

**تعريف الإعداد النفسي الرياضي:** هو الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الإستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى التقليل من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.

أي أن هدف الإعداد النفسي هو التخلص من العوامل السلبية التي تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء الرياضيين.

### **أنواع الإعداد النفسي للرياضيين:**

يتضمن الإعداد النفسي للرياضيين نوعين هامين هما:

#### **1- الإعداد النفسي طويل المدى:** يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى التوجيه

والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الإرتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وزيادة قدرتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها، وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية، وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدرتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها. كما يسعى الإعداد النفسي طويل المدى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث إنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم. ومن ناحية أخرى يتضمن الإعداد النفسي طويل المدى إكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها من حيث إنها أساس لعملية التكامل بينها وبين المهارات الحركية.

#### **2- الإعداد النفسي قصير المدى:**

أشار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا

بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

في حين أن بعض الباحثين الآخرين يرون أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط في غضون الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للاعبين الرياضيين في المنافسة الرياضية، بل ينبغي أن يتضمن أيضاً فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية، وكذلك الفترة التي تلي اشتراكهم في المنافسة الرياضية أيضاً واستعدادهم للاشتراك في المنافسة الرياضية القريبة التالية.

### عناصر الأداء الرياضي:

تتكون شبكة الأداء الرياضي الكلاسيكي من ثلاث عناصر:

1- **العنصر المادي Physique** : يتمثل في عناصر اللياقة البدنية القوة ، التحمل ، السرعة .

2- **العنصر الفني Technique** : فهو يجمع بين الأساسيات الفردية المحددة للتخصص ، والتي تعادل في كثير من الأحيان الرياضيين من نفس الفئة .

### 3- **العنصر العقلي الذهني Mental et Cognitif**

في هذا العنصر الأخير العقلي والذهني ، هو الذي يحدث الفارق بين الرياضيين فغالباً ما يعترف الرياضي بالعجز في هذا العنصر العقلي في حين أن هذا الجانب هو الذي يحدث الفرق والذي تجعل من الممكن الوصول إلى حالات نجاح وأداء ممتاز.

**الفرق بين الإعداد النفسي والعقلي ( الذهني) :** يوجد اختلاف في الإعداد النفسي والعقلي الذهني أهم هاته الإختلافات في النقاط التالية.

- الإعداد النفسي يقوم به أخصائي نفسي أما الذهني فيقوم به مدرب مكون.
- الإعداد النفسي يتضمن دراسة حالة مفصلة عن اللاعبين و شخصياتهم، أما الإعداد الذهني فلا يتطلب ذلك.

- الإعداد الذهني يركز على الوقت الحالي أما النفسي فيركز على الحالي بالرجوع للماضي (حياة اللاعب).
- يركز الإعداد الذهني على الجوانب الواضحة في الرياضي الدافعية، الإسترخاء، التصور العقلي، أما النفسي فيركز على الجوانب الواضحة وغير الواضحة كاضطرابات الشخصية وحالات القلق المصاحبة للإصابات الرياضية ويمتد حتى إلى الجانب العائلي والشخصي للرياضي.
- الإعداد النفسي يتضمن وقتاً أطول من الإعداد العقلي الذهني.
- الإعداد النفسي يتضمن أيضاً طرق العلاج النفسي والإرشاد والتوجيه أما الذهني فيتضمن أساساً التصور العقلي والبرمجة اللغوية العصبية.

### أهداف الإعداد العقلي الذهني

يسمح الإعداد العقلي والذهني بتحسين أداء الرياضيين من خلال:

- 1- تحديد الأهداف وتحقيقها: لا يوجد نجاح بدون تحسن وتطور الجانب العقلي ، ولا تحسن وتطور بدون ثقة بالنفس و هذا كله يكون في الجانب العقلي للرياضي.
- 2- تعلم كيفية إدارة المشاعر: التخلص من التوتر والاستمتاع بالرياضة تشكل الضغوطات والتوترات وقلق المنافسة عوائق وحواجز عقلية للرياضيين ، هذه الحواجز ، فالهدف من الإعداد العقلي هو تعلم كيفية التخلص من هاته المشاعر والإنفعالات السلبية.
- 3- الوصول بالرياضي إلى اللعب بأقصى طاقة عقلية ونفسية تجعله يبرز مهاراته مهارات الحقيقية بعيداً عن كل أشكال الضغط والخوف والتوتر، للتركيز على ما يمكنه فعله في المباراة ، و ذلك بوضعه في حالة ذهنية جيدة ، للوصول إلى أداء جيد من خلال تحسين نقاط قوته.
- 4- زيادة مستوى الدافعية والثقة بالنفس لدى الرياضي.