

الدورة 2: المراحل البديلة للتدريب الرياضي

باتباع النموذج الذي اقترحه عالم النفس الإسباني خوسيه ماريًا بوسيتا (1998)، يتكون التدريب من مهام دائمة (التخطيط والالتزام والتقييم) ومهام بديلة. بعد أن ركزنا على المهام الأساسية الدائمة، فقد حان الآن دور التركيز على مراحل التدريب البديلة، حسبما يقرره المدرب. الأدوار الأساسية البديلة للتدريب هي:

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

كل مرحلة من هذه المراحل البديلة تحمل حلول نفسية معينة يجب على المدرب الرياضي التعرف عليها وتنفيذها بشكل صحيح. هذه الحلول النفسية، في كثير من الحالات، تحدد الفعالية.

يجب أن نوضح أن المعالجة المتعمقة لكل مهمة من هذه المهام البديلة تتطلب شهادة خاصة لكل منها، نظرًا لثراء أوصاف كل مرحلة، وتنوع المكونات والتوجهات المحتملة. وبنفس الطريقة، فإننا نعد بكشف الجوانب الرئيسية للسفر كمدربين رياضيين خلال كل مرحلة من المراحل المشار إليها، مع الوضوح والأمان اللازمين للقيام بما هو فعال والاستجابة لطلب كل مهمة.

الوحدة 1: مهارات التعلم والاختبارات المتكررة. حلول فكرية

مقدمة

يعتبر كل من تعلم المهارات والسلوكيات ذات الصلة والتجارب المتكررة مراحل ضرورية في تطوير أي رياضي. وبالتالي، يجب أن يعرف المدرب الرياضي المكونات الرئيسية لتنفيذ هذه المرحلة بشكل فعال.

يركز تعلم المهارات والسلوكيات ذات الصلة بشكل أساسي على ثلاث بؤر:

- السلوكيات التي ينبغي إدراجها.
- السلوكيات التي يجب إتقانها.
- السلوكيات التي يجب القضاء عليها.



ومن المفارقات، في بعض الحالات، أن التعلم يعني عدم تعلم السلوكيات المكتسبة، ويجب أن تتم عملية التخلص من السلوكيات المكتسبة سابقاً، بعناية من السلوك العام والسلوك الخاص، أي أحداث التغيير من الأفكار والآثار العاطفية التي كونت لدى الرياضي هذا النمط السلوكي أو الفني.

إن جعل السلوك واعياً عندما يعمل تلقائياً، بغرض التمكن من إتقان إيماءة أو القضاء على جزء من السلوك، يتطلب تضمين العمليات المعرفية للرياضيين التي يجب معالجتها بشكل فعال من قبل المدرب حتى يعطوا النتيجة المتوقعة. بنفس الطريقة، في بعض الأحيان يكون الشيء المعقد هو أتمتة السلوكيات التي تتطلب الكثير من العمل الواعي من جانب الرياضي. بمعنى آخر، يتطلب التعلم ذهاباً وإياباً من المدرب الرياضي، توجيه انتباه الرياضي والعمليات الإدراكية بشكل فعال.

من جانبه، يهدف الاختبار المتكرر إلى ترسيخ السلوكيات المكتسبة. لكي يمر الرياضي بهذه المرحلة من التدريب، يجب استيفاء ثلاثة شروط، وهي:

- (1) أن يتقن الرياضيون المهارات التي تتكرر.
- (2) أن يكونوا في حالة بدنية لائقة لبذل الجهد المطلوب منهم.
- (3) أن التصرف والأداء النفسي مناسبين.

عندما لا يتم استيفاء هذه الشروط ويتم تنفيذ التجربة المتكررة، لا يتم تحقيق هدف تعزيز السلوك، بل على العكس من ذلك، تتأخر عملية دمج الموارد بأكملها.

يعد الاختبار المتكرر للمهارات والسلوكيات ذات الصلة مرحلة عادة ما تقوّض تحفيز الرياضيين، ولكنها، بالإضافة إلى ذلك، تقلل بشكل كبير من التزام الرياضيين في هذه المرحلة من عملية التدريب. من المهم أن يكون لدى المدرب القدرة على تعريف الرياضي بشكل مناسب بهذه المرحلة من التدريب، وإظهار الشروط اللازمة لتنفيذها وكيف يجب أن يستعد لمواجهةها. إنها مرحلة تتطلب الكثير من الاستثمار في الطاقة الجسدية والعقلية، وتكون ردود الفعل فيها غير فورية.

إن تقديم هذه المرحلة بشكل صحيح، وإيضاح المواضيع حول المواقف المتداخلة التي قد تؤثر عليها، وإظهار الهدف ومرافقة الرياضي في هذا الوقت، هي الإجراءات الرئيسية التي يجب على المدرب الرياضي تطويرها.

قبل بدء هذه المراحل، سواء كانت مرحلة التعلم أو مرحلة التدريب المتكرر، من الضروري توضيح المهارات التي يحتاجها الرياضي لدمجها أو تحسينها أو إزالتها أو توحيدها. يمكن أن تكون هذه المهارات:

- مهارات تقنية.



• المهارات التكتيكية وصنع القرار.

• مهارات الجهد.

• المهارات النفسية.

2.1.1 التعريف السلوكي للمهارات المطلوب دمجها، وصقلها، وإزالتها

يقدم التقييم السلوكي - الذي نذكره في القسم المخصص لتقييم التدريب - بيانات حاسمة للتمكن من اجتياز مرحلة التعلم بأفضل طريقة.

من المهم جدًا أن يقوم المدرب بإبلاغ الرياضيين بتقييم سلوكياتهم، بالإضافة إلى تعريف تلك التي يجب دمجها وصقلها وإزالتها. إن العمل المشترك بين المدرب والرياضي، بهذا المعنى، سيجعل من الممكن تحديد الأولويات وتقدير المواعيد النهائية بناءً على الوقت المتاح، والأهمية المخصصة للسلوكيات التي يجب تعلمها وشروط الالتزام، لكل من الرياضي والمدرب.

من الضروري والهام بالنسبة للرياضي والمدرب أن يكون قادرًا على الحصول على وصف محدد للسلوكيات التي يجب دمجها وأنها يجب التخلص منها لتحسين ملف الاستجابة لكل رياضي، بنفس الطريقة التي يكون من الضروري فيها إظهار الفوائد المرتبطة بإدراج سلوكيات جديدة.

ضمن مهام التصميم لمرحلة التعلم من قبل المدرب الرياضي، من الضروري التوقع أن الرياضي، في المرحلة الأولية من عملية التضمين السلوكي أو الإقصاء، ليست له ردود الفعل إيجابية دائمًا، وفي بعض المناسبات قد يؤثر على الكفاءة الذاتية للرياضي. عندما يكون السلوك المطلوب تعلمه سلوكًا تقنيًا معقدًا أو سلوكًا تكتيكيًا معقدًا، فقد يتعين على الرياضي التعامل مع مستويات الإحباط المرتبطة بضعف مهارة التمكن في اللحظات الأولى.

يجب أن يعلم الرياضي أن هذا هو التحدي العاطفي لهذه المرحلة من أجل الاستعداد بشكل فعال والقدرة على مواجهة الموقف. بالإضافة إلى ذلك، ستعتمد درجة الفعالية التي يبديها الشخص على ما يريد تحقيقه في الموقف المعين الذي يجدون أنفسهم فيه (كابالو، 2010، ص 4).

في بعض المناسبات، يكون تصميم برنامج تعلم المهارات مناسبًا، لكن عدم توقع الطلب النفسي للرياضي يؤدي إلى اقتطاع هذه العمليات. نتيجة لذلك، يميل أداء الرياضي ونتائج الفريق إلى التدهور. تتطلب كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي ظروفًا نفسية معينة، ومن الضروري للمدرب توقعها وإعداد الرياضي وفقًا لذلك.

يعد تعريف المهارات التي يجب دمجها وصقلها وإزالتها أمرًا أساسيًا، تمامًا مثل التصميم المناسب لبرنامج التعلم. لكن من الضروري إضافة مساحة للتقييم المشترك بين الرياضي والمدرب حول عملية التدريب لإجراء التعديلات اللازمة في



برنامج التعلم، وللتمكن من الحفاظ أو تحديد أولويات جديدة لعملية التدريب. نحن نطلق على هذه المساحات التقييمية اجتماعات التقييم الرجعي، ومن الضروري أن تشكل جزءاً من ثقافة التدريب وتنمية المهارات الجديدة.

عند اتخاذ قرار بتنفيذ برنامج لتعلم المهارات، من الضروري التأكد من أن لديك الوقت المتاح لدمج المهارات المعنية. في الوقت الراهن، الجداول الزمنية التنافسية التي تتطلب الكثير من المتطلبات، والمشاركات التجارية المتكررة، والسفر المستمر، في كثير من الحالات، كلها تشير إلى أنه، في فترة ما قبل الموسم فقط، يمكن العمل على اكتساب موارد جديدة. في حالة عدم توفر الوقت اللازم، نوصي بعدم بدء برنامج التعلم حتى لا يؤثر ذلك على إحساس الرياضي بالكفاءة الذاتية واحترام الذات.

2.1.2 الحلول الفكرية لعملية التعلم لتكون فعالة

بعد ذلك، سنسلط الضوء على بعض استراتيجيات التدخل الموصى بها والتي تسهل تطوير مرحلة التعلم للمهارات والسلوكيات ذات الصلة.

الشكل 1: استراتيجيات التدخل

Establecimiento de objetivos de realización.
Modelado.
Control de estímulos ambientales.
Programas de reforzamiento.
Moldeamiento.
Encadenamiento.
Economía de fichas.
Feedback.
Castigo.
Reforzamiento diferencial.
Coste de respuesta.
Conducta verbal del entrenador.
Preguntas y recordatorios sobre la conducta-objetivo.
Autoinstrucciones.
Ensayo conductual en imaginación.

المصدر: تفصيل خاص على أساس بوسيتا، 1998.



<ul style="list-style-type: none"> .Establecimiento de objetivos de realización .Modelado .Control de estímulos ambientales .Programas de reforzamiento .Moldeamiento .Encadenamiento .Economía de fichas .Feedback .Castigo .Reforzamiento diferencial .Coste de respuesta .Conducta verbal del entrenador Preguntas y recordatorios sobre la conducta-objetivo .Autoinstrucciones .Ensayo conductual en imaginación 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد أهداف الإنجاز. • النمذجة. • مراقبة المحفزات البيئية. • برامج التعزيز. • القالب. • التسلسل. • اقتصاد رمزي (اقتصاد التذكرة أو العملة الرمزية). • ردود الفعل (التقييم أو الانطباع). • عقاب. • التعزيز التفاضلي. • تكلفة الإجابة. • السلوك اللفظي للمدرب. • أسئلة والتذكير حول السلوك المستهدف. • التعليمات الذاتية. • مقال سلوكي في الخيال.
--	--

يعد تحديد أهداف الإنجاز أمرًا بالغ الأهمية ويعطي معنى لعملية تعلم المهارات. يدعي واينبرغ وغولد (1996) (أن تحديد الهدف هو أسلوب سلوكي ناجح (واينبرغ وجولد، 1996، ص. 369).

من الضروري أن يكون جميع المدربين الرياضيين واضحين بشأن تركيز أفعالهم. يجب أن يكون التركيز الأساسي هو توسيع موارد الرياضيين، وهذا أمر مستحيل دون تحقيق أهداف. أحيانًا نجد أنفسنا في أدائنا الاحترافي مع الرياضيين والمدربين الذين لا يفكرون إلا في تحقيق الإنجازات وأهداف النتائج، لكنهم يتجاهلون الأداء أو أهداف الإنجاز تمامًا. مفتاح تحقيق النتائج المرجوة هو تعزيز أداء كل رياضي بأهداف إنجاز جديدة.

تشير النمذجة إلى أن المدرب يستخدم رياضيًا بارزًا وذو صلة ورائعًا، لتنفيذ التقنية أو اتخاذ القرار التكتيكي وفقًا لاحتياجات الرياضيين الآخرين. تُظهر النمذجة أن السلوك المراد دمجه فعال، ويستخدمه الرياضيون المتميزون، وأنه من الممكن بالفعل دمج هذا السلوك، وأن الفوائد التي يجلبها هي فعالة أيضًا. تفضل النمذجة الالتزام والمشاركة النشطة للرياضيين في عملية تعلم المهارات وكذلك في القضاء على السلوكيات غير المرغوب فيها.

لقد ذكرنا بشكل متكرر التعليقات، لأنها تتيح للأطراف إجراء تقييم جزئي لعملية التدريب وتساعد في تحديد أو تأكيد الأولويات.

قد تكون التعليقات وصفية و / أو تقييمية. يقوم التقييم بتقييم كيفية تنفيذ الرياضي للمهارة، وبأي مستوى من النجاح، بينما يشير الوصف إلى كيفية تنفيذ السلوك. إنها تفاصيل مؤشرات متسلسلة. في اجتماعات التعليقات، غالبًا ما يتم استخدام كلا التعليقين معًا، أي كيف يجب أن يتم ذلك وكيف تقوم به. يجب تضمين هذه الاستراتيجية كجزء من ثقافة الفريق، حيث تكون اجتماعات تقييم الأداء والنتائج دائمة ويتم تقييمها كفرصة أخرى للتعلم والنمو.

يشير التشكيل إلى التقسيم إلى أجزاء تقدمية من السلوك المستهدف المطلوب تحقيقه. يتم تحديد السلوكيات المستهدفة، وهي إنجازات جزئية تسمح بتحقيق السلوك النهائي المطلوب. يجب إنشاء هذه السلوكيات المستهدفة بشكل تدريجي ومتسلسل وتكييفها مع إمكانيات استيعاب الرياضي. إذا ثبت أن المهارة أو السلوك المراد إدراجه صعب



للغاية بالنسبة للرياضي، فسيكون الإحباط كبيرًا جدًا وسيؤدي إلى تقويض الالتزام بعملية التدريب. لهذا السبب، من الضروري تقسيم السلوك المستهدف إلى سلوك هدف جزئي.

من جانبهم، تركز برامج التعزيز على زيادة احتمالية ظهور السلوكيات المرغوبة عبر تطبيق المنبهات الإيجابية أو من خلال القضاء على المحفزات السلبية. إن مكافأة الرياضي عندما يكون الجهد كافيًا، وعندما يكون التصرف العقلي والعاطفي مهمًا، وعندما تكون المحاولات كافية، وعندما تكون الإنجازات الجزئية موجودة، كل هذه العوامل تعزز التزام الرياضي ببرنامج التعلم وتزيد من موارده. وبنفس المعنى، فإن تطبيق العقوبة من خلال تطبيق منبه سلبي أو القضاء على الحافز الإيجابي يزيد من احتمال اختفاء السلوك غير المرغوب فيه.

من الضروري للمدرب أن يراقب بشكل صحيح وأن يعاقب، إذا لزم الأمر، قلة التصرف وقلة استعداد الرياضي لمواجهة هذا الجزء الأساسي من التدريب. من المهم أيضًا أن تكون منبهًا جدًا في عمليات التخلص من السلوكيات التي تميل إلى أن تكون أكثر تعقيدًا بسبب الآثار العاطفية والأفكار المكتسبة.

عند تطبيق برامج التعزيز، يجب أن يكون المدرب متأكدًا من أنه لا ينبغي له، ولا يمكنه، مكافأة ومعاقبة الرياضي باستمرار لأنه بهذه الطريقة سوف يتصرف كعامل خارجي مشتت أكثر من كونه معززًا للسلوك. يجب أن ينتقل التعزيز من مستمر إلى متقطع، ومن نسبة ثابتة إلى نسبة متغيرة. أي، يجب تعزيز المفاهيم الأولى لزيادة الكفاءة الذاتية للرياضي وتفضيل التصرف الذاتي، ولكن لا يجب أن يكون التعزيز المذكور مستمراً لأن الرياضي يعتاد عليه، وبالتالي، يصبح التدبير الذي يجب أن يكون تحفيزيًا صحيًا، يفقد تأثيره عندما يظهر بشكل متواصل، ويصبح غيابه يشكل عاملاً سلبياً مضافاً.

يحدد التحكم في المحفزات البيئية أن التعلم يجب أن يبدأ دون تدخل المحفزات الخارجية التي تصرف انتباه الرياضي عن أدائه وأنه، وفقاً لذلك، يكتسب السيطرة على السلوك المستهدف، وبالتالي يتم دمج المحفزات الخارجية. حتى الوصول إلى الوضع الحقيقي. إن ظهور المحفزات البيئية، مثل المنافسين أو الجمهور أو الوضع الرياضي ككل، يمكن أن يشتت انتباه الرياضي في البداية ويؤخر عملية اكتساب سلوكيات جديدة. لذلك، يوصى ببدء هذه العملية دون تدخل من المحفزات الخارجية في البداية، مع دمج تدريجي للوضع الرياضي الحقيقي.

تقود التعليمات الذاتية الرياضية إلى التركيز على المهارة وجودة التنفيذ، واختبار أن المجال والتحكم في تنفيذه يعتمدان عليه. إذا اخترت المؤشرات الصحيحة، وإذا اتبعتها وعملت وفقاً لها، فإن احتمال التنفيذ الفعال ستكون أعلى.

أخيراً، يوصى، في بعض الحالات، بتنفيذ الخيال كأسلوب لتوقع السيناريوهات. الخيال هو تمرين الترقب، إذ في جوهره، يتوقع الرياضي التحدي التنافسي ويتم تحديد أدائه. من المستحسن أن يتم توجيه هذا التدريب في الخيال في البداية من قبل محترفين من ذوي الخبرة في تنفيذ التقنية.

2.1.3 التعريف السلوكي للمهارات المطلوب تعزيزها



المهارات والسلوكيات ذات الصلة التي يجب توحيدها هي في الأساس تلك التي تم دمجها بالفعل من قِبَل الرياضي، ولكنها ليست آلية بعد. مظهره متقطع ولا يستجيب للتردد المتوقع من قبل المدرب، لذلك من الضروري تعزيز هذا السلوك.

يمكن أن تكون السلوكيات المراد توحيدها من نوعين أساسيين:

- سلوكيات الجهد.
- سلوكيات دقيقة.

يتطلب كلا السلوكين استخدام عمليات معرفية محددة، والتي تساهم بشكل كبير في تحقيق هذه المرحلة من التدريب. هذه المهمة الأساسية للتدريب لها عدو أساسي: الرتبة المرتبطة بعدد مرات تكرار تنفيذ معين.

تكرار نفس الشيء لا يكون دائمًا هو الأكثر جاذبية. نتيجة لذلك، تنخفض مستويات التحفيز بشكل كبير وينتهي الأمر بالرياضيين بمستويات التزام منخفضة في هذه المرحلة من التدريب. بشكل عام، هناك اختلاف في هذه المرحلة مع الرياضيين الذين تم دمجهم بالفعل في الأداء العالي لأنهم يدركون الفوائد التي يجلبها الاختبار المتكرر، لذلك يفعلون ذلك بأعلى مستوى من التصرف العقلي والصرامة المنهجية.

في كثير من الحالات، تتضمن السلوكيات الجهدية تثقيف الإرادة، وهو أمر عميق للغاية ويتطلب مرافقة المدرب، ليس فقط لتقديم التحدي، ولكن لإظهار الفوائد ومرافقة التعزيز. الحدة التي يتم بها تنفيذ بعض الإيماءات هي سلوك مجهد. لهذا السبب، فإن المقاومة والمثابرة، والبحث المستمر، هي إجراءات يجب تعزيزها عند تشكيل سلوكيات الجهد.

ويعتبر الخطأ الشائع للمدربين هو نسيان الرياضيين الذين يقومون بتمارين متكررة. يقوم المدربون بتفويض مطلق لتطوير النشاط، وغالبًا ما يؤدي هذا إلى توحيد السلوكيات غير المرغوب فيها. يؤدي تكرار السلوك بشكل متكرر دون دقة أو كثافة غير مناسبة أيضًا إلى إنشاء بصمة شخصية، وينتهي به الأمر بتشكيل سلوك غير فعال.

إذا أجرى رياضي عددًا كبيرًا من التكرارات لإيماءة فنية معقدة بتردد ودون أن يسترشد بالتعليمات الفنية الدقيقة - ولكن بهدف وحيد هو إنهاء التمرين - فلن يتحقق الهدف من هذا التدريب. إذ لم يهدر الوقت فحسب، بل تم تشكيل السلوكيات التي لا تتوافق مع متطلبات الرياضة. عادة ما تكون التقلبات الملحوظة في الشدة، والإحجام، والتشتت، وتقلب الأداء في مستويات الجودة، أعراضًا لسوء الإدارة، من قبل كل من الرياضي والمدرب، في هذه المرحلة الحساسة من التدريب.

هذه اللحظة البديلة من التدريب مهمة للغاية في الأداء العالي، فهي مرحلة تجري بشكل شبه مستمر، بمرافقة المدرب وبمساعدة الاستراتيجيات النفسية التي سنطورها لاحقًا.

من المهم جدًا إجراء تقييم مناسب للرياضي وتوقع الطلب والهدف من لحظة التدريب هذه مسبقًا. هذا يتطلب الكثير من الاستثمار في الطاقة والكثير من الاهتمام والعمل الذهني المستمر.



2.1.4 الحلول الفكرية للاختبار المتكرر ليكون فعالاً

بعد ذلك، سنقوم بتطوير بعض الاستراتيجيات التي تساعد المدرب عادة على توليد المزيد من الالتزام من جانب الرياضيين في الاختبار التكراري. من المهم جدًا أن يكون المدرب واضحًا جدًا في أنه إذا استخدم بشكل دائم الاستراتيجيات النفسية التي سنذكرها أدناه، فإنه يخاطر بفقدان التأثير لبقية مراحل التدريب التالية. وبالتالي، فإن دور المدرب في الاختبار المتكرر أساسي، لأنه لا يجب عليه فقط الحفاظ على التزام الرياضيين العالي، ولكن يجب عليه أيضًا استخدام استراتيجيات عقلية مناسبة دون الإساءة استعمالها حتى لا تفقد تأثيرها.

بناءً على ما سبق، يتضح أن التدريب الرياضي والتدريبات المتكررة يتطلبان المزيد والمزيد من التدريب والتخطيط والتصميم من جانب المدرب الرياضي. يتم تحديد المراحل بدقة، وتحديد أهداف كل منها بوضوح والمدرب هو المسؤول المطلق عن توجيه الفريق والرياضيين نحو تحقيق هذه الأهداف. ولكي يتحقق هذا، يجب على المدرب توقع الطلب الظرفي واستخدام الاستراتيجيات الأكثر فاعلية.

الشكل 2: استراتيجيات التدخل

Aplicación de contingencias.
Establecimientos de objetivos.
Utilización de registros.
Resultados y comentarios.
Tolerar mejor el cansancio y el dolor.
Prevención del abuso del ensayo repetitivo.
Prevención del desgaste de las estrategias psicológicas.

المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا، 1998

.Aplicación de contingencias .Establecimientos de objetivos .Utilización de registros .Resultados y comentarios .Tolerar mejor el cansancio y el dolor .Prevención del abuso del ensayo repetitivo Prevención del desgaste de las estrategias psicológicas	• تطبيق حالات الطوارئ. • تحديد الأهداف. • استخدام السجلات. • النتائج والتعليقات. • تحمل التعب والألم بشكل أفضل. • الوقاية من سوء استخدام الاختبار المتكرر. • الوقاية من البلى من الاستراتيجيات النفسية.
--	---

عندما يتم إنشاء برامج الطوارئ، فإن المطلوب هو تعزيز أو معاقبة سلوكيات أو نتائج معينة، من أجل زيادة احتمال ظهور أو اختفاء السلوك المذكور. عادة، في الاختبارات المتكررة لسلوكيات الدقة، في معظم التصميمات يتم مكافأة النتيجة وليس الجهد المرتبط بها. عادة ما تكون النسبة المئوية للفعالية هي المؤشر الأكثر أهمية والذي يطبق عليه

حالات الطوارئ. على سبيل المثال: إذا كانت كمية معينة من مضرب الجولف عبارة عن حفرة في الجولف، من فوق الأخضر، ينتهي التدريب المتكرر؛ في حالة عدم تغطيتها بشكل كافٍ، تتكرر السلسلة حتى تتحقق النتيجة المرجوة. ويرجع ذلك إلى حقيقة أن التوتر ينشأ من عدم التوازن بين ما يدركه الرياضي أنه يُطلب منه وما يعتقد هو كقدرته على تحقيقه (دي ديغو وساغريدو، 1992، ص 211). تتحدى هذه التمارين الرياضي بشكل كبير، وتفوقه للعيش في ضغوط تنافسية وتتطلب منه استخدام صفاته الفنية والعقلية إلى أقصى حد.

عندما يتم تطوير برامج الطوارئ حول سلوكيات الجهد، فإن الحفاظ على الجهد والقراءة التكتيكية عادة ما يكافأ أكثر بكثير من الدقة التقنية. مثال على ذلك يمكن أن يكون الفرق التي تنفذ به، بسرعات مختلفة، انتقالات دفاعية وهجومية، أو حالات استعادة الاستحواذ. فيما يتعلق بالسلوكيات الجهد، من المهم أن توضح أنك لا تعمل دائمًا أو تدرب على التفكير بأقصى شدة؛ في العديد من المناسبات، يتركز العمل على تنظيم الكثافة. هذه المهمة ذهنية للغاية، فهي تتضمن السيطرة على القلق وتنظيم العواطف وامتلاك ذكاء تكتيكي لمعرفة متى يكون من الضروري بذل أقصى جهد في اللعبة.

تم ذكر تحديد الأهداف سابقًا، لكننا لاحظنا أنه يوجه انتباه الرياضي بشكل أساسي إلى جودة التنفيذ. ليس الأمر نفسه هو الاضطرار إلى أداء عدد معين من التكرارات لإيماءة فنية معينة، بدلاً من أداء هذا العدد من التكرار للإيماءة مع إيلاء اهتمام خاص، على سبيل المثال، لتوازن الكتفين. وهذا يتطلب الانتباه، ويولد شعورًا بالإتقان ويزيد من الكفاءة الذاتية للرياضي.

يعد استخدام السجلات أمرًا ضروريًا للتمكن من ربط البيانات وتصورات وآراء الرياضيين والمدرّب من أجل مواءمة الرؤى وإيجاد معايير تقييم مشتركة. يوجد حاليًا إمكانيات مختلفة لتسجيل تدريب الرياضيين: مثل البرامج المطبقة على رياضة معينة، وأشرطة الفيديو، والتسجيلات الصوتية، وأدوات الارتجاع البيولوجي، وما إلى ذلك. ولكن بالإضافة إلى استخدام كل هذه السلسلة من الأدوات التي تساهم، وأكثر من ذلك، في الحصول على بيانات دقيقة فيما يتعلق بأداء الرياضي، يوصى دائمًا باستخدام نماذج التسجيل الذاتي حتى يتمكن الرياضي من التعبير عن مشاعره المرتبطة بالأداء، سواء فيما يتعلق بإدراك الإنجاز، بمستوى الإرهاق، بمستوى التعب، التعافي المتعمد، مع التصرف في المواقف، وما إلى ذلك.

تسمح جميع السجلات، والسجلات الذاتية للمدرّب والرياضيين بتحليل البيانات ومناقشة النتائج بعمق، لإعادة توجيه عملية التدريب أو الاستمرار في الاتجاه المحدد مسبقًا. البيانات تدعم المدرّب وتمكّن الرياضي من المشاركة. إن ممارسة القيادة على أساس الافتراضات، البديهية والحدس لم يعد لها تأثيرها كما من قبل. في الوقت الحاضر، يتمتع الرياضيون بالتطرق السريع والسهل إلى المعلومات، وقد اعتادوا على استهلاكها وإمكاننا تسميتهم: معالجو بيانات. تنتهي الألعاب أو التدريب وأول شيء يبحثون عنه هو الإحصائيات. هكذا هم الرياضيون. إذن، عليك التركيز عليها للمناقشة ودعم قرارات التدريب.

يقود الاختبار المتكرر الرياضي لبدء العيش مع اثنين من الأحاسيس الجسدية والعقلية الرئيسية غير المرغوب فيها. الاختبار المتكرر، في كثير من الحالات، بسبب حمله ووتيرته، يربط الرياضي بالإرهاق والألم. يتعب الجسد، ويتعب العقل، وتتألم العضلات. من المهم والضروري أن يعمل المدرّب بجهد كبير في هذا الجانب حتى لا يتسبب في تدهور التنفيذ بل على العكس من ذلك، يتحول إلى إشارة للمسار الفعال. يجب على المدرّب أن يتوقع ما سيحدث للرياضي الذي سيشعر بالحمل العضلي، والإرهاق العقلي، والإرهاق، ويجب عليه إظهار كيفية التغلب عليه. إن ظهور هذه



الأحاسيس المرتبطة بالتدريب هو علامة على أن الرياضي يسلك المسار الصحيح. أداء عالي بدون ألم وبدون تعب ليس بأداء عالي. يتطلب النمو والتنمية التغلب على هذه الحواجز.

يؤدي التعب والألم بشكل أساسي إلى تعديل انتباه الرياضي وقيادته، بدلاً من تنبيهه إلى مطالبات الأداء أو الإشارات التكتيكية ذات الصلة، فهو على دراية برحلة الساق المثقلة أو نقص الأكسجين. يجب أن يعمل المدرب باستراتيجيات متعمدة لتشتيت الانتباه عن الألم والتعب للتركيز على تطوير التنفيذ.

أخيراً، سوف نشير إلى موقف محفوف بالمخاطر يحدث أكثر فأكثر ويتطور خارج مجالات التدريب الرسمية. غالباً ما يؤدي النجاح والاندفاع لتحقيق النتائج في وقت أقرب إلى جزء من بيئة الرياضيين، خاصةً عندما يكونون أطفالاً أو شباباً، لاستخدام وقت فراغهم لإجراء اختبارات متكررة. بهذه الطريقة، يتم إساءة استخدام التدريب، ويتم تطوير تدريب مواز له عواقب سلبية للغاية، على كل من جسم وعقل الرياضي. من المهم أن يقوم المدرب بتثقيف بيئة الرياضيين حول هذا الموضوع وأن يظلوا متيقظين لظهور هذا النوع من سلوك "تسريع الأداء"، والذي ينتهي عادةً بتحقيق النتائج المعاكسة لتلك المنشودة.



الوحدة 2: التعرض لظروف المنافسة والتحضير الخاص بها. حلول فكرية

يعمل التدريب الرياضي على تحسين موارد الرياضيين. هذا هو الهدف الذي تسعى إليه والذي يعطي معنى لهذه العملية التسلسلية لاكتساب وتحسين المهارات. لكن التدريب لا يقوم دائمًا بتدريب الرياضيين بالكامل على مواجهة المنافسة. في الواقع، هناك العديد من الرياضيين الذين يتم تصنيفهم بشكل نمطي ويتم تصنيفهم على أنهم "رياضيون مدربون": إنهم يتدربون بشكل مثالي ويلتزمون بعمليات التدريب، ويتقنوا ويدمجوا السلوكيات الأكثر صلة، ولكن عند المنافسة، يجدون صعوبة في تزويد واستعمال المهارات اللازمة للتغلب على التحديات التنافسية.

هل تدرب التدريبات الرياضية المنافسين الجيدين أم أنها تدرب فقط الرياضيين الذين لديهم الكثير من المهارات؟ هل يمكن توقع أداء فريق أو رياضي في المنافسة أم أن كل شيء غير مؤكد حتى اللحظة الأخيرة؟ هل يمتلك الرياضيون الأدوات اللازمة لاستخدام مهاراتهم في المواقف التنافسية؟ هل المدربون جاهزون لتدريب المنافسين الجيدين؟

يمكننا سرد العديد من الأسئلة المتعلقة بالفرق بين التدريب والمنافسة، فيما يتعلق بالرياضيين الذين يتدربون جيدًا ويتنافسون بشكل سيئ، تمامًا كما يمكننا أن نفعل بشأن المدربين الذين يختارون منافسين جيدين ولا يعرفون كيفية تطوير منافسين جيدين. ولكن، بدلاً من التركيز عليها، سنحاول إظهار مرحلة التعرض والتمرين في ظروف المنافسة باعتبارها المرحلة الأكثر انتشارًا لضمان اعتياد الرياضيين على ضغوط المنافسة وعدم تعرض أداؤهم لتدهور كبير.

في مرحلة التعلم، يتم دمج السلوكيات وصقلها والقضاء عليها؛ خلال التدريب المتكرر، يتم توحيد المهارات والسلوكيات ذات الصلة؛ وأخيرًا، في مرحلة التعرض والاختبار في ظل ظروف المنافسة، يعتادون على ضغوط المنافسة.

سنحاول استعادة خصوصيات هذه المرحلة الانتقالية من التدريب ذات الأهمية الكبيرة للرياضي والمدرب. تتحول العديد من عمليات التدريب إلى غير فعالة لأن هذه المرحلة ليست مصممة بشكل صحيح. سنركز العدسة المكبرة على تطورها المحدد.

2.2.1 التعريف السلوكي للمهارات التي سيتم استخدامها

يشير التعود على تحقيق التكيف العقلي والعاطفي مع الإجهاد الناجم عن المنافسة الرياضية. بإمكان الرياضي المعتاد على المنافسة تلقياً التوتر بشكل فعال، الأمر الذي لا يمنعه بأي شكل من الأشكال من امتلاك مواردهم وسلوكياتهم ومهاراتهم لمواجهة التحدي التنافسي.

لتحقيق هذا التكيف العقلي والعاطفي للرياضي مع الظروف العصبية للمنافسة، فإن أول شيء يجب على المدرب وفريقه الفني فهمه وتحليله بعمق هو ما هي الأسباب أو الظروف التي تعزز هذه المواقف العصبية لدى الرياضيين وفي نفس



المدرّب خلال المسابقة. تظهر المشاعر والقلق أيضًا لدى المدرّب. لهذا السبب، يجب أن يدركوا أن عملية الاتصال يمكن أن تؤثر سلبيًا وتسعى جاهدة حتى لا تنتج حالتهم رسائل متناقضة أو غير متماسكة ادى الرياضيين (فالدس كاسال، 1998، ص. 171-172).

بشكل فريد من نوعه، تتميز الرياضة بخصائص تميزها عن أي ظاهرة أخرى وتحوّلها إلى بيئة ذات أحمال عالية من الإجهاد. منذ الواهنة الأولى، للرياضة تأثير على المشاهدين، ولها جمهور، ومظهرهم وآرائهم وموافقاتهم أو رفضهم، لها تأثيرها الخاص. من ناحية أخرى، تتجاوز الرياضة حدودها، وهذا يعني أنه لا يتم التعليق على النتائج الرياضية في جميع المجالات الرياضية فحسب، ولكن أيضًا يعتقد جزء كبير من الناس أنهم يمتلكون الصفات الكافية للتعبير عن رأيهم بمستوى من الحكم العالي وحاسم للغاية على مختلف أنواع الرياضات.

الشكل 3: الظروف المرهقة التي تميز المنافسة

La trascendencia y la incertidumbre del resultado.
La dificultad de predecir el propio rendimiento.
La posibilidad de no alcanzar el resultado deseado.
Las consecuencias negativas que pueden derivarse del fracaso deportivo.
Tener que competir en circunstancias desfavorables (condiciones climatológicas adversas, público hostil, etc.).
Tener que realizar un elevado esfuerzo competitivo.
El impacto de los errores que se cometen.
Sentirse evaluado por los demás.
La situación provisional del marcador, sobre todo cuando existen ventajas o desventajas mínimas, o cuando se producen altibajos muy frecuentes.
La pérdida de una ventaja considerable.
Competir con un marcador adverso.
Los aciertos de los competidores rivales.
Tener que actuar contrarreloj.
Las decisiones adversas de los jueces.
La conducta estresante del entrenador.
Las experiencias de cansancio y de dolor.
Las lesiones u otros contratiempos que obliguen a cambiar de planes.
La lucha permanente contra uno mismo.
El afrontamiento de los momentos más decisivos.

المصدر: بوسيتا، 1998، ص. 336-337.

<p>La trascendencia y la incertidumbre del resultado.</p> <p>La dificultad de predecir el propio rendimiento.</p> <p>La posibilidad de no alcanzar el resultado deseado.</p> <p>Las consecuencias negativas que pueden derivarse del fracaso deportivo.</p> <p>Tener que competir en circunstancias desfavorables (condiciones climatológicas adversas, público hostil, etc.).</p> <p>Tener que realizar un elevado esfuerzo competitivo.</p> <p>El impacto de los errores que se cometen.</p> <p>Sentirse evaluado por los demás.</p> <p>La situación provisional del marcador, sobre todo cuando existen ventajas o desventajas mínimas, o cuando se producen altibajos muy frecuentes.</p> <p>La pérdida de una ventaja considerable.</p> <p>Competir con un marcador adverso.</p> <p>Los aciertos de los competidores rivales.</p> <p>Tener que actuar contra reloj.</p> <p>Las decisiones adversas de los jueces.</p> <p>La conducta estresante del entrenador.</p> <p>Las experiencias de cansancio y de dolor.</p> <p>Las lesiones u otros contratiempos que obliguen a cambiar de planes.</p> <p>La lucha permanente contra uno mismo.</p> <p>El afrontamiento de los momentos más decisivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • أهمية النتيجة وعدم التيقن منها. • صعوبة التنبؤ بأداء الفرد. • إمكانية عدم تحقيق النتيجة المرجوة. • العواقب السلبية التي يمكن أن تنجم عن الفشل الرياضي. • الاضطرار إلى التنافس في ظروف غير مواتية (ظروف جوية معاكسة، جمهور معادي، إلخ). • الاضطرار إلى بذل جهد تنافسي عالي. • تأثير الأخطاء التي يتم ارتكابها. • الشعور بتقييم الآخرين. • الوضع المؤقت للوحة النتائج، خاصة عندما يكون هناك حد أدنى من المزايا أو العيوب، أو عندما يكون هناك تقلبات متكررة جدًا. • فقدان ميزة كبيرة. • التنافس مع علامة منافسة. • نجاحات المنافسين. • الاضطرار إلى العمل بسرعة ضد عقارب الساعة. • القرارات السلبية للحكام. • السلوك المجهد للمدرب. • تجارب التعب والألم. • الإصابات أو النكسات الأخرى التي تجبرك على تغيير الخطط. • الجهاد الدائم ضد النفس. • التعامل مع أكثر اللحظات حسماً.
---	--

من المهم جدًا أن تأخذ بعين الاعتبار أنه، عندما يبدأ الرياضيون الشباب في التعرض للمنافسة ويبدأ تأثير الجمهور في التكاثر، فإن التقدير والتعليقات من العالم الخارجي تنتهي بالتأثير على العالم الداخلي للرياضيين. يؤدي النجاح الحالي مع الشهية الشرهة المتزايدة للنضوج إلى حديث دائم عن الشخصيات العالمية الجديدة التي تبلغ من العمر 12 أو 13 عامًا فقط، والتي لا تزال بحاجة إلى رحلة طويلة للتعلم وتوحيد وتكييف سلوكياتها المعنوية. المتعة مرتبطة حصريًا بالنجاح؛ لذلك، فالاستمتاع للفائزين فقط.

من الضروري أن تكون رسالة المدرب، خاصة للرياضيين من الأطفال والشباب، رسالة ملهمة قادرة على توليد الرغبة في تعلم المنافسة وليس الفوز فقط. الرياضة، في معظم الحالات، تنطوي على هزائم أكثر من انتصارات، ومن الضروري للرياضي، منذ بداية مشواره الرياضي، أن يعرف أهمية تعلم التعايش، في بعض الحالات، مع التوتر وعدم اليقين والهزيمة، إن دور المدرب في إدارة الرياضي وفي إدارة البيئة المباشرة للرياضي أمر أساسي.

لكن حسناً، في مواجهة الكثير من التوتر وتأثير السمع والأهمية والحالات العاطفية المعقدة الأخرى، ما الذي يمكن فعله كمدرب لتسهيل اعتياد الرياضي على ضغوط المنافسة؟

أول ما يجب فعله كمدرب هو عدم تكرار الصيغ القديمة عمداً، التي استخدمها المدربون الأقل خبرة منذ فترة طويلة لتكييف الرياضيين مع الإجهاد. بعبارة أخرى، يجب عدم خلق ظروف تدريب قاسية ومعادية "لتشكيل شخصية" الرياضي. تترك هذه المنهجية الكثير من الإصابات العاطفية ولا تحدث أي تأثير إيجابي على الرياضي.

اعتبر تيار مهم من المدربين لفترة طويلة في الرياضات النسائية أو الذكورية، فردياً أو جماعياً، أن الإساءة والإهمال والعقاب كأداة رئيسية للتعزيز، هي التدابير اللازمة لتكييف الرياضي مع الظروف التنافسية. صحيح أن العديد من الرياضيين "نجوا" من هذه الأساليب ونجحوا، لكنها لم تكن بسبب الأساليب المستخدمة؛ والأسوأ من ذلك، في معظم الحالات، انتهت حياتهم المهنية الرياضية قبل الأوان.

يساعد التعرض لظروف المنافسة على توقع الرياضي للموقف الذي سيواجهه وتزويده بالموارد الكافية حتى يتمكن من حل التحدي التنافسي بشكل فعال. عندما يكون المدرب هو الضغط الأول، فهذه علامة على أن بعض هذه المفاهيم لم يتم فهمها. هل من الضروري أن يتعايش الرياضي مع التوتر؟ الجواب نعم. هل تحتاج إلى تعلم كيفية إدارة عدم اليقين والتغيرات غير المتوقعة؟ نعم. هل تحتاج في بعض الأحيان إلى الشعور بأنك في حدود إمكانياتك؟ أيضاً نعم.

ولكن لكي يختبر الرياضي هذه التجارب ويستفيد منها، يجب ألا يتعرض بوحشية لمواقف محتملة بالعداء وسوء المعاملة. هذا غير مقبول؛ على العكس من ذلك، يجب أن يعرض الرياضي لظروف المنافسة بعناية وتدرجياً لتوليد تكيف أفضل وأكبر.

سوف نظهر، إذن، بعض الإجراءات الفعالة التي يجب أن يتضمنها التدريب على التعرض والتمرين، في ظل ظروف المنافسة.

الشكل 4: التدابير التي تعزز السيطرة على الظروف المميزة للمنافسة

Un tipo de entrenamiento deportivo que les permita a los deportistas habituarse y enfrentarse, con eficacia, a las circunstancias potencialmente perjudiciales que están presentes en la competición.

El entrenamiento de los deportistas en habilidades psicológicas de autorregulación (relajación, autoinstrucciones, etc.).

La aplicación de estrategias ambientales en el entorno de la propia competición (instrucciones adecuadas del entrenador, etc.).

المصدر: بوسيتا، 1998، ص. 331.

<p>Un tipo de entrenamiento deportivo que les permita a los deportistas habituarse y enfrentarse, con eficacia, a las circunstancias potencialmente perjudiciales que están presentes en la competición.</p> <p>El entrenamiento de los deportistas en habilidades psicológicas de autorregulación (relajación, autoinstrucciones, etc.).</p> <p>La aplicación de estrategias ambientales en el entorno de la propia competición (instrucciones adecuadas del entrenador, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • نوع من التدريبات الرياضية التي تسمح للرياضيين بالتأقلم والتعامل بفعالية مع الظروف التي يحتمل أن تكون ضارة الموجودة في المنافسة. • تدريب الرياضيين على مهارات التنظيم الذاتي النفسي (الاسترخاء، التوجيه الذاتي، إلخ). • تطبيق الإستراتيجيات البيئية في بيئة المنافسة نفسها (تعليمات وافية من المدرب، إلخ)
--	--

الاقتراح الأول هو تصميم وتنفيذ تدريب يحتوي على كميات كبيرة من التوتر، بحيث لا يكون هناك فرق عاطفي وعقلي كبير بين المنافسة والتدريب. إن تكييف لحظات التدريب المشابهة لمواقف المنافسة يفضل تكيف الرياضي معها. كلما طال مدة علاقتك مع الضغوطات، قل تأثيرها. في القسم التالي سنقوم بتطوير استراتيجيات المحاكاة التنافسية بعمق.

إلى جانب إنشاء تدريب مشابه للمنافسة، من الضروري أن يتمكن الرياضيون، في جلسات التدريب التكميلية، من تطوير مهارات نفسية تفضل التنظيم الذاتي العاطفي في المواقف العصيبة. من المهم جدًا تنفيذ هذه الممارسات في وقت كافٍ مقدمًا، بحيث يحاول الرياضي تنظيم عواطفه في ظل ظروف الإجهاد باستخدام تقنية يتقنها تمامًا. إن القيام بجلستين من التنفس العميق، أو جلسة واحدة من التخيل، لا يُمكننا من إدارة ضغوط المنافسة بشكل فعال. لهذا السبب، اقترحنا هو: في وقت تعلم المهارات والسلوكيات ذات الصلة، لا يتم النظر فقط في المهارات التقنية أو التكتيكية أو الجسدية، ولكن أيضًا النظر إلى المهارات النفسية الضرورية جدًا للتكيف التنافسي.

أخيرًا، العامل الثالث الذي يجب أخذه بعين الاعتبار للتحكم في الضغط التنافسي هو أداء المدرب أثناء المنافسة. يجب على المدرب أن يقدم التوجيهات ذات التعليمات الدقيقة وألا يكون شخصًا غير منظم عاطفيًا، محبطًا، أو حتى غاضبًا يوبخ رياضيه باستمرار. إذا حدث ذلك بهذه الطريقة، فإن التوتر لا يتعلق فقط بساحة الملعب، ولكن أيضًا بالعوامل التي تتجاوزه.

بنفس الطريقة التي يجب أن يدمج بها اللاعب الموارد والمهارات لمواجهة ضغوط المنافسة، يجب على المدرب تنفيذ هذه المهمة للحصول على أدوات دقيقة تسمح له بالتصرف بفعالية قبل، وأثناء، وبعد المنافسة سعياً لتحقيق أفضل وأعلى مستوى أداء لجميع الرياضيين. يجب أن يتم تدريب المدرب ليصبح ميسراً وليس عائقاً عاطفياً. يمكن للمدرب إعادة توجيهه وارشاد مشاعر الرياضيين بشكل فعال أثناء المنافسة، أو يمكنه منعها تمامًا. لهذا السبب، يجب دائماً اعتبار أن الرياضيين والمدربين معرضون لظروف المنافسة.

2.2.2 الاقتراحات الفكرية لتحسين التعرض التنافسي

الشكل 5: طرق تكميلية لمحاكاة ظروف المنافسة

La propia participación en competiciones regulares.
La programación de competiciones de prueba (competiciones *test*).
Los entrenamientos conjuntos con deportistas de otro entorno.
La simulación de competiciones en el entrenamiento regular.
La aproximación a situaciones de competición mediante situaciones análogas.
La exposición y el ensayo en imaginación.

المصدر: بوسيتا، 1998، ص. 343-344.

La propia participación en competiciones regulares. La programación de competiciones de prueba (competiciones <i>test</i>). Los entrenamientos conjuntos con deportistas de otro entorno. La simulación de competiciones en el entrenamiento regular. La aproximación a situaciones de competición mediante situaciones análogas. La exposición y el ensayo en imaginación.	<ul style="list-style-type: none">المشاركة الخاصة في المسابقات العادية.برمجة المسابقات الاختبارية (مسابقات اختبارية).التدريب المشترك مع رياضيين من بيئة أخرى.محاكاة المسابقات في التدريب المنتظم.الاقتراب من مواقف المنافسة من خلال مواقف مماثلة.التعرض والتجربة في الخيال.
---	--

نظرًا لأن مشاركة الرياضي في المسابقات المنتظمة تفضل بالفعل تكيفها ويمكنها تطوير موارد ملائمة. تعد المشاركة في المسابقات المنتظمة شرطًا ضروريًا، ولكنها ليست كافية، بحيث لا يكفي تدريب المنافسين مع هذا التعرض التنافسي. في بعض الحالات، يظهر الرياضيون بالفعل نقصًا في التعود على المسابقات المنتظمة، والتي يجب أن يتم تطوير الاستراتيجيات النفسية لها بسرعة.

لكن في حالات أخرى، يمكن للرياضيين الهيمنة على المنافسات المنتظمة وليسوا مستعدين لمواجهة أعباء أكبر من الإجهاد. جميع الاقتراحات التي أثبتت بشأن التعرض لظروف المنافسة مكتملة.

تجري المسابقات الاختبارية في الرياضات التي ليس لها منافسة متكررة لهذا السبب، يجب عليهم إنشاء هذا النوع من الاختبارات، بحيث يتعرض الرياضي للمواقف العصبية ويحافظ على ملفه السلوكي التنافسي. في الرياضات التي تحتوي على عدد كبير من المسابقات، غالبًا ما تستخدم هذه المسابقات الاختبارية في عمليات ما قبل الموسم. وتجدر الإشارة إلى أنه على الرغم من كونها مسابقات غير رسمية، إلا أنه من المهم دفع الرياضي عاطفيًا للمنافسة بأفضل طريقة. هذه

المنافسة الإضافية هي على وجه التحديد لتكييف وتعديل ملفك الشخصي التنافسي. المسابقات الاختبارية متكررة في الفرق الوطنية التي تشارك في كأس العالم أو الألعاب الأولمبية أو المسابقات المماثلة.

حقيقة التدريب مع رياضيين من بيئة أخرى - فهم، من قسم آخر في نفس النادي، من مدينة أخرى، إلخ. - إنها حالة وسيطة بين الدورات التدريبية المعتادة والمسابقات الاختبارية. تضيف حالة التدريب وقياس الذات مع الرياضيين غير المعروفين إلى التدريب، جرعة من التنشيط والشعور بالتحدي أو التهديد الذي يساعد الرياضي على تحسين ملفه التنافسي.

يوصى بمحاكاة المنافسة في التدريب المنتظم لتعريض الرياضيين لظروف المنافسة، حيث يتحكم المدرب في المتغيرات المختلفة التي قد تتداخل أثناء المحاكاة، وهي: عدد الخصوم، ودرجة المنافسة ووقت اللعب وما إلى ذلك. وبهذه الطريقة، تظهر المحاكاة في التدريب كواحدة من أكثر الطرق فعالية لتحقيق اعتياد الرياضي على الظروف التنافسية، والتي، مع استكمال الإجراءات الأخرى المقترحة، تزيد من احتمال رفع المستوى التنافسي للرياضيين.

من ناحية أخرى، فإن نهج ظروف المنافسة من خلال مواقف مماثلة يحدث عندما لا يكون من الممكن محاكاة حالة تدريب معينة، ولكن من الضروري للرياضي أن يتدرب "تحت الضغط"؛ الضغط، باختصار، مشابه لما حدث في تلك الحالة بالذات، مما يخلق موقفًا مشابهًا وصعبًا مع مستوى عالٍ من التوتر حتى يتمكن الرياضي من التعود عليه والحصول على موارد معينة لحلها.

أخيرًا، فيما يتعلق بالتعرض والتمرين في ظروف المنافسة من خلال الخيال، سنقول فقط أن الشرط الضروري لاستخدامه هو أن الرياضيين قد تعلموا سابقًا وعززوا مهارة المحاكاة مسبقًا، وكذلك مهارة الخيال. - القدرة النفسية - لتجربة الإتقان والتحكم في الضغوط التنافسية. في حالة عدم حصول الرياضيين على تدريب سابق في الخيال، لا يوصى بإجراء جلسة للتكيف مع الظروف التنافسية. يجب أن تحترم الدورات التدريبية الأولية وتفي بخصائص معينة لا علاقة لها بظروف المنافسة.

2.2.3 التحضير الخاص للمسابقة

هذه المرحلة الأخيرة من عملية التدريب مهمة للغاية وحاسمة فيما يتعلق بأداء الرياضي في المنافسة. في هذه اللحظة يتم إعداد المسابقة، ويتم تحليل جميع التفاصيل، ويتم استخلاص النتائج واتخاذ القرارات التي تعتبر أساسية في مواجهة التحدي التنافسي.

يحدد عمر الرياضيين والانضباط الرياضي ووقت تعايش المدرب مع الرياضيين قوة الإعداد المحدد للمنافسة. في بعض الألعاب الرياضية، يكون المدرب هو المسؤول المطلق عن اختيار وضبط الموارد المناسبة لمواجهة المنافسة. في بعض الرياضات، وخاصة المواقف الرياضية، مثل الجولات بدون مدرب، يكون للرياضي القوة الوحيدة لتحديد خطة العمل. في الأداء العالي، مع الرياضيين البالغين، يتم حاليًا إعداد إعداد محدد للمنافسة التشاركية، حيث يقوم المدرب بالتعريف والقرار والاختيار، ولكنه يعطي أيضًا فرصة للمشاركة لرياضيه، ويستند إلى رؤاهم وبياناتهم وخبراتهم التنافسية القديمة.



من المهم التمييز بين الاستعداد لمسابقة اختبار والمسابقة الرسمية. في مسابقة الاختبار، يسعى الرياضي إلى تعزيز صورته التنافسية، بينما في المسابقة الرسمية، يسعى الرياضي إلى الحصول على أفضل موارده.

اثنين من اللحظات الرئيسية في الإعداد المحدد للمنافسة، واثنين هما مجالات تنفيذ تلك اللحظات. تحدث اللحظة الأولى خارج الملعب، واللحظة الثانية تحدث في الملعب:

- اللحظة الأولى خارج الملعب: تحليل الطلب التنافسي، وتقييم الموارد المتاحة وتحديد خطة التنفيذ.
- اللحظة الثانية داخل الملعب: التعرف على الشروط المحددة للمسابقة والتدريب على خطط التنفيذ.

يعد تعريف خطة العمل أمرًا ضروريًا لتوجيه انتباه الرياضيين، لتقليل عدم اليقين في الوضع التنافسي وتوقع الحدث. من الضروري ثقافيًا أن يعطي الرياضيون والفرق معنى لخطة التنفيذ وليس فقط للنتيجة الرياضية. في كثير من الحالات، يتم تحليل النتيجة فقط وليس مستوى نقل خطة التنفيذ أو فعالية خطة التنفيذ. لذلك، يزداد القلق والتوتر بشأن النتيجة أكثر فأكثر وتصبح العوامل المسيطرة والتنظيمية خارجية أكثر فأكثر بالنسبة للرياضي، لأن الشيء الوحيد ذي الصلة هو النتيجة وليس خطة العمل.

يجب أن يستجيب إعداد خطة التنفيذ أو خطة العمل مسبقًا إلى تحليل مفصل ومحدد للطلب التنافسي الذي يجب مواجهته. يمكن أن يؤدي تنفيذ خطة التنفيذ هذه، دون مراعاة الخصم ونقاط القوة والضعف لديه والظروف البيئية والاجتماعية وما إلى ذلك، إلى خطة جميلة ولكنها ليست فعالة للغاية.

في المقابل، لا ينطوي هذا الإعداد لخطة التنفيذ على تحليل مفصل للطلب التنافسي فحسب، بل يتطلب أيضًا تقييمًا دقيقًا للموارد المتاحة لمواجهة المنافسة. هنا سنتوقف للحظة عند مفهوم مركزي، مفهوم ما هو "متاح"، والذي يعني ضمناً أن نكون في خدمة المنافسة. لكي يكون المورد متاحًا، يجب دمج وتعوده، أو تكييفه مع ظروف المنافسة.

في نهاية المطاف، يتطلب إعداد خطة التنفيذ تحليلًا شاملاً وحقيقيًا وتقييمًا للطرف الخارجي والداخلي، للخصم الرياضي أو الفريق نفسه، من أجل اختيار أفضل الموارد ثم دمجها وتحويلها إلى ترتيب تكتيكي محدد في خدمة المنافسة القادمة.

بعد ذلك، بعد تحديد خطة التنفيذ، تبدأ المرحلة الثانية من الإعداد المحدد للمسابقة التي تجري في الميدان، وهي التعرض لظروف المنافسة المحددة والتدريب على خطة العمل.

في هذه الحالة، سنصلح عاملاً غير مادي، ولكن ليس أقل أهمية في الوقت الراهن. هذا العامل هو قناعة اللاعب بخطة التنفيذ. إذا كان الرياضي يثق تمامًا ولم يكن لديه شكوك بشأن خطة العمل، فسيكون تحويل موارده أكبر مما لو كان لدى الرياضي أسئلة لا يمكن الإجابة عليها فيما يتعلق باستراتيجية المدرب التنافسية. يعتبر الإقناع والمناقشة وتقديم البيانات ذات الصلة من الأمور الأساسية للمدرب، لكي يتمكن من إقناع الرياضيين وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الالتزام بخطة التنفيذ.



الجزء الذي يجب القيام به في الحلبة، أو في الملعب، أو في المسبح له علاقة بالتدريب على الخطة في مواقف مشابهة لتلك الخاصة بالمنافسة. غالبًا ما يتم إجراء هذا التعرض لظروف معينة على الهواء مباشرة، ولكن في أوقات أخرى - نتيجة للسفر أو ضيق الوقت أو التعافي من الإصابة - يجب أن يتم ذلك من خلال اجتماعات المجموعة، أو مناقشات المدرب، أو جلسات التدريب أو جلسات التخيل. يشير هذا الأخير إلى فكرة "عيش" الوضع قبل تنفيذه وبالتالي ضمان النجاح لدى التنفيذ (دوسيل ، 2004 ، ص 385).

نوصي بأن يأخذ جميع المدربين في الحسبان الفرضية الأساسية لهذه المرحلة القريبة من المنافسة: تعرض أقل لقرب أكبر. أساسيات هذه الفرضية بسيطة وواضحة وحقيقية. كلما اقترب الرياضي من المنافسة، زاد قلقه؛ كلما زاد القلق لديك، قل التنسيق لديك؛ لذلك، من المتوقع ألا تحدث أفضل عمليات التنفيذ في الأيام التي تسبق المنافسة.

يتدرب العديد من المدربين على مواقف غامضة ويكشفون عن تشكيلاتهم للرياضيين في اللحظة الأخيرة، أو يبتكرون خطط عمل سحرية في اليوم الأخير. لا ينصح بأي من هذا. تقلل الخطة من القلق وعدم اليقين، ويجب التدريب على الخطة عندما لا يكون الرياضي في منطقة ضغط تنافسية. لهذا السبب، من الضروري توقع وتوجيه خطة التنفيذ والاختبار المحدد في الظروف الممكنة التي سيتم تنفيذها.

2.2.4 الفوائد النفسية لإعداد مسابقة محددة

هناك العديد من الفوائد لإجراء إعداد محدد للمنافسة بشكل مناسب، وليس فقط للرياضيين أو للرياضي، ولكن أيضًا للمدرب. يجب أن يسمح التدريب الجيد وفقًا لتخطيط مفصل ومكثف، مع مستويات عالية من الالتزام من قبل الرياضيين، مع سلوكيات موحدة والتعود على ضغوط تنافسية، مع خطط تنفيذ محددة ومتمرن عليها مسبقًا، بالتنبؤ بأداء الرياضي أو الفريق. ومع ذلك، لا توجد دائمًا إمكانية توقع مستوى أداء الرياضي. نوضح أننا لا نشدد على حقيقة توقع النتائج، لأنها تعتمد على العديد من العوامل التي غالبًا ما تنفلت من الرياضي، لكننا نركز على توقع الأداء.

عندما ينضج الرياضي عاطفيًا وعندما تكون ظروف التدريب مناسبة، جنبًا إلى جنب مع إعداد محدد وفعال للمنافسة، يصبح توقع أداء الرياضي أكثر فأكثر. عندما يتأكد اللاعب من قدرته على تنفيذ خطة اللعبة التي كان يتدرب عليها بشكل صحيح - والتي كان مقتنعًا بها - فإنه يعرف على وجه اليقين أنه يمكنه الفوز بالمسابقة المواتية، أو أن الخصم يمكنه الفوز بها، إذا كان لديه المزيد من الموارد، لكنه يعلم بشكل أساسي أنه لن يخسرها.

يجب أن يكون الوصول إلى هذا المستوى من الكفاءة الذاتية قبل المنافسة هو التحدي الذي يجب على كل مدرب العمل من أجل تحقيقه. يجب أن يضمن الإعداد المحدد للمنافسة للرياضي أن أدائه، وليس النتيجة، سيكون مماثلًا لتلك التي تم تطويرها أثناء التدريب، ومن هناك ستزداد إمكانية تحقيق نتائج جيدة.



الشكل 6: الفوائد النفسية للتحضير لمسابقة معينة

Fortalecimiento de la autoconfianza.
Estrés controlado.
Aumento de la motivación.
Control de la atención.

المصدر: تفصيل خاص على أساس بوسيتا، 1998.

Fortalecimiento de la autoconfianza. Estrés controlado. Aumento de la motivación. Control de la atención.	<ul style="list-style-type: none">• تعزيز الثقة بالنفس.• الإجهاد المتحكم فيه.• زيادة الدافع.• السيطرة على الانتباه.
--	--

يسمح الإعداد المحدد للمسابقة للمدرب ليس فقط بتوجيه السلوك العام، وتصرفات الرياضيين، ولكن أيضًا لتنظيم وتوجيه سلوكهم الخاص وأفكارهم وعواطفهم. من الضروري التركيز والتحضير للمنافسة.



المراجع

- بوسيتا، جي إم (1998). علم نفس التدريب الرياضي. مدريد: ديكنسون.
- كبالو، ف. (2010). دليل تقويم وتدريب المهارات الاجتماعية. إسبانيا: القرن الحادي والعشرون لإسبانيا.
- دي دييغو، س.، ساجريدو (1992). اللعب بالميزة. مدريد: التحالف.
- دوسيل، ج. (2004). علم نفس النشاط البدني والرياضة. مدريد: ماكجرو هيل / إنتراميركانا دي إسبانيا، S.A.U.
- فالدیس كاسال، ه. (1998). الشخصية والرياضة. برشلونة: منشورات INDE.
- واينبرغ، ر، وجولد، د. (1996) أساسيات علم النفس الرياضي والتمارين البدنية. برشلونة: ارييل.

