

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 المقدره 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) المدي.

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 للتنبيه وآثاره ورفع درجة الاستعداد قبل المسابقة مباشرة حفاظا على طاقاتهم العصبية.

النمط الضعيف:

ويتميزون بتشتت طاقتهم العصبية وفتور حماسهم للاشتراك في المسابقات وبترتب على ذلك وجود نوع من البطء في أدائهم الحركي خلال التدريب أو المسابقات الأمر الذي يتطلب ضرورة أن تكون خطة إعدادهم النفسي تفصيلية أكثر، وبحيث يبدأ اللاعب في تهيئة نفسه المسابقة قبل بدئها بفترة كبيرة وذلك بمساعدة استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة لرفع درجة الاستعداد والتنبيه لدي اللاعب.

النمط المندفع:

ويتميزون بزيادة درجة الاستثارة الانفعالية، وعدم ثبات تصرفاتهم وتعرضهم للنفرة وهم الذين يحتاجون إلي ضبط وترشيد طاقتهم العصبية تجنباً للإرهاق العصبي والنفسي، وهنا يجب ان يسعى المدرب إلي تجنب إعطائهم واجبات هامة في بداية المسابقات وإنما على العكس يجب الحذر والتقنين في أدائهم حركاتهم وإبعادهم قبل المسابقات عن كل الأمور المسببة للإثارة العصبية لهم ويساعد في تحقيق هذا الأمر استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة للهدوء والتفكير المتعمق وزيادة درجة الثبات العاطفي.

الإعداد الذهني :

لا شك أن البطولات والمنافسات الرياضية والمباريات تتطلب من اللاعب أعباء ذهنية عالية ، لذا وجب علينا أن نجعله يعتمد على نفسه ويكون إيجابي إلى حد كبير أثناء عملية التدريب والإعداد حيث يتطلب الأمر منه استيعاب النواحي الخطئية وفي نفس الوقت رفع مستوى الأداء المهاري وهذا بطبيعة الحال يرفع من كفاءة الأعباء الواقعة على كاهله وإنجاز كل هذا لا يتأتى إلا إذا كان لدى اللاعب قدرات عالية فعالة ومناسبة كأن يكون على مستوى عال من حسن التفكير والابتكار ولديه تصوراً واعياً للنواحي الخطئية ن الأمر الذي يجعل من الضروري أن يشرك المدرب اللاعب معه في التقدم بمستوى الأداء المهاري ، ويمده بكثير من النواحي النظرية والمعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية وهذا يفيد جداً في تقييم الخطة والاستفادة من المعلومات ويضمن حسن تنفيذ الخطة على المستويين القريب والبعيد فالإعداد الذهني والخططي يكمل كل منهما الآخر وينميان معاً لدى اللاعب القدرة على حسن التصرف الحركي أثناء تنفيذ خطط اللعب ، كالتحرك الواعي داخل الملعب مع الاستخدام المناسب للمهارات الأساسية اللازمة للمواقف المتنوعة والمتغيرة أثناء المباريات ، لهذا يجب علينا أن نعتنم بالقدرات العقلية للرياضي ومنذ مرحلة الناشئين ومن أهم القدرات العقلية التي يجب تنميتها على المدى الطويل والقصير خلال

الإعداد الذهني للقدرة على كل من ..(تركيز الانتباه ، الملاحظة إدراك بالتفكير ، الاستنتاج ، سرعة التصرف) ويمكننا أن نمي ونحسن من هذه القدرات العقلية عن طريق عدة وسائل وخبرات يجب أن يمر بها اللاعب نذكر منها:

١ - المعلومات والمعارف النظرية :

إن اكتساب اللاعب للمعلومات والمعارف النظرية يسهم في إعطاء تصورات صحيحة من مواقف اللعب المحتملة مما يجعله قادراً على التصرف السليم أثناء المباريات وتجعله قادراً على اختيار أنسب الحلول لمجابهة مواقف اللعب بعد تحليلها فيكون لديه القدرة على سرعة التنفيذ وحسن الأداء لهذا يجب علينا أن نمد اللاعب بالمعلومات والمعارف المتعلقة بمواقف تدريبية متعددة ومتنوعة ومتغيرة ومنحه الفرص اللازمة للمحاولة الذاتية معتمداً على نفسه في إيجاد الحلول المناسبة للمواقف التي يتعرض إليها .

٢- التوجيه والإرشاد :

يجب منح اللاعب فرصة التطبيق العملي للمعلومات النظرية التي حصل عليها من المواقف المحتمل حدوثها وهذا يتم أثناء عملية التدريب مع توجيهه وإرشاده مع ملاحظة ضرورة اعتماد اللاعب على نفسه وقد نكرر المواقف عدة مرات مما يتفق والقدرات العقلية للأفراد وننصح بضرورة مراعاة الفروق الفردية هنا .

٣- التقييم والمتابعة :

بعد أن اكتسب اللاعب المعلومات والمعارف الخاصة بالإعداد الذهني وتم تطبيقه لها في مواقف اللعب المتعددة مع توجيهه وإرشاده يجب أن تستمر عملية الإعداد الذهني بالتقييم والمتابعة عن طريق عدة أساليب نذكر منها :

- إشراف اللاعبين في إيجاد حلول منفردة لمواقف اللعب المتغيرة .
- إجراء مناقشات تهدف إلى تحليل واجبات اللاعبين كل على حده وتوضيح تأثير ذلك على تنفيذ الخطة .
- التقييم الموضوعي لنتائج التنفيذ مع التعزيز وتشجيع القادرين على صحة التنفيذ والأداء .

وتعتبر القدرات العقلية للاعب عامل هام جداً في حسن الأداء الخططي للاعب أثناء المباريات وخاصة في اللحظات الحرجة من المباريات والإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الخططي ، وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والإثناء معاً يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم .

ويخطئ المدرب الذي يعتقد بعدم أهمية الإعداد الذهني ، ولا يدرك نتيجة لتغاضيه عن هذا الإعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه أثناء المباريات ، وكثيراً ما نجد أن المدرب يلوم اللاعب على سوء تصرفه أثناء المباريات ولكن الواقع يقول أن المدرب يجب أن يلوم نفسه لعدم عنايته بالإعداد الذهني وتنميته لقدرات اللاعب العقلية ، وتنمية القدرات العقلية للاعب تجعله لاعباً خلاقاً ذا مبادأة ، يعرف كيف يتحرك في الملعب بوعي ، ويستخدم المهارات الأساسية المناسبة لمواقف اللعب المختلفة .

والإعداد الذهني وما يصاحبه من التعليم الخططي النظري يمثل في التدريب الحديث جزءاً هاماً ويستحق دائماً من المدرب أن يعطيه العناية الكافية حتى لا يخذله اللاعبون بسوء تصرفاتهم الخططية أثناء المباريات .

وأهم القدرات العقلية المطلوب تثبيتها للاعب وفقاً لترتيبها في المواقف الخططية هي :

١ - تركيز الانتباه :

تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز انتباهه وتركيز الانتباه بطور خلال التدريب بالعديد من الوسائل وتركيز الانتباه يجعل اللاعب قادراً على الملاحظة .

٢ - القدرة على الملاحظة :

بعد أن يركز اللاعب فإنه يستطيع أن يلاحظ الموقف جيداً فهو يلاحظ موقفه في الملعب وموقف زملائه والمنافسين ، ولكما كانت زاوية رؤيته واسعة كلما استطاع أن يلاحظ بدقة ، وزاوية رؤية اللاعب تختلف من نشاط لأخر فزاوية رؤية لاعب المنازلات تكون أضيق من زاوية لاعبي كرة السلة وزاوية رؤية لاعبي كرة القدم أوسع من زاوية رؤية لاعبي كرة اليد والسلة . ويترتب على قدرة اللاعب على الملاحظة أن يدرك الموقف جيداً .

٣ - القدرة على الإدراك :

- إدراكات اللاعب متعددة وهي تشمل :
- إدراك اللاعب لقدرة المنافس البدنية والمهارية من حيث سرعته وقوته ودقة أدائه للمهارات الأساسية والخططية وقدراته العقلية وذكائه .
- إدراك المسافة بينه وبين زملائه وبينه وبين زملائه والمنافس .
- إدراك اتساع الملعب ، ومكان الأهداف وارتفاع الأدوات أو الكرة في الهواء .

- إدراك الزمن فيدرك اللاعب الوقت الذي معنى من المباراة والوقت الباقي ومقدار الوقت الذي تستغرقه الكرة في الهواء مثلاً حتى تصل إليه .

٤- القدرة على التفكير :

يلعب التفكير دوراً هاماً في التصرف الخططي ، فبعد أن يدرك اللاعب الموقف جيداً يقوم بتحليله ويستنتج ما سيترتب عليه من تصرف وتستدعى المواقف المتغيرة في المنازلات والألعاب الجماعية سرعة التفكير لاتخاذ القرارات الواجبة ، وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وقدراته العقلية وعملية التدريب الخططية المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على التفكير السلم .

٥ - القدرة على الاستنتاج :

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار السليم أثناء التدريب لما في ذلك من أهمية كبرى أثناء سير المباراة والاستنتاج السليم واتخاذ القرارات الصحيحة يكون مبنياً على القدرة على التفكير .

٦ - سرعة التصرف :

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه نتيجة القدرات العقلية السابقة .

وسرعة التصرف الخططي هي المظهر الذي نراه في الملعب ويمكن أن يكون هذا التصرف السريع نتيجة لعملية التغذية الرجعية . فكلما أعطى المدرب اللاعبين معلومات نظرية وخططيه لعب كثيرة على السبورة وطور قدرات اللاعبين العقلية ، اختزنت هذه المعلومات في عقل اللاعبين من أفراد الفريق ، فإذا حدث أثناء المباراة موقفاً مشابهاً أو قريباً من المواقف التي تعلمها اللاعبين استعاد اللاعب وباقي زملائه في الفريق التصرف الخططي السليم الذي تعلموه ، ثم يتصرف اللاعبون بسرعة ، أما إذا لم يكن هناك إعداداً ذهنياً أثناء التدريب فإن تفكير اللاعب يطول للحظات أكثر مما هو مطلوب وعندما يبدأ اللاعب في تنفيذ الخطة يكون الموقف قد اختلف تماماً .

طرق تدريب القدرات الذهنية :

١- التعليم النظري (قبل النزول للملعب) :

يكون هدف التعليم النظري هو اكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخططية بحيث يمكن

تنظيمها وتوجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات خطة التدريب وأثناء هذا التعليم النظري يلاحظ المدرب :

- تنوع المشاكل التدريبية ومتطلباتها .
- المحاولة الذاتية لكل لاعب في إيجاد الحل للمشاكل الخططية التي يعطيها المدرب على السبورة .

٢ - التوجيه النظري خلال التدريب :

ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل ، وخلال ذلك يقوم المدرب بتوجيه اللاعبين للتصرف الخططي المطلوب ، وخلال التدريب العملي يمكن للمدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين بأساليب مختلفة معروفة ، ويجب أن يلاحظ المدرب أن هناك فروقاً في مستوى القدرات العقلية وأن التكرار للتصرفات والمواقف الخططية يرتبط بهذه الفروق الفردية .

٣- تنظيم الإعداد الذهني بعد التدريب :

ويعني هذا أن المدرب يعطي توجيهات تسعى إلى تنمية القدرة على التنفيذ الخططي ، ويلاحظ هنا :

- المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين أثناء تنفيذ الخطط مع وضوح الهدف من هذه المناقشة .
- استثارة وتوجيه العمليات العقلية للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات الخططية .
- تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعب في التحسن والارتقاء إلى ما هو أحسن .

وأحب أن أشير هنا إلى أن الإعداد الذهني أصبح من أهم واجبات التدريب التي يضعها مدربو الفرق الكبيرة نصب أعينهم ولما كان أهم ما يميز اللاعب حالياً أن يكون خلاقاً ذا مبادأة حسن التصرف لي اللاعب فإن ذلك لن يتأتى إلا بتنمية وتطوير القدرات العقلية للاعبين .