

علم النفس " Psychology " هو عبارة عن نظريات تطبق بغرض فهم السلوك للأفراد والجماعات وتحليلها وتفسيرها ارتكازاً على المبادئ العلمية والنظريات والعلوم الأخرى.

التعريف : هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني، ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط..

يعرف علم النفس الرياضي (sport Psychology) بأنه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة والعمليات العقلية للرياضي في مختلف المجالات والمستويات للممارسة الرياضية بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والتحكم فيها والاستفادة من المعارف المكتسبة في التطبيق العلمي.

من هو الأخصائي النفسي الرياضي ؟

من الأمور الهامة والضرورية ان يفرق المهتمين بالمجال الرياضي وممارسي الرياضة بين كل من **الأخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي** علي اعتبار ان اللاعب الرياضي هو انسان متزن نفسيا وسلوكيا الي حد كبير وهو خال تماما من الامراض و المشكلات أساس والاضطرابات النفسية التي تحتاج الي علاج طبي .

السمات النفسية للبطل الرياضي في كل الانشطة

الثبات الإنفعالي - التدريبية - دافعية الإنجاز - تحمل المسؤولية - الثقة بالنفس

السمات النفسية للبطل الرياضي في أنشطة المنازل

الجرأة - المبادأة - التدريبية - تحمل الألم - تحمل المسؤولية - التوقع التركيز الصلابة - قوة ونشاط العمليات العصبية - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - الثبات الإنفعالي - العدوانية الإيجابية

السمات النفسية للبطل الرياضي في الأنشطة الجماعية

الإنبساطية - التعاون - التدريبية - الثقة بالآخرين - تحمل المسؤولية - تركيز الانتباه -التصور -دافعية الإنجاز -إتخاذ القرار -قوة ونشاط العمليات العصبية -الثقة بالنفس -الثبات الإنفعالي

السمات النفسية للبطل الرياضي الغطس-السباحة-الجمباز-العاب القوى

الثبات الدهليزي -الإدراك (المكان- الإتجاه -الجسم) -التدريبية -التصور العقلي- تركيز الانتباه- تحمل المسؤولية -الجرأة -دافعية الإنجاز -الصلابة

الدافعية في المجال الرياضي

تعريف الدافعية : "استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق اهدافه "

تصنف الدوافع الى :

دوافع أولية : - ويقصد بها كل ما هو فطري ومنها الحاجات البيولوجية مثل (الجوع - العطش - الإخراج)

دوافع ثانوية : - ومنها (الحاجة الى الانتماء والحب - الحاجة لتقدير الذات - الحاجة الى تحقيق الذات - الحاجة للتنافس - السيطرة - النجاح - الحب)
امثله لبعض الدوافع الرياضية:-

- 1-دافع الحركة 2- حب المغامرة 3- المتعة والسعادة 4-تحقيق الذات
- 5-الثقة بالنفس وقيمه الذات 6 - الشهرة 7- الإنجاز والنجاح 8- العلاقات الاجتماعية 9- الشعور بالمواطنة والانتماء 10- التكامل والرضا النفسى 11- كسب المال

***أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضى :** -

تنويع أساليب التدريب- توظيف اللعب في التدريب - الاهتمام بوضع اهداف مرحلية تتناسب مع قدرات اللاعبين - ربط عملية التعلم الحركى بالميل - عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم - تنمية مفهوم الذات الإيجابى لدى الرياضيين -الاهتمام بالحوافز والبواعث لتدعيم السلوك والأداء - الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدنى - تقديم المكافآت المناسبة للرياضيين وفقا لمستوياتهم.

الضغوط النفسية للرياضيين

ويعرف الضغط النفسى بأنه :-

"هو رد فعل لتحديات نفسية وعاطفية وايضا لمثيرات داخل الجسم عندما تكون متطلبات الحياة اكبر من قدرات الفرد و موارده الذاتية"

مراحل الضغط النفسى

1. الضغط 2. الاجهاد 3. الانهاك 4. الاحتراق 5. الهجر

الاعراض الفسيولوجية للضغوط النفسية والاجهاد

اضطرابات التنفس - الصداع - فقدان الشهية - نزلات البرد - اضطرابات معوية - نقص الوزن - الاحساس بالدوار - اضطرابات النوم

الاعراض البدنية للضغوط والاجهاد النفسى

انخفاض مستوى اللياقة البدنية - الشعور بالتعب والالام العضلى - زيادة فترات النوم وعدم الراحة بعد الاستيقاظ - ضعف الحيوية

الأعراض النفسية للضغوط والاجهاد النفسى

ضعف الدافعية -عدم القدرة على التحكم الانفعالي -هبوط الثقة بالنفس -زيادة الميل للعنف والشجار -الخوف -ضعف الاتصال -الحساسية عند النقد-ارتفاع القلق والتوتر

مصادر الضغوط النفسية فيما يلى:

البيئة - جماعة الفريق - الشخصية - نظام وإدارة النادي

ارشادات يتبعها الاخصائى النفسى الرياضى او المدرب لمواجهة الضغوط :

1- الانتظام في ممارسة الرياضة والهوايات

2- تغيير مفهوم فلسفة الحياة

3- تغيير نمط السلوك من خلال التدريب على (الراحة والاسترخاء، التحكم الانفعالي ، القبول والاستسلام)

4- التقدير الذاتي لما يقوم به من اداء

5- التركيز على الصورة العامة وعدم التركيز على التفاصيل

6- التركيز على التقدم وليس الكمال

7- حدد مثيرات الضغط لديك كن مستعدا للانتكاسات

8- خصص وقت لنفسك

1- تناول الغذاء الصحي

استراتيجية مواجهة الضغوط :

- ضع اهداف واقعية تناسب امكانياتك وقدراتك
- فوض مسؤوليات وسلطات للعاملين معك
- ركز على الاداء والجهد للاعبين قبل النتيجة
- خصص وقت لتدريبات الاسترخاء والتنفس
- خصص وقت لتفريغ الانفعالات مع صديق تثق فيه
- ركز على الاتصال المستمر والدائم مع الفريق
- غير من عاداتك الغذائية اليومية
- ركز على تدريبات التصور العقلي قبل البدء في العمل

القلق في المجال الرياضي

يعرف بانه : "انفعال مركب للتوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها اللاعب كشيء ينبعث من داخله".

"هو شعور وجداني سلبي ينتج عن التعرض لموقف مهدد يتسبب في ظهور بعض الاعراض السلبية في الجانب الفسيولوجي والعقلي والانفعالي والحركي"

مصادر القلق في الرياضة :-

1- الخوف من الفشل

2- الخوف من عدم الكفاءة

3- فقدان السيطرة وتنتج من خلال عاملين :-

أ) البيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة (الجمهور – البيئة الاجتماعية للاعب)

ب) الافكار والانفعالات السلبية التي يعاني منها اللاعب في داخله

4- ضغوط المنافسة

5- الشعور بالذنب عند ارتكاب اللاعب لأخطاء سلوكية او قانونية

القلق ك (سمة) وك (حالة) :-

(سمة القلق) (دائمة) وهي استعداد الفرد لأدراك مواقف معينة كمهدد يستجيب لها

بمستويات مختلفة من حالة القلق

(حالة القلق) ترتبط بالموقف الذي يتعرض له اللاعب وهي غير مستمرة وتشير إلى انفعال اللاعب وشعوره بالتوتر والخوف والتهديد نتيجة الموقف التنافسي وتنتهي بانتهائه

الإعداد النفسي للرياضيين

يعرف بانه :" تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي"
أهداف الإعداد النفسي الرياضي :

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- 2- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- 4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

- 1 - اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- 2 - مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- 3 - العمر التدريبي للاعب.
- 4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- 6.يفضل ان يكون المدرّب ممارسا لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- 7 - إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة
- 8 - اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.
- 9- زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب .

لماذا الإعداد النفسي ؟

1. لتكامل الاعداد البدني والفني والنفسي
2. تحقيق التوافق النفسي
3. مفهوم الذات الواقعي
4. الصحة النفسية
5. الارتقاء بالمستوى والقدرة البدنية والفنية للرياضيين

أنواع الإعداد النفسي:

***الأعداد النفسية طويل المدى:**

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى 10 سنوات او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

- 1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب
- 2- بناء وتطوير الدافعية

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ،وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها

***الأعداد النفسية قصير المدى :**

ان المقصود بالأعداد النفسية قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق .

*** طرق للأعداد النفسية قصير المدى**

- 1- الأبعاد
- 2- الشحن
- 3- استخدام التذكير
- 4- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب
- 5- التعاون مع الطبيب الرياضي

التدريب العقلي في الرياضة

تعريف التدريب العقلي :

" هو مجموعه الاستراتيجيات التي تستخدم تدريب المهارات العقلية دون الأداء الفعلي في الملعب بهدف تطوير تلك المهارات والوصول الى افضل أداء وإنجاز رياضي "

***شروط ممارسة التدريب العقلي :**

الذكاء . ان التدريب العقلي أكثر نفعا للاعبين ذو الذكاء المرتفع حيث هنا علاقة وثيقة بين نجاح التدريب العقلي ومستوى الذكاء .

الخبرة السابقة . لابد ان تتوافر في اللاعب الخبرة التدريبية السابقة للاداء الحركي في النشاط الرياضي حيث ان النشاط العضلي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب العقلي علي خبرة سابقة .

الأداء الصحيح . يجب التركيز علي الأداء الصحيح فقط حيث ان التصور العقلي السلبي يزيد من الميل الي الوقوع في نفس الأخطاء ويتم استخدام طريقة التقييم الذاتي للاداء لصعوبة التعرف علي ما تم تصوره من قبل اللاعب والتأكد علي عدم استخدام التصور الفاشل للاداء حيث يعمل تصور اللاداء الصحيح علي تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء .

الأحساس والإيقاع الحركي . يجب التأكد في التدريب العقلي علي الأحساس الحركي حيث ان ذلك يساهم في ايجاد المثيرات التي تعمل علي التحكم في الحركة .

الانتظام في التدريب . يساعد علي تطوير الأداء ويساهم في تحقيق الأهداف المرجوة للاعب والمدرّب حيث ان تتابع التدريب يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي .

جو التدريب . يجب ان يكون التدريب العقلي قدر الامكان في نفس الظروف المحيطة من أدوات واجهزة حتى يمكن استكمال كافة الابعاد في التصور الحركي عند اعادة الاسترجاع في التدريب العقلي .

مستوى اللياقة البدنية . اتفق العلماء علي ان الفرد الذي يمتلك مستوى عال من الأعداد البدني يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذو المستوى المحدود في اللياقة البدنية مما يدعم اهمية توافر اللياقة البدنية لتحقيق فاعلية التدريب العقلي .

المهارة المطلوبة . يجب ان تؤدي المهارة المراد تطويرها او مجموعة الحركات او المقطع المتكرر في النشاط بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يمكن الوصول الي الإدراك الكلي للاداء وهذا المبدأ يؤكد التسلسل الكلي للاداء حيث ان تصور أحد الأجزاء فقط من الحركة الكلية غالبا ما يتسبب في وقوع الأخطاء بين الجزء الذي تم تصوره والمطلوب اداؤه وان الجزء الباقي لم يتم الاعداد العقلي السابق له وبالطبع يضر ذلك بمستوى الأداء .

مهارة الاسترخاء :

يعني الإسترخاء Relaxation أنسحاب الشخص مؤقتا بعيدا عن النشاط ومتعمدا بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الإنفعالية ، فكأن الاسترخاء لايعنى التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب ، ولكن يتضمن حالة من الصفاء الذهني وغياب الأفكار السلبية فضلا عن الشعور بالسعادة والإستمتاع

أهميه الاسترخاء في المجال الرياضي :-

- خفض مستوى التوتر

- الوعي بالإحساس الحركي

- ازالة التوتر من العضلات

متى تستخدم تدريبات الاسترخاء ؟

قبل فترة الاحماء - عند تعليم مهارة او خطة جديدة - قبل ممارسة التصور العقلي

انواع الاسترخاء :-

- استرخاء عضلي (قبض وبسط العضلات مع الشهيق والزفير)

- استرخاء عقلي (معرفي)

مهاره التصور العقلي :

تعريف التصور العقلي : استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للاشياء او المظاهر او الاحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ، ولا يقتصر التصور فقط على استرجاع هذه الخبرات ، وانما يعمل على انشاء واحداث افكار وخبرات جديدة **أهمية التصور العقلي :**

- يساعد على تطوير مستوى الاداء الرياضى.
- يساعد اللاعب فى الوصول إلى أفضل أداء لدية اثناء التدريب او المنافسات.
- يساعد اللاعب على تصور الاداء مباشرة قبل الدخول فى المنافسات .
- يساهم فى استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه قبل الدقائق الاخيرة الباقية على بدء المنافسات .
- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الاداء الناجح عقب انتهاء المنافسات حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء .
- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم و الثقة فى النفس وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف .
- يساعد على حل المشكلات المختلفة التى قد تظهر فى بعض المواقف الحرجة والضاغطة اثناء المباريات.
- تخفيف القلق والتحكم فى الضغوط من خلال استرجاع الاداء الامثل اثناء منافسات سابقة.

- يساعد على اتخاذ القرارات الناجحة فى المنافسات المختلفة.
- التخطيط للمباريات القادمة والتخطيط للعب مع انواع مختلفة من اللاعبين .
- تصور المواقف الضاغطة المحتمل حدوثها وكيفية الاستجابة لهذه المواقف .
- الحفاظ على المهارات الحركية فى حالات السفر أو الاصابة أو التوقف عن الممارسة لفترة من الزمن.

توقيت استخدام التصور العقلي :

قبل وبعد التمرين _ قبل وبعد المنافسات - خلال فترات البينية للمسابقة

مهارة الانتباه

ويمكن تعريف الانتباه علي أنه : القدرة علي التركيز علي الرموز المرتبطة في البيئة, والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة

مهارات الانتباه :

- 1- انتقاء الانتباه .
- 2- تحويل الانتباه.
- 3- شدة الانتباه.
- 4-توزيع الانتباه

الطرق المستخدمة في التدريب علي الانتباه

التأمل - تحرير الانتباه - العزل