

المتطلبات النفسية والعقلية في كرة اليد

يعتمد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية وتحقيق الإنجازات في كرة اليد على عدة عوامل من الإعداد أولها الإعداد البدني والذي يشتمل على واجبات عامة وخاصة لتنمية الصفات البدنية الضرورية، وثانيها الإعداد المهاري الذي يشتمل على المهارات الأساسية في كرة اليد سواء بالكرة أو بدونها، سواء الدفاعية أو الهجومية ، ثم الإعداد الخططي يتضمن فعالية وتحسين استخدام هذه القدرات بما يتناسب وقانون لعبة كرة اليد الجديد، ومع الزيادة المستمرة في التنافس والتقدم الهائل للتطبيقات الخططية، اتضح أن هذه الأنواع الثلاثة من الإعداد لا تكفي لضمان وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز في المباريات وخاصة في ظل التقدم الهائل والحديث للجوانب مهارية والخططية لكرة اليد، إذ يتطلب من اللاعبين استنفار قدر عظيم من الطاقة البدنية والفسولوجية، وزيادة التحمل النفسي والانفعالي، ولقد تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس... الخ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير والتذكر والتخيل والإدراك تحت ظروف التنافس الصعبة والصراع، لا يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المتوقع، وكل ذلك أظهر نوعا جديدا من الإعداد أصبح يأخذ حيزا عند التخطيط للمباريات ألا وهو الإعداد النفسي.

هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة اليد، حيث يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة، و يساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة.

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات و تحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي ولأي درجة. وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعب و فرق كرة اليد فيما يلي:

- إمكانية حدوث احتكاك حاد بالخصم نتيجة الانفعالات العصبية، ولتجنب ذلك من اللاعبين، على الفرد أن يستخدم الأساليب النفسية الهادفة لتهدئة وامتلاك زمام الأمور.
- تعارض اهتمامات أو رغبات اللاعبين في الفريق الواحد الذي يقتضي من المدرب والأخصائي النفسي توجيه أساليبهم التربوية لكيفية كبح جناح هذه الرغبات وتوجيهها في اتجاه واحد لصالح الفريق.
- صعوبة أو تعذر اتخاذ قرار في مواقف اللعب المتعددة الاختيارات والبدائل، ولتحديد هذه الخاصية فإن الأخصائي النفسي عليه أن ينمي صفة الحسم في اللاعبين باستخدام الوسيلة المناسبة والمعتمدة على تكرار بعض العبارات أو الكلمات والمؤثرات النفسية واقتناعه بما يقول.
- التدريب على السرعة الخاطفة في التصرف نحو مجموعة من الأهداف المتحركة (كلها أو بعضها) مثل (الكرة - المنافسين - الزملاء في الفريق).

- سرعة رد الفعل العالية تجاه مواقف اللعب المختلفة، إذ يجب أن يدرّب اللاعب في نفسه كيفية تنمية سرعة رد الفعل.
- ضرورة تدريب اللاعب على عدم التصويب إذا احتاج الواجب التكتيكي ذلك.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق بين اللاعبين.

التدريب على المهارات السيكلوجية:

والتي ترتبط بالعديد من الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي مثل صعوبات التركيز والاسترخاء عند المنافسات الرياضية أو الشعور بعدم الدافعية للاستمرار في الممارسة

أولاً: المهارات النفسية في الرياضة:

يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو انجاز الاداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك . والواقع ان سيكلوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو اكثر فاعلية وكفاءة، ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية .

ومما تطرقنا اليه يظهر دور الهدف وتحديدها من قبل المدرب، ومن هذا المنطلق اخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من:

1- الاسترخاء:

يذكر " أسامة كامل راتب" يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط. وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقاً لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي:

2- التركيز الانتباه:

التركيز على ما يجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها. يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لانه من المتطلبات الاساسية للعب بمستوى عال.

يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدته الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق. لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبداء التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية.

يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدر على الاهتمام بما يجري حولك، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الاخرى. كما

يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الاشياء الأخرى، وحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن ادائك.

3- القلق:

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف و توقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

(يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع و الرهبة و الخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه)

ويرى بعض العلماء ان اداء الانسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي (المستوى المنخفض للقلق، المستوى المتوسط للقلق , المستوى العالي للقلق).

4- الثقة بالنفس:

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطيء، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله، ولكن ما هي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني الى اى مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان اداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج , وحتى اذا كان المنافس متفوقا عليه .

خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال طرق مختلفة وأهمها على النحو التالي:

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية.
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
- الثقة تؤثر في بناء الاهداف.
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
- الثقة لاتعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية.

5- دافعية الانجاز الرياضي:

ان الدافعية الانجاز (أو الحاجة للانجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم " ميوراى " تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيائية) او الكائنات البشرية او الافكار وتناولها او تنظيمها واداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الاخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . وفي اطار التحديد السابق يمكن النظر الى الدافعية الانجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز

والتفوق. كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع اخرين او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة.

ثانياً: التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها:

1- التوجه نحو ضبط النفس:

اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، اذ ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة اليد في أمس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لانه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول باسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد ان (الانفعال العنيف يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والارادة).

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية:

إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ ان تحديد الاهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الاداء, تحسين نوعية الممارسة, توضيح التوقعات, التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر تحدياً, تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس) ولكن يجب ان لا تكون هذه الاهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ او الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه, او مستوى اداءه.

3- التوجه نحو احترام الآخرين:

إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدربين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين, اذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب, فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه, ستكون عملية تفكيره منصبة على اداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الاداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخطئي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية".