

به نام خدا

یادگیری در حرکت راهنمای مربیان ورزشی

مؤلف :

هادی عشقی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: عشقی، هادی، ۱۳۷۲
عنوان و نام پدیدآور: یادگیری در حرکت راهنمای مربیان ورزشی / مولف هادی عشقی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۴۹-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: یادگیری در حرکت - راهنمای مربیان ورزشی
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۷
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: یادگیری در حرکت راهنمای مربیان ورزشی

مولف: هادی عشقی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۱۴۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۲۴۹-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول: مبانی کوچینگ مؤثر.....
۵	درک نقش یک مربی.....
۹	ایجاد فلسفه مربیگری.....
۱۴	ایجاد روابط قوی مربی و ورزشکار.....
۱۸	تکنیک های ارتباط مؤثر.....
۲۲	ایجاد یک محیط یادگیری مثبت.....
۲۵	شیوه های مربیگری اخلاقی.....
۳۰	هدف گذاری و برنامه ریزی.....
۳۴	خودسازی مستمر.....
۳۷	فصل دوم: آموزش اصول و فنون.....
۳۷	شکستن مهارت های اساسی.....
۳۹	توسعه مهارت های پیشرو.....
۴۱	تمرین برای تسلط بر مهارت.....
۴۳	رسیدگی به اشتباهات رایج.....
۴۴	استفاده از فناوری در توسعه مهارت.....
۴۷	بازخورد و استراتژی های اصلاح.....
۵۰	گنجاندن سرگرمی در اصول.....
۵۳	فصل سوم: طراحی جلسات تمرین مؤثر.....
۵۳	برنامه ریزی و ساختار.....
۵۵	تعدیل بین مهارت و تناسب اندام.....
۵۷	انطباق با سطوح مختلف مهارت.....
۵۹	به حداکثر رساندن زمان تمرین.....
۶۲	ارزیابی اثربخشی تمرین.....
۶۴	برنامه ریزی فصلی و بلند مدت.....
۶۶	ترکیب فعالیت های تیم سازی.....
۶۹	فصل چهارم: ایجاد انگیزه و انگیزه در ورزشکاران.....
۶۹	درک انگیزه ورزشکار.....

۷۱	ایجاد یک جو انگیزشی
۷۳	تعیین اهداف قابل دستیابی
۷۷	شناخت و پاداش
۸۱	ایجاد اعتماد به نفس
۸۵	غلبه بر شکست ها
۹۱	فصل پنجم: توسعه سرسختی ذهنی
۹۱	اهمیت آموزش ذهنی
۹۳	تکنیک های تمرکز و تمرکز
۹۵	کنترل فشار و استرس
۹۹	ایجاد تاب آوری
۱۰۴	تجسم و تصویرسازی
۱۰۹	منابع و مآخذ

فصل اول

مبانی کوچینگ مؤثر

درک نقش یک مربی

مربیگری یک حرفه چند وجهی و پویا است که در تقاطع آموزش، روانشناسی و علوم ورزشی قرار دارد. نقش یک مربی فراتر از آموزش صرف در مورد نکات فنی یک ورزش است. این شامل طیف گسترده ای از مسئولیت ها، از جمله راهنمایی، ایجاد انگیزه، و شکل دادن به ورزشکاران به افراد خوب است. مربیگری مؤثر با درک عمیق از ابعاد مختلف مانند رهبری، ارتباطات، روانشناسی و پیامدهای اخلاقی تأثیرگذاری بر زندگی ورزشکاران است. هدف اصلی مربیگری، تقویت عملکرد ورزشی و توسعه شخصی ورزشکاران است. (فرهنگیان et al., 2023a)

یکی از وظایف اصلی مربی ارائه آموزش های فنی و تاکتیکی است. این شامل آموزش مهارت های لازم برای انجام اقدامات خاص در یک ورزش و همچنین استراتژی های مورد نیاز برای غلبه بر حریفان است. یک مربی باید دانش عمیقی از این ورزش داشته باشد و با آخرین تکنیک ها و پیشرفت ها به روز بماند. این تخصص آنها را قادر می سازد تا برنامه های تمرینی را طراحی کنند که مهارت ها و عملکرد ورزشکاران را افزایش دهد. با این حال، آموزش فنی به تنهایی کافی نیست. مربیان همچنین باید در تشخیص مشکلات، ارائه بازخورد سازنده و تطبیق روش های آموزشی خود با سبک های یادگیری تک تک ورزشکاران ماهر باشند. (فرهنگیان et al., 2023a)

یکی از اجزای مهم مربیگری، توانایی ایجاد انگیزه و الهام بخشیدن به ورزشکاران است. انگیزه یک فرآیند روانی پیچیده است که تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله اهداف شخصی، پاداش های درونی و بیرونی و رابطه ورزشکار با مربی است. مربیان موثر اهمیت ایجاد یک محیط مثبت و حمایتی را درک می کنند. آنها تشخیص می دهند که انگیزه

یک پدیده واحد نیست. چیزی که یک ورزشکار را تحریک می کند ممکن است برای دیگری کارساز نباشد. بنابراین، مربیان باید استراتژی‌های انگیزشی فردی را توسعه دهند که با شخصیت و آرزوهای هر ورزشکار هماهنگ باشد. این ممکن است شامل تعیین اهداف چالش برانگیز و در عین حال قابل دستیابی، ارائه تشویق مداوم و جشن گرفتن دستاوردها، هر چند کوچک باشد.

جنبه روانشناختی مربیگری نیز به همان اندازه حیاتی است. ورزشکاران اغلب با فشار زیادی مواجه هستند، هم از سوی منابع بیرونی مانند رقابت و هم از منابع داخلی مانند انتظارات شخصی. مربیان نقش حیاتی در کمک به ورزشکاران برای مدیریت این فشار دارند. آنها باید با حالات ذهنی و عاطفی ورزشکاران خود هماهنگ باشند و برای عبور از اوج و فرود ورزش های رقابتی، حمایت و راهنمایی ارائه دهند. این امر مستلزم درک دقیق اصول روانشناسی ورزشی، مانند تأثیر استرس بر عملکرد، مزایای تصویرسازی ذهنی، و تکنیک هایی برای افزایش تمرکز و تمرکز است. با توجه به نیازهای روانی ورزشکاران، مربیان می توانند به آنها در ایجاد انعطاف پذیری ذهنی و حفظ تعادل سالم بین فعالیت های ورزشی و سایر جنبه های زندگی شان کمک کنند. (فرهنگیان et al., 2023a)

ارتباط یکی دیگر از عناصر مهم مربیگری موثر است. یک مربی باید یک ارتباط دهنده عالی باشد و بتواند ایده های پیچیده را به طور واضح و مختصر منتقل کند. مهارت های ارتباطی خوب اعتماد و احترام را بین مربی و ورزشکاران تقویت می کند و محیطی را ایجاد می کند که در آن ورزشکاران احساس ارزشمندی و درک کنند. این نه تنها شامل ارتباط کلامی، بلکه نشانه های غیرکلامی، گوش دادن فعال و همدلی است. مربیان باید در تفسیر زبان بدن و احساسات ورزشکاران ماهر باشند و به نیازهای آنها پاسخ مناسب دهند. علاوه بر این، ارتباطات فراتر از تعامل با ورزشکاران گسترش می یابد و شامل بحث با والدین، کارکنان تیم و سایر ذینفعان می شود. ارتباط موثر تضمین می کند که همه افراد درگیر در پیشرفت ورزشکار در یک صفحه هستند و برای اهداف مشترک تلاش می کنند. (نوآبادی et al., 2021)

رهبری سنگ بنای نقش مربیگری است. مربیان رهبرانی هستند که تیم خود را به سمت دستیابی به بهترین پتانسیل خود هدایت می کنند. رهبری در مربیگری به معنای اعمال اقتدار نیست، بلکه به منظور الهام بخشیدن و توانمندسازی ورزشکاران برای به دست

گرفتن مالکیت توسعه آنهاست. مربیان کارآمد با نشان دادن ویژگی هایی مانند صداقت، تعهد و اخلاق کاری قوی، الگوبرداری می کنند. آنها یک چشم انداز برای تیم خود ایجاد می کنند و این چشم انداز را به وضوح بیان می کنند و ورزشکاران را تشویق می کنند تا در جهت اهداف مشترک تلاش کنند. رهبری همچنین شامل گرفتن تصمیمات سخت، مدیریت تعارضات و پرورش فرهنگ تیمی منسجم است. یک مربی خوب درک می کند که رهبری موقعیتی است و سبک خود را برای برآورده کردن نیازهای ورزشکاران خود و زمینه خاص تطبیق می دهد. (نوکاآبادی et al., 2021)

مسئولیت های اخلاقی یک مربی را نمی توان اغراق کرد. مربیان الگوهایی هستند که به طور قابل توجهی بر ارزش ها و رفتار ورزشکاران خود تأثیر می گذارند. این یک تعهد اخلاقی را برای مربیان ایجاد می کند که با صداقت و حرفه ای رفتار کنند. آنها باید سلامتی ورزشکاران خود را در اولویت قرار دهند و از سلامت جسمی و روانی آنها اطمینان حاصل کنند. این شامل اجتناب از اقداماتی است که می تواند باعث آسیب شود، مانند تمرین بیش از حد یا تشویق به استفاده از داروهای تقویت کننده عملکرد. مربیان همچنین باید بازی جوانمردانه، احترام به حریفان و پایبندی به قوانین ورزش را ترویج کنند. مربیان با رعایت استانداردهای اخلاقی بالا، به توسعه ورزشکارانی کمک می کنند که نه تنها در ورزش خود برتر هستند، بلکه ارزش های احترام، مسئولیت، و اخلاق ورزشی را نیز در بر می گیرند. (املشی et al., 2020)

مربیان علاوه بر تعامل مستقیم با ورزشکاران، مسئولیت دارند که به طور مستمر مهارت ها و دانش خود را توسعه دهند. رشته مربیگری ورزشی با تحقیقات و نوآوری های جدید مرتباً در حال ظهور است. مربیان باید متعهد به یادگیری مادام العمر باشند و از طریق دوره ها، کارگاه ها و کنفرانس ها به دنبال فرصت هایی برای توسعه حرفه ای باشند. مطلع ماندن از آخرین پیشرفت ها در علوم ورزشی، روش های آموزشی و تکنیک های روان شناختی، مربیان را قادر می سازد تا بهترین راهنمایی های ممکن را برای ورزشکاران خود ارائه دهند. علاوه بر این، تعهد به خودسازی اهمیت فداکاری و طرز فکر رشد را به ورزشکاران نشان می دهد.

درک همه جانبه از نقش یک مربی نیز مستلزم شناخت ابعاد اجتماعی و فرهنگی ورزش است. مربیان در زمینه های اجتماعی گسترده تر عمل می کنند که بر شیوه ها و تعاملات آنها تأثیر می گذارد. شایستگی فرهنگی برای مربیانی که با گروه های مختلف ورزشکاران

کار می کنند ضروری است. این به معنای آگاهی و احترام به پیشینه‌های فرهنگی، ارزش‌ها و اعتقادات ورزشکاران است. یک مربی شایسته فرهنگی، محیطی فراگیر ایجاد می کند که در آن همه ورزشکاران احساس احترام و ارزش می کنند، که می تواند انسجام تیمی و عملکرد فردی را افزایش دهد. علاوه بر این، مربیان باید از مسائل اجتماعی مانند برابری جنسیتی و گنجاندن ورزشکاران دارای معلولیت، حمایت و اجرای شیوه‌هایی که برابری و دسترسی در ورزش را ترویج می کنند، آگاه باشند. (شیرزاد et al., 2023)

تأثیر فناوری بر مربیگری یکی دیگر از ملاحظات مهم است. پیشرفت در فناوری، نحوه آموزش مربیان و توسعه ورزشکاران را تغییر داده است. ابزارهایی مانند تجزیه و تحلیل ویدیو، ردیاب های تناسب اندام پوشیدنی، و نرم افزارهای تجزیه و تحلیل عملکرد، داده های ارزشمندی را در اختیار مربیان قرار می دهند که می تواند تصمیمات و استراتژی های آموزشی را به شما اطلاع دهد. به عنوان مثال، تجزیه و تحلیل ویدیویی به مربیان اجازه می دهد تا عملکرد ورزشکاران را با جزئیات بررسی کنند، زمینه های بهبود را شناسایی کنند و بازخورد بصری ارائه دهند. دستگاه‌های پوشیدنی معیارهای مختلفی مانند ضربان قلب، سرعت و الگوهای حرکتی را ردیابی می کنند و بینش‌هایی را در مورد وضعیت فیزیکی و حجم کاری ورزشکار ارائه می دهند. نرم افزار تجزیه و تحلیل عملکرد می تواند این نقاط داده را جمع آوری و تجزیه و تحلیل کند و به مربیان در بهینه سازی برنامه های آموزشی و جلوگیری از آسیب ها کمک کند. با این حال، ادغام فناوری در کوچینگ نیازمند بررسی دقیق است تا اطمینان حاصل شود که به جای کاهش جنبه های انسانی کوچینگ، آن را تقویت می کند. (مظفری et al., 2012)

نقش آموزشی مربی نیز بسیار مهم است. مربیان مربیانی هستند که تجارب یادگیری را که فراتر از جنبه های فیزیکی ورزش است، تسهیل می کنند. آنها مهارت های زندگی مانند نظم، مدیریت زمان، کار گروهی و پشتکار را آموزش می دهند. این مهارت ها بسیار ارزشمند هستند و به رشد کلی ورزشکاران کمک می کنند و آنها را برای زندگی فراتر از ورزش آماده می کنند. مربیان همچنین عشق به یادگیری را پرورش می دهند و ذهنیت بهبود مستمر را تشویق می کنند. مربیان با ترویج کنجکاوی فکری و اشتیاق به رشد، به ورزشکاران کمک می کنند تا به یادگیرندگان مادام العمر تبدیل شوند که در مواجهه با چالش ها سازگار و انعطاف پذیر باشند. (زمانی et al., 2021)

نقش یک مربی چندوجهی و عمیقاً تأثیرگذار است. این شامل آموزش فنی، انگیزه، حمایت روانی، ارتباطات، رهبری و مسئولیت اخلاقی است. مربیگری مؤثر چیزی بیش از بهبود عملکرد ورزشی است. این در مورد شکل دادن به افرادی است که برای موفقیت در همه زمینه های زندگی مجهز هستند. مربیان نقش مهمی در رشد شخصی و حرفه ای ورزشکاران خود ایفا می کنند و ویژگی هایی را پرورش می دهند که فراتر از عرصه ورزشی است. مربیان با پذیرش جنبه های مختلف نقش خود و متعهد شدن به بهبود مستمر خود، می توانند تأثیرات مثبت و پایداری بر زندگی ورزشکاران خود ایجاد کنند.

ایجاد فلسفه مربیگری

ایجاد یک فلسفه کوچینگ جنبه اساسی کوچینگ مؤثر است. این به عنوان چارچوب راهنما برای نحوه تعامل مربیان با ورزشکاران، تصمیم گیری و ایجاد محیطی مناسب برای یادگیری و عملکرد عمل می کند. یک فلسفه مربیگری کاملاً تعریف شده شامل ارزش های اصلی، باورها و اصولی است که هر جنبه ای از فرآیند مربیگری، از برنامه ریزی و اجرا گرفته تا ارتباطات و توسعه ورزشکاران را به اطلاع می رساند. (محمدی et al., 2022)

در هسته خود، فلسفه مربیگری عمیقاً در ارزش ها و باورهای شخصی مربی در مورد ورزش و زندگی ریشه دارد. این ارزش ها و باورها اغلب توسط تجربیات خود مربی به عنوان یک ورزشکار، مربی یا مربی شکل می گیرد. آنها همچنین می توانند تحت تأثیر ملاحظات فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی قرار گیرند. فلسفه مربیگری ثابت نیست. با رشد مربی و کسب تجربه بیشتر تکامل می یابد. با این حال، اصول اساسی معمولاً ثابت باقی می ماندند و پایه ای پایدار را فراهم می کنند که مربی می تواند بر آن بنا شود.

یکی از مولفه های اولیه فلسفه مربیگری، تاکید بر مربیگری ورزشکار محور است. این رویکرد نیازها، علایق و رفاه ورزشکاران را به دنبال بردن یا کسب افتخارات شخصی اولویت می دهد. مربیگری ورزش محور تشخیص می دهد که هر ورزشکار منحصربه فرد است و دارای نقاط قوت، ضعف، انگیزه ها و سبک های یادگیری فردی است. مربیانی که این فلسفه را اتخاذ می کنند، تلاش می کنند تا محیطی حمایتی و فراگیر ایجاد کنند که در آن ورزشکاران احساس ارزشمندی و قدرت کنند. این شامل گوش دادن فعالانه به ورزشکاران، درک اهداف آنها و ارائه بازخورد و راهنمایی شخصی است.

ارتباط موثر یکی دیگر از عناصر حیاتی یک فلسفه مربیگری قوی است. ارتباط سنگ بنای رابطه مربی و ورزشکار است و برای ایجاد اعتماد، تفاهم و رابطه ضروری است. مربیان باید در ارتباطات کلامی و غیرکلامی مهارت داشته باشند و بتوانند سبک ارتباطی خود را متناسب با نیازهای ورزشکاران مختلف تطبیق دهند. ارتباط شفاف، منسجم و صادقانه کمک می کند تا اطمینان حاصل شود که ورزشکاران انتظارات، دستورالعمل ها و بازخورد مربی را درک می کنند. همچنین یک گفتگوی مثبت و باز را تقویت می کند و به ورزشکاران اجازه می دهد تا افکار، نگرانی ها و احساسات خود را بیان کنند. (روزبهانی et al., 2024)

یک فلسفه مربیگری همچنین باید بر اهمیت پرورش فرهنگ تیمی مثبت تأکید کند. فرهنگ یک تیم یا برنامه به طور قابل توجهی بر رفتار، نگرش ها و عملکرد اعضای آن تأثیر می گذارد. فرهنگ تیمی مثبت با احترام متقابل، همکاری و تعهد مشترک به اهداف مشترک مشخص می شود. مربیان با تنظیم لحن برای نحوه تعامل ورزشکاران با یکدیگر و با الگوبرداری از رفتارها و نگرش هایی که می خواهند ببینند، نقش مهمی در شکل دادن به این فرهنگ ایفا می کنند. این شامل ترویج ارزش هایی مانند اخلاق ورزشی، صداقت و مسئولیت پذیری است. (پورزرنگار، ۲۰۲۴)

هدف گذاری یکی دیگر از جنبه های حیاتی یک فلسفه مربیگری موثر است. اهداف هم برای مربیان و هم برای ورزشکاران جهت و انگیزه ایجاد می کنند. آنها به تمرکز تلاش ها، سنجش پیشرفت و دستیابی به نتایج مطلوب کمک می کنند. فلسفه یک مربی باید شامل یک رویکرد سیستماتیک برای تعیین هدف باشد که هم اهداف کوتاه مدت و هم اهداف بلند مدت را در بر گیرد. این اهداف باید مشخص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مرتبط و محدود به زمان باشند (SMART). علاوه بر این، مربیان باید ورزشکاران را در فرآیند هدف گذاری مشارکت دهند و آنها را تشویق کنند تا بر اهداف خود مالکیت داشته باشند و احساس مسئولیت در قبال رشد و پیشرفت خود را ایجاد کنند.

توسعه مهارت ها و دانش محور اصلی هر فلسفه مربیگری است. این نه تنها جنبه های فنی و تاکتیکی ورزش را شامل می شود، بلکه شامل مولفه های فیزیکی، ذهنی و احساسی نیز می شود. مربیان باید در مورد اصول آموزش، کسب مهارت و افزایش عملکرد آگاه باشند. آنها همچنین باید در طراحی و اجرای جلسات تمرینی جذاب،

چالش برانگیز و متناسب با نیازهای ورزشکارانشان ماهر باشند. علاوه بر این، مربیان باید بر اهمیت یادگیری مادام‌العمر، هم برای خود و هم برای ورزشکارانشان تأکید کنند. این شامل ماندن در آخرین تحقیقات و بهترین شیوه‌ها در مربیگری و جستجوی مستمر فرصت‌هایی برای توسعه حرفه‌ای است. (یوسفی et al., 2013)

ملاحظات اخلاقی در فلسفه مربیگری بسیار مهم است. مربیان وظیفه دارند با صداقت عمل کنند و بالاترین استانداردهای رفتار اخلاقی را رعایت کنند. این شامل رفتار با همه ورزشکاران با احترام و انصاف، اجتناب از تضاد منافع، و اطمینان از ایمنی و رفاه ورزشکاران در هر زمان است. مربیان همچنین باید از پتانسیل عدم تعادل قدرت در رابطه مربی و ورزشکار آگاه باشند و اقداماتی را برای جلوگیری از هرگونه سوء استفاده، بهره‌کشی یا تبعیض انجام دهند.

یکی دیگر از عناصر مهم فلسفه مربیگری، تمرکز بر توسعه کل نگر ورزشکار است. این رویکرد تشخیص می‌دهد که ورزش فقط مربوط به عملکرد فیزیکی نیست، بلکه در مورد رشد و توسعه شخصی نیز هست. مربیان باید هدفشان پرورش افرادی باشد که نه تنها مهارت‌های ورزشی بلکه مهارت‌های زندگی مانند انعطاف‌پذیری، رهبری و کار گروهی را نیز دارند. این شامل ایجاد فرصت‌هایی برای ورزشکاران برای یادگیری و رشد در داخل و خارج از زمین و حمایت از آنها در رشد تحصیلی، اجتماعی و عاطفی است. (انزلی et al., 2016)

نقش مربی به عنوان یک مربی و الگو نیز جزء کلیدی فلسفه کوچینگ است. مربیان تأثیر قابل توجهی بر زندگی ورزشکاران خود دارند و اغلب به عنوان مربی و الگو عمل می‌کنند. این امر با مسئولیت زیادی همراه است، زیرا مربیان باید الگوبرداری کنند و رفتارها و ارزش‌هایی را که می‌خواهند در ورزشکاران خود القا کنند، نشان دهند. این شامل نشان دادن تعهد، فداکاری، و اخلاق کاری قوی، و همچنین نشان دادن ویژگی‌هایی مانند همدلی، صبر و فروتنی است.

مفهوم تاب‌آوری جزء یک فلسفه مربیگری است. ورزش ذاتاً غیرقابل پیش‌بینی است و ورزشکاران به ناچار با شکست‌ها، شکست‌ها و چالش‌هایی مواجه خواهند شد. مربیان باید به ورزشکاران کمک کنند تا سرسختی ذهنی و انعطاف‌پذیری لازم برای غلبه بر این موانع را ایجاد کنند و به تلاش برای رسیدن به اهداف خود ادامه دهند. این شامل

آموزش راهبردهای مقابله، ارتقای طرز فکر رشد و ایجاد محیطی است که در آن اشتباهات به جای شکست به عنوان فرصت های یادگیری تلقی می شوند. اهمیت یک محیط مربیگری حمایتی را نمی توان نادیده گرفت. محیط حمایتی محیطی است که در آن ورزشکاران احساس امنیت، ارزش و تشویق به ریسک کردن و پشت سر گذاشتن محدودیت های خود کنند. مربیان می توانند چنین محیطی را با ارائه تقویت مثبت، ارائه بازخورد سازنده و نشان دادن مراقبت و نگرانی واقعی برای رفاه ورزشکاران خود ایجاد کنند. این حمایت به ایجاد اعتماد به نفس، عزت نفس و احساس تعلق کمک می کند، که همگی برای رشد ورزشی و شخصی بسیار مهم هستند. (مظفر-غفاری، ۲۰۰۷)

سازگاری یکی دیگر از جنبه های ضروری فلسفه مربیگری است. مربیان باید انعطاف پذیر و مایل به تنظیم استراتژی ها و رویکردهای خود بر اساس نیازها و شرایط ورزشکاران خود باشند. این شامل پذیرفتن ایده ها و روش های جدید و همچنین توانایی تفکر خلاق و حل مسئله در مواجهه با چالش ها می شود. یک مربی سازگار برای کنترل طبیعت پویا و همیشه در حال تغییر ورزش و کمک به ورزشکاران خود برای عبور از فراز و نشیب های سفر ورزشی خود مجهزتر است.

تمرکز بر توسعه بلند مدت ورزشکار نیز در فلسفه مربیگری بسیار مهم است. این شامل نگاهی فراتر از نتایج فوری و اولویت دادن به رشد و موفقیت بلندمدت ورزشکاران است. مربیان باید رویکردی تدریجی و پیشرو برای تمرین و پیشرفت داشته باشند و اطمینان حاصل کنند که ورزشکاران قبل از پیشرفت به فعالیت های پیچیده تر و سخت تر، پایه محکمی از مهارت ها و آمادگی جسمانی ایجاد می کنند. این رویکرد به جلوگیری از فرسودگی و تمرین بیش از حد کمک می کند و عملکرد پایدار و لذت بردن از ورزش را ارتقا می دهد. (میرصفیان، ۲۰۱۷)

فراگیری و تنوع ملاحظات مهم در فلسفه مربیگری است. ورزش این قدرت را دارد که افراد را با پیشینه ها و فرهنگ های مختلف گرد هم بیاورد و مربیان مسئولیت ایجاد محیطی فراگیر را دارند که در آن همه ورزشکاران احساس استقبال و احترام کنند. این شامل شناخت و ارزش گذاری تنوع، به چالش کشیدن کلیشه ها و سوگیری ها، و ارتقای فرصت های برابر برای همه ورزشکاران، صرف نظر از جنسیت، نژاد، قومیت، یا وضعیت اجتماعی-اقتصادی است.