الدورة 2 العناصر المعرفية للاعب

المقدمة

في الوحدة التالية سيتم تحليل تطوير وتطبيق عملية صنع القرار من مختلف مجالات المعرفة. القصد هو تجسيد الحقائق الملموسة للخبرات والإطار النظري الذي تم تطويره في الموضوع المدروس.

المجالات المهنية التي يتم فيها اتخاذ القرار واسعة ومتنوعة لدرجة أنها تدعو إلى التوغّل فيها لاكتشاف كيفية التعامل مع القرار. من علم النفس، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الأعصاب، والمدربين المحترفين والشعبيين، جنبًا إلى جنب مع الرياضيين ذوي الأداء العالي؛ فَهُم وكلاء معرفة يعملون على صنع القرار ويمكنهم رعاية العمل الذي سيتم تطويره عبر تجاربهم.

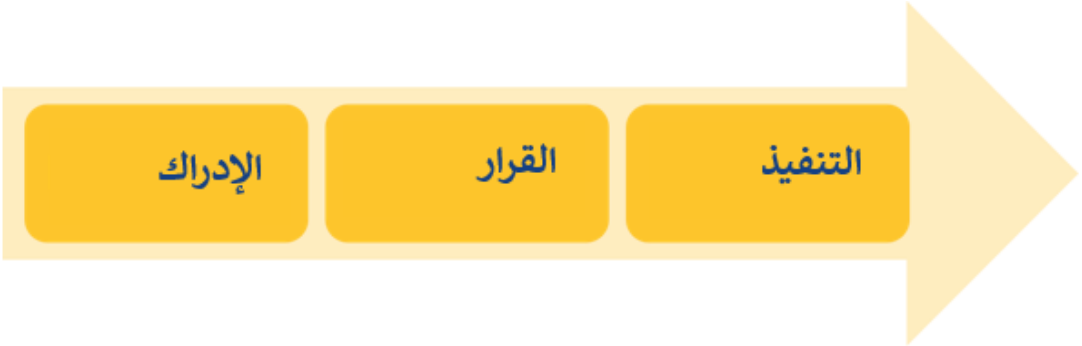
القرارات متأصلة في المعيشة. نحن نقرر باستمرار، من قرارات بسيطة على مدار الأيام إلى قرارات معقدة تحمل تغييرًا مُدويًا.

هذه القرارات -لكونها عديدة للغاية- نادرًا ما يتم رفعها إلى مستوى الوعي، ومعظم القرارات التي يتم اتخاذها يوميًا تكون غير واعية. تحافظ آلية اتخاذ القرار هذه على منطق الاستغلال الأمثل للطاقة المستخدمة. ليس من الملائم بشدة التفكير بوعي في كل خيار من الخيارات التي يتم اختيارها يوميًا، من الملابس إلى الاستخدام، وطريقة اختيار الذهاب إلى العمل، وطريقة تحية كل فرد من الأشخاص الذين يلتقي بهم المرء، وطريقة تنظيف أسنانك بالفرشاة كل صباح، وهكذا دواليك. يتم اتخاذ العديد من القرارات على أساس يومي بحيث لا يمكن للنظام تخزين هذه المعلومات على مستوى الوعي، وهو نتاج إنفاق الطاقة التي يستلزمها. إستراتيجية توفير الطاقة العصبية هي نتاج المتغيرات التي يواجهها المرء.

إحدى القضايا التي يجب تسليط الضوء عليها تشير إلى المستوى العاطفي. تعتبر العواطف أساس جميع القرارات التي نتخذها. كل من هؤلاء يمر عبر مرشح عاطفي. في رياضة ذات تعقيد كرة القدم والعبء العاطفي الذي تنطوي عليه سيكون فهم الديناميكيات العاطفية ذا أهمية قصوى نتيجة للتأثير الذي تمارسه على اتخاذ القرار.

في مجال كرة القدم، في المباراة، يكون عدد القرارات التي يتم اتخاذها كبيرًا لدرجة أنه لا يمكن الاحتفاظ بسجل لها. لهذا السبب، سيتم تعزيز الإستراتيجيات المنهجية وأدوات اختيار الأمثل التي تهدف إلى تحسين عملية صنع القرار لدى اللاعبين، بهدف تحسين عدد الإصابات الناجحة وسرعة اختيارها. وفقًا لـ غويندوس (2015)، "تتطلب النتيجة المنهجية التي سيتم استخدامها تثقيف وتدريب اللاوعي بطريقة عملية تُطبّق على رياضتنا" (ص 90). سيسمح بناء عناصر التهيئة للمهام بتوليد عادات في اللاوعي تسمح باستجابات رشيقة بمجرد استيعابها أثناء عمليات التدريب.

الشكل رقم 1. عملية صنع القرار التقليدية



المصدر: غويندوس، 2015، ص. 89.

الشكل رقم 2. عملية صنع القرار الحالية

المصدر: غويندوس، 2015، ص. 91.

لفهم عملية صنع القرار بشكل أفضل، من المهم البدء بدراسة البنية المعرفية، والذاكرة الإدراكية، وتركيز الانتباه.

عملية صنع القرار معقدة للغاية نتيجة للعناصر التي يجب وضعها في الاعتبار عند القيام بذلك. إذا تمت ملاحظة تصرفات اللاعب بالتفصيل يمكن ملاحظة أن أداءه ينقسم إلى لحظتين مختلفتين: لحظة إدراك المعلومات، واللحظة التي ينفذ فيها خطة عمله. يُعرف هذا بدورة التصور والعمل.

عندما يكون التعرف على الإجراء المطلوب تنفيذه سريعًا يمكن القول إن اللاعب يستخدم آليات تكتيكية إدراكية، وإلا، إذا لم يكن لديه مواقف مدركة في ذاكرته فإن قدرات الإدراك الحسي المعرفي ستكون مسؤولة عن تقديم اقتراح تصفية بحيث إن آلية اتخاذ القرار لا تتطلب الكثير.

أثناء عملية صنع القرار، تتم مقارنة المعلومات مع تلك الخاصة ببعض السيناريوهات التي تم اختبارها وحلّها سابقًا. في حالة أوجه التشابه، يتم اعتماد الاستجابات الناجحة سابقًا. إذا كانت سيناريوهات التدخل جديدة، يتم تقديم استجابة من خلال المعلومات التي تم الحصول عليها من تجارب اللعبة المشابهة للسياق.

لا يتم تنفيذ الإجراءات التي يتم تنفيذها في حل المواقف بمعزل عن غيرها، بل يتم ربطها ببعضها في وقت قصير وحتى يتم تنفيذ بعض الإجراءات في وقت واحد. اللاعبون ذوو الخبرة -أثناء اتخاذ إجراءات معينة- يفكرون بالفعل ويحللون

البيئة لتحديد التدخل الموالي. من بين العدد الكبير من المحفزات التي يجب أن يحضرها اللاعب، يمكن تمييز اثنتين على أنهما الأهم: تصرفات زملائه في الفريق وأفعال خصومه. من هنا تأتي فكرة التكتيك.

من المعروف أنه يتم الحصول على أهم المعلومات للرياضيين ا من خلال حاسّة البصر. وهذا يعني، من خلال المجال البصري المركزي (المنطقة البصرية المجسمة)، والذي يسمح بزاوية رؤية منخفضة، وفي نفس الوقت يتلقى معلومات قليلة، ولكن الكثير من جودة المعلومات المذكورة مع تقدير كل تفاصيل الموقف. ومن ناحية أخرى، المجال البصري المحيطي أو منطقة الرؤية الأحادية، والتي تحتوي على زاوية كبيرة، والكثير من المعلومات، ولكن جودة قليلة؛ لأنها لا تركز اهتمامها على التفاصيل (إسبار، 2017).

الجدول رقم 1. خصائص المجال البصري

مركزي	محيطي
•انخفاض زاوية إلى الرؤية.	• زاوية مشاهدة واسعة.
•كمية قليلة من المعلومات.	• الكثير من المعلومات.
•جودة عالية للمزيد من المعلومات.	• تدني جودة المعلومات.
•تحظى بتقدير جميع التفاصيل.	• يتم تقدير أقل من التفاصيل .

المصدر: اسبار في سيرول لو، 2017، ص. 252.

الهيكل المعرفي

إنها بنية تسمح للاعب بفهم أفضل لخصائص البيئة المحيطة به لالتقاط المحفزات ومعالجتها، بقصد تحديد درجة أهمية ودلالة الشيء نفسه في كل موقف معين، من أجل اتخاذ القرارات.

تتميز الرياضات الجماعية بالديناميكيات الظرفية والمتغيرة للبيئة؛ مما يقود الرياضي إلى الحاجة إلى التكيّف بشكل دائم مع التغييرات بناءً على اتخاذ القرار.

بشكل عام، ستتم مناقشة بعض خصائص معالجة المعلومات لفهم كيفية إنشاء التعلم التصريحي.

معالجة المعلومات

يتم تقديم أنظمة الذاكرة للتعلم التصريحي وليس الحركي، والذي سيتم مناقشته لاحقًا. يعتبر التصريح مهمًا لفهم اللعبة، ولكن ليس كرد فعل عليها؛ لأن اللاعب عندما يشارك في إجراء ما لا يتوفر لديه وقت للتفكير.

سنسلط الضوء على 3 نقاط: تخزين المعلومات الحسية، والذاكرة القصيرة المدى، والذاكرة الطويلة المدى.

تخزين المعلومات الحسية: يمكن لنظام التخزين هذا الاحتفاظ بكميات كبيرة من المعلومات الحسية لفترة قصيرة من الوقت، قبل أن تضيع. تختفي معلومات السجل الحسي بسرعة؛ إذ يمكن حفظ السجل لمدة نصف ثانية فقط.

الذاكرة القصيرة المدى (**:STM**) هي مركز معالجة المعلومات. المعلومات التي يتم تسجيلها كذاكرة قصيرة المدى من التخزين الحسي جديدة بشكل عام. إذا لم تتكرر هذه المعلومات وتم حفظها على الفور فمن المحتمل جدًا أن يتم نسيانها. إذا تمكن الشخص من تكرار المعلومات الجديدة لمدة 20 - 30 ثانية في الذاكرة القصيرة المدى (STM) يمكنه تعلمها وبالتالي نقلها إلى الذاكرة الطويلة المدى (LTM). يمكن تسمية الذاكرة القصيرة المدى (STM) بالذاكرة العاملة، والتي في ظل طبيعتها الديناميكية تعطي إحساسًا بتخزين المعلومات التي قد تكون ذات صلة على الفور فقط، مثل جدول الأعمال اللحظي.

الذاكرة الطويلة المدى (**:LTM**) المعلومات المخزنة في هذه الذاكرة بشكل عام دائمة. باستخدام ذاكرة قصيرة المدى (STM) يمكن تحديث معلومات الذاكرة الطويلة المدى وإعادة تنظيمها وتقويتها.

يجب أن نتذكر أن التعلم الحركي لا يستخدم هذا المسار كأولوية، ولكن من خلال دورة الإدراك والحركة، يقوم اللاعب بتنفيذ الإجراءات المثلى بناءً على السياق الذي يعيش فيه، وانطلاقًا من تجربته، يؤدي حركات أكثر وأكثر تكيفًا مع السياق، وأكثر دقة (ذات الأداء الأمثل).

الاهتمام الانتقائي

من الضروري أن يكون لدى الرياضيين القدرة على تجاهل المعلومات الحسية غير المتصلة بالموضوع، بحيث يمكنها بهذه الطريقة استخدام الانتباه الانتقائي لأهم المعلومات التي تظهر في موقف معين. تعتمد القدرة على تلقّي المحفزات بشكل انتقائي على التوزيع الصحيح للمواد الكيميائية العصبية في الدماغ (كوكس، 1987). يرتبط التغيير في التوزيع المتوازن للدوبامين والنورادرينالين بعدم القدرة على الحضور الانتقائي لمثير ما (كوكس، 1987). هذه القدرة على التمييز بين المعلومات ذات الصلة وغير ذات الصلة يمكن تنميتها وستعتمد على الخبرات التي يتعرض لها الرياضي.

تضييق متعمّد

يُدعى بالتركيز المتعمد قدرة اللاعب على التفاعل مع المحفزات المناسبة أثناء اللعبة. يشمل التركيز المتعمد قدرة الرياضي على زيادة أو تقليل انتباهه كما يحلو له. وكما يقول إيستربروك (1959)، توفر لنا البيئة المعلومات اللازمة لتحقيق أداء ماهر. في حالات معينة، يزيل التضييق المتعمد جميع المحفزات غير المهمة ويسمح بإبقاء أهمها. هذه الشروط -كما ذكرنا سابقًا- قابلة للتدريب.

ضمن البنية المعرفية، ستتم دراسة أربعة مجالات تتكون منها.

- الذاكرة الحسية.
- الاهتمام / التركيز.
- مجسات (أجهزة الاستشعار).
- المنبهات.

المنبّهات

المنبّهات المحسوسة والمدركة هي المسؤولة عن إطلاق سلسلة من الأحداث، والتي يتم التقاطها ومعالجتها بواسطة مناطق مختلفة. بهذا يكون التمييز بين المحفزات وتدريب الرياضيين فيها ذا أهمية كبيرة.

الحديث عن المحفزات بشكل عام هو الحديث عن كل ما يحدث حول الشخص. كل ما يشعر به، يفسّر من خلال الأعضاء الحسية، يُدرك بطريقة معينة ويتصرف وفقًا لذلك، بشكل صحيح أو غير صحيح بناءً على الخبرة المتراكمة.

وفقًا لدرجة الأهمية المنسوبة إلى المحفزات، من المهم فهم كيفية معالجة جميع المعلومات المتصورة لتتمكن من تجميع مقترحات العمل وتصميمات التمارين وفقًا لنوع المحفزات التي سيتم تدريبها.

يميز التحفيز وفقًا لـ دامونت وغيريرو (2013):

حسب الزمان:

- المدة: المحفزات/ التركيز.
- السرعة.
- اختلافات السرعة.
- توقّع الأحداث.

حسب الموقع:

- المسافة.
- المسار.
- الاتجاه.
- المنظمة.

حسب طبيعتها:

- مهمة: يقدمون المعلومات المهمة إلى المتلقي الذي يختار الخيار الأمثل لهدفه. تنقسم بدورها هذه إلى ذات روح/ جماد، محددة/ غير محددة، قريبة/ بعيدة، متفاعلة/ خارجية.
- تافهة.

في العمل الميداني، المحفزات المهمة المحددة هي الأفضل في انتقالها إلى اللعبة الحقيقية بسبب تشابه المهام. في هذه الحالة، يتم وضع الذاكرة الحسّية -وهو موضوع سيتم تطويره لاحقًا- موضع التنفيذ أثناء المنافسة إذا تم تدريبها مسبقًا بمحفزات محددة للغاية.

مجسات

مقسمة إلى أربعة مستويات:

- المرئية.
- السمع.
- الحسّية الحركية/ اللمسية.
- الدهليزي البقعي.

في المهام الميدانية، يمكن التمييز بين المجسات وفقًا لوجهة النظر الشاملة للاعب، على الرغم من أنه ليس من المناسب القيام بذلك كقاعدة تدريب. يمكن تدريبهم بناءً على الأهداف المراد تحقيقها مع الرياضيين في جلسة معينة.

أجهزة الاستشعار هي الأجهزة التي نتلقى من خلالها المعلومات المقدمة من المحفزات المتصورة. من المهم ملاحظة أن الهدف، في هذه الحالة، هو معرفة كيفية الاستيعاب والفهم. من خلال أجهزة الاستشعار يتم التقاط المحفزات، ومن خلال الذاكرة الإدراكية وتركيز الانتباه من الممكن فهم ما يحدث لاتخاذ القرار الأمثل.

أجهزة استشعار بصرية

هنا يتم تمييز أربعة مستويات، كل منها يحد من المستوى التالي.

- اتجاه الجسد: ليس مهمًا فقط على المستوى التنسيقي ولكن أيضًا على المستوى المعرفي، من أجل تفسير أكبر قدر من المحفزات في المجال البصري بفضل الوضع الصحيح للجسم في الفضاء. اتجاه الجسم هو ما يسمح بقراءة الفراغات.
- اتجاه الرأس: يلتقط اللاعبون الذين يلعبون بالداخل الكثير من المحفزات. من الضروري توجيه الرأس نحو مكان نشوء المنبهات.
- اتجاه العينين: هذا الاتجاه ضيق إلى حد ما بسبب حقيقة أن حركة العين في معظم الأحيان تكون مصحوبة بحركة الرأس.
- الاتساع البصري/ الرؤية المحيطية: يتكون من القدرة على تحديد الأشياء حول نقطة التثبيت. تحديد عرض المجال البصري.

أجهزة استشعار سمعية

عندما يتعلق الأمر بكرة القدم يحتل المستشعر السمعي مركزًا ثانيًا غير أولي. وفقًا لـ دامونت وغيريرو (2013)، يرجع ذلك إلى سببين:

- تم تلقي معظم المعلومات السمعية التي تصل إلى الرياضي بصريًا من قبل.
- بشكل عام، لا تسمح المعلومات التي تأتي من أجهزة الاستشعار السمعية بالتكهّن الصحيح. ما يفعله المرء هو مجرد ردة فعل. إذا كان الهدف هو تحسين نظام اتخاذ القرار فإن التوقع يأخذ مكانة بارزة أكثر من رد الفعل.

أجهزة استشعار حسّية حركية/ لمسية

- جهات الاتصال المرجعية: تحديد موقع المنافس.
- كن على دراية بالتغيرات التي تطرأ على الموقف والحركات التي تقوم بها، وكذلك المعلومات المتعلقة بالإرهاق، والألم، وما إلى ذلك.

أجهزة استشعار الدهليز البقعي

هم جزء من العمل غير الواعي. هم أجهزة استشعار مسؤولة عن إدارة توازن الجسم. في كرة القدم، يواجه اللاعب العديد من مواقف اختلالات في الوضعية، والتي من خلالها يوصى بالتدريب على هذا النوع من أجهزة الاستشعار.

بعد التقاط المحفزات التي تأتي من البيئة من خلال المستشعرات تتمثل الخطوة التالية في فهمها. تلعب الذاكرة الحسية وتركيز الانتباه دورًا مهمًا هنا.

الذاكرة الحسية

تشير هذه الذاكرة إلى جميع المعلومات التي تحيط باللاعب، وحول المنبهات التي يراها.

في أول رد فعل للطفل على المنبه، لا يعرف ما إذا كان شيئًا مهمًا أم لا، ولا يدرك معناه. هذه هي اللحظة التي تبدأ فيها تجربتك في التكوّن، أثناء بدء التحقيق في المحفزات التي ستزودك بالمعلومات.

ترتبط الذاكرة الحسية بالحاجة إلى مساعدة اللاعبين، خاصة في مراحل التعلّم، حتى يتعلموا كيفية التعرّف على تلك المحفزات المهمة حقًا من البيئة، بغرض تخزينها في الذاكرة ثم استخدام الاستجابات الحركية المناسبة.

تطوير الذاكرة الحسية

يمكن ملاحظة أنه خلال إحدى مباريات كرة القدم يتلقى اللاعب المئات من المحفزات طوال الوقت، وكل ذلك في شكل تصورات. الهدف من تطوير الذاكرة الإدراكية هو توليد المعرفة التي يمكنها من خلالها تمييز ومعالجة جميع المعلومات التي تتلقاها.

إلى الحد الذي يتقن فيه الطفل-اللاعب المنطق الداخلي للعبة، والثقافة التكتيكية للفريق ونموذج اللعبة، ويتعرّف أيضًا على مواردها الحركية بدقة فهذا يعني أنه سيقوم خلال التدريب بتحسين مهاراته الإدراكية الحركية؛ مما سيسمح له بأداء أفضل في الميدان.

تتأثر الذاكرة الحسية بمتغيرين: العلامات العاطفية، والمخططات العقلية. كما ذكرنا سابقًا، فإن العواطف هي أداة مصفاة القرارات التي يتم اتخاذها، حيث يتخلّل كل قرار واحد من هذه العواطف. سيتم تحديد ظهور عمل حركي (لاتخاذ القرار) في موقف معين من خلال العواطف. فيما يتعلق بالمخططات العقلية، فهذه تساعد الدماغ في حل وإدارة المشاكل المعقدة.

تحسين الذاكرة الحسية

يمكن للمرء أن يتحدث عن سلسلة من الأحداث تتراوح بين تكرار المحفزات، واستخدام محفزات معينة، وتعزيز الذاكرة القصيرة المدى والطويلة المدى.

تكرار المحفزات - خصوصيتها - تخزينها في الذاكرة.

القصد من ذلك هو إنشاء سياقات تُمكّن المرء من تفسير أوجه التشابه بين المحفزات وربطها بما تعلّموه سابقًا، بناءً على تجاربهم. هذا يولد تكرارًا للمحفز، والذي بدوره يتمتع بمستويات عالية من الخصوصية مع سياق اللعبة. يولد الدماغ تخليق البروتين في تكوين الذاكرة، إذا تم تحفيز الذاكرة بطريقة مناسبة، يتم تخزينها في الذاكرة الطويلة المدى.

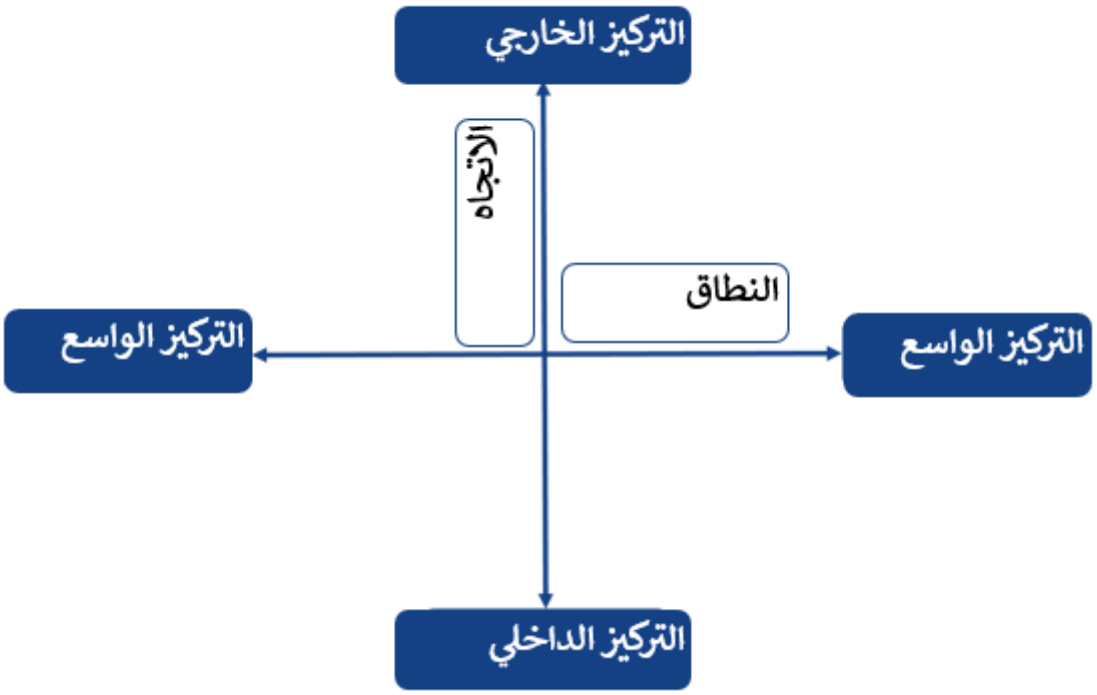
الذاكرة الإدراكية، الانتباه/ التركيز.

الانتباه والاتصال مع المحفزات الأكثر صلة.

التركيز، والصيانة، واستهداف الانتباه على المهمة المحددة.

ينص نيدفر (1976) على أن عمليات الانتباه لها بعدان مستقلان:. الأول يسمى النطاق، والثاني هو الاتجاه.

الشكل رقم 3. يختلف التركيز المتعمد كدالة في النطاق والاتجاه



المصدر: اجتهاد شخصي.

يتراوح حجم عرض نطاق اهتمام الرياضي من ضيّق إلى واسع، في حين يختلف الاتجاه من داخلي إلى خارجي.

نماذج الانتباه

في السنوات الأخيرة، وبقوة متزايدة، تم تثبيت -في عالم الرياضات العالية الأداء- حقيقة إدراك أن متغيرات الانتباه والتركيز حاسمة لنجاح أو فشل أي فريق أو رياضي. تتم دراسة هذا الأمر أكثر فأكثر من قبل المدربين، والمدربين البدنيين،وعلماء علم النفس الرياضي. تدرك الفرق الرياضية أن متغيرات الإلهاء (فقدان الانتباه) هي مواقف تظهر بشكل

متكرر أثناء ممارسة الرياضة بل أكثر من ذلك أثناء المباريات أو المسابقات. يعاني الرياضيون من العديد من المتغيرات كعوامل تشتيت، والتي قد تكون خارجية أو داخلية، والتي تؤثر على تركيز الانتباه.

عندما يتمتع الرياضي بأداء تقني - بدني وتكتيكي جيد يمكنه تعزيز قدرته كرياضي إذا تمكن أيضًا من التدريب وتنمية انتباهه وتركيزه،؛مما يمنحه قدرة أكبر على إيجاد حل للمهام المختلفة.

خلال مباراة كرة القدم، يجب على اللاعب معالجة عدد كبير من المحفزات: زملائه في الفريق، ومنافسيه، والجمهور، ومشاعره الداخلية، والدور الذي يجب أن يؤديه في جميع الأوقات ووفقًا لحالة اللعبة... إلخ. كل هذا يعني أنه يجب على الرياضيين تطوير القدرة على توجيه انتباههم في جميع الأوقات إلى اللعبة وليس إلى شيء آخر.

على حد تعبير دوسيل (2004)، "يجب أن يكون التحكم في الانتباه والتركيز أحد الأهداف التي يجب مراعاتها في أي برنامج تدريبي رياضي، ومهارة وجب إتقانها من قِبل كل رياضي ومدرب " (ص 177).

يميز نيدفر (1976) بين بعدين للانتباه: النطاق، وهو واسع وضيق، والاتجاه، وهو خارجي وداخلي.

فيما يتعلق بالنطاق، فإنه يشير إلى أي شيء يستطيع الرياضي معالجته في مجال المعلومات في وقت معين. إذا وجد الرياضي الكثير من المعلومات التي يجب معالجتها فنحن أمام مجال واسع. على العكس من ذلك، إذا كان هناك القليل من المعلومات فسيتم تقليص المجال. هذه المعلومات مهمة لكلا المجالين. (نيدفر، 1976).

من حيث الاتجاه، يشير إلى المكان الذي يتم فيه توجيه تركيز الانتباه. هنا يمكننا أن نجد مسارين، اتجاه خارجي أو داخلي. عندما يبدأ الرياضي في تركيز المعلومات من البيئة، سواء كان ذلك من الجمهور، أو الطقس، أو المدرب، أو المنافسين، وما إلى ذلك فإنه يركز في اتجاه خارجي. عندما يبدأ في تركيز عواطفه وأفكاره على اللعبة يصبح الاتجاه داخليًا.

يمكنك الجمع بين البعدين -النطاق والاتجاه- وإحداث أربعة أنماط للانتباه. هذه هي الطرق التي يدرك بها الرياضيون المعلومات في بيئتهم.

الذاكرة الحركية

تعد الذكريات الحركية للنوايا التكتيكية وأنماط اللعبة وما إلى ذلك جزءًا من تصفية عاطفية سابقة. يجب أن نتذكر أنه من خلال دورة الإدراك والحركة حيث -ضمنيًا- يستخدم اللاعب هذه "الذاكرة الحركية" (إذا أمكن تسميتها كذلك) لكي يبرز الفعل الحركي. فيما يتعلق بذاكرة الحركة يمكن تحديد المتغيرات التالية:

- المعرفة الإجرائية لمهارات التنسيق.
- الحركات الفطرية (علم الوراثة).
- تعلم الحركات من خلال الممارسة.
- الحركات الضمنية/ الواضحة.

في لعبة كرة القدم، سيتم استخدام اتخاذ القرار بطرق مختلفة. سيعتمد ذلك على موقع اللاعب في الملعب والوضع، إذا كان ذلك ضروريًا أم لا.

من أجل إعطاء تعريف لما سبق يمكننا أن نأخذ ما ذكره تورنتس، وبول، وسيرول لو وبالاغي (2014)، عندما ذكروا ما يلي:

على الرغم من أنها تدمج العمليات الإرادية إلا أن الإجراءات الحركية للكائنات الحية وخاصة الإجراءات الرياضية يتم تنظيمها بشكل أساسي في المناطق تحت القشرية، ولا تتطلب وجود برامج مخزنة مسبقًا في الدماغ أو قرارات حركية صُنعت بوعي. (ص 65).

من ناحية أخرى، يذكر سيرول لو (1987):

لا يمكن فهم عملية اتخاذ القرار المزعومة فقط على أنها عملية واعية، على الرغم من أنها قد تكون كذلك في مناسبات معينة (على سبيل المثال: عندما يقرر حارس المرمى عن عمد رمي نفسه في اتجاه معين لإبعاد ركلة جزاء). في معظم الحالات، أثناء التفاعل بين الخصوم، هناك سلسلة من الإجراءات الفعَّالة للغاية (خدعة حركية، الخدع، المحاولات، تغييرات الاتجاه... إلخ) التي لا تتطلب اقترانًا بين عمل النية أو إجراء التعليمات. لهذا السبب، يبدو أنه من المستحسن تقليل التعليمات التي يتم تقديمها عادةً في التدريب واستبدالها بسياقات تفضل ممارسات معينة وتتجنب أو تحد من ممارسات أخرى، كما يحدث في مواقف المحاكاة التفضيلية. (ص 66).

باختصار، عند تصميم مهام التدريب يجب مراعاة عدد كبير من عناصر التشكيل التي تجعل الرياضيين أقرب إلى واقعهم السياقي؛ أي إلى اللعبة. بهذه الطريقة، أنشئ المهام التي يجب على اللاعبين فيها الانتباه لاتخاذ القرار الأمثل.

الجدول رقم 2. تشكيل العناصر في صنع القرار

الخصوم • مباشرة. • من الشريك. • نواياهم.
زملاء الفريق • موقف. • النوايا.
الفضاء • الميدان (الميدان كله). • اللعبة والمساحة القريبة (مراقبة زملاء الفريق والخصوم).
الوقت • بالنسبة للفريق. • من الفعل الملموس (الإيقاع، اللحظة المناسبة، إلخ).
قواعد • اللعبة. • المنافسة.
القدرات الخاصة

• التقنيات. • الجسدية - البدنية. • الاستراتيجية.
الكرة • الموقع. • الخطورة.
أداء الحكام • معرفة خصائص التحكيم.

بار في سيرول لو، 2017، ص. 256.

المراجع

بالاغي، ن.، تورنتس، س.، بول، سيرول لو (2014)، تدريب متكامل. المبادئ والتطبيقات الديناميكية. أبونتس. التربية البدنية والرياضة، 116، ص. 60-68.

كوكس، آر إتش (1987). العلاقة بين المتغيرات النفسية مع وضع اللاعب ومهارته في الكرة الطائرة للسيدات. مخطوطة غير منشورة.

دامونت، إكس، وغيريرو، آي (2013). تدريب المدربين. برشلونة.

دوسيل، ج. (2004) علم نفس النشاط البدني والرياضة. مدريد:

ماكجرو هيل.

إيستربروك، جيه أ. (1959). تأثير الانفعال على استخدام الإشارات والتنظيم يا له من أمر. مراجعة نفسية، 66، ص. 183-2001.

إسبار، إكس (2017). الهيكل المعرفي. في سيرول لو. التدريب في الرياضات الجماعية (ص 244-257). برشلونة: ماسترسيدي.

جويندوس، د. (2015). البناء المنهجي لنموذج اللعبة. لا أحد يعرف أي شيء. رؤية منهجية. إسبانيا: كتاب كرة القدم.

نيدفر، ر. (1976) الرياضي الداخلي. نيويورك: توماس كروويل.

سيرول لو، (1987) التقنية وتدريبها. أبونتس. ميديسين دي لسبورت، 24 (93)، ص. 189-199.