

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرات التدريب الرياضي

الإعداد النفسي.

الإعداد النفسي هو "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابياً كلاً من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات".

يمكن تلخيص عمليات الإعداد النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابياً في الوصول لقمة مستويات الأداء ، سواء كان على مستوى قصير المدى أم طويل المدى.

الإعداد النفسي عملية مكملة ولا تتفصل عن الإعداد المتكامل للاعب والتي تضم في جنباتها كلاً من الإعداد البدني و المهاري والخططي والمعرفي والخلقي . كما أنه من الضروري التخطيط لها على المدى الطويل والقصير.

٢- أهمية الإعداد النفسي :

الحالة النفسية للاعب قد تكون إيجابية فتعضد الأداء ، وقد تكون سالبة فتعوقه ، لذا فالإعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة في أن يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي.

- الإعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها أو تتعرض لها.

- الإعداد النفسي يقلل من الجهد والوقت المبذولين في التدريب ، وأيضاً يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء.

- الإعداد النفسي يشكل ركناً أساسياً في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني والمهاري والخططي ، بل إن له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ.

التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي في التدريب الرياضي :

تقسم العمليات التطبيقية للإعداد النفسي والتي ينفذها المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي إلى نوعين رئيسيين هما:

• الإعداد النفسي طويل المدى.

• الإعداد النفسي قصير المدى

الإعداد النفسي طويل المدى.

يهدف الإعداد النفسي المدى الى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة ، وزيادة قدراتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية ، وبصفة خاصة دافعية الانجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدراتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها.

فكأن الجوانب الأكثر أهمية للإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين تتضمن ما يلي :

* التوجيه والإرشاد التربوي النفسي.

* بناء وتنمية الدافعية الرياضية.

*تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة.

* تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضية.

فكما أن التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي للاعب الرياضي الذي يهدف الى الارتقاء بمستواه البدني والحركي يسير وفقاً لمخطط لفترات طويلة ، كذلك يجب أن يكون الحال بالنسبة للإعداد النفسي طويل المدى وأن تسير جميع أنواع الإعداد المختلفة للاعب (النفسي - البدني - المهاري - الخططي - التربوي) معا جنبا الى جنب في نفس الوقت.

الإعداد النفسي قصير المدى.

أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى في المنافسة الرياضية.

لذا ينبغي على المدرب ان يبحث عن اهم الطرق التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية ويجب يعتبر ان عدم وجود الطرق ووسائل ثابتة للاستعمال في جميع الاحوال وتحت نطاق مختلف الظروف و العوامل.

- ان اهم المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي هي :

- ضرورة اقناع الفرد الرياضي باهمية المنافسة الرياضية.

- المعرفة الجيدة للاشترطات وظروف المنافسة و المنافس.

- الفرح للاشتراك في المنافسة.

- عدم تحميل الفرد اعباء اخرى خارجية.

- مراعاة الفروق الفردية.

- ان الاجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق اهداف الاعداد النفسي.

- تنمية شخصية للاعب باعطاء تمرينات تعمل على تنمية السمات الارادية مثل
المثابرة العزيمة الكفاح.

- العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب.

- المعرفة والادراك الكامل لظروف المباراة.

- خلق دوافع قوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز
بالمباراة.

- الاعداد النفسي في الخطة التدريبية السنوية.

= الوحدة اليومية.

- يراعى ان الاعداد النفسي على مستوى وحدة(جرعة)التدريب يتم اما قبلها او خلالها
او بعد الانتهاء منها.

- تكون في جلسات فردية او جماعية في الاجتماعات او الحجرات وتنفذ بشكل توجيهية
وارشاد او في ساحة التدريب وتكون بنسبة (٦٠،٥٠%) بالاعداد قبل الوحدة
(٣٠،٢٠%) خلال التدريب (٢٠،١٠%) بعد انتهاء الوحدة.

- الدورة الاسبوعية.

- يفضل ان يخطط للاعداد النفسي ما بين (٣-٤)مرات اسبوعيا.

- يفضل الا يتم تنفيذ عمليات الاعداد النفسي في اليوم التالي للمنافسة مباشرة.

- لا مانع من تنفيذ عمليات الاعداد قبل وحدات التدريب ذات الحمل الاقصى .

- ضرورة ربط عمليات الاعداد بالمنافسات في اطار دورة الحمل الاسبوعية ومراعاة
تناسبها مع مستوى المنافسة.

- يفضل ان يتم تنفيذ عمليات الاعداد النفسي طويل المدى في بداية دورة الحمل الاسبوعية.

- الدورة الكبرى.

ضرورة التخطيط لربط زيادة معدل الاعداد النفسي طويل المدى بالاحمال التدريبية المنخفضة الشدة في دورة الحمل (الكبرى) وربط الاعداد النفسي قصير المدى بالاحمال التدريبية المرتفعة الشدة.