



کار کافی نبود، آن‌ها را به جایی که نتوانند جلسه را به هم بزنند، ببرید. پس از اتمام صحبت‌ها یا در یک زمان مناسب طی تمرین، با این ورزشکاران صحبت کنید.

قرار دادن تیم به ترتیبی که همه بتوانند شما را ببینند و صدای شما را بشنوند

وقتی با ورزشکاران خود صحبت می‌کنید، مطمئن شوید که آن‌ها را طوری قرار داده‌اید که می‌توانند شما را ببینند و صدای شما را بشنوند. مطمئن شوید که محیط پشت شما از هرگونه عوامل بینایی برهم‌زننده‌ی تمرکز حواس خالی است. همچنین تلاش کنید یک محل تمرینی یا حداقل سر و صدا انتخاب کنید تا ورزشکاران بتوانند صدای شما را بشنوند.

تکنیک‌های ارتباطی در جلسات تمرینی

تکنیک‌ها شامل چهار مرحله‌ی زیر است:

1. جلب توجه
2. قرار دادن تیم به ترتیبی که همه بتوانند شما را ببینند و صدای شما را بشنوند
3. ذکر نام تکنیک و توضیح نحوه‌ی استفاده از آن در بازی
4. جلب توجه تیم



مرحله 1: معرفی تکنیک

تکنیک را با شور و اشتیاق در اعمال و کلمات معرفی کنید. به‌طور واضح صحبت کنید؛ ورزشکاران جوان‌تر به کلمات ساده‌تر نیاز دارند. همچنین مختصر و کوتاه صحبت کنید. آنچه باید بگویید را در کمتر از سه دقیقه بیان کنید. از تصاویر، رفتارهای ناخایست و فحش و ناسزا پرهیزید؛ زیرا یک محیط یادگیری منفی ایجاد می‌کند.

یک معرفی خوب شامل موارد زیر است:

- جلب توجه تیم،
- قرار دادن تیم به ترتیبی که همه بتوانند شما را ببینند و صدای شما را بشنوند،
- ذکر نام تکنیک و توضیح نحوه‌ی استفاده از آن در بازی

جلب توجه تیم

برای شروع هر جلسه‌ی آموزش، یک روش معمول و مطمئن ایجاد کنید. در شروع جلسه به جای معمولتان بروید و برای جلب توجه و جمع کردن ورزشکاران، علامتی خاص را نشان دهید، ارائه‌ی نمایش در زمان صحبت با تیم، و روی آن‌ها قرار دهید.

ورزشکاران شما می‌توانند به شما نگاه کنند، مستقیماً در جهت شما نگاه نکنند و سر خود را مؤدبانه ولی نه بی‌توجهانه بگردانند.

ذکر نام تکنیک و توضیح نحوه‌ی استفاده از آن

اهمیت ذکر نام تکنیک‌ها به این دلیل است که شما می‌توانید به سرعت به آن‌ها اشاره کنید. اگر یک مهارت بیشتر با نام معینی شناخته شده، آن نام را استفاده کنید. در غیر این صورت، یک عنوان وصفی کوتاه که یادآوری آن آسان است را انتخاب کنید.

گاهی اوقات دلیل یادگیری یک تکنیک، خصوصاً برای ورزشکاران کم‌تجربه روشن نیست. هر چه ورزشکاران شما دلیل یادگیری یک تکنیک خاص و نحوه‌ی قرارگیری آن در طرح کلی بازی را بهتر بفهمند، ایجاد یک طرح ذهنی جهت یادگیری آن تکنیک برای آن‌ها آسان‌تر است. علاوه بر این، فهمیدن دلیل یادگیری یک تکنیک، انگیزش آن‌ها را برای یادگیری افزایش می‌دهد.

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

نمایش و توضیح

آموزش تکنیک

مرحله‌ی ۲: نمایش و توضیح تکنیک

نمایش و توضیح، دوروش اصلی کمک به ورزشکاران جهت کسب یک طرح ذهنی برای تکنیک است. کسب باید تکنیک را نمایش دهد که بتواند آن را ماهرانه اجرا کند و مورد تحسین ورزشکاران باشد. اگر شما قادر به نمایش یک تکنیک خاص نیستید، می‌توانید چند راه را انتخاب کنید:

- تکنیک را تمرین کنید تا بتوانید آن را به طور صحیح نمایش دهید.

نمایش و توضیح

برای نمایش از این دستورات استفاده کنید:

- به ورزشکاران بگویید که شما چه می‌کنید و باید به چه چیزی توجه کنند.
- مطمئن شوید که تکنیک را به درستی انجام می‌دهید.
- کل تکنیک را به درستی انجام دهید.

- از فردی ماهر (یک بازیکن ماهرتر در تیم یا یک مربی یا یک دوست) بخواهید نمایش دهد.

تمرین کلی و بخش بخش

در روش تمرین کلی^۱، کل تکنیک بدون تغییر تمرین می‌شود. روش بخش بخش^۲ در واقع روش کل-جزء-کل است. شما روش کلی را به نحوی که بیان شد، آموزش می‌دهید، آن را به صورت بخش بخش تمرین می‌کنید و سپس مجدداً بخش‌ها را با هم ترکیب کرده و به شکل کلی بازی می‌گردانید.

بهترین روش چیست؟ در صورت امکان، بهترین روش، تمرین کل تکنیک برای اجتناب از صرف زمان برای ترکیب نمودن بخش‌ها و کمک به ورزشکاران در یادگیری نحوه‌ی استفاده از تکنیک در شرایط بازی است. ولی اگر تکنیک به قدری پیچیده باشد که ورزشکاران نتوانند طرح ذهنی خوبی ایجاد کنند، شما باید تکنیک را به اجزای آن تقسیم کنید.

زمان خرد کردن تکنیک به اجزای آن

برای تصمیم‌گیری در مورد خرد کردن یک تکنیک به اجزای آن، لازم است که شما تکلیف را از دو بعد ارزیابی

● اگر تکنیک فقط از سمت برتر اجرا می‌شود، آن را برای چپ برترها یا راست برترها نمایش دهید.

● اگر تکنیک پیچیده است، بخش‌های اصلی آن را جداگانه نمایش دهید.

● اگر تکنیک به سرعت اجرا می‌شود، آن را آهسته‌تر نمایش دهید تا ورزشکاران بتوانند ترتیب حرکات را به طور واضح ببینند.

شما باید طی نمایش، نحوه‌ی اجرای تکنیک را نیز توضیح دهید. ولی به خاطر داشته باشید که برای اکثر ورزشکاران، تبدیل کلمات به یک طرح ذهنی برای اجرای تکنیک، سخت‌تر از تفسیر نمایش است. برای توضیحات خود از این دستورالعمل‌ها پیروی کنید:

● قبل از نمایش، یک یا دو مورد مهم را که ورزشکاران باید به آن توجه کنند، خاطر نشان کنید.

● توضیحات ساده و مختصر باشد.

● مطمئن شوید که توضیح شما با آنچه نمایش داده شده مطابقت دارد.

● توضیحات را طوری زمان بندی کنید که یا ورزشکاران را برای آنچه خواهند دید آماده کنید، یا آنچه را که تازه دیده‌اند، تقویت نمایید.

بین تکنیک جدید و تکنیک‌هایی که قبلاً آموخته شده ارتباط برقرار کنید

بعد از نمایش تکنیک، آن را با تکنیک‌هایی که قبلاً آموخته شده مرتبط سازید. برنامه‌های حرکتی یک تکنیک، قوانینی کلی هستند. بنابراین امکان انتقال بعضی از این قوانین حرکت به تکنیکی که باید جدیداً آموخته شود، وجود دارد.

بررسی درک ورزشکاران از تکنیک

حالا برای بررسی این که آیا ورزشکاران نحوه‌ی اجرای تکنیک را فهمیده‌اند، از آن‌ها بخواهید سؤال کنند یا شما از آن‌ها سؤال پرسید. در صورت لزوم سؤال را تکرار کنید تا همه بتوانند بشنوند. پاسخ‌های کوتاه و مرتبط بدهید. در این زمان، شروع به توضیح تمام نکات ظریف تکنیک نکنید.

مرحله ۳: ورزشکاران را به تمرین تکنیک وادارید

ورزشکاران باید بلافاصله پس از نمایش و توضیح تکنیک، تمرین را آغاز کنند. این کار مستلزم اتخاذ یک تصمیم مهم برای شماست: آیا ورزشکاران باید کل تکنیک را تمرین کنند یا شما باید آن را به چند بخش تقسیم کنید؟



کنید: پیچیدگی و وابستگی بین اجزای آن. برای تعیین پیچیدگی تکلیف، دو سؤال به شما کمک می‌کند:

۱. تکلیف از چند بخش تشکیل شده است؟

۲. نیازهای ذهنی تکنیک چقدر است؟

سپس لازم است که شما میزان وابستگی یا مستقل بودن بخش‌های مختلف تکنیک را ارزیابی کنید. یعنی یک بخش از تکنیک چقدر با بخش بعدی ارتباط دارد؟

وقتی پیچیدگی تکلیف کم و وابستگی بین اجزای آن زیاد است، ورزشکاران را به تمرین کل تکنیک وادارید. در مقابل، زمانی که پیچیدگی تکلیف زیاد و وابستگی بین اجزای آن کم است، تمرین بخش بخش بهتر است. تعداد کمی از تکنیک‌ها دارای وابستگی کم بین اجزاهستند. ولی تکنیک‌های بسیار زیادی را می‌توان با استفاده از ترکیبی از روش‌های بخش‌بخش و کلی آموزش داد.

محل خرد کردن تکنیک به اجزای آن

تصمیم‌گیری در مورد این که در کدام قسمت از زنجیره‌ی حرکت باید به خرد کردن آن پردازید نیز مستلزم

یادگیری به کمک مربیان باتجربه‌تر است. به طور کلی، هرچه وابستگی بین اجزای حرکت بیشتر است، حرکت باید بدون تغییرتر بماند. وقتی یک تکنیک را تجزیه و تحلیل می‌کنید، در جستجوی بخش‌هایی از حرکت که وابستگی کمتری دارند، یا محل انتقال از یک نوع حرکت به نوع دیگر باشید. اکثر تکنیک‌ها دارای سه مرحله‌ی آمادگی^۲، عمل^۳ و ادامه‌ی حرکت^۴ هستند. شما اغلب می‌توانید مهارت را بین مراحل آمادگی و عمل خرد کنید. معمولاً خرد کردن مهارت بین مراحل عمل و ادامه‌ی حرکت آسان نیست.

ترکیب اجزاء برای برگشت به شکل کلی

شما می‌توانید تکنیک‌ها را به روش‌های بسیار متفاوتی آموزش دهید. به عنوان مثال، خرد کردن تکنیک به اجزای آن فقط به این معنی نیست که شما باید هر بخش را به طور مستقل آموزش دهید. در شرایطی که یک ورزشکار در تعداد کمی از اجزای یک تکنیک تبحر داشته، ولی به تمرین روی بخش‌های دیگر نیاز دارد؛ یا در صورتی که لازم باشد ورزشکار روی کنار هم قرار دادن اجزاء کار کند، شما می‌توانید روش بخش‌بخش پیشرو^۵ را انتخاب کنید. ابتدا ورزشکار را به تمرین اولین بخش یک تکنیک وادارید. سپس به سراغ بخش بعدی بروید و ورزشکار را به تمرین آن بخش همراه با بخش اول وادارید. به پیشروی به سمت بخش‌های بعدی تکنیک ادامه دهید تا وقتی که ورزشکار نهایتاً کل تکنیک را تمرین کند.

متمرکز کردن توجه^۶ روشی است که مستلزم تمرین کل تکنیک بوده، ولی فقط روی یک جنبه از تکنیک تمرکز می‌شود. متمرکز کردن توجه، بهترین روش برای ورزشکاران ماهر است. ورزشکارانی که هنوز در حال تلاش برای یادگیری مقدمات و اصول پایه یک تکنیک هستند، ممکن است در تمرکز روی یک جنبه مشکل داشته باشند.

مرحله ۴: اشتباهات را اصلاح کنید

برای یادگیری صحیح یک تکنیک، تمرین تنها کافی نیست. برای مفید و ثمربخش بودن تمرین، شما باید برای اصلاح اشتباهات به ورزشکاران خود دو نوع اطلاعات بدهید:



استفاده از نوار ویدئویی برای مشاهده‌ی دقیق‌تر ورزشکاران نیز می‌تواند کمک بزرگی باشد.

یکی از رایج‌ترین اشتباهات مربیگری، ارائه‌ی بازخورد نادرست در مورد نحوه‌ی اصلاح خطاهاست. در تصحیح اشتباهات عجله نکنید؛ بازخورد اشتباه یا اطلاعات ضعیف، بیش از عدم ارائه‌ی بازخورد به فرایند یادگیری آسیب می‌رساند. اگر در مورد علت مشکل یا نحوه‌ی اصلاح آن مطمئن نیستید، به مشاهده و تجزیه و تحلیل ادامه دهید تا اطمینان بیشتری بدست آورید. به عنوان یک قانون، شما باید قبل از تلاش برای اصلاح اشتباه،



آن را چند بار مشاهده کنید.

ارائه‌ی بازخورد

برای ارائه‌ی بازخورد به نکات زیر توجه کنید:

۱. ارائه بازخورد را تا انتهای تمرین به تأخیر نیندازید. وقتی که زودتر بازخورد می‌دهید، احتمال این‌که ورزشکاران به یاد بیاورند بازخورد مربوط به چیست، بیشتر بوده و به طور صحیح تمرین خواهند کرد.
۲. غالباً در شرایطی که ورزشکاران بازخورد بیشتری دریافت می‌نمایند، بیشتر تلاش می‌کنند تا اجرای خود را اصلاح کنند، بنابراین یادگیری آن‌ها تسریع خواهد شد. ولی با پیشرفت ورزشکاران در تکنیک‌ها، لازم است که آن‌ها اتکای بیشتر به بازخوردهای درونی خود و اتکای کمتر به بازخوردهای مربی را یاد بگیرند.
۳. وقتی ورزشکار چند اشتباه تکنیکی انجام می‌دهد، بهترین کار این است که خطاها را یکی یکی اصلاح کنید؛ بنابراین شما باید تصمیم بگیرید کدام اشتباه را اول اصلاح کنید. برای انجام این کار، با شناسایی اشتباهی که باعث خطای دیگری می‌شود، شروع کنید. اگر آن را تشخیص دادید، از ورزشکار بخواهید ابتدا این اشتباه را اصلاح کند؛ زیرا با اصلاح این اشتباه سایر خطاها از بین خواهد رفت. ولی اگر خطاهایی ارتباط به نظر می‌رسند، از ورزشکار بخواهید اشتباهی را اصلاح کند که شما فکر می‌کنید اصلاح آن باعث بیشترین پیشرفت خواهد شد. احتمالاً این پیشرفت، در ورزشکار انگیزه‌ای برای اصلاح سایر

- نحوه‌ی اجرای فرد در مقایسه با اجرای صحیح
 - نحوه‌ی تغییر اجرای نادرست و نزدیک شدن به اجرای مورد نظر
- هر دو نوع اطلاعات، بازخورد^۱ نامیده می‌شوند.

اجرا را مشاهده و ارزیابی کنید

فرایند کمک به ورزشکاران برای اصلاح اشتباهات، با مشاهده و ارزیابی اجرای آن‌ها جهت تشخیص علت اشتباهات شروع می‌شود. آیا آن‌ها تکنیک‌ها را به خوبی یاد نگرفته‌اند، یا به توسعه‌ی بیشتر مهارت‌های تاکتیکی، جسمانی، ذهنی یا ارتباطی نیاز دارند؟ شناسایی علت صحیح اجراهای نادرست، یکی از چالش‌های بزرگ در مربیگری است. اگر ورزشکاران همیشه در تمرین، تکنیک صحیح را نمایش می‌دهند، اما در بازی قادر به این کار نیستند، احتمالاً در مهارت‌های ذهنی نیاز به کمک دارند. اگر در تمرین، تکنیک را به خوبی نمایش می‌دهند، اما تشخیص ضعیفی در استفاده از آن مهارت‌ها در بازی دارند، شما باید روی تمرین تاکتیک‌ها تأکید کنید.

برای دانش و تجربه در اصلاح اشتباهات تکنیکی، جانشینی وجود ندارد. هرچه یک تکنیک را بهتر درک کنید - نحوه‌ی انجام صحیح آن و علل اشتباهات بازیکنان - در اصلاح اشتباهات مفیدتر خواهید بود. تجربه، رایج‌ترین روش برای یادگیری اصلاح اشتباهات است، اما شما می‌توانید فرایند آهسته‌ی یادگیری از طریق تجربه را به وسیله‌ی مطالعه‌ی بیومکانیک تکنیک‌ها تسریع نمایید.

اگر ورزشکاران همیشه در تمرین، تکنیک صحیح را نمایش می‌دهند، اما در بازی قادر به این کار نیستند، احتمالاً در مهارت‌های ذهنی نیاز به کمک دارند



دفتر انتشارات کمک آموزشی

آشنایی با مجله های رشد

مجله های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش، با این عناوین تهیه و منتشر می شوند:

مجله های دانش آموزی (به صورت ماهنامه - ۸ شماره در هر سال تحصیلی - منتشر می شوند):

- **رشد کودک** (برای دانش آموزان آمادگی و پایه ی اول دوره ی ابتدایی)
- **رشد نوجوان** (برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره ی ابتدایی)
- **رشد دانش آموز** (برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم دوره ی ابتدایی).
- **رشد نوجوان** (برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی).
- **رشد جوان** (برای دانش آموزان دوره ی متوسطه).

مجله های عمومی (به صورت ماهنامه - ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند):

- **رشد مدیریت مدرسه، رشد معلم، رشد آموزش ابتدایی، رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، رشد تکنولوژی آموزشی، رشد مدرسه فردا**

مجله های تخصصی (به صورت فصلنامه و ۴ شماره در سال منتشر می شوند):

- **رشد برهان راهنمایی (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی راهنمایی تحصیلی)، رشد برهان متوسطه (مجله ی ریاضی، برای دانش آموزان دوره ی متوسطه)، رشد آموزش معارف اسلامی، رشد آموزش جغرافیا**
- رشد آموزش تاریخ، رشد آموزش زبان و ادب فارسی، رشد آموزش زبان**
- رشد آموزش زیست شناسی، رشد آموزش تربیت بدنی، رشد آموزش فیزیک**
- رشد آموزش شیمی، رشد آموزش ریاضی، رشد آموزش هنر، رشد آموزش قرآن**
- رشد آموزش علوم اجتماعی، رشد آموزش زمین شناسی، رشد آموزش فنی و حرفه ای و رشد مشاور مدرسه.**

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای مغلان، آموزگاران، مدیران و کادر اجرایی مدارس

دانشجویان مراکز تربیت معلم و رشته های دبیری دانشگاه ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهرشمالی، ساختمان شماره ۲ آموزش

و پرورش، پلاک ۲۶۸، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

تلفن و نمابر: ۸۸۳۰۱۲۷۸

اشتباهات ایجاد می کند.

۴. وقتی ورزشکاران حرکت را اشتباه اجرا می کنند، شما باید آنچه را که اشتباه انجام داده اند، به آن ها بگویید. سپس نحوه ی اجرای صحیح تکنیک را توضیح داده و نشان دهید. مراقب باشید در ارائه ی اطلاعات بیش از اندازه اشتیاق به خرج ندهید؛ فقط اطلاعات کافی بدهید، به طوری که آن ها بتوانند هر بار روی اصلاح یک اشتباه تمرکز کنند.

۵. بازخورد مثبت مکرر، مثل «کارت عالی بود!» مؤثر است؛ ولی بازخورد مثبت خاص دارای ارزش بیشتری است. این نوع بازخورد، آنچه را که صحیح انجام شده، مشخص می کند و در تمام ورزشکاران یک گروه، آن جنبه ها را تقویت می کند. یک مثال از بازخورد مثبت خاص این است: «ادامه حرکت دست در این شوت عالی بود.» اصل مشابهی برای بازخورد منفی صادق است. اگر بازیکنی تکنیک را اشتباه اجرا کند، فقط گفتن این که «این شوت افتضاح بود» سودمند نیست. بازیکن می داند که شوتش بد بوده است. آنچه اهمیت دارد این است که چگونه شوت را بهتر کند. یک روش مؤثرتر، گفتن این است که «علت گل نشدن شوت تو این است که آنجست را به خارج حرکت دادی. سعی کن آنج را به سمت داخل نگهداری.»

۶. روش های یادگیری افراد متفاوت است. بعضی افراد از توضیحات در مورد نحوه ی پیشرفت بیشتر استفاده می کنند؛ در حالی که بعضی دیگر به نمایش نیاز دارند. بازخورد خاص باید شامل هر دو (توضیحات و نمایش) باشد. به عنوان مثال، شما ممکن است نحوه ی اجرای مهارت توسط یک بازیکن را نمایش دهید، موارد صحیح و مواردی که برای پیشرفت اجرا نیاز به توجه بیشتر دارد را توضیح دهید و اصلاحات مورد نظر را نمایش دهید. به بازیکنان نمایش دهید و بگویید که چگونه می توانند با استفاده از بازخورد مثبت و منفی خاص پیشرفت کنند.

یک نگرش مثبت برای اصلاح اشتباهات

استفاده از نگرش مثبت در مربیگری خصوصاً هنگام اصلاح اشتباهات از اهمیت بسیاری برخوردار است. زمانی که ورزشکاران شما به طور مکرر یک تکنیک را اشتباه اجرا می کنند یا فاقد علاقه و اشتیاق برای یادگیری هستند، مثبت باقی ماندن واقعاً دشوار است. بدون تردید، مربیگری ورزشکارانی که ظاهراً به توصیه ی شما گوش نمی دهند و به انجام همان اشتباه ادامه می دهند، عذاب آور است. وقتی به نظر می رسد که ورزشکار اهمیت نمی دهد، شما ممکن است از خود پرسید چرا من باید اهمیت بدهم. این طبیعی است که گاهی در زمان آموزش مهارت ها دلسرد و ناامید شوید. با این وجود، بخشی از مربیگری



برک اشتراک مجله های رشد

شماره ۱۳۰

این شماره مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال به ازای هر عنوان مجله درخواستی، به صورت طر الحساب به حساب شماره ۳۹۴۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه تهران سه راه آزادی (سوپرمارکت) کد ۳۶۵ در وجه شرکت است.

۲- از سال اصل رسید بانک به همراه برگ تکمیل شده می اشتراک.

- نام مجله :
- نام و نام خانوادگی :
- تاریخ تولد :
- میزان تحصیلات :
- تلفن :
- نشانی کامل پستی :
- استان :
- خیابان :
- پلاک :
- کد پستی :
- مبلغ واریز شده :
- شماره و تاریخ رسید بانکی :

نشانی: تهران - صندوق پستی مشترکین
 ۱۶۵۹۵/۱۱۱
 www.roshdmag.ir
 نشانی اینترنتی:
 Email: info@roshdmag.ir
 بست الکترونیک:
 ۷۷۳۳۶۶۵۶ - ۷۷۳۳۵۱۱۰
 امور مشترکین:
 ۸۸۲۰۱۴۲۲ - ۸۸۸۳۹۳۳۲
 پیام کبر مجلات رشد:

موفق، کنترل این ناامیدی و ادامه به جست و جوی یک روش برای کمک به ورزشکاران است ..

یک نگرش مثبت در مربیگری، این دیدگاه را می پذیرد که تمرین فرصتی برای ورزشکاران است تا اشتباهاتی را مرتکب شوند. به خاطر داشته باشید که اشتباه شناسایی نشده، اشتباهی اصلاح نشده است. اشتباهات نشان دهنده ی پیشروی ورزشکاران شما در مراحل یادگیری است. اشتباهات را صبورانه جست و جو کرده و با اشتیاق به ورزشکاران خود کمک کنید تا آن ها را اصلاح کنند. این دیدگاه را با ورزشکاران خود در میان بگذارید؛ زیرا آن ها به ارزش آگاهی از این که در مسیر تبحر در ورزش مجاز به اشتباه کردن هستند، پی برده و از آن لذت خواهند برد.

استفاده از یک نگرش مثبت برای اصلاح اشتباهات، احتمالاً در ورزش های انفرادی آسان تر از ورزش های تیمی است. در ورزش های انفرادی توضیحات شما معمولاً خصوصی تر است و اجراکننده را ناراحت نمی کند. ورزش های تیمی مشکلات منحصر به فردی ایجاد می کند. به جای فریاد زدن در زمین برای اصلاح اشتباه (و ناراحت و خجالت زده کردن بازیکن)، روش دیگری جایگزین کنید. شما می توانید به طور انفرادی به اصلاح اشتباهات بپردازید. این شیوه سه مزیت دارد:

- بازیکنان بیشتر پذیرای بازخورد هستند؛ زیرا جلوی دیگران اصلاح نمی شوند.
- سایر اعضای تیم فعال باقی می مانند، زیرا به بحث بین شما و بازیکن دارای اشتباه توجه نمی کنند. علاوه بر این، آن ها به تمرین ادامه می دهند که باعث پیشرفت بیشتری در تکنیک می شود.
- به دلیل این که سایر اعضای تیم به بازی ادامه می دهند، شما باید نظرات اصلاحی خود را ساده و مختصر ارائه نمایید. این امر، شما و ورزشکار را از توضیحات طولانی تر از حد لازم و معمول که به دلیل پیچیدگی ارزشی ندارد، نجات می دهد.

- زیرنویس
1. Whole method of practice
 2. Part method
 3. Preparation
 4. Action
 5. Follow-through
 6. Progressive-part method
 7. Attention focus
 8. Feedback

منبع:
 Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

