معلومات له لتحسين هذا الجانب من اللعب).

ويمكن للمدرب استخدام تنويعة من الطرق لتحقيق تركيز اللعب ومن ذلك ما يلي:

١. إعطاء تعليمات مباشرة ثم بعد ذلك إعطاء تغذية رجعية أثناء ملاحظة اللعب.
٢. تجميد اللعب «Freezing play» وتوجيه أسئلة للاعبين.
٣. إعطاء الفريق فترة راحة "Time-outs" بحيث ينعكس اللاعبون على أدائهم ومناقشة هذا الأداء.

كيف يمكن للمدرب تعزيز اللعب:

بإتباع بعض الممارسات التمهيدية يقوم المدرب بالإعلان عن أن الفرق الآن ستؤدي منافسة مصغرة mini-competition سنطلق عليها أسم «التصويبة البارعة» Slick shot. ويحدد المدرب أعداد كل فريق أو مستويات المنافسة ثم تختار الفرق أسماء اللاعبين، وفي أي قسم سيلعبون (دفاع أو هجوم) (أو قسم ١ أو ٢). ويتم تسجيل النتائج ثم تعطي

مكافآت وتقدير. وأثناء المنافسة يُركز المدرب على الأداء الجيد للاعبين.

ويتفق أسلوب المباريات مع فلسفة التدريب التي ذكرناها في الجزء الأول. وبمجرد فهمك الكامل أسلوب المباريات ستعرف بسرعة مدى مزاياها. فاللاعبون لن يتعلموا ويلعبون المباراة أفضل بل كذلك وهم وأنت ستستمتعون بالرياضة بصورة أكبر، ونتيجة لذلك ستكون لديك مشكلات انضباط أقل.

مهارات التعليم من خلال أسلوب المباريات

إن المهارات المطلوبة للنجاح في الرياضة ليست محددة بالمهارات الفنية الخططية، رغم أن هذه المهارات ضرورية وتشمل كذلك التدريب على المهارات البدنية، والعقلية، ومهارات الاتصال. وعلى كل مدرب إضافة مهارات لتنمية الشخصية:

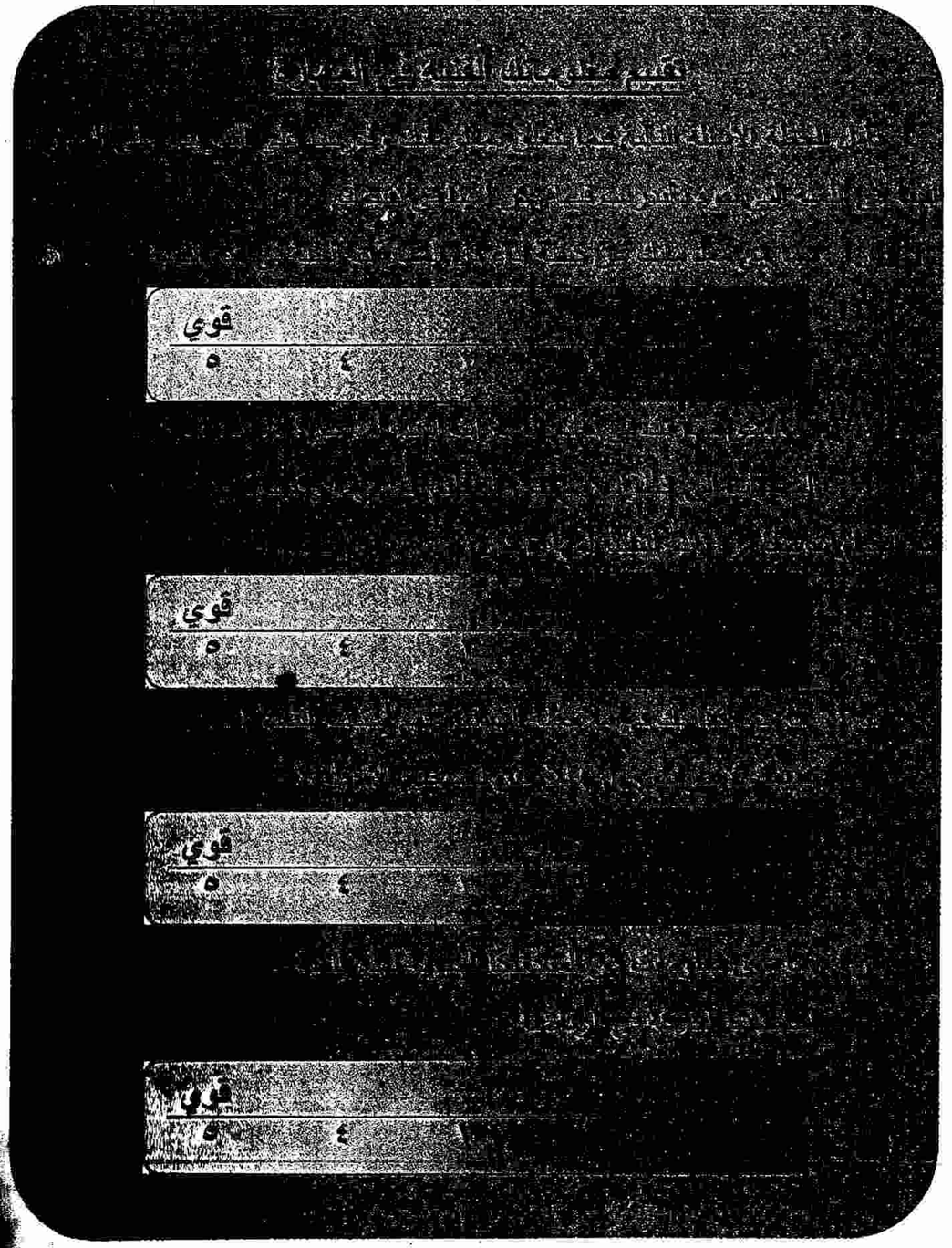
ولمساعدتك على معرفة مدى المهارات الرياضية التي يحتاجها لاعبوك ليصبحوا نجوماً، فقد تم رسم خريطة تشبه السماء (خريطة سمائية للمهارات الرياضية موضحة في شكل (١١-١). وتم تنظيم هذه المهارات في ٦ أبراج (مثل أبراج الحظ). وعند دراستهم عليك التفكير في خلق وإعداد خريطة خاصة بك بتطبيق المهارات العامة التي تم وصفها في البرج على اللعبة الخاصة بك. ومن الواضح أن أهمية كل فئة من المهارات تختلف من رياضة إلى أخرى ومن موقف لآخر داخل اللعبة.

وسنقدم موجز عن تعليم هذه الفئات الستة للمهارات وفي الفصل الثاني عشر سنتحدث عن المهارات الفنية بعمق وكذلك بالنسبة للمهارات الخططية في الفصل الثالث عشر.

الأسلوب التقليدي مقارنة بأسلوب المباريات	
الأسلوب التقليدي	أسلوب المباريات
* استخدام التدريبات أساسا لممارسة المهارات الفنية	* استخدام تدريبات تتقارب بشدة مع المباراة لتعليم المهارات الفنية والخططية
* تعليم المهارات التخصصية للمباراة ثم دمجها معا في كل.	* تعليم كل المباراة ثم بعد ذلك إتقان الأجزاء
* مركزها المدرب (يستخدم المدرب طرق التعليم المباشر والتي قد تراعي أو لا تراعي حاجات اللاعبين)	* مركزها اللاعب (يبتكر المدرب بيئة تعلم تركز على حاجات اللاعبين باستخدام طرق تعليم متنوعة)
* الممارسات غالبا مُملة ولذلك لا تحقق دافعية اللاعبين.	* الممارسة ممتعة ومرتبطة بالمباراة وفيها تحد ولذلك تُزيد من الدافعية الداخلية للاعبين
* يحاول المدرب من خلال التدريب المكثف النضال من أجل تنمية استجابات أوتوماتيكية تتسبب في عدم استخدام العقل عند اللعب.	* الممارسات مصممة لتنمية التفكير والفهم ولذلك تزيد من الدافعية الداخلية للاعبين.
* اللاعبون لا يقدمون أو يقدمون مدخلات قليلة للمدرب الذي يقوم بكل أو معظم القرارات.	* للاعبين مدخلات كبيرة للمدرب ويساعدونه في اتخاذ القرار.
* لا يحدث تشجيع للاعبين لبعضهم البعض في إتقان مهارات اللعب.	* يتم تشجيع اللاعبين على مساعدة بعضهم البعض في إتقان مهارات اللعب
* تُفضل أسلوب الأمر من جانب المدربين.	* تُفضل الأسلوب التعاوني من جانب المدربين

المهارات الفنية:

بالطبع أحد المهام الرئيسة لديك كمدرب هو تحديد المهارات الفنية التي يجب على اللاعبين إتقانها لكي يكونوا ذوي أداء فعال، ثم بعد ذلك مساعدتهم على أداء هذه المهارات الفنية بصورة صحيحة وبفعالية وكفاءة.



الخريطة السمائية (مثل القبة السماوية) لمهارات اللعبة



شكل (١١-١)



تابع: شكل (١١-١)

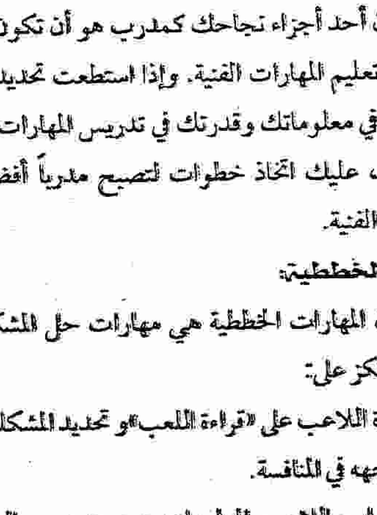
إن أحد أجزاء نجاحك كمدرب هو أن تكون معلماً رائعاً في تعليم المهارات الفنية. وإذا استطعت تحديد نقاط الضعف في معلوماتك وقدرتك في تدريس المهارات الفنية في اللعبة، عليك اتخاذ خطوات لتصبح مدرباً أفضل في المهارات الفنية.

المهارات الخططية:

إن المهارات الخططية هي مهارات حل المشكلة – والتي تركز على:

١. قدرة اللاعب على «قراءة اللعب» و تحديد المشكلة التي تواجهه في المنافسة.
٢. اكتساب اللاعب المعلومات عن عدد من العوامل لتحديد أفضل الحلول للمشكلة.
٣. ومهارات اللاعب في اتخاذ القرار لحل المشكلة بكفاءة.

هذه العوامل الثلاثة موضحة في شكل (١١-٢). وهذه العوامل تحدد ما يسمى "حاسة المباراة" لدى اللاعب، والتي تعني ببساطة قدرة اللاعب على تحديد وحل المشكلات التي تواجهه عند لعبّ المباراة. ولنرى هذه العناصر الثلاثة للمهارات الخططية بصورة أكثر وضوحاً.



شكل (١١-٢)
المثلث الخططي

قراءة الموقف:

تتطلب المهارات الخططية أن تكون لدى اللاعب مهارات معرفية لكي «يقرأ الموقف» لمعرفة ما الذي يجري أثناء المنافسة. ويتضمن قراءة الموقف الإدراك، والانتباه، والتركيز. ولكي يستطيع اللاعبون قراءة الموقف عليهم التعرف على المُثيرات وتفسيرها في بيئة اللعب (الإدراك)، والتركيز على المثيرات الهامة في الموقف (الانتباه) والاحتفاظ بتركيز الانتباه على الإشارات Cues المرتبطة بالموقف دون التشتت بأي مثيرات أخرى (التركيز).

وتتضمن قراءة الموقف إدراك الإشارات (Cues) مثل حركة جسم الخصم وتركيز انتباهه، وتفسير الاتصالات اللفظية وغير اللفظية بين أعضاء الفريق الخصم، وملاحظة نمط الاستجابات أو الاتجاهات الخصم في مواقف سابقة مشابهة. فعلى سبيل المثال فإن قراءة الموقف تتمثل في نقل توازن ووزن لاعب المصارعة لزميله المنافس، إدراك موقع اللاعب المكشوف Open Player في ملعب كرة القدم، ورؤية خطوة لاعب الهوكي عند التحرك مما يشير إلى أي جهة سيضرب الكرة يميناً ويساراً. كل لعبة لها مجموعة معقدة من الإشارات والتي إذا ما تم قراءتها بصورة صحيحة قد تعطي اللاعبين ميزة تكتيكية.

اكتساب المعلومات:

لاستخدام خطط ذكية أثناء المنافسات فإن اللاعب في حاجة لمعرفة ما يلي:

١. القواعد التي تُحدد ما الذي يمكن أن يفعله اللاعبون أو لا يفعلوه بصورة قانونية في المباراة.
٢. استراتيجية الفريق للموسم ككل وكذلك بالنسبة لمباراة معينة والذي يسمى خطة المباراة game plan.
٣. الاختيارات الخططية لمواقف مباريات متنوعة. بما في ذلك أفضل المهارات الفنية التي يتم استخدامها في مواقف نوعية Specific Situations.
٤. نقاط القوة والضعف للخصم.

٥. نقاط القوة والضعف في اللاعبين أنفسهم.

اتخاذ القرارات:

عليك التسَلُح بإدراكات دقيقة عن الموقف المباشر (قراءة الموقف) والمعلومات الخططية المرتبطة بالموقف، وحاجة اللاعبين لمهارات اتخاذ القرار لحل المشكلات التي تفرضها المباراة أو الخصوم. وغالباً مطلوب من اللاعبين اتخاذ تلك القرارات المعقدة في جزء من الثانية في معترك ما يعرف بفعل فوضوي. وكنا في الماضي نعتقد أنه يمكن تدريب اللاعبين إلى المدى الذي تصبح فيه كل أفعالهم اوتوماتيكية وأنهم ليسوا في حاجة لاتخاذ قرارات أثناء اللعب. ولكن الآن نعرف أفضل وهو أن تنمية المهارات الخططية ويقظة التفكير لدى اللاعب هي أمور حيوية لأي رياضة.

وجزء من نجاحك كمدرب أن تكون معلماً رائعاً في تعليم المهارات الخططية. وإذا أدركت أن معلوماتك غير كافية أو أن تدريسك لهذه المهارات الخططية قد يتحسن أكثر إذن عليك التخطيط عن كيفية اكتساب هذه المهارات التدريبية. (وسنوضح ذلك أكثر عند تعليم المهارات الخططية في الفصل الثالث عشر).

مزايا أخرى:

إن المهارات الفنية والخططية أمر ضروري، ولكن هناك مهارات أخرى هامة على اللاعبين تعلُمها كما في شكل (١١-١) فالرياضيون في حاجة لكفاءة بدنية وعقلية لتعظيم فرصهم في النجاح، وهم في حاجة لمهارات اتصال ويجب كذلك أن يتعلموا اللعب بأخلاق جيدة.

المهارات البدنية:

ستتعلم في الجزء الرابع أكثر عن كيفية إعداد لاعبيك بحيث تتحقق لهم اللياقة البدنية لتلبية مطالب الرياضة والتي نسميها اللياقة البدنية هذه المطالب تتباين بشدة من لعبة إلى أخرى حيث يستدعي بعضها أقصى درجات التحمل، وبعضها يتطلب القدرة، والسرعة أو القوة، أو مزيج متنوع من كل ذلك. وعندما يكون الرياضيون غير لائقين فإن مهاراتهم الفنية تصبح ضعيفة وقدراتهم على اتخاذ القرار تتباطأ، وتقل دافعيتهم.

وأنت كمدرب تريد مساعدة لاعبيك ليس فقط على التدريب البدني، ولكن كذلك فهم مدى لياقتهم أثناء وبعد الموسم. إن اللياقة البدنية في حاجة ليس لعمل مؤلم ومُمل. فالكل يرغب في العمل (اللعب) بجدية عندما يحب ما يعمله. إن استخدامك المبادئ من «أسلوب المباريات» يجعلك قادراً على تحقيق الدافعية للاعبيك للتدريب الشاق خلال مباريات مبتكرة وتتحدى الأهداف لجعل اللياقة البدنية أكثر متعة.

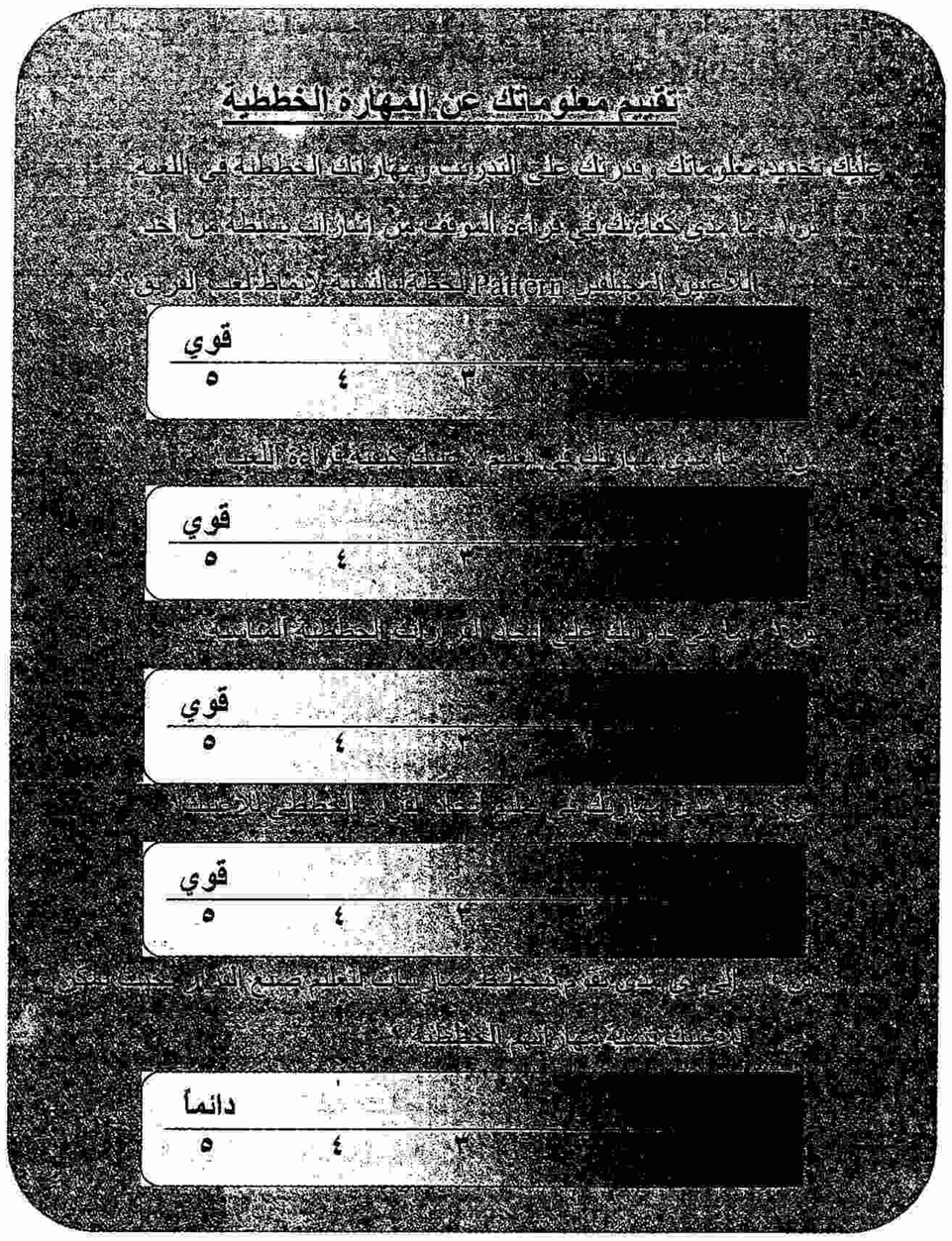
المهارات العقلية:

تماما كما يرغب اللاعبون في تحقيق اللياقة البدنية فإنهم بحاجة إلى اللياقة العقلية لأداء اللعب بكفاءة، وبثقة، وتركيز، ودافعية، وتحكم انفعالي أو باختصار أن يكونوا في يقظة عقلية. فليس من المحتمل أن يتخذ اللاعب قرارات صحيحة عندما يلعب تحت ضغط انفعالي أو عندما يفتقر إلى الثقة والتركيز.

مهارات الاتصال:

لقد تم التركيز على أهمية تنمية مهارات الاتصال لديك في الفصل السابع، ولكن هذه المهارات ضرورية كذلك للاعبين. فاللاعبون في حاجة لأن يكونوا قادرين على إرسال وتلقي رسائل فعالة « للأسباب التالية»:

١. إن الاتصال مع زملاء الفريق أثناء المنافسة غالباً أمر حيوي لتسهيل اللعب مثال: أوامر لفظية، إشارات غير لفظية، حركات الجسم التي لا يمكن إدراكها، حركات الوجه والعينان التي ترسل رسالة مباشرة إلى اللاعب. ومعظم المدربين يرغبون في تنمية مهارات الاتصال هذه بين لاعبيهم ولكن المدربين الأفضل هم الذين يحققون ذلك فعلاً.
٢. خارج المباراة، فإن كيفية اتصال اللاعبين مع زملائهم يلعب دوراً هائلاً في تحديد تماسك الفريق.



٣. إن الاتصال هو في قلب العلاقة بينك وبين لاعبيك، ورغم أنه قد تكون لديك مهارات اتصال متميزة، فإذا لم يكن لدى لاعبيك هذه المهارات فقد يكون تعلمهم وأداؤهم محدوداً. فاللاعبون الذين لديهم مهارات إنصات، ويتحكمون في انفعالاتهم، ويتغلبون على الصراع، ويعبرون عن أنفسهم أكثر استعداداً للنجاح.

٤. اللاعبون في حاجة لتعلم الاتصال مع الجمهور وبخاصة مع وسائل الإعلام عند إجراء مقابلات شخصية وعند التحدث إلى مجموعات.

عليك أن توفر بعض الوقت للتفكير في مهارات الاتصال التي يحتاجها اللاعبون في هذه الرياضة. وعند العمل مع لاعبيك عليك تحديد ما إذا كانوا في حاجة لمساعدتهم على تنمية هذه المهارات في الاتصال في الملعب أو خارج الملعب (مع وسائل الإعلام... الخ)

تنمية الشخصية:

إن المجموعة السادسة في الخريطة السيمائية للمهارات تتناول تعليم وتربية الشخصية. ورغم أن اللاعبين بصفة خاصة ليسوا في حاجة لأن تكون لديهم شخصيات جيدة لإحراز النصر في الرياضة؛ إلا أنهم في حاجة لأن يكونوا شخصيات جيدة لإحراز النصر في الحياة. ويمكنك كمدرب مساعدتهم على إنجاز المهارة المطلوبة أكثر في الحياة.

مهارات جمعية:

بالطبع كل مجموعات الأبراج الستة (في الخريطة السيمائية) تتفاعل مع بعضها البعض. إن المهارات الفنية بدون المهارات الخططية يمكنها أن تؤدي إلى خسارة عديد من المباريات، والمهارات الخططية بدون المهارات الفنية لتنفيذها ستتركك في حالة إحباط كذلك. والمهارات الفنية بدون التدريب البدني والعقلي لمواجهة مطالب المنافسة يمكن أن تؤدي إلى إجهاد بدني وعقلي للاعبين وتجعلهم غير قادرين على الأداء الذي تعرفه عنهم. إن المهارات الخاصة بالاتصال والشخصية مثل المادة اللاصقة التي تحقق التماسك للأداء الجيد وعلى المستوى الرفيع.

وأنت ترى الآن كمدرب أهمية مدى المعلومات التي يجب أن تكون لديك لأداء عملك بكفاءة. وأنت ترى لكي تكون مدرباً ناجحاً فإن ذلك يتطلب الكثير من المعرفة والتدريب أكثر مما يتم اكتسابه من مجرد لعب المباراة رغم أن ذلك ضروري ومفيد جداً. مطلوب منك كمدرب أن تكون قادراً أن تعرف هذه المهارات كل على حدة ثم تجميعها ثانية معاً. لكي تراها من منظورات مختلفة لكي تتمكن من تطبيقها وتعديلها، وتكاملها، وتقييمها بصورة ناقدة بالنسبة لكل لاعب.

كيف يصبح أسلوب المباريات ناجحاً بالنسبة للمدرب

إن المدربين الذين هم معلمون ناجحون يقومون بأكثر من مجرد .تقديم المهارات الفنية والتكتيكية في الرياضة، فهم يوفرون للاعبيهم الفهم الحقيقي عن هذه المهارات.ويساعدونهم على فهم كيف أن كل مهارة فنية وتكتيكية تناسب بطريقة ما الرياضة التي يمارسونها. ويناضل المدربون من أجل توفير الرؤية الواضحة للاعبين بحيث يتمكنوا من اتخاذ قرارات ذكية عن كيفية الأداء، ويشجعون على الانعكاس الذاتي ومع الفهم الأفضل وزيادة الاستقلالية. يتمكن اللاعبون من تحمل لمسئولية أكبر تجاه تعلمهم.

والمدربون الذين استخدموا الأسلوب التقليدي لعدة سنوات والذين حققوا النجاح وبخاصة بأسلوب الأمر للمدرب، سيترددون في محاولة استخدام أسلوب بديل. كذلك الأسلوب التقليدي يعتبر كاف لتنمية بعض جوانب الأداء الماهر. ولكن أسلوب المباريات والذي يكون مركز اللاعب يمكنك كمدرب من مساعدة لاعبيك على إتقان كل مهارات اللعبة التي يحتاجونها ليكونوا ناجحين كما أنها تتميز بتحقيق المتعة من المشاركة في الرياضة.

وأنت تستعد لموسمك التالي من التدريب، انعكس reflect، على ممارستك وأسأل نفسك هل لو تبنيت أسلوب المباريات سيحقق ذلك تحسناً في تدريبك. راجع التدريبات التي تستخدمها لترى مدى اتفاقها مع ما يفعله اللاعبون في المباريات. عليك التفكير في مدى المهارات المطلوبة لكي تلعب المباراة. وعيك الأخذ في الاعتبار كمية الوقت التي تستغرقها في تنمية كل مهارة. هل تساعد لاعبيك على تنمية المهارات الخططية بحيث يصبحوا لاعبين مفكرين مع إحساس جيد بالمباراة؟، هل تساعدهم على تنمية المهارات البدنية والعقلية، وهل تساعدهم لتنمية الشخصية؟

عليك تبني أسلوب المباريات ككل أو كجزء بمحاولة إتباع بعض الأفكار التالية:

١. ابدأ ممارستك بالمباراة.
٢. صمم بعض من تدريباتك بحيث تصبح أكثر شبهاً بالمباراة.
٣. ادرس – الرياضة التي تقوم بالتدريب فيها – بصورة أكثر لتحديد المبادئ الخططية لهذه اللعبة، ثم صمم سلسلة من التدريبات لمساعدة اللاعبين على استيعاب هذه المبادئ.
٤. حاول تجميد اللعب واسأل أسئلة أكثر مما تعطي إجابة.
٥. أعط اللاعبين فترة لينعكسوا على أفعالهم أثناء الممارسة.

أسئلة للمراجعة:

* ما الفرق بين المهارات الفنية الخططية؟
* ما الفرق بين الاستراتيجية والخطة؟
* هل تستخدم الأسلوب التقليدي في التدريب؟ ما هي نواحي القصور في هذا الأسلوب؟
* ما قيمة الاكتساب الموجه المتلازم مع أسلوب المباريات؟
* هل لاعبيك يشاركون أكثر عندما تكون لديهم سيطرة على التعلم؟
* ما الذي يمكنك عمله لتشكيل «shape» اللعب الذي يؤديه لاعبيك لتهيئة البيئة التعليمية التي تريدها؟
* كيف يمكنك العمل على تركيز لاعبيك على العناصر الرئيسة التي تري أن يتعلموها؟
* ما هي الطرق التي يمكن أن تستخدمها لزيادة اللعب ولتتحدى لاعبيك أثناء الممارسة؟
* ما هي الكفاءات الثلاثة التي يجب أن تكون لدى لاعبيك ليكونوا لاعبين ذوي تكتيك جيد؟
* هل تقدم التدريب البدني للاعبيك مع ممارسة المهارات الفنية والخططية؟
* هل تعتقد أن تدريب المهارات العقلية أمر هام للاعبيك؟
* ما هي مهارات الاتصال الهامة للاعبيك؟ هل لاعبيك يتميزون بالتواصل الجيد داخل وخارج الملعب؟، كيف يمكنك مساعدتهم على تحسين هذه المهارة؟
* ما قيمة تربية الشخصية بالنسبة للاعبين؟

الفصل الثاني عشر
المهارات الفنية

مقدمة

"وقفت المدربة سميتا ثاكور Smita Thakur على المنصة للحظة تنظر إلى المئات من اللاعبين السابقين والأصدقاء القدامى الذين تجمعوا لتكريم المدربة "ساندرا هيفلين" التي تقاعدت بعد ٣٦ سنة من التدريب في الكرة الطائرة وقالت " انني أقف لتكريم أفضل مدربة عرفتها في حياتي ونظرت "سميتا" إلى "ساندرا" وقالت أعتقد أنك تشاهدي كم كان أثرك خلال فترة عملك كمدربة على حياتنا، كم كانت مساعدتك لنا لنكون أشخاصاً أفضل، ولكن شيئاً واحدا لم أسمعه في كلمات التكريم لك هذه الليلة هو كيف فعلت ذلك. اعتقد لأنك معلمة رائعة لمهارات الكرة الطائرة. فأنت لم تعطيي الدافعية أو الثقة بالنفس أو مهارات القيادة بل علمتنا مباراة الكرة الطائرة بصورة ممتازة، وتعلمنا كيف نحقق ضربة الإرسال بقوة، وأن نشكل حائط الصد بفاعلية، أن نضرب الكرة بمهارة مما حقق لنا الثقة، ونرى أنه يمكننا أن نحقق المزيد وأن نكون قادة داخل وخارج الملعب ولم يحدث ذلك إلا بعد أن تعلمنا منك أن نؤدي المباراة بمهارة وإتقان".

فالتدريب تعليم، والتعليم يساعد لاعبيك على التعلم وفي هذا الفصل سيكون التركيز على تعليم لاعبيك المهارات الفنية ليكونوا ناجحين. وفي الفصل الثالث عشر سنساعدك كمدرب على تعليمهم المهارات الخططية التي يحتاجونها للعب المباراة بتميز. وسنستخدم مصطلح المهارات الفنية أو التكنيك technique أو technical skills بنفس المعنى. وعديد من مبادئ التعليم هنا تنطبق كذلك على المهارات الخمس الأخرى في "الخريطة السمائية" التي ناقشناها في الفصل الحادي عشر.

☜ إذا أديت عملاً جيداً في التعليم في هذا الفصل فسوف تتعلم:

* كيف يتعلم اللاعبون المهارات الفنية بإعداد برامج حركية.
* المراحل الثلاثة لتعلم المهارات الفنية ودورك التعليمي في كل مرحلة من هذه المراحل
* الخطوات الأربعة لتعليم المهارات الفنية بفاعلية.
* مجموعة من المبادئ لتحقيق ممارسات أفضل.

تعلم المهارات الفنية:

التعلم هو تحسين دائم نسبياً في الأداء نتيجة الممارسة، إن التعلم لا يتم ملاحظته بصورة مباشرة، ولكن نستدل عليه من التغيرات في الأداء بمرور الوقت. ولأن هناك أشياء غير التعلم يمكنها أن تتسبب في تغيرات في الأداء، لذلك ليس من السهل دائماً معرفة ما إذا كان اللاعب قد تعلم فعلاً المهارة الفنية. مثال: قد يؤدي اللاعبون أداء أفضل بسبب النضج عن الموسم السابق أو ببساطة بسبب الحظ الجيد هذا اليوم. وأحياناً يكون أداء اللاعبين ضعيفاً بسبب إصابة أو مرض أو عدم التركيز، ولكن نتعرف على التعلم من التحسن المستمر والنسبي في الأداء.

ولننظر كيف يتعلم اللاعبون المهارات الفنية في الرياضة. وهذه المعلومات ستكون مفيدة عند التخطيط للممارسات وتطبيقها.

برامج العمل العقلية:

اعتاد الخبراء على الاعتقاد بأن اللاعبون تعلموا المهارات الفنية بإعداد برامج عقلية من خلال ممارسة المهمة «task» وهذا التفسير يصلح جيداً لأبسط الجوانب الفنية ولكن العلماء الذين درسوا الفنيات عالية التعقيد مثل

التصويب في كرة السلة، والرمي إلى الحفرة في الجولف، وتوجيه كرة التنس؛ تأكدوا أن هذه المهام تتكون حقيقة من عديد من الاستجابات المختلفة من نمط مشابه.

ولأن كل برنامج عقلي قد يكون مفيداً في ظروف متطابقة تماماً لتلك التي تم إعدادها، فإنك في حاجة إلى ملايين من البرامج العقلية للأداء الجيد للمهارات الفنية. وحتى لو كان عقلك يستوعب هذه البرامج العديدة فإنه لا يمكنه أن يختار باستمرار البرنامج أو البرامج الصحيحة التي تناسب التغيير السريع في المواقف الرياضية العديدة. ولذلك أن مفهوم التعلم من خلال البرامج العقلية أمر غير صحيح ومزيف.

القواعد المجردة:

يعتقد العلماء في هذه الأيام أن اللاعبون يتعلمون المهارات الفنية المعقدة بطريقة مختلفة تماماً. فهم يستخرجون أجزاء المعلومات الرئيسة المجردة من كل أداء لإعداد قواعد عن كيفية الأداء في المستقبل. وهذه طريقة شديدة الفاعلية لتتعامل معها في تنويعات عديدة وممكنة لعديد من المهارات الرياضية المعقدة.

وهذه العملية من المعلومات المجردة من الخبرات النوعية لإعداد قواعد لإرشاد السلوك في المستقبل هي الطريقة التي نتعلم بها نحن البشر عديدا من الأشياء. إنها القدرة الفريدة للمخ البشري.

مثال: عند تعلم لغة بحيث تصبح قادراً على القراءة، فأنت لا تتعلم التركيبة المحتملة من الكلمات لتفهم معناها (وهو أسلوب البرنامج العقلي السابق ذكره) ولكن تتعلم اللغة بأن تصبح قادراً على فهم مجموعة من القواعد التي تسمح لك باستخدام الكلمات بطريقة أكثر إبتكارية وأكثر وظيفية.

وفي كل مرة يمارس فيها اللاعبون المهارات الفنية فإن العقل يسعى لتجديد الأنماط الأربعة التالية من المعلومات عن الحركة:

١. حالة البيئة (أي الملعب أو وضع اللاعبين الخصوم) ووضع اللاعب لحظة بدء الأداء.
٢. مطالب الحركة المطلوب أداؤها مثال السرعة والاتجاه، والقوة.
٣. التتابعات consequences كما تدركها الحواس أثناء وبعد الحركة
٤. مقارنة النتائج الفعلية بالنتائج المفترض حدوثها على أساس توفير التغذية الرجعية (أي المعلومات التي تخبرهم بمدى جودة أداء المهمة).

فعند تعلم لاعب مصارعة إضعاف أحد الرجلين مثلاً – فإنه كل مرة سينفذ هذه الطريقة الفنية، لأن المخ قد سجل وضع خصمه ولاحظ السرعة والقوة والتوقيت للحركة التي ينفذها. ثم يُسجل مدركاته عن الحركة من حواسه البصرية واللمسية والحركية – وسواء كان إضعاف الرجل ناجحاً أم لا. ومن ممارسة إضعاف الرجل الواحدة هذه مئات المرات فإن المصارع يُشكل قواعد عن تنفيذ الطريقة مثل ضرب هذه الرجل عندما يتحرك الخصم نحوه.

البرنامج الحركي:

يستمر اللاعب في الممارسة باستخدام التغذية الرجعية لتعديل طريقته، ويقوم بتركيب هذه الأجزاء المجردة من المعلومات لصياغة القواعد العامة فيما يسمى «بالبرنامج الحركي» وهو «مجموعة معقدة من القواعد والتي عندما يتم استدعاؤها للعمل فإنها تسمح للاعبين بإنتاج الحركة». وبمجرد بدء الحركة فإن النمط الأساسي للفعل يتم تنفيذه، حتى لو كانت الحركة الخاطئة هي التي تم اختيارها. ويمكن إجراء تعديلات بسيطة على نمط الحركة الأساسي أثناء تنفيذها ولكن النمط نفسه لا يمكن تغييره.

مثال: إذا حاول لاعب ضرب كرة تنس مرسلة إليه، فبمجرد بدء اللاعب في مرجحة ذراعه فإنه سوف يكمل الحركة الأساسية، حتى لو رأي اللاعب مؤخراً أن الكرة

تكون خارج منطقة الضرب.

وقد كان المعتقد أنه بمجرد البدء في البرنامج الحركي، فإن التعديلات البسيطة في الحركة استجابة للتغذية المرتدة الحسية لا يمكن عملها. إلا أن الأدلة اليوم توضح أن الاستجابات البسيطة تكون ممكنة. ومن ثم مشاهدة اللاعب أن الكرة ستخرج خارج منطقة الضرب فإنه يستطيع تعديل مرجحة ذراعه، لكي تكون الكرة في متناول يده.

وعلى المدرب أن يتذكر أن هذا البرنامج الحركي هو فقط خطة مطلقة ومعممة لحركة ما، فهو يجعل اللاعبين قادرين على أداء حركات بمهارة. وفي الواقع، لكي تؤدى الحركة بشكلها الصحيح فإنه يجب الأخذ في الاعتبار إضافة التفاصيل الخاصة بالموقف. ففي مثال كرة التنس، فإن البرنامج الحركي الخاص باللاعب يجعله قادراً على مرجحة الذراع تجاه كرة سريعة مرسلة تجاهه، ولكن عند ضرب الكرة بشكل خاص فإن اللاعب يجب أن يحدد سرعتها ومكانها بالضبط.

إن أحد مسئولياتك الأساسية إذن كمدرب هو مساعدة لاعبيك على تنمّية برامج حركية جيدة. وهناك عوامل عديدة تؤثر على تعلم البرامج الحركية: خصائص اللاعبين مثل الموهبة، مستوى النضج، والخبرة، والذكاء الحركي والمعرفي، ومدى الانتباه والتركيز، والدافعية. وسيتأثر تعلمهم كذلك وبدرجة كبيرة بما تفعله: كيفية تدريس الفنيات، تشكيل أنشطة الممارسة وتركيز الانتباه على العناصر المهمة في الطريقة الفنية هذه من خلال التغذية الرجعية وباختصار ما مدى تأثيرك كمعلم.

مراحل التعلم الثلاث:

متى هي آخر مرة تعلمت فيها مهارة فنية جديدة؟ ربما ذلك من فترة طويلة وقد نسيت كيف تعلمتها. وفي هذا الجزء ستصبح لاعباً مرة ثانية، فكيف يتحقق ذلك؟

عند الممارسة ومع التدريب الماهر ستمر في ٣ مراحل من التعلم:

المرحلة العقلية، مرحلة الممارسة، المرحلة الآلية. هذه المراحل الثلاثة موضحة في شكل (١٢-١) كرسم تخطيطي للتعلم تذكر أن كل مرحلة من مراحل التعلم هذه تتطلب استراتيجيات تعليمية مختلفة.

المرحلة العقلية:

عندما تحاول أن تحاور بالكرة لأول مرة فإن هدفك هو فهم ما الذي تفعله لأداء الفنيات بصورة صحيحة. وذلك يتطلب قدرا كبير من النشاط المعرفي وأن تبحث عن خطة عقلية للطريقة الصحيحة. ولذلك فإن مرحلة البداية هذه من مراحل التعلم تسمى المرحلة العقلية. وأثناء هذه المرحلة فإن المخ يبحث عن ارتباطات بالأنشطة التي سبق



شكل (١٢ ١)

تعلمها، ويبحث عن أنماط حركية مألوفة ويبدأ في بناء ارتباطات عصبية جديدة.

خصائص المرحلة العقلية:

١. لنفترض أنك لم تحاور بالكرة من قبل. فإن أول شيء تحتاجه هو صورة كاملة عن المهمة، والتي يمكن الحصول عليها بأفضل وسيلة من خلال العرض العملي والشرح.

٢. وهدفك عند الممارسة أثناء المرحلة العقلية هو تنمية وإعداد خطة جيدة لما تحتاج أن تفعله.

التدريب في المرحلة العقلية:

من الخبرة في تعليم المحاورة بالكرة، فإن بعض الأفراد يمكنهم الحصول على الأساسيات في دقائق قليلة، ولكن البعض الآخر يستغرق وقتاً أطول بصورة ملحوظة. ويجب أن نكون حذرين في عدم تعليم الكثير أثناء هذه المرحلة العقلية لأنها ببساطة قد تزيد من الحمولة على دوائر التعلم. ولكن غالباً ما يفعل المدربون ذلك لأنهم يجيدون المحاورة بالكرة مما يعطيهم الفرصة لإظهار ما يعرفونه، وأحياناً يكونوا غير صبورين ويكونوا أسرع من قدرة اللاعب على التعلم، لذا يجب أن يوجه اللاعبون انتباه المدربين لأن يكونوا أبطأ وأكثر صبراً.

مرحلة الممارسة:

تسمى المرحلة التالية من التعلم مرحلة الممارسة. وهذا لا يعني أنك لم تؤدي الممارسة أثناء المرحلة العقلية بل لقد قمت بالممارسة فعلاً، ولكن الآن التركيز هو على نوعية الممارسة لإتقان الطريقة. وستقضي وقتاً أطول في هذه المرحلة عن المرحلة العقلية.

خصائص مرحلة الممارسة:

١. أثناء هذه المرحلة ستكون الطاقة العقلية المطلوبة أقل، وينتقل نشاطك العقلي من التركيز على تعلم تتابع الحركات إلى إتقان التوقيت والتوافق لكل مرحلة من مراحل التسلسل الحركي.

٢. وبمجرد تعلمك المبادئ الأساسية ميكانيكية الحركة فإن أخطاءك ستقل ويصبح أداؤك أكثر تماسكاً وهي علامة جيدة على أن التعلم قد حدث.

٣. وعند بدء مرحلة المحاورة والتلاعب بالكرة ستستفيد من التغذية الرجعية الحسية أي من المعلومات التي تخبرك بها حواسك البصرية والحركية عن كيفية أدائك المهمة بصورة جيدة.

٤. في المراحل الأولى من التعلم، فإن التغذية الرجعية ليس بها معلومات كافية لتعظيم التعلم. ولذلك فإن المدرب يمكن أن يوفر لك التغذية الرجعية لمساعدتك على التعلم بدرجة أسرع. مثال: يوضح لك المدرب أن لا تحاول مراقبة كرة واحدة ولكن الحفاظ على رؤية كاملة لكل الكور الثلاث (وعلى المدرب كذلك أن يوضح أن عديدا من الأفراد يتعلّمون المحاورة بالكرة بدون مدرب، ولكن مع تدريب جيد سيتعلمون المحاورة بالكرة بصورة أسرع وأفضل).

٥. أنت لست في حاجة لأن يعطيك المدرب تغذية رجعية عندما تخبرك إحساساتك فعلاً أنك تفعل أخطاء. فإذا مثلاً سقطت منك الكور بصورة متكررة أو لم يكن لديك الإحساس بمدى الارتفاع الذي يجب أن يتم الرمي إليه، فإنك لست في حاجة إلى تنبيه المدرب.

٦. ومن ناحية أخرى تقديم تعزيز إيجابي عندما تخبرك إحساساتك بأن أداءك صحيح، فذلك أمر يساعد على التقدم.

٧. ومع استمرار الممارسة والتعلم، فأنت في حاجة إلى مساعدة أقل من المدرب. وتتزايد قدرتك على معرفة أخطائك وهذه قدرة هامة تُمكنك من القيام بتعديلاتك الخاصة أثناء الممارسة.

التدريب في مرحلة الممارسة:

عند تدريبك خلال هذه المرحلة فليس المطلوب هو كمية الممارسة بل كذلك نوعية الممارسة (ليس الكم فقط بل

الجودة كذلك) هي التي ستزيد من معدل تعلمك، ولذلك نريد أن نقدم بعض التعديلات الجيدة إليك:

١. كم مرة يجب أن تقوم بالممارسة؟

٢. ما طول المدة التي يجب أن تكون لكل ممارسة؟

٣. هل نظام المحاورة بالكرة يجب أن تتم ممارسته على أجزاء أو ككل؟

٤. متى يجب أن تنتقل إلى فنيات أكثر تقدماً في المحاورة بالكرة؟

وسوف تكون قرارات المدرب أكثر فاعلية إذا ما عمل مع اللاعبين دون إملاء قراراته عليهم. وعندما يفعل ذلك سيكون في وضع أفضل لتحديد قدرات اللاعب على التعلم، وعلى دافعيته، ومستوى الإجهاد.

المرحلة الآلية:

وأنت مستمر في ممارسة المحاورة بالكرة يصبح الأداء أكثر آلية وبالتالي سيتحرر جزء من الطاقة العقلية والذي يمكن استخدامه للتركيز على عناصر أكثر أهمية في المحاورة بالكرة لتحقيق أداء أفضل أو لتحقيق أسلوب أكثر إتقاناً للعمل. والآن أنت مستعد للتعلم للمحاورة بالكرة أكثر، أو استخدام أشكال مختلفة من المحاورة بالكرة.

خصائص المرحلة الآلية:

١. الآن أداؤك للمحاورة بالكرة يمكن الاعتماد عليه، وعندما يحدث أي خطأ فأنت تعرف ما الذي تفعله لتصحيح ذلك.

٢. وفي الحقيقة فإنه في المرحلة الآلية، فإن التحليل الزائد للمحاورة بالكرة قد يُضر بأدائك. والمهارة الآن أصبحت آلية لدرجة أنه عند بدء تحليلك لذلك أثناء التنفيذ فإن ذلك يُسيء للأداء ولذلك يجب أحياناً أن تتوقف عن التفكير وتدع الأمور تسير كما هي

٣. إنه شعور رائع أن تنمى لديك المهارة الفنية الرياضية إلى مرحلة الآلية، ولكن كما تعرف فهذه المهارة الفنية لابد من ممارستها بصفة مستمرة لتظل مرحلة الآلية مستمرة كذلك.

التدريب في المرحلة الآلية:

عند دخولك المرحلة الآلية من التعلم فإن دور التدريب قد يتغير. فبدلاً من الاستمرار في تقرير ما الذي يجب ممارسته فإنك تصبح أكثر مسئولية عن تنمية مهارتك الفنية ورغم أن معظم المهارات الرياضية المعقدة لا يمكن إتقانها كلية، ورغم أن المدرب يكون قادراً على الاستمرار في مساعدتك على تعلم نقاط هامة جداً في اللعب بالكور، إلا أن دوره كمدرب ينتقل إلى مساعدتك على أداء المهارات التي تعرف كيف تؤديها. وسنذكر مثالاً يوضح ذلك أكثر.

ستدخل أول منافسة وأداؤك ضعيف. وتعتقد أنك لم تتقن النواحي الفنية كما تتصور. وبالتالي ستبدأ جدول ممارسة مُكثف، لغرس المهارة بدقة ربما إلى النقطة التي تصبح فيها عملية المحاورة بالكرة عملية مُملة. وفي الحقيقة فإن أداؤك الضعيف هو بسبب القلق الشديد من أول منافسة لك. إن ممارسة المحاورة بالكرة أكثر قد لا يضيف الكثير إلى سيطرتك على القلق إذن تكون مهمة المدرب هو مساعدتك على تنمية أكثر لمهاراتك العقلية.

وإذا استخدمت تكتيكات غير مناسبة في أول منافسة لك، فإنك سنحتاج إلى وقت أكبر لكي تمارس المهارات التكتيكية. وإذا شعرت بالإحباط عندما يعطيك الحكم درجة منخفضة جداً، فأنت إذن في حاجة إلى تنمية أكثر لمهاراتك الشخصية ومهارات الاتصال.

والنقطة الحيوية هنا هي: أنه عند المنافسة فإن مهاراتك الفنية ليست الشيء الوحيد الذي يحدد أداءك، لأن كل المهارات الرياضية التي ناقشناها في الفصل الحادي عشر تلعب دوراً أيضاً.

وإذا كان التدريب لتتعلم فقط المهارة الفنية للعب بالكور ولم تتدرب على أن تكون لاعباً مكتملاً ولديك مهارات خططية وبدنية وعقلية ومهارات اتصال فعالة فإن

المدرب يكون قد فشل في عمله. إن جزءا من فن التدريب هو معرفة متى يحتاج لاعبيك لمساعدة في كل واحدة من المهارات الرياضية الستة .

دور المدرب المتغير:

عندما يدخل اللاعب المرحلة الآلية لتعلم مهارة ما، فإن دور المدرب يصبح مختلفا كثيرا عن دوره في المراحل السابقة. فبدلا من أن يستمر في تحديد كيف يجب على اللاعب التدريب بأحسن طريقة فإنه يتولى مسئولية متزايدة لأن اللاعب يعرف الآن في الغالب « متى يُخطئ» ومن المحتمل أن يعرف أيضا « لماذا يُخطئ». وبالرغم من أن معظم المهارات الرياضية المعقدة لا يمكن التمكن منها كلية، وبالرغم من أن المدرب يكون قادرا على الاستمرار في مساعدة اللاعب على التعلم الأكثر دقة للمهارة، إلا أن دوره التدريبي يتغير تماما من « تدريب من أجل التعلم» إلى « تدريب من أجل الأداء» ويعتبر هذه الأمر مختلفا كلية عن عمله السابق، ويفشل الكثير من المدربين في التعرف عليه.

فعندما يقوم المدرب بالتدريب من أجل التعلم فإنه يكون مهتما بالمشاكل المرتبطة بتعلم اللاعب كيف يفعل **شيئا** جديدا. وعندما يقوم المدرب بالتدريب من أجل الأداء فإنه يكون مهتما بالمشاكل المرتبطة بعمل شيء يعرفه اللاعب جيدا ولكن لسبب أو لآخر لا يفعله. فإذا كان لدى اللاعب مشكلة تعلم ويقوم المدرب بالتدريب من أجل التعلم، أو إذا كان لدى اللاعب مشكلة أداء ويقوم المدرب بالتدريب من أجل الأداء، فإن المدرب بالطبع سوف يكون قادرا على مساعدة اللاعب. ولكن إذا اختلطت أدوار المدرب بحيث يدرب من أجل الأداء ويكون اللاعب محتاجا إلى مساعدة في التعلم، أو يدرب المدرب من أجل التعلم ويكون اللاعب محتاجا إلى مساعدة في الأداء، فإن مساعدة المدرب للاعب سوف تكون قليلة بدون شك.

وسوف نناقش فيما يلي موقفين اثنين تأكيدا لما سبق ذكره.

اشترك لاعب في مسابقة لإحدى المهارات وقام بأداء المهارة بطريقة سيئة:

الموقف الأول: افترض المدرب بشكل غير سليم – أن أداء اللاعب كان سيئا لأنه لم يبذل قصارى جهده، بدلا من أنه لم يعرف كيف يؤدى المهارة. (ربما كان المدرب لا يميل إلى الاعتراف بوجود مشكلة تعلم لأن هذا ينعكس بطريقة سيئة على عمله كمعلم). وكان نتيجة سوء حكم المدرب أو سوء تقديره أنه لم يقض وقتا في محاولة تعليم اللاعب المهارة جيدا أو تصحيح أخطائه من خلال تغذية مرتدة. وبدلا من ذلك فإنه أخذ يعمل على تشجيع اللاعب على بذل المزيد من الجهد. وهنا يكون المدرب قد أخذ يدرب اللاعب من أجل الشيء الخاطئ.

الموقف الثاني: عندما أدى اللاعب المهارة بطريقة سيئة فإن المدرب قد افترض أن اللاعب لم يستطع التمكن من هذه المهارة جيدا، كما اعتقد. ولذلك فإنه قام بعمل جدول تدريب مكثف لكي يتقن اللاعب هذه المهارة بشكل جيد (ربما إلى درجة أصبح فيها اللاعب مصابا بالملل من هذه المهارة). وفى الواقع فإن مشكلة اللاعب كانت في قلقه البالغ خاصة وأنها كانت المسابقة الأولى بالنسبة له. وهنا أيضا لم يفعل المدرب شيئا في إدارة قلق اللاعب في المستقبل بسبب عدم تعرفه على مشكلته الحقيقية. وللمرة الثانية فإن المدرب قد درب اللاعب بأسلوب خاطئ ولم يساعده على حل مشكلته.

وفى الواقع فإنه يجب أن يضع المدرب في ذهنه أن اللاعب الذي يكون في مرحلة الآلية لمهارة واحدة ربما يكون في مرحلة سابقة للآلية في مهارة أخرى. ولكي تكون مدربا ناجحا فإنك يجب أن تكون قادرا على تحديد متى تحتاج المشكلة الموجودة إلى "تدريب من أجل التعلم" ومتى تحتاج إلى "تدريب من أجل الأداء". وعندما يكون اللاعبون في المراحل الأولى للتعلم فإنك كمدرب في العادة سوف تدرب من أجل التعلم، ولكن هذا ليس دائما. وعندما تكون مهارات

اللاعبين في المرحلة الآلية فإنك في الغالب سوف تدرب من أجل الأداء، ولكن هذا أيضا ليس أساسيا. وعموما فإنه عندما يكون اللاعبون في مرحلة المران للتعلم فإنه يكون من الصعب جدا تحديد الدور التدريبي الصحيح للمدرب.

وليس لدينا أي إجابات سهلة لمساعدة المدرب على معرفة أي دور تدريبي يستخدمه ومتى يستخدمه. إن تحديد ذلك يتطلب حكما جيدا للمدرب وعلاقات تعاونية مع اللاعبين لكي يجعلونه قادرا على معرفة نوع المساعدة التي يحتاجونها.

ويجب على المدرب تذكر النقاط الهامة التالية:

١. إن مصطلح مهارة ربما يشير إما إلى مهمة task، أو إلى نوعية أداء.
٢. يستدل على التعلم من خلال التغيرات التي تحدث في الأداء طول الوقت.
٣. إن استخلاص القواعد المعلوماتية في العقل وليس خطط العمل العقلية هي التي تسمح للاعبين بأداء المهارات الحركية المعقدة.
٤. نوع واحد من معلومات الحركة التي يستخلصها اللاعبون تنتج من مقارنتهم للنتائج الفعلية المتضادة (المخرجات الفعلية).
٥. إن البرنامج الحركي هو فقط خطة معممة لحركة ما، ولكن لكي تؤدى الحركة بشكلها الصحيح فإنه يجب الأخذ في الاعتبار إضافة التفاصيل الخاصة بالموقف.
٦. من المهم ألا يطيل المدرب الشرح والتعليم أثناء المرحلة العقلية للتعلم، حتى لا يزيد حمل الدوائر التعليمية للاعب.
٧. في مرحلة الممارسة في التعلم فإن التأكيد يجب أن يكون على نوعية الأداء وليس على كميته.
٨. ينفذ اللاعبون المهارات في المرحلة الآلية بطريقة أفضل عندما لا يقومون بتحليل كل ناحية من نواحي أدائهم بدقة وإحكام.
٩. تتغير أدوار المدربين، ويعتمد هذا على مرحلة التعلم التي أنجزها اللاعبون.
١٠. إن مدخل التدريب من أجل الأداء يكون عادة الأحسن بالنسبة للاعبين في المرحلة الآلية لتعلم المهارة، ولكن هذا ليس أساسيا.

تعليم المهارات الفنية:

والآن سنجعلك أنت المدرب. تخيل أنك تبدأ فترة الممارسة بمباراة مُعدلة للتأكيد على نمو أكثر للمهارة الفنية، ولكن مع تقدم المباراة سترى نمطاً من الأخطاء يحتاج إلى مراجعة أساسية. لذلك تتوقف المباراة وتقوم بتعليم الناحية الفنية باستخدام ٤ خطوات موضحة في شكل (١٢-٢) وهي:

شكل (١٢-٢)

١. تقديم المهارة الفنية.
٢. العرض العملي وشرح المهارة الفنية
٣. ممارسة اللاعبون للمهارة الفنية.
٤. تصحيح الأخطاء.

الخطوة الأولى: تقديم المهارة الفنية:

عليك تقديم المهارة الفنية بحماس يتم التعبير عنه في أفعال وكلمات، تحدث بوضوح واستخدم لغة يفهمها

اللاعبون، وكلما كان اللاعبون صغار السن كلما كانت الكلمات التي يحتاجونها أبسط وأسهل. كن مختصراً وموجزاً اذكر ما تريده في اقل من ٣ دقائق. تجنب أسلوب التهكم واللغة الحادة التي تسيئ للاعب لأن ذلك يخلق بيئة تعليمية سلبية.

ويتضمن التقديم الجيد ما يلي:

١. جذب انتباه الفريق.
٢. ترتيب الفريق بحيث يراك ويسمعك الكل.
٣. تسمية المهارة الفنية وشرح كيفية استخدامها في المباراة.

١. جذب انتباه الفريق:

استخدم طريقة منتظمة في الممارسة لبدء كل فترة تعليم. أن تقف في مكانك المعتاد لبدء الفترة الأولى وأعط إشارة مثل إطلاق صفارة لجذب انتباه اللاعبين وحضورهم للمكان. عليك مواجهة الفريق وأنت تتحدث إليه.

وإذا كان بعض اللاعبين غير منتبهين أنظر إليهم مباشرة واقترب منهم، وبأدب ولكن بحزم تحدث إليهم بالاسم وأطلب منهم الانتباه. وإذا فشل ذلك الأسلوب أطلب إليهم التحرك لمكان لا يتسبب في التأثير على المجموعة. وتحدث إلى هؤلاء اللاعبين إما في فترة أخرى مناسبة أثناء الممارسة أو بعد ذلك.

٢. ترتيب الفريق بحيث يراك ويسمعك الكل:

عندما تتحدث إلى اللاعبين تأكد من أنهم جميعاً يسمعوك ويروك. وإذا تجمعوا حولك أو تجمعوا معاً فإن ذلك يجعل من الصعب تركيز انتباههم. تأكد أن المكان من حولك خال من عوامل التشتيت البصري وأن اللاعبون لا يواجهون الشمس. حاول كذلك اختيار منطقة الممارسة مع أقل ضوضاء ممكنة حتى يسمعك اللاعبون.

٣. تسمية المهارة الفنية وشرح كيفية استخدامها في المباراة:

إن تسمية المهارات الفنية أمر هام حتى تستطيع الرجوع إليها بسرعة وإذا كانت المهارة معروفة بوضوح باستخدام اسم لها استخدم هذا الاسم. وإذا لم يكن لها اسم اختر عنواناً قصيراً لهذه المهارة ليسهل تذكرها. أحياناً يكون السبب لتعلم المهارة غير واضح وبخاصة لدى اللاعبين ذوي الخبرة البسيطة. وكما تم التأكيد في الفصل العاشر كلما كان فهم اللاعبين أفضل عن لماذا يتعلمون مهارة معينة أهميتها في الخطة الكلية للعب كلما كان أسهل لهم تنمية خطة عقلية لتعلمها. إن فهم لماذا نتعلم مهم أيضاً لزيادة الدافعية للتعلم.

الخطوة الثانية: العروض العملية وشرح المهارة الفنية:

إن العروض العملية والشرح هي الطرق الرئيسة لمساعدة لاعبيك على اكتساب الخطة العقلية للمهارة الفنية. ومن يقوم بالعروض العملية لابدّ وأن يكون ذو كفاءة فنية في ذلك وأن يكون له احترام لدى اللاعبين. وإذا كنت لا تستطيع أداء العروض العملية لمهارة فنية معينة. لديك بدائل عديدة منها:

١. عليك التدريب على المهارة حتى تتمكن من القيام بعرضها بصورة صحيحة.
٢. اطلب من أحد الأشخاص الذين لديهم مهارة للقيام بهذا العرض العملي وربما يكون لاعباً من الفريق متمكناً من ذلك أو مساعد مدرب.
٣. عرض فيديو كاسيت لشرح الطريقة عملياً
٤. وإذا لم تتاح أيا من هذه البدائل ولا تستطيع تقديم العرض بصورة صحيحة عليك أن تأخذ الأمر بجدية عند تعليم هذه المهارة الفنية، وبخاصة إذا كان هناك خطر التعرض لإصابة في تعلم هذه المهارة الفنية ولا تعرف كيف تسيطر على هذا الخطر.

ويتكون العرض العملي والشرح من ٣ خطوات:

١- العرض العملي والشرح
٢- ربط المهارة الفنية بالفنيات السابق تعلمها.

٣- مراجعة مدى فهم اللاعبين لذلك.

أولاً: العرض العملي والشرح:

عليك اتباع الإرشادات التالية عند تقديم العروض العملية:

١. أن توضح كيف سيتم اعطاء العرض العملي وما الذي يجب البحث عنه.
٢. تأكد من انتباه اللاعبين لك أثناء العرض.
٣. تقديم العرض العملي ككل كما لو كان الأداء في الموقف الفعلي للمنافسة.
٤. أداء العرض العملي عدة مرات وتوضيح كيف يتم أداء المهارة من عدة زوايا.
٥. إذا كان أداء المهارة يتم من الجانب السائد (يمين أو شمال) يجب تقديم العرض لكل من اللاعبين الذين يستخدمون الناحية اليسرى والذين يستخدمون الناحية اليمنى.
٦. إذا كانت المهارة مُعَقدة اعرض الأجزاء الرئيسة بصورة منفصلة.
٧. إذا كان أداء المهارة يتم بسرعة عليك تقديم العرض العملي بسرعة أبطأ بحيث يرى اللاعبون تتابع الحركات بصورة واضحة.

وأثناء العرض العملي عليك كذلك شرح المهارة الفنية عند الأداء. وعليك أن تتذكر أنه من الصعب لدى معظم اللاعبين تحويل الكلمات إلى خطة عقلية لأداء المهارة عن تفسيرهم للعرض العملي. وعليك أتباع الإرشادات التالية عند الشرح:

١. قبل العرض العملي عليك توضيح أمرين هامين أو أمر واحد مهم فقط والذي يجب على اللاعبين الانتباه له.
٢. أجعل شرحك بسيطاً ومختصراً.
٣. تأكد من أن الشرح يتفق مع ما تم عرضه عملياً.
٤. عليك وضع توقيت للشرح إما لإعداد اللاعبين لما سوف يشاهدونه أو لتعزيز ما قد تم مشاهدته فعلاً.

ثانيًا: ربط المهارة الفنية بما تم تعلمه من مهارات سابقة:

بعد البدء بتقديم العرض العملي للمهارة اربط ذلك بأي فنيات لمهارات سابقة تم تعلمها، وترجع أهمية ذلك إلى أنه كما علمنا سابقاً فإن البرامج الحركية للمهارة الفنية هي قواعد عمومية. ولذلك من الممكن انتقال بعض قواعد هذه الحركة إلى مهارة جديدة يتم تعلمها. مثال: إذا كنت تقوم بتعليم الإرسال في التنس، عليك أن تخبر وتبين للاعبيك كيف أن هذه المهارة مشابهه لرمي الكرة

ثالثا: مراجعة مدى فهم اللاعبين لذلك

عليك الآن مراجعة ما إذا كان اللاعبون قد فهموا كيفية أداء المهارة بتوجيه أسئلة. وإذا لزم الأمر عليك تكرار الأسئلة بحيث نتأكد من سماع كل اللاعبين لهذه الأسئلة والإجابات. اجعل إجاباتك قصيرة ومرتبطة بالموضوع. لا تبدأ بشرح كل الأمور البسيطة في المهارة الفنية في هذه المرحلة.

الخطوة الثالثة: ممارسة اللاعبين للمهارة الفنية:

يجب أن يمارس اللاعبون المهارات الفنية عقب العروض العملية والشرح مباشرة. وذلك يجعلك أمام قرار صعب: هل يجب أن يمارس اللاعبون المهارة ككل أو يجب تجزأتها إلى أجزاء؟

الممارسة الكلية مقابل الممارسة الجزئية:

الطريقة الكلية للممارسة أمر واضح فالطريقة الكلية تتم ممارستها دون مساس بالكل. والطريقة الجزئية في الحقيقة هي طريقة كل – جزء – كل whole – part – whole لأنك تقوم بتعليم الطريقة الكلية كما أوضحنا ثم ممارستها في أجزاء ثم إعادة تجميع الأجزاء مرة أخرى في كُلٍ من خلال الممارسة.

ما هي الطريقة الأفضل في الاستخدام؟، كلما أمكن فإن الأفضل ممارسة الطريقة الكلية لتجنب ضياع وقت في

تجميع الأجزاء ثانية إلى كل وهي تُساعد اللاعبين على تعلم كيفية استخدام الطريقة في أثناء سير المباراة. ولكن إذا كانت الطريقة معقدة جداً بحيث لا يتمكن اللاعبون من إعداد خطة عقلية جيدة وهي المرحلة الأولى من التعلم، عليك إذن تجزئة الطريقة إلى أجزاء.

متى يمكن تجزئة المهارة:

لكي تتخذ قرار تجزئة المهارة الفنية إلى أجزاء أو لا، فأنت في حاجة إلى تقويم المهارة من بُعدَين: مدى تعقدها ومدى اعتماد الأجزاء على بعضها البعض. وسنطرح سؤالين يساعدان في تحديد مدى تعقد المهارة أو مدى صعوبتها بالنسبة للاعبين لتكوين خطة عقلية جيدة:

١. كم جزء يوجد في المهارة؟
٢. ما مدى المطالب العقلية للمهارة؟

وبعد ذلك أنت في حاجة إلى تقويم مدى اعتماد الأجزاء على بعضها أو استقلالية الأجزاء عن بعضها. وذلك يعني مدى ارتباط جزء من الطريقة بالجزء الذي يليه؟ مثال: في إرسال التنس يمكنك ببساطة تجزئة رمي الكرة من أرجحة المضرب، ولكن حقيقة لا يمكنك فصل أرجحة المضرب واحتكاكه بالكرة من المتابعة في أداء الضرب.

وعندما تكون المهارة منخفضة التعقيد ومرتفعة في اعتماد الأجزاء على بعضها، أجعل لاعبيك يمارسون المهارة ككل. وعلى العكس فإن الممارسة الجزئية أفضل عندما تكون المهارة مرتفعة التعقيد ومنخفضة في اعتماد الأجزاء على بعضها البعض. وتم توضيح ذلك في (شكل ١٢-٣) حيث يوضح كيف يمكن تطبيق هذه القواعد على مهارات رياضية معينة. وستلاحظ ذكر نوع واحد في القائمة عند استخدام الطريقة الجزئية.

وذلك لأن قليلاً من المهارات الفنية منخفضة في اعتماد الأجزاء على بعضها البعض. ولكن هناك عديدا من المهارات الفنية التي يمكن تدريسها باستخدام مزيج من الطريقة الجزئية والطريقة الكلية. شكل (١٢-٣) تَعقُّد المهارة

إن مدى تعقد واعتماد الأجزاء على بعضها في أداء المهارة هو الذي يحدد ما إذا كان يجب تعليم المهارات كأجزاء أو ككل.

مدى اعتماد أجزاء المهارة على بعضها البعض

عالي ← منخفض

الطريقة الكلية	الطريقة الكلية والجزئية	الطريقة الجزئية
رفع الأثقال	الإرسال في التنس	تتابعات الرقص
تصويب السهم	التمرينات الأرضية	
تصويب الكرة	ضربات السباحة	
تصويب كرة القدم بالرأس	أرجحة الجولف	
ركوب الدراجات	رمي البيسبول إلى الحفرة	
	إعداد كرة السلة للتصويب على الشبكة	

عالي ← منخفض

شكل (١٢-٣)

متى يتم تجزئة المهارة:

والآن سنذكر بعض الأدلة عن متى يتم تجزئة المهارة إلى أجزاء، ولكن كيف تعرف أين تقع نقاط التجزئة في تتابع الحركة؟ هذا أمر يجب أن تتعلمه وربما قد يساعدك في ذلك مدربون أكثر خبرة. وبصفة عامة كلما زاد اعتماد أجزاء المهارة على بعضها البعض كلما كان من الضروري عدم تجزئتها. وعند تحليل الطريقة أبحث عن نقاط في الحركة أقل اعتماداً على بعضها، أو حيث توجد نقطة انتقال من نوع من الحركة إلى نوع آخر. ومعظم المهارات الفنية لها مرحلة إعداد، ومرحلة فعل، ومرحلة متابعة. وغالباً يمكنك التجزئة بين مرحلتي الإعداد والفعل، ولكن عادة ليس من السهل أن تقوم بالتجزئة بين الفعل والمتابعة.

تكامل الأجزاء مرة ثانية إلى الكل:

يمكنك تعليم المهارات الفنية بطرق عديدة ومختلفة. وليس معنى تجزئة المهارة إلى أجزاء أنك لا يجب أن تقوم بتعليم كل جزء بصورة مستقلة فقد يكون هناك لاعباً قد أتقن أجزاء قليلة من المهارة ولكن مازال في حاجة إلى ممارسة الأجزاء الأخرى، أو قد يكون هناك لاعباً مازال في حاجة لممارسة وضع الأجزاء معاً.

١. طريقة تتابع الأجزاء:

أبدأ أولاً بأن تجعل اللاعب يمارس الجزء الأول من المهارة ثم انتقل إلى الجزء التالي بأن تجعل اللاعب يمارس الجزء التالي مع الجزء الأول. واستمر في هذا التقدم مع كل جزء من الطريقة حتى يكون اللاعب في النهاية قد مارس المهارة ككل.

٢. طريقة تركيز الانتباه:

هي طريقة تتضمن ممارسة المهارة ككل، ولكن التركيز على جانب واحد فقط من المهارة. فقد يتعلم لاعبوا رمي القرص مثلاً، ممارسة الرمية ككل ولكن التركيز فقط يكون على الاحتفاظ بالقرص أبعد ما يمكن عن الجسم عند الجذب. وهذه الطريقة تعمل بأفضل صورة مع اللاعبين عاليي المهارة. ولكن اللاعبون الذين مازالوا يحاولون تعلم أساسيات المهارة قد تكون لديهم صعوبة في التركيز على جانب واحد فقط.

أفضل مبادئ للممارسة:

بمجرد اتخاذ قرار أي الطرق ستمارس سواء استخدام الطريقة الكلية أو طريقة كل جزء-كل فأنت مستعد للتخطيط للممارسة. وشكل (١٢-٤) يوضح قائمة المبادئ السبعة لأفضل ممارسة للمهارة الفنية على أساس أسلوب المباريات.

سبعة مبادئ لممارسة المهارات الفنية

① اجعل اللاعبين يمارسون الطريقة الصحيحة

② اجعل اللاعبين يمارسون المهارة في ظروف تشبه المباراة بمجرد ما يمكنهم ذلك

③ اجعل الممارسات قصيرة وعلى فترات عند تعليم مهارات فنية جديدة

④ استخدم وقت الممارسة بكفاءة

⑤ استخدم الإمكانيات والأدوات أمثل (أفضل) استخدام

⑥ تأكد أن اللاعبين حققوا قدراً معقولاً من النجاح في كل ممارسة

⑦ أجعل الممارسة ممتعة.

شكل (١٢-٤)

تذكر كذلك أن الممارسة الرسمية لا تعطيك وقت كافٍ لإتقان المهارات الفنية بدقة وعليك تعليم لاعبيك كيف يمارسون هذه الفنيات بأنفسهم إذا أمكنهم ذلك بأمان. وسنتناول كل مبدأ من المبادئ السبعة بالتفصيل:

(١) المبدأ الأول: اجعل اللاعبين يمارسون الطريقة الصحيحة:

مثال: نفترض أنك رأيت أحد الأفراد يمارس ضربة إرسال في الكرة الطائرة وقلت له: أنت ماذا تفعل؟ ولنفترض أنه أجابك: « أتعلم كيف العب التنس» فهذا سيجعلك تشعر أنه مجنون. ولنفترض أنه قال بعد ذلك أتعرف أنني ابذل جهداً في تعلم التنس ولكن لم يتحسن أدائي في التنس. هل لديك أية اقتراحات؟ ستكون أجابتك واضحة: إذا أردت أن تتعلم كيف تلعب التنس فعليك ممارسة التنس ! بالطبع هذا صحيح.

نحن نذكر المثال لنذكر المبدأ. فكما لاحظنا في الفصل العاشر أحد أهم الأخطاء الشائعة في تصميم خبرات ممارسة هو أن تجعل اللاعبون يؤدون تدريبات لا تساعدهم في تعلم المهارات الفنية المطلوبة للعب هذه الرياضة. فالتدريب لا يفيد إلا في تدريس المهارة الخاصة بهذا التدريب.

وسؤال: ماذا يفيد جري لاعبي كرة القدم خلال سلسلة من الإطارات أو الحبال في كرة القدم؟ الإجابة: كيف تجري خلال إطارات وحبال، ولكن لم نر مطلقاً إطارات أو حبال في الملعب أثناء مباراة لكرة القدم !!

إن المدربين يستخدمون التدريبات لمجرد أن مدربيهم كانوا يستخدمونها في الماضي. وعليك إذن تحليل التدريب بدقة. اختر فقط التدريبات التي تشعر أنها ستساعد اللاعبين على تعلم المهارات الفنية المطلوبة للعب هذه الرياضة. وإلا فأنت تقضي وقتاً في مساعدة لاعبيك التحسن في أشياء خاطئة.

عليك أن تمارس كما تلعب، وهنا من المحتمل أن يقوم لاعبوك باللعب مثل ما مارسوا.

(٢) المبدأ الثاني: أجعل اللاعبين يمارسون المهارة الفنية في ظروف مثل المباراة:

يرتبط هذا المبدأ بشدة بالمبدأ الأول. إن الهدف من التدريبات هو تحديد تنويعة الاختيارات المطلوبة والاستجابات التي يجب أداؤها. فهذا مفيد عندما يتعلم اللاعبون مهارات فنية معقدة، ولكن إذا زاد استخدام مثل هذه التدريبات ومحاكاة المنافسة كان قليلاً، فإن اللاعبين يكونوا غير مستعدين لعمل اختبارات واستجابات في ظروف المباراة سريعة التغير. ولذا فكما تعلمت من المبدأ الأول أجعل لاعبيك يمارسون ما له علاقة وارتباط كما في لعب المباراة الفعلية.

ولتطبيق المبدأ الثاني على اللاعبين أيضاً ممارسة المهارة بنفس السرعة التي يتم بها الأداء في المنافسة مع الأخذ في الاعتبار تنفيذها بأمان وبدرجة معقولة من الدقة. فذلك يحقق تعلم أسرع وأكثر فاعلية عن التركيز على حركات بطيئة ودقيقة مع زيادة السرعة بالتدريج. ومن ناحية أخرى إذا كانت المهارة تتطلب كل من السرعة والدقة فإنه يجب التركيز في المنافسة على كل من السرعة والدقة بدرجة متساوية

وعندما تتبنى أسلوب المباريات في التدريب فإنك تقوم بتطبيق المبدأ ١، ٢ أي ممارسة المهارات كما في ظروف المباراة بالإضافة إلى اصطناع الحالة الانفعالية المرتفعة للمسابقة، بحيث يتمكن اللاعبون من الألفة في التعامل مع انفعالاتهم، الأعداد لمواجهة الاختلافات البيئية متضمنة في ذلك التغيرات الجوية والانفعالات المختلفة للمسابقة، وتنوع مستوى الضوضاء والمشتتات البصرية.

(٣) المبدأ الثالث: اجعل الممارسات قصيرة وعلى فترات عند تعليم مهارات جديدة:

عند تعليم مهارة لأول مرة فإن من المحتمل أن يرتكب اللاعبون أخطاء ويتعبون بسرعة. ولذلك يجب ممارسة المهارة على فترات متقطعة. بمعنى آخر عندما

يستخدم اللاعبون جهداً عقليا وبدنياً كبيراً فيجب أن تتخلل الممارسة إما فترات من الراحة أو ممارسة مهارة أخرى تستخدم مجموعات عضلية أخرى وتتطلب جهداً أقل.

(٤) المبدأ الرابع: استخدم وقت الممارسة بكفاءة:

سنذكر هنا من يضيعون وقتاً في الممارسة واقتراحا أو اثنين لتحسين استخدام الوقت:

مَن يضيعون الوقت		مَن يحافظون على الوقت
– التدريب الذي يضيع معظم الوقت في الانتظار	–	إعادة تنظيم التدريبات بحيث يكون اللاعبون أكثر نشاطاً
– المدرب الذي يتكلم كثيراً جداً	–	أجعل العروض العملية والشرح والتغذية الرجعية شديدة التحديد والوضوح
– الانتقال بين الأنشطة في جدول الممارسة	–	تأكد من أن لديك خطة ممارسة بحيث تعرف ماذا ستفعل بعد كل خطوة سابقة مع إعداد أعمال يقوم بها اللاعبون عند تغيير الأنشطة
– ممارسة أشياء لا تفيد اللاعبين في لعب الرياضة بصورة أفضل، واختيار تدريبات لا فائدة منها.	–	لا تُضيع وقتاً كبيراً في مهارات يعرفها اللاعبون فعلاً، ولكن يكون التركيز على المهارات التي في حاجة لتحسين أكبر
– التعامل مع سوء سلوكيات اللاعبين	–	افصل اللاعب سيء السلوك عن الفريق مع استمرار الفريق في الممارسة، ثم تحدث مع هذا اللاعب سيء السلوك بعد ذلك
– إمكانات وأدوات غير كافية أو أن الامكانات والأدوات غير جاهزة للاستخدام	–	يجب أن تكون قادراً على التنظيم بكفاءة لتحقيق أفضل استخدام من الامكانات والأدوات المتاحة.

حَدد من يضيعون الوقت في ممارستك وأبحث عن طريق لتصبح الممارسات أكثر كفاءة.

(٥) المبدأ الخامس: الاستخدام الأمثل للامكانات والأدوات:

عليك تصميم أنشطة الممارسة ليتم الاستخدام الأكفأ للإمكانات والأدوات والمدربين المساعدين لك. مع مراعاة أنه ليس فقط أقصى استخدام بل أيضاً أفضل استخدام

(٦) المبدأ السادس: تأكد أن اللاعبين يحققون قدراً معقولاً من النجاح في كل ممارسة:

إذا كان لديك أهداف تعليمية واقعية وساهمت في مساعدة لاعبيك على وضع أهداف شخصية واقعية، كما ناقشنا من قبل، فليس من المستغرب أن يحققوا النجاح. وأن أهم الطرق لبناء النجاح في كل ممارسة هو اختيار التتابع الصحيح لتعلم المهارات الفنية. وإذا كانت خطوات العمل شديدة الصعوبة فإن قليلا من اللاعبين هم الذين سيحققون النجاح.

وإذا كان من الصعب على اللاعبين أداء المهارة بصورة صحيحة، فقد تحتاج إلى إعطائهم راحة أو يقومون بأداء جانب آخر من الرياضة. وقد يستلزم الأمر إنهاء العمل اليوم كلية وتبدأ في يوم آخر. إن الإجبار في عملية التعلم من المحتمل أن تتسبب في الفشل والإحباط.

(٧) المبدأ السابع: أجعل الممارسة ممتعة:

يمكنك تجنب الملل في فترات الممارسة باستخدام أفكار فنية نوعية ومتنوعة في الممارسة. فمثلاً تغيير جدول الممارسة من حين لآخر يثير الحماس، ومشاركة الفريق في المساعدة في وضع خطة الممارسات كلها أمور مفيدة لجعل

الممارسة أكثر متعة.

الخطوة الرابعة: تصحيح الأخطاء:

يمكن أن تكون الأخطاء من نمطين:

- الأخطاء التعليمية: هي التي تحدث بسبب عدم معرفة اللاعبين كيفية أداء مهارة ما، بمعنى أنه لم ينموا بعد البرنامج الحركي الصحيح لها.
- الأخطاء الأدائية: تحدث بسبب أن اللاعبين يعملون خطأ في أداء ما يعرفونه وهذا الخطأ يمكنه أن يكون بسبب تصور في الانتباه أو الدافعية أو بسبب مشكلة من نوع ما

إن الممارسة وحدها ليست كافية لتعلم المهارة بصورة صحيحة. ولكي تكون الممارسة منتجة عليك أن توفر للاعبيك نوعين من المعلومات لتصحيح الأخطاء:

١. كيف يمكن مقارنة الأداء الذي تم بالأداء المرغوب.
٢. كيف يمكنك تغيير الأداء غير المرغوب وغير الصحيح إلى أقرب ما يمكن للأداء المرغوب.

وكلا النوعين من المعلومات يطلق عليهما التغذية الرجعية.

التغذية الرجعية للاعبين:

تحدث التغذية الرجعية في عدة أشكال، ومن خلال وسائل «Media» مختلفة، وفي أوقات مختلفة، ويتم تقديمها لعدة أسباب، ومن أشخاص مختلفين، وتحقق نتائج مختلفة.

وقد ركزت (٧٪) من موضوعات علم التدريب الرياضي التي تم كتابتها في الـ ٣٢ سنة الماضية على التغذية الرجعية، وهناك العديد من مراجع التدريب تناولت التغذية الرجعية، ومناقشة التغذية الرجعية في علم التدريب يأتي تحت عديد من العناوين المختلفة guises.

مثال: علاقات اللاعب بالمدرب، أسلوب القيادة، الاتصال أو مناخ الدافعية.

و هناك العديد من الأبحاث التي تمت في هذا المجال في الثمانينيات، ظهرت في فاعلية التدريب، وكان الهدف منها هو تحديد وتعريف سلوكيات نوعية يستخدمها المدربون لتحديد أثرها على إنجازات مختلفة ونتائج سيكولوجية متنوعة.

وأحد هذه السلوكيات التي أثارت الانتباه هي التغذية الرجعية وبخاصة اللفظية منها والتي يقدمها المدرب للاعبيه. بمعنى آخر أن الأبحاث ركزت لحد بعيد على التغذية الرجعية كشكل من أشكال تدخل المدرب أو أحد استراتيجيات المدرب، فالتغذية الرجعية أحد أهم المتغيرات التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية.

ويستغرق المدربون وقتاً كبيراً في توصيل المعلومات اللفظية للاعبين. فهم يقدمون النصيحة الفنية ومعلومات عن الأداء، ومعلومات عن النتائج، ومدح أو تأنيب اللاعب. وكذلك يستخدم المدربون التغذية الرجعية اللفظية في توفير التشجيع، وتوجيه اكتشافات اللاعب، وتقديم مفاهيم استراتيجية، وتوجيه اهتمام اللاعبين لأمور معينة.

والتغذية الرجعية هي عبارة عن معلومات يتم تقديمها للمتعلم من مصدر خارجي تصف نتائج الأداء / أو نوعية الأداء. ويمكن أن يتلقى اللاعبون التغذية الرجعية من مستقبلات حسية مثال: من خلال العضلات أو العينين ويسمى هذا النوع من التغذية الرجعية بالداخلية.

وسنركز هنا على التغذية الرجعية اللفظية لأنها الأكثر شيوعاً، وفيها يقوم المدرب بتقديم التعليمات الفنية، والتشجيع والتعزيز، وتوضيح التعقيدات المرتبطة بالتغذية اللفظية مثال: كمية وفترة وأنواع التغذية الرجعية التي تؤثر على المتعلم وكيف تؤثر التغذية الرجعية على الواقع الاجتماعي.

والهدف الثانوي هو تشجيع اللاعبين على الاستجابة للتغذية الرجعية الداخلية. ويقدم الجزء النهائي من هذا الفصل اقتراحا لاستراتيجيات تساعد المدربين في تشجيع اللاعبين على الاستفادة من التغذية الرجعية الداخلية.

ورغم الاهتمام بالاتصال اللفظي إلا أن هناك عدم اهتمام بأشكال الاتصال الغير لفظي مثل لغة الجسم كتعبيرات الوجه وأكثر من ٧٠٪ من الاتصال هو غير لفظي. وقد لوحظ أن اللاعبين «يدركون محتوى الرسالة اللفظية بناء على مصاحبة من التعبير بالوجه». مثال: إذا أعطى المدرب تغذية رجعية إيجابية ولكن في نفس الوقت استخدم تعبيراً سلبياً بالوجه (غضب أو ضيق) فإن التغذية الرجعية تتحول إلى اتجاه سلبي.

وهذا يؤكد الحاجة إلى أن يدرك المدربون أن تعبيراتهم غير اللفظية أمر هام لأنها قد تحقق تغذية رجعية ذات قيمة للاعب من خلال المستقبلات الحسية البصرية أي من خلال العين. كذلك يجب أن يأخذ المدربون والباحثون في اعتبارهم النتائج الاجتماعية للتغذية الرجعية اللفظية.

العلاقة بين التغذية الرجعية والقدرة الإدراكية:

على المدرب أن يعرف أن تقديم التغذية الرجعية يتضمن بعض التعقيدات منها نوع، ومقدار، وزمن التغذية الرجعية لأن ذلك له آثار متباينة على اكتساب وتعلم المهارات الحركية.

فهناك من لا يتقبل التغذية الرجعية أمام الجمهور، فالمدرب يتعامل مع بشر وعليه اختيار الطرق المناسبة لتقديم التغذية الرجعية. ونوع آخر من التعقيد مرتبط بتقديم التغذية الرجعية اللفظية هو العلاقة بين التغذية الرجعية والقدرة الإدراكية. وهذه العلاقة يمكن توضيحها بطريقتين:

الأولى: ترتبط بطريقة إدراك المدرب لقدرة اللاعب التي تؤثر على نوع التغذية التي يعطيها المدرب.

الثانية: طريقة تفسير اللاعب للتغذية الرجعية اللفظية.

وبالنسبة للعلاقة الأولى قال الباحثون أن ذلك يتوقف على تقييم المدرب لقدرة اللاعب.

وفيما يتعلق بالعلاقة الثانية فقد وجد بعض الباحثين أن معظم التشجيع وتصحيح السلوكيات التدريبية لأخطاء المهارة ارتبط بالمدركات الأقل في الكفاءة. وذلك على عكس أبحاث أخرى وجدت أن التشجيع الأكبر وتصحيح المعلومات والنقد الأقل يأتي عقب أداء غير مرغوب ارتبط بإدراك أعلى للكفاءة.

ولتفسير هذا التناقض، اقترح بعض الباحثين أنه من الممكن أن تكون اللاعبات المراهقات (و هن موضع الدراسات) أكثر حساسية للمعلومات التصحيحية التي يقدمها المدربون عن ما كان معتقداً من قبل، فعندما يقدم المدرب للمراهقات من اللاعبات كمية كبيرة من التغذية الرجعية التصحيحية عقب الخطأ حتى لو تضمن ذلك تشجيعاً، فإن بعضهن اعتبر ذلك مؤشراً على فشلهن وذلك يؤدي إلى مشاعر بالقدرة الادراكية الأقل.

والتفسير الثاني: يركز على أهمية ما يلقيه المراهقون على غيرهم من الأقران بمعنى أن المراهقات يكن على وعي بمدى تكرار التغذية الرجعية التي تعطى لهن والتي تعطى لأقرانهن عن نفس الأداء. وأكثر من ذلك أن الاستجابات قد تختلف بين مراهقتين: فعند أداء مشابه حصلت كل مراهقة على أنواع مختلفة من التغذية الرجعية. أحداهن تلقت مديحاً عن الأداء في حين الأخرى تلقت تشجيعاً ومعلومات فنية.

"فاللاعبة التي تلقت المديح قد تفسر ذلك على أن أداءها جيدا في حين الأخرى التي تلقت تشجيعاً بالإضافة إلى معلومات عن كيفية تحسين أدائها قد فسرت ذلك على أن المدرب يعتقد أن هذا هو أفضل ما لديها وأن المدرب يتوقع أداء أفضل من زميلتها. وفي نفس المثال فإن اللاعبة التي تلقت تشجيعاً بالإضافة إلى معلومات قد تفسر ذلك على أنها أخطأت وفشلت في حين التي تلقت المديح لم تفشل، ويؤدي ذلك لاعتقادها بأنها ليست بنفس قدرة اللاعبة الأولى. وذلك يؤكد أهمية التغذية الرجعية وكيف أن تفسيرها قد يختلف من جانب الأطفال والمراهقين".

وذلك يؤكد أن تقديم التغذية اللفظية الجيدة ليس بالبساطة التي نعتقدها. فالسن والجنس يزيد من التعقيدات المصاحبة للتغذية الرجعية اللفظية.

ولا تؤثر التغذية الرجعية اللفظية على تعلم المهارات الحركية فقط بل كذلك على الواقع الاجتماعي للاعبين. فالرياضة قد لعبت وما زالت تلعب دوراً هاماً في بناء الذكورة والأنوثة. فالأطفال عندما يبدأون في لعب رياضة منظمة / أو تنافسية أو نشاط ما فهم لا يتعلمون فقط لعب مباراة بل هم يدخلون في مؤسسة منظمة وهنا تسير الأمور نحو تعلم أن تكون امرأة أو رجل.

مثال: أحياناً يستخدم المدرب مع فريق من الأولاد كلمة إنك تلعب مثل "البنات" أو ما شابه. فهذا لا يقلل من شأن البنات فقط بل هذا يفرض نوعاً من الواقع الاجتماعي ليس لمتلقي التغذية فقط بل للفريق ككل.

وقد تم ملاحظة فروق في التغذية الرجعية التي تعطى للبنين والبنات. وفيما يلي ملخص لتلك الملاحظات:

عند مقارنة أنماط التغذية الرجعية لاثنان من معلمي الجمباز (معلمة تعلم بنات، ومعلم يعلم للبنين) لوحظ أن التبادل بين المعلم والبنين يسير في نفس الطريق باعتبار المعلم نفسه خبير ويسأل أسئلة قليلة ما عدا بعض الترتيبات التنظيمية أو تنظيم سلوك اللاعب. واعتبر المدرب الرجل أن البنين لديهم ذكاء كاف ومصادر بدنية كافية للمشاركة في التدريب ذو المهارة الموجهة. وعلى العكس فالتبادل بين المعلمة والبنات تضمن إعطاء المعلمة تفسيرات مطولة واستخدام جمل يربطها "إذا، عند، ولسبب" وكذلك استخدام جمل تبدأ بـ نحن we.

كما تم ملاحظة أن استخدام اللغة وأنماط التغذية الرجعية من نفس المدرس قد تغير إلى حد ما عندما قام بتعليم مهارات الكرة الطائرة للبنات مقارنة بما استخدمه نفس المعلم عندما قام بتعليم مهارات كرة القدم لتلاميذ (ذكور). فعندما قام بتعليم البنين استخدم سلسلة من العبارات مثل "ما الذي كان يجب عمله وكيف" ثم أعطى للأولاد الحرية في أداء المهارات. وعلى العكس عندما قام بتعليم مهارات الكرة الطائرة للبنات كانت لغته أكثر قرباً للغة المعلمة عند تعليم البنات حيث كانت لغته طويلة تقدم الأسباب لماذا يطلب من البنات أداء هذه المهارات.

وقد أظهرت نتائج أحد الدراسات في مجال التدريب أن التغذية الرجعية التي تقدم للاعبات (سواء من مدرب رجل أو مدربة سيدة) تشير إلى أن البنات مترددات وأقل كفاءة عن أقرانهن من الذكور وذلك يؤكد الفروق والتوقعات والمدركات عن سلوك الولد والبنت وبذلك يعزز مفهوم الذكورة والأنوثة.

ونتيجة أخرى ترتبط بالطريقة التي يتم بها تقديم التغذية الرجعية من المدرب للاعبين، هو أنه يمكن جعلهم قادرين على حل المشكلة وقادرين على اتخاذ القرار. مثال: مدرب رجل يعمل مع لاعبين ذكور يتبنى أسلوب توجيه أسئلة قليلة ويعتبر نفسه خبيراً وربما يُقيد قدرة اللاعبين الأولاد لأن يصبحوا أصحاب قرار وقادرين على حل المشكلة.

وعلى العكس المدربين من الذكور والإناث عندما يعملون مع لاعبات (إناث) فهم يراعون التوقعات من اللاعبات والذاتية وردود الأفعال والخبرات وبذلك يساعدون اللاعبات (الإناث) على أن تكون لديهم خبرة تعلم أكثر معنى ومن المحتمل أن يصبحن أكثر كفاءة في صنع القرار وحل المشكلة.

التغذية الداخلية:

التغذية الرجعية الداخلية معلومات متوفرة مباشرة للاعبين من خلال المستقبلات الحسية. وليس من السهل على المدرب أن يتعرف على التغذية الداخلية التي يتلقاها اللاعبون لأنها لا تستخدم أساليب الملاحظة. وربما ذلك هو السبب في الاهتمام المحدود بالتغذية الرجعية الداخلية في الدراسات المتعلقة بالتدريب الرياضي.

وفيما يلي بعض الاستراتيجيات التي يمكن للمدربين أن يتبنوها لتشجيع اللاعبين على الاستفادة من التغذية الرجعية الداخلية. أحد هذه الاستراتيجيات هي تصوير فيديو لحركة أقدام اللاعبين؛ حيث أن ذلك يمكن اللاعبين من الحصول على تغذية رجعية من إحساساتهم السمعية والبصرية. وأسلوب آخر هو تصميم أنشطة واضحة وتوفير فرص للاعبين للتركيز على الحاسة الحركية Kinesthetic. مثال: إذا وفر المدرب فرص لكي يشعر اللاعبون بحركة مرغوبة، وتكرار الشعور فربما يمكن للاعب تكرار هذه الحركة المرغوبة دون الحاجة إلى تغذية رجعية لفظية.

ويمكن للمدربين تشجيع اللاعبين باستغلال مستقبلاتهم الحسية باستخدام كلمات كإشارة إلى مستقبلات متنوعة. فاستخدام كلمات مثل اشعر / اختبر / حاكى / قلد / حس / أدى / استعرض (وضح) / تحرك افعل. فإن المدرب ينبه إلى المستقبلات الحركية.

واستخدام كلمات مثل انظر / لاحظ وراقب / تشير إلى حواس بصرية. في حين كلمات مثل أنصت، تعقب، إيقاع، وانسياب تؤكد على الحواس السمعية.

ويمكن للمدربين لزيادة استخدام اللاعبين للتغذية الرجعية الداخلية أن يتبنوا « أطار تحليل الحركة» الذي صممه رودولف لابان (١٩٤٨) والذي ركز على عناصر: الزمن، والمكان، والوزن، والانسيابية. ويمكن للمدرب تشجيع اللاعبين على مشاهدة تسجيلات فيديو عن مباريات وممارسات أو تشجيعهم على الاحتفاظ بمذكرات يومية عن مشاعرهم وأفكارهم المرتبطة بفترات التدريب والمباراة.

ملاحظة وتقويم الأداء:

إن عملية مساعدة لاعبيك على تصحيح الأخطاء تبدأ بالملاحظة والتقويم للأداء لتحديد أسباب الأخطاء. هل لم يتعلموا المهارة الفنية بصورة جيدة؟ أو هل هم في حاجة إلى تنمية المهارات العقلية، **أو البدنية، أو الخططية، أو** مهارات الاتصال بدرجة أكبر؟، **ذلك هو أحد التحديات** الرئيسة في التدريب وهو **تحديد السبب الصحيح للأداء غير** الجيد. وإذا أظهر اللاعبون **باستمرار أداء جيداً للمهارات** الفنية في الممارسة، ولكن ليس **في المباريات إذن من المحتمل** أنهم في حاجة إلى مساعدة **لتنمية مهاراتهم العقلية، وإذا** أظهروا مهارة فنية جيدة **في الممارسة ولكن أظهروا حكماً** خاطئاً في استخدام هذه **المهارات في المباريات الفعلية؛ إذن** هم في حاجة للتأكيد على **التدريب للمهارات الخططية.**

لا بديل عن **المعلومات والخبرة في تصحيح الأخطاء** الفنية. فكلما زاد **فهمك للمهارات الفنية - ليس فقط** كيف أداؤها بصورة **صحيحة بل معرفة أسباب ارتكاب** اللاعبين للأخطاء - **كلما ساعدك ذلك أكثر في تصحيح** الأخطاء.

إن الخبرة **ليست أكثر الطرق شيوعاً لتعلم تصحيح** الأخطاء ولكن يمكنك البدء **في تعلم ودراسة بيوميكانيكا** الرياضة والمهارات الفنية لرياضتك.

إن استخدام أشرطة الفيديو **لملاحظة لاعبيك بدقة** أكبر يمكن أن يحقق **نتائج أفضل لتحديد الأخطاء.**

إن أحد أهم الأخطاء الشائعة لدى المدربين هو عدم توفير تغذية رجعية دقيقة وتقديم النصيحة عن كيفية تصحيح الأخطاء. لا تندفع في تصحيح الخطأ، والتغذية الرجعية فالنصيحة الضعيفة ستسيء إلى عملية التعلم أكثر من عدم تقديم التغذية الرجعية أو النصيحة. وإذا لم تكن متأكداً عن سبب المشكلة - أو كيف تقوم بتصحيحها استمر في الملاحظة والتحليل حتى تكون أكثر تأكداً. وكقاعدة عليك ملاحظة الخطأ عدة مرات قبل محاولة تصحيحه.

تقديم التغذية الرجعية:

استخدم الاختبار القصير التالي (صح - خطأ) لمراجعة أسلوبك عن تقديم التغذية الرجعية:

	صح	خطأ
١. لا تُقدم التغذية الرجعية في نهاية الممارسة حتى لا يتعارض مع استمرارية الممارسة	-	✓
* لأنه كلما كان إعطاء التغذية الرجعية أسرع كلما تذكرها اللاعبون أفضل وحققوا الممارسة الصحيحة.		
٢. تغذية رجعية متكررة أفضل من تغذية رجعية أقل تكراراً	✓ بشروط	-
* فكلما حصل اللاعبون على تغذية رجعية مفيدة كلما كان احتمال محاولة التصحيح في الأداء أفضل وبذلك سيتحقق التعلم أسرع. ومع تحسن المهارات الفنية للاعبين فإنهم في حاجة أكثر للاعتماد على تغذيتهم الرجعية الخاصة بهم أكثر من التغذية الرجعية من المدرب.		
٣. عندما يرتكب اللاعب عدة أخطاء فنية فمن الأفضل تصحيح خطأ واحد فقط في كل مرة	✓	-
* التعلم يكون أكثر فاعلية عندما يحاول اللاعب تصحيح خطأ واحد فقط في المرة، مما يعني أنك يجب تحديد أي الأخطاء تبدأ بتصحيحها أولاً لعمل ذلك، ابدأ بتحديد أي الأخطاء تسبب في حدوث الخطأ الآخر. وتبدأ بهذا الخطأ الذي تسبب في أخطاء تالية لأن ذلك سيمنع الأخطاء أو الخطأ التالي، وإذا أتضح أن الأخطاء غير مترابطة فعلى اللاعب تصحيح الخطأ الذي يعتقد أنه سيتسبب في أفضل تحسن عند تصحيحه. إن التحسن من المحتمل أنه يحقق دافعية لدى اللاعب لتصحيح الأخطاء الأخرى.		
٤. يجب عليك أنت ومساعديك من المدربين أن تكونوا الوحيدين الذين يقدمون التغذية الرجعية.	-	✓
* إن اللاعبين وبخاصة الأقل سناً عليهم إعطاء تغذية رجعية لبعضهم البعض. مع مراعاة عند إعطاء هذه التغذية الرجعية ومقترحات لتصحيح الأخطاء أنهم يكونوا قادرين على تقديم معلومات دقيقة.		
٥. عند أعطاء التغذية الرجعية لا يجب ذكر ما الذي فعله اللاعبون خطأ عليك فقط تقديم التغذية الرجعية عن كيفية أداء المهارة الفنية بصورة صحيحة	-	✓
* في الحقيقة فإن التغذية الرجعية تعنى تحقيق التغذية الرجعية لما قد تم بالضبط. فمنذ أداء اللاعبين بصورة خاطئة عليك تقديم تغذية رجعية لما فعلوه خطأ. ثم أشرح لهم أداء المهارة الصحيحة		
٦. اعط معلومات بسيطة وواضحة عن كيفية تحسين الأداء.	✓	-
* اعط ووضح للاعبيك ما يجب عمله لتصحيح الأخطاء. كن حذراً من أن تضيق بالتعامل مع اللاعبين (أي كن صبوراً عليهم) واعط فقط المعلومات الضرورية بحيث يتم التركيز على تصحيح خطأ واحد في المرة.		

	صح	خطأ
٧. إن التغذية الرجعية الإيجابية المتكررة مثل « عمل جيد أو رائع» أكثر أهمية من تعليم كثير عن المهارة الفنية	-	✓
* إن التغذية الرجعية أمر جيد. ولكن التغذية الرجعية الإيجابية النوعية أكثر قيمة. مثل هذه التغذية الرجعية النوعية تُحدد ما تم أداؤه بصورة صحيحة وتُعزز هذه الجوانب لكل اللاعبين في مجموعة ما. مثال لتغذية رجعية نوعية وإيجابية قد تكون «رائع استمر في هذه الضربة» ونفس المنطق ينطبق على التغذية الرجعية السلبية. فإذا كان أداء لاعب غير صحيح وتقول له ببساطة « لقد كانت ضربة مرعبة» أمر لا يحقق المطلوب. المهم هو كيف تتحسن. والأسلوب الأكثر فاعلية هو أن تقول مثلاً: ضربتك في التصويب كانت خارج الحظ لأنك سمحت بأرجحة الكوع إلى الخارج. حاول الاحتفاظ بالكوع ملتصقاً بجانبك.		
٨. استخدم الرؤية والصوت في تقديم التغذية الرجعية	✓	-
* إن الأفراد يتعلمون بطرق مختلفة، فكثيرون يحصلون على قدر أكبر من التعلم من شرح كيف يتحسنون، في حين آخرون في حاجة إلى عروض عملية. ويجب دمج الشرح والعروض العملية معاً في تغذية رجعية نوعية. مثال: فقد تقوم بعرض عملي عن كيفية أداء اللاعب للمهارة، وشرح ما هو جيد وما تعتقد أنه في حاجة لانتباه أكبر لتحسين الأداء، وتقوم بعرض عملي للإتقان الذي تريد. عليك التحدث وتوضيح كيف يمكن للاعبين تحسين استخدام التغذية الرجعية النوعية الإيجابية والسلبية.		

الأسلوب الإيجابي لتصحيح الأخطاء:

خلال هذا الكتاب نحن نشجع على استخدام الأسلوب الإيجابي في تدريب اللاعبين. وخاصة عند تصحيح الأخطاء. أن تكون إيجابياً عند تكرار أداء اللاعبين لمهارة فنية بصورة خاطئة أو افتقارهم للحماس للتعلم يمكن أن يكون تحدياً حقيقياً. وقد يكون من المحبط (إحباط) تدريب لاعبين لا يستجيبون لنصائحك ويستمرون في ارتكاب نفس الخطأ.

وعندما يبدو أن اللاعب غير مكترث (غير مبالي) فإنك تتساءل ولماذا أكون أنا كمدرب متحمساً مع مثل هؤلاء. عليك أن تعرف أنه من العادي أن تصبح مُحبطاً (إحباط) أحياناً عند تدريس المهارات. ولكن جزءاً هاماً من عمل المدرب الناجح هو السيطرة على الإحباط واستمراره في البحث عن طريقة لمساعدة لاعبين.

إن الأسلوب الإيجابي في التدريب يتبنى وجهة نظر أن الممارسة هي فرصة للاعبين لارتكاب أخطاء. وتذكر أن الخطأ الذي لم يكتشف هو الخطأ الذي لم يتم تصحيحه. إن الأخطاء تخبرك عن التقدم الذي يحققه اللاعبون في عملية التعلم. استأصل الأخطاء بصبر وحماس لأن ذلك يساعد اللاعبين على تصحيح أخطائهم. شارك لاعبيك في وجهة نظرهم لأنهم سيقدرون سماحك لهم بأن يخطئوا في رحلة إتقان اللعبة.

إن استخدام الأسلوب الإيجابي في تصحيح الأخطاء قد يكون أسهل في الألعاب الفردية أكثر من الألعاب الجماعية. حيث يمكنك التركيز على الأفراد بصورة أكثر سهولة في رياضات مثل المصارعة، والتنس، والميدان والمضمار والتزحلق. وأكثر من ذلك فإن تعليقاتك تكون أكثر خصوصية بحيث لا تتسبب في ضيق للاعب.

إن الرياضات الجماعية تتسبب في تحديات فريدة. كيف يمكنك تقديم تغذية رجعية فردية في مجموعة باستخدام أسلوب إيجابي ويحمل مشاعر الأنا؟، بدلاً من الصياح في الملعب لتصحيح خطأ (وارتباك اللاعبين) يمكن استبدال اللاعب الذي أخطأ بلاعب آخر. ثم يمكنك تصحيح الخطأ بصورة فردية. وذلك الإجراء يقدم ٣ فوائد:

- يكون اللاعب أكثر استجابة للتغذية الرجعية لأنه لم يتم تصحيحه أمام المشاهدين.
- يظل باقي أعضاء الفريق في نشاط ولا يشتت انتباهم بسبب المناقشة بين المدرب وبين اللاعب الذي أخطأ. أكثر من ذلك سيستمرون في الممارسة مما يعطيهم نموا أفضل في المهارة الفنية.
- لأن باقي الفريق يستمر في العمل عليك تقديم تعليقات للتصحيح بسيطة ودقيقة. لأن ذلك يوفر عليك وعلى اللاعبين شرح طويل يفتقر للقيمة بسبب تعقيداته.
- وفي حالة الفريق يمكنك كذلك استخدام تغذية رجعية إيجابية نوعية لتعزيز لأداء الصحيح للمجموعة وللفرد. فإن هذا الأداء الصحيح والتغذية الرجعية المصاحبة له ستكون بمثابة تعزيز أنواع السلوك وأنواع اللعب الذي ترغب أن تراه استخدم هذا الأسلوب فقط في عبارات إيجابية. احتفظ بالتغذية الرجعية السلبية في مناقشات فردية فقط.

وفي ختام هذا الفصل فإنه يجب على المدرب تذكر

أولا: بالنسبة لتقديم المهارة

* كن متحمسا عند تقديم المهارة بالقول والحركة.
* تجنب التهكم والتصنع واستخدام لغة غير جيدة.
* استخدم مصطلحات يفهمها اللاعبون.
* تكلم بوضوح.
* استخدم روتين (إجراءات شكلية محددة) لبدء الممارسة.
* اجذب الانتباه بسرعة.
* واجه لاعبي الفريق عند التحدث إليهم.
* كن جيد المراقبة.
* تحكم في مزاجك وحدة طبعك.
* كن قدوة في الاتزان عند التعامل مع لاعبين غير منتبهين.
* استخدم تشكيلا يمكن للاعبين منه سماع الشرح.
* قم بإعداد التشكيل في مكان بعيد عن المشتتات للانتباه.
* تحقق من المهارة التي تقوم بتعليمها.
* وضح مدى أهمية المهارة بالنسبة للعبة.
* قدم المهارة في أقل من ٣ دقائق.

ثانيا: بالنسبة لعرض وشرح المهارة

* وجه انتباه الفريق إلى العرض.
* اشرح كيفية التقدم (التدرج) بالعرض.
* اعرض المهارة بشكل كلى وفقا لأدائها في المسابقة (المباراة).
* اعرض المهارة بدقة وبراعة.
* اعرض المهارة من الجانب الأيمن والجانب الأيسر السائدين.
* اعرض المهارة عدة مرات.
* اعرض المهارة بحيث يمكن مشاهدتها من عدة زوايا.
* اعرض المهارة بشكل أبطأ إذا كان هناك ضرورة لذلك.
* اشرح التسلسلات (التتابعات) الرئيسة للحركات المتضمنة في المهارة عند عرضها ببطء.
* حدد الرموز أو الدلالات الأكثر تعلقا وتخصصا بالمهارة.
* استخدم تدريبات تؤكد على المهارة التي يتم تعليمها.
* اعرض واشرح كيف يؤدى التدريب.
* راجع للتأكد من فهم الفريق لكيفية أداء التدريب.
* ابعد أو قلل من أي خطورة تدخل في أداء المهارة.

* ابتكر جوا لتقليل الخوف أو الفشل.
* كن متحكما في الفريق أثناء الممارسة.
* راجع للتأكد من أن جميع اللاعبين يتقدمون من خلال التدريب بشكل صحيح.
* كرر العرض والشرح في حالة عدم قدرة اللاعبين على أداء المهارة بفعالية.
* استخدم مفتاحا لمفردات أو تعبيرات محددة خطوة بخطوة إذا لم يستطع الفريق أداء المهارة بفعالية.
* راجع بعد كل خطوة للتأكد من أن كل فرد يؤدى بشكل صحيح عندما يكون التعليم المبدئي غير ناجح.
* أجب واستفسر باستخدام أسئلة متخصصة بحيث يستطيع الجميع سماعك.
* قسم المهارة إلى أجزاء عندما تكون هناك صعوبة في إتقان المهارة بشكلها الكلي.
* أوقف الممارسة وصحح الأخطاء الشائعة عند الضرورة.
* قدم تفسيرات وعروض للأخطاء وتصحيحها عندما تواجه بأخطاء شائعة.

ثالثا: بالنسبة للتزود بتغذية مرتدة لتصحيح الأخطاء

* لاحظ الأداء وقم بتقويمه.
* امتدح الجهود وأجزاء المهارة التي تم تأديتها بشكل صحيح.
* صحح خطأ واحدا في كل مرة.
* قدم تغذية مرتدة إيجابية متخصصة.
* استخدم تغذية مرتدة بصرية للأخطاء وتصحيحها.
* تأكد من أن اللاعبين يفهمون المعلومات المقدمة لهم.
* اظهر صبرا مع اللاعبين.
* شجع اللاعبين على الاستمرار في الممارسة والتحسين.

أسئلة للمراجعة:

* كيف يمكن أن تعرف ما إذا كان تحسن اللاعب في الأداء نتيجة للتعلم أكثر من النضج أو ضربة حظ؟
* ما هو الاعتقاد السائد حالياً عن كيفية تعلم اللاعبين لمهارات فنية معقدة؟
* ما هي العوامل التي تؤثر على تعلم اللاعبين البرامج الحركية؟ بالطبع العامل المهم جداً هو فاعليتك كمدرب؟
* ما هي المراحل الثلاث للتعلم؟ وكيف تتناول هذه المراحل عند تدريسك للمهارات الفنية؟
* ما هي الخطوات الأربع لتعلم المهارات الفنية؟ هل تسير خلال هذه الخطوات عند التدريب؟
* عند تقديم مهارة فنية هل تتحقق من انتباه اللاعبين وتنظيمهم بحيث يرونك ويسمعونك وأنت تعطي المهارة اسماً؟
* ما مدى فاعليتك عند تقديم العروض العملية والشرح للاعبيك؟
* ما هي المهارات التي يمكن تجزئتها وما هي التي يتم تدريسها ككل؟ كيف تقرر ذلك؟
* هل يمارس لاعبوك المهارات الصحيحة في ظروف تشبه المباراة؟
* ما مدى قدرتك على استخدام زمن الممارسة بفاعلية؟
* هل يستمتع اللاعبون ويشعرون بالنجاح أثناء الممارسة؟ كيف تتأكد من ذلك؟
* عند تصحيح الأخطاء، هل تُحدد سبب الخطأ، وتعطي تغذية رجعية نوعية وفي الوقت المناسب، وتقوم بعروض عملية وشرحاً للتحسن، وتحتفظ باتجاه إيجابي؟

الفصل الثالث عشر
المهارات الخططية

مقدمة:

كم من المباريات لم يتحقق فيها النصر ليس لسبب نقص المهارات الفنية ولكن بسبب المهارات المتعلقة باتخاذ القرارات والتي نسميها الأخطاء الخططية هل هذه الأخطاء ٢٥٪ أو ٥٠٪ أو ٧٥٪؟ من يعرف الإجابة الصحيحة، ولكن في بعض الرياضات نستطيع أن نؤكد أن الأخطاء الخططية أكثر من الأخطاء الفنية هي التي تؤدي لخسارة المباراة. ولكن مع ذلك فنحن كمدربين نركز على التدريب على المهارات البدنية والمهارات الفنية ونهمل المهارات الخططية والعقلية. وربما يرجع ذلك جزئياً إلى أننا لا نعرف مدى أهمية المهارات الخططية التي تحقق لاعباً ناجحاً، وجزئيا لأننا لا نعرف كيف نساعد اللاعبين على تنمية المهارات الخططية.

وأحد الفوائد من استخدام أسلوب المباريات في التدريب هو التركيز الأكبر على تنمية المهارات الخططية، كما لاحظنا في الفصل الحادي عشر

☜ وفي هذا الفصل ستتعلم:

* ما هي المهارات الخططية وما هي التكتيكات الخططية
* ما الذي يتحقق من «قراءة الموقف» أثناء اللعب.
* ما هي المعلومات التي يحتاجها اللاعبون لاتخاذ قرارات خططية جيدة.
* العوامل التي تؤثر على صنع القرار الخططي (التكتيكي).
* كيف يمكنك تدريس المهارات الخططية.

الخطط والمهارات الخططية

لنراجع أولاً بعض المصطلحات الرئيسة ثم نتناول ٣ عناصر رئيسة للمهارات الخططية. (الخطط التكتيك Tactics)، (الاستراتيجيات Strategies)، (خطة المباراة Game Plans).

إن التكتيك: هو خطة لكسب ميزة في المباراة. وقد يكون التكتيك على مستوى الفرد (مثال: اللاعب الذي يظهر أنه سيتحرك يمين ولكنه يتحرك فعلاً نحو اليسار) أوعلى مستوى الفريق (استخدام دفاع المنطقة بدلاً من دفاع شخص إلى شخص).

الاستراتيجية: هي الخطة الفعلية لفريقك لموسم أو لسلسلة من المنافسات وعديد من المدربين يقصد بخطة استراتيجية هو تطبيق استراتيجية الفريق على منافسة معينة، والتركيز على استخدام مجموعة معينة من الخطط أو تعيين لاعبين لحراسة الخصوم أو صد خصم معين. وشكل (١٣-١) يعطي تصور عن هذه المفاهيم.



(شكل ١٣-١)

مصطلحات خطط العمل في اللعب

المثلث الخططي:

من المنظور الخططي، يمكن اعتبار المنافسة الرياضية سلسلة من المشكلات مطلوب حلول لها بواسطة

المدرب أوبواسطة لاعبيه. إن إتخاذ قرارات خططية لحل هذه المشكلات يتضمن مجموعة معقدة من المهارات الخططية تتكون من:

١. قراءة الموقف أو موقف معين في اللعب.
٢. اكتساب المعلومات المطلوبة لاتخاذ قرار خططي معين.
٣. تطبيق مهارات اتخاذ القرار على المشكلة.

هذه العناصر الثلاثة هي التي يتكون منها المثلث الخططي الموضح في شكل (١٣-٢) فاللاعبون ذوي المهارات الخططية الممتازة لديهم حاسة مباراة game sense جيدة، ويمكن وصفها بأنها "القدرة على استخدام جيد للقواعد، وللاستراتيجية، وللخطط والأكثر أهمية فهم الذات لحل المشكلات التي تفرخها المباراة أو يفرخها خصم معين".



شكل (١٣-٢)

وتشمل المهارات الخططية القرارات التي يتخذها اللاعبون لاستخدام مهارات فنية في مواقف معينة في المنافسة لتعظيم فرصهم في النجاح.

مثال: تشمل قرار لاعب كرة السلة لتصويب رمية من الوقوف أو رمية من القفز، أو لاعب الهوكي الذي يقرر تمرير الكرة لزميل أو التصويب مباشرة على الهدف. وتشمل القرارات الخططية كذلك القرارات التي تتخذها أنت كمدرب أو يتخذها لاعبوك عن الأوضاع الهجومية أو الدفاعية التي تتم قبل بدء اللعب وأثناء اللعب.

مثال:

١. لاعب جرى سباق الميل الذي يقرر أن يجري في المقدمة.
٢. خط دفاع كرة القدم الذي يتحرك لليمين.
٣. ولاعب التنس الذي يتدفع نحو الشبكة.

وتتضمن المهارات الخططية كذلك اتخاذ القرارات عن مجموعة من اللعب يقررها المدرب ولاعبوه لتنفيذها قبل البدء الفعلي في الكرة الطائرة وكرة القدم، وكرة السلة. ففي كرة القدم قد تقرر القيام بخدعة جري للتصويب ثم تمرر الكرة لزميل؛ لأنك وجدت أن ظهر الدفاع يندفع عند أول إشارة للجري. وفي كرة السلة قد تصمم لعبة يمكن فيها أن يتحرك المدافع للأمام ثم يقرر ما إذا كان يقوم بتمرير الكرة للاعب غير مراقب أو يتراجع ويصوب بقفزة قصيرة.

وفي رياضات التحمل فإن المهارات الخططية تتضمن الإيقاع الذي يقرر اللاعب فيه أن يستنفذ الطاقة بالاندفاع بشدة أو يتراجع خلفاً من أجل ضربة رجل قوية في النهاية، وفي المصارعة فقد يكون القرار أن يبذل كل جهده في بداية المباراة لتحقيق ثبات سريع ليكون أكثر دفاعاً وأساساً لإجهاد الخصم.

والتركيز في هذا الفصل سيكون لمساعدتك كمدرب لتساعد لاعبيك اتخاذ قرارات خططية جيدة ولكن يجب ان تتذكر أن عليك كمدرب كذلك أن تكون لديك قراراتك الخططية الخاصة بك. وما تتعلمه هنا يمكن تطبيقه على صناعة قرارك الخاص. وأنت كمدرب في حاجة لمعرفة القواعد وأن تتخذ قراراً عن الاستراتيجية الموسمية وإعداد خطة المباراة. وأنت في حاجة كذلك أن تعرف قدرات لاعبيك وأن تكون لديك معلومات عن خصومك بقدر الإمكان. وعليك أن تدرك بدقة ما يحدث أثناء المنافسة لمساعدة لاعبيك في اتخاذ قرارات خططية جيدة

والآن لندرس بدقة العناصر الثلاثة للمثلث الخططي.

قراءة الموقف:

لحل المشكلات في منافسة ما، على لاعبيك أولاً أن يدركوا ماهي هذه المشكلات. ويبدو ذلك سهلاً لدرجة كبيرة، ولكن غالباً ما ينهمك اللاعبون في أحداث المنافسة لحظة بلحظة بحيث يفشلون في إدراك المشكلات التي يواجهها اللاعبون في المنافسه. وفي الرياضة نُسمي هذه المهارات المعرفية القدرة على "قراءة الموقف" ونعتقد أن هذه المهارات هي من بين العوامل الرئيسة التي تميز اللاعبين العظماء.

المهارات المعرفية:

لقد تعلم علماء الرياضة أن اللاعبون الأفضل يتعلمون كيف يقرأون الموقف، والذي يتضمن مهارات معرفية perception من الادراك، والانتباه attention والتركيز concentration. وباستخدام هذه المهارات بفاعلية لقراءة الموقف فإن اللاعبون يكتسبون المعرفة لاتخاذ القرار الصحيح عن ما هي المهارات الفنية والخططية التي يستخدمونها. وأكثر من ذلك يكونوا قادرين على توقع الفعل ويستجيبون لذلك أسرع من اللاعب الأقل مهارة.

وفي قراءة الموقف يجمع اللاعبون المعلومات من احساساتهم مثل البصر والسمع أو اللمس والاحساس الحركي وهي الاحساسات التي في أجسامنا والتي تخبرنا عن موقع وحركة الجسم. ثم يقوم اللاعبون بتجميع هذه المعلومات لاعطائها معنى.

مثال: على أساس الحس الحركي فإن المصارع يمكنه أن يشعر بالضغط الواقع عليه من الخصم متى يُنفذ الحركة المضادة. ومن السمع والبصر لضربة كرة فإن لاعب الهوكي يمكنه تحديد سرعتها واتجاهها. وعند اختطاف المدافع للكرة ويتقدم اللعب فإن الدفاع الآمن يمكنه أن يتعقب نمط الحركات لادراك تمرير لعبة في كرة القدم.

إن الإدارك "perception" هو **مصطلح يشير إلى** قدرة الشخص على إدارك وتفسير **المثيرات الحسية. وفي** موقف سريع التغير في الرياضة يوجد كم **هائل من المثيرات** الحسية في حاجة لمعالجة بواسطة المخ. **إن اللاعبين المهرة** يتعلمون أن يوجهوا انتباهم **للمثيرات الهامة - النقاط الفنية** للأداء (مفاتيح) تكنيك الأداء Cues **- في انسيابية العمل** للتركيز على ما يتعلق بالموقف **لاهتبعاد غير المرتبط والمتعلق** بالموقف لاتخاذ القرار المناسب.

والتركيز Concentration **هو القدرة على الحفاظ** على انتباه الفرد للإشارات المرتبطة **بالموقف وألا ينشتت** بفعل المثيرات الأخرى في ذلك **الموقف أو بأفكار الشخص** ذاته.

ومن خلال الممارسة والتدريب **فإن اللاعبين ذوي** المهارة العالية يتعلمون قراءة **الموقف بسرعة هائلة واتخاذ** الاستجابة الصحيحة بتوقع ما **الذي سيفعله الخصم،** إنهم كذلك يستخدمون وضع جسم **الخصم والاتصال** بين الخصوم، واحتمال النجاح **بتخطيط معين يرتكز على** سنوات من الخبرة في مواقف مشابهة **لتوقع فعل الخصم** وبذلك يتخذون استجابة صحيحة.

قراءة الموقف في كرة القدم:

قام باحثان بإجراء دراسة على **لاعبين كرة قدم ذوي** خبرة (أكثر من ١٣ سنة من اللعب) **لاعبين أقل خبرة (٤** سنوات من اللعب) وعرضوا عليهم **سلسلة من الفيديو** كليب للعب كرة القدم والتي تنتهي **بتمريرة من لاعب من** الفريق الخصم. وكان على مجموعتي الدراسة **من اللاعبين أن** يتخيلوا أنفسهم على أنهم مدافعين **يحاولون إيقاف الخصوم.** وطُلب من اللاعبين أن يخطوا على **واحد من ٤ وسائد للقدم** foot pads ليوضحوا متى وكيف **يحاولون اعتراض تمرير** الخصم. وعند قيامهم بذلك **تعقب العلماء حركات عيون** اللاعبين وهم يشاهدون الفيديو كليب **لتعلم الإشارات** cues التي سينتبهون إليها لاتخاذ قراراتهم.

ووجد الباحثان أن اللاعبين ذوي الخبرة استجابوا بصورة أسرع لتقدم اللعب وتركز انتباهم أكثر على فخذي الخصوم، في حين الأقل خبرة راقبوا أقدام الخصوم والكرة وقد استغرق اللاعبون الأكثر خبرة وقتاً أقل لمشاهدة اللاعبين الذين معهم الكرة وانتقل تركيزهم البصري بصورة أكثر ومتكررة للخصوم القريبين والذين ليس معهم الكرة (ويليامز وديفيد Williams and Davids ١٩٩٨).

وبمجرد معرفة لاعبيك للإشارات cues التي يجب عليهم الانتباه إليها والاستجابات الخططية المحتمل القيام بها في الموقف، ثم إنك تريد بعد ذلك كمدرب أن تساعد هؤلاء اللاعبين على تنمية مهاراتهم في الانتباه والتركيز. فعليك القول أنه يجب عليك أن تنبه إلى إشارات س، ص، ع في هذا الموقف، وهذا هو شيء آخر عليك أن تفعله عندما تكون هناك مشتتات عديدة وضغوط هائلة لتحقيق الأداء الجيد.

ومن أحد أهم العوامل المؤثرة على الانتباه والتركيز حالة الإثارة لدى اللاعب. وكما ناقشنا في الفصل الثامن أنه عندما يكون اللاعبون في حالة إعداد مثالية للمباراة فإن انتباهم وتركيزهم يتحدد ويتركز على الإشارات المرتبطة cues بالأداء في هذا الموقف. ولكن إذا كانت إثارة اللاعب كبير جداً وخاصة عندما يكون اللاعب قلقاً أو مهدداً فإن الانتباه يتركز جداً أو يتحول للداخل مع أفكار عن الشك في النفس أو الخوف. والنتائج هو أن اللاعب لا يستطيع إدراك الإشارات المرتبطة بالفعل في هذا الموقف ونتيجة لذلك تحدث مشاكل في المهارات الفنية والخططية

تحسين الإنتباه والتركيز:

إليك قائمة بالأمور التي يمكنك فعلها لتحسين الانتباه لدى لاعبيك وتحسين تركيزهم عندما يلعبون.

١. تقليل التشتت أثناء الممارسة عندما يتعلم اللاعبون المهارات لأول مرة، ولكن بمجرد تعلمهم المهارات الفنية بصورة جيدة، يمكن إدخال مشتتات كتلك التي تحدث في المباراة بحيث يمكنهم الممارسة مع تركيز انتباهم والحفاظ على تركيزهم على الموقف.
٢. وعندما يكون اللاعبون في اللعب تجنب تشتيتهم بتعليقاتك، عليك تأجيل هذه التعليقات والنصيحة إلى الوقت المستقطع Time out واثناء التدريب.
٣. ساعد لاعبيك على معرفة ما ينتبهون إليه وما يجب استبعاده وبذلك تحدث لهم حالة عقلية mind-set أو توقع ما الذي يبحثون عنه في المواقف المتنوعة.
٤. عليك إعداد وممارسة مواقف قبل المباراة لإعداد لاعبيك وتدريبهم على التركيز.
٥. اطلب من لاعبيك أن يحللوا أداءهم فقط عندما تكون هناك استراحة أثناء الأداء. وإلا لن يكون لديهم تركيز للانتباه على الفعل.
٦. عندما يحلل اللاعبون أداؤهم شجعهم على الاحتفاظ بتركيزهم على الموقف أو على أدائهم وليس على نتيجة المنافسة.
٧. اللاعبون الذين يفتقرون إلى الثقة وتقدير الذات معرضون للتشتت. ساعد هؤلاء اللاعبين أن يكونوا أكثر ثقة خلال تدريب إيجابي.
٨. ساعد اللاعبين على تطوير المهارات البدنية والعقلية لتلبية مطالب الرياضة. حيث يحدث تعثر للانتباه والتركيز عندما يكون اللاعبين في حالة إجهاد بدني وعقلي.

معلومات خططية:

قد تعتقد أن المعلومات الوحيدة المطلوبة لاتخاذ قرارات خططية هو ذلك التخطيط الذي تم توظيفه في موقف معين، ولكن هذا ليس بهذه البساطة فاللاعبون يتخذون قرارات خططية أفضل إذا كانت لديهم معلومات عن هذه العناصر:

١. القواعد
٢. الخطة الاستراتيجية للموسم ولمباراة معينة (خطة المباراة)
٣. الظروف البيئية للعب.
٤. نقاط القوة والضعف لدى الخصوم.
٥. نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين
٦. الاختيارات الخططية لمواقف متنوعة داخل المباراة.

ولننظر إلى ما هي حاجات اللاعبين للتعلم من مصادر أكثر للمعلومات وكيف تكون قادراً على مساعدتهم لاكتساب هذه المعلومات.

(١) القواعد:

القواعد هي التي تحدد المسموح داخلها للاعبين باللعب حتى تكون المنافسة متعادلة. فالقواعد تضع حدوداً وقيوداً على الخطط التي يمكن للاعبين استخدامها.

ومعظم اللاعبين يتعلمون غالبية القواعد من خلال الملاحظة والمشاهدة ولعب المباراة فعلاً وهي طريقة جيدة للتعلم. ويجب أن تتوقع أن لاعبيك يعرفون كثيراً من القواعد والمطلوب منك فقط التعليق على متى يكون اللاعب في حالة خرق للقانون والقواعد. ولكن عديدا من اللاعبين قد تكون معلوماتهم عن القواعد غير كاملة، ولأن بعض المواقف تحدث بصورة نادرة جداً. وأحياناً يتعلم اللاعبون القواعد بصورة غير صحيحة.

وفيما يلي بعض المقترحات التي تجعل لاعبيك متأكدين من أنهم يعرفون القواعد الحالية لهذه الرياضة:

١. أفضل الطرق لتعلم القواعد هي ممارسة المباريات حيث تستطيع شرح القواعد المرتبطة بالمهارات الفنية التكتيكية التي تدرسها. وبهذه الطريقة يتعلم اللاعبون القواعد في أثناء المباراة بدلاً من تعلمها بصورة مجردة.
٢. تأكد من مراجعتك للقواعد التي يتم تطبيقها بصورة متكررة في هذه الرياضة والتي قد يساء فهمها من اللاعبين، وعند ممارسة المباريات عليك محاكاة هذه المواقف وشرح الفعل الصحيح أو المفضل الذي يجب أن يؤديه اللاعبون.
٣. اجعل اللاعبين دائماً يلعبون من خلال الالتزام بالقواعد حتى في التمرين. وتأكد كذلك من فهم اللاعبين أن أي تعديل في القواعد أثناء الممارسة إنما يطبق أثناء الممارسة فقط، وليس في المباريات الفعلية. وعند حدوث تجاوز للقواعد أثناء التدريب يجب إعادة اللعب مرة ثانية وفق القواعد.
٤. وإذا كانت القواعد معقدة يجب وجود كتاب للقواعد مع كل لاعب
٥. وفي الألعاب التي يحدد المحكمون الدرجات التي يحصل عليها اللاعب،كمثال الجمباز الفني والإيقاعي والسباحة الإيقاعية عليك مساعدة اللاعبين على فهم المعايير التي يستخدمها المحكمون لتقييم هؤلاء اللاعبين.
٦. إن القواعد تتغير بصورة فترية. تأكد من معرفتك لهذه التغيرات وأنك تقوم بتعليم هذه التغيرات للاعبيك.

وعند تخطيطك للموسم، تأكد أنك راجعت كل القواعد المتعلقة بهذه الرياضة التي تقوم بتدريبها. ومع استمرار الموسم عليك إعادة تجديد ذاكرة لاعبيك بصورة دورية بالقواعد التي تعتقد أنها قد حدث لها عدم تذكر أو نسيان.

(٢) الاستراتيجية وخطط المباراة:

إن لاعبيك في حاجة واضحة لأن يعرفوا الاستراتيجية أو خطة الموسم والتي تريد أن يتبعوها في اللعب. وهذه الاستراتيجية يجب أن تندمج بصورة دقيقة في خطط الممارسة وأن تتم مناقشتها من حين لآخر. إن استراتجية الفريق يجب ألا تكون سرية. وفي الألعاب الفردية قد تكون لديك استراتيجية الفريق ولذلك يجب أن يوجد داخل هذه الخطة الجماعية أهداف نوعية لكل لاعب. وكما ذكرنا من قبل أنه لمن المهم جداً إعداد استراتيجية الفريق مع

الفريق والأهداف الفردية يتم إعدادها مع كل فرد. وعندما يُملي المدربون استراتيجية الفريق ويضعوا الأهداف للأفراد فإن اللاعبين لا يهتمون بها كثيراً.

إن خطط المباراة يتم صياغتها بتحليل نقاط القوة والضعف لدى الفريق ولدى الخصوم لتحديد أي الخطط قد تستخدمها لتعطي ميزة لفريقك. هل عليك أن تتقدم للأمام بقوة أو تتأخر؟، هل عليك الاحتفاظ بالكرة على الأرض أو تمريرها؟، هل تجري وتُصوب أو "تهدي اللعب" تبطئ اللعب؟ هل تحاول جعل الخصم يجري كثيراً أملاً في إجهاده وبذلك تكون لياقتك الأفضل هي التي تحدد نتيجة المباراة.

إن جزءا من نجاحك كمدرب هو تنمية مهارات اتخاذ القرار لإعداد استراتيجيات جيدة وخطط متميزة للمباراة، ثم توصيل ذلك بفاعلية للاعبين. فاللاعبين في حاجة لمعرفة استراتيجيتك وخططك للعب فهل تتبع فلسفة الهجوم أو فلسفة المحافظة في اللعب، فقد تكون ممن يتبعوا فلسفة الهجوم ولكن لأن هناك العديد من اللاعبين المتميزين في الفريق المنافس فإن ذلك يجعل لاعبيك يتحفظون في الأداء.

(٣) ظروف اللعب:

إنك كمدرب مع اللاعبين في حاجة لمعرفة أي ظروف في اللعب قد تؤثر على لعب الفريق. وهذه الظروف تتباين بصورة كبير من رياضة لأخرى. إن جزءا من اعداد الفريق لكل منافسة يتضمن تجميع أية معلومات مرتبطة بظروف اللعب، ومشاركتها مع اللاعبين وإليك بعض العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار:

١. حالة سطح اللعب. هل هي مسار لعب جيد أم سيء؟ هل توجد عقبات يجب تجنبها؟.
٢. ظروف الطقس بما في ذلك درجات الحرارة والرطوبة والرياح.
٣. الارتفاع عن سطح البحر.
٤. نوع الكرة وأي أدوات أخرى مستخدمة في لعب المباراة.

وإذا كانت هناك عديد من العوامل المادية (في الطبيعة) يجب مراعاتها فقد تضع قائمة بها وتقوم أنت أو شخص آخر يجمع المعلومات عنها.

(٤) نقاط القوة والضعف لدى الخصوم:

معظم اللاعبين يرغبون في معرفة أكثر ما يمكن عن خصومهم، وفي بعض الرياضات توجد أجهزة لرصد الخصوم وملاحظة نقاط الضعف والقوة لديهم ونواياهم نحو استخدام خطط معينة. ومعظم الألعاب الجماعية تقوم بهذا الرصد للخصوم لتقييم نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين وتحديد أنواع الخطط الدفاعية والهجومية التي سيستخدمها الخصوم، ونوايا الخصوم في استخدام تكتيكات متنوعة في مواقف معينة. على سبيل المثال تتضح قيمة معرفة فريق الخصم وهو يسير بالكرة إلى اليمين ٨٠٪ من الوقت في حين أن الكرة في الجانب الأيسر من الملعب، أو أن الخصم في المصارعة سيواجه دائماً الحركة بحركة من نوع آخر.

ويمكنك الحصول على معلومات عن الخصوم بالملاحظة الشخصية لهم وهم يلعبون أو بمشاهدة شرائط فيديو لمباريات سابقة. وفي العاب مثل كرة القدم والسلة توجد أنظمة لتسجيل المعلومات عن الفرق الأخرى. ويبدأ الفريق في دراسة هذه المعلومات للمساعدة في الإعداد للمنافسة وتنمية القدرة على قراءة الموقف وبذلك يكون لديهم وقت أكبر للاستجابة لذلك من خلال قرار جيد.

(٥) نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين:

لحل المشكلات في الرياضة لا يكفي أن يعرف اللاعبون القواعد فقط. والاستراتيجيات وظروف المباراة ونقاط القوة والضعف لدى الخصوم بل كذلك أن يعرفوا أنفسهم. فاللاعبون في حاجة لأن يعرفوا نقاط القوة

والضعف في النواحي الفنية والبدنية والقدرات العقلية لديهم.

والمدربون أحياناً يُعلقون على أداء اللاعبين "داخل أنفسهم" (بينهم وبين أنفسهم) وما نقصده من هذه العبارة هو أن اللاعبين يجب ألا يحاولوا الأداء الذي يتخطى قدراتهم. ودورك كمدرب هو مساعدة اللاعبين في معرفة قدراتهم واتخاذ قرارات خططية تؤدي إلى أن يتخذوا قرارا ذاتيا صادرا من أنفسهم، فاللاعب الذي ليس في حالة بدنية جيدة قد يستعجل المباراة للحصول على نتيجة سريعة. واللاعب الذي يميل لأن يكون بادئاً يبطئ في مباراة ما قد يحتاج إلى إحماء أكثر ليكون مستعداً للعب.

ولاعب كرة السلة الذي يجد نفسه في عدم تناسق مع خط (3-point) الثلاث نقاط قد يختار تمرير الكرة أو التحرك للأمام نحو السلة للتصويب.

(٦) الاختيارات الخططية:

بالطبع كل اللاعبين في حاجة لمعرفة اختيارات خططية للمواقف المتنوعة التي يواجهونها في اللعب. فكل رياضة – جري – رفع أثقال – تنس – لها خططها. وبصفة عامة فكلما زاد عدد اللاعبين كلما زاد عدد الخطط المستخدمة، وكلما زادت سرعة تغير الموقف كلما زادت الحاجة إلى إتخاذ القرار.

واللاعبون لا يمكنهم اتخاذ القرارات عن نوع الخطة الممكن استخدامها حتى يكونوا على معرفة بالاختيارات الخططية المتاحة لهم.

١. متى يكون أفضل وقت لضرب الكرة نحو مكان مفتوح؟
٢. متى تريد اللعب على نقاط القوة للخصم؟
٣. متى تريد استغلال نقاط الضعف لديه؟
٤. متى تريد اللعب بأمان؟
٥. متى تريد أن تكون عدوانياً؟
٦. متى تريد أن تتباطأ ومتى تريد أن تسرع؟

كجزء من واجبات المدرب التدريبية **عليه تعليم** الاعبين الاختيارات الخططية في هذه اللعبة. **ويمكنه تعليمهم** ذلك موقف بموقف، ولكن في عديد من **الرياضات فإن** عدد المواقف الكبير لا يسمح باستخدام هذا **الأسلوب.**

ولذلك استخدم أسلوب مشابه **لتعلم اللاعبين** المهارات الفنية بخلق برامج حركية أو **قواعد مجردة من** مجموعة من المواقف، ويمكنك أن **تكون أكثر فاعلية في** تعليم الاختيارات الخططية بتعليم المبادئ **الخططية أو** القواعد الخططية التي يتم تطبيقها في **مواقف مناسبة. وفيما** يلي أمثلة لمبادئ خططية:

١. تحرك إلى مكان مفتوح
٢. حرمان الخصم من المكان المفتوح
٣. اضرب الكرة خلف الذي يجري
٤. تقليل زاوية الهجوم
٥. نشر الدفاع.
٦. اجعل اللاعبين يتحركون في مكان ما، **ثم أتجه أنت في** اتجاه آخر.
٧. عليك تحسين زمن رد الفعل لديك **وذلك بقراءة** اللعب

مهارات إتخاذ القرار:

مع فهم المشكلة في المنافسة، واكتساب **لاعبيك** المعلومات المناسبة، فإنهم الآن مستعدين **لاتخاذ قرارات** خططية لتكون لديهم ميزة. وفي بعض **المواقف قد يكون** لدى اللاعبين كثير من الوقت **لاتخاذ قرار نحو مسار** العمل، ولكن في مواقف عديدة عليهم **معالجة المعلومات** واتخاذ القرار بسرعة جداً.

وأفضل طريقة لمساعدة اللاعبين لاتخاذ القرارات الجيدة في اللحظة المناسبة هو قيامهم بأداء مباريات **ممارسة** وصحيحة لهذا الغرض (كما ناقشنا في الفصل الحادي عشر) بالإضافة لذلك فإن (د. جون فيكرز Joan- Vickers (بدون) وصف ٦ طرق أخرى لتعليم ما أسماه "تدريب

القرار "decision training" وبعض من هذه الطرق قد يكون مستغرباً.

الطريقة الأولى: دراسة الخطط ككل، ثم كأجزاء:

يقول علماء الرياضة مثال (دوان وآخرون Doane et al., ١٩٩٦) أنهم تعلموا من خبرتهم أن اللاعبين يستطيعون إصدار قرارات أفضل عندما يُطلب منهم أولاً تعلم الخطط المعقدة عن لو أنهم بدأوا بالخطط البسيطة ثم تدرجوا للخطط الأكثر تعقيداً. ومن المفترض أنه بمجرد فهم اللاعبين للصورة الكبيرة Big Picture للمباراة فإنهم يتعلمون مباشرة اتخاذ القرارات الضرورية للأداء الجيد. وهم في صراعهم مع تعقيد المباراة، ومن خلال استخدامهم لمبادئ اتخاذ القرار التي تمت مناقشتها في هذا القسم فأنك ستساعد لاعبيك على تعلم أجزاء المباراة التي بها مصاعب بالنسبة لهم.

وعند التعليم باستخدام أسلوب الكل – الجزء هذا Whole – part فأنك قد تتعرض لاحباط أولاً لأن أداء اللاعبين أولاً سيكون أكثر ضعفاً عن هؤلاء الذين تعلموا الخطط كأجزاء أولاً. ولكن مع استمرارهم في الممارسة يبدأ اللاعبون في تصنيف تلك التعقيدات ويستمرون في تحقيق مستويات أعلى من الأداء. والعلماء ليسوا متأكدين تماماً لماذا الذين تعلموا الأجزاء ثم طُلب منهم أن يضعوها معاً في كل لم يكن أداؤهم جيداً. وربما يكون بسبب أنهم لم يروا الصورة الكبيرة (Big Picture) وكيف أن الأجزاء يتم تركيبها داخلها؟ ولذلك لم يكونوا قادرين على تكامل الأجزاء في الكل بصورة ناجحة، أو ربما أنهم أساؤا التقدير المعرفي للجهد المتضمن وأصبحوا في ملل من هذه التدريبات وبذلك فقدوا الدافعية للتعلم.

وتقرير تعليم الكل قبل الأجزاء يتطلب خبرة وقدرة على الحكم ويرتكز إلى حد بعيد على مستويات القدرة لدي اللاعبين. وكذلك يحتاج الأمر إلى خبرة طويلة لاعداد مباريات للممارسة لتعليم الخطط الجزئية بحيث تتسق تماماً مع المباراة ككل.

الطريقة الثانية: جعل اللاعبين يلاحظون اتخاذ القرار لدى الآخرين:

كيف يمكنك مساعدة لاعبيك فهم المباراة ككل والتعرف على المشكلات المعقدة التي يجب أن يتعلموا حلها؟ أحد الطرق لذلك هو ملاحظة المباريات مع لاعبيك، ولفت انتباههم للخطط المستخدمة والقرارات التي يجب أن تتخذ. ويجب أن يكون هدفك هو مساعدة اللاعبين على تنمية مهاراتهم التحليلية الخاصة بهم وهم يشاهدون المنافسات حتى يصبحوا مستقلين أثناء المباريات.

ولحسن الحظ فإنه من السهل جداً ملاحظة الألعاب التنافسية .ويمكنك مع اللاعبين حضور مباريات فعلية، أو مشاهدتها على التليفزيون أو شراء شرائط فيديو لهذه المنافسات.

والآن ما هي افضل النماذج للمشاهدة. هل اللاعبون ذوي مهارة عالية أو اللاعبون الذين لديهم مهارات مشابهة لهذا اللاعب الذي سيشاهد ويلاحظ؟ حقيقة كلاهما مفيد. إن ملاحظة لاعبين ذو مهارة عالية يساعد لاعبيك على اتخاذ قرارات صحيحة لصنع صورة صحيحة وإيجابية لما يتطلعون إليه. إن ملاحظة الأقران أيضاً مفيد لأن اللعب سيكون أكثر ارتباطاً بهم، ويوفر كذلك فرصة أكبر للتعلم من الأخطاء التي تتم ملاحظتها. ولتحليل المباريات بصورة مستقلة يجب أن يكون اللاعبون قادرين على التعرف على الأخطاء.

الطريقة الثالثة: جعل اللاعبين يلاحظون بأنفسهم:

تماماً كما يتعلم اللاعبون اتخاذ القرارات الخططية بملاحظة غيرهم فأنهم قادرون على التعلم من ملاحظة أدائهم الخاص خلال التغذية الرجعية من الفيديو. وكما عند ملاحظة اللاعبين الآخرين آنذاك بإرشادك في الملاحظة

يجب أن تتواجد معهم كمدرب عند ملاحظة أدائهم الخاص فأنت في حاجة لمساعدتهم على تحديد الخطط التي تستخدم بواسطة الخصم والفرص الخططية التي أضاعوها؛ لأنهم لم يدركوا الإشارات والدلائل (cues). ومع تقدم اللاعبين في فهم اللعبة يجب تشجيعهم على تحليل اللعبة بأنفسهم.

الطريقة الرابعة: الممارسة المتباينة:

بناء على ما تم تعلمه حتى الآن على المدرب أن يأخذ في الاعتبار طريقتين لضرب كرة الهوكي: في الطريقة الأولى يضرب اللاعبون ١٥ كرة سريعة ثم ١٥ كرة في مسار منحني ثم ١٥ ضربة تشمل الكور السريعة والمنحنية. في الطريقة الثانية يضرب اللاعبون نفس العدد من الكور السريعة والمنحنية ثم السريعة والمنحنية وتسمى هذه ممارسة متباينة.

هل ستختار الاختيار الثاني؟ إذا كان كذلك فأنت على صواب – ولكن لماذا؟ أتعتقد أن ذلك بسبب أن نوع الممارسة أقرب لما يحدث في المباراة الفعلية، أنت مرة أخرى على صواب، ولكن لماذا ذلك مهم؟ إن جزءاً من تعلم الضرب هو تَعلُم التمييز بين الكور السريعة والكور المنحنية، والكور التي تشمل النوعين.

أن الممارسة المتباينة والتي تحاكي ظروف المباراة الفعلية تساعد اللاعبين على ممارسة اتخاذ القرار عن كيفية الاستجابة لموقف متغير.

ومن الشائع أن اللاعبين يقاومون في البداية أسلوب الممارسة المتغير لأن عليهم التعلم أكثر وبالتالي يستغرق التعلم وقتاً أطول ولكنهم عندما يتحققوا من أهمية هذه الطريقة (الممارسة المتغيرة Variable Practice) لأنها تتيح لهم فرصاً أكبر لممارسة لما يحدث فعلاً في المباراة فأنهم لا يعترضون لأن النتيجة هي أداء أفضل.

إن التباين في الممارسة هنا التي ستستخدمه يمكن أن يكون داخل المهارات الفنية، وبين المهارات الفنية المتنوعة، وبين خطط متنوعة. والتباين في مهارات الفصل يشبه مثال الضرب في الهوكي، ويمكن أن ينطبق كذلك على كرة السلة، وكرة القدم، وغيرهم الكثير.

عليك تصميم الممارسات بحيث تكون لدى اللاعبين فرصة ممارسة تقرير ما هي المهارة الفنية التي لديهم في مخزونهم وسيحتاجون إلى استخدامها في موقف معين.

مثال: لاعبو كرة القدم يجب أن تكون لديهم القدرة على اتخاذ قرار بالضرب بالرجل أو بالرأس لتسجيل هدف في ظروف مختلفة، لاعبوا كرة السلة يجب أن يكونوا قادرين على اتخاذ قرار التمرير أو التصويب أوالتحرك نحو السلة، وعلى خط الظهير الرابع أن يكون قادراً على الاختيار بين التمرير القصير أو الطويل أو الاحتفاظ بالكرة والجري بها.

وبالطبع ستحتاج كذلك إلى تصميم مباريات تدريبية يواجه فيها اللاعبون اختيارات خططية خلال مواقف مباراة متنوعة.

الطريقة الخامسة: التحكم في التغذية الرجعية:

أي الأساليب تعتقد أكثر فاعلية – هل إعطاء قدر كبير من التغذية الرجعية باستمرار أو إعطاء تغذية رجعية على فترات متباعدة؟ إذا كانت إجابة تغذية رجعية على فترات متباعدة فأنت على صواب، ولكن لماذا ذلك افضل؟ هناك عديد من الأسباب الهامة:

١. لأنه مع التغذية الرجعية الكثيرة جداً قد يحدث لدى اللاعبين تحليل زائد لأدائهم وبذلك يتشتت التركيز والانسيابية.
٢. انظر إلى ذلك من وجهة نظر متخذي القرار. فالمدربون الذين يقدمون تغذيةرجعية بصورة مستمرة فإنهم هم الذين يقومون بكل أسلوب حل المشكلة ويحرمون لاعبيهم من فرص التعلم لاتخاذ قراراتهم الخاصة.

وما نعرفه الآن من خلال أبحاث لافري (Lavery (1962، ويبكس وكاردس (Weeks and Kardus 1998) ومن الخبرة فإن التغذية الرجعية الأكثر أفضل من التغذية الرجعية الأقل عندما يكون اللاعبون يتعلمون المهارة لأول

مرة، والتغذية الرجعية الأقل أفضل عندما يصبح اللاعبون أكثر مهارة.

إن جزءاً من فن التدريب هو معرفة متى نبدأ في تقليل كمية التغذية الرجعية وكيف تُشجع اللاعبين على تحديد المشكلات الخاصة خلال الأداء وإيجاد حلول لها، وباختصار يجب مساعدة اللاعبين على أن يكونوا أكثر استقلالية في صنع القرار.

وتوصي (د.فيكرز Vickers) في برنامجها لاتخاذ القرار أن عليك تحديد مدى مقبول من الأداء، وعندما يقوم اللاعب بالأداء في هذا المدى فلست في حاجة لتقديم تغذية رجعية. وعندما يكون أداء اللاعب خارج هذا المدى عليك تقديم التغذية الرجعية. ونحن نعرف أنه في معظم الحالات عندما لا يتم تقديم تغذية رجعية لفترة طويلة فإن الأداء يتناقص.

ووجدت كذلك أن نقص التغذية الرجعية من المدربين يتسبب في حدوث بعض المشكلات.

أولاً: يُسيء بعض اللاعبين تفسير ذلك في نقص الاتصال لأن المدرب غير راض عنهم أو يتجاهلهم.

ثانياً: والبعض يرى أن علاقة المدرب باللاعبين على أنهم آباء ومديرين وأن المدرب يكون أقل فاعلية لو أعطى تغذية رجعية قليلة عن المدرب الذي يقدم تغذية رجعية أكثر.

عليك الاتصال والتواصل بلاعبيك الذين قللت لهم التغذية الرجعية بحيث تنمو لديهم مهارات اتخاذ القرار بأنفسهم. وعندما تفعل ذلك شجع لاعبيك على عرض مشكلاتهم عليك عندما يكونوا غير قادرين على إيجاد حلول لها. ويمكنك كذلك تحقيق هذا التواصل والتعلم للاعبيك بتوجيه أسئلة عن أدائهم لمساعدتهم في تحديد المشكلات التي يواجهونها وإيجاد حلول لها.

الطريقة السادسة: توجيه أسئلة:

عبر سنوات عديدة لاحظنا أن معلومات اللاعبين ذوي المهارات الفنية والخططية العالية غالباً ما تفوق تلك التي لدى مدربهم. وبعض المدربين يدركون ذلك ويغيرون دورهم من تعليم وتوجيه اللاعبين إلى "إدارة" التدريب والاعداد للمنافسة. وآخرون يتحولون إلى تحقيق مستويات أعلى في التدريب. ويحققون تعاوناً أكبر في العمل مع لاعبيهم لحل المشكلات التي ستواجههم في المنافسة.

هذا الأسلوب التعاوني من التدريب، والذي نتبناه خلال هذا الكتاب يتطلب منك أن تتحول من الاستمرار في اعطاء التوجيهات والتعليمات والتغذية الرجعية باستمرار إلى توجيه أسئلة أكثر لمساعدة لاعبيك على التعرف على المشكلات ووضع حلول لها.

وحتى إذا لم تكن مدرباً للاعبين دوليين ولديهم معلومات أكثر منك عن المهارات الخططية والفنية؛ فإن توجيه الأسئلة أداة هامة في تنميّة مهارات اتخاذ القرار لكل اللاعبين بمجرد تعلمهم مبادئ الرياضة.

الأسئلة لها هدفان أساسيان:

١. إنها وسيلة لتتعرف على ما يريده اللاعبون ومن الذي في حاجة لمساعدة منك.
٢. تساعد اللاعبين على التفكير في خبراتهم لحل المشكلات التي تواجههم.

وإذا كان اللاعبون يعرفون المشكلة فعلاً على المدرب توجيه أسئلة لمعرفة ما إذا كان لديهم معلومات كافية لحل هذه المشكلة أم لا. وهل يعرفون أفضل وسيلة لزيادةالقوة أو بناء التحمل؟، هل يفهمون بيوميكانيكا المهارة وكيف يمارسونها بصورة صحيحة؟، هل يدركون ويعرفون كل الاختيارات الخططية في موقف معين؟

إذا كانت لديهم معلومات كافية وجه إليهم أسئلة لتعرف إذا كانت لديهم صعوبة في تصحيح القرار أو اتخاذ قرار أفضل. هل لديهم مشكلات في الانضباط الذاتي (مثال: غير قادرين على أداء التدريب الضروري)؟ هل لديهم مشكلة في قراءة اللعب بسرعة تكفي لأداء ما يجب عمله؟

هل يعتقدون أنهم في حاجة أكثر لممارسة اتخاذ القرار؟

وجه أسئلة عن كيفية الشعور بالحركة بحيث يربط اللاعب نتيجة الاستجابة بالاحساس الحس حركي لأداء هذه الاستجابة. وجه أسئلة عن كيف يشعر اللاعبون بدنياً وعقلياً عند الاستعداد للمنافسة. وجه أسئلة عن كيف يمكنك مساعدة اللاعب في الانتقال للمستوى التالي من الأداء.

إن تحويل دورك إلى توجيه أسئلة أكثر ليس سهلاً إذا كان المدرب معتاداً على تقديم كل الاجابات. إن توجيه أسئلةجيدة أمر يحمل التحدي، ولكن مع الممارسة يمكن للمدرب اتقان هذه المهارة التدريبية الهامة إذا كان يؤمن بفكرة أنه يساعد لاعبيه على حل المشكلات التي تواجههم في المنافسة.

تعليم المهارات الخططية:

كما أن التدريب الجيد يمكن أن يختصر الوقت الذي يحتاجه اللاعبون لتعلم المهارات الفنية، كذلك التدريب الجيد يمكن أن يساعدهم على تقليل الوقت الذي يحتاجونه لتعلم المهارات الخططية. وهذه ليست مهمة سهلة. إن المعلومات بالإشارات التي تنتبه إليها وأي القرارات تتخذها بناء على هذه الإشارات ليست جاهزة في كتب أو فيديو. ورغم أن بعض المدربين واللاعبين الصفوة قد تعلموا هذه الإشارات والاختيارات الخططية خلال سنوات من الخبرة، إلا أنه بصفة عامة لم يتم تسجيل هذه المعلومات ليسهل الحصول عليها. إن المدربين لديهم كم هائل من المعلومات الفنية المتوفرة لديهم ولكن من الملاحظ أن لديهم معومات خططية قليلة.

إذن كيف ستتعامل مع عدم وجود مرجع لتعليم هذه المهارات الخططية؟ لقد أعددنا خطة من خمس خطوات لتنمية المهارة الخططية يمكن للمدرب استخدامها لتنمية هذه المعلومات وستساعده في تعليم لاعبيه ليس فقط كيفية قراءة اللعب بل كيف يستجيبوا للموقف.

خطة تنمية المهارة الخططية

يمكنك إعداد خطة لتعليم المهارة الخططية في رياضتك باتباع كل خطوة من الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تحديد القرارات الهامة التي يريد اللاعبون اتخاذها عند أداء اللعب في هذه الرياضة

فهذا تمرين له قيمة هائلة يمكنك استخدامه كمدرب. وإذا كانت لديك خبرة بسيطة في هذه الرياضة، فما زال يمكنك تحديد القرارات الهامة بطرق عديدة لاحظ اللاعبين لمعرفة أين يرتكب اللاعبون أخطاء خططية أكثر من الأخطاء الفنية. فهذه هي المواقف التي تتخذ فيها القرار. وإذا لم تكن قادراً على تحديد هذه الأخطاء الخططية إسأل اللاعبين والمدربين ذوي الخبرة.

صف قرار خططي نوعي على لاعبيك اتخاذه في هذه الرياضة.

_____

_____

الخطوة الثانية:

١. عليك تحديد ما هي المعلومات التي يحتاجها اللاعبون لاتخاذ قرار جيد يتعلق بالموقف الذي تم وصفه في الخطوة الأولى.
ما هي القواعد التي يحتاجها لاعبوك لاتخاذ قرار خططي جيد.

_____

_____

_____

٢. ما الذي يجب على لاعبيك معرفته عن خطتك الاستراتيجية أوخطة المباراة التي ترتبط بهذا القرار الخططي؟

_____

_____

٣. ما هي ظروف اللعب التي يجب على اللاعبين الانتباه إليها والتي قد تؤثر على قراراتهم الخططية، وكيف أن هذه الظروف تؤثر عليهم؟

_____

_____

٤. ما هي نقاط القوة والضعف لدى أعضاء الخصم التي يريد لاعبوك معرفتها ليتمكنوا من اتخاذ هذا القرار الخططي؟

_____

_____

٥. ما هي العوامل التي يجب أخذها في الاعتبار عند تقييم لاعبوك لنواحي القوة والضعف لديهم.

تابع: خطة تنمية المهارة الخططية

الخطوة الثالثة:

حدد الإشارات (وتسمى إيماءات) Cues في الموقف الذي يجب ولا يجب أن يقوم بها لاعبوك، وعليك مساعدتهم لتفسير هذه الإشارات لتحديد مسار العمل المحتمل. وذلك أمر صعب الأداء. عليك أن تكون مراقباً يقظاً للعب وتوجيه أسئلة على لاعبيك واللاعبين الأكثر مهارة، إستشر مدربين ناجحين وذوي خبرة، وقراءة الدراسات السابقة عن الجوانب الفنية في هذه اللعبة كل ذلك يساعدك في تعلم الإشارات التي على اللاعبين الانتباه إليها في كل موقف لاتخاذ القرار.

إشارات ينتبه إليها اللاعبون	إشارات لا يجب أن ينتبه إليها اللاعبون

الخطوة الرابعة:

عليك تحديد الاختيارات أو الإشارات أو القواعد الخططية المناسبة لاتخاذ هذا القرار الخططي. متى يقرأ اللاعبون الموقف بطريقة معينة، ما هي الاختيارات الخططية المتوفرة لديهم؟ هل هناك استجابة خططية مُفضَلة (وكما في الخطوة الثانية يمكنك تحديد هذه الاختيارات الخططية من خلال ملاحظتك الدقيقة أو باستشارة اللاعبين والمدربين عاليي المهارة؟.

_____

_____

الخطوة الخامسة:

ابحث أو صمم على الأقل مباراة واحدة للممارسة التي تتيح للاعبيك فرصة تنمية هذه المهارات وقراءتها واتخاذ القرار السليم. وغالباً ما ستتيح مباريات الممارسة هذه الفرصة لقراءة الموقف واختيار الخطة المناسبة. وهذا هو أفضل أسلوب في المباريات وهي مباراة الممارسة. ومن تَعلُمك تحديد نقاط اتخاذ القرار في الخطوة الأولى يمكنك تصميم ظروف ممتازة لتنمية مهاراتهم الإدراكية. غالباً ما ستحقق مباريات الممارسة التي صممتها فرصة للاعبين لممارسة أكثر من مهارة لاتخاذ القرار.

أوصف المباراة هنا:

_____

_____

_____

_____

وتتوقف على نوع الرياضة قائمة القرارات الخططية وقد تكون طويلة جداً؛ وقد تكون لديك قرارات دفاعية وهجومية، ويمكن أن يحدث ذلك موقفاً موقفاً. وستمر سنوات طويلة يتعلم اللاعبون منها المهارات الخططية بالمحاولة والخطأ، ولكن كم هذه الأخطاء مؤلمة،

وجاء في حكمة شعرية: لمؤلف غير معروف:

«الخبرة مدرس رائع، هذا حقيقي، ولكن الذي يجعلني ثائراً، هو أن الخبرة دائماً تعلمني اشياء أفضل أن لا أتعلمها».

«Experience is a fine teacher, it's true, But here's what makes me burn; Experience is always teaching me Things I'd rather not Learn»

وعليك مراعاة ذلك التحدي: قبل بداية الموسم القادم عليك تحديد ٤ إلى ٦ أهم قرارات خططية يجب أن يتخذها اللاعبون. ولإداء ذلك عليك أن تنعكس على الأخطاء التكتيكية التي ارتكبها لاعبوك أو لاعبو الفرق الأخرى، أو الأخطاء الخططية التي ارتكبتها أنت عند إعداد خطة المهارة الخططية لهذه القرارات الأربعة إلى ستة قرارات.

ومع تقدم الموسم سجل ملاحظاتك عن أهم الأخطاء الخططية التي ترتكبها أنت أو يرتكبها لاعبوك ثم عليك إعداد خطة لتنمية المهارة الخططية للاعبيك وبهذا ستكون مدرباً أكثر نجاحاً.

أسئلة للمراجعة:

* ما هي المهارات المعرفية الثلاثة التي يحتاجها اللاعبون لقراءة الموقف؟
* كيف يمكنك مساعدة لاعبيك على تحسين انتباههم وتركيزهم؟
* هل تأكدت أن لاعبيك يعرفون كل القواعد الحالية لهذه اللعبة؟ يمكنك مساعدتهم بتعليمهم مهارات في مواقف تحاكي المباراة باستخدام القواعد ومراجعة من حين لآخر للقواعد التي يتم تطبيقها وتوزيع كتب تحتوي هذه القواعد على اللاعبين
* هل اشترك اللاعبون في اعداد استراتيجيات الفريق والأهداف الفردية؟
* ما مدى فاعليتك عند توصيل خطط المباراة للاعبين؟
* قبل المنافسة هل اشترك اللاعبون معك في الظروف المتوقعة في اللعب ونقاط القوة والضعف لدى الخصم؟
* كيف يمكنك تحسين المعلومات الذاتية لدى لاعبيك بحيث يمكنهم أن يلعبوا داخل أنفسهم؟
* ما هي بعض المبادئ أوالقواعد الخططية التي يمكنك تدريسها للاعبيك لمساعدتهم على تحسين خططهم في اللعب؟
* ماهي الطرق الستة لتدريس «تدريب القرار»؟
* ما هي الخطوات الخمسة لإعداد خطة تنمية المهارة الخططية؟

الفصل الرابع عشر
التخطيط من أجل التعليم

مقدمة:

يعتبر المدرب سيفرت Seyfert دائرة معارف متحركة عن رياضة مسابقات الميدان والمضمار، وهو ربما من أكثر الأشخاص علماً بالرياضة في الولاية. وكان ذكياً في تحليل ميكانيكا الجري وتصميم برامج التدريب، ولكنه كان أستاذاً في النسيان باستمرار، غير منظم ويحضر للتدريب متأخراً في معظم الأحيان وقد يحضر "سيفرت" بدون خطط للممارسة. ويبدأ التمرين بسؤال أعضاء الفريق ما الذي أديناه أمس، وفي كل موقف لديه القدرة على ابتكار خطة ممارسة فوراً

هل سمعت تلك المقولة. إن الفشل في التخطيط هو التخطيط للفشل. وبغض النظر عن مستوى المنافسة التي ستقوم بالتدريب لها ومعرفتك ومعلوماتك عن الرياضة أو سنوات الخبرة فإنك ستستفيد من الخطة التعليمية.

☜ وفي هذا الفصل: وتمشيا مع «أسلوب المباريات» في التدريب ستتعلم:

* كيفية إعداد خطط تعليمية للموسم.
* كيفية إعداد خطط تعليمية لكل وحدة تدريبية يومية

وسنركز فقط على إعداد خطط للتدريب الموسمي واليومي، ولكن في عالم الرياضة اليوم حيث المنافسة شديدة فإن عديدا من المدربين واللاعبين يقومون بإعداد خطط على مدار السنة بل وخطط لمدي الحياة حيث أنهم يبحثون عن التميز.

والتخطيط الذي نناقشه هنا يرتبط كلية بالتعليم والتدريب على المهارات التي يريد اللاعبون أن ينجحوا فيها وبالإضافة إلى التخطيط التعليمي فعلي المدربين التخطيط لجوانب متعددة أخرى من عملهم

أهمية التخطيط للتعليم:

* يساعد المدرب في تحديد **الأهداف التي يود أن تتحقق** عند لاعبيه.
* يوجد المدرب في تنظيم **الأنشطة ويبعده عن التخبط لي** تنفيذها.
* يساعد المدرب في توزيع **الوقت بشكل متوازن** والاستفادة المثلى من الوقت المتاح.
* يساعد المدرب في اختيار **الأساليب والوسائل** والأنشطة المناسبة.
* يمكن المدرب من التقويم السليم **للاعبين وحصولهم** على التغذية الرجعية.
* يجعل المدرب أكثر ثقة بنفسه.

وعملية التخطيط للتعليم تساعد على خلق **بيئة تعلم فعالة** تتميز بأنها:

* غنية بالفرص التعليمية المصممة **جيداً والمتضمنة** للعديد من الاختيارات لما يجب تعلمه.
* تتضمن مدرباً فعالاً يمتلك مهارات **التعليم على** مستويات التخطيط والتنفيذ والتقويم.
* تتوفر فيها عوامل الضبط والتحكم **وإدارة التعليم** وإدارة الأفراد.
* تستخدم وقت التعليم في ضوء **الأهداف المحددة** له.
* تتم فيها عملية تحسين التعلم بمعنى ماذا يعرف اللاعب وكيف يعرف بالإضافة إلى تضمينها العديد **والمتنوع** من أساليب التعلم.
* يتم فيها تنظيم تعلم اللاعبين بما يتفق وطبيعة **الموقف** التعليمي بمعنى متى يكون التعلم في مجموعات كبيرة

ومتي يكون في مجموعات صغيرة ومتى يستفاد من أساليب التعلم الفردي.

الفوائد من التخطيط:

بديهيا كلنا يعرف أن التخطيط فكرة جيدة، ولكن غالباً ما تكون المشكلة هى وأن يكون لديك وقت للتخطيط أو الفشل في التخطيط لايجاد الوقت ورغم أن التخطيط يستغرق وقتاً وعملا صعب إلا أن الفوائد منه عديدة فإن الخطة الموسمية هي خارطة الطريق التي تؤكد أنك ستقوم بتعليم كل ما يجب تعلمه – ليس فقط المهارات الفنية الواضحة والتدريب البدني المطلوب ولكن كذلك المهارات العقلية ومهارات الاتصال والمهارات الخططية الضرورية للنجاح. هذه الخطة الموسمية تساعدك أن تستمر في المسار الصحيح وأن تستخلص ما هو المهم، وتعتبر إطاراً لتقييم المواسم الماضية وإعداد خطة أفضل للموسم التالي. عليك التفكير أن التخطيط التعليمي هو استثمار لأنه سيوفر وقتاً هائلاً في المستقبل.

وخلال التخطيط يجب أن تفعل ما يلي:

* إجعل لاعبيك يشاركون إيجابياً مما يؤدي إلى مزيد من التعلم والاستمتاع أثناء الممارسة.
* قدم لهم مواقف فيها تحدى ومواقف تعلم مرتبطة بالحدث.
* تعليم المهارات في إطراء مناسب لتعظيم التعلم والأمان.
* أن يتم التعلم اكتساب اللياقة بحيث لا يحدث حمل زائد أو تدريب زائد على اللاعبين.
* استغل الوقت المتاح افضل استغلال وكذلك المكان والأدوات.
* تقليل مشكلات الانضباط إلى أدنى حد.
* زيادة ثقتك في قدراتك للسيطرة على الموقف.

والآن وقد تأكدت من أهمية وقيمة التخطيط، هيا نتسلق السلالم ذات الست خطوات الموضحة في شكل (١٤-١) "أنظر الشكل" وإذا اتبعت هذه الخطوات الستة في الموسم القادم فأنك ستوفر تعليم أكثر فاعلية عما كنت تفعل في الماضي.



(شكل ١٤-١)

ست خطوات لتوفير تعليم أكثر فاعلية:

الخطوة الأولى: تحديد المهارات التي يحتاج اليها اللاعبون

ليس المقصود هنا المهارات الفنية والخططية التي سنناقشها هنا ولكن كل المهارات التي تريد أن يتعلمها لاعبوك. ان الخريطة السماوية للمهارات الرياضية السابق عرضها في الفصل الحادي عشر تقدم اطاراً ممتازاً لتحديد المهارات التي يجب أن يتقنها اللاعبون لأداء اللعب بنجاح. ولإعداد خريطتك الخاصة للمهارات الرياضية التي سيحتاجها لاعبوك، عليك عمل قائمة بالمهارات النوعية في كل كوكب، والتي تعتبر أساسية أو ذات قيمة لكى يتعلمها اللاعبون. كن دقيقًا بقدر الامكان في إعداد هذه القوائم، واذا لم تخطط لها هنا فمن المحتمل ألا تتذكر تعليمها فيما بعد. وذلك سيستغرق بعض العمل ولكنه عمل جيد وجوهري للتدريب وسيساعدك على أن تكون مدرباً أفضل. إن خريطتك للمهارات الرياضية يجب أن تكون القائمة المثالية

لإعداد لاعباً ناجحاً. وعند الانتقال خلال الخطوات الست في عملية التخطيط سنقوم بتعديل لتحقيق الأمثل مع جرعة كافية من الواقعية

مصادر تحديد المهارات:

كيف تُحدد المادة العلمية التي ستعلمها؟ اليك المصادر الرئيسة:

١. استخدم خبرتك السابقة في تحديد المهارات التي تعتقد أنها أساسية.
٢. اشتري أو استعر كتب، وشرائط فيديو، وCD, DVD التي تشرح وتوضح عروضاً عملية لمهارات الرياضة التخصصية.
٣. التحق بالدورات التدريبية التي ترتبط برياضتك التخصصية مع البحث في المعلومات التي تقدمها شبكة المعلومات الدولية.
٤. استشر المدربين الأكثر خبرة وكذلك اللاعبين فى المنطقة التى توجد بها واطلب منهم مشاركتك فى المهارات المتنوعة التى تقوم بتعليمها وكيف يقومون بتعليمها واذا كنت مدربا حديثا فالأفضل أن تبحث عن مدرب عالي الخبرة يكون ناصحا ومعلما لك فهذه طريقة رائعة للتعليم.
٥. احضر دورات لتدريب المهارات الفنية والخططية
٦. لاحظ المباريات باهتمام وتركيز. وعند مشاهدة المباريات الفعلية أو فى التلفزيون على مستويات مختلفة من المنافسة لاحظ بدقة المهارات الضرورية وكيفية تعليمها.

وفيما يلى بعض الاقتراحات عن كيفية تحديد المهارات النوعية فى كل واحدة من الكواكب الستة (حسب خريطة القبة السماوية الفصل الحادي عشر)

المهارات الفنية:

حدد أولاً المهارات الأساسية او المحورية التى يجب ان يمتلكها كل لاعب لأداء اللعب على المستوى التنافسي. ومن المحتمل أن يمتلك لاعبوك هذه المهارات الأساسية ولكن بدرجات متفاوتة. ولأن كل الرياضات تتطلب أن يؤدى اللاعبون الأساسيات بصورة جيدة فأنت فى حاجة لمساعدة اللاعبين على تنمية هذه المهارات بدرجة عالية من الاتقان خلال الموسم وبالنسبة للرياضة الخاصة بك عليك مراعاة المهارات لكل موقف أولكل مباراة وفى المواقف المتنوعة من المنافسة.

وبعد تحديد المهارات المحورية الأساسية فقد تتطلب الرياضة الخاصة بك الاهتمام بالانظمة الدفاعية والهجومية كذلك. هل تريد أن تتبنى واحداً أو أكثر من هذه الانظمة واذا كان الامر كذلك فما هي المهارات النوعية التي سيحتاجها اللاعبون لتنفيذ هذه الانظمة بفاعلية؟ ومع تذكر النظام الخاص الذى ستخطط لاستخدامه عليك تحديد المهارات المتقدمة التى تريد تدريسها. وفى استمارة (١٤-١) سنرى امثلة مختصرة لفريق كرة

استمارة (١٤-١) المهارات الفنية لفريق كرة السلة من الناشئين

نظام هجومي أولي: هجوم متحرك ١-٤ ، ١-٣-١ عالي/ منخفض

نظام دفاعي أولي: رجل - لرجل منطقة ٢-٣

المهارات المحورية الأساسية لكل اللاعبين

١- تمرير وتلقي التمريرات -تمريرة مرتدة وتمريرة صدر

٢- تصويب - تصويب، بالوثب، إعداد للتصويب، ورمية حرة

٣- الحركة والتغطية - تقاطعات V - تقاطعات خلفية،على الكرة وبعيدا عن الكرة

٤- إعادة الارتداد - التوجيه، الصد

٥- التنطيط باليد اليمنى واليسرى والرأس لأعلى.

٦- دفاع - خطوة ايقاع وحركة

المهارات الأساسية لأوضاع معينة

لاعبو الحراسة Post Players

١. وثبات في دوران للتصويب، تصويب بالمتابعة باليدين معاً.
٢. تغطية ودحرجة، تغطيات لأعلى، تغطيات لأسفل.
٣. ضربات تمويه (انخفاض واندفاع لأعلى باليدين معاً.
٤. وضع الدفاع وعمل القدم أسفل وأعلى قائم الشبكة.

لاعبوا الجوانب (المحيط) Permeter Players

١. تقاطع، تراجع، تغيير إيقاع التنطيط ؟
٢. تمرير أو تصويب من التنطيط.
٣. الإمساك والتصويب.
٤. إجبار من يقوم بالتنطيط على استخدام اليد الضعيفة لالتقاط الكرة منه.

مهارات متقدمة حسب الموقع

لاعبو الحراسة Post Players

١. منافذ لتمريرات، تمريرة أعلى الرأس باليدين وتمريرة بيسبول.
٢. ملأ الحارة - تمريرة للمتابعة أو تصويب بالوثب
٣. ضربات خطافية ومتابعة بالتراجع.
٤. تصويب على حائط صد

لاعبوا الجوانب (المحيط) Permeter Players

١. تمويه للتحرك، أو تمرير أو تنطيط
٢. ضربات من ٣ نقاط، حول القوس arc عند المسك ومن التنطيط
٣. تنطيط خلف الظهر وبين الرجلين.
٤. الصراع خلال وفوق أعلى التغطية.

وإذا كنت حقيقة جاداً في أن يصبح التدريب مهنتك، فنحن نقترح عليك إعداد نظام لعمل كتالوج للمعلومات عن تعليم المهارات الفنية في الرياضة التي تمارسها. وأحد هذه الأنظمة هو إعداد ملف لكل مهارة وإدخال استمارة مثل استمارة (١٤-٢) ثم ملئ البيانات مع وجود الاستمارة في الملف، ويمكن كذلك ببساطة إعداد هذه الاستمارة على الحاسب الآلي وكتالوج هذه المهارات على أنها سلسلة من الملفات وستكون مصدراً هائلاً لك للرجوع إليه كل موسم.

استمارة (١٤-٢)
استمارة تعليم المهارة الفنية

اسم المهارة _____

الوضع (إذا وجد) _____

نوع المهارة محورية دفاعية متقدمة هجومية

وصف المهارة:

نقاط أساسية للتعليم:

أخطاء شائعة وكيفية تصحيحها:

مراجع:

المهارات الخططية:

كما ناقشنا في الفصل الثالث عشر لا توجد معلومات جاهزة عن المهارات الخططية للتعليم وكيفية تعليمها. وفي الفصل الثالث عشر أيضاً يوجد وصف لخطة مهارة خططية من خمس خطوات، تشجعك على تحديد القرارات الخططية الهامة في الرياضة التي تمارسها ووصف المعلومات الضرورية لاتخاذ قرارات خططية صحيحة وتحديد طريقة ليمارس لاعبوك مهارات اتخاذ القرارهذه. ولأداء ذلك، كما في المهارات الفنية، فعليك ملاحظة واستشارة مدربين ولاعبين ذوي خبرة آخرون والعمل مع مدرب كمعلم وناصح لك إذا أمكن ويمكنك الحصول على دورات في المهارات الفنية والخططية أو الإطلاع عليها.

المهارات البدنية:

وعلى النقيض من المهارات الخططية فإنه توجد كمية هائلة من المعلومات عن التدريب البدني (مثال القوة والسرعة والقدرة والتحمل والتغذية والتحكم في الوزن). ويوجد وصف لهذه الأساسيات في الجزء الرابع تحت عناوين "مبادئ التدريب البدني" ويشمل مراجع لمزيد من المعلومات.

المهارات العقلية:

لعلك تدرك أهمية الثقة بالنفس لدى لاعبيك واليقظة العقلية والتركيز ومهارات الانتباه مع القلق والتحكم في الغضب، ولكنك تشعر بأنك ليس مستعداً تماماً لتعليم هذه المهارات العقلية. وربما تحتاج للاستعانه بأخصائي نفسي رياضي إذا توفر وأمكن تحمل نفقاته. ولكن إذا كنت مثل عديد من المدربين تتجاهل مثل هذه المهارات فقد يكتسب اللاعبون هذه المهارات بأنفسهم من خلال اللعب أو من خلال تدخل إلهي.

وفي حين يمكن أن يقدم الإخصائي النفسي الرياضي مساعدة هائلة في تعليم المهارات العقلية إلا أنك ستكون المدرب على هذه المهارات العقلية سواء قبلت هذا الدور أم لا. إن كيفية عرض هذه المهارات العقلية وكيف تستجيب لها تحت ضغط، وكيف تتحرك وتقدم تغذية رجعية للاعبيك كل ذلك سيؤثر على تنمية مهاراتهم العقلية، ولا يمكنك ببساطة أن تختار نائباً لك في التدريب على هذه المهارة كلية ولكي تكون مدرباً ناجحاً عليك أن تصبح تلميذاً في علم نفس الرياضة وبذلك تعرف كيف تقوم بتعليم هذه المهارات العقلية الأساسية التي تحتاجها في الرياضة التي تدربها.

نعم هناك مكافأة في تعلم هذه المهارات العقلية لتعلمها للاعبيك: لأنها ستؤدي أيضاً إلى تحسين مهارتك العقلية وتمكنك من إتخاذ قرارات تكتيكية صحيحة أثناء المنافسات.

إنك تعلمت بعض أسس علم النفس الرياضي في الجزء الثاني، تحت عنوان مبادئ السلوك. بالإضافة لذلك يجب أن تبحث عن دورات متقدمة في الجامعات وحضور ورش عمل أو مؤتمرات، يتم عقدها بواسطة المنظمات المتخصصة، وقراءة كتب في علم نفس الرياضة.

مهارات الاتصال:

لقد تعلمت مبادئ مهارات الاتصال في فصول ٧، ٩، ١١ وحددت مهارات الاتصال التي تشعر أن اللاعبين في حاجة إليها للأداء الجيد. استخدم هذه القائمة للتخطيط عن كيفية تعليم مهارات الاتصال.

تنمية الشخصية:

يجب أن لا ننسى أن التعليم حول تنمية الشخصية والذي يجب أن يكون جزءاً من خطة التعليم. ارجع إلى الفصل الرابع لمراجعة "دستور شخصية اللاعبين" وكذلك تعليم مبادئ الشخصية.

والآن عليك إعداد استمارة تشبه (١٤-٣)، في الخطوة الأولى أكتب قائمة بكل المهارات التي حددتها في الخريطة السماوية ذات الكواكب الستة.

وقوائم المهارات الفنية والخططية قد تكون طويلة جداً؛ وذلك وفق نوع الرياضة وبالنسبة لـ ٥ كواكب

الأخرى من المهارات تم ذكر قائمة بالمهارات المحورية التي نوقشت من قبل. يمكنك استخدام هذه القائمة مبدئياً، ولكن إذا كانت لديك معلومات أو عندما تتعلم أكثر عليك إحلال ذلك بمهارات أكثر نوعية تتصل بالرياضة الخاصة بك (اترك العمودين في الخطوة ٢ والقسم الأخير عن النضج والخبرة الآن لأننا سنشرحهم عند مناقشة الخطوة ٢).

استمارة (١٤-٣)

خطوة ١	خطوة ٢							
تحديد المهارات	مهارات أساسية للتقويم		درجات المهارة ضعيف ← قوي					
مهارات فنية								
مهارة ١	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارة ٢	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارة ٣	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارة ٤	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارة ٥	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارة ٦	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارات تكتيكية								
قدرة على قرارة الموقف	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
معلومات عن القواعد	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
معلومات عن استراتيجية الفريق	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
معلومات عن الخصم	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
معلومات عن الذات	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
معلومات عن تكتيكات اختيارية	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
قدرة على اتخاذ القرار	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارات تدريب بدنية								
قوة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
سرعة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
قدرة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
تحمل	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مرونة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
سرعة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
توازن	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
رشاقة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	

أخرى	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارات عقلية								
تحكم انفعالي – قلق	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
تحكم انفعالي – غضب	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارات عقلية								
ثقة بالنفس	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
دافعية للانجاز	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
قدرة على التركيز	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
أخرى	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارات اتصال								
إرسال رسائل موجهة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
إرسال رسائل صحيحة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
انصات للرسائل (استماع)	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
فهم الرسائل	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
تلقي نقد بناء	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
تلقي مديح وتقدير	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
المصداقية مع الزملاء	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
المصداقية مع المدربين	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
مهارات شخصية								
الثقة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
الاحترام	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
المسئولية	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
العدالة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
الرعاية	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
المواطنة	نعم	لا	١	٢	٣	٤	٥	
النضج والخبرة								
نضج بدني			١	٢	٣	٤	٥	
			غير ناضج			ناضج تماما		
نضج عاطفي			١	٢	٣	٤	٥	
			غير ناضج			ناضج تماما		
نضج اجتماعي			١	٢	٣	٤	٥	
			غير ناضج			ناضج تماما		
خبرة لعب			١	٢	٣	٤	٥	
			لا			بشدة		

الخطوة الثانية: معرفة اللاعبين:

عند التخطيط لما سوف تقوم بتعليمه للاعبيك عليك أن تعرف ما يعرفونه الآن؛ وأي خصائص عنهم قد تساعدك في تحديد مدى ما يحتاجونه من تعلم. وعند إعدادك خطتك التعليمية ستحتاج إلى إجابات عن الأسئلة التالية عن لاعبيك:

- كم عمر لاعبيك وما مستوى النضج البدني والسيكولوجي والاجتماعي لديهم؟
- ما مدى خبرتهم في اللعب؟
- ما مدى معرفة كل لاعب للآخر، وكيف يعملون معاً في مجموعات؟
- ما مدى تحملهم للمسئوليات؟
- هل تعودوا أن يقال لهم ما يجب أن يفعلوه (الأسلوب التقليدي) أو
- هل تم تشجيعهم على أسلوب حل المشكلة والتفكير (أسلوب المباريات)؟
- ما هي مهاراتهم الحالية في كل مهارة من مهارات الكواكب الستة؟
- ما هي امكاناتهم وقدراتهم في كل مهارة من مهارات الكواكب الستة؟

رغم أنك تعرف بعض أو معظم من أفراد الفريق جيداً من تدريبهم في مواسم سابقة، فمن المفيد أن تقوم بتقييم لاعبيك في المهارات الأساسية التي تم تحديدها في الست كواكب للمهارات الرياضية (الفصل الحادي عشر)

أسباب إجراء تقويم قبل الموسم:

١. لأن ذلك يساعدك على فهم مستوى كل لاعب أو نقطة البداية للتعليم، وبالتالي جعل التعلم فردياً لتعظيم التعلم وسهولة النجاح.
٢. يساعدك على تقييم تحسن لاعبيك فيما سبق معرفته في الموسم.
٣. يساعدك في اختيار من سيشارك في الفريق.
٤. يمكن تنظيم اللاعبين حسب مهاراتهم ومعلوماتهم لتحقيق مباريات آمنة وممارسات متعادلة.

إذا كنت تتجنب إجراء التقويم قبل الموسم لأنك لست متاكداً من ماذا أو كيف سُتقيم، فإن الإرشادات العامة التالية قد تساعدك في ذلك. كذلك الدورة التدريبية للمهارات الفنية والتكتيكية ستوفر لك نظام تقويم نوعي.

ما الذي تقيمه:

في الخطوة ١ استمارة (١٤-٣) حددت المهارات ولكن ليس من العملي غالباً أن تقيم كل المهارات التي دونتها في القائمة. وفي الحقيقة فإن بعض المهارات قد تكون متقدمة جداً لدرجة أنها في بعض الألعاب تُشكل خطراً في الأداء إذا أردت تقييم لاعبيك فيها. ولذلك عليك تقييم لاعبيك في المهارات الأساسية التي يمكن لهم أداؤها بأمان في بداية الموسم.

كيف تُقيم:

يمكنك إجراء تقويم قبل الموسم بطريقة أو بطريقتين. يمكنك إجراء اختبار رسمي حيث يؤدي اللاعبون المهارات الفنية والخططية وعرض لياقتهم البدنية واستكمال امتحانات تحريرية أو شفوية لإظهار كفاءات أخرى. وبالتبادل يمكن أن تجعلهم يقومون بأداء مباراة أو أكثر ومن خلال الملاحظة والتحدث معهم يمكنك الحصول على أحكام وثيقة. أو كما يفعل بعض المدربين يمكن استخدام تركيبة من اختبار رسمي في المهارات الفنية واللياقة البدنية وتقييم غير رسمي في الكفاءات الأخرى.

وإذا كانت هذه أول مرة تستخدم الخطة التعليمية فنوصي أن تستخدم الطريقة غير الرسمية لتقييم هذه المهارات. إن الطريقة غير الرسمية ليست هي الأكثر دقة ولكنها معقولة وعملية. وهي أفضل من عدم التقييم مطلقاً.

وبعد تدريبك لموسمك الأول استخدم طرقاً أكثر تقدماً في التقويم تشمل اختبارات التدريب البدني في

الفصلي السادس عشر والسابع عشر واختبارات المهارة الرياضية النوعية الموجودة في دورات تدريب المهارات الفنية والخططية.

والآن أرجع إلى الاستمارة (١٤-٣) واختر أولاً تلك المهارات التي تعتقد أنها أساسية للتقويم قبل الموسم بوضع دائرة حول كلمة نعم في عمود المهارة الأساسية للتقويم. والآن اطبع نسخة من هذه الاستمارة لكل لاعب في الفريق وأضف أي معلومات تريد الحصول عليها من كل لاعب في أعلى الاستمارة (مثال الاسم - السن - الجنس - الوضع في الملعب، المباراة..... الخ) والآن استمارة تقويم ما قبل الموسم جاهزة للاستخدام

وفي العمود الثاني من الخطوة ٢ رتب كل لاعب في كل مهارة أساسية باستخدام المقياس المذكور. وفي أسفل استمارة (١٤-٣) تم إضافة ٣ أبعاد للنضج للتقويم وكذلك خبرة اللعب لأنها مهمة لك كمدرب، عند إعداد خطتك الموسمية للتدريب.

الخطوة الثالثة: تحليل الموقف:

عند إعدادك لخطة الموسم تحتاج لحجم معلومات نوعية لموقفك. فأنت أساساً تُقيم ما هو متاح لك وما هي نواحي القصور التي ستصادفك. وللمساعدة في إجراء هذا التقييم أجب عن الأسئلة التالية في استمارة (١٤-٤) بأكثر ما يمكن من تفصيل.

استمارة (١٤-٤) تقويم موقف الفريق

كم عدد الوحدات التدريبية التي ستجريها خلال كل الموسم، وما زمن كل وحدة؟
(الأسبوع - عدد الأسابيع - عدد الشهور)

ما عدد المنافسات التي لديك خلال كل الموسم؟

ما هي الأحداث الخاصة (اجتماعات الفريق، اجتماعات توجيه الآباء، حفلات تكريم، دوري، العطلات الرسمية، التي لديك ومتى؟

كم لاعباً ستقوم بتدريبهم؟ كم مساعداً لديك؟ ما هي نسبة اللاعبين للمدربين؟

ما هي الأمكانيات التي ستكون متاحة للتدريب؟

ما هي الأدوات التي ستكون متوافرة ومتاحة لكل وحدة تدريبية وحالتها الراهنة؟

ما هي الأموال المتاحة لك للسفر والمصاريف الأخرى؟

ما هي مصادر التعلم (فيديو، كتب، رسوم تخطيطية، CD)، التي ستحتاجها؟

ما الهيئات الأخرى والأفراد الذين يقدمون لك الدعم؟

ما العوامل الأخرى التي قد تؤثر على خطتك التعليمية؟

وإذا كان موقفك أقل من مثالي للتعليم (مثال مكان الممارسة صغير جداً، الأدوات غير كافية، أو المساعدين غير كافين، فيجب أن تبحث أولاً عن تحسين موقفك. وإذا لم تستطع فإن التخطيط يصبح أكثر صعوبة وعليك الاستخدام الأمثل للمصادر المتاحة لك.

الخطوة الرابعة: إعداد الأولويات:

الخطوة التالية هي إعداد أولويات واضحة عن ما هي المهارات التي ستكون قادراً على تعليمها وتدريبها وفق الموقف (مثال: الوقت، الأدوات، الامكانات، أو عدد المدربين واللاعبين. عليك تقويم كل مهارة في الكواكب الستة على أساس معيارين:

١. أهمية أو مركزية المهارة في اللعب. تقويم كل مهارة بالإجابة عن الأسئلة التالية:
   * ما الذي يجب تعلمه في الوقت المتاح لتحقيق نتائج مفيدة؟
   * ما الذي يجب تغطيته إذا ما تم استخدام الوقت بصورة جيدة؟
   * ما الذي قد تم تعلمه إذا سمح الوقت؟
٢. استعداد اللاعبين لتعلم المهارة. اسأل نفسك الأسئلة التالية:
   * هل لديهم القوة والتحمل والمرونة والتوافق الحركي لتعلم المهارة؟
   * هل لديهم القدرة العقلية لتعلم المهارة؟
   * هل توجد مهارة سبق اكتسابها ويجب تعلمها قبل تعلم هذه المهارة؟
   * هل من الأمان تعليم هذه المهارة؟

والآن أنظر إلى استمارة (١٤-٥) واستكمل الخطوات التالية:-

١. انقل قائمة المهارات من الخطوة ١ في استمارة (١٤-٣).
٢. في عمود "تعليم الأولويات" إذا كان لابد من تعليم المهارة ضع دائرة حول حرف (ل) إذا كان يجب تدريس المهارة ضع دائرة على (ي). إذا كان من الممكن (ممكن) تدريس المهارة ضع دائرة حول حرف (م).
٣. بناء على تقويمك قبل الموسم في عمود "الاستعداد للتعلم" ضع دائرة حول (نعم) إذا كنت تعتقد بأن غالبية اللاعبين مستعدين لتعلم المهارة، وضع دائرة حول (لا) إذا لم يكونوا كذلك.
٤. في عمود "ترتيب الأولوية" فإن المهارة التي يجب تعلمها (ل) واللاعبين مستعدين لتعلمها أعطها ترتيب (أ). ثم استمر في باقي القائمة لتحديد تلك المهارات التي يجب (يجب) تدريسها وأعطها ترتيب (ب). وبالنسبة لمهارات (ب) لاحظ أية مهارات (أ) أو مهارات أخرى أساسية يجب أن يتقنها اللاعبون قبل تعلم مهارات (ب) . ثم كرر العملية مع تلك المهارات التي من الممكن (ممكن) تعلمها وأعطيها الترتيب (ج) مع ملاحظة أية مهارات يجب اتقانها قبل مهارات (ج).

استمارة (١٤- ٥)

الخطوة ١	الخطوة ٤								
تحديد المهارات	تدريس الأولويات			الاستعداد للتعلم		ترتيب الأولوية		
	لابد	يجب	ممكن	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارات فنية								
مهارة ١	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارة ٢	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارة ٣	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارة ٤	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارة ٥	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارة ٦	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارات تكتيكية								
القدرة على إقرار الموقف	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
معرفة القواعد	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
استراتيجية الفريق	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
استراتيجية الخصم	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
استراتيجية الذات	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
الاختيارات التكتيكية	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
قدرة على اتخاذ القرار	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارات تدريب بدنية								
القوة	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
السرعة	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
القدرة	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
التحمل	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
المرونة	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
السرعة	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
التوازن	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
الرشاقة	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
أخرى	ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج

تابع: استمارة (١٤-٥)

الخطوة ١:	الخطوة ٢:								
	تحديد المهارات	تدريس الأولويات			الاستعداد للتعلم		ترتيب الأولوية		
		لابد	يجب	يمكن	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارات عقلية									
التحكم الانفعالي - القلق		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
التحكم الانفعالي - الغضب		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
الثقة بالنفس		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
الدافعية للانجاز		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
القدرة على التركيز		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
أخرى		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارات اتصال									
إرسال رسائل موجبة		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
إرسال رسائل دقيقة		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
الاستماع للرسائل		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
فهم الرسائل		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
تلقي نقد بناء		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
تلقي مديح واعتراف وتقدير		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
المصداقية مع الزملاء		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
المصداقية مع المدرب		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
مهارات شخصية									
الثقة		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
الاحترام		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
المسئولية		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
العدالة		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
الرعاية		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج
المواطنة		ل	ي	م	نعم	لا	أ	ب	ج

وبعد استكمال استمارة (١٤-٥) تكون قد أعددت الأولويات والأهداف التعليمية للموسم. ومهارتك التي أعطيتها ترتيب (أ) ضرورية للتدريس ثم بعد ذلك تدريس ما تستطيع من مهارات ترتيبها (ب) وذلك بناء على نمو اللاعبين وتقدمهم.

الخطوة الخامسة: اختيار طرق التعلم

وبعد الإعداد لما تريد تعليمه، تكون في حاجة للبحث عن أفضل وسيلة للتعليم وممارسة كل مهارة لتعظيم التعلم. ونحن نؤيد التعليم والتدريب باستخدام أسلوب المباريات"games approach"، وأسلوب حل المشكلة وأسلوب الاكتشاف الموجه في التعلم. والأسلوب التقليدي في التدريب يستخدم طريقة موجهة "directed" في التعليم حيث يشرح المدرب كيفية استخدام المهارة وتقديم عروض عملية واضحة، واعداد تدريبات لممارسة المهارة، وملاحظة اللاعبين أثناء الممارسة وتوفير التغذية الرجعية لمساعدة اللاعبين إتقان المهارة وعلى العكس، فإن "أسلوب المباريات" في التعليم هو طريقة تعليم غير مباشرة وهي أكثر متعة ومشاركة من اللاعبين لأنهم يشاركون بإيجابية في حل المشكلة أو تطبيق المبادئ أو اكتشاف أفضل اختيار. إن المشاركة المتزايدة تعطي اللاعبين مسئولية أكثر وسيطرة أكبر على المعلومات التي اكتسبوها وأكثر احتمالاً لتذكرها وتطبيقها. وكما تعرف من الفصل الثاني عشر فإن الدلائل توضح أنه على المدى البعيد فإن اللاعبين يتقنون المهارات إلى أعلى مستوى من خلال أسلوب المباريات عنه من خلال الأسلوب الموجه.

وتوجد فرصة، على أية حال للأسلوب التقليدي في التعليم حتى في حالة تبني أسلوب المباريات لأنه أسلوب شامل للتعليم والتدريب. وسواء استخدمت أسلوب المباريات. أوالأسلوب التقليدي في التعليم فإن ذلك يتوقف على ما تحاول إنجازه.

وإليك بعض الإرشادات لاختيار أحد الأساليب التعليمية أكثر من الآخر:

١. إن الأسلوب التقليدي وسيلة أفضل للتعليم عندما تكون أفضل وسيلة مقبولة لأداء مهارة فنية تتضمن قدرا محدودا من اتخاذ القرار في استخدمها.
٢. الطريقة التقليدية في التعليم مناسبة عندما يكون خطر الإصابة كبيرا أو المهارة شديدة التعقيد لإتقانها ككل.
٣. أسلوب المباريات أكثر كفاءة عندما يكون من المهم تعلم اللاعبين مبادئ أساسية للمهارة. مثال: عند تعليم إسقاط الخصم في المصارعة فإن طريقة الاكتشاف الموجه "guided discoevery" تساعد المصارع على تعلم المبادئ الضرورية (مثال: التوازن، مركز الجاذبية، سوء التوجيه، والرافعة).

وهي مبادئ من الضروري استخدامها وتوظيفها لاسقاط الخصم. وباستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه هذ، يصبح المصارع قادراً على فهم مهارة الإسقاط على أنها مهارة ديناميكية ومرنة أكثر من كونها سلسلة من المهارات المنفصلة.

٤. إن أسلوب المباريات بالطبع هو أكثر الطرق فاعلية لتعلم المهارات التكتيكية وبخاصة في بيئات الرياضة المعقدة وسريعة التغير.
٥. إن أسلوب المباريات أفضل لمساعدة اللاعبين تعلم المسئولية والقيادة ومساعدة اللاعبين تعلم أن يكونوا أكثر إستقلالية.

وعند تقريرك كيفية تعليم المهارات في رياضتك التخصصية فإنك في حاجة لجمع المباريات والتدريبات والقصص والفيديو وغير ذلك من المواد لبناء أدواتك التعليمية.

الخطوة السادسة: خطط التدريب:

وبعد معرفة ما تريد تعليمه وتدريبه، والطريقة التي تريد استخدامها لذلك خلال الموسم. فالآن أنت في حاجة لتناول هذه الخطة الموسمية وإعداد خطط تدريب نوعية

لكل يوم. وذلك حقيقة أحد الأجزاء الممتعة في التدريب لأنك ستكون مثل المايسترو مع أوركسترا.

العناصر الأساسية لخطة التدريب هي كما يلي:

١. تاريخ ووقت التدريب وطول فترة التدريب:

سجل هذه المعلومات بحيث تعرف متى قمت بتعليمها وممارسة مهارات معينة. وهذه المعلومات ستساعدك بعد الموسم عند تقويم ومراجعة الخطة الموسمية.

٢. هدف التدريب:

بالتأكيد أنت في حاجة إلى هدف أو هدفين مكتوبين بصورة واضحة وموجزة لما تريد أن يعرفه اللاعبون أو يكونوا قادرين على أدائه نتيجة فترة التدريب.

٣. الأدوات المطلوبة:

اكتب قائمة بالأدوات المطلوبة للتدريب (مثال: مراتب، كور، شباك، أثقال، ساعات إيقاف) وقبل التدريب افحص الأدوات التي خططت لاستخدامها للتأكد من سلامتها، ونظافتها، وصلاحيتها للعمل، كذلك لعمل أي ترتيبات خاصة مطلوبة للعمل.

٤. الإحماء Warm-up:

كل تدريب يجب أن يبدأ بإحماء يستغرق من ١٠: ١٥ دقيقة. ويتركز هدفه في الإعداد الفسيولوجي والوظيفي للوقاية من الإصابة وفي الفصل الخامس عشر ستتعلم أن الإحماء يمكن أن يتم بواسطة الفريق ككل أو بصورة فردية اعتماداً على الرياضة وعلى ما تراه مناسباً. ويمكن أن يصبح الإحماء نظاماً ولكن ليس لدرجة الملل.

٥. ممارسة مهارات سبق تعلمها:

عند التخطيط للتدريب ستحتاج عادة إلى تكريس بعض الوقت للمهارات التي سبق تعلمها. وغالباً المهارات الفنية ومهارات التدريب البدني الأساسية هي التي تحتاج لممارسة تقريباً بصورة يومية، ولكن مهارات أخرى قد تحتاج لممارسة من حين لآخر. إن الوقت الذي تكرسه لممارسة المهارات التي سبق تعليمها، ستعتمد على العرض العملي للمهارة ومستواها ولياقة اللاعبين. وعند التخطيط لممارسة هذه المهارات يجب مراعاة هل سيتم ممارستها فردياً أو كفريق، أو ممارستها من خلال تدريب أو مباراة.

٦. تعليم وتدريب مهارات جديدة:

عادة أنت في حاجة لتعليم مهارة أو مهارتين فنية أو تكتيكية جديدة في الممارسة، ويستغرق هذا الجزء من ٢٠: ٣٠ دقيقة. وخطوات تعليم المهارات الفنية مشروحة في الفصل الثاني عشر، وأسلوب تعليم المهارات الخططية مشروحة في الفصل الثالث عشر.

إن المهارات العقلية ومهارات الاتصال ومهارات الشخصية يكون أفضل تعليم لها في مكان هادئ أولاً ثم تعزيزها بعد ذلك أثناء الممارسة والمباريات.

٧. التهدئة:

كما يبدأ كل مران بالإحماء لابد وأن ينتهي بعملية تهدئة وهي تستغرق من ١٠: ١٥ دقيقة من التهدئة Cool-down وهي عادة ما تشمل بعض تمارين الإطالة والاسترخاء. وذلك موضح في الفصل الخامس عشر.

٨. تعليقات المدرب:

في نهاية المران ولمدة ٥ دقائق راجع مع الفريق كيف كان المران، ووجه تعليقاتك لكل الفريق مع تقدير أي جهود متميزة من الأفراد. وهذه ليست فترة لنقد أي فرد، وحدد أي المهارات التي يحتاج الفريق إلى تحسينها بصورة أفضل. وهذه الفترة هي فرصة كذلك لتعليم أو لتعزيز المهارة العقلية أو مهارة الاتصال أو مهارة شخصية وتختتم اللقاء بتذكرة الفريق بوقت ومكان المران التالي وتخطيطك لهذه الممارسة.

٩. تقويم التدريب:

عليك تقويم كل تدريب فور الانتهاء منه بقدر الإمكان. مع السماح بمداخلات من المدربين المساعدين موضحاً هل أهداف التدريب تحققت أم لا وسجل

ملاحظات عن اللاعبين الذين هم في حاجة إلى مساعدة خاصة في خطة التدريب المستقبلية. ثم ضع هذه الخطة التدريبية في ملف أو على الحاسب الآلي. وسترى أن هذه الخطط مفيدة جداً عند التخطيط للتدريب في المستقبل في الموسم التالي.

إن الشكل الفعلي لخطط التدريب سيختلف كثيراً بناءً على نوع الرياضة وبخاصة الألعاب الفردية مقابل الجماعية. واستمارة (١٤-٦) تحتوي على مثال لخطة تدريب للكرة الطائرة واستمارة (١٤-٧) مثال لخطة تدريب لمجموعة من لاعبي جري المسافات المتوسطة.

استمارة (١٤-٦) مثال لخطة تدريبية في الكرة الطائرة

التاريخ : ٢٠ أكتوبر ٢٠٠٦

وقت بدء التدريب: ٤:٠٠ مساءً

طول فترة التدريب: ٩٠:٠٠ دقيقة.

أهداف التدريب:

١. مهارات تدريب أساسية للتحكم في الكرة من تمرير وإعداد : ساعد يد مسطح لإعادة توجيه الكرة للهدف (تقليل الأرجحه) وإعداد وضع اليدين نحو الجبهة مع نقطة احتكاك على بطن الأصابع والإبهام أقرب إلى الجبهة.

٢. زيادة الاتصال باللاعب : طلب الكرة (أنا – هنا) وأين تهاجم (خطي أو بزاوية).

٣. التركيز على استمرار أول فرصة هجوم.

٤. تنمية المهارات البدنية للاستعادة مع أقصر اندفاعات بدنية وأقصر زمن استعادة.

الأدوات : ساعات إيقاف ، كور ، شبكة ، أقماع ، وسائد للركبة وأحذية للملعب.

تابع استمارة (١٤-٦)

أنشطة التدريب				
الزمن		اسم النشاط	الوصف	نقاط تدريس رئيسة
من	إلى			
٤,٠٠	٤,٠٧	إحماء	تدريب تمرير مختلط ١٠ مرات نحو الهدف وتغيير الاتجاه	التركيز على القوام وتمرير هادئ نحو الشبكة
٤,٠٧	٤,١٣	إحماء	مجموعات نحو الحائط - ٣٠ كرة منخفض / متوسط / عالية تنتهي بمجموعات بالقفز	التركيز على شكل اليد ووضع الرسغ
٤,١٣	٤,٢٠	إحماء	مد ديناميكي	التركيز على مدى الحركة في المد
٤,٢٠	٤,٢١	إحماء	قفزات خطية - أمام جنب تقاطع في شكل مقص	تدريب بدني سريع للقدمين
٤,٢١	٤,٢٢	فترة ماء		
٤,٢٢	٤,٣٢	التحكم في الكرة	تدريب تمرير نسيجي في مجموعات من ٣:١٥ إلى الهدف (من كلا الجانبين)	التركيز على تعديل المنصة "Plat form" والتحرك إلى الكرة
٤,٣٢	٤,٤٢	التحكم في الكرة	مباراة صغيرة في الملعب (تمرير أو أعداد فقط)	التركيز على التحكم في الكرة للفوز
٤,٤٢	٤,٥٢	التحكم في الكرة	٣ علي (on) و٣ علي (on) ٣ خلف الملعب تدريب صراع (الفائز يظل)	التركيز على التحكم في الكرة بمهارات الاتصال والقراءة
٤,٥٢	٤,٥٥	التحكم في الكرة	سباقات خطية (عدد - مختلط - خلف)	تدريب بدني
٤,٥٥	٥,١٠	نظام هجومي	مباراة ٤ قبل ٢	التركيز على أول فرصة هجوم، البحث عن أفضل هجوم في كل دوران
٥,١٠	٥,١٥	إنتقال	استمرار مباراة المنافسة	التركيز على الاستعادة السريعة من الأخطاء البدنية والعقلية
٥,١٥	٥,٢٣	إنهاء Cool-down	سلسلة إرسال من المرتبة	التركيز على روتين وإيقاع الرسائل
٥,٢٣	٥,٢٥	إنهاء	مد لمجموعة العضلات الرئيسة	التركيزعلى بطء وكامل
٥,٢٥	٥,٣٠	تعليقات المدرب	تعليقات من المدرب في نهاية التدريب	تعليقات عامة على كيفية ممارسة الفريق، تقدير أية جهود أو أداء متميز. الإشارة إلى ما يريد التحسن. اعلانات

تقويم:

١. يتحسن التحكم في الكرة مع التركيز مبكراً في التدريب على المهارات الفنية
٢. الحاجة إلى المزيد من تدريب الانتقال للحصول على المهارات الفنية الأكثر تشابهاً لمواقف المباراة الفعلية في هذه المرحلة من الموسم.
٣. يوجد لاعبان (س، ص) يأرجحان ذراعيهما بصورة كبيرة أثناء تمريرة الساعد ولكن آداء كلاهما على منصة القوة Force Platform جيد.
٤. الاعداد إلى من سيقومون بالضرب مازال يشكل أكبر تحد للفريق.
٥. مهارات الاتصال في تحسن كبير ويجب تعزيزها لأنها ضرورية في فترة التدريب التالية.
٦. الاستمرار في العمل مع لاعبي الهجوم مع إضافة إرسال أكثر ونحن نقترب من مباراة في الأسبوع القادم.

استمارة (١٤-٧) مثال لخطة تدريبية للاعبي جري مسافة متوسطة

التـــــاريـــخ: ١٢ مارس ٢٠٠٥
زمن بدء التدريب: ٣:٠٠ بعد الظهر
طـول التدريـــب: ١٠٠ دقيقة

أهداف التدريب:

١. تعزيز المهارات الفنية: رفع الركبتين عالياً، رفع القدم مباشرة تحت الأرداف، الجري في المضمار بطول القدم وتجنب الخطوة الزائدة، مع دفع الذراعين بقوة.
٢. تنمية السرعة - التحمل أو القدرة على الجري بسرعة عند الاجهاد.
٣. ممارسة التركيز على شكل جيد للجري عند الاجهاد.
٤. تنمية المهارات الخططية للاسراع في منتصف السباق وضربات القدم في نهاية السباق.

الأدوات: مضمار ٤٠٠ متر، ساعات إيقاف وماء، أحذية خاصة للاعبين.

تابع استمارة (١٤-٧)

أنشطة التدريب			
الزمن		اسم النشاط	الوصف	نقاط تدريس رئيسة
من	إلى			
٣,٠٠	٣,٠٧	إحماء	هرولة بسيطة Easy jogging	
٣,٠٧	٣,١٥	إحماء	مد ديناميكي	التركيز على مدى كامل للحركة في مد ديناميكي
٣,١٥	٣,٢٥	إحماء	جري ٥×١٠٠ متر ¾ الجهد مع مشي ١٠٠ متر للاستعادة	التركيز على المهارات الفنية
٣,٢٥	٣,٣٠	استراحة ماء	كل فرد يشرب ٤-٦ أكواب	
٣,٣٠	٣,٥٥	تدريبات مهارات فنية	٤×٣٠م تدريب ركبة مرتفعة مع ١ دقيقة استعادة ٤×٣٠ متر تدريب ضرب الردف مع ١ دقيقة استعادة ٤×٣٠ متر تدريب سريع للقدمين مع ١ دقيقة استعادة ٤×١ دقيقة تدريب هز الذراع مع ١ دقيقة استعادة	التركيز على رفع الركبتين لتتوازى مع المضمار التركيز على جعل القدم قريبة من الجسم وأسفل الردف التركيز على فعل تقوس الأصابع pawing (مثل مخلب القط) والهبوط بالقدم متحركاً للخلف. التركيز على يدين سريعتين
٣,٥٥	٤,٠٠	استراحة ماء	كل فرد يشرب من ٤-٦ أكواب	
٤,٠٠	٤,٢٠	فترة سرعة وتحمل	٣ مجموعات ١×٣٠٠ متر ١×٢٠٠ متر مع دقيقة واحدة استعادة بين الـ ٣٠٠ والـ ٢٠٠ متر و٥ دقائق بين المجموعات	بالنسبة لجري الـ ٣٠٠متر يتم الجري في مكان سباق الـ ١,٦٠٠ متر. بالنسبة لجري الـ ٢٠٠ متر تشجيع التحكم وبناء العدو بإضافة سرعة أكبر كل ٥٠ متر. تنبيه اللاعبين بإشارة إلى الحفاظ على الشكل في الـ ٢٠٠ متر
٤,٢٠	٤,٢٥	استراحة ماء	كل فرد يشرب من ٤-٦ أكواب	
٤,٢٥	٤,٣٥	إنهاء Cool-down	١٠ دقائق جري خفيف	تنبيه اللاعبين إلى أي شد أو التهاب لمزيد من المد واستخدام الثلج والتدليك
٤,٣٥	٤,٤٠	تعليقات المدرب	إنهاء العمل بتعليقات المدرب	تعليقات عامة عن أداء كل الفريق - تقدير أي جهد متميز - توضيح نقاط تحتاج إلى تحسين

تقويم:

١. التدريب على المهارات الفنية: الجميع كان أداؤه ممتازا في ارتفاع الركبة وتدريب هز الذراعين.

٢. هناك حاجة للتدريب على سرعة القدمين وهي مشكلة بسبب الخطوات الزائدة. (اتساع المسافة بين القدم والأخرى) وبخاصة (س، ص، هـ ع) حيث هم في حاجة إلى مترين أسرع ولأسفل بحيث يكون الهبوط أسفل الوركين (الفخذين hips).

٣. فترة عمل السرعة - التحمل: (س، ص) معاً كان إيقاع الخطوة صحيح لل ٣٠٠ متر (متوسط ٦٤ ثانية، وال ٢٠٠ متر (متوسط ٣٨ ثانية).

٤. (أ، ب، ج، د) كان جري الـ ٣٠٠ متر سريعاً جداً (من ٥٨ - ٦١ ثانية) وال ٢٠٠ متر بطيئاً جداً (٤٠-٤٢ ثانية) وبذلك لم يحققوا التحسن الفعال في مهارات الإسراع وضرب القدم.

٥. في الفترة القادمة سيقوم (س، ص) بضبط الإيقاع لكل فرد، ولا يتخطاهما أحد إلا في حالة التكرار بهدف الإسراع أو ضربات القدم.

مراجعة:

ما زال هناك قدر كبير من العمل في استكمال هذه الخطوات، وخاصة إذا لم تقم بعمل مثل هذا النوع من التخطيط من قبل، ولكنها خطوات ضرورية للنجاح في التدريب. وتذكر أن الخطة الموسمية ليست شيء تقوم به في بداية الموسم ثم تتركه جانبا. عليك الرجوع إلى هذه الخطة الموسمية بانتظام عند إعداد كل خطة ممارسة.

إن التخطيط للتعلم ليس مثل التخطيط لإنشاء مبنى. إن خطتك ليست قوالب طوب مرصوصة، إنها في حاجة إلى مرونة وتعديل مع تغير الظروف ومرور الموسم حيث هناك عوامل مثل معدل تعلم اللاعبين، توفر الامكانات، ظروف الطقس، والإصابات وعوامل أخرى.

لا تنسى تقويم كل فترة تدريب. ومراجعة كيف سارت عملية التعليم وتسجيل أفكارك لاستخدامها في الموسم التالي في إعداد خطط ممارسة موسمية أفضل.

أسئلة للمراجعة:

* هل لديك خطة تعليمية موسمية، وكذلك خطط تعليمية لكل فترة ممارسة؟ ما فوائد التخطيط؟
* كيف يمكنك تحديد المهارات التي يحتاجها اللاعبون لتحقيق النجاح؟ ما هي مصادرك للمعلومات؟ هل قائمة المهارات التي أعددتها تشمل مهارات: - فنية، خططية، عقلية، اتصال، شخصية؟
* ما مدى معرفتك باللاعبين؟ إن التقويم قبل الموسم قد يساعدك في إعداد خطط تعليمية ناجحة؟
* ما هي امكاناتك (مكان الممارسة، الأدوات، الوقت، المساعدين، المصادر التمويلية
* هل أعددت أولوياتك من حيث ما هي المهارات التي ستقوم بتدريسها للاعبين في موقف معين؟
* في أي المواقف تكون الطريقة التقليدية (الموجهة) في التدريب أكثر فاعلية من أسلوب المباريات، والعكس؟
* هل ترجع لخطتك الموسمية للاسترشاد بها عند إعداد خطط الممارسة الفردية؟
* ما هي العناصر الأساسية لخطة الممارسة؟



الباب الرابع
مبادئ التدريب البدني



الفصل الخامس عشر : أساسيات التدريب

الفصل السادس عشر : لياقة الطاقة

الفصل السابع عشر : اللياقة العضلية

الفصل الثامن عشر : إمداد اللاعبين بالوقود

في الباب الرابع ستتعلم مبادئ التدريب البدني أو فن وعلم تهيئة أجسام اللاعبين لمواجهة مطالب الرياضة التي تُدربها دون أن تطلب منهم تدريب زائد. وستتعلم كذلك مبادئ التغذية الجيدة، وكيفية مساعدة اللاعبين على الأكل والشرب لأداء أفضل ما لديهم. وستناول كذلك مشكلة العقاقير التي يستخدمها اللاعبون.

وهذا الباب من الكتاب أكثر في الناحية الفنية عن الأبواب الأخرى ليس فقط بسبب أن المدرب في حاجة لفهم بعض الفسيولوجيا، وكذلك به الكثير من الإرشادات العملية والأدوات التي تساعد المدرب على أن يصبح مدرباً أفضل.

الفصل الخامس عشر

أساسيات التدريب

مقدمة:

إننا نعلم جميعاً أهمية اللياقة البدنية في الرياضة، ولكن هل تعلم كيف تُدرب لاعبيك بدنياً بحيث يحققون قمة الأداء؟، إذا قمت بتوجيه لاعبيك في التدريب على أساس الأسطورة أو التقليد الذي في رياضتك بدلاً من التركيز على فسيولوجيا الرياضة، فإنك لن تتيح للاعبيك الفرصة لكي يكونوا الأفضل.

ففي مباراة للمصارعة سيطر لاري براون على كين أرنست في أول فترتين من مباراة مصارعة وعندما بدأت الجولة الثالثة كان لاري مُجهداً. وفي نهاية المباراة قام كين بأداء ضربة رجل مزدوجة لينهي المباراة لصالحه. ولقد فاز كين بسهولة بسبب لياقته الممتازة.

- في مباراة نشيطة لكرة السلة لم يتم تحديد من الفائز حتى آخر دقيقتين من المباراة. ولاحظ مدرب فريق ليك لاند Lakeland أن لاعبي فريق بيوريا Peoria كانوا مجهدين فحول عليهم الدفاع الضاغط فنجح فريقه في سرقة الكرة ٣ مرات ليحققوا الفوز بسهولة.
- في سباق سباحة ٤٠٠ متر حرة. رأت اللاعبة مينج مينج بينج Ming Ming Peng اللاعبة عائشة الأنصاري Aisha Ansari تسبقها في آخر ٣٠ متراً ورغم أن Ming Ming Peng كان لديها التحمل إلا أنها ببساطة لم تكن لديها السرعة لتكون أسرع من عائشة الأنصاري.

☜ وفي هذا الفصل ستبدأ رحلة لأن تكون مدرباً بدنياً بارزاً من خلال:

* مراجعة كيف يعمل الجسم.
* تعليم الأساسيات عن الطاقة واللياقة العضلية.
* شرح دورك في إعداد وممارسة برامج التدريب البدني.
* توضيح مبادئ التدريب البدني.

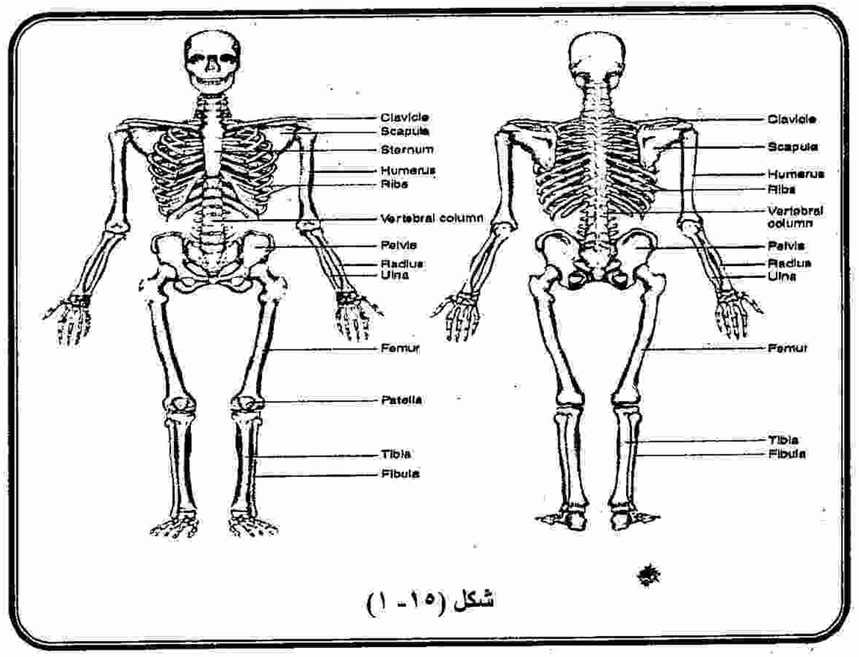
كيف يعمل الجسم:

إن أجسامنا شيء رائع من حيث أنها ماكينات تتحرك ببراعة، وبخاصة عند تدريبها للتحرك بكفاءة. واللاعبون يمكنهم رفع bench press ٦٨٣ (٣١٠ كجم) والجري ١٢٥ ميل (٢٠١ كيلو متر) في ٢٤ ساعة، والغطس تحت الماء إلى أعماق ٤٠٠ قدم (١٢٢م) وتسلق قمة أفرست التي يصل ارتفاعها ٢٩,٠٣٥ قدم (٨,٨٥٠ متر) وذلك دون استخدام أكسجين. ولنأخذ لمحة عن الجسم البشري لنرى كيف يحقق تلك الأعمال الرائعة. ❁

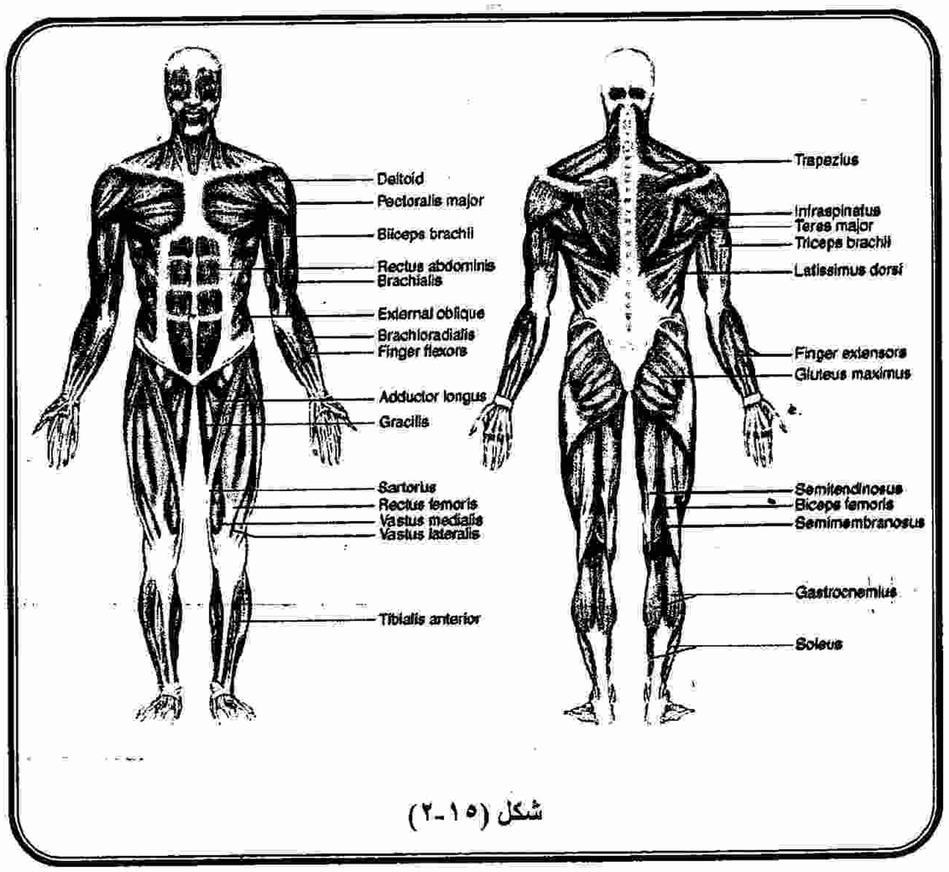
الهيكل (الإطار):

تبدأ الحركة من هيكلنا العظمي والذي يتكون من ٢٠٦ عظمة تحمل عضلاتنا وتحمي الأعضاء الداخلية شكل (١٥-١). وهيكلنا العظمي مصمم من أجل الحركة، مع عظام قوية جداً ومع ذلك وزنها خفيف و١٠٠ مفصل تربط عظامنا بالعضلات.

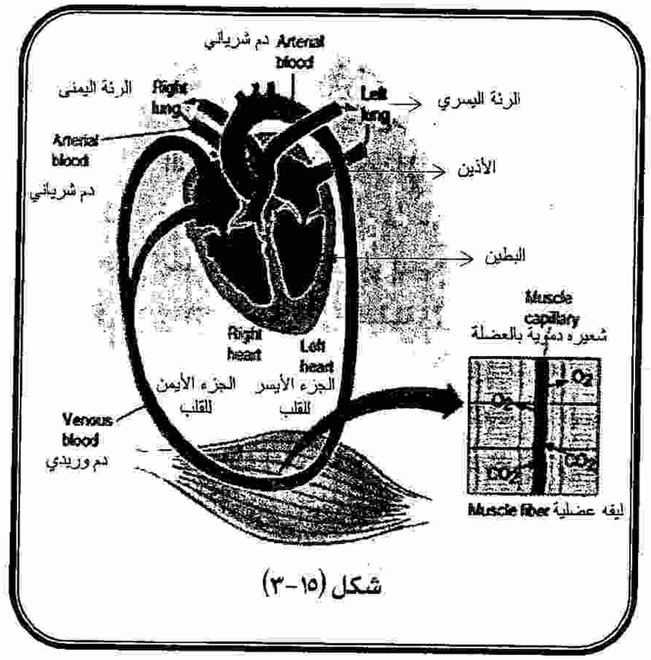
وأيدينا معجزة هندسية خلقها الله سبحانه وتعالى، تسمح لنا بعديد من الأشياء الرائعة. وعبر ملايين السنين تطور إبهام thumb الإنسان ليساعد الأصابع على أداء الحركات الدقيقة البارعة مثل تلك التي تتطلب أداء جراحة في العين، أو العزف على البيانو ورمي الكرة أو لعب البيسبول.



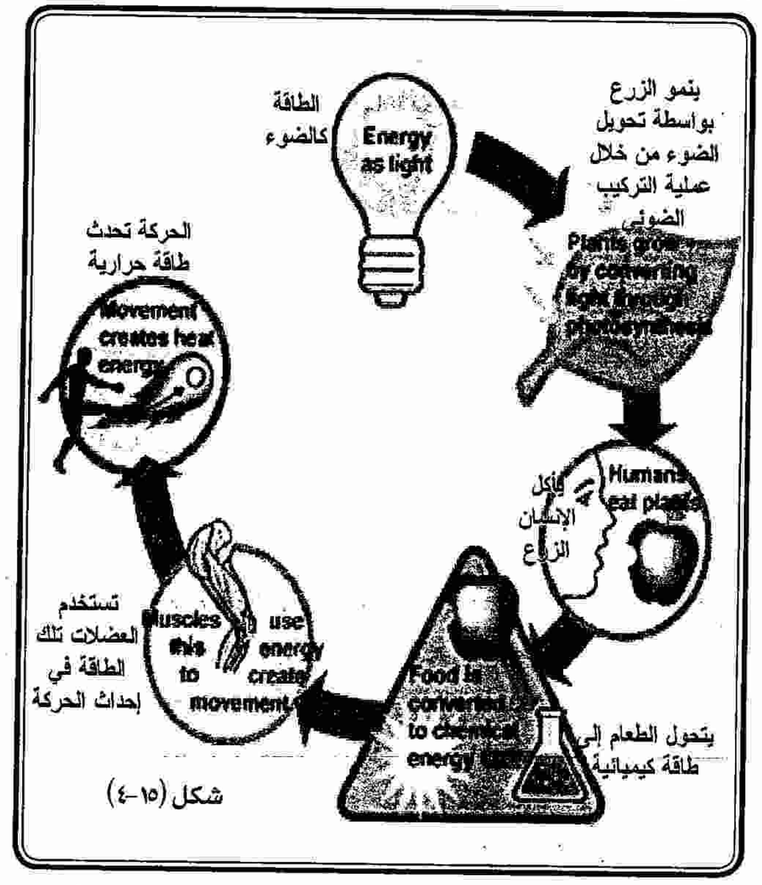
شكل (١٥- ١)



شكل (١٥-٢)



شكل (١٥-٣)



شكل (١٥-٤)

القدرة:

إن القدرة على التحرك تأتي من ٦٤٠ عضلة تُشكل حوالي ٢/١ وزن الجسم وتخلق الحركة بشد العظام أثناء إنقباض العضلة شكل (١٥-٢). والعضلات غالباً تعمل في ازدواج - فأحد العضلات تنقبض لتجذب العظم والأخرى المقابلة تقوم بالاسترخاء. والعضلات النمطية تعمل في مجموعات من ٣٠ عضواً أو أكثر لتعيد صد إرسال التنس، أو امتطاء صهوة جواد (الركوب على حصان للقفز) أو الإمساك بكرة طائرة. وفي حين عضلات أحد أجزاء الجسم تتوافق لتنفيذ حركة المهارة الفنية فإن العضلات الأخرى تحافظ على التوازن وتصحيح الوضع.

إن العضلات يمكنها أن تُولد قوة هائلة ولديها تحمل لا يمكن تصديقه. فإن الرقم العالمي المسجل لتمرين الضغط push-ups في ٢٤ ساعة بلغ ٤٦,٠٠١ مرة وهو أمر مذهل والعضلات يمكنها كذلك أداء حركات دقيقة وبسرعة عالية. مثال عازف البيانو يمكنه ضرب ٢٥ مفتاح في الثانية بقوة متنوعة وإيقاع مختلف لتفسير الموسيقى.

المحرك:

الجسم لديه عضلة أخرى مذهلة - القلب شكل (١٥ - ٣) ويضرب حوالي ١٠٠,٠٠٠ مرة في اليوم أو ٢,٥ بليون في متوسط عمر الحياة، ويضخ القلب الدم لكل جزء في الجسم خلال الجهاز الدوري والذي يتكون من ٦٠,٠٠٠ ميل من الأوعية. وهذا الجهاز يمد العضلات والأجزاء الأخرى في الجسم بالوقود، كما يزيل ثاني أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك (والذي يعتبر مُنتج جانبي في العضلات)، ويساعد على التحكم في حرارة الجسم تماماً مثل دورة التبريد في آلات العمل الذاتي.

إن لاعبي الجري لمسافات طويلة وسباحي المسافات الطويلة لديهم أجهزة عالية الكفاءة في الدورة الدموية. ومعدل نبض القلب لدى لاعب الماراثون من ٢٥: ٤٠ ضربة في الدقيقة، في حين معدل الشباب الصغير لديهم معدل قلب في الراحة ٧٠: ٨٠ ضربة في الدقيقة. ولاعبو التحمل يضخون ضعف كمية الدم في الضربة عن الشخص العادي. وكمية الأكسجين التي يتم نفاذها في الدم لديهم قد تكون ٤ أضعاف الشخص العادي. وعندما نبدأ التمرين فإن أجسامنا تُعيد توجيه تدفق الدم إلى العضلات التي تحتاجها. وأثناء الراحة فإن ١٥: ٢٠٪ من دمنا يتوجه لعضلاتنا ولكن أثناء التمرين الشاق يتوجه من ٨٠: ٨٥٪ من هذا الدم لهذه العضلات العاملة.

الطاقة:

إن الطاقة اللازمة لإمداد أجسامنا بالطاقة تأتي من الدم الذي يتحول إلى طاقة كيميائية بواسطة جهازنا الهضمي (شكل ١٥-٤) من خلال عملية ميتابولك Metabolic تعمل على توفير الأكسجين لجهازنا التنفسي. وهذه العملية تنتج الجلايكوجين من الكربوهيدرات والذي يوفر الطاقة لعضلاتنا. وعملية الميتابولك هذه وإنتاج الطاقة بواسطة العضلات تنتج فضلات في شكل ثاني أكسيد كربون وحمض اللاكتيك والذي تتم إزالته بواسطة الجهاز البولي. وستتعلم أكثر عن الطاقة في الفصل السادس عشر وعن تموين الجسم بالوقود في الفصل الثامن عشر.

التحكم:

إن المخ والعمود الفقري The brain, spinal وشبكة يبلغ طولها تقريباً ٩٣,٠٠٠ ميل من الأعصاب

السطحية تسمي الجهاز العصبي هم مركز أوامر الحركة. وعن طريق الإثارة الداخلية أو الخارجية من الجسم فإن مركز الأوامر في لحاء المخ يخطط للحركة ويسمى "البرنامج الحركي" brain's cortex.

ويتم إرسال الخطة إلى مركز الحركة في المخيخ حيث التغذية الرجعية من الجسم تكون مستمرة عن هذه الحركات وتأخذ في اعتبارها خلق البرنامج الحركي النهائي. واللحاء الحركي The motor cortex يرسل بعد ذلك إشارات للتحرك من خلال العمود الفقري إلى العضلات spinal cord. وكل ذلك يحدث بسرعة مذهلة (انظر شكل ١٥-٥) كيف يتم التحكم في الحركة.

وأنت كمدرب عليك ضمان الفرصة لإعداد ذلك الجسم الهندسي الجميل للاعبيك لكي يتحرك لمسافات كبيرة، ورفع أوزان خارقة، وأداء تنويعة من المهارات الحركية بدقة متناهية. ويمكن الاستفادة من هذه الفرصة لأقصاها بالتعلم أكثر عن الجسم البشري الرائع وكيفية تدريبه ليكون لائقاً بدنياً.

اللياقة من أجل الرياضة والتدريب البدني:

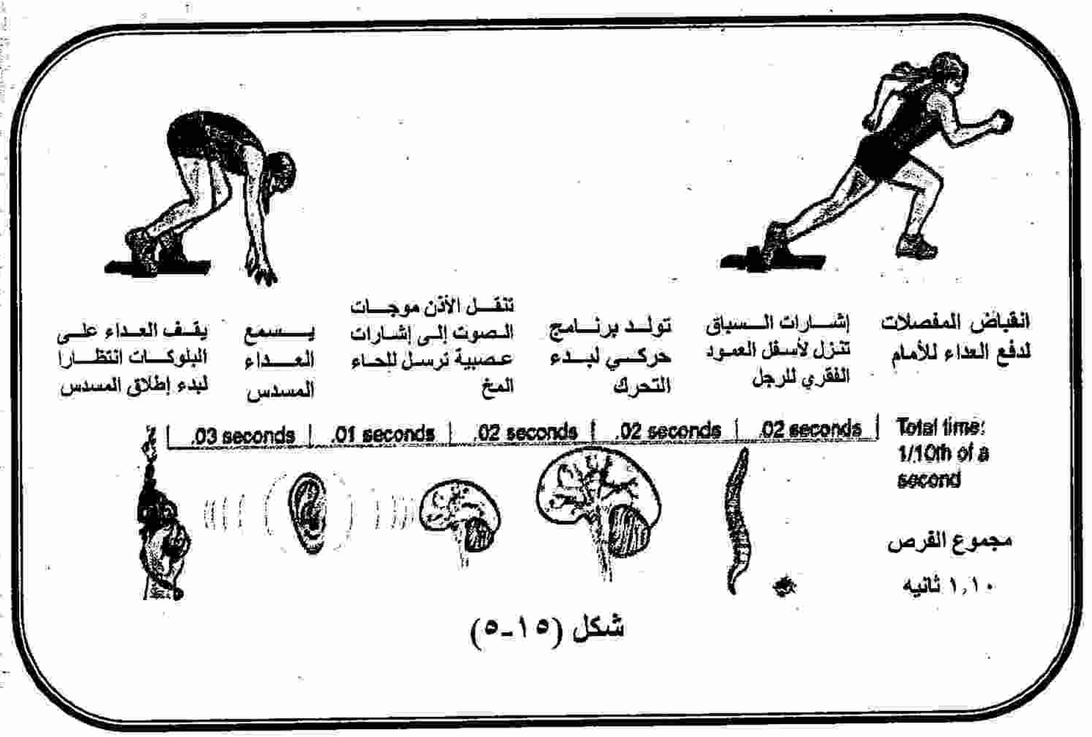
اللياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية في الرياضة هي القدرة على تلبية المطالب البدنية للرياضة ليتم أداؤها بصورة مثالية، وعادة فإن المطالب البدنية أكثر جداً عما هو مطلوب للحياة اليومية. فمن ناحية نجد لدينا لاعبين يمكنهم الجري أكثر من ٢٦ ميلاً (٤١,٨٤ كم) في ساعتين فقط، أي ١٣ ميلاً (٢٠,٩٢ كم) في الساعة (وإذا كنت تجد صعوبة في فهم مقدار هذا الوقت، أركب عجلة وحرك البدال ١٣ ميلاً في الساعة لمدة ساعتين وأنت تعرف معنى هذه القدرة الهائلة على قطع هذه المسافة. ولكي تكون لائقاً بدنياً لتكون رافع أثقال على المستوى العالمي يجب أن تتحمل عضلاتك رفع ٦٥٠ رطل (٢٩٥ كجم) في تمرين الثقل "bench press".

يبدو لنا أن ألعاب مثل الجولف، والرماية، وتصويب السهم فإن مطالبها البدنية قليلة ولتحتاج للياقة قليلة عن حاجة الجسم اليومية، ولكن ذلك ليس صحيحاً. وحتى في هذه الألعاب يمكن للاعب تحسين الأداء من خلال مستويات عالية من اللياقة البدنية. مثال: "تم اكتشاف أن أحسن الرماة (Shooter) في العالم تعلم جذب الزناد بين ضربات نبض القلب لمنع أي ذبذبة تتسبب في أي خطأ نتيجة لضربات القلب. وذلك لم يستغرق طويلاً من اللاعب ليتأكد أن تحسين اللياقة البدنية تُقلل معدل القلب وبذلك تجعل من السهل جذب الزناد بين النبضات.

إن اللياقة البدنية ليست حالة مستديمة، ولكنها حالة يكون عليها الجسم في وقت معين. وكما نعرف من خبراتنا فعندما يتوقف التدريب تنخفض اللياقة بسرعة وبسهولة، ولذلك يحدث لنا إحباط عندما نعرف أن العمل الشاق يتطلب لتحقيقه مستوى عال من اللياقة. ولأن المدربين يعرفون أن اللياقة مرحلية فإنهم يخططون لدوائر تدريبية حتى يصبح اللاعبون في قمة اللياقة من أجل المباريات التنافسية الرئيسة.

إن ممارسة المهارات الفنية والخططية هي طرق جيدة لتحسين اللياقة البدنية من أجل اللعبة التي تمارسها، ولكن يحتاج اللاعبون هذه الأيام إلى تدريب إضافي ليصبحوا قادرين على المنافسة. إن التدريب البدني: هو روتين له إجراءات متخصصة أو خطوات محددة يتم أداؤها بواسطة اللاعبين؛ لتهيئة الجسم من أجل تحسين الأداء وإن التدريب لبدني بطيء وعملية ثابتة بها يجعل اللاعبون أجسامهم مهيأة لمطالب بدنية متزايدة. وعملية التدريب البدني لا يمكن دفعها واستعجالها ولكن يمكن جعلها مثالية، وهذا ما يجب أن تعرفه. عليك جعل التدريب مثالياً بالنسبة للاعبيك بحيث يكون أداؤهم الأفضل.



شكل (١٥-٥)

فوائد التدريب:

إليك بعض فوائد التدريب البدني:

* أداء أفضل
* أقل إجهاداً في المنافسات التي تحتاج مدة أداء طويلة
* استعادة الشفاء سريعا بعد التدريب أو اللعب التنافسي الشاق
* أقل التهاباً في العضلات Soreness
* قدرة عالية على ممارسة المهارات الفنية والخططية لفترة أطول وأفضل.
* أقل تعرضاً للإصابة.
* استعادة أسرع من الإصابة
* تجنب الإجهاد العقلي وتحسين التركيز.
* ثقة بالنفس أكبر عندما تعلم أنك مستعد بدنياً
* استمتاع أكبر باللعب نتيجة الأداء الأفضل، وفوز أكبر، ومشاعر بالإجهاد أقل.

مكونات اللياقة البدنية:

من المؤكد أن الرياضات المختلفة تتطلب أنواعاً مختلفة من اللياقة؛ فإن مسابقات الجري لمسافة طويلة مثل سباق فرنسا للدراجات، أو ماراثون بوسطن، يؤكد لياقة الجهاز الدوري والقلب وهو أحد مكونات ما نسميه لياقة الطاقة energy fitness ورياضات أخرى مثل كرة السلة والمصارعة والتنس وهوكي الميدان، كلها تتطلب الطاقة واللياقة العضلية لتحقيق النجاح. وأنت كمدرب بدني تحتاج لفهم فسيولوجيا هذين المكونين من مكونات اللياقة:

لياقة الطاقة:

يحتاج جسم اللاعب إلى طاقة لزيادة قدرة العضلات لتلبية مطالب اللعبة؛ فإن اللاعب اللائق بدنياً لديه جسم مهيأ لتخزين واستخدام الوقود بكفاءة وإزالة فضلات الميتابولك التي تنتجها العضلات العاملة. إن الجهاز التنفسي والقلب والجهاز الدوري، والأجهزة الهرمونية تتلقى الأكسجين وتقوم بتموين العضلات وإزالة ثاني أكسيد الكربون وغيره من الفضلات.

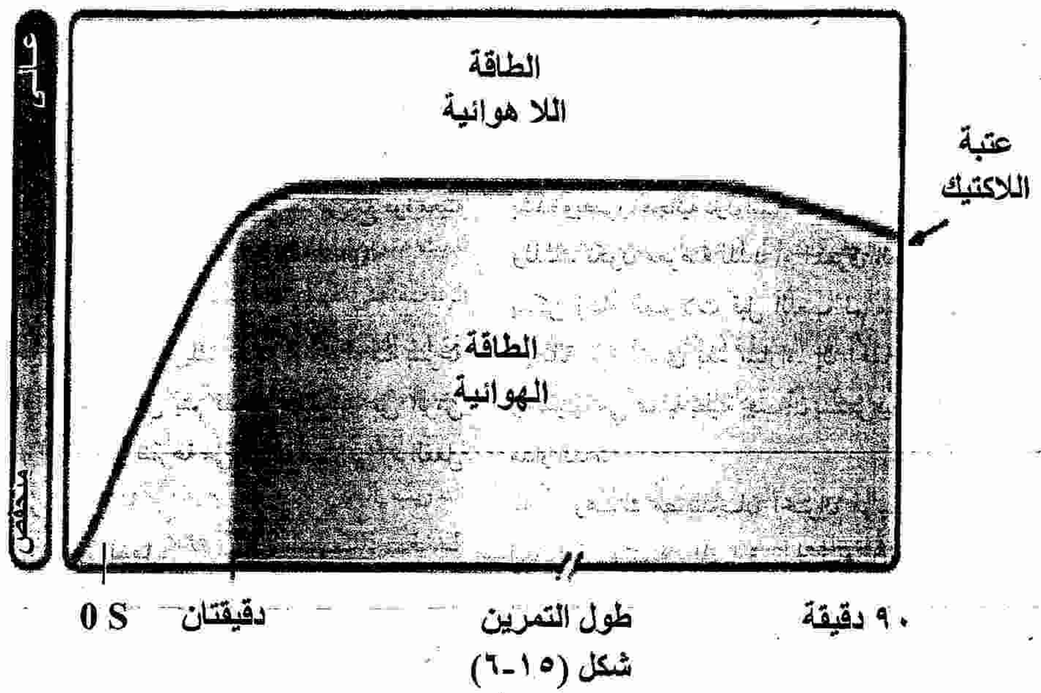
إن جسمنا الهندسي الرائع لديه نظامين للطاقة:

* النظام اللا هوائي anaerobic: وهو للحركة المباشرة والتدريب شديد الكثافة.
* والنظام الهوائي aerobic: وهو للألعاب التي في حاجة لتحمل ونشاط أقل كثافة

ومن المهم فهم هذين النظامين للطاقة لأن الألعاب المختلفة تستخدم هذه الأنظمة للطاقة بصور مختلفة.

وعندما تبدأ في التمرين فإن القلب والرئتين وعدد آخر من الأجهزة تفتقر للعمل لتوفير أكسجين أكبر للعضلات، ولكنها تستغرق بضع دقائق من العمل لتوفر نظام الطاقة الهوائي للاستجابة لمطالب جسمك من الطاقة. إذن كيف يعمل جسمك للحصول على الطاقة ليتحرك في هذه الدقائق القليلة؟؛ الإجابة هي النظام اللا هوائي. ربما هناك ميكانزم متطور للحياة لتجنب الخطر فالإنسان لديه نظام للطاقة يتم فيه تخزين الوقود في العضلات ويحولها إلى طاقة مباشرة دون الحاجة إلى الأكسجين (لا هوائي : بدون أكسجين). ولكن هذا النظام يمكنه إنتاج الطاقة لفترة قصيرة فقط – حوالي دقيقتين – وهو وقت كاف لكي يبدأ عمل النظام الهوائي. شكل (١٥- ٦)

إن نظام الطاقة اللا هوائي يستخدم للتموين ليس فقط أثناء المطالب الأولية للعمل، بل كذلك عندما تكون الحاجة إلى الطاقة عالية لدرجة أن نظام الطاقة الهوائي لا يمكنه الحصول على الأكسجين الكافي للعضلات. إن نظام الطاقة اللا هوائي هو مصدر الطاقة لمثل هذه الأنشطة الرياضية مثل العدو، ورفع الأثقال، السباحة لمسافات قصيرة. ونظام الطاقة الهوائي هو مصدر الطاقة لمباريات طويلة المدة وطويلة المسافة. وستتعلم أكثر عن هذه الأجهزة للطاقة في الفصل السادس عشر.



شكل (١٥-٦)

اللياقة العضلية:

إن العضلات هي حصان العمل التي تخلق الحركة الرياضية. واللياقة العضلية هي قدرة العضلات على تلبية مطالب الرياضة المثلى من القوة والتحمل والسرعة والقدرة والمرونة. وفي التخطيط لبرامج التدريب الرياضي للاعبيك، ستحتاج أن تعرف ما هو الأمثل لك من هذه المكونات من اللياقة العضلية وكيف تُدرب هذه المكونات وتحديد كل منها على حدة.

-القوة العضلية:

هي أقصى كمية من القوة force يمكن للعضلة أن تولدها لمرة واحدة. والقوة مهمة لكل رياضة، ولكن عليك تحديد الكمية الأمثل في الرياضة التي تقوم بتدريبها. فإن رياضة مثل الجري والسباحة تتطلب قوة عضلية أقل عن رياضة مثل المصارعة وكرة القدم حيث القوة الأكبر أمر يساعد على ممارستها.

-التحمل العضلي:

هو قدرة العضل على تكرار الانقباض أو الاستمرار في الانقباض مع شدة قوة أقل من الأقصى. ونحن نقيس التحمل العضلي بعدد تكرارات الشخص التي يمكن للفرد أداؤها مثال تمرين الضغط (push-ups) أو طول الفترة الزمنية التي يمكن للفرد أن يحتفظ بالانقباض مع قوة معينة (مثال البقاء لأسفل في تمرين الضغط push-up).

-السرعة:

هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء منه بسرعة كبيرة، أي المسافة التي يتم قطعها مقسومة على الزمن (المسافة/ الزمن). والسرعة هي تركيبة من زمن رد الفعل وزمن الحركة.

- زمن رد الفعل:

هي الفترة منذ تلقي المثير(مثال سماع طلقة البدء في السباحة أو العدو إلى بداية حركة جسم السباح أو العداء).

- زمن الحركة:

هي الفترة من بدء الحركة إلى نهاية الحركة

-السرعة:

وهي تستخدم أحياناً لتشير على جزء رد الفعل للحركة (Reaction)، والسرعة (Speed) إلى زمن الحركة.

إن أكثر الصفات الثلاث للاعب هي السرعة والسرعة والسرعة (Speed)؟ إن الأسطورة الشعبية تقول إن السرعة موروثة ولا يمكن تدريبها، ولكن هذه المعلومة ليست صحيحة بصورة كلية.

-القدرة العضلية:

هي القدرة على توليد قوة عضلية بسرعة، فهي تركيبة من القوة + السرعة. والقدرة أمر حيوي في عديد من الرياضات كما في الوثب العالي، وضارب كرة البيسبول، وعدو ١٠٠م، وضارب إرسال التنس. فعندما تُزيد من القوة أو السرعة في برنامجك التدريبي فإنك تُزيد من قدرة لاعبيك.

-المرونة:

هي مدى الحركة التي من خلالها تستطيع مفاصل الجسم أن تتحرك. وهي تتحدد بمزيج من الليونة في العضلات والأربطة والأوتار. وعندما استخدم عضلاتي بشدة وبصورة فجائية دون استعداد سرعان ما تفقد مرونتها ولذلك تكون معرضة للشد أو التمزق العضلي، ولذلك يمكن إحماء العضلات قبل اللعب ثم مدهم بتمرينات الإطالة مرة أخرى بعد المباراة. إن الحفاظ على المرونة وتحسينها هي عملية بطيئة يجب أن يستمر فيها اللاعب على مدار العام.

وهناك مصطلحان آخران مرتبطان باللياقة العضلية وتنمية المهارة الحركية (motor skill development) وهما:

(١) التوازن:

وهو القدرة على الحفاظ على وضع معين أو التحرك

دون السقوط ومن المفيد أن نميز بين التوازن الاستاتيكي Static، أو القدرة على الحفاظ على التوازن في وضع ثابت والتوازن الديناميكي Dynamic أو القدرة على الحفاظ على التوازن عند تحريك الجسم. وكلاهما حيوي في عديد من الرياضات مثل الجمباز، الغطس، والتزحلق.

(٢) الرشاقة:

وهو القدرة على بدء وتوقف وتغيير السرعة والاتجاه بسرعة وبدقة. ولكي تكون لاعباً رشيقاً فأنت في حاجة إلى القوة، والتحمل والسرعة والتوازن والمهارات الحركية.

ولأننا سندرس الطاقة واللياقة العضلية بصورة منفصلة لنساعدك على تعلم كيف تُعد برامجك التدريبية لكل منهما إلا أن كلاهما يعمل معاً. فالعضلات تحتاج الطاقة لكي تعمل وأنظمة الطاقة تعتمد على العضلات لإنتاج الحركة الماهرة. فتدريب أحداها يساعد على تدريب الأخرى.

مخرجات التدريب البدني:

إن التدريب البدني لا يضمن النجاح، ولكن نقص التدريب غالباً ما يتسبب في الفشل وإليك قائمة ببعض فوائد التدريب البدني للجسم.

١. تحسن استخدام الأكسجين بالعضلات، وزيادة طاقة الانقباض العضلي.
٢. تحسين قدرة العضلات على استخدام الدهون كمصدر للطاقة.
٣. زيادة حجم الألياف العضلية (وتكون غير واضحة إذا زاد عدد الألياف)، والتي تساعد على إطلاق العضلات لقوة أكبر.
٤. زيادة عدد الشعيرات التي لخدمة العضلات والتي تُحسن من تدفق الدم.
٥. تنفس بصورة أكفأ، واستخدام طاقة الرئة لأقصاها، وتحمل أكبر لعضلات التنفس.
٦. زيادة حجم الدم في كل الجسم وتوزيع أفضل للدم إلى الأجزاء التي تحتاجه.
٧. زيادة القدرة على ضخ القلب للدم في كل ضربة (زيادة حجم الضربة، ونقص معدلات القلب) أثناء الراحة والتمرين.
٨. زيادة كفاءة الجهاز العصبي على التحكم في الحركة وتمكين الجسم من استخدام طاقة أقل لأداء نفس كمية النشاط.
٩. تحسين وظيفة جهاز الغدد الصماء من خلال إنقاص كمية الأنسولين المطلوبة لهضم السكر.
١٠. تحسين قدرة الاحتراق للدهون غير المطلوبة مما يحسن تكوين الجسم وبذلك لا يحمل اللاعب وزناً غير مطلوب.
١١. عظام وأربطة وأوتار أقوى مما يقلل فرصة الإصابة.

دور المدرب في التدريب البدني:

والآن وقد تعلمت اللغة الأساسية المستخدمة في مناقشة اللياقة البدنية في الرياضة فستتعرف على دورك في المساعدة على إعداد لاعبيك لمواجهة مطالب اللعبة التي أنت مسئول عنها. إن المدربين المهنيين المتميزين غالباً ما يستخدمون مدربين متخصصين أو مدربي لياقة لتوجيه تدريب لاعبيهم. ولكن في معظم المدارس والأندية فإن المدرب الرياضي هو مدرب الفريق البدني. وحتى لو كان لديك مدرب بدني فعليك أن تعرف أساسيات فسيولوجيا الرياضة حتى تفهم وتُقيم عمل المدرب والتخطيط الصحيح لفترات التدريب الخاصة بك.

معرفة فسيولوجيا الرياضة وطرق التدريب:

أنت كمدرب فإن إحدى واجباتك هو تعظيم برامج التدريب البدني للاعبيك بحيث يكونوا في قمة لياقتهم البدنية. وذلك يتطلب قدراً هائلاً من المعلومات والمهارة لأنه في معظم الرياضات من السهل أن تحقق تدريب أقل أو أكثر من المطلوب للاعبيك. إن التدريب غير الكافي أو غير الصحيح يجعل لاعبيك دون مستوى الإعداد المطلوب.

والعمل معهم بجهد زائد يمكن أن يمزق أجسامهم ويجهدها بدلاً من بنائها. إن الراحة المناسبة والتغذية وكمية الماء المناسبة تسمح للاعبيك بالتلاؤم مع ضغوط التدريب وكلما زادت معلوماتك عن فسيولوجيا الرياضة وطرق التدريب كلما زاد تعظيم برامج التدريب الرياضي التي تنفذها شكل (١٥-٧).

ولمجرد المعرفة راجع الاختبار القصير في الصفحة التالية لمعرفة مدى معلوماتك عن فسيولوجيا الرياضة.

وإذا لم تكن تعرف كل الإجابات الصحيحة فلا تقلق. هذه مجرد بداية لما ستجده أكثر متعة في خبرة التعلم. إن الجسم البشري ماكينة متميزة، وأن تتعلم كيف تقوم بإعدادها لتحقيق أداء متميز سيكون مصدراً كبيراً للإشباع والارتياح لديك.

تحديد المطالب البدنية للرياضة التي تقوم بالتدريب فيها:

بالإضافة لمعرفتك الجيدة بفسيولوجيا الرياضة، ستحتاج إلى فهم المطالب البدنية لرياضتك ولكل وضع ووظيفة أو مسابقة. ومعظم ذلك معلومات عامة ولكن ليس كلها. مثال: قد تركز على تدريب نظام الطاقة الهوائي لدى سباحي المسافات طويلة، ولكن ما كمية القوة التي تجعل سباحيك قادرين على التحمل؟ وستحتاج للتركيز على القوة والقدرة لدى المصارعين ولكن كيف ستنمي لياقتهم الهوائية.

جدول (١٥-١) يوضح تقدير مطالب الطاقة واللياقة العضلية لألعاب مختلفة وأوضاع مختلفة داخل بعض أنواع الرياضة هذه على أساس رأي فسيولوجيا التمرين وخبراء تنمية القوة العضلية واللياقة. راجع الجدول (١٥-١) واصدر حكمك الشخصي عن المطالب البدنية لرياضتك. وسنتناول المطالب البدنية للرياضة في الفصلين التاليين.



شكل (١٥-٧) { الآثار لتدريب خفيف ، ومثالي وزائد }

س١	صح	خطأ	١-	تدريب القوة قبل البلوغ prepubescent لدى اللاعبين لا يؤدي إلى زيادة ذات قيمة في القوة
ج١		خطأ		تدريب القوة يؤدي لتحسن القوة من خلال تحسين النسيج العضلي وتقليل الكف (inhibition) لرفع أوزان ثقيلة، ولكن لا يؤدي لإنتاج زيادة في حجم العضل لدى اللاعبين قبل البلوغ. وذلك يحدث فقط للاعبين قبل البلوغ.
س٢	صح	خطأ	٢-	يتسبب حمض اللاكتيك في التهاب (soreness) العضلة
ج٢		خطأ		رغم أن حمض اللاكتيك يَنتُج عند التمرين العنيف، وهذا التمرين العنيف غالباً يؤدي إلى التهاب العضل، ولكن حمض اللاكتيك ليس السبب. فالجسم يزيل حمض اللاكتيك خلال ساعة التمرين. ويحدث التهاب العضل من ٢٤:٤٨ ساعة بعد التمرين، أي بعد فترة طويلة من زوال حمض اللاكتيك. والالتهاب في العضل من المحتمل أن يكون بسبب إصابة صغيرة جداً للعضلة والأنسجة الضامة والتي تسبب الورم بعد ذلك.
س٣	صح	خطأ	٣-	أدنى نسبة مئوية يوصى بها لدهن الجسم للاعبين الرجال هي من ٥:١٠٪
ج٣		صح		وبالنسبة للاعبات السيدات أدنى نسبة مئوية يوصى بها لدهن الجسم هي من ١٠: ١٥٪ لاحظ أن هذه أدنى نسبة مئوية للاعبين وليس بالضرورة أن تكون هي النسبة المثالية لكل لاعب في كل رياضة. فغير اللاعبين قد يجدوا أن النسبة المئوية لدهن الجسم أمر صحي.
س٤	صح	خطأ	٤-	يقصد بالتمرينات البوليتريك مجموعة من التمرينات تستخدم لتنمية القوة والتحمل في العضلات.
ج٤		خطأ		البليومتريك Plyometric هي تمرينات تتضمن حركات انفجارية تستخدم لتنمية القدرة.
س٥	صح	خطأ	٥-	الوجبة المثالية للاعبين تتكون من ٢٠٪ دهن، ١٥٪ بروتين، ٦٥٪ كربوهيدرات.
ج٥		صح		تسمى هذه الوجبة "وجبة الأداء العالي" ويوصىَ بها ليس فقط كوجبة جيدة لتوفير الطاقة المطلوبة في الرياضة ولكن كذلك كوجبة صحية للحياة اليومية

جدول (١٥ - ١) الطاقة التي يتم تقديرها ومطالب اللياقة العضلية لألعاب مختلفة

النشـــاط والرياضـــة	لياقة الطاقة		اللياقة العضلية				
	هوائي	لاهوائي	مرونة	قوة	تحميل	سرعة	قدرة
السهم	L	L	M	M	L-M	L	L-M
بادمنتون (كرة الريشة)	M	M-H	M-H	L-M	M	H	M
بيسبول (ضرب وميدان)	L	M-H	M	M-H	L-M	H	H
بيسبول (قاعدة وجري)	L-M	H	M	M	L-M	H	M-H
بيسبول (رمي في الحفرة)	L-M	M-H	H	M-H	M	M-H	H
كرة سلة (هجوم ودفاع)	M-H	H	M	M	M-H	H	M-H
كرة سلة (ارتداد)	L-M	H	M	M-H	M	M-H	H
بولنج	L	L	M	L-M	L	L-M	L-M
كركيت	L-M	M	M	M	L-M	M-H	M-H
دراجات (مسافة قصيرة)	L-M	H	L-M	M-H	M	H	H
دراجات (مسافة متوسطة)	M-H	M-H	L-M	M-H	H	M	M-H
دراجات (مسافة طويلة)	H	L-M	M	H	H	L-M	M
غطس	L	M-H	H	M-H	L-M	M-H	H
مبارزة	M	M-H	M	M	M-H	M-H	M
هوكي الميدان	H	M-H	M	M	M-H	M-H	M-H
تزحلق	M-H	M-H	M-H	M	M	M-H	M-H
كرة قدم (حامل الراية)	L-M	H	M	H	M	H-M	H
كرة قدم (الجري للخلف)	M	H	M	H	M	H	H
كرة قدم (المتلقون)	M	H	M	M-H	M	H	M-H
كرة قدم (المراوغة والضرب)	L	M-H	H	M-H	L-M	M	M-H
الجولف	L-M	L-M	M-H	L-M	L-M	M-H	M-H
الجمباز	L-M	H	H	H	M-H	M-H	H

L = (Low – منخفض) M = (Medium – متوسط) H = (High – مرتفع)

تابع جدول (١٥-١) الطاقة التي يتم تقديرها ومطالب اللياقة العضلية لألعاب مختلفة

النشـــاط والرياضـــة	لياقة الطاقة		اللياقة العضلية				
	هوائي	لاهوائي	مرونة	قوة	تحميل	سرعة	قدرة
هوكي الجليد (حارس المرمى)	L-M	M-H	H	M	L-M	M-H	L-M
هوكي الجليد (أوضاع مركز أخرى)	M-H	H	M	M	M-H	H	H
جودو وكراتيه	M	H	H	M-H	M-H	H	H
لاكروس (حارس المرمى)	L-M	M-H	M-H	M	L-M	M-H	M
لاكروس (مراكز أخرى)	M-H	H	M	M	M-H	H	M-H
كرة الشبكة	M	M	M	M	M	M-H	M
التجديف (مسافة قصيرة)	L-M	H	M	H	M	M-H	H
التجديف (مسافة متوسطة)	M-H	M-H	M	M-H	M-H	M	M-H
التجديف (مسافة طويلة)	H	L-M	M	M	H	M	M
الرجبي	M-H	H	M	M	M-H	H	M-H
الانزلاق - جبال الألب	M	M-H	M-H	M-H	M-H	M-H	M-H
التزحلق - اختراق الضاحية (مسافة قصيرة)	M-H	M-H	M	M	M-H	M-H	H
التزحلق - اختراق الضاحية (مسافة متوسطة)	H	M	M	M	H	H	M
التزحلق - اختراق الضاحية (مسافة طويلة)	H	L-M	M	M	H	L-M	L-M
التزحلق - القفز	L-M	M-H	M-H	M-H	L-M	M	H
كرة القدم (حارس المرمى)	L	M-H	M-H	M	L-M	H	M
كرة القدم (مراكز أخرى)	H	H	M	M-H	M-H	H	M-H
سوفت بول	مثل معدلات البيسبول						
سرعة التزحلق (مسافات قصيرة)	L-M	H	M	M-H	L-M	H	H
سرعة التزحلق (مسافات متوسطة)	M-H	M-H	M	M-H	M-H	M-H	M-H
سرعة التزحلق (مسافات طويلة)	H	L-M	L-M	L-M	H	M	L-M

L = (Low – منخفض) M = (Medium – متوسط) H = (High – مرتفع)

تابع جدول (١٥-١) الطاقة التي يتم تقديرها ومطالب اللياقة العضلية لألعاب مختلفة

النشـــاط والرياضـــة	لياقة الطاقة		اللياقة العضلية				
	هوائي	لاهوائي	مرونة	قوة	تحميل	سرعة	قدرة
السباحة (مسافة قصيرة)	M	H	M-H	M-H	M	H	H
السباحة (مسافة متوسطة)	M-H	M-H	M-H	M-H	M-H	M-H	M-H
السباحة (مسافة طويلة)	H	L-M	M-H	M	H	L-M	L-M
الباليه المائي (متزامنة)	M-H	M	H	L-M	H	L-M	M
تنس طاولة	L-M	L-M	M	L-M	M	M-H	L-M
كرة يد	M-H	H	M	M	M-H	H	M-H
تنس	M-H	M-H	M-H	M	M-H	H	H
مضمار (مسافة قصيرة)	L-M	H	M-H	H	L-M	H	H
مضمار (مسافة متوسطة)	M-H	M-H	M-H	M	M-H	M-H	M
مضمار (مسافة طويلة)	H	L-M	M	L	H	L-M	L-M
مضمار وميدان	L	H	M-H	H	L-M	H	H
ثلاثي	H	L-M	M	M-H	H	M	M
كرة طائرة	M	M-H	M-H	M	M	M-H	H
بولو الماء	H	M-H	M-H	M-H	M-H	M-H	M-H
رفع أثقال	L	H	M	H	L-M	M	H
مصارعة	M	H	M-H	H	M-H	M-H	H

(مرتفع – High) H = (متوسط – Medium) M = (منخفض – Low) L =

تقييم لياقة اللاعبين:

كما لا تستطيع التخطيط لرحلة ما لم تكن تعرف من أين ستبدأ، كذلك لا يمكنك التخطيط لبرنامج التدريب البدني إذا لم تعرف مستوى اللياقة الحالية لدى لاعبيك إن قياس اللياقة القبلي يحقق الفوائد التالية:

١. تحديد الفروق الفردية لكل مكون من مكونات اللياقة، والمساعدة في تصميم برنامج نوعي لكل لاعب.
٢. تساعد التنبؤ بإمكانيات الأداء.
٣. تساعد لإرشاد لاعبيك على تحديد أفضل المراكز أو التخصص لهم في اللعبة event.
٤. تسمح لك بتقييم تقدم لاعبيك خلال التدريب.

إن الاختبار البدني للاعبين الصفوة أمر عادي وتتزايد أهميته في الرياضة في الفرق التي تلعب على مستوى المنافسات (إليك إرشادات لهذا الاختبار بالصفحة التالية).

إن المكونات الأساسية التي يتم تقيمها في المجال البدني للاعبين تشمل ما يلي:

مكونات الجسم: Body composition

* نمط الجسم
* نسبة الدهون بالجسم
* نوع الألياف العضلية

لياقة الطاقة Energy fitness

* اللياقة الهوائية
* اللياقة اللا هوائية

اللياقة العضلية: Muscular fitness

* المرونة
* القوة
* التحمل العضلي
* السرعة
* القدرة

وفي الفصل السادس عشر ستتعلم كيف تختبر لياقة الطاقة للاعبيك وكذلك تكوين أجسامهم، وفي الفصل السابع عشر ستتعلم كيف تختبر اللياقة العضلية.

إرشادات للاختبار

* اختبار على الأقل قبل وبعد الموسم
* اجعل اللاعبين يؤدون الإحماء قبل الاختبار.
* اعط اهتماماً خاصاً للأمان.
* استخدم نفس الأدوات في اختبار كل اللاعبين في كل مرة تقوم بالاختبار.
* تهيئة اللاعبين للاختبار بفترة ممارسة قبل الاختبار بيوم أو٣ أيام قبل فترة الاختبار
* كُن منظماً بصورة جيدة مع توفير أدوات وتجهيزات الاختبار.
* تطبيق نفس الاختبار في نفس الفترة من اليوم.
* اعط نفس مقدار الراحة قبل الاختبار.
* أن تكون التعليمات واضحة وقاطعة.
* طلب زى مناسب لأداء التمرينات .
* اختبار كل وظيفة على الأقل مرتين واستخدام أفضل درجة.
* اتباع إجراءات البحث وحساب الدرجات بدقة.
* استخدم استمارة لتفريغ النتائج وتسجيلها.
* اجعل إنهاء التدريب بالتهدئة Cool – down بعد التمرين العنيف.
* تجنب إجراء الاختبار عندما يكون الطقس سيئاً إذا كان الاختبار في الخلاء.
* أن يعرف اللاعبون نتائج الاختبار واستخدامها للتخطيط لطاقتهم وبرامج اللياقة العضلية لهم.
* لا تعامل من حصلوا على درجات أقل معاملة مختلفة.
* اجعل الاختبار ممتعاً.

تصميم برنامج تدريب بدني:

والآن بعد أن عرفت أساسيات فسيولوجيا – الرياضة على الأقل فإنك تعرف جيداً المطالب الفسيولوجية لرياضتك. وقد اختبرت لاعبيك وتعرف مستويات اللياقة الحالية لديهم. الخطوة التالية: هو تصميم برنامج تدريب... لا تخف وستتعلم كيفية إعداد برنامج تدريب بدني في الفصلين الخامس عشر والسادس عشر.

ست (٦) قرارات:

على مستوى التمرين الأساسي فأنت في حاجة إلى اتخاذ قرارات حول المتغيرات الستة التالية:

١. اختيار التمرين:

هل هو تمرين جري لمسافة طويلة أو عدو؟، هل هي تمرينات لأسفل الجسم أو لأعلى الجسم بأوزان متوسطة أو أوزان ثقيلة؟

٢. ترتيب التمرين:

هل تريد تدريب الطاقة لمدة يوم واحد واليوم التالي تدريب عضلي؟، هل ستقوم بتبادل المجموعات العضلية أو سيتم التركيز على مجموعة واحدة؟

٣. كثافة التمرين:

هل تريد من لاعبيك بذل كل الجهد أو أقل؟

٤. حجم التمرين:

ما طول فترة التدريب؟، ما المسافة التي سيتم قطعها في الجري أو السباحة؟، كم عدد مرات التكرار؟

٥. عدد مرات التدريب:

هل التدريب مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاثة؟ هل التدريب يومياً أو يوم بعد يوم؟

٦. طول فترة الراحة:

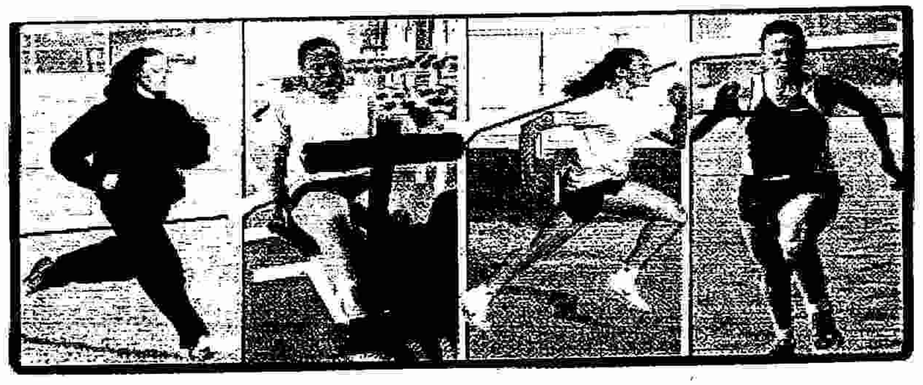
كم عدد المرات التي تسمح فيها للاعبيك لاستعادة الشفاء بين العدو أو الرفع للأثقال؟ ما كمية الوقت التي تسمح بها بين فترات العمل؟

إن قراراتك عن هذه المتغيرات الستة هو تصميمك للتدريب وسيؤثر ذلك بصفة أساسية على التلاؤم الفسيولوجي للاعبيك على برنامج التدريب الذي تخطط له. وفي القسم الأخير من هذا الفصل سأذكر لك مبادئ التدريب الرئيسة التي تساعدك وترشدك في صنع القرارات عن المغيرات السابقة.

خطط التدريب السنوية:

أنت في حاجة للتفكير في تصميم برامج تدريب طويلة الأمد للاعبيك. على الأقل التخطيط لبرنامج لفترة موسم، ولكن عليك محاولة إعداد خطة سنوية ومعظم برامج التدريب السنوية هذه الأيام تتكون من ٤ مراحل كما في شكل (١٤-٨) خارج الموسم – قبل الموسم – بداية الموسم – قمة الموسم.

وفي عديد من الرياضات فإن المدربين يرغبون في



قمة الموسم بداية الموسم قبل الموسم خارج الموسم

إعداد لاعبيهم ليكونوا في قمة اللياقة من أجل المنافسات الرئيسة. ولذلك يخططون التدريب في دورات أو ما يسمى الفترات "periodization" ومثال شائع لذلك ما يعرف باسم "taper" في السباحة ويتسم بنقص فترات العمل المنتظمة للسماح للجسم ليس فقط باستعادة الشفاء ولكن كذلك تراكم طاقة زائدة للمنافسة المنتظرة.

تقسيم فترة العمل

بمجرد ما تنتهي من تخطيط برنامج التدريب، ستكون مستعداً لإجراء فترة العمل. ومعظم المدربين يعرفون تقسيم الوقت: الإحماء، التدريب أو تدريب المهارات، والتهدئة Cool-down والفصلين السادس عشر والسابع عشر مخصصين للتدريب، وفيما يلي إرشادات للإحماء Worm-up والتهدئة Cool-down:

الإحماء (Warm-up) فوائد الإحماء كما يلي:

١. زيادة حرارة الجسم والأنسجة.
٢. زيادة تدفق الدم خلال العضلات.
٣. زيادة معدل القلب وإعداد الجهاز الدوري والقلب للعمل.
٤. زيادة معدل انطلاق الطاقة من الخلايا.
٥. زيادة السرعة التي تنتقل بها النبضات العصبية وبالتالي سرعة وكفاءة انقباض وارتخاء العضلات.
٦. نقص لزوجة سوائل المفاصل، وتحسين مدى الحركة بحوالي ٢٠٪
٧. الإقلال من خطر إصابة العضلات.

والإحماء له ٣ مراحل بالترتيب التالي وكل مرحلة تستغرق من ١٥-٢٠ دقيقة

١) إحماء هوائي:

يبدأ بأنشطة أيروبك بطيئة مثل الهرولة وجري خفيف (Jogging)، دراجة، سباحة أو انزلاق (Skiing)، وتزداد الشدة بالتدريج مع تقدم الإحماء.

٢) إحماء مطاطية:

دائماً اعمل على المطاطية Stretching بعد إحماء العضلات من خلال النشاط الهوائي وليس قبل. وإرشادات المطاطية والتمرينات في الفصل السادس عشر.

٣) إحماء مهارة فنية:

ممارسة الأنشطة الرياضية لتدريب المجموعات العضلية النوعية التي سيتم استخدامها ولمراجعة البرنامج الحركي للمهارة الفنية

الإبطاء (التهدئة) Cool-down:

بعد فترة العمل العنيف يجب أن يؤدي اللاعبون تهدئة من ١٠ : ١٥ دقيقة من خلال جري خفيف، مشي، ومطاطية (Stretch) – وأداء ذلك يساعد على إزالة اللاكتيك أسيد (حمض اللاكتيك) لاستعادة الشفاء السريع من أجل فترة شدة عالية تالية.

فوائد (التهدئة) كما يلي:

١. إنقاص تجمع الدم في أسفل الجسم مما يسبب دوخة أو صداع خفيف.

٢. إزالة حمض اللاكتيك من العضلات مما يزيد من سرعة استعادة الشفاء.

٣. إنقاص التهاب العضلات.

والتهدئة والإبطاء له مرحلتين:

- مرحلة هوائية (Aerobic phase): يتم فيها تخفيض سرعة ماكينة الجسم من خلال تمرين منخفض الكثافة، وتقريباً يشبه أو هو نفس تمرين الإحماء.
- مرحلة المطاطية (Stretching Phase): إن العضلات التي تم انقباضها بصورة متكررة أثناء التمرين تظل منقبضة جزئياً بعد التمرين. ومطاطية هذه العضلات يساعد على عودتها إلى طولها المثالي ويُعتقد تقليل التهاب العضل.

***

إعلام اللاعبين عن برنامج التدريب:

إن الأشخاص المشاركين في عمل أو في رياضة يرحبون أكثر بأداء العمل المكلفين به عندما يعرفون السبب من أداء هذا العمل وكيف سيفيدهم أو يُفيد آخرين. واللاعبون بصفة خاصة سيبذلون الجهد من أجل اللياقة البدنية لأجسامهم إذا شرحت لهم غرض كل مُكون من مكونات برنامج التدريب.

وعندما تشرح أسباب روتين التدريبات المتنوعة فأنت في الحقيقة تُعلمهم فسيولوجيا الرياضة وكيفية تصميم برامجهم التدريبية الخاصة بهم. وهذا يعلم اللاعبون كيف يستمرون في تدريبهم خارج مواقف التدريب الرسمية. وأكثر من ذلك، فمع زيادة خبرة اللاعبين سيكونوا قادرين على قراءة أجسامهم وبالتالي متى يجب عمل تعديلات في البرنامج التدريبي. ولذلك فإن دورك ليس وصف برنامج التدريب ولكن العمل مع لاعبيك لإعداد برنامج تدريب معاً.

وبشرح المنطق المتضمن في برنامج التدريب الذي صممته للاعبين فإنك تغرس فيهم الثقة نحوك وفي إعدادهم للمنافسة وكمكافأة لهم سيعرفون كيف يستمرون في برنامج اللياقة باقي حياتهم.

إجراء برنامج التدريب:

بالطبع الخطوة الأخيرة هي إجراء برنامج التدريب. وبالنسبة لبعض الألعاب فإن ذلك يحدث قبل وبعد الأجزاء الفنية والتكتيكية لفترة التدريب (مثال الألعاب الجماعية)، وفي بعض الألعاب معظم فترة التدريب هي البرنامج التدريبي (مثال المضمار، السباحة أو الدراجات)

ومن أحد مبادئ التدريب التي ستقرأ عنها في هو مبدأ الفروق الفردية والذي يقول أنك ستحصل على نتائج أفضل من برنامجك التدريبي إذا أخذت في اعتبارك الفروق الفردية. وبالطبع فإن اللاعبين يختلفون في مستويات لياقتهم قبل الموسم، ويعتمد ذلك على عوامل عديدة، وبالتالي ستختلف استجابتهم لنفس برنامج التدريب البدني. ولذلك فإن برنامجك التدريبي لابد من تصميمه وإجراءه على اللاعبين الأفراد وليس للفريق ككل.

فإذا كان لديك من ٥: ١٠ لاعبين في فريقك، فإن تفريد (أي لكل فرد) فترات العمل ليس أمراً صعباً، ولكن إذا كنت مدرباً لكرة القدم مع لاعبين يصل عددهم من ٤٠: ٦٠ لاعب أو أكثر فإن تصميم برنامج تدريب شخصي لكل لاعب واستيفاء مسئولياتك الأخرى قد يكون الأمر شبه مستحيل. إذن ما الواجب عليك عمله؟

* استخدم نتائج اختبار اللياقة البدنية قبل الموسم، وتجميع اللاعبين حسب مستوياتهم المتشابهة في اللياقة ثم عليك إجراء برنامج التدريب التخصصي النوعي

لكل مجموعة Specifically.

* وإذا تطلبت اللياقة البدنية التنوع حسب المركز الذي فيه اللاعب (مثال مقارنة ظهير كرة القدم بخط المقدمة)، فعليك إجراء برنامج التدريب في مجموعات وفقاً لهذه المراكز.

* يمكن تكوين مجموعات أصغر باستخدام الفروق في المراكز ومستويات اللياقة.

* وبعد أن تُعلِم لاعبيك أسس تدريب اللياقة اجعلهم مسئولين عن تدريبهم الخاص، وأن يتشاورا معك عند الاحتياج للمساعدة.

مبادئ التدريب:

عليك إتباع تلك المبادئ الثمانية الرئيسة للتدريب وعندما ستكون في طريقك الصحيح لتصميم برامج لياقة فعالة.

المبدأ الأول: مبدأ التخصصية:

إن مبدأ التخصصية يؤكد أن أفضل طريقة لتنمية اللياقة البدنية في رياضتك هو تدريب أنظمة الطاقة والعضلات بقدر الإمكان لتكون أقرب ما يكون للطريقة التي تستخدمها في رياضتك. ولذلك فإن أفضل طريقة للتدريب على الجري هو أن تجري، وللسباحة هو أن تسبح، ولرفع الأثقال هو أن ترفع أثقالاً. وفي لعبة مثل كرة السلة والبيسبول وكرة القدم فإن برنامج التدريب يجب ألا يفوق حمولة أنظمة الطاقة والعضلات المستخدمة في هذه الرياضة بل يجب كذلك تقليد نفس أنماط الحركة. مثال: لتقوية عضلات الظهر لذراع الرامي quarterback's عليك تصميم التمرين لاستثارة حركة الرمي تحذير: تنفيذ هذا المبدأ بصورة زائدة جداً. وهناك دليل متوفر أن التدريب المتقاطع Cross training أو أداء لعبة أخرى أو نشاط آخر، يمكن أن يساعد في تحسين الأداء (أنظر مبدأ التباين).

المبدأ الثاني: مبدأ الحمل الزائد:

لكي تحسن للاعبين لياقتهم البدنية عليهم أن يفعلوا أكثر مما تعودت أجسامهم أن تفعله. فعندما يكون المطلوب أدائه أكثر (في حدود المعقول) فإن الجسم يتلاءم للمطلب المتزايد. ويمكن زيادة الحمل في الفترة والشدة أو في كلاهما. فإذا زادت مسافة لاعبي الجري لاختراق الضاحية خمس دقائق فأنت قد أضفت حملاً زائداً في الفترة، ولكن إذا طلبت من اللاعب أن يجري مسافته العادية ولكن في وقت أقل فأنك هنا أضفت حملاً زائداً في الشدة.

المبدأ الثالث: مبدأ التقدم:

لكي تحقق تحسناً في مستويات اللياقة بصورة مستمرة لدى لاعبيك عليك الزيادة المستمرة للمطالب البدنية بزيادة الحمل على أجهزتهم. فإذا ارتفع مستوى التدريب بسرعة جداً فلن يكون اللاعب قادراً على التواؤم وقد ينهار وإذا لم يكن المطلب كافياً فإن اللاعب لن يحقق مستويات اللياقة المثالية.

المبدأ الرابع: مبدأ تلاشي العودة:

عندما يبدأ لاعب لا يمتلك لياقة بدنية كافية في نظام التدريب فإن مستوي لياقته يتحسن بسرعة، ولكن كلما أصبح أكثر لياقة يصبح مبدأ تلاشي العودة قانوناً. بمعنى أنه كلما أصبح اللاعبون أكثر لياقة فإن كمية التحسن تكون أبطأ كلما اقتربوا من حدود المسموح لديهم ورائياً بمعنى آخر كلما زادت مستويات اللياقة كلما زاد العمل أو التدريب المطلوب لتحقيق نفس المكاسب. منذ تصميمك للبرامج التدريبية تذكر أن مستويات اللياقة لن تستمر في التحسن بنفس المعدل كلما أصبح اللاعبون أكثر لياقة (أنظر شكل (١٥ – ٩) الذي يوضح تلاشي العودة).

المبدأ الخامس: مبدأ التباين:

هذا المبدأ له عدة معان. فبعد أن يتدرب لاعبوك بشدة عالية عدة أيام، عليهم التدريب بشدة أقل لإعطاء أجسامهم فرصة لاستعادة الشفاء. وخلال العام استخدم دورات تدريبية (فترات تدريبية) لتنويع شدة وحجم التدريب لتساعد لاعبيك على تحقيق قمة اللياقة للمنافسة.



شكل (١٥-٩)

وهذا المبدأ أيضاً يعني أن عليك تغيير التدريبات أو الأنشطة بصورة منتظمة بحيث لا يحدث ضغط زائد على أحد أجزاء الجسم.

ربما تجد أن مبدأ التخصص ومبدأ التباين لا يسيران معاً. فمبدأ التخصص يعني أنه كلما زادت تخصصية التدريب وارتباطها بمطالب اللعبة كلما كان ذلك أفضل، في حين يبدوا أن مبدأ التباين يؤكد تقريباً العكس أي التدريب بتنويع الأنشطة.

ولكن عدم التجانس بين المبدأين هذا يمكن حله بالدرجة التي يتم بها إتباع كل مبدأ. فالتدريب الأكثر تخصصية أفضل، ولكن يمكن أن يصبح شديد الملل. ولذلك يتعين بعض التنويع بحيث يتضمن نفس المجموعة العضلية تغيير مفيد.

المبدأ السادس: المبدأ العكسي:

كلنا نعرف القول المأثور: استخدمه أو تفقده! (use it or loose it) فعندما يتوقف اللاعبون عن التدريب فإن مكاسب اللياقة التي حصلوا عليها بالجهد الشاق ستختفي عادة في فترة أسرع من الفترة التي اكتسبوها فيها. ومعدل الانخفاض الحقيقي في هذا الفقدان يعتمد على طول فترة التدريب قبل توقف التدريب والمجموعة العضلية النوعية التي شاركت في التدريب وغير ذلك من العوامل. فالفرد الذي يلازم الفراش في راحة تامة يُقدر أنه سيفقد لياقة الجهاز الدوري والقلب بمعدل ١٠٪ أسبوعياً. ويدرك المدربون واللاعبون المتميزون اليوم أن استمرار مستوى معتدل من اللياقة على مدار العام، أسهل من توقف التدريب في نهاية الموسم، ثم العودة للتدريب في بداية الموسم التالي.

المبدأ السابع: مبدأ الفروق الفردية:

كل لاعب مختلف في استجابته لنفس أنشطة التدريب. فإن قيمة التدريب يعتمد جزئياً على نضج اللاعب. وقبل البلوغ يكون التدريب أقل فاعلية عنه بعد البلوغ. ومن العوامل الأخرى التي تؤثر على كيفية استجابة اللاعبين للتدريب تشمل لياقتهم قبل التدريب، استعدادهم الوراثي، الجنس والسلالة، الغذاء والنوم عوامل بيئية مثل الحرارة والبرد والرطوبة، وبالطبع الدافعية. وكما ناقشنا من قبل فإن التدريب الفردي أمر ضروري بقدر المستطاع.

المبدأ الثامن: مبدأ الوسطية (الاعتدال):

أيضاً يوجد قول مأثور شائع آخر هنا: "كل شيء باعتدال All Things in moderation" تذكر أن التدريب عملية بطيئة وتدريجية. فعليك إتاحة الوقت للاعبين للتقدم. وتحدياتك كمدرب عند تصميم برنامج لياقة هو أن تجعل هذا البرنامج يحقق التقدم الأمثل للاعبين باستخدام المبادئ السابق مناقشتها. وأنت بالطبع تريد لاعبيك في قمة جاهزهم الجسمي ولياقتهم البدنية لا أن ترهقهم بتدريب زائد.

اجعل التدريب متعة. صمم ألعاب وأنشطة – تتحدى لاعبيك لأداء نفس العمل ولكن بدون تمرينات متكررة ومملة. عليك التشجيع وتنمية الاتجاه الإيجابي نحو التدريب. وعليك وبكل الوسائل لا تستخدم الأنشطة التدريبية كعقاب للسلوكيات السيئة.

تدريب النفس لكي تكون لائقاً بدنياً:

ماذا تعتقد لو أنه أثناء إلقاء طبيبك محاضرة عن التدخين والامتناع عنه كان يضع سيجارة في فمه؟ ما مدى الثقة التي تكون لديك عن طبيب ينصح بإنقاص الوزن وهذا الطبيب بدين obese؟ على الأقل سترى التناقض بين ما يفعل وما يقول ومن المحتمل جداً تجاهل النصيحة بسبب نقص المعلومات. فأنت كمدرب عليك أن تعرف مدى المصداقية التي لديك بالنسبة للاعبيك إذا كنت تسعى لتحسين اللياقة البدنية وتتبنى ذلك مدى الحياة للاعبيك، ولكن هل عدم ممارسي الأنشطة البدنية وربما زائدي الوزن هم كذلك جزئياً بسبب عدم ممارسة النشاط الرياضي؟ يقول المدربون أنهم ليسوا نشطين بدنياً بسبب ما يلي:

١) أنا مشغول جداً في التدريب وفي العمل.

٢) أنا لا أحب التدريب بعد كل هذه السنوات من التدريب كلاعب.

٣) أنا لدى قناعة أنك تتدرب فقط لكي تكون لائقاً للعب هذه الرياضة ولم تفكر في التدريب الذي يفيدني صحياً ولكي يكون لي دور كقدوة.

٤) أود أن أكون في مظهر أفضل ولكن **أجد صعوبة في** البدء في برنامج تدريبي.

عديد من المدربين ممتازين كنماذج **وقدوة في أدوارهم** من الناحية البدنية، ويتمرنون بانتظام **ويحافظون على** لياقتهم بدنياً. فهم قدوة لأسلوب حياة **نشط ليس فقط** نحو لاعبيهم ولكن للمجتمع كذلك. **ويجب أن تحوز** الاحترام والإعجاب لو كنت من بين **هؤلاء المدربين. وإذا** لم تكن كذلك فإني أشجعك لكي **تصبح** لائقاً بدنياً **ليس من** أجل صحتك بل كي تكون قدوة للاعبيك **وكل من تقوم** بالإشراف عليهم. وعندما **يصبح مظهرك أفضل ستجد** أن لديك طاقة أفضل للتدريب **ولأشياء أخرى ترغب في** عملها. وستجد أن لاعبيك وغيرهم **سيظهرون احتراماً** أكثر نحوك.

إن لديك ميزة هائلة عن غيرك **من الأفراد فأمامك** فرصة يومية لكي تبدأ برنامج التدريب **وتعرف عن اللياقة،** وإذا لم تكن تعرف فأنك في نهاية هذا **الجزء من الكتاب** ستكون لديك المعلومات الكافية عن **اللياقة، وأنت فعلاً** لديك أجهزة وأدوات اللياقة في متناول يدك، **وأنت في بيئة** حيث اللياقة جزء من الثقافة اليومية.

وإليك بعض الخطوات التي تساعدك في العمل:

١. عليك أن تتخذ قراراً بأنك تريد أن تصبح لائقاً. فكما توجه لاعبيك لتحقيق الأهداف عليك اتخاذ القرار بأنك تريد تحقيق اللياقة ووضع الخطوات اللازمة للبدء. ويكون هدفك الأول هو الحفاظ على صحة جيدة. نحن نوصي على الأقل ب ٣٠ دقيقة من التدريب المعتدل يومياً مثل المشي الخفيف، ركوب دراجة بسرعة ١٠ أميال في الساعة أو أسرع أو أداء مباراة تنس بجهد معتدل. ونصيحة أخرى أن تكون مجموع خطواتك اليومية على الأقل ١٠ آلاف خطوة يومياً، ويمكنك مراجعة ذلك بارتداء بيدومتر "Pedometer" (جهاز

عد الخطوات)

٢. عليك توفير وقت للتدريب بانتظام حتى يصبح التدريب عادة. لا تسمح بأي أنشطة أخرى أن تتعارض مع التدريب الذي تؤديه، وإذا حدث ذلك، كن مرناً وابحث عن وقت آخر بديل لأداء التدريب.

٣. عليك أن تقرر هل تفضل التدريب بمفردك أو مع آخرين. وإذا رغبت التدريب مع آخرين فإن ذلك سيكون دعماً اجتماعياً جيداً لك وتشجيع للاستمرار في التدريب.

أسئلة للمراجعة:

* ما هو التدريب البدني؟ وما هي فوائده؟
* ما هو نظام الطاقة (هوائي أو لا لاهوائي) الذي يستخدمه لاعبوك بصفة أساسية؟
* هل لديك برنامج لتدريب لاعبيك لتحقيق اللياقة العضلية، بما في ذلك القوة والتحمل والسرعة والقدرة والمرونة؟
* ما النتائج الفسيولوجية للتدريب البدني؟
* هل تقوم بتقييم لياقة لاعبيك قبل وبعد الموسم؟
* ما هي القرارات الستة الأساسية التي يجب عليك اتخاذها عند تصميم برنامجك التدريبي؟
* ما هي فوائد الإحماء والإنهاء (warming up and cool-down) هل تعطي لاعبيك الفرصة لأداء ذلك؟
* كيف تعمل على توصيل الأهداف التي تتضمنها المكونات المتنوعة لبرنامج التدريب؟ هل اللاعبون يشاركون معك في الإعداد لفترات عملهم؟
* هل أنت قادر على جعل برنامجك التدريبي فرديا لمراعاة الفروق بين لاعبيك؟
* هل تفهم المبادئ الأساسية للتدريب وتأخذها في اعتبارك عند تصميم برامج التدريب للاعبيك؟
* هل أنت نموذج وقدوة في اللياقة البدنية بالنسبة للاعبيك ولمجتمعك؟

الفصل السادس عشر
لياقة الطاقة

مقدمة:

لقد تعلمنا الكثير في السنوات الخمسين الماضية عن كيفية تدريب اللاعبين بدنياً، بحيث تكون لديهم طاقة على الجري لميل واحد في زمن قياسي، أو أداء أمور بدنية أخرى مدهشة بدنياً.

سأل أحدهم سير روجر بانيستر Sir Roger Bannister في مؤتمر علمي قبل الأولمبياد في كلية سكيدمور Skidmore قبل الألعاب الأولمبية عام ١٩٨٠ لماذا يعتقد أنه أول شخص يكسر حاجز الأربع دقائق في الميل في حين فشل الكثيرون من قبله ونجح العديد من بعده.

ولم يُنسب "سير روجر" ذلك الإنسان العادي إنجازه إلى قدرته على الجري أو التدريب المتميز ولكن أرجع ذلك إلى معلوماته الفسيولوجية. ولأنه كان يدرس ليصبح طبياً ويفهم أجهزة الطاقة للجسم فقد أدرك أن أربع دقائق في الميل ليس أمراً مستحيلاً فسيولوجياً ولكنه حاجز سيكولوجي.

☜ ستتعلم في هذا الفصل:

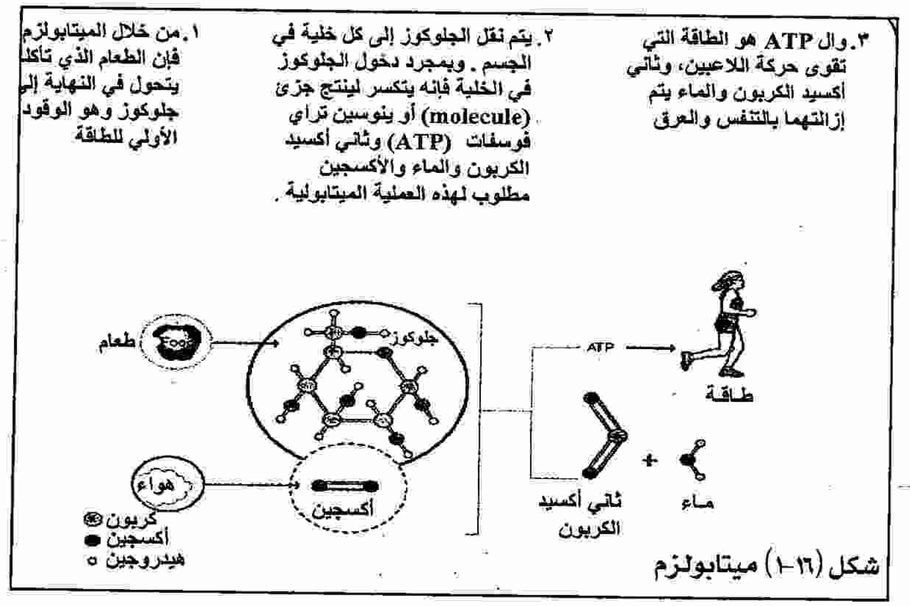
* الأساس الفسيولوجي لأجهزة طاقة الجسم
* كيف تُحدد مطالب الطاقة في رياضتك.
* كيف تُقيم وترصد لياقة الطاقة.
* كيف تصمم برنامج تدريب للياقة الطاقة.

الطاقة ولياقة الطاقة:

إن جسمك في حاجة باستمرار للطاقة لتقوية عضلاتك لتتحرك والحفاظ على الأجهزة التي تساعدك على استمرار الحياة.

الطاقة Energy

وتعني القدرة على العمل وتأتي من الطعام الذي يتحول إلى وقود لخلايا الجسم من خلال عملية كيميائية معقدة تسمى الميتابولزم وكما في شكل (١٦-١) توجد ٣ مراحل هي:



شكل (١٦-١) ميتابولزم

١. من خلال الميتابولزم فإن الطعام الذي تتناوله يتحول في النهاية إلى جلوكوز وهو الوقود الأولي للطاقة.

٢. يتم نقل الجلوكوز إلى كل خلية في الجسم. وبمجرد دخول الجلوكوز في الخلية فإنه يتكسر ليتنج جزئ أو أدينوزين فوسفات (ATP) ثاني أكسيد الكربون والماء. والأكسجين مطلوب لهذه العملية الميتابولية.

٣. والـ ATP هو الطاقة التي تقوي حركة اللاعبين. أما ثاني أكسيد الكربون والماء فيتم التخلص منهما من خلال عمليتي التنفس وإفراز العرق. أنظر شكل (١٦-١) الميتابولزم

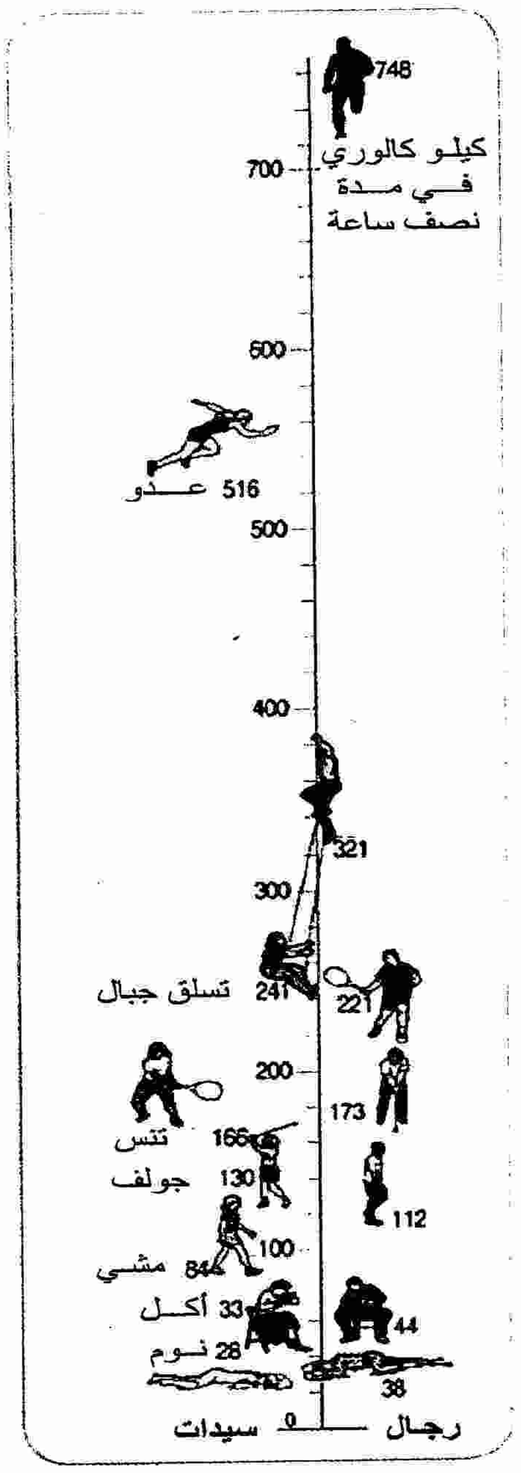
وكمية الطاقة المستخدمة خلال فترة زمنية تسمي معدل الميتابولك. والمرأة العادية وغير النشطة تستخدم حوالي ٢,٠٠٠ سعر في اليوم، والرجل العادي حوالي ٢,٥٠٠ سعر في اليوم. وفي أثناء الراحة تستخدم العضلات حوالي ٢٠٪ من طاقة الجسم ويستخدم المخ ٢٠٪. والرياضيون في التدريب المكثف سيستخدمون من ٤,٠٠٠ إلى ٥,٠٠٠ سعر في اليوم، ويستهلك العضل من ٨٠: ٩٠٪ من طاقة الجسم أثناء التمرين. وفي (شكل ١٥-٢) يمكن أن ترى أفضل استخدام السعرات لأداء تنويعة من الأنشطة (السعر هو قياس الطاقة في شكل حرارة، وهي كمية الحرارة المطلوبة لرفع حرارة ١كجم من الماء درجة واحدة مئوية.).

ولياقة الطاقة هي قدرة أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية لاستخدام الطاقة التي خزنها الجسم. ومع تحسن اللياقة يكون الجسم أفضل في قدرته على تحويل الطاقة المخزونة في شكل كربوهيدرات ودهن إلى ATP وإلى استخدام أكفأ لل ATP في الخلايا لتوليد الطاقة.

ولنرى هذا الجسم البشري المذهل وهو يعمل لإمدادنا بالطاقة المطلوبة لإنجاز المهارات الخارقة.

فسيولوجيا أنظمة الطاقة

في الفصل الخامس عشر تعلمت أن أجسامنا بها نظامين لإمداد العضلات بأنظمة الطاقة.. نظام الطاقة



شكل (١٦-٢) معدل استخدام كالوري تقريبًا للأنشطة المتنوعة

الهوائية ونظام الطاقة اللاهوائية... وعندما يبدأ الجسم في التدريب أو عندما يتدرب بشدة عالية فإن الجسم يستخدم النظام اللاهوائي (أي بدون أكسجين) ولكن إمداد الوقود من هذا النظام أمر محدود جداً. وعندما يبدأ الجسم في طلب طاقة أكبر وبصورة مستمرة، فإن النظام الهوائي (باستخدام الأكسجين) يقفز إلى العمل، ولكن يستغرق ذلك دقيقتين لكي يرسل القلب والرئتين الأكسجين والوقود لإمداد العضلات وبمجرد أن يعمل النظام الهوائي، وبمجرد أن تصبح مطالب الطاقة غير عالية يكون نظام الهوائي هو مصدر الطاقة الأولي.

وإذا احتاج الجسم قدرة أكبر قليلاً فإن النظام اللاهوائي يعمل لتوفير طاقة أكبر، ولكن لا يمكنه أداء ذلك لفترة طويلة.

والشرح السابق لنظامي الطاقة الهوائي واللاهوائي شرح دقيق ولكن غير كامل. وعليك أن تعرف أكثر. وفي الحقيقة يوجد نظامين يعملان لا هوائياً: نظام ATP, PCr ونظام تحلل الجليكوجين اللا هوائي (Glycolysis).

نظام ATP, PCr

إن ATP (او أدينوزين تراي فوسفات) هو الوقود الوحيد الذي يمكن للخلية استخدامه لانقباض العضل، وبناء أنسجة جديدة، ونقل المعادن والفضلات خلال الجسم. وعندما يحتاج الجسم إلى طاقة مباشرة انفجارية من أجل القدرة أو السرعة فإنه يستخدم الـ ATP المخزون في الخلايا ويعمل الـ ATP مع الفوسفو كرياتين (PCr) في عملية معقدة لخلق معدل عال جداً من الطاقة.

إن الخلايا في الجسم يمكنها أن تُخزن فقط حوالي ٨٠: ١٠٠ جرام من الـ ATP وهي تكفي لوقود دقيقة واحدة مشي أو من ٥: ٦ ثوان عدوا. وباستنفاذ ATP و PCr فإن حمض اللاكتيك – وهو منتج جانبي بسبب تكسر الـ ATP. يتراكم في الخلايا، والتي تصدر إشارات إلى نظام تحلل الجليكوجين.

نظام تحلل الجليكوجين اللا هوائي

Anaerobic Glycolysis System

عندما يحدث استنفاذ لل ATP ويتطلب الجسم طاقة أكبر، فإن نظام الجلايكوليزس اللا هوائي يقفز ليوفر الـ ATP ويفعل ذلك باستخدام الكربوهيدرات كوقود، والذي يتم تخزينه في الكبد والعضلات في شكل جلايكوجين أو على شكل جلوكوز في مجرى الدم.

والجلايكوجين Glycogen ببساطة عبارة عن مجموعة من جزئيات الجلوكوز المتجمعة معاً.

الكرياتين Creatine Supplement

الفوسفو كرياتين أو ببساطة الكرياتين، أساس لإنتاج ATP والرياضيون في ألعاب القدرة والسرعة لا يرغبون في حدوث عجز في هذا المركب المعروف بالأمينو أسيد لأنه حيوي. وقد أظهرت الدراسات أن استهلاك حوالي ٢٠ جرام من الكرياتين في اليوم لمدة ٥ أيام يُزيد من PCr في العضلات ويُحسن الأداء. ولذلك فإن عديداً من الرياضيين يتعاطون اليوم عقار الكرياتين. وهو كمكمل غذائي أمر قانوني وأظهرت البيانات العلمية الحالية أنه لا آثار ضارة بالصحة على اللاعبين عندما يتعاطون ذلك في جرعات موصوفة (٢٠ جرام في اليوم). ولكن لأن عقار الكرياتين تم التعامل معه فقط من أوائل التسعينات (١٩٩٠) فإن الآثار بعيدة المدى ليست معروفة بَعد. فهل توصي أو لا توصي باستخدام الكرياتين؟ أنظر الفصل الثامن عشر للإجابة ولمعلومات أكثر عن الكرياتين.

الجلايكوليزس Glycolysis

إن العملية الكميائية التي تؤدي إلى تكسر الجلايكوجين إلى جلوكوز تسمي جلايكوليزس. وبذلك فإن الجلايكوليزس اللاهوائي يعني تكسر

الجلايكوجين إلى جلوكوز في غياب الأكسجين. ويحدث الجلايكوليزس كذلك في وجود الأكسجين وسنتعرف على ذلك عند مناقشة النظام الهوائي. والجلايكوليزس اللاهوائي ليس مصدراً كافياً للطاقة: فهو ينتج فقط ٢ جزئ من ATP في حين الجلايكوليزس الهوائي يُنتج ٣٨ جزئ من الـ ATP.

ونظام الجلايكوليزس اللا هوائي يوفر الطاقة لمدة حوالي ٦٠: ٨٠ ثانية عندما يشارك الفرد في تمرين مكثف. ولكن ليس امداد الطاقة من الكربوهيدرات في شكل الجلوكوز والجلايكوجين هو الذي يقلل من إنتاج الطاقة. ولكن تلك النقمة المعروفة باسم حمض اللاكتيك وهو التراكم الذي ندفع ثمنه عندما يحدث إنتاج للطاقة بدون أكسجين.

حمض اللاكتيك: *Lactic Acid*

عندما يتكون حمض اللاكتيك فإنه يعوق إنتاج ATP ويعوق القوة المتولدة من العضلات ويعوق التوافق وحرفياً فإن اللاكتيك أسيد هو ألم pain يُسبب احساس الحرقان في العضل. وهو كذلك مصدر كل من الإجهاد البدني والعضلي، ولكن كما تعلمت في الفصل الرابع عشر فإنه ليس مصدر التهاب العضل بعد التمرين. ومن الأخبار السارة أنه بواسطة التدريب فإن نظام الطاقة الهوائي يمكن اللاعبين من تأخير إنتاج حمض اللاكتيك، وكذلك بتدريب نظام الجلايكوليزس اللا هوائي، يمكنهم التخلص من حمض اللاكتيك من العضلات والدم بصورة أسرع.

إذن ما الذي يحدث لـ اللاكتيك أسيد في الجسم؟ إن غالبية حمض اللاكتيك هذا يزول من العضلات خلال مجرى الدم بسرعة كبيرة جداً، ومن المدهش أنه يتحول إلى وقود ليستخدمه نظام الطاقة الهوائي. وعندما عَرف علماء الفسيولوجيا ذلك تأكدوا أن التدريب البسيط بعد التدريب المكثف – والذي يسمى استعادة نشطة active recovery – يجعل الدم يتحرك وبذلك يساعد في إزالة حمض اللاكتيك من الجسم وذلك سبب هام لضرورة أداء تمرينات الإنهاء Cool-down (الاسترخاء).

وعندما تكون كثافة التمرين عالية فإن الجسم يُنتج حمض اللاكتيك أسرع مما يستطيع التخلص منه وبذلك يحدث تراكم لحمض اللاكتيك في الدم. والنقطة التي يصل فيها لاكتيك الدم إلى زيادة مفاجئة تسمى عتبة لاكتات الدم blood lactate threshold أو "العتبة الفارقة اللاهوائية".

واللاعبون متميزوا التدريب يعانون من هذه العتبة عند ٧٠٪ إلى ٨٠٪ من أقصى سعة للتدريب الهوائي مقارنة باللاعبين غير المدربين والذين يصلون إلى هذه العتبة عند ٥٠: ٦٠٪ من أقصى سعة هوائية. وعتبة اللاكتيك أمر هام الفهم لأنها مؤشر على متى سينتقل اللاعب من جهاز الطاقة الهوائي إلى جهاز الطاقة اللا هوائي. وسنذكر ذلك فيما بعد عندما نناقش تصميم برامج التدريب.

نظام الطاقة الهوائي: Aerobic Energy System

للاستخدام طويل الأمد الفعّال لمخزون الجسم من الطاقة لابد من وجود نظام الطاقة الهوائي. وهذا النظام يستخدم الكربوهيدرات والدهون مع الأكسجين لإنتاج الجلوكوز، والذي يتحول إلى ATP. والكربوهيدرات بكميات قليلة في الجسم توفر حوالي ١: ٢ ٪ من الطاقة المطلوبة للحياة اليومية. ولكن الدهن، كما يعرف معظمنا، متوفر جداً وهو المصدر الرئيس للطاقة المخزونة.

لاحظ أن نظام الطاقة الهوائي هو فقط الذي يستخدم الدهن من أجل الطاقة. وطالما أن الجسم لديه أكسجين كاف فإنه يحرق الدهن ويقلل من استخدام الكمية المحدودة من الكربوهيدرات، والتي تم تخزينها في شكل جلايكوجين. وبهذه الطريقة فإن الجسم وبذكاء يحتفظ بالجلايكوجين كاحتياطي لفترات التمرين المكثف. ورغم أنه عند استخدام نظام الطاقة الهوائي للدهن كوقود فإنه يحتاج إلى كربوهيدرات ليحول الدهن إلى جلوكوز ولذلك

فهو يعتمد على نظام الجلايكوليزس اللاهوائي للحفاظ على إمداد من الكربوهيدرات متوفر لهذا الغرض.

ونحن غالباً ما نسيء التفكير في الدهن لأن عديد من الأفراد يخزن كمية كبيرة من الدهن نتيجة للأكل الزائد والتدريب القليل. ولكن الدهن مصدر ممتاز للطاقة، ويُنتج ٩ سعر كالوري من الطاقة لكل جرام مقارنة ب ٤ سعر كالوري فقط لكل جرام من الكربوهيدرات. فإذا كان فرد يزن ٩٠ كجم (١٩٨ رطلا) ولديه دهن جسم ١٥٪ سيكون لديه ١٣,٥ كجم (٣٠رطلا) من الدهن. وإذا استطاع أن يحرق كل الدهن سيكون لديه ١٢١,٥٠٠ سعر من الطاقة أو ما يكفي لأن يجري ١٣٥٠ ميل بسرعة بطيئة أو أن يلعب تنس لمدة ٢٢٥ ساعة.

ربما لاحظت أننا لم نذكر البروتين كمصدر للطاقة. فالبروتين يستخدم غالباً للحفاظ على الأنسجة وإصلاحها ونموها. وعلى أية حال فإن البروتين يمكن استخدامه لإنتاج الجلوكوز إذا كان الجلايكوجين المخزون قليلاً جداً، وذلك يمكن أن يحدث عندما يكون التدريب شاقاً جداً والجسم ليس لديه راحة كافية أو غذاء يكفي للاستعادة. وأنت كمدرب لن تترك اللاعبين يستخدمون البروتين كمصدر للطاقة وإذا حدث ذلك فإنهم يأكلون نسيج العضل ويستخدمون الكلي Kidneys بشدة عالية.

أنواع الألياف العضلية وأنظمة الطاقة

إن علماء فسيولوجيا الرياضة مشهورون باستخدام إبر كبيرة في عضلات اللاعبين للحصول على ألياف العضل باسم العلم. وقد اكتشف علماء فسيولوجيا الرياضة هؤلاء أن لدى الإنسان (٣) أنواع من الألياف العضلية: نوع يسمى بطيء الحركة Slow-twitch ونوعان سريعي الحركة fast-twitch ويتم توزيع النسبة المئوية لكل نوع أساساً وفق عوامل وراثية.

وتستغرق الألياف بطيئة الحركة حوالي ١١٠ ملي ثانية للوصول إلى أقصى شد لها، وتستغرق الألياف سريعة الحركة ٥٠ ملي ثانية milliseconds.

وأنت كمدرب في حاجة لأن تفهم أنواع الألياف العضلية لأن كل نوع يعتمد على أكثر من نظام من أنظمة الطاقة الثلاثة ولذلك فهذا يؤثر على تصميم تدريبك. وبالنسبة للحركات البطيئة مثل الـJogging (الجري البطئ) فإن الجهاز العصبي يُجند الألياف بطيئة الحركة، وبالنسبة للعدو والحركات الانفجارية فإن الجهاز العصبي يُجند كل من الألياف بطيئة وسريعة الحركة. والألياف بطيئة الحركة لديها تحمل أكبر عن الألياف سريعة الحركة والتي هي أيضاً سريعة الإجهاد. وذلك لأن لديها شبكة عنيفة من الشعيرات (الأوعية الدموية الصغيرة) التي تمدها بالأكسجين وإزالة حمض اللاكتيك. وبالتالي فإن اللاعبين الذين لديهم كميات أكبر من الألياف بطيئة الحركة لديهم عتبات لاكتيك أعلى. وقد تستنتج لذلك أن الألياف بطيئة الحركة تستخدم أساساً الجهاز الهوائي للطاقة لإنتاج الـ ATP.

ونوعي الألياف سريعة الحركة هما:

١. الألياف سريعة الأكسدة الجلايكولتيك

fast oxidative glycolytic (FOG)

٢. الألياف سريعة الجلايكولتيك

fast glycolytic (FG)

والألياف سريعة أكسدة الجلايكولتيك (FOG) تتحرك أسرع وتستخدم الأكسجين ولذلك يمكنها إنتاج الطاقة من خلال النظام الهوائي، وهي جلايكو لتيك أي أنه يمكنها إنتاج الطاقة من خلال النظام الاهوائي. وألياف الجلايكولتيك الأسرع (FG) هي الألياف الأسرع في الحركة، ولديها سعة أكبر لإنتاج الطاقة من خلال نظم الطاقة اللا هوائية. وتعتبر FOG (ألياف الأكسدة الجلايكوليتك) رغم أنها مساعدة في الحركات السريعة والانفجارية فإنه كذلك يمكن تدريبها لتحسين الأداء في ألعاب التحمل. وملخص إستجابة هذه الأنواع الثلاثة من الألياف موضح في جدول (١٦-١).

جدول (١٦-١) خواص أنواع الألياف العضلية			
خواص أنواع الليفة	بطيئة الحركة	سريعة أكسدة (الجلايكولتيك) FOG	سريعة الجلايكولتيك FG
سرعة الانقباض	بطئ	سريعة	سريعة
السعة الهوائية	عالي	نسبياً عالي	منخفض
السعة اللا هوائية	منخفض	عالية	أعلى
التحمل	عالي	متوسط	منخفض

ويمتلك لاعبو الماراثون العالميين بين ٨٠٪ و٩٥٪ ألياف بطيئة الحركة. ولاعبي العدو العالميين ٢٥٪ ألياف بطيئة الحركة. وأحدث تصور لدى علماء فسيولوجيا الرياضة أن تكوين الألياف العضلية لدى الفرد تتحدد بعوامل وراثية، ولكن من خلال تدريب مكثف ممكن أن يتغير ذلك إلى حد بسيط وربما بنسبة ٥٪ فقط ومن خلال تدريب القوة فإن الألياف سريعة الحركة قد يزداد حجم الليفة وبذلك يتحسن أداء العضلة، ولكن ليس من الواضح ما إذا كان تدريب القوة يُنتج أليافاً جديدة سريعة الحركة.

وسنراجع هنا النقاط الرئيسة لما تم عرضه فالإنسان لديه ٣ أنظمة للطاقة نظام الـ ATP-PCr وهو يوفر طاقة فورية من ATP المخزون في خلايا العضلات ويتحقق ذلك لا هوائياً. وعندما يستهلك وقود نظام الطاقة هذا فإن نظام الجلايكوليزس اللا هوائي يقفز للعمل ويوفر طاقة كافية لمدة ١- ٣ دقائق إضافية من مخزون الكربوهيدرات في شكل جلايكوجين في العضلات ومن جلوكوز الدم والذي يتحول إلى ATP. وحمض اللاكتيك وهو المنتج الجانبي من الطاقة الناتجة من النظم اللا هوائية يقلل من قدرة هذه النظم على الاستمرار في توفير الطاقة. ونظام الطاقة الهوائي يستخدم الدهن والكربوهيدرات لتوفير الوقود والذي يتحد مع الأكسجين ليوفر وقود أكثر كفاءة وأكثر تحملاً للجسم. راجع جدول (١٦- ٢) وهو ملخص لأنظمة الطاقة المستخدمة على أساس فترة وكثافة التمرين.

جدول (١٦-٢) أثر فترة التمرين على نظام الطاقة الأولي المستخدم		
فترة التمرين	كثافة التمرين	نظام الطاقة الأولي (الأساسي)
صفر - ٦ ثواني	شديد الكثافة جداً	ATP-PCr
٦ - ٣٠ ثانية	كثيف	ATP-PCr، والجلايكوليزس اللا هوائي
٣٠ ثانية - دقيقتين	عالي (Heavy)	جلايكوليزس اللا هوائي
٢-٣ دقائق	معتدل	جلايكوليزس لا هوائي وهوائي
أكثر من ٣ دقائق	خفيف	هوائي

ونحن نعرف كذلك أن لدينا ٣ أنماط من الألياف العضلية: - بطئ الحركة - سريع أكسدة الجلايكولتيك - سريع جلايكولتيك.

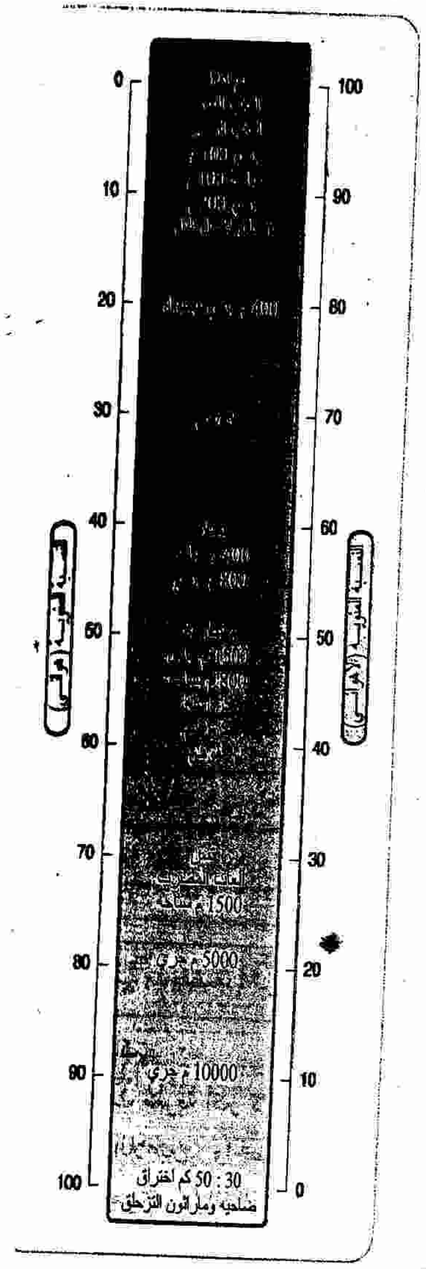
- والألياف بطيئة الحركة تستخدم للعمل الذي يحتاج للتحمل ويحصل أساساً على طاقته من نظام الطاقة الهوائي.
- والألياف سريعة الحركة تستخدم للعمل الذي يحتاج لقدرة وسرعة ويحصل طاقته من أنظمة الطاقة اللا هوائية.

الطاقة المطلوبة للرياضة

إن أنظمة الطاقة الثلاثة لا تستخدم في عملية تتابع أي نظام ATP-PCr أولاً ثم نظام الجلايكوليزس اللاهوائي ثانياً ثم النظام الهوائي ثالثاً بل عادة تستخدم هذه الأنظمة في تزامن لتوفير الطاقة للاعبين، مع إضافات نسبية من كل منها وذلك يتحدد أساساً وفق شدة التدريب وكمية الكربوهيدرات والدهن المتوفرة للاستخدام.

ورغم أن نظام الطاقة الهوائي يوفر الطاقة لفترة طويلة فإن مُعدل إنتاج الطاقة منها حوالي من ١٠: ١٥ سعر فقط في الدقيقة، في حين معدل نظام الجلايكوليزس اللا هوائي حوالي من ١٥: ٢٠ سعر في الدقيقة. وعندما يحتاج اللاعب لقدرة إنفجارية لتنفيذ حركة إسقاط الخصم في المصارعة أو ضرب كرة بيسبول فإن نظام ATP-PCr يوفر كمية كبيرة من ٣٥: ٤٠ سعر في الدقيقة.

وشكل (١٦-٣) يوضح تقديرات مصادر الأنظمة الهوائية واللاهوائية (ATP-PCr والجلايكوليزس اللاهوائي معاً) للطاقة لعدد من الرياضات. وهذه التقديرات تعتمد على بعض الأبحاث ولكن تعتمد بالأكثر على علماء فسيولوجيا الرياضة. وهذه التقديرات تعتمد على المطالب الكلية للرياضة وليس على وظائف أو أوضاع نوعية داخل الرياضة. وستحتاج لعمل تحليل أكثر خاص برياضتك.



شكل (١٦-٣) مصادر الطاقة للرياضات المتنوعة

وعليك متابعة استمارة (١٦-١) لتساعدك على تقدير مطالب الطاقة لرياضتك (حارس المرمى ولاعبي المقدمة) مباريات متنوعة (عدو ورمي الزانة) والوظائف المختلفة (ألعاب الميدان والرمي بالمضرب) في العمود

الأيمن. ثم لكل مركز أو مباراة أو وظيفة، وعليك ترتيب أهمية اللياقة اللا هوائية والهوائية بوضع دائرة على الحرف الذي تعتقد أنه مناسب للنشاط (L تعني أهمية منخفض، M أهمية متوسطة، H أهمية عالية) صور نسخ من هذه الاستمارة إذا كان لديك أكثر من ١٠ أنواع من الأنشطة تريد أن تضع ترتيب لها.

استمارة (١٦-١)

مطالب الطاقة لرياضتك

الأداء - السباحة - الوضع	اللياقة اللاهوائية			اللياقه الهوائية		
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L
	H	M	L	H	M	L

L تعني أهمية منخفضة، M أهمية متوسطة، H أهمية عالية

قياس لياقة الطاقة:

والآن لديك معرفة أكبر كيف يُولد الجسم الطاقة بتقوية حركات اللاعبين. والخطوة التالية في إعدادك لبرنامج التدريب هو تقييم لياقة اللاعبين.

وفي هذا القسم ستتعلم كيف تقيس مكونات الجسم ولياقة الطاقة، وفي الفصل السابع عشر ستتعلم أنواع من اختبارات اللياقة العضلية.

أنظر جدول (١٦ -٣) وهو عن مكونات اللياقة التي يجب اختبارها والاختبارات التي يجب استخدامها.

وفي نهاية هذا الفصل هل تستخدم تقييم اللياقة للرياضة أو استمارة FAST لتسجيل نتائج كل الاختبارات في هذا الفصل وفي الفصل السابع عشر

نمط الجسم

إن مؤشر الوزن / الطول هو أبسط اختبار لتأكيد ملاحظاتك عن نمط جسم الفرد. تابع الخطوات التالية، وسجل نتائجك في استمارة FAST ثم فسر النتائج بالنظر إلى جدول (١٦-٤).

١. استخدم ميزان جيد لقياس وزن الجسم.
٢. عليك قياس طول الفرد بشريط قياس مثبت على الحائط.

جدول (١٦-٣) تكوين الجسم واختبارات لياقة الطاقة	
مُكـون اللياقـــة	اسـم الاختبـــار
- نوع الجسم (نحيف - سمين - عضلي)	مؤشر الوزن / الطول
- دهن الجسم	اختبار ثنية الجلد أو المقاومة البيو كهربائية
- نوع ألياف العضلة	الوثب العمودي
- اللياقة الهوائية	جرى ١,٥ ميل
- السعة اللاهوائية	اختبار أقصى ٣٠ ثانية

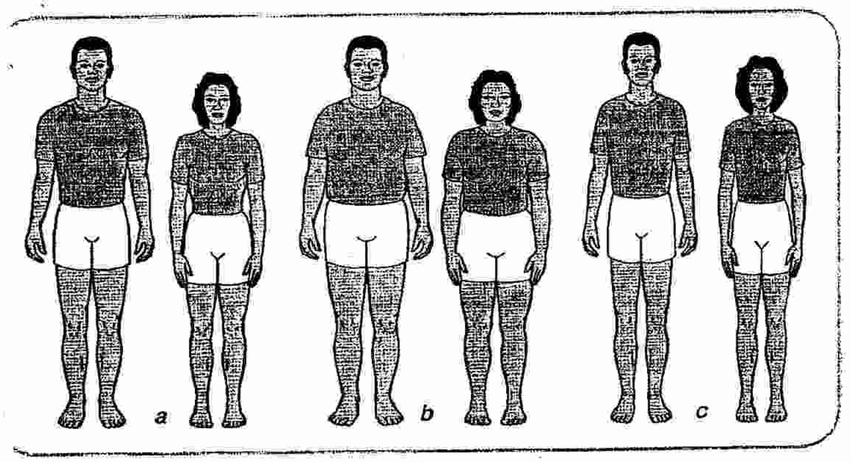
٣. أقسم الوزن بالأرطال أو الكيلوجرام على الطول بالبوصة أو السنتيمتر.

جدول (١٦-٤) تقييم درجات مؤشر الوزن / الطول		
نمط الجسم	إنـاث	ذكـور
نحيف Ectomorph (lean)	أقل من ١,٩ رطل/ بوصة (أقل من ٠,٣٣٩ كجم/ سم)	أقل من ٢ رطل / بوصة (أقل من ٠,٣٥٧ كجم/ سم)
عضلي Mesomorph (muscular)	١,٩ - ٢,٥ رطل/ بوصة (٠,٣٣٩ - ٠,٤٤٦ كجم/ سم)	٢ - ٢,٨ رطل / بوصة (٠,٣٥٧ - ٠,٥٠٠ كجم/ سم)
سمين Endomorph (heavy)	أكثر من ٢,٥ رطل / بوصة (أكثر من ٠,٤٤٦ كجم / سم)	أكثر من ٢,٨ رطل / بوصة أكثر من ٠,٥٠٠ كجم / سم)

إن نمط الجسم أحد العوامل التي قد تساعد في توجيه لاعبيك في الرياضة ومراكزهم في هذه الرياضة والتي تناسب أجسامهم بصورة أفضل شكل (١٦-٤) اللاعبون النحاف (Ectomorph) أكثر مناسبة لألعاب التحمل وفئات الوزن الأقل في المصارعة والجودو. أما (Mosomorph) أي العضلي وهو يناسب جداً الألعاب الفردية وعديد من الألعاب الجماعية. أما النمط الثقيل (Endomorph) قد يتفوق في ألعاب رفع الأثقال والرمي وفي فئات الأوزان الأعلى في المصارعة والجودو ورغم ذلك فإن نمط الجسم ينتمي نسبياً لدهن الجسم وعليك قياس دهن الجسم بصورة منفصلة.

دهن الجسم:

إن دهن الجسم المنخفض وزيادة كتلة العضلة تساعد اللاعبين على الأداء الأفضل في معظم الألعاب. وبالتالي ستحتاج أنت ولاعبوك أن تعرفوا كمية دهن الجسم لدى اللاعب. فالدهن الزائد جداً أو القليل جداً سيعوق الأداء في الرياضة ويمكن أن يؤذي صحة اللاعب. وبقياس دهن الجسم وتغذية وبرنامج تدريب



شكل(١٦-٤) صورة بها أنماط الجسم:

أ. عضلي ب. سمين ج. نحيف

مناسب يمكنك مساعدة لاعبيك على تحقيق أمثل نسبة مئوية لدهن الجسم.

وأكثر الوسائل عملياً لقياس دهن الجسم للاعبيك طريقتين: قياس سمك الجلد the thickness of skinfolds أو استخدام مُحلل مقاومة البيوكهربي bioelectrical impedance analyzer ووصف الطريقتين ليس مجال هذا الكتاب، ولكن ستذكر كيف تعمل هذه الاختبارات ومن أين تحصل على المعلومات التي تحتاجها لإجراء هذه الاختبارات.

اختبار سمك الجلد

يستخدم جهاز (Skin Calipers) لإجراء هذا الاختبار لقياس سمك الجلد لمناطق محددة بالجسم.

تجري عدة حسابات بعد تسجيل القياس للتوقع بنسبة الدهون بالجسم. إن استخدام هذا الجهاز هو أمر سهل ولكنه يحتاج إلى التمرين في استخدامه لضمان الحصول على نتائج ثابته.



محللات المقاومة البيوكهربية:

تقيس هذه المحللات النسبة المئوية لدهن الجسم بتمرير تيار كهربي منخفض المستوى خلال الجسم وقياس مقاومة التيار. وكلما زاد الدهن كلما زادت المقاومة التي سيتم قياسها. وهذه الطريقة سهلة وتستغرق وقتا أقل عن اختبار سمك الجلد وأكثر أماناً وأقل تكلفة ولكن ليس بنفس دقة اختبار سمك الجلد. ويعطي فكرة عامة سريعة وجيدة عن دهن الجسم.

بمجرد حصولك على تقدير النسبة المئوية لدهن الجسم عليك بتسجيل النتائج على استمارة FAST ومقارنتها بالتوصيات عن النسبة المئوية لدهن الجسم للاعبين في الألعاب المختلفة الموضحة في جدول (١٦-٥).



جدول (١٦-٥) توصيات للاعبين عن النسبة المئوية لدهن الجسم

فئة الرياضة	إناث			ذكور		
	أقل من ١١ سنة	١١-١٥ سنة	أكثر من ١٥ سنة	أقل من ١١ سنة	١١-١٥ سنة	أكثر من ١٥ سنة
طاقة عالية / وزن خفيف (مصارعة، جري لمسافة، جمباز)	-١٣ ٪١٥	-١٢ ٪١٤	-١١ ٪١٣	٪٧-٩	٪٦-٨	٪٥-٧
طاقة متوسطة (وزن متوسط). (رياضات جماعية، تنس)	-١٥ ٪١٧	-١٤ ٪١٦	-١٣ ٪١٥	٪٩-١١	٪٨-١٠	٪٧-٩
طاقة منخفضة، وزن عالي (كرة قدم، رفع أثقال، رمي جلة، رمي قرص)	-١٧ ٪١٩	-١٦ ٪١٨	-١٥ ٪١٧	-١١ ٪١٣	-١٠ ٪١٢	٪٩-١١

وإذا كان دهن لاعبيك أعلى فالأفضل تشجيعهم لخفض هذا الدهن من خلال تحسين التغذية، والتي ستتعلم عنها أكثر في الفصل الثامن عشر. وإذا كانت رياضتك لا تتضمن نشاطاً بدنياً كبيراً فقد يستفيد اللاعبون من برنامج تدريب هوائي جيد. لماذا هوائي؟ لأنه يحرق الدهن. كذلك قد يكون لدى اللاعبين مستوى دهن منخفض جداً وخاصة في ألعاب مثل الجمباز والسباحة والمصارعة والجري لمسافة. إن التغذية السليمة قد تحل هذه المشكلة ما لم يكن لدى اللاعب خلل غذائي، والذي يجعل المسألة أكثر تعقيداً. وسنناقش كذلك خلل الغذاء في الفصل الثامن عشر.

نوع ألياف العضلة:

إن أكثر الطرق دقة لتحديد ألياف العضلة هو عينة من العضلة، ولكن قد يُفضل اللاعبين طريقة الوثب لأعلى كطريقة بسيطة وأقل ألماً للحصول على قياس لمكونات الألياف سريعة الحركة.

وسنوضح هنا كيفية إجراء اختبار الوثب لأعلى لتحديد نوع ألياف العضلة. اتبع الخطوات وسجل النتائج على استمارة FAST:

١) إذا توفرت الميزانية يمكنك شراء جهاز اختبار الوثب لأعلى كما هو موضح في الشكل إلى اليمين من الصفحة

٢) يثب اللاعب لأعلى ارتفاع ممكن ويرفع الذراع المتحرك.

٣) وبالتبادل يصل اللاعب بذراعه (بدون وثب) لأعلى ما يمكن ناحية الحائط وعليك وضع علامة للنقطة التي وصل إليها.

٤) ثم بعد ذلك يضع اللاعب طباشير على أصابعه، ويخطو خطوتين، ويثب لأعلى ما يمكنه، ويضع اللاعب علامة بأصابعه التي بها طباشير.

٥) لكل لاعب ٣ محاولات، أحسب أفضل وثبة. والقياس لأقرب نصف بوصة (¼ ١سم).

٦) والدرجة هي الفرق بين الوصول من الوقوف وأعلى نقطة للوثب

٧) عليك ترجمة الدرجات حسب الجدول التالي (١٦-٦):

جدول (١٦-٦) تقييم اختبارات الوثب لأعلى لتحديد نوع ليف العضل

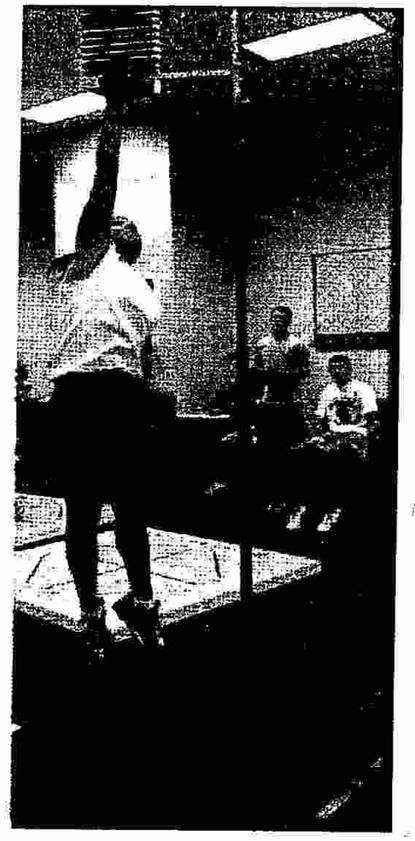
السن والجنس	نسبة مئوية منخفضة من ألياف سريعة الحركة	نسبة مئوية متوسطة من ألياف سريعة الحركة	نسبة مئوية عالية من ألياف سريعة الحركة
١٤ وأقل رجال	أقل من ١٥ بوصة (٣٨سم)	من ١٥-٢٠ بوصة (٣٨-٥١سم)	أكثر من ٢٠ بوصة (٥١سم)
١٤ وأقل نساء	أقل من ٨ بوصة (٢٠سم)	من ٨-١٢ بوصة (٢٠-٣٠سم)	أكثر من ١٢ بوصة (٣٠سم)
١٥ وأكثر رجال	أقل من ١٧ بوصة (٤٣سم)	من ١٧-٢٣ بوصة (٤٣-٥٨سم)	أكثر من ٢٣ بوصة (٥٨سم)
١٥ وأكثر نساء	أقل من ١٠ بوصة (٢٥سم)	من ١٠-١٥ بوصة (٢٥-٣٨سم)	أكثر من ١٥ بوصة (٣٨سم)

هذا الاختبار تقدير تقريبي لنوع الليف العضلي ويتأثر أساساً بنسب دهن الجسم. ودرجات اختبار الجري لمسافة ١,٥ ميل ستساعد في تأكيد ومساندة هذه النتائج. فالذين يجرون أبطأ لمسافة طويلة من المحتمل ستكون لديهم نسبة مئوية أعلى من الألياف سريعة الحركة، ومن يجرون أسرع من المحتمل أن يكون لديهم نسبة أعلى من الألياف بطيئة الحركة. وبوجود نتائج هذا الاختبار أن تكون قادراً على توجيه لاعبيك إلى المراكز أو المنافسات التي تتناسب مع الألياف العضلية لديهم، وتصميم برامجك التدريبية التي تلبي مطالب الرياضة.

اللياقة الهوائية:

غالبا ما يستخدم جري ١,٥ ميل لقياس اللياقة الهوائية للاعبين أعمارهم ١٣ سنة وأكبر. استخدم جري الميل للاعبين الأصغر سناً.

١. ¼ ميل لمسافة المضمار أمثل شيء لهذا الاختبار.
٢. أجعل لاعبيك يقومون بالإحماء بصورة جيدة.





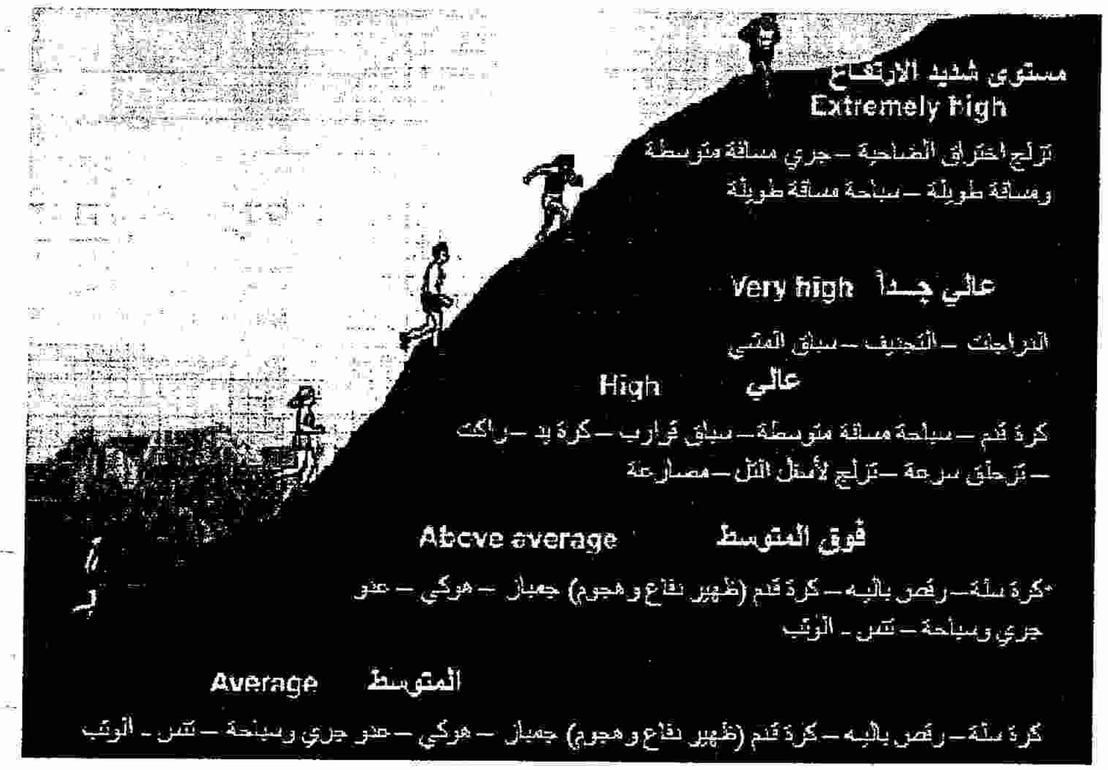
٣. وبوجود حتى ٢٥ لاعباً يمكن بدأ الجري واستخدم ساعة إيقاف لتحديد التوقيت.
٤. عند عبورهم خط النهاية، اذكر الزمن واسم الشخص وأطلب من مساعد معك تسجيل الزمن على استمارة FAST.
٥. قارن النتائج والدرجات من عينة عامة موضحة في جدول (١٦ - ٧).

جدول (١٦-٧) فئات اللياقة الهوائية لاختبار ١,٥ ميل

فئة اللياقة	ذكور ١٣-١٦ سنة	إناث ١٣-١٦ سنة	ذكور ٢٠-٢٩ سنة	إناث ٢٠-٢٩ سنة
عالي	> ٩:٤٠	> ١٢:٢٩	> ١٠-٤٥	> ١٣-٣٠
متوسط	٩:٤١ - ١٠:١٢	١٢:٣٠-١٦:٤٥	١٠:١٤-١٠:٤٦	١٣:١٨-١٣:٣١
ضعيف جداً	< ١٠:١٢	< ١٦:٥٥	< ١٤:٠٠	< ١٨:٣١

ما كمية اللياقة الهوائية التي يحتاجها لاعبوك في رياضتك؟ يقدم لنا إتحاد القوة واللياقة العالمي إرشادات في شكل (١٦-٥)





شكل (١٦-٥) اللياقة الهوائية لرياضات مختلفة

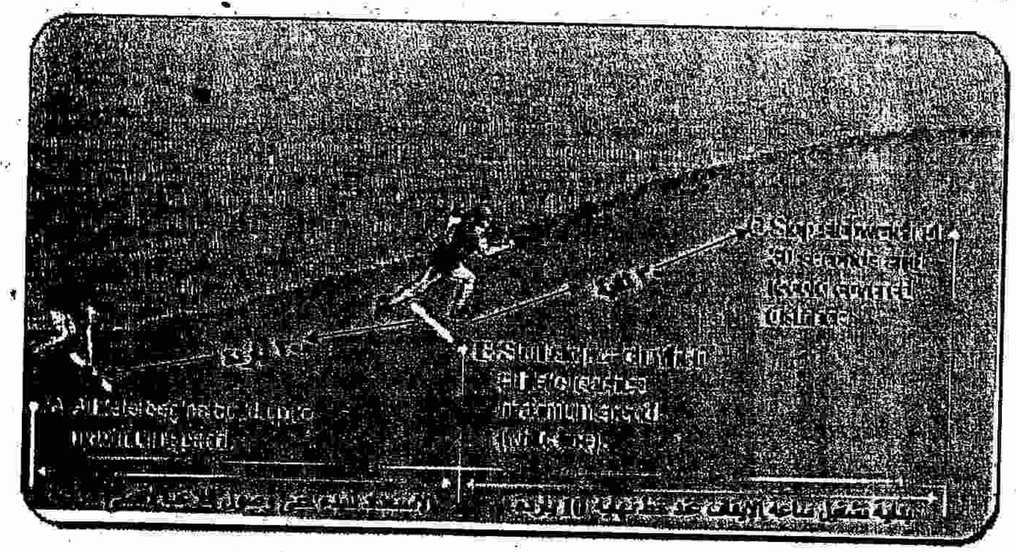
السعة اللا هوائية:

السعة اللاهوائية هي أقصى معدل للطاقة يتم إنتاجها بواسطة ATP-PCr وأنظمة الجلايكوليزس اللا هوائية. ويمكن الاستدلال عليها من اختبار أقصى جهد ٣٠ ثانية. ويمكن أداء الاختبار كاختبار جري، واختبار دراجات أو اختبار سباحة.

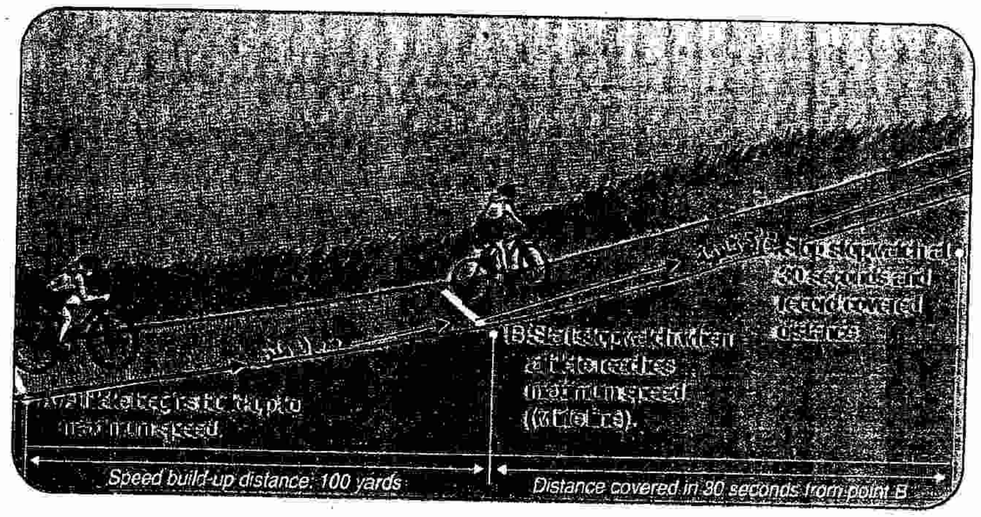
اختبار الجري

١. اختر طريقاً معتدل الانحدار لأعلى أو ملعب جولف (golf fairway).

٢. أعمل خط A حيث سيبدأ اللاعب ثم خط آخر B على بعد ١٠ ياردات (٩ متر) من هذه النقطة شكل (١٦-٦).



شكل (١٦-٦) اختبار الجري



شكل (١٦-٧) اختبار الدراجة

٣. يستخدم اللاعب أول ١٠ ياردة للصعود بأقصى سرعة. ابدأ ساعة الإيقاف عندما يعبر اللاعب الخط B.

٤. سجل المسافة التي قطعها في نهاية الـ ٣٠ ثانية على استمارة FAST (النقطة C).

٥. تأكد من معرفة اللاعب متى تنتهي الـ ٣٠ ثانية.

انظر شكل (١٦- ٦) اختبار الجري.

اختبار الدراجة:

١. حدود المسار على طريق منحدر باعتدال لأعلى.

٢. ضع خط A حيث سيبدأ اللاعب ثم خط آخر B على بعد ١٠٠ ياردة أو(١٠٠متر) من A.

٣. استخدم أعلى سرعة (higher gear) في الـ ١٠٠ ياردة الأولى للوصول إلى أقصى سرعة. استخدم ساعة الإيقاف عند عبور اللاعب الخط B.

٤. سجل المسافة المقطوعة عند نهاية ٣٠ ثانية على استمارة FAST.

أنظر شكل (١٦-٧): اختبار الدراجة

اختبار السباحة:

١. استخدم حمام سباحة منحدر لأعلى بحيث يسبح اللاعب لأعلى بدرجة بسيطة.

٢. أجعل اللاعب يبدأ Pushing off بالدفع من نهاية الحمام بدلاً من البدء بالغطس diving في الحمام.

٣. سجل المسافة التي تم قطعها في ٣٠ ثانية على استمارة FAST. ولا يمكن تقديم مقارنة هنا لأن الاختبار ليس مقنناً وعليك جمع درجات من لاعبيك ومقارنتها ببعضها والتغيرات التي يحققونها خلال برنامج التدريب اللا هوائي.

وكلما زادت المسافة التي يقطعها اللاعب في ٣٠ ثانية كلما كانت سعة اللاعب في حمض اللاكتيك أعلى. وهذه السعة هي العامل الرئيس في تحديد النجاح في سباقات قصيرة نسبياً، ومباريات كثيفة مثل سباقات ٢٠٠ – ٤٠٠ متر مضمار، ومسافات سباحة ودراجات متوسطة، وألعاب ٢٠٠ – ٤٠٠ متر مضمار، ومسافات سباحة ودراجات متوسطة، وألعاب جماعية مثل كرة القدم والسلة التي إيقاعها عال جداً.

تصميم برنامج تدريب للياقة الطاقة

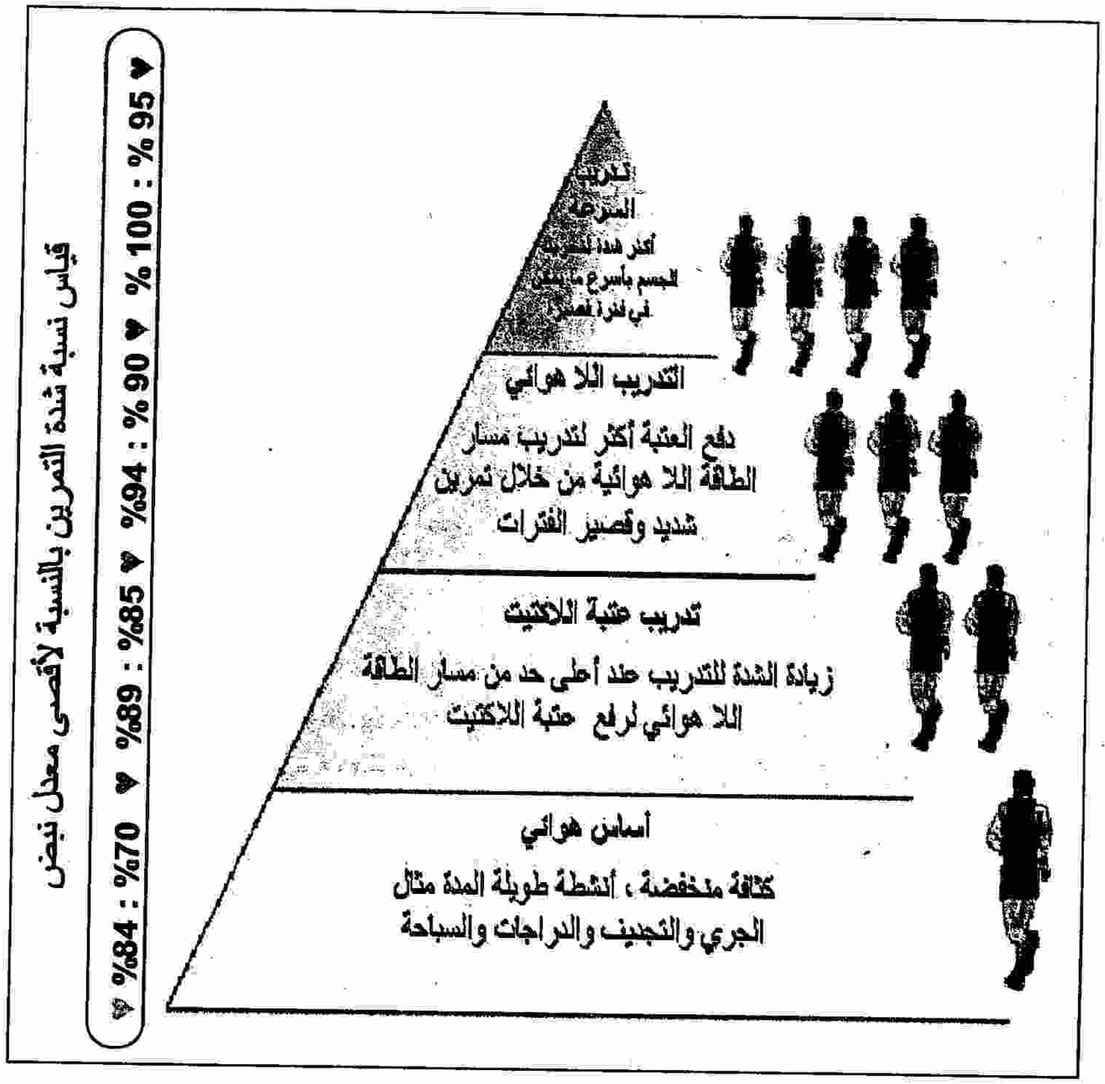
والآن وقد تعلمت أساسيات فسيولوجيا الرياضة. وحددت المطالب البدنية لرياضتك، وتعرف كيف تُقيم مستويات اللياقة الهوائية واللا هوائية للاعبيك. الآن أنت مستعد لتصميم برنامج تدريب للياقة الطاقة.

هرم التدريب Training Pyramid

تذكر مبدأ الحمل ومبدأ التقدم لتحقيق التكيف من الفصل الخامس عشر؟ فذلك هو الأساس لتصميم تدريب لياقة الطاقة. وشكل (١٥- ٨) يوضح "هرم التدريب" وهي خطة تدريب من ٤ مراحل لتنمية لياقة الطاقة من إعداد بريان شاركي Brian sharkey (١٩٨٦).

وعلى كل اللاعبين أولاً تنمية الأساس الهوائي ويُفضل أثناء خارج الموسم ثم الانتقال إلى تدريب عتبة اللاكتيت، ثم التدريب اللا هوائي، ثم تدريب السرعة وذلك وفق مطالب رياضتك، ومع تقدم اللاعبين من مستوى تدريب إلى المستوى التالي، يصبح التمرين أكثر شدة ولكن فترته أقل.

أنظر شكل (١٦- ٨) هرم التدريب



شكل (١٦-٨) هرم التدريب

وأكثر العوامل أهمية في تصميم ورصد برنامج تدريب الطاقة هو تمرين الشدة intense ويقيس علماء فسيولوجيا الرياضة شدة التمرين باستخدام أجهزة غالية ومُعقدة لقياس الأكسجين الذي يتم تنفسه، وثاني أكسيد الكربون الذي يخرج، وغازات الدم. وهذه الأنواع من الأجهزة متوفر فقط لقليل من الأفراد ويتطلب تدريب متخصص للاستخدام. ولكن ما تحتاجه هو طريقة عملية لقياس شدة التمرين ولحسن الحظ لدينا ذلك في معدل القلب HR (heart rate) وبمجرد معرفته لمعدل قلب اللاعب أثناء الراحة وأقصى معدل للقلب يمكنك توجيه تدريبهم وفق النسبة المئوية لأقصى شدة لمعدل القلب. أنظر ثانية شكل (١٦-٨) فعلى الجانب الأيسر يوضح الشدة على أنها نسبة مئوية من أقصى HR والتي يتم التدريب وفقا لها في ٤ مراحل تدريب الطاقة.

معدل القلب المستهدف



يتم التحكم في معدل القلب بالجهاز العصبي الأوتوماتيكي الذي يأمر مركز في هيبوثلاموس hypothalamus المخ. ومعدل قلب الراحة يعتبر مؤشراً جيد على مستوى اللياقة العام للفرد، ومعدل قلب الفرد عند التمرين مؤشر جيد على كمية العمل التي يتم أداؤها بواسطة الجسم.

ولاستخدام معدل القلب كأداة عملية في برنامجك للتدريب البدني فإنك تحتاج إلى تحديد معدل القلب المستهدف للتدريب Target Training Heart Rate (TTHR) وإليك ما يلي:

١. الخطوة الأولى:

أن يسجل اللاعبون معدل قلب الراحة بمجرد الاستيقاظ صباحاً.

(وأثناء التمرين قد يكون أسهل أن تحصل على النبض من الشريان السباتي عند الرقبة). تذكر أن يتم الخطوة الأولى أثناء الراحة وقبل القيام من السرير



٢. الخطوة الثانية:

عليك تقدير أقصى HR لكل لاعب بالمعادلة التالية:

Max HR = 200 – age in years

أي (أقصى معدل القلب = ٢٠٠ – السن)

وإذا كنت تقوم بتدريب لاعب عالي اللياقة عليك استخدام المعادلة التالية:

Max HR = 210 – age in years

أي (أقصى معدل القلب = ٢١٠ – السن)

٣. الخطوة الثالثة:

اختر النسبة المئوية لشدة التدريب التي تم قياسها بالنسبة المئوية لأقصى معدل قلب تريد أن يتدرب عليه اللاعب. وهذه النسب المئوية موضحة على أنها مدى الشدة في يمين الجدول كمراحل التدريب الأربعة في (جدول ١٥ – ٨)

٤. الخطوة الرابعة:

أحسب معدل القلب المستهدف في التدريب كما يلي:

$$\frac{\text{٢٠٠ -}}{\text{(السن)}} = \frac{}{\text{(أقصى HR)}} - \frac{}{\text{(الراحة HR)}} = \frac{}{\text{(معدل القلب للتمرين HR)}} \times \frac{}{\text{(\% لكثافة التدريب التي يتم قياس ب \% من أقصى معدل القلب)}} +$$

$$\frac{}{\text{(معدل قلب الراحة)}} = \frac{}{\textbf{TTHR} \text{ معدل القلب المستهدف في التدريب}}$$

جدول (١٦ – ٨) يوضح أمثلة لحساب TTHR للاعبين من أعمار مختلفة

جدول (١٦–٨) معدل القلب المستهدف للاعبين من أعمار مختلفة

Max HR (٢٢٠ – السن) (خطوة ٢)	ناقص معدل القلب الراحة (خطوة ١)	يساوي معدل قلب التمرين	× أقصى HR (خطوة ٣)	= أقصى معدل قلب – قلب الراحة	+ معدل قلب الراحة	= TTHR
السن ١٤ سنة	٦٠	١٤٦	٧٠٪	١٠٢,٢	٦٠	١٦٢,٢
(٢٠٦)	٦٠	١٤٦	٨٤٪	١٢٢,٦	٦٠	١٨٢,٦
السن ١٦ سنة	٥٠	١٥٤	٨٥٪	١٣٠,٩	٥٠	١٨٠,٩
(٢٠٤)	٥٠	١٥٤	٨٩٪	١٣٧,١	٥٠	١٨٧,١
السن ١٨ سنة	٤٦	١٥٦	٩٠٪	١٤٠,٤	٤٦	١٨٦,٤
(٢٠٢)	٤٦	١٥٦	٩٤٪	١٤٦,٦	٤٦	١٩٢,٦
السن ٢٠ سنة	٤٠	١٦٠	٩٥٪	١٥٢	٤٠	١٩٢
(٢٠٠)	٤٠	١٦٠	٩٩٪	١٥٨,٤	٤٠	١٩٨,٤

خطة التدريب الموسمي للياقة الهوائية:

لا يستطيع لاعبو هذه الأيام تحقيق مستويات اللياقة التي يحتاجونها للنجاح بأن يبدأوا برنامج تدريب قبل موسم المنافسة بعدة أسابيع. فهم في حاجة لأن يظلوا في لياقة طول العام مع خطة تدريب تحقق لهم قمة اللياقة من أجل موسم المنافسة واللقاءات الرئيسة في اللعبة التي يستعدون لها.

وشكل (١٦–٩) يوضح خطة تدريب موسمية عامة مع نسبة مئوية لقمة الأداء التي يجب أن يتدرب عليها اللاعبون لمواسم التدريب الأربعة.

وبالطبع فإن طول كل موسم ونوع التدريب سيتوقف على نوع الرياضة ومستوى اللياقة لكل لاعب. تذكر أن بعض اللاعبين الذين يأتون إليك في بداية الموسم قد يحتاجون إلى أسابيع من اللياقة المهارية ليصلوا إلى ٧٠٪ من أقصى معدل للقلب. استخدم هذه الخطة العامة لتصميم خطتك التدريبية النوعية السنوية.

أنواع التمرين:

والآن وقد عرفت عن شدة التمرين لإعداد مسارات للطاقة ولديك فكرة عامة عن خط التدريب الموسمي، سنأخذ فكرة عن أنواع التمرينات التي تريد اختيارها لبرنامج التدريب، وسنقدم لك توصيات عن حجم وتردد التمرين وطول فترة الراحة. إن ترتيب التمرين لا يهم كثيراً في تدريب لياقة الطاقة، وأنت عادة تريد أداء التدريب البدني بعد أداء تدريب المهارة الفنية والخططية لأنك لا تريد أن يتعب اللاعبون بسبب فترة التدريب على هذه المهارات الفنية والخططية.

تدريب الرياضة التخصصية

إن مبدأ التخصصية يخبرنا أن أفضل تدريب يتم تحقيقه بأن تمارس نفس الرياضة. ولتطبيق مبدأ الحمل الزائد لتحسين اللياقة الهوائية قد تحتاج لتعديل كيفية ممارسة الرياضة لزيادة الشدة. مثال: في كرة السلة يمكنك زيادة الشدة بأن تجعل لاعبيك يلعبون ٣ مقابل ٣ وعدم السماح بالتنطيط للكرة أو



شكل (١٦ - ٩)

بأن يمسك اللاعبون الكرة لمدة ثانية واحدة فقط قبل التمرير. وفي المصارعة وفي الـ ٥ أو ٦ دقائق الأخيرة من المباراة يمكنك زيادة الشدة بأن يقوم المصارع بالمصارعة لمدة من ١٢: ١٨ دقيقة مع خصم جديد بدور كل دقيقة.

وأحد الصعوبات في التدريب على رياضتك فقط وبخاصة في الألعاب الجماعية هو عدم القدرة على التحكم في مستوى الشدة بحيث يلعب كل لاعب وفق النسبة المئوية المرغوبة لأقصى معدل قلب (max HR). لذلك فإن الأشكال البديلة للتدريب عادة مفيدة للحصول على أفضل مستويات للياقة الطاقة. وسنتناول خمسة أشكال من تدريب الطاقة كل منها يهدف إلى المساعدة في تنمية مرحلة أو أكثر من المراحل الأربعة للتدريب الموضحة في شكل (١٦ - ٩).

تدريب مسافة طويلة- بطيئة

هذا النوع من التمرين سواء كان جري أو تجديف أو دراجات أو سباحة أو تزحلق، أو تبديل Paddling يعتبر تمريناً مناسباً لتنمية الأساس الهوائي. والشدة هي بين ٧٠: ٨٥٪ من أقصى معدل قلب (max HR) وهي الشدة التي تسمح للاعبين بأن يتحدثوا معاً أثناء التمرين وتعتمد فترة التمرين على مقدار استمرارا الحركة في رياضتك كما هو موضح في جدول (١٦-٩).

جدول (١٦ - ٩) فترة التدريب لتنمية الأساس الهوائي

حركة مستمرة في الرياضة	فترة التمرين بالميل لكل أسبوع (أ)	فترة التمرين لكل أسبوع (ب)
أقل من ١٠ ثواني	١٠ - ١٥ ميل	١ - ٢ ساعة
١٠ ثواني: ٢ دقيقة	١٥ - ٢٠ ميل	٢ - ٣ ساعة
٢ - ١٥ دقيقة	٢٠ - ٣٠ ميل	٣ - ٥ ساعة
١٥ - ٣٠ دقيقة	٣٠ - ٤٠ ميل	٥ - ٧ ساعة
أكثر من ٣٠ دقيقة	أكثر من ٤٠ ميل	أكثر من ٧ ساعات

١- استخدم الأميال للرياضة التي يتم لعبها على الأقدام مثل كرة السلة، كرة القدم، التنس، المضمار

٢- استخدم الساعة لألعاب مثل السباحة، التزلج، الدراجات، والتجديف.

تدريب خطو / الإيقاع

إن تدريب خطو / الإيقاع هو زيادة في شدة التدريب طويل المسافة والبطيء long, slow distance training، انتقل من ٧٠٪ من أقصى معدل قلب إلى ٨٥٪ لأقصى معدل وبذلك تنتقل من تدريب الأساس الهوائي إلى تدريب عتبة اللاكتات. ويمكن أن يكون تدريب خطو / الإيقاع عبارة عن تمرين ثابت ومستمر لمدة حوالي ٢٠: ٣٠ دقيقة أو تدريب متقطع يتكون من تدريب تبادلي وفترات استعادة الشفاء. فاللاعب قد يقوم بالتجديف بثبات لمدة ٣٠ دقيقة مع زيادة الإيقاع (tempo) تدريجياً بحيث يزداد أقصى معدل للقلب من ٧٠: ٨٥٪. وتدريب خطو / الإيقاع يؤدي لتحسين كل من مسارات الطاقة الهوائية واللا هوائية ويهدف بصفة نوعية إلى رفع عتبة اللاكتيت.

التدريب الفتري

عبارة عن تمرين لمسافات أقصر أو زمن أقل مع تمرين عالي الشدة وتكون مدة التمرين من ٢: ٥ دقائق يليها فترة زمنية مساوية لاستعادة الشفاء من مستوى شدة ٨٥: ٨٩٪ من أقصى معدل للقلب لتدريب نظام الطاقة الهوائي وعتبة اللاكتيت. أو ٣٠: ٩٠ ثانية من التمرين يليها فترة زمنية لاستعادة الشفاء تكون ٤ أمثال طول فترة التمرين بشدة من ٩٠: ٩٥٪ من أقصى معدل للقلب لتدريب نظام الطاقة اللا هوائي.

تدريب فارتليك

(كلمة فارتليك Fartlek كلمة سويدية معناها لعب سريع (speed play) ويرجع هذا النوع من التدريب إلى "جوستا هولمر Gosta Holmer" ويتكون هذا التدريب من تمرين مستمر مع فترات من السرعة يليها تمرين أبطأ لاستعادة الشفاء. ويؤكد "هولمز" على أهمية لعب هذا الشكل من التمرين بأن يجعل اللاعبين يقومون بالجري خلال ممرات صعبة في السويد (انظر الصورة) والاستمتاع بالمناظر الطبيعية مع تبادل السرعات والجري لأعلى التلال ببطء أكبر كشكل من أشكال الراحة النشطة (active recovery). إن تدريب السرعة هذا (fartlek) هو تغيير رائع للإيقاع لتدريب مسارات الطاقة اللا هوائية وتنمية السرعة.

تدريب العدو

العدو عادة من أجل تدريب السرعة ولذلك يتم عند ٩٥: ١٠٠٪ من أقصى معدل للقلب. ولأن تدريب





السرعة يتضمن أساساً تنمية القدرة وتنمية الجهاز العصبي العضلي فأننا سنناقشه أكثر في الفصل السابع عشر.

وجدول (١٦-١٠) يعطي ملخصاً لطرق التدريب، ونظم الطاقة التي يتم تدريبها، والشدة التي يوصي بها والتردد وفترة التمرين بصفة عامة. وعليك تعديل هذه التوصيات العامة وفق الرياضة الخاصة بك ووفق كل لاعب من لاعبيك.

التدريب الزائد

التدريب الزائد هو نتيجة تدريب زيادة وراحة غير كافية ويتسبب في إجهاد بدني وعقلي طويل المدة. وهو مشكلة خطيرة في عديد من الرياضات لأن عديد من المدربين واللاعبين على السواء يعتقدون أن "الأكثر أفضل" ولكن في الحقيقة ليس الأكثر هو الأفضل، فليس مجرد كمية التدريب التي يجب أخذها في الاعتبار ولكن كذلك نوعية التدريب (أي الكم والكيف معاً). ودورك كمدرب بدني هو مساعدة لاعبيك على تحقيق أفضل لياقة في رياضتك، وأن تتعرف على المنطقة بين التدريب الزائد والتدريب الأقل.

متى تستطيع تحديد أن اللاعبين حققوا تدريباً زائداً؟ إن بعض الدلائل العامة مذكورة فيما يلي. ودليل واحد لا يكفي للقول بحدوث تدريب زائد ولكن عندما ترى عديداً من هذه الإشارات عليك أن تتوقع حدوث تدريب زائد وتعمل مع اللاعب لإيجاد التوازن الصحيح لكل من التدريب والراحة.

* انخفاض مفاجئ أو تدريجي في الأداء.
* عدم القدرة على التدريب لمستويات سبق تحقيقها.
* فقدان التوافق.
* زيادة التهاب العضلات.
* زيادة معدل القلب عند الراحة.
* الدوار.

جدول (١٦-١٠) طرق التدريب للياقة الطاقة

طريقة التدريب	الشدة أقصى معدل للقلب٪	التكرار	الفترة	النسبة المئوية لتنمية الطاقة الهوائية	النسبة المئوية لتنمية الطاقة اللا هوائية
مسافة طويلة/ بطيئة	٧٠ - ٨٠٪	١-٢ دقيقة في الأسبوع	أنظر جدول ١٦ - ٩	٩٥٪	٥٪
خطو / الإيقاع	٨٥ - ٨٩٪	١ - ٢ دقيقة أسبوعياً	٢٠ - ٣٠ دقيقة	٨٠٪	٢٠٪
فترى: هوائي	٨٥ - ٨٩٪	١-٢ دقيقة أسبوعياً	٢-٥ دقائق مع فترات راحة مساوية لذلك	٧٠٪	٣٠٪
فتري: لا هوائي	٩٠ - ٩٥٪	دقيقة أسبوعياً	٣٠-٩٠ ثانية مع راحة ٤ أضعاف ذلك	٣٠٪	٧٠٪
سرعة Fartlek	٧٠-٩٠٪	دقيقة أسبوعياً	٢٠-٦٠ دقيقة	٧٥٪	٢٥٪
عدو	٩٠-١٠٠٪	حسب نوع الرياضة	١٠-١٥ ثانية مع فترات راحة ٦ أضعاف ذلك	٥٪	٩٥٪

* الإحباط والبلادة (اللا مبالاة).
* فقدان الشهية
* الصداع.
* نقص دهن الجسم.
* زيادة التعرض للمرض والبرد والأنفلونزا.
* نقص تقدير الذات
* عدم الاتزان العاطفي.
* الخوف من المنافسة.

وأكثر الوسائل الفعالة لعلاج التدريب الزائد هو الراحة.

تقييم اللياقة في الرياضة

استمارة (فاست Fast)

نوع تقييم الجسم:

مؤشر الوزن / الطول

الوزن ____ / الطول ____ = ____

الدرجة

تقييم نوع الجسم

(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-٤)

نحيف (Ecto)

عضلي (Meso)

سمين (Endo)

تقييم دهن الجسم:

ثنيات الجلد تقييم دهن الجسم

الإعاقة البيوكهربية

(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-٥)

النسبة المئوية لدهن الجسم ____

أقل من الموصى به

في حدود الموصى به

أعلى من الموصى به

اختبار نوع ليف العضل:

اختبار الوثب لأعلى

الوصول من الوقوف ____

لأقرب ½ بوصة

درجة الوثب ____ ____ ____

(اختبار ١) (اختبار ٢) (اختبار٣)

أعلى وثبة ____ ناقص الوصول ____ = ____

تقييم نوع الليف

(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-٦)

نسبة مئوية منخفضة من ألياف سريعة الحركة

نسبة مئوية متوسطة من ألياف سريعة الحركة

نسبة مئوية عاليـــة من ألياف سريعة الحركة

لياقة الطاقة

اختبار اللياقة الهوائية:

١,٥ ميل جري

زمن الجري ____

تقييم اللياقة الهوائية

(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-٧)

منخفض

في المعدل

عالي

اختبار السعة اللا هوائية:

اختبار أقصى ٣٠ ثانية: -

النشاط ____

(جري - سباحة - دراجة - تجديف - تزلج)

المسافة التي قطعها

التقييم اللا هوائي

(لا توجد درجات لعمل مقارنة)

منخفض

في المعدل

عالي

اللياقة العضلية

تدريب المرونة:

اختبار الجلوس والوصول (الفخذ وأسفل الظهر)

درجة الاختبار ____ ____ ____

(اختبار ١) (اختبار ٢) (اختبار٣)

تقييم (الفخذ / الظهر)

(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-٣)

منخفض

في المعدل

عالي

اختبار حك (scratch) الظهر (ذراع وكتفين)

	الذراع اليمنى	الذراع اليسرى
	فوق الكتف	فوق الكتف
	اليمين	الأيسر
اختبار ١	____	____
اختبار ٢	____	____
اختبار ٣	____	____

تقييم الذراع / الكتف

لا توجد درجات لعمل مقارنة

منخفض

في المعدل

عالي

(الدرجات): إذا الأصابع لم تلمس تكون الدرجة ناقص البوصات التي تتباعد بها الأصابع. إذا الأصابع لمست فقط تكون الدرجة صفر. إذا الأصابع كانت فوق بعضها تكون الدرجة زائد بوصات هذا التلامس. وتكون الدرجة لأقرب ½ بوصة أو سم. استخدم أفضل درجة من الاختبارات الثلاثة.

التمـريـــن	تقدير ١٠ تكرارات	الوزن المرفوع	تكرارات (بين ٦-١٥)	تقدير 1RM من جدول (١٦ - ٥)	تقييم القوة من جدول (١٦ - ٦)
الصدر والكتف الرفع بالبنن (أوزان حرة) (fw) الجلوس في صف (ماكينات المقاومة) (rm)					منخفض معدل عالي منخفض معدل عالي
أعلى الظهر الانحناء فوق الصف (fw) الجلوس في صف (rm)					منخفض معدل عالي منخفض معدل عالي
الكتف انقباض ثنائية الرؤوس (fw) ضغط من الجلوس					منخفض معدل عالي منخفض معدل عالي
أعلى الذراع انقباض ثنائيات الرؤوس (fw) انقباض ثنائيات الرؤوس المنخفض (rm)					منخفض معدل عالي منخفض معدل عالي
أعلى الذراع من ثلاثيات الرؤوس (fw) ضغط ثلاثيات الرؤوس لأسفل (rm)					منخفض معدل عالي منخفض معدل عالي
أعلى الرجل قرفصاء (fw) ضغط الرجل (rm)					منخفض معدل عالي منخفض معدل عالي
أعلى الرجل curl انقباض الرجل (rm)					منخفض معدل عالي
البطن انقباض لف الجذع (fw) التقوس (crunch) (rm)					منخفض معدل عالي منخفض معدل عالي

fw = أوزان حرة

rm = جهاز المقاومة

اختبار التحمل:

اختبار push-up (ذراع / كتفين)

استكمال الـ push-up
(حتى الفشل العضلي)_____

اختبار curl-up (ذراع / كتفين)

أكمال curl-up
(لمدة دقيقة)_____

اختبار السرعة: Speed

اختبار ٥٠ ياردة

درجة ٥٠ ياردة _____ _____ _____
(اختبار ١) (اختبار ٢) (اختبار٣)
(اختر أفضل زمن)

اختبار القدرة: Power

اختبار الوثب لأعلى (انظر اختبار نوع نسيج العضل)

(أفضل درجة اختيار)_____

اختبار عدو السلم:

الزمن _____ _____ _____
(اختبار ١) (اختبار ٢) (اختبار٣)
(اختر أسرع زمن)

معادلة:- _____ × _____ × _____ = _____
وزن الجسم بالرطل المسافة بالقدم الزمن ثواني القـدرة

تقييم الذراع / الكتف
(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦ - ٧)
منخفض
معدل
عالي

تقييم البطن
(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦ - ٨)
منخفض
معدل
عالي

تقييم السرعة
(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-٩)
منخفض
معدل
عالي

تقييم القدرة
(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-٦)
منخفض
معدل
عالي

تقييم القدرة
(ضع دائرة على الترتيب من جدول ١٦-١٠)

أسئلة للمراجعة:

* ما دور ATP (ادويوزين تراي فوسفات) في الجسم؟
* ما هي أجهزة الطاقة الثلاثة في جسم الإنسان؟ وما وظيفة كل منها؟
* ما الذي يمكن أن يفعله اللاعبون لإزالة حمض اللاكتيك من الجسم بعد التمرين؟
* ما أنواع الأنشطة التي تستخدم الألياف العضلية بطيئة الحركة؟ وما هي الأنشطة التي تستخدم ألياف العضل سريعة الحركة؟
* أي أنظمة الطاقة (اللا هوائي أو الهوائي) هو الأكثر أهمية في الرياضة التي تقوم بالتدريب عليها؟
* هل تختبر مستويات اللياقة للاعبيك بما في ذلك نمط الجسم، ودهن الجسم، ونوع الليف العضلي، واللياقة الهوائية، والسعة اللا هوائية؟
* هل تعرف معدلات القلب في الراحة، وأقصى معدلات للقلب، والتدريب المستهدف وفق معدلات القلب لكل لاعب من لاعبيك؟

إن هذه المعرفة أداة جيدة تساعدك على تصميم برامج تدريب بدنية فردية فعالة. هل برنامجك التدريبي يشمل أنظمة لمواسم التدريب الأربعة:

خارج الموسم	قبل الموسم	بداية الموسم	وقمة الموسم
Off-season	Preseason	Early Season	Peak Season

* ما هي التمرينات التي يمكن أن تستخدمها في برامج التدريب البدني (مثل تدريبات نوعية أو مسافة طويلة – بطيئة أو خطو / إيقاع أو تدريب فتري أو تدريب سرعة Fartlek أو تدريب عدو؟)
* هل تراقب لاعبيك لملاحظة أي إشارات تدل على التدريب الزائد؟

الفصل السابع عشر

اللياقة العضلية

مقدمة:

في القرن السادس كان المصارع اليوناني ميلو Milo من مدينة " كروتونا Crotona " معروفاً بقوته الأسطورية وكما تقول الرواية اليونانية فإنه اكتسب قوته هذه بالتدريب مع عجل مولود حديثاً. وكان كل يوم يحمل "ميلو" العجل على كتفيه ويسير حول الاستاد. وكلما كان العجل ينمو كان "ميلو" ينمو في القوة والذي أدعى أن ذلك ساعده على أن يحمل لقب الأولمبياد ٦ مرات. وسواء كان "ميلو" يعرف ذلك أم لا فإنه قد طبق بفاعلية الحمل الزائد ومبادئ النمو التدريجي التي سبق أن أوضحناها في الفصل الثالث عشر.

إن العضلات هي أدوات اللاعبين في العمل ومن المحتمل أن يكون اللاعبون أكثر نجاحاً عندما تكون لديهم لياقة عضلية.

☜ وستتعلم في هذا الفصل "أساسيات عن اللياقة العضلية" والذي يشمل:

* ما هي اللياقة العضلية
* كيف تعمل العضلات وأثر التدريب على العضلات.
* كيف يتم تحديد المطالب العضلية في الرياضة التي تمارسها وتقييم اللياقة العضلية.
* كيف تُصمم برنامج تدريب للياقة العضلية.

تحديد معنى اللياقة العضلية:

اللياقة العضلية تعنى أن تكون لديك قوة وتحمل وسرعة وقدرة ومرونة كافية لتلبية مطالب الرياضة، مع التأكيد على أن كل رياضة لها مطالبها المميزة unique.

القوة العضلية:

هي أقصى كمية من القوة يمكن للعضل تحقيقها في أداء واحد (single effort). والقوة هي أساس اللياقة العضلية لأنها ضرورة للتحمل والسرعة والقدرة. وتزداد القوة من خلال تدريب المقاومة والذي يتضمن رفع حمل أكبر مما تعودت عليه العضلات.

التحمل العضلي:

هي قدرة العضلة على الانقباض بصورة متكررة أو تحمل انقباضاً مستمراً يتضمن أقل من أقصى قوة. وتختلف الرياضات في التحمل العضلي المطلوب من فترة قصيرة إلى فترة طويلة كما موضح في شكل (١٦-١). والآن ندرك أن القوة أمر شديد الفائدة في رياضات التحمل لأن العضلات الأقوى يمكن أن تحقق نفس القوة بجهد أقل.

السرعة:

هي التحرك من نقطة A إلى نقطة B بسرعة، وهي تتضمن زمن رد الفعل وزمن الحركة. وزمن رد الفعل هو الوقت من صدور إشارات الإثارة لكي يتحرك اللاعب إلى بدء الحركة، وزمن الحركة هو الزمن من بدء الحركة حتى نهاية الحركة.

ويمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لكي يستجيب للإثارة بسرعة أكبر. ويتحدد زمن الحركة جزئياً بنوع الليف الموروث لدى اللاعب ولكن يمكن تحسينه من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة.

القدرة:

وهي تشمل السرعة والقوة معاً وتسمى أحياناً السرعة – القوة. وهي القوة التي تنتج بسرعة مثال: قفزة أمامية عالية لارتداد كرة السلة أو سباح يندفع من نقطة البدء للسباحة أو صد لاعب كرة قدم للاعب آخر من لاعبي الدفاع. فزيادة القوة أو السرعة أو كلاهما يعني زيادة قدرتك.

المرونة:

هي القدرة على تحريك المفاصل في مدى الحركة المطلوبة لهذه الرياضة وعدم المرونة يُحد من الحركة، ويقلل السرعة، ويزيد فرص تمزق العضل. والمرونة تتحسن أساساً من خلال اتساع مدي الحركة stretching.



لاحظ العلاقة بين القوة والتكرارات. فكلما كانت القوة المطلوبة أقوى فإن الرياضة تتطلب تكرارات أقل. وكلما تضمنت الرياضة تكرارات أكبر، فإن القوة المطلوبة لكل تكرار تتناقص.

التكرارات

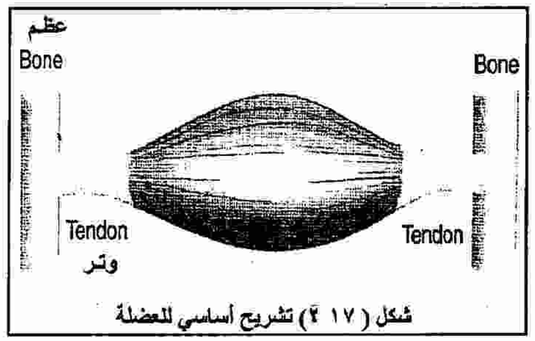
شكل (١٧-١)

كيف تعمل العضلات:

سنحاول هنا زيادة معلوماتك عن عمل العضلات قبل شرح كيفية تصميم برامج للياقة العضلية

آلية عمل العضلات:

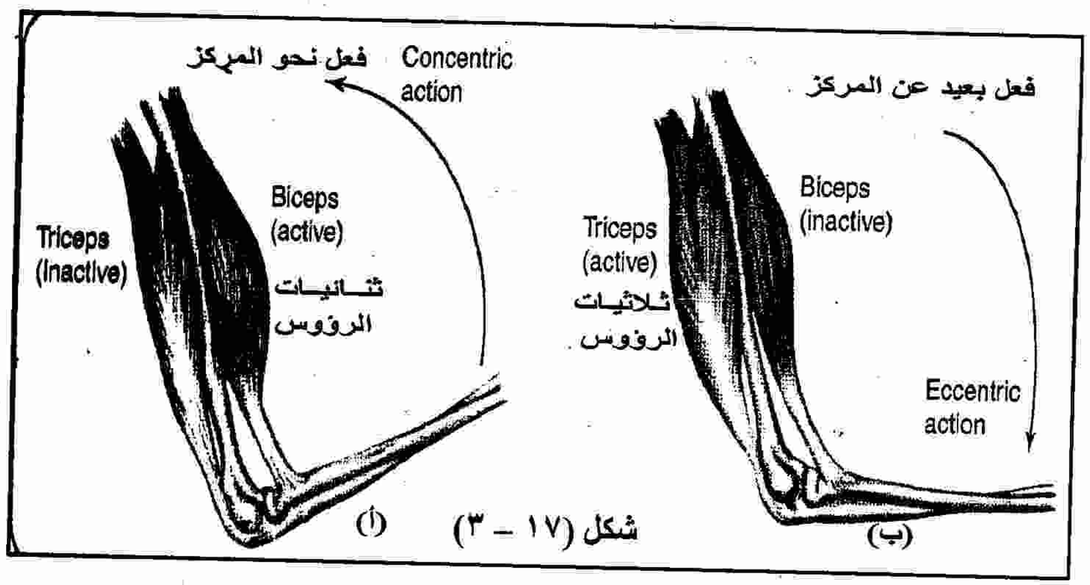
إن العضلة النمطية عبارة عن جسم مخروطي أو مغزلي يتناقص قطره عند كل طرف داخل الوتر الضيق المرتبط بالعظم كما في شكل (١٧-٢) وتعتبر الأوتار (tendons) غير مرنة وأكثر قوة وأقل مرونة من العضلات. ولذلك فإن العضلات عادة تتمزق قبل الوتر في حالة حدوث عمل غير مناسب. أنظر شكل (١٧-٢)



شكل (١٧-٢) تشريح أساسي للعضلة

وكل العضلات ساحبة (pullers) فهي تنقبض وتعمل على تحريك العظمة المرتبطة به وتتسبب في حدوث رافعة "lever" قوية. والعضلات عادة تعمل في أزواج حول المفصل. وعندما تنقبض عضلة فإن الأخرى تسترخي. وفي شكل (١٧-٣) ترى ثنائية الرؤوس مرتبطة بعظمة أسفل

الذراع (الكبيرة) وعضلة ثلاثية الرؤوس مرتبطة بأسفل الذراع الآخر وهي عظمة الزند (ulna) فعندما تنقبض عضلة ثنائية الرؤوس وتسترخي ثلاثية الرؤوس فإن الذراع ينجذب لأعلى. وعندما تنقبض ثلاثية الرؤوس وتسترخي ثنائية الرؤوس فإن الذراع ينجذب لأسفل. وعندما تنقبض هذه العضلات يحدث لها تقصير قليل ولكن **يعمل مفصل** الكوع مثل نقطة ارتكاز للرافعة، **فإن عضلات ثنائيات** وثلاثيات الرؤوس يمكنها تحريك **أسفل الذراع لمسافة** كبيرة بقوة هائلة. ويمكن القول أن تلك **وظيفة هندسية** رائعة!! أنظر شكل (١٧-٣)



شكل (١٧-٣) كيف تعمل العضلة

(أ) فعل نحو المركز. (ب) فعل بعيد عن المركز والعضلات تقوم بإنتاج ٣ أنماط من الفعل

١-الفعل نحو المركز:

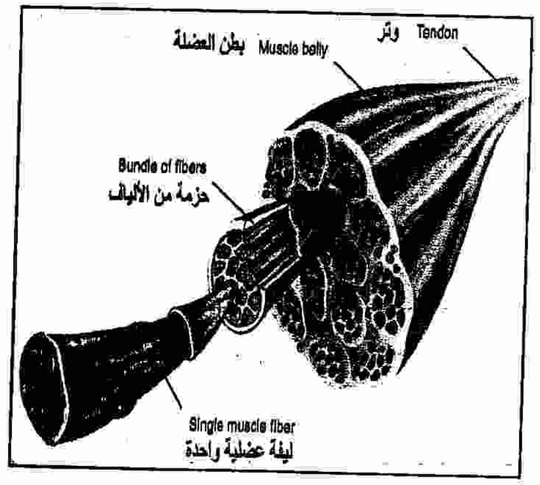
وذلك عندما يحدث تقصير للعضل كما في حالة عضلة ثنائيات الرؤوس عند رفع وزن وحدوث لثنائية الرؤوس شكل (١٧-٣ أ) وتسمى هذه الحركة انقباض "flexion" لأنها تُقلل من زاوية المفصل.

٢-الفعل بعيد عن المركز:

وذلك عندما يحدث تطويل للعضل كما في حالة ثنائيات الرؤوس عند خفض الثقل شكل (١٧-٣ ب). وتسمى هذه الحركة انبساط extension لأنها تُزيد من زاوية المفصل.

٣-الفعل الأيزومتري أو الثابت:

- يحدث عندما يزداد الشد في العضل مع عدم حدوث



شكل (١٧-٤) ألياف عضلية

حركة. ومثال لذلك: ادفع يديك معا أمام صدرك مع قوة مضادة لكل منهما سيتضح لك الانقباض الأيزومتري..

فسيولوجيا العضلة:

إن الفهم الأساسي لفسيولوجيا العضلة أمر مفيد. وكل عضلة تحتوي على آلاف من الألياف العضلية مثل الخيوط متجمعة في حزم (bundles) كما في شكل (١٧-٤). وداخل هذه الألياف بروتينات انقباضية تسمي أكتين وميوسين "actin and myosin" هي التي تحقق الحركة.

ولفهم كيف يعمل كل من الأكتين والميوسين دع كف يدك لأسفل على منضدة وأن تلمس أصابع يديك بعضهم البعض. ثم ادخل أصابعك بين بعضها. وسنعتبر أن أصابع إحدى اليدين أكتين (actin) وأصابع اليد الأخرى ميوسين (myosin). والآن تخيل آلاف من الأربطة أو الكباري المتقاطعة تربط أصابع الأكتين بأصابع الميوسين. وهذه الوصلات أو الأربطة تمتد وتجذب مثل المجداف. وهذه الحركة الميكروسكوبية يتم تقويتها بواسطة أل ATP (سبق مناقشته في الفصل السادس عشر)، وعندما تتحرك آلاف من هذه الأربطة الدقيقة نرى الحركة التي تحدث.

ويتم تنبيه العضلات للانقباض بواسطة الجهاز العصبي. وعند خروج الأعصاب من العمود الفقري فإنها تتشعب نحو العضلات. ويكون لكل عضلة رئيسة أعصاب دقيقة وعديده تعمل على تنشيط مجموعة من الألياف العضلية، والعصب والألياف التي يحكمها تسمى بالوحدة الحركية "motor unit" وعندما يصدر الأمر للعصب بالانقباض، فإن كل الألياف التي تحكمها تنقبض كذلك. وبعض الأعصاب تحكم عددا صغيرا من الألياف، وبعضها الآخر يحكم عددا كبيرا، وفي المتوسط يوجد ١٥٠ ليفة لكل عصب.

كيف يستطيع اللاعبون القيام بإنتاج انقباضات قوية لتوليد كم من القوة (مثال دفع الجليد أثناء لعب هوكي الجليد) وكيف يحققون انقباضات ضعيفة لإنتاج حركات رقيقة ودقيقة (كما في رياضات الرماية)؟ واللاعبون تعلموا - كما تعلمنا جميعاً - تجنيد وحدات حركية بعديد من الألياف لأداء حركات قوية وتجنيد وحدات حركية ذات ألياف قليلة من أجل الحركات الرقيقة (delicate). ومع تنمية اللاعبين للمهارة الفنية فإنهم يتعلمون كم عدد الوحدات الحركية التي يحتاجونها مثلاً لتصويب كرة السلة من خارج خط الثلاث نقاط.

الالتهاب العضلي:

يعرف كل اللاعبين الالتهاب العضلي. فعند حدوث أحمال زائدة على العضلات (سواء من تدريب المقاومة أو التمرين الهوائي) فإن اللاعبين يشعرون بالتهاب العضلة ففي تدريب المقاومة اكتشف العلماء أن التهاب العضلة لا يحدث من الحركة نحو المركز (concentric) (رفع المقاومة) ولكن فقط من الحركة خارج المركز (eccentric) (خفض المقاومة) ولكن مع ذلك فإن العلماء لا يعرفون لماذا يحدث ذلك.

وعندما يحدث شد خفيف للعضلات فإنه من المحتمل أن الالتهاب نتيجة تمزق صغير في ألياف العضلة. ولكن عندما يحدث شد هائل فإن عديداً من ألياف العضلة تتمزق ومن المحتمل أن يحدث نزيف دموي في العضلة. وفي حالة التمزق البسيط أو الشديد فإن العضلات تستجيب بسرعة بإطلاق سائل لإحداث ورم أو التهاب لكي لا يتحرك النسيج المدمر. والالتهاب يسبب الألم وفي بعض الحالات يحدث تقلص عضلي وبعد الالتهاب المبدئي يبدأ الجسم في إصلاح ذاته بإطلاق الكولاجين في هذه المنطقة لتكوين نسيج ندبي (scar tissue). ومع مرور الوقت على هذا النسيج الندبي الذي يسبب الالتئام يحدث لها انقباض ويقلل من المرونة.

وعندما يتدرب اللاعبون بشدة عالية فأنهم يعانون من التهاب العضل ويدمرون عضلاتهم. إن هدفك هو تصميم برامج تدريبية تسير وفق مبادئ النمو التدريجي

لتقليل التهاب العضل وتعظيم اللياقة العضلية.

تنمية اللياقة العضلية:

طريقتين لتنمية اللياقة العضلية:

١. توسيع مدى الحركة لتدريب المرونة.
٢. تدريب المقاومة من أجل القوة، والتحمل العضلي، والقدرة.

تدريب المرونة:

إن التدريب البدني والأداء الرياضي يمكن أن يكونا شديدي الضغط على عضلات اللاعبين، وغالباً ما يتسبب في نقص المرونة. والعناية الصحيحة بالعضلات أمر حيوي لنجاح طويل الأمد. وعلى اللاعبين أن يعملوا على تحسين المرونة أو الحفاظ عليها كل يوم من أيام السنة لأن المرونة تزيد من مدى الحركة وتحسين الأداء.

والعضلات في حاجة لعملية إحماء بنشاط خفيف قبل التمرين العنيف. إن الإحماء الذي يؤدي إلى زيادة تدفق الدم إلى العضلات أيضاً يؤدي إلي تحسين المرونة بنسبة ٢٠٪ الإطالة المناسبة ستزيد من المرونة بدرجة أكبر. كذلك فإن العضلات يحدث لها استرخاء بعد العمل الشاق من خلال إطالة بطيئة بحيث يمكنها العودة إلى الاسترخاء وحالة الإطالة الطبيعية لها.

ونقص المرونة يرجع إلى التدريب واللعب الشاق. كما أن نقص تدريب المرونة المناسب يعتبر من الأسباب الرئيسة لإصابات العضلات. وحدوث التمزق كما إن نقص المرونة في الظهر وعضلات بطن الركبة hamstrings مع نقص مرونة عضلات البطن وضعفها هي السبب الرئيس لآلام الظهر التي يتعرض لها أفضل اللاعبين.

تدريب المقاومة:

إن تدريب المقاومة هو الوسيلة الأساسية لتنمية اللياقة البدنية، ولذلك فمن الضروري أن تفهم الأسس التي سنعرضها هنا. ونحن نستخدم هنا تدريب المقاومة بدلاً من تدريب القوة لأن تدريب المقاومة عليه أن يتم ليس فقط لتنمية القوة ولكن كذلك لتنمية التحمل والقدرة والسرعة.

ولقد اعتقد العاملون في مجال الرياضة ولسنوات عديدة أن تدريب المقاومة يؤدي إلى عدم مرونة العضلات وإلى البطء. ولكن العكس هو الصحيح. فكل من القوة والتحمل والقدرة والسرعة يمكن أن تتحسن من خلال تدريب المقاومة دون نقص في المرونة إذا ما تم تطبيق مبادئ الحمل الزائد والتطور التدريجي بفاعلية.

وتدريب المقاومة يبني القوة بطريقتين:

١. زيادة حجم ألياف العضلة خاصة سريعة الحركة منها.
٢. تدريب الأجهزة العصبية والعضلية لتجنيد ألياف عضلية أكثر في الوقت المناسب لإنتاج قوة force أكبر.

والسبب الأخير هو المسئول عن التحسن الرئيس في حين الطريقة الأولى مسئولة عن التحسن الذي يلي التحسن الأساسي.

وتدريب المقاومة يُحسن التحمل العضلي بزيادة قدرة العضل على العمل لا هوائياً وبتقليل عدد الألياف العضلية المستخدمة في الفترات المبكرة من التمرين والاحتفاظ ببعض هذه الألياف كاحتياطي للعمل التالي. ويضيف تدريب التحمل قصير الأمد القوة والقدرة، في حين يحسن تدريب التحمل طويل الأمد مسارات الطاقة الهوائية.

طرق تدريب المقاومة:

توجد طرق عديدة لأداء تدريب المقاومة كما هو موضح في صفحة ٤٦١ وسنركز على الأوزان الحرة وماكينات المقاومة الثابتة لأنها هي الأكثر استخداماً والأكثر توفراً والأكثر فاعلية.

وماكينات المقاومة المتغيرة مصممة لإحداث ضغط مستمر على العضلات من خلال مدى الحركة. الأمر الذي يختلف مع الأوزان الحرة وماكينات المقاومة الثابتة. ومن

طرق تدريب المقاومة



الأوزان الحرة





تدريب مقاومة مع زميل





تدريب مقاومة مرنة

أجل تدريب أكثر فاعلية فإن ماكينات المقاومة قد تكون أفضل، ولكن لبرنامج تدريب مقاومة أساسي فإن برنامج الأوزان الحرة وماكينات المقاومة الثابتة هي الأفضل. وإذا لم يتوفر لفريقك الأوزان الحرة أو الماكينات فإن تدريب مقاومة مع زميل وطرق تدريب المقاومة المرنة elastic تعتبر بدائل جيدة.

أعرف عضلاتك:

افترض أنك قرأت موضوعاً يوصى بأن لاعبي كرة القدم عليهم تقوية عضلات ثنائيات الرؤوس بالفخذ. فما هي التمرينات التي تحقق ذلك؟ فقد تكون أجابتك انقباض ثنائيات الرؤوس biceps curl.

الإجابة خطأ. إن ثنائيات رؤوس الفخذ ليست هي ثنائيات الرؤوس الموجودة في أمام الذراع الأعلى. إنما هي جزء من عضلات المقبض (hamstrings) في خلف أعلى الرجل (خلف أو بطن الركبة) ولتصميم برامج تدريب مقاومة فعالة عليك معرفة أسماء ومواضع العضلات الرئيسة في الجسم. وقد لخصت العضلات الـ ٦٤٠ عضلة في الجسم إلى ٢٥ عضلة رئيسة. أرجع إلى الفصل الخامس عشر شكل (١٥-٢) لمعرفة هذه العضلات ومواضعها.

معرفة المصطلحات:

إنك بالطبع تعرف جيداً اللغة المرتبطة بتدريب المقاومة ولكن سنراجع بسرعة ما يلي:

* **المقاومة Resistance**: هو الوزن أو الحمل الذي يعمل ضد العضلة.
* **التكرار Repetition**: هي حركة واحدة كاملة من تمرين ما وعادة تتضمن فعل نحو المركز (concentric) (أي تقصير العضلة)، عند رفع وزن وفعل بعيداً عن المركز eccentric (تحدث فيه إطالة للعضلة) وذلك عند خفض وزن.
* **مجموعة A set**: هو عدد التكرارات التي تتم بصفة مستمرة ودون توقف يليها راحة.

مثال: قد تطلب من اللاعب أن يؤدي ٣ مجموعات من ٨ تكرارات لضغط الرجل بمقاومة ٢٠٠ رطل (٩١ كجم).

وبإتباع المقدمة هنا التي تشبه خطوات الفصل الخامس عشر سنرى ما يلي:

* المطالب العضلية لرياضتك.
* اختبارات لتقييم اللياقة العضلية للاعبين.
* مبادئ لتصميم برنامج تدريب للياقة العضلية.

اختبارات اللياقة العضلية:

ما مدى أهمية المرونة، والقوة والتحمل، السرعة، القدرة في رياضتك؟ في حالة بعض الرياضات الإجابة واضحة. ففي منافسة رفع الأثقال قد لا تحتاج إلى قوة كبيرة جداً أو قدرة كبيرة جداً. وفي سباق الماراثون لا تحتاج إلى عمل هوائي كثير جداً. وتحمل عضلي كبير جداً.

عليك الرجوع إلى جدول (١٧-١) لتقييم متطلبات اللياقة العضلية لرياضتك. عليك مراعاة مركز كل لاعب في الفريق أو المواقف المختلفة لهذه الرياضة، أو الأنواع المختلفة للوظائف. مثال: إذا كنت مدرباً للبسيبول فعليك عمل قائمة بالمراكز مثل من سيقوم بالمسك، ومن سيقوم بالتصويب إلى الحفرة pitchers، ومن سيكونوا داخل الملعب ومن خارج الملعب، كذلك عمل قائمة باللعب في الملعب والرمي والضرب والجري نحو الحفرة (base) وإذا كنت مدرباً للمضمار أو السباحة فقد تعمل قائمة بكل منافسة في هذه الرياضة أو تلك. وبعد استكمال الاستمارة أسأل نفسك: ما مدى أهمية المكون العضلي في هذه الرياضة؟ وعليك وضع دائرة حول الحرف المناسب مع حرف "L" يشير إلى منخفض low، وحرف "M" متوسط moderate وحرف "H" إلى عالي high.

جدول (١٧-١) تقدير المطالب العضلية في الرياضة التي تقوم بالتدريب فيها

Power			Speed			Endurance			Strength			flexibility			Position, event, or function
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	
L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	L	M	H	

(مرتفع – H = (High، (متوسط – M = (Medium، (منخفض – L = (Low

وهذا التقييم evaluation باستخدام الجدول **يحقق لك** نقطة بداية جيدة، ولكن ماهي كمية القوة التي **يحتاجها لاعبوك**؟ بالنسبة لرياضات التحمل يجب أن تكون **القوة على الأقل** مرتين ونصف المقاومة المضادة. مثال: في **التجديف** لنقل أن المقاومة ٤٠ رطلاً (١٨كجم) عندما **يقوم لاعب** التجديف بجذب المجداف. إن العضلات **المستخدمة** في التجديف لابد وأن تكون قادرة على إنتاج **أقصى قوة** مقدارها ١٠٠ رطل (٤٥ كجم).

وبالنسبة لألعاب القدرة يجب أن تكون القوة **خمسة أضعاف** القوة المطلوبة لأداء العمل. ولنذكر مثال: **مطلوب من العضلات** ٢٠ رطلاً (٩كجم) من القوة (**معظمها من ثلاثيات الرؤوس**) لجذب المضرب خلال **الأرجحة**. **ويجب أن يكون** هذه العضلات ١٠٠ رطل من القوّة (٤٥ كجم).

والتحدي بالنسبة لنا هو البحث عن طريقة لتقدير القوة المتولدة في حركات الرياضة التي تمارسها. وغالباً هذا ليس سهلاً. وأحد الطرق لأداء ذلك هو استخدام ماكينة الوزن أو الروافع "pulleys". لاستثارة الحركة لتحديد القوة المطلوبة لعمل الحركة، وإذا كان ذلك ليس ممكناً أو ليس عملياً (استخدام الأوزان) فعليك أداء الحركة بنفسك وكذلك عديد من اللاعبين للقيام بذلك بدون أوزان حتى تصل لأفضل تقدير للمتطلبات العضلية.

اختبار اللياقة العضلية:

سنتعلم هنا كيف تختبر مرونة وقوة وتحمل وسرعة وقدرة اللاعب. وسيتم تلخيص الاختبارات في جدول (١٧-٢) راجع إرشادات الاختبار في الفصل الخامس عشر قبل بدء الاختبار. ويمكنك تسجيل نتائج الإختبار على استمارة FAST الموضحة بالفصل السادس عشر.

وإذا كان لديك مجموعة كبيرة من اللاعبين أو لديك زمن محدد غير كافي يمكنك اختيار أكثر الاختبارات ذات صلة باللعبة. وفي هذه الحالات قد تستخدم اختبار واحد لكل من المرونة والتحمل العضلي والسرعة والقدرة وأن تستخدم أكثر اختبارين ارتباطاً بالقوة لهذه الرياضة أو لاختبار مراكز رياضية معينة.

اختبار المرونة:

نوصي باختبارين للمرونة: واحد للفخذ وآخر لأسفل الظهر وهما اختبار الجلوس والوصول Sit-and-reach test والآخر للذراعين والكتفين ويسمى اختبار حك الظهر back scratch test.

جدول (١٧-٢) اختبار اللياقة العضلية	
مكون اللياقة العضلية	اسم الاختبار
- المرونة	اختبار الجلوس والوصول (Sit-and-reach test) اختبار حك الظهر (Back scratch test)
- القوة	اختبار المقاومة الأساسي من ٨ أجزاء
- التحمل العضلي	اختبار الضغط Push-up test تقوس الجذع لأعلى (Curl-up test)
- السرعة	اختبار العدو ٥٠ ياردة
- القدرة	اختبار الوثب العمودي (الرأسي) اختبار عدو السلم

اختبار الجلوس والوصول (Sit-and-reach test):

١. ستحتاج إلى مسطرة مرقمة (باليادرة أو المتر)- ضع المسطرة على الأرض مع وضع شريط (متقاطع) قياس طوله حوالي ٢ قدم (٦١سم) على المسطرة عند علامة ١٥ بوصة (٣٨سم) كما موضح في الرسم.
٢. اطلب من كل لاعب استكمال إحماء منتظم كما سبق وصفه في الفصل الرابع عشر.
٣. مع خلع اللاعب للحذاء يجلس اللاعب والمسطرة بين رجليه ورقم صفر نحو الجسم والكعبين فوق الشريط تماماً عند خط ١٥ بوصة (٣٨سم). ويجب أن تتباعد القدمين ١٢ بوصة (٣٠سم) ومتجهة لأعلى كما في الرسم.
٤. أطلب من اللاعب أن يصل للأمام مع مد اليدين لأبعد ما يمكن عن المسطرة. اطلب من اللاعب أن يقوم بعمل زفير exhale وخفض الرأس بين الذراعين لتحقيق أفضل مد. ولتجنب الإصابة انصح اللاعب ألا يندفع للأمام. والمد يجب أن يكون بطيئاً وتدريجياً.
٥. تأكد من عدم ثني اللاعب للركبتين، ويمكنك وضع اليد على الركبتين لجعلها في وضع مستقيم. ويجب أن تكون اليدين متوازيتان ولا تسبق أحد اليدين اليد الأخرى أوأن يلمسا بعضهما أثناء المد.
٦. يقوم كل لاعب بثلاث محاولات وحساب أفضل درجة. سجل الدرجة لأقرب ½ سم أو ¼ بوصة وسجل النتائج على استمارة FAST الموجودة في نهاية الفصل السادس عشر. والدرجة الأقل من١٥ بوصة (٣٨سم) تعنى أن اللاعب قد لا يصل إلى بطن القدمين (أنظر جدول ١٧-٣) حيث توجد درجات للمقارنة)

جدول (١٧-٣) تقييم درجات اختبار الجلوس والوصول

الجنس	منخفض		متوسط		عالي	
	بوصة	سم	بوصة	سم	بوصة	سم
إناث	أقل من ١٨	أقل من ٤٤	١٨-٢٠	٤٤-٥٠	أكثر من ٢١	أكثر من ٥١
ذكور	اقل من ١٥	اقل من ٣٨	١٥-١٨	٣٨-٤٧	أكثر من ١٩	أكثر من ٤٨

اختبار حك الظهر Back Scratch Test

١. أطلب من اللاعب أن يجلس ويضع الذراع اليسرى خلف الظهر واليد اليمنى فوق الكتف اليمنى (أنظر الشكل).
٢. وكف اليد اليسرى للخارج وأن تصل أطراف الأصابع لأعلى العمود الفقري بقدر ما يمكن للاعب.
٣. وكف اليد اليمنى للداخل وأن تصل أطراف الأصابع لأسفل العمود الفقري بقدر ما يمكن للاعب.
٤. حاول استقامة الأصابع الوسطى إذا أمكن. وإذا كان ذلك غير ممكناً يمكن قياس المسافة بين الأصابع الوسطى حتى لو لم يكونوا في استقامة.
٥. إذا لم تتلامس الأصابع فوق بعضها، عليك قياس المسافة إلى اقرب ½ بوصة أو (سم) وتسجيل الدرجة على أنها بالناقص. وإذا كانت الأصابع فوق بعضها عليك قياس المسافة التي فيها الأصابع فوق بعضها وتسجيلها على أنها درجة موجبة بالزائد. وإذا تلامست الأصابع الوسطى فقط تكون الدرجة صفر.
٦. يقوم اللاعب ب ٣ محاولات وتسجيل النتائج على استمارة FAST واختيار أفضل درجة.
٧. كرر الاختبار مرة أخرى والذراع اليسرى فوق الكتف اليسرى والذراع اليمنى خلف الظهر. وسجل النتائج واختبار أفضل درجة من المحاولات الثلاثة.

ولسوء الحظ لا تتوفر معايير للاعبين الصغار لهذا الاختبار وعند اختبار اللاعبين ستحصل على فكرة جيدة عن المرونة الجيدة بالنسبة لهذا الاختبار.

الاختبار بالأداء

أسلوب آخر لتقييم المرونة لدى اللاعبين هو أن يؤدي كل الأربعة عشر تكراراً لتمرين الإطالة، وإذا استطاع اللاعبون أداء كل هذه التمرينات للمدى الكامل للحركة الموضحة فإنهم يمتلكون مرونة كافية وعليهم الاستمرار في تمرينات الإطالة هذه وتمرينات التهدئة cooling down للحفاظ على مرونتهم. وإذا لم يستطع أي لاعب استكمال تمرينات الإطالة هذه إلى المدى الكامل للحركة يجب استخدام أساليب أخرى للإطالة stretching.

اختبار القوة:

سنتناول الآن الخطوات الأربعة الرئيسة لإجراء اختبارات القوة.

الخطوة الأولى: اختيار تمرينات المقاومة:

أولاً يجب اختيار العضلات التي تريد تقويتها والتمرينات التي تريد استخدامها لاختبار قوة هذه العضلات. وبعد استشارة خبراء تدريب المقاومة تم اختيار٨ تمرينات أساسية للمقاومة جدول (١٧-٤) وتتضمن هذه التمرينات المجموعات العضلية الرئيسة في الجسم والضرورية للنجاح في معظم الرياضات.

الخطوة الثانية:

تحديد كمية الوزن الذي يمكن أن يرفعه اللاعب من ٦: ١٥ مرة:

نحن نختبر القوة بأن نبحث عن أقصى وزن يمكن لعضلة أو مجموعات عضلات أن تحركها في المرة الواحدة، وذلك يسمى أقصى تكرار واحد أو (1RM). واختبار 1RM الكلاسيكي يمكن أن يكون خطراً على اللاعبين الذين لا يتدربون بانتظام على رفع الأثقال. ولذلك نوصي بطريقة آمنة وغير مباشرة لتحديد 1RM.

ابدأ تدريب المقاومة بثلاث فترات تدريب خلال فترة الأسبوع التي تقوم فيها بتعليم لاعبيك الطريقة الصحيحة والآمنة وممارسة التمرينات المختلفة باستخدام المقاومة التي حركوها فعلاً. وبهذه الطريقة فأنهم يختبرون النجاح ويتجنبون الالتهاب العضلي الزائد.

وبعد أسبوع من التدريب استخدم طريقة غير مباشرة لتحديد أقصى تكرار واحد (1RM) بأن يقوم اللاعبون بأداء من ٦: ١٥ تكرار حتى لا تتمكن العضلات من الأداء (أي عدم قدرتها على إكمال التكرار). ثم من جدول (١٧-٥)

ص ٤٧١ يمكنك تقدير أل 1RM. ولكن كيف يمكنك تقدير المقاومة حتى تفشل العضلة بين أل ٦: ١٥ تكرار؟ أثناء هذه الفترات الثلاث الأولى من التدريب يكون العمل مع كل لاعب على حدة لتقدير المقاومة التي يمكن تحريكها ١٠ مرات لكل تمرين وأن يؤخذ في الاعتبار العوامل التالية. سجل التقدير على استمارة FAST.

جدول (١٧-٤) ثمانية تمرينات أساسية للمقاومة

اسم التمرين	جزء الجسم	العضلات المستخدمة
- رفع ضغط النبك (أوزان حرة) (fw) - ضغط الصدر (ماكينة المقاومة) (rw)	الصدر والكتف	الدالة الأمامية، والعضلة الصدرية Pectorals and anterior deltoid
- Bent-over row (fw) - Seated row (rm)	أعلى الظهر وخلف الكتفين	العضلة شبه المعنية، وشبه المنحرفة، العضلة الظهرية العريضة، العضلة الأسطوانية الدالية الكبيرة، والأسطوانة الصغيرة، وتحت الشوكة
- ضغط من الوقوف (fw) - ضغط من الجلوس (rm)	الكتف	الدالية وثلاثيات الرؤوس Deltoids and triceps
- انقباض ثنائيات الرؤوس (fw) - انقباض أسفل بطن ثنائيات الرؤوس (rm)	أعلى الذراع	ثنائيات الرؤوس
- انبساط ثلاثيات الرؤوس (fw) - انقباض ثلاثيات الرؤوس لأسفل (rm)	أعلى الذراع	ثلاثيات الرؤوس
- القرفصاء (fw) - ضغط الرجل (rm)	أعلى الرجل	رباعيات الرؤوس والعضلات الإلية
- التفاف الرجل curl (rm)	أعلى الرجل	عضلات خلف الركبة Hamstrings
- التواء الجذع (fw) - تقوس (rm)	البطن	البطنية المستقيمة - والعضلات المائلة الخارجية والداخلية - ورباعيات الرؤوس

أوزان حرة: (fw) جهاز المقاومة: (rm)

* اللاعبون الأثقل وزناً من المحتمل أن تكون لديهم قوة أكبر.
* كلما كانت العضلات أكبر كلما كان لديهم قوة أكبر.
* حدد ما إذا كان لدى اللاعبين خبرة سابقة في تدريب الأثقال ولديهم فكرة عن قوتهم.
* راجع المعايير (المحك) (أي متوسط قوة اللاعبين كنسبة مئوية من وزن الجسم) الموضح في جدول (١٧-٦) للتمرينات الثمانية الأساسية وإصدار الحكم

حول: أداء اللاعبون أقل أو أعلى من معدل المعايير (norm).

وبناء على أفضل تقديراتك اجعل اللاعبين يحاولون **أداء كل تمرين** حسب الوزن الذي حددته لهذا التمرين وإذا **تأكدوا في** أول أو ثاني تكرار أنهم اختاروا مقاومة كبيرة جداً **لا تسمح** باستكمال التكرار السادس، يجب عليهم التوقف **فوراً وتعديل** الوزن. وعليك عمل ذلك أيضاً في حالة إذا ما **تأكدوا** أنهم اختاروا الوزن الأقل جداً وأنهم قادرون على **لخطي** التكرار رقم ١٥. وفي نهاية فترات التمرين الثلاثة **يجب أن يعرف** كل لاعب المقاومة التي يمكنه تحريكها **حوالي** ١٠ مرات لكل تمرين.

الخطوة الثالثة: اختبر لاعبيك في كل تمرين من التمارين الثمانية الأساسية:

إذا أكمل اللاعب بين ٦: ١٥ تكرار عليك أن تنتقل **للخطوة** ٤ وإذا أخفق اللاعب في الوصول إلى التكرار ٦ **يجب** إنقاص الوزن إلى المقدار الذي تعتقد أن اللاعب **يمكنه رفعه** ١٠ مرات. وإذا تخطى اللاعب التكرار أل ١٥ **عليك** زيادة وزن المقاومة على أساس عدد التكرارات التي **تعتقد أن** اللاعب يمكنه رفعه ١٠ مرات. والإرشادات هو **إضافة** ٥ أرطال (٣, ٢ كجم) لكل تكرارين إضافيين بعد استكمال أل ١٥ تكرار. اسمح على الأقل ب ١٥ دقيقة فرق بين اختبارات نفس المجموعة العضلية. استخدم استمارة FAST لتسجيل النتائج.

الخطوة الرابعة: تحديد 1RM (أقصى تكرار واحد):

بمجرد معرفتك بالحمل الذي يمكن للاعبين تحريكه للأداء بين ٦ و١٥ تكرار لكل تمرين أرجع إلى جدول (١٧-٥) وستجد تقدير 1RM للاعبين بإيجاد الوزن الذي رفعه اللاعب (في عمود أقصى يسار الجدول). ثم ضع عدد التكرارات التي رفعها اللاعب في الصف فوق الجدول. ابحث عن الرقم المطابق حيث يلتقي كل من صف وعمود الوزن مع التكرارات ويكون هذا تقدير 1RM للاعب.

مثال: أكمل لاعب ١٠ تكرارات لضغط الصدر بحمولة ١٠٠ رطل (٤٥,٤كجم) والجدول يشير على أن أل ١٣٣ رطل (٦٠,٣كجم) هي أفضل تقدير لل 1RM. فإذا أكمل اللاعب ٧ أو ٩ أو ١١ أو ١٣ أو ١٤ تكرار يمكن استنتاج الرقم بين العمودين على أحد جانبي رقم التكرارات. سجل النتائج لكل اختبار على استمارة FAST.

والآن قد حققت أمرين بإجراء اختبارات القوة هذه.

الأمر الأول: أنك تعرف الـ1RM المطلوب لتصميم برنامج تدريبي للمقاومة لكل لاعب

الأمر الثاني: يمكنك مقارنة قوة لاعبيك ببعضهم البعض وبالأرقام الأساسية الموضحة في جدول (١٧-٦).

ولكل من التمرينات الثمانية قام فريق من الخبراء بتقديم تقدير عن مستويات القوة: المنخفضة، والمعدل، والعالية على أساس النسبة المئوية لوزن جسم اللاعب. وبالنسبة لمقعد رفع الأثقال Bench press إذا كانت لاعبة تزن ١٥٠ رطلاً (٦٨ كجم) فإن درجة القوة المنخفضة تكون ٦٠ رطلاً (٢٧ كجم) وهي عبارة عن ١٥٠ × ٤٠, ٠ = ٦٠ رطلاً، في حين درجة القوة المتوسطة قد تكون ٥, ٨٢ رطل (٣٧ كجم) ودرجة القوة العالية قد تكون ١٢٠ رطل (٥٤ كجم).

يمكن الحصول على تقدير 1RM بإيجاد وزن اللاعب في العمود أقصى يسار الجدول. ثم ضع عدد التكرارات التي رفعها اللاعب في الصف فوق الجدول. ابحث عن الرقم المطابق حيث يلتقي كل من الصف والعمود للوزن مع التكرارات. وهذا هو تقدير 1RM للاعب.

جدول (5-17) تقدير IRM من اختبار التمرينات الثمانية الأساسية

الوزن المرفوع (بالكيلو جرام)	أقصى تكرار (نسبة أقصى تكرار واحد)									
	6 (85%)		8 (80%)		10 (75%)		12 (67%)		15 (65%)	
(4.5)	12	(5.2)	13	(5.9)	13	(5.9)	15	(6.8)	15	(6.8)
(6.8)	18	(8.2)	19	(8.6)	20	(9.1)	22	(10)	23	(10.4)
(9.1)	24	(10.9)	25	(11.3)	27	(12.3)	30	(13.6)	31	(14.1)
(11.3)	29	(13.2)	31	(14.1)	33	(15)	37	(16.8)	38	(17.2)
(13.6)	35	(15.9)	38	(17.2)	40	(18.1)	45	(20.4)	46	(20.9)
(15.9)	41	(18.6)	44	(20)	47	(21.3)	52	(23.6)	54	(24.5)
(18.1)	47	(21.3)	50	(22.7)	53	(24)	60	(27.2)	62	(28.1)
(20.4)	53	(24)	56	(25.4)	60	(27.2)	67	(30.4)	69	(31.3)
(22.7)	59	(26.8)	63	(28.6)	67	(30.4)	75	(34)	77	(34.9)
(25)	65	(29.5)	69	(31.3)	73	(33.1)	82	(37.2)	85	(38.6)
(27.2)	71	(32.2)	75	(34)	80	(36.3)	90	(40.8)	92	(41.7)
(29.5)	76	(34.5)	81	(36.7)	87	(39.5)	97	(44)	100	(45.4)
(31.8)	82	(37.2)	88	(39.9)	93	(42.2)	104	(47.2)	108	(49)
(34)	88	(39.9)	94	(42.6)	100	(45.4)	112	(50.8)	115	(52.2)
(36.3)	94	(42.6)	100	(45.4)	107	(48.5)	119	(54)	123	(55.8)
(38.6)	100	(45.4)	106	(48.1)	113	(51.3)	127	(57.6)	131	(59.4)
(40.8)	106	(48.1)	113	(51.3)	120	(54.4)	134	(60.8)	138	(62.6)
(43.1)	112	(50.8)	119	(54)	127	(57.6)	142	(64.4)	146	(66.2)
(45.4)	118	(53.5)	125	(56.7)	133	(60.3)	149	(67.6)	154	(69.9)
(49.9)	129	(58.5)	138	(62.6)	147	(66.7)	164	(74.4)	169	(76.7)
(54.4)	141	(64)	150	(68)	160	(72.6)	179	(81.2)	185	(83.9)
(59)	153	(69.4)	163	(73.9)	173	(78.5)	194	(88)	200	(90.7)
(63.5)	165	(74.8)	175	(79.4)	187	(84.8)	209	(94.8)	215	(97.5)
(68)	176	(79.8)	188	(85.3)	200	(90.7)	224	(101.6)	231	(104.8)
(72.6)	188	(85.3)	200	(90.7)	213	(96.6)	239	(108.4)	246	(111.6)
(77.1)	200	(90.7)	213	(96.6)	227	(103)	254	(115.2)	262	(118.8)
(81.6)	212	(96.2)	225	(102.1)	240	(108.9)	269	(122)	277	(125.6)
(86.2)	224	(101.6)	238	(108)	253	(114.8)	284	(128.8)	292	(132.4)
(90.7)	235	(106.6)	250	(113.4)	267	(121.1)	299	(135.6)	308	(139.7)
(99.8)	259	(117.5)	275	(124.7)	293	(132.9)	328	(148.8)	338	(153.3)
(108.9)	282	(127.9)	300	(136.1)	320	(145.1)	358	(162.4)	369	(167.4)
(117.9)	306	(138.8)	325	(147.4)	347	(157.4)	388	(176)	400	(181.4)
(127)	329	(149.2)	350	(158.8)	373	(169.2)	418	(189.6)	431	(195.5)
(136.1)	353	(106.1)	375	(170.1)	400	(181.4)	448	(203.2)	462	(209.6)

جدول (6-17) معدل قوة اللاعبين كنسبة مئوية من وزن أجسامهم للحصول على درجات لاختبار القوة ذو التمارين الثمانية الأساسية

التمارين	منخفض		متوسط		عالي	
	سيدات	رجال	سيدات	رجال	سيدات	رجال
Bench Press (fw)	40%	65%	55%	90%	80%	120%
Chest Press (rm)	50%	90%	70%	115%	90%	150%
Bent-over row (fw)	20%	30%	30%	40%	40%	50%
Seated row (rm)	25%	35%	35%	50%	45%	60%
Standing press (fw)	15%	25%	25%	35%	35%	50%
Seated press (rm)	20%	35%	35%	50%	45%	60%
Biceps curl (fw)	10%	20%	20%	25%	25%	33%
Low pulley biceps curl (rm)	15%	25%	25%	30%	30%	40%
Triceps extension (fw)	10%	10%	15%	20%	20%	30%
Triceps press-down (rm)	15%	15%	20%	25%	25%	35%
Squat (fw)	40%	60%	65%	90%	80%	125%
Leg press (rm)	60%	100%	80%	125%	110%	150%
Leg curl (rm)	15%	20%	20%	25%	25%	30%
Twisting trunk curl	10 reps	15 reps	20 reps	30 reps	25 reps	40 reps
Crunch (rm)	10 reps	15 reps	15 reps	20 reps	20 reps	25 reps

اختبار التحمل العضلي:

يمكن اختبار التحمل العضلي بتحديد عدد التكرارات التي يمكن أن يؤديها اللاعبون بمستوى أقل من الأقصى وتمرين الضغط (push-ups) عادة ما يستخدم لاختبار تحمل أعلى الجسم، واختبارات partial curl-ups أو crunches تستخدم لاختبار عضلات البطن. وإليك كيفية أداء هذه الاختبارات.

اختبار الضغط Push-UpTest



غالباً ما يؤدي الذكور تمارين الضغط (push-ups) العادية (التي سنصفها فيما بعد) والسيدات يؤدين تمرين الضغط (Push-ups) المَعدل، ولكن عديد من السيدات قادرات على أداء "push-up" العادية في حين بعض الرجال قد يحتاجوا لأداء push-ups مُعَدل. وعليك تقرير أي أنواع تمرين الضغط (push-up) هو الأنسب للاعب.

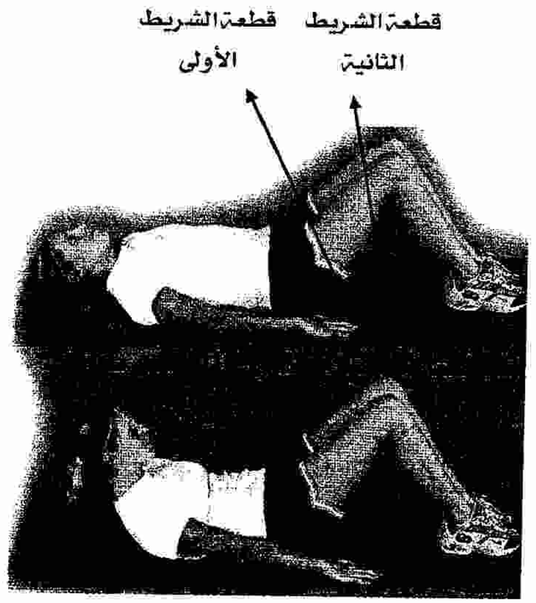
١. بالنسبة لتمرين الضغط (push-ups) العادي يضع اللاعب يديه على الأرض بعيداً قليلاً عن عرض الكتفين، ثم يدفع جسمه ليستند على أصابع القدمين مع الحفاظ على الجسم في خط مستقيم والرأس للأمام.
٢. يتم استكمال التكرار الواحد عند الوصول إلى وضع الجسم عالياً (أعلى up) ثني الذراعين لتلمس الذقن الأرض دون لمس البطن للأرض ثم العودة إلى وضع أعلى (up).
٣. ويمكن للاعب أداء أي عدد صحيح من التكرارات حتى يحدث إخفاق عضلي. سجل النتائج على استمارة FAST.
٤. يتم أداء اختبار الضغط push-ups المُعَدل بنفس الطريقة ولكن تكون الركبتين قاعدة الارتكاز بدلاً من أصابع القدمين.

وفي جدول (١٧-٧) توجد معايير لمقارنة درجات الذكور الذين يؤدون اختبار الضغط (push-ups) العادي، والسيدات اللاتي يؤدين اختبار الضغط (push-ups) المُعَدل. ولا توجد معايير للذكور الذين يؤدون التمرين المعدل أو للسيدات اللاتي يؤدين التمرين العادي. وإذا قررت استخدام اختبار الضغط push-ups العادي للسيدات وإذا احتاج بعض اللاعبين الذكور استخدام اختبار push-ups المُعَدل يمكنك إعداد معايير خاصة بك ولكنها غير رسمية وذلك من خلال تسجيل النتائج خلال عدة مواسم. ويمكنك كطريقة بديلة مقارنة نتائج اللاعبات بمعايير اللاعبون في (جدول ١٦-٧) ولكن عليك تذكر مقارنة الجنس.

جدول (١٧-٧) تقييم درجات اختبار الضغط push-up test (سن ١٥-١٩)

الجنس	منخفض	في المعدل	عالي
السيدات (push-ups مُعَدل)	أقل من ١٥	١٦ - ٢٦	أكثر من ٢٧
الذكور (push-ups عادي)	أقل من ٢٠	٢١ - ٣٤	أكثر من ٣٥

اختبار تقوس الجذع لأعلى Curl-Up Test



حل هذا الاختبار محل اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء sit-up والذي كان يسبب ضغطاً على الرقبة والظهر لقياس تحمل البطن. ويتكون اختبار تقوس الجذع لاعلى (Curl-up) من أداء أي عدد من تقوس الجذع لأعلى في دقيقة واحدة. وإليك كيفية أداء هذا الاختبار:

١. ضع قطعة من شريط (tape) على مرتبة كما هو موضح في الصورة. ثم قطعة ثانية من شريط موازية للقطعة الأولى بحيث تكون الحافة الأمامية للقطعة الثانية على بعد ٣,٥ بوصة (٩ سم) من الحافة الأمامية للقطعة الأولى.
٢. يرقد اللاعب على المرتبة ووجهه للأعلى والركبتين في انحناء ٩٠ : اجعل اللاعب يرقد بحيث عند امتداد

الذراعين امتداداً كاملاً وكفيه لأسفل يتم لمس الإصبع الأوسط بارتياح الحافة الأمامية من قطعة الشريط الأولى (كما في الرسم)

٣. والتكرار الصحيح هو تقوس الجسم لأعلى نحو الركبتين، وانزلاق الأصابع من قطعة الشريط الأولى إلى الحافة الأمامية من قطعة الشريط الثانية ثم عودة الجسم بحيث يلمس الكتفين المرتبة. وليس هناك حاجة لأن تلمس الرأس المرتبة.

٤. ومع وجود ظهر اللاعب على المرتبة أعط أمر بكلمة "Go" وأبدأ في تشغيل ساعة الإيقاف. والدرجة هي عدد المرات الصحيحة لتقوس الجذع لأعلى Curl-ups في الدقيقة الواحدة. سجل النتائج على استمارة FAST.

أنظر جدول (١٧-٨): درجات للمقارنة لأفراد من سن ١٨ - ٢٥ سنة

جدول (١٧-٨) تقييم درجات اختبار تقوس الجذع لأعلى Curl-up (سن ١٨-٢٥)

الجنس	منخفض	في المعدل	عالي
الإناث	أقل من ٣٥	٣٦ - ٥٥	أكثر من ٥٦
الذكور	أقل من ٤٠	٤١ - ٥٩	أكثر من ٦٠

كبديل لهذين الاختبارين يمكنك تصميم اختبارات **أكثر نوعية (تخصصية)** لمطالب التحمل العضلي في الرياضة **الخاصة بك**. وإليك كيف يمكنك ذلك:

١. **راجع شكل** (١٧-١) والذي يوضح العلاقة بين القوة والتكرارات عليك تحليل الرياضة التي تعمل معها لتحديد ما إذا كان المطلوب تحمل عضلي قصير الأمد **أو طويل الأمد**.

٢. **بعد ذلك** عليك تحديد ما هي المجموعات العضلية المشاركة وتختار واحد أو أكثر من التمرينات الثمانية للمقاومة في جدول (١٧-٤) كاختبار.

٣. **إذا كان** النشاط يحتاج لتحمل قصير الأمد عليك تقدير ٨٠٪ من 1RM للاعب لترى كم عدد التكرارات التي يمكن أداؤها. وإذا كان النشاط في حاجة لتحمل متوسط عليك تقدير ٦٠٪ من أقصى تكرار واحد 1RM وإذا كان النشاط في حاجة إلى تحمل طويل الأمد عليك تقدير ٤٠٪ من 1RM اللاعب كاختبار لتحمل اللاعب.

اختبار السرعة Speed Testing

يتم عادة اختبار السرعة بمسافات ٤٠ أو ٥٠ ياردة (أو متر) وسنستخدم اختبار ٥٠ ياردة لأن لدينا معايير يمكننا من خلالها مقارنة النتائج - وإليك كيفية أداء الاختبار:-

١. حدد مسار طوله ٥٠ ياردة مع مسافة كافية تسمح بالإبطاء بعد عبور خط النهاية. تأكد أن سطح الأرض نظيف وغير مبلل. والمضمار مسار مثالي لهذه المسافة.
٢. اختر زوجاً من اللاعبين تعتقد أن لديهما نفس السرعة واختبرهما في نفس الوقت. استعن باثنين من المساعدين لتحديد الزمن، مساعد واحد لكل لاعب.
٣. اجعل اللاعبين يؤدون إحماءاً صحيحاً.
٤. ابدأ السباق وذراعك فوق رأسك واعط الأمر بالاستعداد بقول "هل أنت مستعد"؟ ثم يلي ذلك القول ثانيتان سكون ثم كلمة "Go" وفي نفس اللحظة أنزل ذراعك لأسفل كإشارة للشخص الذي يحسب الزمن عند خط النهاية.

٥. اعط كل لاعب ٣ محاولات مع ٥ دقائق راحة بين المحاولات.
٦. يتم تسجيل الدرجة بالثواني لأقرب ١/١٠ ثانية، واحسب أفضل زمن من المحاولات الثلاث.

يمكنك مقارنة نتائج لاعبيك بمعايير جدول (١٧-٩) والتي ترتكز على اختبار اللياقة للشباب لل AAHPERD (الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص) وهى لعامة الناس. والمفترض أن يحقق اللاعبون مستوى الفئة (العالية High).

جدول (١٧-٩) تقييم درجات اختبار عدو ٥٠ ياردة

السن	منخفض		في المعدل		عالي	
	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر	أنثى	ذكر
١٢	٨,٧	٨,٣	٨,١	٧,٨	٧,٣	٧,١
١٣	٨,٥	٨,٠	٨,٠	٧,٥	٧,١	٦,٧
١٤	٨,٣	٧,٧	٧,٨	٧,٢	٧,٠	٦,٥
١٥	٨,٢	٧,٣	٧,٨	٦,٩	٧,١	٦,٢
١٦	٨,٣	٧,٠	٧,٩	٦,٧	٧,٢	٦,٢
أكثر من ١٧	٨,٤	٧,٠	٧,٩	٦,٦	٧,١	٦,١

اختبار القدرة:

أكثر الاختبارات استخداماً هما اختباري القدرة العضلية: - اختبار الوثب العمودي (الرأسي) واختبار عدو السلم.

١. اختبار الوثب العمودي (الرأسي):

هو الاختبار الأكثر استخداماً للقدرة (وسبق وصفه في الفصل السادس عشر) وتحديد نمط الليف العضلي. راجع جدول (١٦-٦) لتفسير الدرجات ولكن الآن عليك تفسير الدرجات على أنها قدرة: منخفض - متوسط - عالي.

٢. اختبار عدو السلم:

يتطلب هذا الاختبار أن يجري اللاعبون لأعلى سلالم بأسرع ما يمكنهم - مع مراعاة الحذر. يجب تحذير اللاعبين من مخاطر الإصابة نتيجة السقوط على السلم، واسمح لهم بممارسة الاختبار ببطء في فترات ممارسة سابقة للاختبار ليعتادوا على السلالم. وأنت في حاجة لساعة إيقاف لحساب الزمن إلى ١٠٠ جزء من الثانية وإليك كيفية إجراء الاختبار:

١. اختر سلالم بها على الأقل ١٠ درجات بفاصل ٧، ٨ بوصات (١٨-٢٠ سم) بين كل سلمة والأخرى وعلى الأقل ١٠ قدم أو (٣ أمتار) مسافة كمدخل قبل السلالم ومسافة كافية للتوقف بعد انتهاء أل ١٠ درجات للسلم.
٢. أدهن السلمة رقم ٢ ورقم ١٠ لتكون واضحة بصرياً بحيث يمكنك تحديد زمن اللاعب شكل (١٧-٥).
٣. يبدأ اللاعب من ال ١٠ أقدام (٣متر) وهو المدخل إلى السلالم ويجري بأسرع ما يمكن، ويخطو على الدرجة الثانية ويخطو بعد ذلك الدرجات ٤، ٦، ٨، ١٠ (أي

درجة ودرجة). يبدأ حساب الزمن عندما تضرب قدم اللاعب الدرجة الثانية ويقف حساب الزمن عندما يضرب الدرجة العاشرة.

٤. بعد الإحماء والاستعراض العملي اسمح للاعب بمحاولتين كممارسة بسرعة معتدلة. ثم يؤدي كل لاعب ٣ محاولات وحساب أسرع زمن سجل النتائج على استمارة FAST.

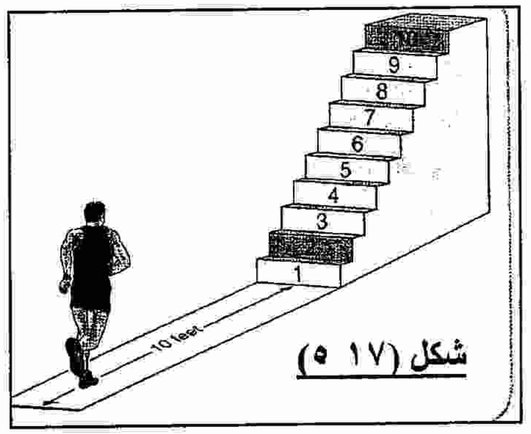
٥. للحصول على الدرجة حدد أولاً الارتفاع الرأسي للسلالم من الدرجة الثانية إلى الدرجة العاشرة مثال: إذا كان الفاصل بين الدرجة والأخرى ٧ بوصة إذن ٧ بوصات × ٨ درجات = ٥٦ بوصة أي ٦٧ , ٤ أقدام ثم أحسب وفق المعادلة التالية:

$$\text{القدرة} = \frac{\text{رطل}\ \text{وزن الجسم (ط١)} \times \text{المسافة (ft بالقدم)}}{\text{الزمن (بالثانية)}}$$

مثال: يزن لاعب كرة قدم ٢١٠ رطل ويجري السلالم التي ارتفاع الواحدة ٧ بوصات في ١ , ١ ثانية إذن:

$$\text{القدرة} = \frac{\text{٢١٠ (رطل} \times \text{٦٧ , ٤ قدم (ارتفاع ال ٨ سلالم)}}{\text{١ , ١ (ثانية)}} = ٨٩٢$$

وبذلك يمكنك تقييم قدرة اللاعب بمقارنة هذه الدرجات بتلك الدرجات الموجودة في جدول (١٧-١٠)



شكل (١٧ ٥)

شكل (١٧-٥)

جدول (١٧-١٠) تقييم درجات اختبار عدو السلم

السن والجنس	منخفض	في المعدل	عالي
ذكور تحت ١٤ سنة	أقل من ٦٠٠	٦٠٠ - ٨٠٠	أكثر من ٨٠٠
إناث تحت ١٤ سنة	أقل من ٤٠٠	٤٠٠ - ٦٠٠	أكثر من ٦٠٠
ذكور ١٥ سنة وأكبر	أقل من ٧٠٠	٧٠٠ - ٩٠٠	أكثر من ٩٠٠
إناث ١٥ سنة وأكبر	أقل من ٥٠٠	٥٠٠ - ٧٥٠	أكثر من ٧٥٠

تصميم برنامج لياقة عضلية

إنك كمدرب تشبه رئيس الطباخين chef وتعرف مكونات تصميم برنامج لياقة عضلية فعال. وكل ما تحتاجه هو ورقة تصنف فيها كيفية إعداد هذه المكونات. أولاً ستقوم بإعداد فاتح للشهية في شكل تدريب مرونة، يليه العمل الرئيس – تدريب مقاومة من أجل القوة والتحمل والقدرة – ثم الحلو وهو السرعة.

تدريب المرونة:

إن المكون الرئيس هو المد (الإطالة) stretching لتنمية المرونة، ورغم أن هناك أشكال عديدة ولكننا سنلتزم هنا بالأساسيات. وإذا قام اللاعبون بإتباع النصائح العشر التالية في المد أو الإطالة فأنهم سيحافظون على مرونتهم أو يحسنونها.

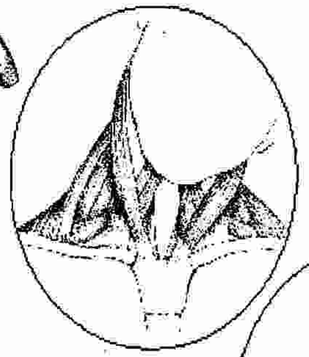
النصائح العشر للمد (الإطالة)

١. قبل المد (الإطالة) يجب أداء إحماء هوائي لتسخين العضلات
٢. عليك أداء المد (الإطالة) قبل أي عمل.
٣. أن تكون الإطالة يومياً ، وإذا كنت غير مرن بدرجة ملحوظة، أدّ الإطالة مرتين يومياً.
٤. تكون مدة الإطالة ١٠ دقائق بعد كل فترة عمل.
٥. استمر في الإطالة حتى حافة الشعور بعدم الارتياح في العضل ولكن ليس لدرجة الألم
٦. يكون التنفس عادياً أثناء المد (الإطالة).
٧. تحرك في كل مد (إطالة) ببطء واستمر في ذلك ٣٠ ثانية ثم العودة ببطء لنقطة البداية.
٨. كرر كل مد (إطالة) ٣ مرات.
٩. أدّ كل مد (إطالة) على كل جانبي الجسم.
١٠. لا تقفز لزيادة مدى الحركة لأن ذلك ليس آمنا

All-Star Stretches



انقباض جانبي للرقبة



مد العضلة الأخمصية
(غير متساوية الجوانب) والعضلة القصبية الترقوية الحشائية وعضلات أمام الفقرة – رافعة الكتف

دوران الظهر



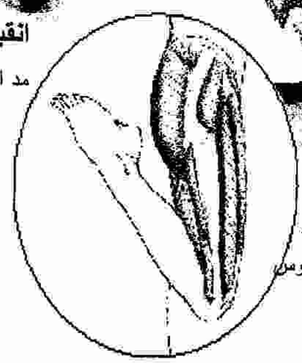


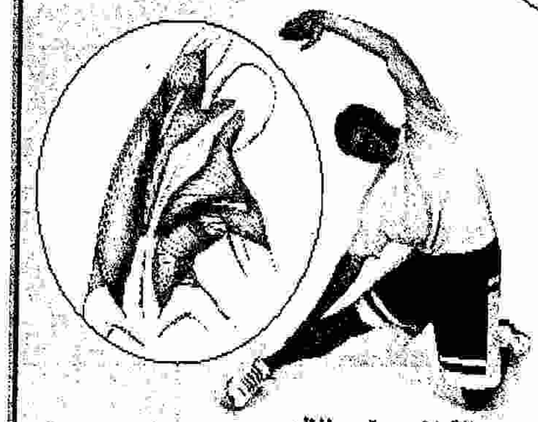
مد المائلة البطنية – والعجزية الشوكية – ومتعددة الأجزاء

انقباض الركبة



مد رباعيات الرؤوس





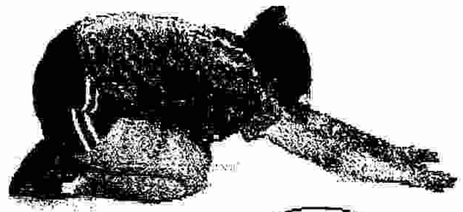
انقباض جانبي للظهر

مد العريضة للظهر والمائلة البطنية



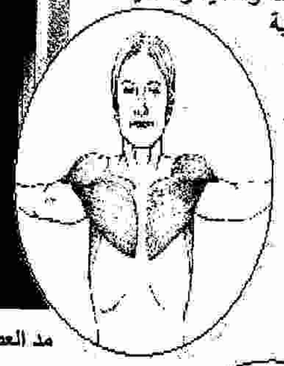
تبعيد الكتف

انقباض الظهر



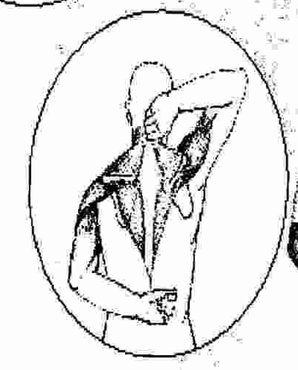
مد شبه المنحرفة والصدرية العريضة والدالية والناحية الشوكية





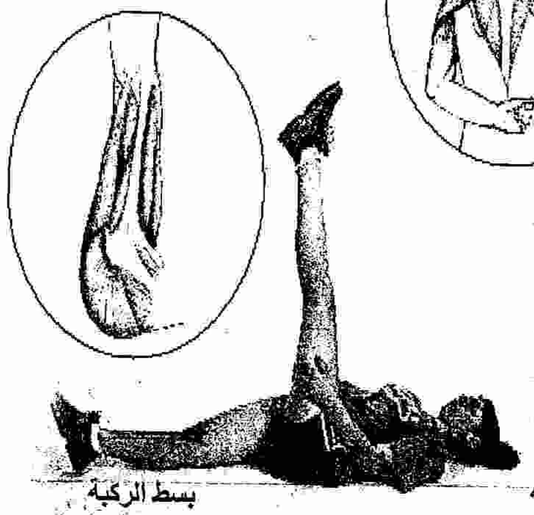
مد العضلات الصدرية والدالية الأمامية

دوران الكتف





مد ثلاثيات الرؤوس ، وشبه المعينة وشبه المنحرفة ، والمسننة الأمامية ، والدالية



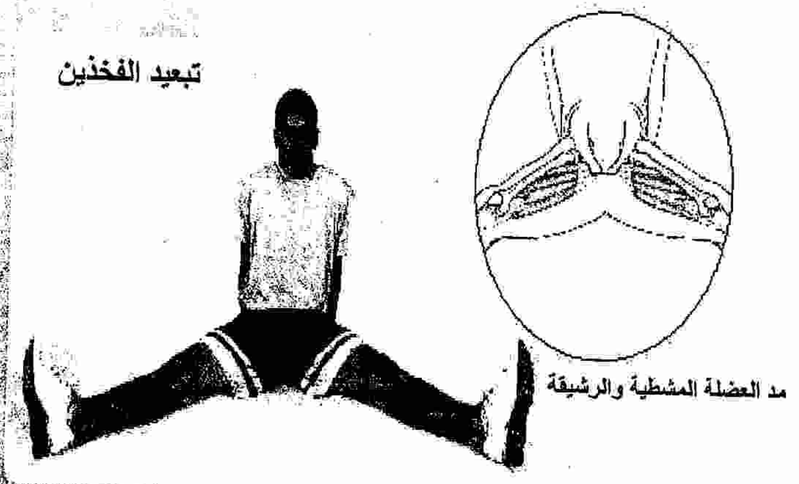
بسط الركبة

مد نصف الوترية، ونصف الغشائية، وثلاثيات رؤوس الفخذ

continued

All-Star Stretches *(continued)*

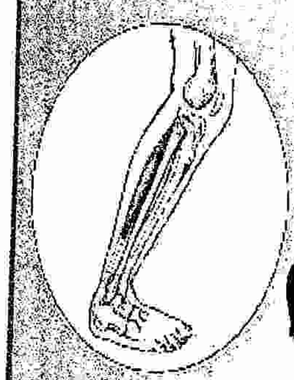
تبعيد الفخذين

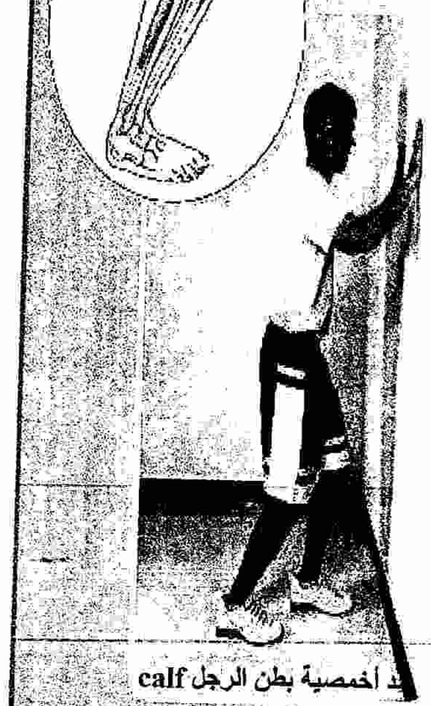


مد العضلة المشطية والرشيقة

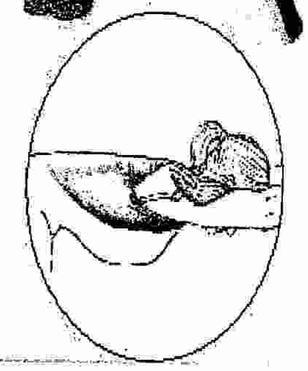
انقباض الكتف



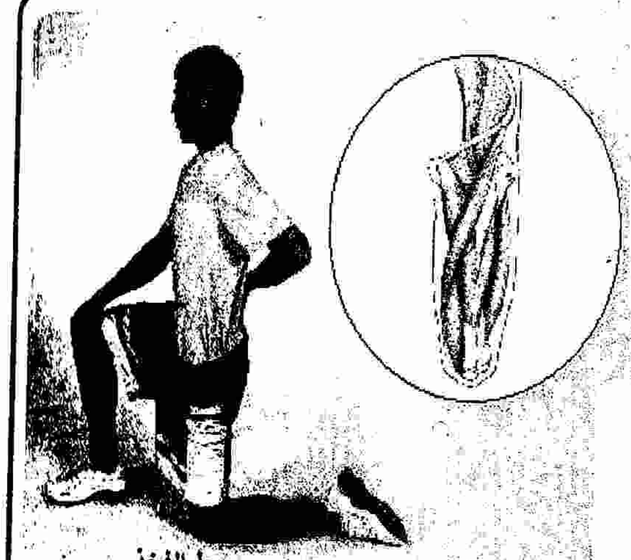




مد أخمصية بطن الرجل calf
مد العضلة الأخمصية



مد الظهرية العريضة وشبه
المنحرفة وشبه المعينه

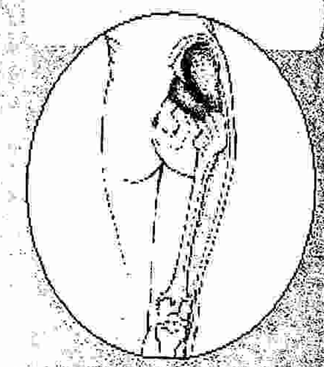


بسط الفخذ

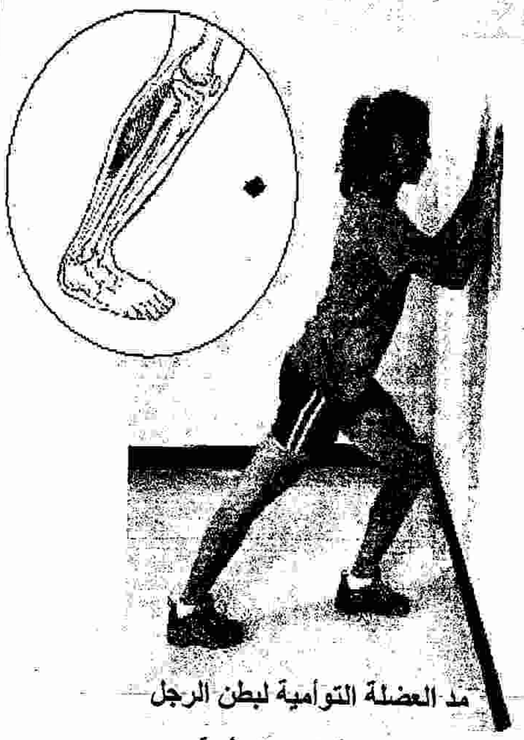
مد العضلة المستقيمة الفخذية ، والحرقفية القطنية

تقريب الفخذ





مد العضلة الوترة للصفاق العريضة
الألبية الوسطى / العضلة المخروطية
(الكمثرانية)



مد العضلة التوأمية لبطن الرجل

مد عضلة الساق التوأمية

تدريب المقاومة:

نحن نعرف الكثير عن تدريب المقاومة من أجل تقنين القوة والتحمل والقدرة والسرعة وسنتعرض هنا للأسس التي تبدأ منها ولكن إذا كنت مستعدا لمعلومات متقدمة فأنظر المراجع في نهاية الفصل.

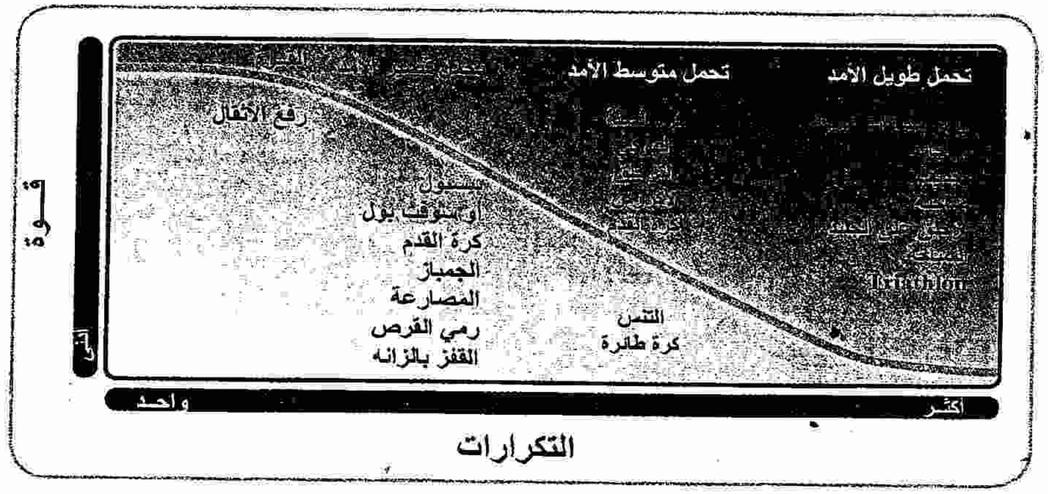
هدف التدريب:

أول قرار لك عند تصميم برنامج تدريبي هو ما هدف اللياقة العضلية الذي تريد أن يحققه لاعبوك. اختر من الأهداف الأربعة التالية:

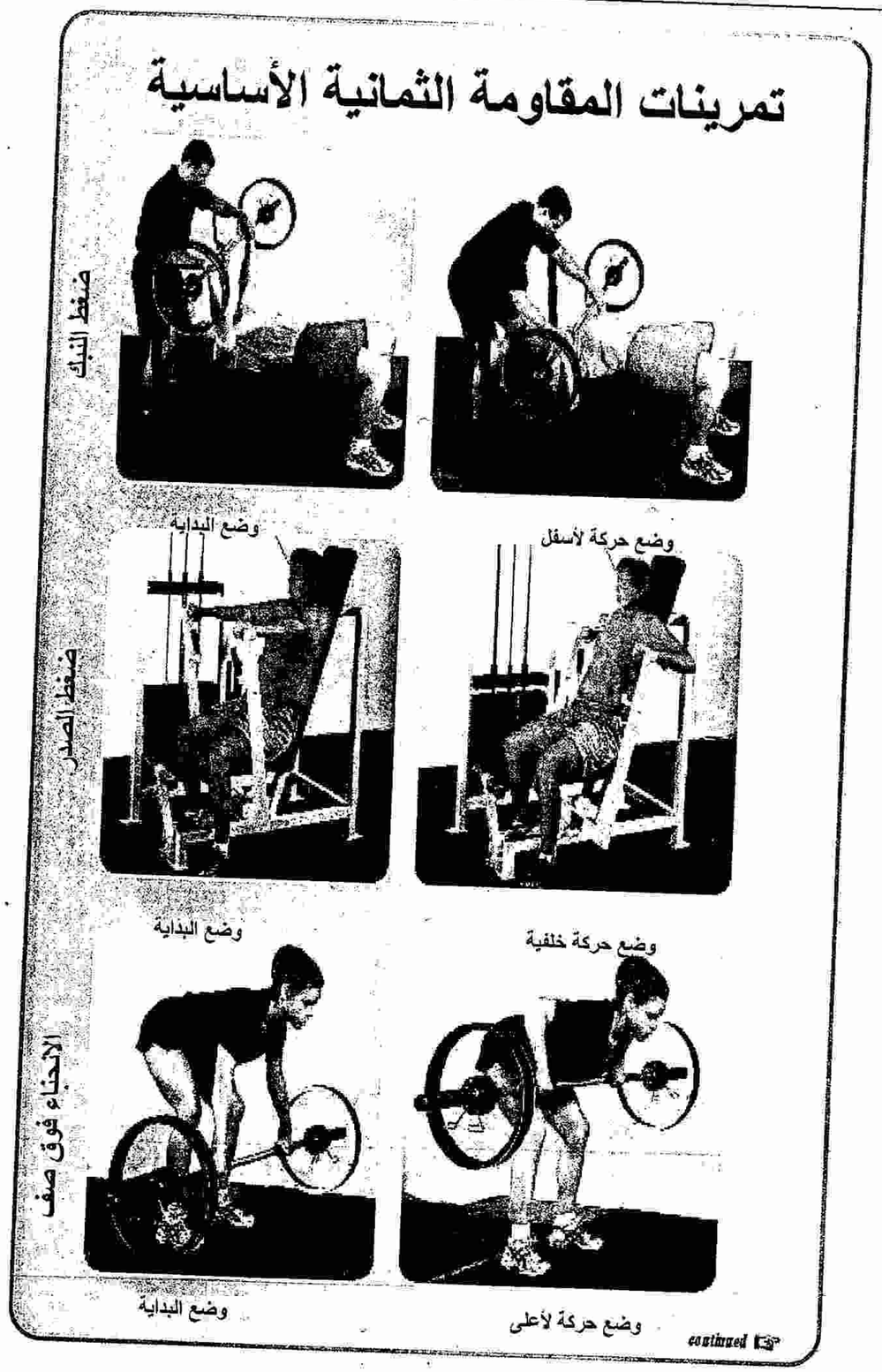
١. تنمية القوة كأساس لرياضتك من أجل رفع الأثقال التنافسي.
٢. تنمية تحمل أو قدرة قصيرة الأمد (أنشطة بتكرارات قليلة).
٣. تنمية تحمل أو قدرة متوسطة المدة (أنشطة بعدد متوسط من التكرارات).
٤. تنمية تحمل طويل الأمد (أنشطة بعديد من التكرارات).

التدريبات:

التمرينات هي الـ ٨ الأساسية التي سبق شرحها في قسم الاختبار في صفحات من وهذه التمرينات موضحة في صفحات من باستخدام أوزان حرة وماكينات المقاومة الثابتة. ومع تقدم لاعبيك وزيادة معرفتك ستريد إضافة تمرينات قد تكون أكثر نوعية لتلائم المطالب العضلية من أجل رياضتك أنظر شكل (١٧-١) والذي ذكر سابقاً ولاحظ العلاقة بين القوة والتكرار. فكلما زاد طلب القوة، فالرياضة تتطلب تكرارات أقل. وكلما احتاجت الرياضة لتكرارات أكثر، تتناقص القوة المطلوبة من كل تكرار.



شكل (١٧-١)



تابع : تمرينات المقاومة الثمانية الأساسية

الجلوس في صف



وضع البداية



وضع حركة خلفية

الضغط من الوقوف



وضع البداية



وضع حركة لأعلى

الضغط من الجلوس



وضع البداية



وضع حركة لأعلى

تكور ثنائيات الرؤوس



وضع البداية



وضع حركة لأعلى

تكون بكرة منخفض لثنائيات الرؤوس

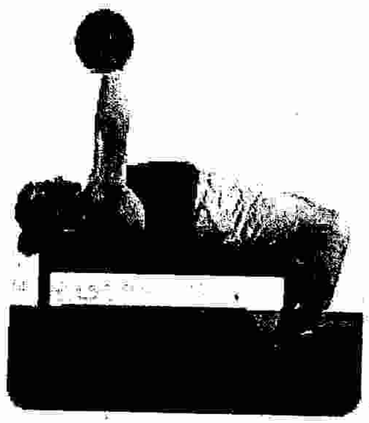


وضع البداية



وضع حركة لأعلى

بسط ثلاثيات الرؤوس



وضع البداية



وضع حركة لأسفل

continued

أيهما أفضل؟ الأوزان الحرة أو الأجهزة

نوصي بالأجهزة لاختبار اللاعبين الذين لديهم خبرة قليلة في رفع الأثقال ولكن في حالة التدريب المنتظم فإن كل من الأوزان الحرة أو أجهزة المقاومة الثابتة أو المتغيرة أمر جيد، فكل منهم له مزايا وعيوب.

لا تنسى الأمان في مراقبة برنامج تدريب المقاومة. وإليك بعض النقاط الأساسية التي يجب مراعاتها:

١. أعطى تعليمات للاعبين عن الفنيات الصحيحة لأداء كل تمرين مقاومة.
٢. دائماً استعن بالبالغين لمراقبة منطقة التمرين.
٣. تأكد من استخدام مساعدي مدربين عند التمرين بالأوزان الحرة.
٤. الإصرار على الاستخدام الدائم للأطواق collars على البار bars.

تعليمات التمرين:

المبدأ الأساسي هو التبادل بين المجموعات العضلية لتوفير وقت لاستعادة الشفاء الكافية. وأحد الأسلوبين الأكثر شيوعاً في الاستخدام هما:

١- تبادل التمرينات بين أعلى وأسفل الجسم.
٢- التبادل بين تمرينات الجذب والشد pushing and pulling وعند أداء أكثر من مجموعة (set) واحدة، عليك أداء مجموعة واحدة من كل تمرين ثم المجموعة الثانية من كل تمرين.

تحديد وزن البداية:

هذه الخطوة سهلة فقد حددنا الـ 1RM (أقصى تكرار واحد) من كل تمرين. والآن أنظر جدول (١٦-١١) واختر الصف الذي يناسب الهدف ومن عمود "المقاومة" تحصل على النسبة المئوية لل 1RM وكمثال: طالب في المدرسة الثانوية يفتقر إلى القوة الأساسية. ولهذا الهدف سترى أن حجم المقاومة أو التمرين للثماني تمرينات الأساسية يجب أن تكون ٨٥٪ من أل 1RM تم تقدير مستوى الطالب في اختبار ضغط البنك bench press عند أل 1RM له فكانت النتيجة ٧٥ رطلاً فقط ولذلك فإن وزن البداية المرجع له هو ٦٤ رطلاً (٧٥ × ٠,٨٥ = (٦٣,٧٥) . بالإضافة لذلك ترى أن هذا الطالب عليه أداء من ٢: ٦ مجموعات (sets) مع أقل من ٦ تكرارات، مع راحة من ٢: ٥ دقائق بين المجموعات.

الحجم:

من الأفضل عند بدء برنامج تدريب المقاومة استخدام أقل مقاومة ومجموعات أقل وتكرارات أعلى لأن ذلك يعطي اللاعب فرصة ليتعلم الفنيات الصحيحة لأداء التمرينات (وبخاصة عند استخدام الأوزان الحرة)، وكذلك ليختبر فرصة النجاح. ومن الأفضل استخدام مجموعة واحدة من ٨: ١٢ تكرار بالنسبة للمبتدئين حتى يحدث الفشل العضلي أي (إخفاق العضل في الاستمرار). ولكن بعد ٤: ٦ أسابيع يتم إتباع التوصيات في جدول (١٦-١١) وعلى المبتدئين التدريب من ٢: ٣ مرات أسبوعياً، واللاعبون الأكثر تقدماً من ٣: ٤ مرات أسبوعياً. واللاعبون ذوي المستويات العالية من ٤: ٦ مرات أسبوعياً وبالنسبة للاعبين ذوي المستويات العالية يجب أداء تدريب المقاومة على مدار العام. اجعل لاعبيك يتدربون من ٤: ٦ مرات أسبوعيا خارج الموسم (off-season) فهذا أفضل وقت لاكتساب القوة والقدرة. وأثناء ما قبل الموسم (Preseason) يجب أن يتدرب اللاعبون من ٤:٣ مرات أسبوعياً، وأثناء الموسم (in-season) يتدربون من ١: ٢ مرة فقط أسبوعياً، وأثناء بعد الموسم (post-season) من ١: ٣ مرات أسبوعياً. تذكر أن الأكثر ليس دائماً الأفضل "more is not always better" إن الراحة لاستعادة شفاء العضلات أمر هام في برامج تدريب المقاومة.

جدول (١٧-١١) تحديد بداية المقاومة أو الحمولة لتدريب القوة

هدف اللياقة العضلية	المقاومة (%1RM)	التكرارات	المجموعات (sets)	فترة الراحة
القـــوة	٨٥٪	أقل من ٦	٢ – ٦	٢ – ٥ دقائق
القدرة – مسابقة فردية وتحمل قصير الأمد	٨٠ – ٩٠٪	١ – ٢	٣ – ٥	٢ – ٥ دقائق
القدرة – منافسة مركبة وتحمل متوسط المدة	٧٥ – ٨٥٪	٣ – ٥	٣ – ٥	٢ – ٥ دقائق
التحمل – طويل الأمد	٦٠٪	أكثر من ١٢	٢ – ٣	دقيقة واحدة

ضبط الحمل:

كيف تعرف متى تزيد الوزن؟ استخدم قاعدة ٢ إلى ٢ two-for-two إذا استطاع لاعب أداء تكراران أو أكثر من العدد المستهدف للتكرارات في آخر مجموعة من فترتي عمل متتاليتين عليك زيادة الحمل. وبالنسبة للاعبين الأقل جسماً أو الأضعف أو الأقل تدريباً عليك زيادة الوزن بنسبة ٥ , ٢٪ لتمرينات أعلى الجسم و٥٪ لتمرينات أسفل الجسم. وبالنسبة للاعبين الأكبر جسماً والأقوى والأكثر تدريباً عليك زيادة الوزن ٥٪ في تمرينات أعلى الجسم و١٠٪ لتمرينات أسفل الجسم.

تدريبات التحمل العضلي:

يسير تدريب التحمل العضلي وفق نفس مبادئ تصميم البرنامج السابق وصفه في تدريب المقاومة ولكن كما رأيت سابقاً في جدول (١٧-١١) فإنه كلما زاد التحمل كلما قلت المقاومة وزاد عدد التكرارات. ولا تنس مبدأ النوعية. وأفضل طريقة لتدريب التحمل العضلي هو تدريب المهارة الفنية التخصصية لنفس الرياضة التي يتم التدريب عليها.

إن التحمل العضلي يزداد بسرعة مع التدريب بحوالي ٣٠٪ في الأسبوع. إن التحمل قصير الأمد أسهل في الحفاظ عليه، ولكن التحمل طويل الأمد يتم فقدانه بسرعة مع إيقاف النشاط.

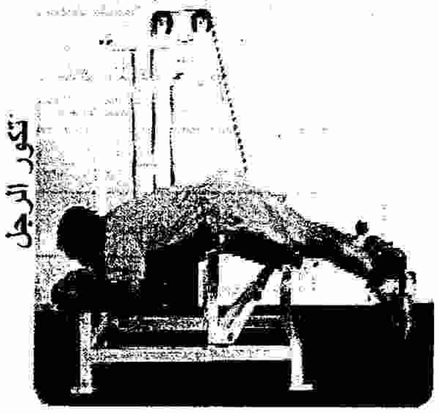
تدريب السرعة:

رغم أن تدريب السرعة قد يتضمن أكثر من الجري، إلا أننا هنا سنركز على تحسين سرعة الجري والذي ينطبق على عديد من الألعاب ومثال لذلك: لاعب يتلقى كرة القدم وعليه أن يجري مساراً معيناً ثم يعدو إلى خط الهدف (goal) أو لاعب كرة سلة يقوم بخطف الكرة بسرعة عبر الملعب.

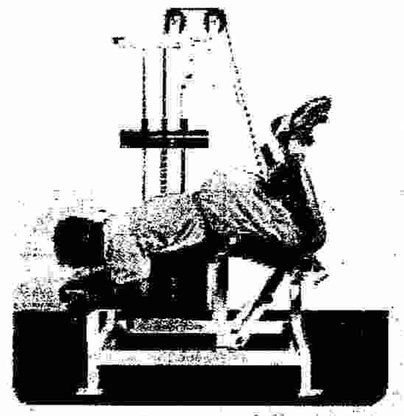
وأفضل طريقة للاعبين للحصول على السرعة هو اختيار آباء وهبوا أبناءهم أليافاً عضلية سريعة الحركة (fast-twitch) وبعد ذلك توجد خمسة طرق لتحسين السرعة:

١. تحسين زمن رد الفعل للمثير أو ما نسميه السرعة quickness.
٢. تحسين زمن العجلة acceleration للوصول إلى أقصى سرعة بسرعة.
٣. زيادة طول الخطوة (stride) مع الحفاظ على إيقاع الخطوات (strides).
٤. زيادة الإيقاع أو عدد تكرار الخطوات (steps) في كل وحدة زمنية.
٥. تحسين تحمل السرعة أو القدرة على الحفاظ على السرعة خلال المسافة المطلوبة.

تكور الرجل



وضع البداية



وضع حركة لأعلى

تكور التواء الجذع



وضع البداية



وضع حركة لأعلى

التقوس

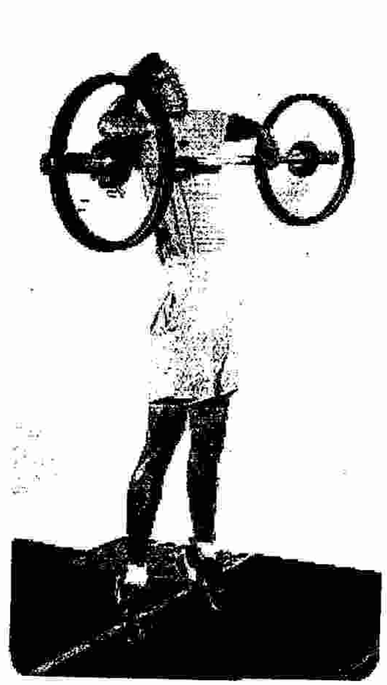


وضع البداية



وضع حركة لأسفل

القدرة على رفع الأثقال power Weightlifting





ويمكن للاعبين تحسين زمن رد الفعل بتنمية مهارات أخرى تساعدهم في التركيز على إشارات اتخاذ القرار الفوري للتحرك.

إن العجلة وطول الخطوة (stride) وعدد تكرار الخطوات (steps) كلها تنمو من خلال تدريب القوة والقدرة. إن تحمل السرعة يمكن تحسينه من خلال تدريب تحمل قصير ومتوسط المدة وتنمية التحمل اللا هوائي.

وتوجد ٣ طرق خاصة للتدريب تُستخدم لتنمية السرعة:

١. تدريب مقاومة السرعة:

وذلك يتضمن إضافة أوزان أو مقاومة لأجسام اللاعبين وهم يتحركون بأسرع ما يمكنهم. ويمكن أن يرتدي اللاعبون صدريات ثقيلة أو أحزمة ثقيلة weighted vests or weighted belts.

ويمكن ارتداء حزام مربوط بحبل لجذب زلاجة sled ثقيلة، أو جذب وفتح باراشوت أو وجود شخص آخر يوفر المقاومة. كذلك يمكنهم الجري لأعلى تل، أو تسلق سلالم الاستاد والجري في الرمل.

٢. تحسين شكل الجري:

من خلال التدريب يمكن أن ينمي اللاعبون ميكانيكا أكثر فاعلية في حركات الخطوة stride والذراع، وتعلم الاسترخاء للعضلة المقابلة عند عمل العضلة العاملة.

تدريب سرعة زائدة:

التركيز هنا على تدريب الجهاز العصبي العضلي للعمل بإيقاع أسرع بزيادة مَعدل الخطوة (stride rate). ومن الطرق المستخدمة: العدو أسفل تل، والجري بسرعة عالية على التريدميل (Trade mile).

ومن الأخطاء الشائعة في تدريب السرعة هو زيادة المقاومة جداً أو مساعدة زائدة جداً. اتبع قاعدة ١٠٪: على اللاعبين أن يتدربوا بها لا يزيد عن ١٠٪ اقل من الزمن العادي لهم (زيادة في السرعة) عند التدريب بمساعدة، وبها لا يزيد عن ١٠٪ زيادة في الزمن (نقص في السرعة) عند التدريب بمقاومة.

تدريب القدرة:

تذكر أن القدرة هي تحريك مقاومة بأسرع ما يمكن. فالقدرة هي كل من السرعة والقوة معاً، وتحسين أيهما سيحقق تحسين القدرة.

اتبع الخطوتين التاليتين لزيادة قدرة اللاعب:

١. أولاً: تنمية القوة وفي نفس الوقت تنمية اللياقة الهوائية واللا هوائية كأساس لتدريب القدرة.
٢. وبعد ذلك، ومع اللاعبين ذوي الخبرة والذين يتدربون على المقاومة، قد تستخدم تمرينات رفع أثقال القدرة مثال: Cleans, snatches (نطر)، jump squats push presses (القفز من القرفصاء). ومثل هذه الأنواع من رفع الأثقال تتم قرب أقصى مقاومة وتتطلب أقرب أقصى جهد. وبالطبع هناك طرق متقدمة جداً في التدريب وتتم عندما تكون أنت ولاعبيك مستعدين لذلك.

القدرة على رفع الأثقال:

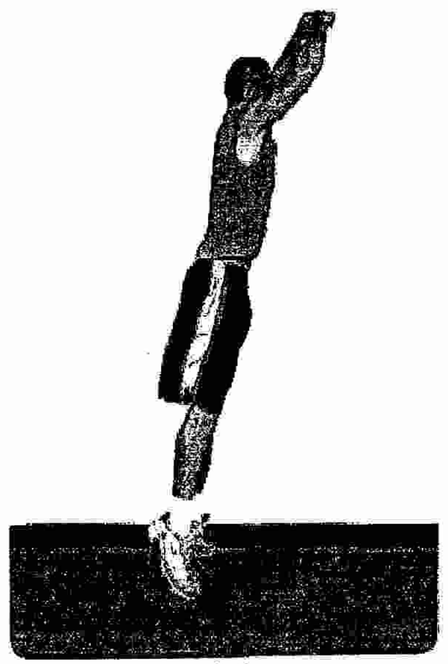
كان من الشائع لدى عداء روسي في الستينيات (١٩٦٠) استخدام البليومترك (plyometrics) لزيادة القدرة. وتمرينات البليومترك (plyometrics) يتم فيها إطالة أساسية للعضلات يليها مباشرة أقصى انقباض. وتمرينات البليومترك بالنسبة لأسفل الجسم تشمل: تمرينات الوثب والقفز والحجل وبالنسبة لأعلى الجسم تتضمن مسك ورمي كور طبية. والبليومترك يمكن أن تتسبب في مخاطر كثيرة تؤدي للإصابة إذا لم يكن اللاعب لائقاً بدنياً (fit)، أو إذا أدى هذه التمرينات بصورة غير صحيحة مرات متكررة. ولا بد من الحذر الشديد مع من هم أقل من ١٤ سنة.

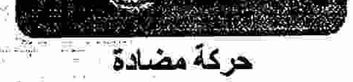
أسئلة للمراجعة:

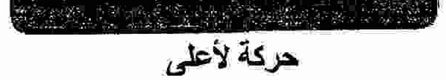
* هل لديك فهم عام عن ميكانيكا العضل وفسيولوجيا العضل؟ إن ذلك سيساعدك في إعداد برنامج لياقة عضلية فعال
* ما هي فسيولوجيا التهاب العضل؟ كيف يمكنك مساعدة لاعبيك على التدريب المستمر لتجنب تدمير عضلاتهم؟
* ما هي المطالب العضلية في الرياضة التي تقوم بالتدريب عليها؟ هل يحتاج لاعبوك أساساً للمرونة والقوة والتحمل والسرعة والقدرة أو مزيج من كل هذا؟
* ما هي أفضل الطرق لاختبار لاعبيك في المرونة والقوة والتحمل والسرعة والقدرة؟
* ما هي النصائح العشر للإطاله؟ هل يعرفها لاعبوك؟
* ما هو هدفك من تدريب المقاومة؟ هل هو تحمل أو قدرة قصيرة الأمد أو متوسط الأمد أو طويلة الأمد؟
* ما هي التمرينات الثانية الأساسية للمقاومة؟ كيف يمكنك تعديلها لتتناسب وأهدافك في التدريب؟
* كيف يمكنك مساعدة لاعبيك على تحسين سرعتهم؟
* ما هي الخطوتان الأساسيتان لزيادة القدرة؟

تمرينات البليومترك Plyometric Exercises

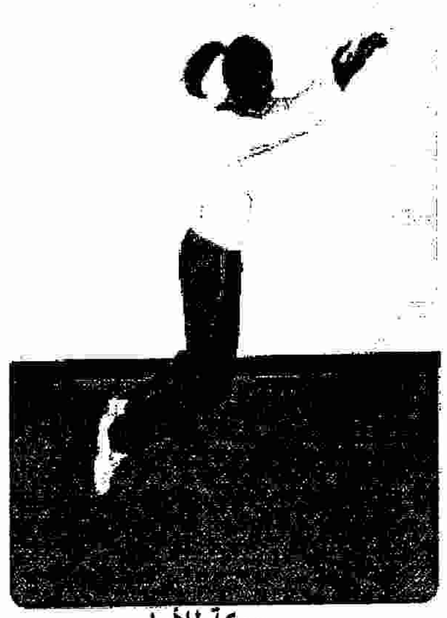

قفزة راسية بالرجلين معا


حركة لأعلى


حركة مضادة


حركة للأمام

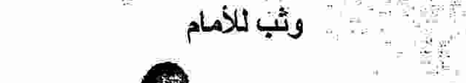

حجل بالرجلين معا


حركة مضادة

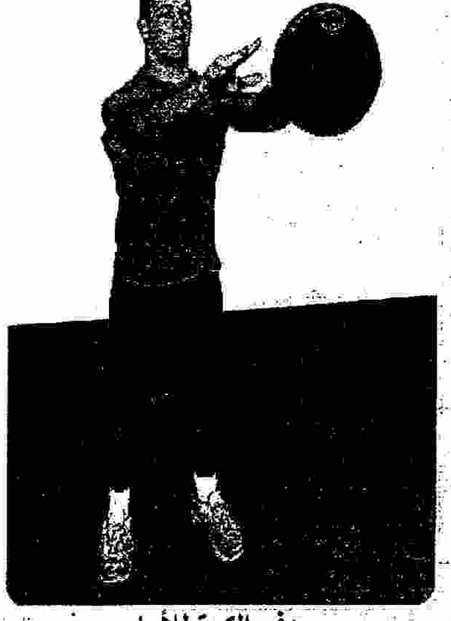

وثب بتبادل ذراع واحدة مع رجل واحدة


وثب للأمام


وضع إرتقاء


دفع الكرة للأمام


دفع كرة للأمام إلى زميل


وضع البداية

الفصل الثامن عشر
إمداد اللاعبين بالوقود

مقدمة:

تعود مدربو المصارعة على ضرورة تناول لاعبيهم اللحم والبيض قبل المباراة وذلك للاعتقاد بأن محتوى البروتين العالي يقدم الوقود الذي تحتاجه العضلات. وبالرغم من الاستمرار على هذا التقليد فترة ليست بالقليلة فقد حان الوقت لكي نتعرف على الوقود المناسب للرياضيين لمختلف الأنشطة.

وكما تعلمت في الفصل السادس عشر فإن البروتين ليس الغذاء المرغوب للعضلات. كذلك تشجيع اللاعبين على إنقاص الوزن بأي طريقة يؤدى إلى الجوع ومخاطر الجفاف.

وفي هذا الفصل سنتعلم:

* ما الذي يجب أن يتناوله اللاعبون من الغذاء.
* كيف يُغذي الكربوهيدرات والدهون والبروتين أجسامنا.
* دور الإضافات المغذية في وجبات اللاعبين Nutritional Supplements.
* كيف تحافظ على حالة اللاعب المائية (Hydrated athlete) تجنب حرارة المرض.
* ما هي كميات الطعام الواجب أن يأكلها اللاعبون للحفاظ على الوزن أو إنقاصه أو زيادته
* متى وما الذي يجب أن يتناوله اللاعبون قبل وفي خلال وبعد المنافسة.
* كيف تتعامل مع الخلل الغذائي Eating disorders.

وبتوفير هذه المعلومات يمكنك مساعدة اللاعبين على:

١. استهلاك الوقود المطلوب لتحسين أدائهم.
٢. إنقاص زمن استعادة الشفاء their recovery time بعد فترات العمل الشاق.
٣. تقليل مخاطر الإصابة من الإجهاد.
٤. ضبط الوزن ودهن الجسم.
٥. تحسين صحتهم حتى يمكنهم اللعب لسنوات عديدة ولحياة صحية ذو نشاط أطول.

ونتيجة لذلك قد تجد الدافعية لتحسين وجباتك، وإذا كان من الضروري، التخلص من بعض الوزن.

دور المدرب

أنت كمدرب تريد مساعدة اللاعبين على إمداد أجسامهم بالوقود بحيث تكون لديهم الطاقة التي تمكنهم من أداء أفضل لعب لديهم وتحقيق أو الحفاظ على الوزن الأمثل. ولأداء ذلك عليك تعليمهم عادات الغذاء الصحية طوال حياتهم. ولكن تعليم اللاعبين كيف "يأكلون لإحراز النصر" أمراً ليس سهلاً. إن العادات الغذائية صعبة التغيير واللاعبون يعيشون في مجتمع تسوده عادات غذائية غير سليمة مع أقرانهم. إذن ما الذي عليك عمله؟ راعي ما يلي:

١. التربية:

إن لاعبيك يعملون على أن يستثمروا أنفسهم بالاحتراف في الرياضة جيداً. فعليك أن تشرح لهم أن تموين أجسامهم بالوقود للعب الجيد جزء حيوي لتحقيق هذا الاستثمار. كما عليك إعداد كتيب كمرشد للتغذية. مبني على محتويات هذا الفصل وأي قراءات أخرى تقوم بها. عليك تعزيز محتوى هذا الدليل في اجتماعات الفريق بوضع

ملصقات حائطية / ومن خلال تعليقات موجزة تعطيها للفريق.

٢. التشجيع:

إن تغيير العادات أمر صعب ولكن من خلال تذكرة اللاعبين بالنتائج الإيجابية ستوفر لهم التشجيع.

٣. مشاركة أولياء الأمور:

في الاجتماع قبل الموسم مع أولياء الأمور أشرح لهم أهمية التغذية الجيدة عليك مدهم بمرشد اللاعب للتغذية وأطلب منهم توفير وجبات متوازنة.

٤. مساعدة خاصة:

حدد اللاعبين الذين قد يحتاجون مساعدة خاصة لتحسين إسلوب غذائهم وهم من يفتقرون إلى الطاقة في الممارسات والمباريات، ومن لديهم وزن أقل أو وزن زائد، ومن يأتون من أسرة فقيرة أو من أسر الإرشاد الأبوي بها ضعيف. ويمكن عمل تحليل غذائي جيد مع كل لاعب يتناول أغذية سريعة (الوجبات الجاهزة التحضير).

٥. دور القدوة:

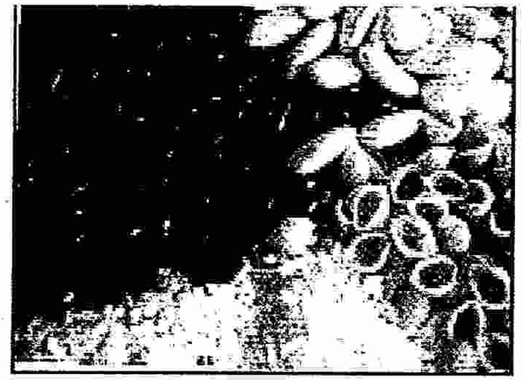
تذكر أنك قدوة قوية. فالطعام الذي تختاره للاعبيك أسلوب غذائك كمدرب والتحكم في وزنك أمر أقوى من الكلام ! وحتى لو كان وزنك زائداً أو تشعر بصعوبة نحو الالتزام بتغذية جيدة لا تتجاهل أهمية هذا الموضوع مع لاعبيك.

أسس للتغذية:

قد تكون على معرفة سابقة بهذه الأسس الستة ولكن من المفيد تجديد هذه المعلومات خلال هذا الفصل.

١. الكربوهيدرات Carbohydrates

توفر الكربوهيدرات الطاقة اللازمة للعضلات من خلال النشا والسكر في شكل جلايكوجين. وتوافر الألياف في هذه الأطعمة تساعد على الهضم وضبط الدهون والكولسترول.



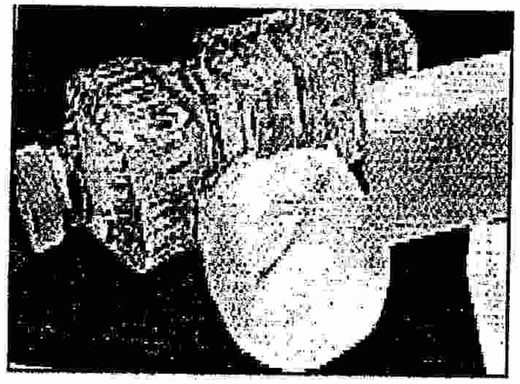
٢. البروتين Protein

البروتين ضروري لنمو أنسجة جديدة والحفاظ على الأنسجة الموجودة بما في ذلك العضلات، وخلايا الدم الحمراء. ويحتاج الجسم للبروتين لإنتاج الأنزيمات الضرورية، والأجسام المضادة، والهرمونات. ويساعد البروتين كذلك في ضبط مستوى الماء بالجسم داخل وخارج الخلايا.



٣. الدهن Fat

الدهن هو المصدر الأساسي للطاقة المختزنة والتي يستخدمها الجسم أثناء الراحة في النشاط الهوائي طويل الأمد. إن الدهون من الحيوانية يغلب عليها التشبع وينشأ عنها بعض أمراض القلب والأوعية الدموية وبينما الدهون النباتية (زيت الذرة، وزيت الكانولا Canola oil، وزيت الزيتون)، فهي غالباً غير متشبعة وصحية.



٤. الفيتامينات Vitamins

تعتبر الفيتامينات عوامل مساعدة وتعمل على تنظيم ردود فعل المتابولزم داخل الجسم. فنجد أن فيتامين A يساعد على أن تعمل العينان بصورة صحيحة. وفيتامينات A و C مطلوبة لجهاز المناعة ومجموعة فيتامينات B تساعد الخلايا على حرق الطاقة، ومن فيتامينات B أيضاً " حمض الفوليك Folic acid والثيامين تساعد الجهاز العصبي، وفيتامين D يساعد على انتقال الكالسيوم والفسفور من الطعام الذي نتناوله إلى تيار الدم، blood stream ومضادات الأكسدة تساعد على حماية الخلايا من التدمير الذي يحدث من إنتاج الطاقة.



٥. المعادن Minerals

هذه العناصر تساعد على تكوين بناءات في الجسم وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم. فنجد أن الكالسيوم والفسفور والماغنسيوم تساعد على **قوة العظام، والفلوريد** Flouoride يقوي الأسنان.**والحديد ضروري لنقل** الأكسجين، والصوديوم والبوتاسيوم **ضرورة للتحكم في** كمية الدم. والزنك Zinc **يساعد على اشتقاق الطاقة من** الوقود، والأيودين iodine **يساعد على التحكم في** معدل الطاقة المستخدمة.



٦. الماء Water

الماء ضروري في تنظيم حرارة الجسم من خلال العرق، ولنقل الغذاء المهضوم إلى الخلايا وإزالة الفضلات منها. والماء ضرورة كمكون أساسي للعضلات وفي العمليات التي تتم داخل الخلايا. ويمثل الماء من ٦٠ - ٧٠٪ من وزن الجسم.



ويحصل derive اللاعبون على الطاقة من الطعام الذي يحتوي كربوهيدرات وبروتين ودهن. ولا تعتبر الفيتامينات والمعادن مصادر مباشرة للطاقة ولكنها مطلوبة لتحولات الطاقة من الكربوهيدرات والبروتين والدهن.

تعلم أكثر عن الكربوهيدرات والبروتين والدهن

كما تعلم فإن الكربوهيدرات والبروتين والدهن يمد الجسم بالطاقة. وستتعلم الآن أكثر عن هذه المغذيات الرئيسة الثلاث.

الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات أساس لوجبة عالية الأوكتين high-octane لتلبية مطالب الطاقة للاعبين. ويجب ألا يقل ما يأتي من الكالورات من الكربوهيدرات عن ٥٥ : ٦٥٪. والوجبة النمطية لشخص غير نشط ويزن ١٥٠ رطل (٦٨ كجم) يجب أن تشمل حوالي ١,٣٥٠ كالورى من الكربوهيدرات يومياً، واللاعبون من نفس الوزن يحتاجون لحوالي ١,٩٠٠ : ٢,٧٠٠ كالورى من الكربوهيدرات يومياً وربما أكثر عند التدريب المكثف.

والكربوهيدرات قد يكون بسيط أو مركب، والكربوهيدرات المركب قد يكون إما قابل للهضم أو غير قابل للهضم. والكربوهيدرات البسيط يشمل السكريات والجلوكوز، والفركتوز، والسكروز، والديكستروز واللاكتوز ويوجد في الفواكه والخضروات والأطعمة المعالجة مثل الحلوى والمشروبات الخفيفة. ويتحول الكربوهيدرات البسيط إلى جلوكوز من أجل الطاقة. والكربوهيدرات المركب القابل للهضم يوجد في الأطعمة النشوية بما في ذلك البطاطس والخبز والبقول والحبوب. والكربوهيدرات المركب غير القابل للهضم يوجد في الفواكه والخضروات وجزء النخالة من الحبوب. وكل من نوعي الكربوهيدرات يوفران الطاقة ولكن الكربوهيدرات المركب يحتوي على كثير من المُغذيات. لاحظ أن الفواكه وهي من الكربوهيدرات البسيط تحتوى على عديد من الفيتامينات والمعادن ذات القيمة العالية.

وعليك أن تخبر اللاعبين أن تناول الكربوهيدرات المركب أكثر من البسيط في وجبات قبل المباراة أفضل لأنها تعطي للاعبين سكراً عالياً ويزيد من الارتفاع السريع والكبير في جلوكوز الدم والأنسولين، ويليها انخفاض في السكر. ولا تستطيع تحديد الأطعمة عالية أو منخفضة السكر hypoglycemic and hyperglycemic ولكن علماء التغذية أعدوا مؤشراً عن مدى سرعة الأطعمة لإحداث استجابة للسكر "glycemic" جدول (١٨-٢).

جدول (١٨- ٢) مؤشر أل Glycemic (G1) لبعض الأطعمة الشائعة

أطعمة عالية السكر (GI > 85) أكثر من ٨٥			
Rye flour bread	Maltose مالتوز	Cornflakes كورن فليكس	Angel food cake كيك
Shredded wheat شرائح القمح	Melba toast توست	Cornmeal وجبة ذرة	Bagel, white خبز بيجل
Soda crackers البسكويت	Millet الطعام المدخن	Couscous الكسكسى	Barley flour bread خبز دقيق

أطعمة متوسطة السكر (GI = ٦٠ - ٨٥) (٨٥ من ٦٠ -)			
Rye kernel bread خبز راى كيرنال	Mixed grain bread خبز من الحبوب المخلوطة	Durum spaghetti مكرونه سباجتي	All-Bran cerea جميع كورن فليكس
Special K cereal كورن فليكس خاص	Oat bran bread خبز من الشعير	Fruit cocktail سلطة فاكهه	Banana الموز
Sponge cake الكيكه الاسفنجيه	Oat bran cereal كورن فليكس بالشعير	Grapefruit juice عصير جريب فروت	Basmati rice أرز باسمتي
Sweet corn الذرة الحلوة	Orange (whole or juice) عصير برتقال أو برتقاله كاملة	Grapes العنب	Bran Chex cereal كورن فليكس بالردة
Sweet potato or yams بطاطس	Parboiled rice أرز مسلوق	Ice cream, low fat أيس كريم قليل الدسم	Buckwheat دقيق غامق
Wheat, cooked القمح المطبوخ (بليله)	Pastry المخبوزات	Kiwi fruit فاكهة الكيوي	Bulgur البرغل
Soft drinks مشروبات غازيه	Molasses عسل أسود	Cream of wheat كريمة القمح	Brown rice الأرز البني
Sport drinks مشروبات رياضية	Müeslix	Crispix cereal	Cake doughnut الكيك المسكر
Sucros سكروز	Muffins مافين	Croissant كورواسون	Carrots الجزر
Total cereal كورن فليكس	Oatmeal شوفان (مثل القمح)	Glucose جلوكوز	Cheerios
Waffles عيش ويفلز	Potatoes بطاطس	Grape-Nuts العنب - المكسرات	Cheese pizza بيتزا بالجبن
Watermelon بطيخ	Raisins زبيب	Hard candy الحلوى الناشفه	Corn bran cereal كورن فليكس بالذره
White bread العيش الأبيض	Rice cakes كيك الأرز	Honey /syrups العسل	Corn Chex cerea
Whole wheat bread رغيف كامل من خبز القمح	Rice Krispies الأرز المقرمش	Ice cream أيس كريم	Corn chips شرائح الذره

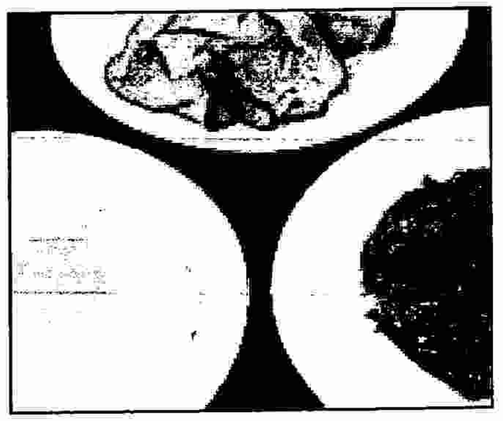
White rice long grain الأرز الأبيض	Pita bread white الخبز الأبيض	Linguine	Bulgur bread عيش بالبرغل
Wild rice أرز	Popcorn فشار	Mango or papaya المانجو	Cracked barley المقرمشات
أطعمة منخفضة السكر (GI < ٦٠) (اقل من ٦٠)			
Rice bran أرز بني	Milk لبن	Cherries كريز	Apples تفاح
Spaghettil مكرونة سباجتي	Peaches (fresh) خوخ	Dried peas بسلة ناشفة	Apricots (dried) مشمش
Tomato soup شوربة طماطم	Peanuts فول سوداني	Fructose سكر	Barley شعير
Wheat kernels قمحَ	Pears (fresh) كمثرى	Grapefruit جريب فروت	Barley kernel bread خبز الشعير
Yogurt (all types) زبادي	Plums برقوق	Lentils عدس	Beans (all types) حبوب

والأطعمة منخفضة ومتوسطة السكر مثل الاسباجتي والزبادي والموز مفيدة جداً قبل المباراة لأنها توفر الطاقة لفترة طويلة في حين الأطعمة عالية السكر مثل البطاطس والكيك muffins أفضل للأكل أثناء أو بعد التمرين الشديد للمساعدة في إعادة تموين الجسم. ويجب لك وللاعبيك أن تعرفوا أي الأطعمة تحتارون قبل وبعد المباريات..

البروتين Protein

يستخدم البروتين ليكون جزءاً أساسياً من وجبات اللاعبين لاعتقاد المدربين بأنه يبني العضل، والأمر ليس كذلك، ولكن قد يحدث ذلك بصورة غير مباشرة. وعندما نأكل البروتين فإنه يُهضم ويتحول إلى أحماض أمينية amino acids والذي يستخدم لبناء وإصلاح كل أنواع الأنسجة من عضل وعظام وأربطة وأوتار – وكذلك لإنتاج الهرمونات والانزيمات المطلوبة. وربما أن البروتينات هي بلوكات البناء للعضل، إلا أنك لا تبني القوة بأكل البروتين ولكن من خلال تدريب المقاومة.

وفي الوجبة جيدة التوازن لابد وأن يكون البروتين بين ١٥: ٢٠٪ من الكالورات المستهلكة. وجدول (١٨-٢) يوضح كمية البروتين التي يَنصح بتناولها بواسطة اللاعبين.



ولأن البروتين لا يتم تخزينه في الجسم فاللاعبون في حاجة لاستهلاك الكمية المطلوبة يومياً. وهذا أمر سهل إذا ما أكلوا وجبة جيدة التوازن. واللاعبون الذين يحاولون إنقاص الوزن أو يسيرون وفق نظام غذائي صارم لأسباب أخرى في حاجة للانتباه إلى تناول بروتين كفاية. كذلك فإن الأطعمة العالية في البروتين تكون عالية في الدهن (مثال اللحوم أو منتجات الألبان) وكذلك عند محاولة إنقاص الدهن في الوجبة فإن اللاعبين قد يستهلكوا كميات غير كافية من البروتين. واللاعبون الذين يتناولون وجبات نباتية بدون لحم أو سمك أو دجاج أو بيض أو لبن عليهم التأكد من حصولهم على بروتين كفاية. ومن مصادر البروتين الجيدة للنباتيين البقول، والأرز والذرة، والبقول المحمرة، وزبدة فول السوداني والخبز.

وفي حالة تناول اللاعبين كمية كبيرة من البروتين فإن ذلك يكون سببا في حدوث مشكلات خطيرة:

أولا: عندما يتناول اللاعبون وجبات عالية في البروتين فمن المحتمل أنهم لا يتناولوا كميات كافية من الكربوهيدرات. وكما ذكرنا في (الفصل السادس عشر) أنه عندما لا تستطيع العضلات الحصول على الطاقة من الدهن والكربوهيدرات فإنها ستحرق البروتين من أجل الطاقة. وذلك أمر غير مرغوب لأنه في هذه الحالة يستخدم البروتين المطلوب للحفاظ على الأنسجة.

ثانيا: لأن البروتين لا يمكن تخزينه ويُنتج فضلات ميتابولك أكثر يجب التخلص منها في البول فإن مخاطر الجفاف تكون أكبر في حالة تناول وجبة عالية البروتين. وذلك هو السبب في ضرورة أن تحتوي وجبات اللاعبين كمية كبيرة من الكربوهيدرات، وأنت لا تريد أن يستنفذ اللاعبون ذلك الوقود المحترق الفعال ويبدءون في عملية هدم باستهلاك نسيجهم العضلي.

جدول (١٨-٢) كمية البروتين الموصى بها للاعبين

نوع الرياضي	حجم الكالوري اليومي من البروتين لكل باوند من وزن الجسم	حجم الكالوري اليومي من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم
رياضي منافسات التحمل	٢,٢ – ٢,٦	٤,٨ – ٥,٦
رياضي برامج تدريب القوة العضلية	٢,٩ – ٣,١	٥,٦ – ٧,٢
اللاعبين في سن المراهقة	٣,٦ – ٤,٠	٧,٢ – ٨,٠

وهناك من يتناول مستحضرات دوائية تحتوي على البروتين. ولكن من الأفضل بصفة عامة للاعبيك أن يحصلوا على البروتين من الطعام بدلاً من الأقراص.



الدهن Fat:

إن الدهون وقود عالي التركيز يوفر٩ كالوري من الطاقة لكل جرام مقابل ٤ كالورات فقط لكل جرام من البروتين والكربوهيدرات. إن الدهون في وجباتنا توفر الأحماض الدهنية الضروية والفيتامينات المذابة في الدهن وتضيف نكهة للأطعمة التي نتناولها. وعديد من الأشخاص بما فيهم الرياضيون يستهلكون من ٤٠: ٥٠٪ من الكالورات في شكل دهن بأكل كميات كبيرة من اللحوم

ومنتجات الألبان وأطعمة من رأس الهرم أو أطعمة جاهزة. والوجبة الصحية تحتوي فقط على ٢٥: ٣٠٪ من الدسم (الدهن Fat).

والدهون التي نستهلكها تسمى "تراي جلاسيرايد" "triglycerides" وعندما نأكل أكثر مما نحتاج يقوم الجسم بتخزين الطاقة الزائدة في شكل "جلاسيرايد" وعندما نحرق الدهن يتم استخراج "التراي جلاسرايد" من المخزون ويتحول إلى "جلايكوجين" لكي يحرقها العضل كوقود.

إن هناك فئات من الدهن يسمى الدهن المُشبَع "saturated" وهي تلك الدهون التي توجد في أطعمة من الحيوانات وزيت النخيل وزيت جوز الهند، ودهون غير مُشبعَة unsaturated fats وهي معظمها توجد في الأطعمة النباتية واللاعبون الذين يتناولون أطعمة عالية الدهن عليهم تقليل الدهون المُشبعَة، لأنها تتسبب لدى عديد من الأفراد زيادة في تجلط الشرايين وزيادة الكولسترول. ويمكنهم تحقيق ذلك بتقليل تناولهم للحوم الحمراء والشيكولاته (والتي تحتوي على زيوت مشبعَة)، وتجنب الأطعمة المقلية "fried" ومنتجات الألبان عالية الدهن. وعندما يقلل اللاعبون الدهون التي يأكلوها عليهم إحلال الكالورات من أطعمة ليست في قمة هرم الغذاء ولكن بتناول كربوهيدرات مركب من قاعدة الهرم.

ولأن الدهون تحتوي على ٩ كالورات لكل جرام، وفقط ٤ كالورات لكل جرام كربوهيدرات، فإن اللاعبون في حاجة لأكل ضعف الكمية من الكربوهيدرات المركب مقارنة بالدهون التي كانوا يأكلونها. وإذا كان اللاعبون يتدربون بشدة ويستهلكون ٤٠٠٠ كالوري أو أكثر يومياً قد يكونوا في حاجة إلى استهلاك دهون غير مُشبعَة لأنهم لا يستطيعوا استهلاك الكمية من الكربوهيدرات المركب لتلبية حاجات الطاقة اليومية التي يحتاجونها.

ولتحسين أداء اللاعبين في مباريات التحمل قام الباحثون بدراسة كيفية تحسين قدرة الجسم على حرق الدهن أثناء التمرين. وقد تم محاولة كل من الكارنتين Carnitine والكافيين Caffeine وغيرها من الأدوية. ولكن البرهان العلمي لم يظهر فوائد هذه الأدوية في تحسين ميتابولزم الدهن. وكما سترى فإن الكافيين يمكن أن يكون مفيداً في الأداء الرياضي ولكن ليس بزيادة ميتابولزم الدهن. ولكن بدلاً من ذلك فإن أفضل طريقة لتحسين أكسدة الدهن أثناء التمرين هو تحسين مستوى لياقة اللاعب

والآن سنجيب على الأسئلة الثلاثة الرئيسة:

* ما نوع الغذاء الواجب تناوله بواسطة اللاعبين؟
* ما الكمية التي يجب أن يستهلكها اللاعبون؟
* متى يجب أن يتناولوا الطعام؟

وجبة اللاعب The Athlete's Diet

بالنسبة لمعظم اللاعبين فإن أفضل وجبة تتكون من تناول من ٥٥: ٦٠٪ من الكربوهيدرات، ومن ٢٥: ٣٠٪ دهن، ومن ١٥: ٢٠٪ بروتين. وهي ليست وجبة سحرية، ولكنها نفس الوجبة التي توصي بها حكومة الولايات المتحدة كوجبة صحية لكل المواطنين. فغالباً ما توفر الوجبة المتوازنة الطاقة التي يحتاجها اللاعبون. ولكن ما هي الوجبة المتوازنة؟ إن هرم الغذاء الأمريكي الموضح في شكل(١٨-١) يقدم لنا الإجابة.

ودليل هرم الغذاء الأمريكي له قيمة في اختيار الغذاء اليومي الجيد. ويوضح خمس مجموعات من الطعام ويوصي بعدد من الكميات لكل مجموعة طعام. وستلاحظ كذلك كمية الدهن والسكر في كل مجموعة طعام.

حجم الطعام المتناول Serving Size: قد تستخدم أنت كمدرب ولاعبيك دليل هرم الغذاء لمعرفة حجم الغذاء المطلوب تناوله ولكن انتبهوا فهذا الدليل لا يقدم لكم كمية الطعام التي يجب تناولها في كل وجبة! وسنجد الإجابة في شكل (١٨-١).

جدول (١٨ - ٣) الكميات المطلوبة لتحقيق دليل هرم الطعام

الطعـــام	الكميات (أ) ل ١,٦٠٠ كالوري يومياً	الكميات (ب) ل ٢,٢٠٠ كالوري يومياً	الكميات (ج) ل ٢,٨٠٠ كالوري يومياً	الكميات (د) ل ٣,٥٠٠ كالوري يومياً
خبز، حبوب، أرز، حلويات				
١ شريحة خبز ½ عيار (½ bun or bagel) ½ كحكة مقلية medium doughnut ١ كوب من حبوب جاهزة للأكل cereal ½ كوب أرز أو قمح أو مكرونة ناضجة ٣: ٤ بسكويت ناشف ٢ كوكيز متوسط الحجم	٦	٩	١١	٢٠
الخضروات				
١ كوب من الخضروات الطازجة ذات أوراق ½ كوب من خضرَوات أخرى (مطبوخة أو نيئة) ¾ كوب من عصير خضار	٣	٤	٥	٦
فاكهة				
١ تفاحة متوسطة أو موز أو برتقال ¼ كوب فاكهة جافة ½ كوب فاكهة مطبوخة أو مُعلبة ¾ كوب عصير فاكهة	٢	٣	٤	١٠
لحم، دجاج، سمك، بقول جافة بيض مكسرات Muts				
- لحم أو دجاج أو سمك مطبوخ خالي الدهن ½ كوب بقول مطبوخة أو بيضة أو ٢ ملعقة صغيرة زبدة فول سوداني أو ⅓ كوب مكسرات بما يساوي أوقية لحم أحمر	٥ أوقية ١٤٢ جرام	٦ أوقيات ١٧٠ جرام	٧ أوقيات ١٩٨ جم	٧ أوقيات ١٩٨ جرام

تابع جدول (١٨ - ٣) الكميات المطلوبة لتحقيق دليل هرم الطعام				
لبن، زبادي، جبن				
١ كوب لبن أو زبادي ١½ أوقية جبن طبيعي مثال (شيدر) ٢ أوقية من جبن مطبوخ (الأوقية حوالي حجم الإبهام)	٢-٣	٢-٣	٢-٣	٥
دهن وزيوت وحلوى				
تشمل هذه الفئات من الطعام في سلاطة متبلة، جبنة كريمة، كريمة رايب crem sour زبدة، سمن صناعي، سكر، مشروبات غازية، مشروب فاكهة، حلوى، ووجبات تحلية خفيفة، عليك تحديد هذه الأطعمة لأنها تعطي كالورى ولكن قليلاً من الفيتامينات والمعادن.				

١- ١,٦٠٠ كالوري في اليوم مناسبة لكل سيدة قليلة الحركة والكبار غير النشطين

٢- ٢,٢٠٠ كالوري يومياً مناسبة للأطفال والبنات والمراهقات، والسيدات معتدلي النشاط والرجال غير النشطين.

٣- ٢,٨٠٠ كالوري يومياً مناسبة للأولاد المراهقين، وعديد من الرجال النشطين، وكل سيدة شديدة النشاط.

٤- ٣,٥٠٠ كالوري يومياً مناسبة للأولاد المراهقين والرجال النشطين، والسيدات شديدي النشاط بينما الرجال النشطين جداً فهم في حاجة لأكثر من ٣,٥٠٠ كالوري يومياً.

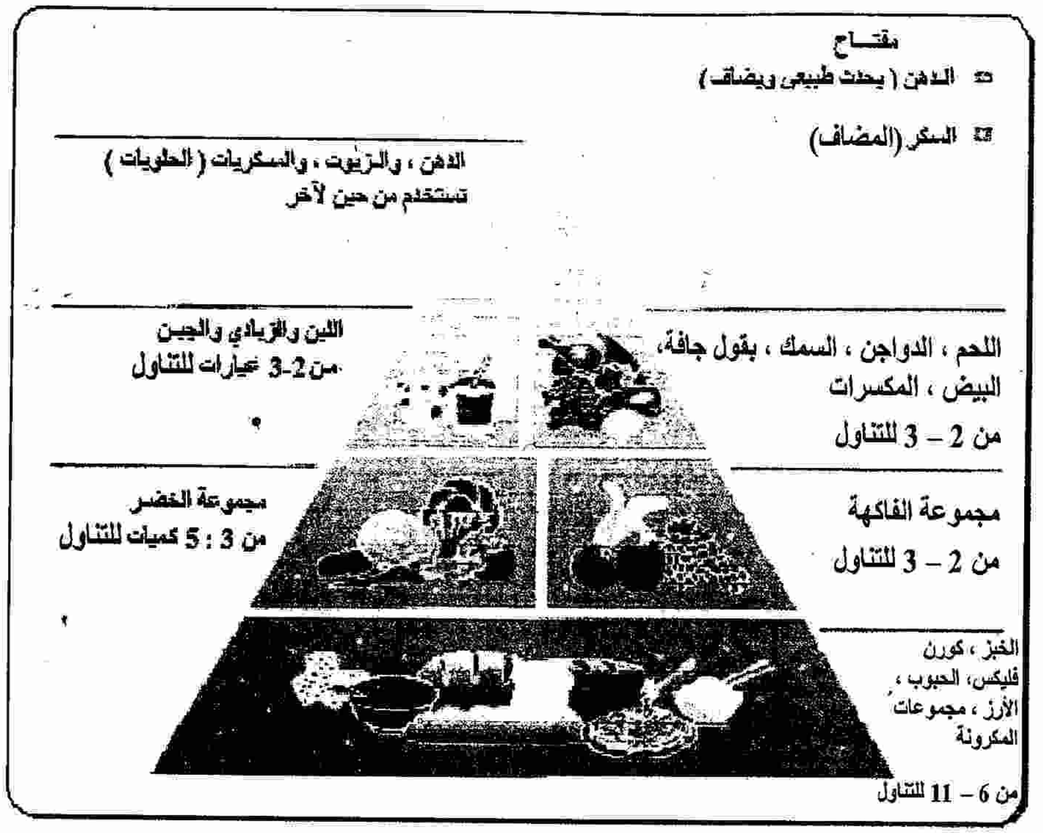
ساعد لاعبيك في التعرف على الكميات المناسبة للتناول والتأكد من معرفتهم لحجم الوجبة الموصى بها من مستويات الهرم الغذائي إتباع ذلك يومياً. ولتوضيح أهمية الهرم الغذائي سوف نتناول هذه المجموعات الخمس من الأطعمة بدرجة أكثر تفصيلاً:

الخبز/الحبوب/الأرز والمكرونة:

يجب أن يأكل اللاعبون من ١١ : ١٢ مقدار من هذه الأطعمة الكربوهيدراتية والتي توفر الكثير من الطاقة التي تحتاجها العضلات. ومعظم الأطعمة من الحبوب غير المطبوخة أو مطبوخة قليلاً تعتبر من الاختيارات الجيدة. وتشمل الحبوب (القمح والشعير والذرة والأرز) بدون غطاء من السكر، والشوفان (حبوب تشبه القمح) والخبز الأسمر وغيرها ويفضل الأرز البني ذو الحبات الطويلة وكذلك عديد من أطباق المكرونة، وكلها يمكن إعدادها بحيث تصبح رائعة المذاق. كذلك الفشار (popcorn) طعام سريع جيد يدخل ضمن هذه المجموعة. والأفضل عدم إضافة الزبدة الكثيرة أو الكريمة أو الجبن الدسم له.

الخضروات:

تعتبر الخضروات منخفضة الكالورات والدهن ولذلك يمكن أن تأكل الكثير منها، كذلك بها نسبة عالية من المغذيات التي توفر الكثير من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها اللاعبون. وعلى الرياضيين تناول وجبة من الخضار من ٥: ٦ مرات يومياً ولا توجد خضروات سيئة ولكن الزاهية الألوان والداكنة منها تحتوي على مغذيات أكثر. ومن الاختيارات الممتازة للخضروات السبانخ، الكرنب والقرنبيط والبروكلي broccoli، والفلفل الأخضر والطماطم. والخضروات الطازجة هي الأفضل في المذاق ولكن الخضروات المجمدة والمعلبة جيدة أيضاً.



شكل (١٨-١)

أنظر شكل (١٨-١) ويمكن عمل نسخة من هذا الهرم وتكبيره في [illegible]ق. ووضع نسخ منها في حجرة الملابس وأماكن أخرى استراتيجية لتذكرة اللاعبين بالوجبة الرياضية.

الفواكه:

يجب أن يأكل اللاعبون يومياً من ٤: ١٠ مقادير من الفاكهة والتي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والألياف والبوتاسيوم وعديد من الفيتامينات. والفواكه لها دور فعال في سرعة استعادة الشفاء من التمرين الشديد وشفاء من الإصابات. ويحتوي الموز على ١٠٠ كالوري والذي يؤدي إلى طاقة عالية ويستخدم عادة كوجبة سريعة للاعبين. وتحتوي الموالح والعصائر على نسبة عالية من فيتامين C والبوتاسيوم.. ولابد أن تكون جزءاً أساسياً من وجبة اللاعب.

اللحوم والدجاج والسمك، والحبوب الجافة (البقول) والبيض والمكسرات:

يجب أن يأكل اللاعبون حوالي ٩ أوقيات يومياً (١٩٦ جرام) من هذه الأطعمة عالية البروتين، ولكن في الوجبات الأمريكية يتناول اللاعبون أكثر من ذلك (مثال: ١٢ أوقية "٣٣٦" جرام) من اللحم (steak) واللحم الأحمر صحي عند تناوله باعتدال والدجاج خالي الجلد أفضل للإنسان عن اللحم الأحمر لأن به دهن مُشبع أقل. ويوصي خبراء التغذية إنه يجب تناول ٣ سمكات كوجبة كل أسبوع وأفضل أنواع السمك هو الموضوع في الزيت مثل السالمون والتونة والسمكة السيف sward fish. ويعتبر البيض مصدرا آخر للبروتين العالي ولكن به نسبة عالية من الكولسترول. وعادة نأكل بيض أكثر من المطلوب لأنه ضمن مكونات عديد من الأطباق الغذائية. ولذلك فالأفضل تناول قليل من زبدة الفول السوداني على الخبز والبسكويت الجاف (Crackers) حيث يوفر كثير من البروتين والفيتامينات والألياف ولا يحتوي على كولسترول. فالكولسترول يأتي فقط من منتجات الحيوان.

اللبن والزبادي والجبن:

هذه أطعمة عالية البروتين كما أنها غنية بصفة خاصة بالكالسيوم وهو معدن هام خاصة للاعبات. ويجب أن يتناول اللاعب من ٣: ٥ مقادير من هذه المجموعة يومياً ويُفضل اختيار لبن منخفض الدهن ومنزوع الدسم وكذلك الجبن والزبادي منخفض الدسم. ولا يختلط عليك الأمر بين الزبادي المجمد والزبادي العادي. وبالرغم من أن الزبادي المجمد خالي الدسم إلا أنه يحتوي على العديد من الكالورات دون مغذيات فهو مناسب كمكون لمجموعة الحلويات (Sweets).

الدهن والزيوت والحلويات:

الدهون والسكر من المغذيات الفقيرة، ولكنها تضيف نكهة إلى الحياة وتأتي على قمة "دليل هرم الطعام "Food Guide pyramid" عليك التفكير في هذه الأطعمة على أنها إضافية بعد الأكل من خلال مستويات الطعام الصحي من هرم الطعام. ومن المحتمل أنك قابلت لاعبين يقلبون نظام الهرم ويتناولون وجبات أطعمة سريعة (Junk food). ومن الصعب تغيير هذه العادات من هذه الأنواع السريعة الجيدة المذاق، ولكن حاول تشجيع اللاعبين أن يأكلوا أطعمة من المستويات الثلاث السفلي في الهرم كلما شعروا بالجوع.

قواعد للأكل الصحيح:

إن "دليل هرم الغذاء " ليس وصفة صارمة لما يجب أن تأكله كل يوم. ولكن دليل لك وللاعبيك. وإذا اتبع اللاعبون هذه القواعد السبعة. والتي ترتكز على هرم الطعام فإنهم يتناولون الطعام الصحيح:

١. تناول أطعمة متنوعة من المجموعة الغذائية الخامسة. ولا يوجد طعام واحد يوفر كل المغذيات التي يحتاجها اللاعبون، والتنويع يجعل الطعام شيق.
٢. تناول وجبة غنية من الحبوب ومنتجاته والخضروات والفواكه. فهي توفر مركبات الكربوهيدرات

المطلوب للطاقة والفيتامينات الأساسية والمعادن والألياف – وهي منخفضة الدسم. باختصار هذه أطعمة صحيحة للاعبين للحصول على كل من الطاقة والصحة.

٣. تناول وجبة متوسطة الدسم، ومُشبَعة الدهن والكولسترول إن الوجبات والأطعمة عالية الدهن قد تكون عالية الكالورات وقد تتسبب في وزن زائد غير مرغوب. أهم من ذلك فإن هذه الوجبات تقلل من مخاطر مرض الجهاز الدوري والقلب والسرطان
٤. تناول وجبة معتدلة في السكريات. فالوجبات التي بها سكريات عالية بها مُغذيات قليلة جداً من الكالورات.
٥. تناول وجبة معتدلة في الملح أو الصوديوم. فاللاعبون قد يفقدون الكثير من الصوديوم خلال العرق (sweat) ويحتاجون لإحلال هذا الفقدان للحفاظ على توازن صحيح للسوائل بالجسم. ومن ناحية أخرى يتناول الشباب كميات زائدة من الملح في وجباتهم العادية. بينما تناول كميات منخفضة من الملح يؤدي إلى تقليل مخاطر ضغط الدم المرتفع. وباختصار لا يجب أن يتناول لاعبوك ملحاً قليلاً جداً أو ملحاً كثيراً جداً.
٦. شرب كثير من السوائل. والماء ضروري لكل وظائف الجسم، والنشاط البدني ذو الشدة العالية يزيد من مخاطر الجفاف.
٧. تجنب الكحوليات فالكحوليات تحتوي على كثير من الكالورات وغالباً لا مُغذيات بها وذلك يزيد من احتمال الجفاف ونقص كفاءة ميتابولزم الطاقة.

الإضافات الغذائية (مساعدات غذائية)

معظم اللاعبين ليسوا في حاجة لتناول إضافات غذائية إذا تناولوا وجبة متوازنة. ولكن بعض اللاعبين لا يتناولون وجبة متوازنة لذلك فقد يفيدهم تناول الإضافات مثل هذه المساعدات. ولكن عليك كمدرب بذل كل الجهد لتشجيع اللاعبين على تحسين وجباتهم بدلاً من تعاطي مواد إضافية (حبوب المساعدة الغذائية) لتعويض النقص في التغذية. وتشير التقارير إلى أن غالبية اللاعبين المحترفين يتناولون بعض المواد المكملة، ليس لاعتقادهم أنها تعويض عن نقص التغذية ولكن لاعتقادهم بأنها ستحقق لهم قمة المنافسة. وهناك شائعات بأن هذه المواد تزيد من نسيج العضل وتحسين طاقة العضل وزيادة معدل إنتاج الطاقة في العضلات. وهناك صناعات بملايين الدولارات تُشجع هذا الاعتقاد، ولكن ما مدى فاعلية وأمان هذه العقاقير؟

ماهية الإضافات الغذائية

إذا كان لدى اللاعب نقص في التغذية، فإن المساعد الغذائي سيفيد، ولكن من الأفضل جداً محاولة تحسين التغذية الطبيعية لمنع تعاطي هذه المساعدات الغذائية.

وسنتناول أكثر ثلاث مساعدات غذائية شعبية مُغذية يستخدمها اللاعبون وهي: الفيتامينات Vitamins، الكرياتين Creatine ، والكافيين Caffeine.

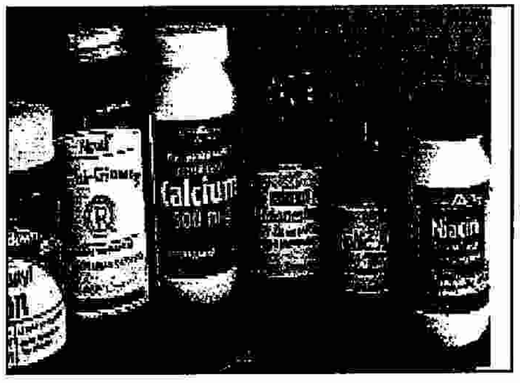
الفيتامينات كمواد مساعدة:

تشير التقارير أن ٧٥٪ من اللاعبين يتناولون الفيتامينات ومعظمهم يعتقد أنها لا تُسبب أي ضرر بل قد تحقق الأفضل. ومعظم اللاعبون لا يفهمون أن الفيتامينات لا توفر الطاقة للعضلات ولكنها عوامل مساعدة على تنظيم ردود فعل الميتابولزم.

إن التدريب الزائد لا يُزيد الحاجة إلى فيتامينات أكثر عن ما يتم الحصول عليه من خلال الوجبات المتوازنة.

وإذا كان لدى اللاعبين نقص في الفيتامينات، فإن أدوية الفيتامين ستساعد ولكنها لن توفر كل المُغذيات الأخرى التي يحتاجها اللاعب من الوجبة المتوازنة. وبصفة

عامة فمن الأفضل أن ينفق اللاعبون نقودهم على مصادر الفيتامينات الصيفية، مثل الفواكه والخضر بدلاً من أدوية الفيتامين. ولا توجد أدلة علمية قاطعة بأن الفيتامينات الزائدة تُحسن الأداء.



الكرياتين Creatine:

الكرياتين يلي الفيتامينات في الاستخدام الأكثر لدى معظم الذكور من الشباب في الرياضة. والأدلة القوية توضح أن الكرياتين يُزيد من القدرة والسرعة في الألعاب قصيرة المدة عالية الشدة، والتي تشتق طاقتها من المواد الغنية بالطاقة (ATP-PCr) كما أوضحنا في (الفصل السادس عشر). ويتم تناول الكرايتين في جرعات من ٢٠: ٣٠ جراماً يومياً على ٤ جرعات كل





جرعة ٥جم وتزيد من العضل بحوالي ٢٠٪ وإذا تم تناول الكرياتين مع تدريب المقاومة فإنه يؤدي لتحسين القوة بصورة كبيرة.

وأثر الكرياتين يتلاشى بسرعة مع المباريات التي تستمر أكثر من ٣٠ ثانية، ومن الأدلة القليلة المتوفرة يبدو أنه قليل الفاعلية جداً بالنسبة للسيدات. ويبدو أن الكرياتين آمن رغم عدم معرفتنا بآثاره طويلة الأمد على الجسم. وهناك تقارير تشير إلى حدوث تقلصات وجفاف وشد عضلي مرتبط باستخدام الكرياتين.

الكافيين Caffeine:

هذا المنبه الشائع يوجد في القهوة والشاي والشيكولاتة وأظهر أنه يؤدي إلى تحسن الأداء في مباريات التحمل بحوالي ٢٠٪ والكافيين يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي المركزي ويزيد من قوة انقباضات العضل ولذلك يعتبر مفيد لدى بعض اللاعبين. وهناك أدلة على أن الكافيين يزيد من معدل الميتابولزم أثناء الراحة.

وأثر الكافيين يختلف من شخص لآخر فقد يتسبب في نشاط بعض الأفراد ولكن لدى آخر قد يجعلهم شديدي القلق. ولمن يرى أنه مفيد فإن الجرعة المُوصي بها هي ٢,٢٥ ملليجرام لكل رطل من وزن الجسم (٥ ملليجرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم)، وهي متوفرة

في تناول من ٢: ٣ فناجين قهوة. والجرعة الأعلى ليست أكبر في القيمة، ومخاطرها تتعدى الحدود المسموح بها وفق لوائح العقاقير للمجلس الدولي للأولمبياد. ومن الآثار السيئة للكافيين أن بعض اللاعبين قد يعانون من مشاكل في الأمعاء والعصبية.

هل يجب على المدربين أن يوصوا بعقاقير المساعدات الغذائية؟

في دراسة مسحية وجد أن ٧١٪ من المدربين يشجعون استخدام هذه العقاقير المغذية. ولكن ما هو الصواب؟ هل مغذ بالفيتامينات، والكرياتين والكافيين أو أي عقار مُغذي



آخر أم يجب ألا تشجع ذلك؟، حتى الآن ليس هناك إجماع بين منظمات الرياضة القومية عن توصية المدربين بأن يتناول اللاعبون هذه العقاقير. وينصح الإتحاد القومي لرابطات المدارس الثانوية بالولايات (NFHS) بألا يوصي المدربون بذلك، ولكن مع استثناء للفيتامينات والمشروبات الرياضية. والمجلس الأوليمبي بالولايات المتحدة (USOC) لا يتخذ أي إجراء نحو المدربون الذين يوصون بتناول تلك العقاقير غير تلك التي حَرّمها المجلس الأوليمبي الدولي. وبعد استشارة NFHS و USOC وعديد من الخبراء إليك الإرشادات التالية التي يجب مراعاتها:

١. من الأفضل جداً تشجيع اللاعبين على تناول وجبة متوازنة والتدريب الصحيح بحيث لا يكونوا في حاجة للعقاقير المُغذية.
٢. لا توصي بأي عقار تم تحريمه بواسطة أي منظمة قومية أو دولية (أنظر جدول ١٧-٤).
٣. لا توصي بأي أدوية من المعروف أن لها مخاطر على الصحة أو مخاطر صحية غير معروفة.
٤. لا توصي بأي أدوية لا يوجد دليل علمي واضح عن فوائدها الصحية أو قدرتها على زيادة النشاط. وذلك يعني استبعاد معظم هذه الأدوية.
٥. عليك بأن توصي بالأدوية الآمنة مثال الفيتامينات والمشروبات الرياضية في حالة نقصها عند اللاعب.
٦. قد توصي بالعقاقير المغذية التي ثبت فعاليتها وأمانها كمنشطات وتساعد على رفع الأداء وليس كعلاج لنقص ما.

وفيما يتعلق بالكرياتين فإن المنظمة القومية الرياضية الوحيدة التي قدمت دليلاً على استخدامها NCAA (رابطة الكلية الرياضية القومية) وتقول في ذلك "إن المؤسسة قد تسمح بالأدوية المغذية التي لا تبني العضل لأي طالب رياضي في أي وقت بغرض تقديم كالورات واليكترولايت electrolytes إضافي (مواد تتحلل في الماء)، وإذا كان هذا العقار لا يحتوي على أي مواد مُحرمة من (NCAA 2002) ولذلك فليس من الحكمة كمدرب على أي مستوى أن تسمح للاعبين بتناول الكرياتين. وبدلاً من ذلك عليك مشاركة اللاعبين الحقائق عن هذا الدواء.

المحتوى المائي (الارتواء)

كان أحد مدربي المدرسة الثانوية في كرة القدم مشهور بسوء السمعة لحرمانه اللاعبين من تناول السوائل أثناء التمرين الشديد، حتى في أشد الشهور حرارة ورطوبة وكان المدربين من نفس المدرسة يعتقدون أن التدريب بدون شرب السوائل يجعلهم أشداء. وكان التمرين يستمر بين ٢:

٤ ساعات كل يوم في درجات حرارة حوالي ٣٨ مئوية مع رطوبة عالية في ولاية كنساس في شهر أغسطس، ولم يتناول أي لاعب ولو لمرة واحدة أية سوائل أثناء الممارسة. وكان خطر التعرض لارتفاع الحرارة أمراً خطيراً. ولكن مدربي هذه الأيام يعلمون أفضل عن غيرهم في السنوات الماضية في هذا المجال.

الجفاف:

إن الماء أمر حيوي لكل وظيفة من وظائف الجسم. وعدم تناول السوائل الكافية قبل وأثناء وبعد التمرين من أكثر مشكلات اللاعبين الشائعة في عملية التغذية. إن أفضل استثمار يحقق عائداً للاعبيك هو تعاطي السوائل المناسبة. إن الجفاف يسبب مخاطر للأداء من جوانب عديدة. فكل نقص ١٪ من وزن الجسم من الماء في مباريات التحمل يقلل القدرة على العمل بنسبة ٢٪. وعندما يتخطى الجفاف ٢٪ من وزن الجسم ترتفع درجة حرارة الجسم ويزداد معدل القلب، ويعوق الأداء بسبب الإجهاد البدني والعقلي للاعبين. إن نقص السوائل يزيد من خطر الإصابة ويؤدي إلى زيادة خطر أمراض الحرارة وسنناقش ذلك فيما بعد.

أثناء تدريب اللاعبين فإن عضلاتهم يتولد عنها حرارة حوالي ٢٠ مرة زيادة عنه في حالة الراحة. والعرق هو الطريقة الأساسية التي تقلل بها هذه الحرارة وهو ما يشبه تبريد موتور السيارة. وليس العرق ذاته هو الذي يُبرد الجسم ولكن تبخر العرق على الجلد يؤدي إلى تبريد الدم القريب من السطح والذي بدوره يُبرد الجسم الداخلي أثناء الدورة الدموية.

مرض ارتفاع الحرارة:

عندما يحدث نقص للسوائل لدى اللاعب يقل تدفق الدم إلى الجلد والذي بدوره يقلل من قدرة الجسم على إفراز العرق ويعمل الجسم على تبريد ذاته. وترتفع حرارة الجسم بسرعة ويحدث ارتفاع للحرارة. وجدول (١٨-٤) به قائمة لعلامات التحذير من نقص السوائل وارتفاع الحرارة. وعليك معرفة هذه الأعراض وتدريسها للاعبيك. وعليك أيضاً ملاحظة ضربات القلب بصفة خاصة.

فقد الصوديوم:

نتيجة لإفراز العرق قد تلاحظ وجود طبقة رقيقة من الملح على جلدك أو وجود حلقة بيضاء من الملح على القبعة أو الملابس. إن فقدان الملح أو بصيغة أدق الصوديوم والكلوريد أثناء العرق قد يقلل من قدرة جزيئات الماء من التدفق بين أغشية الخلايا مما يعوق وظائف العضلات وغيرها من الأنسجة. ويسمى ذلك عدم توازن اليكتروليتي.

وفي الأيام السابقة كان المدربون يستخدمون حبوب ملح لتعويض فقدان الصوديوم. واليوم اللاعبون ليسوا في حاجة لأقراص الملح لأنهم يستهلكون كميات كافية من الملح في وجباتهم. ويجب أن تعرف جيداً كمية الصوديوم أو الملح التي يفقدها اللاعبون أثناء الممارسة أو المباراة. وعند تدريب اللاعبين أو أثناء منافسة لعدة سنوات متواصلة فإنهم في حاجة لتعويض الصوديوم لتحسين الاحتفاظ بالحالة السائلة ويمكنهم ذلك من خلال الأطعمة المالحة أو شرب مشروبات رياضية تحتوي كمية صغيرة من الصوديوم.

ما الذي يجب على اللاعب أن يشربه؟

إن الماء هو أفضل اختيار، وإذا لم يكن لأي سبب فلأنه مجاناً. ولكن زجاجات الماء أصبحت تجارة رائجة وتكلفتها قد تصل إلى سعر مشروبات أخرى. ومع ذلك فالماء مازال أفضل اختيار.

وإذا كانت الممارسات أو المنافسات من النوع الذي يستنزف الكربوهيدرات أو الاليكتروليت فمن الأفضل تناول مشروبات رياضية قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسة.

وتحتوي المشروبات الرياضية حوالي ٥٠: ٨٠ كالوري من الكربوهيدرات لكل ٨ أوقيات سائل (٤٠ ملليمتر) وكمية صغيرة من الالكتروليت (عادة صوديوم وبوتاسيوم) لتعويض ما تم فقدانه عن طريق العرق.

جدول (١٨-٤) إشارات تحذير عن مرض الحرارة

نقص السوائل (الجفاف)	الاستهلاك نتيجة الحرارة	ضربة الشمس
الأعـــــراض		
• العطش • جفاف الشفاه والفم • احمرار الجلد • عدم الشعور بالارتياح • صداع أو دوخة • الخمول والكسل • الدوخة أو القيء • بول اسود • الشعور بالضعف أو إجهاد غير عادي • نقص الأداء	• صعوبة الاستمرار في اللعب • حرارة أقل من ٤٠°م. • إفراز العرق • جلد شاحب • دوخة أو إغماء. • مشكلات توافق • نبض سريع ضعيف • صداع • دوخة • قيء • برودة • إجهاد • عطش • إسهال • تقلصات بالبطن • تقلصات العضل	• حرارة فوق ٦ ,٤٠°م (حرارة الأمعاء ٤٠°م أو أكثر) • الاضطراب أو فقدان التوجه أو القدرة العقلية. • الغيبوبة Coma • جلد ساخن أو مبلل أو جاف ملاحظة: من المهم ملاحظة جلد اللاعب فقد يكون مبللاً أو جافاً لحظة الإصابة) • الدوخة، القيء، الإسهال • صداع أو دوخة • زيادة معدل القلب وسرعة التنفس
نقص السوائل (الجفاف)	**الاستهلاك نتيجة الحرارة**	**ضربة الشمس**
العـــلاج		
• إيقاف النشاط فوراً • الانتقال إلى بيئة باردة • شرب السوائل فوراً (مشروبات رياضية تحتوي كربوهيدرات وإليكتروليت أفضل)	• وقف النشاط فوراً • الانتقال إلى بيئة باردة • خلع الملابس والأجهزة الزائدة • تبريد اللاعب حتى تصل حرارة الأمعاء إلى ٣٨,٣°م حمام ماء بارد أو دش بارد أو فوط باردة وثلج لمعظم الجسم بقدر الامكان. • الاستراحة على الظهر ورفع الرجلين فوق مستوى القلب (إلا إذا كان اللاعب يتقيأ فيجلس على الجنب). • شرب السوائل إذا كان واعياً وليس في حالة الدوخة والقيء • النقل إلى جهة طبية إذا لم يتعافى اللاعب بسرعة أو ساءت الحالة.	• وقف النشاط فوراً • الانتقال إلى بيئة باردة. • إزالة الملابس والأجهزة الزائدة • تبريد كل الجسم فوراً أو أي بدائل للتبريد. • طلب الطوارئ الطبية للمساعدة (التبريد أولاً ثم نقل اللاعب إذا أمكن التبريد في الموقع). • شرب سوائل إذا كان اللاعب واعياً ولا يشرب إذا كان في غير الوعي أو يتقيأ.

جدول (١٨-٤) إشارات تحذير عن مرض الحرارة		
الرجـوع إلى الإرشـادات		
• خلو اللاعب من الأعراض • استمرار تناول السوائل • مراقبة اللاعب بدقة لاحتمال عودة الأعراض	• تصريح الطبيب بالعودة إلى اللعب إذا كان ذلك مناسب. • إذا لم تتم استشارة الطبيب لابد وأن تختفي الأعراض • استمرار تناول السوائل • تجنب العودة إلى اللعب على الأقل لمدة يوم واحد	• تصريح من الطبيب بالعودة إلى اللعب أمر ضروري.

ماذا عن المشروبات الأخرى؟

* إن المشروبات الغازية (Soft drinks) تحتوي على ماء وسكر، وذلك يساعد في تموين العضلات ولكن لا تقدم أي مُغذيات أخرى.
* والمشروبات الخفيفة للرجيم (أي بدون سكر) (Diet Soft drinks) تحتوي على ماء دون أية مُغذيات أخرى.
* العصائر مشروبات منعشة وتحتوي على مُغذيات أكثر ولكن لا يتم امتصاصها في الجسم بسرعة مثل المشروبات الغازية.

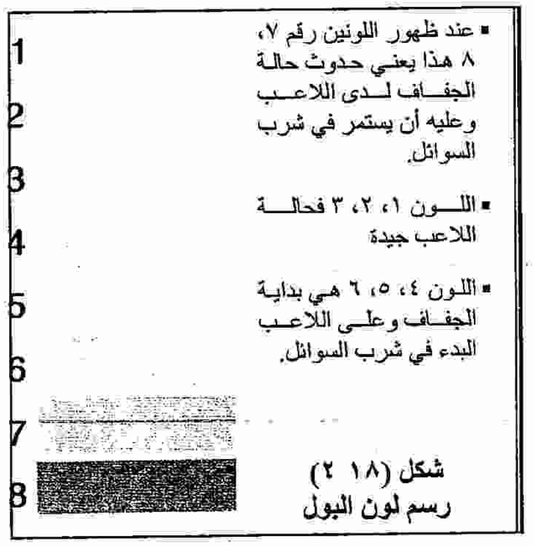
وعلى اللاعبين تحقيق التوازن لما يحققه الصالح لهم بما هو جيد المذاق لهم. وكلما زاد تذوقهم للمشروب كلما أحبوا شربه.

الوقاية من الجفاف Preventing Dehydration

كيف تعرف أنت ولاعبيك إذا ما كنتم تناولتم سوائل كافية؟ إن ميكانزم العطش بالجسم ليس دليلاً جيداً لحاجة الجسم للسوائل فهو بطيء جداً في تنبيه اللاعب لأن يشرب. فعندما يعرق اللاعبون فأنهم يفقدون الماء من الدم ويصبح الدم أكثر لزوجة ويرفع تركيز الصوديوم. وذلك يُطلق زناد ميكانزم العطش، ولكن لحين حدوث ذلك يكون اللاعب قد فقد ١½ لتر من الماء وقد يجد من الصعب تناول سوائل كافية لتجنب الجفاف. وذلك هو سبب نصيحة اللاعبين ببدء شرب السوائل قبل شعورهم بالعطش وأن يشربوا وفق جدول بدلاً من الاعتماد على ميكانزم العطش.

ما الذي تفعله للتأكد من أن لاعبيك في حالة جيدة من كمية السوائل لديهم؟ هناك العديد لتفعله:

١. تعليم لاعبيك أن يظلوا في حالة من توفر السوائل بصورة جيدة ومعرفة أعراض الجفاف المذكورة في جدول (١٨-٥).
٢. أن يزن اللاعبون أنفسهم قبل وبعد الممارسة والمنافسات لمراقبة ما فقدوه من ماء. وتعليمهم أن يشربوا على الأقل ٢ كوب من السوائل لكل رطل



شكل (١٨ ٢)
رسم لون البول



شكل (١٨-٣)

(٤٢٠ ملليمتر لكل ٤٦ , ٠ كجم) من الوزن المفقود أثناء التدريب.

٣. تدريس اللاعبين مراقبة لون البول باستخدام خريطة اللون في شكل (١٨-٢) لتحديد مستوى الجفاف.
٤. تدريس اللاعبين شرب السوائل قبل وإثناء وبعد التمرين وشكل (١٨-٣) يقدم دليل لمعرفة ذلك من الطب الرياضي الأمريكي للكلية ومن خبراء التغذية.

ويمكن أن تتأكد أن اللاعبين لديهم سوائل كافية ولا يعاني أحدهم من ارتفاع الحرارة والتأكد من توفر المشروبات وتناولها أثناء فترات الاستراحة وتشجيعهم على الشرب كلما شعروا بالعطش.

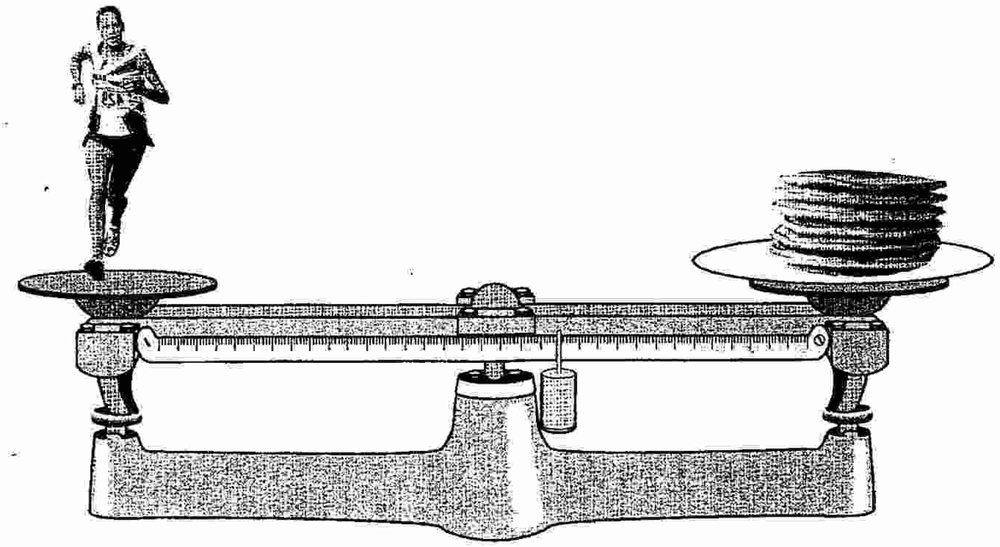
مقدار الأكل How Much to Eat

ما الكمية التي يجب أن يأكلها اللاعبون للحفاظ على الوزن أو لإنقاص الوزن أو لزيادة الوزن؟ إذا أردت أن يحافظ لاعبوك على وزنهم فهم في حاجة لأكل كالورات كافية لتعويض الكالورات التي يفقدوها كل يوم. وإذا أردت أن يَنقص وزنهم يجب أن يتناولوا كالورات أقل. ولزيادة الوزن عليهم أكل كالورات أكثر من التي يحرقونها. ويبدو ذلك سهلاً لكن الأمر ليس كذلك.

توازن الطاقة Energy Balance

إن توازن الطاقة (تناول الطاقة مقابل استنفاذ الطاقة) يتحدد بمكونات الجسم (النسبة المئوية لدهن الجسم وكتلة اللحم). والعضلات تستخدم طاقة أكثر للحفاظ على نفسها أكثر مما يفعل الدهن، ولذلك عليك استهلاك طاقة أكثر حتى أثناء الراحة.

ويتأثر توازن الطاقة أيضاً بما يحدث عندما يتم تخزين طاقة فائضة كالدهون. مثال: إذا أكلت ١٠٠ كالوري زيادة عن حاجة جسمك من كيكة شيكولاته كل ليلة لمدة ٤٠ سنة، كم يزيد وزنك؟ نظرياً فأنت قد تضيف ٥ , ١ مليون



كالوري أثناء الأكل وتخزن ٣,٥٠ كالوري لكل رطل من الدهن ونتيجة لذلك يزيد وزنك ٤١٧ رطل (١٨٩ كجم). ولكن في الواقع لا يحدث ذلك. فأنت تزيد فقط ٦ أرطال (٢,٧ كجم) لأن الكالورات الفائضة تؤدي إلى زيادة أولية في الوزن، ولكن حجم جسمك الأكبر سيزيد من استهلاك الطاقة ليحقق التوازن للكالوري الزائدة والمستهلكة وذلك يحدث أيضاً بالعكس. فعندما يفقد الناس بعض الوزن فإنهم يحرقون كالورات أقل بسبب حجم الجسم الأصغر مع بقاء الأشياء الأخرى متساوية. وذلك لا يعني أنه يجب تناول قليل من الأكل الزائد.

ويتأثر توازن الطاقة ليس فقط بالكمية التي يتناولها اللاعب، ولكن كذلك بنسبة الكربوهيدرات والدهن والبروتين التي يستهلكها وكيف يتم حرق هذه المواد لإنتاج الطاقة. وعادة عندما نستهلك كربوهيدرات وبروتين ودهن أكثر فإن الجسم يُزيد من معدل احتراق هذه مواد لإنتاج الطاقة. وبالتالي ليس من السهل تحول هذه المكونات إلى دهن في الجسم. فالدهن كمادة غذائية لا يعمل بهذه الطريقة لأنه من السهل أن يتحول إلى نسيج دهني.

واللاعبون الذين يرغبون في إنقاص الوزن لديهم عديد من الاختبارات منها:

١. نقص السعرات المستهلكة، فمثلاً يوجد ٣٥٠٠ سعر في رطل من دهون الجسم، فإذا أنقص اللاعب السعرات بمقدار ٥٠٠ سعر يومياً، فإنه سوف يفقد ٠,٥ كجم في سبعة أيام، وعلى اللاعب ألا يفقد أكثر من ٢ رطل (٠,٩ كجم).
٢. زيادة السعرات المستنفذة، ويعتبر أسهل طريقة لذلك هو بذل نشاط بدني أكثر في حدود معينة.
٣. أكل الوجبات الرياضية، إن تناول وجبة ذات دهون أقل وكربوهيدرات أعلى، تزود اللاعب بطاقة أعلى وتقلل المخزون من دهن الجسم.
٤. الحصول على الدافعية كدعم عن طريق تشجيع اللاعب على تسجل الطاقة الداخلة والخارجة وتزويده بالدعم الإيجابي تجاه إنقاص الوزن.

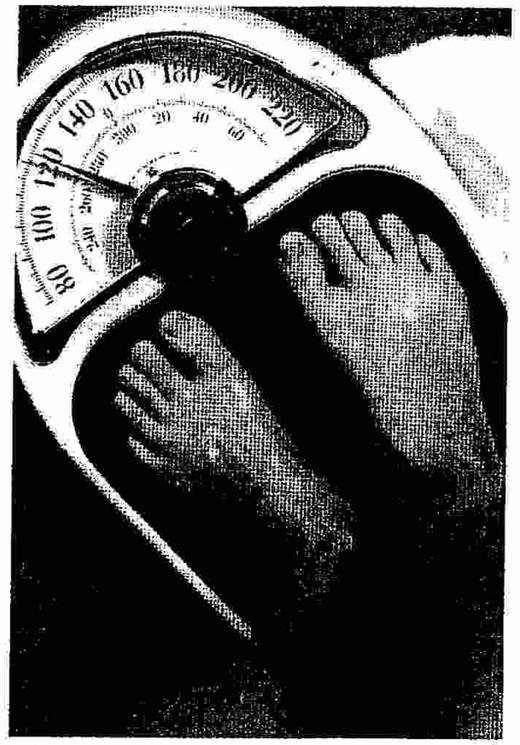
وللحفاظ على الوزن ومكونات الجسم يجب على اللاعبين ليس فقط تحقيق التوازن بين مدخلات ومخرجات الطاقة بل كذلك تناول الكربوهيدرات والبروتين والدهن بنسب صحيحة. ويحدث ذلك بأفضل طريقة من خلال الوجبة الغذائية للاعب السابق وصفها.

فقد الوزن:

عندما يكون لدى اللاعبين دهون بالجسم عالية، عليهم أداء نشاط أكثر لتخفيف الوزن الزائد، والذي قد يعوق الأداء. وفي بعض الرياضات مثل الغطس وأوضاع التزحلق فإن الوزن الزائد قد يتسبب في إصدار تحكيم خاطئ. عليك مساعدة لاعبيك لتحقيق وزن جسم مثالي وأن يكون ذلك هو الهدف المرغوب لديهم ولكن مع مراعاة بعض التحذيرات.

في المجتمعات الغربية وزن السيدات أمر بالغ الحساسية، وضغط المدربين أحد أسباب الاضطرابات الغذائية بين اللاعبات. وكذلك في الألعاب ذات الأوزان عليك الحذر من نقص وزن اللاعب بسرعة عالية، أو دون الموصىَ به في إرشادات الوزن المذكورة في الفصل السادس عشر.

واللاعبون الذين يرغبون في إنقاص الوزن لديهم عديد من الاختيارات منها:



١. نقص الكالورات المستهلكة.
٢. زيادة الكالورات المستنفذة
٣. تناول وجبة الرياضي.
٤. الحصول على الدافعية.

إن تغيير عادات الأكل أمر صعب. ويجب أن يدرك الفرد رغبته في إحداث تغيير. ومن خلال التعليم والتشجيع الإيجابي يمكنك مساعدة اللاعبين على الوصول إلى هذه الحالة المعرفية لأهمية ذلك.

زيادة الوزن:

وكما أن نقص الوزن مفيد لدى بعض اللاعبين كذلك زيادة الوزن مفيد للبعض الآخر. والكتلة الأكبر وبخاصة كتلة العضل أمر مفيد (لحد معين) للاعبين مثل لاعبي كرة القدم وبعض مراكز كرة السلة خط الوسط. ولكن كن حذراً من زيادة الوزن بسرعة كبيرة جداً إذ يطلب ذلك عادات غذائية غير مرغوبة لفترات طويلة.

وبالنسبة للكثيرين فإن زيادة الوزن أسهل من إنقاص الوزن، ولكن لدى بعض اللاعبين سريعي النمو ويتدربون بشدة فإن الحفاظ على الوزن وزيادته يعتبر تحدياً كبيراً. وإليك بعض الإرشادات لمساعدة اللاعبين على زيادة الوزن:

١. وضع أهداف واقعية حول اكتساب الوزن.
٢. زيادة الطاقة الكلية المستهلكة. حوالي رطل (½ كجم) أسبوعياً أو ٥٠٠ كالوري زيادة يومياً، وهذا معدل جيد للزيادة.
٣. تناول وجبة الرياضي بحيث تكون زيادة الوزن بدون دهن في مقابل زيادة الكتلة العضلية.
٤. استخدم مع ذلك تدريب المقاومة.
٥. استخدم المشروبات الغذائية بين الوجبات لزيادة الامتصاص.
٦. قلل من نسبة استهلاك الكالوري. يوجد لكل واحد باوند من جسم الإنسان ٣,٥٠٠ كالوري من الدهون.

وإذا ما قلل الرياضي حجم الكالوري المستهلكة بنسبة ٥٠٠ كالوري يومياً، سوف ينجح في خفض وزنه واحد باوند (٥كجم) خلال سبعة أيام. وعلى الرياضي عدم محاولة تخفيض وزنه أكثر من ٢ باوند (٩ كجم) إسبوعياً.

٧. عليك زيادة حجم استخدام الكالوري.

إن أسهل وسيلة للتحكم في ذلك هي ممارسة الأنشطة الرياضية ولكن في حدود.

٨. تناول الوجبة الرياضية.

إن محتويات هذه الوجبة من دهون قليلة ونسبة عالية من الكربوهيدرات سوف تؤدي إلى ارتفاع مستوى الطاقة وخفض نسبة تخزين الدهون بالجسم.

٩. الدافعية المساندة.

عليك كمدرب أن تداوم على تشجيع لاعبيك لمراقبة حجم الطاقة الذي يتم تناولها ومستوى الأداء. كما عليك أيضاً أن تعلمهم التحكم في متابعة حجم الطاقة والتي تؤدي بهم إلى تناول الطعام في غير حالات الشعور بالجوع.

متى وماذا تأكل؟

متى يجب أن يأكل اللاعبين قبل المنافسة أو التمرين الشديد، وما الذي يجب أن يأكلوه؟ هل يجب أن يتناولوا الطعام أثناء مباريات التحمل؟ هل هناك فرق بين متى وماذا يأكلوا بعد التمرين الشديد؟ ستجد إجابات هذه الأسئلة فيما يلي:

الأكل قبل المباراة:

إن الهدف من الوقود قبل المباراة هو تناول كمية كافية من الكربوهيدرات بحيث تُحمّل العضلات كاملة بالجليكوجين "glycogen" ويمتلأ الجسم بالسوائل، ولكن ليس بدرجة كبيرة حتى لا تسبب أضرارا للأمعاء. ولا توجد طريقة واحدة صحيحة للأكل قبل المباراة، ولكن إليك بعض الإرشادات عن ماذا ومتى تأكل.:

ماذا تأكل:

١) تناول وجبة الرياضي "athlete's diet" يومياً لتموين وإعادة تموين العضلات بالوقود

٢) إذا تمرنت أكثر من ٦٠: ٩٠ دقيقة اختر كربوهيدرات بمعدلات سكر منخفضة إلى متوسطة (لأن ذلك يرفع مستويات سكر الدم بمعدل أبطأ) ومن أمثلة هذه الأطعمة التفاح والزبادي والموز، وشربة الفاصوليا أو اللوبيا، والعدس جدول (١٨-١) به أنواع أخرى.

٣) الحد من البروتينات عالية الدسم (fat) مثل الجبنة واللحمة (steak) والبيف برجر وزبدة الفول السوداني.

٤) تناول أطعمة تعرفها وتألفها وسهلة الهضم.

٥) اتبع التعليمات مع الأطعمة ذات معدلات السكر العالية لأنها قد تزيد السكر ثم يليه نقص السكر ويجب معرفة آثار هذه الأطعمة عليك.

متى تأكل:

* اتبع الساعات التالية لكي يُهضم الطعام قبل النشاط البدني:
  ١. ساعة لوجبة صغيرة.
  ٢. من ١: ٢ ساعة لوجبة سائلة.
  ٣. من ٢: ٣ ساعات لوجبة رئيسية
* اسمح بزمن أكبر للهضم قبل التمرين المكثف عنه قبل نشاط منخفض الشدة.
* إذا كنت تميل للعصبية أو الإثارة العالية قبل المنافسة ولا تتحمل الأكل الكافي الجيد فلا تأكل ولكن تناول أكلاً جيداً في اليوم السابق للمنافسة مع وجبة خفيفة قبل النوم.

تحليل للتغذية

إن مساعدة لاعبيك لتحقيق التغذية الصحيحة وضبط الوزن جزء هام من وظيفتك كمدرب ولكن تحقيق

ذلك يحتاج لبعض الوقت . وليس من الصعب تحديد الطاقة التي يتناولها اللاعب والتي يستهلكها وتحليل المواد الغذائية في الوجبة ولكن ذلك أيضاً يستغرق بعض الوقت. ولذلك نوصي باستخدام برنامج كمبيوتر (software) لهذا الغرض. فوجود مجموعة من برامج السوفت وير عن التغذية الرياضية الجيدة سيساعدك في تحديد المُغذيات في وجبة اللاعبين، وتقدير الطاقة المستهلكة يومياً، والتوصية بالتغيرات في الوجبات لتلبية الأنشطة اليومية . ذلك البرامج الأكثر شمولاً ستقدم لك توصيات عن وجبات قبل المنافسة .

ووجبات المنافسة ووجبات بعد المنافسة والتي تراعي ما يفضله اللاعبون من أطعمة.

الأكل أثناء مباريات التحمل

بالنسبة للمباريات التي تستمر ساعة، فإن خبراء التغذية الرياضية يوصوا بأن يتناول اللاعبون من ١٠٠: ٣٠٠ كالوري من الكربوهيدرات في الساعة بالنسبة لتمرين التحمل أو ٠,٥ جرام من الكربوهيدرات لكل باوند من وزن الجسم. وبالنسبة للاعب يزن ١٥٠ باوند (٦٨,٠ كجم) فعليه أن يتناول ٧٥ جراماً أو ٣٠٠ كالوري (٤ كالوري / جم كربوهيدرات). وتعتبر المشروبات الرياضية والعصائر، والأطعمة التي يكثر بها الماء مثل البطيخ والعنب وقود ممتاز لمثل هذه المباريات.

الدوري والمباريات التي تستمر طوال اليوم

عديد من الرياضات تتضمن مباريات تنافسية متقطعة وتمتد لمدة يوم أو عدة أيام. والتغذية هامة بصفة خاصة أثناء هذه المباريات. وعليك تقديم إرشادات واضحة للاعبيك، عن كيفية تموين أنفسهم إذا لم تُقدم بنفسك الطعام للفريق. وعديد من اللاعبين يأكلون ما هو متوفر وبخاصة من الأماكن التي تقدم أطعمة سريعة مثل البطاطس المغطاة بالجبن والصوصيس hot dogs، والهمبورجر والشيكولاته. والبعض لا يأكل شيء بين المباريات.

والهدف من الأكل أثناء هذه المباريات هو أن تناول طعام لتلبية مطالب الطاقة لهذه اللعبة، والحفاظ على سوائل الجسم، والحفاظ على مستوى سكر دم صحيحة. إن المشروبات الرياضية والفواكه جميعها، والعصائر كلها جيدة بين المباريات التنافسية. وإذا كان يوجد على الأقل ساعتين بين المباريات فننصح بوجبة سريعة الهضم أو وجبة خفيفة. وإذا أردت أن يبتعد اللاعبون عن هذه الأطعمة السريعة عليك توفير الأغذية الصحيحة في موقع المنافسة.

الأكل بعد المباراة

بعد فترات عمل ومناقسات شاقة فإن الهدف هو إحلال ما تم فقده من جلايوكجين في العضلات وإعادة السوائل استعداداً للمباراة أو فترة العمل التالية. ويتم إحلال الجلايكوجين بمعدل ٥٪ كل ساعة ولذلك يحتاج ذلك إلى ٢٠ ساعة للإحلال الكامل واستعادة العضلات لعملها إذا ما حدث لها استنزاف كامل من الجلايكوجين. وإذا بدأ اللاعب في الأكل بعد ١٥: ٢٠ دقيقة من التمرين الشاق، حيث تكون الأنزيمات المسئولة عن تصنيع الجلايكوجين في أقصى نشاطها، فإن الجلايكوجين المستنزف سيتم إحلاله بمعدل من ٧٪. ولذلك يجب أن يأكل اللاعبون ٠,٥ جرام من الكربوهيدرات المركب لكل باوند من وزن الجسم كل ساعتين ولمدة من ٦: ٨ ساعات على أن يبدأ ذلك بعد ١٥: ٢٠ دقيقة من التمرين الشاق.

الخلل في الأكل

هناك نوعان من الخلل الغذائي الخطير:

فقدان الشهية والشهية المرضية للأكل:

ويتسم فقدان الشهية Anorexia:

١) رفض الحفاظ على الوزن العادي بالنسبة لسن وطول الفرد

٢) تشوه الصورة الطبيعية لجسم الإنسان

٣) الخوف الشديد من زيادة الوزن أو أن يصبح الفرد بديناً (fat).

٤) اضطراب الدورات الشهرية لدى السيدات الإصابة بمرض amenorrhea.

وتتسم انفتاح الشهية المرضية Bulimia:

١) رغبة لا يمكن السيطرة عليها بالأكل الزائد أو الاستمرار في تناول الطعام.

٢) الشعور بفقدان السيطرة فيما يتعلق بالأكل

٣) التخلص من الطعام بسرعة إما بالقيء أو بتناول مُسهلات Laxatives أو مدرات للبول أو حتى التمرين الشديد والحقنة الشرجية.

إن الخلل في تناول الطعام أكثر شيوعاً ١٠ أضعاف لدى السيدات عنه لدى الرجال ويسود أكثر بين اللاعبين في رياضات التحمل والتي تعتمد على الوزن والنواحي الجمالية، ولكن يمكن أن يحدث بين الرياضيين في أي رياضة. وأسباب الخلل في الأكل معقدة ولها جذورها في المدركات السلبية حول شكل الجسم المرتبطة بعدم الثقة.

وهناك ٥ عوامل معروفة لزيادة خطر خلل الأكل بين اللاعبين هي:

١) بدأ النظام الغذائي في سن مبكرة جداً أو محاولة الحفاظ على وزن محدد.

٢) الصفات الشخصية أو الرغبة في الكمال، وتوقعات شخصية عالية.

٣) خبرة مرضية سابقة، أو تعليقات سابقة غير مستحبة من المدرسين والأقران أو أفراد الأسرة.

٤) أحداث تسببت في ضغوط نفسية على اللاعب مثل الإصابة أو فقدان مدرب محبوب.

٥) الضغط الهائل من المدربين للحفاظ على الوزن أو أن يبدو اللاعب نحيفاً.

وأنت بالطبع كمدرب لا تريد أن تتسبب في خلل الأكل لدى اللاعب؛ ولكنك تريد معرفة العلامات لهذا الخلل ومساعدة لاعبيك التعامل مع هذه السلوكيات الشاذة.

وفيما يلي بعض المظاهر للبحث عنها لدى اللاعبين:

١) فقدان الوزن إلى درجة تصل من ١٠: ١٥٪ أقل من الوزن المثالي.

٢) نقص الطاقة أثناء الممارسة والمنافسات والتي تنعكس في انخفاض مستوى الأداء.

٣) تصورات تعبيرية عن كون الفرد بديناً في حين أن الأمر غير ذلك.

٤) زيادة مفاجئة في حجم التدريب.

٥) تجنب الأكل مع الآخرين.

وإذا أدركت أحد علامات الخلل السابقة في الأكل لدى لاعبيك فأنت في حاجة لمساعدة متخصص لدراسة المشكلة معاً ويجب استشارة إما طبيب أو أخصائي نفسي إكلينكي أو طبيب نفساني أو خبير تغذية متخصص في الخلل الغذائي. وأثناء ذلك البحث عن مساعدة ما الذي يمكنك عمله؟ إليك توصيات تتعلق بفقدان الشهية:

١. عندما تشك أن لدى أحد لاعبيك خلل في الأكل رتب لقاء خاص مع هذا اللاعب.

٢. التعبير عن دعمك للاعب واهتمامك بما يحقق مصالحه واهتماماته. كن متعاطفاً ومعتنياً باللاعب.

٣. بطريقة موضوعية وغير عقابية سجل قائمة بما شاهدت وبما سمعت مما أدى لهذه المشكلة. اجعل اللاعب يستجيب بصورة كلية وعليك توقع الكذب منه.

٤. أكد على أن مركز اللاعب في الفريق لن يكون في خطر في حالة الاعتراف بأن لديه خلل في الأكل. ما لم يكن ذلك الخلل الغذائي سيُعرض حياة اللاعب للخطر أو الإصابة.

٥. إذا اعترف اللاعب بأن لديه خلل في الأكل، حاول تحديد هل لديه الرغبة التطوعية للابتعاد عن هذه السلوكيات.

٦. وإذا رفض اللاعب بالاعتراف بأنه لديه خلل في الأكل رغم الأدلة العديدة أو في حالة استمرار هذه المشكلة

طويلاً ولا يمكن تصحيحها بسرعة استشر خبراء في معالجة خلل الأكل.

٧. تذكر أن معظم اللاعبين الذين لديهم خلل في الأكل قد حاولوا علاج المشكلة بصورة متكررة ولكنهم فشلوا في تصحيح المشكلة بأنفسهم. إن الفشل أمر صعب على اللاعب الذي يهدف دائماً إلى النجاح.

٨. اجعل الفرد يعرف أن خلل الأكل أمر يمكن علاجه ويمكن الشفاء منه. ورغم أنك كمدرب غالباً ستحتاج لمساعدة من الخبراء فلا تعتبر ذلك نوعاً من الضعف وعدم الكفاءة أو قصور في محاولتك.

٩. رتب لقاءات دورية مُنظمة وخاصة بعيداً عن فترات الممارسة.

١٠. إذا كان اللاعب يتعامل مع طبيب أو مستشار أطلب من اللاعب السماح بالاتصال بهذا المصدر الذي يحقق لك أفضل مساعدة.

١١. تذكر أن عديد من اللاعبين الذين لديهم خلل في الأكل قد طُلب منهم في السابق أنهم في حاجة إلى إنقاص الوزن. تأكد أنه مّن المحتمل أن المدربين السابقين قد تسببوا في زيادة مشكلة خلل الأكل. اجعل اللاعب يعرف أنك على دراية بأن مطالب الرياضة كان لها دور في حدوث هذه المشكلة.

وإليك بعض الأمور التي لا يجب أن يغفلها المدرب:

١. لا تسأل الزملاء أو تتحدث إليهم عن هذا اللاعب المريض.

٢. لا تعتقد أن المشكلة ستنتهي إذا تجاهلتها. وإذا كان لديك دليل أن المشكلة قائمة لابد من التدخل

٣. لا تخبر اللاعب أنك تعرف أن هناك مشكلة دون أن توضح للاعب الأسباب والدليل. فاللاعب سيكون مدافعاً عن نفسه فقط.

٤. لا تطلب من اللاعب أن يتخلص من المشكلة فوراً أو تهديده باستمرار متابعته. فاللاعب قد يعاني من ضغط زائد مما يزيد المشكلة سوءاً.

٥. لا تستنتج أنه إذا أراد اللاعب التوقف عن هذا السلوك فإنه سيفعل ذلك ولا ترتكب خطأ الاعتقاد أن الفشل في التحسن دليل على قلة المحاولات. وحتى إذا ما تعافى اللاعب سريعاً من المرض فهو في حاجة لمساعدة متخصصين في الصحة النفسية ويستغرق ذلك سنوات عديدة.

٦. لا ترفض الاعتراف بأن كلاً منك ومطالب الرياضة قد أضافت لحدوث الخلل في الأكل.

٧. لا تحاول إخفاء المشكلة بالتعامل معها بنفسك في حين أن تدخل متخصصين في العلاج أمر مناسب.

٨. لا تراوغ أو تُهدد أو تسأم فهذه الأمور لا تتناسب مع العلاج بل تزيد الأمر سوءاً.

٩. لا تحاول إنقاذ اللاعب من مشكلة خلل الأكل بمفرده فالشهية الزائدة والشهية المفقودة للأكل مسألة طبية مُعقدة وتحدي سيكولوجي كبير.

وما لم تكن طبيباً أو لديك عيادة للصحة النفسية فلن يكون لديك التدريب أو المهارة لتقديم العلاج المطلوب. ساعد الشخص للاتصال بالمتخصصين المناسبين.

دَرّب نفسك Coaching Yourself

الأكل الصحي Eating Healthfully

لقد تعلمت في هذا الفصل كيفية تدريب لاعبيك على التغذية الصحيحة والتحكم في الوزن. ولكن هل تتناول الأكل الصحيح وتتحكم في وزنك ، أو هل تحتاج كذلك لتدريب نفسك ؟ وفي عالمنا الذي يتوفر فيه الأكل السريع فمن السهل الإنزلاق في عادات غذائية سيئة، وتناول أشياء بين الوجبات واستهلاك الوجبات السريعة خالية الكالورات. وإذا لم تكن منخرطاً في التمرين قد تكتسب وزناً من الدهون غير مرغوب.

وبعض المدربين يقولون إنه عند إنتهاء مهنتهم كلاعبين ويصبحون مدربين يستمرون في تناول الأكل

بنفس الطريقة التي كانوا عليها وهم لاعبون ويستهلكون ٤,٠٠٠ كالوري يومياً في حين أن المدرب يحرق ٢,٥٠٠ كالوري يومياً بمعدل ١,٥٠٠ كالوري زيادة يومياً وبذلك يزداد وزنهم ٣ أرطال (١,٤ كجم) من الدهن أسبوعياً . لاحظ كيف أن العديد من اللاعبين السابقين زاد وزنهم جداً خلال سنة أو سنتين بعد الاعتزال. وفشلوا في تقليل الكالورات المستهلكة في حين حرق هذه الكالورات قل بكثير عن السابق.

إن الأكل الصحيح ليس فقط هو توازن الطاقة التي تتناولها مع الطاقة المستهلكة والتي تحرقها بحيث لا يزداد وزنك ، بل كذلك يتعلق الأمر بالأكل الصحيح هو تناول أطعمة جيدة لجسمك. إن الوجبة الصحيحة لك هي نفس الوجبة التي وصفتها في هذا الفصل للاعبيك.

استغرق بعض الوقت للتأمل في أكلك ووزنك. وكيف ستتبع القواعد السبعة للأكل الصحيح المذكورة سابقا؟ هل أنت سعيد بوزنك؟ هل أنت نموذجاً جيداً في الأكل الصحي وضبط الوزن بالنسبة للاعبيك ومجتمعك من مؤيديك ؟ إذا كانت الإجابة لا لأي من هذه الأسئلة إذن الآن هو أفضل وقت للبدء في إحداث تغيرات. اتبع تلك الأمور التي تعلمتها عند التدريب على رياضتك وطبقها على تدريبك من أجل حياة صحية بأن تتناول الأكل الصحيح.

أسئلة للمراجعة:

* ما الذي يمكن أن تفعله لمساعدة لاعبيك على تحسين معلوماتهم الغذائية وعاداتهم الغذائية؟
* ما هي المغذيات الست الرئيسة وما دورها في الجسم؟
* هل تعرف التوصيات عن الوجبة الصحية؟ هل يفهم لاعبوك " دليل الهرم الغذائي" وكيف يمكن ترجمته إلى وجبه صحية لهم؟
* ما هي القواعد السبعة للأكل الصحيح؟
* ما هي النسبة المئوية لوجبات اللاعبين التي يحصلون عليها من الكربوهيدرات والبروتين والدهن؟
* ما هي النصيحة التي يمكن أن تعطيها للاعبيك عن العقاقير الغذائية؟
* ما الواجب عليك عمله لمنع الجفاف لدى لاعبيك؟
* هل يدرك لاعبوك كم عدد الكالورات التي يحتاجوها للحفاظ على وزن جسم مثالي؟
* هل تُعلم لاعبيك ما الذي يأكلوه قبل وأثناء وعقب المنافسات؟ يمكن استخدام برنامج كمبيوتر(السوفت وير Software) للحفاظ على وزن وتغذية اللاعبين؟
* ما هي إشارات الخلل في الأكل؟ هل لديك خطة للتعامل مع هذه القضية عند حدوثها؟
* هل أنت قدوة صالحة في الأكل الصحي للاعبيك ولمجتمعك؟

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

* أمين أنور الخولي أصول التربية البدنية الرياضية " المهنة والاعداد المهني – النظام الأكاديمي " **الطبعة الأولى – دار** الفكر العربي (١٩٩٦).
* نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري، منظومة التدريب الرياضي – دار الفكر العربي – **القاهرة (٢٠٠٤).**
* عصام بدوي، موسوعة الإدارة في التربية البدنية والرياضة – دار الفكر العربي – ٢٠٠١.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

* **Abraham A.** and Collins, D (1998). Examining and Extending research in Coach.
* **Arnold Leunes &Jack** R.Nation(2002): Sport Psychology (3rd.ed)Wadsworth Group,USA.
* **Bennett, William.** book of virtues. (1993). New York Simon & Schuster.
* **Bennis, Warren,** and Burt Nanus. (1985). Leaders: The strategies for taking charge. New York; **Harper Collins.**
* **Berger; Phil.** (2000). Knight fall: Bobby Knight, the truth behind America's most controversial **coach. New York; Kensington Publishing, Pinnacle Books.**
* **Bouche, Jim.**(1999). Football coaching: A matter of trust. Coach and Athletic Director 69 (1): 26.
* **Branden,** Nathaniel. 1983. Honoring the self: The psychology of confidence and respect. New York: Bantam.
* Bump, L.A. (1989). Sport psychology study guide. Champaign, IL: Human Kinetics.
* Clifford, Craig, and Randolph M. Feezell. (1997). Coaching for character. Champaign, IL: Human Kinetics.
* Coleman, James S. (1974)Youth: Transition to adult-hood. Chicago: University of Chicago Press.
* Cox, R.L. (1991) Motivation and Goal Setting. In Sports Psychology: A self-help Guide.
* Dale, Greg, and Jeff Janssen.2001.The Seven Secrets of Successful Coaches. Phoenix: Winning the Mental Gmes.
* Damon Burton, Thomas D.Raedeke (2008): Sport Psychology for Coaches. Human Kinetices, U.S.A.
* DePauw, Karen, and Susan Gavron. (1995).Disability and sport, Champaign, IL: Human Kinetics.
* Doane, S., D. Alderton, Y. Sohn, and J. Pelligrino. (1996) Acquisition and transfer of skilled performance: Are visual discrimination skills stimulus specific? Journal of Experimental Psychology: Human Per-ception and Performance 22(5): 1218-1248.
* Gallimore, R. & Tharp, R. (2004). What a coach can teach a teacher, 1975-2004; Reflections and reanalysis of John Wooden's teaching practices. The Sport Psychologist, 18, 119-137.

* Glennon, Lorraine, and Row Leavitt. (2000). Those who can ... COACH! Berkeley: Wildcat Canyon Press/Council Oak Books.
* Gough, Russell W.(1998). Character is destiny. Rocklin CA: Forum.
* Grassi, James E. (2002). Crunch time: What football can teach you about the game of life. Minneapolis: Bethany House.
* Hickman, Craig, and Michael Silva. (1984). Creating excellence: Managing corporate culture, strategy, and change in the New Age. New York: New American Library.
* Holtz, Lou. (1998). Winning every day: The game Plan for success. New York: HarperCollins Publishers, Harper Business.
* Jackson, Susan, and Csikszentmihalyi, Mihaly. 1999. Flow in Sports.Champaign, IL: Human kinetics.
* Johnson, David W. (1981). Reaching out: Interpersonal effectiveness and self- actualization. 2nd ed. Engle-wood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
* Kirschenbaum, Howard. (1995). 100 ways to enhance values and morality in schools and youth settings. Needham Heights, MA: and Bacon
* Landers, D.M., R.W. Christina, B.D. Hatfield, F.S. Daniels, M. Wilkinson, and L.A. Doyle. (1980) Research in shooting Sports; A preliminary report. The American Rifleman April, 36 - 37 ; 76 – 77.
* Launder, A. (2001). Play practice: The Games Approach to teaching and coaching sport. Champaign,, IL: Human Kinetics.
* Lavery, J.H. (1962).The retention of simple motor skills as a function of type of Knowledge of results. Canadian Journal of Psychology 15: 300-311.
* Lickona, Thomas. (1991). Educating for character. New York: Bantam Books.
* Lyle. J. (1996). A Conceptual Appreciation Of The Sports Coaching Process. Process. Scot. Cent. Res. Papers Sport Leisure Soc; 1(1), 15-37.
* Martens, R. (1987). Coaches guide to sport Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
* Martens, R. (2004). Successful Coaching, Third Edition, Champuign, IL: Human Kinetics
* Martin, G.L. and Pears, J.J.(1992). Behavior Modification What it is and How To Do it
* Nash, Ogden. (1938). I'm a stranger here myself. Boston: Little, Brown and Company.
* Nelsen. Jane, and H. Stephen Glenn. (1996). Positive Discipline. New York: Ballantine Books
* Neville Gross and John Lyle (1999). The Coaching Rosess, Practice for Sport, Reed Educational and Professional , Ltd.
* Powell, John. (1969). Why am I afraid to tell you who! Am? Niles, Il: Argus
* Robinson, Eddie (with Richard Lapchick). (1999). Never before, never again: The stirring autobiography of Eddie Robinson, the winningest coach in the history of college football. New Yourk: St. Martin's Press, Thomas Dunne Books.
* Rushall, B.S. ,& Smith,K.C.(1979):The Modification of the Quality and Quantity of Behavioral Categories in a Swimming Coach. Journal of Sport Psychology,1.138-150.

* Rushall, B.S. (1985): Several Principles of Modern Coaching. Sport Coach, 8 (3).
* Rushall, B.S. (1995): Think and Act Like a Champion. Science Associates.
* Ryan, Kevin, and Karen E. Bohlin. (1999). Building character in Schools. San Francisco: Jossey-Bass.
* Scbock, Ralph J; (1985). The Coach. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics
* Sharkey, Brian J. (1986).Coaches guide to sport Physiology. Champaign, IL: Human Kinetics
* Smoll, F.L., & R.E. (2006). Development And Implementation Of Coach-Training Programs: Cognitive Behavioral Principles And Techniques. In J.M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance, (5th Ed., PP.458-480).New York: mcGraw-Hill.
* Van Derveer, Tara (with Joan Ryan). (1997). Shooting from the Outside: How a coach and her Olympic team transformed women's basketball. New York: Avon Books.
* Vickers, J. (no date) Decision Training: A new approach to coaching. Burnaby, British Columbia, Canada: Coaches Association of British Columbia.
* Weeks, D.L., and R.N. Kordus. (1998). Relative frequency of knowledge of performance and motor skill learning. Research Quarterly for Exercise and Sport 69 (3): 224-230
* Williams, A.M., and K. Davids (1998). Visual Search strategy, Selective attention, and expertise in Soccer. Research Quarterly for Exercise and Sport 69: 111-128.
* Wooden, John (with Jack Tobin). (1988). They call me coach. Chicago: Contemporary Books.
* http://www. Break Through Basketball.com

المحتويات

الموضوع — الصفحة

مقدمة ٧

محتويات الباب الأول

مبادئ التدريب

الفصل الأول

العملية التدريبية

مقدمة

أولاً: مهنة التدريب الرياضي

- مفهوم وطبيعة المهنة في التدريب الرياضي ١٤
- المعايير المهنية في التربية البدنية والرياضة ١٦
- المدرب الرياضي والعملية التدريبية ١٦
- خصائص مهنتي التعليم والتدريب ١٩
- أشكال التدريب الرياضي وعناصره الأساسية ٢١

ثانيًا: الجودة في التدريب الرياضي:

- خصائص الجودة في التدريب ٢٥
- المدرب الجيد والتدريب الفعال ٢٨
- خصائص حلقات التدريب الفعالة ٣١

أسئلة للمراجعة ٤٥

الفصل الثاني

فلسفة المدرب

مقدمة ٤٧

- فلسفة التدريب ٤٧

- لماذا الفلسفة ٤٩
- إعداد الفلسفة ٤٩
- المستويات المختلفة للفلسفة ٥١
- تطوير فلسفة المدرب ٥٢
- إدراك الذات ٥٣
- الذوات الثلاث ٥٤
- تقدير الذات ٥٥
- كشف الذات ٥٦
- تكوين فلسفة وظيفية ومرنة ٥٨
أسئلة للمراجعة ٦٠

الفصل الثالث

أهداف المدرب

مقدمة ٦١
الأهداف الرئيسية ٦١
أولاً: الأهداف التدريبية للمدرب ٦١
- تقييم الأهداف ٦٢
ثانيًا: أهداف المجتمع ٦٣
- الترويح مقابل برامج الرياضة التنافسية ٦٣
ثالثًا: فلسفة الفوز ٦٣
- النضال للفوز ٦٦
- الالتزام ٦٦
- السلوك الأخلاقي ٦٦
- الحفاظ على الفوز وفقًا لأهميته النسبية ٦٨

رابعًا: الأهداف الشخصية للمدرب ٦٨
أسئلة للمراجعة ٧٠

الفصل الرابع

أساليب المدرب

مقدمة ٧١
أولاً: الأسلوب التدريبي ٧١
الأساليب التدريبية:
- الأسلوب الآمر ٧١
- الأسلوب الوديع ٧١
- الأسلوب التعاوني ٧١
- أساليب التدريب وآثارها على الفريق (أمثلة) ٧٢
- تقييم أساليب التدريب ٧٢
ثانيًا: القيادة ٧٤
- القيادة في التدريب ٧٥
ثالثًا: ثقافة الفريق ٧٨
- تعريف ومكونات ثقافة الفريق ٧٨
- تنمية ثقافة الفريق ٧٩
رابعًا: صفات أخرى للمدربين الناجحين ٨١
- المعرفة بالرياضة ٨١
- الدافعية ٨٢
- التعاطف ٨٢
خامسًا: مبادئ الأخلاق في التدريب ٨٢
- قانون الأخلاق للمدربين ٨٢

- ميثاق الشرف والسلوك للمدربين الرياضيين ٨٣
- ميثاق الشرف (الأخلاق) بكندا PCCN ٦٨
أسئلة للمراجعة ٨٧

الفصل الخامس

التدريب وتنوع اللاعبين

مقدمة ٨٩
أولاً: النضج ٨٩
- المراهقة المبكرة (١١: ١٤ سنة) ٨٩
- المراهقة المتوسطة (١٥: ١٧ سنة) ٩٠
- المراهقة المتأخرة (١٨: ٢١ سنة) ٩١
- الفروق في النضج ٩٢
- توصيات للتدريب ٩٥
ثانيًا: الفروق الثقافية ٩٣
- فهم الفروق الثقافية ٩٣
- التراث الثقافي ٩٣
- الأنماط المتكررة ٩٤
- التوقعات ٩٥
- التدريب الذي يستجيب للثقافة ٩٥
- توصيات للتدريب ٩٥
ثالثًا: الفروق الجنسية ٩٦
- فهم الفروق الجنسية ٩٦
- توصيات للتدريب ٩٦
رابعًا: القدرات العقلية والبدنية ٩٨

- فهم الفروق البدنية والعقلية بين اللاعبين ٩٨
- أنواع العجز ٩٨
- توصيات للتدريب ١٠٠
أسئلة للمراجعة ١٠٠

الفصل السادس

أخلاقيات التدريب وتربية الشخصية

مقدمة ١٠١
تربية الشخصية ١٠١
- تعريف تربية الشخصية ١٠٢
- الشخصية والروح الرياضية ١٠٣
كيف تعلم الشخصية والروح الرياضية ١٠٦
- الخطوة الأولى: تحديد مبادئ الشخصية ١٠٦
- الخطوة الثانية: علم مبادئ الشخصية ١٠٨
- خلق بيئة أخلاقية للفريق ١٠٨
- السلوك الأخلاقي النموذجي ١٠٨
- وضع قواعد للسلوك الجيد ١١٠
- شرح ومناقشة السلوك الأخلاقي ١١٠
- استخدام وتعليم اتخاذ القرار الأخلاقي ١١١
- دفع اللاعبين لتنمية شخصية جيدة ١١٣
الخطوة الثالثة: توفير فرص الممارسة ١١٣
- إعداد نظام للسلوك الأخلاقي ١١٣
- مكافأة السلوك الجيد ١١٤
أسئلة للمراجعة ١١٤

محتويات الباب الثاني

مهارات الاتصال وتحقيق الدافعية

الفصل السابع

مهارات الاتصال

مقدمة ١١٥
الأبعاد الثلاثة للاتصال ١١٨
- خطوات الاتصال ١١٩
- الرسالة الفعالة المؤثرة ١٢٣
- إرشادات تراعى لكي تكون الرسالة فعالة ١٢٤
- أساليب الاتصال ١٣١
تنمية مهارات المدرب في الاتصال ١٣٢
- تنمية المصداقية عند الاتصال ١٣٣
- توصيات تدريبية ١٣٣
- الاتصال بأسلوب إيجابي ١٣٣
- أسباب استخدام بعض المدربين للأسلوب السلبي ١٣٤
- توصيات تدريبية ١٣٥
- إرسال رسائل عالية المعلومات ١٣٥
- تقديم تغذية رجعية عالية في المعلومات ١٣٦
- توصيات تدريبية ١٣٦
- الاتصال باتساق ١٣٦
- قيمة الاتساق ١٣٧
- توصيات تدريبية ١٣٧
- كيف تنصت ١٣٧
أولًا: أهمية الاستماع والإنصات في العملية التدريبية ١٣٨

ثانيًا: أهم معوقات الإنصات ١٣٨
ثالثًا: خطوات الإنصات وديناميكية عملها التأثيري ١٣٩
رابعًا: علامات نجاح خطوات الإنصات لدى المستمع ١٣٩
- تحسين مهاراتك في الإنصات ١٣٩
- الإنصات الإيجابي ١٤٠
- توصيات تدريبية ١٤١
- تحسين اتصالك الغير لفظي ١٤١
- المدرب كنموذج للاتصال غير اللفظي ١٤٢
- توصيات تدريبية ١٤٣
أسئلة للمراجعة ١٤٣

الفصل الثامن

تحقيق الدافعية

مقدمة ١٤٥
المكافآت الخارجية والداخلية ١٤٦
- الحاجة إلى الشعور بالمتعة والمرح ١٤٧
- الاستثارة المثلى ١٤٧
- الخبرة الانسيابية ١٤٧
- مصادر أخرى للمتعة والمرح في الأداء ١٤٩
- تحقيق الذات ١٤٩
- توقعات تحقيق الذات ١٥١
- خطوات تكوين توقعات تحقيق الذات عند التدريب ١٥٢
- كيف يتعلم اللاعبون الخوف من الفشل ١٥٣
- التركيز على الأداء وليس التعلم ١٥٣

- الأهداف غير الواقعية ١٥٣
- المكافآت الخارجية والدافعية الداخلية ١٥٣
- زيادة دافعية اللاعبين ١٥٤
- زيادة دافعية اللاعبين في كرة السلة ١٥٥
- النجاح وليس الفوز ١٥٧
- وضع أهداف شخصية دافعة ١٥٧
- إدراك حدود اللاعبين ١٥٨
- الأهداف الواقعية الشخصية ١٥٩
- أهداف للأداء ١٥٩
من الدافعية إلى القلق ١٥٩
- أسباب القلق ١٦٠
- الحديث قبل المباراة ١٦١
تدريب النفس للسيطرة على الضغوط ١٦١
مبادئ تعزيز السلوك ١٦٢
- استخدام المكافآت ١٦٣
- السلوكيات التي تستحق المكافآت ١٦٣
- تشكيل السلوك ١٦٥
- التعامل مع سوء السلوك ١٦٦
- التعزيز الذاتي للمدرب ١٦٨
أسئلة للمراجعة ١٦٨

الفصل التاسع

إدارة سلوك اللاعبين

مقدمة ١٧١
الانضباط الإيجابي ١٧٢

لماذا يكون الانضباط الإيجابي أفضل ١٧٢
الانضباط الوقائي ١٧٤
- الخطوة الأولى: خلق ثقافة صحيحة للفريق ١٧٤
- الخطوة الثانية: عقد اجتماعات للفريق ١٧٥
- الأسباب لكي نجتمع ونتقابل ١٧٥
- متى يتم عقد اجتماعات الفريق ١٧٦
- الخطوة الثالثة: إعداد قواعد للفريق ١٧٦
- إرشادات لإعداد القواعد ١٧٧
- نتائج انتهاك القواعد ١٧٧
- إرشادات لإعداد ما يجب عمله عند مخالفة القواعد ١٧٨
- إعداد سياسات الفريق ١٧٨
- ميثاق سلوك اللاعبين ١٧٩
- الخطوة الرابعة: تكوين نظام للفريق ١٨٠
- الخطوة الخامسة: إجراء تدريبات للاستثارة ١٨٢
- الخطوة السادسة: تسليط الضوء على الأداء الجيد ١٨٢
أنواع المكافآت ١٨٣
الانضباط التصحيحي ١٨٥
- الانضباط مقابل العقاب ١٨٥
- استراتيجيات لتصحيح السلوك ١٨٧
- إرشادات تطبيق عقوبات سوء السلوك ١٨٧
- إرشادات أكثر لتحقيق الانضباط ١٨٧
تدريب النفس لكي تكون مدربًا مثاليًّا ١٨٨
أسئلة للمراجعة ١٨٩

محتويات الباب الثالث

أسس التعليم

الفصل العاشر

فهم عملية التعلم

مقدمة ١٩١
الموجز (١) تدريب من هم تحت ٢١ سنة ١٩٣
توجهات متعددة نحو التعلم ١٩٥
- توجهات السلوكيين نحو التعلم ١٩٥
- التوجهات البنائية نحو التعلم ١٩٦
- التوجهات التكاملية للتعلم ١٩٦
الموجز (٢) الانتشار والاسترخاء بعد فترة التدريب ١٩٦
نتائج التعلم ١٩٩
أسئلة للمراجعة ٢٠١

الفصل الحادي عشر

التدريب بأسلوب المباريات

مقدمة ٢٠٣
المهارات الفنية والخططية ٢٠٣
- المهارات الفنية ٢٠٤
- المهارات الخططية ٢٠٤
- تعريف المهارة ٢٠٤
- المهارات الفنية والخططية ٢٠٥
- الأسلوب التقليدي ٢٠٥
- القصور في استخدام الأسلوب التقليدي ٢٠٥

- التركيز الزائد على المهارات الفنية ٢٠٥
- التركيز الزائد على التعليم المباشر ٢٠٥
- التدريبات لا تنتهي ٢٠٥
- الملل ٢٠٦
أسلوب المباريات ٢٠٦
- الأسلوب الشمولي ٢٠٧
- طرق نجاح أسلوب المباريات ٢٠٧
- تشكيل اللعب ٢٠٧
- تركيز اللعب ٢٠٧
- تعزيز اللعب ٢٠٨
أسلوب المباريات في ممارسة كرة السلة ٢٠٨
مهارات التعليم من خلال أسلوب المباريات ٢١٠
- المهارات الفنية ٢١١
- المهارات الخططية ٢١٤
- قراءة الموقف ٢١٤
- اكتساب المعلومات ٢١٤
- اتخاذ القرارات ٢١٥
- المهارات البدنية ٢١٥
- المهارات العقلية ٢١٥
- مهارات الاتصال ٢١٥
- تنمية الشخصية ٢١٧
- مهارات جمعية ٢١٧
- كيف يصبح أسلوب المباريات ناجحًا بالنسبة للمدرب ٢١٧
أسئلة للمراجعة ٢١٨

الفصل الثاني عشر

تعلم المهارات الفنية

مقدمة ٢١٩
تعلم المهارات الفنية ٢١٩
- برامج العمل العقلية ٢١٩
- القواعد المجردة ٢٢٠
- البرنامج الحركي ٢٢٠
مراحل التعلم الثلاث ٢٢١
- المرحلة العقلية ٢٢١
- مرحلة الممارسة ٢٢٢
- المرحلة الآلية ٢٢٣
تعليم المهارات الفنية ٢٢٥
- الخطوة الأولى: تقديم المهارة الفنية ٢٢٥
- الخطوة الثانية: العروض العملية وشرح المهارة الفنية ٢٢٦
- الخطوة الثالثة: ممارسة اللاعبين للمهارة الفنية ٢٢٧
- الخطوة الرابعة: تصحيح الأخطاء ٢٣٢
الأسلوب الإيجابي لتصحيح الأخطاء ٢٣٧
أسئلة للمراجعة ٢٣٩

الفصل الثالث عشر

تعليم المهارات الخططية

مقدمة ٢٤١
الخطط والمهارات الخططية ٢٤١
المثلث الخططي ٢٤١

- قراءة الموقف ٢٤٣
- المهارات المعرفية ٢٤٣
- قراءة الموقف في كرة القدم ٢٤٣
- تحسين الانتباه والتركيز ٢٤٤
معلومات خططية ٢٤٤
مهارات اتخاذ القرار ٢٤٧
تعليم المهارات الخططية ٢٥١
خطة تنمية المهارة الخططية ٢٥٢
أسئلة للمراجعة ٢٥٤

الفصل الرابع عشر

التخطيط من أجل التعليم

مقدمة ٢٥٥
أهمية التخطيط للتعليم ٢٥٥
الفوائد من التخطيط ٢٥٦
ست خطوات لتوفير تعليم أكثر فاعلية ٢٥٦
- الخطوة الأولى: تحديد المهارات التي يحتاج إليها اللاعبون ٢٥٦
- الخطوة الثانية: معرفة اللاعبين ٢٦٣
- الخطوة الثالثة: تحليل الموقف ٢٦٤
- الخطوة الرابعة: إعداد الأولويات ٢٦٦
- الخطوة الخامسة: اختيار طرق التعلم ٢٦٩
- الخطوة السادسة: خطط التدريب ٢٦٩
أسئلة للمراجعة ٢٧٥

الباب الرابع
مبادر التدريب البدني

الفصل الخامس عشر
أساسيات التدريب

مقدمة ٢٧٩
كيف يعمل الجسم ٢٧٩
- الهيكل ٢٧٩
- القدرة ٢٧٩
- المحرك ٢٨١
- الطاقة ٢٨٢
- التحكم ٢٨٣
اللياقة من أجل الرياضة والتدريب البدني ٢٨٣
- اللياقة البدنية ٢٨٣
- فوائد التدريب ٢٨٤
- مكونات اللياقة البدنية ٢٨٤
- لياقة الطاقة ٢٨٤
- اللياقة العضلية ٢٨٦
مخرجات التدريب البدني ٢٨٧
دور المدرب في التدريب البدني ٢٨٧
تصميم برنامج تدريب بدني ٢٩٤
خطط التدريب السنوية ٢٩٤
- إعلام اللاعبين عن برنامج التدريب ٢٩٦
- إجراء برنامج التدريب ٢٩٦

مبادئ التدريب ٢٩٧
- المبدأ الأول: مبدأ التخصصية ٢٩٧
- المبدأ الثاني: مبدأ الحمل الزائد ٢٩٧
- المبدأ الثالث: مبدأ التقدم ٢٩٧
- المبدأ الرابع: مبدأ تلاشي العودة ٢٩٧
- المبدأ الخامس: مبدأ التباين ٢٩٧
- المبدأ السادس: المبدأ العكسي ٢٩٨
- المبدأ السابع: مبدأ الفروق الفردية ٢٩٨
- المبدأ الثامن: مبدأ الوسطية ٢٩٩
تدريب النفس لكي تكون لائقًا بدنيًّا ٢٩٩
أسئلة للمراجعة ٣٠٠

الفصل السادس عشر
لياقة الطاقة

مقدمة ٣٠١
الطاقة ولياقة الطاقة ٣٠١
- الطاقة ٣٠١
- فسيولوجيا أنظمة الطاقة ٣٠٢
- نظام ATP – PCR ٣٠٣
- نظام تحلل الجليكوجين اللاهوائي ٣٠٣
- الجلايكوليزس ٣٠٣
- حمض اللاكتيك ٣٠٤
نظام الطاقة الهوائي ٣٠٤
- أنواع الألياف العضلية وأنظمة الطاقة ٣٠٥
الطاقة المطلوبة للرياضة ٣٠٧

قياس لياقة الطاقة ٣٠٨
- نمط الجسم ٣٠٨
- دهن الجسم ٣٠٩
- نوع ألياف العضلة ٣١٢
- اللياقة الهوائية ٣١٢
- السعة اللاهوائية ٣١٥
تصميم برنامج تدريب للياقة الطاقة ٣١٦
- هرم التدريب ٣١٦
- معدل القلب المستهدف ٣١٨
خطة التدريب الموسمي للياقة الهوائية ٣١٩
- أنواع التمرين ٣١٩
- تدريب الرياضة التخصصية ٣١٩
- تدريب مسافة طويلة - بطيئة ٣٢٠
- تدريب خطو الإيقاع ٣٢١
- التدريب الفتري ٣٢١
- تدريب الفارتليك ٣٢١
- تدريب العدو ٣٢٢
التدريب الزائد ٣٢٣
تقييم اللياقة في الرياضة (استمارة فاست Fast) ٣٢٤
أسئلة للمراجعة ٣٢٨

الفصل السابع عشر
اللياقة العضلية

مقدمة ٣٢٩
تحديد معنى اللياقة العضلية ٣٢٩

- القوة العضلية ٣٢٩
- التحمل العضلي ٣٢٩
- السرعة ٣٢٩
- القدرة ٣٢٩
المرونة ٣٣٠
كيف تعمل العضلات ٣٣٠
فسيولوجيا العضلة ٣٣١
- الالتهاب العضلي ٣٣٢
تنمية اللياقة العضلية ٣٣٣
- تدريب المرونة ٣٣٣
- تدريب المقاومة ٣٣٣
- طرق تدريب المقاومة ٣٣٣
اختبار اللياقة العضلية ٣٣٥
- اختبار المرونة ٣٣٦
- اختبار القوة ٣٣٨
- اختبار التحمل العضلي ٣٤٢
- اختبار السرعة ٣٤٤
- اختبار القدرة ٣٤٥
تصميم برنامج لياقة عضلية ٣٤٧
- تدريب المرونة ٣٤٧
- النصائح العشر للمد (الإطالة) ٣٤٧
- تدريب المقاومة ٣٥٢
- تمرينات المقاومة الثمانية الأساسية ٣٥٣
- تدريبات التحمل العضلي ٣٥٧

تدريب السرعة ٣٥٧
تدريب القدرة ٣٦٠
أسئلة للمراجعة ٣٦١

الفصل الثامن عشر

إمداد اللاعبين بالوقود

مقدمة ٣٦٥
دور المدرب ٣٦٥
أسس التغذية ٣٦٦
- الكربوهيدرات ٣٦٦
- البروتين ٣٦٦
- الدهن ٣٦٦
- الفتيامينات ٣٦٧
- المعادن ٣٦٧
- الماء ٣٦٧
تعلم أكثر عن الكربوهيدرات والبروتين والدهن ٣٦٨
وجبة اللاعب ٣٧٢
- حجم الطعام المتناول ٣٧٢
- قواعد للأكل الصحيح ٣٧٦
- الإضافات الغذائية ٣٧٧
- الفتيامينات كمواد مساعدة ٣٧٧
- الكرياتين ٣٧٨
- الكافين ٣٧٨
- المحتوى المائي ٣٧٩
- الجفاف ٣٨٠

- الوقاية من الجفاف ٣٨٢
توازن الطاقة ٣٨٣
- فقد الوزن ٣٨٥
- زيادة الوزن ٣٨٥
- متى وماذا تأكل ٣٨٦
- الأكل قبل المباراة ٣٨٦
- الأكل أثناء مباريات التحمل ٣٨٧
- الأكل بعد المباراة ٣٨٧
- الخلل في الأكل ٣٨٧
أسئلة للمراجعة ٣٩٠
المراجع ٣٩١
- أولاً: المراجع العربية ٣٩١
- ثانياً: المراجع الأجنبية ٣٩١

أ.د/ نبيلة احمد عبد الرحمن

الوظيفة: أستاذ غير متفرغ بقسم التدريب الرياضي و علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية.

* **رئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار ١٩٨٤-١٩٨٧.**
* **عميد الكلية من ١٩٩٠-١٩٩٩.**
* **عضو اللجنة العلمية الدائمة للتدريب الرياضي في دورتها السادسة (١٩٨٥-١٩٨٨) و السابعة (١٩٩٨-٢٠٠١).**
* **لها العديد من المؤلفات في مجال مسابقات الميدان و المضمار.**
* **قامت بتمثيل جمهورية مصر العربية في عدة مؤتمرات علمية دولية (إيران - برايتون - لوزان - فنلندا - ناميبيا - ألمانيا) و أيضا في مؤتمرات عربية.**
* قامت بتنظيم العديد من المؤتمرات المحلية و الدولية بجمهورية مصر العربية.
* عضو الاتحاد الأفريقي للصحة و التربية البدنية، الترويح، الرياضة و الرقص عن شمال أفريقيا (١٩٩٦ - ٢٠٠٠).
* عضو مجموعة العمل الدولي IWC من (١٩٩٧ - ٢٠٠١).
* عضو اللجنة العليا لرياضة المرأة بوزارة الشباب.
* رئيس المكتب التنفيذي للرابطة الرياضية للمرأة العربية منذ عام ١٩٩٧ إلـى عام ٢٠٠٥.
* حاصلة على العديد من الجوائز الدولية و المحلية.

أ.د / مها محمود شفيق عبد الحليم عبيد

الوظيفة: وكيلة الدراسات العليا والبحوث - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

* رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة سابقًا.
* أستاذ مساعد بجامعة SUNY Cortland بالولايات المتحدة الأمريكية، نيويورك ٢٠٠٥-٢٠٠٧.
* عضو اللجنة العلمية الدائمة لترقي الأساتذة والأساتذة المساعدين - التربية الرياضية بالمجلس الأعلى للجامعات.
* عضو المجلس التنفيذي للاتحاد الدولي للتربية البدنية والرياضة للفتيات والسيدات منذ ٢٠٠١-٢٠٠٩ (IAPESGW).
* عضو بالجمعية الدولية لتاريخ الرياضة والتربية البدنية (ISHPES).
* منسق رياضي للمجلس الثقافي البريطاني منذ ٢٠٠٢.
* عضو بالاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص AHPERD ٢٠٠٥.
* عضو بالمجلس الاستشاري للاتحاد الدولي الأمريكي للشباب والرياضة (IAYS) ٢٠٠٦.
* المشاركة في المؤتمرات العلمية في إحدى عشر مؤتمر علمي إقليمي وإثنى عشر مؤتمرًا دولي بكل من بلغاريا ١٩٩٨ - اليونان ٢٠٠٠، ٢٠٠٤ - أسبانيا ٢٠٠٠ - فرنسا ٢٠٠٣، ٢٠٠٧ - إنجلترا ٢٠٠١ - الولايات المتحدة الأمريكية ٢٠٠٤، ٢٠٠٥ - سلطنة عمان ٢٠٠٨.
* عضوية اللجنة المشاركة في المشروع القومي: "إعداد المعايير القومية القياسية لخريجي كليات التربية الرياضية" منسق المشروع: الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد (NAQAAE) جمهورية مصر العربية ٢٠٠٨.

مراجع نظير لمؤسسات التعليم العالي بجمهورية مصر العربية.

مشروعات دولية:

* كمستشارة جامعة كمبريدج بالمملكة المتحدة في مشروع مدارس النيل المصرية
  Consultancy Work in Physical education - Nile Egyptian Schools Project 2010 -2011.
* منسق اتحاد المرأة والرياضة والثقافة لدول حوض البحر المتوسط - فرنسا (نيس) ٢٠٠٣
  "Equal Opportunity in Mediterranean sporting activities"
* منسق المجلس الثقافي البريطاني بلندن - إنجلترا (لندن) ٢٠٠١.
  "Dream & Teams"
* منسق المشروع: الاتحاد الأوليمبي والتربية الرياضية (FOSE) - اليونان (أثينا) ٢٠٠٠
  "Be a Champion in life"

أ.د/ سعدية عبد الحافظ

الوظيفة: أستاذ القياس و التقويم المتفرغ بقسم التدريب الرياضي و علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

* رئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار ١٩٩٣-١٩٩٦.
* وكيلة الكلية لشئون التعليم و الطلاب من ١٩٩٦-١٩٩٩.
* عميد الكلية من ١٩٩٩-٢٠٠٣.
* مقرر اللجنة العلمية الدائمة للترقي لوظائف الأساتذة في دورتها الثامنة (٢٠٠١-٢٠٠٤).
* خبير بلجنة قطاع التربية الرياضية بالمجلس الأعلى للجامعات من ٢٠٠٤-٢٠٠٧.
* لها العديد من المؤلفات و الأبحاث العلمية.
* عضو اللجنة التحضيرية و التنفيذية لعدة مؤتمرات دولية.
* عضو المكتب التنفيذي و أمين صندوق الرابطة الرياضية للمرأة العربية (١٩٩٧-٢٠٠٥).
* عضو بعدد من النقابات و الجمعيات العلمية و المهنية.

أ.د / ياسمين حسن علي البحار

الوظيفة: أستاذ التدريب الرياضي (جمباز إيقاعي) بقسم التدريب الرياضي و علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

* عضو بلجنة تحكيم الأبحاث العلمية للترقي لوظائف الأساتذة و الأساتذة المساعدين.
* المدير التنفيذي لوحدة ضمان الجودة بكلية التربية الرياضية للبنات سابقا.
* مراجع نظير لمؤسسات التعليم العالي بجمهورية مصر العربية.
* لها العديد من الأبحاث و المؤلفات العلمية.
* عضو اللجنة التحضيرية و التنفيذية لعدة مؤتمرات محلية و دولية بجمهورية مصر العربية.
* عضو بعدد من النقابات و الجمعيات العلمية و المهنية.
* عضو اللجنة الفنية للجمباز الإيقاعي بمنطقة الإسكندرية سابقا.
* المدير الفني السابق لرياضة الجمباز الإيقاعي بنادي سموحة الرياضي.

هذا الكتاب

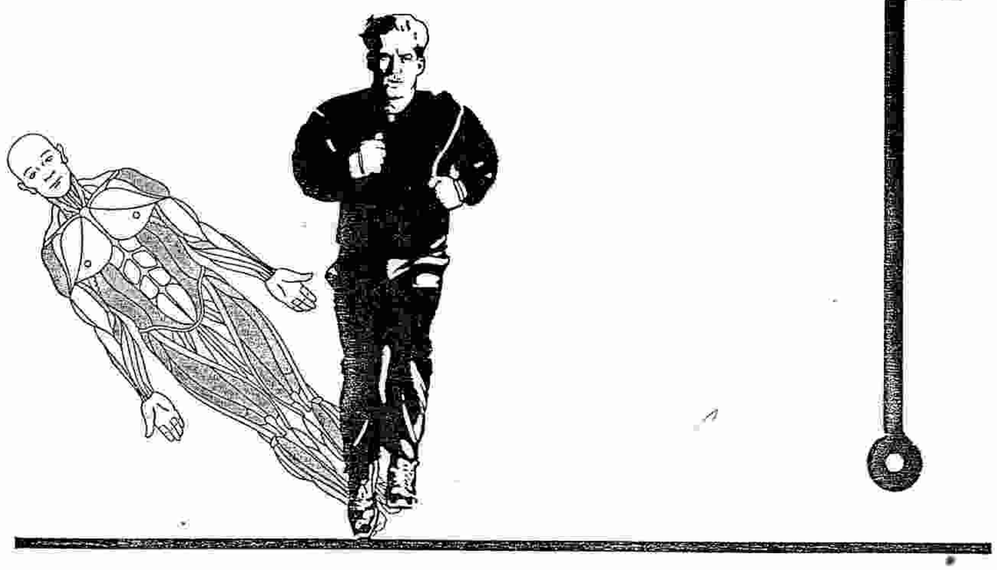
يتناول هذا الكتاب العديد من مبادئ التدريب التي يتم تطبيقها في جميع الأنشطة الرياضية. و يعتمد في معلوماته على العلوم المرتبطة بالرياضة و اللازمة للمدرب، و الذي يقدم للمدرب فرصة لمساعدة الشباب لكي يكونوا رياضيين أفضل، و الأهم من ذلك أن يصبحوا بشرا أفضل.

و يتناول الكتاب مايلي:

- العملية التدريبية كمهنة و جودة و فلسفة خاصة بالمدرب كما يتناول العلاقة بين أخلاقيات التدريب و تربية الشخصية.
- كما يركز الكتاب على مبادئ السلوك من حيث التواصل مع اللاعبين و تحقيق الدافعية لهم و إدارة سلوكهم.
- و يتناول أيضا مبادئ التعلم و تدريب الألعاب بأسلوب المباريات، كذلك تدريب المهارات الفنية و الخططية و التخطيط من أجل التعليم.
- كما يتناول مبادئ و أساسيات التدريب الرياضي و ذلك من أجل لياقات متنوعة منها اللياقة العضلية و لياقة الطاقة و أخيرا إمداد اللاعبين بالوقود.

إن هذا الكتاب سيساعد المدرب في اختصار عملية التدريب، و ذلك من خلال مبادئ التدريب المرتكزة على علوم الرياضة و على حكمة عديد من المدربين الناجحين، لذا يعتبرخارطة طريق للمدربين على مختلف المستويات.

المصطلحات الفسيولوچية
(إنجليزى - عربى)



(A)

*** التكيف** **Adaptation :**

«تغير أو أكثر فى البناء أو الوظيفة، تحدث بصفة خاصة كنتيجة لتكرار مجموعات من التمرينات البدنية».

*** أدينوسين ثنائى الفوسفات** **Adenosine diphosphate (ADP) :**

«أحد النواتج الكيميائية لتكسير ATP للطاقة خلال الانقباض العضلى».

*** أدينوسين ثلاثى الفوسفات** **Adenosine Triphosphate (ATP) :**

«المركب الذى يعمل كمصدر فورى للطاقة فى معظم التفاعلات الكيميائية بالجسم، وخاصة للانقباض العضلى، وهو ينقسم إلى : Adenosine diphosphate و Phosphate لإنتاج الطاقة».

*** هوائى** **Aerobic :**

«يستخدم الأكسجين».

*** التحمل الهوائى** **Aerobic Endurance :**

«أداء أنشطة بدنية ثقيلة اعتماداً على الأكسجين فى إنتاج الطاقة، ويطلق عليه أيضا مصطلح Cardiorespiratory Endurance».

*** قدرة هوائية** **Aerobic Power :**

«الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين خلال وحدة زمنية معينة، ويعرف أيضا بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Maximum Oxygen Uptak or Maximum Oxygen Consumption».

*** التمثيل الغذائى الهوائى** **Aerobic Metabolism :**

«عمليات الهدم لمواد الطاقة Catabolism مع استخدام الأكسجين».

*** فرق الجهد الكهربائى فى الحركة** **Action Potintial :**

«التغير اللحظى فى الجهد الكهربائى حول جدار الخليةللعصب أوالليفة العضلية وتحدث بتنبيه الليفة».

* **بنائى** : **Anabolic**

تنسب إلى بناء مواد مركبة من المواد البسيطة، وخاصة بناء بروتين الجسم من الأحماض الأمينية.

* **هرمونات بنائية** : **Anabolic Steroids**

«مواد كيميائية مع بناء (إسترويد) هورمونى يسمح ببناء البروتين».

* **بدون الأكسچين** : **Anaerobic**

* **سعة لا هوائية** : **Anaerobic Capacity**

«القدرة على الأداء والاحتفاظ بتكرار انقباضات عضلية عنيفة تعتمد على إنتاج الطاقة بطريقة لاهوائية».

* **التمثيل الغذائى اللاهوائى** : **Anaerobic Metabolism**

«عمليات هدم مواد الطاقة بدون استخدام الأكسچين».

* **القدرة اللاهوائية** : **Anaerobic Power**

«المعدل الأقصى لإنتاج الطاقة أو الشغل بدون مشاركة ملحوظة من إنتاج الطاقة الهوائية».

* **العتبة الفارقة اللاهوائية** : **Anaerobic Threshold**

حد التمرين الذى يكون عنده الإنتاج اللاهوائى للطاقة من خلال عمليات glycolysis أى تكسير الجليكوجين، وتؤدى إلى سرعة تجمع حامض اللاكتيك فى الدم، وتعرف أيضا بمعدل العمل الذى تحدث عنده الحمضية الناتجة عن التمثيل الغذائى.

* **فقر الدم** : **Anemia**

«حالة تعرف بانخفاض غير طبيعى لعدد كرات الدم الحمراء بالدورة الدموية».

* **الذبحة الصدرية** : **Angina Pectoris**

«الألم المصاحب بحالة نقص الدم والأكسچين عن عضلة القلب myocardial Ischemia وعادة ما يشعر بها الشخص فى الجانب الأيسر من الصدر أو الذراع اليسرى، وتظهر فى بعض الأحيان فى: الذراع اليمنى - الظهر - الرقبة».

* **فقد الشهية العصبى** : **Anorexia nervosa**

«فقد الشهية للطعام دون أى أمراض موضعية، وتظهر كنتيجة للخوف من السمنة».

* **«عدم إنتاج البول»** : **Anuria**

* **«توقف مؤقت للتنفس»** : **Apnea**

* **فرق الأكسچين الشريانى الوريدى** : **Arteriovenous Oxygen difference**

«الفرق فى محتوى الأكسچين بين الدم الشريانى والدم الوريدى».

* **الالتهاب الكلوى الكاذب** : **Athletic Pseudonephritis**

«تغيرات البول بعد التمرين العنيف المشابه لما يلاحظ فى حالة مرضى الكلى».

* **ضمور** : **Atrophy**

«نقص فى جسم الخلايا والأنسجة (ضمور).

(B)

* **التمثيل الغذائى القاعدى** : **Basal metabolic Rate**

«الطاقة المستهلك فى الراحة بعد ١٢ ساعة صيام ونوم ليلى جيد».

* **دورة أكسدة بيتا** : **Beta Oxidation cycle**

«سلسلة التفاعلات الكيميائية التى تتكسر فيها الأحماض الدهنية لإنتاج الطاقة»

* **سحب عينة من النسيج** : **Biopsy**

«عملية استخراج قطع صغيرة من الأنسجة لإجراء التحليل الكيميائى عليها.

* **سحب الدم وإعادته** : **Blood doping**

«عملية حقن خلايا الدم المسحوبة سابقا لزيادة عدد كرات الدم الحمراء بالدورة الدموية».

* **ضغط الدم** : **Blood Pressure**

«ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية».

* **تركيب الجسم** : **Body Composition**

«نسبة تركيب الجسم البشرى من الدهن إلى غيره من باقى مكونات الجسم».

مكتبة الكلية 02 والعلوم الإنسانية

Body density : *** كثافة الجسم**

«وزن الجسم نسبة إلى وحدة قياس الحجم، ويعبر عنها بالجرام لكل سم٣».

Bradycardia : *** بطء معدل القلب**

«بطء عمل القلب عادة، ويعرف عندما يكون معدل القلب أقل من ٦٠ ضربة / دقيقة».

Breathing Frequency : *** تردد التنفس**

«معدل دورات التنفس (شهيق وزفير) ويعبر عنه عادة بالتنفس فى الدقيقة».

Bulimia : *** زيادة الشهية العصبى**

«اضطراب عصبى يتميز بزيادة تناول الطعام المتبوع بالقىء الإرادى والصيام».

(C)

Calorie : *** كالورى**

«وحدة قياس الطاقة الحرارية التى يتطلبها رفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية Celsius تحت ظروف خاصة، ويعرف أيضا بالسعر الكبير أو Kilocalorie».

Calorimetry : *** كالوريمترى**

«وسيلة لتحديد الحرارة المفقودة أو المكتسبة بالقياس المباشر للإنتاج الحرارى أو القياس غير المباشر لتبادل غازات التنفس».

Cardiac Output : *** الدفع القلبى**

«حجم الدم الذى يدفعه القلب خلال وحدة قياس زمنية (دقيقة فى الغالب) وهو محصلة معدل القلب Heart Rate وحجم الضربة Stroke Volume».

Concentric muscle contraction : *** انقباض عضلى مركزى**

«انقباض يحدث فى اتجاه مركز العضلة، فتقصر العضلة أثناء زيادة توترها، ويطلق عليه أحيانا: تدريب إيجابى Positive exercise» .

(D)

Diastolic Blood Pressure : *** ضغط الدم الانبساطى**

«الضغط الشريانى أثناء مرحلة ارتخاء عضلة القلب فى الدورة القلبية».

Dynamic exercise : *** تمرينات متحرك**

«يتم تبادل الانقباض والارتخاء للعضلة الهيكلية أو مجموعة عضلات مسببا حركة - جزئية أو كاملة - خلال المدى المفصلى».

Dyspnea : *** صعوبة التنفس**

«صعوبة التنفس ويطلق عليه Labored».

(E)

Eecentric muscle contraction : *** انقباض عضلى لامركزى**

«طول العضلة مع زيادة توترها، ويطلق عليه أحيانا : تدريب سلبى Negative exercise».

ElectroCardioGram (ECG) : *** رسم القلب الكهربائى**

«تسجيل النشاط الكهربائى للقلب حيث تظهر بعض الموجات تسمى : PQRST تحت الموجة P نتيجة فقد الاستقطاب depolarization وانقباض الأنسجة العضلية للأذنين، والموجات الباقية ترتبط بعملية فقد الاستقطاب فى الأنسجة العضلية للبطينين».

Ergometr : *** قياس الجهد أرجوميتر**

«جهاز يستخدم لقياس الجهد البدنى والقدرة الناتجة أو الشغل».

(F)

Fibrillation : *** ارتعاشات**

«حدوث انقباضات سريعة وضعيفة غير متناسقة لمجموعات صغيرة من الألياف العضلية فى القلب أو العضلات الهيكلية».

Fibrin : *** فيبرين**

«ألياف مرنة من مادة بروتينية تتكون من أحد بروتينات البلازما (فيبرينوجين) أثناء تجلط الدم».

* المرونة **Flexibility :**

«مدى الحركة الممكنة لمفصل أو مجموعة من المفاصل».

* تلف التجمد **Frostbite :**

«تلف موضعى فى الأنسجة ناتج عن التجمد بسبب برودة شديدة».

(G)

* زيادة سكر اللبن فى الدم **Galactosemia :**

«خلل وراثى فى التمثيل الغذائى يتميز بوجود كميات كبيرة من سكر اللبن فى الدم ويصاحبه تأخر فى النمو وتخلف عقلى».

* جليكوجين **Glycogen :**

«نشا حيوانى وهو مركب عديد التسكر يتكون من جزيئات من سكر الجلوكوز أو من سكريات أحادية أخرى وتحويلها إلى سكر جلوكوز.

* تكوين النشا الحيوانى **Glyconeogenesis :**

«تكوين نشا حيوانى أو سكر جلوكوز من المواد النشوية أو الدهون».

* سكر الجلوكوز **Glycose :**

«سكر الجلوكوز أو سكر العنب».

* سكر فى البول **Glycosuria :**

«وجود سكر الجلوكوز فى البول».

(H)

* معدل القلب **Heart Rate :**

«عدد انقباضات (ضربات) القلب كل دقيقة، ويعبر عنه بالضربة فى الدقيقة».

* حركية الدم **Hemodynamic :**

«ترجع إلى القوى الداخلة فى دوران الدم بالجسم».

* زيادة الدم الموضعى **Hyperemia :**

«زيادة كمية الدم فى جزء من الجسم نتيجة لزيادة سريانه أو نقص خروجه».

* زيادة التنفس **Hyperpnea :**

«زيادة معدل وعمق التنفس أثناء التدريب».

* ارتفاع ضغط الدم الشريانى **Hypertension :**

«زيادة الضغط الشريانى عن المستويات الطبيعية، وغالبا ما تعرف بزيادة الضغط الشريانى للدم أثناء الراحة عن ١٤٠ / ٩٠ مم زئبق».

* التضخم **Hypertrophy :**

«زيادة حجم العضو أو النسيج عادة نتيجة لزيادة حجم عناصر الخلايا أو الأنسجة».

* زيادة التهوية الرئوية **Hyper Ventilation :**

«زيادة الشهيق والزفير للهواء نتيجة لزيادة معدل أو عمق التنفس، ويمكن أن تؤدى إلى القلونة التنفسية Respiratory alkalosis نتيجة لخروج ثانى أكسيد الكربون من الدم».

* نقص التهوية الرئوية **Hypoventilation :**

«نقص شهيق وزفير الهواء نتيجة لنقص معدل أو عمق التنفس».

* هيبوكسيا **Hypoxia :**

«انخفاض محتوى الأكسچين أو نقص كميته فى هواء الشهيق مثلما يحدث فى المرتفعات».

(I)

* نقص الدم **Ischemia :**

«نقص الدم الموضعى عادة نتيجة لإعاقة جزئية للأوعية الدموية الشريانية».

* مشابه للحركة **Isokinetic :**

«يرجع إلى انقباض العضلة أو المجموعة العضلية لكى تتحرك فى سرعة زاوية ثابتة».

* ثابت **Isometric :**

«انقباض العضلة حيث لا تطول ولا تقصر مع حدوث توتر بها وإنتاج طاقة وحرارة دون حدوث شغل أو حركة ميكانيكية».

* متحرك **Isotonic :**

«ترجع إلى الانقباض العضلى حيث يحدث توتر بالعضلة أثناء زيادة طولها أو نقصه»

(K)

* كيلو كالورى **Kilo calorie :**

«وحدة قياس للحرارة، وهو كمية الحرارة المطلوبة لرفع درجة حرارة كيلو جرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية فى ظروف خاصة».

* **Kinesthesiometer :**

«جهاز لقياس الإحساس بالعضلات».

(L)

* حامض اللاكتيك **Lactic acid :**

«حامض ناتج عن عمليات التمثيل الغذائى كنهاية للجلكزة اللاهوائية Anaero-bic glycolysis»

(M)

* الحد الأقصى لاستهلاك الأكسچين :

Maximum Oxygen Consumption (Vo2 max)

«أقصى معدل لاستهلاك الأكسچين أثناء التدريب عند مستوى سطح البحر، ويعبر عنه عادة باللتر فى الدقيقة (لتر / ق) أو المللیلتر لكل كيلو جرام من وزن الجسم فى الدقيقة (مللى / كجم / ق).

* وحدة قياس الطاقة **MET :**

«وحدة معايرة للتمثيل الغذائى، وتستخدم لتقدير تكاليف التمثيل الغذائى للنشاط البدنى وتكون :

مت واحدة MET = ٣,٥ مليلتر أكسچين يستهلكها كل كيلو جرام من وزن الجسم فى الدقيقة».

* التهوية الرئوية فى الدقيقة **Minute Ventilation :**

«حجم هواء التنفس فى الدقيقة، ويتكون من حجم هواء التنفس العادى Tidal Volume وعدد مرات التنفس فى الدقيقة».

* ضمور عضلى **Muscular atrophy :**

«نقص فى حجم الأنسجة العضلية نتيجة للمرض».

* التحمل العضلى **Muscular Endurance :**

«قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على الانقباض عند مستوى قوة أقل من القصوى لفترة زمنية أطول، وتقاس عادة بعدد مرات التكرار ضد مقاومة تبلغ حوالى ٥٠ - ٦٠٪ من المقاومة القصوى».

* القوة العضلية **Muscular strength :**

«أقصى قوة أو توتر تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية».

* **Myocardia :**

«عضلة القلب، ويطلق عليها كذلك Myocardium».

* موت نسيج فى عضلة القلب **Myocardial infarction :**

«نسيج ميت فى عضلة القلب نتيجة توقف الدورة الدموية فى الشريان المغذى له».

(O)

* انخفاض زائد لضغط الدم الشريانى **Ortostatic hypotension :**

«انخفاض ضغط الدم بنسبة أقل من معدلاته الطبيعية».

* استهلاك الأكسچين **Oxygen Consumption :**

«معدل استهلاك الأكسچين بالجسم فى التمثيل الغذائى الهوائى، ويعبر عنه عادة باللتر من الأكسچين المستهلك فى الدقيقة (لتر / دقيقة) أو مليلتر أكسچين لكل كيلو جرام من وزن الجسم فى الدقيقة (ملى / كجم / ق)».

(R)

* الحمضنة التنفسية **Respiratory Acidosis :**

«انخفاض PH الدم أقل من الطبيعى نتيجة لعدم الكفاية الدموية وزيادة ثانى أكسيد الكربون، كما يمكن أن تحدث نتيجة نقص التهوية الرئوية hypoventilation».

* القلونة التنفسية **Respiratory Alkalosis :**

«زيادة غير طبيعية فى PH الدم وسوائل الجسم الأخرى مصاحبة بنقص مستوى ثانى أكسيد الكربون فى الدم بواسطة زيادة التهوية الرئوية.

* نسبة التبادل التنفسية **Respiratory Exchange ratio :**

«نسبة ثانى أكسيد الكربون إلى الأكسچين Vco_2 / Vo_2».

(S)

* تمرينات ثابتة **Static Exercise :**

«انقباض العضلة أو مجموعة العضلات الهيكلية بدون حركة فى المفصل».

* حجم الضربة **Stroke Volume :**

«حجم الدم الذى يضخه القلب فى كل ضربة من ضرباته».

* ضغط الدم الانقباضى **Systolic Blood Pressure :**

«ضغط الدم الشريانى خلال مرحلة انقباض عضلة القلب Systolic Phase فى الدورة القلبية».

(T)

* سرعة معدل القلب **Tochycardia :**

«زيادة السرعة غير الطبيعية لعضلة القلب، وتعرف عادة بزيادة معدل القلب عن ١٠٠ ضربة / ق فى حالة الراحة».

* سماع صوت القلب من بعد **Telecardiophone :**

«جهاز لسماع أصوات القلب من بُعد».

* عتبة **Threshold :**

«عتبة . . . أو الحد الأدنى للقوة التى تلزم لإحداث تأثير معين كإحداث انقباضة عضلية أو تنشيط ليفة عصبية مثلا.

(U)

* فوق صوتى **Ultrasonic :**

«نسبة إلى موجات صوتية أو ذبذبات عالية التردد وبسرعة أكبر من ٣,٠٠٠ ذبذبة فى الثانية مما يجعلها متعذرة السماع بالنسبة للأذن البشرية».

* سوء تغذية **Undernutrition :**

«نوع من سوء التغذية ناتج عن قلة الطعام أو سوء الهضم والامتصاص».

* وحدة **Unit :**

«وحدة تكوين أو وحدة قياس».

* عضلة غير مخططة **Unstriated muscule :**

«عضلة غير مخططة أو غير إرادية».

* بولينا **Urea :**

* حامض بوليك **Uric acid :**

* بول **Urine , Urina :**

(V)

* نغمة العصب الحائر **Vagal tone :**

«تثبيط سرعة دقات القلب بوساطة نشاط مستمر للعصب الحائر».

* ضيق الأوعية الدموية **Vasoconstriction :**

«صيق أو انقباض فى الأوعية الدموية».

* مادة خفض ضغط الدم **Vasodepresson material :**

«مادة تحدث انخفاضا فى ضغط الدم عن طريق توسيع الأوعية الدموية».

* التحمل الهوائى **Ventilation :**

«تهوية رئوية وهى تساوى حجم هواء التنفس العادى فى عدد مرات التنفس».

(W)

* فقد **Wasting :**

«هزال أو تناقص فى وزن الجسم».

* قابل للذوبان فى الماء **Water Soluble :**