

الدورة 1: المراحل الدائمة للتدريب الرياضي وحلولها الذهنية

يعد التدريب الرياضي أكثر من مجرد مساحة لتنمية المهارات الرياضية. لا يحدد التدريب قدرات الرياضيين فحسب، بل يحدد أيضًا وجود ممثل مسؤول عن اتخاذ القرار فيما يتعلق بمحتوى التدريب، ويدعى ذلك الشخص: المدرب. يتطلب التدريب الحاجة إلى مدرب، كما يحدد بدوره قدرات المتدرب.

لقد كُتِبَ الكثير وسيُكتب أكثر من ذلك عن مفاتيح التدريب الرياضي، لأن فعاليته وكفاءته تتغير مع تغير خصائص المتدربين. يجب أن يحترم التدريب الرياضي، الذي يُفهم على أنه عملية تشكيل سلوكي للرياضيين والرباعين، جوانب مركزية معينة ويتوافق مع أنماط محددة سنحاول الكشف عنها خلال الوحدات التالية.

تتسم عملية التدريب الرياضي بمراحل ولحظات أكثر جاذبية للرياضيين، وكذلك لحظات غير جذابة تقوض دافع الرياضيين، لكن لا يمكن القضاء عليها أو التقليل منها لهذا السبب. يكمن السرّ هنا في قدرة المدرب على الإقناع وفي وعي الرياضي. ويعتمد هذا على أن هذه المراحل الأقل متعة مفيدة وتسمح للرياضيين بإنهاء عملية التدريب معززين بموارد أكثر من مرحلة بدء التمرين.

خلال هذه الوحدات، لن نركز فقط على التدريب الرياضي، ولكننا سنتناول أيضًا المنافسة الرياضية بهدف إيجاد بعض الحلول التي تسمح للرياضيين باستعمال جميع مواردهم عند تأثير ضغط الجمهور، كما هو الحال عليه في المنافسة الرياضية.

قبل وصف الخصائص الرئيسية للتدريب الرياضي، يجب أن ننتبه إلى الهدف من هذه العملية المتمثلة في تشكيل المهارات والقدرات. الهدف من التدريب الرياضي هو توسيع موارد الرياضيين، وهي موارد بدنية وتقنية وتكتيكية وعقلية. بمعنى آخر، يجب أن يتوفر للرياضي، في نهاية عملية التدريب السنوية، موارد أكثر مما كانت عليه في وقت بدء التدريب السنوي.

في المنافسة الرياضية، كمدرب، الهدف هو تمكين الرياضيين من الحصول على جميع الموارد المستخدمة طوال عملية التدريب، لتحقيق هدف التغلب على علامة ما، أو التغلب على الخصم المستهدف.

مساهمتنا الأولى لأولئك الذين يعملون في الرياضة هي، إذن، أن نتذكر أن المدرب يجب أن يمتلك مزايا تدريبية تحمل الخبرة، و الكمية، والمدة، والحدّة والكثافة اللازمة، بطريقة تزيد من الموارد المتوفرة لدى جميع الرياضيين. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تعدّهم عقليًا وعاطفيًا بطريقة تمكنهم، في وقت المنافسة الرياضية، من استخدام جميع الموارد التي قاموا باكتسابها أثناء التدريب. هذا هو التحدي الكبير الذي يعطي للمدرب الرياضي اسمه، ويحدد مهامه.



أخيرًا، في هذه الوحدات سوف تجد علاجًا للجانب الذي يحد بشكل خاص من إنتاجية ومناخ الفريق الرياضي والذي لا يتم تحليله دائمًا بالدقة التي يستحقها. سنتناول معاملة الرياضي في لحظات ما بعد المنافسة.

أولاً، سنبدأ بالتدريب الرياضي، ولهذا سنركز على مهامه الأساسية، لتشكيل الرؤية الأولى حول مكونات عملية تشكيل السلوك هذه.

الشكل 1: المهام الأساسية للتدريب الرياضي

Planificación del entrenamiento.
Adherencia a las sesiones de entrenamiento y otras medidas complementarias.
Aprendizaje de habilidades y conductas relevantes.
Ensayo repetitivo de habilidades y conductas relevantes.
Exposición y ensayo a las condiciones de competición.
Preparación específica de competiciones.
Evaluación del entrenamiento.

المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا، 1998، ص. 49.

Planificación del entrenamiento.	• التخطيط للتدريب.
Adherencia a las sesiones de entrenamiento y otras medidas complementarias.	• الالتزام بالدورات التدريبية والتدابير التكميلية الأخرى.
Aprendizaje de habilidades y conductas relevantes.	• تعلم المهارات والسلوكيات المعنية.
Ensayo repetitivo de habilidades y conductas relevantes.	• التدريب المتكرر للمهارات والسلوكيات المعنية.
Exposición y ensayo a las condiciones de competición.	• التعرض والاختبار لظروف المنافسة.
Preparación específica de competiciones.	• إعداد خاص للمسابقات.
Evaluación del entrenamiento.	• تقييم التدريب.

بالإضافة إلى ذلك، مع ما عبر عنه عالم النفس الإسباني والمؤلف خوسيه ماري بوسيتا (1998)، فإن للتدريب الرياضي ثلاث مهام دائمة، وأربع مهام أخرى بديلة. المراحل الدائمة هي تلك التي يجب تطويرها طوال عملية التدريب الرياضي وهي:

• التخطيط للتدريب.

- الالتزام بالدورات التدريبية والتدابير التكميلية الأخرى.
- تقييم التدريب.

أطوار المراحل الانتقالية هي تلك التي يتم فهمها في فترة تحددها الظروف التنافسية والمجال السلوكي للرياضي ووقت التدريب المتاح للمدرب. المراحل الانتقالية للتدريب الرياضي هي:

- تعلم المهارات والسلوكيات ذات الصلة.
- التدريب المتكرر للمهارات والسلوكيات ذات الصلة.
- العرض والاختبار في ظروف المنافسة.
- الإعداد المحدد للمسابقات.

الشكل 2: شجرة اتخاذ القرار لتحديد دور التدريب الرياضي



¿Los deportistas dominan suficientemente las habilidades y conductas relevantes?	الرياضيون لديهم إتقان كافٍ للمهارات والسلوكيات ذات الصلة؟
Si,	نعم،
No: Entrenamiento para el aprendizaje de habilidades conductas relevantes	لا: التدريب لتعلم المهارات السلوكية ذات الصلة

¿Ensayan suficientemente las conductas y habilidades que dominan?	هل يتدربون بشكل كافٍ على السلوكيات والمهارات التي يتقنونها؟
No	لا
Si: El rendimiento de la competición es el que corresponde al rendimiento en el entrenamiento	نعم: أداء المسابقة هو الذي يتوافق مع الأداء في التدريب
Si: Entrenamiento para la preparación específica de competiciones	نعم: التدريب على الإعداد المحدد للمسابقات
No: Entrenamiento de ensayo y exposición a las condiciones de competición	لا: تدريب تجريبي والتدريب على ظروف المنافسة
Entrenamiento para el ensayo repetitivo de habilidades y conductas relevantes	التدريب من أجل التمرين المتكرر للمهارات والسلوكيات ذات الصلة

الوحدة 1.1: التخطيط والالتزام. الخصائص والخصوصيات

سنبدأ بالتركيز على تطوير المهام الدائمة للتدريب الرياضي، وعلى تلك الجوانب التي يجب أخذها بعين الاعتبار في جميع الأوقات، طوال عملية تشكيل السلوك.

في العقود الأخيرة، ظهر الكثير من التقدم والتطور في خدمة التدريب الرياضي فيما يخص التخطيط الرياضي. إن توقع السيناريوهات وتكوين أعباء العمل وأوقات الاستراحة، والمسابقات، والرحلات، والطوارئ، والبدايل الأخرى في الوقت الفعلي المتاح للتدريب، يولّد ويحدّد الحاجة الملحة للتخطيط الشامل.

يتميز الأداء الرياضي العالي بخصائص مميزة وجوانب تفاضلية فيما يتعلق بالممارسات الأخرى؛ التخطيط، الذي هو مجرد أحد عناصرها، ربما يكون من أكثرها شهرة. يتم التخطيط للتحميل والتفريغ، والسفر، وأوقات الراحة وفترات التدريب الفردية والمضاعفة. لقد تم التخطيط لكل شيء، ولم يترك أي شيء للصدفة. الأداء العالي هو المتوقع والاستهداف، وبدون تخطيط لا يصبح أي شيء ممكن.

يتم التخطيط بناءً على الأوقات المتاحة، والدورات المتوسطة، والدورات الصغيرة، والدورات وجلسات العمل. يتم التخطيط أيضًا على أساس أعباء العمل اليومية، ومنوبة واحدة، ومنوبة مزدوجة، وأحيانًا حتى ومناوبات ثلاثية. يتم التخطيط للتدابير التكميلية والتدريب، مثل المختبرات والدراسات الطبية والمساعدة النفسية والغذائية، وغيرها من مساهمات العلوم المطبّقة على الرياضة. أي حافز له تأثير على الأداء الرياضي يتم التخطيط له، وترتيبه وإدراجه في جدول زمني.

التخطيط هو أحد المهام الأساسية الدائمة للتدريب الرياضي، لهذا السبب بالتحديد، لا يمكنك التخطيط في مدة واحدة من العام فقط، بل يجب عليك التخطيط له وتكيفه على مدار العام، أثناء التدريب وفي المنافسة.

تتطلب الخصائص المتغيرة للبيئة، والخصوصيات التي يمر بها الرياضيون، والنتائج الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى سلسلة من الأحداث غير المتوقعة التي تحدث دائمًا في الوقت الحاضر، أن يكون للتخطيط مهمة مستمرة ودائمة ومتطلبية للغاية في خدمة تحقيق الهدف الأساسي للتدريب الرياضي، وهو على وجه التحديد توسيع موارد الرياضيين. بدون التخطيط الجيد، لا توجد فرصة لتحقيق الهدف المقترح.

يتم تضمين المراحل أو اللحظات المختلفة التي يمكن أن يشملها التخطيط الرياضي في الشكل 3، والذي نعرضه أدناه:



PLANTEAMIENTO INICIAL DE OBJETIVOS
<p>Delimitación del tiempo que es objeto de planificación. Consideración de las competiciones que se deben afrontar en ese período. Valoración de las posibilidades de éxito de los deportistas. Planteamiento de objetivos de resultado. Establecimiento de objetivos de realización.</p>
CONSIDERACIÓN DEL CONTENIDO DEL ENTRENAMIENTO
<p>Observación de las necesidades y recursos existentes para la consecución de los objetivos de resultado. Determinación del trabajo a realizar.</p>
ADAPTACIÓN DEL PLAN INICIAL AL TIEMPO DISPONIBLE
<p>Consideración del tiempo disponible. Reflexión sobre la viabilidad de los objetivos y de los contenidos del plan. Establecimiento de prioridades.</p>
PROGRAMA DE TRABAJO A REALIZAR
CONSIDERACIÓN DE POSIBLES DIFICULTADES Y MODIFICACIONES
<p>Anticipación de dificultades interferentes.</p>

المصدر: إعداد خاص استناداً إلى بوسيتا، 1998، ص 59

<p>PLANTEAMIENTO INICIAL DE OBJETIVOS</p> <p>Delimitación del tiempo que es objeto de planificación. Consideración de las competiciones que se deben afrontar en ese período. Valoración de las posibilidades de éxito de los deportistas. Planteamiento de objetivos de resultado. Establecimiento de objetivos de realización.</p>	<p>الإعداد الأولي للأهداف</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحديد الوقت الذي هو موضوع التخطيط. • النظر في المسابقات التي ستقام في تلك الفترة. • تقييم فرص نجاح الرياضيين. • تحديد أهداف النتائج. • تحديد أهداف الإنجاز.
<p>CONSIDERACIÓN DEL CONTENIDO DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>Observación de las necesidades y recursos existentes para la consecución de los objetivos de resultado. Determinación del trabajo a realizar.</p>	<p>النظر في محتوى التدريب</p> <ul style="list-style-type: none"> • مراقبة الاحتياجات والموارد الحالية لتحقيق أهداف النتائج. • تحديد العمل الذي يتعين القيام به.
<p>ADAPTACIÓN DEL PLAN INICIAL AL TIEMPO DISPONIBLE</p> <p>Consideración del tiempo disponible.</p>	<p>تكيف الخطة الأولية مع الوقت المتاح</p> <ul style="list-style-type: none"> • النظر في الوقت المتاح.

من هذا الاقتراح لخطوات أو مراحل التخطيط الرياضي، تظهر بعض الأفكار المركزية التي سنطورها خلال هذه الدورة. هم كالتالي:

- 1) الحاجة إلى تقييم الأداء: من الضروري معرفة كيفية قياس كل من الموارد الحالية والتقدم الجزئي، وبناءً على ذلك، اتخاذ القرارات الأكثر صلة.
- 2) تعريف خطة العمل: يجب ألا يوسع التدريب الرياضي موارد الرياضيين فحسب، بل يجب أيضًا أن يزيل كل الشكوك المتعلقة بمستقبلهم القريب. إن وجود بنية عمل، وتنظيم وظيفي في خدمة تطوير الرياضي، يفضل ظهور اليقين ويبعد القلق، والذي يفضل بدوره عملية الاستيعاب السلوكي.
- 3) تكييف خطة العمل: من الضروري تعلم كيفية إدارة ما هو ممكن، ولكن في بعض الأحيان ما هو ممكن ليس مثاليًا، لأنه لا يتوافق مع ما تم التخطيط له مسبقًا؛ لذلك، يجب أن تضمن مرونة المدرب أن تكييف خطة العمل تسمح، بطريقة مماثلة، بتوسيع موارد الرياضيين.

1.1.1 أنواع التخطيط الرياضي

كما ذكرنا من قبل، التخطيط هو مهمة تتم خلال عملية تدريب وإعداد الرياضيين. لا يُفهم هذا المفهوم البسيط دائمًا في اتساع نطاقه وفي الواقع الملموس للبيئة الرياضية، وتوجد العديد من أوجه التقصير في التنفيذ المستمر والدائم للتخطيط الرياضي طوال عملية التدريب.

فيما يتعلق بالأخطاء الناشئة، دعونا في البداية نفرق بين نوعين من الأخطاء، وهما:

- أخطاء تخطيط المحتوى.
- أخطاء تخطيط المفاهيم.

أخطاء المحتوى هي تلك الأخطاء التي قد تكمن في تعريف الأهداف، في تحديد محتوى التدريب نفسه، وفي تقييم الوقت المتاح أو حتى في تكييف برنامج العمل.

الخطط الرياضية التي تحتوي على أخطاء في المحتوى، بسبب الزيادة أو النقص، غير متناسقة وتفتقر إلى الأشكال والأساليب الفعالة وهي مجرد مجموع صبيغ، أو رغبات وأحلام المدرب أثناء العمل.

عند تحديد الأهداف، غالبًا ما نواجه خطأً متكررًا يتمثل في تحديد أهداف الأداء، دون أن يصاحبها أداء أو أهداف الإنجاز. والمثير للدهشة أن هذا لا يحدث فقط في أماكن الهواة، ولكن أيضًا في أماكن أكثر احترافية وبتأثير جمهور كبير.

يحدد هدف النتيجة الاتجاه النهائي للعملية، ويحدد ما يجب تحقيقه، بينما يحدد هدف الإنجاز أو الأداء كيفية تحقيقه. من الضروري ربط إمكانية الإنجاز بتنمية سلوكيات معينة من جانب الرياضي. علاقة الاتحاد هذه هي التي تعطي معنى وتجعل التدريب جذابًا. لا نعرف في الحاضر، أي سبب آخر للتدريب، إلا لتطوير المهارات التي تقرب الرياضيين من تحقيق الإنجاز.



في العديد من المناسبات، نجري عادةً تقييمات لقدرات المدربين الرياضيين في الجوائز والألقاب التي يربحونها ولا نولي اهتمامًا كبيرًا للنمو الذي حققوه في المدارس، أو للرياضيين الذين كانوا مسؤولين عن تكوينهم.

هل يمكن أن تتحقق النتيجة بالصدفة أو عن طريق الجمع بين المواهب داخل الفريق؟ نعم، يمكن أن يحدث ذلك، لكنه لا يدوم بمرور الوقت.

هل يمكن للمدرب أن يطوّر لاعبيه بدون تحقيق النتائج؟ الجواب هو أيضا نعم. ولكن إذا نفذت بشكل جيد تخطيط الموارد التي يجب تطويرها وتحديد الأولويات المناسبة، فربما تكون الإنجازات بعيدة المنال على المدى القصير، ولكنها ستصل على المدى المتوسط وستستمر بشكل مستدام.

من الضروري أن يكون المدرب الرياضي وجميع مساعديه ماهرين في مجال التخطيط لزيادة احتمالية تحقيق النتائج. يسمح التخطيط الفعال للرياضيين بدمج أو تعزيز المهارات الضرورية التي تترجم إلى تحقيق الهدف للفريق الرياضي بأكمله.

يعد تحديد الأولويات ضمن محتوى التدريب أمرًا ضروريًا، ولكنه يجلب معه أيضًا أخطاء متكررة جدًا في البيئة الرياضية. يمكن تنفيذ التخطيط السليم وتحقيق أهداف النتائج المرتبطة بأهداف الإنجاز، ولكن إذا لم يتم تحديد الإجراءات الأولية اللازمة لتطوير الأولويات، فسيقع المدرب في الخطأ المتمثل في الرغبة في توحيد كل شيء، وإنهاء المطاف دون تطوير أي شيء.

من المهم جدًا أن يتمكن المدرب من تحديد أولويات التطوير أو الدمج لكل رياضي. من خلال الشفافية والوضوح بشأن هذا الجانب، ومن خلال تطوير برنامج عمل وفقًا لهذا الهدف، فإنك بلا شك ستغلق الفجوة لتحقيق هذا الهدف.

الأخطاء الهامة الأخرى في المحتوى هي عدم إجراء تقييم مناسب لوقت العمل المتاح. تكتسب هذه المشكلة أهمية متزايدة في الرياضات عالية الأداء، حيث تكون التقييمات ضيقة بشكل متزايد، وحيث توجد أنواع مختلفة من المسابقات على مدار العام نفسه وحيث يتنافس بعض الرياضيين - إن لم يكن معظمهم - في نفس العام سواء نيابة عن أندية أو فرقهم الوطنية. إن فترة ما قبل الموسم، والتي تعتبر المساحة الأساسية لتحديد النموذج السلوكي للفريق، يتم تجاوزها في العديد من المناسبات من خلال الالتزامات التجارية التي تشمل السفر والجولات والاجتماعات الودية. يجب أن تؤخذ كل هذه التفاصيل بعين الاعتبار عند التخطيط.

في مجال الهواة ومع الرياضيين الأصغر سنًا، يجب مراعاة المتغيرات الأخرى التي تمر بتأثير التدريب الرياضي. الدراسة، وفترات الامتحانات المدرسية، والأنشطة اللامنهجية، ومسافات السفر، والأنشطة العائلية، والأمراض المزمنة، وما إلى ذلك، كلها متغيرات تنتهي باستقطاع وقت بعيدًا عن التدريب الرياضي. يجب أن يخطط المدرب على أساس الوقت الحقيقي المتاح وليس على أساس الوقت المثالي الذي تشير إليه كتيبات التطوير الرياضي.

عندها يتم تكوين مهمة المدربين الرياضيين كنشاط محفوف بالمخاطر حقًا، ويتطلب قدرًا كبيرًا من المرونة والموهبة للاستفادة من الوقت المتاح. يجب عليهم تحقيق النتائج، كما يجب عليهم أيضًا تطوير أو تعزيز سلوكيات لاعبيهم،



ولكنهم لا يملكون الوقت المتاح إبان المدة التي يرغبون أن يحترموا فيها التقدم وتعديل جميع التفاصيل التي يرونها ضرورية. على ضوء هذه الخلفية، نقترح اقتراحين: تحديد الأولويات وتكييف الخطة.

يعد تكييف خطة العمل المخطط لها بناءً على البيانات المؤهلة الناشئة أحد مفاتيح التخطيط ليكون فعالاً ويحقق النتائج المرجوة. والمثير للدهشة، في كل من المحترفين والهواة، أننا نجد العديد من المدربين الذين يصممون برامج عمل دقيقة ومحددة ومفصلة، لكنهم لا يحضرون التغييرات في البيئة أو التغييرات التي تحدث في فريقهم؛ وبالتالي، لا تظهر الأرباح ولا تتحقق النتائج.

الشكل 4: التخطيط الرياضي وأخطاء المحتوى

Objetivos de resultados inalcanzables. Objetivos de resultados fácilmente alcanzables. Objetivos de resultados sin objetivos de realización. Ausencia de prioridades del entrenamiento. Falta o error en la valoración del tiempo disponible.

المصدر: عصامي.

Objetivos de resultados inalcanzables. Objetivos de resultados fácilmente alcanzables. Objetivos de resultados sin objetivos de realización. Ausencia de prioridades del entrenamiento. Falta o error en la valoración del tiempo disponible. Falla o falta en la adaptación del programa de trabajo.	• أهداف نتائج غير قابلة للتحقيق. • أهداف نتائج يمكن تحقيقها بسهولة. • نتائج الأهداف دون تحقيق أهداف. • عدم وجود أولويات التدريب. • نقص أو خطأ في تقدير الوقت المتاح. • فشل أو عدم تكييف برنامج العمل.
--	--

من جانبهم، يجب أن ترتبط المفاهيم الخاطئة فيما يتعلق بالتخطيط الرياضي بدقة بكيفية فهم المدرب للتخطيط، والمكان الذي يخصصه وكيف يدير هذه الأداة القيمة لتحسين أداء الفريق وزيادة احتمال تحقيق النتائج.

بشكل أساسي، نسلط الضوء على مفهومين خاطئين رئيسيين:

- التخطيط الصارم.
- الارتجال.

في أي من الحالات، يمكننا اكتشاف جمود في التخطيط؟ بشكل أساسي، يتحقق ذلك عندما يتم تعديل المحاور التي تحدد محتوى التخطيط (النتائج المراد تحقيقها، أداء كل رياضي، التقويم التنافسي، الوقت المتاح، الالتزامات التجارية، إلخ) وعندما لا يتم تكييف التخطيط ولا يتم تنفيذه في الوقت المناسب بالطريقة التي تم تصميمها بها. وكلما تغيرت المواقف التي تحدد وتعطي معنى للتخطيط، وجب أن يتغير هذا الأخير. لذلك، في الرياضة، تعلم المفهوم أكثر أهمية من تعلم تكرار الصيغ من مدرب آخر.

نصتف هذا الخطأ ضمن أخطاء التصور لأننا نفهم أن هذا الخطأ يكمن في فهم التخطيط بطريقة مبهمه. هذه ليست مهمة يجب القيام بها في لحظة معينة من الموسم والتي في وقت لاحق، أي في نهاية الموسم الرياضي، يمكننا التحقق من آثارها؛ على العكس من ذلك، فإن التخطيط هو أداة ونشاط مستمر ودائم ولا يعتبر حدثاً غير أساسي. كل من يفهم التخطيط كأنه مرحلة أخرى من التدريب الرياضي، لن يتمكن من استيعاب مفهوم هذه المهمة ونطاقها. إذ من الضروري مراجعة وتقييم وتكييف التخطيط وبرنامج العمل.

في بعض الأحيان، في البيئة الرياضية، نجد مدربين يديرون فرقهم بالجدول التي حققها المدربون الآخرون السابقون في بداية الموسم، أو بالجدول التي قاموا بها قبل بداية الموسم. وبهذه الطريقة، يستمرون دون تغيير، متابعين بالتفصيل التخطيط الذي تم قبل شهور.

إن النقيض المعاكس للتخطيط الصارم، والذي يعد أيضاً خطأً في التخطيط، هو الارتجال. بهذا المعنى، لا يفهم الارتجال هنا على أنه عمل محدد ضمن مجموعة من الأنشطة المنظمة، ولكن على أنه غياب للتخطيط. بمعنى آخر، يشير إلى النقص المطلق في برامج العمل المخطط لها مسبقاً. جميع الخطط التي تقرّر اتباعها هي في ذهن المدرب وتعتمد على تدفق طاقته، وأوقاته، وتحيزاته، وحالته العاطفية، وما إلى ذلك.

يتم التخطيط لإظهار اتجاه الفريق والرياضيين. الفكرة المركزية هي أن المجموعة بأكملها تعرف تقديرات الإنجاز وفترات عبء العمل وأوقات الاستراحة وأوقات التمارين. وبهذا المعنى، فإن القدرة على التفكير في كل هذه المتغيرات ضمن برنامج عمل، يفضل التزام الرياضيين والتقليل من شكوكهم.

على العكس من ذلك، فإن الارتجال لا يؤدي إلا إلى عدم اليقين والارتباك والقلق للرياضيين والمحيط. المدربون الذين يختارون الارتجال هم الذين يخطئون أيضاً في فهم التخطيط. وبالتالي، فهم يعتبرون هذا التخطيط على أنه مهمة عقيمة وشاقة وبدون آثار إيجابية على الأداء أو نتائج الفريق؛ لهذا السبب، فهم يتصورون التخطيط على أنه مضيعة للوقت، في نفس الوقت الذي ينسبون فيه إلى قدراتهم العقلية بعض القوة غير المعروفة حتى الآن من قبل العلوم المطبقة على الرياضة.

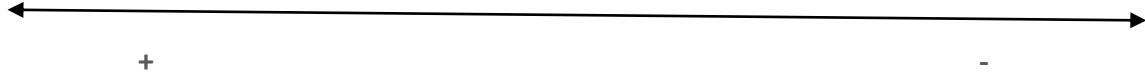
لحسن الحظ، نادراً ما تجد المزيد من المدربين الذين يختارون هذه الطريقة لتطوير الأداء الرياضي. من المهم جداً العودة إلى الفقرة الافتتاحية حول الارتجال. إن ارتجال نشاط ما ضمن مخطط مسبق هو أمر، أي وضع الإبداع والبراعة لتحقيق شكل بديل من التطوير لتمارين أو ممارسة معينة، وأمر آخر هو استخدام هذه الطريقة بشكل مستمر ودائم، مع تجاهل مطلق لأي خطة أو برنامج عمل.

الشكل 5: المفاهيم الخاطئة الرئيسية



Planificación rígida

Planificación adaptada
Improvisación



المصدر: عصامي.

Planificación rígida	Planificación adaptada	Improvisación
التخطيط الصارم	التخطيط المتكيف	ارتجال

1.1.2 المساعدة الكمية والنوعية للتدريب الرياضي

منذ هذه اللحظة، بدأنا في التطوير والتركيز على إحدى مهام التدريب الرياضي، لا تقل أهمية عن التخطيط. سوف نتعمق بعد ذلك في الالتزام بالتدريب الرياضي.

من غير المجدي تنفيذ أفضل تخطيط وإجراء جميع التعديلات اللازمة إذا لم يكن من الممكن حمل الرياضيين على الالتزام ببرنامج العمل. الالتزام هو المساعدة الكمية والنوعية للتدريب الرياضي وكذلك للدورات التكميلية التي يعتبرها المدرب ضرورية. ويتضح التزام الفريق بالتدريب في حقيقة أن الرياضيين قادرون على القيام بكل محتوى التدريب وبالشدة والجودة المطلوبة منهم.

هذه المهمة التدريبية الدائمة، هي نشاط يجب تطويره باستمرار. يجب على المدرب ومساعديه تصميم استراتيجيات مستمرة لصالح زيادة التزام الرياضيين. يمكن للمدرب التخطيط بشكل فعال، ولكن إذا كان غير قادر على إقناع الرياضيين وإقناعهم باستثمار 100٪ من جهدهم واهتمامهم في كل تمرين يوميًا، فلن يكون التخطيط فعالاً، ولن ينمو الأداء، ولن تتحقق الأهداف.

في كثير من الأحيان، تكون المستويات التحفيزية وشخصية الرياضيين في بداية الموسم عالية، وبالتالي، يكون الالتزام مرتفعاً، ولكن مع مرور الوقت، يتغير هذا الالتزام. يتأثر ذلك بالنتائج، والدور الذي يلعبه كل لاعب في الفريق، والصلة بين الرياضيين والمدرب، وفرص تحقيق النتائج، وعوامل أخرى تؤثر على التزام الفريق بالتدريب الرياضي.

من المهم ملاحظة أن مستوى الالتزام ضروري لتحقيق الإنجازات. إذا التزم الرياضيون بالتدريب، فإن إمكانية تحقيق الإنجازات تكون أعلى. لكن من المهم توضيح أن التركيز لا ينبغي أن يكون فقط على التدريب الرياضي، ولكن أيضًا على السلسلة الكاملة من الجلسات التكميلية التي يراها المدرب ضرورية.



تلعب العلوم المطبقة على الرياضة دورًا رائدًا بشكل متزايد في إدارة أداء الرياضيين والفرق. بالإضافة إلى ذلك، فإن ضمان اقتناع هؤلاء الرياضيين بآثارها الإيجابية، وبالتالي الالتزام بهذه البرامج التكميلية، يشكل تحديًا يحدث فرقًا أساسيًا. الدراسات الطبية التكميلية، وجلسات علم النفس الرياضي، والتغذية الجيدة، والاستعداد البدني الوقائي، والراحة الجيدة وغيرها، هي الإجراءات التي تعدّ الرياضيين، في الوقت الحالي، لمواجهة التحديات المتزايدة المتطلبات والمتطلبات. على سبيل المثال، يعد التعاون بين الطبيب والمدرّب والأخصائي النفسي ضروريًا لإكمال إعادة التأهيل على أكمل وجه ممكن (دي دييغو وساغريدو، 1992، ص 256).

الشكل 6: الأنشطة التكميلية للتدريب

Entrenamiento deportivo especial (ej.: para mejorar destrezas puntuales).	
Trabajo preventivo de preparación física o fisioterapia.	
Sesiones de fisioterapia para recuperar lesiones.	
Reconocimientos y test médicos periódicos.	
Alimentación apropiada.	
Tratamiento farmacológico.	
Uso de vendajes, etcétera.	
Sesiones de trabajo psicológico.	
Autorregistro de datos relevantes.	
Preparación personal para el entrenamiento y la competición.	
Cuidado personal de problemas específicos (odontología, sueño, etc.).	

المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا، 1998، ص. 111.

<ul style="list-style-type: none"> •Entrenamiento deportivo especial (ej.: para mejorar destrezas puntuales). •Trabajo preventivo de preparación física o fisioterapia. •Sesiones de fisioterapia para recuperar lesiones. •Reconocimientos y test médicos periódicos. •Alimentación apropiada. •Tratamiento farmacológico. •Uso de vendajes, etcétera. •Sesiones de trabajo psicológico. •Autorregistro de datos relevantes. •Preparación personal para el entrenamiento y la competición. •Cuidado personal de problemas específicos (odontología, sueño, etc.). •Períodos de descanso. 	<ul style="list-style-type: none"> • تدريب رياضي خاص (على سبيل المثال: لتحسين مهارات معينة). • العمل الوقائي من تحضير جسدي أو علاج طبيعي. • جلسات علاج طبيعي للتعافي من الإصابات. • الفحوصات والاختبارات الطبية الدورية. • الغذاء المناسب. • العلاج الدوائي. • استخدام الضمادات وما إلى ذلك. • جلسات عمل نفسية. • التسجيل الذاتي للبيانات ذات الصلة. • الإعداد الشخصي للتدريب والمنافسة. • العناية الشخصية بمشاكل معينة (طب الأسنان، النوم، إلخ). • فترات الراحة.
---	---

نوصي بعدم فرض أي جلسة تدريبية إضافية؛ على العكس من ذلك، نقترح التثقيف والإقناع بالفوائد التي ستجلبها تدابير التدريب التكميلي على المدى القصير والمتوسط. من الأمثلة الواضحة والواسعة الانتشار في مجال الرياضة اضطرابات الأكل وتعاطي المواد الضارة. بالإضافة إلى طلب العلاج من قبل المتخصصين، فإنهم يطلبونه أيضًا من غير المتخصصين، الذين يجب أن يتعلموا اكتشاف علامات هذه الحالات وإحالة الرياضيين الذين يعانون منها إلى

متخصصين يمكنهم التحكيم في العلاج اللازم (واينبرغ وجولد، 1996، ص 483-484). نكّر أن الفرض الاجباري للأوامر لا يدوم مفعوله طويلاً، بدلاً من ذلك، يكون الإقناع مستداماً وتلقائياً بمرور الوقت ولا يضعف من قيادة المدرب.

هناك نوعان من الأسئلة المتداولة بين المدربين، وكلاهما يكشف عن مهمتين أساسيتين للتدريب الرياضي تم تناولهما حتى الآن. هذه الأسئلة هي:

- هل لديهم الوقت الكافي للتدريب؟
- ما مدى جودة تدريب الرياضيين؟

يشير السؤال الأول إلى الوقت المتاح، بينما يشير السؤال الثاني مباشرة إلى الالتزام.

من المهم، لكي نكون واضحين بشأن مستوى التزام الفريق، التمييز بين مفهومين مهمين، ألا وهما: الحضور بالمقارنة مع الالتزام. الحضور نسبي وهو عددي كميّ بحث، وغالباً ما يتم الخلط بينه وبين الالتزام، مما يشير إلى الكمي بالإضافة إلى النوعي. في كثير من الأحيان نجد فرقاً لديها مستويات عالية من الحضور ولكن مستوى التزام متوسط أو منخفض.

كيف يحضر الرياضي دون أن يلتزم؟ يحضر الرياضي دون التزام عندما لا يشعر بالحافز ولا يستخدم 100% من طاقته في خدمة التدريبات، أو عندما يسعى لتحقيقها دون بذل الكثير من الجهد ويطور فقط التدريبات الأكثر راحة له، وذلك لتجنب من مخاطر أكبر أو بذل جهد أكبر.

يرتبط الالتزام بمفهوم مركزي للتدريب، وهو ثقافة الفريق. تشير ثقافة الفريق إلى القيم، والاستخدامات والعادات؛ باختصار، يشير إلى العقود المبرمة بين جميع أعضاء الفريق. من المهم جداً، عند بدء عمليات التدريب، أن يتوفر للمدرب الوقت اللازم للعمل مع جميع أعضاء الفريق فيما يتعلق بثقافة الفريق. إن القدرة على نشر القيم والاتفاق مع الفريق بأكمله حول برنامج العمل اليومي للفريق هو إجراء يفضل بشكل خاص التزام الرياضيين.

ومن المهم ملاحظة أن ثقافة الفريق يتم تأسيسها دائماً، سواء كان المدرب يديرها أم لا، لذلك نوصي بالقيام بذلك في بداية عملية التدريب، وبالتالي لتفادي عدم معالجة هذه القضايا المهمة في اللحظات الأكثر تقدماً، حيث تكلف التغييرات الثقافية تكون كبيرة لكل من الإنتاجية ومناخ الفريق.

1.1.3 التعريف السلوكي لمؤشرات الالتزام. المراقبة والتسجيل

من المسائل المهمة للغاية من أجل الإدارة الفعالة لالتزام الرياضيين بالجلسات التدريبية والتكميلية، إجراء تعريف شامل السلوكيات المحددة التي تصنع وتشكل الالتزام. من الضروري أن تكون هذه السلوكيات معروفة ومشاركة من قبل جميع أعضاء الفريق، وأن يمكن ملاحظتها وإدارتها من كلا الطرفين: من المدرب والرياضيين. إذا لم يتم تحديد هذه السلوكيات بدقة ولم يتم توصيلها بشكل كافٍ، يطلق العنان بما يفسره كل عضو في الفريق لمفهوم الالتزام. ويحمل هذا التعامل الشخصي الكثير من المخاطر ويهدد كلاً من إنتاجية الفريق ومناخه.



من المهم أن تملك هذا التعريف السلوكي، ليس فقط لقياس مستوى التزام كل رياضي، ولكن أيضًا لتكون قادرًا على إدارة التزام المجموعة بشكل صحيح.

الشكل 7: التعريف السلوكي للالتزام

Asistencia durante el entrenamiento en tiempo y forma.
Atención a la indicación del entrenador.
Ejecución de la destreza según la indicación del entrenador.
Ejecución de la destreza sin interrupciones frecuentes.
Ejecución de la destreza con la intensidad y velocidad final deseada.
Buen nivel comunicacional.
Rápida y efectiva toma de decisiones.
Utilización del foco atencional adecuado.
Cumplimiento del objetivo del entrenamiento.
Disfrute del entrenamiento.

المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا ، 1998، ص. 93.

Asistencia durante el entrenamiento en tiempo y forma. Atención a la indicación del entrenador. Ejecución de la destreza según la indicación del entrenador. Ejecución de la destreza sin interrupciones frecuentes. Ejecución de la destreza con la intensidad y velocidad final deseada. Buen nivel comunicacional. Rápida y efectiva toma de decisiones. Utilización del foco atencional adecuado. Cumplimiento del objetivo del entrenamiento. Disfrute del entrenamiento.	1. المساعدة أثناء التدريب في الوقت المناسب. 2. الانتباه إلى إشارة المدرب. 3. تنفيذ المهارة حسب توجيهات المدرب. 4. تنفيذ المهارة دون انقطاع متكرر. 5. تنفيذ المهارة بالشدّة والسرعة النهائية المطلوبة. 6. مستوى اتصال جيد. 7. اتخاذ قرارات سريعة وفعّالة. 8. استخدام تركيز الاهتمام المناسب. 9. تحقيق الهدف التدريبي. 10. استمتع بالتمرين.
---	--

في الصورة التي تم التعبير عنها هنا، تم ذكر عدد قليل فقط من السلوكيات - على سبيل المثال - لتحديد الالتزام السلوكي. من الواضح أن تنفيذ كل من مؤشرات الالتزام هذه يتطلب تعريفًا شاملاً وتحديدًا محددًا لنطاق المؤشر. قد يكون هذا التوضيح زائدًا عن الحاجة، لكن الممارسة المهنية توضح لنا أن إزالة الغموض ضروري لزيادة الأداء وتحقيق نتائج رائعة. الإجماع على المعنى، على سبيل المثال، لاستخدام تركيز الانتباه المناسب أو حضور التدريب في الوقت المناسب هو أمر أساسي لهذا الوصف السلوكي للكشف عن البيانات الصحيحة التي تسمح بتوجيه التدريب بالمعنى الصحيح.

نذكر هذا التعليق الأخير، "توجيه التدريب في الاتجاه الصحيح"، لأنه بنفس الطريقة التي يساعد بها سجل الالتزام الرياضيين على تحديد أنواع السلوكيات المسيطرة أكثر وأبها أقل، فإنه يساعد المدرب أيضًا في تقييم ما إذا كان تم تكييف اقتراح التدريب مع القدرات الحقيقية الحالية للرياضيين. على سبيل المثال، إذا وجد المدرب أنه لا يكاد أي عضو في الفريق يمكنه أداء المهارات بالسرعة المطلوبة والشدة النهائية، فيجب عليه أو عليها تكييف هذا الجانب من التدريب أو تغييره بشكل مناسب للرياضيين حتى لا يتحول التدريب إلى حدث محبط أو تقويض لتحفيز الرياضيين.

يعمل سجل الالتزام على تحديد الالتزام السلوكي ومشاركته بشكل شامل مع الفريق بأكمله؛ علاوة على ذلك، من المفيد قياس الالتزام بشكل فردي وجماعي، إذ يوفر بشكل أساسي بيانات لكي يتمكن المدرب من استعمالها وإدارتها.

أخيرًا، من المهم جدًا توضيح أن الالتزام يتأثر بكل من أوجه القصور والتجاوزات. بعبارة أخرى، عندما يتدرب الرياضيون أكثر مما ينبغي وبجهد أكبر مما ينبغي، يتأثر مستوى الالتزام أيضًا، بنفس الطريقة التي يتدربون فيها دون إمكانياتهم.

في هذه الأوقات، وفي العديد من المجالات الناجحة، نجد في كثير من الأحيان الآباء الذين يؤثرون على التزام أطفالهم بجعلهم يقومون بجلسات تدريبية إضافية، يتسبب في تدهور الدافع المحفز الأساسي للرياضيين، والذي ينتهي بهم الأمر بشكل مؤقت أو دائم بإبعادهم عن ممارسة الرياضة. عليك أن تكون حذرًا من هذه الظاهرة المتنامية بشكل متزايد. المزيد ليس دائمًا أفضل، وإذا كان المزيد من التدريب ضروريًا، فيجب أن يكون المدرب دائمًا هو المسؤول عن تحديده، نظرًا لأهمية الهدوء، واحترام المراحل، وأوقات نضوج الرياضيين.

1.1.4 حلول فكرية لتعزيز الالتزام بالتدريب الرياضي

يعتبر خطأ فادحًا فهم الالتزام من جانب "الواجب المستلزم"، أي من جانب المفهوم المحتمل المرتبط بالمثل الأعلى "يجب أن نكون محترمين"، "يجب أن نكون منضبطين"، "يجب أن نتدرب بجد". يتم أحيانًا تحقيق هذا النموذج المثالي المحتمل، لكنه يتغير تارة أخرى. في بعض الأحيان يتم الوفاء به، ولكن في حالات أخرى، لا يتم الاستجابة للديناميكية وتغيير الحالات العاطفية للشخص.

يمكن التحدي الرئيسي للمدرب الرياضي في كيفية إدارة الالتزام، مع الإدراك بأنه يتراجع في أوقات معينة في السنة التنافسية، وأنه، بصفته السائق وقائد الفريق بأكمله، يجب أن يعمل بجد لتوليد مستويات التحفيز في خدمة الفريق. ينمو التدريب للوصول إلى القيم المطلوبة.

"تنافس وأنت تتدرب": هذا المبدأ الذي يسري في جميع قطاعات الرياضة الفردية والجماعية، ذكورا وإناثا، يحمل عبئًا كبيرًا على المدرب. فلن يكون مسؤولاً فقط عن تخطيط كمية ومحتوى الدورات التدريبية وفترات الراحة والجلسات التكميلية، ولكن أيضًا، وبشكل أساسي، سيكون هو المسؤول المطلق عن جعل الرياضيين يشعرون بالارتياح تحت قيادته، والاستمتاع وتخصيص 100% من مجهودهم في ذلك. هذا هو التحدي اليومي للقائد عالي الأداء.



الالتزام لا يعتبر صورة ثابتة؛ على العكس من ذلك، إنه فيلم ديناميكي، يتم تصويره على أساس يومي. يعتمد الالتزام على العديد من الإجراءات التي يمكن للقائد أن يختار اتخاذها أو عدم اتخاذها، ولكن تأثير هذه القرارات سيظهر في مستويات التزام الفريق.

الشكل 8: الأهداف الأساسية للتدخل النفسي للحد من مخاطر عدم الالتزام بالتدريب

Desarrollo de la motivación básica

Aumentar el interés por la actividad deportiva.
Conseguir la implicación y el compromiso personal de los deportistas.
Solucionar conflictos de intereses que puedan afectar la motivación.

Fortalecimiento de la motivación cotidiana

Conseguir un ambiente de trabajo agradable y unas relaciones interpersonales satisfactorias.
Propiciar el interés por el trabajo diario.
Favorecer que los deportistas se diviertan, aprendan, estén a gusto, afronten retos inmediatos interesantes y obtengan reforzamiento social.

Control de situaciones estresantes del entrenamiento

Asesorar a los entrenadores para controlar sus decisiones y conductas estresantes.
Controlar adecuadamente la novedad, la dificultad, el grado de exigencia, las cargas de trabajo, las situaciones ambiguas y de conflicto y los períodos de descanso.
Entrenar a los deportistas en habilidades deportivas de autorregulación.
Modificar creencias y actitudes relevantes.

Fortalecimiento de la autoconfianza

Propiciar la percepción de control sobre las situaciones que plantea el entrenamiento.

Control de planteamientos y reglas de funcionamiento, relacionados específicamente con la adherencia

Mejorar la disposición de los deportistas hacia la adherencia al entrenamiento.
Establecer contingencias adecuadas para conductas de adherencia y de no adherencia.

Control de posibles modelos relevantes

Control de los deportistas más significativos del grupo.
Control de los casos que, por cualquier motivo, tengan que ser excepciones.

المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا، 1998، ص. 97.



<p>Desarrollo de la motivación básica</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aumentar el interés por la actividad deportiva. •Conseguir la implicación y el compromiso personal de los deportistas. •Solucionar conflictos de intereses que puedan afectar la motivación. 	<p>تعمية الدافع الأساسي</p> <ul style="list-style-type: none"> • زيادة الاهتمام بالنشاط الرياضي. • الحصول على المشاركة والالتزام الشخصي للرياضيين. • حلّ تضارب المصالح الذي قد يؤثر على الدافع.
<p>Fortalecimiento de la motivación cotidiana</p> <ul style="list-style-type: none"> •Conseguir un ambiente de trabajo agradable y unas relaciones interpersonales satisfactorias. •Propiciar el interés por el trabajo diario. •Favorecer que los deportistas se diviertan, aprendan, estén a gusto, afronten retos inmediatos interesantes y obtengan reforzamiento social. 	<p>تقوية الدافع اليومي</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحقيق بيئة عمل ممتعة وعلاقات شخصية مرضية. • تعزيز الاهتمام بالعمل اليومي. • شجّع الرياضيين على الاستمتاع والتعلم والراحة ومواجهة تحديات فورية مثيرة للاهتمام والحصول على التعزيز الاجتماعي.
<p>Control de situaciones estresantes del entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> •Asesorar a los entrenadores para controlar sus decisiones y conductas estresantes. •Controlar adecuadamente la novedad, la dificultad, el grado de exigencia, las cargas de trabajo, las situaciones ambiguas y de conflicto y los períodos de descanso. •Entrenar a los deportistas en habilidades deportivas de autorregulación. •Modificar creencias y actitudes relevantes. 	<p>السيطرة على مواقف التدريب المجهدة</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقديم المشورة للمدربين للسيطرة على قراراتهم وسلوكياتهم المجهدة • التحكم بشكل صحيح في الحدائة والصعوبة ودرجة الطلب وأعباء العمل وحالات الغموض والصراع وفترات الراحة. • تدريب الرياضيين على المهارات الرياضية ذاتية التنظيم. • تعديل المعتقدات والمواقف ذات الصلة.
<p>Fortalecimiento de la autoconfianza</p> <ul style="list-style-type: none"> •Propiciar la percepción de control sobre las situaciones que plantea el entrenamiento. 	<p>تقوية الثقة بالنفس</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعزيز تصور السيطرة على المواقف التي يطرحها التدريب.
<p>Control de planteamientos y reglas de funcionamiento, relacionados específicamente con la adherencia</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mejorar la disposición de los deportistas hacia la adherencia al entrenamiento. •Establecer contingencias adecuadas para conductas de adherencia y de no adherencia. 	<p>التحكم في المناهج وقواعد التشغيل، خاصة فيما يتعلق بالالتزام</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحسين نزعة الرياضيين نحو الالتزام بالتدريب. • إنشاء حالات طوارئ مناسبة لسلوكيات الالتزام وعدم الالتزام.
<p>Control de posibles modelos relevantes</p> <ul style="list-style-type: none"> •Control de los deportistas más significativos del grupo. •Control de los casos que, por cualquier motivo, tengan que ser excepciones. 	<p>السيطرة على النماذج ذات الصلة الممكنة</p> <ul style="list-style-type: none"> • السيطرة على أهم الرياضيين في المجموعة. • مراقبة الحالات التي، لأي سبب كان، يجب أن تكون استثناءات.

إن تقوية الحافز اليومي مهمة تطلب تقييماً سريعاً ورشيقاً للحالات العاطفية للرياضيين، إذا فهمنا الدافع على أنه الحالة أو العملية الداخلية التي تنشأ وتوجه وتحافظ على السلوك صوب هدف معين (كاشمور، 2002، كما تم ذكره في دوسيل، 2004، ص 128). تؤثر العديد من الظروف على حياة الرياضيين اليومية، ويجب أن يكون لدى المدرب القدرة على اكتشاف وتوضيح تلك العوامل التي تتدخل في التدريب، من أجل توليد سيناريو جذاب وممتع. الرتابة والتكرار هي المواقف التي تدمر الدافع اليومي. لهذا السبب، يعد الابتكار والإبداع مهارات ضرورية للمدرب لتولي دوره بالكامل.

يجب على القائد أن يولد تدريبات صعبة، مع تمارين توظف دافع الرياضي وتحثه على التحسين الدائم. اللعبة والمنافسة والتحدي هي مكونات يجب أن يحتويها التدريب. إذا لم يكن المدرب قادرًا على الجمع بينها بشكل صحيح ولم يهتم بهذا الجانب المركزي من التدريب، فسيؤدي إلى تفويض التزام الرياضيين؛ يمكنك الحصول على أفضل التدريبات الممكنة، ولكن إذا كان كل يوم مشابهه لسابقه، فبعد فترة من الوقت ينتهي الأمر بإضعاف حافزك.

لذلك من الضروري ليس فقط التخطيط لمحتوى التدريب، ولكن التوقف بشكل أساسي عن تصميم العرض التدريبي على وجه التحديد، بحيث يشعر الرياضيون بالرغبة في القدوم إلى التدريب لمعرفة التحدي الجديد الذي سيواجهونه في ذلك اليوم. لا ينبغي أن يكون إجراء تصميم التدريب هذا عملاً غير عادي من قبل المدرب؛ على العكس من ذلك، فهي أفعال يومية يقومون بها لأداء وظيفتهم.

يؤثر التحكم في ظروف التدريب على الدافع اليومي بشكل كبير. إذا كانت أرضية التدريب في حالة جيدة، إذا كانت أدوات ومستلزمات التدريب كافية؛ إذا كانت ملابس التدريب نظيفة ومتوفرة، وإذا تم التحكم في الانقطاعات والتدخل من العوامل الخارجية للتدريب، فمن الواضح أن الالتزام سيكون أعلى مما هو عليه في حالة عدم وجود هذه الظروف. سيكون المدرب مسؤولاً عن تفويض وتوجيه إعداد شروط التدريب إلى المتعاونين معه. وما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بما سبق: هو الموقف الذي يتخذه المدرب تجاه الرياضي وفقاً لنتائج مسابقات الاستعداد (فالدس كاسال، 1998، p.171).

جانب آخر مهم للغاية وذو صلة لتحقيق أكبر قدر من الالتزام هو التحكم في إجهاد التدريب. من تصميم التمارين شديدة التعقيد، مروراً بعقوبات المدرب، إلى التكرار المطول للتمارين ومدة التدريب نفسها، كل شيء يحمل أعباء عالية ويجب تقديمه بطريقة مناسبة. الإجهاد هو أحد مكونات المنافسة، ويجب أن يعتاد المدرب على الإجهاد؛ لهذا السبب فإن مظهره ضروري، لكن يجب أن يتم ذلك مع احترام أشكال معينة.

عندما يتعرض الرياضيون لمواقف شديدة الضغط، إما بسبب تعقيدهم أو بسبب ثقلهم، من الضروري أن يهتم المدرب باستباق الأحداث وتوفير الموارد اللازمة ليكون قادرًا على مواجهة المواقف العصيبة. في العقود السابقة، اعتبر العديد من المدربين أن هذه المرحلة من التدريب تتم من خلال زيادة ثقل وتعقيد التدريب لمعرفة من يتكيف بشكل إيجابي، دون توفير الموارد أو، أقل من ذلك بكثير، أخذها بعين الحسبان: لذلك، كان أولئك الذين "نجوا" من التدريبات المجهدة هم الرياضيون الناجحون فعلاً. لكن هذا ليس صحيحاً. لقد ثبت أن التعرض المتعمد لظروف مرهقة لا يقوض دافع جميع الرياضيين فحسب، بل لا يضيف قيمة أو موارد إضافية جديدة.

أحد العوامل الحاسمة فيما يتعلق بشدة الضغط في جلسة التدريب هو المدرب نفسه. في كثير من الأحيان، يتحول المدرب إلى أكبر ضغط ويولد تبعية عاطفية وعجزاً معيناً لدى الرياضيين، نتيجة لحالتهم العاطفية من عدم التوازن التي تتحول إلى توبيخ مستمر وانفجارات عاطفية وسلوكيات تشوشهم وتشلهم. يجب أن ينظم المدرب عواطفه الخاصة به أولاً لكي يصبح متعاوناً مع الرياضيين، ويتحكم في ضغوط التدريب والمنافسة وألا يكون هو نفسه مصدر ضغط.

هل هذا يعني أن المدرب لا ينبغي أن يبلغ عن الأخطاء ولا ينبغي أن يعاقب السلوكيات المضطربة؟ بالطبع لا. يجب على المدرب تحديد الأخطاء وتصحيح الأداء المختل، ولكن يجب عليه القيام بذلك بطريقة مناسبة ومن أجل إعادة توجيه



واستعادة الرياضيين. يجب أن تكون مشاعر المدرب في خدمة الرياضيين؛ لهذا السبب، لا ينبغي عليك تطبيق إجراء التنفيس وتحويل الرياضيين إلى أناس تحت رحمتك.

من المهم والضروري جدًا للمدرب أن يستعمل التدريبات التي تعزز الثقة والشعور بالسيطرة لدى الرياضيين. الكفاءة الذاتية هي الشعور بالهيمنة والسيطرة الذي يختبره الرياضي عند القيام بعمليات التنفيذ الملائمة، مما يؤثر على حالتهم العاطفية بطريقة إيجابية. يجب أن يولي المدرب اهتمامًا خاصًا لهذا الجانب أثناء تصميم التدريب. إذا تم العمل على إجراءات جديدة عالية التعقيد طوال الوقت، فمن غير المرجح أن يكون الشعور بالكفاءة الذاتية والثقة بالنفس لدى الرياضيين مرتفعًا. وبالتالي، فإن التمرين الذي يُظهر نقاط الضعف بدلاً من تفضيل نقاط القوة يفقد دائمًا للالتزام.

لذا، لا ينبغي العمل على إجراءات معقدة وجديدة أثناء التدريب؟ نعم، يجب العمل عليها، ولكن لفترة زمنية محددة ودمجها مع إجراءات موحدة حتى لا تؤثر على الشعور بالكفاءة الذاتية وحتى لا تحدث تأثيرًا سلبيًا على الالتزام بالتدريب.

أخيرًا، نوصي بمكافأة أولئك الذين يظهرون مستويات عالية من الالتزام بالتدريب، وحسن تسيير أولئك الذين يظهرون تقلبات سلوكية. المكافأة تعني الاعتراف بمساهماتهم وجهدهم المستمر للتطوير الشخصي والجماعي؛ من ناحية أخرى، تعني الإدارة والتسيير العمل مع الرياضي لاكتشاف العوامل التي تؤثر في حالاتهم العاطفية وتحرمهم من بذل 100٪ من جهدهم في كل جلسة تدريبية.

نستنتج، إذن، أن الالتزام له أهمية حيوية في عملية تشكيل السلوكيات الفردية والجماعية، بحيث يجب أن يكون لدى المدرب الموارد الكافية لتعزيز مستوى التزام الرياضيين بشكل مستمر. الالتزام هو فيلم يتم تصويره يوميًا، ويجب على المخرج أن يصمم أفضل سيناريو وصور له.



الوحدة 1.2: التقييم الرياضي. خصائص وخصوصيات

ندخل المهمة الأساسية الثالثة الدائمة للتدريب الرياضي، في نشاط يجب القيام به بشكل مستمر وله تأثير مباشر عليه. سنتعمق في تقييم هذا التدريب الرياضي.

من المحتمل أن يكون قياس القدرات الرياضية، وتقييم فعالية نظام التدريب والتقييم المحدد لنقل القدرات المتطورة إلى المواقف التنافسية، بعض الإجراءات المتعلقة بالتدريب الرياضي التي شهدت أكبر تقدم وتكيف مع المجال الرياضي في العقود الماضية.

تمتلك جميع الفرق الفنية تقريبًا بعض برامج قياس الأداء، مع بعض الأنظمة الإحصائية التي توفر بيانات محددة لكل رياضي في مواقف التدريب. أصبح التقدم التكنولوجي في خدمة التقييم الرياضي ذو أهمية متزايدة، والمثال الملموس على ذلك هي نظارات "غوغل غلاس" Google Glass، والتي لا تزال في الوقت الحالي، في طور مبكر لتقديم المعلومات للمدرب في الوقت الفعلي.

الشكل 9: نظارات غوغل



المصدر: كازون، 13 أبريل 2014. تم الاسترجاع من <http://goo.gl/R80Zmb>

لكننا سنوفر على أنفسنا المواضيع التالية من هذه الشهادة، للخوض في أعماق التقنيات الجديدة، والأجيال الجديدة والممارسة الرياضية. سنحاول الآن وضع تصور وإطار وتحديد المكونات الرئيسية التي تجعل تقييم التدريب الرياضي.

سنبدأ بتعريف فلسفي يوظف التقييم في سياق الرياضة. في العقود الغير بعيدة، كان التقييم في أي مجال حدثًا مرهقًا حقيقيًا، ليس بسبب القياس نفسه، ولكن بسبب النتائج المرتبطة به. لهذا السبب، نمت الأجيال برهبة خوف من هذه التقييمات، وبالتالي، لا يزال هناك نفور منها اليوم.

لحسن الحظ، تطورت الأجيال الجديدة وارتبطت بمفهوم التقييمات على أساس يومي، وبالتالي تحولوا إلى عوامل تقييم نشطة. لقد نشؤا و تدرّبوا على "الإعجاب أو عدم الإعجاب".

التقييم ليس أكثر من قياس لتحديد مستوى التطور أو مستوى نقل بعض القدرات. بدون التقييم، لا يمكن تكييف تخطيط التدريب ومن المستحيل إدارة الالتزام؛ وبدون قياسات مستمرة، لا يمكنك الانتقال من مرحلة انتقالية من التدريب إلى أخرى. التقييم ضروري، إنه إيجابي ويحقق العديد من الفوائد المرتبطة به؛ يسمح التقييم بإعادة التوجيه أو التصحيح أو الانتقال إلى حالات لاحقة.

ترجع المخاوف المرتبطة بالتقييمات بشكل أساسي إلى عواقب القياسات وسوء إدارة النتائج التي يحصل عليها المدربون.

عندما أثرنا سابقًا الحاجة إلى العمل مع الفريق بأكمله على ثقافة الفريق، أشرنا إلى رفع الممارسات المشتركة اللازمة لتطوير الفريق وقدراته. هذه هي اللحظة لتقديم التقييمات كمثال وإجراء مستمر وضروري للفريق، دون عواقب وخيمة أو كارثية لاحقة على أي رياضي. توفر التقييمات البيانات التي تعمل على تأكيد أو تصحيح اتجاه عملية التشكيل السلوكي، وهو التدريب الرياضي. نحن نرحب بتقييم التدريب الرياضي.

الشكل 10: جوانب لتقييم التدريب الرياضي

El contenido del entrenamiento.
El volumen y la intensidad del entrenamiento.
El rendimiento de los deportistas en las tareas del entrenamiento.
Los efectos del entrenamiento en el progreso de los deportistas.
Los efectos del entrenamiento en el rendimiento y en los resultados de la competición.
Los aspectos psicológicos del entrenamiento deportivo.

المصدر: التفصيل الخاص استناداً إلى بوسيتا، 1998، ص. 387-388.

El contenido del entrenamiento. El volumen y la intensidad del entrenamiento. El rendimiento de los deportistas en las tareas del entrenamiento. Los efectos del entrenamiento en el progreso de los deportistas. Los efectos del entrenamiento en el rendimiento y en los resultados de la competición. Los aspectos psicológicos del entrenamiento deportivo.	• محتوى التدريب. • حجم وحدة التدريب. • أداء الرياضيين في مهام التدريب. • آثار التدريب على تطور الرياضيين. • آثار التدريب على الأداء ونتائج المنافسة. • الجوانب النفسية للتدريب الرياضي.
--	--



1.2.1 التقييم الكمي والنوعي للأداء الرياضي

يسمح اقتران أنظمة القياس الكمي وأنظمة القياس النوعي للمدرب، بالحصول على بيانات أكثر شمولاً للحظة اتخاذ القرار.

الشكل 11: الأساليب الكمية في التدريب الرياضي

Cantidad de sesiones de entrenamiento.
Volumen de entrenamiento.
Efectividad del entrenamiento.
Consumo del entrenamiento.
Fatiga del entrenamiento.
Transferencia a competición.
El cumplimiento de metas de resultado.

المصدر: عصامي.

Cantidad de sesiones de entrenamiento. Volumen de entrenamiento. Efectividad del entrenamiento. Consumo del entrenamiento. Fatiga del entrenamiento. Transferencia a competición. El cumplimiento de metas de resultado.	<ul style="list-style-type: none">• عدد الدورات التدريبية.• حجم التدريب.• فعالية التدريب.• استهلاك التدريب.• إرهاق التدريب.• التحويل إلى المنافسة.• تحقيق أهداف النتائج.
--	--

الأساليب الكمية هي التي حدثت لأول مرة في التقييمات الرياضية. هذه تسمح لنا بتحديد الكميات، والأحجام، والدقائق، والمسافات المقطوعة، والفعالية في عمليات التنفيذ والاستهلاك الأيضي والمؤشرات المختلفة التي تغذي نظرة المدرب وتسمح له باتخاذ قرارات دقيقة بشكل متزايد.

إذا كان متوسط الوقت الحقيقي للعب في مسابقة، مثل كرة القدم، هو 55 دقيقة، ومتوسط الوقت الحقيقي للتدريب هو 30 دقيقة، فمن المؤكد أنه سيكون هناك نقص في الأداء ناتج عن تلك الفجوة من الدقائق التي تمتد من مسافة التدريب من المنافسة. توفر الأساليب الكمية اليوم بيانات ذات قيمة متزايدة، مثل الوقت الفعلي للتنفيذ الخالي من الانقطاعات، مما يسمح بتخطيط أكثر دقة وجلسات تدريبية أكثر تكيفًا مع المتطلبات الحقيقية للمنافسة.

في الوقت الحالي، ليس من المتصور أن يستغني المدربون عن طرق التقييم الكمي لجمع بيانات جيدة تسمح لهم بتحقيق أكبر قدر من الفعالية في صنع القرار.

لكن الحاجة إلى الحصول على معلومات أكثر ثراءً أدت إلى دمج طرق التقييم النوعي لتسجيل المعلومات الذاتية، والتي تكون أقل قابلية للاكتشاف باستخدام أداة داخلية، إذ تولد تأثيرًا على جودة التدريب الرياضي وعلى تطبيقه في حالات المنافسة.

تشمل الأساليب النوعية المقابلات الشخصية، والاجتماعات في مجموعات محددة، وسجلات الأداء، والسجلات الذاتية، والتدابير التكميلية الأخرى التي تسهل الوصول إلى معلومات دقيقة وموثوقة بشكل متزايد فيما يتعلق بأداء الرياضيين والفريق ككل.

التحدي الذي يواجهه المدرب حاليًا لا يمر عبر أساليب التقييم، ولكن من خلال أسلوب واستراتيجية دمج هذا الحجم من المعلومات الكمية والنوعية من فريقه لاتخاذ القرارات الأكثر فاعلية.

الشكل 12: الأساليب النوعية في التدريب الرياضي

Adherencia al entrenamiento.
Percepción de dominio de habilidades.
Percepción de cansancio y fatiga.
Nivel de autoeficacia.
Nivel de disfrute.
Carga de estrés de entrenamiento.
Carga de estrés post-competencia.
Nivel de cohesión de equipo.

المصدر: عصامي.

Adherencia al entrenamiento.	• الالتزام بالتدريب.
Percepción de dominio de habilidades.	• إدراك إتقان المهارات.
Percepción de cansancio y fatiga.	• إدراك التعب والإرهاق.
Nivel de autoeficacia.	• مستوى الكفاءة الذاتية.
Nivel de disfrute.	• مستوى التمتع.
Carga de estrés de entrenamiento.	• حمل إجهاد التدريب.
Carga de estrés post-competencia.	• حمل الإجهاد بعد المنافسة.
Nivel de cohesión de equipo.	• مستوى تماسك الفريق.

إن محاور تقييم الأساليب الكمية والأساليب النوعية المقترحة في الجداول المبينة أعلاه هي فقط مجموعات من الخبرات في الفرق الفنية. يختار كل مدرب وكل طاقم تدريب أي متغير يقيس وما هي أفضل طريقة للقيام بذلك. ما هو مؤكد هو أنه في الوقت الحاضر، بطريقة كمية أو نوعية، يتم قياس كل شيء.

1.2.2 التقويم الذاتي والتقييم الخارجي. القياسات المقارنة

لم يقتصر الأمر على تغيير النتائج المرتبطة بالتقييمات الرياضية وتواتر التقييم وإدارة نتائج التقييم، ولكن ما تغير بشكل أساسي في العقود الأخيرة هو دور الرياضي الخاضع للتقييم في مواجهة التقييم.

تاريخياً، كان للرياضي تفاعل سلبي في مواجهة ردود الفعل أو التعقيب على التقييمات الرياضية الخاصة به. كان يحصل على معلومة، رقم أو عدة أرقام لكن لا أكثر من ذلك. اليوم، يمتلك الرياضي بياناته الخاصة أيضاً، ويجمع معلومات كمية ونوعية فيما يتعلق بأدائه وأداء الفريق. للرياضي دور أكثر نشاطاً، مع التزام أكبر بالتقييم، مما يثري كلاً من التدريب والملف التنافسي الفردي والجماعي.

لم يتم تطوير التقييمات الذاتية لتجنب التقييم الخارجي للرياضي؛ على العكس من ذلك، يتم إجراؤها لمعرفة تصورات الرياضي فيما يتعلق بجهوده، وتنفيذته، وأدائه في التدريب، وأدائه في المنافسة والدور الذي يلعبه داخل الفريق وما إلى ذلك.

التقييمات الذاتية لا تستبعد التقييمات الخارجية؛ على العكس من ذلك، فهي تثريها وتكملها. من المهم جداً أن يتم تدريب المدرب ومساعديه على إجراء مقابلات التقييم الرجعي أو التعليقات، من أجل الاستفادة من التزام الرياضي وقيادته وعدم تثبيطه من خلال القيام بدور لا داعي له.

تعد مساحة ولحظة تقاطع المعلومات فيما يتعلق بأداء الرياضي ذات أهمية قصوى، ويجب على المدرب الاستفادة من هذه اللحظة بشكل أساسي من أجل:

- كشف ما إذا كان الرياضي يبالغ في أدائه.
- كشف ما إذا كان الرياضي يستخف بأدائه.
- كشف ما إذا كان اللاعب الرياضي يبالغ في تقدير مساهمته في الفريق.
- كشف ما إذا كان الرياضي يقلل من قيمة مساهمته في الفريق.
- محاذاة النظرات والتقييمات بين الرياضي والمدرّب.
- تحديد الأولويات معاً.
- إنشاء برنامج عمل جديد لذلك الرياضي.

هذه المساحات للتفاعل بين المدرب والرياضي للمناقشة فيما يتعلق بالأداء والتدريب والمواضيع الأخرى ذات الأهمية، زيادة على البيانات الملموسة المقدمة من كلا الطرفين، تشكل تمريناً يتطلب وقتاً وتفانياً وهذا، على المدى القصير، هو مكلف لاستثمار الطاقة، ولكنها تعطي الكثير من التوجيه والتنسيق والاستدامة لعملية التدريب. الدور النشط للرياضي



وموقع الميسر من جانب المدرب يعزز جودة هذه اللقاءات "المقارنة" التي تعتبر حاسمة لمستقبل تدريب الفريق والمنافسة.

1.2.3 التقييم السلوكي للرياضيين

دون الخوض في أعماق ما يعنيه التقييم السلوكي، ناهيك عن التحليل السلوكي، سنشجع أنفسنا على اقتراح نموذج لتسجيل سلوك الرياضي الذي يُستخدم على نطاق واسع في الرياضة، ويفضل إنشاء برامج تدريبية لكل رياضي؛ في الوقت نفسه، فإنه يجعل تقدم عملية التدريب مرئية وواضحة.

الجدول 1: السجل السلوكي للرياضي

Conductas que se deben mantener	Conductas que se deben consolidar
Conductas que se deben eliminar	Conductas que se deben generar

المصدر: عصامي.

Conductas que se deben mantener	سلوكيات يجب الحفاظ عليها
Conductas que se deben consolidar	سلوكيات يجب توحيدها
Conductas que se deben eliminar	سلوكيات يجب القضاء عليها
Conductas que se deben generar	سلوكيات يجب إنشاؤها

من أجل إدارة هذا السجل السلوكي بشكل مشترك بين المدرب والرياضي، يجب أن يكون المدرب قد عيّن مسبقًا الوظيفة أو الدور الذي سيطوره الرياضي. من هذه النقطة، يصبح من المهم بشكل أساسي تحديد الأولويات السلوكية للرياضي من قبل الرياضي.

ماذا نفعّل بالسلوكيات التي يهيمن عليها الرياضي في المواقف العصبية؟ هذه السلوكيات هي التي سيتم تضمينها في قسم الصيانة. إنها سلوكيات موحدة تمامًا لا تتأثر بضغوط المنافسة والتي تعود بالفائدة على كل من الرياضي والفريق.

ماذا نفعّل بالسلوكيات التي يهيمن عليها الرياضي، وإن كان ذلك بشكل متقطع في المواقف العصبية؟ هذه السلوكيات هي تلك التي سيتم تضمينها في قسم الدمج. تم تعلّم هذه السلوكيات من قبل الرياضي، لكن السيطرة المطلقة عليها في المواقف العصبية لا تزال متغيرة.

ماذا نفعّل بالسلوكيات التي لم يتعلمها الرياضي بعد ولم يتقنها؟ سيتم تضمين تلك السلوكيات الضرورية لأدائها الفعّال في قسم الإنشاء. يحدد التغيير المستمر والتحديات الدائمة دائمًا السلوكيات الجديدة التي يجب دمجها. يجب أن تحتوي هذه المساحة دائمًا على منظور استراتيجي يشمل المدى المتوسط.

ماذا نفعّل بالسلوكيات المضطربة للرياضي والتي تضعف أداء وظائفهم؟ يجب تضمين هذه السلوكيات في قسم الحذف. هذه السلوكيات المختلفة هي الأصعب في تعديلها. من الضروري تحديد الأولويات والأهداف الجزئية.



كما ذكرنا سابقًا، هذه مجرد مقدمة موجزة لتقييم وتسجيل السلوك الرياضي. يتم استخدام هذا السجل أيضًا على مستوى الفريق، والنتيجة إيجابية للغاية لأنها توضح أهداف الإنجاز المشتركة، وتولد التزامًا بالرياضيين وتفضل تبادل بيانات الجودة الشاملة بين المدرب والفريق.

يوصى بإعداد هذا السجل بشكل مشترك بين المدرب والرياضي لتجنب الشعور بالفرض بالقوة، لكن يوصى بشكل أساسي بإدارة هذا السجل السلوكي. اجتماع واحد ليس مجديًا لتقييم وتحديد الأولويات إذا لم يتم وضع برنامج عمل للرياضي وجدول أعمال لاحق في مقابلات التقييم الرجعي بين الطرفين، لتقييم التقدم وتحديد، أو الحفاظ على أولويات التنمية.

يجب أن تكون اللقاءات أو المقابلات مع الرياضيين استباقية، من أجل إدارة سجلهم السلوكي، ويجب تقييم التقدم والدمج والسماح بتحديد أهداف الأداء الجديدة. بهذا المعنى، حتى اليوم، يستمر بعض المدربين في استخدام كل من المقابلة والاجتماع للتعبير على النتائج التي لم تتحقق وينسون أو يتجاهلون أهمية استخدامها لإدارة الأداء.

1.2.4 وتيرة التقييم الرياضي

سنهي هذا النهج لتقييم الرياضة من خلال توضيح متى وكما يجب قياس أداء ونتائج الرياضيين.

لحسن الحظ، لم يعد هناك نقاش حول ما إذا كان يجب تقييمه قبل التدريب أو المنافسة أو أثناءه أو بعده. لقد أصبحت واضحة، الحاجة والأساليب المتاحة للتقييم قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسة.

كلما زادت البيانات التي يمكن الحصول عليها من الأداء الفردي والأداء الجماعي، كان ذلك أفضل لاتخاذ قرارات أكثر فعالية. فهل يجب أن تلتقي بالرياضيين طوال الوقت لإدارة النتائج؟ بالطبع لا. يجب أن تتم معالجة البيانات من قبل المدرب ويجب أن تحترم بشكل أساسي جدول المقابلات والاجتماعات المجدولة، ولكن لا تزيد الاجتماعات أو المقابلات بناءً على حجم البيانات المستلمة. إذا كان الأمر كذلك، فستكون القياسات هي الانقطاع الرئيسي للتدريب وستكون مصدر إزعاج لكل من المدرب والرياضيين.

بشكل استثنائي، يمكن أن يؤدي ظهور المؤشرات الهامة إلى تعديل جدول أعمال الاجتماع والمقابلة، ولكن فقط في حالات استثنائية.

بالتركيز على التكرار ليس التقييم ولكن على إدارة نتائج التقييم، ستكون أكثر تواترًا عندما تكون البيانات الناشئة مرتبطة بالسلوكيات التي سيتم إنشاؤها والسلوكيات التي يجب التخلص منها، في حين أن الاجتماعات أو المقابلات ستكون أقل تكرارًا. إدارة الأداء عندما ترتبط البيانات الناشئة بالسلوكيات الواجب صيانتها وسلوكيات التوحيد.



المراجع

- بوكيتا، جي إم (1998). علم نفس التدريب الرياضي. مدريد: ديكنسون.
- كازون، ب. (13 أبريل 2014). نظارة غوغل [لقطة شاشة فيديو]. في كرة القدم الآس. تم الاسترجاع من http://futbol.as.com/futbol/2014/04/13/primera/1397409854_496947.html
- دي دياغو و س. ساغراودو، (1992). اللعب بميزة. مدريد: التحالف.
- دوسيل، ج. (2004). علم نفس النشاط البدني والرياضة. مدريد: ماكجرو هيل / إنتراميركانا دي إسبانيا، S.A.U.
- فالديس كاسال، ه. (1998). الشخصية والرياضة. برشلونة: منشورات INDE.
- واينبرغ، ر، وجولد، د. (1996) أساسيات علم النفس الرياضي والتمارين البدنية. برشلونة: ارييل.

