

المدرّب الناجح

الدكتور: حرزلي حسين: جامعة بسكرة

الأستاذ: عزاوي الجيلالي: جامعة وهران

ملخص الدراسة:

مجال التدريب يتطلب مجموعة من الشروط أولها القيام بالواجبات و التعرف على الخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي تربط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدوره إعداد نفسه لمثل هذا العمل المتعب ، لأن المدرب الرياضي هو الذي يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين ، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة ويكون سببا في إعلاء راية الدولة،أو خفضها أمام الأمم،لذا وجب علينا،النظر بجدّ لهذا العنصر الفاعل، والسعي لتطويره و الرفع من مستواه حتى نكون ضمن المتقدمين في علم النشاط البدني و الرياضي.

Abstract

The field of training requires a set of conditions, the first of which is to carry out the duties and to identify the characteristics, features, knowledge and motives associated with the personality of the coach and the nature of their work so that he can prepare himself for such a tedious work, because the coach is the one who leads the education process for sports players as he or she can effect their development of their personalities in a comprehensive and balanced way and can be a reason to raise the flag of the state, or reduce it in front of the nations. So we have to look hard to this active element, and strive to develop and raise the level to be among the applicants in the science of physical activity and sports.

مدخل:

إنّ العمل الرياضي أصبح صناعة رائدة، تتّبع فيها أحدث الطرق العلمية، وتُستعمل فيها الوسائل المتطورة، ظهرت عند الدول التي نبغت في هذا المجال، وهي الآن تحاول تصديرها إلى الدول النامية، ومنها ما تعلق بصناعة المدرب الذي يحقق النتائج الايجابية، بل و يتنبأ بها سلفاً.

إن مهمة التدريب الرياضي تتطلب من المدرب الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الفريق التي يحاول تحقيقها عن طريق المستويات العالية من التكوين ، فالمدرّب الرياضي الذي يقتنع في قرارات نفسه بالمستقبل الزاهر للفريق لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي لأفراد فريقه فقط ، بل يبذل قصارى جهده لغرس القيم الخلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية شخصياتهم بفعالية .

ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات تكويناً علمياً متخصصاً، وبلغة النظريات المعاصرة.

1- من هو 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 متزناً لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب (وجدي، ولطفي، 2002، ص. 25).

2- أنماط المدربين الرياضيين :

2-1- المدرب المجتهد " وهو الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج " .

2-2- المدرب المثالي " وهو المدرب المثالي في تفكيره وأخلاقه وفي تعامله مع اللاعبين ومع المنافسين والإدارة " .

2-3- المدرب 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 " .

2-4- المدرب الطموح " وهو نوعية من المدربين ترغب دائماً في التحديد والإطلاع على أساليب التدريب الحديثة
والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب مع الوضع في الاعتبار ، الإمكانيات المتاحة " .

2-5- المدرب الواقعي " وهو المدرب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية ، واضعاً في الاعتبار إمكانياته
وإمكانيات الهيئة التي يعمل بها وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه " .

2-6- المدرب الحائر " وهذه النوعية من المدربين قليل الحيلة ، وينقصها الواقعية والالتزام ولذلك نجد أن مستوى
التفكير لدي هؤلاء المدربين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور " .

2-7- المدرب الطواف " وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة مع فريق واحد وينظر إلى الجانب المادي
كأساس في تنفيذه للتدريب وقد يكون بعض المدربين (المتميز والجاد والطموح والكثير منهم) محترفين لهذه المهنة" .

2-8- المدرب المودرن (الحديث) " وهذه النوعية من المدربين نجد أنها ترغب في التحديث ، وبعضهم يجيد
أكثر من لغة أجنبية ، ودائماً يسعى إلى حضور الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية ، ويراسل المجلات
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 المدربين استحسان كبير من المسؤولين ،
وتتخطفهم الأندية الكبيرة سواء داخل دولته أو خارجها " (يحي، 2002، ص.ص. 32 - 33) .

3- مميزات المدرب الرياضي :

* 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 (حنفي، دت، ص.ص. 4 - 5) .

4- مهام المدرب الرياضي :

- تنفيذ جميع الإجراءات التعليمية والتربوية .
- يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة والمعارف التي تمكنه من قيادة العملية التدريبية .
- دائماً يحاول الوصول باللاعب إلى الحالة المثالية والابتعاد عن الفوز أو الخسارة في المنافسات .
- دراسة خصائص مراحل النمو للناشئين وتعليم أساليب ومبادئ التدريب .
- يعلم اللاعبين أسس وقواعد اللعب الصحيح ويعلمهم احترام قانون اللعبة .
- احترام قرارات الحكام واحترام قدرات الفريق المنافس .
- عدم مناقشة قرارات المسؤولين أمام اللاعبين .
- إتباع تعليمات الشخص المؤهل للاعبين طيباً وتقديره أثناء إصابة اللاعبين .
- التأكد من أن الأجهزة والأدوات مناسبة لسن اللاعبين ومستواهم .
- تجنب عدم إجهاد اللاعبين الموهوبين بكثرة اللعب .
- تشجيع البراعم على الإجابة .
- إعطاء اللاعبين أقل في المستوى فترة أطول من التدريب

(عمرو، وجمال، 1997، ص.ص. 21- 22) .

5- مهارات التدريب للمدرب الرياضي :

كمدرّب ستجد انه عليك أن تنمي المهارات التالية ، وتتضمن :

- تعلم كيف تتمكن من الاتصال بشكل فعال مع رياضيينك .

- أن تفهم عملية التعلم و مبادئ التدريب .
 - أن تفهم وتطبق الطرق التدريبية الملائمة .
 - أن تفهم أساليب التدريب المختلفة.
 - فهم إمكانيات الأطفال أثناء النمو .
 - توفير المشورة للرياضيين حول مبادئ السلامة في اللعب .
 - أن تفهم أسباب الإفراط في التدريب وتمييز أعراضه .
 - أن تفهم كيف تقلل خطورة الإصابة من قبل الرياضيين .
 - إعداد برامج تدريبية لتلبية احتياجات كل رياضي .
 - ساعد الرياضيين لتسمية مهارات جديدة .
 - استعمال اختبارات لمراقبة عملية التدريب وتوقع الأداء المستقبلي .
 - تقديم المشورة للرياضيين حول احتياجاتهم الغذائية .
 - فهم مصادر الطاقة ومعرفة طرق تطويرها لكل رياضي .
 - نصح الرياضيين في مهارات الاسترخاء والتصور الذهني .
 - نصح الرياضيين في استعمال المكملات الرياضية المسموح بها .
- تقوم أداء الرياضي في المنافسات (عمر، 2005، ص.1).

6- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أمثال (Arnheim ، Klatz ، Tutko، Ogilvie ، Svoboda) إلي أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات ، وقد قام محمد حسن علاوي ببلورة أهم هذه السمات وتلخيص أهمها فيما يلي :

6-1- 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 القلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغة بالعمل التربوي الرياضي للمدرب ، وتساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب .

هذا من ناحية ، ون ناحية أخرى فإن الانفعالات كما يقولون " معدية " أي ينتقل أثرها بسرعة ، فظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتر والإستثاره على المدرب الرياضي سوف ينتقل أثرها بصورة فورية على اللاعبين ، وبالتالي يصبح المدرب مسؤولاً بصورة مباشرة عن تحكم اللاعبين في انفعالاتهم .

6-2-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 .

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن " التناغم الوجداني " من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للمدرب الرياضي كمعين ومساعد للاعبين ، إذ أن هذه السمة تساعد المدرب الرياضي على تفهم حاجات وميول ودوافع اللاعبين ، ليس بهدف التأثير عليهم ولكن بهدف القدرة على حفزهم لإخراج أحسن ما عندهم .

ومن ناحية أخرى فإن سمة التناغم الوجداني للمدرب الرياضي تكمن في مهاراته الإنصاليه 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 .

ومن ناحية أخرى ينبغي النظر إلي مفهوم " التعاطف أو المشاركة الوجدانية " للمدرب الرياضي ليس على أنها مشاركة لانفعالات اللاعبين في مواقف توترهم واستشارتهم وانفعاله بمثل انفعالاتهم في مواقف المنافسات الرياضية ، بل

ينبغي النظر إلى 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 .

6-3- 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 موضوعة ، وكذلك القدرة على سرعة اتخاذ قرار بتنويع أو تغيير التصورات الخطئية أو سرعة التعرف على مكنم 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 .

6-4- 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 .

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

6-5- 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 المدرب الرياضي وشجاعة المواجهة للأخطاء الناجمة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح هذه الأخطاء .

6-6-الإبداع :

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

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

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

6-7-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 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 الإسراع 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 .

6-8-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 بالمشابرة 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 .

6-9-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 ويفقدون توجيهاته عن طيب خاطر ويثقون في قدراته على قيادتهم ورعايتهم (محمد حسن،2002،ص.ص. 21 - 24) و (محمد حسن،2002،ص.ص. 44 - 46).

7- دور المدرّب في بناء تماسك الفريق الرياضي :

على المدرّب أن يضع في اعتباره أن :

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة .

- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة تحكم في علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة .
- العمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم .
- توفير القيادة الديمقراطية .
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق .
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إطفاء الثقة ورفع مستوى الطموحة لدى اللاعبين وزيادة الروابط بينهم .
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق .
- تأصيل روح الانتماء للفريق (وجدي، ولطفي، 2002، ص.ص. 30-31).

خلاصة الدراسة:

بمجال التدريب يتطلب مجموعة من الشروط أولها القيام بالواجبات و التعرف على الخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدوره إعداد نفسه لمثل هذا العمل المتعب ، لأن المدرب الرياضي هو الذي يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين ، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة ويكون سبباً في إعلاء راية الدولة، أو خفضها أمام الأمم، لذا وجب علينا، النظر بجدّ لهذا العنصر الفاعل، والسعي لتطويره و الرفع من مستواه حتى نكون ضمن المتقدمين في علم النشاط البدني و الرياضي.

المراجع :

1. حنفي محمود مختار، (د ت)، المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
2. عمرو أبو المجد ، وجمال إسماعيل النمكي، (1997)، تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، (ط.1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
3. محمد حسن علاوي، (2002)، سيكولوجية التدريب الرياضي، (ط.1)، القاهرة: دار الفكر العربي .
4. محمد حسن علاوي، (2002)، سيكولوجية المدرب الرياضي، (ط.1)، القاهرة: دار الفكر العربي .
5. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد، (2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب المنيا: دار الهدى للنشر.

6. يحي السيد الحاوي،(2002)، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب،(ط.1)، القاهرة: المركز العربي للكتاب والنشر.

7 . عمر محمد الخياط،(2005)،مهارات التدريب الرياضي،الأكاديمية الرياضية العراقية ،تاريخ الاسترجاع:2014/02/02،من الموقع:<http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>

مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية