

محاضرة رقم 02:

2. الإعداد النفسي:

2-1- 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 والتكتيكية والتكتيكية لكي نغرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعد على أ، يكون رياضيا جيدا ومواطننا صالحا. ويرى (حنفي مختار) أن الإعداد النفسي يجب أ، 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.

2-2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

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

2-3- العوامل المؤثرة في الإعداد النفسي للرياضيين:

- * إعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- * مدى العلاقة بين اللاعب والمدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك.
- * العمر التدريبي للاعب.
- * إختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- * توحيد ظروف إنجاز هذه التدريبات.
- * يفضل أ، يكون المدرب ممارس لنوع اللعبة التي يدرّبها.

* إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة.

2-4- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

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

- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمهم وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاوئها.
- على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
- ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهارى والبدني للرياضي.
- الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد على عليها في برنامج الإعداد 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.

2-5- أنواع الإعداد النفسي:

هناك إعداد نفسي طويل المدى، وإعداد نفسي قصير المدى.

أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ 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 الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.
- بناء وتطوير الدافعية.

أهم ما يهدف اليه هذا الاعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة 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 يزاوها ولأجل تحقيق أغراض الاعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة تبعاً لمستوى قدراته.

- امداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاوها.
- 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

ثانياً: الإعداد النفسي قصير المدى:

إن المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً 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، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الارق وزيادة درجة التوتر والاثارة ووصولها أحياناً 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 نسرده 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 الاعداد 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.