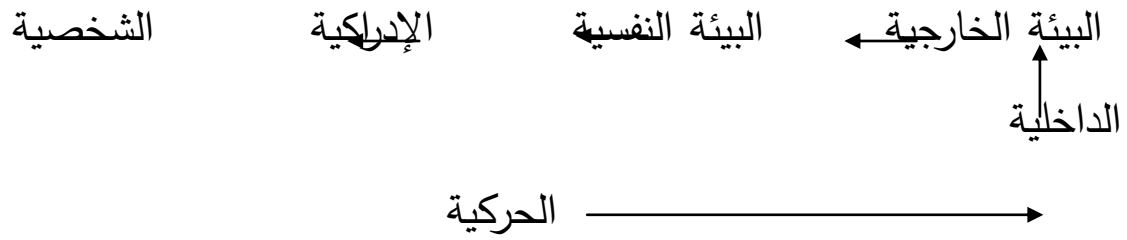


## تخطيط الاعداد النفسي في التدريب الرياضي

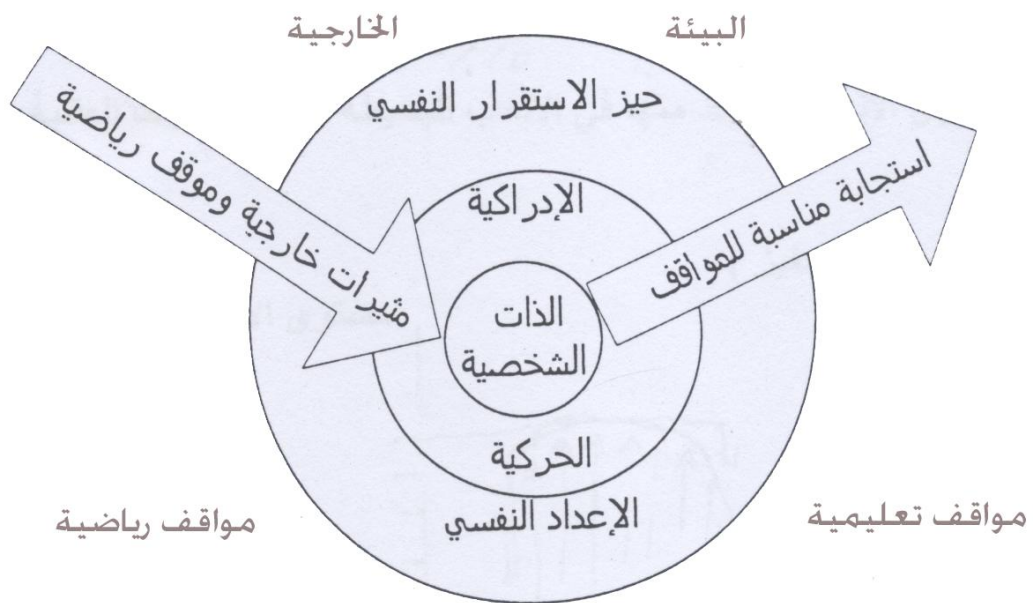
إعداد الدكتور هلال عبد الكريم

إن جلّ ما يتوجب على المدرب تحقيقه للرياضي على مستوى تدريبه هو تحقيق الاستقرار النفسي اللازم لكي يكون فيه الرياضي في وضع يستطيع من خلاله معرفة واجباته في الاداء الفني والمهاري والخططي والسلوك المطلوب منه في اثناء المنافسة ، ومن خلال ذلك فانه يستطيع ان يستجمع كل طاقاته الذهنية والبدنية لخدمة انجازه .. وعليه فان مسألة تحقيق هذا الهدف تنطوي على عمل كثير متداخل يتسم بالتخطيط العلمي الدقيق في مسألة الاعداد النفس جسمي للرياضي.

إن القاعدة الاساسية الذي يبني عليها تنفيذ اي تخطيط سواء أكان نفسياً او بدنياً او ذهنياً يرتبط بقوة الاتصال الذي يحققه المدرب خاصة في حالة تنشيط الدافعة وتطوير الثقة بالنفس والارادة وتنشيط او تخفيض السلوك وان ثقافة المدرب بمسألة الاعداد النفسي والتخطيط له وفق اسس العلم وبمساعدة ذوي الاختصاص هو قضية حتمية. ولكي نفهم معنى الاستقرار النفسي للرياضي وفق وجهة نظر معرفية فان العالم النفسي كيرت ليفن وهو احد علماء مدرسة لكشتالت النفسية يرى ان البيئة النفسية للفرد الرياضي عندما تكون مستقرة فان عملية ادراكه للمثيرات ستكون مستقرة فضلاً عن استقرار تفكيره وان شخصية الفرد هي



ويوضح الشكل الاتي اهمية الاستقرار النفسي في استيعاب المثيرات الخارجية وتهيئة الاستجابة المناسبة لمتطلبات البيئة (الرياضية).



ما نراه ونفسره من خلال الشكل السابق ان استقرار البيئة النفسية (الحيز النفسي) للرياضي يسمح بمرور مثيرات مهمة وملائمة (موقف خططي ، حازر ، زميل مهاجم، خصم، هدف،... الخ).

وان هذه المثيرات مهمة لنجاح اداء الرياضي ستسهل عليه فهمها وادارتها وفهم متطلبات الاستجابة لها، وبعد مقارنة ما لدى الرياضي في ذاته الشخصية من برامج حركية ، ومعارف وما هو مطلوب منه ستنشأ استجابة مناسبة لمتطلبات البيئة الذي يتنافس بها لذلك فان دخول السهم المعبر عن المثيرات البيئية بشكل مستقيم يعبر عن فهم هذه المثيرات ومتطلباتها نتيجة حالة الاستقرار النفسي الذي يعيشه الرياضي وان خروج الاستجابة ببيئة السهم المستقيم يعبر ايضاً عن تهيئة برنامج حركي مناسب لمتطلبات البيئة الخارجية سواء ان كان مهارة او خطة او اي سلوك مناسب ، ان اغلب الدراسات ان لم يكن جميعها تشير الى اهمية عملية السيطرة على ظاهرة التوتر التي تصيب الرياضي قبل او اثناء المنافسة وهي من اخطر الظواهر التي يتوجب على المدربين احتواءها لكي يستطيع ان يضمن استغلال كل طاقات الرياضي في اثناء التدريب المنافسة.

ولعل هذه المقدمة تعطينا ثقافة جيدة عن اهمية مسألة الاعداد النفسي للرياضي في مسيرة بناء شخصيته الاجتماعية والرياضية على حد سواء فضلاً عن اهمية التخطيط لها. ومن الواجب هنا ان نستعرض ماهو مفهوم الاعداد النفسي وماهي اهميته للرياضي.

## ١ - المفاهيم :

يعبر عن الاعداد النفسي انه تلك العمليات التي تؤدي بالرياضي الى اظهار افضل سلوك (عقلي، بدني، خططي) يعزز ايجابياً كل الاداءات

البدنية والمهارية والخططية التي تؤدي بالرياضي او الفرد الى بذل كل طاقاته للوصول الى قمة المستوى.

وتهدف عملية الاعداد النفسي الى معرفة الاسباب التي تؤثر في سلوك الرياضي ثم اتباع وضع اجراءات او استراتيجيات نفسية معينة لتنفيذ من خلال اليات محددة تساهم في تعديل سلوكه الرياضي وفق متطلبات الاداء المناسب للمنافسة الرياضية وتعزيزه . سواء اكانت هذه الاجراءات على المستويين القصير المدى او الطويل المدى .

هنا يجب ان نفهم انه مسألة الاعداد النفسي هي مكملة لوسائل الاعداد الاخرى المرتبطة بالاعداد البدني والفني والخططي والمعرفي ..... وهي لاتنفصل عنه بل ان هناك العديد من المتخصصين من ينظر اليها انها الاساس الذي الذي يرتبط به تنفيذ وسائل الاعداد الاخرى. ويعطي اهمية ال ١٠٠% لهذا المسألة إذ لايمكن ان نضمن ان يعطي الرياضي جهوداً بدنية او ذهنية كاملة دون ان يكون في حالة مناسبة من الاعداد النفسي والاستقرار النفسي.

## ٢- الاهمية: يمكننا ان نوجز اهمية الاعداد النفسي في النقاط الآتية:

- عندما تكون الحالة النفسية للرياضي ايجابية فانها تعزز الاداء الصحيح او تعدله نحو الهدف الصحيح وعندما تكون سلبية فانها تعيقه.. عليه فالبناء النفسي وفق اسس علمية يوجه طاقات الرياضي نحو الهدف المطلوب في المنافسة ويخرج افضل مالمديه من طاقات بدنية ومهارية وخططية.

- الاعداد النفسي الجيد يجعل الرياضي يفهم المثيرات السلبية والمشكلات التي قد تواجهه في اثناء المنافسة ويقي نفسه منها وتكون له القدرة على عزل تلك المثيرات التي تؤثر على انجازه بل انه يستطيع ان يوجه هذه المثيرات السلبية لخدمة انجازه وتكون دافعا له نحو بذل طاقت اكثر.

- الاعداد النفسي الجيد يجعل الرياضي متحكماً تحكماً ذاتياً بمقدار الجهد المطلوب لبيئته الرياضية فهو يقتصد بجهوده ويستطيع تقسيم هذه الجهود طوال فترة المنافسة وبذلك يقلل من احتمالات هبوط مستوى الاداء.

- ان حجم التخطيط للاعداد النفسي ودقته تعكس اهميته التي لا تتفصل عن عناصر الاعداد الاخرى مثل البدني والمهاري والخططي وهو يعكس كفاءة التخطيط وترابط عناصره.

### **تخطيط العمليات التطبيقية للاعداد النفسي**

من المهم ان نشير الى ان اهمية التخطيط للاعداد النفسي بعناية فائقة كما يخطط لوسائل الاعداد الاخرى وان عملية المخطط هذه يجب ان تكون متزنة وتسير في نفس الوقت وتكمل الواحدة الاخرى.

وتقسيم تخطيط العمليات التطبيقية للاعداد النفسي في التدريب الرياضي الى مايلي :

١- الاعداد النفسي طويل المدى.

٢- الاعداد النفسي قصير المدى.

**أولاً: تخطيط العمليات التطبيقية للأعداد النفسي طويل المدى**

هناك قواعد أساسية يستند عليها هذا النوع وهي:

١- يعد بمثابة الأعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الأعداد النفسي قصير المدى.

٢- يبدأ بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكرة ويستمر لسنوات طويلة وقد يستمر حتى الاعتزال.

٣- تعتمد العمليات التطبيقية للأعداد النفسي طويل المدى على جانبي أساسيين هما:

- بناء وتطوير شخصية الرياضي (الاستعداد للممارسة والجهد و  
الإنجاز)

- بناء وتطوير لدافعية لضمان استمرار بذل الجهد.

**بناء وتطوير شخصية الرياضي:**

ان شخصية الفرد هي حصيلة تفاعل العوامل الوراثية مع البيئة الخارجية التي يعيش فيها ذلك الفرد ولا يمكن ان نجد تعريف شامل للشخصية دون ان يتضمن عدة عوامل هي الفردية والتكامل و الديناميكية(الحركية) والثبات

النسبي فلكل فرد شخصية التي تميزه عن الآخرين وان صفات الانسان هي وحدة متماسكة ومتكاملة ومنسجمة فيما بعضها ويمثل السلوك محصلة ذلك التماسك.

والشخصية هي ذلك التنظيم الديناميكي داخل الفرد للنظم النفس -جسمية تحدد تفاعلاته سلوكه المميز مع البيئة .. اي ان العوامل الجسمية والنفسية لا توثران ولا تعملان بصورة مستقلة بعضها عن البعض بل تتفاعل كوحدة واحدة في انتاج السلوك وهي توثر وتتأثر بالمجال الذي توجد فيه وعليه يظهر مبدأ تأثير الشخصية في الرياضة وتأثير الرياضة في الشخصية ويعرف كامل Cattle الشخصية على انها مايسمح لنا بالتنبؤ بما سيفعله شخص ما في موقف معين وعليه تظهر اهمية دراسة شخصية بعض اللاعبين في المنافسات ليتسنى التنبؤ ومايمكن ان يفعلوه والتحضير له. كما ان للشخصية سمات عديدة يتوجب تخطيط العمل على تنميتها ايجابياً لدى الرياضي في مسيرة الاعداد النفسي طويل المدى ومنها المثابرة الاستقلالية والهادفية وضبط الذات والتصميم والشجاعة والجرأة.

### اهمية الشخصية في الرياضة

- يمكن تلخيص اهمية الشخصية في الاعداد النفسي للرياضي بمايلي:
  - ١- ان الشخصية تتأثر بالاداء الرياضي من خلال التغير الذي يحصل في السمات الجسمية كاكثلة العضلية وبعض السمات النفسية مثل الانبساطية والاجتماعية وغيرها.

٢- ان الاداء الرياضي يتاثر بالشخصية في نفس الوقت من خلال مدى مناسبة بعض السمات الشخصية لنوع معين من الرياضة بالوصول الى تحقيق مستويات عالية.

يتطلب شخصية محددة نظراً لما تتميز به البيئة التنافسية من خصائص تختلف عن باقي البيئات الاخرى التي يعيش فيها اللاعب .

**التخطيط لتطوير السمات الشخصية في الإعداد النفسي طويل المدى**

يطلق على السمات الشخصية التي ينبغي تتميتها في الاعداد النفسي طويل المدى بالسمات الإرادية لأنها تساعد الرياضي على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة وهذه السمات هي:

المثابرة \_ الاستقلال -الهادفية- ضبط الذات - التصميم: وفيما يأتي مخطط يوضح ماهية هذه السمات وكيفية التخطيط لتتميتها:



## تخطيط تنمية السمات الشخصية في الاعداد النفسي طويل المدى

التصميم	ضبط الذات	الهادفية	الاستقلال	المثابرة
<p>قدرة الرياضي على اتخاذ قرارات محددة وبذل أقصى الجهود في سبيل تحقيقها.</p>	<p>مقدرة الرياضي على التحكم بالسلوك خلال مواقف الاستثارة العالية مثل التعب والاصابة والحمل الزائد ، والفشل في تحقيق اهداف معينة</p>	<p>تحقيق السعي نحو اهداف معينة</p>	<p>العمل على تحقيق الهدف من خلال الذات بأسلوب يتسم بالإبداع والمبادرة وعدم التأثر بسلوك الاخرين</p>	<p>الاستمرار لفترة طويلة في الاحتفاظ بحيوية الاداء</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخطيط تشجيع الرياضي على اتخاذ قرارات صحيحة وواعية في الحياة بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص .</li> <li>• اصطناع مواقف متدرحة في الصعوبة تتميز بظهور عقبات خلال التدريب والمنافسة والتحفيز المباشر وغير المباشر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخطيط ان يكون المدرب هو القدوة في السلوك امام الرياضيين.</li> <li>• تخطيط مشاركة الرياضيين في منافسات تجريبية تعزز مواقف يمكن من خلالها ان تستغل لتوجيه السلوك ومن ثم ضبط الذات .</li> <li>• العمل على تحليل وتقويم المواقف التي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* العمل على اشراك المدرب للاعب في تخطيط برامج التدريب</li> <li>• امر مألوف من خلال تحديد الاهداف التي تتعلق بمستوى الاداء وتحقيقها.</li> <li>* تخطيط تعويد الرياضي على عمليات تقويم تحقيق الاهداف المرتبطة بالمخطط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*مشاركة الرياضي ..... والقرار بخطط التدريب السنوية.</li> <li>*مشاركة الرياضي في تحسين مستويات الاداء واقتراح الحلول لتطوير المستوى.</li> <li>* اهمية ادارة الرياضي للتكليفات الفردية وانجازها وحسم القرارات المتعلقة بها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع خطط تتصف بالتدرج في زيادة الصعوبات التي يمكن ان تعترض الاهداف ، ربط نماذج الانجازات الرياضية العالمية في سمة المثابرة و العمل على اقناع النشيء به واتخاذة قدوة</li> <li>• التخطيط لتقوية اللاعب على تحديد</li> </ul>

<p>على بذل اقصى الجهود للتغلب عليها.</p> <p>• تشجيع الرياضي على تقويم مدى مناسبة القرارات التي يتخذونها مع المواقف ومدى ما يبذل من جهد لتحقيقها.</p> <p>اعرض ضعف التصميم: التردد، واتخاذ قرارات معينة في اوقات غير مناسبة والتخاذل خلال العمل لتحقيق الاهداف.</p>	<p>تظهر خلالها سلوك غير قويم من جانب الرياضي واعطاء النصائح طبقاً للظروف.</p> <p>- اعراض ضعف ضبط الذات: وهي الارتباك والاحجام والفسل والخوف وايضاً التوتر والغضب والعدوان والحزن والاكتئاب.</p>	<p>الزمني لخطة التدريب السنوي ودورتها المختلفة (صغرى وكبرى) و(السنوية والفترية ، والمرحلية)</p> <p>اعراض ضعف الهادفية: هي التمني دون تكليف الذات مشقة العمل والكفاح لتحقيق هدف محدد.</p>	<p>* التحليل الدقيق لمواقف المباراة خلال التدريب والمنافسة وابرار محاسنها واشراك كافة لاعبي الفريق في الاعمال والادارية والقيادية والفنية.</p> <p>*اعراض ضعف الاستقلالية: الحاجة الدائمة للتوجيه من الاخرين والتقليد غير الواعي</p>	<p>اهداف للتحدي مناسبة لقابليات الرياضي وان يكون هذا الهدف قابل للتحقيق</p> <p>• اعراض ضعف المثابرة: التخاذل عند مواجهة معوقات الاداء مبكراً دون مبرر والافتقار لروح الاستمرار في الكفاح.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## تخطيط مراحل بناء وتطوير الشخصية في الإعداد النفسي طويل

المدى:

مخطط لمراحل بناء وتطوير الشخصية في الإعداد النفسي الطويل

المدى بصورة تتماشى مع مراحل التخطيط الرياضي طويل المدى

وكالاتي:



الشكل يوضح تخطيط مراحل بناء وتطوير شخصية الرياضي في الاعداد النفسي

**بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية في الاعداد النفسي طويل المدى:**

نظراً لاهمية الدافعية في مجالات الاعداد النفسي وعلم النفس في المجال الرياضي فان اكثر البحوث انصبت عليها لدراستها وتوظيفها لخدمة الاداء الرياضي فهي المحرك للسلوك في المواقف المختلفة التي يخوضها الرياضي وهي التي تضمن استمرارية بذل الجهد في التدريب والمنافسة طالما استطاع المدرب ان يجعل تحقيق الانجازات الرياضي حاجة مستمرة يتوجب اشباعها تدفع الرياضي الى بذل المزيد من الجهود البدنية والذهنية .. وهي تشير الى العلاقة الديناميكية بين الفرد الرياضي وبيئته (المنافسة) وهي حالة اما ان تكون فطرية او مكتسبة او داخلية او خارجية او غير ذلك و يمكن ان تؤخذ تفصيلاً لاحتواء المعرفة لها. ومن خلال ذلك يتوجب ان نعرف اهمية التخطيط لوضع الاجراءات التطبيقية اللازمة لمراحل العمل الطويلة (طويلة المدى) في التدريب الرياضي فضلاً عن المراحل الآتية في المنافسة (قصيرة المدى) لضمان استمرار الحاجة على الانجاز والذي ينتج الدافع اللازم لتحريك السلوك نحو البذل المستمرة في اثناء التدريب والمنافسة ويمكن ان نختصر اهمية الدافعية في الاعداد النفسي للرياضي بمايأتي:

١- الدافعية تعطينا تفسيراً لماذا يتجه الفرد الى ممارسة رياضة معينة وهي تعطينا تفسيراً عن السبب الذي يواظب العديد من الرياضيين في التدريب ويكافحون للوصول الى المستويات العليا وهم على عكس من البعض الذين ينصرفون عن الالتزام بالتدريب وبالتالي لايمكنهم الوصول الى المستوى العالي.

• ٢-الدافعية تفسر لنا لماذا يقدم الرياضيون التضحيات الكبيرة في الوقت والجهد والمال ويواجهون الاصابات من اجل تحقيق احلامهم في التفوق ومايمكن ان يجنوه من هذا التفوق.

• مراحل تخطيط بناء وتطوير الدافعية في الاعداد النفسي طويل المدى تتحدد هذه المراحل لتخطيط بناء وتطوير الدافعية في الاعداد النفسي طويل المدى بخمسة مراحل وهي ترتبط بنفس مراحل بناء شخصية الرياضي في الاعداد النفسي طويل المدى حيث هذه المراحل وتسمياتها هي اسس تحتوي على مضامين هي بنفس الوقت اجراءات تطبيقية عملية لغرض بناء وتطوير الدافعية وكماياتي:

٥- مرحلة المحافظة على قمة المستوى  
- التعامل مع الدوافع طبقاً للشخصيات  
المتفردة طبقاً لظروف المرحلة.

٤- مرحلة قمة المستوى الرياضي  
- الوصول الى المعدلات العالية في تطوير دافعية مستوى الانجاز  
- الوصول الى التوازن والانسجام في تطوير جوانب الدافعية المختلفة

٣- مرحلة الاعداد المتخصص:  
- بناء دوافع النجاح وتجنب الفشل ودوافع الانجاز.  
- البدء بتطوير دافع المنافسة.  
- التركيز على بناء دافع بناء الشخصية الرياضية المتفردة

٢- مرحلة الاعداد الشامل:  
- تطوير دافعية الاستمتاع التي تتميز بالتغلب على التمرينات البدنية والحركية التي تتميز بصعوبتها.  
- تطوير الدافعية نحو الممارسة الشاملة لمختلف الانشطة الرياضية بصورة شاملة ومرتنة دون التخصص ويصل بها الرياضي الى الاحساس بالرضا من خلالها.

- تطوير دوافع تعلم مهارات جديدة:  
- البدء بتطوير دافع التحدي والاثارة.  
- البدء بتطوير دافع الاستمتاع ببيئة العمل الجماعي الفرقي وروحة.  
- البدء بتطوير دافع حب الانتماء.

١- المرحلة: ١: مرحلة الممارسة والاستقطاب  
- يتم خلالها تطوير دوافع استمتاع بممارسة الرياضة والانشطة البدنية والحركية.  
- تطوير دوافع الرغبة في التعامل مع الادوات الرياضية (الكرة الاجهزة الملاعب .. الخ) .  
- تطوير دوافع الاحساس بالرضا عند ممارسة الرياضة.  
- تطوير دوافع تنمية الصداقات من خلال اعضاء الفريق.

## تخطيط العمليات التطبيقية للأعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي

يرتبط الأعداد النفسي قصير المدى بتلك العمليات التي تنفذ قبل المنافسة بأيام أو قبلها مباشرة بعدة دقائق والتي تؤثر إيجابياً على أداء اللاعب وسلوكه.. وقد حددت التجارب والدراسات الميدانية بعض العمليات التطبيقية التي يقوم بها المدرب أو الاختصاصي في الأعداد النفسي التي لها تأثيرات على الأداء الرياضي و كما يأتي .

١-القلق

٢-الطاقة النفسية

٣-التصور الذهني

٤-توجيه السلوك العدواني

١-القلق :

يعد القلق من أهم الحالات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي فقد يكون هذا التأثير إيجابياً عندما يكون في مستوى معين وقد يكون سلبياً عندما يكون بمستوى آخر وهو خبرة عنيفة تتصف بالتوجس والخوف يحس فيها الفرد من داخله، وتظهر لدى الرياضي عندما يدرك بان متطلبات البيئة الرياضية (المنافسة خاصة) أكبر من قابلياته وخاصة عندما يكون

الموقف (المنافسة) مهما وياخذ القلق المرتبط بالاداء الرياضي شكلين هما:-

سمة قلق المنافسة هي عندما يدرك الرياضي ان المواقف التنافسية بشكل عام انها مواقف تهديد تتكون الاستجابة لهذه الاحاسيس بالتوتر اوالتربق (اي موقف تنافسي)

• حالة قلق المنافسة:- الاستجابة بالقلق تظهر بسبب موقف تنافسي

محدد (فريق معين ملعب معين ، لاعب معين) هاتين الحالتين

تسمى حمى البداية التي يعاني منها الرياضيون في مقتبل

المشاركات التنافسية وعندما يكون يكون البناء النفسي ضعيف..

كيف يتعامل المدرب مع حالة قلق المنافسة:..

سبق ان ذكرنا اهمية ان يكون المدرب مثقفا باتجاه معرفه حالة التوتر الذي يمر بها الرياضي او عند وجود اخصائي نفسي وهنا اهم الخطوات التي يتبعها المدرب لمواجهة حالة القلق:-

\_ معرفة صيغة القلق التي يعاني منه اللاعب وطبيعة الاستجابة له هل هي بالاتجاه الاستشارة العالية جداً(الفسلجية) ام باتجاه الافكار السلبية التي تؤدي الى حالة القلق.

-استخدم الاساليب المناسبة لمعالجة القلق اذ كان في حالة الاستشارة العالية التي تؤدي الى تأثيرات فسيولوجية (ارتخاء في القدمين تيبس الشفتين زيادة في ضربات القلب ) فيمكن معالجتها عن طريق التدليك او



الاسترخاء التدريجي أو الإحماء المناسب.. و اذا كان في اتجاه الافكار السلبية فيمكن معالجتها عن طريق التغذية الراجعة الحيوية والاسترخاء الذاتي والتصور والتأمل وهنا يتوجب التدريب على كيفية ممارسة هذه المهارات.

وسائل مواجهة القلق السابقة يجب اعدادها في اماكن مناسبة لها وفي اوقات مناسبة ايضا.

-يمكن ايضا من خلال التدريب بظروف مشابهة للمنافسة او المنافسين وبنفس الاماكن والمواعيد.

٢- الطاقة النفسية :- هي مجموع كل من الاستشارة والتشيط الذهني والدافعية والتحفيز المتولدة لدى الرياضي خلال الاداء.

• من الضروري ان يكون الرياضي في حالة استشارة مثلى ليكون فعالا في الاداء .

• ارتفاع مستوى الاستشارة (الطاقة النفسية) عند الحد المطلوب للرياضي يؤثر سلبا ويؤدي الى حالة حمى البداية.

• انخفاض مستوى الطاقة النفسية عن الحد المطلوب للرياضي المنافسة يؤثر سلبياً ويؤدي الى حالة الامبالاة للرياضي.

• قد يكون من الضروري على الرياضي ان يكون في حالة ارتفاع الطاقة النفسية في بعض انواع الالعاب وبعض مواقف اللعب فيكون ايضا في الحالة المثلى .

• مراعاة ان لكل رياضي مستوى معين من الطاقة النفسية(الاثارة) تتسم بها شخصيته ويختلف بها عن الغير.

• يستطيع المدرب ان ينظم مستوى الطاقة النفسية وفقا لمتطلبات المنافسة عندما يفهم حالة الرياضي ويكون قريبا منه ويجد الحلول المناسبة للوصول الى الحالة المثلى المطلوبة للاداء ويكون المدرب هنا بديلا للاختصاصي النفسي وبتأثير افضل.

### دور المدرب في وصول الرياضي الى الطاقة النفسية المثلى :

معرفة مستوى الطاقة النفسية (مستوى الاستشارة) للرياضي عن طريق اختبارات خاصة ودراسة شخصيته.

-ارتباط تخطيط وضع الحمل التدريبي بالاعداد النفسي ارتباط متوازن يؤدي على افضل طاقة نفسية خلال المنافسة .

- تناسب مستوى الطاقة النفسية (مستوى الاستشارة) مع متطلبات الاداء ومواقف المنافسة ونوع التدريب والفعالية فقد يحتاج الرياضي الى طاقة نفسية عالية خاصة اثناء فترة الاعداد العام لتدريب القوة والتحمل .

وقد يحتاج الى طاقة نفسية منخفضة تتناسب ودقة الاداء والتفكير التخطيطي في تدريب المنافسة.

### ٣- التصور الذهني :-

يقصد بالتصور الذهني تجسيد واسترجاع حركات وخبرات سابقة او لم يسبق حدوثها في الذهن.

ويبرز موضوع التصور الذهني كأحد عمليات الاعداد النفسي قصير المدى نظراً لأهميته في التهيئة في لحظات الاداء بفترات قصيرة او مباشرة .

اهمية التصور الذهني ايضاً من خلال القواعد الموجودة من استخدامه من قبل الرياضي او المتعلم من خلال ما ياتي..

\_استرجاع متطلبات الاداء الحركي او المواقف الخطئية تؤدي بالرياضي الى التركيز على حركات الفعالية وبالتالي تحسين اداء.

• الرياضي يسترجع الاداء (السلوك) السلبي المتوقع الذي يؤديه اثناء التدريب او المنافسة واستبداله بسلوك ايجابي ... خاصة حينما يتعلق بالسلوك العدوانى الذي قد يظهره الخصم ومجابهته بسلوك ايجابي يوجه الموقف لصالح الرياضي نفسه.

• التصور الذهني مهم بعملية التدريب الفكرى الذي يستعين به المتعلمون لمهارات جديدة من خلال استرجاع صور لموديل لاداء حركة معينة او خطة جديدة.

**خطوات المدرب للاستفادة من التصور الذهني .**

-توضيح اهمية عمليات التصور الذهني في فهم متطلبات الاداء والتركيز على ما هو مطلوب لتحقيق هدف الاداء هذه العملية اساسية في اقتناع الرياضي لمدى اهمية ادائه .

- التحضير الجيد للظروف المثالية (المكان الزمان الادوات) لتنفيذ عملية التصور الذهني

- ان يكون اداء التصور الذهني بسرعة مناسبة (لا سريعة جداً، ولا بطيئة جداً) تتماشى مع قابلية الرياضي وطبيعة الفعالية والوقت المتوفر.
- تحديد هدف التصور الذهني بكل دقة بالنسبة للحركات او المواقف المطلوبة فيزداد تركيز الرياضي على متطلبات واهداف اداء الحقيقية.
- استخدام اكبر عدد من الحواس خلال هذه العملية لزيادة تأثير هذه العملية في تدريب الرياضي.
- يجب ان يعمل المدرب على تعويد الرياضي على ادائها والاستمتاع بها قبل كل تدريب او منافسة لتكون عادة له اثناء التدريب والمنافسة لتحسين مستوى اداءه.

#### ٤- تعديل وتوجيه السلوك العدواني:

يعد السلوك العدواني من الظواهر الخطرة التي قد تؤدي الى ضياع فرصة الفوز للاعب او الفريق وقد تؤدي الى نهاية حياة الرياضي، و السلوك العدواني هو التقصد بايذاء الغير او الذات ايذاءً بدنياً او نفسياً مصحوباً بالإحساس بالرضا.

وعليه يكون من الضروري على المدرب مراقبة هذا السلوك باستمرار وقياسه لدى رياضيه وتوجيهه ليكون سلوكاً حازماً رجولياً باتجاه تحسين الاداء ومن خلال ذلك نجد ان:

- هناك فرق بين السلوك العدواني المسبب للأذى البدني او النفسي للآخر او الذات وبين السلوك الجازم.(اللعب الرجولي الذي لا يكون هدفه لإيذاء)

- السلوك العدواني يوجه ضد لاعب او حكم او جمهور او أداة وقد يوجه الى ذات الرياضي نفسه .

- خبرات الفشل المتكرر وتقارب النتائج وحالات الإحباط وكبت الحاجات تؤدي الى السلوك العدواني.

- الفرق التي تتنافس على المقدمة او على الهبوط او اللعب في ملعب الخصم هو احد المؤديات الى السلوك العدواني.

### **خطوات المدرب في التقليل او توجيه السلوك العدواني:**

- معرفة قابلية كل لاعب للاستثارة واحتمالية قيامه بسلوك عدواني من خلال مقاييس العدوان علماً ان لكل لاعب مستوى استثارة معين يرتبط بتركيبته الشخصية(المزاج العصبية، الحاد، اللامبالاة).

- معرفة ظروف المنافسة المقبل عليها من حيث احتمالية الفوز والخسارة ومكان المنافسة وترتيب الفريق في هذا الموقف فمعرفة هذه الظروف تساعد المدرب على وضع خطة الاعداد النفسي اللازم لتلك المنافسة باتجاه السيطرة على مستوى الاستثارة اللازم لتحسين اداء

الرياضي باتجاه التهيئة النفسية (رفع الاستثارة) او الاسترخاء (خفض الاستثارة).

- قد ينشأ السلوك العدواني من احساس الرياضي بعدم قدرته على مواكبة متطلبات المنافسة وعليه فان الاعداد المتكامل للرياضي سيقبل من ظهور السلوك العدواني (جهوزية الرياضي)

- دعم ثقافة السلوك الايجابي والقيم الرياضية واحترام القوانين وتعزيز اهميتها له المرودات اللازمة لتحسين الاداء وكسب الجمهور والحكم.

- تحكم المدرب في انفعالاته في المواقف المختلفة في التدريب "المنافسة" تكون كقدوة للرياضي في توجيه سلوكه ايجابياً.

- المدرب يعطي الرياضي نماذج للسلوك العدواني لبعض الرياضيين باتجاه اللاعبين والحكام والآخرين ويظهر مردوداته السلبية على الرياضي نفسه وعلى نتائج الفرق المتضررة منه.

٥- تخطيط العمليات التطبيقية للاعداد النفسي في خطة التدريب السنوية.

ويتحدد هذا التخطيط في : ١- الوحدة التدريبية اليومية.

٢- دورة الحمل الاسبوعية الصغرى.

٣- دور الحمل الفترية (الكبرى)

١- تخطيط الاعداد النفسي في وحدة التدريب اليومية :-

- تتم عمليات اعداد النفسي اما قبل الوحدة التدريبية او خلالها او بعد الانتهاء منها .

- يتم تنفيذ الاعداد النفسي في مكان مناسب مثل قاعة اجتماعات او غرفة الملابس او في ساحة التدريب.

- العمل التطبيقي للاعداد النفسي قد يكون فردياً او جماعياً (للاعب او الفريق) وعلى شكل توجيه وإرشاد وتحفيز ان لزم او قد تتم في مواقف التدريب (إعادة مسارات الخطة او الاحماء الجيد ومسارات الحركة).

- نسب عمليات الاعداد النفسي تكون كالاتي: ٥٠ - ٦٠% قبل الوحدة التدريبية. ٢٠ - ٣٠ تتم خلال الوحدة التدريبية ، و ١٠-٢٠% تتم بعد مدتها من التدريب آخذين بنظر الاعتبار عمليات التهيئة النفسية لتحمل اعباء التدريب البدنية والذهنية المتعددة.

- التخطيط لاجراء عملية واحدة للاعداد النفسي خلال الاعداد النفسي طويل المدى او قصير المدى .

٢- تخطيط الاعداد النفسي في دور الحمل الاسبوعية الصغرى:

- اجراء من ٣-٤ مرات اسبوعياً للاعداد النفسي (التدريب النفسي) عدا التواصل المستمر خلال تفاصيل الوحدات التدريبية .

- لايفضل ان يتم تنفيذ عمليات الاعداد النفسي في اليوم التالي للمنافسة مباشرة وتتاح الفرصة للرياضي لاسترجاع ظروف المنافسة والتهيئة الذاتية.

- من الممكن ان تنفذ عمليات اعداد النفسي قبل وحدات التدريب ذات الحمل الاقصى (رفع التهيئة النفسية لتحمل اعباء التدريب- التحفيز- اظهار اهمية التدريب - اقناع الرياضي).

- ارتباط عمليات الاعداد النفسي بظروف المنافسة مع مراعاة تناسبها مع مستوى المنافس.

### ٣- تخطيط الاعداد النفسي في دورة الحمل الفترية (الكبرى) :

يخطط لهذا النوع من الاعداد النفسي لدورة الحمل الفترية الكبرى كما يأتي:

١- التخطيط لربط زيادة معدل الاعداد النفسي طويل المدى بالاحمال التدريبية المنخفضة الشدة في دور الحمل الفترية(الكبرى) ..(مثل بناء و تطوير الشخصية و سماتها ، والدافعية).

٢- التخطيط لربط الاعداد النفسي قصير المدى بالاحمال التدريبية المرتفعة الشدة مثل(السيطرة على القلق، توجيه السلوك العدوانى، تنظيم الطاقة النفسية، تطوير عمليات التصور الذهني).



ان تخطيط العمليات النفسية لتهيئة الرياضي لتحمل اعباء التدريب والمنافسة من المهمات الاساسية والتي لايمكن بدونها تحسين مستوى الاداء او الحصول على النتائج الايجابية في اثناء المنافسة وقد يكون من الضروري ان نؤكد ان قيام المدرب ومساعديه بهذه العمليات قد يكون افضل لبعض الرياضيين من الاخصائي النفسي كونهم اقرب اليه وعلى اتصال مستمر معه في اثناء التدريب وخارجه ويتعدى ذلك الى حياته الاجتماعية.