

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا
إنك أنت العليم الحكيم

صدق الله العظيم
سورة البقرة

المدرّب الرياصي

ا. د ماهر احمد عاص العيساوي

المدرّب :

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً ، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب

وعليه ان يعرف ان واجباته لا تقتصر على تعليم المهارات وتطوير القدرات البدنية لرياضيه وانما عليه ايضا ان يطور تلك القدرات والعادات المتعلقة بالجسم وبالذهن التي تغنيهم في المستقبل. لهذا السبب يجب ان يلعب المدرّب عدة ادوار خلال مسيرته التدريبيه. ادوار مثل المدرّس، والمقيّم، والصدّيق، والعراب، والمسهل، السائق، والذي يعرض المهارات، والناصح، والداعم، والباحث عن الحقائق، المحفز والمستشار، والمنظر، المخطط وينبوع المعرفة.

التدريب الرياضي علم وفن وموهبة

علم: هناك كم كبير من المعلومات العلمية تستند على البحوث العلمية التي أجريت مع الرياضيين يمكن أن يعزز عمل المدرب. وتتوفر معلومات التي تساند المدرب والرياضي في مجالات التدريب المختلفة مثل علم الحركة ، والبيوميكانيك، علم النفس، الفلسفة والطب. هناك عدد من الأساليب العلمية لقياس وتحليل أداء الرياضي مثل: الحاسوب الذي يساند قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومستويات تراكم حامض اللاكتيك وتكنيك الركض .. الخ.

فن: إن فن التدريب يأتي عندما يتحتم على المدرب أن يحلل البيانات العلمية ومن ثم تحويلها الى برامج تدريبية لتساعد في تطوير الرياضي. إن عملية التحليل هذه تعتمد كليا على خبرة المدرب ومعرفته في الفعالية / الرياضة والرياضي المعني نفسه

دور المدرب والرياضي في تحديد متطلبات التدريب

◀ عندما يبدأ الرياضي في ممارسة رياضة / فعالية يكون دور المدرب هو توجيه الرياضي في جوانب التدريب كافة (حكم اوتوقراطي).

◀ عندما بتطور الرياضي ويرتفع مستوى اداءه في الرياضة / الفعالية يبدأ دور المدرب بالتبدل تدريجيا الى دور يتناقش فيه المدرب والرياضي في متطلبات التدريب (الحكم الديموقراطي).

◀ وعند ينضج الرياضي ويبدى فهما حقيقيا لمبادئ التدريب يتمكن الرياضي من تحديد متطلبات التدريب. وهنا يصبح دور المدرب دور العراب يوفر النصح والدعم عندما يطلب منه ذلك.

أنواع المدربين حسب نوع القيادة:-

المدرّب المسيطر : هذا النوع يكثر الاهتمام بفرض النظام ويسمى أيضاً المدرّب الدكتاتور الذي يستخدم سلطته إلى أبعد حد

المدرّب الديمقراطي : هو ذلك المدرّب الذي يكون صديقاً للاعبين ويضع ثقته بهم ويقيم معهم علاقات ويقدم لهم الإرشاد ويسمع مقترحاتهم ويكون اجتماعي

المدرّب الموجه : هذا النوع من المدربين هو الذي يجمع بين الصفات السابقة التي أشرنا إليها فهو الذي يقدم للاعبين الإرشاد والنصح ويصغي إلى مقترحاتهم ويكثر من الاجتماعات والمنافسات ويمكن القول إن مثل هؤلاء المدربين هم مدربون ناجحون.

مهارات المدرب الرياضي

- معرفة كيفية التواصل الفعال مع اللاعبين وذويهم.
- فهم الطرق التدريبية والمبادئ العلمية للتدريب.
- فهم وتطبيق مناهج التعليم الخاصة.
- نصح اللاعبين نحو سلامة مسارهم الرياضي.
- فهم الأسباب والتعرف على مظاهر زيادة الحمل التدريبي.
- إعداد البرامج التدريبية للاحتياجات الخاصة بكل لاعب على حدة.
- مساعدة اللاعبين لتعليم مهارات جديدة.
- استعمال الاختبارات التقييمية لسير البرنامج ومراقبة الأداء.
- نصح اللاعبين نحو التغذية التي يحتاجون إليها.
- فهم كيفية تطوير جهاز الطاقة لدى اللاعب.
- القدرة على توجيه اللاعب بالاسترخاء والتحضير الذهني للمهارات.
- النصح وتوجيه اللاعب نحو الطريقة الشرعية لاستعمال الأودية والمواد الإضافية.
- تقييم مستوى الأداء في المنافسة.
- الإلمام التام بالقواعد والقوانين والضوابط العامة للمجتمع.
- التمتع بالشخصية الرياضية المتزنة حتى يستطيع أن يستحوذ على الثقة والاحترام.
- أن يكون حسن المظهر.
- الابتعاد عن الغضب والانفعال والتمتع بالصبر وحسن الخلق.
- معاملة اللاعبين كإخوة ومشاركتهم في موافقهم.
- تعليم اللاعبين كيفية احترام مبادئ الاحتراف وبنود العقود الخاصة بذلك.
- الإلمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب والوقوف على كل ما هو جديد في عالم التدريب.

خصائص المدرب الناجح

- **الموهبة الطبيعية** ؛ ليس كل رياضي مميز، أو حتى نجم بإستطاعته أن يكون مدرباً ناجحاً، فالتدريب يولد بالفطرة، وهو موهبة ثم علم وخبرة .
- **رغبة التعليم** ؛ رغبة العطاء بلا حدود، وبذل كل ما أوتي من معرفة وخبرة في الرياضة، الإدارة وحتى الحياة.
- **رغبة التعلم** ؛ التعلم ليس فقط من الخبراء، بل أحياناً كثيرة من الرياضيين أنفسهم، وإمكاناتهم وتفاعلهم مع التدريب
- **المعرفة الرياضية العميقة** ؛ الإلمام العميق بأبعاد الرياضة من حيث تاريخها (الدولي والمحلي) تركيبتها التنظيمية (الإتحاد، اللجان، التراتبية الإدارية، الواجبات والحقوق) القوانين والأنظمة، التقنيات، الخ .
- **لثقافة الرياضية** ؛ وهي القدرة على إعطاء الأجوبة الدقيقة لجميع أنواع الأسئلة في الرياضة (الإصابات، الغذاء، المنشطات ...)
- **الإنفتاح** ؛ الإنفتاح على كل جديد، وتقبل التطور مهما بلغ مستوى المدرب ونجاحه، بعيداً عن الإنغلاق .
- **يتقن العمل تحت الضغط** : يتقن العمل تحت الضغوطات سواء كانت شخصية، داخل الفريق أو خارجه

- **الخبرة الشخصية** ؛ فلا يمكن للمدرب النجاح في أداء رسالته ما لم يكن له خبرة شخصية كمتبار تجعله يلم إماماً عميقاً بكل المراحل التي يمر بها المتباري، بكل إنفعالاته، مشاعره وهواجسه .
- **الحساسية نحو الحاجات الفردية** ؛ لإكتشاف الصفات الجيدة في كل متبار وإستعمالها وتطويرها، فالمدرب الناجح هو من لديه خطة عامة لعمله، بجانب خطط فرعية لكل رياضي وفقاً لمزاياه وإمكاناته الطبيعية
- **موهبة حل المشاكل** ؛ حل جميع أنواع المشاكل التي تعترض خطة الإعداد التي يتبعها
- **كسب الإحترام والثقة** : غالباً ما يقدم الرياضيون أقصى ما لديهم تعبيراً عن إحترامهم وتقديرهم لعمل مدربهم أو مدربيهم، وهذا غالباً ما يكون أحد أبرز الدوافع للفوز
- **الإنضباط** : إنطلاقاً من ذاته، ثم الرياضيين وفرض السيطرة على مجريات التدريب.
- **عادلاً** : عادل بإستعمال سلطته وعادل في خياراته.
- **أن يكون متفهم** : تفهمه للرياضي يجب أن يكون نابعاً من العمق الإنساني، والتجربة الغنية.

أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين :

- * **المدرّب المجتهد** " وهو الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج " .
- * **المدرّب المثالي** " وهو المدرّب المثالي في تفكيره وأخلاقياته وفي تعامله مع اللاعبين ومع المنافسين والإدارة " .
- * **المدرّب المتسلق** " هو الذي يرغب في سرعة الوصول إلى المستويات العليا دون بذل الجهد والعطاء ، ودائماً ما يستخدم الطرق الملتوية في الوصول إلي أغراضه ، ودائماً ما يفشل " .
- * **المدرّب الطموح** " وهو نوعية من المدربين ترغب دائماً في التجديد والإطلاع على أساليب التدريب الحديثة والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب مع الوضع في الاعتبار ، الإمكانيات المتاحة " .

- * **المدرّب الواقعي** " وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية ، واضعاً في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة التي يعمل بها وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه " .
- * **المدرّب الحائر** " وهذه النوعية من المدرّبين قليل الحيلة ، وينقصها الواقعية والالتزام ، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدي هؤلاء المدرّبين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور " .
- * **المدرّب الطواف** " وتكون هذه النوعية من المدرّبين غير مستقرة مع فريق واحد وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب وقد يكون بعض المدرّبين (المتميز والجاد والطموح والكثير منهم) محترف لهذه المهنة" .
- * **المدرّب المودرن (الحديث)** " وهذه النوعية من المدرّبين نجد أنها ترغب في التحديث ، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية ، ودائماً يسعى إلى حضور الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية ، ويراسل المجالات الخاصة بالتدريب الرياضي العالمية ويستفسر عن أحدث المعارف والمعلومات الجديدة في المجال الرياضي ، من خلال شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) وكثيراً ما تلقي هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين ، وتتخطفهم الأندية الكبيرة سواء داخل دولته أو خارجها " .

دور المدرب خلال إعداد رياضي المستويات

العليا

- ان في كل عام هناك تقدما كبيرا في الرياضة العربية والعالمية وهذا التقدم يزداد سنة بعد أخرى , ولا يمكن ان يتم هذا ما لم يكن هناك مدربون مقتدرون ومخلصون ومثقفون , هناك اختلاف بين مدرب وأخر في كيفية إعداد اللاعبين كما ان مستوى هؤلاء يختلف من واحد لآخر فمنهم من هو مختص ومتعمق في اختصاصه ومنهم من هو عكس ذلك , ومن هذا الاختلاف المتفاوت لا بد أن يكون هناك اختلاف أيضا في مستوى الانجاز .وعلى المدرب خلال العمل اليومي ان يقرر بصورة تدريجية ثلاثة مسائل مرتبطة مع بعضها البعض وهي :
 - ان يقوم بتربية الرياضيين على محبتهم للوطن والإيمان بشعبه إيمانا مطلقا .
 - يقوم ببناء شخصية اللاعب وتعليمه الصدق والصراحة والشجاعة وطاعة الآخرين ومحبة الناس.
 - تحسين الانجاز الرياضي وذلك من خلال بناء عناصر اللياقة البدنية , والعمل على زيادة معارف الرياضي للوصول الى الحد الأقصى من النتائج لكل متسابق .

• مهارات التدريب Coaching Skills

- تعلم كيف تتمكن من الاتصال بشكل فعال مع رياضيك.
- - ان تفهم عملية التعلم ةمبادئ التدريب.
- - ان تفهم وتطبق الطرق التدريسية املانمة.
- - ان تفهم اساليب التدريب المختلفة.
- - فهم امكانيات الاطفال اثناء النمو.
- - توفير المشورة للرياضيين حول مبادئ السلامة في اللعب.
- - ان تفهم اسباب الافراط في التدريب وتمييز اعراضه.
- - ان تفهم كيف تقلل خطورة الاصابة من قبل الرياضيين.
- - اعداد برامج تدريبية لتلبية احتياجات كل رياضي.
- - ساعد الرياضيين لتنمية مهارات جديدة.
- - استعمال اختبارات لمراقبة عملية التدريب وتوقع الاداء المستقبلي.
- - تقديم المشورة للرياضيين حول احتياجاتهم الغذائية.
- - فهم مصادر الطاقة ومعرفة طرق تطويرها لكل رياضي.
- - نصح الرياضيين في مهارة الاسترخاء وا لتصور الذهني.
- - نصح الرياضيين في استعمال المكملات الرياضية المسموح بها.
- - تقويم ادء الرياضي في المنافسات.
- - تقويم اداء الرياضي

الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب

- - كفاءة الأكاديمية و النمو المهني :
 - وتشمل إتقان التخصص و إكتساب حصيله معرفية متنوعة، ومتابعة ما يستجد في مجال التخصص.
 - -2 كفاءة التخطيط:
 - تضم صياغة الأهداف و تصنيفها في عدة مجالات، تحديد خبرات لازمة لتحقيق الأهداف و تحديد الطرق المناسبة لتحقيق الأهداف.
 - -3 كفاءة التنفيذ :
 - وفيها إثارة إهتمام اللاعبين بهد التدريب و ربط موضوع الحصة بالبيئة و إشراك اللاعبين في عملية التدريب.
 - -4 كفاءات ضبط الفريق
 - و تعني جذب اللاعبين و تنمية الشعور لديهم و التعامل بحكمة مع المشكلات التي تنشأ أثناء الحصة التدريبية.
 - -5 كفاءة التقويم :
 - فيها إعداد الاختبارات مع استخدام التقويم الدوري ثم التحليل و تفسير النتائج و متابعة التقدم المستمر للاعبين.
 - -6 كفاءات إدارية:
 - وتضم التعاون مع الإدارة و المشاركة في تسيير الاختبارات و تقديم الآراء والمقترحات التي يمكن أن تساهم في تطوير العمل.
 - -7 كفاءة التواصل الإنساني:
 - فيها علاقات حسنة مع اللاعبين، رؤساء و حتى الأباء و تعريف اللاعبين على أسلوب أداب المناقشة والحديث . 1 -

فاعلية المدرب

• اولا : النمط القيادي والانسجام المعرفي بين اللاعب والمدرب :

- لقد زادت حساسية البحوث التي تناولت التعقيدات والمتغيرات التي تؤثر على النمط القيادي الذي يختاره المدرب لنفسه وقد تعرف ككلينسكي kuklinski في 1990 في احدى مقالاته عن انماط القيادة , اللاعب , المواقف واختلافات التدريب التي تؤثر على فعالية مختلف انماط القيادة في تحقيق رضا اللاعبين وتحسين ارائهم , ان الاختلافات بين اللاعبين لها تاثيرها على النمط القيادي للمدرب بما في ذلك الجنس وخبرات اللاعبين والمنافسة بين لاعبي المستويات العليا والسن ومستوى النضج , كما يؤثر اختلاف المواقف على النمط القادي من حيث الاعتماد على المهمة وتنوع المهمة والثقافة , وكذلك يؤثر اختلاف المدربين على النمط القيادي من حيث خبرات اللاعبين , والسن , وسجلات الفوز والهزيمة , وفي هذا الاتجاه ومن خلال 24 دراسة وصفية اوضح ككلينسكي ان النمط القيادي الذي يستخدمه المدرب يجب ان يضع في الاعتبار كل هذه المتغيرات وصياغتها والعمل بها في المواقف مع اللاعبين.

• ثانيا : التحليل الذاتى وانعكاساته :

- هناك كثير من الباحثين تعرفوا على التأثير الديناميكي للبيئة والكائنات والمدرّب واختلافات اللاعبين على سلوكيات المدرّب واتفقا مع الدراسات الخاصة بصفات المدرّب فقد وجدوا ان هناك حاجة الى فهم كبير للعملية الوسيطة في التدريب وافترضوا ان التدريب الفعال لديه الكثير ليفعله على قدرات المدرّبين في الملاحظة الناجحة والتحليل والتقييم وتعديل طريقة التدريب حتى تحقق احتياجات اللاعبين ورضاهم وفي بعض الحالات تحقيق توقعات العاملين في التدريب .

ثالثًا : التطبيق الفعال لادوات الملاحظة

المنظمة :

- لقد قام فرانكس وآخرون Franks et al 1988 بتطوير نظام لتحليل المدربين باستخدام الكمبيوتر لتسجيل سلوك المدربين وقد قامت البيانات في شكل هندسي أو في جداول , وقد تم اختبار النظام بواسطة مدربي كرة القدم وكرة السلة وثبت صحة وصدق النظام , وعرف بفلج pflug اربعة مفاتيح للفئات والمعايير المساعدة لتقييم فاعلية مدرب المستويات العليا وهي :
- الادارة : وتشمل صياغة الادوات , وتنظيم التدريب , والاتصالات مع المدربين الاخرين , والعلاقة العامة والتوجيهية .
- العلاقات : وتشمل تحميس التلاميذ والعاملين , وترسيخ العدل والنظام في الرياضة , واتصالات فاعلة مع الافراد والفريق .
- الاداء : وتشمل مظهر الفريق في التدريب والمباريات , وانجازات الفريق , واتجاهات الفريق , وسلوك المدرب اثناء المباراة .
- التنمية الذاتية : وتشمل حضور الاجتماعات والندوات , والاطلاع على كل ما هو جديد .

رابعاً : الحصر وتحليل المحتوى :

هناك ثلاث دراسات لكل من جولد **Gould 1989** ودوشيف **Docheff** تعتبر امثلة لاستخدام طريقة تحليل المحتوى وحصر المعلومات لتعريف سلوك التدريب الفعال , وتتطلب طريقة تحليل المحتوى من الباحثين جمع البيانات المعلومات من مراجع ومصادر موثوق بها , وتستخدم طريقة حصر معلومات الخبرات السابقة والحكمة من الاشخاص اصحاب المعرفة للوقوف على ما هو التدريب الفعال , وتجمع المعلومات نفسها سواء من الهيئة المختصة او من الهيئات الاخرى المتصلة بها .

خامسا : التحليل الدقيق للموقف :

- لقد قام جراي Gray 1989 بدراسة حالة احد مدربي الركبي الذي استخدم مع مداخل لتعليم المهارات الخاصة باستثناء لثلاث مجموعات متجانسة من لاعبي الركبي , وقد اظهرت النتائج ان السلوك التدريبي لفريق الذي كان يتلقى تعليمات شفوية كان اداءه احسن من الفريق الذي لا يتلقى توجيهات , وتتضمن سلوكيات التدريب ثلاث خطوات :-
 - نموذج المهارة , وتقليد المهارة الصحيحة , والحكم على المهارة التي يتم تنفيذها .
 - وتتضمن التوجيهات الشفهية توجيهات ونداءات للاعبين مقب كل حركة لتحديد القرار وتشجيع اللعب الجماعي .
- هذه الدراسة مثال للتحليل الدقيق للموقف وتعطي الضوء على المتطلبات الواجب توافرها في بعض اللعاب الجماعية , وربما لا يحتاج المدرب الى التوجيهات الشفهية في اللعاب الفردية , اما استراتيجية التدريب فتختلف النداءات والتوجيهات الشفهية فيها وفقا لنوع كل لعبة , ففي التجديف مثلا تستخدم النداءات الشفهية كجزء اساسي لتوحيد ضربة المجدف , اما في الركبي فتختلف هذه النداءات ولذلك فان استراتيجية النداءات والتوجيهات الشفهية تختلف من لعبة لاخرى

التدريب ومواقف المباراة

ان التنبؤ المطلوب من الاداء يشابه في الغالب شروط الاختبار عن قرب بالمناقشة او الواقعية للشروط , واللعب في نصف ملعب كرة السلة يقل قليلا عن قدرة اللعب بالمثل في الملعب كاملا , والتصويب في التدريب بواسطة الشخص نفسه ليس كمثل الاداء في المباراة

المعاملة الفردية للاعبين :

تحتم طبيعة اللاعبين على المدرب معاملة الفريق ككل ولكن غالبا ما يكون هناك اهتمام خاص قد يعطي للفروق الفردية . ان مهارة المدرب تتحدد بقدرته على التنبؤ باحتياجات اللاعبين الفردية , فالمدرّب الذي يؤدي الى مستوى عالي بمقاييس غير صلبة ونظرة ايجابية هو الشخص الذي يطور البطل الحقيقي بشرط ان يكون اللاعب مستعدا لان ينصت ويتعلم وان العلاقات الفردية بين المدرب واللاعب لها تاثير ايجابي للرفق بمستوى اللاعب وعلى المستوى الشمولي لاداء الفريق .

الموقف الذهني والتفكير والتجهيز للمباراة

كثيرا من الحكايات والاشاعات قد نسجت وكثير من المقالات والتعريفات الرائجة قد كتبت عن المزاج الذهني للاعب قبل المباراة , والموقف الذهني للاعب نفسه او الفريق يستطيع المدرب تلافي كثير من العوائق التي تؤدي الى العيوب غير المتوقعة. ان السمات الطبيعية والمهارات والتدريب الرياضي له اهمية كبرى ولكنهم ايضا يشيرون الى التجهيز الذهني الجيد للمنافسة كعنصر هام للفوز .

ولا يتفق المدربون حول كيفية مساعدة اللاعبين وتطوير هذا الموقف , ولكل مدرب تكتيكاته , كثير منها يعتمد على شخصية المدرب وقدرته على التأثير في مواقف اعضاء فريقه ومع ذلك فان تطوير موقف ذهني او تجهيزه هو جزء مكمل لشكل اللاعب , ومن يريد الفوز يجب ان يثق في نفسه وفي فريقه ويثق في ان الفوز ليس ممكنا فحسب بل هو احتمال واقع ووجود مثل هذا الموقف ليس فقط مهما يوم المباراة ولكن اثناء الاسبوع المختلفة وحتى اثناء السنة , وتعطي كميات من الحماس والطاقة المستهلكة اثناء التدريب والممارسة مؤشرا عن ما يختزن ليوم المباراة والحفاظ على الروح المعنوية عالية لاجزاء الفريق هو مفتاح نجاح المدرب والمدرب خلال مواقفه وافعاله يشكل شعور المجموعة

المدرّب وكيفية اعداد الفريق للمشاركة في المباراة :

- ان على المدرّب ان يوضح للاعبيه اهمية المباراة بشكل معقول وموضوعي ولا يفرط في تضخيم مستوى الفريق المنافس لان ذلك ربما يؤدي الى اخفاق اللاعبين في المباراة وعدم اظهار مستواهم الحقيقي لان اللاعبين سوف يبداون بالتساؤل عن العواقب التي تحدث في حالة الخسارة بدلا من التركيز والاستعداد الارادي لمواجهة المنافس .
- على المدرّب ان يحدد لكل لاعب واجبه في المباراة الذي يستطيع انجازه وليس خارج طاقته , وعليه اعطاء تقييم واقعي للفريق المنافس من حيث جوانب القوة والضعف ودرجة الاستعداد مع كيفية معالجة نقاط القوة لديه وطرق استغلال مناطق الضعف واذا كان الفريق المنافس ذا مستوى فنيا وبدنيا عاليا فيجب توجيه الانتباه الى نقاط الضعف لديه بغية تخفيف حالة التوتر الزائد واضعاف المخاوف والقلق واقناع اللاعبين بانه من الممكن خوض المباراة مع المنافس والفوز عليه اذا ما جندت كل الطاقات .
- اما اذا كان الفريق المنافس ضعيفا من ناحية الاعداد والمستوى الفني فمن الضروري التاكيد على نقاط القوة لديه لغرض رفع الحماس لدى اللاعبين واشعارهم بالمسؤولية وضرورة بذل كل الجهود الممكنة لتحقيق الفوز وان الفوز ليس في متناول اليد وانما يتحقق من خلال الكفاح والاصرار لآخر لحظة في المباراة .
- ومن الضروري الاستفادة من خبرة اللاعبين القدامى الذين سبق وا خاضوا مبريات مع الفريق المذكور لتحديد وتوضيح النقاط التي يمكن ان سيتفاد منها في تحجيم قوة الفريق المنافس واستغلال نقاط ضعفه .
-

اشراف المدرب على فريقه اثناء سير المباراة :

- ان المدرب يجب ان يتميز بالهدوء وعدم الاتفعال ليستطيع ان يحلل لعب الفريق المنافس وايجاد الحلول المناسبة , وان ينبه اللاعبين بالابتعاد عن الاعتراضات غير المبررة التي يقوم بها بعض اللاعبين لانها تشكل خطورة كبيرة على الفريق . وفي المدة بين الشوطين يجب على المدرب عدم التكلم مع اللاعبين انما يطلب منهم الذهاب الى الحمامات لغرض الاغتسال والتخلص من التوتر النفسي الشديد الذي تسببه المباراة وبعد عودتهم يجلس معهم ولا يسمح بكلام أي من اللاعبين او توجيه اللوم لاحد . ويحدد الاخطاء التي وقع فيها اللاعبين وطرق تلافيتها وعليه تشجيع اللاعبين لزيادة ثقتهم بانفسهم اذ يساعد ذلك على رفع قدرتهم الحقيقة وبذل مجهود اكبر في الشوط الثاني . واثناء المباراة تجري عملية تبديل اللاعبين وهي عملية مهمة يجب ان يهتم بها المدرب لغرض استثمار افضل طاقات اللاعبين وامكانياتهم واشراك جميع اللاعبين لزيادة الخبرة والاقتصاد في الطاقة المصروفة لاستغلالها في الوقت المناسب .

واجبات المدرب بعد انتهاء المباراة

- الدور النفسي المهم للمدرب لا يكون قبل وفي المباراة فحسب انما يجب ان يستمر حتى ما بعد المباراة , فاذا فاز يهنئ لاعبيه ويثني على جهودهم في المباراة , اما اذا خسر الفريق فلا يسمح للاعبيه بالحزن الشديد لان الرياضة هي فوز وخسارة ويحثهم في كل الاحوال على التدريب التالي وموعده ومتطلباته ويجب ان يكون التدريب لا سيما في حالة الفوز جادا يظهر اللاعبين بانهم مازالوا يحتاجون الى الكثير للحفاظ على الفوز الذي تحقق وابعاد شبح الغرور من انفسهم .ومن الضروري ان يبقى المدرب مع لاعبيه بعد انتهاء المباراة ولا يتركهم سواءا في حالة الفوز او الخسارة يبقى معهم اثناء تبديل الملابس والرجوع معهم الى النادي واذا امكن ايصالهم الى بيوتهم .وبعد انتهاء المباراة يجب ان ينسى النتيجة سواء كانت ايجابية او سلبية وعليه ان يشكر زميله مدرب الفريق الاخر والحكام واعضاء الفريق المنافس وكذلك يدعو لاعبيه للقيام بالواجب نفسه ولا يسمح باي نقاش حول المباراة.

Thank you