

الباب الاول :

الجانب النظري

الفصل الأول التدريب النفسي

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1--1 مفهوم علم النفس الرياضي يعرف علم النفس الرياضي la psychologie du sport

، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات

أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما

إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب

والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة

الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي

يساهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية.⁽¹⁾

1-2- دور علم النفس الرياضي: إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج

والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى

تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها

وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة

الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة .

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات

بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد

المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم

التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز

بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق

متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي

، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي

يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية

فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا

1- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، 1997، ص17.

قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي . (2)

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع. (1)

3-1 - مهام علم النفس الرياضي: نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي: وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتفاع في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي و

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضية"، دار المعارف، 4، مصر، 1985، ص 28 .

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضية"، مرجع سابق، ص 28 .

الاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.⁽²⁾

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية: يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمرستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي. يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.⁽³⁾

1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز: يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية: لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة ويميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل

1- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط القاهرة مصر 1992، ص 15-16.

2- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر 1997، ص 124، 125.

المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.⁽¹⁾

2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة.

وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن < ودورث woodworth > (1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية Motivology" وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية. ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الإهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية .⁽²⁾

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.⁽¹⁾

3- التدريب الرياضي :

3-1 تعريف الإعداد النفسي: هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل

1- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، مرجع سابق ، ص 124، 125 .

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، ط ، مصر ، 1997 ، ص 207 .

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 207 .

على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (2)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (3)

و عرف "فورينوف": >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب مست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

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

3-2- أهداف الإعداد النفسي: تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات 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 الإنفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (4)

1- حسن السيد أبو عيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط، مصر ، 2001 ، ص.263

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر 1985 ، ص.26

3- Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.

4- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي، ط، مصر ، 2003 ، ص 162 .

- 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 الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.⁽¹⁾

3-3- أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى.
- الإعداد النفسي القصير المدى.

- من ناحية نوعيته:

- الإعداد النفسي العام.
- الإعداد النفسي الخاص.

3-3-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

3-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى: هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية

الدوافع والإتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

3-3-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى: يرى البعض أن أهم

المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشترطات وظروف المنافسة والمنافس.

1- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص162 .

- الفرحة للاشتراك في المباراة.
 - عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية .
 - مراعاة الفروق الفردية.
 - تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية .(2)
- 3-3-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:
- في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:
- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
 - يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
 - ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
 - يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف ، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
 - يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.(1)
- 3-3-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى: وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز .(2)
- ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات)

1- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة ، ط ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 249 ، 250

2- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق ، ص 249 ، 250.

3- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم" ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر 1997، ص 25 .

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد .⁽³⁾

3-3-1-2-1-3-3- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى :

تختلف حالة الفرد قبل إشتراكه في المقابلة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشتراكه

الفعلي في المباراة هي:

3-3-1-2-1-3-3- النمط العصبي للفرد : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لآخر قبل

بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتتابهم حالة حمى البداية.

3-3-1-2-1-3-3- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب

الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .

3-3-1-2-1-3-3- الحالة التدريبية للفرد: التحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة

التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

3-3-1-2-1-3-3- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى

المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية⁽¹⁾ .

3-3-1-2-1-3-3- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ،

فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر 1968، ص 188.

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197 .

3-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

3-3-2-1- الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

_ تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

_ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم. (2)

_ تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

3-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد

النفسى لحالة معينة لها خصوصياتها:

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- الإعداد النفسي للاعب واحد .

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (1)

3-3-3- التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق

والوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية

1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص27.

2- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص27.

ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

4-1- القلق: لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه . وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (2)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (1)

4-1-1- أبعاد القلق : يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

4-1-1-1- القلق البدني : مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق.....الخ .

4-1-1-2- القلق المعرفي: التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى وال فشل وعدم الإجادة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة .

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

— ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

— التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

— زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

1- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر 1994 ، ص 281 .

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ط ٤ ، القاهرة ، 1992 ص 277 .

— عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (1)

4-1-1-3- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب. (2)

4-1-2- أسباب القلق : هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

— عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (3)

— الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض

الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (4)

4-2- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من

الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة

الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الإعتقاد

أو التفكير بأنه غير كفاء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد

يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الإعتزال في

الممارسة.

4-2-1- أسباب التوتر: يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه

الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى

ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

1- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص247 .

2- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر 2002 ، ص311 .

3- فكري الدباغ: "أصول الطب النفسي" ، دار الطليعة ، ط 3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97 .

4- فكري الدباغ: "أصول الطب النفسي" ، مرجع سابق ، ص97 .

البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئـة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (2)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك. (1)

3-4- الضغط النفسي: عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ". (2)

4-4- الخوف: يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها . (4)

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات

1- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية" ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، مصر ، 1997 ، ص 271 ، 272.

2- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص 272..

3- أسامة كامل راتب: "المهارات النفسية التطبيقية في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط ١ ، مصر ، 2000 ، ص 196.

4- صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، 107 ، 108 .

جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك . ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي... الخ. فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

4-5-1- اللامبالاة :يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا

تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة(المباراة)لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك
4-5-2- الإعداد الغير ملائم:ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة.

4-5-3- عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل

وقت الانتظار نوعاً من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

4-5-4- العدوان : الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ،إنه

يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

4-5-5- الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين،الرجلين أو بعض

أجزاء الجسم.

4-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) : يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما

هو متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصاً جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .

4-5-7- الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفقد القدرة على الأداء في

المسابقة القادمة .

4-5-8- عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما

يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض (1).

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416 .

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية .

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

5- المهارات النفسية :

5-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.(2)

5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

5-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي:"المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .

5-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني .(2)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع:فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و استجابة أفضل .

1- محمد حسن علاوي:" علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .
2- يحيى كاضم النقيب : "علم نفس الرياضة"،معهد إعادة القادة، ب طء السعودية1990،ص 384 .

5-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

5-2-4- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .(1)

5-2-5- الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر.(2)

5-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية ببرنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي... الخ. ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز-الانتباه - التصور العقلي) .(3)

1- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .

2-R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72

3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص 206-207

5-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة .

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف...الخ)

5-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) لمواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

5-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (1)

6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.

1-محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق،ص206-207
2- حسن السيد أبو عبده:" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق،ص270-271 .

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات .(2)
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة ، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب. (1)

7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل

1- حسن السيد أبو عبده" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مرجع سابق، ص271، 270، 284 ، 286 .

إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات .

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطوية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية .

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية . (1)

8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخطوية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطوية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن جيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

1- حسن السيد أبو عبده" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 284-286 .

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخطئية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها...إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخطئية .
- الناحية النفسية .(2)

2- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم "المرجع السابق ، ص3

خلاصة :

نلاحظ من خلال فصلنا هذا في موضوع التدريب النفسي للرياضي ،ميزة العمل في هذا الميدان الذي يكون طويل المدى والمركز على المثابرة لمراحل متعلقة بنمو وتطور الشخصية من جانب الدوافع والتكوين ، ومن جهة أخرى يحتاج هذا العمل إلى معرفة واسعة ومكتملة في الميدان النفسي .

فالأکید هو أن التدريب النفسي في الرياضة ،لا يمكن اعتباره كعمل لصنف معين متعلق بتحضير مقابلة ، أو منافسة رياضية كما يتصوره الكثير من المدربين حاليا ، بل هو تدريب وتحضير يشكل عدة سنين من العمل ، ويشمل الطابع التربوي والعلاج النفسي، وهو عمل جماعي يحتاج إلى التنسيق بين الأخصائيين في الميدان العملي والميدان النظري لتطور الأبحاث في هذا المجال .

والتدريب النفسي وبالخصوص في كرة القدم يزداد أهمية يوما بعد يوم بالنسبة للاعبين كرة القدم ، وإن الفرق العالمية على اختلاف مستوياتها بحاجة أكثر إلى الاهتمام بهذا الموضوع لتتمكن من إعدادها للاعبين بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة البدنية والذهنية والتي من بينها الناحية النفسية ، التي لها في كثير من الأحيان الكلمة الأخيرة على نتيجة المنافسة .