

المحاضرة رقم: 05: التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين.

تمهيد:

يُنظر إلى الاعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الاعداد النفسي قصير المدى. وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً. وتمثل هذه الأيام القليلة التي تسبق المنافسة وخاصة اليومين الأخيرين أهمية كبيرة في البرنامج التدريبي وخاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المختصين في الاعداد النفسي الرياضي "فترة الاعداد الحرجة Critical Reading Period" حيث أن التقصير في الاعداد النفسي خلال هذه الفترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية...إلخ. إنه من الأهمية بمكان أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضي البدنية والذهنية والانفعالية.

كما يجب تمييز هذه الفترة التي تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية الذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضي أن يكون في أفضل حالاته لكل من هذه الجوانب الثلاثة، ويتحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والذهنية والانفعالية وطبيعة العلاقة بينهم.

1-تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة محددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين وهو تكيف نفسي للرياضيين من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة، ومن بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الأخصائيون هي: الثقة بالنفس، الهدوء، وروح المصارعة. كما يعني أيضاً مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات الشخصية للرياضي التي تشترط الانهاء الجيد والمناسب للعمل الرياضي في شروط المنافسة والتدريب.

2-دور وأهمية التحضير النفسي للرياضيين:

إن الاعداد النفسي يسعى إلى بثّ وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تتركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والارشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم في زيادة قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها سلمياً.

كما أن الاعداد النفسي عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يُسير شأنه التدريب البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات، بذلك يصبح يشكل بجانب الاعداد البدني

والتكتيكي والخططي جزءا لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.

إن الاعداد النفسي للاعب يمكنه من أن يتغلب على كل المؤثرات حتى لا يكون عائق لأدائه أثناء المباراة. فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الامكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:

* الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

* تكوين ارادة لتطوير القدرات النفسية.

* تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

* اكتساب امكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط.

فالتحضير النفسي السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة والمناسبة للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.

3-الاعداد النفسي الخاص:

ويهدف إلى تهيئة الحالة النفسية المتزنة للاعب في مسابقة رياضية يعينها بحيث يكون إعداد ذلك قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفعالية والثبات والتحكم الذاتي في أفعاله وسلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الانجازات الرياضية، وذلك عن طريق توفير مستوى معين من الانفعالات العاطفية التي تسهم في تحقيق أهداف اللاعب من الاشتراك في المنافسة.

3-1-مراحل الاعداد النفسي الخاص:

يبدأ الاعداد النفسي لأي منافسة من تلك اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية أو بجمية اشتراكه في تلك المنافسة حتى الاشتراك الفعلي فيها وينقسم هذا الاعداد إلى:

* المرحلة الأولى: وبدايتها من لحظة تلقي معلومات مفصلة عن المنافسة الحالية والمشتملة على: جدول المنافسات، قرعة التصنيفات، أرقام المتنافسين وإن استلزم ذلك الشكل الذي سيتم فيه تنظيم البطولة وترتيب الاجهزة المستخدمة.

* المرحلة الثانية: وتبدأ من لحظة معرفة نتيجة قرعة المنافسات التمهيدية حتى بداية المرحلة الأولى للمنافسات والمشتملة على التصنيفات أو المحاولات التمهيدية.

* المرحلة الثالثة: وتكون بدايتها من لحظة الاشتراك في المنافسات التمهيدية حتى نهاية المنافسة عموماً. والمراحل الثلاثة تختلف فيما بينها فيما يلي:

- 1- من حيث كم ونوع المعلومات الواردة للمتنافس، والوقت المستغرق في تجميعها.
- 2- الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي.
- 3- الوسائل والطرق المحققة لأهداف عملية الإعداد النفسي.

4- التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية - إلى حد كبير - منحنى الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة. ومن بين ما يلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من الراحة البدنية في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكتفون من الجرعات النظرية والخططية. والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيراً من ناحية دورة الحمل التي تسبق المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك من خلال فترة قبل المنافسة وباعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة الذهنية يعيق مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة.

وربما كان الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بعد انتهاء التدريب البدني وبداية المسابقة ذاتها سواء كانت يوماً أو ثلاثة أيام. ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية والمراجعات الخاصة بالنواحي الخططية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية.

والخلاصة أن الرياضي يحتاج إلى التهدئة الذهنية حاجته إلى التهدئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلباً على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

5- أنواع الإعداد النفسي للرياضيين:

يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما:

* الإعداد النفسي طويل المدى.

* الإعداد النفسي قصير المدى.

1-5-الإعداد النفسي طويل المدى:

يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء 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 الطويل المدى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم. ومن ناحية أخرى يتضمن الإعداد النفسي طويل المدى إكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاوله تميئها وتطويرها لأنها أساس لعملية التكامل بينها وبين المهارات الحركية. وتتمثل الجوانب المهمة في الإعداد النفسي طويل المدى في النقاط التالية:

✓ التوجيه والإرشاد التربوي النفسي.

✓ بناء وتنمية الدافعية الرياضية.

✓ تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة.

✓ تدريب المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة.

وقد أشارت الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي صحة الرأي الذي ينادي بضرورة التخطيط العلمي لعملية الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين من حيث أنها عملية تربوية نفسية تبدأ مع اللاعب الرياضي منذ انخراطه في التدريب الرياضي المنظم أي منذ مباشرة الرياضي الناشئ للتدريب المنظم.

2-5-الإعداد النفسي قصير المدى للرياضيين:

إن الإعداد النفسي قصير المدى للرياضيين 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 للرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط في الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للرياضيين في المنافسة الرياضية، بل ينبغي أن

يتضمن أيضا فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية، والفترة التي تلي اشتراكهم في المنافسة أيضا واستعدادهم للاشتراك في المنافسة الرياضية القريبة التالية. ويتأسس الإعداد النفسي قصير المدى على الإعداد النفسي طويل المدى، إذ أنه في غياب الإعداد طويل المدى فإنه من المتوقع ضعف الاستفادة القصوى من عمليات الإعداد النفسي قصير المدى.