**المحاضرة الاولى: مدخل لعلم النفس الرياضي.**

**تمهيد:**

لإعداد الرياضي نفسيا يجب الاهتمام بمختلف المتغيرات السيكولوجية للرياضي ووضعها ضمن برامج علمية، وتحت إشراف مختصين بغية الوصول إلى تحقيق التوازن النفسي للرياضي بما يخدم أهداف الإعداد الرياضي، وسوف يعرض في هذا الفصل مختلف النقاط التي تحيط بإعداد الرياضيين نفسيا والتأثير على السمات الشخصية الرياضية الضرورية لتحقيق الانجازات الرياضية.

**1-الحالة النفسية و الإعداد النفسي:**

تعتبر الحالة النفسية أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا... وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال،الانتباه، التفكير، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة.

وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط في أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتطوره وتحسنه أو تدهوره وهبوطه، ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا النجاح أو الفشل في المباريات، وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس الضرورية والهامة في بناء الشخصية المتكاملة.

والصفات النفسية للاعبي الفريق لا يتم تنميتها في فترة الإعداد النفسي للمباريات، وإنما تتشكل في غضون عملية التعلم والتدريب والاشتراك المنتظم في المباريات سواء التجريبية(الودية) أو الرسمية،حيث ترتبط هذه المباريات بشكل وثيق بتربية اللاعب والبيئة التي يعش فيها ومستواه الثقافي، حيث لا يجب الخلط بين الإعداد النفسي ومحتوى العمل التربوي الذي يقوم به كل مدرب بغرض تكوين وتربية الصفات الشخصية للاعبين التي تحكم سلوك اللاعب بشكل عام.

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي لأي درجة. وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعبي وفرق كرة اليد فيما يلي: (محمد حسن علاوي و آخرون:2003، ص102)

1-المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة والضرورية التي تساعد على الوصول لأعلى المستويات المهارية والخططية في كرة اليد.

2- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب، والتي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف والمواقف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.

3- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.

4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

5- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة اليد.

6-تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق( بين لاعبي الفريق) .

وانطلاقا من هذه الواجبات فإن الإعداد النفسي للمباريات ينقسم إلى:

1- الإعداد النفسي العام.

2- الإعداد النفسي للمباريات، والذي يتضمن نوعين:

\*الإعداد النفسي المباشر.

\*الإعداد النفسي للمباراة المقبلة أو مباراة محددة.

الشكل(06) الإعداد النفسي

ويعتبر الإعداد النفسي للاعبين في كرة اليد من حيث المبدأ عملية تربوية بالدرجة الأولى، وبناء على ذلك فإن نجاحه يتوقف على تطبيق عدد من المبادئ التربوية العامة والتي يمكن حصرها فيما يلي:

**المبدأ الأول: المعرفة عن وعي:**

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات النفسية الضرورية للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الأداء. وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي للاعبي كرة اليد ومتطلبات اللعبة والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، وأهمية تعديلها بما يتناسب مع مخطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

**المبدأ الثاني: الفعالية:**

يجيب هذا المبدأ عن سؤال محدد وهو: ماذا نريد من اللاعبين؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة، وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، والإعداد النفسي بصفة خاصة. وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدراتهم والتحكم فيها.

**المبدأ الثالث: الشمول:**

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة اليد يتضمن كل الظاهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية وتطوير الأداء والإعداد النفسي يدخل في إطار الإعداد العام للاعب/ الفريق وليس منفصلاً عن الإعداد المهاري والخططي والبدني. (محمد حسن علاوي و آخرون:2003 ،ص105-106).

2-الأهداف العامة للرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

تتحدد تلك الأهداف في ثلاث أهداف عامة هي:

1- تحقيق الذات، 2- تحقيق التوافق، 3- تحقيق الصحة النفسية.

وتوجد علاقة موجبة ،( تأثير وتأثر) على الأهداف الثلاثة حيث أن تحقيق الناشئ لذاته يؤدي إلى حسن توافقه مع البيئة الرياضية النفسية والتغلب عليها أو التكيف معها مما يكسله الصحة النفسية وهذا ما يتيح له فرص تحقيق الانجاز الرياضي (طارق محمد بدر الدين: 2005،ص 13)

**3-أهمية الأخصائي النفسي للفريق الرياضي:**

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها والتي تساعد على تطوير القدرات النفسية- العقلية والتي لها التأثير المباشر والكبير في تطوير الأداء في الجوانب المهارية والخططية والمعرفية وتحقيق الفوز وتبرز أهمية الأخصائي النفسي بالفريق بمسؤوليات كثيرة منها:

-المسؤول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين.

- تدعيم التماسك بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري.

- معالجة مشكلات الاستثارة والضغوط النفسية.

-إجراء عمليات التدريب العقلي الذي أصبح في الآونة الأخيرة مطلبا أساسيا في إعداد اللاعب.

-معالجة مصادر الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين.

-كيف يتم تدريب المهارات النفسية للاعبين.

- معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لكل اللاعبين.

-ما هي الأساليب الملائمة لمواجهة القلق والتوتر الزائد المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

-كيف يمكن للأخصائي النفسي العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الواحد.

-التعرف على فترة الخصائص النفسية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم.

-المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل في فترات الإصابة والعلاج أو بعد العلاج أو في حالات تكرار الإصابات الرياضية.

-تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في التدريب حتى يمكنهم من إعداد البرامج التدريبية التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي. (غازي صالح محمود:2011، ص229)

**4-أهمية تنمية السمات النفسية للرياضيين:**

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن اكتساب وتنمية وتطوير السمات الإرادية للاعبين الرياضيين تعتبر من بين أهم مكونات الإعداد النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على شخصية اللاعبين الرياضيين. كما يقررون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أشارت إلى أن هناك نقصا ملحوظا في عملية الاهتمام بتنمية وتطوير السمات الخاصة لدى العديد من اللاعبين الرياضيين.

وهذا النقص الواضح قد لا يعزى – أساسا- إلى عدم الاهتمام بمحاولة تنمية مثل هذه السمات لدى اللاعبين الرياضيين بل قد يكون السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق ووسائل تنمية هذه السمات.

ومن بين أهدف الإعداد النفسي طويل المدى تشكيل وتطوير السمات الخاصة. والسمة الخاصة يقصد بها السمة الشخصية في موقف معين أو في موقف خاص Situation specific personality trait كنوع من التفاعل ما بين السمة والموقف البيئي. والموقف البيئي في المجال الرياضي يقصد بالدرجة الأولى مواقف المنافسات الرياضية والتدريب الرياضي.

**5-السمات النفسية الهامة للرياضيين:**

يمكن تقديم بعض السمة النفسية التي ينبغي إكسابها للاعب الرياضي والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي على النحو التالي:

• الهادفية.

• الثقة الرياضية.

• الاستقلالية.

• المثابرة.

• ضبط النفس.

• الشجاعة.

• صلابة العود

• الخلق الإرادة

و حسب مفتي ابراهيم حماد فان أهم السمات الشخصية في الإعداد النفسي طويل المدى نجد منها التصميم وضبط الذات والمثابرة، والهادفية والاستقلالية والشجاعة والتنافسية والتوتر والعدوانية والثقة بالنفس والانبساطية والقدرة على القيادة والضمير الحي. (مفتي إبراهيم حماد:2001 ،ص 237)

6-الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

وهي تلك الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الشدة والحجم، والتي يحددها بدرجة كبيرة سلوك لاعبي الفريق في اللحظات والمواقف الحرجة، ويتحدد إطارها من حيث

\*القدرة على التنافس والسعي إليه.

\*صلابة الشخصية. : (محمد حسن علاوي و آخرون:2003،ص101)

\* القدرة العصبية( الاستعداد للاستثارة)

\* السمات الإرادية.

\* المظاهر الانفعالية.

\* الحالة المزاجية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم، والتعزيز عند تحمل المسئوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توتراً.

**7-اكتساب المهارات النفسية:**

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للناشئين، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز لانتباه، ووضع أهداف تستشير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة....إلخ.

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال.

ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للناشئين: التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف. (أسامة كامل راتب:2001،ص30)

قائمة المراجع

1. أحمد عبد اللطيف أبو السعد: دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية،ط 1، ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
2. احمد محمد خاطر علي فهمي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث القاهرة، 1996
3. احمد حامد الخطيب، محمد احمد الخطيب: الاختبارات و المقاييس النفسية، ط1، دار الحامد للنشر و التوزيع، الأردن ، 2011.
4. إسماعيل محمد الفقي: التقويم و القياس النفسي و التربوي، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة ، 2005.
5. بوسنة محمد :علم النفس القياسي- المبادئ الأساسية- ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.
6. زكريا محمد الطاهر و آخرون: مبادئ القياس و التقويم في التربية،ط1، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع ،عمان، الأردن 2002.
7. زين الدين يعقوب:الشخصية-استخبارات التوافق و الصحة النفسية،دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2009.
8. سامي محمد ملحم: القياس و التقويم في التربية و علم النفس، ط5 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان، الأردن، 2011.
9. سامي محمد ملحم: القياس و التقويم في التربية و علم النفس، ط1 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، الأردن ، 2000.
10. سعيد جاسم الاسدي، داود عبد السلام صبري:فلسفة التقويم التربوي في العلوم التربوية و النفسية، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان، الأردن ، 2015.
11. صلاح أحمد مراد، أمين على سليمان: الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية، خطوات إعدادها وخصائصها، ط 2، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2005.
12. محمد جاسم العبيدي: القياس النفسي و الاختبارات، ط1،دار الثقافة للنشر و التوزيع،عمان الأردن،2011.
13. محمد صبحي حسانين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، الجزء الثاني، ط3 مزيدة و منقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

محمد العربي شمعون:علم النفس الرياضي و القياس النفسي،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1999.

1. مصطفى حسين باهي و آخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي –نظريات –تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
2. مروان عبد المجيد محمد جاسم الياسري :القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، ط1 الوراق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2003.
3. موسى النبهان: أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1 ،دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2004.
4. محمد حسن علاوي-محمد نصر الدين رضوان:القياس في التربية و علم النفس الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة ،2008.
5. عبد الهادي السيد عبده فاروق السيد سليمان: القياس و الاختبارات النفسية-أسس و أدوات-، ط1،دار الفكر العربي،القاهرة،2002.
6. عباس محمود عوض:القياس النفسي بين النظرية و التطبيق،ط1،دار المعرفة الجامعية ،القاهرة،2006.
7. كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون: القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد-نظريات-تطبيقات-، ط، 1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
8. ليلى السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
9. وليد كمال عفيفي القفاص: التقويم و القياس النفسي و التربوي (اتجاهات معاصرة-برامج تدريبية-نماذج لإعداد و تعريب الاختبارات) ،المكتب الجامعي الحديث، 2011.