

محاضرة رقم (07)

الإعداد النفسي للرياضيين:

1-تعريف الإعداد النفسي:

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 الإعداد النفسي أيضا على أنه سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

ويرى مارك لافاك: أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

2-أهداف الإعداد النفسي:

تتحدد 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 لبدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

3-خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

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 وكما يلي:

- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

- على المدرب أن يعلم الرياضي كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

- تعلم اللاعب الأساليب المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

- ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري والبدني للاعبين.

- الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للرياضي والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.

- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

- الإعداد النفسي الذي هدفه مساعدة الرياضي على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

- الإعداد النفسي للرياضي الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات أو المسابقات.

4- أنواع الإعداد النفسي:

4-1. الإعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للإعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل إلى (عشر سنوات) 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:

- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.

- بناء وتطوير الدافعية.

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

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعاً لمستوى قدراته

- إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.

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

- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.

- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

- الاهتمام بالحالة الصحية التي تقيد.

- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

4-2. الإعداد النفسي قصير المدى:

إن المقصود بالإعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً قبل إشراكه في المباراة وإيصاله حالة من الاستعداد تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج من خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً 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 المنافسات وأن الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الإنجاز، ففي هذه الحالة يجب أن يكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي، وفيما يلي نسرده 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 إذا 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 آثار نفسية واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الإيجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

-التعاون مع الطبيب الرياضي: إن عملية الإعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فإن مسألة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود إلى الطبيب وليس إلى المدرب، وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب.