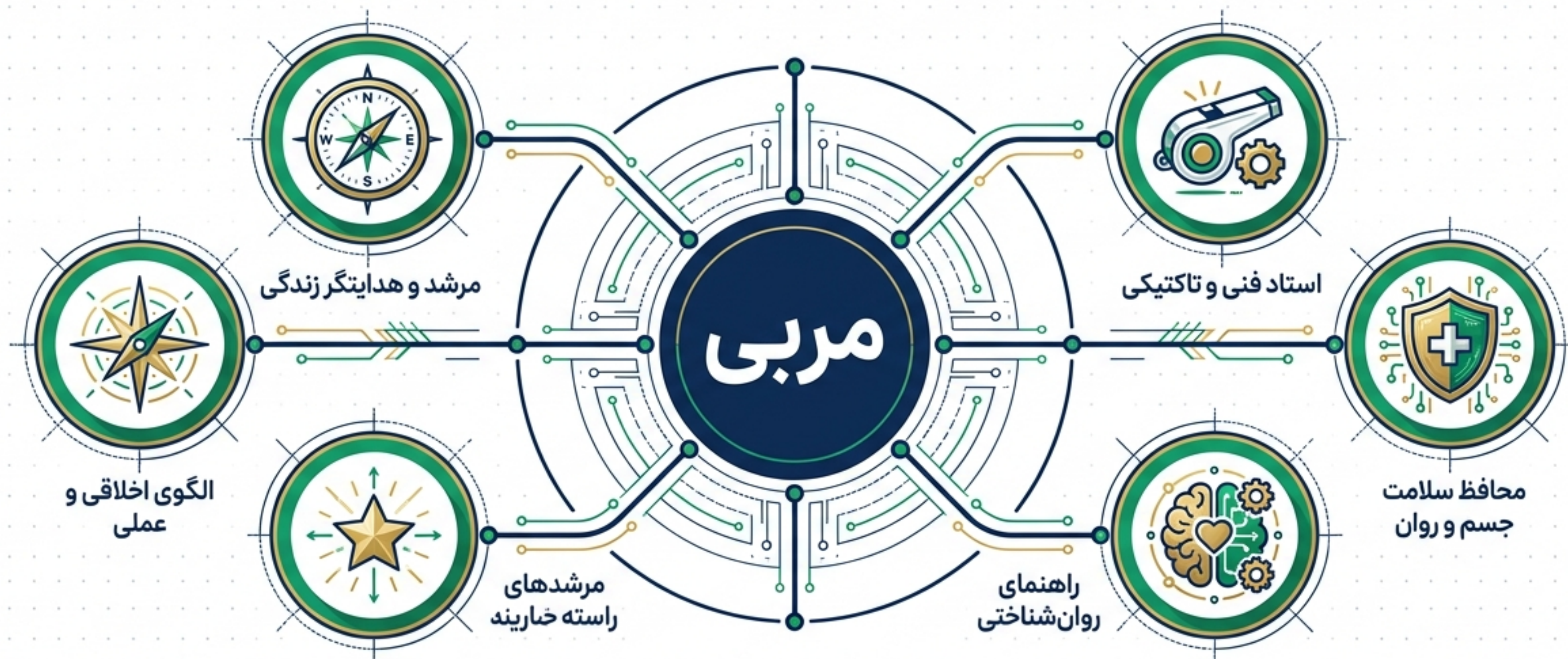


برپا: نقشه راه مربیان پیشران آینده

جامع‌ترین راهنمای مربیگری تربیتی و ورزشی

باشگاه رویش پیشرانان آینده (نسخه ویژه مربیان)

مربی، معمار انسانِ چندبُعدی است



«وقتی شما الگو هستید، می‌توانید یک بخشی از جوان‌های کشور را به راه راست هدایت کنید.
یک رفتار یک ورزشکار می‌تواند تأثیر سازنده‌ای در جوان‌ها داشته باشد.» - امام خامنه‌ای (مدظله‌العالی)

پیش شرط سازندگی: تسلط بر خویشتن

هدایت مربی

آنچه دیده می شود



خودسازی مربی

ریشه های پنهان



مهار مال - عدم تجاوز از حدود
الهی در کسب درآمد.

مهار مقام - غلبه بر حب جاه و
ریاست طلبی.

مهار شهوات - تنظیم خواسته های
نفسانی در چارچوب طاعت.

«مَنْ سَاسَ نَفْسَهُ أَذْرَكَ السِّيَاسَةَ» (کسی که خودش را ساخته است، می تواند جامعه را بسازد). - امیرالمومنین (ع)

زرادخانه مهارت‌های مربی (توانمندی‌های سخت)



آمادگی جسمانی

- تمرینات مستمر هوازی و کار با وزنه.
- حفظ انعطاف و تعادل برای اجرای بی‌نقص حرکات.
- الگوی عملی بودن در قدرت و استقامت.



تسلط و به‌روزرسانی فنی

- تسلط کامل بر تکنیک‌های تخصصی رشته.
- رصد مستمر فضای مجازی برای تاکتیک‌های نوین.
- ارتقاء مداوم مدارک تخصصی مربیگری.



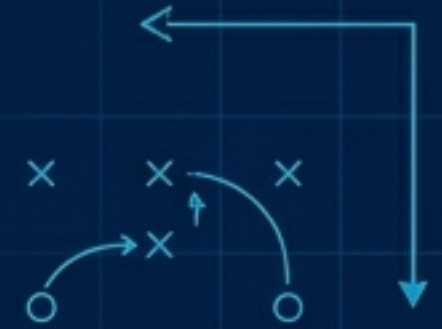
دانش چندرشته‌ای

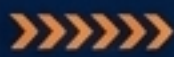
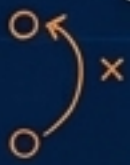
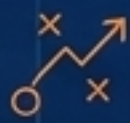
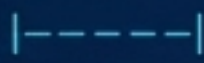
- آشنایی با علوم تغذیه و فیزیولوژی.
- شناخت آناتومی و مکمل‌های ورزشی.
- کسب مدارک دانشگاهی مرتبط جهت عمق‌بخشی به کار.

چارچوب مخاطب‌شناسی: نقشه راه شناخت متربی



ماتریس تشخیصی ویژگی‌های سنی



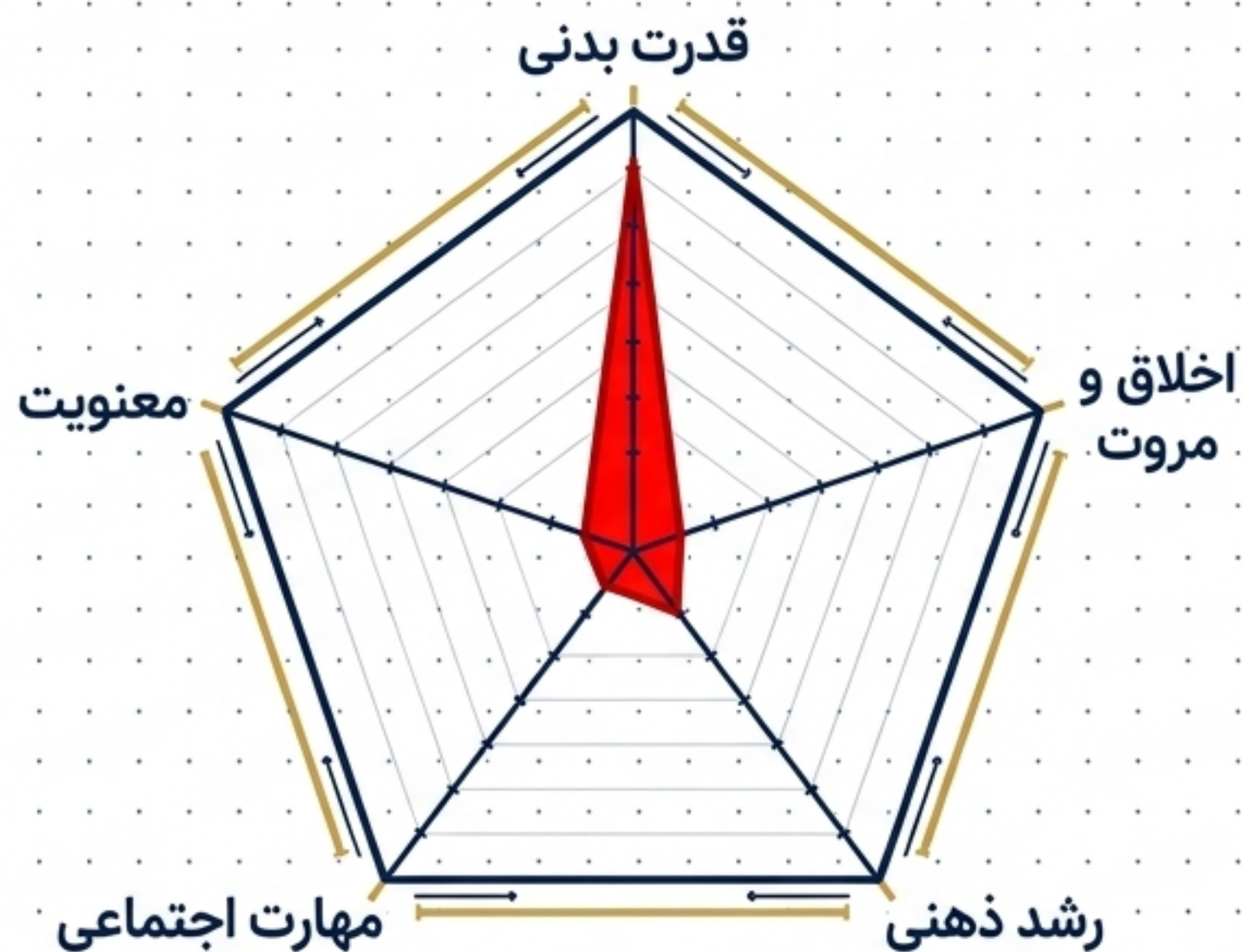
دوره کودکی	دوره نوجوانی	دوره جوانی
 تخیل و بازی محور 	 هویت یاب و الگوپذیر 	 استقلال طلب و منطق‌گرا 
 حساس و شکننده 	 طوفان عواطف و تغییرات سریع 	 ثبات نسبی و تمایل به تشکیل خانواده 
 وابستگی شدید به مربی 	 تمایل به گروه همسالان و سنت شکنی 	 جستجوی موقعیت شغلی و اجتماعی 

تفاوت‌های روان‌شناختی جنسیت

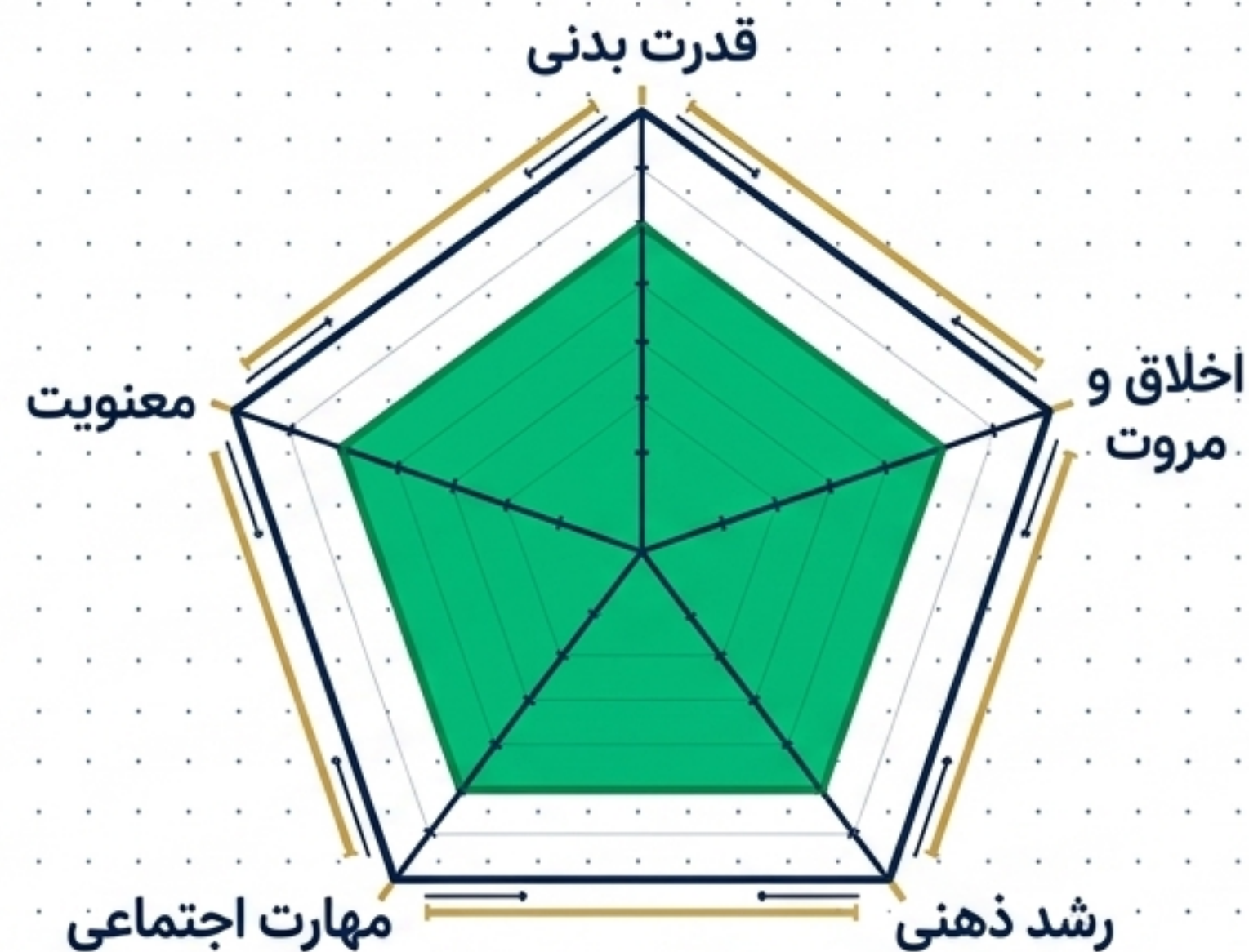
- آقایان: کلی‌نگر، اندیشه‌محور، اهل احتیاط.
- خانم‌ها: جزئی‌نگر، احساس‌مدار، اهل اعتماد.



خطر تربیت موجودات تک بُعدی (کاریکاتوری تربیت نکنید)



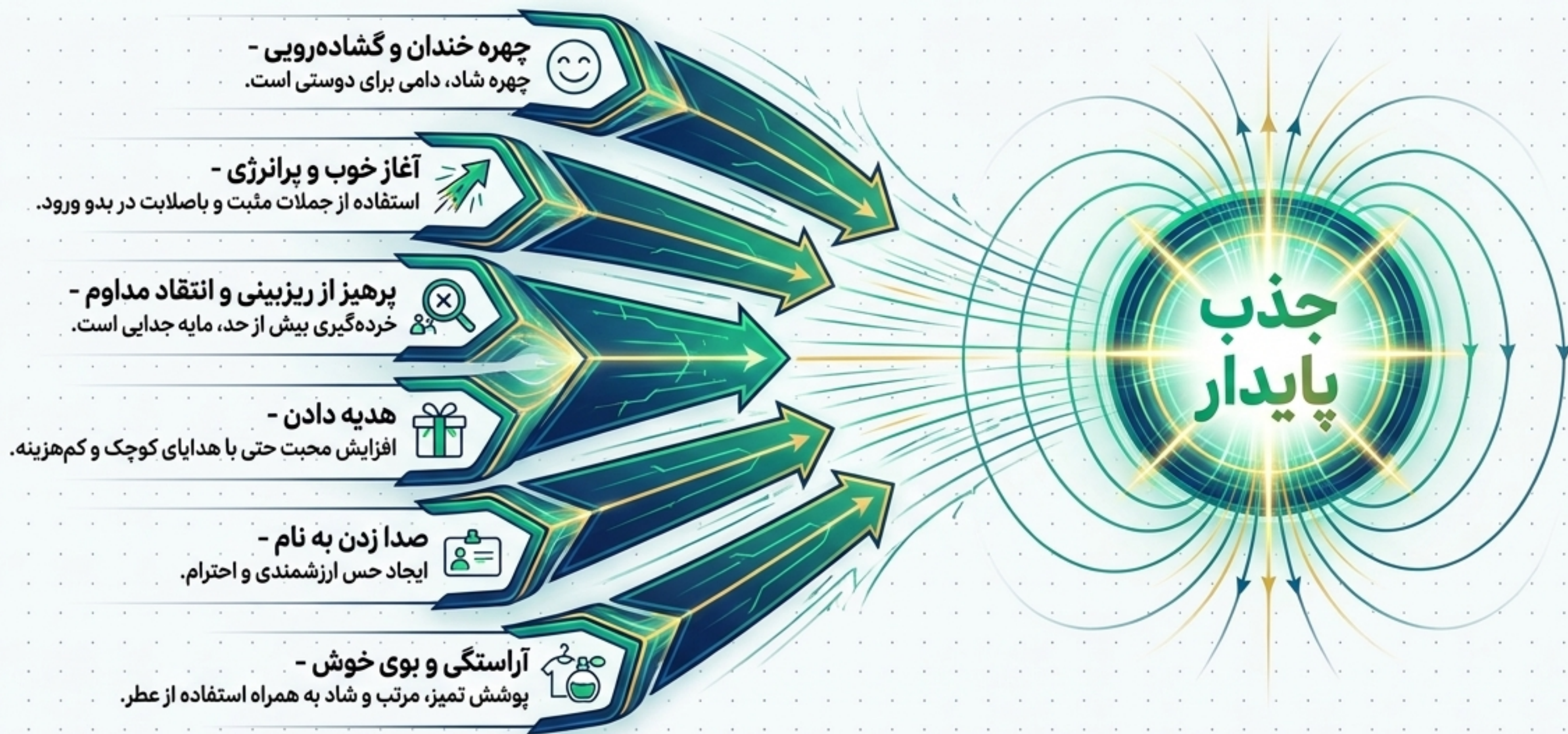
ورزشکار کاریکاتوری



ورزشکار متوازن

بزرگ کردن یک بُعد از وجود مربی (مثل قدرت بدنی) و رها کردن اخلاق و مروت، خلق یک آسیب اجتماعی است. رشد باید متقارن، همه جانبه و متوازن باشد.

موتور جذب: ریز رفتارهایی که وفاداری کلان می‌سازند



ادبیات گفتاری: زبان ارتباط با نسل نو

نبایدها



استفاده از زبان دستوری،
تحکم آمیز و خشک.

قضاوت زودهنگام و
انتقاد در جمع.



مقایسه کردن نوجوان با
دیگران یا گذشته خود.

پیچیده‌گویی و اصطلاحات
سنگین اداری/رسمی.



بایدها



استفاده از زبان ساده،
صمیمی و قابل فهم.

گوش دادن فعال و ایجاد فضای
امن برای بیان نظرات.



تشویق موفقیت‌های کوچک
و احترام به استقلال فکری.

استفاده از ابتکار، شوخ طبعی بجا
و شفافیت در بیان انتظارات.



اقتدای عملی: مربی، آینه تمام‌نمای مربی است

«با غیر زبان خویش مردم را دعوت کنید؛ تا ورع،
کوشش، نماز و خیر شما را ببینند.» (امام صادق ع)

« مؤثرترین روش تربیت، اقدام عملی است، نه نصیحت کلامی.

« هرگز مربی را به کاری که خودتان انجام نجام نداده‌اید، تشویق نکنید.

« اگر مربی پرخاشگر یا بی‌نظم باشد، دقیقاً همان ویژگی‌ها را در شاگردانش تکثیر می‌کند.

« عملکرد مربی، ترازوی سنجش حقیقت کلمات اوست.



مرز طلایی: رابطه مؤثر در برابر تقوای عاطفه



عنصر رابطه مؤثر:

ترکیب «موضع برتر (اقتدار و احترام)»
+ «محبت خالصانه».



⚠️ آسیب‌های افراط (تقوای عاطفه)

- خطر وابستگی شدید عاطفی بین مربی و یک متربی خاص.
- ایجاد حس تبعیض و تنفر در سایر اعضای تیم.
- تخلیه ظرفیت عاطفی مربی و غفلت از خانواده و والدین خود.

مربی باید همدردی و همراهی داشته باشد، اما همرنگ نشود و همواره فاصله منطقی و جایگاه راهبری خود را حفظ کند.

مقیاس پذیری اثرگذاری: چرخه حیات همکاران ورزشی (کمک مریبان)

جذب همسو

انتخاب افرادی با اهداف مشترک،
ادبیات همخوان و حداقل
تخصص مورد نیاز.



آموزش و توجیه

تبیین دقیق قوانین، خطوط قرمز
(مثل ممنوعیت داد زدن) و ایجاد
ایجاد ادبیات مشترک باشگاه.



حمایت و پشتیبانی

درک مشکلات شخصی، مالی و
خانوادگی کادر. مدیر باید هوای
تیمش را داشته باشد.

به کارگیری اصولی

تقسیم کار واقعی. دادن نقش های
مؤثر به جای کارهای بی ارزش
تا احساس بطلان نکنند.



داشبورد هشدار: ۷ غفلت ویرانگر در مسیر مربیگری



غفلت از خداوند
(گم شدن در شلوغی کار)



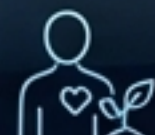
غفلت از خانواده
(فدای کار کردن خانواده)



غفلت از کادر
(روابط ناسالم همکاران)



آسیب عاطفی
(تخلیه کامل احساسات برای مربی)



اثر موجی: تربیت یک انسان، ساختن یک جامعه است



مربی واقعی، «عاشق» است. او از فرایند رشد و شکوفایی یک انسان لذت می‌برد. شما تنها یک ورزشکار نمی‌سازید؛ شما در حال معماری نسل آینده هستید که موج رفتارشان تمام جامعه را در بر می‌گیرد.

پایدار بمانید در مسیر انسان‌سازی.