



الأعداد النفسي في التدريب والمنافسة

الاستاذ الدكتور

علي حسين هاشم الزامللي

جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢٠٢٠

..... هوية الكتاب

الكتاب: الأعداد النفسية في التدريب والمنافسة

المؤلف: الاستاذ الدكتور علي حسين هاشم الزامل

الطبعة: الأولى

سنة الطبع: ٢٠٢٠ م / ١٤٤١ هـ

المطبعة: دار الضياء للطباعة

العراق : ٠٧٨٠١٠٠٠٦٠٣

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق الوطنية في بغداد (٤٩٥) لسنة ٢٠٢٠ م.

المحتويات

٣	المقدمة
٥	مفهوم الأعداد النفسية الرياضي:
٦	اليات و تقنيات الإعداد النفسي الرياضي :
٧	أولاً: وسائل الأعداد النفسية العام :
٨	ثانياً: الأعداد النفسية الخاص:
٩	محتوى الأعداد النفسية العام :
٩	محتوى الأعداد النفسية الخاص :
١٠	أنواع الأعداد النفسية:
١٠	أولاً: الأعداد النفسية طويل المدى.
١٠	ثانياً: الأعداد النفسية قصير المدى.
١٠	الأعداد النفسية طويل المدى:
١١	الأعداد النفسية قصير المدى:
١٥	الهدف والغرض من الأعداد النفسية:
١٦	الأعداد النفسية وأهميته للأداء الحركي :
٢٠	التخطيط لعملية الأعداد النفسية :
٢١	١- القلق:
٢٢	اهم الخطوات التي يتبعها المدرب لمواجهة حالة القلق_ :-
٢٢	٢- الطاقة النفسية :
٢٤	٣- التصور الذهني :
٢٤	خطوات المدرب للاستفادة من التصور الذهني:
٢٥	تخطيط العمليات التطبيقية للأعداد النفسية في خطة التدريب السنوية.
٢٥	التخطيط للأعداد النفسية في الوحدة التدريب اليومية:-
٢٦	التخطيط للأعداد النفسية في دورة الحمل الأسبوعية الصغرى:
٢٦	التخطيط للأعداد النفسية في دورة الحمل الفترية (الكبرى) :
٢٧	الأعداد النفسية الفرقي (فريق كرة القدم) :
٢٩	الطرق المتبعة لمعرفة الحالة النفسية للاعب:
٢٩	اتباع القياس والاختبار في الأعداد النفسية للاعب:
٣٠	أساليب الأعداد النفسية في كرة القدم (الأعداد النفسية الفرقي):
٣١	الأمور التي لابد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الأعداد النفسية طويل الأمد هي:-
٣٢	الأعداد النفسية قصير الأمد (الأعداد النفسية الفرقي) :-
٣٣	حالة حمى البداية :
٣٤	النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية :
٣٥	٢-حالة عدم المبالاة بالبداية:
٣٥	النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة :
٣٦	٣-حالة الاستعداد للكفاح :
٣٧	النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح :
٣٧	تخطيط عملية الأعداد النفسية
٣٧	هناك طرائق عديدة للأعداد النفسية قصير الأمد منها الآتي :-
٤٠	الأعداد النفسية للاعبى الفعاليات الفردية :
٤١	الإعداد النفسي لرياضي ألعاب الميدان و المضمار :
٤٢	مكونات عملية الأعداد النفسية :

- وينقسم الأعداد النفسية المباشر إلى : ٤٥
- الأعداد النفسية من حيث النوعية : ٤٧
- أ- الأعداد النفسية العام ٤٧
- ب- الأعداد النفسية الخاص : ٤٧
- الحالة النفسية المضطربة قبل المنافسة : ٤٨
- مبادئ بناء الأعداد النفسية : ٥٣
- الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية : ٥٧
- الأعداد النفسية قبل المباريات : ٥٧
- واجبات المدرب أثناء سير المباريات : ٥٨
- الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة : ٥٩
- دور المدرب في يوم المباراة: ٦٠
- تعديل وتوجيه السلوك العدواني للاعب : ٦٣
- الإصابات النفسية للرياضيين: ٦٣
- التأهيل النفسي للإصابة : ٦٤
- أسباب الإصابات النفسية: ٦٥
- خصائص الإصابات النفسية : ٦٥
- أساليب علاج الإصابات النفسية: ٦٦
- التعايش النفسي مع الإصابة الرياضية ٦٧
- أهم المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي المصاب : ٦٨
- فاعلية العوامل النفسية في علاج الإصابة الرياضية : ٦٩
- خطوات المدرب في التقليل أو توجيه السلوك العدواني- : ٧٣
- هل يستطيع الرياضي أن يقوم بعملية الأعداد النفسية لذاته وكيف؟ ٧٤
- تأثير برنامج الأعداد النفسية على مستوى الأداء : ٧٤
- نموذج مقترح لبرامج الأعداد النفسية : ٧٧
- اجراءات يقوم بتنفيذها اللاعب " ٧٨
- "نموذج مقترح لإعداد النفسية للرياضيين : ٧٩
- الأهداف التي تحققها دراسة السلوك الرياضي: ٨٧
- ماهو الأخصائي النفسي التربوي الرياضي :- ٩٢
- سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي :- ٩٢
- مهام أخصائي علم النفس الرياضي:- ٩٣
- مواصفات الأخصائي النفسي :- ٩٣
- واجبات الاخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية:- ٩٤
- أنواع العلاج النفسي : ٩٥
- العلاج السلوكي الإدراكي : ٩٥
- العلاج الجماعي : ٩٦
- التنويم الإيحائي (التنويم المغناطيسي): ٩٦
- العلاج النفسي الموجه بالاستبصار : ٩٧
- المعالجة النفسية الداعمة: ٩٧
- الخاتمة ٩٨
- المصادر ٩٩



الإهداء

الى حبيب قلوبنا النبي الاكرم (ص) وعلى اله المنتجبين وأصحابه الغر
الميامين

إلى شهداء العراق وابناء ثورة اكتوبر اهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا

الى الذين يواصلون بكل إبداع المسيرة العلمية
إلى (طلبتنا الأعزاء)

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم، سيدنا
وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة والسلام. وعلى اله ومن والاه إلى يوم الدين ،
الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا
إلى إنجاز هذا العمل المتواضع.

أهدي ثمرة جهدي هذا

المقدمة

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي تم إنشاؤها وإدخالها لأول مرة في المختبرات في سنة ١٨٧٩م على يد عالم النفس الألماني وليم فونت، وقد استخدم فونت (Vont) طريقة الاستبطان أو التأمل الذاتي لحل المشكلات وكشف الخبرات الشعورية، وأطلق فونت على هذا العلم اسم علم دراسة الخبرة الشعورية وبذلك يعتبر فونت هو المؤسس الحقيقي لعلم النفس، وهو الذي قام باستقلالية هذا العلم عن الفلسفة لم ينشأ علم النفس الحديث من فراغ، بل يمثل استمرارية متطورة (لا تخلوا من الإبداع) للمعرفة الإنسانية بدء بالتراث الفلسفي القديم وانتهاء بفلسفة عصر النهضة فالتطور العلمي في المجالات المختلفة في القرنين السابقين. فقبل أن يصبح علم النفس علماً مستقلاً كان جزء من الفلسفة، بل انه يعتبر آخر العلوم المستقلة عن عنها إذ لا يزيد عمره كعلم عن قرن من الزمان.

نرى اليوم كمّاً هائلاً من المعارف المتعلقة بالتربية البدنية وعلوم الرياضة تؤشر توجهاتٍ حديثة هدفها الارتقاء بواقع المستوى الرياضي . ومن المعلوم أن الرياضي العراقي مثل غيره من رياضيي العالم يتم إعداده بدنياً ومهارياً لتحسين أدائه فمن المنطق أن يكون اليوم بذلك أقوى وأسرع وأكثر مرونة ورشاقة وتحملاً من الرياضيين في الحقبات الزمنية الماضية إذا أخذنا بنظر الاعتبار كذلك برامج التغذية وآليات التدريب المقننة وتوافر الملاعب والتجهيزات الحديثة والخدمات الإدارية الجيدة فضلاً عن المدرب الجيد كلها تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي. نرى الرياضيين هذا اليوم متقاربين بمستوياتهم البدنية والمهارية والخطئية الأمر الذي يرجح العامل النفسي ليقول كلمته في الفوز للاعب أو الفريق المعني . لا يوجد مدرب الآن لا يقرّ بأهمية الأعداد النفسية قبل وأثناء وبعد المنافسة . تجربة المدرب الميدانية قد تعطيه معلومات عامة عن شخصية الرياضي ، تحفيز الرياضي ، تماسك الفريق الرياضي ، السلوك العدواني في المنافسة وشغب الملاعب إلخ . لقد تم إعداد هذا الكتاب للمدربين وللعاملين في تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة لتفهم الظواهر النفسية الخاصة بالأعداد النفسية للاعبين بشكلٍ أعمق والاعتماد على معلومات تساعد في التعامل السليم مع اللاعب ومع الفريق الرياضي سواء كان للاعبى الفعاليات الفردية أو الجماعية (الفرقية) في مرحلتي الأعداد العام والأعداد

الخاص. ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي."

والله ولي التوفيق

مفهوم الأعداد النفسية الرياضي:

"تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي".

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها . و الأعداد النفسية هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ،وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصلل قوة المتدربين نفسيا، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداع صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة

وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. ويمكن إيجاز مفهوم **الأعداد النفسي الرياضي** . بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي".

اليات و تقنيات الإعداد النفسي الرياضي :

" هناك عدة نظريات يركز عليها الإعداد النفسي، ومنها النزوات "لكلا ركهزل " الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج "يركس ودود سون ،أو النموذج "الكارثي" ل "هاردي ١٩٠٨ فازى" العوامل المشوشة للأداء كالقلق ، ، نقص الانتباه، و اليقظة، العمل مثلا بنظرية "حرف u المقلوبة" 1991" التي هي الأساس . أما نموذج "يركس ودود سون" فيجب العمل على مستوى اليقظة و إيصال الفرد إلى المنطقة المثلى ، و بالنسبة لبعض المختصين ينقدون هذا النموذج و يلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة و الآخرين يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء ، و بالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق. (توماس ٧٥٩١) و حقيقة انه للإعداد النفسي دورا كبير في عملية التحسين والرفع

من الأداء للرياضي و الفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تمل شدة الحمل أثناء التدريب ، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها، فالإرادة القوية و المداومة النفسية و التوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية و رفع من مستوى الدافعية وتحسين الاتصال بين الافراد في الفريق ، واستعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر اهميتها اثناء التوجيه والاعداد العقلي . للقاعدة النظرية التي تركز عليها أو التي تقتبس التحضير النفسي منها مبادئه فهو مرتبط بالنظريات العلمية لعلم النفس الرياضي التي تهتم بالجانب الانفعالي ، العاطفي و الوظيفي.

وسائل الأعداد النفسي: يمكن تصنيف تلك الوسائل من حيث المبدأ إلى مجموعتين هما:

أولاً: وسائل الأعداد النفسي العام :

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 في المجال الرياضي بصفة عامة، أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية: - الاسترخاء البدني و العقلي.- الانتباه. - الإدراك الحسي - الحركي. - التصور الحركي و"يهدف هذا الأعداد النفسي إلى تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الوظيفية والهامة للاعب في المسابقات الرياضية كافة، وينحصر هدف الأعداد النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تتضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح ومن خلالها يتم تعليب اساليب التحكم الذاتي في

الانفعالات وإتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب والذي يتحقق من خلال التدريب ، وكذلك يمكن من خلالها استخدام أساليب معتمدة على النموذج (الموديل) ، في ظروف التدريب وتنقسم هذه النماذج الى:

- ١- نماذج تعتمد على التعبير اللفظي ويكون هذا من خلال المصاحبة أو الاستخدام لبعض النماذج والرسومات والصور
- ٢- نماذج تعتمد على المواقف العصبية وتكون من خلال ظروف التدريب وتهيئة ظروف تتلاءم وتتشابه مع ظروف المسابق أيا كانت فرية أو جماعية.

ثانياً: الأعداد النفسي الخاص:

يهدف إلى تهيئة الحالة النفسية المتزامنة للاعب في المسابقة الرياضية نفسها، و بحيث يكون إعداد ذلك اللاعب قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفاعلية والثبات و التحكم الذاتي في أفعاله وسلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الانجازات الرياضية وذلك عن طريق توفير مستوى معين من الانفعالات العاطفية التي تسهم في تحقيق أهداف اللاعب من الاشتراك في المسابقة. ويبدأ الأعداد النفسي لأي مسابقة من تلك اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية أو بحتمية اشتراكه في تلك المسابقة حتى الاشتراك الفعلي فيها . ويمكن تجزئة هذه المراحل فيها إلى ثلاثة مراحل:-

المرحلة الأولى: تبدأ من لحظة تلقي المعلومات التفصيلية عن المسابقة والمشتملة على (جدول المسابقات ،قرعة التصنيفات ،أرقام المتسابقين، الشكل الذي سيتم به تنظيم البطولة وترتيب الأجهزة المستخدمة).

المرحلة الثانية: وهي تبدأ من لحظة معرفة قرعة المسابقات حتى بداية المرحلة الأولى للمسابقات والمشتملة على التصنيفات أو المحاولات التمهيديّة.

المرحلة الثالثة: وهي تبدأ من لحظة الاشتراك في المسابقات التمهيدية حتى نهاية المسابقات عموماً. وان هذه المراحل تختلف فيما بينها من حيث كم ونوع المعلومات الواردة للمتسابق والوقت المستغرق في تجمعها، وأيضاً الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الأعداد النفسية والوسائل والطرق المحققة الأهداف عملية الأعداد النفسي.

محتوى الأعداد النفسي العام :

- ١- بناء حب اللعبة في نفوس اللاعبين
- ٢- بناء حب الانضباط داخل الفريق
- ٣- غرس مفهوم روح الكفاح إلى اخر لحظه في المباراة
- ٤- بناء عملية الانسجام بين اللاعبين في الفريق الرياضي
- ٥- بناء عملية الانسجام بين اللاعبين والمدرّب في الفريق الرياضي
- ٦- غرس مفهوم روح المثابرة لدى اللاعبين
- ٧- غرس مفهوم ضرورة التعاون بين الجميع داخل الفريق الرياضي
- ٨- بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين
- ٩- تقوية الإرادة لدى اللاعبين
- ١٠- تطوير العمليات العقلية (التخيل ، التذكر ، التفكير).

محتوى الأعداد النفسي الخاص :

- ١- دراسة الفريق المنافس وتحليل لعبه
- ٢- معرفة نقاط القوة والضعف لديه
- ٣- معرفة اللاعبين المتميزين في هذه الفرق ونقاط قوتهم
- ٤- وضع خطة متناسبة مع المنافس المحدد

- ٥- استثمار نقاط الضعف لديه
- ٦- تحديد اهداف المباراة والسعي الكامل لتحقيقها
- ٧- دراسة الظروف المحيطة بالمباراة من ملعب وجمهور وحكام
- ٨- تنشيط الحالة الدفاعية للاعبين
- ٩- تحديد القوة الإرادية للاعبين
- ١٠- بث الثقة في النفس والقدرات الحقيقية للاعبين
- ١١- محاولة القضاء على الانفعالات السلبية لدى اللاعبين

أنواع الأعداد النفسي:

أولاً: الأعداد النفسي طويل المدى.

ثانياً: الأعداد النفسي قصير المدى .

الأعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل إلى (10سنوات) أو أكثر وقد يستمر إلى الاعتزال ، وغالبا ما يرتبط هذا النوع من الاعداد على ميزانية الدولة والخطط الخمسية أو العشرية للدولة مثل الاعداد للدورة الأولمبية أو الاعداد لبطولة كأس العالم.

ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الأعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما :

١- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

٢- بناء وتطوير الدافعية

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق أغراض الأعداد النفسية طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :

- ١- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعاً لمستوى قدراته .
- ٢- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- ٣- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- ٤- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- ٥- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- ٦- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- ٧- الوضوح التام للاعب لاهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين اللاعب .

الأعداد النفسية قصير المدى :

ان المقصود بالأعداد النفسية قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق .حيث يسعى الأعداد النفسية قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس

والفتور للاشتراك في المسابقة ، فمن واجب الأعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات . وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الأعداد النفسي المخطط للرياضي ، وفيما يلي نسرد بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى

- ١- **الأبعاد:** يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية
- ٢- **الشحن :** من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الأساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين
- ٣- **استخدام التدليك:** استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية . كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر
- ٤- **الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :** التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة .

٥- **التعاون مع الطبيب الرياضي:** ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود إلى الطبيب وليس إلى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب حيث يسعى الأعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس

بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ، فمن واجب الأعداد النفسية قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات. وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بإنجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الأعداد النفسية المخطط الرياضي وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الأعداد النفسية قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ، فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي :

- ١- يكون الأعداد النفسية في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب
- ٢ - معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل
- ٣- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة
- ٤- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.
- ٥- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة
- ٦- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب للنوم والاسترخاء.

ان الأعداد النفسية قصير المدى يعني الاعداد المباشر من قبل السباق وان مرحلة الأعداد النفسية قصير المدى تركز على ثلاث مراحل هي :

١- مرحلة التوقع

٢- مرحلة المواجهة

٣- مرحلة الاسترخاء

مرحلة التوقع تبدأ من زمن ادراك الحدث المهدد للفرد حتى بداية الموقف المخفف للشدة ، ومرحلة المواجهة فهي الفترة التي تبدأ فيها الشدة وتستمر حتى يتم التغلب على الموقف المهدد ، اما مرحلة الاسترخاء فهي الفترة التي تبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسولوجية إلى حالتها العادية ، وهناك تقسيمات كثيرة للمدة المطلوبة واللازمة للاستعداد والتي تسبق الاشتراك في المباراة، ولكننا سوف نعتمد على التقسيم الذي يعتبر ان العد التنازلي لحالة الاستعداد يبدأ قبل المباراة من ٥ - ٧ ايام . ان واجب الأعداد النفسية لبدء المباراة يعتبر حصيلة منجزات اللاعب التدريبية التي وصل اليها وعبأها. وتتضح مظاهر هذه الحالة بوجود الحالة المثلى للاستعداد للكفاح ، اذ يعيش اللاعب جو المنافسة بكل ابعاده من وسائل الاعلام والدعاية والجمهور والمنافسين ، لذلك فأن من الامور الهامة قبل الانتقال إلى مكان المباراة وهو ان يبتعد اللاعب عن كل ما يثير اعصابه أو يعرضه لحالة توتر انفعالي. ويجب ان يجيد اللاعب القدرة على الانتظار ، وان يعرف ان قلق الانتظار اخطر كثيرا من الصراع النفسي اذ يخفض من قوة اللاعبين ، وينصح المتخصصون في الأعداد النفسية بالابتعاد كلياً عن التفكير في جو المنافسة والنتائج المترتبة عليها .

الهدف والغرض من الأعداد النفسية:

- ١- تطوير العمليات التدريبية وضمت ذلك النظرة المتخصصة للعبة كإحساس بالزمن والإحساس بالإبعاد (المسافات).
 - ٢- الانتباه من حيث سعته وتوازنه وتوتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى.
 - ٣- المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة ودقة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة.
 - ٤- الذاكرة والتفهم اللذان يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تطوير الحالات المتوقعة للمنافسة القائمة.
 - ٥- التفكير الخططي والقابلية على تقدير اللعب في تلك اللحظة بسرعة ودقة و اتخاذ القرار المؤثر وسيطرة لاعب على فعالياته الشخصية.
 - ٦- القابلية في التحكم في انفعالاته خلال فعاليات اللعب.
 - ٧- التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية للاعب وعلى الأخص (التذكر، الإرادة، الانتباه، التصور).
- وللأعداد النفسية للرياضيين جانبين رئيسيين يتم اعداد اللاعب الرياضي نفسيا من خلالهما :
- ١- الجانب المعرفي . ويختص بالطريقة التي يفكر بها اللاعب والتي تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه اثناء التدريب والمنافسة وهذا النوع من الاعداد يتضمن التدريب على كيفية التحكم في الافكار وتعديل السلوك للوصول إلى افضل مستويات الاداء.
 - ٢- الجانب الانفعالي ويتعامل هذا النوع من الاعداد مع (القلق ،التوتر ، العصبية ، الضغوط التي تواجه اللاعبين في المواقف التنافسية من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتوافق الرياضي .

الأعداد النفسي وأهميته للأداء الحركي :

لمعرفة الأهمية التطبيقية لعلم النفس الرياضي والأعداد النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي نذكر ما يأتي كمثل لفهم ذلك : صادف أحد المدربين مشكلة تتجلى بهبوط مستوى بعض لاعبي الفريق الذي يدرسه رغم استمرارهم بالتدريب وأداءهم للتمرينات نفسها التي يقوم بها زملاؤهم اللاعبون الآخرون ، أو مثلاً لاحظ هذا المدرب وجود شقاق ونزاع وصداع دائم بين لاعبي فريقه مما ينعكس على إمكانية تعاونهم أثناء المنافسات ، فعملية تفهم مشاكل الفريق ككتلة واحدة لا يمكنه أن يحل شيئاً من هذه المشكلات ، بل لا يمكن للمدرب أن يتعرف حتى على الأسباب الحقيقية لها التي قد ترجع إلى جهله أصلاً بالفروق الفردية الموجودة بين لاعبي فريقه سواء في القدرات البدنية والمهارية أو حتى قدرات الذكاء أو الشخصية الأمر الذي جعله أثناء التدريب يساوي بين جميع لاعبيه حرصاً منه على أن تكون معاملته لهم واحدة وكأنه لا يوجد بينهم أية فروق فردية تذكر ، هذا فضلاً عن عدم درايته بالعوامل المهمة التي تؤدي إلى تماسك الفريق وعدم تصدعه .ولو دققنا النظر بما سبق لوجدنا إن الأساس الصحيح لتعامل المدرب مع لاعبيه لا يكون بالسلوك نفسه ، فبعض اللاعبين يكتفي بالإشارة إليه لكي يستثير همته في التدريب والمواظبة عليه والبعض الآخر قد يحتاج إلى التعنيف أو الحث المغال فيه لرفع دافعيته في أداء التمارين وهكذا نرى الحال عند وجود الخلافات أو الشقاق داخل الفريق فالسبب لا يعدو لاعباً أو اثنين قد يكون لتأثيرهما الفعل الكبير في ذلك ، لذا على المدرب أن يكون عارفاً بشخصية لاعبيه وميولهم ودوافعهم بل وحتى أدق أسرارهم (إن تمكن من ذلك) فمن خلال ذلك يمكنه الكشف عما ينوون عمله في التدريب والمنافسة وقد يكون الحل في ذلك بتشجيع البعض وردع الآخر بأمورٍ نفسيةٍ تطبيقية منظمة ومدروسة مع ملاحظة أن يكون التشجيع أو الردع متناسباً مع شخصية اللاعب المعني فبعض اللاعبين

يحتاجون إلى الردع بنظرة حادة من المدرب فقط والبعض الآخر يحتاج لعقوبة حرمان من مباراة لكي يتم ردعه وهكذا نرى إن للفروق الفردية أكبر الأثر في تحديد تعامل المدرب مع لاعبيه ، فعلى المدرب أن يختار الطريقة المناسبة للتعامل مع اللاعب (أ) التي قد تختلف عن طريقة تعامله مع اللاعب (ب) في الفريق وهذا لا يعني مطلقاً إنه قد كالم بمكيالين ، بل تعامل مع كل لاعب كما يناسبه .

ولنضرب مثلاً آخر : ماذا لو لاحظ المدرب إن أحد لاعبيه يعزو فشله في عدم تسجيله الأهداف دائماً إلى سوء تمريرات زملائه ويحاول المدرب شرح حالات اللعب له وإقناعه بصحة هذه التمريرات وإيضاح نواحي الخطأ في طريقته للتهديف على المرمى ، إلا إن هذا اللاعب لا يقتنع بذلك ويصر على رأيه ولا يعترف بخطئه ثم يضيق صدر المدرب بتحاييل اللاعب وكذبه ويفقد الأمل في تقدمه ووصوله إلى المستوى المطلوب . عندما يضيق صدر المدرب بذلك فإنه يعود إلى جهله بطبيعة هذا اللاعب الذي لا يتوانى عن استخدام كل اسلحته لحماية نفسه وفق (استراتيجية حماية الذات) ، حيث رغم أداء اللاعب عكس الحقيقة التي يراها المدرب إلا إن ذلك لا يعني بالضرورة إن هذا اللاعب كاذب ، لأن كل إنسان منا يرغب أن يكون تصرفه معقولاً ، بل ومحموداً فإذا أخطأ ساق للجميع أسباباً ومعاذيراً تبرئه من خطئه وقد يصل الحال به إلى أن يقتنع بما يقوله . وهذا التبرير حيله من حيل الدفاع عن النفس التي يعمد إليها اللاعب لا شعورياً لكي يخفي خطئه الذي قد يقلل من شأنه أمام الآخرين ، بل وأمام نفسه . إن هذه الأمثلة توضح بعض المشكلات التي يواجهها المدرب أثناء عمله الذي (بما أوردناه) يتسم بالصعوبة والتعقيد مما يدعو إلى ضرورة تسلحه وتزوده بالثقافة النفسية التربوية الرياضية لا مكانية مواجهة مختلف التحديات المرتبطة بطبيعة عمله ، وإن الأداء الحركي للاعب يعد تعبيراً عن سلوكه الذي

يتعرض علم النفس الرياضي له بالبحث والدراسة لمحاولة التعرف على بعض المعلومات المهمة لفهم السلوك الحركي نظراً لارتباطه بالفاعليات العقلية والانفعالية والاجتماعية. علم النفس يبحث في أنسب المراحل لتعلم المهارات الحركية الجديدة والعوامل الاجتماعية والعقلية والانفعالية المؤثرة على عملية التعلم الحركي ومراحله ومنحنيات التعلم وتعلم خطط اللعب وانتقال أثر التعلم الحركي وغير ذلك من الموضوعات التي ترتبط بالتعلم الحركي في النشاط الرياضي. كما يسعى علم النفس الرياضي إلى دراسة وبحث أنواع الحركات في مراحل العمر المختلفة وتطورها. مما سبق ندرك وبوضوح ارتباط علم النفس الرياضي بالأداء الحركي لأنه يدرس الظواهر النفسية التي تتمثل في سلوك الأفراد وكل ما يصدر عنهم نتيجة الاتصال ببيئة معينة عن طريق إدراكاته أو دوافعه أو نزعاته وميوله أو عنها جميعها، وعلم النفس هو الذي يحدد معنى السلوك ومجاله وهدفه عند الانسان والذي يشتمل على المكونات الجسمية (البدنية) والنفسية والاجتماعية. ويمكن وضع العوامل الأساسية التي تحكم المجال السلوكي في مجموعتين هما :-

١- المجموعة الأولى:- وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة داخل الفرد نفسه (العوامل الذاتية).

٢- المجموعة الثانية:- وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة حول الفرد فيمحيطه (العوامل الخارجية).

ولكي يسلك الفرد سلوكاً معيناً لأبد من وجود دوافع تحركه والبيئة الخارجية تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع. فالذات هي الوحدة التي تجمع مختلف الظواهر النفسية سواء كانت هذه الظواهر تتعلق بما هو إدراكي معرفي مثل الذكاء والعمليات العقلية العليا)

كالتفكير والتذكير والتخيل والتصور إلخ) أو القدرات الخاصة التي تكتسب من التعلم بالنقل من البيئة أو بالتعليم المقصود وما إلى ذلك من الأنشطة الإدراكية المعرفية . تشتمل الذات كذلك على الجانب الوجداني النزوعي الذي يتكون من الصفات المزاجية الفطرية مثل الانفعالية العامة وهي تعني الاستعداد العام للانفعال ، والدوافع النظرية ثم الانفعالات الخاصة ، ويشتمل كذلك على الصفات المزاجية المكتسبة كالاتجاه الخلقي والدوافع المكتسبة الشعورية منها واللاشعورية ، ولما كانت الذات كلاً متحداً متكاملًا بين النزوعات النفسية والجسمية وتوجد في مجال حيوي إنساني وإجماعي . فهذا يعني إن العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي من أنواع السلوك ونقصد بالعوامل الجسمية هنا جميع العوامل المتعلقة بالنمو الجسمي العام والنواحي الصحية العامة والخاصة التي تميز الفرد عن غيره ، وكذلك القدرات والاستعدادات البدنية التي تتعلق بالكفاءة والخصائص الحركية . وترتبط العوامل الجسمية إرتباطاً بالتكوين النفسي حيث تؤثر فيه وتتأثر به . أما العوامل الاجتماعية فيقصد بها تلك العوامل التي تتوقف على البيئة التي يعيش فيها الفرد .

مما سبق ندرك إن مصطلح علم النفس الرياضي يدل دلالة واضحة على تشخيص الأحداث النفسية الناجمة عن ممارسة الانسان للأداء الحركي (النشاط الرياضي) على مختلف مستوياته ومجالاته . ولذا فالأعداد النفسية هو أحد المكونات الضرورية ، بل والحتمية في الوحدات التدريبية لكل رياضي وفي أي لعبة يمارسها في أي عمر كان ، وبدون الأعداد النفسية يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فبعض اللاعبين يحتاج ليدخل المنافسة إلى شحن مؤثر ليزيد من قدراته النفسية التي تقود قدراته البدنية والمهارية، والبعض الآخر قد يحتاج إلى إبعاد عن أجواء المنافسة

لكي يدخل في عمليات استرخاء قبيل مواجهة المنافسين خصوصاً عندما يكون قد دخل في مستويات القلق المؤثرة سلبياً على نتائجه . حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج رياضية ، وتتخلص وظيفة المدرب ومن يساعده في إعداد الرياضيين للمنافسات واشتراكهم فيها بأفضل عطاء من خلال بناء الصفات النفسية المعينة عندهم كالتصميم على تحقيق الهدف المنشود والحزم والشجاعة والجرأة ورباطة الجأش وتمالك النفس والثقة بها . ويتطلب ذلك الأمر إعداداً نفسياً لأوقات طويلة ولمرات عديدة حتى تتحول المعرفة عن كيفية المسلك الصائب إلى المسلك الاعتيادي عند الرياضيين ويتحول إظهار هذه الصفة النفسية في مواقف المنافسة للمرة الواحدة إلى سمة مميزة دائمة عندهم .

التخطيط لعملية الأعداد النفسي :

الأعداد النفسي كبقية انواع الاعداد الاخرى من الممكن ان يدخل ضمن عملية التخطيط . في عملية التخطيط هنالك الخطة اليومية والاسبوعية والشهرية ثم السنوية والتي تقسم إلى فترة اعدادية والتي تشمل الاعداد العام والخاص ثم تليها فترة المنافسات واخيرا المدة الانتقالية وقبل ان نضع الخطة لعملية الأعداد النفسي للاعبين من الافضل ان نعرف شيء مهم وهو ما هو المحتوى الذي نريده للأعداد النفسي العام كذلك محتوى الأعداد النفسي الخاص وبعد تحديد هذين المحتويين يمكن توزيعهما على الفترات المختلفة :

ان تخطيط العمليات التطبيقية للأعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي حيث يرتبط الأعداد النفسي قصير المدى بتلك العمليات التي تنفذ قبل المنافسة بأيام أو قبلها مباشرة بعدة دقائق والتي تؤثر ايجابيا على اداء الألعاب وسلوكه.. وقد حددت التجارب والدراسات الميدانية بعض العمليات التطبيقية التي يقوم بها المدرب أو

الاختصاصي في الأعداد النفسية التي لها تأثيرات على الأداء الرياضي و كما يأتي:
 ١- القلق ٢- الطاقة النفسية ٣ -التصور الذهني ٤- توجيه السلوك العدواني

١- القلق :

يعد القلق من اهم الحالات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي فقد يكون هذا التأثير ايجابياً عندما يكون مستوى معين وقد يكون سلبياً عندما يكون بمستوى اخر وهو خبرة عنيفة تتصف بالتوجس والخوف يحس فيها الفرد من داخله، وتظهر لدى الرياضي عندما يدرك بان متطلبات البيئة الرياضية (المنافسة الخاصة) اكبر من قابلياته وخاصة عندما يكون الموقف (المنافسة) مهما ويأخذ القلق المرتبط بالأداء الرياضي شكلين هما:-

- ١- سمة قلق المنافسة هي عندما يدرك الرياضي ان المواقف التنافسية بشكل عام انها مواقف تهديد تتكون الاستجابة لهذه الأحاسيس بالتوتر والترقب (اي موقف تنافسي)
- ٢- حالة قلق المنافسة:- الاستجابة بالقلق تظهر بسبب موقف تنافسي محدد (فريق معين ملعب معين ، العب معين) هاتين الحالتين تسمى حمى البداية التي يعاني منها الرياضيون في مقتبل المشاركات التنافسية . وعندما يكون البناء النفسي ضعيف .. كيف يتعامل المدرب مع حالة قلق المنافسة .:سبق ان ذكرنا اهمية ان يكون المدرب مثقفا باتجاه معرفه حالة التوتر الذي يمر بها الرياضي أو عند وجود اخصائي نفسي وهنا.

اهم الخطوات التي يتبعها المدرب لمواجهة حالة القلق_ :-

١- معرفة صيغة القلق التي يعاني منه اللاعب وطبيعة الاستجابة له هل هي (الفسلجية) ام باتجاه الأفكار السلبية هي بالاتجاه الاستشارة العالية جدا التي تؤدي إلى حالة القلق- .استخدم الأساليب المناسبة لمعالجة القلق اذ كان في حالة الاستشارة العالية التي تؤدي إلى تأثيرات فسيولوجية (ارتخاء في القدمين تيبس الشفتين زيادة في ضربات القلب) فيمكن معالجتها عن طريق التدليك أو الاسترخاء التدريجي أو الإحماء المناسب.. و اذا كان في اتجاه الأفكار السلبية فيمكن معالجتها عن طريق التغذية الراجعة الحيوية والاسترخاء الذاتي والتصور والتأمل وهنا يتوجب التدريب على كيفية ممارسة هذه المهارات. وسائل مواجهة القلق السابقة يجب اعدادها في اماكن مناسبة لها وفي اوقات مناسبة ايضا- .يمكن ايضا من خلال التدريب بظروف مشابهة للمنافسة أو المنافسين وبنفس الأماكن والمواعيد.

٢- الطاقة النفسية :

هي مجموع كل من الاستثارة والتنشيط الذهني والدافعية والتحفيز المتولدة لدى الرياضي خلال الأداء.

- من الضروري ان يكون الرياضي في حالة استثارة مثلى ليكون فعالا في الأداء
- ارتفاع مستوى الاستثارة (الطاقة النفسية) عند الحد المطلوب للرياضي يؤثر سلبا ويؤدي إلى حالة حمى البداية.
- انخفاض مستوى الطاقة النفسية عن الحد المطلوب للرياضي ويؤدي إلى حالة الا-مبالاة للرياضي .

- المنافسة يؤثر سلبيا . قد يكون من الضروري على الرياضي ان يكون في حالة ارتفاع الطاقة النفسية في بعض انواع الألعاب وبعض مواقف اللعب فيكون في الحالة المثلى ايضا
- ان لكل رياضي مستوى معين من الطاقة النفسية (الأثارة) تتسم بها شخصيته ويختلف بها عن الغير.
- يستطيع المدرب ان ينظم مستوى الطاقة النفسية وفقا لمتطلبات المنافسة عندما يفهم حالة الرياضي ويكون قريبا منه ويجد الحلول المناسبة للوصول إلى الحالة المثلى المطلوبة للأداء ويكون المدرب هنا بديلا لاختصاصي النفسي وبتأثير افضل .
- دور المدرب في وصول الرياضي إلى الطاقة النفسية المثلى : معرفة مستوى الطاقة النفسية (مستوى الاستشارة) للرياضي عن طريق اختبارات خاصة ودراسة شخصيته .
- ارتباط تخطيط وضع الحمل التدريبي بالأعداد النفسية ارتباط متوازن يؤدي على افضل طاقة نفسية خلال المنافسة.
- تناسب مستوى الطاقة النفسية (مستوى الاستشارة) مع متطلبات الأداء ومواقف المنافسة ونوع التدريب والفعالية فقد يحتاج الرياضي إلى طاقة نفسية عالية خاصة اثناء فترة الأعداد العام لتدريب القوة والتحمل . وقد يحتاج إلى طاقة نفسية منخفضة تتناسب ودقة الاداء والتفكير التخطيطي في تدريب المنافسة .

٣- التصور الذهني :

يقصد بالتصور الذهني تجسيد واسترجاع حركات وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن .ويبرز موضوع التصور الذهني كأحد عمليات الأعداد النفسي قصير المدى . لأهميته في التهيئة في لحظات الأداء . أهمية التصور من خلال القواعد الموجودة من استخدامه التصور الذهني ايضا من قبل الرياضي أو المتعلم من خلال ما يأتي..

١- استرجاع متطلبات الأداء الحركي أو المواقف الخطئية تؤدي بالرياضي إلى التركيز على حركات الفعالية وبالتالي تحسين اداء.

٢- الرياضي يسترجع الأداء(السلوك) السلبي المتوقع الذي يؤديه اثناء التدريب أو المنافسة واستبداله بسلوك ايجابي خاصة حينما يتعلق بالسلوك العدوانى الذي قد يظهره المنافس ومجابته بسلوك ايجابي يوجه الموقف لصالح الرياضي نفسه.

٣- لتصور الذهني مهم بعملية التدريب الفكرى الذي يستعين به المتعلمون لمهارات جديدة من خلال استرجاع صور الموديل لأداء حركة معينة أو خطة جديدة.

خطوات المدرب للاستفادة من التصور الذهني:

١- توضيح أهمية عمليات التصور الذهني في فهم متطلبات الأداء والتركيز على ما هو مطلوب لتحقيق هدف الأداء هذه العملية اساسية في اقتناع الرياضي لمدى أهمية ادائه .

٢- التحضير الجيد للظروف المثالية (المكان. الزمان. الأدوات) لتنفيذ عملية التصور الذهني

- ٣- ان يكون اداء التصور الذهني بسرعة مناسبة (السريعة جدا) تتماشى مع قابلية الرياضي وطبيعة الفعالية والوقت المتوفر.
- ٤- تحديد هدف التصور الذهني بكل دقة بالنسبة للحركات أو المواقف المطلوبة فيزداد تركيز الرياضي على متطلبات واهداف اداءه الحقيقية .
- ٥- استخدام اكبر عدد من الحوافز خلال هذه العملية لزيادة تأثير هذه العملية في تدريب الرياضي.
- ٦- يجب ان يعمل المدرب على تعويد الرياضي على ادائها والاستمتاع بها قبل كل تدريب أو منافسة لتكون عادة له اثناء التدريب والمنافسة لتحسين مستوى اداءه .

تخطيط العمليات التطبيقية للأعداد النفسية في خطة التدريب السنوية.

ويتحدد هذا التخطيط في :

- ١- الوحدة التدريبية اليومية . ٢- دورة الحمل الأسبوعية الصغرى. ٣- دور الحمل الفترية الكبرى

التخطيط للأعداد النفسية في الوحدة التدريب اليومية:-

- ١- تتم عمليات الأعداد النفسية اما قبل الوحدة التدريبية أو خلالها أو بعد الانتهاء منها.
- ٢- تنفيذ الأعداد النفسية في مكان مناسب مثل قاعة اجتماعات أو غرفة الملابس أو (في ساحة التدريب)
- ٣- العمل التطبيقي للأعداد النفسية قد يكون فرديا أو جماعيا للاعب أو الفريق(وعلى شكل توجيه وإرشاد وتحفيز ان لزم أو قد تتم في مواقف التدريب) إعادة مسارات الخطة أو الإحماء الجيد ومسارات الحركة

٤- نسب عمليات الأعداد النفسي تكون كالاتي: ٥٠ - ٦٠% قبل الوحدة التدريبية. ٢٠ - ٣٠ تتم خلال الوحدة التدريبية ، و ١٠-٢٠% تتم بعد مدتها من التدريب آخذين بنظر الاعتبار عمليات التهيئة النفسية لتحمل اعباء التدريب البدنية والذهنية المتعددة .

٥- التخطيط لأجراء عملية واحدة للأعداد النفسي خلال الأعداد النفسي طويل المدى أو قصير المدى

التخطيط للأعداد النفسي في دورة الحمل الأسبوعية الصغرى:

- أ- اجراء من ٣-٤ مرات اسبوعيا للأعداد النفسي (التدريب النفسي) عدا التواصل المستمر خلال تفاصيل الوحدات التدريبية .
- ب- لايفضل ان يتم تنفيذ عمليات الأعداد النفسي في اليوم التالي للمنافسة مباشرة وتتاح الفرصة للرياضي لاسترجاع ظروف المنافسة والتهيئة الذاتية.
- ج- من الممكن ان تنفذ عمليات اعداد النفسي قبل وحدات التدريب ذات الحمل الأقصى (رفع التهيئة النفسية لتحمل اعباء التدريب -التحفيز- اظهار اهمية التدريب - اقناع الرياضي)
- د- ارتباط عمليات الأعداد النفسي بظروف المنافسة مع مراعاة تناسبها مع مستوى المنافس

التخطيط للأعداد النفسي في دورة الحمل الفترية (الكبرى) :

يخطط لهذا النوع من الأعداد النفسي لدورة الحمل الفترية الكبرى كما يأتي :

- ١- التخطيط لربط زيادة معدل الأعداد النفسي طويل المدى بالأحمال التدريبية المنخفضة الشدة في دور الحمل الفترية (الكبرى) . مثل بناء و تطوير الشخصية و سماتها ، والدافعية

٢- التخطيط لربط الأعداد النفسية قصير المدى بالأحمال التدريبية المرتفعة الشدة مثل (السيطرة على القلق، توجيه السلوك العدواني، تنظيم الطاقة النفسية، تطوير عمليات التصور الذهني). ان تخطيط العمليات النفسية لتهيئة الرياضي لتحمل اعباء التدريب والمنافسة من المهمات الأساسية والتي لا يمكن بدونها تحسين مستوى الأداء أو الحصول على النتائج الإيجابية في اثناء المنافسة وقد يكون من الضروري ان نؤكد ان قيام المدرب ومساعديه بهذه العمليات قد يكون افضل لبعض الرياضيين من الأخصائي النفسي كونهم اقرب اليه وعلى اتصال مستمر معه في اثناء التدريب وخارجه ويتعدى ذلك إلى حياته الاجتماعية.

الأعداد النفسية الفرقي (فريق كرة القدم) :

يشكل الأعداد النفسية للاعب كرة القدم احد اهم المحفزات التي تستثير اللاعب وتدفعه إلى استخراج طاقاته الجسدية وتوظيفها لصالح الخط العام للتكتيك الموضوع للمباراة وعليه يتوقف نجاح الخطط والبرامج التكتيكية التي يضعها المدربون لمواجهة منافسيهم في الفرق المتقدمة هناك فريق متخصص في هذا الجانب يتولى دراسة كل لاعب على حدا نشأته، البيئة التي يعيش بها ،مستواه التعليمي ، ودرجة تقبله لما يملى عليه من خطط كما يتم متابعة اللاعب نفسه وبيان الامور التي تؤثر فيه أو تلك التي يتأثر بها، وعلى ضوء النتائج التي تحصل عليها لجان المتابعة هذه يتم وضع الخطط اللازمة لرفع الجانب النفسي للاعب. هذه الحالة تعتبر حالة مثالية لما يجب ان يكون عليه الامر اما في الواقع الرياضي في بلداننا فتسير الامور على نحو مختلف تماما حيث يعتمد بعض المدربين والاعلاميين إلى اتباع اسلوب يعتمد على تثوير القيم الاجتماعية والانسانية والدينية لدى اللاعبين لتحفيزهم من اجل

تقديم عطاء افضل خلال المباراة. فالغيرة والشهامة والنخوة والرجولة من بين اهم ما يحاول مدربونا التركيز عليه في رفع معنويات لاعبيهم لتقديم مردود جيد خلال اللقاء الان نحن عرضنا حالتين أو اسلوبين من اساليب الأعداد النفسي للاعبين احدهما يعتمد العلم والمنهجية في التطبيق والآخر يعتمد الموروث الشعبي في التطبيق والنوع الثاني له تأثير اعلى من النوع الاول بحكم البناء الانساني للمجتمع العربي وتركيبته الا ان هذا التأثير يبقى محدد بفترة زمنية من المباراة فيقل ويتقلص تأثيره مع تقدم عمر المباراة فترى معظم منتخباتنا تفرط بنتائجها في الاوقات المتقدمة من مبارياتها بسبب ضعف اللياقة البدنية وانتهاء مفعول الشحن النفسي للاعبين. اما النموذج الاول فان تأثيراته تظهر على المدى المتوسط وهي تأثيرات تعتبر جزء من شخصية اللاعب وتمثل حالة دائمة عكس النموذج السابق.

ان الأعداد النفسي للاعب عملية صعبة ومعقدة وتحتاج إلى نفس هادئ وتشكل واحدة من اصعب مهام المدربين لأنها تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب على تقبل المباراة والايمان بالفوز من خلال عملية طويلة من المتابعة المضنية لكل لاعب وهذا الامر لا يقتصر على فئة محددة من اللاعبين انما يشمل جميع الفئات والتجارب اثبتت سهولة تنفيذ برامج الأعداد النفسي للاعبين الشباب بالمقارنة مع اقرانهم من الفئات المتقدمة .

يعرف الأعداد النفسي للمباريات في كرة القدم علي انه(عملية نفسيه مركبه يدخل فيها الادراك المعرفي والجوانب الإرادية والانفعالية وحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصيه اللاعبين كأفراد وكفريق وتوضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة ،والثبات الانفعالي ،والقدرة على توجيه السلوك خلال الصراع التنافسي في المباراة) كما نعلم ان هناك الاعدادي المهارى والاعداد البدني والأعداد النفسي في كرة القدم ، واليوم نتطرق إلى بعض الملاحظات عن الأعداد النفسي للاعب أو بالأحرى كيف نثبت الحالة النفسية

للاعب كرة القدم عندما يريد المدرب وضع برنامج تدريبي لفريقه عليه معرفة الحالة النفسية للاعبين جيدا لذا عليه دراسة حالة كل لاعب على حدة لما لهذه الناحية اثر كبير على مستوى اللاعب والان تعالوا نتعرف على بعض .

الطرق المتبعة لمعرفة الحالة النفسية للاعب:

- ١- دراسة تاريخ و حياة اللاعب ونشأته.
 - ٢- تتبع معيشة اللاعب وحياته (تصرفاته أعصابه، تمارينه ،مبارياته ،علاقاته مع اللاعبين، الخ.
 - ٣- اجراء الاختبار والقياس للاعب.
- دراسة تاريخ و حياة اللاعب:** ندرس حياة اللاعب وكيف نشأ وندرس محيطه وعائلته والبيئة التي نشأ فيها ومستواه التعليمي والثقافي وعلاقته بالمجتمع واذا وجدنا اضطرابا في وضعه النفسي ندرس متى تأثير تلك الامور فيه.
- تتبع معيشة اللاعب:** ويتم ذلك من قبل اشخاص اخرين حيث يدون كل صغيرة وكبيرة عن اللاعب مثل حضوره للتمارين ومستوى التعب واعصابه في التمارين والمباريات وهل يتنرفز بسهولة وبساطة ومما يخاف ومدى تأثير ذلك عليه ، كما يمكن الاستعانة باللاعب نفسه في الحصول على تلك المعلومات على ان يكون صريحا وصادقا في معلوماته

اتباع القياس والاختبار في الأعداد النفسية للاعب:

القياس والاختبار جزئا لا تجزئا بعضهما عن الاخر فبواسطة القياس والاختبار ممكن التعرف على قدرات اللاعب وقابلياته ومستواه ونستعين بتلك المعلومات في الأعداد النفسية للاعب. ويعتبر التشخيص دلالة مهمة للمدرب لمعرفة ما سيحدث للاعب

مستقبلنا وثقة اللاعب بنفسه مهم جداً وبدل ان يقول سنربح أو نخسر ليقبل سأقدم اقصى ما استطيع فيأتي الفوز بسهولة.

أساليب الأعداد النفسي في كرة القدم (الأعداد النفسي الفرقي):

الأعداد النفسي طويل الأمد :- تستغرق عادةً المسابقات للألعاب المختلفة وبطولاتها فترات طويلة تستمر لعدة أشهر قد تكون متواصلة (كما هو الحال مع الدوري المحلي) وهي على العموم متنوعة ، وقد لا يتحصل اللاعب إلا على وقت أو فترة محدودة لا ينشغل بها في التحضير أو في خوض هذه المسابقات . وهذا يتطلب أن يكون الأعداد النفسي متواصلًا فضلاً عن المراحل التدريبية التي قطعها اللاعب ضمن مشواره السنوي العامر بالنشاطات . لذا كان من المهم والضروري أن يكون الاعداد طويل الأمد ، والذي يبني في واقع الحال على عدة مبادئ أهمها :-

- ١- ضرورة إقناع اللاعب بأهمية المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- ٢- المعرفة الجيدة لشروط وقوانين وظروف المباراة أو المسابقة التي يشترك بها.
- ٣- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك في المنافسة ويتم ذلك عن طريق تحديد هدف مناسب يحاول الفريق الوصول إليه .
- ٤- عدم تحميل اللاعب أعباء كثيرة تثقل كاهله .
- ٥- مراعاة المدرب للفروق الفردية بين لاعبيه عند التعامل معهم .
- ٦- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير (الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الأعداد النفسي طويل الأمد التي لها أثر في تطوير مستوى الانجاز عند اللاعب ، لأن

تطور هذه الصفات عنده يساعد على بث الثقة في نفسه . وأداء الواجب عند تطبيق خطة اللعب المرسومة .

الأمر التي لابد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الأعداد النفسية طويل الأمد هي:-

أ- أن يعمل المدرب على زيادة الدافعية عند اللاعبين ليستمروا في ممارسة اللعبة ويصلوا إلى أعلى المستويات ، ويتم ذلك عن طريق التشجيع المستمر أثناء التدريب .

ب- ينبغي اقتناع اللاعبين بصحة طرائق ونظريات التدريب المختلفة وأن يثقوا بالأساليب التي يستخدمها المدرب ، وهذا يأتي عن طريق شرح وتوضيح الغاية والهدف من كل تمرين يعطى خلال الوحدة التدريبية

ج- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتق كل منهم ، وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية ، سواء كان ذلك أثناء التدريب أو أثناء المنافسة ، وذلك بخلق مواقف أو حالات أثناء التدريب أو المباريات الودية ، مشابهة للحالات التي تحدث أثناء المنافسات ويطلب منهم إيجاد الحلول لها ، وبهذا فإن اللاعبين سيتغلبون على هذه المواقف ، عندما تواجههم أثناء المباريات ، كما إن وجود الجمهور أثناء التدريب يساعد على تعويد اللاعبين على عدم التأثر به أثناء المباريات .

د- تعويد اللاعبين على الكفاح تحت أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستوى فريقهم على الفريق الآخر ، فالتدريب المستمر تحت ظروف فيزيائية وبيئية مختلفة تساعد اللاعبين في التعود على العمل والمثابرة تحت مختلف الظروف كما وإن

التقويم الصحيح لمستوى الفريق المقابل ووضع خطة اللعب المناسبة له يعد من الأمور المهمة في عدم الاستهانة بالمنافس مهما كان مستواه .

ه- العمل على تقوية الثقة بالنفس عند اللاعبين مع الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور والمدرّب الناجح هو الذي يعمل على تخطي هذا الحاجز وذلك بعدم الإكثار من مدح لاعبيه بسبب أو بدونه .

و- مراعاة تقدير اللاعبين لمستواهم والمستوى لفريقهم وللمسابقة التي يشتركون فيها.

ز- ضرورة تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي تفرضها ظروف اللعبة مع مراعاة ضرورة ممارسة اللعبة طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة فيما يتعلق بالأخطاء والعقوبات المحددة لها . وهذا يتم عن طريق التمارين الخطئية التي يطبقها المدرّب خلال المراحل التدريبية ، وكذلك اللعب بفريقين في نهاية الوحدة التدريبية وتطبيق ما أخذه اللاعبون خلال الوحدة التدريبية طبقاً لقانون اللعبة بعد شرحه من قبل المدرّب ، وكذلك في المباريات التجريبية والودية .

ي- على المدرّب أن يستخدم تأثير الانفعالات بهدف تطوير مستوى اللاعبين .

ف- ضرورة الاهتمام باللاعبين من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية وليس من الناحية الرياضية فقط .

الأعداد النفسية قصير الأمد (الأعداد النفسية الفرقي) :-

ويقصد به الأعداد النفسية المباشر للاعب مع فريقه قبل اشتراكه في المنافسة (المباراة الرسمية) ويهدف إلى التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه ، لكي يستطيع استثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء اشتراكه في المنافسة أو المباراة . قبيل اشتراك اللاعب في المسابقة بفترة قصيرة يمر بحالة معينة

، يطلق عليها حالة ما قبل البداية والتي تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب أثناء المباراة وتقسم حالة ما قبل المباراة هذه إلى ثلاث حالات هي :-

١- حالة حمى البداية . ٢- حالة عدم المبالاة . ٣- حالة الاستعداد للكفاح .

وإن لكل حالة من هذه الحالات بعض المظاهر والأعراض النفسية والفسلجية التي تميزها عن الحالات الأخرى . إن أساس الأعداد النفسية للمباريات هو الأعداد النفسية العام . وإن أهم صفة للأعداد النفسية للاعب كرة القدم للمباراة هي الرغبة الواضحة لتحقيق النصر على المنافس والثقة بأنه يستطيع تحقيق ذلك وأن تكون لديه حالة نهوض معنوي إيجابي . وإن النجاح في وصول اللاعب إلى هذه الأمور يحتاج إلى مدرب كفوء وملم بمعلومات عن أهمية وتطبيقات علم النفس ، لذا تأتي أهمية المدرب ودوره في الملعب وخارجه خلال عملية الأعداد النفسية تؤخذ بنظر الاعتبار إمكانية ظهور نواحي نفسية سلبية على لاعب كرة القدم (كهبوط المعنوية) أو توتر الأعصاب أو أن تكون لديه حالة نفسية سلبية من حالات ما قبل المنافسة أو إحساسه بأنه غير معبئ بصورة كافية أو الخدر أو عدم وجود اندفاع لديه لتحقيق الفوز في الصراع القادم) .

حالة حمى البداية :

تعزى حالة حمى البداية إلى زيادة عمليات الاستثارة في المراكز المتعددة من المخ وفي الوقت نفسه هبوط ملحوظ في عملية الكف التي تعمل على ابطال بعض الاثارة العصبية وذلك بارتباطها ببعض مظاهر الاعراض النفسية أو الاعراض الانفعالية الغير سارة. ومن اهم الاعراض الفسيولوجية والنفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي:

الاعراض النفسية لحالة حمى البداية	الاعراض الفسولوجية لحالة حمى البداية
<ul style="list-style-type: none"> - العصبية القوية الظاهرة التي يمكن ملاحظتها . - ضعف التذكر اذ قد يشعر اللاعب بانه قد نسا خبراته السابقة - الشعور بالخوف من المنافس والاحساس بفقدان الثقة في القدرات الذاتية للاعب - عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغييرها من حالة إلى اخرى - تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ قد نجد ان اللاعب ينظر إلى الفراغ أو نجده زائغ البصر 	<ul style="list-style-type: none"> - زيادة سرعة التنفس - زيادة سرعة نبضات دقات القلب - زيادة افرازات العرق - الحاجة الماسة لتبول وتكراره - ارتعاش الاطراف كاليدين (الاصابع) - او الساقين - الاحساس بالضعف في اطراف الجسم السفلي اذ يحس اللاعب بان ساقيه لا تستطيع حمل جسمه

النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية :

- ١- سرعة الاستجابة التي تتميز بعدم القة مثل البدء الخاطئ في مسابقات الجري والسباحة.
- ٢- بذل المزيد من المزيد الجهد في بداية المنافسة.
- ٣- القدرة على ادراك الاحساس بالزمن أو المنافسة .
- ٤- ظهور بعض الاخطاء الفنية.

٢- حالة عدم المبالاة بالبداية:

تعتبر عكس حالة حمى البداية اذ يعزى إلى عمليات الكف والهبوط الملحوظ في عمليات الاستثارة الفسيولوجية فهي ترتبط ببغض الحالات النفسية والانفعالات السلبية

الاعراض الفسيولوجية والنفسية لحالة عدم المبالاة

الاعراض النفسية لقلة المبالاة في البداية	الاعراض الفسيولوجية لحالة قلة المبالاة في البداية
- عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة	- الارتخاء في مضم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة
- التبلد الوجداني الذي قد يصل لدرجة الخمول وفتور الانفعال	- الاستثارة الفسيولوجية المنخفضة والواضحة
- حالة انفعالية مزاجية سلبية مصحوبة بالضجة وعدم الرضا	- الخمول الحركي
- انخفاض في مستو الادراك والتفكير	- انخفاض في سرعة التنفس و انخفاض في سرعة نبضات دقات القلب
- ضعف الادراك	

النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة :

- ١- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والخمول والكسل
- ٢- عدم قدرة اللاعب على تعبئة كل قوه وطاقاته
- ٣- فقدان الميل للكفاح وبذل اقصى الجهود وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس

٤- تميز الاداء الحركي البطء والافتقار إلى القوة والسرعة وخاصة سرعة الاستجابة

٥- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية في وقتها المناسب .

٣- حالة الاستعداد للكفاح :

يعتمد الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين، اذ يتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالتي الاثارة العصبية والكف العصبي كما يرتبط بحالة نفسية أو انفعالية افضل للاعب .

الاعراض الفسيولوجية والنفسية لحالة الاستعداد للكفاح

الاعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح	الاعراض الفسيولوجية لحالة الاستعداد للكفاح
- حالة معرفية ايجابية	- تكون معظم العمليات الفسيولوجية في اتم
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها	- حالاتها الطبيعية وعلى اهبة الاستعداد للعمل الارادي
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بفارغ الصبر	- استثارة فسيولوجية معتدلة مناسبة للاعب لكي تسه في القدرة على سرعة تعبئة اللاعب لجمع قواه وطاقاته
- تصور اللاعب لما سيجري في المباراة من موقف وتطور استجابات المنافسين	

النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح :

- ١- القدرة على التحكم بحركات اللاعب وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة
- ٢- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخطئية السابقة اعدادها لمجابهة المواقف المختلفة
- ٣- استخدام اللاعب اقصى ما يمكن من قوة وطاقات
- ٤- سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة
- ٥- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة

تخطيط عملية الأعداد النفسي

هناك طرائق عديدة للأعداد النفسي قصير الأمد منها الآتي :-

أولاً: طريقة الابعاد :- ويقصد بهذه الطريقة استخدام مختلف الوسائل والأساليب التي تعمل على إبعاد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، ويتم ذلك بتشجيع المدرب للاعبه على سماع الموسيقى أو مشاهدة المسرحيات أو ممارسة بعض الهوايات الأخرى أو بالتنزّه في بعض الأماكن المريحة للنفس أو بمناقشة بعض الموضوعات البعيدة عن الرياضة والتنافس وغير ذلك . ويرى مشجعو هذه الطريقة إن من أهم مردوداتها العمل على ادخار قوى الرياضي وطاقاته لوقت المنافسة الفعلي وعدم التأثير عليها بالتفكير الطويل في ما يمكن أن يفعله أو قد يفشل في فعله أثناء المنافسة ، وتنفع هذه الطريقة (على وجه الخصوص) للاعبين الذين تمر عليهم غالباً قبيل المباراة حالة حمى البداية .

ثانياً : طريقة الشحن :- قد يحتاج بعض اللاعبين إلى أن يعيشوا جو المباراة وأن يندمجوا في كل ما يخص المباراة وما يرتبط بها ويتم ذلك عن طريق التوجيه الدائم لأهمية المباراة وتكرار النقاط الواجب مراعاتها مع تذكيرهم بأهمية نتيجة المباراة وانعكاس ذلك على سمعة الفريق والنادي وكذلك المكتسبات التي ستتحقق بعد الفوز .

ثالثاً : تنظيم التعود على مواقف المباراة :- من واجب المدرب أن يعود لاعبيه على المواقف والظروف المختلفة للمباراة وخاصة المباريات التي يشترك فيها . إن ذلك يمكن اللاعب من أن يتكيف للمواقف المختلفة للمباراة . يجب تعود اللاعب على الظروف والمواقف المماثلة لظروف ومواقف المنافسات التي سيشترك فيها لأن ذلك يبعث الثقة والطمأنينة والأمان ، كما تسهم في إخماد ما قد ينتاب اللاعب من خوف أو قلق أو رهبة أو إحجام

رابعاً : الاهتمام بعملية الاحماء :- تهدف عملية الاحماء التي يؤديها اللاعبون إلى إعدادهم وتهيئتهم من النواحي النفسية والفنية ، لكي يشتركوا في المباراة بأحسن حالة ممكنة . يجب على المدرب أثناء التدريب تعويد اللاعبين على اختيار الإحماء الخاص بكل لاعب على حده ، طبقاً للخصائص والسمات المميزة للاعب وطبقاً لحالته التدريبية وللحالة المناخية ووقت المباراة هل هي المباراة الأولى في البطولة أو آخر مباراة كما يجب على المدرب عدم فرض إحماء معين ، ولكن يجب عليه توجيه اللاعب لبعض التمرينات التي تستخدم في الإحماء سواء كانت تمرينات عامة أو خاصة فالتمرينات العامة وهي التي تشمل المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم والتمرينات الخاصة فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بين ما يزاوله اللاعب في الاحماء وبين نوع النشاط الرياضي أو المنافسات الرياضية

خامساً : استخدام التدليك :- ويمكن استخدام التدليك مع اللاعبين لأنه يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية لهم إذ يكفيهم الشعور بالراحة ، ويسهم في إبعاد حالات التوتر والقلق مما يحسن عندهم الدقة والتركيز والانتباه والادراك وغيرها من الصفات الأخرى . يمكن استخدام التدليك كعامل مساعد للإسهام في العمل على ارتخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية وما يرتبط بذلك كله من ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية ويكسب اللاعب الشعور بالراحة كما سيهم في أبعاد القلق والتوتر والاستثارة

سادساً: عدم التغيير المفاجئ لعادات اللاعب اليومية : يجب على المدرب مراعاة ذهاب اللاعبين للنوم ليلة المباراة في الموعد المحدد المعتاد لكل لاعب وليس مبكراً على شريطة أن يسمح مثل هذا الموعد بأخذ قسط وافر من الراحة الليلية

سابعاً : الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :- يجب تنظيم تخطيط حمل التدريب بشكل جيد وخاصة في الأسابيع الأخيرة لفترة الأعداد للمنافسات المهمة حتى لا تظهر على اللاعبين أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية . وفي الأيام الأخيرة للمنافسة التي يكون فيها اللاعبون في حالة استثارة شديدة يجب استخدام تمارين التهدئة والراحة الايجابية .

ثامناً: الأثر التوجيهي للمدرب :- المدرب هو المسؤول عن التوجيه والارشاد النفسي للاعبين ، حيث إن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل المهمة التي تؤثر على نفسية لاعبيه ، كما ويجب على المدرب أن لا يغالي في إظهار اهتمامه بالمباراة ، وأن لا

يجبر اللاعبين مثلاً أن يغيروا عاداتهم اليومية استعداداً للمنافسة لكي لا يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية .

الأعداد النفسية للاعبى الفعاليات الفردية :

اعتمد تحقيق الانجازات الرياضية على نوعين من الأعداد النفسية للاعبين ،
أولهما : كان الإعداد البدني والذي أشتمل على واجبات عامة وخاصة لتنمية الصفات
البدنية

وثانيها : الجانب المهارى الذى أشتمل على امتلاك اللاعب للمهارات الحركية
الأساسية وكيفية تطبيقها فى المباريات ثم جاء الإعداد الخطى ليضمن فعالية
وتحسين استخدام هذه القدرات بما يتناسب وقوانين الألعاب الرياضية ، ومع الزيادة
المستمرة فى التنافس والتقدم الهائل للتطبيقات الخطية ، اتضح أن هذه الأنواع
الثلاثة من الإعداد لا تكفى لضمان النصر فى المباريات إذ يتطلب من المشتركين
استنفار قدر عظيم من الطاقة البدنية وزيادة فى التحميل النفسى والانفعالي ، ولقد تبين
أن اللاعب الذى لا يمتلك قدراً كافياً من السمات الشخصية مثل الشجاعة ، والمثابرة ،
الثقة بالنفس ألخ من هذه الصفات ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا
مثل (التفكير والتذكر والتخيل والإدراك) ، تحت ظروف التنافس الصعبة والصراع
الذى يستمر لأيام متصلة لا يمكنه الوصول إلى الانجاز الرياضى المتوقع وكل ذلك
أظهر نوعاً جديداً من الإعداد ، أصبح يأخذ حيزاً عند التخطيط للمباريات ألا وهو .

الأعداد النفسية هذا النوع من الإعداد يؤدي دوراً هاماً وحيوياً فى التعجيل بنمو
الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعبين ويمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية فى
الظروف الحرجة من المباراة ويساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية
مرتفعة الشدة وعلى ذلك فقد عرف الأعداد النفسية للمباريات على أنه عملية نفسية

مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفرق وتوضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة والثبات الانفعالي والقدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة

الإعداد النفسي لرياضي ألعاب الميدان و المضمار :

يتميز الأداء الحركي في هذه السباقات بتوافر الحد الأقصى من الانقباض العضلي المعتمد على المهارة الحركية البسيطة نسبيا وهي الجري مقارنة بباقي أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى ، فظروف التنافس في هذه السباقات تتطلب انقباضا كبيرا للمجموعات العضلية مع توافر سرعة حركية عالية في أداء كل من الذراعين والرجلين بالإضافة رد فعل عالية والخاصة النفسية التي تميز سباقات العدو تتحدد في التركيز العصبي الشديد و لفترة زمنية قصيرة يعتمد الإعداد النفسي لمتسابقين العدو مثلا في هذه السباقات (١٠٠ م ٢٠٠ م ٤٠٠ م) على إبراز الأهمية الاجتماعية للعمل الرياضي الذي يؤديه اللاعبون و ذلك من خلال تحديد ازمة يجب أن يحققها كل لاعب خلال عدوه لتلك السباقات عن طريق أن يمتد الإعداد النفسي للعداء ليشمل كل مراحل جري مسافة السباق بقصد زيادة الدقة، السرعة، الرشاقة، الاقتصاد في الجهد، وتعتبر بداية السباقات للعدو شيئا صعبا ومرهقا بالنسبة للاعبين نتيجة لتواتر جهاد معظم أجهزة اللاعب ،و يتضح بأن يكون الإعداد النفسي في مرحلة بداية السباق عاديا و طبيعيا ،ثم ينتقل بعد ذلك ليصبح قريبا لظروف للمسابقة فذلك يساعد إلى جانب عوامل أخرى تحقيق التفوق السريع للعداء. ولهدف الإعداد النفسي خلال مراحل التدريب المختلفة لرياضي ألعاب الساحة والميدان إلى تطوير سمات الشخصية، فاللاعب الناضج ذو الخبرة الرياضية العريقة يتميز بدرجة ثبات انفعالي

عال ومقدرته على التحكم و التوجيه لأعماله وأفعاله. و الإعداد النفسي لمتسابقى العدو قبل بداية السباق، ويجب الوصول باللاعب إلى حالة تدريبية مرتازة تكون سببا في إعطائه الإحساس الجديد بإمكانية التفوق في هذا السباق عن طريق تعبئة كافة قدراته و إمكانياته والكلمات أو العبارات التي لها تأثيرا ايجابيا)

مكونات عملية الأعداد النفسي :

تشتمل عملية الأعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية :

أولا : العمليات العقلية العليا : الإحساس ، الإدراك ، التصور ، التخيل ، التذكر ، التفكير والانتباه والتي تتضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف التحميل العالي في أثناء التدريب والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي وذلك عن طريق :

١- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسى ، العضلي ، الحركي الذى يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة ، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ

٢- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلة فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة

٣- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة

٤- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة ، والمواقف التكتيكية الناجحة

٥- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة

٦ - سرعة عمليات التفكير والإدراك ، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس.

ثانيا : الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب : هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة ، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرية ، وغير شخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث :

١- القدرة على التنافس والسعى إليه

٢- صلابة الشخصية

٣- القدرات العصبية الاستعداد للاستثارة

٤ - السمات الإرادية

٥ - المظاهر الانفعالية

٦ - الحالة المزاجية وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الجسم والتقارير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا .

ثالثا : الحالة النفسية : وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال ، الانتباه ، التفكير ، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط في أثناء المباراة وبعدها ، وترتبط بتحسنة أو تدهوره ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية ، ويتوقف عليها أيضا ، النجاح أو الفشل في المباريات وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة إذا فالأعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضة التنافسية لأي مستوى من المستويات وتحديد الدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الأعداد النفسي ولأي درجة وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الأعداد النفسي للاعبين فيما يلي :

- ١ - تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا ، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب
- ٢ - المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية
- ٣- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب والمباريات
- ٤- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس
- ٥- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات
- ٦- تكوين مناخ نفسى ايجابي للفريق انطلاقا من هذه الواجبات فان الأعداد النفسي للمباريات ينقسم إلى :

١ - الأعداد النفسي العام

٢- الأعداد النفسي للمباريات ، ويشتمل على نوعين :

أ- الأعداد النفسية المباشر

ب- الأعداد النفسية للمباراة المقبلة ، مباراة محددة

وينقسم الأعداد النفسية المباشر إلى :

١- البناء النفسي

٢ - تنظيم الحالة النفسية وكلاهما يتم قبل المباريات بفترة كافية طبقاً لنوع المباراة

أو البطولة ، أما

قبل المباراة مباشرة وفي إثنائها فينقسم إلى :

١- الفعالية النفسية في بداية كل مباراة

٢- الفعالية النفسية في الراحة البينية وكل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة

، وتنفيذها لا ينفصل بعضها عن البعض ولا يتجزأ إلا نادراً والأعداد النفسية للاعبين

في معظم الأنشطة الرياضية موجه للتعامل مع المهام السيكلوجية التي تعمل

للوصول باللاعب إلى حالة الأعداد النفسية المؤثر والايجابي للاشتراك في المباريات

. الأعداد النفسية للمباريات الذي يبدأ عادة قبل المباراة في حدود من 40 - 20 يوماً

تقريباً يضع المدرب أمامه الواجبات التالية :

١- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات

٢- التقويم الذاتي للفورمة الرياضية

٣- قيادة ووحدة وانسجام الفريق

٤- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات

٥- التنبؤ والبرمجة

٦- تنشيط الحالة الدافعية

٧- حفز القوى الإرادية

٨- التنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين

٩ - بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين

١٠ - تكوين حالة الاستعداد الأمثل للكفاح للاشتراك في المباريات

١١ - التعبئة النفسية لبدء المباراة

ويرى البعض أن فترة الأعداد النفسي للمباريات تبدأ من أسبوعين إلى ثلاث أسابيع قبل بداية المباريات ،

ولكننا نرى أن هذه الفترة بعد أن زادت متطلبات المباريات وتعددت طرق الإعداد فإننا نقترح أن تطول هذه الفترة من 40 – 20 يوما تقريبا .

الأعداد النفسية من حيث النوعية :

أ- الأعداد النفسية العام .

يمكن تلخيص اهداف هذا النوع من الاعداد مايلي :

١- تطوير العمليات للاعب : ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الادراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وانواعها المختلفة .

٢- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب : وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الارادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم

٣- تثبيت الحالة النفسية للاعب : حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث ان ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الارادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو ايجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب ان تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الاخرى اثناء عملية التدريب .

ب- الأعداد النفسية الخاص :

هذا النوع من الاعداد يهدف إلى استخدام الأعداد النفسية لحالة معينة لها خصوصيتها .

١- الأعداد النفسية الخاص لمنافسة معينة

٢- الأعداد النفسية للاعب واحد .

٣- الأعداد النفسي الخاص للاعب ضد منافس معين .

- الأعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

التوجيهات العامة :

ينبغي على المدرب الرياضي ان يبحث عن اهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين . وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية اخرى يجب مراعات ان " الأعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الأعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى

الحالة النفسية المضطربة قبل المنافسة :

١- القلق :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتوعدت تفسيراتهم له كما تباينت أرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه . وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط الا انهم قد اتفقوا على ان القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية .

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب ان القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الامن وتوقع حدوث كارثة . يمكن ان يتصاعد القلق إلى حد الذعر .

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي ان القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر .

- **ابعاد القلق :** يعتبر القلق من بين ابرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال)
- **القلق البدني :** مختلف الاعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب . القلق والتوتر الجسمي وزيادة افرازات العرق
- الخ
- **القلق المعرفي :** التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الاجادة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة .
وتتمثل اعراضة في كثير من الظواهر المعرفية مثل :
- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس .
- زيادة الافكار السلبية نحو المنافس والتنافس .
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي .
- **القلق الانفعالي:** سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ،والعصبية والاضطرابات والاكتئاب .
- اسباب القلق :** هناك عوامل عديدة يمكنها ان تؤدي إلى القلق وغالبا ماتكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضعته الشخصي الاجتماعي .

يمكن استخلاص اهم هذه العوامل والنقاط التالية :

- ١- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، ومالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والاسناد السابق الذي تفقد اليه كما ان بعض الامراض الحادة والمزمنة من شأنها ان تمد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الاصابات بالأمراض المزمنة .
- ٢- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد واهدافه .

٢- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من اهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الاثار السلبية مثل (تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، وكذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفؤ ، اضافة إلى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الاصابة البدنية وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال في الممارسة .

اسباب التوتر : يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي انه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدرات اضافة إلى ذلك ادراكه اهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر (البيئة ، الادراك ، واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشاره (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبره التوتر فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحظر المباراة ، عدم ملائمة الاماكن التي تؤدي فيها المباراةالخ

اننا غالبا ما نميل إلى توجيه اللوم إلى الاحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل ألي بعيد عن التفكير . اضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الاحداث . فمثلا احد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة ان يشاهد هذا الجمع الوفير احسن اداء له . بينما رياضي اخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الاداء امام هذا الجمهور الوفير . ان مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة . ولكن بينما احد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فإن الرياضي الاخر يدركه على نحو سلبي .

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الافراد للبيئة في شكل استثارة . وهو البعد المرتبط بشدة السلوك .ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا اكثر من الطاقة النفسية ويرجع ذلك إلى ان الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية أو التنشيط الذهني للشخص فقط ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك .

الضغط النفسي : عرف ماك جران الضغط النفسي بأنه :عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية – نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة .

الخوف : يعد الخوف انفعال فطري لان الانسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الاشهر الثلاثة من حياة الطفل .ومن اهم مثيرات هذا الانفعال الاصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها .

ومما هو جدير بالذكر ان الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب . في بعض الاحيان الاستجابة الهروبية . هذا فضلا عن انه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف . وتجارب علم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك . ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي الخ فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ومخاوف الذكور غير مخاوف الاناث . ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الاغنياء وهكذا .

عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

- اللامبالاة : يشعر الرياضي بعدم الاثارة أو الاهتمام بالمسابقة . فالمنافسة لا تتمثل اهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدي اي رد فعل سلبي نحو ذلك
- الاعداد الغير ملائم : ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لاعداد نفسة . بدنيا وعقليا للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في اجراءات الاعداد للمسابقة ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة .
- عدم الصبر : يرغب الرياضي في بدأ المسابقة اسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعا من الاحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .
- العدوان : الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الاخرين أنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

- التفكير السلبي (عدم الاداء الجيد) يعتقد الرياضي بالتأكد من الاداء الجيد لما هو متوقع منه . بل يتوقع ان هناك فرصا جيده لأداء افضل مما هو متوقع .
- الافتقار إلى الثقة : يشعر الرياضي بأنه لم يستعد أو يفقد القدرة على الاداء في المسابقة القادمة .
- عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .

مبادئ بناء الأعداد النفسية :

يعتبر الأعداد النفسية للاعبين من حيث المبدأ عملية تربوية بالدرجة الأولى وبناء على ذلك فان نجاحه يتوقف على تطبيق عدد من المبادئ التربوية العامة التي يمكن أجمالها فيما يلي :

المبدأ الأول : المعرفة عن وعى :

يحدد هذا المبدأ معنى وضرورة الصفات النفسية اللازمة للنجاح فى المباريات ، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي ، وأهمية التغلب على الصعوبات والموانع لتحسين وتنمية الأداء وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي ومتطلباتها والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب وأهمية تعديلها بما يتناسب مع مخطط الأعداد النفسية بوسائله وطرقه على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة

المبدأ الثاني : الفعالية :

يجيب هذا المبدأ عن سؤال محدد وهو ماذا نريد من اللاعبين؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاهم وخصائصهم النفسية وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الايجابية العامة والخاصة وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة والأعداد النفسي خاصة وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على قدراتهم والتحكم فيها

المبدأ الثالث : الشمول :

كما هو معروف أن الأعداد النفسي للاعبين يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تقدم وتنمية الأداء والأعداد النفسي يدخل في إطار الإعداد العام للاعب وليس منفصلا عن الإعداد التكتيكي والتكتيكي والبدني للاعبين

المبدأ الرابع : التدرج والتكرار :

إن الأعداد النفسي للاعبين لا يمكن أن يعطى ثماره إلا إذا استخدم الطرق التربوية التي تعتمد على التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول ، وان تثبيت الأداء واستيعابه يعتمد على العزيم المستمر عن طريق التكرار الواعي وليس الألى الأعداد النفسي للاشتراك في مباريات

١ - جمع المعلومات الخاصة بالمباريات

٢- التقويم الذاتي للفورمة الرياضية

٣- قيادة ووحدة وانسجام اللاعبين

٤- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات

٥ - التنبؤ والبرمجة

٦ - تنشيط الحالة الدافعية

٧ - حفز القوى الارادية

٨ - التنظيم والتنظيم الذاتي للحالة النفسية

٩ - بث الثقة فى القدرات الحقيقية للاعبين

١٠ - تكوين حالة الاستعداد المثلى للكفاح

١١ - الاستعداد للاشتراك فى المباريات

١٢ - التعبئة النفسية لبدء المباريات

١٣ - الأعداد النفسية بعد المباريات إن مشكلة الأعداد النفسية تعتبر فى الوقت

الحالى من المشكلات الهامة التى تواجه المدربين حيث أن مفهوم الأعداد النفسية

مازال ينحصر فى

١ - الكلمات ٢ - الحوافز المادية ٣ - السيكولوجية العامة ٤ - وتكون قبيل

المنافسة فقط

على المدرب لكى يعد اللاعبين إعدادا نفسيا إتباع الاتي :

الأعداد النفسية طويل المدى الأعداد النفسية خلال العمليات التدريبية أثبتت التجارب والخبرات صحة الرأي الذى ينادى بضرورة التخطيط المنظم لعملية الأعداد النفسية ويجب أن تسير جميع أنواع الإعداد المختلفة بدنى - مهارى - خطي معا فى نفس الوقت جنبا إلى جنب ويجب على المدرب خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى اللاعب .

١- يجب على المدرب معرفة سلوك اللاعبين وخصائصهم النفسية ، وان يوضح

للاعب فكرة على تنميتها ، ولكى يتم ذلك فلا بد من عدم تكليف اللاعبين بما هو

أقل من مستواهم أو أكبر منه

٢- فيجب على المدرب معرفة سلوك المنافسين وطرق اللعب المختلفة التي تستخدم فى البطولات كما يجب مراعاة التدرج فى وضع الأهداف بحيث تكون مناسبة لسن اللاعب والإمكانات المتاحة حتى لا يحدث للاعبين صدمات نفسية ، فيجب على المدرب أن يتدرج فى اشتراك اللاعبين فى البطولات للحصول على نتائج أفضل حب اللاعبين للتدريب والاشتراك فى المنافسات بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة ، فعن طريق المنافسات التجريبية يمكن للاعب تجريب بعض خطط اللعب ، كما يمكنه تحسين المستوى عن طريق اللعب مع منافسين أقوىاء حتى تكسبه الرغبة الجامحة لقياس مستواه بمستوى هذا المنافس القوى

٣- عدم تحميل اللاعب أعباء أخرى خارجية ، فيجب على المدرب بجانب اهتمامه بتدريب اللاعب واشتراكه فى المنافسات أن يوجه نظر اللاعب إلى مستقبله الدراسي أو العمل حتى لا تحدث صراعات نفسية تؤثر على مستواه بدرجة كبيرة وعلى ذلك فيجب على المدرب أن ينسق وأن يتعاون مع أولياء الأمور وكذلك المسؤولين عن المدرسة أو العمل لضمان تقليل الأعباء التى قد تؤثر على مستواه وقدراته

٤- كما يجب معرفة مستوى الطموح للاعبين ، إذ يجب على المدرب أن يعرف عن اللاعب ما أى ما يطمح اللاعب إلى تحقيقه أو عمله فى المستقبل أو ما يقوم به فعلا وقد لوحظ أن اللاعب يعدل على الدوام من مستوى طموحه بقصد المواءمة بينه وبين ظروف طموحه لحسن تكييفه للحياة بحيث لا يكون مستوى طموحه مرتفعا جدا فلا يمكنه تحقيقه وبالتالي يعانى من إحباط ، ولا يكون أيضا مستوى طموحه اقل من مستوى قدراته وإمكاناته مما يفقده الحماس والعطاء الجيد وعلى ذلك يجب على المدرب واللاعب عدم المبالغة فى الأعباء التى تزيد أو تقل عن إمكاناته حتى يصل إلى الاستقرار النفسي .

الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية :

إن أهم أساس للإعداد النفسي الناجح هو معرفة الرياضي لأهمية المنافسة، والاقتناع بأن الاشتراك فيها يشكل المستقبل المستقبلي 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 اشتراك 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 .

الأعداد النفسية قبل المباريات :

يهدف الأعداد النفسية قصير المدى إلى التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه اللاعب بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب في أثناء المباراة تأثيرا بالغا وهي ظاهرة طبيعية يمر بها كل لاعب وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال اللاعب من حالة الراحة إلى حالة العمل وتسهم بدرجة كبيرة في إعداد اللاعب مما سيقوم به من جهد وهذه الحالة إما أن تكون مرتبطة ببعض المظاهر الايجابية مثل التركيز العالي للانتباه أو الانفعالات السارة المحببة إلى النفس مما يسهم في رفع مستوى قدرة اللاعب على العمل والداء وإما أن تكون مرتبطة ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر والاستثارة أو الانفعالات

السلبية غير السارة ، مما يعمل على هبوط مستوى قدرة اللاعب على العمل والأداء ومن الملاحظ أن اللاعب قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي فى المنافسة بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية :

١- حالة حمى البداية ٢ - حالة عدم اللامبالاة بالبداية ٣ - حالة الاستعداد للكفاح

واجبات المدرب أثناء سير المباريات :

١ - أن يكون الموجه الذي يساعد اللاعب على تحليل خواص المنافس وشرحها للاعب ، وكذلك تهدئته وإزالة التوترات النفسية التي تعمل على فقد اللاعب لعامل

الثقة بالنفس وفى قدرته على الفوز ٢- استغلال فترة الإحماء فى إعداد اللاعب نفسيا وأن يذكره بأساليب الهجوم والدفاع المناسبة لهذا المنافس لكي يحقق النصر

٣ - أثناء سير المباراة يقوم المدرب بتوجيه اللاعب ببعض الألفاظ والعبارات المتفق عليها ليوجهه إلى أوجه النقص لديه لتلافيها والى أوجه النقص لدى المنافس لاستغلالها

٤ - بعد انتهاء المباراة يعمل المدرب على تهدئة اللاعب نفسيا سواء كان فائزا أو مهزوما ثم بعد ذلك يوضح له مزايا أخطاءه أثناء المباراة .

٥ - الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع

٦- بث روح الحماس والتفاؤل فى نفسية اللاعبين

٧- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة

٨- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين

- ٩ - ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة
- ١٠- بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع المنافس تقتضي منه الإلمام بإيجابياتهم وسلبياتهم.

الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة :

يهتم أغلب المدربين بالأعداد النفسية للرياضي قبل المنافسة ويعتقدون أن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تلعب دورا هاما في الأداء ولكن القليل الذين يعطون نفس القدر من الاهتمام بالناحية النفسية والانفعالية للرياضي بعد المنافسة والواقع أن انتهاء المنافسة لا يعنى بالضرورة انتهاء الانفعالات الحادة التي قد يعانى منها الرياضي قبل المنافسة بل لا نبالغ القول عندما نقرر هنا أن الانفعالات قد تزداد حدة وتأثير على النواحي النفسية للرياضي وربما تتضاعف هذه الانفعالات النفسية السلبية وتساهم في زيادة الإجهاد واستنزاف الطاقة للرياضي ومن ثم يؤثر ذلك سلبا على الرياضي من حيث أداء حمل التدريب أو المسابقات التالية عندما يخسر الرياضي المسابقة بالرغم من أدائه الجيد ، فهذه تمثل خبرة نفسية سلبية للرياضي تتطلب من المدرب تدعيم النواحي الايجابية للأداء وتدعيم الروح المعنوية وفي سبيل ذلك يراعى ما يلي :

- ١ - تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة
- ٢ - توضيح أن الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا في الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين ٣ - توضيح أن المشاعر السلبية الحزن ، الغضب تمثل

ردود فعل طبيعية للخسارة ، ربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة ، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوم أو يومين

4 - يمكن الإقلال من أهمية النتائج مقابل أهمية انجاز أهداف الأداء الصفات النفسية اللازمة للاعبى الفعاليات الفردية :

- ١ - الهادفية والمثابرة
- ٢ - الحسم
- ٣- رباطة الجأش والتحكم فى النفس
- ٤ - المبادرة
- ٥- النظام والطاعة
- ٦ - الصبر
- ٧ - الهدوء
- ٨- حسن التصرف

دور المدرب فى يوم المباراة :

- ١- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب فى حالته الانفعالية والمزاجية
- ٢- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة.
- ٣- بقاء الأعداد النفسى حتى الثوانى الأخيرة قبل بدء السباق أو المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون فى استعداد نفسى كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.
- ٤- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز. فى هذا اليوم يجب ان لا نلزم اللاعبين ، وبشكل حازم للالتزام بالهدوء الكامل فى اوقات محددة . وانما يجب ان يسير كل شىء بشكل طبيعى والابتعاد عن كل المثيرات التى تؤدى إلى تعب الجهاز العصبى وخاصة الاكثار من المنبهات مثل شرب الشاي والقهوة وينصح فى هذا اليوم باستخدام التدريب العقلى

الضغط النفسي ما بعد المنافسة :

تتوقف على ما تحقق من نتائج في المنافسة وقد تعود للتأثير لتصبح ضغوط نفسية طويلة المدى وتستمر حتى المنافسة القادمة و وهناك ثلاثة مراحل هامة يمكن ان تفسر استجابة الفرد للضغوط و أطلق عليها مصطلح "زمن التكيف العام" وهذه المراحل هي

أ- مرحلة الإنذار :

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة المدافعة في مواجهة الضغط .

ب- مرحلة المقاومة :

وفيها المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد .

ج- مرحلة الإنهاك :

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى لآليات التكيف في جسم الإنسان وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك ومع استمرار حدوث الإنهاك فان ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض الأجهزة لجسم الإنسان وبالتالي حدوث الاحتراق،.

الأعداد النفسية بعد المباراة :

يعتبر الأعداد النفسية بعد المباراة حصيلة لمجموع استخدامات الطرق الطبية والنفسية والاجتماعية والتي تهدف إلى اعادة التأهيل السريع للحالة النفسية والعصبية فبعد المباريات ينقسم اللاعبون المتنافسون إلى فرق مهزومة وفرق فائزة وكلاهما يتميز بخصائص نفسية تختلف تماما عن الاخرى ، فبالنسبة للفرق الفائزة فأنها لا تمثل

- مشكلة بقدر ما تكون للفرق المهزومة التي يؤثر الفشل على سلوك وشعور افرادها وكفايتهم الحيوية ، وتتطلب تدابير وإجراءات وقائية :
- وأن اعادة بناء اللاعب نفسيا يجب أن تمر وفق الخطوات التالية :
- ١- اعادة وحدة وانسجام الفريق وذلك عن طريق :
 - أ- تحديد المسؤوليات للأخطاء التي ارتكبت في المباراة .
 - ب- عدم اللجوء إلى اسلوب العقاب أو الثواب المميز لبعض اللاعبين .
 - ج- عدم التأثر بوسائل الاعلام والجمهور والقيادات الادارية .
 - د- تبديل اللاعبين الاكثر استثارة عصبيا ، مع سرعة اعادة تأهلهم نفسيا .
 - هـ- يجب ان يكون حديث المدرب وديا ويتصف بالحزم والثقة .
 - ٢- تقديم الحافز المعنوي على الحافز المادي لتنشيط الدوافع وخاصة الدوافع القومية .
 - ٣- التخطيط للمباراة القادمة وفق معلومات تتصف بالصدق والموضوعية وخاصة من المنافس
 - ٤- اعادة صياغة الاهداف والواجبات بكل دقة وموضوعية .
 - ٥- اعادة الثقة بالنفس وذلك بتناول حقيقة احداث المباريات وتحليلها وتحديد المسؤوليات .
- بالإضافة إلى كل ما سبق يجب على المدرب بعد المباراة تقديم الشكر للحكام واعضاء الجهاز الفني للفريق المنافس ، فهم زملاء المهنة وينشدون نفس الاهداف التربوية والتنافسية.

تعديل وتوجيه السلوك العدواني للاعب :

يعد السلوك العدواني من الظواهر الخطرة التي قد تؤدي إلى ضياع فرصة الفوز للاعب أو الفريق وقد تؤدي إلى نهاية حياة الرياضي، و السلوك العدواني هو التقصد بإيذاء الغير أو الذات إيذاءً بدنياً أو نفسياً مصحوباً بالإحساس والرضا. وعليه يكون من الضروري على المدرب مراقبة هذا السلوك باستمراراً وقياسه باتجاه رياضية وتوجيهه ليكون حازماً ومن خلال ذلك نجد ان - :

- ١- هناك فرق بين السلوك العدواني المسبب للأذى البدني أو النفسي أو الذات وبين السلوك الجازم.(اللعب الرجولي) الذي لا يكون هدفه الإيذاء.
- ٢- السلوك العدواني يوجه ضد اللاعب أو الحكم أو الجمهور أو أداة وقد يوجه إلى ذات الرياضي نفسه
- ٣- خبرات الفشل المتكرر وتقارب النتائج وحالات الإحباط وكبت الحاجات تؤدي إلى السلوك العدواني .
- ٤- الفرق التي تتنافس على المقدمة أو على الهبوط أو اللعب في ملعب الخصم هو احد المؤديات إلى السلوك العدواني

الإصابات النفسية للرياضيين:

هي تغيرات سلبية في الخصائص النفسية للشخصية، تنتج من جراء تعرض الرياضي لإصابة بدنية أو خبرة سيئة أو حادثة معينة مرتبطة بالتدريب أو المنافسات، ويتضح أثرها في ظهور الخوف والقلق والضيق عند التعرض لنفس الموقف أو الخبرة أو الحادثة أو المواقف المشابهة لها مما يؤدي إلى التردد عن أداء الواجبات الحركية المرتبطة بها بالرغم من سلامة الأعضاء البدنية المسؤولة عن تنفيذها.

التأهيل النفسي للإصابة :

وهي تمثل أهمية بالغة للاعب والمدرب من حيث تحديد متي يكون اللاعب مستعداً للعودة إلى التدريب والمنافسة بمستوي مرتفع للياقته النفسية، (ويتم التأهيل النفسي علي عدة مراحل : قبل التنافس وقبل حدوث الإصابة - ولحظة حدوثها في الحال، وأخيراً التأهيل النفسي بعد حدوث الإصابة). وعملية التأهيل النفسي للاعب المصاب (بعد الإصابة) من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية، وهي تهدف إلي عودة اللاعب إلي التدريب والمنافسات في أسرع وأفضل وقت ممكن، مع محاولة الاحتفاظ بالمستوي البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الامكان، وعملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبيعي وحتى العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب.

الإصابات الرياضية ورد الفعلي النفسي علي اللاعب :

وتختلف التأثيرات النفسية علي اللاعب المصاب تبعاً لنوع الإصابة وشدة خطورتها، وتزداد الآثار النفسية السلبية كلما زادت خطورة الإصابة، كما أن نظرة اللاعب لمدي تهديد الإصابة لذاته وتأثيرها علي مستواه الرياضي وفترة انقطاعه عن التدريب والمنافسة وعلي المدرب الرياضي والأخصائي النفسي أن يتعرف علي ردود الأفعال النفسية للاعب تجاه الإصابة، حيث أن هناك فروق فردية بين اللاعبين المصابين في هذا الأمر.

أسباب الإصابات النفسية:

- ١- الإصابة البدنية في موقف من مواقف التدريب أو المنافسات.
- ٢- الإحساس بالخطر اثر التعرض لموقف حركي اثناء التدريب أو المنافسات كاد ان يؤدي إلى إصابة بدنية.
- ٣- مشاهدة زميل أو المنافس تعرض للإصابة البدنية اثناء حركات معينة في الملعب أو في موقع معين منه.
- ٤- سماع اخبار عن إصابات حدثت اثناء حركات معينة في الملعب أو في موقع معين منه.
- ٥- تعرض اللاعب إلى موقف رياضي لا يتناسب مع تكوينه النفسي كالخوف من الأماكن العالية أو عدم القدرة على الاحتكاك مع الاخرين.

خصائص الإصابات النفسية :

- ١- لا يعترف اللاعب المصاب غالبا اعترافا صريحا بإصابته النفسية، فان ملاحظة سلوكه هو الأسلوب الأمثل لتحديد مستوى الإصابة.
- ٢- تختلف الإصابة النفسية من لاعب إلى اخر حتى إذا توحد السبب، وهذا يعود إلى ما يتمتع به كل لاعب من سمات شخصية تميزه عن اللاعب الاخر.
- ٣- قد تؤثر الإصابة النفسية على عدم اقتناع اللاعب بالعمل التكتيكي أو التكنيكي التي كانت أحد الأسباب لأصابته النفسية.
- ٤- غالبا ما تؤدي الإصابة النفسية للاعب بتفكك الإحساس بالمتعة من الموقف الرياضي أو النشاط كله مما يؤدي إلى ضعف المستوى الرياضي أو الابتعاد عن الممارسة الرياضية بصفة عامة.

٥- قد تؤدي الإصابة النفسية إلى سوء العلاقات الاجتماعية بين اللاعب المصاب وزملائه في الفريق نتيجة احساسه بفقدان القدرة على أداء بعض الواجبات الحركية المطلوبة.

أساليب علاج الإصابات النفسية:

- ١- العمل على رفع مستوى قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطوية التي ترتبط بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بالإصابة النفسية.
- ٢- تدريب اللاعب في مواقف بعيدة عن تلك التي ترتبط بالإصابة النفسية، وقد يكون الاعداد البدني أو مهاري هو المعين للاعب في ذلك الوقت.
- ٣- تدرج تدريب اللاعب في مواقف تقترب شيئاً فشيئاً للموقف المرتبط بالإصابة النفسية.
- ٤- اخضاع اللاعب لمجموعة من الإجراءات الهادفة إلى تنمية بعض السمات النفسية التي تساعده على التخلص من الإصابة أو تقليل فترة العلاج.
- ٥- قد يلجأ الاخصائي النفسي إلى بعض الجلسات والتي يتطلب تنفيذها مع اللاعب المصاب خبرة عملية وعلمية ويتم من خلالها التعرض الذهني لنفس الموقف الذي أدى إلى الإصابة النفسية. عند استمرار الإصابة النفسية يجب عرض اللاعب على طبيب نفسي بالتعاون مع الاخصائي النفسي الرياضي لتشخيص الحالة وتحديد نوع وطبيعة العلاج المطلوب لشفاء اللاعب .

التعايش النفسي مع الإصابة الرياضية .

تعد الإصابات الرياضية حدثًا مهمًا في حياة الرياضي ومن الملاحظ ان اللاعبين المصابين غالبًا ما تعثر بهم نوبات نفسية تهدد مستقبلهم الرياضي وحياتهم الشخصية بشكل عام . ويعتمد تأثير الإصابة الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل طبيعة درجة الإصابة وأهمية الرياضة في حياة الرياضي ودرجة رد فعل الرياضي تجاه كل رياضي ونوع الفعالية التي يزاولها. وكثير من الإصابات الرياضية ما تجبر بعض اللاعبين على ترك مجال الرياضة والاعتزال .ومنهم من له القدرة والقابلية على تجاوز الحالة النفسية التي تعثر به في فترة الإصابة والخروج منها بأقل الخسائر وهم ينظرون لها على انها (كبوّة جواد) وسرعان ما يعاود الاندماج والرجوع إلى حالته الطبيعية سواء كان في الحياة الاجتماعية العامة أو الحياة الرياضية . وهذا النوع من التعايش يتماشى مع الإصابات التي غالبًا ما تكون فترة الإصابة فترة زمنية قصيرة وهي تدخل ضمن الإصابات الطفيفة والبسيطة والتي تكون فيها فترة العلاج لا تتجاوز الثلاثين يومًا . وبعدها تبقى هذه الإصابة كذكرى مر بها هذا الرياضي أو ذلك في يوم من الأيام . وهذا النوع من الإصابات هي الإصابات التي يمكن ان نطلق عليها الإصابات الأكثر شيوعًا . يندرج هذا على نوع الفعالية التي يمارسها الرياضي وغالبًا ما تضمحل هذه الإصابات من ذاكرته خلال فترة (٦) أشهر إلى سنة إما ابرز المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي خلال فترة الإصابة هي:

- ١ . أن الإصابة التي ألمت به هي مسألة طبيعية اذ يتعرض لها اغلب اللاعبين.
- ٢ . الرغبة الشديدة في العودة إلى الملاعب ومواصلة التدريب.
- ٣ . لا يشعر بالقلق الشديد من خطورة الإصابة.
- ٤ . قدرة الرياضي بالتنبؤ بنتيجة الإصابة مدى السهولة والصعوبة.

٥. إمكانية الاستفادَة خلال فترة العلاج من تصحيح الأخطاء التي وقع بها سابقا ومحاولة تفاديها لاحقا.

اما النوع الثاني من إصابات اللاعبين هي الإصابات الخطرة نوعا ما والتي يمكن إن يعاود اللاعب بعدها اللعب وهذا النوع من الإصابات هي الإصابات الأكثر خطورة من النوع الأول ولأكثر تعقيدا والتي تستمر فترة العلاج فيها من (٦) أشهر إلى أكثر من سنة واحدة ويعتمد شفاء هذه الإصابة على عدد من العوامل منها :

١. قوة التحمل التي يملكها الرياضي إضافة إلى القوة البدنية

٢. الروح المعنوية والرغبة في العودة إلى الملاعب .

وهذا النوع من الإصابات نتائجها مبهمة لدى اللاعب إضافة إلى أنه يعيش فترة من الصراع النفسي خوفا من تفاقم الإصابة أو عدم الوصول إلى الجاهزية المطلوبة وفي هذه الحالة يحتاج اللاعب إلى رفع الروح المعنوية بشكل كبير جدا . والتي قد تأتي من خلال زيارة زملائه اللاعبين له أو الاتصال به عبر وسائل الاتصال .

أهم المؤشرات النفسية التي تظهر على الرياضي المصاب :

١. الاستسلام التام للعلاج والتقيد بتعليمات المعالج خوفا من تفاقم الإصابة .

٢. وصول اللاعب إلى درجة عالية من القلق والخوف والتوتر الانفعالي في اغلب الأحيان .

٣. ظهور بوادر الاكتئاب الأولية وخصوصا الإصابات التي تمنع المصاب من التحرك .

٤. شعور المصاب بأن مستقبله الرياضي على المحك .

٥. شعور المصاب بأن لا قيمة للوقت عنده

فاعلية العوامل النفسية في علاج الإصابات الرياضية :

يركز الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي على إصابات الرياضيين ، الامر الذي ادى إلى تقدم في الأجهزة الرياضية و طرق التأهيل الخاصة بذلك ، وبناءً على ما يشهده هذا المجال ازداد الاهتمام بالعوامل النفسية المترتبة على الإصابة الرياضية نظراً لأنها تؤدي إلى طول فترة التأهيل وينتج عنها فيما بعد تبعات في الحالة الانفعالية ، و مشاكل نفسية مرتبطة بذلك، ومن الضروري التحقق من ردود الأفعال النفسية لاصابات الرياضيين من قبل المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين وأجهزة الطب الرياضي وملاحظة الفروق الفردية بين الرياضيين المصابين من حيث ردود أفعالهم النفسية نحو الإصابة من خلال التعامل معهم وضع مناهج العلاج والتأهيل المناسبة .

ويمر الرياضيون بعد إصابتهم غالباً بخمس مراحل رئيسية عن (هاردى ، كريس) هي:

أولاً - (مرحلة الرفض) حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة، كما انه يحاول أن يظهر للآخرين إن إصابته غير هامه .

ثانياً - (مرحلة الغضب) حيث يقوم الرياضي المصاب ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله .

ثالثاً - (مرحلة المساومة) حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام التعليل السببي لكي يتجنب الموقف فعلى سبيل المثال ، قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد

لجمهوره بأنه سيقدم أقصى جهده عند الشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة .

رابعا – (مرحلة الاكتئاب) في هذه يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها ، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في نشاطه .

خامسا – (القبول وإعادة التنظيم) يقوم الرياضي بالعمل على الرغم من إحساسه بالاكنتاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط . وبالإضافة إلى المراحل السابقة التي يمر بها الرياضي المصاب نجد أن هناك تأثيرات سلبية نفسياً للإصابة الرياضية ، وما يصاحبها من وسائل علاج وإعادة تأهيل قد تكون صعبة للغاية لأغلب الرياضيين المصابين ، خاصة من يحتاج علاجهم إلى الاعتماد على النفس و تقدير للذات والكفاءة الشخصية في الأداء ، فان عملية الإصابة الرياضية يمكن أن تؤدي إلى ضرر كبير بالناحية الانفعالية . يعتمد تأثير الإصابات الرياضية على عدد من العوامل التي تشمل طبيعة ودرجة الإصابة ، وأهمية الرياضة في حياة الرياضي ، ودرجة رد فعل الرياضي تجاه تحمل الإصابة ، وهذه العوامل المعقدة وتداخلها مع بعضها يجعل التنبؤ بردود أفعال الرياضيين المصابين من الصعوبة بمكان . وقد افترض سوين وجود تتابع في ردود أفعال تشمل:

١-الصدمة

٢- الرفض

٣- الاكتئاب

٤ - القلق

٥- الانهيار التام أو الجزئي

وتستخدم المناهج النفسية بجانب العلاج الطبيعي لتسهيل عملية الشفاء من الإصابة الرياضية ، ويهتم العاملون في مجال التأهيل النفسي للرياضيين بالعمل على فهم التأثيرات النفسية للإصابات الرياضية حتى يتم التخطيط للعلاج في ضوء التأثيرات النفسية والبدنية للإصابة . وعند التخطيط لعلاج الرياضيين المصابين يواجه الأخصائي النفسي العديد من العوامل النفسية التي يجب وضعها في حساباته مثل :

١ . بناء العلاقة مع الرياضي المصاب .

٢ . تعريف الرياضي بمدى إصابته وعملية الشفاء .

٣ . احتواء الأنا في الرياضة .

٤ . تنمية المهارات النفسية للرياضي المصاب .

٥ . أعداد الرياضي المصاب لمواجهة ضغوط الحياة .

٦ . توفير الدعم الاجتماعي . ويمكن لمدرّب الرياضي القيام بدور هام وفعال في دفع

الرياضي المصاب على سرعة الشفاء واستعادة مستواه الرياضي ، وفيما يلي بعض

ما يستطيع المدرّب تقديمه للرياضي المصاب :

١- ان يراعي المدرب الرياضي أن فترة الإصابة من أصعب الفترات وأشدّها قسوة على نفسية الرياضي ، لذا ينبغي عليه التصرف بحكمة وهدوء عند التعامل مع الرياضي وبذل قصارى جهده لتهدئته واحتواء انفعالاته السلبية .

٢- أن يكون على معرفة تامة بالتأثيرات النفسية للإصابة الرياضية ، وملماً بأسس ومبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ، وكيفية تنمية المهارات النفسية للرياضي المصاب.

٣- ان يهتم بالتدرج في عملية التدريب وأيضاً الاشتراك في المنافسات وعدم التسرع في إشراك الرياضي قبل تمام الشفاء حيث أن ذلك يؤدي إلى نتائج عكسية وقد تعاود الإصابة للاعب مرة أخرى .

٤- أن يكون على دراية بالإصابات الرياضية والإسعافات الأولية حتى يمكنه تقديم المساعدة في حالة عدم تواجد أعضاء الجهاز الطبي الرياضي لحظة وقوع الإصابة .

٥- الاهتمام باستخدام تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي ، إذ إنها تساهم في سرعة عودة الرياضي المصاب إلى مستوى أدائه البدني و المهاري قبل الإصابة .

٦- الاهتمام بالاتصال الودي مع الرياضي المصاب وتشجيعه على تفريغ انفعالاته مما يساهم في تقليل مخاوفه تجاه الإصابة .

٧- تجنب التهويل من حجم الإصابة .

٨- وضع أهداف محددة لنفسه والسعي لتحقيق تلك الأهداف .

٩- أن يتعاون الرياضي المصاب مع فريق الجهاز الطبي والمدرّب الرياضي حتى يمكنه من استعادة مستواه الرياضي قبل حدوث الإصابة

١٠- حث الرياضي على الالتزام بتعليمات الجهاز الطبي الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي إذا توفر.

خطوات المدرّب في التقليل أو توجيه السلوك العدواني :-

- ١- معرفة قابلية كل لاعب للاستثارة واحتمالية قيامه بسلوك عدواني من خلال مقاييس العدوان علما ان لكل لاعب مستوى معين من الاستثارة يرتبط بتركيبته الشخصية (المزاج العصبية، الحاد، اللامبالاة). ٢- معرفة ظروف المنافسة المقبل عليها من حيث احتمالية الفوز والخسارة ومكان المنافسة وترتيب الفريق في هذا الموقف فمعرفة هذه الظروف تساعد المدرّب على وضع خطة للأعداد النفسية اللازم لتلك المنافسة باتجاه السيطرة على مستوى الاستثارة اللازمة لتحسين اداء الرياضي باتجاه التهيئة النفسية (رفع الاستثارة) أو الاسترخاء (خفض الاستثارة).
- ٣- قد ينشأ السلوك العدواني من احساس الرياضي بعدم قدرته على مواكبة متطلبات المنافسة وعليه فان الأعداد المتكامل للرياضي سيقبل من ظهور السلوك العدواني (جهوزية الرياض)
- ٤- دعم ثقافة السلوك الإيجابي والقيم الرياضية واحترام القوانين وتعزيز اهميتها له المرودات اللازمة لتحسين الأداء وكسب الجمهور والحكم.
- ٥- تحكّم المدرّب في انفعالاته في المواقف المختلفة في التدريب. والمنافسة" تكون كقدوة للرياضي في توجيه سلوكه ايجابيا .

٦- المدرب يعطي الرياضي نماذج للسلوك العدوانى لبعض الرياضيين باتجاه اللاعبين والحكام الآخرين ويظهر مردوداته السلبية على الرياضي نفسه وعلى نتائج الفرق المتضررة منه.

هل يستطيع الرياضي أن يقوم بعملية الأعداد النفسى لذاته وكيف؟

الرياضي المتميز يستطيع تنظيم طاقته البدنية أثناء المسابقات حتى يحقق أفضل مستوى أداء، ولكن هل يستطيع تنظيم الطاقة النفسية يبدو أن وجه الشبه كبير بين نوع الطاقة البدنية والنفسية وإذا كان الرياضي يمكنه تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم فى شدة حمل التدريب ومعرفة أثر ذلك على أجهزة الجسم المختلفة... فإنه يستطيع تنظيم الطاقة النفسية من خلال اكتساب بعض المهارات النفسية التي تساعد على السيطرة على أفكاره وانفعالاته أثناء الأداء الرياضي. وتعنى الطاقة النفسية حالة الاستعداد العقلي والنفسى التي يواجه بها الرياضي موقف التدريب أو المنافسة أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوب منه. وعندما يكون الرياضي فى أحسن حالاته من حيث درجة الاستعداد النفسى فإنه يخرج مقدار الطاقة (التعبئة) المطلوبة لتحقيق أفضل أداء أو أقصى أداء، وتسمى هذه الحالة بالطاقة النفسية المثلى، وهو الهدف النهائى للإعداد النفسى للرياضيين.

تأثير برنامج الأعداد النفسى على مستوى الأداء :

يلعب الأعداد النفسى دورا هاما فى تحقيق الإنجازات الرياضية وأن إغفال هذا الدور وعدم الانتماء به يؤثر بدرجة كبيرة فى عملية أعداد الناشئ ، لذا فاستخدام الأعداد النفسى يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع الأعداد البدني والمهاري والخططي وأن ينظر إلى الأعداد النفسى بنفس المستوى و الانتماء الذي يعطى

للأعداد البدني والمهاري والخططي حيث أن كل منهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية . إن تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي يأتي من خلال الارتفاع بمستوى الأداء والذي يعتبر من أهم الدوافع لتحقيق نتائج إيجابية في المنافسات وذلك من خلال مساعدة الرياضيين على تطبيق برامج الأعداد النفسية والتي تتشابه معظمها في خطواتها الرئيسية والتي تبدأ بالاسترخاء والذي يساعد اللاعبين على الإقلال من التوتر البدني والعقلي ثم التصور العقلي الذي يتعلق بالنشاط الممارس حيث تتضح الصورة المستحيلة تدريجياً ثم تركيز الانتباه الذي عن طريقة يتحكم الفرد تحكما كاملا في الأفعال وردود الأفعال ، هذا وكلما زادت معدلات التدريب العقلي وخاصة قبل المنافسات الرياضية كلما ارتفعت معدلات الأداء بصورة كبيرة ونجد أن مواجهة الضغوط النفسية أحد المهارات النفسية الهامة في برامج الأعداد النفسية حيث يوضع احتمالات يقوم اللاعب من خلالها بالتعامل مع هذه الاحتمالات بصورة مناسبة تتناسب مع الموقف الذي يتعامل معه اللاعب . أن أحد الأبطال العالميين ذكر أنه كان يعاني من عدم تحقيق الفوز في المسابقات الهامة ، واكتشف أن سبب ذلك أنه يركز على هدف المكسب أثناء المسابقة ، وأنه لا يركز على أدائه لذلك درب نفسه على أن يوجه تركيز انتباهه على الأداء، لا على ، المسابقة وكانت النتيجة التحسن الواضح والقدرة على تحقيق أرقامه العالمية .

أن وجه الشبه كبير بين تطوير القدرات البدنية والمهارات النفسية ، أو بمعنى آخر بين تنظيم الطاقة البدنية وتنظيم الطاقة النفسية للرياضيين ، بينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التدريب البدني بمعنى العلاقة المقننة بين كل من الجهد والراحة وتأتي ذلك على أجهزة الجسم الحيوية . فإن تنظيم الطاقة النفسية يتم من خلال

التدريب النفسي بمعنى مساعدة اللاعب على السيطرة في أفكاره وانفعالاته كما أن تدريب المهارات النفسية مثل تدريب المهارات الحركية يتطلب إتقانها ثلاث مراحل:

١- معرفة اللاعب بالمهارات النفسية وتأثيرها على الأداء

٢- اكتساب اللاعب تلك المهارات النفسية .

٣- ممارسة اللاعب لتلك المهارات النفسية في مواقف التدريب والمنافسة .

أن أول عمل علمي في مجال الأعداد وهذا يؤكد على وجود انقباضات عقلية أثناء التصور الحركي من خلال استخدام جهاز Electromyography الرسم الكهربائي للعضلات واثبتت ان هناك تطورا للمهارات الحركية الطويلة من اللاعبين . وبمرور السنوات أظهرت الدلائل العلمية تكامل العقل والجسم والتي تؤكد ان الحالة العقلية للفرد تؤثر تأثيرا واضحا اما ايجابيا أو سلبيا على مستوى اداء الفرد وذلك نظرا لأن المخ هو المسيطر ولذلك نجد أن الجسد ما هو إلا أداة تنفيذ أوامر المخ الذي يختزن وراءه الآلاف من الدلالات والوظائف التي ترتبط بعلاقات وثيقة بل وتتحكم في جميع الوظائف والعمليات الحيوية . فعلم النفس الرياضي يتجه نحو المزيد من الاهتمام بالتطبيق والنظرة التكاملية بين التدريب على المهارات النفسية وباقي جوانب العملية التدريبية من التدريب البدني، والمهارى والخططي والكرة الطائرة تعتبر أحد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى الوصول إلى التكامل بين جميع جوانب العملية التدريبية كمحاولات للارتقاء بمستوى الاداء بشكل عام .

نموذج مقترح لبرامج الأعداد النفسية : برنامج للأعداد النفسية للاعبين كرة السلة تحت ١٦ سنة

مدة البرنامج : خمسة اشهر

اهداف البرنامج :

اولا اجراءات يقوم بها المدرب :

- ١- توفير فرص التنافس الجماعي اثناء التدريب والتدرج في حجمها وشدتها مع توفير اكبر قدر من النجاح خلالها وعدم تحميل مسؤولية الفشل لهم
- ٢- توفير اكبر قدر من التعزيز المعنوي الموجب وتقليل التعزيز السالب عن الاداء
- ٣- اشراك اللاعبين في تدريبات تتنوع فيها مسافات واتجاهات الخصوم والزملاء وتغيير خلالها اوضاع الجسم وسرعته
- ٤- تحديد اهداف بدنية واخرى مهاريه لكل لاعب بالمركز بناء على نتائج
- ٥- استثارة اللاعبين من التدريب الذاتي خارج اطار البرنامج الزمني للمركز
- ٦- توجيه اللاعبين إلى مشاهدة المباريات المذاعة تلفزيونيا وكذلك المباريات ذات المستوى العالي
- ٧- احاطة اللاعبين بنتائج المباريات التي اقيمت في حدود المنطقة التابعين

اجراءات يقوم بتنفيذها اللاعب “

- ١- يقوم كل للاعب بتنفيذ جزء من برنامج الاعداد البدني والمهاري بنفسه
- ٢- يقوم كل لاعب بالمركز بتسجيل نتائج قياساته البدني والمهاري والتي تتم بصفة دوريه ويتتبع مسار تقدمه مع المدرب
- ٣- يعبر كل لاعب عن رايه بالمباراة التي يوجهه المدرب لمشاهدتها
- ٤- ينشئ كل لاعب بالمركز سجلا تدريبيا خاصا به ويعتبر جزا من ادوات تدريبيه

متابعة البرنامج :

يتابع المدرب البرنامج الأعداد النفسي من خلال

- ١- الوقوف على الحالة الانفعاليه (ايجابييه- سلبيه) لكل لاعب اثناء المنافسة
- ٢- يحدد المدرب مدى تجاوب اللاعبين مع تدريبات تنميه المدركات الحس – حركيه
- ٣- الوقوق على مدى تتبع كل لاعب لنتائج قياساته البدنيه والمهاريه
- ٤- الوقوف على مدى تنفيذ كل لاعب للواجبات الاسبوعية
- ٥- التعرف على درجة رضا كل لاعب عن حالته التدريبيه الاسبوعية أو الشهرية
- ٦- التعرف على راي كل لاعب في كل مباراة يشاهدها وتشجيعه على الاراء الثاقبة منها ٤- تقييم البرنامج :

يحدد المدرب افضل تقدير لا للاعب الذي يحقق الانجازات التالية :

- ١- اللاعب الذي حقق اكبر نسبة حضور للتدريب بالمراكز
- ٢- اللاعب الذي يظهر اكبر قدر من الرضا والسعادة اثناء التنافس الجماعي
- ٣- اللاعب الذي يستمر بالتنافس بشدة عالية حتى اذا كان مدركا للفشل من النتيجة
- ٤- اللاعب الذي يحقق افضل اداء في تدريبات تنمية المدركات الحسيه
- ٥- اللاعب الذي يقوم بتنفيذ اكبر قدر من الواجبات الاسبوعية المكلف بها
- ٦- اللاعب الذي قام بتسجيل كل نتائج قياساته البدنية والمهاريه بانتظام وتابع منحى تقدمه
- ٧- اللاعب الذي سجل اكبر عدد من نتائج الفرق التي يتتبع مسابقتها

"نموذج مقترح للأعداد النفسية للرياضيين :

أ- الأعداد النفسية العام : من خلال :

- تطوير العمليات النفسية للاعب والتي ترتبط بطبيعة الاحتياجات النفسية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس مثل (الادراك ، الانتباه بأنواعه ، التصور ، التذكر ، الاسترخاء ، سرعة رد الفعل البسيط والمركب ، الاتزان الانفعالي)
- تطوير السمات الشخصية للاعب وذلك من خلال بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب مع مراعات تشكيل البيئة لتطوير الدافعية للممارسة النشاط التخصصي في تلك المرحلة ، ومحاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة لدى اللاعبين

- تثبيت الحالة النفسية للاعب حيث تتميز الحالة النفسية للاعب بعدم الثبات والتباين بالشدة والطول ، وهي تؤثر على نشاط اللاعب سواء بالسلب أو الايجاب ، ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ، وتتم عملية الاعداد هذه بصورة متوافقة ومتوازنة مع الاعداد البدني والمهارى والخططي ، كما تسهم مهارات الاتصال بين المدرب واللاعبين ببعضهم في تهيئة الجو النفسي المناسب للممارسة وتدعيم الثقة بالنفس لديهم ، والارتفاع بالكفاءة الرياضية للفريق ككل ويجب على الاخصائي النفسي الرياضي في تلك المرحلة ان يسعى إلى اتقان اللاعبين لوسائل الأعداد النفسي بنوعيتها (المهدئ- المنبه)

- بشرط ان يكون التعليم بصفة يومية وقبل بدء التدريب

ب- الأعداد النفسي الخاص بالنشاط الممارس:

يعتمد النجاح في الأعداد النفسي الخاص على الاساس السليم للأعداد النفسي العام للاعبين ويتضمن الأعداد النفسي الخاص تجهيز اللاعب للاشتراك في المباريات وذلك على النحو التالي:

١- جمع المعلومات الخاصة بظروف المباراة :

- معلومات عن (ظروف المباراة ، مكانها ، الجمهور المتوقع)
- معلومات عن (المنافس ، امكانات البدنية والمهارية ، نتائجه في الفترة الاخيرة) بحيث يتمكن اللاعب من التصور الصحيح للسمات النفسية الخاصة والارادية للمنافس بالإضافة إلى الحالة الانفعالية التي تتميز بها اللاعبين المنافسون .

٢ - التقييم الذاتي للحالة التدريبية للاعب : عن طريق تحديد مستوى (الفورمة الرياضية) لكل لاعب من خلال التعرف على :

- الإدراك الحسي لدى اللاعبين
- عمليات الانتباه من حيث الحجم والشدة والتركيز والتوزيع والتحويل .
- القدرة على اتخاذ القرار
- القدرة في التحكم في الانفعالات وتقبل قرارات الحكام .
- الثقة بالنفس لدى اللاعب
- مواكبة الحالة الانفعالية للاعب لظروف المباراة . من خلال تقرير الاختصاصي النفسي الرياضي أو المدرب عن الحالة النفسية للاعب يمكن التعرف على نقاط القصور وتداركها أو منع اللاعب من الاشتراك في المنافسة .

٣- تحديد الاهداف والمهام خلال المباراة :

ان تحديد الاهداف ووضوحها لدى اللاعبين امر ضروريا لتعبئة طاقاتهم النفسية والبدنية والوصول إلى الطاقة المثلى ،ويتوقف تحديد الاهداف وفقا لطبيعة المنافسة واهميتها وطبيعة الخصم وامكانيات اللاعب نفسه .

٤- تحديد الدوافع للاشتراك في المبارات :

هناك اكثر من دافع لدى اللاعب للاشتراك في المباريات ودور الاختصاصي النفسي الرياضي أو المدرب هو مساعدة اللاعبين على تفهم الدوافع لديهم مع التأكيد على الدوافع الايجابية .

٥- تطبيق البرامج التدريبية للمهارات العقلية : ويكون ذلك من خلال :

- تنشيط عمليات التصور للحركات والمهارات المراد من اللاعب ادائها .

- التدريب على مهارات الانتباه في نفس مكان المباراة أو اماكن مشابهه .
- تدريب اللاعب على استخدام تدريبات الاسترخاء قبل واثناء المباراة ، مثلا في كرة السلة يتم تدريب اللاعب على استخدام تدريبات الاسترخاء قبل اداء الرميات الحرة بهدف خفض حالة التوتر التي يكون عليها اللاعب ، مع التصور الصحيح للأداء حيث تتطلب اداء الرمية الحرة ان يكون اللاعب في حالة منخفضة من التوتر، مع تركيز الانتباه على الهدف والتخيل الصحيح للأداء الناجح.

٦- تحديد اكثر المواقف التنافسية صعوبة :

- يجب على الاخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين في تحديد اكثر المواقف التنافسية صعوبة ، وكيفية استخدام المهارات النفسية للتخلص من الانفعالات الزائدة من توتر وقلق واستثارة وفقا لتلك المواقف الصعبة وفيما يلي بعض الامثلة لتلك المواقف الصعبة كمثال في كرة السلة :
- الرميات الحرة ، خاصة في الثواني الاخيرة من المباراة
- الصراع الشديد على الاستحواذ على الكرة تحت السلة
- حصول احد لاعبي الفريق على اربعة اخطاء شخصية .
- صراع الفريقين حول الكرة الحائرة (في نهاية الشوط أو المباراة)
- الهجوم الضاغط من الفريق المنافس على سلة الفريق الاخر .

٧- تكوين الحالة الانفعالية المثلى (التوتر الامثل) قبل المباراة :

حيث ترتبط حالة ما قبل البداية للاعب اما بمظاهر ايجابية (مثل التركيز الواعي للانتباه –الانفعالات المفرحة – طاقة نفسية مثلى – ثقة بالنفس) وذلك في حالة (الاستعداد للكفاح) او ان يمر اللاعب بمظاهر نفسية سلبية مثل (زيادة التوتر

والاستثارة والقلق والانفعالات غير المفرحة) حالة حمى البداية ، في هذه الحالة يستخدم الاخصائي النفسي الرياضي أو المدرب اما تدريبات الاسترخاء أو التصور العقلي للاداءات الناجحة للاعب ، مع العمل على ابعاد الافكار السلبية واحلال الافكار الايجابية المفرحة كما ان العملية لتدليك دورها في تهيئة اللاعب قبل المنافسة . وفي حالة (اللامبالاة بالمنافسة) يجب على الاخصائي النفسي الرياضي أو المدرب العمل على التعبنة النفسية للاعب للوصول بة إلى الطاقة المثلى للاداء في المباراة مع زيادة دافعيته للاداء الجيد والناجح في المنافسة . على الاخصائي النفسي الرياضي أو المدرب ان يجري عملية تشخيص مستمرة لحالة الاستعداد النفسي للاعبين لضمان النجاح في المنافسة ويكون ذلك بعدة وسائل واساليب مثل (الملاحظة – تحليل النتائج – الاختبارات النفسية – المنافسة – المقابلة الشخصية – وصف الحالات الذاتية) مع مراعات ان تتناسب طرق تشخيص حالة الاستعداد النفسي للاعب مع طبيعة النشاط الممارس وما يحتاجه من خصائص نفسية معينة .

٨- المحافظة على النظام الروتيني الذي تعود عليه اللاعب مثل المنافسات :

فهو بمثابة البداية التركيز واستخدام المهارات النفسية ، فهذا النظام يساعد اللاعبين شديدي التوتر والقلق على الانشغال بهذا النظام وعدم تحليل العقلي للأفكار السلبية .

٩- بعد المنافسة :

- يقوم الاخصائي النفسي بتحليل اداء اللاعبين اثناء المنافسة ،ومناقشتهم فية وذلك من خلال اشربة الفيديو أو المناقشة معهم .
- تحديد مواطن القوة والضعف اثناء المنافسة لكل لاعب بهدف تعديل خطة الأعداد النفسي بحيث يتم من خلالها تغيير السلوكيات السالبة والقضاء عليها

لا أنصح بتدخل الإداريين أثناء المباراة بتوجيه اللاعب، فالمدرّب فقط هو المنوط به هذا الأمر، وذلك حتى لا يحدث تشويش عليه، إلا إذا كان الأمر بغرض توصيل معلومة أو ترجمة لغة المدرّب. لأن هناك بعض اللاعبين لا يتحملون الإداريين وفي الدوريات الأوروبية مثلاً وهي دوريات قوية ومتطورة، لا نرى إلا المدرّب فقط على الخط وهو الذي يصدر التوجيهات على عكس ما يحدث هنا في دورينا، حيث تشاهد الإداريين وهم يقومون بالتوجيهات جنباً إلى جنب مع المدرّب، وحتى في غرفة تغيير الملابس يجب أن يكون الأمر قاصراً على المدرّب فقط. أو إذا كان هناك معد نفسي، أما دخول الإداريين ومجلس الإدارة فهذا أمر لا ينفع إلا إذا كان بغرض الزيارة قبل المباراة للسلام فقط، لكن الجلوس مع اللاعبين والحديث لهم والضغط عليهم فهذا يرفضه علم النفس.

الإعداد :

إذا كنا أفضل من ريال مدريد وبرشلونة وغيرهما من الفرق الكبيرة والقوية ففي هذه الحالة ربما لا نحتاج لمعد نفسي، لأن هذه الأندية لديها معد نفسي لما له من أهمية كبيرة جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني، وشخصياً بحوزتي حالياً رقم تليفون المعد النفسي لريال مدريد وأتواصل معه، وهم مهتمون جداً بالجانب النفسي للاعب. فمثلاً ليونيل ميسي كان يعاني بعض المشاكل العقلية البسيطة، ولكنهم عملوا من أجله حتى أصبح أسطورة في كرة القدم، ولذلك نحن محتاجون في أنديةنا لمعد نفسي من أجل تطوير الأداء على النحو المطلوب، وأغلب المدربين ليس لديهم اهتمام كبير بمعرفة الجانب النفسي للاعب، مع أن هذا أمر يساعد على نجاح المدرّب وحتى في امتحان رخصة التدريب هناك برنامج لعلم النفس ولو لفترة .

الجهود :

شدد ناصر العامري، على أهمية وضرورة تضافر الجهود من أجل تعزيز دوافع اللاعبين في المنافسات، فالجمهور ينبغي أن يكون محفزاً للاعب خلال المباراة بالتشجيع الإيجابي، وألا يضغط عليه باستعجال الفوز أو في حالة الخطأ، وقال: على الإعلام الاضطلاع بدوره في تشجيع الجمهور وتوجيهه لمساندة إيجابية، فهناك بعض الجماهير تسب اللاعب وتصرخ عليه. وبالتالي تؤثر على تركيزه، لأن اللاعب بشر في النهاية، ويجب أن نغلق عليه بالقول والسب فيه وفي من يهمله أمرهم، ومن المهم جداً أن تركز القنوات التلفزيونية على الجانب النقدي الهادف الذي ينبذ التعصب بعيداً عن المناوشات والتراشقات اللفظية التي نشاهدها في بعض البرامج الرياضية، فهذه أمور تجلب المشاكل ولا تطور اللعبة، وعلينا أن نحارب مثل هذه الأمور.

التحضير :

بدوره، أوضح التونسي رضا بوراوي، المحلل الفني الرياضي، أن التحضير النفسي مهم ومطلوب ضروري في أي مجال، سواء بالرياضة أو بخلافها، على أن يكون لساعة ونصف الساعة على الأقل. لأنه لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، بل هو مكمل له وفي عدم وجوده ربما انعدمت فعالية اللاعب مهما كانت حالته البدنية جيدة، وحتى خارج الرياضة فيجب أن يكون الموظف مثلاً جاهزاً نفسياً ليتقن عمله خلال فترة الدوام، وإلا فإنه لن يستطيع أن ينجز ويقوم بواجبه على النحو المطلوب وسيرتكب الأخطاء.

المفاجأة :

أحيانا ينتصر فريق في ذيل الترتيب على فريق في الصدارة يفوقه في الإمكانيات وكل شيء، وفي اليوم التالي تخرج الصحف لتتحدث عن المفاجأة التي أحدثها الفريق المنتصر لأنه فاز على فريق كبير. وهذا في الغالب يكون بسبب أن هذا الفريق الكبير لم يحترم المنافس وتراخى لاعبه أثناء المباراة، والسبب في الغالب يكون ضعف التهيئة النفسية للاعبين هذا الفريق، لذلك تكثر الأخطاء التي تنتج عنها ثغرات يستغلها الفريق المنافس ليسجل الأهداف ويحقق الفوز، ولذلك لا بد من الأعداد النفسية للاعبين وعدم الاكتفاء بالتمارين البدنية ووضع الخطة والتوجيهات أثناء المباراة، وهذا ينطبق أيضا على الألعاب الأخرى إذا أردنا تحقيق النتائج المأمولة، ومن المهم أن يكون هناك وقت من أجل تهيئة اللاعبين نفسيا كما يتم إعدادهم بدنياً وتكتيكياً.

الحصة التدريبية :

هناك نحو خمسة من العوامل المهمة لأجل إعداد فريق قوي قادر على تحقيق النتائج الجيدة وإذا انعدم أي عامل منها فسيكون هناك قصور في التحضير، وهي الإعداد البدني، والذهني، والفني، والتكتيكي، بالإضافة لاحترام المنافس. وعلى اللاعب ألا يهمل أيّاً منها حتى ينجح في أداء واجبه على النحو المطلوب، فاللاعب المحترف يجب أن يذهب إلى الحصة التدريبية ليستفيد منها ويتعلم كل يوم أمراً جديداً، وهذا يحتاج للتركيز المرتبط بالتهيئة النفسية.

التأييد :

وضرب بوراوي، مثلاً بعدد من اللاعبين الذين ظلوا يؤدون المباريات بتألق واضح ومستوى ثابت رغم تقدمهم في العمر ومنهم إسماعيل مطر لاعب الوحدة، وقال: ذلك

يعود إلى أن هذا اللاعب يهتم بالأعداد النفسية بما يجعله قادراً على التركيز، وهذا نموذج اللاعب المحترف الذي يحرص على أداء واجبه وعمله لأنه يتقاضى أجراً عليه. وفي كرة القدم والألعاب الرياضية الأخرى إذا أراد اللاعب أن يؤدي واجبه بصورة مثالية فلا بد أن يعد نفسه بطريقة جيدة بدنياً ونفسياً، وأن يتقيد بأسلوب حياة نمذجي بالتغذية الجيدة وعدم السهر وغير ذلك.

الأهداف التي تحققها دراسة السلوك الرياضي:

أولها: زيادة مستوى تحصيل النتائج، وتحقيق إنجازات أفضل من خلال مراعاة حاجة الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المعنوية والمادية من تحقيق الألقاب والبطولات والإنجازات،

ثانياً: الارتقاء وتطوير السمات الشخصية للرياضي مثل الثقة بالنفس، والتعاون واحترام اللوائح والقوانين.

وثالثاً: يجب الاهتمام بالصحة النفسية للاعب أو الرياضي، وإبعاده عن المؤثرات النفسية الأخرى مثل القلق والتردد وغيرهما، ورابعاً: ثبات المستوى بالنسبة للاعب وخامساً: تكوين ميول ورغبات عند الأطفال والشباب تساعدهم في تطوير وتنمية الاتجاهات لممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم المجتمع. يحتاج بعض الإداريين بالأندية أيضاً للتأهيل في الجانب النفسي ليعرفوا كيف يتعاملون مع اللاعب، فمثلاً عندما يصرح إداري أننا سنتوج بالبطولة ولكن علينا فقط ألا نخسر من الفرق الصغيرة، فكلمة (نخسر) هنا في علم النفس تعني نخسر إذا حذفنا منها (لا)، وكان عليه أن يقول يجب أن نفوز لأنه بهذه العبارة (لا نخسر) يرسخ مفهوم الخسارة وهي

عبارة في المقام الأول سلبية أكثر منها إيجابية. ولذلك من المهم تأهيل الإداريين بطريقة احترافية، ويفضل دائماً أن يكون الإداري لاعبا سابقا، لكنه في هذه الحالة سيكون أكثر خبرة ومعرفة باللاعب، وفي حال عدم وجود مثل هذه الشخصية فيجب أن يكون المعد النفسي متميزاً لديه الخبرة . يبدأ الأعداد النفسي في قارة أوروبا للاعب في عمر الـ ١١ عاماً فما فوق، حسب ما أكده الدكتور ناصر العامري، موضحاً أنهم يدرّبون الأطفال في هذه السن على السلوك القويم والأخلاق ومخاطبة الآخر وحب اللعبة والدفاع بقوة عن الشعار ويستمر التدرج في الأعداد النفسي للاعب حتى يصل الفريق الأول وهناك برنامج اسمه الصلابة العقلية، يبدأ هذا البرنامج في عمر ١٧ سنة. وهو من أحدث البرامج في علم النفس ويهتم بتنمية العقلية الصلبة للاعب بما يجعله قادراً على التكيف مع حالي الفوز والخسارة دون تأثير يشنت ذهنه وتركيزه، وهذا البرنامج يحتاج لسنة أو سنتين حتى يستوعبه اللاعب ويصبح جاهزاً.

أن الدراسات الحديثة أثبتت أهمية علم النفس بنسبة ٩٠% للرياضة وخاصة رياضي كرة القدم على وجه الخصوص، في حين تتوزع ١٠% على الرياضات الأخرى، لذلك يحظى هذا الأمر بأهمية كبرى في إعداد اللاعب والمدربين والإداريين، فنجد الإداريين في دورينا مثلاً يستعملون ألفاظاً تؤثر في اللاعب قبل وأثناء المباراة . ولا داعي لمثل هذه الأمور لاسيما إذا كانت بغرض التوجيه الإيجابي، وأيضاً الصراخ والتوجيهات السلبية لها تداعياتها الخطيرة، التي قد تؤثر سلباً في أداء اللاعب وتركيزه أثناء اللعب. أن الأعداد النفسي أصبح أحد الأسلحة المهمة والحديثة في كرة القدم، ولم تعد التحضيرات للمنافسات مقتصرة على رفع مستوى اللياقة البدنية والتكتيك داخل الملعب والتوجيهات أثناء المباراة، ولذلك فالأجهزة الفنية والإدارية في الأندية غالباً ما تحرص على إعداد الفريق نفسياً كما تعده بدنياً. وهناك بعض الأندية

الكبيرة تستعين باختصاصي نفسي من أجل أن يكون اللاعب مكتمل الإعداد من جميع النواحي البدنية والفنية والذهنية، خصوصاً أن بعض اللاعبين يتهيئون المباريات ومواجهة الجمهور، فنجدهم بأفضل حالاتهم خلال الحصص التدريبية. ولكن في المباريات يظهرون بمستوى متواضع ولا يقدمون الخدمات الفنية المأمولة، والسبب في ذلك يعود لضعف إعدادهم النفسي، وفي هذه الحالة لا تفيد حالتهم البدنية الجيدة ولا مهاراتهم وإمكاناتهم الفنية. لا بد من أن يكون اللاعب على درجة من التهيئة النفسية حتى لو كان مهارياً ويملك الكثير من الإمكانيات، فكثير من المواقف خلال المباريات والمنافسات تحتاج من اللاعب أن يكون مستعداً نفسياً حتى يتجاوزها، وخصوصاً أن هناك لاعبين يعترتهم الخوف والتردد في كثير من المباريات ما يؤثر على مردودهم الفني. وعلى جميع المحيطين باللاعب في النادي والبيت أن يشاركوا في هذا الأمر، فأولياء الأمور يجب أن يعدوا ابنهم نفسياً قبل المباراة لأن البيت والعائلة وفي مقدمتها الوالد لهم دور مؤثر على اللاعب الذي يتعرض لضغوط كثيرة من الإعلام والبيئة المحيطة والأصدقاء.

الثبات :

كثير من اللاعبين في أنديةنا يعانون من غياب الثبات النفسي والانفعالي أثناء المباراة وهؤلاء يحتاجون لتحضير نفسي متخصص لأنه للأسف بعض الإداريين هم أنفسهم يحتاجون لإعداد نفسي وبالتالي ففائد الشيء لا يعطيه، ولذلك فالتدقيق في اختيار الإداري أو مدير الفريق أمر مهم يجب الحرص عليه بعيداً عن المجاملات. كما يجب أن يكون هناك مختص نفسي متواجد مع الفريق طوال الموسم، كما أن اللاعب العربي في الغالب عاطفي يتأثر بالبيئة المحيطة من إعلام وجمهور وأصدقاء، في

حين، أن اللاعب الأجنبي يجب أن يكون تركيزه على الأداء بعيداً عن المؤثرات الخارجية، ولا بد من أن نتخلى عن هذه العاطفة التي لا تفيد في زمن الاحتراف ولا يمكن أن تحقق معها النتائج الجيدة.

التعامل :

وأهم من ذلك ينبغي أن يعرف اللاعب كيف يتعامل مع الفوز والخسارة فمثلاً نحن في حالة الفوز تكون أخلاقنا الرياضية في أفضل حالاتها والعكس صحيح في حال الفوز ولذلك فالاستعانة باختصاصي نفسي لعلاج مثل هذه الحالات أمر ضروري ومهم، ويجب أن يكون لديه الخبرة وقريباً للاعبين. كما يجب الحرص على تعليم اللاعب كيفية التعامل مع وسائل الإعلام، حتى حياته الخاصة يجب فيها الابتعاد عن كل ما يمكن أن يضر صحته بالتغذية الجيدة والنوم الكافي وتجنب السهر وغير ذلك من الممارسات والسلوكيات السلبية. من وجهة نظري أن التهيئة النفسية يتحكم فيها اللاعب نفسه أكثر من الدكتور أو المعد النفسي المختص أو الإداري فلو استعنت بأكبر اختصاصي الأعداد النفسي لمعالجة لاعب يعاني مشاكل نفسية. ولكنه لا يريد أن يتعالج ولا يهتم بهذا الأمر فلن تكون هناك جدوى، فالمشكلة دائماً في اللاعب نفسه، وعموماً فخبرة اللاعب وتمرسه في التعامل مع المواقف الصعبة والمباريات الكبيرة تلعب دوراً كبيراً في عدم تأثره بالضغط، ولذلك فأعتقد أنه يجب الاهتمام بالأعداد النفسي للاعبين الجدد حديثي العهد بالمنافسات والمباريات.

أن مناقشة الأعداد النفسي أمر مهم يجب الخوض فيه مراراً وتكراراً لأن أنديةنا تفتقد لهذا العامل الذي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والذي غالباً ما يتم التركيز عليه فقط مع الوضع في الاعتبار أن اللاعب هو إنسان في الأساس. وبالتالي نلاحظ ارتفاع

وانخفاض مستوى اللاعبين من وقت لآخر، وأوضح: الجميع يعتقدون أن هذا نتيجة لنقص الإعداد البدني ولكن في الحقيقة فالأمر يعود لتأثير الناحية النفسية للاعب، ففي الأندية الأوروبية نلاحظ أن الأعداد النفسية للاعب يتعاملون معه بدرجة عالية من الأهمية وهناك العديد من الأندية الأوروبية التي عالجت لاعبيها نفسياً بعد انخفاض المستوى.

الأعداد النفسية : وتكمن أهمية التركيز على الأعداد النفسية دون البدني لأن الإعداد البدني يمكن أن تسترجعه بأقل وقت من الزمن، ولكن إذا هبطت معنويات اللاعب نفسياً فسيتأثر بشكل عام، وهناك تجارب جيدة لبعض الأندية التي استقدمت معداً نفسياً للفريق في مرحلة ما ولست أدري لماذا لم تستمر التجربة، وأضاف: أتمنى من أنديةنا أن تهتم بهذا الجانب بطريقة علمية. ينبغي أن نعد مسألة الأعداد النفسية عنصراً وركناً أساسياً في إعداد الفرق للمنافسات والبدء في الخطوات العملية لتحقيق ذلك لأن الإشارة إلى هذا الموضوع في الكتب وبشكلٍ نظري فقط لا يمكن أن يحقق النتائج المرجوة ، علماً إن الخطوات العملية الأولى سيكون لها أثر بارز في تحقيق الهدف الذي نسعى إليه للتغلب على الثقل الكبير الذي يكون في بداية العمل والذي قد يؤدي إلى رد فعل سلبي شديد وانتكاسة كبيرة لمجمل العمل ، ومكمن الخطورة في ذلك تكون بشعور اللاعب حيث إن عمل المتخصصين في هذا الجانب هو لعلاج مشكلةٍ نفسية ومرضٍ داخلي يعاني منه ، بل إن اللاعب يشعر إن انقياده معهم سيؤدي إلى التقليل من شخصيته أمام الآخرين وتبدل نظرة المجتمع له ، وقد لا تصادف مثل هذه الحالة للاعب الأوربي الذي إعتاد وبشكلٍ طبيعي وانسيابي التعامل مع المتخصصين بعلم النفس الرياضي دون أية ترسبات أو إشكالات نفسية ، ودون أية تحسبات لمستقبل علاقته مع المدرب واللاعبين والأسرة والمجتمع

ماهو الأخصائي النفسي التربوي الرياضي :-

يمكن تعريف الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، بأنه: ذلك الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضة، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي وينظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه المدرب العقلي المسئول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين.

سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي :-

فيما يلي بعض السمات التي يجب أن يتصف بها الأخصائي النفسي التربوي الرياضي وهي:

١. يجب أن يكون ذو مظهرًا حسنًا ومرتبًا ونظيفًا.
٢. ينبغي أن يكون ناضجًا عقليًا متزنًا في أموره كلها.
٣. أن يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهة.
٤. يجب أن يكون بشوش الوجه حليماً وحسن الخلق.
٥. أن يكون مطلع على جميع العلوم والمعارف المختلفة.
٦. يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه.
٧. أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف.
٨. يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب.
٩. يجب أن يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم.

١٠. يجب أن يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.

١١. يجب أن يتعاون مع الجميع، فمثلاً في النادي: الرئيس - المدرب - اللاعب -، فالكل فريق واحد ويعمل لمصلحة واحدة.

مهام أخصائي علم النفس الرياضي:-

وتتمثل مهام أخصائي علم النفس الرياضي، في:

- ١- استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي.
- ٢- إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.
- ٣- تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية.
- ٤- تقديم خدمات استشارية للهيئات الرياضية والمشروعات القومية.
- ٥- وضع البرامج للمدير الفني والمدرب

مواصفات الأخصائي النفسي :-

في سنة ١٩٨٣م، حددت اللجنة الأولمبية الدولية مواصفات الفئات التي يحق لها مزاولة أدوار تخصصية في علم النفس الرياضي ومجالاته التطبيقية في ثلاث فئات رئيسية، هي:

- ١- الأخصائي النفسي التربوي في الرياضة.
- ٢- الأخصائي النفسي في مجال البحث الرياضي.

٣ . الأخصائي النفسي في مجال الإرشاد والتشخيص في الرياضة.

واجبات الاخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية:-

مع تنامي الوعي بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي ودوره الفاعل في تطوير مستوى اداء اللاعبين في الاندية الرياضية ونظرا لأن هذا المجال جديد في انديتنا سأورد بعض النقاط وليس على سبيل الحصر عن دور و واجبات الاخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية وقسمتها إلى ثلاث اقسام

١- قبل المنافسة

٢- أثناء المنافسة

٣- بعد المنافسة.

١- يرفع من مستوى الاداء للاعبين ويطور مهاراتهم العقلية

٢- يعمل على ازالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات

٣- يعود اللاعبين ذهنيا على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة

٤ - يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على مدى قصير وبعيد لكل لاعب

على حده بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلا.

٥- يعمل على تعزيز روح الفريق

٦ - يدرّب اعضاء الفريق اداريين ومدربين ولاعبين لتحسين مستواهم.

٧ - يقوم وبشكل كبير بتغيير الخبرات السلبية

٨- يعتني بالحالات النفسية للاعب الناتجة من الاصابات الرياضية

٩- يقوم بتعويد اللاعبين على مهارات القيادة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب

١٠. يعود اللاعبين على تقبل النقد بروح رياضية عالية خاصة من المدرب أو الإدارة.

١١. يوفر العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية للاعبين

١٢- يوفر العديد من الوسائل المرئية كالصور وافلام الفيديو التي تعرض اثر الحالة النفسية على اداء اللاعب اثناء المباريات

١٣- يتعامل مع بعض الحالات الفردية التي تعاني من الاحتراق الداخلي أو الذاتي

١٤- يقدم الحلول والطرق الصحية المناسبة لعلاج أو تفادي بعض المشاكل كزيادة الوزن أو الاضطرابات

١٥- يوفر الاستشارات النفسية لجميع اعضاء النادي أو الفريق

ويُعرّف العلاج النفسي بأنه استخدامٌ للأساليب النفسية لعلاج الاضطرابات النفسية والمشكلات العاطفية، وفيما يلي طرقٌ نفسيةٌ يستخدمها الأطباء، الأخصائيون النفسانيون، وأصحاب المهن الأخرى في الصحة النفسية:

انواع العلاج النفسي :

العلاج السلوكي الإدراكي :

هو علاجٌ نفسيٌّ قصير الأمد نسبياً ومُركّزٌ لطيفٍ واسعٍ من المشاكل النفسية، كالاكتئاب، القلق، الغضب، الخلافات الزوجية، الخوف، وتعاطي المخدرات، ويكون التركيز أكثر على كيفية تفكير الشخص الذي يواجه الصعوبات، سلوكه، وتواصله حالياً، بدل التركيز على تجاربه في طفولته المبكرة. ولأن العلاج السلوكي الإدراكي

قائمٌ على مبدأٍ يقول بأن الأفكار هي المسبب للسلوكيات والمشاعر (وليس الأشخاص أو الحالات أو الأحداث)، فإن الفرد سيشعر بتحسّنٍ إذا غير من طرق تفكيره حتى وإن لم يتغير الوضع، ولهذا تُستخدم أساليب العلاج السلوكي الإدراكي لغرض خفض القلق عادة .

العلاج الأسري :

يمكن لعلاج أسرةٍ بأكملها أن يساعد أفرادها على فهم وحل خلافاتهم ومشكلاتهم

العلاج الجماعي :

زيد العلاج الجماعي من استبصار المرضى الذين يعانون من مشكلاتٍ متشابهةٍ عن شخصياتهم، وذلك من خلال النقاش والتفاعل مع بعضهم البعض، ويحدث ذلك في مجموعةٍ يترأسها أحد مهنيّ الصحة النفسية كوسيطٍ محايدٍ. وفي المعالجة النفسية الدرامية يقوم المرضى بالتعبير عن مشاعرهم عن طريق تمثيل أدوارهم الاجتماعية والعائلية على خشبة المسرح، ويُطلب من الجمهور (المؤلف من المرضى الآخرين) إبداء تعليقاتهم وتفسيراتهم حيال ما شاهدوه بعد تقديم المشهد

التنويم الإيحائي (التنويم المغناطيسي):

هو صنع حالةٍ ذهنيةٍ يتغير فيها الوعي للمساعدة في استعادة الذكريات المكبوتة بشدة، كما تُستخدم أساليبه للتقليل من القلق، خلق شعورٍ بالأمن النفسي، ولحل المشكلات.

العلاج النفسي الموجه بالاستبصار :

يستخدم هذا النوع من العلاج النفسيّ النقاش المباشر عن مشكلات الحياة وما يرتبط بها من مشاعر، وذلك لغرض تعميق فهم الخلافات، الموضوعات، الأفكار، والأنماط السلوكية لتحسين المزاج الذي تشوبه مشاعر الاكتئاب.

العلاج باللعب :

في هذا النوع من العلاج النفسي يقوم الطفل باستخدام الألعاب للتعبير عن الصراعات والمشاعر التي لا يستطيع إيصالها بطريقة مباشرة.

التحليل النفسي :

يسعى هذا الشكل المكثف وطويل الأمد من أشكال العلاج النفسيّ للتأثير في السلوك وحل الصراعات الداخلية عن طريق السماح للمرضى بإخراج مشاعرهم اللاواعية للسطح، وذلك عبر أساليب مثل الربط الحر الذي يقوم فيه المريض بالتحدث عن أفكاره واحدة تلو الأخرى دون رقابة أو تدخلٍ من أحدٍ، والتحويل (النقلة) الذي يرتبط المريض بالأخصائي باعتباره كشخصٍ بارزٍ في مرحلة طفولة المريض المبكرة كالوالد أو الشقيق، وتفسير الأحلام الذي يمكن المريض من جلب الصراعات العاطفية اللاواعية للوعي لغرض التغلب على هذه المشكلات.

المعالجة النفسية الداعمة:

إذ يقوم المعالج بتقديم التشجيع، الدعم، والأمل للمريض الذي يواجه تغيراتٍ وأحداثٍ صعبةٍ في حياته.

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات،

بهذا القدر أكون انتهيت من كتابة هذا الكتاب وتناولت فيه كافة العناصر الضرورية وطرحت جميع الأفكار والآراء الخاصة في الأعداد النفسي سواء كانت في التدريب أو في المنافسة ، وأتمنى أن ينال اعجابكم وفي النهاية لا يمكنني سوى أن أقول أنني بشر قد يخطئ وقد يصيب، فإن أصبت فالحمد لله رب العالمين، وإن أخطأت فسامحوني، ولا تنسوا أنني بشر،

وشكرًا جزيلاً لحسن القراءة وسعة الصدر.

المصادر

- (١) احمد أمين فوزي وطارق حمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ٢٠٠١، ص٢١٤.
- (٢) ناهدة رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريبات والمنافسة الرياضية، ط٢، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢، ص٧٥.
- (٣) عزت محمود كاشف: الأعداد النفسية للرياضيين، (ب، ط)، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص١٧.
- (٤) عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط١، العراق، دار الضياء للطباعة والنشر و التصميم، ٢٠٠٨، ص٧٥.
- (٥) اسامة كامل، علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ١٩٩٠.
- (٦) اسامة كامل راتب، الأعداد النفسية لتدريب الناشئين واولياء الامور، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- (٧) اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط١. جامعة حلوان، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- (٨) خير الدين علي وعصام الهلالي، الاجتماع الرياضي، ط١٠، القاهرة، ١٩٩٧.
- (٩) عامر سعيد جاسم، سيكولوجية كرة القدم، النجف، ٢٠٠٨.
- (١٠) قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨.
- (١١) كامل طة لويس، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٤.
- (١٢) كامل علوان، الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية الاداب، ٢٠٠٠.
- (١٣) محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر القاهرة، ١٩٩٨ ص١٤٥.
- (١٤) محمد جسام عرب و حسين علي كاظم، علم النفس الرياضي، ط١، النجف، ٢٠٠٩.

- (١٥) محمد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط١، ١٩٩٨.
- (١٦) محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مصر.
- (١٧) محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال. التدريب العقلي في التنس. دار الفكر العربي ..١٩٩٦.
- (١٨) ناظم شاكر واخرون، دراسة مقارنة في السلوك العدواني بين لاعبي كرة الطائرة وكرة السلة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، ع١، ١٩٩٦.
- (١٩) هلال عبد الكريم، علم النفس الرياضي في التعليم الانجاز القياس النفسي، ط١.
- (٢٠) وجيه محجوب: التعلم والتعليم والبرامج الحركية (ط١)، دار الفكر ، عمان ٢٠٠٢.

المصادر الاجنبية

- 1- taylor(eds)apracititaners guide tosport and exercise psychplogy,2003
- 2- cary,a, the relaxation energy relation ship and the zone,2004,
- 3- <http://www.alnafsy.com>.
- 4- Lee C(1990).psyching up for amuscular endurance task:Effects
- 5- ofimage content on performance and moodetatejournalof sportand exercisepsychology 12
- 6- jackson,s,a,factors iuflonncing the occhrence of flow state in elite athletes,journal of applied sport psychology.1995