

# فلسفه مربیگری

## مقدمه

شش سال پیش تخمین زده شد که در آمریکا، شرکت افراد ۶ تا ۱۶ ساله در ورزش از ۱۷ میلیون نفر در سال ۱۹۷۸ (اسمیت، اسمال و کرتیس، ۱۹۷۹) به ۳۵ میلیون نفر در سال ۱۹۹۸ رسیده است (لیونارد، ۱۹۹۸). براساس اظهار ویس و دانکن (۱۹۹۲)، فواید شرکت در ورزش کودکان و نوجوانان بدین شرح است: افزایش مهارت، اعتماد به نفس، کسب منش ورزشکاری، ایجاد شبکه اجتماعی و ایجاد سازوکار حمایت گروهی.

زیگنتالر و گونزالس (۱۹۹۷) این موارد را به فهرست فایده‌های ورزش کودکان و نوجوانان افزودند: آمادگی جسمانی، هماهنگی، قدرت، احساس کفایت، پشتکار، کار گروهی و ذهن هدفمدار. از سوی دیگر، ادعا شده است که تجربه‌های کودکان در ورزش الزاماً سودمند نیستند. برخی پژوهشگران ادعا کرده‌اند که ورزش رقابتی برای کودکان، باعث خصومت، تأسف، فشار والدین، احساس گناه، چشم و هم‌چشمی همسالان و مشکلات تن‌انگاره می‌شود (مارتنز، کریستینا، هاروی، و شارکی، ۱۹۸۱). مارتنز، کریستینا، هاروی و شارکی (۱۹۸۱)، ادعا

کرده‌اند که ورزش کودکان به خودی خود خنثی است و این مربی است که شرایط را برای تجربه‌های کودک در ورزش مهیا می‌کند.

ورناچیا، مگایر و کوک (۱۹۹۶) تأیید کرده‌اند که «ورزشکار، ورزش را در مربی می‌بیند». متأسفانه مشکل مربیگری خود به خود حل نمی‌شود، بلکه باید از جایی شروع کرد که همه مربیان خوب شروع کرده‌اند؛ یعنی ایجاد یک فلسفه مربیگری (کلر، ۱۹۸۲؛ مارتنز و همکاران، ۱۹۸۱؛ ورنایچیا، مگایر و کوک، ۱۹۹۶). فلسفه در دایره‌المعارف «ویستر» (۱۹۹۴) چنین تعریف شده است: «نظام ویژه اصول اداره زندگی و قرار و مدارهایی برای بقای این نظام». هدف از این مقاله، نشان دادن اهمیت مربی و ارائه الگویی خلاصه از شیوه ایجاد فلسفه فردی مربیگری، براساس تحقیقات فلسفه و روان‌شناسی مربیگری است.

## نقش و نفوذ مربی

مک‌کیستر، بلایند و ویس (۲۰۰۰) بیان داشته‌اند که زندگی آینده انسان بین ۶ تا ۱۶ سالگی بنیاد گذاشته می‌شود. از این رو، ورزش کودکان و نوجوانان در تربیت آن‌ها

لازمه ایفای نقش های  
متعددی که مربی باید  
ایفا کند، به  
نفوذ و قدرت  
زیادی نیاز دارد



جهت می دهد (ورناچیا و کوک، ۱۹۹۶؛ ویس و دانکن، ۱۹۹۲).

هورن (۱۹۸۵) دریافته است که باز خورد ویژه (فنی)، به موقع و محترمانه از طرف مربی، اثر بزرگی بر انگیزه ورزشکار و درک او از صلاحیت خود دارد. اهمیت این یافته وقتی بیش تر می شود که یافته ویس و دانکن (۱۹۹۲) را در نظر بگیریم. آن ها همبستگی زیادی بین درک صلاحیت ورزشی، درک مقبولیت از سوی همسالان و مهارت های تعاملی گزارش کرده اند. این یافته، بر این ادعا دلالت دارد که مربی عامل کلیدی، نه تنها برای تمرین بدنی، بلکه برای تمرین اجتماعی کودکان و نوجوانان است. تمرین اجتماعی مبتنی بر آن است که مربی بپذیرد، کودکان و نوجوانان به دلایل اجتماعی در ورزش شرکت می کنند (ویرزما، ۲۰۰۱).

کوی، داج و کوپر اسمیت (۱۹۹۱) اظهار کرده اند که مهارت های ورزشی و توانایی های بدنی برای ورزشکاران جوان، دارایی های پرتوان اجتماعی آن ها به شمار می روند که پذیرش همسالان و ارتباط بهتر را تضمین می کنند. مربی نیز در موضعی قرار گرفته است که ورزشکار، مهارت

به عنوان شهروندانی مطلوب، اهمیت دارد. مربی به منظور فراهم کردن شرایط لازم برای کسب تجربه های مثبت ورزشی و تربیت کودکان به عنوان شهروندان مطلوب، نقش های متعددی را باید ایفا کند که ورناچیا، مگایر و کوک (۱۹۹۶) این نقش ها را این گونه می دانند: رئیس، مدیر، سیاستمدار، استراتژیست، بدنساز، معلم، رهبر، الگو و ناظم. البته هر کدام از این نقش ها، خود شغل جداگانه ای است، اما مربی باید همه این نقش ها را با هم ایفا کند.

لازمه ایفای نقش های متعددی که مربی باید ایفا کند، به نفوذ و قدرت زیادی نیاز دارد. زمانی اهمیت نفوذ مربی روی کودکان و نوجوانان بیش تر می شود که بخواهیم فلسفه ای را برای مربیگری در نظر بگیریم.

اسمیت، اسمال و کرتیس (۱۹۷۹)، نفوذ واقعی مربی را بر زندگی اجتماعی و تجربه های روان شناختی در ورزش کودکان و نوجوانان مطالعه کرده اند. آنان نتیجه گرفته اند که تجربه های ورزشی و تکامل روان شناختی، به طور مستقیم به ساختار و نظارت برنامه مورد نظر تسلط دارد و بر آن نظارت می کند. از نظر کودکان و نوجوانان، مربی فقط منبع اطلاعات نیست، بلکه برای آن ها الگوست و انگیزه آنها را

نیاز و  
ملاحظات  
روان شناختی  
کودکان و  
نوجوانان  
ورزشکار، با  
بزرگسالان و  
ورزشکاران  
برجسته متفاوت  
است



به شرایط مربی و ورزشکار وابسته است. براساس گفته پوتراک، پرور، جونز، امر و هاف (۲۰۰۰)، مربی خوب با بافتی که در آن مربیگری می کند، سازگار است. از این رو، فلسفه ورزش تازمانی مطلوب است که بتوان این بافت را تکمیل کرد.

### تدوین فلسفه

بیکر (۱۹۹۹)، ورنایچیا و مگایر و کوک (۱۹۹۶)، کلر (۱۹۸۲) و مارتنز و همکاران (۱۹۸۱) همگی تأکید کرده اند که فلسفه مربیگری باید از سطح پایه ای و از باورها آغاز شود. باور مربی درباره زندگی و ورزش، اصولی ضمنی هستند که نهایتاً تصمیمات متخذه را تحت تأثیر قرار می دهند. بنابراین، مهم است که مربی به روشنی بداند به چه چیز باور دارد تا بتواند باورهایش را روی کاغذ بیاورد (بیکر، ۱۹۹۹). فهرستی از باورها درباره هدف ورزش است که از یافته های ویرزما (۲۰۰۱)، ویس و دانکن (۱۹۹۲)، ویس و بردمیر (۱۹۹۰) و کلر (۱۹۸۲) اقتباس شده اند که عبارتند از:

تمرین بدنی، تمرین ورزشی، تلاش با تمام وجود، فعالیت اخلاقی، مهارت های اجتماعی، ایجاد شبکه اجتماعی، همکاری گروهی، تربیت یا تکامل، تقویت ذهنی، اعتماد به نفس، لذت بردن از برتر بودن، سرگرمی، تفریح، تعهد، خودکفایی، پول.

این فهرست کامل نیست، اما دامنه وسیعی از هدف ها یا باورها را دربر دارد که به عنوان پیامد ورزش، قابل حصول هستند. از این رو اولین گام، نوشتن باورهای مربی است. دانستن باورهای مربی برای انتخاب چارچوب کار وی مهم است، اما نمی تواند به تصمیم گیری کمک کند، مگر آن که

بدنی، بینش ذهنی و مقبولیت اجتماعی را از او طلب می کند. به همین علت، مربی باید فلسفه ای داشته باشد که به خوبی طراحی شده باشد.

لازم به ذکر است که نیاز و ملاحظات روان شناختی کودکان و نوجوانان ورزشکار، با بزرگسالان و ورزشکاران برجسته متفاوت است (ادن و اونز، ۲۰۰۱). علاوه بر این، گزارش شده است که ورزشکاران زن و مرد جوان، شیوه های گوناگون مربیگری را به طرق متفاوت درک می کنند و به طرق متفاوت به آن ها پاسخ می دهند (فستینگ و فیستر، ۲۰۰۰).

تمام این مطالعات نشان می دهند که نمی توان فلسفه جامعی برای همه ورزش ها تدوین کرد، بلکه فلسفه مناسب



شماره

**به کار بردن  
فلسفه  
مربیگری با  
ارزش های  
مناسب، تأثیر  
مثبتی بر  
تجربه های  
جوانان در  
ورزش دارد**

حرف می زد (استرودر، ۲۰۰۲). ویژگی های شخصیتی وودن باعث شد که ورزشکاران جوان در طول ۱۲ سال، ۱۰ بار مقام قهرمان دانشگاه های کشور را از آن خود کنند. اهمیت دادن به ورزشکار، در تعارض با بردن نیست، بلکه بردن را همیشه مدنظر قرار می دهد. به کار بردن فلسفه مربیگری با ارزش های مناسب، تأثیر مثبتی بر تجربه های جوانان در ورزش دارد (مک الیستر، بلایند، ویس، ۲۰۰۰).

پس از نوشتن باورها و ارزشگذاری برای هر کدام، مربی باید هدف هایی را تعیین کند تا براساس آن ها، موفقیت و شکست در برنامه را بسنجد. برای مثال، کلب (۱۹۸۲) هدف های زیر را مشخص کرده است:

۱. فراهم کردن برنامه ای برای فعالیت کودکان که در آن هر دختر و پسر به فعالیت مناسب خود پردازد.
۲. فراهم کردن برنامه هایی برای فعالیت که بیشترین سود را برای بیشترین تعداد کودکان به بار آورد.
۳. ایجاد نیاز به موفقیت و برتری.
۴. ایجاد این عقیده که در تمام روابط انسانی انصاف رعایت شود.

به هر باور یک ارزش تعلق گیرد. بنابراین، گام بعدی این است که به هر باور یک ارزش داده شود تا براساس آن، مربی بتواند تصمیمات همسانی اتخاذ کند (بیکر، ۱۹۹۹).

اونز (۱۹۸۷)، جان، ولز، پیترز، جانسن (۱۹۸۲)، مارتنز و همکاران (۱۹۸۱) ادعا کرده اند که بهترین رویکرد برای مربیگری کودکان و نوجوانان این است که مفهوم «اول ورزشکار، دوم پیروزی» را در نظر بگیریم (مارتنز و همکاران، ۱۹۸۱). این رویکرد، مورد حمایت مطالعات فلسفی فرای (۲۰۰۰) و راولند (۲۰۰۰) قرار گرفته است. این محققان اظهار کرده اند، مربی باید به جای آن که ورزشکار را وسیله ای برای رسیدن به هدف بداند، هر ورزشکار را به خودی خود یک هدف به حساب بیاورد. فرای و راولند از دیدگاه اخلاقی کانت به مربیگری نگاه می کنند که در آن، اشتیاق ورزشکار برای «تکامل» باید ارزشمندتر از اشتیاق وی برای «بردن» در نظر گرفته شود. ارزش قائل شدن برای ورزشکار و رشد او برای جان وودن، مربی اسطوره ای بسکتبال، بسیار با اهمیت بود. او برای شاگردانش کم تر از بسکتبال و بیش تر از ارزش های انسانی و ویژگی های شخصیتی که به موفقیت منجر می شوند،





فلسفه ورزش حرفه‌ای که در آن،  
«بردن» تنها هدف مربی است،  
بسیاری از مربیان آماتور و مربیان  
آموزش و پرورش را تحت  
تأثیر قرار داده  
است



شوند که مربی برای رسیدن هدف‌های برنامه از آن‌ها استفاده می‌کند. کلر (۱۹۸۲) اشاره کرده است که مربی و تیم وی در خلأ زندگی نمی‌کنند و باید هدف‌های خود، مدرسه و ورزشکاران را تشخیص دهند. مقاصد، باید این ویژگی را داشته باشند که هم ما را به هدف‌های برنامه برسانند و هم هدف‌های ورزشکاران و مؤسسه حمایت‌کننده (مدرسه) را در نظر بگیرند (کلر، ۱۹۸۲). این بخش از تدوین فلسفه، معمولاً در انتها مدنظر قرار می‌گیرد و عمدتاً هنگامی که مربی راه جدیدی را برای افزایش کارایی تیم پیدا می‌کند، تغییر می‌یابد. باید در نظر داشت، جامعه ما پیشرفت و رقابت را با اهمیت‌تر از اجتماعی شدن فرض کرده است (اونز، ۱۹۸۷). در واقع، فلسفه ورزش حرفه‌ای که در آن، «بردن» تنها هدف مربی است، بسیاری از مربیان آماتور و مربیان آموزش و پرورش را تحت تأثیر قرار داده است (مک‌آلیستر، بلایند، و ویس، ۲۰۰۰).

بنابراین، بسیار اهمیت دارد که مقاصد مربی، با در نظر داشتن هدف‌های اجتماعی ورزشکار و هدف‌های شخصی مربی مشخص شوند.

### نتیجه

به طور کلی، سه چارچوب فلسفی برای کار مربیان وجود دارد که عبارتند از: حرفه‌ای (بردمداری)، دانشگاهی (رشدمداری)، و آماتوری که هم رشدمدار و هم تفریح‌مدار است (کلر، ۱۹۸۲).

این باور وجود دارد که ورزش کودکان و نوجوانان، از نوع ورزش آماتوری است و باید فلسفه بنیادی تربیتی و تفریحی داشته باشد. شواهد درباره این رویکرد که اول به ورزشکار و پس از آن به پیروزی اهمیت می‌دهد، قوی است. تدوین یک فلسفه دقیق مربیگری، تجربه‌های ورزشی

تحلیل هر یک از این هدف‌ها نشان می‌دهد که مربی چگونه موفقیت برنامه را می‌سنجد. اگر مربی دریابد که برنامه وی باعث شده است، تعداد زیادی از کودکان کم‌مهارت از فعالیت تیمی حذف شوند، مشخص می‌شود که به هدف شماره ۲ دست نیافته است. در این جا مربی خود را موظف می‌داند که با ایجاد تغییراتی در برنامه، هدف را قابل دسترسی کند؛ زیرا هدف‌ها باید قابل دسترسی باشند و ارزش‌هایی را که مربی به برنامه داده است، منعکس کنند. مک‌آلیستر، بلایند، و ویس (۲۰۰۰) دریافته‌اند که مربیان مورد مطالعه، فاقد عقاید فلسفی و هدفدار نبوده‌اند، بلکه نمی‌توانستند فلسفه خودشان را در قالب یک برنامه طرح‌ریزی کنند. از این رو در گام نهایی، خلق مقاصد ویژه بسیار مهم است. مقاصد فلسفه مربیگری باید مستقیماً به آن دسته از اعمال ویژه و رویکردهای روش شناختی مربوط

مربیگری کودکان و نوجوانان از آن‌ها استفاده کنند یا نکنند، هنوز به تحقیقات بیش‌تری نیازمند است. همچنین، برای شناخت نیازهای ویژه دختران و پسران، به تحقیق بیش‌تری نیازمندیم. قابل توجه است که در تحقیقات مربوط به بافت اجرای ورزش تا جایی که به جنس، سن، نژاد و وضعیت اجتماعی-اقتصادی مربوط می‌شود، خلأ زیادی وجود دارد.



ورزشکار جوان را ارتقا می‌بخشد. فرایندی که برای تدوین فلسفه مربیگری پیشنهاد می‌شود، شامل چهار گام شناسایی باورها، ارزشگذاری بر باورها، تدوین هدف‌های برنامه و تدوین مقاصدی هستند که هدف‌های مربی، ورزشکار و جامعه را قابل دسترسی می‌کند. در نظر داشتن این جمله مهم است که: پیروزی یک وهم، ولی موفقیت همگان قابل دسترسی است (ورنچیا، مگایر، و کوک، ۱۹۹۶). موفقیت فردی و رسیدن به مرزهای تازه، می‌تواند به جای پیروزی، در کانون تأکید ورزش کودکان و جوانان قرار گیرد.

هرچند نفوذ زیاد مربیان بر ورزشکاران کودک و نوجوان روشن است، اما تعیین روش‌هایی که مربیان باید در

- منابع
- Baker, R. (1999), Ensuring integrity in coaching strategies. 13(1): 21-24.
  - Coie, J. D., Dodge, K. A., and Kopersmidt, J. (1991), Peer group behavior and social status. In S. R. Aseltine & J. D. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood*: 17-59. New York: Cambridge University Press.
  - Evans, J. (1987), Coaching children: a question of priority and principle. *Sports Coach*, 11(2): 14-17.
  - Fasting, K., and Pfister, G. (2000), Females and male coaches in the eyes of the female elite soccer Player. *European Physical Education Review*, 6: 91-110.
  - Fry, J. P. (2000), Coaching a Kingdom of ends. *Journal of the Philosophy of Sport*, 27: 51-62.
  - Horn, T. S. (1985), Coaches feedback and changes in Children's perceptions of their physical competence. *Journal of Educational Psychology*, 77: 174-186.
  - Johns, B. J., Wells, L. J., Peters, R. E., Johnson, D. J. (1982), *Guide to effective coaching principles & practices*. Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
  - Keller, I.A. (1982), *The interscholastic coach*. New Jersey: prentice-Hall, Inc.
  - Leunard, W. M. II (1993), *A sociological perspective of sport* (5th ed). Boston: Allyn & Bacon.
  - Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S., and Sharkey, B. J. (1981), *Coaching young athletes*. Brandon, M. (Ed), *Your Coaching Objectives, Your Coaching Style*: 3-15. Illinois: Human Kinetics Publisher, Inc.
  - Mc Callister, S. G., Blinde, E. M., and Weiss, W. M. (2000), Teaching values and implementing philosophies: dilemmas of the youth sport coach. *Physical Educator*, 57: 35-44.
  - Oden, G. and Avans, D. (2000), Training the youth athlete. *Applied Research in Coaching Athletics Annual*, 16: 78-88.
  - Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., and Hoff, J. (2000), Toward a holistic understanding of the coaching process. *Quest*, 52: 186-199.
  - Rowland, T. W. (2000), On the ethics of elite-level sport participation by children. *Recreatic Exercise Science*, 12: 1-5.
  - Siegenthaler, K. L. And Gonzalez, G. L. (1997), Youth sports as serious leisure: a critique. *Journal of Sport and Social Issues*, 21: 298-314. UMI-ProQuest Direct.
  - Smith, R. E., Smoll, F. L., and Curtis, B. (1979), *Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport*. *Journal of Sport Psychology*, 1: 59-75.
  - Stroder, M. E. (2002), Life coach John Wooden's life lessons extend beyond the freethrow line. *The Costco Connection*, March 2002: 20-22.
  - Vernacchia, R., McGuire, R., Cook, D. (1996), *Coaching Mental Excellence It Dose Matter Whether You Win or Lose*. California: Ward Publishers, Inc.
  - Webster's New World Dictionary: Third College Edition. (1994), New York, NY: Prentice Hall.
  - Weiss, M. R. and Bredencior, B. J. (1990), Moral development in sport. In K. B. Pandolf & J. O. Hollroszy (Eds), *Exercise and Sports Science Reviews*, 18, 331-378. Baltimore, MD: Williams & Wilkins.
  - Weiss, M. R., and Duncan, S. C. (1992), The relationship between physical competence and peer acceptance in the context of children's sports participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14: 177-191.
  - Wiersma, L. D. (2001), Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5: 153-177.

