

## المدرّب الرياضي

هو الشخص ذو الخبرة العلمية والعملية في نشاط رياضي ما والمسئول عن بناء وقيادة العملية التدريبية المؤثرة في عناصر المواقف التدريبية، لذا يجب أن يعرف ماذا يريد؟ و عليه فهو المسئول عن تحديد أهداف التدريب العامة والخاصة كيفية تحقيقها؟ باختيار محتوى وطرق وأساليب و وسائل التدريب المناسبة للأهداف الموضوعية، و عليه فهو شخصية محورية في المجتمع و البيئة الرياضية و لإنجاز المهام السابقة بكفاءة، و يرتبط بعدة علاقات في مجال عمله بالتدريب.

**أولاً: علاقات المدرّب المرتبطة بالتدريب الرياضي:** تتأثر بفلسفة المدرّب و تأهيله العلمي و التربوي و أهم علاقات المدرّب المؤثر في العملية التدريبية هي:

### 1- علاقة المدرّب بالمعرفة و العلم

أ- **فلسفة المدرّب:** يجب عليه التعرف على نفسه و فلسفتها لأنها نقطة البدء الحقيقية لتطوير الذات على المستوى الشخصي و الاجتماعي، فكلما زادت معرفته لذاته و قدراته و مهاراته و نقاط ضعفه قبل قوته يصبح سهلاً عليه البدء في تطوير الجوانب الشخصية و علاقته مع الآخرين و المجتمع ايجابياً، و بدأ يكون قادراً على إدراك علاقات و متعلقات العملية التدريبية للارتقاء باللاعب و برامج إعداده لأنه بدون هذه المعلومات سيكون صعباً عليه تكوين فلسفة محددة خاصة تعينه على تحديد ماذا يريد أن يحقق؟ و كيف؟ و أين؟

و في هذا الصدد فصراحة المدرّب مع نفسه للتعرف عليها تسهم في تحديد فلسفته، و حتى لتحقيق ذلك أجب عن الأبعاد التالية بحيث تكون أجابتك على أساس ما تفعله و ما تقوم به فعلاً من أدوار و وسائل تنفيذها، وليس على ما يجب أن تفعله و تقوم به، ثم رتبها للتعرف على وجهة نظرك الحقيقية عن التدريب الرياضي.

### نظرة المدرّب الواقعية عن للتدريب الرياضي:

- التدريب الرياضي عمل صعب و متعب و تخطيطه و تنفيذه يجعله أكثر سهوله
- التدريب الرياضي عمل صعب و متعب و معاملة اللاعبين معاملة حسنة يجعله أكثر سهوله
- التدريب الرياضي عمل صعب متعب و لا دخل لنا في أن نجعله سهل و ممتع.

- التدريب الرياضي عمل صعب متعب و الاهتمام بمتابعة ما تحقق من نتائج و انجازات يجعله أكثر سهوله و متعه.

- التدريب الرياضي شيء طبيعي و أساسي في الحياة كالماء و الهواء و ضروري للتطور و التقدم.

و تعتبر الإجابة تقويماً ذاتياً يجب أن يتعرف للمدرب عليها ليكون فلسفة خاصة به يعمل علي تطويرها و يتبعها في حياته خلال مواقف التدريب و الحياة المختلفة باعتبارها الطريق الذي ينظر و يشاهد خبراته و كيفية تطورها من خلاله علاقاته مع اللاعبين و الآخرين، و لذا يجب الارتقاء بمهاراته و قدراته و استعداداته البدنية و النفسية و الاجتماعية و المعرفية، و معرفة أهدافه و وضع أولويات تحقيقها، و الإجابة على لماذا افعل ذلك؟ عند اتخاذ قرار، أو القيام بسلوك ما.

وفي ضوء ما سبق نرى أن فلسفة المدربين ، تمكنهم من تطوير أدائهم التطبيقي تبعاً لتطور نظرتهم الفلسفية سواء في الحياة أم في التدريب الرياضي، و تلعب دوراً كبيراً في المجالات التي تتطلب اتخاذ قرارات بعد التفكير في البيانات المتاحة عن الأداء، لأنها تدور حول من أنت؟ و متى فكرت و كيف تكون مدرباً و لماذا؟ و ما هي الآراء و الاتجاهات التي تعرفها عن التدريب؟

و عليه فتطوير وتكوين نظرة المدربين الفلسفية نحو ذاتهم باستمرار تسهم في إلمامهم بالمعلومات العامة و الخاصة بنشاطه الرياضي التخصصي، و الاستعدادات و القدرات اللازمة لإنجاز مهامهم، و تمكنهم من بلورة الأهداف المراد تحقيقها في الوقت المناسب "موعد البطولة"، مما يجعلهم قادرين علي معرفة لماذا و كيف و متى و أين أفعل؟، و قبول المجتمع لهم.

**ب: تأهيل المدربين** نجاحهم يعتمد بشكل أساسي على حسن التخطيط لتأهيله مهنيًا في مؤسسات المجتمع الأهلية و التعليمية، و تظهر بوضوح مشكلة تأهيل المدربين بالدول النامية لاعتمادهم علي ذوى الخبرة السابقة كلاعبين و الغير مؤهلين أو المعدون إعداداً غير كافياً في دورات تدريبية لا تتعدى عدة أسابيع تمنحهم الصلاحية للعمل في مجال التدريب الرياضي.

و يختلف ما سبق كلياً عن الاتجاهات الفلسفية الحديثة التي تعتمد على تجميع المعارف و استخدامها لإعداد و تأهيل المدربين تأهيلاً عاماً و تخصصياً يمكنهم من القيام بمهامهم المهنية و متطلباتها التنظيمية و الإجرائية المحددة لاتجاه و أسلوب العمل و قيمته و واجباته و أدواره، و مسؤوليات المشاركين في العملية التدريبية خلال تنفيذ المواقف التدريبية.

كما أنه المسئول عن تخطيط محتوى البرامج، و وضع أساليب و طرق تنفيذها، و انتقاء اللاعبين و إعدادهم للمشاركة في المسابقات ، و يختلف إنجاز تلك المهام من مدرب لآخر تبعاً للخبرات المعرفية الحديثة التي يتزود بها لذا يجب أن يراعى في إعدادهم ما يلي:

- **الإعداد العلمي:** يزود المدربين بالعلوم الأساسية و التكنولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي، و استخدامات طرقه و نظرياته و مبادئه و قوانينه في العملية التدريبية، لذا يشتمل إعدادهم علي مايلي

- \* دراسة النظريات العلمية لطرق الأداء الفني و الأسس الميكانيكية للأداء الجيد.
- \* دراسة الأسس الوظيفية و التشريحية و الكيميائية المصاحبة للأعباء البدنية و العصبية.
- \* دراسة إصابات الملاعب و تدريبات الوقاية منها و وسائل الاستشفاء الطبيعية.
- \* دراسة التغذية و المكملات الغذائي المناسبة للأعباء البدنية المختلفة.
- \* دراسة المتغيرات الفيزيائية و الطبيعية المؤثرة في قدرة اللاعب على الانجاز.
- \* دراسة التطبيقات العملية للتدريبات النفسية و العقلية لتنمية المهارات النفسية للاعبين.
- \* دراسة التقنيات الحديثة للأجهزة و الأدوات المستخدمة في العملية التدريبية.
- \* دراسة تخطيط التدريب الرياضي لضبط مدخلاته لإحداث مخرجاته في الوقت المحدد.

- **الإعداد التربوي و الإداري:** مما يمكنه من التعامل و التفاعل مع المجتمع و إدارة النادي و فريق العمل و اللاعبين، و اتخاذ القرارات و الإجراءات لإنجاز مهامه بنجاح بأساليب سلوكية متعددة و مناسبة للتواصل معهم بكفاءة عالية في المواقف المختلفة، و لذا يحتوي إعدادهم علي ما يلي:

- \* دراسة الأساليب التربوية و الفلسفية و النظم الاجتماعية المؤثرة في بناء العلاقات المتبادلة بين عناصر المواقف التدريبية.
- \* دراسة الجوانب النفسية و مظاهر النمو المؤثرة في الأداء البدني و الحركي.
- \* دراسة القواعد الإدارية اللازمة لتنمية قيادة فريق العمل لاتخاذ القرارات المناسبة عند تخطيط و تنظيم و تقييم العملية التدريبية.

وفى هذا الصدد فتأهيلهم المدربين علمياً و تربوياً بدراسة العلوم المرتبطة بكل منها بالإضافة لخبرتهم السابقة و صفاتهم الشخصية الجيدة تكسبهم الصفات المهنية الضرورية لحل و مواجه مشكلات العملية التدريبية، و القيام بواجباتهم في ظل فلسفة المجتمع.

**النضج المهني للمدرب:** هي مجموعة الخبرات و المعارف التي يؤدي بها المدرب متطلباته

عملة و تحمل مسؤولياته، و أهم مظاهر نضجه كما بالجدول التالي:

## جدول رقم (1)

### مظاهر مكونات النضج المهني للمدرب

العقلية	النفسية	المهنية
قوة البيان	الاستعداد تجاه التدريب.	ارتفاع مستواه العلمي والتربوي.
الحكمة والثقة بالنفس.	الرغبة في أداء التدريب.	القدرة على العمل بوعي.
ارتفاع مستوى العمليات العقلية التصور، الإدراك، التذكر، والتفكير	الشوق للتدريب والقدرة على تشويق اللاعبين والآخرين	ارتفاع مستوى مهاراته الحركية في النشاط الممارس.
القدرة على اتخاذ القرارات	زيادة دوافعه للإنجاز.	إدارة المواقف المختلفة
قدرة الاختيار بين البدائل.	الشجاعة في مواجهة المواقف.	مدى حاجته للرقابة.
تحديد و تصور الأهداف.	الجاببية و الثقة في النفس	مدى حاجته للتوجيهات
تحديد أساليب ووسائل وطرق ونظم التنفيذ.	الشعور بالواجب و الانتماء.	مدى استفادته من نظريات النظم والمعلومات
القدرة على إدراك لعلاقات	حب المسؤولية.	متابعة الجديد في المهنة.
القدرة على الفهم	الصبر ضبط الانفعالات	القدرة التنظيمية.
القدرة على التمييز .	الحماس نحو العمل.	القيام بأدوار متعددة
	توليد ثقة اللاعب بنفسه.	
	توليد ثقة اللاعب بمدربه.	

## 2- علاقة المدرب بالأهداف

تحقيق الفوز غاية يسعى لتحقيقها أثناء المسابقة أو اللقاء و يمكن التنبؤ به طوال اللقاء حتى ينتهي و يكون لها نتيجة، فإذا فاز فقد تحقق الهدف و أصبح نتيجة محققة، و إذا خسر لم يتحقق الهدف، و قد تكون النتيجة المحققة بعيدة بقدر ما عن الهدف السابق تحديده قبل المسابقة و اللقاء.

و عليه فتحديد الأهداف يعتبر مشكلة المدرب بل التدريب الأولى، لأنه عامل مهم لتحقيق تدريب ناجح فعال، و يتوقف على قدرته لبلورة معارفه و مفاهيمه عن النشاط الممارس، و قدرات اللاعبين و استعداداتهم، و الإمكانيات المتاحة، مما يتيح تحديد و صياغة أهداف التدريب بأساليب دقيقة و واضحة و واقعية كخطوة أولى لبناء خطة التدريب و الوحدات التدريبية.

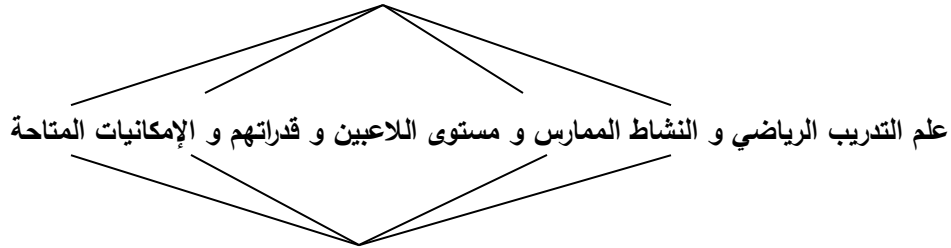
### أهم المعلومات و البيانات المحددة للأهداف:

يجب أن يجمع المدرب المعلومات و المعارف و البيانات المتعلقة بالنشاط الرياضي الممارس و اللاعبين و الإمكانيات المادية و البشرية المتاحة، و علم التدريب الرياضي من مصادرها العلمية الصحيحة و أهمها ما يلي:

- \* **معرفة المحددات القانونية للمسابقة:** لأنها تؤثر في شكل الأداء الفني الصحيح.
- \* **معرفة طبيعة المسابقة الحركية:** تسهم في دراسة و تيوب أجزاءها لفهم بنائها الحركي و شكل النقل الحركي و التوقيت الحركي " تبادل الانقباض و الانبساط العضلي" و مرونة الحركة و انسيابية الأداء الحركي "خط التأثير والعوامل المؤثرة عليه عبر فتراته المشددة و المخففة" و دقة الأداء الحركي و التوقع الذاتي للأداء الحركي.
- \* **معرفة المتطلبات البدنية و الوظيفية و النفسية:** لتأثيرها في تشكيل و بناء و تنمية و تطوير الأداء الحركي للمسابقة.
- \* **معرفة استعدادات و قدرات اللاعب:** لتحديد مستواه البدني و المهاري و الخططي و النفسي و العقلي الحالي، و توقع ما سيكون مستقبلاً.
- \* **الإلمام ببيانات الإمكانيات العلمية و العملية:** لتحديد أدوار المساعدين و فريق العمل و فقاً لتخصص كل منهم.
- \* **الإلمام بالبيانات المادية المتاحة:** من أجهزة و أدوات لتفعيل استخداماتها.
- \* **الإلمام بالبيانات المتعلقة بتوقيات المسابقات و أماكن إقامتها للعمل على تأقلم اللاعبين على ظروف منافساتها البيئية و الطبيعية و البشرية.**

و تتضح علاقة المدرب بجمع المعلومات و تحديد الأهداف كما بالشكل التالي:

### تحديد أهداف العملية التدريبية



تؤدي إلى تحديد الأهداف

شكل رقم (7) المدرب و علاقته بمرحلة جمع المعلومات والبيانات

**استفادة المدرب من المعلومات و البيانات:** دراسة و تحليل المعلومات والبيانات السابقة يستفيد المدرب منها في فهم العلاقات والمتعلقات المتعلقة بتحديد الأهداف المطلوب إنجازها، و ذلك لأنها تسهم فيما يلي:

- \* وضع أهداف معرفية: في ضوء طبيعة النشاط الممارس و قوانينه و خطط لعبه.
- \* وضع أهداف بدنية: تبعا لأهميتها النسبية في النشاط الممارس و الوقت المناسب لتنميتها.
- \* وضع أهداف حركية: النشاط الرياضي الممارس تبعا للمرحلة السنية و التدريبية.
- \* وضع أهداف نفسية و عقلية: للمهارات النفسية المناسبة للنشاط الرياضي الممارس.
- \* وضع أهداف صحية: عن العادات الصحية و الغذائية السليمة للاعبين.
- \* وضع أهداف إدارية و تربوية: عن السلوك خارج و داخل الملعب.

و في هذا الصدد يصيغ المدرب الأهداف الفرعية بأساليب سلوكية محددة بدقة و وضوح و واقعية تضمن تحدى قدرات اللاعبين و مناسبة لمستواهم و مرحلتهم السنية و التدريبية، و توقيت تحقيقها، و قياس مخرجاتها، و هي إحدى مهام المدربين الناجحين فكما تمكنوا من تحديدها في ضوء الشروط السابقة كلما تمكنوا من اختيار محتويات التدريب البدني و المهارى و الخططي و العقلي و النفسي، و أساليب و طرق تنفيذها، و متابعة مدى التقدم، و تعديل مسار التدريب و توجيهه لتحقيق الأهداف المحددة.

**فلسفة المدرب و علاقتها بالأهداف:** تتأثر بخبراته العملية و العلمية و تؤثر في تحليله للمعلومات و المعارف و البيانات، و تنظيمها و اختيار المناسب منها لتحديد أهداف التدريب من وجهة نظره و المعبرة عن فلسفته.

### وجهة نظر المدرب الفلسفية لأهداف التدريب.

- أهم أهداف التدريب هو تحقيق الفوز أولا و أخيرا، أو تحسين أداء اللاعبين أولا ثم الفوز ثانيا، أم أن أهداف التدريب نظره فلسفية يمكن الاستغناء عنها.

و في ضوء إجابة المدرب علي ما سبق نتمكن من التعرف علي هدفه الفلسفي من العمل بالتدريب الرياضي و هي تتحدد حول ما يلي:

\* هل المهم تحقيق الفوز فقط ؟

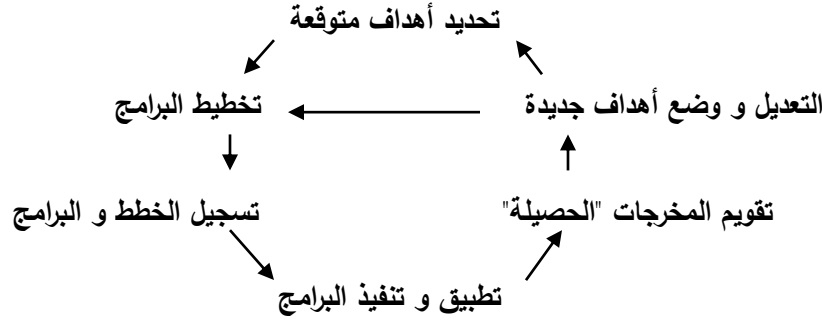
\* هل المهم تحقيق المتعة و السرور فقط ؟

\* هل المهم التطوير الشامل للرياضي، ثم تحقيق الفوز ؟

و بالنظر لتلك الأهداف الفلسفية نلاحظ أهميتها و لكن الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرب الفلسفية هي التي تؤثر في علاقته بكل من اللاعب و البرنامج.

### 3- علاقة المدرب بالبرامج التدريبية

**مفهوم البرامج التدريبية:** هي عبارة عن مجموعة حلول أو خبرات سلوكية للمشكلات التدريبية و المبنية على أسس علمية و تربوية قابلة للتطبيق لتحقيق أهداف التدريب الموضوعه، و تشمل على إمكانيات البشرية و المادية عديد لتخطيط و تطبيق محتويات التدريب و أعمالها النوعية و الكمية المنظمة بدقة بطرق و أساليب تدريب تنفيذية مناسبة لكل منها خلال مراحل و فترات التدريب الزمنية، و تتضح علاقة المدرب بالبرامج التدريبية من الشكل التالي.



#### شكل رقم (8) علاقة المدرب بتحديد الأهداف و وضع البرامج

يتضح من الشكل أن المدرب يقوم بتخطيط البرامج لتحقيق أهداف موضوعه و يشرف على تنفيذ محتوياته، و يضع برنامج تقويمي لنواتج تنفيذ البرنامج، ثم يعدل الأهداف أو يضع أهداف جديدة لتخطيط برامج المرحلة التالية بإتباع الخطوات السابقة يتمكن من تحديد أهداف و تخطيط برامجها و محتوياتها على المدى الزمني القصير أو الطويل، و لذا يجب أن يلم بالمعارف التالية:

- \* قوانين و مبادئ التدريب الرياضي.
- \* مكونات الحالة التدريبية الحالية للاعب.
- \* وسائل تنمية و تطوير الحالة التدريبية.
- \* مواعيد الالتزامات الأساسية " لمسابقات".
- \* مراحل بناء و تشكيل الفورمة الرياضية.
- \* مكونات الحمل التدريبي و كيفية تشكيله.
- \* الإمكانيات البشرية و المادية اللازمة لتطبيق إجراءات التدريب.
- \* الالتزامات الإضافية التي يمكن أن تقدم للاعب.
- \* وسائل و أدوات التقويم.

**4- علاقة المدرب باللاعب:** يتأثر تقدم مستوى اللاعبين بأهمية الفوز أو الهزيمة من وجهة نظر المدرب ، فالكفاح للفوز دائما له أهمية و الفوز في جميع الأحوال **Win at all costs** هو اتجاه يتجاهل تطور اللاعب و ميوله و احتياجاته، و يعتنقه المدربون الذين يحكمون على قدراتهم عن طريق نتائج أداء لاعبيهم، على العكس يعتقد كثير من المدربين الناجحين نظره تؤكد على التطور الشامل للاعب كأهم مبادئ و أهداف التدريب التي ينتج عنها أداء أفضل للاعب و رضاء المدرب عن عمله، مما يعطى تأكيد أكثر للفوز الناجم عن الاقتناع و الذي قد يتأخر قليلاً، و مفهوم هذه النظرة الفلسفة تتمثل في الرياضي أولاً و الفوز ثانياً **Athletic First. Winning second** نظرة فلسفية تؤكد على:

- \* احترام و إدراك أهمية دور المدرب و عمله.
- \* رفع قدرات اللاعبين و طاقاتهم لتحقيق النجاح .
- \* احترام القوانين و الروح الرياضية و التأكيد علي اللعب النظيف.
- \* ينظر للنشاط الرياضي على أنه أحد مظاهر حياة اللاعب و ليس كل حياته.
- \* تعاون المدرب و اللاعب يقررا أهمية الأداء و مقابلة الاحتمالات المختلفة للتغلب على المعوقات.

و في هذا الصدد تعتبر النظرة الفلسفية (الرياضي أولاً و الفوز ثانياً) فلسفة بسيطة الفهم صعبة التطبيق، لأنها تتطلب إلمام المدرب بالمعارف المرتبطة بعلم التدريب الرياضي و كيفية تطبيق و استخدام نظرياته و قوانينه لتحقيق التنمية الشاملة للاعبين، و تقرير العلاقة بين تقدم اللاعب و تحقيق الفوز تؤثر في قراراته و هي تمده ببيانات صحيحة عن ما يلي:

- \* انتقاء اللاعبين تبعا لاستعدادهم المناسبة للمرحلة التدريبية و نوعية النشاط الرياضي الممارس.
- \* إعداد برامج تدريب و تنظيم محتوياتها لتنمى و تطور و تعزز أداء الأفعال الحركية .
- \* بناء نظام اتصالات يخاطب اللاعبين وفقا لقدراتهم و تشعره باهتمام المدرب.
- \* وضع نظام إداري متطور لتنظيم الوقت و يسمح بالاتصال باللاعبين و الأجهزة الفنية و الإدارية.
- \* تحديد نظم قيادة تثير ثقة اللاعبين و تكسبهم دوافع لأداء السلوكيات الرياضية .
- \* وضع خطة التقويمية و برامجها المرحلية و النهائية لتقويم عناصر الموقف التدريبي.

## 5- علاقة المدرب بالمجتمع

التنظيم الدقيق لكل عمليات التدريب الرياضي لا تكفى وحدها لتحقيق مستويات أفضل، لأن المتغيرات المجتمعية و تفاعل المدرب يؤثر فيها، و نجاحه يتوقف على مدى تكييفه و فهمه للعلاقات



و المتعلقات المؤثرة على علاقته بالإدارات الرياضية المسؤولة عن إدارة الأنشطة الرياضية و الغير رياضية التي تتعامل معها، و ذوى المكانة الاجتماعية و المادية و لهم علاقة بتلك الإدارات.

و بناء عليه تتوقف علاقة المدرب بهم على شخصيته و مستوى تأهيله و مدى تأثيره على سلطات اتخاذ القرارات لتخوله بعض السلطات التي تعينه على أداء مهامه و هذه إحدى أدواته في التأثير على اللاعبين و فريق العمل الفني و الإداري لبناء اتجاهات ايجابية لهم نحو هيئاتهم الرياضية، و رفع روحهم المعنوية، لزيادة استعدادهم للكفاح بإخراج أقصى طاقاتهم الكامنة.

**تعزير العلاقات الاجتماعية:** أحد أدوات المدرب المؤثرة و تتمثل فيما يلي:

- \* إشباع حاجات وتحقيق أهداف اللاعبين و استثارة دوافعهم في إطار أهداف الجماعة.
- \* بناء اتجاهات ايجابية للاعبين نحو النادي و الفريق لئلا أقصى جهد لتحقيق أهدافهما.
- \* تحديد ادوار اللاعبين و تنظيم واجباتهم و توظيفها يسهم في تقوية العلاقات الإنسانية و تنمية الروابط الاجتماعية.

**سلطات المدرب المؤثرة:** يستمدھا المدرب من مسؤولياته، واختصاصاته، و واجباته و علاقته بالإدارة، و تشكل دعامة رئيسية يستند عليها في تعامله و تأثيره على سلوك اللاعبين و الأجهزة المعاونة و أهمها ما يلي:

- \* **سلطة التحفيز:** هي قدرة المدرب على استثارة اللاعبين و الأجهزة المعاونة لتطوير أدائهم.
- \* **سلطة العقاب:** تؤسس على استخدام أسلوب العقاب المادي و المعنوي في أداء مهامهم.
- \* **سلطة الاختصاصات:** تنسيق المهام و توزيع الأدوار على أعضاء الجهاز المعاونة و اللاعبين.
- \* **سلطة المعلومات و الخبرة:** نقل ما يمتلكه المدرب من معارف و خبرات للاعبين و الجهاز المعاونة يعمل علي اشباع رغباتهم في اكتساب خبرات كمية و نوعية جديدة تؤثر في توجيه سلوكهم.
- \* **سلطة العلاقات الايجابية:** تقوم على صفات المدرب الشخصية الإيجابية و الإعجاب و الاحترام و التقدير المتبادل، و تسهم في توثيق الترابط بين الجهاز الفني و اللاعبين.
- \* **سلطة الصلات الاجتماعية:** تستمد من علاقات و صلات و اتصالات المدرب بالأفراد ذو التأثير داخل و خارج النادي مما يؤثر على الجهاز الفني للاعبين.

**6- علاقة المدرب بالفريق:** يلعب دورا مهم في بناء علاقات اجتماعية متماسكة بينهم رغم

ظروف اجتماعية و النفسية المختلفة يتعامل و يتفاعل المدرب معها لرفع روحهم المعنوية و اثاره

دوافعهم لزيادة مستوى أداء دور كل منهم بكفاءة لتحقيق أهداف المجتمع و الفريق من خلال ما يلي:

**قيادة الفريق:** هي عملية منظمة متسلسلة و متطورة و متحركة لكمية و نوعية الخبرات الفنية و البدنية و النفسية و السلوكية و الاجتماعية التي يقدمها المدرب اللاعب و الفريق في تعلم المهارات أو تنمية و تطوير أداء السلوك الحركي، و علاقاتهم الاجتماعية، و استثارة دوافعهم لإظهاره طاقاتهم الكامنة أثناء التدريب أو المسابقات لتحقيق الأهداف الموضوعة.

و بناء عليه فهي أحد أدوار المدربين الهامة و يجب أن يتميز أثناء تفاعله مع لاعبي الفريق بقدرته على إدارتهم و تنظيمهم و توجيههم، و تكون الخبرات المقدمة لهم على درجة عالية من الوضوح ليكتسبها بسهولة، مما يبني الثقة المتبادلة بينهم لتحقيق أفضل مستوى إنجاز خلال مواقف التدريب و المسابقات المقررة.

## ثانياً: وظائف و أدوار و صفات المدرب الرياضي

### 1- وظائف المدرب: تتوقف على أدوار المدرب و أهم تلك الوظائف هي ما يلي:

#### أ- وظائف المدرب قبل التدريب: تمهد للتدريب و سابقة على التنفيذ و أهمها:

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها مع الفريق .
- بناء فريق له أساليبه و حدوده و قيمة و معايير لتحقيق أهدافه
- العمل على تماسك و تكامل الفريق و تدعيم المحافظة عليه.
- تخطيط عملية التدريب و تنفيذ محتواها و متابعتها و توجيهها و تقويمها باستمرار.
- وضع الخطة الزمنية المناسبة.
- وضع تصور للالتزامات الإضافية و تحديد معايير الثواب و العقاب.
- وضع خطة عمل الأجهزة المعاونة و توزيع الاختصاصات و السلطات.

#### ب- وظائف المدرب أثناء وبعد التدريب أو المسابقة: أهمها ما يلي:

- صياغة الأهداف السلوكية بوضوح و واقعية
- تنفيذها الخطة الموضوعة و متابعتها و توجيهها.
- التنسيق بين عمل الأجهزة الفنية و الإدارية و اللاعبين

- اتخاذ القرارات و الإجراءات المتعلقة بالتدريب و المنافسات .
- تقويم المخرجات و النتائج و تعديلها أو تثبيتها.
- حسن إدارة و استثماره وقت التدريب ليحقق أكبر مردود على اللاعبين و الفريق و المجتمع.

**2- أدوار المدرب الرياضي مع الفريق:** تتحدد في دور المستكشفو المربي "مدرس، و دور المدرب، و الأخصائي النفسي و السلوكي، و المبرمج، و الموجه، و أخصائي إصابات و علاج طبيعي، و الحكم و القاضي، و أخصائي اجتماعي، و المواطن و السياسي، و خبير العلاقات العامة، و الأب، و أخيراً دور القائد، و لذا يجب أن يلم المدرب بأساليب قيادة الفرق و أهمها القيادة و هي المتسلطة و المتعاونة و المنبسطة و أهم خصائص كل منها موضحة بالجدول التالي:.

### جدول رقم (2) أساليب القيادة و خصائصها المختلفة

الديكتاتوري (المتسلط)	المتهاون (المتبسط)	الديمقراطي (المتعاون)	نوع القيادة المتغيرات
العمل هو الأساس	غير واضحة	الفرد هو الأساس	الفلسفة
أهداف عمل علوية	لا أهداف واضحة	أهداف عمل -جماعية	الأهداف
قرارات إجبارية	الأفراد متخذو القرارات	قرارات مدروسة حازمة	اتخاذ القرارات
إجبارية- علوية -مركزي	لا يوجد	مرتفع تبادلي	تطوير الاتصال
ثقة قليلة أولا توجد	الثقة محدودة	الثقة في الأفراد كبيرة	تطوير العمل أو الأداء
الحكم عن طريق المدرب	لا يوجد أو محدودة	الحكم باستخدام الجماعة	الحكم عن النتائج
دافعية في بعض الأوقات	لا يوجد	الدافعية هي الأساس	الدافعية
غير مرنة و لا تقبل التعديل	غير واضحة	مرنة و قابلة للتعديل	بناء الخطة

طريقة القيادة الناجحة و المؤثرة و الفعالة تنبثق من فلسفة المدرب و ليس فقط من إلمامه بأساليب القيادة، و لكن بفهم كيفية استخدامها و تطبيقها عمليا لتحقيق الأهداف و تنفيذ إجراءات نجاح مواقف التدريب و المنافسات.

### 3 - الصفات المميزة للمدرب الناجح: تتحدد فيما يلي:

أ- الصفات الذاتية " الشخصية ":

\* تحمل المسؤولية: و تتضح في الثقة بالنفس و بناء الثقة في اللاعبين و ضبط الانفعالات

خلال التدريب و المسابقات، و القدرة على الحوار و إعطاء اللاعبين فرصة المشاركة برأيهم، و القدرة على الاعتراف بالأخطاء و تقبل التوجيهات الفنية و الإدارية البناءة، و القدرة على تقبل النقد و عدم إلقاء اللوم في الخسارة على اللاعبين و الحكام.

\* **محفز للإنجاز:** و تظهر في القدرة على إيضاح الأهداف للاعبين و الأجهزة المعاونة، و القدرة على التركيز و الحضور الذهني و الوظيفي، و القدرة على استثارة دوافع التنافس بين اللاعبين، و القدرة على الالتزام بمواعيد التدريب و المباريات و المسابقات، و القدرة التوجيهية و الإرشادية لسلوك اللاعبين و تعديله أثناء التدريب و المنافسات و العمل علي تحقيق أفضل مستوي انجاز

\* **الاتجاه نحو التدريب:** و تتبلور في القدرة على إظهار حب مهنة التدريب الرياضي، و القدرة على وضع أساليب مناسبة لتنفيذ الأهداف التدريبية، و القدرة على حسن التعامل مع زملاءه المدربين و الإداريين، و القدرة على الصبر و المثابرة عند تنمية السلوكيات المرغوبة، و القدرة على التعامل مع اللاعبين بأسلوب تربوي موجة و مرشد و قدوة حسنة، و القدرة على استخدام وسائل اتصالات فعال "متحدث و مستمع جيد و الصمت، و الإشارات".

**ب- الصفات المهنية:** و تصنف طبقا لموضوعات التدريب كما يلي:

\* **في مجال الأعداد للتدريب:** و أهمها يما يلي:

- القدرة على تحديد أهداف الخطة من واقع معلومات و بيانات صحيحة.
- القدرة على ترتيب أهداف البرنامج تبعا لأولويات التنفيذ
- القدرة على تحديد الأهداف السلوكية من واقع الأهداف الرئيسية.
- القدرة على التوزيع الزمني لخطة التدريب السنوية.
- القدرة على اختيار محتوى التدريب.
- القدرة على تحديد وسائل و طرق تنفيذ المحتوى التدريبي .
- القدرة على توظيف الإمكانيات المتاحة .
- القدرة على توثيق المعلومات و البيانات لتيسير عملية المتابعة و الإعداد.

**\* في مجال قيادة الفريق أثناء التدريب: و تظهر فيما يلي:**

- القدرة على توضيح الأهداف السلوكية لحل المشكلات الحركية.
- القدرة على استخدام أنواع مختلفة من التدريبات لتحقيق الهدف.
- القدرة على إدارة و تنظيم التدريبات وفقا لمتطلبات المسابقات .
- القدرة على إظهار الإيجابيات وإبرازها, و عدم التركيز على الأخطاء.
- القدرة على إدخال التعديلات المناسبة تبعا للظروف الطارئة المختلفة.
- القدرة على قيادة الفريق بتحديد السلوك الفردي و الجماعي للاعبين .
- القدرة على الاهتمام بفرديّة التدريب الرياضي.

**\* في مجال قيادة الفريق للمباريات و المسابقات : و تتضح فيما يلي:**

- القدرة على إيضاح الواجبات للاعبين بدقة قبل التدريب أو المسابقة.
- القدرة على ضبط سلوك اللاعبين و أدائهم الحركي العالي خلال المسابقة.
- القدرة على توظيف أدوار اللاعبين بكفاءة و فعالية وفقا لمتطلبات المباراة و المسابقة.
- القدرة على اختيار الأداء الدفاعي و الهجومي وفقا لقدرات و مهارات اللاعبين.
- القدرة على القيادة و التوجيه بوضوح أثناء المباراة و فترة الراحة و بعد المباراة.

**صفات المدرب الرياضي: يمكن تلخيص أهم صفات المدرب المثالي فيما يلي:**

- القدرة على الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية.
- التمتع بالرغبة في الوصول للقامة.
- منظم و مخطط و مرتب لكل ما يؤديه.
- القدرة على تقويم الذات و تقبل النقد.
- القدرة على قيادة مجموعة ذات آمال و أهداف مشتركة.
- القدرة على التحكم في العواطف و الانفعالات تحت الضغوط الخارجية .
- القدرة على إجادة الاختلاط و التعامل مع الآخرين ( الذكاء الاجتماعي ).
- القدرة على تحديد مواضع الخطأ و إصلاحها و إعادة توجيهها أو تعديل مسارها.