

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

محاضرات في مقياس التحضير النفسي الرياضي

من اعداد الدكتور: بزيو عادل

السنة اولى دكتوراه - تدريب رياضي -

2020/2019

محتوى المقياس

مقدمة

1. مدخل مفاهيمي

مفهوم علم النفس الرياضي

1-1- مفهوم التحضير النفسي

1-2- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي

1-3- أهمية التحضير النفسي

1-4- أهداف التحضير النفسي الرياضي

1-5- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي

2. خطوات و مراحل التحضير النفسي للرياضيين -

2.1. مبادئ التحضير النفسي الرياضي

2.2. مراحل التحضير النفسي الرياضي

2.3. محددات التحضير النفسي للرياضي

3. مبادئ و مكونات عملية التحضير النفسي

3.1. مبادئ التحضير النفسي

3.2. مكونات عملية التحضير النفسي

4. التحضير النفسي وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى

4.1. التحضير النفسي قبل المنافسة

4.2. علاقة التحضير النفسي بالمرادود الرياضي

3.4. علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى

5. أنواع التحضير النفسي للرياضيين من حيث المدة

1.5. التحضير النفسي طويل المدى

1.5. التحضير النفسي قصير المدى

6. التحضير النفسي من حيث النوعية

1.6. التحضير النفسي العام

2.6. التحضير النفسي الخاص

7. التقنيات العلمية الحديثة في عملية التحضير النفسي

8. التدريب على المهارات النفسية

9-مهارة الاسترخاء

9-1- تعريف الاسترخاء

9--2 أهمية الاسترخاء

9--3 أنواع الاسترخاء

10- مهارة التصور العقلي

10-2-تعريف التصور العقلي

10-3- أهمية التصور العقلي

10-4-مبادئ التصور العقلي

10-5- أنواع التصور العقلي

10-6- متى يستعمل التصور العقلي

10-7- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي :

10-8- استخدامات التصور العقلي

10-9-التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور

10-11-مراحل التدريب على مهارة التصور العقلي

10-12- خصائص التصور العقلي

11-الانتباه : Attention

11-1- تعريف الانتباه

11-2-الفرق بين الانتباه - التركيز

11-3- أهمية الانتباه

11-4- أنواع الانتباه

11-5- مهارات الانتباه

11-6-العوامل المؤثرة في الانتباه

11-7- مشكلات تركيز الانتباه

11-8-طرق تحسين الانتباه

11-9-أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية

تمهيد

يسعى علم النفس الرياضي إلى الدراسة العلمية للسلوك الرياضي دراسة تهدف إلى الارتقاء بالأداء الرياضي إلى أعلى المستويات. فعلم النفس الرياضي يبحث في المواضيع النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي كما يبحث في السمات و الخصائص النفسية. وفي هذه المطبوعة سنفصل في أهم مواضيعه و أنواع الإعداد النفسي و أهم طرقه و كذا التقنيات العلمية الحديثة المستخدمة في هذا المجال.

المحاضرة الأولى: مدخل مفاهيمي

1.1- مفهوم علم النفس الرياضي

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة، كونه يهتم بدراسة ويبحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، وأيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة للنشاط الرياضي في صورته المختلفة، من تدريب ومنافسات ويحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي. فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير والتمييز والأحاسيس¹.

وذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و "مصطفى باهي" على أنه العلم الذي يدرس

السلوك الإنساني واستجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها².

فهو يحاول أن يتفهم السلوك و خبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي، و قياس السلوك و هذه الخبرة و محاولة الاستفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته و مجالاته، كما يبحث في الخصائص و السمات النفسية (المرتبطة بالنشاط الرياضي) للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا

¹ محمد حسن أبو عبيه، المنهج في علم النفس الرياضي، مصر: دار المعارف الإسكندرية، ص 15.

² محمود عبد الفتاح عدنان، مصطفى حسين باهي، مقدمة في علم النفس الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

النوع من النشاط البشري و محاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته و مباحثه و موضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه و طبيعته التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى¹.

2.1- مفهوم التحضير النفسي:

يسعى التحضير النفسي حسب " عزت محمود كاشف " إلى تنمية الصفات الإرادية و تنمية عملية الإحساس و الانتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعبة المختلفة، و المقدرة على التصور و التوقع الخططي الصحيح، كما يهدف الإعداد النفسي أيضا إلى تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة².

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أن التحضير النفسي هو "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات، وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء³.

كما عرفه أيضا "محمد حسن علاوي" على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، وفي ناحية أخرى العمل على تشكييل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد

¹ محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - القاهرة - 1994 ص 26.

² عزت محمود كاشف. الإعداد النفسي للرياضيين ط 1، دار الفكر العربي القاهرة- 1991 ص166.

³ عفت إبراهيم حمادة، عفت إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، دار الفكر

الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سليما⁽¹⁾. وأشار إليه « Carole » على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات، يستعمل تقنيات الإعداد الذهني ولكنه لا يتوقف عندها فقط، والهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي.¹

أيضا عرفه « J. Riouxet » هو عملية إثبات وإتقان لصفات شخصية للرياضي، فالإعداد العام مهمته الأساسية الإتقان لصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، وأيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين وإثبات صفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي.²

3.1- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي:

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها و تناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذ قام كل من "ماناسيو" عام 1876م و" بوتينكو" عام 1897م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين و تخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى.

و تجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم" اليجا النفسية" و هذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على اجتيازه لأي عائق يصادفه. كما اقترح العالم الألماني" شولتز" بناء على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي و اليوجا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداها داخلية تعتمد على تعليم و تعويد

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره ، 1992، ص 139

² G. Rioux et E. Thill: Compétition Sportive et phycologique. édition Chiron 1982 , p 144-152 .

الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية، ثم قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية و للجهازين الهضمي و التنفسي، باستخدام العبارات التالية مثل : قلبي يعمل بهدوء و تنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفاء. و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيين السفيات مثل " كريستوف " باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي.

و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من " فيلاتون " و " جاسو " و " باستوخوف " باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التويم المغناطيسي و الذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها " داء السكري و الأمراض الجنسية " بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكيم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، و منذ ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسية مثل: علم النفس الوقائي، الطب النفسي في المجال الرياضي، اعتمادا على الدراسات و الأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي و الذي يرجع الفضل إليهم في الاهتمام والاتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبات المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب في المنافسة¹.

وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد و تحضير للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي و تهيئة

¹ عزت محمود كاشف 1991-مرجع سابق - ص 11.

استرخاءه أثناء التدريب أو اللاعبين المسابقات الرياضية، و كيفية قيام الخبرة و المشاورة
إزاء المشكلات العضوية للرياضيين¹.

4.1- أهمية التحضير النفسي:

نتيجة للدراسات المستفيضة في السلوك الاجتماعي أصبح من مسلمات علم النفس أن أي
حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة لمجموعة من
العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، التفكير و الانفعالية، كالحماس، الإصرار،
الخوف، القلق، فإذا اقتصر المدرب في إعداده للاعب على الإعداد المهاري و الخططي و
الإعداد البدني، فإنه يكون قد تعامل مع نظامين من شخصية الرياضي هما النظام العقلي و
النظام البدني، دون الاهتمام بالنظام الانفعالي للاعب بالرغم من أن السلوك الحركي لا
يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية .

من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل أهمية من الإعداد
البدني، المهاري الخططي، و الحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي
للرياضيين هي أن مجموعة كبيرة من المدربين و الإداريين قد ثبتت لديهم القناعة الكافية
بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للرياضيين.

ونظرا لضرورة توافر خبرات خاصة في الإعداد النفسي خاصة في التشخيص الذي يستدعي
قياسات تقنية موضوعية و ملاحظة علمية مقننة معينة، أصبح من ضروريات التطوير
تعيين أخصائي نفسي للرياضيين يكون مسئولا عن الإعداد النفسي للرياضيين و تدعيم
التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الاستثارة، و الضغوط النفسية و تدريبهم على التصور
العقلي الذي أصبح أساسا في إعداد الرياضيين ، و بذلك يصبح الإعداد النفسي من المحاور
الأساسية لتحقيق التفوق الرياضي و تنمية الشخصية الرياضية بصورة متوازنة و متكاملة.

¹ عزت محمود كاشف-1991 مرجع سبق ذكره ص 26.

القلق¹ وبما أن الإعداد النفسي سيدع في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية.
- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط، فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، وبعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي.

5.1- أهداف التحضير النفسي الرياضي:

يتضمن التحضير النفسي للرياضيين إجراءات تربية و سلوكية يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي، و لا تتم تلك الإجراءات بصورة عشوائية أو ارتجالية علمية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو التخمين أو الظروف العارضة، بل إنها إجراءات علمية تربية يتم اتخاذها في ضوء بعض المعطيات و المعلومات الشخصية لكل رياضي على حدة² و ذلك للوصول به إلى أفضل استعداد و أداء نفسي يتناسب و تحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس، ذلك أن العوامل النفسية والفسيولوجية الجيدة التي يمر بها الفرد الرياضي قبل و أثناء أو بعد الاشتراك في المنافسات الرياضية ما هي إلا ثمرة من ثمار أعوام طويلة ممتدة من التدريب البدني الشاق و التحضير النفسي المستمر، و يمكن إيجاز أهداف التحضير النفسي الرياضي فيما يلي:

¹ أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين -سيكولوجية الفريق الرياضي- دار الفكر العربي -ط 1- 2001 القاهرة، ص 193.

² محمد عادل رشدي -علم النفس التجريبي الرياضي- الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع -ط 1- ليبيا 1996 -ص

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاز أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط؛
- مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الإنجاز والأداء الرياضي؛
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس، حيث لا يتعارض مع تحقيق الإنجاز الرياضي؛
- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية.
- تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس¹.

6.1-العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي:

- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- العمر التدريبي للاعب.
- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- توجيه ظروف إجراء هذه التدريبات.
- يفضل أن يكون المدرّب ممارسا لنوع اللعبة التي يديرها.
- التهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة إجراء التدريبات النفسية الهادئة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء.
- حرارة مناسبة (22-25).
- اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات.

¹ محمد عادل رشدي 1996, مرجع سابق, ص48.

➤ زيادة وتكرار وأداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم
لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب.

المحاضرة الثانية: خطوات و مبادئ التحضير النفسي

1-خطوات التحضير النفسي للرياضيين:

-يعتمد التحضير النفسي و الإرادي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين، و يشتمل هذا النوع من الإعداد على الخطوات التالي :

1

-دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب، بهدف تكييف و ملائمة طرق الإعداد و التوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.

-تعليم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة و المطمئنة و الهادفة لتهدئة النفس و البعد عن الانفعالات.

-تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة و المنبهة و الهادفة لتهيئة وإعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات أو التدريبات.

- الإعداد النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المسابقات.

-الإعداد النفسي للاعب و المتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع.

- الإعداد النفسي للاعب الهادف لتنمية الثقة بالنفس و الإصرار على تحقيق الهدف.

- الإعداد النفسي قبل المسابقات، بقصد التعبئة و الاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو

الغريبة الطارئة مثل(استعمال ملعب جديد لأول مرة تقام به مباراة أو المعيشة أو الإقامة

بفندق لا تتوفر به كل الشروط الملائمة للاعب أو مدينة لأول مرة يحل بها اللاعبون).

-الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية.

- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء و الهدوء عقب المسابقات.

-الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على تنمية و تطوير صفاته الشخصية.

2-مراحل التحضير النفسي الرياضي:

إن محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي أحد المحكات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعدادا نفسيا لتحمل أعباء التدريب التنافسي ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته.

ويبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى لممارسته الرياضة حتى اعتزاله عمليا. هذا الميدان، وخلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية، وبالرغم من أن هذه المراحل متداخلة، إلا أن الدراسة العملية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد وملامح ومتطلبات كل مرحلة، وهذه المراحل هي:

أ. مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية

وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أي كان نوع النشاط الرياضي الممارس، وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد.

ب. مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي

هي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد هذا القبول في نوعان أساسيان:

الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية، كل حسب استعداداته وقدراته البدنية والنفسية

أما النوع الثاني: لتكوين الرضا نحو النشاط الرياضي معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط الفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع

النفسي، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في استشارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيهه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية إيجابية وممتعة لممارسيه .

ج. مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي

الميل هو حالة وجدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتم به، ويختار العمل معه من بين موضوعات متعددة، وفي مجالنا الرياضي يكون الميل نحو نشاط معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى تفصيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى. ويتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب إتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته.

د. مرحلة التحضير النفسي العام للممارسة الرياضية

هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية. ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية والتفوق في المجال الرياضي بصفة عامة، إن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية:

- الاسترخاء البدني والعقلي؛

- الانتباه؛

- الإدراك الحس حركي؛

- التصور الحركي؛

هـ. مرحلة التحضير النفسي العام للتنافس الرياضي

التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، ومن أهم خصائص السيكولوجية أنه غالبا ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية البدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية، وتأكيدا وتميزها عن من ينافسه.

و. مرحلة التحضير النفسي الخاص للتنافس في النشاط

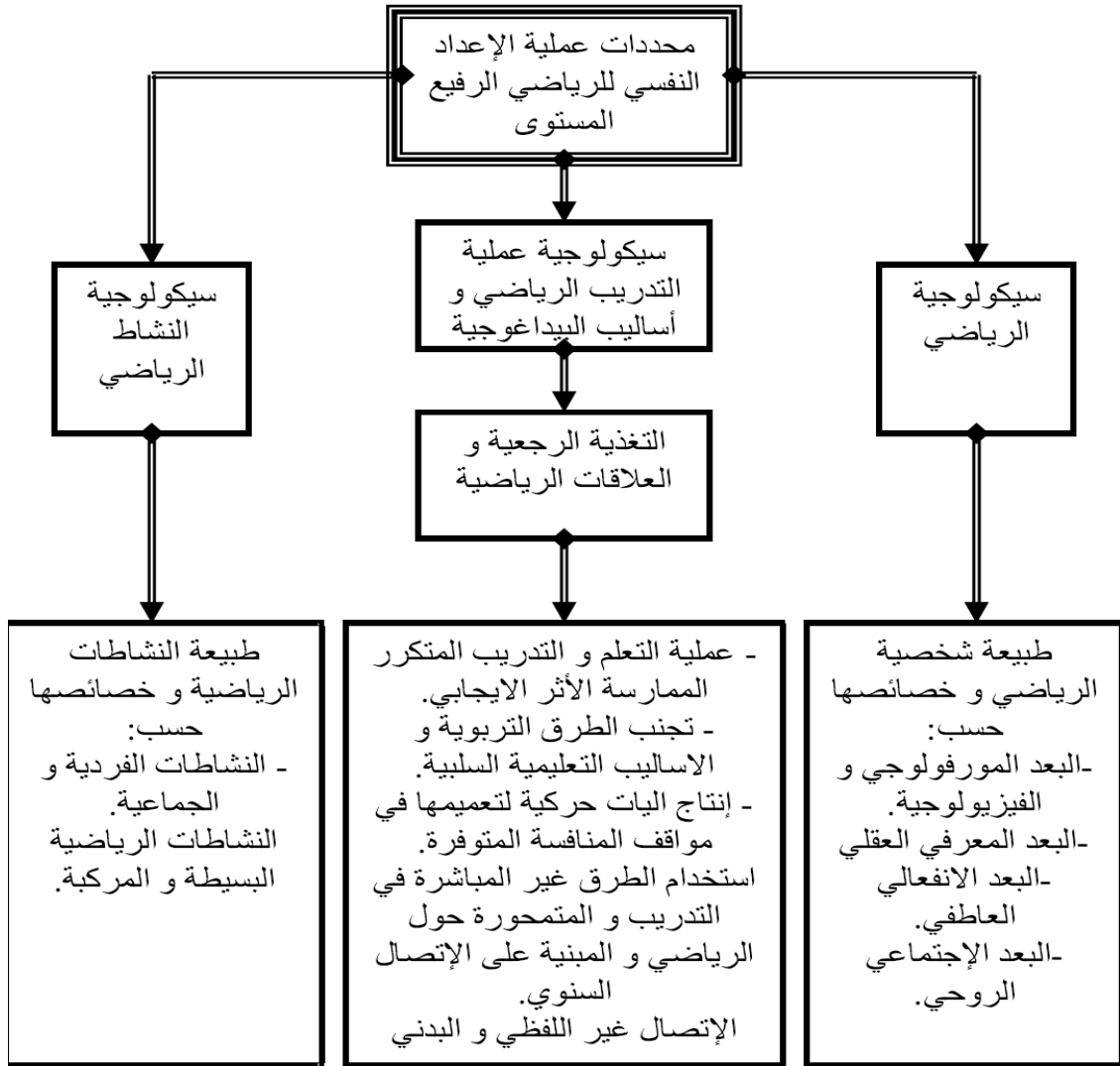
تختلف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث متطلباتها النفسية خلال التنافس، فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف من متطلباتها وخبراتها النفسية عن التنافس في الألعاب الفردية، وكما تختلف الألعاب الجماعية فيما بينها في طبيعتها تختلف كذلك الألعاب الفردية فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس وتتنس الطاولة، من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الرياضي الممارس مطلبا أساسيا في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في النشاط¹.

3-محددات التحضير 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 التالي²:

¹ احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص18.

² عزت محمود كاشف 1991 -مرجع سبق ذكره، ص27.



شكل-1- يوضح محددات الإعداد النفسي

المحاضرة الثالثة: مبادئ ومكونات عملية التحضير النفسي

1. مبادئ التحضير النفسي الرياضي

يمكن حصرها في ما يلي¹:

• 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، للاعبين كرة القدم و متطلبات اللعبة و الخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، و أهمية تعديلها بما يتناسب مع الخطط الإعداد النفسية بوسائله و طرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

• 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.

¹ محمد حسن علاوي و آخرون الإعداد النفسي (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر - ط1. 2003 - ص105.

2- مكونات عملية الإعداد النفسي:

وتشمل عملية الإعداد النفسي على المكونات التالية¹:

➤ 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.

➤ 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 للاستثارة).

-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.

¹ أسامة كامل راتب - دوافع التفوق في النشاط الرياضي- دار الفكر العربي، القاهرة، ط1. 1989، ص103.104.

➤ 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 المختلفة¹.

و تتعدد المهارات النفسية لتشمل:

مهارات التصور.

الاسترخاء.

تركيز الانتباه.

التحكم في الطاقة النفسية.

مهارات وضع الأهداف.

التحكم في الضغط العصبي.

¹ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ،التدريب العقلي والتنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1996،ص45.

و تجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويلة المدى¹.

¹ محمد العربي شمعون - علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة، - 1999 ص 122.

المحاضرة الرابعة : التحضير النفسي قبل المنافسة

1- التحضير النفسي قبل المنافسة

يسعى التحضير النفسي إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المنافسات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق، ازدياد درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التهيج، الإرهاق، عدم التركيز في عمليات التفكير، انخفاض درجة الحماس والفتور والاشتراك في المنافسات.¹ وكما يقتضي الإعداد النفسي للمنافسات قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي واللاعب بوضع خطة يوضح فيها الجوانب التالية:

1-1- ظروف المنافسة المزمع قيامها:

➤ طبيعة المنافسة: (أو طبيعة، عالمية، دولية، قارية، وعلى أي مركز).

➤ وقت إجراء المنافسة. (صيفاً، شتاءً)

➤ التوقيت الزمني المحدد.

➤ مكان إجراء المنافسة (الملعب، القاعة المضمار، الحلقة، البساط).

يجب هنا التنويه إلى ضرورة تهيئة اللاعب نفسه بالضرورة معرفة مكان المنافسة وتصوره بشكل جيد قصد التكيف معه بعبارات مناسبة: مثلاً (لا أشعر أنني غريب على هذا الملعب وسيكون أدائي متميز).

4-2- بيانات عن المنافسين:

ويشمل (أعمارهم، مستواهم الفني، إنجازاتهم المحلية والدولة والعالمية إن وجدت، أفضل لاعبيهم وخصائصهم، قياساتهم الجسمية، جوانب الضعف فيهم). إذ يجب هنا على

المدرّب عند القيام بتقدير مستوى المنافسين ألا يهول أو يقلل من قدراتهم أو إمكاناتهم وعدم زعزعة ثقة لاعبيه في أنفسهم وخبراتهم وكفاءاتهم¹.

4-3-هدف أو غرض الاشتراك في المنافسة:

والمقصود هنا التنافس لاحتلال المركز الأول والإصرار على ذلك، إذ يجب أن يكون الإعداد النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها اللاعب أو الفريق ككل. ضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي يكون قد تعرض لها سابقا. ويصر على ضرورة تحقيق الهدف من الاشتراك في المنافسة.

4-4-دوافع الاشتراك في المنافسة:

ويمكن تحديدها في إبراز دور اللاعب الإيجابي في إعلاء شأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية أي تحقق وفي انسجام مع قدرات باقي الزملاء، رفعة النادي أو المجتمع مثلا: (قدراتي وإمكاناتي سأسخرها لتحقيق الفوز لفريقي)

5-5-تهيئة الحالة الانفعالية للاشتراك في المنافسة:

وتظهر في عمل اللاعب على تهيئة الجو النفسي قبل الاشتراك في المنافسة وذلك بتطوير خصائصه وقدراته الانفعالية، كالهذوء والطمأنينة قصد التقليل من أهمية المنافسة لتجنب الاستثارة الانفعالية النفسية من التفكير فيها، ويتحقق ذلك باقتناع النفس ببساطة مستوى المنافسة، إذ يعتبرها تدريبا جادا يمكن التغلب عليه باستخدام العبارات التالية: (أسعى دائما لإظهار أفضل النتائج والإنجازات الرياضية). كما يدخل في الإعداد النفسي للاعب عدة جوانب أخرى لها تأثيرها بالسلب أو الإيجاب وهذا حسب كيفية التعامل معها منها: الإعداد النفسي وتغذية اللاعب، تجنب اللاعب للعادات الضارة متناول الكحول.

2- التحضير النفسي للرياضيين:

¹ عزت محمود كاشف 1991، مرجع سبق ذكره، ص 68 69

ينظر إلى الإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي قصير المدى، وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين و لا يتجاوز أسبوعاً ويتمثل هذه الأيام القليلة التي تسبق المنافسة و خاصة اليومين الأخيرين أهمية كبيرة في البرنامج التدريبي و خاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المختصين في الإعداد النفسي للرياضيين "فترة الإعداد الحرجة " حيث أن التقصير في الإعداد النفسي خلال هذه الفترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية.

لذا فمن الأهمية بمكان أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضي البدنية و الذهنية و الانفعالية كما يجب تمييز هذه الفترة التي تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية و الذهنية و الانفعالية بما يسمح للرياضي أن يكون في أفضل حالاته لكل من هذه الجوانب الثلاثة و يتحقق ذلك من خلال فهم كل خصائص الدورة البدنية و الذهنية و الانفعالية و طبيعة العلاقة بينهم.

➤ **التهيئة البدنية :** كما هو معروف أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته، خلال ساعات محددة في اليوم، بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترة أخرى.

أنه من الصعوبة أن يستطيع أي إنسان أن يكون مستعداً للأداء الجيد في كل دقيقة من كل يوم، ولكن التذبذب و عدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني.

وبناء على ذلك فإن الدورة تعني الأوقات المعينة التي تحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء و انخفاض الأداء و اختلاف درجة الأداء بينهما، وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة للأداء الإنساني بشكل عام فإن الأمر لا يختلف بالنسبة للأداء الرياضي، و من ثم يجب أن يعرف الرياضي

خصائص الدورة التي يشعر بها بحيث عندما يأتي موعد المنافسة يكون مستعدا لتحقيق أفضل أداء¹.

وتعتبر الدور البدنية من أسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها، و التي يمكن لأغلب الرياضيين و المدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء، الطاقة في الرجلين، كفاءة القلب الاسترخاء المقرون بالطاقة و الحيوية للعضلات...

وعادة فإن جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي من خلال برنامج التدريب تقود إلى حالة الكفاءة البدنية للرياضيين.

ويرى المهتمون بتخطيط حمل التدريب أهمية مبدأ خفض شدة و حجم الحمل وإعطاء الراحة الكافية، خلال فترة قبل المنافسة، و كما هو معروف أن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية في غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء. فالرياضي الذي يبذل مجهودا كبيرا في منافسة أو جرعة تدريب خلال فترة الصباح يتعذر عليه أن يكون مستعدا بدنيا عند المساء في نفس اليوم نظرا لأنه لم يتحصل على فترة الراحة الكافية التي تسمح باستعادة الطاقة.

إنه من الأهمية الكبرى أن يتأكد(المدرّب اللاعب) من تحديد الفترة الملائمة التي تتطلب التوقف عن التدريب البدني قبل المنافسة بما يسمح للجسم باستعادة الطاقة وحيث يكون الرياضي شغوبا للنشاط البدني يوم المنافسة، بدلا من الاشتراك في المنافسة و هو يعاني من التعب و الاجتهاد و تجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة من الراحة تزداد كلما ازدادت المتطلبات البدنية و فترة التدريب لنوع الرياضة.

نظرا لوجود الفروق الفردية لدى الرياضيين و التي تفرها مختلف الاختصاصات، فإن ليس من السهل تحديد المدة الملائمة للراحة قبل المنافسة وبصرف النظر عن نوع الرياضة يجب

¹ أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة. ط 3-دار الفكر العربي - القاهرة ، 2000، ص 397.

أن يتابع الرياضي الأحاسيس و المشاعر قبل المباراة لمعرفة مقدار الراحة المناسب لاستعادة الطاقة البدنية المثلى لذلك، حيث أن أي ممارسة بدنية يؤديها الرياضي خلال فترة الراحة المثلى ينقص من درجة الاستعداد وكفاءته.

ويمثل الإحماء الجزء الآخر من الدورة البدنية، فالإحماء لا يعتبر مهما لوقاية الجسم من الإصابة فقط، ولكنه بمثابة تنشيط للجسم، ولذلك يجب أن يتسم بالفترة القصيرة نسبيا و تجنب النشاط العنيف حتى لا يعتبر نوعا من إسراف الطاقة البدنية التي يحتاج إليها الرياضي في المنافسة.

فالإحماء يمثل الخطوة الأخيرة في الدورة البدنية حيث يعمد المختصون إلى تخفيض حمل التدريب خلال الأيام القليلة التي تسبق المنافسة، وأن اليوم الأخير قبل المنافسة يخصص للراحة الكاملة، ثم يساهم الإحماء بتنشيط جزئي للجسم يضاف إلى الطاقة الناتجة عن فترة الراحة السابقة مما يساعد على وصول الرياضي إلى أفضل طاقة بدنية¹.

➤ **التهيئة الذهنية:** تتبع التهيئة الذهنية إلى حد كبير نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة وما يلفت النظر إلى أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من الراحة البدنية قبل المنافسة، و على العكس من ذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية حيث يكتفون من الجرعات النظرية و الخطئية.

والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيرا من وجهة نظر دورة الحمل قبل المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة يقدر احتياج الجسم لذلك، باعتبار أن عدم حصول العقل على المقدار الملائم من الراحة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم مباراته.

¹ أسامة كامل راتب 2000 ، المرجع السابق ،ص398.

وربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء التدريب البدني و بداية المسابقة ذاتها كانت يوما أو ثلاثة أيام. وربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء التدريب البدني و الخطئية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية.

و الخلاصة أن الرياضي يحتاج إلى التهدئة الذهنية بقدر حاجته إلى التهدئة البدنية خلال الأيام الحرجة قبل المنافسة، و من ثم يجب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلبا على مستوى كفاءته الذهنية يوم المنافسة¹.

➤ **التهيئة الانفعالية:** تعني التهيئة الانفعالية الطريقة التي يشعر بها الرياضي خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة و هي الدورة الأكثر أهمية بين الدورات الثلاث في تحديد استعداد الرياضي قبل المنافسة.

وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين (البدنية و المعرفية) ، فإن الدورة الانفعالية يجب أن تتميز بفترة الراحة الكاملة، ثم الوصول إلى القمة أثناء المنافسة، و عادة فإن فترة الراحة الانفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من الدورتين البدنية و المعرفية، وربما تبلغ سبعة أيام، يتوقف تحديدها على الفروق الفردية بين الرياضيين.

وهذا يجب عد الخوف من انخفاض الإثارة الانفعالية التي يتميز بها بعض الرياضيين خلال جرعات التدريب الأخيرة أو حتى الساعات القليلة التي تسبق المنافسة، حيث يمكن تعبئة الإنارة الانفعالية لدى الرياضيين في وقت قصير، و المبدأ العام أنه كلما تميز الرياضي بدرجة أقل من الانفعال قبل كلما استطاع تجميع طاقاته الانفعالية على نحو أفضل في المنافسة. وينظر إلى الدورة الانفعالية كعملية فردية على نحو أكثر من الدورتين البدنية و

¹ أسامة كامل راتب 2000 ، المرجع السابق ،ص399.

المعرفية و عادة ما يمر الرياضي بدورات انفعالية مختلفة، ومن الأهمية أن يلاحظ ذلك لمعرفة طبيعة الدورة الأكثر ملائمة خلال فترة التهيئة.
كذلك تجدر الإشارة إلى أن الدورات الثلاثة (البدنية و الذهنية والانفعالية) تحدث معا وتتأثر كل واحدة منها وتؤثر في الأخرى¹.

إن حشو دماغ الرياضي بالكثير من المعلومات في الفترة ما قبل المنافسة لا يؤثر على الدورة المعرفية فقط، ولكن يؤثر على الدورتين البدنية و الانفعالية حيث يعوق عمليات التفكير و التركيز ومن ثم الأداء الجيد، أنه من الأهمية أن تخصص الساعات القليلة التي تسبق المنافسة للراحة البدنية و الاستعداد الانفعالي الجيد.

2.4- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هو تهيئ الفرد لعمل ما، وهنا تبرز قدرات الفرد واستعداداته النفسية، والبدنية، وهي تلك القدرات والإمكانات الكامنة في الفرد، فهي لا تظهر حتى تتاح لها الفرصة للظهور².

أما القدرات فتتمثل في مدى استطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الرياضي الذي يميل له، وتبقى في سماته الشخصية، ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب ابتداء من الاستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول الشخصية.
ومن هذا المنطق فان علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي هي علاقة طردية، فكلما كان الفرد مهياً نفسياً كان نشاطه جيداً، ويكون مردوده ايجابياً، ويحتمل أن يكون سلبياً إذا كان العكس صحيح، وبتهيأ الرياضي نفسياً عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والأخصائي النفسي في الحالات الخاصة.

¹ أسامة كامل راتب 2000 ، المرجع السابق ، ص 398.

² عزت محمود كاشف-1991 مرجع سبق ذكره - ص 81.82.

هذا ما يؤدي إلى توفير جو الاطمئنان النفسي، ويزيل القلق الرياضي، ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية.

3.4- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعب كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية(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 مهارية.

3-الناحية الخططية.

4-الناحية النفسية.

المحاضرة الخامسة: أنواع التحضير النفسي من حيث المدة

يتضمن التحضير النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما:- التحضير النفسي طويل المدى - التحضير النفسي قصير المدى¹.

1- التحضير النفسي طويل المدى:

يهدف التحضير النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية، وزيادة قدرتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها، وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية، وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدرتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها.

كما يسعى التحضير النفسي طويل المدى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء لمستوى قدراتهم وإمكاناتهم ومن ناحية أخرى يتضمن الإعداد النفسي طويل المدى إكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها من حيث أنها أساس لعملية التكامل بينهما وبين المهارات الحركية

يرى "حنفي مختار" أن الإعداد النفسي طويل المدى " يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب وتنمية النفس لدى اللاعب وتعود اللاعب على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يفاجأ اللاعب بها، والعمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطية والذهنية².

¹ عزت محمود كاشف 1991، مرجع سبق ذكره، ص 67، 68.

² حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط1، القاهرة: دار الطباعة الحديثة، 1988، ص194.

هو تلك الحركة التي تبدأ عندما يدرك الرياضي مشاركته في المنافسات على مستوى عالي، أي أن الإعداد النفسي يستغرق مدة أشهر وسنوات قبل موعد المنافسة¹.

والجوانب الأكثر أهمية للإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين تتضمن:

➤ التوجيه والإرشاد التربوي النفسي.

➤ بناء وتنمية الدافعية الرياضية.

➤ تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة.

➤ تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة².

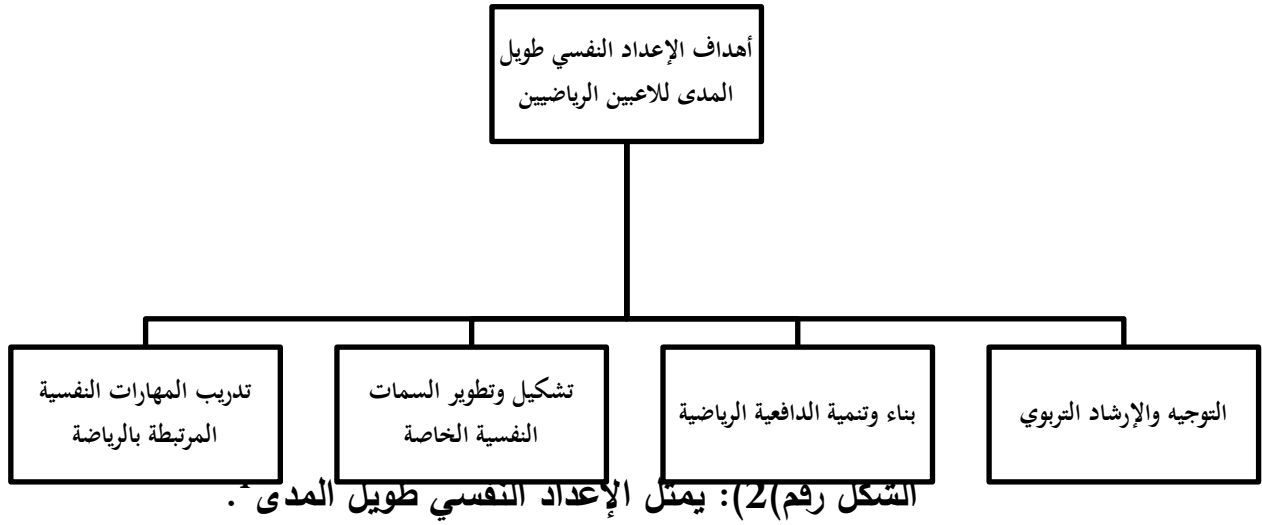
وقد أشارت الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي أن عملية الإعداد النفسي طويل المدى تبدأ مع اللاعب الرياضي منذ انخراطه في سلك التدريب الرياضي المنظم - أي منذ بداية ممارسة الناشئ للتدريب الرياضي المنظم - فكما أن التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي للاعب الرياضي الذي يهدف إلى الارتقاء بمستواه البدني والحركي وقتاً لمخطط فترات طويلة.

وتسير أنواع الإعداد المختلفة للاعب الرياضي - الإعداد البدني - الإعداد المهاري والخططي والإعداد التربوي والنفسي معا جنبا إلى جنب في نفس الوقت.³

¹ قاسم حسن حسين, الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة, ط1, عمان: دار الفكر للنشر, 1998, ص85.

² عزت محمود كاشف, 1991, مرجع سبق ذكره, ص 68, 69.

³ عزت محمود كاشف, 1991, مرجع سبق ذكره, ص 69.



1.1. المبادئ العامة للتحضير النفسي طويل المدى :

يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين ما يلي:

➤ الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية

إن أهم أساس للإعداد النفسي الناجح هو معرفة الرياضي لأهمية المنافسة، والاقتناع بأن الاشتراك فيها يشكل المستقبل الذاتي له. فكم من رياضي يطمح طوال حياته أن يسعده الحظ بالفوز ببطولة رياضية أو الاشتراك في منافسة عالمية أو أولمبية أو دولية. ولا يقتصر الأمر على إقناع الفرد الرياضي بضرورة الاشتراك في المنافسة الرياضية لأسباب تتعلق بالنواحي الذاتية للفرد، بل يجب أن يرتبط ذلك أيضا بالاقتناع بالأهمية الاجتماعية، إذ أن الاقتناع بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصي بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التي تمثلها عملية الاشتراك في المنافسة من الأسس الهامة التي تجعل الفرد يبذل قصارى جهده ويسعى إلى تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية.

➤ المعرفة الجيدة للاشتراكات المنافسة والمنافس

إن معرفة الفرد الرياضي للمنافس الفعلي أو المتوقع وكذلك مكان المنافسة، ومختلف العوامل البيئية والمناخية، وما يتميز به المنافس من صفات وسمات معينة، من أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي والمدرّب للنائج، ومن جهة أخرى تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقية على ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة للمتطلبات والاشتراكات التي يحتمل مجابتهها. وعموماً يقتضي الأمر دوام التعاون بين المدرّب والرياضي وتبادل الخبرات المكتسبة في سبيل محاولة رسم الصورة الحقيقية لمستوى المنافس، نظراً لحاله من فائدة قصوى في رفع درجة الفاعلية والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

➤ الفرحة للاشتراك في المنافسة الرياضية

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة، وعلى ضوء معرفته للمتطلبات والاشتراكات السابق ذكرها، فإن الفرد يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة لمحاولة العمل على تحقيق هذا الهدف.

وتتعدد مصادر الفرحة والسعادة بالنسبة لانتظار المنافسة القادمة وينتج ذلك عن اقتناعات الفرد الرياضي ومحاولة الوصول إلى البطولة الرياضية والفوز وتسجيل الأرقام وما يرتبط بذلك من تحقيق الفرد لذاته. ويجب علينا مراعاة وضوح الهدف السيكولوجي الذي يرتبط بالمنافسات التجريبية التي تعدّ للمنافسات الرئيسية، والذي يتلخص في وجوب العمل على بناء وتكوين سلسلة من النجاح بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة في المنافسات التجريبية، بجانب ذلك يجب أن يعمل الإعداد النفسي الصحيح على أن لا يفقد الفرد شجاعته اتجاه منافس يتميز بقوته، بل على العكس من ذلك يجب العمل على أن يساعد الإعداد النفسي على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجامحة نحو مقياس مستواه بالنسبة لذلك المنافس القوي، الأمر الذي يسهم في تكوين الدوافع القوية لدى الفرد للعمل على الارتقاء بمستواه، ومما يشكل فرح اللاعب وسعادته بالنسبة للمنافسة القادمة.

➤ عدم تحمل الفرد الرياضي لأعباء أخرى خارجية

من خلال إعداد الفرد الرياضي للمنافسة الهامة يجب ألا تقتصر دائرته على التدريب أو المنافسات فقط، بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدراسة أو العمل، وكذلك المسائل الخاصة، لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التي تؤثر في المستوى الرياضي بدرجة كبيرة، ولذا يجب علينا دائما النظر بعين الاعتبار للمستقبل العلمي والمهني للإقرار وعدم التركيز على المستقبل الرياضي فقط، ويتصل أيضا بالإعداد النفسي للرياضيين للمنافسات الهامة توطيد العلاقات التعاونية مع أسرة الفرد الرياضي لضمان استيعابها للدور الذي يقوم به وتقبلها عن طيب خاطر، ما قد يحدث له في بعض الأحيان من بعض المصاعب المرتبطة بممارسته للنشاط الرياضي (كالإصابات المختلفة مثلا). وبذلك يمكن القضاء على الصراع النفسي الذي يمتلك البعض من جراء معارضته الأسرة للنشاط الرياضي. يرى "علاوي" أن الأمر يتطلب التنسيق والتعاون بين المدرب وأسرة الفرد الرياضي، وذلك لضمان العمل على الأشمل كاهل الفرد الرياضي بأعباء تقلل من مستواه وقدراته.¹

➤ مراعاة الخصائص والفروق الفردية

أشير إلى مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد كلا من "محمد جابر وعصام حلمي" على أن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لا بد أنهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات². كما ذكرها "محمد حسن علاوي" على الأهمية والخصائص التي يتميز بها كل فرد على الآخر، ففي الواقع هناك فروق فردية جوهرية يتميز الفرد عن غيره، ويجب على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في نواحي الإعداد المختلفة³.

¹ محمد حسن علاوي، ، علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة، ط1 . 1987 . ص 138-139.

² محمد جابر وعصام حلمي، أسس التدريب الرياضي (تطبيقات- نظريات)، القاهرة: دار الفكر العربي . 1997 . ص45.

³ محمد حسن علاوي 1987، مرجع سبق ذكره، ص 139.

ومن بين هذه العوامل المختلفة التي يجب علينا مراعاتها في غضون الإعداد النفسي ما يلي:

- سن الفرد الرياضي؛
- الخصائص الجنسية المميزة؛
- خبرة المنافسات؛
- النشاط المهني والمستوى العقلي؛
- الخصائص والسمات الخلقية والإرادية؛ المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد؛
- درجة الإتقان المهاري الخططي؛
- نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجى، فرقى)؛
- المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد؛
- درجة الإتقان المهاري الخططي؛
- نوع النشاط الرياضي (فردى، زوجى، فرقى)؛
- هدف وأهمية المنافسة الرياضية (تجريبية، بطولة، ... الخ). ولا بد على المدرب الرياضي أن يضع في ذهنه ويعرف المراحل الأساسية للأفراد الذين يقوم بتدريبهم.

2.1. بعض التوجيهات العامة يجب مراعاتها في عملية التحضير النفسي طويل

المدى:

فيما يلي نعرض لبعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي

مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

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

الرياضي ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية؛

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

الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي؛

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه؛

- ينبغي تعويد الرياضي على تركيز اهتمامه كل الواجبات التي يكلف بها، وعدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية؛

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المقالات في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور؛

- ضرورة اكتساب الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في أثناء المنافسات الرياضية؛

- ينبغي على المدرب الرياضي محاولة استخدام التأثير الانفعالي بهدف الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد، وأن يبذل قصارى جهده نحو تشجيعه، وبث روح الحماس في نفسه؛ يجب الاهتمام بالفرد الرياضي ككل وليس في الناحية الرياضية فقط¹.

2- التحضير النفسي قصير المدى:

1.2- مفهوم التحضير النفسي قصير المدى:

يذكر "علاوي" أن "الإعداد النفسي قصير المدى" هو الإعداد المباشر للفرد قبيل

اشتراكه في المنافسة الرياضية، وينقسم الجزء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن

استهدافها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات إذ يرى البعض منهم استخدام ما

يسمى بطريقة "الإبعاد" بينما يفضل البعض الآخر استخدام طريقة "التمن".

يعرف بالإعداد المباشر للاعبين قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضية لفرض

التركيز على التهيئة الجيدة وإعدادهم وتوجيههم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقتهم

لكي يستطيعون استغلالها لأقصى مدى يمكن أثناء المنافسة الرياضية.

¹ محمد حسن علاوي 1992, مرجع سبق ذكره, ص142.

وفي حين أن بعض الباحثين الآخرين يرون 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 الثانية.

ويتأسس الإعداد النفسي قصير المدى على الإعداد النفسي طويل المدى إذ أنه في غياب الإعداد النفسي طويل المدى فإن المتوقع قصور لاستفادة القصى من عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، والشكل رقم (10) يوضح العلاقة بين هاذين النوعين من الإعداد النفسي.

الإعداد النفسي طويل المدى

| | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|
| التوجيه والإرشاد التربوي النفسي | بناء وتنمية الدافعية الرياضية | تشكيل وتطوير السمات النفسية | تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة |
| الإعداد النفسي قصير المدى | | | |

شكل (3): العلاقة بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى

2.2- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

يعدد بعض الخبراء النصائح التالية للاستفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى (الإعداد النفسي المباشر) للمنافسة الرياضية:

❖ **الأبعاد أم الشحن:** انقسم العلماء فيما بينهم حول استخدام المصطلحين في الإعداد النفسي القصير المدى، إذ يرى بعضهم استخدام الأبعاد و فضل البعض الآخر ما يسمى بطريقة الشحن.

أ- **الأبعاد:** ويقصد بها انتهاج مختلف الطرق و الوسائل لاستعمالها في إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية وذلك بواسطة مايلي:

- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحية.
- الانشغال ببعض الأعمال أو الهوايات المحببة إلى النفس.
- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال في القراءة.
- التتره في بعض الأماكن الخلوية، المتميزة و مناظرها الطبيعية الجميلة.
- مناقشة بعض المواضيع البعيدة عن المجال الرياضي، أو أحاديث فكاهية.
- البقاء بعيدا عن ضجيج المتفرجين و مخالطتهم قصد تجنب الإثارة.
- الانشغال في بعض ألعاب الورق الجماعية المرحية، الشطرنج الطاولة.
- وتتحلى فوائد هذه الطريقة في العمل على ادخار قوى الفرد و طاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواهي القوى و الضعف بالنسبة للمنافسين و المنافسة و تصورها.

ب- **طريقة الشحن :** إن بعض الرياضيين يحتاجون إلى العيش في جو المنافسة و الاندماج الكلي في كل ما يحيط و ما يرتبط بها، وذلك بتوجيه انتباههم لأهميتها، و التكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها و تذكيرهم بالمكاسب عند الفوز و الخسائر عند الهزيمة ويتم العمل بهذه الطريقة كما يلي:

- اختلاط اللاعبين بالمتفرجين و مشاهدتهم للمباراة التي تسبق مباشرة مبارياتهم التي سيشترون فيها و المشاركة في تشجيع فريق معين من اللاعبين.

- إلا أنه مما تقدم نستنتج أننا لا نستطيع تفضيل طريقة عن الأخرى ويرجع ذلك إلى معرفة المربي الرياضي لطبيعة شخصية الفرد وما يكتسبه من خبرات سابقة في مثل هذه المواقف¹.
- ❖ **تنظيم التعود على لمواقف المنافسات :** يجب على المربي الرياضي استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات، خاصة منها التي ترتبط بالمنافسات الهامة التي يكتسب منها الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة، ومن أهم النقاط المرتبطة بها ما يلي:
- معرفة المنافسين و خصائصهم التي يتميزون بها من حيث القوة و الضعف، ومحاولة التدريب عليها وفق نفس المقاييس قصد تطبيق بعض المهارات الخطئية.
- التدريب على نفس الظروف التي تتميز بها المنافسات زمنيا و مكانيا وزمن المنافسة و الاشتراك في منافسات تشبه لظروفها.
- التدريب و التمرن باستخدام القوانين المعمول بها في كل المنافسات و خاصة التي هي بصدد التحضير لها
- استخدام نفس الأدوات و الإمكانيات البيداغوجية في التحضير كما في المنافسة كاستعمال كرات مماثلة لتلك التي تستعمل في المنافسة الرسمية.
- التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة، أو في أماكن مشابهة ومماثلة لها كالملاعب المعشوشبة طبيعيا، أو اصطناعيا أو الرملية أو القاعات...الخ.
- التعود في التحضير على نفس العوا مل المناخية التي تحمل أن تكون فيها المنافسة كالتدريب أثناء أحوال جوية ممطرة أو باردة أو شديدة الحرارة.

¹ محمد حسن علاوي 2002، مرجع سبق ذكره، ص 270.

❖ **الاهتمام بعملية التهيئة "الإحماء":** تهدف هذه العملية قبل المنافسة مباشرة إلى العمل على الإعداد و التهيئة من النواحي العضوية و النفسية و الفنية لضمان الاشتراك في أحسن حالة ممكنة.

والمقصود بذلك اكتساب العضلات الارتخاء و المرونة اللازمة، وإعداد مختلف أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل المقبل، إذا أنها لا توجد هناك نماذج ثابتة لعملية التهيئة تصلح لكل الأنواع و الأنشطة الرياضية .وغالبا ما تنقسم عملية الإحماء قبل المنافسة إلى جزئيين:

-التهيئة العامة "الإحماء العام" قبل المنافسة .

-التهيئة الخاصة "الإحماء الخاص" قبل المنافسة .

❖ **استخدام التدليك الرياضي:** في بعض الأحيان كعامل مساعد على التهدئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات و تحسين عملية الدورة الدموية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد، إذ يكسبه الشعور بالراحة و يسهم في إبعاد القلق و التوتر و الاستثارة .

❖ **التأثير النفسي لبعض العقاقير و الأطعمة:** قد يستخدم المدرب الرياضي في بعض الأحيان، بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات بحيث لا يشترط أن يكون لها تأثير طبيا معينا، و لكنها تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم بدرجة كبيرة في المساعدة على التهدئة للرياضي و اكتسابه الإيحاء بالثقة بالنفس و القدرة الذاتية.

❖ **عدم التغير لعادات الفرد اليومية بطريقة مفاجئة:** ينبغي مراعاة عدم إجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعداد للمنافسة حتى لا يكون ذلك سلبيا على النتائج(كالطلب من اللاعبين الذهاب للنوم ليلة اللقاء مبكرا وهو غير معتاد على ذلك) ، ويجب الاعتناء بهذه المواصفات خاصة أثناء المعسكرات الإعدادية للاعبين قبل المنافسات الهامة المباشرة.

❖ **التعاون مع الطبيب :** إن عملية الإعداد النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل من المدرب الرياضي و الطبيب الرياضي إذ ينبغي على المدرب التنازل و ترك تشخيص علاج الحالات المرضية و الظواهر غير العادية للطبيب.

❖ **الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :** يجب العناية الحسنة بتخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات الهامة حتى لا تظهر بعض أعراض الحمل الزائدة و ما يرتبط بها من آثار نفسية، لأن أي خطأ في الحالة التدريبية خاصة للمستويات العالية ينتج عن تخطيط حمل التدريب السيئ يصعب إصلاحه و علاجه ويؤدي إلى هبوط مستوى الفرد الرياضي.

كما يمكن استخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة، كتدريبات الراحة الإيجابية وذلك في حالة الاستثارة الشديدة إن وجدت للاعب خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

❖ **الأثر التوجيهي للمدرب :** تقع على المدرب الرياضي مسؤولية التوجيه و الإرشاد الن فسي للاعبيه، لأنها تعتبر من العوامل المهمة ذات التأثير البالغ على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف أو الاضطراب أو القلق أو التوتر فإن ذلك سينتقل إثره إلى لاعبيه، وبالمقابل إذا ظهر غير مكثرت لأهمية المباراة و ظهر احتقارا و استخفافا بالخصم و المنافسة، فاللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك، لذلك يجب عليه إظهار اهتمامه بالمباراة ولكن دون مغالاة

3.2- نظرة علماء روسيا وألمانيا للتحضير النفسي قصير المدى: إن المقصود بالأعداد

النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبيل مشاركته في المباراة، بإيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل أقصى جهوده و تحقيق أحسن النتائج في المنافسة، لذا ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق التي يستطيع استخدامها تحسبا لأي تأثير سلبي انفعالي لحالة ما قبل البداية، أين يجب عليه مراعاة ال فروق الفردية، و كذلك الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة المرتبطة بكل منافسة رياضية.

ومهما تكن نتائجه فإنه يجب الوضع في الحسبان إن الإعداد القصير المدى لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة غياب الإعداد طويل المدى¹.

• يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية إن الإعداد النفسي القصير المدى للمنافسات يركز على ثلاث مراحل هي : مرحلة التوقع، مرحلة المواجهة، مرحلة الاسترخاء.

ويرى عالم النفس الأمريكي " لارزاس " إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث موقف شدة حتى بداية الموقف المخفف للشدة و يرافقها بعض التوترات كالقلق و الخوف و عدم الطمأنينة و التوقع السلبي...الخ²
أما مرحلة المواجهة فهي المرحلة التي تبدأ فيها حدث الشدة ويستمر حتى يتم التغلب على الموقف المهدد للفرد.

أما بالنسبة لمرحلة الاسترخاء فتعرف على أنها الفترة الزمنية التي يبدأ فيها زوال طابع ال تهديد لموقف ما و عودة العمليات النفسية و الفيزيولوجية إلى حاجتها العادية.
واعتبر العلماء أن هذا التصور للحالات الثلاثة ينطبق على حالات المنافسة الرياضية كما يلي:

* **مرحلة التوقع:** هي الفترة الزمنية التي يكون فيها اللاعب في مواقف توقع للمنافسة وتبدأ زمنيا بيومين أو ثلاثة قبل اشتراكه فيها، أما:

* **مرحلة المواجهة :** فهي فترة اشتراكه في المنافسة.

* **مرحلة الاسترخاء:** فيمكن تعريفها بأنها الفترة الزمنية التي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسيولوجية إلى حالتها العامة.

¹ نزار مجيد الطالب و كامل طه الويس . علم النفس الرياضي ، ط1، بغداد، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.

1980 ، ص 251.

² محمد حسن علاوي 2002 :مرجع سبق ذكره.ص158-159 .

والمراحل الثلاثة لمسار الشدة لا تفصل في الواقع بعضها عن بعض بصورة جامدة بل هي عبارة عن مراحل إنسانية تتغير في غضون الزمن من شخص لآخر.

وقد قام علماء النفس الرياضي في ألمانيا الغربية بتطبيق التصور السابق على مواقف المنافسة الرياضية التي يكون فيها الرياضي فعلا في موقف توقع المنافسة وتبدأ زمنيا بيومين أو ثلاثة قبل اشتراك الرياضي في المنافسة ومرحلة الاسترخاء هي فترة ما بعد المنافسة¹.

• كما يرى علماء علم النفس الرياضي في الاتحاد السوفييتي وألمانيا الديمقراطية²,

أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يرتكز هو الآخر على ما يسمى ب : حالة ما قبل البداية، و التي يقدرونها على أنها الفترة التي يكون فيها الرياضي قبل بداية اشتراكه في المنافسة الرياضية بزمن قصير نسبيا ويرون بأن لها تأثيرا بالغا، و هي عن انتقال الفرد الرياضي من حالة الراحة إلى حالة العمل، و هي ترتكز في ب عض الحالات ببعض المظاهر الإيجابية مثل التركيز الواعي للانتباه أو الانفعالات السارة المحببة للنفس، مما يساهم في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الأداء و أكثر، وبعد العديد من التجارب أسفرت على أن الفرد الرياضي يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بإحدى الحالات الرئيسية الثلاثة:

• حالة حمى البداية، حالة عدم المبالاة بالبداية، حالة الاستعداد للكفاح.

وتتميز هذه الحالات كل عن حدى ببعض المظاهر و الأعراض للنفسية والفيزيولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما لكل منها تأثير الخاص على مستوى الفرد.

4.2- نظرة علماء تشيكوسلوفاكيا للتحضير النفسي قصير المدى : يرى "موسلاف فانك" إن لاعبي المستويات العالية تتنابهم درجات معينة من التوتر وذلك قبل المراحل التي تسبق

¹ محمد حسن علاوي 2002 :مرجع سبق ذكره.ص158-159 .

² محمد حسن علاوي 2002 :مرجع سبق ذكره.ص159 .

اشتركهم في المنافسات الرياضية الهامة، إذ لكل لاعب درجة معينة من التوتر تعتبر مناسبة تعتبر مناسبة له لإظهار ما يملكه من أداء قصد تحقيق أقصى ما يستطيع و تكسى درجة توتر المنافسة لكل لاعب بمصطلح "درجة توتر المثلى للاعب" وهو ما يحتم استخدام الأساليب المناسبة التي تتفق مع حالة التوتر عند اللاعب.

ويقسم "فانك" مراحل التوتر التي قد يمر بها لاعبي المستويات الرياضية العالية إلى مايلي:

➤ **مرحلة التوتر طويل المدى** : وتبدأ هذه المرحلة عند معرفة اللاعب أنه سيشارك في

منافسة هامة، وقد تمتد هذه الفترة بضع شهور أو سنوات (الإعداد النفسي طويل

المدى).

➤ **مرحلة توتر ما قبل البداية** : وهي المرحلة التي تستغرق يوماً أو يومين قبيل المنافسة.

➤ **مرحلة توتر البداية**: وهي المرحلة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة بضع ساعات أو

دقائق قبل الاشتراك في المنافسة و تحدث عادة عندما يصبح اللاعب في حالة اتصال

مباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل الملعب أو حجرة خلع الملابس).

❖ **مرحلة توتر المنافسة** : وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة و ما يحدث

فيها من توترات الفوز أو الهزيمة أو التعادل.

❖ **مرحلة توتر المنافسة**: وهي التوتر الذي ينتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة كنتيجة

مباشرة للمنافسة سواء بالفوز أو الهزيمة (النجاح أو الفشل) إذ لهذه المرحلة تأثير على

المراحل السابقة

المحاضرة السادسة: التحضير النفسي من حيث النوعية

1- التحضير النفسي العام :

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من التحضير فيما يلي:

أ - تطوير العمليات النفسية للاعب :و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التذكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة.

ب - الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في النفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدافعية لديهم و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

ت - تثبيت الحالة النفسية للاعب :حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا و إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريبية للتحكم فيها و توجيهها و يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

2- التحضير النفسي الخاص :

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

• الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصيتها و أهميتها على الفريق... الخ¹.

¹ فيصل رشيد عباس الدليمي . لتمر عبد الحق، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم

مثلا يخوض فريق (س) منافسة مع الفريق (ع) في ملعب الفريق الخير، يكون ضروريا إتباع الأساليب التالية التي قد تساعد على الاستقرار النفسي و الإعداد الجيد للاعبى الفريق (س).

- 1-تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- 2-أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو ثلاث نقاط.
- 3-كيف سيصبح ترتيب الفرق بعد نهاية المنافسة.
- 4-أرضية الملعب الذي ستقام عليه المنافسة.
- 5-الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم.
- 6-طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.
- 7-الحالة الجوية المتوقعة في يوم المنافسة هل ستسقط الأمطار، ما هي درجة الحرارة ... الخ.
- 8-محاولة التدريب على الظروف المتوقعة في يوم المنافسة كإجراء منافسة ودية مع فريق آخر بين جمهوره المتحمس للتعود على اللعب في المنافسة الرسمية القادمة أمام جمهور متحمس و مضاد.

• الإعداد النفسي الخاص للاعب واحد :

قد يجد المدرب أن عوامل خاصة سبقت المنافسة قد أثرت في نفسية اللاعب بشكل ظاهر، قد تؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازة و أنه يحتاج إلى عناية نفسية مركزة. إن الأسباب التي تؤدي إلى التأثير السلبي في نفسية اللاعب كثيرة منها:

1. إصابة أحد أفراد عائلته أو أحد أصدقائه بحادث محزن.
2. تعرض اللاعب نفسه إلى حادث مؤلم (غير بدني) .
3. شعور اللاعب بعدم الثقة و الإحباط نتيجة مستواه المتدني في التدريب والمنافسات

السابقة.

4. إصابة اللاعب بالزهو و الغرور نتيجة لما كتبتة وسائل الإعلام.
 5. عدم شعور الجمهور بالراحة من مشاركة اللاعب مع الفريق.
 6. تعرض اللاعب إلى النقد الجارح من قبل وسائل الإعلام.
 7. إضاعة اللاعب لفرصة الفوز لصالح فريقه في المنافسة السابقة.
 8. تسببه المباشر في خسارة فريقه في المنافسة السابقة.
- و من جراء هذه الأسباب أو بعضها فإن اللاعب يحتاج إلى اهتمام نفسي و رعاية خاصة و علاج معين في سبيل تهيئته للمنافسة القادمة، و قد يتوقع الفريق الخصم أن لاعبي الخصم سيقومون بملازمته والضغط عليه، و في هذه الحالة فإن إعدادا نفسيا خاصا يجب أن يبذله هذا اللاعب و فيه يؤكد المدرب على الصبر و عدم اليأس و استبدال طريقة العمل بأساليب جديدة.

• الإعداد النفسي الخاص للعب ضد خصم معين :

في بعض الحالات يرى المدرب فريقه يحتاج إلى إعداد نفسي خاص لأنه سيلعب مع فريق معين و أن بعض المميزات و الصفات النفسية، للاعبين ستكون ضرورية.

فإذا كان الفريق الخصم مثلا من الفرق التي تلعب بقوة و عنف فهناك أساليب فنية يستعملها الفريق للتخلص من مثل هذه الأساليب من اللعب كعدم الاحتفاظ بالكرة و اللعب بلمسة واحدة و كثرة التحرك للتخلص و التحرر من الخصم ... الخ.

و لكن من جهة الإعداد النفسي فإن المدرب يركز على ضرورة توفر الشجاعة لدى لاعبيه هذه الشجاعة المسيطر عليها و التي يمكن أن تستعمل ضد الخصم¹.

• الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد : في بعض المنافسات يقوم المدرب

بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة، إن هذه الواجبات التي سيقوم بها

¹ فيصل رشيد عباس الدليمي - لحر عبد الحق - مرجع سابق - ص 29.

اللاعب تحتاج إلى إعداد نفسي خاص، فعندما يطلب مثلاً من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعاً إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كلا الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم، فإن ذلك لا يتطلب من المدرب إعداداً لآعبه لهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخطئية و لكنه يعده نفسياً كذلك لمجابهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة و التعب و الثقة العالية بالنفس.

المحاضرة السابعة: التقنيات العلمية الحديثة في عملية التحضير النفسي

1- الفئات المؤهلة للاستفادة من التحضير النفسي:

➤ اللاعبون:

كان استخدام التدريبات النفسية الذاتية في بداية السبعينات يتصور أعلى اللاعبين ذوي المستويات الرياضية العليا، ويعزي ذلك إلى أن هذه الفئة من اللاعبين تتعرض للهزيمة أو فقدان الأسماء اللامعة ومن ثم يكونون أكثر حساسية للهزيمة وما يترتب عليها من آثار نفسية، هذا فضلا عن تأثر هؤلاء اللاعبين بما يصدر من تعليقات غير مناسبة تجاه مستواهم الفني سواء في الصحافة أو باقي أجهزة الإعلام الأخرى.¹

لهذه السباب يرفض اللاعبون الناشئون بصفة عامة في البداية غالبا التكامل مع الأخصائي النفسي لأول وهلة بعكس المرضى الذين يعلنون عن ثقتهم ومشاعرهم في فاعلية ما يقدمه لهم ذلك الأخصائي عقب الانتهاء من أول جلسة علاجية ويرجع ذلك نتيجة لعدم اكتمال نضج الصفات الإرادية لهم، مما يجعلهم يشعرون بالحرَج من المساعدة التي تقدم لهم، وبالعكس الحال نجد أن اللاعبين تظهر لديهم الرغبة في التعامل مع الأخصائي النفسي بعد ظهور حالة التحسن التي تطرأ عليهم في فترات متأخرة.

➤ المدربون:

يجب على المدرب أيا كان تخصصه الرياضي أن يسعى إلى تطوير ذاته (مهاريا ومعرفيا) بحيث يشمل هذا التطوير الصقل والإعداد النفسي له نظرا للدور الهام الواقع على كاهله في عملية التفكير في كيفية تقديم الخدمة والمساعدة للاعبين، فأحيانا قد يقع المدرب في موقف صعب يتطلب تمالك النفس والهدوء والتقدير الصحيح للأمور.

¹ محمد حسن علاوي 2002: مرجع سبق ذكره، ص 98.

نود الإشارة إلى نقطة في غاية الأهمية، تتمثل في أن بعض المدربين أو اللاعبين يرجعون النجاح أو التفوق الرياضي الذي يتم إنجازه في المسابقات إلى بعض العوامل مثل الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي المتميز، ويغفلون في نفس الوقت عن دور الإعداد النفسي، وفي هذه الحالات فإننا ننصح الأخصائيين النفسيين بعدم التعجل بإصدار قراراتهم واستنتاجاتهم نحو فاعلية وقيمة وأهمية طرق الإعداد النفسي المستخدمة. وبمعنى آخر فإن الأخصائي النفسي عليه أن يلاحظ لاعبيه لفترة طويلة ودراسة خصائصه ومميزاته الفردية، وبالتالي تحدث عملية التكيف لتلك الأساليب أو الطرق النفسية المستخدمة.

2- التقنيات العلمية الحديثة في عملية الإعداد النفسي:

تعتمد الطريقة العلمية الحديثة للتحضير النفسي الرياضي على عدة تقنيات و من بينها نجد:

2-1- تقنية الاسترخاء :

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم و توجيه استشارته الانفعالية خلال عملية التدريب فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي، الضغط الأحشائي و عملية التنفس، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنح أو للتخفيف من حدوث التوتر¹.

2-2- التدريب الذهني :

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي فالتدريب الذهني يعرف بأنه "تكرار القيام بحركات لعرض التعليم"².

¹ - Thomas. Préparation physique du sportif : édition 1991 – p : 71

² R- Thomas. Préparation psychologique de haute niveau .Ed PUF,Paris 1997 p :268

إن تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها و من بين المهارات النفسية نذكر البعض منها:

➤ التصور الذهني :

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي، و تستخدم على نحو مرادف لتصنيف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة، و من ذلك التصور الذهني التصور البصري، التعريف الذهني و المراجعة الذهنية و يصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة أو يتحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل. إنه في وسع الرياضي أن يستحضر في صورة مهارية معنية سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين.

كما يمكنه أن يتحضر مع هذه الصورة الذهنية كشاعرة انفعالات التي تربط بهذا الموقف المعين إضافة إلى ما سبق يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها و مثال ذلك: التفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة، و ينظر إليه عادة على أنه أعم و أشمل من عملية التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل: السمع، اللمس و الشم.

➤ تركيز الانتباه :

توجد تصفيات عديدة لتركيز الانتباه، فعلى سبيل المثال: يصنف وفق مجال التركيز إلى التركيز الانتباه الضيق، و تركيز الانتباه الواسع و تختلف درجة أهمية هاذين النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي، و على سبيل المثال: تركيز الانتباه ذو المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقضا أو واعيا و يتضح ذلك في رياضات كالرماية و عند لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب، أو التركيز و الانتباه ذو المجال الواسع فإنه يناسب أغلب

الألعاب الجماعية حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقضا و واعيا بحركات المنافسين و في نفس الوقت متابعا لحركات زملائه.¹

➤ الثقة في النفس المثلى :

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثالية يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، إنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، و لا يحاولون إنجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم هذا و يعتبر امتلاك الرياضي الثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية و هامة و لكن امتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء و إنما يجب أن يمتلك الرياضي المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد، انه من الأهمية تطوير كل من الثقة بالنفس و الكفاية البدنية و المهارة حيث أن كلا منهما يدعم الآخر فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس.

1. أسامة كامل راتب, علم النفس الرياضي (مفاهيم تطبيقات), القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص 315. 316.

المحاضرة الثامنة : التدريب على المهارات النفسية

- مفهوم المهارة النفسية (العقلية):

يستخدم مصطلح "مهارة Skill" في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم، ففي مجال الصناعة مثلا يتم تصنيف العمال إلى عمال مهرة وهم العمال الذين يجيدون أداء أعمالهم بدرجة كبيرة من الكفاية والفاعلية، وعمال غير مهرة وهم على العكس من العمال المهرة لا يجيدون أداء أعمالهم بدرجة واضحة من الكفاية والفاعلية. كما نشاهد بعض اللاعبين الرياضيين الذين يقومون بأداء حركي معين بدرجة عالية من الجودة والإتقان ونصفهم بأنهم يمتلكون مهارة حركية جيدة، كما يقوم بعض المدربين بتعليم اللاعبين بعض المهارات الحركية في أنشطة رياضية معينة، أو نسمع عن مهارة بعض الأطباء في مجال الجراحة أو غيرها من التخصصات الطبية.

كما نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات مذهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

والمهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها.

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم

والمران والتدريب، كما إن المهارات النفسية (العقلية) يكتسبها اللاعب الرياضي من خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذي استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية. وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological skills training (PST) للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي Mental training ، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي¹.

إن تدريب المهارات النفسية (العقلية) ليس وصفة سحرية أو برامج سريعة المفعول، ولكنها برامج تربوية وتعليمية منظمة ومقننة تهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية) بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

كما أن التدريب على المهارات النفسية (العقلية) يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب، وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي.

2- تعريف تدريب المهارات النفسية (التدريب العقلي):

مر مسمى التدريب العقلي بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي، وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت (Scakett) ، وتعديل بعد ذلك بواسطة موريسيت (Morriset) إلى التدريب المطلق ، ثم إلى التدريب التصوري عن طريق بيرري (Perry) ثم استمر إلى أن عدله إيجسترون (Egstron) إلى التصور العقلي

¹ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص192

، ثم تغير إلى الاسترجاع المغلق بواسطة كورين (Corbin) وشاع استخدام الممارسة العقلية وأخيرا تحول إلى التدريب العقلي Mental Training .

واستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني ، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة ، والتدريب المنتظم للمهارات العقلية ، والاتجاهات ، والاستراتيجيات التي تبنى على أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية .
ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال :

روشال (Roshall) : إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه.

مورجان (Morgan) : إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

سنجر (Singer) : تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.

هارا (Harre) : جزء مكمل من التدريب الرياضي .

فيدلي (Vedelli) : استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب .

أوننتال (Unestahle) : تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية ، يتضمن بعدين أساسيين ، الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي ، والبعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له ، والآخر تناول المهارة الحركية ومحتواها ، والآخر ركز على العملية التعليمية وتغيير رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، والتعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على

المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو ر بط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام .¹

3- أهمية تدريب المهارات النفسية:

يقول باهي و جاد (2004) أن للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عملياً في الأداء التنافسي.²

ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية ، والضغط العصبي ، ووضع أهداف واقعية ، و تركيز الانتباه ، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة.³

وتدريب المهارات النفسية (العقلية) للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو "روشة" طبية أو برنامجاً علاجياً سريعاً ، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية) التي تثبتت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة.⁴

¹ محمد العربي شمعون ، مرجع سبق ذكره. ص30-31

² مصطفى باهي وسمير جاد 2004 ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط1 ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة . 2004 ص67

³ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره . ص 166

⁴ محمد حسن علاوي 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص193

كما يتفق في ذلك راتب (2004) على أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربيةية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.¹

وحسب شمعون (1996) أنه تتعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور ، Imagery Skills والاسترخاء Relaxation وتركيز الانتباه Attention Skills ، التحكم في الطاقة النفسية Psych energy management مهارات وضع الأهداف Goal Setting Skills ، التحكم في الضغط العصبي Management وتصدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى.²

للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه.³

وحسب علاوى (2002) أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخطية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية.⁴

¹ أسامة كامل راتب 2004 ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص

² محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره. ص 166

³ مصطفى باهي وسمير جاد 2004 ، مرجع سابق. ص 60-61

⁴ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره، ص 198

ويشير الحاوي (2004) عن روبرت Ropert أن لاعبي المستويات الرياضية العالية يتم تدريبهم التدريب العقلي المناسب ، حيث أن التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الأنماط الحركية والحسية ويساعدها على التركيز وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي الأمثل¹.

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية. ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسة في المنهاج المدرسي في كل من السويد وأستراليا وأحتل خمس عشرة دقيقة من درس التربية الرياضية.²

كما يقول بدوي (1998) أن التدريب العقلي يمثل للاعب الجزء الرئيسي لعملية الدخول باللاعب إلى مرحلة المنافسات ، ويتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، والتدريب العقلي مهم بالنسبة للاعب ووسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس ، والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد ، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء ، مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح، لذا فإن أهميته تتحدد في النقاط التالية:

- رؤية عناصر النجاح
- زيادة التحفيز
- إتقان المهارات الحركية
- التألف

¹ يحيى السيد إسماعيل الحاوي 2004 ، الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، المركز العربي للنشر ، القاهرة. ص147

² محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره. ص 31

• التركيز¹.

وحسب شمعون و إسماعيل (2001) أن التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية ، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية .

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه بعد الوصول إلى درجة من التمكن ، يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث ، ولكن يمكن توقع أي موقف في منافسة قادمة ، وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة للمواقف في المستقبل ، ونجد أن العديد من اللاعبين على الرغم من امتلاكهم القدرات البدنية و المهارية إلا أنهم لا يقتربون من مستوى هذه القدرات عند المشاركة في المنافسات وذلك نتيجة الافتقار إلى هذه المهارات العقلية، وكذلك الصلابة العقلية اللازمة في المنافسات الرياضية ، ويصل البعض الآخر من اللاعبين إلى تحقيق أقرب ما يمكن من مستوى قدراتهم بفضل استخدام المهارات العقلية بفاعلية².

وعن علاوى (2002) أن العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي أشاروا إلى أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية ، والقدرات الخطئية ، والصفات البدنية كالقدرة

¹ عصام بدوي 1998 ، الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص146

² محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 2001 ، اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ص 79-

العضلية ، والسرعة ، والتحمل ، والمرونة والرشاقة) وما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه، والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية). هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في منافسة رياضية وفي المنافسة الرياضية التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيرا من مستوياتهم السابقة، فكيف يحدث ذلك إذا علمنا أن مستوياتهم المهارية والبدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة؟ ولكن الـ ذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي والتي تحتاج إلى الرعاية النفسية عن طريق التدريب على المهارات النفسية.¹

4- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية

حسب علاوى (2002) نقلا عن وينبرج و جولد (1995)، وجين وليامز (1986)

أن هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على المهارات النفسية وهي:

4-1- مرحلة تقديم المهارات النفسية:

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية ؛ نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيون قد لا تكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين.

وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضح تأثير وفائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية.

4-2- مرحلة التعلم والاكتساب:

¹ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص201

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يم كن للاعبين تقليد هذه النماذج، ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية، هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتصحيح بعض أخطاء الأداء إن وجدت.

4-3 - مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يك من في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.¹

5 - فترة أداء التدريب على المهارات النفسية:

يقول راتب (2004) أن المهارات النفسية تحتاج إلى تعليم وتدريب ، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية والحركية، لذلك فإن أفضل توقيت لبدأ استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي، حيث أن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة أو تجريب أفكار جديدة، كما أن اللاعبون خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة.

ويفضل أن تخصص جرعات تدريب للمهارات النفسية وبحيث تؤدي في بداية أو نهاية التمرين ويتوقف ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات ، وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين 15 و 30 دقيقة.²

وحسب علاوى (2002) أنه من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية في

الفترة الإعدادية قبل الاشتراك الفعلي في المنافسات الرسمية، أوفي غضون فترة ما بعد

¹ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص205-206.

² أسامة كامل راتب 2004 ، مرجع سبق ذكره. ص100-101

المنافسات الرياضية وهي الفترة التي يكون فيها لدى اللاعب الرياضي المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات ولا يكون اللاعب تحت تأثير ضغوط المنافسات الرياضية. ويختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها وطبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين، وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأولي على المهارات النفسية تتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين 15 و 30 دقيقة لمدة 3- 5 أيام أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين 3 و 6 شهور حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان المهارات النفسية. ويختلف توقيت أداء المهارات النفسية طبقاً لنوعية هذه المهارات فقد تؤدي بعضها قبل أداء التدريب الحركي أو البدني ، وقد تؤدي بعضها بعد أداء التدريب الحركي أو البدني . وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات النفسية يستمر طوال فترة استمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي وطوال فترة اشتراكه في المنافسات الرياضية، إذ إن الانقطاع عن التدريب على المهارات النفسية بعد فترة من الوقت يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى اللاعب الرياضي.¹

ويقول شمعون وإسماعيل (2001) أنه ومن بين الأهمية الخاصة للتدريب العقلي الاهتمام بالناشئين، حيث أن التطوير المنتظم يجب ألا ينتظر حتى يصل اللاعب إلى المستوى الدولي، ويصبح عضواً في الفرق القومية ثم يبدأ في التدريب العقلي ، ولكن يزداد الاهتمام بالتركيز على الناشئين في هذا اللون من التدريب حتى يمكن تفادي تلك الفكرة التي عبر عنها بعض اللاعبين وهي التدريب عن طريق المحاولة والخطأ. ومن الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية، إذا حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء ب طريقة أفضل من طريقة

¹ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره ص207.

المحاولة والخطاء، وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتي تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة في حياته الرياضية.¹

6-تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين:

أشار راتب (2004) إلى أنه يمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج المهارات النفسية فيما يلي :

- Imagery skills - مهارات التصور العقلي
- Psychic Energy Management - تنظيم الطاقة النفسية
- Stress Management - مهارة الضغوط النفسية
- Attentional Skills -مهارات الانتباه
- Self-Confidence Goal Setting Skill - مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية ، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى.²

وحسب بدوي وراتب(2003) أن العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية (العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة، إلا أن هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات النفسية.

وفيما يتعلق بتحديد أنواع المهارات النفسية التي يجب الاهتمام بتدريبها ، فقد أوضح سيلر Seiler (1992) أنه يصعب تحديد ذلك نظرا لتباين الآراء وربما اختلافها ، بينما يوضح كل من جولد Gould ، وتامن Tammen ، وميرفي Murphy ، وماي May (1989) أن هناك اتفاقا بين الأخصائيين النفسيين الرياضيين Sport Psychologists الذين يتعاملون مع الرياضيين ذوى المستوى الأولمبي يمكن تحديدها فيما يلي :

¹ محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 2001 ، مرجع سبق ذكره. ص 81.

² أسامة كامل راتب 2004 ، مرجع سبق ذكره. ص95.

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| Goal Setting | - وضع الهدف |
| Relaxation training | - التدريب الاسترخائي |
| Arousal regulation | - التنظيم أو التحكم في الاستثارة |
| Visualization (imagery) | - التصور العقلي (الذهني) |
| Self- talk | - التحدث مع الذات |

هذا ، وينظر إلى كل مهارة على أنها نوعية خاصة بذاتها ، ورغم ذلك يجب التعامل مع تلك المهارات بنظرة كاملة.¹

وقد أشار شمعون و إسماعيل (2001) إلى أن من بين أهم المهارات العقلية

الأساسية ما يلي:

- الاسترخاء
- التصور العقلي
- الانتباه
- التحكم في الطاقة النفسية
- التحكم في التوتر
- وضع الأهداف
- الاسترجاع العقلي
- حل المشكلات.

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه

المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى.²

¹ عصام بدوي وأسامة كامل راتب 2003 ، التدريب الرياضي علم وفن ، دار الفكر العربي ، القاهرة.ص68-69.

² محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 2001 ، مرجع سبق ذكره.ص95.

ومن وجهة نظر علاوى (2002) فإن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية (العقلية) التالية :

- مهارات الاسترخاء.

- مهارات التصور .

- مهارات الانتباه.

وهذه المهارات النفسية (العقلية) تتربط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى.¹

ومن بين هذه الآراء المتباينة والتي لا تخرج عن تحديد نفس المهارات المرتبطة بالرياضة فقد خرج الباحث بأن الرأي الذي قدمه محمد حسن علاوى هو المناسب وخاصة في كرة القدم لما لهذه المهارات النفسية من ارتباط وثيق بالمهارات الخاصة في كرة القدم والتي تتطلب أن يكون لاعب كرة القدم على إتقان كبير لهذه المهارات النفسية حتى يتمكن من تعلم و أداء المهارات الخاصة بكرة القدم و الارتقاء بها .

7- برامج التدريب العقلي والناشئين :

الارتقاء بمستوى الأداء أحد المشاكل التي يواجهها الناشئين ، وتقف في طريق تحقيق الأهداف ، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة في الوصول إلى مستويات محددة تتطلب بذل الجهد والمعاناة ، بالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء ، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للناشئين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية تساهم في تطوير الأداء ، وفي نفس الوقت تعمل

¹ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص195-196.

على تخفيف العبء البدني الملقى على الناشئ حتى يتمكن من التقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي .

ويلعب التدريب العقلي دورا مهما مع الناشئين في تركيز الانتباه على أبعاد مختارة بعناية من المهارة فيصبح التعلم أكثر إيجابية ، والسؤال الذي قد يتبادر إلى الذهن في هذا المجال هو : ما هي السن المناسبة للتدريب العقلي ؟ أو بعبارة أخرى هل يصلح التدريب العقلي مع الناشئين ؟

شغل هذا التساؤل اهتمام العلماء والباحثين في مجال التدريب العقلي ، خاصة عند تطبيق الشروط الموضوعية التي تعمل على نجاح هذا اللون من التدريب ، والتي من أهمها الخبرة السابقة والذكاء ، وتم دراسة هذا الموضوع من واقع متطلبات أبعاد البرامج المطروحة في التدريب العقلي حيث تحتاج كل منها إلى مرحلة من النضج العقلي ، فالاسترخاء العضلي والعقلي والذي يمثل المدخل إلى التدريب العقلي يختلف عن مهارة التنظيم الذاتي أو إعادة التكوين المعرفي والتي تمثل أيضا أحد الأبعاد في برامج التدريب العقلي .

وتأتي الإجابة على السؤال السابق من واقع نتائج الدراسة التي قام بها "أوننتال" وفقا للجدول رقم (1)

| الأبعاد | البرنامج | السن المقترحة للبدء |
|----------------|--------------------------|------------------------|
| الإعداد العقلي | الاسترخاء العضلي والعقلي | 09 |
| | الإيحاء الذاتي | 15 |
| التدريب العقلي | التصور الحركي | 09 |
| | التصور البصري | 09 |

| | | |
|-------------------|----------------------------|------------------------|
| 18 | ما بعد الإيحاء | |
| 18 | التكوين الذاتي | |
| 09 | التصور قصير المدى | |
| 12 | التركيز | تنمية المهارات العقلية |
| 15 | مهارات التنظيم الذاتي | |
| 12 | مهارات المحاكاة | |
| (التدريب الدافعي) | | |
| 15 | وضع الأهداف | |
| 15 | تكامل الأهداف | |
| (تنمية الاتجاهات) | | |
| 09 | التكوين المعرفي | |
| 12 | التدريب على الثقة في النفس | |
| 15 | إعادة التكوين المعرفي | |

جدول رقم (1) السن المناسب لبداية التدريب في برامج التدريب العقلي نقلا عن (أونثال)

ويحتاج الناشئين في التدريب العقلي في البداية إلى بعض التدريب المفتوح مع مصاحبة التغذية الرجعية الذاتية ، وبعد التقدم في البرنامج والوصول إلى مستوى مناسب من المهارات العقلية ، وبعد أن يصبح أداء المهارات آليا يبدأ التركيز في التدريب العقلي على تطوير الاستراتيجيات ، الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر وتوجيه الانتباه إلى بعض العوامل المؤثرة في الأداء .

- العوائق أمام الناشئين في التدريب العقلي :

- توقع سرعة حدوث تغيرات إيجابية في تطوير المستوى .
- حدوث تشتيت بواسطة الضوضاء الخارجية .
- الاهتمام الزائد بالمتغيرات والتعليمات في مستوى الاسترخاء أثناء التدريب .
- الاهتمام بالتعليمات في مستوى الاسترخاء بين الجلسات .
- صعوبة في الوصول إلى الاسترخاء الكامل .
- محاولات شاقة في الوصول إلى الاسترخاء بالقوة.
- التفكير في الاسترخاء مع عدم ترك الأمور تحدث بصورة طبيعية .
- تخطي جزء أو أكثر من البرنامج .
- اختبار حدوث الاسترخاء أثناء الجلسات .
- صعوبة مسايرة البرنامج .
- تصلب في الجسم أحيانا .¹

8- دور التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية:

يساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية عن طريق مايلي:

8-1- الإمداد بالمعلومات عن الأداء:

يقدم التدريب العقلي المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء . ويساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي والممارسة الفعالة، ويتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارات اللفظية ، والتي تركز على الأداء وليس على العائد منه، وبشكل عام فإن المعلومات المقدمة يجب مقارنتها مع مستوى الأداء والمواقف التنافسية ، ويختلف تقديم المعلومات في المنافسات الرياضية عن التعلم واكتساب المهارة حيث يركز التدريب العقلي

¹ محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 2001 ، مرجع سبق ذكره. ص 470-473.

على تركيز انتباه اللاعب على أبعاد معينة من الأداء واسترجاع الإحساس الحركي ، الذي يعمل على قيادة الحركة واستخدام التصور العقلي في أنماط الحركة الصحيحة.

8-2- وضع الأهداف:

يساهم التدريب العقلي عن طريق التدريب الدافعي وبرمجة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي ، كما يساهم في برمجة الأهداف القصيرة إلى مراحل متتابعة لكل مهارة وبرمجة هذه الأهداف مع بقية المهارات الأخرى مع الاحتفاظ بالدافعية على التفوق .

8-3- تقديم الخبرة الإيجابية :

يقدم التدريب العقلي الخبرة في المرحلة التمهيديّة المبكرة من التعلم ، عن طريق تعريف المتعلم بالمهارة ، ويجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة ولكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة ، ويجب ألا تستمر طويلا حتى لا يؤثر الإحباط أو الفشل على المتعة ، وعموما يجب ألا تستمر الخبرة إلى الدرجة التي تصل إلى أداء المهارة بطريقة غير صحيحة ، حيث أنه إذا سمح للمتعم ب تكرار العادات الخاطئة فإن هذا لا يؤدي إلى خبرة عقلية جديدة ،ولكن إلى عدم الخبر الكلية.

8-4- نماذج الأداء:

يساهم التدريب العقلي في تقديم نموذج سليم للمتعم عن طريق التصور الصحيح لهذا النموذج، حيث إن نماذج الأداء تعمل على إمداد المتعم بالعديد من الفرص للتركيز على العناصر الهامة في المهارة الحركية .

8-5-التشجيع على الابتكار:

يساهم التدريب العقلي في مجال تشجيع الابتكار في التعلم الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي وقواعد ولوائح الأنشطة والخصائص المميزة للمتعم .

8-6- توفير جو التدريب الأمثل :

بعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة ، والجوانب الإدراكية المرتبطة بها

. فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب وفقا لما يلي :

* الأداء الجيد يؤدي إلى الإجابة

* التعامل مع الضغوط مقابل التحكم في الأداء

* التعرف على جوانب القوة والضعف

* التعرف على جميع الأجزاء

حيث يساهم التدريب العقلي في تكامل هذه العناصر مما يساعد المتعلم على تعلم المهارات الحركية .

8-7- تعميم رموز التعلم :

أثناء تنمية المهارات الحركية من السهل تقديم التوجيهات اللفظية . ويقدم التدريب

العقلي أسلوب تعلم "الرموز" حرصا على عدم حدوث ما يسمى كثرة التوجيهات اللفظية

over verbaligtion ، حيث إنه عند تحليل أو شرح المهارة أبعد من مستوى المتعلم ،

يمكن أن يساهم ذلك في حدوث ما يسمى " الشلل بواسطة التحليل " paralysis by

analysis ، وبعد حدوث التعلم واستكمال الأنماط الحركية العامة ، يجب تقديم معلومات

ومعارف فنية إضافية أثناء التدريب ، وهذه المعلومات يجب أن تكون في أشكال رمزية حتى

يمكن التقدم بالأداء ، بدلا من إجهاد اللاعب في تفاصيل نظرية .

8-8- دمج الحركات :

يجب على المتعلم دمج أنماط الحركة في مصطلح ذاتي واحد ، والخطة الحركية هي

عملية إدراكية ، ويجب التعرف عليها بواسطة كل متعلم وكيفية الشعور بها من خلال

التصور العقلي ، ويساهم التدريب العقلي بتشجيع المتعلم على الانتباه إلى الإحساس بالحركة

8-9- تركيز انتقاء الانتباه :

إحدى المهام الصعبة للتدريب العقلي هي مساعدة المتعلم ليس فقط على التعريف بالمهارة ، ولكن تعلم الانتباه إلى العناصر الهامة ، فإذا حاول اللاعب القيام بالأداء في ظل جميع المعلومات المتاحة في الجو المحيط فسوف يكون هناك تداخل كبير في عمليات الإدراك ، ولحسن الحظ عندما نصبح أكثر خبرة نتعلم الانتباه إلى أجزاء محددة في الجو المحيط ، وتطوير مهارة الانتباه في تعلم المهارات الحركية يبني في التدرب العقلي على التعرف على ثلاثة أبعاد وهي :

1- يقظة وطول الانتباه

2 - القدرة المحدودة للمصدر

3 - الانتباه الانتقائي

ومن الأهمية التحقق من أن هناك كمية محدودة من المعلومات يمكن التعامل معها في وقت واحد، وأن اللاعب لديه قدرة محدودة المصدر ؛ ولهذا يجب انتقاء المعلومات التي يجب الانتباه إليها ، ويعمل التدريب العقلي على مساعدة المتعلم على الانتباه إلى العناصر الساكنة في الجو المحيط، وفي هذه الطريقة ونتيجة للخبرة السابقة فإن اللاعب يتعلم الاختيار المسبق لما يحدث ، ولهذا يجب أن يكون مستعدا لقراءة الموقف ويبدأ اللاعب ب ذو الخبرة التوقع لما سوف يحدث ؛ ولهذا فهو لا يستخدم الإدراك فقط ولكن النظم الحركية¹.

خاتمة:

¹ محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 2001 ، مرجع سبق ذكره. ص 322 - 330.

من خلال تطرقنا لعملية التحضير النفسي للرياضيين ،استخلصنا بما لا يدع للشك اهمية هذا الجانب التدريبي ، والذي لا يقل اهمية عن الجوانب التدريبية الاخرى ،بل و يمكن القول انه هو قاطرة الارتقاء بالاداء الرياضي العالي .

فالاعتناء بالجانب النفسي للرياضي هو مفتاح اي انجاز رياضي ، فهو يكمل الجوانب التدريبية الاخرى ،لذا كان من الاجدر تواجد اخصائي يهتم بالجانب النفسي ضمن الطواقم التدريبية سواء في الرياضات الفردية او الجماعية.

المحاضرة التاسعة

الاسترخاء Relaxation

يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس¹.

وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب قدرة هامة جدا تمكنه من الحفاظ على المستوى الأمثل من الاستثارة الانفعالية.²

وهناك حقيقة هامة وهي أن الاسترخاء العضلي عكس الانقباض العضلي أو الشد العضلي ، وذلك لأن العضلة تتقبض استجابة لتأثير تنبيه من الجهاز العصبي المركزي ، كما أن العضلة تكون استجابتها أقل للتأثير العصبي كذلك نلاحظ أن الألياف العضلية تصبح أكثر طولاً وأقل سمكا عنها في حالة الانقباض³.

ويتفق كل من Mumford & Hall 1985 و Williams 1993 و Laforge

1995 أن طرق الاسترخاء وما لها من استجابات تتكون من تغيرات فسيولوجية تعكس قدرة استجابات الجهاز العصبي السمبثاوي ، وأن التكيف لهذه الطرق يتم بالتحكم الواضح في الجهاز العصبي أو الاستنثارات العصبية الواردة من المخ للمعضلات ولذلك فهي تستخدم للإعداد النفسي للرياضيين حيث أنها مفيدة للإقتصاد في الطاقة ، وسرعة الإستشفاء والتحكم في مستويات القلق والتوتر قبل المنافسة وخلالها⁴

وعادة ما تستخدم تمارين الاسترخاء لتحقيق هدفين أساسيين يتمثل احدهما في تحقيق

الاسترخاء العام بعد المنافسة ، أو بعد جرة تدريب عنيفة ، أو في حالات الإجهاد والقلق

¹ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره. ص 74.

² أشرف محمد علي جابر 1982 ، وضع بطارية اختبار لقياس الاستعداد البدني والمهاري لناشئي كرة القدم من 11-

13 سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان. ص 277.

³ حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات 1998 ، التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ص

⁴ LaForge, R. (1995) *Exercise- associated mood alterations: A review of interactive neurobiological mechanism* . *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*, p17.

والتوتر الزائد، ويتمثل الآخر في تحقيق الاسترخاء الموقفي قبل الإحماء أو بعد تعلم مهارة جديدة أو في نهاية الإحماء ، أو قبل التدريب على التصور العقلي للأداء المطلوب. كما أكد البيك وإبراهيم (1995) أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ على اهتمام القائمين بعملية التعليم والتدريب في وقتنا الحالي ، حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة ، كما أنها تلعب دورا هاما في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاد في الجهد بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة أفضل استغلال.¹

هناك العديد من برامج الاسترخاء التي يمكن استخدامها للتخلص من التوتر والضغط الواقعة على العضلات والهدف من هذه الطرق هو جعل الأجهزة الوظيفية للإنسان تستجيب لعمليات الاسترخاء وذلك من خلال مجموعة من المؤشرات مثل انخفاض نشاط مؤشر جهاز ومعدل القلب ، ضغط الدم ، معدل التنفس ، واستهلاك الأوكسجين ولتحقيق هذه الاستجابات يكون الاعتماد على برامج الاسترخاء والتي يتأسس تأثير العمل خلالها على الناحية البدنية للشخص أو على الجانب النفسي والعقلي أو لكلاهما معا.²

9-1-1- تعريف الاسترخاء:

عرفه شمعون (1996) بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية.³

كما عرفه راتب و زكي (1992) بأنه مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر .⁴

بينما عرفه ناش Nach (1985) بأنه قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم في انفعالاته .⁵

¹ علي البيك وشعبان إبراهيم 1995 ، تخطيط التدريب في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية. ص 89.

² علي البيك وشعبان إبراهيم 1995 ، مرجع سابق ص107-108.

³ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره ص168.

⁴ أسامة كامل راتب ومحمد زكي 1992 ، الأسس العلمية لتدريب السباحة ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة

ص.345.

⁵ -Nash H & Solion(1995) : A guide for relaxation and inner mental training.p39.

(1987) مفهومًا عامًا للاسترخاء بأنه Sweeney كما قدم راتب نقلًا عن سويني حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد "Positively perceived state or response in which a person feels relief of tension or strain"¹.

9-1-2 أهمية الاسترخاء:

- يقول شمعون (2001) أن أهمية الاسترخاء في المنافسة الرياضية تتمثل في:
- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة.
 - تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
 - العودة إلى نقطة الاتزان .
 - التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسة .
 - الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسة العامة.
 - استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح بطبيعة التنافس بذلك .
 - إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.
 - المدخل إلى الاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.²
- ويضيف راتب (2004) أن أهمية الاسترخاء تكمن في أنه:
- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد ، وخاصة أعضاء وأجهزة الجسم الأكثر تهيؤًا لحدوث أمراض التوتر.
 - يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النصفي ، والأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ ، والقرحة ، والمشكلات الجنسية، والتشنج القولوني، ودقات القلب غير المنتظمة.

¹ أسامة كامل راتب 2004 ، مرجع سبق ذكره.ص123.

² محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل 2001 ، مرجع سبق ذكره.ص161.

- يعتبر مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط Copin skill والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني ، والتفكير الفعال.¹
- ويضيف كل من ناش و سولين Nash & Solin (1995) أن أهمية الاسترخاء تكمن في أنه يساعد على:
- تنمية الجوانب الفسيولوجية والنفسية والتي حدداها في ما يلي:
 - النمو الفسيولوجي: بطئ وعمق التنفس .
 - استرخاء العضلات.
 - تقليل كمية الأكسجين المستخدمة.
 - خفض معدل ضربا القلب .
 - خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
 - النمو النفسي: الإحساس بالهدوء العقلي .
 - تحسين الثقة بالنفس .
 - تقليل الإحباط والتوتر.
 - ممارسة انفعالات ايجابية.
 - تحسين التذكر والانتباه والتركيز.²
- كما قسم عبد العزيز محمد (2005) فوائد الاسترخاء إلى فوائد فسيولوجية وفوائد نفسية وفوائد بدنية ومن ضمن الفوائد البدنية أنه يعمل على التخلص من الأرق وتأخير ظهور التعب وكذلك الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء.³
- كما يؤكد إبراهيم وفرحات (1998) أن الدم الذي يعاق حركته من الان دفاع في حالة العضلة المنقبضة يندفع بسهولة ، كذلك يقل الضغط على القلب والأوعية الدموية في حالة استرخاء العضلة.⁴

¹ أسامة كامل راتب 2004 ، مرجع سبق ذكره.ص124.

² Nash H & Solion(1995) : A guide for relaxation and inner mental training.p45

³ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.ص113.

⁴ حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات 1998 ، مرجع سبق ذكره.ص329.

ويقول بدوي (1998) أن القدرة على الاسترخاء من الأهمية أيضا أثناء النشاط البدني من أجل كفاءة الأداء ، وتكون الراحة مطلوبة لكي تستعيد الخلايا نشاطها ، وعندما لا تكون هناك راحة كافية فسوف لا تستعيد الخلايا نشاطها ويشعر الإنسان بالإجهاد ليتمكن الجسم من الاستمرار في أداء وظائفه ولتجنب أضرار غير صحية لجسمه وأنسجته وزيادة تكوين المواد السامة.¹

9-1-3- أنواع الاسترخاء:

اتفق الكثير من العلماء على التقسيم الخاص بأنواع الاسترخاء وتكاد تكون أغلب الدراسات متفقة في هذا التقسيم وخاصة التي تحصل عليها الباحث حيث ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين هما :

- الاسترخاء العضلي

- الاسترخاء العقلي

حيث يشمل كل من هذين النوعين على أنواع متعددة مشتركة في الهدف والعمل وتختلف في الوسيلة ، وسوف نتطرق لهذه الأنواع بشيء من الإيجاز لمعرفة أساليبها وطرقها

9-1-3-1- الاسترخاء العضلي : Muscular Relaxtion

يتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة.

وهي

- الاسترخاء التعاقبي

- الاسترخاء التخيلي

- الاسترخاء الذاتي

- الاسترخاء الموضعي

- الاسترخاء خلال الجهد

- استرخاء النفس الواحد

¹ عصام بدوي 1998 ، مرجع سبق ذكره ص153.

- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية

➤ الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation

يعرف هذا الأسلوب بطريقة جاك تيرنز، وأول من استخدمه جاكسون وسمي كذلك لتعاقب الانقباض والاسرخاء من مجموعة عضلية لمجموعة عضلية أخرى، ويهدف لمساعدة الفرد للإحساس بالفرق بين الانقباض والاسرخاء حتى يتمكن الفرد من اكتشاف التقلص العضلي بأي جزء من الجسم.¹

وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي.²

والأساس الفسيولوجي لهذا الأسلوب من التدريب على الاسترخاء البدني هو أن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات التي تصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة ودون أي توتر عضلي.³

➤ الاسترخاء التخيلي Imagery Relaxation

يعرف بالتخيل الاسترخائي Imagery Relaxation كما عرف بطريقة ديفيد كايوس للاسترخاء، في هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه في مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة والاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق أهدافه وفق مبادئ محددة.⁴

إن الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب معناه أنه إذا كان من المقتدر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية، فإنه يستطيع أن يغير من البيئة خلال التصور الذهني.⁵

➤ الاسترخاء الذاتي Self - Directed Relaxation

¹ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سابق. ص121.

² أسامة كامل راتب 2000، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة ص.284.

³ أحمد أمين فوزي 2006، مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة ص.212.

⁴ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سابق ذكره. ص119.

⁵ أسامة كامل راتب 2000، المرجع السابق. ص.278.

يعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف اللاعب على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ، ثم استخدام التنفس البطيء السهل ، وأثناء ذلك يتصور اللاعب خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.¹ وهذه الطريقة شكل من الاسترخاء التعاقبي ، حيث يتصور اللاعب خروج التوتر بعيدا عن الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء، ويقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بمفرده ، وفي حالة مواجهة صعوبات يأتي دور المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات للاعب.²

➤ الاسترخاء الموضعي Localized Relaxation

يحتاج بعض اللاعبين إلى حالات من الاسترخاء المباشر للتخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم ، وتعتبر منطقة الرقبة من أكثر المناطق شيوعا في الإصابة بالتوتر العضلي .

وفي هذه الطريقة قد يكون من الضروري تكرار التدريبات أكثر من مرة ، وكقاعدة فإن الحد الأقصى لتكرارها هو ثلاث مرات وفي حالة استمرار وجود التوتر يجب الاستعانة بمساعدات خارجية مثل العلاج الطبيعي ، المدرب التديك ، الإطالة في منطقة التوتر ، ومن المفضل أداء هذا النوع من التدريب مرة ثانية بعد الاستعانة بالمساعدات الخارجية السابقة حتى تتم حالة التخلص من التوتر تحت تحكم اللاعب بعد أن تمت من قبل الآخرين .³

➤ الاسترخاء خلال الجهد Relaxation Through Exertion

وهو أن يؤدي اللاعب حركات القوة للعضلات العاملة فقط ولا يعمل على انقباض العضلات غير الأساسية ، أي يجب الاسترخاء في العضلات غير العاملة بينما العضلات الأخرى تؤدي بقوة والعمل على استرخاء العضلات العاملة عندما لا تكون في حالة أداء .⁴

➤ استرخاء النفس الواحد The one breath relaxation

¹ أسامة كامل راتب 2000 المرجع السابق.ص.281.

² عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سبق ذكره.ص.123.

³ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص.202.

⁴ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص.201.

يرى " أوليك " أهمية الاستفادة من أى فرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغوط في الجو المحيط باللاعب ، ويشير إلى النفس الواحد هو أحد الإجراءات التي يمكن تطبيقها في المواقف الضاغطة.¹

➤ استرخاء التغذية الرجعية الحيوية Biofeedback Relaxation

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهارتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم ، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجية ، حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم ، ومعدل النبض في الدقيقة ، ومعدل التنفس ومن خلال هذه المعلومات يصبح الرياضي قادرا على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفسيولوجية .²

9-3-2 Mental Relaxation : الاسترخاء العقلي

يكون بعد الاسترخاء العضلي ، الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم التوتر العقلي ، ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي وأن الاختلاف هو اختلاف في الترتيب فقط.³

ويتفق أغلب العلماء في تقسيم الاسترخاء العقلي إلى:

1 الاستجابة للاسترخاء

2 التحكم في التنفس

3 الاسترخاء المعرفي

➤ الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response

وضع هذه الطريقة " هيربرت بنسون " Herbert benson من كلية الطب جامعة هارفارد واستمد هذا البرنامج من المبادئ الأساسية للتأمل Medetation ويمكن

¹ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص202-203.

² أسامة كامل راتب 2000 ، مرجع سبق ذكره.ص302.

³ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ، مرجع سبق ذكره.ص125.

القول أن انتشار استخدام طريقة التأمل بين اللاعبين كوسيلة للإعداد العقلي للمنافسات قد يرجع إلى دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه وزيادة النشاط.¹

➤ التحكم في التنفس Breath Control

هي التحكم في طريق اخذ الشهيق والزفير أثناء أداء المهارة وجعل التنفس يكون أكثر انسيابية ولا يعمل على تقلص لأي عضلة تشارك في الأداء.²

التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيرا في التحكم في التوتر والقلق ، حيث يختلف التنفس في حالتي الراحة والقلق ، حيث يكون في حالات التوتر والقلق غير عميق ، غير منظم وقصير .³

➤ الاسترخاء المعرفي Cognitive Relaxation

وينقسم إلى ثلاث أنواع:

- إيقاف الأفكار
- التفكير المنطقي
- الحديث الذاتي الإيجابي

أ- إيقاف الأفكار Thought stopping

ويكون هذا التوقف مطلبا حينما تتواجد أفكار سلبية ؛ لتشتيت تدفق الدافع السلبي ، وإحلال التفكير البناء مكانها لتلافي التأثير السلبي في الأداء وإن كان هذا ليس سهل التحقيق .

ب- التفكير المنطقي Rational Thinking

يعتبر التفكير المنطقي طريقة فعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بالاجيائية ، وقد وضع ألبرت أليس طريقة التفكير المنطقي عام (1977) من خلال معرفة الأفكار السلبية ومناقشتها كأسلوب تعليم .⁴

¹ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص204.

² محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص206.

³ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سبق ذكره.ص126.

⁴ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سبق ذكره.ص127.

ج- الحديث الذاتي الإيجابي : Smart Talk

تهدف هذه الطريقة إلى تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستثارة وعلى اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات ، ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية إيجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية.¹

¹ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص214.

المحاضرة العاشرة

-التصور العقلي

مفهوم التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها ، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هوتلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.¹

والتصور وظيفة معرفية ، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي.²

والتصور هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل ، ولا يقتصر التصور على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية ، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل ، فعند إعداد إستراتيجية اللعب ضد منافس ، فاللاعب قد يضع تصورا لنقاط معينة في عقله ، ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها على الرغم من أنه قد لا يكون لعب من قبل مع هذا المنافس ، فالعقل أيضا لديه القدرة على تلوين المواقف الجديدة.³

كما يشير راتب (2000) أن التصور العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية

Visualization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكن يعتمد على استخدام

الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم أو تركيبات من هذه الحواس.⁴

ويحتاج التصور إلى التدريب المنتظم المستمر مثل المهارات البدنية ليصبح أكثر

فائدة ، ونجد أن هناك فكرة خاطئة عن أن التصور يشير فقط إلى تصور الفرد لنفسه وهو يؤدي نشاط أي مجرد عملية الرؤية البصرية.

وهذه الفكرة وإن كانت صحيحة جزئيا إلا أنها قاصر و فالتصور أكثر من مجرد

الرؤية فهو خبرة عقلية لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسة والسمعية والحركية

¹ عبد الستار جبار الصهد 2000، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، عمان . ص

² محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 مرجع سبق ذكره ص219.

³ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره ص50.

⁴ أسامة كامل راتب 2000 ، مرجع سبق ذكره ص117.

بالإضافة إلى البصرية ليكون أكثر فاعلية ، كما أنه من المهم تجربة الانفعالات المختلفة مثل التوتر و الغضب ، الفرح والإرهاق من خلال التصور حيث أنه يساعد على التحكم في هذه الانفعالات أثناء المنافسة .¹

9-2-1-تعريف التصور العقلي:

توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور العقلي تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب عقليا ، ومن ذلك التصور العقلي Imagery التصور البصري Visualization ، المراجعة العقلية Mental Rehearsal وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقولهم أو يتذكروا أحداث أو خبرات سابقة ، أو أن يستحضروا أحداثا لم يسبق حدوثها من قبل .²

و حسب شمعون (1996) تناول العديد من العلماء تعريف التصور العقلي فيما يلي بعض لهذه الآراء:

- روبرت Robert خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.
 - ندفير Nidffer إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .
 - دورثي Dorthy استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى .
 - ريتشارد سون Richardson جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.³
- كما عرفه حماد بأنه " تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن".⁴

¹ Weinberg R. S. (1988). The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis. Leisure Press, Champaign, IL.p99.

² McCaffery, N., & Orlick, T. (1989). Mental Factors Related To Excellence Among Top Professional Golfers. International Journal Of Sport Psychology, p20.

³ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص220-221.

⁴ مفتي إبراهيم حماد 1998 ، التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .ص244.

كما عرفه إبراهيم و فرحات (1998) بأنه " تشكيل التكوين العقلي للصورة يمكن استحضاره داخليا أي استحضار هذه الصورة داخليا بدون إثارة خارجية، ولكن عادة تشجع بواسطة مثير خارجي مثل الكلام المنطوق أو جو سمعي آخر".¹

كما عرفه محمد بأنه " إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي العقلي قبل الأداء".²

ويعرف محجوب (2000) التصور العقلي بقوله " هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة".³

" وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للاداء " ⁴

و"يأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي ، وبعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالا ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف ، إذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة او المهارة عند ظهورها بشكل افضل " ⁵

" والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ، ولكن يجب أن يشمل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الاهمية " ⁶ . وهذا يعني أن "التصور العقلي اكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل ... وان

¹ حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات 1998 ، التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ص.330.

² عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سبق ذكره.ص.213.

³ وجيه محجوب 2002. مرجع سبق ذكره ، ص49

⁴ اسامة كامل راتب . مرجع سبق ذكره ، ص117

⁵ المندلوي ، قاسم وجيه محجوب . مبادئ علم التدريب الرياضي. مطبعة جامعة بغداد. بغداد ، 1982 ، ص47

⁶ محمد العربي شمعون . 1996 ، مصدر سبق ذكره ، ص219

وان حاسة البصر تشكل جانبا اساسيا في عملية التصور، الا انه يمكن ان يتضمن احد او مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس او السمع او تركيبات منها ، ويفضل استعمال جميع الحواس كلما امكن ذلك¹ اضافة الى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة اثناء استحضار الصور العقلية فانه من الاهمية ان تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق والغضب او المتعة او الالم حيث ان ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية² .

" ويؤدي التصور لدى الرياضي درجة عالية في اتقان المهارات .ولولا التصور لاصبح الرياضي مرتبطا فقط بالاشياء المدركة او ينعكس في شعوره فقط الاشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة"³.

" إنَّ التحكم في الصور العقلية اصبح احد المهارات الهامة في تطوير الاداء ، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء".

اما من الناحية الفلسفية فيعرف التصور العقلي " بأنَّه تلك العمليات التي تحدث لاجزاء اعضاء الحواس الموجودة في الدماغ "⁴.

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة لعدة علماء الا أنَّ تعريف ريتشاردسون

Richardson مازال شائع الاستعمال وهو :

"جميع أنواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المثيرات الشريطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية ."⁵

وهذا التعريف يثير العديد من الابعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي وهي :

1-"الخبرات التصويرية تماثل الخبرات الحسية والادراكية

¹ ضياء جابر محمد . تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002 ، ص21

² محمد العربي شمعون والجمال عبد النبي 1996. مرجع سبق ذكره ، ص50

³ محمد العربي شمعون 2001. مرجع سبق ذكره، ص221

⁴ المندلاوي ، قاسم ووجيه محجوب1982 . مرجع سبق ذكره ، ص47 .

⁵ محمد العربي شمعون . مرجع سبق ذكره، ص221

أي ان الفرد يمارس مشاهدة صورة والاحساس بالحركة المصاحبة لها اثناء عملية الاسترجاع

2- الوعي التام بالخبرات التصورية

ومن هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي والاحلام او احلام اليقظة إذ إنّ الاخيرة لا تدخل في دائرة الوعي

1 عدم الحاجة الى مثيرات معلومة سابقا

في عملية التصور العقلي لا يتم تقديم أي مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط ان يغلق اللاعب عينيه ويبدأ في تصور الخبرة في الاداء ... وبصورة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الابعاد الثلاثة السابقة " .

ويعرف الباحث التصور العقلي اجرائيا" بانه (وسيلة عقلية يستطيع من خلالها الرياضي تذكر مهارة او مهارات سبق وان اكتسبها او شاهدها او تعلمها واستحضار صورة حركية لها في العقل, تكون مصحوبة بمشاعره وانفعالاته المرتبطة بهذا الموقف، و يستطيع استحضار صورة لاحداث ومواقف يتوقع حدوثها وكيفية الاستجابة لها) .

9-2-2- أهمية التصور العقلي :

يرى شمعون(1996) أن أهمية التصور العقلي تتمثل في ما يلي:

- يساعد في الوصول باللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات .
- يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات .
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات .
- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.

- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف .¹

¹ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ،مرجع سبق ذكره ص222.

- كما يضيف راتب (2004) أن فوائد التصور العقلي تتمثل فيما يلي:
- تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.
 - بناء الثقة في النفس عن طريق استبدال مواقف التوتر أو القلق ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس من خلال التصور.
 - السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب والتعامل معها بشكل إيجابي .
 - ممارسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح للمهارة المراد تطبيقها.
 - تطوير إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق عن طريق تصور الواجبات الخطئية .
 - مواجهة الألم والإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب للمساعدة على سرعة الاستشفاء.¹
 - يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها ،و يساعد على الانتباه ومنع تشتت الأفكار .²
 - استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف ايجابية والتركيز على الأداء الجيد .
 - يمكن استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية. كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح الخطأ وبعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة .³
 - التصور العقلي يساعد على تطوير إستراتيجية اللعب سواء للفريق او اللاعب ، كان يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين
 - عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الاستشفاء.

¹ أسامة كامل راتب 2004 ، النشاط البدني والاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة .ص135-136.

² محمد العربي شمعون 2001. مصدر سبق ذكره ، ص222

³ محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي . 1996 ، مصدر سبق ذكره، ص53-54

- يساهم التصور العقلي في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من أجل تحقيق الهدف.¹

- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .

9-2-3- مبادئ التصور العقلي :

حسب شمعون (1996) يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من

المبادئ هي:

1- التصور العقلي للأداء ونتائجه :

يجب أن لا يتوقف التصور العقلي على الأداء فقط وإنما على نتيجة ذلك الأداء ، مثال على ذلك الإرسال في تنس الطاولة يجب تدريب اللاعب على التصور العقلي ليس على الإرسال ككل وإنما على وضع الكرة ، طيران الكرة ، اتصال المضرب مع الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة .²

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء .

2- الانتباه إلى التفاصيل :

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل ، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء ، مثال على ذلك لاعب كرة اليد يجب ان يضع في الاعتبار ، الإضاءة ، درجة الحرارة ، التهوية ، الجمهور ... الخ .³

3- التصور العقلي للمهارة ككل:

¹ أسامة كامل راتب 2000، مصدر سبق ذكره ، ص318

² محمد العربي شمعون . 1996 ، مصدر سبق ذكره ، ص225-226

³ أسامة كامل راتب 2000 ، مرجع سبق ذكره. ص127-130.

يجب أن يتم التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي وليس التركيز على جزء من المهارة لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي ، لذلك من ضمن الأهمية ممارسة البرنامج ككل .

4- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة :

يجب على اللاعب استخدام المهارة التصورية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس ويفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسعاً من الوقت .

5- التصور العقلي بنفس سرعة الأداء:

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري ، وعادة ما يهيئ اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري ، وكما هو معروف فإن ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة ونفس القول يصدق على التصور العقلي ، كمثال على ذلك السباح الذي يقطع مسافة (100) م في الدقيقة ، يؤدي التصور لمدة دقيقة. ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة ابطاً من الاداء الفعلي في بعض الحالات منها :

❖ عند بداية تعلم المهارة الجديدة

❖ عند استعمال طريقة جديدة لاداء المهارة

❖ محاولة تصحيح الاخطاء

❖ ادخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للاداء

ويعتبر التصور العقلي بسرعة ابطاً من الاداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها

التصور العقلي بنفس سرعة الاداء الفعلي في المسابقة.

6- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت:

يحقق التصور العقلي لفترة وجيزة من الزمن نتائج إيجابية ويجنب اللاعب الصعوبات

التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت ، وقد وجد أن الفترة ما

بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الغرض مع الوضع في الاعتبار سن اللاعب .¹

¹ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص225-226

7- تصور اخطاء الاداء للتخلص منها :

يتم استدعاء الصورة للاداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور في الاداء لغرض الكشف عنها ومحاولة تصحيحها .

8- التركيز على الايجابيات :

يجب ان يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء

9- الممارسة المنتظمة :

يحتاج التصور العقلي الى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان او زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم وجود مصادر تشتت الانتباه .

10- الممارسة باستمتاع:

يجب أن يكون التدريب على التصور العقلي مصدرا للاستمتاع والنجاح ، عندما يشعر اللاعب بأنها اصبحت مصدرا للملل أو التوتر أو الاحباط يجب أن يتوقف فورا ويمارس أي نشاط اخر في المنهج التدريبي

11- الاسترخاء :

قبل التدريب على التصور العقلي يفضل اداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة افضل

12- الاهداف الواقعية :

يجب أن لا يكون التصور للاداء في مستوى اعلى من مستوى اداء اللاعب الفعلي بل يجب ان يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى اداء للاعب .

13- الاهداف النوعية :

من المفيد تحليل الاداء الى مراحل واهداف نوعية .مثال على ذلك لاعب كرة طائرة يريد ان يؤدي التصور العقلي لمهارة الضربة الساحقة فعليه ان يستحضر الصورة العقلية من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية :

-ماهو الموقع الذي يؤدي عنده الضربة الساحقة ؟

- هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها ؟

- ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة ؟

- ما مقدار القوة المطلوبة لاداء الضربة الساحقة ؟

- من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة ؟

14- تعدد الحواس :

كلما استطاع اللاعب استعمال اكبر عدد من الحواس اثناء التصور العقلي كان ذلك افضل وكلما استطاع التعرف على ماهي الحاسة الاكثر ارتباطا بالاداء سوف يحقق التصور العقلي اكبر فائدة ممكنة.

9-2-4- انواع التصور العقلي :

يقسم التصور العقلي الى ثلاثة انواع هي :

9-2-4-1-التصور الخارجي : External Imagery

وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي

يقوم به الفرد ، ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا.¹

" تعتمد فكرة التصور الخارجي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء شخص

آخر لاعب متميز او بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي او تلفزيوني " ².

واللاعب في هذا النوع من التصور " يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في

محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل .

والمثال على ذلك إذا كان لاعب كرة اقدم يتصور مهارة التصويب من منظو ر خارجي

فسوف يشاهد وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الحركات الخداعية ، مرجحة الكرة قبل

التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى ، بالإضافة إلى ما هو موجود في الصورة لانه

¹ محمد حسن علاوي 2002 ، مرجع سبق ذكره.ص250.

² أسامة كامل راتب 2000 ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .ص117-

ينظر من موقف المتفرج ... وتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي".

9-2-4-2- Internal Imagery : التصور الداخلي

" تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية . وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية " ¹

التصور الداخلي بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد وليس كنتيجة مشاهدة لأشياء خارجية ، ويساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور ، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه بنفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة.²

ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة القدم يتصور مهارة التصويب من منظور داخلي "تجد ان اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الخداع ، المرجحة ، التصويب والمتابعة بالإضافة الى جميع العمليات المصاحبة من احساس وشعور لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية.يساهم الاحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة اكثر من الحواس الاخرى ³ .

9-2-4-3- عدم التصور :

ويعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط ويمكن ملاحظة ذلك في

¹ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره .ص.227.

² أسامة كامل راتب 1995 ، علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.ص.18.

³ أسامة لثامل راتب 2000 ، مرجع سبق ذكره.ص.119.

مرحلية الآلية من الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات ال سابقة التصورية ولكن ممارسة الإحساس الحركي فقط.¹

9-2-5 - متى يستعمل التصور العقلي:

بالرغم من امكانية استعمال التصور العقلي في اوقات متعددة , فان هناك اوقات معينة يكون اكثر فائدة مثل :

1 قبل وبعد التمرين :

يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل ا لتمرين حيث يقوم اللاعب بتصور المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها . كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بادائها .²

2 قبل وبعد المنافسة :

يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض اعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله , حيث يبدأ بالتفكير بالاهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة , مما يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة .

وافضل وقت لاستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه , فبعض اللاعبين يحبذ اداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقيقة واحدة , وبعضهم يفضل اداء التصور العقلي خلال ساعة او ساعتين قبل المنافسة , وبعضهم يحب اداء التصور العقلي بواقع مرتين او ثلاث مرات قبل المنافسة .

ويمكن للاعب اداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والاداء الناجح , وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية , وتأکید الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء . وكذلك مراجعة الاداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة .

3 الفترات البينية للمسابقة :

¹ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص228.

² أسامة كامل راتب 2000 ، مرجع سبق ذكره.ص124-127.

هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للاداء يمكن للاعب الاستفادة منها للتصور العقلي للاعداد للاداء التالي (مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي والجمباز او الغطس ... الخ) , وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي .

4 الوقت الشخصي :

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل او أي مكان اخر بحيث يكون هادئ , وتزداد اهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين . ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم , بينما يفضل البعض الاخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح .

5 الاستشفاء من الاصابة :

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الاصابة وذلك بمراجعة الاداء مما يجعله اكثر تهيئا عند العودة للعب . كما يمكن استعمال التصور العقلي للاداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب ، وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية الزملاء عند العودة للممارسة مرة اخرى .

9-2-6- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي :

حسب شمعون (1996) عن " دورثي هاريس Dorthy Harris " أن الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي ي تضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور ، وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي ، حيث الحاجة إلى تثبيت الصورة قبل الاسترجاع العقلي لها ، كما تضيف أنه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة ، وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام هذه الصورة العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء.¹

¹ محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ،مرجع سبق ذكره ص51.

9-2-7 - استخدامات التصور العقلي :

- يرى علاوى (2002) أن من أهم الاستخدامات للتصور العقلي هي :
- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
 - المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها.
 - المساعدة في حل المشكلات .
 - المران على بعض المهارات النفسية.
 - المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.
 - مراجعة الأداء وتحليله.
 - تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.
 - الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
 - المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة.¹
- و يرى شمعون (1996) أن من استخدامات التصور العقلي مايلي:
- اتخاذ القرار المناسب .
 - تطوير إستراتيجية اللعب.
 - تطوير مستوى الأداء
 - حل المشكلات .
 - تصحيح الأخطاء .
 - التقييم الزمني للأداء.²
- كما يرى راتب (1995) أن استخدامات التصور العقلي تتمثل في :
- التحكم في الاستجابة الانفعالية.
 - تحسين التركيز .
 - بناء الثقة .
 - مواجهة الإصابة.¹

¹ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره.ص251-255.

² محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص229.

- كما يذكر حماد(1998) أن فوائد استخدام التصور الذهني هي:
- الإعداد المسبق لمجابهة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه.
 - رفع مستوى تركيز اللاعب
 - الارتقاء بمستوى التعلم الحركي وخاصة في تعلم مهارة جديدة.²
- وبين محمد(2005) أن استخدامات التصور هي :
- تحسين التركيز .
 - بناء الثقة .
 - التحكم في الاستجابات الانفعالية.
 - اكتساب وممارسة المهارات الرياضية .
 - اكتساب وممارسة الخطة.
 - مواجهة الألم و الإصابة.³
- 9-2-8-التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور :**
- حسب سوبي (1988) أن التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور هي:
- الفروق الفردية في القدرة على التصور .
 - طبيعة التصور (من حيث التصور الداخلي أو الخارجي)
 - طبيعة نتائج التصور (من حيث التصور السلبي أو التصور الإيجابي)
 - الاسترخاء (حيث الاسترخاء والتصور معا أفضل من التصور فقط).⁴
- 9-2-9-مراحل التدريب على مهارة التصور العقلي :**
- قسم مارتينز (1987) المراحل التي يمر بها التدريب على التصور الحركي العقلي بثلاث مراحل هي:

9-2-9-1-مرحلة الوعي الحسي Sensory Awareness

¹ أسامة كامل راتب 1995 ، المرجع السابق.ص31-32.

² مفتي إبراهيم حماد 1998 ، مرجع سبق ذكره.ص244.

³ مفتي إبراهيم حماد 1998 ، مرجع سبق ذكره.ص227-229.

⁴ Subi(1998) :production guided imagery relaxation sight.p227-230.

من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع إحساساتهم أثناء أداء المهارة الرياضية ، فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه ، توقيت الحركة و تغيير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها و كما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعياً بإحساساتهم البصرية والحسية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة .

9-2-9-2-2 - مرحلة الوضوح Vividness

وترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي ولعل من أهم مميزات التصور العقلي هو القدرة على إعادة تكوين التجربة الشخصية في العقل مرة ثانية وبأقرب ما يمكن إلى ما كانت عليه وكلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحويلها إلى الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالاً.

ومن أهم العوامل المساعدة في وضوح التصور هو استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة أكثر وضوحاً وتفصيلاً وهنا تبرز أهمية أن ترى وتسمع وتشعر بالحركة بأكبر قدر من الدقة ، ولذلك فإن الإحساس بالقلق والتركيز المرتبط بالأداء يساعد على أن يكون التصور العقلي أكثر واقعية .

9-2-9-3-3 - مرحلة التحكم Control Agility

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل ، أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما ، وللتأكد من الأداء الفني الصحيح ثم مع اودة عرض الأداء كاملاً مع تحقيق ما يريد إنجازه بالتحديد ، بدلاً من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء¹.

9-2-9-10-2 - خصائص التصور العقلي :

- استخدام الخبرات السابقة وتصميم خبرة جديدة ، كما أن له القدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة .

- التصور خبرة حسية وعلى ذلك فإن استخدام أكثر من حاسة ينمي القدرة على التصور .

- يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية .

¹ Martens, Rainer.(1987) : Coaches guide to sport psychology. *Human Kinetics* pub.p84-85.

- للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمش ، و تلعب أجزاء الحواس الطرفية دورا في عملية التصور لذا فالتصور يعتبر وظيفة تذكر .
- التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحا من الإدراك لأنه يعتمد على التصور السابق إدراكها ، لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب .¹

9-2-11- التصور العقلي في كرة القدم :

لقد ثبت أن التصور العقلي لأداء مهارة مع ينة قد يؤدي إلى نشاط عضلي نتيجة للإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة ، فاللاعب الذي يحاول إتقان مهارة من المهارات الأساسية أو خطة من الخطط فعليه بتكرار هذه المهارة أو الخطة عدة مرات كي يقوي ويدعم الممرات العصبية المسئولة عن تحريك العضلات العاملة للمهارة أو الخطة .

وعن طريق التصور العقلي يمكن تدعيم هذه الممرات العصبية وبالتالي يمكن استرجاع الصورة الذهنية لهذه المهارة أو الخطة ، وذلك إما عن طريق مشاهدة شريط سينائي أو تلفزيوني لشخص متميز في هذا الأداء أو عن طريق اللاعب نفسه باسترجاع الصورة الذهنية للأداء المهاري أو الخططي .

¹ Vealey, R.S., & Walter, S.M. (1993). Imagery training for performance enhancement. In J.M. p102.

المحاضرة رقم 11 الانتباه : Attention

الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية ، ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينهما ، فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي وفي التدريب الرياضي وفي مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب وفي ملاحظة المنافس أو المنافسين أثناء المباريات وفي فهم تحركاتهم وأهدافهم¹.

و يمثل موضوع الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها وتعد قدرة الرياضي على توظيف كلا من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة².

تتفق آراء بعض العلماء على أن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى الأداء، حيث يشير شمعون (1996) نقلا عن نديفر Nideffer أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل ، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها على فقدان تركيز الانتباه.

ويضيف أنه عند تطوير مهارة الانتباه إلى درجة عالية من التحكم إراديا يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي والتي يطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه Experiencing flow والتي وجد أنها ترتبط إيجابيا بالإنجاز الرياضي³.

9-3-1- تعريف الانتباه

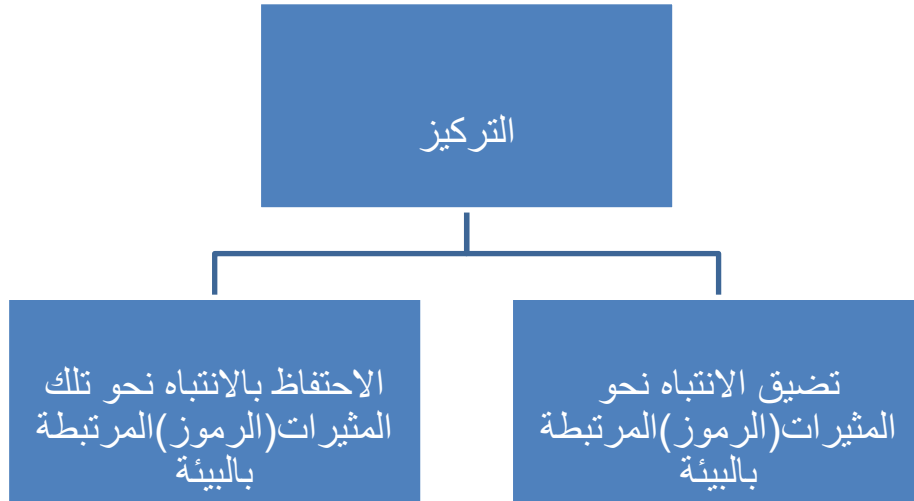
عرفه علاوى (2002) بأنه العملية العقلية أو العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة¹.

¹ أحمد أمين فوزي 2006 ، مرجع سبق ذكره.ص213.

² محمود عبد الفتاح عنان1995. مرجع سبق ذكره.ص219.

³ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص258.

كما عرفه راتب (2004) نقلا عن وينبرج Weinberg وجولد Gould بأنه عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) ويتضمن هذا التعريف جزأين كما في الشكل التالي :



شكل (9) أجزاء تعريف التركيز

عرفه شمعون (1996) بأنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

بينما عرفه ناش و سولين Nash & Solin (1995) " بأنه القدرة على عزل المشتتات الموجودة بالبيئة الخاصة بالنشاط الرياضي والمشتتات الخاصة بالرياضة نفسه مثل التفكير السلبي وعدم الراحة البدنية.²

كما عرفه ريتشارد كوكس Richard Cox (1994) " بأنه القدرة على توجيه بؤرة الانتباه للمهام المتناولة ومنعها من التشتت أو التأثير بمثيرات داخلية أو خارجية.³

¹ محمد حسن علاوي 2002 ، مرجع سبق ذكره.ص274.

² Nash H & Solion(1995) : A guide for relaxation and inner mental training.p12

³ Richard ,H Cox (1994) : sport psychology , Concepts and applications , Wn. C. Brown 3rd .Ed USA.p54.

بينما عرفه عنان (1995) بأنه توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات.¹

9-3-2- الفرق بين الانتباه - التركيز

يقول راتب (1995) قد نستخدم مصطلحا " التركيز Concentration " " الانتباه Attention " في المجال الرياضي على نحو مترادف والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع ، فالانتباه أهم من التركيز والآخر نوع من تطبيق الانتباه وتنشيطه على مثير معين فالتركيز على هذا النحو بمعناه انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل.²

يقول عنان (1995) أن تركيز الانتباه يعتبر أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور .
و يضيف عنان (1995) نقلا عن شلنبرج Scellenbarger (1990) على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية وتوجيهية منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة على ما بين الشعور والنشاط.³

كما يضيف ويليامز Williams (1993) عن جايرون Gauron أن الأبعاد المعتادة للتركيز للفوز بالمسابقة تظهر في القدرة على التحكم في الأفكار ، والاستئثاره وبؤرة الانتباه ، فالتحكم العقلي يسمح للرياضي بحذف كل الأفكار الغير مرتبطة أو السلبية والتركيز على ما يقوم بأدائه من مهام حتى ينجزها على الوجه الأكمل.⁴

¹ محمود عبد الفتاح عنان.1995. مرجع سبق ذكره.ص220

² أسامة كامل راتب 1995 ، مرجع سبق ذكره. ص361.

³ محمود عبد الفتاح عنان.1995. مرجع سبق ذكره.ص219

⁴ -Williams, Jean, M. (2006) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance(5th Ed.). Mc, Graw Hill. p263.

ويقول راتب (2004) أن الفرق بين الانتباه والتركيز، هو أن التركيز نوع من تضيق الانتباه وتشبيته على مثير (رمز) معين، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه.¹

ويفرق حماد (2002) بين الانتباه والتركيز حيث يقول إن الانتباه يعني اختيار وتهيئ عقلي نحو شيء أو موضوع لملاحظته، أو أدائه أو التفكير فيه، وعملية تركيز الانتباه تعني المقدرة على توجيه الفكر إلى عدد محدد من العناصر التي تحدث خلال المباراة أو المنافسة.²

9-3-3- أهمية الانتباه:

يشير عبد العزيز محمد (2005) إلى أن أهمية الانتباه تكمن فيما يلي :

- 1- يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضة، لأنه الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم والتدريب والمنافسة؛ لأن تشتت الانتباه يؤثر سلباً على الأداء.
- 2- لتركيز الانتباه أهمية خاصة في الرياضات التي تتميز بالخطورة خلال الأداء.
- 3- ترجع أهمية الانتباه إلى أنه عند تطويره لدرجة عالية من التحكم إرادياً يمكن الوصول إلى حالات بديل الوعي التي يطلق عليها " خبرة التدفق في الانتباه " Experiencing Flow التي ترتبط إيجابياً بالإنجاز الرياضي.
- 4- كلما استطاع الرياضي تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية، الانفعالية والعقلية وصولاً للتفوق في الأداء الرياضي.
- 5- تزداد الحاجة إلى تركيز الانتباه لحظة شعور اللاعب بالتعب؛ لأن فقدانه يعني فقدان الفوز بالمنافسة الرياضية.³

9-3-4- أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

¹ أسامة كامل راتب 2004، مرجع سبق ذكره. ص 285.

² مفتي إبراهيم حماد 2002، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ص 117-

126.

³ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سبق ذكره. ص 146-147.

البعد الأول: سعة الانتباه Direction of Attention

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

والذي ينقسم إلى : 1-الانتباه الواسع 2- الانتباه الضيق

البعد الثاني: اتجاه الانتباه

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة.

والذي ينقسم إلى : 1- الانتباه الداخلي 2- الانتباه الخارجي .

وعلى ذلك فإن الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الانتباه هي:

1 طريقة الانتباه الداخلي الواسع Board-Internal

2 طريقة الانتباه الخارجي الواسع Board-External

3 طريقة الانتباه الداخلي الضيق Narrow-Internal

4 طريقة الانتباه الخارجي الضيق 1. Narrow-External

9-3-5- مهارات الانتباه:

9-3-5-1-انتقاء الانتباه Selectivity of Attention

إن انتقاء الانتباه هدف يحقق الانتباه الانتقائي وهو يمثل أحد أبعاد عملية الانتباه ويرتبط بتوجيه وتركيز وتثبيت الانتباه لمثير معين لحظة معينة، ويعرف الانتباه الانتقائي بأنه " عملية يصعب بها المخ المعلو مات غير المرتبطة بالموقف " ، وقد يصعب تحقيق الانتباه الانتقائي نتيجة للاستثارة الزائدة بسبب أهمية المنافسة أو إلى فقدانه القدرة على التركيز.²

9-3-5-2- تحويل الانتباه Attention Shift

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات ال صحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل اللاعب مع المتغيرات

¹ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره. ص260- 265

² عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، المرجع السابق.ص151.

الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.¹

Intensive Aspects of Attention - شدة الانتباه 3-5-3-9

تتضمن شدة الانتباه بعدين :

(أ) تركيز الانتباه Concentration

إن التركيز أحد أبعاد شدة الانتباه ويعرف بأنه " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن " ، وهذه القدرة تختلف من لاعب لآخر وتتطلب شدة التركيز قدر كبير من الطاقة النفسية وازدياد فترة التركيز الشديد يزداد الشعور بالتعب ونقل اليقظة ؛ مما يؤدي لفقدان التركيز، ولذا يجب التدريب على تركيز الانتباه وتثبيت أو توقيف العقل على الحاضر في المكان الذي يوجد فيه اللاعب للتنافس ، وأن يتم التدريب بصورة مباشرة على المهارة .

(ب) اليقظة Alertness

ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمثير الواقع على الحواس ، أو استجابة الفرد إلى البيئة وتتطلب جهد عقلي ، ولتحقيق اليقظة يجب على اللاعب تحديد متى يبدأ التركيز ؟ ومتى يحول الانتباه ؟ ومتى يتوقف ؟ وعلى المدرب مساعدة اللاعبين لتنمية هذه المهارات بطريقة فعالة من خلال التدريب لتنمية المهارات النفسية.²

9-3-6-العوامل المؤثرة في الانتباه:

حسب علاوى (2002) تنقسم العوامل المؤثرة على قدرة اللاعب على الانتباه إلى

عوامل خارجية وعوامل داخلية.

أ- العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه :

- الخصائص المميزة للحواس

- مستوى الاستثارة أو التنشيط

- السمات الشخصية

¹ محمد العربي شمعون 1996 ، مرجع سبق ذكره.ص273.

² عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سبق ذكره. ص 156

- مستوى التعلم الحركي

- توقع المثيرات

ب- العوامل الخارجية المؤثرة على الانتباه:

وهي:

- كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات

- الضغوط الخارجية

- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه .¹

وحسب حماد (2002) العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه هي:

- القدرة على حجز المعلومات.

- المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه.

- استخدام المجموعات العقلية.²

9-3-7- مشكلات تركيز الانتباه :

يبين راتب (2004) أن من المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين مايلي:

-الانشغال بالأحداث الماضية:

بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة ، وخاصة إذا كانت خبرات

سلبية ، فتركيز الانتباه في الأحداث الماضية يسبب الهبوط المفاجئ للعديد من الرياضيين

الموهوبين.

-الانشغال بالأحداث المستقبلية:

يمكن أن تتضمن مشكلات التركيز الانشغال بالأحداث المستقبلية ، فالنشء

الرياضي خاصة ينشغلون بالتفكير المستقبلي من حيث (نتيجة المباراة - مدى ارتكاب

الأخطاء- الإصابات).

-الانشغال بالكثير من المثيرات(الرموز):

¹ محمد حسن علاوى 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص 275-277.

² مفتي إبراهيم حماد 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص 126-127.

أحد الجوانب الصعبة للاحتفاظ بالتركيز فترة طويلة خلال جرعات التدريب أو المنافسات ، وجود العديد من مصادر تشتيت الانتباه.

-التحليل الزائد لحركات الجسم :

هذه المشكلة متمثلة في التركيز الزائد جدا بالنسبة للنواحي الفنية لكيفية أداء

حركات الجسم أى تركيز الانتباه الضيق الداخلي

-صدمة الانتباه :

تعني تركيز اللاعب على الأداء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة ، وينظر إليها على أنها عملية تؤدي إلى إعاقة وهبوط الأداء ، ويمكن التعرف على صدمة الانتباه لسلوك اللاعب عندما يتميز أداءه بالهبوط المتلاحق ولا يستطيع استعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية .¹

9-3-8- طرق تحسين الانتباه:

يتفق كلا من محمد (2005) و راتب (2004) في أن تطوير القدرة على التركيز

للمثيرات المرتبطة بالأداء ضرورة ليحقق الأداء الفعال ، ويتحقق ذلك من خلال توجيهات تؤدي في الملعب وبعض التمرينات التي تمارس في أوقات أخرى وأماكن غير الملعب .

أولاً: التوجيهات التي تحسن تركيز الانتباه في الملعب :

1 الأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه

2 كلمات الترميز

3 تقبل الأداء دون التفكير في التقييم

4 النظام الروتيني قبل الأداء

5 تركيز العين

6 التركيز في الأداء الراهن

ثانياً:تعليم تركيز الانتباه:

لا يمكن ممارسة مهارة تركيز الانتباه دون تعلمها .

¹ أسامة كامل راتب 2004 ، مرجع سبق ذكره. ص292-293.

إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين تركيز الانتباه في الملعب التي سبق الإشارة إليها فإن هناك أساليب أخرى يمكن إن تزيد من مهارات التركيز ، وهي عبارة عن تمارين تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب ، كما يمكن إن تعدل وتتاسب نوع الرياضة.¹

ويضيف شمعون (2001) أن تطوير الانتباه يعتمد على خطوتين أساسيتين هما:

الخطوة الأولى: التفريق بين المشاكل المهارية والمشاكل النفسية

وذلك من خلال المعايير الثابتة والتي يمكن وضعها في شكل أسئلة كالتالي :

- هل أنت راض عن المستوى عند الأداء بطريقة جيدة ؟

إذا كانت الإجابة "بلا" فاللاعب لا يمتلك المستوى المهاري الضروري للأداء ويحتاج إلى تطوير قدراته البدنية والمهارية ولن تؤثر طرق التدريب العقلي على رفع مستوى الأداء .

- هل تحدث المشاكل عشوائيا أو تزيد في المواقف الضاغطة ؟

المشاكل المهارية تظهر في أوقات مختلفة من الأداء والمشاكل النفسية تظهر في المواقف الضاغطة .

- متى تظهر المشكلة وبماذا تشعر ؟

إذا كان اللاعب واثقا من نفسه ويتحكم في أفكاره ومشاعره فالمشكلة ببساطة هي فنية.

- هل تؤثر المشكلة على أحد الأبعاد المرتبطة بالأداء أو تحدث على أبعاد مختلفة في نفس الوقت ؟

عندما يكون الضغط العصبي أحد العوامل يتداخل التوتر العضلي مع الرؤية والتركيز

، وتحت الضغوط لا يتم التعامل مع أحد الأبعاد للمشكلة منفردا ، فتعدد الأبعاد يؤكد أن المشكلة نفسية .

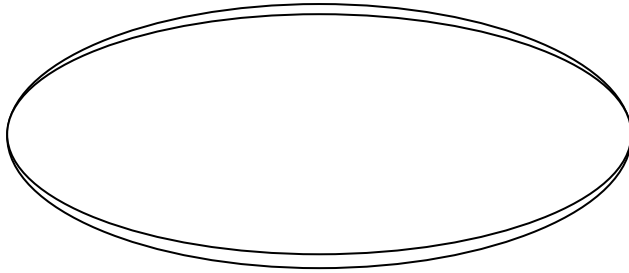
الخطوة الثانية: اختيار الطريقة المناسبة

تستخدم العديد من الطرق لمساعدة اللاعب على التركيز ، وعلى اللاعب أن يختار

الطريقة التي تتناسبه ؛ لأن ذلك يؤدي إلى الثقة في الإجراءات والتي تعمل على الالتزام ، والتدريب بالتالي يساهم في زيادة الثقة . ومن اجل الاختيار الصحيح للطريقة يجب تعريف المشكلة بوضوح والموقف وكيفية التأثير على السلوك ويتم التعرف على :

¹ عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، مرجع سبق ذكره.ص167-169.

- عدد تكرار مرات حدوث المشكلة .
 - الشدة الانفعالية للمشكلة .
 - مدة فقدان التحكم في التركيز .¹
- والشكل رقم (9) يشير إلى التوجيهات التي تحسن التركيز في الملعب والتي وضحتها راتب .²



الأداء مع مشيرات تشتت الانتباه

¹ محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل، 2001، مرجع سبق ذكره. ص 404-405

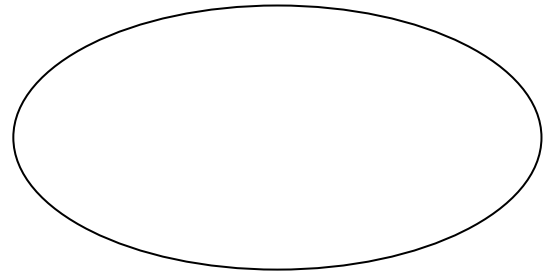
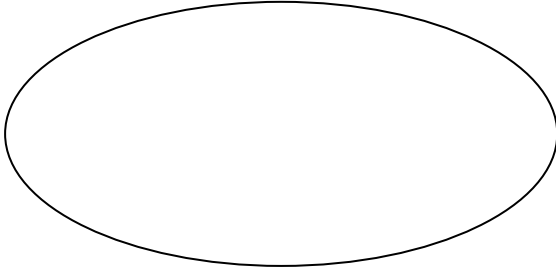
² أسامة كامل راتب 2004 ، مرجع سبق ذكره.ص301.

تقبل الأداء

تجنب الأحكام التقويمية

كلمات الترميز

تعليمية- دافعية



شكل (10) بعض أساليب الانتباه شائعة الاستخدام أثناء الأداء في الملعب

10- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية:

كما عرفنا فإن للمهارات أهمية واضحة بالنسبة للرياضي ، فلماذا يغفل المدرب الرياضي تعليمه وإكسابه هذه المهارات النفسية والتدريب عليها؟
يشير علاوى (2002) أن العديد من الباحثين (واينبرج ، جولد) (1999) دورثي هاريس (1990) وانشل (1994) أشاروا إلى أنه من الأسباب التي قد يعزى إليها عدم الاهتمام أو إهمال تدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

10-1 - نقص المعارف والمعلومات:

هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق تعليم وإكساب وتدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب اللاعب الرياضي بقوله: "حاول أن تركز" أو "حاول أن يكون جسمك مسترخيا" أو "حاول أن يكون لديك ثقة في نفسك" أو لا تخف ولا تتفعل وحاول أن تضبط أعصابك" وغير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين. ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز، أو كيف يستطيع الاسترخاء، أو كيف تكون لديه ثقة في نفسه، أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره؟.

وقد يكمن عدم قيام المدربين الرياضيين بتعليم وتدريب اللاعب بين للمهارات النفسية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لتدريب اللاعب على هذه المهارات النفسية لسبب أو لآخر.

10-2 - الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية:

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين يتلخص في أنه لا يوجد المزيد من الوقت لدى اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية، كما يعتقد أن إ نفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على اللاعب الرياضي.

10-3 - النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب:

قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كمهارة التركيز والانتباه أو ضبط الذات أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها واكتسابها نظرا لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة للعوامل الوراثية.

والخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية ونفسية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير، فامهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

10-4- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية :

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية (العقلية) وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية أو تجريبية ، ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي:

***تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات :**

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات النفسية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة . وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية هو الأساس للاعبين الرياضيين الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات نفسية حادة ، وذلك بهدف إظهار أقصى قدرات نفسية لهم لمحاولة الوصول إلى أقصى درجات السواء النفسي .

***تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين :**

إن تدريب المهارات النفسية ليس مقصوراً فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية ، ولكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين ، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية .

***تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع :**

قد يظن البعض أن تدريب المهارات النفسية كالتدريب على الاسترخاء أو التصور أو تركيز الانتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة أو على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان هذه المهارات .

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على المهارات النفسية يحتاج إلى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية والخطوية ، لأن تأثير التدريب على المهارات النفسية لا يمكن أن يظهر مفعوله بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة ومقننة.

***تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى :**

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته . وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية أن له فائدة كبرى للاعبين الرياضيين وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم ، كما أن العديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برامج تدريبهم¹ .

ويضيف راتب (2004) أن من ضمن الأسباب التي تؤدي إلى عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية مايلي:

10-5- عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي :

الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختبارا لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا، ويهتمون بالأعداد البدنية فقط، بينما لا يهتمون بالإعداد النفسي أو يعطون له قليل من الاهتمام ، وبالطبع فإن التركز على الإعداد البدني فقط وعدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة، كما يؤدي إلى تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد، فضلا عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة احتراق اللاعب والانسحاب المبكر وعدم استكمال رحلة التدريب والممارسة.

10-6- عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي:

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي ، ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة، هؤلاء المدربون لا يعتقدون أن للإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها ، وبالتالي لا يخصصون وقتا مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسي لمساعدة اللاعبين ، إن الكثير منهم لا يعرف متى وأين يبدأ تدريب المهارات² .

¹ محمد حسن علاوي 2002 ، مرجع سبق ذكره. ص 202-204.

² أسامة كامل راتب 2004 ، مرجع سبق ذكره.ص105.

1-المراجع باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين -سيكولوجية الفريق الرياضي -دار الفكر العربي - ط 1 القاهرة، 2001
2. أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي والتطبيقات ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،ط1.2003.
3. أسامة كامل راتب- دوافع التفوق في النشاط الرياضي- دار الفكر العربي، القاهرة، ط1. 1989.
4. أسامة كامل راتب ،علم النفس الرياضي (مفاهيم تطبيقات)،القاهرة ،دار الفكر العربي، القاهرة.1997.
5. أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة. ط 3-دار الفكر العربي - القاهرة . 2000.
6. عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي.القاهرة. 1991.
7. عفت إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي. القاهرة. 1998.
8. حنفي محمود مختار - أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط1- دار الطباعة الحديثة- القاهرة- 1988.
9. فيصل رشيد عباس الدليمي . لحمر عبد الحق، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية - مستغانم 1997
10. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان: دار الفكر للنشر . 1998.
11. محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال ،التدريب العقلي والتنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 1996.

12. محمد العربي شمعون - علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1999 .
13. محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع. ط1، ليبيا. 1996.
14. محمد حسن أبو عبيه، المنهج في علم النفس الرياضي، مصر: دار المعارف الإسكندرية، 1986.
15. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة، ط1 . 1987.
16. محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، ط7، القاهرة: دار المعارف. 1992.
17. محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - القاهرة . 1994 .
18. محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . 2002 .
19. محمد حسن علاوي و اخرون. الإعداد النفسي (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر - ط1 . 2003 .
20. محمد جابر وعصام حلمي، أسس التدريب الرياضي (تطبيقات - نظريات)، القاهرة: دار الفكر العربي . 1997 .
21. نزار مجيد الطالب ، كامل طه لويس . علم النفس الرياضي ، ط1، بغداد، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية. 1980.

المراجع باللغة الأجنبية:

22. **G. Rioux et E. Thill: Compétition Sportive et phycologique.**
édition Chiron 1982
23. **Thomas. Préparation physique du sportif : édition 1991**

24. ¹ R- Thomas. Préparation phycologique de haute niveau
.Ed PUF,Paris 1997 .