

الباب الثالث

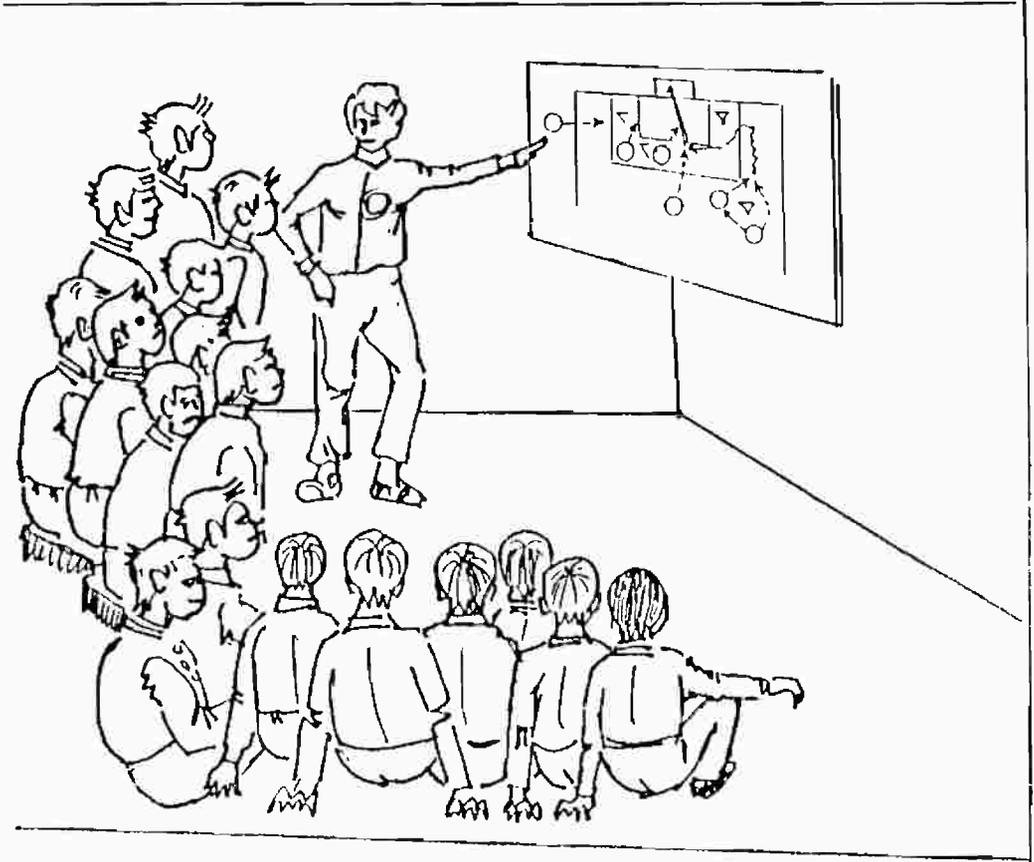
نعلم القدرات الخطيئة

تعلم القدرات الخطئية

١ - مقدمة :

يهدف التعلم الخطئي (تعلم خطط اللعب) إلى اكتساب الفرد المعلومات والمعارف والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المنافسات (المباريات) شكل رقم (٢١٠)

شكل (٢١٠)





وينأسس «التعلم الخططي» على «التعلم الحركي»، إذ أن خطط اللعب ماهي إلا «عملية إختيار» لمهارة حركية معينة في موقف معين كما يختلف التعلم الخططي عن التعلم الحركي في أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير وخاصة بعد إتقان الفرد للمهارة الحركية وتثبيتها، نظراً لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة، بينما يتطلب الأداء الخططي دائماً وفي كل وقت إتمام العمليات التفكيرية المتعددة في أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المنافسات أو المباريات . وعلى ذلك نجد أنه كلما زاد إتقان الفرد للمهارات الحركية التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفة - أي كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية، الأمر الذي لا يحتاج إلى تفكير يذكر كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة.

٢ - مراحل التعلم الخططي:

(أ) اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

ينصح (شوتكا) بإستخدام التدرج التعليمي التالي الذي يضمن للفرد إكتساب المعارف والمعلومات الخططية والقدرة على الأداء الأولى لخطط اللعب.

المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية

المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.

المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو التي حدثت بالفعل .

المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة.

ويجب على المدرب سؤال اللاعبين عن وجهة نظرهم ومناقشتها حتى يكون اللاعب مقتنعاً تمام الإقتناع، بالإضافة إلى ذلك يمكن تحليل بعض المنافسات الهامة أو بعض المواقف الخططية التي اشترك فيها اللاعب أو الفريق لضمان زيادة خبرات اللاعب بالأساليب الخططية وكيفية مجابته.





ويمكن للمدرب استخدام الوسائل المعينة على التعلم كالأفلام أو اللوحات أو الرسومات أو النماذج المختلفة للملعب واللاعبين، ويتحدد مدى اكتساب اللاعب لهذه المعارف والمعلومات على قدرته على الأداء العملي في ربط التصورات السمعية والبصرية التي اكتسبها الفرد بالتصورات الحركية.

(ب) إكتساب وإتقان الأداء الخططي:

عن طريق أداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، وينبغي إرتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابته.

ويحسن تقسيم عملية تعلم الأداء في المواقف الخططية إلى مراحل:

المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة.

المرحلة الثانية : تعلم نفس الأداء الخططي مع التغير في طبيعة المواقف.

المرحلة الثالثة : تعلم إختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

(ج) تنمية وتطوير القدرات الخلاقة:

إن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من اللاعب تكوين أنماط سلوكية جامدة، بل يتطلب قدرة اللاعب على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة، كسرعة إستدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها، والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بدقة وسرعة الحكم على الموقف أن يضمن سرعة استجابته الصحيحة.

ويلعب الاعداد الذهني دوراً هاماً في حسن التصرف أثناء المباراة وخاصة كلما اشتد التنافس، حيث تؤثر قدرة اللاعب الذهني كمتى وكيف يستخدم مهاراته الاساسية وإستخدام خبراته الخططية في التوقيت المناسب على ترجيح كافة الفريق خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة.

وتحدد أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم فيما يلي :

(أ) التفكير : فهو وسيلة اللاعب لادراك المواقف المختلفة الخططية لهذه الواقعة وتستدعي المواقف

ذات الخبرة المميزة للاعب أثناء المباراة سرعة تفكيره في التصرف واتخاذ القرارات السليمة تجاهها.





ولا بد من احتواء وحدة التدريب على مواقف اللعب التي تتطلب التفكير والتصرف الخططي المناسب مع تكرار تلك المواقف حتى يثبت لدى اللاعب المقدرة على فهم وإدراك الموقف وكيفية الاستجابة السريعة له .

(ب) **الملاحظة :** وهي إحدى العوامل الهامة للامام بالمعارف الخاصة بمجريات اللعب والتحركات الخططية للفريق المنافس وأثرها على تنفيذ خطط الفريق ومن وسائل تنمية الملاحظة لدى اللاعبين خلال عملية التدريب مايلي :

- تحديد مهام محددة للاعب ليقوم بملاحظتها أثناء التدريب .

- القيام بالملاحظة الذاتية خلال التدريب أو أثناء التقسيمات أو المباريات التجريبية

(ج) **المقدرة على الاستنتاج :** يعقب عملية التفكير والملاحظة للاعب المقدرة على الاستنتاج السليم واتخاذ القرار المناسب فيما يجب عمله تجاه الموقف الذي يمر به خلال اللعب في التدريب والمباريات .

(د) **سرعة التصرف :** كلما كان اللاعب قادراً على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها كلما كان متمكناً من التفكير السريع مستنتجاً لما يجب عمله ومنفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب، وكان لذلك كله أثره الفعال في ادائه السليم أثناء المباراة .

ومن خلال تكرار الاداء للمواقف التي تشابه مواقف اللعب في المباراة أثناء التدريب مع التركيز على سرعة التصرف فيها كلما قل زمن التصرف السليم .

(هـ) **تركيز الانتباه :** نظراً لتعدد المواقف واختلافها أثناء المباراة فإن ذلك يتطلب من اللاعب قدرة على التركيز والانتباه حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق لنوعية الموقف التي يمر به أثناء اللعب بحيث يستطيع ان يؤدي العمليات الذهنية السابقة بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة والمناسبة للموقف .





طرق تدريب المقدرة الذهنية :

- ١ - الشرح النظرى : من خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعب أو عند تقييم المباريات بهدف اكتساب اللاعب المعرفة الفنية والخطية
- ٢ - التوجيه النظرى خلال التدريب : ويتم من خلال التطبيق العملى للمعرفة التى حصل عليها اللاعب نظرياً.
- ٣ - المتابعة خلال الاداء الجماعى : وينظم التدريب فى شكل تقسيمات ومباريات تجريبية وايضاً من خلال المباريات الرسمية وذلك من خلال المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين وكذا استشارة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين ومحاولة إيجاد الحلول للواجبات، تحليل وتقويم النتائج وتثبيت خبرات النجاح لدى اللاعبين لحثهم على التكرار خلال المباريات.



الإعداد النفسي للمسابقات والمباريات

أن كرة القدم الحديثة تتطلب السرعة والدقة في أداء التحرك الخطى المعتمد على مهارات عالية وخصوصاً في المباريات التي تتعدد فيها المواقف المتعددة والمتباينة.

ان حالة التوتر التي يصاب بها اللاعب قبل بدء المباريات المهمة تؤدي الى بذل جهد عصبى كبير مما يسبب خللاً في تأدية المهارات في ابسط الحالات.

وعدم أداء المهارات بطريقة صحيحة تؤدي حتماً الى عدم تنفيذ الاداء الخطى وبالتالي الى الخسارة الحتميه، ويدل ذلك على عدم امكانية الاعتماد على هؤلاء اللاعبين.

وإذا نظرنا الى تحليل مباريات الفرق العالمية نجد أن لاعبو هذه الفرق قد وصلوا الى مستوى راقى ومتقارب جداً في تأدية المهارات.

وبعد التطور في الامكانات الدفاعية للفرق فإن لاعبو المستوى الممتاز يتحركون في الحالات الصعبة بسرعة وبدقة، ويؤدون المهارات بفاعلية عالية مع تقليل في المجال الحركى والوقت وبدون متابعة بصرية دائمة. ولكن من خلال التحليل ايضاً نرى ان الكثير من لاعبي هذه الفرق لا يصلوا إلى تحقيق المستوى المطلوب خلال المباريات الهامة ويكون مستوى نتائجهم اقل بكثير من النتائج التي يحققونها بالتدريب أو في المباريات السهلة.

ان مشكلة انخفاض مستوى النتائج تكمن في التحضير المهارى والنفسى وهذا يدل على ان المدربين لا يهتمون كثيراً بالطرق والأساليب التي تؤثر على خفض مستوى التوتر للمحافظة على توازن اللاعبين خلال تأدية المباريات واعطاء نتائج اكبر وافضل.

لقد توصل علماء النفس الرياضى من خلال الأبحاث التي قاموا بها على الرياضيين في مختلف الالعاب لتحديد المستوى السيكوفسيولوجى في حالة التوتر وتأثيره على النتائج الى تقسيم الرياضيين الى ثلاث مجموعات ولكل مجموعة خصائص نفسيه محددده وهى :

(١) **الحضور القتالى** : ان هذه الحالة النفسية التي تصيب الرياضيين والمعاكسة لحالة التوتر لها طابع التوازن في مستوى التنشج العصبى النفسى والتي تتضح على الملامح الخارجية للرياضى وتتناسب مع هذه الحالة، كما أن هناك بعض التغيرات المتوازنة في عمل وظائف الاعضاء الغير ارادية.





وحالة الحضور القتالي (الكفاح) هي حالة نفسية لها تأثير ايجابي على النتائج في المباريات وخاصة المهمة منها. ويظهر هذا التأثير في قدرة اللاعب على الاداء بسرعة وبدقة خلال المباراة كما انها تعطى اللاعب القدرة على اختيار الحلول الصحيحة لمواقف اللعب التي تتصف بالصعوبة وتتطلب القرار والتصرف المناسب وهؤلاء اللاعبين يمكن الاعتماد عليهم في المباريات الصعبة والهامة والحساسة.

(٢) حالة التهيج : وهي حالة لها طابع التشنج العصبى النفسى وهي تؤدى الى تغييرات كبيرة فى عمل وظائف الأعضاء ومنها ما يلى :

أ - ارتفاع حاد فى النبض

ب - سرعة وعمق التنفس

ج - زيادة حادة فى التعرق (تحت الإبط وعلى الكفين)

د - ارتفاع فى ضغط الدم

هـ - زيادة حادة فى ارتجاج الأطراف

* والتهيج الحاد عند البدأ فى المباراة وهي حالة تصيب العديد من اللاعبين وتتسبب فى تأثير سلبي على الاداء وتحد من قدراتهم على التركيز وبذل الجهد ودقة الاداء والسيطرة على النفس وزيادة الاخطاء الفنية والخطئية.

* وهناك درجة من التهيج تفوق التهيج الحاد ويطلق عليها حالة التشنج العصبى والتي نقل فيها عمليات الكف من خلال تعرض اللاعب لمواقف الاعتداء والاحتكاك أو الشعور بالظلم من قبل الحكم والتي من المفروض ان يملك السيطرة على اعصابه وانفعالاته الا ان العمليات الدفاعية للتفاعلات العصبية تكون قليلة وضعيفة بالدرجة التى تتسبب فى حالة التشنج العصبى او التهيج الشديد ومن الاسباب المباشرة لحدوث تلك الحالة، الانتظار لمواجهة موقف شديد الحساسية لمباراة يتوقف عليها نتيجة بطولة.. او لها تأثير شخصى ومباشر بحياة اللاعبين وكذا الشعور بالخطر من موقف مجهول يتوقع الفشل فيه.

* ومن الاسباب التى يتبعها المدرب للمساعدة فى السيطرة على مستوى التوتر لدى اللاعبين خلال المنافسات والمباريات ما يلى :





١ - تغيير اتجاه التفكير :

ويطلق على هذا الاسلوب (طريقة التبديل او اللهو) نظرا لأن اللاعب يصاب بحالة من الصراع النفسي قبل المباراة ومن تصاعد حالة التوتر والارتباك نتيجة للتفكير يؤثر ذلك على الحالة العصبية والتي غالبا ما تكون مرتفعه وبدرجة قد تفوق حالتها اثناء المباراة واذا ما نجح اللاعب فى تغيير اتجاه التفكير لكان أكثر ملائمة واستعداد للمشاركة فى المباراة وبفاعلية جيدة .

ومن الوسائل التى تستخدم لتغيير اتجاه التفكير (القراءة - الاستماع للموسيقى - الذهاب الى البحر - القيام برحلة مع زملاء... الخ)

ومن الاساليب التى تقع على عاتق المدرب نفسه هو توجيه تفكير اللاعب على الاداء الصحيح للمهارات وليس على النتائج التى ينتظر الوصول اليها من المباراة وبذلك يمكن تخفيض مستوى التوتر لدى اللاعب .

٢ - التحكم فى الظواهر الخارجية للتوتر :

يصحب التوتر ذات المستوى المرتفع العديد من الظواهر الخارجية مثل زيادة مستوى التحرك، سرعة الانفعال.. ويتم التحكم فى مثل هذه الظواهر بالتركيز على ادراك اللاعب والتفكير العقلانى لما يصدر منه وكذا الاشارة الى ضرورة الارادة القوية للسيطرة على تلك الظواهر، والتي بدورها سترسل الى جذع المخ الذى يرسل بإشارات لعمليات الكف لتلك الظواهر الخارجية .

٣ - اداء الإحماء الخاص :

يختلف اللاعبون فى حالات التوتر التى تسبق مشاركتهم فى المباريات باختلاف النمط العصبى لكل مهتم اى ان هناك فروقا فردية فهناك بعض اللاعبين ذوى التوتر العادى وآخرون يصلون إلى حالة التهيج والبعض الآخر يصل لحالة التهيج الحاد .

وعلى المدرب اعداد اساليب مختلفة من الأحماء لكل منهم وفق حالته حيث ان حالة اللامبالاه مثلا تحتاج لاحماء يتسم بالفاعلية وزيادة سرعة زمن الأداء بينما اللاعب المتوتر يؤدي احماء اقل فاعليه فى العادة . ويستحب إعطاء بعض التمرينات المهدئة والمرونة والإسترخاء .





٤ - المساج :

ويستخدم وفق كل حالة من حالات التوتر حيث يتحدد زمن التدليك ونوعه أو اساليبه تبعاً للحالة فيستخدم التدليك المسحى والإسترخائي لحالات التوتر الشديد والتدليك العميق للحالات الهادئة وحالة اللامبالاة .

٥ - تمارينات التحكم فى عملية التنفس :

غالباً ما تظهر اعراض التوتر قبل المباريات بوقت طويل من يوم الى ثلاثة ايام ولتخفيض حالة التوتر يقوم اللاعبون بأداء بعض التمارينات الخاصة بالجهاز التنفسى من ثلاث الى اربع مرات فى اليوم، وهى تتحدد فى تمارينات التنفس العميق والطويل ومن أوضاع مختلفة وهى تؤثر تأثيراً جيداً فى الاقلال من تهيج مراكز التنفس فى النخاع المستطيل الذى يؤثر بدوره على الاشارات العصبية بجذع المخ مما ينتج عنه تهدئة حالات التوتر.

٦ - تمارينات اقناع الذات (الأوتيلفون) :

وهى طريقة تستخدم بهدف توازن الحالة النفسية للاعبين وزيادة الدفاعية لديهم قبل المباريات ولذا فهى من اهم الطرق الاكثر اثراً فى تهيئة اللاعبون للمشاركة بفاعلية خلال المنافسات، وتتلخص هذه الطريقة فى تطوير القدرة لدى الرياضى باقناع الذات على تحقيق الأهداف والواجبات التى على عاتقه تجاه المشاركة الجماعية بالفريق خلال المباراة. وذلك من خلال التدريبات التى تتمشى مع مهامه وواجباته قبل المباراة والتى يحقق فيها اللاعب خبرة ناجحة لها مردود على فناعته وكذا من خلال فهمه وادراكه لما يكلف به من اداء فنى ومهارى وخططى وان يقوم ذاته بنفسه وبما يخلق لديه حكماً ذاتياً بالقدرة على القيام بما يكلف به بكفاءة واقتدار .

٧ - التمارينات الوظيفية :

وهى تمارينات تهدف إلى رفع المستوى الوظيفى للجهاز العصبى والفسىولوجى والذى يؤثر تأثيراً ايجابياً على الأداء البدنى والمهارى والخططى مما له من مردود على الحالة النفسية للاعب كالثقة بالنفس وهى تتميز بالحمل المقنن مختلف الشدة والتكرار وتشغل تلك التمارينات نسبة ٤٠ ٪ من زمن برنامج التدريب لدورة الحمل الاسبوعية والتى تسبق المباراة .



وهناك بعض الآراء التي تحدد وسائل معالجة الاجهاد الذهني والعضلى وازالة التوتر لدى اللاعبين

فيما يلي :

- ١ - العزل : الراحة مع التنفس العميق وتردد كلمة هدوء، باستمرار وذلك لتصفية الذهن من حالة التوتر الفكرى .
 - ٢ - التخيل والاستبدال : حيث يتخيل الفرد ويتصور فى خياله موضوع آخر مخالف لمصدر التوتر مع التنفس العميق .
 - ٣ - ممارسة التأمل : حيث يركز اللاعب من خلال استرخاء تام فى النظر الى بعض المناظر الطبيعية .
 - ٤ - اليوجا : ممارسة رياضة التمدد والسكون وهى تساعد على معالجة التوتر الجسمى والعضلى .
 - ٥ - الاحياء الذاتى : ويقصد بها التركيز على استرخاء العضلات والدفء لزيادة سريان الدم فى العضلات وتنشيط الدورة الدموية .
 - ٦ - الترقب الحيوى الراجع : وهى وسيلة باستخدام الأجهزة التى تعتمد على النشاط الكهربائى للدماغ أو تنشيط الدورة الدموية واجهزة التنفس ويحاول الفرد مراقبة عمل الجهاز والذبذبات الدالة والعاكسه لعمل الدورة الدموية او الدماغ .
- وعموماً يراعى الإختيار المناسب للوسيلة المتبعة لازالة التوتر وبما يلائم الحالة فالتوتر العقلى يستخدم معه اسلوب التأمل اما التوتر العضلى فيستخدم الاسترخاء .
- كما يراعى الالتجاء الى الراحة والاجازات الوجيزة والقصيرة، التغذية الجيدة واختيار الطعام المناسب والذي يحتوى على الفيتامينات والمعادن، وممارسة الرياضة الترويحية والانخراط مع الاصدقاء، والكشف الطبى الدورى.

الإعداد النفسى طويل المدى

يوضح «علاوى، اساليب الاعداد النفسى طويل المدى وقصير المدى فيما يلى :

أولا : المبادئ الهامة للإعداد النفسى طويل المدى:

(أ) ضرورة اقتناع اللاعب بأهمية المنافسة (المباراة)





(ب) المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.

(ج) الاقدام على الإشتراك فى المنافسة.

(د) عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية.

(هـ) مراعاة الفروق الفردية.

ثانياً : تنمية السمات الإرادية :

إن الغالبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الإرادية والخلفية لدى اللاعبين ويحرصون كل إهتمامهم فى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية، وذلك لعدم وضوح طرق ووسائل تنمية هذه السمات.

ويرى العلماء أن هناك بعض السمات الإرادية الهامة التى ينبغى إكسابها للاعب والعمل على تنميتها وتطويرها فى غضون عمليات الإعداد النفسى طويل المدى حتى يمكن بذلك ضمان تحقيق أحسن النتائج والوصول لأعلى المستويات فى الأداء خلال المباريات وهى :

(أ) سمة الهادفية (ب) سمة الاستقلال .

(ج) سمة التصميم . (د) سمة المثابرة

(هـ) سمة ضبط النفس . (و) سمة الشجاعة والجرأة

(أ) سمة الهادفية :

وذلك بتحديد هدف أو أهداف واضحة محددة يسعى إليها اللاعب لمحاولة تحقيقها، مع مراعاة ألا يتميز هذا الهدف بالسهولة أو الصعوبة الزائدة. ويجب ضرورة تحديد أهداف معينة لعملية التدريب الرياضى والمنافسات (المباريات) يحاول اللاعب تحقيقها.

بالإضافة إلى ذلك ينبغى تحديد أهداف قصيرة المدى (أهداف سنوية أو نصف سنوية أو شهرية) مع مراعاة مستويات معينة ينبغى على اللاعب تحقيقها فى كل مرحلة من هذه المراحل بحيث يسهم ذلك فى القدرة على تحقيق الأهداف بعيدة المدى .





(ب) سمة الاستقلال :

هي القدرة على الإنجاز نحو الهدف المقصود بصورة يتضح فيها مظاهر المبادرة والخلق والإبداع والفتنة والتبصر بالعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين .

واللاعب الذى يفتقر لسمة الاستقلال نجده يتميز بالاداء الروتيني الجامد ولا يستطيع تغيير سلوكه وتعديله إلا بمساعدة الآخرين، بالإضافة إلى عدم القدرة على الحكم على سلوك المنافسين والزملاء . ومن ناحية أخرى نجده يحاول تقليد حركات وسلوك المنافسين بلا وعى أو تفكير، كما يلاحظ عليه ضعف الثقة بالنفس . بالإضافة الى عدم قدرته على التكيف مع المواقف المتغيرة وعدم القدرة على تغيير أو تعديل سلوكه بصورة خلاقه بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيره .

ومن طرق ووسائل تنمية وتطوير سمة الاستقلال لدى اللاعب ما يلي :

- ١ - إشراك اللاعب فى عملية تشكيل خطط التدريب أو إختيار خطط اللعب المناسبة، أو فى تحديد المهارات الحركية التى ينبغى التركيز عليها، تحليل نواحي القوة والضعف بالنسبة للفريق المنافس أو إشراكه فى ملاحظة وتحليل نتائج المنافسات أو سلوك الزملاء أثناء اللعب مثلاً.
- ٢ - تكليف اللاعب ببعض المهام أو الواجبات التى تظهر فيها سمة الاستقلال بصورة واضحة، مثل قيام اللاعب بوضع خطة تدريبية مناسبة له، أو قيام اللاعب بممارسة التدريب الفردى لمحاولة تنمية أحد عناصر الصفات البدنيه أو المهارات الحركية وذلك دون توجيه خارجى من المدرب، كما يمكن تكليف اللاعب بالمساعدة فى تدريب بعض فرق الناشئين أو بعض الزملاء الذين يحتاجون المساعدة .
- ٣ - تكليف اللاعب بتحليل نواحي القوة والضعف التى يتميز بها واقتراح الخطط أو الحلول الكفيلة بإبراز نواحي القوة وعلاج نواحي الضعف .
- ٤ - تعويد اللاعبين على الإشتراك فى المنافسات الرياضية واعتمادهم على أنفسهم أثناء اللعب دون الحاجة إلى توجيهات المدرب من خارج الملعب .
- ٥ - ضرورة استخدام مختلف التدريبات وخطط اللعب التى تتطلب من اللاعب عامل المبادأة . ومن أمثله ذلك إكساب اللاعب القدرات الهجومية المختلفة التى تسهم فى محاولة مبادأة المنافس بالهجوم وعدم الإرتكان للدفاع وخاصة الدفاع السلبي، إذ أن اللاعب المهاجم هو الذى يتولى زمام قيادة المباراة وبطبيعة الحال يتطلب ذلك توافر سمة الاستقلال لدى الفرد بدرجة عالية .





(ج) سمة التصميم :

وتعنى القدرة على تحديد قرارات معينة والسعى نحو تحقيقها حتى فى مختلف الظروف الصعبة أو العصبية مع تحمل مسئولية نتيجة هذه القرارات.

واللاعب الذى يفتقر لسمة التصميم تجده يتردد فى إتخاذ القرارات، أو يقوم بإتخاذ القرارات فى أوقات غير مناسبة أو بدون تفكير أو روية (قرارات عمياء)، أو نجده يتردد ويتباطأ فى تنفيذ قراراته بسبب الخوف من تحمل مسئولية هذه القرارات.

ويمكن تنمية وتطوير سمة التصميم بالطرق والأساليب التالية :

١ - تكليف اللاعب ببعض الأعمال أو المهام التى لا يمكن تحقيقها إلا بإستخدامه لهذه السمة، كالمواقف المتعددة التى ترتبط بوجود بعض العقبات أو الصعاب التى يكثر حدوثها أثناء المباريات مثل تدريب اللاعب ضد منافس إيجابى يحاول إعاقة حركاته واحباطها. كما يمكن زيادة درجة المقاومات التى يصادفها اللاعب مثل تدريبه على الكفاح ضد لاعبين بدلاً من لاعب واحد.

٢ - العمل على إشراك اللاعب فى التدريبات التى تتميز بتعدد مواقفها وتعدد أنواع العقبات أو الصعاب التى يمكن حدوثها، أو الإشتراك فى مباريات فى أثناء المطر وفى بعض الأوقات التى تتميز بشدة البرودة أو شدة الحرارة، أو اللعب والكفاح فى حالة نقص عدد أفراد الفريق (كما هو الحال عند إصابة أحد اللاعبين مثلاً) أو فى حالات الطرد .

(د) سمة المثابرة :

تعنى «المثابرة» القدرة على الإحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة.

ويتصف اللاعب الذى يفتقر لسمة المثابرة بعدم القدرة على مجابهة العقبات أو الصعاب التى تصادفه سواء فى التدريب أو فى المنافسات، أو نجد محاولته عدم التصدى لها. كما نلاحظ افتقاده للنشاط والحيوية والميل للكفاح عند الهزيمة، أو عند الإحساس بالتعب أو الإجهاد.

ومن أهم طرق ووسائل تنمية سمة المثابرة لدى اللاعب مايلى :

١ - محاولة اللاعب تحليل مستويات بعض اللاعبين المعروفين ومحاولة إبراز الأسباب المباشرة لتفوقهم





كنتيجة لتميزهم بسمة المثابرة على التدريب وبذل أقصى الجهد لمحاولة مقاومة كل العقبات التي تعترضهم.

٢ - ضرورة التدرج بزيادة حمل التدريب وحمل المنافسات الرياضية، مما يعمل على زيادة الأعباء الملقاه على عاتق اللاعب. ومن أمثله ذلك شدة التمرينات أو زيادة كميتها أو تقصير فترة الراحة بين كل أداء وآخر، أو التدريب باستخدام أقصى حمل يستطيع الفرد أن يطبقه، مما ينمي لديه قدرة التغلب على الإحساس بالتعب أو الإجهاد.

٣ - يجب تشكيل التدريب بحيث يرتبط بظهور بعض العقبات أو الصعاب المفاجئة غير المتوقعه والتي تتطلب إكساب اللاعب جميع المهارات والقدرات الحركية والخططية التي تساعد في محاولة التغلب على مثل هذه العقبات.

٤ - ينبغي على المدرب أن يحدد للاعب مستويات معينة لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية والقدرات الخططية وأن يطالبه بضرورة تحقيق هذه المستويات في فترة زمنية معينة مع مراعاة إمكانات اللاعب واستعداداته وقدراته على تحقيق هذه الواجبات باستخدام سمة المثابرة.

(هـ) سمة ضبط النفس :

تعنى القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية مثل حالات الفشل والهزيمة أو التعب أو الحمل الزائد.

واللاعب الذي يفتقر لهذه السمة تظهر عليه أعراض الخوف والإرتباك والإحجام عند الفشل أو عند الهزيمة، كما يظهر عليه الغضب والانفعال الواضح لبعض قرارات التحكيم التي تكون في غير صالحه، كما يجد عدم قدرته على كبح جماح نفسه والتحكم في إنفعالاته، كما يظهر عليه الإكتئاب والحزن والضيق عندما يصادف هزيمة مبكره ونجده يفقد الأمل في الفوز ولا يسعى إلى تحسين النتيجة المسجلة أو محاولته تعويض هزيمته.

ومن أهم طرق ووسائل تنمية وتطوير هذه السمة ما يلي :

١ - لا بد من تحلى المدرب بهذه السمة لكي يكون نموذجاً أمام لاعبيه، حيث يسعى كل منهم لمحاولة تقليد سلوكه وتصرفاته.

٢ - ينبغي على المدرب توجيه أنظار لاعبيه إلى ما يقومون به من سلوك يتنافى مع سمة ضبط النفس.





ويمكن للمدرب تحليل سلوك بعض اللاعبين الذين يتميزون بسمة ضبط النفس ومقارنتهم بسلوك بعض اللاعبين الآخرين الذين يفتقرون لهذه السمة حتى يظهر أمام اللاعب بصورة واضحة نتائج القدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات سواء في أثناء التدريب أو في أثناء المنافسات.

٣ - ينبغي على المدرب تنظيم عملية إشراك اللاعب في المنافسات التجريبية المتعددة بصورة تسهم في تنمية سمة ضبط النفس، مثل إشراكه في منافسات ضد منافسين يتميرون عنه من حيث المستوى أو منافسين يتميزون بالعنف والكفاح مثلاً .

(و) سمة الشجاعة والجرأة :

هي مقدرة اللاعب على التغلب على الخوف، ويرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة «التصميم» .

ومن أهم طرق ووسائل تنمية سمات الشجاعة والجرأة لدى اللاعب ما يلي :

١ - تعويد اللاعب بصورة تدريجية على المواقف المتعددة التي لم يسبق له التعود عليها أو التي ترتبط ببعض النواحي التي تتطلب توافر سمات الشجاعة والجرأة .

٢ - تحليل المواقف المتعددة التي ترتبط بعامل الخوف حتى يمكن بذلك تخفيف واحماد ظاهرة الخوف على اللاعب .

٣ - ينبغي مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركي الذي يرتبط ببعض المخاطر كالإلتحام في ألعاب الهواء .

ويحدد (د. علاوى) للإعداد النفسى طويل المدى فيما يلي :

١ - يجب العمل على زيادة الدافعية للاعب للإستمرار فى ممارسة التدريب والمنافسات .

٢ - يجب أن يقتنع اللاعب بصحة طرق ونظريات التدريب والأساليب التي يقوم المدرب بإستخدامها فى برامج التدريبية .

٣ - ينبغي تعويد اللاعب على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء فى أثناء التدريب أو المباريات .





- ٤ - يراعى تعويد اللاعب على الكفاح الجدى تحت نطاق أسوأ الظروف أو فى حالة تفرق مستواه على مستوى منافسه.
- ٥ - يجب تقوية الثقة بالنفس لدى اللاعب مع مراعاة الحذر من المغالاة فى ذلك والآن انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور.
- ٦ - ضرورة اكتساب اللاعب التعود على المواقف المختلفة التى يمكن حدوثها فى أثناء المنافسات مع مراعاة ضرورة ممارسة جميع المنافسات طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة ما يرتبط منها بالأخطاء والعقوبات المحددة لها.
- ٧ - محاولة استخدام التأثير الإنفالى بهدف الإرتقاء بمستوى اللاعب وأن يبذل المدرب قصارى جهده نحو تشجيعه وبتث روح الحماس فى نفسه.
- ٨ - يجب الإهتمام باللاعب ككل وليس من الناحية الرياضية فقط..

الإعداد النفسى قصير المدى

- يرى بعض علماء النفس الرياضى أن الإعداد النفسى القصير المدى للمنافسات الهامة يتركز فى ثلاث مراحل هى : «مرحلة التوقع»، «مرحلة المواجهة»، «مرحلة الاسترخاء».
- إن «مرحلة التوقع» هى الفترة الزمنية التى يكون فيها اللاعب فعلاً فى موقف توقع للمنافسة وتبدأ زمنياً بيومين أو ثلاثة قبل اشتراك اللاعب فى المنافسات الرياضية الهامة أما «مرحلة المواجهة» فهى فترة اشتراك اللاعب فى المنافسة، و «مرحلة الاسترخاء» هى فترة ما بعد المنافسة.
- ويرى آخرون أن الإعداد النفسى قصير المدى للمنافسات الهامة يتركز فيما يسمى «بحالة ما قبل البداية» أو حالة ما قبل المنافسة (المباراة).
- وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التى تؤثر على مستوى اللاعب فى أثناء المباراة تأثيراً بالغاً. ويقصد بها (حالة الإنتظار السلبي أو التوقع إلى حالة الإشتراك الفعلى أو الممارسة الفعلية) وتسهم بدرجة كبيرة فى إعداد اللاعب لما سيقوم به من جهد.



أنواع حالات ما قبل البداية :

- ١ - حالة حمى البداية .
- ٢ - حالة عدم المبالاه بالبداية .
- ٣ - حالة الاستعداد للكفاح .

وتتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى اللاعب بصورة معينة .

العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية :

- ١ - النمط العصبي للاعب .
- ٢ - الخبرة السابقة .
- ٣ - الحالة التدريبية للاعب .
- ٤ - مستوى المنافسة .
- ٥ - أهمية المنافسة .
- ٦ - نظام المنافسات .
- ٧ - استجابات المتفرجين .
- ٨ - مكان المنافسة .
- ٩ - الحالة المناخية .

طرق الإعداد النفسي قصير المدى :

يعدد بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى (الإعداد النفسي المباشر) للمنافسات .





١ - الإبعاد أم الشحن :

(أ) طريقة الإبعاد :

يقصد بالإبعاد استخدام الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد اللاعب عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية. ومن أهم طرق ووسائل الإبعاد :

أ - مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحية .

ب - الإنشغال ببعض الأعمال أو الهوايات المحببة إلى النفس .

ج - سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الإنشغال في القراءة .

د - التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة .

هـ - مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي أو تجاذب أطراف بعض الأحاديث الفكاهية المرحية أو تبادل الذكريات .

و - البقاء في مكان معين بعيداً عن مخالطة المتفرجين وغيرهم ممن قد يتسببون في إثارة أو شحن اللاعبين .

ز - الإنشغال ببعض ألعاب الورق الجماعية المرحية أو بعض الألعاب الأخرى مثل الطاولة أو الشطرنج .

(ب) طريقة الشحن :

يرى البعض الآخر أنه يجب على اللاعب أن يعيش في جو المباراة وأن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها. ويستخدمون في ذلك «شحن» اللاعب بدوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها، وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز وبالخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة. ومما يدخل تحت نطاق هذه الطريقة اختلاط اللاعبين بالمتفرجين، ومشاهدتهم للمباريات التي تسبق مباشرة المباراة التي سيشاركون فيها.

٢ - تنظيم التعود على مواقف المنافسات :

ومن أهم النقاط التي ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة مايلي:

(أ) معرفة خصائص المنافسين لإمكان تطبيق بعض النواحي المهارية والخططية المعينة .





(ب) التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث المكان (ليلاً أو نهاراً) وطول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى الإشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف.
(ج) ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي ستجرى بمقتضاها المنافسة (الوقت الإضافي، ضربات الجزاء..... الخ)

(د) استخدام مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة كاللعب بكرات مماثلة للكرات التي سوف تستخدم في المنافسة.

(هـ) التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة، أو في أماكن مماثلة لها.

(و) التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب أثناء سقوط الأمطار أو في الأيام التي تتميز بشدة البرودة أو الحرارة أو قسوة الرياح... الخ

٣ - الإهتمام بعملية التهيئة «الإحماء»

٤ - استخدام التدليك الرياضى.

٥ - التأثير النفسى لبعض العقاقير أو الأطعمة

٦ - عدم التغيير المفاجئ لعادات اللاعب اليومية

٧ - التعاون مع الطبيب الرياضى.

٨ - الإهتمام بتخطيط حمل التدريب .

٩ - الأثر التوجيهى للمدرب.

كأن يظهر على المدرب بعض المظاهر الإنفعالية السلبية كالخوف أو الإضطراب أو القلق أو التزامن مثلاً، فإن ذلك سوف ينتقل أثره إلى اللاعبين ومن ناحية أخرى إذا بدأ المدرب غير مكترث لأهمية المباراة ويظهر استخفافه بها فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك . ولذا يجب على المدرب أن يظهر إهتمامه بالمباراة ولكن دون مغالاه ويعمل على تشجيع وبت روح الحماس والميل للكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستثارة دوافع وميول اللاعبين نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف .

