

قيادة الفريق

- قيادة الفريق
- أنواع المدربين
- دور جديد للمدرب
- نصائح للمدربين

oboeikendi.com

قيادة الفريق في الكرة الطائرة *Coaching in Volley Ball

فلسفة قيادة الفريق *Philosophy of coaching*

فلسفة قيادة الفريق عادة تقرر أو تحدد من قبل خيال المدرب (الكوتش) وكذلك من خلال تحليلاته لما يمكن ان يكون عليه موقفه من الموسم الناجح. إن هذه التحليلات تختلف من مدرب إلى آخر، وذلك حسب طبيعة هذا المدرب فهناك المدرب المثالي وآخر الواقعي وهناك المدرب المبرمج... الخ. من هذه الأنواع، لذا سوف نحاول هنا أن نلقى الضوء على أنواع هؤلاء المدربين، حتى نكون على علم بهذه الشخصيات التي نتعامل معها، والتي يقع عليها إعداد اللاعبين بدايه من الناشئين حتى مدربي المستويات العالية

أنواع المدربين

* المدرب المثالي *Idealistic Coach.*

وهذا النوع من المدربين عادة ما يكون شغوقاً بتطوير فريقه لكي يظهر في أحسن حالاته من خلال أقصى جهد يستطيع ان يؤديه هذا الفريق أو في محاولة هذا المدرب لكي يصل بفريقه إلى مستوى الإنجاز الأمثل، وهذا النوع من المدربين نراه كثيرا ما يقم بالضغط على فريق العمل الذي يعمل معه من (المساعدين - الإداريين - الطبيب ... الخ.)، كما أنه يدفع اللاعبين دفعا، ويريد من كل لاعب أن يتمسك أو يحافظ على ذاتيته الرياضية وحثه على أن يفتخر بأنه ضمن هذا الفريق أو ذاك، وذلك من خلال ما يعطيه هذا اللاعب داخل الملعب والذي يتفق هذا العطاء مع أغراض مدربه المثالي.

والمدرب المثالي هو ذلك المدرب الذي يقتنع تماما بأن كل فرصه مناسبة يستطيع اللاعب ان يستفيد منها يجب ان تعطى له وللآخرين، بما في ذلك هؤلاء اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات أو المبادئ الأساسية المتواضعة، حتى يشعروا هؤلاء بمكائتهم في

* ان كلمه *coach* تعنى تدرّب-تعلم-علم، بينما تعنى كلمه *Trainer* مدرب او معلم ويفضل أن يطلق على المدرب الذي يقود الفريق (المدرب التنفيذي) أو كلمه *coach*.

- اما المدرب الذي يقوم باعطاء التدريبات او التمرينات الرياضيه يطلق عليه *Trainer* وهو ما يفنى المدرب التحضيري- وبالتالي فهناك مساعد لكلاهما يطلق عليه مساعد المدرب التنفيذي *Assitant* *coach*- أما مساعد المدرب التحضيري يطلق عليه *Diricator Assitant trainer* - وطبعاً المدير الفني يطلق عليه *Tecnical*

الفريق، وهذا من جهة ومن جهة أخرى حتى نستطيع من خلال هذه الفرص تنمية تكنيك هذه المهارات أو المبادئ الأساسية المتراضعة.

كما يجب على هذا النوع من المدربين المثاليين الاختيار مت (٦) لاعبين كنجوم فقط للفريق، بدون هؤلاء اللاعبين ذوى المهارات القليلة أو الضعيفة، والذين فى العادة يكونون من وجهة نظر هؤلاء المدربين مقنعين ولكن ليس بدرجة الامتياز، وهنا يجب نشير على هؤلاء المدربين الا يعملوا على اختيارهم لهؤلاء اللاعبين مرة واحدة، بل عليهم ان يعطوا الفرص كاملة ومتساوية لكل اللاعبين سواء كان هؤلاء اللاعبين موهوبين - ممتازين - متعصبين، حتى تكون الفرصة ملائمة لكل منهم ليثبت موهبته.

ان المدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يوزع اهتمامه على جميع اللاعبين وأن تكون لديه الأسباب المقنعة عند إجراء التعديل أو التبديل فى المراكز المخصصة لكل لاعب، خاصة عندما يقوم بتجربة المراكز الجديدة، أى اللاعبين الجدد فى هذه المراكز، إذا يعتبر اللاعبون الجدد القادمون المقبلون لتشغل هذه المراكز أنهم فى دور النمو والتكوين المؤدى إلى التخصص فيما بعد.

كما يجب على هؤلاء أيضا ان يسمحوا للممرر الضعيف *poor passer* وكذا المعد *Setter* ، والضارب *Spiker*، والمرسل *Server* ولاعب الدفاع العميق *digger*، والمستقبل *Recerving* ، بأن يلعبوا ولا يقتصر دورهم على القيام بواجب التغطية فقط كما عليه إلا يسمح بتغييرهم لأقل سبب قد ارتكبوه، إذ عليه التوجيه باستمرار وهذا التوجيه لا يأتي من خلال التدريب، والتدريب الجهد حتى يتسنى له معالجة هذه المشاكل بما يضمن الصورة الحسنة لهذا الفريق أثناء المباريات.

ان المدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يعطى الفرص المناسبة والملائمة لكل لاعب حتى يتسنى له تحسين مهاراته المتواضعة أو الضعيفة، خلال المواقف أو المنافسة، وفى هذا فإنه مثل ذلك الذى ينشئ الثقة ويساعد أعضاء فريقه وحتى يصبح هؤلاء مكملين لبعضهم البعض.

* المدرب الواقعي... *The Realistic Coach*

وهنا مثال آخر يطلق عليه المدرب الواقعي *The Realistic Coach* وهو هذا المدرب الذى يفضل ان يختار ويطور باستمرار فى صفوف فريقه، ودائما ما يبدأ بعمل شئ جديد، هذا المدرب عادة ما يبدأ بالارتقاء بصفوف فريقه مبكرا من خلال الموسم، ويصب تركيزه على هؤلاء النجوم خاصة خلال فترات الخطه التدريبيه مع عدم تجاهله لباقي اللاعبين.

ان هذا المدرب الواقعي يجب ان تكون بدايته مع فريقه قوية من خلال شدة برنامج التكيف التدريبي، وتغييراته التى يطبقها فى البرنامج التدريبي، وهنا يجب على جميع اللاعبين الا يتذمروا طالما لديهم الرغبة لتحسين أنفسهم، وإذ تدمر أو اشتكى هؤلاء اللاعبين من نقصهم لوقت اللعب الذى لا يستطيعون تكملته بسبب تدخل المدرب من حين لآخر فى الوحدة التدريبية لاعطاء التوجيهات الملائمة، هنا عليهم ان يشعروا بالحرية فى ابداء رأيهم، وأن تكون لهم الحرية فى ترك هذا الفريق المجتهد ولا داعى للتذمر أو الشكوى.

هذا المدرب الواقعي هو ذلك المدرب الذى ينهى الموسم الرياضى بأقل عدد من الأفراد أو بمعنى اخر بفريق صغير العدد، ولكنه على مستوى المسئولية، وذلك عكس المدرب المثالى، ان المدرب الواقعي هو ذلك المدرب الذى يختار من لكل الدفاع والهجوم أحسن وأفضل اللاعبين الملائمون لشغل هذه المراكز شرط ان يكون ذلك فى ضوء ما يتمتعون به من قدرات عامة أو خاصة، ذلك المدرب يجب الا يكون قلق أو مهتم فى إظهار كل ما يخص اللاعبين، وعليه ان يعمل على ارتفاع مستوى المواهب الخاصة التى لديه بكل لاعب حتى يستطيع ان يطور الفريق الذى سيفوز به.

ان اللاعبين المحروم الضعفاء *Poor Passers* سوف يجدون أنفسهم تحت الشبكة عندما يكونون فى الصف الأول ولا يستطيعون التمرير، كما أنهم سوف يجدون أنفسهم فى نهاية الخط الخلفى، عندما يكونون فى المنطقة الخلفية

كما ان لاعبي التمرير العميق (الدفاع العميق) *digger's* ربما سوف يجدوا أنفسهم يلعبون فى المركز الوسط أو بجوار لاعب الصد، وذلك من خلال دوراتهم الثالث قاطعا الصف الخلفى - والمعد - الذى يجد نفسه فجأة بين إثنان ضاربين (فى حالة وجود معد مع اثنان ضاربين) ربما لا يستطيع ان يقوم بالاعداد الا إذا لم تكن هناك حالة طوارئ

وذلك بسبب انه لم يجد الوقت الكافي للاعداد ايضا المعد الذي يجد نفسه بين ثلاث ضاربين، نجد هوذلك الشخص الذي يكون أقل توافق او مقدره مع الضاربين بالنسبه للفريق لذا نجده ربما يتجه للقيام بالاقتراب لإعداد مرة واحدة من المنتصف أو من مركز أى من الضاربين مستغلاً ذلك فى شرك أو خداع صناعى للاعب الصمد الأمط.

- والضاربين الذين لا يمتلكون مهارات الضرب المختلفة أو الذين لم يتدربوا على الضرب من مختلف أنواع الإعداد القوى والمناسب، ربما نجد ان هؤلاء يندفعون بعيدا عن طريق الضرب (المقصود طريق الضارب)، وذلك من خلال المعدن الخشنين أو المتهورين *aggressive* الذين خطوا خطوة للقيام بأعداد التميره

- ولا يقتصر الأمر على نوعية هؤلاء اللاعبين بل نجد أيضا المرسلين الضعفاء، وكذلك اللاعبون الممررون ربما نجد ان واجبههم ألا يتحركوا من الملعب الخلقى (منطقة الدفاع)، حتى تصبح مهاراتهم مقنعة فى موسم التدريب.

كل هذه الأمثلة السابقة المرتبطة بالممرر الضعيف - والمعد الضاربين والمرسلين يجب على المدرب الواقعى ان يتخذ كانه الأساليب العلاجية لمعالجة هذه الاخطاء من المواقف التدريبية الملائمة داخل الوحدة التدريبية، حتى لا يفاجئ هذه النوعية من اللاعبين موقف صعب يؤدي إلى ارتباك اللاعب أو الفريق ككل.

* المدرب المبرمج *The Programmatic Coach*

ان المقصود بهذه النوعية هو ذلك المدرب الذى قد برمج نفسه وعقله وتفكيره وأساليب التكتيكية على نمط معين أو شكل معين، فمثلا ربما نجده انه يبدأ المباراة باستخدام أسلوب الهجوم أو الدفاع الذى يثبت المساواة فى الأداء بالنسبة للمشاركين بمعنى آخر المساواة التامة لكل من لاعب الدفاع والهجوم فى المشاركة وهذا فى اعتقاده أسلوب ناجح أو تكتيك نجاح وفى حالة نجاحه سوف نجد هذا المدرب المبرمج يتمسك بهذا الأسلوب ويحافظ على هذه الاستراتيجية فى كل وقت ومكان من الموسم الرياضى - دون النظر لظروف كل موقف ومباراة - فهو مقتنع بذلك ولا يستطيع أى أحد منا أن يشبه عن عزمه أو يغير تفكيره.

هذا المدرب لا يفتخر لنفسه إلا لو بدأ هذا الفريق بأخذ لظمه أو صفعه خلال المباراة أو المنافسة، تجده قد أظهر سلوكاً يختلف تماماً عن سلوكه في حالة الفوز، فهو أما ساكن لا يتكلم ولا يحاول أن يسيطر ويبعد دفة الأمور إلى نصابها الطبيعي أو إما شديد العصبية خاصة في توجيهاته ملقى اللوم على كل لاعب أدى أو لم يؤدي بما في ذلك اللاعبين البدلاء حيث يسقط أخطائه الشخصية عليهم، فيترك هؤلاء البدلاء وهم في حالة لا يعلمها إلا أنفسهم ولكن لا يستطيعون الجهر بها.

هنا يجب على مثل هذا المدرب أن يغير من طريقته أو أسلوبه ويكون واقعياً مع نفسه معترفاً بأسباب هزيمته أو أسباب هذا العرض السيء، يتوجه إلى التدريب ويحاول أن يدرّب كل لاعب ليصبح متخصصاً في مركزه فمثلاً يتدرّب على أساليب الأعداد المختلفة التي تتناسب وطبيعة والضارين بالتالي عليهم التدريب على كافة أنواع الأعداد... الخ.

أن مثل هذا المدرب المبرمج غالباً ما تكون نهايته في مجال التدريب قصيرة جداً، فلو كسب أو أنتصر فالفضل له ولطريقته ولو أنهزم فالسبب مرجعه الآخرين، وهو أمر لا يتقبله العقل.

المدرّب المثير (الحيوي): *The existentialist Coach*

ذلك المدرب ربما يجعل كل لاعب من أفراد فريقه ممارساً ممتازاً لكافة المهارات الأساسية في اللعبة ويرجع الفضل في ذلك في طريقته المثيرة أثناء إعطاء هذه التدريبات، مما يجعل لاعبيه جميعهم على قدم المساواة مع بعضهم البعض، وعندما يجد كل لاعب مكانه مع زملائه أو وسط زملائه وكيف يستطيعون هؤلاء أن ينتشروا بالطريقة الملائمة ووفق الأسلوب الخططي لأحراز النجاح للفريق، حينئذ سوف نجد أن هؤلاء يقبلون قواعد وأسس تدريب فريقهم دون تدمير أو ضيق.

أن معظم المدربين يطوروا دائماً من فلسفتهم والتي هي في الواقع عبارة عن خلط أو مجموعة من الفلسفات التي سبق التنويه إليها فيما سبق.

أن المدرب المثير أو الحيوي وهو ذلك المدرب الذي من الممكن أن يكون معلماً عظيماً ومنظماً جيداً، يعمل على تحقيق التكيف والتوائيم المناسب بين حالة اللاعب الفنية والبدنية والمهارية والخططية) لكنه إذا ما فشل في أن يختار أحسن اللاعبين لسد خلل ما أو تغطية

أحد المراكز الضعيفة، ففي الحال يجب ان يتخذ القرار بالاستبدال، ولا حتى يستخدم الوقت المستقطع، يكون بذلك قد استخدم الاستراتيجية الخاطئة والتي ترتب عليها انه غير ناجح في إدارته لهذه المباراة. وعلى العموم فإنه كثيرا من المدربين والذين قد فشلت فرقهم ما بين فترة التدريب وفترة المباريات هؤلاء يمكن ان تصفهم الى هياكل أو أشكال عديدة لكل شكل أو هيئة تبعاً للمواقف التي يتعرضون لها.

المدرّب الحائر (المتردد) *The indecisive coach*

والنوع التالي من المدربين هو ما يطلق عليه المدرّب المتردد أو الحائر *in decisive* فذلك المدرّب نجده ربما يمتلك خطه جيدة بالإضافة إلى كم هائل من التنوع الخططي ولكن بطريقة لا تكون واضحة أبداً بالنسبة لفريقه، متردد في ان يستعمل أو يبدأ بأي دوران مثلاً، من هم الست لاعبين الموهوبين أو النجوم... الخ.

ولكنه وبعد استكشاف نصف الملعب الآخر (ملعب الخصم)، ووجدان هناك لاعب في نصف الملعب الآخر لا يستطيع أن يرسل أو يمرر ارسالاً سهلاً، هنا ربما تكون تعليمات هذا المدرّب الحائر أو المتردد كارثة ثانية - فمثلاً يقول في بدء المباراة - أو من خلال الاحماء لو أتتك الفرصة اتجه بأرسالك لرقم (٢٦) - وفجأة فور بدء اللعب ربما يسأل هذا المدرّب الحائر اللاعب نفسه في ان يضع الكرة قرينة وليست له، ولتصبح المسألة وماذا بعد ذلك؟ ولا يعلم ان تردده هذا قد تسبب في كارثة في نصف ملعبه فيما بعد من الصعب علاجها بسبب هذا التردد!!؟

ذلك المدرّب الحائر دائماً وأبداً ما نجده يطلب التغيير أو الاستبدال ويكلف أحد اللاعبين البدلاء بالاحماء (التسخين) ولكنه لا يجد اللحظة الاستراتيجية لكي يضع لاعبه أو لاعبيه في المباراة واحتمال ان ينسى هذا اللاعب بسبب تردده يعتبر امراً وارداً

هذا المدرّب الحائر أو المتردد أيضاً نجده لا يطلب التغيير إلا في حالة اصابة لاعب فقط أو طلب منه عن طريقة أحد لاعبيه داخل الملعب أو يأخذ زمناً مستقطعاً للراحة مثل هذا الوقت لا يكون نابعاً منه فهو أمر مفروض عليه.

مثل هذا المدرّب نجده يملك الكثير ولكن يعطى القليل بسبب تردده، وبذلك يكون هذا النوع سبب في هزيمة فريقه.

* المدرب المتحمس (أكثر من اللازم) *The Over Enthusiastic Coach*

(الحماس شيء طيب ولكن المبالغة فيه شيء سيء)

نوعية أخرى من المدربين نصادفها في حياتنا الرياضية، وهي نوعية المدربين المتحمسين، والذين يتصفون بهذا الحماس ولكنه أكثر من اللازم، ويطلق عليهم *The Over enthusiastic*.

ف نجد هذا النوع من المدربين يستجيب في العادة لمجريات اللعبة مثله مثل المروحة المجهدة *an ardent fan*، ففي بعض المواقف تجده منقلب المزاج فتارة يضحك أو يبتسم، وتارة أخرى يتأوى ويتعجب، وفي مواقف أخر يصيح في اللاعبين، أو يعترض على الحكام، وقد يمتد الأمر ليشمل لاعب في نصف الملعب الأخر (الخصم).

مثل هذا النوع من المدربين يعيش في نشوة حماس ولكنه لا يدري ما العاقبة، أيضا يمكن ملاحظة هذا الحماس خلال الوقت المستقطع، وفور إنتهائه من الوقت يصنع أو يلطم (يطبظب بشيء من القوة) على ظهورهم، وهم منهكون القوى تماما خاصة في نهاية المباراة.

أيضا يتسم هذا النوع من المدربين بأنه لا يناقش المباراة، حتى يرى الجداول الاحصائية التي توضح سير المباراة، وعادة ما يكون متورطا شاغلا تفكيره بآخر لعبه في المباراة، ولكنه لا يستطيع ان يتذكر لماذا فاز أو خسر فريقه، والمغزى الحقيقي انهم عادة مدربين حريصين أكثر من اللازم ولا يسمحون بأى اخطاء تحدث في فرقهم. فمثلا يكون في استطاعتهم ولديهم الاستعداد لخروج لاعب مدافع من المباراة واعطاؤه مرعظة تجعله عابسا.

كما أننا نجد ان فرق هؤلاء المدربين من الفرق المطحونة أو المسحوقة التي تتميز بالعدوانية أو الخشونة *aggressiveness*، ونحن تعنى بالعدائية الحيوية في المباراة واشتراك كل لاعب في كل كره ومحاوله عليها، إذ ان اللاعبين يميلون إلى الاحتفاظ بالكرة خوفا من ارتكاب أى خطأ يتسبب في خروجهم من الملعب لسماع المرعظة.

أن هؤلاء المدربين المتحمسون يتميزون بأحاسيس مرهفة وانفعالاتهم تابعة من القلب ان القلب الذى يخفق ويسهت لونه *The Faint heart* القلب عاده ما يكون مشغولا تماما بالمواقف المحيطة والتي أثارته.

ان هذا القلب بخفقانه نجده في بعض الأحياء يفكر في الانسحاب بدليل أنه غالباً ما يدور أ يلتفت بعيداً عن مجريات اللعب أو يتحدث منه هفهه أ غلظه نتيجة حماقته أو غبوته.

وتميل بعض من هذه النوعية من المدربين إلى ان يتحمل رئيس الفريق (الكابتن) حجم أكبر من المسؤولية، وخلال تحمل رئيس الفريق للمسئولية كاملة مع نوعية هذه الفرق ومدربيهما تصبح الأحكام والتعليمات الصادرة منه على مستوى من الفهم لطبيعة المباراة، وكذا لطبيعة لاعبيه، ان هذا الاقتراب من قبل رئيس الفريق يعتبر أمراً طيباً لمجريات الأمور، ويعتبر ناجماً خاصة عندما يكون رئيس الفريق او كابتن الفريق أكثر قدرة معرفيه من اندرب لتواجهه داخل الحدث.

المدرّب (المشاهد المسترخى) *The Relaxed Spectator Coach* ...

مثال آخر لنوعية أخرى من المدربين يمكن ملاحظته في بعض المباريات، الا وهو المدرّب المشاهد والجالس في استرخاء تام، هذا النوع من المدربين يكون مطلقاً تماماً عالماً بما يحدث في المباراة، ولكنه لا يتحرك، إذ ان مبدئه أن يكون مؤمناً بالقضاء والقدر، الا أن هذا المدرّب في العادة معروف عنه انه يكر في أخذ الوقت المستقطع للراحة أو يقوم بعمل تبديلات هدفها الاول والأخر هو وقف دافع (حث) الخصم او المنافس، وقد تكون التبديلات في غير محلها أو وقتها أو كان من الممكن إرجاء هذا الوقت المستقطع أو لاداعي منه، الا انه يؤمن في علمه بحقيقة هامه بالنسبة له الا وهي بأن أفضل فريق هو الذي سيفوز.

المدرّب اللاعب (الرياضي) *The Athletic Coach* :-

عادة ما يكون اللاعب مدرباً، ولكن هذا المدرّب عندما كان لاعباً نجده كان لا يتمتع بالمبادئ الاساسية لدرجة الامتياز اى بمعنى آخر انه لم يتسجد (تصبح له السيادة) في امتلاك هذه المبادئ الاساسية الخاصة باللعبة في سنوات تنافسه، ولكنه مقتنع تماماً ومعتقداً بأن في استطاعته ان يوضح للاعبين تماماً، كيف يلعبون هذه المباراه؟

وغالباً ما يكون هذا النوع من المدربين اللاعبين يتمسك بكل المظاهر الخاصة بالفريق حريص على اخرج هذه المظاهر في أفضل صورة، حتى يظهر امام الجميع لاعبين واداريين ومشاهدين أنه فرد منهم، فمثلاً يحاول ان يقود الاحماء بنفسه، كما يقوم بالاعداد لكل

الضارين قبل بداية المنافسة. طبعاً لو قمنا بتقسيم هذا الأمر سوف يجعل المعدن لا يلعبون الكرة لمدة لا تقل (٢٠) عشرون دقيقة قبل المباراة، ونحن نعلم لماذا حصل؟، لأنه هو الذى يقوم بالأعداد!!! ومصمم على ممارسة هذا الدور، رغم عدم تسيده للمبادئ الأساسية، كما سبق وأوضحنا، ولكن هذا المدرب ينتهز هذه الفرصة ليتمسك ويحافظ على الكرة، خاصة أمام جمهور المشاهدين، خاصة فى الدقائق الأخيرة للاحماء ويكون خلالها تشجيعه للضارين متجاهلاً للمعدن.

مثل هذا المدرب لا يعنى حقيقة هامة، الا وهى انه يجب عليه ان ينسى انه كان لاعباً، لقد انتهى ذلك العهد الذى كان يقف فيه يتلقى التعليمات وعليه اليوم ان يكرم بأعطاء هذه التعليمات، كما ان هذا المدرب عليه ان يحس بشعور الآخرين، فقد تسبب فى ضجر بعض اللاعبين خاصة المعدن وكذا الضارين الذين أخفقوا فى الضرب أثناء الاحماء نظراً لتواضع مستواه وعدم تسيده للمهارات كما أوضحنا، ولك أن تتخيل ماذا يحدث لوزنل هؤلاء اللاعبين ارض الملعب- أعتقد ان النتيجة المخزنة تصبح أمر متوقفاً

المدرّب المزاحم: (المنافس) *Rival Coach*

وهذه نوعية أخرى من المدرّبين، ويتميز هؤلاء المدرّبين بارتفاع سمه الطموح لديهم، فهم لا يكتفون بتمثيلهم لمستوى معين، أو تابعين لمركز أو ترتيب معين داخل جدول الدورى أو البطولة مثلاً ولكن طموحهم يمتد لأبعد من ذلك فهم مزاحمين مع الفرق الأخرى ليتقدموا مركزاً أو درجة، وتكون دائماً طموحاتهم لاحتلال القمة، يستطيع هؤلاء ان يفعلوا أى شئ فى سبيل احتلال هذه القمة او الاقتراب منها.

طبيعة الحال ان مثل هؤلاء المدرّبين يكونوا على علم تقريبا بجميع مستويات الفرق، وكذا الحال فإن زملائهم فاهمين هذه النوعية من المدرّبين-فيلجأ بعضهم الى الحيل والخداع، خاصة اثناء الفترة الاولى (الشوط الأول مثلاً) من المباراة-أو خلال الإحماء أو حتى أثناء الوحدة التدريبية إذا علم مكانها.

فمثلاً هؤلاء المدرّبين المزاحمين (المنافسين) كثيراً ما يلاحظوا ان بعض المعدن فى هذه الفرق دائماً ما يحاولوا ان يبدو وكأنهم أخطأوا لمرات عديدة وميكراً فى الشوط الاول من مباراتهم، وذلك مثلاً عند مشاهدتهم لمباريات تلك الفرق، وهؤلاء المدرّبين

المنافسون (المزاحمين) لا يدرون

- هل هذا هو حال هؤلاء المدعين في هذه الفرق؟

- أو هل هذا الحال متعمد بناء على تعليمات المدرب؟

تساؤلات كثيرة تدور في أذهانهم، وللإجابة عليها، عليهم ان يشاهدوا هذه الفرق اكثر من مرة، ويقوموا بعمل الاستطلاع او الاستكشاف اللازم عليها حتى يتسنى لهم مراجعتها والفرز عليها.

مدرب النسبة *Percentage coach*

يصادفنا هنا نوع من المدربين معتمد على الواقعية المحسوبة الا وهو مدرب النسبة *percentage coach*، الذى يقوم بأى عمل لفريقه يعتمد فى ذلك على النتائج المحسوبة من خلال استطلاع واستكشاف لفريقه او للفرق الأخرى، بمعنى آخر يكتب ويحلل ثم يقدم على القرار، وبهذا لا يكون هناك دخل لقدراته التنفيذية كمدرب فهذا النوع من المدربين لا يبدو مقتدرا ولا على دراية بالمظاهر السيكولوجية للكرة الطائرة.

فمثلا ربما فى وقت مبكر من خلال أحداث الشوط الأول ربما لا يجعل لاعب ضارب يقوم بالارسال المتغير بسبب أن يكون هذا اللاعب قد وضع من فترة وجيزة ليست يعيده سبع (٧) ضربات هجوميه مستقيمه ولكنها بعيده لم تحقق أغراضها، مما نتج عن اخفاقه لهذه الضربات السبع شراره داخل فريقه، مسببا لهذا اللاعب ميل الى القلق.

وطبقا للنسب التى يدونها المدرب المقروض فى رأيه الا يقوم هذا الضارب بالارسال او التمير حتى يتم الاستبدال الذى من خلاله يستعيد هذا الضارب حاله إترانه، هنا لم تظهر قدرة هذا المدرب لجهلة بالمظاهر السيكولوجية للعب، حيث ان هذا اللاعب ربما قد يكون ممثلا لجزء من واقع توى داخل صفوف فريقه، وعليه يجب ان يبقى فى هذا الشوط الاول، لانه كسيكولوجية اللعب بمرور الوقت قد يعود الى حالته الطبيعية فى نفس الشوط.

ربما يفقد عرقه الساخن *his hot streak* ويكون مجرد ضارب او اذا مارأى على المدرب علامات التكهن بتغييره، ومثال آخر لهذا المدرب الذى ربما أن يحاول ان يخرج من خلال التبديل بعد الدوران ثلاث لاعبين من لاعبي المنطقة الخلفية قد قاموا بعمل ثلاث تمريرات ممتازة وانقذوا (٥) خمس غطسات *diving*، وذلك عندما كانت درجة حرارة

الفريق مرتفعه، وذلك حسب النسب المتحصل عليها ان هذا التغيير الذى قام به المدرب ليشعر ناظره انه قد قام بعمل عظيم فى مجال تخصصه حيث انه اكثر من التبديلات خلال الدوريات القليلة الباقية فى التغيير الداثرى، وهذا من وجهه نظره الخاصه وفى حدود النسب الذى حصل عليها من خلال استكشاف، ولكن مرة أخرى من خلال قدراته المحدود من سيكولوجيه الكرة الطائرة يكون قد أخفق فى هذا التبديل لان مثل هؤلاء وبعد هذا الأداء العظيم من خلال التمريرات الثلاثه، الخمس غطسات *diving* وأداءات عميقه *diggents* التى قاموا بها أكيد أنهم سوف يعطوا المزيد من خلال ارتفاع درجه حراره المباررة

- مدرب الكرة الطائرة الناجح:

ومن خلال إلقاء الضوء على نوعيه المدربين التى يمكن ان تصادفنا والسابق الاشارة إليها وجب علينا ان تشير هنا الى بعض الخصائص التى تميز مدرب الكرة الطائرة، الناجح والتي من الممكن ان تكون على النحو التالى-

- مدرب الكرة الطائرة الناجح: هو ذلك الذى يكون قادر على عمل واتخاذ القرارات الصحيحة اثناء المناقسه.

- مدرب الكره الطائرة الناجح: هو الذى يظهر فى عرضه او بيانه الذى أجراه مع احد المعلقين أو الاعلاميين انه هادئ واثقا من نفسه، وبهذا يسحب الثقة من لاعبي الفريق المنافس

- مدرب الكرة الطائرة الناجح: هو ذلك الشخص الذى يكون واثقا من ان جميع التعليمات قبل المباره وخلال الوقت المستقطع تعطى بطريقه ايجابية حماسيه.

- وفى موقف آخر: ربما يكون المدرب غير متأكد من الامانه، فعليه ان يعترف فى قراره نفسه بذلك ويحاول ان يرتب تفكيره واتزانه حتى تخرج كلماته مره أخرى لها وصدقيتها.

- مدرب الكرة الطائرة الناجح: هو الذى يستطيع ان يخرج او يحفظ عن هذه النسب تشويه تشي يستعملها فى حواره أثناء مقابلاته المباشرة وبين الخصائص السيكرتجيه الخاصه بتلك النضاب اللحظات المباره)

- مدرب الكره الطائره الناجح هو ذلك الشخص الذى نادراً مايقاطع او يبطئ من درافع فريقه ليغير من استراتيجيه ولايد أن يكون متأكد من التبديل الذى أجراه أو الوقت المستقطع الذى طلبه.

- مدرب الكره الطائره الناجح: هو ذلك الشخص سهل المعاشره، يعايش افراد فريقه حلاوه المباره كلها من اثاره، ارتفاع ايقاع المباره، ودرجه حرارتها... الخ

- مدرب الكره الطائره الناجح: هو ذلك المدرب الذى عليه ان يختار الاوقات الملائمه ليطئ من باعث او دافع الخصم من خلال قيامه بالتغيير وهو يجبر الخصم على تغيير نماذج الهجوم الناجحه.

- مدرب الكره الطائره الناجح: هو ذلك المدرب الذى يفض النظر عن طبيعه الموقف، يستطيع ان يأخذ بضع ثوان ليتكلم مع اللاعب الذى استبدل وخرج من الشوط. هذه العاده الخاصه بالتكلم مع اللاعبين فى الغالب تساعد على اخراج وايقاف انزاع والمشاكل العقلية والخلقيه قبل ان تتطور.

- مدرب الكره الطائره الناجح: هو الذى يعرف القدرات الخاصه باللاعبين ويتعرف على حدودها، ويدرك ضروره هامه وهى ان اللاعبين يحتاجون التشجيع، بينما آخرون يجب ان يكونوا هادئين حتى لاتتهيج انفعالاته بصوره تؤثر على خططه التكتيكيه للشوط.

- مدرب الكره الطائره الناجح: هو ذلك المدرب الذى يستطيع ان يقرأ لاعبيه فمثلا هو الذى يعرف ان بعض اللاعبين سوف يبدأ أدائهم فى التحسن بعد لحظه قصيره على مقعد البدلاء، بينما البعض الآخر سوف يتفقد لمساته وايقاعه فى اللعبه عقب جنوسه على المقعد والبعض الآخر مختلف الحال.

- مدرب الكره الطائره الناجح: هو ذلك المدرب الذى ينبغي عليه ان يكون عليمأ بالقدرات الغريزيه وحدودها لدى اللاعبين ويساعدهم على الفوز فى مساراتهم وهذا لايتأتى الامن خلال الضبط والتحكم فى المشاعر والأحاسيس الخاصه بالشوط وايضامن خلال استخدامه لمهارات فريقه الممتلكه والمتقدمه.

دور جديد للمدرب الرياضى

ان تنمية الشخصية المتكاملة لى أحد المهام الرئيسية للتربية، وممارسة الرياضة احدى الوسائل العديدة للتربية والتعلم المتكامل فى مجال الرياضة لا يقتصر على التدريب لاكتساب المهارة الرياضية أو الحركية، فهناك المظهر العقلى (المعارف والمعلومات) والمظهر الانفعالى (الاتجاهات والتقدير) اى انه مع العناية باكتساب المهارة الرياضية يوجد تنقيب فى مجالات الاخلاقيات والتقدير الجمالى والترويح الصحى والحياة الصحية المترنة والسلوك الايجابى وضبط النفس والحد من الزهر والخيلاء أو الانهار أو الحسرة والياس. والمسألة فى هذا النطاق ليست مجرد محاولة ايجاد اتصال مفتعل بين الرياضة وباقى المظاهر التربوية... فجوهر الموضوع لا بد وأن يكون وظيفى أى ترابط بين الجانبين لاعطاء معنى ووحدة ونسب واصل لمعنى الممارسة الرياضية ومفهومها.

يجهل معظم اللاعبين والرياضيين مايتصل بتعلم حدود حركاتهم والتأثيرات الفسيولوجية للحركة على اجسامهم-وهذا الجهل دفع الى عدم معرفة بالذات بما فى ذلك حدود قدرات اللاعب البدنية بالنسبة لأداء رياضى حتى يمكنه الممارسة فى نطاق معين يحمى به نفسه ويحمى به غيره من الأذى الناتج عن التمدادى والمخاطرة فى الحركة . لذا كان لا بد ان تتوفر للاعبين والرياضيين فرصا عديدة للتعرف على تأثيرات الحركة والأنشطة المختلفة على ابدانهم، وتحديد طبيعة وكمية تدريباتهم أو ممارستهم أو محاولاتهم لامكان تفهم وادراك العلاقات المتبادلة بين التمرين والأداء وبين الممارسة والحالة العامة لصلاحيه الفرد وسلامته، ويكونوا على بينة عن القيم الوقائية للأداء حتى يمكنهم الانخراط فى الرياضة بأمان.

ان امكانية النمو الخلقى لاشك كامنة فى الرياضة، والخلق لا ينمو تلقائيا فى الرياضة ولكنه يظهر فقط، ولكن لكى ينمو الخلق القويم لا بد من توفر مسؤولين-مدرسين ومدربين وادرايين-حماسين يؤمنون بفكرة وضع قيمة أكبر على شخصية الانسان وكرامته وصلاحيه لاعلى الفوز فى مباراة فقط، وبذلك تنمى فى اللاعبين احساسيس ومشاعر تدفعهم للتصرف فى الملعب من واقعها على أساس كونهم يتحركون فى اطار فكر وشعور.

* عن مقاله الاستاذ عبد الفتاح لطفى، التى القيت فى افتتاح ندوة عن الملاح المستقبليه لكره القدم فى والى نظمها قسم الالعب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية

ان موقف بعض أو قلة المدربين والاداريين من اللعب والمباراة أفقد اللعب نفسه سحره من ناحية حرية الأداء والاحساس بالمتعة.. ذلك عندما يقرر المدربون الذين لا يشتركون بأنفسهم فى اللعب ويحددون خطط ومسار المباراة وخاصة فى العاب الفرق- فى حين أن من المحتمل أن نجد لاعبا أو أكثر يمكن له أن يقود المباراة أو يصنع اللعب ويتخذ القرارات ويحسم الموقف، ولذا فهذا الأمر يتطلب تغييرا جذريا فى دور المدرب.

على ضوء ماتقدم من اعتبارات أو مبادئ وغيرها مما لا يتسع المجال لذكره نقول أن المدرب الجاد فى تربية لاعبيه واعدادهم فى نطاق نمو الذات والتعلم الذاتى والشخصية المتكاملة سوف يصبح أقل وأقل ذلك الرجل الأول المسلطة عليه كل الأضواء فى أثناء التدريب، كما سوف لا يشترك فى اتخاذ القرارات فى أثناء سير المباراة.. دعنا نختبر هذا الدور

انه يجب عليه ألا يتصل باللاعبين فى أثناء سير المباراة (وهو الأمر الذى يحدث فعلا فى الرياضات الفردية بالنسبة لمتساقى العدو والسباحة أو السلاح أو التنس.. الخ فجميع القرارات بالنسبة للمباراة أو المسابقة فى أثناء سيرها تتم من جانب اللاعبين أنفسهم. وضالما أن دور المدرب يجب ألا يكون مباشرا فى سير المباراة فسوف يصبح مضطرا لاعداد لاعبيه مقدما لاتخاذ القرارات معتمدين على أنفسهم وتحت مسؤولياتهم، وبالتالي فسوف يجد المدرب نفسه مضطرا ايضا لمراجعة أسلوبه ونظرتة عن فترات التدريب وان يساعد اللاعبين حتى يصبحوا ممارسين أذكياء بدلا من أشخاص يعملون بطريقة روتينية اليه بفكر غيرهم. وسوف يكون هناك أمر هام آخر يؤديه المدرب أثناء سير المباراة، ذلك انه يلاحظ ويسجل ويحلل أداء اللاعبين- الأمر الذى يصبح مفيدا عند تخطيط واعداد فترات التدريب التالية مع اللاعبين.

ان تقويم المباراة لأمر أساسى لتحسين أداء اللاعبين، والتعلم الذى يواجه ذاته ويعتمد على نفسه فى مسائل الرياضة يكون فى مقدوره تقويم ادائه سواء فى التدريب أو المباراة. وهذا التقويم سوف يأخذ فى الاعتبار النتائج المتوقعة والقرارات والعمليات البدنية المحيطة بالنتيجة والمؤدية اليها. ولدرجة كبيرة فهو يعتمد أيضا على معلومات توصل اليها المدرب أو قومها بجانب مشاعر وأحاسيس اللاعب نفسه فى أثناء سير المباراة أو التدريب. ان اتخاذ القرارات المتصلة بالخطط والأساليب الفنية يعتبر خبرة بالغة الأهمية وبالغة التحدى

فى الرىاضة، وهذا أمر واقعى بسبب أن متعة الرىاضة انما هى الى حد كبير نتيجة لتلقائية وطبيعة المخاطرة والدوافع المثير للشئى المجهول.

وبناء على ذلك فلا بد للرياضيين أن يشعروا بحرية متعة الرىاضة غير الخاضعة لقرارات اناس آخرين. فالرىاضة فى أنقى صورها هى مسابقة بين لاعبين فى مهاراتهم وذكائهم وفطنتهم. واذا دخل فى الموضوع مؤثرات خارجية فى صورة تحليل وقرارات وضعت مقدما تصيح الرىاضة عمل توجيهى يرتبط فقط بالكبار الراشدين ويصبح المنافسون الفعليون وكأنهم لا ينافسون بعضهم البعض وبذلك يقل الرضا والاقتناع التابع عن اللعب وانهاز القرص وخداع اللاعب المقابل وبذل الجهد وأخيرا الفوز. وبجانب ذلك فعندما يتخذ المدرب قرارا فنيا فى أثناء سير المباراة فهو فى الواقع لا يمتلك المعلومات التى يحتاجها فعلا لكى يتصرف تصرفا حكيما. كما أن سحب حرية الاختيار من اللاعبين عندما يعتمدون على غيرهم بدلا من اعتمادهم على أنفسهم يجعلهم رهائن فى أيدي مدربيهم.

ان اللاعبين يشوقهم أن يتخذوا قرارات، والدور الحقيقى للمدرب هم مساعدتهم على تفهم المبادئ الداخلة فى اختيار طريق أو تصرف ممكن، ثم السماح لهم بعد ذلك بحرية التصرف.

ان مثل هذا الدور الجديد قد ينتج عنه فى أول الأمر انخفاض مستوى الاداء، وكذلك احتمالات الهزيمة.. ومع ذلك فمع الوقت ومع تقدم اللاعبين تدريجيا فى التدريب الذاتى والتصرف فى أثناء سير المباراة ومن وقت مبكر فى نطاق إدراكهم، فسوف يصبحون ولاشك أكثر مقدرة على تنظيم تعلمهم وتقديمهم فى الرىاضة.

وأخيرا... فهذا الدور المقترح يجعل المدرب أيضا أقل تعرضا للمديح أو الذم أو التقدير وهنا تقل احتمالات تدخله منفعلا ويصبح فى استطاعته ان يلعب دورا أكثر استغلالا وحرية وأكثر نضجا فى تربية اللاعبين. كما أن حافزه للفوز يصبح فى دائرة للعقول، كما سوف يقل الضغط على اللاعبين، اذ يصبح التركيز منصبا على بذل الجهد وحسن التصرف وتقدير المواقف ومن قبل ذلك الاستعداد عن وعى... وهنا تصح المباراة خيرة أقل اثارة بالنسبة لهم.

نصائح المدربين

من لا يطلب النصيحة يتعد عن الفوز

التدريب وظيفه مثيره ليس فى ذلك شك ولكنى ذلك فقط بالنسبه للذين أختاروا ذلك وتمتعوا به، والنسبه للأخريين فإنه يمساطه كم هائل من العمل الشاق وقد يكون مصيغه للوقت، وفى نظر البعض الآخر مجموعه من الأشياء العديده فوق خلف وعمله تدريب الفريق، بغض النظر عن المستوى الذى يعمل فيه المدرب.

والذين هم فى مهنة التدريب يكونون فى العادة على علم بتمام الحقيقه التى تتضمن ان هناك مسؤوليه محدده فى حياه المدرب، وليست تلك الأهمية مقصوره على تحقيق الفوز فقط وذلك الأمر للنسبه لجميع مديرى الأندية أو مديرى الفرق المحترفه بل يمتد إلى أبعد من ذلك.

وفى بعض الاحيان يمكن للتدريب أن يكون طريقه مثيره حقاً للكسب الرزق، حيث انه يجلب فى كل يوم تحديات جديده، كما أنه يضمن الارتباط باللاعبين خاصه صغار السن، الذين لايمكن التنبؤ بهم، وأن حياه المدرب معهم لن تكون ممله. وتشكل الأيام فى مجموعها أهمية بالغه بالنسبه للمدرب فهناك الأيام الشاقه مثل أيام التدريب وأخرى للراحه، والثالثه للمباريات وهذا يعنى ان جميع أيام المدرب حافله بالمفاجأت التى يكون منها السار ومنها غير السار الأمر الذى دعى ان يكون المدرب ان يكون متقابلاً لهذه الأيام بحلوها ومرها.

وسوف تقوم هنا بالإشارة إلى بعض النصائح التى أشار إليها العديد من مديرى المستويات المختلفه لكلا الجنسين، والتى كانت نتائج خبراتهم فى مجال العمل والتدريب، هذه النصائح تمثل بعض المواقف التى تساعد المدرب على الاستمرار فى حياته المثيره والتى أختارها بمحض إرادته، وذلك فى مواقف مختلفه ومتباينه فهناك مواقف عند اداء المباراه وهناك مواقف الوحده التدريبيه وأخرى للمدرب والتى تتعلق بالمواقف الخاصه بالخلافات البينيه بين اللاعبين وأخرى التى تتعلق باتخاذ القرار والأخيره الحوافز الا انا سوف نقوم هنا بتوضيح بعض منها ممثلاً فى:

أ - النصائح الخاصه بإدارة ومراقبة المباريات

ب - النصائح الخاصه اثناء الوحده التدريبيه

ج - النصائح الخاصه باتخاذ القرارات

الناس الذين ينصحون لا يمكن ان يكونوا مفروضين
والناس الذين يستمعون لا يمكن بالتالى ان يكونوا مجبرين

أ - عند ادارته ومراقبه المباره:

- اعمل على منح الفرصه لأكثر من مره لكل لاعب للاشتراك فى المباره
- حاول ان تمنح الفرصه مره أخرى لمن أخفق فى مباريات سابقه.
- حاول إعطاء فرص الاشتراك للجميع بصوره متكافئه
- حاول الاتغالى فى توجيه الانفعالات.
- اعطى تعليماتك فى الوقت المستقطع (فى لعبه الكرة الطائرة) بصوره مركزه
- حاول ان توجه لاعبيك بصوره فعاله اثناء فترات الراحة.
- يجب ان يكون استفلاك لفترة الراحة بين الشوطين بصوره حيه
- كن على درايه كامله بالواجبات الفنيه للاعبين التى يجب ان ينفذوها
- كن على علم بمراكز لاعبيك التخصصيه ومهام مركزك
- لاتلقى بالمسئوليه كامله على بعض اللاعبين دون الاخرين
- لاتلقى بالمسئوليه على لاعبيك
- فى حالة الهزيمة حاول الاتخار كبش القداء
- لاتتسرع فى إجراء التغيير نتيجة حدوث خطأ لأول مره
- دع الفرصه للاعب المخطيء كامله حتى يستعيد توازنه
- شجع لاعبيك التشجيع الملائم عند احراز نقطة
- كن واعيا لما يحدث فى منتصف الملعب الأخر وتصرف فى ضوئه
- لاتقابل تغير بتغير
- أختار صانع الألعاب (المعد) الذى يساعد على ارتفاع، مستوى الاداء والتفاهم مع
غالبية لاعبي الشبكه
- احرص على ان يكون التشكيل من اللاعبين المتفاهمين معاً
- اقتصر فى تشكيلك على اللاعبين الجاهزين إذا لزم الأمر
- لاتجامل احد على حساب الأخر عند التشكيل
- ضع التشكيل الذى يحقق لك النصر
- كن واقعيا بالنسبه لقدرات فريقك
- وضح للاعبيك قدرات فريق الخصم بصوره صادقه

من الخبير ان تطلب النصيحة ومن الشر الا تستمع إليها

- كن واثقا مع نفسك بالنسبة لقدرات الخصم
- اشرح للاعبين كيفية إستغلال نقاط القوه فى فريقك
- ونقاط الضعف فى الفريق الآخر
- تمالك أعصابك فى الأوقات الحرجه
- اعلم ان الموقف الحرج لا يستمر طويلا
- اتخذ القرار المناسب بدون تردد سواء كان للتغير والراحه
- اعمل على توجيه لاعبيك وارشادهم حتى آخر لحظه قبل نزولهم الملعب
- لا تملئ رؤوسهم بالكثير من الارشادات وأقتصر على المقيد
- اعمل على بث روح الفريق بين أفراد فريقك فهذا ينعكس الاداء
- أثنى على لاعب أو مجموعة اللاعبين الذين يحققون الفوز فهذا مشجع للباقيين
- وجه عبارات التقدير لكل من ساهم وأنجز
- لا تجعل المساواة بين من اجادوا من اخفق
- اعمل على ان يكون هناك تنسيق مبين كل من المهام والواجبات التى تكلف بها اللاعبين.

من قدم مساعده للغير فهو صاحب عطف ومن قدم نصيحه للغير فهو صاحب موده

- اعمل على زياده ثقته لدى لاعبيك بأن يكون لهم حريه التصرف فى الملعب دون الخلل بالخطه الموضوعه
- كن واثقا فى نفسك فى القدره على تشخيصك للموقف
- حاول معالجه هذا القصور بطريقه فوريه قدر المستطاع
- اجعل زمام الموقف بيدك ولا داعى للسماح بثرة اللاعبين داخل الملعب
- اعطى حريه التصرف لبعض اللاعبين المتميزين لكى يغيروا من شكل الخطه دون الخلل بالمضمونه
- كن قادرا على التعديل فى خطه الملعب حسب سير المباره
- حاول ان تقوم بالتبديل المناسب فى الوقت المناسب

من أعطى ما هو فائض عنده فهو صاحب كرم
من أعطى الكثير واحتفظ بالقليل فهو صاحب جود

- اعمل على تجهيز لاعبيك لمقابله كل الظروف
- لاتغالي في تجهيز لاعب على حساب الآخر
- شجع لاعبيك الذين يؤدون بجهد وعرف
- لاتعطى وعود كاذبه أثناء التدريب (الإشتراك في المباره القادمه مثلا... الخ)
- اظهر شيء من التقدير لهؤلاء الذين أجادوا عقب التدريب حتى تشجع الآخرين
- تحمل اخطاء اللاعب الذى يخطيء لأول مره في التدريب عند أول معلومه أو أمر
- كن صبورا في علاجك للا أخطاء
- لاتسمح بطابع المزح والمرح الذى يؤثر على سلوكيات لاعبيك
- ليكن شعارك الاخلاص والحديه فى العمل
- حثهم على بذل أقصى جهد وكن لاتعالج فى طلب هذا الجهد
- اعمل على اعداد وتجهيز فريقك قبل بدء الموسم بفترة كامنه
- حاول ان يكون هذا التجهيز على مستوى عال
- ضع فى الاعتبار وقت الوحده التدريبيه وواجباتها
- اجعل المواظبه فى التدريب شرط للتشكيل
- تقبل العذر عند التدريب طالما أقتنعت به
- اسمع باعطاء الواجب الفردى لمن هم تغييرا حسب الظروف
- حدد المستوى الذى ان يصل إليه لاعبيك فى قراره نفسك
- اهتم بتلك التدريبات التى تخدم خطط اللعب والمرتبطة بها
- درب لاعبيك عمليا على الخطه المقترحه
- اهتم بتعديل واصلاح الاخطاء حتى لاتثبت
- ضع المعايير والمستويات المناسبه التى يستطيع لاعبيك تحقيقها
- استعن ببعض الأدوات المساعده فى الوحده التدريبيه
- ركز على عناصر اللياقه المرتبطه باللعب بوجه عام ومراكز اللاعبين بوجه خاص
- لاتتعجل سرعه تحسن المستوى أثناء التدريب
- كن صادقا مع نفسك (اعترف بتقدم لاعب وتأخر الآخر)
- اعمل على أن يكتسب لاعبيك معارف ومعلومات فى التدريب

الحكيم من حكم نفسه أولا ولا يتحقر من خدمك فربما كان أقرب بها الله منك

- حاول ان تربط بين المعارف والمعلومات لدى اللاعبين ووحده التدريب
- لاتغالى فى حمل التدريب من مبدأ التفاخر والعلم
- اجعل لك اسلوب متميز فى تشكيل حمل التدريب فى ضوء المعلومات والمعارف العلميه

- وازن بين تدريبات المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية
- لاتميز فريقك بمهارات اوشكل أدائى معين وتهمل الآخر
- لاتجعل اسلوبك التدريبى نمطى طوال العام
- فاجىء لاعبيك كل مره بشىء جديد
- لاتخذ نفسك يوم التدريب الذى كان بالامس حتى لاتخزن يوم المباراه الذى يأتى غدا

- ضع برنامج خاص لتأهيلك لاعبيك العائدين من الإصابه
- لاتهمل اللاعب المصاب فور عودته
- اجعل تقييمك لمستوى الاداء تقييم موضوعى
- عرف لاعبيك باهداف الفريق عامه
- تأكد من وضع الاهداف التى يمكن تحقيقها
- تأكد من وضوح هذه الاهداف فى ذهن لاعبيك
- هىء فرص الاشتراك فى المباريات التجريبيه لجميع لاعبيك
- اهتم بالمباريات الودية مع الفرق القويه والضعيفه على قدم المساواه
- اجعل من المباريات الودية صورته من المباريات الاساس
- جهز أكثر من لاعب فى كل مركز حتى لاتفاجئك الظروف
- ضع فى اعدادك ان يكون هناك فى فريقك أكثر من لاعب يونفرسال
- لاتجعل اللاعب السوبر (اليونيفرسال) حلمك فكل شىء ممكن تحقيقه بالجد والاجتهاد.

- تستطيع ان تستعين ببعض الناشئين المتميزين
- اجعل خططك التدريبية واضحه على مدار الموسم
- لاتجعل الشرح النظرى لخطط اللعب يتطلب على الجانب العملى
- لاتجعل علاقاتك الشخصية هى اساس التعامل فى التدريبات،
- ليكن شعارك من جد وجد ومن زرع حصد

نصيحه اليوم هي خبره الغد

ج - عند اتخاذ القرار :

- ناقش لاعبيك في جميع الأمور التي تتعلق بالفريق
- ليكن قرارك من منك وليس مفروض عليك
- قل قرارك بكل قوه ووضوح
- نستطيع ان تأخذ بآراء الآخرين إذا امتنعت بهم
- لا ترفض المناقشه حتى لا تؤخذ نقطه لصالح الآخرين
- اظهر اعتقادك الشديد في الآراء الفنيه طالما كنت واثقا منها
- تقبل رأى الآخرين في قرارك واطرح لهم ظروف اتخاذه
- تحمل نتيجة كل قرار تقوله
- كن واثقا من قرارك في محله لمصلحه الفريق
- لا تجعل قراراتك تعسفيه
- لا تجعل قراراتك تتسم بالتوتر
- لتكن قراراتك امام الجميع لارجعة فيها خاصه إذا ما استدعى الموقف ذلك
- تأكد ان ميوعه القرار نغمه على صاحبه وليس نعمه
- القرار الصائب هو القرار الحقيقي
- أدخلو إلى نفسك قبل ان تجاهر بالقرار
- تستطيع ان تستعين بنصائح الآخرين مما لهم خبره أكثر منك عند اتخاذ القرار
- إذا رجعت في قرارك عليك ان تجد المميزات
- القرار السليم ينبع من الفكر السليم.