**الإعداد النفسي للرياضي ومراحله**

**مفهوم الإعداد النفسي :** هو تهيئة اللاعب أو الرياضي من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه أثناء المنافسات الرياضية وذلك بإعداده من النواحي البدنية و التكنيكية والتكتيكية لكي نغرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعده على أن يكون رياضيا جيدا ومواطنا صالحا. ويرى(حنفي مختار) أن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له أثناء الموسم كما يخطط تمام للنواحي التعليمية ، والإعداد يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

**أهداف الإعداد النفسي :**

1 - بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

2 - تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.

3 - التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

4 - تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي، والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

**العوامل المؤثرة في الإعداد النفسي :**

1 - اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.

2 - مدى العلاقة بين اللاعب و المدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك.

3 - العمر التدريبي للاعب.

4 - اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.

5 - توحيد ظروف إنجاز هذه التدريبات.

6 - يفضل أن يكون المدرب ممارس لنوع اللعبة التي يدربها.

7 - إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء و التهدئة في غرفة معتمة وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة.

**خطوات الإعداد النفسي للرياضي :**

يجب أن ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي كما يلي:

* معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.
* على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
* تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
* ضرورة اندماج  الإعداد النفسي مع الإعداد المهارى والبدني للرياضي.
* الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
* التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد على عليها في برنامج الإعداد النفسي.
* ضرورة إجراء الوحدات التدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب

**أنواع الإعداد النفسي:**

هناك إعداد نفسي طويل المدى، وإعداد نفسي قصير المدى
 **أولا: الإعداد النفسي طويل المدى:**

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل إلى (10سنوات )أو أكثر وقد يستمر إلى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما

1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

2- بناء وتطوير الدافعية

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ،وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :

1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعا لمستوى قدراته .

2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها .

3- مساعدة الرياضي في تقيم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.

5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.

7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب

**ثانيا: الإعداد النفسي قصير المدى:**

إن المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة الوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة الشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز، ففي هذه الحالة يجب أن تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي.

وفيما يلي نسرد بعض الطرق للإعداد النفسي قصير المدى:

**الأبعاد:** يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.

**الشحن:** من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الأساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

**استخدام التدليك:** استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

**الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:** التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من أثار نفسية، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

**التعاون مع الطبيب الرياضي :**إن عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود إلى الطبيب وليس إلى المدرب وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب .

 حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات تظهر عليه بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات .

 وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ليبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب أن يكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي .

 وعلى المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ،فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس .

**وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة** أن يتبع ما يلي :

1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب

2- معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل .

3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .

4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .

5-إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.

6-العمل على أن يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء .

**دور المدرب في يوم المباراة:**

1- العمل على كيفية أن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية .

2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة .

3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.

4- على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .

**دور المدرب أثناء السباق أو المباراة:**

1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع .

2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين .

3- العمل على أن يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون أن ينتظر أن يرى غيره ماذا يفعل أي أن تكون المسؤولية مشتركة .

4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.

5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس أن هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة .

6- ضرورة بث شعور أن المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.