



الإدارة المركزية للطب الرياضي  
الإدارة العامة لعلم النفس الرياضي



المجلس  
القومي  
للرياضة  
NSC  
NATIONAL  
SPORTS  
COUNCIL OF EGYPT



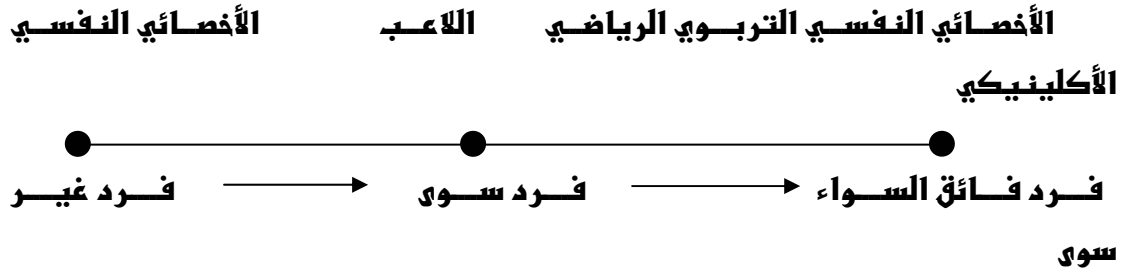
# الاعداد النفسي الرياضي

القاهرة

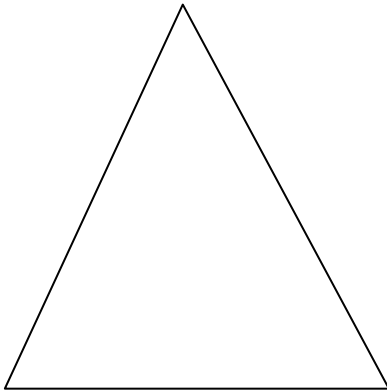
2008

## \* ماهية الإعداد النفسي للرياضيين:

يتساءل الكثير عن مفهوم الإعداد النفسي، وهل الرياضيين يعانون من اضطرابات نفسية أو عقلية لكي يتم إعدادهم وتأهيلهم نفسياً؟ وهل القائم بعملية الإعداد النفسي هو الطبيب النفسي؟ وأن الإعداد النفسي مجرد كلمات يقوم بها المدرب الرياضي، كما أن الإعداد البدني و المهارى هما الأصل ويكفيان لإعداد اللاعب. ولتوضيح ذلك وللإجابة علي كل هذه التساؤلات يجب أن نتعرف علي ان الشخصية الإنسانية في مجال الصحة النفسية يمكن تقسيمها إلي ثلاث فئات (شخصية سوية - شخصية غير سوية - شخصية فائق السواء) والخط المستقيم التالي يوضح هذا:



وأن اللاعب الرياضي يقع في منتصف هذا الخط أي فرد سوي طبيعي قد يعاني من ضغط نفسي أو قلق عادي وغيره وليس أمراض نفسية تمس جذور الشخصية الإنسانية، والأخصائي النفسي التربوي الرياضي هو الذي يقوم بإعداده وتأهيله نفسياً لكي يصل من فرد سوي إلي فرد فائق السواء Super من حيث استعداداته ومهاراته وقدراته النفسية من (إحساس، ادراك، تركيز الانتباه، ثقة بالنفس، و مواجهة الضغوط وغيرها...)



أما الفرد غير السوي فإن الأخصائي النفسي الإكلينيكي هو الذي يقوم بإعداده وتأهيله وعلاجه (الطبيب النفسي) من امراض الوسواس القهرى، انفصام الشخصية، البارانونيا (الإحساس بالاضطهاد - جنون العظمة) لا شك ان اللاعب الرياضي يخرج عن هذه الدائرة ولكي يتم وصول اللاعب إلي مرحلة الطلاقة في الأداء (الفورمة الرياضية) يجب تكامل الإعداد من حيث الإعداد البدنى والمهارى والنفسى وای خلل أو

اضطرابات فى ضلع من اضلاع مثلث الإعداد يصبح اللاعب غير مكتمل الشخصية والفورمة الرياضية وأن العامل النفسي الآن بعد تطور وتقدم أساليب التدريب والتغذية

غيرها في دول العالم المتقدم رياضياً أصبح العامل الفارق الفاصل في حسم نتائج اللاعبين .

فالإعداد النفسي للرياضيين يوازي الإعداد البدني والمهاري في كل فترات الإعداد (الانتقالية- الإعدادية- التنافسية) أي طوال الموسم الرياضي ولا يقتصر فقط قبل المنافسات وأثناءها بل قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية.

:

"عملية تهيئة و تحضير اللاعب او الفريق والجهاز الفني لوصولهم للتعبئة النفسية المثلى (مرحلة الطلاقة النفسية) والتي تساهم في تحقيق الأداء المثالى (الفورمة الرياضية) قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية في ضوء توفير مبدأ الصحة النفسية البدنية للاعبين"

أي وصول اللاعب الى الالية والتلقائية فى الاداء والاندماج الكامل والانسجام بين افراد الفريق والتركيز وتوزيع الانتباه أثناء الأداء و التآزر الحركي والنفسي والصلابة النفسية طوال المباراه حتى نهايتها والثقة بالنفس وبالآخرين مما يؤدي إلي الفورمة في الأداء وذلك كله فى اطار مبدأ هام وهو اللاعب أولاً, المكسب ثانياً وبطرق ووسائل مشروعة لا تخرج عن القيم ولا تضر باللاعبين.

#### **\* من المستفيد من عملية الإعداد النفسي ؟**

يعتقد البعض أن عملية الإعداد النفسي تقتصر على لاعبي المستويات الرياضية العالية , كما انها تقتصر على لاعبي المنافسات فحسب, ولكن الحقيقة ان الإعداد النفسي يكون للاعبى المسويات العالية والرياضة للجميع والناشئين والجنسين, الفئات الخاصة وغيرها حتى فى الاندية الصحية, فضلاً عن ان الاعداد النفسى يكون للاعب والمدرب والحكم, الادارى والجهاز الفنى المعاون , وأولياء الأمور أى لكل العاملين بالبيئة الرياضية .

#### **\* اين تقدم خدمة الإعداد النفسي ؟**

شاع بين العاملين فى الوسط الرياضي أن الإعداد النفسي يتم داخل حجرة الإعداد, ولكن الإعداد النفسي يتم في حجرة الإعداد- الملاعب- الصالات المضمار ... , في المنزل, ومعسكرات التدريب.

## \* متى تقدم خدمة الإعداد النفسي للرياضيين ؟

( ) :

وفيها يتم التركيز علي إعداد اللاعبين وتهيئتهم لجو ومناخ المنافسة الحقيقي والواقعي, لذلك يجب التعرف علي ظروف المنافسة من حيث المكان,الجو, وعادات وتقاليد المجتمع المقامة فيه المنافسة , ثقافتهم, جمع بيانات ومعلومات عن المنافس من حيث إمكاناتهم البدنية والفنية والنفسية, الهدف عن اشتراك الفريق في المنافسة هل هو الفوز بالمركز الأول أم الثاني.... أم مجرد الإحتكاك أو تطوير وتحسين المستوى في التصنيف العالمي وغيرها... وما هي التغذية المناسبة قبل المباريات وفوائدها أو أضرارها النفسية والصحية, فيجب الامتناع عن تناول الأطعمة الحارة, الدسمه, مشروبات الكولا, الشاي والقهوة كل ما يحتوي مادة الكافيين لأنها تؤثر بالسلب علي صحة اللاعبين وفورمتهم في الملعب.

كما يجب التركيز في هذه المرحلة (قبل المنافسة) علي التهيئة الإنفعالية المثلى التي تختلف من لاعب لآخر لأن شخصية اللاعب كبصمة الأصابع تختلف من فرد لآخر فالتوتر المثالي أو الطلاقة النفسية قد تكون عند البعض في بطء الإعداد والأداء وهو من الأبطال العالميين أما دوافع الإشتراك فيقصد بها القوى التي تدفع اللاعب للاشتراك في المنافسة هل هي الدافع الذاتي الإثابة (الداخلي) وهو حب الرياضة وبذل الجهد والاستمتاع أم دوافع خارجية الإثابة المكافأة, الفوز بالميدالية أو القبول الاجتماعي من شهر وغيرها. فإذا كان الدافع ذاتي الإثابة كان استمرار اللاعب في الملاعب أكثر و أدائه أفضل .

( ) :

وفي هذه المرحلة يتم التركيز في إعداد اللاعب بشكل متكامل وتعاون بين الجهاز الفني, فقد يلجأ الأخصائي النفسي الرياضي لأخصائي التدليك لمساعدته في تهيئة وإزالة القلق والتوتر عن طريق التدليك السطحي الخفيف للوصول إلي التهدئة والتدليك العميق للوصول إلي عملية التنشيط والاستثارة لإزالة عامل اللامبالاة .

وقد يتعاون الأخصائي النفسي مع القائم بعملية الإحماء والتهيئة للاعبين بأن يقوم بتدريبات وتمارين الإطالة أكثر لبعض اللاعبين وخفض تدريبات الحركة حتى

يصلوا إلي مرحلة التهيئة المثلي وإزالة التوتر والضغط النفسي بينما يزيد من تدريبات الحركة للبعض الآخر للوصول إلي الاستثارة المثلي والتنشيط للخروج من اللامبالاه.

وفي هذه المرحلة أيضاً يتم التركيز علي عملية التكيف النفسي مع شكل الإضاءة بالملعب والجمهور وصيحات وهتافات المشجعين وغيرها من المنبهات والمثيرات العصبية وقد يلجأ الأخصائي النفسي لتدريبات التنفس العميق أو السريع لتهدئة أو شحن بعض اللاعبين وكذلك بمهارة الحديث الذاتي لإستبدال مجموعة من الأفكار السلبية بأخرى إجابية.

( ) :

قد يمر اللاعب بحالة من النجاح في حالة الأداء والنتيجة الجيدة أو حالة من الإحباط واللامبالاه والتخاذل نتيجة الفشل وهنا يتأتى دور الأخصائي النفسي الرياضي في التعامل مع مثل هذه الحالات بأساليب الاتصال المختلفة مع كل حالة.

#### **\* كيف تتم عملية الإعداد النفسي للرياضيين؟**

للإجابة عن هذا التسائل نستعرض نوعين من الإعداد هما:

أ) الإعداد النفسي طويل المدى.

ب) الإعداد النفسي قصير المدى

أ) الإعداد النفسي طويل المدى:

وهو يتم بالتوازي مع الإعداد البدني والمهاري طوال الموسم الرياضي وفي كل فترات الإعداد (إنتقالي - إعدادي - تنافسي) وحتى أثناء الإصابات الرياضية وله احمال ومنحنيات كحمل التدريب الرياضي وفقاً للفترة وحالة اللاعب.

ويشمل الإعداد النفسي طويل المدى علي:

**- الحالة المزاجية العصبية:**

نمط اللاعب المزاجي العصبي, فقد ينتمي إلي النمط الدموي المحب للحياة والاجتماعي المقبل المتفاعل الذي يقبل المغامرة ويتميز بحب الأنشطة السريعة والتي لا تستمر لفترة طويلة أي لا يحب أنشطة التحمل, ويتقن الأداء ويتعلمه بسرعة ونتائجه مستقرة رياضياً ويدخل في حالة الإستعداد للكفاح قبل المباراة. بينما اللاعب الذي ينتمي للنمط اللمفاوي يحب الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (التحمل) يتقن الأداء

ببطء, نتائج مستقرة, يدخل في حالة الإستعداد للكفاح قبل المناسبات في حين أن اللاعب صاحب النمط الصفراوي يحب الأنشطة المتفجرة والقوة والتي لا تستمر لفترة طويلة لأنه متقلب الحالة المزاجية لذلك يمارس أنشطة السرعة مثل الجري 100 متر وغيرها.

أما النمط السوداوي فإحساسه الحركي العضلي عالي ولا يتحمل مسؤولية ويميل إلي التشائم.

أما الحالة المزاجية ونشاط العمليات العصبية وتشمل علي:

قوة العمليات العصبية- نشاط العمليات العصبية- توازن العمليات العصبية هي التي تحدد سمات كل لاعب ومركزه في الملعب وتتضح في الهجمات المرتدة في الألعاب الجماعية.

#### - تنظيم الطاقة النفسية:

وهي الوصول لمرحلة الطلاقة النفسية أي التوتر الأمثل دون قلق أو لامبالاه وتختلف من لاعب لآخر وتظهر في الثقة في الأداء والآخريين- الإندماج- الانسيابية- التأزر- التركيز- التصور العقلي العالي.....

#### - السمات النفسية:

مجموعة الخصائص والصفات التي تختلف من نشاط آخر ومن لاعب لآخر فالألعاب الجماعية تحتاج إلي سمات:

[الاجتماعية- التعاون- السيطرة- الهادفية- الثقة بالنفس- الإنجاز- التدريبية- تحمل المسؤولية- الثبات الإنفعالي- الصلابة].

- بينما الألعاب النزالية تحتاج إلي سمات:

[الاستقلالية- المباراة- الإقدام- الجرأه والشجاعة- سرعة رد الفعل- تحمل الألم- التوقع- اليقظة.....]

- استراتيجيات مواجهة الضغوط سوف نتناولها بالتفصيل في محاضرة مستقلة .

#### ب) الإعداد النفسي قصير المدى:

ويشمل علي بعض المتغيرات والمهارات التي تقدم للاعب أثناء وبعد المنافسة ومنها:

## \* التعود علي مواقف المنافسة:

مكانها- نظامها- الجو والمناخ- الجمهور- توقيت المنافسة وغيرها.....

## \* نشاط وقت الفراغ:

الوقت المتبقي بعد التمرين والأنشطة الأساسية يجب أن يُقضى في الترويح وبعض الأعمال المختلفة عن نوع اللعبة فلا يصح مشاهدة أفلام محطات الألعاب وVideo Game التي تستهلك 3/2 من طاقة الجسم عن طريق التركيز البصري.

## \* الحاجة الجنسية:

الممارسة الجنسية مع الزوجة قبل المنافسات تخضع لمبدأ الفروق الفردية فقد يكون من المناسب الممارسة قبل المباراة لبعض اللاعبين وفي حالة الكبت يتأثر اللاعب يوم المباراة وقد يكون غير مناسب للبعض الأخر فيجب مراعاة ذلك.

## \* سلوك المدرب:

قبل المنافسة يراعي المدرب مهارات ومبادئ الاتصال مع اللاعبين وينقل لهم الإحساس بالنجاح والثقة والتفاؤل ولا يظهر عليه القلق والاستجابة للضغوط.

## \* التفكير الخرافي:

وهذا يرتبط بعقيدة اللاعب فقد يلجأ بعض اللاعبين إلي تمانئ وطقوس معينة قبل المباراة يعتقد في نفعها وضررها وهي ليست كذلك, فيجب تغييرها في وسائل الإعداد النفسي طويل المدى ولا نفاجئ بها اللاعب قبل المباراة مباشرة.

## \* النوم ليلة المباراة :

مشكلة النوم ليلة المباراة وتوقيتها والمعاناة من الأرق والسهاد لذلك يجب تكييف اللاعب بيولوجياً بأن ينام في توقيت معين يغيره قبل المنافسات بأسبوعين علي الأقل لأن دخول اللاعب مبكراً إلي النوم يصيبه بالقلق والأرق والتفكير السلبي في المباراة, كذلك النوم المتأخر يفقد اللاعب الطاقة النفسية والبدنية اللازمة للتركيز في المباراة. ومن هنا يتم سجل شريط الإسترخاء قبل النوم .

\* نموذج عملي لأداء ضرب الكرة بالوجه الأمامي (كرة قدم):

## \* الخطوات النفسية المتبعة عند التصويب:

- 1- عزل الإنتباه عن الجمهور والجهاز الفني وغيره.
- 2- تضيق بؤرة الإنتباه علي الكرة.
- 3- الاقتراب المعتاد علي الكرة.
- 4- تنفس عميق (شهيق - زفير 2 مرة قبل الأداء).
- 5- تصور عقلي ( سمعي - بصري - إحساس - إنفعالي) عند تصويب الكرة.
- 6- اتخاذ القرار بمكان التصويب.
- 7- خروج النفس مع التصويب.
- 8- المتابعة البصرية لأداء التصويب.
- 9- الإحساس بالنجاح بعد التصويب.

#### \* نموذج الثقة قبل النوم:

- 1- العقل يبني علي آخر تجربة (فكر بتفاؤل قبل النوم).
- 2- سبق النجاح (ذكر نفسك بهذا)
- 3- قدراتي ومهاراتي (إستعرض أهم قدراتك قبل المباراة).
- 4- حديث الذاتي الإيجابي والتفكير الإيجابي قبل النوم.
- 5- تدعيم خبرات النجاح السابقة (شريط البطولات).
- 6- إبتسم دائماً قبل المباراة.
- 7- الثناء علي أهم مهارات اللاعبين.

#### تم إعداد المادة العلمية

#### الدكتور/ وائل رفاعي

مدرس بقسم علم النفس الرياضي - جامعة حلوان

أخصائي الإعداد النفسي لفريق الإسكواش - نادي هليوبوليس

أخصائي الإعداد النفسي لمنتخب مصر للدراجات

محاضر بقناة النيل للرياضة ومحاضر بالإتحاد المصري لكرة القدم