

المحاضرة الثانية : الاعداد النفسي للرياضي

1- تعريف الاعداد النفسي الرياضي :

- هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين . ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي .

حسب **فليب مويست عام 1982**: "الإعداد النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في

الصفات النفسية للرياضي"

ويرى **مارك لافاك** : أنه يجب الإهتمام بالاعداد النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي .

- تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة , تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي .

2- أهداف الاعداد النفسي الرياضي :

- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات .
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية

- والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية .
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي .

3- أنواع الإعداد النفسي :

3-1- الاعداد النفسي طويل المدى :

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما .

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما :

- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب .
- بناء وتطوير الدافعية .

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ،وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعاً لمستوى قدراته .
- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب .

3-2- مبادئ الإعداد النفسي طويل المدى :

إن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي :

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية .

- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .

- الفرح للاشتراك في المباراة .

- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .

- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية

4-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في

غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة :

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط

الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية

- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام

الثقة في الأساليب التي يقوم بإستخدامها المدرب الرياضي

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم

التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية

- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف ، أو في -

حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، -

وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى

المنافس على أسس موضوعية .

5- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من

. بذل أقصى جهده ليحقق الفوز.

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته ، لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية والمباريات . ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة اللانظرار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد .

6- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل إشتراكه في المقابلة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى . ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشتراكه الفعلي في المباراة هي:

- **النمط العصبي للفرد** : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتنابهم حالة حمى البداية .

- **الخبرة السابقة**: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .

- **الحالة التدريبية للفرد**: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

- **مستوى المنافسة وأهميتها**: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات

الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

- **الحالة المناخية:** تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز

. بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة .

7- **الإعداد النفسي من حيث النوعية:**

- **الإعداد النفسي العام:** يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي :

- **تطوير العمليات للاعب:** ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من

ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي

. والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

- **الارتقاء بسمات الشخصية للاعب:** وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين

على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص

الانفعالية الكامنة لديهم .

- **تثبيت الحالة النفسية للاعب:** حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة

والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية

(التفكير، الانفعال، الإرادة)، وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا

ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه

المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب .

- **الإعداد النفسي الخاص:** هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة

:معينة لها خصوصياتها .

- **الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:**

- الإعداد النفسي للاعب واحد

الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.

التوجيهات العامة :

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل التي يستطيع إستخدامها

لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ،يجب على المدرب

مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة

التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى.

المصادر:

1. كامل. طة لويس.(1984): علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. جامعة بغداد: دار الحكمة.
2. كامل. علوان.(2000). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة. اطروحة دكتوراة. جامعة بغداد. كلية الاداب.
3. محمد. حسن علاوي.(1998): مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
4. محمد. جسام عرب. و حسين علي كاظم.(2009). علم النفس الرياضي. ط1. العراق: دار المعرفة.
5. محمد حسن. علاوي.(1998). سيكولوجية الاحترق للاعب والمدرب الرياضي. ط2. القاهرة: دار المعرفة.