

### : الإعداد النفسي الرياضي.

#### 1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:

إن افتقار اللاعب الرياضي للسمات النفسية الهامة يغير العوامل الهامة التي لا تسهم في نجاح الإعداد النفسي ، ولهذا يجب أن نعتمد في المجال الإعداد النفسي والوسائل المختلفة والهامة التي يمكن أن نستخدمها اللاعب الرياضي لأقصى ما يستطيع من قدرات ومستويات في المنافسة الرياضية.

ويجب علينا أيضا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستخدام في كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل ، إذ يجب علينا وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة التي ترتبط كل منافسة رياضية بالإضافة إلى الحالة النفسية والبدنية التي يتميز بها اللاعب خلال فترة ما قبل المنافسة ، فالإعداد النفسي القصير المدى يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للاعب الرياضي قبيل و أثناء وبعد المشاركة في المنافسة الرياضية.

و لخوض المنافسة الرياضية يعتمد على بناء إعداد نفسي القصير المدى ناجح حسب الطرق والوسائل الفعالة للإعداد النفسي، لتحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية.

- بناء وتشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة.

#### 2-أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب والمنافسة.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التخصصية لنوع النشاط .
- تنمية قدرة الرياضي على التنظيم و التعبئة طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب و المنافسة .
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض المنافسة والتكيف مع المواقف الطارئة لها.
- تنمية انتماء الرياضي للفريق بالتماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية.- توجيه الرياضي و إرشاده نفسيا في الأحمال البدنية والنفسية في التدريب و المنافسات<sup>1</sup>.

#### 3- أنواع الإعداد النفسي الرياضي: يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما:

- الإعداد النفسي طويل المدى.
- الإعداد النفسي قصير المدى.

#### 1-3- الإعداد النفسي طويل المدى:

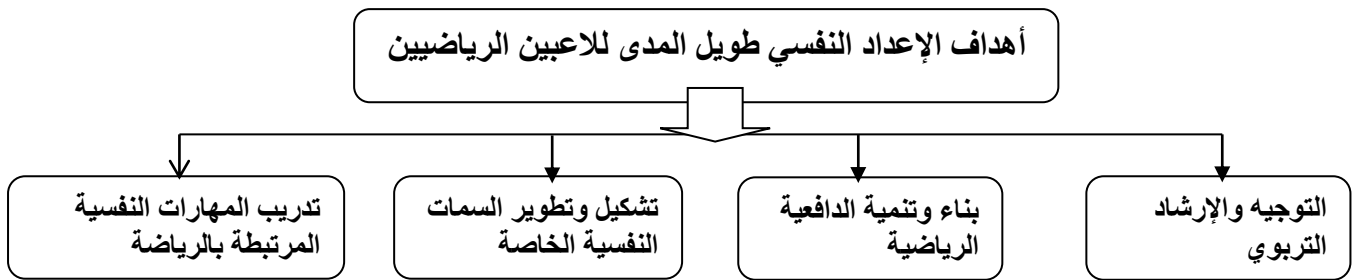
يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعرضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة ، وكذلك بناء وتنمية قدرتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها.

الإعداد النفسي طويل المدى يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث إنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم و إمكانياتهم ،فهو يتضمن للاعبين على اكتساب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها حيث أنها متكاملة مع المهارات الحركية ،فالجوانب الأكثر أهمية للإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين تتضمن ما يلي:

- التوجيه والإرشاد التربوي النفسي.
- بناء وتنمية الدافعية الرياضية.
- تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.

1: أحمد أمين فوزي ،مبادئ علم النفس الرياضي -المفاهيم ،التطبيقات- دار الفكر العربي ،القااهرة ،ط1، 2003، صص(161-162).

إن التخطيط العلمي لعملية الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين من حيث إنها عملية تربوية نفسية تبدأ مع اللاعب منذ انخراطه في سلك التدريب الرياضي المنتظم، فالتعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي يسير وفق لمخطط لفترات طويلة، كذلك يجب أن يكون الحال لي الإعداد النفسي طويل المدى، فيجب أن تسير جميع أنواع الإعداد المختلفة للاعب الرياضي- الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد التربوي النفسي، معا جنبا إلى جنب في نفس الوقت.



الشكل (1): يمثل الإعداد النفسي طويل المدى.

فقد أثبتت عمليات التقييم الموضوعي للمنافسات الرياضية والبطولات المتعددة الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي طويل المدى بالنسبة لنتائج الأداء للاعبين الرياضيين، بحيث يشكل بجانب الإعداد البدني المهاري والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعبين الرياضيين وإعدادهم للارتقاء بمستوياتهم الرياضية والظهور بأفضل مستوياتهم في المنافسات الرياضية.

### 2.3- الإعداد النفسي قصير المدى:

أشار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية وقت قصير نسبياً بهدف التركيز على توجيههم وتجهيزهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواتهم وطاقتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

وفي حين أن بعض الباحثين الآخرين يريدون أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط في غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للاعبين في المنافسة الرياضية بل ينبغي أن يتضمن أيضاً فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية، وكذلك الفترة التي تلي اشتراكهم في المنافسة الرياضية، وكذلك الفترة التي تلي اشتراكهم في المنافسة الرياضية القريبة التالية.

ويتأسس الإعداد النفسي قصير المدى على الإعداد النفسي طويل المدى، إذ أنه في غيبة الأعداد النفسية طويل المدى فإن المتوقع قصور لاستفادة القسوى من عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، والشكل رقم (9) يوضح العلاقة بين هذين النوعين من الإعداد النفسي.

الإعداد النفسي طويل المدى			
التوجيه والإرشاد التربوي النفسي	بناء وتنمية الدافعية الرياضية	تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة	تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة

### الإعداد النفسي قصير المدى

شكل: (2) العلاقة بين الأعداد النفسية طويل والإعداد النفسي قصير المدى<sup>2</sup>.

#### 4- الطرق والوسائل الفاعلة للإعداد النفسي قصير المدى:

##### 1-4 مراعاة الإدارة النفسية للتعبة النفسية:

من الأهمية مكان مراعاة الإدارة الفاعلة للتعبة النفسية للاعبين الرياضيين وتوجيههم نحو التفسير الإيجابي لاستشارتهم الفسيولوجية واستخدام الكلام الذاتي الرياضي والتأكيدات الذاتية الإيجابية ومحاولة إيقاف التفكير السلبي واستبداله بالتفكير الإيجابي.

##### 2-4 تنظيم التعود على مواقف المنافسات:

يجب استخدام مختلف الوسائل التي تهتم في تعويد اللاعب الرياضي والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات وتعتبر عملية إكساب اللاعب الرياضي على المواقف والظروف المماثلة لظروف ومواقف المنافسات التي يشترك فيها، من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة

<sup>2</sup> : محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص ص (97-98).

والطمأنينة والأمان وتسهم في قدرته على حسن توقع الاحتمالات المختلفة وفي نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إحجام.

#### 3-4: الاهتمام بعملية التهيئة [الإحماء]:

تهدف عملية التهيئة [الإحماء] التي يؤديها اللاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة إلى العمل على إعداده وتهيئته من النواحي العضوية والنفسية والتقنية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حال فعملية التهيئة [الإحماء] قبل المنافسة مباشرة يعمل على اكتساب العضلات، الارتخاء، والمرونة اللازمة، وإعداد مختلف أجهزة الجسم وتتهيئتها مختلف النواحي النفسية للفرد وإكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة.

وغالبا ما تنقسم عملية التهيئة [الإحماء] قبل المنافسة إلى جزئين هما:

\* التهيئة العامة والإحماء العام قبل المنافسة

\* التهيئة الخاصة بالإحماء الخاص قبل المنافسة.

#### 4-4/ سلوك المدرب الرياضي:

يقع على كاهل المدرب الرياضي مسؤولية واضحة تجاه لاعبيه إذ أن إرشادات المدرب الرياضي وتوجيهاته للاعبين وكذلك سلوكه تعتبر من العوامل الهامة... التي تؤثر تأثيرا واضحا على الحالة النفسية للاعبين، ولذلك على المدرب إن يوحى بالتوصيات التالية التي ترتبط بسلوك المدرب الرياضي في مجال الإعداد النفسي القصير المدى.

\* إرشادات المدرب على توجيه اللاعبين، كل ما يتعلق بالمشاركة في المنافسة مع إيضاح وشرح ومناقشة الخطة قبل المنافسة.

\* ينبغي مراعاة المظاهر الانفعالية السلبية التي قد تظهر على المدرب الرياضي قبل المنافسة الرياضية كالخوف أو الاضطراب أو القلق أو العصبية.

وعلى المدرب الرياضي أن يظهر اهتمامه بالمباراة ولكن دون مغالاة [غير مكترث لأهمية المباراة ويظهر استخفافه بها] ويعمل على تشجيع وحث روح الحماس والميل<sup>3</sup> للكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستشارة دوافع وميول اللاعبين نحو بذل أقصى جهد والكفاح.

\* التفاعل الاجتماعي بين المدرب واللاعبين من [الأهمية بمكان أثناء فترة ما قبل بداية المنافسة].

ينبغي على المدرب أن يعرف مستوى القلق الذي يتميز به كل لاعب وأن يبذل قصارى جهده في استخدام الأسلوب الذي يوصل اللاعب المستوى القلق الأفضل .

ينبغي العناية بحسن تخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات الرياضية الهامة حتى لا تظهر أعراض الحمل الزائد على اللاعبين وما قد يرتبط من آثار نفسية، لأنه إذا أحدث خطأ في تخطيط حمل التدريب في هذه الفترة قد يصعب إصلاحه وبالتالي يؤدي إلى هبوط مستوى اللاعبين.

#### 5-4/ التغذية:

قبل المنافسة يجب على اللاعب أن يتبع نظام صحي للتغذية ويجب التغاضي عن الاشتياق اللاعب عن بعض التغذية الزائدة أو ما شبه ذلك، لأن أي تغير في نظام التغذية قد يؤثر على توازن النواحي الفسيولوجية وقد تنتج عنه آثار ضارة.

وقد تستخدم أحيانا بعض العقاقير أو المشروبات والتي لا يشترط أن يكون لها تأثير طبي معين ولكنها تكون بمثابة نامية نفسية تسهم في المساعدة على تهدئة اللاعب وإكسابه الإيحاء بالمقدرة الذاتية والثقة بالنفس .

#### 6-4: نشاط وقت الفراغ:

يجب الإقلال من شدة وحجم التدريب خلال الأيام الأخيرة قبل المنافسة وهكذا نجد أن لدى اللاعب المزيد من وقت الفراغ الذي ينبغي أن يخطط له لضمان استثماره على أحسن، ومن البرامج التي يمكن استخدامها، حفلات، التسلية، رحلات، أو القراءة ومشابه ذلك وينبغي مراعاة الحذر حتى لا يتضمن نشاط وقت الفراغ بعض الانفعالات الزائدة ويجب الإقلال من الألعاب التي تتضمن قدر كبير من شدة التوتر، فتوجيه اللاعبين نحو قضاء وقت فراغهم بصورة ممتعة وسارة.

<sup>3</sup>: محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص (339-341)

فقد أثبتت الدراسات والتجارب التي أجريت على اللاعبين أن الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ التي تتميز بالنواحي السابق ذكرها قد أسهمت لعودة ايجابية في الارتقاء بإحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبيل المنافسة.

#### 4-7/ التوتر والاستشارة:

في بعض الأحيان قد يزداد توتر اللاعب بدرجة أكثر من اللازم وفي هذه الحالة يمكن استخدام بعض تمارين الاسترخاء وينبغي سرعة معالجة لهذه الحالات من التوترات حتى لا تزداد حدتها بمرور الوقت ويصبح من الصعوبة تنظيمها وضبطها.

#### 4-8 - متاعب النوم ليلة المنافسة:

من المناسب مراعاة ذهاب اللاعب للنوم ليلة المنافسة في الموعد المحدد المعتاد لكل لاعب. وينبغي مراعاة في حالة المنافسات التي تبدأ في الفترة الصباحية أن يستيقظ اللاعب قبل بدء المنافسة بوقت كاف لان جميع أجهزة أعضاء الجسم تكون في أتم حالات الراحة... أثناء النوم ويلزمها المزيد من الوقت حتى تكون على أهبة الاستعداد لبذل أقصى الجهد. من النواحي المعتاد لدى بعض اللاعبين عدم قدرتهم على النوم جيدا ليلة المنافسة إذ أنه من المعروف أن اللاعب يمر بفترة تدريب منخفضة الشد والحجم في غضون الأيام القليلة التي تسبق اشتراكه في المنافسة الرياضية مباشرة.

وهكذا نجد أن عقل اللاعب لا يهدأ من التفكير في المنافسة القادمة ويستمر هذا التفكير إلى وقت ذهابه إلى النوم ليلا ويظل مستيقظا يفكر... ويفكر، وينتابه القلق ولذ يتطلب الأمر على متاعب النوم ليلة المباراة.

وكما أشار " روبرت نيدفر " عام 1990 م إلى أنه يمكن التغلب على متاعب النوم ليلة المنافسة الرياضية باستخدام توجيهات معينة للاعب مسجلة على شريط كاسيت تستغرق حوالي 10 دقائق ويقوم بالاستماع إليها في بداية ذهابه للنوم

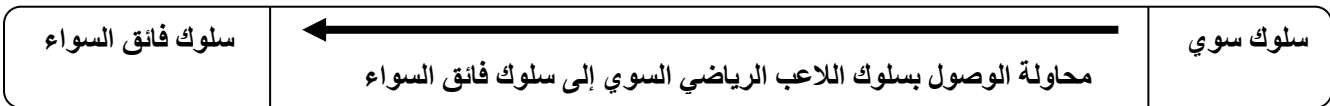
#### 5- المهني المسنول عن الإعداد النفسي للرياضيين:

من الأخصائي النفسي المناسب والمؤهل مهنيا للعمل في مجال الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين؟ وما هو واجباته ومسؤولياته وحدود إسهاماته؟

للإجابة على هذه الأسئلة ينبغي أولا أن نتعرف على طبيعة الجوانب النفسية التي تتمثل في سلوك النفسي للاعب الرياضي. فمن المفترض أن اللاعب الرياضي العادي، يتميز بالسلوك النفسي السوي ولا يعاني من السلوك النفسي المرضي أو الاضطرابات النفسية الحادة ، ولكن يمكن إعداد مثل هذا اللاعب الرياضي نفسيا للارتقاء بمستوى قدراته وإمكاناته النفسية إلى أقصى مدى تسمح به استعداداته حتى يمكن الوصول به إلى مرحلة سلوك نفسي يطلق عليه سلوك فائق السواء.

فلهذا يجد اللاعب الرياضي يحتاج إلى أخصائي نفسي يساعده على بلوغ هذا المستوى من السلوك النفسي.

إن الخبرات التطبيقية أشارت أن المهني المناسب الذي تمكن أن يساهم في الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين الأسوياء للتحرك من مرحلة السواء النفسي إلى المرحلة التي يطلق عليها "فائق السواء" هو الأخصائي النفسي التربوي الرياضي والذي يستطيع القيام بعمليات التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين وتطوير سماتهم النفسية وإكسابهم المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ودافعية الإنجاز الرياضي وتطبيق أحداث الأساليب التي يمكن عن طريقها إعداد اللاعب نفسيا قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية كما في الشكل الآتي:



شكل رقم (3) : مهام الإحصائي النفسي التربوي الرياضي.<sup>4</sup>

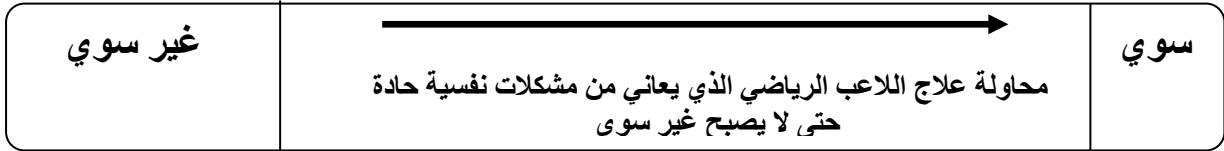
#### 6- المهني المسنول عن العلاج النفسي للرياضيين:

قد يحدث في بعض الأحيان أن يواجه اللاعب الرياضي السوي مشكلات واضطرابات نفسية عميقة أو حادة مثل الأغراض العصائية أو الذهانية كالوسواس القهري أو الانفصام أو الاكتئاب الحاد أو المخاوف الشاذة وغيرها ، والتي قد تكون نتيجة للعديد من الأسباب سواء من خارج أو من داخل المجال الرياضي ، وفي هذه الحالة فإن السلوك النفسي لمثل هذا اللاعب الرياضي يمكن أن يتجه ناحية السلوك غير السوي ولهذا يكون اللاعب بحاجة إلى العلاج النفسي ومثل هذا النوع من اللاعبين الرياضيين الذين يعانون من مشكلات أو اضطرابات نفسية عميقة

<sup>4</sup> : محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص ص (98-100).

أو حادة يخضعون للعلاج النفسي عند المهني المسئول عن العلاج النفسي بحيث قد يسمح لهم باستمرارهم في الممارسة الرياضية أم لا على حسب درجة الخطورة النفسية التي قد تؤثر على نفسية اللاعب أو على غيره فإذا كانت وجود مخاطر فعندئذ ينبغي عدم السماح لهم بالمشاركة الرياضية ، وذلك في ضوء تشخيص الأخصائي النفسي لحالتهم النفسية.

والمهني المناسب للعلاج النفسي للاعبين الرياضيين الذي يتجه إلى سلوكهم النفسي نحوى عدم السواء قد يكون الطبيب النفسي أو الاستشاري أو الأخصائي النفسي إكلينيكي وكما أشار لبعض الباحثين إلى أنه كلما تميز هذا النوع من الأخصائيين النفسيين بالمعرفة العلمية المناسبة في بعض مجالات علوم الرياضة وكلما كانت له خبرة سابقة في مجال ممارسة الرياضة كانوا أقدر على مباشرة العلاج النفسي للاعبين الرياضيين بصورة أفضل<sup>5</sup>.



شكل رقم: (4) : مهام الأخصائي النفسي الإكلينيكي

#### 6-1- أدورا لأخصائي النفسي الرياضي في تنمية الفريق :

- الإحساس بالأفراد الرياضيين .
- توظيف البيئة الرياضية.
- تحديد الأعباء الوظيفية - الاختبارات النفسية.
- الإرشاد لتحسين الأداء.
- تحسين العلاقة .
- الخدمات العملية:
- \*التدريب على التخيل والتدريب العقلي لتسهيل العودة للتنافس.
- \*أساليب التحكم في الألم .
- \* تسهيل الدعم الاجتماعي للفريق .
- \* تقدير الحالة النفسية.
- \* أساليب التدخل السلوكية- المعرفية<sup>6</sup>.

<sup>5</sup>: محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، صص(100-101).

<sup>6</sup>: إخلص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2002، صص(141-135)