-محاضرة رقم04-

سلامة الممارسة في التدريب الرياضي

البيداغوجيا و سلامة الممارسة للرياضة:

إن ممارسة الرياضة في أي مستوى عند المبتدئين أو عند الكبار أو بأي وسيلة مستعملة إن كانت خاصة برياضة فردية أو خاصة برياضة جماعية تتطلب معرفة جيدة وتطبيق صارم لأساسيات الأمن والسلامة داخل ميادين وساحات الممارسة خلال التدريبات ولا يتحقق هذا العامل إلى من خلال عنصران متكاملان فيما بينهما وهما:

أ- العتاد:

يجب أن يكون العتاد المستعمل أثناء التدريب الرياضي يلبي مواصفات ومعايير السلامة الجاري العمل بها، بحيث تكون حالته جيدة لكي يتم إجتناب الحوادث التي قد تؤدي إلى إعاقة الممارسة الرياضية وكذلك لإجتناب حوادث السقوط الأكثر أو الأقل خطورة على الرياضي، ومن العناصر التي يجب مراقبتها وبصفة دائمة المحيط الذي يمارس فسه الرياضي، ان حالة محيط ممارسة الرياضة لها الأهمية الكبيرة في الحفاظ على سلامة الرياضي إذ يمكن ان تحتوي على أشياء مثل الحجارة او اسلاك حادة او أماكن مثل حافة الملعب التي تكون قريبة من مكان التدريب وتكون صلبة وحادة فكل هذه الموجودات تمثل خطر حقيقي يجب على المدرب الانتباه اليه والعمل على حذفه من مكان التدريب او الابتعاد عنه مع المراقبة المستمرة للرياضيين لكي لا يقتربوا منها، كذلك حالة الأدوات المستعملة في التدريب مثل الاقماع والكرات والأجهزة والآلات المختلفة التي يعتمد عليها المدرب في عملية التدريب فهي مصدر خطر حقيقي على سلامة الممارسة الرياضية اذا كانت قديمة مهترئة وعليها تشوهات او تكون غير صالحة للممارسة اذا كانت يوجد فيها تشوه او كسر او آليات عملها غير صالحة، كذلك على المدرب مراقبة حالة اللباس الرياضي الخاص بالممارسة الرياضية مثل الحذاء او اللباس او اللباس الخاص برياضات لها لباس خاص مثل رياضة المبارزة او الدراجات...الخ فيجب ان يكون اللباس الرياضي صالح للممارسة غير مهترئ ولا يحتوي على أماكن حادة او صلبة يمكن ان تشكل خطر على المجموعة الممارسة للرياضة او للخصم اذا كان الرياضي في منافسة كذلك لا يجب ان يسمح المدرب للرياضي بارتداء أشياء أخرى خارج اللباس الرياضي التي يمكنها ان تشكل خطر على الممارس نفسه او زملائه الممارسين مثل سلسلة العنق والخواتم في الأصابع...الخ، زيادة على هذا على المدرب مراعاة حالة أماكن أخرى لها علاقة بالممارسة الرياضية مثل غرف تغيير

اللباس الرياضي من خلال مراقبة ضغط الهواء فيها وكذلك السلسلة ومغير السرعة ، كما يجب توفر محفظة الإسعافات الأولية فهي ضرورية ويمكن أن تكون فردية مع وجود عدد محدود من المواد الصيدلانية أو جماعية وتكون كاملة المواد، حسب النشاط البدني يقوم المربي بحملها أو وضعها داخل قاعة او مكان متابعة التدريبات أو في المنافسة.

2- المجموعة:

يجب على المدرب أو المربي أن يعمل على ضمان السلامة لممارسي الرياضة سواء كانت الممارسة فردية أو جماعية و ليتمكن من تحقيق هذا الإجراء يقوم بتقييم قدرات كل عنصر من عناصر المجموعة عن طريق تمرينات خاصة بإقتراح وضعيات ملائمة لذلك، مع الأخذ بعين الإعتبار جميع العناصر المرتبطة بذلك مثل حالة اللياقة البدنية للرياضيين، مكان التدريب، حالة الأرصاد الجوية، إذ عليه ان يكون دائما على دراية ووعي تام بضرورة التصرف على حسب متطلبات عوامل الأمن والسلامة مع المجوعة التي هو مسؤول على تدريبها ، كذلك يجب ان يدرك كل فرد في المجموعة الرياضية مدربين او رياضيين اة عضة في الفريق ان متطلبات الامن والسلامة ليست مسؤولية مرتبطة بالبيداغوجي وحده بل هي مسؤولية كل فرد من المجموعة داخل الفريق و لتنظيم تدريبات الفريق يجب إتباع الإجراءات التالية:

*** قبل التدريب:**

- ينصح بممارسة الرياضة في وسط خالي من الحركة سواء كانت افراد او آليات او شيء آخريمكن ان يكون مصدر خطر على الرياضي.
- يتم إختيار مكان التدريب من خلال تجنب الملاعب الغير مناسبة للعب أو في الأماكن ذات الكثافة السكانية الكبيرة أو في الطرق والساحات الغير مخصصة للعب او ممارسة الرياضة.
- مساحة التدريب او مكان التدريب الذي يتم إختياره يجب ان يأخذ بعين الإعتبار عدد المجموعة، القدرات البدنية للمجموعة، الفضاء الكافي والزمن الكافي للتدرب فيه.
- من الضروري معرفة مكان التدريب مسبقا ومن الأفضل أن تكون من طرف المدرب والمرافقين له.

*** في يوم التدريب وقبل البدأ:**

- يجب وضع مخطط مكان التدريب وزمن التدريب في مكتب المدرب والنادي ولدى أحد المسؤولين.
- يجب توفير مستلزمات التدريب الغذائية الخاصة بالرياضة خلال التدريب (الماء والمواد الغذائية الطاقوية).
- يجب مراقبة العتاد والمعدات الخاصة بالتدريب.

– يجب التنبيه على عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة من خلال توضيح أشكال تنظيم العمل داخل الجماعة في الميدان وحسن التعامل والتحلي بالأخلاق والسوك الحسن إتجاه الأشخاص الآخرين والعمل على المحافظة على المحيط.

*** أثناء التدريب:**

– يتم تشكيل الأفواج حسب عدد الممارسين الكلي، العدد لكل جنس، النمو الجسدي، الخبرات السابقة للممارسة الرياضية، قدرة الرياضيين على القيادة ، يفضل وجود مرافقين لكل فوج يكون أحدهما هو القائد.

– يجب ترك مسافة تقدر من 50سم إلى 1 متر بين الرياضيين بالنسبة للمبتدئين، أما المسافة بين الأفواج تكون 5 متر على الأقل.

– يجب تحديد تنظيم العمل لتحسين مستوى أداء الأفواج.

– يجب أن يتم توضيح مناطق تغيير الإتجاه والتوقف وأماكن وجود عوائق للرياضيين مسبقا.

– يجب تقديم النصائح والمشورة بقدر كبير من الفاعلية.

– يجب التنبؤ مسبقا لحماية الرياضيين والعتاد عند تنفيذ التمرينات الخاصة.

– يجب إتباع تقييم منتظم لمراقبة حالة التعب لدى الممارسين.

*** بعد التدريب:**

– يجب وضع حصيلة نهائية للتدريب و العمل على مراقبة حالة العتاد.

4– شخصية البيداغوجي في التدريب الرياضي:

إن البيداغوجي في التدريب الرياضي له وظائف عديدة فهو يقوم بتسيير الفريق الرياضي كذلك يقوم بتعليم الرياضة و يأخذ كل القرارات اللازمة و يواجه، فهو ينسق عمله مع الطبيب الرياضي و المدلك مع الميكانيكي و مع الإداري مع الحكام و مع المدربين مع أولياء الرياضيين و عائلاتهم، يجب أن تكون لديه معارف عامة و خاصة و أن تكون لديه خبرات سابقة زيادة على القدرات البيداغوجية يجب أن يتمتع بقدرات بسيكولوجية و تنظيمية، إن طبيعة عمله تجعله يبحث دائما على تحسين وتطوير قدراته من خلال البحث على أحسن الطرق و الوسائل للتدريب، و هو بهذا يتمتع بمسؤولية كبيرة فهو يعمل كبيداغوجي في قطاع رياضة المنافسة إذ أن لديه تأثير كبير على الرياضي فكل ما يجب على الرياضي أن يقوم به فهو يمر من خلال المدرب، هذا المدرب الذي يجب أن تكون لديه قدرات عقلية و ذهنية و إنفعالية متميزة من خلال تكوين الإرادة و المثابرة و القدرة على تحقيق الإنتصار، فالمدرب يجب أن يقوم بالتعليم فهو بديناميكيته و تحكمه و حكمته مثال يحتذى به أمام الرياضيين فهو يساعد و بنشاط على خلق جو للعيش الجماعي، يقوم

بالإصغاء إلى المشاكل بمسؤولية و يتحمل نتائج ذلك ، فهذا الرجل في الميدان يقوم بإكتشاف المواهب، يكونها و يعطي النصيحة يوجد لديه معارف جيدة في الرياضة يقوم من خلالها بتنظيم و برمجة العمل و ينمي دافعية الرياضيين على حسب الأهداف المحددة [1].

[1]-Jean François Mayer, cyclisme entraînement ,pédagogie, O.P.CIT,p 50.