

## كيف يمكنني تنمية طريقة تفكير متطورة لطفلي في الرياضة والفن؟

«الفوز رائع، ولا بأس بالخسارة ما دمنا نتعلم منها وما دام بإمكاننا التحسن في الفترة المقبلة».

- وفاء، عمرها 12 عامًا

لا تقضي العديد من العائلات صباح يوم السبت في الجلوس أمام التلفزيون لمشاهدة أفلام الرسوم المتحركة وإنما في النوادي الرياضية؛ إذ يطور الأطفال المهارات الحيوية واستمتاعهم طوال الحياة من خلال الاشتراك في إحدى الرياضات أو أحد مجالات الفنون. ومن المهم أن نضع في اعتبارنا كيفية تطبيق اتجاه طريقة التفكير المتطورة على مساعي الأطفال للأنشطة القيّمة خارج المجال الأكاديمي.

يلعب أولياء الأمور دورًا في التربية على اتجاهات طريقة التفكير المتطورة وترسيخها في أطفالهم في هذه المساعي. وعلى الرغم من أن أولياء الأمور في كثير من الأحيان يكونون مشاهدين وداعمين، كثيرًا ما يكون

أولياء الأمور مطالبين بتدريب طفلهم وآخرين. سواء كان ملاحظاً عادياً أو مشجعاً أو مدرباً متمرساً، فإن دور أولياء الأمور في تنمية طريقة التفكير المتطورة من خلال الرياضة والفنون مهم للغاية.

### موهبة، أم ممارسة مدروسة أم كلاهما معاً؟

لقد سمعت على الأرجح عن نقاش الطبيعة مقابل التنشئة. ما قدر ما أنت عليه نتيجة للجينات الوراثية؟ وما قدر ما أنت عليه نتيجة بيئتك الخاصة وتنشئتك؟ إنه من السهل الدخول في مثل هذا الجدل عند النظر إلى مقدار النجاح في الرياضة أو الفن نتيجة موهبة فطرية، ومقدار ذلك النجاح نتيجة بذل الجهد والممارسة؟ وبناءً على ما نعرفه عن كيفية تعلم الدماغ وكيفية تكوينه روابط عصبية (راجع الفصل الرابع) من الواضح أن التعلم والتطور يساهم إلى حد بعيد على تقديم أداء استثنائي. ولقد بدأ باحثون في عام 1992 بإنجلترا دراسة للنظر في الموهبة الفطرية في الموسيقى، وأكدوا من خلال دراسة خلفية 257 طالباً موسيقياً أن الطلاب الموسيقيين في أعلى مستوياتهم في الأداء، لديهم قدرة موسيقية واحدة مهمة تفرقهم عن الآخرين؛ إذ إن أولئك الطلاب قادرون على سماع نغمة وتكرارها في سن صغيرة. هل كانت هذه علامة على الموهبة الفطرية؟ من المحتمل ذلك، ولكن الباحثين زعموا أن أولئك الطلاب كان يغني لهم آباؤهم في سن صغيرة، ومن المحتمل أن الاكتشاف المبكر هذا للعديد من النغمات كان مسؤولاً عن قدرتهم على سماع الإيقاع الموسيقي وتكراره. والأهم من ذلك أن هذه الدراسة أفضت إلى أنه كان هناك عاملٌ مسؤولٌ عن فرز الموسيقيين المتميزين عن الآخرين. ما هو ذلك العامل؟ الممارسة. فالطلاب الذين يقضون معظم الأوقات في

الممارسة يرتقون إلى مستويات عليا في مجالهم الموسيقي. (أيلو وسلوبودا  
(Aiello & Sloboda 1994)

وفيما يلي دراسة لبعض الأمثلة على الموهبة في الفنون والرياضة وكيف  
تلعب طريقة التفكير دورًا في حياة هؤلاء الأطفال:

يمكنك العثور على عقيل ذي الستة أعوام متقوفاً على أريكة العائلة  
مع لوحة رسم وقلم رصاص، يرسم شخصيات خيالية ومشاهد  
مفصلة من عالم ابتدعه خياله. وقد لاحظ والداه انجذابه للفنون  
منذ صغر سنه، وذلك عندما حاول نسخ رسوم مصورة من جريدة  
على لوحات رسم بقلم طباشير ملون، وكانت مأخوذة عن برنامج  
تلفزيوني يهدف إلى تدريس البالغين الرسم والتلوين. وكانا والدا  
عقيل مشغولين بهذا الأمر بينما كان واضحًا استمتاعه بالفن، وقد  
تشككوا في أن لديه قدرة فنية فطرية نظرًا لأنهما يعلمان ألا أحد  
في العائلة لديه موهبة فنية أو لا أحد تشارك اهتمامه بهذا الأمر.

فيما أن لعقيل جازًا يدعى داغر شغوف أيضًا بأمر ما ولكن شغفه  
كان بكرة السلة؛ إذ بدأ داغر مشاهدة فرق الكلية على التلفزيون  
مع والده عندما كان طفلاً حديث المشي وتدرجيًا ازداد اهتمامه  
أكثر وأكثر. وقد تخرج سريعًا من إحدى فرق كرة السلة للشباب  
على درب الحصول على رقم واحد في الطول المثالي باللوائح في  
الجوار، ويستمتع باللعب مع أطفال المدرسة الثانوية بعد المدرسة  
وفي العطلات الأسبوعية. وهو يلعب في الدوري الترفيهي المحلي،  
وأخبر والده أنه لا يقوى على انتظار اللعب في المدرسة الثانوية  
التي سيدرس بها، حيث يتباهى ببرنامج تنافسي للغاية. وقد

وجّه داغر ناظريه نحو اللعب في دوري القسم الأول بالجامعة. وهو حلم نبيل، بينما يسبب ذلك الحلم قلقاً لوالده؛ حيث إنه كان مشاركاً في التمثيل والمناظرة في الثانوية والجامعة، وكانت الرياضة هي ما يستمتع به كمشجع، ولكن ليس كممارس. وعندما انضم إلى فريق كرة سلة للشباب على الطريق، كان يقضي والده الوقت في اللعب معه، ولكن والد داغر لم يعد قادراً على لعب كرة السلة معه بعد الآن. حتى أن اللعب «واحدًا لواحد» أصبح محبباً لكليهما؛ نظرًا لأنه أصبح جلياً أن داغر يحتاج إلى منافسة أقوى. ومثلما كانا والدا عقيل قلقين، كانا والدا داغر أيضاً قلقين من أنه سيتعثر بسبب أنه ليس لديه عوامل وراثية لموهبته وافتقاره المتزايد للقدرات ليكون قدوة وليدريه.

هناك أخبار جيدة لأولياء الأمور هؤلاء وغيرهم. فلا تعتمد طريقة مساعدة طفل ليصبح ناجحاً في الفنون أو الرياضة أو المجال الأكاديمي على أي موهبة فطرية من جانب الوالدين. وقد لخص الموسيقار الأسترالي ذائع الصيت ميميا مارجيوتا (Mimia Margiotta 2011) هذا الأمر جيداً حينما قال: «ليس بالضرورة أن يكون للأطفال الناجحين في تعلم العزف على آلة موسيقية والدين لديهما قدرات موسيقية، وفي واقع الأمر فإن معظمهم لديهم أولياء أمور يقدمون الدعم والتشجيع أكثر من توفير معرفة ناتجة عن خبرة سابقة أو معرفة فنية». (صفحة 17). وأجرى جوي تشوا (Joey Chua 2015) بجامعة هلسنكي دراسة استمرت لعامين على الأعمار من 16 إلى 22 عاماً قد سجلوا في معاهد الرقص القومية، ومدرسة الباليه بدار الأوبرا القومية الفنلندية، ومسرح سنغافورة للرقص. وقد هدفت الدراسة إلى تحديد أنواع الدعم المقدم خلال سنواتهم الأولى وكان الأكثر أهمية في مساعدة هؤلاء

الأشخاص الصغار على الوصول إلى أعلى مستوياتهم في الأداء. وقد اكتشف تشوا (2015) من خلال سلسلة من المقابلات المتزايدة مع الراقصين وأولياء أمورهم ومعلميهم عددًا من الأفكار الرئيسية لأولياء الأمور. فقد نُصِحَ العديد من الراقصين بوجوب التركيز على «الكثير من العمل الجاد والممارسة» و«الإصرار» أكثر من الاعتماد على القدرات الفريزية. (تشوا 2015، صفحة 184) وقد قال أحد أولياء الأمور: «لا يمكنك الإفلات من دون ممارسة ولكن بالكثير من الموهبة». (تشوا 2015، صفحة 184) وقد شدد الراقصون على أهمية «التصحيح المستمر» و«الانتقاد البناء»، والتعليقات الجيدة لتحسين أسلوبهم» ولكنه وجد هذا الأمر من معلميهم أكثر من أولياء أمورهم. (تشوا 2015، صفحة 186) وقد تناول تشوا (2015) أهمية تطوير الراقصين وكتب: «يجب أن يمتلك البالغ طريقة تفكير متطورة... ليعطي انطباعًا عند الطلاب أن الجهد المبذول بالإضافة إلى قدرات الرقص المرنة هي مهارات حيوية في تطوير الرقص». (صفحة 188)

لا تعتمد طريقة مساعدة طفل ليصبح ناجحًا في  
الفضول أو الرياضة أو المجال الأكاديمي على أي  
موهبة فطرية من جانب الوالدين.

في الواقع يوهن جهدنا المبذول في تقديم الدعم والثناء إلى أطفالنا عند مشاركتهم في الفنون والألعاب الرياضية أحيانًا، وكثيرًا ما ينقل أولياء الأمور الذين يؤمنون بأن أطفالهم نجوم الفريق أو موهوبين «بالفطرة» أو طفل عبقرى هذا الأمر إلى أصدقائهم وأقاربهم ومدربيهم. ويسمع الأطفال هذا الوصف ويرسخون في أنفسهم التوقعات التي تُقَلِّل إليهم. وهذا هو التفكير بطريقة ثابتة، على الرغم من أن الفكرة قد تكون حسنة النوايا.

ويتأثر تقدم عملية تعلم الطفل على الأغلب بأفكار والديه التي يتصورونها دائماً عن إمكانياته، ويمكن أن «تصطدم أفكار طريقة التفكير الثابتة هذه بتقدم عملية تعلم الطفل وتجعل الطفل يشعر بالعجز عن المكافحة والإنجاز». (مارجيوتا 2017 Margiotta). وعند محاولة المساعدة عن طريق التعليقات مثل: «أنت أفضل لاعب رأيته في حياتي!»، فإن أولياء الأمور يسببون من دون قصد ضغطاً وقلقاً.

وصفت الناقدة الموسيقية أليكس روس (Alex Ross) في مقالة بمجلة ذا نيويوركركر، السيرة المهنية للمؤلف الموسيقي الشهير وولفغانغ أماديوس موزارت (Wolfgang Amadeus Mozart). مشيرة إلى المجموعة الأكثر مبيعاً من منتجات بيبي أينشتاين التي اشتهرت خلال الخمسة عشر عاماً الأخيرة، وكتبت روس (2006): «قد تخيب آمال أولياء الأمور الطموحين الذين يشغلون مقطع فيديو المقطوعة الموسيقية «بيبي» لموزارت لأبنائهم الصغار عندما يعلمون أن موزارت أصبح ما هو عليه من خلال العمل الجاد». (فقرة 15). وعلى الرغم من أن صانعي مقاطع فيديو بيبي أينشتاين وصانعي الألعاب يهدفون إلى حث غريزة الفضول عند الأطفال حول الفن، ويتبين من شهرة المنتجات التي يعتقد العديد من أولياء الأمور أن الألعاب والبرامج يمكنها غرس الموهبة أن ربط اهتمام الطفل بالفن استراتيجية ممتازة، إلا أن روس تهدف إلى إيضاح أن الموهبة الفطرية لا تصنع نجاح الشخص، وإنما العمل الجاد والممارسة، وهما السمتان الرئيسيتان لطريقة التفكير المتطورة.

وعند محاولة المساعدة عن طريق التعليقات مثل:

«أنت أفضل لاعب رأيته في حياتي!»، فإن أولياء

الأمر يسببون من دون قصد ضغطاً وقلقاً.

أجرى العالم النفسي السويدي أندريس إريكسون (Anders Ericsson)، وهو أحد الباحثين الخبراء الكبار في العالم، دراسة طويلة المدى على عازفي الكمان في أوائل التسعينيات، واكتشف إريكسون وزملاؤه أن الخصائص التي قد يعزى فيها إلى الإمكانية الفطرية كانت ناجمة بدلاً عن ذلك من الممارسة المدروسة والدائمة خلال مدة لا تقل عن 10 أعوام. وكانت هذه الدراسة هي أساس نظرية «10000 ساعة من الممارسة» التي أبرزها مالكوم غلادويل (Malcolm Gladwell) في كتاب *Outliers: The Story of Success*، الذي صدر عام 2008. وتلائم عوامل الممارسة المدروسة، كما برهن عليها إريكسون وزملاؤه، للرياضة والفن على حد سواء. (كولفن 2008) وهذه العوامل تتضمن الممارسات الآتية:

- ◆ المصممة خصيصاً لتحسين الأداء، وتكون على الأغلب بمساعدة المعلم أو المدرب؛
- ◆ وكثيرة التكرار؛
- ◆ والصعبة للغاية، والعقلية أو البدنية،
- ◆ والمدعومة بتعليقات محددة ومباشرة.

من المهم لأولئك الذين شاركوا في الممارسة أن يخرجوا أنفسهم من مناطق الراحة بغية أن تؤدي الممارسة المدروسة إلى مستويات أعلى من الأداء. حاول تذكر نقاشنا عن الدماغ في الفصل الرابع. تتم الروابط العصبية الجديدة عندما يواجه الدماغ تحدياً أبعد من منطقة راحته. وقد عرض نويل تيتشي (Noel Tichy) رجل أعمال ناجح وأستاذ جامعي بجامعة ميتشجين، على نحو مماثل تصويراً بصرياً لثلاث «مناطق أداء»، كما أشير إليه في كتاب جيوفري كولفين (Geoffrey Colvin 2008) *Talent Is Overrated: What Really Separates World-Class Performers From*

*Everybody Else*. يمكن لهذه المناطق الموضحة بالشكل 12 المساعدة في إيضاح تحدي البقاء في مناطق التعلم كطفل يكتسب راحة وكفاءة مع مهارة. وهذا الأمر من خلال اختيار الأنشطة في منطقة الراحة التي يمكن للشخص التقدم من خلالها. ويكمن التحدي للوالدين والمعلمين والمدربين في التحديد التلقائي لمكان منطقة التعلم وإبقاء الطفل فيها بما أنه يطور مهارته فيها. (كولفن 2008)

تعيد كل هذه المعلومات عن الممارسة إلى الذهن اقتباسًا قد تكرر مرارًا في عالم الغولف؛ وحيث قال أحد المشاهدين بعد مشاهدة لاعب الغولف الشهير غاري بلاير يضرب ضربة رائعة: «بالروعة، لم أرَ أحدًا محظوظًا للغاية في حياتي!»، فرد بلاير قائلًا: «حسنًا، كلما تدربت، أصبحت أكثر حظًا». وعلى الرغم من زعم بلاير صاحب هذه المقولة، فقد قال العديد من لاعبي الغولف مثل هذه الكلمات أيضًا بمن فيهم: لي ترفينو (Lee Trevino) وأرنولد بالمر (Arnold Palmer) في مناسبات أخرى. (ياكوم 2010)

## الممارسة

إن الممارسة لبعض الأطفال ليست عملاً روتينيًا وإنما ملاذًا. أشارت مادلين بروزر (Madeline Bruser 1999) في كتابها *The Art of Practicing: A Guide to Making Music From the Heart*، أنه على الرغم من أن كلمة ممارسة تستحضر صور ساعات التدريب على المهارة وإحساسها للبعث، بينما للآخرين يمكن أن تكون كلمة ممارسة ملاذًا «لبعث الطمأنينة من مطاردات أخرى ونشاطًا يشعرون فيه بالحرية في التعبير عن

أنفسهم». (صفحة 1) وقد تساعد المساهمة في تحديد إطار للممارسة في ضوء هذا السياق في تقليل الحاجة للإلحاح على طفل وتملقه للتوجه إلى عزف البيانو أو للرسم.



يكون للأطفال على الأغلب توقعات غير واقعية عن مقدار ما سيحتاجونه لممارسة مهارة ما أو العزف على آلة أو أسلوب ما قبل أن يصبحوا أكفاء. وعندما قررت أسمهان الطالبة بالصف الرابع أنها تريد العزف على آلة الكلارينيت في فرقة المدرسة، فقد تخيلت نفسها في صف الفرقة تشارك المعلم الأداء على المسرح في حفلة موسيقية، وتقضي ليلتها في العزف لعائلتها، وأدرك والدا أسمهان على الجانب الآخر انخراطها في الكشافة وكرة القدم وغيرها، وتملكهم القلق حول الوقت الذي ستمارس فيه كل هذا. وقد تصورت أسمهان البالغة من العمر 10 سنوات في دماغها احترافها سريعاً لآلة

الكلارينيت والانتقال إلى مقدمة فرقة المدرسة في الكرسي الأول. ويمكنك تخيل مدى سرعة زوال هذا السيناريو عندما أدركت أسمهان أنها قللت من مقدار الممارسة التي يجب أن تقوم بها لأنها ببساطة ستقوم بتقديم صوت للكلارينيت مثل «الموسيقى» وليس مثل صوت فقعات البحر. وأرادت مغادرة الفرقة بالسرعة نفسها التي بدأت بها تقريباً.

هذا السيناريو ليس استثنائياً ويمكن أن يكون محبطاً لأولياء الأمور الذين يريدون مشاهدة طفلهم ينتقل سريعاً من نشاط لآخر، وعلى الأغلب ذلك الأمر مكلف وجالب للهموم طوال مسيرته. أوضحت جاري ماكفيرسون (Gary E. McPherson) وجين دافيدسون (Gary E. McPherson) في الدراسة التي أجريت عام 2002 *Music Education Research*، ما أوقف المساعي المشابهة لمسعى أسمهان وهو:

الأطفال الذين توقفوا عن التعلم كان لديهم توقعات عالية غير واقعية عن قدر الممارسة الواجب عليهم حتى قبل بدء الدروس. وبعدها يبدوون ويرون حقيقة التعلم، فإنهم يقدمون على ممارسة أقل من قرنائهم الذين اختاروا الاستمرار. صفحة (152)

كما أنهما ذكرا أنه أثناء تأثير نطاق واسع من العوامل على المهارات المطلوبة لتعلم العزف على آلة موسيقية، «ستحدث مشاركة موسيقية مستمرة فقط عند استيفاء شروط معينة. أحد أهم هذه الشروط هو وولي الأمر أو الوصي، الذي يعدُّ محفزاً حيويًا للممارسة». (ماكفيرسون وديفيدسون 2002، صفحة 142)

الممارسة ليست سهلة وليست مرحة دائماً، سواء أكانت ممارسة العزف على البيانو أو في المسبح أو في ملعب كرة القدم. وفي معظم الأوقات هي مبهرة أيضاً، فهي تتطلب مهارة روح المثابرة والالتزام والوقت. كما أنها تتطلب تقديم

الدعم والتعليقات من المعلم أو المدرب؛ إذ تتيح الممارسة للدماغ الوقت لتكوين روابط عصبية قوية ونموروابط جديدة مع زيادة مستوى التحدي. ويمكنك، كولي أمر، مساعدة طفلك في الحصول على أقصى قدر من الممارسة من خلال المساعدة في تحديد إطار في سياق التطور والتحسين. ويوفر الشكل 13 اقتراحات لمساعدتك على القيام بهذا الأمر.

تتيح الممارسة للدماغ الوقت لتكوين روابط عصبية قوية ونموروابط جديدة مع زيادة مستوى التحدي.

نشرت كارول دويك (2006) في كتاب *Mindset: The New Psychology of Success*، رسالة تذكير قوية لأولياء الأمور: «كثيراً ما يضع أولياء الأمور أهدافاً لأطفالهم يمكنهم العمل على تحقيقها. فتذكر أن امتلاك موهبة فطرية ليست هدفاً، بينما تطوير المهارات وتوسيع المعرفة هو الهدف. فعليك إيلاء الانتباه إلى الأهداف التي تضعها لأطفالك». (الصفحتان 211 إلى 212)

## اقتراحات لممارسة فعالة



الشكل 13. اقتراحات لممارسة فعالة.

## التشجيع من الخطوط الجانبية

لقد جربنا جميعاً مشقة أن تكون على الخط الجانبي في فعالية رياضية وسماع ولي أمر يصيح في طفله وفي الحكم وفي المدربين. وقد لخصت جولي ليثكوت هيمنز، العميد السابق لجامعة ستانفورد، في كتابها *How to Raise an Adult* (2015) هذا الأمر جيداً حينما قالت: «رياضات الأطفال هي المجال الوحيد الذي يفشل أولياء الأمور على الأغلب في أن يكونوا قدوة على أن سلوكنا يتطلب الاعتذار». (صفحة 33) إذ يكون من الصعب الحفاظ على طريقة التفكير المتطورة عند مشاهدة طفلك يرتكب أخطاءً، أو لا يقدم كل ما لديه، أو يقوم المدرب أو المدير بتصحيح أخطائه. وأحياناً نغمس جميعنا في حماسة الفعالية وننسى أن الرسائل التي نرسلها قوية ويمكنها التأثير سواء أكان أطفالنا ينمون طريقة التفكير المتطورة أم الثابتة.

يتضمن التشجيع من الخطوط الجانبية للفاعليات الرياضية في طريقة التفكير المتطورة الاعتراف بالمجهود المبذول من قبل الطفل («عمل رائع!»)، وتشجيع المجازفة («هيا افعلها!») وتقديم الثناء على التطور («لله درك!»). إذ تعزز هذه الرسائل القادمة من أولياء الأمور طريقة التفكير المتطورة أثناء السماح للطفل بالمساهمة إسهاماً كلياً في النشاط الجاري. ويعني الوقوف على الخطوط الجانبية في بعض الحالات سماع ولي أمر يوجه الطفل من خلال كل حركة رقص أو كل لعبة في المباراة. وفي حالة اعتماد الأطفال على التوجيه من الخط الجانبي، فإنهم يصبحون مستمعين وليسوا مبتكرين للحدث. و عوضاً عن تعلم حل مشكلاتهم على المسرح أو في الملعب، فإنهم يكونوا معفيين من المسؤولية وبدلاً من ذلك يعتمدون على ولي الأمر أو شخص بالغ لتوجيههم للحركة التالية. وتخلق الإدارة التفصيلية هذه للطفل نقصاً في الاكتفاء الذاتي وترسل رسائل بطريقة تفكير ثابتة.

يذكر جون أوسوليفان (John O'Sullivan)، وهو مؤسس Changing the Game Project (2015) ومديره التنفيذي: «يخلق المدربون وأولياء الأمور

الذين يواصلون تقديم التعليقات من الخط الجانبى منتقدين كل قرار وكل حركة يقوم بها اللاعبون، ويصرخون باللاعبين لمحاولة تقديم أفضل ما لديهم وعند إخفاقهم، ثقافة الخوف التي تودي باللاعبين خارج اللعبة». (فقرة 19). ولا أحد يريد رؤية شخص صغير السن يتوقف عن الرياضة، ولكن أظهرت آخر الأبحاث أن 70% من الأطفال ينقطعون عن الرياضة المنظمة بعمر الثالثة عشر. والسبب؟ ليست ممتعة. أجرت أستاذة علم التدريب، أماندا فيسيك (Amanda Visik) بجامعة جورج واشنطن، استطلاعاً على 150 طفلاً عما وجدوه ممتعاً في الرياضة. وتمخض الاستطلاع عن واحد وثمانين عاملاً. والفائز كان رقم 48. وفي صدارة القائمة: القوى الإيجابية المحركة للفريق، والمحاولة بجهد، والتدريب الإيجابي، والتعلم. (روزنوالد 2015، Rosenwald) ويحوي الشكل 14 قائمة بأفكار يتوجب عليك قولها أثناء الوقوف على الخط الجانبى.

### تكوين الفريق: نهج طريق تفكير متطورة

تكون بعض اللحظات مرهقة للعائلة أكثر من الاختبارات الرياضية، خصوصاً في المدرسة الثانوية أو المستويات الرياضية بالنادي. وكان من حسن الحظ متابعة طالبين واعدنين في المدرسة الثانوية عندما كانوا يتحضرون لاختبار من أجل الانضمام لفريق كرة القدم بمدرستين مختلفتين. وعلى الرغم من تحقيقهما النجاح في مواسم كرة القدم للطلاب الجدد، حصل أحدهم على تجربة تميل نحو طريقة التفكير المتطورة أكثر من الآخر.

وقد أجرينا مقابلة مع جيف كولش (Jeff Colsh) مدرب فريق كرة القدم الممثل لثانوية ميدلتاون في ولاية ميريلاند، وذلك بعد ملاحظة إحدى الأمهات لأحد اللاعبين شيئاً غير اعتيادي في استعدادات ابنها الصيفية لاختبارات كرة

القدم وبينت لنا مثلاً على طريقة التفكير المتطورة. وكان ولدها دومينيك قد حضر جلسة إعلامية عن لعب كرة القدم بالمدرسة الثانوية وقد عادوا إلى المدرسة ببطاقة مهارات مسجّل بها مستواه في اللعب في مراكز رئيسية عدة بالملعب. وقد وضعنا المدرب كولش ومساعدته المدرب أنتوني ويلش (Anthony Welch) موعداً للتدريب على المهارات في شهر مايو لأي لاعب يرغب في دخول اختبارات كرة القدم في شهر أغسطس؛ إذ وضعنا سلسلة من المواقع وخططاً ما هو مفترض للاعبين فعله في كل موقع. ثم قاموا بتدوير اللاعبين المحتملين من خلال المواقع وسجلوا النتائج. ولم يتم الوصول إلى الأهداف المرجوة من الأداء، ولكن في نهاية الفاعلية اقترحا كولش وويلش أن يعود اللاعبون إلى المنزل وينافسوا بعضهم البعض في محاولة للتحسن في درجات التدريب في اختبارات أغسطس. وحصل كل طالب على بطاقة صغيرة كان المدرب قد سجل بها نتائج الموقع (راجع الشكل 15 لترى مثلاً على ورقة تعليقات المدرب كولش). وأعاد دومينيك على فترات منتظمة طوال فصل الصيف المواقع في فناء بيته الخلفي وعزم على تحسين أدائه؛ إذ رغب في التطور والتحسين بحلول موعد الاختبارات وقد فعل.

كما كان يعقوب طالباً واعدًا بالصف التاسع يريد لعب كرة القدم، وهو من مكان بعيد عن ثانوية ميدلتاون. وقد حضر أيضاً الجلسة الإعلامية بشهر مايو، ولكنها لم تكن عيادة لعلاج المهارات. لقد كانت عرضاً بشرائح بوربوينت حول متطلبات المشاركة في الرياضات، والاستثمارات الطبية، والجدول. وعلى الرغم من أن المعلومات كانت قيمة، كان هناك تلميحاً واحداً عن الأهداف أو التحضير للأداء في اختبارات شهر أغسطس: «إذا أردت الانضمام إلى فريق ممثل عن المدرسة من الطلاب الجدد، فعليك أن تقطع ميلاً في 7 دقائق. وللانضمام إلى منتخب المدرسة، اقطع ميلاً في 6 دقائق. واتبع خطة التكيف على الاختبارات خلال فصل الصيف.»

### التشجيع من الخطوط الجانبية

نسمع أولياء الأمور كثيرًا يقولون أشياءً من نوع: «سدد» و«إنك الأفضل» من الخطوط الجانبية في الفاعليات الرياضية. على الرغم من حسن النوايا، يمكن لهذه التعليقات تعزيز طريقة تفكير ثابتة. إليك قائمة بأسلوب طريقة التفكير المتطورة التي يمكن للبالغين استخدامها في دهم طفل خلال فاعلية أو مسابقة رياضية.

- ◆ أحب ما تقوم به من عمل جاد! استمر!
- ◆ عمل جيد! إنك تبلي حسنًا كأحد أفراد الفريق!
- ◆ لا بأس، ستحصل على فرصة تسجيل أخرى. استمر في المحاولة!
- ◆ جهد رائع!
- ◆ يا لها من طريقة لاستخدام ما تعلمته!
- ◆ لا تتوقف عن المكافحة!
- ◆ لا تدع الإحباط يوقفك! يمكنك القيام بالأمر!
- ◆ اعملوا معًا!
- ◆ أرنا أفضل ما لديك!
- ◆ إننا نرى كل ما تدربت عليه!
- ◆ العمل الجاد يوّتي ثماره!
- ◆ حافظ على زخمك! إنكم تعملون معًا!
- ◆ إنك تصبح أقوى!
- ◆ ستحصل عليها!
- ◆ إنّا فخورون بالمجهود الذي تبذله!
- ◆ أحب هذا الاتجاه الإيجابي!

الشكل 14. التشجيع من الخطوط الجانبية.

## الاختبار الأولي للمهارات بضيق كرة القدم

بثانوية ميدلتاون 2015

اللاعب: \_\_\_\_\_

ركل الكرة بالجزء الخارجي من القدم اليسرى (بالتواني)	ركل الكرة بباطن القدم اليمنى (بالتواني)	ركل الكرة بالجزء الخارجي من القدم اليسرى (بالتواني)	ركل الكرة بالجزء الخارجي من القدم اليمنى (بالتواني)
إصابة الهدف البعيد بدقة بالقدم اليسرى/10	إصابة الهدف البعيد بدقة بالقدم اليمنى/10	إصابة الهدف القريب بالقدم اليسرى/10	إصابة الهدف القريب بالقدم اليمنى/10

الشكل 15. نموذج التعليقات على مهارات كرة القدم.

وعندما ركب يعقوب السيارة بعد الجلسة الخاصة بكرة القدم، سُئِلَ ما الذي ستفعله من أجل الاستعداد لاختبارات شهر أغسطس. أجاب: «لا أحتاج للقيام بأي شيء. فأنا بالفعل أستطيع قطع ميل في 6 دقائق.» لقد كان ذلك حقيقة. ونقل مدرب يعقوب من خلال وضع علامة ثابتة للأداء توقعًا مفاده أن يعقوب بإمكانه إنجاز الأمر. وعلى الرغم من أن المدرب فكر على الأرجح أن أهداف الأميل المحددة بوقت ستكون نداءً للاعبين الصغار، ولم يفكر في أي رسالة قد ترسلها متطلبات الوقت الثابت إلى هؤلاء الذين يتفوقون على الهدف. ولم يكن من المتوقع تطور مهارات يعقوب في كرة القدم خلال الصيف، على عكس لاعبي كولش، الذين مُنِحوا خريطة طريق تركز على التحسن.

واعترف كولش بسهولة أن كونك مدربًا تركز إلى طريقة تفكير متطورة لهو تحدٍ وبه تدبر وتطور في جزء من جانب التدريب. وقال كولش: «لقد استغرقنا 4 سنوات للوصول إلى قياس في قسم المهارات»، وذلك عندما سئل عن العمل الذي يقوم به هو وويلش في التدريبات الخاصة بتعليقات شهر مايو. وأضاف: «والاختبارات هي بداية جديدة للجميع، وحتى لو لعب إينا من قبل». وعند عدم تمكن اللاعبين من الانضمام للفريق، فالاستبعاد يكون أصعب على أولياء الأمور أكثر من الأطفال، وانتبه كولش إلى:

هناك الكثير من الأطفال يخوضون الاختبارات. يمكن لطفلك أن يصبح نجمًا في فريق ولا يتم استبعاده في فريق آخر. وهذا الأمر يخلق مشكلة بطريقة التفكير. أحد أسوأ الأشياء التي يمكننا فعلها في الرياضات الشبابية هي تحديد اللاعبين المتميزين مبكرًا جدًا. وهذا لا يعني أي شيء على الأغلب، وينشئ طرق تفكير متطورة مع كل من أولياء الأمور واللاعبين.

وقد ساعد توجه كولش نحو طريقة التفكير المتطورة في التوصل إلى نجاح استثنائي في الملعب. وفاز فريق كرة القدم بثانوية ميدلتاون ببطولة الولاية لأول مرة منذ 22 عامًا في عام 2015 تحت قيادة كولش وويلش.

### إذا كنت سترتكب خطأً، فافعل شيئاً «غير اعتيادي»

إن كيرني فرانسيس بلاندامر (Kearney Francis Blandamer) مدربة هوكي أرضي مبدعة لديها 20 عامًا من الخبرة. وكانت بلاندامر في سنواتها الخمسة الأخيرة مدربة للفريق المنتخب الممثل عن ثانوية توماس

وودن في روكفيل بولاية ميريلاند، وقد قادت فريقها إلى سجل إجمالي لخمس سنوات قدره 1-12-67. وأرادت بلاندا مر إلى جانب أختها ليزلي فرانسيس ستروت مدربة فريق الممثل عن المدرسة من الطلاب الجدد، أن تتقدم بفريقها إلى مستوى أعلى من خلال غرس مدروس لمبادئ طريقة التفكير المتطورة في تحضيرات فريقها وتعليقاتها على الفريق والفلسفة التي تعمل بها مع الفريق.

ونظرًا لأنهما يعملان بالتدريس في ثانوية ووتون، فإنهما يريان المجتمع من خلال عدسات التعلم. فقد بدءا بقراءة أعمال دكتور دويك ووضعها تطبيقها على الفتيات في ثانوية وودون عين الاعتبار، وهو مجتمع متفوقات غير عادي حيث تولد ثقافة النجاح بقوة. وقد اعترفت بلاندا مر أن:

يبدو هذا الأمر إيجابياً من منظور خارجي؛ إذ نجحوا في كل شيء حاولوا النجاح فيه. ولكن في حقيقة الأمر فهو أمر معوق بعض الشيء. فهو يعلي من مستوى مخاطر الفشل، ويقلل من المخاطرة العالية. ولدى طالباتنا مستوى عالٍ من القلق، وإجهاد شديد و«اعتزال» للعديد من الأنشطة التي استمتعن بها يوماً.

ولاحظت بلاندا مر في سنواتها الأولى بثانوية ووتون أن خوف لاعباتها من الفشل يردعهن في حالات الضغط الشديد. وقد كانت عازمة على إنشاء ثقافة تكون بها اللاعبات أكثر قابلية للمخاطرة:

إننا بحاجة لتدريس طريقة التفكير المتطورة وتعزيزها. ونحاول تقديم خبرات للفتيات لتجعلهن مرتاحات في الأوضاع غير المريحة، ولكننا نشرح الآن أن كل ما نسعى إليه هو التعلم.

ونتحدث عن المجازفة وتجربة التحديات وكيف أننا بإمكاننا التطور في حال ما إذا كنا غير مرتاحات.

وتحقيقاً لهذه الغاية تبحتنا بلاندامر وستروت عن فرص لفريقيهما لمواجهة الفرق ذات الترتيب المتقدم بوسط المحيط الأطلسي، حيث ستوفر هذه المباريات تحدياً إليهما يتجاوز حدود منطقتيهما.

وفي واحدة من تلك المواجهات ضد أحد فرق الترتيب المتقدم خسرت فتيات فريق ووتون اللاتي لا يقهرن بنتيجة 0-5. ولم يسع بلاندامر سوى أن تعبر عن سعادتها بفريقيها، وكانت قيمة طريقة التفكير المتطورة جلية أكثر من أي وقت مضى:

كانت فتياتي متعبات، ومضطربات وفي مكان غير مأوف (وكن مبتعدات عن التهديد ومراجعات مقابل الخصم في عدد الأهداف بسبب تفاضليات كثيرة). ورغم ذلك تحدثن عن الاستمتاع والتعلم وبهجة أن يكونوا في موضع تحدٍ واختبار بطريقة لم أسمعهن يتحدثن عنها من قبل... كانت أعضاء فريقي مشرقات ومتفائلات وفخورات بعد ما بذلوه من جهد. وبصدقٍ لم أر بحياتي مثل هذا التحول.

كيف قامتا بلاندامر وستروت بهذا الأمر؟ لم يطلبنا في بادئ الأمر مباريات من دون أخطاء. وفي الواقع أخبرت بلاندامر لاعباتها في استراحة ما بين شوطي اللقاء قصة بيلى جين كينغ، واحدة من أعظم لاعبات التنس المحترفات وفازت باثني عشر لقباً في بطولات جراندي سلام، والتي قالت: «تحل بالجرأة. فإن كنت سترتكب خطأً فافعل شيئاً غير اعتيادي». وكان

سبب رسالة بلاندامر أنها تريد من لاعباتها أن يتوقفن عن التردد، ويبدلن قصارى جهدهن، ويتعلمن من أي أخطاء. كما أن جون وودن، وهو مدرب فريق كرة جامعة كاليفورنيا لكرة السلة وقائدهم إلى الفوز بعشر بطولات وطنية للرابطة الوطنية لرياضة الجامعات، لم يطلب مباريات من دون أخطاء أيضاً. وطبقاً لدويك فإن وودن لم يطلب من لاعبيه ألا يخسروا. بينما طالبهم ببذل قصارى جهدهم. «هل فزت؟ هل خسرت؟» هذان سؤالان خاطئان. والسؤال الصحيح هو «هل بذلت قصارى جهدي؟» وإذا كان الأمر كذلك، فإن وودن قال: «قد تكون أقل تسجيلاً للأهداف، ولكنك لن تخسر أبداً» (دويك 2006، صفحة 207). وقد ركزت بلاندامر وستروت، مثلما فعل وودن، على تعلم اللاعبات وتحسنهن.

إن بلاندامر مدربة مفعمة بالحيوية على الخط الجانبي، ولكن رسائلها خلال المباراة تبقى مستندة إلى طريقة تفكير متطورة. على سبيل المثال كلماتها: «راقبوا هذه الطالبة المستجدة يا ووتون! انظروا كيف تبذل جهداً جهيداً!» موضحةً الجهد الخارق للاعبات المستجديات وذوات الخبرات اللاتي على الرغم من ذلك يساهمن بقوة في أداء فريقهن. وتقول بلاندامر عند الحديث إلى لاعبة خارج المباراة: هل تعلمين سبب خروجك؟ إن التركيز يكون دائماً على التعلم والتطور، حتى عند تقديم التصحيح أو التوجيه. وقد كررن لاعبات فريق ووتون الأسلوب الذي سمعنه من مدربتهن، وكذا ثقافة التطور التي قادت فريق الهوكي الأرضي بثانوية ووتون على طول الطريق إلى المباراة النهائية في بطولة الولاية عام 2015.

إن التركيز يكون دائماً على التعلم والتطور، حتى عند تقديم التصحيح أو التوجيه.

وقد أبرزت صحيفة واشنطن بوست الفريق في أكتوبر 2015 تحت عنوان «فريق الهوكي الأرضي بثانوية ووتون مستمر في التطور». وقد أشار المقال إلى طريقة التفكير المتطورة لطالبة السنة الأخيرة ماريسا موراكيس (Marisa Morakis):

تلقى فريق الهوكي الأرضي بثانوية ووتون هزيمته الأولى والوحيدة منذ سنتين في الخريف في مباراة بطولة ولاية ميريلاند، ولم يؤثر القصور والفشل على ذاكرة المدربة كيرني بلاندامر للحدث.

إذ إن ما تذكره هو لحظة ما بعد المباراة، عندما كانت سيفيرنا بارك (Severna Park) مشغولة بالاحتفال بلقب الولاية الحادي والعشرين، عندما كانت ماريسا موراكيس الطالبة بالسنة الثانية تحوي فلسفة بلاندامر وتبلورها بإصرار، وهي الفلسفة التي انتهجتها لسنوات.

قد أنهت المدربة فرضها بامتياز. ودرست طريقة كل من: فينس لومباردي (Vince Lombardi) مدرب فريق جرين باي باكيرز في السبعينيات، وجون وودن. ولكن العقيدة التي يجب عليها تقبلها كحقيقة لا ريب فيها، وهي الحقيقة التي تقود إلى الروح الجماعية لفريق باتريوتس، هي الفرضية الأساسية للعالمية النفسية بجامعة ستانفورد المسماة كارول دويك. وعند انتهاء موراكيس نهج بلاندامر في دقائق ما بعد نهاية موسمهم في 2013، كانت تبرهن على طريقة تفكير متطورة.

وقالت بلاندامر أن موراكيس أخبرتها قائلةً: «لقد بذلت قصارى جهدي». وأضافت: «ولم يكن أمامي شيء آخر يمكنني القيام به». وكانت بلاندامر سعيدة بهذا الأمر.

وبعد مرور عامين، أصبحت موراكيس طالبة في السنة الأخيرة ملتزمة بكنل الذي يقود الفريق مع 14 مساعداً. ويعد فريق باتريوتس صاحب الترتيب الثالث هو أفضل فريق في مقاطعة مونتغمري. ويتجنب طريقة التفكير الثابتة التي من شأنها تسمية الفريق بفريق ناجح، لم يكن فريق ووتون سعيداً بهذا الأمر.

وذكرت بلاندا امر: «في حالة تقديم الثناء على القدرة، فإن الاستنتاج سيكون إنني غير قادر على القيام بأفضل من ذلك لأن هذا ما أنا قادر على فعله». وأضافت: «في حالة تقديم الثناء على الجهد المبذول بدلاً عن القدرة، فإن احتمالية التطور ستكون هائلة».

فيما قالت موراكيس: «لا تعكس النتيجة دائماً مقدار التعلم ومهارة كل فريق»، وأضافت: «وأعتقد أنه من المهم ألا نثق كثيراً بالنتيجة». (كاسينيترز، وهيئات 2015، الفقرة من 10 إلى 16)

## نصائح للمدربين

يتعين على أولياء الأمور في أغلب الأحيان تدريب فرق رياضية يكون أطفالهم أعضاء بها، سواء أكان لموسم كرة قدم للشباب أو عقد لدوري الصغار. ويمكن أن تكون المفاهيم البسيطة مثل: كيفية تنظيم الفريق أو كيفية تدريس التقنيات والمهارات مفزعة بالدرجة الكافية لمدرّب حديث التعيين لفريق به أحد أطفاله، ولكن كيف يمكن دمج مفهوم طريقة التفكير المتطورة في هذه التجربة؟ ولم يوجه مدربون مثل: بلاندا امر وكولش وستروت وويلش فرقهم إلى تنمية طريقة تفكير متطورة عن الأداء عرضاً. بل اتخذوا

قرارات مدروسة حول الطرق التي من شأنها تعزيز بيئة تركز على القوة الدافعة للأمام والتطور. وإليك بعض الأمور التي يُمكن تطبيقها على مجموعة متنوعة من حالات التدريب:

◆ **طالب الجميع ببذل الجهد.** هذا يعني فهم مكان «منطقة التعلم» لكل لاعب وضبط التعليمات للتأكد من ألا يكون هناك من لديه مهمة سهلة وأيضًا ألا يكون هناك من لديه مهمة مستحيلة. كما يعني أن تقديم الثناء على «العمل الجاد» إذا لم يبذل أحدٌ قصارى جهده يعد مضيعة للوقت.

◆ **ضع خططًا لخلق مواقف صعبة عن عمد.** عرّض اللاعبين لألعاب صعبة، وأوجد الفرص للمشاهدة والتعلم من لاعبين محنكين لديهم مهارات رائعة، وجرب تمارين فريدة من نوعها تتيح التعرض لسيناريوهات من المحتمل أن يخطئ فيها اللاعبون. اقض وقت ما بعد التدريب أو التجربة في مناقشة العمل الجيد الذي قام به اللاعبون، وما الممكن تحسينه، والمهارات التي يحتاجونها في المرة المقبلة على درب استمرار الفريق في التطور.

◆ **قدم الثناء على المخاطرة.** إن انتهاج طريقة تفكير متطورة يعني معرفة أن الأخطاء ستحدث في بعض الأوقات، ولكن يحتاج اللاعبون لتعلم اقتناص الفرص المحسوبة بثقة.

◆ **حدد إطارًا للإخفاقات في سياق التعلم.** يرى الأطفال الفشل على أنه نكسة مؤقتة عندما تتم مناقشته كخطوة في عملية التعلم. وتخصيص بعض الوقت لإعادة النظر في الألعاب الجوهريّة ومناقشة الاستراتيجيات البديلة أو فحص كيفية أن لاعب آخر قد يتعامل مع السيناريو يكون قيمًا.

◆ **اشرح مفهوم طرق التفكير للاعبين.** سواء أكنت تستخدم تفسيرًا بسيطًا جدًّا للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة («إننا نطور عقولنا اليوم بمجرد أننا نتعلم كيفية الجري في الاستاد») أو

تفسير معقد مع المراهقين ( «هل تتذكر كيف تحدثنا عن تقوية روابطنا العصبية؟ إننا نقوم بهذا الأمر اليوم بالتدريب» . ) ، ويمكن أن يساعد الأسلوب والأمثلة المقتبسة من العلوم العصبية في تعزيز سبب أهمية انتهاج طريقة تفكير متطورة في الرياضة البدنية.

◆ شارك رسالة طريقة التفكير المتطورة مع المشاهدين. أعلم أولياء الأمور الآخرين بالبيئة التي يتم تهيئتها وتعزيزها للفريق، وشجع عملية تقديم الثناء الداعمة من الخطوط الجانبية بدلاً عن الجري بالتعليق على التوجيهات.

◆ احتفل كلما تطور اللاعبون. لاحظ زيادة معدلات السرعة والعزيمة والتقنيات الناتجة عن الممارسة ووجه الانتباه إليها. ولتدع الفريق يعرف أي اللاعبين (من داخل الفريق أو في تاريخ الرياضة) يجسد طريقة تفكير متطورة وأخلاق عمل قوية.

### اسقط أرضاً سبع مرات، لتقف ثمانياً

قال حكيم ياباني: «اسقط أرضاً سبع مرات، لتقف ثمانياً»، مجسداً الروح التي لا تقهر التي يجب أن يتحلى بها أطفالنا ليواكبوا الأداء في الفنون والرياضة البدنية بنجاح. وإننا كأولياء أمور لخير مثال على أهمية هذا الأمر لمعالجة نقاط الضعف والعودة مجدداً إلى المعركة. وتتطلب منافسات الصفوة، سواء أكانت للتصوير الفوتوغرافي أو القفز التزلجي، حاجة ملحة لمعالجة نقاط الضعف والتعلم. وألق نظرة على التغطية التلفزيونية للألعاب الأولمبية لترى أمثلة قوية؛ إذ يُطلب من الرياضيون عقب الحدث نقد أدائهم في أغلب الأحيان. وغالباً ما يركز هؤلاء الرياضيين على الجوانب التقنية لأدائهم ويقترحون ما سيفعلونه في المرة المقبلة. وهذا التركيز على التعلم والتحسين هو السمة المميزة لطريقة التفكير المتطورة.

التركيز على التعلم والتحسين هو السمة المميزة  
لطريقة التفكير المتطورة.

ولخص كيلبي غراي (Kelly Gray 2015)، وهو مستشار إداري للرياضات، هذا الأمر جيداً: «يتعلم اللاعب من خلال اقتناص الفرص والإخفاق ما يجدي نفعاً وما لا يُجدي، وسيكون قادراً على التقدم والتطور عند معدل أسرع بكثير من لاعب يحاول ألا يرتكب أخطاءً». (الفقرة 12).

وتعدُّ النكسات في الأداء الرياضي أو معارض الفنون، صعبة بقدر ما هي على أطفالنا (وصعبة علينا!) تذكيراً بسيطاً على العودة إلى العمل.