

## التدريب الرياضي

- ١- تدريب والتدريب الرياضي
- ٢- المدرب الرياضي
- ٣- صفات المدرب الرياضي

- الصفات الشخصية
- الصفات المهنية
- الصفات الصحية
- الصفات الاجتماعية
- الصفات الفنية
- المدرب وسلوكه مع اللاعبين

oboeikandi.com

## التدريب والتدريب الرياضى :

أصبح الوصول إلى المستويات العالية بالمجال الأولمبى والعالمى من المتطلبات المميزة للعصر الحاضر. ولقد صارت مزاولة النشاط الرياضى وخاصة فى المجتمعات المتقدمة التى تقتصر فيها على ما يبذله الفرد من مجهود حركى، ويزداد فيها الصراع والتنافس كضروبه من ضروريات الحياة الحديثة للتنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية.

ويعتبر التقدم بالمستويات العالية من أهم أهداف النشاط الرياضى، وبدل التفوق الرياضى على الرقى الفكرى والعلمى للمجتمع، ذلك لان التفوق الرياضى هو محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون باللياقة البدنية والنفسية. ويمتازون عن غيرهم بكثير من الصفات التى توصلهم إلى أعلى المستويات والانجاز البطولى والأمثل.

ولقد أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها فى المجتمعات المعاصرة، فصار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب ويعد الايمان به كأحد الأسس الهامة لرفع مستوى الاداء وزيادة الكفاية الانتاجية. ومضاعفة الخدمات لجميع الأفراد فى مختلف القطاعات بالمجتمع على اختلاف مستوياتهم والانجاز الهام والمتطلبات الكافية بها، وذلك طبقاً للتطور العلمى والتكنولوجى. والتدريب أمر تلقائى يتواصل داخلنا، فالفرد يبدأ منذ ولادته للتكيف مع البيئة التى يعيش فيها. وبهذا يكون التدريب عمليه مستمرة طوال حياة الفرد وفقاً لاحتياجاته كفرد، واحتياجاته كأحد أعضاء المجتمع، ويسعى التدريب إلى إحداث تغييرات فى أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لنفسه والعوامل المحددة لسلوكه. ويهدف بذلك إلى تكيف الفرد للظروف المحيطة به. وإلى تحقيق توازن الفرد للظروف الدائمة التغيير. ومن هذا يعتبر التدريب وسيلة وليس غاية فى حد ذاته.

بفرض اعطاء الفرصه الكاملة للأفراد لتأدية مايكلفون به من أعمال، وذلك بأعلى مستوى من الكفاءة، حيث ذلك يعمل على تنمية قدرات الفرد الوظيفية وإمكان استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

ويشير ريه *Reh* (١٩٧٨) أنه عن طريق التدريب تتحسن كل من الصحة والكفاءة الوظيفية وأيضاً التمتع بالحياة حتى سن متأخرة من العمر.

ولذا فالتدريب دوره الحيوي في العمل على تكيف الفرد مع البيئه التي يعيش فيها، ومساعدته على استغلال استعداداته إلى أقصى درجة ممكنة لتطوير قدراته مما يؤدي إلى الوصول به إلى مستويات من الانجاز، وذلك بتنمية النواحي البدنية والنفسية للفرد إلى أقصى درجات إمكاناته وقدراته وعليه فقد خصصت الدول المتقدمة جانباً من ميزانيتها في مختلف القطاعات للتدريب وعملياته وأنشطته وجوانبه المتعددة. ومرحلة تنفيذية في إطار خططه دقيقه تبعاً لما تمليه السياسة الخاصة به وعلى مستوى الدول المساريره التطوير والتنمية السليمة.

ولقد عرف الكثير من العلماء والمتخصصين في مجالات التربية وعلم النفس (التدريب) كل من وجهة نظره، وتبعاً المجال التطبيق فيه. فمثلاً كان التدريب في رأى أحمد بشارة (١٩٧٨) «هو عبارة عن تجهيز الفرد للعمل المثمر والاقتصاد بأعلى مستوى الخدمه المطلوبه»

بينما كان في رأى محمد مرعى (١٩٧٣) «هو عملية تعديل إيجابي ذات الاتجاهات خاصة متاوله سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية، وهدفه اكساب المعارف والخبرات التي يحتاج إليها الإنسان وتحصيل المعلومات التي تنقصه والاتجاهات الصالحة للعمل وللسلوك والانماط السلوكية والمهارات الملازمة والعادات اللازمة من أجل رفع مستوى كفايته في الاداء،

بينما يعرف أحمد زكى صالح (١٩٧٦) «بان التدريب: هو مجموعة من المهارات التي تساعد في أداء عمل وظيفي معين»

ويتفق أحمد راجح (١٩٧٨) وعلى عبد الوهاب (١٩٧٥) على ان التدريب: هو تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار من آراء لأنها لاداء عملي معين أو بلوغ هدف محدد.

بينما يعرف عصام عبد الخالق (١٩٧٩) التدريب بصورته العامة في «الاعداد المنظم المخطط لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات الضرورية لانجاز عمله ولزيادة الكفاية الانتاجية للمجتمع.

## التدريب الرياضى :

يمثل التدريب الرياضى أحد صور التدريب المتعددة، ولقد أصبح هذا الشكل من أشكال التدريب له أهمية نظراً لما يحتله التنافس الرياضى من مكانه مرموقة بين مختلف دول العالم.

ويساهم التدريب الرياضى بدور فعال خاصة، عندما تتلاقى متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع. فيساعد فى عمليات التكيف الشخصى للفرد كعضو فى المجتمع.

ان التدريب الرياضى قد اكتسب أهمية كبيرة فى عصرنا الحديث من أجل المحافظة على مستوى القدرات والصحة للفرد، ولهذا فالتدريب يعكس فائدته على الفرد والمجتمع حيث يمنح الفرد فرصاً فى التطوير البدنى وتنمية العوامل التى تساعد على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية.

يؤكد هذه الحقيقة «ريه» (١٩٧٨) حيث يعتبر التدريب الرياضى من أكثر الطرق الملائمة لتحسين القدرة الوظيفية العضويه ككل وأحسن تطبيق لاحتياجات القدرة الوظيفية خلال مسار الحياه.

ويؤدى التدريب الرياضى إلى تحسين الحاله الصحية للفرد لما يستلزم من إجراءات ورعاية طبية واكتساب العادات السليمة التى تؤدى إلى تحسين الحاله الصحية للفرد كما يستلزم التعاون المتصر بين المدرب والطبيب الرياضى، واللاعب نفسه، بجانب ماتفرضه عملية التدريب على اللاعب من تنسيق لطريقة حياته وتغذيته. يوماً حتى تتلائم مع المجهود العالى للتدريب وبصورة تمهم فى رفع المستوى الرياضى للاعب إلى أقصى درجة.

كما يسهم التدريب الرياضى فى تحكّم اللاعب فى تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف رواثمه وميوله وحاجاته والارتقاء بها. بصورة تستهدف أساساً خدمة المجتمع. وذلك عن طريق الدور الإيجابى العام الذى تسهم به المستويات الرياضيه العالیه فى هذا المجال، علاوى (١٩٧٨) وكذلك تطوير سمات اللاعب الشخصيه خلال عمليات التدريب والمباريات مثل المشايبة والثقة بالنفس والجرأة والطموح والاصرار على النصر وغير ذلك من السمات الايجابية.

ومن هذا المنطلق يعمل التدريب الرياضى على اكتساب الفرد القدرات البدنيه وعلى

تطبيق الاداء الحركى وتعديل ميول الفرد وسماته النفسية كقاعده أساسية تساعد على تحسين كفايته الإنتاجية فى حياته العامة، حتى يتسنى له تأدية اليوميه بكفاءة مع الاقتصاد فى بذل الجهد والوقت

تعريف التدريب الرياضى :

تمددت التعاريف الخاصة بالتدريب الرياضى واختلفت فيما بينها باختلاف الأنظمة والقيم والفلسفات التى يتبنى إليها المجتمع والتى تحدد اتجاهات عملية التدريب فى الاعتبار. فى ان هناك هدفاً عاماً يحدد مسار عملية التدريب وذلك من خلال تحقيق زياده كفاءة اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات فى النشاط الرياضى للممارس، عن طريق رفع مستوى إمكانياته وقدراته وتطوير الاستفادة من استعداده.

وفى ضوء الهدف العلم السابق المشار إليه تمعدت تعاريف التدريب الرياضى فقد أشار هارا «١٩٧٥» بان التدريب الرياضى فى مفهوم مرجز هو:

«عبارة عن صوره لإعداد الرياضى للوصول إلى المستويات الرياضية العالية»

وفى هذا المفهوم الواسع أوضح. احتواء التدريب على التربية السياسية وتقويم المنافسات والتواحي الخططية النظرية ومراعاة ومتابعة حياته اليومية المناسبة مع رعاية صحية للرياضى.

كما يعرف ما تقيف «١٩٦٦» التدريب الرياضى بأنه :

الإعداد البدنى والمهارى والمخططى والعقلى والتفسى والتربوى للرياضه بمساعدة التمرينات البدنيه وذلك من خلال حمل التدريب.

كما عرف هارا «١٩٧٥» التدريب الرياضى بأنه:

عملية منظمة للتربية البدنية الشاملة التى تخضع العملية وخاصة التربويه التى بهتف الوصول بالرياضى إلى المستوى العالمى.

كما يذكر ريه Reh «١٩٧٨» عن التدريب بأنه :

عملية نظامية بدنيه مخططة لزيادة القدرة الوظيفية للكائن الحى فهو عملية تربوية ويشمل على عناصر تربوية والتعليم الذاتى، وذلك بالاضافة إلى تسمية الصفات الأساسية والمرونة والتحمل والرشاقة والمهارة لتطوير وتكامل شخصية الفرد.

ويضا يعرف محمد حسن علاوى «١٩٧٧» التدريب الرياضى بأنه :

تلك العملية التربوية التي تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وفى حين عرف عصام عبد الخالق (١٩٧٩) التدريب الرياضى بأنه :

العملية الكلية المخططة المبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية، بهدف الوصول باللاعب إلى مستوى ممكن فى أنماط النشاط الرياضى الممارس من خلال التنظيم الصحيح لجعل التدريب عن طريق التمرينات البدنية وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتطوير مهاراته الحركية وامكاناته الخططية والفكرية كذلك لزيادة الدوافع النفسية وتطور سماته الشخصية.

ويجمل المؤلف السابق هذا المعنى فى إيجاز فى التعريف التالى للتدريب حيث يقول عنه :

بأنه العملية التربوية المنظمة التى تعمل على التوازن ما بين متطلبات النشاط الرياضى الممارس وامكانات اللاعب البدنية والنفسية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

ويعرف سليمان على حسن التدريب بأنه :

الممارسة التطبيقية للنشاط الحركى فى نظام تكرارى، الهدف الارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق إنجاز أفضل.

وعليه يمكن أن نجمل التعريف التالى وجهات النظر السابقة فالتدريب الرياضى هو:

العملية التربوية التى تهتم فى إعداد الفرد الرياضى بدنياً ومهارياً وفسولوجياً من خلال الممارسة التطبيقية للنشاط الحركى الموضوع على أسس علمية سليمة بما يضمه لنا الوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى مراتب البطولة.

كما يجب أن نوضح حقيقة هامة وهى، أنه لا بد وأن يرتبط النشاط الحركى الممارس الذى يقوم به الفرد بالهدف ارتباطاً وثيقاً من حيث المنهجية والبرمجة وبذلك كان أول اعتبار للتدريب الرياضى، هو أنه :

عملية بدنية. بنائية حركية تختلف من فرد لآخر ومن مطالبه لأخرى، ولكنها تتفق جميعاً من حيث الجوهر الذى يلعب فيه الهدف والأسلوب الدور الاساسى وتعتمد فى ذلك على قواعد نفسية وفسيفولوجية.

وبعد أن تعرضنا لمفهوم التدريب بعامة والتدريب الرياضى بخاصه وكذا التعاريف المختلفة للتدريب الرياضى من وجهة نظر العلماء والمتخصصين فى المجال الرياضى، كان من الواجب علينا ان نلقى الضوء على الشخصية الفريدة التى يقع على عاتقها القيام بمهمة التدريب، الا وهو المدرب الرياضى

المدرب الرياضى :

يمثل المدرب الرياضى العامل الأساسى والهام فى عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب، يمثل أحد المشاكل الرئيسية التى تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديرى الأندية المختلفة، فالمدربين غالبية وبكثرة ولكن من يصلح، هذه هى المشكلة.

وقد تتعثر بعض الأندية الرياضية لتحقيق أى النوعية الصالحة من المدربين، حيث آثار المدرب الكفاء تستمر طيلة أجيال عدة ويستمر فعلاً يسجل خدمات للاعبين لا يتصورها هو نفسه وهذه الخدمات قد تتعدي حدود ناديه بل حدود الدولة وذلك فى حالة قيام مثل هذا المدرب الكفاء بتدريب فرق أحد المنتخبات القومية.

أن إرتباط اللاعب بمدربه وإلمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، كذا محاولة اللاعب تقليد مدربه فى بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام وكذا المظهر وطريقة الاداء بالأحاديث لا هو من الأمور التى يمكن ملاحظاتها، وفى الآونة الأخيرة نرى أن بعض اللاعبين يعتمد تقليد مدريهم فى الأحاديث

ولما كان اللاعب فى الفريق فى مرحلة الإعداد والنمو المهارى فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فاعلية فى مستوي أداء اللاعب، واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم فى خلق اتجاهات إيجابية نحو مدربه.

فالمدرب من وجهة نظر بعض المتخصصين ما هو الا معلم وفى بعض مواقف الاداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، كما يشير آخرون إلا أن المدرب الرياضى يعتبر كأى قائدا متفرغ لهذا التدريب الرياضى، فمهمته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنياً ونفسياً

ومهارياً فنياً للوصول بهم إلى أعلى مستويات البطولة، فهو أولاً وأخيراً يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريسي والنشاط التدريسي.

فهو الحلقة الأخيرة في تنفيذ البرامج التدريبية وتطبيقها وينبغي أن تتوافر فيه السمات الشخصية لا تتوافر في غيره من الأفراد العاديين، وعليه يجب على المدرب ان يعد إعداد خاصا حتى تتوافر فيه الكفاءة التخصصية في مجال لعبته والقدرة التدريبية التي يكتسبها من خلال الامتاء بالمعارف والمعلومات النظرية والعملية في مجال تخصصه.

فالمدرّب نجيد لا يصع بانصدفة. بل يجب ان تكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم وجبات الجسم الإنساني، ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وحاجات لاعبيه. وان يكون متبصراً بكيفية استخدامه الجيد لمعلوماته الشخصية في مجال لعبته، ولنا فإن لشخصية المدرّب وسلوكه كبير الأثر في تكون اللاعبين.

ومن هنا نؤمن ان يعرف المدرّب مدي تأثيره في لاعبيه، وان عمله لا يقتصر على توصيل معلوماته وخبراته للاعبين بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى. فهو مرهّب قبل ان يكون معلّم فهو المسئول الأول والأخير بحكم موقعه عن إعداد جيل من الأفراد يؤمن بمستقبله يتمتع بقدر كافي من ولائه لمجتمعه وطنه.

وأخيراً يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي ان مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص، فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير، لذلك فإن لشخصية المدرّب وسلوكه أبلغ الأثر في تكوين اللاعبين — فهذه الشخصية التي نعتبرها فريدة لا يقتصر عملها على توصيل المعارف والمعلومات بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك لتسجل مجموعة من الواجبات المختلفة والمسئوليات الضخمة التي يجب ان يتحملها.

ان مهنة التدريب تتطلب من المدرّب ان يكون متغيراً في معاملاته وسلوكه مع لاعبيه، وعليه ان يتغير دائماً ليتوافق مع شخصيات اللاعبين المختلفة، استحالة ان يجد اثنان لاعبان متشابهان هذا والا تشابهت بصمات الأصابع، ان طبيعة الإنسان طبيعة معقله، وما يتحكم ويؤثر فيها ويتأثر بها شخصية أكثر تعقيداً، فهو لا يستطيع ان يفسر وباستمرار للاعبين أسلوب سلوكهم وتصرفاتهم وعلاقاتهم مع بعضهم البعض أو مع الجمهور أو خصوصهم

ولكنه يعمل في صمت شديد تغيير وبوجه هذه السلوكيات لتصبح مميزة للشخصية الرياضية.

## صفات المدرب الرياضي

### أولاً : الصفات الشخصية .

- ١ - ان يكون شخصية تربوية متصورة التفكير وضحى مخلص لوضعه
- ٢ - يعرف دور الرياضة في المجتمع
- ٣ - شخصية إنسانية متميزة يتطلع إليه اللاعبين
- ٤ - ان يتسم بالشخصية المتزنة، المقبولة شكلاً وموضوعاً، متعلقاً في تصرفاته بتحيز احترام الجميع.
- ٥ - لديه اتجاهات إيجابية وحماس شخصى
- ٦ - ان يتميز بال ضبط والإتزان الإنفعالى قادر على صمد نفسه أمام لاعبيه بتقبل المناقشة بصدر رحب بعيداً عن الإنفعال والتعصب
- ٧ - تتع منه روح التفاؤل والثقا من نفسه ومن تصرفاته
- ٨ - نديه القدرة على بث الحماس وخلق الدافعية فى لاعبيه
- ٩ - يتميز بالنضج الاجتماعى مع قدرته على تحمل مسئيه .لديه الرغبة فى ان يكون قائداً ناجحاً
- ١٠ - له فلسفة متميزة فى الحياة بصور عامة وفى عملية التدريب بصورة خاصة
- ١١ - ان يكون مقتنعاً بعمله كمدرب محباً له ولكل من يعمل معه مقدر الدورة، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل
- ١٢ - شجاعاً له القدرة على تحمل المسؤولية والثقة بالنفس، حيوى وهام فى عمليات التطور الخاصة بملوك وتصرفات لاعبيه.
- ١٣ - ان يتميز بمستوى عال من حيث دثامه الخلق ومستوى عال من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار
- ١٤ - ان يكون متمتعاً بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوى عليه من إمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات

- ١٥ - ان يكون قائداً محبوباً لا رئيساً متسلطاً، عادلاً في معاملة لاعبيه حازماً بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد ومعلم تربوي.
- ١٦ - ان يكون لماحاً قادر على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- ١٧ - ان يكون قادراً على تقييم خبراته التدريبية باستمرار.
- ١٨ - شخصيته محترمة بين زملائه المدربين وكذا جهازه الإداري، يحترم القوانين ويراعى آداب اللعب والمنافسة.
- ١٩ - ان يكون شخصيته منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة.
- ٢٠ - ان يكون شخصاً عادلاً بين جميع لاعبيه يعاملهم المعاملة الطيبة.
- ٢١ - ان يكون شخصاً يجمع بين سلوكين متناقضين القسوة والتسامح.
- ٢٢ - ان يكون شخصاً مستعداً أن يضحي بوقته الخاص وأسرته أحياناً.
- ٢٣ - ان يكون شخصاً غير مادياً لا تهمة المادة، وإذا تأكد فيجب ان يكون بالقدر المعقول في حدود المجتمع الذي يعمل فيه
- ٢٤ - ان يكون شخصية صبورة مثابرة في جمع المعلومات
- ٢٥ - مؤمناً بعدم تعجل نتائج الغد، وأن هذه النتائج لا تأتي من فراغ بل بالكد والجهد والكفاح
- ٢٦ - ان يتمتع بشخصية حازمه في جميع قراراته، ديكتاتورياً في كل ما يقوله من تعليمات تصيح قانون
- ٢٧ - ان تكون له القدرة في إصدار الأوامر التي يجب ان تكون واجبة النفاذ بطاعة عمياء.
- ٢٨ - له القدرة ان يفاهم مع لاعبيه في مرحلة تدريب المستويات العالية.
- ٢٩ - شخص أتيق يتطور ويساير أحدث الموضات والابتكارات الخاصة بالملابس الرياضية والمظهر العام أمام لاعبيه أولاً وجمهوره ثانياً.
- ٣٠ - ان يكون شخصية متواضعة عند النصر مبتسماً عند الهزيمة.

### ثانياً : صفات المدرب المهنية :

- ١ - ان يكون مارس اللعبة على مستوى البطولة
- ٢ - يجب على المدرب ان يتمتع بقدر عال من التأهيل المهني في مجال التدريب فكلما زاد تأهيل المدرب مهنيًا كلما زاد انتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه

- ٣ - لديه القدرة والاستعداد على الاطلاع الدائم فى مجال الكرة الطائرة وكذا فى المجالات الأخرى التى ترتبط بتخصصه
- ٤ - ان يكون عمل كمساعد مدرب لأحد مدربين المرموقين فى مجال تخصصه فى المراحل السنية المختلفة أو الفترة كافية تسمح له باكتساب خبرات عريضة فى مجال التدريب
- ٥ - لديه القدرة على الإطلاع على أحدث المعلومات والأساليب فى مجال تدريب الكرة الطائرة.
- ٦ - اشترك فى دراسات عممية مرتبطة بمجال الكرة الطائرة.
- « فيسولوجى الرياضى - علم التدريب، الاصابة ... العلاج والوقاية ... الخ ».
- ٧ - اشترك فى دراسات مرتبطة بالنبادى العامة للتدريب
- ٨ - عضو نشط فى رابطة المدربين أو اتحاد لعبته
- ٩ - مطلع على المجالات الدورية التخصصية المرتبطة بالتدريب الرياضى عامة وكرة الطائرة خاصة.

### ثالثاً : الصفات الصحية :

- ١ - ان يكون متمتعاً بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.
- ٢ - ان يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية العامة بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذا أثناء المباريات الحية بين لاعبيه
- ٣ - ان يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة فى بداية الموسم
- ٤ - أن يتعد عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية خاصة فيما يتعلق بالتدخين أمام لاعبيه
- ٥ - ان يحافظ على وزنه فهذا أحد المؤثرات الهامة للياقة البدنية العامة
- ٦ - ان يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة
- ٧ - ان يكون شخصاً ممارساً لأى نشاط رياضى محالف لنوع الرياضة التى يقوم بتدريسها، للراحة الذهنية من عناء التدريب
- ٨ - ان يكون نموذجاً فى اتباع البرامج الغذائية والصحية كى يستطيع القيام بمهام عمله
- ٩ - يحتذى به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحى الفريد.

## رابعاً : الصفات الاجتماعية :

- ١ - ان يكون شخصاً له القدرة على الكتمان والمحافظة على أسرار لاعبيه الخاصة كذلك إداريه ومساعديه
- ٢ - ان يكون شخصية ملمة باتجاهات وقيم ظروف المجتمع عامه والمجتمع الرياضى خاصة.
- ٣ - ان يكون متمتعاً بحب اللاعبين الذين يقوم بتدريبهم
- ٤ - ان يكون شخصاً لديه القدرة على العطاء بغير حدود
- ٥ - ان يحاول ان يكون مثل أعلى يحذى به اللاعبون في تصرفاته العامة والخاصة.
- ٦ - ان يكون شخصية تمتع بالحزم والجدية فى العمل والمرح والسرور خارج أوقات العمل
- ٧ - يحاول ان يكون ذو مكانة اجتماعية متميزة فى المجتمع عامة والمجتمع الرياضى خاصة

## خامساً : الصفات الفنية :

- ١ - ان يكن لديه القدرة على التنظيم والإدارة الفنية
- ٢ - ان يكون لديه القدرة على تحديد الأولويات
- ٣ - ان يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف
- ٤ - ان يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة فى مجال الكرة الطائرة.
- ٥ - ان يكون شخصاً لديه القدرة على الابداع فى اخراج وحداته التدريبية
- ٦ - ان يكون لديه القدرة على التحليل
- ٧ - ان يكون على دراية تامة بأحدث التطورات فى فنون ومجال تدريب الكرة الطائرة
- ٨ - يفضل ان يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التى تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.

## سادساً : المدرب سلوكه مع لاعبيه :

- ١- لديه سلوك ثابت بالنسبة للمواقف المختلفة .
- ٢- لديه القدرة على الارتفاع بمستوى علاقته مع أفراد الفريق .
- ٣- يعلن لاعبيه بالتواعد واللوائح الخاصة باستخدام الأدوات الرياضية .
- ٤- يراعى الفروق الفردية بين اللاعبين .

- ٥- يعمل كحلقة اتصال بين الاخصائيين واللاعبين المصابين.
- ٦- خبير بمعرفة العوامل النفسية وكيف يعالج المواقف المضطربة.
- ٧- قادر على استخدام اللغة السهلة البسيطة. وان يختار كلماته اختيار سليماً حتى يتسنى توصيل مادته للاعبين بيسر وسهولة.
- ٨- ان يتمتع المدرب بالعين الخبيرة «eyes choaches» حتى يستطيع الكشف عن المواهب وكذا سرعة الكشف عن الاخطاء والعمل على إصلاحها خاصة أثناء المباريات.
- ٩- ألا يسعى استعمال سلطة القيادة التي منحته، بل يستخدمها لما فيه مصلحة لاعبيه.
- ١٠- يجب عليه ألا يعامل اللاعبين ليس لما هم عليه الآن فقط بل لما يمكنه ان يصنوا إليه في المستقبل.
- ١١- ان يكون لديه سلطات كاملة مطلقة وبذلك يتحمل النقد وحده سواء داخل أو خارج اللعب
- ١٢- له القدرة على توجيه لاعبيه ومساعدته من واقع السلطة المطلقة التي يتمتع بها.
- ١٣- يوجه لاعبيه إلى مايمتحنونه سواء كان ذلك مديحاً أو نقداً وذلك حسب ما تتطلبه الظروف ووفق ادائهم في التدريب أو المباريات.
- ١٤- لديه القدرة على محاكمة اللاعب المخطيء في مصلحة الفريق فوراً مهما كان مركز هذا اللاعب في الفريق، وان يصدر حكمه عليه ويعاقبه.
- ١٥- وأخيراً : ان يعتبر نفسه ويعتبره اللاعبون الأخ أو الوالد لهم مع الحرص على تنمية علاقته بأباء اللاعبين إذا أمكن.