

مدرّب الكره الطائره والسلوك

- سلوك المدرّب .
- الانتصار المزيف .
- سلوك المدرّب إتجاه الفريق المهزوم .
- البطوله تعنى !!

obeikandi.com

## سلوك الفاتز:

السلوك هو عبارته عن مجموعة من التصرفات والأفعال التي يقوم بها الافراد تجاه بعضهم البعض في موقف معين، وقد تختلف هذه الأفعال باختلاف الموقف، فمثلاً إحترام مواعيد التدريب وتقاليدته وأداء التدريب اليومي بانتظام دون ملل هو في حد ذاته سلوك عظيم للاعب، ويمثل السلوك أهمية كبيرة جداً في نجاح أى موسم رياضى خاصة إذا سلك اللاعبون السلوك الصحيح، تجاه بعضهم البعض وتجاه مدربهم كذلك تجاه أدايتهم التدريبي، إن كثير من الفرق التي حققت أكثر من موسم رياضى ناجح مرجعها السلوك العظيم والمستديم لأفرادها أو للاعبينها، ويجب أن يعى كل من المدرب واللاعب حقيقة هامة جداً وهي أن إهتزاز السلوك وإنحرافه سوف يخلخل صفوف الفريق، فعلى سبيل المثال إذا إعتبر كل لاعب نفسه أنه قد وصل إلى مرحلة إعداد جيد (الفورمه) ولايحتاج إلى تدريب يومي، أو أعتبر كل لاعب نفسه هو الأوحد للفريق وبدونه لا يستطيع الفريق عمل شئ مثل هذه الأشياء بالتأكيد سوف تؤثر على على سلوك اللاعبين وبالتالي فإن إنهيار الفريق يصبح أمراً متوقفاً.

على العكس في حالة إذا إفتخر كل لاعب بإنتمائه لفريقه وأعتز لهذا الانتساب، مما لاشك فيه أن هذا الإعتزاز يؤثر على السلوك فالإحساس بالإنتماء سيجعل اللاعب يبذل الجهد والعطاء في سبيل تحقيق النصر دائماً لفريقه.

## سلوك المدرب:

إذا كان السلوك العظيم والمستديم للاعبين أحد الأسباب التي تحقق فوز الفريق، فهناك سبب آخر ألا وهو مايتعلق بسلوك المدرب، فالمدرب الناجح هو ذلك الشخص الذي تتوافر لديه صفات خاصة تميزه عن الشخص العادي، وتنعكس بالتالى على سلوكه وتصرفاته، ومن هذه الصفات المؤثرة في السلوك.

## أولاً: الثقة بالنفس:

وهذه الثقة تتمثل في أن تثق بنفسك وباللاعبين وبأفراد فريقك ككل والاتكؤن وانقا بنفسك لدرجة الفرور والغطرسة حتى لاتكؤن هذه الصورة كريبه ومشوشه بدرجة تسع إليك كمدرب أمام لاعبيك وبالتالي سوف يفلت منك زمام الموقف، وهذا سوف ينعكس

على نتائج الفريق وهناك العديد من الصور التي تستطيع الحكم من خلالها على سلوك المدرب وأهمها السلوك عند الخسارة أو الهزيمة، فيجب عليه عند حدوث مثل هذه الخسارة ألا يدخل في نفسه بأن سبب هذه الخسارة ذلك هو تفوق الفريق الآخر أو قصور بعض اللاعبين في أداء واجباتهم فإن مثل هذه التصورات خاطئة وإن كانت في بعض الحالات قد تكون أحد الأسباب فمثلاً عليه أن يقنع نفسه بأن لاعبيه هم الأفضل وأن عليه أن يكون أكثر واقعيًا وأن أحد أسباب الخسارة مرجعها هي أخطاء في تنفيذ تعليماته وعليه ألا يتباكى على هذه الهزيمة بل عليه أن يعمل دائماً دفع لاعبيه لبذل جهد أكبر وأن تكون ثقته في لاعبيه عالية، فمن طريق الجهد المتواصل والعطاء الزائد من خلال التدريب المتواصل تستطيع كمدرّب أن تدفع بلاعبك للامام نحو أداء أفضل حيث يكون ذلك سبباً في تقليل الأخطاء والأصابات أثناء التدريب، أو المباريات.

إن ماعليك كمدرّب إلا أن تبذل كثيراً من الوقت والجهد والعرق حتى تعمل على اتقان جميع المهارات وأن تكون لياقة لاعبيك البدنية عالية حتى يكونوا هم الأسرع والاقوى دائماً.

أن كثيراً من المدربين يقع في خطأ كبير ألا وهو مايتعلق بنظرته إلى الفرق المنافسه أو الفريق الآخر، حيث ينظر بعض المدربين إلى بعض الفرق على أنها قويه أو البعض منها ضعيف لأنه سبق وإن فاز عليها متجاهلاً الظروف التي جددت على الفرق في الموسم الحالي فقد يكون هناك تغير بين صفوت اللاعبين بإدخال دماء جديده أو قد يكون هناك خطط تدريبيه وتنافسيه مختلفه لفريق ما عن التي لعب بها الموسم الماضي.

كذا قد يكون هناك تغير في المدرب نفسه حيث قامت أحد الأندية بإستقدام مدرب اخر على مستوى أعلى من سابقه وعليه فالمدرب الذكى هو الذى لايفرق بين الفرق المتنافسه بل عليه أن ينظر إليها جميعاً على أنها أحسن الفرق، وأن يضع في إعتباره دائماً أن الفريق الذى يقابله هذا الاسبوع هو أحسن الفرق بغض النظر عن إسمه أو حالته، وأنه مثلاً قد سبق وفاز عليه فى موسم ماضى، إن هذه الأمور مما لاشك فيها أنها سوف تؤثر على مستوى وأداء الفريق، وقد تأتى الرياح بمالاتشبهه السفن وتكون النتيجة بى النهايه هى الخساره، وتذب الحظ العائر، ولذا يجب على المدرب دائماً أن يبذل الجهد، فإن العبره تقط بالجهد المبدول فى كل مباراه.

أيضاً من الأمور الهامة التي تتعلق بسلوك المدرب خاصة أثناء تحقيقه لأحد الانتصارات، هو يجب ألا تأخذة نشوة الإنتصار في التغاضي عن بعض الأخطاء، فأحد الفرق هي أقلها أخطاء أثناء المباريات وأنت كمدرب عليك ألا تنهون في هذه الأخطاء بل عليك أن تبحث عن هذه الأخطاء وحصرها وتعمل على تلافيتها دائماً. حاول ألا تظهر فرحة النصر أو على الأقل لاتشعرهم بسعادتك وسرورك عند إنتصارهم بل عليك بعد كل إنتصار أن تقوم بحصر الأخطاء التي وقع فيها فريقك وغالباً في مثل هذه الحالات وخاصة مع الفرق ذات الجهاز الإداري الكبير.

أن تقوم بالإستعانة بمساعدك الذين يكتبون تقريرهم أثناء المباريات كذا من الأفضل عرض فيلم على اللاعبين لتوضيح الأخطاء التي وقعوا فيها أثناء المباراه الفعلية وأن تقوم بإبداء الرأي في بعض اللاعبين بصراحه وخاصة من أجاد منهم وتمتدحهم أمام زملائهم حتى يكونوا حافزاً لهم أن يحزوا مثلهم إن مثل هذه التصرفات الخاصه بالمدرّب إنما هي في الواقع فلسفه في سلوك المدرّب الذي يركز على الأخطاء أكثر من المدح رغم تحقيق فريقه لفوز غالى، ويجب أن يعى كل مدرّب أن الأخطاء التي حدثت مرجعها الأسباب التاليه:-

- (١) إن الأخطاء الحادثه نتيجته عدم الالتزام بتعليمات وأوامر المدرّب.
- (٢) ان تكرار مثل هذه الاخطاء وبصفه مستمره مرجعه انك كمدرب قد تهاونت في حقلك مع لاعبيك في حين كان يجب ان يحصل العكس.
- (٣) يجب ان لا يخيّل لهم تصورهم انهم بتحقيقهم للانتصارات المتتاليه انهم قد وصلوا الى القمه وان حدوث مثل هذه الاخطاء في نظر بعضهم انما هي اخطاء طفيفه لاتؤثر على مشوار انتصارهم وهذه فكره خاطئه حيث ان التغاضي عن هذه الاخطاء والاستمرار فيها سوف يوصل في النهايه الى مالاكنا نتصوره، فاذا توقف المدرّب عن حصر اخطاء فريقه فيجب ان يعرف بان النصر سرعان ما ينفذ عنه.
- (٤) اذا استوعب اعضاء الفريق اهم التعليمات والأوامر المدرّب التي تتعلق بالاختفاء التي حدثت سوف يجعل اللاعبون غير مقتنعون بالنصر الذي حققوه طالما شابه بعض الاخطاء التي تحتاج الى علاج.

## الانتصار «المزيف»، على فريق ضعيف

### مرض الغرور:

ان من الظواهر الشائعة ظاهرة لا يستهان بها في المجال الرياضى وهى المتعلقة بالغرور، غرور يتعلق بطرفين يكمل كل منهما الآخر . غرور المدرب ... غرور اللاعبين «اللاعب» ولكن عادة مانرى غرور اللاعب هو الاكثر انتشاراً على ارضيه الملاعب وبين الرياضيين او اللاعبين والمدرب الناجح هو الذى يحاول ان يمنع نفشى هذا المرض بين اللاعبين، الذى عادة ماينتشر بعد تحقيق الانتصارات المتتاليه، ان الهزيمة تولد العطش وتقوى العزيمة والامل، بينما النصر يقلل من التحفز ويضعف الهمم، فنحن نجد ان كثير من اللاعبين يشعرون بالسعاده والثقه بالنفس عندما يحققون نصراً غالباً خاصه على احد الفرق القويه، فى حين يتبدل هذا الشعور وعندما يحققون هذا النصر على فريق او فرق متواضعه المستوى او الفرق الضعيفه وهنا ونحن نرجع مثل هذا الشعور الى المعرفه السابقه بحاله الفرق المنافه حيث نجد بالتالى فقدان الحافز الذى جعلهم يتدربون بشعره.

وهنا يأتى دور المدرب فى اسداء النصح بعدم التهاون امام الفرق الضعيفه او الاستهتار فأنهم غالباً مايفيض عليهم مرض الغرور فى حاله عدم إستماعهم لمثل هذه النصائح فالمدرب الناجح هو الذى يركز فى التدريب على الاساسيات وان يتعامل مع الفريق الضعيف على ان اقوى الفرق.

ومثل هذه الافكار لاتضر الفريق بقدر ماتعود عليه بالنفع.

### دور المدرب تجاه اللاعب المغرور:

المدرب واللاعب المغرور، فى كثير من الحالات نجد ان معظم المدربين امام خيار صعب فيما يتعلق بتبديل لاعب ما وخاصه اذا كان اللاعب يتمتع بنجوميه وشعبيه من قبل الجماهير المشجعه لهذا الفريق. وهنا لنا وقفه فاذا دعت ظروف مامثلما الظروف المتعلقة بالاصابه المفاجئيه لهذا اللاعب او نتيجته تغيير طارئ فى مستواه اثناء لعبه لاحدى المباريات وذلك نتيجته نجاح خطه الفريق المنافس فى الحد من فاعليه هذا اللاعب فإن على المدرب ان يقوم بتبديل هذا اللاعب فوراً دون النظر الى نجومية هذا اللاعب، حرصا على نتيجة المباراه حتى تكون دائماً لصالح الفريق هذا فى حاله اللاعب النجم.

فمابالك باللاعب الذى اصابه الغرور، ففى مثل هذه الحالة ايضاً وهى الاكثر خطوره من الاولى يجب ان يكون موقف المدرب شجاع وحازم وسريع مهما بلغت شعبيه هذا اللاعب فعليه الايتردد فى اشتراك لاعب كبديل لهذا اللاعب المغرور. وهنا يجب عليك كمدرب ان تكون مؤمناً بقدرات اللاعب البديل وتشجيعه قبل نزوله الى الملعب وتأكد انه رغم قدراته المتواضعة فإنه سيبدل كل جهده لينال رضاؤك، لان الفرصه قد جاءت له لاثبات وجوده وعلى كل الاحوال فإن هذا الجهد من قبل اللاعب البديل وان كان مختلف عن باقى جهد اللاعبين الا انه سوف يكون مماثلاً على الاقل مع اللاعب المغرور.

كما ان هناك طريقه اخرى لمعامله هذا اللاعب المغرور وهى الا تردد فى تأنيبه وتعريضه للسخرية، حتى لا يرتكبه اقل الاخطاء على ان يكون ذلك التجريح والسخرية امام زملائه من اللاعبين وباستخدام الكلمات او العبارات التى تهاجم انانيته واعجابه بنفسه. حيث انك بذلك قد تعرضت لاكثر المناطق حساسية لديه.

#### المظهر الضعيف للفريق:

انه من المعروف ان مستوى الفريق المقابل هو أحد العوامل التى تحدد كيف يكون مظهر وأداء فريقك عندما يلعب، وفى بعض الاحيان نجد ان مظهر الفريق يكون غير جيد او ضعيف، ورغم كثرة وعدد الاضواط التى يكسبها او عدد النقاط التى يحققها، ان مثل هذا المظهر الضعيف يجب الا يوترك او يقلقك او يجعلك مضطرباً لان هناك واقع خفى وهو ان فريقك قد حقق نصراً وان كان ليس بغالياً. عليك الاترك مثل هذا الفوز يمر دون توجيه أو ارشاد وذلك خلال الوحدة التدريبية القادمة.

ففى الوحدة التدريبية يجب ان توضح لهم انك غير مقتنع بهذا الفوز وفى هذا الوقت يجب ان تكون فيها شخصاً مختلف، فتكون اكثر تعنتاً ورشده غير مجامل حتى تجاه بعض اللاعبين، بارزاً لهم عيوبهم وضعف مظهرهم رغم ما حققوه من نصر، وبذلك يتبدل شعورهم فما يجعلهم يتدربون بشده حتى يزيدوا من قوتهم، ويعدلوا من صورتهم حتى يعود اليهم المظهر المشرف.

## سلوك المدرب اتجاه الفريق المهزوم

### سلوك المدرب الفاتح:

يعتبر سلوك المدرب احد المظاهر الهامه التي تنم عن شخصيته في كثير من المواقف، فهناك موقف ما يحتم على المدرب ان يسلك سلوك معين يختلف تماماً عن السلوك في موقف آخر ومن هذه المواقف تلك التي تتعلق بالانتصار او الهزيمة، فكل مدرب يجب ان يعي حقيقه هامه، وهي الانتصار لا يدوم وسوف يجيء عليه وقت يجد نفسه في الجانب الاخر «الهزيمة».

صحيح ان هدف معظم المدربين هو تحقيق النصر من خلال التنافس الشريف، الا ان هناك بعض الاعتبارات التي يجب ان يتسم بها سلوك المدرب عندما يكون فائزاً فمثلاً عليه ان يكون متأكد من ان الفرق كبير وواضح بين فريقه والفريق المنافس نتيجته لضعف الاخير وأنه عليه ان يدفع اللاعبين الاحتياطيين او البدلاء، حتى يكسبهم الخبره وفي نفس الوقت يعتبر هذا السلوك حضارى من جانب المدرب اتجاه زميله شأنه تخفيف حده الهزيمة عليه وعلى لاعبيه، ان المنافسه الشريفه هي التي تعطى الفرص للفريق المهزوم ان يعبر عن نفسه وعلى المدرب ان يتذكر جيداً عند لقائه بأحد الفرق الضعيفه ان هناك مباريات كثيره قادمه مع فرق اقوى.

### هزيمة فريق قوى

ان التغلب على فريق منافس قوى ليس هو بالامر اليسير فهناك بعض السلوكيات التي يجب ان يتحلى بهما المدرب واللاعبين واهم هذه السلوكيات تلك العلاقة التي تنشأ بين المدرب ولاعبيه طوال الموسم التدريبي وعاده الفتره التي تسبق لقاء فريق قوى خاصه وغالباً ماتكون حوالى اسبوع، هذه العلاقة التي يشترك فيها كل من المدرب واللاعبين نراها نشأت بطيئه وليكن بثبات يميزها حتى وصلت الى ان تكون علاقه قويه أساسها التعاون والحب والاخلاص أهدافها العمل سوياً حتى تحقيق النصر. وعندما نصل الى هذه المرحله سوف نجد كلا الطرفين يثق بالآخر..

اللاعبون والفقون من ان مدربيهم يستطيع ان يحل اى مشكله صعبه يمكن ان تحدث اثناء المباراه مع هذا الفريق القوى اوقبلها حتى او بعدها. والمدرب يجب ان يعرف ويثق من

ان لاعبيه سوف يفهمونه جيداً ويتبعون ارشادته حتى يستطيعون تحقيق الفوز وهناك بعض الاعتبارات والاسس التي تساهم بصورة كبيره مباشره فى تحقيق النصر على فريق منافس قوى والتي ذكرها جيم بورد *Jeim poarde* فى اربع اسس هى:-

١ - السريه التامه

٢ - استراتيجيه المدرب الخاصه «اعادة التنظيم»

٣ - مفاجئتهم

٤ - التخيل او التصور

(١) السريه التامه:

تعتبر خطط المدرب واستراتيجيته فى اللعب احد الاسرار الهامه التى يحرص كثيراً من المدربين على عدم تسريها الى الفريق المنافس سواء كان ذلك طوال الموسم التدريبى او قبل المباريات خاصه تلك المباريات الهامه التى يتوقف عليها كثيراً من العوامل الهامه مثل ترتيب الفريق فى احدى المسابقات. او أنتزاع نقطه او محاوله رد اعتبار الفريق من هزيمه سابقه؟ وهناك بعض الاعتبارات الهامه التى تتعلق بكيفيه تحقيق الفوز على فريق قوى من خلال تحقيق مبدأ السريه التامه وهى:-

١ - ان تجعل عامل السريه التامه جزء من خطتك:

- اكتشاف نواحي القوه والضعف فى الخصم من خلال حضورك جميع مبارياته حتى تستطيع الحكم على «كيف يلعب-احسن لاعب عنده...الخ» او حتى من خلال حضور تدريباته وعن طريق احد معاونيك.

- فى ضوء النقطه السابقه عليك ان تعد نفسك لملاقاته بصورة مختلفه عما رآك عليها آخر مره لعبت معه.

- عليك باستخدام «عامل المفاجأه» فى حاله عدم معرفتك الكثير عن الحقائق التى تخص فريق المنافس حتى تستطيع ان تقلل بعض مميزاته التى يتميز بها فى اللعب.

- استخدام مبدأ الهجوم خير وسيله للدفاع فى حاله ملاقاته بين ارضه وجمهوره.

- اعمل على ان يتقن فريقك جزء من اللعب إتقاناً تاماً فمثلاً كان معروف عنك

الضعف فى هذه الناحية كإعادة تجهيز لاعب فى الهجوم من مركز معين كان ضعيف فيها من قبل.

- محاولة التعرف على نقاط الضعف فى فريق الخصم بالاستفادة منها والقوه مع محاولة التغلب عليها، وزمن او توقيت خاص يوضح الخطط التى تستطيع من خلالها مفاجأته باستغلالك لنقاط ضعفه حتى تستطيع هدم خطته رأساً على عقب.

- تجهيز لاعب معين لم يكن معروفاً من قبل لدى فريق الفريق او لاعب كان مصاب وحتى نزوله لهذه المباراه لم يكن متوقفاً. وفى كلتا الحالتين اعمل على تجهيز هذا اللاعب لكى يتقن دوراً معيناً.

## ٢ - اسرراتيجية المدرب الخاصه:

استكمالاً لما سبق ذكره فان لكل مدرب خطته الخاصه من حيث قدرته على المناوره واعادة التنظيم، الا وهو ما يعرف اسرراتيجية المدرب والتى اهم ما يميزها هى السريره التامه لقد اصبحت المباريات او المسابقات الرياضيه تعتمد على الخطط التكتيكيه-فالمباريات فى حد ذاتها أشبه بلعبة الشطرنج التى يحاول فيها كل مدرب على رقعته الملعب ان يحرك لاعبيه وفق خطه موضوعه- فمثلاً على المدرب ان يكون جريئاً واثقاً من نفسه ومن لاعبيه فى اتخاذ القرار الخاص بتحريك أحد لاعبيه من مركز الى اخر او تغيير طابع اللعب من دفاع الى هجوم او تغيير لاعب اخر بلاعب بديل فى اللحظه والوقت المناسب فمثلاً يمكنك الاحتفاظ بلاعب يتمتع بقدرات خاصه من حيث «قوة الضرب-او الدفاع-او الاستقبال الجيد- او الارسال.... الخ» فى الكرة الطائره او المحاورره او التصويب فى كرة السله أو القدم أو اليد،

ثم فجأه عليك ان تتخذ هذا القرار بإطلاق هذا اللاعب حتى تستطيع ان يستغل نقاط الضعف فى الفريق الاخر وبالتالي يكون فى ذلك مفاجأه للخصم.

كما ان عليك ان تكون سريع البديئه فى اكتشاف نقط الضعف او التغيرات فى صفوف فريقك وان تعمل بسرعه وبذكاء فى سد هذه التغيرات او نقط الضعف وذلك من خلال اعاده تنظيمك لصفوف فريقك عن طريق اعطاء التعليمات مع لاعب بديل نزل الى أرض الملعب-او بين الشوطين او من خلال الوقت المستقطع... الخ عليك ان تحتفظ

باستراتيجيتك الخاصه فى سريره تامه بحيث لا يستطيع احد من الفريق المنافس اكتشافها قبل المباراه بواسطه عيون الخصم التى يراقبك من بعد والاسوف تصبح خطتك متوقعه تتسم بالضعف امام الفريق ويحصل مالم يكن فى الحسبان.

### ٣ - مفاجأه الخصم:

وفى هذه النقطه عليك ان تكون احد اهدافك هى مفاجأه الخصم من حيث لا يدري فمثلاً عليك مفاجأه وتدهشه بتشكيل فريد من نوعه لم يكن متوقعه منك فى هذه المباراه او ان تجعل فريقك يلعب بطريقه لم يعتاد فريق المنافس على رؤيتها والمهم هو ان تعمل على توجيه ضربتك اليه بطريقه خاصه لم يكن يتوقعها منك فى الحسبان .

### ٤ - التخيل او التصور:

ان المدرب الناجح هو الذى يتمتع ببعض السمات او الصفات والتى سبق الاشاره فيها فى جزء صفات المدرب الناجح والتى منها التخيل والتصور فكل مدرب يجب ان يكون لديه القدره على ان التخيل والتصور فهو عندما يتخيل شئ ما يحاول ان يحققه من خلال خطته أو أن يتصور توقع شئ ما فيحاول مثلاً تفاديه ان المدرب الذى تنقصه مثل هذه السمات- يعتبر مدرب محدود القدرات لا يستطيع تطوير خطته وإن استطاع فبقدر ضئيل .

ان التمتع بالتفكير الخلاق على الابداع فى اخراج مايتمتع به على اسس علميه سليمه فى التدريب، ومستغلاً لكافه وجميع الظروف التى تطراً فجأه والتى من شأنها ارباك خطته لهو من الخصائص التى تميزه عن آخر. كما يجب ان تعلم ان التصور يجب ان يكون نابعا من تفكير المدرب الخلاق وليس دخيل عليه من اى عوامل خارجيه، والأهم ان تكون محصله هذا التصور ايجابيه لان عاده ما يكون هذا التصور على قدر ماتمتع به من قدرات.

ايضاً يجب ان يعى المدرب حقيقه هامه وهى الا يكون هذا التصور او التمثيل به شئ من المغالاه او المبالغه فيجب ان يكون كل ما هو مستحدث قابل للتنفيذ متمشياً ويتفق ومع قدرات لاعبيك وحتى تكتمل كل عناصر النجاح للتصور لابد وان تتواجد الاداه التى تنفذ هذا التصور الا وهم اللاعبين ويقول جيم بوندن Jim Boandn† فى هذا المجال.

[ ان الالعب الجماعيه تعتمد اساساً وينسبته تصل الى ٧٠٪ على الجهد المبذول من

قبل اللاعبين والمدرب معاً، عشر بالمئة (١٠٪) على عمليات التصور والتخيل من قبل المدرب فقط فإذا لم ينفذ اللاعبون خططك وتصورك كيف يكتب النجاح لهذه الخطة وهذا التصور. كما يجب الاتسي حقيقه هامه وهى يجب ان يكون لاعبك على مستوى من الذكاء يسمح لهم بفهم واستيعاب خططك فى داخلهم شئ دقيق وهو محاوله تحقيق تصوركوتخيلك].

#### ٤ - البطوله تعنى *Champ mean* ...

حقيقه هامه يسعى اليها جميع المدربين على حد سواء وهى تحقيق الانتصار الدائم ومن اجل ذلك يبذل معظم المدريون الجهد والعرق طوال الموسم التدريبى او التنافسى فى سبيل تحقيق ذلك المبدأ بل ان معظم المدريون لايفكرون فى شئ سوى البطوله واذا كان هناك مجموعره من اللاعبين يعتقد بأن البطوله او تحقيق النصر من حقهم ويقائلون من اجله ولذلك يبذل الجهد العرق فإن مثل هولاء يصعب هزيمتهم-حيث كثيراً ما ترى اقوال شائعه مثل هذا الفريق يلعب برجوله تامه-والاخر يفدائيه والثالث بكفاءه عاليه حتى نهايه الوقت المحدد... الخ. ومن هذه العبارات سواء كانت من رجال النقد او الصحافه الرياضيه او المشاهدين- أو المدريون وزملاء ذلك المدرب

والبطوله تعنى شئ جميل لجميع لمجموعه من الكلمات او الرموز البسيطة ولكنها تعنى الكثير فى مضمونها وهى تعنى فى نظر جاك يوهى *Jak yohe* وهو احد المدريون الامريكان الذى قام بفك حروفها على النحو التالى: *CHAMPS*:

<i>C. Concen tration</i>	أ - التركيز
<i>H. Heart</i>	ب - قلب
<i>A. Attitude</i>	ج- سلوك
<i>M. Modesty</i>	د - تواضع
<i>P. Practnice</i>	هـ - التدريب
<i>S. Secrifie</i>	و - التضحية

## ١- التركيز C.Con Centration

والمقصود به هو محاولة اللاعب ان يتفق مع كل ما يكلف به من واجبات رياضيه سواء كان ذلك داخل الملعب او فى وقت التدريب او المباريات وأن يبذل أقصى ما فى استطاعته من جهد سواء كان بدياً او عقلياً او مهارياً. دون الشعور بالملل او الاحباط واضعا فى اعتباره ان هذا بهدف تحقيق رغبه واحده وهى النجاح، وعاده ما ترى فى كثير من الاحيان ان بعض اللاعبين خاصه من هم ذوى النجومه لا يكتفون بساعات التدريب العاديه بل ويقومون ومن تلقاء انفسهم بالتدريب فى ساعات اخرى اضافيه بهدف زياده مهارتهم وقدراتهم الفنيه حتى يظلوا دائماً فى صوره جيده واللاعب الواعى الذى لا يتمل من التدريب او من الجهد والعرق المذول وعلى الجانب الاخر نجد ان على المدرب ان يعمل جاهداً على المحاولة للحفاظ على هذا التركيز من خلال اعطاء اللاعب بعض من التدريبات التى تنمى هذا العامل باستمرار.

### ب - القلب: H.Heart

القلب هو المؤشر الحقيقى طالما ان للاعب او الفريق دائم على بذل الجهد والاعطاء وهناك بعض التغيرات الشائعه عند ممارسه الالعاب الجماعيه او المسابقات الفرديه حيث عاده مايقال ان هذا اللاعب ذو قلب قوى بينما هذا الاخر متردد وذو قلب ضعيف، فالمقصود بصفه ضعيف ليس من الناحية الطبيه ولكن مجازاً فهو تعبيراً عن اسلوب الاستسلام، وتحتاج الالعاب الجماعيه مثل الكره الطائره والسله واليد والقلم... الى قلب قوى لامكانيه الاستمرار بالرغم من ألم الهزيمه سواء أكان ذلك فى بدء المباراه او بين الشوطين وعلى الجانب الاخر ترى فى هذا المجال ان معظم اللاعبين يكونون فى غايه القوه بالابداع فى الاداء المهارى والخططى خاصه عندما تكون النتيجة لصالحهم وقائزين فترى معظمهم يميل للعب الاستعراضى.

ولكن قد تتقلب الآيه وتكون هناك هزيمه واضحه على لوجه التسجيل وفى هذه الحالات نجد ان بعض اللاعبين هو الذى يتخذ من الهزيمه حافزاً قوياً يدفعه للتقدم واحتلال المكان الذى فقده ومثل هؤلاء لاعبين عظماء يملكون قلوب قويه والمدرب الناجح هو الذى يعمل باستمرار على بث روح القوه فى قلب اللاعب فمثلاً لادعى للترفزه والعصبيه واللوم الشديد فى حاله اخفاقه فى تحقيق هدف ما، بل يجب عليك ان

تأخذه بيده حتى يقف مره اخرى ويستطيع احراز الهدف او النقطه، وهناك صورته اخرى للحكم على اللاعب ذو القلب القوي حيث نراها عندما يلعب وهو مصاب محاولاً اخفاء ألم الاصابه ويستمر فى اللعب حتى يسقط او تشتد عليه الاصابه ان مثل هذا اللاعب ذو قلب قوى، ايضاً صورته اخرى مثل طلب احد اللاعبين من مدربه ان يلعب بدلا من لاعب مصاب رغم انه مثلاً صغير السن او تنقصه الخبرة ان مثل هذا اللاعب ذو قلب كبير وعليك كمدرّب ان تتوقع منه الكثير.

#### ج- السلوك: *A.Attitude*

المقصود به هو مجموعه من التصرفات التى يقوم بها اللاعبون فى موقف معين-فمثلاً قد يتصرف اللاعبون تصرفاً ايجابياً فى موقف فى حين يتصرفون فى موقف آخر بشجاعه وفى اخر بحذر ولكن المقصود بالسلوك فى هذا الجزء هو مايقدم عليه اللاعبون من تصرفات فمثلاً قد يتنازل اللاعبون عن كثير من طلباتهم بخاصه فى سبيل مصلحه الجماعه وقد يكون اول من يقدم على هذه الخطوه اللاعبون الكبار او ذو النجوميه العاليه حتى يحذوا حذرهم اللاعبون الصغار بل يمتد هذا السلوك الى اكثر من ذلك حيث يتعارفون جميعاً بغض النظر عن مدى اتفاق ذلك مع رغباتهم بغرض الوصول الى هدف واحد وهو نجاح الفريق ان مثل هذه السلوكيات يجب ان تتواجد ويستمرار بين لاعبي الالعاب الجماعيه حيث تكون المحصله النهائيه مسجل حافل للفريق وليس للاعب واحد.

#### د- التواضع: *M.Modesty*

التواضع هى صفة يجب ان يتسم بها كلا الطرفين على حد سواء اللاعبون و المدرب. فلا المدرب يجب ان يتملكه الغرور ولا اللاعبون حيث اذا ماتملك من كلاهما الغرور نجد صورته سببه يظهر عليها المدرب وبالتالي تنعكس على الفريق وصوره اكثر سوء تظهر على اللاعبون وفى النهايه نجد ان كلاهما يسير الى حافه الهوايه فالمطلوب هو ان تسود الفضيله والتواضع وروح التعاون والعزيمه على الفريق فمثلاً لايجب ان تنسب كثره الانتصارات لدى اللاعبين والمدرب بل عليها ان يعرفا ان هذه النتيجة هى محصله تعارن وجهد اللاعبون والمدرب معاً وان عليها ان يعرفا حقيقه هامه وهى ان التواضع يجعل الانسان يحتفظ بتوازنه وقدراته.

هـ - التدريب : *P.Practic*

ان التدريب المستمر المبني على الاسس العلميه السليمه يمكن ان يضع الكمال ويصل باللاعبين الى اعلى مراتب البطوله وهنا نود ان ننصح اللاعبين الصغار بأن عليهم ان يواظبوا على التدريب وان يعملوا على اكتساب إتقان المهارات الخاصه باللعبه حتى يتقنوها تماماً، كما عليهم ان يطيعوا اوامر مدربيهم ورؤساء فريقهم اثناء التدريب ويعملوا على مواجهه نقاط ضعفهم ويعملوا جاهدين على حلها ولايتأتى ذلك الا من خلال التدريب المستمر حتى تصبح نقط القوه مقابله لنقط ضعف.

و- التضحيه : *S.Secrifice*

التضحيه هي الكلمه الاكثر شيوعاً في مجالات الحياه فهناك التضحيه من الاب اتجاه ابنه والتضحيه في سبيل اعلاء كلمه الوطن والدفاع عنه، في المجال الرياضى نجد ان هذه الكلمه تعنى كلا الطرفين المدرب واللاعب فالمدرب عليه ان يضحي بالكثير من وقته وجهده ويعرفه في سبيل الوصول بلاعبيه الى اعلى مستوى من الاداء بهدف تحقيق النصر واللاعبين عليهم ايضاً ان يضحوا بالكثير في سبيل تحقيق ذلك فعليهم ان يحضروا التدريبات والمباريات مهما كانت لديهم من اسباب وعليهم الايقدموا الاعتذارات الا في اضيق حدرود حتى يستطيعوا ان يشاركوا في صنع النصر. ولكي تمتد هذه التضحيه بين اللاعبين نرى كثيرا منهم يضحي ويحرم نفسه من بعض انواع الطعام التي يحبها حتى يحافظ على وزنه ولياقته البدنيه حتى يستطيع ان يكون في احسن حاله او وزن رياضى تمكنه من المشاركه صنع النصر.