

محاضرات في مقياس التحضير النفسي في الأوساط النخبوية

للسنة الثالثة ل م د

تخصص التدريب الرياضي

إعداد: الدكتور مزروع السعيد

قسم التربية البدنية والرياضية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

المحاضرة رقم: (01).

مدخل:

التحضير النفسي للرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات العالمية والقارية والأولمبية ، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من أنه عملية تربوية وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية فالتحضير النفسي عمل دائم ومتواصل بشكل مراحل تكوينية عبر فترات زمنية فهو يسعى على خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، فهو جانب له كثير من الأهمية والإلمام بجميع جوانبه ليس باليسير فسنحاول التطرق إلى مفهوم ودور التحضير النفسي مع إبراز الطرق المناسبة لتحقيقه.

1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي ، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة من الجانب العلمي والتطبيقي فكان علم النفس الرياضي يبحث عن الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية..⁽¹⁾

2- تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.⁽²⁾

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما.⁽³⁾

(1) محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمن درويش: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 98، ص15 .

(2) محمد علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2001، ص34.

(3) لوصيف رابح : الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية ، مطبوعات جامعة ، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا الرياضية، قسنطينة، "93/92.

المحاضرة رقم: (02).

3- عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام:

- **المكوّنة النورو بيولوجية "Neurobiologique"** : وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم.
- **المكوّنة النفسية العقلية "psychique"** : وهذه المكوّنة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع و تخطيط لإرادتها بالفوز.
- **المكوّنة الاجتماعية "sociologique"** : وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية. (1)

4- أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يستعملون التحضير البسيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال و يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة .
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز.
- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء 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. (2)

(1) محمد حسن علاوي : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشرط1، القاهرة1998 ، ص 45 .

(2) محمد عادل خطاب : التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النشر العربية، بيروت، 1995، ص65.

5- التحضير النفسي للرياضيين:

5-1- التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسير وفق مخطط لفترات مختلفة ، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال. وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.⁽¹⁾

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.
- اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات.⁽²⁾

5-1-1- المبادئ العامة للتحضير طويل المدى :

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى :

(1) نزار مجيد كامل ، كامل طه لويس : علم النفس الرياضة، جامعة بغداد ،كلية الرياضة، 1980، ص249-250.

(2) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب، المعهد العالي، مصر 99 ، ص325.

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.
- المعرفة الجيدة لاشتراطات المنافسة والمنافس.
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- مراعاة المدرب للفروق الفردية.(1)

المحاضرة رقم: (03).

-1-2- تنمية السمات الإرادية:

يرى علماء علم النفس الرياضي أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية ، كما يقرون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصا ملحوظا في عملية تنمية وتطوير السمات الإرادية للرياضيين.

ويؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعني أساسا على عدم اهتمام المدربين والإداريين بمحاولة تنمية السمات الإرادية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق وسائل تنمية هذه السمات .

ومن أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهر بمستوى يقل بكثير على المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا ومهاريا وفي رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الإرادية والخلقية. وفي السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي "سابقا" " روديك ، بوفي ،فيدروف " وغيرهم وفي ألمانيا الديمقراطية " كونان ، ميالر، هيج " والكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلقية وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل العامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل هام في الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية .(2)

(1) محمد حسن علاوي:الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ،ص147.

(2) محمد حسن علاوي:الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ، ص184.

5-2- التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ....".
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم .
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.

الوصول إلى مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير.⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ، ص186.

المحاضرة رقم: (04).

5-2-1- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ولضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد أو الكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثانية للاستعمال .

وفي كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار إلى تحضير نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة .

5-2-1-أ- الأبعاد أو الشحن:

ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن.

- طريقة الأبعاد: يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على أبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة.

- طريقة الشحن: يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجيهه وانتباهه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز "حوافز مادية" والخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي تؤثر على المستقبل المادي .

5-2-1-ب- تنظيم التعود:

يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسة

5-2-1-ج- الاهتمام بعملية التهيئة:

الإحماء من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإعداد قبل المنافسة مباشرة على اكتساب العضلات للارتخاء والمرونة اللازمة وتحضير مختلف أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل المقبل والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية وتهيئة النواحي النفسية للفرد وإكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة.

5-2-1-د- استخدام التدليك الرياضي:

في بعض الأحيان يمكن استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

5-2-1-هـ- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة :

قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي وإكسابه الثقة بالنفس والقدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة وفي الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.

5-2-1-و- عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية :

ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية وعلى سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد إلى النوم مبكرا عن المعتاد قد يساهم في العمل على عدم قدرتهم على النوم كما يرتبط ذلك بظهور الأرق الأمر الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة.

5-2-1-ي- التعاون مع الطبيب الرياضي :

إن عملية التحضير النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل المدربين والطبيب الرياضي وينبغي على المدرب أن يتدارك أمر تشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للرياضي.

5-2-1-ر- الاهتمام بتخطيط عمل التدريب :

يجب العناية بحسن تخطيط عمل المدرب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة الهامة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية إذ أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين .

5-2-1-ع- الأثر التوجيهي للمدرب :

تقع على المدرب مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو النزفة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم ومن ناحية أخرى إذ أبدى المدرب المتحمس للمنافسة ويظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك ولذا يجب على المدرب تشجيع وحث روح الحماس والميل للكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستثارة دوافع وميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف.⁽¹⁾

المحاضرة رقم: (05).

5-3- التحضير النفسي قبل المنافسة :

كل المدربين يحققون تحضيراً نفسياً قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال وفي كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات والملاحظات المأخوذة خلال اللقاء الفارط بعين الاعتبار وذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم وتشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوماً في بداية ونهاية التدريبات مدة عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع والسؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدربين يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص وذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة، الخصم" هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير وهو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب

(1) محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق ص 172-173.

الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا وهناك لقاءات أخرى يجب ألا يحضر جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار بتحضير فريقه ويحاول استعمالها في اللحظات الضرورية وإن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل على حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا وهذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين " التحدث على أهمية المنافسة، الهدف من المنافسة ، مستوى الخصم" بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات.⁽¹⁾

5-4- التحضير النفسي للمنافسة :

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

5-4-1- ظروف المنافسة المزعم قيامها

وتشمل :

- طبيعة المنافسة " أولمبية، عالمية، قارية".
- وقت إجراء المنافسة بالتحديد .
- مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة مكان المنافسة وتصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أنني غريب في هذا المكان وسيكون أدائي مميزا.

5-4-2- بيانات على المنافسين :

تشمل أعمارهم ومستواهم الفني ، انجازاتهم المحلية والعالمية ، أفضل الرياضيين وخصائصهم ،قياساتهم الجسمية ، جوانب الضعف فيهم إذ يجب هنا على المدرب القيام بتقدير مستوى المنافسين وخبراتهم وقدراتهم.

(1) التحضير النفسي للرياضيين : مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم ، 1997 ص 9_10.

5-4-3- هدف وغرض الاشتراك في المنافسة :

المقصود هنا التنافس لاحتلال المرتبة الأولى والإصرار على ذلك إذ يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي، ضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي تكون قد تعرض لها سابقا.

5-4-4- دوافع الاشتراك في المنافسة :

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الايجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملاءه في النادي أو المجتمع.⁽¹⁾

المحاضرة رقم: (06).

5-5- التحضير النفسي عقب المنافسة :

عند انتهاء المنافسة يتعرض الرياضي لحالة من الإثارة أو الانفعال وهذا راجع إلى الأعباء المتراكمة والمتزايدة على الجهاز العصبي المركزي مما يستدعي أداء تدريبات نفسية تهدف إلى الاسترخاء العضلي وتخفيف الأعباء على الجهاز العصبي المسيطر على كل النشاطات وعمل الجسم بما يحقق له الطمأنينة والهدوء ويعتبر استخدام الكلمات كمؤشرات نفسية ايجابية عاملا مساعدا في تحقيق استرخاء عضلات الرياضي وأجهزته والعبارات هي " أنا قلبي مستريح ، قلبي يعمل بهدوء ، عضلة القلب تزداد تحملا وقوة "

وفي هذا يرى مارسوك 1716 Marsock أنه يفضل رياضي المستويات العالمية وفي الرياضات الفردية والجماعية للتحضير النفسي المتمثل في الاعتماد على الكلمة كمؤثر نفسي قد حدث تحسن في مؤثرات عمل القلب وانخفاض الضغط الدموي.⁽²⁾

5-6- التحضير النفسي عقب المنافسة والاستعداد لمنافسة أخرى :

عقب الانتهاء من المنافسات الرياضية فإن للمدرب والأخصائي النفسي دور فعال في إيجاد توازن فزيولوجي ونفسي للرياضيين وهذا عن طريق إخراجهم من حالة الشعور بالمنافسة وهنا يجب على الرياضي استغلال فترات الراحة بين المسابقات لتحقيق الاسترخاء النفسي والهدوء وفي تلك الحالة يجب على المدرب والأخصائي النفسي التدخل بالتعاون معا والتدخل

⁽¹⁾ التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم ، 1997ص12_13.

⁽²⁾ المرجع نفسه ، ص 13.

الفوري بالتعامل المباشر مع هذه النوعية من ردود الأفعال عن طريق مواجهتها وذلك باستخدام الرياضي للكلمات التي تثبت في دراسات فيلاتوف "1986" فعاليتها في القضاء على بواذر حالة الاستعلاء والغرور التي إن استفحلت فإنها تكون بداية حياة اللاعب الرياضية والكلمات هي الهدف الذي يكون سببا " فوز فريقي يقلي علي تبعات إذ يجب علي التدرّب أكثر وأكثر وإن أطور من قدراتي لكون خدمة للنادي .

أحيانا وكما هو في معظم الأنشطة الرياضية يتعرض الرياضي لحالة الإخفاق أو عدم التفوق مما يسبب في عدم تسجيله للانجاز المتوقع وفي هذه الحالة يشير بفي "1988" إلى أن حالات عدم التفوق تتضح في المواقف التالية :

5-6-1- الإحباط :

وتظهر أشكاله في تعكر الحالة المزاجية وظهور أعراض الغضب وانخفاض لمستوى القوة العضلية ويمكن للرياضي عند استخدامه للكلمات والعبارات التالية المساهمة في التخفيف من حدة الإحباط " إن اشتراكي في المنافسات والمسابقات لم يترتب عليه أي خسارة بل إنني حصلت على مكسب فلقد زاد في رصيدي الخبرة الرياضية ولذلك سأستمر في التدريب لتطوير قدراتي وتحطيم الأرقام القياسية وتحسين إنجازاتي

5-6-2- اللامبالاة :

وتتضح مظاهرها في الشعور بالخمول وانخفاض في المستوى الإرادي والمعنوي للاعب إذ لا يستطيع بذلك الاستمرار في التنافس لفترة طويلة ولتفادي هذه الحالة يمكن للاعب استخدام أو تكرار الكلمات التالية كمؤثر نفسي " مع كل يوم تزداد رغبتني في ممارسة لعبتي فأنا لدي قوة إرادية عالية .

5-6-3- التخاذل والانهازية :

فأحيانا يتعرض اللاعب لبعض الحواجز التي تكون سببا في إصابته ببعض الأفكار السوداوية أو ظهور الشك والريبة في إمكانياته ويمكن بمساعدة أساليب العلاج النفسي المساهمة في رفع درجة استعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات عن طريق تدريبه على بعض النماذج التدريبية سابقة التجهيز والتي يتم من خلالها تنمية الثقة بالنفس.⁽¹⁾

(1) التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم ، 1997ص12_13.

المحاضرة رقم: (07).

6- دور التحضير النفسي :

يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.⁽¹⁾

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية:

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
 - التكوين والإرادة لتطوير القدرات النفسية.
 - تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة
 - اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط
- فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشترط منها الأداء الجيد والمناسب لأنشطة في شروط المنافسات والتدريب.⁽²⁾

7- كيفية التحضير النفسي:

يعتبر التشخيص النفسي مرحلة أساسية للتحضير النفسي للرياضي ويكون لديه الصفات المميزة لتحقيق نتائج ايجابية وهنا يكمن دور المدرب في إظهار الخبرة أو المعرفة في ميدان علم النفس ولإطلاعه على كبا المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها لدراسة وحصر شخصية الرياضي ومن جانب النمو الذهني للحالات النفسية الخاصة والحالات النفسية

⁽¹⁾ مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية: مرجع سابق، ص 162.

⁽²⁾ التحضير النفسي للرياضي: مرجع سابق ص 18.

الاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من معلومات يمكن اكتسابها من خلال القيم وملاحظة شخصية الرياضي من كل الجوانب النفسية وذلك اعتمادا على تقنيات ووسائل البحث لعلم النفس العام وإذا كانت المرحلة الأولى التشخيص عبارة عن تقييم ودراسة فإن المرحلة الثانية والثالثة هي التحضير والتنظيم الذاتي على التوالي مشتركة مشوار طويل المدى وإتقان الصفات المميزة لشخصية الرياضي خلال التحضير يمكن الرجوع لتشخيص الإدراك وملاحظة الحالة النفسية للرياضي فالتحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعامل لظرف معين متعلق بتحضير.

منافسة ، كما يتصور الكثير من المدربين بل هو تدريب وتحضير يدوم لعدة سنين من العمل ويشمل الطابع والعلاج النفسي قبل تحضير الرياضي للحالات المركبة والمعقدة وتسديد الاضطرابات كمنافسة يجب تكويننا طويلا على تحمل الصعوبات والتدريبات الشاقة والمملة لأن عدد كبير من الرياضيين الموهوبين لا يتمكنون من الوصول إلى القمة والنخبة بسبب عدم تحضيرهم النفسي.(1)

المحاضرة رقم: (08).

8- نتائج التحضير النفسي :

- إن التحضير النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات :
- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة.
 - الشعور بالجماعة.
 - الشعور بالقوة.
 - الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة.
 - الشعور بالصبر.
 - الشعور بالثقة التامة.
 - عدم الشعور بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها.(2)

(1) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة " مفاهيم-تطبيقات"، دار الفكر العربي، ط1997، 2، ص 57-58.

(2) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، المرجع السابق، ص 327.

9- واجبات الإعداد النفسي

إن من أهم واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم نجد: (1)

1- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية لكرة القدم.

2- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية و خاصة في ظروف الصعبة أثناء المباريات و التدريب.

3- تكوين و بناء انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المباريات.

4- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

5- المساعدة في الإعداد المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.

6- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

10- محددات الإعداد النفسي للرياضي:

يجب مراعاة الاستعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية، فإنه لن

يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة يوضحها الشكل التالي: (2)

مبادئ الإعداد النفسي يمكن حصرها في ما يلي: (3)

المبدأ الأول: المعرفة عن وعي

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات، و التعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، و أهمية التغلب على الصعوبات و المعوقات لتحسين و تنمية الأداء، و هنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي، للاعب كرة القدم و متطلبات اللعبة و الخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، و أهمية تعديلها بما يتناسب مع الخطط الإعداد النفسي بوسائله و طرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

(1) محمد حسن علاوي - سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار المعارف القاهرة - ط8 - 1996 - ص 146.

(2) عزت محمود كاشف - مرجع سابق - ص 67.

(3) محمد حسن علاوي، د /كمال الدين عبد الرحمان درويش، د /عماد الدين عباس أبو زيد - الإعداد (النفسي) نظريات وتطبيقات - مركز الكتاب للنشر -

المبدأ الثاني: الفعالية .

يجيب هذا المبدأ على سؤال محدد و هو :ماذا نريد من اللاعب؟ و أيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم و خصائصهم النفسية، و كذلك الرفع من حالتهم النفسية و الفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع و الاهتمامات اللاعبين، و لذلك كان لابد من الربط بين الفعالية و الدوافع الإيجابية العامة و الخاصة، و كذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، و الإعداد النفسي بصفة خاصة، و أهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم و قدرتهم و التحكم فيها.

المبدأ الثالث: الشمول

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الأداء و الإعداد العام للاعب الفريق و ليس منفصلا عن الإعداد المهاري والخططي و البدني.

II - مكونات عملية الإعداد النفسي:

وتشمل عملية الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية:⁽¹⁾

العمليات العقلية العليا:

الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير و الانتباه و التي تضمن سرعة اكتساب المهارات و الخطط و دقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة و التدريبات، و العمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي.

المحاضرة رقم: (09).

• السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أحمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و الحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي:

- القدرة على التنافس و السعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة).

(1) أسامة كامل راتب - دوافع التفوق في النشاط الرياضي - مرجع سابق - ص 103-104.

▪ السمات الإرادية.

▪ المظاهر الانفعالية.

▪ الحالة المزاجية.

و أهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب ان يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية و القدرة على الحسم و التقرير عند تحمل المسؤوليات الواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

الحالة النفسية: و هي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا، و هي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة، و طبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة و بعدها، و ترتبط بتحسينه أو تدهوره، و امتلاك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة.

المهارات النفسية: تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و من الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، و الضغط العصبي، و وضع أهداف واقعية، و تركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة⁽¹⁾.

و تتعدد المهارات النفسية لتشمل:

▪ مهارات التصور.

▪ الاسترخاء.

▪ تركيز الانتباه.

▪ التحكم في الطاقة النفسية.

▪ مهارات وضع الأهداف.

▪ التحكم في الضغط العصبي.

و تجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويلة المدى.⁽²⁾

⁽¹⁾ محمد العربي شمعون - عبد النبي جمال - التدريب العقلي - دار الفكر العربي - القاهرة، 1996 - ص 45.

⁽²⁾ محمد العربي شمعون - علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة، 1999 - ص 122.

و يمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية و هي:

الاسترخاء:

يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب

النشاط و التوتر، و هو فترة من السكون و إغفال الحواس. (1)

و يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و معتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة

من الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية (2)

كما عرفه أسامة راتب و علي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء

جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر (3).

و يمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

أ - **الاسترخاء العضلي:** و يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب

النشاط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من

الاسترخاء. (4)

ب - **الاسترخاء العقلي:** يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم

في خفض التوتر العضلي و بالتالي خفض التوتر العقلي، و هو درجة من الاسترخاء العميق الذي

يعمل على انخفاض التوتر و التحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق. (5)

وتكمن أهمية الاسترخاء في: (6) خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية

قبل المنافسة مباشرة و كذلك أثناء و بعد المنافسة.

• تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي

• العودة إلى نقطة الاتزان.

• التغلب على حالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة و كذلك الفترة الأولى من

المنافسات. الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج لاستراتيجيات ما قبل

المنافسة من خلال التصور الإيجابي.

(1) محمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي -القاهرة، 1996 - ص 168.

(2) محمد العربي شمعون -عبد النبي جمال - مرجع سابق -ص 74.

(3) محمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي -القاهرة، 1996 - ص 345.

(4) أسامة كامل راتب -تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي -دار الفكر العربي -القاهرة، 2000 - ص 22.

(5) ماجدة محمد إسماعيل - محمد العربي شمعون - اللاعب والتدريب العقلي -مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2001، ص 204.

(6) محمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - مرجع سابق - ص 172.

المحاضرة رقم: (10).

التصور العقلي: التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و التصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و التصور وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي.⁽¹⁾

و تكمن أهمية التصور العقلي في :

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
- التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس و
- زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.

تركيز الانتباه: في المجال (Attention) الانتباه (Concentration) قد نستخدم مصطلح التركيز الرياضي على نحو مترادف، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، و هو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، و هذا ما أكده شللنبرجر 1990 م على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية.

(1) محمد العربي شمعون -التدريب العقلي في المجال الرياضي - مرجع سابق - ص 217-219.

و توجيهية منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور و النشاط. (1)

و يمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

البعد الأول: سعة الانتباه و الذي ينقسم إلى الانتباه الواسع و الانتباه الضيق.

البعد الثاني: اتجاه الانتباه و الذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي و الانتباه الخارجي.

و من مهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه - تحويل الانتباه - شدة الانتباه - تركيز الانتباه - اليقظة.

ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها و تتميتها من (Denfir) الأداء و في الصدد يشير دنفير خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. (2)

(1) محمود عبد الفتاح عنان - سيكولوجية التربية البدنية والرياضية(النظرية -التطبيق -التجريب دار الفكر العربي -القاهرة، 1995 - ص 219.

(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان - الاختبارات المهارية والنفسية - دار الفكر العربي القاهرة، 1997 - ص 285.

المحاضرة رقم: (11).

• النظر للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب:

قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كالتركيز و الانتباه، ضبط النفس أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها و اكتسابها لأنها فطرية لدى اللاعب نتيجة للعوامل الوراثية، و الخطأ في مثل هذه النظرة لا يمكن أن اللاعب ليه استعدادات بدنية و نفسية و لكنها في حاجة إلى التنمية و التطوير فالمهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها و اكتسابها و التدرب عليها.⁽¹⁾

بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية:

هناك بعض المفاهيم الخاصة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق و الوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية و هذه المفاهيم الخاطئة لا تستند إلى أسس علمية خبيرانية أو تجريبية، و من بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي:

تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات:

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة، و هذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية هو في الأساس للاعبين الذين لا يعانون من مشكلات حادة، و ذلك بهدف أقصى قدرات نفسية لهم و محاولة الوصول إلى أقصى درجات الأداء النفسي.

تدريب المهارات النفسية يصلح فقط مع اللاعبين المتفوقين:

إن التدريب المهارات النفسية ليس مقصوراً على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية و لكن يصلح للجميع سواء كانوا ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية في بداية الانخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً على جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الحركية.

(1) محمد حسن علاوي - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية - 2002 - مرجع سابق - ص 606.

تدريب المهارات النفسية ليس له فائدة كبرى:

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت و أنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته و قد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية أنه له فائدة كبرى للاعبين الرياضي وأسهم⁽¹⁾ في الارتقاء بمستوياتهم كما إن العديد من اللاعبين في مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أ، التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برنامج تدريبهم.⁽²⁾

المحاضرة رقم: (12).

* **علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:** إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعب كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (و التكتيكية (و الخططية) التكتيك)، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية و الفنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة و إن اللاعب متى ما أصابه تعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق و إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها ... إن من يمتلك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس و هكذا و من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي التدريبية الأخرى حيث لا يمكن أن يتخلى المدرب على أحد هذه النواحي و التي نلخصها في العناصر الأربعة التالية:

1- الناحية البدنية.

2- الناحية المهارية.

3- الناحية الخططية.

4- الناحية النفسية.

(1) محمد حسن علاوي - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية -2002 - مرجع سابق - ص 603.

(2) محمد حسن علاوي - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية -2002 - مرجع سابق - ص 603-604.

