

المحور الخامس: الإعداد النفسي الرياضي.

1. أهمية الإعداد النفسي الرياضي:

إنّ أيّ أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردةً أو مجتمعةً، ليس نتيجة لعمل بدنيّ فقط، ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة (السلوك).

فلاعب كرة القدم عندما يُصوّب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميل أو يُراوغ بها فإنّ هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، ولكن يصدر بعد عملية تفكير قرّر على إثرها هذا النوع من الأداء، وهذا التفكير سبقه انتباه وإحساس وإدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضاً تذكر للخبرات السابقة المرتبطة به.

وهذا الأداء الحركي هو أيضاً نتيجة لنشاط انفعاليّ كالرغبة القويّة والحماس والإصرار في معالجة الموقف أو الخوف والقلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو أثرها واضحاً في طبيعة هذا الأداء الحركي الصادر عن اللاعب.

فإذا اقتصرنا إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية والخُطّية والبدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدنيّ وجزء من تنظيمه المعرفي وتجاهلت جزءاً هاماً من تنظيمه المعرفي (النّفسي)، كما تجاهلت التنظيم الانفعالي بالرغم من أنّ الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلاّ من خلال تفاعل النّظم الثلاث الفرعية للشخصية (البدني، العقلي، الانفعالي).

ومن البديهيّ أن يحتلّ الإعداد النفسي للرياضي مكانة هامة في إعداد الفرد الرياضيّ إعداداً متكاملاً لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة " من خلال اختيار اللاعبين ذوي الاستعدادات النفسية للنشاط وتحديد الأهداف المناسبة لهم من التدريب والمنافسات وتحديد الإجراءات التربوية الواجب إتباعها مع كل لاعب، وذلك عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعاً للمتطلبات النفسيّة للمنافسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصّصي من جهة خاصة، واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى.

2. أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

تحدد أهداف الإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

1. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية.
2. تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعّال.
3. تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التخصصية.

4. تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسة.
5. تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
6. إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات، والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة، وتنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة والتماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية.
7. توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة والربط بين الاحتمالات البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العمليّة والاجتماعية.

3. مراحل الإعداد النفسي للرياضي:

هي عبارة عن مجموعة إجراءات يجب تنفيذها خلال إعداد الفرد الرياضي إعداداً نفسياً، لتحمل أعباء التدريب التنافسي، ويبدأ من الفترة الأولى للممارسة الرياضية حتى اعتزاله عملياً هذا الميدان، وهي كما يلي:

1.3. مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية:

هي مرحلة قبول التعامل مع المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أيّاً كان نوع النشاط الممارس، فإذا أدت هذه الفترة بالفرد إلى درجة مقبولة من الإشباع النفسي، كان ذلك كفيلاً بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة الرياضية.

2.3. مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:

1. وهي مرحلة قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس وفق شرطين أساسيين:
 1. توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية للممارس (دور المدربين في عملية التوجيه)، وجعل اللعبة أكثر سهولة.
 2. تكوين الرضا نحو نشاط معين بالممارسة العملية لهذا النشاط لفترة، الإحساس بأنّ هذا اللون من النشاط مناسب للإشباع النفسي (وهنا يأتي دور المدرب في استثارة وتحفيز الرياضي نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط).

3.3. مرحلة الميل نحو النشاط الممارس:

الميل هو حالة وحدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتمّ به ويختاره من بين الموضوعات الأخرى، وفي المجال الرياضي هي القوة الذاتية (الدافع) التي تدفع الفرد إلى تفضيل نشاط رياضي عن باقي الأنشطة الأخرى، ويتكوّن الميل بعد عملية الرضا عن النشاط وبمساعدة الآخرين من أولياء ومدربين، ومن ثمّ تتحقق فرص النجاح والتفوق في النشاط الممارس (التنبؤ بالنجاح).

4.3. مرحلة الإعداد النفسي العام لممارسة الرياضة:

هي مرحلة تكوين السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية لممارسة الرياضة، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة مُعاشية الفرد في المجال الرياضي والاندماج فيه، وغالباً ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الأخيرة من تكوين الميل نحو النشاط النوعي.

وتستمرّ هذه المرحلة حتى وصول الفرد إلى مرحلة متقدّمة من الممارسة الرياضية، فقد أصبح من المُسلّم به في علوم الأنشطة البدنية والرياضة أنّ الممارسة الرياضية أيّاً كان نوعها فإنّها تتطلب سمات بدنية ومهارات حركية أساسية، كما تتطلب مجموعة من السمات والمهارات النفسية الأساسية التي تميز الرياضي عن غيره من الرياضيين، وتؤهله لمواجهة صعوبات التدريب الرياضي ومنافساته.

ومن بين أهمّ هذه السمات للرياضي عموماً ما يلي:

- 1- الهادفية.
- 2- الاستغلاية.
- 3- الإسرار.
- 4- الضبط الذاتي.
- 5- المسؤولية.
- 6- الجرأة.
- 7- الثقة في النفس.
- 8- الانتباه.
- 9- الإدراك الحس حركي.
- 10- التصور الحركي.
- 11- الاسترخاء البدني والعقلي.

وهذه السمات من شأنها المساعدة في:

1. سرعة تعلّم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
2. سرعة إدراك وتعلم خُطط اللّعب.
3. القدرة على حلّ المشكلات الحركية أثناء اللعب (التفكير الإبداعي).
4. القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية.
5. القدرة على التقويم الموضوعي الذاتي للأداء.
6. إمكانية وسهولة التدريب العقلي.

5.3. مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي:

التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تُحدّد الأداء، ومن أهمّ خصائصه انه يتميّز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف أوقاته النفسية والبدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدّها وتميزها عن من ينافسه.

فالحالة السيكولوجية للاعب أثناء التدريب تختلف عن حالته أثناء التنافس، ومن ثم أصبح الإعداد النفسي العام للتنافس مطلباً أساسياً من متطلّبات الإعداد النفسي العام للرياضيين والتي تستوجب إكسابهم لمجموعة من المهارات النفسية الأساسية بعد مرورهم حتماً بمجموعة من الخبرات الأساسية ومن أهمّ هذه المهارات النفسية الأساسية:

1. الكفاح والجدّ تحت الضغوط.

2. التعبئة النفسية المستمرة.

3. تنظيم الطاقة النفسية.**4. التحكم في الإستثارات المختلفة.****3.6. مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط ثم التنافس في النشاط النوعي:**

بعد تمّتع اللاعب بمجموعة السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التنافسية، يجب أن يتقدم الإعداد النفسي نحو محاولة إكسابه مجموعة السمات والمهارات النفسية الشخصية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع الواجبات الحركية المطلوبة.

وبالرغم من ضرورة وحتمية الاختلاف في الجانب النفسي بين ممارسي كل نشاط وآخر، إلا أنّ هناك اتفاقاً بين المتطلبات النفسية للألعاب الفردية من جهة والألعاب الجماعية من جهة أخرى، وبين لاعبي الألعاب الفردية التي يكون النزاع فيها بالالتحام مع الخصم، وتلك الألعاب الفردية التي لا تتطلب الالتحام، حتى هذه الألعاب الفردية ذات طابع الالتحام بعضاً يتطلب العنف والشراسة في الأداء وأخرى لا تتطلب ذلك، وهكذا يختلف الإعداد النفسي لكل نشاط تبعاً لطبيعته ومتطلباته البدنية والحركية والمعرفية والنفسية.

ثم تأتي **مرحلة الإعداد النفسي الخاص بالتنافس** في النشاط وهذا حسب طبيعة التنافس لكل نشاط، فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس الأرضي وتنس الطاولة، تختلف بدورها عن طبيعة التنافس في رياضة الكراتي أو الجيدو أو المصارعة ... رغم أنّ كل هذه الأنشطة تشترط في الرياضات الفردية.

ومن هذا المنطق أصبح **الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الممارس** مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه، كما أنّ هذا الإعداد يختلف من منافسة لأخرى (حسب طبيعة المنافسة)، مثل التنافس على البطولة لأول مرة في تاريخه الرياضي، أو التنافس مع خصم معروف بالكفاءة العالية، أو وسط مشجعي الخصم المشهود لهم بقرط الحماس والتشجيع المبالغ فيه ... إلخ، وكل هذه المواقف قد تؤدي إلى زيادة حدة الانفعالات لدى اللاعب، تتطلب إعداد نفسي خاص قبل المنافسة أو أثناءها.

4. نماذج عن الإعداد النفسي حسب المراحل العمرية: (لاعبي كرة السلة كمثال)**1.4. الإعداد النفسي للاعبي كرة السلة للفئة الأقل من 12- 13 سنة:**

أولاً: تدعيم الرضا وقبول ممارسة الرياضة.

ثانياً: تدعيم الرضا وقبول النشاط النوعي.

ثالثاً: تدعيم الميل نحو النشاط (تدعيم الدافع نحو النشاط).

2.4. الإعداد النفسي للفئة الأقل من 16 سنة:

أولاً: تدعيم الميل نحو اللعبة واستثارة الدافعية نحو التدريب الذاتي (بتجنب الإكثار من العقاب والتعزيز للسلوك الإيجابي) عدم تحمل مسؤولية النتيجة.
ثانياً: تنمية المهارات الحسّ حركية المطلوبة للممارسة الخاصة، مثلاً في كرة السلة "إدراك المسافات والاتجاهات والمسارات للكرة مقارنة بوضع الجسم والتموضع".
ثالثاً: إظهار بعض السمات الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية: الهادفية، الاستقلالية، المسؤولية، الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي.

3.4. الإعداد النفسي للفئة الأقل من 18 سنة:

أولاً: تدعيم السمات الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية.
ثانياً: إظهار بعض السمات الانفعالية المطلوبة لممارسة نوع النشاط بطابعه التنافسي، مثلاً في كرة السلة " يجب أن يتمتع اللاعب بسمات: المثابرة، الحرص، والحيوية".
ثالثاً: تدعيم الميل نحو النشاط (تدعيم الدافع نحو النشاط).