

جامعة محمد لمين دباغين سطيف
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السداسي الثاني



مقياس :

علم النفس الرياضي

المحاضرة الثانية :

التحضير والاعداد النفسي والذهني

للرياضيين

السنة الجامعية : 2025/2024

د. لواتي عبد السلام

المحور السادس:

التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين:

6-1- مقدمة:

يعد الاعداد النفسي للرياضيين مجالاً مهماً من مجالات علم النفس الرياضي ويشكل عاملاً أساسياً لا يقل أهمية عن مختلف جوانب الاعداد الأخرى (البدنية، المهارية، الخططية) ومن أهم اهداف الاعداد النفسي التي لا يعيها الكثير من العاملين بالمنظومة الرياضية أن كل رياضي لديه بعض المخاوف النفسية قد تمون سلبية أو إيجابية فإذا لم تواجه وتعد اعداداً علمياً صحيحاً بأيادي متخصصة فلن يعطي اللاعب الأداء الأمثل في التدريب أو المنافسات الرياضية.

فالإعداد النفسي ضرورة لكل الرياضيين للوصول الى الأداء المثالي والمستويات العالمية، كم أن الطريق للاحتراف والنجومية لا يمكن لأن يكتمل نضوجه الا بالإعداد النفسي الجيد للفرد الرياضي حيث أن ارتفاع مستوى الأداء من الناحية (البدنية والمهارية والخططية) أثناء التدريب والمنافسات يرتبط عملياً بالإعداد النفسي لاكتمال الوصول للحالة المثالية للاعبين.¹

6-2- مفهومه:

هو تهيئة اللاعب أو الرياضي من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه أثناء المنافسات الرياضية وذلك بإعداده من النواحي البدنية والتكنيكية والتكتيكية لكي نغرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعده على أن، يكون رياضياً جيداً ومواطناً صالحاً. ويرى (حنفي مختار) أن الاعداد النفسي يجب أن يخطط له أثناء الموسم كما يخطط تمام للنواحي التعليمية، والإعداد يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

6-3- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

1. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

¹ عماد سمير الحكيم، مرجع سابق، ص61

2. تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.

3. التوجيه التربوي والارشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

4. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي، والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

6-4-العوامل المؤثرة في الإعداد النفسي للرياضيين:

- * اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- * مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- * العمر التدريبي للاعب.
- * اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- * توحيد ظروف إنجاز هذه التدريبات.
- * يفضل أن يكون المدرّب ممارس لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- * إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة.²

6-5-خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يجب أن ينطلق المدرّب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي كمايلي:

- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمهم وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.
- على المدرّب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

² عيد السلام مصطفى أحمد، المدرّب الرياضي ومهمة الإعداد النفسي، ط1، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2020، ص09.

- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
- ضرورة اندماج الاعداد النفسي مع الاعداد المهارى والبدني للرياضي.
- الاعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الاعداد النفسي.
- ضرورة اجراء الوحدات التدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.
- الاعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
- الاعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.³

6-6- أنواع الإعداد النفسي:

هناك إعداد نفسي طويل المدى، وإعداد نفسي قصير المدى.

أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى:

يهدف هذا الاعداد الى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة وكذلك بناء الدافعية وتنميتها ويبدأ التخطيط للإعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات) أو أكثر وقد يستمر الى الاعتزال، ويعتبر هذا الاعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الاعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.

- بناء وتطوير الدافعية.⁴

³ عيد السلام مصطفى أحمد، مرجع سابق، ص10
⁴ احمد امين فوزي وطارق حمد بدر الدين فوزي، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2001، ص214.

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

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة تبعا لمستوى قدراته.
- امداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية
- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب وايمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.⁵

ثانيا: الإعداد النفسي قصير المدى:

يسعى الاعداد النفس قصير المدى الى تعبئة قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى. إن المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق. حيث يسعى الاعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الارق وزيادة درجة التوتر والاثارة ووصولها أحيانا لدرجة الشنج والارهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الاعداد 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 أن تكون هدف الاعداد النفسي المخطط للرياضي.

وفيما يلي نسرّد بعض الطرق للإعداد النفسي قصير المدى:

- الأبعاد: يقصد به استخدام متلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.
- الشحن: من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب 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.
- 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 ابعاد القلق والتوتر.
- 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.

● التعاون مع الطبيب الرياضي:

ان عملية الإعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسألة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس المدرب وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات لبي بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الارق وزيادة درجة التوتر والاثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والارهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي 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 الإنجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعداً أن يبدأ في المباراة بإنجاز عالي نسبياً وان هذه الحالة يجب أن هدف الاعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الاعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون اعداده موجهة وقائمة على ابراز ايجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون اعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.⁶

⁶ علي جاسم، مرجع سابق، ص65.