

## الإعداد النفسي الرياضي

إن محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي أحد المحكات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعداداً نفسياً لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته .  
ويبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى لممارسته الرياضية حتى اعتزاله عملياً هذا الميدان وخلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية وبالرغم من أن هذه المراحل متداخلة إلا أن الدراسة العلمية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد وملامح ومتطلبات كل مرحلة وهذه المراحل هي :

### 1- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية :

وتعنى المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أيما كان نوع النشاط الرياضي الممارس فإذا أدت هذه الفترة بالفرد إلى درجة مقبولة من درجات الإشباع النفسي كان ذلك كفيلاً بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة الرياضية بصفة عامة .  
وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في تاريخ حياة الفرد فإذا كانت الممارسة الرياضية خلالها بمثابة خبرة سارة وممتعة وتبعث عليه الإشباع والارتياح النفسي كان ذلك كفيلاً ودافعاً على استمراره في المجال الرياضي أمام إذا أدت إلى نتائج سلبية كان ذلك مبرراً كافيلاً لابتعاده واتجاهه إلى مجال آخر قد يجد فيه متنفساً لإشبعاته النفسية والحيوية .

### 2- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي :

وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس ، ويتحدد هذا القبول أو يتم الرضا عن نوع معين من النشاط الرياضي إذا توافر شرطان أساسيين :-  
أ- الشرط الأول:

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

الرياضية وتبسيط قواعد اللعب بما يتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم كما تبرز أيضا أهمية الاختبارات والمقاييس التي تحدد القدرات الشخصية الظاهرة والكامنة لممارسة كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية .  
ب- الشرط الثاني:

هو الممارسة العملية لهذا النشاط لفترة تكون كافية للإحساس بان هذا اللون من النشاط هو مجال مناسب للإشباع النفسي وهنا يبرز دور المربين الرياضيين في استثارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعاليه ايجابية وممتع لممارسيه .

### 3- مرحلة الميل نحو النشاط :

في مجالات البحث الرياضي يكون الميل نحو نشاط رياضي معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى تفضيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى .

ويتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه .

### 4- مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية :

هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية . وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة من معايشة الفرد للمجال الرياضي والاندماج فيه وغالبا ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الأخيرة من تكوين الميل نحو النشاط الذي يمارسه الفرد أو بعد تكوينه مباشرة وتستمر هذه المرحلة حتى وصول الفرد إلى مرحلة متقدمة من الممارسة الرياضية وحتى يتم الاطمئنان إلى تمتعه بالسمات والمهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية ولقد أصبح من المسلم به علمياً أن الممارسة الرياضية تختلف في طبيعتها ومتطلباته البدنية والنفسية عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى ، كما أصبح من المسلم به أيضاً في علوم التربية البدنية والرياضة أن الممارسة الرياضية أيأ كان نوعها، فإنها تتطلب سمات بدنية ومهارات حركية أساسية كما يتطلب ممارسة كل نشاط رياضي سمات بدنية ومهارات حركية خاصة تبعاً لطبيعتها ومتطلباته وعلى نفس المنوال فان الممارسة الرياضية أيأ كان نوعها فإنها تتطلب مجموعة من السمات والمهارات النفسية الأساسية تلك التي تؤهل الفرد وتساعده على التكيف النفسي مع المتطلبات البدنية والحركية العامة للممارسة الرياضية أيأ كان نوعها كما تساعده في التغلب على ما يواجهه من صعاب أثناء التدريب الرياضي ومنافساته . ومع وجود اتجاه فكري يشير إلى أن أصحاب السمات والمهارات النفسية الأساسية لممارسة الرياضة التي تم اكتسابها من خلال الممارسة

الحياتية داخل قطاع الأسرة أو المدرسة أو غيرها هم الذين يتجهون نحو الممارسة الرياضية وان الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تدعيم هذه السمات والمهارات إلا أن الأمر يجب ألا يتوقف عند حد الاعتماد على الانتظام في النشاط الرياضي بل يجب التدخل بخطة موضوعه وإجراءات هادفة إلى تطوير هذه السمات والمهارات إذا كانت موجودة لدى الفرد ومحاولة استظهار باقي السمات والمهارات النفسية الأساسية التي تتطلبها وترتكز عليها الممارسة الرياضية.

ولقد أسفرت البحوث والدراسات الهادفة إلى التعرف على الأساس الانفعالي للتدريب والممارسة الرياضية بصرف النظر عن نوع النشاط . أن الرياضي لكي يتوافق نفسياً مع المتطلبات البدنية والرياضية الحركية للتدريب والممارسة الرياضية يجب أن يتصف بالسمات الانفعالية الأساسية التالية :-

1- الهادفة

2- الاستقلالية

3- الإصرار

4- الجرأة

5- الضبط الذاتي

6- الثقة بالنفس

7- المسؤولية

أما من حيث الجانب المعرفي فقد أشار بعض علماء النفس الرياضي إلى مجموعة من المهارات العقلية التي تسهم في مساعده الرياضي على سرعه تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب ومساعدته على التحكم في الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي . ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعه كبيرة من المهارات العقلية والتفوق في المجال الرياضي بصفة عامة ، أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا فإن العلاقة تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية

1- الاسترخاء البدني والعقلي

2- الانتباه

3- الإدراك الحسي الحركي

4- التصور الحركي

وهذه المجموعة من المهارات العقلية هي الأساس المعرفي للممارسة الرياضية وذلك للإسهام فيما يلي :-

1- سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

2- سرعة إدراك وتعلم خطط اللعب .

3- القدرة على حل المشكلات الحركية أثناء اللعب.

4- القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية .

5- القدرة على التقويم الموضوعي للأداء.

6- إمكانية وسهولة التدريب العقلي

### 5- مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي :

التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء ومن خصائصه السيكولوجية انه غالباً ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية والبدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتميزها عن من ينافسه فالحالة السيكولوجية للاعب أثناء التدريب تختلف عن حالته أثناء التنافس ، حيث يتطلب التدريب الرياضي مجموعة من الخصائص النفسية تختلف عن تلك القدرات المطلوبة للتنافس ، ومن ثم أصبح الإعداد النفسي العام للرياضيين والتي تستوجب اكتساب مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تساعدهم على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض مستوى القلق العام المرتبط به ، كما تساعدهم في التغلب على الضغوط النفسية المرتبطة بالتنافس مما يؤهلهم للتحكم والسيطرة على أدائهم في الظروف الانفعالية غير المعتادة في حياتهم التدريبية وتتزامن هذه المرحلة من الإعداد النفسي العام التي يتم خلالها اكتساب وتنمية السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للرياضي .

وبالرغم من أن انتظام الرياضي في عدد من اللقاءات التنافسية قد يؤدي إلى إظهار أو تدعيم بعض المهارات النفسية التي كانت ضمن استعداداته وتكوينه النفسي قبل أن يتعرض لأية منافسة رياضية ، إلا أن مطلب الإعداد النفسي للرياضي تحتم مروره بمجموعة من الخبرات التنافسية التي تساعده على اكتساب المهارات النفسية الأساسية للتنافس ، وهذه المهارات أمكن من خلال الدراسة والبحث في سيكولوجية التنافس الرياضي تحديدها فيما يلي:-

1- الكفاح تحت الضغط

2- التعبئة النفسية

3- تنظيم الطاقة النفسية

4- التحكم في الاستثارة.

### 6- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط:

بعد أن يتم التحقق مع تمتع الرياضي بمجموعة السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية ، يجب أن يتقدم الإعداد النفسي نحو محاولة إكسابه مجموعة السمات والمهارات النفسية التخصصية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع الواجبات الحركية المطلوبة .

تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب الطويل والوثب العالي وبين لاعبي كرة اليد وكرة السلة وبين لاعبي كل لعبة وأخرى ، تختلف أيضا السمات الانفعالية والمهارات العقلية بين ممارسي كل نشاط رياضي تنافسي وآخر تبعاً لمتطلباته النفسية.

وبالرغم من ضرورة وحتمية الاختلاف في الجانب النفسي بين ممارسي كل نشاط وآخر إلا أن هناك اتفاقاً بين المتطلبات النفسية للألعاب الفردية من جهة والألعاب الجماعية من جهة أخرى ، وبين لاعبي الألعاب الفردية إلى يكون النزاع فيها بالالتحام مع الخصم وتلك الألعاب الفردية التي لا تتطلب ذلك ، حتى هذه الرياضيات الفردية التي تتطلب الالتحام ببعضها يتطلب العنف والشراسة في الأداء وبعضها لا يتطلب ذلك ، وبعضها يتطلب تركيزاً والأخرى يتطلب توزيعاً للانتباه ، وهكذا يختلف ممارسو كل لعبة عن الأخرى تبعاً لطبيعتها ومتطلباتها البدنية والحركية والمعرفية والنفسية وبالرغم من ضرورة تمييز ممارسي كل نشاط رياضي بسمات ومهارات نفسية خاصة ، إلا أن ممارسي النشاط الرياضي الواحد وخصوصاً في الألعاب الجماعية يجب أن يتميزوا بسمات ومهارات نفسية خاصة باللعبة وأخرى خاصة بمراكزهم وواجباتهم في الملعب فلاعبوا الهجوم في كرة القدم يجب أن يتميزوا بسمات ومهارات نفسية تختلف عن تلك السمات والمهارات التي يجب إن يتميز بها لاعبو الدفاع ، ونفس الحال في كرة اليد والسلة والهوكي وغيرها من الألعاب الجماعية ، فلكل مركز من مراكز اللعب واجبات تختلف عن واجبات المراكز الأخرى ، وهذا الاختلاف الواضح من طبيعة الأنشطة والتباين بين واجبات لاعبي كل مركز في الملعب بغرض سمات ومهارات نفسية متباينة حتى بين لاعبي النشاط الرياضي الواحد . وهذه السمات والمهارات الخاصة لكل نشاط ولكل مركز من مراكز اللعب يجب إلا يكتسبها الرياضي نتيجة لتفاعله مع ظروف التدريب والتنافس فقط ، ولكن يجب أن تكون من خلال مجموعه من الإجراءات الهادفة أثناء التدريب للتعامل مع الجانب النفسي من الشخصية حتى يكون مستعداً استعداداً نفسياً يؤهله لخوض غمار التنافس وتحقيق الانجاز الرياضي المنشود.

وهكذا يتضح دور الاختصاصي النفسي الرياضي للفريق في تحديد السمات والمهارات النفسية الخاصة باللعبة وكذلك الخاصة بكل مجموعة من الواجبات الحركية أو كل مركز من مراكز اللعب ثم التعاون مع الإدارة الفنية للفريق من أجل تطوير بعض أجراءاتهم مع اللاعبين وتحديد مجموعة من الواجبات التي يجب تنفيذها مع اللاعبين في النشاط كمجموعه كأفراد والتي لا تخرج جميعها عن الخطة الفنية

الموضوعة للفريق ، بحيث يخدم هذا التطوير وهذه الإجراءات المطلوبة لمجموعه السمات والمهارات النفسية الخاصة بنوع النشاط وينوع الواجب الحركي المطلوب من كل فئة من لاعبي المركز الواحد. ونظراً لكثرة عدد الأنشطة الرياضية وتعدد واجبات اللاعبين في النشاط الواحد تبعاً لتعدد وظائفهم ، فقد أصبح من مسؤوليات الاخصائى النفسي الرياضي التعاون مع مراكز البحث العلمية الرياضية ليكون على معرفة متعمقة بالخصائص النفسية للنشاط الرياضي الذي يعمل فيه ومن ثم المتطلبات النفسية الخاصة بلاعبيه .

#### 7- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط:

تختلف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث متطلباتها النفسية خلال التنافس فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف في متطلباتها وخبراتها النفسية عن التنافس في الألعاب الفردية ، وكما تختلف الألعاب الجماعية فيما بينها في طبيعتها تختلف كذلك الألعاب الفردية. فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس وتنس الطاولة ، كما يختلف التنافس في رياضيات النزال التي تتطلب التحاماً مباشراً مع الخصم عن ذلك التنافس الذي لا يتطلب هذا الالتحام وهذا العنف ومن ثم فان التنافس في كل نشاط رياضي يتطلب مهارات نفسية خاصة وخبرات نفسية متميزة عن المهارات والخبرات النفسية في الأنشطة الرياضية الأخرى من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الممارس مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي لخصوص غمار التنافس في النشاط هذا من جهة ومن جهة أخرى فان اللاعب خلال الموسم الرياضي كثير ما يكون على وشك مواجهة بعض المواقف التنافسية الجديدة عليّة والتي لم يتعرض لها من قبل مثل التنافس على البطولة لأول مرة في تاريخه الرياضي أو التنافس مع خصم جديد مشهود له بكفاءة أو مع خصم مجهول المستوى أو أن التنافس سوف يكون على ملعب وأمام جمهور غريب عليه أو وسط مشجعي الخصم المشهود لهم بفرط الحماس والتشجيع المبالغ للخصم وغير ذلك من المواقف التنافسية التي لم تتوافق مع خبراته التنافسية كل هذه المواقف قد تؤدي إلى زيادة حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تبعده عن المستوى الأقل من الاستثارة الأمر الذي يؤثر بالسلب على مستوى أداة أثناء التنافس وفي مثل هذه الظروف التي غالباً ما تختلف من منافسه إلى أخرى يجب أن يحدد لها إعداد نفسي خاص تبعاً لنوع وعدد متغيرات الموقف التنافسي الجديد وهذا الإعداد يهدف إلى محاولة إكساب اللاعب الخبرة النفسية الخاصة بتنوع الموقف التنافسي الجديد الأمر الذي يساعده على إظهار كل ما لديه من قدرات بدنية ومعرفية وانفعالية وهكذا يقف الإعداد النفسي الخاص للتنافس في

النشاط وكذلك الإعداد النفسي الخاص لكل منافسه على قدم المساواة مع الإعداد البدني والمهارة  
والخططي لنوع النشاط