

## ملف الأداء الرياضي

يواجه العديد من الرياضيين فترات في مسيرتهم الرياضية يتوقف فيها مستوى أدائهم، ويعجزون عن تحقيق أي تحسن مهما فعلوا. ان طريقة التغلب على هذا الركود أو منعه، باستخدام أداة شائعة الاستخدام "، بين ممارسي علم النفس الرياضي، ألا وهو "ملف الأداء الرياضي

قام عالم النفس السريري الشهير، ريتشارد بتلر، بتطوير ملف تعريف الأداء لتعزيز وعي

الرياضيين الذاتي بالخصائص التي تُسهّل الأداء الناجح. . وبذلك، يُعدّ ملف تعريف الأداء

أسلوبًا يمكن الرياضيين من فهم الصفات اللازمة للنجاح في رياضتهم. وعلى وجه

الخصوص، يمكن للرياضيين استخدام هذه المعلومات للمساعدة في وضع جداول تدريبية في المجالات التي يحتاجون إلى تحسينها. علاوة على ذلك، يمكن للرياضيين استخدام ملف تعريف الأداء

. بالتعاون مع فريق التدريب الخاص بهم للمساعدة في تحسين أدائهم (ريتشارد بتلر، 1989)

البطل هو من لا يكتفي بتدريبات ذلك اليوم، أو منافساته، أو أدائه فيه. بل يسعى دائمًا للأفضل، ولا يعيش في الماضي. هذه المقولة للبطلة الأولمبية الحائزة على ميداليتين ذهبيتين، بريانا سكوري، تلخص بايجاز هدف تحليل الأداء، ألا وهو السعي نحو الأفضل. وباستخدام هذه الأداة النفسية بالشكل الأمثل، يمكنك أن تصبح رياضيًا أفضل، لأنها تمنحك إحساسًا بالهدف الذي عليك تحقيقه للتطور