

## الوحدة 4. القراءة التكاملية

تشير إحدى الظواهر الاجتماعية الرئيسية في القرن العشرين إلى ممارسة الرياضة على أنها عملية تعليم وتعلم منظمّة تحتوي على تدريب وأجهزة تنافسية. إنها ظاهرة اجتماعية عالمية لا يبدو أنها ستتوقف عن النمو والتطور حتى في القرن الحادي والعشرين الحالي.

بشكل عام، عند الإشارة إلى الأبعاد التي تساهم في تطور كل رياضي نركز على اكتساب المهارات المرئية (البدنية، والتقنية، والتكتيكية، والإستراتيجية) للممارسة الرياضية، سواء بالنسبة لمن ينفذها أو للزملاء، المنافسين أو البيئة. ومع ذلك، هناك بُعد لا يُرى ولكنه يتجاوز الأبعاد المرئية ويتعلق بالقدرات الذهنية. ضمن هذه القدرات، تحدد مجموعة القدرات النفسية التي يكشف عنها الرياضي قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة أو المنافسة جودة تجربتهم الرياضية، على الصعيدين المعرفي والعاطفي.

لذلك، فإن القوة الذهنية هي بناء القدرات الذهنية التي يجب على كل رياضي تطويرها بمستويات مثالية، من أجل تحسين جودة خبرتهم داخل الرياضة.

يجب تسليط الضوء على الهدف الرئيسي لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني، وهو تحسين مستويات الأداء. لا يعني الفوز في كل مباراة أو أنك أصبحت دائماً بطلاً -ولكن على العكس من ذلك- تمكين كل فرد من تجربة ما يعرفه داخل الملعب بقدر ما يعرف كيف يقوم بذلك، والاستمتاع بكل من هذه السلوكيات.

لهذا السبب، نعتقد أن من الضروري التفريق بين مفاهيم الأداء والنتيجة، ليس بشكل حصري، ولكن كمكمل، ولكن يختلف عن بعضهما البعض، كما هو موضح في الجدول أدناه.



السمات المفاهيمية	لأداء	نتيجة
<ul style="list-style-type: none"><li>• الجدول الزمناالذي يحددها</li><li>• نوع المتغير الذي يحددها</li><li>• الفعل الذي يعرفها</li><li>• السؤال الذي يحددها</li><li>• المنطق الذي يعرفها</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• السبب</li><li>• مستقل</li><li>• محاولة</li><li>• كيف سأنفذ؟</li><li>• مضمار الملعب</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• عاقبة</li><li>• يعتمد</li><li>• يحقق</li><li>• ما الذي أريد تحقيقه؟</li><li>• الوجهة</li></ul>

المصدر: المؤلفون.

سنركز الآن على أحد المكونات الرئيسية للقوة الذهنية للرياضي: تطور السلوك. السلوك هو موقف حاسم يجب على الرياضي أن يستجيب لمختلف المواقف والحالات الرياضية. إنها حالة ذهنية مؤقتة وليست دائمة. إنه يقدم طابع الديناميكية ومعقولة التعديلات في مستوياتها.

باتباع نفس الخط، يجدر إنقاذ إحدى البديهيات الرئيسية لعلم النفس المعرفي السلوكي بشكل عام، وعلم نفس الرياضة والنشاط البدني، على وجه الخصوص: التفكير - الشعور - التمثيل. لكي نكون أكثر تحديداً، عرّف المؤلفان دي ديوغو وساغريدو (1992) هذه البديهية على أن "الأفكار الإيجابية تولّد مشاعر إيجابية وكل هذا يؤدي إلى أفعال إيجابية" (ص 144).

من المتغيرات النفسية الأخرى التي تدعم تطوّر السلوك الثقة بالنفس. إنه أمر أساسي إذا تحدثنا عن القوة الذهنية لدى الرياضيين؛ لأن "الاعتقاد الداخلي بأن المرء قادر على القيام بشيء ما بناءً على ملاءمة قدرات الفرد للقيام بذلك بنجاح" (دي ديوغو وساغريدو، 1992، ص 146) فيما يتعلق بمستويات الثقة بالنفس (منخفضة - مثالية - مفرطة) فهي مرتبطة بالسمات المعرفية والعاطفية للرياضي التي تحدد طرقاً معينة للتصرف.

يتم عرض المراحل الأربعة لتطور السلوك أدناه.

الجدول رقم 2: مراحل تطور السلوك

سلوك التحدي	سلوك الانسداد أو التفجير	سلوك التجنب أو اللامبالاة	سلوك الاستسلام
<p>شدة أو نوع الطاقة العاطفية: عالية وإيجابية</p> <p>الفكر المميز: أريد أن أحاول مرارًا وتكرارًا حتى أنجح</p> <p>التوجه السائد للأهداف: الأداء</p> <p>مستويات الثقة بالنفس: الأمل</p> <p>السمات المفاهيمية: يخطط أفعاله انطلاقًا من إمكانياته الحقيقية؛ إدارة أخطائك من منظور بناء؛ فهم الهزائم كتعليقات مفيدة. دون خوف من اتخاذ القرارات أو الخوف من الفشل أو الدراما، اختبر مستويات عالية من المتعة. المثابرة، السيولة والمرونة في أساليب العمل</p>	<p>شدة أو نوع الطاقة العاطفية: عالية وسلبية</p> <p>الفكر المميز: أريد ذلك، لكني لا أعرف كيف</p> <p>التوجه السائد للأهداف: النتيجة</p> <p>مستويات الثقة بالنفس: مستويات منخفضة، في كثير من الحالات، ومفرطة في حالات أخرى، ولكنها ليست مثالية أبدًا</p> <p>المزايا المفاهيمية: تخطيط الأداء انطلاقًا من احتمالات غير واقعية. منظور العقاب الذاتي. القلق بشأن تحقيق الإنجاز يمنع الوضوح في الإستراتيجيات. الشك هو القاسم المشترك في الملعب. تحكم في أفكارك.. من العيوب المعرفية</p>	<p>شدة أو نوع الطاقة العاطفية: منخفضة وإيجابية</p> <p>الفكر المميز: لماذا سأستمر في المحاولة؟ لا أهتم</p> <p>التوجه السائد للأهداف: النتيجة (غير محددة)</p> <p>مستويات الثقة بالنفس: متدنية</p> <p>السمات المفاهيمية: لا يخطط لأفعاله. لا يوجد نشاط استباقي ولا مشاركة في العملية أو الموقف الرياضي (مسافة مفرطة). مستويات عدم الرضا والوحدة وعدم الاقتناع</p>	<p>شدة أو نوع الطاقة العاطفية: منخفضة وسلبية</p> <p>الفكر المميز: لا أريد المزيد من هذا</p> <p>التوجه السائد للأهداف: بدون أهداف</p> <p>مستويات الثقة بالنفس: متدنية جدًا</p> <p>السمات المفاهيمية: الممارسة الرياضية المرتبطة بالمعاناة، والأستياء، والألم، وعدم الراحة. ليس لديه إستراتيجيات.. إنجاز ولا يتدرب بواسطتها</p>

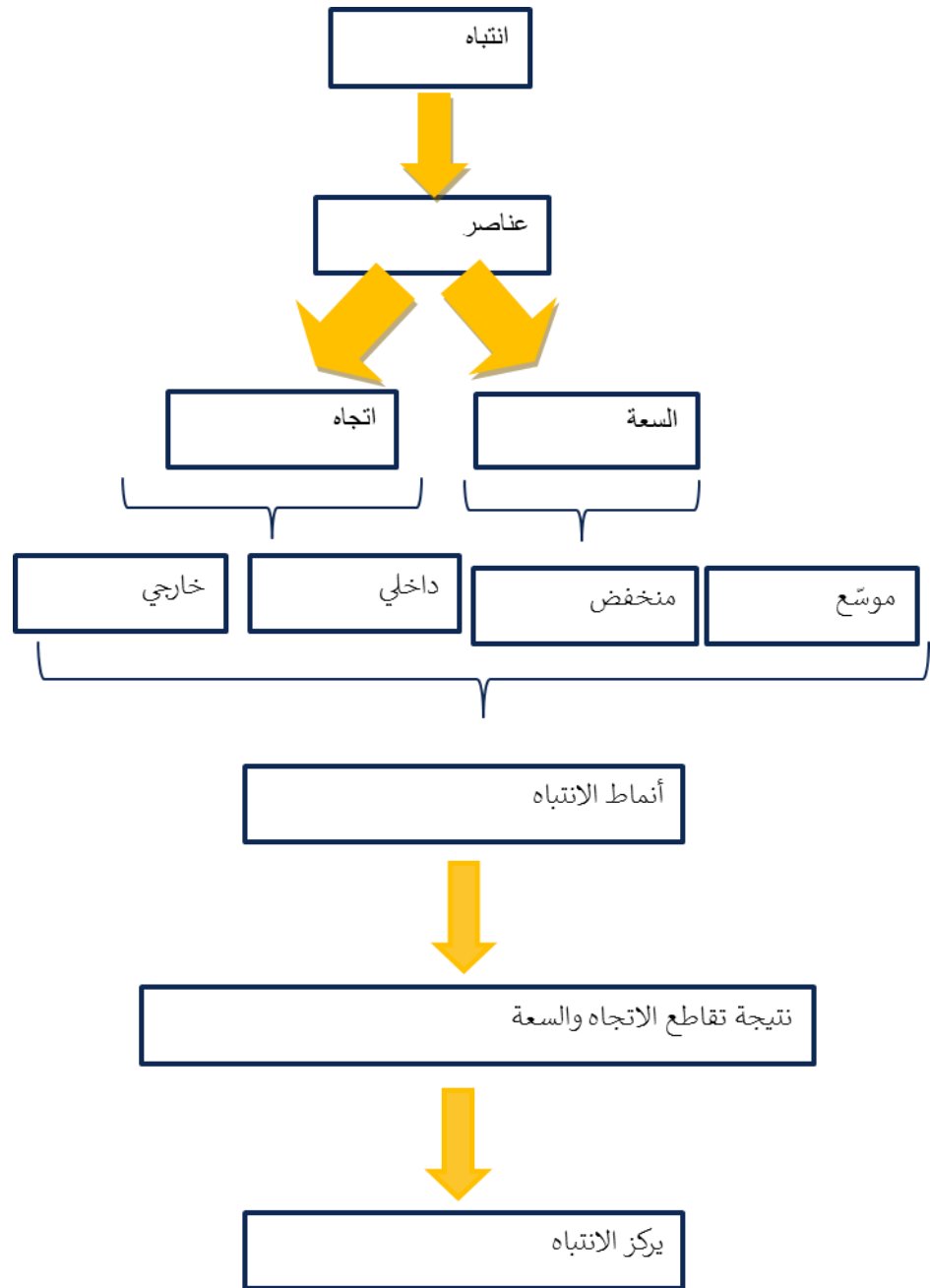
المصدر: مقتبس من ديفغو وساغريدو، 1992.

يعد تدريب الانتباه والتركيز ضروريًا للرياضي، والجوانب المركزية التي يتم تحديدها من خلال إدراك العديد من المحفزات في نفس الوقت والتركيز على حافز واحد بطريقة معينة، على التوالي. من الضروري أن تعمل كلتا الآليتين بطريقة متكاملة في الرياضي، وفقًا لكل حالة. إن الجمع بين الاستخدام الفعال لهذين المتغيرين النفسيين سيكون له علاقة كبيرة بالإمكانية الحقيقية لتحسين أدائك.

لنبدأ بالانتباه.



الشكل رقم 1: الانتباه: عناصر وأنماط الانتباه



المصدر: المؤلفون.

يتم وصف نقاط الانتباه هذه أدناه:

• التقييم: قراءة سريعة للوسيط. رياضي سريع التأقلم، الكثير من المعلومات والعوامل الخارجية. يمكن أن تصبح غنيًا بالمعلومات وترتكب نفس الأخطاء بشكل منهجي، وتحليل الموقف الخارجي قبل التفكير في ردة الفعل.

- التحليل: تخطيط مخططات اللعبة أو الإستراتيجيات. رياضي ذكي، ومخطط، وإستراتيجي، وتكتيكي أثناء التنقل، يتوقع الإجابات. يمكن أن يؤدي تجاوز سعة قدرتك على الاختبار إلى الإصابة بشلل الاختبار.
- الإعداد: راجع المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بك. رياضي يقوم بتشخيص الأداء، وقدرة كبيرة على التأمل والتحكم في المكونات الداخلية. تميل إلى الانهيار باستمرار عند تحليل نفسها بشكل نقدي.
- الأداء: التركيز على الهدف أو الموقف الرياضي. رياضي متأكد من أدائه الرياضي. لكن عندما تتغير البيئة فأنت لا تعرف كيفية اتخاذ قرار بشأن كيفية الاستجابة للتغيرات المقدمة.

عوامل التشثيت هي عوامل تقوّض إمكانية تمتع الرياضي بمستويات كافية من الاهتمام والتركيز، بحكم الطلب الرياضي المحدد.



<p>المشتت الخارجي</p>	<p>الملل: رياضي غير متحمس؛ لأن مستوى التحفيز غير كاف. يجب على المدرب معرفة ما إذا كان ذلك بسبب هدف سهل أو صعب للغاية.</p> <p>الغضب: الرياضي مفصول بسبب الغضب أو الإحباط. يجب على المدرب معرفة ما إذا كان ذلك للإلهاء أو العذر الداخلي.</p> <p>التسرع: الرياضي القلق الذي يفسد إيقاع تنفيذه. يجب أن يكتشف المدرب ما إذا كان ذلك بسبب عوامل تشتت الانتباه الداخلية.</p>
<p>المشتت الداخلي</p>	<p>الأفكار الانفصالية: الرياضيون الذين لديهم أفكار ومشاعر بعيدة كل البعد عن النشاط الرياضي. يجب على المدرب تعديل المواقف والأفكار التنافسية. التعزيزات.</p> <p>الإفراط في التفكير التحليلي: رياضي يعاني من شلل تحليلي. يجب أن يوجهك المدرب نحو الأهداف والممارسة نفسها والنتائج.</p> <p>أفكار ضعيفة: رياضي يفتقر إلى الثقة بالنفس. يجب على المدرب أن يراقب رد فعل الرياضي</p>

المصدر: مقتبس من ديبغو وساغريدو، 1992.

يمكن تسمية وتعريف نوع ثالث من المشتتات يدمج الجوانب الخارجية والداخلية. يتعلق الأمر بعدم القدرة على تغيير طريقة الحضور، الأمر الذي يؤدي عادة إلى الانسداد (دي ديبغو وساغريدو، 1992). إنه رياضي محبوس في ذهنه وردود أفعاله الجسدية. يجب أن يجذب المدرب انتباه الرياضي بمحفزات خارجية كبيرة لإعادة توجيه الوضع الرياضي.

بعد مساهمات واينبرغ وجولد (1996)، وعندما أشاروا إلى أن "القدرة على الحفاظ على الاهتمام بالإشارات البيئية المهمة أمر ضروري للأداء الفعال" (ص 388)، نركز على اقتراحات التدريب المتعمدة التالية التي يجب تنفيذها على مجال اللعب أو التي تمارس في أوقات وسياقات أخرى.

## تدريب عناية في ميدان اللعب:

- التدريب في ظل وجود المشتتات: محاكاة ظروف المنافسة أثناء التدريب وإضافة مكونات خارجية (صراخ).
- استخدام الكلمات المتفق عليها: الكلمات الرئيسية التي يمكن أن تكون تعليمية أو تحفيزية، ومفيدة لتعديل نموذج معقد للحركة أو السلوك الرياضي.
- استخدام الأفكار غير النقدية: يميل الرياضي إلى إعطاء قيمة إيجابية أو سلبية لما يفعله. يجب أن تتعلم تقييم أفعالك بطريقة غير نقدية.
- إنشاء الروتين: يساعد في الإعداد النفسي لعمليات التنفيذ المستقبلية.
- تدريب التحكم البصري: تدريب التركيز البصري على الإشارات ذات الصلة بالمهمة.
- التركيز على الحاضر (واينبرغ وجولد 1996).

فيما يتعلق بتدريب التركيز، نؤكد على التدريبات وطرق التنفيذ التالية.

### الجدول رقم 4: تدريب التركيز

تعليم تحويل الانتباه	تعلم الحفاظ على التركيز	ابحث عن الإشارات المهمة	اختبار تركيز اللعبة
تدريب التعديلات الطوعية على أنماط الانتباه في وضع مريح ومسترخ، مع إغلاق العينين وتحت مؤشرات معينة.	يرجع في الحفاظ على التركيز على الرغم من المشتتات والمقاطعات. على سبيل المثال، قم بأداء بعض الحركات باستخدام شيء متعلق بالرياضة في مكان هادئ.	تعلم كيفية التركيز على العنور على الإشارات المهمة (مهمة بشكل خاص في الرياضات السريعة الحركة).	تقنية التصور. هناك العديد من المتغيرات لتدريب هذه الخاصية.

المصدر: مقتبس من واينبرغ وجولد، 1996.

في السابق، قمنا بتقسيم بناء الصلابة الذهنية إلى رياضيين. الآن سنركز على نفس المتغير، ولكن لفريق رياضي. نحن نعرفها على أنها جميع المتغيرات الذهنية النفسية الاجتماعية التي تثير على المستوى الفردي في خدمة المستويات الجماعية الأداء الأمثل، فيما يتعلق بالمهام التي يتعين القيام بها.

لا يتميز الفريق بكونه مجموعة من الأفراد فحسب بل إن وجود مجموعة يمر بخصائص التفاعل بين أعضائه. لتنمية المجموعة العوامل التالية هي المفتاح:

- القرب.
- التفاضل.
- تشابه.
- أهداف المجموعة والمكافآت.

الآن، "لا تشكل مجموعة من الرياضيين بالضرورة فريقاً رياضياً. تشكيل فريق هو في الحقيقة عملية تطويرية. في الواقع، تمر المجموعات بتسلسل تنموي من أربع مراحل، والذي ينتقل من تجمع الأشخاص إلى الفريق نفسه " تاكمان، (1965، كما ورد في واينبرغ وجولد، 1996، ص. 188).

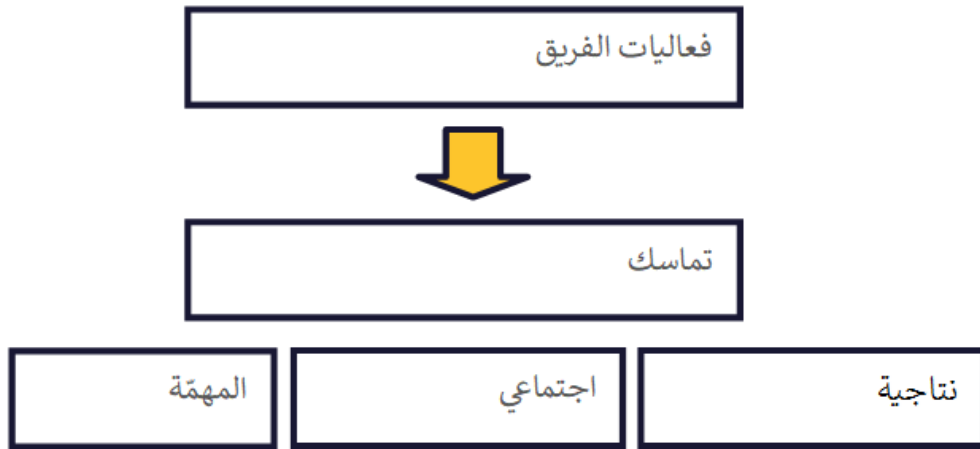
قبل الانتقال إلى شرح موجز لكل مرحلة من المراحل (التشكيل، الصراع، التطبيع، التنفيذ) يتم تقديم بعدين ومفاهيم كل منهما أدناه، وهي تشكل الجوانب المتزامنة وغير المتزامنة للفريق.

الشكل رقم 2: هيكل الفريق



المصدر: مقتبس من دييغو وساغريدو، 1992.

الشكل رقم 3: ديناميكيات الفريق



المصدر: مقتبس من دييغو وساغريدو، 1992.

بعد ذلك ، يتم تصور المراحل الأربعة بخصائصها المميزة ، والتي تعد دائمًا جزءًا من العملية التطورية التي يتعين على جميع مجموعات الرياضيين أن تمر بها لتصبح فرقًا حقيقية عالية الأداء.

الشكل رقم 4: المراحل



المصدر: مقتبس من غارسيا خيمينيز (س. ف).

هذه العملية التطورية ديناميكية وثنائية الاتجاه.

تهديدات وأعداء الفريق المثالي هي الأنانية والفردية التي تعوق تطوير عمليات التدريس والتعلم للاعبين الحقيقيين في الفريق. من ناحية أخرى، من الضروري للرياضيين استيعاب قيمة الالتزام وإعطاء الأولوية للجماعة على الفرد.

لتطوير ملف تعريف لاعبي الفريق يجب أن نمتلك السلوكيات التالية

(1) متابعة هدف الفريق بشكل دائم.

(2) إنشاء المهارات للتعاون مع الفريق.

- (3) تقييم مساهمة كل عضو في الفريق.
- (4) تعلم الاستماع.
- (5) زيادة التنافسية الداخلية.
- (6) محاربة "راحة" النتيجة.
- (7) اللعب من أجل النتيجة والمجد.

الشكل رقم 5: تهديدات الفريق الرياضي



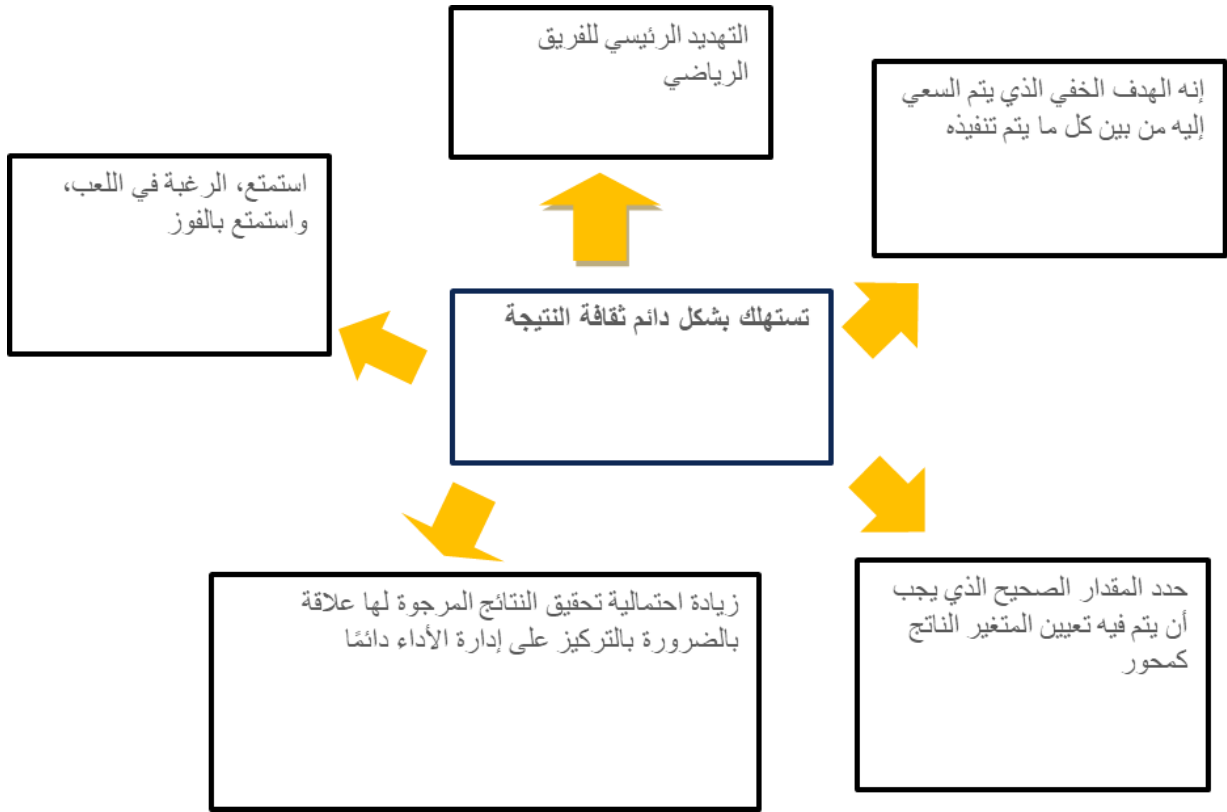
المصدر: مقتبس من واينبرغ وجولد، 1996.

إن التدخل في سلوك الرياضي لزيادة احتمالية ظهور السلوك المرغوب فيه (أو اختفاء السلوك غير المرغوب فيه) هو الآلية التي يتم من خلالها تطوير سياسات التعزيز في الفرق الرياضية.

الفوائد المرتبطة بطلبك:

القضاء على اللامبالاة الاجتماعية وإخفاء الهوية، ومحو الأنانية والفردية، وتعزيز تطوير لاعبي الفريق الملتزمين بالقضية الجماعية، وتعزيز الامتثال لقواعد التعايش الداخلي، وزيادة مستويات التماسك الاجتماعي والواجبات التدريبية، وكذلك تحفيز الرياضيين غير المتحمسين.

الشكل رقم 6: ثقافة النتيجة: الخصائص



المصدر: المؤلفون.

مستوى تأثير القائد ليس محايدًا أبدًا. هناك دائمًا قدر من التأثير على أولئك الذين يسرون؛ هناك احتمالان متنافيان: إما أن يكون التأثير على الرياضيين إيجابيًا أو سلبيًا.

يسمى المستوى غير الكافي من التنظيم العاطفي بالإصابة النفسية للمدرب. يمكن أيضًا أن يتعرض الرياضيون لإصابات نفسية من إصابات قائدهم.

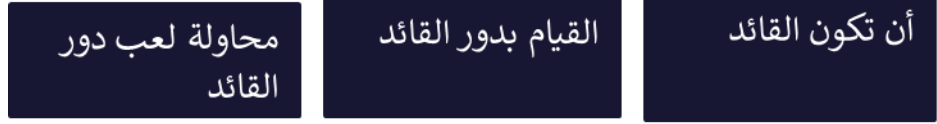
باختصار: يؤثر التدفق العاطفي للمدرب الرياضي بشكل مباشر على مستويات القوة الذهنية للرياضي.

بالنسبة للرياضي، يعد أسلوب القيادة لمدربه وأعضاء الجهاز التدريبي أمرًا أساسيًا، بالإضافة إلى درجة التنظيم العاطفي لهؤلاء.

دعونا نركز الآن على التدريب الرياضي. يقوم هذا الجهاز بطهي الكثير من جودة التجربة الرياضية للرياضي بغض النظر عن العمر، أو الجنس، أو مستوى الأداء.

بعد ذلك، يتم عرض ثلاث مراحل من الحالات الذهنية للقيادة، والتي تكون علاقتها مباشرة بالتأثير العاطفي لدى الرياضيين.

الشكل رقم 7: حالات القيادة (التسيير) الذهنية



المصدر: المؤلفون.

إن مستوى الاهتمام، ومستوى التنشيط، ومقدار الطاقة في خدمة التدريب تتطلب الكثير، وبالتالي فإن الاعتراف بالطلب العاطفي للأداء العالي للمدرب، والتطوير كمدرب، وتوليد الطاقة الإيجابية الموجهة نحو التحفيز الداخلي، يعد دمج المزيد من الموارد وعدم الاعتماد بشكل كبير على النتائج، من العوامل الرئيسية في حالة التدريب، ليس فقط للقائد، ولكن لكل من الرياضيين.

التحضير العاطفي للمدرب

- التدريب على تحمّل الإحباط.
- إتقان مستويات التنشيط المعرفي.
- تنمية التراحم فيما بين الرياضيين وفي تصرفات المدربين.

فيما يلي مؤشرات سلوكية لمشاهدة مدرب منظم عاطفياً:

- لديه أهداف أداء محدّدة لنفسه.
- قياس الأداء الخاص به.
- يجرؤ على التع.
- يطلب المساعدة.
- يمارس الاستماع النشط.
- يود المنافسة.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على المدرب قبول بعض الأسئلة: أنه لا يملك جميع الإجابات، وأنه قد يكون مخطئاً، وأن فريقه قد يؤدي أداءً ضعيفاً، وأن الوقت ضروري للنمو والنضج، وأن المتعة في تناول يده.

أثناء المنافسة الريا  
الصحية للمدرب الرياضي  
الجدول رقم 5

عامل (عنصر)	قوة	نقطه ضعف
إدارة مسافة التشغيل	التعاطف مع.	التعاطف والكرهية.
مستوى الأداء	توقع وتوجيه التدريب.	شلل الملاحظة والإكراه على الفعل.
توجيه التوقعات	التوجيه نحو الأداء. احترام الفروق الفردية.	موجه فقط إلى النتائج والمؤشرات الذاتية والتعاطف.
اتخاذ القرار	أعطِ الأولوية للأساس على حساب الأسلوب	حدد فقط أولويات الأسلوب. البعد الثابت.
أسلوب الإسناد	القوى المشتركة والمشاركة الفعالة لكلا الطرفين.	نجاح أو فشل رياضيه يرجع إليه أو عليهم.
حالة السيطرة	ضبط النفس العاطفي والهدوء. استعداد الرياضي دون اقتحام فضائه.	هوس السيطرة على سلوك الرياضي. غزو فضائه. لا يوجد تنظيم عاطفي.
الاعتراف الاجتماعي	تدريب للرياضي وله.	الموافقة مرتبطة بذلك تمامًا. رأي الآخرين هو أهم شيء.
حجم الاتصالات	الظرفية. احترام وقت الرياضي واحتياجاته واتخذ الإجراءات اللازمة.	تحدها الظروف الشخصية للمدرب.

المصدر: المؤلفون.

أخيرًا وليس آخرًا، يمكن تعويض إدارة حالات النشوة والغضب في المدرب الرياضي من خلال تقنيات الاسترخاء (العلاقة بين العضلات والعقل)، والإدارة المدعومة بالبيانات (وليس التحيزات)، ومعرفة مسار الأداء العالي واختيار التدبير كحالة عاطفية صحية. يجب أن يكون هذا مصحوبًا بتطور في التعاطف (التفاهم والقبول والتسامح) وفكر يرتكز على الفكر الحالي، دون الرجوع إلى الماضي ودون توقع المستقبل. الأفكار السامة هي سلسلة من الأفكار السلبية تركز على عواقب



نبوءة كانت قد تحققت، في حين أن تعزيز الأفكار الفعّالة يستدعي تيارًا من التفكير الإيجابي مع توجيهات حول كيفية محاولة التنفيذ، وتعبيرات التشجيع، والتجارب السابقة الناجحة.

## المراجع

- دي دييغو، س.، ي ساجریدو، سي (1992). اللعب بمزية. مدريد: التحالف.
- واينبرج، ر.، وجولد، د. (1996). أساسيات علم النفس الرياضي والتمارين الرياضية. برشلونة: اربيل.

