

7- الإعداد النفسي والاعداد النظري

- الإعداد النفسي:

هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك والبحث هن الأسباب التي تؤثر في هذا السلوك لغرض الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى لقمة مستويات الأداء سواء على المدى القصير أو المدى البعيد، لأجل أن يتمكن الرياضي من إنتاج أفضل أداء رياضي وتجنب التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي تلاقي الرياضي.

والإعداد النفسي لا يخضع لنفس قواعد برمجة الحصوص التدريبية ولكن مضمونها الذي هو شكل مكون من عناصر غير قابلة للعد وهي كذلك غير ملموسة تؤدي بالتدريج إلى حالة نفسية تنشأ بالتوازي مع تنمية الجانب البدني والمهاري نحو تحقيق الأهداف، فتعمل على إنتاج حالة من الثقة في النفس وفي القدرات الذاتية والدافعية إنجاز عالية لدى الرياضي، كما أن للمحيط المتواجد فيه الرياضي له دور هام في وتأثير كبير في ظروف تحقيق الإعداد النفسي الجيد حيث يكون للمدرب الدور الرئيسي في حماية الرياضي من الصدمات النفسية التي قد يتعرض لها الرياضي بإستمرار من المحيط الذي يعيش فيه سواء من أسرته أو الجمهور الذي يتابعه أو الصحافة...إلخ، ولهذا فعلى الرياضي أن يكون يتمتع بخصائص ذاتية تساعده على تحقيق النتائج المرجوة و هذه الخصائص هي:

- أن تكون للرياضي الثقة في النفس حيث أن قدرات الأداء الرياضي والشعور بالمنافسة والقدرة على التوجيه الذاتي وأخذ الموضع خلال أداء الرمي تساعد وبشكل فعال في تحقيق النتائج الجيدة رغم وجود العوامل التي قد تعيق تحقيق الأداء المراد وتخلق ظروف الشك والتردد عند الرياضي مثل الأخطاء الفنية، الرياح العكسية،.. إلخ

التي تؤدي إلى انخفاض في مستوى دافعية الأداء وتخلق لديه صفة التردد فيقع في حالة نفسية من الإحباط وأثارها الخطيرة على الرياضي، فيصبح تدخل المدرب في هذه الظروف ضروري لكي يستطيع الرياضي الرجوع إلى حالة الثقة في النفس من جديد، كذلك حالة الثقة في النفس الزائدة

تأتي بعد تراكم للناتج الرياضية التي يحققها الرياضي خلال مشواره الرياضي كما أن النقص في حالة الثقة في النفس ينتج عن حالة العقدة في شعور الرياضي بالمستوى المنخفض للأداء التي يكون نتيجة معرفته بالنقص في مستوى التحضير البدني أو في عملية التدريب أو شعوره بعدم وجود جدية في العمل لتحقيق النتائج الجيدة أو المحيط العائلي أو الاجتماعي الغير ملائم الذي يعيش فيه الرياضي.

- حسن تقييم الخصم في رياضات الرمي هي عملية تسمح لكل فرد بالحصول على مستوى طموح وتقدير جيد للمستوى الحقيقي للخصم وتمكن من معرفته جيدا، حتى يتمكن المدرب من إختيار الأهداف المناسبة الممكنة للتحقيق، وكل تقدير لقدرات الخصم لا يكون في محله أو سوء تقدير لقدرته على منافسة الخصم الأقوى تؤدي إلى الإحساس بحالة من الأذى في نفسية الرياضي يكون لها آثار جانبية كبيرة على سلوكه الرياضي.

- معرفة المعانات خلال الأداء الرياضي والتي يجدها لاعب رياضات الرمي في الميدان خلال التحضير أو إجراء المنافسة، حيث يكون دائما هناك لحظات صعبة خلال الأداء يكون فيها الجسم ملزم بالتكيف مع أداء بحمل عالي الشدة وتكون هذه الفترات مهمة وذات أهمية كبيرة عندما يكون شكل الأداء فيها تكراري كما هو في تمارين تطوير القوة العضلية لرياضي الرمي، الذي يجب أن يتم تحضيره لمواجهة المعانات خلال الأداء البدني الرياضي، هذا الشكل من التدريب الخاص للإرادة والعزيمة يسمى تدريب نفسي⁽¹⁾.

4-2- مراحل الإعداد النفسي:

من الأهمية أن يكون الإعداد النفسي موضوع بعناية حيث يتم تسيير كافة عمليات الإعداد المختلفة معا في نفس الوقت وإن اختلفت الأساليب والجرعات وأن تكمل بعضها البعض فيتم تقسيم الإعداد النفسي إلى جزئين:

4-2-1- التحضير النفسي طويل المدى: يبدأ بمجرد إنخراط الناشئ في التدريب الرياضي في

سن مبكرة وقد يستمر إلى فترة 10 سنوات حتى فترة الاعتزال حيث أنه يعتبر الأساس الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وهو يعتمد على الجانبين التاليين:

- بناء وتطوير السمات الشخصية أو السمات الإرادية للرياضي

- بناء وتطوير الدافعية.

³⁶ - Jean Francois Mayer: cyclisme entrainement pedagogie, OPT, p87, p88.

والاعداد النفسي طويل المدى يبني على خمس مراحل أساسية وهي:

- مرحلة الممارسة والإستقطاب ويتم فيها تطوير دوافع الإستمتاع لممارسة الرياضة.
- مرحلة الإعداد الشامل تطوير دوافع السعادة والإستمتاع المستمدة من التغلب على التمرينات البدنية والحركية وكافة أنواع الممارسة الرياضية دون تخصص تنمية حب تعلم وإنجاز المهارات الحركية.

- مرحلة الإعداد المتخصص يتم فيها بناء دافع النجاح وتجنب الفشل ودوافع الإنجاز وبدأ تطوير دافع المنافسة وبناء الشخصية الرياضية المتفردة.

- مرحلة قمة المستوى الرياضي يتم فيها الوصول على المستويات العالية في تطوير الدافعية للإنجاز والوصول إلى الإنسجام والتوازن في تطوير جوانب الدافعية المختلفة.

- مرحلة المحافظة على قمة المستوى التعامل مع الدوافع طبقاً للشخصية المتفردة وظروف المرحلة.
4-2-2- الإعداد النفسي قصير المدى: وهو العمليات التي يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الإيجابي على سلوك وتفاعل الرياضي في المنافسة مثل القلق، التصور الذهني، توجيه السلوك العدواني... الخ⁽²⁾.

5- الإعداد النظري:

يهدف إلى إكتساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الإستفادة من المعلومات والمعارف أثناء إشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في اثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياض أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي⁽³⁾،

³⁷- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، 200، ص241، ص242، ص244.

³⁷- عبد الرؤوف قاسم الرويدة: مفهوم التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، أريد، 2011، ص11.