

# الجانب النظري

# الفصل الأول الإعداد النفسي

**تمهيد:**

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها اللاعب المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة.

**1- الإعداد النفسي :****1 1 مفهوم الإعداد النفسي :**

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما:

• **الشق التعليمي :** ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي، وقد سبق الكلام عنهما.

• **الشق النفسي التربوي :** وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة.

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية، والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة.

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>1</sup>

**2-أهمية الإعداد النفسي :**

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، مصر ، ط1 2001 - ص

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة . إذا كان الإعداد البدني ( الطاقة البدنية ) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن الإعداد النفسي ( الطاقة النفسية ) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه، والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة.<sup>1</sup>

## 2 - 1 اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور والعدوانية، والأنانية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، وتوقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين ولإداريين وأولياء الأمور.<sup>2</sup>

## 2 - 1 اكتساب المهارات النفسية: -

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات

1 - أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط 2001 - 1 - ، ص 23

2 - أسامة كامل راتب : نفس المرجع ، ص 24

ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة... الخ وبالرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس و بناء الأهداف.<sup>1</sup>

### 3-أنواع الإعداد النفسي :-

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

- من حيث المدة و ينقسم إلى:
- إعداد نفسي طويل المدى.
- إعداد نفسي قصير المدى.

من حيث النوعية:

- إعداد نفسي عام.
- إعداد نفسي خاص.

### 3-1- من حيث المدة:

#### 3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة<sup>2</sup> :

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا وتدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية ، مرجع سابق ، ص30

<sup>2</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم ، الجزائر ، بدون طبعة ، 1997 ، ص27

- هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين وإفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب.
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف.
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين ويجعلهم مطلعين على خصومهم<sup>1</sup>.
- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية،الاقتصادية، وحتى العاطفية.

<sup>1</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : مرجع سابق ، ص27

- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة و الفوز و مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.
- العمل الجاد في جو من الفرح والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت.

### 3-1-2- الإعداد النفسي القصير المدى :

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال:

ثلاث مراحل هي:

✓ مرحلة التوقع.

✓ مرحلة المواجهة.

✓ مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE).

إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له، موقف الشدة حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق، الخوف، عدم الطمأنينة والتوقع السلبي..... الخ.<sup>1</sup>

### 3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات والواجبات على الفريق ويشرح المدرب الخطة المطلوبة وكيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق وسمعته.

### 3-1-2-1-2- قبيل الدخول إلى الملعب:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة وللأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعطاء وفي هذه اللحظات

<sup>1</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 28 .



يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقة وتفاؤل<sup>1</sup>.

**1-3-1-2-3- في فترة الراحة:** يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.<sup>2</sup>

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء وتغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول وتشجيع اللاعبين وحثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤثرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة والتي تؤثر في إنجازهم وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى ومن أهمها:

- الاستعداد التدريبي الجيد.

- أهمية المنافسة.

- قوة الخصم أو ضعفه.

- الظروف الخارجية.

- قوة الحوافز.

**3-2- من حيث النوعية :**

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

**3-2-1-1- تطوير العمليات النفسية للاعب :** ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

**3-2-1-2- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:**

وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار العارف ، القاهرة ، مصر ، ط 1 ، 2000 ، ص139

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي : مرجع سابق ، ص. 140

**3-2-1-1- تثبيث الحالة النفسية للاعب:**

حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية، التفكير، الانفعال، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

**3-2-2- الإعداد النفسي الخاص:**

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد
- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

**2-2-3-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:**

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق ..... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة.
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم.
- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه .<sup>1</sup>

**3-2-2-2- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :** في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية دار الفكر العربي ، مصر ، ط 1 - ، 2003 ، ص133

كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخططية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب والثقة العالية بالنفس<sup>1</sup>.

#### 4- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات:

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم.
2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه وأداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية.
3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات.
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.<sup>2</sup>

#### 5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية والخططية، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية والبدنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في المباراة، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها. نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي:

<sup>1</sup> - رشيد عياش الدلمي : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص28 -

<sup>2</sup> - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص270

- الناحية البدنية .
- الناحية الخطئية " التكتيكية. "
- الناحية المهارية " التكنيكية" .
- الناحية النفسية .<sup>1</sup>

#### 6- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة:

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى وهو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب.

العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة.

وتتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة ويوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار . و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثناءها و بعد نهاية المباراة.<sup>2</sup>

#### 6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة:

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها:

- توتر عضلي و عصبي مستمر.
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء.

<sup>1</sup> - فيصل رشيد عياش النلمي : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص31

<sup>2</sup> - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 274 .

- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.

- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة.<sup>1</sup>

#### 7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها:

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل.

- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج المخطط لها.

- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.

- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية .

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

#### دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة:

- تقديم العون و المساعدة للاعبين بعد المباراة مباشرة.

- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين.

- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام.

- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة.

<sup>1</sup> - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، مرجع سابق ، 260 .

- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة.
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة.

### 8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات.

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعدادة و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.<sup>1</sup>

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء و تطوير السمات الشخصية و الإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء و تطوير الدافعية و يجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء و تطوير السمات الشخصية الإرادية و الدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية و التوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية و تطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام و الإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإخصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء و الأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 284 .

الفترة التأسيسية، وفترة المسابقات، و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء و حمل المباراة و العلاقات الاجتماعية داخل الفريق و الرقابة اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي و الدافعية و ردود الأفعال المنعكسة و مدى التركيز و الانتباه و الثقة بالنفس و من خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب و لتحسين الصفات و العمليات النفسية و العقلية العليا و العمل على دفع الروح المعنوية و بث روح الألفة و الصداقة بين اللاعبين داخل الفريق و بينهم و بين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو عبو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 186 .

**الخلاصة:**

و مما سبق نستخلص أن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج جيدة.