

## المدرّب والموسم الرياضى

- مدرّب الكرة الطائرة وموسم رياضى فاشل
- المدرّب ومواجهة الهزيمة
- اعاده البناء
- التعرف على الأسباب الرئيسية للهزيمة
- اسباب وظروف أخرى للخساره

### اعاده البناء

- عقد اجتماعات
- رفع الروح المعنويه
- عمل شئ متوقع
- التغيير فى بعض المراكز
- والعناصر داخل الفريق

### ظروف الهزيمة

- الهزيمة امام فريق منافس
- الهزيمة امام فريق ضعيف
- الهزيمة فى المباراه الاولى

obeikandi.com

## مدرب الكرة الطائرة وموسم رياضى فاشل

«نحن لانعرف لذة وطعم النصر اذا لم نذوق يوماً طعم الهزيمة»

يعتبر عالم الرياضة عالم فريد من نوعه فهو عالم مملوءً بالاحاسيس الغرية فهناك الفرح والمرور، نتيجة النشوة والانتصار فى موقف معين، بينما فى موقف آخر نجد الحزن والحسرة مع الالم والامسى. وعلى جميع المدربين العاملين فى حقل التدريب ان يتفهموا مثل هذه الحقائق جيداً. عليهم أن يعرفوا حقيقة هامة هى أن الحال لايقى على ما هو عليه.

فالعوامل التى تغير الواقع الذى يعيش فيه المدرب مختلفه باختلاف هذا الواقع، ورغم هذه الحقائق نجد أن كثيراً من المدربين لايتقبلوها بصدر رحب، فهم لايمكن أن يتقبلوا هزائم متكررة ومواسم رياضية غير ناجحة وهؤلاء المدربين عادة ما تكون نظرتهم لمثل هذه الامور لامور سطحية غير واقعية، يصابون بحالة ذهول فى أول هزيمة تقابلهم.

والمدرب الناجح فى عمله هو ذلك الشخص الذى يجب عليه أن يهين نفسه على أنه فى يوم من الأيام أو فى عام من الأعوام سيصاب بموسم فاشل وعليه أن يكون مستعداً لتقبل مثل هذا الأمر، لذلك يجب عليه ان يكون واقعياً مع نفسه يعلم بأن لايمكن أن يحصل على مواسم ناجحة لصفه مستمرة. ويعرف أن الهزيمة تجربة متواضعة وفى نفس الوقت تجربة ثقيلة على النفس ومهما كانت تجاربتنا فنحن لانعرف لذة النصر مالم نعرف طعم الهزيمة، صحيح أن الهزيمة لايمكن أن تكون هدفاً لنسعى إليه ولكن حيث أنه لايد من وجود منتصرين فإنه بالضرورة ان يتواجد منهزمون، لذلك يجب أن يتعلم المدرب كيف يخسر بشرف!!!.

### المدرب ومواجهة الهزيمة:

ليست هزيمه أى مدرب فى أحد المواسم تعتبر نهاية المطاف بالنسبة لهذا المدرب، ولكن فى الحقيقة نجد أن كثيراً من المدربين يصابون بخيبة امل عظيمة عند هزيمتهم فى أحد المواسم. ويدأون فى الولوج مع كثرة الكلام واسقاط عيوبهم على لاعبيهم بل يصل الامر ببعضهم بأن يهدد بحذر داخل نفسه باعتزال العمل كمدرب وفى الواقع فإن هذا

مرجعته سبب واحد وهو أن هؤلاء المدربين لم يكونوا فى يوم من الأيام مهيشين لتقبل مثل هذه الهزائم ونحن ننصح المدربين العاملين فى حقل التدريب بالوقوف فى مواجهة هذه الهزيمة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتى:

أولاً : اعادة البناء

ثانياً: التعرف على الاسباب الرئيسية التى ادت إلى حدوث هذه الهزيمة.

ثالثاً: اسباب وحالات اخري للخسارة.

أولاً : اعادة البناء:

يجب على كل مدرب عند مواجهته لموسم رياضى فاشل أو الهزيمة غير المتوقعة، الا ينظر إلى هذه الامور نظرة تتسم بالسطحية فمثلاً هناك بعض المدربين الذين يشجعون اللاعبين ببعض كلمات المواساة المحدودة وهناك من يأخذ جانباً من لاعبيه ومنهم من يخلق الاعذار للاعبين ويوجد بعض التبريرات نتيجة هذه الهزيمة، عموماً مثل هذه النظرة السطحية لاتؤدى الى نتيجة ايجابية واحتمال توقع الهزيمة يصبح من الأمور القائمة لمثل هذا الفريق ولكن العكس صحيح يجب أن تكون نظرة المدرب واقعية للهزيمة وهذا لايتى إلى من خلال الآتى:

١- الاعتراف بالهزيمة

٢- الدراسة العامة للظروف التى ادت إلى حدوث هذه الهزيمة

٣- معرفة اسباب هذه الهزيمة.

٤- التأكد من ان اسباب هذه الهزيمة ليس مرجعها طريقتك فى التدريب او

نتيجة اخطاء اللاعبين وتهاونهم

وإذا قام المدرب بدراسة هذه النقاط، ففى هذه الحالة يجب أن يعدل من سلوكه وأن يكون عطوف بلاعبيه متفهم لمواقفهم نتيجة الهزيمة مع ملاحظة ألا يفقد إحترامه، فالمهم فى مثل هذه المواقف الهزيمة أن يحتفظ بحب واحترام لاعبيه وأن يكون مثلاً يتحذى به عند قيادتهم اثناء عملية اعادة البناء بحيث يجعلهم واثقين من انفسهم ولديهم القوة على الخوض فى مباريات مقبلة وهذا لايتى إلى من اتباع الوسائل الاتية لاعادة بناء اللاعبين.

١- عقد اجتماعات مستمرة للاعبين

٢- رفع الروح المعنوية

٣- عمل شئى غير متوقع

٤- التغيير فى بعض المراكز والعناصر داخل الفريق

وسوف نقوم هنا بشرح هذه الوسائل الاربعة بشئى من التفصيل نظرا لما تلعبه من دو هام فى عبور حاجز الهزيمة.

١- عقد اجتماعات مستمرة للاعبين:

تعتبر الاجتماعات المستمرة للاعبين من الأمور الغاية فى الأهمية بالنسبة للاعبين حتى لايفتقدوا الثقة فى مدربهم خاصة بعد الهزيمة إن مجموعه الاجتماعات التى يقوم بها المدرب سواء كانت هذه الاجتماعات مباشرة مع افراد أو مع الفريق ككل تبطل كثير من الشائعات التى يستخدمونها داخل اروقة النادى أو خارج اسواره كما أن هذه الاجتماعات سوف تسمح لك كمدرب بالتعرف على بعض من ظروف المجتمع انذى تعيش فيه سواء كان هذا المجتمع داخل النادى أو خارجه.

يجب عليك أن تعطى وقت اكثر للاعبيك تعمل فيه على محو اثار الهزيمة، واليك بعض النصائح التى تساعدك عند عقد هذه الاجتماعات:

- حافظ على شخصيتك وراحتك خلال الاجتماع.

- استمع بصدر رحب للاعبيك

- دع كلماتك مختصره ومفيدة.

- اعمل على الارتفاع حده هذه المناقشات بينك وبينهم.

- حافظ على اتزانك الانفعالى.

- دع المناقشات منظمة حتى لاتفقد هدفها.

- ضع فى اعتبارك ان هناك منافسين يتوقعون فى ان يفقد لاعبيك الثقة فيك.

## ٢- رفع الروح المعنوية للفريق:

قد يصادف بعض المدربين حظ سيئ في كثير من الاحيان خاصة عندما تتوالى وتتعاقب الهزائم طوال الموسم الرياضى الواحد وقد يكون هناك سبب واحد أو عدة اسباب لهذه الهزيمة يسهل معالجتها ولكن بادئ ذى بدء لابد من ان يعمل ذلك المدرب جاهدا على محو آثار هذه الهزيمة وذلك من خلال رفع الروح المعنوية للاعبين.

وهناك العديد من الامور المختلفة لرفع الروح المعنويه فدعوه بعض اللاعبين على مناسبه تمس احد اللاعبين (نجاح، عيد ميلاد، زواج) وتجمع هؤلاء اللاعبين فى هذه المناسبة سوف يعمل على تلطف الجو وتهيئة الجو النفسى للاعبين بعودة روح الإخاء خاصة إذا ما استغل المدرب هذه المناسبة استغلالاً جيداً كذا الحال عند انتهاء اللاعبين من الوحدة التدريبية، وتوجههم لغرفة خلع الملابس سيفاجئون مثلاً بإعلان عن مشاركة فى حفل شاي عقب التمرين أو وجود بعض الحلوى والمرطبات سبق تجهيزها وهم فى التدريب. فمثل هذه اللفتات سوف تعمل على التقليل من علامات. الحزن والأسى والحسرة والهزيمة التى لحقت بهم،

كما انا ننصح بأن يشارك الجهاز التدريبى من مدير فنى وكبير مدربين ومساعديه واداريه فى هذا الجو المرح حتى نضمن محو آثار الهزيمة إلى حد ما وإن بعض اللاعبين قد أصبح لديهم القدرة على البدئ من جديد بروح معنوية عالية يمكنهم من تحقيق النصر.

## ٣- عمل شئ جديد غير متوقع:

قد تصل علامات الحسرة نتيجة الهزيمة ببعض المدربين بأن يبدأ فى التعامل مع اللاعبين بجفاء وتعت ومثل هؤلاء المدربين لايتقدمون أبداً، ويتتج عن ذلك أن تتوالى الهزائم عليهم وتصبح من الأمور المتوقعة، ولذا فإننا ننصح بأنه يجب على المدرب الجيد أن يقوم بعمل شئ جديد غير متوقع يحدث مفاجاه لكثير من اللاعبين خاصة عقب تتوالى الهزائم عليهم، فمثلاً عليه الإعلان عن معسكر تدريب فى مكان ما كانوا يتحنون أن يعسكروا فيه من مدة، مخالف عن المكان المعتاد اقامة مثل هذه المعسكرات التدريبية فيه، أو تغيير لون وشكل الملابس عند بداية الموسم أو شراء بعض الملابس الرياضية مثل بدل تدريب احذية معيته .... الخ).

مثل هذه المفاجآت تحدث تأثيراً ساحراً على اللاعبين خاصة وهم فى طريقهم لهذا المعسكر، أو عند قياسهم لمجموعة الملابس الجديدة، خاصة عندما يعتقد بعض اللاعبين إن لم يكن أغلبهم أن عصر الهزائم قد ولى وانتهى يتجدد تغيير البدلة مثلاً أو مكان التدريب، وعلى المدرب الذكى أن يستغل هذه المواقف فى الثأر من الهزيمة واستخدام بعض العبارات التشجيعية التى تعطىهم دفعة قوية للأمام خاصة عندما يفهمون منها أن هناك العديد من المفاجآت السارة سوف تنتظرهم إذا ما حققت النصر.

#### ٤- تغيير بعض عناصر ومراكز اللاعبين:

بعد أن يتأكد كل مدرب منا ويقتنع أن سبب الهزائم ليس مرجعه طرق التدريب وإدارة المباراة أو طريقة اللعب أو الخطة التى لعب بها الفريق إلا أن القيام بعمل بعض الإجراءات الفنية داخل صفوف الفريق يصبح امراً حتمياً.

يعتبر هذا الامر لا بد منه فتغيير بعض اللاعبين خاصة كبار السن أو تطعيم الفريق ببعض العناصر الشابه، أحد الامور الهامه والضروريه فى بعض الاحيان،

كذا الاستفادة من خبرات بعض اللاعبين، أو تغيير مراكز بعض اللاعبين الحالية إلى مراكز اخرى. مثلاً تعطيك دفعه قوية إلى الأمام، ويصبح الوصول إلى تحقيق الفوز والهزيمة ليس من الأمور بعيدة المنال. أن هذا التغيير يجعل اللاعبين يقبلون على موسم رياضى جديد أو تكتملته بروح جديدة رغم سلسلة الهزائم التى حلت بهم.

ثانياً: التعرف على الأسباب الرئيسة التى ادت إلى هذه الهزيمة:

#### ٥- انخفاض مستوى التدريب

يعتبر انخفاض مستوى التدريب أحد الأسباب الفنية الرئيسة لحدوث الهزيمة فالغرض من التدريب المؤثر قد يظهر فقط فى المنافسة ولكن لا يمكن أن يكون هذا الغرض كافياً، فإيجاد العلاقة بين المدربين واللاعبين كذا ايجاد الطريقة المناسبة لإدارة اللاعبين والتى تعتمد اساساً على العلاقات الناجحه تعتبر ضمن الأغراض الأخرى الهامة للتدريب الرياضى.

فالتدريب عملية معقده لا يصلح لها أى فرد عادى، فالمدرب الممتاز يجب أن يتحلى بمجموعة من الصفات الشخصية والصحية والفسولوجية من تلك الصفات التى سبق

ذكرها. حتى يتسنى لنا النهوض بمستوى اللاعبين وعليه فإن اى خلل أو ضعف يؤدي إلى ارباك مثل هذه العملية التربوية. فالتدريب وطريقته يدخل ضمن الاسباب الهامة التي تؤدي إلى حدوث الهزائم مستوى التدريب، وفي هذه النقطة على المدرب ضروره.

يجب اتباع الإجراءات الآتية:

- أ- قدرة المدرب على التقويم الذاتى
- ب- تلافى انواع معينة من السلوك
- ج- اطلب المساعدة ممن هم اكبر منك
- د- المناقشة وابداء الرأى وتبادل الخبرات.
- هـ - التثقيف الذاتى.
- و - الاستفادة من الهزيمة.

وسوف نقوم هنا بشرح كل اجزاء على حده حتى يتسنى استيعاب مثل هذه الإجراءات.

أ- قدرة المدرب على التقويم الذاتى

أن تقويم المدرب لعمله عملية هامة جداً خاصة إذا كانت بعد سلسلة من الهزائم المتتالية، ويجب على المدرب الناجح أن يكون صادقاً مع نفسه صريحاً فى اجابته التي يسألها لنفسه، غير متحيز لبعض اللاعبين لا يوجد التبريرات التي دعت إلى هزيمة فريقه ويفضل تقدم المدرب باعداد قائمة محتوى على ثلوث الاستفهام اين - كيف - لماذا ...

- أين سقطت؟

- كيف سقطت؟

- لماذا سقطت؟

ثم تتوالى الأسئلة التي فيها:

- هل نستحق فعلاً الهزيمة؟

- هل تعلمت كل ما هو ممكن؟

- هل اجاد الفريق رغم الهزيمة؟

- هل لعب الحظ دوراً كبيراً؟

- هل هناك اسباب خارجية دعت إلى الهزيمة؟
- هل اجدت ادارة المباراة؟
- هل كانت خطة التدريب وطريقة اللعب مناسبة؟
- هل قمت بتكرار نفس الخطة رغم الهزيمة؟

ويستطيع المدرب أن يسوق مجموعة أخرى من الاسئلة تتفق والظروف التي ادت إلى هذا الموسم.

ونؤكد مرة اخرى بأن الاجابة على هذه الأسئلة يجب أن تكون بمنتهى الصدق والأمانة تتسم بالواقعية.

أن هزيمة فريق ما تعنى للبعض نهاية العالم وعلى المدرب الذكى ألا يتأثر بالهزيمة ولا يدع اليأس يتسرب إلى نفسه وأن يعرف بأنه لا يمكن لمدرّب ما أن يتقدم إذا تصور أنه الاعلى وأنه لا يحظى بل عليه أن يعرف حدوده وقدراته فى مجال التدريب مرة يستفيد من اخطائه وعند تقييمك لنفسك تذكر هذه النصائح التالية:

- ١- أنه شئ حسن جداً أن تعترف بخطئك ولكنه من الصعب أن تستمر فيه.
- ٢- أن هذه الأخطاء يجب أن تشرك اللاعبين فيها.
- ٣- لا تخجل من أخطائك.
- ٤- تذكر أن هناك كثيرون غيرك قد أخطئوا حتى وصلوا إلى مراكز طيبة فى مجال التدريب
- ٥- تمثل الاخطاء فى مجملها شيئاً جميلاً إذا اعترفنا بها

### أولا حددناها: ثانيا فعلناها عليها: ثالثا: تعلمنا منها

#### ب- تجنب أنواع معينة من السلوك:

لا تكفى النقطة السابقة للتغلب على انخفاض مستوى التدريب بل يجب أن يكون بجانب عملية تقويم المدرب تعديل فى سلوكه بحيث لا يكون هذا التعديل فى السلوك مفاجئاً للاعبين وإن كان فى بعض الاحيان سوف يمس البعض منهم ولكن لا يهّمه طالما كان هذا لصالح افراد الفريق وعلى العموم فإن هناك بعض أنواع السلوك يجب أن يتجنبها المدرب وبأسرع ما يمكن وهى:

- \* تذكر دائماً أنك على حق
- \* أنه لا يمكن لفريقك أن يقنعك بغير ذلك.
- \* أنه في حالة الهزيمة لا بد أن تلقى اللوم على بعض الضحايا.
- \* إن هذا التعديل في السلوك شئ منه في هذه الفترة الراهنة.
- \* أن ليس هناك مفر من الوقوف مثل هذه الوقفة
- \* ان ما يريد هو مصلحة الفريق ولا شئ غير ذلك

ح - اطلب المساعدة ممن هم أكبر منك؟

### (اسأل دون خجل)

إن المدرب الناجح هو الذى يعرف تماماً قدراته واستعداداته وكذا كل من نقاط الضعف والقوة التى تتسم بها طبيعة عمله، فمثلاً نجد أن النقاط القوية فى عمله قد تصل فى بعض الأحيان إلى تكون أحد السمات المميزة لذلك المدرب وتنعكس بالتالى على طريقة لعبه فهناك بعض المدربين يهتمون بالحالة البدنية والفنية بها أكثر من اللازم والبعض الآخر يستطيع أن يطور من خطط اللعب المعروفة فى حين آخر لا يستطيعون مثلاً مراقبة وإدارة بعض المباريات الهامة ويرتبطون لاقل سبب أو لتقارب النقط .... إنخ من هذه النقاط هنا تستوجب المساعدة وهذه لاتأتى إلا بوضع برنامج لتطوير ذات المدرب «نفسه» فمثلاً يمكنك أن تعترف بنقاط ضعفك لاحد المدربين الكبار المشهود لهم بالتاريخ الحافل والخبرة والكفاءة فى مجال التدريب وتستشيره دون خجل وبالتأكيد سوف تجد الاجابة على العديد من التساؤلات

د - المناقشة وأبداء الرأى وتبادل الخبرات:

«ان تبادل الخبرات شئ مفيد ومؤثر فى نفس الوقت لمن يرغب فى ذلك»

أن من أهم الصفات الشخصية للمدرب الناجح مقدار ما يتمتع به من المهارات اللغوية، فيجب أن يكون ذو نطق واضح «متكلم» يعرف قواعد اللغة كذا يعرف كيفية كتابة اللغة بالاضافة أن لديه المعلومات المرتبطة باللغة مثل معرفته لطرق تنمية عناصر اللياقة البدنية معرفته لمتطلبات الاعداد الفنى للاعبين. مدى المامه بالمعلومات التطبيقية الخاصة بالنواحي البيوميكانيكية والفسيولوجية ..... إنخ، رغم أن بعض منها مكتسب

من طبيعة عمله كمدرّب ولكن ويجدر بنا الإشارة هنا إلى البعض الآخر من هذه الصفات المكتسبة المهمة للتدريب قد تكون مختلفة من مدرّب إلى آخر حتى في نفس اللعبة والواحدة.

لذا فالمدرّب الناجح هو الذى يعمل باستمرار على تنمية قدراته التربوية سواء من خلال اشتراكه فى مؤتمرات أو دراسات أو ندوات أو دورات مرتبطة بالتدريب الرياضى بصورة عامة وتخصّصية بصورة خاصة.

فالإشتراك فى مثل هذه المجالات يتيح لكثير من المدرّبين التعرف على أحدث النظم والأساليب فى مجال التدريب بالإضافة إلى أن المناقشات التى تدور فى هذه الندوات أو الاجتماعات سوف تمكنهم من التأكد من المعلومات التى لديهم وكذا تزويدها عن بعض زملاءه فى هذا الميدان وفى هذا المجال لاسعينا إلا أن. ننصح باتباع الآتى عند مشاركة المدرّبين فى بعض المحاولات السابق ذكرها.

- أسأل بجرأة لاتخجل.
- يجب أن تكون أسئلتك واضحة مباشرة تعبر عن مشاكلك وصعوباتك التى تواجهك.
- يجب أن يتسم أسلوبك فى المناقشة بالوضوح.
- تأكد من المعلومات التى لديك قبل الخوض فى المناقشة.
- تأكد أنك تمتع بقدر كاف من هذه المعلومات.
- ضع فى اعتبارك أن الذى يناقشك زميل مهنة.
- اشكر كل من أضاف اليك معلومه جديدة.
- تأكد انك قد دونت هذه المعلومات.
- حاول أن تكون جميع مناقشتك للاستفادة وليس مجرد استعراضك بالمعلومات التى لديك.
- كن واثقاً من نفسك، وتأكد انه على الاقل معلوماتك تماثل لمعلومات البعض المشاركين ان لم تكن تزيد.
- تأكد من انك عضو نشط فى هذه الاجتماعات بالندوات ولايتأتى هذا إلى باشتراكك الايجابى فى المناقشات.

## هـ - التقييف الذاتى للمدرب:

أن قدرة المدرب الناجح على الاطلاع تعمل وتزيد من قدراته التربوية ومعلوماته التطبيقية. ولايتأتى هذا الا من خلال مداومة الاتصال الدائم والمباشر بالمكتبات وبكل مايتصل بطبيعة عمله مثل:-

وندوات الاتحاد لعته، اشتراكه فى المجالات الدورية للعبة، حضوره بعض دراسات الصقل التى ينظمها الاتحاد العام للعبة، الاتصال المباشر بخبراء اللعبة، ، كليات التريه الرياضيه... إلخ،

ويجب الاتقتصصر هذه الاستفادة على المدرب فقط بل يجب ان تمتد الى اللاعبين فمثلاً انشاء مكتبة وتزويدها ببعض الكتب والمجلات التى تحتوى على بعض المعلومات التى تهتم اللاعبين مثلاً كتب عن اللعبة- كتب عن الاصابات - كتب عن التغذية الرياضية معلومات عن طرق انقاص الوزن بعض الأبحاث التى اجريت فى مجال لعبتهم... إلخ.

مما لاشك فيه أن مثل هذه المكتبة سوف تجعل لاعبيك على مستوى عال من الثقافة الرياضية، بصورة مشرفة لك خاصة وهم يتناقشون معك أو مع غيرك فى احد الأمور الهامة التى تتعلق بلعبتهم ونحن ننصح بعض المدربين باتباع بعض الاجراءات الآتية فيما يختص بهذا المبدأ السابق

- تأكد باستمرار بانك محتاج لان تزداد علمياً وثقافياً فى مجال لعبتك
- أن المعلومات التى عندك ليست كافية.
- حاول جاهداً أن توفر اكبر قدر من المجلات والكتب والدوريات المتميزة للاعبين
- يجب أن تكون هذه المراجع والدورات حديث الطبع.
- يجب أن تكون هذه المراجع فى حالة جيدة واضحة الاسلوب والمعنى.
- ناقش بعض لاعبيك فى بعض الموضوعات التى قرأوها.
- حاول أن تشرك بعض لاعبيك فى انشاء هذه المكتبة.
- اجعل هذا الركن مشوقاً لك ولللاعبين.

## و - الاستفادة من الهزيمة

غالباً ما تحدث الهزيمة شعوراً غير مريح وشعور يتسم بالأسى والحسرة ... شعور يتسم بالاحباط .. شعور يتسم بالحزن والمرارة أن الهزيمة مجموعة من الاحاسيس البشعة ويجب على المدرب أن يكون مستعداً لتقبل هذه الهزيمة، ويحس بهذه الاحاسيس

إن المدرب الذكى هو الذى يحاول أن يستغل ويستفيد من واقع هذه الهزيمة ويعمل على تحويلها إلى نصر، صحيح أن هذا سوف يتطلب منه كثيراً من الوقت والجهد والعرق إلا أن التحلى بسمة الصبر وتهيئته نفسه لهذا الموقف يصبح من الأمور المطلوبة، ونحن ننصح المدربين باتباع بعض الاجراءات التالية عقب الهزيمة للاستفادة منها حتى تصبح عاملاً منشطاً فمثلاً.

- عند حدوث هزيمة لابد من اعادة الدراسة وتقييم الموقف
- قد يكون سبب الهزيمة فشل الخطة الدفاعية أو الهجومية التى يلعب بها الفريق اذا انها لم تناسب الفريق المقابل وهنا يجب تغيير خطط الفريق الدفاعية أو الهجومية حسب متطلبات الموقف.
- تأكد أن الفرق الكبيرة تتعرض أيضاً للهزيمة.
- لا تجعل الهزيمة تصيبك بالاحباط.
- اجعل كل خطأ يعلمك درساً تستفيد منه.
- اعمل على توظيف اللاعبين للخطة وليس أن تكون الخطة تتلائم وقدرات لاعبيك فربما تكون خطة ضعيفة.
- استشير جهازك التدريبي فى خططك وطرق لعبك الجديده
- حاول أن تعطى التدريبات التى تزيد من الانسجام والآلفة والتفاهم بين افراد الفريق.
- قل للاعبك بأن الأمل قريب فى أن يتحولوا إلى فريق ينتصر.
- واخيراً يجب على المدرب الجيد أن يجد موضوعاً ايجابياً يتحدث فيه عقب مباراة فاشلة، فرغم الهزيمة يمكنك أن تجد بعض الايجابيات لبعض اللاعبين يتحدث عنها ويمتدحها ولا تنسى الفريق المنافس فى منحهم وقدراتهم مما يجعل لاعبيك يستريحون لانهم أنهزموا من فريق قوى لهذه القدرات.

### ثالثا : أسباب وظروف أخرى للخسارة

بإلقاء النظرة فيما سبق الإشارة إليه، نجد أن هناك أوقانا يهزم أو يخسر فيها الفريق لاسباب وظروف مختلفة يمكن حصرها فى نقطتان رئيستان

١- النقطة الأولى: الهزيمة امام فريق قوى.

٢- النقطة الثانية: الهزيمة امام فريق ضعيف.

فى النقطتان السابقتان وقد يتبادر الذهن أنه منذ الوهلة الاولى أن الأسباب التى تؤدى هذه إلى الهزيمة شبه واحدة فى، وهذا مخالفاً للواقع فهى تختلف من نقطة إلى أخرى إلا أن هذا لا يمنع أن تكون بعض من هذه النقاط المشابهة فى كلاهما سوف تبدأ هنا فى الإيضاح لكل نقطة على حده بشئ من التفصيل.

١- النقطة الأولى: الهزيمة امام فريق قوى

الاستعداد لمقابله فريق قوى واحتمال الهزيمة امامه.

فى هذه النقطة نرى أن معظم المدربين عادة يكون لديهم فكرة مسبقة عن الفريق القوى الذى سوف يلاقه فقد يكون من هذا الفريق اما أن سبق له أن لقاها، أو أن هذا الفريق يتمتع بسمعة طيبة، أو أن أنه سبق وانتصر عليهم فى احدى المواسم السابقة وعلى المدرب الذكى الناجح هو ذلك المدرب الذى عليه ان يستفيد من اخطائه السابقة امام هذا الفريق وآلا يخشى ملاقاته هذا الفريق بعكس المدرب الفاشل الذى يدخل على هذا اللقاء بالاسى والحزن والهزيمة السابقة تملئ قلبه. والخوف الشديد من الهزيمة يملأ عقله وفكره فلا يستطيع أو يركز فى مراقبة واداء فريقه اثناء المباراه.

وعموماً فإن هناك بعض النصائح التى يمكن العمل بها عند اعداد فريقك لمقابلة منافس قوى:

- كن واثقاً من نفسك ومن فريقك بأنه سوف يؤدى مباراة طيبة

- تأكد من رفع الروح المعنوية للاعبيك وتصميمهم على تحقيق الفوز

- هناك حقيقة هامة وهى انك تلعب مع فريق قوى وأنتك لاتفقد كثيرا امامه إذا ألحق بك الهزيمة.

- الهزيمة في حد ذاتها لاتعتبر اهانة خاصة إذا كانت من فريق عظيم.
- أنك تدخل هذا اللقاء واحتمال الهزيمة في الحسبان
- حاول أن تحقق الفوز على هذا الفريق لانه سوف يكون فوز غالياً من الصعب نسيانه.

كما أن هناك ثلاث طرق اساسية تتبع عند ملاقاته مثل هذا الفريق وهم:

- ١- إطلب لاعبون يتسمون بروح الفداء.
  - ٢- زيادة جرعات التدريب الاساسية.
  - ٣- الكلمات المناسبة عقب الهزائم من فريق قوى.
- وسوف نتناول هنا هذه الطرق بشئ من التفصيل نظراً لارتباطها بملاقاه فريق قوى من ناحيه أخرى.

#### ١ - طلب لاعبون يتسمون بروح الفداء

فيما يختص بطلب اللاعبين يتسمون بروح الفداء، فهو أمر بالغ الأهمية. فالمقصود بهذا الطلب أن يكون اللاعبون متطوعون لخوض هذه المباراة، ونحن نفضل هذه الطريقة، لأن تصميم المدرب على اختيار لاعبين معينين من دون باقى اللاعبين هنا قد فقد يكون اختياره لهم في غير محله أو أما ان يكون هؤلاء اللاعبين يخافون من المسؤولية، أو يوجدوا الحجج التي تحول دون إشتراكهم في هذه المباراة ونحن ننصح باتباع الاجراءات التالية عند طلب مثل هذه النوعية اللاعبين.

- اجمع اللاعبين قبل المباراة بأسبوع وأعطهم صورة عن المباراة وقوة الفريق المتوقع ملاقاته حسب تقديرات الخبراء ووسائل الإعلام
- وضع لهم أن طلبك غير عادى نظراً إلى أهميه المباراة.
- اطلب لاعبين أشداء لديهم الرغبة في اللعب كما يتسمون بشجاعة منقطعة النظير
- أعفى اللاعبين الذين ليس لديهم الرغبة في هذه التجربة

- ابداء بالمناداه. على اسماء اللاعبين بالاسم، حدد من يوافق على الاشتراك فى المباراة.

- تأكد من انك لن تجد لاعباً واحداً لا يرغب فى الاشتراك فى المباراة.

- النقطة السابقة تعطى مؤشرات عن حالة الفريق المعتدى خاصة عندما نجد الجميع يتسابقون للخوض فى هذه المباراة.

وأخيراً تأكد من جميع لاعبيك متعطشة لانتصار أو على الأقل مباراة قوية.

## ٢- زيادة جرعات التدريب.

قد يرجع بعض المدربين إلى أن هزيمة فريقه امام منافس قوى إلى العديد من الاسباب أو التى منها طريقة التدريب.

أن التدريب الجيد معناه التدريب على كل مهارة وأن يشترك كل لاعب فى هذه التدريبات وبذلك يصبح جميع افراد الفريق متكاملين فى التنظيم والتدريب. ويجب أن يعلم جميع اللاعبين أنه عند تدريب الفريق فإنه لا مفر ولا هروب من قسوة التكرار وعلى اللاعبين الانتقال للتدريبات التى يحددها المدرب، والإقبال عليها لكل حد واجتهاد.

كما يجب على المدرب أن يتفهم هذه الفرصة ويعمل على رفع الحالة البدنية للاعبه من خلال زيادة جرعة التدريب الاسامية فى اللعبة وخاصة خلال المدة المحدده من مباراة لأخرى وهى فترة تتراوح ما بين ٣: ٤ أيام.

كما يجب هنا الاتنسى عامل هام بجانب زيادة جرعات التدريب ليصبح الفريق قوياً ومستمراً أولاً وهو العامل الخاص بشحن اللاعبين مستخدماً لبعض العبارات التى منها.

«سارأيك فى أن نقتل فى هذه الايام الثلاثة أو الأربع بدلاً من أن نقتل فى ساعة واحدة أو ساعتين (يقصد بذلك زمن المباراة مثلاً)»

وفى هذا الصدد ينصح المدربين بأن يكونوا حرسين عند زيادة حرعه التدريب حتى لايزيد الحمل على اللاعبين أكثر من اللازم. Over Load وتصبح النتيجة عكسية.

### ٣ - الكلمات المناسبة والمقترحة عقب الهزيمة من فريق قوى:

ولو فرض واستخدم المدرب احد الطريقتين السابقتين أو كلاهما معاً، ولم يتصفه الحظ وانهزم على يد هذا الفريق القوى مرة أخرى، هنا يجب الا يفوت على المدرب ان يغير من سلوكه تبعاً للموقف الجديد، فسلوكه فى الموقف قبل المباراة واثناها مختلف عن سلوكه بعد المباراة خاصة إذا كان للاعبين قد قاموا بواجبهم على اكمل وجه ففى هذه الحالة يجب عليه أن يعمل جاهداً لتخفيف من حدة هذه الهزيمة باتباع النصائح التالية:

- صافح جميع اللاعبين الفريق الذين اشتركوا فى المباراة مهنتاً لإياهم على ادائهم البطولى .
- قل لهم انك فخور بهم وأن الشئى الذى يضايقك هو أنه قد ضايقتهم بوحدة تدريسية ثقيلة قبل هذا اللقاء الحاسم وإن هذا التعب لم يكمل بالنجاح .
- يجدر الاشارة لبعض المواقف التى اظهر فيها الاداء البطولى لفريقك وانه كان منافس قوى وعنيد .
- قل لهم أن المباراة لم تكن سهلة كما يتوقع البعض «خبراء - صحافة - إعلام» بالنسبة لهذا الفريق القوى .
- اظهر رغبتك للاعبين ببعض الكلمات منها أنك فخور لانك مدرب لمثل هذا الفريق .
- شجع لاعبيك ووضح لهم أنهم لم يقصروا وأن هناك فائده الهزيمة امام فريق قوى جعلهم يقربون من بعضهم البعض .
- وساعدهم على استعداده ثقتهم فى أنفسهم وذكرهم بأن أمامنا مباراة اخرى خلال يومين أو ثلاثة يجب أن نستعد لها .

## النقطة الثانية: الهزيمة امام فريق ضعيف

بالنظرة الواقعية العامة إلى اى موسم رياضى نجد أن هناك تباين واختلافات فى مستوى الفرق الرياضية المشتركة فى ذلك الموسم. لذلك غالباً نسمع بعض التعليقات والعبارات الشائعة فهناك من يقول أن هذا الموسم سوف يصبح ساخناً، والآخر يعلق بأنه مستوى جميع الفرق المشتركة متقارب أو مختلف ومنهم من يحدد الفرق القوية أو الفرق التى سوف تحتل القمة ومنهم من يحدد الفرق الضعيفة التى سوف تحتل القاع فى الدرورى، نخرج من هذا بأنه عادة ما يكون لدى أى مدرب • خلفية مسبقة عن شكل الفريق وبناء على هذا فنجد أنه يقوم ببعض النشاطات التى المتصلة بفنون ومراقبة وإدارة المباريات بغرض تحقيق الفوز.

ولكن ماذا يحدث عندما يهزم فريقك وهو الاحسن امام فريق ضعيف؟

وهذا ماسوف تتعرض له، فى المقام الأول والأخير نجد أن هناك تأثيراً واضحاً نتيجة هزيمة الفريق أمام احدى الفرق الضعيفة وهى حالة الاحباط واليأس التى عادة ماتصيب اللاعبين عقب الخروج من هذه الهزيمة وعلى المدرب الذكى أن يعمل جاهداً لكي يتلاشى حدوث مثل هذه ... الحالة. وذلك من خلال اتباع الارشادات التالية:

- حاول أن يكون زمن الوحدة التدريبية اليومية التى تسبق هذه المباراة اقل زمن ولكن مع ملاحظة أن تشمل هذه الوحدة جميع الواجبات والاهداف والتدريبات كما وضحتها البرنامج.

- حاول أن تظهر بعض الاستياء وعدم الرضا تجاه لاعب أو حتى جميع اللاعبين بحجة انهم غير جاديين فى التمرين، فربما هذه المظاهر منك، قد تدفع معظم اللاعبين إلى ان يبذلوا الجهد الكبير غداً فى المباراة حتى ينالوا رضاك.

- تذكر ان لاعيك عليهم ان يتدربوا بجديه ليفوزوا بالمباراه حتى لو كان هذا الفريق ضعيف.

- ضع فى اعتبارك أن هذا الفريق الضعيف يستعد لك تماماً حتى يلقاك، بل قد يحاول أن يحقق الفوز أو حتى يؤدي مباراة طيبة حتى ينال رضا

- انصح دائماً لاعبيك بأنهم سوف يفقدوا الشيء الكثير من سمعتهم الطيبة إذا انهزموا امام هذا الفريق.

- ضع فى اعتبارك أن الثقة الزائدة قد تؤدي إلى الغرور الذى يضر بصاحبه ويجعله يفقد الكثير وتحاول أن تفهم هذا للاعبيك.

وإذا كنا ذكرنا فى نقاط مجموعة من الإرشادات كشتى أول والثى تساعد المدرب فى أن يتلافى حدوث مثل هذه الامور أمام الفريق الضعيف نجد لازماً علينا أن نطرق إلى الشق الثانى الخاص بحدوث الهزيمة فعلاً وللإيضاح نصفه فى صورة التساؤل الآتى:

- ماذا يفعل المدرب إذا حصل فعلاً وانهزم امام هذا الفريق الضعيف؟

- أو ما هو رد الفعل الذى يمكن أن يحدث نتيجة الهزيمة؟

أنه من الصعب ان نتنبأ تماماً برد الفعل الذى يلى هذه الهزيمة مباشرة، أن هذا الرد يختلف من مدرب إلى آخر وحسب الموقف الذى يتواجد فيه المدرب، أن رد الفعل الذى يعقب خسارة غير متوقعة يجب أن يكون هو ايضاً شيئاً واضحاً خاصة فى علاقتك بافراد الفريق وللإيضاح نسوق مجموعة ومن الارشادات التالية تحدد سلوك المدرب عقب هزيمة غير متوقعة:

- تجاهل لاعبيك تماماً واجعل كلمات مقتضبة وفى أضيق الحدود، مع إظهار علامات الضيق منهم.

- أجل حديثك عن المباراة الفاشلة التى اداها لاعبيك يوم أو يومين إلا أنه ليس من الأفضل أن نتطرق لها فى حينه

- ليس من الافضل الخوض فى المناقشات أو سماع تبريرات أو توجيه النقد واللوم بعنف عقب المباراة لأن عواطفهم مستثارة وليس على استعداد لتقبل أى نقد موجه لهم.

- عند قيادتك لأى وحدة تدريبية عقب الهزيمة كن عنيفاً جداً وأظهر إستيائك رغم رضاك عن أى عمل يقومون به حتى ولو كان صحيحاً.

- استمر فى هذه الطريقة طوال أيام التدريب حتى اليومين السابقين للمباراة التالية:

- تدريجياً اظهر رضاك عليهم وشجعهم واعمل على رفع روحهم المعنوية. حتى يتسنى لهم محو آثار الهزيمة. ويقبلون على المباراة التالية وهم مصممون على تحقيق النصر.

- اشعرهم بسعادتك نتيجة عودتهم إلى حالتهم الطبيعية. وحاول أن تتذكر دائماً أن المباريات لا يتحقق لها الفوز إلا بما يتم عمله في الوحدة التدريبية. وليس بما ينجز في المباراة.