

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم و إدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولا و أخيرا على الكفاءة الفردية و قدرة فرض الانضباط و التي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب و كيفية استخدام الطرق و الأساليب و الإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم و توجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على أداء مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء البيولوجية و علم الحركة و علم النفس الاجتماعي الرياضي و إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين و مستواهم المهاري في الكرة الطائرة.

1 - المدرب والتدريب الرياضي

1 - 1 ماذا تعني كلمة التدريب :

كلمة "التدريب" لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة ، وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية أصلا (Training)، تعني هذه الكلمة على أداء شيء ما وتستخدم أيضا في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين ، وقد جاءت هذه الكلمة من الفعل (Train) ومن الكلمة اللاتينية (Trano) ومن الكلمة أن يسحب الشيء لمسافة معينة أو أن الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما ، ويرى البعض أن هذه الكلمة تعني (تربوي) وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة التدريب الخيل حيث كان الإنجليز يحبون الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضا لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوى، سباحة.....الخ.

واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم ، رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول التدريب الرياضي - المدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضا، لذا نرى أن استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة وضيق من جهة أخرى ، عندما نقول تدريب رياضي لا بد من معرفة أن التدريب يأخذ كل شكل من أشكال التمارين الخاصة في الياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة وتمارين علاجية ، وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب أما من الجانب الآخر (الضيق) فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي متقدم⁽¹⁾.

1- 2 تعريف التدريب :

التدريب هو العملية الشاملة لتحسين

هادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة.

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 إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب ، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطردة على مكانه كعلم أكاديمي ، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم⁽²⁾.

(1) كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر والتوزيع، مصر، ط2004، ص9 - 10 .

(2) نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2003، ص 31 .

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية ، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، إدارة ، اقتصاد، سياسة) والعلوم الطبية (تشريح - بيولوجي - فيزيولوجي - إصابات.....) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، وعلوم تربوية (تربية - طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب).

1 - 3 أهداف التدريب :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية ، النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة بمستويات إنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية ، النفسية الاجتماعية).

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب التعليمي (التدريس و التدريب) ، الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية والمعرفية، أو الخيارات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس و الثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا ، و يهتم بتحسين التذوق و التقدير و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية و الإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة..... إلخ وذلك من خلال المنافسات⁽¹⁾.

1 - 4 شخصية المدرب وخصائصه.

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

1 - 4 - 1 الصفات الشخصية للمدرب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متفعلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور.... إلخ.
- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته و حكمه على المشاكل والأفراد .
- أن يكون مظهره العام يوحى بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.

(1) أمر الله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ط1، 1998، ص4-5.

- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة ، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له ، ولكل من يعمل معه مقدرًا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية .

1-4-2 الصفات المهنية للمدرّب الرياضي.

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.
- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته ، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، و المعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب .
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.(1)
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرّب مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

1-4-3 الصفات الصحية للمدرّب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية و يدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات و النماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التجريبية، و يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
- أن يكون نموذجًا في إتباع البرامج الغذائية و الصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، و يحثي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .
- أن يكون ممارسًا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريتها ، للراحة الذهنية من عناء التدريب(1).

(1) على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ط1، 2003، ص 16-17 .

(1) علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق ، ص 19.

1 - 4 - 4 الصفات الفنية للمدرّب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أدائه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمّة أدائه في توقيت المناسبة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ ، و من الضروري ألا يغالي المدرّب في تحديد هذا الهدف ، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات و أجهزة و معسكرات... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات و واجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات و إجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية ، و تعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية و الوسائل الفنية و الأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب و اللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم و الذكاء و القدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل و حل المشكلات، و تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم ، و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.
- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربوي.
- أن يكون لمحا قادرا على سرعة الفهم و الإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه،

فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواثق من نفسه و عمله و الذي يريد أن يرتفع مستواه و يصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي و الذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.

- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة و مجال عمله.

- أن يكون نموذجاً صالحاً و مثلاً للاعبين من الناحية الخلقية، بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين ، أو التلفظ بألفاظ نابية.

- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم ، و يتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلاً في تعامله معهم ، و من أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يجابي لاعب أو أكثر عن آخرين، و ألا ينصف له حق. (1)

1 - 5 الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرب (المدير الفني) و اللاعب الرياضي أو في مجال تخطيط و تنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه و الإرشاد و إدارة المنافسة الرياضية.

و فيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأنماط الشائعة من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين.

1 - 5 - 1 في مجال العلاقة مع اللاعبين :

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال العلاقة مع اللاعبين (2).

1 - 5 - 1 - 5 المدرب المسيطر:

من أهم ملامحه ما يلي:

- يستخدم سلطاته لأبعد مدى.
- يتميز سلوكه بالعنف والصلابة و يكثر من الوعيد و التهديد للاعبين.
- يركز معظم اهتماماته على فرض النظام و الطاعة.
- يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء .
- لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات.
- لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين .
- لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة و العاجلة .
- لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك فيه التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة و مباشرة من المدرب الرياضي و هو ما يعرف بموقف "عنق الزجاجة bottleneck" و يقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرب الرياضي.

(1) علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 20- 21.

(2) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط 1 ، 2002 ، ص 83 .

- لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين.

1- 5- 2- 1 المدرب الديمقراطي:

و من أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات.
- يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين و يحترم وجهات نظرهم.
- يضيف على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك .
- السعي المستمر لتبادل المعلومات و الأفكار مع اللاعبين.
- يمنح المزيد من الحرية للاعبين .
- يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين و لا يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الآراء " (1) .

1- 5- 1- 3 المدرب الموجه:

من أهم ملامحه ما يلي :

- الميل إلى تقديم النصح و الإرشاد و التوجيه للاعبين بدرجة كبيرة .
- ينحو نحو مساعدة اللاعبين و رعايتهم و تشجيعهم.
- يكثر من عمليات الثواب و المكافآت عند تحقيق الانجازات.
- يتفهم جيدا الحاجات الأساسية للاعبين و يسعى جاهدا لتلبية حاجاتهم بقدر الإمكان.
- يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات ذاتهم و محاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات.
- يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني و المشاركة الوجدانية الايجابية.
- لديه القدرة على الاتصال الايجابي الفاعل مع اللاعبين.
- ينظر لنفسه على أنه الأخ الأكبر أو الأب للاعبين(1) .

1- 5- 2 في مجال تخطيط و تنفيذ التدريب:

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب الرياضي.

1- 5- 2- 1 علمي- نظري :

ومن أهم ملامحه مايلي :

- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية .
- الإمام غالبا بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على احدث المعارف والمعلومات العلمية في مجال تخصصه وفي مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في المراجع العربية أو المراجع الأجنبية .

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 88.

(1) مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر ، ط1، 1992، ص. 91.

- القيام بإجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العلمية.
- تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم وللتعرف على مدى تقدمهم .
- الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .
- القيام بعمل سجلات وملفات لتخطيط التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية و الخططية و الاجتماعية للاعبين.

1 - 5 - 2 - 2 - 2 - 1 : خبراتي - عملي :

- لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية السابقة ، وخاصة تلك الخبرات العملية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا أو الذين قام بالعمل معهم كمدرب مساعد .
- يسعى بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي .
- لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية.
- يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب (2).
- لا يهتم بالدرجة الأولى بعمل سجلات أو ملفات للاعبين أو تدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية .
- يؤمن بمبدأ " العلم في الرأس وليس في الكراس " أي انه يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ به مدونا في سجلات أو ملفات .

1 - 5 - 2 - 3 - 2 - 1 : خبراتي - علمي :

- وهو المدرب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط "علمي-نظري" وبين النمط "خبراتي-علمي" والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو "علمي -خبراتي".

1 - 5 - 3 - 3 - 2 - 1 : التوجيه والإرشاد في المنافسة :

- يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة الآتية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال التوحيد والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية :

1 - 5 - 3 - 1 - 3 - 1 : خططي :

(2) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 86-87

من أهم جوانب سلوكه مايلي :

- يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضيات.
- يحاول إعداد اللاعبين خططا لكل منافسة رياضية بصورة جيدة.
- يسعى لمعرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهةها.
- يكثر من تدريب اللاعبين على الخطط الفردية والزوجية أو الجماعية ويعتمد عليها بصورة واضحة.
- يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.
- يسعى جاهدا لوضع بعض الخطط المضادة لخطط المنافسين.

1 - 3 - 2 نفساني :

ومن أهم ملامحه ما يلي :

- لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيدا، والقدرة على فهم سلوكهم واستجاباتهم والتنبؤ بها.
- يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس .
- لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبين قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية .
- يستطيع معاملة كل لاعب بالصورة التي تتفق مع إمكانياته وقدراته وسماته .
- يستطيع النجاح في استشارة اللاعبين ودفعمهم لبذل أقصى الجهد في المنافسة الرياضية.
- لديه عين المدرب الفاحصة " Coaching eye " التي يمكنها معرفة الحالة الانفعالية للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وبالتالي محاولة توجيهه وإرشاده⁽¹⁾.

1 - 3 - 3 انفعالي :

ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي :

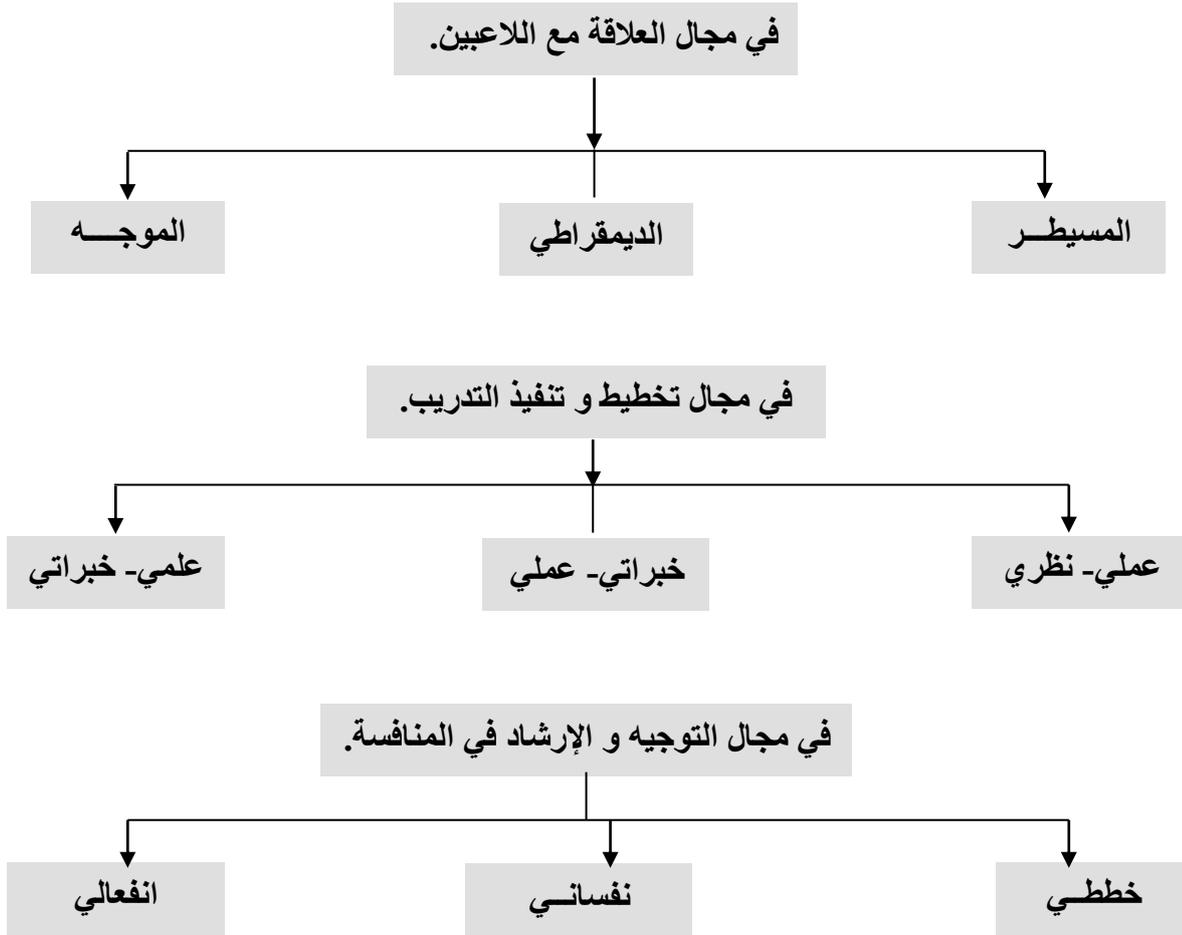
- يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة.
- يتطلع إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة.
- يتأثر انفعاليا بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو في حالة الهزيمة لفريقه .
- يكثر من الاعتراض على قرارات التحكيم، وخاصة بالنسبة للقرارات التي لا تكون في صالح لاعبيه أو في صالح فريقه.
- يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة.⁽¹⁾

* مخطط يوضح الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين:

الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين و المديرين الفنيين.

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص 86-87

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص 87-88.



6- سلوك المدرب الرياضي :

و في إطار الدراسات التي قام بها محمد علاوي تم التوصل إلى تحديد أربعة أبعاد رئيسية لسلوك الرياضي

هي :

• السلوك التدريبي:

و هو السلوك الذي يهدف إلى محاولة تطوير أداء اللاعبين عن طريق التدريب الرياضي الذي يتميز بالتكرار و الشدة العالية و الاهتمام الواضح بتعليم المهارات و القدرات الحركية و الخططية و يشرح استراتيجيات اللعب و الاهتمام بقيادة اللاعبين في المنافسات الرياضية.

• السلوك الديمقراطي:

هو سلوك المدرب الرياضي الذي يسمح بدرجة كبيرة في اشتراك اللاعبين في تحديد الأهداف وطرق التدريب و خطط اللعب التي يجب و يمكن استخدامها في الحالات المختلفة .

• السلوك الأوتوقراطي:

هو السلوك الذي يعكس ميل المدرب الرياضي إلى وضع نفسه في مكانة بعيدة عن اللاعبين و يصدر القرارات بمفرده دون مشاركة اللاعبين .

• السلوك الاجتماعي المساعد:

و هو سلوك المدرب الرياضي الذي يهتم باللاعبين و رعايتهم و الذي يمنح المزيد من التدعيم و الإعانة للاعبين عن طريق الاعتراف الدائم بأدائهم.⁽¹⁾

7 - 1 واجبات المدرب الرياضي :

1 - 7 - 1 تخطيط التدريب:

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته ، و كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي و ازداد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها، كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تساهم إلى درجة كبيرة في تطوير و تنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة ، و تتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية و العلمية لعلم التدريب الرياضي ، بالإضافة إلى العديد من المعارف و المعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية و الطبيعية.⁽²⁾

1 - 7 - 2 أداء عملية التدريب :

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية و البدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة .
ففي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد للاعب ، و كلما استطاع المدرب تقديم التوجيهات إلى اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر على استقبالها و الاستفادة منها و يسعى المدرب لتكوين اتجاهات ايجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب و ذلك في محاولة للارتقاء بمستوى تركيزه و انتباهه و الارتقاء لمستوى قدراته الفعلية و التأثير بمستوى الدافعية هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين

1 - 7 - 3 تقييم النجاح في عملية التدريب:

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب و معقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقاً للنجاح و الفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقييم مثل اختبارات القدرات البدنية و المهارية و الخططية والاختبارات النفسية و مقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع و مدى الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب .
و بذلك يمكننا تصويب و تصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة ، هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات و التقارير التي يقدمها الطبيب المختص بعلم النفس أو الإداري عن حالات اللاعب و ضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في المنافسات.

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص 96.

(2) <http://www.alhiwar.info/topic.asp?catID=23@Nb=89>

1- 7- 4 رعاية اللاعب:

إن التدريب و المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تساهم في تعبئة طاقاته و قدراته أو بصورة سلبية تساهم في خفض مستوى قدراته و طاقاته و ينبغي على المدرب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب .

1- 7- 5 توجيه اللاعب و إرشاده:

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب و التي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه و فهم مشكلاته و استغلال إمكاناته الذاتية من قدرات و مهارات و استعدادات و اتجاهات و استغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات و أن يختار الطرق و الوسائل و الأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته و يستطيع التكيف مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته . (1)

و يمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه و عن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب و اللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه. (1)

1- 8 المدرب الرياضي كقائد :

يعتمد وصول اللاعب/الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل ، و من بين أهم هذه العوامل المدرب ، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي - من تخطيط و تنظيم و تقويم - و على قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية و إدارته لهذه المنافسات، و كذلك قدرته على رعاية و توجيه و إرشاد اللاعبين/الفريق قبل و بعد و أثناء و بعد المنافسات .

و في ضوء ذلك يمكن النظر إلى المدرب الرياضي من حيث أنه قائد " leader " يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية ، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه و الإرشاد و الرعاية للاعبين و الفريق ، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) و مجموعة من الأفراد (التابعين followers) و يقوم فيها القائد بالتوجيه و التأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق و الوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة ، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، و يقود نحو إنجاز الهدف ، و ينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات .

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف ، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله ، كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية و النفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق و

(1) <http://www.alhiwar.info/topic.asp? Cat ID=23&Nb=89>.

(1) <http://www.alhiwar.info/topic.asp? Cat ID=23&Nb=89>.

تماسك الفريق ، و هذا يعني و يؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية و المهارات فحسب⁽²⁾.

1 - 9 المدرب و اتخاذ القرار:

إن جميع الإجراءات أو العمليات التي يقوم بها المدرب الرياضي و تهدف إلى وصول اللاعب و الفريق إلى المستويات الرياضية العالية تحتاج إلى اتخاذ قرارات ، فالمدرب الرياضي - على سبيل المثال - الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة تدريب اللاعبين و الفريق ، و يحدد البرامج و الإجراءات و العمليات التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف ، كما أن المدرب هو الذي يقرر كيفية إختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات و مراكزهم و واجباتهم ، و يقرر خطط اللعب و تغييرها إذا استدعى الأمر و غير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرب اتخاذ القرارات

فكأن عمل المدرب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات ، و كل قرار من هذه القرارات قد يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق إيجابا أو سلبا⁽³⁾.

إن القدرة على اتخاذ القرارات تعتبر مقياسا لمدى قدرة المدرب في تسيير عملية التدريب وفقا لخطة التدريب الموضوعية ، و هي تعتبر أساس نجاح عمله و مهاراته في تنفيذ متطلبات خطة التدريب و حسن تصرفه في حل مشاكله التي تقابله ، فالقرارات الجيدة التي يتخذها المدرب ينعكس أثرها على العاملين مع المدرب و يرفع معنويات لاعبي الفريق .

و أحيانا في بعض المشاكل يكون المدرب مدربا على أسلوب العمل الصحيح هو الذي يشارك معه الجهاز المعاون سواء الفني أو الإداري أو الطبي أو الكل في اتخاذ القرارات وفقا للحاجة كما في ذلك من مزايا كثيرة لعل أهمها هو شعور الآخرين بأهميتهم و إحساسهم بالمسؤولية ، و يدفعهم للعمل الايجابي في تنفيذ القرارات ، بعكس ما إذا كان العمل عبارة عن أوامر من المدرب و تنفيذ من مساعديه فقط ، و هذا يساعد في نجاح عملية التدريب ، و يقصد باتخاذ القرار " Decision Making " اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو لمحاولة تغيير حالة ، و الحاجة لاتخاذ القرار تنبع من وجود بدائل ، الأمر الذي يتطلب عملية الاختيار بين هذه البدائل ، و عدم قدرة المدرب على اتخاذ القرار تعتبر من العوامل التي تجعله يقع في براثن الصراع النفسي الذي يؤثر على جوانب شخصيته بصورة سلبية و الأساس في اتخاذ القرار هو اختيار سلوك أو تصرف معين بعد تفكير و دراسة ، لأن عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة و عقلانية و ليست عملية عاطفية أو انفعالية ، و تمر عملية اتخاذ القرار بخطوات يجب على المدرب مراعاتها جيدا ، لأن المدرب إذا ما اتخذ قرارا فإنه لا يمكن استعادته أحيانا ، و لكن

(2) علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 39.

(3) علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبو زيد : المرجع نفسه، ص 39.

يمكن فقط اتخاذ قرار جيد قد يؤثر في وضع المدرب ، و إن كان الرجوع عن القرار الخاطئ للقرار الصواب يعبر عن قوة المدرب و يلقي ترحيبا من جميع من يتعامل معهم سواء اللاعبين أو الفريق أو جهازه المعاون (1).

10- دافعية المدرب الرياضي:

أشار محمد علاوي (1999) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص و بيئته و تشتمل على العوامل و الحالات المختلفة التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك- وبصفة خاصة - حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة و باعثة و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف أو أهداف معينة و الاحتفاظ باستمرارية هذا السلوك.

و من ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالات في الشخص يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الشخص نفسه ، و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه ، و إنما هي حالة وراء هذا السلوك ، أي أنها الحالة التي تثير و تنشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمراره (2).

و ينبغي علينا مراعاة أن سلوك الشخص لا يصدر عن حالة دافعية واحدة ، فغالبا ما يكون السلوك نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر ، أو قد يكون نتاج مجموعات من الدوافع .

و في ضوء ذلك فإنه يمكن ملاحظة أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني الممارس مهنة التدريب الرياضي و الاستمرار فيها لا تظل ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها يد التغيير و التبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها المدرب الرياضي أو المدير الفني عمله التدريبي.

و من ناحية أخرى فإن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تتغير في كل مرحلة من مراحل عمله التدريبي حتى يمكن أن تحقق مطالب و احتياجات هذه المرحلة، كما أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي، إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب أو لفرق الدرجة الأولى و التي تختلف بالتالي عن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية أو اللاعبين الدوليين .

و قد أشار كل من أرفن هان (1996) Hahn ، و باومان (1996) Bauman ، و علاوي (1992) إلى الدوافع التالية التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني.

1 - 10 - 1 دوافع رياضية:

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية و الارتقاء بمستوياتهم الرياضية .

(1) علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبو زيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 40-41 .

(2) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق ، ص28

1 - 10 - 2 دوافع مهنية :

كثيرا ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراساتهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

1 - 10 - 3 دوافع اجتماعية:

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية و محاولة تكوين علاقات و صداقات اجتماعية و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

1 - 10 - 4 تحقيق و إثبات الذات :

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفء لها و كذلك الشعور بمدى أهميته (1) .

خلاصة:

إن اهتمام العلوم المرتبطة بعلوم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في نجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب، و ذلك باستعمال طرق علمية تساعد في تحقيق أهدافه، بالإضافة إلى العلاقة الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة وبناء فريق متماسك و قوي يمكنه من خوض غمار المنافسة و تحقيق النتائج.

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 29 .