

تمهيد:

لقد أصبح من المسلم به علمياً بعد الدراسات المستفيضة في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة، أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدنياً فقط، ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة.

فلاعب كرة القدم عندما يصبوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميله أو يراوغ بها فإن هذا الأداء الحركي الرياضي لا صدر عن أعضاء جسمه فقط ولكنه يصدر بعد عملية تفكير قرر على إثرها هذا النوع من الأداء، وهذا التفكير سبقه انتباه وإحساس وإدراك لطبيعة المواقف وسبق أيضاً تذكراً للخبرات السابقة المرتبطة به، وهذا الأداء الحركي الرياضي أيضاً هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار في معالجة الموقف أو الخوف والقلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو أثرها واضحاً في طبيعة هذا الأداء الحركي الصادر عن اللاعب.

فإذا اقتصرنا إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته البدنية والمهارية والخططية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي وتجاهلت جزء هام من التنظيم المعرفي كما تجاهلت أيضاً التنظيم الانفعالي للاعب كاملاً بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية الرياضية (البدني، الانفعالي، العقلي).

وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعب هي مجال طبيعي لنمو وتطور دوافعه ومهاراته العقلية وسماته الانفعالية المسهمة في ممارسته الرياضية إلا أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير والاهتمام ومن ثم يكلف الأخصائي النفسي الرياضي بتحديد البرامج والإجراءات العملية التربوية الواجب تنفيذها خلال فترات الإعداد للرياضي لتنمية دوافعه الرياضية وتطوير مهاراته العقلية وسماته الانفعالية المطلوبة لممارسة الرياضة عامة ولنوع النشاط الممارس، وذلك بدلاً من ترك الصدفة والمواقف العارضة أثناء التدريب والمنافسات لتنميتها وتطويرها.

من هذا المنطلق احتل التحضير النفسي للرياضي مكانة هامة في إعداد يؤهله تأهيلاً متكاملًا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب استعداداته وأقصى قدراته الشخصية.

1- نشأة علم النفس الرياضي:

حاول علم النفس الرياضي أن يفهم سلوك وخبرة الرياضي تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. كان علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي لشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول لمختلف المشاكل التطبيقية. أما في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشكلاته وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وتميز على سواها من المشاكل في المجال الرياضي فظهر ما يسمى بعلم النفس الرياضي.¹

حسب بيار كوبرتا pierre coubertin الذي ذكر من طرف فاينك و كراتي 1972 fanek et kraty أين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة مبكراً وكان ذلك عام 1906 أين نشر كتابا بعنوان علم النفس الرياضي وفي عام 1913 أين كانت عدة محاولات أخرى في علم النفس الرياضي، ويجب ذكر الأعمال النظامية التي أنجزت في معهد ليبينغ leiping حيث تم نشر حوالي 2000 كتاب حول علم النفس الرياضي.²

2- مفهوم علم النفس الرياضي:

من المعروف في تاريخ علم النفس أن جوكيلونس أستاذ الفلسفة الألماني هو أول من استخدم مصطلح علم النفس Psychologie وذلك في سنة 1590، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين: الأولى Psdcho وتعني نفس والثانية لوجي logy وتعني علم. ولمصطلح علم النفس تعريفات كثيرة تتباين وتختلف نتيجة لاختلاف علماء النفس والمدارس الفكرية التي ينتمون لها، ولكن يتفق معظم العلماء مع تعدد مدارسهم على أنه هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنسان، ويقصد بالسلوك الإنساني كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط. ومن المعروف أن نشاط الفرد يصدر عنه من حيث هو حدة وكل متكامل، فهذا النشاط أيا كان شكله هو محصلة لتفاعل الجوانب الميدانية والعقلية والانفعالية للفرد؛ فلاعب كرة السلة مثلاً عندما يراوغ الخصم بالكرة من أجل الهروب بها وتصويبها فإن هذا النشاط الذي يبدو في طابعه العام نشاطاً حركياً لا يصدر عن أعضائه الجسمية لديه من قوة وسرعة ومرونة بل يصدر نتيجة لنشاط عقلي وانفعالي أيضاً، أو نتيجة لتفاعل الخصائص البدنية والعقلية والانفعالية لدى هذا اللاعب، ولذلك فإن التغيرات التي تصيب أي من هذه الأجهزة الثلاثة تؤثر على نشاط الفرد.³

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، 1985، ص 26.

² - 1Vanek et karty, psychologie sportive et compétition, ed vigot, universite de paris, 1972, p 16,17

³ - أحمد فوزي، مرجع سابق، ص 17.

ودراسة سلوك الفرد أو نشاطه لا تقتصر على علم النفس فقط، بل يشارك معه علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء الذي يهتم بدراسة نشاط ووظيفة كل عضو من أعضاء الجسم وخلاياه، وعلم الاجتماع الذي يهتم بدراسة نشاط الجماعات وعلاقتها وكذلك علم الأجناس الذي يهتم بدراسة أنشطة الأجناس البشرية وتطورها، أما علم النفس فإنه يختص بدراسة نواحي معينة من نشاط الفرد، حيث يدرس نشاطه العقلي والحركي والانفعالي وتفاعل العمليات العقلية والبدنية والانفعالية في هذا النشاط، وذلك خلال مراحل الحياة المختلفة من الميلاد حتى الشيخوخة، كما يدرس دوافع هذا النشاط ليحدد العلاقة بين السلوك ودوافعه في كل مرحلة من مراحل الحياة حتى يمكن التحكم في السلوك عن طريق التحكم في دوافعه وهو بها يهتم بدراسة طريقة تعلم هذا السلوك وما صاحبه من عمليات عقلية كالإدراك والتفكير ومن عمليات انفعالية كالحب والكره والسعادة والميول والاتجاهات.

3-تعريف الإعداد النفسي:

يتمثل التحضير النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة استعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل إستطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي

4-أهداف الإعداد النفسي:

بناء على ما سبق من تعريف الإعداد النفسي للرياضي تتحدد أهدافه كما 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 والإنفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي المنافس.

تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.

إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات¹.

¹ - نفس المرجع، ص 27.

توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العلمية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية¹.

5-مراحل الإعداد النفسي للرياضي:

ان محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي احد المحكات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعداداً نفسياً لتحمل أعباء التدريب التنافسي ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته ويبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى للممارسة الرياضية حتى اعتزاله عملياً ها الميدان، وخلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية وبالرغم من أن هذه المراحل متداخلة إلا أن الدراسة العلمية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على ابعاد وملامح ومتطلبات كل مرحلة، وهذه المراحل هي:

5-1- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية: وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتحدد هذه الفترة الأولى للممارسة الرياضية أي كان نوع النشاط الرياضي الممارس، فاذا اردت هذه الفترة بالفرد الى درجة مقبولة من درجات الإنتفاع النفسي كان ذلك كفيلاً بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة الرياضية بصفة عامة.

وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في تاريخ الفرد، فإذا كانت المنافسة الرياضية خلالها بمثابة خبرة سارة ممتعة وتبعث على الإشباع والارتياح النفسي، كذاً ذلك كفيلاً ودافعاً على الاستمرار في المجال الرياضي ، أما إذا أدت إلى نتائج سلبية كان ذلك مبرراً كافيلاً لابتعاده واتجاهه إلى مجال آخر قد يجد فيه متنفساً لإشبعاته النفسية والحيوية.

5-2- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:

وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي إذا توافر شرطان أساسيان الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية كل حسب استعداداته وقدراته، البدنية والنفسية، في تعديل الأدوات الرياضية وتبسيط قواعد اللعب بما يتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم، كما تبرز أيضاً أهمية الاختبارات والمقاييس التي تحدد القدرات الشخصية الظاهرة والكامنة لممارسة كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية².

¹ - نفس المرجع ، ص 18.

² - أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 122-123.

أما الشرط الثاني: لتكوين الرضا نحو نشاط رياضي معين فهو الممارسة العلمية لهذا النشاط لفترة تكون كافية حساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال مناسب للإشباع النفسي، وهنا يبرز دور المربين الرياضيين في استثارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائماً في ظروف انفعالية إيجابية وممتعة لممارسيه.

3-5- مرحلة الميل نحو النشاط: الميل هو حالة وجداني تجعل الفرد يتنبه لموضوع معين ويهتم به، ويختار التعامل معه من بين موضوعات متعددة، وفي مجالنا الرياضي يكون الميل نحو نشاط رياضي معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى تفضيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى.

ويتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولاً ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب اتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته، كما تبرز أيضاً أهمية برامج تعليم وتدريب المهارات التخصصية للنشاط والتي يعتبر إمكانية أدائها من أهم متغيرات اكتساب الميل نحوه.

4-5- مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية: هي التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية.

وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة من معايشة الفرد للمجال الرياضي والاندماج فيه، وغالباً ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الأخيرة من تكوين الميل نحو النشاط الذي يمارسه الفرد أو بعد تكوينه مباشرة وتستمر هذه المرحلة حتى وصول الفرد إلى مرحلة متقدمة من الممارسة الرياضية وحتى يتم الإطمئنان إلى تمتعه بالسمات والمهارات النفسية الأساسية الرياضية.

وعلى نفس المنوال، فإن الممارسة الرياضية أياً كان نوعها فإنها تتطلب مجموعة من السمات والمهارات النفسية الأساسية لتلك التي تؤهل الفرد وتساعد على التكيف النفسي مع المتطلبات البدنية والحركية العامة للممارسة الرياضية أياً كان نوعها، كما تساعد في التغلب على ما يواجهه من صعاب أثناء التدريب الرياضي ومنافسته.

5-5- مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي: التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء ومن أهم خصائصه السيكولوجية أنه غالباً ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية والبدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتميزها عن ما ينافسه.¹

¹ - نفس المرجع، ص 124-125.

فالحالة السيكولوجية للاعب أثناء التدريب تختلف عن حالته أثناء التنافس، حيث يتطلب التدريب الرياضي مجموعة من القدرات النفسية تختلف عن تلك القدرات المطلوبة للتنافس ومن ثم أصبح الإعداد النفسي العام للتنافس مطلباً أساسياً من متطلبات الإعداد النفسي العام للرياضيين والتي تستوجب اكتسابهم لمجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تساعدهم على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض مستوى القلق العام المرتبط به كما تساعدهم في التغلب على الضغوط النفسية المرتبطة بالتنافس مما يؤهلهم للتحكم والسيطرة على أدائهم في الظروف الانفعالية غير المعتادة في حياتهم التدريبية، وتزامن هذه المرحلة من التحضير النفسي مع مرحلة الإعداد النفسي العام التي يتم من خلالها إكساب وتنمية السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، والتي هي القاعدة النفسية الأساسية للرياضي.

5-6-مرحلة الإعداد الخاص للنشاط: بعد أن يتم التحقق من تمتع الرياضي بمجموعة السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية يجب أن يتقدم الإعداد النفسي نحو محاولة إكسابه مجموع السمات والمهارات النفسية التخصصية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي لنوع الوجبات الحركية المطلوبة.

فكما تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب العالي وبين لاعبي الوثب الطويل، وبين لاعبي كرة القدم وكرة القدم داخل الصالات، وبين لاعبي كل لعبة وأخرى تختلف أيضاً السمات الانفعالية والمهارات العقلية بين ممارسي كل نشاط رياضي تنافسي وأخر تبعاً لمتطلباته النفسية.

وبالرغم من ضرورة الاختلاف في الجانب النفسي بين ممارسي كل نشاط وآخر إلا أن هناك اتفاقاً بين المتطلبات النفسية للألعاب الفردية من جهة والألعاب الجماعية من جهة أخرى، وبالرغم من ضرورة تميز ممارسي كل نشاط رياضي خاصة، إلا أن ممارسي النشاط الرياضي الواحد وخصوصاً في الألعاب الجماعية يجب أن يتميزوا بسمات ومهارات نفسية خاصة باللعبة، أخرى خاصة بمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلاعبو الهجوم في كرة القدم يجب أن يتميزوا بسمات ومهارات نفسية تختلف عن تلك السمات والمهارات التي يتميزوا بها لاعبو الدفاع، وهذا الاختلاف الواضح من طبيعة الأنشطة والتباين بين واجبات لاعبي كل مركز في الملعب يفرض سمات ومهارات نفسية متباينة بين لاعبي النشاط الرياضي الواحد، وهكذا يتضح دور الأخصائي النفسي الرياضي للفريق في تحديد السمات والمهارات النفسية الخاصة باللعبة وكذلك الخاصة بكل مجموعة من الواجبات الحركية أو كل مركز من مراكز اللعب ثم التعاون مع الإدارة الفنية للفريق من أجل تطوير بعض إجراءاتهم مع اللاعبين وتحديد مجموعة الواجبات التي يجب تنفيذها مع اللاعبين كمجموعة وكأفراد والتي لا تخرج جميعها عن الخطة الفنية الموضوعية للفريق، بحيث يخدم هذا التطوير وهذه الإجراءات التنمية المطلوبة لمجموعة السمات والمهارات النفسية الخاصة بنوع النشاط وبنوع الواجب الحركي المطلوب من كل فئة من لاعبي المركز الواحد¹.

¹ - نفس المرجع، ص 124-125.

5-7- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط:

فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف في متطلباتها النفسية عن التنافس في الألعاب الفردية، وكما تختلف الألعاب الجماعية فيما بينها في طبيعتها تختلف كذلك الألعاب الفردية ، فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس وتنس الطاولة، كما يختلف التنافس في رياضات التزال التي تتطلب التحاما مباشرا مع الخصم عن ذلك التنافس الذي لا يتطلب هذا الالتحام والعنف، ومن ثم فإن التنافس في كل نشاط رياضي يتطلب مهارات نفسية خاصة وخبرات نفسية متميزة عن المهارات والخبرات النفسية في الأنشطة الأخرى.

هذا من جهة ومن جهة أخرى فان اللاعب خلال الموسم الرياضي كثيرا ما يكون على وشك مواجهة بعض المواقف التنافسية الجديدة عليه لم يتعرض لها من قبل مثل التنافس على البطولة لأول مرة في تاريخه أو التنافس مع خصم جديد مشهود له بالكفاءة ومع خصم مجهول المستوى أو أن يكون التنافس على ملعب أو أمام جمهور غريب عليه وغير ذلك من المواقف التنافسية التي لم تتوافق مع خبراته التنافسية. كل هذه المواقف قد تؤدي إلى زيادة حدة انفعالات اللاعب ومن ثم تبعده عن المستوى الأمثل من الاستثارة، الأمر الذي يؤثر بالسلب على مستوى أدائه أثناء التنافس، عندما يجب أن يجدد بها إعداد نفسي خاص تبعاً لنوع وعدد مثيرات الموقف التنافسي الجديد، وهذا الإعداد يهدف إلى محاولة إكساب اللاعب الخبرة النفسية الخاصة بنوع الموقف التنافسي الجديد¹.

6-أنواع الإعداد النفسي الرياضي:

ان محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي احد المحاكاة التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعدادا نفسيا لتحمل أعباء التدريب التنافسي مساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكاناته. ويبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى لممارسته الرياضية حتى اعتزاله عمليا هذا الميدان، وخلال مدة المنافسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية، وبالرغم من أن هذه المراحل متداخلة، إلا ان الدراسة العلمية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد وملامح ومتطلبات كل مرحلة، وهذه المراحل هي:

6-1-مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية: وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية ايا كان نوع النشاط الرياضي الممارس، فإذا أدت²

¹- نفس المرجع، ص 125-127.

²- أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، 2003 ، ص 122-123.

الفترة بالفرد إلى درجة مقبولة من درجات الإشباع النفسي كان ذلك كفيلاً بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة الرياضية بصفة عامة.

وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في تاريخ حياة الفرد، فإذا كانت الممارسة الرياضية خلالها بمثابة خبرة سارة وممتعة وتبعث على الإشباع والارتياح النفسي كان ذلك كفيلاً ودافعاً على الاستمرار في المجال الرياضي، أما إذا أدت إلى نتائج سلبية كان ذلك مبرراً كافياً لابتعاده واتجاهه على مجال آخر قد يجد فيه متنفساً لإشباع النفسية والحيوية.

6-2- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي: وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي إذا توافر شرطان أساسيان:

الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية كل حسب استعداداته وقدراته البدنية والنفسية، في تعديل الأدوات الرياضية وتبسيط قواعد اللعب بما يتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم، كما تبرز أيضاً أهمية الاختبارات والمقاييس التي تحدد القدرات الشخصية الظاهرة والكامنة لممارسة كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.

أما الشرط الثاني: لتكوين الرضا نحو نشاط رياضي معين فهو الممارسة العلمية لهذا النشاط لفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال مناسب للإشباع النفسي، وهنا يبرز دور المربين الرياضيين في استثارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائماً في ظروف انفعالية إيجابية وممتعة لممارسيه.

6-3- مرحلة الميل نحو النشاط: الميل هو حالة وجدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتم به، ويختار التعامل معه من بين موضوعات متعددة، وفي مجالنا الرياضي يكون الميل نحو نشاط رياضي معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد إلى تفضيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى.

ويتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولاً ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب إتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته، كما تبرز أيضاً أهمية برامج تعليم وتدريب المهارات التخصصية للنشاط والتي يعتبر إمكانية أدائها من أهم متغيرات اكتساب الميل نحوه.¹

¹ نفس المرجع، ص 124.

4-6- مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية: وهي التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية.

وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة من معايشة الفرد للمجال الرياضي والاندماج في ه، وغالباً ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الأخيرة من تكوين الميل نحو النشاط الذي يمارسه الفرد أو بعد تكوينه مباشرة، وتستمر هذه المرحلة حتى وصول الفرد إلى مرحلة متقدمة من الممارسة الرياضية وحتى يتم الاطمئنان إلى تمتعه بالسمات والمهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية.

ومع وجود اتجاه فكري يشير إلى أن أصحاب السمات والمهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية التي تم اكتسابها من خلال الممارسة الحياتية داخل قطاع الأسرة أو المدرسة أو غيرها هم الذين يتجهون نحو الممارسة الرياضية وأن الممارسة الرياضية المنظمة تعمل على تدعيم هذه السمات والمهارات، إلا أن يجب ألا يتوقف عند حد الاعتماد على الانتظام في النشاط الرياضي، بل يجب التدخل بخطة موضوعة وإجراءات هادفة إلى تطوير هذه السمات والمهارات إذا كانت موجودة لدى الفرد، ومحاولة استظهار باقي السمات والمهارات النفسية الأساسية التي تتطلبها وترتكز عليها الممارسة الرياضية.

لقد أسفرت البحوث والدراسات الهادفة إلى التعرف على الأساس الانفعالي للتدريب والممارسة الرياضية بصرف النظر عن نوع النشاط، إن الرياضي لكي يتوافق نفسياً مع المتطلبات البدنية والحرية للتدريب والممارسة الرياضية، و يجب أن يتصف بالسمات الانفعالية الأساسية التالية: الهادفة، الاستقلالية، الإصرار، الجرأة، الضبط الذاتي، الثقة بالنفس، المسؤولية.

أما من حيث الجانب المعرفي فقد أشار بعض علماء النفس الرياضي إلى مجموعة من العقلية التي تسهم في مساعدة الرياضي على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب ومساعدته على التحكم في الضغوط المرتبطة بالتدريب الرياضي.

ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية والتفوق في المجال الرياضي بصفة عامة، أن إمكانية وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العليا تتوقف على مدى إمتلاكه المهارات العقلية التالية: الاسترخاء البدني والعقلي، الانتباه، الإدراك الحركي والتصور الحركي.

وهذه مجموعة من المهارات العقلية هي الأساس المعرفي للممارسة الرياضية وذلك لإسهاماتها فيما يلي:

- سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

- سرعة إدراك وتعلم خطط اللعب.¹

¹ - نفس المرجع، ص 124-125.

-القدرة على التحكم الموضوعي للأداء.

-إمكانية وسهولة التدريب العقلي

5-6- مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي: التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، ومن أهم خصائصه السيكولوجية أنه غالباً ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية والبدنية من اجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتميزها عن من ينافسه.

فالحالة السيكولوجية للاعب أثناء التدريب تختلف عن حالته أثناء التنافس، حيث يتطلب التدريب الرياضي مجموعة من القدرات النفسية تختلف عن تلك القدرات المطلوبة للتنافس ومن ثم أصبح الإعداد النفسي العام للتنافس مطلباً أساسياً من متطلبات الإعداد النفسي العام للرياضيين والتي تستوجب اكتسابهم لمجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تساعدهم على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض مستوى القلق العام المرتبط به، كما تساعدهم في التغلب على الضغوط النفسية المرتبطة بالتنافس مما يؤهلهم للتحكم والسيطرة على أدائهم في الظروف الانفعالية المعتادة في حياتهم التدريبية. وتتماز من هذه المرحلة من التحير النفسي مع مرحلة الإعداد النفسي العام التي يتم من خلالها إكساب وتنمية السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتي هي القاعدة النفسية الأساسية للرياضي.

وبالرغم من أن انتظام الرياضي في عدد من اللقاءات التنافسية قد يؤدي إلى إظهار أو تدعيم بعض المهارات النفسية التي كانت ضمن استعداده وتكوينه النفسي قبل أن يتعرض لأية منافسة رياضية إلا ان متطلبات الإعداد النفسي الرياضي تحتم مروره بمجموعة من الخبرات التنافسية التي تساعده على إكساب المهارات النفسية الأساسية للتنافس، وهذه المهارات أماكن من خلال الدراسة والبحث في سيكولوجية التنافس الرياضية نحددها فيما يلي: الكفاح تحت الضغوط، التعبئة النفسية، تنظيم الطاقة النفسية، التحكم في استشارة.

6-6- مرحلة الإعداد الخاص للنشاط: بعد أن يتم التحقق من تمتع الرياضي بمجموعة السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضة، يجب أن يتقدم الإعداد النفسي نحو محاولة إكسابه مجموعة السمات والمهارات النفسية التخصصية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي لنوع الوجبات الحركية المطلوبة. فكما تختلف السمات البدنية والمهارات الحركية بين لاعبي الوثب العالي وبين الطويل وبين لاعبي كرة القدم وكرة القدم داخل الصالات، وبين لاعبي كل لعبة وأخرى، تختلف أيضا السمات الانفعالية والمهارات العقلية بين ممارسي كل نشاط رياضي تنافسي وآخر تبعاً لمتطلباته النفسية.¹

¹ - نفس المرجع، ص 125، 126.

وبالرغم من ضرورة الاختلاف في الجانب النفسي بين ممارسي كل نشاط وآخر إلا أن هناك اتفاقاً بين المتطلبات النفسية للألعاب الفردية من جهة والألعاب الجماعية من جهة أخرى، وبالرغم من ضرورة تميز ممارسي كل نشاط رياضي خاصة، إلا أن ممارسي النشاط الرياضي الواحد وخصوصاً في الألعاب الجماعية يجب أن يتميزوا بسمات ومهارات نفسية خاصة باللعبة وأخرى خاصة بمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلاعب الهجوم في كرة القدم يجب أن يتميزوا بسمات ومهارات نفسية تختلف عن تلك السمات والمهارات التي يتميزوا بها لاعبو الدفاع، وهذا الاختلاف الواضح من طبيعة الأنشطة والتباين بين واجبات لاعبي في مراكز اللعب يفرض سمات ومهارات نفسية متباينة حتى بين لاعبي النشاط الرياضي الواحد.

وهذه السمات والمهارات الخاصة لكل نشاط ولكل مركز لعب يجب ألا يكتسبها الرياضي نتيجة لتفاعله مع ظروف التدريب والتنافس فقط، ولكن يجب أن تكون من خلال مجموعة من الإجراءات الهادفة أثناء التدريب للتعامل مع الجانب النفسي من الشخصية حتى يكون مستعداً استعداداً نفسياً يؤهله لخوض غمار التنافس وتحقيق الإنجاز الرياضي المنشود.

وهكذا يتضح دور الأخصائي النفسي الرياضي للفريق في تحديد السمات والمهارات النفسية الخاصة باللعبة وكذلك الخاصة بكل مجموعة من الواجبات الحركية أو كل مركز من مراكز اللعب ثم التعاون مع الإدارة الفنية للفريق من أجل تطوير بعض إجراءاتهم مع اللاعبين وتحديد مجموعة من الواجبات التي يجب تنفيذها مع اللاعبين كمجموعة وكأفراد والتي لا يخرج جميعها عن الخطة الفنية الموضوعية للفريق، بحيث يخدم هذا التطوير وهذه الإجراءات التنمية المطلوبة لمجموعة السمات والمهارات النفسية الخاصة بنوع النشاط وبنوع الواجب الحركي المطلوب من كل فئة من لاعبي المركز الواحد.

ونظراً لكثرة عدد الأنشطة الرياضية وتعدد واجبات اللاعبين في النشاط الواحد تبعاً لتعدد وظائفهم فقد أصبح من مسؤوليات الأخصائي النفسي الرياضي التعاون مع مراكز البحوث العلمية الرياضية ليكون على معرفة متعمقة بالخصائص النفسية للنشاط الرياضي الذي يعمل فيه ومن ثم المتطلبات النفسية الخاصة بلاعبيه.¹

6-7-مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط : تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها النفسية خلال التنافس. فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف في متطلباتها النفسية عن التنافس في الألعاب الفردية، وكما تختلف الألعاب الجماعية فيما بينها في طبيعتها تختلف كذلك الألعاب الفردية فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس وتنس الطاولة، كما يختلف التنافس في رياضات التزال التي تتطلب التحاماً مباشراً مع الخصم عن ذلك التنافس الذي لا يتطلب هذا الالتحام وهذا العنف، ومن ثم فإن التنافس في كل نشاط رياضي يتطلب مهارات نفسية خاصة وخبرات

¹ - نفس المرجع، ص 127

نفسية متميزة عن المهارات والخبرات النفسية في الأنشطة الأخرى. ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الممارس مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه. هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن اللاعب خلال الموسم الرياضي كثيراً ما يكون على وشك مواجهة بعض المواقف التنافسية الجديدة عليه والتي لم يتعرض لها من قبل، مثال التنافس على البطولة الأولى مرة في تاريخه الرياضي، أو التنافس مع خصم جديد مشهود له بالكفاءة أو مع خصم مجهول المستوى، أو التنافس سوف يكون على ملعب وأمام جمهور غريب عليه وغير ذلك من المواقف التنافسية التي لم تتوافق مع خبراته التنافسية.

كل هذه المواقف قد تؤدي إلى زيادة حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تبعده عن المستوى الأمثل من الاستثارة، الأمر الذي يؤثر بالسلب على مستوى أدائه أثناء التنافس، عندها يجب أن يحدد لها إعداداً نفسياً خاصاً تبعاً لنوع وعدد متغيرات الموقف التنافسي الجديد، وهذا الإعداد يهدف إلى محاولة إكساب اللاعب الخبرة النفسية الخاصة بنوع الموقف التنافسي الجديد.¹

7- إجراءات الإعداد النفسي للرياضي:

فيما يلي بعض الإجراءات المقترحة التي يمكن من خلال تنفيذها أثناء تدريب الرياضي لتحقيق الأهداف النفسية المشار إليها في مراحل الإعداد النفسي المختلفة.

7-1- إجراءات تكوين الرضا: الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية ايجابية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد وما يحصل عليه، ومن ثم فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ لغاياته وإشباعه لحاجاته.

والجدير بالذكر أن الفرد أياً كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد، فإن هذا الموضوع يكون في موضع اختياري، فإذا أدى التعامل معه إلى درجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلاً بتكوين الرضا عنه بدرجة تتناسب مع درجة هذا الإشباع.

ونظراً لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو نشاط تتكون خلال الفترة الأولى للتعامل معه أو ممارسته، فغن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالباً ما تنصب على مرحلة الطفولة حيث أن هذه المرحلة من حياة الفرد هي بمثابة فترة اختبار لكثير من الأنشطة الإنسانية وخصوصاً النشاط الرياضي لما له من خاصية إشباع الحاجة إلى الحركة والتي تعتبر من الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة والطفولة بصفة خاصة. وتتحكم في عملية تكوين الرضا عن الممارسة الرياضي نوعان أساسيان من المتغيرات، الأولى: هي مجموعة

¹ - نفس المرجع، ص 127-128

- المتغيرات البيولوجية إلى الحركة وكذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعاً لتكوينه¹ النفسي، أما المجموعة الثانية من المتغيرات فهي تلك المتغيرات البيئية التي تساعد الفرد على تحقيق غايات هو إشباع حاجاته، وهذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض الإجراءات التالية:
- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصباً لإشباع حاجة الطفل إلى الحركة ومتنفساً قوياً لطاقته الحركية الكاملة.
 - أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالاً لتحقيق أكبر قدر من النجاح.
 - أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات ممارسيه البدنية والعقلية، حتى يكون مجالاً خصباً لإظهارها.
 - أن تشتمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابية عن كل أداء ناجح، على أن تكون هذه الإجراءات فورية مناسبة لمستوى الأداء، وفي نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبياً.
 - تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى القدرات البدنية والحركية حتى لا يكون مجالاً للشعور بالفشل والإحباط.
 - أن يكون التنافس عنصراً أساسياً في برنامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون.
 - أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابة، وذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالات السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة وفي أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.
 - أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح باكتساب التوافق الأولي، الأمر الذي يساعد على استيعابه وتقبله واستمرارية التعامل معه.
 - أن تكون الممارسة الرياضية -وخصوصاً إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي- مجالاً لاكتساب المهارات الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجالاً مناسباً للتطور والنجاح.
- 7-2- إجراءات تكوين الميل:** قبل التعرض للإجراءات التي تساعد الرياضي على تكوين الميل نحو نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية يجب أولاً التعرف على المحاور الأساسية لدراسة الميل، فالميل نحو نشاط رياضي معين يتم دراسته من حيث المدى الزمني لاستمراره، حيث يمكن أن يتكون الميل نحو لعبة معينة في مرحلة من مراحل العمر ثم ينتهي بانتهائها، أو قد يمتد إلى مراحل أخرى تالية، كما يتم دراسة الميل من حيث حجمه، حيث من الممكن أن يسيطر.²

¹-محمد حسن علاوي، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، 1997، القاهرة، ص175، 176

²-محمود عبد الفتاح، مقدمة في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص 83.

موضوع الميل على معظم مظاهر النشاط النفسي للفرد، وقد ينقل حجمه بحيث لا يستطيع أن يسطر إلا على جزء بسيط من اهتمام الفرد وسلوكه، ويمكن دراسة الميل من حيث ترتيبه بالنسبة للفرد، فإذا احتلت كرة القدم مثلاً قمة ها التدريب فإن ذلك يعبر عن شدة الميل، كما يمكن أيضاً دراسة الميل من حيث اتساعه أو مداه، فقد يتسع ليشمل كل موضوعاته على جمع أخبار اللعبة والتعرف على ممارستها وتتبع بطولتها ونتائجها.

من هذه المحاور الأساسية لدراسة الميول يجب أن تنطلق إجراءات الإعداد النفسي لتكوين الميل نحو أي نوع من أنواع الأنشطة ومن أهم إجراءات تكوين الميل نحو نشاط رياضي معين:

- شغل أكبر قدر من أوقات فراغ اللاعب في الممارسة العلمية لنشاط الرياضي المزمع تكوين الميل نحوه.

توجيه اهتمام اللاعب نحو الممارسة التي لها علاقة بنوع النشاط مثل جميع صورته ومتابعة أخباره ونتائج بطولاته.

- زيادة عدد اللقاءات التنافسية مع الفرق المتشابهة في المستوى الفني والتي تمكن من خلالها إحراز أكبر قدر من النجاح.

- إتاحة فرص التنافس الخارجي بملعب الأندية الأخرى، وتنظيم الرحلات الرياضية الأمر الذي يجعل اللاعب مجالاً للنظام الاجتماعي وتأكيد الذات.

- إتاحة فرص مشاهدة المباريات المحلية والدولية ذات المستوى الرفيع للعبة مع التركيز على اللاعبين الذين يشغلون نفس المركز.

- توفير سبل تطوير وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين اللاعب وزملائه في الفريق.

- تحديد مثل أعلى للاعب من أبطال اللعبة ومتابعة أدائه.

- إشراك اللاعب في اختبارات متكررة لقدراته الحركية في اللعبة.

- تكليف اللاعب أثناء التدريب والمباريات بالواجبات الحركية التي تتناسب مع قدراته البدنية والعقلية

3-7- إجراءات تنمية السمات الانفعالية الأساسية: تحتل إجراءات تنمية وتطوير السمات الانفعالية الأساسية المرحلة الثالثة من الإعداد النفسي للرياضيين فبعد أن يصبح الرياضي على درجة مناسبة من الميل نحو اللعبة التي يمارسها أو خلال فترة تكوين وتقوية هذا الميل يجب إخضاعه لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على تنمية وتطوير السمات الانفعالية الأساسية التي تتطلبها الممارسة الرياضية بصفة عامة، والتي أجمع علماء النفس الرياضي على ضرورة توافرها لدى جميع الممارسين للأنشطة الرياضية، وهذه السمات هي:

3-7-1- سمة الهادفة: يقصد بسمة الهادفة قدرة الفرد الرياضي على تحديد أهداف مرحلية واضحة ومحددة تكون وسيلة لتحقيق هدف رياضي ومن أهم إجراءات تنمية هذه السمة لدى اللاعبين ما يلي¹:

¹- نفس المرجع، ص 83-84.

- استشارة اللاعب على تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه في نهاية كل مرحلة من مراحل حياته الرياضية.
- تشجيع اللاعب على تحديد مستوى الإنجاز الذي يجب أن يحققه من جراء اشتراكه في منافسات الموسم الرياضي.
- إشراك اللاعب في تحديد الهدف من كل فترة من فترات التدريب على مدار الموسم الرياضي.
- استشارة وتشجيع اللاعب على تحديد النتيجة التي يمكن أن يحققها خلال كل منافسة خلال الموسم الرياضي، على أن تكون في مستوى قدراته وحالته التدريبية، وتبعاً لمستوى الخصم في كل منافسة.
- 7-3-2-سمة الاستقلالية:** يقصد باستقلالية قدرة الفرد الرياضي على استخدام قدراته الآتية في تحقيق أهدافه دون الاعتماد الملحوظ على توجيه وإرشاد الآخرين، ومن أهم إجراءات تنمية هذه السمة لدى اللاعبين ما يلي:
- تشجيع اللاعب على تحديد أهدافه الرياضية الخاصة دون التدخل المباشر من المدرب أو المدير الفني للفريق.
- إشراك اللاعب في وضع خطة التدريب الفردي المناسبة له وإعطائه الفرصة لتنفيذها.
- تكليف اللاعب بتحليل نواحي القوة والضعف التي يتصف بها وتشجيعه على اقتراح الإجراءات التي تساعد على تدعيم نواحي القوة وتلافي نواحي الضعف.
- إشراك اللاعب في تحديد مستوى المنافس والخصائص التي تميزه وإبداء الرأي في أسلوب الاستعداد له، وخطط اللعب ضده.
- الحد من التوجيه والإرشاد الزائد للاعب أثناء التدريب وأثناء المنافسات.
- تكليف اللاعب ببعض المهام الإدارية للفريق وإشراكه في اقتراح وتنفيذ الإجراءات المناسبة لحل المشاكل التي تظهر خلال التدريب والمنافسات.
- تكليف اللاعب بتنفيذ برنامج الإعداد البدني الخاص به وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية التي يرى حاجته إليها.
- تشجيع اللاعب على اختبار قدراته البدنية والمهارية بنفسه وبصفة منتظمة على مدار الموسم الرياضي ورصد نتائج هذه الاختبارات في سجل خاص به.
- 7-3-3-سمة الإصرار:** يقصد بالإصرار قدرة الفرد الرياضي على السعي مستمر الحاد في مختلف الظروف الصعبة نحو تحقيق أهدافه الرياضية، ومن أهم إجراءات تنمية هذه السمة لدى اللاعبين ما يلي:
- تكليف اللاعب أثناء التدريب ببعض الواجبات الحركية التي توجهه خلال تنفيذها بعض الصعوبات وتتطلب كفاحاً مستمراً من أجل إنجازها¹.

¹ - نفس المرجع، ص 84-85.

-التدرج في زيادة دوام وشدة حمل التدريب حتى الوصول إلى أقصى الدرجات التي يمكن للاعب تحملها ليكتسب القدرة على تحمل أقصى جهد لأطول مدة ممكنة فيمنو لديه التغلب على الإحساس بالتعب.

-مطالبة اللاعب بتحقيق مستوى معين من اللياقة البدنية والمهارة الحركية في فترة زمنية محددة بحيث يساعد تحقيق المستوى المطلوب على تنمية سمة الإصرار.

-إشراك اللاعب في مواقف تدريبية وتنافسية تتميز بالصعوبة، كمواجهة خصم عنيد أو أكبر من المهاجمين أو المدافعين، أو التدريب والتنافس في جو شديد الحرارة، أو البرودة أو تحت المطر.

-تدعيم كل أداء للاعب يتميز بالتصدي للعقبات وتخطي القدرة الذاتية بصرف النظر عن النتيجة الموضوعية التي يتم تحقيقها.

-أن يتسم سلوك المدرب و زملائه المرين الرياضيين الذين يشتركون في إعداد اللاعب أو الفريق بسمة الإصرار، حيث أن ذلك من أهم عوامل إكساب هذه السمة للاعبين.

7-3-4-سمة الجرأة: تعني قدرة الفرد الرياضي على مكافحة الخوف عند مواجهة المواقف التي تتصف بالخطورة وتهدد سلامته.

ومن أهم إجراءات تنمية هذه السمة لدى اللاعبين ما يلي:

التدرج في تدريب الرياضي على المواقف التي لم يسبق له التعود عليها وتتطلب سمة الجرأة.

توفر عوامل الأمن والسلامة للأداء الحركي الذي يتطلب المخاطر التي لا يتعرض اللاعب لإصابة البدنية ومن ثم الإصابة النفسية التي تؤدي إلى ظهور أعراض الخوف.

تشجيع اللاعب على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الأخرى.

تدعيم اية بادرة حركية من اللاعب تعبر عن الجرأة دون النظر لاستكمال الأداء أو النتيجة التي تم تحقيقها.

العناية بتدريب اللاعب عقب شفاءه من الإصابة البدنية بأسلوب يساعده على مواجهة الموقف.

7-3-2-سمة الانضباط العاطفي: تعني قدرة الفرد الرياضي على كبح جماح نفسه والسيطرة على سلوكه

خلال المواقف التي تتصف بالاستثارة الانفعالية كالفوز أو الهزيمة أو التعب أو عند مواجهة المواقف الصعبة،

ومن أهم إجراءات تنمية هذه السمة لدى اللاعبين ما يلي:

-تشجيع اللاعبين على تحليل النتائج السلبية للسلوك الذي ظهر خلال المواقف الانفعالية من أجل الاقتناع بمدى فعالية سمة الضبط الانفعالي.¹

¹ - نفس المرجع، ص 85-86.

-تنظيم بعض مواقف التدريب بصورة تسمح بمواجهة مواقف صعبة وظهور التعب خلال تنافس بين الزملاء وذلك من أجل تنمية سمة الضبط الانفعالي لديهم.

-إشراك اللاعبين في منافسات ودية مع فرق تتميز بارتفاع المستوى أو في منافسات ذات طابع الانفعالي مميز بعد التمهيد لهم بالظروف الصعبة التي يسوف يواجهونها وأهمية الضبط الانفعالي خلالها لتحقيق النتائج.

-الحد من الشحن المعنوي الزائد للاعبين قبل بداية التنافس و الذي غالبا ما يسفر عن استثارة انفعالية وسلوك غير منضبط سواء في حالة الفوز أو الهزيمة أو عند التعرض لأية مواقف صعبة خلال التنافس.

7-3-6-سمة الثقة بالنفس : تعني قدرة الرياضي على الاقتناع بإمكانية تحقيقه للواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية.

والرياضي الذي يتمتع بهذه السمة غالباً ما يعمل في هدوء ولا يعتريه الخوف من المنافسين، فهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد، ويستخدم نواحي قوته في الوصول إلى أفضل النتائج، كما أنه أقدر على تقدير ذاته، ويرحب بالنقد من الآخرين و يقيس تقدمه في ضوء قدراته واستعداداته الشخصية ومن أهم إجراءات تنمية هذه السمة لدى اللاعبين ما يلي:

-تحديد أهداف ومسؤوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية وحالته التدريبية.

-توفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدرات.

-إشراكه في منافسات مندرجة الصعوبة.

-تجنب تحميل اللاعب مسؤولية الفشل.

-عدم فرط الثقة في تقدير أداء اللاعب.

-تشجيع اللاعب على تحليل أدائه بموضوعية.

7-3-7-سمة المسؤولية: تعني قدرة الفرد الرياضي على تلقي الأعباء وتحمل نتائج أدائه، مهما كان

مستواها والرياضي الذي يتسم بالمسؤولية يتميز أدائه بالقدرة على مواجهة المنافسين بشجاعة كما يعترف بأخطائه ويبدل الجهد من أجل تصحيحها، ومن أهم إجراءات تنمية هذه السمة:

إشراك اللاعب في وضع برنامج إعداده البدني العام والخاص وإعطائه الفرصة المناسبة لتنفيذه دون توجيه مباشر من المدرب.

إشراك الرياضي في تحديد قدراته الحركية والخططية ودوره في الفريق.

عدم إغفال اللاعب الاعتماد على نفسه أثناء المنافسات.

تكليف اللاعب ببعض الواجبات الإدارية التي تسهم في نجاح الفريق.¹

¹ -محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 90.

4-7- إجراءات تنمية المهارات العقلية الأساسية : تتزامن إجراءات تنمية المهارات العقلية الأساسية مع الإجراءات الخاصة بتنمية السمات الانفعالية الأساسية والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضي.

7-4-1- الاسترخاء العقلي والبدني : يقصد بالاسترخاء البدني والعقلي ذلك التوقف، والابتعاد المؤقت المتعمد عن التعامل بدنياً وعقلياً مع مثيرات الموقف الراهن من أجل استعادته الشفاء الذي يؤهل للاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية.

والاسترخاء البدني هو وسيلة الرياضي لراحة العضلات من الانقباضات الزائدة وغير المطلوبة كما انه وسيلة في استعراض الطاقة الحركية والمحافظة على المستوى الأمثل للاستثارة البدنية التي تساعد على افضل أداء حركي، كما ترجع أهمية الاسترخاء البدني في مساعدة الرياضي على تركيبة ودقة حركاته أثناء أدائه للمهارات التي تتطلب الدقة مثل مهارات تصويب الرميات الحرة في كرة السلة ومهارات الإرسال في الكرة الطائرة والتنس وتنس الطاولة وغيرها.

أما عن الاسترخاء العقلي فبالرغم من أنه يتأثر بالاسترخاء البدني إلا أنه منفرد يعتبر من أهم العوامل المساعدة على الاستمتاع بالممارسة الرياضية وعلى خفض التوتر والقلق النفسي وزيادة الثقة بالنفس، هذا بالإضافة إلى أنه العامل الحاسم في كل من الانتباه والإدراك الحركي الذين هما الأساس العقلي للتعلم الحركي والتعامل مع المشكلات الحركية أثناء اللعب.

أ-نسبة الاسترخاء البدني : الاسترخاء البدني التعاقبي من أفضل الطرق في هذا المجال، ويتلخص هذا الأسلوب في محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية، حيث أن الانقباض العضلي لثوان معدودة ثم الانبساط العضلي لثوان مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء أكثر عما كانت عليه قبل الانقباض والأساس الفسيولوجي لهذا الأسلوب من التدريب على الاسترخاء البدني هو أن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات التي تصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة ودون أي توتر عضلي.

ب-تنمية الاسترخاء العضلي: بالرغم من أن الاسترخاء البدني يؤثر في الاسترخاء العقلي إلا ان هناك مجموعة من الأساليب التي يمكن أن تساهم بفعالية في الاسترخاء العقلي ومن ثم خفض القلق والتوتر النفسي، ومن أهم هذه الأساليب: الاسترخاء المعرفي والتحكم في النفس، ويتوقف استخدام كل من هذه الأساليب وغيرها على طبيعة الموقف وظروفه.

ففي حالة توافر الوقت الاستعانة بالاسترخاء المعرفي الذي يتلخص في استثارة تفكير اللاعب في موضوع بعيد عن مجال القلق والتوتر ، وبحيث يكون من ضمن الموضوعات التي يهتم بها اللاعب ويتشوق للتعامل معها¹ ..

¹ - نفس المرجع، ص 91.

7-4-2- الانتباه: الانتباه إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، ويتمثل في قدرة

الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الجهوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينها.

وكما يختلف الأفراد فيما بينهم في قدرتهم على توجيه إحساساتهم نحو الموضوعات المطلوب إدراكها فإنهم يختلفون أيضاً في قدرتهم على تركيز حواسهم وعلى توزيعها وعلى تحويلها وعلى ثباتها وعلى توجيهها نحو عناصر الموضوع المدرك، ومن ثم فغن الانتباه كمهارة أساسية مطلوبة لجميع الممارسات الرياضية، أما المهارات الفرعية للانتباه كالتركيز والتحويل والتحكم وغيرها، فغن طبيعة كل نشاط رياضي يتطلب نوعاً أو أكثر من أنواع أو مهارات الانتباه.

وفيما يلي بعض الإجراءات الهادفة إلى تنمية مهارة الانتباه الداخلي الموجه نحو الذات والانتباه الخارجي الموجه نحو الموضوعات الحيطية بالرياضي.

أ-نسبة الانتباه الداخلي:

- يقوم اللاعب بحساب عدد ضربات قلبه وعدد مرات تنفسه تبعاً لإشارة المدرب بالبدء والانتباه.
- يكلف اللاعب بعد أدائه لمهارة معينة بكر قوي الدفع العضلي أو زوايا أعضاء جسمه أو اتجاهاته وغير ذلك من خصائص الأداء الي قام به، ثم يعاد تكليفه بأداء نفس المهارة، وذكر نفس الخصائص .
- يكلف اللاعب بتغيير جزء من أداءه لمهار معينة يكون غير متوافق مع متطلبات الأداء الجيد لهذه المهارة.
- يكلف اللاعب بتغيير إيقاعه الحركي لمهارة معينة مرات بالزيادة وأخرى بالنقصان.
- يكلف اللاعب بذكر العمل العضلي لمهارة حركية معينة بعد أدائها ثم يعاد تكليفه عدة مرات لنفس الأداء ونفس التقرير.

ب-تنمية الانتباه الخارجي:

- يكلف اللاعب بتقييم أداء اثنين من اللاعبين لمهارة واحدة من حيث أوجه الشبه والاختلاف.
- يعرض على اللاعب مجموعة من الصور غير المرتبة لمهارة حركية معينة في مجال تخصصه ويطلب منه ترتيبها حسب خطوات أدائها.
- من وضع الجلوس والاسترخاء يقوم اللاعب بمشاهدة شريط فيديو مسجل لأحد الأبطال العالميين والمميزين ويحاول تركيز الانتباه على أدائه لكل مرحلة من مراحل الأداء (المرحلة التمهيديّة، المرحلة الأساسية، المرحلة النهائية).
- يكلف اللاعب قبل مشاهدته لأية مباراة بتتبع أحد اللاعبين المميزين في نفس مركزه ثم تنفيذه حركياً أثناء التدريب.¹

¹ -نفس المرجع ، ص 92-93.

7-4-3- الإدراك الحركي : هو احد المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتي تتلخص في

القدرة على فهم وتقييم الإحساسات الحركية، وهو أيضاً العملية العقلية التي تمكن الفرد من تحديد :

-وضع الجسم في الفراغ.

-اتجاه وزوايا حركات أعضاء الجسم.

توقيت حركات أعضاء الجسم فيما بينها.

قوى الدفع والجذب العضلي.

الضغط الواقع على العضلات والأوتار.

مسافة حركة الجسم وأعضائه.

العلاقة بين حركات أعضاء الجسم.

زمن حركة الجسم وأعضائه.

ومن طبيعة هذه المهارة العقلية وخصائصها تبدو أهميتها في التعلم الحركي والتدريب الرياضي وكذلك في حل المشكلات التكتيكية الحركية أثناء المباريات .

وتعتمد جميع الإجراءات الهادفة إلى تنمية هذه المهارة العقلية على مبدأ واحد هو استشارة اللاعب على التقييم الموضوعي لتحركاته بالأداة وبدونها وفي وجود الخصوم والزملاء وفي الظروف الطبيعية وكذلك في الظروف الصعبة وغير الطبيعية.

ويتلخص إجراءات تنمية المدركات الحس حركية فيما يلي:

نظراً لأن الجهاز العصبي للاعب تنظمه عملية ضبط ناتجة عن تغذية مرتدة حسية نابعة من نشاط اللاعب نفسه، تنوع حركات اللاعب في الفراغ وبالأداة وبدونها تعتبر عاملاً هاماً لتنمية مدركاته الحس حركية نتيجة للاستفادة من التغذية المرتدة الحسية الذاتية.

محاولة إخضاع التدريبات الهادفة إلى تنمية الإدراك الحركي لمستوى التحكم الضبط الذاتي الذي يصل إليه اللاعب في تحركاته سواء بالأداة أو بدونها.

خلاصة:

من خلال ما سبق ومن خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في هذا الميدان أثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة اتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الايجابية للرياضيين، حيث أنه بالمقابل للتعليم البدني والمهاري والتخطيطي الذي يسير وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال بالنسبة للإعداد وذلك فترة الإعداد النفسي بسبب أساسي لتكوين اللاعبين ذوي المستوي العالي.