



نقش مربی

فربیا فتاحی مدرس مربیگری هندبال



تقسیم بندی مربیان ناکارآمد از دیدگاه روانشناسی ورزش

مربی دمدمی مزاج
اینگونه مربی در هر لحظه تصمیمی اتخاذ کرده و هر بار به گونه ای متفاوت عمل می نماید.

مربی حراف
اینگونه مربیان بطور مرتب درحال حرف زدن و تذکر دادن به بازیکنان تیم خویش می باشند.

مربی صورت سنگی
مربی صورت سنگی به مربی گفته می شود که بدون احساس می نماید. چنین مربی ای نه تنها در شادی پیروزی ها و موفقیت های تیم شرکت نمی نماید بلکه حتی در غم شکست های ورزشکاران تیم خود نیز نمود عینی ندارد.

مربی پروفیسور
منظور از اینگونه مربی، فردی است که مدعی است همه چیز را می داند و در صحبت هایش بطور مداوم از واژه های تخصصی استفاده می نماید.

مربی پرمدها
مربی پرمدها هرگز حاضر به پذیرفتن اشتباهات خود نمی باشد و تمام اشتباهات و خطاها را به بازیکنان خود معطوف می دارد.

مربی بد زبان
مربی بد زبان بطور مداوم در حال طعنه زدن و انتقاد کردن از بازیکنان و کادر تیم می باشد.

مربی شکلاتی
مربی شکلاتی بطور مداوم درحال تحسین و جایزه دادن به کادر تیم خویش می باشد.



فلسفه مربی گری

خود ارزیابی می تواند دردناک باشد و منجر به فرار از خویشتن گردد.

● درخواست ارزیابی دیگران: گاه لازم می گردد که یک مربی از دیگران بخواهد که او را ارزیابی نموده و نظر خود را نسبت به نامبرده اعلام نمایند. یک مربی می بایست مرتب از خود بپرسد من که هستیم؟ از زندگی چه می خواهیم؟ اهدافم به عنوان یک مربی ورزش چیست؟ آیا به عنوان یک مربی موفق ارزیابی می گردم؟ و یا چه عواملی از من یک مربی بهتر و کارآزموده خواهد ساخت؟

نقش های متمایز مربیان ورزش

- رهبر (Leader): مربی در نقش رهبر، هدایت کننده و مشخص کننده مسیر می باشد.
- پیرو (Rollover): مربی به عقاید دیگران احترام گذاشته و از آنها برای رویارویی با مسائل یاری می جوید.
- معلم (Teacher): مربی ورزش در نقش معلم، آموزش دهنده فنون و مهارتهای عملی و اخلاقی محسوب می گردد. به مرور زمان شخصیت بازیکنان به نوع شخصیت مربی و تیمی که از او انتظار دارد تبدیل می گردند.
- تعیین کننده محدودیت (Restricter): مربی با واقع بینی خود به بررسی مسائل پرداخته و در شرایط ویژه تصمیم گیرنده می باشد.
- روانشناس یا مشاور (Psychologist or conseller): مربی می بایست با خصوصیات روحی و اخلاقی بازیکنان تیم خود آشنا بوده، و آنها را در رسیدن به ایده آلهای فکری و عملی یاری نماید.
- دوست (Friend): مربی می بایست رفاقتی سازنده مبتنی بر اعتماد و صمیمیت با بازیکنان تیم برقرار نماید.
- جانشین والدین (As parent): مربی ورزش گاه لازم می گردد که از دیدگاه یک ولی به ورزشکار خود بنگرد و به رفع معضلات او بپردازد.

فلسفه از یک سری اصول و عقاید تشکیل شده که به افراد یاری می نماید تا با موقعیت های بیشماری که در زندگی با آن مواجه می گردند مقابله کرده و موفق شوند. هر مربی باید فلسفه مخصوص به خود داشته باشد چرا که در شرایطی متفاوت از دیگران مربی گری نماید. هنگامی که یک مربی مشغول کار مربی گری خویش می باشد فلسفه او بیشتر از دانش و آگاهی اش از یک رشته ورزشی به او کمک می نماید و تردید و دودلی او رانسبت به شکل بندی قوانین تمرین، سبک بازی، انضباط تیمی، رقابت، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت و غیره را از بین می برد.

بسط فلسفه مربی

اگر یک مربی به خودآگاهی دست نیافته باشد و نداند که کیست و یا از ماهیت وجودی خود اطلاعات کافی نداشته باشد هرگز به اعضای تیم خود نمی تواند کمک کند تا چیزی شوند که او می خواهد. می بایست بیاد داشت که ورزشکاران بیشتر چیزی خواهند شد که مربی می باشد نه آن چیزی که مربی درخواست تبدیل شدن به آن را دارد.

دستیابی به خودآگاهی در بین مربیان تیمهای ورزشی

مربیان ورزش از ۲ روش برای دستیابی به خودآگاهی می توانند بهره جویند:
● صداقت و روراستی با خویشتن خویش و خودارزیابی: یک مربی ورزش می بایست صادقانه اشکالات و معایب خود را یافته و درصدد اصلاح آن برآید. گاه این رویارویی با واقعیت وجودی و



ویژگی‌ها و تعهدات مربی

- عشق به شاگردان (بازیکنان)
- عشق به حرفه و بازی تیم
- مسئول تکامل و گسترش شخصیت ورزشکار
- ارائه خدمات فنی به ورزشکار
- افتادگی
- الگو و سرمشق
- شناخت و آگاهی از بازی
- داشتن یک برنامه آموزشی
- داشتن یک فلسفه نسبتاً ثابت و مطلوب

ویژگی‌های مربی از نظر ورزشکار

- پختگی
- انعطاف پذیری (برقراری ارتباط عاطفی)
- نظم
- شوخ طبع باشد
- استقلال داشته باشد
- میل به همکاری
- روحیه جوانی و نشاط

- شوق به پیروزی
- راز داری
- قناعت کردن به چیزی که اکنون دارد

وظایف یک مربی در مربیگری ورزش

- به ورزشکار کمک شود تا به اجرای ورزشی برتری دست پیدا کند
- به ورزشکار کمک شود تا مشکلات عاطفی و اجتماعی شخصی خود را حل کند.
- به ورزشکار کمک شود تا روش زندگی را کشف و گسترش دهد.
- به ورزشکار به عنوان یک انسان نگرینسته شود نه یک ماشین
- بسیاری از رفتارها و اعمال فردی ورزشکاران تعدیل و اصلاح گردد

ارتباط موثر مربی

یکی از عوامل موفقیت مربی قابلیت ارتباط موثر است. او باید قادر به ایجاد ارتباط درست باشد. این گونه ارتباطات باید با والدین، عوامل اجرائی، بازیکنان، مطبوعات مردم برقرار گردد. بیشتر اوقات پیام‌های ما نارسا است. این نارسائی بجهت عدم ارتباط کلامی نمی باشد. بلکه به این دلیل است که ما به

اهمیت ایجاد ارتباط غیر کلامی پی نبرده ایم.

این مطلب می تواند درس مهمی باشد که مربی به اهمیت موضوع پی ببرد و نسبت به چگونگی بهبود مهارتهای ایجاد ارتباط موثر وقوف بیشتری یابد.

ده فاکتور تاثیر گذار در رهبری

- مدیریت زمان (تقسیم بندی مناسب زمان و داشتن برنامه بلند مدت و کوتاه مدت)
- داشتن استراتژی
- لیاقت
- بوجود آوردن گروه پویا و فعال
- بوجود آوردن شبکه زندگی (مثلا با رسانه های گروهی، با مربیان دیگر و با افراد سیاسی ارتباط برقرار کنیم، چرا که ما به آنها نیاز داریم زمانی که تحت فشار قرار می گیریم)
- گنجایش قبول انتقاد (انتقاد پذیر باشد)
- قابلیت شنوایی (یعنی به صحبت های اطرافیان گوش کند)
- ثبات کاری (تصمیمات خود را به راحتی تغییر ندهد)
- تعهد (پایدار بودن به قول و وعده به بازیکنان و غیره)
- تلاش برای رسیدن به هدف و اجرا کردن تعهدات، و اصرار در انجام کارهای مورد نظر.



سازماندهی جلسات تمرین

هدف از تشکیل جلسه تمرین

- تمام جلسات تمرینی هدفی را دنبال می کند. گاهی جلسات تمرینی دارای اهداف متعددی است، برای نمونه ممکن است بخشی از تمرین به افزایش آمادگی جسمانی بازیکن و بخش دیگر به توسعه و بهبود فهم و درک تیمی اختصاص یابد.
- ممکن است بخش دیگری از زمان تمرین به بهبود کار فردی یا گروهی بازیکنان اختصاص یابد. بدون شک مربی و بازیکنان باید نسبت به آنچه که می خواهند انجام دهند آگاه بوده و پیام را گرفته باشند. مربی باید وقت بگذارد و برای یک جلسه تمرینی خود را از قبل آماده نماید.
- مربی باید دقیقاً بداند بدنال چه چیزی است و چه هدفی را دنبال می کند. بنابراین تمرین هدفمند می شود. یک جلسه تمرین نباید بدون هدف دنبال شود و مربی بدون برنامه قبلی کار خود را آغاز نماید. یک جلسه تمرین بدون برنامه و تفکر قبلی صرفاً وقت کشی است.

محل تمرین

چگونه می توان یک جلسه تمرین را به بهترین وجه ممکن انجام داد. آیا تمام زمین، نصف زمین و یا فقط قسمت کوچکی از زمین قانونی هندبال می تواند جوابگوی احتیاجات ما باشد. برای آمادگی جسمانی بازیکنان ممکن است بتوانیم از جاده های ساحلی، تپه ها و سواحل دریا استفاده کرد، ما برای تمرین شوت و یا سانتر و دروازه بانی باید از زمین هندبال استفاده کرد. در صورتی که امکان پذیر باشد تمام جلسات تمرین باید در مناسبترین و متناسب ترین محل زمین بازی با توجه به هدف مورد نظر صورت گیرد.

محل مورد نظر باید با تعداد بازیکنان درگیر و با فعالیت مورد نظر همخوانی داشته باشد.

مدت جلسه تمرین

با توجه به زمان موجود هر بخش از جلسه مربیگری باید دقیقاً برنامه ریزی شود. گرم کردن طولانی و نا مربوط زمان را از بین می برد.

گاهی با یک برنامه ریزی، سازماندهی و آموزش صحیح مربی می تواند در مدت کوتاهی به آنچه که می خواهد برسد. گاهی مربی باید به توضیح دقیق مسائل بپردازد و این امری است اجتناب ناپذیر.

اما نباید فراموش کرد که انتقال مطالب از طریق عمل بیشتر از دیدن و از طریق دیدن بیشتر از شنیدن امکان پذیر می باشد. در برنامه زمانبندی شده می توان احتمالات را نیز در نظر گرفت و دقت بیشتری برای یک جلسه تمرین منظور کرد.

تعداد بازیکنان حاضر در جلسه تمرین

مربی باید همیشه از تعداد بازیکنان موجود برای انجام تمرینات آگاه باشد. باید به لیست خود مراجعه کرده و مطمئن شود برای تمام افراد در برنامه تمرین خود نقش و وظیفه خاصی در نظر گرفته است. مطمئناً گاهی موردی پیش می آید و مربی از وجود بازیکن در سر تمرین محروم می شود در این هنگام مربی باید آمادگی برخورد با شرایط غیر مترقبه را داشته و برنامه او از انعطاف کافی برخوردار باشد. باید در طول جلسه تمرین مطمئن

شود که بازیکن آنچه که در برنامه تمرین مشخص شده است و در بخش هایی از زمین که برای آنان در نظر گرفته شده به تمرین مهارتها و تاکتیکها می پردازند که در خلال مسابقه کاربرد دارند.

تعداد بازیکنان حاضر در جلسه تمرین:

بازیکنان غیر درگیر بی حوصله می شوند و کیفیت جلسه تمرین را زیر سوال می برند، زیرا معتقدند که جلسه تمرین واقعا یانه نیست. از این رو بازیکنان بایستی بتدریج برای انجام یک عمل تاکتیکی فراخوانده شوند و سپس به بازی ۷ در مقابل ۷ برسد.

وسایل مورد نیاز

- در جلسات تمرینی باید از وسایل کمک آموزشی مانند ویدئو و تلویزیون استفاده نمود.
- وسایلی مانند تخته وایت برد مخروط، دروازه قابل حمل، کاور و غیره می تواند در سازماندهی یک جلسه تمرین موثر باشند.
- بیش از یک دست کاور می تواند در متمایز کردن بازیکنان در هنگام بازیهای گروهی موثر باشد.

● همین طور استفاده از مخروط‌های تمرینی برای تقسیم زمین بازی به اجزاء کوچکتر و اجرای کارهای تکنیکی و تاکتیکی بسیار مفید می باشد.

توجه به سن، تجربه، کیفیت و قابلیت بازیکنان

● مربی همیشه باید به قابلیت های بازیکنان خود واقع باشد. تعیین اهداف غیر واقع بینانه و غیر قابل دسترس با توجه به قابلیت‌ها بی فایده است.
● درک مفاهیم و قابلیت‌ها باید روز بروز و بتدریج بهبود و توسعه یابند اما باید توجه داشت که تسریع در پیشرفت دور از توانایی بازیکنان منجر به نومیدی آنان می شود.
● اهداف عام و خاص و ساختار سازمانی باید همیشه سطوح اجرائی بازیکنان را منعکس نماید. اهداف تمرین باید موجب حس رقابت و علاقه بازیکنان گردد.

کمک مربیان موجود

● جایی که مربی باید با تعداد اندکی بازیکنان در قالب کار گروهی کار کند. بازیکنان دیگر شاید نیازی به درگیری در این بعد و جنبه از بازی نداشته باشند. در نتیجه باید در بخش های دیگر تمرین برای توسعه قابلیت های فردی و گروهی مثل شوت، سانتر و غیره درگیر شود. بازیکنان باید در جلسات تمرینی از نظر مربیگری در تمام ابعاد هدایت و مراقبت شوند.
● یک مربی موفق می تواند همیشه در بخشی از فعالیت به بازیکن خود کمک کند. اما همزمان قادر به هدایت و رهبری بازیکنان در تمام زمین نیست و نیاز به کمک دارد یک کمک مربی لایق می تواند در سازماندهی و اجرای یک جلسه تمرین کمک موثری نماید.

● در برنامه ریزی تمرین باید جایگاه کمک مربی در نظر گرفته شود و نه تنها به حضور او بلکه به کیفیت کار کمک مربی باید توجه لازم مبذول گردد. مربی باید از خود سؤال کند؟ کمک مربی من توانایی انجام چه کاری را دارد؟

● اگر کمک مربی از قابلیت بالایی برخوردار است و قبل از شروع جلسه تمرین توجیه شده باشد. باید بتواند با تسلط کامل جزئیات تمرین را به اجرا بگذارد.

● در صورتی که کمک مربی از توانایی بالایی برخوردار نباشد باید تکالیف و وظایف خاصی را بعهدده او گذاشت که توانایی هدایت و رهبری آن را دارد و قبل از شروع تمرین ریز آن به بحث گذاشته شود.

شیوه مربیگری

● اساساً این قسمت را هنر مربیگری گویند، یعنی آنچه در ذهن داریم بتوانیم بعمل در آوریم. مربی باید دقیقاً علت بروز مشکل را بداند، نسبت به جزئیات پیشرفت و موفقیت در بخشی از بازی آگاهی داشته باشد.

● بنابراین در این رابطه هوش و ذکاوت مربیان را در انتخاب موقعیت تمرینی مربیگری به محک آزمایش گذاشته می شود. مربی باید بفهمد که آیا مشکلات ایجاد شده جنبه تکنیکی،

تاکتیکی یا ادارکی دارد و سپس براساس آن موقعیت مناسب تمرین را سازماندهی نموده و مشکل بازیکنان را حل نماید.
● این موقعیت ممکن است ساده اما واقعگرایانه باشد و جنبه تکنیکی ۷ در مقابل ۷ را در بر گیرد. اما مربی باید برای توضیح نقطه نظرات خود یک برنامه آموزشی مفید و موثری را تدارک بیند.

شیوه مربیگری

● طرح و اجرای جلسات موثر مربیگری احتمالاً مهمترین بخش کار مربیگری می باشد. رسیدن به عقاید مشترک و بازی کامل آخرین مرحله است که مربی باید به آن رسد. اگر بدانیم چه موقع و چگونه براساس قابلیت های فردی و گروهی به این پیشرفت نایل شویم و آنگاه کلید پیشرفت در موفقیت تیمی را بدست آوریم.

● انتخاب شیوه مربیگری تحت تاثیر عوامل متعددی همچون نوع استفاده از موقعیتهای تمرینی، عوامل دیگری مانند تعداد بازیکنان حاضر، محل تمرین، هدف تمرین و غیره بر تصمیم گیری مربی تاثیر می گذارد.

ملاحظات دیگر

● استفاده از جلسات نظری در کلاس و یا تقسیم جلسه تمرین به برنامه آمادگی جسمانی ممکن است موجب تغییر شرایط تمرین از زمین به پارک جنگلی شود و جابجایی بازیکنان در دستور کار قرار گیرد.

● به علاوه در کل یک جلسه تمرین ممکن است بخشی را به تمرین انفرادی و پوشش دادن ضعف بازیکن در یک بازی خاص اختصاص دهیم.

● این مرحله نیز باید در کل جلسه تمرین منظور گردد بهرحال، عوامل بسیاری وجود دارند که در برنامه ریز جلسات تمرینی باید لحاظ گردند.

مسئولیت های مربی در روز مسابقه

- A: احترام به برگزار کنندگان مسابقه- مربی مقابل، تیم حریف و غیره
B: بررسی تجهیزات بازیکنان، توپ میدان و غیره
C: نظم و انضباط در درختن و انگیزه
D: توصیه های پیش از مسابقه فردی - تقویت آموزشهای قبلی گروهی- اصول بازی تیمی- هدایت- استراتژی و مسئولیتهای بازی
E: مشاهده و تحلیل بازی- نگرش واقعی به مسابقه و تصمیم گیری درباره گفتار بین دو نیمه
F: اطلاعات بین دو نیمه رسیدگی به آسیب دیده ها تغییر روش و تاکتیک - مختصر و مفید
G: تعویضها در صورت نیاز احترام به بازیکنان مقابل و برگزار کنندگان داور و کمکهایش، رئیس زمین و غیره



نقش مربی

فریبا فتاحی مدرس مربیگری هندبال

