

الوحدة 3. التنظيم العاطفي للمدرب الرياضي

مقدمة

تم تخصيص هذه الوحدة بشكل خاص لكيفية تأثير التنظيم العاطفي (أو عدم التنظيم) للمدرب الرياضي، بشكل إيجابي أو سلبي، على مستويات القوة الذهنية للرياضي، وهي الهدف المركزي للدورة التدريبية.

حاليًا تتلاقى العديد من التحقيقات المتعلقة بالقيادة والأفراد وإدارة المواهب حول نقطة مشتركة: مستوى تأثير القائد ليس محايدًا أبدًا. لا تساوي أبدًا صفر. هناك دائمًا قدر كبير من التأثير على أولئك الذين يقودون/ يسيرون (في هذه الحالة الرياضيون، ولكن يمكننا توسيع المفهوم ليشمل أي بيئة بشرية حيث توجد روابط بين الرتب الهرمية). يبرز مقدار التأثير هذا احتمالين متبادلين: التأثير على الرياضيين قد يكون إيجابيًا أو سلبيًا.

بهذه الطريقة، يمكننا أن نقول إن المدرب الرياضي، كقائد لكل من عملية التدريس والتعلم (حيث يجب على الرياضيين الالتزام كميًا ونوعًا بهذه المرحلة من العملية كمقدمة نفسية رياضية أساسية)، وللمنافسة (حيث يجب على الرياضيين نقل المهارات المكتسبة أثناء التدريب كمقدمة رياضية نفسية أساسية)، من خلال مستويات تنظيمها العاطفي، قد تسبب التأثيرات التالية على الرياضيين:

على مستوى التدريب:

- تدريبهم.
- نزع/ فك تدريبهم.

على مستوى المنافسة الرسمية:

- تشجيع السلوكيات الشهية في مواجهة المنافسة.
- تعزيز سلوكيات التجنب في مواجهة الحدث التنافسي.

عن طريق التركيب، يمكن تعريف مفهوم إصابة المدرب على أنه "المستوى غير الكافي للتنظيم العاطفي". بنفس الطريقة التي يمكن أن يصيب بها الرياضي عضلة أو عظمًا أو أربطة، ويمنع التطور الطبيعي لأفعاله المعتادة في مجال الرياضة، يمكن للمدرب أيضًا أن يصيب نفسه: في هذه الحالة، جهازه العقلي. تأتي هذه الاضطرابات العاطفية من الأفكار التي تسبقها، وهذا هو السبب في إبراز الأهمية الخاصة في بناء التفكير والشعور والتنفيذ للمجال المعرفي، ألا وهو جذر الشجرة العاطفية والسلوكية اللاحق.



يمكن أن تكون أمثلة المدربين المصابين (من بين أشياء أخرى كثيرة):

- المدرب المُرهق.
- المدرب المذنب.
- المدرب المتوتر.
- المدرب الحزين.
- المدرب الخائف.
- المدرب المُعاقب.

الآن، ما الذي يسبب إصابات المدرب هذه؟ إصابات الرياضيين والإصابات العاطفية.

من الناحية المنطقية، بسبب شخصية المدرب وتأثير التعريف الذي يمارسه عادةً على الرياضيين، من خلال مشاركة وقت كافٍ خلال عملية معينة، يمكن أيضًا أن يتعرض الرياضيون لإصابات نفسية من إصابات قائدهم.

وبهذه الطريقة، لن يكون من غير المعتاد أن تجد الرياضيين مرتبكين، أو متهمين، أو متوترين، أو معذبين، أو خائفين، أو معاقبين. كوكتيل قوي للغاية إذا وضعنا في الاعتبار المتغيرات، مثل ظاهرة التسرب الرياضي أو التجارب الرياضية السامة (السلبية)، باعتبارها مرتبطة بهذه الأنماط من التأثير غير المتماثل في العلاقة بين المدرب والرياضي.

باختصار، يمكننا أن نؤكد أن التدفق العاطفي للمدرب الرياضي يؤثر بشكل مباشر على مستويات القوة العقلية للرياضي.

لا ينبغي للرياضي، بغض النظر عن الجنس أو العمر أو الانضباط أو المستوى التنافسي أن يكون ناجحًا من التدريب وعمليات المنافسة بمرور الوقت.

يجب أن يكون ملتزمًا طوعيًا بمسار النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي، حيث تتأرجح الرياضة مثل القطب الذي يمكن من خلاله تطوير مهارات ومواقف وقيم بشرية لا حصر لها.



3.1 التنظيم العاطفي أثناء التدريب اليومي

إذا تحدثنا عن التنظيم العاطفي باعتباره البطل المركزي لهذه الدورة فإنه يبدو من الحكمة تحديد ما يمكن فهمه من خلال العاطفة.

العاطفة: هي نتيجة قياس شخصي (أو تقييم) لإمكانية أو احتمالية بقاء الكائن الحي في سلوك معين أو في مواجهة محفزات معينة. تُعلم العاطفة الكائن الحي بمدى تفضيل كل حالة وكثير (1967، كما ورد في غونزاليس، بارول وآخرون. آل، 1998).

يشمل التدريب الرياضي جوانب قادرة على تحقيق الاستقرار العاطفي، مما ينتج عنه استيعاب المعرفة والمهارات وتنمية الإمكانيات المادية؛ أو إلى عدم الاستقرار العاطفي الذي ينتج عنه نتائج عكسية (فالديس كاسال، 1998، ص 132).

استمرارًا للعنوان الذي يعطي هذه الدورة معنى يشير مفهوم التنظيم إلى الأتزان والتوازن. هاتان الكلمتان لهما علاقة كبيرة بأحد المبادئ التوجيهية لعمل علم النفس البشري: التوازن النفسي كمحفز للسقالات الطبيعية للمجال العقلي.

من هذه التعريفات يمكننا استخلاص الأقسام المركزية التالية: أولاً أن العاطفة هي حالة، وأن هذه الخاصية ليست ثانوية؛ إذ يتعايش في الجهاز النفسي للإنسان بعدان منفصلان داخل الشخصية: الحالات والسمات.

يُفهم سلوك السمات على أنه المظهر السلوكي الدائم والمستمر في الغالب والذي يحدد بعض العلامات المميزة الأساسية للشخص. لا تتغير المزية عادة، بل يتم الاحتفاظ بها في المكان والزمان. إنها تختلف عن طبيعة سلوكيات الحالة (الوضع) التي لها الخصائص الرئيسية لكونها مؤقتة وديناميكية ومتغيرة عبر المكان والزمان. الحالة (الوضع) تتغير بالطبع.

الشيء المهم فيما يتجلى هو أن العواطف هي حالات وعلى هذا النحو فهي تعتبر عابرة، وديناميكية، ومتغيرة. هذه أخبار جيدة جدًا، إذا جعلنا المشاعر غير السارة للفرد مرجعًا؛ مثل الغضب، أو الحزن، أو الخوف، أو النفور.

ومع ذلك، إذا جعلنا الفرح، أو الاستمتاع، أو الانسجام، أو الشعور بالسلام الداخلي معاملةً فإن خاصية الحالة هذه تؤدي إلى استنتاج مفاده أنه يجب العناية بالجهاز العقلي وتغذيته بالعواطف الغذائية وحمايته من المشاعر السامة. النفس البشرية لا تفعل ذلك من تلقاء نفسها؛ فهي تتطلب إرادة الشخص للاختيار بين الاحتمالات الخارجية المختلفة.

بالنسبة للرياضي، فإن إحدى البيئات أو المواقف الرئيسية لزراعة أي نوع من المشاعر هي أسلوب القيادة لمدربه وأعضاء طاقم التدريب، فضلًا عن درجة التنظيم العاطفي لهذه المشاعر.



جزء آخر متسامٍ من تعريف العاطفة له علاقة بـ"استجابة فورية من الكائن الحي تخبره بدرجة تفضيل الحافز أو السلوك" وكيمير (1967، كما ورد في غونزاليس، بارول وآخرون. آل، 1998). وهذه النقطة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بما تم وصفه عن سلوكيات الإقبال أو التجنب؛ درجة التنظيم العاطفي (أو عدم التنظيم) لدى القادة، لعملية التدريس والتعلم الخاصة بالرياضيين.

ماذا يعني هذا الأخير؟ أن الجهاز العقلي -من خلال المشاعر التي تمر به في لحظات أو فترات معينة من تطور الرياضي- قد تقزبه من التجربة الرياضية أو تبعده أحيانًا، بشكل دائم. السيناريو المركزي الذي يتسبب في أي من هذين البديلين (تذكر أنه تم توضيح استحالة التأثير المحايد للمدرب) هو التدريب الرياضي. هذا الجهاز -إن صحَّ التعبير- هو المطبخ لكثير من جودة التجربة الرياضية للرياضي بغض النظر عن العمر، أو الجنس، أو مستوى الأداء المحقق.

في التدريب الرياضي، يتعلم المرء (أو لا يتعلم)، يتم إثراء الشغف بممارسة الانضباط الرياضي المعني (أو يتم نسج جرثومة الهجران والنفور)، يتم إنشاء الروابط الأفقية والعمودية المثلثي (أو نُسَّوه الطبيعة الرابطة اللازمة لإنشاء فريق، حتى في تخصصات التنفيذ الفردي)، يتم تشكيل (أو تشرح) الرياضي، والأهم من ذلك كله تنعكس الشروط التي تحدد مفهوم الأداء: محاولة إعطاء الأفضل في كل سلوك (أو الخوف من المحاولة).

3.1.1 التأثير العاطفي للمدرب

كونك مدربًا رياضيًا يعني أن تصبح قائدًا. وكونك قائدًا يعني التأثير على حياة أولئك الذين يتم قيادتهم؛ لذلك ينبثق مفهوم يفصل بين المدربين الرياضيين القادة، والذين يتصرفون كقادة، والذين يلعبون ليصبحوا قادة.

بعد ذلك، يتم وصف الخصائص الرئيسية لهذه المراحل الثلاثة للحالات العقلية للقيادة، والتي تكون علاقتها بالتأثير العاطفي على الرياضيين مباشرة:

الجدول رقم 1: لعب دور القائد والتأثير العاطفي

• هناك إدارة ذاتية واضحة للأفكار والعواطف.
• استمتع بالنتائج الإيجابية ولوم الفريق على النتائج السلبية.
• لا يدير انفعالات فريقه.
• متطلب من فريقه.
• يتلقى ولا يستجيب، وينتقد النتائج السلبية.
• لا يقبل التحديات.

المصدر: المؤلفون.



الجدول رقم 2: كونك قائدًا وتأثيرًا عاطفيًا

• الإدارة الذاتية المتقطعة للأفكار والعواطف.
• استمتع بالفوز. الخوف من الخسارة.
• يدير بعض المشاعر في فريقك.
• يركّز على النتيجة أكثر من الأداء.
• يستجيب ويطلب وينتقد النتائج المحقّقة.
• يقبل التحديات والحياة أو ينقلها كالتزامات.

المصدر: المؤلفون

الجدول رقم 3: كونك قائدًا وتأثرًا عاطفيًا

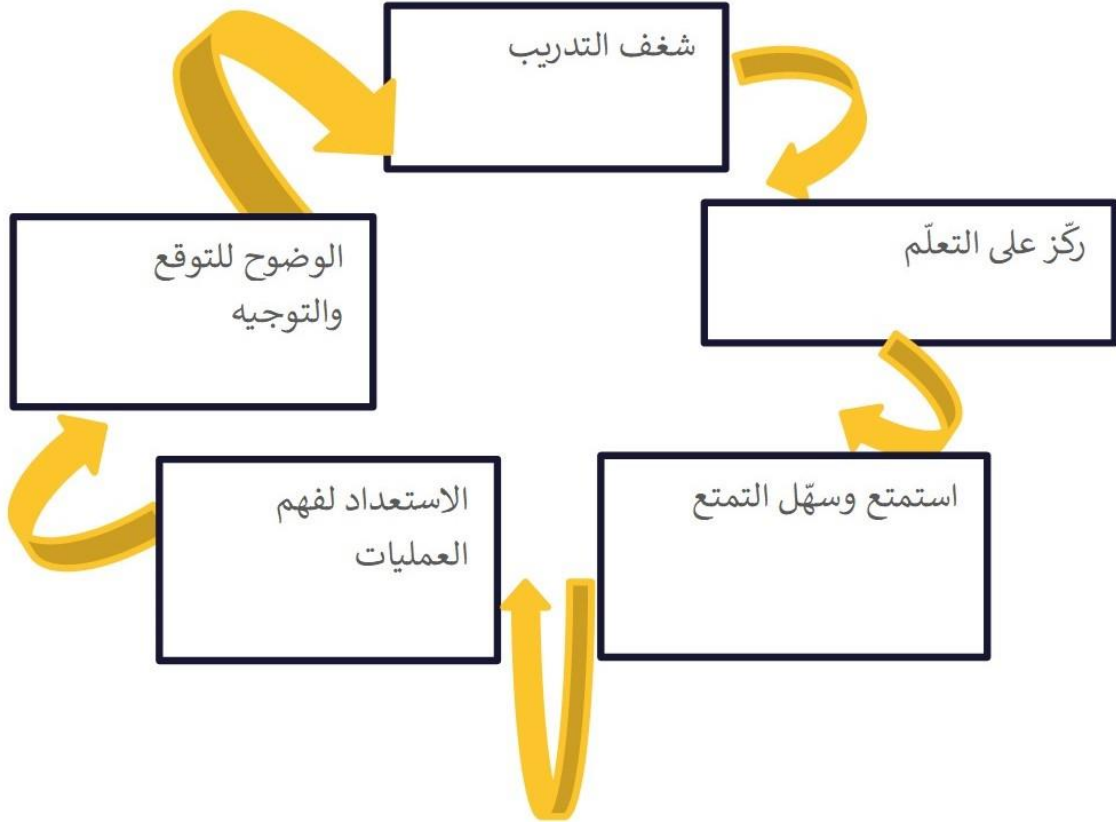
• يسعى إلى الإدارة الذاتية للأفكار والعواطف بشكل دائم.
• استمتع بالنمو (التطور).
• إدارة مشاعر فريقك بشكل دائم.
• يركّز على الأداء.
• يدير الأخطاء الشخصية وفريقه كأدوات تعليمية
• يسعى ويخلق تحديات لنفسه وفريقه.

المصدر: المؤلفون.

إن التمييز الأساسي لممارسة القيادة في أي من هذه الحالات العقلية الثلاثة يتعلق بمفهوم الفلسفة. في أحد المعاني التي اقترحتها الأكاديمية الملكية الإسبانية يتم تعريفها على أنها "طريقة التفكير أو رؤية الأمور" (الأكاديمية الملكية الإسبانية، 2014). إنه على وجه التحديد خيار ممارسة فلسفة خاصة تحدد طريقة وجود القائد وتصرفه.

بعد ذلك، يتم وصف خمسة جوانب رئيسية فيما يتعلق بفلسفة المدرب المُنظم عاطفيًا.





المصدر: المؤلفون

كل ما تم وصفه سابقًا له أهمية خاصة عندما يتعلق كل عنصر بالتطور السلوكي الذي يستطيع المدرب الرياضي بثّه في رياضيه.

التدريب الرياضي هو بالضبط السيناريو المثالي للقائد ليتحوّل إلى مولد للطاقات الإيجابية أو الطاقات السلبية، قادرًا على توليد عوائق أو تحديات وتحويل مستويات عالية من الطاقة إلى مستويات منخفضة والعكس صحيح. تجعل طبيعة دوره كسائق (مُسيّر) من المستحيل على أي من هذه الاحتمالات ألا تؤثر على مستويات القوة الذهنية للرياضيين الذين يتولى مسؤوليتهم.

أخيرًا، لن يكون من الحكمة تجاهل حقيقة بالغة الأهمية في التأثيرات العاطفية التي يمكن أن يسببها المدرب للرياضيين: الفخر أو الخجل. يوسع تدريب التنظيم العاطفي للمُسيّر من احتمالات الترويج لأول المشاعر الموصوفة، على حساب الثانية.

على وجه التحديد مسار الفخر، والذي يسمح بالتنبؤ بتجارب رياضية عالية الجودة ومستدامة بمرور الوقت وتشكيل قيم بناءً داخل الملعب وخارجه.

3.1.2 الطلب العاطفي للتدريب

يتضمن التدريب العالي الأداء مستويات عالية من الطاقة في خدمة عمليات التدريس والتعلم؛ إذا كان عكس ذلك، فلا يتم تحقيق مستويات كافية من الالتزام من قبل الرياضيين.

إن مستوى الانتباه، ومستوى التنشيط، ومقدار الطاقة في خدمة التدريب كلها أمور مطلوبة جداً. يجب أن يحيط المدرب كل عنصر من هذه العناصر، لتنظيم الطلب الذي يمارسه على عملائه بأفضل طريقة ممكنة وأعباء التدريب المقابلة بناءً على الاحتياطات العاطفية للفريق وقرب المنافسة، من بين سيناريوهات ظرفية أخرى.

ربما يكون المصدر الرئيسي للطلب العاطفي للمدرب هو إدارة أفكاره وعواطفه.

إن الاقتران الصحيح للأفكار والعواطف ضروري للحصول على أداء فعال، بالإضافة إلى تعزيز ثقة الرياضي في قدراته (دي دييغو وساغريدو، 1992، ص 144).

كما هو موضح في دورة القيادة الرياضية العالية الأداء، يجب أن يؤثر المدرب على كل من السلوك العام والخاص للرياضيين. يجب أن يفعل الشيء نفسه بنفسه. يُعرّف السلوك العام بأنه "كل ما يفعله أو يقوله المرء (المعني)"، في حين يشير السلوك الخاص إلى مجالات تفكير وشعور الشخص (مارتن، 2008، ص 5).

بهذه الطريقة، فإن فهم أن الأداء العالي ينطوي على قدر كبير من الطاقة التي يستثمرها المدرب تجاه توجيهه والعكس صحيح، فمن الضروري التأكيد على حقيقة أن بعض الأفكار والمشاعر للقائد يمكن أن تعزز أو تمنع تطوير المهارات ومستوى أداء الرياضيين. مثل هذه الاحتمالات تعدل من مستوى الأداء الرياضي، بطريقة أو بأخرى، ولكن ليس لها تأثير محايد.

مرونة الانتباه التي يتمتع بها المدرب حتى لا يظل سجين أفكاره طوال الوقت (بشكل أساسي في حالات الضغط التنافسي أو النتائج السلبية) أمر أساسي من حيث إتاحة الفرصة لنفسه وعملائه للبقاء في الأداء العالي. إن التمثيل الدرامي نتيجة الكارثة التي تفسرها النتائج السيئة، أو الإفراط في تحليل كل سلوك من سلوكيات الرياضيين لا يؤدي في معظم الحالات إلى تطوير المستويات المثلى من التنظيم العاطفي؛ مما يؤثر سلبيًا على القوة الذهنية للرياضيين.

من ناحية أخرى، ما لا يقل أهمية، هو الاهتمام بدرجة التنشيط التي يجب أن يتمتع بها كل قائد، سواء في مواقف التدريب أو المنافسة. لا يُنصح بالنشوة الناتجة عن الإنجازات الإيجابية ولا الارتباك كثمرة النتائج السيئة للحالات العاطفية. المقياس المناسب لمستويات التنشيط العاطفي المتوازنة هو البوصلة والعدسات التي تسمح لك بتوقع ورؤية كل قائد حول الوقت الذي تزيد فيه طواعية مستويات طاقتك (أو تلك الخاصة بفريقك) والوقت الذي يبطل إيقاع طاقتك وتلك الخاصة بالآخرين. تضع خصائص الرياضة العالية الأداء بشكل دائم الرياضيين، والمدربين، وطاقم التدريب في المواقف التي تؤدي إلى التطرف العاطفي.



3.1.3 الموارد العاطفية للمدرب

في هذا القسم سيتم وصف المتغيرات النفسية الأكثر صلة التي تشكل الموارد العاطفية للمدرب من أجل تحسين مستويات القوة الذهنية لدى لاعبيه، بالإضافة إلى سرد المؤشرات السلوكية التي يمكن ملاحظتها في قائد مدرب من وجهة نظر عاطفية.

الشكل رقم 2: المتغيرات النفسية: دعائم التنظيم العاطفي للمدرب

الدافع الداخلي	العوامل الدافعة والاعتراف الجوهري للشخص. نواة الاستمتاع بالنشاط المعروض موجه في الغالب نحو أداء الرياضيين وليس نحو النتائج المحققة
سلوك التحدي	ركزت المستويات العالية من الطاقة الإيجابية على تنمية مهارات الرياضيين ونموهم موجه في الغالب نحو أداء الرياضيين وليس نحو النتائج المحققة
التجديد العاطفي	من الإدراك الداخلي للطلب العاطفي الذي ينطوي عليه التدريب الرياضي للرياضيين قم بإنشاء أنشطة مرتبطة بالمتعة الشخصية تساهم في إيقاف الرأس عن التفكير (إلغاء الانشغالات) وتجديد الطاقات المودعة في مهمة القيادة

المصدر: المؤلفون.

مع وضع هذه المفاهيم النفسية في الاعتبار يمكننا الآن المضي قدمًا في وصف مجال السلوك الملموس فيما يتعلق بالمدرب الرياضي المُنظَّم عاطفيًا.

عندما تفكر في المتغيرات الموضحة والمؤشرات المعروضة أدناه يمكنك بالتأكيد الوصول إلى الاستنتاج التالي: في مجموعتها المعرفية والسلوكية نجد أن التنظيم العاطفي للمدرب يتعلق بممارسة دوره القيادي بشكل أساسي فيما يتعلق بالاحتياجات الحقيقية للرياضيين وليس احتياجاتهم الخاصة.

في الواقع، يتعلق التدريب الشامل للرياضيين بوجود الموجهين (المُسَيِّرِينَ) الذين يركزون جهودهم التدريسية على اكتشاف وإدارة ما يحتاجه الرياضي، بما يتماشى مع عملية نموه الرياضية.

فيما يلي بعض المؤشرات السلوكية الرئيسية التي سيكون من الحكمة ملاحظتها في كل مدرب منظم عاطفياً مع الإشارة بشكل خاص إلى سلوك القائد الخارجي، وسلوكه العام، والسلوك الذي يمكن ملاحظته.

الشكل رقم 3: المؤشرات السلوكية للمدرب المنظم عاطفياً

لديه أهداف أداء شخصية
قياس أدائهم
يجرؤ على التعلم
يطلب المساعدة
يمارس الاستماع النشط
يوذ المنافسة

المصدر: المؤلفون.

بالعودة إلى مفهوم الفلسفة، فإن اعتماد هذه الركائز كمؤشرات يجب تنفيذها بشكل دائم يشكل ضماناً للتدريب المستمر من قبل القائد تجاه نفسه.

3.1.4 الإعداد العاطفي للمدرب

يتميز الأداء الرياضي العالي ببعض الخصائص التفاضلية فيما يتعلق بالمهنة أو الحرف الأخرى نظرًا لطبيعة ما يعنيه ذلك. يمكن الاستشهاد بالعديد منها، ولكن لغرض التركيب سيتم ذكر ما يلي:

- لها تأثير جماهيري كبير.
- لها عائد فوري من الجمهور.
- لها نظام تقييم خارجي دائم: النتيجة.

هذه السمات لها تأثير مباشر على الطرق التي تُمكن من خلالها، نفسية القائد لإدارة مجموعة أفكاره وعواطفه.

وهذا هو بالضبط ما يبني (أو يدمر) متغيرًا نفسيًا متطورًا في الأداء الرياضي العالي: تحمّل الإحباط. تتلاقى العديد من الدراسات التي أجراها مؤلفون من مدارس ومراكز اختصاص مختلفة لضمان أن المستويات العالية من تحمّل الإحباط هي المفتاح في تدريب الرياضيين ذوي الأداء العالي وفي المزايا الشخصية المطلوبة من قبل مدربيهم (والمدرسين المحترفين بالطبع). مثلها مثل كل المتغيرات الذهنية - هذا ليس استثناء - بمعنى أنه يمكنك ويجب عليك التدريب.

تشير الأدلة التاريخية والحالية إلى أنه لا يوجد مجال رياضي واحد أين يتحصل كل من طاقم التدريب وفريق الرياضيين على النتائج المتوقعة دائمًا، والأداء المتميز وغياب النزاعات والعوامل الخارجية التي تهدد كمال ودقة التنفيذ. المغزى هنا هو أنه في الرياضة، كل شيء، أي كل شيء على الإطلاق، لا يسير أبدًا بالطريقة التي تريدها. انطلاقًا من هذه الفكرة، ينشأ مفهوم ليتم إدارته من اللحظة الصفر، يتولى فيه المُسَيّر مسؤولية فريق أو رياضي فردي، أو حتى قراره بأن يصبح مدربًا رياضيًا أو أن يعمل في دور آخر في المجتمع الرياضي. هذا المفهوم هو الخطأ.

إدارة الأخطاء هي إحدى القواعد الأساسية التي يجب فهمها من منظور صحي موجه نحو الأداء الرياضي العالي. إنها ركيزة أساسية للمساهمة الحقيقية في التنمية والنمو، سواء بالنسبة للقائد أو من يتم توجيهه، من منظور رؤية حقيقية. إنه ما يجعل من الممكن إبقاء صلاحية الممارسة النشطة للرياضيين بغض النظر عن مستواهم، والعمر، ونوع الجنس، والانضباط المختار، ولا حتى تأثير كونها بطاقة مكشوفة مر بها العديد من المدربين الذين يتخلون عن ممارسة مهنتهم.

التدريب على تحمّل الإحباط يدور حول فهم تفسيرين متعارضين للخطأ الرياضي:

- الخطأ كأداة تعليمية.
- الخطأ كسلاح للعقاب و / أو العقاب الذاتي.

من الواضح أن المفهوم الأول يخدم غرض النمو بحكم الخطأ، وفهم أن الخطأ منطقي وطبيعي، وأنه يحدث للجميع دون أي استثناء. إن تبني هذا الموقف يعني زيادة فرص وجود مستويات عالية من تحمّل الإحباط.



بينما يعمل المعنى الثاني للخطأ فقط على تطوير مستويات عالية من القلق، والإجهاد، والتوتر، وضعف الأداء، وسلوكيات التجنب فيما يتعلق بالوضع الرياضي وزيادة معدل التسرب المبكر.

من ناحية أخرى، من الضروري معرفة أن الرياضة تنطوي بالضرورة على لحظات عصبية خارجة عن سيطرة المدربين والرياضيين: الإصابات الرياضية بالصدفة هي مثال على ذلك.

في الألعاب الرياضية العالية الأداء، لا نجد كل شيء كما نتمناه: إنه يعني بالضرورة وضع الشخص أو القائد أو القيادة في أقصى حدود قدرتهم على الاستجابة للبيئات أو المواقف المعقدة من وجهة نظر عاطفية. وهذا ليس بالأمر السهل على الإطلاق.

قسم آخر يتعلق بالإعداد العاطفي للمدرب هو التحكم الطوعي في مستويات التنشيط المعرفي. نوصي في هذه المرحلة فقط بإعادة قراءة ما تم وصفه في الأقسام السابقة من هذه الدورة التدريبية، حتى لا نعيد النظر من جديد في هذا الصدد. غير نشط أو مفرط النشاط: يتم تفعيله وفقاً للحالة واحتياجات الرياضيين وليس وفقاً للتفضيلات الشخصية للقائد.

أخيراً، صفة ضرورية لكل قائد يفخر بأنه يُقاس بمشاعره -التعاطف- سواء تجاه الرياضيين أو تجاه نفسه. إن تطوير القدرة على العفو عن أخطاء الآخرين وعن أخطائه، وعدم تهويل أفعاله وأفعال الآخرين، وعدم التنبؤ بالكوارث حول عواقب نتيجة أو أمثلة تنافسية يعد أمراً أساسياً في التدريب المنهجي للتنظيم العاطفي للمدرب. إن تطوير التعاطف لا يعد امتثالاً، بل جواز سفر لعمليات النمو على المدى الطويل جنباً إلى جنب مع الرياضيين.

بعد ذلك، لربط مع ما تم وصفه، يتم سرد النقاط التالية التي يجب أن يديرها المدرب الرياضي من باب قبول الواقع فيما يتعلق بـ:

- لا يملك جميع الإجابات (الحلول).
- قد يخطئ.
- قد يؤدّي الفريق أو الرياضي أداءً ضعيفاً.
- قد يكون مدرباً جيداً حتى لو هُزم فريقه.
- لا ينوي أي رياضي الأداء السيئ.
- يستغرق الأمر وقتاً للنمو والنضج وتحقيق النتائج العظيمة.
- يقع التمتع في متناول يديك.



3.2 التنظيم العاطفي أثناء المنافسة الرياضية

تضع المنافسة الرياضية القائد في مكانة فريدة نتيجة للمؤشرات البيولوجية والنفسية المقدّمة. تجدر الإشارة إلى أن هذا التغيير في الحالة المعتادة لليقظة في حالات الراحة الأخرى لا يختبره فقط أولئك الذين لديهم فرصة لقيادة فرق النخبة، ولكن من قبل جميع المدربين الذين يواجهون منافسًا على استعداد للسيطرة عليهم وفريق لإدارتها خلال هذا النزاع.

إن معدل ضربات القلب المرتفع، وضغط الدم المرتفع، وزيادة توتر العضلات -على سبيل المثال لا الحصر- ليس ملغًا حصريًا للرياضيين، ولكن يمكن أيضًا أن يعاني منه أعضاء طاقم التدريب، كما هو واضح في شخصية المدرب.

إذا كانت المنافسة قادرة على تغيير الهيكل (البنية) العضوي(ة) للقائد فإنها تفعل الشيء نفسه مع الهيكل النفسي: لقد تم بالفعل التعليق على كون الإدارة الذاتية لأفكار وعواطف المدرب هي أصعب تحدّي يواجهه أولئك الذين يقودون (يسيرون) الرياضيين في مواقف المنافسة الرسمية.

الأهمية التي توليها رياضة القرن الحادي والعشرين لبعد النتيجة (بالاتفاق الواضح مع الأهمية التي يوليها المجتمع بشكل عام لها)، إضافة إلى الطبيعة البشرية للمنافسة في حد ذاتها تجعل هذا السيناريو عبارة عن بناء من السلوكيات التي تستحق التحليل من أجل تحسين مستويات القوة الذهنية لدى الرياضيين بناءً على التنظيم المثالي للمدرب.

3.2.1 الطلب العاطفي للمنافسة والفريق

المنافسة تغير المرء وتؤثر فيه. إنها حالة غير عادية من حالات الوجود؛ لذلك، فمن الضروري أن يدرك المدرب أن فريقه -من أول لاعب إلى آخر لاعب- يحتاج في لحظات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة وما بعد المنافسة، ومن الناحية النفسية، إلى تحسين مستويات قوته الذهنية:

- مستويات طاقة عالية.
- تنظيم سريع للطاقة.
- مستويات عالية من تحمّل الإحباط.
- تنظيم التنشيط المعرفي.

كل خاصية من هذه الخصائص لها قاسم مشترك: التطور/ التأقلم السلوكي. هذا المتغير هو أم سلوكيات التجنب أو الإقبال للرياضي، والمسؤول عن بقاء الرياضي في النشاط البدني بشكل عام، والأداء العالي، على وجه الخصوص، أو الابتعاد بشكل دائم.



على الرغم من وصف معالجة هذا المتغير في القسم المقابل في الوحدات السابقة، إلا أنه سيتم تجربته من الجدول التالي الخاص بالتفصيل (ثمرة العمل الذي قام به مؤلفو هذه المحتويات النظرية مع الرياضيين من مختلف التخصصات والأعمار، والأجناس، ومستويات الأداء المحققة) لإضافة قيمة إلى الطبيعة المحددة للمنافسة الرياضية.

الشكل رقم 5: تطور السلوك في المنافسة الرياضية

سلوك	مستوى الطاقة	مستوى الطاقة	هدف
عدواني	إيجابي عالي	أريد	أداء
حاجز نفسي	عال سلبي	اريد ولكن لا اعرف كيف	حصيلة
عصبي	عال سلبي	لماذا لي	حصيلة
تجنبي	منخفض إيجابي	لماذا	حصيلة
إستقالة	منخفض سلبي	لا اريد	بلا أهداف

المصدر: المؤلفون.

الآن، السؤال هو التالي: ما هي الأفكار التي تجعل من الممكن ظهور كل حالة من المواقف السابقة خاصة في المراحل غير الموصى بها (الشك / التجنب / اللامبالاة / الاستسلام)؟ ما يسمى بالأفكار اللاعقلانية (واينبرغ وجولد، 1996).



الالتزام الشديد	يجب أن أهزمه. لا أستطيع خسارة هذه اللعبة..
المبالغة في العواقب	إذا كنت مخطئًا فسيكون الأمر فظيئًا. سأصبح فاشلاً إذا خسرت.
قضية حياة أو موت	أحتاج إلى الفوز بالكأس بأي طريقة كانت. لن أتجاوز الأمر إذا لم أحصل أتحصّل عليه.
لُمستبدون	لم تسر الأمور على ما يرام بتاتًا يهزمني دائمًا.

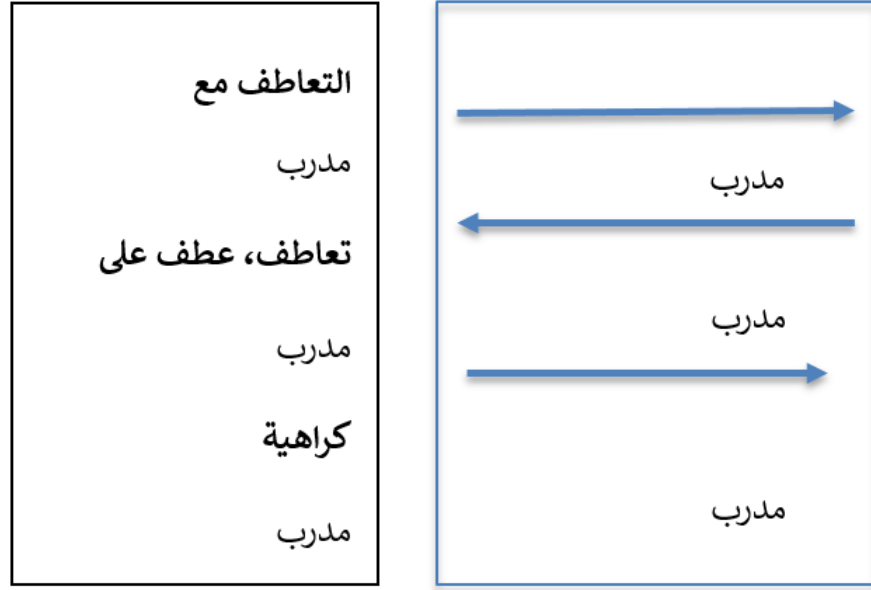
المصدر: مقتبس من واينبرغ وجولد، 1996.

3.2.2 الحالات العاطفية الصحية وغير الصحية للمدرب الرياضي

نظرًا لأن المنافسة الرياضية تفرض طلبًا كبيرًا على الموارد المعرفية والعاطفية من جانب المدرب سنشرح في هذا القسم في وصف نقاط القوة الخاصّة للمدرب المنظم من وجهة النظر العاطفية بغرض ربط نقاط القوة المفهومة بالحالات الصحية وغير الصحية لإدارة عاطفة القائد.

قدرات المدرب الرياضي المنظم عاطفيًا

1) إدارة المسافة التشغيلية: تشير إلى أسلوب العلاقة التي يطرحها المدرب مع لاعبيه. هناك ثلاثة احتمالات تشغيلية. أول هذه الاحتمالات هو العطف، وهو يشير إلى وضع المرء نفسه مكان الآخرين بغرض فهم احتياجات اللاعب، ولكن من الضروري العودة إلى منصب المدرب بعد ذلك ليكون قادرًا على اتخاذ القرارات وتوجيه التمرين. التعاطف هو المسافة الأكثر فاعلية، إنه قوة حقيقية للقيادة. من جانبه، فإن الاحتمالات الأخرى هي التعاطف والشفقة، وكلاهما علامات ضعف وهشاشة. في الحالة الأولى، تأتي القرارات حصريًا من الرياضي متجاهلاً المدرب واحتياجات الحالة، في حين أن الشفقة لا تضع الرياضي في الاعتبار بشكل مباشر عند اختيار وضع التأثير. نحددها على النحو التالي:



المصدر: المؤلفون.

يتيح لنا التعاطف فهم تفكير الرياضي وشعوره وتصرفه، ولكننا لا نتنازل عن مساحة قيادة المدرب في أي لحظة. إنه سلوك موضوعي أو موضوعي قدر الإمكان، ويتميز بشكل أساسي بالاحترام والطلاقة في التواصل.

التعاطف، من جانبه، يشير إلى فقدان الذاتية في السعي وراء أن تصبح محبوبًا، وأن يتم قبولك؛ يتحوّل الرابط إلى مجموع من الأزواج، ومن هنا يصعب إجراء تقييم واضح. بدلاً من ذلك، تستند الكراهية إلى الغضب وعدم التسامح بالنسبة للاختلافات السلوكية بين الرياضي والمدرب.

2) مستوى العمل: هناك طريقتان للعمل يمكن أن تصبحا نقاط ضعف للمدرب؛ وهما الشلل بسبب التحليل والإكراه على العمل. في حالة الشلل يشكل المدرب أحد المتفرجين الآخرين على عملية التدريب، حيث يتلقى الشكاوى ويعتني بها، لكنه لا يتمكن من إحداث تغييرات. في الإكراه على العمل يُشكّل دُوار الرأس الناتج عن إيجاد الحل كبيرًا لدرجة أنه لا يوجد وقت للاستيعاب، ولا يوجد وقت للرياضي لتوحيد المفاهيم؛ ولهذا السبب غالبًا ما تدرك المفاهيم ملتبسة الطابع.

يتحول مستوى أداء المدرب إلى قوة عندما يكون قادرًا على توقع التدريب وتوجيهه، والعمل من خلال الحركات الملموسة وإتاحة الوقت للرياضي ليكون جزءًا نشطًا من التدريب. التوقع ضروري؛ لأنه يقلل من القلق وعدم اليقين (الشك)، ويُسهّل تنمية المهارات وممارسة مهارات جديدة أو أكثر تعقيدًا.

3) توجيه التوقعات: عندما تكون توقعات المدرب موجهة نحو الأداء فإنها تشكل قوة حقيقية؛ لأن الفروق الفردية توضع في الاعتبار ويتم احترامها وتجنب التحيزات ضد الرياضيين. من ناحية أخرى، تتحول معتقدات المدرب الاستباقية إلى نقاط ضعف عندما تركز فقط على النتائج، ويستند التدريب على إشارات ذاتية ومتعاطفة.

4) صنع القرار: من الضروري التفريق بين أسلوب التأسيس في هذا الصدد؛ فالأسلوب هو الطريقة التي يتفاعل بها المدرب عادة مع مواقف معينة، في حين يشير الأساس المنطقي إلى تبرير القرار نفسه. عندما يعطي المدرب المنطق الأولوية على حساب الأسلوب فحينئذٍ يملك اتخاذ القرار قوة حقيقية؛ لأنه يظهر أعلى درجة من الموضوعية من جانبه. أما عندما يؤكد على الأسلوب فقط فيظهر البعد الثابت لدور المدرب بعيدًا تمامًا عن السلوك /الحالة. هذا لا يستبعد أن الأساس والأسلوب يتزامنان في مرحلة ما.

5) أسلوب الإسناد: عندما يعتقد المدرب أن نجاح أو فشل رياضيه يرجع إليه أو إلى الرياضيين فهذا ضعف حقيقي. يحدث هذا لأن عملية التدريب هي علاقة ديناميكية تنطوي على مشاركة نشطة من كلا الطرفين. إن عزو نجاحات الرياضيين داخليًا إلى الاعتقاد بأن كل شيء تحت سيطرتنا يعد مغالطة مطلقة، بنفس الطريقة التي يُعتقد بها أن الفشل ناتج عن خلل في أداء الرياضيين، يُعتبر فهم أن اللاعب ليس له تأثير وهذا هو يتعارض مع دور المدرب نفسه.

يجب مشاركة الصفات، مع غلبة عامل أو آخر من المشاركين في العلاقة، ولكن مع الوضع في الاعتبار دائمًا كلاً من النجاح والفشل. إذا كان الهدف هو تدريب الرياضيين المستقلين فمن الضروري أن يسجلوا درجة المسؤولية والمشاركة لديهم فيما يتعلق بالنتائج التي تم الحصول عليها. المحاسبة لا تعني اللوم؛ هو الإظهار فقط لتسهيل الارتباط بين الجهد والأداء.

6) حالة السيطرة: عندما يسعى المدرب قبل المنافسة بقلق شديد إلى التحكم في جميع سلوكيات الرياضيين فإنه يغزو مجال تنظيمهم العاطفي. من نقاط الضعف، نجد الرغبة في أداء جميع التمارين في الوهلة الأخيرة أو الرغبة في تكرار جميع الحركات لتحقيق راحة البال. في تلك اللحظة بالتحديد، يجب على المدرب التركيز على تحقيق ضبط النفس العاطفي، والسعي إلى الهدوء والاستعداد دون اقتحام مساحة الرياضي. يجب أن يشكّل ذلك القوة في اللحظة التي تسبق المنافسة.

7) الاعتراف الاجتماعي: يمكن اعتبار المدرب مناسبًا للعمل مع نخبة الرياضيين عندما يحقق الاستقلال عن الاعتراف الاجتماعي، عندما لا تتدخل نظرة الأهل والمشجعين والقادة والصحافة في أفعاله وفي نظراته وقبل كل شيء في احترامه لذاته وفي التمتع بالنشاط. نحتاج جميعًا إلى موافقة الآخرين لتقوية تقديرنا، ولكن عندما تعتمد هذه الموافقة تمامًا بأناس آخرين وعندما تكون نظرتهم هي الأهم ينتهي الأمر بتشويه اتجاه عمل المدرب. يجب أن يتدرب المدرب للرياضي وله؛ يجب ألا يكون مدربًا للصحافة، أو والدين، أو المشجعين.

8) حجم التواصل: يشير إلى عدد الكلمات التي يستطيع المدرب إصدارها في فترة زمنية معينة. يمثل هذا الكم قوة حقيقية عندما يكون ظرفيًا، وعندما يدرك المدرب كيف يقرأ ويحترم وقت الرياضي واحتياجاته، وبناءً على ذلك يتصرف بشكل أكثر ثرثرة أو أقل. عندما يتم تحديد الحجم حسب الظروف الشخصية للمدرب يعتبر ذلك نقطة ضعف. إذا كان المدرب أحد أولئك الذين يتحدثون كثيرًا دائمًا أو أولئك الذين لا يتحدثون أبدًا فإنه يشير إلى المفهوم الثابت للتدريب الذي يركز بشكل أساسي على المدرب.

3.2.3 إدارة حالات النشوة والشجار لدى المدرب الرياضي



الثقافة هي النتيجة المفترضة التي تُفهم على أنها البعد الذي يكون فيه المؤشر الصالح الوحيد لتصنيف إدارة القائد هو ما إذا كان قد ربح أو خسر. يفضل ظهور حالتين عاطفيتين غير صحيحتين يجب أن ينقل فيهما القياس والتوازن في إدارة طاقات الرياضيين قبل وأثناء وبعد المنافسة.

في الأقسام السابقة، تمت الإشارة إلى حقيقة أن حالة النشوة غير موصى بها ولا بخصائصها. هنا نضيف أيضاً فيما يتعلق بالمنافسة الرياضية النشوة باعتبارها اختلالاً عاطفياً ناتجاً عن ظهور نجاح مفاجئ أو غير متوقع، فإن الشيء الوحيد الذي تسببه في الرياضيين هو:

- عدم رؤية التحديات المستقبلية من منظورها الصحيح.
- إستراتيجيات الإنجاز المناسبة لمحاولة التغلب عليها.
- الأدوار الفردية المخصصة لمتابعة هذه السيناريوهات.

استخدام المنافسة كأداة تعليمية. لا يرى المدرب المبتهج ما يجب أن يراه فيما يخص دوره: النظرة الإستراتيجية التي لا يمكن تفويضها لشخص آخر بسبب طبيعة دوره.

الشجار كحالة عاطفية غير صحية هو الوجه الآخر للعملة، من حيث الإدارة القائمة فقط على النتائج. إذا كانت النتيجة النهائية أو جدول المناصب هو المؤشر الوحيد الصالح لإدارة القيادة وتنفيذ الفريق فمن المنطقي عندما لا تتبع النتائج بطريقة مواتية التوقعات الداخلية والخارجية أن يظهر غضب القائد على أنه استجابة تلقائية، وستنتقل المشاعر السامة إلى باقي الرياضيين.

تجدر الإشارة إلى أن مقدمة الشجار هي الغضب، والخاتمة هي الاكتئاب.

لا يساهم أي من هذا في الأداء العالي، ولا في تحقيق المستويات المثلى من القوة الذهنية لدى الرياضيين. ربما يكون الغضب أحد الآليات العقلية التي تستهلك وتستهلك أكبر قدر من الطاقة من النفس، كما أن الاكتئاب نتيجة منطقية لتبرير أو انتقاد الماضي بشكل مفرط. كما ذكر أعلاه، فإن الجدول الزمني المحدد الذي يجب على القائد إدارته هو الحاضر؛ هنا والآن.

ومع ذلك، يصعب على المدرب إدارة هذه الحالات العاطفية بسبب التغيير الناجم عن طبيعة المنافسة؛ لهذا السبب، يمكن التوصية بالعديد من الأدوات لتعزيز التنظيم العاطفي للقائد في حالة النشوة و / أو الشجار، وهي:

- تقنيات التنفس، التي يمكن أن تكون عضلة بعقل أو من عقل إلى عضلة.
- إدارة ما قبل المنافسة، وأثناء المنافسة، وما بعد المنافسة، مدعومة ببيانات موضوعية وليس بآراء ملونة بالحالة العاطفية لتلك اللحظة.
- التركيز الدائم على عملية المنافسة، ليس فقط في المسابقة الأخيرة كدعم للتدبير الضروري لمراقبة الرحلة التنافسية وليس مجرد جزء بسيط.



أخيرًا، يتم مشاركة شكل تظهر فيه أقسام محددة لاكتساب احترام الذات والثقة بالنفس والسلوك الإيجابي لدى الرياضيين أثناء عملية المنافسة. تتوافق أهمية هذه العناصر مع حاجة المدرب إلى إنشاء إستراتيجيات للتنظيم الذاتي العاطفي وتقوية القدرة الذهنية للموجهين في مواجهة المنافسة.

الشكل رقم 8: مفاتيح لتوليد احترام الذات، والثقة بالنفس، والسلوك الإيجابي في المنافسة الرياضية



المصدر: مقتبس من دوسيل، 2004.

3.2.4 إدارة حالة الاكتئاب في المدرب الرياضي

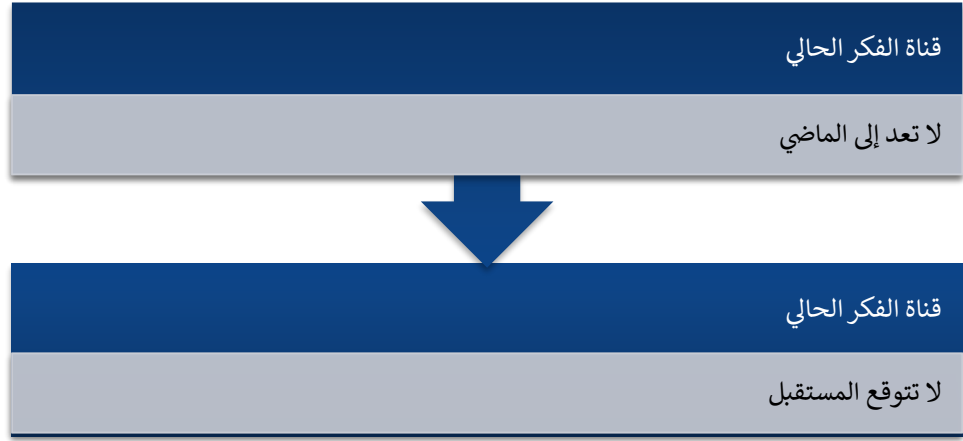
كتنويج لهذه الوحدة يُشار إلى حالة الاكتئاب على أنها حالة غير صحية -أولاً وقبل كل شيء- للمدرب الذي يعاني منها داخليًا، وليس لمديره الذين يتلقون العجز الذهني للقائد وينقلونه إلى الأداء الرياضي الخاص.

يمكن القول عن الاكتئاب أنه تجاوز للماضي في ذهن المرء بنفس الطريقة التي يمكن أن نقول فيها عن القلق أنه فائض من المستقبل (سير، 2014) سواء كان في عصب واحد أو في عصب آخر، هناك عجز في الحاضر.

يواجه المدرب الحضور المتكرر للغضب والمشاجرات اللاحقة والدراما والكوارث بسبب عمليات التنفيذ المعيبة والتحليل الدائم لأفعال الماضي، مع وجود خلل بين الالتزام بالنقد والالتزام بمقترح التحسين، ومن المرجح أن يعاني من الاكتئاب. مثل أي حالة؛ الاكتئاب عابر. ولكي يكون الأمر كذلك، من المهم للغاية إدارته والسيطرة عليه. للقيام بذلك، من الناحية الفلسفية، يجب على المدرب استيعاب فكرة التعاطف مع نفسه وعملائه. الرحمة بالمعنى المعرفي للمعنى؛ أي القدرة على الفهم، والقبول، والتسامح.

الخطوة التالية هي اعتماد تفاصيل الأشكال التالية، مع التركيز على البرمجة المعرفية الحالية والإيجابية مدعومة ببيانات موضوعية.

الشكل رقم 9 أ: تدريب الأجهزة المعرفية: كيف تفكر



المصدر: المؤلفون.

الشكل رقم 9 ب: تدريب الأجهزة المعرفية: كيف تفكر



المصدر: المؤلفون.

لإنهاء هذه الوحدة، على وجه الخصوص، وهذه الدورة بشكل عام، من حيث إنتاج المحتوى، يتم تسليط الضوء على التواصل بشكل كبير باعتباره المهارة الرئيسية لكل قائد وتدريبه، كوسيلة لتحقيق المستويات المثلى من التنظيم العاطفي.

لهذا السبب، يمكن للجدول التالي توضيح طرق ومستويات الاتصال المختلفة للمجتمع الرياضي حيث يوجد قائد وقيادة. ربما يتعلق التطابق المثالي لكل إطار بالسيناريو الظرفي المحدد. ولكن من الجدير توضيح أنه لن يحدث شيء جيد إذا كان حجم التواصل في الفريق منخفضًا دائمًا، والطريقة دائمًا غير رسمية، والمحتوى اجتماعيًا بحثًا، والمدة محدودة، والمصدر فقط من القائد، والوقت دائمًا الماضي أو المستقبل، والتوجه نحو الادعاء والجودة القائمة على الشائعات.

الجدول رقم 4: التحليل التواصلي للمتدرب

الحجم	مرتفع	متوسط	منخفض
الطريقة	رسمية	وسيطية	غير رسمية
المحتوى	المهمة	المهمة / اجتماعية	اجتماعية
المدة	محدودة	متوسطة	محدودة
المصدر	القائد	القائد / فريق	الفريق
الوقت	الماضي	الحاضر	المستقبل
التوجيه	مطالبة	الاستجابة	المقترحة
الجودة	بيانات	بيانات / شائعة	شائعة

المصدر: المؤلفون.



المراجع

- دي ديفغو، وساجريدو، سي (1992) اللعب بمزية. مدريد: التحالف.
- دوسيل، ج. (2004). علم نفس النشاط البدني والرياضة. مدريد: McGraw Hill Interamericana.
- غونزاليس، م. ب، بارول، إي. بونس، س. ومارتليس، ص (1998). ما هي العاطفة؟ تم الاسترجاع من http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm
- مارتن، ج. (2008). علم النفس الرياضي. دليل عملي للتحليل السلوكي. مدريد: Pearson Education S. A.
- الأكاديمية الملكية الإسبانية. (2014). فلسفة. في قاموس اللغة الإسبانية. تعافى من <http://dle.rae.es/id=Hw9B3HA>
- سير، إل (2014). هل تعلم خطورة تجاوز المستقبل والماضي؟ تعافى من <http://luiserram.com/exceso-de-futuro>
- فالديس كاسال، ه. (1998). الشخصية والرياضة. برشلونة: INDE.
- واينبرج، ر.، وجولد، د. (1996). أساسيات علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية. برشلونة: اربيل.

