

المحاضرة الثانية

كفاءة المدرب

الشخصية

مكونات الشخصية

مكونات الشخصية الخمسة الكبرى هي نموذج علمي شائع في علم النفس لوصف أبعاد الشخصية الأساسية، وتشمل:

1) الانفتاح على الخبرة (Openness)

يعكس حب الاستكشاف، الإبداع، الفضول الفكري، وتقبل الأفكار الجديدة.
مرتفع: مبدع، متفتح، خيالي
منخفض: تقليدي، عملي، يفضل الروتين

2) الضمير الحي / الجدية (Conscientiousness)

يعبر عن التنظيم، المسؤولية، الانضباط، والسعي للإنجاز.
مرتفع: منظم، ملتزم، مجتهد
منخفض: فوضوي، مهمل، قليل الالتزام

3) الانبساطية (Extraversion)

تشير إلى مستوى الاجتماعية، النشاط، والطاقة في التفاعل مع الآخرين.
مرتفع: اجتماعي، نشيط، محب للتواصل
منخفض: هادئ، انطوائي، يفضل العزلة

4) التوافقية / المقبولية (Agreeableness)

تعكس التعاون، التعاطف، الثقة، والود مع الآخرين.
مرتفع: متعاون، متسامح، طيب
منخفض: تنافسي، عنيد، أقل تعاطفا

5) العصابية / الاستقرار الانفعالي (Neuroticism)

ترتبط بالتحكم في المشاعر والقدرة على التعامل مع الضغوط.
مرتفع: قلق، سريع التوتر
منخفض: هادئ، متزن، مستقر نفسياً

الفرق بين المدرب كـ، كإداري ” والمدرب كـ، مربّي ” يمكن توضيحه من خلال مكونات الشخصية الخمسة الكبرى (Big Five) وتأثيرها على أسلوب العمل مع اللاعبين والمتعلمين.

أولاً: المدرب كإداري (تقني – تنظيمي)

يركّز على النتائج، الانضباط، الأداء التقني أكثر من الجوانب التربوية.

حسب مكونات الشخصية الخمسة:

1 الضمير الحي (مرتفع)

- منظم، صارم، يفرض القوانين
- يهتم بالوقت، النظام، وتنفيذ البرنامج بدقة

2 الانبساطية (متوسطة)

- يتواصل لأجل التوجيه والأوامر أكثر من الدعم النفسي

3 التوافقية (منخفضة نسبياً)

- أقل تعاطفاً مع اللاعبين
- يعتمد أسلوب السلطة والعقاب

4 العصابية (قد تكون مرتفعة)

- سريع التوتر عند الفشل أو الخسارة
- يضغط نفسياً على اللاعبين لتحقيق النتائج

5 الانفتاح على الخبرة (متوسطة أو منخفضة)

- يفضل الطرق التقليدية
- أقل مرونة في التغيير والابتكار

النتيجة:

مدرب صارم، يحقق نتائج سريعة لكن قد يهمل الجانب النفسي والتربوي.

ثانيًا: المدرب كـ مربّي (تربوي – إنساني – تنموي)

يركّز على بناء الشخصية، القيم، الدافعية، والنمو الشامل للاعبين.

حسب مكونات الشخصية الخمسة:

1 الضمير الحي (مرتفع)

- منظم ومسؤول لكن بأسلوب مرن وداعم

2 الانبساطية (متوازنة)

- متواصل، محفّز، يخلق مناخًا إيجابيًا

3 التوافقية (مرتفعة)

- متعاطف، داعم نفسيًا، يحترم الفروق الفردية

4 العصابية (منخفضة)

- هادئ، متزن، يتحكم في انفعالاته
- لا يخلق ضغطًا نفسيًا سلبيًا

5 الانفتاح على الخبرة (مرتفعة)

- منفتح على طرق تدريب حديثة
- يشجع الإبداع والمبادرة لدى اللاعبين

النتيجة:

مدرب يكون لاعبًا ناجحًا رياضيًا وإنسانيًا، ويضمن استمرارية الأداء والدافعية.

جدول مقارنة مختصر

المدرّب كمرّبّي	المدرّب كإداري	البعد
بناء اللاعب والشخصية	النتائج والانضباط	الهدف الأساسي
مرتفعة	منخفضة	التوافقية
قوي	ضعيف نسبياً	التحكم الانفعالي
داعم وتربوي	سلطوي	أسلوب التعامل
نمو مستدام وثقة	نتائج سريعة	الأثر على اللاعبين

فيما يلي تطبيقات عملية توضّح الفرق بين المدرّب كإداري والمدرّب كمرّبّي من خلال الممارسة الميدانية داخل الحصة:

✦ أولاً: تطبيقات عملية للمدرّب كإداري في الحصة

☐ 1 في نشاط كرة السلة (تمرير الكرة)

التركيز: الأداء التقني والسرعة

التطبيق العملي:

- إعطاء تعليمات سريعة ومباشرة
- تصحيح الأخطاء بأسلوب صارم
- معاقبة التأخير أو الأخطاء المتكررة
- الهدف: تحسين دقة التمرير بأسرع وقت

النتيجة: تحسن تقني سريع لكن ضغط نفسي على المتعلمين

☐ 2 في سباق السرعة (العاب القوى)

التركيز: الزمن والنتائج

التطبيق العملي:

- مقارنة أزمنة التلاميذ علناً
- مكافأة الأفضل فقط
- إهمال مشاعر الضعفاء أو الأقل أداءً

النتيجة: تحفيز تنافسي قوي لكنه قد يثبط بعض التلاميذ

□ 3 في كرة اليد (التصويب)

التركيز: الإنجاز والصرامة

التطبيق العملي:

- تكرار التمرين مرات عديدة دون تنويع
- تصحيح الأخطاء دون تفسير تربوي
- تقليل الحوار مع التلاميذ

النتيجة: نتائج فنية جيدة مع ضعف في المتعة والدافعية

✈️ ثانياً: تطبيقات عملية للمدرب كمرّبي في الحصة

□ 1 في نشاط كرة الطائرة (التمرير من الأعلى)

التركيز: التعلم + الدعم النفسي

التطبيق العملي:

- تشجيع المحاولات حتى عند الخطأ
- تقسيم التلاميذ حسب المستوى
- تعزيز التعاون والعمل الجماعي

الأثر التربوي: تنمية الثقة بالنفس والتعاون

□ 2 في سباق المداومة (التحمل)

التركيز: الصحة + الإرادة

التطبيق العملي:

- تحديد أهداف فردية لكل تلميذ
- تشجيع التقدم الشخصي بدل المقارنة
- تعزيز الصبر والانضباط الذاتي

الأثر التربوي: تنمية المثابرة والوعي الصحي

□ 3 في نشاط رمي الجلة

التركيز: التعلم التدريجي + الأمان

التطبيق العملي:

- استخدام الطريقة الجزئية ثم الكلية
- تقديم تغذية راجعة إيجابية
- إشراك التلاميذ في تقييم أدائهم

الأثر التربوي: تنمية المسؤولية والثقة بالنفس

4 في الألعاب الجماعية (كرة القدم مثلاً)

التركيز: القيم والسلوك

التطبيق العملي:

- ترسيخ اللعب النظيف
- حل النزاعات بالحوار
- تعزيز احترام القوانين والزملاء

الأثر التربوي: تنمية الروح الرياضية والانضباط الأخلاقي

جدول مقارنة تطبيقي داخل الحصة

المجال	المدرّب كاداري	المدرّب كمرّبّي
أسلوب التعليم	أوامر صارمة	توجيه ودعم
التعامل مع الخطأ	عقاب وانتقاد	تصحيح وتشجيع
الهدف	نتيجة سريعة	تعلم مستدام
الجو النفسي	ضغط وتوتر	أمان وتحفيز
الأثر التربوي	محدود	قوي وشامل

فيما يلي ربط علمي وتطبيقي بين الفرق بين المدرّب كاداري والمدرّب كمرّبّي من جهة والأداء الرياضي والتحصيل النفسي للاعبين من جهة أخرى، مع توظيف أبعاد الشخصية الخمسة الكبرى:

✦أولاً: أثر المدرب كإداري على الأداء الرياضي والتحصيل النفسي

1 على الأداء الرياضي

✓إيجابيات:

- *تحسين سريع في المستوى الفني
- *انضباط قوي والتزام بالخطـة
- *رفع شدة التدريب والجاهزية البدنية

✗سلبيات:

- *أداء غير مستقر تحت الضغط
- *ضعف الإبداع والمرونة التكتيكية
- *تراجع الأداء عند غياب الرقابة الصارمة

✦الخلاصة:

الأداء يكون مرتفعاً على المدى القصير لكنه قد يتدهور على المدى الطويل.

2 على التحصيل النفسي للاعبين

✗آثار سلبية محتملة:

- *ارتفاع القلق والتوتر (عصابية مرتفعة)
 - *ضعف الثقة بالنفس
 - *انخفاض المتعة والدافعية الداخلية
 - *احتمال الاحتراق النفسي أو الانسحاب من الرياضة
- خلاصة: نفسياً: اللاعب يؤدي بدافع الخوف والعقاب أكثر من الدافعية الذاتية.

✦ثانياً: أثر المدرب كمربّي على الأداء الرياضي والتحصيل النفسي

1 على الأداء الرياضي

✓ إيجابيات:

- *تحسن تدريجي ومستقر في المستوى
- *أداء أفضل في المنافسات بسبب الثقة بالنفس
- *تنمية الإبداع، اتخاذ القرار، والذكاء التكتيكي
- *استمرارية أطول في التطور الرياضي

✦ الخلاصة:

الأداء يكون مستقرًا ومستدامًا مع قابلية أكبر للتطور.

□ 2 على التحصيل النفسي للاعبين

✓ آثار إيجابية:

- *ارتفاع الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية
 - *دافعية داخلية قوية نحو التدريب والمنافسة
 - *تحكم أفضل في القلق والضغط النفسي
 - *شعور بالانتماء، الأمان، والدعم الاجتماعي
 - *نمو القيم: الصبر، الانضباط، الروح الرياضية
- الخلاصة: نفسيًا: اللاعب يؤدي بدافع الحب والطموح وليس الخوف.

✦ #مقارنة مباشرة بين الأسلوبين وتأثيرهما

المجال	المدرّب كإداري	المدرّب كمرّبّي
--------	----------------	-----------------

نوع الدافعية	خارجية (عقاب/مكافأة)	داخلية (حب، هدف، ذات)
الثقة بالنفس	متذبذبة	مرتفعة ومستقرة
القلق الرياضي	مرتفع	منخفض
الإبداع واتخاذ القرار	ضعيف	قوي
الاستمرارية في الرياضة	ضعيفة نسبياً	قوية
استقرار الأداء	قصير المدى	طويل المدى

✦ تفسير علمي مختصر (وفق أبعاد الشخصية الخمسة)

البعد النفسي	المدرّب كإداري	المدرّب كمرّب
التوافقية	منخفضة → توتر العلاقات	مرتفعة → دعم وثقة
العصابية	مرتفعة → ضغط نفسي	منخفضة → استقرار انفعالي
الضمير الحي	مرتفع لكن صارم	مرتفع ومتوازن
الانفتاح	منخفض	مرتفع → ابتكار
الانبساطية	توجيه سلطوي	تواصل محفّز

✦ مثال تطبيقي من الميدان الرياضي

✓ لاعب كرة قدم تحت مدرب كإداري:

*يؤدي جيداً في التدريبات

*يتوتر في المباريات الرسمية

✓ يخاف من الخطأ → لعب حذر وضعيف الإبداع

لاعب تحت مدرب مرّب:

*يؤدي بثقة في التدريب والمنافسة

*يجرب الحلول التكتيكية دون خوف

*يتحمل الضغط ويؤدي بثبات

- صفات أخلاقية

• الاحترام (الاهتمام باللاعب)

✦ أولاً: مبدأ عام للاحترام

يتجسد الاحترام المتبادل عندما:

- يحترم المدرب قدرات الرياضي ووتيرة تطوره
- يحترم الرياضي خبرة المدرب وقوانينه
- يقوم التواصل على الثقة، الحوار، والتقدير
- يتم تصحيح الأخطاء دون إهانة أو تحقير

✦ثانياً: الاحترام حسب المراحل العمرية

1 المرحلة الطفولية (6-12 سنة)

كيف يحترم المدرب الأطفال؟

- تقبل الفروق الفردية في القدرات
- تشجيع المحاولة بدل التركيز على الفوز
- تجنب الصراخ والعقاب القاسي
- جعل التدريب ممتعاً وآمناً

أداء اللاعبين

- الالتزام بالقواعد البسيطة
- احترام الدور والتعليمات

✦النتيجة: بناء الثقة وحب الرياضة

2مرحلة المراهقة (13-18 سنة)

كيف يحترم المدرب المراهقين؟

- الاعتراف بهويتهم واستقلالهم
- إشراكهم في اتخاذ بعض القرارات التدريبية
- احترام مشاعرهم وتجنب السخرية
- تقديم نقد بناء يحفظ الكرامة

أداء اللاعبين

- احترام توجيهاته وخططه
- الالتزام بالسلوك الرياضي والانضباط

✦النتيجة: تعزيز الثقة بالنفس والانتماء للفريق

3مرحلة الشباب والاحتراف (18 سنة فما فوق)

كيف يحترم المدرب الرياضيين الكبار؟

- التعامل معهم كشركاء لا كأطفال
- احترام خبراتهم وآرائهم
- تقديم تغذية راجعة احترافية موضوعية
- احترام خصوصيتهم وطموحاتهم المهنية
- أداء اللاعبين احترام سلطته المهنية
- الالتزام بالبرنامج التدريبي والالتزامات التنافسية

✦ النتيجة: علاقة احترافية قائمة على الثقة والالتزام

4مرحلة النخبة والبطولة العالية

تجسيد الاحترام:

- الحوار في التخطيط الاستراتيجي
- تقدير الجهد وليس النتائج فقط
- إدارة الخلافات باحترافية
- دعم الصحة النفسية والبدنية للرياضيين

✦ النتيجة: استقرار نفسي وأداء عالي المستوى

✦ أمثلة تطبيقية واقعية

✓مدرب صغار:

يشجع لاعبًا ضعيفًا ويقول:

"أنت تتحسن، خذ وقتك... كل لاعب يتعلم بطريقته"

→ هذا احترام لقدراته

✓مدرب محترفين:

يناقش لاعبًا قبل تغيير مركزه في الملعب

→ احترام لرأيه وخبرته

• الأمانة

تعني الالتزام بالأخلاق المهنية، حماية مصلحة الرياضي، والصدق في التوجيه والتقييم. وهي عنصر أساسي في بناء الثقة، الأداء الجيد، والتنمية الشاملة للاعبين.

فيما يلي تطبيقات عملية لأمانة المدرب بالنسبة للاعبين:

✦ أولاً: الأمانة في التدريب الفني والبدني

✓ تخطيط تدريبي مناسب لقدرات اللاعبين

* عدم تحميلهم أحمالاً تفوق طاقتهم

* احترام الفروق الفردية ومستوى النضج

✓ تقديم توجيه صادق وموضوعي

* تصحيح الأخطاء دون مجاملة أو تحيز

* الاعتراف بحدود اللاعب دون تحقير

✓ عدم التلاعب بمستوى اللاعبين لتحقيق نتائج مؤقتة

✦ ثانياً: الأمانة في الجانب الصحي والبدني

✓ حماية صحة اللاعبين

* عدم إشراك لاعب مصاب قبل تعافيه الكامل

* احترام فترات الراحة والاستشفاء

✓ رفض الأساليب الضارة

* رفض المنشطات والممارسات غير القانونية

* تجنب التدريب المفرط الذي يسبب الاحتراق أو الإصابات

✦ ثالثاً: الأمانة في الجانب النفسي والتربوي

✓ احترام كرامة اللاعبين

*عدم السخرية أو الإهانة أمام الآخرين
*حماية ثقتهم بأنفسهم

✓دعم اللاعبين نفسيًا

*تشجيعهم في الفشل قبل النجاح

*عدم استغلال ضعفهم أو خوفهم

✦رابعًا: الأمانة في الاختيار والمنافسة

✓العدالة في اختيار التشكيلة

*عدم المحاباة أو التفضيل غير المبرر

*اختيار اللاعبين على أساس الجدارة

✓الشفافية في القرارات الفنية

*شرح أسباب الاستبعاد أو التغيير بوضوح

✦خامسًا: الأمانة في التربية والقيم

✓القدوة الحسنة

*الالتزام بالروح الرياضية والاحترام

*احترام القوانين والحكام

✓غرس القيم الأخلاقية

*تعليم اللعب النظيف والتعاون

*توجيه اللاعبين للسلوك الإيجابي داخل وخارج الملعب

✦سادسًا: الأمانة في مستقبل اللاعبين الرياضي

✓عدم استغلال اللاعبين لمصلحة شخصية

✓توجيههم نحو التطور الحقيقي وليس الشهرة السريعة

✓مساعدتهم في التوفيق بين الدراسة والرياضة

✦أمثلة تطبيقية واقعية

*مدرّب يرفض إشراك لاعب مصاب رغم أهمية المباراة → **أمانة صحية**

*مدرّب يوزع فرص اللعب بعدالة بين الجميع → **أمانة تربوية**

*مدرّب يعترف بخطئه أمام الفريق → **أمانة أخلاقية**

● الإخلاص

إخلاص المدرّب في أدائه يعني أن يعمل **بضمير مهني، وصدق، ومسؤولية** لتحقيق مصلحة اللاعبين والفريق، بعيدًا عن المصالح الشخصية أو الشكلية. وهو عنصر أساسي في النجاح التربوي والرياضي.

فيما يلي كيف يكون المدرّب مخلصًا في أدائه؟ مع تطبيقات عملية:

1 □ الإخلاص في نية العمل والهدف

*يجعل مصلحة اللاعبين وتطورهم أولوية

*لا يدرّب من أجل الشهرة أو المصلحة الشخصية فقط

*يسعى لبناء اللاعب رياضيًا وأخلاقيًا

2 □ الإخلاص في التخطيط والتنفيذ

*يخطط الحصص والوحدات التدريبية **بجدية وانتظام**

*يطوّر نفسه علميًا ويواكب الأساليب الحديثة

*يلتزم بالحضور في الوقت واحترام البرنامج

مثال: إعداد برنامج تدريبي متدرج يناسب مستوى الفريق

3 □ الإخلاص في التعامل مع اللاعبين

*يعامل جميع اللاعبين بعدالة دون تحيز

*يستمع لمشاكلهم الرياضية والنفسية

*يشجع ويصحح دون إهانة أو تحقير

4 □ الإخلاص في الجهد والمتابعة

*يراقب تطور كل لاعب ويقدم توجيهًا فرديًا

*لا يكتفي بالعمل الشكلي بل يسعى لتحسين حقيقي
*يتابع التغذية، الراحة، والسلوك خارج الملعب

5 □ الإخلاص في المواقف الصعبة

*يتحمل المسؤولية عند الخسارة بدل لوم اللاعبين
*يحافظ على هدوئه ويعطي مثلاً في ضبط النفس
*يستمر في الدعم حتى في فترات التراجع

6 □ الإخلاص في القيم والقوة

*يكون قدوة في **الانضباط، الاحترام، والروح الرياضية**
*يلتزم بالقوانين والأخلاق المهنية
*يرفض الغش والمنشطات والوسائل غير المشروعة

7 □ الإخلاص في تطوير الذات

*يشارك في دورات تكوينية وورشات تدريبية
*يقرأ ويبحث في علوم التدريب والرياضة
*يقيم نفسه باستمرار لتحسين أدائه

◆ أمثلة تطبيقية على الإخلاص

*مدرّب يخصص وقتاً إضافياً لتطوير لاعب ضعيف → إخلاص تربوي
*مدرّب يعترف بخطئه أمام الفريق → إخلاص أخلاقي
*مدرّب يرفض الفوز بطرق غير شرعية → إخلاص رياضي

● الرغبة الملحة في الفوز

- كفاءات تدريبية

● الكفاءة الأكاديمية و النمو المهني

● كفاءة التخطيط

تعني كفاءة التخطيط عند المدرّب قدرته على إعداد وتنظيم العملية التدريبية بشكل علمي ومنهجي، بما يحقق

أفضل تطور ممكن للأداء الرياضي مع احترام قدرات اللاعبين وخصائصهم.

1 تحديد الأهداف بدقة

- * وضع أهداف واضحة، قابلة للقياس، ومناسبة للمستوى
- * التوازن بين الأهداف البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية
- مثال: تحسين سرعة الانطلاق بنسبة معينة خلال شهر

2 تحليل مستوى اللاعبين

- * تشخيص القدرات البدنية والمهارية
- * مراعاة الفروق الفردية والمرحلة العمرية
- * معرفة نقاط القوة والضعف لكل لاعب

3 بناء برنامج تدريبي متدرج

- * توزيع الأحمال حسب مبدأ التدرج والاستمرارية
- * تنظيم المدى القصير والمتوسط والطويل
- (حصّة – أسبوع – شهر – موسم)

4 اختيار الوسائل والتمارين المناسبة

- * انتقاء تمارين تتوافق مع الأهداف
- * التنويع لتجنب الملل وتحسين الدافعية
- * استخدام وسائل حديثة وتقنيات تدريب فعالة

5 تنظيم الحمل التدريبي

- * ضبط (الشدة، الحجم، الكثافة، والراحة)
- * تجنب الإفراط الذي يؤدي للإصابة أو الإرهاق
- * احترام فترات الاستشفاء

6 إدماج الجوانب النفسية والتربوية

- * التخطيط لتحفيز اللاعبين وتعزيز الثقة

*إدراج أنشطة لتنمية**الروح الجماعية والانضباط**
*مراعاة الضغط النفسي في المنافسات

7 المرونة والتكيف

*تعديل الخطة حسب تطور اللاعبين أو الإصابات
*التكيف مع الظروف (طقس، منافسات، غيابات)

8 التقويم والمتابعة المستمرة

*تقييم النتائج مقارنة بالأهداف
*إدخال تعديلات لتحسين البرنامج
*تسجيل الملاحظات والتقدم

• كفاءة التنفيذ

تعني قدرته على تحويل الخطة التدريبية إلى ممارسة ميدانية فعّالة تحقق الأهداف الفنية والبدنية والتربوية بكفاءة عالية.

1 وضوح التعليمات والتواصل الفعال

*شرح التمارين بأسلوب (بسيط، دقيق، ومفهوم)
*استخدام العرض العملي والنماذج التوضيحية
*التأكد من استيعاب اللاعبين قبل البدء

2 إدارة زمن الحصة بفعالية

*احترام توزيع الزمن بين الإحماء، الجزء الرئيسي، والتهديئة
*تقليل الوقت الضائع وتنظيم الانتقالات بين التمارين
*الحفاظ على وتيرة عمل مناسبة

3 التحكم في الحمل التدريبي أثناء التنفيذ

*مراقبة شدة التمارين وحالة التعب
*تعديل الحمل حسب استجابة اللاعبين
*ضمان التوازن بين الجهد والراحة

4 التصحيح الفوري والفعال للأخطاء

*ملاحظة الأداء بدقة

*تصحيح الأخطاء في الوقت المناسب دون إحباط اللاعبين

*استخدام التغذية الراجعة الإيجابية والبناءة

5 □ ◆ تحفيز اللاعبين والمحافظة على دافعيتهم

*التشجيع المستمر وتعزيز الجهد وليس فقط النتيجة

*خلق جو إيجابي وتنافسي صحي

*تنويع الأنشطة لتجنب الملل

6 □ ◆ إدارة المجموعة والانضباط

*فرض النظام باحترام دون قسوة

*توزيع الأدوار والمسؤوليات بين اللاعبين

*التعامل الحكيم مع السلوكيات غير المرغوبة

7 □ ◆ مراعاة الفروق الفردية أثناء التنفيذ

*تكييف التمارين حسب مستوى اللاعبين

*تقديم بدائل أو درجات صعوبة مختلفة

*دعم اللاعبين الأقل مستوى دون تمييز

8 □ ◆ ضمان الأمن والسلامة

*مراقبة استخدام الأدوات والملاعب بشكل آمن

*منع المخاطر والإصابات أثناء التمارين

*التدخل السريع عند حدوث طارئ

● كفاءة ضبط الصف

تعني كفاءة ضبط الصف (أو المجموعة التدريبية) قدرت المدرب على إدارة اللاعبين سلوكيًا وتنظيميًا بطريقة تضمن الانضباط، الاحترام، التركيز، وسير الحصة بفعالية دون توتر أو قمع.

1 □ ◆ وضع قواعد واضحة منذ البداية

*تحديد قوانين السلوك والانضباط

*توضيح الحقوق والواجبات لكل لاعب

*تطبيق القواعد بعدالة على الجميع

مثال: احترام الوقت، عدم مقاطعة التعليمات، الحفاظ على الأدوات

2 □ ◆ بناء علاقة قائمة على الاحترام المتبادل

*التعامل باحترام دون إهانة أو تهديد

*الاستماع للاعبين وإشراكهم في الحلول

*كسب الثقة بدل فرض الخوف

3 □ ◆ الحضور القيادي القوي للمدرب

*نبرة صوت متزنة وواضحة

*لغة جسد واثقة

*شخصية حازمة ولكن عادلة

◆ الضبط الجيد يعتمد على الهبة الإيجابية لا على الصراخ

4 □ ◆ تنظيم اللاعبين وإدارة الفضاء

*تقسيم اللاعبين إلى مجموعات منظمة

*توزيع الأدوار والمسؤوليات

*استغلال مساحة الملعب بشكل فعال

النتيجة: تقليل الفوضى وزيادة زمن الممارسة الفعلية

5 □ ◆ التدخل السريع والحكيم عند حدوث فوضى

*معالجة المشكلات فوراً قبل تفاقمها

*حل النزاعات بالحوار وليس بالعقاب فقط

*توجيه سلوك اللاعب دون إجراجه أمام زملائه

6 □ ◆ التحفيز بدل العقاب

*مكافأة السلوك الجيد

*تشجيع الالتزام والانضباط

*تقليل العقوبات واستبدالها بالتوجيه

7 ◆ مراعاة الفروق الفردية والسلوكية

*تفهم شخصيات اللاعبين المختلفة

*احتواء اللاعبين المشاغبين بأسلوب تربوي

*دعم اللاعبين الخجولين أو الانطوائيين

8 ◆ استثمار النشاط البدني في ضبط السلوك

*تقليل وقت الانتظار والفراغ

*تنويع التمارين للحفاظ على التركيز

*جعل اللاعبين نشطين بدل تركهم دون مهام

◆ أمثلة تطبيقية

✓ مدرب ناجح في ضبط الصف:

*يبدأ الحصة بإشارة منظمة لتجميع اللاعبين

*يوقف السلوك الخاطيء بنظرة أو تنبيه بسيط

*يعزز الفريق الأكثر التزامًا

✗ مدرب ضعيف في ضبط الصف:

*يصرخ كثيرًا

*يعاقب دون عدالة

*يترك وقتًا فارغًا يؤدي للفوضى

◆ ### أثر كفاءة ضبط الصف

على اللاعبين	على سير الحصة
شعور بالأمان	تقليل الفوضى

احترام القوانين	زيادة وقت التعلم
تنمية المسؤولية	تحسين التركيز
تعزيز الانضباط الذاتي	رفع جودة الأداء

● كفاءة التقويم

تتمثل كفاءة التقويم عند المدرب الرياضي في قدرته على قياس وتحليل أداء اللاعبين والحكم على مستوى التقدم بشكل علمي وموضوعي، من أجل تحسين التدريب وتطوير الأداء.

- أهم مظاهر كفاءة التقويم عند المدرب الرياضي:

1. تقييم الأداء البدني والمهاري والخططي

قياس مستوى القوة، السرعة، التحمل، المهارات الفنية، واتخاذ القرار أثناء اللعب.

2. استخدام أدوات تقويم مناسبة

مثل الاختبارات البدنية، الملاحظة المنظمة، التحليل بالفيديو، والاستبيانات النفسية.

3. متابعة تطور اللاعبين عبر الزمن

مقارنة الأداء قبل وبعد التدريب لمعرفة مدى التقدم أو التراجع.

4. تحليل نقاط القوة والضعف

تحديد الجوانب التي تحتاج إلى دعم وتحسين لكل لاعب أو للفريق ككل.

5. تقديم تغذية راجعة بناءة

توجيه اللاعبين بأسلوب إيجابي لتحفيزهم على التطور وتحسين الأداء.

6. تعديل البرامج التدريبية بناءً على نتائج التقويم

إعادة تخطيط الحمل التدريبي والتمارين حسب نتائج التقويم.

7. الموضوعية في الحكم

تقويم اللاعبين دون تحيز، مع مراعاة الفروق الفردية بينهم.

8. تقويم الجوانب النفسية والسلوكية

مثل الدافعية، الالتزام، الروح الرياضية، والعمل الجماعي.

● كفاءة إدارية

تتمثل الكفاءة الإدارية عند المدرب الرياضي في قدرته على تنظيم وتسيير كل الجوانب المرتبطة بالعمل الرياضي داخل الفريق أو المؤسسة الرياضية بكفاءة وفعالية، بما يضمن حسن سير العملية التدريبية وتحقيق الأهداف الرياضية والتربوية.

أهم مظاهر الكفاءة الإدارية عند المدرب الرياضي:

1. التنظيم الجيد للعمل

* توزيع المهام والمسؤوليات داخل الطاقم الفني

* تنظيم الحصص التدريبية والمواعيد

2. إدارة الوقت بفعالية

* احترام توقيت التدريبات

* استثمار الزمن التدريبي بأقصى مردودية

3. إدارة الموارد والإمكانات

* حسن استغلال الوسائل والتجهيزات الرياضية

* المحافظة على العتاد والمنشآت

4. التخطيط الإداري

* تنظيم الموسم الرياضي

* إعداد البرامج الزمنية والبطولات والمنافسات

5. التنسيق والتواصل

* التنسيق مع الإدارة، الأولياء، الحكام، والمسيرين

* التواصل الفعال مع اللاعبين والطاقم الفني

6. اتخاذ القرار الإداري

* حل المشكلات التنظيمية

* التعامل مع الأزمات والمواقف الطارئة

7. تسيير الملفات والوثائق

* ضبط السجلات

* متابعة الرخص، الملفات الطبية، والتقارير

8. القيادة والتنظيم المؤسسي

* خلق مناخ من الانضباط

* ترسيخ ثقافة العمل الجماعي والتنظيم

● كفاءة التواصل

تتمثل كفاءة التواصل عند المدرب الرياضي في قدرته على نقل المعلومات والتعليمات بوضوح، وبناء علاقات إيجابية مع اللاعبين والطاقم، بما يعزز التعلم، الانضباط، والدافعية داخل الفريق.

مظاهر كفاءة التواصل عند المدرب الرياضي:

1. التواصل اللفظي الواضح

* شرح التمارين والتعليمات بأسلوب بسيط ودقيق

* استخدام لغة مناسبة لمستوى اللاعبين

2. التواصل غير اللفظي الفعال

* استخدام الإشارات، تعابير الوجه، ونبرة الصوت

* تقديم النموذج الحركي الصحيح

3. الاستماع الجيد للاعبين

* فهم مشاكلهم واستفساراتهم

* احترام آرائهم ومشاعرهم

4. التغذية الراجعة البناءة

* تصحيح الأخطاء بأسلوب إيجابي

* تعزيز السلوك والأداء الجيد

5. التحفيز والتشجيع

* رفع الروح المعنوية

* دعم الثقة بالنفس لدى اللاعبين

6. بناء علاقات إنسانية إيجابية

* ترسيخ الاحترام المتبادل

* خلق مناخ نفسي مريح وآمن

7. التكيف مع الفروق الفردية

* مراعاة الفروق في الفهم، العمر، والقدرات

* تعديل أسلوب التواصل حسب كل لاعب

8.التواصل مع المحيط الخارجي

* التواصل مع الأولياء، الإدارة، الأطباء، والمسيرين، الصحافة