

# حياة اللاعب العقلية

- \* تطور دراسة حياة اللاعب العقلية.
- \* أبعاد حياة اللاعب العقلية.
- \* طرق دراسة حياة اللاعب العقلية.
- \* تطبيقات في المجال الرياضي.

الفصل  
الرابع

obeikandi.com

## حياة اللاعب العقلية

ظهر موضوع حياة اللاعب العقلية ضمن الموضوعات التي أثيرت عقب دورة لوس أنجلوس الأولمبية (١٩٨٠) والاهتمام الزائد حول علم النفس الرياضى والطريقة التى يمكن أن يساهم بها العلماء فى الوصول إلى أقصى مستوى رياضى تسمح به قدرات اللاعب، وقد تم جمع المعلومات حول حياة اللاعب العقلية عن طريق المقابلات الشخصية مع اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، هذا بالإضافة إلى رأى المدربين والمقربين .

وخلال المائة عام الماضية امتدت الدراسات فى علم النفس حول تلك الطرق التى يمكن أن تؤثر بها الأفكار الداخلية والظروف الخارجية على سلوك الإنسان . وقد أشار العلماء إلى أهمية الوضع فى الاعتبار حساسية حياة اللاعب العقلية، والسلوك الذى تلميه هذه الحياة على الرغم من الاختلاف فى الطريقة التى يجب بها تناول هذا الموضوع قبل استخدام الاستراتيجيات المتعددة لتعديل السلوك .

وكلمة العقل Mind هى مصطلح يشير إلى الصور المتعددة الواسعة، الأفكار الداخلية، الشعور واللاشعور، وكذلك المهارات المختلفة التى تتطلب الجهود العقلية . وتتضمن الأنشطة التى تأخذ مكاناً فى العقل، الأفكار المرغوبة بواسطة الفرد، وغير المرغوبة والتى تصيب الفرد بالقلق والضجر . وتحدث الأنشطة العقلية فى الليل كما هو فى الأحلام Dreams وفى ساعات الاستيقاظ كما هو فى أحلام اليقظة . Day Dreams .

وقد تأتى الأفكار الواعية فى شكل صور بصرية أو فى أشكال أكثر تكويناً، أو أنواع لفظية Verbal Types للحديث الداخلى Internal Speech .

وتحدث التغييرات فى الحياة العقلية كما يتم الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة أو من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الشيخوخة . وتميز مرحلة الطفولة

بالتصورات الخيالية والتي تصبح أكثر تركيباً مع الزيادة فى النضج ، ويتم زيادة الحديث الذاتى المتمركز حول الواجب Self - Task Centered مع الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة، وكلما تقدمنا فى العمر، ومع ذلك فإن ثراء التصور العقلى للطفولة قد يعود ويصبح أقل اتساعاً والذى يحدث أحياناً بعد سن التقاعد .

ويمتلك كل فرد حياة عقلية واسعة مختلفة، ويتميز أيضاً بأسلوب منفرد فى التفكير، فنحن نشترك فى أنواع شتى من العمليات المختلفة للتفكير، ونتصور بطرق متعددة وفى مستويات متباينة. فالبعض يقضى وقتاً طويلاً يفكر حول تفكيره الخاص، أو الانعاكاسات حول أنواع أحلام اليقظة، والبعض الآخر يترك أفكاره تأتى وتذهب بدون أدنى مجهود يذكر .

وهناك من يستعرض عن طريق إمكانية التخطيط الدقيق ما هى الأفكار التى تم تحليلها فى العقل، وحول إمكانية تطبيق هذه الأفكار والتصورات .

وتختلف نوعية أحلام اليقظة الداخلية من شخص إلى آخر، فالبعض ربما يحتاج إلى القليل من المثيرات الخارجية ويشترك فى حياة رحيبة سعيدة تحقق الآمال، والبعض الآخر ليس لديه أحلام يقظة على الإطلاق ويحصر أفكاره فى الظروف الواقعية الحالية، والمشكلات التى يحاول إيجاد حلول لها .

وهناك صعوبة فى فهم نوعيات من التفكير تتطرق إلى الحياة العقلية لبعض الأشخاص الآخرين، ويبدو أن الكثير من الأفراد يفضل إما الانغماس فى حالات خاصة أو الاشتراك فى الهذيان Hallucnation لأنواع مختلفة من التفكير سواء نافعة أو ضارة، هؤلاء وبطريقة ما يمكن أن يروا المستقبل أو يتقبلوا العالم من زوايا ليست مفتوحة للكثير منا «الإحساس بالرؤية المسبقة» Deja vue وهو اسم يطلق على الخبرة التى بمقتضاها يحس الفرد فجأة بأن ما يحدث أمامه هو شئ سبق له أن عايشه من قبل، ويكون هذا الإحساس مصحوباً بالاقتناع التام بذلك وأحد التفسيرات لهذا هو

أن المجموعة المعينة من الظروف فى الموقف قد أيقظت انفعالاً مماثلاً لذلك الانفعال الذى مر به الفرد فى ظل ظروف أخرى وإن الإحساس بالمثلية قد امتد لينسحب على الموقف الجديد كله، والبعض الآخر أكثر واقعية أو يعرض عن حالات خاصة والتي غالباً ما تكون خيالية وغريبة.

\* \* \*

## تطور دراسة حياة اللاعب العقلية

تسجل البحوث التي تم إجراؤها منذ زمن بعيد الطرق التي تم فيها وصف العقل والأفكار، وظهرت أول الكتابات حول هذا الموضوع بواسطة الفلاسفة ورجال الدين وامتدت حتى عصرنا الحالي مع علماء النفس، والموضوعات التي تم دراستها في البحوث القديمة هي غالباً نفس المشكلات والتي تظهر في شكل أكثر تكويناً في البحوث المعاصرة وفي الدوريات العلمية.

وتواصل الجهود لفصل وتعريف الصور البصرية المرتبطة بطبيعة غير تكوينية على عكس الأفكار الأكثر تماسكاً وتنظيماً وتنسيقاً. وهناك مجهودات تمت خلال السنوات الماضية لتحديد كيفية التفاعل بين الأفكار واللغة Thought and Language ومُساندة كل منهما للآخر، ويعتبر «بلاتوه» Plato أن اللغة والأفكار متداخلة تماماً مثل النسيج، وقد أشار إلى أن التفكير هو المحادثة والتي تتحكم فيها الروح بنفسها.

وهناك اهتمام خاص أدى إلى إجراء مجموعة من البحوث حول تحديد التعرف على كيف يمكن للحديث الداخلي المساهمة في الأفكار، والتي يمكن في المقابل أن يقوم بتعديل السلوكيات المختلفة، وهذا النوع الجديد من الاهتمام يمكن أن يطلق عليه مصطلح التداخل المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Interventions والذي انتشر في مجال علم النفس الرياضى بطرق متعددة.

حاول العلماء شرح الطرق التي يساهم بها التصور البصري في الأفكار، وسلوكيات التمرکز حول الواجب Task - Centered Behaviors وقد أوضح «أرسطو» Aristotle تكافئ جميع الصور الداخلية مع الأفكار حول العالم الخارجي، وأشار إلى أن الروح لا تفكر إطلاقاً بدون تصور "The Soul Never Thinks Without Images" وقد شرح بعض الفلاسفة أن الاستخدام الابتكاري للتصورات الداخلية قد ساهم في استراتيجيات حل المشكلات بطريقة تطبيقية نافعة.

ومنذ مائة سنة بدأ التأمل Speculation حول تكوين العقل وطبيعة الأفكار، وبدأ العمل من خلال علماء السلوك، وساهم علماء النفس التجريبيون فى محاولة قياس المحتويات المختلفة للحياة العقلية وتقنين الذكاء، وظهر أول اختبار للذكاء بواسطة «فرانسيس جالتون» Francis Galton .

ومع تطور علم النفس واستقلاله عن الفلفة وحتى منتصف ونهاية القرن الماضى فإن اهتمام العلماء قد زاد نحو التأمل فى العالم القديم وانتقل إلى الموضوعية والتقنين الدقيق فى العالم الحديث .

ومع بداية الثمانينيات نشرت العديد من الدراسات حول أحلام اليقظة غير التكوينية Unstructured Day Dreams، وكذلك أنشطة الذكاء Intellectual activities والتي تتضمن العديد من حقائق الذكاء والتعرف على محتوى أحلام اليقظة، وقد استخدم أسلوب الاستبيان والمقابلة والتي تتطلب يوماً أو عدة أيام لتطبيقها وجمع المعلومات حول هذا الموضوع، وعلى العكس فإن المقاييس التي هدفت إلى تعريف محتوى الابتكار والذكاء هي أكثر دقة وتكويناً فى طبيعتها .

وعند استخدام اختبارات مقننة للذكاء Standard Test Of Intellegence أو ما يشبه ذلك فإن مشكلة وضع الحدود للأفكار الإنسانية لم تصبح بسيطة . وقد حدد «جليفورد» Guilford على سبيل المثال فى بحثه عن أوجه الذكاء Faces Of Inellect وطبيعة الابتكار (١٤٠) عملية عقلية، ودفع ذلك علماء النفس لإنتاج برامج ووسائل قياس ترمى إلى تعريف ليس فقط الابتكار ولكن القدرات التحصيلية أيضاً Academic Abilities والموهبة . وترتبط الدرجات المستمدة من وسائل القياس الحديثة وتتوافق مع زيادة الحاجة إلى المساواة فى الفرص التعليمية، وتساند وتدعم الملاحظة العملية بأن جميع الأطفال والشباب إما موهبين، مبدعين أو مبتكرين Gifted, Creative, Talent أو يجمعون بعضاً من هذه التركيبات من النوعيات الثلاث .

وتتضمن أبعاد الحياة العقلية أيضاً الصور المثيرة Intriguing Pictures والتي تأتى لنا أثناء الليل، وكانت الأحلام لمدة طويلة مصدر الاهتمام لأجيال كثيرة، والأحلام

هى جزء هام من نظام الاعتقاد فى الديانات القديمة، وفى منهاج العلاج النفسى، وقد استخدم «فرويد Freud» والكثير من أتباعه الأحلام كنوافذ هامة للعقل Windows into The Mind وكان أول من برهن على أن الأحلام هى جانب هام من جوانب الحياة العقلية وأن لها معنى يمكن إماطة اللثام عنه، وقد برهن أيضاً على أن الأحلام تعتبر حفظة على النوم كما أنها تحول دون استيقاظ النائم بسبب ما يحيط بها من مشيرات خارجية أو بسبب المثيرات الداخلية وهى تشكل أيضاً الطريق الملكى المؤدى إلى اللاشعور.

وقد استخدم كل من الاستبيان والمقابلة الشخصية فى أول بحث فى هذا المجال للحصول على الصور الليلية Night Pictures، ومع أنه قد وجد أن العديد من المتغيرات الفسيولوجية والسلوكية حدثت أثناء النوم وتضمنت حركات سريعة للعين والتي تعلن بداية الحلم. وقد ساهمت هذه النتائج فى المساعدة على تأسيس وإقامة معامل الأحلام Dreams Laboratories والتي يتم فيها إيقاظ الأفراد النائمين فى اللحظة التى تبدأ فيها العين فى الاختلاج Twitch لكى يسرد الفرد للقائم على البحث محتوى الحلم.

وقد لخص «ونجيت، كارمير Winget & Kramer» أكثر من (١٣٠) نوعاً من أشكال البحوث المسحية تم استخدامها لجمع بيانات من هذه الطبيعة. وفوق كل ذلك فإن البحوث المعاصرة والتي تتعامل مع الأحلام، أحلام اليقظة، المعرفة، الابتكار، والحالات الخاصة تحتوى على العديد من النتائج على جانب كبير من الأهمية لهؤلاء العلماء الذين يحاولون تفهم نفس النوعيات من الحياة العقلية للرياضيين.

\* \* \*

## أبعاد الحياة العقلية للاعب

على الرغم من الاهتمام الزائد من العلماء فى مجال علم النفس الرياضى بالوصول إلى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب، وإجراء العديد من البحوث فى كافة المجالات المرتبطة، إلا أن ما يرتبط بمكونات الحياة العقلية للاعب لم يحظى بالاهتمام المطلوب، ونجد أن الدراسات الخاصة بمحتوى أحلام اللاعب محدودة، وكذلك المرتبطة بطبيعة أحلام اليقظة نادرة وخاصة للمشاركين فى المنافسات الرياضية. وتفتقر المعلومات والبيانات المتاحة حول هذا الموضوع إلى التدعيم النظرى وهى مجرد دراسات استطلاعية أولية أكثر منها نتائج مستمدة من برنامج بحوث مكثف لمتابعة هذه الظاهرة.

ونعرض لأحد المحاولات الجادة فى بناء النماذج Model Building والتي حاولت تصنيف حياة اللاعب العقلية فى خمسة أبعاد وهى:

### البعد الأول: الفرد Person

مع من؟ أو من يقوم بالتفكير؟ أو التصور العقلى؟

(مثل مجهودات فردية بواسطة اللاعب أو المدرب أو الإخصائى النفسى الرياضى.. الخ).

### البعد الثانى: العمليات Process

ويتضمن أبعاد معرفية متعددة (مثل الذاكرة، التحليل، التركيب، التفكير التباعدى، التفكير التقارى).

### البعد الثالث: حالة اللاعب State Of Athlete

يتضمن الحالات المتعددة المقترحة التالية: الحالة العادية التى يعيشها اللاعب، وحالات اليقظة المتعددة النابعة من الابتهاج الشديد، الاسترخاء، الإحباط، الإيحاء، اللاوعى وما شابه ذلك.

## البعد الرابع: محتوى الحياة العقلية Content of mental life

ويقترح هذا النظام التصنيفى أيضاً أنه يجب أن يوضع محتوى حياة اللاعب العقلية فى الاعتبار، وتم تقسيم هذا البعد إلى مجموعتين.

### المجموعة الأولى: التركيز العام General Focus

مثل الخوف من المنافسة، الكفاية الذاتية، أسباب النجاح . . . الخ.

### المجموعة الثانية: التركيز الخاص Sepecific Focus

مثل الخوف من منافسة محددة، خطط ومهارات فى نشاط رياضى محدد، الحكام فى مباراة معينة . . . الخ.

## البعد الخامس: الوقت والمكان Time and Place

ومن الواجب الوضع فى الاعتبار الوقت والمكان عند تطبيق هذا النموذج.

فعند تصنيف الوقت فإن المحتوى قد يتضمن قبل وأثناء أو بعد المباراة، أو المنافسة، وكذلك يعكس الوقت قبل الموسم، أثناء الموسم وبعد الموسم، ويجب أن تصنف أفكار اللاعب فى مصطلح الوقت الذى تحدث فيه.

وعند تصنيف المكان قد يتضمن الملاعب، الصالات المغطاة، أماكن القراءة الخاصة، وربما منزل اللاعب.

وقد وجد أن حياة اللاعب العقلية مختلفة كما هو الحال فى مثل غير الرياضيين ويجب الاهتمام بهذه اللحظات والتى تكون فيها المواقف الضاغطة عالية على اللاعب وتقييمها بطرق ووسائل دقيقة، حيث يمثل ذلك أحد الأسباب التى تختلف فيها حياة اللاعب من الأفكار ومحتوى التصورات عن اللاعب الذى يشارك فى منافسات أقل فى محتوى التصور والضغط.

ونتناول أهم المكونات التى تم الاتفاق على أنها تمثل الأبعاد الهامة لحياة اللاعب العقلية حتى يمكن أن نلقى الضوء على ذلك الجانب الهام المؤثر فى تطوير مستوى الأداء والذى نود أن يحظى بمزيد من الاهتمام على نطاق المستوى العلمى وضرورة

إجراء البحوث والدراسات واستخدام أدوات القياس الموضوعية المناسبة، وأن يحظى كذلك بالاهتمام من قبل اللاعبين أنفسهم حتى يمكن أن تتضافر الجهود للوصول إلى أفضل مستوى أداء رياضي ممكن من خلال التكامل بين اللاعب والأخصائي النفسي الرياضي .

**ويمكن أن تنحصر أهم هذه المكونات في:**

أولاً : أحلام اليقظة .

ثانياً : العمليات العقلية .

ثالثاً : الأحلام .

رابعاً : التفكير الابتكاري .

خامساً : حالات خاصة .

**أولاً : أحلام اليقظة :**

لقد وجد وبصورة لا تدعو إلى الشك أن اللاعب يقضى وقتاً غير عادي من ساعات الاستيقاظ خلال أيام النهار في الأحلام حول الأبعاد المختلفة للأداء في النشاط الرياضي الذي يمارسه، ويتوقف ذلك على ما إذا كان اللاعب في مرحلة المنافسات أو الراحة الإيجابية. وتختلف هذه الساعات التي يقضيها اللاعب وفقاً للأفكار المرتبطة بنوع النشاط الرياضي. وحتى في ساعات الراحة أو بعد المنافسات وعندما يكون اللاعب في التدريب، وقد أثبتت البحوث من واقع تقارير اللاعبين أنهم يقضون ما بين (٤٠٪ - ٦٠٪) من وقتهم مشغولين بالأفكار الرياضية خلال الموسم الرياضي، ولكن في يوم المنافسة فإن نسبة الوقت الذي يقضونه في أحلام اليقظة عن رياضتهم يرتفع بنسبة عالية (٩٠٪ - ١٠٠٪) من ساعات الاستيقاظ .

ويشير اللاعبون إلى أنهم غالباً ما يعانون في أيام المنافسات الهامة من مشاكل في عدم التفكير عن رياضتهم، وهناك صعوبة بالغة في التركيز حول أبعاد الحياة الأخرى خلال هذه الفترة. ويشمل ذلك العلاقات الشخصية الحميمة، الواجبات المدرسية أو

ما شابه ذلك، ويدعم هذا القول الأصدقاء والأقارب، ويشيرون إلى أن اللاعب يبدو كما لو كان فى عالم من الأحلام ومن الصعب الاتصال به عند قرب المنافسات .

ويختلف محتوى أحلام اليقظة اختلافاً واسعاً من لاعب إلى آخر وقد يتضمن التصور فى هذه الأحلام أفكاراً عن النجاح مثل تصور الفوز، الخوف من تداعيات الفشل، استرجاع المهارات المطلوبة للمنافسة، وكذلك تعميم أحلام اليقظة لمديريهم، التفاعل مع زملاء الفريق، الأصدقاء أو المنافسين .

ومن المعتقد أن محتوى أحلام اليقظة هذه على جانب كبير من الأهمية، ويعتبر من أكبر المصادر لمساعدة اللاعب للوصول إلى الأداء الأفضل ولكن يجب أن يتم ذلك بواسطة الأخصائى النفسى الرياضى .

ويختلف اللاعبون فى كمية الجهد المبذول فى أحلام اليقظة وفى كمية بذل الجهد فى محاولة التحكم، التخطيط والتركيز، أو بمعنى آخر إدارة الأفكار بطريقة توجيهية . فبعض اللاعبين يسمح لهذه الصور أن تأتى ببساطة وسهولة بينما يحاول البعض الآخر بذل مجهود كبير سواء فى عزل هذه التداخلات من أحلام اليقظة أو تكوين هذه الصور بطريقة مفيدة .

وقد توصل «كراتى، ودافيد» Cratty & Davis إلى نتائج تشير إلى أن اللاعبين والذين تم تقييمهم على أنهم ذوى دافعية عالية بواسطة المدربين كانوا يقضون وقتاً أقل فى أحلام اليقظة عندما لا يكون هناك تدريباً أو منافسة .

وفى دراسة حول لاعبي كرة الماء فقد ظهر واضحاً أن هناك بعض اللاعبين الممتازين والذين يعتقدون أن التفكير فى أبعاد النشاط الرياضى يأخذ طاقة حقيقية، ومن الأفضل خزن هذه الطاقة عند عدم اللعب وتركيزها فى طرق نافعة عند المشاركة فى المجهود البدنى المطلوب فى التدريب أو المنافسة .

تشكل الأفكار العدوانية جزءاً هاماً من أحلام اليقظة عند اللاعبين، ويمكن أن تختلف طبيعة هذه الأفكار العدوانية بطرق متعددة من نشاط رياضى إلى آخر ومن متناسف إلى آخر أيضاً، وتعتمد الفروق الفردية على الخبرة التى يمتلكها اللاعب فى

رياضيته . ويرتبط محتوى العدوانية بفلسفة وطبيعة المهارات المرتبطة بنوع النشاط، فلاعبى الأنشطة القتالية على سبيل المثال أفادوا بشكل جماعى أثناء المنافسة أو التدريب أن لديهم الاستشارة للأفكار العدوانية، حيث تتطلب الفلسفة الرياضية لهذه الأنشطة أن يكون لديهم هذا النوع من العدوان . وقد أشار هؤلاء اللاعبين إلى أنهم عند اتهامهم فى الحياة اليومية فإنهم يمارسون أحلام اليقظة بصورة مكثفة جداً .

الأنشطة الرياضية التى تتطلب مهاراتها محتوى من العدوان لها تأثير أيضا على ممارسة أحلام اليقظة، واللاعبون الذين يتطلب الأداء مستويات عالية من المهارة مثل الملاكمة، والمصارعة والألعاب القتالية بشكل عام قد يتطلب ذلك تركيز أفكارهم العدوانية نحو تطوير مهاراتهم أكثر من استخدامها نحو منافس معين . ولذلك نجد أن بعض اللاعبين يستخدم عبارات عدوانية الصورة قد تساعد على تركيز الانتباه والطاقة .

وتتعدد صور العدوان من الأفكار حول قتل المنافسين إلى تصور الإصابات أو الإرباك النفسى للآخرين، ببساطة العمل الجاد والشاق من أجل الفوز بدون إيذاء الآخرين، ومحتوى الأفكار العدوانية لدى اللاعب هو إشارة هامة يجب وضعها فى الاعتبار عند تقييم الصحة النفسية للاعب، ثم محاولة تحديد أى من هذه التعديلات فى المحتوى العقلى لهذه الصور ناتج من تطوير الأداء، ويحتفظ اللاعبون الناجحون غالباً بأفكارهم العدوانية تحت الضبط والتحكم وتحويل هذه الأفكار إلى تطوير المهارات .

يملاً الخوف وخاصة المرتبط باحتمال تكرار الحدوث حياة اللاعب فى أحلام اليقظة . . وعند سؤال اللاعبين فى العديد من الدراسات عما إذا كانوا على وعى بالتحكم فى حياتهم العقلية؟ فغالباً ما تكون الإجابة سلبية وفى نفس الوقت عند سؤال نفس المتنافسين عما إذا كانوا حاولوا عمل أى شئ حول الخوف الذى يمارسونه؟ فإن الإجابة دائماً ما تكون إيجابية، ولهذا فإن موقف بداية الخوف يعمل على دفعهم إلى أن يصلوا إلى الحدود مع محتوى حياتهم العقلية والذى يعكس هذا القلق .

يبدو أن الأفكار المخيفة لدى اللاعبين الأقل نجاحاً تطفو فوق حياتهم العقلية، ويظهر أن لديهم تحكم أقل على الأفكار المزعجة وغالباً ما تزداد حاجتهم إلى المساعدة لخفض مستوى القلق، والبعض الآخر يتعامل مع الخوف بطرق موضوعية، ويتحكمون بوعى في مخاوفهم عن طريق التفكير الإيجابي أو بطرق مفيدة. فبعض اللاعبين يقلص الوقت الذى عليهم الجلوس فيه معاً. وشغل الفترات السابقة على المنافسات بطرق نافعة وتدخل المقابلات الاستراتيجية، النوم، الأنشطة الترويحية، ضمن هذه الطرق التى يستخدمها اللاعبون فى وقت الفراغ والذى يمكن أن يكون هذا الوقت مشحوناً بالقلق.

وهناك بعض أحلام اليقظة الإيجابية والتى يبدو أنها تساعد اللاعبين على تقليل الخوف، ويتضمن ذلك تصور الفوز سواء فى منافسة قادمة أو المناقشات حول المنافسات الناجحة السابقة، ويستخدم الحديث الذاتى فى بعض الأحيان مع المستويات الرياضية العالية أو الظروف الضاغطة بطريقة تساعد على التغلب على الخوف، وقد أفاد أحد اللاعبين أنه لم يحالفه الحظ فى منافسة كان الأداء بصورة سيئة جداً لأنه بعد بداية موفقة بدأ يحاول التفكير فى تجنب الفشل أكثر من التركيز على الأداء لتحقيق النجاح، ولهذا يصبح الكثير من اللاعبين أكثر وعياً بالتحكم فى الأفكار للتغلب على الخوف أثناء المنافسات الهامة.

وفى دراسة أجريت بواسطة «فينز Fenz» حول الفروق الفردية فى مستويات الاستثارة المرتبطة مع الخوف أوضحت أنه كلما كان الأخصائى النفسى الرياضى واعياً بهذه الفروق كلما كان أكثر فاعلية فى الجهود المبذولة لمعاونة اللاعبين.

وقد وجد أن اللاعبين فى المستويات الرياضية العالية أو مراكز اللعب التى تتطلب مهارات عالية يقضون وقتاً طويلاً فى الاسترخاء ويتصورون المهارات قبل المنافسات، وقد تمت الإفادة أيضاً أن هذا المدخل كان دائماً صعب التطبيق ويرجع ذلك إلى تدخل المدربين وزملاء الفريق والذين لا يحترمون احتياجات زملائهم فى الخصوصية العقلية Mental Privacy. ومن ناحية أخرى فإن اللاعبين والذين تتطلب أنشطتهم الرياضية العدوانية بطريقة مباشرة أجابوا ببساطة أنهم يفكرون بطريقة عدوانية قبل المنافسة.

ويبدو أنه من المفيد أن يسمح المدربين وكذلك الأخصائي النفسى الرياضى للاعبين بممارسة كلا النوعين سواء العدوانية أو الاسترخاء عندما يكون ذلك أحد متطلبات الأداء فى النشاط الرياضى .

تحدث أحلام اليقظة بطرق مختلفة فقد تعمل على تثبيت الانتباه أثناء المنافسات، وفى أوقات أخرى تبدو أحلام اليقظة مفيدة ونافعة، ويجب دراسة الأنشطة العقلية والتي تعمل على شغل اللاعبين أثناء المنافسات بواسطة الاخصائى النفسى الرياضى، وهناك تقرير للاعبى المسافات الطويلة (٥٠٠٠، ١٠٠٠٠) وتتضمن النجاح المتصل لأحلام اليقظة الموجة

Consisted Success- Oriented day dream.

وللحصول على تقارير صادقة عما يفكر فيه اللاعب يجب أن يتم ذلك بعد المنافسة مباشرة وقد أشارت بعض البحوث إلى الحصول على أفكار لاعبى كرة السلة بعد نهاية المباراة مباشرة وقد أظهرت التقارير بواسطة عدائى المسافات القصيرة أن الكثير من اللاعبين يمارسون بطرق تبعدهم عن الأداء الجيد.

وقد تم التوصل إلى نتيجة أن اللاعب الناجح لا يسمح للأفكار أن تتداخل مع الأداء ويبدو أن لديه القدرة على توجيه النشاط العقلى واستخدامه بطرق نافعة فى المنافسات .

وقد أفاد اللاعبون أنهم يقومون بتصوير مهارتهم عن طريق البقاء فى أجسامهم In Their bodies حتى يمكنهم الإحساس بالحركات وينظرون من أعينهم بنفس الطريقة التى يؤدون بها المنافسات .

يرى عدد من اللاعبين أنفسهم ومنافسيهم من وجهات الإدراك المكانية Variety of Spatial Prespection وقد أفاد العديد من لاعبى الكاراتيه أنهم عادة ما يتصورون أنفسهم يؤدون بينما يلاحظون أنفسهم من زاوية فوق الرأس Over Haed View ، يمكن أن يساعد اللاعب للوصول إلى مهارته الرياضية عن طريق الاشتراك فى التصور المهارى كما لو كان متفرجاً على أدائه الشخصى أو أنه يؤديه من داخله .

ويستخدم بعض اللاعبين أحلام اليقظة لخفض الخوف أو تطوير الدافعية، وقد أفاد لاعب جمباز على سبيل المثال أنه أثناء بطولة ضاغطة في خارج وطنه قد تصور نفسه في وطنه وفي جامعته التي يدرس فيها وهو محاط بجميع أصدقائه في الملعب ويمارس الأداء على جهاز محبب إليه واشترك اللاعب في مثل هذه الأنواع النافعة من ألعاب العقل Mind Play قد تؤدي إلى التحكم في الانفعالات وتركيز الانتباه أثناء المنافسات الصعبة، وفي بعض الظروف يمكن استخدام أسلوب تغيير الوقت والمكان Time - Space Change في التصور مثل تصور منافسة سابقة ناجحة عندما تكون المنافسة الحالية تمثل تهديداً للاعبين.

التصورات التي تأتي للاعب أثناء المنافسات ليست دائماً صوراً بصرية، الجمل العابرة خلال عقل المنافس من الممكن أن تضرر أو تساعد اللاعب. حتى العبارات السلبية الصادرة من المدرب يتم تسجيلها بدقة في عقل اللاعب حتى يمكن إعادتها في Play Back في الأوقات المناسبة من المنافسة. ويبدو أن هناك فروق في الجنس عن كيف يمكن للعبارة الصادرة من المدرب أن تكون دائماً في موقع الاعتبار لدى اللاعب.

ويبدو أن اللاعبين من الرجال أكثر قدرة على نسيان العبارات الصادرة من المدرب وعزلها مع الأفكار التي تقول «بينما المدربون يصلون إلى الجنون فهم سرعان ما يهدأون» واللعبات من ناحية أخرى هن أقل بالمقارنة باللاعبين وعادة ما يتناقشون بكثرة في عبارات سلبية موجهة إليهم سواء كانت من مدرب أو مدربة.

ويمكن تصنيف أحلام اليقظة لدى اللاعب بطرق مختلفة وقد تتضمن التصور الذي يعمل على مساعدة اللاعب على الأداء، أو أحلام اليقظة الأقل في المساعدة، التصور البصري الشائع، ولكن اللعابات في المنافسات قد تختلف في درجة الوضوح، والعلاقات بين ما يمكن تسميته أفضل أحلام اليوم والأداء الرياضي لم يتم التوصل إليها بعد.

وتعتبر أحلام اليقظة الانفعالية الزائدة Excessive Emotionally أقل في المساعدة، ولهذا السبب يميل أفضل اللاعبين إلى الاحتفاظ بأحلام اليقظة السلبية أو الزائدة تحت التحكم.

ويمكن القول أن الأبعاد الأخرى المتعددة لأحلام اليقظة والتي يمكن أن تؤثر على المهارة لم يتم بحثها جيداً حتى الآن.

### فوائد أحلام اليقظة:

تعتبر أحلام اليقظة ظاهرة صحية Healthy Component لحياة الفرد، ومن بين أهم الفوائد أن التصورات والتي غالباً ما تكون من طبيعة بصرية قد تساهم في تحقيق ما يلي:

١ - تسمح لنا بالتجربة مع الحياة دون التعرض للعقوبات المرتبطة بالممارسة المباشرة أو احتمال وقوع الأخطاء، فيمكن أن تساعد أحلام اليقظة في التخطيط لأحداث المستقبل عن طريق استخدام المحاولات العقلية Mental Trials دون الحاجة إلى الممارسة البدنية الفعلية حتى الوصول إلى أفضل الحلول.

٢ - تجعلنا أحلام اليقظة أكثر حساسية ومرونة عند التعامل مع الآخرين، فنحن غالباً ما نصبح أكثر حساسية إلى احتياجات الآخرين عندما نضع أنفسنا مكانهم في نفس المواقف في محاولة لفهم كيف يتصرف ويشعر الآخرون.

٣ - التصور في شكل أحلام اليقظة قد يساعد في التفكير الابتكاري سواء العلمى أو الجمالى، وقد أشار بعض العلماء إلى نوعية التفكير والتي يطلق عليها التفكير التباعدى. وهى وظيفة هامة لأحلام اليقظة، فنحن نبحت عقلياً مجموعة الحلول الكبيرة المحتملة للمشاكل التي تواجهنا.

٤ - يساهم التصور عن طريق أحلام اليقظة فى تعلم واكتساب المهارات بما فيها الواجبات الرياضية.

٥ - تساعد دائماً أحلام اليقظة فى التغلب على الملل عن طريق تعلم الكثير عن أنفسنا أثناء لحظات الترويح ووقت الفراغ.

٦ - تعمل على زيادة المتعة فى الحياة، من خلال إعادة العرض على البروجيكتور الداخلى Internal Projector فى العقل للمرحيات والأفلام والسماع إلى الموسيقى التى سبق واستمتعنا بها ولها خبرات سبارة جميلة فى أنفسنا.

### ثانياً: العمليات العقلية Intellectual Process

غالباً ما تكون العمليات العقلية منفصلة عن أحلام اليقظة، حيث أنها مرتبطة بالحاضر والماضى والمستقبل، فى حين تمثل أحلام اليقظة الشرود الذهنية والذى غالباً ما يتخذ شكل التصور البصرى، وتوجد العمليات العقلية فى قوائم القدرات المعرفية الإنسانية بما فى ذلك التفكير التقارى Convergent والتفكير التباعدى Divergent ويعنى التفكير التقارى محاولة إيجاد حل واحد أو أفضل الحلول للمشكلة، ويعنى التفكير التباعدى التفكير فى اتجاهات مختلفة وإنتاج معلومات متنوعة ومتعددة. وتتضمن العمليات العقلية القدرات الأخرى التى يمكن أن تسمى القدرات المساندة Support abilities للذاكرة والتقويم.

والتقويم هو جزء من عمليات التباين والمقارنة، وتتضمن العمليات العقلية العليا التحليل، تقسيم الكل إلى أجزاء، التركيب وبناء الكل من الأجزاء، وحتى الآن لم تجر إلا محاولات قليلة لربط هذه الخواص بالأداء الرياضى.

وقد قدم «كراتى، دافيد Cratty & Davis» نموذجاً لشرح هذه العمليات فى المجال الرياضى مكون من ثلاثة أبعاد منها بعدين يكونان محور Who من؟ الذى يتعامل مع الشخص المشترك فى العمليات (المدرّب واللاعب، اللاعب والمدرّب) والبعد الثالث هو الوقت المستغرق فى المنافسة التى تتم فيها هذه العمليات مثل قبل وأثناء وبعد المنافسة.

### ثالثاً: الأحلام Dreams

يعتقد بعض من الخبراء المعاصرين أن الأحلام هى امتداد لحياة الفرد فى

الاستيقاظ فهي غالباً ما تقدم إلى كل من الأخصائي النفسى الرياضى وصاحب الحلم نفس المعلومات تماماً مثل الدور الذى تقوم به الاختبارات الإسقاطية والتي من بينها اختبار رورشاخ Rorschach Test ، ولم تنجح المحاولات التى تمت فى دراسة تأثير محتوى الأحلام بدرجة كافية، وغالباً ما يكون الوضع محرراً عند محاولة الحصول على تقرير عن الأحلام فى ذلك الجو الذى يرتبط بالتهديد فى معامل الأحلام Dearn's Laboratories على سبيل المثال قد يؤثر محتوى الأحلام التى يتم تقديم تقرير عنها بهذه الممارسات فى معامل الأحلام.

وهناك فروق فردية من حيث الجنس وكذلك من حيث السن فى التقارير عن الأحلام، وهذا على جانب كبير من الأهمية فى المجال النفسى الرياضى فيؤكد «هال، دونهوف Hall & Denhoff» أن الأفراد على سبيل المثال والذين لديهم الميل العدوانية ضد الآخرين بطريقة مباشرة فى الحياة الواقعية (الرجال أثناء فترة المراهقة) غالباً ما تكون أحلامهم من هذا النوع، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لا يمتلكون القدرة على ابداء الآخرين فى الحياة الواقعية قد يكون ذلك ذريعة على العدوان فى أحلامهم، أو يكونوا الضحية للعدوان أثناء النوم.

وقد أشارت «بولينا Poalina» إلى أن تحقيق الرغبات فى الأحلام Wish Fullfillment Dreams يتم عن طريق الأفراد فى مرحلة المراهقة المبكرة أكثر من الأفراد الأكبر أو الأصغر سناً، ومن المفضل فى هذا الوقت من الحياة أن تبدو جميع الأشياء ممكنة التحقيق لصغار البالغين وحديثى النضج.

ويمكن القول أن مجموعة قليلة من الدراسات هى التى تصدت لموضوع محتوى أحلام اللاعبين وفى احدى هذه الدراسات وكانت مفاجأة أن تجد أن الكثير من اللاعبين أفادوا أنه لم يحدث أن قاموا بأى حلم رياضى Athletic Dream وهناك نتائج مماثلة على الأشخاص غير الرياضيين، ولكن هناك بعض النتائج التى تؤكد أنه فى مرحلة المراهقة المتأخرة غالباً ما يكون محتوى أحلام اللاعبين من نوع تحقيق الرغبات أكثر من المرحلة المبكرة من المراهقة.

وقد وجد أن مستوى اكتساب المهارة له تأثير كبير على محتوى حلم اللاعب فقد أفادت الالعباء المبتدءاء فى تعلم مهارة فنون القتال نفس محتوى الحلم Chare Dreams ألام الماردة المشابه لمعظم السيداء أنهن فى ألامهن كانوا ضحية للعدوان، ومن ناحية فإن الالعباء على المستوى المهارى العالى فى نفس أنشءة فنون القتال يحلمن كثيراً بالفوز على المعتدى .

ويتضمن محتوى حلم الالعب أنواع من القلق فلاعب الجمباز على سبيل المءال يحلم بالأداء على الأجهزة وخاصة عند الهبوط على الأرض بعد نهاية الجملة الحركية والقلق من عدم الهبوط الجيد الذى يؤءر فى اءءساب الدرجاء، ويحلم العداء بالجرى على أسطح ثقيلة أو رمال غائرة ويفءرض دائماً أن هذه الأنواع من الألام ءعكس خوف الالعب، وهذا النوع من محتوى الألام مفيد جداً فى شرح أسباب ءدهور الأداء المرءبء بالإءباط النفسى Psychological Block .

#### رابعاً: ءءكيرا الاءءكارى Creative thinking

يمكن أن يلاحظ ءءكيرا الاءءكارى فى العلوم أو الفنون وليس بالضرورة أن يرءبء الذكاء بالاءءكار Conincide، وءءعدد المواهب ءى يمكن أن يءءلكها الأءفال والشباب، ويمكن ءصنيفها كءالى:

AcademicTalent	١ - المواهب الأكاديمية
CreativeTalent	٢ - المواهب الاءءكارية
Wisdom	٣ - الحكمة
Planing Abilites	٤ - القءراء ءءطيفة
PredECTION and Forecasting	٥ - ءنبؤ والاءءبصار
Communication	٦ - الاءءصاء

وهذه النوعياء من المواهب لم يءم ءراسءها بعد فى ارءباطها مع مصءلء المواهبة الرياضية Athletic Talent وأءد هذه القءراء قد يظهر أنها ءكون ناءعة للمءربين للوصول إلى الجو الرياضى Athletic enviroment .

## خامساً: حالات خاصة Special Cases

يبدأ الطفل في الاشتراك في زيادة كمية ما وراء المعرفة السلوكية Meta Cognitive / Behaviours وهذا النوع من النشاط يمكن أن يعرف على أنه التفكير في التفكير Thinking about thinking فالطفل ذى الأربعة سنوات عندما يتم سؤاله أن يتذكر بعض الأشياء في حجرة، فسوف نلاحظ أنه يحملق في الحجرة لزيادة كمية التركيز قبل أن يترك الحجرة، والطفل ذو الخمس سنوات سوف يعرف أن تذكر أشياء كثيرة أصعب من تذكر أشياء قليلة، ولكن بعد سنة أو ستين تجد الأطفال يقضون وقتاً أطول في التنظيم يحاولون التحليل والترتيب لأفكارهم الخاصة بطريقة فعالة.

ويختلف الأداء في مرحلة المراهقة والبلوغ Adolescence & Adulthood في كمية الوقت والجهد المبذول في محاولة فهم عمليات الأفكار الخاصة، وقد تم دراسة ما وراء المعرفة بواسطة الباحثين ولكن حتى الآن على الرغم من وجود دراسات جادة تم تركيزها على محاولات التعرف على سلوك الأطفال والبالغين في التخطيط والتنظيم لأفكارهم الخاصة إلا أنها ما زالت تفتقر إلى نوعية التخطيط للأفكار التي يمكن أن تحدث للاعبين في مستويات مختلفة من العمر.

وتصنف البحوث حياة اللاعب العقلية إلى مجموعة من المكونات منها: الأحلام، أحلام اليقظة، الأفكار، الابتكار، والذكاء، وكذلك التفكير في التفكير ومهما كان الاختلاف حول الطريقة التي يختلف فيها الناس عندما تكون مواهبهم، أحلامهم، تصوراتهم وأفكارهم مقاسة على نموذج فإن طبيعة هذه الاختلافات تمثل تطبيقات هامة لهؤلاء الذين يتعاملون مع اللاعبين كأفراد.

### ونقدم بعض هذه النوعيات المتفرقة:

يختلف الأفراد بصورة كبيرة في المواهب التي يتم بها أداء المهارات وقد توجد هذه المواهب في قدرة واحدة أو مجموعة من القدرات في أفراد مختلفة.

هناك اختلاف أيضاً وبدرجة كبيرة في نوع عادة التصور العقلي الذي يشتركون فيها عند التفكير في المهارة بطرق محددة، وحول الأداء بطرق عامة، فالبعض لديه

تصور بصرى جيد ويبدو أنهم يرون أنفسهم يقومون بالأداء، بينما يبقى الآخرون فى داخل عقولهم Inside Thir Heads يتصورون بصعوبة مواقف الأداء ويشعرون بالحركة كما تحدث عقلياً.

تختلف دقة ونوعية تقارير أحلام اليقظة من شخص إلى آخر فعندما نتعامل مع التصور البصرى للمهارة تشارك بعض أحلام اليقظة فى الحركة التى يتم تصورها، والبعض الآخر غالباً ما يكون فى وضع المتفرج أثناء تصور أنفسهم يشتركون فى أعمال مختلفة من مسافة.

يشعر بعض الأفراد ببعض الذنب عند تأمل أحلام اليقظة، بينما يفكر الآخرون أثناء الاستيقاظ بطريقة قليلة حول الأحلام التى انتهوا منها من لحظة، وتختلف محتويات أحلام اليقظة بصورة كبيرة من فرد لآخر وفقاً لمستوى الإنجاز التصورى الذى تحتويه.

يفكر بعض الأشخاص فى تحقيق الرغبات والمواقف التى يكون فيها متصراً وفائزاً، على عكس الآخرين الذين لا يفكرون بهذه الطريقة.

يميل أسلوب تحقيق الرغبات أيضاً إلى الاختلاف من شخص إلى شخص مع الأحلام التى يمارسونها فى أثناء الليل، وتختلف نسبة تذكر الأحلام أيضاً بصورة كبيرة من شخص إلى آخر، بعض الأفراد يحلمون بطريقة متكررة وبصورة غاية فى الوضوح، بينما الآخرون لا يحلمون كذلك، ولقد وجد أن كمية ونوع محتوى العدوان فى الأحلام تختلف بصورة كبيرة وذلك من واقع البيانات التى تم جمعها من عينات مختلفة من اللاعبين.

يستخدم البعض أفكارهم وتصوراتهم فى شكل أحلام يقظة بطرق نافعة وبناءة، فهم يحلون المشكلات ويزيدون من متعة الحياة، والبعض الآخر لا يفعل ذلك ولا يستطيع أن يفعل ذلك، ويجب أن يعتمد على مصدر خارجى للاستشارة والمتعة.

هناك اختلاف حاد في درجة الثقة في الآخرين أو تنعدم الثقة تماماً في محتوى أحلامهم أو أحلام اليقظة، وهؤلاء الأفراد الأقل ثقة في الآخرين يميلون إلى أن تكون لديهم مقاومة أكبر عند طلب المساعدة أو العون من فرد آخر عند مواجهة مشاكل انفعالية، أو عند الاحتياج إلى العون في المواقف الضاغطة.

ومن الواضح أن الكثير من هذه الاختلافات الفردية تمثل تطبيقات هامة عند التعامل مع اللاعبين من وجهة نظر علم النفس الرياضي.

يفترض أن جميع اللاعبين لديهم أنواع غير عادية من الخبرات العقلية الانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي الممارس، وقد تتراكم هذه الخبرات في بعض أشكال الإحساس (الوعى) والذي يحدث أثناء القمم في الأداء. وفي بعض الأحيان يشعر اللاعب بأن الحركة تبدو بطيئة كما لو كانت بالتصور البطيء Slow Motion أثناء الحركة ويشعر بكافة التفاصيل الدقيقة أثناء المهارة والتي تحدث عادة بمتهى السرعة وفي أحيان أخرى فإن اللاعب قد لا يتذكر على الإطلاق مثل لاعب الجمنازم الذي لا يتذكر أداء الجملة الحركية بأكملها بعد الانتهاء والهبوط على الأرض.

وفي أحد البحوث التي قام بها «كراتي Cratty» على مجموعة من الحكام أفادوا أن لديهم على الأقل خبرة One deja vu أثناء التحكيم ويبدو أن اللعب في المباراة كما لو كان حدث من قبل في نفس الظروف واللاعبين ونفس الأرقام المثبتة على ملابسهم الرياضية.

يحاول اللاعبون استدعاء بعض أنواع حالة الغمغمة المختلطة Buzzyng State، أى أنهم يشعرون أن هناك بعض أشكال من الشعور الخاص الذي قد يساهم في الأداء الأفضل، وغالباً ما يكون هذا النوع غير العادى الهذيان Hallucantion هو نتيجة أن اللاعب إما أن يكون في قلق عال وفي مستوى استثارة عالية قبل المنافسة، أو نتيجة الجهود العنيف في الإعداد للمنافسة. ويبقى بعض اللاعبين الآخرين يحاولون تجنب أى نوع من التداخل قد يؤثر على الاتصال المفيد الذي يمارسونه مع

واقعية المنافسة، وكلما تحققنا من ذلك وتم الحصول على التأكيدات المطلوبة فإنه يمكن أن نضع تطبيقات أخرى عن هذه الحالات فى المستقبل.

ويجب على الأخصائى النفسى الرياضى أن يتحقق أن هذه الأنواع من الخبرات غير العادية قد تساعد أو تضر اللاعبين وخاصة المشاركين فى المستويات الرياضية العالية.

\* \* \*

## طرق دراسة حياة اللاعب العقلية

تناول العلماء حياة اللاعب العقلية من مستويات أكاديمية مختلفة، وظهرت مجموعة من المراجع والدراسات تضمنت الطرق التي يتعامل بها اللاعب مع التوتر، التصور العقلي، الأفكار أو برامج تعديل السلوك والمصممة خصيصاً للتأمل Meditation، الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation، التوافق العقلي Mental Adjustment ويمكن أن تنحصر هذه الطرق في مدخلين رئيسيين:

المدخل الأول: التمرکز حول النظم.

المدخل الثاني: التمرکز حول اللاعب.

### المدخل الأول: التمرکز حول النظم Systems - Centered Approach

تستخدم معظم البحوث مدخل النظم في التطبيق في علم النفس الرياضي وتوصى في البداية باستخدام أسلوب النظم عند دراسة التداخلات النفسية بدلاً من البداية عن طريق اختبار المكونات الفريدة لمواقف حياة اللاعب العقلية والانفعالية.

ومدخل النظم هو أحد أبعاد التأكيد الذاتى Self - Assurance والنجاح المطرد Uniform Success، وفي الحقيقة أنه من الصعب أن تكتشف أى بادرة تشير إلى فشل هذا الأسلوب، حتى وإن كانت تختلف إلى درجة كبيرة مع البعض الذى يؤيد نسبياً المدخل غير التكويني Unstructured Approach للإعداد العقلي للأداء، وكذلك البعض الآخر الذى يساند الطرق التكوينية Structured Ways والتي يجب فيها اختبار وتعديل حياة اللاعب العقلية.

ويعتمد هذا المدخل على طريقة المزاوجة Paired فى جمع المعلومات والتي يمكن الحصول عليها بسهولة وكذلك إمكانية تطبيقها أيضاً بسهولة، وذلك عن طريق الأشخاص المقربين من اللاعب بما فيهم المدرب، ويشير بعض العلماء إلى أن مدخل التمرکز حول النظم هو مدخل بسيط Simplistic ولكن قبل التطبيق فى المجال الرياضى أو أبعاد الحياة الأخرى يجب المحاولة أولاً فى التركيز على كيفية التعامل مع المحتوى الفريد للموقف وكذلك الفروق الفردية فى تفكير اللاعبين.

## المدخل الثاني: التمرکز حول اللاعب Athlete - Centered Approach

هى طريقة التمرکز حول العميل Cleint - Centered واستخدمت فى المجال النفسى الرياضى تحت هذا الاسم وهو التمرکز حول اللاعب وهى على عكس مدخل التمرکز حول النظم.

وتعتمد هذه الطريقة على مهارة وخبرة الأخصائى النفسى الرياضى فى التعامل مع البيانات المجمعة، تقييم المعلومات بالإضافة إلى نوعية القرارات التى يتم اتخاذها بعد الحصول على البيانات وفحصها ويجب أن تجمع البيانات عندما يكون اللاعب على اتصال بالموقف الرياضى.

وحتى يمكن استخدام هذا المدخل بطريقة فعالة تعمل على تحقيق الأهداف هناك مجموعة من الخطوات التى يجب اتباعها.

### خطوات طريقة التمرکز حول اللاعب:

**أولاً:** يجب أن تكون لدى الأخصائى النفسى الرياضى الخلفية الكافية التى تساعد على تحليل حياة اللاعب العقلية والانفعالية من واقع التركيب المعقد للعقل الإنسانى والطريقة التى تندمج فيها الأفكار مع التصورات.

**ثانياً:** يجب أن يكون تقييم اللاعب متوازياً مع تقييم الموقف الرياضى الذى يتم فيه الأداء.

**ثالثاً:** اتخاذ مجموعة من القرارات حول:

١ - قدرة اللاعب على معالجة أفكاره وانفعالاته بطريقة منفردة، أو أن هناك حاجة إلى بعض المساعدة؟

٢ - فى حالة ما إذا تم تقرير المساعدة، بالطبع بعد الموافقة بين اللاعب والأخصائى النفسى الرياضى، فعن طريق من سوف تقدم هذه المساعدة؟

٣ - ما هو شكل هذه المساعدة؟ وما هو الوقت المحدد لها؟

٤ - ما هى المعايير الموضوعية التى يجب توظيفها للنجاح عند تحديد هذه المساعدة.

٥ - ما هى نوعية استراتيجيات القياس والمتابعة الواجب استخدامها، والتى تعمل على تدعيم استمرار أداء اللاعب للحد الأقصى؟

\* \* \*

## تطبيقات في المجال الرياضي

تختلف حياة اللاعب العقلية من حيث أنواع النشاط العقلي العامة عند المقارنة بغير الرياضيين من عدة طرق، ومن أهم الأبعاد أن الضغوط العالية في الرياضة التنافسية تجعل الرياضيين يقضون وقتاً غير عادي مشغولين بالأفكار حول مصادر الإنجاز، وهذه الأفكار تتخذ مكاناً بعد ذلك في حياة اللاعب الشعور خاصة في الأيام الهامة والمنافسات القوية .

ويختلف اللاعبون عند التقرير الذاتي أو الإجابة على السؤال: هل هم واعين في التحكم في حياتهم العقلية؟ حيث أنهم يشتركون في أنواع مختلفة مما وراء الاستراتيجيات المعرفية Meta - Cognitive Strategies حيث يحاول معظم اللاعبين التفكير بطرق مختلفة وبطريقتهم الخاصة، أو حول مخاوفهم والتي تحيط بالنشاط الرياضي الممارس، ويقضى الكثير من اللاعبين الوقت في محاولة اكتشاف المحتويات المختلفة من حياتهم العقلية والتي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي، ويؤدون ذلك غالباً بطرق مبتكرة في محاولة لدفع أنفسهم أماماً، وخلفاً سواء في الوقت أو الفراغ وهذه بعض النماذج لهذه الاستراتيجيات الابتكارية .

يمتلك اللاعب شعور قوى حول كل من الإنجاز والمشاركة في المستويات العالية مما يجعله يتخذ موقفاً من الأشخاص الذين يحاولون مشاركته في الفوز والمجد الشخصي، وغالباً ما يثار اللاعب من مشاركته في النجاح حتى مع مدربه، ولهذا السبب فإن العديد من اللاعبين يقررون أنهم في حاجة إلى الأخصائي النفسي الرياضي لمساعدتهم على التغلب في هذا المجال ويجب احترام احتياج اللاعب بصورة سرية وظروفه الشخصية والأكثر من ذلك العناية بالحياة العقلية للاعب والتوجهات الذاتية، ويجب أن يحدد الأخصائي النفسي الرياضي كيف يتعامل مع الحديث الداخلي والصور العقلية قبل زيادة الحمل على اللاعب بالتعليمات من الخارج .

ويجب على المتخصص الذى يعمل على مساعدة اللاعب أن يضع فى الاعتبار نوعية أداء اللاعب، فقد يكون اللاعب بعيداً عن مستواه ليس بسبب الافتقار إلى الإعداد النفسى أو العقلى، ولكن ظروف وصوله إلى هضبة القدرة على أداء المهارة - Skill Ability Plateau أو إلى قصور فى اللياقة البدنية، أو النواحي الفنية المرتبطة بطريقة الأداء وغيرها من الجوانب الأخرى المؤثرة فى مستوى الأداء .

ومن الواجب فى بعض الأحيان أن يترك اللاعب منفرداً مع نفسه، وهناك أهمية لوجود بعض الاقتراحات حول تعديل الحياة العقلية والانفعالية ولكن يجب أن تكون بطريقة مبسطة وفقاً لرغبة اللاعب. وقد أشار بعض اللاعبين إلى أنهم فوق المدرب Over Coached فى المنتخبات القومية والتي تتضمن أفضل المدربين، وقد تم الاستفادة من هذه الظاهرة عند المقابلة مع الأخصائى النفسى الرياضى واللاعبين سواء من الهواة أو المحترفين، وليس جميع الأخصائى النفسى فى المجال الرياضى راضين عن العمل بتحفظ مع اللاعبين .

وهناك حادثة وقعت أثناء تصوير برنامج تلفزيونى يتضمن لاعب من المستوى القومى الأولمبى يظهر فى التلفزيون مع أخصائى نفسى رياضى والذى بسرعة وبدون مقدمات قام بمساعدة اللاعب على توضيح البرنامج الخاص بالتصور البصرى وكان مدرب اللاعب قد أشار إلى الأخصائى أن عليه أن يترك لاعبه منفرداً .

وقد أفاد المدرب أن اللاعب كان مثل الساعة المضبوطة بدقة بالغة ولا يود أن يتدخل أحد معه ونحن نتفق مع هذا المدرب، ولا يعنى هذا القول أن الأخصائى النفسى الرياضى ليس ذو فائدة للاعب أو الفريق، ولكن هذه المساهمة يجب أن تحدث على فترة طويلة من الزمن حتى يمكن أن تعطى الفرصة لمزيد من الثقة بين اللاعب والأخصائى النفسى الرياضى، ويصبح المدرب كذلك أكثر اقتناعاً، ومع ذلك يجب أن يحظى اللاعب الذى يظهر عليه الاضطراب بوضوح بالمساعدة العاجلة ولا ينتظر على سبيل المثال توطيد العلاقة مع الأخصائى، ومن الواجب أن تعطى الفرصة لمعظم اللاعبين لاستخدام الوسائل التى عن طريقها يتطور الأداء من خلال المساعدة الإيجابية لعلم النفس الرياضى .

ويجب مساعدة اللاعبين الذين يعانون من هضبة الأداء Performance Blocks فى محاولة لعلاج ذلك، ومن المهم أن يساعد اللاعب الذى يقضى الوقت والطاقة بعيداً عن رياضته، يتعامل مع أبعادها العقلية والتي لا ترتبط بطبيعة النشاط الرياضى نفسه على استعادة هذا النشاط والطاقة عن طريق هذه الأنواع من الأفكار والتصورات بطريقة معقولة.

وتقدم الأحلام رموزاً دائمة لإزعاج اللاعب، وإلى حد بعيد فإن الإزعاجات الشعورية حول العجز فى الأداء وما شابه ذلك توازى محتوى الأحلام الذى تم تقريره بواسطة الأداء الرياضى، ويمكن القول أن زيادة الأحلام حول الرغبة فى تحقيق مواقف النجاح والفوز قد تشير إلى أن اللاعب لديه زيادة مفردة حول الوصول إلى أهداف عالية جداً أكثر منها أهدافاً واقعية على طريقة خطوة خطوة Day To Day والتي هى واقعية فى طبيعتها.

وإذا تم الاتفاق بين كل من اللاعب والأخصائى النفسى الرياضى على وجود بعض أنواع المشاكل فإن الخطوة التالية هى إعادة النظر فى بعض تفاصيل محتوى حياة اللاعب العقلية وبعد التقييم يجب اتباع عدة طرق لتوجيه اللاعب وعلى سبيل المثال تشجيع اللاعب على الاشتراك فى خطوات نافعة لاختيار التعديل فى السلوك، أو أن التغيير يجب تحديده مسبقاً مع المساعدة المستمرة للأخصائى، ويمكن أن يشترك المدرب فى ذلك أيضاً أو لا يشارك فى أى من المراحل التى تم تحديدها مسبقاً.

يمكن أن يشارك اللاعب فى التنبؤ أى تقدير لما يحتمل أن يحدث ببعض الاستراتيجيات للحلول البسيطة قصيرة المدى، أو خطوات تحاول اختيار التعديل على فترة طويلة من الزمن حيث أن التغييرات الطويلة عادة ما تتطلب من اللاعب وضع أهداف مناسبة.

وقد تتضمن أدوات نقل الفكر أو الصورة واحد أو أكثر من المستويات الثلاثة والتي تشملها غالباً فى بعض أنواع إجراءات التوافق، ويمكن استخدام الاسترخاء العضلى بطريقة بسيطة وطرق مباشرة، خفض الخوف قبل التنافس ويمكن الجمع بين

النشاط العضلى مع استراتيجية من المستوى الثانى تتضمن بعض أنواع التصور البصرى بينما المستوى الثالث يمكن أن يسمى أو يطلق عليه مستوى يتكون من محاولات للتوافق مع محتوى أفكار اللاعب .

وتفيد فى هذا المجال المبادئ التى وضعها «أليس Ellis» فى التوافق المعرفى عن طريق كيف يفكر اللاعب حول تحقيق الإنجازات؟ كيفية النضال لتحقيق التفوق، وكذلك الحاجة إلى إقناع الآخرين .

وغالباً ما تتضمن التغيرات فى الانفعالات والأداء باستخدام المزج بين المستويات الثلاثة على سبيل المثال التصور وكذلك التوافق المعرفى .

\* \* \*