

الدورة 3: حلول نفسية للمنافسة الرياضية

المنافسة الرياضية، بالإضافة إلى كونها نزاعًا رياضيًا، هي حدث مرهق، وصراع عواطف، ولقاء متعالي الاثارة بين شخصيات رياضية. لا يوجد رياضي ينهي المنافسة بنفس الطريقة التي بدأها بها. يتم تحرير العواطف، والأفكار مطلقة، والهدوء والاعتدال واضحان لغيابهما في معظم الحالات.

المسابقة تكشف الرياضيين والمدربين وتضخم وتسمو بأدائهم، سواء كان إيجابيا أو سلبيا. للمنافسة تأثير على الجمهور، مما يؤدي إلى مستويات عالية من القلق الاجتماعي. ما الذي سيقولونه عني؟ كيف سيرونني؟ ماذا سيقولون عن أخطائي؟ هل رأوا نجاحاتي؟ المسابقة عرض رائع لا يُظهر فقط ذخيرة من السلوكيات الفنية والتكتيكية والجسدية للرياضي والمدرّب، ولكن أيضًا عالمهم العاطفي والنفسي.

لسوء الحظ، وفي العديد من المناسبات، يُرى العديد من الرياضيين والفرق الرياضية والمدربين من خلال المنافسة، إذ يعانون من هذه الحالة. لا يمكنهم تحمل ضغوط تنافسية، فهم مرهقون عاطفياً ومستوى استجابتهم ضعيف تمامًا. إنهم يتدربون بشكل جيد للغاية، لكنهم يتنافسون بشكل ضعيف، وبشكل أساسي، لديهم رغبة أقل وأقل كل مرة في المنافسة.

من الضروري التأكيد على أن التغطية الإعلامية للرياضة في الوقت الحاضر، سواء من خلال وسائل الإعلام التقليدية أو من خلال شبكات التواصل الاجتماعية، تحول الظاهرة الرياضية إلى ظاهرة اجتماعية. كل شيء فوري، طوال الوقت هناك تكهنات بنتائج لصالحها ونتائج ضدها، مع عواقب إيجابية وسلبية للرياضي والمدرّب، وكل هذا الكم الهائل من المعلومات التي تدور حول الرياضة والمنافسة الرياضية يعني أن المنافسة أصبحت، حدثاً فذاً أكثر من أي وقت مضى.

هذه الأهمية الإعلامية، في كثير من الحالات، لا تؤثر فقط على العالم العاطفي للرياضي، بل تؤثر أيضًا على علاقاتهم الاجتماعية والتأثير الذي تولده هذه الرسائل الإعلامية في بيئتهم الاجتماعية، حيث يقومون بخلق عالم جديد قائم على النتائج والأداء الشخصي والجماعي. لذلك، وفي هذا السيناريو، وجب على المدرّب الرياضي إصدار رسائل واضحة ويجب أن يكون مديرًا ماهرًا في حالات الغموض التي تجتاح أحيانا الرياضي والفريق.

خلال هذه الدورة، سنحاول إظهار ما هي الأفكار والمشاعر المتكررة في لحظات ما قبل المنافسة، وكذلك تأثير هذه الأفكار والعواطف على سلوك الرياضي والمدرّب، وسنحاول تقديم بعض الأدلة الذهنية في مواجهة المنافسة بشكل أفضل. وفي نفس السياق، سنحاول معالجة الحالة العاطفية للرياضي والمدرّب الرياضي في لحظة ما بعد المنافسة. سنشرح الحالات العاطفية المختلفة قبل وبعد المنافسة وسنتعامل مع أدوات سلوكية ملموسة لتحقيق التنظيم العاطفي، سواء كان في الرياضيين أو المدربين الرياضيين.



الوحدة 1: ما قبل المنافسة والمنافسة الرياضية. حلول فكرية

المقدمة

تعد لحظة ما قبل المنافسة، لحظة مليئة بالتوتر والريبة بشأن النتيجة. المخاوف بشأن أدائهم الشخصي والشكوك حول إمكانية تحقيق النتيجة المرجوة تقود الرياضي، قبل المنافسة، إلى الشعور بمستويات عالية من القلق، وفي بعض الأحيان، يبدأ بالتوتر. قبل المنافسة، يتدهور الأداء ويتأثر التناسق نتيجة الضغط النفسي الذي يعاني منه الرياضي.

نتيجة لهذا، لا ينبغي للمدرب أن يتكهن توقعات بأن أفضل أداء للرياضيين سيحدث كلما اقتربوا من المنافسة. إن التعرض الأقل مع القرب الأكبر، هي البديهية التي يجب احترامها. سيكون التعرض على المستوى العقلي أكثر من المستوى المادي. لذا، في ظل حالة الشك هذه، ما الذي يجب على المدرب فعله للارتقاء إلى مستوى المناسبة في مرحلة ما قبل المنافسة؟

في البداية، يوصى بأن يحاول المدرب إزالة شكوك لاعبيه وليس زيادتها. أفضل طريقة للقيام بذلك هي تقديم خطة لعب واضحة، يستطيع الرياضيين إتقانها وتنفيذها. تماشياً مع ذلك، يزيل المدرب شكوك الرياضيين عندما يحدد بوضوح الأدوار التي يجب أن يلعبها كل منهم في المنافسة ويقدم الدعم التكتيكي حتى يختبر الرياضي الشعور بالكفاءة الذاتية قبل المنافسة.

خلال ممارستنا الاحترافية، نجد بعض المدربين، من أجل إخفاء المعلومات عن الخصوم، ينتهي بهم الأمر إلى توفير تشكيلة الفريق في اللحظة الأخيرة. هذا غير مستحسن. على الأقل، من جانب علاقتهم مع الرياضيين، يوصى بإزالة الشكوك وعناصر الغموض مسبقاً. إذا كنت ترغب في لعب لعبة وسائط الإعلام أمام المنافس، فسيكون هذا إجراءً يقرره المدرب، ولكن بالنسبة لفريقه، يوصى بإعداد اللاعب بتعليمات واضحة قبل بدء المنافسة بفترة طويلة.

كلما زاد القرب من تاريخ المنافسة، كلما انخفض المجال الإدراكي وتصلب مجال انتباه الرياضي. لهذا السبب، لا يُقترح إجراء محادثات تكتيكية كبيرة أو الكشف عن مفاتيح سحرية للعبة في لحظات قبل المنافسة، لأن الرياضي، على الأرجح، لا يمتلك القدرة الكافية لمعالجة تلك المعلومات القيّمة، وبالتالي، فإن أدائه لا يتوافق مع ما كان متوقعاً.

كلما زادت الخبرة التنافسية التي يتمتع بها الرياضي، زادت قوة المعالجة السابقة للمنافسة التي يتمتع بها. ومع ذلك، لا يوصى بإساءة استخدام هذه القدرة، بحيث يكون الاقتراح المحدد للمرور خلال هذه المرحلة ما قبل المنافسة بأفضل طريقة، هو توقع خطة اللعبة والدور الذي يتعين لعبه وتقديم الدعم للرياضي لتوضيح كل الشكوك.

في مرحلة ما قبل المنافسة، غالباً ما يكون هناك عدو صامت يهاجم الرياضيين الأصغر سناً، أمر ضروري يحتاج المدرب لمعالجته بشكل صحيح. هذا العدو الصامت هو وقت الفراغ. اعتاد اللاعب على قضاء الوقت في التدريب والجلسات التكميلية والأنشطة الأخرى المرتبطة بإعداداته، ولكن عندما تقترب المنافسة، يتم تقليل عبء التحضير ويتسنى للرياضي على بعض الوقت الزائد. عادة، يعتبر هذا الوقت المتاح له ضرورياً لإراحة الجسم وتهيئة العقل للمنافسة بشكل صحيح.



عندما يهتم الرياضي بالنتيجة ولديه شكوك حول أدائه، لا يصبح وقت الفراغ عادة أفضل حليف؛ على العكس من ذلك، يبدأ الرياضي بالشك والتنقل من شك إلى آخر، وبالتالي، تبدأ بوادر حذف الأفكار تجري في ذهنه، إذ لا ترهقه عقلياً فحسب، بل تحرمه أيضاً من التعافي البدني الضروري لمواجهة المنافسة بأفضل طريقة ممكنة.

من الناحية المثالية، يجب على المدرب التأكد من أن الرياضي ليس لديه شك في أدائه ولا يقلق بشأن النتيجة، ولكن ليس من السهل دائماً تحقيق هذه المشاعر. لهذا السبب، خاصةً عندما يكون الرياضيون جزءاً من "تركيزات ما قبل المنافسة"، فإننا نوصي بتخطيط وتنفيذ الإجراءات التي لا علاقة لها بالرياضة، أي الأنشطة المرححة أو الترفيهية التي تدفع الرياضي إلى تركيز انتباهه على شيء آخر، أو أي شيء آخر غير المنافسة.

بهذه الطريقة، يتم تجديد الطاقة العاطفية، ويصبح مجال الانتباه أكثر مرونة، وتقل التوترات النفسية.

لكن مرحلة ما قبل المنافسة لا تؤثر على الرياضيين فحسب، بل تؤثر أيضاً بشكل أساسي على المدرب. غالباً ما يشعر المدربون الرياضيون بالقلق أيضاً بشأن أداء الفريق وغير متأكدين من النتيجة. غالباً ما تنتقل هذه الحالة العاطفية إلى الرياضيين، ويكون التأثير عكسياً. يجب أن يكون لدى المدرب أيضاً روتين ما قبل المنافسة يسمح له بتقليل التوتر وتغيير تركيز انتباهه وتجديد طاقاته. يوصى أحياناً بإجراءات الحركات الهوائية لتجنب ومنع التنشيط العقلي المفاجئ لدى المدربين.

المدرب القَلْبِيُّ، يُقَلِّقُ. يجب أن يتولى المدرب إدارة عواطفه من أجل خلق أفضل مناخ في فريقه. لا ينبغي أن يكون الفريق ذو الأداء الجيد هو المسؤول عن تنظيم مشاعر مدربه. يجب أن يزيل ذلك، الشكوك ويقضي على التوترات، لا انشائها. هذا التحدي معقد للغاية، خاصة في حالات مثل السياقات الحالية، حيث تُولي وسائل الإعلام أهمية للنتيجة طوال الوقت وتعتبرها الشيء الوحيد الذي يبرز من عمل المدرب الرياضي.

يجب أن يعرف المدرب الرياضي المتدرب عاطفياً، ما هي المعلومات التي يجب أن يستهلكها قبل المنافسة، وما هي الأنشطة التي تساعد على تجديد طاقته العاطفية وكيف يتجنب التفكير طوال الوقت في خطة المباراة وقدرات الرياضيين.

أثناء المنافسة، يجب على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار أن أدائه كطبيب جراح: حاسماً. يتم تنشيط الرياضي بشكل مفرط، ويقل مجال انتباهه وفي العديد من المناسبات يكون في حالة انسداد نتيجة عمليات التنفيذ الفاشلة أو الأحداث غير المتوقعة التي تؤثر على نتيجة المنافسة. في مواجهة هذا السيناريو، يجب على المدرب إعادة توجيه أداء الرياضي بإرشادات أو مؤشرات دقيقة.

المدرب الذي لا يتحول إلى ضغط إضافي للمنافسة، سوف يتخذ بالفعل خطوة مهمة تجاه فريقه، وإذا كان بالإضافة إلى ذلك، باستعمال مؤشر أو اثنين، إعادة توجيه عمليات التنفيذ أو إلغاء انسداد عاطفي، سيتقن دوره بتفاني عالي.

المنافسة معقدة للغاية. يشعر المدرب بالإحباط، ويصبح سريع الغضب، وغالباً، من تلك الحالة العاطفية، يحاول إعطاء التوجيهات الرياضية. لهذا السبب نجد المدربين الذين يقدمون عدداً كبيراً من المؤشرات التي يستحيل معالجتها من قبل الرياضي، أو المدربين الذين يصبحون، دون قصد، عوامل إجهاد نتيجة لحركاتهم المفاجئة وردود فعلهم العاطفية المفاجئة.



تتطلب المنافسة الكثير من التنظيم العاطفي من جانب المدرب، فضلاً عن الوضوح عند إرسال رسالة إلى الرياضيين. يتطلب هذا التحدي الكثير من التدريب العاطفي من المدرب، والوضوح المطلق للدور والتعاطف مع احتياجات الرياضيين.

3.1.1 التنظيم العاطفي قبل المنافسة

مما سبق، يمكن استنتاج الحاجة إلى تقليل التوترات في لحظات ما قبل المنافسة. لهذا، من الضروري أن يقوم المدرب، قبل القيام بأي نشاط يميل إلى التنظيم العاطفي لرياضيه، بدمج مجالات التحليل التي تسمح له باكتشاف ملف التعريف المسبق للمنافسة بدقة لكل من الرياضيين ومن ثم تحديد الإجراء الأكثر عاطفية لتنظيمهم العاطفي.

بعد ذلك، سوف نقدم خمسة محاور للتحليل يمكن للمدرب من خلالها أن يستخدمها للكشف عن مستوى التنظيم العاطفي لرياضيه:

- الحافز.
- المعرفة.
- السلوك.
- رد الفعل الفسيولوجي.
- الترابط.

الجدول 1: خمسة محاور للتحليل: الكشف عن مستوى التنظيم العاطفي للرياضيين

Estado	Combativo óptimo.	Fiebre de pre-arranque.	Apatía de pre-arranque.
Motivación	Elevada motivación. Seguridad en las propias fuerzas. Interés por competir.	Motivación excesiva. Nivel de aspiración exagerado. Sobrevaloración de las fuerzas.	Pequeña motivación. Falta de interés por la competencia. Inseguridad.
Cognición	Atención concentrada. Pensamiento orientado. Agudización de las percepciones.	Atención dirigida. Poco estable. Sensibilidad elevada.	Atención no concentrada. Dificultad en la memoria.
Comportamiento	No hay cambios en la mímica. Rostro tranquilo. Buen control de los movimientos.	Labios apretados. Pestaño. Reducción de la exactitud.	Ausencia de sonrisa, pasividad de las poses. Movimientos no enérgicos. Poca iniciativa.



Reacción fisiológica	Aceleración de la frecuencia cardíaca. Equilibrio entre los procesos de inhibición y excitación.	Pulso acelerado. Respiración superficial. Enrojecimiento de la piel.	Disminución de la frecuencia cardíaca. Fatiga, sensación de debilidad.
Interrelación	Relaciones personales habituales con el medio.	Intensidad elevada de la comunicación. Irritabilidad. Capricho.	Disminución brusca de los contactos interpersonales.

المصدر: إعداد خاص يستند إلى غارسيا أوتشا، 1997.



Estado Combativo óptimo. Fiebre de pre-arraque. Apatía de pre-arraque.	الحالة المكافحة المناسبة. حتى ما قبل البدء. لامبالاة ما قبل البدء.
Motivación Elevada motivación. Seguridad en las propias fuerzas. Interés por competir Motivación excesiva. Nivel de aspiración exagerado. Sobrevaloración de las fuerzas. Pequeña motivación. Falta de interés por la competencia. Inseguridad.	التحفيز دافع عالي. الأمان في الفريق ذاته. الاهتمام بالمنافسة. الدافع المفرط. مستوى شغف مبالغ فيه. المبالغة في تقدير الفريق. دافع صغير. عدم الاهتمام بالمنافسة. عدم الأمان
Cognición Atención concentrada. Pensamiento orientado. Agudización de las percepciones Atención dirigida. Poco estable. Sensibilidad elevada. Atención no concentrada. Dificultad en la memoria.	الإدراك تركيز الانتباه. التفكير الموجه. شحذ التصورات. توجيه الانتباه. غير مستقر. حساسية عالية. عدم تركيز الانتباه. صعوبة في الذاكرة.
Comportamiento No hay cambios en la mímica. Rostro tranquilo. Buen control de los movimientos. Labios apretados. Pestaño. Reducción de la exactitud. Ausencia de sonrisa, pasividad de las poses. Movimientos no enérgicos. Poca iniciativa.	السلوك لا توجد تغييرات في التقليد. وجه هادئ. تحكم جيد في الحركات. شفاه مشدودة. طرفة عين. دقة منخفضة. قلة الالتهام وسلبية الوضعيات. حركات غير نشطة. مبادرة صغيرة.
Reacción fisiológica Aceleración de la frecuencia cardíaca. Equilibrio entre los procesos de inhibición y excitación. Pulso acelerado. Respiración superficial. Enrojecimiento de la piel. Disminución de la frecuencia cardíaca. Fatiga, sensación de debilidad.	رد فعل فسيولوجي تسارع دقات القلب. التوازن بين عمليات الإثارة والتثبيط. سرعة النبض، التنفس الضحل، احمرار الجلد. انخفاض معدل ضربات القلب. التعب والشعور بالضعف.
Interrelación Relaciones personales habituales con el medio. Intensidad elevada de la comunicación. Irritabilidad. Capricho. Disminución brusca de los contactos interpersonales.	الترابط العلاقات الشخصية المعتادة مع البيئة. كثافة عالية للاتصال. التهيج. نزوة. انخفاض مفاجئ في الاتصالات الشخصية.

أكثر المظاهر التي يمكن اكتشافها بسهولة في الرياضيين هي تلك التي تتعلق بسلوكهم العام: ترابطهم مع السياق، وسلوكهم ورد فعلهم الفسيولوجي، بهذا الترتيب. ولكن، بالتأكيد، فإن الدافع وراء هذه التغييرات موجودة في السلوك الخاص للرياضي، أي في كل من الدوافع والإدراك. ومن هنا تأتي الحاجة إلى المدرب ليس فقط لإدارة السلوك العام للرياضي، ولكن أيضًا للعناية بسلوكه الخاص.

عند اختيار إجراء ما لتنظيم عواطف الرياضيين في حالة ما قبل المنافسة، نوصي، بغض النظر عن الإجراء المختار، أن يتم اعتباره أسلوبًا يتطلب وقتًا للتعلم ليتم دمجه، ووقت تكرار يتم تعزيره، ووقت تعرض ملائم، بحيث يوفر التأثيرات المرغوبة في المواقف العصبية. في العديد من المناسبات، من المفترض أن توفر التقنية المختارة لتقليل التوترات وتنظيم



العواطف نتائج تلقائية فعالة، وهذا أمر مستحيل. بشكل عام، نظرًا لحقيقة أن هذه النتائج لا تظهر على الفور، يتم تجاهل هذه التقنية. وبهذه الطريقة يتضح أن الخطأ لا يكمن في التقنية نفسها، بل في طريقة تنفيذها.

هناك تقنيات مختلفة للحد من القلق والاسترخاء، العضلة بالعقل، والعقل إلى عضلي. على سبيل المثال: الهدف من الاسترخاء هو تزويد الرياضي أو المدرب بإستراتيجية تسمح له بالتحكم في مستوى تنشيطه أو، ما هو يعتبر، أداة يمكن تطبيقها في الأوقات التي يزداد فيها قلقهم أو عندما تشعر بالتوتر (دوسيل، 2004، ص 377).

فيما يلي، سنذكر ببساطة بعض المبادئ العامة ونترك للقارئ الخوض في هذه التقنيات في الوقت المناسب لاكتشاف الطريقة التي يعتبرها الأكثر فعالية والمناسبة. تتطلب هذه المعرفة من أجل تنفيذها ووقتًا حصيفًا للتعليم حول شروط التنفيذ، والآثار قصيرة المدى، والنتائج على المدى المتوسط والطويل.

المبادئ الأساسية للاسترخاء التدريجية:

- من الممكن معرفة الفرق بين التوتر والاسترخاء.
- التوتر والاسترخاء متنافيان. لا يمكن الاسترخاء والتوتر في نفس الوقت.
- الاسترخاء التدريجي ينطوي على تقلص منتظم واسترخاء لكل مجموعة عضلية رئيسية في الجسم.
- إرخاء الجسم عن طريق تقليل التوتر سيقبل بدوره من التوتر النفسي. (واينبرغ وجولد، 1996، ص 304).

إجراء التحكم في التنفس:

- الاستنشاق: استنشق بعمق وببطء من خلال أنفك ولاحظ كيف يضغط الحجاب الحاجز للأسفل. تنفس من خلال معدتك وحجابك الحاجز بطريقة مريحة ومسترخية، ثم اترك الهواء يملأ الجزء الأوسط والجزء العلوي من صدرك ويتمدد من خلالهما. عندما تتنفس، ادفع معدتك للخارج. يجب أن تستمر مرحلة الاستنشاق هذه حوالي خمس ثوان.
- الزفير: الزفير ببطء من خلال الفم. يجب أن تشعر باسترخاء عضلات ذراعيك وكتفك. أثناء الزفير والاسترخاء، يجب أن تبدأ في الشعور بالتمركز والتعلق بقوة بالسطح الداعم. يجب أن تشعر الساقين بالارتياح، لكنهما متينتان وثابتتان. يجب أن تستمر مرحلة الزفير الكاملة حوالي سبع ثوان. من المهم الزفير ببطء وباستمرار. (واينبرغ وجولد، 1996، ص 307).

مراحل التدريب الذاتي (يوهانس شولتز):

- (1) ثقل في الأطراف.
- (2) الحرارة في الأطراف.
- (3) تنظيم نشاط القلب.
- (4) تنظيم التنفس.
- (5) حرارة البطن.
- (6) تبريد العقل " (واينبرغ وجولد، 1996، ص 309).



3.1.2 مراجعة العقد التنافسية. ركز على الخطة التنافسية

كيف تتأكد من أن الرياضي لا يفكر طوال الوقت في النتيجة، وبهذه الطريقة يصبح فريسة للشك والريبة؟ إن مفتاح الهروب من الهوس بالنتيجة يتعلق بتوجيه انتباه الرياضي نحو الأداء، نحو خطة اللعبة المخطط لها لمواجهة المنافسة. في كثير من الأحيان نجد رياضيين ليس لديهم خطة لعب، ويواجهون المنافسة بفكرة الفوز، وتحقيق أفضل نتيجة. هذا، كما ذكرنا مرارًا وتكرارًا، هو نتيجة للتنفيذ الفعال لخطة لعب مناسبة.

نوصي كل مدرب رياضي بطرح ثلاثة أسئلة عند تحليل النتائج التنافسية مع لاعبيهم:

(1) هل كانت هناك خطة للعبة؟

(2) هل كانوا قادرين على تنفيذ خطة اللعبة؟

(3) هل كانت خطة اللعبة صحيحة؟

نحن نعتبر أنه، في الإجابة على هذه الأسئلة الثلاثة، يكمن التركيز الرئيسي في تنفيذ المدرب، والذي يمكن أن يدفع الرياضيين إلى البدء في إيلاء المزيد من الاهتمام للأداء، وبالتالي زيادة فرص تحقيق نتائجهم. من الواضح أن ضغوط المنافسة، في كثير من الأحيان، تغمر العقل، وتغلق مجال الانتباه وتؤدي بالرياضي إلى أن يجد نفسه دون أفكار فعالة تدفعه إلى الأداء. وبالتالي، فإن أدائه يتدهور بشكل كبير.

لكن النشاط الأول الذي يجب على المدرب القيام به هو تحديد خطة اللعبة بحيث يتم حل السؤال الأولي بشكل فعال. يجب أن تكون خطة اللعبة عبارة عن خارطة طريق، وسلسلة من القرارات التكتيكية التي تزيد من احتمالية تحقيق النتيجة الإيجابية. بالإضافة إلى ذلك، فإن وجود خطة لعبة يقلل بشكل كبير من مخاوف الرياضيين، ويفضّل كفاءتهم الذاتية ويولد نزعة إيجابية للمنافسة.

من الضروري أن تكون خطة اللعبة هذه واضحة، ويمكن فهمها - بشكل أساسي - أن ينفذها الرياضيون، بالإضافة إلى أن لديهم وقتًا كافيًا للتدريب على تنفيذها.

تتطلب مراجعة هذه الخطة في لحظات ما قبل المنافسة التركيز على عقدة التنفيذ وليس على خطة اللعبة بأكملها. الأجزاء الأساسية لخطة اللعبة هي العقد ولا يمكن أن تكون كثيرة؛ على العكس من ذلك، يجب أن يكونا زوجًا فقط، ويجب العمل على الرسالة التكتيكية قبل المنافسة. يتم عرض خطة اللعبة وتوضيحها والتدريب عليها في وقت مبكر ويتم فحص العقد فقط. لماذا فقط العقد؟ لأن المجال الإدراكي قبل المنافسة ينخفض، ولأن نبضات القلب عالية جدًا ومعالجة المعلومات ذات الصلة قليلة. لذلك، ليس من الضروري نقل المخاوف أو التحدث عن أشياء كثيرة تخلط الأولويات، لأن هذا سيؤدي إلى إنهاء الرياضي حديث ما قبل المنافسة وفهم أن هناك عشرات العقد في التنفيذ.

يبدأ السؤال الموالي حول تنفيذ خطة اللعبة في تقييم مستوى الانتقال الذي يتمتع به اللاعب في مواجهة ضغوط المنافسة. إذا كان النقل صحيحًا، فتهانينا؛ إذا لم يكن الأمر كذلك، فيجب إعادة توجيهه إلى مرحلة التعرض لتحقيق قدر أكبر من التعود. عندما يعرف الرياضي الخطة، ويكون واضحًا بشأن العقد، ولكن لا يمكنه تنفيذها، فمن الضروري مراجعة تخطيط وتصميم مرحلة التعرض لظروف المنافسة. لكن الأصح هو أننا نواصل التركيز على الأداء لتجنب الهوس بالنتيجة.



في بعض الأحيان يكون من الضروري طرح السؤال الثالث: هل كان تصميم خطة اللعبة هو الصحيح؟ من المهم أن تكون ناضجًا عاطفيًا بما يكفي كمدرّب لتقبل احتمالية ألا يرتكب الرياضيون أخطاء فحسب، بل يمكن أيضًا أن يصاب المدرّب بالارتباك أو يسيء قراءة خلفية معينة، وبالتالي وضع خطة لعب خاطئة. من الضروري أن يتمتع المدرّب بهذه العظمة، حتى لا ينتهي الأمر بإلقاء اللوم دائمًا على الصعوبات العاطفية للرياضيين عندما لا تكون موجودة ومستوى الانتقال السلوكي المرتفع.

الأداء العالي هو وجود خطة اللعبة، مع مراجعة عقدة خطة اللعبة، مع الاستعداد العاطفي المسبق لنقل الخطة المذكورة بشكل مناسب والتحليل اللاحق لها ومستوى النقل الخاص بها. يجب أن يكون التركيز على الأداء لزيادة احتمالية تحقيق أفضل النتائج؛ هذا ما تدور حوله قصة المنافسة الجيدة.

3.1.3 إدارة الانتباه أثناء المنافسة الرياضية

الرياضيون الذين يؤدون أداءً جيدًا في المنافسة هم خبراء في تركيز انتباههم على المحفزات ذات الصلة في البيئة وفي الحفاظ على تركيز الانتباه هذا طالما كان ذلك ضروريًا. في الأساس، يشير التركيز، أي تركيز الانتباه، إلى قدرة الرياضي على اختيار التركيز المناسب للموقف والحفاظ عليه دون تدخل من المشتتات الداخلية أو الخارجية. بعبارة أخرى، نعرّفها على أنها القدرة على الحفاظ على الانتباه على حافز مختار لفترة زمنية معينة (دي دييغو وساغريدو، 1992، ص 188).

يجب أن يعرف المدرّب الرياضي كيفية توجيه انتباه رياضيّه، خاصة في مرحلة ما قبل المنافسة وفي المنافسة نفسها. أولاً، يجب أن يتعلم المدرّب التعرف على وجود نقاط التركيز الرئيسية ويجب أن يكتشف التركيز المتعمد الذي يمثل أولوية لكل مرحلة من مراحل التدريب والمنافسة الرياضية.

الجدول 2: أربعة أنواع مختلفة من التركيز والانتباه

Amplio — Externo	Amplio — Interno
Utilizado para evaluar rápidamente una situación. Por ejemplo, el tipo de atención inicialmente requerida en un contrataque en hockey o baloncesto.	Utilizado para analizar y planificar. Por ejemplo, el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego.
Reducido — Externo	Reducido — Interno
Utilizado para focalizarse de manera no distractora sobre una o dos señales externas. Por ejemplo, la pelota.	Utilizado para repasar mental y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico. Por ejemplo, repasar mentalmente un golpe para conseguir el hoyo en golf o focalizarse en inspirar para alcanzar el estado de relajación.

المصدر: تفصيل خاص على أساس ويليامز، 1991.



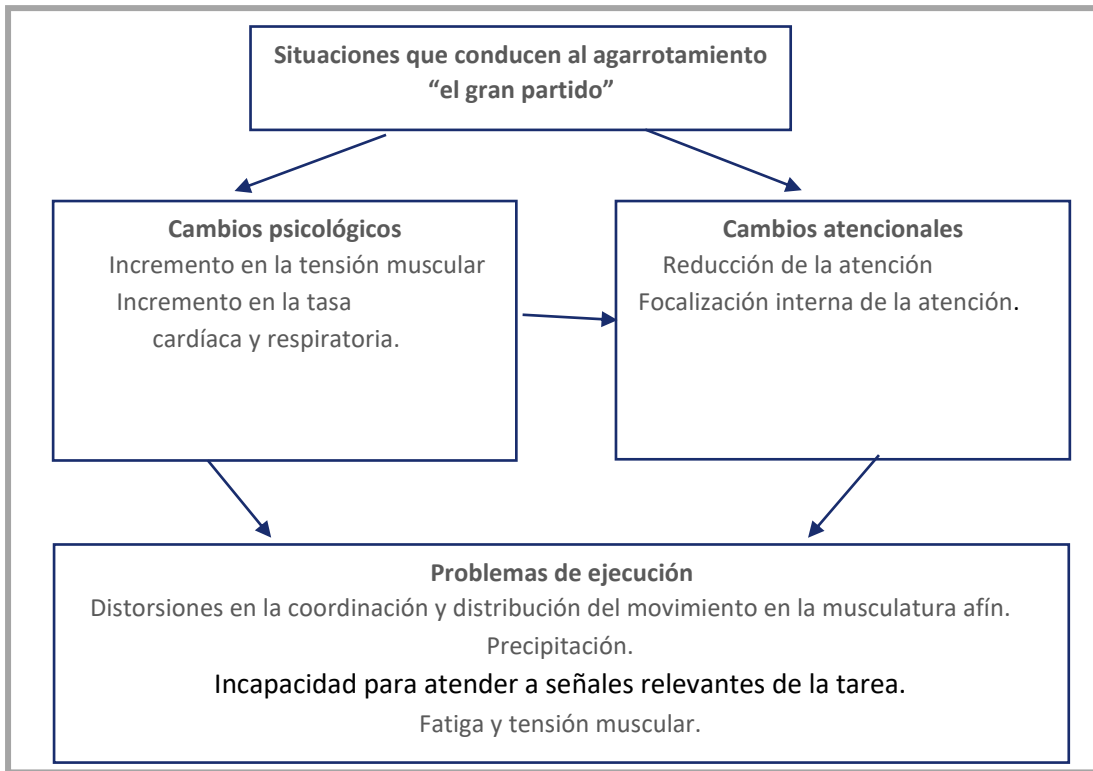
Amplio — Externo Utilizado para evaluar rápidamente una situación. Por ejemplo, el tipo de atención inicialmente requerida en un contrataque en hockey o baloncesto	واسع - خارجي تستخدم لتقييم الموقف بسرعة. على سبيل المثال، نوع الانتباه المطلوب في البداية في هجوم مضاد في لعبة الهوكي أو كرة السلة
Reducido — Externo Utilizado para focalizarse de manera no distractora sobre una o dos señales externas. Por ejemplo, la pelota.	مخفض - خارجي يستخدم للتركيز بشكل غير مشتت للانتباه على إشارة خارجية أو اثنتين. على سبيل المثال، الكرة.

Amplio — Interno Utilizado para analizar y planificar. Por ejemplo, el tipo de atención utilizada para desarrollar un esquema o estrategia de juego.	واسع - داخلي تستخدم للتحليل والتخطيط. على سبيل المثال، نوع الاهتمام المستخدم لتطوير مخطط أو إستراتيجية لعبة.
Reducido — Interno Utilizado para repasar mental y sistemáticamente una situación de ejecución y para dirigir y/o controlar el arousal físico. Por ejemplo, repasar mentalmente un golpe para conseguir el hoyo en golf o focalizarse en inspirar para alcanzar el estado de relajación.	مخفض - داخلي تستخدم لمراجعة حالة الأداء ذهنيًا ومنهجيًا ولتوجيه و / أو التحكم في الإثارة الجسدية. على سبيل المثال، مراجعة إحدى اللقطات الذهنية للحصول على الثقب في لعبة الغولف أو التركيز على الإلهام للوصول إلى حالة من الاسترخاء.

تحدث أفضل مستويات الأداء في المنافسة عندما يُمكن للرياضي الانتباه إلى الإشارات الخارجية من البيئة، وبالتالي اتخاذ قرارات تلقائية. المرونة المتعمدة والقدرة على الانتقال من تركيز إلى آخر بناءً على الطلب المتعمد تحدد المظهر التنافسي عالي الأداء.

يحدث نقص الانتباه المتكرر عندما يصبح الرياضي، نتيجة لتنفيذ فاشل أو غير متوقع من قبل منافسه، أو لقرار من الحكم، عالقًا في بؤرة داخلية ويستمر في المنافسة دون الالتفات إلى الإشارات المتعلقة بها أو خطة لعبتك. في هذه الحالات، يكون أداء زميل الفريق أو مدرب الفريق ضروريًا لإعادة توجيه الرياضيين الذين تم الاستيلاء عليهم. يتم تقليل مجال الانتباه تمامًا، ويكون جامدًا، ويتم تشكيل المشتت الرئيسي للرياضي، في معظم الحالات، من خلال التوبيخ الذاتي أو الغضب تجاه نفسه، تجاه شريك، تجاه المدرب، تجاه الحكم أو الخصم.

الشكل 1: التفاعل بين العمليات النفسية والمتعمدة في ظل ظروف مرهقة للغاية



المصدر: تفصيل خاص على أساس ويليامز، 1991

Situaciones que conducen al agarrotamiento "el gran partido"	المواقف التي تؤدي إلى الاستيلاء على "اللعبة الكبيرة"
Cambios psicológicos Incremento en la tensión muscular. Incremento en la tasa cardíaca y respiratoria.	التغيرات النفسية (1) زيادة توتر العضلات. (2) زيادة معدل ضربات القلب والجهاز التنفسي.
Cambios atencionales Reducción de la atención. Focalización interna de la atención.	تغيرات متعمدة (1) تقليل الانتباه. (2) التركيز الداخلي للانتباه.
Problemas de ejecución Distorsiones en la coordinación y distribución del movimiento en la musculatura afín. Precipitación. Incapacidad para atender a señales relevantes de la tarea. Fatiga y tensión muscular.	مشاكل التنفيذ (1) تشوهات في تنسيق وتوزيع الحركة في العضلات المرتبطة. (2) الهرولة. (3) عدم القدرة على الحضور للإشارات ذات الصلة بالمهمة. (4) التعب وتوتر العضلات

في حالات التشنج أو الحجب هذه، يتدهور مستوى أداء الرياضي بشكل كبير. في المقابل، هذا الشخص، الذي لا يستطيع الخروج من أفكاره، غير قادر تمامًا على إعادة توجيه انتباهه. في حال أتاحت المنافسة للمدرب وقتًا زائدًا لإعادة

توجيه اللاعب، نوصي بعدم تخصيص كل هذا الوقت لتقديم إرشادات تكتيكية وفنية جديدة ووفيرة، نتيجة لاحتمال الخسارة الوشيكة للمنافسة.

نوصي، في البداية، بجذب انتباه الرياضي، وإخراجه من أفكار رأسه، وعندها فقط نعطي مؤشرًا واحدًا أو اثنين على الأكثر. لاستعادتها، يمكننا، كإستراتيجية، استخدام الاتصال المادي للربط من خلال قناة أخرى ليست القناة السمعية، حيث يتم التقاط هذه القناة بالكامل من خلال حديثها الداخلي. يجب أن يجذب الانتباه ويقلل من التوتر ويعطي إشارة. هذه هي خطة اللعبة لمكافحة نوبات الصرع الرياضي.

3.1.4 الاتصال الذاتي والتواصل الشخصي أثناء المنافسة

من الواضح أن المنافسة تولد تأثيرها، وأن العواطف يتم تحريرها وأن أحد المجالات التي يكون فيها التأثير الأكبر هو التواصل. نتيجة لذلك، خلال المسابقة، يمكننا أن نلتقي بالرياضيين الذين يعبرون عن تواصلهم بالصرخ، والذين يعبرون عن غضبهم والذين، في المناسبات، يصبحون عدوانيين مع أقرانهم ومع المنافسين والقضاة وغيرهم من الأشخاص المتواجدين في البيئة. يمكننا أيضًا مقابلة الرياضيين الذين تم حظرهم تمامًا بسبب المنافسة ولا يمكنهم التواصل مع العالم الخارجي، بحيث يكون التواصل مع أنفسهم بالذات. غالبًا ما يتجلى التطرف في التواصل والتثبيط والعدوان في المسابقات الرياضية المختلفة.

لا يقتصر الأمر على تشويه الصورة الاتصالية للرياضيين، ولكن، في بعض الأحيان، أول ضحايا هذا النوع من التواصل هم المدربون: إما تجاوزوا حافة الملعب أو مشلولون تمامًا. دعونا لا ننسى أننا نتواصل دائمًا، بسبب الإفراط أو العجز، وأن الرسالة تتضاعف وتؤثر على الرياضيين خلال الموقف التنافسي. أحيانًا يتحول المدربون الشباب الذين يصبحون غير منظمين عاطفيًا بسهولة أثناء المنافسة بمثابة عوامل ضغط، ويحملون عبئًا إضافيًا من الضغط العاطفي على الموقف التنافسي، الذي يتطلب موارد أكبر واستراتيجيات أفضل للتكيف من جانب الرياضيين.

الآن، هل يمكن تنظيم الاتصالات أثناء المنافسة بحيث تكون فعالة حقًا؟

تبين لنا الممارسة المهنية أن خلل التواصل أثناء المنافسة، سواء كان من المدرب أو الرياضيين أو المدرب مع الرياضيين أو الرياضيين فيما بينهم، يرجع إلى ضغوط المنافسة، والصدمة العاطفية التي تولدها المنافسة، ولكنه يرجع أيضًا - وبشكل أساسي - إلى نقص التدريب على الاتصال. يحتاج الرياضيون والمدربون إلى تعلم كيفية التواصل في المواقف العصيبة. في مرحلة التعرض لظروف المنافسة، يجب عمل نموذج التواصل في المنافسة بشكل مكثف.

يعتمد نموذج التواصل في المنافسة على أسئلة أساسية وبسيطة، من الممكن جدًا الوصول إليها وتدريبها:

- من سيكون المتصل؟
- ما الذي يجب أن تنقله؟
- كم من مرة يجب أن تتواصل؟
- كيف يجب أن تتواصل؟



التواصل مهارة متأصلة في طبيعة الإنسان، ونحن نعتمد أساسًا على البديهية رقم 1 في نظرية بول واتزلاويك (1971) للتواصل البشري، والتي تعبر بوضوح عن استحالة عدم التواصل. يتواصل الكائن طوال الوقت: بالإيماءات والعواطف والكلمات والصمت أيضاً.

أثناء المنافسات، في اللحظات الحرجة داخل الفريق، يتحدث الجميع في نفس الوقت، كما لو لم يتم تكليف أحد بوظيفة توجيه الفريق بكيفية التواصل. في أوقات أخرى، في الغالب بشكل سلبي، لا أحد يتحدث، لا أحد يوجه أو لا أحد يأمر. سيكون من الضروري للمدرب تحديد المسؤولين عن التواصل في المنافسة، وتصميم برنامج تدريبي لهم وإيصاله إلى جميع الرياضيين. يتجلى التواصل الفعال بغيابه في المواقف العصبية، وهذا يؤثر على أداء الرياضيين ونتائج الفريق.

السؤال الثاني الذي يجب الإجابة عليه لتطوير نموذج اتصال في المنافسة مهم للغاية وهو: ما الذي يجب توصيله؟ يجب على مدير (مدراء) الاتصالات في الفريق إضفاء الطابع الاحترافي على اتصالاتهم في المنافسة وإصدار رسائل تستجيب فقط لاحتياجات زميل الفريق أو الفريق وليس للحاجة إلى التعبير عن إعجابهم أو كرههم في مواقف محددة. في معظم الحالات، يستجيب المحتوى التواصل للرسائل العاطفية الإيجابية أو السلبية التي تظهر كنتيجة لأداء معين. يُنظر إلى الرسالة على أنها نتيجة وليست سببًا.

يساعد التواصل على توقع الرياضيين وتوجيههم. يجب أن يتم تنفيذ هذه الوظيفة من قبل المدرب خارج الملعب والرياضي في الميدان. ليس التواصل لإزعاج من أخطأ ومكافأة من ينجح في تنفيذه، لأن المؤيدين موجودون بالفعل. إن احتراف هذه المهارة مهمة معقدة للغاية، فهي تتطلب الكثير من التدريب والوعي ووضوح دور الشخص الذي يؤديها.

يجب أن يتم توصيله من خلال مؤشرات تكتيكية دقيقة وليس من التقييمات العاطفية. يتطلب التوجيه والقيادة مفاهيم واضحة وملموسة يستطيع الرياضيين معالجتها في المواقف العصبية.

السؤال الثالث الذي يشكل نموذج التواصل في المنافسة يتعلق بكمية الاتصال: ما مقدار التواصل؟ المقدار الكافي. كم هو المقدار العادل والضروري؟ من الصعب جدًا الإجابة على هذا السؤال، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار أن جميع البشر متشابهون، وفي نفس الوقت مختلفون، ولكن بالتأكيد يجب أن يكون العدد منخفضًا. يجب أن يكون ذلك لسبب بسيط: الرياضي في حالة نشاط مفرط، وبالتالي لا يمكنه معالجة الكثير من المعلومات. وبهذا المعنى، فإن القليل من المعلومات التي توضح، هي أفضل من الكثير الذي يربك.

أخيرًا، السؤال الأخير الذي يعطي معنى للنموذج التواصل في المنافسة يشير إلى السؤال التالي: كيف نتواصل؟ تخبرنا نظريات علم المعلومات والاتصال في هذا الصدد أن تأثير الرسالة يكون أكبر عندما يكون اللفظي مصحوبًا بالغير لفظي. من الضروري للمدربين أن يسعوا جاهدين لتطوير كل لغتهم غير اللفظية بحيث يتم تعزيز تأثير الرسالة اللفظية من خلال الغير لفظية. تحدث المشكلة عندما تذهب الرسالة اللفظية في اتجاه واحد والرسالة غير اللفظية في الاتجاه المعاكس. والمثال الأكثر شيوعًا هو ذلك المدرب اليائس، على حافة الملعب، الذي يصرخ بكل قوته الصوتية بينما يطلب من الفريق الطمأنينة.



الجدول 3: نموذج الاتصال في المنافسة

¿Quién comunica?	El entrenador o el deportista asignado.
¿Qué comunica?	Indicaciones tácticas o técnicas.
¿Cuánto comunica?	Poco y claro.
¿Cómo comunica?	Mensaje verbal + mensaje no verbal.

المصدر: عصامي.

¿Quién comunica? El entrenador o el deportista asignado.	من يتواصل؟ المدرّب أو الرياضي المعين
¿Qué comunica? Indicaciones tácticas o técnicas.	ماذا يتواصل؟ مؤشرات تكتيكية أو فنية.
¿Cuánto comunica? Poco y claro.	بكم يتواصل؟ قليل وواضح.
¿Cómo comunica? Mensaje verbal + mensaje no verbal.	كيف يتواصل؟ رسالة شفوية + رسالة غير لفظية



الوحدة 2: رياضات ما بعد المنافسة وحلولها الفكرية

المنافسة باهظة الثمن ومتطلبة للغاية، و"دفعك" يكون فعالاً في نهايتها. هذه اللحظة الأخيرة، باختصار، هي الوقت الميث حيث لم يعد هناك مكان لعمليات التنفيذ التنافسية، وتحتل فيه التعليقات والتداعيات، الخاصة بها وتلك الخاصة بالآخرين، مركز الصدارة. إنها لحظة العيش مع النصر أو الهزيمة، مع النجاحات أو الأخطاء. إنها لحظة تحليل وتقييم الأداء والنتائج.

الجسد يستريح بالفعل، لكن العقل لا ينطفئ أبداً. عندما تكون النتائج إيجابية وتتجاوز التوقعات السابقة، فإن النشوة تطيل الاحتفال وتولد حالات ذهنية من فرط الإثارة التي يتم تقليلها تدريجياً. إذا كانت النتائج أقل من التوقعات، فإن الانزعاج والغضب وحتى الإحباط العاطفي، يعيق الرياضي والمدرّب ويغمرهما في لحظة وحدانية للغاية، حيث يصبح البحث عن تفسيرات ومراجعة ذهنية لما حدث عبارة عن هاجس.

ما بعد المنافسة لحظة أساسية لكل من الرياضي والمدرّب. إنها اللحظة التي يجب أن يتعافى فيها الجسد والعقل، يجب تنظيم العواطف، وبالتالي تجديد تصرفات اللاعب والمدرّب حتى يتمكنوا من توجيه أنفسهم في الدورات التدريبية القادمة أو التحديات التنافسية. ولكن هذا لا يحدث دائماً بهذه الطريقة، فلا يتم تحقيق الإصلاح والاسترداد المتوقعين دائماً. عندما تكون النتائج إيجابية، يتم تسهيل تعافي اللاعب والمدرّب، ولكن عندما تكون النتائج أو الأداء سلبيًا، لا يكون الانتقال بعد المنافسة عادةً ودودًا.

بعد هزيمة غير متوقعة أو أداء ضعيف في الجودة، أقل من التوقعات، يختار الرياضيون عادةً العزلة، ويحبسون أنفسهم في أذهانهم. هذا البحث وحده غير مريح. على العكس من ذلك، في معظم الحالات، ينتهي الأمر بتوليد حالات عاطفية معقدة تستغرق عدة أيام للتعافي منها.

تعد محاولة إدارة الحالة العاطفية للرياضي في مرحلة ما بعد المنافسة مهمة مدرجة في عمل المدرّب الرياضي. لا يجب عليه فقط تحسين عواطفه وتنظيمها، ولكن يجب عليه أيضًا محاولة جعل فترة ما بعد المنافسة لكل رياضي من الرياضيين مفيدة حقًا. لهذا، من الضروري تعلم تطوير جميع المهارات المرتبطة بروتين الإصلاح الجسدي والعاطفي. من الضروري أن يدرك المدربون أن مهمتهم المهنية لا تنتهي عند انتهاء المنافسة، لذلك من الضروري أن يوجهوا تعافي الرياضي حتى يكون فعالاً.

إنها أولوية أن يقنع المدرّب نفسه بهذه الحاجة وهو أول من يتبنى الروتين التصالحي. غالبًا ما يتعرض المدربون "للضرب" في المسابقات ويحتاجون إلى التعافي سريعًا من هذه الإصابات العاطفية. إذا لم يحدث هذا، فسيكون تأثيرهم من الغضب أو من الحقد، أو من خيبة الأمل. لا ينصح بأي من هاتين الحالتين لممارسة أفضل تأثير على الرياضي.

3.2.1 إدارة الحالات العاطفية المضطربة

هناك بعض الأسئلة التي يطرحها معظم المدربين على أنفسهم. يتعلق أحدها بما إذا كان من الضروري التحدث مع الرياضيين في نهاية المسابقة أو إذا كان من الأفضل إطلاق سراحهم للتعافي، وفي الجلسة التدريبية الموالية، يمكنهم إجراء المحادثة المناسبة. عادة ما نجد ملفات تعريف متقابلة تقريبًا في هذا الصدد بين المدربين. هناك من يعتقد أنه، بغض النظر عن الموقف، يجب أن يتحدثوا إلى الرياضيين والذين يعتقدون أنه بغض النظر عن الموقف أيضًا، من الأنسب عدم التحدث إلى الرياضيين حتى جلسة التدريب الموالية.



ماذا نوصي؟ من الواضح أن أكثر شيء يُنصح به هو الاهتمام بالموقف وبناءً عليه، اتخاذ القرار الأكثر ملاءمة. يعني الاهتمام بالموقف اكتشاف وجود أو عدم وجود مشاعر مضطربة، وبناءً على ذلك، اتخاذ القرار الأكثر ملاءمة. لا يُنصح دائماً بالتحدث بعد المنافسة، أو عدم التحدث في جميع الحالات، إلى غاية الجلسة التدريبية التالية. هناك عواطف مضطربة وتتطلب أن يعرف المدرب كيفية التصرف وفقاً لذلك لتنظيم الحالة العاطفية للرياضي وتشكيل فترة ما بعد المنافسة بأفضل ما يمكن.

المشاعر المضطربة التي تؤثر على فترة ما بعد المنافسة للرياضيين والمدربين هي:

• النشوة.

• عسر المزاج.

• الشجار.

النشوة هي حالة عاطفية انتقالية مرتبطة بسعادة الرياضي، مع مظاهر سلوكية تتميز بالإثارة المستمرة والأفكار المطلقة ومستويات عالية من التنشيط التي تستمر لفترة معينة. بالتأكيد، قد تعتقد أن هذه الحالة ممتعة ولا يوجد بها أي خلل وظيفي. على الرغم من أنه أمر ممتع، فإن المستويات العالية المستمرة من التنشيط تولد استهلاكاً للطاقة يجعل الرياضي غير قادر على النوم في المقابل، وبالتالي لا يمكنه الاستراحة.

النشوة متعبة، فهي تستهلك بشكل أساسي الكثير من الطاقة التي لم يتم تسجيلها في وقت النشوة، ولكن بعد ذلك يكون الانخفاض في مستوى التنشيط كبيراً جداً. وبالتالي، ينتقل الرياضي من الإفراط في النشاط إلى قلة النشاط. تتطلب حالة عدم التنشيط هذه وقتاً كبيراً للتعافي، وبالتالي تؤخر فترة التحضير للمنافسة التالية.

يعد تنظيم النشوة أمراً أساسياً في المناسبات التي تحدث فيها الطريقة التنافسية لأيام متتالية أو كل يومين. في هذا النوع من الأحداث، يكون التعافي بعد المنافسة أمراً حاسماً. الآن، ما الذي يجب أن يفعله المدرب لتنظيم النشوة؟

نقترح إرسال رسائل ليست طويلة جداً، لأن الرياضي، بعد المنافسة، يواجه عموماً صعوبات في الحفاظ على نفس تركيز الاهتمام لفترة طويلة. نوصي برسالة واضحة تعترف بالأداء أو الإنجاز وتكون مصحوبة بأهمية وضع حد زمني للاحتفال حتى لا يعيق عاطفياً التعافي من التحدي التنافسي التالي. تذكر أن النشوة مكلفة للغاية وأنها تؤدي دائماً إلى انخفاض كبير جداً في مستوى الإثارة.

الجانِب الآخر من النشوة هو عسر المزاج أو الاكتئاب. عادة ما تتولد هذه الحالة العاطفية السلبية عن طريق النتائج السلبية في المواقف المتعالية أو من خلال عوائد منخفضة للغاية. يتجلى سلوكياً مع انقطاع الاتصال الاجتماعي للرياضي مع بيئته، الذي ينسحب ويختار العزلة كحالة من الراحة الأكبر. في المقابل، على المستوى المعرفي، يتم تطوير علامات الحذف للأفكار حيث يتم محاولة إيجاد تفسيرات لما حدث.

هذه الآلية مهووسة وضارة للغاية، لأنها تطور بشكل أساسي نوعاً من التفكير المستقبلي الكارثي فيما يتعلق بالعواقب المرتبطة بالنتيجة السلبية أو الأداء السيئ.

يستهلك عسر الهضم أو الاكتئاب أيضاً الكثير من الطاقة ويحافظ على مستويات التنشيط منخفضة دائماً، وهذا هو سبب ضعف عملية التعافي تماماً، وبدلاً من إعادة تأهيل طاقات الرياضي، فإنها تستمر في استهلاكها.



الجدول 4: العناصر المختلة ومستويات الطاقة العاطفية

Emociones disfuncionales	Niveles de energía emocional
Euforia	Altos positivos
Disforia	Bajos negativos
Bronca	Altos negativos

المصدر: عصامي.

Emociones disfuncionales	العواطف المضطربة
Euforia	النشوة
Disforia	عسر المزاج
Bronca	شجار
Niveles de energía emocional	مستويات الطاقة العاطفية
Altos positivos	إيجابيات عالية
Bajos negativos	سلبيات منخفضة
Altos negativos	سلبيات عالية

يجب أن تهدف رسالة المدرب إلى التخلص من الدراما، وإزالة الوزن العاطفي السلبي الذي يعاني منه الرياضي وإعادة توجيهه صوب هدف قصير المدى. من المهم جذب انتباه الرياضي وتوجيهه نحو هدف جديد قصير المدى.

من جانبه، الشجار هو حالة عاطفية سلبية تتميز بمستوى عالٍ من التنشيط ومشاعر الغضب و / أو الخلاف تجاه طرف ثالث أو تجاه الرياضي نفسه. تؤثر هذه المشاعر السلبية بشكل عام على العلاقات الشخصية للرياضيين بسبب تدني تسامحهم وحالة غضبهم. الشجار، في مناسبات عديدة، يضعف الروابط بين لاعبي نفس الفريق أو بين الرياضي والمدرب.

من الناحية السلوكية، يكون الرياضي الغاضب في حالة انفجارية، مع مستويات عالية من الطاقة السلبية والشعور بالظلم. الرياضي الغاضب من نفسه ليس هو نفسه الرياضي المكتئب بسبب أدائه. في الحالة الأولى، في حالة الغضب، تكون مستويات الطاقة السلبية مرتفعة، بينما تكون مستويات الطاقة السلبية منخفضة في حالة الانزعاج أو الاكتئاب.

يمكن للرياضي الغاضب أن يكون ضارًا جدًا لنفسه أو لبيئته نتيجة انفعالاته العاطفية. في هذه الحالات، تكون مشاركة المدرب مهمة للغاية، كونه المسؤول عن تطبيق قواعد تعايش الفريق على أساس الاحترام المتبادل بين أعضائه.

يعتبر الشجار أيضًا مكلفًا للغاية من حيث الطاقة، ليس فقط بسبب الطاقة التي تستهلكها، ولكن أيضًا بسبب كل الطاقة الإضافية التي تتطلبها الإجراءات العلاجية. عندما يخفض الرياضي مستويات تنشيطه ويمكنه تحليل أدائه بعد المنافسة، يدرك أنه قام بالعديد من التصرفات الغير مناسبة. وبالتالي، يتم إنشاء سلسلة من الإجراءات التي تهدف إلى إصلاح الضرر الذي لحق بزملائه أو المدرب أو نفسه. "كل ما يبدأ بالغضب، ينتهي بالعار"



الجدول 5: المشاعر والاقتراحات المختلة للمدرب

Emociones disfuncionales	Sugerencias al entrenador
Euforia	Mensajes breves Mensajes claros
Disforia/depresión	Direccionamiento emocional
Bronca	Objetivos a corto plazo Respeto por las normas

المصدر: عصامي.

Emociones disfuncionales	العواطف المضطربة
Euforia	النشوة
Disforia	عسر المزاج
Bronca	شجار
Sugerencias al entrenador	اقتراحات للمدرب
Mensajes breves	رسائل قصيرة
Mensajes claros	رسائل واضحة
Direccionamiento emocional	مخاطبة عاطفية
Objetivos a corto plazo	أهداف قصيرة المدى
Respeto por las normas	احترام القواعد

من الضروري أن يقتنع المدرب بإدارة عواطف ما بعد المنافسة لدى الرياضيين وفي نفسه. يعاني المدربون من خلل عاطفي كبير في المنافسة، وعادة ما تستمر العواطف العاطفية لفترة طويلة؛ في الواقع، ودائمًا تقريبًا، بدرجة أكبر أو أقل، ينتهي بهم الأمر إلى نقلها إلى الفريق أو إلى رياضتهم في تعاملاتهم اليومية. يؤدي تلوث العلاقة بين المدرب والرياضي من خلال المشاعر غير المسيّرة بعد المنافسة، إلى تدهور العلاقة ويؤدي، في كثير من الحالات، إلى اضطرابات مرتبطة بها قد تؤدي إلى انهيار الرابطة بينهما.

يحتاج المدربون الرياضيون إلى إيجاد نمط روتيني لتنظيم المشاعر بعد المنافسة يسمح لهم بمواصلة حياتهم، أي مع الجوانب الأخرى من حياتهم. عادة، عندما تكون المنافسة مواتية، يطور المدرب حياته بشكل طبيعي، ويعرض نفسه ويستمتع بتكوينه الاجتماعي. عندما تكون النتيجة معاكسة، تنقطع التنشئة الاجتماعية، وتتوقف الخطط الأسرية أو يتجاهلها وتتوقف الحياة خارج العمل، مما يولد حلقة مفرغة مغلقة للغاية، حيث تتأرجح الرياضة بين الأهم، والشيء الأهم الوحيد للمدرب.

هذه الحلقة المفرغة تنتج لنا مدربين ذوي الاعتماد المطلق على النتائج، مع مستويات عالية من القلق ومستويات منخفضة من المتعة. وبالتالي، فإن هذا المزيج من الظروف لا يؤثر فقط على الصحة العاطفية، ولكن أيضًا على الصحة البدنية والعاطفية والاجتماعية للمدرب الرياضي. الأداء العالي للمدربين الرياضيين يعني أيضًا الحصول على حياة عمل إضافية، تمامًا مثل الرياضيين.



3.2.2 وقت إعادة التكيف المقصود

عندما تنتهي المنافسة، يجد الرياضي نفسه عمومًا غير قادر على الحفاظ على تركيز الانتباه لفترة طويلة من الزمن، نتيجة الإرهاق الناتج عن المنافسة. عندما تظهر المشاعر المضطربة، يخضع اتجاه الانتباه الرياضي أيضًا للتغيرات. وبالتالي، أحيانًا يتم فقدان المرونة في الانتباه ويحتاج المدرب إلى أن يكون قادرًا على التصرف على الفور لاستعادة هذه المرونة التي تتطلبها المواقف الرياضية المستقبلية.

الجدول 6: العواطف المختلة والاتجاه السائد للانتباه

Emociones disfuncionales	Dirección atencional predominante
Euforia	Externo
Disforia	Interno
Bronca	Interno

المصدر: عصامي.

Emociones disfuncionales	العواطف المضطربة
Euforia	النشوة
Disforia	عسر المزاج
Bronca	شجار
Dirección atencional predominante	اتجاه الانتباه السائد
Externo	خارجي
Interno	داخلي
Interno	داخلي

النشوة تمنع التحليل والتحضير للأداء. يقوم الرياضي المبتهج بالتقييم والتنفيذ في الغالب. ستكون مهمة المدرب الرياضي العمل مع الرياضي حتى يتمكن من استعادة تركيز الانتباه الداخلي من خلال تحليل مواقف معينة والاستعداد قبل التنفيذ. وبهذا المعنى، من الضروري أن يتوقف الرياضي عن التنفيذ بسرعة عالية وبشكل تلقائي. في هذه الحالة، يجب أن يعرف المدرب أنه إذا قام بجدولة تدريبات معقدة وطويلة، فقد لا يقدم الرياضي المبتهج أو الذي كان مبتهجا، أفضل أداء له بسبب قلة مرونة الانتباه.

على العكس من ذلك، عندما تكون المشاعر المضطربة سلبية، يكون اتجاه الانتباه السائد داخليًا، والأفكار تسود على أي واقع خارجي وتقود الرياضي إلى تجاهل الإشارات ذات الصلة من البيئة أو الحفاظ على التركيز الخارجي. يجب على المدرب تصميم تدريب يتطلب صيانة الانتباه الخارجي، والتواصل مع الرياضيين الآخرين، والاهتمام بالإشارات والاستجابات الخارجية دون الكثير من التحليل أو الإعداد؛ بهذه الطريقة، سيتم تفضيل استعادة مرونة الانتباه.

أخيرًا، يجب أن يكون المدرب واضحًا حول: استعادة مرونة الانتباه لا ترجع فقط إلى العمليات الطوعية. أي أنه لا يكفي أن تكون منتبهًا. يستغرق الانتعاش المتعمد وقتًا. لذلك يجب أن تكون متطلبات المدرب والتمارين التدريبية كافية.



3.2.3 روتين الإصلاح العاطفي

من أجل تحقيق مستوى أعلى من المتعة، نوصي بثلاثة إجراءات محددة لكل من الرياضيين والمدربين الرياضيين، وهي:

• التركيز على الأداء أكثر من النتيجة.

• استمتع يوميا.

• تنمية التعاطف.

من المهم للرياضي أن يفهم أن هناك أشياء كثيرة تعتمد عليه والعديد من الأشياء الأخرى التي لا تعتمد عليه. الأداء ومستوى التنفيذ أمران يعتمدان كليًا على الرياضي، ومن المهم التركيز على ذلك. أيضًا، يجب أن تعلم أنه كلما تطور أدائك، زادت احتمالية تحقيق نتائج أفضل. من الضروري للرياضي أن يفكر ويركز على أدائه ومهاراته وخطة لعبه. بهذه الطريقة، يتم تقليل عدم اليقين بشأن النتيجة والقلق بشأن الأداء نفسه بشكل كبير. من خلال التركيز على الأداء، يكتسب الرياضي الكفاءة الذاتية ويزيد من مستويات المتعة.

النصيحة الثانية للحصول على مستوى عاطفي مناسب هي أن تتعلم الاستمتاع يوميًا. إن تعلم تقدير قيمة التدريب، والجهد، والأهداف التي تم تحقيقها، والمسار الذي قطعته، وكذلك النظر في الحاجة إلى تحديد رؤية أو الالتزام ببرامج التدريب، هي إجراءات تساعد على الاستمتاع كل يوم. يتمتع الرياضي الذي يستمتع يوميًا بتدفق أكبر للطاقة العاطفية وقوة أكبر لمواجهة ضغوط المنافسة. من المهم الاستمتاع بالانتصارات والنجاحات الرياضية، وليس فقط الانتصار. الإدمان والعبودية للنتيجة هي تعذيب أي شخص، وعلى وجه الخصوص، لأي رياضي.

أخيرًا، نوصي بتكوين صداقات مع نفسك. يجب تطوير محادثة داخلية يكون فيها المرء قادرًا على قبول الأخطاء في طريق النمو والمحاولة، وبالتالي لا يعذب نفسه عاطفيًا عندما تكون عمليات التنفيذ أو النتائج سلبية. يتعلم الرياضي ذو الأداء العالي التخلص من المواقف المعاكسة أو المعقدة برأفة.

يتكون هذا من ثلاث مراحل:

• القبول.

• الفهم.

• المسامحة.

من الصحي جدًا للرياضي أن يفهم أنه يجب أن يتعلم التعايش مع الخطأ وأنه في لعبة التعايش هذه، فإن الإجراء الأول الذي يجب عليه قبوله هو أنه سيرتكب خطأ. يجب أن تستوعب أن الخطأ جزء من الرحلة وبسبب هذا ستعمل بجد لتقليل هامش الخطأ أو عدد الأخطاء المتكررة. مع قبول الخطأ نحن لا نقترح على الإطلاق البحث المتعمد عن الخطأ؛ على العكس من ذلك، نقترح قبول أن الرياضي سوف يرتكب أخطاء، وأن جميع الرياضيين يرتكبون أخطاء وأن سر الأداء العالي هو تعلم عدم إساءة استخدام أنفسهم.



يتضمن الفهم سببًا لاكتشاف سبب حدوث الخطأ وإيجاد بدائل للتحسين أو التعلم والتصحيح. يعطي القبول الخطأ صفة إمكانية حدوثه؛ الفهم، بأنه حدث عابر، لا غير. يساعد فهم سبب حدوث الخطأ على تعديل السلوك ويسرع من إمكانية دمج السلوك المناسب.

أخيرًا، يتعلق الإجراء الأكثر تعقيدًا بقبول أن الرياضي غير معصوم، وأنه يحاول بذل قصارى جهده، وبالتالي، من هذا القبول والفهم، يؤدي إلى المسامحة. يحزّر التسامح المشاعر السلبية ويدعوك لتطوير تقنيات أو مهارات جديدة.

3.2.4 قيمة الرصيد الشخصي لوقت العمل

يوفر فهم الأداء العالي فوائد مهمة للغاية لكل من الرياضي والمدرّب. يتطلب الأداء العالي الكثير من المشاركة والالتزام، وبدون الالتزام التام ببرامج التدريب، لا يمكن للرياضي تحقيق هذا الأداء العالي. بدون تلبية كل الطلب، لا يتم تحقيق الأداء العالي، ولكن بدون التمتع به لا يستمر.

لا: الأداء العالي ليس دائمًا هو الأفضل، والأقل خطأ. إن التركيز على الرياضة على مدار 24 ساعة في اليوم، و365 يومًا في السنة ليس التوصية الصحيحة. على العكس من ذلك، لكي تكون عالي الأداء، من الضروري الالتزام ببرامج التدريب قدر الإمكان، والالتزام بقواعد العمل الرياضي والحصول على حياة رياضية إضافية خصبة.

إذا كان الرياضي أو المدرّب يفكر فقط ويتحدث ويستهلك ويشاهد الرياضة والشيء الوحيد المهم هو نتيجة الرياضة، يتم تكوين حلقة مفرغة لا تؤدي، على المدى القصير أو المتوسط، إلى تدهور مستوى التنفيذ فحسب، بل تقضي أيضًا على الاستمتاع وتقربك من الإرهاق العاطفي. يحتاج اللاعب والمدرّب إلى حياة تتجاوز الرياضة. إنّ كونك عالي الأداء يمنحك القدرة على تعلم معرفة أخرى، والمشاركة مع أشخاص آخرين من بيئات أخرى، ومعرفة حقائق أخرى، ووجود خطط أخرى بالإضافة إلى الخطة الرياضية.

يجمع كاستينيرو فرنانديز ولوزانو (2012) هذه الاقتراحات. يطلقون عليها اسم TTP (وقت العمل الشخصي) ويميزونها عن TTL (وقت العمل). عندما يكون هذا الخلل في التوازن بين TTP وTTL واضحًا للغاية، تبدأ مشاعر الرياضيين في تجربة تقلبات نفسية ملحوظة، ويبدأ فقدانهم تناسقهم، وتبدأ التغيرات المستمرة في المزاج في الظهور.

من الضروري ألا يلتزم المدرّب بفكرة TTP هذه فحسب، بل أن يكون قادرًا على تحفيز كل من الرياضيين على تطوير أنشطة لا علاقة لها بالرياضة، وأن ينمو ويعرفوا مجالات أخرى ومهارات أخرى أو غيرها. الأنشطة التي تجعله ينمو بشريًا. يساعد نمو وتطور الشخص (TTP) على تطوير ونمو الرياضي (TTL).

لا يمكن لأي رياضي أن يحافظ على نفسه في الأداء العالي، ناهيك عن الاستمتاع به إذا كانت حياته تتكون فقط من الرياضة. الرياضة نشاط رائع غني بالخبرات ومليء بالأدوات التي من شأنها أن تمنح الرياضي الكثير من الرضا وتثري حياته الشخصية. الرياضة جزء من الحياة وليست الحياة كلها.



المراجع

- بوسيتا، جي إم (1998). علم نفس التدريب الرياضي. مدريد: ديكنسون.
- كاستينيرا فرنانديز ولوزانو (2012) متعدد الوجوه للقيادة. نهج لمشكلة القيم في القيادة. برشلونة: هيدر بوكس.
- دي ديغو، س، وساغريدو، سي (1992). اللعب مع الميزة. مدريد: التحالف.
- دوسيل، ج. (2004). علم نفس النشاط البدني والرياضة. مدريد: ماكجرو هيل / إنتراميركانا دي إسبانيا، S.A.U.
- غارسيا أوشا، إف إي (1997). دور العواطف في الرياضة. ليما: المدرسة المهنية لعلماء النفس. جامعة سان مارتين دي بوريس.
- واتزلويك، ب.، بيفين بافيلاس، جيه، وجاكسون، د. (1971). نظرية التواصل البشري. الولايات المتحدة: الزمن المعاصر.
- واينبرج، ر.، وجولد، ج. (1996). أساسيات علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية. برشلونة: ارييل.
- وليامز، جي إم (1991). علم النفس المطبق على الرياضة. مدريد: مكتبة جديدة.

