**المحاضرة السابعة : الاعداد النفسي الرياضي**

**تمهيد :**

يشكل التحضير النفسي للرياضي أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي وبلوغ المستويات العالیة و الأرقام القیاسیة، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي على أنه عملیة تربوية وتحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملیة تعلیم وتربیة وتدريب الرياضيين لحوض غمار المنافسات الرياضية

الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمیة الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسیة و الشخصیة لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسیة وانفعالیة والملاحظة الیومیة وإنشاء برنامج بدنية مرتبطة بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسیة بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيرات والتنسیق عملیا ،في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة.

**التحضير النفسي :**

 هو عملیة تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابیة للاعبين بهدف خلق وتنمیة الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس، والإدراك المعرفي الانفعالي والعمل على تشكیل وتطوير السمات الإرادية بإلاضافة إلى التوجیه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين

ويعرف **التحضير النفسي** أيضا على أنه سيرورة التطبیق العلمي لوسائل ومناهج معینة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي .

وعرف" **فورينوف**" : **"التحضير النفسي** هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسیا " .ودائما حسب **فورينوف** ، نجد أن التشخیص السیكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه يمثل جزءا من التحضير النفسي وهذا في حقیقة الأمر غير صحیح ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل مجلة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي أتيت من المحيط الرياضي

كما يعين أيضا مستوى تطور القدرات النفسیة الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصيات الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة والتدريب

حسب ف**لیب موست عام 1982**" :التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسیة للرياضي

ويرى **ماراك الفاك** : "أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسیة للرياضي.

**نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :**

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها منذ فترة زمنیة قاربت 100 عام إذ قام كل من" مانيسو "عام 1876 م و" بوتينكو "عام 1897 م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حیث تبنی أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثر آلام والأحاسيس المرضية الأخرى وتجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت ابسم**" الیوجا النفسیة** "وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتیازه لأي عائق يصادفه

كما اقترح العامل الالماني" شولتز "بناءا على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي وطريقة الیوجا النفسیة الهندية طريقتي للتدريب الايجابي للفرد إحداهما داخلیة تعتمد على تعلیم وتعويد الفرد كیفیة مقدرته على التحكم في حالته النفسیة ، مثل قام **شولتز** بدمج الطريقة الداخلیة والخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعلیم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء طريقة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي باستخدام العبارات التالیة مثل :قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم ، أشعة الشمس تحدث لي الدفء

**وفي أواخر الستینات و أوائل السبعینات** قام كل من **" فيالتون** "و" **جاسو** "و " **ابستوخوف**" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على ا**لتنويم المغناطيسي** والذي ظهر منها اتجاهين  **الأول** يعتمد على كیف عالج أمراض عديدة منها **" داء السكري والأمراض الجنسية "**بینما يعتمد **الثاني** على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسیة مثل :علم النفس الوقائي، الطب النفسي في المجال الرياضي، اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي والذي يرجع الفضل إلیهم في الاهتمام و الالتفاف للحالة النفسیة للرياضيين نتیجة الصعوبات المتزايدة في جمال الریاضات التنافسیة، إذ أصبحت الأبحاث النفسیة الآن ذات صفة تطبیقیة مرتبطة بمجال التدريب والمنافسة

وفي **السنوات الأخيرة** بدأ **أخصائیو الطب النفسي الرياضي** ذو الكفاءة العالیة، المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق **رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي في المسابقات الرياضية، وكیفیة قیام الخبرة والمشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين** .

**أهداف التحضر النفسي:**

**أهداف الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين**

**تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة**

**تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة**

**بناء وتنمية الدافعية الرياضية**

**التوجيه والارشاد التربوي والنفسي**

**أنواع التحضير النفسي:**

 **من حیث مدته:**

الإعداد النفسي الطويل المدى

 الإعداد النفسي القصير المدى

**من ناحية نوعیته:**

الإعداد النفسي العام .

. الإعداد النفسي الخاص

**التحضير النفسي من حيث المدة :**

التحضير النفسي طويل المدى هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمیة الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمیة والقیم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكیل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

**المبادئ الهامة في التحضير النفسي طويل المدى:**

 يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس علیها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

 1-ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة المباراة الرياضية

2- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس

 الفرح للاشتراك في المباراة3-

 عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجیة4-

5- مراعاة الفروق الفردية

6- تنمیة وتطوير السمات الإرادية والخلقية

**بعض التوجيهات العامة في التحضير النفسي طويل المدى :**

في ما يلي بعض التوجیهات العامة التي جیب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملیة التحضير النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة :

 1- يجب العمل على الزيادة في الدافعیة لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

2- يجب أن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

3-ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركیز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية .

 4- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف،أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسیه .