

## الاعداد النفسي الرياضي

### تمهيد:

للوصول الى المستويات العليا وتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية ويتم التحضير والاعداد الرياضيين ليظهروا أقصى ما لديهم من قدرات واستعدادات بدنية والمهارية والخططية واستغلال أمثل للطاقة النفسية من أجل الفوز واحتلال المراتب الأولى في المنافسات الرسمية والبقاء على أفضل مستوى في المنافسة الرياضية ومن هذا المنطلق اختل الاعداد النفسي مكانة هامة في التدريب الرياضي بحيث لا بد أن يتكيف الرياضي مع الوضع الضاغط وابقائه على أحسن حال دون تذمر واحتراق نفسي وتتغلب عليه الانفعالات السلبية والتي من شأنها تقلل من مردوده في الأداء وتسيطر على أفكاره، ولو بحثنا في أهمية تطبيق العلوم النفسية في الاعداد النفسي الرياضي لوجدنا أن الأساس الصحيح هو إيجاد الحلول الإيجابية النفسية جميعها التي يعاني منها معظم الرياضيين، والمتعلقة بشخصية الرياضي وسلوكه في المنافسات الرياضية أو في التدريب الرياضي.

### 1. تعريف الاعداد النفسي الرياضي:

هو مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة تطبق عن طريق الاخصائي النفسي الرياضي ولا يمنع انها تطبق من طرف المدرب اذا كان يمتلك القدرات العلمية التي تخص الاعداد النفسي الرياضي في مجال علم النفس الرياضي وله خبرة في ذلك تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية، لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب المكثف والعالي الشدة، والتكيف مع الظروف المنافسة من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي والحفاظ على ثباته في المستوى العالي في ترتيب المنافسات الرسمية و الدولية.

ويقول نشوان عبد الله (2017) على أن الاعداد النفسي هو تلك العملية التي من شأنها اظهار أفضل سلوك لكل من الأداء البدني المهارى - الخططي للاعب والفريق والوصول الى قمة المستويات العليا ويؤدي الاعداد النفسي الى تنمية الصفات الارادية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على التذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة والقدرة على التصور والتوقع طرق التخطيط الصحيح.

ويذكر عبد الودود (2019) أن الاعداد النفسي هو من ضمن العمليات التي من خلالها يظهر السلوك الإيجابي الذي يدعم الجانب البدني والمهارى والخططي للاعب للوصول الى أعلى المستويات، ويعد الاعداد النفسي مكملا لعملية الاعداد البدني والمهارى والخططي وهو التدريب على تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوة الإرادة عن طريق تحسين الصفات وتحمل المسؤولية والشجاعة والثقة بالنفس والتعاون مع الجماعة وحب التنافس، والتضحية وقدرة استخدام الأمثل لمهارة الانتباه والتركيز وإظهار القدرات الممكنة للطاقة البدنية والنفسية وحسن استخدام الذكاء في المواقف الضاغطة التنافسية والتكيف بالإيجاب معها وإيجاد الحلول الممكنة للفوز والنجاح وبلوغ الإنجاز الرياضي واحتلال المراتب العليا.

## 2. أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب والمنافسة.
- تنمية مهارات الرياضية العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التخصصية لنوع النشاط.
- تنمية قدرة الرياضي على التنظيم والتعبئة طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسة.
- 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 وإرشاده نفسيا في الأحوال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات.

## 3. أنواع وأساليب الاعداد النفسي الرياضي:

ينقسم الاعداد النفسي من حيث النوع الى نوعين الاعداد النفسي العام والاعداد النفسي الخاص

## أولاً: الاعداد النفسي العام:

والذي يهدف الى تطوير العمليات النفسية للاعب الرياضي الارتقاء بالسمات الشخصية وتثبيت الحالة النفسي له.

ثانياً: الاعداد النفسي الخاص: والذي يهدف الى استخدام الاعداد لحالة خاصة معينة لها مثل الاعداد لمنافسات معينة ، للاعب واحد مثلاً بعد تأهيله من الإصابة البدنية، للقيام بواجب محدد.

وعموماً يتكون الاعداد النفسي الرياضي من نوعين أساسيين من حيث المدة وهما

- الاعداد النفسي طويل المدى

- الاعداد النفسي قصير المدى

### 3-1 الاعداد النفسي طويل المدى:

يعمل الاعداد النفسي طويل المدى على طول مدى اشترك اللاعبين في حياتهم الرياضية من أجل تحسين السلوك الرياضي لديهم ورفع كفاءات الأداء الرياضي في نشاطهم المخصص وتدريبهم وكسبهم المهارات النفسية اللازمة لمزاولة النشاط والتدريب المستمر كما يهدف الاعداد النفسي الى توجيه اللاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، ويعمل على زيادة قدراتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها، وكذلك بناء دافعية وتميبتها، وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين، وتنمية قدراتهم على أهدافهم وتحديديها بصورة واضحة والسعي لتحقيقها.

وتتمية صفاتهم النفسية والتربوية والمعنوية والأخلاقية وذلك من خلال ضبط السلوك الذاتي في المنافسات وتربية اللاعبين على الانتماء والحس الوطني والشعور بالمسؤولية.

ويستخدم هذا النوع من الاعداد العمليات الآتية لتحقيق أهدافه التالية:

1. منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعاً لمستوى قدراته.
2. امداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.

3. مساعدة الرياضي على تنمية مفهوم ذاته و كذلك تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من المستوى نفسه.

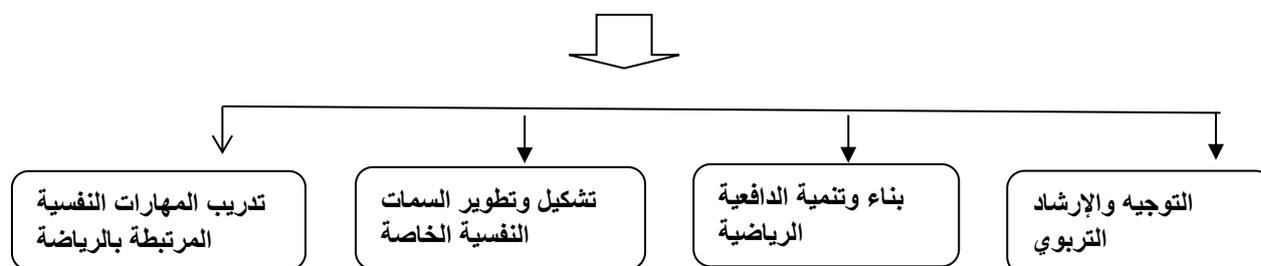
4. تشكيل السمات النفسية الخاصة وتطويرها.

5. تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح اللازم للفوز وتحقيق النجاح في الإنجاز الرياضي والثبات على المستوى العالي.

6. الاهتمام بالحالة الصحية والنفسية العامة.

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.

### أهداف الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين



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 المهارى والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعبين الرياضيين وإعدادهم للارتقاء بمستوياتهم الرياضية والظهور بأفضل مستوياتهم في المنافسات الرياضية.

### 3-1-2 مبادئ الإعداد النفسي طويل المدى:

ان عملية الإعداد النفسي طويل المدى تستغرق فترة طويلة من الزمن والعملية التدريبية والتربوية معقدة جدا وليس بالعملية السهلة وبالتالي هناك بعض المبادئ الهامة التي يجب مراعاتها في الإعداد النفسي طويل المدى:

- الاقناع بأهمية المنافسة الرياضية والوجبات والأهداف التي تقع على عاتق اللاعب في غضون المنافسة.
- المعرفة الجيدة لاشتراكات المنافسة والمنافس.
- تقبل والسرور بالاشتراك في المنافسة الرياضية ومدى أهميتها في تكوين وتطوير المستوى الرياضي.
- عدم تحميل اللاعب أعباء خارجية والعمل على تنسيق أوقات اللاعب بين التدريب والدراسة، اذا كان مرتبط بمسؤوليات أخرى كالدراسة.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ونقاط الضعف والقوة لديهم.
- تنمية وتطوير السمات الارادية والخلقية وتطبيق واحترام القوانين والمواعيد المهمة في التدريب الرياضي ومن السمات سمة الهادفة لتحديد الهدف - سمة الاستقلالية للإبداع والمبادرة - سمة التعميم والقدرة على اتخاذ القرار الصائب - سمة ضبط النفس - سمة الشجاعة والجرأة والتغلب على الخوف.

### 3-2 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 نسبيا بهدف التركيز على توجيههم

وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواتهم وطاقاتهم 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 أيضا 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 القصى من عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، والشكل رقم (9) يوضح العلاقة بين هذين النوعين من الإعداد النفسي.

شكل: (2) العلاقة بين الأعداد النفسية طويل والإعداد النفسي قصير المدى.

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

يؤكد الباحثين والتربويون على أن الأعداد النفسية القصير المدى والمباشر يرتكز على ثلاث مراحل مهمة كالتالي:

1. مرحلة التوقع النتائج والأداء في المنافسة التي تبدأ من ادراك الحدث الذي يعتبره الرياضي مهدد له حتى بداية الموقف المخفف لشد، ومن سمات هذه الفترة القلق والخوف من التوقع السلبي في النتائج والأداء في المنافسة.

2. مرحلة المواجهة الاستعداد للكفاح وبذل الجهد وتسخير كل الطاقات البدنية والنفسية واستغلال حد أقصى من المهارات الرياضية للفوز وتحقيق الإنجاز في المنافسة الرياضية وتعرف هذه المرحلة التي تبدأ فيها الشدة وتستمر حتى يتم التغلب على الموقف المهدد للرياضي.

مرحلة الاسترخاء لإزالة التوتر والتقليل من أثر عبء التمارين والتدريب المكثف لاسترجاع الطاقة والكفاءة البدنية لعمل العضلات وهي المرحلة التي تبدأ فيها زوال الطابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسيولوجية إلى حالتها العادية.

#### 4 خطوات الإعداد النفسي للمدربين:

1. اكتساب اللاعبين التجارب و المعارف و الخبرات الميدانية الجديدة (عمليا ونظريا) وذلك من خلال التدريبات المنتظمة في الوحدات التجريبية.
2. الاطلاع ومعرفة عن نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة كيفية استبعاد عوامل القلق والخوف والاضطرابات النفسية وعدم التوازن النفسي واستبدالها بعوامل الأمن النفسي والثقة بالنفس وكسب الشجاعة وتعبئة الطاقة النفسية الإيجابية.
3. ضرورة دمج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري للاعبين، والعمل على رفع دافعية الإنجاز الرياضي بوضع أهداف مستقبلية واضحة وذلك بتعليم اللاعبين الأساليب النفسية المحفزة والهادفة لتهيئة اللاعب لمواجهة المنافسات بأحسن استعداد بدني مقابل استعداد نفسي.
4. تهيئة اللاعب للإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات، وذلك في التعرف على سماته النفسية وقدراته والتطلع على أهدافه والتوجه نحو المنافسة فيتوجب على المدرب وضع خطة ومنهجية في برنامج الإعداد النفسي، ليساعد اللاعب على التوجه بأحسن استعداد والاسترخاء والهدوء دون التوتر.
5. دراسة نقاط القوة والمناس ومميزاته ونقاط ضعفه بصورة دقيقة، ووضع الحلول المناسبة، وإثارة روح الحماس والتفوق لتحقيق الفوز.

خلال المنافسة على المدرب مراقبة اللاعبين وتسجيل الملاحظات الدقيقة عن كيفية طريقة لعبه.

#### 5 مكونات الإعداد النفسي العام:

1. تطوير الميول وبناء حب اللعبة في نفوس الرياضيين.
2. بناء حب الانضباط والاحترام السائد بين أعضاء الفريق.

3. تنمية مفهوم روح الكفاح والعمل على تعبئة الطاقة النفسية في التدريب والمواقف التنافسية.
4. بناء عملية الانسجام بين اللاعبين والمدرب الرياضي وتنمية التماسك الجماعية في الفريق.
5. غرس مفهوم روح المثابرة وبذل الجهد والتغلب على الخوف والتوتر.
6. غرس مفهوم ضرورة التعاون بين الجميع داخل الفريق الرياضي.
7. بناء وتطوير الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
8. تقوية الإرادة وتثبيت الذات لدى اللاعبين. (عبد الودود، 2019، صفحة 214)
9. بناء وتموين الأهداف الفردية والجماعية في المجال الرياضي.
10. مكونات الاعداد النفسي الخاص:

1. دراسة الفريق المنافس وتحليل اللعبة ومعرفة نقاط الضعف والقوة التي يمتلكها الخصم.
2. معرفة الخصائص اللاعبين المتميزين في هذه الفرق ونقاط قوتهم وتفوقهم.
3. استثمار نقاط الضعف لدى اللاعبين فريق الخصم.
4. دراسة الظروف المحيطة بالمباراة من ملعب وجمهور المشاهدين وطاقتهم التحكيم الذي يدير المنافسات أو المباراة.
5. تنشيط واستثارة وتنمية الحالة الدافعية للاعبين.
6. تحديد وتسليط الضوء على الأهداف المراد تحقيقها المتعلقة بالمباراة والسعي الكامل لتحقيقها.
7. وضع خطة مناسبة مع المنافس المحدد.
8. تحفيز القوة الإرادية للاعبين.
9. تطبيق إجراءات وأساليب تخفيض التوتر والقلق والقضاء على الانفعالات السلبية لدى اللاعبين بسبب المباراة.
10. أهم الطرق الاعداد النفسي قصير المدى:

أولاً: الشحن أم الأبعاد

وفصل بعض المدربين طريق شحن اللاعب اما الاخرون فيفضلون طريق الابعاد.

**الشحن:** هو عبارة عن جذب انتباه اللاعب وتذكيره بأهمية السباقات وأهمية الفوز والنتائج السلبية المرتبة على الخسارة ونرى عملية الشحن قد حققت نتائج جيدة مع بعض الفرق ولم تحقق نتائج مع الفرق الأخرى.

**الابعاد:** وهي ابعاد تفكير اللاعب عن المنافسة وشغل باله أكثر عليها قدر الإمكان ويستخدم عدة أساليب ترويحية أثناء قرب المنافسة كالذهاب الى السينما المسرح خلق أجواء ترفيهية ويفضل بعض المدربين هذه الطريقة.

### ثانيا: التعود على مواقف المنافسة:

تشمل هذه الطريقة على التحضير المنافسات الودية مع الفرق الأكبر قوة ومستوى، كذلك تغير التدريب في أوقات مختلفة اليوم وتشخيص بعض الأخطاء المتوقعة وتسليط الضوء على نقاط الضعف والفتل لدى اللاعبين الفريق عند ممارسة التدريب في أجواء وأماكن وأحوال مختلفة، وتدريب الفريق خارج الديار من أجل التعود على المنافسة.

### ثالثا: الاحماء - التهيئة:

يشمل الاحماء نوعين الاحماء العام والاحماء الخاص، والتهيئة العضلات والمرونة اللازمة قبل المنافسة واستخدام تمارين الإطالة بكل أنواعها وتعويد المفاصل على الحركات ذات البعد المخصص لكل مفصل من مفاصل الجسم كما يراعي استخدام كل طرق الاحماء الخاص اللازمة لتحضير واستعداد الجهاز الحركي لخوض الجهد البدني والقوة البدنية في الأداء كما يجب احترام فترة الاعداد العام من 10-20 دقيقة، كما يراعي استخدام بعض المراهم الخاصة للتدليك التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية في الأنسجة الجسمية والروابط المفصالية والتخلص من الآلام الناجمة من العبء البدنية السابقة مع استخدام طرق التدليك النافعة للعضلات والاستحمام بالماء البارد للتخلص من الام الجهد العضلي والتقلصات العضلية.

### رابعا: التأثير النفسي لبعض الأطعمة:

يستخدم المدرب بعض الأطعمة أو المشروبات وفي بعض الأحيان العقاقير والمكملات الغذائية التي ليس لها تأثير طبي وغير محضرة عالميا في المنافسات لتكون لها تأثير نفسي على القدرات والطاقة ورفع الكفاءة البدنية على المقومات النفسية وتعبئة الطاقة النفسية اللازمة.

## خامسا: التدليك

يؤثر التدليك كعامل مساعد على تهدئة وتحسين عمل الدورة الدموية واسترخاء العضلات واكتساب الراحة وإدخال الطمأنينة الى نفسية اللاعب كما يساعد التدليك على الاسترخاء العضلات والمفاصل وتقليل القلق ويقلل الالم الناتج من الجهد العضلي بعد التدريب والقيام بعملية التدليك من المستحسن أن يقوم بها مختص في ذلك.

## سادسا: المحافظة على عادات الفرد اليومية:

ينبغي على المدرب ان لا يغير عادات الرياضي اليومية واجبار الرياضي على تغيير نمطه اليومي المعتاد عليه وتغيير أوقات النوم، فقد يصاب اللاعب بالأرق عند قرب موعد المنافسة فقد يؤدي الى اتعاب اللاعب نفسيا وبدنيا ويشتت التركيز ليه.

## سابعا: الاهتمام بتخطيط التدريب:

ان حسن التخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة قبل المنافسة الرياضية أو السباقات التنافسية تلعب دورا مهما لاكتساب حالة تدريبية عالية وتبعد توقع الإصابة وتزيد من مستوى الرياضي وعموما يتم استخدام التدريب الخفيف والتمرينات المهدئة تكون أفضل للأثر من الناحيتين النفسية والبدنية.

## ثامنا: دور المدرب

يعد المدرب الناجح بمثابة الصورة المرآة الصادقة للاعبين وأحن يحسن في أسلوبه في التعامل مع اللاعبين ويبتعد عن الانفعال واستخدام العبارات الدكاتورية فسوف تنعكس على اللاعبين، ويجب على المدرب في هذه الفترة المنافسة أن يستخدم كل أنواع الطرق للتوجيه والإرشاد اللاعبين ومساعدة اللاعبين وأن يشعر اللاعبين بالمسؤولية المشتركة تجاه الموقف المنافسة وكيفية السيطرة على الوضع وبلوغ الإنجاز بقدر الإمكان وتعويض نقاط الفشل الى النجاح وأن يبلغ بمستوى اللاعبين الى أحسن استعداد و فورمه رياضية مناسبة للاعبين في المنافسة الرياضية.