

محاضرة رقم (11) :

الإعداد النفسي في الكرة الطائرة

1- الإعداد النفسي في الكرة الطائرة:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

1-1- أهداف الإعداد النفسي:

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.

- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

1-2- التحضير النفسي للاعبى الكرة الطائرة:

1-3- التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام به الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لمونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

* وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.

* يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.

* تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.

* يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.

* يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.

* اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات

- **المبادئ العامة للتحضير طويل المدى:**

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

* ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.

* المعرفة الجيد لاشتراطات المنافسة والمنافس.

* تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.

* عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية

* مراعاة المدرب للفروق الفردية

- **تنمية السمات الإرادية:**

يرى علماء علم النفس الرياضي أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية، كما يقرون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصا ملحوظا في عملية تنمية وتطوير السمات الإرادية للرياضيين.

ويؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعزى أساساً على عدم اهتمام المدربين والإداريين بمحاولة تنمية السمات الإرادية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق وسائل تنمية هذه السمات.

ومن خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الفردية والخلقية لدى الرياضيين بل يحرصون كل اهتمامهم في تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية.

ومن أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير على المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنياً ومهارياً وفي رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الإرادية والخلقية.

وفي السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي "سابقاً" "روديك، بوفي، فيدروف" وغيرهم وفي ألمانيا الديمقراطية "كونان، ميالر، هيج" والكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلقية وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل العامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل هام في الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

1-4- التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عنها في المدى القصير هي:

▪ يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ..... "

- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- الوصول على مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير.

- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ولضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد أو الكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثانية للاستعمال

وفي كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار إلى تحضير نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة.

أ- الأبعاد أو الشحن : ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن.

- طريقة الأبعاد: يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على أبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة.

- طريقة الشحن: يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجيهه وانتباهه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز "حوافز مادية" والخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي تؤثر على المستقبل المادي.

ب- تنظيم التعود: يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسة.

ج- الاهتمام بعملية التهيئة: الإحماء من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإعداد قبل المنافسة مباشرة على اكتساب العضلات للارتخاء والمرونة اللازمة وتحضير مختلف أجهزة الجسم وتتهيئتها للعمل المقبل والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية وتهيئة النواحي النفسية للفرد وإكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة.

د- استخدام التديك الرياضي: في بعض الأحيان يمكن استخدام التديك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

ه- **التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة:** قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي وإكسابه الثقة بالنفس والقدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة وفي الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.

يرى مفتي إبراهيم حماد أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أنسجة أعصاب اللاعبين واللاعبات وهو ما يتطلب البروتين وباقي عناصر الغذاء، وإلا فإن أنواع التدريب لا تأتي بثمارها بل تفشل.

و- **عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية:** ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعداداً للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية وعلى سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد إلى النوم مبكراً عن المعتاد قد يساهم في العمل على عدم قدرتهم على النوم كما يرتبط ذلك بظهور الأرق الأمر الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة.

ي- **التعاون مع الطبيب الرياضي:** إن عملية التحير النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل المدربين والطبيب الرياضي وينبغي على المدرب أن يتدارك أمر تشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للرياضي.

ر- **الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:** يجب العناية بحسن تخطيط حمل المدرب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة الهامة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية إذ أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين.

ع- الأثر التوجيهي للمدرب: تقع على المدرب مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو النرفزة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم ومن ناحية أخرى إذ أبدى المدرب المتحمس للمنافسة ويظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك .