

الوحدة 1. القوة الذهنية لدى الرياضيين الفردي

مقدمة

أصبحت الممارسة الرياضية التي تُفهم على أنها عملية تعليم وتعلّم منظمة داخل مؤسسات التدريب أو المنافسة إحدى الظواهر الاجتماعية الرئيسية في القرن العشرين. في الوقت الحاضر، ومن حيث الانتشار العالمي، لا يبدو أن هذا الاتجاه قد يشهد أي توقف.

في هذا السياق، فإن الأبعاد التي تجعل تطور كل رياضي -بغض النظر عن عمره، وجنسه، ومستوى أدائه، أو كفاءته- لها علاقة باكتساب:

- الأنماط الحركية العامة والخاصة (القدرات الجسدية).
- معرفة الإيماءات الفنية الفردية للانضباط الرياضي (المهارات التقنية).
- نماذج التنسيق الجماعي، في حالة الرياضات الجماعية، وكذلك طرق تنفيذ الإيماءات الفنية، في حالة التخصصات الفردية (المهارات التكتيكية).
- أنظمة لفهم المواقف الرياضية والاستجابات للحظات والبيئات المختلفة للمسابقة أو الوضع التنافسي (المهارات الإستراتيجية).

الأبعاد المذكورة حتى الآن لها علاقة بالجوانب المرئية للممارسة الرياضية، سواء بالنسبة لمن يقوم بها أو للزملاء، والمنافسين، والبيئة بشكل عام.

ومع ذلك، هناك بُعد غير مرئي، ولكنه يتخطى كل ما تم وصفه ويتعلق بالقدرة العقلية. ضمن هذه الأدوات، تحدد مجموعة الأدوات النفسية التي يكشف عنها الرياضي قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة أو المنافسة جودة تجربته على الصعيدين المعرفي والعاطفي.

وبالتالي، فإن القوة الذهنية هي بناء القدرات الذهنية التي يجب على كل رياضي تطويرها بمستويات مثالية من أجل تحسين جودة خبرته داخل الرياضة بدقة. تحسين مستويات الأداء (الهدف الرئيسي لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني) ليس الفوز في كل مباراة أو أن تكون دائماً البطل، بل تمكين الجميع من تجربة ما يعرفون كيفية القيام به في الملعب والاستمتاع بكل لعبة من هذه السلوكيات. من الضروري التفريق بين مفاهيم الأداء والنتيجة -ليس بشكل حصري- ولكن كمكملات مختلفة عن بعضها البعض. بينما يتحدث مفهوم الأداء عن مستوى أداء المهمة الرياضية فإن فكرة النتيجة تشير إلى تفاعل ذلك الأداء مع البيئة وتولد نتيجة محددة.



من أجل جعل هذا التمييز المهم أكثر بيانية، يتم تقديم الجدول التالي:

الجدول رقم 1: الأداء والنتيجة

النتائج	الأداء	السمات المفاهيمية
نتيجة/تسبب في	السبب	الجدول الزمني الذي يحدده
يعتمد على	مستقل	نوع المتغير الذي يحدده
حقق	محاولة	الفعل الذي يعرفها
ما الذي أريد تحقيقه؟	كيف سأنفذ ذلك؟	السؤال الذي يحدده
الوجهة	مساحة الملعب (مساحة الركض)	المنطق الذي يعرفها

المصدر: المؤلفون.

نذكر فيما يلي المكونات الرئيسية للقوة الذهنية للرياضي:

- الثقة بالنفس.
- التحفيز.
- الانتباه والتركيز.
- التحكم في مستويات القلق.
- تطوير المواقف.

سنبدأ على وجه التحديد بالأخير؛ لأنه أحد أنواع الوقود الرئيسية التي لا تحدد استمرارية أو توقف الممارسة الرياضية لكل رياضي فحسب ولكن الجودة السالفة الذكر للتجربة الرياضية.



1.1 تطوير السلوك

السلوك هو التصرف الحاسم. إنها الطريقة التي يتم بها ترتيب الفرد أمام المواقف المتنوعة التي تقترحها البيئة المحيطة به. بعد مساهمات دي ديبغو وساجريدو (1992)، يمكننا تعريفها على أنها "تصرفات العقل التي يتم التعبير عنها خارجيًا بطريقة ما لكونها حالات ذهنية، ومظهرًا من مظاهر العاطفية، والطريقة التي نستجيب بها لكل شيء يؤثر فينا بطريقة ما داخليًا" (الصفحة 143).

بهذا المعنى، تكتسب إحدى البديهيات الرئيسية لعلم النفس المعرفي السلوكي أهمية بالغة، بشكل عام، وعلم نفس الرياضة والنشاط البدني، على وجه الخصوص؛ التفكير - الشعور - الفعل. "الأفكار الإيجابية تولد مشاعر إيجابية، وكل هذا يؤدي إلى أفعال إيجابية" (دي ديبغو وساجريدو، 1992، ص 144).

لذلك، فإن تدخل الفكر ضروري عند الحديث عن تطور السلوك لدى الرياضي. إن اختيار ما يجب التفكير فيه، وتجنب الأفكار الملوثة، والدعوة إلى الأفكار البناءة هو الركيزة الأساسية لبناء متغير نفسي آخر يدعم تنمية المواقف: الثقة بالنفس. يعد تحديد الثقة بالنفس أمرًا محوريًا إذا تحدثنا عن القوة الذهنية لدى الرياضيين، نظرًا لأنه "الاعتقاد الداخلي بأن المرء قادر على فعل شيء ما، بناءً على مدى ملائمة قدرات الفرد للقيام بذلك بنجاح" (دي ديبغو وساجريدو، 1992، ص 146).

العلاقة بين الأداء والثقة بالنفس لها علاقة كبيرة بالتطور السلوكي للرياضي. مع نمو مستويات الثقة بالنفس يزداد الأداء الرياضي أيضًا حتى النقطة المثالية التي إذا استمرت مستويات الثقة بالنفس في الارتفاع عندها فسيبدأ مستوى الأداء في الانخفاض؛ لذلك يمكن إنشاء سلسلة متصلة من الثقة بالنفس تنتقل من المستويات المنخفضة إلى المستويات المفرطة، حيث يتم التوسط في كلا الطرفين بمستوى مثالي من الثقة بالنفس. بمعنى آخر يجب أن يتمتع اللاعب بثقة تامة في قدراته ويؤدي بأعلى مستوى (دوسيل، 2004، ص 341).

استمرارًا لمساهمات دي ديبغو وساجريدو (1992 ص 148-149)، تم ذكر بعض السمات المعرفية والعاطفية للرياضي فيما يتعلق بمستويات الثقة بالنفس. بمجرد توضيح هذه العناصر سيكون من الأسهل وصف المكونات المحددة لتطور المواقف وفهم مراحل كل منها.

الجدول رقم 2: السمات النفسية لمستويات الثقة بالنفس

الثقة بالنفس منخفضة	الثقة بالنفس	الثقة المفرطة بالنفس
أنت تخشى الفشل لدرجة أنك ترفض المشاركة أو التصرف بدون قناعة	يلعب بناءً على إمكانياته الحقيقية ويحدد أهدافه بناءً على ذلك.	مستوى الثقة بالنفس أعلى مما تضمنه/ توفّره لك إمكانياتك في الواقع.



يرى نفسه خاسراً.	التطوير المشترك لمستويات الثقة بالنفس، والمهارات البدنية والتقنية.	قد تعزّز هذه المعتقدات غير اللائقة للرياضي من خلال رسائل من بيئتهم، كالآباء والمدرّين... إلخ.
لديك اعتقاد راسخ أنك بغض النظر عن مقدار تدريبك سوف تستمر في القيام بذلك بشكل خاطئ.	تفسير الأخطاء والخسائر بشكل إيجابي، كجزء من الرياضة؛ كمعلومات/ معطيات لتحسينها في المستقبل.	قد يكون هذا الاعتقاد الداخلي غير الملائم أيضاً انعكاساً خارجياً لقلّة الثقة الداخلية. قد يكون العدوان والسخرية رد فعل للتسيير الداخلي للمخاوف والشكوك.
مستويات عالية من القلق وانخفاض مستويات التركيز.	لا يقيّد نفسه خوفاً من الفوز أو الخسارة.	أنت تخلط بين ما أنت عليه الآن وما تود أن تكون عليه في الحقيقة.
مخاطر عالية للتخلي عن ممارسة الرياضة.		تجنب المواقف التي يمكن أن تلحق الضرر بصورتك من خلال الإصابات الوهمية والتحجج في وجه الحكم وما إلى ذلك.

المصدر: مقتبس من دي ديوغو وساغريدو، 1992.

يجب أن تكون هذه المظاهر من تفكير وشعور الرياضي -بحكم مستويات الثقة بالنفس لديه- مرتبطة بطرق محدّدة للتصرف. في هذه المرحلة سيكون لتنمية المواقف على وجه الخصوص الكثير مما يمكن أن يساهم بتشكيل السلوك كحالة ذهنية، أي تتمتع بخاصية الزوال. قد يكون لدى الفرد مستويات مثالية من التصرف لإدارة سلوك معين في لحظة ما، ومستويات مختلفة للغاية لمواجهة نفس السلوك في وقت آخر. لذلك يجب إعطاء السلوك خصائص الديناميكيات ومعقولة التعديلات في مستوياتها ومراحلها، كما سنرى أدناه.

من أجل فهم أداء النفسانية من حيث تطور المواقف من الملائم معرفة المكونات الرئيسية لهذه العملية:

- مقدار الطاقة النفسية: وفيرة أو نادرة.



- نوع الطاقة النفسية: إيجابية أو سلبية.
- توجيه الأهداف: نحو الأداء (تنفيذ المهمة) أو نحو النتيجة (تحقيق الإنجاز).

بمجرد وصف هذه المكونات، يمكن ذكر المراحل الأربعة التي يتكون منها سلّم تطوير المواقف. من خلال الجمع بينها نحدد مكان الفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص (في وقت معين ومحدّد) في إحدى المراحل التالية:

- مرحلة التحدي.
- مرحلة الانسداد والانفجار.
- مرحلة اللامبالاة والتجنّب.
- مرحلة الاستسلام.

الجدول رقم 3: مراحل تطور المواقف

سلوك المتحدي	سلوك المنع أو التفجير
شدة الطاقة العاطفية: مرتفعة.	شدة الطاقة العاطفية: مرتفعة.
نوع الطاقة العاطفية: إيجابية.	نوع الطاقة العاطفية: سلبية.
التوجه السائد للأهداف: الأداء (تنفيذ المهمة على أكمل وجه).	التوجه السائد للأهداف: النتيجة (نحو تحقيق الإنجاز/ الهدف).
سلوك التجنب أو اللامبالاة	سلوك الاستسلام
شدة الطاقة العاطفية: منخفضة.	شدة الطاقة العاطفية: منخفضة.
نوع الطاقة العاطفية: إيجابية.	نوع الطاقة العاطفية: سلبية..
التوجه السائد للأهداف: النتيجة (نحو تحقيق الإنجاز/ الهدف).	التوجه السائد نحو الهدف: لا توجد أهداف.

المصدر: المؤلفون.

قبل تطوير كل مرحلة على وجه الخصوص سيتم تلخيص المفاهيم المركزية المقدمة حتى الساعة:

- التفكير-الشعور-التصرف: بناء على طريقة تفكيرك، وشعورك، وتصرفك.
- الأداء هو محور إدارة وتسيير الرياضي، أي محاولاته للأداء فيما يتعلق بالمهمة. هذا هو سبب أفعاله.



- النتيجة هي ثمرة إدارة الرياضي فيما يتعلق بأدائه والتفاعل مع بيئته الرياضية الخارجية. لا ينبغي أن تكون النتيجة هي المحور المركزي لإدارة الرياضي، حيث توجد عوامل في النتيجة لا يستطيع الرياضي التحكم فيها طواعية.
- الثقة بالنفس هي الاعتقاد الداخلي للرياضي بأنه يستطيع القيام بشيء ما بنجاح، بناءً على إمكانيات حقيقية.
- السلوك هو التصرف الحاسم الذي يجب أن يتعامل به الرياضي مع المواقف الرياضية المختلفة.
- الموقف هو حالة ذهنية مؤقتة وليست دائمة؛ لذلك فإن الموقف الديناميكي والمعقول يحتوي على تغييرات في مستوياته، ومن هنا تأتي أهمية فهم التطور السلوكي للرياضي.
- هناك أربع مراحل في هذا التطور السلوكي: التحدي، والانسداد والانفجار، والتجنب واللامبالاة، والاستسلام.
- مكونات هذه الخطوات الأربعة هي: كمية الطاقة، ونوع الطاقة، وتوجيه الأهداف.

1.1.1 سلوك التحدي ومُكونه المعرفي العاطفي

سلوك المتحدي هو المرحلة المثالية في تطور المواقف. إنها أعلى درجة على سلم الموقف. في هذه المرحلة، يلاحظ الاندماج التام لمفهوم المساعدة (الحضور الكمي في التدريب والمسابقات) مع الالتزام (الحضور النوعي في التدريب والمسابقات).

يتوافق مع مستويات عالية من الطاقة الإيجابية وأهداف الأداء السائدة.

التفكير المميز لهذه المرحلة من جانب الرياضي هو: أريد أن أحاول مرارًا وتكرارًا حتى أحصل عليه / عليها.

إنه مزيج مثالي بين الأهداف الموجهة لتنفيذ المهمة والأهداف الواضحة للإنجاز.

مستويات الثقة بالنفس في سلوك التحدي هي المثلى (ليست نادرة ولا مفرطة، لكنها مثالية).

يتوافق هذا مع رياضي يخطط -من وجهة النظر المعرفية (من باب التفكير)- لأدائه من حيث الإمكانيات الحقيقية، ويضع أهدافًا صعبة ولكنها ليست مثالية، وهو يدير أخطائه من منظور بناء (يحوّلها إلى أدوات تعلم حقيقية وليس أدوات للعقاب الذاتي). إنه يفهم الخسارة على أنها عوائد مفيدة للمنافسة أو الدورة التدريبية التالية، ولا يقدم دليلًا على إدارة أفكاره من حيث العيوب المعرفية مثل التفكير المصقّى، وقراءة التفكير، والتفكير المستقطب، والكارثة، والتفكير العاطفي. سيتم تطوير كل من هذه العيوب المعرفية في القسم التالي.



من الجانب العاطفي (من حيث الشعور) يهيئ السلوك الجريء الرياضي ليجعله لا يخشى اتخاذ القرارات أو الفشل دون دراما حول عدم تحقيق ما تم تأسيسه (ما نواه). الشيء الأكثر أهمية هو أن الفرد- في هذه المرحلة- يمر بمستويات عالية من الاستمتاع بالرياضة المعنوية.

تعمل مجموعة هذه المكونات المعرفية والعاطفية على زيادة احتمالية الإجراءات الإيجابية من جانب المرء (اللاعب).

تتيح لنا كل هذه الخصائص أن نستنتج أن جودة التجربة الرياضية للرياضي ستكون مثالية. ومع هذه الظروف تزداد فرص الاستمرارية على المدى المتوسط والطويل للممارسة الرياضية، والاستدامة في عملية اكتساب واستيعاب وأتمتة الإيماءات والسلوكيات الرياضية المكتسبة، وتحقيق أقصى استفادة من عملية التدريس - التعلم. في مجال الرياضة البحثية، يشجع على دمج خصائص معينة في شخصية الإنسان، مثل:

- مستويات عالية من التسامح مع الإحباط.
- الايمان (الاقتناع) في المحاولات.
- المثابرة في الأنظمة التشغيلية.
- المرونة في طرق فهم المواقف المطلوب إدارتها.
- الملاءة في أشكال السلوك مع نفسه ومع بيئته.

1.1.2 سلوك الانسداد و / أو الانفجار ومكونه المعرفي العاطفي

سلوك الانسداد أو الانفجار هو المرحلة التي تسبق -في تطور المواقف- الخطوة القصوى الموصوفة أعلاه؛ خطوة التحدي. يحضر الرياضي، ويريد الالتزام، لكنه لا يجد الإجراءات (الديناميكيات) المناسبة لتحقيق ذلك.

تتوافق مع هذه المرحلة مستويات عالية من الطاقة السلبية وهيمنة واضحة على أهداف النتائج فقط. الفكرة المميزة من جانب الرياضي هي: أريد ذلك، لكني لا أعرف كيف.

القلق من تحقيق الإنجاز لا يسمح بوضوح الفكرة من حيث الإستراتيجيات حول كيفية تحقيقه. مستويات الثقة بالنفس في الانسداد والانفجار منخفضة -في كثير من الحالات- ومفرطة في حالات أخرى، ولكنها ليست مثالية أو الأفضل.

إدًا ما هو الاختلاف بين الرياضي الذي يتصدى والرياضي الذي ينفجر، إذا كانت الخصائص النفسية لهذه المرحلة هي نفسها؟ تكمن الإجابة في مكونات شخصية الرياضي المعني، حيث يمكن ملاحظة أن الشخصية الانطوائية تتوافق مع مستويات منخفضة من القدرات الاجتماعية (موجهة نحو التثبيط)، في حين تتوافق الشخصية المنفتحة مع مستويات منخفضة من القدرة الاجتماعية (الموجهة نحو العدوانية). يتوافق المستوى الأمثل للمهارة الاجتماعية مع مفهوم



الحزم. وتجدر الإشارة إلى أنه ليس من الضروري ولا يكفي أن يكون لدى الانطوائى أو المنفتح مستويات منخفضة من القدرة الاجتماعية.

بهذه الطريقة، فإن الرياضيين ذوي الشخصية الانطوائية، الذين من المرجح أن يثبطوا خارجيًا ما يحدث لهم داخليًا، ينتجون استجابات سائدة من نوع الانسداد، في حين أن الرياضيين ذوي الشخصية المنفتحة، الأقل تعرضًا للتثبيط (إذا لم يكن عكس ذلك تمامًا)، يعبرون بشكل خارجي على غضبهم وإحباطاتهم، ويقدمون ردود فعل سائدة (قوية) من نوع الانفجار المفاجئ. لكن لدى كلا الشخصيتين قاسم مشترك مكون لهذه المرحلة؛ ألا وهو الشك.

عادة ما يظهر الشك كمتغير نفسي عندما تكون نفسية الرياضي:

- تفكر في النتيجة أكثر من التفكير في الأداء.
- تفكر بالدرجة الأولى في عواقب أفعالهم وليس الأسباب.
- ليس لديه خطة تحدد بوضوح إستراتيجيات الإنجاز.
- يبدي الخوف من الأخطاء المترتبة على أفعاله.
- يعتبر أن الشيء المهم الوحيد هو الفوز.
- يتمتع بالوجهة فقط وليس بالطريق.

يتوافق هذا مع رياضي يخطط -من وجهة النظر المعرفية (من التفكير)- لأفعاله من الاحتمالات غير الواقعية (إما بشكل افتراضي أو بشكل زائد)، ويُسيطر أهدافًا غير مناسبة (للنتيجة فقط)، ويفسر أخطائه من منظور العقاب الذاتي. يفهم (يقراً) الهزائم على أنها إعادة تأكيد لما لا يستطيع فعله، ويقدم دليلاً على إدارة أفكاره من باب العيوب المعرفية، مثل التفكير المصغى، وقراءة العقل (الذهن)، والتفكير المستقطب، والتفكير الكارثي، والتفكير العاطفي.

الجدول رقم 4: العيوب المعرفية الرئيسية

العيوب المعرفية	وصف
التفكير المصغى	ابحث عن بعض الأدلة، من بين مجمل الحقائق، التي تؤكد التحيز/ الحكم المسبق الأولي للرياضي
استقراء الأفكار	افتراض نوايا الآخرين وعواطفهم و / أو أفكارهم (رودريغيز بيغلييري وفيتيري، 2011، ص. 36).
التفكير المستقطب	أفكار مطلقة أو غير مطلقة، حول حالات تستحق تقييمات موضوعية ودقيقة.
كارثي	الميل إلى افتراض أسوأ نتيجة أو نتيجة محتملة لحالة ما (رودريغيز بيغلييري وفيتيري، 2011، ص. 36).



التفكير العاطفي	الإيمان بأن الفرد يفكر في الأفكار بينما في الواقع يشعر بالعواطف.
-----------------	--

المصدر: مقتبس من واينبرغ وجولد، 1996.

من وجهة النظر العاطفية (من حيث الشعور)، فإن سلوك الانسداد والانفجار يهيئ رياضياً لديه مخاوف من اتخاذ القرارات، ومخاوف من الفشل والدراماتيكية حول عدم تحقيق ما تم تأسيسه (بناؤه). يعاني الفرد في هذه المرحلة من مستويات منخفضة من الاستمتاع بالرياضة المعنية.

تهدد مجموعة هذه المكونات المعرفية والعاطفية احتمالية الإجراءات الإيجابية من جانب اللاعب.

تتيح لنا كل هذه الخصائص أن نستنتج أن المستويات المنخفضة من التسامح مع الإحباط المتأصلة في هذه المرحلة - من بين العناصر الأخرى المذكورة- تجعل الحالة السلوكية للانسداد والانفجار خطوة مقلقة للغاية للرياضيين، والمدربين، وبيئة الرياضيين القريبة. تشير الأدلة إلى أن الأمر ليس كذلك؛ لأنه يبعد خطوة واحدة عن مرحلة التحدي.

مستويات الطاقة العالية التي يعاني منها شخص محذور (مسدود) أو مُفجّر تحدث عن اهتمامه بالرغبة في تحسين وضعه. تكمن الحلول في استثمار (تحويل) نوع الطاقة (السلبية إلى الإيجابية) وتوجيه الأهداف (من النتيجة إلى الأداء). طريقة القيام بذلك هي من خلال إعادة الهيكلة المعرفية. والذي يتكون من نزاع نشط للمعتقدات السلبية. على سبيل المثال: يمكن إجراء هذا الخلاف من خلال طرح أسئلة حول هذه المعتقدات لمحاولة معرفة أنها ربما ليست كافية أو أنها خاطئة إلى حد ما (هيرنانديز ميندو، 2005، ص 114). يتم مشاركة الإرشادات الرئيسية الأخرى في الجدول التالي.

الجدول رقم 5: العيوب المعرفية الرئيسية وإعادة الهيكلة المعرفية المرتبطة بها

العيوب المعرفية	إعادة تركيب الهيكلة المعرفية
التفكير غير المصفي	ضع في اعتبارك جميع السلوكيات المتعلقة بالحالة
عدم استقراء الأفكار	تعداد الحجج الملموسة لمعرفة حالة البيئة بشكل موثوق.
التفكير غير المستقطب	التقييمات الجزئية والموضوعية فيما يتعلق بالأداء، مع إبراز الفروق الدقيقة فيه.
لا كارثي	نزع الدراما واعتبار القيمة الحقيقية لما حدث
التفكير غير العاطفي	تسجيل الفكرة التي تسبق الشعور.

المصدر: مقتبس من واينبرغ وجولد، 1996.



1.1.3 سلوك التجنب واللامبالاة: مكونه الإدراكي والعاطفي

سلوك التجنب أو اللامبالاة هو المرحلة التي تسبق -في تطور المواقف- الخطوة الأقل رغبة والأكثر خطورة؛ مرحلة الاستسلام. لا يزال الرياضي يحضر (دون الرغبة في الانضمام)، لكنه لا يجد معنى ملموسًا بناءً على التجربة الرياضية التي يعيشها.

إنه يتوافق مع مستويات منخفضة من الطاقة لا تزال إيجابية وذات نتائج أهداف (ولكن غير محددة) دون إستراتيجيات تحقيق ملموسة. الفكرة المميزة لهذه المرحلة من جانب الرياضي هي: لماذا سأستمر في المحاولة؟ أنا لا أهتم.

لقد تحول القلق بشأن الإنجاز إلى عدم تصديق بشأن فرصة تحقيق الأهداف والنمو كرياضي. مستويات الثقة بالنفس في التجنب واللامبالاة منخفضة في جميع الحالات.

يتوافق هذا مع رياضي لا يخطط لأفعاله بشكل استباقي من وجهة النظر المعرفية (من خلال التفكير) (إنه يتفاعل ببساطة من عدم التصديق تجاه ما يُطلب منه القيام به)، ويضع لنفسه أهدافًا ونتائج غير محددة ويفسر أخطاءه على أنها إعادة التأكيد على أنه هو نفسه الاستمرار في المحاولة أم لا. إنه يفهم الهزائم على أنها نتيجة منطقية لما يجب أن يحدث، ويقدم دليلًا على إدارة أفكاره من عدم المشاركة في العملية بشكل عام أو الوضع الرياضي بشكل خاص، ومن مسافة مفرطة (بعيدة).

من وجهة النظر العاطفية (من حيث الشعور)، فإن موقف التجنب واللامبالاة يشكل رياضيًا يتمتع بمستويات عالية من عدم الرضا والمسافة والوحدة، وعدم الاقتناع فيما يتعلق بالتجربة الرياضية التي يعيشها.

تعتبر مجموعة هذه المكونات المعرفية والعاطفية أكثر خطورة مما كانت عليه في حالة الانسداد والانفجار؛ لأن المتغير الأساسي الذي يتغير في هذه الخطوة هو كمية الطاقة المتاحة للفرد (كمية منخفضة من الطاقة العاطفية). هذا يعني حالات ذهنية تتعارض مع تلك المطلوبة للإدارة الفعالة للمواقف الرياضية. إعادة التأهيل النفسي للرياضي في حالة التجنب واللامبالاة أكثر تعقيدًا من الانسداد والانفجار؛ لأن مستوى الوقود النفسي أقل، ولا يؤمن الرياضي بإمكانية النمو والتحسين.

السمة النهائية، التي تجعل اكتشاف الرياضيين أكثر صعوبة في هذه المرحلة، هي عدم وجود عيّنات ملموسة ومرئية من حالتهم الذهنية الحقيقية: لم يعد الرياضي حتى يغضب أو ينفجر أو ينسد (يجمد)، بل يحضر ببساطة دون إبداء أي اهتمام.

لهذا السبب، تم التأكيد على أهمية التعاون النشط مع إعادة تأهيل الرياضيين في حالات الانسداد والانفجار؛ لأن كمية الطاقة المتاحة تجعل التطور نحو الخطوة القصوى أكثر جدوى: التحدي.

1.1.4 سلوك الاستسلام ومكونه المعرفي الانفعالي



سلوك الاستسلام هو المرحلة الأقل رغبة. الرياضي لا يساعد ولا يلتزم. يتوافق مع مستويات منخفضة من الطاقة السلبية، بدون أهداف. الفكرة المميزة لهذه المرحلة، من جانب الرياضي، هي: لا أريد المزيد من هذا.

مستويات الثقة بالنفس في سلوك الاستسلام منخفضة للغاية.

يتوافق هذا مع الرياضي الذي -من وجهة النظر المعرفية (من حيث التفكير)- لم يعد يفسر ممارسة الرياضة على أنها شيء إيجابي لشخصه (لنفسه). يشرح مجموعة من الأفكار حول حالته العاطفية (الموصوفة أدناه)، حيث إن البقاء مرتبطًا بالنشاط يسبب له المعاناة والألم وعدم الراحة. إنه يُهَوّل الأمر طوال الوقت، ويعاقب نفسه بصرامة على أخطائه، ولا يفصل أفكاره عن أفعاله، وليس لديه إستراتيجيات إنجاز؛ ولذلك فهو لا يتدرب بحكمهم. تعتبر المسافة المطلقة للممارسة الرياضية طريقة للتأقلم.

من وجهة النظر العاطفية (من حيث الشعور) فإن سلوك الاستسلام تنتج رياضي بمستويات مرتفعة من المعاناة والاستياء، ومستويات عالية من القلق، ومستويات منخفضة للغاية من التسامح مع الإحباط.

مجموعة هذه المكونات المعرفية والعاطفية هي الأكثر خطورة على الإطلاق. وتجدر الإشارة إلى أن مرحلة الاستسلام لا تسري (تصبح فعّالة) في اليوم الذي يقوم فيه اللاعب بإضفاء الطابع الرسمي على انسحابه من النشاط. يمكن للرياضي الاستمرار في الحضور، ولكن داخليًا يكون بالفعل بعيدًا عن انضباطه معرفيًا وعاطفيًا.

تشير الدلائل إلى أنه من المهم للغاية منع الوصول إلى هذه الحالة؛ لأن التحول إلى المراحل الأخرى من تطور المواقف هو أمر معقد.

أخيرًا، وفيما يتعلق بتطور المواقف بشكل عام تجدر الإشارة إلى أن هذا السلم -مثل جميع السلالم- يمكن استخدامه للصعود أو الهبوط. هناك رياضيون من الملاعب المثالية ينزلون إلى ملاعب أخرى، والعكس صحيح. توفر طبيعة الزوال التي تُمنح لجميع الحالات الذهنية إمكانية للرياضيين لتعديل مستوياتهم ونوع طاقتهم بنفس طريقة توجيه أهدافهم ومستويات تقديرهم لذاتهم من أجل الاقتراب والبقاء في خط المستوى الأمثل من موقف التحدي.

إن بيئة الرياضي، بمساعدة المفاهيم التي يعبر عنها علم نفس الرياضة والنشاط البدني لديها الكثير لتتعاون معه في تطوره.



1.2 تركيز التدريب

لعصر ما بعد الحداثة العديد من السمات التفاضلية من العصور السابقة للبشرية. ربما يكون أحد أهمها هو التحفيز المفرط الذي يتعرض له السكّان الحاليون. بشكل دائم، يجب على الفرد الاختيار من بين مجموعة كبيرة من الاحتمالات، ويجب أن يقرر ما يجب الانتباه إليه. من الأصغر إلى الأكبر، تجتاز سمة ما بعد الحداثة هذه الجميع، ولا تعد الرياضة استثناءً من هذه الحالة.

في الوقت الحالي، لا يتعين على الرياضي معرفة المحفزات التي يجب التركيز عليها أثناء ممارسة الانضباط الرياضي الخاص به فقط، ولكن أيضًا معرفة الإشارات البيئية التي يجب أن نوليها الأهمية، والمعلومات المفيدة التي يجب اختيارها، سواء في المراحل السابقة للممارسة النشطة (سواء التدريب أو المنافسة) أو المراحل اللاحقة.

الأشخاص اليقظون يبدو أن الرياضيين المفرط التركيز هم شعار العصر الحالي. يستحق إنشاء فقرة منفصلة لمعالجة جانب يبدو أنه يتعارض مع هذا الاتجاه، ولكنه أمر أساسي لتركيز الرياضي وتدريب الانتباه: تعلم إغلاق الرأس (إطفاء الفكر)، وفصل القابس (كأنك تفصل ممر التيار الكهربائي) لتكون قادرًا على قلب صفحة جديدة والاستعداد للفصل التالي.

خلال المواضيع المتتالية، سنتعمق في العناصر الرئيسية التي تجعل فهم المفاهيم المركزية مرتبطًا بالتركيز والانتباه، وبيان علاقتها بالأداء الرياضي بشكل عام والقوة الذهنية للرياضي بشكل خاص، وبعض التقنيات المفيدة للتدريب.

عند البدء في تتبع الأفكار الرئيسية من الملائم البدء من قاعدة مركزية: لا معنى لتجربة الإنسان دون القدرة على الانتباه والتركيز. لا توجد إمكانية لتحريف (تغيير) معنى التجربة إذا لم تكن هناك قدرة على التركيز على محفّزات بيئة الفرد وإدراكها بشكل مناسب. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن يكون المرء قادرًا على تغيير انتباهه من نمط إلى آخر وفقًا لمتطلبات البيئة (فالديس كاسال، 1998، ص 178).

وبالتالي، فإن أول ما يجب توضيحه هو التمييز بين مفهومي الانتباه والتركيز. للقيام بذلك سنقوم أولاً بتعريف مفهومي أساسيين لهما علاقة كبيرة بهما، ألا وهما: التحفيز والإدراك.

أثناء الإشارة إلى الأول يدور الحديث عن كل ما ينتج عنه تأثير على الإنسان، في حين وصف الثاني له علاقة بتحليل الواقع من خلال الحواس (دي ديغو وساغريدو، 1992).

كلاهما يشكل تعريف الانتباه. بعد مساهمات المؤلفين أنفسهم قاموا بتعريف الانتباه على أنه "إدراك تحفيزي انتقائي وموجه" (ص 175).

بينما الانتباه هو العملية التي يتم من خلالها إدراك العديد من المحفّزات في نفس الوقت فإن التركيز من جانبه يركز على حافز واحد بطريقة معينة. يجب مراعاة الخصائص الأساسية الثلاثة للرعاية:



- أنها انتقائية: فهي ترشح المحفزات ذات الصلة من المحفزات الأقل تسامياً (الأقل بعداً) فيما يتعلق بالسلوك.
- أنها محدودة: ليس من الممكن التعامل بفاعلية وكفاءة مع مهمتين متزامنتين، على الرغم من أنه يمكن إدراك العديد من المهام في نفس الوقت.
- أنها متقلبة: يقظتك ليست دائمة من حيث جودة الانتباه، ولكنها مؤقتة.

يمكن القول كخلاصة أنه من الضروري أن تعمل الآليتان (الانتباه والتركيز) بطريقة متكاملة في الرياضي؛ لأنه في جميع التخصصات الرياضية هناك إشارات في وقت واحد، وسيكون من الضروري توجيه انتباهنا إلى وأيضاً، هناك حالات محددة حيث سيكون هناك حافظ واحد محدد وملمس.

إن قدرة الرياضي على الجمع بين الاستخدام الفعال لهذين المتغيرين النفسيين سيكون له علاقة كبيرة بالإمكانية الحقيقية لتحسين أدائهم.

1.2.1 الاتساع والاتجاه المقصود

وقد تم وصف ذلك من خلال تعريفات الانتباه والتركيز على أهمية ذلك في الأداء الرياضي.

اثنان من المكونات الرئيسية للانتباه هما على وجه التحديد الاتساع والاتجاه. يمكن أن يكون فهم كيفية عمل كلتا الركيزتين في تدريب الانتباه لدى الرياضيين أمراً بسيطاً انطلاقاً من مساهمات نيدفر (1981) كما ورد في دي ديبغو وساغريدو، (1992، ص 177) فيما يتعلق بنظرية الأنماط المتعمدة والشخصية، كما هو موضح أدناه.

نظرية الأنماط المتعمدة والشخصية

لفهم عملية الانتباه في الأداء الرياضي من الضروري مراعاة قدرة الرياضي على تطوير أنواع معينة من الانتباه إضافة إلى المطالب المتعمدة لكل أداء رياضي على وجه الخصوص. وبالتالي سيتم تحديد التطور الأمثل للانتباه من خلال سيطرة الرياضي على قدرات الانتباه الخاصة به لتكييفها مع متطلبات الانتباه المختلفة للرياضة التي يمارسها.

باختصار، تحدد المبادئ التالية خصائص الانتباه للنشاط الرياضي:

- أ) هناك أنواع مختلفة من الاهتمام فيما يتعلق بالأداء، وهي تخضع لتقاطع بعدين: السعة واتجاه الانتباه.
- ب) تتطلب المواقف الرياضية المختلفة مطالب اهتمام مختلفة من الرياضيين.
- ج) "الكتلة" الفسيولوجية والذهنية التي تؤدي إلى التدهور التدريجي للأداء لها تداعيات عديدة على طريقة الحضور والتركيز حسب نيدفر (1981) كما ورد في دي ديبغو وساغريدو، (1992، ص 178)



على وجه التحديد، يشير بُعد اتجاه الانتباه إلى المكان الذي يجب أن يتم فيه توجيه تركيز الانتباه وقد يكون:

• خارجيًا: قد يكون التوجيه خارجيًا؛ على سبيل المثال: تركيز الانتباه على الجمهور، أو على المنافسين، أو على مقاعد البدلاء الخاصة بالفرد أو لشخص آخر، أو على مراجع محددة في مجال اللعب.

• داخليًا: يمكن أن يكون التوجيه داخليًا ومعتمدًا؛ على سبيل المثال: تركيز الانتباه على تنفس المرء، أو تسجيل تنشيط العضلات، أو على المراجعة الذهنية للمؤشرات الرئيسية.

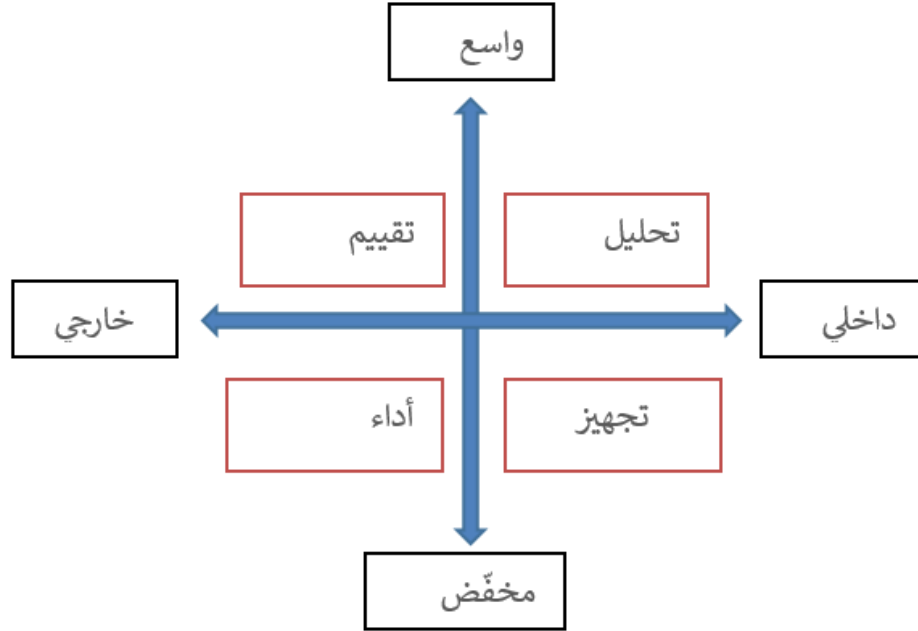
فيما يتعلق بأبعاد سعة الانتباه فإنها تشير إلى كمية المعلومات التي تتم محاولة معالجتها في نفس الوقت (كم محفزًا يجب الانتباه إليه في نفس الوقت) وقد تكون:

• مخفّضة: محفزات محدودة الكمية، مثل تنفيذ ركلة جزاء في كرة القدم، أو ركلة حرة في كرة السلة، أو إرسال كرة الطائرة أو التنس.

• واسعة: كمية كبيرة من المعلومات يجب الانتباه إليها في وقت واحد؛ منها، -على سبيل المثال- تنسيق لعبة هجومية في كرة السلة، أو تنفيذ زاوية قصيرة صغيرة في لعبة الهوكي، حيث من الضروري النظر إلى المسافة، وعدد اللاعبين، ومنصب المدافعين، وتعليمات الحكم، وما إلى ذلك.

كلا الاتجاهين الخارجي والداخلي، وكذلك الاتساع المنخفض والواسع، "لهما طابع تكميلي، واستخدامهما التفاضلي ضروري حسب الطلب الرياضي المعني" (دي دييغو وساغريدو، 1992، ص 178).





المصدر: مقتبس من نيدفر

(1981 كما ورد في دي ديغو وساغريدو ص 179،)

في الرسم البياني السابق، من الممكن تحديد نقاط التركيز التي تنشأ من تقاطع أنماط الانتباه. إنها البؤر التي يجب على كل رياضي التعامل معها لمواجهة مواقف رياضية محددة بأفضل طريقة ممكنة.

1.2.2 التركيز المتعمد والحالات التنافسية

ينتج عن تقاطع السعة واتجاه الانتباه تركيز محدد للانتباه. وفقاً لمساهمات نيدفر (1981 كما ورد في دي ديغو وساغريدو، ص 179) تم تعريفها على النحو التالي:

- التقييم: قراءة سريعة للوسيلة. التحقق من صحة المعلومات الخارجية للعبة.
- التحليل: مخططات التخطيط أو إستراتيجيات اللعبة. راجع المعلومات السابقة. اتخذ قرارات بشأن الإجراء التالي.
- التحضير: مراجعة المتغيرات الفسيولوجية نفسها. مراجعة ذهنية لحركة رياضية معينة.
- الأداء: التركيز على الشيء أو الموقف الرياضي لإعطاء الاستجابة الرياضية.

الجدول رقم 6: مزايا وعيوب كل تركيز حسب الأنماط الرياضية

تركيز الانتباه	مزايا	عيوب
التقييم (خارجي- واسع)	رياضيون قادرين على إجراء تعديلات سريعة مع الوضع في الاعتبار كمية كبيرة من المعلومات ومن العوامل الخارجية.	يهتم الرياضي بتحليل الموقف الخارجي أكثر من اهتمامه بالتفكير في رد الفعل. يتحمل عبء فائض من المعلومات. أنت ترتكب نفس الأخطاء باستمرار، حيث يتم التحكم في أفكارك وسلوكك من خلال البيئة الخارجية أكثر من البيئة الداخلية
التحليل (داخلي واسع)	اللاعبون الأذكياء الذين يخططون للعبة قادرين على إجراء تعديلات إستراتيجية وتكتيكية بسرعة وتحليل التغييرات الخارجية و / أو (صبيغة غير ضرورية) حركات الخصوم، وتوقع ردود الفعل.	إنهم يبالغون في تحليل قدراتهم؛ لذا فهم يشغلون أفكارهم أكثر بما حدث أو ما قد يحدث أكثر من اللعبة الحالية. قد يعانون من "شلل التحليل" (التفكير الزائد الذي يمنع الفعل / الحركة).
التحضير (منخفض - داخلي)	رياضي جيد جدًا في تشخيص الأداء أو مراقبة الأخطاء المرتكبة. قدرة كبيرة على التأمل والتحكم في المكونات الداخلية التي تؤثر على الإيماءة الرياضية.	تميل إلى الانسداد باستمرار عند التحليل الذاتي النقدي. إنه يركز بشدة على أحاسيسه ومشاعره لدرجة أنه لا يستطيع العمل بشكل جيد.
الحركة / النشاط (منخفض خارجي)	مثالي للرياضيين الذين حققوا أداءً رياضياً واضحاً للغاية	عندما تتغير البيئة فأنت لا تعرف كيفية اتخاذ قرار بشأن كيفية الاستجابة للتغيرات لتقديم أداءٍ مُرضٍ.

المصدر: مقتبس من نيدفر (1981، كما ورد في دي ديبغو وساغريدو، ص 180-181)

1.2.3 المشتتات الداخلية والخارجية

المشتتات هي كل تلك العوامل التي تقوّض إمكانية تمتع الرياضي بمستويات كافية من الاهتمام والتركيز، بحكم الطلب الرياضي المحدد.

تجدر الإشارة إلى تأثيرها على الأداء الرياضي، حيث يترجم ضعف مستويات الانتباه والتركيز تلقائياً إلى فقدان مستوى تنفيذ الإيماءة الفنية بشكل خاص، والسلوكيات الرياضية بشكل عام. علاوة على ذلك، فإن بؤر الانتباه الملوثة بهذه المشتتات تقلل من فرصة وصول الرياضي إلى المرحلة السلوكية المثلى؛ أي مرحلة التحدي، كما هو موضح في الأقسام السابقة.



بعد ذلك، يتم تقديم جدول حيث يتم وصف أنواع المشتتات الانتباه على وجه التحديد، مع نوع الرياضي الذي يتوافقون معه وما يمكن للمدربين القيام به، بشكل عام وفي كل حالة. تجدر الإشارة إلى أن المشتتات الخارجية ترتبط أكثر بالعواطف التي قد يشعر بها الرياضي (الملل، الغضب، القلق)، في حين ترتبط المشتتات الداخلية ارتباطًا وثيقًا بالأفكار (منفصلة، تحليلية، ضعيفة).

الجدول رقم 7: المشتتات المتعمدة وأنواع الرياضيين وإرشادات للمدربين

نوع المشتت	لسبب	دليل المدرب
خارجي	الملل: رياضي غير متحمس. مستوى التحفيز في التدريب والمنافسة غير كاف.	رياضي يشعر بالملل: اكتشف ما إذا كان الملل له علاقة بهدف سهل أو صعب للغاية، الأمر الذي من شأنه أن يوحد مستويات عالية من عدم الأمان
خارجي	الغضب: الرياضي مفصول بسبب الغضب أو الإحباط	رياضي غاضب: معرفة ما إذا كان الإحباط ناتجًا عن إلهاء داخلي، أو ما إذا كان عذرًا للتعبير عن رغبتك غير المحققة المكتملة في الأداء بأفضل ما لديك
خارجي	تسرع/تهور: رياضي قلق. يحاول جعل الأمور تحدث في وقت مبكر جدًا، لذلك يكسر (يبتعد عن) إيقاع الأداء الرياضي الخاص به	الرياضي القلق: اكتشاف ما إذا كانت هذه الحالة ناتجة عن المشتتات الداخلية، كما هو الحال غالبًا. يؤدي الافتقار إلى الأمن في قدرات الفرد إلى تشويه التحكم الإدراكي والتمتع بطريقة تولد التسرع/التهور، وتسريع الحركات
داخلي	الأفكار المنفصلة: رياضي لديه أفكار ومشاعر بعيدة بشكل مفرط عن النشاط الرياضي الحالي	الرياضي ذو التفكير المنفصل: يجب على المدرب تعديل السلوك التنافسي وأفكاره، من خلال سياسة مناسبة من التعزيز الإيجابي أو السلبي في سلوك الرياضي



رياضي ذو تفكير تحليلي: من المهم إعادة توجيه الرياضي نحو أهدافه الأولوية، أو الممارسة نفسها أو النتائج، بدلاً من توجيهه نحو التحليل والإفراط في التحسين	الإفراط في التفكير التحليلي: الرياضيون المصابون بالشلل التحليلي	داخلي
رياضي ضعيف التفكير: من المستحسن التركيز أكثر من التفكير نفسه على رد فعل الرياضي بعد تأكيد وضعيته المشكوك فيها بالنسبة لقدراته، من أجل إعادة توجيه سلوكه	الأفكار الضعيفة: الرياضيون الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس	داخلي

المصدر: مقتبس من دي ديبغو وسغرادو، 1992.

تجدر الإشارة إلى أنه يمكن تحديد نوع ثالث من المشتتات، وهو التصنيف الذي يدمج الجوانب الخارجية والداخلية، وأن عدم القدرة على تغيير طريقة الحضور يؤدي عادة إلى الانسداد. (دي ديبغو وسغرادو، 1992).

تتجلى هذه الفوضى الجسدية والعقلية التي يمكن أن يختبرها الرياضي في رياضي محبوس في ذهنه وردود أفعاله الجسدية. لذلك، يوصى بجذب انتباه الرياضي بمحفّزات خارجية كبيرة بما يكفي لتحويل تركيز انتباهه الداخلي المنخفض وإعادة توجيهه إلى الوضع الرياضي الخارجي.

1.2.4 التدريب المتعمد والصلابة الذهنية

حاولنا خلال هذه الوحدة إظهار العلاقة المباشرة بين القوة العقلية، والانتباه، والأداء الرياضي. مثل كل المتغيرات النفسية التي تشكل هذا البناء، يمكننا تدريبها. لهذا السبب، ندرج أدناه بعض طرق تدريب الانتباه وفقاً لمساهمات وينبرغ وغولد (1996) اللذين يشيران إلى أن "القدرة على الحفاظ على الاهتمام بالإشارات البيئية ذات الصلة أمر ضروري لفاعلية التنفيذ" (ص. 388).

نقسم الجدول التالي باقتراحات للتدريب على الانتباه: أولاً مع الإجراءات التي يمكن ممارستها على أرض الملعب، ثم مع التمارين التي يمكن ممارستها في أوقات وسياقات أخرى.

الجدول رقم 8: التدريب المتعمد في الملعب



الرقم	الفئة	طريقة التنفيذ
1	التدريب في وجود المشتتات	محاكاة ظروف المنافسة أثناء الدورات التدريبية وإضافة المكونات الخارجية التي يمكن أن تضعف انتباه الرياضي على سبيل المثال: صراخ الناس، والضوضاء المحيطة، والصور المشتتة للانتباه، ودرجة الحرارة المحيطة بالمنافسة، وما إلى ذلك.
2	استخدام الكلمات المتفوق عليها	تكون الكلمات الرئيسية مفيدة بشكل خاص عندما نحاول تعديل أو تغيير نمط معقد من الحركة أو السلوك الرياضي، على سبيل المثال: التآرجح في لعبة الجولف أو حركة الإرسال في التنس. قد تكون هذه الكلمات مفيدة (استمر، أكتاف، انظر إلى الورا، تمدد، إلخ) أو يمكن أن تكون محفزة أو عاطفية (قوية، حركة، استرخ، تمسك، قاوم). المفتاح/الحل هو الاستمرار في إدخال الكلمات البسيطة التي تثير تلقائيًا الاستجابة المطلوبة
3	استخدام الأفكار غير الناقدة	من أكبر العقبات التي يتعين على الرياضيين التغلب عليها للحفاظ على التركيز هو الميل إلى تقييم التنفيذ وتصنيفه على أنه جيد أو سيئ. إعطاء قيمة إيجابية أو سلبية لما يفعلونه. وعمومًا، لما كان الأنا متورطًا في هذه الاعتبارات فإن هذه الأفكار تقوّض إمكانية الأداء المرضي. يجب أن يتعلم الرياضي تقييم أفعاله بطريقة غير نقدية. صيف الإيماءة وقدم توجيهات لتحسين الطريقة بدلاً من التركيز بشكل مفرط على "ماذا".



<p>الروتين أو الطقوس تساعد في التحضير النفسي للعروض المستقبلية. يميل الرياضي إلى التجوّل في لحظات عديدة أثناء التدريب أو المنافسة، وهذه الكلمات التخطيطية أو تركيبات الحركة تعزز تركيز الانتباه الموافق وفقًا للطلب الرياضي المحدد</p>	<p>إنشاء الروتين</p>	<p>4</p>
<p>تميل العيون إلى التجوّل والتركيز على عوامل الإلهاء (غير متّصلة بالمهمة)، مثل حركات المتفرجين، وتعليمات الحكم، وسلوك الخصم، وما إلى ذلك. من الواضح أن المفتاح هو تدريب التركيز البصري على الإشارات المتّصلة بالمهمة. يمكنك التمرين من خلال النظر إلى الأرض لفترة معينة من الوقت، وتثبيت عينيك على نقطة معينة في الملعب، على الكرة، وما إلى ذلك</p>	<p>تدريب التحكم البصري</p>	<p>5</p>
<p>الأفكار الموجهة نحو الماضي أو نحو المستقبل تخلق مشاكل في الانتباه. الحفاظ على التركيز على المحفزات التي تشكل المواقف الحالية هو المفتاح لتحسين الأداء الرياضي</p>	<p>التركيز في الحاضر</p>	<p>6</p>

المصدر: مقتبس من وينبرغ وغولد، 1996

الجدول رقم 9: التركيز على التدريب

طريقة التنفيذ	التمرين	الرقم
<p>يؤدي تغيير التركيز على الأبعاد الداخلية والخارجية والواسعة النطاق إلى تدريب التعديلات الطوعية على أنماط الانتباه. يمكنك ممارسة الرياضة في وضع مريح ومسترخٍ مع إغلاق عينيك على النحو الآتي:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- الاهتمام بأصوات البيئة-1 2- ثم الاهتمام بالأحاسيس الجسدية-2 3- فيما بعد، الاهتمام بأفكار المرء وعواطفه-3 4- أخيرًا، افتح عينيك وركّز على شيء أمامك في الغرفة 	<p>تعلم تحويل الانتباه.</p>	<p>1</p>



<p>إذا كان الرياضي بارعًا في الحفاظ على التركيز على الرغم من التشويش والانقطاعات يتم تحسين الأداء الرياضي.</p> <p>للقيام بذلك، يمكنك ممارسة الرياضة في مكان هادئ لا يوجد فيه عوامل تشتيت للانتباه. اختر شيئًا متعلقًا بالرياضة (كرة، مضرب، إلخ). خذ الجسم بيديك واستوعب الأحاسيس التي ينتجها، مثل قوامه وأبعاده وما إلى ذلك. ثم اترك ذلك الشيء وركز على تلك التصورات. إذا بدأت الأفكار تجول فكرر التسلسل. سجّل المدة التي يمكن خلالها إبقاء الانتباه على الكائن أو الهدف والتقدم مع تكرار التمرين</p>	<p>2</p> <p>تعلم الحفاظ على التركيز</p>
<p>يعد تعلم التركيز على العثور على الإشارات ذات الصلة أمرًا مهمًا بشكل خاص في الرياضات السريعة الحركة. بالنسبة لهم يمكن ممارستها باستخدام شبكة، حيث يتم كتابة الأرقام من 0 إلى 99 بطريقة غير منظمّة، ثم اطلب من الرياضي البحث بالتسلسل ووضع علامة على الأرقام لمدة دقيقتين، ثم لمدة دقيقة ونصف، ثم لمدة دقيقة، وهكذا</p>	<p>3</p> <p>ابحث عن الإشارات ذات الصلة</p>
<p>تقنية التصور: ضمن المتغيرات العديدة لتدريب هذا المورد، يمكن اعتماد هذا المبدأ الأساسي للتدريب على التركيز على النحو التالي: في مكان هادئ دون أي عوامل تشتيت للانتباه، قبل التدريب أو المنافسة، تخيل وعيناك مغمضتان تنفيذ إيماءة فنية أو سلوك رياضي معقد بطريقة مثالية. تصوّر تفاصيل الأداء بسرعات مختلفة ومن زوايا مختلفة. كرر هذا الإجراء من ثلاث إلى خمس مرات في كل جلسة</p>	<p>4</p> <p>اختبار التركيز في اللعبة</p>

المصدر: مقتبس من واينبرغ وجولد، 1996.



المراجع

- العاب بمزية. مدريد: التحالف. دي دييغو. س.، وسغرادو. س. (1992) .
- دوسيل، ج.، وماكجرو، ه. (2004). علم نفس النشاط البدني والرياضة. مدريد: Interamericana de España، S.A.U.
- هيرنانديز ميندو، أ. (2005). علم النفس الرياضي. التطبيقات. إشبيلية: وانسيولن
- رودريغيز بيجليري، ر.، وفيتيري، ج. (2011). دليل العلاج السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق. بوينس آيريس: لنبدأ.
- فالديس كاسال، ه. (1998). الشخصية والرياضة. برشلونة: INDE.
- واينبرغ، ر.، وجولد، د. (1996). أساسيات علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية. برشلونة: اربيل.

