

مدخل عام لعلم النفس الرياضي

ماهية علم النفس الرياضي:

1/ مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي على أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، إذ يفيدنا في تفسير السلوك الخارجين والسلوك الداخلي الأول الذي يشمل الاستجابات والأفعال التي يمكن ملاحظتها واقعا وتسجيلها... أما الثاني فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات، التفكير... والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضة ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يحقق أقصى التطلعات الرياضية أدائيا.

إذ يعتبر علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس التطبيقية الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني الصادر أثناء الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به، وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية التنافسية والترويجية، حيث يعرفه "سنجر Signer" بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري، في حين أن "ألدلمان Alderman" يعرفه بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية، في حين "كرايت Graty" يرى أن علم النفس الرياضي هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان، في حين "حسن علاوي" يعرفه بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي والبدني.

وبحسب "مارتنز Martins" فإن علم نفس الحركة هو وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة.

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص. كما يبحث من وجهة أخرى هذه المتغيرات الشخصية بوصفها محصلة للممارسة الرياضية في صورها المختلفة من تدريب ومنافسات وترويج، وكذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

حيث أن المهمة الأساسية لهذا العلم هي تزويد مدرسي التربية الرياضية، والمشرفين الرياضيين وكذا المدربين الرياضيين والإداريين العاملين في المجال الرياضي بالمبادئ السيكولوجية الأساسية التي

ترتكز عليها الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها وصورها ومجالاتها، حتى يصبحوا أكثر وعياً وتفهماً بالمواقف الرياضية المختلفة، وبالتالي يصبح عملهم أكثر فعالية وإنتاجاً.

2/ خصائص علم النفس الرياضي الحديث:

- دراسة علم السلوك والواقع بأسلوب علمي.
- دراسة السلوك البشري في المجال الرياضي وفق المنهج العلمي في مختلف مراحل النمو الإنساني.
- تركيزه في بحوثه ودراساته هدفاً وغاية محددة سلفاً.
- الاستعانة بالعلوم التشريحية والفسلجة ووظائف الجهاز العصبي، هذه الجوانب المؤثرة في الإيقاع السلوكي والحركي للفرد.
- ذو علاقة وطيدة بفروع علم النفس الأخرى علم النفس التربوي، علم النفس الفيزيولوجي، علم النفس المعرفي، علم الاجتماع الرياضي.

3/ أهداف علم النفس الرياضي:

- فهم سلوك الفرد الرياضي وإيجاد تفسيرات له.
- القدرة على التنبؤ بمخرجات الفرد الرياضي في مواقف مستقبلية.
- تنمية الاعتقادات السليمة حول فوائد الممارسة الرياضية.
- الإسهام في تطوير أسس البحوث العلمية في الرياضة.
- كشف المواهب الرياضية وتقديم النموذج الرياضي.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه.

2. مباحث وموضوعات علم النفس الرياضي:

يتناول علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث مجموعة كبيرة من الموضوعات من بينها ما يلي:

1/ سيكولوجية الأنشطة الرياضية:

في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية، وتأثير ممارسة هذه الأنشطة على الشخصية، كما يتم تصنيف الممارسة تبعا لنوع النشاط والوقوف على طبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته من دوافع ومهارات نفسية مما يسهم في ارتقاء الأداء.

2/ سيكولوجية الرياضي:

يهتم بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ومحركاتها وأساليب تطويرها وإعدادها من خلال الممارسة الرياضية، وكيف تؤثر وتتأثر بنوع النشاط الممارس، وكيفية الإعداد النفسي لمتطلبات التدريب والمنافسة الرياضية، والعوامل التي تؤثر في ارتقاء أو انخفاض مستوى الأداء.

3/ سيكولوجية المربي الرياضي:

يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية البدنية والمربين الرياضيين، واتجاهاتهم ودوافعهم للعمل في هذا المجال في ضوء واجباتهم التربوية التي يحاولون من خلالها إعداد الشخصية السوية المنتجة.

4/ سيكولوجية المدرب:

مشكلات المدرب متعددة ومعقدة أحيانا، لذا أصبح ضروريا معرفة الحالة النفسية له وكذا علاقته مع اللاعبين أثناء التدريب وأثناء المنافسات وخارجهما، وكذا أسس التوجيه النفسي الفاعل لتحسين عملية التدريب أو التكوين.

5/ سيكولوجية التعلم الحركي:

يتم دراسة الأسس النفسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية، ولما كانت الأهداف التربوية من الممارسة الرياضية لا تقتصر على الجانب الحركي فقط، بل تمتد أيضا إلى الجانب الإنفعالي والعقلي من الشخصية.

فإن الدراسة في هذا الموضوع تشمل أيضا الأسس النفسية لاكتساب المعلومات والمعارف وتطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية والسمات الانفعالية والسلوك الاجتماعي.

6/ سيكولوجية المنافسة الرياضية:

في هذا الموضوع يتم تصنيف المنافسة الرياضية إلى نوعها من فردية أو جماعية، ودية أو رسمية... وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية، وعلى ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة لضبطها.

7/ سيكولوجية الجماعات الرياضية:

هنا تتم دراسة المقومات الأساسية لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها وأساليب القيادة، وتأثيرها في الجماعة وطرق قياس العلاقات بين أفرادها وظواهر الصراع والتعصب وكذلك المنافسة بين أفراد الجماعة، أو بين عدة جماعات ولا تقتصر الدراسة على الفرق الرياضية بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة داخل النادي وبين الأندية الرياضية، كما تمتد الدراسة أيضا في هذا الموضوع إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها.

8/ سيكولوجية محركات السلوك الرياضي:

يهتم بدراسة الأنساب المباشرة وغير المباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة وفي الملعب وفي المنافسة وفي التدريب... وكذا الأهداف التي يسعى كل رياضي لتحقيقها، كما يهتم بدوافع السلوك غير السوي في الرياضة كالتوتر والخوف والعدوان... وكذا دوافع سلوك الجماهير وغيرها من الأنماط المتباينة للسلوك في الرياضة. (فوزي، 2002، ص 29)

9/ سيكولوجية الاستعدادات والقدرات:

دراسة استعدادات وقدرات ومهارات الرياضي النفسية والعاطفية والمعرفية: من تفكير واتخاذ القرار، وذكاء، وإبداع... وكذا إمكانية نفسية، من مرونة نفسية، وطلاقة نفسية، وتدفق نفسي وعزو سببي تؤثر كلها على أدائية الرياضي وشخصيته عموما.

10/ سيكولوجية الصحة النفسية للرياضي:

كل متطلبات الصحة النفسية في المجال الرياضي سواء للرياضي أو المدرب.

3. رهن الممارسة النظرية والتطبيقية لعلم النفس الرياضي:

من المعروف أن كثيرا من العاملين في المجال الرياضي التنافسي سواء في التدريب أو إدارة الفرق الرياضية أو الأندية يمارسون هذا العمل بعد اعتزالهم اللعب وحضور الدراسات التي تعقدها الاتحادات الرياضية، ولقد أسفر هذا الأسلوب في إعداد معظم المربين العاملين في المجال الرياضي التنافسي إلى التفاوت فيما بينهم من حيث المعرفة والتطبيق لأسس ومبادئ علم النفس الرياضي إلى الفئات التالية:

1/ عدم وعي المربين الرياضيين بدور علم النفس الرياضي:

مازال هناك بعض المربين الرياضيين غير واعين بأهمية وأثر المتغيرات النفسية في السلوك الرياضي، حيث يغلب على تفكيرهم أن الأداء الحركي للرياضي هو نتيجة للأعداد البدني والمهاري، ومن ثم تتركز كل إجراءاتهم خلال التدريب نحو تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية والحركية للاعبين دون أي اعتبار للمهارات النفسية التي هي في الواقع الموجه للعمل الحركي الرياضي.

2/ مربون يعتقدون أن علم النفس الرياضي من اختصاصهم:

توجد فئة من المربين الرياضيين يؤمنون بأهمية ودور علم النفس الرياضي نتيجة لقراءاتهم أو لخبراتهم أو دراساتهم في المجال الرياضي، وبالرغم من ذلك فهم يتجنبون التعمق في دراسته لاعتقادهم أن ذلك قد يقودهم إلى معارف ومعلومات ليست من اختصاصهم وقد تشتت توجهاتهم في العمل في المجال الرياضي.

3/ مربون يجهلون التطبيق العملي لعلم النفس الرياضي:

نظرا لحدثة علم النفس الرياضي فقد تمحورت معظم المراجع التي صدرت في هذا العلم نحو التأصيل النظري للأسس والمبادئ النفسية للعمل في المجال الرياضي ولم يتعرض للتطبيق العملي لهذه الأسس كثير من المربين الرياضيين بأهمية علم النفس الرياضي دون المعرفة المطلوبة لتطبيقه، الأمر الذي جعل الاستفادة من هذا العلم غير كاملة.

4/ مربون يرون أن علم النفس الرياضي للاعبين القوة:

يعتقد بعض المربين الرياضيين أن العامل النفسي يؤثر فقط خلال مباريات لاعبي المستوى العالي، ومن ثم تتركز كل إجراءاتهم مع فئة معينة من اللاعبين دون غيرهم، والحقيقة أن علم النفس الرياضي يتم الاستعانة به والاستفادة منه في جميع مراحل الممارسة الرياضية من الناشئين حتى مستوى التمثيل.

5/ مربون تسرعوا في الحكم على علم النفس الرياضي:

لقد أدت المعرفة النظرية المحدودة لبعض المربين الرياضيين بأسس ومبادئ علم النفس الرياضي إلى محاولات تطبيق هذه الأسس والمبادئ خلال ممارستهم التربوية باعتقاد خاطيء، وهو أن الأثر قد

يكون سريعاً ومباشراً لهذه المحاولات كما هو الحال في الإعداد البدني أو المهاري، ولكن الحقيقة عكس ذلك، فإجراءات الإعداد النفسي للرياضيين لا يظهر لها أثر خاص ولكن هذا الأثر يظهر من خلال الأداء، ويتطلب ذلك مجمعة من الإجراءات التي على الرياضي تنفيذها عدداً كبيراً من المرات، وليس مرة واحدة أو اثنتين أو ثلاثة، وهذه الفئة من المربين الذين لم يشاهدوا الأثر المباشر والسريع لإجراءاتهم النفسية مع الرياضيين قد تسرعوا في الحكم على عدم فعالية تطبيق علم النفس الرياضي.

6/ مربون يجاهدون في تفسير الظواهر النفسية:

تعتمد هذه الفئة من المربين لفهم الظواهر النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية على أحد أو بعض الأساليب التالية:

6-1: الخبرة السابقة:

يلجأ بعض العاملين في المجال الرياضي إلى خبراتهم الرياضية والحياتية السابقة لملاحظة وتفسير وعلاج الظواهر النفسية في الممارسة الرياضية، واعتمادهم على ذلك قد يخونهم في التقدير الصحيح للسلوك الرياضي، حيث أن الخبرة السابقة مهما كان حجمها وكيفها لا تستطيع أن تفسر كل المواقف الرياضية.

6-2: استشارة الزملاء:

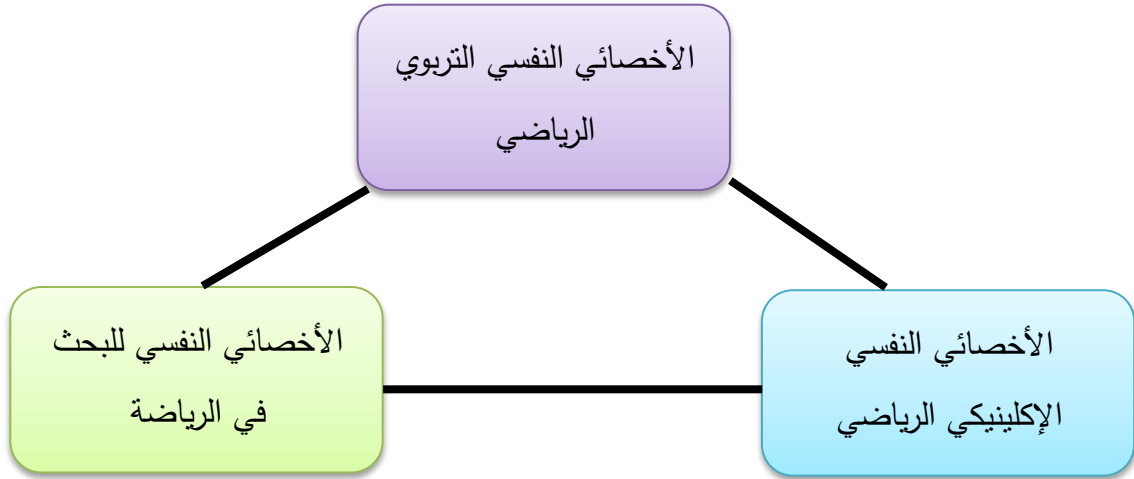
قد يلجأ المربي الرياضي إلى استشارة مرب آخر أو زميل يعتقد أنه قادر على الاستفادة من خبراته ومعاونته في حل المشاكل النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية، وهذه الاستشارات قد تعطي حكمة صائبة، إلا أنها في نفس الوقت قد لا تكون كذلك وخاصة إذا كان النموذج الذي اختاره هذا المربي لاستشارته ليس نموذجاً جيداً كما يتوقع، وفي مثل هذه الحالة تكون الاستشارة عائقاً في تقدمه.

6-3: الاعتماد على المفاهيم السائدة:

قد يعتمد المربي الرياضي على المفاهيم السائدة حول السلوك الإنساني التي تنتقل من جيل إلى جيل، على أساس أن قواعد هذا السلوك ومبادئه قد اجتازت اختبار الزمن، وبالتالي أصبحت صحيحة، إلا أنه ليس كل ما يجتاز اختبار الزمن يعد صالحاً، فكثير من المفاهيم استمرت أجيالاً كثيرة، ومع ذلك لم تعد مقبولة بأي معيار معاصر، مثل المفاهيم المرتبطة بعقاب السلوك الخاطيء.

6-4: المحاولة والخطأ:

الأسلوب الأخير الذي قد يلجأ إليه المربي الرياضي غير البصير بأسس ومبادئ علم النفس الرياضي هو ما يسمى بأسلوب المحاولة والخطأ، وهذا الأسلوب يتميز بالعشوائية المطلقة وتتحكم فيه المصادفة البحتة، ولذلك فهو مضيعة للوقت والجهد ولا يأتي بأية ثمار سريعة ومفيدة.



الشكل رقم (01): يوضح مجالات التخصص المهني للأخصائي النفسي الرياضي.

1/ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

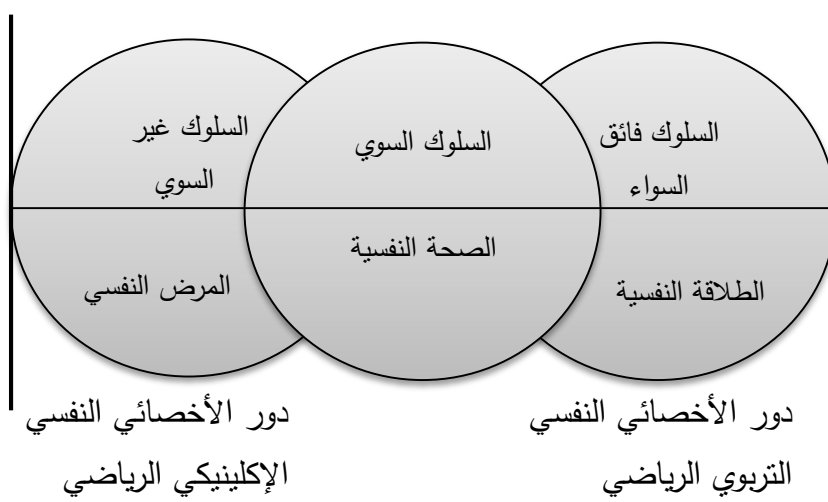
تتضمن فئة الأشخاص الذين لديهم خلفية عملية متسعة في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم الشخصية، وعلم النفس الفيزيولوجي وعلم النمو، ويتحدد دور الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في مجالين أساسيين هما:

- تعليم وإكساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.
- تعليم وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة.

2/ الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي:

تتضمن فئة الأشخاص المتخصصين في علم النفس والحائزين على شهادة معتمدة في هذا التخصص، كما يجب أن يكون لديهم خبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة، وطبيعة دور الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضية تجعله يتعامل مع نسب ضئيلة من الرياضيين الذي قد يعانون من بعض المشكلات والاضطرابات النفسية الجادة مثل: الاكتئاب والخوف المرضي.

ويمكن أن نفرق بين دور كل من الأخصائي النفسي التربوي الرياضي والأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي في التعامل مع اللاعبين من لال ميكانيزم الصحة النفسية للسلوك السوي الموضح في الشكل التالي:



شكل رقم (02): يوضح ميكانيزم الصحة النفسية للسلوك السوي.

3/ الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد الفروع التطبيقية لعلم النفس على استمرارية النمو المعرفي من خلال إجراء العديد من الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها، ومن هنا يظهر دور الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة، حيث يوضح من خلال ذلك الدور الإجابة على العديد من التساؤلات التي تحتاج إلى إجابات وتفسيرات علمية ومن أمثلة تلك التساؤلات ما يلي:

- ما هو تأثير التدريب الشاق والمنتظم على النمو النفسي و..... للنشئ الرياضي؟
- ما هي مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين؟
- كيف يمكن تدريب وتطوير المهارات النفسية للرياضيين؟
- ما هي الأساليب المناسبة لمواجهة القلق الزائد المرتبط بالمنافسة الرياضية؟
- كيف يمكن استثارة الدافعية للرياضيين نحو الإنجاز الرياضي؟
- كيف يمكن زيادة وتدعيم التماسك الحركي والاجتماعي للفريق الرياضي؟

يقدم حسن علاوي 1998 تصورا واضحا للفرق بين النوعين حيث أشار إلى إمكانية تمثيل سلوك اللاعب الرياضي على خط متصل احدى طرفيه غير سوي Abnormal، فإذا أردنا أن نصل باللاعب الرياضي السوي عن طريق التدريب المستمر إلى فائق السواء في الناحية الحركية والبدنية والخطية وأيضا النفسية فإن الشخص المناسب الذي يستطيع مساعدة اللاعب السوي باكتساب المهارات النفسية المطلوبة للارتقاء بالأداء الرياضي والاستمتاع بالممارسة الرياضية هو الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، أما إذا أصيب اللاعب الرياضي بقلق حاد، اكتئاب... أو أي إصابات نفسية سلوكية ترتبط

بالآداء الرياضي أي تحول اللاعب من سوي إلى غير سوي، فالأخصائي النفسي الإكلينيكي هو الشخص المناسب الشامل معه، وعلى ذلك فالأخصائي النفسي الإكلينيكي لا يتعامل مع الأسوياء رياضياً إلا لغاية الوقاية والرعاية والمساندة النفسية لهم.

2- وظائف الأخصائي النفسي الرياضي:

- المسؤول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين.
- تدعيم التماسك بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري.
- العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الواحد.
- المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل في فترات الإصابة والعلاج أو بعد العلاج أو في حالات تكرار الإصابات الرياضية.
- تدريب الرياضيين على إكساب الرياضيين السمات النفسية السليمة.
- التدريب على التعلم الحركي الفاعل والاستراتيجي.
- التدريب على اكتساب المعالجات العقلية ذات المستوى المهاري.
- التدريب على بناء الثقة بالنفس وبناء الأهداف.
- التدريب على إدارة الضغوط النفسية في المنافسات الرياضية.
- التدريب على مهارات الاتصال والتواصل بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري.
- التدريب على رفع مستوى بعض المهارات النفسية كالطاقة النفسية.

3/ مجالات التخصص المهني للأخصائي النفسي الرياضي:

ت	الاختصاص النفسي	التقدير التأهيلي	دور الأخصائي
01	الأخصائي النفسي التربوي	خبرة عملية في مجال: - علم النفس الرياضي. - علم النفس الإرشادي. - علم النفس الإكلينيكي. - علم النفس الشخصية. - علم النفس الفيسيولوجي.	1. تعليم وإكساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة. 2. تعليم وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة.
02	الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي	خبرة عملية في مجال: - الخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة.	1. معالجة الاضطرابات الحادة مثل (الاكتئاب، الخوف المرضي) 2. معالجات سريرية وطبية في المجال

الرياضي.	- المرض النفسي. - السلوك النفسي		
<p>1. رفع مستوى التحمل النفسي عند اللاعبين.</p> <p>2. التكيف النفسي والسيولوجي للجسم.</p> <p>3. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب.</p> <p>4. تدعيم التماسك الاجتماعي بين اللاعبين.</p> <p>5. التدريب على المهارات السيكلوجية.</p>	<p>خبرة علمية في مجال:</p> <p>1. الرياضة:</p> <p>1.1 علم الحركة.</p> <p>2.1 علم التطور الحركي.</p> <p>3.1 الطب الرياضي.</p> <p>2. علوم النفس:</p> <p>1.2 علم النفس العيادي.</p> <p>2.2 علم النفس النمو.</p> <p>3.2 علم النفس الفسيولوجي.</p>	الأخصائي النفسي الرياضي	03

الصحة النفسية في المجال الرياضي

1/ مفهوم الصحة النفسية:

اهتمت عديد المدارس النفسية بوضع تعريفات للصحة النفسية منها:

- تعرف مدرسة التحليل النفسي عن ممثلها "سيجموند فرويد" إذ عرف الصحة النفسية بأنها القدرة على القيام بالعمل، طالما أن الإنسان لا يعاني من أي مرض يمنعه من ذلك. وبالتالي تعتبر الصحة النفسية نقيض المرض.
- تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية: بأنها اختيار الفرد السلوك المناسب مع المواقف التي تواجهه بالاعتماد على الأفكار الاجتماعية التي اكتسبها من المجتمع الذي يعيش فيه.
- لتعرفها المدرسة الإنسانية من خلال ممثلها "ماسلو": أنها امتلاك الإنسان شخصية سوية تساعد على التعامل مع الأحداث التي تحدث معه، وتختلف عن الشخصية غير السوية والتي لا تتمكن من التعامل بشكل جيد مع الأحداث المحيطة بها.

أما الصحة النفسية في المجال الرياضي:

فهي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد الرياضي لاعب، حكم، إداري، مدرب، مدرس تربية رياضية، متوافقا نفسيا (شخصا انفعاليا، اجتماعيا مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين من خلال ممارسته أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب ومنافسات ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد يمكن، ويكون قادرا على مواجهة أنشطة اللعب والمنافسات أو تكون شخصية متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية.

هذا أقصى ما يمكن أن نصل إليه في قطب الإيجابية في متصل الصحة النفسية إلا أن أقصى ما يمكن أن نصل إليه في قطب السلبية في الصحة النفسية هو فقدان اللاعب من خلال هبوط مستواه الرياضي أو انقطاعه وتوقفه عن الممارسة لأسباب متباينة يمكن أن ندرجها فيما يسمى بالإصابة النفسية التي تعقب الإصابة البدنية أو حتى بدونها. هذه الإصابة وغيرها من التوترات التي يمكن أن يعانيها اللاعب من قلق، غضب، عدوانية، ضغوط نفسية، فقدان الثقة بالنفس، معاناة الآخر... التي تعيق توافقه النفسي والاجتماعي داخل فريقه ومع مدربه والطاقت الفني...

ولكن من قبل الولوج إلى هذه السمات النفسية التي يمكن أن يصيبها الضرر بتفصيل يقتضيه التخصص. وجب عليها أن تعرج على بعض الحيل التي يمكن أن يستخدمها اللاعب أثناء تموقعه في

إبعاد القطب السلبي لمتصل الصحة النفسية وحتى في منتصفه هذه الحيل التي يمكن أن تكون بغرض الهروب، الاستبدال، الخداع، والتي تسمى في علم النفس بالآليات الدفاعية.

2/ الآليات الدفاعية في المجال الرياضي:

يواجه الأنا أحيانا بعض التوترات التي لا يستطيع التعامل معها، وإن كلا من: الاندفاعات والذكريات والأفكار والمشاعر يمكن أن تثير قلقا زائدا، وتجبر الأنا أن يدافع عن نفسه بطرق متطرفة، هذه الحيل الدفاعية Defence mecanisms التي يلجأ إليها الفرد دون أن يشعر إن إخفاقه في إقامة التوافق بينه وبين نفسه وبين بيئته الاجتماعية مما يرتب قلقا وصراعا يضطر الفرد إلى تخفيفه (كمحاولة لدفع القلق). حيث أن هذه الحيل الدفاعية تشترك في خاصيتين هما: أنها تعمل بطريقة لا شعورية، وأنها تتكرر الواقع وتشوّهه وتزيّفه.

- فالحيل الخداعية تتمثل في: الكبت، التسويغ، الإسقاط، التكوين العكسي، العزل.
- الحيل..... تتمثل في: أحلام اليقظة، ال.....
- الحيل الاستبدالية تتمثل في: التعويض، التحويل، التعود.

• الكبت Repression:

هو استبعاد ما مثيرة للقلق كالدوافع والانفعالات والأفكار الشعورية المؤلمة والمخيفة والمخزية، وطردها إلى حيز اللاشعور. مثلا إذا كان موقف أثناء المباراة مثلا يرتبط بنوع من الإيلام كعقاب بالخصم من المكافأة أو التوبيخ أو غير ذلك، تكون مكروهة وينزع حينئذ العقل عادة إلى كبتها ونسيانها هي وكل ما يتعلق بها.

• التسويغ Rationalisation:

هو تعليل السلوك بأسباب تبدو منطقية ولكنها انفعالية في الحقيقة، أو هو انتحال أسباب تبدو معقولة لما يصدر عن الفرد من سلوك خاطئ، أو تقديم أذكار يهيا للآخرين أنها مقنعة، ولكنها ليست الأسباب الحقيقية، مثلا كان يعلل اللاعب فشله في الأداء إلى سوء توقيت المباراة أو المنافسة، وعدم كفاية الوقت للتحضير البدني المناسب.

• الإسقاط Projection:

هو أن ينسب الشخص إلى غيره من الناس أو الأشياء دفاعاته غير المقبولة، ويعزو إليهم رغباته الكريهة وعيوبه ويلحق بهم أفكاره التي تسبب له الألم، وتثير لديه مشاعر الذنب، كما اللاعب الذي يخطئ في الملعب وقد يتسبب في بعض الأحيان في هزيمة فريقه فإنه يلقي

بالأسباب على زملائه اللاعبين، في حين أنه هو اللاعب الذي يكون المسئول الأول عن الهزيمة.

• التكوين العكسي Reaction Formation:

هو اصطناع سلوك أو اتجاه يناقض ويموه على ما لدى الفرد من أفكار أو رغبات لا شعورية محظورة أو مكروهة، إنه محاولة لا شعورية للتصويه على دافع بغيض بأن يظهر الشخص على عكس ما يبطن، كالطفل الذي يرفض العطف وهو يحن بشدة إليه، ومن يهاجم الخرافات ويؤمن بها، كاصطناع الفرد لمظهر الشجاعة وهو خائف في أعماق نفسه أو مظهر التأدب والتأنف الزائد إزاء شخص يكن له صاحبنا عداوة لا شعورية.

مثال: اللاعب الذي يلبس ثوب الشجاعة في الملعب على الرغم من عودته من إصابة، ففي حقيقة الأمر أنه يظهر العدائية في حين أنه داخليا خائف من العودة مرة أخرى للإصابة، ويتضح ذلك من خلال سلوكه الحركي داخل الملعب.

• التثبيت Fixation:

تتمو الشخصية الإنسانية وتتطور عبر مراحل نفسية جنسية متتابعة، ويعرف التثبيت بأنه التركيز على اهتمامات مرحلة ما من مراحل النمو، مدة طويلة بعد الفترة التي كان يجب أن ينتقل فيها إلى المرحلة التالية ويهدف إلى تجنب الإحباط والأخطاء الكامنة في المواقف الجديدة.

• التحول أو النقل Displacement:

هو زحزحة دافع معين أو انفعال ما من موضوعه الأصلي إلى موضوع بديل، بشرط أن يكون هناك بعض النسبة أو الصلة بالموضوع الأول فكراهية اللاعب للمدرب في بعض الأحيان راجعة إلى كراهيته لمجلس الإدارة الذي لا يمكن أن يعبر عنها تعبيراً صريحاً، فالتالي يجد أن تغيير سلوكه تجاه زملاءه من اللاعبين أو المنافسين أو الجمهور، ومن هنا يكون سلوكه دائماً سلوكاً سلبياً تجاه من حوله.

• التعويض:

هو الظهور بصفة ما بقصد تغطية صفة أخرى والصفة الظاهرة في العادة صفة طيبة مقبولة عند الشخص، وأما الصفة المستقرة فإنها صفة غير مقبولة، ويكون هنالك في الغالب شيء من المبالغة في الصفة الظاهرة، ووظيفة المبالغة هي الوصول لعملية التغطية إلى درجة النجاح، ويهدف الفرد من وراء هذا السلوك جلب انتباه الآخرين أو تقديرهم فمثلاً عندما يفض اللاعب

من شأنه ومستواه أمام المدرب أو الجماهير فإنه يطمع في أن يمتدحه هؤلاء الأفراد وأن يرفعوا من قدره، فإذا به دائم الحديث عن نفسه بطريقة تستثير عطف الآخرين نحوه.

● التبرير:

وهو بمعناه الواسع تعليل السلوك بأسباب منطقية يقبلها العقل، مع أن أسبابه الحقيقية انفعالية، مثال إذا ارتكب لاعب مخالفة مع لاعب آخر فإن هذا اللاعب يرد هذه المخالفة بمخالفة قد تكون أكبر من المخالفة الأولى، ويبرز ذلك بأنه فعل ذلك حتى لا يكرر هذا اللاعب هذه المخالفة مع غيره من اللاعبين.

● التقمص:

هي عملية تقليد لبعض الشخصيات التي يعجب بها الفرد ويعني ذلك هو أن يمتص الفرد للمجموعة من صفات شخص يعجب به، وامتصاص هذه الصفات يتضمن الحسن منها والسيء.

فهناك بعض اللاعبين الناشئين يأخذون بعض الأمثلة العليا من بعض اللاعبين الكبار فيبدأون في تقليدهم في كل شيء ويصل هذا التقليد حتى إلى نوع الملابس والشكل وطريقة الأداء والسلوك مع التعامل مع الآخرين.

● أحلام اليقظة:

تتمثل أحلام اليقظة في كل ما يرويه الإنسان لنفسه عن نفسه، ويذكر أحمد عزت راجح عنه فيقول أنه نوع من التفكير لا التفكير بالواقع لا يحفل بالقيود المنطقية والاجتماعية التي تهيمن على التفكير العادي، وتستهدف هذه الأحلام خفض التوتر والقلق الناجم عن حاجات ورغبات يعجز الفرد عن تحقيقها في عالم الواقع، فهناك بعض اللاعبين يقولون لأنفسهم أنهم سوف يؤديون في الملعب بطريقة خاصة ومميزة ويتوقعون لأنفسهم حتى يخوضوا المنافسة بطريقة تحقق لهم النجاح.

3/ تعريف الإصابة النفسية:

يمكن أن تعرف الإصابة النفسية في الرياضة بأنها عبارة عن صدمة نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتبط بالمجال الرياضي والتي تسفر أو لا تسفر عن إصابة بدنية لكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوكية بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي في بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية.

(علاوي، 1998، ص 17)

أسفرت نتائج بعض الدراسات في علم النفس الرياضي على عرض بعض العوامل المساعدة على حدوث الإصابة الرياضية للاعبين وتتمثل في:

- سلوك المخاطرة.
- القلق (قلق المنافسة).
- ضغوط الحياة.
- سمات الشخصية.
- النصائح السلبية من الآخرين.

3-1-1: المراحل التي يمر بها الرياضي عقب إصابته:

قبل عرض هذه المراحل وجب التنويه أنه ليس بالضرورة أن يمر كل اللاعبين بهذه المراحل، فاللاعب الناشيء ليس كاللاعب المحترف.

3-1-1-1: مرحلة الرفض:

في هذه المرحلة يحاول اللاعب التقليل من أهمية الإصابة التي حدثت له ويرجع ذلك إلى الخوف من عدم اللعب أو أن يحل محله لاعب آخر أو فقد المكافأة لعدم الانتظام في التدريب أو الاشتراك في المنافسات لذلك يحاول تناسي الإصابة أو أن يصدف أنه مصاب بالفعل، أن يوصف اللاعب ميكانيزم الكبت و..... كحيلة دفاعية لا شعورية للتخلص من تلك الأحاسيس تجاه المدركات والمثيرات الحسية التي يعمل على تحريفها.

3-1-2: مرحلة الغضب:

عندما يدرك اللاعب الإصابة التي أصيب بها والتعرف على حجمها وشدتها فإنه يصاب بحالة من الذعر والخوف التي تؤدي به إلى الغضب وقد يصدر عنه سلوك مرفوض من الجميع الذي يتمثل في بعض الأحيان بالعدوان اللفظي تجاه نفسه أو الآخرين.

3-1-3: مرحلة المساومة:

في هذه المرحلة يحاول اللاعب أن يقدم أعذار وأسباب وتنازلات إلى المدرب حيث يسمح له باللعب في أقرب وقت من الشفاء بعد الإصابة، وفي بعض الأحيان يساهم المدرب بأن يمكنه من العودة إلى مستواه مرة أخرى بزيادة فترات التدريب حتى يصل إلى أفضل مستوى في أقل وقت ممكن، كما أنه يحاول تقديم بعض التبريرات عن الإصابة، ويعني التبرير كحيلة دفاعية لا شعورية إلى أن يقدم اللاعب سببا معقولا لما يصدر عنه من سلوك خاطئ أو صعب أدى به إلى هذه الإصابة. (باجي وحسن

وحشمت، 2002، ص 134-137)

3-1-4: مرحلة الإكتئاب:

الاكتئاب يعبر عن مجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليها العلماء مفهوم الزلّة الاكتئابية، فمن المعروف أن أعراض الاكتئاب قد تختلف من فرد لآخر فالبعض قد يتخذ لديهم الاكتئاب شكل أحاسيس قاسية من اللوم، وتأنيب النفس ويحيي عند البعض الآخر مختلطا مع شكاوي جسمانية وأمراض بدنية بصورة قد لا تعرف الحدود بينها. (نشوان وعرب، 2017)

وفي هذه المرحلة التي يدرك فيها اللاعب الإصابة في أنها أصبحت حقيقة واقعية وأنه وجب أن يخضع لبرنامج علاجي.

3-1-5: مرحلة التقبل وإعادة التنظيم:

في هذه المرحلة نجد اللاعب قد أدرك واقعا أنه في حالة مرضية تستلزم برنامجا علاجيا تأهليا، فنجدّه يبحث عن الحلول العلاجية لإصابته من جهة، ويعمل على إعادة بناء ذاته وتنظيمها من جهة أخرى غاية إعادة تأهيل ذاته بدنيا ونفسيا للاستعداد إلى العودة إلى حياته الطبيعية أو حتى إلى شيء من التقدم والتطور في حاله الراهنة. (بن حفيظ، 2017، 20)

4/ المظاهر النفسية للإصابة الرياضية:

أشار كل من بنتباس Petitpas ودانش 1995 وشين مورفي Murphy 1995 إلى وجود العديد من المظاهر النفسية التي قد تؤثر على اللاعب الرياضي المصاب ومن بين هذه المظاهر النفسية ما يلي:

4-1: فقد الهوية:

عند إصابة اللاعب وانقطاعه عن التدريب والمنافسة فإنه يشعر بأنه فقد جزءا عزيزا وغاليا من نفسه أي يشعر أنه فقد هويته، مما يؤثر بصورة واضحة على مفهومه لذاته وتقديره لنفسه كما لو أنه فقد وظيفته أو عمله، مما ينتابه الإحساس بعدم الرضا ويتملكه الاكتئاب لإدراكه بأنه لن يستطيع تحقيق طموحاته.

4-2: الخوف والقلق:

يظهر على اللاعب المصاب القلق النفسي وهو مظهر انفعالي مركب يتميز بالتوتر الداخلي وتوقع الفشل يؤدي إلى ظهور أعراض فيزيولوجية كسرعة ضربات القلب، الشحوب، كثرة التبول، التعرق... وكذا أعراض نفسية من نقص الانتباه والتركيز والتذكر وشرود الذهن وسرعة التهيج.

أما الخوف فهو من أهم الأعراض التي تظهر على اللاعب المصاب، إذ نجد الكف النفسي الناتج عن الصدمة النفسية الذي يعيق السمات الإرادية الحميدة كالشجاعة والتصميم.

3-4: مظاهر سوء التكيف مع الإصابة:

- الشعور بالغضب والحزن العميق وأحيانا اللامبالاة.
- الإنشغال الدائم بالسؤال عن موعد الشفاء والعودة إلى اللعب.
- التفكير في وقوع الإصابة مرة أخرى.
- التذمر من أقل ألم بدني ومحاولة تضخيمه.
- الإحساس بالذنب لابتعاده عن فريقه.
- تلفظه ببعض العبارات التي توحى بطول مدة استشفائه.
- الاعتماد على المعالج دون بذل الجهد للمساعدة.

4-4: الوحدة والانفصالية:

انقطاع اللاعب عن الممارسة الميدانية وابتعاده عن احتكاكه بزملائه يجعله يشعر بالوحدة والانفصالية عن فريقه مما يشكل ضغوط على نفسية هذا اللاعب.

4-5: نقص الثقة:

ترتبط الإصابة الرياضية باستجابات نقص الثقة بالنفس والافتقار إلى فاعلية الذات ونقص في تقدير الذات للاعب ولكفاءته وبالتالي هبوط ملحوظ في مستوى الدافعية لديه.

4-6: إدراك الألم:

اثبتت الدراسات أنه لا توجد علاقة وثيقة بين شدة أو خطورة الإصابة وبين الألم الذي يشعر به الفرد نظرا لأن درجة معاناة هي عبارة عن انعكاس لمفهوم ومعنى الألم بالنسبة له وقدرته على التحمل خاصة عند قسوة ألم الإصابات (باهي حشمت، 2002، 147).

4-7: القلق:

خبرة وجدانية مكدره يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر.

إذ أن منشأة كسائر الانفعالات يكون مثابة نذير بفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد والبيئة، ويؤدي إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن والاستقرار. إن القلق في المجال الرياضي له آثار مباشرة على النواحي النفسية والجسمية للفرد والقلق نوعان:

قلق الحالة: وهو عبارة عن حالات شعورية ذاتية من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة استثارة

الجهاز العصبي اللاإرادي.

قلق السمّة: وهو يعني دافعا أو اتجاها سلوكيا مكتسبا يدفع الفرد إلى إدراك ظروف غير خطرة موضوعيا كشيء مهدد والاستجابة لهذه الظروف يقلق لا يتناسب في حدته حجم الخطر الموضوعي. وينظر للقلق على أنه ممكن العوامل النفسية المرتبطة بكل من الإصابة النفسية والبدنية، فاللاعب الذي يتسم بقلق والذي يؤثر على حالة القلق لديه قبل المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من استئثاره فيزيولوجية ونفسية الأمر الذي يمكن أن يعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب لدرجة لا يستطيع معها إدراك إشارات الخطورة التي يمكن أن تسبب الإصابة البدنية، ومن ناحية أخرى فإن بعض أغراض الاستئثار العالية الكتوتر العضلي الذان مثلا قد تؤدي إلى إصابات بدنية أو عضلية كالتمزقات أو الكسور أو التقلصات العضلية الحادة وغيرها من الإصابات البدنية أو العضلية.

مصادر القلق في الرياضة:

1- الخوف من الفشل:

يؤدي إلى التوتر الذي يؤثر على أداء اللاعب فيتميز الأداء في هذه الحالة بالافتقار إلى الحركة السهلة الصحيحة، ويرجع اللاعب ذلك إلى عدم القدرة في التفكير الموضوعي للموقف.

2- الخوف من عدم القدرة:

يؤدي إلى شعور اللاعب بعدم استعداده لمواجهة الموقف، وينبع هذا الشعور داخليا ويتمثل في القدرة، المهارة، الجهد، للتدريب المستمر، الحالة المزاجية، الجهد كحالة مؤقتة، التدريب غير الكافي، أو قد يكون خارجيا ويتمثل في صعوبة المهمة، قوة العظم، الظروف المواتية للحظ، الصدفة، تحيز الحكام ومساعدة الآخرين. (الجمهور، المدرب، الجهد، توافر الإمكانيات) وكذا استعداد زملاء الفريق.

فقد السيرة على الموقف:

القلق حينما يتمكن من الرياضي يفقده الإحساس بالسيطرة على سلوكه الحركي وخاصة أثناء المنافسة، لذا يمكن أن تتحول نتيجة المباراة في غير صالحه وخاصة في الأنشطة الفردية التي تتأثر نتائجها بحالة اللاعب النفسية بعكس الأنشطة الجماعية قد يكون اللاعب لديه الفرصة للتحكم في انفعالاته وسلوكه الحركي الذي يمكن الوصول به لا على المستويات الرياضية.

التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي:

يجب على الشخص الرياضي أن يفسر القلق على أنه ظاهرة صحية وقد يكون القلق ميسر أو يؤدي مستوى أداء أفضل، وقد يكون معوقا يؤدي إلى نتائج سلبية وهزيمة، لذا يجب النظر إلى القلق على أنه قلق ميسر يؤدي إلى نتائج قد يقصر وقته أو يطول، ثم يعود مرة أخرى للممارسة

بالتدرج بعد انتهاء فترة التأهيل الخاصة به، لذا قد يشعر اللاعب في ذلك الوقت بالاكتئاب والحزن، وقد تبادره بعض الأحكام التي تهيه له أن يمكن أن يعود مرة أخرى إلى الملاعب أو قد لا يستطيع ذلك.

4-8: الضغوط النفسية:

تظهر الضغوط النفسية في مرحلة التقبل وإعادة التنظيم، ومعناها هي أي مثير من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. ويمكن تقسيمها إلى:

- ضغوط انفعالية ونفسية كالقلق.
- ضغوط أسرية والتي تتعلق بجميع المشكلات الأسرية.
- ضغوط اجتماعية والتي تنتج من تفاعل الأفراد فيما بينهم.
- ضغوط الانتقال أو التغيير كالسفر والهجرة،.....

ويشير المصطلح إلى الموقف الذي يكون فيه الفرد محملاً فوق طاقته بطريقة ما. يؤدي الضغط المستمر إلى الأذى الجسدي المتمثل في: الأرق، ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الأدرينالين، ازدياد كرات الدم الحمراء، عسر الهضم، تغيير في ضربات القلب.

إلا أن بعض أنواع الضغط يمكن أن تمثل خبرة إيجابية.

أسباب الضغوط النفسية:

- خصومات أو صراعات في النادي.
- الانتقال إلى نادي جديد مع وجود صداقات به.
- ظروف ادت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.
- عدم الانتظام في التدريب.
- الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحيحة.
- القلق، الاكتئاب، الخوف، التوتر، صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
- المغالاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
- الاشتراك في المنافسات بعد الشفاء منعا مباشرة دون التأكد من تمام الشفاء.
- التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى الفشل.

- تكرار خبرات الفشل التي تنتج من كثرة الهزائم وينعكس هذا السلوك في الملعب من التسرع والرعوننة في الأداء.

- التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء إيجابيا أو سلبيا.

- تحيز الإدارة أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون آخرين.

4-9: العدوان:

هو سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر، ويتضمن العديد من الوسائل للتعبير منها: التهجم، الاحتكاك، العدوان اللفظي سواء كان مباشرا أو غير مباشر. والعدوان نوعان: سمة وحالة.

ومن سماته عند اللاعبين: العنف، زيادة الانفعال، الغضب، التهيج...

أسباب السلوك العدواني في الوسط الرياضي:

- سمات الشخصية: من عنف وغضب وتوتر وزيادة الاستثارة الانفعالية.
- سمات الرياضية: على الأخص العبة منها، أو حين الفشل والهزيمة.
- الدافعية للإنجاز: المشروعة والمتحصل على نتائجها بطرق غير مشروعة.
- قواعد وقوانين الممارسة الرياضية: خاصة عند تغليب روح القانون وليس القانون.
- بيئة اللعب: اللعب على أرض الفريق وما ينجر عنه.
- وسائل الإعلام، الجماهير.

الإعداد النفسي الرياضي

1/ مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، ص 263)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 26)

وعرف "فورينوف": التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا.

دائما حسب "فورينوف": نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

ويرى "مارك لافاك": أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير المباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (فيليب مور، 1992، ص 12)

حسب "فيليب موست" عام 1982: التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي.

ويعرف كذلك التحضير النفسي على أنه: خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية الخاصة والعامة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سلميا. (لوصيف رابح، 2002، ص 13)

2/ أنواع التحضير النفسي للفريق الرياضي:

يوجد هناك نوعين من التحضير النفسي الرياضي من حيث مدته:

1-2: التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة اتباع وتخطيط منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الإيجابية للرياضيين، حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي الذي يسير وفق المخطط لفترات مختلفة

يجب أن يكون كذلك الحال بالنسبة للتحضير النفسي وذلك يكون في فترة التحضير النفسي طويل المدى يجب أن تبدأ حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة من المستوى العالي، وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث عدة شهور وعدة سنوات قبل موعد المنافسة، كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين وهناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات طبية دقيقة.
- وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة، كما يجب أن ينتبه المدرب إلى العلاقات الجديدة التي ستتطور خلال هذه الفترة بين الرياضيين حيث تتكون صداقات جديدة وقيادات جديدة بينهم وبالتالي يكون نوع من الخوف من الخسارة تعتبر مفيدة إلى تحفيز الرياضي على التدريبات دون غرور. (محمد مهند حسين البشتاوي، 2010، ص 239)

2-2: التحضير النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب المنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز. ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلى ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد.

يبدأ هذا التحضير من تأكد مشاركة الفريق في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ المكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي:

- يجب تعويد اللاعب على شروط المحيط (الملعب، الجمهور، الخصم).
- يجب إجراء لقاءات مع فريق قريبة المستوى من الفريق الذي سيجري معه اللقاء.
- يجب معرفة الغاية الموجودة ومشاعر اللاعبين، وأن تحقيق الغاية أو الهدف هو الأساس الذي يصبو إليه الفريق.
- يجب التقديم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي كما لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس أثناء تحضيره وكل ما يحيط بالرياضي.

- المدرب، المسير، الطبيب يجب أن يؤثر كل منهم بالإيجاب على الرياضي. (محمد مهند حسين البشتاوي، مرجع سابق، ص 246)

ويوجد نوعين من التحضير النفسي الرياضي من حيث نوعيته:

2-3: التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة الرياضة مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعملية الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة 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 الثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الإرادة، الانفعال) 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. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 2007، ص 27)

2-4: التحضير النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- الإعداد النفسي الخاص للاعب واحد.
- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، مرجع سابق،

ص 27)

3/ دور التحضير النفسي الرياضي:

يسعى التحضير النفسي الرياضي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة

لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل وحلها حلا سليما.

فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات، وبذلك يصبح التحضيرالنفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والخططي والمهاري جزء لا يتجزأ من عملية تدريب وتربية رياضيين لخوض غمار المنافسة الرياضية. فالتحضير النفسي للاعب يمكنه أن يتغلب على كل المؤثرات حتى لا تكن عائقا لأدائه أثناء المباراة كما يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل التي تساعد على ذلك، كما يساعد على تطوير القدرات التالية:

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
 - تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
 - تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.
 - اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط.
- فالتحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي، وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط للأداء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب. (مجلة الاتحاد العربي للألعاب العربية، 1999، ص 33)

4/ أهمية التحضير النفسي للمنافسة:

كل المدربون يحققون تحضيرا نفسيا قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، فيمكن القول أن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند المنافسة السابقة، ويمكن أن تتلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي:

- خلق حيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز.
- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا، وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.
- دعم اللاعبين في تكوين الثقة بالنفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة. (مجلة الاتحاد العربي للألعاب العربية، مرجع سابق، ص 34)