

الفصل الثالث

ميكولوجية المدرب الرياضي

- ١ - واجبات المدرب الرياضي .
- ٢ - السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح .
- ٣ - دوافع المدرب الرياضي .



١ - واجبات المدرب الرياضي

يتحدد وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل - سبق لنا التعرض لبعضها في الفصل السابق - ، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي - أي على التخطيط وتنفيذ وتقييم عملية التدريب الرياضي - ، وعلى قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية ، وعلى قدراته في رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية . ويمكن تلخيص أهم واجبات المدرب الرياضي فيما يلي (٥:١٢٩) .

(١) تخطيط التدريب :

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته . وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي ، وكلما ازداد إتيقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها ، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة .

وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي . بالإضافة إلى العديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية في عدد من العلوم الطبيعية والإنسانية .

(ب) أداء عملية التدريب :

يتأسس التدريب الرياضي على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يمكن إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة . وفي هذا المجال تلعب المعارف العامة والخاصة لطرق التدريب دوراً هاماً . فالمدرب ما هو إلا معلم وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد للاعب

وكلما استطاع المدرب تقديم مواد ومحتويات التدريب إلى اللاعب في صورة صحيحة كان اللاعب أقدر على استقبالها والإفادة منها .

ويسمى المدرب لتكوين اتجاهات إيجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب وذلك بمحاولة الارتقاء بمستوى تركيزه وإتباعه والارتفاع بمستوى قدراته العقلية ، والتأثير على مستوى الدافعية ، هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين اللاعبين .

(ج) تقويم النجاح في عملية التدريب :

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

هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعاومات والتقارير التي يقدمها الطبيب أو إخصائى علم النفس الرياضى أو الإدارى عن حالات اللاعبين وضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في غضون المنافسات الرياضية .

(د) رعاية اللاعب :

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي . وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته ، وقدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته .

وينبغي على المدرب الرياضى أن يتعرف على المؤثرات التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب والمنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عمالية ارعابة للاعب . ومن أمثلة ذلك ما يلي .

— تشكيل الاشتراطات الخارجية المؤثرة على مستوى اللاعب . كما هو الحال و

عملية السفر والإقامة والتغذية والرعاية الطبية وتشكيل وقت الفراغ . بصورة تسمم في التأثير الإيجابي على مستوى قدرات اللاعب :

— محاولة تحقيق الرغبات والآمال الفردية المشروعة .

— الرعاية في مراحل ما قبل بداية المنافسة .

— الرعاية في أثناء المنافسة وتحليل الأحداث وسلوب المنافسين عن طريق إعطاء اللاعب المعلومات الموضوعية .

— الرعاية بعد المنافسة عن طريق تقويم النجاح والفشل والتخطيط لمرحلة جديدة .

(هـ) توجيه وإرشاد اللاعب :

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب الرياضي والتي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكلكه وأن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات وإستعدادات وإتجاهات . وأن يستغل إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول لأهدافه حتى يتمكن من التغلب على مشاكلكه ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه لكي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو وتكامل في شخصيته (١ : ٢٩) .

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 (٦ : ٤٦) .

ومن المناسب الاستعانة بإخصائي علم النفس الرياضي لمساعدة المدرب في عملية التوجيه والإرشاد .

وتعتبر المجالات التالية من أهم المجالات التي يمكن فيها استخدام التوجيه والإرشادات العامة والخاصة :

— في مجال تطوير المستوى : أثناء المراحل الأولى لتطوير المستوى وعند تحديد جرعات حمل التدريب وعند الأزمات والصعاب التي تؤثر في المستوى وفي مراحل هضاب

التعلم وفي مراحل تذبذب مستوى ومراحل التأثير انسابى لخبرات لتجاح أو الفشل

- في مجال تنمية خصائصهم وسمات المنافسة . محاولة تنمية سمات الثبات الانفعالي وتجنب الخوف من الإصابة أو الهزيمة والارتقاء بالروح الرياضية وتنمية قوة الإرادة .

- في مجال التفاعل الاجتماعي : سواء مع المدرب أو الزملاء المنافسين أو في أثناء الرحلات ومعسكرات التدريب أو في مجال الصراع داخل لتفريق الرياضي الواحد .

- في المجال الخاص : كما هو الحال في مجال الأسرة أو الصعوبات في مجال الدراسة أو العمل أو في مجال الصداقات الشخصية أو في المجتمع أو في مجال وقت الفراغ والترويح أو في مجال قرب اعتزال اللاعب .

٢ - السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح

هناك العديد من الدراسات التي حاولت تحديد أهم السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح . وفي إحدى الدراسات التي قام بها « اوجيلاني » و « تنكو » (١٠ : ٤٥) على ٤٣ مدرباً أمريكياً لألعاب القوى باستخدام اختبار « كاتل » للعوامل الـ ١٦ للشخصية ثم التوصل إلى أن المدرب الرياضي الناجح يتميز بالسمات النفسية التالية :

- ١ - الثبات الانفعالي .
- ٢ - التحكم في الذات .
- ٣ - الانبساطية (عكس الانطوائية) .
- ٤ - القدرة على التحمل النفسى .
- ٥ - الواقعية (عكس المثالية)
- ٦ - الصلاة
- ٧ - تحمل المسئولية

٨ - الاجتماعية (عكس الفردية) .

وقد استطاع « هندرى » (٧ : ٦٢) فى دراساته على ٥٦ مدرباً أمريكياً لاسباسة من التوصل إلى نتائج مشابهة للنتائج السابقة . بالإضافة إلى ذلك قام بتقسيم المدربين طبقاً لعامل السن واستطاع التوصل للنتائج التالية :

(أ) بالنسبة للمدربين الذين تقل أعمارهم عن ٤٠ سنة يفتقرون بدرجة كبيرة إلى السمات التالية : الثقة بالنفس - الاستقلال والاعتماد على النفس - الصلابة .

(ب) بالنسبة للمدربين الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ سنة يتميزون بدرجة كبيرة بالسمات التالية : الثبات الانفعالى ، الإحساس بالواجب ، وتقدير الذات .

وقد قام « سعبودا » (١٣ : ٦٠) ببعض الدراسات على ٢٤٣ مدرباً تشيكوسلوفاكياً من مختلف الأنشطة ارياضيه محاوله تحديد أساليب السلوك التى يستخدمها كل منهم فى مواجهة بعض مجالات عملهم . واستطاع التوصل إلى النتائج التالية :

١ - فى مجال العلاقة ما بين المدرب واللاعب :

(أ) دكتاتورى - عدوانى : يستخدم سلطته إلى أبعد مدى - يكثر من التهكم والسخرية والاستهزاء باللاعبين - يتميز بالعنف والصلابة .

(ب) ديمقراطى - اجتماعى : يمنح لاعبيه الحرية - يكون بمثابة صديق لهم وليس بمسيطر عليهم - يناقش اللاعبين ويتباحث معهم - لا يبال غالباً بالتقدير الكافى وخاصة فى حالة غيابه .

٢ - فى مجال التدريب :

(أ) علمى - نظرى .

يخطط للتدريب على أسس علمية - يكثر من قراءة المراجع العامية ويحاول أن يتخذ لنفسه طريقه خاصة - يقوم بإجراء التجارب ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العملية التطبيقية .

(ب) خبرائى - عملى :

يقال من النواحي النظرية - يحاول التبسيط وعدم التعقيد بقدر الإمكان يتمسك بالنواحي التقليدية والروتينية .

٣- فى مجال التوجيه والإرشاد فى المنافسة :

(ا) خططى :

بعد لاعبيه لكل منافسة بصورة جيدة ويعرف الفريق المنافس جيداً - يحاول إعداد الخطط المضادة للمنافسين .

(ب) إنفعالى :

يتطلع دائماً نحو النجاح - يغامر كثيراً - يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس .

(ج) نفسانى :

يعرف لاعبيه جيداً ويستطيع التكيف معهم - ناجح فى تحريك لاعبيه ودفعهم لبذل أقصى الجهد .

وفى بعض الدراسات عن القيادة فى المجال الرياضى ثم التوصل إلى تقسيم المدربين إلى ٣ أنواع عامة كما يلى : (١٤ : ٢٢) .

١- المدرب المسيطر :

يركز اهتماماته على فرض النظام ، دكتاتورى السلوك ، يقوم بتوزيع الاورم فى حالة عدم توفيق الفريق .

٢- المدرب الديمقراطي :

يكون بمثابة صديق للاعبين ويضع ثقته ويقدم لهم المزيد من الاقتراحات ويشجع الضغط الذاتى .

٣- المدرب الموجه :

يقدم المزيد من النصح والمساعدة والتوجيه للاعبين ويشجع السارك المستقل بدرجة زائدة ويكتر من الاجتماعات ويفتح صدره للمناقشات .

وقد أشارت هذه الدراسة إلى أن المدرب الرياضى الناجح هو الذى يتبنى الطريقة الديمقراطية وفى نفس الوقت يسلك بطريقة مرنة ويظهر سلطته عند الضرورة ويقوم بالتوجيه فى اللحظات المناسبة وعندما يحتاج إليها اللاعب .

كما أظهرت هذه الدراسة أن « المدرب المسيطر » أو « المدرب الموجه » يعتبران من أنماط الشخصية التى تصلح لمزاولة التدريب فى فرق الآنسات نظراً لأن النمط السائد للمدرب الديمقراطى الذى يسمح ببعض التجاوزات أو الذى يحاول أن يكون موضع ثقة وصدقة لبعض أفراد الفريق من الآنسات قد يشجع المحاباة والمحسوبية لفئة من اللاعبين وبذلك يخلق بعض المواقف غير الصحية الأمر الذى قد يؤثر على نفوذه وتأثيره فى التعامل مع بقية أفراد الفريق .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن الدور التقليدى للرجل فى المجتمع هو دور المسيطر بصفة عامة وهو الدور الذى يتناسب مع طبيعة « المدرب المسيطر » . وفى نفس الوقت فإن حساسية الفئاة قد تستازم أن يتخلى المدرب صاحب هذا النمط بعض الشيء عن دكتاتوريته وعناده ويقوم بدور الموجه وخاصة بالنسبة لبعض المشكلات الشخصية للاعبات .

ويمكن تلخيص أهم السمات النسبية للمدرب الناجح فى ضوء الدراسات السابقة ، وفى ضوء العديد من الدراسات الأخرى كما يلى : (٤ . ١١ ، ١٥ ، ١٦) .

١ - دافعية المستوى :

إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ، ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم وحفزهم لتحقيق أعلى مستوى ممكن .

٢ - المرونة :

وتتمثل فى القدرة على التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة تحت نطاق الظروف الصعبة كما هو الحال فى المنافسات الرياضية .

٣- الإبداع :

إن القدرة على الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات الخلاقية أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والابتكورية في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع .

٤- التنظيم :

إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات التفریق واللاعبين إلى أقصى درجة تعتبر من السمات الهامة للمدرب الناجح .

٥- المثابرة :

تمثل المثابرة في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي .

٦- موضع ثقة :

إن إحساس اللاعب بمجهودات المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مسواه يكسب المدرب ثقة اللاعب الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية على مدى التعاون بينهما . كما أن الميل والشعور الصادق للمدرب تجاه لاعبيه يعمل على اكتسابه لثقة الجميع . إن علاقة المدرب باللاعبين تنأسس على الاحترام والعطف والحب وثقة المتبادلة إذا اتخذ من اللاعبين جميعاً أصدقاء وإخوة وأبناء له يشعر بشعورهم ويحس بأفراحهم وسعادتهم ومشاكلهم الشخصية وكل ما يلزم يوم من أحداث أو أحزان على أن تسم مشاركته الوجدانية لهم بالإيجابية وانعاشية .

٧- تحمل المسؤولية :

مدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات فشل وبسعي في ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين .

٨ - القدرة على النقد :

المدرّب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب ، إذ أن طبيعة عمل المدرّب تتطلب ضرورة قيامه بالنقد في الحالات الضرورية أو تتطلب توقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات . في تلك الحالات يراعى توضيح وتبيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب ومحاولة إقناعه بها .

٩ - القدرة على إصدار الأحكام :

ويتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية ، وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التصورات الخططية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد مكنس الأخطاء .

١٠ - الثبات الانفعالي :

إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للمدرّب الناجح حتى يستطيع إشباع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يستطيع أن يعطى تلميذاته ونصائحه للاعبين في صورة واضحة وبنبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات ذات الطابع الانفعالي العنيف . وكثيراً ما نجد بعض المواقف العصبية في غضون عمليات التدريب والمنافسات تتطلب من المدرّب الرياضي ضبط النفس وكبح جماحها .

إذ أن سرعة الانفعال والغضب (الترفة) وسرعة التقلب والحدة من العوامل التي تسهم في الإضرار الناتج بالعمل التربوي للمدرّب وتساعد على التأثير السلبي لشدة وسلطة المدرّب .

١١ - الثقة بالنفس :

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرّب الرياضي مركزاً قوياً لدى اللاعبين . كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرّب بصورة واضحة

وحازمه دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية نجح اللاعبين على احترامها والالتزام بها .

٣- دوافع المدرب الرياضي

عندما نتساءل عن الأسباب التي تدفع الفرد لكي يكون مدرباً رياضياً ، 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 مدرب المتفرغ المعروف في البلدان الأوروبية .

ويمكن تلخيص أهم دوافع المدرب الرياضي فيما يلي (٥ : ١٣٦) .

١- دوافع رياضية :

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

٢- دوافع مهنية :

كثيراً ما نجد مدرسي التربية الرياضية يراودون مهنة التدريب في غير أوقات عمليهم الرسمية كنتيجة لدراساتهم الرياضية وتخصصهم في مهنة التربية الرياضية (١٦ : ١٧) .

٣- دوافع اجتماعية :

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية والسعى نحو التقليل الاجتماعي .

٤- تحقيق أو إثبات الذات :

قد يرى الفرد في مهنة التدريب تحقيق 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 الكسب المادى أو الاجتماعى أو الثقافى أو التمتع بالسفر .

٧ - اتجاه تعويضى :

قد يرى اللاعب المعتزل أن قيامه بالتدريب يعوضه عن النجاح الذى افتقده كنتيجة لاعتزاله . كما قد يتخذ اللاعب الذى لم يحقق مستويات عالية فى رياضته من مهنة التدريب تعويضاً له عن عدم قدرته على التفوق الرياضى .

وهذه الأنواع من الدوافع تحمل الطابع المركب . كما أنها لا تستمر ثابتة لدى الفرد لفترات طويلة بل قد تتغير وتبدل طبقاً لخبرات النجاح والفشل التى يصادفها المدرب فى عمله وطبقاً لتطور مستواه فى عملية التدريب وانتقاله من مستوى تدريبي إلى آخر (مثلاً من مدرب ناشئين إلى مدرب درجة ثانية أو مدرب درجة أولى إلى مدرب فريق قوى) .

مراجع الفصل الثالث

- ١ - سعد جلال : التوجيه النفسى والتربوى والمهوى . الطبعة الثانية ، دار المعارف ١٩٦٧ .
- 2 -- Berger, J. : Zu den Persönlichkeitsmerkmalen von Trainer. In : TPKK. Berlin 1970.
(بالنسبة لخصائص شخصية المدرب)
- 3 -- Brunn, J.W. : Scientific Principles of Coaching. Englewood Clifs, N. J. 1955.
- 4 -- Dimitrov, K. : Die psychische Vorbereitung des Trainers. Sofia. 1970.
(الإعداد النفسى للمدرب)
- 5 -- Hahn, E. : Psychologie des Trainers. In : Psychologie in Training u. Wettkampf, Trainerbibliothek Band 5, Berlin 1973.
(سيكولوجية المدرب)
- 6 - Hahn, E. : Zum Begriff des Counselling und der Anwendung im Sport. Schorndorf 1973.
(مفهوم الإرشاد النفسى واستخدامه فى الرياضة)
- 7 -- Hendry, L.B. : Trainerpersönlichkeit bei Schwimmen. Ass. Bull. 1967.
(شخصية مدرب السباحة)
- 8 -- Hogy, J. : Die Eigenschaften des erfolgreichen Trainers Frankfurt. a. M. 1970.
(سمات المدرب الناجح)
- 9 -- Lawther, J.D. : Psychology of Coaching. Englewood Clifs, N. J. 1951.
- 10 -- Ogilvie, B. and Tutko, : Problem Athlete and how to handle them, London 1968.
- 11 -- Schilling, G. : Möglichkeiten u. Grenzen der Betreuung u. Beratung durch den Psychologen im Leistungssport. Schorndorf 1973.

(إمكانية وحدود الرعاية والتوجيه بواسطة النفسانيين في رياضة المستويات العالية) .

12 — Svoboda, B. : The Personality of Basketball Coach. Rom, 1967.

13 — Svoboda, B. : Persönlichkeit des Trainers. Prague 1970.

(شخصية المدرب)

14 — Svoboda, B. : The Psychological Influence of the Coach. Prague 1967.

15 — Weins, H. : Zum Problem der Arbeit mit Übungsleitern. Im. TPKK, Berlin 1970.

(بالنسبة لمشكلة العمل مع المدربين المتطوعين)

16 — Zukowska, N. : Die Position des Turnlehrers. Nowa Szkala, 1965.

(مركز مدرسي التربية الرياضية)