

المدرب الرياضي

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً مترناً ، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

خصائص المدرب الرياضي الناجح:

- * * الذكاء الاجتماعي.
- * الذكاء في وضع خطة التدريب.
- * الحكم الصائب على الأمور والعدالة.
- * النضج الانفعالي والثقة بالنفس.
- * المعرفة الجيدة بالرياضة التخصصية.
- * الخبرة السابقة كلاعب.
- * المظهر العام الموحى بالاحترام.
- * اللياقة البدنية والصحة النفسية.
- * الصوت القوي المقنع.
- * القدرة على التعبير وتوصيل المعلومة.

صفات المدرب الرياضي:

- ١- حسن المظهر.
- ٢- الصحة الجيدة.
- ٣- القدرة على قيادة الفريق الرياضي.
- ٤- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والمقدرة على تطبيقها
- ٥- حسن التصرف.
- ٦- التمسك بمعايير الأخلاق (كالأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء،

- المسئولية، الصدق).
- ٦- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية (كالثبات الانفعالي ، الانبساطية ، الصلابة ، التحكم الذاتي ، الاجتماعية).
- ٧- التمتع بالسمات النفسية الإيجابية (كالتنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد البناء).
- ٨- القدرة على التكيف مع المجتمع.
- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح وأهمها ما يلي:
- ١- الشخصية الواقعية أي الشخصية الفعالة (العملية).
- ٢- الشخصية الإبداعية.
- ٣- الشخصية التي تتميز بالذكاء لديها ملكة التغيير.
- ٤- الشخصية الانبساطية. القادر على اتخاذ القرار.
- ٥- الشخصية المحببة و الودودة القادر على السيطرة . .
- ٦- الشخصية القانعة المتزن انفعاليا . . (الغير متغطرة).

السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

- من أهم هذه السمات وتلخيص أهمها فيما يلي:
- * الثبات الانفعالي . * تحمل المسؤولية.
 - * التناغم الوجداني والتعطف . * الإبداع.
 - * القدرة على اتخاذ القرار . * المرونة.
 - * الثقة بالنفس . * الطموح.
 - * القيادة.

الثبات الانفعالي:

يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الرياضي الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين ، وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة

في مواقف المنافسات الرياضية ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغط النفسية العالية.

وكثيراً ما يصادف المدرب الرياضي العديد من المواقف العصبية سواء في عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية والتي تتطلب من المدرب الرياضي ضبط النفس وكبح جماحها والسيطرة على انفعالاته ، إذ أن سرعة الانفعال والغضب والعصبية وسرعة التقلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغة بالعمل التربوي الرياضي للمدرب ، وتساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب.

التناغم الوجداني والتعاطف:

يقصد " بالتناغم الوجداني " Empathy إحساس وإدراك المدرب الرياضي لما يحس به اللاعب وتفهم انفعالاته وتقديره لما يعانيه ، ويجب علينا أن نفرق بين " التناغم الوجداني " وبين " التعاطف أو المشاركة الوجدانية " Sympathy لان التعاطف يقصد به مشاركة المدرب الرياضي للاعبين في انفعالاتهم - أي مشاركة وجدانية بغض النظر عن نوعها وأسبابها.

فإن سمة التناغم الوجداني للمدرب الرياضي تكمن في مهاراته الإتصاليه باللاعبين وقدرته على تفهمهم وتقديرهم والميل والشعور الصادقين للمدرب تجاه لاعبيه ، الأمر الذي يعمل على اكتسابه لثقتهم وتقديرهم.

والعلاقة بين المدرب الرياضي واللاعبين والتي تتأسس على الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة وإحساس المدرب بجهود اللاعبين تعتبر من بين أهم العوامل التي تعمل على نجاح المدرب الرياضي في عمله.

، بل ينبغي النظر إلي مفهوم التعاطف والمشاركة الوجدانية من ناحية إحساس المدرب الرياضي بأفراح وسعادة اللاعبين أو مشاكلهم الاجتماعية أو كل ما يلهم بهم من أحداث أو أحزان وأن تتسم هذه المشاركة الوجدانية بالإيجابية والفاعلية.

القدرة على اتخاذ القرار:

من بين أهم السمات التي تميز المدرب الرياضي الناجح عن المدرب الرياضي غير الناجح قدرته على سرعة اتخاذ القرار ، وخاصة في مواقف

المنافسة المتغيرة التي تتطلب سرعة اختيار بين بعض البدائل اختيار بديل محدد بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية أو انفعالية.

وقدرة المدرب الرياضي على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة الرياضية والحكم عليها بطريقة موضوعية ، وكذلك القدرة على سرعة اتخاذ قرار بتنويع أو تغيير التصورات الخطئية أو سرعة التعرف على مكن الخطأ في الأداء كلها عوامل هامة مرتبطة على اتخاذ القرار.

وليس المهم هو السرعة القصوى في اتخاذ القرار بل لابد أن يرتبط بذلك اتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب.

الثقة بالنفس:

إن المدرب الرياضي الذي يتميز بثقته في نفسه وفي قدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين اللاعبين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته والثقة بالنفس تساعد المدرب الرياضي على سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء اللاعبين دون حساسية مفرطة.

كما أن المدرب الرياضي الواصل من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف غير المتوقعة ، ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظره للاعبين وإقناعهم بها.

ولمغالاة في الثقة بالنفس أو الغرور من جانب لمدرّب الرياضي من العوامل ذات الأثر العكسي على اللاعبين ولا تساعد على توطيد العلاقات الإيجابية معه.

تحمل المسؤولية:

في بعض الأحيان نجد أن بعض المدربين يرجعون أسباب الفشل أو الهزائم إلى اللاعبين أو الفريق الرياضي أو إلى بعض الأسباب أو العوامل الأخرى ، في حين أنهم قد ينسبون الفوز والنجاح إليهم ، وبغض النظر عن الأسباب التي تؤدي إلى الفوز أو الهزيمة فإن هناك جزء من المسؤولية يقع على عاتق المدرب الرياضي ولا بد أن يتحمل هذه المسؤولية بقدر كبير من الشجاعة.

فالمدرّب الرياضي الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات ، وخاصة في حالات الفشل ، ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبلي انتقاد الآخرين ، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات.

وتحمل المسؤولية يتطلب قوة الإرادة من المدرّب الرياضي وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء.

الإبداع:

إن القدرة على الإبداع واستخدام العديد من الوسائل الحديثة والمبتكرة أثناء التدريب الرياضي ، وكذلك التشكيل المتنوع للبرامج التدريبية والقدرة على إبراز أنواع متجددة ومبتكرة في مجال عملية التدريب الرياضي تعتبر من بين أهم العوامل التي تظهر قدرة المدرّب الرياضي على الإبداع.

إن الروتينية في إصدار توجيهات أو في تشكيل أنواع الأداء الحركي أو الخططي لا تساعد على تنمية وتطوير أداء اللاعبين.

فالمدرّب الرياضي الناجح مبدع مبتكر والمدرّب الرياضي غير الناجح روتيني وتقليدي.

المرونة:

يقصد بالمرونة هي القدرة على التكيف و المواءمة للمواقف المتغيرة ، وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

ولا يقصد بالمرونة أن يتغاضى المدرّب الرياضي عن الخطأ أو يتقبل الأمر الواقع لعدم حدوث المزيد من المشاكل ولكن يقصد بسمة المرونة : القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف وإمكانية استخدام أكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود أو النمطية أو الإسرار على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف.

المدرّب الرياضي الذي يتسم بالمرونة مدرّب واقعي يتعامل مع الأحداث بطريقة واقعية وليس بطريقة مثالية أو رومانسية أو خيالية.

الطموح:

المدرّب الرياضي الناجح طموح يتميز بالدافعية نحو التفوق والمزيد من التفوق في ضوء الأسس الموضوعية ، وبالتالي يسعى إلى دفع وحفز لاعبيه بشتى الوسائل الإيجابية لتحقيق أعلى ما يمكن من مستوى.

والمدرّب الرياضي الطموح يتميز بالمتابعة والإصرار وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي ، ولا يستسلم بسهولة ويسعى نحو تطوير نفسه وتطوير قدراته ومعلوماته ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد ، ولا يقنع بمكاسبه الحالية ولكن يسعى إلى مزيد من المكاسب في إطار الإمكانيات المتاحة واستثمارها لأبعد مدى.

القيادة:

المدرّب الرياضي الناجح يتسم بسمة القيادة ويقصد بذلك قدرته على التوجيه والتأثير في سلوك اللاعبين وقدرته على الترتيب والتنسيق المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى وقدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة.

وكذلك قدرته على حفز اللاعبين وإثابتهم وكذلك قدرته على نقد اللاعبين أو توقيع بعض العقوبات عليهم في التوقيت المناسب.

والمدرّب الرياضي الذي يتسم بسمة القيادة يحترمه الجميع ويقدرونه ويستمعون إليه وينفذون توجيهاته عن طيب خاطر ويثقون في قدراته على قيادتهم ورعايتهم .

*المرونة * القدرة على إكساب الولاء الجماعي للفريق الرياضي

*الثقة بالنفس * تحمل المسؤولية

*الصراحة والصدق في القول والعمل * الإعداد الذاتي الجيد لمهنة التدريب

الرياضي

*الصبر . * الضبط الذاتي

*القدرة على سهولة التكيف للمواقف الطارئة أو المتغيرة.

- واجبات المدرب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتخلص أهم الواجبات فيما يلي (2):

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

1- الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية علي مايلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

2- الواجبات التربوية النفسية:

تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التروية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضية، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.
- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، ا بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.