

المدرّب والآخريّن

• المدرّب وكيف يتامل مع الآخريّن بذكاء

- المدرّب والشخصية العدوانية (الخشنه)
- المدرّب والشخصية الناقدّة
- المدرّب والشخصية المحيطة
- المدرّب والشخصية البائسة
- المدرّب والشخصية المدمرة (الصامتة)
- المدرّب والشخصية المزعجة

obeikandi.com

المدرّب وكيف يتعامل مع الآخرين بذكاء
 المدرّب - رئيس الفريق - لاعب آخر من الفريق
Coach And deal with ather intelligente (The Aissochah,
captain, any player in The team)

قد يصادف المدرّب العديد من المشاكل في كثير من المواقف، فقد تكون هناك مشكلة مع المدرّب أو أحد مساعديه، أو تكون هناك أخرى مع كابتن الفريق والمشكلة الأخيرة قد ترتبط بأحد اللاعبين، فالعديد من هذه المشاكل قد تنعكس وتؤثر تأثيراً واضحاً بالتالي في الموقف.

فالمشكلة التي يمكن أن تحدث في موقف المباراة، من المؤكد سوف يكون لها التأثير الواضح في واجبات هذا المدرّب أثناء المباراة، وإذا كان هذا الموقف في الوحدة التدريبية قد يكون له الأثر البالغ في نفسية هذا المدرّب وطريقة أدائه لمجموعات التدريبات أو الواجبات الخططية خاصة إذا ما كان الهدف من هذه الوحدة هو التدريب الخططي، فلك أن تتخيل كيف يتصرف هذا المدرّب فيما بعد في المباراة.

ولا يقتصر الأمر عند هذا الحد فهناك أيضاً رئيس الفريق (الكابتن)، فقد تكون طريقته أثناء التدريب أو المباراة طريقة لا يقبلها أي منا في حياته العادية، أيضاً لا تنسى تلك المشكلة التي قد يصادفها اللاعب من أحد زملائه المساعدين في أحد الواجبات الخططية، عند تنفيذ خطة أو موقف دفاعي أو هجومي.

متاعب عديدة تواجه المدرّب أحياناً في المباراة وأحياناً أخرى في التدريب، والنتيجة ظلال سوداء في حياة المدرّب وجملة واحدة يقولها المدرّب لنفسه في أسى وحزن بالغ ألا وهي ... (الأخرون هم السبب)، وهو بذلك يقصد الشخصيات السابقة. وسوف نحاول هنا عرض بعض من النماذج والشخصيات الصعبة والمرهقة لنفسية المدرّب مع إقتراح لبعض النصائح الذكية للتعامل معها

س ماذا يفعل المدرّب إذا واجه أحد المديرين المساعدين ورؤساء الفرق أو حتى أحد اللاعبين الذي يتمتع بالشخصية العدوانية؟

المدرّب والشخصية العدوانية (المخشونة) *Agrecissive*

قد يكون هناك بعض اللاعبين أو رؤساء الفرق الذين يتصفون بالعدوانية (المخشونة)، وهنا لنا وقفة فلا نقصد بالعدوانية، العداء المرتبط بتشابك الأيدي، ولكن المقصود بذلك، المخشونة في التعامل *Agrecissive* وهذه العدوانية يمكن ترجمتها إلى العديد من المعاني والمفاهيم، فقد يكون هناك هذا اللاعب الذى على وشك الهزيمة فى هذا الشوط أو فى هذه المباراة، أو ذلك الذى سبق له تقديم أو تبويخ أو عرقب عند تكرار نفس الخطأ، أو يكون ذلك المدرّب المساعد أو الرئيس ذوى الحرص الزائد على تقييم المباراة، أو ذلك الشخص الذى يكون لديه العديد من المشاكل الخاصة التى تعمل على زيادة شحته ... إلخ من هذه الأشياء وتكون النتيجة أن المدرّب يجد صعوبة شديدة فى التعامل مع مثل هذه الشخصية سواء كان مدرّب مساعد أو رئيس للفرق

واليك بعض المواقف التى توضح أسلوب هذا المدرّب المساعد أو رئيس الفريق أو اللاعب ذو الشخصية العدوانية فملاً :

- تجده دائم الصياح فى وجهك.
 - يلوح دائماً بيده باستمرار دون داعى.
 - يضرب كف على كف باستمرار ودائم النمنمة الجانبية.
 - دائم التهديد فمثلاً يهدد بعدم اللعب بجوار هذا اللاعب المباراة القادمة أو مواصلة التدريب.
 - يلوح بأنه على إستعداد لترك الفريق من أجل هذا اللاعب الذى بجواره مثلاً.
 - كثيراً ما يقاطع هذا اللاعب أثناء حديثه مما يجعل الأخير متحفظاً فى إيداء رأيه فى المباراة.
 - يتجاهل الرد على الأسئلة التى توجه له من قبل هذا المدرّب.
- وقد تكون هذه شكوى الكثير من المدرّبين من بعض اللاعبين أو حتى رؤساء الفرق الذين من الممكن أن يتصفون بهذه الصفة.
- والسؤال هنا كيف يتصرف هذا المدرّب تجاه هذه المواقف؟

على المدرب أن يتذكر دائماً الأتي :

- أنه دائماً غير مسئول عن مشاعر وتصرفات غيره من الناس ، ولكن بعد أن يكون متأكد أنه يؤدي دوره على أكمل وجه
- عليه أن يواجه هذه التصرفات ولكن في هدوء شديد
- إذا قاطعتك هذا اللاعب عند فتح باب المناقشة عليك أن تلتفت نظره بأدب بقولك (أنتك تقاطعني فأرجوا أن تسمح لي باستكمال وجهة نظري هي هذا الموضوع).
- إطرَح عليه أحد الإقتراحات وأترك له حرية قبولها أو رفضها
- أعرض عليه تأجيل هذا الموضوع خاصة إذا كان لا يؤثر على الموقف، (مثلاً وضع معين في أسلوب تنظيم الوحدة التدريبية).
- ينبغي أن ينم صوتك وملامح وجهك عن الغضب المؤدب والذي تشعر به في داخلك ولا تستطيع أن تجاهر بسلوكيات أخرى تؤخذ عليك بأنك غير مؤدب
- لا تحاول أن تبسم في هذه المواقف المشتعلة لأنه من الخطأ عدم التعبير عن مشاعرك الحقيقية
- وأخيراً إذا كنت تخشى أن يفقد هذا اللاعب أو المساعد أو حتى رئيس الفريق أعصابه فننصح بالانسحاب من هذه الوحدة التدريبية أو أشر إليه بضرورة تبديله إذا كان هذا أثناء المباراة.

المدرب والشخصية الناقدة:

س: ماذا يفعل المدرب إذا واجه لاعب أو رئيس فريق ذوى الشخصية الناقدة

قد يكون أحد لاعبيك أو رئيس فريقك (الكابتن) من النوع المتعالي دائم النقد الظالم لك خاصة أمام زملائك من المدربين المساعدين، مما يشعرك بالحرَج والضيق على عدم مجادلته أمام اللاعبين إحتراماً له، فمثلاً قد يتتقد بطريقة لايقبلها أى منا لخطأ مافى المباراة أو طريقة أداء التريب معين وبشكل معين فى الوحدة التدريبية أو قد لا يعجبه أسلوبك فى توجيه الضرب مثلاً أو التمير الدائم للاعب معين، أو قد يذكرك فى مناسبات عديدة قبل وبعد التدريب بأن اللاعب فلان الذى كان يشغل هذا المركز كان أفضل من فلان الذى بدل.

كل هذه الأمور بالتأكيد سوف تجعلك أكثر عصبية ولا نستطيع أن ننكر ذلك!!! فهذه المواقف تزيد من توترك، وبالتالي يكثر إرتباكك فى أى عمل تقوم به، بينما لو كنت فى حالتك الطبيعية فسوف تؤديه بكفاءة وإقتدار على الوجه الأكمل، تفرض على الآخرين أن يتحنوا لك إعجاباً.

والسؤال كيف يتصرف مثل هذا المدرب إذا ما صادفت هذه النوعية من اللاعبين أو حتى رؤساء الفرق؟

- على المدرب أن لا يحاول القيام بأى أعمال تجعله فى موضع النقد مثل الغياب عن التدريب أو التخلف عن الحضور أو التأخير الدائم، وقد يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك من التأخير الدائم عن موعد المباريات المحدد.
- على المدرب الا يقوم بأى أعمال أخرى تجعله موضع نقد فيها.
- إذا كان النقد الموجه إلى المدرب صحيحاً عليه ألا يجادل ويحاول أن يعرف السبب.
- على المدرب إذا كان مخطئاً عليه الإعتراف بالخطأ والإعتذار بطريقة لائقة عن الموقف، لأن هذا التصرف من قبل المدرب يجعل الموقف أقل حدة
- يحاول أن يجعل إعتذاره له طريقة يجعل الطرف الأخر يشعر بالراحة
- على المدرب عند الإعتذار الا يخلق الأعذار الواهية
- على المدرب ألا يلجأ إلى الأعذار التى تجعل مظهره ضعيفاً كأن يقول مثلاً إننى كنت أعانى من بعض الضغوط، أى كانت هذه الضغوط لأن مثل هذا العذر سوف يجعله ضعيفاً أمام اللاعبين أو رئيس الفريق، ويعطى الفرصة للآخرين (اللاعبون) للإستمرار فى إنتقادك حتى لو كان ذلك فيما بينهم.
- على المدرب ألا يسهل مهمة الذين ينتقدونه سواء كان ذلك فى شخص اللاعب أو رئيس الفريق، فمثلاً حينما يقول هذا المدرب إننى لا أجيد أداء هذه الخطة أو اللعب بأسلوب فلان، أو لا أجيد خطة هذه المراكز، فإنه بهذا التصرف يشوه نفسه ويجعل مهمة إنتقاده سهلة على الآخرين، عليه أن يحاول ويحاول بجد حتى يقوت على هؤلاء فرص إنتقاده.

- قد يصادف المدرب في بعض الحالات نقداً غير منصف هنا عليه ألا يدخل مع الآخرين في جدل عميق لأنه يمثل السير في طريق مسدود صعب إقحامه
- على المدرب عند تقديم الإعتذار المناسب أو المجادلة المحدودة، أن يكون هادئاً متحدثاً بصوت هادىء، مبتعداً عن الإنفعال، أحاديثه سهلة بسيطة، فمثلاً يقول:

* إننى لا أتفق معك فى هذا رأى!!!

* أو أنا أفضل طريقتى هذه عند أداء التدريب مبنياً السبب.

* أو إننى أفضل طريقة الأداء بهذا الشكل لأنها تتفق وقدراتى وإمكانياتى.

* أوعدك أن أغير من طريقتى هذه بعد فترة من التدريب الشاق.

* أن لكل شخص طريقته الخاصة.

- عند المجادلة إحترام وجهة النظر والإعتقاد ولكن وضع عدم الموافقة بشكل مناسب.

- على المدرب ألا يكون عدوانياً تجاه نقده حتى لو كان هذا النقد غير عادل، إن مثل هذا التصرف يجعلك فى نظر الآخرين فى موقف أشد حجماً من الموقف الحالى، كما أن هذا السلوك سوف يبعدكم عن القضية أو المشكلة الحقيقية.

- على المدرب أن يكون جريئاً ويحبر المدرب المساعد أو رئيس الفريق أو اللاعب بمشاعره الحقيقية عندما يوجه إليه النقد، فربما هذا المدرب المساعد أو رئيس الفريق زر اللاعب قد اكتسب مادة النقد ولا يعرف أنه بذلك يسبب ضيق وحرج للآخرين.

- وإذا كان كل منهما أو إحداهما يوجه إليك نقد ما أمام الآخرين، هنا يجب أن تكون جريئاً وأطلب منهما بصراحة ألا يفعلوا ذلك أمام الآخرين.

- عند مجادلة المدرب لكل من اللاعب أو رئيس الفريق الذين غلبه أن يجادلها، وأن يشعرهما أو يساعدهما على الإحتفاظ بفرورهما كأن يقول مثلاً:

* أنتى أعلم أنك تريد مساعدتى ولكنك تنتقد دائماً طريقتى وأنا أتضايق من ذلك!!!

* أن يقول مثلاً أنتى أقدر لكما (اللاعب رئيس الفريق) هذه النصحية وسأحاول أن

أفعل ما أراه حسناً لمصلحتى أو مصلحة الفريق

* حاول قدر الإمكان أن تغير من مجرى الحديث
 * لا بأس من إشاعة بعض المرح عند المواقف الصعبة خاصة إذا كانت شخصيتك تتسم
 بذلك

المدرّب والشخصية المحبّطة:

فى كثير من الأحيان غالباً ما يشكروا المدرّبين أو أحدهم من المساعدين وذلك على الأقل فيما بينهم من أن هذا اللاعب، حتى رئيس الفريق لديه عادة وهى أنه يحاول دائماً كلاهما أو أحدهما أن يحط من قدر هذا المدرّب، كأن يقارن بأحد من زملائه سبق له تدريبهم كأن يقول له مثلاً أن فلان أفضل منك بطريقة غير مباشرة، أو أن فلان يؤدى فى هذه الخطة أفضل منك صراحة أو أن المدرّب فلان يهتم بالواجب الهجومى أو الدفاعى ويؤدى هذا الواجب على أكمل وجه ... إلخ

أو أن أحد هذه النوعيات يحاول أن يتهم هذا المدرّب فى صراحة منتهية بأنه فاشل ويحاول إبراز نقاط ضعفه بصورة سيئة أمام الآخرين، وتبرير هذا اللاعب أنه يفعل ذلك حرصاً عليه ولمصلحته.

س والسؤال كيف يتصرف أى منا إزاء هذا الموقف؟

على المدرّب أن يحاول إتخاذ التصرفات التالية إزاء ما واجهه مثل هذا الموقف فمثلاً،
 - حاول أن تدافع عن نفسك بكل قوة وصراحة، وألا تقف مكتوف الأيدى إزاء هذه المواقف.

- حينما يحاول أى من المدرّب أو أحد مساعديه أو حتى رئيس الفريق، أن يقارن بينك وبين مدرّب آخر مثلاً، فلا بأس من مجاراته فإن هذا التصرف الذى اعتبره أنا شخصياً (المؤلف) تصرفاً مقبولاً بدرجة كبيرة، قد يوقف الرياح العاتية التى يشنها كل منهما أو أحدهما، وقد يدفع هذا التصرف إلى إحتمالية الثناء عليك

- إذا لم يحدث ذلك فلا بأس أن تقول له، فى حالة المقارنة بينك وبين مدرّب آخر، نعم أن هذا المدرّب أفضل منى، ولكننى أنا فخور بنفسى فإن مثل هذا التصرف شأنه أن يظهر بمظهر الواصل من نفسه

المدرّب والشخصية البائسة

الجمال الرياضى مجال حيوى مثير يحتوى على العديد من المفاجآت وهناك حلاوة انصر

ومرارة الهزيمة، هناك الإثارة بكل معانيها عند التعادل في الأشواط أو تقارب في النقاط... إلخ، من مثل هذه الأمور والمؤكد أن مثل هذه الإثارة تؤثر على سلوك كل منا ولكن بدرجات متفاوتة وترتيب خاص، فالذي يحدث للاعب يختلف عما يحدث لزملائه، وأيضاً ما يحدث لكابتن الفريق يختلف عما يحدث لأحد المساعدين، وقد تكون هذه المواقف لها تأثيرها الواضح على البعض من شخصيات المدربين خاصة إذا ما جابهه أحد هذه الشخصيات الهزيمة مرة هنا فنجد أمامنا مثلاً شخصية بائسة خاصة إذا ما كان هذا اللاعب دون المستوى أو كان من النوع المبرمج، نجده دائماً يشكو من لاعب زميله لدى أخوانه ويرجع إليه أسباب هذه الهزيمة، وأن أى شىء قد حدث في المباراة السبب فيه هو اللاعب فلان وفلان وعبارة هذا اللاعب بالذات في مثل هذه المواقف، هي:

- لماذا أنا بالذات الذى يحدث لى هذا بعد ما قدمته لكم من تضحية؟
 - أو يقول أن حظى دائماً أكثر تعامة من غيرى من اللاعبين!!!
 - أو يقول قدمت لكم الكثير وقدمتم لى القليل.
 - أو يرد فى يؤس وأسى، كيف حصل هذا؟
- فهذه الشخصية تحب أن تبدو فى نظر الآخرين من اللاعبين بائساً لدرجة أنه يبالغ حتى يستدر مشاعر وحنان وعطف الآخرين
- والسؤال كيف يتصرف أى منا إزاء هذا الموقف والجواب يكون فى الأتى:
- عدم الإندفاع فى تقديم النصيحة فهذه الشخصية تحب دائماً أن تكون موضع إهتمام
 - عدم الإندفاع فى تقديم النصيحة فهذه الشخصية تحب دائماً أن تكون موضع إهتمام
 - لن يستجيب لنصائحك، لذا لا تخاوره أو تناقشه أو تعرض عليه حتى أبسط الحلول، فهو داخلياً لا يستجيب لنصائحك لذلك لا تضيع وقتك معه، فى محاولا هو يعرف فى قرارة نفسه الغرض من أفعاله وتصرفاته هذه
 - عندما يسألك النصيحة بإعتبارك أحد أعمدة التدريب مثلاً، شجعه على تحمل المسؤولية بطريقة أكثر من ذلك بتوكل له (حاول أن تتخذ قرارك إزاء هذا الموقف بنفسك)
 - لا تتبرط معه فى تفاصيل تتعلق بحالة الفريق وأعمل على تشجيعه على أن يختار

بنفسه أنسب الحلول، لأن تدخل الآخرين قد يأتي بنتيجة عكسية

- حول دفة الحديث بعيداً عن أحداث المباراة أو التدريب وما حصل فيها، وأخيرة عما يحدث في حياتك مثلاً أو ما يحدث في أحد الأندية الزخري، وأخبره عن الأخبار الرياضية التي تتعلق في أحد الأندية زو الرياضيين، حتى لا تجعل الحديث كله منصب على مشاكله - حاول تفادى مقابله كثيراً خلال هذا الأسبوع الذي أتمم بالشحن فمثل هؤلاء الذين يشعرون بأنهم ضحايا يكونوا همأ ثقيلاً على مشاعر الآخرين، كما أنه لن يشكرك أبداً على ماقدمته من مساعدات في حدود إمكانياتك.

المدرّب والشخصية المدمرة (الصامتة)

لا يقتصر الأمر على مجموعة الشخصيات السابق الإشارة إليها بإعتبارها شخصيات ديناميكية تتفاعل مع الموقف وتؤثر فيه وتتأثر به، إلا أن هناك من الشخصيات التي تتصف بالصمت، ويعتبر هذا النوع من الشخصيات الخطيرة، وإن كان البعض يفضل أن يطلق عليه الشخصية المدمرة، فقد يقابل أي منا تلك الشخصية التي تسبب الكثير من انتعاب خاصة إذا كانت تعيش معك وهي شخصية لا تجادل ولا تشتكي ولا ترفع الصوت ودائماً ما تجلس صامتة، وحينما تسأل عما يشغلها، يرد صاحب تلك الشخصية بكلمة لا شيء!!! وفي المجال الرياضي نستطيع أن نجد هذه الشخصية، فمثلاً نجد في شخصية أحد المدرّبين الماعدين أو أحد اللاعبين الذي يلقي بعبء المهمة كلها على زملائه أو كابتن الفريق، فهو لا يسمع التوجيه إلا في حدود ضيقة ولا يشغل باله بأحوال فريقه أو مشاكله حريص على إعطاء المسؤولية كلها للجهاز، سعيد بلب هؤلاء لشخصيته وسيطرتهم عليه، حتى إذا ما وجه إليه اللوم فهو يتهرب بالقاء المسؤولية على الغير، لا يشارك في الرأي، دائماً يواجه بعض اللاعبين المتذمرين، وليكن مثلاً لمصلحة الفريق، هنا يفاجئهم بتلك الشخصية المدمرة قائلاً ماذا حدث.

والسؤال الذي يدور هنا في ذهن كل منا ماذا يحدث لو صادف أي منا مثل هذه الشخصية وكيف إزاء ما تتخذه من مواقف؟

الإجابة هنا نجدها تحتاج إلى نظرة تأمل، فمثل هذه الشخصية يسميها علماء النفس "شخصية العدوانية السلبية، وهي شخصية مدمرة، يجب أن تكون محور الإنتباه، فهي

شخصية تمتلئ في أعماقها بالمرارة والغضب، غالباً ما تحاول أن تكسب الموقف، حيث الأشخاص الذين من حولها يخافون أو يخرجون من إثارة غضبها وبعد، ماهو التصرف الذي يجب على المدرب أن يفعله أمام هذه الشخصية - فهو عليه أن يقوم بعمل الآتي:

- عود نفسك أن تسأل هذا اللاعب سؤالاً مباشراً، وغالباً ما يكون هل أنت غاضب منا؟

* هل أنت غاضب منى بسبب أو لآخر؟

* هل هناك ما يغضبك من أحد أفراد الفريق أو الفريق؟

* غالباً ما تكون الإجابة بكلمة لا وعند سماعك هذه الرجابة

- هنا المدخل لكي تصارحه بما تريد، وأسأله مرة أخرى نفس الأسئلة بأسلوب آخر أو بطريقة أخرى فإذا كرر الإجابة بكلمة لا ، فمعنى ذلك أن الموقف إنتهى بحل مناسب، وهذه الشخصية نجد أن الكابوس الحقيقي الذي يورقها هو شعوره بعدم الإهتمام به.

المدرّب والشخصية المزعجة

وهذه الشخصية يمكن أن تظهر بوضوح بين إثنان أولهما هو رئيس الفريق والأخرى أحد اللاعبين، فقد تأتي ظروف أو أحوال كذا المواقف التي يكون لك رأى فيها فمثلاً تلك المواقف التي تتعلق بمقابلة أحد الفرق سبق وأن لعبتم معها أو بتشكيل معين مقترح لتشكيل الفريق، أو أسلوب آخر لإخراج شكل الوحدة التدريبية خاصة إذا تغيب نجوم الفريق فالمؤكد أن مثل هذه المواقف تستدعي كل منا أن يفكر أمامها بإيجابية تامة، هنا تظهر هذه الشخصية التي تنسب أفكارك الخاصة إلى نفسها، فمثلاً ينسب رئيس الفريق أو أحد اللاعبين هذه الأفكار أو بعض منها إلى نفسه، ويجاهر بها أمام المدرب أو أحد مساعديه خاصة إذا ما كان أحد هؤلاء المدربين أو المديرين الفنيين ممن يشجع حرية الرأى والمجادلة والإبتكار لطرق جديدة لتحسين الأداء

وبصورة أوضح نستطيع أن نسوق المثال التالي، مثلاً أقترح أحد اللاعبين من ذوى الخبرة الجيدة طريقة أو أسلوب جديد لأداره العمل بشكل معين للتدريب، هنا نفاجىء برئيس الفريق أو أحد اللاعبين وغالباً ما يكون من النوع المتملق، نفاجىء به أن يقول ببراءة أليست هذه الطريقة التي أخبرتك بها منذ قليل؟

أو تجدر مثل هذه النوعية تنفرد باستمرار بالمدرّب أو أحد مساعديه إلخ إلى غير ذلك من الأساليب الملتوية التي تحاول بها هذه الشخصية أن تقلل من قدر أى لاعب أمام المدير الفنى أو المدرّب.

والسؤال كيف يمكن للمدرّب أن يتصرف إزاء هذه الشخصية المزعجة

والجواب عن كيفية التصرف، فيمكن حصره فى الخطوات التالية:

- كن حذراً دائماً من الآخرين خاصة الممتلكين منهم
 - ينصح الآخرين بالإحتفاظ بمقترحاتهم والا يوحوا بها لأى شخص من زملائك قبل أن يطلع عليها شخصياً (المدير الفنى)
 - حاول معرفة الطريقة التى يستغلها الآخرون (مدرّب مساعد مثلاً) للحصول على هذه المقترحات
 - حاول معرفة الأسباب التى يلجأ إليها هؤلاء حتى يتصرفوا فى مثل هذه الظروف
 - حاول أن تبدو أمام أى مسئول، أنك المسئول الأول عن هذا الإقتراح
 - حينما يحاول أن ينسب أحد من زملائك أو مساعديك أو حتى رئيس الفريق هذا الإقتراح إلى نفسه وأنت صاحبه، فلا تجعل هذا الأمر يمر ببساطة، فسكوتك هو ما يتمناه الآخريّن، لذلك عليك أن تتدخل بسرعة وبهدوء وحزم، قائلاً أنا أسف لقد أخطط الأمر عليك فأنا صاحب هذا الإقتراح
 - أو تقول أسف الأمر لا يبدو بهذه الصورة فأنا صاحب هذا الإقتراح وإسمحوا لى أن أوضحه بصورة أكثر إسهاباً
 - إختتم محادثتك بأن تقول للمدير الفنى أو المسئول سوف أحضر إليّ مكتبك لكى أطلعك على التفاصيل
- وبعد أن إترسلنا فى عرض مجموعة من الشخصيات التى يمكن أن يحويها المجال الرياضى والتى قد تواجه أى منا، وشرحنا كيفية التصرف إزاء هذه الشخصيات، إلا أن هذا الأمر لا يقتصر على هذه الشخصيات فقط فهناك نوبات الغضب التى يمكن أن تكون ممتثلة فى بعض من المساعدين أو رئيس الفريق - أو حتى أحد اللاعبين البدلاء، بل الأمر

يمتد ليشمل أحد الصحفيين أو المشجعين، وعن كيفية تصرف المدرب أمام هذه التوبيات يمكن عمل الآتى.

- قول للطرف الآخر إننى أشعر أنك تفيض بالغضب الشديد، فهذا يمكن أن يطفىء نار الغضب

- تذكر دائماً إنك صاحب حق فى أن تعبر عن وجهة نظرك فيمكنك أن تقول (إننى إستمعت إلى وجهة نظرك وأنا أقدره ولكنى أرى - وكرر ذلك مراراً والتكرار لتؤكد للطرف الآخر وجهة نظرك)

- لكى يكون الموقف أقل حدة لا تحاول إتهام الطرف الآخر، عبر فقط عما تشعر به، فمثلاً لا داعى لأن تقول أنك تزعجنى، أو إننى أشعر بعدم الراحة بعد تصرفك هذا، هنا يستطيع الطرف الآخر المجادلة

- يتعد عن السخرية لأنها ستزيد الموقف اشتعالاً

- كن حازماً مع الآخرين

- كلما كنت حازماً صارت قدرتك أكبر على التعامل مع الشخصيات الصعبة

- الحزم قد يجنبك الكثير من المشاكل

- ضع فى إعتبارك أن كلمة الحزم تبدو خشنة وغير ثابتة وتتعارض مع السمات الخاصة لبعض الأفراد ولكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة

- وحينما تتعلم بعض الأساليب الحازمة خاصة مع الشخصيات الصعبة، فإن هذا سيكسبك الكثير مع إحترام النفس وأيضاً الثقة بالنفس - وتصبح الشخصية التى تريدها لا الشخصية التى يريدونها الآخر

- أرفض أن تتحمل مسؤولية تصرفات غيرك

- تعلم أن تقول (لا) حينما تريد

- إننا نعتقد أن كلمة (لا) كلمة جارحة تؤذى مشاعر الآخرين، فلا تقول نعم بينما وأنت فى الحقيقة تريد الرفض

- لا ينبغي أن تحفظ في أقوالك بما يجعل ما تقصده غير واضح بالنسبة للآخرين
- تعلم أن تعبر عن مشاعرك ببساطة دون مبالغة وليكن ذلك في وضوح فذلك سوف يقلل من الضغوط الواقعة عليك
- إيدى الإستعداد لتكرار ماتقوله مرار ومرات خاصة عندما ترى أن الطرف الآخر لا يستمع إليك
- درب نفسك على ما سوف تقوله أو تفعله وذلك عندما ترى تلك الشخصية الصعبة
- تأكد أن النجاح لك هو نجاح لشخصيتك