

جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
قسم الدراسات العليا

الاعداد الخططي والنفسي (المفهوم - الاهداف- الاهمية- مراحل التخطيط)

الاعداد الخططي :

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية تدريبية متخصصة وفقا لمبادئ واسس علمية هدفها تطوير الصفات الجسميه والمهارية والقابليات الخططيه والصفات النفسيه والعقليه لدى اللاعب مما يؤهله للحصول على مستوى عال من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس معتمدا على قدرات اللاعب البدنيه والمهاريه والخططيه والنفسيه، ويطلق مصطلح الخطه على الانشطه الرياضيه سواء كانت انشطه فرديه او جماعيه حيث تتطلب هذه الانشطه وجود منافس قوي يحاول بكل قدراته وطاقاته الى التغلب على جميع خطط الخصم.

لذا نجد:

- ان الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني و المهاري و النفسي و المعرفي و ان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط جيدة وناجحة.
- ان الأعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتاز فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي أي ان عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى .
- الأعداد الخططي يقوم على الأعداد المهاري اذ ان خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية و العقلية و التي تشمل (مثيرات المحيط – تحديد المثير- البحث في الذاكرة – اتخاذ القرار – تنفيذ القرار).
- تزداد أهمية الأعداد الخططي في التدريب الرياضي كلما تميزت اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بطبيعة المنافسة بالتحدي و الكفاح و التنافس ضد الخصم اذ يكون الصراع و التحدي بين التفكيرين ، فضلا عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب و منافسة مثل النازلات الفرديه كالملاكمه و المصارعه و الالعاب الفرديه و الجماعيه مثل السله و الطائر و غيرها.

ويمكن توضيح مفهوم الاعداد الخططي كونه:

- عملية تعلم و إتقان التعليمات و التحركات و المناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة .
- مجال تطبيق اللاعب لمميزاته البدنيه و مهارته الحركيه و قدراته العقلية و استعدادته النفسيه و تنسيقها تبعا لظروف المنافسه و الاستفاده من نقاط ضعف الخصم.
- العمل الخططي بالتعليمات و الوسائل التي تقود المنافسه الرياضيه الى الفوز من خلال استعمال قدرات اللاعب ضد الخصم بطريقه مخطط لها، اضافة الى اعاقه الخصم من تنفيذ خطته في حدود قانون اللعبة.
- تعلم و تثبيت و اتقان المهارات الخططيه و خطط اللعب المختلفه على وفق متطلبات المنافسه الحقيقيه مع مراعاة قانون اللعب و عدم الخروج عن المسار الصحيح للاداء المهاري للفعاليه.

اهداف الاعداد الخططي :-

- تحقيق الواجب الخططي تحت ظروف صعبة.
- اتخاذ القرارات و الاستجابه المتعلقة بالاداء الخططي.
- الاعتماد على النفس بوضع خطة مع القدرة على التصرف الذاتي و خاصة في الحالات غير - المتوقعه و المفاجئه.
- اختيار المهارات الخططيه لتطبيق افضلها لحل الواجب الخططي.

واجبات الاعداد الخططي:-

- ان يعرف اللاعب قانون اللعبة وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططي.
 - ان يعرف اللاعب القواعد الخططي التي يمكن ان تعينه على التصرف السليم في المنافسه.
 - اعداد اللاعب والفريق نفسيا وتطويع السمات الخلقية والاراديه لديهم.
 - العلاقه المتبادله بين الاداء المهاري والخططي والحاله النفسيه بشكل اقتصادي وفعال.
 - تطوير المهارات الخططي للاعبين.
- يتضح لنا مما ذكر ان اهداف وواجبات الاعداد الخططي ما هي الا حصيله نهائيه لاهداف التدريب الرياضي الذي يهدف الى تحقيق اعلى المستويات الرياضي الذي يتوقف على مدى استخدام اللاعب لامكانياته واستعدادته كافه وتطبيقها في المنافسه , لذا فالاعداد الخططي يعد المركب الذي تمتاز فيه انواع الاعداد كافه لتحقيق هدف التدريب الرياضي فهو محصله تطوير حاله اللاعب البدنيه والمهاريه والفكريه والنفسيه وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعده على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسه المختلفه وفي حدود قانون اللعب .

مراحل الاعداد الخططي :**- مرحله اكتساب المعارف والمعلومات الخططي :-**

وفي هذه مرحله يقوم اللاعب باكتساب التصورات اللازمه للاعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات نظريه مرتبطه بخطط اللعب وهذا مايبني عليه السلوك الصحيح من المنافسات.

- اكتساب واتقان الاداء الخططي:-

وفي هذه مرحله يقوم المدرب باداء الانموذج بعنايه ووضوح لتوضيح طريقه الصحيحه للاداء خطط اللعب مع مراعه الايضاح والشرح(اي تطبيق المعلومات النظرية بشكل عملي)

- مرحله تطوير الاداء الخططي :-

ان مايتعلمه اللاعب من سلوك خططي يعود على استثمار قدراته في تغيير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيره في اللعب خلال المنافسات وبالتالي تنميه مختلف القدرات الابداعية التي تساعد اللاعب على الادراك السريع لمواقف اللعب المختلفه , واستحضار الخبرات السابقه التي مر بها في الماضي مما يساعده على تطوير الاستجابه السريعه للمواقف الخططي والتصرف اثناء المنافسه.

خطوات اكتساب الاداء الخططي واتقانه وتطويره:-

ان اكتساب واتقان الفرد والفريق للاداء الخططي الصحيح يشكل الاساس المهم للمستوى الرياضي العالي وفي هذه مرحله يجب العنايه باداء انموذج يوضح الطريقه الصحيحه للاداء مع ارتباطه بالايضاح والشرح , و عليه تبدأ هذه الخطوات بما يلي :

اولا:- مرحله تعلم الاداء الخططي تحت ظروف سهله مبسطه.

يمكن تعلم اللاعب مفردات الاداء الخططي باستخدام التمرينات الاعداديه الخاصه مع مراعه العمل على تطوير مختلف الصفات البدنيه والمهاريه النفسيه اللازمه لتحقيق الاداء الخططي على اكمل وجه , وعندما يتمكن اللاعب من اكتساب المفردات المختلفه التي تشكل في مجموعها الاداء الخططي المطلوب فأنه يصبح في الظور في بعد ذلك تعلم الاداء ككل ومحاوله تشكيل مختلف التدريبات بصوره تسمح بحسن التطبيق العملي.

ثانيا:- مرحله تعلم الاداء الخططي نفسه مع التغير في طبيعه المواقف.

وتبدأ هذه مرحله عندما يتمكن اللاعب من اتقان الاداء الخططي نفسه في اكثر من موقف من مواقف اللعب المختلفه.

وتهدف هذه مرحله الى اكتساب اللاعب قدره على سرعه اختيار الاداء المناسب للموقف المناسب . اي انه يمكن تشكيل الموقف التعليمي بما يتناسب مع الاداء الخططي المطلوب كما

يمكن اعطاء التعليمات اللازمه لزميل المنافس (الذي يقوم بمحاولة اعاقه الاداء الخططي للاعب) باداء سلوك معين حتى يستطيع المدرب بذلك الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الاداء الخططي المناسب للموقف او التصرف الخططي الصحيح .

ثالثاً:- مرحلة تعلم اختيار نوع معين من الاداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينه.

في هذه المرحلة يمكن اشتراك اللاعب في منافسات تدريبيه مع منافسين يختلفون من حيث المستوى وتتبع قدره الفرد على اختيار نوع الاداء الخططي المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختبار ،وفي حاله اخفاق اللاعب في اختيار نوع الاداء الخططي المناسب يجب على المدرب البحث عن اسباب ذلك وشرحها للاعب ثم مطالبته باعاده الاداء .

العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطط اللعب :

- يجب على المدرب عند القيام باختياره لخطط اللعب التي يشارك بها فريقه في مباراة ما ان يراعى عدة نقاط وعوامل هامة تساعد على تحقيق الفوز في المباراة من هذه العوامل :
- القدرات البدنية والمهارية للاعبى الفريق والفريق المنافس .
- مدى اهمية المباراة والمطلب الحقيقى من نتائجها .
- حالة الملعب ومساحته .
- مكان اقامة المباراة على ملعب الفريق او منافسه وزمانها .
- حالة الطقس التي تقام فيها المباراة .
- مرونة الخطة ومدى اجراء تعديلات عليها وفقاً لسير المباراة .

الاعداد الخططي في خطه التدريب السنوي:

أولاً: الاعداد الخططي في وحده التدريب اليومية.

يجب ان يتم الاعداد الخططي في بدايه التدريب اي بعد الاحماء مباشره مع مراعاة تجربه الاداء والتطبيق الخططي في نهايه الوحده التدريبيه للتأكد من قدره اللاعبين على الاداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب . وفي بعض الاحيان يتطلب الامر تأجيل الاعداد الخططي حتى يصل اللاعبين الى درجه أليه الاداء كي يتمكن البدء في الاعداد الخططي ،ويفضل دائماً الربط بين الاعداد المهاري والخططي في وحده التدريب الواحدة وبنفس التمرين.

ثانياً: الاعداد الخططي في وحدات التدريب الاسبوعيه.

يفضل ان تعطى تدريبات خطط اللعب خلال الوحدات التدريبيه الاولى في الاسبوع وتترك الوحدات الاخيره لتطبيق التكتيك الخاص بالمهاره او المنافسات للتأكد من استيعاب اللاعبين الحركات والمهارات الخططيه خلال التدريب .

ثالثاً: الاعداد الخططي في مرحله الاعداد العام والخاص ومرحلة المنافسات.

يخطط للاعداد الخططي في هذه المرحلة بزمن يتراوح ما بين 6-10 أشهر ويبدأ بالاعداد العام لاكتساب اللاعب أنواع تنفيذ الخطط ووسائلها بصوره عامه من حيث نظام المنافسات وقانون اللعبه ، وعند الدخول الى مرحله الاعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الاعداد الخططي المباشر والخاص والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسيه والصفات البدنيه والاعداد المهاري والذهني والمعرفي والنفسي ويكون الانتقال تدريجياً من الخطط النظرية الى التطبيق العملي .

رابعاً: الاعداد الخططي في المرحلة الانتقاليه .

يتضمن الاعداد الخططي في هذه المرحلة شرح أسباب النجاح والفشل الخططي وتحليلها والخبرات الخططيه العامه المستفاده في الموسم الماضي ،اضافه الى التحليل النظري للخطط ومدى كفاءته خلا الموسم الماضي وكذلك دراسه الخطط الجديده وبحثها التي يمكن ان تستخدم في الموسم المقبل ويتم ذلك عن طريق تحليل أفلام البطولات السابقه للفريق والفرق المنافسه له .

الأعداد النفسية

- هو الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.
- هو تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوه الاراده والتعاون مع الجماعه وحب التنافس والتضحية وغيرها , حتي يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه اثناء التدريب والمنافسة.
- هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات .
- هو عملية مكملة و لاتنفصل عن الأعداد المتكامل للاعب و التي تضم في جنباتها كلا من الأعداد البدني و المهاري و الخططي و المعرفي , اذ ان الحالة النفسية للفرد الرياضي تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته و هو ما يتطلب توافر الإحساس بالزمالة والتعاون مع الآخرين فضلا عن تنمية الروح الوطنية والانتماء للفريق او النادي او المنتخب و العمل بروح الفريق الجماعي المشترك .
- الأعداد النفسية يتزامن مع الحالة التربوية اذ ينحصر هدف الجانب التربوي في خلق المواطن الصالح عن طريق استخدام النشاط الرياضي فضلا عما تسعى إليه في تطوير السمات الشخصية للاعب الرياضي والتي تتمثل بالإرادة و الشجاعة و التضحية والتحدي التي يكتسبها اللاعب خلال عمليات التدريب والممارسة .

أهمية الأعداد النفسية :-

- 1- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه لذا فان الأعداد النفسية المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي .
- 2- الأعداد النفسية بقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها (اكتساب خبرة نفسية) .
- 3 - الأعداد النفسية يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات هبوط المستوى .
- 4- الأعداد النفسية يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي .

مبادئ الاعداد النفسية:-

- ضروره اقتناع الفرد الرياضي بأهميه المنافسه الرياضيه.
- عدم تحميل الفرد اعباء اخرى خارجيه.
- مراعاة الفروق الفرديه.

اهداف الاعداد النفسية:

- إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.
- التقويه العامه للاداء الرياضي من الناحيه البدنيه و المهارية و الخططية لخدمة الاعداد النفسية.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب و تثبيتها من خلال تنمية السمات الاراديه و القيم الخفقيه له , باعطاء تمرينات تعمل على تنميته المثابره والعزيمه والكفاح.

- التنميه الصحيحه للثقه بالنفس للاعب خلال الفوز والخسارة.
- التدريب للتعود على الادراك والمعرفة الكاملة للظروف التي قد تحدث في المباريات.
- تحسين العمليات النفسيه المهمه التي تساعد على الوصول لاعلى مستوى من المهارات من خلال تكوين وبناء حاله انفعاليه مثاليه في اثناء التدريب والمباريات.
- تحسين القدره على تنظيم الحاله النفسيه في الظروف الصعبه من التنافس. و خلق دوافع قويه لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضروره بذل الجهد في سبيل الفوز بالمباراه.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

- 1- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- 2- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- 3- العمر التدريبي للاعب.
- 4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- 6- يفضل ان يكون المدرّب ممارساً لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- 7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهيئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة .
- 8- اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات.
- 9- زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب .

علاقة الإعداد النفسي بمكونات الإعداد الرياضي الأخرى :

ان تطوير النواحي النفسيه لدى الرياضي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنيه والفنيه. وان للاعب متى ماصابه التعب البدني فإن هذا يخفض حالته المعنويه في الاستمرار بالسباق ، وان اللاعب اذا لم يجيد التفاصيل الدقيقه الخاصه بمهارته فانه يشعر بالارتباك النفسى في الحالات الحرجه ، كما ان اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمه فأنه يرتبك ويبقى في حيره كلما اراد ان يختار خطه ملائمهم وبالعكس فأذا تحسنت قدرات اللاعب وضبطه للخطط فأنه يشعر بثقه نفسيه جيده مما يجعله يؤدي واجباته بصوره حسنه ، وهذا يعني ان الترابط وثيق جدا بين الإعداد النفسي وجميع انواع الإعداد الأخرى.

أنواع الإعداد النفسي:

أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للإعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل 10 سنوات أو أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعد هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

- 1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب
- 2- بناء وتطوير الدافعية

إغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعاً لمستوى قدراته 0
- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحه التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنه نتائج بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب .

ثانيا: الأعداد النفسية قصير المدى :

ان المقصود بالأعداد النفسية قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق . حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا 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. وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز . وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ، فاللاعب الناشئ يكون إعداداه موجها وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداداه متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

بعض الطرق للأعداد النفسية 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 يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الاساليب 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 اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر .

دور المدرب في الأعداد النفسية :

اولا / دوره في اليوم الأخير قبل المباراة:

- 1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب.
- 2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل.
- 3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة.
- 4- معرفة اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.
- 5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.
- 6- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء.

ثانيا/ دوره في يوم المباراة :

- 1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.
- 2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة
- 3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.

4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز.

ثالثاً/ دوره إثناء السباق او المباراة :

- 1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع .
- 2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.
- 3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة.
- 4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.
- 5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين، بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة.
- 6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

كيفية تطبيق الاعداد النفسي في العملية التدريبية

لمعرفة الأهمية التطبيقية لعلم النفس الرياضي والاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي نذكر ما يأتي كمثال لفهم ذلك :

مثال اول :

- 1- صادف أحد المدربين مشكلة تتجلى بهبوط مستوى بعض لاعبي الفريق الذي يدرجه رغم استمرارهم بالتدريب وأداءهم للتمرينات نفسها التي يقوم بها زملاؤهم اللاعبون الآخرون .
- 2- لاحظ المدرب وجود شقاق ونزاع وصداع دائم بين لاعبي فريقه مما ينعكس على إمكانية تعاونهم أثناء المنافسات.

الاسباب والتحليل

فعملية تفهم مشاكل الفريق ككتلة واحدة لايمكنه أن يحل شيئاً من هذه المشكلات ، بل لايمكن للمدرب أن يتعرف حتى على الأسباب الحقيقية لها التي قد ترجع إلى جهله أصلاً بالفروق الفردية الموجودة بين لاعبي فريقه سواء في القدرات البدنية والمهارية أو حتى قدرات الذكاء أو الشخصية الأمر الذي جعله أثناء التدريب يساوي بين جميع لاعبيه حرصاً منه على أن تكون معاملته لهم واحدة وكأنه لا يوجد بينهم أية فروق فردية تذكر ، هذا فضلاً عن عدم درايته بالعوامل المهمة التي تؤدي إلى تماسك الفريق وعدم تصدعه .

المعالجة:

- يجب ان لا يكون تعامل المدرب مع لاعبيه بالسلوك نفسه:
- فبعض اللاعبين يكتفي بالإشارة إليه لكي يستثير همته في التدريب والمواظبة عليه.
 - والبعض الآخر قد يحتاج إلى التعنيف أو الحث المغالى فيه لرفع دافعيته في أداء التمارين.
 - وهكذا نرى الحال عند وجود الخلافات أو الشقاكات داخل الفريق فالسبب لا يعدو لاعباً أو اثنين قد يكون لتأثيرهما الفعل الكبير في ذلك:
 - لذا على المدرب أن يكون عارفاً بشخصية لاعبيه وميولهم ودوافعهم بل وحتى أسرارهم فمن خلال ذلك يمكنه الكشف عما ينوون عمله في التدريب والمنافسة.
 - وقد يكون الحل في ذلك بتشجيع البعض وردع الآخر بأمور نفسية تطبيقية منظمة ومدروسة مع ملاحظة أن يكون التشجيع أو الردع متناسباً مع شخصية اللاعب المعني فبعض اللاعبين يحتاجون إلى الردع بنظرة حادة من المدرب فقط والبعض الآخر يحتاج لعقوبة حرمان من مباراة لكي يتم ردعه.

وهكذا نرى إن للفروق الفردية أكبر الأثر في تحديد تعامل المدرب مع لاعبيه ، فعلى المدرب أن يختار الطريقة المناسبة للتعامل مع اللاعب (أ) التي قد تختلف عن طريقة تعامله مع اللاعب (ب) في الفريق وهذا لايعني مطلقاً إنه قد كالمبكيالين ، بل تعامل مع كل لاعب كما يناسبه .

مثال ثاني: ماذا لو لاحظ المدرب إن أحد لاعبيه يعزو فشله في عدم تسجيله الأهداف دائماً إلى سوء تمريرات زملائه ويحاول المدرب شرح حالات اللعب له وإقناعه بصحة هذه التمريرات وإيضاح نواحي الخطأ في طريقته للتهديف على المرمى ، إلا إن هذا اللاعب لا يقتنع بذلك ويصر على رأيه ولا يعترف بخطئه ثم يضيق صدر المدرب بتحايل اللاعب وكذبه ويفقد الأمل في تقدمه ووصوله إلى المستوى المطلوب .

الاسباب والتحليل: عندما يضيق صدر المدرب بذلك فإنه يعود إلى جهله بطبيعة هذا اللاعب الذي لا يتواني عن استخدام كل اسلحته لحماية نفسه وفق (إستراتيجية حماية الذات) ، حيث رغم أداء اللاعب عكس الحقيقة التي يراها المدرب إلا إن ذلك لا يعني بالضرورة إن هذا اللاعب كاذب ، لأن كل إنسان منا يرغب أن يكون تصرفه معقولاً ، بل ومحموداً فإذا أخطأ ساق للجميع أسباباً ومعاذيراً تبرئه من خطئه وقد يصل الحال به إلى أن يقتنع بما يقوله. وهذا التبرير حيله من حيل الدفاع عن النفس التي يعمد إليها اللاعب لاشعورياً لكي يخفي خطأه الذي قد يقلل من شأنه أمام الآخرين ، بل وأمام نفسه .

العلاج: إن هذه الأمثلة توضح بعض المشكلات التي يواجهها المدرب أثناء عمله الذي (بما أوردناه) يتسم بالصعوبة والتعقيد مما يدعو إلى ضرورة تسلحه وتزوده بالثقافة النفسية التربوية الرياضية لامكانية مواجهة مختلف التحديات المرتبطة بطبيعة عمله ، وإن الأداء الحركي للاعب يعد تعبيراً عن سلوكه الذي يتعرض علم النفس الرياضي له بالبحث والدراسة لمحاولة التعرف على بعض المعلومات المهمة لفهم السلوك الحركي نظراً لارتباطه بالفعاليات العقلية والانفعالية والاجتماعية .

أهم العناصر التي لا بد للمدرب من أن ينتبه لتدريبها لدى اللاعب هي :-

- 1- حب اللاعب للعبة: إن أول ما يجب أن يضعه المدرب في إعتباره هو إن اللاعب (وخصوصاً الناشيء) يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي دفعه إلى المجيء إلى الساحة . لذا يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضور التدريب .
- 2- الجرعات النفسية: يجب على المدرب أن لا يضع أمام اللاعب الناشيء المهام الصعبة المطلوبة من لاعبي المستويات العليا لأن مثل هذا الطلب يمثل (جرعة نفسية) كبيرة على المدرب أن يقدم المتطلبات النفسية على شكل جرعات يتحملها اللاعب الناشيء ولذلك فمن الخطأ أن يلقي المدرب في روع اللاعب بأنه يستطيع أن يلعب ضمن منتخب بلاده مثلاً ، لأنه يحتاج إلى التدرج في أخذ الجرعات لذا فمن الأفضل أن يضع له هدفاً صغيراً يمثل مدرسته أو محلته في بداية الأمر ثم يضع أهدافاً أعلى شيئاً فشيئاً .
- 3- عدم الخجل من التعلم :- عند إبتداء الناشيء التدريب فإنه يعمل ما يطلبه المدرب وهو لا يخجل إن أخطأ في أداء الفعالية أمام المدرب أو زملائه وحتى المتفرجين ولكن مع إنتشار إسم هذا اللاعب بين الناس فإنه يبدأ بالابتعاد عن الفعاليات التي لا يستطيع أداءها حتى لا تتعرض (سمعته) إلى الانتقاد . إن مثل هذا السلوك سيؤدي بهذا اللاعب إلى التقيد بالفعاليات التي يجيدها وإلى بروز الذات عنده بدرجة تؤثر على سير لعب الفريق ولذلك فيكون من واجب المدرب عندما يدرّب الناشئين أن يعلمهم ويمرنهم نفسياً بحيث لا يخجلون من تعلم ما لا يعرفون فإذا إستطاع المدرب أن يربي هذه الصفة عند اللاعب كان لاعباً قابلاً للتطور والتخلص مما هو خطأ عنده بدرجة كبيرة .
- 4- الدفاع عن شرف الفريق : خلال التدريبات والمنافسات إذا شعر اللاعب بأنه يدافع عن سمعة وشرف فريق مدرسته أو ناديه أو بلاده فإنه يكون أكثر عزمًا على النصر من اللاعب الذي لا يدافع عن إسم معين . وهذه الظاهرة تراها واضحة عندما يطعم الفريق بلاعبين كثيرين من فرق أخرى لأن اللاعب المطعم مهما كان شعوره قوياً بوجود الفوز فهو لا يعادل رغبة لاعب الفريق الأصلي في الفوز من أجل سمعة فريقه .

- 5- الثقة بالنفس: إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشيء تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي الوقت نفسه فإن هذا اللاعب يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، مع ملاحظة وجوب تحاشي الثقة الزائدة التي ليس لها أساس لأنها ستظهر عندئذ على شكل غرور .
- 6- الارادة والعزم :- لتطوير الارادة والعزم عند اللاعب من الأفضل استخدام ألعاب وتمارين يدافع فيها اللاعب عن إمكاناته الشخصية . ولكن يجب أن توجه هذه الفعاليات نحو الصفات الجماعية لفريق كرة القدم وهي بذلك تقترب من الناحية النفسية للاعب .
- 7- الشجاعة :- لا يكفي اللاعب أن يكون إعداده البدني والفني والخططي جيداً لكي يستطيع أن يلعب بصورة جيدة إذ لابد من تمتعه بحالة نفسية جيدة وتلعب الشجاعة دوراً مهماً في أداء اللاعب لمهامه في الساحة . وهناك ثلاث درجات من الشجاعة :-
 أولاً :- الشجاعة الناتجة عن تهور .
 ثانياً :- الشجاعة التي تتطلبها ظروف اللعبة .
 ثالثاً :- الشجاعة التي لا تكفي لأداء الفعاليات المطلوبة .

- 8- التحمل وتمالك النفس : إن بعض اللاعبين تلقى واجبات كبيرة على اللاعب (مثل كرة القدم) ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي التي تسببه الفعاليات المتتالية وفي كثير من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد وإن المنافس يقوم بما لا يرغب كتسجيل هدف (ولذلك على اللاعب) بعد كل فشل جزئي أن يتمالك نفسه .
- 9- المثابرة :- على اللاعب أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعالياته وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن (مثل كرة القدم) إذا استطاع أن يسجل هدفاً في مرمى المنافس فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل هدفٍ آخر .
- 10- الضبط والرقابة الذاتية : إن اللاعب الذي لا يلتزم بالضبط يقع سريعاً . وإن الضبط ضروري جداً للاعب أثناء التدريب والمنافسات وخارج الملعب . وكذلك على اللاعب أن يقوم بمراقبة نفسه في وجوب الالتزام بالأخلاق والتعليمات التي تقرضها عليه اللعبة ، فالضبط والرقابة الذاتية من العوامل المهمة جداً في التأثير على نفسية اللاعب لأن اللاعب إذا ما حاسب نفسه على ما يقوم به داخل الساحة وخارجها كان باستطاعته أن يجد الطريق الصحيح لنفسيته ونفسية منافسه .

لذلك ينبغي أن نعد مسألة الإعداد النفسي عنصراً وركناً أساسياً في إعداد الفرق للمنافسات والبدء في الخطوات العملية لتحقيق ذلك لأن الإشارة إلى هذا الموضوع في الكتب وبشكل نظري فقط لا يمكن أن يحقق النتائج المرجوة ، علماً إن الخطوات العملية الأولى سيكون لها أثر بارز في تحقيق الهدف الذي نسعى إليه للتغلب على الثقل الكبير الذي يكون في بداية التدريب والذي قد يؤدي إلى رد فعل سلبي شديد وإنتكاسة كبيرة لمجمل العملية التدريبية ، ومكمن الخطورة في ذلك تكون شعور اللاعب حيث إن عمل المتخصصين في هذا الجانب هو لعلاج مشكلة نفسية ومرضى داخلي يعاني منه ، بل إن اللاعب يشعر إن إقنياده معهم سيؤدي إلى التقليل من شخصيته أمام الآخرين وتبديل نظرة المجتمع له .

وقد لاتصادف مثل هذه الحالة للاعب الأوربي الذي إعتاد وبشكل طبيعي وإنسيابي التعامل مع المتخصصين بعلم النفس الرياضي دون أية ترسبات أو إشكالات نفسية ، ودون أية تحسبات لمستقبل علاقته مع المدرب واللاعبين والأسرة والمجتمع .