

الحديث الذاتي في المجال الرياضي

أ.د مؤيد عبدالرزاق حسو

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مفردات المحاضرة

١. مفهوم الحديث الذاتي في المجال الرياضي
٢. الحديث الذاتي للرياضيين(الايجابي – السلبي) خارطة الطريق متى يستخدم الحديث الذاتي
٣. اهمية الحديث الذاتي
٤. استراتيجيات الحديث الذاتي
٥. اساليب التحكم في الحديث الذاتي
٦. الخطوات للتدريب على الحديث الذاتي
٧. التصور العقلي (مفهومه و انواعه ، فوائده و مبادئه)





مفهوم الحديث الذاتي في المجال الرياضي

مقدمة عامة :

ازداد الوعي بين المدربين والرياضيين بأهمية الجانب النفسي والتدريب علية لتحقيق أفضل المستويات الرياضية، حيث أن التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل بين العقل والجسم لذا أصبحت لبرامج التدريب على المهارات النفسية دورها الفعال في عملية الأعداد والتدريبات، فهناك احتياج إلى القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والقدرة على حل المشكلات وغيرها من المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة في المواقف الضاغطة.

الحديث الذاتي بصورة عامة

حديث الذات ، ويسمى أيضًا بالتحدث مع الذات ،أو الكلام الداخلي ، أو خطاب الباطن أو خطاب داخلي ، هو الصوت الداخلي للشخص والذي فيه حديث لفظي مستمر للأفكار التي تتبادر للذهن في حالة الوعي. عادة ما يكون مرتبطًا بإحساس الشخص بذاته. وهو مهم خصوصا في عملية التخطيط ، وحل المشكلات ، والتأمل الذاتي ، وتكوين الصورة الذاتية .

الحديث الذاتي الايجابي – الحديث الذاتي لسلبي

الحديث الذاتي للرياضيين

الحديث الذاتي طرح من قبل العالم **ميكنبوم** في النظرية المعرفية السلوكية من مبدا ان ما يقوله الاشخاص لأنفسهم يؤثر في الطريقة التي يتصرفون بها لذا عدت استراتيجية عقلية تساعد في تنظيم الادراك الذي يقود الى تغيير في انماط التفكير ومن خلال المراقبة الافكار واعادة تنظيمها سوف يكون اهم محددا اساسيا في تحقيق الانجازات الرياضية

تمثل استراتيجية الحديث الذاتي الايجابي مفتاح التحكم الادراكي فمن الاهمية إدراك كيف يعمل العقل وكيف يؤثر الحديث الايجابي على المشاعر والافكار والحركات والافعال وخاصة عندما يكون الحديث مع النفس بطريقة ايجابية تؤدي الى رفع المستوى الاداء للمهارات المختلفة وتقليل نسب التوتر وزيادة فرصة في تحقيق الهدف بينما يصبح هداما عندما يكون بطريق سلبية واسترجاع خبرات سلبية أو التقليل من مستوى اللاعب مقارنة باللاعب المنافس.

- **وخلاصة ما تقدم ان الحديث الذاتي الايجابي : يعني بانه عبارة عن وصفة ايجابية يصرح بها اللاعب داخل عقله تولد شعورا بالاستقرار العقلي والانفعالي لمواصلة الاداء والتحكم بضغوط الضغوط المنافسة المتوقع حدوثها**

اهمية الحديث الذاتي

١. يعد اهم المحددات النفسية على تعمل على زيادة الثقة بالنفس

٢.يعد من اهم الاستراتيجيات المعرفية الداخلية التي تساعد على تطوير الاداء والتي تتمثل في الكلمات الايجابية والتشجيع أو الحث الداخلي كما تتضمن استرجاع كافة التصورات الايجابية والخبرات السابقة الناجحة

٣. اشار **تايلور** الى ان الحديث الذاتي يساعد في مواصلة الاداء وتعزيز الذات

٤. يعد من الطرق المهمة في استخدام الاقناع اللفظي في تعزيز فاعلية الذات بوصفه استراتيجية في تحسين الكفاءة الذاتية للرياضيين

٥. اغلب اللاعبين الاولمبيين يرجعون فوزه الى تفوقهم في استخدام أحاديثهم الايجابية مع أنفسهم

٦. طريقة فعالة لا يقاف الافكار السلبية إذا ما استخدم مع استراتيجية التصور العقلي

٧. يعد بمثابة اعادة الى تركيز الطاقة والدخول في المنطقة المثلى للأداء

متى يستخدم الحديث الذاتي

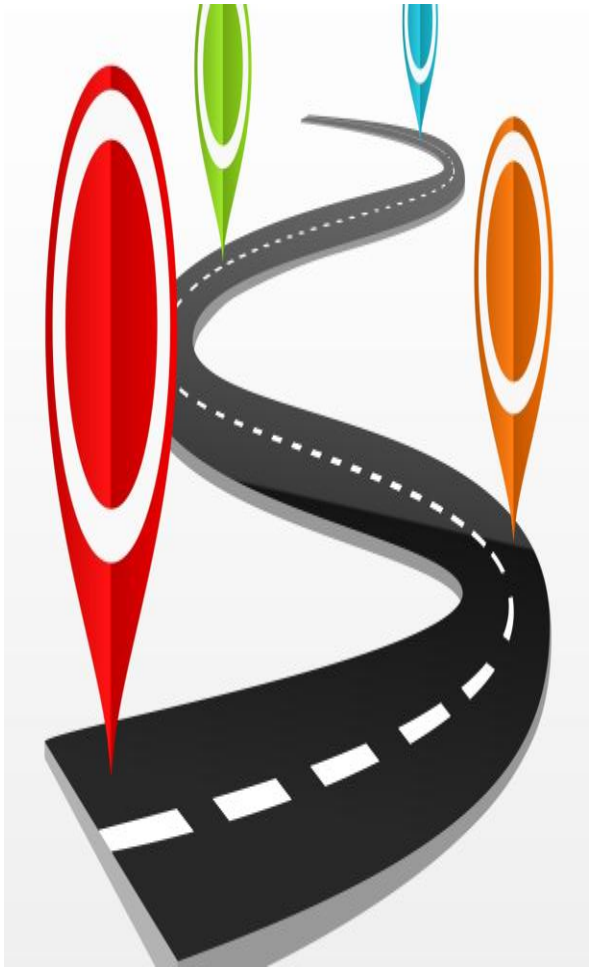
١. الحديث الذاتي لاكتساب المهارات الحركية

٢.الحديث الذاتي لتغيير العادات الخاطئة اثناء الاداء

٣.الحديث الذاتي لخلق التأثير في تحسين نوع المزاج

٤. الحديث الذاتي للتحكم بالجهد سواء في التمرين او المنافسات

٥. الحديث الذاتي لبناء الكفاءة الذاتية



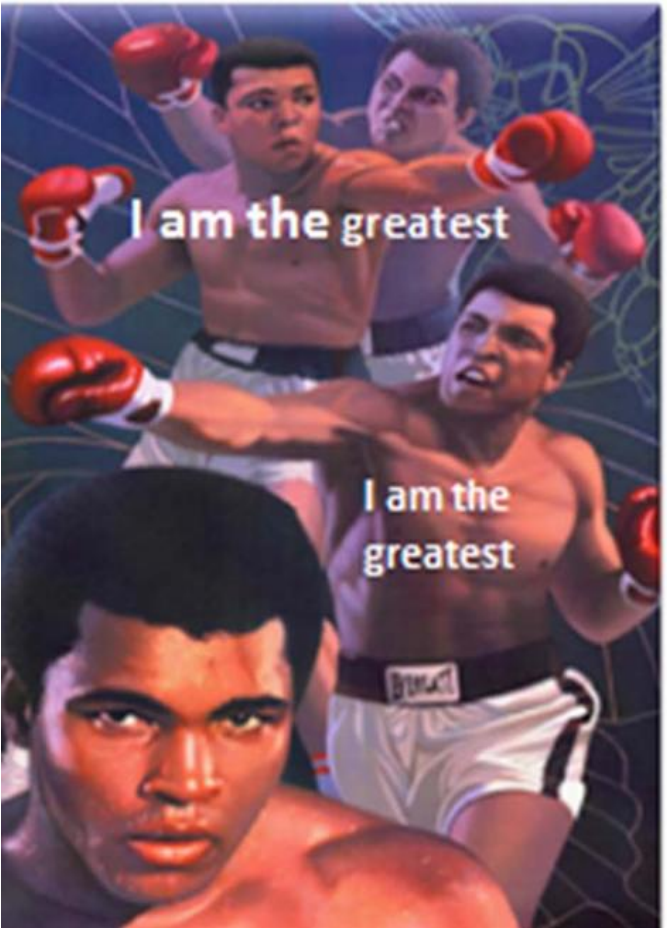
استراتيجيات الحديث الذاتي

- تشجيع الذات
- التحكم بالجهد
- تجزئة الاهداف
- الحديث الذاتي الايجابي

Success Through IT
Road Map and Planning

اساليب التحكم في الحديث الذاتي





- تشخيص الافكار السلبية
- ايقاف الافكار السلبية
- تغيير الافكار السلبية الى الافكار الايجابية
- تكوين جمل التأكيد الايجابية

الخطوات للتدريب على الحديث الذاتي

- يقوم اللاعب بتحديد ١٠ الى ١٥ موقفا نفسيا سلبيا
- يقوم اللاعب بترتيب هذه المواقف في شكل هرمي من الاقل استثارة الى الاكثر استثارة
- تحديد الافكار السلبية التي تنتاب الاعب عند مواجهتها لهذه المواقف
- دراسة العبارات السلبية ثم اعداد عبارات ذاتية ايجابية
- يبدا اللاعب بالمواقف الاقل استثارة عن طريق تصورها
- ممارسة الاسترخاء العضلي وتبديل الافكار السلبية الى ايجابية
- تناول الموقف التالي في الترتيب الهرمي للموقف وتكرار نفس الاجراءات حتى لا يسبب تصور هذه المواقف أي استثارة زائدة



