

الدورة رقم 4. القراءة التكاملية

حلول نفسية للتدريب والمنافسة الرياضية العالية الأداء.

يجب أن يحترم التدريب الرياضي الذي يُفهم على أنه عملية تشكيل سلوكي للرياضيين والرباعيين- جوانب مركزية معينة ويجب أن يتوافق مع أنماط معينة.

الهدف من التدريب الرياضي هو توسيع موارد الرياضيين من الناحية البدنية، والفنية، والتكتيكية، وكذلك العقلية. نجد في المنافسة الرياضية-ومن جانب دور المدرب- أن الهدف هو أن يتمكن الرياضيون من استعمال جميع الموارد التي تم تطويرها خلال عملية التدريب لتحقيق هدف التغلب على علامة ما أو هزيمة خصم معين.

يجب على المدرب ترتيب وتيرة التدريب وكميته ومدته وضغطه وكثافته، بطريقة تزيد من موارد جميع رياضيينه

ينطوي الخوض في التدريب

الرياضي على تسمية مهامه الأساسية، وبهذه الطريقة تشكيل الرؤية الأولى للمكونات التي تميز عملية تشكيل السلوك.

الجدول 1: الواجبات الأساسية للتدريب الرياضي

تخطيط التدريب
الالتزام بالدورات التدريبية والتدابير التكميلية الأخرى
تعلم المهارات والسلوكيات ذات الصلة
التدريب المتكرر للمهارات والسلوكيات ذات الصلة
معرض واختبار شروط المسابقة
إعداد خاص للمسابقات
تقييم التدريب

المصدر: مقتبس من بوسيتا، 1998، ص. 49.

للتدريب الرياضي ثلاث مهام دائمة وأربع مهام أخرى بديلة.

المراحل الدائمة هي تلك التي يجب تطويرها خلال عملية التدريب الرياضي بأكملها وهي:

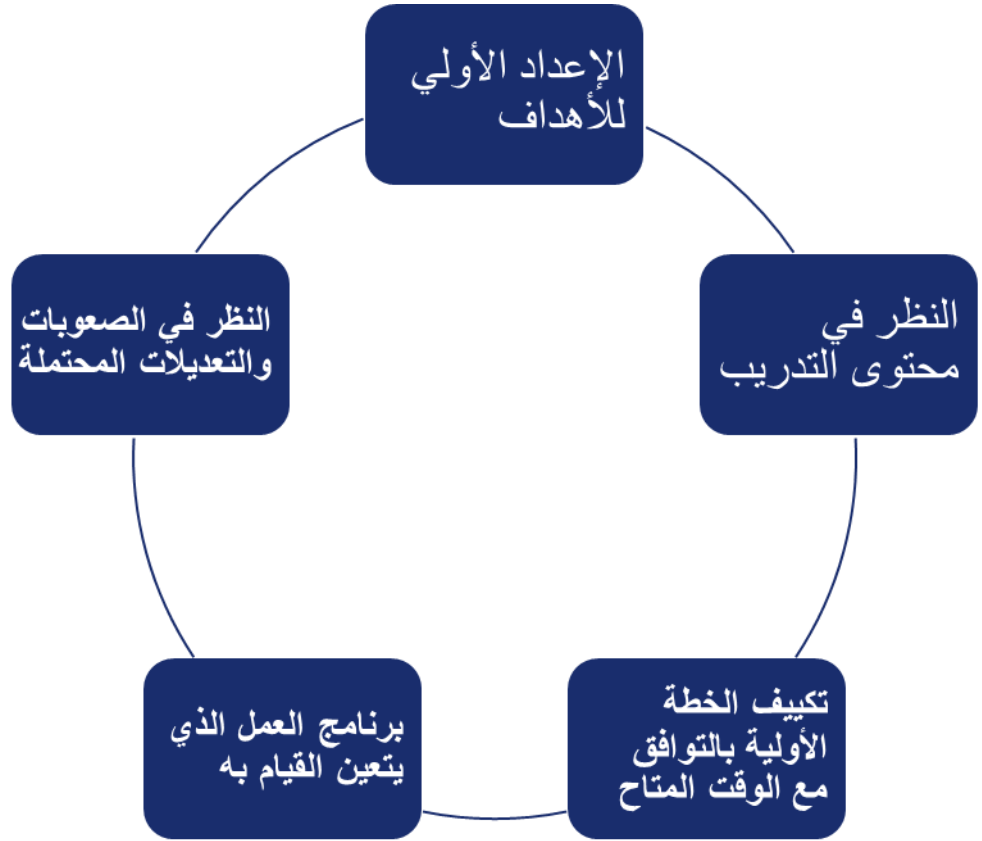
- تخطيط التدريب.
- الالتزام بالدورات التدريبية والتدابير التكميلية الأخرى.
- تقييم التدريب.

في أول المهام الأساسية الدائمة للتدريب الرياضي يجب تخطيط التخطيط وتكييفه على مدار العام في التدريب والمنافسة.

من الضروري أن يكون تخطيط التدريب مهمة مستمرة ودائمة ومتطلبه للغاية في خدمة تحقيق الهدف الأساسي للتدريب الرياضي، ألا وهي توسيع موارد الرياضيين.

يتم تضمين المراحل أو اللحظات المختلفة التي يمكن أن يشملها التخطيط الرياضي في الجدول أدناه.

الشكل 1: مراحل التخطيط الرياضي



المصدر: مقتبس من بوسيتا، 1998، ص. 59.

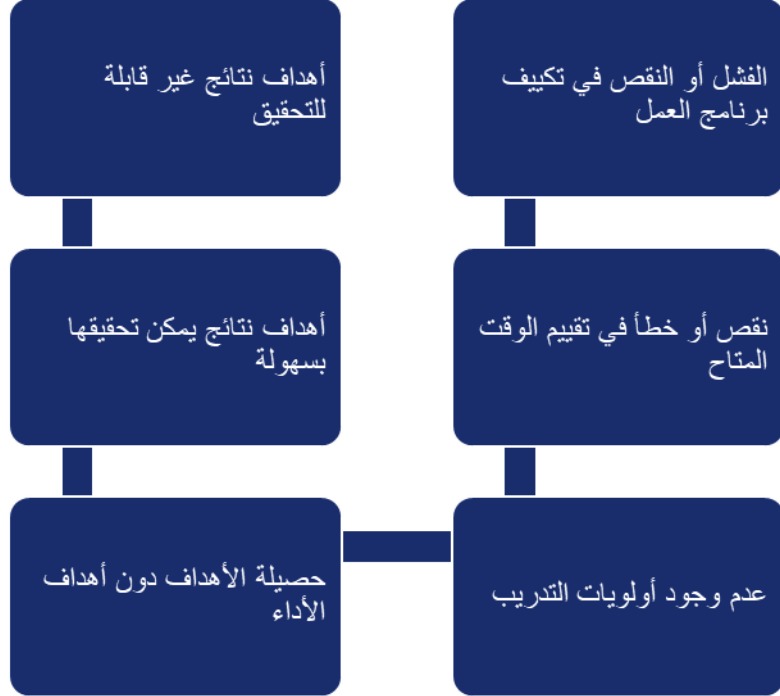
على الرغم من هذه الاعتبارات، وجدنا أيضًا أوجه قصور وأخطاء في التنفيذ المستمر والدائم للتخطيط الرياضي طوال عملية التدريب.

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

- أخطاء تخطيط المحتوى.
- أخطاء إنشاء التخطيط.

أخطاء المحتوى هي أخطاء قد تكمن في تعريف الأهداف، في تحديد محتوى التدريب نفسه، أو في تقييم الوقت المتاح وحتى في تكييف برنامج العمل.

الشكل 2: أخطاء المحتوى



المصدر: اجتهاد شخصي.

يسمح التخطيط الفعال للرياضيين بدمج أو تعزيز المهارات الضرورية، التي تترجم إلى تحقيق الهدف للفريق الرياضي بأكمله

يسمح التخطيط الفعال للرياضيين بدمج أو تعزيز المهارات الضرورية التي تترجم إلى تحقيق الهدف للفريق الرياضي بأكمله.

من المهم جدًا أن يحدد المدرب أولويات التطوير أو الدمج في كل من الرياضيين. من خلال الوضوح حول هذا الجانب ومن خلال تطوير برنامج عمل مناسب سيغلق الرياضيون الفجوة التي توجد بينهم وبين الهدف بلا شك. اقتراحان: تحديد الأولويات وتكييف الخطة.

يجب أن ترتبط أخطاء المفاهيم -فيما يتعلق بالتخطيط الرياضي- بشكل صارم بكيفية فهم المدرب للتخطيط، والمكان الذي يخصصه له، وكيفية إدارته لهذه الأداة القيمة لتحسين أداء الفريق وزيادة إمكانية تحقيق النتائج المرجوة.

الشكل 3: الأخطاء الرئيسية لإنشاء المفهوم

التخطيط الصارم
يتم تعديل المحاور التي تحدد محتوى التخطيط ولا يوجد تكيف لذلك.
الارتجال
غياب التخطيط. النقص المطلق في برامج العمل المخطط لها مسبقًا. إنه ينتج حالة من الشك والارتباك ويقلق الرياضيين والبيئة.

المصدر: عصامي.

على التوالي، نركز على إحدى مهام التدريب الرياضي التي لا تقل أهمية عن التخطيط. سوف نتعمق الآن في الالتزام بالتدريب الرياضي.

الالتزام هو المساعدة الكمية والنوعية لكل من التدريب الرياضي والدورات التكميلية التي يعتبرها المدرب ضرورية.

هذه المهمة التدريبية الدائمة أيضًا هي نشاط يجب تطويره باستمرار. في كل وقت يجب على المدرب ومساعديه تصميم إستراتيجيات لصالح زيادة التزام الرياضيين.

من المهم توضيح أن التركيز لا يجب أن ينصب فقط على التدريب الرياضي، ولكن أيضًا على السلسلة الكاملة من الجلسات التكميلية التي يعتبرها المدرب ضرورية.

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
نظام غذائي مناسب
العلاج الدوائي
استخدام الضمادات ، إلخ.
جلسات عمل نفسية
التسجيل الذاتي للبيانات ذات الصلة
الإعداد الشخصي للتدريب والمنافسة
العناية الشخصية بمشاكل معينة (طب الأسنان ، النوم ، إلخ)
فترات الراحة

المصدر: مقتبس من بوسيتا، 1998، ص. 111.

اقترح: تثقيف وإقناع بشأن الفوائد التي ستجلبها تدايير التدريب التكميلية على المدى القصير والمتوسط: لا تفرض ذلك بالقوة

من أجل أن نكون واضحين بشأن مستوى التزام الفريق يجب التمييز بين مفهومين مهمين: المساعدة على الالتزام. يشير الحضور إلى الكمي، وغالبًا ما يتم الخلط بينه وبين الالتزام، مما يشير إلى الكمية بالإضافة إلى النوعية.

تماشيًا مع ما سبق، ما هي الطريقة التي يحضر بها الرياضي دون التقيّد؟ عندما لا تشعر بالحافز ولا تستعمل 100% من طاقتك في خدمة التمارين التدريبية، أو تسعى للامتثال دون بذل الكثير من الجهد، أو تقوم فقط بتطوير الإجراءات الأكثر راحة وتجنب تلك التي تنطوي على مخاطر أكبر، أو مجهود أكبر.

يرتبط الالتزام بمفهوم مركزي للتدريب وهو ثقافة الفريق: فهو يتكون من القيم، والنشاطات، والعادات، والعقود المبرمة بين جميع أعضاء الفريق. القدرة على نشر القيم، والاتفاق مع الفريق بأكمله حول العملية اليومية للفريق هو إجراء يفضّل التزام الرياضيين.

مهم! عند بدء عمليات التدريب، كمدرّب، خصص الوقت اللازم للعمل مع جميع أعضاء الفريق حول موضوع يتعلق بثقافة الفريق.

في وقت الإدارة الفعالة لالتزام الرياضيين بالجلسات التدريبية والتكميلية، من الضروري إجراء تعريف شامل للسلوكيات المحددة التي تصنع وتشكل الالتزام. باختصار، السلوكيات التي يعرفها ويتشاركها جميع أعضاء الفريق، ويمكن ملاحظتها ويمكن إدارتها من قبل الطرفين، من المدرب إلى الرياضيين.

تم ذكر عدد قليل فقط من السلوكيات أدناه لتحديد الالتزام السلوكي.

الجدول 3: التعريف السلوكي للالتزام

- 1) الحضور للتدريب في الوقت المناسب
- 2) الاهتمام بإشارة المدرب
- 3) تنفيذ المهارة بعد إرشاد المدرب
- 4) تنفيذ المهارة بالشدة والسرعة النهائية المطلوبة
- 5) تنفيذ المهارة بالشدة والسرعة النهائية المطلوبة
- 6) مستوى تواصل جيد
- 7) اتخاذ قرارات سريعة وفعالة
- 8) استخدام تركيز الانتباه المناسب
- 9) حَقَّقَ هدفَ التدريب
- 10) أنا أستمتع بالتدريب

المصدر: مقتبس من بوسيتا، 1998، ص. 93.

الفرضية القصوى: تنافس وأنت تتدرب.
إنه يضع عبئًا كبيرًا على المدرب.

لن يكون مسؤولاً فقط عن تخطيط عدد الجلسات التدريبية، ومحتويات الدورات التدريبية، وفترات الراحة، والجلسات التكميلية، بل سيكون أيضًا المسؤول بشكل أساسي عن جعل الرياضيين يشعرون بالراحة تجاههم. العملية، استمتع بوقتك وبذل 100 ٪ من جهدك فيها، هذا هو التحدي اليومي للقائد عالي الأداء.

يعتمد الالتزام على العديد من الإجراءات التي يمكن للقائد أن يختارها أو لا يتخذها، ولكن تأثير هذه القرارات سيظهر في مستويات التزام الفريق.

تمثل العناصر التالية الأهداف الأساسية للتدخل النفسي للحد من مخاطر عدم الالتزام بالتدريب:

- تنمية الدافع الأساسي.
- تقوية الدوافع اليومية.
- السيطرة على مواقف التدريب المجهدة.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- التحكم في الأساليب وقواعد التشغيل، خاصة فيما يتعلق بالالتزام.

• التحكم في النماذج ذات الصلة الممكنة.

المهمة الأساسية الثالثة الدائمة للتدريب الرياضي هي تقييم التدريب الرياضي، والذي يشير إلى قياس لتحديد مستوى التطور أو مستوى نقل بعض القدرات.

بدون التقييم، لا يمكن تكييف تخطيط التدريب ومن المستحيل إدارة الالتزام. بدون قياسات مستمرة، لا يمكنك الانتقال من مرحلة انتقالية للتدريب إلى أخرى.

هام: التقييم ضروري، إنه إيجابي ويحقق العديد من الفوائد المرتبطة به. يتيح لك التقييم إعادة التوجيه أو التصحيح أو الانتقال إلى حالات لاحقة.

ترجع المخاوف المرتبطة بالتقييمات بشكل أساسي إلى العواقب الناتجة عن القياسات والإدارة السيئة للنتائج التي حصل عليها المدربون.

مرحبًا بكم في تقييم التدريب الرياضي: التقييمات هي بمثابة لحظة، وعمل مستمر وضروري للفريق. بالإضافة إلى ذلك، فإنها توفر البيانات التي تعمل على تصديق أو تصحيح اتجاه عملية التشكيل السلوكي وهو التدريب الرياضي.

الجدول 4: الجوانب التي سيتم تقييمها في التدريب الرياضي

- محتوى التدريب
- حجم وشدة التدريب
- أداء الرياضيين في مهام التدريب
- آثار التدريب على تقدم الرياضيين
- آثار التدريب على الأداء ونتائج المنافسة
- الجوانب النفسية للتدريب الرياضي

المصدر: مقتبس من بوسيتا، 1998، ص. 387-388.

الأساليب الكمية: التحديد الدقيق للكميات، والأحجام والدقائق، والمسافات المقطوعة، والفاعلية في عمليات التنفيذ، والمؤشرات المختلفة التي تغذي نظرة المدرب وتسمح له باتخاذ قرارات صحيحة بشكل متزايد

الأساليب النوعية: تشمل المقابلات الشخصية، والاجتماعات الجماعية، وسجلات الأداء، والسجلات الذاتية، والتدابير التكميلية الأخرى التي تسهل الوصول إلى المعلومات الدقيقة بشكل متزايد فيما يتعلق بأداء الرياضيين والفريق

المصدر: عصامي.

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

يتم إجراء التقييمات الذاتية لمعرفة تصورات الرياضيين فيما يتعلق بجهدهم، وتنفيذهم، وأدائهم في التدريب، وأدائهم في المنافسة، والدور الذي يلعبونه داخل الفريق، إلخ.

لذلك، نقترح نموذجًا لتسجيل سلوك الرياضي يستخدم على نطاق واسع في الألعاب الرياضية، ويفضل إنشاء برامج تدريبية لكل رياضي، ويتيح بدوره إظهار تقدم عملية التدريب.

الجدول 6: السجل السلوكي الرياضي

سلوكيات يجب الحفاظ عليها	السلوكيات المراد توحيدها
السلوكيات المراد إنشاؤها	السلوكيات المراد إنشاؤها

المصدر: اجتهاد شخصي.

- السلوكيات التي يهيمن عليها الرياضي في المواقف العصبية → هي تلك التي سيتم تضمينها في قسم الصيانة.
- السلوكيات التي يسيطر عليها الرياضي، ولكن بشكل متقطع، في المواقف العصبية → هي تلك التي سيتم

تضمينها في قسم الدمج.

- سيتم تضمين السلوكيات التي لم يتعلمها الرياضي بعد، والتي لا يتقنها → والتي تعتبر ضرورية لأدائه الفعال

في قسم الإنشاء.

- يجب تضمين السلوكيات المضطربة التي يعاني منها الرياضي والتي تضعف أداء دوره في القسم الذي يجب

استبعاده.

يوصى بإعداد هذا السجل بشكل مشترك بين المدرب والرياضي، من أجل تجنّب الشعور بالفرض بالقوة، ويوصى بشكل أساسي بإدارة هذا السجل السلوكي. فيما يتعلق بتكرار التقييم الرياضي، ليس من الضروري الاجتماع طوال الوقت لإدارة وتقييم النتائج، ولكن يجب على المدرب احترام جدول المقابلات والاجتماعات المقررة ومعالجة البيانات التي تم الحصول عليها. لا تزد من عدد الاجتماعات أو المقابلات بناءً على حجم البيانات التي تتلقاها. بعد أن ركزنا بالفعل على المهام الأساسية الدائمة، فقد حان الآن دور التركيز على مراحل التدريب البديلة، كما قرر 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.

يركّز تعلم المهارات والسلوكيات ذات الصلة بشكل أساسي على ثلاثة محاور بشكل أساسي:

الشكل 4



المصدر: اجتهاد شخصي.

إن جعل السلوك واعيًا عندما يعمل تلقائيًا من أجل التمكن من إتقان إيماءة أو القضاء على جزء من السلوك يتطلب تضمين العمليات المعرفية للرياضيين التي يجب أن يوجهها المدرب بشكل فعال حتى يعطوا النتيجة المتوقعة. بنفس الطريقة، في بعض الأحيان يكون الشيء المعقد هو أتمتة السلوكيات التي تتطلب الكثير من العمل الواعي من جانب الرياضي.

وفي الوقت نفسه، يهدف الاختبار المتكرر إلى تعزيز السلوكيات المكتسبة. لكي يمرّ 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 يكون التصرف والأداء النفسي مناسبين.

الاختبار المتكرر للمهارات والسلوكيات ذات الصلة هو مرحلة تقوّض عادة دافع الرياضيين وتقلل أيضًا بشكل كبير من الالتزام. إنها مرحلة تتطلب الكثير من الاستثمار في الطاقة الجسدية والعقلية في حين تبقى ردود الفعل غير فورية.

الإجراءات الرئيسية ← يجب على المدرب الرياضي تقديم هذه المرحلة بشكل مناسب، وإظهار الهدف، ورفع المواقف المتداخلة التي قد تؤثر على هذه المرحلة ومرافقة الرياضي في هذا الوقت. من الضروري للمدرب أن ينقل للرياضيين تقييم سلوكياتهم وتحديد السلوكيات التي يجب دمجها وصقلها والقضاء عليها.

ضمن مهام التصميم لمرحلة التعلم من قبل المدرب الرياضي، من الضروري أن يتوقع الرياضي في المرحلة الأولى من عملية التضمين السلوكي أو الإقصاء أن التعليقات لا تكون إيجابية دائمًا، بل تؤثر أحيانًا على الكفاءة الذاتية للرياضي.

تتطلب كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي ظروفًا نفسية محددة، ومن الضروري للمدرب أن يتوقعها ويجهز الرياضي وفقًا لذلك.

يعد تعريف المهارات التي يجب دمجها وصلقلها وإزالتها أمرًا أساسيًا تمامًا مثل التصميم المناسب لبرنامج التعلم.

اجتماعات التقييم الرجعي ← مساحة للتقييم المشترك بين الرياضي والمدرب حول عملية التدريب، لإجراء التعديلات اللازمة في برنامج التعلم، وللتمكن من الحفاظ على أو تحديد أولويات جديدة لعملية التدريب.

نوصي ببعض إستراتيجيات التدخل التي تسهّل تطوير مرحلة التعلم من المهارات والسلوكيات ذات الصلة:

الشكل 5: إستراتيجيات التدخل

إستراتيجيات التدخل	السيطرة على المحفزات البيئية.
	تحديد أهداف الإنجاز
	النمذجة
	ردود الفعل أو التقييم
	القالب
	التعليمات الذاتية
	برامج التعزيز
	عقاب
	مقال سلوكي في الخيال

المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا، 1998.

المهارات والسلوكيات ذات الصلة التي يجب تعزيزها بشكل أساسي هي تلك التي تم دمجها بالفعل من قبل الرياضي، ولكنها ليست آلية بعد. ظهور المهارات متقطع ولا يستجيب للتردد المتوقع من قبل المدرب؛ لذلك من الضروري تعزيز هذه السلوكيات.

يمكن أن تتكون السلوكيات المراد توحيدها من نوعين أساسيين:

- سلوكيات الجهد.
- سلوكيات دقيقة.

هذه المهمة الأساسية للتدريب لها عدو أساسي وهو الرتابة المرتبطة بعدد مرات التكرار لتنفيذ معين.

بعد ذلك، نقوم بتسمية بعض الإستراتيجيات التي عادة ما تساعد المدرب على توليد المزيد من التزام الرياضيين في الاختبار المتكرر.

الجدول 7: إستراتيجيات التدخل



المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا، 1998.

رياضيون متدربون: هم أولئك الذين يتدربون بشكل مثالي، ويلتزمون بعمليات التدريب، ودمجون ويتقنون ويعززون السلوكيات الأكثر صلة، ولكن عند المنافسة يصعب عليهم الحصول ونقل الموارد اللازمة.

للسبب أعلاه، نركز على مرحلة التعرض والتمارين في ظروف المنافسة باعتبارها المرحلة الأكثر انتشارًا لضمان اعتياد الرياضيين على ضغوط المنافسة وعدم تعرض أدائهم لتدهور كبير.

يشير التعود إلى تحقيق التكيف العقلي والعاطفي مع الإجهاد الناجم عن المنافسة الرياضية. لتحقيق هذا التكيف العقلي والعاطفي للرياضي مع الظروف المجهدة للمنافسة فإن أول شيء يجب على المدرب وفريقه الفني فهمه وتحليله بعمق هو الأسباب أو الظروف التي تعزز هذه الظروف المجهدة لدى الرياضيين ولدى المدرب خلال المسابقة.

الرياضة، كهيئة ذات حمل وضغوط عالية، تولد تأثيرًا معيّنًا وتتخطى حدودها، بالإضافة إلى ذلك، يعتقد جزء كبير من السكان أن لديهم الصفات الكافية للتعبير عن آرائهم وأحكامهم بمستوى عالٍ وحاسم للغاية. وتماشياً مع ما كتب يتم عرض الظروف المجهدة التي تميزت بها المسابقة بالتفصيل أدناه.

الجدول 8: الظروف العصبية التي تميز المنافسة.

- 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 (الظروف الجوية السيئة، والجمهور المعادي، وما إلى ذلك)
- الاضطرار إلى بذل جهد تنافسي عالٍ
- تأثير الأخطاء التي يتم ارتكابها
- الشعور بتقييم الآخرين
- الوضع المؤقت للعلامة ، خاصةً عندما يكون هناك حد أدنى من المزايا أو العيوب، أو هناك حالات صعود ونزول متكررة
- فقدان مزية كبيرة
- التنافس ضد علامة سيئة
- نجاحات المنافسين
- الاضطرار إلى العمل بسرعة "ضد الساعة"
- القرارات السلبية للحكام
- سلوك المدرب مجهد
- تجارب التعب والألم
- الإصابات أو النكسات الأخرى التي تجبرك على تغيير الخطط
- الجهاد الدائم ضد النفس
- التعامل مع أكثر اللحظات حسماً

المصدر: إعداد خاص على أساس بوسيتا، 1998، ص. 336-337.

يجب أن تكون رسالة المدرب قادرة على احتواء وتوليد الرغبة في تعليم الرياضيين المنافسة، وليس مجرد الرغبة في الفوز

ما الذي يمكن فعله كمدرب لتسهيل اعتياد الرياضي على ضغوط المنافسة؟ لا تخلق ظروف تدريب قاسية أو معادية لتشكيل شخصية الرياضي.

يجب أن يتعرض الرياضي لظروف المنافسة بعناية وبشكل تدريجي لتوليد تكيف أفضل وأكبر. فيما يلي بعض الإجراءات الفعالة التي يجب أن يحتوي عليها التدريب التمهيدي والتعرض في ظل ظروف المنافسة:

الشكل 6: الإجراءات الفعالة للتعرض والاختبار في ظل ظروف المنافسة



المصدر: مقتبس من بوسيتا، 1998.

يجب أن يتم تدريب المدرب ليصبح ميسرًا وليس عائقًا عاطفيًا. يمكن للمدرب إعادة توجيه وإرشاد مشاعر الرياضيين بشكل فعال أثناء المنافسة، أو يمكنه منعها تمامًا.

الشكل 7: اقتراحات ← طرق تكميلية لمحاكاة ظروف المنافسة



المصدر: بوسيتا، 1998، ص. 343-344.

نحن في المرحلة النهائية من العملية التدريبية، ذات أهمية حيوية ومحددة فيما يتعلق بأداء الرياضي في المنافسة: يتم إعداد المسابقة، ويتم تحليل جميع التفاصيل، واستخلاص النتائج، واتخاذ القرارات التي تعتبر أساسية في وجه تحدّ تنافسي. بمعنى آخر، يحدد عمر الرياضيين والانضباط الرياضي ووقت تعايش المدرب مع الرياضيين قوة الإعداد المحدد للمنافسة.

في الأداء العالي مع الرياضيين البالغين يتم حاليًا إعداد محدد للمنافسة التشاركية، حيث يقوم المدرب بالتعريف والقرار والاختيار، ولكنه يعطي المشاركة لرياضييه ويستند إلى رؤاهم وبياناتهم وخبراتهم التنافسية القديمة. بالعودة إلى ما تم تطويره، هناك لحظتان أساسيتان من الإعداد المحدد للمنافسة وهناك مجالان لتنفيذ هاتين اللحظتين:

الشكل 8: اللحظات المركزية في الإعداد المحدد للمسابقة: مجالات التنفيذ

اللحظة الأولى خارج الملعب

تحليل الطلب التنافسي وتقييم الموارد المتاحة وتحديد خطة التنفيذ

اللحظة الثانية داخل الملعب

التعرف على شروط المنافسة واختبار خطط التنفيذ

المصدر: اجتهاد شخصي.

يعد تعريف خطة العمل أمرًا ضروريًا لتوجيه انتباه الرياضيين للتقليل من الشك في الوضع التنافسي وتوقع الحدث. يجب أن يستجيب إعدادها مسبقًا لتحليل مفصل ومحدد ومفصل للطلب التنافسي الذي سيواجهه.

بعد ذلك، بعد تحديد خطة التنفيذ، تبدأ المرحلة الثانية من الإعداد المحدد للمنافسة التي تجري في الميدان: التعرض لظروف المنافسة المحددة وتجربة خطة العمل.

يعتبر الإقناع، والجدل، وتقديم البيانات ذات الصلة من الأمور الأساسية للمدرب حتى يتمكن من إقناع الرياضيين وتحقيق أعلى مستوى ممكن من الالتزام بخطة التنفيذ.

غالبًا ما يكون من الممكن إجراء هذا التعرض لظروف محددة على الهواء مباشرة، وفي أوقات أخرى يجب أن يتم ذلك من خلال اجتماعات جماعية، أو مناقشات بين المدرب والمدرب أو جلسات التصور أو جلسات التخيل.

نوصي بأن يضع جميع المدربين في الحسبان الفرضية الأساسية لهذه المرحلة القريبة من المنافسة: تعرض أقل، لقرب أكبر.

تقلل الخطة من القلق والارتباك، ويجب التدريب على الخطة عندما لا يكون الرياضي في مرحلة ضغط تنافسية. يجب تعزيز توقع وتوجيه خطة التنفيذ والاختبار المحدد في الظروف الممكنة.

هناك العديد من الفوائد لإجراء استعدادات محددة بشكل مناسب للمنافسة لكل من المدرب والرياضيين.



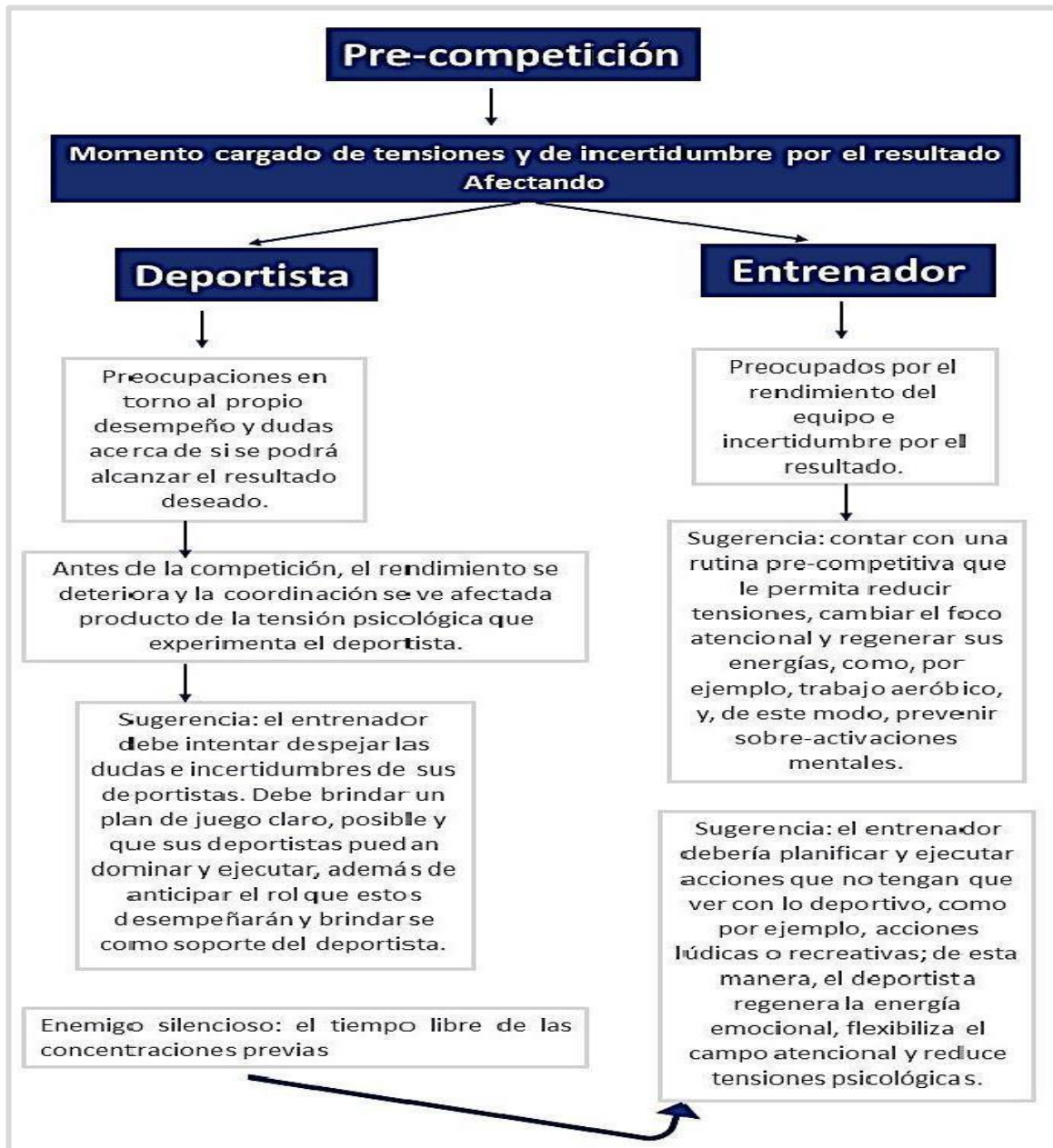
لا يسمح الإعداد المحدد للمنافسة للمدرب بتوجيه السلوك العام وتصرفات الرياضيين فقط، ولكن أيضًا بتنظيم وتوجيه سلوكهم الخاص وأفكارهم وعواطفهم.

المنافسة الرياضية -بالإضافة إلى كونها نزاعًا رياضيًا- هي حدث مرهق، وصراع عواطف، ولقاء متعالٍ بين الشخصيات.

تكشف المنافسة حقيقة الرياضيين والمدربين، وتضحّم وتتجاوز أداءهم الرياضي الإيجابي والسلبي. بالإضافة إلى ذلك، فإن المنافسة لها تأثير على الجمهور، مما يؤدي إلى مستويات عالية من القلق الاجتماعي.

وسائل الإعلام التقليدية والشبكات الاجتماعية تحوّل الظاهرة الرياضية إلى ظاهرة اجتماعية

إنها أهمية إعلامية لا تؤثر فقط على العالم العاطفي للرياضيين، بل تؤثر أيضًا على علاقاتهم الاجتماعية وبيئتهم الاجتماعية. في مواجهة هذا السيناريو يجب على المدرب الرياضي إصدار رسائل واضحة ويجب أن يكون مديراً ماهراً في حالة وجود شكوك لدى الرياضي والفريق.



المصدر: اجتهاد شخصي.

Pre-competición Momento cargado de tensiones y de incertidumbre por el resultado Afectando	قبل المنافسة لحظة مليئة بالتوترات وعدم اليقين لتؤثر على النتيجة
Deportista	رياضي
Preocupaciones en torno al propio desempeño y dudas acerca de si se podrá alcanzar el resultado deseado. Antes de la competición, el rendimiento se deteriora y la coordinación se ve afectada	هموم بشأن أدائك وشكوك حول إمكانية تحقيق النتيجة المرجوة. قبل المنافسة، يتدهور الأداء ويتأثر التنسيق بالضغط النفسية التي يعاني منها الرياضي.

<p>producto de la tensión psicológica que experimenta el deportista.</p> <p>Sugerencia: el entrenador debe intentar despejar las dudas e incertidumbres de sus deportistas. Debe brindar un plan de juego claro, posible y que sus deportistas puedan dominar y ejecutar, además de anticipar el rol que estos desempeñaran y brindarse como soporte del deportista.</p> <p>Enemigo silencioso: el tiempo libre de las concentraciones previas.</p>	<p>اقترح: يجب على المدرب محاولة إزالة الشكوك والارتباك لدى لاعبيه. يجب أن توفر خطة لعب واضحة ومحتملة يمكن للرياضيين إتقانها وتنفيذها، بالإضافة إلى توقع الدور الذي سيلعبونه وتقديم الدعم الرياضي.</p> <p>العدو الصامت: وقت الفراغ للتركيزات السابقة.</p>
Entrenador	مدرب
<p>Preocuparse por el rendimiento del equipo e incertidumbre por el resultado</p> <p>Sugerencia: contar con una rutina pre-competitiva que le permita reducir tensiones, cambiar el foco atencional y generar sus energías, como, por ejemplo, trabajo aeróbico, y, de este modo, prevenir sobre-activaciones mentales.</p> <p>Sugerencia: el entrenador debería planificar y ejecutar acciones que no tengan que ver con lo deportivo, como lúdicas o recreativas; de esta manera, el deportista regenera la energía emocional, flexibiliza el campo atencional y reduce tensiones psicológicas.</p>	<p>القلق بشأن أداء الفريق وعدم اليقين بشأن النتيجة</p> <p>اقترح: لديك روتين ما قبل المنافسة يسمح لك بتقليل التوترات وتغيير تركيز الانتباه وتوليد طاقاتك، مثل التمارين الهوائية. وبهذه الطريقة منع الإفراط في التنشيط الذهني.</p> <p>اقترح: يجب أن يخطط المدرب وينفذ الإجراءات التي لا علاقة لها بالرياضة، مثل الألعاب أو الأنشطة الترفيهية. بهذه الطريقة يجدد الرياضي الطاقة العاطفية، ويجعل مجال الانتباه أكثر مرونةً، ويقلل من الإجهاد النفسي.</p>

استمرارًا لفكرة الحد من التوترات في لحظات ما قبل المنافسة، من الضروري للمدرب، قبل القيام بأي نشاط يهدف إلى التنظيم العاطفي للرياضي أن يدمج مجالات التحليل التي تسمح له باكتشاف ملف التعريف المسبق للمنافسة بدقة لكل من رياضيه، ليحدد لاحقًا أي فعل أكثر تأثيرًا على تنظيمهم العاطفي.

يصف الجدول التالي خمسة محاور للتحليل يمكن للمدرب من خلالها اكتشاف مستوى التنظيم العاطفي لرياضيه.

الجدول 10: خمسة محاور للتحليل: الكشف عن مستوى التنظيم العاطفي للرياضيين

الحالة	المكافحة المناسبة.	حمّى ما قبل البدء.	لامبالاة ما قبل البدء.
--------	--------------------	--------------------	------------------------

التحفيز	دافع عالٍ. الأمان في الفريق ذاته. الاهتمام بالمنافسة	الدافع المفرط. مستوى شفت مبالغ فيه. المبالغة في تقدير الفريق.	دافع صغير. عدم الاهتمام بالمنافسة. عدم الأمان
الإدراك	تركيز الانتباه. التفكير الموجه. شحذ التصورات	توجيه الانتباه. غير مستقر. حساسية عالية.	عدم تركيز الانتباه. صعوبة في الذاكرة.
السلوك	لا توجد تغييرات في التقليد. وجه هادئ. تحكم جيد في الحركات.	شفاة مشدودة. طرفة عين. دقة منخفضة.	قلة الابتسامة وسلبية الوضعيات. حركات غير نشطة. مبادرة صغيرة.
رد فعل فسيولوجي	تسارع دقات القلب. التوازن بين عمليات الإثارة والتثبيط.	سرعة النبض، التنفس الضحل، احمرار الجلد.	انخفاض معدل ضربات القلب. التعب والشعور بالضعف.
الترابط	العلاقات الشخصية المعتادة مع البيئة.	كثافة عالية للاتصال. التهيج. نزوة.	انخفاض مفاجئ في الاتصالات الشخصية.

المصدر: إعداد خاص إستنادًا إلى غارسيا أوتشا، 1997

حدد إجراءً لتنظيم عواطف الرياضيين في حالة ما قبل المنافسة → يعتبر أسلوبًا يتطلب وقتًا للتعلم ليتم دمج ← وقت التكرار ليتم توحيد، ووقت عرض حكيم لتوفير التأثيرات مطلوب في المواقف العصبية.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يُستكمل هذا الإجراء بتقنيات مختلفة لتقليل القلق والاسترخاء والعضلات بعقل ومن العقل إلى العضلات. إنها تقنيات تتطلب معرفة لتنفيذها ووقتًا حصيفًا للتعليم حول شروط التنفيذ والتأثيرات القصيرة المدى والنتائج المتوسطة والطويلة الأجل.

ترك الهوس بالنتيجة جانبًا وتجنب الوقوع فريسة لعدم اليقين في وضع المدرب لتوجيه انتباه الرياضي نحو الأداء، ونحو خطة اللعبة المخطط لها لمواجهة المنافسة.

أول نشاط يجب على المدرب القيام به هو تحديد خطة لعب، وخارطة طريق واضحة، وسلسلة من القرارات التكتيكية التي تزيد من احتمالية تحقيق النتيجة الإيجابية.

- قم بإجراء مراجعة لعقد خطة اللعبة.
- إعداد عاطفي مسبق لنقل خطة اللعبة بشكل صحيح.
- التحليل اللاحق لخطة اللعبة ومستوى النقل الخاص بها.
- التركيز على الأداء لزيادة احتمالية تحقيق أفضل النتائج.

في الأساس، يشير التركيز-أي تركيز الانتباه- إلى قدرة الرياضي على اختيار التركيز المناسب للموقف والحفاظ عليه دون تدخل من المشتتات الداخلية أو الخارجية.

يجب أن يعرف المدرب الرياضي كيفية توجيه انتباه رياضيه، خاصة في مرحلة ما قبل المنافسة وفي المنافسة نفسها.

هناك أربعة محاور اهتمام مختلفة ← اكتشف أيها يمثل أولوية لكل مرحلة من مراحل التدريب والمنافسة الرياضية.

أفضل مستويات الأداء في المنافسة: يمكن للرياضي الانتباه إلى الإشارات الخارجية من البيئة واتخاذ القرارات التلقائية وفقاً لذلك. المرونة المتعمدة، والقدرة على ترك تركيز واحد والانتقال إلى آخر بناءً على الطلب المتعمد يحدد المظهر التنافسي العالي الأداء.

يحدث نقص الانتباه المتكرر عندما يصبح الرياضي -نتيجة لإعدام فاشل، أو إعدام غير متوقع من قبل منافسه، أو قرار من القاضي- عالماً في بؤرة داخلية، ويستمر في المنافسة دون الالتفات إلى الإشارات. بعيداً عن الصلة بخطة لعبتك.

حالات تصلب أو انسداد: يتدهور مستوى أداء الرياضي بشكل كبير، ولا يمكنه فعلاً الخروج من أفكاره وهو غير قادر تماماً على إعادة توجيه انتباهه.

في البداية، يجب جذب انتباه الرياضي وإزالته من رأسه وبعد ذلك فقط إعطاء مؤشر أو مؤشرين على الأكثر ← جذب الانتباه وتقليل التوتر والإشارة.

التواصل: من

الضروري أن يتعلم الرياضيون والمدربون التواصل في المواقف العصبية.

في مرحلة التعرض لظروف المنافسة يجب عمل نموذج التواصل في المنافسة بشكل مكثف.

الجدول 11: نموذج الاتصال في المنافسة

من يتواصل؟	المدرّب أو الرياضي المعين
ماذا يتواصل؟	مؤشرات تكتيكية أو فنية.
كم يتواصل؟	قليل وواضح.
كيف تتواصل؟	رسالة شفوية + رسالة غير لفظية

المصدر: اجتهاد شخصي.

الرياضة ما بعد المنافسة: اللحظة الأخيرة، وقت التوقف، حيث لم يعد هناك مكان لعمليات التنفيذ التنافسية، حيث تأخذ التعليقات والتداعيات الخاصة وغيرها الدور الأساسي.

إنها لحظة التعايش مع الانتصار أو الهزيمة، مع النجاحات والأخطاء، إنها لحظة التحليل وتقييم الأداء والنتائج. عندما تكون النتائج إيجابية يتم تسهيل تعافي الرياضي والمدرّب، ولكن عندما تكون النتائج و / أو العروض معاكسة لا

يكون الانتقال بعد المنافسة عادةً ودودًا.

وظيفة المدرّب الرياضي: تبني روتين تصالحي (جسدي وعاطفي) لرياضييه. يجب على المدرّب أن يحضر الموقف، وبناءً عليه يتخذ القرار الأكثر ملاءمة. إن الاهتمام بالموقف يعني اكتشاف وجود

أو عدم وجود مشاعر مضطربة، وبالتالي اتخاذ القرار الأكثر ملاءمة.

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

- النشوة.
- عسر المزاج.
- الشجار.

الجدول 12: العناصر المختلفة ومستويات الطاقة العاطفية: اقتراحات للمدرّب

العواطف المضطربة	مستويات الطاقة العاطفية	اقتراحات للمدرّب
النشوة	إيجابيات عالية	رسائل قصيرة رسائل واضحة
عسر المزاج	سلبيات منخفضة	الاتجاه العاطفي
الشجار	سلبيات عالية	الأهداف القصيرة المدى احترام المعايير

المصدر: اجتهاد شخصي.

عندما تظهر المشاعر المختلفة يخضع اتجاه الانتباه للرياضي أيضًا لتغييرات، وفي بعض الأحيان تفقد مرونة الانتباه. من الضروري أن يتصرف المدرّب على الفور لاستعادة مرونة الانتباه التي تتطلبها المواقف الرياضية المستقبلية.

الجدول 13: المشاعر المضطربة واتجاه الانتباه السائد

العواطف المضطربة	اتجاه الانتباه السائد
النشوة	خارجي
عسر المزاج	داخلي

الشجار	داخلي
--------	-------

المصدر: اجتهاد شخصي.

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

- التركيز على الأداء أكثر من النتيجة.
- الاستمتاع يوميًا.
- تنمية التعاطف.

الأداء ومستوى التنفيذ أمران يعتمدان كليًا على الرياضي؛ لذلك، أنه يركز، أن يفكر الرياضي ويركز على إعدامه، على مهاراته وخطته في اللعب. من خلال التركيز على الأداء يكتسب الرياضي الكفاءة الذاتية ويزيد من مستويات المتعة. يقوم الاقتراح الثاني على بديهية تعلم الاستمتاع اليومي؛ إذا تم تنفيذ ذلك فسيحصل الرياضي على تدفق أكبر للطاقة العاطفية والمزيد من القوة لمواجهة ضغوط المنافسة.

أخيرًا، نوصي بتكوين صداقات مع نفسك: يجب عليك تطوير محادثة داخلية قادرة على قبول الأخطاء على طريق النمو والهدف؛ لذلك تعلم التخلص من المواقف المعاكسة أو المعقدة برأفة. يتكون هذا من ثلاث مراحل:

الشكل 10



المصدر: اجتهاد شخصي.

من الصحي جدًا للرياضي أن يفهم أنه يجب أن يتعلم التعايش مع الخطأ. يساعد فهم سبب حدوث الخطأ على تعديل السلوك ويسرع من إمكانية دمج السلوك المناسب. هذا الفهم بدوره -جنبًا إلى جنب مع التسامح- يطلق المشاعر السلبية ويدعو إلى تطوير تقنيات أو مهارات جديدة.

لكي تكون عالي الأداء من الضروري الالتزام بالبرامج التدريبية قدر الإمكان، والالتزام بقواعد العمل الرياضي، وكذلك التمتع بحياة رياضية إضافية خصبة. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يعني تعلم المعرفة الأخرى، والمشاركة مع أشخاص آخرين من بيئات أخرى، ومعرفة الحقائق الأخرى، ووجود خطط أخرى، بالإضافة إلى الخطة الرياضية.

TTP (وقت العمل الشخصي) و TTL (وقت العمل): عندما يكون هذا الاختلال في التوازن بين TTP و TTL ملحوظًا للغاية تبدأ مشاعر الرياضيين في تجربة تقلبات ملحوظة، ويبدوون في فقدان التناسق، و تبدأ التغيرات المزاجية المستمرة في الظهور.

نمو وتطور الشخص (TTP) يدعم تطور ونمو الرياضي (TTL)

من الضروري ألا يلتزم المدرب بفكرة TTP فحسب، بل أن يكون قادرًا على تحفيز كل من الرياضيين لديه لتطوير أنشطة لا علاقة لها بالرياضة. باختصار، إنهم ينمون ويعرفون مجالات أخرى، ومهارات أخرى، وأنشطة أخرى تجعلهم ينمون بشريًا.

المراجع

بوسيتا، جي إم (1998). علم نفس التدريب الرياضي. مدريد: ديكنسون.

غارسيا أوشا، إف إي (1997). دور العواطف في الرياضة. ليما: المدرسة المهنية لعلماء النفس. جامعة سان مارتين دي بوريس.

