



اللَّهُمَّ احْفَظْ
بِرَّوَالْحَرَمَيْنِ
@3T00F6
من عبث العاثرين و كيد الظالمين
و ادم عليها الأمن والأمان





الإعداد النفسي للرياضي



أ.د/ محمد حجاج
أستاذ علم النفس الرياضي
قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
جامعة الملك سعود

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو
الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة للوصول باللاعب
الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .



أنواع الإعداد المتكامل



إعداد نفسي
رياضي



إعداد خططي



إعداد مهاري



إعداد بدني



الإعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ,وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وأكتساب المهارات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداع صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.



الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.

مفهوم الإعداد النفسي الرياضي

أهداف الإعداد النفسي الرياضي

بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط
الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية
الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط

التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب
والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي

تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية
بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته
الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين

اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب

مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك

العمر التدريبي للاعب

اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي

توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات

يفضل ان يكون المدرب ممارسا لنوع اللعبة التي يديرها

إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة

اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.

زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب .

خطوات الإعداد النفسي للرياضيين

يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :

1- معرفة نوع
الخصائص النفسية لكل
لاعب بهدف معرفة
أفضل الطرق التي
تلائمه وكذلك التي
تلائم نوع اللعبة التي
يزاولها

2- على المدرب أن
يعلم اللاعب على كيفية
الابتعاد عن الانفعالات
والسيطرة على النفس
في سبيل مصلحته
ومصلحة الفريق.

3- تعلم اللاعب
الأساليب النفسية
المحفزة والمنبهة
والهادفة لتهيئة اللاعب
للاشتراك في التدريب
والمنافسة.

4- ضرورة
اندماج الإعداد
النفسي مع
الأعداد المهاري
والبدني للاعبين.

5- الأعداد النفسي في
مرحلة ما قبل
المنافسات

6- التعرف على السمات
النفسية الضعيفة للاعب
والتأكيد عليها في برنامج
الأعداد النفسي.

8- الإعداد النفسي للاعب
الذي هدفه مساعدة
اللاعب على الاسترخاء
والهدوء بعد المباراة.

7- ضرورة إجراء الوحدات
تدريبية في ظروف مشابهة
لأرض المسابقة وكذلك اللعب في
طقس يماثل طقس البلد الذي
ستجري فيه المنافسات وكذلك
ضرورة أداء تدريبات مع جميع
المتغيرات التي يمكن ان يتعرض
لها اللاعب.

9- الإعداد النفسي للاعب
الذي يساعده في التغلب على
بعض المواقف الصعبة
والسلبية سواء بالتدريبات او
المسابقات.



الإعداد النفسي طويل المدى

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

بناء وتطوير دافعية اللاعب

بناء وتطوير السمات
الشخصية للاعب

1- منح
اللاعب فرصة
كفاح مناسبة
تبعاً لمستوى
قدراته

2- أمداد الرياضي
بالمعلومات
الصحيحة التي
تخدم نوع الرياضة
التي يزاولها

3- مساعدة
الرياضي في تقييم
ذاته ومقارنة نتائجه
بنتائج زملائه من
نفس المستوى

4- مشاركة
اللاعب في
منافسات
رياضية

5- تعويد
الرياضي على
بذل الجهد
والكفاح في
سبيل الفوز

6- الاهتمام
بالحالة
الصحية
التي تفيده

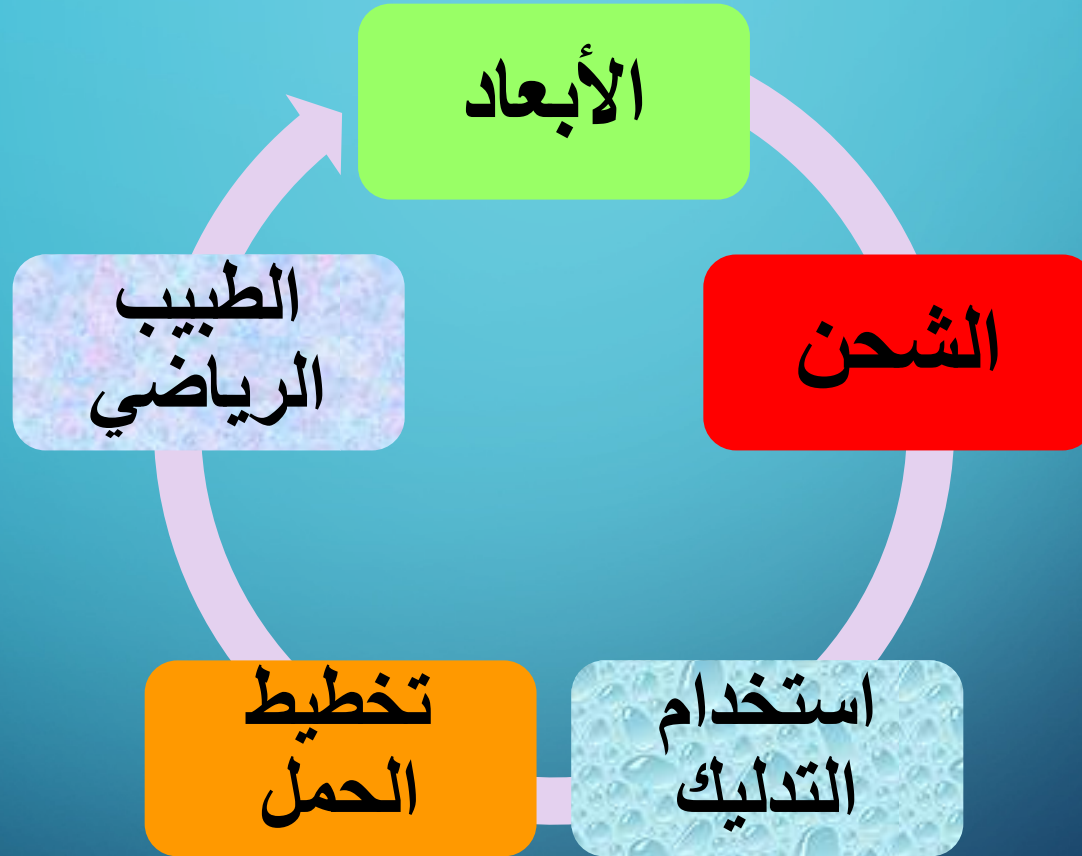
7- الوضوح
التام للاعب
اهتمام المدرب
بعملية التدريب

ولأجل تحقيق أغراض الأعداد النفسي طويل المدى
يتم استخدام الأساليب الآتية

الإعداد النفسي قصير المدى

يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للأشتراك في المسابقة ، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات وان الأستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الأنجاز ففي هذه الحالة يجب ان يكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي

طرق الإعداد النفسي قصير المدى



طرق الإعداد النفسي قصير المدى اليوم الأخير قبل المباراة

1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب

2- معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل

3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة

4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين

5- المماثلة

6- الهدوء

طرق الإعداد النفسي قصير المدى يوم المباراة

3- بقاء الإعداد النفسي
حتى الثواني الأخيرة قبل
بدء السباق

4- على المدرب ان يجعل
اللاعب يحس بالثبات

1- العمل على كيفية ان
يتحكم اللاعب في حالته
الانفعالية والمزاجية

2- الإحماء المطلوب لرفع درجة
الاستعداد والتعبئة

طرق الإعداد النفسي قصير المدى أثناء السباق او المباراة

الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر
التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع.

بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين

العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون
ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة

استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين

ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس أن هناك تدهور في موقف أي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة

ضرورة بث شعور أن المباراة هي معركة نفسية مع الخصم
تقتضي منه الإلمام بإيجابياتهم وسلبياتهم.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُوْلُهُ



اللَّهُمَّ احْفَظْ
بِرَّوْرٍ الْحَرَمَيْنِ

@3T00F6

مَنْ عَيْتَ الْعَابِثِينَ وَكَيْدَ الظَّالِمِينَ
وَادِمَ عَلَيْهَا الْأَمْنُ وَالْأَمَانُ



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته