

التدريب الرياضي

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

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

obeikandi.com

التدريب والتدريب الرياضى :

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

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

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

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

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

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

ولقد عرف الكثير من العلماء والمتخصصين فى مجالات التربية وعلم النفس (التدريب) كل من وجهة نظره، وتبعاً المجال التطبيقى فيه. فمثلاً كان التدريب فى رأى أحمد بشاره «١٩٧٨» «هو عبارة عن تجهيز الفرد للعمل المثمر والاقتصاد بأعلى مستوى الخدمة المطلوبة»

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

بينما يعرف أحمد زكى صالح «١٩٧٦» بان التدريب: هو مجموعة من المهارات التى تساعد فى أداء عمل وظيفى معين»

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

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

التدريب الرياضى :

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

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

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

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

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

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

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

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

تعريف التدريب الرياضى :

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

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

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

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

كما يعرف ما تقيف «١٩٦٦» التدريب الرياضى بأنه :

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

كما عرف هارا «١٩٧٥» التدريب الرياضى بأنه:

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

كما يذكر ريه Reh «١٩٧٨» عن التدريب بأنه :

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

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

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

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

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

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

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

ويعرف سليمان على حسن التدريب بأنه :

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

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

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

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

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

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

المدرب الرياضى :

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

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

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

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

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

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

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

فالمدرّب نجيد لا يصنع بالصدفة. بل يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم وجبات الجسم الإنساني، ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وحاجات لاعبيه. وأن يكون متبصراً بكيفية استخدامه الجيد لمعلوماته الشخصية في مجال لعبته، ولذا فإن لشخصية المدرّب وسلوكه كبير الأثر في تكون اللاعب.

ومن هنا نؤمن أن يعرف المدرّب مدى تأثيره في لاعبيه، وأن عمله لا يقتصر على توصيل معلوماته وخبراته للاعبين بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى. فهو مربى قبل أن يكون معلم فهو المسئول الأول والأخير بحكم موقعه عن إعداد جيل من الأفراد يؤمن بمستقبله يتمتع بقدر كافٍ من ولائه لمجتمعه وطنه.

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

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

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

صفات المدرب الرياضى

أولاً : الصفات الشخصية .

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

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

ثانياً : صفات المدرب المهنية :

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

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

ثالثاً : الصفات الصحية :

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

رابعاً : الصفات الاجتماعية :

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

خامساً : الصفات الفنية :

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

سادساً : المدرب سلوكه مع لاعبيه :

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

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