

الدرس 3: التواصل داخل الحصة

التواصل داخل الحصة هو جزء أساسي من عملية التدريب في أي مجال رياضي أو تعليمي. يشمل كيفية تفاعل المدرب مع المتدربين، وكذلك تفاعل المتدربين مع بعضهم البعض ومع المدرب.

أهمية التواصل داخل الحصة:

- يساعد على نقل المعلومات بوضوح .
- يعزز من تفاعل المتدربين .
- يحفز المتدربين ويساعدهم على التطور .
- يساهم في تحسين العلاقة بين المدرب والمتدربين، مما يعزز من بيئة التدريب .

أنواع التواصل داخل الحصة:

1. التواصل اللفظي

التواصل اللفظي يعتمد على الكلمات المنطوقة. وهو من أكثر أشكال التواصل شيوعًا داخل الحصة التدريبية.

أنواع التواصل اللفظي:

- التعليمات والإرشادات: عندما يشرح المدرب للمتدربين كيف يؤديون تمارين معينة أو يتعلمون مهارات جديدة .
- التغذية الراجعة: المدرب يعطي ملاحظات للمتدربين عن أداءهم سواء كانت إيجابية أو تصحيحية .
- التوجيهات التحفيزية: المدرب يستخدم كلمات تشجيعية لتحفيز المتدربين على الاستمرار وتحقيق أهدافهم .

أمثلة:

- "ركز على تقوية عضلات الساق أثناء الجري ."
- "أنت تسدد بشكل جيد، ولكن حاول أن تكون دقيقًا أكثر في المرة القادمة ."
- "عمل رائع! استمر في بذل جهد أكبر ."

أهمية التواصل اللفظي:

- يعزز من الفهم. من خلال الكلمات، يعرف المتدربون ما يتوقع منهم وكيفية أداء المهارات .
- يساعد في تقليل الأخطاء. عندما يوجه المدرب المتدربين بشكل واضح، يقل احتمال حدوث الأخطاء .

2.التواصل غير اللفظي

هذا النوع من التواصل لا يعتمد على الكلمات، بل يستخدم الإيماءات، الحركات، وتعابير الوجه.

أنواع التواصل غير اللفظي:

- لغة الجسد: مثل الوقوف في وضعية موجهة أو الإيماء بالرأس لتأكيد شيء ما .
- تعابير الوجه: يمكن أن تعكس مدى رضا المدرب عن أداء المتدرب أو يحفزه .
- الحركات الإرشادية: المدرب قد يشير إلى المكان أو الحركة المطلوبة بدلاً من التحدث عنها .

أمثلة:

- عندما يُظهر المدرب حركة معينة باستخدام يده ليعني للمتدرب كيف يجب أن تكون وضعية الجسم .
- المدرب يبتسم عندما يلاحظ تحسناً في أداء المتدرب .
- في بعض الأحيان، قد يرفع المدرب يده بشكل موافق أو يهزها لرفض فكرة معينة .

أهمية التواصل غير اللفظي:

- يساهم في التحفيز. تعبيرات الوجه والإيماءات قد تجعل المتدربين يشعرون بالراحة أو الحماس .
- يساعد على توضيح النقاط بشكل أسرع من الكلام. أحياناً الحركة أو الإشارة قد تكون أكثر وضوحاً من الشرح .
- يُظهر المدرب الاهتمام والتفاعل. من خلال تعبيرات وجهه أو حركاته، يمكن للمتدرب أن يشعر بأنه مسموع .

3.التواصل البصري

التواصل البصري هو الاتصال الذي يتم من خلال النظر أو التواصل بالعين.

أهمية التواصل البصري:

- يساعد في بناء اتصال قوي بين المدرب والمتدرب .
- يعزز التركيز والانتباه. إذا نظر المدرب في عيون المتدربين، يشعرون بأنهم معنيون في الحصة التدريبية .
- يمكن للمدرب من خلال النظر إلى المتدربين أن يفهم مستوى فهمهم أو إذا كانوا بحاجة إلى مساعدة .

أمثلة:

- المدرب ينظر مباشرة إلى المتدرب أثناء تقديم ملاحظات .
- المدرب يحافظ على تواصل بصري مع المتدربين أثناء التدريب للتأكد من أن الجميع مركز .

4.التواصل الجماعي داخل الحصة

يشمل هذا النوع من التواصل التفاعل بين المدرب والمجموعة ككل، وكذلك التفاعل بين المتدربين أنفسهم. يعتمد على المناقشات الجماعية، التوجيهات الجماعية، والعمل الجماعي أثناء التمارين.

أهمية التواصل الجماعي:

- يُعزز من الروح الجماعية والعمل الجماعي بين المتدربين .
- يُشجع على التعلم التفاعلي. عندما يتبادل المتدربون المعرفة والخبرات، يتحقق التعلم بشكل أسرع .
- يساهم في تقوية العلاقة بين الفريق. التدريب الجماعي يعزز من التعاون والثقة بين الأفراد .

أمثلة:

- المدرب يوجه المتدربين للعمل معًا في مجموعات صغيرة، ويطلب منهم التعاون لحل مشكلة معينة .
- المدرب يطلب من كل متدرب أن يشرح لزميله كيفية أداء التمرين بشكل صحيح