

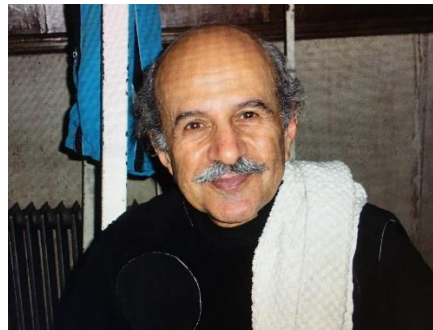
# خصوصیات یک مربی خوب

دکتر الان گولدرگ

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۲۷)

قبل از اینکه دربارهٔ ویژگی ها و مجموعه مهارت های مشخص کننده ی یک مربی خوب بحث کنیم، ابتدا باید به این نکته توجه کنیم که مربیگری حرفهٔ بسیار دشواری است. مربیگری گاهی اوقات نوعی شغل ناخوشایند و خسته کننده به نظر می رسد که هیچ بردی در آن نیست. آن شغلی است که غالبا در معرض انظار عمومی انجام می شود. به عبارت دیگر، وقتی شما مربی هستید، شما در یک موقعیت بسیار قابل رویت قرار دارید که شما را به طور پیوسته در معرض بررسی و ارزیابی عمومی سوق می دهد. این یکی از آن حرفه هایی است که عموم مردم به طور منظم در مورد نوع شغلی که آنها فکر می کنند شما در حال انجام آن هستید، مورد ارزیابی قرار می دهند، چه شما نظر آنها را بخواهید و چه نخواهید.

وقتی قرار باشد در مورد کارآیی شغلی شما قضاوت شود، به نظر می رسد که همه در این زمینه متخصص و صاحب "حق" در انتقاد شما می شوند. هواداران، والدین، بازیکنان جدید و قدیم، رسانه ها، سازمان دهندگان مسابقات، سرپرستان و یا مدیران تیم ها، همه آماده هستند که شما را تایید یا توبیخ کنند. چیزی که از همه بیشتر برای یک مربی ناراحت کننده است اینکه خیلی از این قضاوت های بیرونی از افرادی منبعث می شود که به نظر نمی رسد هیچ گونه سرنخی در مورد شما، حرفهٔ شما، بازیکنان شما و یا آنچه می خواهید با تیم انجام دهید، داشته باشند.



مربیگری نیز یکی از آن شغل هایی است که در آن اثربخشی حرفه ای شما تقریبا همیشه با فاکتوری اندازه گیری دقیق می شود که اغلب کاملا از کنترل شما خارج است، یعنی برد و باخت.

احتمال دارد که شما یک مربی بد یا بی اثر باشید، اما به دلیل خوش شانسی، موفق به جذب مجموعه ای از بهترین بازیکنان شده اید، که در نتیجه همیشه برنده می شوید. به دلیل این سابقه خارجی شما در حرفهٔ خود به عنوان یک مربی "عالی" در نظر گرفته می شوید. از سوی دیگر، شما می توانید یک مربی و معلم شگفت انگیزی باشید، اما به دلیل عدم توانایی در جذب استعداد، بدشانسی و یا هر شرایطی که خارج از کنترل شماست مانند آسیب دیدگی بازیکن، راندمان متوسط برد و باخت تان در مسابقات قبلی، شما به عنوان یک مربی بی اثر دیده شوید.

اکنون بیایید نگاهی به آنچه یک مربی را به مربی واقعا خوبی تبدیل می کند، بیاندازیم.

**اگر شما یک ورزشکار هستید،** مطالب ذیل به شما کمک خواهد کرد تا دریابید که مربی شما چگونه باید ارزیابی شود. آن اطلاعات ارزشمندی به شما می دهد که بتوانید برخورد مربی با شما و با سایر هم تیمی های خود را هوشمندانه تر ارزیابی کنید. به این ترتیب این امکان به شما داده می شود تا رابطه ی واقعی مربی و ورزشکار را بهتر و با یک تست "واقعی" ارزیابی کنید. برای ورزشکار بسیار دشوار است که واقعا

بفهمد که مشکل از مربی یا خود او است. اغلب اوقات در تعاملات احساساتی مربی- ورزشکار، به طور معمول ورزشکار بیشتر خود را مقصر می داند. امیدوارم اطلاعات زیر به شما کمک کند تا آنچه در جریان است را بهتر درک کنید و خود را به خاطر چیزهایی را که نباید، سرزنش نکنید.

**اگر والدین یک ورزشکار هستید،** بحث ما به شما ایده خوبی خواهد داد تا بدانید که مربی فرزندتان چگونه باید باشد. رفتار مربیان خوب چگونه باید باشد؟ آنها چگونه با ورزشکاران خود رفتار می کنند؟ چگونه با شما به عنوان یک والد ارتباط برقرار می کنند؟ آنها چگونه با برد و باخت برخورد می کنند؟ مربیان خوب چگونه با اشتباهات و شکست ها رفتار می کنند؟ والدین باید تا جایی که ممکن است اطلاعات کافی در رابطه با ورزش و مربیان فرزندشان داشته باشند، تا فرزندان شان بهترین و شادترین تجربه ممکن را داشته باشند.

**اگر مربی هستید،** بحث ما به شما کمک می کند که درک خوبی از بهترین ویژگی های این حرفه، که باید داشته باشید، به دست آورید. شما یاد خواهید گرفت که کدام رفتارها و ویژگی ها بهترین انگیزه و الهام بخشی را به بازیکنان تان می بخشد. معلمان خوب واقعی چگونه رفتار می کنند؟ چه مشخصاتی در این افراد وجود دارد که آنها را بسیار موفق می کند؟ چه چیزهای خاصی می توانید از آنها یاد بگیرید، که بتواند به ارتقاء رتبه مربیگری شما کمک کند؟ اگر شما چنین تصمیمی دارید، می توانید از این لیست برای شروع ساختن خود به عنوان یک مربی حرفه ای بهتر و برتر، استفاده کنید.



## ۱. بهترین مربیان، ورزشکاران خود را و ما می دارند تا خود را باور کنند

مربیان خوب به بازیکنان خود الهام می بخشند که بیشتر از آنچه فکر می کنند بلد هستند، عمل کنند. در واقع، همه ی معلمان خوب این کار را انجام می دهند. آنها امکاناتی برای دانش آموزان خود فراهم می کنند که محدوده های فکری خود را گسترش دهند. بخشی از این امر شامل ساختن ورزشکار به جای سرکوب او می شود. مربیان خوب همواره، به جای تضعیف، اعتماد به نفس بازیکن را تقویت می کنند. این اعتماد به نفس سازی نه می تواند ظاهری باشد، و نه به صورت مصنوعی امکان پذیر است. به عبارت دیگر مربی هرگز عملکرد متوسط را ستایش نمی کند. او به سادگی این کار را به صورت تمرین در می آورد تا خود ورزشکاران آن را به درستی به انجام برسانند. مربی خوب ورزشکاران خود را در شرایطی قرار نمی دهد که توانایی های آنها زیر سوال برود.

## ۲. مربیان واقعی هرگز از ابزار تحقیر و شرمنده کردن به عنوان "ابزار آموزش" استفاده

### نمی کنند

آنها درک می کنند که تحقیر و شرمنده کردن یک ورزشکار جوان به سبب یک اشتباه، باخت و یا عملکرد ضعیف معادل یک حمله ی تهاجمی به آن فرد است که نه صلابت ذهنی ایجاد می کند و نه عملکردی را بهبود می بخشد! در این نوع رفتارها هیچ گونه نسخه آموزشی یا سازنده ای وجود ندارد! این زحمت ورزشکار را از بین می برد و اعتماد به نفس او را به شدت تضعیف می کند و مشکلات عملکردی بعدی ایجاد می کند.

### ۳. مربیان نخبه معلم های زندگی بزرگی هستند

یک مربی خوب می داند آنچه او تدریس می کند فراتر از الفبای کار می باشد. این نوع مربی نه تنها مهارت ها، تکنیک ها و استراتژی ها را در محدوده های محدود ورزش تدریس می کند، بلکه او به دنبال فرصت هایی است که درس های زندگی مهم تری را آموزش دهد، مانند مواجهه با سختی ها، بازیافت خود پس از شکست ها و مشکلات، اعتماد به هم تیمی های خود، فدا کردن نیازهای فردی به نفع گروه، برخورد احساسی با برد و باخت، خلق و خوی ورزشی خوب، بازی جوانمردانه، صداقت، امانت و غیره.

### ۴. مربیان سرآمد با سعه ی صدر با مسابقات برخورد می کنند

آنها با توجه به وظیفه ی خود به عنوان یک معلم در برخورد با درجه بندی مسابقات هرگز پریشان نمی شوند. به همین ترتیب، آنها درک می کنند که ورزش به معنی مسابقه است و صرفاً وسیله ای می باشد برای آموزش تعهدات خود و از همه مهم تر آموزش درس های زندگی است. آنها به خوبی درک می کنند که آنچه آموزش می دهند و چگونگی آن، تاثیر فراتر از ورزش بر نوآموز می گذارد.



### ۵. مربیان بزرگ اجازه نمی دهند تمایلات شخصی و نفسانی خود در نتیجه تاثیر بگذارد

بهترین مربیان به لحاظ ذهنی به اندازه کافی سالم هستند که بدانند که تنها عملکردشان نیست که ارزش آنها را تعیین می کند، صرف نظر از آنچه که دیگران در موردشان می گویند. آنها هنگام باخت تیم های شان، به عنوان یک فرد شکسته نمی شوند، و پس از موفقیت شاگردان شان، احساس غرور نمی کنند. این افراد می دانند که مربیگری تنها یک وظیفه از بسیاری وظایف دیگری که به عهده آنها است، و به همین دلیل آنها نمی گذارند که تنها همین مسئولیت آنها را به عنوان یک فرد تعریف کند. مربیانی که با ورزشکاران خود مشکل پیدا می کنند، کسانی هستند که از نظر احساسات آسیب پذیر هستند و در برخورد با شکست یا ناکامی بیشتر احساس تهدید می کنند. تمایلات نفسانی آنها در مسابقات در صدر قرار می گیرد و به همین دلیل احساس شکست در آنها خیلی بیشتر می شود. بسیاری از خطاهای پر سروصدای مربیگری مستقیماً از تمرکز مربی بر نتیجه ی بازی به وجود می آید، زیرا که عزت نفس شخصی تحت تاثیر نتیجه قرار می گیرد.

### ۶. مربیان خوب به تفاوت های فردی ورزشکاران خود توجه می کنند

بهترین مربیان یک درک اولیه دارند که هر یک از ورزشکارهای تیم خود در نگرش، شخصیت، توانایی در پاسخگویی، حساسیت و نحوه ی برخورد با انتقاد و سختی ها متفاوت است. این مربیان وقت می گذارند تا تفاوت ها و خصوصیت های فردی هر یک از بازیکن ها را بشناسند. سپس گفته های خود را بر اساس دریافت های خود تنظیم می کنند، و برای رسیدن به حداکثر اثربخشی مربیگری خود نحوه برخورد با هر ورزشکار را تعدیل

می کنند. آنها می دانند که سخت گیری با فریاد ممکن است در مورد یک ورزشکار پاسخ دهد، اما در مورد یک ورزشکار دیگر بازدهی نداشته باشد.

## ۷. مربیان زبده شخصیت ورزشکار را هدایت می کنند، نه تنها خود ورزشکار

مربیان واقعا موثر وقت می گذارند تا ورزشکار را به عنوان یک فرد بشناسند. آنها به شناخت زندگی ورزشکار خارج از میدان، علاقه نشان می دهند. آنها مشکلات شخصی، تحصیلی یا اجتماعی را به عنوان یک مزاحم کار مربیگری خود نمی بینند. آنها "مشکلات بیرونی" را به عنوان فرصتی برای ایجاد ارتباط با ورزشکار خود می دانند. این نوع توجه و مراقبت هرگز از نظر ورزشکار دور نخواهد ماند. مربیانی که به کل زندگی ورزشکار علاقه مند هستند نسبت به کسانی که این طور نیستند، از اعتماد و احترام بیشتری برخوردارند. به عنوان یک نتیجه، مربیانی که واقعا به ورزشکار خود علاقمند هستند، متوجه می شوند که ورزشکاران آنها انگیزه بیشتری دارند و سخت تر کار می کنند. شما هرگز نمی توانید ورزشکار را به عنوان یک بازیگر یا مجری از آنچه که او به عنوان یک فرد است جدا کنید.



## ۸. مربیان ارزشمند انعطاف پذیرند

آنها در تدریس خود به طور مداوم به دنبال راهی بهتر برای رسیدن به هر ورزشکار هستند. هنگامی که یک بازیکن برای یادگیری حرکتی دچار چالش می شود، مربیان خوب این را به عنوان "ناتوانی یادگیری" نمی دانند و شاگرد را به دلیل آن سرزنش نمی کنند. در عوض، آنها این مورد را به عنوان "فرصت تدریس" می بینند، و بنابراین رویکرد خود در ارائه ی مواد تدریسی به این ورزشکار را تغییر می دهند. اگر یک رویکرد نتیجه ندهد، روش دیگری را امتحان می کنند تا اینکه بهترین راه برای رسیدن به این ورزشکار خاص مشخص شود. اگر ورزشکاری احتمالا به شیوه مربیگری شما پاسخ ندهد، به این معنا نیست که او دارای یک نگرش استثنایی یا مشکل تعهدی است. مربیان سخنگیری که به طور مداوم در حال موضع گیری هستند که "حرف من باید به کرسی بنشیند" نسبت به مربیانی که به هنر زیبای انعطاف پذیری دست یافته اند، دارای تاثیر کمتری هستند. در اینجا باید خوب درک کنیم که انعطاف پذیری به معنی شل و ول بودن و سوء مدیریت نیست. شما در زمان واحد هم می توانید انعطاف پذیر باشید و هم قوی.

## ۹. مربیان پر آوازه دارای قدرت ارتباطی قوی هستند

آنها درک می کنند که ارتباط یک خیابان دو طرفه است و دربرگیرنده ی مربی و ورزشکار است. مربیان بد فکر می کنند که ارتباطات خیابان یک طرفه است. شما صحبت می کنید و ورزشکاران گوش می دهند. در عوض، ارتباط موثر به این معنی است که شما به عنوان یک مربی به آنچه ورزشکاران خود می گویند با دقت گوش دهید. هنگامی که ورزشکاران شما صحبت می کنند، شما باید **از نظر درونی آرام باشید** تا اینکه بتوانید به آنها گوش دهید. اگر موقع صحبت به آنها گوش فرا ندهید، شما نخواهید فهمید که ورزشکاران خود واقعا چه چیزی را می گویند و یا چگونه به بهترین وجه به آنها کمک کنید. مربیان زیادی آن قدر مشغول هستند که قادر نیستند آنچه ورزشکاران خود می گویند را در ذهن خود

آنالیز و واقعا به گفته های آنها گوش کنند. اگر نتوانید یاد بگیرید که چگونه به گوش دادن بپردازید، در واقع شما هرگز در آموزش بازیکنانتان موثر نخواهید بود.

## ۱۰. مربیان نامدار برای گوش دادن به والدین و آموزش آنها وقت می گذارند

آنها به طور منظم در زمینه ارتباط با والدین و آموزش آنها در مورد ورزش و نقش مورد نیاز آنها در تیم، فعال هستند. موفقیت شما به عنوان یک مربی اغلب به این بستگی دارد که والدین با شما کار کنند، نه برعکس شما. تنها راه رسیدن به این اتفاق این است که برای گفتگو با والدین و آموزش آنها وقت بگذارید. این بدین معنی است که شما باید یاد بگیرید که به نگرانی ها و سوالات آنها گوش دهید. به آنها یک نقش سازنده ای بدهید. **منتظر** یک مشکل یا بحران **نباشید** تا در آن زمان به آنها مراجعه کنید. این کار را از ابتدای فصل انجام دهید و آن را چندین بار تکرار کنید. نقش حمایتی در تیم را به آنها بگویید. به آنها کمک کنید که خوب درک کنند که کار آنها **ایجاد انگیزه و یا مربیگری نیست**. رفتارهای مناسب و نامناسب در مسابقات و حاشیه آن را به آنها آموزش دهید. در مورد ورزش و آنچه برای پیشرفت به آن نیاز است به آنها آموزش دهید. فلسفه خود درباره مسابقات و بازی را توضیح دهید. برای دریافت بازخورد با شیوه ای غیر تدافعی همیشه آماده باشید.

## ۱۱. مربیان مشهور سخن خود را برای ورزشکاران و والدین با عمل به اثبات می رسانند

مربیان خوب می دانند که حرف و عمل باید همسان باشد. **قدرتمند ترین ابزار آموزش شما مدل سازی است**. آنها بر این اصل تاکید می کنند که اعمال و نحوه رفتار خود همیشه رساتر از کلام شان می باشد، بنابراین آنها با رفتار خود آنچه را که می خواهند بازیکنان خود به کار گیرند، به نحو کاربردی مدل سازی می کنند.



## ۱۲. مربیان برتر محیط آموزشی را از نظر احساسی امن نگه می دارند

آنها می دانند که محیط های احساسی تیم به طور چشمگیری بر رفتار و عملکرد بازیکنان تاثیر می گذارد. آنها وظیفه خود می دانند که باید به طور مستقیم و بلافاصله با جیر زدن، قلدری، استبداد و حسادت های کوچکی که گاهی اوقات بین بازیکنان به وجود می آید، مقابله کنند. آنها یک پیام واضح نشان می دهند که ظلم و ستم و بدرفتاری با دیگران تحمل نخواهد شد و بر خلاف ماموریت تیم است. به عنوان یک نتیجه این نوع مربی فضای ایمنی در تیم ایجاد می کند که برای یادگیری بهینه و ناآل شدن به عملکرد حداکثری ضروری است.

## ۱۳. مربیان ارزنده ورزشکاران خود را برای داشتن عملکرد بهتر و کاهش محدودیت های

### خود، بطور مداوم به چالش می کشند

آنها با به چالش کشاندن مداوم اعتقادات محدود ورزشکاران خود به آنها الهام می بخشند که به خودشان اعتماد داشته باشند. آنها به بازیکنان خود اجازه نمی دهند که تنها با وضعیت موجود بسازند. آنها این کار را با کشاندن ورزشکاران خود به خارج از منطقه راحتی خود، چه از نظر

فیزیکی، چه ذهنی و چه احساسی انجام می دهند، و سپس به آنها کمک می کنند تا متوجه شوند که در حقیقت، آنها می توانند بهتر از آنچه قبلا فکر می کردند، عمل کنند. آنها اصل "سختی کشیدن، باعث راحتی می شود!" را آموزش می دهند، که بدین معنی است که تنها راه رشد فیزیکی و احساسی، از طریق به چالش کشیدن دائمی خود، و انجام کاری هایی که آسان نیست، امکان پذیر است. به این ترتیب آنها از پذیرش حد متوسط تلاش، نگرش، تکنیک، آموزش یا عملکرد خودداری می کنند.

## ۱۴. مربیان عالی خود را بطور مداوم به چالش می کشند

آنها به طور مداوم نگرش ها و رفتارهایی را که می خواهند بازیکنان خود به کار گیرند را مدل سازی می کنند. آنها برای پیشرفت حرفه ای خود، مانند یک "مبتدی" عمل می کنند. آنها درک می کنند که صرف نظر از موفقیت هایی که در گذشته داشته اند، آنها همیشه می توانند راه های جدید و بهتری را یاد بگیرند. به این ترتیب، این مربیان به طور مداوم از منطقه راحتی خود به عنوان "کارشناس" خارج می شوند و خود را در موقعیت غیر معمولی به عنوان "مبتدی و یادگیرنده" قرار می دهند. از آنجا که این مربیان "صحبت کردن با عمل شان یکی است" و همان چیزی که از خودشان توقع دارند از ورزشکاران خود نیز دقیقا انتظار دارند، بنابراین بازیکنان آنها برای برخورد با انتظارات سطح بالاتر مربی، به مراتب بیشتر انگیزه دارند.

## ۱۵. مربیان بلند آوازه به آنچه انجام می دهند عشق می ورزند

این مربیان می دانند که اشتیاق (عشق) یک سوخت در صد بالایی است که آنچنان نیرویی به شما تزریق می کند تا با عبور از موانع، و گریز از شکست ها و سرخوردگی ها به موفقیت برسید. اشتیاق آنها واگیری دارد، انگیزنده و الهام بخش است.



## ۱۶. مربیان برجسته از راه تلقین احساسی بازیکنان خود را کوک می کنند

آنها به گونه ای توانایی ارتباط با ورزشکاران خود را دارند که واقعا او را درک می کنند. هنگامی که شما قدرت تلقین داشته باشید، بازیکن خود را وادار می کنید که احساس کند که شما به عنوان مربی او را عمیقا درک می کنید. این به ایجاد وفاداری شاگرد، اعتماد به نفس و انگیزه او کمک می کند. به یاد داشته باشید که تلقین کننده بودن لزوما به این معنی نیست که شما تاثیر گذار احساسی باشید. شما قدرت درک میزان توانایی های بازیکنان خود را دارید، و در عین حال تصمیمات مربیگری را که احساس می کنید ضروری است، به مرحله اجرا می گذارید. مربیانی که این توانایی را ندارند هیچ زمانی برای کوک کردن احساسات ورزشکاران خود صرف نمی کنند، چرا که به اشتباه اعتقاد دارند که "همه این چرندیات عاطفی" کاملا اتلاف وقت است، و به طور ناخواسته تلاش های مربیگری آنها را به خطر می اندازد.

## ۱۷. مربیان محبوب صادق و امانت دار هستند

آنها می دانند که قدرتمند ترین ابزار آموزشی خود به عنوان یک مربی مدل سازی است. آنها همچنین می دانند که چگونگی رفتار خود با ورزشکاران، والدین، حریف ها، داوران، طرفداران و رسانه ها هرگز به ضرر بازیکنان خود نخواهد بود. آنها صادقانه عمل می کنند و در هر کاری که انجام می دهند، شخصیت و کلاس خود را نشان می دهند.

## ۱۸. مربیان علاقمند، ورزش مربوطه را برای بازیکنان خود سرگرم کننده می کنند

آنها متوجه هستند که ورزش تنها یک بازی است و بازی باید سرگرم کننده باشد. آنها روش های خلاقانه ای برای ادغام این سرگرمی در آنچه که در طول فصل انجام می دهند را، پیدا می کنند. و این کار را به صورت روزانه در تمرین و در طول مسابقات انجام می دهند. هنگامی که یک ورزشکار از تمرین خود لذت می برد، رلکس و آرام خواهد بود. از آنجایی که آرامش داشتن عامل مهمی برای افزایش کارایی است، به عنوان یک مربی در جستجوی بهترین شیوه های نوآورانه برای حفظ لبخند ورزشکاران خود باشید.



## ۱۹. مربیان متشخص با بازیکنان و والدین خود درگیر نمی شوند

آنها متوجه هستند که بخشی از ارتباط خوب، این است که شما باید ظرفیت دریافت و پذیرش بازخورد و انتقاد منفی را داشته باشید، زیرا شکوفا شدن دانه های این بازخوردهاست که مربی را بهتر و موفق تر می کند.

## ۲۰. مربیان نامی از اشتباه ها و شکست های ورزشکاران خود به عنوان فرصت های آموزشی بهره می گیرند

آنها می دانند که ورزشکاران خود باید **آرام و رلکس** باشند تا بتوانند به پتانسیل خود دست یابند، و ترس از اشتباه کردن همواره این آرامش را تضعیف می کند. به این ترتیب، مربیان خوب به بازیکنان خود اجازه می دهند که فرصت شکست و اشتباه را داشته باشند. آنها به شاگردهای خود می فهمانند که اشتباهات و شکست ها چیزی بیش از گرفتن بازخورد نیست، بازخورد در مورد آنچه شما اشتباه انجام داده اید و به طور خاص درباره آنچه بعدا باید به صورت متفاوت انجام دهید. یکی از بزرگ ترین اشتباهات آموزشی که مربیان انجام می دهند این است که در برخورد با اشتباه ها و شکست های ورزشکاران عصبانی و بد اخلاق می شوند. واکنش این چینی به اشتباهات بازیکنان باعث می شود که خطاهای آنها بیشتر از این نیز بشود. دانستن اینکه اشتباه کردن باعث عصبانیت و بد اخلاقی مربی می شود، باعث می شود که بازیکن در مورد اجرای آن کار خاص نگران باشد. بهترین مربیان به شاگردان خود می آموزند که شکست یک نوع بازخورد است، و **بازخورد صبحانه قهرمانان بزرگ**

است!