

الفصل الرابع

الإعداد النفسي للاعب

نبذة تاريخية

يعتبر موضوع دراسة تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية قاربت المائة عام، إذ قام كل من (ماناسينو عام ١٨٧٦ وبوتينكو عام ١٨٩٧) بدراسة تأثير هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين ان الإعداد النفسي يساعد على التحسين والتخفيف من آثار الإجهاد والألام والأحاسيس المرضية الأخرى، وفي عام ١٩١٠ قام العالم الفرنسي اوبتيكار كوي بناء على اعتقاده في جدوى وفاعلية طريقة الإيحاء النفسي في علاج المرضى. يحشد أكبر عدد من تلاميذه بقصد تعليمهم وتعريفهم بفاعلية هذه الطريقة. ومبيناً لهم ان اتخاذ الفرد لوضع مريح ومسترخ مغلقاً عينيه ومع تكراره وترديده لعدد (١٥ - ٢٠) عبارة يساعد على تحقيق شفائه وتحسن حالته بمرور الأيام بشرط إجراء عدة جلسات في اليوم الواحد.

وتعتبر الدراسات الخاصة بالإيحاء النفسي سبباً ومبرراً في ظهور طريقة العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي علم تلاميذه ومرضاه كيفية تحقيق الاسترخاء التام عند بدء العلاج بالتنويم المغناطيسي، وكانت وسيلة الفرد في تحقيق الاسترخاء هي التركيز على هدف محدد أو مصدر ضوئي أو صوت مميز.

وتجدر الإشارة إلي ان الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية)، واشتملت تمارين تلك اليوجا على عدة أوضاع وحركات للتنفس والجمباز، يقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته، عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عوائق.

تلا ذلك قيام العالم الألماني شولتز ببناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي الذاتي للفرد، إحدهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية المقدرة على التحكم في عمل وأداء أعضاؤه الداخلية، بينما الطريقة الخارجية تعتمد على إعادة المقدرة لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية، بعد ذلك قام نفس العالم الألماني شولتز بدمج كل من الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي، باستخدام ست عبارات تقليدية أو كلاسيكية للإيحاء النفسي هي:

ومع بداية الخمسينيات اتسع نطاق ومجال طريقة التدريب الإيحائي في العلاج النفسي،

حيث قام أخصائيو العلاج النفسي مثل كليتزروجي وكوفنيس بإدخال عناصر وأشكال جديدة لهذه الطريقة من الإيحاء، بهدف جذب الانتباه نحو إمكانية تدريب الأعضاء الداخلية للفرد بواسطة شولها لعدد كبير من العبارات والمضامين بناء على التصور أو التخيل.

وفي أوائل الستينات بدأ علماء النفس السوفييت مثل كريستوف باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضى تقلل من الآثار السلبية الناتجة عن إجهاد الجهاز العصبي المركزي، بحيث يردد الشخص بصوت هادئ ما يقوله المحلل النفسي، الذي يقوم بدوره بمتابعة حركة النبض والتنفس والأطراف أثناء ترديد الفرد لتلك العبارات.

وفي أواخر الستينيات وأوائل السبعينات قام كل من فيلاتوف، جاسول، باستوخوف، باقتراح طريقة جديدة للتدريب الإيحائي تعتمد على طريقة العلاج بالتنويم المغناطيسي ظهر منها اتجاهان، الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض معينة مثل السكر والأمراض الجنسية، بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد. ومن هنا ظهر اتجاه هام نحو إمكانية استخدام طريقة الإيحاء الذاتي في الإعداد النفسي للرياضيين، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه، والمتمثلة في بدء استخدام (الصحة النفسية - علم النفس الوقائي - الطب النفسي) في المجال الرياضي، اعتماداً على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المتخصصون في علم النفس الرياضي، والذين يرجع الفضل المهم في الاهتمام والالتفات للحالة النفسية للرياضيين، نتيجة للصعوبة المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية على المستوى القومي، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مرتبطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية. ومثال ذلك ما قام به تشيرينكوف من ابتكار طريقة للإعداد النفسي للرياضيين تعتمد على ضبط الحالة الانفعالية للفرد الرياضي عن طريق التحكم الإرادي في تعبيرات الوجه وضبط وانتظام حركات التنفس.

وفي الأعوام العشر الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي وبكفاءة عالية في المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي، للفرد الرياضي أو تهيئته واسترخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية كما شهدت تلك الحقبة الزمنية أيضاً ظهور أشكال جديدة للتدريب النفسي تعتمد على التأثير الجماعي المتبادل بين اللاعبين، وكذلك على كيفية تقديم الخبرة والمشورة إزاء المشكلات العصرية، للرياضة وبالأخص مشكلة استعادة الشفاء عقب أداء الأحمال البدنية عالية الشدة.

الإعداد النفسي

هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعبين، ويمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة. ويساعد اللاعبين علي التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة وعلى ذلك فقد عرف الإعداد النفسي للمباريات على انه عملية نفسية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلي إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفرق وتوضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة والثبات الانفعالي والقدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة. مكونات الإعداد النفسي:

تشتمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية:

أولاً: العمليات العقلية العليا:

الإحساس – الإدراك- التخيل – التذكر- التفكير والانتباه – والتي تتضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف التحميل العالي في أثناء التدريب والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي وذلك عن طريق

- ١- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي، العضلي، الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة. مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ
- ٢- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلة فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة
- ٣- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة
- ٤- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، والمواقف التكنيكية

الناجحة

- ٥- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة

- ٦- سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخططية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس

ثانياً: الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه الصفات التي يجب ان تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة يحددها إلي درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة ، وغير شخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث:

- ١- القدرة على التنافس والسعي إليه
- ٢- صلابة الشخصية
- ٣- القدرات العصبية الاستعداد الاستثارة
- ٤- السمات الإرادية
- ٥- المظاهر الانفعالية
- ٦- الحالة المزاجية

واهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب ان يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الجسم والتقارير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في اقصى الظروف الانفعالية توتراً.

ثالثاً: الحالة النفسية:

وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيراً واهتزازاً، وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال، الانتباه، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جداً في النشاط في أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسسه أو تدهوه ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية ويتوقف علمها أيضاً النجاح أو الفشل في المباريات وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة إذا فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضة التنافسية في مستوى من المستويات وتحديد الدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي ولأي درجة، وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعبين فيما يلي:

- ١- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليان والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب
- ٢- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لأعلي مستوى من المهارات التكتيكية والتقنيكية
- ٣- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب والمباريات
- ٤- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس

- ٥- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكالم بمتطلبات
- ٦- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق

انطلاقاً من هذه الواجبات فإن الإعداد النفسي للمباريات ينقسم إلى:

- ١- الإعداد النفسي العام
- ٢- الإعداد النفسي للمباريات ويشتمل على نوعين
- ٣- الإعداد النفسي المباشر
- ٤- الإعداد النفسي للمباراة المقبلة، مباراة محددة.

وينقسم الإعداد النفسي المباشر إلى:

- البناء النفسي
 - تنظيم الحالة النفسية
- وكلاهما يتم قبل المباريات بفترة كافية طبقاً لنوع المباراة أو البطولة

أما قبل المباراة مباشرة وفي أثناءها فينقسم إلى:

- ١- الفعالية النفسية في بداية كل مباراة
 - ٢- الفعالية النفسية في الراحة البينية
- وكل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة، وتنفيذها لا ينفصل بعضها عن البعض ولا يتجزأ إلا نادراً. والإعداد النفسي للاعبين في معظم الأنشطة الرياضية موجه للتعامل مع المهام السيكلولوجية التي تعمل للوصول للاعب إلى حالة الإعداد النفسي المؤثر والإيجابي للاشتراك في المباريات.

الإعداد النفسي للمباريات الذي يبدأ عادة قبل المباراة في حدود من ٣٠ - ٤٠ يوماً

تقريباً يضع المدرب أمامه الواجبات التالية:

- ١- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات.
- ٢- التقويم الذاتي للفورمة الرياضية.
- ٣- قيادة ووحدة وانسجام الفريق.
- ٤- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات.
- ٥- التنبؤ والبرمجة.
- ٦- تنشيط الحالة الدافعية.
- ٧- حفز القوي الإرادية
- ٨- التنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين
- ٩- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين

١٠- تكوين حالة الاستعداد الأمثل للكفاح للاشتراك في المباريات

١١- التعبئة النفسية لبدء المباراة.

ويري البعض ان فترة الإعداد النفسي للمباريات تبدأ من أسبوعين إلى ثلاث أسابيع قبل بداية المباريات ولكننا نرى ان هذه الفترة بعد ان زادت متطلبات المباريات وتعددت طرق الإعداد فإننا نقترح ان تطول هذه الفترة من ٣٠ - ٤٠ يوما تقريبا

مبادئ بناء الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي للاشتراك في مباريات الكاراتية:

- ١- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات
- ٢- التقويم الذاتي للفورمة الرياضية
- ٣- قيادة ووحدة وانسجام اللاعبين
- ٤- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات
- ٥- التنبؤ والبرمجة
- ٦- تنشيط الحالة الدافعية
- ٧- حفز القوي الإرادية
- ٨- التنظيم والتنظيم الذاتي للحالة النفسية
- ٩- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين
- ١٠- تكوين حالة الاستعداد المثلي للكفاح
- ١١- الاستعداد للاشتراك في المباريات
- ١٢- التعبئة النفسية لبدء المباريات
- ١٣- الإعداد النفسي بعد المباريات

الصفات النفسية اللازمة للاعب:

- ١- الهادفية والمثابرة
- ٢- الحسم
- ٣- التحكم في النفس
- ٤- المبادرة
- ٥- الصبر
- ٦- الهدوء
- ٧- حسن التصرف

الفئات المؤهلة للاستفادة من الإعداد النفسي:

١ - اللاعبين:

كان استخدام التدريبات النفسية الذاتية في بداية السبعينات مقصوراً على اللاعبين ذوي

المستويات الرياضية العليا ويعزى ذلك إلى أن هذه الفئة من اللاعبين تتعرض للهزيمة أو فقدان الأسماء البراقة والرنانة، ومن ثم يكونون أكثر حساسية للهزيمة وما يترتب عليها من آثار نفسية. هذا فضلاً عن تأثر هؤلاء اللاعبين بما يصدر من تعليقات غير مناسبة تجاه مستواهم الفني سواء في الصحافة أو باقي أجهزة الإعلام الأخرى.

وفي منتصف السبعينات ظهر اتجاه ينادي بضرورة استخدام الناشئين للتدريبات النفسية الذاتية بمساعدة أخصائيين النفسيين نتيجة لعدم اكتمال نضج الصفات الإرادية لهم ويلاحظ أن الناشئين يشعرون في البداية بالحرج بسبب عملية المساعدة التي تقدم لهم بمعرفة الأخصائي النفسي غير أن هذا الإحساس يضيع بمرور الوقت عند شعورهم بزيادة كفاءتهم الأدائية في المسابقات الرياضية.

ويهمنا في هذا الشأن أن ننوه إلى أن اللاعبين بصفة عامة يرفضون في البداية غالباً التعامل مع الأخصائي النفسي لأول وهلة، بعكس المرضى الذين يعلنون عن ثقتهم ومشاعرهم في فاعلية ما يقدمه لهم ذلك الأخصائي عقب الانتهاء من أول جلسة علاجية وبالعكس الحال نجد أن اللاعبين تظهر لديهم الرغبة في التعامل مع الأخصائي النفسي بعد ظهور حالة التحسن التي تظروا عليهم في فترات متأخرة.

لذلك فإننا نؤكد أن نجاح الأخصائي في عمله يعتمد على ثباته وإصراره، وإعطائه الاهتمام المناسب للاعبين ذوي الجوانب السلبية في الإعداد النفسي والإرادي الذين يميلون بطبيعة حالتهم إلى العزلة وفي هذا المقام نؤكد على ضرورة عدم وقوع ذلك الأخصائي النفسي في المحذور المتمثل في اهتمامه أو مراعاته الزائدة للاعب أو اللاعبين ذوي الجوانب السلبية في الإعداد النفسي، فعليه دور هام يتمثل في عدم إغفال باقي الزملاء في الفريق. وإلا فإنه سيشعر بعدم رغبة اللاعبين في العمل معه لشعورهم بتحيزه أو عدم عدالته في التعامل معهم.

٢ - المدربين:

يجب على المدرب أولاً أن تخصصه الرياضي أن يسعى إلى تطوير ذاته (مهاريًا ومعرفياً) بحيث يشمل هذا التطوير الصقل والإعداد النفسي له، نظراً للدور الهائل الواقع على كاهله في عملية التفكير في كيفية تقديم الخدمة والمساعدة للاعبين في الحالات التي تتطلب ذلك، فأحياناً قد يقع المدرب في موقف صعب يتطلب تمالك النفس والهدوء والتقدير الصحيح للأمر، الأمر الذي يحتم ضرورة تنظيم محاضرات تثقيفية للتعليم هؤلاء المدربين أساليب الإعداد النفسي، ويفضل في هذا المجال تنظيم تلك المحاضرات لمدربي كل لعبة على حدة، وبحيث يستدعي

للتدريس فيها افضل الأساتذة المتخصصين والمشهود لهم بالكفاءة. نود ان نشير إلي نقطة غاية في الأهمية، تتمثل في ان بعض المدربين أو اللاعبين يرجعون النجاح أو التفوق الرياضي الذي تم إنجازه في المسابقات إلي بعض العوامل مثل الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي المتميز، ويغفلون في نفس الوقت دور الإعداد النفسي، وفي هذه الحالات فإننا ننصح الأخصائيين النفسيين بعد التعجل بإصدار قراراتهم واستنتاجاتهم نحو فاعلية وقيمة وأهمية طرق الإعداد النفسي المستخدمة، نظرا لان تلك الطرق تحتاج إلي فترة من الزمن لإتقانها ومن ثم إمكانية إحداثها للفاعلية والتأثير المرغوب في إنجاز اللاعب الرياضي وبمعنى آخر فان الأخصائي النفسي عليه ان يلاحظ لاعبيه لفترة طويلة ودراسة خصائصهم ومميزاتهم الفردية وبالتالي تحدث عملية التكيف لتلك الأساليب أو الطرق النفسية المستخدمة، وهو ما يعتبر أمراً يدعو الأخصائي النفسي إلي عدم التعجل في إصدار قراره بان إنجاز اللاعبين في المسابقات كان مردوده في الحالة استخدامهم للأساليب أو التدريبات النفسية المقدمة بمعرفته. وعلى الجانب الآخر فإننا ننوه بالدور الفعال الذي يلعبه مدرب الفريق في هضم وإتقان اللاعبين للمهارات النفسية، وهنا نوضح ان أمانة المسؤولية المشتركة لكل من (المدرّب - الأخصائيين النفسي - الطبيب - أخصائي التغذية) تقتضى ان يعن المدرّب وباقي الأخصائيين من خلال لقاءاتهم العلنية واجتماعاتهم مع اللاعبين على الدور الفعال للإعداد النفسي في تحقيق الإنجاز الرياضي المتميز للاعب أو الفريق ، فهذا الإعلان من جانب المدرّب سيترتب عليه ان يأخذ اللاعبون جلسات الإعداد أو التدريب النفسي مأخذ الجد ويعملون على زيادة التعمق في كيفية استخدامها في لعبتهم الأمر الذي يحقق اكبر قدر من استفادتهم منها.

النقاط التي يجب ان يراعيها الأخصائي النفسي في عمله:

- ١- دراسة السمات الشخصية المميزة للاعبين والتعرف على الصفات الإيجابية والسلبية فيهم فبواسطة تلك الدراسة وذلك التحليل يمكن للأخصائي النفسي الوصول إلي تقرير نهائي لحالة اللاعب النفسية والعصبية. وتتم تلك الدراسة من خلال عقد جلسات أو محادثات تمهيدية، يشرح فيها الأخصائي جدوى هذه النوعية من الإعداد وانعكاساتها على مستوى أداء اللاعب وإنجازه الفني.
- ٢- تقديم توصيات محددة لكل مدرب تتعلق بكل لاعب على حدة. متضمنة كيفية استخدامه لأساليب الإعداد النفسي فالمدرب عند ملاحظته لبعض اللاعبين المتصفيين بعدم الثقة في النفس نتيجة عدم التقدير لإمكانياتهم وقدراتهم عليه بمساعدة الأخصائي النفسي ان يعمل على رفع الروح المعنوية لهم وزيادة ثقتهم في انفسهم وإزالة حالة الرهبة فيهم وهي تلك العوامل التي تكون سببا في تحجيم طاقاتهم وتقليل مبادراتهم خلال الأداء.
- ٣- وضع برنامج يتضمن الإعداد النفسي لكل لاعب على حدة والفريق ككل (حسب نوع اللعبة) ، فعليه عقب الانتهاء من كل جلسة من جلسات الإعداد النفسي ، ان يقوم بإعطاء لك

لاعب واجبا مستقلا، يشمل تكرار هذا اللاعب لعبارات هادفة لتحقيق (الاسترخاء أو التنبيه)، وبحيث تكرر هذه العبارات مرتين في اليوم (إحدهما صباحية والأخرى مسائية) بحيث يكون التدريب النفسي الصباحي عقب الاستيقاظ من النوم ولفترة تستمر (١٠- ١٥) دقيقة، بينما يؤدي التدريب المسائي قبل النوم ويكون من وضع الرقود علي الظهر ولنفس الفترة الزمنية المشار إليها مع التنويه إلي ان هدف التدريب المسائي ينحصر في تحقيق اكبر قدر من الاسترخاء العضلي وإبطاء نشاط العمليات العقلية في المخ، الأمر الذي يتسبب في سرعة دخول اللاعب لحالة النوم.

٤- تنظيم جلسات دورية يتم خلالها تقديم أساليب الإعداد بالإيحاء الذاتي بهدف التحكم والتوجيه في الخصائص النفسية ولإمكانية تحقيق اكبر قدر من الفائدة من تلك الجلسات يفضل إلا يزيد عدد اللاعبين عموما عن (١٥) لاعبا، وبالنسبة للاعبين كأفراد يجب على الأخصائي النفسي ان يدرس السمات النفسية لكل لاعب على حدة بحيث يمكنه القيام بالإرشاد والنصح للاعبين كل على انفراد.

٥- القيام بتنظيم بعض المناسبات أو اللقاءات بهدف خلق حالة مثالية من العلاقات المتبادلة بين اللاعبين وبعضهم البعض، وتعليمهم كيفية تجنب ردود الأفعال العصبية، وحتى يمكن ان يحقق التدريب النفسي الإيجابي للرياضيين اقصي فائدة له، يفضل إتمامه وأداؤها في نفس المكان الذي ستجري فيه عملية التدريب أو المسابقات بقدر الإمكان. وان تكون العبارات أو الكلمات المستخدمة كمؤثر نفسي قصيرة ومركزة وواضحة سواء أكانت بقصد استدعاء الاسترخاء للعضلات أو بقصد التنبيه والإثارة لها وللجهاز العصبي ككل.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي:

إن فائدة الإعداد أو التدريب النفسي يعتمد على إحداث تأثير بواسطة عبارات الإيحاء النفسي الذاتي التي يكررها ويردها اللاعب مع نفسه في إحداث حالة من الهدوء والطمأنينة أو حالة من التنبيه والإثارة لديه ويتحقق ذلك بواسطة جملة عوامل فيها ما يلي:

١- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وجدوى تلك الأساليب أو التدريبات النفسية الذاتية.

٢- العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفسي

٣- عمر الممارس (ناضج أم ناشئ) وجنسه (ذكر أو أنثى)

٤- درجة الممارسة المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية

٥- توحيد ظروف إجراء هذا التدريبات النفسية، إذ تعطي هذه التدريبات افضل النتائج

إذا ما تم ممارستها قبل النوم أو عقب الاستيقاظ ، وقبل التدريب والمنافسة أو بعدهما.

٦- أفضلية ان يكون الأخصائي النفسي يمارس الرياضة، كما يفضل ان يكون ممارسا

لنفس نوع اللعبة التي يتولى الإعداد النفسي للاعبها، وحينئذ يكون اقدر على متابعة الظروف

المختلفة بشدة الحمل وما يستتبعه من كيفية مواجهة التعب بشكل إرادي ومعنوي وعموماً فإن الأخصائي النفسي الذي تتوافر له خبرة متميزة في المجال الرياضي يكون جديراً باحترام وثقة اللاعبين الذين يعمل معهم.

٧- إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في حجرة معتمة الضوء نسبياً وبعيدة عن الضوء وذات درجة حرارة مناسبة (٢٢ - ٢٥ °)

٨- اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات، بحيث يتحقق الاسترخاء لعضلات الظهر والرقبة وأفضل الأوضاع تنحصر أما في الرقود على الظهر أو في الجلوس على مقعد مريح وبمنا هنا ان نشير إلي ان إعطائنا أهمية للوضع الذي تؤدي منه التدريبات النفسية يكون بصفة خاصة عند بداية التعلم والتدريب لطرق الإعداد النفسي الذاتي وعقب ذلك يمكن للاعب وعند إتقانه لها ان يؤديها من أي وضع مثل (الجلوس - الوقوف - المشي أثناء الأداء)

٩- زيادة تكرار أو (أداء) التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم. لا يترتب عليه أحداث أي ضرر على اللاعب. فتكرار الكلمات أو العبارات كمؤثرات نفسية يحدث سرعة لإتقان هذه التدريبات النفسية.

ان الفاعلية والتأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتنبية اللاعب وإثارته للاستعداد لبدء المسابقة، أو على العكس أحداث نوع من الطمأنينة والهدوء لمختلف أجهزته العضوية والعصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لأعباء نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة، يبدأ مظاهر التأثير الناتجة عن أداء هذا النوع من الإعداد النفسي والمتمثل في أحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل نسبياً يترتب عليها استرخاء في عضلات الوجه ثم ينتقل بعد ذلك هذا الإحساس إلي باقي المجموعات العضلية، وهذا الاسترخاء يصاحبه الإحساس والعشور بهدوء التنفس وضربات القلب الأمر الذي يعطي إحساساً عاماً بالهدوء النسبي للاعب وعموماً يفضل أداء التدريبات النفسية الهادفة الأحداث الطمأنينة والهدوء لدي اللاعب قبل النوم، فتكرار أو ترديد اللاعب لهذه العبارات عقب إتقانه لها واعتقاده في جدواها يترتب عليه أحداث سرعة في عملية النوم نظراً لان تكرار عبارات أو (كلمات) الإيحاء النفسي المهدئة تتسبب في أحداث فرملة نسبية لأعمال الجهاز العصبي المركزي نظراً لان هذه العبارات تكون ذات طابع موجه وهادف لإحداث عملية النوم بينما على العكس من ذلك فان التدريبات النفسية من عبارات أو كلمات مثيرة ترفع رجة استعداد اللاعب وتنشط الجهاز العصبي المركزي وترفع درجة تعبته واستعداده لبدء التدريب أو الاشتراك في المسابقة.

خطوات الإعداد النفسي للاعب

يعتمد الإعداد النفسي والإرادي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشتمل هذا النوع من الإعداد على الخطوات التالية:

١- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب ، بهدف تكييف ومواءمة طرق

- الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها
- ٢- يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتمهيد النفس والبعد عن الانفعالات.
 - ٣- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة وإعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات أو التدريبات.
 - ٤- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع
 - ٥- الإعداد النفسي للاعب هي المرحلة التحضيرية قبل المسابقات
 - ٦- الإعداد النفسي للاعب والهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف
 - ٧- الإعداد النفسي قبل المسابقات بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغريبة مثل (ملعب جديد ستقام عليه المباراة لأول مرة أو المعيشة في فندق لم يعتد اللاعب عليه بعد، أو مدينة لم تطأ أرضها أقدام اللاعب قبل ذلك) والانعكاسات النفسية المترتبة على هذه المواقف أو المتغيرات
 - ٨- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية
 - ٩- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في الاسترخاء والهدوء عقب المسابقات
 - ١٠- الإعداد النفسي للاعب بقصد المساعدة على تنمية وتطوير صفاته الشخصية
- وستتناول كل خطوة من تلك الخطوات بالشرح المركز علما بان تلك الخطوات تتميز بالتغير والتنوع، فهي ليست ثابتة وإنما تبني على أساس التصور الدقيق لخصائص اللاعب ودرجة استعدادة النفسي والخطوات كما يلي:

١ - دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب:

- وتعتبر هذه الخطوة على جانب غاية في الأهمية نظرا لأهميتها التنبؤية، ودراسة الخصائص الشخصية للاعب من حيث:
- ١- الدوافع- الاهتمامات - الرغبات - والمعتقدات والأفكار- المبادئ التي يؤمن بها اللاعب مثل التضحية والجماعية والاعتراف بالجميل.
 - ٢- العلاقات نحو (الفريق المدرب، الأصدقاء، العائلة، المنافسين، والعلاقات نحو العمل الذي يقوم به ونحو الذات نفسها) مثل حب الذات والنقد الذاتي، ونجاحات الفرد وحالات الفشل التي يصادفها.
 - ٣- مظاهر النمو النفسي وما تشمله من (الخصائص العامة للجهاز العصبي والحالة المزاجية والصفات الإرادية).
 - ٤- السلوك قبل المسابقات وأثناءها وما يمثلها من (انضباط - حب العمل - المبادرة والاستقلالية - الثبات في المواقف الصعبة - العلاقات نحو الحكام وعملية التحكيم نفسها) ومن خلال أساليب المحادثة والتعاون المثمرين كل من الطبيب والمدرب والأخصائي النفسي

يمكن تصحيح وتقويم الجوانب السلبية في شخصية اللاعب وتدعيم الجوانب الإيجابية فيها، فالطبيب يفسر دور المخ في انتظام عمل العضلات والأوعية الدموية والقلب والجهاز التنفسي بينما يفسر الأخصائي النفسي انعكاسات العواطف والانفعالات على الحالة المزاجية وسلوك الفرد الرياضي فاللاعب في مرحلة ما قبل البداية يتعرض لبعض المواقف التي تتسبب في حدوث إثارة عالية أو توتر وخمول وحالة مزاجية سيئة والتفسير الفسيولوجي لهاتين الحالتين هو اختلال في عمليات الإثارة والتحكم في القشرة المخية فيسبب هذه العمليات تحدث مظاهر كبح جماح الرغبات والانفعالات ومهمنا ان ننوه في هذا المجال إلي ان تلك العمليات يمكن التأثير عليها بالتعليم والتدريب الأمر الذي يترتب عليه تعديل في سلوك وأداء اللاعب خلال التدريب أو المسابقات الرياضية وأثناء حياته العادية.

٢ - تعليم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة:

يجب على اللاعب عند بدء تعلم تلك الأساليب ان يتخذ وضع الرقود على الظهر ومحاولة تحقيق أكبر قدر من الاسترخاء لعضلاته مع غلق عينيه للوصول إلي حالة عدم الارتباط بأي شيء وعلى اللاعب وبمساعدة الأخصائي النفسي ان يكرر وعن اقتناع التعبيرات اللفظية التالية:

- اشعر بان أجزاء جسمي تأخذ وضعا مريحا.
- عضلات وجبي مسترخية بالكامل
- عضلات الفم والفك تتحرك عندي بصعوبة
- أنا منعزل تماما عن كل ما يحيط بي
- لا يوجد شيء يقلقني أو يضايقني

٣ - تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة:

وتتكون هذه الخطوة من اربع مراحل منفصلة فيما بينها ومتكاملة في مضمونها وهدفها، والمهم في هذا المجال تعويد اللاعبين أثناء ظروف التدريب والمسابقات على كيفية استدعاء وضبط المتغيرات التي تحدث في أجهزة الدورة الدموية والقلب والجهاز التنفسي بناء على التدريبات النفسية المختلفة التي تحقق النوا المتوازن للأفراد كهدف اسمي لممارسة الرياضة والمراحل هي:

• استدعاء الإحساس ببرودة الجلد و سطح الجسم الخارجي ويتحقق ذلك بمساعدة التعبيرات اللفظية التالية:

- o جبتي باردة تماما
- o اشعر بان الجو الرطب يلفحني
- o البرودة المنعشة تنتشر في جميع أجزاء جسمي

- o الإحساس بالبرودة يمنحني شعورا بالانتعاش
- o الشعور بالانتعاش دليل على ثقتي المطلقة في نفس
- استدعاء الإحساس بالخفة ويتحقق ذلك بمساعدة تكرار العبارات التالية وعن اقتناع
- o ارغب في ان تكون يدي اليمني خفيفة
- o يدي اليمني أصبحت خفيفة
- o جميع أجزاء جسمي خفيفة وسهلة الحركة
- استدعاء الإحساس بالثقة في النفس بمساعدة ترديد العبارات التالية وعن

اقتناع

- o اشعر بالانتعاش في كل أجزاء جسمي
- o اشعر بتدفق القوة في جميع أجزاء جسمي
- o اشعر بأنني واثق في نفسي جدا
- o أنا واثق في نفسي بشكل لم يكن متوقعا من قبل

- استدعاء الإحساس بعمل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي بمساعدة

ترديد العبارات التالية وعن اقتناع

- o يحدث الهواء الخارجي شعورا بالبرودة لفتحات انفي
- o تنفسي اصبح طبيعيا
- o قلبي يدق بقوة
- o اكف يدي أصبحت باردة

- ٤- الإعداد النفسي للاعب والمتوازن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري

السرّيع.

ويتحقق هذه المرحلة من خلال الخطوات التالية:

- o التصور السريع للتمرينات أو الحركات المؤداة والمصحوب بالتفكير بصوت عال وتصور حدوث انقباض للمجموعات العضلية باستخدام عبارات أمر النفس أو الذات
 - o أداء التمرينات أو الحركات التي تم التصور السريع لها باستخدام عبارات ارم النفس أو الذات
 - o عمل تقويم للحالة المهارية للتمرينات أو الحركة المؤداة
- يجدر التنويه إلي ان هذه المراحل الثلاث السابقة تستخدم بقصد المساعدة على تهيئة نفسية

اللاعب عند محاولاته للإلتقان المهاري السريع وفيما يلي نماذج لبعض العبارات أو الكلمات التي يمكن ان تستخدم في تلك الخطوة:

- o اشعر بالبرودة في كل أجزاء جسمي كما لو كنت قد أخذت حماما باردا
- o اشعر بان ثقتي في نفس تتزايد

٥ - الإعداد النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المسابقات:

تهدف تلك الخطوة الوصول للاعب لحالة معنوية طيبة، فقبل كل تدريب يجب على اللاعب التفكير والتصور والترقب لما يحتمل أو يتوقع حدوثه أثناء المسابقة، ومن أمثلة العبارات في هذا الشأن ما يلي:
أنا مستعد تماما لكل ما قد يتوقع حدوثه

٦ - الإعداد النفسي للاعب والهادف لتنمية الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الهدف:

وتتحقق هذه الخطوة من خلال تكرار اللاعب للعبارات التالية عن اقتناع:

- o استطيع ان اكون واثقا في نفسي جدا
 - o توجد لدي نظرات واثقة وتعبيرات وجهي وحركاتي واثقة كذلك
- وحتى يمكن تنمية الثقة بالنفس يجب على اللاعب ان يتصور ويتذكر تلك المواقف مثل التدريبات - والمسابقات التي كان فيها اللاعب اكثر توفيقا وفي هذا المجال يمكن اللاعب ان يستخدم النماذج التدريبية سابقة الإعداد ومن أمثلة العبارات التي تساعد في هذا الشأن ما يلي:

- o أتخيل نفسي بأني سأدخل البداية مسابقة جديدة
 - o اشعر بان كل حركاتي وأوضاعي وتعبيرات وجهي في منتهي الثقة وهو ما يلاحظه خصومي.
- وبمساعدة المواقف أو النماذج سابقة التجهيز ومداومة إقناع اللاعب لذاته يمكن ان ينمي الصفات الإرادية لديه وبالأخص صفة الإصرار على تحقيق الهدف فمثلا يتخيل لاعب الملاكمة مواقف التلاكم مع منافس معين ثم يضع عن قصد نموذجا لخطة هجوم قد يقوم بها الخصم وكيفية مواجهتها من جانبه مثلا آخر يتمثل في وجود خصم عنيد أو تغيير في ميعاد البطولة أو مكانها وتعرض اللاعب للإجهاد الشديد وحينئذ يمكن للاعب استخدام العبارات التالية وعن اقتناع.

- اشعر بالهدوء
- عضلاتي تعمل باسترخاء كامل
- تنفسي منتظم وهادئ
- قلبي ينقبض بهدوء

- عقب أداء كل تدريب تستريح كل أجزاء جسمي
- اشعر بان التعب عقب التدريب يتلاشى ويضيع

٧ - الإعداد النفسي للاعب قبل المسابقات بقصد التعينة أو التحفيز لمواقف جديدة.

تلعب هذه المواقف تأثيراً فعالاً على حالة اللاعب النفسية فيمكن سببها حدوث هبوط في مستوى الصفات الإرادية ولتفادي ذلك يجب على المدرب وعن طريق المقابلة والمحادثة ان يوحى ان يقنع اللاعبين بتنمية الإحساس بالمعرفة المسبقة لهذه الأماكن كما يمكن استخدام مواقف سابقة التجهيز بشأن المكان الذي ستقام عليه المسابقة بمعنى انه يجب ان تكون تلك المواقف مؤثرة ومحفزة للاعبين للوصول لرد فعل إيجابي وفي هذه المواقف يمكن قبل بداية المسابقة بفترة (١٠- ١٥) دقيقة ان يستخدم اللاعب عبارات التنبيه والإثارة بقصد رفع درجة الاستعداد للاشتراك في المسابقة بالرغم من كل المواقف التي قد يتعرض لها.

٨ - الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية:

ويعتبر الانفعال السريع أو خشونة المنافس احد نماذج المواقف السلبية وحينئذ يجب على الفرد الرياضي ان يدرب نفسه على عدم إعطاء الخشونة الأهمية الكافية لها باستخدام التعبيرات اللفظية التالية وعن اقتناع.

- أنا سابقى هادئاً دائماً
- سأشعر ان الخشونة ليست موجهة ضدي بقدر ما هي موجهة لشخص آخر ولذلك فإنني لا اعطيها الاهتمام الكافي
- يظهر لدي إحساس يدفعني لان اقدر الأمور بعقلي وليس بعقلي
- اشعر بان هناك رعشة قشعريرة خفيفة في عضلاتي
- اشعر بالبرودة في منطقة الجبهة وخلف الرقبة
- اشعر بان أكعاب أقدامي واكف يدي تبرد
- تنفسي عميق ومنتظم
- اشعر بان هناك رعشة قشعريرة في ظهري
- قلبي ينقبض بقوة وبانتظام
- اشعر بان عضلاتي أصبحت خفيفة ولكنها قوية
- اشعر بان الانتعاش ينتشر في جسمي
- أنا متنبه لدرجة كافية
- اشعر بانني مستعد للاندفاع للملعب والاشترك في المسابقة
- أنا مستعد لأداء كافة المهام المطلوبة مني في المسابقة

- أنا انظر لمختلف الأهداف بمنتهي التركيز
- أنا سأنهض الآن وسأشارك في المسابقة بأقصى قوة وطاقة عندي

٩ - الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء والهدوء عقب المسابقات:

يتم هذا النوع من الإعداد عقب أخذ حمام وتناول الطعام وإجراء عملية التدليك الاستشفائي بقصد الرجوع إلي حالة الاسترخاء عقب الأحمال العالية في المسابقات ويهدف الإعداد النفسي في تلك الحالة إلي

- تهدئة اللاعب
- البعد عن الانفعالات
- الإحساس بالافتقار الذاتي لأداء الواجبات المكلف بها اللاعب
- اعتقاد اللاعب بأنه اكتسب خبرة رياضية بصرف النظر عن نتيجة المسابقة

١٠ - الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على تنمية وتطوير صفاته الشخصية:

يهدف الإعداد في تلك المرحلة إلي تدعيم الصفات الإيجابية للفرد الرياضي وتحديد الصفات السلبية ويشترك في تلك المهمة كل من اللاعب نفسه، المدرب، الطبيب الأخصائي النفسي

التحكم في الانفعالات النفسية للاعب

يترتب على تزايد الأحمال والأعباء (البدنية - المهارية - الخططية) أعباء إضافية على الجهاز العصبي المركزي، ينتج عنها انفعالات عصبية وحتى يمكن تصحيح وتقويم تلك الانفعالات من الضروري دراسة الشخصية المميزة للفرد الرياضي ودرجة استعداده النفسي للاشتراك في المسابقات حيث تبين ان الخبرات النفسية الإيجابية تمكن الفرد م القيام بأداء واجباته المهارية الصعبة وتزيد من قدرته على تحمل الأعباء النفسية بينما الخبرات النفسية السلبية تعرض اللاعب لمواقف الفشل وعدم التوفيق وتتسبب في ارتفاع ضغط الدم وتزايد الانفعالات العصبية من خوف وقلق تنعكس أثارها في اختلال عمليات النوم فطول الفترة الزمنية اللازمة لدخول اللاعب في حالة الاستغراق في النوم تكون لدي الذكور متراوحة ما بين ٣ - ١٢ دقيقة بينما تكون لدى الإناث متراوحة ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة وان طول هذه الفترة الزمنية يعبر عن زيادة حجم الاستثارة الانفعالية للاعب نتيجة ضغوط المسابقة التي يترتب عليها ردود فعل فسيولوجية متمثلة في ازدياد معدل النبض وارتفاع نسبة إفرازات العرق وارتفاع الضغط الدموي وبهمنا ان نشير إلي ان تلك الأعراض تظهر بدرجة واضحة جدا لدى المبتدئين والناشئين. ونظرا لان هناك اهتماما ملحوظا بالجوانب البدنية والفسيولوجية في إعداد اللاعبين من هنا ظهر الاهتمام المكثف بالجوانب النفسية في الآونة الأخيرة نظرا لان ظاهرة التعب في حقيقة

الأمر ليست بدنية وفسولوجية ولكنها نفسية أيضا ولذلك أثناء الزيادة المتدرجة للأحمال من الضروري التفرقة بين التعب الحقيقي والتعب الكاذب الذي تظهر بوادره وأعراضه لدى الناشئين على وجه الخصوص والكلمات أو العبارات التالية كمؤثر نفسي يجب ان تستخدم لتجنب ظهور بوادر التعب بقصد الإسراع من عملية استعادة الشفاء بشرط تكرارها عن يقين واقتناع ومن أمثلة تلك الكلمات ما يلي

- أنا أحاول الوصول لاسترخاء كافة المجموعات العضلية
- تنفسي هادئ ومنتظم وقلبي يدق بإيفاع منتظم
- عقب انتهائي من التدريب تستريح كل عضلاتي وكل خلية عصبية عندي
- أنا اشعر بالهدوء أو بتعب خفيف عقب التدريبات الرياضية
- الإحساس بالتعب شئ مهم بالنسبة لي والتعب معناه ان عضلاتي وأجهزتي تحملت عبئا وجهدا كافيا لتقويتها وتنميتها
- بدون الأحمال البدنية العالية لن يزيد معدل تحملي ولن تزيد مقدرة عمل القلب الأوعية الدموية والجهاز التنفسي.

ويجب ان ننوه إلي ان استعادة الشفاء النفسي مرتبطة باستعادة الشفاء البدني والفسولوجي وتعتبر التغذية المعتمدة على تناول العصائر المركزة أو البسكويت بالشيكولاتة أو تناول العصائر المذابة بالسكر عنصراً هاماً في الإسراع من تلك العملية.

وتعتبر العلاقة القوية بين كل من الأخصائي النفسي والمدرّب تجاه اللاعبين عاملاً هاماً في تحديد وتجنب توجيه العقاب والنقد الذي قد يؤدي إلى المشاحنات والنزاعات وهو ما يؤثر على درجة عطاء اللاعب خلال المسابقة، ويؤخر عملية استعادته للشفاء البدنية والفسولوجية والعصبية.

وفي مجال الحديث عن الانفعالات النفسية، فإن فيلاتوف ١٩٨٦ م قد قام بتصنيف ردود الأفعال العصبية التي تحدث للاعب إلى أربع مجموعات هي:

- ١- ردود أفعال عصبية مرتبطة يخلل أو إعاقة في عمل الأعضاء الداخلية نتيجة الانفعالات النفسية مثل: فقدان الشهية- القىء - المغص.
- ٢- ردود أفعال عصبية مرتبطة يخلل أو إعاقة في الوظائف النفسية نتيجة الانفعالات النفسية ومن مظاهرها: اضطراب عملية النوم - حالات الإثارة أو التهييج - حالات الانفعالات العصبية التي قد تحدث قبل المسابقة.
- ٣- ردود أفعال عصبية مرتبطة بعامل الخوف.
- ٤- ردود أفعال عصبية مرتبطة بالصحة العضوية للاعب

وسنتعرض بالشرح المركز لكل مجموعة من تلك المجموعات الأربعة على النحو التالي:

١- ردود أفعال عصبية مرتبطة بخلل أو إعاقة في عمل الأعضاء الداخلية نتيجة الانفعالات النفسية مثل: فقدان الشهية - القيء - المغص.

وتتضح هذه النوعية من ردود الأفعال في فقدان الشهية سواء قبل يوم المسابقة أو في اليوم المحدد لها. وحتى يمكن تجنب حالة فقدان الشهية يجب على اللاعب أن يهدئ من نفسه، وأن يوجي إلى ذاته بوجود دفاء في منطقة الصدر وتكرار العبارة التالية وعن اقتناع قد يساهم في تقليل الشعور بفقدان الشهية وهي على النحو التالي:

- اشعر بضرورة الاسترخاء الكامل لكل عضلات بطني.

ولتجنب حالة فقدان الشهية فإننا ننصح بإمكانية استخدام بعض العقاقير الطبية فاتحة الشهية بكميات قليلة وبتوجيه وإرشادات الطبيب، هذا مع عدم إغفال الأثر الذي تحدثه الكلمة كمؤثر نفسي، ومن أشكال ردود الأفعال العصبية المتمثلة في خلل الأعضاء الداخلية ما يعرف بالشعور بالقيء أو الرغبة فيه، وحينئذ فإن اللاعب لا يشعر بالثقة أنه سيحقق نتائج ممتازة في المسابقات، وحتى يمكن أن يتجنب اللاعب الأعراض الأولية للقيء، يقتضى الأمر أن يهدئ من نفسه وأن يحاول تحقيق استرخاء كافة المجموعات العضلية للجسم وبالتحديد مجموعة العضلات الأمامية للصدر عن طريق اقتناع ذاته بدفاء منطقة القفص الصدري والإحساس بدفاء منطقة الجبهة، باستخدام الكلمات المناسبة في هذا الشأن.

٢- ردود أفعال عصبية مرتبطة بخلل أو إعاقة في الوظائف النفسية نتيجة للانفعالات النفسية ومن مظاهرها اضطراب عمليات النوم.

إذ تعتبر ظاهرة عدم النوم من أكثر الظواهر شيوعاً في المجال الرياضي التطبيقي وبالأخص في مرحلة الاستعداد للاشتراك في المسابقات، فلماذا زاد الاقتراب من موعد المنافسة ازدادت الحالة سوءاً وبالأخص لدى الناشئين، وفي هذا المجال فإننا ننصح بتحديد اللاعب للأفكار السوداوية والتشاؤمية عن محيط عقله وخصوصاً في حالة الاستعداد للمسابقة، ويمكن للاعب وبقصد تجنب حالات اضطراب النوم استخدام العبارات التالية كمؤثر نفسي لتحقيق الاستغراق للنوم:

- جسمي نقييل ودافئ
- لا يوجد شيء يقلقني
- كل أجزاء جسمي سليمة ولا يوجد شيء يمنعي من النوم

توجد طريقة أخرى تستخدم للمساعدة في تحديد أسباب عدم النوم تعتمد على الإيحاء العكسي، ومخالفة الطريقة السابقة، وتعتمد على أن يقنع اللاعب نفسه بأنه لا ينام بسرعة وخصوصاً عقب التدريب أو المسابقات، وبأنه لا ينتظر معجىء أو حلول النوم وسيظل طوال الليل بلا نوم، وبهذه الطريقة يمكن حدوث السرعة في دخول اللاعب لحالة النوم وهي طريقة ثبت

فعاليتها في استدعاء النوم العميق للاعب.

وعموماً فإن تحسن حالة النوم يتحقق بواسطة أخذ اللاعب لحمام دافئ في المساء مع مصاحبة ذلك لتكرار اللاعب واقتناعه بالكلمات أو العبارات التي تعمق في ذهنه وجد ثقل في الجسم وبأن كل أجزاءه مسترخية ودافئة ومهيأة للنوم العميق، كما أن القيام بالتمهات الخلوية والقراءة الهادئة والاحتفاظ بميعاد تناول الطعام ثابتاً وظلام الغرفة وتوفير الهدوء يحقق الإسراع من عملية النوم.

وعند الإصابة المرضية بعدم النوم لا ينصح بالجوء للأدوية المنومة إلا بمعرفة الطبيب وتحت ملاحظته لأثر تلك الأدوية الضار والهدام لخلايا الجهاز العصبي عند الاستمرار في تعاطيها، وعموماً فإننا نرى أن أساليب العلاج النفسي المحدثة للنوم تعتبر من أفضل الوسائل وأسرعها في هذا الاتجاه.

فالنوم يساعد في التنظيم الصحيح لكل أنشطة الجسم بصفة عامة والتوظيف الصحيح لها خلال مرحلة الاستيقاظ والعمل، فالنوم الطبيعي يساعد في المحافظة على الفورمة الرياضية، وعلى الجانب الآخر فإن عدم النوم الطبيعي من حيث الشكل والاستمرارية والعمق يتسبب في أحداث خلل نفسي ووظيفي تبدو مظاهره فيما يلي:

- ١- انخفاض درجة النغمة العضلية.
- ٢- خلل التوافق العضلي العصبي.
- ٣- الاستجابة البطيئة لعمليات ردود الأفعال العصبية للمثيرات المختلفة.
- ٤- ضيق مساحة الانتباه لدى الفرد
- ٥- بطء إيفاع العمل العضلي
- ٦- عدم الإدراك الكامل لخطورة الأفعال التي يقوم بها اللاعب
- ٧- الانفعال السريع أو الترفزة والإثارة وعدم امتلاك زمام النفس

أسباب اختلال عمليات النوم:

ترجع الأسباب المحدثة لاختلال عمليات النوم إلى مجموعتين من العوامل (خارجية ، وداخلية)

١ - عوامل خارجية:

وهي تتصل بالوسط الخارجي مثل المؤثرات الصوتية - الإضاءة - درجة الحرارة- التغيير الواضح في أزمنا الساعات نتيجة الانتقال من خط عرض معين إلي خط عرض آخر، وتتضح تلك الحالة عد صفر الفرق للاشتراك في دورات أو بطولات بعيدة عن الوطن.

٢ - عوامل داخلية:

وهي تتصل بأعضاء الجسم الداخلية. فيسبب اختلال عمليات النوم يحدث طول لفترات المرض وبطء العلاج، ويرجع عدم النوم في تلك الحالة إلى بعض العوامل الإرادية مثل (عدم الثقة في تحقيق الإنجاز المتوقع، والخوف من المباراة المنتظرة مع المنافس أو الفريق المعروف مسبقا للاعب، أو بعض الخلل في العلاقات المتبادلة بين اللاعبين والمدرب. أو مواقف غير مرتبطة بظروف التدريب والمسابقات مثل مواقف الانفعالات داخل العمل أو الأسرة).

وتجدر الإشارة إلي ان اختلال عمليات النوم تسبب في ترك بصمات على عمل المخ تنعكس في وظائف العمليات العصبية العليا، فالنوم لا يرتبط بشكله أو كمه ولكن بكيفيته أيضا وبهنا قبل الانتقال مباشرة إلي كيفية مواجهة اختلال عمليات النوم، ان نفسرو يتركز العملية الوظيفية لليقظة على اعتبار أنها الوجه أو الجانب الأخر للنوم، فموضوع الإيقاع الحيوي للفرد - bio rythim يعتبر احد المواضيع الهامة لدى الباحثين في المجال الرياضي خلال السنوات الأخيرة. حيث لوحظ ان شكل أو تموج درجة الحيوية لدى الفرد خلال فترة اليقظة ومستوى النشاط الأقصى يتزايد ويتعاضد مع زيادة الدفع والحركة للمواد الغذائية النشطة في حركة الدم وما يستتبعها من درجة شدة جميع عمليات التمثيل الغذائي وبناء أو هدم الخلايا فحالة اليقظة تتميز بالإنتاج الفسيولوجي والبدني والنفسي النشط، إذ ثبت من دراسة الدكتور عزت محمود كاشف الأستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم. والتي قام بها للحصول على درجة الدكتوراه ان احسن فترات اليقظة التي يمكن خلالها تحقيق افضل معدلات الأداء الرياضي تنحصر في الفترات الزمنية من الساعة العاشرة صباحا وحتى الثانية عشرة ظهرا ومن الساعة الخامسة مساء وحتى التاسعة وتجدر الإشارة إلي انه يمكن أحداث عمليات التكيف للأداء خلال أي ظروف مناخية بشرط التدريب المنتظم في الوقت المعين والمتوقع إجراء المسابقات فيه. ونوجز القول لنؤكد ان درجة اليقظة وكفاءتها تعتبر بمثابة مرآة عاكسة لدرجة نشاط النوم.

٣ - ردود أفعال عصبية مرتبطة بعامل الخوف:

تتضح مظاهر الخوف والوسوسة لدى الرياضيين بصفة خاصة في حالات الإجهاد الزائد أو بسبب عدم التوفيق في المباراة أو المسابقة أو بسبب الخوف من إمكانية الإصابة، ولتجنب حالات الخوف والوسوسة يجب توفير قدر كاف من الراحة والتغذية وتمهدة النفس لهذا الفرد، مع ضرورة اعتماده على الكلمات أو العبارات كمؤثر نفسي. ومن تلك العبارات ما يلي:

- أنا هادئ فعلا
- لا يوجد شيء يدفعني للانفعال والإثارة
- أنا قادر على الأداء الكامل خلال المسابقة وبلا أي خوف

أحيانا قد يتعرض اللاعب نتيجة الإرهاق والإجهاد الزائد أو عقب التعرض للإصابة العضوية

لحالة من الانفعال النفسي يبدأ فيها ذلك اللاعب في تأنيب الضمير (وعتاب النفس) ولتجنب ظهور هذه الحالة لدى اللاعب يجب تهيئة الفرص الكافية للاهتمام بصحته العضوية واسترجاع القوة المتفقدة عقب أدائه للأعمال بالإضافة إلي منح الجهاز العصبي المركزي الراحة الكافية وكل ذلك في إطار من استخدام اللاعب للإعداد النفسي القائم والمعتمد على تكرار وترديد بعض العبارات أو الكلمات بقصد الاسترخاء أو الهدوء والطمأنينة وبأنه قادر على تجاوز كل المحن أو المواقف غير الموفقة التي تعرض لها.

٤ - ردود الأفعال العصبية المرتبطة بالصحة العضوية للاعب:

يرى المحللون النفسيون أن هناك ردود أفعال نفسية وعصبية لدى اللاعبين ترتبط بصحتهم العضوية وتتراوح هذه الردود ما بين عدم الإدراك التام لحقيقة المرض إلي المغالاة في درجة تقدير درجة المرض نفسه وغالبا ما يسعى اللاعبون قبل المباريات إلي محاولة تقييم حالتهم الصحية عن طريق التعرف على وجهة نظر الأطباء في هذا الشأن ولذلك فإن أي تلميحه أو إشارة أو حتى كلمة واحدة غير مقصودة من الطبيب ، يمكن ان يفهمها اللاعب بمضمون آخر وتبدأ لديه ظهور حالة الوهم فيبدأ في الانصات والاستماع لضربات قلبه ويبدأ في حساب وعد النبضات وحتى يمكن للاعب تجنب هذه الأعراض فإن عليه ان يستخدم أساليب الإعداد النفسي بقصد التهدئة والاسترخاء عن طريق ان يحس بوجود دفء في يده اليسرى ثم يمتد هذا الدفء ليشمل الجانب الأيسر من الجسم ككل ويكون بتكرار التعبيرات اللفظية التالية عن اقتناع.

- اشعر بالدفء في النصف الأيسر من جسمي ولذلك فهو محبب إلي نفسي
- هذا الدفء يساعد علي اتساع الأوعية الدموية لعضلة القلب
- عضلة قلبي يصل إليها الغذاء بشكل جيد وقلبي يقوى
- عضلة قلبي تزداد درجة فعاليتها وتحملها للأداء ولذلك فهي أكثر قوة وتحملا

وعند الإصابة المؤقتة لأعضاء الجهاز التنفسي بالإنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية فإن اللاعب غالبا ما لا يقدر وبشكل صحيح الآثار والعواقب السلبية المترتبة على تلك الإصابة ومن ناحية أخرى فإن الإعاقة المؤقتة تحد من التدريب حيث تصعب من التنفس الأمر الذي يترتب عليه آثار وانعكاسات نفسية منها ان مستوى إعداد اللاعب للمسابقة ينخفض وبالتالي لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية عالية.

ولتجنب الانفعالات النفسية وتحسين الحالة الصحية العامة وتسهيل التنفس فإننا ننصح باستخدام الإعداد النفسي الهادف لتحقيق الإحساس بثقل الجسم وبوجود الدفء في الإقدام، والتعبيرات اللغوية تلعب دورا فعالا في هذا الاتجاه ومنها

- ارغب في ان تكون أقدامى دافئة

- أكعاب أقدامي دافئة
- ان توسيع الأوعية الدموية للقدمين نتيجة لدفئها يؤدي إلى توقف السعال أو الرشح عندي
- اشعر بان الهواء الذي أتنفسه يمر بسهولة عبر الرئتين فأصبح تنفسي هادنا وبسهولة

ان بعض الإعاقات أو الاختلالات الصحية العارضة فتعمل الأمعاء الغليظة أو الدقيقة والمتمثلة في حالات الإمساك أو عسر الهضم تؤدي إلى حدوث انفعالات مؤلمة مرتبطة بذلك، إذ يشعر اللاعب بالآم حادة في منطقة البطن. لدرجة أن بعض الأطباء يفسرونها على أنها سبب عضوي، إلا أنه عقب تدخل المحللين النفسيين يتضح ان سبب آلام المعدة مرجعه إلى سوء توفيق اللاعب أثناء أدائه في المسابقة الأخيرة، وترتب عن شعوره بذلك فقدان للشهية نتج عن كل أو بعض الأعراض التي سبق ذكرها، وامكن بعد مشورة مشتركة بين كل من الطبيب الباطني والأخصائي النفسي الوصول إلى المدخل السليم للعلاج حيث تبين وجود نسبة عالية من الحموضة في الأمعاء كان مرجعها رد الفعل النفسي كنتيجة للأداء السليم في المسابقة والذي ظهرت له أعراض مرضية فسيولوجية تمثلت في إعاقات لعمل المعدة والأمعاء.

ويمكن للإعداد النفسي عن طريق التعبيرات اللفظية المساهمة في التخفيف من أثار حالة (الإمساك وعسر الهضم) عن طريق استدعاء الاسترخاء في عضلات اللاعب، والتعبيرات اللفظية الموضحة فيما يلي تلعب دوراً إيجابياً في هذا الشأن.

- كل عضلاتي مسترخية
- عضلات رقبتي تعمل باسترخاء
- عضلات اذريتي تعمل باسترخاء فهي من دودة بجوار جسمي على الفراش
- عضلات صدريتي تعمل باسترخاء ونفس يعمل بارتفاع منتظم
- عضلات بطني مسترخية ولا توجد لدي أي مشاعر أو أحاسيس غير مريحة أو مؤلمة
- احس بالهدوء والدفء في كافة أجزاء جسمي
- أنا اشعر بأنني أصبحت احسن فاحسن وبدأت أتمالك صحتي.

إن جميع ردود الأفعال أو الانفعالات النفسية المسببة لاحتمال التعرض للإصابة، يمكن ان تتسبب في حدوث تغييرات في عمل الجهاز العصبي المركزي نتيجة للأعباء النفسية المترتبة على الإعاقات الصحية، لدرجة ظهور إحساس أو شعور لدي اللاعب بعدم الشفاء من الإصابة وبان عضلاته لن تقوي بل وستندهور مرونة المفاصل، الأمر الذي يترتب عليه استمرار حالة الشد العضلي، وهو ما يعني عدم الاسترخاء الكامل للمجموعات العضلية في هذا الجزء من الجسم وبالتبعية يتسبب في عدم إمكانية أداء اللاعب وبكفاءة للحركات وحيانا يظهر في حالات

أخرى لدى اللاعب شعور معاودة الإصابة للمرة الثانية ومساعدة التعبيرات اللفظية وكصورة من صور الإعداد النفسي يمكن للاعب ان يتجنب تماما ردود الأفعال النفسية السلبية للجهاز العصبي عقب التعرض لهذه الإصابات عن طريق ان يكرر اللاعب وباقتناع الكلمات التالية

- عضلاتي مسترخية بالكامل
- عضلاتي مطاطه
- حركاتي تعود للوضع الطبيعي ولكفاءتها الطبيعية بسهولة
- أؤدي حركات بمنتهي الثقة ولذلك فلدي مقدرة كاملة على أداء الحركات بشكل سلس

وإذا ما تعرض اللاعب خلال اشتراكه في عملية التدريب الرياضي لأي الأام أو أحاسيس غير مرغوبة في أي جزء من جسمه وترتب على ذلك إحساسه بالألام، فانه وعن طريق الإعداد النفسي يمكن ان يقنع اللاعب نفسه بوجود إحساس بالدفء في هذا الجزء من الجسم عن طريق تكرار التعبيرات التالية:

- الدفء يقلل من مشاعر الألم عندي
 - الدفء يساعد على استعادتي الكاملة لحركة العضلات وقوتها
 - اشعر مع كل يوم بان مستوى قوة عضلاتي يتزايد يوما بعد يوم
- ان معظم الأنشطة الرياضية ترتبط بزيادة أو بعبء كبير في الأحمال على جهازي القلب والأوعية الدموية، ولذلك فان تجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية يعتبر حافزاً أو مبرراً لطول العمر، ويمكن ان يلعب الإعداد النفسي دوراً فعالاً في هذا الصدد. جنباً إلى جنب مع وسائل الاستشفاء الأخرى. وننوه في هذا المقام إلى الدور بالغ الخطورة الذي تلعبه الخمور أو المخدرات والتدخين على صحة الفرد عموماً والرياضي بوجه خاص، فهذه العادات تترك بصماتها على الأجهزة العضوية والعصبية ولتجنب التحميل الزائد على تلك الأجهزة فانه ينصح باستغلال فترات الراحة المخصصة للاستشفاء بقصد زيادة الإحساس بالدفء في الذراع الأيسر والجزء الأيسر من القفص الصدري عن طريق أداء تمارين تحدث توسيعاً للأوعية الدموية المتصلة بعضلة القلب الأمر الذي يساعد على زيادة سرعة عمليات استعادة الشفاء
- واحيانا يصاب بعض اللاعبين من ذوى الخبرة الرياضية والكفاءة المهاربة الكبيرة بمرض ضغط الدم المنخفض، نتيجة الأحمال التدريبية الشديدة التي يتعرضون لها ولذلك يجب عرض هذه النوعية من اللاعبين على الطبيب الباطني للفريق فان لم يتبين أي أعراض مرضية فينبغي اتخاذ الإجراءات الصحية الضرورية لضمان رفع ذها الضغط الدموي المنخفض المعدل الطبيعي الملائم وفقاً لعمره على ان تشمل تلك الإجراءات على الأساليب النفسية الملائمة والهادفة لرفع درجة تنبيهه وأثارة الجهاز العصبي له وذلك خلال فترة زمنية لا تتجاوز (يومين – ثلاثة أيام)

الإعداد النفسي للاعب قبل المسابقات

يسعى الإعداد النفسي إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق ازدياد درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التهيج الإرهاق عدم التركيز في عمليات التفكير انخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة.

خطة الإعداد النفسي للمسابقة:

يقتضي الإعداد النفسي للمسابقة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي واللاعب بوضع خطة موضح فيها الجوانب التالية:

١ - ظروف المسابقة المزمع قيامها

وتشمل

- طبيعة المسابقة وهل (هي أولمبية، عالمية، دولية، قارية، وعلى أي مركز)
 - وقت إجراء المسابقة (صيفا - شتاء)
 - التوقيت الزمني بالتحديد
 - مكان إجراء المسابقة (الملعب - الصالة - المضمار - الحلقة أو البساط.)
- ومهمنا ان ننوه إلى ضرورة ان يبرئ اللاعب نفسه بضرورة معرفة مكان إجراء المسابقة وتصوره بشكل جيد بحيث يتكيف اللاعب لهذا المكان ويمكن بواسطة العبارات أو الكلمات كمؤثرات نفسية تحقيق تصور ملائم في هذا الشأن ومن أمثلتها ما يلي:
- يوجد ملعب مشابه ومطابق لهذا الملعب اعتدت اللعب عليه في بطولات مختلفة
 - لا اشعر أنني غريب على هذا الملعب وسيكون أدائي متميزاً

٢ - بيانات عن المنافسين:

وتشمل: أعمارهم - مستواهم الفني- إنجازاتهم المحلية والدولية والعالمية (ان وجدت) افضل لاعبيهم وخصائهم - قياساتهم الجسمية - جوانب الضعف فيهم.

ويجب على المدرب عند قيامه بتقدير مستوى المنافسين إلا يهول أو يقلل من قدراتهم أو إمكاناتهم، وعليه أيضا إلا يزعزع ثقة لاعبيه في انفسهم وفي خبراتهم وكفاءتهم.

٣ - الهدف أو (الغرض) من الاشتراك في المسابقة:

التنافس لاحتلال المركز الأول والإصرار على ذلك ويجب ان يكون الإعداد النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها اللاعب أو الفريق ككل وضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي قد تعرض لها سابقا وفي هذا المجال يجب ان يلجأ اللاعب إلى أساليب مختلفة لتنمية ثقته في نفسه وان يتوافر لديه الإصرار على ضرورة تحقيق الهدف من الاشتراك

في المسابقة.

٤ - دوافع الاشتراك في المسابقة

وتتحدد في إبراز دور اللاعب الإيجابي في إعلاء شأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق وفي انسجام مع قدرات باقي الزملاء رفعة النادي أو المجتمع. ومن أمثلة الكلمات أو العبارات التي تفيد في هذا المجال ما يلي:

- قدراتي وإمكاناتي سأسخرها لتحقيق الفوز لفريقي

٥ - تهيئة الحالة الانفعالية للاشتراك في المسابقة:

إن تهيئة الجو النفسي للاعب قبل الاشتراك في المسابقة يعتبر مبررا موضوعيا لان يعمل اللاعب على تطوير خصائصه وقدراته الانفعالية، وحينئذ يمكنه ان يبرئ نفسه حالة من الهدوء والطمأنينة، بهدف ان يقلل من أهمية المنافسة حتى لا يسبب التفكير الدائم في ظروفها وأحداثها زيادة في درجة الاستثارة الانفعالية لنفسه.

وتتحقق عملية التهدئة والطمأنينة النفسية عندما يوحي ان يقنع اللاعب نفسه بانه ان يشترك في مباراة هامة وحاسمة وإنما في تدريب حاد ومن جانب آخر يجب ان يبرئ اللاعب لذاته الثبات الانفعالي من خلال استخدامه للكلمات أو العبارات التالية كمؤثرات نفسية والتي منها ما يلي:

- استطيع بسهولة ان أتحكم في عواطفي وانفعالاتي
- اسعي دائما لإظهار افضل النتائج والإنجازات الرياضية

الإعداد النفسي قبل المسابقة مباشرة

يشير (ميخايلوف ١٩٨٦) إلى ان الحالة الانفعالية للاعب قبل المسابقة تحدد ودرجة (لا يستهان بها) نتيجة تلك المسابقة. فإذا ما توافر لدي اللاعب الرغبة والحماس والاهتمام للتنافس، فان هذا يعني ان الانفعالات الإيجابية لديه تتفوق على الانفعالات السلبية والمتمثلة في الخمول واللامبالاة، الأمر الذي قد يؤدي إلى تحقيق الإنجاز الرياضي المتوقع من اللاعب. ويقول (فاليري بارزوف) بطل العالم في سباق المائة مترعدوا في أوائل الثمانينات عن أحاسيس ومشاعر اللاعبين قبل بداية المسابقات (أن انتظار بداية السباق أو المنافسة قد يكون أصعب بكثير من أداء السباق نفسه)

ويجب ان يشتمل الإعداد النفسي قبل المسابقة مباشرة على عاملين مهمين هما:

١- الأهداف المطلوب تنفيذها أو إنجازها خلال المسابقة

٢- توقع الظروف الجوية أو المناخية السيئة مثل (المطر الغزير والبرودة الشديدة أو الحرارة العالية والرطوبة)

ولذلك فإننا نرى ان الكلمات أو العبارات التالية عند تكرارها وترديدها عن اقتناع ويقين تلعب دورا فعالا في الإنجاز الرياضي للاعب خلال المسابقة والكلمات هي:

- أنا أستطيع الفوز والتفوق على منافسي القوي
- أنا أستطيع ان ابرز قوة إرادتي وإصراري على الفوز
- أنا لي هدف واحد هو الفوز بنتيجة المسابقة
- أنا أستطيع ان اشترك في المسابقة تحت أي ظروف جديدة
- كلما ذان الجو سيئا والجمهور المنافس نائرا كنت أكثر استعدادا للمباراة واقتناعا بقدراتي وبالتالي كانت رغبتي وإرادتي على تحقيق الفوز افضل واكبر

يتوقف مضمون أو محتوى الإعداد النفسي قبل المسابقة مباشرة على جملة عوامل منها: العمل والخبرة الرياضية للاعب، فاللاعب صغير السن أو الناشئ الذي لم يدرك أو يقدر صعوبة المسابقة ولم يتجرع بعد مرارة الهزيمة، يكون إعداده النفسي موجها وقائما على إبراز إيجابياته والعبارات أو الكلمات التالية عند تكرار اللاعب لها وباقتناع تساهم في تدعيم جوانبه الإيجابية ومن أمثلتها ما يلي:

- أنا ناشئ قوي
 - أنا لا أخاف من أي شيء
 - سأفوز في المباراة برغم أي ظروف قد تحدث
- بينما يكون التدريب النفس للاعب الناضج وذى الخبرة الرياضية متضمنا التقدير والحساب الكالم لمختلف الظروف في إطار من التواضع والعشور بالقلق نسبيا والكلمات التالية تعتبر خير نموذج للحالة النفسية للاعبى المستويات العالية قبل المباراة
- أنا اشعر بالخوف قبل المسابقة وباحتمال فقدانى للقب البطولة، وبنقد وسخرية الصداقة وأصدقائي لي في حالة الهزيمة

ولتفادي حالة القلق والتوتر التي يصاب بها اللاعب قبل المسابقة، ننصح باستخدام وتكرار العبارات التالية وعن اقتناع

- أنا اشترك في المباراة جنبا إلي جنب مع باقي زملائي
- سأشترك في المباراة وسأتنافس بمنتهى الإصرار
- لن تستطيع أي صعوبة ان تثنييني عن هدي

وفي اليوم الأخير (السابق) للمباراة يجب ان يكون الإعداد النفسي قائما على أساس توفير

أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب، وبحيث يتعرف اللاعب أو الفريق على إيجابيات وسلبيات المنافس بشكل تفصيلي وكامل، وأن يفكر بعمق وتدبر في كل ظروف المباراة المتوقع، منها والمفاجئ وكيفية الاستعداد والمواجهة لها، وكيفية التأثير النفسي على المنافس، ويكون كل ذلك من خلال المواقف سابقة الإعداد والتجهيز لما قد يتوقع حدوثه خلال المباراة من مواقف وضغوط، بمعنى أن تكون هناك تدريبات نموذجية لكل موقف أو ظرف يحدث خلال المسابقة ويكون كل ذلك في إطار من الهدوء والطمأنينة والثقة في قدرات اللاعب.

وإن كانت المسابقة أو الدورة ستستغرق عدة أيام فينصح – تجنباً لزيادة مشاعر الإثارة والتوتر لدى اللاعبين – بأن يقوم المدرب بالاشتراك مع الأخصائي النفسي في تغيير محور اهتماماتهم وخاصة بشأن تجنبهم التفكير المستمر في المنافسة ويفيد في هذا الخصوص ما يلي: (استخدام عبارة التهدئة والطمأنينة- ممارسة لعبة التنس وتنس الطاولة- ماهدة أفلام رومانسية أو سماع موسيقى هادئة – مشاهدة أفلام الكرتون الشبيه بأفلام ميكي ماوس الخاصة بالأطفال فهي تعتبر وسيلة مشوقة وجذابة لامتناس وتقليل التوتر العصبي لدى اللاعبين)

وفي المساء عند اللجوء إلى النوم في ليلة المباراة مباشرة يجب أن يكرر اللاعب العبارات أو الكلمات التي تدعو للاسترخاء والهدوء والمسببة للاسترخاء والنوم ومن أمثلة هذه الكلمات ما يلي:

• أنا هادئ أنا مطمئن كل أجهزة جسمي لا تقلقني كل عضلاتي مسترخية أنا أتنفس بشكل طبيعي لا يوجد ضغط على صدري أنا سأنام الآن

الإعداد النفسي في أيام المسابقات (البطولات)

يجب على المدرب والأخصائي النفسي ضرورة العمل على كيفية أن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية (المزاجية) ويوجهها منذ الصباح الباكر ليوم المسابقة، ولذلك فإننا ننصح بتكرار اللاعب للكلمات أو العبارات التالية وعن اقتناع فقد تساعد في رفع درجة استعداده وتعبئة قدراته لبدء المسابقة أو البطولة والعبارات هي:

- أنا متنبه ومتحفز ومنتعش بشكل كامل يمكنني من الأداء المثالي
- أنا أشعر بالسعادة لاشتراك في المسابقة
- أنا مستعد للأداء في الحال فلا يوجد شيء يقلقني أو يزعجني

وعند أداء الإحماء أو التسخين في يوم المسابقة يجب أن يستخدم اللاعب العبارات أو الكلمات كمؤثر نفسي هادف لرفع درجة الاستعداد والتعبئة هذا مع مراعاة أن تتنوع وتختلف هذتا العبارات تبعاً لنوع اللعبة وحالة وخصائص اللاعب ونوع الأداء الحركي أو العمل العضلي المستخدم فمثلاً في رياضة المصارعة أو الإطاحة بالمطرقة تكون الكلمات أو العبارات المستخدمة

- فيها هادفة لرفع درجة استثارة اللاعب ومقدرته على تحمل المجهود والعبء العضلي العنيف. وعموماً يمكن للاعب (أيا كان تخصصه) استخدام هذه العبارات وعن يقين واقتناع
- انفعالاتي إيجابية وتحفزي للاشتراك في المسابقة
 - عضلات حزام كتفي واذرعي غير متوترة
 - أنا مستعد لأداء وتنفيذ أي عمل عضلي عنيف
 - هدوئي وصبري يساعدنني على تحقيق الفوز
 - أنا قادر على الأداء السريع خلال المسابقة
 - أنا نشيط ومثابر لتحقيق الفوز بالبطولة أو المباراة
 - سأظهر خلال المسابقة أكبر قدر من معدلاتي البدنية وقوة إرادتي
 - أنا أستطيع الفوز على خصوم أقوىاء
 - المواقف والمفاجئات التكتيكية التي يتوقع قيام المنافس بها لن تقلل من تصميمي على الفوز
 - أخطاء الحكام أو تحيزهم للفريق المنافس لن تقلل من تصميمي على الفوز
 - أنا مستعد للأداء بأقصى قوة فانا مستعد للفوز

والتدريبات النفسية قبل بدء المسابقة مباشرة والهادفة لرفع درجة الاستعداد والتعبئة لأجهزة وقدرات اللاعب قد لا تكون مفيدة وفعالة في كل الرياضات فمثلا رياضة كالفز بالمظلات أو الشطرنج يتطلب الأداء فيها الهدوء وتركيز الأعصاب لذلك يفضل تكرار العبارات أو الكلمات الهادفة لاستدعاء الطمأنينة والسكنية للاعب ومن أمثلة تلك العبارات ما يلي:

- أنا هادئ لا يوجد شيء يقلقني أو يخرجني عن شعوري
- اهتمامي مركز على كيفية تحقيق الفوز على المنافس
- أنا قادر على الفوز في الظروف الصعبة

وعادة لا ينتهي الإعداد النفسي بانتهاء فترة الإحماء أو بقصد الاستعداد للاشتراك في المسابقة، ولكنه يستمر حينما تبقى بضع ثوان حتى بداية المباراة وعندما يأخذ اللاعب مكانه على خط البدء أو مكعب البداية، لذلك يجب على اللاعب في الثواني الأخيرة قبل بدء المسابقة ان يكون في وضع استعداد نفسي كامل والعبارات أو الكلمات التالية يمكن استخدامها بتفكير وتديبر للمحافظة على درجة استعداده الكامل لبدء المسابقة.

- أنا مستعد للاشتراك في المسابقة
- أنا شجاع
- أنا ثابت فعلا
- أي صعوبة أو عقبة تساعدني ولا تعطلني
- كل الصعوبات قمت بتحبيدها تماما

- يوجد لدي رغبة وإحساس بالانتصار
- كل اهتمامي مركز على البطولة.

هذا وتجدر الإشارة إلى ضرورة استخدام اللاعب للعبارة أو الكلمات التي تساعده على الثبات واكتساب الإحساس والرغبة في الفوز ومن تلك العبارات ما يلي:

- أنا منعزل عن كل شيء يعوقني
- كل خلية في جسمي هادئة ومستعدة للأداء بشكل كامل
- أنا لدي هدف واحد هو الفوز

وأثناء المسابقة يمكن للاعب الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي بقصد التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظروف غير متوقعة أو مفاجئة، والعبارة التالية تساهم في تحقيق سرعة رد فعل عالية لدى اللاعب تجاه الأحداث والمواقف التي قد يتعرض لها:

- أفكاري تتوارد بسرعة
- قراراتي أخذها في الحال
- أفكاري وقراراتي تظهر بسهولة ودون صعوبة فانا متدرب عليها سابقا
- استطيع تقدير الموقف حتى أدق التفاصيل
- وصلت ظنوني وتخميناتي إلى درجة أنني يمكنني ان افهم كيف يفكر الخصم
- زمام المباراة في يدي
- سيضطر الخصم للالتزام بخطتي فانا صاحب القرار والمبادرة في إدارة خطة المسابقة

يحدث أحيانا خلال المباريات أو المسابقات ان يعلق احد اللاعبين نتائج السلبية أو عدم توفيقه على ما يسمى باللامبالاة من زميل آخر في الفريق أو عدم التزام زميل ما أو مجموعة من الزملاء بالواجبات الخططية وهنا تجدر الإشارة إلى ان هذا الأسلوب لا يعتبر ناجحا أو فعالا في كل الأحوال والظروف وإنما الأفضل هو كيفية التفكير في تعبئة القدرات ومجاهة الصعوبات عن طريق إعادة تحفيز وإثارة الزملاء لتحقيق الفوز وفي المسابقات الجماعية ككرة القدم أو السلة وغيرها، نلاحظ أحيانا قيام احد اللاعبين بنقد احد زملائه عند ارتكابه أو أدائه لخطأ مهاري أو تكتيكي وهنا ننوه بان الأسلوب المعتمد على النقد والتجريح لن يسبب سوى الألم للزميل وفي نفس الوقت لن يحمل أي فائدة للفريق .

ويجب على اللاعب الاستمرار في أداء التدريبات النفسية حتى نهاية المباراة فأحيانا قد يتعرض احد اللاعبين لحالة من الاسترخاء أو عدم التوفيق قبل نهاية المباراة بدقائق قليلة

وحيث أن يكون من الضروري التدخل الفوري لمنع تدهور الموقف ويكون ذلك بمعرفة رئيسي الفريق والزلاء المحيطين وفي النهاية إذا ما استمرت البطولة عدة أيام فيجب على المدرب أن يعتبرها بمثابة معركة نفسية مع الخصوم تقتضي منه الإلمام بإيجابياتهم وسلبياتهم كما سبق أن نوهنا والتعامل المباشر معهم فهذه تعتبر أساسيات لا يمكن إغفالها لإعداد اللاعبين نفسياً في وقت أو أيام المسابقات والبطولات.

الإعداد النفسي عقب المسابقات

يتعرض اللاعب عقب الانتهاء من المسابقات لحالة من الإثارة أو الانفعال سببها الأعباء المتزايدة والمتراكمة على الجهاز العصبي المركزي الأمر الذي يقتضي قيامه بأداء تدريبات نفسية تحقق الاسترخاء العضلي وتخفف الأحمال على الجهاز العصبي المسيطر والمهيمن على كل نشاطات وعمل جسم الكائن البشري بما يحقق له الطمأنينة والهدوء ويعتبر استخدام الكلمات كمؤثرات نفسية إيجابية عاملاً مساعداً في تحقيق استرخاء عضلات اللاعب وأجهزته والعبارات هي

- أنا قلبي مستريح
 - قلبي يعمل بهدوء
 - الأوعية الدموية المرتبطة بعضلة القلب ازدادت اتساعاً ويصلها الغذاء المحمل بالأكسجين بما يحقق كفاءتها ومقدرتها على تحمل أعباء المسابقات التالية
 - عضلة قلبي تزداد تحملاً وقوة
- وفي هذا الشأن يشير (ماراشوك ١٩٨٦) إلى أنه بفضل أداء لاعبي المستويات العالية في الرياضات الفردية والجماعية للإعداد النفسي المتمثل في الاعتماد على الكلمة كمؤثر نفسي فقد حدث تحسن في مؤشرات عمل القلب وانخفاض الضغط الدموي. وعموماً يفضل بل ويستحسن قيام اللاعب بأخذ حمام دافئ عقب المسابقة وعمل تدليك استشفائي يحقق له المساعدة والإسراع من عمليات استعادة الشفاء

الإعداد النفسي عقب المسابقة والاستعداد لمسابقة تالية

يجب على المدرب والأخصائي النفسي أن يعملوا معاً على ضرورة السعي لإيجاد توازن فسيولوجي ونفسي للاعب عقب الانتهاء من المسابقات عن طريق إخراجه من حالة الشعور بالمسابقة، بمعنى محاولة نسيان المسابقة ككل بما فيها أثارها السلبية (ان وجدت) وهنا يجب على اللاعب استغلال فترات الراحة البينية بين المسابقات لتحقيق الاسترخاء النفسي والهدوء وأحياناً إذا ما سجل لاعب رقماً قياسياً أو إنجازاً طيباً في الألعاب الفردية، أو كان سبباً في فوز

فريقه لاحدي المباريات فانه قد يتعرض لحالة من الثقة الزائدة والمعروفة مجازا (بالاستعلاء أو الغرور) وفي تلك الحالة يجب على المدرب وبالتعاون مع الأخصائي النفسي العمل معا والتدخل الفوري والتعامل المباشر مع هذه النوعية من ردود الأفعال عن طريق مواجهتها وذلك باستخدام اللاعب للكلمات أو العبارات التالية التي ثبت من دراسات فيلاتوف ١٩٨٦ فعاليتها في القضاء على بوادر حالة الاستعداد أو الغرور التي ان استفحلت فإنها ستكون بداية لنهاية حياة اللاعب الرياضية والكلمات هي:

الرقم المسجل الذي قمت بإنجازه أو الهدف الذي كان سببا في فوز فريقى يلقي على تبعات أكثر إذ يجب ان أتدرب أكثر واكثر وان أطور من قدراتي لتكون في خدمة الفريق

أحيانا وكما هو الحال في معظم الأنشطة الرياضية يتعرض اللاعب لحالة من الإخفاق أو عدم التوفيق مما يتسبب في عدم تسجيله للإنجاز المتوقع أو هزيمة فريقه وفي هذا المجال يشير بوني ١٩٨٨ إلي ان حالات أو مظاهر عدم التوفيق تتضح في المواقف التالية:

١ - الإحباط:

وتظهر أعراضه في شكل سوء أو تعكر للحالة المزاجية، وظهور أعراض الغضب، وانخفاض مستوى القوة العضلية ويمكن للاعب عن استخدامه الكلمات أو العبارات التالية وباقتناع المساهمة في التخفيف من حدة حالة الإحباط. ان اشتراكي في المباريات والمسابقات لم يترتب عليه أي خسارة بل أنني حصلت على مكاسب فلقد زاد رصيدي من الخبرة الرياضية ولذلك سأستمر في التدريب لتطوير قدراتي وتحطيم الأرقام القياسية وتحسين إنجازاتي

٢ - اللامبالاة:

وتتضح مظاهرها في الشعور الخمول وانخفاض المستوى الإرادي والمعنوي للاعب إذ لا يستطيع نتيجة لذلك الاستمرار في التنافس لفترة طويلة ولتفادي هذه الحالة يمكن للاعب استخدام أو تكرار الكلمات التالية كمؤثر نفسي وعن اقتناع والكلمات هي: مع كل يوم تتزايد رغبتى في التدريب ومع كل يوم تدريب تظهر رغبتى في تحقيق الفوز ومع كل يوم تتزايد رغبتى في ممارسة لعبتي فانا لدي قوة إرادة عالية وأوصف بأننى مثابر

٣ - التخاذل أو الانهزامية:

فأحيانا يتعرض اللاعب لبعض الحواجز النفسية التي قد تكون سببا في إصابته ببعض الأفكار السوداوية أو ظهور حالة الشك والريبة في إمكانية قطع مسافة السباق في الزمن المحدد وبمعرفة المدرب مثلا ويمكن بمساعدة أساليب العلاج النفسي المساهمة في رفع درجة استعداد اللاعب

للاشتراك في المسابقات عن طريق تدريبه على بعض النماذج التدريبية مسابقة التجهيز والتي يتم من خلالها تنمية ثقته بنفسه.

الإعداد النفسي وتغذية اللاعب:

تلعب التغذية دوراً مهماً ضمن مجموعة عوامل أخرى في تأمين وضمان وصول اللاعب لدرجة استعداد عالية تمكنه من الأداء بشكل مثالي سواء خلال عمليات التدريب أو المسابقات الرياضية والفائدة التي تعود على اللاعب من تناوله للغذاء لا تتوقف فقط على الكمية أو النوع الذي يتناوله ولكن أيضاً على الطريقة أو الكيفية التي يتم بها تناول هذا الغذاء للأضرار أو الآثار السلبية التي تترتب على الإسراع في تناول الطعام وعدم مضغه بشكل جيد وأخيراً فإن الفائدة من الغذاء تتوقف على الحالة الانفعالية للاعب لحظة تناوله للطعام. فمن المعروف أن الحالة المزاجية أو الانفعالية السيئة تتسبب في تأخير أو بطء هضم الطعام الموجود في المعدة والأمعاء مما يؤدي إلى بطء سرعة امتصاصه الأمر الذي يقلل من عملية الاستفادة الناتجة من تناول الغذاء

ويمكن للتدريبات النفسية المعتمدة على الكلمات كمؤثر نفسي المساعدة في الاستفادة الناتجة من تناول الغذاء فاللاعب قبل تناول الطعام يجب أن يستدعي في نفسه علاقة طيبة نحو هذا الغذاء عن طريق محاولة الاسترخاء والهدوء نظراً لدور الهدوء في تحسين عمليات الهضم وضمان وظيفة طبيعية لجميع أعضاء الأجهزة الهضمية ويمكن للاعب بتكرار الكلمات أو العبارات التالية أن يساعد في إقناع نفسه بأهمية ووظيفة الغذاء والعبارة هي:

- الأغذية التي أتناولها ضرورية لأعضاء جسمي إذ تجعلني أكثر قوة وصلابة

يجب على اللاعب عقب تناوله للطعام أن يسعى للاسترخاء والهدوء مما يتسبب في توسيع الأوعية الدموية لمنطقة القفص الصدري ومن أمثلة الكلمات أو العبارات التي تساهم في هذا الشأن ما يلي:

- عضلات بطني بدأت في الاسترخاء وأشعر بإحساس مريح في منطقة البطن
- الأوعية الدموية لمنطقة التجويف الصدري تسع وتتحسن حركتها مما يسهل ويحسن عملية الهضم
- المواد الغذائية تنتشر في الدم وذلك يساعد في تحسين قوة عضلاتي وزيادة تحملي أكثر فاكثر

الإعداد النفسي وتجنب اللاعب للعادات الضارة:

ان تناول المشروبات الكحولية ولو بكميات قليلة يترك آثارا سلبية النتائج على كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي والجهاز الدوري والأوعية الدموية لذلك يمكننا القول بان ممارسة الرياضة وتحقيق افضل الإنجازات فيها لا يمكن ان يتم في حالة تناول المشروبات الكحولية وتعتبر هذه النقطة على درجة غاية في الأهمية وخصوصا في حالة إقامة الفرق الرياضية واللاعبين في معسكرات تدريبية خارج الوطن ووجودهم أودعوتهم لحفلات التكريم التي تدعو إليها الجهات الأجنبية المختلفة

وحتى يمكن زيادة إقناع اللاعب واقتناعه بضرر المشروبات الكحولية يمكنه عندما تستدعي الضرورة ذلك الاعتماد أو اللجوء للكلمة كمؤثر نفسي ومن أمثلة هذه الكلمات ما يلي:

- المشروبات الكحولية تعتبر ذات تأثير ضار جدا على
- أنا أعيش حياة طبيعية ومرتنة بدون المشروبات الكحولية
- تعاطي المشروبات الكحولية يؤدي إلي سحق وإزالة كل ما حققته من نتائج خلال التدريب
- أنا محرم على تناول الكحول بشكل قاطع لدرجة أنني لا اشرب البيرة تحت أي ظروف

والتدخين ما هو إلا تسمم بطئ ودائم للجسم ولأعضائه، لذلك فهو يحمل الخسارة لكل أعضاء الفرد وأجهزته الأمر الذي لا يمكن معه ضمان حصول اللاعب على نتائج افضل من أقرانه ولذلك يجب ان يمتنع عن التدخين بشكل حاسم وبدون أي مقدمات عن طريق تقليل إعداد السجائر المدخنة ويمكن للإعداد النفسي ان يلعب دورا هاما في امتناع الفرد عن التدخين وذلك بان يكرر اللاعب وعن اقتناع الكلمات أو العبارات التالية:

- دخان السجائر بالنسبة لي غير مريح
- رائحة السجائر والنيكوتين تسبب لي شعورا بالقيء
- اشعر بالآلام في منطقة القلب عند قيامي بالتدخين
- بسبب التدخين اشعر ان الأوعية الدموية لقلبي تضيق
- التدخين يؤدي إلي حدوث ذبحة صدرية
- أنا قررت بشكل حاسم الامتناع عن التدخين نهائيا
- أنا لدي قوة إرادة كافية وبسهولة استطيع الامتناع عن التدخين نهائيا
- شكل ومظهر الشخص المدخن غير مريح بالنسبة لي
- التدخين عادة غير مستحبة ولذلك أوصي كل الأفراد بالامتناع عنها

الإعداد النفسي وسرعة استعادة الشفاء عقب الإصابة:

يعتبر الإعداد السئي لأماكن ممارسة التدريبات الرياضية أو المسابقات وما تشتمل عليه من أدوات وأجهزة رياضية والتنظيم غير الجيد للتدريبات أو المسابقات ومخالفة التعليمات واللوائح الخاصة بكل مسابقة أو تدريب عوامل تشكل إمكانية لحدوث الإصابات الرياضية وإمكانية عودة الفرد لحياته الطبيعية عقب التعرض للإصابة الرياضية تستخدم أساليب متعددة للعلاج والاستشفاء حسبما ينضح فيلاتوف ١٩٨٨ منها أساليب التدريب النفسي حيث يرى ان علاج الأفراد الرياضيين من مرض الحساسية باستخدام الدواء الطبي المعروف باسم ليدازا lidaza يكون أكثر فعالية بمصاحبة التدريبات النفسية الذاتية المعتمدة على الكلمة كمؤثر نفسي إيجابي.

الإعداد النفسي ومنع الإصابة ببعض الفيروسات المرضية:

ينظر البعض من غير المتخصصين لنوعية الأمراض غير الخطيرة كالزكام مثلا نظرة غير متعمقة أو فاحصة إلا ان المتبعين للاعبين الذين يجازفون ودون علم بأنفسهم للاشتراك في التدريبات أو المسابقات يلاحظ عليهم شعور بالصعوبة في إتمام عملية التدريب الرياضي وما يترتب علي ذلك من بعض التغيرات في الحالة الانفعالية لهم قبل المسابقات وما يصاحب ذلك من سوء الشهية واختلال في عملية النوم فالزكام يزيد من صعوبة الفرد في التنفس إذ يتم حينئذ عن طريق الفم ولذلك فاللاعب لا يمكنه الشعور بالراحة نتيجة لضيق الأوعية الدموية للانف ويجب التنويه في هذا الشأن إلي ان عدم إتمام عملية الشفاء الكامل يؤدي غالبا إلي نكسه وتكرار حدوث الإصابة مرة أخرى في منطقة الرأس وما يترتب على ذلك من ضغوط عصبية ونفية ينتج عنها ردود أفعال تستحق الاهتمام وتتمثل في حدوث تغيرات وظيفية لعمل بعض الأجهزة كالرئتين وما يصاحب ذلك من عدم مقدرة اللاعب على الأداء المثالي في الملعب.

ويهدف الإعداد النفسي في هذه الحالة إلي إبقاء وإقناع اللاعب ذاتيا بالدفء في الجسم عامة وفي القدمين خاصة الأمر الذي يتسبب في اتساع الأوعية الدموية للانف وتكون سببا في تحسين عبور الهواء خلال الانف

وبخصوص الإعاقات المرتبطة بالجهاز المعوي مثل الغثيان والتقيؤ فإنها تسبب في حدوث آثار سلبية تتمثل في عدم مقدرة اللاعب على تحمل الأعباء التدريبية عالية الشدة وهو ما ينعكس على مستوى الصفات الإرادية.

ويعتمد الإعداد النفسي في هذه الحالة على الكلمات أو العبارات كمؤثر نفسي بإقناع اللاعب بان عضلات بطنه مسترخية وان باقي العضلات تعمل بشكل طبيعي وهو ما ينعكس في الشعور بالراحة في منطقة البطن وبامتداد الدفء لمنطقة الحنجرة وحدث حالة من الهدوء التام والتحسن لدي اللاعب

الإعداد النفسي وخوف اللاعب من احتمال تكرار الإصابة:

إن خوف اللاعب من احتمال تكرار الإصابة يمكن ان يسبب قلقا له، الأمر الذي يتسبب في انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي عنده نظرا لقلقه علي مصير المباراة القادمة والإعداد النفسي في تلك الحالة يكون على النحو التالي:

١- الاعتماد على العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية يشعر من خلالها اللاعب بالدفء وثقل جزء الجسم المصاب بهدف تحسين عمليات استعادة الشفاء في الجزء المصاب يلي ذلك تعليم اللاعبين كيفية تحقيق الهدوء والطمأنينة والثقة في النفس بعد ذلك يردد اللاعب بعض الكلمات أو العبارات أثناء التدريب على بعض النماذج أو المواقف سابقة الإعداد والتجهيز والمحتمل ان يتعرض اللاعب للإصابة أثناءها بحيث يوحى لنفسه بالهدوء والطمأنينة والثقة وبأن الإصابة لن تحدث أم تتكرر

٢- الاعتماد على العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية تحقق له التكيف النفسي وتدعم إحساسه بالثقة في النفس وبخلوه من أثار الإصابات الرياضية بهدف الوصول للاعب إلي حالة الهدوء والطمأنينة التي تكون سببا في تحقيق الإنجازات الرياضية العالية.

ونصح بالإضافة إلي ما تقدم بضرورة استخدام التدريبات البدنية بقصد تحقيق الاسترخاء العضلي للعضلات المصابة كما نشير وننوه إلي ان استخدام التمرينات التأهيلية العلاجية بجانب العبارات أو الكلمات كمؤثرات إيجابية ذاتية يسهم في إمكانية عودة العضلات والمفاصل والأجزاء التي أصيبت إلي حالتها الطبيعية

ويجب ان يضمن الإعداد أو التأهيل النفسي رجوع اللاعب لممارسة رياضته بمنتهى النشاط عن طريق استعادته للطاقة المهدرة بهدف تحقيق رغبة أفراد المجتمع أو الشعب في الاستفادة لأقصى مدي من كنوزه البشرية الكائنة والمتمثلة في اللاعبين ذوي المستويات العالية ويكون ذلك من خلال تدعيم ثقة اللاعب المصاب في نفسه وهذه مسئوليته بالدرجة الأولى يساعد في تحقيقها المجتمع ككل والمدرب والطبيب والأخصائي النفسي والزلاء في الفريق بصفه خاصة ولذا فإننا نري ان الإعداد النفسي يلعب دورا فعالا في تدعيم ثقة الفرد الرياضي في نفسه عن طريق التركيز على إيجابيات اللاعب الشخصية والمهارية وفي رغبته الصادقة للعودة للملاعب والكلمات أو العبارات التالية تلعب دورا هائلا في تدعيم هذه الثقة بشرط الاقتناع بكل لفظ أو عبارة يكررها اللاعب والعبارات

الأثار النفسية والفسولوجية لاستخدام التعبيرات اللفظية في الإعداد النفسي
يعتمد النجاح في تطبيق أساليب الصحة النفسية في الرياضة على الفعالية التي تحدثها تلك الأساليب في أداء وسلوك اللاعبين انفسهم، فالتدريبات النفسية الذاتية يترتب عليها تغيرات نفسية وفسولوجية في نظام عمل الجهاز العصبي المركزي وباقي الأجهزة العضوية الأخرى، ويتضح أول مظاهر هذا التغير في استرخاء الأنسجة العضلية كتغير أوتاج فسيولوجي يستتبعه استرخاء نفسي أو طمأنينة بمعنى ان استرخاء الأنسجة العضلية عقب أداء التدريبات النفسية يتسبب في اتساع لتلك الأنسجة المتصلة بالأوعية الدموية والأجهزة الفسيولوجية الدقيقة بما يؤدي إلى هدوء التنفس وانتظام ضربات القلب، الأمر الذي يؤدي إلى أحداث الهدوء والاسترخاء النسبي لتلك العضلات وتشير في هذا القمام إلى ان أداء اللاعب لهذه النوعية من التدريبات النفسية لا تنحصر نتائجها فقط في استرخاء العضلات ولكن أيضا لضمان تهيئة نظام كامل يحقق الهدوء والطمأنينة لإيقاع عمل الجهاز العصبي المركزي فتكرار التعبيرات اللفظية كمؤثر إيجابي من اللعب مثل عبارة (أنا هادئ فعلاً) يتسبب في أحداث تغييرات في النشاط الكيميائي والكهربائي لعضلة المخ، تكون محصلته في النهاية شعور اللاعب وإحساسه بالهدوء والطمأنينة، ونفس الحال عند تكرار اللاعب وترديده عن اقتناع لعبادة (أنا جاهز للاشتراك في المباراة) يتسبب في أحداث تغييرات في النشاط الكهربائي والكيميائي لعضلة المخ تكون نتيجته في النهاية رفع درجة استعداد اللاعب للمسابقة.

الفروق الفردية في الإعداد النفسي:

تتحدد أهمية الفروق الفردية في ان أي طريقة من طرق التعليم أو التدريب النفسي لا يمكن ان تحقق النتائج المرجوة منها، دون ان تأخذ بعين الاعتبار مبدا الفروق والاختلافات الفردية النفسية، ويجب عند القيام بعملية الإعداد النفسي مراعاة استخدام كافة القدرات الاحتياطية الكامنة لدى الأفراد في ضوء المعرفة الكاملة لطبيعة شخصيتهم وحالتهم المزاجية والنفسية والأهداف المقترحة من هذا الإعداد والمتوقع تنفيذها.

هذا ويعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم بمعنى ان عملية تعليم وإتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي ومنفرد، مع مراعاة التركيز على الجوانب التالية مثل:

١- الاختلافات النفسية.

٢- الاختلافات العمرية.

٣- الخبرة الرياضية ودرجة توافرها.

٤- المستوى العقلي.

٥- النمط العصبي.

وستتناول كل جانب من تلك الجوانب بتركيز شديد:

١ – الاختلافات النفسية:

يتميز اللاعبون عن اللاعبات بميلهم الطبيعي للتنافس والاشتراك في المنافسات الرياضية فلديهم رغبة في مواجهة مواقف الضغط النفسي التي تحدث أثناء ظروف المنافسات على الرغم مما قد يصاحبها من مظاهر كالخوف أو الانهيار من قوة المنافس واحتمال التعرض للإصابات نتيجة الاشتراك في المسابقات، وعلى الجانب الآخر نجد اللاعبات يتفوقن في الأنشطة الرياضية المتميزة بالدقة الفائقة وتحمل تكرار الأداء ذي النمط الواحد لما يتميزون به من انضباط ومن ناحية أخرى فإن لاعبات الفرق الجامعية بطبيعتهم يملن إلى التشاجر أو النزاعات بين أفراد الفريق الواحد الأمر الذي يتطلب رعاية واهتمام المدرب لهن بصفة دائمة ففي خلال مواقف الهزيمة المحتمل ان يتعرضن لها ينبغي تدريبهن للوصول إلى قدر عال من الثبات النفسي، إذ تظهر عليهن ردود الأفعال الهيستيرية المتمثلة في الصراخ أو البكاء بصوت عال.

٢ – الاختلافات العمرية:

تتميز رياضة المستويات العالية خلال الأعوام الأخيرة بصغر سن اللاعبيين، وكفي للتدليل على ذلك ان هناك ناشئين لم تتجاوز أعمارهم (١٦ - ١٨) سنة، تمكنوا من الوصول لأعلي المستويات الرياضية في بعض الألعاب كالسباحة أو الجمباز، ويرجع العلماء هذا التميز والتفوق الرياضي الملحوظ إلى وجود قدر هائل من الطاقات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية المخزونة لدى الناشئين بداخل أجسامهم وعقولهم، هذا ولقد ان الوقت لكي نحلل ونفسر أسباب عدم الشعور بالمسئولية الكاملة لدى الناشئين عند تعرضهم لحالات الفشل أو عدم التوفيق في بعض المباريات، الذي يبدو في عدم ظهور انفعالات قوية أو عدم توفيقهم إلى المدرب الذي يتولى تدريبهم، وهو ما يقتضي الحذر الشديد والدقة المتناهية من المدرب في وضع برامج التدريب النفسي لهؤلاء اللاعبيين، والقائمة على أساس الدراسة المتأنية لسماتهم الشخصية. ونحن نرى ان ذلك الحذر قد يكون سببا جوهريا من وجهة نظر بعض المتخصصين في عدم جدوى وفاعلية الإعداد النفسي بشكل كامل للناشئين على الرغم من اقتناعهم الكامل بأهمية هذا النوع من الإعداد ويرجعون السبب في عدم تلك الجدوى إلى النظرة التقديرية أو الاستهانة والاستخفاف التي يبديها بعض الناشئين بهذا الإعداد

٣ – الخبرة الرياضية ودرجة توافرها:

يعتبر اللاعبون الناشئون اقل خبرة مقارنة باللاعبين الناضجين، ولذلك فهم يحتاجون دائما إلى الرعاية والنصحية وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلا خلال المسابقات الأمر الذي

يقتضي من المدرب ضرورة متابعة تصرفاتهم و أفعالهم بقصد المساعدة على تنمية ثقتهم بأنفسهم ويتم ذلك الدعم أو النصيحة من خلال المناقشات الفردية مع المدرب أو بين اللاعبين الأكثر خبرة ونضجا واللاعب الناشئ الأقل خبرة.

وينظر الخبراء الرياضيون إلي اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية الكبيرة على اعتبار انهم يمثلون طاقة هائلة ومخزوننا كامنا تستفيد منه الفرق، فهم بمثابة اليد الصادقة للمدرب في الملعب، بل انهم يعتبرون قاعدة ارتكاز الفريق التي تتحقق من خلال إمكانية توفير مناخ الصداقة والتفاهم المتبادل وتحقيق الحالة المزاجية للاعب الفريق والهادفة لتحقيق الفوز أو النصر في المباريات هذا ويجب التنويه إلي انه قد تحدث بعض مواقف النزاع أو الخلاف في الرأي بين بعض اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية والمشهورين وهنا يجب على المدرب التدخل بمنتهى الحكمة لمنع حدوث انشقاق داخل جدار التماسك ووحدة الفريق، وعليه ان يستخدم حينئذ أساليب الإعداد النفسي الهادفة للتجانس والتألف في الفريق لتحقيق الهدف الاسمي والأبعد الذي ينحصر في الفوز بالمركز الأول مثلا.

ويتبادر إلي أذهان معظم اللاعبين كبار السن وذوي الخبرة الرياضية العريضة سؤال ينحصر في انهم اعطوا الرياضة أعواما كثيرة وانه قد ان الأوان لكي يتوقفوا عن الاشتراك في المسابقات ولكن كيف وما هو السبيل للاستفادة من خبرتهم الرياضية الكبيرة بعد اعتزالهم، وفي هذا المجال نرى ان هؤلاء اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية يمثلون الكنوز البشرية في أي تجمع رياضي، الأمر الذي يقتضي ضرورة الاستفادة منهم لأقصى مدى سواء في عمليات الانتقال للناشئين أو القيام بمسئولية التدريب الرياضي لفريق ما بعد تلقي الدراسات التأهيلية لذلك أو في عمليات متابعة بعض نواحي الضعف لدي الناشئين في النواحي المهارية والخططية.

٤ - المستوى العقلي:

يعتبر اللاعب الناضج عقلياً (ذهنياً) أكثر قدرة واستعداداً على تنمية ذاته عن طريق إتقان أساليب الإعداد النفسي والعقلي الصعبة. وذلك من خلال الحوار والمناقشة مع المدرب والأخصائي النفسي. وبناء على ذلك يكون لديهم مقدرة أوفر وأعمق على التنبؤ والتخمين بأحداث المسابقة وظروفها. ومن ثم يستعد لها جيداً. بعكس اللاعب الناشئ ذي درجة النمو العقلي المحدودة. الذي قد يتعرض إلي مواقف مختلفة من إمكانية عدم التوفيق أو الفشل تؤدي إلي إثارته وانفعاله وتوتره قبل بداية المسابقات. وهو ما يقتضي بذل جهد أكبر في إعدادة نفسياً بقصد استعادة توازنه النفسي وبالتالي ثبات أدائه. ومن ذاك يتضح ان مستوى الإعداد النفسي للاعب يجب ان يتفق مع مستواه العقلي والتعليمي.

ونظراً لان الفروق الفردية في الإعداد النفسي للاعبين تعتمد على جملة عوامل منها المستوى العقلي ودرجة النضج الذهني لذا فان الأمر يتطلب ضرورة تعرف اللاعب على نوع جديد من التدريب يعرف بالتدريب العقلي بدأ يكتسب أهمية متزايدة في الآونة الأخيرة.

الفصل الخامس

الإعداد الذهني للاعب

الأهداف الأساسية للتدريب العقلي

- ١- إتقان الألعاب للمعلومات والطرق التعليمية المرتبطة بمجال نظريات التدريب الرياضي والعلوم الطبية الأخرى المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- ٢- تربية المقدرة لدى اللاعب على التحليل الموضوعي للخبرة المكتسبة من خلال الاشتراك في التدريب أو المسابقات
- ٣- تنمية الفاعلية والحماس والفكر الخلاق لدى اللاعب عن طريق مشاركته للمدرب في وضع خطط الإعداد (طويلة وقصيرة) المدى.

هذا وتمثل المحاضرات والندوات والمناقشات والتحليل المرجعي اهم مظاهر الإعداد العقلي المتميز ويجدر التنويه إلي ان وضع برامج التعليم والتدريب المتعلقة بأساليب الإعداد النفسي تعتبر مسألة بالغة الصعوبة إذا تم وضعها بحذافيرها بواسطة المدرب فقط، ولذلك يجب ان يشترك فيها أيضا اللاعب، وبهذا الشكل يمكن تفادي الخطأ عند تنفيذ تلك الخطط من ناحية، ومن ناحية أخرى تضمن النشاط والتوهج العقلي لذهن اللاعب، ويعتبر الإعداد العقلي وسيلة لتطوير التنبؤ والتخمين لدى اللاعب بما سيحدث في المستقبل من خلال أحداث المسابقات ومن ثم وضع الخطط البديلة لتنفيذها.

٥ - النمط العصبي:

توصل كل من (باكويشيك وراديونال ١٩٨٩) إلي بعض الأنماط العصبية للاعبين والمتمثلة في (النمط الجيد أن النمط الضعيف، النمط المندفع) وسنتناول كلا من تلك الأنماط بتركيز شديد على النحو التالي:

النمط الجيد:

يتميز بأن اللاعب ذو جهاز عصبي قوي لا تظهر عليه غالبا أي أعراض للإرهاق أو الإجهاد النفسي، ويحتاج هذا النمط من اللاعبين إلي درجة اقل من الإعداد النفسي التخصصي، وهنا تجدر الإشارة إلي التأكيد على انه لا يجوز السماح لهذه النوعية من اللاعبين بالاشتراك في المسابقات بدون إعداد نفسي مطلقا، وإنما يعتمد إعدادهم على طريقة التدريب المركز بمعني حجم كبير مع شدة عالية. لما يتميزون به م اعتدال واستقرار لمزاجهم مقارنة بغيرهم، ويستخدم معهم الأساليب الهادفة للتنبية وآثاره ورفع درجة الاستعداد قبل المسابقة مباشرة حفاظا على طاقاتهم العصبية.