

الإعداد النفسي في المجال الرياضي

Psychological Preparation in Sport Field

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين مجالاً مهماً من مجالات علم النفس الرياضي ويرتبط بالدرجة الأولى برياضة المستويات العالية، حيث أن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة، كما إنه يعتبر جزءاً مهماً وحيوياً من التدريب الرياضي ويمثل أحد أبعاده كالتدريب البدني المهاري والخططى وذلك لتطوير شخصية الرياضي وتحديد الأهداف والواجبات الحركية. وتعتبر مشكلة الإعداد النفسي في الوقت الحالى من المشكلات العامة التي تواجه المدربين؛ حيث أن مفهوم الإعداد النفسي مازال يخصص في الكلمات والحواجز المادية فقط، والآن أصبحت دول العالم على علم تام بمختلف طرق تطوير وتنمية عناصر الإعداد المختلفة البدني والمهاري والخططى حتى أصبح التنافس الآن في كيفية تطوير وتنمية الإعداد النفسي بأحدث الأساليب العلمية لتحقيق النمو الشامل للاعب للوصول إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الفوز وتجنب الهزيمة وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة بالنفس.

ويهدف علم التدريب إلى النمو المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً للوصول للأعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الذي يمارسه..... أي الوصول للفورمة الرياضية، لذا احتل الإعداد النفسي مكانة مهمة في التدريب الرياضي وخرجت الدول التي تسعى إلى تحقيق مراكز متقدمة في المجال الرياضي على تعيين أكثر من أخصائي نفسي رياضي لكل فريق من أجل اختيار اللاعبين وتحديد الإجراءات العملية والواجب اتباعها من كل لاعب من لاعبي الفريق أثناء التدريب والمنافسات.

وبذلك يمكن تعريفه بأنه "الدراسة العلمية بطريقة منهجية للسلوك والمشاعر والأفكار الخاصة بالأشخاص الذين يمارسون الرياضة أو النشاط البدني. كما يرتبط بمحاولات لدراسة الأفراد في المواقف الرياضية وتحليلها وشرحها أو وصفها من أجل تغيير السلوك أو التنبؤ به من خلال وسائل نفسية مختلفة".

وفي ضوء هذا التعريف يُعتبر علم النفس الرياضي علماً تطبيقياً ومن أهم مجالاته التطبيقية (الإعداد النفسي للرياضيين).

وطبقا لـ لوويست و بوشر (Lowest and Busher ٢٠٠٦) أن الأخصائيين والباحثين بهذا المجال يعملون مع مختلف الرياضيين لمساعدتهم على الأداء للوصول الأعلى مستوى تسمح به قدراتهم

1- تعريف الإعداد النفسي

هو «إعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي».

هو «تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي».

هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب والأخصائي النفسي التربوي الرياضي بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

هو كل الاجراءات التي تتبع لدراسة خصائص اللاعب وطبيعة الأنشطة الرياضية ومساعدته للوصول لأفضل النتائج وحل المشكلات التي قد يعاني منها أثناء التدريب أو المنافسة».

2- أنواع الإعداد النفسي

الإعداد النفسي العام:

يعني هذا النوع إعداد اللاعب نفسيا للمشاركة في كافة الأنشطة الرياضية والمنافسات الرياضية باستخدام طرق تضمن المشاركة بنجاح من خلال استخدام نماذج أو رسومات أو صور أو مواقف عملية تلائم النشاط وظروف المنافسة.

الإعداد النفسي الخاص:

يعني إعداد اللاعب وتهيئته نفسيا للمشاركة في نشاط محدد بدرجة من الفاعلية والتحكم والثبات الانفعالي ويبدأ هذا النوع من الإعداد منذ اللحظة التي يقرر فيها اللاعب الاشتراك في هذا النشاط بالتحديد وحتى الاشتراك الفعلي في التدريب والمنافسات.

3-أهداف برامج الإعداد النفسي للرياضيين

1- زيادة القدرة على اتساق وثبات الأداء إلى الحد الأقصى الذي يسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.

2- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.

3- يساعد في الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول للحد الأدنى من

الانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب.

4- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة. - تطوير

وتمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات.

4- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي

في غضون العديد من المسابقات الرياضية قد تظهر بعض المشكلات المختلفة التي تؤثر لاحقاً على

أداء الرياضيين. كما تنشأ هذه المشكلات بسبب العوامل التالية:

أ. العوامل الشخصية. (Personal Factors)

ب. العوامل التحفيزية (Motivational Factors.)

ج. العوامل البيئية. Environmental Factors.

أولاً : العوامل الشخصية Personal Factors:

يشار إلى العامل الشخصي على أنه مرتبط بشخصية الرياضي. وتمثل العوامل الشخصية في تحديد

السمات الشخصية مثل (الانبساط - الانطواء، العدوانية، الاستقلال، القيادة والتصميم...

إلخ). ومنها ما يرتبط بالموقف أو الذكاء أو الحالة العاطفية أو بالتواصل الاجتماعي. إلا أنه

ينطوي على قدرته البدنية ومستوى المهارة التي تحققت. ومنها ما ينطوي على العضلات

والتكوين المورفولوجي والقدرة على التعامل مع الجهود يتم التعامل معها لتحقيق نتائج مميزة، من

ناحية أخرى، إذا تم إهمالها، فإنها ستؤدي إلى العديد من المشاكل والتعب.

ثانياً العوامل التحفيزية Motivational Factors

تعد العوامل التحفيزية ذات تأثيرات داخلية وخارجية على الرياضي، ويتم تصنيفها على نطاق

واسع تحت الدوافع الداخلية والخارجية التي يمكن أن تكون إيجابية وسلبية على حد سواء.

ويشكل الدافع علاجاً نفسياً حيوياً في التدريب الرياضي. وهناك مجموعة من الاستراتيجيات

الإضافية التي يمكن للمدرب استخدامها لمساعدة الرياضيين على التحكم في قلقهم واستثارتهم.

ولكن الحقيقة المهمة هي أن المدربين يجب أن يكونوا مستعدين للعمل الرياضيين كأفراد وتحديد

الأسلوب الأمثل لكي يكونوا قادرين على تنظيم مستوى القلق والاستثارة طوال فترة المسابقة،

من خلال الاستراتيجيات التالية:

أ- تحديد الأهداف: يعد تحديد الأهداف أمراً مهماً في العديد من البيئات المختلفة التي يعمل

فيها المدرب الرياضي. كما يجب تحديد الأهداف لمساعدة الرياضيين أو الفرق الرياضية الذين

يعيدون تأهيلهم من الإصابات أو المشاركين في برنامج اللياقة البدنية. وتحديد الأهداف

كاستراتيجية تحفيزية لتغيير السلوك أو لتحسين الأداء. ويركز بناء الأهداف على تحديد مستوى الكفاءة المطلوب تحقيقها خلال فترة زمنية معينة. كما يمكن تصنيف الأهداف إلى:

أهداف نتائج.

أهداف أداء.

أهداف عملية.

ثالثاً: العوامل البيئية Environmental Factors:

هي عوامل مرتبطة بشكل مباشر بالوضع التنافسي، وهي العوامل غير المتحكم فيها عادة والخارجة عن سيطرة الرياضي، مثل توافر البيئة من إمكانيات للملاعب والقيود الجغرافية، وهياكل تنظيم الهيئات الرياضية، والجمهور، وموقف الزملاء في الفريق من المدرب. كما يلعب الجانب الاجتماعي أيضاً دوراً مهماً بهذا الجانب البيئي مثل توقعات الأسرة وضغوط الأصدقاء والتنشئة الاجتماعية وحجم الفريق. وقد تنتج عن المواقف البيئية الإيجابية أداءً أعلى الجودة والعكس صحيح.

5- خطوات الإعداد النفسي

تعلم مهارات الاسترخاء.

تعلم كيفية تحجيم الأفكار والصور السلبية.

تعلم كيفية التركيز على الصور والأفكار الإيجابية.

التعلم والتدريب على مهارة التصور العقلي.

تعلم تركيز الانتباه.

6- مراحل الإعداد النفسي للرياضيين

الإعداد النفسي التربوي الرياضي عملية طويلة المدى مستمرة مع الرياضي جنباً إلى جنب مع أنواع الإعداد الأخرى ويتضمن مرحلتين مهمتين هما:

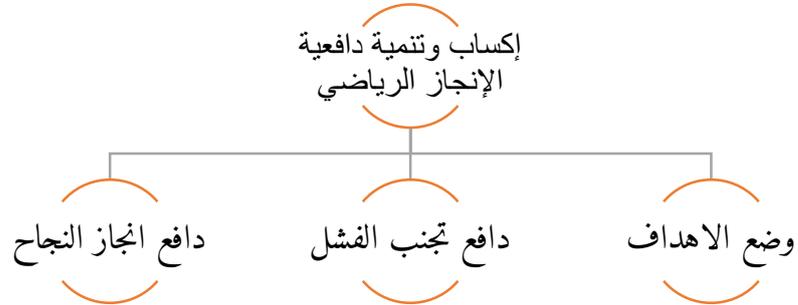
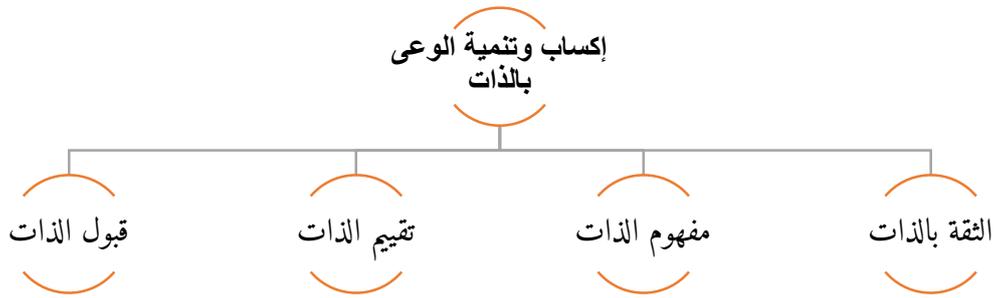
-المرحلة الأولى: الإعداد النفسي طويل المدى Long term psychological Preparation

هي مرحلة طويلة المدى تبدأ من سن مبكر وتستمر لفترات طويلة قد تصل إلى عشر سنوات أو أكثر أو حتى اعتزال اللاعب لذا فهو يُعد قاعدة للإعداد النفسي قصير المدى للرياضي الذي يتعرض للاستشارة أن يهتم بشكل أقل أو أكبر بوجود الجماهير. وبالمثل قد يفكر رياضي يعاني من ضغط شديد بسبب مخاوفه الخاصة بدلا من التركيز على الإشارات ذات الصلة بالمهمة مثل التركيز على الكرة. ولذلك فإن من الضروري الاهتمام بالقدرة على توجيه الحواس وعمليات التفكير إلى

أفكار ومشاعر معينة، ليكون ناجحاً. ويجب على الفرد أن يضحى تركيزه أو انتباهه مع متطلبات المهام المطلوب تحقيقها والتي تتغير غالباً مع تطور الأداء بالمنافسة.

ويتم فيه إكساب وتنمية وتطوير وتدريب جوانب متعددة من سمات شخصية اللام وتطوير الدافعية واكتساب اتجاهات إيجابية نحو الرياضة، يمكن أن يتم ذلك عن طريق:

- إكساب وتنمية الوعي بالذات.
- إكساب وتنمية دافعية الإنجاز الرياضي.
- تدريب المهارات النفسية (العقلية).



Short term psychological Preparation المرحلة الثانية: الإعداد النفسي قصير المدى

يقصد به تهيئة اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ممكن ومساعدته على التخلص من حالات القلق والتوتر والاضطراب وعدم النوم التي تنتابه قبل المنافسات واستثارة دوافعه لتحقيق أهدافه، ويعتبر الإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي هو «تلك العمليات التي يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق ويكون من شأنها التأثير الإيجابي على مستوى أداء اللاعب».

ويقصد به أيضاً الإعداد النفسي المباشر للاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية . بهدف إعداد وتوجيه اللاعب بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها الأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة وتوفير حالة من الثقة بالنفس تمكنه من التحكم والسيطرة في الانفعالات واتخاذ القرار والوصول إلى أفضل مستوى ممكن طبقاً لقدراته وإمكانياته، ومن التجارب التي أجراها بعض الباحثين على مجموعات متعددة من الرياضيين وجد أن الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي بحالة معينة من هذه الحالات وهي:

- ✓ حالة حمى ما قبل البداية.
- ✓ حاله عدم المبالاة.
- ✓ حالة الاستعداد للكفاح.

حالة حمى البداية

وهي تعزى إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على إبطال مفعول بعض الإشارات العصبية. وهذه بعض الأعراض النفسية التي يمكن ملاحظتها:

- ✓ شدة الاستثارة والنرفزة القوية.
- ✓ الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار.
- ✓ ضعف التذكر إذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة.
- ✓ الشعور بالخوف من المنافس والإحساس بفقدان الثقة في قدراته.
- ✓ عدم ثبات الحالات الانفعالية وسرعة تغيرها.
- ✓ تشتيت الانتباه وعدم المقدرة على التركيز.

حالة عدم المبالاة:

وهي عكس حالة حمى البداية واهم الأعراض النفسية التي يتعرض لها اللاعب -

- عدم الاكتراث واللامبالاة وفقدان الرغبة بالمشاركة في السباق.
- مزاجى تظهر عليه علامات عدم الرضا.
- انخفاض في العمليات العقلية والتفكير والتذكر والإدراك والانتباه.
- ضعف الإرادة.

حالة الاستعداد للكفاح

وتتميز بالتوازن التام بين عملياتي الكف والاستثارة ويجد الرياضي نفسه واثقا من الفوز مستعدا للكفاح وتقديم جهدا إضافيا للوصول إلى الهدف.

أشهر طرق الإعداد النفسي قصير المدى:

ومنها:

لكل طريقة مزايا وعيوب ويستخدم الطريقة التي تناسب مع حالة كل لاعب

طريقة الإبعاد

ويقصد بها استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي في التفكير الدائم في المنافسة مثل مشاهدة بعض الأفلام أو سماع الموسيقى أو الانشغال ببعض الهوايات المحببة للنفس.

ويرى أنصار هذه الطريقة أن من أهم فوائدها العمل على إدخال قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسين وفي المنافسة وما سيجرى فيها من إحداث وغير ذلك من الأشياء التي تثقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارة قلقه وزيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة.

طريقة الشحن

يرى البعض الآخر أنه يجب على كل فرد رياضي أن يعيش في جو المباراة وأنه يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك شحن الفرد الرياضي بدوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم لأهم النقاط المهمة .

يجب على المدرب الرياضي استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تكوين الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات حتى يمكنه بذلك إكساب الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة فهي من العوامل التي تبعث الثقة والطمأنينة والأمان وفي نفس الوقت تعمل على إخماد ما ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إجمام.

استخدام التدليك الرياضي :

يمكن استخدام التدليك الرياضى فيما بين الوحدات التدريبية أو قبل المنافسة مع مراعاة فترة التدليك بحيث تناسب مع كل لاعب حيث يُسهم على الاسترخاء والتهيء والإثارة طبقاً للحالة أو التخلص من التعب .

التأثير النفسى لبعض العقاقير والأطعمة:

قد يستخدم المدرب الرياضى فى بعض الأحيان التأثير النفسى لبعض الأطعمة و العقاقير أو المشروبات حيث تكون بمثابة ناحية نفسية تُسهم بدرجة كبيرة فى المساعدة على تهدئة الرياضى . عدم التغيير المفاجئ للعادات اليومية ينبغي عدم إجبار الرياضى على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعداداً للمنافسة حتى لا يؤدي إلى نتائج سلبية.

انتقال الأثر الانفعالى:

قد يكون من المناسب فى مرحلة ما قبل الاشتراك فى المنافسة إبعاد اللاعبين الذين شاركوا فى المنافسة السابقة مع اللاعبين الذين سيشترون فى المنافسة التالية مباشرة حتى لا ينتقل أثر الحالة الانفعالية للاعب إلى اللاعبين الآخرين، كما يجب مراعاة المظاهر الانفعالية للمدرب الرياضى فالانفعالات السلبية التى تظهر على بعض المدربين الخوف الارتباك - القلق فمن الممكن أن تنتقل أثرها على اللاعب .

اتصال المدرب الرياضى

أن التفاعل الإيجابى بين المدرب واللاعب من الأهمية فى مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية إذ أن هناك بعض اللاعبين الذين يفضلون البقاء بمفردهم قبل المنافسة وقد يجدون ان مستوى تركيزهم و استعدادهم للمنافسة يتأثر إذا طلب منهم الاتصال بالآخرين .

التعاون مع الأخصائى النفسى :

فى حالة وجود أخصائى نفسى فيجب أن يتعاون المدرب معه فهو معاون ومساعد له مجال توجيه وإرشاد اللاعبين بهدف الارتقاء بمستواهم