



## أهمية الإعداد النفسي في المجال الرياضي

### The importance of psychological preparation in the sports field

د : شرفي حليم      مغبر التعلم و التحكم الحركي

معهد علوم النشاطات البدنية و الرياضة جامعة المسيلة-الجزائر

E-mail : [halim.cherifi@univ-msila.dz](mailto:halim.cherifi@univ-msila.dz)

تاريخ النشر: 2020/12/29

تاريخ القبول: 2020/..../..

تاريخ الاستلام: 2020/..../..

الملخص :

استهدفت هذه الدراسة التعرف علي أهمية الإعداد النفسي في المجال الرياضي الذي يعتبر من المحاور الهامة المدرجة في برامج التحضير وإعداد الرياضيين، وهذا من خلال إبراز مفهوم الإعداد النفسي والحالة النفسية للرياضيين مع تبيان أهمية الأخصائي النفسي للفريق، وأهمية تنمية السمات النفسية للرياضيين.

واستخلص الباحث أن الإعداد النفسي للرياضيين عملية هامة وضرورية لتدعيم الإعداد الحركي العام والتخصصي، وكذلك لتحقيق الفوز والإنجاز رفيع المستوى.

الكلمات الدالة: الإعداد النفسي، المجال الرياضي.

#### Summary:

This study aimed to identify the importance of psychological preparation in the sports field, which is considered one of the important axes included in the preparation and preparation programs for athletes, and this by highlighting the concept of psychological preparation and the psychological state of athletes with the importance of the psychologist for the team, and the importance of developing the psychological features of athletes. The researcher concluded that the psychological preparation of athletes is an important and necessary process to support general and specialized movement preparation, as well as to achieve high-level victory and achievement.

**Key words:** psychological preparation, Sports field



## مقدمة:

تعتبر الحالة النفسية و المزاجية للرياضيين واحدة من المحاور الهامة المدرجة في برامج تحضير وإعداد الرياضيين عن طريق مخطط الإعداد النفسي الرياضي الذي يتكفل به أخصائي نفسي رياضي ذو تكوين أكاديمي يؤهله لكي يشرف ويتابع الحالة النفسية للرياضيين خلال الموسم التنافسي و الموسم التحضيري وحسب ما أشارت إليه العديد من الدراسات و البحوث الأكاديمية في هذا المجال أن للحالة النفسية للرياضيين اثر مباشر في الأداء الرياضي سواء خلال التدريب أو خلال المنافسة.

### 1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:

الإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي لأي درجة. وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعب و فرق كرة اليد فيما يلي: (محمد حسن علاوي و آخرون:2003، ص102).

### 2- الحالة النفسية و الإعداد النفسي:

تعتبر الحالة النفسية أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا... وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة. وطبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط في أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتطوره وتحسنه أو تدهوره وهبوطه، ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا النجاح أو الفشل في المباريات، وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأهمس الضرورية والهامة في بناء الشخصية المتكاملة. والصفات النفسية للاعب الفريق لا يتم تنميتها في فترة الإعداد النفسي للمباريات، وإنما تتشكل في غضون عملية التعلم والتدريب والاشتراك المنتظم في المباريات سواء التجريبية(الودية) أو الرسمية، حيث ترتبط هذه المباريات بشكل وثيق بتربية اللاعب والبيئة التي يعيش فيها ومستواه الثقافي، حيث لا يجب



الخلط بين الإعداد النفسي ومحتوى العمل التربوي الذي يقوم به كل مدرب بغرض تكوين وتربية الصفات الشخصية للاعبين التي تحكم سلوك اللاعب بشكل عام.

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي لأي درجة. وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعب و فرق كرة اليد فيما يلي: (محمد حسن علاوي وآخرون: 2003، ص 102)

1-المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة والضرورية التي تساعد على الوصول لأعلى المستويات المهارية والخططية في كرة اليد.

2- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب، والتي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف والمواقف الصعبة أثناء التدريب والمباريات. 3 - تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.

4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

5- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة اليد.

6-تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق (بين لاعبي الفريق).

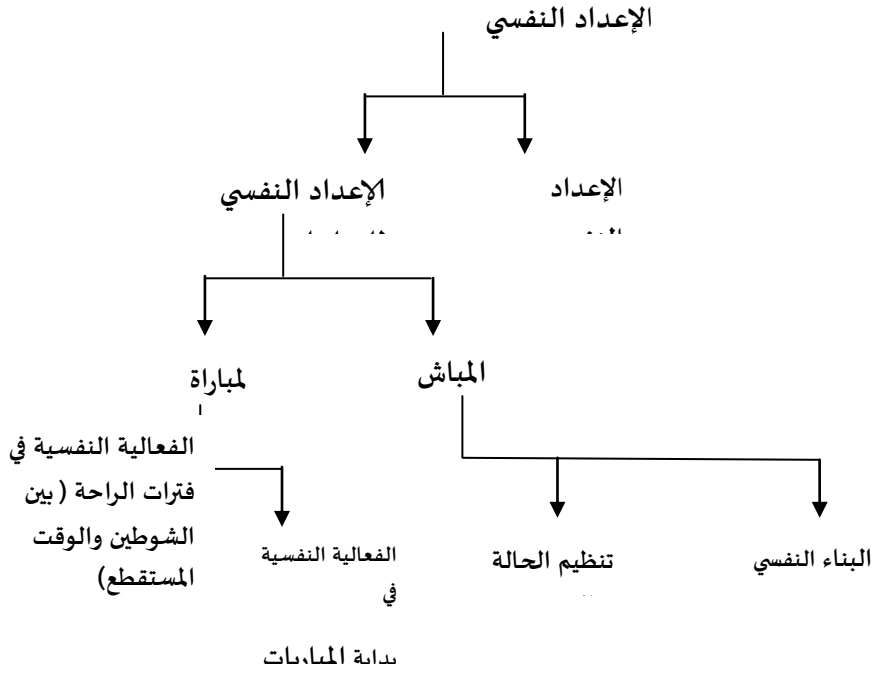
وانطلاقاً من هذه الواجبات فإن الإعداد النفسي للمباريات ينقسم إلى:

1-الإعداد النفسي العام.

2-الإعداد النفسي للمباريات، والذي يتضمن نوعين:

\*الإعداد النفسي المباشر.

\*الإعداد النفسي للمباراة المقبلة أو مباراة محددة.



**الشكل (06) الإعداداد النفسي**

ويعتبر الإعداداد النفسي للاعبين في كرة اليد من حيث المبدأ عملية تربوية بالدرجة الأولى، وبناء على ذلك فإن نجاحه يتوقف على تطبيق عدد من المبادئ التربوية العامة والتي يمكن حصرها فيما يلي:

▪ **المبدأ الأول: المعرفة عن وعي:**

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات النفسية الضرورية للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الأداء. وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي للاعبين كرة اليد ومتطلبات اللعبة والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب،



وأهمية تعديلها بما يتناسب مع مخطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

#### المبدأ الثاني: الفعالية:

يجيب هذا المبدأ عن سؤال محدد وهو: ماذا نريد من اللاعبين؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة، وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، والإعداد النفسي بصفة خاصة. وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدراتهم والتحكم فيها.

#### المبدأ الثالث: الشمول:

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة اليد يتضمن كل الظاهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية وتطوير الأداء والإعداد النفسي يدخل في إطار الإعداد العام للاعب/ الفريق وليس منفصلاً عن الإعداد المهاري والخططي والبدني. (محمد حسن علاوي و آخرون: 2003، ص105-106).

### 3-الأهداف العامة للرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

تحدد تلك الأهداف في ثلاث أهداف عامة هي:

1- تحقيق الذات، 2- تحقيق التوافق، 3- تحقيق الصحة النفسية.

وتوجد علاقة موجبة، (تأثير وتأثر) على الأهداف الثلاثة حيث أن تحقيق الناشئ لذاته يؤدي إلى حسن توافقه مع البيئة الرياضية النفسية والتغلب عليها أو التكيف معها مما يكسله الصحة النفسية وهذا ما يتيح له فرص تحقيق الانجاز الرياضي (طارق محمد بدر الدين: 2005، ص 13)

### 4-أهمية الأخصائي النفسي للفريق الرياضي:

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها والتي تساعد على تطوير القدرات النفسية- العقلية والتي لها التأثير المباشر والكبير في تطوير الأداء في الجوانب المهارية والخططية والمعرفية وتحقيق الفوز وتبرز أهمية الأخصائي النفسي بالفريق بمسؤوليات كثيرة منها:

- المسؤول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين.
- تدعيم التماسك بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري.
- معالجة مشكلات الاستثارة والضغط النفسية.
- إجراء عمليات التدريب العقلي الذي أصبح في الآونة الأخيرة مطلباً أساسياً في إعداد اللاعب.
- معالجة مصادر الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين.
- كيف يتم تدريب المهارات النفسية للاعبين.
- معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لكل اللاعبين.
- ما هي الأساليب الملائمة لمواجهة القلق والتوتر الزائد المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- كيف يمكن للأخصائي النفسي العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الواحد.
- التعرف على فترة الخصائص النفسية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم.
- المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل في فترات الإصابة والعلاج أو بعد العلاج أو في حالات تكرار الإصابات الرياضية.
- تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في التدريب حتى يمكنهم من إعداد البرامج التدريبية التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي. (غازي صالح محمود: 2011، ص 229).

-أهمية تنمية السمات النفسية للرياضيين:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن اكتساب وتنمية وتطوير السمات الإرادية للاعبين الرياضيين تعتبر من بين أهم مكونات الإعداد النفسي طويل المدى نظراً للأثر المباشر لهذه السمات على شخصية اللاعبين الرياضيين. كما يقررون أن الشواهد



والخبرات المتعددة قد أشارت إلى أن هناك نقصا ملحوظا في عملية الاهتمام بتنمية وتطوير السمات الخاصة لدى العديد من اللاعبين الرياضيين. و هذا النقص الواضح قد لا يعزى – أساسا- إلى عدم الاهتمام بمحاولة تنمية مثل هذه السمات لدى اللاعبين الرياضيين بل قد يكون السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق ووسائل تنمية هذه السمات.

ومن بين أهداف الإعداد النفسي طويل المدى تشكيل وتطوير السمات الخاصة. والسمة الخاصة يقصد بها السمة الشخصية في موقف معين أو في موقف خاص Situation specific personality trait كنوع من التفاعل ما بين السمة والموقف البيئي. والموقف البيئي في المجال الرياضي يقصد بالدرجة الأولى مواقف المنافسات الرياضية والتدريب الرياضي.

#### 6- السمات النفسية الهامة للرياضيين:

يمكن تقديم بعض السمات النفسية التي ينبغي إكسابها للاعب الرياضي والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي على النحو التالي:

- الهادفية.
- الثقة الرياضية.
- الاستقلالية.
- المثابرة.
- ضبط النفس.
- الشجاعة.
- صلابة العود
- الخلق الإرادة

و حسب مفتي ابراهيم حماد فان أهم السمات الشخصية في الإعداد النفسي طويل المدى نجد منها التصميم وضبط الذات والمثابرة، والهادفية والاستقلالية والشجاعة



والتنافسية والتوتر والعدوانية والثقة بالنفس والانبساطية والقدرة على القيادة والضمير الحي. (مفتي إبراهيم حماد: 2001، ص 237).

#### -الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

وهي تلك الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الشدة والحجم، والتي يحددها بدرجة كبيرة سلوك لاعبي الفريق في اللحظات والمواقف الحرجة، ويتحدد إطارها من حيث القدرة على التنافس والسعي إليه.

\* صلابة الشخصية: ( محمد حسن علاوي وآخرون: 2003، ص 101)

\* القدرة العصبية (الاستعداد للاستثارة)

\* السمات الإرادية.

\* المظاهر الانفعالية.

\* الحالة المزاجية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم، والتعزيز عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توتراً.

#### 8-اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثاً اهتماماً للإعداد النفسي للناشئين، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز لانتباه، ووضع أهداف تستشير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة...إلخ.



وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال.

ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للناشئين: التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف. (أسامة كامل راتب: 2001، ص30).

### 9-الأهمية التطبيقية لعلم النفس الرياضي والاعداد النفسي:

يشير الاستاذ عامر سعيد جاسم الخيكاني في مقال صادر له بالوقع الالكتروني لشبكة جامعة بابل 5/1/2011 8:55:16 PM انه لمعرفة الأهمية التطبيقية لعلم النفس الرياضي والإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي نذكر ما يأتي كمثال لفهم ذلك : صادف أحد المدربين مشكلة تتجلى بهبوط مستوى بعض لاعبي الفريق الذي يدرجه رغم إستمرارهم بالتدريب وأداءهم للتمرينات نفسها التي يقوم بها زملائهم اللاعبين الآخرون ، أو مثلاً لاحظ هذا المدرب وجود شقاق ونزاع وصداع دائم بين لاعبي فريقه مما ينعكس على إمكانية تعاونهم أثناء المنافسات.

فعملية تفهم مشاكل الفريق ككتلة واحدة لا يمكنه أن يحل شيئاً من هذه المشكلات ، بل لا يمكن للمدرب أن يتعرف حتى على الأسباب الحقيقية لها التي قد ترجع إلى جهله أصلاً بالفروق الفردية الموجودة بين لاعبي فريقه سواء في القدرات البدنية والمهارية أو حتى قدرات الذكاء أو الشخصية الأمر الذي جعله أثناء التدريب يساوي بين جميع لاعبيه حرصاً منه على أن تكون معاملته لهم واحدة وكأنه لا يوجد بينهم أية فروق فردية تذكر ، هذا فضلاً عن عدم درايته بالعوامل المهمة التي تؤدي إلى تماسك الفريق وعدم تصدعه .

ولو دققنا النظر بما سبق لوجدنا إن الأساس الصحيح لتعامل المدرب مع لاعبيه لا يكون بالسلوك نفسه ، فبعض اللاعبين يكتفي بالإشارة إليه لكي يستثير همته في التدريب والمواظبة عليه والبعض الآخر قد يحتاج إلى التعنيف أو الحث المغالي فيه لرفع دافعيته في أداء التمارين وهكذا نرى الحال عند وجود الخلافات أو الشقاكات داخل الفريق، لذا

على المدرب أن يكون عارفاً بشخصية لاعبيه وميولهم ودوافعهم بل وحتى أدق أسرارهم (إن تمكن من ذلك) فمن خلال ذلك يمكنه الكشف عما ينوون عمله في التدريب والمنافسة وقد يكون الحل في ذلك بتشجيع البعض وردع الآخر بأمورٍ نفسيةٍ تطبيقية منظمة ومدروسة مع ملاحظة أن يكون التشجيع أو الردع متناسباً مع شخصية اللاعب المعني فبعض اللاعبين يحتاجون إلى الردع بنظرةٍ حادة من المدرب فقط والبعض الآخر يحتاج لعقوبة حرمان من مباراة لكي يتم ردعه وهكذا نرى إن للفروق الفردية أكبر الأثر في تحديد تعامل المدرب مع لاعبيه ، فعلى المدرب أن يختار الطريقة المناسبة للتعامل مع اللاعب ( أ ) التي قد تختلف عن طريقة تعامله مع اللاعب (ب) في الفريق وهذا لايعني مطلقاً إنه قد كالم بمكيالين ، بل تعامل مع كل لاعب كما يناسبه .

ولنضرب مثلاً آخر: ماذا لو لاحظ المدرب إن أحد لاعبيه يعزو فشله في عدم تسجيله الأهداف دائماً إلى سوء تمريرات زملائه ويحاول المدرب شرح حالات اللعب له وإقناعه بصحة هذه التمريرات وإيضاح نواحي الخطأ في طريقته للتهديف على المرمى ، إلا إن هذا اللاعب لا يقتنع بذلك ويصر على رأيه ولا يعترف بخطئه ثم يضيق صدر المدرب بتحایل اللاعب وكذبه ويفقد الأمل في تقدمه ووصوله إلى المستوى المطلوب . عندما يضيق صدر المدرب بذلك فإنه يعود إلى جهله بطبيعة هذا اللاعب الذي لا يتواني عن استخدام كل أسلحته لحماية نفسه وفق (إستراتيجية حماية الذات) ، حيث رغم أداء اللاعب عكس الحقيقة التي يراها المدرب إلا إن ذلك لا يعني بالضرورة إن هذا اللاعب كاذب ، لأن كل إنسان منا يرغب أن يكون تصرفه معقولاً ، بل ومحموداً فإذا أخطأ ساق للجميع أسباباً وأعدار تبرئه من خطئه وقد يصل الحال به إلى أن يقتنع بما يقوله . وهذا التبرير حيله من حيل الدفاع عن النفس التي يعتمد إليها اللاعب لاشعورياً لكي يخفي خطأه الذي قد يقلل من شأنه أمام الآخرين ، بل وأمام نفسه إن هذه الأمثلة توضح بعض المشكلات التي يواجهها المدرب أثناء عمله الذي يتسم بالصعوبة والتعقيد مما يدعو إلى ضرورة تسلحه وتزوده بالثقافة النفسية التربوية الرياضية لإمكانية مواجهة مختلف التحديات المرتبطة بطبيعة عمله ، وإن الأداء الحركي للاعب يعد تعبيراً عن سلوكه الذي يتعرض علم النفس الرياضي له بالبحث والدراسة لمحاولة التعرف على بعض المعلومات المهمة لفهم السلوك الحركي نظراً لارتباطه بالفعاليات العقلية والانفعالية والاجتماعية . علم النفس يبحث في



أنسب المراحل لتعلم المهارات الحركية الجديدة والعوامل الاجتماعية والعقلية والانفعالية المؤثرة على عملية التعلم الحركي ومراحله ومنحنيات التعلم وتعلم خطط اللعب وانتقال أثر التعلم الحركي وغير ذلك من الموضوعات التي ترتبط بالتعلم الحركي في النشاط الرياضي . كما يسعى علم النفس الرياضي إلى دراسة وبحث أنواع الحركات في مراحل العمر المختلفة وتطورها .

مما سبق ندرك وبوضوح إرتباط علم النفس الرياضي بالأداء الحركي لأنه يدرس الظواهر النفسية التي تتمثل في سلوك الأفراد وكل ما يصدر عنهم نتيجة الاتصال ببيئة معينة عن طريق إدراكاته أو دوافعه أو نزعاته وميوله أو عنها جميعها ، وعلم النفس هو الذي يحدد معنى السلوك ومجاله وهدفه عند الإنسان والذي يشتمل على المكونات الجسمية (البدنية) والنفسية والاجتماعية . ويمكن وضع العوامل الأساسية التي تحكم المجال السلوكي في مجموعتين هما :

**المجموعة الأولى:** وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة داخل الفرد نفسه (العوامل الذاتية) .

**المجموعة الثانية:** وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة حول الفرد في محيطه (العوامل الخارجية) .

ولكي يسلك الفرد سلوكاً معيناً لأبد من وجود دوافع تحركه والبيئة الخارجية تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع . فالذات هي الوحدة التي تجمع مختلف الظواهر النفسية سواء كانت هذه الظواهر تتعلق بما هو إدراكي معرفي مثل الذكاء والعمليات العقلية العليا (كالتفكير والتذكير والتخيل والتصور .... إلخ ) أو القدرات الخاصة التي تكتسب من التعلم بالنقل من البيئة أو بالتعليم المقصود وما إلى ذلك من الأنشطة الإدراكية المعرفية .

تشتمل الذات كذلك على الجانب الوجداني النزوعي الذي يتكون من الصفات المزاجية الفطرية مثل الانفعالية العامة وهي تعني الاستعداد العام للانفعال ، والدوافع النظرية ثم الانفعالات الخاصة ، ويشتمل كذلك على الصفات المزاجية المكتسبة كالاتجاه الخلقي والدوافع المكتسبة الشعورية منها واللاشعورية ، ولما كانت الذات كلاً متحداً متكاملأً بين

الزروعات النفسية والجسمية وتوجد في مجال حيوي إنساني وإجتماعي . فهذا يعني إن العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي من أنواع السلوك ونقصد بالعوامل الجسمية هنا جميع العوامل المتعلقة بالنمو الجسدي العام والنواحي الصحية العامة والخاصة التي تميز الفرد عن غيره ، وكذلك القدرات والاستعدادات البدنية التي تتعلق بالكفاءة والخصائص الحركية . وترتبط العوامل الجسمية إرتباطاً بالتكوين النفسي حيث تؤثر فيه وتتأثر به ما العوامل الاجتماعية فيقصد بها تلك العوامل التي تتوقف على البيئة التي يعيش فيها الفرد .

مما سبق ندرك إن مصطلح علم النفس الرياضي يدل دلالة واضحة على تشخيص الأحداث النفسية الناجمة عن ممارسة الانسان للأداء الحركي (النشاط الرياضي) على مختلف مستوياته ومجالاته . ولذا فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية ، بل والحتمية في الوحدات التدريبية لكل رياضي وفي أي لعبة يمارسها في أي عمر كان ، وبدون الإعداد النفسي يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فبعض اللاعبين يحتاج ليدخل المنافسة إلى شحن مؤثر ليزيد من قدراته النفسية التي تقود قدراته البدنية والمهارية، والبعض الآخر قد يحتاج إلى إبعاد عن أجواء المنافسة لكي يدخل في عمليات إسترخاء قبيل مواجهة المنافسين خصوصاً عندما يكون قد دخل في مستويات القلق المؤثرة سلبياً على نتائجه . حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج رياضية ، وتتلخص وظيفة المدرب ومن يساعده في إعداد الرياضيين للمنافسات وإشراكهم فيها بأفضل عطاء من خلال بناء الصفات النفسية المعينة عندهم كالتصميم على تحقيق الهدف المنشود والحزم والشجاعة والجرأة ورباطة الجأش وتمالك النفس والثقة بها . ويتطلب ذلك الأمر إعداداً نفسياً لأوقات طويلة ومرات عديدة حتى تتحول المعرفة عن كيفية المسلك الصائب الى المسلك الاعتيادي عند الرياضيين ويتحول إظهار هذه الصفة النفسية في مواقف المنافسة للمرة الواحدة إلى سمة مميزة دائمة عندهم الغرض والهدف من الإعداد النفسي هو لتحقيق ما يأتي :-

1- تطوير العمليات التدريبية وضمن ذلك النظرة المتخصصة للعبة المختصة بالإحساس بالأداة أو الإحساس بالزمن أو الإحساس بالأبعاد (المسافات) .



- 2-الانتباه من حيث سعته وتواتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى .
- 3-المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة ودقة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة .
- 4-الذاكرة والتفهم اللذان يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمباراة القائمة .
- 5-التفكير الخططي والقابلية على تقدير اللعب في تلك اللحظة بسرعة ودقة وإتخاذ القرار المؤثر وسيطرة اللاعب على فعالياته الشخصية .
- 6-القابلية على التحكم في انفعالاته خلال فعاليات اللعب .
- 7-التطوير الدائم لجميع الصفات النفسية للاعب وعلى الأخص (التفكير ، الذاكرة ، الإرادة ، الانتباه ، التصور) والتي تكون مادة التخطيط للعمل التربوي للتأثير على لاعب كرة القدم .
- إن أساس الإعداد النفسي للمباريات هو الإعداد النفسي العام . وإن أهم صفة للإعداد النفسي للاعب كرة القدم للمباراة هي الرغبة الواضحة لتحقيق النصر على المنافس والثقة بأنه يستطيع تحقيق ذلك وأن تكون لديه حالة نهوض معنوي إيجابي . وإن النجاح في وصول اللاعب إلى هذه الأمور يحتاج إلى مدرب كفاء وملم بمعلومات عن أهمية وتطبيقات علم النفس ، لذا تأتي أهمية المدرب ودوره في الملعب وخارجه .
- خلال عملية الإعداد النفسي تؤخذ بنظر الاعتبار إمكانية ظهور نواحي نفسية سلبية على لاعب كرة القدم (كهبوط المعنوية أو توتر الأعصاب أو أن تكون لديه حالة نفسية سلبية من حالات ما قبل المنافسة أو إحساسه بأنه غير معي بصورة كافية وعدم وجود اندفاع لديه لتحقيق الفوز في الصراع القادم) . ان أهم العناصر التي لابد للمدرب من أن ينتبه لتدريبها لدى اللاعب هي :- (ثامر محسن: 1990، ص156-158)
- 1- حب اللاعب للعبة :- إن أول ما يجب أن يضعه المدرب في اعتباره هو إن اللاعب (وخصوصاً الناشئ) يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي دفعه إلى المجيء إلى الساحة . لذا

يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضور التدريب

2- الجرعات النفسية :- يجب على المدرب أن لا يضع أمام اللاعب الناشئ المهام الصعبة المطلوبة من لاعبي المستويات العليا لأن مثل هذا الطلب يمثل (جرعة نفسية) كبيرة على المدرب أن يقدم المتطلبات النفسية على شكل جرعات يتحملها اللاعب الناشئ ولذلك فمن الخطأ أن يلقي المدرب في روع اللاعب بأنه يستطيع أن يلعب ضمن منتخب بلاده مثلاً ، لأنه يحتاج إلى التدريب في أخذ الجرعات لذا فمن الأفضل أن يضع له هدفاً صغيراً يمثل مدرسته أو محلته في بداية الأمر ثم يضع أهدافاً أعلى شيئاً فشيئاً.

3- عدم الخجل من التعلم :- عند ابتداء الناشئ التدريب فإنه يعمل ما يطلبه المدرب وهو لا يخجل إن أخطأ في أداء الفعالية أمام المدرب أو زملائه وحتى المتفرجين ولكن مع انتشار اسم هذا اللاعب بين الناس فإنه يبدأ بالابتعاد عن الفعاليات التي لا يستطيع أداءها حتى لا تتعرض إلى الانتقاد . إن مثل هذا السلوك سيؤدي بهذا اللاعب إلى التقيد بالفعاليات التي يجيدها وإلى بروز الذات عنده بدرجة تؤثر على سير لعب الفريق ولذلك فيكون من واجب المدرب عندما يدرّب الناشئين أن يعلمهم ويمرّهم نفسياً بحيث لا يخجلون من تعلم ما لا يعرفون فإذا أستطاع المدرب أن يربي هذه الصفة عند اللاعب كان لاعباً قابلاً للتطور والتخلص مما هو خطأ عنده بدرجة كبيرة .

4- الدفاع عن شرف الفريق :- خلال التدريبات والمنافسات إذا شعر اللاعب بأنه يدافع عن سمعة وشرف فريق مدرسته أو ناديه أو بلاده فإنه يكون أكثر عزمًا على النصر من اللاعب الذي لا يدافع عن اسم معين . وهذه الظاهرة نراها واضحة عندما يطعم الفريق بلاعبين كثيرين من فرق أخرى لأن اللاعب المطعم مهما كان شعوره قوياً بوجوب الفوز فهو لا يعادل رغبة لاعب الفريق الأصلي في الفوز من أجل سمعة فريقه

5- الثقة بالنفس :- إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي الوقت نفسه فإن هذا اللاعب يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، مع ملاحظة وجوب تحاشي الثقة الزائدة التي ليس لها أساس لأنها ستظهر عندئذٍ على شكل غرور .



6- الإرادة والعزم :- لتطوير الإرادة والعزم عند اللاعب من الأفضل استخدام ألعاب وتمارين يدافع فيها اللاعب عن إمكاناته الشخصية . ولكن يجب أن توجه هذه الفعاليات نحو الصفات الجماعية لفريق كرة القدم وهي بذلك تقترب من الناحية النفسية للاعب .

7- الشجاعة :- لا يكفي اللاعب أن يكون إعداده البدني والفني والخططي جيداً لكي يستطيع أن يلعب بصورة جيدة إذ لابد من تمتعه بحالة نفسية جيدة وتلعب الشجاعة دوراً مهماً في أداء اللاعب لمهامه في الساحة . وعلى العموم تحدد في كرة القدم ثلاث درجات من الشجاعة :-

أولاً :- الشجاعة الناتجة عن تهور

ثانياً :- الشجاعة التي تتطلبها ظروف اللعبة

ثالثاً :- الشجاعة التي لا تكفي لأداء الفعاليات المطلوبة

8- التحمل وتمالك النفس :- إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي التي تسببه الفعاليات المتتالية وفي كثير من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد وإن المنافس يقوم بما لا يرغب كتسجيل هدف (ولذلك على اللاعب) بعد كل فشل جزئي أن يتمالك نفسه .

9- المثابرة :- على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعالياته وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن وإذا استطاع أن يسجل هدفاً في مرمى المنافس فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل هدفٍ آخر .

10- الضبط والرقابة الذاتية :- إن لاعب كرة القدم الذي لا يلتزم بالضبط يقع سريعاً . وإن الضبط ضروري جداً للاعب أثناء التدريب والمنافسات وخارج الملعب . وكذلك على اللاعب أن يقوم بمراقبة نفسه في وجوب الالتزام بالأخلاق والتعليمات التي تفرضها عليه لعبة كرة القدم ، فالضبط والرقابة الذاتية من العوامل المهمة جداً في التأثير على نفسية

اللاعب لأن اللاعب إذا ما حاسب نفسه على ما يقوم به داخل الساحة وخارجها كان باستطاعته أن يجد الطريق الصحيح لنفسية لاعب كرة

لذلك ينبغي أن نعد مسألة الإعداد النفسي عنصراً وركناً أساسياً في إعداد الفرق للمنافسات والبدء في الخطوات العملية لتحقيق ذلك لأن الإشارة إلى هذا الموضوع في الكتب وبشكلٍ نظري فقط لا يمكن أن يحقق النتائج المرجوة ، علماً إن الخطوات العملية الأولى سيكون لها أثر بارز في تحقيق الهدف الذي نسعى إليه للتغلب على الثقل الكبير الذي يكون في بداية العمل والذي قد يؤدي إلى رد فعل سلبي شديد وانتكاسة كبيرة لمجمل العمل ، ومكمن الخطورة في ذلك تكون بشعور اللاعب حيث إن عمل المتخصصين في هذا الجانب هو لعلاج مشكلة نفسية ومرضى داخلي يعاني منه ، بل إن اللاعب يشعر إن انقياده معهم سيؤدي إلى التقليل من شخصيته أمام الآخرين وتبدل نظرة المجتمع له ، وقد لا تصادف مثل هذه الحالة للاعب الأوربي الذي اعتاد وبشكل طبيعي وانسيابي التعامل مع المتخصصين بعلم النفس الرياضي دون أية ترسبات أو إشكالات نفسية ، ودون أية تحسبات لمستقبل علاقته مع المدرب واللاعبين والأسرة والمجتمع .

خلاصة : من تحليل المعطيات النظرية السابقة خاصة ما جاء في مقال الأستاذ عامر سعيد جاسم الخيكاني بجامعة بابل يمكن القول أن الإعداد النفسي للرياضي عملية هامة وضرورية لتدعيم الأداء الحركي العام والتخصصي وكذلك لتحقيق الفوز والانجاز رفيع المستوى ويتم هذا تحت إشراف مختصين في العلوم النفسية الرياضية. حيث أن اغلب الاتجاهات الحديثة في بناء برامج إعداد الرياضيين ذوي المستوى العالي تولي أهمية بالغة لبرامج الإعداد النفسي لما له تأثير في الأداء الرياضي.

#### قائمة المراجع المعتمدة:

1. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين- الإداريين-أولياء الأمور) ، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. طارق محمد بدر الدين (2005): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، المكتبة المصرية والنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.



3. غازي صالح محمود (2011): علم النفس الرياضي-سيكولوجية التدريب و المنافسات في كرة القدم ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
4. محمد حسن علاوي وآخرون (2003):الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات-تطبيقات، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. محمد حسن علاوي(2002):علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي
6. محمد حسن علاوي(1998):موسوعة الاختبارات النفسية.ط1، مركز الكتاب القاهرة
7. محمود عبد الفتاح عنان (1995):سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية-النظرية و التطبيق و التجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. مفتي إبراهيم حماد(2011): التدريب الرياضي الحديث – تخطيط، تطبيق وقيادة، نسخة مزيدة ومنقحة ، ط2، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
9. مروان عبد المجيد ، إياد عبد الكريم العزاوي (2005): علم النفس الرياض-الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، عمان،الأردن.
10. مصطفى حسين باهي وآخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي –نظريات – تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
11. -عامر سعيد جاسم الخيكاني -جامعة بابل- 5/1/2011 8:55:16 PM