

الفصل الثالث

الأعداد النفسية للرياضيين

يشترط للتفوق في أي رياضة توافر الخصائص التالية :

- ١- اتساع حجم ومدى رؤية اللاعب , فيما يعرف بعنصر الإدراك البصري .
- ٢- التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة , كخاصية تعتمد علي عمل الجهاز العصبي المركزي .
- ٣- سرعة تغيير الانتباه .
- ٤- توافر قدر عال من الإحساس بالكرة .
- ٥- ارتفاع معدل إيقاع سرعة رد الفعل (البسيط والمركب) .
- ٦- توافر مستوي عال من القدرة علي حفظ الاتزان .
- ٧- توافر مستوي عال من الثبات العاطفي .

ويري علماء النفس انه لتنمية تلك الخصائص يفضل أن يحدث ذلك بشكل متزامن من خلال التدريب علي النماذج أو المواقف التدريبية سابقة الإعداد , بحيث تكون هذه المواقف عاملا هاما في تكييف اللاعب لكافة الظروف والمواقف المتوقعة والمفاجئة في الملعب , بشرط أن يتم الإعداد النفسي للاعبين جميعا معا نظرا لكون هذه الرياضة جماعية .

الإعداد النفسي لرفع درجة الاستعداد للاشتراك في التدريب أو المسابقات الرياضية :

أن إتقان التدريبات النفسية بقصد الاسترخاء والهدوء تسهل من المعرفة وإتقان اللعب للتدريبات النفسية الهادفة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة , حيث يقوم الأخصائي النفسي بتدريب اللاعبين يوميا عليها بسهولة إتقانها , مع التنويه بضرورة أداء تلك التدريبات في فترة الصباح أو عند التجهيز للاشتراك في التدريب أو المسابقات الرياضية , بينما تؤدي في الفترة المسائية للتدريبات النفسية الهادفة للاسترخاء والتمهئة هذا مع ملاحظة أن يكون وضع الجسم الذي يتخذه اللاعب للاستعداد أو الاسترخاء وهو أما الرقود علي الظهر والجلوس علي مقعد (مثلا).

خطة التدريب النفسي أو رفع درجة استعداد اللاعب :

- ١- أحداث أو استعداد الاسترخاء في العضلات بقصد الشعور بالهدوء والطمأنينة , وهذه الخطة تعتبر هامة جدا , لما يترتب عليها من أهمية في تحقيق التنبيه والإثارة للعضلات والجهاز العصبي بعد ذلك .
- ٢- التدريب النفسي باستخدام بعض الكلمات (العبارات) بقصد الشعور والإحساس

- برطوبة الجبهة , ويزيد أحساس اللاعب بالبرودة أو الرطوبة بدرجة تفكيره في معني ومغزى كل عبارة أو كلمة يقولها وعقب ما ينطق به الأخصائي النفسي .
- ٣- تدريب اللاعب للوصول لحالة الشعور بخفة الذراعين ، أن يكرر اللاعب خلف الأخصائي الكلمات والعبارات
- ٤- تدريب اللاعب للوصول لحالة الإحساس بخفة القدمين ثم تستمر التدريبات النفسية للوصول لحالة الإحساس بخفة كل أجزاء الجسم
- ٥- تنشيط ورفع كفاءة أعضاء جسم الفرد عن طريق إحساس اللاعب بالبرودة والانتعاش وتوارد القوة في جميع أعضائه وأجهزته

الإعداد النفسي قبل المسابقات :

يسعى الإعداد النفسي لتعبئة وتنشيط قدرات اللاعبين للتنافس باعلي مستوي خاصة قبل المنافسات , وأحيانا ما يتعرضون للاعبون قبل المسابقات لبعض المظاهر النفسية مثل عدم النوم أو الأرق أو زيادة توتر اللاعب أو إثارته أو الإرهاق وعدم التركيز في عمليات التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة .

ولذلك فانه يلزم وضع للإعداد النفسي للمسابقة : ويقتضي الإعداد النفسي للمسابقة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي واللاعبين بوضع خطة موضح فيها بعض الأجزاء الآتية :

١- ظروف المسابقة المقرر قيامها :

وهي تشمل :

- طبيعة المسابقة , وهل هي (اولمبية , عالمية , دولية , قارية , وعلني أي مركز).
- وقت إجراء المسابقة (صيفا - شتاء)
- التوقيت الزمني بالتحديد .
- مكان إجراء المسابقة وطبيعته (الملعب - الصالة)

٢- بيانات عن المنافسين :

ويقوم المدرب بهذا الدور وهي تشمل : أعمارهم - مستواهم الفني - انجازاتهم المحلية أو الدولية أو العالمية وأفضل لاعبيهم خصائصهم - وقياساتهم الجسمية وجوانب الضعف والقوة فيهم . ولكن يجب علي المدرب ألا يبالغ أو يقلل من قدرات وإمكانات المنافسين , وإلا يزعزع ثقة لاعبيه في أنفسهم وفي قدراتهم وإمكاناتهم .

٣- الهدف أو الغرض من الاشتراك في المسابقة :

وهذا دور المدرب الأساسي في دفع استعداد اللاعبين نفسيا بأنه لا بديل عن الفوز وتحقيق البطولة وذلك بالرجوع لمواقف النجاح والانجازات السابقة وزيادة ثقتهم في قدراتهم وإمكاناتهم وليس العكس .

٤- دوافع الاشتراك في المسابقة :

وهي إعادة وتسخير اللاعب المميز وتحفيزه بأنه يلعب باسم ناديه أو بلده وانه بقدراته الفنية بمساعدة باقي زملائه سيرفع من شأن ناديه أو الدولة كلها .

٥- تهيئة الحالة الانفعالية للاشتراك في المسابقة :

من أهم واجبات المدرب والأخصائي النفسي تهيئة الجو النفسي الملائم للاعب وتحقيق الهدوء والاستقرار الانفعالي والطمأنينة قبل المسابقة لان ذلك يطور الخصائص والقدرات الانفعالية لدي اللاعب وذلك بتوجيه اللاعب بعدم التفكير في ظروف المنافسة وإحداثها والتقليل من أهميتها لان غير ذلك سيزيد من توتره الانفعالي .

الإعداد النفسي خلال المسابقات

في يوم المسابقة يلعب المدرب والأخصائي النفسي دورا كبيرا في أن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية أو المزاجية ويسيطر عليها بل يوجهها ويدفعها لان تكون ايجابية نحو الفوز دون قلق أو إحباط أو توتروهي من أصعب الفترات التي يمر بها اللاعب إذا لم يعد إعدادا نفسيا جيدا ويكون هذا الإعداد منذ الصباح الباكر ليوم المسابقة وهناك بعض العبارات التي يمكن أن تساعد اللاعب علي رفع درجة استعداده وتعبئه قدراته لبدء المسابقة أو المباراة إذا كررها اللاعب باقتناع :

- إنا منتبه ومتحفز ومنتعش بشكل كامل يمكنني من الأداء المثالي
- إنا اشعر بالسعادة لاشترائي في المسابقة
- إنا مستعد للأداء فلا يوجد شيء يقلقني أو يزعجني

وعند أداء الإحماء أو التسخين في يوم المسابقة يجب إن يستخدم اللاعب العبارات أو الكلمات كمؤثر نفسي هادف لرفع الاستعداد والتعبئة النفسية وبالتالي الجسمية حتى يصل اللاعب لحالة الاستعداد للكفاح مع مراعاة أن تتنوع وتختلف هذه العبارات تبعا لحالة وخصائص اللاعب وان تهدف لرفع درجة استعادة اللاعب نحو تحقيق الفوز وتحمل أي مجهود عضلي عنيف وهذه العبارات مثل :

- انفعالاتي ايجابية وتحفزني للاشتراك في المسابقة
- إنا مستعد لأداء وتنفيذ أي عمل عضلي عنيف
- هدوئي وصابري يساعدي علي تحقيق الفوز

وعادة لا ينتهي الإعداد النفسي بانتهاء فترة الإحماء أو بقصد الاستعداد للاشتراك في المسابقة أو المباراة ولكنه يستمر حينما تتبقي بضع ثواني حتى بداية المباراة بل عندما يأخذ كل لاعب مكانه في مركزه في الملعب ومن ضمن العبارات المستخدمة :

-إنا مستعد للاشتراك في المسابقة

- إنا ثابت فعلا

- إنا شجاع

إما إثناء المباراة نفسها أو المسابقة فيمكن للاعب الاعتماد علي التدريب النفسي القائم علي الكلمات كمؤثر نفسي بقصد التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظروف غير متوقعة أو مفاجئة والعبارات التالية تساهم في تحقيق سرعة رد فعل عالية لدي اللاعب تجاه الإحداث والمواقف التي قد يتعرض لها وهي :

- أفكاره تتوارد بسرعة
 - قراراته أخذها في الحال
 - استطيع تقدير المواقف حتى أدق التفاصيل
- ويحدث أحيانا خلال المباريات إن يعلق احد اللاعبين نتائج السلبية أو عدم توفيقه علي ما يسمي باللامبالاة من زميل أخر في الفريق أو عدم التزام زميل ما أو مجموعة من الزملاء بالواجبات الخططية وهنا تجدر الإشارة إلي إن هذا الأسلوب لا يعتبر ناجحا أو فعالا في كل الأحوال والظروف عن طريق إعادة تحفيز وإثارة الزملاء لتحقيق الفوز .

الإعداد النفسي للاعبين

يتعرض اللاعب عقب الانتهاء من المسابقات لحالة من الإثارة أو الانفعال سببها الأعباء المتزايدة والمتراكمة علي الجهاز العصبي المركزي الأمر الذي يقتضي قيامه بأداء تدريبات نفسية تحقق الاسترخاء العضلي وتخفف الأحمال علي الجهاز العصبي المسيطر والمهيمن علي كل نشاطات وعمل جسم الكائن البشري بما يحقق له الطمأنينة والهدوء ويعتبر استخدام الكلمات كمؤثرات نفسية ايجابية عاملا مساعدا في تحقيق استرخاء عضلات اللاعب وأجهزته والعبارات هي :

- إنا قلبي مستريح
 - قلبي يعمل بهدوء
 - عضلة قلبي تزداد تحملا وقوة
- يجب علي المدرب والأخصائي النفسي أن يسعيان لتوازن اللاعب فسيولوجيا ونفسيا عقب انتهاء المسابقات مستغلين فترات الراحة البينية بين المسابقات لإخراجه من حالة الشعور بالمسابقة خصوصا النواحي السلبية فيها أن وجدت لتحقيق الاسترخاء النفسي والهدوء .
- وأحيانا إذا كان هناك لاعب سببا في فوز فريقه لأحدي المباريات فانه قد يتعرض لحالة من الثقة الزائدة والمعروفة مجازا (بالاستعلاء والغرور) وفي تلك الحالة يجب علي المدرب بالتعاون مع الأخصائي النفسي العمل معا والتدخل الفوري والتعامل المباشر مع هذه النوعية من ردود الأفعال عن طريق مواجهتها .

الإعداد النفسي للاعبين عقب فترة راحة كبيرة من الاشتراك في المسابقات أو التدريبات

أحيانا يتعرض اللاعب للإصابة وقد تتطلب علاجا طويلا إبعاده عن التدريب أو الاشتراك في المباريات ، فان لم يكن المدرب أو الأخصائي النفسي علي معرفة وبينة كاملة عن

كيفية تأهيله وعودته للملاعب مرة أخرى بقصد ممارسة الرياضة كما في سابق عهده فان ذلك قد يترتب عليه انسحابه أو بعده عن ممارسة الرياضة نهائيا ، ويعتمد شفاء اللاعب من الإصابة أساسا وسرعة ممارسة اللعبة علي إعداده وتحفيزه نفسيا وذلك بزيادة إصراره وتصميمه علي الشفاء بسرعة والعودة للعب وثقته في الرجوع لمستواه علي الأقل .

الإعداد النفسي للاعب وسرعة استعادة الشفاء عقب الإصابة

يصاب لاعب الكرة لأسباب مختلفة أثناء التدريب أو المباريات أو غيره ولإمكانية عودة اللاعب لحياته الطبيعية عقب الإصابة تستخدم أساليب متعددة للعلاج والاستشفاء حسبما يتضح (فيلانوف ١٩٨٨) ومنها أساليب التدريب النفسي حيث يري إن علاج اللاعبين من بعض الأمراض مثل الحساسية باستخدام الدواء الطبي المعروف باسم " ليدز " يكون أكثر فاعلية بمصاحبة التدريبات النفسية الذاتية المعتمدة علي الكلمة كمؤثر نفسي إيجابي .

الإعداد النفسي للاعب وخوفه من احتمال تكرار الإصابة

أن خوف اللاعب من احتمال تكرار الإصابة يمكن أن يسبب قلق له ، الأمر الذي يتسبب في انخفاض مستوي الانجاز الرياضي عنده نظرا لقلقه علي مصير المباراة القادمة والإعداد النفسي في تلك الحالة يكون كالآتي :

- ١- الاعتماد علي العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية يشعر من خلالها اللاعب بالدفء وثقل الجسم المصاب بهدف تحسين عمليات استعادة الشفاء في الجزء المصاب ، يلي ذلك تعليم اللاعبين كيفية تحقيق الهدوء والطمأنينة والثقة بالنفس بعد ذلك يردد اللاعب بعض الكلمات أو العبارات أثناء التدريب علي بعض النماذج أو المواقف السابقة الإعداد والتجهيز والمحتمل أن يتعرض اللاعب للإصابة إثرائها بحيث يوحي لنفسه بالهدوء والطمأنينة والثقة وبأن الإصابة لن تحدث أو تتكرر .
- ٢- الاعتماد علي العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية تحقق له التكيف النفسي وتدعيم إحساسه بالثقة بالنفس بخلوه من آثار الإصابات الرياضية بهدف الوصول باللاعب إلي حالة الهدوء والطمأنينة التي تكون سببا في تحقيق الإنجازات الرياضية العالية .

الخصائص النفسية للمدرب الرياضي وواجباته

واجبات المدرب الرياضي

يتجدد وصول اللاعب إلي اعلي المستويات الرياضية بعدة عوامل ومن بين أهم هذه العوامل المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدي قدرات المدرب الرياضي علي إدارة عملية التدريب الرياضي - أي علي تخطيط وتنفيذ وتقويم عملية التدريب الرياضي - وعلي قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وعلي قدراته في رعاية

وتوجيه وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية .
ويمكن تلخيص أهم واجبات المدرب الرياضي فيما يلي :

١- تخطيط التدريب

التدريب الرياضي عملية تهدف إلي الوصول باللاعب إلي اعلي مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان اقدر علي تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم إلي درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلي أقصى درجة ، وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي ، بالإضافة إلي العديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية في عدد من العلوم الطبيعية والإنسانية .

٢- أداء عملية التدريب

يتأسس التدريب الرياضي علي عملية انتقال المعلومات من المدرب إلي اللاعب حتى يمكن إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلي أقصى درجة ممكنه وفي هذا المجال تلعب المعارف العامة والخاصة لطرق التدريب دورا هاما ، فالمدرب ما هو إلا معلم وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد اللاعب .
وكلما استطاع المدرب تقديم مواد ومحتويات التدريب إلي اللاعب في صورة صحيحة كان اللاعب اقدر علي استقبالها والإفادة منها .
ويسعى المدرب لتكوين اتجاهات لدي اللاعب نحو عملية التدريب وذلك بمحاولة الارتقاء بمستوي تركيزه وانتباهه والارتقاء بمستوي التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين اللاعبين .

٣- تقويم النجاح في عملية التدريب

أن رياضة المستويات الرياضية العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر علي تقويم التدريب طبقا للنجاح أو الفشل في المنافسات الرياضية فقط ، بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخطئية والاختبارات النفسية ومقياس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع ومدى الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب وبذلك يمكن تصويب وتصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة .

٤- رعاية اللاعب

أن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلي المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوي قدراته وطاقاته .
وينبغي علي المدرب الرياضي أن يتعرف علي المؤثرات التي تؤثر علي اللاعب في مختلف مواقف

- التدريب والمنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب ومن أمثلة ذلك ما يلي :
- تشكيل الاشتراطات الخارجية المؤثرة علي مستوي اللاعب كما هو الحال في عملية السفر والإقامة والتغذية والرعاية الطبية وتشكيل وقت الفراغ بصورة تساهم في التأثير الإيجابي علي مستوي قدرات اللاعب .
 - محاولة تحقيق الرغبات والأمال الفردية المشروعة
 - الرعاية في مراحل ما قبل بداية المنافسة
 - الرعاية أثناء المنافسة وتحليل الأحداث وسلوك المنافسين عن طريق إعطاء اللاعب المعلومات الموضوعية
 - الرعاية بعد المنافسة عن طريق تقويم النجاح والفشل والتخطيط لمرحل جديدة

٥- توجيه وإرشاد اللاعب

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب الرياضي والتي تهدف إلي مساعدة اللاعب علي أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وان يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات وان يستغل إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات وان يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول لأهدافه حتى يتمكن التغلب علي مشاكله ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه لكي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو وتكامل في شخصيته .

ويمكن للمدرب الرياضي تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الفردي ويقصد بالإرشاد الفردي العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب واللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه .

السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح

هناك العديد من الدراسات التي حاولت تحديد أهم السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح وفي احدي الدراسات التي قام بها « اوجيلفي » و « تنكو » علي (٤٣) مدربا أمريكيا لألعاب القوى باستخدام اختبار « كاتل » للعوامل إل ١٦ للشخصية إلي أن المدرب الرياضي الناجح يتميز بالسمات النفسية التالية :

- ١- الثبات الانفعالي
 - ٢- التحكم في الذات
 - ٣- الانبساطية « عكس الانطوائية»
 - ٤- القدرة علي التحمل النفسي
 - ٥- الواقعية « عكس المثالية»
 - ٦- الصلابة
 - ٧- تحمل المسؤولية
 - ٨- الاجتماعية « عكس الفردية»
- وقد قام « سفوبودا » ببعض الدراسات علي ٢٤٣ مدربا تشيكوسلوفاكيا من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد أساليب السلوك التي يستخدمها كل منهم في مواجهة بعض مجالات عملهم واستطاع التوصل إلي النتائج التالية :

١- في مجال العلاقة ما بين المدرب واللاعب :
«أ» ديكتاتوري - عدواني : يستخدم سلطاته إلى أبعد مدى - يكثر من التهكم والسخرية والاستهزاء باللاعبين - يتميز بالعنف والصلابة
«ب» ديمقراطي - اجتماعي : يمنح لاعبيه الحرية - يكون بمثابة صديق لهم وليس بمسيطر عليهم - يناقش اللاعبين ويتباحث معهم

٢- في مجال التدريب
«أ» عملي - نظري : يخطط للتدريب علي أسس علمية - يكثر من قراءة المراجع العلمية ويحاول أن يتخذ لنفسه طريقة خاصة
«ب» خبراتي - عملي : يقلل من النواحي النظرية - يحاول التبسيط وعدم التعقيد بقدر الإمكان يتمسك بالنواحي التقليدية والروتينية

٣- في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة
«أ» «خططي : يعد لاعبيه لكل منافسة بصورة ويعرف الفريق المنافس جيدا - يحاول أعداد الخطط المضادة للمنافسين
«ب» انفعالي : يتطلع دائما نحو النجاح - يغامر كثيرا - يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس
«ج» نفساني : يعرف لاعبيه جيدا ويستطيع التكيف معهم - ناجح في تحريك لاعبيه ودفعهم لبذل أقصى الجهد
ويمكن تلخيص أهم السمات النفسية للمدرب في ضوء الدراسات السابقة :

١- دافعية المستوي : أن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم وحفزهم لتحقيق اعلي مستوى ممكن .

٢- المرونة : وتتمثل في القدرة علي التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة تحت نطاق الظروف الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية .

٣- الإبداع : أن القدرة علي الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات الخلاقة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة علي استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب علي الإبداع

٤- التنظيم : أن القدرة علي التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من اجل التوصل إلي تطوير مستوي قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلي أقصى درجة تعتبر من السمات الهامة للمدرب الناجح .

٥- المثابرة: تتمثل المثابرة في الصبر والتحمل علي شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي .

٦- موضع ثقة: أن إحساس اللاعب بمجهودات المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية علي مدي التعاون بينهما ، كما أن الميل والشعور الصادق للمدرب تجاه لاعبيه يعمل علي اكتسابه لثقة الجميع ، وان علاقة المدرب باللاعبين تتأسس علي الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة إذا اتخذ من اللاعبين جميعاً أصدقاء وإخوة وأبناء له يشعر بشعورهم ويحس بأفراحهم وسعادتهم ومشاكلهم الشخصية .

٧- تحمل المسؤولية: المدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل ويسعى إلي ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين .

٨- القدرة علي النقد: المدرب الناجح لا يخشي نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة قيامه بالنقد في الحالات الضرورية أو تتطلب توقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات في تلك الحالات يراعي توضيح وبيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب ومحاولة إقناعه بها .

٩- القدرة علي إصدار الإحكام: ويتمثل في القدرة علي سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليهما بطريقة موضوعية وكذلك القدرة علي سرعة تنوع أو تغيير التصورات الخطئية بالإضافة إلي القدرة علي تحليل الأداء الحركي تحديد مكنم الأخطاء .

١٠- الثبات الانفعالي: أن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للمدرب الناجح حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه للاعبين في صورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات ذات الطابع الانفعالي العنيف .

١١- الثقة بالنفس: الثقة في إصدار الإحكام والقرارات تكسب المدرب الرياضي مركزاً قوياً لدي اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين علي احترامها والالتزام بها .

دوافع المدرب الرياضي

عندما نتساءل عن الأسباب التي تدفع الفرد كي يكون مدربا رياضيا فإننا نجد أن هناك تركيبات معينة من الدافعية تحرك الفرد لكي يتخذ التدريب الرياضي مهنة له بجانب عمله الأساسي كما هو الحال في بلادنا حيث لا يوجد المدرب المتفرغ المعروف في البلدان الأوروبية .

ويمكن تلخيص أهم دوافع المدرب الرياضي فيما يلي :

١- دوافع رياضية

كثيرا ما نجد بعض اللاعبين ذوي المستويات الرياضية العالية يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبه الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصصوا فيها ومحاولة إكساب الناشئين خبراتهم الشخصية .

٢- دوافع مهنية

كثيرا ما نجد مدرسي التربية الرياضية يزاولون مهنة التدريب في غير أوقات عملهم الرسمية كنتيجة لدراساتهم وتخصصهم في مهنة التربية الرياضية .

٣- دوافع اجتماعية

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي .

٤- تحقيق أو إثبات الذات

قد يري الفرد في مهنة التدريب وتحقيق مثله العليا أو محاولة تحقيق أو إثبات ذاته .

٥- الحاجة للمركز

مثل الحاجة إلى اكتساب مكانة أو مركز بين الجماعة أو اكتساب التمييز والشهرة

٦- المكاسب الشخصية

مثل المكاسب المادي أو الاجتماعي أو الثقافي أو التمتع بالسفر .