



المدرّب وفن تدريب المستويات العليا

مقدمة:

إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرّب الرياضي هو تعريف هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرّب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل ، لأن المدرّب الرياضي هو الذي يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين ، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة. وتتأسس عملية تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلّى به المدرّب الرياضي من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرّب الرياضي حتى يُكتب لعملة كل التوفيق والنجاح

إن المهمة الملقاة على عاتق المدرّب الرياضي تتطلب منه الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الدولة التي تحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية ، فالمدرّب الرياضي الذي يقتنع في قراره نفسه بالمستقبل الزاهر للدولة لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين فحسب ، بل يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفعالة.

ويتطلب الأمر من المدرّب الرياضي لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إلمام بالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم والقيم والعادات السائدة في مجتمعه والتي يتأسس عليها أيديولوجية الدولة.

هل التدريب فن أو علم؟

علم: هناك كم كبير من المعلومات العلمية تستند على البحوث العلمية التي أجريت مع الرياضيين يمكن أن يعزز عمل المدرّب. وتتوفر معلومات التي تساند المدرّب والرياضي في مجالات التدريب المختلفة مثل علم الحركة، والبايوميكانيك، علم النفس، الفسلجة والطب. هناك عدد من الأساليب العلمية لقياس وتحليل أداء الرياضي مثل: الحاسوب الذي يساند قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومستويات تراكم حامض اللاكتيك وتكنيك الركض.. الخ.

فن: إن فن التدريب يأتي عندما يتحتم على المدرّب أن يحلل البيانات العلمية ومن ثم تحويلها إلى برامج تدريبية لتساعد في تطوير الرياضي. إن **عملية التحليل هذه تعتمد كلياً على خبرة المدرّب ومعرفته في الفعالية/ الرياضة والرياضي المعني نفسه.**

وعن طريق فهم العلم الذي هو أساس التدريب، يمكن تصميم برنامج تدريب رصين الذي يساعد الرياضي تحقيق كامل إمكانياتهم. وفن التدريب هو فهم العلم ومن ثم تطبيقه.

تعريف المدرّب 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 متزناً، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب

وتعريفنا للمدرّب الرياضي:

هو ذلك القائد الرياضي الذي يقوم بمهمة التدريب الرياضي .. لرياضي واحد على الأقل أو لمجموعة رياضيين بغية إيصالهم إلى المستويات العليا وفق الأسس التدريبية والطرائق العلمية الصحيحة في النشاط أو اللعبة المختارة ويعد المدرّب القاعدة الأساسية والأولى التي تستند عليها العملية التدريبية.

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:

- لاعب موهوب
- مدرّب بمواصفات خاصة
- تخطيط على مستوى عال
- إمكانات متطورة
- رعاية من نوع خاص

ومن متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:

المدرّب بمواصفات خاصة ، إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المديرين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب ، فالمدرّب المثقف والدارس والمتطور دائماً والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خطتها ونواحيها الفنية تكتيكياً وتكتيكياً ، هذا بالإضافة إلى تمتعه بشخصية قيادية قوية ، **هو المدرّب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الأبطال** ، فتاريخ المدرّب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي وإطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور إلى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي.

فإذا كان المدرّب بصفة عامة يتطلب منه أن يكون مثقفاً ومؤهلاً، فالمدرّب في مجال رياضة المستويات وبصفة خاصة يجب أن يتخطى ذلك إلى مستويات متقدمة من الثقافة والتأهيل ... مجال التخصص حتى يكون مردود

ذلك إيجابياً على المستوى بصفة عامة، فالإطلاع على نتائج البطولات العالمية والأولمبية ودراسة محتوى برامج الأبطال وتتبع أخبار ونتائج مستوياتهم من الأمور الهامة التي يجب أن يقف عليها المدرب المؤهل لتدريب المستويات العليا.

إن دراسة اللاعبين ذوى المستويات العليا دراسة نفسية من الأهمية بمكان بالنسبة لمدرّبهم، فالمدرب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً هاماً من عناصر إعدادهم ... فكم من لاعب دولي وأولمبي فقد ميدالية ثمينة ، وذلك لعدم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدرّبه وعلى مدار السنة التدريبية.

إن حضور المدرب للبطولات العالمية والأولمبية والوقوف على ما وصلت إليه فنون اللعبة ومستوى الأبطال ، هذا بالإضافة إلى احتكاكه بمدربين على مستويات متقدمة يجعل منه مدرباً ملماً بأحدث ما وصل إليه تكنيك اللعبة ، أو خطط اللعب هذا بجانب الدراسات المتقدمة التي يجب على المدرب حضورها دارساً مجتهداً حتى يستطيع الوقوف على أعلى درجات العلم والمعرفة في مجال تخصصه والذي يؤثر ... لا شك على مستوى تدريّبه.

وطالما نتحدث عن التدريب وأهمية التدريب الرياضي الذي يعتبر عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (سواء براعم، ناشئين، ومتقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن، فذلك لا بد أن يطبقه شخص مؤهل له، ويعتبر من أهم عناصر عملية التدريب، وهذا العنصر المهم هو المدرب، فالتدريب عملية شاقة لا يستطيع أي فرد أن يقوم بها بسهولة، إلا إذا توافرت لديه المقومات الضرورية اللازمة لتحقيق **أهداف التدريب**، وأولها الرغبة في العمل، لأن الرغبة هي التي تدفع المدرب وتحببه في عمله، وتجعله يؤدي عمله بحماس واستمتاع، ما يعكس آثاره الإيجابية على اللاعبين ويتطلب ذلك أن يكون ملماً إماماً كاملاً بموضوع التدريب وجميع الجوانب المساعدة على عملية التدريب من علوم مساعدة وغيرها، علاوة على التمكن من فهم العملية التدريبية باعتبار أن التدريب عملية إدارية شاملة تحتاج إلى المعرفة بأساليب التدريب الحديثة لأنه لا يكفي أن يكون المدرب خبيراً فنياً في أساليب التدريب بل يجب أن يكون ملماً إماماً بكل الأمور الأخرى المساعدة، ولكن الأهم من ذلك هو قدرته على اختيار الأسلوب التدريبي المناسب والملائم، فهناك العديد من تلك الأساليب بمزاياها وعيوبها، ومنها ما ثبتت فاعليته في مواقف تدريبية معينة، ولا تتناسب مع مواقف أخرى، لذلك، يجب على المدرب التعرف على العوامل التي تعوق عملية التدريب وكيفية التغلب عليها، وطرق استخدام الأساليب والمعينات والوسائل المتبعة في تنفيذ عملية التدريب، وهذا يجعله يتحمل مسؤولية العمل الذي يقوم به والتي تعتبر مسؤولية كبيرة لما تحمله من متطلبات كثيرة، أهمها أن يتمتع بمهارة التفكير والتصرف، لأن هنالك مواقف تحتاج إلى الحزم وأخرى إلى المرونة وأن يتمتع بثقافة

التنوع في البرامج التدريبية المختلفة وأن تكون لديه القدرة على الاتصال لأن عملية الاتصال ضرورية وتسهل عليه رؤية وتحليل المشكلات وعوائق الاتصال بعيون اللاعبين، والعمل على تجنب هذه العوائق والتغلب عليها، كما يجب عليه فهم السلوك الإنساني والتعرف على أنماط السلوك وكيفية التعامل مع الكل والتكيف مع الأزمات الطارئة واتخاذ القرارات، وتعديل خطته تبعاً لما يحدث لإشباع حاجات اللاعبين بجانب شيء مهم، ألا وهو إدارة الوقت بفاعلية، لأن المدرب **يلعب دور القائد** وعليه أيضاً أن يطلب الإتيان **ولا يتوقع الكمال وذلك بفهمه للاعبيه قبل أن يتوقع التأثير فيهم بخلق الاحترام والثقة المتبادلة والاحترام للأوامر بجانب تحفيزهم وإعطائهم الأمل.**

هناك أمور يرى البعض أنها أمور ثانوية، ولكن في الحقيقة هي أمور مهمة جداً، مثل التأكد من أن اللاعبين قد استقبلوا الرسالة الموجهة لهم عبر الشرح النظري والتوجيهات العامة، وأن يعرف أي نوع من الاستيعاب يفضله اللاعبون في الشرح النظري، وأن يفهم الطريقة التي يرغبها اللاعبون في التعلم، لأن المدرب إذا شعر بعدم قدرته على التأثير في اللاعبين فليتذكر بأنه من الممكن أن تكون الوسيلة التي يستخدمها هي الخاطئة أو ربما طريقة التدريب العملي هي الخاطئة، أما إذا كانت الشخصية هي السبب فعليه أن يعيد كل حساباته ويرتب كل أوراقه.

هناك الكثير من المدربين الناجحين في عملهم يقومون بأدوار أخرى تتمثل في تقديم النصائح للاعبين عن أدواتهم الرياضية والنوعية الأنسب لهم، وأن يجعل من العلاقة بينهم علاقة **صداقة** من خلال السنوات التدريبية، حيث تدعم وتقوى هذه العلاقة ويصبح المدرب فرداً يعتمد عليه اللاعب كصديق، يستشير به حتى في أموره الخاصة، ومن المهم المحافظة على الثقة الشخصية بين الطرفين، لأن ضياع هذه الثقة سيؤدي إلى ضياع صفة الصديق بين المدرب واللاعب، وتزويدهم بالمعلومات عن نتائج المنافسات الوطنية والدولية والاحتفاظ بالتطور التقني والزماني للتدريب، ويعني ذلك متابعة الجديد في التكتيك والتكتيك والأمور الأخرى، وأن يكون مستعداً للإجابة عن كل الأسئلة، فربما يوجه له اللاعبون عدداً من الأسئلة حول مختلف الأحداث الرياضية، أحداث شاهدوها في التلفزيون أو قرأوها في الصحف وربما أشياء ليس لها علاقة بكرة القدم.

وهناك أدوار مهمة يجب أن يلعبها المدرب، فحينما تبدأ المنافسة من الممكن أن تكون هناك تأثيرات سلبية كثيرة محبطة لبعض اللاعبين نتيجة تدني أدائهم أو ضعف لياقتهم البدنية أو ضعف نتائج فرقهم، وهنا يأتي دور المدرب في وجوده بقرينهم وتشجيعهم وامتصاص كل الضغوط والإحباط من الجهات الخارجية إن كانت من المشجعين أو الإعلام أو غيره، وهنا يتعامل معهم ويساعدهم على حل مشاكلهم بالطرق التي تبعد القلق والتوتر وتؤدي إلى التهدئة والاسترخاء.

في عصرنا هذا يجب أن يتمتع المدرّب بمهارات متعددة حتى يستطيع أن يواكب هذا العلم الذي توافرت له كل المعطيات ليساعد المدرّب، حيث وجود ثروة معلوماتية مؤسّسة على البحث العلمي، وهذه المعلومات متوافرة لمساندة المدرّب في كل النواحي التدريبية متضمنة التغذية والبايوميكانيك و علم النفس الرياضي و علم الفسيولوجية والطب الرياضي و علم وظائف الأعضاء، وتوجد العديد من الطرق والمناهج لتحليل الأداء الرياضي، حيث يقوم المدرّب بالتحليل العلمي للبيانات ويحول ذلك إلى برنامج تدريبي يساعد اللاعبين على الإنجاز، طرق هذا التحليل تعتمد بشدة على خبرة المدرّب ومعلوماته الفعلية حول كرة القدم من خلال فهم العلم والذي هو أساس التدريب وتصميم البرنامج التدريبي المناسب والذي من الممكن أن يساهم في رفع مستوى اللاعب للوصول إلى أقصى طاقاته ويفجر كل إمكانياته، حيث تكون الاستفادة من خلال فهم العلم وتطبيقه بكل اقتدار ووعي وتركيز وصلابة عقل وثقة بالنفس، ما يخلق دافعية تزيد من معايير التصميم على النجاح وتحقيق الإنجاز عبر ضبط سلوك اللاعبين وفق المبادئ والثوابت الوطنية والأخلاقية.

بجانب أن المدرّب يعطي اللاعب الدوافع التي تساعد على القدرة لإنجاز أهداف من الأداء على درجة عالية من الإتقان وعليه أن يطور الطاقة البدنية بكامل صورها ويحرك كل القدرات والعادات الذهنية التي ستخدم وتثري سنوات اللاعب طيلة عمره في الملاعب، وذلك بخلق الظروف الصحيحة للتعليم، وأن يعمل على إيجاد وتنمية دوافع اللاعب نحو التدريب والاستعانة بقاعدة العرض التي توجه الاستيعاب الناضج للظواهر، وتقدم التطورات الحركية الضرورية للعمل، لذا فتحقيق هذه القاعدة في مراحل التدريب تتطلب جهوداً مكثفة من المدرّب بالعمل واستعمال العرض في التدريب باستخدام وسائل متنوعة تساعد على التصور الكامل للحركات المراد تعليمها والتصرف التكتيكي لأهم مكونات التدريب، وهناك ثلاثة أنواع من أشكال طرق التعلم منها **السمعية والبصرية والحركية**.

ومن الأشياء التي تساعد المدرّب على أداء عمله بنجاح هو طرق التدريب التي تتابع مراحلها من حيث التخطيط والقيادة والتقييم، **ولذلك يحتاج المدرّب إلى تطوير العديد من المهارات والتي تتضمن:**

- ❖ معرفة كيفية التواصل الفاعل مع اللاعبين وذوهم.
- ❖ فهم الطرق التدريبية والمبادئ العلمية للتدريب.
- ❖ فهم وتطبيق مناهج التعليم الخاصة.
- ❖ نصح اللاعبين نحو سلامة مسارهم الرياضي.
- ❖ فهم الأسباب والتعرف على مظاهر زيادة الحمل التدريبي.
- ❖ إعداد البرامج التدريبية للاحتياجات الخاصة بكل لاعب على حدة.
- ❖ مساعدة اللاعبين لتعليم مهارات جديدة.
- ❖ استعمال الاختبارات لسير البرنامج ومراقبة الأداء.

- ❖ نصح اللاعبين نحو التغذية التي يحتاجون إليها.
- ❖ فهم كيفية تطوير جهاز الطاقة لدى اللاعب.
- ❖ القدرة على توجيه اللاعب بالاسترخاء والتحصير الذهني للمهارات.
- ❖ النصح وتوجيه اللاعب نحو الطريقة الشرعية لاستعمال الأودية والمواد الإضافية.
- ❖ تقييم مستوى الأداء في المنافسة.
- ❖ الإلمام التام بالقواعد والقوانين والضوابط العامة للمجتمع.
- ❖ التمتع بالشخصية الرياضية المتزنة حتى يستطيع أن يستحوذ على الثقة والاحترام.
- ❖ أن يكون حسن المظهر.
- ❖ الابتعاد عن الغضب والانفعال والتمتع بالصبر وحسن الخلق.
- ❖ معاملة اللاعبين كإخوة ومشاركتهم في مواقفهم.
- ❖ تعليم اللاعبين كيفية احترام مبادئ الاحتراف وبنود العقود الخاصة بذلك.
- ❖ الإلمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب والوقوف على كل ما هو جديد في عالم التدريب.

كما يجب على المدرّب الناجح أن يتصف بمواصفات وخصائص ثقافية وإنسانية ونفسية كثيرة تعكس حساسية دوره في أداء رسالته، أهمها أن يكون موهوباً لأنه ليس كل رياضي مميز، أو حتى نجم بارز في زمانه استطاع أن يكون مدرساً ناجحاً، فالتدريب يولد بالفطرة، وهو موهبة ثم علم وخبرة يدعم بالدراسة والتحصيل، وأن نجاح المدرّب لهو تحد كبير لأنه يتعامل مع الإنسان بكل تناقضاته وانفعالاته ولأنه يواجه تحديات المشاعر الإنسانية (الأمل، اليأس، الخوف، الفرح، والثقة الزائدة بالنفس أو عدمها... إلخ). وذلك يفرض على المدرّب الرغبة في العطاء بلا حدود، وبذل كل ما أوتي من معرفة وخبرة في هذا المجال ولا بد له من التعلم.. والتعلم ليس فقط من الأساتذة والخبراء، بل أحياناً كثيرة من اللاعبين أنفسهم، والاستفادة من إمكاناتهم الفكرية والإبداع في الابتكار والبحث عن طرق جديدة لكسر روتين التدريب والإبداع في التنوع في التدريبات.

ولذا بات من الواضح بأن المدرّب الناجح هو ذلك المدرّب الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكياته القيادية وتصرفاته التدريبية في كل مراحل الإعداد وكذلك قبل وأثناء وبعد المباراة. والمدرّب الطموح والذي يريد أن يؤثر تأثيراً إيجابياً في كل دقائق العملية التدريبية وأن يعم هذا التأثير على اللاعبين . يجب أن يطلع على كل ما من شأنه أن يحدث التكامل في عمله - فمعرفة - بعلم التدريب والتعلم وقراءاته وتنبؤاته بالحالة النفسية باللاعب تجعل منه قائداً ومرشداً ومربياً للاعبيه وقد يسهل ذلك كثيراً من نوع من التفاعل بينه وبين اللاعبين كما يساهم في وضع أسس صحيحة وعلمية يستند عليها في عمله وترجمته لمفردات

عمله . وفي الآونة الأخيرة باتت تأثير الخصائص والصفات القيادية للمدرّب هي المؤثر الأقوى على أداء اللاعبين وعطائهم في المستويين البدني والضبط (الانضباط السلوكي).

أنواع المدرّبين حسب نوع القيادة

في مجال التربية الرياضية للفوز والخسارة تأثير كبير في حياة المدرّب والملاعب في أن واحد فالمدرّب له دور قيادي في العملية التربوية والتدريبية لأنه المسؤول الأول عن إعداد اللاعب بدنيًا ونفسيًا وهو المعلم الذي يكشف مواهب اللاعبين ويقوم بالتوجيه وتقديم الإرشادات لرفع المستوى الرياضي بمثابة لأرض الخصبة التي ينبغي للمدرّب أن يقوم باستثمارها فالأبطال يتم إعدادهم من خلال برامج تدريبية محددة وفق فترات زمنية لغرض الوصول إلى المستوى المطلوب وهذا المستوى يمثل مرحلة بلوغ القمة والإنجاز والمدرّب هو الذي يلم بنواحي عديدة في علم التدريب وعلم النفس وتلعب شخصية المدرّب الدور الفاعل في البناء النفسي والتربوي للاعب لأنه يراه المثل الأعلى له إن من أهم واجبات المدرّب **تخطيط التدريب وتقويم النجاح في عملية التدريب ورعاية اللاعب وتوجيهه وإرشاده** . وعلى هذا الأساس فإن سمات المدرّب تقترب إلى حد ما إلى سمات القائد ، وأنواع المدرّبين يشبه إلى مدى بعيد أنواع القادة ، وقد تحديد أنواع المدرّبين إلى:

١. **المدرّب المسيطر:** هذا النوع يكثر الاهتمام بفرض النظام ويسمى أيضًا المدرّب الدكتاتور الذي يستخدم سلطته إلى أبعد حد ويكون عدوانيًا حيث يحمل الفريق مسؤولية الخسارة ويكثر من لوم اللاعبين والاستهزاء بهم ومن مميزاته العنف والصلابة وهذا النوع من المدرّبين لا يحقق النجاح الاجتماعي مع اللاعبين.
٢. **المدرّب الديمقراطي:** هو ذلك المدرّب الذي يكون صديقًا للاعبين ويضع ثقته بهم ويقوم معهم علاقات ويقدم لهم الإرشاد ويسمع مقترحاتهم ويكون اجتماعي ووجد اللاعبين يتمتعون بحرية أكبر أثناء التدريب لكنه لا ينال التقدير الكافي أثناء غيابه وينقصه فرض السيطرة في الوقت المناسب.
٣. **المدرّب الموجه:** هذا النوع من المدرّبين هو الذي يجمع بين الصفات السابقة التي أشرنا إليها فهو الذي يقدم للاعبين الإرشاد والنصح ويصغي إلى مقترحاتهم ويكثر من الاجتماعات والمنافسات ويمكن القول إن مثل هؤلاء المدرّبين هم مدرّبون ناجحون.

كيف تكون مدرباً ناجحاً :

للمدرّب الناجح مواصفات ثقافية، إنسانية ونفسية كثيرة تعكس حساسية دوره في أداء رسالته . أبرز هذه الخصائص هي:

١. **الموهبة الطبيعية** ؛ ليس كل رياضي مميز، أو حتى نجم بإستطاعته أن يكون مدرباً ناجحاً، فالتدريب يولد بالفطرة، وهو موهبة ثم علم وخبرة . أن ننجح كمدرّبين، هو تحدّ كبي، لأننا نتعامل مع الإنسان بكل تناقضاته وإنفعالاته، لأننا نواجه تحديات المشاعر الإنسانية (الأمل، اليأس، الخوف، الفرح، الثقة الزائدة بالنفس أو عدمها ،، الخ)
٢. **رغبة التعليم** ؛ رغبة العطاء بلا حدود، وبذل كل ما أوتي من معرفة وخبرة في الرياضة، الإدارة وحتى الحياة.
٣. **رغبة التعلم** ؛ التعلم ليس فقط من الخبراء، بل أحياناً كثيرة من الرياضيين أنفسهم، وإمكانياتهم وتفاعلهم مع التدريب. الابتكار والبحث عن طرق جديدة لكسر روتين التدريب ؛ حيث يتحول إلى هاجس قائم وتحد مستمر.
٤. **المعرفة الرياضية العميقة** ؛ الإلمام العميق بأبعاد الرياضة من حيث تاريخها (الدولي والمحلي) تركيبها التنظيمية (الإتحاد، اللجان، الترابية الإدارية، الواجبات والحقوق) القوانين والأنظمة، التقنيات ،، الخ.
٥. **الثقافة الرياضية** ؛ وهي القدرة على إعطاء الأجوبة الدقيقة لجميع أنواع الأسئلة في الرياضة (الإصابات، الغذاء، المنشطات وأخطارها، الرياضات الأخرى المساعدة، نظريات التدريب ،، الخ)
٦. **الإنفتاح** ؛ الإنفتاح على كل جديد، وتقبل التطور مهما بلغ مستوى المدرّب ونجاحه، بعيداً عن الإنغلاق.
٧. **الخبرة الشخصية** ؛ فلا يمكن للمدرّب النجاح في أداء رسالته ما لم يكن له خبرة شخصية كمتبار تجعله يلم إماماً عميقاً بكل المراحل التي يمر بها المتباري، بكل إنفعالاته، مشاعره وهواجسه . بحيث يستطيع أن يرسم له سلفاً بعض المعطيات والأجواء ، واللحظات التي يمر بها ، وهذه الخبرة أيضاً طرورية لمعرفة قدرات المتبارين وإمكانياتهم، الحدود القصوى التي يجب بلوغها، وعدم تجاوزها.
٨. **الحساسية نحو الحاجات الفردية** ؛ لإكتشاف الصفات الجيدة في كل متبار وإستعمالها وتطويرها، فالمدرّب الناجح هو من لديه خطة عامة لعمله، بجانب خطط فرعية لكل رياضي وفقاً لمزايه وإمكاناته الطبيعية . وأحياناً كثيرة يستطيع المدرّب إستناداً لخبرته وحده فهم قدرات الرياضيين أكثر من فهمهم لأنفسهم.

٩. **موهبة حل المشاكل** ؛ حل جميع أنواع المشاكل التي تعترض خطة الإعداد التي يتبعها، ومن أبرز المشاكل هي:

- المشاكل الجسدية : كمشاكل البنية الجسدية ، الليونة ، قدرة التحمل ، الخ.
- المشاكل النفسية : مواجهة الضغوطات الخارجية ؛ عدم التركيز، أثار المتاعب الفردية، الثقة الضعيفة بالنفس أو المفرطة ، الخ.
- المشاكل التقنية : كسوء الدفاع ، مشكلة المسافة، الإيقاع ، الخطوات ، الخ .تدريب الناشئين وإيصال الرسالة إليهم مع الفرح لضمان المتابعة.

١٠. **كسب الإحترام والثقة** : غالباً ما يقدم الرياضيون أقصى ما لديهم تعبيراً عن إحترامهم وتقديرهم لعمل مدربهم أو مدربيهم، وهذا غالباً ما يكون أحد أبرز الدوافع للفوز. فإذا آمن الرياضي بمدربه ، وقدرته على تطويره نحو الأفضل ، يكون قد تم البناء على أساس صلب ومتمين.

١١. **الإنضباط** : إنطلاقاً من ذاته، ثم الرياضيين وفرض السيطرة على مجريات التدريب.

١٢. **عادلاً** : عادل بإستعمال سلطته وعادل في خياراته.

١٣. **يتقن العمل تحت الضغط** : يتقن العمل تحت الضغوطات سواء كانت شخصية، داخل الفريق أو خارجه، ومهما إشتدت الضغوط لا يجب أن تحوّل بتاتاً بينه وبين قناعاته وإيمانه ؛ الذين هما أيضاً ممارسة وليساً مثلاً فقط. ويحسن إتخاذ القرارات المناسبة في الأوقات الحرجة.

١٤. **أن يكون متفهم** : تفهمه للرياضي يجب أن يكون نابعاً من العمق الإنساني، والتجربة الغنية. فهو يرفع الرياضي كقيمة إنسانية وليس أداة ، أو احتمالاً للفوز، أو جسراً لتحقيق أهداف ما . وهذه الرعاية تأخذ غالباً المنحى الأبوي ؛ وتستمر خارج دوام التدريب، والوقت المحدد والرسمي . وتفهم الرياضي يقف خلف أدائه ورفع معنوياته في حال الخسارة ، مع دراسة الأسباب الموجبة.

السمات الشخصية للمدرّب الرياضي الناجح:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن المدرّب الرياضي الناجح يتميز عن المدرّب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

الثبات الانفعالي	تحمل المسؤولية	التناغم الوجداني والتعاطف
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 النفسى العالية.

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.

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.

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 الواثق من نفسه لا يظهر عليه التردد أو القلق أو التوتر في المواقف غير المتوقعة ، ويستطيع بسهولة إبراز وجهة نظره للاعبين وإقناعهم بها.

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 إلي الفوز أو الهزيمة فإن هناك جزء من المسؤولية يقع على عاتق المدرب الرياضي ولا بد أن يتحمل هذه المسؤولية بقدر كبير من الشجاعة.

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 المدرب الرياضي على الإبداع.

المرونة: يقصد بالمرونة هي القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة، وخاصة في نطاق الظروف ذات الضغوط النفسية العالية كما هو الحال في المنافسات الرياضية. ولا يقصد بالمرونة أن يتغاضى المدرب 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 الإصرار على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الأهداف.**

الطموح: المدرب 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. **القيادة:** المدرب 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.

أدوار المدرب:

- الناصح: نصح الرياضيين حول التدريب الذي سيطبق والملابس والأجهزة اللازمة لذلك.
- المقيّم: تقييم أداء الرياضيين خلال التدريب والمنافسات.
- السائق: نقل الرياضيين إلى مواقع التدريب والمنافسة في العملية.
- المستشار: يمكن أن يكون عامل مخفف لهم ومعزز لسيكولوجية الرياضي.
- المهاري: يستعرض للرياضيين المهارات التي يطلب منهم أن تحافظ على لياقتك البدنية.
- صديق: يصبح المدرب صديق يمكن للرياضيين أن يشاركوه في مشاكلهم وفي فرحتهم.
- الباحث: جمع البيانات بالمنافسات الوطنية والدولية ومتابعة آخر التطورات في اللعبة.
- العالم: قد يكون هذا جزءاً من دورك كمستشار حيث غالباً ما توجه إليك الأسئلة.
- المدرس: تعليم الرياضيين مهارات اللعبة التي يمارسوها.
- المحفز: حافز على الرياضيين طوال السنة.
- المنظم: إعداد الخطط التي تلاءم كل رياضي.
- الداعم: غالباً ما يرغب الرياضي في تواجد المدرب قريباً منه ليساعده في تخطي الأزمات.

أشكال ونوعيات المدرّبين الرياضيين

***المدرّب المجتهد** " وهو الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج. "

***المدرّب المثالي** " وهو المدرّب المثالي في تفكيره وأخلاقياته وفي تعامله مع اللاعبين ومع المنافسين والإدارة. "

***المدرّب المتسلق** " هو الذي يرغب في سرعة الوصول إلى المستويات العليا دون بذل الجهد والعطاء ، ودائماً ما يستخدم الطرق الملتوية في الوصول إلى أغراضه ، **ودائماً ما يفشل.** "

***المدرّب الطموح** " وهو نوعية من المدرّبين ترغب دائماً في التجديد والإطلاع على أساليب التدريب الحديثة والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب **مع الوضع في الاعتبار، الإمكانيات المتاحة.** "

***المدرّب الواقعي** " وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية ، واضعاً في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة التي يعمل بها وبالتالي **يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه.** "

***المدرّب الحائر** " وهذه النوعية من المدرّبين قليل الحيلة ، وينقصها الواقعية والالتزام ، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدي هؤلاء المدرّبين **ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور.** "

***المدرّب الطواف** " وتكون هذه النوعية من المدرّبين غير مستقرة مع فريق واحد وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب وقد يكون بعض المدرّبين (المتميز والجاد والطموح والكثير منهم) محترف لهذه المهنة. "

***المدرّب المتطور (الحديث)** " وهذه النوعية من المدرّبين نجد أنها ترغب في التحديث ، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية ، ودائماً يسعى إلى حضور الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية ، ويراسل المجالات الخاصة بالتدريب الرياضي العالمية ويستفسر عن أحدث المعارف والمعلومات الجديدة في المجال الرياضي ، من خلال شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) وكثيراً ما تلقي هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين ، وتتخطفهم الأندية الكبيرة سواء داخل دولته أو خارجها. "

دور المدرّب الرياضي في التأثير على اللاعب

إن الساعات العديدة التي يقضيها المدرّب مع اللاعب توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب ، وتنمية اللاعب تتأثر تأثيراً كبيراً بشعوره تجاه مدرّبه ، مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركه الحسية (سلبية أو إيجابية) وهي رغباته واتجاهاته تجاه مدرّبه ، فإذا توافق اللاعب مع سياسة المدرّب أو أسلوبه للوصول إلى هدف ما ، وإذا أحب واحترم اللاعب مدرّبه فإن اقتراحات المدرّب والأهداف التي يسعى للوصول إليها سوف تتحقق ولا كن على العكس فإذا لم يحترم اللاعب مدرّبه أو لا يحبه شخصياً أو لم يقتنع به مهارياً فسوف يجد صعوبة كبيرة في تحقيق أي نتائج إيجابية معه ، فمن الواضح أنه عندما يتفق شخصان في آرائهم ينشأ الاحترام

المتبادل ؛ فيجب على المدرّب الناجح أن يتوافق فكرياً ومهارياً مع اللاعبين وعلية أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه.

لذلك أصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف، ولما كانت مرحلة الإعداد والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات. فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق ويؤدي إلى استمراره في المباريات وظهوره بالمظهر المشرف، والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات أكثر استعداداً وتفوقاً، ويحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية والتي تتضمن خطة للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى له إلى إعداده من النواحي التالية:

– الإعداد البدني للاعب.

– الإعداد المهاري للاعب.

– الإعداد الخططي للاعب.

– الإعداد التربوي النفسي للاعب.

دور المدرّب خلال إعداد رياضيي المستويات العليا

ان في كل عام هناك تقدماً كبيراً في الرياضة العربية والعالمية وهذا التقدم يزداد سنة بعد أخرى ، ولا يمكن ان يتم هذا ما لم يكن هناك **مدربون مقتدرون ومخلصون ومثقفون** ، هناك اختلاف بين مدرب وآخر في كيفية إعداد اللاعبين كما ان مستوى هؤلاء يختلف من واحد لآخر فمنهم من هو مختص ومتعمق في اختصاصه ومنهم من هو عكس ذلك ، ومن هذا الاختلاف المتفاوت لا بد أن يكون هناك اختلاف أيضاً في مستوى الانجاز وعلى المدرّب خلال العمل اليومي ان يقرر بصورة تدريجية ثلاثة مسائل مرتبطة مع بعضها البعض وهي:

١. ان يقوم بتربية الرياضيين على محبتهم للوطن والإيمان بشعبه إيماناً مطلقاً.
٢. يقوم ببناء شخصية اللاعب وتعليمه الصدق والصراحة والشجاعة وطاعة الآخرين ومحبة الناس.
٣. تحسين الانجاز الرياضي وذلك من خلال بناء عناصر اللياقة البدنية ، والعمل على زيادة معارف الرياضي للوصول الى الحد الأقصى من النتائج لكل متسابق.

ان نجاح المدرّب في تحقيق هذه المسائل الثلاث يعتمد على موهبته وزيادة معارفه بالأشياء الخاصة وقدرته على تربية وتطوير مستوى اللاعبين ، والعمل على ربط هذه المسائل مع بعضها البعض إضافة الى قدرة المدرّب في ربط العلاقة بين اللاعبين ، لان الدراسات التربوية الحديثة أثبتت ان اية مشاعر قائمة على المودة والتفاهم والتعمق في معرفة ما في النفوس احدى الوسائل الأساسية في تطوير العلاقة الثنائية بين المدرّب واللاعب والتي بدورها تساهم في تحسين الانجاز الرياضي

المدرّب ولاعبي المستويات العليا

إن العمل مع لاعبين ذوي مستويات متميزة منذ نعومة أظافرهم يحتاج إلى نوعية معينة من المدربين المؤهلين لهذا القطاع العام والصعب ، فالمدرّب المثقف والدارس والمتطور دائماً والذي يقف عند أحدث ما وصلت إليه فنون اللعبة وتطور خططها ونواحيها الفنية تكتيكياً وتكتيكياً ، هذا بالإضافة إلى تمتعه بشخصية قيادية قوية ، هو المدرّب ذو المواصفات التي تؤهله للعمل مع هؤلاء الأبطال ، فتاريخ المدرّب الرياضي ودرجة ثقافته ومستواه الأكاديمي وإطلاعه هي من أهم العناصر التي تجيز له المرور إلى مهنة التدريب في هذا القطاع الحيوي من التدريب الرياضي.

فإذا كان المدرّب بصفة عامة يتطلب منه أن يكون مثقفاً ومؤهلاً ، فالمدرّب في مجال رياضة المستويات وبصفة خاصة يجب أن يتخطى ذلك إلى مستويات متقدمة من الثقافة والتأهيل ... مجال التخصص حتى يكون مردود ذلك إيجابياً على المستوى بصفة عامة ، فالإطلاع على نتائج البطولات العالمية والأولمبية ودراسة محتوى برامج الأبطال وتتبع أخبار ونتائج مستوياتهم من الأمور الهامة التي يجب أن يقف عليها المدرّب المؤهل لتدريب المستويات العليا.

إن دراسة اللاعبين ذوي المستويات العليا دراسة نفسية من الأهمية بالنسبة لمدرّبهم ، فالمدرّب الذي ينسى أو يتناسى إعداد لاعبيه نفسياً يفقد بذلك عنصراً هاماً من عناصر إعدادهم ... فكم من لاعب دولي وأولمبي فقد ميدالية ثمينة ، وذلك لعدم إعداده إعداداً نفسياً من قبل مدرّبه وعلى مدار السنة التدريبية.

إن حضور المدرّب للبطولات العالمية والأولمبية والوقوف على ما وصلت إليه فنون اللعبة ومستوى الأبطال ، هذا بالإضافة إلى احتكاكه بمدربين على مستويات متقدمة يجعل منه مدرّباً ملماً بأحدث ما وصل إليه تكتيك اللعبة ، أو خطط اللعب هذا بجانب الدراسات المتقدمة التي يجب على المدرّب حضورها دارساً مجتهداً حتى يستطيع الوقوف على أعلى درجات العلم والمعرفة في مجال تخصصه والذي يؤثر ... لإشك على مستوى تدريبه .

ان مدرّب المستويات العليا تقع عليه مسؤولية تنمية الموهوبين ورعايتهم للوصول بهم الى المستويات الدولية ، وهذا يتطلب من المدرّب ان يعمل مع مجموعة من المساعدين المتخصصين في مجالات التدريب المختلفة ، لوضع برامج وفترات التدريب والبرامج التدريبية طويلة الامد وتنظيم معسكرات الاعداد واستخدام العلوم الرياضية والمعلومات الفنية وتطبيق مبادئ القيادة والمهارات الادارية وفن التعامل مع الاعلام . ويتحقق الهدف من اعداد اللاعبين للمسابقات من خلال التدريب، فالمدرّب هو المسؤول عن اعداد اللاعب بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا.

ان كل عمل يحتاج إلى تخطيط وكل مستوى تدريبي يحتاج أيضاً إلى تخطيط ، والتدريب للمستويات العليا فيحتاج لا شك إلى تخطيط على مستوى عال من التقنية وبذلك فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية والاستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود والمستوى الرياضي المنشود بالنسبة لرياضة المستويات العليا يحتاج بذلك إلى مستوى عال من التخطيط.

وبذلك فالتخطيط للمستويات الرياضية العليا ... يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابياً على مستوى الإنجاز الرياضي بدنياً ومهارياً ونفسياً ، وهناك بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب على المخطط سواء كان مدرباً أو إدارياً أن يراعيها قبل وضع الخطة سواء كانت الخطة طويلة المدى أو قصيرة ، والتي يمكن إيجازها فيما يلي:

- يبني التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشاركين في العملية التدريبية.
- الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغيير.
- اشتراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ آرائهم عند وضع الخطة التدريبية.
- الابتعاد عن التخمين ما أمكن والاعتماد على التفكير العلمي السليم وأن لا يعتمد التخطيط على أسلوب واحد في التنفيذ، بل على أساليب مختلفة والتي تتشكل وتتكيف حسب الظروف الجديدة التي قد تفرض نفسها على عملية التخطيط.

ومن أجل تطوير المدرّب علينا القيام بما يلي:-

١. العمل على الإكثار من إقامة الدورات التطويرية للمدربين في المجالات التي تساهم في تنمية الخصائص القيادية لهم وتمكينهم من الفهم المطلوب لمراحل اتخاذ القرارات وظروفها وكذلك الكفاءة في الاستخدام المناسب لهذه القرارات في ظروف البطولات والمباريات.
٢. حث المدربين على استخدام الأساليب المطلوبة في الاستشارة والتوجيه والتحفيز والإقناع خلال الوحدات التدريبية والابتعاد عن أساليب التهديد والإكراه في تنفيذ الواجبات وأن يضعوا أهمية كبيرة للحوارات الصريحة مع اللاعبين وتفهم ظروفهم وأوضاعهم النفسية والاجتماعية.
٣. ضرورة التأهيل الأكاديمي للمدربين ليتمكنوا من تأدية واجباتهم ومسؤولياتهم الفنية والتربوية والإدارية بشكل يعزز كفاءتهم التدريبية والقيادية والتربوية ويتواصل مع المتغيرات والتطورات الكبيرة في ميادين التدريب للاستدلال بها في مواجهة ظروف البطولات والمباريات كما يتم الاستفادة منها خلال الوحدات التدريبية والإعداد.

VAR SPORT THE SCIENTIFIC PLATFORM

شكرا لإطغائكم
مودتنا للجميع

د. حسين علي كنبار المحمداوي
رئيس تحرير جريدة الفارسبورت
رئيس المؤسسة