

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس
معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية

المستوى: السنة الثالثة ليسانس
الموسم الجامعي: 2026/2025

المادة: التربص الميداني 02
الأستاذ الدكتور: حجاب عصام

محاضرة (11): تقنيات الاتصال الحديثة في أوساط الرياضة (المدرّب - اللاعبين)

تمهيد:

إنّ الاتصال في المجال الرياضي أصبح عملية مهمة وأساسية، ولأجل أن يكون المدرّب مناسباً وفعالاً مع الفريق، لا بد أن يكون على علم بتقنيات الاتصال وأن يتمتع بمهارته سواء أثناء التدريب أو الدورات أو البطولات، فالانصال يؤثر على تماسك الفريق وانسجام عناصره، كذلك إنّ الاتصال بين المدرّب واللاعبين يعتبر عنصراً فعالاً في سير العملية التدريبية ويعد وسيلة مهمة تساهم في تحقيق الأهداف المرجوة.

- أهداف المحاضرة:

- أهداف معرفية (Cognitive):

- أن يحدّد الطالب مفهوم الاتصال الرياضي وأهميته في المجال الرياضي.
- أن يعدد الطالب أنواع الاتصال الرياضي (لفظي - غير لفظي - داخلي - خارجي) وتفسّر كل منهما في العلاقة الرياضية.
- أن يشرح الطالب مراحل عملية الاتصال الرياضي (مرسل - رسالة - قناة - مستقبل - تغذية راجعة).
- أن يحلّل الطالب العوامل التي تؤثر في جودة الاتصال بين المدرّب واللاعب.
- توضيح أهمية الاتصال الفعال في تحسين الأداء الرياضي.
- التعرف على أساليب الاتصال الفعال بين المدرّب واللاعب.
- ربط الاتصال الرياضي بالقيادة الرياضية الناجحة.
- مناقشة المشكلات الشائعة في الاتصال بين المدرّبين واللاعبين.

- أهداف مهاريّة "المهارات الحركية" (Psychomotor):

- أن يطبق الطالب مهارات الاتصال الفعال في مواقف رياضية (مثل تقديم تعليمات تدريبيّة واضحة).
- أن يستخدم الطالب لغة الجسد المناسبة أثناء عملية التدريب أو المنافسة الرياضية.
- أن ينفذ الطالب أساليب التغذية الراجعة البناءة لتحفيز اللاعبين.
- أن يحاكي الطالب مواقف تواصل ناجحة وفاشلة بين المدرّب واللاعب من خلال تمارين لعب الأدوار.
- تنمية مهارات استخدام تقنيات الاتصال الحديثة لدى المدرّبين واللاعبين.

- أهداف وجدانية (Affective):

- أن يظهر الطالب اهتماماً بأهمية التواصل الإيجابي بين المدرّب واللاعب.

- أن يثمن الطالب دور الاتصال الرياضي في بناء علاقات الثقة والانتماء داخل الفريق.
- أن يتحلى الطالب بالاحترام أثناء التواصل مع الآخرين في المجال الرياضي.
- أن يلتزم الطالب بالشفافية والوضوح في تبادل الرسائل مع زملائه ومدربيه.

1. تعريف الاتصال:

لغةً: أصل كلمة اتصال *communication* يرجع إلى الكلمة اللاتينية *communis* ومعناها *common* بمعنى عام أو مشترك لتبين أن الاتصال كعملية يتضمن المشاركة أو التفاهم حول شيء أو فكرة أو اتجاه أو أسلوب أو معنى ما.

اصطلاحاً:

- هو "الآلية التي توجد فيها العلاقات الإنسانية وتنمو عن طريق استعمال الرموز ووسائل نقلها وحفظها".
- الاتصال هو "تنقل المعلومات والأفكار والاتجاهات من طرف لآخر من خلال عملية ديناميكية مستمرة ليس لها بداية أو نهاية".

يعرف الاتصال حسب زكي محمد محمد حسن (2014) على أنه:

- تعبير عن العلاقات بين الأفراد، ويعني نقل فكرة معينة أو معنى محدد في ذهن شخص ما إلى ذهن شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص، وعن طريق عملية الاتصال يحدث التفاعل بين الأفراد.
- يتم بين الناس عن طريق مجموعة من الرموز المتفق عليها فيما بينهم، وتتمثل هذه الرموز في الأصوات والحركات **والإيماءات** وغيرها كعلامات يتحدد معناها طبقاً لما هو مرتبط بها.
- عملية أخذ وعطاء بين طرفين، ويتم من وجهة النظر الاجتماعية عندما يتعرف طرف على وجهة نظر للطرف الآخر، أو عندما يحدث تبادل بين الطرفين لرمز معين.
- عملية الاتصال عموماً لا يمكن أن تتحقق أو تحدث لذاتها، ولكنها تحدث من حيث هي أساس عملية التفاعل بين أفراد الجماعة، حيث يستحيل فهم ودراسة عملية التفاعل في أية جماعة دون الوقوف على عملية الاتصال بين أفرادها، فالاتصال عملية اجتماعية تتم بين فردين أو أكثر، وفي الفريق الرياضي لا بد وأن تتم بين جميع أفراد الفريق.

2. مفهوم التفاعل:

- يشير التفاعل في الفريق الرياضي إلى مجموعة العلاقات التبادلية بين أعضائه داخل الملعب أو خارجه، حيث يتوقف سلوك كل منهم على سلوك الآخرين، كما يشير إليه أيضاً على أنه عملية الاتصال التي تحدث بين اللاعبين وتؤدي إلى تأثيرات تبادلية سواء كانت حركية أو اجتماعية.
- تتم عملية التفاعل سواء كانت حركية أو اجتماعية **عن طريق الإدراك والاستجابة المؤسسة لهذا الإدراك**، إذ يتواجد اللاعب في وسط مجموعة من الزملاء أعضاء الفريق، وهذا اللاعب جاهز بحكم تكوينه العصبي والبدني لملاحظة هؤلاء الزملاء والربط بين ملاحظاته وردود أفعاله، ويمكن القول إنّ التفاعل قد بدأ بين اللاعب وفريقه عندما يبدأ في استغلال تكوينه البدني والنفسي في ملاحظة الزملاء

والاستجابة لهم نتيجة لملاحظتهم واستجابتهم له، وبذلك يكون الطريق ممهداً لهذا اللاعب للمشاركة في فريقه بالطرق التي يرتضيها له هذا الفريق، كما تتبلور شخصيته عن طريق هذا التفاعل.

- والتفاعل بشقه الحركي والاجتماعي هو من العوامل الأساسية المساهمة في التعرف على بناء الفريق الرياضي، فعن طريق العلاقات التبادلية سواء كانت حركية أو اجتماعية، يحدد الدور والمكانة لكل لاعب في الفريق، كما تبدو أيضاً ظواهر التعاون والتنافس والتآلف والسيطرة والخضوع والتحالف، وكلها مؤشرات عن التنظيم الاجتماعي الداخلي للفريق الذي يتحتم على المدرب والإداري أن يكونا على دراية به من أجل توظيف إجراءاته مع الفريق.

- يعتبر التفاعل الحركي من المقومات الأساسية للفرق الرياضية، حيث يتم الاتصال بين اللاعبين بواسطة أداة اللعب أو التحركات، وتحدد شبكة الاتصال بين اللاعبين من خلال حركة كل عضو في الفريق في ضوء بقية حركة الزملاء، مما يحتم عليه توقع تحركات الزملاء وتحركات المنافسين، وبالتالي يتوقف إنتاج الفريق على مقدرة جميع أعضائه على التواصل والتفاهم للتغلب على المنافس في ظروف الاحتكاك المباشر وغير المباشر.

- يظهر التفاعل بوضوح في فريق الألعاب الجماعية التي تكون الكرة هي أداة اللعب مثل كرة القدم والسلة واليد والهوكي... وغيرها، ففي هذه الألعاب يتضح التفاعل من خلال علاقة اللاعبين بالكرة، فاللاعب المستحوذ عليها يكون هو مركز اللعب، والمكان المتواجد به هذا اللاعب يطلق عليه بؤرة اللعب وهي مركز الاتصال والارتباط بين لاعبي الفريق، ومن هذا المنظور أشار شيلدون سترايكر *Sheldon Stryker* إلى أنّ الكلمتين تفاعل واتصال تعنيان نفس الشيء؛ وذلك لأنه لا يمكن أن يقوم تفاعل في غيبة الاتصال، كما لا يمكن أن يقوم الاتصال بدون تفاعل.

- وعموماً فإنّ الفريق الرياضي الناجح هو ذلك الفريق الذي يتميز بارتفاع مستوى الاتصال والتفاعل بين لاعبيه سواء كان هذا التفاعل حركياً أو اجتماعياً، حيث إنّ ارتفاع مستوى الاتصال والتفاعل في الفريق يؤدي بدوره إلى ارتفاع المسؤولية الجماعية، كما أنّ إنجاز الفريق هو محصلة لاتصال وتفاعل أعضائه.

1.2. مهارات التفاعل:

يحدث التفاعل بين أعضاء بين أعضاء الفريق من خلال خمس مهارات أساسية تتم حسب الترتيب التالي:

- الاتصال:

إنّ الاتصال المباشر والمكثف بين أعضاء الفريق هو المحك الأول لعملية التفاعل بينهم، ومن ثم فإنّ عدد مرات التدريب وكثافة كل وحدة تدريبية للفريق من أجل تدعيم الاتصال بينهم هي المعول الأول لتكوين التفاعل الحركي بينهم، كما وإنّ زيادة فرص اللقاء بين أعضاء الفريق خارج حدود الملعب هي أيضاً من المحددات الأولى في تفاعلهم الاجتماعي، ويساعد الاتصال الحركي في الملعب، وكذلك الاتصال الاجتماعي خارج حدود الملعب، على وحدة الفكر بين أعضاء الفريق، والتوصل إلى السلوك التعاوني خلال التدريب والمباريات، وإلى التماسك في حالات الأزمات التي قد يتعرض لها الفريق.

- التوقع:

يعرف التوقع بأنه الاستعداد العقلي للاستجابة لمثير، فسلوكنا دائماً نحو الآخرين يكون تبعاً لما نتوقعه منهم وتبعاً لما يتوقعونه منا، فلاعب كرة القدم يمرر الكرة في الاتجاه والوقت الذي يعتقد أنّ زميله سيستفيد من الكرة في هذا الموقع من الملعب وفي هذا الوقت، كما أنّ نفس اللاعب قد يجري في اتجاه آخر بعد التمرير لأنه يتوقع أنّه الاتجاه المناسب الذي يحتاج الزميل إلى تمرير الكرة إليه. كما أنّ اللاعب يتصل تليفونياً بزميله لتنهئته بعيد ميلاده، إنّما يتوقع أنّ هذه المكالمة ستدخل إلى قلبه السرور وتزيد من أواصر المحبة والصدقة بينهما.

وإذا كان التوقع هو المحدد للسلوك، فهو أيضاً عامل هام في تقييمه، ذلك أنّ تقييم السلوك يتم على أساس التوقع، فسلوك اللاعب في الفريق يقيمه ذاتياً من خلال ما يتوقعه من طريق استقبال زملاء له، سواء كان هذا السلوك حركياً أو اجتماعياً. وتؤدي معرفة أعضاء الفريق لبعضهم البعض إلى التحكم في سلوكهم تجاه بعضهم طبقاً لما يتوقعه كل منهم من الآخر.

- إدراك الدور:

تتعدد الأدوار التي يؤديها اللاعب داخل الملعب وخارجه تبعاً لتعدد المواقف التي يتعرض لها، وتزداد إجابة اللاعب للأدوار التي يقوم بها كلما تكررت المواقف التي تستدعي هذه الأدوار. فلاعب كرة السلة مثلاً عندما يتواجد في موقع معين في الملعب، فإنّ وجوده في هذا الموقع يفرض عليه أداء دور معين، وكلما تدرّب اللاعب على هذا الدور تعمق في إدراكه وإدراك أدوار زملائه الآخرين الذين يشاركونه العمل في هذا الموقع من الملعب، وكلما زادت المعرفة بالدور الشخصي ودور الآخرين سهل التفاعل بينهم داخل الملعب. ونفس المثال السابق ينطبق على الدور الاجتماعي للاعب خارج نطاق الملعب، فإذا أدرك دوره الاجتماعي في الفريق وأدرك أدوار زملائه ومدربه كلما كان تفاعله الاجتماعي معهم أفضل وأعمق.

- رموز الاتصال:

يتم الاتصال والتوقع ولعب الدور بفاعلية عن طريق الرموز ذات الدلالة المشتركة لأعضاء الفريق. ففي التفاعل الحركي تكون مهارات اللعب والتوقع ولعب الدور هي محك الاتصال، أما في التفاعل الاجتماعي فتكون اللغة وتعبيرات الوجه وإشارات اليدين وغيرها هي المحك. ومن هنا تكمن أهمية تدريب الفريق على أكبر قدر من المهارات الخاصة باللعب موضوع نشاط الفريق، وتكمن أيضاً أهمية المعايير التي تحدد أسلوب التخاطب بين المدرب واللاعبين من جهة، وبين اللاعبين بعضهم البعض من جهة أخرى، وذلك من أجل كل من التفاعل الحركي والتفاعل الاجتماعي بين أعضاء الفريق الرياضي.

- التقويم:

تتخلل العمليات الأربع السابقة عملية تقويم اللاعب لسلوك زملائه من ناحية وما استطاع أن يحصل عليه من إشباع من اتصاله بهم من ناحية أخرى.

ففي كل عملية من عمليات التفاعل السابقة، يقيم اللاعب سلوكه وسلوك الآخرين حياله، وعلى ضوء هذا التقييم يعدل من طريقة اتصاله، ويعدل من مستوى توقعه، ويزداد إدراكه بدوره ودور زملائه، وقد يعدل من رموز اتصاله معهم سواء الحركية أو الاجتماعية. وفي كل عملية من هذه العمليات الأربع أيضاً يقيم اللاعب نفسه، وهذا التقييم يدور حول مدى إشباعه ومدى تحقيق أهدافه الذاتية التي يسعى إليها من خلال التفاعل.

3. خصائص الاتصال:

- التلقائية: يحدث الاتصال بشكل تلقائي بين أفراد المجتمع، حيث يكون الأفراد مدفوعين إليه بفعل الطبيعة الاجتماعية.
- الانتشار: يعد الاتصال ظاهرة عامة تنتشر على مستوى الأفراد والمجموعات دون استثناء.
- الموضوعية والواقعية: يخضع الاتصال لعوامل موضوعية، إذ لا يمكن للإنسان إخفاء مشاعره بالكامل، فهو كائن اجتماعي مرتبط بواقعه وجدوره.
- الترابط: يعد الاتصال وسيلة أساسية لتحقيق التماسك والانسجام بين الأفراد والمؤسسات في المجتمع.
- الجاذبية: يتمتع الاتصال بجاذبية خاصة تدفع الإنسان إلى توسيع شبكته علاقاته مع زملائه وأصدقائه وتعزيزها باستمرار.
- الطبيعة التاريخية: بدأ الاتصال بالمواجهة المباشرة (المقابلة)، ثم تطور إلى استخدام الكتابة، وصولاً إلى الوسائل السمعية والبصرية الحديثة.

4. الوسائل الأساسية للاتصال:

- المرسل (المصدر): هو الشخص الذي يبدأ عملية الاتصال بإرسال الفكرة أو الرأي أو المعلومات.
- الرسالة: هي المعنى أو الفكرة أو المحتوى الذي ينقله المصدر إلى المستقبل.
- المستقبل: هو المتلقي فهو الذي يستقبل الرسالة ويقوم بتفسير الرموز وإدراك المعنى في إطار العمليات العقلية.
- الوسيلة: هي من خلالها يتم نقل الرسائل من المرسل إلى المستقبل.
- التشويش: عائق يحاول دون القدرة على الإرسال أو الاستقبال.
- رجوع الصدى: أو ما يسمى التغذية المرتدة هو التأكد من وصول الرسالة على المستقبل بالصورة المرجوة.

5. أنواع الاتصال:

➤ عدد المشاركين:

أ. الاتصال الجمعي: يتم بين شخص واحد ومجموعة من الأفراد، يجمعهم مكان واحد أو علاقة واحدة كالفريق الرياضي.

ب. الاتصال الشخصي: وهو الاتصال مع شخص أو أكثر يكون مع الأصدقاء أو الاتصال داخل قاعة الاجتماعات.

ج. الاتصال الجماهيري المستقبل: هو الجماهير غير المتجانسة وفي أماكن غير محدودة.
➤ **مدى الرسمية:**

بالنسبة للاتصال الرسمي هو الذي يتم بين المستويات الإدارية المختلفة في هيئة أو مؤسسة بالطرق الرسمية، أما الاتصال غير الرسمي يعتمد على العفوية و التلقائية أي يتم التفاعل بطريقة غير رسمية بين العاملين بتبادل المعلومات من خارج منافذ الاتصال الرسمية.

➤ **نوع الوسائل المستخدمة:**

اتصال لفظي: يعتمد على اللفظ والكلمات حيث تتمثل في الكلام، الحديث، الكتابة، المذكرات، التقارير، الكتب، الصحف، أما **الاتصال غير اللفظي:** فهو يعتمد على الوسائل غير المكتوبة، المحاضرات، الندوات، **المناظرة.**

➤ **مقدار التفاعل بين المرسل والمستقبل:**

قد يكون التفاعل مباشر وجه لوجه وغير مباشر.

➤ **اتجاه وخط سير الاتصال:** ينقسم إلى:

أ. اتصال هابط: عملية التفاعل تبدأ من الرؤساء وتتجه إلى المرؤوسين.

ب. اتصال صاعد: عكس الاتصال الهابط أي من أسفل إلى أعلى.

6. أشكال الاتصال:

يمكن تصنيف أشكال عملية الاتصال كما يلي:

- على شكل رموز - اللفظية وغير اللفظية: يستعمل الرموز ويستطيع أن يتفاهم مع غيره بالحركة والاشارة.

- على شكل وسائل اتصال سمعية بصرية: **يستعمل فيها وسائل التصوير حقيقة أو معنى.**

7. المراحل التي تمر بها عملية الاتصال:

- مرحلة الإدراك: يسمع المرء المستقبل عن الوسيلة الجديدة وما الغرض منها.

- مرحلة الاهتمام: يهتم المستقبل بمعرفة المزيد من المعلومات.

- مرحلة التقييم: يقوم بتقييم العمليات التفصيلية.

- مرحلة المحاولة والتجربة: دور المرسل هو تشجيع المستقبل وذلك عن طريق الاتصال الشخصي

- مرحلة الممارسة: يقوم الفرد فعلاً باستعمال الوسيلة التي تم اختيارها وممارستها.

8. أهداف الاتصال:

نقل المعلومات، الحصول على المعلومات، الحصول على أفكار جديدة، اتخاذ القرارات، تحقيق الهدف المقصود، تنمية واستثمار العلاقات الاجتماعية داخل الفريق.

9. الاتصال الرياضي (الاتصال في المجال الرياضي):

يُعرف الاتصال في المجال الرياضي بأنه عملية تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بين الأفراد أو الجماعات داخل البيئة الرياضية، بهدف تحقيق الفهم المشترك والتنسيق بين اللاعبين والمدربين والإداريين والجماهير. ويشمل الاتصال في الرياضة عدة أشكال، منها الاتصال اللفظي وغير اللفظي، والاتصال الشخصي والجماعي، إضافة إلى الاتصال عبر الوسائل الحديثة مثل وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي.

بعض التعريفات الأكاديمية للاتصال الرياضي:

- "الاتصال في الرياضة هو العملية التي يتم من خلالها نقل المعلومات والتعليمات بين المدرب واللاعبين، أو بين أعضاء الفريق الواحد، لتحقيق أهداف التدريب والمنافسة بأفضل صورة ممكنة".
- "الاتصال الرياضي هو تبادل الرسائل اللفظية وغير اللفظية التي تؤثر في الأداء الرياضي والعلاقات داخل الفرق وبين الفرق الأخرى".

1.9. أهمية الاتصال في المجال الرياضي:

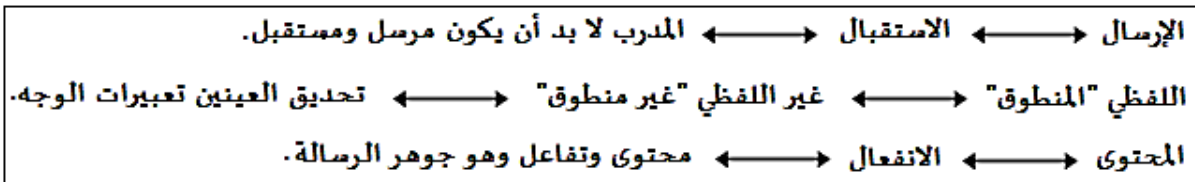
- تحسين الأداء الرياضي: يساعد الاتصال الفعال بين المدرب واللاعبين في توجيههم بشكل صحيح وتحفيزهم لتحقيق أفضل النتائج.
- تعزيز التعاون الجماعي: يساهم الاتصال الواضح في خلق روح الفريق وتنسيق الأدوار بين اللاعبين.
- تقليل النزاعات: الاتصال الجيد يساعد في حل المشكلات داخل الفرق الرياضية وتجنب سوء الفهم.
- تعزيز الحضور الإعلامي: يُستخدم الاتصال الفعال في إدارة العلاقات العامة والتفاعل مع وسائل الإعلام لنشر أخبار الفريق وتعزيز شعبيته.

2.9. خطوات عمليات الاتصال الرياضي:

- المدرب يختار الرسالة: رموز شفوية، رموز مرئية، رموز حركية (أنّ جميعها قابلة للتوصيل).
- اللاعبون يستقبلون الرسالة: يتطلب التركيز.
- اللاعبون يفسرون الرسالة: ترجمة الرسالة.
- استجابة اللاعبين: التفاعل مع مضمون الرسالة.

3.9. ماذا يعني الاتصال (أسلوب التفاعل) مع اللاعبين "أبعاد الاتصال الثلاثة":

هناك ثلاث أبعاد لعملية الاتصال يوضحها الشكل (1)، والاتصال لا يتضمن إرسال الرسالة فقط، ولكن يشمل أيضاً استقبالها، الكثير من المدربين يتميزون بالمهارة في إرسال الرسالة - توجيه تعليمات - إلى الرياضيين ولكنهم لا يجيدون استقبال الرسالة، مثل الاستماع إلى اللاعبين.



شكل (1) يوضح الأبعاد الثلاثة للاتصال بين المدرب واللاعب

والبعد الثاني للاتصال يتكون من وسائل غير لفظية، إضافةً إلى وسائل لفظية، ومن ذلك ملامح الوجه التي تعبر عن السعادة، أو بعض الإشارات التي تعكس العدوان، أو بعض الأفعال التي تظهر العطف، إنّ هذه النماذج توضح المقصود بالاتصال غير اللفظي.

هذا، وتقدر الاتصالات غير اللفظية بما يزيد على 70% من عملية الاتصال.

إنّ أغلب الناس يحاولون اظهار المزيد من السيطرة على جوانب الاتصال اللفظي أكثر من الاتصال غير اللفظي، وهذا الأمر يحدث بالنسبة للمدربين، وحيث أنّ المدرب غالباً ما يكون تحت الملاحظة من قبل اللاعبين والإداريين والآباء والجمهور فإنّه يجب أن يهتم كذلك بالاتصال غير اللفظي.

أما البعد الثالث للاتصال فإنّه يتضمن كلاً من **المحتوى** *Contenu* و**الانفعال** *Les Emotion* ويعني المحتوى مادة الرسالة، بينما الانفعال يعني كيف تشعر بالنسبة لها. هذا، ويعبر عن المحتوى بشكل لفظي، بينما التعبير عن الانفعال يكون غير لفظي.

حيث أنّ المنافسة الرياضية غالباً ما تكون مصدراً للضغط على المدرب، فإنّ ذلك يزيد من مسؤوليته في التحكم والسيطرة على كل محتوى (مادة الرسالة) والانفعال (مشاعره نحو الرسالة) عند الاتصال. وبشكل عام فإنّ المدربين يتميزون بدرجة أكبر في مهارة الارسال - اللفظي، المحتوى - بينما هم غالباً لا يجيدون مهارة الاستقبال - غير اللفظي - الانفعال).

ولكن يمكن من خلال التمرين والاهتمام أن يطور المدرب أبعاد مهارات الارسال المختلفة بشكل متساوٍ. وفيما يلي نوضح كيف تتم عملية الاتصال بين المدرب واللاعب:

- لديك تفكير معين (أفكار، مشاعر، رغبات) تريد أن تنقله إلى اللاعب.
- ترجمة هذا التفكير إلى رسالة ملائمة لنقلها للاعب.
- نقل الرسالة خلال بعض القنوات (لفظي - غير لفظي).
- استقبال اللاعب إلى الرسالة إذا انتبه إليه.
- تفسير اللاعب لمعنى الرسالة (يتوقف ذلك على فهم محتوى الرسالة .. ومقصودك من الرسالة ..).
- استجابة اللاعب للرسالة.

4.9. قنوات الاتصال الرياضي:

أ. الاتصال المنطوق "المتحدث":

➤ الألفاظ المختارة للتحدث.

➤ طريقة اخراج الألفاظ (يعني أسلوب التحدث).

ب. الاتصال غير المنطوق (الحركات الصادرة عن الجسم): مثل العينان، الوجه، أعضاء الجسم، القوام ككل.

5.9. أسباب ضعف فاعلية الاتصال الرياضي:

إنّ المشكلة تقع على عاتق المدرب أو اللاعبين أو كليهما معاً:

- اللاعبون لم يستقبلوا الرسالة لأنهم لم يعطوها انتباههم.
- محتوى الاتصال خاطئ بالنسبة للموقف.
- توصيل الرسالة لم يكن جيداً، فوصلت بغير معناها المقصود.

- حاجة اللاعبين للاستماع الجيد أو أنّ مهارات الفهم غير كافية.
- اللاعب فهم الرسالة لكن لم يستطع ترجمتها.
- الرسالة لم تكن متوافقة أو أسرع من اللازم.

6.9. مهارات الاتصال خلال التدريب الرياضي:

يحتاج إلى إجادة مهارات الاتصال وبكفاءة في مواقف عديدة منها:

- إقناع اللاعب بفائدة وأهمية البرنامج التدريبي.
 - مساعدة اللاعب على أداء مهارات جديدة .
 - **استثارة** الدافع والتعبئة النفسية للفريق .
 - حل بعض المشكلات أو الصراع بين لاعبي الفريق.
- * **كيف يحدث هذا الاتصال الرياضي:** الاتصال مع اللاعبين يتضمن الخطوات التالية:
- ترجمة الأفكار في شكل رسالة.
 - استقبال الرسالة ومحاولة تفسيرها .
 - نقل الرسالة إلى المستقبل (اللاعب) عبر قناة الاتصال.
 - أن تقرر ارسال رسالة عن شيء معين للاعب.

* ومن مهارات الاتصال بالنسبة للمدرب الرياضي:

- الاحترام: تقديم المدرب التشجيع في حالة الفوز فقط.
- التعامل الإيجابي: تقديم عبارات إيجابية وسلبية يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس.
- توجيهات الأداء: تصحيح الخطأ، نقد اللاعب، تبديل اللاعب.

7.9. مهارات الاتصال المرغوبة في قيادة التدريب وتطويرها:

- يعتقد كثير من المدربين أنّ كل رسائلهم الاتصالية جيدة في حين يكون ذلك غير صحيح.
- كل إيماة أو إشارة أو قول يصدر من المدرب داخل أو خارج الملعب هو شكل من أشكال الاتصال ومحسوب عليه، فكيفية السير وكيفية الاقتراب من الآخرين وأسلوب التحدث، فالانطباعات التي يأخذها كل من هم في المجال الرياضي مرتبطة بكل ما يصدر عنه.

• فيما يلي نبرز مهارات الاتصال المرغوبة والتي يجب أن يجيدها المدرب وكيفية تطويرها:

أ- إيجابية الاتصال:

- يركز الاتصال الإيجابي على المدح ومكافأة اللاعبين لتعزيز وتقوية السلوكيات المرغوبة.
- "الاتصال الإيجابي" من أهم مهارات الاتصال على الإطلاق، ويمكن استخدامها في أي مظهر من مظاهر الحياة. في الوقت الذي يستخدم "الاتصال السلبي" العقاب والنقد للتعامل مع السلوكيات غير المرغوبة.
- "الاتصال الإيجابي" من أهم المهارات التي يستخدمها المدرب حتى في مظاهر الحياة العادية الأخرى.

- يساعد "الاتصال الإيجابي" اللاعبين على تقييم أنفسهم كأفراد وهو ما يعكس عليه صفة المصادقية في حين يعكس الاتجاه السلبي خوفهم من الفشل ويقلل من تقدير الذات ويحطم المصادقية.
- على المدرب ملاحظة أنّ "الاتصال الإيجابي" لا يعني أن يتجاهل السلوك غير المرغوب فيه، ولكن في بعض الأحيان يمكن استخدام النقد والعقاب، ولكن استخدامهما يجب أن يتم بصورة بناءة.
- استخدام الاتصال المنطوق وغير المنطوق ضروري في الاتصال الإيجابي نظراً لمقدرة الاثنان على توصيل الرسالة بصورة متكاملة يفهما الآخرين.
- على المدرب أن يقيم نفسه ليعرف ما إذا كان اتصاله إيجابياً أم سلبياً.
- إذا لم يكن المدرب متأكداً من أسلوب اتصاله إيجابياً أم سلبياً أن يسأل صديقاً له راقبه خلال القيام بتدريب الفريق، مع مراعاة أن يكون هذا الزميل شجاعاً وصديقاً جيداً.
- تحويل الاتصال السلبي إلى "اتصال إيجابي":

فيما يلي عدد من النصائح يمكن أن يجربها المدرب لتحويل الاتصال السلبي إلى اتصال إيجابي:

- أولاً يجب أن يكون لدى المدرب الرغبة في تغيير أسلوب الاتصال.
- التدريب على الاتصال الإيجابي ليس فقط خلال تدريب الفريق ولكن في كافة تعاملات الحياة مثل العمل والمنزل والأصدقاء... إلخ.
- على المدرب العمل على تقييم اتصاله بصفة مستمرة، وأخذ مشورة الأصدقاء في ذلك.

ب- مصادقية الاتصال:

■ فقد مصادقية الاتصال:

- يفقد المدرب مصادقية اتصاله لواحد أو أكثر من الأسباب التالية
- التحدث بأسلوب جاف أو يتسم بالهجوم أو بأسلوب ينم عن التقليل من قيمة الأشياء التي تتطلب جدية أكثر أو بأسلوب اللامبالاة.
- ليس لديه قدر واف من المعلومات حول ما يحدث عنه ويظهر معرفته الكاملة لها.
- تحريف المعلومات أو المقولات أو الكذب.
- التحدث بسلبية دائماً.
- عادة التحدث في موضوعات غير مقبولة من المستمع.
- تقديم الوعود وعدم الوفاء بها.
- الاتصال بمصادقية يعكس لدى اللاعبين الاتجاه أو معرفة إلى أي درجة يمكنهم الوثوق بما يقوله المدرب.
- مصادقية الاتصال ركن ذو أهمية خاصة بل أهمها على الاطلاق في الاتصال المؤثر مع اللاعبين وخاصة البالغين منهم.
- مدرب الصغار سوف يجد معهم سهولة في التعامل، نظراً لأنّ وظيفة المدرب لها هيبة خاصة لديهم ويصدقون كل ما يقوله.

■ تطوير مصداقية الاتصال:

يمكن للمدرب تطوير مصداقية اتصاله من خلال ما يلي:

- قول الصدق، والعدالة، ووافق القول مع الفعل.
- اقتناء المعلومات حول الرياضة التي يقوم بتدريسيها، والأمانة في تقديم المعلومات التي يقنيها.
- على المدرب ان لا يعد اللاعبين إلا بما يستطيع تحقيقه.
- إظهار الدفاء والصداقة، والبحث عن القبول لدى الآخرين، والرحمة بالضعفاء.
- استخدام أسلوب القيادة الديمقراطي.
- استخدام الاتصال ذي الاتجاه الإيجابي.
- الوضوح والتلقائية والمقدرة على تطبيق المهارات التي يدرسها.

ج. إرسال رسائل اتصالية دسمة:

- يجب أن تكون الرسائل الاتصالية الموجهة للاعبين ذات معنى وتقصّد شيئاً معيناً مفيداً لهم.
- لا يكفي أبداً أن يخبر المدرب اللاعبين بأنهم أدوا أداءً خاطئاً، إذ إنّ الأهم هو تقديم المعلومات الصحيحة لهم كي يصححوا هذه الأخطاء.
- يعتقد البعض خطأً أنّ مجرد تعيينه من قبل الإدارة مدرباً فإنّه يملك سلطات إصدار الأحكام على اللاعبين وينقد أدائهم فقد، ويخرج رسائل ليس لها علاقة بالأداء الصحيح للاعبين.
- المدرب مثل الطبيب عليه أن يشخص المرض ويصف الدواء، وليس التشخيص فقط.
- بعض المدربين يستخدمون الاتصال ذا الاتجاه السلبي مقلدين أولئك المدربين الذين عملوا تحت قيادتهم سابقاً.

■ لتطوير "دسامة الرسالة الاتصالية" يتم التركيز على ما يلي:

- شخّص الخطأ وقدم المعلومات المفيدة.
- التحدث في الجزئية المتعلقة بالموضوع وعدم الخروج عنها.
- قدم معلومات دقيقة رفيعة المستوى.
- لا توقع عقوبة على اللاعبين دون الاستماع إلى وجهة نظرهم فقد يكون لديهم العذر.
- مراعاة حالات الأداء غير الموفق في حالة معرفة اللاعب سبب الخطأ.
- مدح السلوك إذا ما كان جيداً، واخبار اللاعب بأسباب الأداء الصحيح إذا كان الأمر يتطلب ذلك.
- التقليل قدر الإمكان من استخدام أسلوب الأمر لأنّه يشعر اللاعبين بعدم الارتياح ويجعلهم ميالين للحذر والتحفز في بعض الأحيان.
- التمهّل في إصدار الأحكام على الأداء فهناك دائماً وقت لذلك.
- تقويم اللاعبين يكون مركزاً على الأداء وليس عليهم ككل، أي يكون مركزاً على السلوك الحالي فقط، وليس على السلوك العام.

د. توافق رسائل الاتصال مع التصرف:

■ من السهل أن يعظ المدرب اللاعبين بإرشادات للتعرف بشكل معين ثم يسلك هو سلوكاً مختلفاً عن ذلك، ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- يطلب من اللاعبين إظهار التحكم الانفعالي خلال المنافسة ويظهر هو عكس ذلك.
- يطلب المحافظة على القوام والصحة الجيدة وفي نفس الوقت يكون غير محافظ على بدنه رشيقياً أو يكون معتاد التدخين مثلاً.
- يطلب من اللاعبين الثقة في النفس خلال المباريات ويظهر هو عكس ذلك خلاها أو يوبخهم على أخطائهم.

■ من الضروري أن تكون تصرفات المدرب متوافقة مع ما يطلبه من اللاعبين.

هـ. الاستماع الجيد:

■ قد يبدو أنّ الاستماع أمر سهل ولكن في الحقيقة هو أمر صعب جداً.

■ أسباب الاستماع الرديء من جانب المدرب ترجع إلى ما يلي:

- أنّ المدرب يعتقد أنه يفهم كل شيء وأنّ لاعبيه لا يفهمون شيئاً وعلمهم الاستماع.
- المدرب دائماً مشغول بإعطاء الأوامر والحديث ولا يعطي اللاعبين فرصتهم.
- مهارة حسن الاستماع تسبب نسبة كبيرة من فشل عملية الاتصال.
- إذا كان الاستماع الرديء صفة من صفات المدرب فهذا يعني أنّ لديه مشكلات كثيرة في قيادته للفريق.
- قد يضطر اللاعبون إلى أن يسلكوا سلوكاً خاطئاً لشد انتباه المدرب لإجباره على الاستماع إليهم.
- إذا ما شعر اللاعبون بأنّ المدرب لا يهتم بحديثهم وأتهم مهملون في هذا الجانب فقد يضطرون إلى تفادي الحديث معه.

■ تطوير مهارة الاستماع:

يمكن للمدرب تطوير مهارة الاستماع من خلال ما يلي:

- أن يكون لدى المدرب الدافع لتحسين مهارة الاستماع.
- تجنب مقاطعة اللاعب، وقد يرجع سبب ذلك إلى توقع ما سوف يقوله وربما يكتشف أنّ ما سوف يقوله (يرسلونه في رسالة) مختلفاً تماماً عما يدور في ذهنه.
- على المدرب التركيز على الاستماع، فربما تقال بعض الكلمات وتمر دون انتباه، وبذلك يكون المدرب مستمعاً غير جيد، لأنّ اللاعبين سيخطر ببالهم أنّه لم يكن معهم.
- على المدرب البحث عن معنى الرسالة ككل أكثر من التركيز في تفاصيلها، وخاصة في حالة عدم الاتفاق. ففي الغال يركز المدرب على التفاصيل التي يمكن أن يهاجم منها، مما يفشل في الاستماع إلى النقاط الرئيسية للرسالة.

- على المدرب احترام لاعبيه في المشاركة بوجهة نظرهم.

- على المدرب الاستماع للاعبين ليس فقط في مشكلاتهم ولكن أيضاً في إنجازاتهم ونجاحاتهم.

■ الاستماع النشط وغير النشط:

هناك نوعان من الاستماع كما يلي:

- الاستماع النشط: وهو الاستماع الذي يتفاعل فيه المدرب مع اللاعب بإظهار بعض البراهين التي تظهر فهمه له، وهو يعرف اللاعب أنّ أفكاره مفهومة ويؤكد رغبة المدرب في المساعدة.
- الاستماع غير النشط: وهو استماع المدرب مع بقائه ساكناً. وقد يكون هذا النوع مفيداً في بعض الأحيان، وقد يعتقد اللاعب أنّه يزن الحديث في رأسه، ومع ذلك فالسكون لا يظهر **الدفء**.

و. كفاءة الاتصال غير المنطوق:

- إنّ حركة العينين والوجه وحركة الجسم ككل وأجزائه واللمس ووضع الجسم والفراغ بينه وبين المتحدث كلها مؤثرات في إرسال واستقبال الرسائل غير المنطوقة، وكلها تستخدم كمهارات اتصال في الملعب وخارجه وفي الحياة بشكل عام.
- تطوير مهارات الاتصال غير المنطوق:

لتطوير مهارات الاتصال غير المنطوق يتبع ما يلي:

- أن يشعر المدرب بأنّ الاتصال غير المنطوق أمر مهم ومؤثر في كافة عمليات الاتصال.
- أسأل الزملاء المخلصين حول فاعلية اتصالاتك غير المنطوق واستمد منهم نقاط الضعف فيه وحاول تطويره.
- حاول أن تطور مفردات الاتصال غير المنطوق من خلال التدريب العملي عليها.

8.9. المدرب الناجح وأسس توصيل المعلومات إلى اللاعبين واستقبالها منهم:

- المدرب الناجح مدركاً لأسس توصيل المعلومات إلى لاعبيه، ومدركاً أيضاً لأسس استقبال المعلومات منهم، فقد درس فوائد الاتصال الجيد في عمليات التدريب الرياضي.
- وهو يفهم تماماً مفهوم مصطلح الاتصال والذي يعني ببساطة "عملية نقل المعلومات والأفكار والمهارات والأحاسيس بواسطة رموز".
- المفهوم السابق عرضه للاتصال يعني انتقال وتبادل الأفكار والأحاسيس وغيرها من المدرب إلى أحد لاعبيه، أو إلى آخرين من خلال قنوات معينة، ثم استقبال أفكارهم أو معلوماتهم أو أحاسيسهم، ثم ترجمتها.

أولاً: المدرب الناجح يستخدم عمليات الاتصال بفاعلة:

- المدرب الناجح متأكد من أنّ عمليات التدريب كلها تعتمد على تبادل الأفكار والأحاسيس والمعلومات بينه وبين لاعبيه خارج وداخل الملعب من جهة، وبينه وبين كافة الأفراد المعنيين بأحوال الفريق من إداريين وأفراد المجتمع ورجال الإعلام من جهة أخرى، لذا فإنّه يعلم أنّ للاتصال شأن في تحديد درجة نجاحه في أدائه لمهتمة.
- إذن يصبح من المسلمات الآن أنّ "المدرب الناجح متصل جيد".

ثانياً: المدرب الناجح يعرف الأبعاد الرئيسية للاتصال:

- المدرب الناجح يعرف أنّ كل رسالة مرسلة سواء من جانبه أو من جانب أحد لاعبيه لابد وأن تحتوي على قناتين أساسيتين هما الإرسال والاستقبال، وأنّ الرسالة لا تكتمل بدونهما.
- فهو يعرف تماماً أنّ ليس مجرد تحدّثه إلى لاعب فإنّه بذلك يكون قد أكمل المهمة المطلوبة، ولكنّه متأكد تماماً من أنّ توصيل الرسالة يجب أن يتم بأفضل درجات الجودة حتى يتحقق الهدف منها.
- وهو يعلم لأنّه لكي يكون الاتصال مكتملاً فلا بد من توافر كل من الإرسال والاستقبال كبعد رئيسي كما يلي:

1. الإرسال:

- يعني توصيل الرسالة المطلوب توصيلها من المرسل (مدرب أو لاعب) إلى المستقبل (لاعب أو مدرب).
- إرسال الرسالة يجب أن يتم بأفضل درجات الجودة حتى يتحقق الهدف منها.

2. الإستقبال:

- يعني استقبال الرسالة المعنية من المستقبل (لاعب أو مدرب) المرسلة من المرسل (مدرب أو لاعب).
 - إرسال الرسالة يجب أن يتم بأفضل درجات الجودة حتى يتحقق الهدف منها.
- مما سبق نستنتج أنّ مجرد إرسال رسالة فقط من جانب المدرب إلى اللاعب أو استقبال الرسالة فقط شيء لا يكفي للحكم على أنّ الاتصال قد تم بنجاح.

ثالثاً: المدرب الناجح درس ويستخدم أساليب الاتصال الفعالة:

- المدرب الناجح يدرك تماماً أنّ هناك عدة أساليب للاتصال مثل الاتصال المنطوق (استخدام الألفاظ)، والاتصال غير المنطوق (استخدام التعبيرات المختلفة).
- وهو يستخدم الاتصال المنطوق بكفاءة إذ أنّه حريص على الاختيار الجيد للمعاني المطلوب توصيلها للاعبيه، ويضع في اعتباره الترتيب الجيد للكلمات.

رابعاً: المدرب الناجح درس ويستخدم الأسس المرعية عند التحدّث إلى لاعبيه:

عند تحدّث المدرب الناجح إلى لاعبيه فإنّه يراعي الأسس التالية:

- مراعاة تناسب سرعة التحدّث مع الموقف.
- مراعاة أن يتسم الحديث بالثقة.
- استخدام نغمة الصوت المناسبة.
- مراعاة درجة عمق الصوت.
- مراعاة درجة هدوء الحديث.
- مراعاة درجة إطالة الحديث.
- مراعاة درجة قوة الصوت.
- مراعاة استخدام التنويع في درجة الصوت.
- مراعاة وضوح الصوت.

خامساً: المدرب الناجح درس ويستخدم الأسس المرعية عند استخدام الاتصال غير المنطوق مع لاعبيه:

عند اختيار المدرب الناجح للاتصال غير المنطوق مع لاعبيه فإنه يراعي أن تتم التعبيرات من خلال كل من العينين والوجه وأعضاء الجسم المختلفة وقوام الجسم ككل كما يلي:

1. استخدام العينان:

- ✓ مراعاة تركيز النظر.
- ✓ مراعاة جهد النظر.
- ✓ مراعاة المدة الزمنية لتوجيه النظر.
- ✓ مراعاة حالة الأجزاء المحيطة بالعينين.

2. استخدام الوجه:

- ✓ مراعاة توافق الحالات التالية مع المطلوب توصيله من الرسالة: (الرضا - السعادة - التعجب - السخط - الغضب - التقزز - الحزن - القلق - الضيق).

3. استخدام أعضاء الجسم:

- ✓ الرأس - اليدين - الذراعين - الكتفين - الساقين).
- تشير كافة هذه الأجزاء إلى حالة من الحالات التالية: (الرفض - الرضا - الميل نحو الموافقة).

4. استخدام قوام الجسم ككل:

- يظهر الحركات التالية: (الرضا - السعادة - الضيق - السخط).

سادساً: المدرب الناجح درس ويستخدم الأسس التي تجعل الاتصال إيجابياً:

المدرب الناجح يحرص دائماً على أن يكون اتصاله إيجابياً، وذلك من خلال تطبيق الأسس التالية:

- التركيز على مدح اللاعبين لتقوية وتعزيز الأداء والسلوكيات المطلوبة.
- الحرص على استخدام كافة أساليب الاتصال لتوصيل الرسائل بأفضل كفاءة.

سابعاً: المدرب الناجح يتسم بحسن الاتصال ويبتعد عن سوء الاتصال:

1. يتمثل حسن الاتصال من جانب المدرب الناجح فيما يلي:

- عدم الوعد بما لا يمكن تحقيقه.
- قول الصدق.
- إظهار الدفء والصدقة والود عند التواصل مع لاعبيه.
- الأمانة في تقديم المعلومات المقدمة للاعبين أو الآخرين.
- الرحمة بمن يكونوا في موقف ضعف.
- البحث عن القبول لدى الآخرين في إطار تربوي.

2. يتمثل سوء الاتصال من المدرب فيما يلي:

المدرب الناجح يعرف مواقف سوء الاتصال ويبتعد عنها، وهي كما يلي:

- التحدث للاعبين أو الآخرين بأسلوب جاف.
- التقليل من أهمية الحديث.
- تحريف المقولات أو المعلومات أو الكذب.
- عدم الإلمام الكافي بالمعلومات وادعاء المعرفة دون إلمام تام بالموضوع الذي يتم التحدث فيه.
- التحدث بسلبية.
- تقديم الوعود وعدم الوفاء بها.
- التحدث في موضوعات غير مقبولة من اللاعبين أو المستمعين بشكل عام.

ثامناً: المدرب الناجح يستخدم أسس تطوير رسائله الاتصالية:

- المدرب الناجح يعمل دائماً على تطوير رسائله الاتصالية من خلال استخدام الأسس التالية:
- يشخص الخطأ لدى اللاعبين ثم يقدم المعلومات المفيدة.
- يقدم المعلومات المفيدة الدقيقة رفيعة المستوى للاعبيه ولزملائه.
- يستمع جيداً لوجهات نظر لاعبيه، ولا يصدر أحكامه دون دراسة كافة وجهات النظر.
- يراعي ظروف اللاعبين في الأداء غير الموفق.
- يقدم التغذية الراجعة في التوقيت الصحيح.

تاسعاً: المدرب الناجح يراعي أسس توافق رسائله الاتصالية مع تصرفاته:

المدرب الناجح دائماً ما تتوافق تصرفاته مع رسائله الاتصالية، إذ أنه يراعي دوماً هذا التوافق من خلال اتباع الأسس التالية:

- إذا طلب من اللاعبين التحكم في انفعالهم، فيجب أن يظهر ذلك هو فعلاً ويطبقه.
- إذا ما طلب من اللاعبين مثلاً أن يحافظوا على صحتهم فيجب ألا يدخن.
- إذا ما طلب من اللاعبين التحلي بالثقة في النفس فعليه أن يكون أولاً واثقاً من نفسه.

عاشرًا: المدرب الناجح يطبق أسس الاستماع الجيد للاعبيه:

- يعتقد بعض المدربين أن الاستهتار خلال الاستماع لرسائل اللاعبين هو أمر طبيعي، ولكن هذا في الحقيقة أمر يقلل من ثقة اللاعبين في مدرّهم، ويخبرهم مقدماً باستهتار المدرب بالحديث معهم.
- إذا كان الاستماع الرديء صفة من صفات المدرب فهذا يعني أن لديه مشكلة ويجب عليه أن يسرع في حلها فوراً

- إذا ما وجد اللاعبون لا يهتم بالحديث معهم فقد يضطّروهم هذا لتجنب الحديث معه.

■ مما سبق نستنتج أنّ المدرب الناجح يستخدم دوماً أسس الاستماع الجيد للاعبيه وهي كما يلي:

- عدم الاستهتار بحديث اللاعبين معه.
- مراجعة أسلوب استماعه لحديث لاعبيه له، والعمل على تحسين أسلوب الاستماع إذا ما تطلب الأمر ذلك.

حادي عشر: المدرب الناجح يحاول دائماً تطوير أسلوب استماعه:

فيما يلي عدد من الأساليب التي يلجأ إليها المدربون الناجحون لتطوير أسلوب استماعهم:

- تجنب مقاطعة حديث اللاعبين.
- التركيز أثناء الاستماع.
- احترام وجهات نظر اللاعبين.
- استخدام الاستماع النشط (الاستماع مع التفاعل مع ما يقوله اللاعب).

ثاني عشر: المدرب الناجح يطبق أسس تطوير اتصاله غير المنطوق:

فيما يلي نعرض الأساليب التي ينفذها المدرب الناجح لتطوير اتصاله غير المنطوق:

- الاستخدام الأمثل لحركة العينين والوجه.
- الاستخدام الأمثل لحركة اليدين والذراعين خلال التدريب والمباريات.
- الاستخدام الأمثل لوضع الجسم في الفراغ.

9.9. عمليات الاتصال "التواصل" قبل - أثناء وبعد المنافسة:

هناك بعض العناصر المتعلقة بالاتصال قبل - أثناء وبعد المنافسة:

- الخطاب عشية "أمسية" المباراة: *Le discours veille de match*

تُجرى التحضيرات الذهنية بشكل أساسي أمسية المباراة أي "اليوم السابق للمباراة" أو في الأيام التي تسبق المنافسة. يجب على كل رياضي أن يعرف دوره والمهام الموكلة إليه. ويمكن للمدرب أن يطرح على الرياضي أسئلة مثل:

✓ كيف يمكنك أن تسهم في تحقيق النجاح؟

✓ ما الذي يجب أن توليه اهتمامًا خاصًا؟

✓ ما الذي تعتبره مهمًا جدًا للقيام به من وجهة نظرك؟

الهدف: إدخال اللاعب في أجواء المنافسة وتحميله المسؤولية. ولتحقيق ذلك: يتم تحديد الأهداف من خلال تقديم السياق العام (الخصم، مكان المباراة، إلخ).

- الخطاب ما قبل المباراة: *Le discours d'avant match*

يعتمد الرياضيون طقوسًا خاصة بهم قبل المباراة، وهي طقوس غالبًا ما يتم تطويرها بالتعاون مع المدرب الذهني أو المدرب الرئيسي. وتختلف هذه الطقوس من لاعب إلى آخر.

✓ *Lizarazu* - ليزارازو: "أجلس وأحاول أن أفرغ ذهني تمامًا".

✓ *Dessailly* - ديزايي: "أحاول أن أنفصل عن الأجواء، أن أفكر في شيء آخر. أتحرك، أتحدث... أتبتئ كل أنواع السلوكيات التي تساعدني على وضع الأمور في منظورها الصحيح".

✓ *Djorkaeff* - جوركايف: "أحاول أن أطرح أقل قدر ممكن من الأسئلة على نفسي، وأفكر أولًا في الاستمتاع. أغلق عيني وأتخيل صورًا جميلة لأهداف سجلتها".

✓ *Trezeguet* - تريزيغيه: "أتعامل مع كل مباراة على أنها احتفال. أفكر في الجوانب التكتيكية، وأتذكر جميع النصائح الفنية التي قدمها المدرب. أتصور نفسي في الملعب في أفضل المواقع".

وبما أنّ الرياضيين لا يكونون متقبّلين كثيرًا في تلك اللحظة، يجب أن يكون خطاب المدرب مختصرًا ودقيقًا، يُدكّر بنقاط القوة والضعف لدى الخصم، وينهي بالتركيز على نقاط قوة الفريق (يُفضّل دائمًا إنهاء الخطاب بنبرة إيجابية). يمكن للمدرب أيضًا أن يدوّن بعض الكلمات المفتاحية على ورقة، مثل: "الالتزام، الانضباط، الدفاع..."

- الخطاب بين الشوطين:

- الهدف الأول من فترة ما بين الشوطين هو الراحة. يجب على المدرب ألا يتدخل في البداية، باستثناء تشجيع اللاعبين على الاسترجاع.
- قبل العودة إلى أرضية الميدان، عليه أن يُدكّر مجددًا بالأساسيات، ويُكرر الإجراءات الرئيسية التي يجب تنفيذها، يُعيد التوجيه والتمركز، ويقترح حلولًا تقنية وتكتيكية.

- الخطاب أثناء المباراة:

- يجب أن يتدخل المدرب بأقل قدر ممكن. إذ يمكن أن تحل الإشارات الجسدية محل الكلمات: القبضة المغلقة للتشجيع "هيا"، إيماءة الرأس للدلالة على الاستمرار. الهدف من ذلك هو إيصال رسالة للاعب بأنّه حاضر خلفه ويدعمه.
- اللاعب أثناء المباراة لا يمتلك الموارد الذهنية الكافية لتلقي كل شيء وإجراء تغييرات، لذا يجب أن تكون التعليمات قصيرة ودقيقة.
- الأولوية هي نقل الثقة بقدرة الرياضي على الانتصار.
- سلوك المدرب: يجب أن يكون هادئًا، متحمسًا، واثقًا، ملتزمًا، ومحترمًا.
- دور المدرب هو الحفاظ على التوازن العصبي بين التوتر والهدوء، ورفع أحدهما أو خفضه حسب مجريات المباراة وسلوك اللاعبين.

- الخطاب بعد المباراة:

- يُلقى التدخل الأول مباشرةً في غرفة تبديل الملابس. يجب إجراء تحليل أولي للأداء فورًا.
- في حال الهزيمة، لا يجب على المدرب أن يترك اللاعب يعود إلى منزله وهو يشعر بالإحباط أو خيبة الأمل. من خلال التماهي مع اللاعبين ومشاركة مسؤولية الهزيمة (نقول: "خسرنا" بدل "خسرتم")، يتيح المدرب بذلك استخلاص الدروس مباشرة والانتقال إلى المرحلة التالية. فيقوم بتلخيص ما كان سلبيًا، ثم ما كان إيجابيًا، ما الذي افتقده الفريق، ثم ما الذي نجح في التحكم به، مع الحرص دائمًا على إنهاء الخطاب بنقطة إيجابية.
- أما في حال الفوز، فمن المهم أن يُترك المجال للتعبير عن الفرح. ويمكن للمدرب أن يتجنب إلقاء خطاب فوري، ويؤجله إلى اليوم التالي.
- ورغم أنّ النتيجة تبقى الحكم الأساسي، خاصة في المستوى العالي، فإنّ على المدرب ألاّ يقيّم المباراة فقط من خلال نتائجها، بل أن يُقيّم الجوانب المختلفة للأداء.
- كما يمكن للمدرب أن يطرح أسئلة على اللاعبين ويطلب منهم التعبير عن وجهات نظرهم. هذا المنظور يتيح لكل لاعب أن يلتزم بالسعي للتطور والتحسين.

- بعض المدربين، مثل ريمون دومينيك، يعتمدون مبدأ التقييم الجماعي: (debriefing) - (compte rendu) "تقرير - إحاطة" حيث يُطلب من كل لاعب، بشكل فردي وأمام المجموعة، أن يُعبر عن مشاعره، أدائه، ونصيبه من المسؤولية في النتيجة. (Jamel, 2015)

- ملاحظة:

- كلمة "التماهي" تعني في السياق النفسي أو الاجتماعي الاندماج أو التعاطف العميق مع شخص آخر أو موقف معين، إلى درجة الشعور وكأنك جزء منه أو أنك تمر بنفس تجربته.
- في سياق الجملة السابقة: من خلال التماهي مع اللاعبين ومشاركة مسؤولية الهزيمة... المقصود هو أنّ المدرب يضع نفسه في نفس موقف اللاعبين، ويشعر بما يشعرون به، ويتحدث بصيغة "نحن" بدلاً من "أنتم"، ممّا يعزز الشعور بالوحدة والتضامن، ويُخفف عنهم الضغط أو اللوم.
- بمعنى آخر، التماهي هنا يعني إظهار التعاطف الكامل والتشارك الحقيقي في المسؤولية والانتماء الجماعي.

10.9. كيف يمكن للمدرب أن يقيم نجاحه في الاتصال (التعامل مع اللاعبين)؟

يعتبر التدريب الرياضي في جوهره نوعاً من الاتصال، حيث أنّ كل فعل يقوم به المدرب يتطلب الاتصال مع الآخرين. والحقيقة أنّ المدرب الناجح له مفردة جيدة في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين، وربما يتضح ذلك عندم نلاحظ فشل الكثير من المدربين، حيث يرجع ذلك غالباً إلى ضعف مهاراتهم في الاتصال مع اللاعبين أكثر من أنّه نتيجة الإخفاق في تسجيل النتائج.

إنّ المدرب الناجح يحتاج إلى المفردة على الاتصال (التعامل) بفاعلية في الكثير من المواقف التي يصعب حصرها ومن ذلك مثلاً:

- عندما يتحدث مع الآباء عن عدم المشاركة الكافية لأبنائهم في اللعب.
- عندما يشرح للاعبين كيف يؤدون المهارات المعقدة.
- عندما **يضطرب** (القلق، أو الفوضى، أو عدم الثبات) إلى الحديث مع مسؤول وجه له نقداً شديداً بالتقصير.

الهدف من تناول هذا الموضوع: هو زيادة الوعي لدى المدرب عن أهمية أسلوب التعامل مع اللاعبين، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال: فهم عملية الاتصال وكيف تتم بين المدرب واللاعب "تحدثنا عنه في العنصر رقم (3.9) بعنوان ماذا يعني الاتصال (أسلوب التفاعل) مع اللاعبين "أبعاد الاتصال الثلاثة". تقييم المدرب لمهاراته في الاتصال مع اللاعبين، ثم كيف يتم تطوير مهارات الاتصال مع اللاعبين.

11.9. كيف تقيم مهارتك "المدرب" في الاتصال (التعامل مع اللاعبين)؟

- اقرأ وصف كل مدرب ثم قيم نفسك بوضع "دائرة" على الرقم الذي يصفك جيداً.
- إذا لم يسبق لك العمل كمدرب، أجب على أساس كيف تتصرف عندما تكون في موقف قيادي.

✓ "عدم الحصول على الاحترام والتقدير من اللاعبين، نظراً لأنك لا تمنحهم ذلك، عندما تتكلم لا تجد اهتماماً أو أذاناً صاغية لأنك تتكلم كثيراً، أو يغلب حديثك استخدام الألفاظ والعبارات غير التربوية".

هل تحظى بالاحترام
والتقدير من اللاعبين؟

مرتفع جداً منخفض جداً

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

2

- موقف:

✓ "يغلب على كلماتك وأفعالك السلبية، غالباً سلوك عدواني، كثير النقد للاعبين، تزيد من الشك في أنفسهم، وتضعف من ثقتهم في أنفسهم، نادراً ما تقدم التشجيع، وإذا ما قدمت لهم التشجيع تتبع ذلك بتعليقات سلبية".

هل تستخدم الأسلوب السلبي
في نقل رسالتك للاعبين أم
تستخدم الأسلوب الإيجابي؟

إيجابي سلبي

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

3

- موقف:

✓ "دائماً تقيم اللاعبين بدلاً من توجيههم، عندما يخطئ اللاعب فإنك تلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه، عندما يجيد اللاعب الأداء فإنك تشجعه، ولكن لا تعرف كيف توجهه لتحقيق التقدم بمستوى مهارته".

هل تقدم للاعبين أحكاماً
أم تقدم توجيهات؟

أحكاماً كثيرة توجيهات كثيرة

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

4

- موقف:

✓ "عدم اتساق سلوكك في التعامل مع اللاعبين، يصعب على اللاعبين توقع سلوكك في موقف معين، مرة تعاقب أحد اللاعبين لأنه تشاجر مع وميله في الفريق، بينما لا تعاقب اللاعب الآخر

بالرغم من ارتكابه نفس الخطأ، تطلب من اللاعبين عدم معارضة الحكام بينما تفعل أنت ذلك، تطلب من اللاعبين السيطرة على انفعالاتهم بينما تفتقد أنت لذلك".

هل تتميز بالاتساق في
اتصالك مع اللاعبين؟

متسق

غير متسق

5 4 3 2 1

5

- موقف:

✓ "كثير الكلام، تعطي تعليمات باستمرار أثناء التمرين، وربما عندما لا تتاح لك فرصة الكلام أثناء التمرين، تتحدث مع نفسك وأنت جالس للمشاهدة، أنت دائماً مشغول بالتحدث مع الآخرين، وليس لديك وقت للاستماع إليهم، نظرتك إلى اللاعب أن يستمع إليك فقط، وليس مطلوباً منك أن تستمع أنت للاعب".

هل أنت مستمع جيد، أم
أنك كثير التحدث ولا تحسن
الاستماع؟

جيد جداً

غير جيد

5 4 3 2 1

6

- موقف:

✓ "تتميز بوجه جامد لا يظهر أي انفعالات، ممّا يصعب على اللاعبين فهم مشاعرك أو موقفك. هذا الغموض قد يترك لديهم شعوراً بعدم الأمان أغلب الوقت".

هل تهتم بالاتصال غير
اللفظي مع اللاعبين؟

أهتم

لا أهتم

5 4 3 2 1

7

- موقف:

✓ "عدم قدرتك على الشرح في مستوى اللاعبين، تتحدث في مستوى أعلى من قدراتهم، أو تدور حول الموضوع، دائماً تترك اللاعبين في حيرة وارتباك، غير قادر على توضيح المهارات في تتابع منطقي".

مقدرة ضعيفة

مقدرة كبيرة

5 4 3 2 1

8

- موقف:

- ✓ "عدم فهم أسس استخدام المكافأة، وبالرغم من ذلك تعطي مكافآت كثيرة للاعبين، قد تكافئ السلوك الخاطئ وفي وقت غير مناسب".
- ✓ "عندما تلاحظ سلوكاً غير مرغوب فيه من اللاعبين فإنك تتجاهله أو تعاقب عليه عقاباً شديداً".

كيف تقيم مهارتك في استخدام أسلوب المكافأة والعقاب مع اللاعبين؟

5 4 3 2 1

الآن أجمع تقديراتك في المواقف الثمانية . ثم سجل هنا ثم أكشف عن الفئة التي تقع فيها درجاتك.

✓ 40-36 = كفاءة بدرجة عالية تؤهلك للنجاح في عملية الاتصال مع اللاعبين.

✓ 35-31 = كفاءة بدرجة جيدة، ولكن تحتاج إلى تحسين مهارات الاتصال.

✓ 30-26 = كفاءة بدرجة متوسطة، تحتاج إلى تحسين مهارات الاتصال بدرجة كبيرة.

✓ 25-21 = كفاءة بدرجة منخفضة.

✓ 20-08 = كفاءة بدرجة منخفضة جداً.

12.9. كيف يمكنك (المدرّب) تطوير مهارتك في الاتصال مع اللاعبين؟

- يتم تطوير مهاراتك في الاتصال مع اللاعبين من خلال مناقشة العناصر التالية:
- أحرس على أن تكون موضع ثقة اللاعبين.
 - استخدم أسلوب التعامل الإيجابي، وتجنب الأسلوب السلبي مع اللاعبين.
 - اهتم بتقديم المعلومات التي تحسن من أداء اللاعبين.
 - الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين.
 - إجادة مهارة الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب.
 - استخدام مهارات الاتصال المتعددة في التعامل مع اللاعبين.

أحرص على أن تكون موضع ثقة اللاعبين

كيف يطور المدرب الثقة مع اللاعبين؟	لماذا يفقد المدرب المصداقية والثقة؟
- المعرفة الجيدة بنوع الرياضة أو على الأقل الأمانة فيما يعرف.	- الافتقاد إلى المعرفة الجيدة حول ما يقول.
- استخدام الأسلوب التعاوني الذي يسمح للاعب بالاشتراك في اتخاذ القرار ومعرفة ما هو مطلوب منه، وكيف يحققه، ولماذا.	- عادةً ما يقوله لا يمثل أهمية للاعبين.
- استخدام الأسلوب الإيجابي الذي يعتمد على المكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه.	- يتحدث بشكل سلبي مع اللاعبين.
- كن موضع ثقة، عادلاً، متسقاً في أعمالك وسلوكك.	- يحرف الحقائق، ويكذب بسهولة.
- التعبير عن مشاعر التقدير والصدقة والود والعطف نحو اللاعبين.	- يرى أنّ اللاعبين ليس لهم أهمية.

لماذا يستخدم المدرب الأسلوب السلبي في تعامله مع اللاعبين؟

1. اعتياد المدرب أن يخبر اللاعبين بالأخطاء، أكثر من الاهتمام بالأداء أو الأفعال الصحيحة.
2. توقعات المدرب السلبية (غير الواقعية) لقدرات الرياضي .. حيث أنّ المدرب يضع للاعب أهدافاً تفوق قدراته .. زمن ثم يتعامل مع اللاعب على أنه مقصر وفاشل في تحقيق الهدف.
3. اعتقاد المدرب أنّ الأسلوب السلبي (التهديد - النقد) هو الأسلوب المفيد لتحقيق أفضل النتائج.
4. يجب أن يؤخذ في الاعتبار أنّ السلوب السلبي قد يكون مفيداً لوقت محدد فقط، ثم يضعف تأثيره .. ويفقد المدرب التقدير والثقة من قبل اللاعبين.

إذا عرفت أنّك من المدربين الذين يعتادون استخدام المدخل أو السلوب السلبي فإنك تحتاج إلى عمل ثلاثة أشياء للتغيير إلى المدخل الإيجابي المرغوب فيه:

- يجب أن يكون لديك الرغبة في التغيير.
- يجب أن تمارس الأسلوب الإيجابي ليس فقط عندما تقوم بالتدريب، ولكن في جميع معاملاتك واتصالك بالآخرين، وخاصة الأشخاص المقربين منك، حيث أنّ استخدام هذا الأسلوب يكون غالباً أكثر صعوبة مع الأشخاص الأكثر قرباً منك.
- تحتاج إلى الاستعانة بالآخرين لمساعدتك في توضيح التغيير من استخدام الأسلوب السلبي إلى الإيجابي.

اهتم بتقديم المعلومات التي تحسن من أداء اللاعبين

- يحرص بعض المدربين على إعطاء أحكام كثيرة للاعبين سواء كان أدائهم صحيح أم خطأ، وعادة عندما يكون الأداء غير صحيح، والواقع أنّه لا يكفي أن يخبر المدرب للاعبين أنّهم أخطئوا ولكن الأهم أن يوجههم نحو الأداء الصحيح.

- إنّ المدرب الناجح ليس كالقاضي مسؤوليته إصدار الأحكام، ولكن هو أقرب للمدرب الماهر يعرف مواطن الضعف وكيفية تصحيح أخطاء اللاعب.
- إنّ أسلوب المدرب الذي يعتمد على تحديد الخطأ ونقاط الصواب فقط، دون توضيح كيفية إصلاح الخطأ هو أسلوب شائع لدى بعض المدربين يستخدمونه لتغطية نواحي الضعف وافتقادهم إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.
- إنّ الحقيقة الهامة التي يجب أن يدركها المدرب أنّ الممارسة الرياضية بمثابة عملية تعلم، ومن ثم فإنّ أداء اللاعب يتفاوت بين الخطأ والصواب، وهنا تظهر أهمية المدرب في تزويد اللاعب بالتقييم عندما يتعذر على اللاعب معرفة ما هو صحيح وما هو خطأ.
- وعندما يكون سلوك اللاعب جيداً، يجب تشجيعه على ذلك وتوضيح النواحي الإيجابية، أما عندما يرتكب خطأ ما فيجب عندئذٍ إعطاؤه التعليمات الخاصة التي تساعد على تحسين الأداء.
- ويؤكد المعنى السابق نتائج بعض البحوث التي اهتمت بتسجيل وتحليل خصائص الاتصال اللفظي لدى المدربين الناجحين مع لاعبيهم، يحث تشير النتائج كما يوضحه الجدول التالي:

جدول 1. يبين خصائص الاتصال لدى المدربين الناجحين في بعض الأنشطة الرياضية.

النسبة المئوية للتكرار	خصائص السلوك
75%	- تعليمات نوعية يوجهها المدرب بغرض تصحيح أخطاء اللاعبين.
12%	- تعليمات يوجهها المدرب بغرض إثارة الدافع وحث اللاعبين على بذل المزيد من النشاط.
7%	- تعليمات يوجهها المدرب بغرض الإطراء والتشجيع للاعبين.
6%	- تعليمات يوجهها المدرب بغرض التعبير عن النقد وعدم الرضا نحو اللاعبين.

الخلاصة: هناك اعتبارات يجب أن يراعيها المدرب حتى تصبح الرسالة (المعلومات) التي يقدمها ذات أهمية وقيمة نذكر أهمها فيما يلي:

- المهم في المعلومة أن تتميز بالنعوية وتسهم في تصويب الخطأ، أو تعديل سلوك اللاعب نحو الأفضل.
- نذكر أنّ اللاعبين يفضلون المدرب الذي يقدم لهم تعليمات بمثابة توجيهات تحسن من أدائهم عن المدرب الذي يعطي تشجيعات عامة.
- قد يستخدم المدرب إصدار الكثير من الأحكام لتقويم أداء اللاعب (صواب - خطأ) لتغطية نواحي الضعف واقتصادي إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.
- يجب أن يراعي المدرب عند تقديم المعلومات تجنب تقييم اللاعبين لشخصهم، وإنما يكون التقويم لسلوكهم.

الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين

- يجب أن يتميز سلوك المدرب بالاتساق في اتصاله مع اللاعبين، إنّه من السهل ادعاء شيء وتعمل شيء آخر، وأن تعمل شيئاً معيناً يوم تعارضه يوم آخر، أو تعبر عن شيء بالكلمات، بينما انفعالاتك تعبر

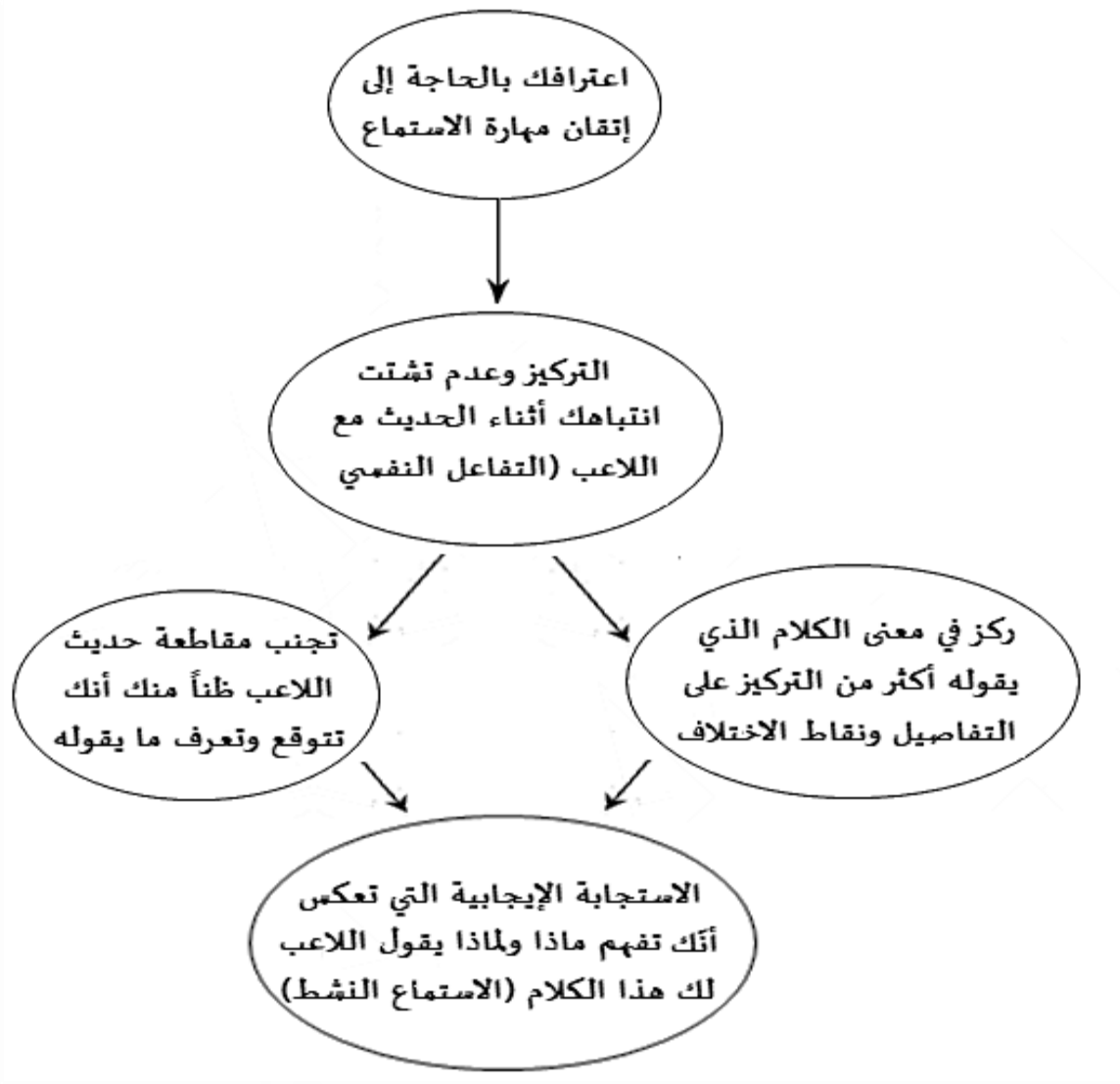
عن شيء آخر، والواقع أنّ اللاعب عندما يتعامل مع هذا النوع من سلوك المدربين، فإنّه يصبح مضطرباً.

- كثيراً ما نلاحظ أنّ مدرباً يطلب من اللاعبين السيطرة والتحكم في انفعالاتهم، بينما هو سريع الاستثارة والغضب في تعامله مع الحكام والإداريين .. أو قد يطلب من اللاعبين احترام زملائهم في الفريق، بينما لا يعاملهم هو باحترام، إنّه يحثهم دائماً على أهمية الاحتفاظ بلياقهم البدنية والصحة العالية، بينما هو لا يفعل ذلك، إنّه يطلب من اللاعبين أن يتميزوا بالثقة في النفس بينما هو يستخدم معهم أسلوب التهديد والتخويف وعدم تقديرهم لأنفسهم... إلخ.
- لذلك فإنّ عدم وفاء المدرب بالكلمات التي يقولها يمثل شكلاً آخر من عدم الاتساق في سلوكه، ومن ثم توقع النتائج السلبية لعملية الاتصال بين المدرب واللاعبين.

إجادة مهارات الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب

لماذا مهارة الاستماع مهمة للمدرب؟

- تشير نتائج البحوث إلى أنّ الأشخاص غير المدربين على مهارة الاستماع يستمعون إلى حوالي 20% فقط من الحديث.
- يعتقد الكثير من المدربين أنّ مسؤولياتهم الحقيقية إصدار الأوامر والتوجيهات، ونقل المعرفة إلى اللاعبين. بينما ليس لديهم أشياء هامة تستحق أن تقال ويستمع إليها المدرب.
- إنّ ضعف مهارات الاستماع لدى المدرب تسبب فشلاً واضحاً في عملية الاتصال حيث أنّ اللاعب الذي يجد أنّ المدرب لا يحسن الاستماع إليه سوف لا يتحدث مع هذا المدرب، ثم بعد ذلك لا يهتم بالاستماع إليه، وربما قد يعتمد بعض اللاعبين أداء السلوك الخاطئ لإثارة انتباه وتركيز الاستماع من قبل المدرب.
- إضافة إلى ما سبق فإنّ المدرب الذي لا يجيد الاستماع يفشل في معرفة العوامل الداخلية المؤثرة في سلوك اللاعب مثل: الدافعية والانفعالات... إلخ.



شكل 1. يبين آليات إجادة مهارات الاستماع لدى المدرب عندما يتحدث إليه اللاعب

عناصر تحسين مهارة الاستماع لدى المدرب

- هذا، ويمكن تقسيم الاستماع إلى نوعين: استماع سلبي.. واستماع إيجابي، ويعني الاستماع السلبي أن تكون منصتاً جيداً لحديث اللاعب، وبالرغم من أن هذا النوع قد يكون مرغوباً فيه، فإنه لا يسمح للاعب بالتأكد من أنك تعطي له الاهتمام أو تفهم حقاً ماذا تقول.. وبالرغم من أن الاستماع السلبي يعتبر مقبولاً إلى حد ما، فإن اللاعب قد يعتقد أنك تقيم حديثه أكثر من أنك مشارك معه في الحديث. فالصمت لا يعني الاتصال الذي يتميز بالعاطفة والدفع.
- أما الاستماع النشط على عكس السلبي فإنه يتضمن التفاعل مع اللاعب حيث أنك توضح للاعب فهمك الجيد لمقصده من الحديث.

نموذج 1. الاستماع النشط (الإيجابي) للمدرب:

- اللاعب أحمد "قلق" من الاشتراك في المنافسة القادمة..
- اللاعب للمدرب: هل تعتقد أننا نستطيع هزيمة هذا الفريق؟
- المدرب: هو فريق ممتاز ولكن فريقنا ممتاز كذلك.
- اللاعب: ماذا يحدث إذا لم نلعب جيداً؟!
- * الأن يجب أن يفسر المدرب هذين السؤالين لمعرفة المغزى والهدف من السؤال، ومن ذلك: هل اللاعب قلق بالنسبة لإمكانية أن يكسب الفريق المنافسة؟ أم أنه قلق على نفسه من عدم اللعب جيداً؟
- المدرب: هل أنت قلق على أدائك في المباراة؟
- اللاعب: نعم قليلاً.
- المدرب: كلما بذلت أقصى ما في وسعك كنت فخوراً بك.
- * إنَّ المدرب في المثال السابق أكد للاعب أن تقديره له لا يعتمد على نتائج المباراة أو جودة الأداء.. ولكن التركيز على الجهد الذي يبذله اللاعب.. وذلك يعني أن المدرب فهم مقصد اللاعب من السؤال.. وقد أجاب بشكل بناء - إيجابي يؤدي إلى تقليل التوتر وخفض القلق الذي يعاني منه اللاعب قبل المنافسة.

نموذج 2. الاستماع النشط (الإيجابي) للمدرب:

- اللاعب عادل "قلق" من الإصابة في المنافسة..
- اللاعب للمدرب: ماهي أسوأ إصابة رأيتم حدثت للاعب على جهاز العقلة؟
- المدرب: رأيت لاعباً أثناء الدوران السريع حول العقلة يفقد توازنه ويسقط على رقبته .
- * لقد أجب المدرب على السؤال دون معرفة مقصد اللاعب من السؤال.. فالحقيقة أن المغزى من هذا السؤال هو تعبير اللاعب عن خوفه الشديد من احتمال إصابته في المنافسة. ولذلك فإنَّ الاستجابة الصحيحة من قبل المدرب نحو اللاعب تتطلب أن يتفهم المدرب ذلك، وعلى ذلك يكون حديثه للاعب على النحو التالي:
- المدرب: أنا لم أشاهد الكثير من الإصابات.. هل أنت قلق من حدوث ضرر لك؟
- اللاعب: أحياناً أفكر في ذلك.
- المدرب: الأن تطور الأجهزة، وتوافر عوامل الأمن والسلامة فإنَّ احتمالات الإصابة الخطيرة أصبحت ضئيلة جداً.

جدول 2. يبين اختبار مهارة الاستماع

الرقم	مقياس التقدير	لا يحدث مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً
1	نجد أن الاستماع إلى الآخرين شيء غير ممتع	1	2	3	4
2	يوجه اهتمامك نحو مظهر المتحدث، أكثر من مضمون الحديث	1	2	3	4
3	تسمع لتفاصيل الحديث، ولا تركز على النقاط الرئيسية الهامة	1	2	3	4
4	يسهل تشتيت انتباهك عند الاستماع للآخرين	1	2	3	4
5	تتظاهر بالانتباه وتنظر إلى محدثك ولكن تفكر في أشياء أخرى	1	2	3	4
6	تسمع للأشياء التي تسهل عليك فهمها فقط	1	2	3	4
7	تستمع إلى القليل عن مشكلات المتحدث وتبدأ مباشرة التفكير في جميع النصائح التي تستطيع تقديمها	1	2	3	4
8	مقدرتك على التركيز - الانتباه لفترة قصيرة، لذلك من الصعوبة أن تسمع أكثر من دقائق قليلة	1	2	3	4
9	سريعاً ما تكشف أشياء لا تتفق معها، لذلك تتوقف عن الاستماع وتبني نفسك للمناقشة	1	2	3	4
10	تحاول مجاملة محدثك بإظهار إيماءات وتعبيرات الموافقة بينما في الحقيقة أنت مندمج معه	1	2	3	4
11	تغير الموضوع عندما تشعر بالملل أو عدم الراحة	1	2	3	4
12	عندما يقول شخص شيئاً تظن أنه موجه ضدك فإنك بسرعة تدافع عن نفسك	1	2	3	4
13	تقاطع محدثك ظناً منك أنك تعرف ما سوف يقوله	1	2	3	4

* الآن أجمع درجاتك ويمكنك تحديد مدى إجادتكم لمهارة الاستماع على النحو التالي:

- ❖ 20-14 ممتاز
- ❖ 30-21 جيد
- ❖ 40-31 متوسط
- ❖ 50-41 ضعيف
- ❖ 51 ضعيف جداً



شكل 2. تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظية بين المدرب واللاعب.

✚ في ما يلي ملخص للنقاط الهامة لتطوير مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب:

- * استحواذك على ثقة اللاعبين يعتبر شيئاً هاماً لنجاحك كمدرّب.
- * يمكن أن تكون أهلاً للثقة والتقدير والاحترام من قبل اللاعبين من خلال مراعاة ما يلي:
 - ✓ استخدام الأسلوب التعاوني الذي يعتمد على احترام وتقدير اللاعب.
 - ✓ أن تكون مصدراً جيداً للمعلومات الخاصة بنوع الرياضة التي تدرّبها.
 - ✓ أن تكون عادلاً ومنتسقاً في تصرفك وسلوكك.
 - ✓ استخدام السلوب الإيجابي.
- * يعتمد استخدام الأسلوب الإيجابي بالتركيز على المدح والمكافأة لتقوية السلوك المرغوب فيه أكثر من استخدام العقاب للتخلص من السلوك غير المرغوب فيه.
- * يمكنك أن تكون أكثر عوناً للاعبين، وأن تحتفظ بعلاقات أفضل معهم بأن لا تصدر أحكاماً تقويمية عليهم باستمرار، ولكن بإعطائهم تعليمات نوعية عن كيف يكون أداؤهم.
- * يمكنك الاحتفاظ بعملية اتصال جيدة مع اللاعبين من خلال التزامك بمبدأ الاتساق في سلوكك واستجابتك كلما أمكن ذلك.

* يمكنك تحسين مهارات الاستماع عندما لا تكون دائماً المتحدث الوحيد، وعندما تعترف وتقدر أن ما يقوله اللاعبون يعتبر شيئاً هاماً يساعدك على فهمهم وكيفية التعامل معهم.
* عند تحسن الاستماع والفهم لما يقوله لك اللاعب، فإنك عندئذ تستخدم مهارات الاستماع النشط (الإيجابي).

* يجب أن تهتم بمهارات الاتصال غير اللفظية (حركة الجسم، السلوك اللمسي، خصائص الصوت..). حيث إنها تمثل أهمية لدورك كمدرّب.
* تذكر أن كل فعل أو سلوك تقوم به يمثل رسالة غير لفظية هامة، وذلك نظراً لأن اللاعبين ينظرون إليك كنموذج يرغبون الاقتداء به.

خلاصة:

يُعد الاتصال الرياضي حجر الأساس الذي تُبنى عليه العلاقة بين المدرب واللاعب، وهو الوسيلة التي تُترجم بها الأفكار والتوجيهات إلى أفعال داخل الميدان. فالمدرب الناجح لا يقتصر دوره على التخطيط والتدريب فقط، بل يمتد ليشمل قدرته على إيصال رسالته بوضوح، وعلى فهم احتياجات لاعبيه، والتفاعل معهم بذكاء ومرونة.

تتعدد أشكال الاتصال بين المدرب واللاعب؛ فقد يكون لفظياً، من خلال الكلمات والتعليمات، وقد يكون غير لفظي، عبر الإشارات وتعابير الوجه ولغة الجسد. ومهما كانت الوسيلة، فإن الهدف يبقى واحداً: تحقيق التفاهم الكامل الذي يؤدي إلى تحسين الأداء وبناء روح الفريق.

ولأن الاتصال الفعال لا يتحقق عشوائياً، بل يحتاج إلى مهارات محددة، يتوجب على المدرب أن يتحلى بالوضوح، والقدرة على الاستماع، وحسن استخدام التغذية الراجعة. كما يجب أن يكون واعياً بالعوامل التي قد تعيق التواصل، مثل الضغوط النفسية أو سوء الفهم، وأن يعمل على تجاوزها من خلال الصبر والحكمة.

إن نجاح الاتصال الرياضي لا ينعكس فقط على أداء اللاعبين في التدريبات والمباريات، بل يمتد ليصنع بيئة رياضية يسودها الاحترام، والتحفيز، والانتماء. فالتواصل الجيد يبني الثقة، والثقة تخلق الانتصارات. وهكذا، فإن فهم الاتصال الرياضي وممارسته بوعي واحترافية، هو سر من أسرار القيادة الناجحة داخل عالم الرياضة.

انتهى.

المراجع المعتمدة:

- عزت، محمد فريد محمود. (1984). قاموس المصطلحات الإعلامية (إنجليزي، عربي). دار الشروق للنشر والتوزيع.
فهيم، محمد سيد. (2006). تكنولوجيا الاتصال في الخدمة الاجتماعية. المكتبة الجامعية الحديثة.
العبد، عاطف عدلي. (1997). الاتصال والرأي العام. دار الفكر العربي.
حسن، زكي محمد محمد. (2015). الموسوعة العلمية للمدرب الرياضي: المدرب الرياضي القيادة والاتصال (مج. 3). دار الكتاب الحديث.
عزام، محمد. (2009). التواصل في الرياضة: المفاهيم والتطبيقات. دار الفكر العربي.

- زموري، بلقاسم. (2018). عملية الاتصال بين المدرب و اللاعبين في كرة القدم. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 10 (1)، 488-479. <https://asjp.cerist.dz/en/article/130063>
- البيك، علي فهيم، أبو زيد، عماد الدين عباس. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. منشأة المعارف.
- مخموخ، عبد الحميد. (2011). محاضرات في مادة التقنيات الحديثة في الإعلام والاتصال في أوساط الرياضة. المعهد الوطني للتكوين العالي لإطارات الشباب والرياضة قسنطينة.
- علاوي، محمد حسن. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2000). تدريبات المهارات النفسية. دار الكر العربي.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة (ط. 2). دار الفكر العربي.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2003). المدرب الناجح وإدارة التدريب الرياضي. كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
- Cottrell, J. (2014). *Sports Communication: Principles and Practices*. Routledge.
- Jamel. B. (2015). *Entraîneurs: Communiquez!*. CROPS | Préparation Mentale. <http://www.preparationmentale.fr/entraîneurs-communiquez/>