

الإعداد النفسي ودوره في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية

Psychological preparation and its role in the accomplishment of sports competitions

د. زموري بلقاسم

Zemmouri Belkacem

جامعة بسكرة (الجزائر) zemmouri.2010@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2020/09/30

تاريخ القبول: 2020/08/15

تاريخ الاستلام: 2020/08/04

ملخص: هدف هذا البحث هو التعرف على الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي، وأن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة عليها وذلك لتحقيق أفضل مستوى من الأداء وتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى الانجاز الجيد. حيث توصل إلى أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية وإتباع خطوات من أجل تفعيل إعداد متكامل، وللإعداد النفسي تقنيات يجب إتباعها لتخفيف الضغوط النفسية خلال المنافسة، كما أن للمنافسة خصائص يتطلب إدراكها مع وجوب معرفة عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة وكذلك توضيح طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية مع ضرورة استخدام القياس النفسي في المنافسات الرياضية.

الكلمات الدالة: الإعداد النفسي، الإنجاز الرياضي، المنافسات الرياضية.

Abstract: The aim of this research is to identify the role that psychological preparation plays in the achievement of sporting achievements, and that psychological preparation and preparation have become a necessary and urgent process for the player to be able to control in order to achieve the best level of performance and achieve the best results and achieve the level of good achievement. Where he found that psychological preparation is of great importance for achieving success in sports competitions by following steps to activate built-in numbers, and psychological preparation techniques should be followed to reduce psychological pressure during the competition.

Keywords: psychological preparation, sports achievement, sports competitions.

1. مقدمة:

التدريب النفسي والاهتمام به له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين، والملاحظ في العديد من المنافسات الرياضية في المستوى العالي تقارب لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي، وأن هناك عاملا هاما يحدد النتيجة أثناء المنافسات الرياضية من أجل الفوز وتحقيق الأرقام وهو الجانب النفسي الذي يلعب دورا هاما ويتأسس عليه تحقيق الفوز والتفوق. حيث تتأثر الجوانب الأخرى (البدني، المهاري، الخططي) بالعوامل النفسية للاعبين في المنافسات الرياضية الدولية إذ يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي أسهمت بدور فعال في الارتقاء بمستوي أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية وخاصة في السنوات الأخير، كما ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية العامل النفسي وأصبح للإعداد النفسي الدور الفعال في عمليات الإعداد المتوازن للرياضيين.

وقد حقق الإعداد النفسي نجاحا كبيرا من خلال المحتوى الفعال الذي يقدمه الأخصائيون في هذا المجال في إعداد وتهيئة الرياضيين للمسابقات وكان لهذا العامل أثره الواضح علي اللاعبين في المنافسات الرياضية، كما أن التدريب النفسي له ارتباط وثيق بالتفوق في المنافسة، لذا أصبح من اللازم تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية باستمرار لأنه يساهم فيرفع مستوى الأداء، لأن اللاعب يتعرض خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعالات، لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة عليها وذلك لتحقيق أفضل مستوى من الأداء وتحقيق أفضل النتائج والوصول إلى مستوى الإنجاز الجيد، ومن هذا جاءت دراساتنا لتوضح الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي في المنافسات الرياضية.

2. الإشكالية:

إن الأداء الحركي الرياضي لا يعتمد فقط على الإمكانيات البدنية والإمكانيات المعرفية، بل أيضا على الإمكانيات العقلية والانفعالية، حيث يعاني أغلبية الرياضيين في المستوى العالي في كثير من الأحيان من الإخفاق في المنافسات الرياضية، وعدم تحقيق النتائج الإيجابية رغم مستواهم العالي في مختلف التخصصات الرياضية سواء كانت رياضات فردية أو جماعية، وهذا راجع إلى

العامل النفسي الذي له تأثير كبير على مردود اللاعبين في المنافسات الرياضية، ومن هذا نطرح إشكالتنا في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للإعداد النفسي الرياضي دور في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية؟

ومن خلاله نطرح التساؤلات التالية:

- ما أهمية الإعداد المتكامل للشخصية الرياضية؟

- ما هي العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى؟

- ما هي التقنيات التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي؟

- ما هي الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية؟

- كيف ننمي الصفات النفسية للمنافسات الرياضية؟

- هل من الضروري استخدام القياس النفسي في المنافسات الرياضية؟

3. أهداف الدراسة:

- إبراز الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي الرياضي في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية.

- معرفة أهمية الإعداد النفسي وأهدافه وخطواته.

- إدراك المدربين لتقنيات التحضير النفسي.

- التعرف على الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.

- إدراك طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.

- ضرورة استخدام القياس النفسي في المنافسات الرياضية.

4. أهمية الدراسة:

إن دراسة هذا الموضوع يسمح لنا بإبراز مدى مساهمة الإعداد النفسي الرياضي في الوصول

إلى تحقيق النتائج الإيجابية في المنافسات الرياضية الدولية، حيث يقي اللاعبين من التأثير السلبي

للمشكلات النفسية التي قد يتعرضون لها، كما أن الإعداد النفسي يقلل من الجهد والوقت

المبدولين في التدريب ويقلل من احتمالات انخفاض مستوى الأداء.

5. المصطلحات الأساسية:

1.5. الإعداد النفسي:

1.1.5. تعريف الإعداد النفسي:

أ. التعريف اللغوي:

- إعداد (اسم) مصدر أَعَدَّ، قام بإعدادِ الشَّيْءِ لِلضُّبُوفِ: تَهَيَّؤُهُ، تَحْضِيرُهُ تَكَلَّفَ أَحَدُهُمَا بِإِعْدَادِ الْحَلْوَى وَالْآخَرُ بِإِعْدَادِ الطَّعَامِ. <https://www.almaany.com/ar/dict/ar>

ب. التعريف الاصطلاحي:

هو 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. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 263).

الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (أسامة، كامل راتب، 1997، ص 283).

إن الإعداد النفسي محفز للأمور المهمة في الوقت الحاضر، ونجاحه في الحالات الرياضية، إذ يسهم علم النفس الرياضي إسهاما فعالا وجادا في تطوير وتنمية القدرات الخاصة والعامة للرياضيين، ويعمل مع باقي العلوم الأخرى في تطوير كافة جوانب الإعداد للرياضيين «البدنية والمهارية والخطئية والنفسية»: من أجل الارتقاء بالمستوى، وصولا إلى تحقيق أعلى المستويات في الأنشطة الرياضية الممارسة.

ومن خلال علم النفس يتمكن في وضع الحلول المناسبة للعديد من المشاكل التي يتعرض لها الرياضي سواء أكانت في التدريب أم في المنافسة، فضلا عن جعله في كامل استعداداته وفي أحسن حالاته لأداء مفردات المنهاج التدريبي، أو أداء الجرعة التدريبية، أو أداء وقت المباراة أمام المنافس بشكل جيد، وتحقيق الإنجاز والتفوق، وفي أحيان كثيرة يتعرض الرياضي إلى مواقف صعبة تؤدي إلى حصول الشد والتوتر النفسي والاستشارة، مما ينعكس ذلك على سلوك اللاعب، وبالتالي يعود بالتأثير على مستوى أدائه، أو قد يتعرض إلى جهود كبيرة في أثناء التدريب أو المنافسة، ويتسبب له بالإرهاق والتعب، واستمراره على الأداء دون الاكتراث إلى مثل هذه الحالة يعرض الرياضي إلى

الإجهاد، وقد تسبب كل هذه الأمور ابتعاد الرياضي عن الرياضة. وهنا لابد من التأكيد على دور المدرب والأخصائي النفسي والتربوي في تشخيص هذه الحالات، ومحاولة علاجها قبل أن تتمكن من الرياضي وتؤدي به إلى الانسحاب من الممارسة الرياضية. (موفق أسعد الهيتي، 2012، ص 23).

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. (كمال يحيى الريفى، 2004، ص 116).

ونعرفه إجرائيا بأنه مجموع العمليات التي تبحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب من خلال آليات محددة تسهم في تعديل السلوك بما يسهم إيجابا للوصول إلى قمة الأداء في المنافسة الرياضية.

2.5. الإنجاز الرياضي:

1.2.5. تعريف الإنجاز الرياضي:

أ. التعريف اللغوي:

نَجَزَ (فعل) نَجَزَ يَنْجِزُ ، نَجَزًا ، فهو نَاجِزٌ ، والمفعول منجوز - للمتعدي ونجيز - للمتعدي. نَجَزَ الشَّيْءَ : تَمَّ وَفَضِيَ. نَجَزَ وَعْدَهُ: قَضَاهُ، أَتَمَّهَا، أَتَمَّهُ. نَجَزَ بِالْوَعْدِ : عَجَّلَهُ.

<https://www.almaany.com/ar/dict/ar>

ب. التعريف الاصطلاحي:

الانجاز الرياضي: أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدنية والمهارية والخططية والجسمية والنفسية والعقلية).

<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training>

ونعرفه إجرائيا بأن الانجاز الرياضي هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في اختصاص رياضي مع استعداد عالٍ للمستوى المطلوب.

3.5. المنافسة الرياضية:

1.3.5. تعريف المنافسة الرياضية:

أ. التعريف اللغوي:

منافسة: (اسم). مصدر نَافَسَ. المُنَافَسَةُ: التَّنَافُسُ.

مُنَافَسَةٌ رِيَاضِيَّةٌ: مُبَارَاةٌ رِيَاضِيَّةٌ، أَيْ بَدَلُ كُلِّ الْجُهُودِ لِتَحْقِيقِ التَّفَوُّقِ.

(علوم النفس) بذلُ شخصين أو أكثر أقصى جهدٍ لتحقيقِ غرضٍ ما وبخاصة حين يكون التفوق هو الهدف منافسة عادلة/ مشروعة.

منافسة شريفة: مشروعة. <https://www.almaany.com/ar/dict/ar>

ب. التعريف الاصطلاحي:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 211).

كذلك هو موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافسا و منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 29).

ونعرفها إجرائيا بأنها مباراة أو مقابلة تحكمها قوانين وقواعد، يحاول فيها كل رياضي أن يستخدم أقصى قدراته واستعداداته من أجل الفوز وتحقيق الهدف المسطر مسبقا.

6. الجانب النظري:

1.6. محددات الإعداد النفسي الرياضي وأهميته:

1.1.6. أهمية الإعداد المتكامل للشخصية الرياضية:

لقد أصبحت مشكلة انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي في التنافس الدولي لكثير من دول العالم التي لم تحقق المستوى المنشود، هي الهاجس الأول للمسؤولية عن الرياضة في هذه الدول.

ولقد أسفرت نتائج الدراسات العلمية المستمرة في البحث عن المتغيرات المباشرة وغير المباشرة المسؤولة عن انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي، أن التقصير في إعداد الشخصية الرياضية القادرة على تحقيق المستوى وتحطيم الأرقام الرياضية القياسية هو أحد المتغيرات الأساسية المسؤولة عن ظهور هذه المشكلة.

فالأداءات الحركية الرياضية الرائعة في الألعاب الجماعية، والتحطيم المستمر للأرقام القياسية في الألعاب الفردية في الدول المتقدمة رياضيا، لم يكن إلا نتيجة لمجموعة من المتغيرات من أهمها الجودة والتكامل في إعداد الشخصية الرياضية. فمن خلال الدراسات المقارنة في عناصر وطرق إعداد الشخصية الرياضية بين الدول ذات المستوى الرياضي المرتفع والأخرى ذات المستوى الرياضي المنخفض عالميا، كان العامل الحاسم والمؤثر في تباين المستوى الرياضي هو عناصر وأساليب إعداد الشخصية الرياضية. حيث تحرص الدول المتقدمة رياضيا أن يكون إعدادها للرياضي إعدادا متكاملًا من جميع الجوانب، بينما تهمل الدول المتأخرة رياضيا التعامل مع بعض جوانب الشخصية خلال إعدادها للرياضي.

فالمسؤولين عن إعداد الرياضي في معظم الدول التي لم تلحق بركب التقدم الرياضي يهتمون بجوانب محدودة من جوانب الشخصية الرياضية، ألا وهي: الجانب البدني الوظيفي (اللياقة البدنية) وجزء من الجانب العقلي وهو الإطار المعرفي للنشاط الممارس (المهارات وخطط اللعب) ويهملون باقي المكون المعرفي المرتبط ارتباطًا غير مباشرًا بالنشاط وكذلك المكون العقلي الوظيفي كاملا المسئول عن تقدير الموقف الرياضي وتحديد الأداء الحركي المناسب، كما يهملون أيضا كل عناصر المكون الانفعالي للشخصية الرياضية وتفاعلاته الاجتماعية.

فكلما تم إهماله أو عدم التعرض والتعامل معه خلال إجراءات الإعداد، قد أسفرت البحوث العلمية عن تأثيرها البالغ في تميز الأداء الحركي الرياضي، ومن ثم تحقيق المستوى الرياضي المنشود خلال التنافس.

والخلاصة أن إهمال التعامل خلال إعداد الرياضي مع أحد أو بعض المتغيرات المؤثرة في الأداء الحركي الرياضي هو سبب رئيسي في انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي. كما وأن التعامل مع

جميع هذه المتغيرات يعطي لعملية الإعداد صفة التكامل ومن ثم تحقيق أفضل النتائج. (أحمد أمين فوزي، 2005، ص 162).

2.1.6. أهداف الإعداد النفسي:

تحدد الأهداف فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 162).

3.1.6. خطوات الإعداد النفسي:

- يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز قدرات اللاعبين وفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين، ومعرفة الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة لفهم ويتم بناء الإعداد النفسي فيما يلي:
- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف مواءمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي و نوع اللعبة التي يمارسها.
 - يجب أن يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة و الهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات.

- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والهادفة لتهيئة وإعداد اللاعب للاشتراك في كل المنافسات والتدريبات.
- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإثقان المهاري.
- الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.
- ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس مماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات وكذلك صدور أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن تعترض اللاعب.
- الإعداد النفسي للاعب ومساعدته على الاسترخاء بعد كل منافسة.
- الإعداد النفسي للاعب وذلك بهدف مساعدته على التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء في التدريب أو المسابقات.
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال النفسية والبدنية في التدريب. (ناهد راسن سكر، 2002، ص 72).

4.1.6. التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى:

- يقصد بالإعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي تلك العمليات التي يبدأ تنفيذها قبل المنافسة بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الإيجابي على سلوك وتفاعل اللاعب في المنافسة.
- يمكن تعداد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى والتي ينفذها المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي إلى ما يلي:

1.4.1.6. القلق: يعرف بأنه خبرة عنيفة من الخوف والتوجس يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

- يعتبر القلق من أهم الحالات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي.
- القلق قد يكون له تأثير إيجابي أو سلبي على الأداء الرياضي والأمر يتوقف على درجته لدى اللاعب.

- تتميز استجابات القلق بالتوتر وعدم الاستقرار وسرعة النبض وخفقان القلب وزيادة معدل العرق، وتهدف المصاحبات الفسيولوجية والبيولوجية له إلى تعبئة إمكانات جسم الفرد للدفاع.
* أنواع القلق:

للقلق المرتبط بالأداء الرياضي نوعان رئيسيان هما سمة قلق المنافسة وحالة قلق المنافسة.
أ- سمة قلق المنافسة: يعرف بأنه اتجاه أو ميل لإدراك اللاعب للمواقف التنافسية عامة على أنها مواقف تهديد ومن ثم تكون الاستجابة لهذه الأحاسيس بالتوتر والترقب.
ب- حالة قلق المنافسة: تعرف بأنها استجابة القلق التي تظهر نتيجة مجابهة موقف تنافسي محدد ويلاحظ ما يلي:

- إن حالة قلق المنافسة هي نفسها الحالة التي يطلق عليها حتى البداية.
لكل لاعب درجة مناسبة لحالة قلق المنافسة تعتبر مناسبة كي يظهر أفضل مستوى له.
وهذا يعتمد في الأساس على طبيعة الموقف التنافسي وتركيب الشخصية.
2.4.1.6. الطاقة النفسية: تعرف بأنها كمية محصلة كل من الاستثارة والتنشيط الذهني والدافع والحفز المتولدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي.

- تنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب بغرض إخراج الطاقة المثلى له تأثير مهم جدا وفعال في حسن الأداء، ويعادل في أهميته تنظيم خزان مواد إنتاج الطاقة في عضلاتهم.
- زيادة الطاقة النفسية عن درجات الطاقة المثلى للاعب يؤثر بالسلب على الأداء، وانخفاض الطاقة النفسية عنها يؤثر بالسلب أيضا.
- تنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب بغرض إخراج الطاقة المثلى أحد الأدوار المهمة للمدرب كبديل للأخصائي النفسي.

3.4.1.6. التصور الذهني : يعرف بأنه تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن.

يقصد باستخدام التصور الذهني كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى تجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن ان تحدث.

- يقصد باستخدام التصور الذهني كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى تجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث.

من فوائد استخدامات التصور الذهني ما يلي:

- الإعداد المسبق لمجابهة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه. فعلى سبيل المثال يمكن استبدال السلوك السلبي في حالة الغضب من سلوك عدواني لمنافس بسلوك إيجابي مرغوب فيه.

- رفع مستوى تركيز اللاعب في مجريات وفعاليات التنافس المتوقع حدوثها مما يؤدي إلى تحسين كفاءة الأداء عند التنفيذ.

- يمكن الاستفادة بالتصور الذهني في الارتقاء بمستوى التعلم الحركي وخاصة في تلك التي تعلم كمهارات جديدة.

4.4.1.6. توجيه السلوك العدواني : يعرف العدوان بأنه إلحاق الأذى النفسي أو البدني بالآخرين إما بغرض الشعور بالرضا والتمتع أو بغرض الحصول على تعزيز.

- يجب مراعاة التفريق بين السلوك العدواني الذي يتحقق فيه إيقاع الأذى النفسي أو البدني بالغير وبين السلوك الجازم الذي لا يقصد به إلحاق الأذى بالآخرين، بالإضافة إلى عدم خروجه عن قوانين الرياضة التخصصية. ومن أمثلة ذلك تشتيت الكرة بقوة في كرة القدم أو الضرب الساحق القوي في الكرة الطائرة.

- قد يوجه العدوان إلى فرد (لاعب، حكم، جمهور، منافس) وقد يوجه نحو أداة (المضرب، الكرة، المنضدة....الخ) وقد يوجه إلى الذات.

- هناك ارتباط إيجابي بين ظهور العدوان والهزيمة، كما أن هناك ارتباطا سلبيا بين ظهور العدوان وتقارب النتائج بين المنافسين.

- يتوقع من الفريق الذي يلعب خارج ملعبه ان يرتكب أخطاء سلوك عدواني أكثر، كما أن الفرق التي تقع في مقدمة ترتيب المنافسة يتوقع من لاعبيها سلوك عدواني أقل، والعكس بالنسبة للفرق التي تكون في مؤخرة الترتيب. (مفتي إبراهيم حماد، 2008، ص 243).

5.1.6. تقنيات التحضير النفسي :

إن أغلبية تقنيات التحضير النفسي مرتبطة بتقنيات العلاج النفسي كما أن هذه الأخيرة متعددة فهي تركز على نظريات متعددة كالسلوكية، المعرفة والتعامل الاجتماعي أو النماذج الأكثر عصبية بيولوجية والبعض لها قواعد متعددة كالبرمجة العصبية اللغوية.

في عملية التحضير النفسي يستعمل الرياضي طرق حديثة وعناصر أخرى يستعين بها لمحاولة الاسترخاء، التركيز أو التحدث داخليا، وهناك بعض الأبطال وضعوا أنظمة جد متطورة، ومن بين هذه الممارسات الحدسية يمكن أن نذكر الشعوذة، الطقوس والشعائر الدينية وهذه الممارسات موجهة للحد من درجات القلق، من هذه الزاوية فهي تملك نوع من الفعالية تظهر عندما تكون الوضعية صعبة التحكم أو يكون هناك خطر، وتناسب مع المبدأ القائل بأن القدر يرجع إلى قوى خفية، ولقد وضح ذلك مالينوفسكي عند جزر التروبياند في المحيط الهادي حيث يلجأ سكان هذه الجزر إلى طقوس سحرية عندما تكون القدرات العقلية تتعدها متطلبات البيئة فالصيد في البحيرات المرجانية أين تكون المياه هادئة ولا يكون هناك خطر لا يؤدي إلى اللجوء إلى تلك الممارسات، أما الصيد في أعالي البحار فيتم هناك بالاستعانة بهذه الممارسات السحرية، والطقوس لتؤدي وظيفة الأمان والتأمين وتسمح بتوجيه القلق، ونلاحظ هذه الوظيفة بطريقة عامة وبطريقة خاصة في بعض الحالات كالحداد.

في الميدان الرياضي هناك استعمال واسع للشعوذة، الطقوس والشعائر الدينية ويقدم الرياضيين سجل غني بهذه الممارسات والقائمة طويلة وتبدأ بالحرز، الألبسة، السلوك الطقسية، الصلوات، الأدعية والتصرفات العلائقية المتداخلة وغيرها، وبفضل هذا فالرياضي يبحث عن تقوية ثقته بنفسه، ويلج بعض المختصين النفسانيين في الميدان الرياضي بعدم تغيير الطقس أو الشعائر قبل المنافسة لأنه مهم جدا بالنسبة للرياضي وتوافقه الذاتي. (عباس جمال، 2011، ص 111).

2.6. الإنجاز الرياضي ومؤشراته:

1.2.6. الإنجاز الرياضي وعلاقته بالمحددات الأساسية:

من أجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لابد من معرفة المحددات الرئيسية لغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي وهذا يتطلب استخدام الطرق التدريجية والوسائل التي تسهم في تحقيق تطور ذلك مع مواكبة كل ما هو جديد يسهم في تطوير المستوى الرياضي سواء أكان ذلك على الصعيد النظري أو العملي لذلك فأن الانجاز الرياضي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال الأخذ بنظر الاعتبار المحددات التالية:

- التكنيك.

- التكتيك.

- اللياقة البدنية.

- التغذية.

- الناحية النفسية والتربوية.

- الصحة والراحة.

2.2.6. العوامل التي تساعد للوصول إلى المستويات العليا (الانجاز الرياضي):

هناك عوامل وشروط تتحدد بسرعة تطور الرياضي من أجل الوصول إلى الانجاز الرياضي

حيث أن هذه العوامل المتعددة لابد من الأخذ بها والعمل على تطبيقها وهي:

- التدريب الذي يستند ويرتكز على المعارف والخبرات العلمية.

- الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الإرادة القوية للاعب.

- وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف.

- الإنشاد في توصل النشاط الرياضي ذي المستوى العالي.

إضافة إلى ما تم ذكره من عوامل هناك شروط مهمة أخرى يجب توفرها وهي:

أ. العوامل الداخلية:

- تكوين الجسم.

- النمط العصبي للفرد (المزاج - طبيعة الفرد).

- الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.

- القدرات الحركية الطبيعية.

ب. العوامل الخارجية: وتشمل التغذية الجيدة والنوم والحياة اليومية المنتظمة وتنظيم أوقات الفراغ.

ج. العوامل البيئية: وتشمل السكن الصحي والحياة العائلية المنتظمة واختيار الأصدقاء والراحة والاستقرار.

د. العوامل المادية: وتشمل أماكن التدريب والأجهزة والأدوات والتنوع في أساليب التدريب.

هـ. العوامل المناخية: وتشمل المناخ الجيد ودرجة الحرارة والأمطار والبرودة. إذ أن هناك إشارة من قبل اختصاصي التدريب الرياضي على وجود علاقة بين العوامل المناخية والإنجاز الرياضي - هذا مما يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار في مجمل العوامل التي ذكرت لما لها من أهمية ودور في تحقيق المستوى الرياضي الأفضل. <https://www.sport.ta4a.us/humansciences/athletic-training>

3.6. المنافسات الرياضية وخصائصها:

1.3.6. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية تكون على النحو

التالي :

1.1.3.6. المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة أو المنازلة)، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

2.1.3.6. المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

هذا النوع الهام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق اللاعب العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية السمات الايجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

3.1.3.6. المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي في المنافسة الرياضية إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى. ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب، بل أن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن سمعة الفريق الرياضي أو النادي أو الفريق الوطني في المنافسات على المستوى الدولي.

4.1.3.6. المنافسة تسهم في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب أو الفريق للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة الجسم مما يؤدي للارتقاء بمستوى جميع أجهزة الجسم، مما يؤدي للارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب.

5.1.3.6. المنافسة ترتبط بالانفعالات المتعددة :

إن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة وما يرتبط بذلك من تغيرات مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها، حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.

6.1.3.6. المنافسة تثير الاهتمام والتشجيع وحضور المشاهدين:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف، مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة المستوى العالي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها، كما تتميز المنافسات الرياضية بحضور الجماهير كما تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حقوق البث للمنافسات الرياضية على الهواء مباشرة من أجل أن يستمتع ملايين من المشاهدين في جميع أنحاء العالم بالإضافة إلى الجانب الاقتصادي الهام الناتج عن عملية النقل التلفزيوني. (محمد، حسن علاوي، 2002، ص 32-34).

4.6. عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة:

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي.

1.4.6. 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.

2.4.6. الإعداد الغير ملائم: ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه، بدنيا وعقليا للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة.

3.4.6. عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعا من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة.

4.4.6. العدوان: الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين، أنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب.

5.4.6. الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

6.4.6. التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد): يعتقد الرياضي بعدم التأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه.

7.4.6. الافتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة.

8.4.6. عدم الشعور الجيد: يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 415).

5.6. طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية. (مهند، حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواج، 2005، ص 237).

6.6. القياس النفسي في المنافسات الرياضية:

يهدف القياس النفسي في المنافسات الرياضية إلى تقويم المهارات الفردية التي سبق تعلمها بصورة منفصلة في إطار واحد، والتعرف على الواجبات وتوقيت تنفيذها، بالإضافة إلى تقويم العادات الفنية الخاطئة التي دائما ما تظهر في مواقف المنافسة.

ويتضمن القياس النفسي والعقلي في المنافسات الرياضية جميع أنواع السلوك والأفكار قبل بداية المنافسة، وعندما يكون اللاعب تحت السيطرة الكاملة للقائمين على المنافسة من حكام ومنظمين في موقع المنافسة، وفي أثناء المنافسة ذاتها وكذلك إجراءات ما بعد المنافسة.

ويجب أن تتم عملية القياس بصورة فردية نظرا لاختلاف اللاعبين في الأبعاد المكونة للإعداد النفسي والعقلي للمنافسة الرياضية. ويجدر الإشارة إلى أن القياس في هذا المجال يهتم بكافة التفاصيل الدقيقة والتي تشمل التدريب الاسترخائي، الاسترجاع العقلي للنواحي الفنية، التعرف على مستوى التوتر في الجسم، التصور العقلي، تركيز الانتباه، العبارات الذاتية الإيجابية، تقسيم الأداء، المحتوى المرتبط بالأداء، أسلوب حل المشكلات، الاستراتيجيات والاستراتيجيات البديلة، وتمثل القدرة على مواجهة المشاكل في المنافسات الرياضية أحد الأبعاد الأساسية.

وتتضمن عملية القياس:

- تخطيط الأساسيات المناسبة.

- بناء إستراتيجية بديلة في حالة ظهور المشاكل.

- الاسترجاع العقلي للخطة.

- التنفيذ الدقيق للخطة.

- البقاء في حالة من اليقظة والاستعداد.

وكذلك يلعب تقويم الاستراتيجيات العقلية دورا حيويا في المنافسات الرياضية، حيث يزداد الاهتمام نحو التعرف على تقويم القدرة على تحليل المواقف السابقة على المنافسة، ومواقف المنافسة بالإضافة إلى تقويم ممارسة الإستراتيجية قبل الأداء الفعلي في المنافسة وجميع السلوكيات البدنية والعقلية المطلوبة في الأداء التنافسي. (محمد العربي شمعون، 1999، ص 449).

7. الاستنتاجات:

نستنتج من خلال هذه النظريات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، أن الإعداد النفسي له دور هام في تقديم إجراءات ومهارات نفسية للممارسين خلال المنافسات الرياضية في رياضة المستوى العالي لتحقيق الإنجاز في كل التخصصات الرياضية والتي خلصت في ما يلي:

- للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية.

- الإعداد النفسي له أهداف متعددة للوصول إلى الهدف المنشود.

- إتباع خطوات الإعداد النفسي من أجل تفعيل وتوازن إعداد متكامل.

- التعرف على التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى مثل القلق، الطاقة النفسية، التصور الذهني توجيه السلوك العدواني.

- للإعداد النفسي تقنيات يجب إتباعها لتخفيف الضغوط النفسية خلال المنافسة.

- معرفة الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية حيث أن المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد، المنافسة نوع هام من العمل التربوي، المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية، المنافسة تسهم في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب، المنافسة ترتبط بالانفعالات المتعددة، المنافسة تثير الاهتمام والتشجيع وحضور المشاهدين.

- معرفة عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة التي تتمثل في اللامبالاة، الإعداد الغير ملائم، عدم الصبر، العدوان، الارتعاش (الارتجاف)، التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد)، الافتقار إلى الثقة.

- معرفة طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.

- ضرورة استخدام القياس النفسي في المنافسات الرياضية.

وفي الأخير نقدم بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة:

- ضرورة إدراك المدرب لطريقة التعامل والتواصل مع اللاعبين.

- معرفة الحالة النفسية للاعبين قبل أثناء وبعد المنافسة.

- رسكلة المدربين وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.

- البحث لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه اللاعبين سواء اجتماعية كانت أو نفسية.

- ضرورة تكوين المدربين وفق طرق حديثة للإعداد النفسي وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب.

- بناء شخصية اللاعب وتعليمه الصراحة والصدق والشجاعة.

8. خاتمة :

من خلال هذه الدراسة يمكن القول أن الإعداد النفسي له أهمية بالغة، وباعتبار المدربين هم المساهمين المباشرين في عملية تحقيق النتائج من خلال إشرافهم على تحسين وتطوير أداء فرقهم ومحاولين معرفة إمكانيات اللاعبين النفسية والبدنية واستغلالها أحسن استغلال، وما

يبدله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وتخفيف الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء طبيعة اللعبة وأهمية المباراة، لذا ندرك مدى أهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما، فالمدرّب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئتهم نفسيا وإثارة انتباههم وتحفيزهم لاستغلال جميع إمكاناتهم للفوز في المنافسات وتحقيق الإنجاز المطلوب.

الكثير من الرياضيين ذوي المستوى العالي، لم يتمكنوا من تحقيق الفوز في البطولة أو الكأس حيث يعود ذلك إلى ضعف الجانب النفسي وهذا ما يؤثر سلبا على مردودهم، فالعديد من الدراسات أثبتت أن اللاعب المعد نفسيا قد يؤدي دوره على أحسن وجه وبمعدنويات مرتفعة، فكفاءة المدرّب تمكنه من الرفع من الحالة النفسية للاعبين وتحسين العلاقات بينهم بهدف تحسين الأداء.

9. المراجع :

- أحمد أمين فوزي (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أحمد فوزي (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل، (2005). سيكولوجية الشخصية الرياضية، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- أسامة. كامل راتب، (1997)، علم النفس الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أسامة كامل راتب (2000)، تدريب المهارات العقلية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حسن السيد أبو عبده، (2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- كمال يحيى الريفي، (2004)، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن.
- مفتي إبراهيم حماد، (2008)، التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- موفق اسعد الهيتي، (2012)، التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، كلية التربية الرياضية. جامعة الانبار. ط1. دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا.
- محمد العربي شمعون، (1999)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

- محمد حسن علاوي، (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- مهند، حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- ناهد راسن سكر، (2002)، علم النفس الرياضة في التدريب والمنافسة، الدار العلمية الرياضية الدولية، عمان.
- عباس جمال، (2011)، التحضير النفسي الرياضي النخبوي على ضوء البعد الروحي والوطني، دار قانة للنشر والتجليد، باتنة، الجزائر.
- <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-13/08/2020à17h05>.
- <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training-13/08/2020à17h35>.