

م	الموضوع
	علم النفس الرياضي
	مقدمة في علم النفس الرياضي
	الأخصائي النفسي الرياضي
	سمات النفسية للرياضيين
	الدافعية في المجال الرياضي
	الضغوط النفسية في المجال الرياضي
	القلق في المجال الرياضي
	الاعداد النفسي للرياضيين
	التدريب العقلي في الرياضة
	مهاره الاسترخاء كاحد المهارات النفسية
	مهاره التصور العقلي كاحد المهارات النفسية
	مهاره الانتباه كاحد المهارات النفسية

مفهوم علم النفس

يعتبر علم النفس من العلوم الانسانية التى تؤثر فى حياة الانسان وتحدد سلوكه وتتعامل معه ، ويتأسس على العديد من النظريات والمعارف والعلوم حيث

أنه يتداخل في كافة الأنشطة التي يسلكها الفرد والمجتمع ويتعامل بها أو يشعر بها ويفكر فيها ، وسلك العديد من العلماء منهجيات ونظريات لفهم وتنظير هذا العلم بما يحقق التطوير في دراسة سلوك الإنسان ومشاعرة وإنفعالاته وتحليلها وتفسيرها. علم النفس " Psychology " هو عبارة عن نظريات تطبيق 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..

علم نفس الرياضة هو احد فروع علم النفس الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. ويعني السلوك هنا استجابات الرياضي التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة . والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوكه وإنجازه الرياضي.

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.

ما الذي يقدمه علم النفس الرياضي لتلك الفئات ؟

- 1- التعرف علي المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي ومنها (ما يتصل باختيار و انتقاء اللاعبين – الدافعية والتحكم فيها – تقويم اداء اللاعبين – علاقات اللاعبين معا ومع المدرب والجهاز الفني و الاداري , و ايضا مع الجمهور داخل وخارج الملعب وما يحكم تأثيرها علي الانجاز الرياضي)
- 2- ترشيد عمل المدرب الرياضي .
- 3- استبعاد المفاهيم السيكلوجية المغلوطة .
- 4- ملاحظة و تفسير السلوك الرياضي .
- 5- تشخيص الدوافع والميول والاتجاهات المنتجة للسلوك الرياضي .
- 6- اكتشاف الموهوبين .
- 7- تشخيص المشكلات النفسية للرياضيين و علاجها .
- 8- التنبؤ بالسلوك الرياضي .

من هو الأخصائي النفسي الرياضي ؟

لقد شهد المجال الرياضي في الفترة الأخيرة العديد من التغيرات المهمة، وقد تطورت مفاهيم التدريب الرياضي، وبدلاً من الاهتمام فقط بالتدريب المهارى والخطى وتدريب اللياقة البدنية ومع ظهور العديد من المشكلات النفسية والعديد من الصعوبات التي تواجه اللاعبين والتي تحول دون ظهورهم بأعلى مستوى مهارى

ممکن . فأصبح من الضروري إيجاد حلول لهذه المشكلات النفسية والتي عجز عن حلها المدرب المهارى أو مدرب اللياقة البدنية ومن ثم ظهر الأخصائى النفسى الرياضى القادر على التعامل مع مثل هذه المشكلات وعلى مساندة اللاعب أثناء الأزمات بهدف تحقيق الصحة النفسية والتوازن للاعب والارتقاء بمستوى الأداء الرياضى إلى أفضل مستوى والظهور بمستوى عالى من المهارات الحركية والخطية أثناء المباريات.

من الامور الهامة والضرورية ان يفرق المهتمين بالمجال الرياضى وممارسي الرياضة بين كل من **الاخصائى النفسى الرياضى والطبيب النفسى** على اعتبار ان اللاعب الرياضى 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 الرياضى فى كل الانشطة

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

السمات النفسية للبطل الرياضى فى أنشطة المنافسات

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

السمات النفسية للبطل الرياضى فى الأنشطة الجماعية

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

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

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

الدافعية فى المجال الرياضى



الدافعية (Motivation) ليست شيئاً مادياً أي انها ليست حالات او قوى يمكن رؤيتها مباشرة انما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من انماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه ، وليس معنى هذا ان الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه انما هي حالة من وراء هذا السلوك أي انها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته

التعريف : " الدافع هو حالة من التوتر الداخلى يعمل على اثاره السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين "



تعريف الدافعية في المجال الرياضي بأنها:
"استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق أهدافه"

وتصنف 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)
أمثله لبعض الدوافع الرياضية:-

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

*** لماذا يبدأ الموسم الرياضي بإقبال كبير من الناشئين، ثم سرعان ما يتسرب الكثير منهم؟**

- وللإجابة على هذا السؤال ، نستعرض أهم عشرة أسباب لتسرب الناشئين من النشاط الرياضي وهي :

يفتقد النشاط الرياضي المتعة - يتسم النشاط الرياضي بالملل - لا يحظى الناشئ بتقدير الآخرين - شعور الناشئ بالخوف من الفشل - شعور الناشئ بالخوف من النجاح - عدم واقعية أهداف النشاط الرياضي - يفقد النشاط الرياضي إلى الاستثارة - ضعف المساعدة من قبل الأسرة والأصدقاء- ضعف مساندة مدرب النشاط الرياضي للناشئ

***أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي :**

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

الضغوط النفسية للرياضيين

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل بين اللاعب و مجموعة من العوامل الخارجية او الداخلية و قد تنشأ الضغوط من داخل اللاعب نفسه نتيجة الازمات التي يعيشها

وتسمى ضغوط داخلية او قد تكون ناشئة من المحيط الخارجي مثل التدريب او المدرسة او العمل او الاسرة او الاصدقاء .
ويعرف الضغط النفسي بانه :-

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

مراحل الضغط النفسي

1. الضغط 2. الاجهاد 3. الانهك 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 النفسي

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

الأعراض النفسية للضغوط والاجهاد النفسي

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 يلي:

البيئة - جماعة الفريق - الشخصية - نظام وإدارة النادي

ارشادات يتبعها الاخصائى النفسى الرياضى او المدرب لمواجهه 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 الذاتى 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
- 9- تناول الغذاء الصحى

***الآثار السلبية للرياضيين الناتجة عن الضغوط :**

التأثيرات الصحية : أن الضغوط تؤدي إلى عدم القدرة على مقاومة الأمراض. والتعب بدون جهد يذكر، وارتفاع الحرارة أو انخفاضها مما يتسبب في عدم تحمل عبء التدريب المنافسة.

أما فيما يتعلق بالمشكلات النفسية التي تسببها الضغوط فهي على سبيل المثال : العدوان ، والقلق، والإحباط ، والملل، والتوتر العصبي .

التأثيرات السلوكية : عندما تتجاوز الضغوط مستوياتها العادية تترجم إلى العديد من ردود الأفعال السلوكية التي يتخذها اللاعب ضد نفسه أو الفريق والتي تتمثل في الغياب غير المبرر عن التدريب ، والنزعة العدوانية، والتخريب ، والإرهاق، والإفراط في الأكل، أو اللجوء إلى التدخين. بوصفها نمطاً من أنماط ردود الأفعال السلوكية تجاه الضغوط التي يعاني منها .

التأثيرات السلبية على الاداء و الانجاز الرياضي : مثل قلة الاستفادة من الخبرات والقدرات الفنية ، ضعف الاستعداد للتدريب أو تحسين الاداء والابتكار ، تبديد وقت التدريب وعدم استثماره في انجاز الاداء بالسرعة والدقة المطلوبة ، هدر الامكانيات المادية المتاحة ، تعقد العلاقات بين اللاعب و المدرب و الفريق وايضا ادارة النادي .

***ارشادات يجب ان يتبعها الاخصائي النفسي الرياضي او المدرب مع اللاعبين لمواجهة الضغوط**

1- الكشف الطبي ومحاولة الانتظام في ممارسة الرياضة والهوايات : -

إن التعرض المستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على الصحة، ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري علي اللاعبين يعد بداية إجراءات التخلص من الضغوط أو التخفيف منها بمعالجة نتائجه الصحية و اتخاذ الإجراءات الطبية المناسبة حيالها

2- تغيير مفهوم فلسفة الحياة :

وتتكون هذه الإستراتيجية من عدد من الإجراءات تشمل الآتي:

أ- إعادة التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة : وهي تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي يقتضي تغيير أهداف اللاعب بشكل أكثر ايجابية وتعديلها ، ويساعد هذا على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعده على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة.

ب- طرد الأفكار السلبية واحلال الأفكار الإيجابية : تخفيف حدة التفكير في زوال المشكلة وما تسببه من توترات. وأفضل ما يمكن أن يقام به هو عدم استباق الأحداث مع التفاؤل بأن الغد سيكون أفضل مما سبق.

إذا وجدت أنك تقول لنفسك لا يمكنني فعل ذلك، فانتزع نفسك من هذا التفكير وعد لانتباهك. وبدلاً من ذلك، قل لنفسك هذا الأمر سيكون صعباً. ولكنني أستطيع القيام بذلك. فإعادة تفسير الأفكار السلبية بشكل إيجابي قد تساعدك في التعامل مع المواقف التي تسبب الضغط النفسي و التغلب عليها .

3-تغيير نمط السلوك من خلال التدريب على:

أ- الراحة والاسترخاء: تخصيص حجرات للاعبين لعمل تدريبات التركيز والاسترخاء ، مع ضرورة عدم التفكير في المشكلات التي تزعجه وممارسة الهوايات والأنشطة الرياضية المحببة إلى نفسه حتي يعود اللاعب الي حالته الطبيعية

ب- التحكم الانفعالي: محاولة إجبار الذات على عدم الانفعال والانتظار للوقت المناسب وعدم التسرع ، وتتضمن ايضا استخدام الميكانيزمات الدفاعية لدى الفرد، كالانسحاب، التخيل، الإنكار، التعويض، النكوص

ج- القبول والاستسلام: قبول الواقع ومعايشته كما هو والاعتراف به، وإن كانت هذه الاستراتيجية تتضمن موقفاً سلبياً إلا أنها تساعد على التخلص من تخفيف الضغوط .

4- التأييد الاجتماعي وطلب المساعدة : يتمثل في البحث عن المساندة الاجتماعية من الاخصائي النفسي الرياضي للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها .

5- التقدير الذاتي لما يقوم به من اداء : إن شعور اللاعب الايجابي تجاه ما يمارسه من أداء رياضي ، يعد وسيلة جيدة للحد من التوترات ويجعله أكثر سعادة وإنتاجية.

6- التركيز على الصورة العامة وعدم التركيز على التفاصيل : يمتاز اللاعبون الناجحون بالقدرة على التركيز على الصورة العامة وعدم الاهتمام بالتفاصيل.

فعلى السبيل المثال إن تركيز اللاعب على أنه يستوجب عليه التدريب يومياً يضعه تحت ضغط ولكن إذا ركز على الأسباب سيكون بحال أفضل .

7- التركيز على التقدم وليس الكمال : يعد تركيز اللاعب على الوصول إلى الكمال في الأداء و التدريبات التي ينجزها يجعله تحت ضغط لا داعي منه، لأنه لا يوجد شيء على وجه الأرض يتمتع بالكمال، ومن ثم يستوجب عليه البحث عن إحراز التقدم والتعلم من الخبرات السابقة

8- حدد مثيرات الضغط لديك : لمدة أسبوع أو اثنين، سجل المواقف، والأحداث والأشخاص الذين يتسببون في استجابة بدنية أو عقلية أو وجدانية سلبية لديك. حاول تضمين وصف مختصر لكل موقف، كالاتي : اين كنت ؟ – من كان مشاركا ؟- ماذا كان رد فعلك ؟ - كيف شعرت ؟

9- كن مستعداً للانتكاسات : لا تفقد حماسك إذا كنت تفشل أحياناً في التعامل مع مواقف الضغط والتوتر، على النحو الذي تفضله. فالتغيير يستغرق بعض الوقت وتعد الانتكاسات جزءاً من منحنى التعلم ، تعلم من التجربة وخطط لتخطي هذه العقبة في المرة التالية إذا حدثت لك انتكاسة فلا تستسلم ركز على ما يمكنك فعله لاستعادة السيطرة على الموقف

10- خصص وقت لنفسك : إذا استغرقت 10 إلى 20 دقيقة فحسب في التفكير الهادئ، فقد يخفف ذلك من شعورك المزمن بالضغط والتوتر، كما يزيد من قدرتك على تحملها. استمع إلى الموسيقى واسترخ وحاول التفكير في أشياء إيجابية أو اجعل ذهنك صافياً تماماً من الأفكار. إذا كنت تشعر بتوتر العضلات خلال اليوم، فخذ فترة راحة قصيرة تنفس بعمق واستنشق حتى تصل في العد إلى الرقم 6 وتوقف للحظة واكتم النفس ثم أطلق الزفير ببطء بعدات اكبر من عدات الشهيق

11- تناول الغذاء الصحى : اتبع نظاماً غذائياً غنياً بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة للحصول على مزيد من الطاقة وإبقاء الضغوط تحت السيطرة، قد يعطيك الكافيين شحنة من النشاط ولكن سريعاً ما يزول تأثيرها

12- الاحتفاظ بروح المرح : تُعد الفكاهة طريقة رائعة لتخفيف الضغط النفسي، حيث يؤدي الضحك إلى إفراز الإندورفينات؛ وهي مواد طبيعية تساعد على تحسن المزاج والحفاظ على السلوك الإيجابي. وتشير الدراسات إلى أن الضحك قد يقلل من ضغط الدم ويعزز جهاز المناعة ويزيد نشاط الدورة الدموية

13- تأمل يومك فى المساء: قبل ذهابك للنوم تأمل ولو لدقائق ما قمت به في ساعات النهار، وما كان جيداً فيه، وما أزعجك منه ، من المهم أن تكتب ايضاً

يوميأتك في فترة التوتر، حتى لو كانت ثلاث إلى أربع جمل يومياً. وبهذا ستشعر أنك خلصت تفكيرك وذهنك من بعض ما شهدته في يومك

الأنماط العصبية المزاجية

النمط الدموى	النمط الليمفاوى	النمط الصفراوى	النمط السوداوى
حالة استعداد	حالة إستعداد	حالة حمى البداية	حالة لامبالاة
للكفاح	للكفاح	عدم إستقرار	عدم إستقرار
إستقرار النتائج	إستقرار النتائج	النتائج	النتائج
الاجتماعية	غير اجتماعى	أنشطة إنفعالية	عدم تحمل
أنشطة الحيوية	أنشطة التحمل	عالية	المسؤولية
والمغامرة	بطء استيعاب	القوة والدقة	القلق والتشاؤم
سرعة إستيعاب	المهارة	سرعة التقلب	إحساس عضلى
المهارة	يفضل أنشطة	لايفضل أنشطة	حركى
لا يفضل أنشطة	التحمل	التحمل	الأنشطة الفردية
التحمل	الثقة بالنفس		عدم الثقة بالنفس
الثقة بالنفس			

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 العقلى قبل البدء فى العمل

استراتيجيات مواجهة الضغوط

حديث الذات

الاسترخاء

الكلمات

التنفس

الإيحاء

التأمل

القلق في المجال الرياضي

يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة في المجال الرياضي لكونه متغير نفسي ذو تأثير كبير على الاداء والانجاز الرياضي للاعبين.

يعرف بأنه : "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 كـ (سمة) وكـ (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

نموذج حالات قلق المنافسة

1- حالة قلق ما قبل المنافسة :

وهي الفترة التي تسبق الاشتراك في المنافسة بزم من 24 – 48 ساعة وفيها يمر الرياضي في حالة من الحالات الثلاثة التالية :-

أ) حالة حمى البداية (عدم التحكم – عدم الدقة – عدم سرعة الاستجابة بذل جهد وهبوط الطاقة – عدم الالتزام بالخطّة)
ب) حالة عدم المبالاة بالبداية (كسل وخمول – بطئ الأداء – فقد الرغبة - عدم القدرة على الأداء)
ج) حالة الاستعداد للكفاح (ضبط حركي – افضل أداء – سرعة ادراك المواقف أداء عالي طول المنافسة)
2- حالة قلق بداية المنافسة :

وهي الفترة التي تستغرق دقائق أو ساعات قبل بداية المنافسة
3- حالة قلق المنافسة :

وهي فترة اشتراك اللاعب في المنافسة وما يكون فيها من مواقف ومثيرات
4- حالة قلق بعد المنافسة :

وهي الحالة التي يعيشها الرياضي بعد انتهاء المنافسة مباشرة والتي يكون فيها تقييم للأداء خاصة عندما يكون الأداء دون المستوى ولم يحقق النجاح .
مصادر قلق المنافسة الرياضية :-

- 1-الخوف من الفشل
- 2-الخوف من عدم الكفاية
- 3-فقدان السيطرة (البيئة الخارجية المحيطة بالمنافسة – مجموعه الأفكار والانفعالات داخل الرياضي
- 4-الشعور بالذنب نتيجة ارتكاب الأخطاء القانونية او الفنية وتكرار الفشل

الإعداد النفسي للرياضيين

الأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية .

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

كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي .



لذا هو عملية تهيئة وتحضير للاعب او الفريق والجهاز الفني والحكم لوصولهم للتعبئة النفسية المثلي (مرحلة الطلاقة النفسية) والتي تساهم في تحقيق الاداء المثالي. (الفورمة الرياضية) قبل واثناء وبعد المنافسة الرياضية في ضوء توفير مبدأ الصحة النفسية البدنية للاعبين .

أهداف الأعداد النفسي الرياضي :

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة
- 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 للأعداد النفسي
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- 6.يفضل ان يكون المدرّب ممارساً لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- 7 - إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة
- 8 - اتخاذ اللاعب وضعاً 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 .

خطوات الأعداد النفسي للرياضيين :

- 1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائم وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاو لها.
- 2 - على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
- 3 - تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
- 4 - ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.
- 5- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- 6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.
- 7- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.
- 8 - الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
- 9- الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.

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 الأعداد النفسي:

***الأعداد النفسي 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 المزاوله 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 النفسي قصير المدى :**

ان المقصود بالأعداد النفسي 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 .

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات ، وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي .

*** طرق للأعداد النفسي قصير المدى**

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

*** دور المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة :**

- 1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب
- 2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل
- 3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة
- 4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.
- 5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.
- 6- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء

***دور المدرب في يوم المباراة :**

- 1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.
 - 2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة
 - 3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.
 - 4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز
- ### ***دور المدرب إنشاء السباق او المباراة :**

- 1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع
- 2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين
- 3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتر
- 4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين
- 5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة
- 6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

التدريب العقلي في الرياضة

يمثل تدريب القدرات العقلية الجزء الأساسي من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة ويشمل المهارات والمواقف والأهداف وجميع المنافسة من حكام وجمهور وملعب وأدوات وأجهزة .

ترجع أهمية التدريب العقلي الي أنه بعد وصول اللاعب الي درجة من التمكن في الأداء المهاري يعمل علي زيادة القدرة علي التنبؤ لما يحدث في موقف المنافسة القادمة وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة للمواقف المختلفة في المستقبل .

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 نفعاً 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 التقويم 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 .

الأحاساس والأيقاع الحركي . يجب التأكد في التدريب العقلي علي الأحساس الحركي حيث ان ذلك يساهم في ايجاد المثبرات 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 الأماكن في نفس الظروف المحيطة من أدوات واجهزة حتى يمكن استكمال كافة الابعاد في التصور الحركي عند اعادة الأسترجاع في التدريب العقلي .

مستوى اللياقه 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 غالباً 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 لتدريب احدى المهارات النفسية للرياضيين

يعتبر الإسترخاء مكون هام للياقة النفسية للاعبين حيث أنه مهارة يحتاج اللاعب تعلمها والتدريب عليها ، وبالرغم أن المعنى العام للإسترخاء يعنى توقف الإنسان عن أى مجهود أو عدم القيام بعمل أى شيء مستخدما عضلاته فإننا نلاحظ أن الكثير من الناس ربما يجدون صعوبة فى عمل ذلك ، لأن مهارة الاسترخاء بجميع أنواعه تحتاج من اللاعب تعلمها والتدريب عليها

يعنى الإسترخاء Relaxation انسحاب الشخص مؤقتا بعيدا عن النشاط ومتعمدا بما يسمح له الإعادة والأستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الإنفعالية ، فكأن الاسترخاء لايعنى التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلى فحسب ، ولكن يتضمن حالة من الصفاء ذهنى 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 لتدريب احدى المهارات النفسية للرياضيين

التصور العقلي هو اساس عملية التفكير الناجحة ، فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحى وهو عامل اساسى فى تطوير المهارات الحركية وطريقة أداء اللاعبين فى الأنشطة الرياضية المختلفة، كما انه لا يعتمد التصور على حاسة البصر فقط بل يجب ان يشمل اكبر قدر من الحواس المختلفة حتى يمكن تحقيق التكامل فى التصور والوصول الى التفوق وتحقيق الاداء المثالى.

يساهم التصور العقلي للمهارات الحركية وطرق ومواقف اللعب المختلفة اعطاء المزيد من الثقة والحماس اثناء المشاركة فى ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة

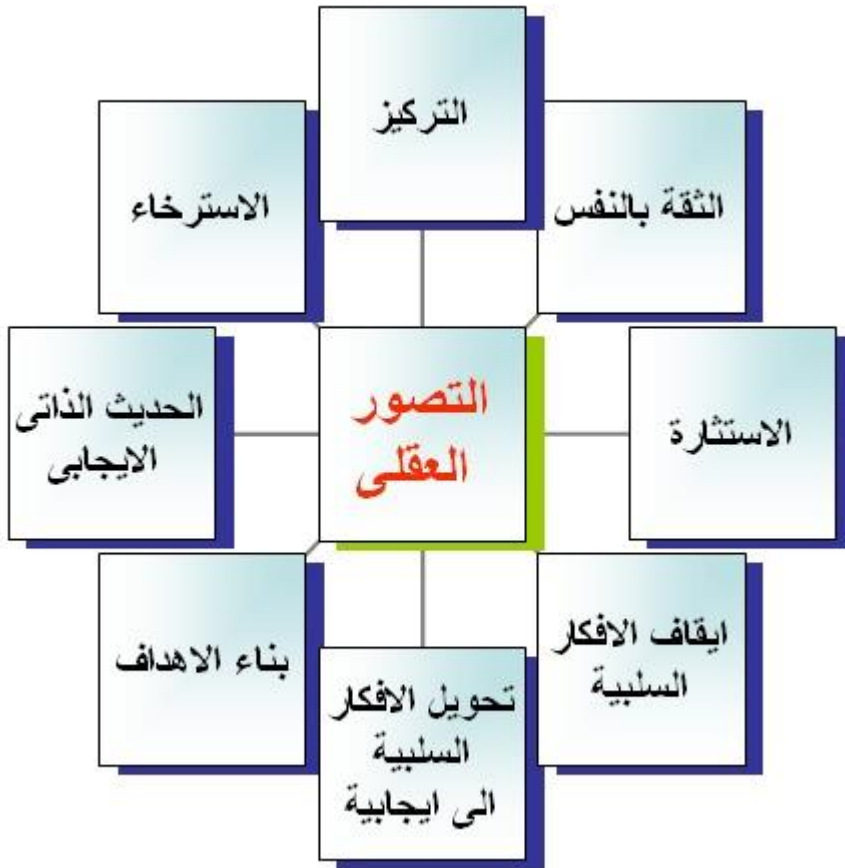
وكذلك يمنح اللاعب الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضى مما يساهم فى زيادة التركيز والاستمتاع بالممارسة الرياضية.

تعريف التصور العقلي : استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للاشياء او المظاهر او الاحداث المخزنة 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 او التوقف عن الممارسة لفترة من الزمن.

التصور العقلي وعلاقته بالمهارات العقلية



توقيت استخدام التصور العقلي :

1- قبل وبعد التمرين :

يفضل استخدام تدريبات التصور العقلي قبل او بعد التمرين ، ويخصص وقت قدرة عشرة دقائق للممارسة المنتظمة لكل جلسة للتدريب على التصور العقلي قبل التدريب وذلك لتهيئة اللاعب للدخول فى التدريب الرياضى ولمراجعة المهارات والتدريبات المختلفة التى سوف يؤديها اثناء التدريب ، وايضا ممارسة التصور العقلي بعد كل تدريب لمراجعة المهارات والاستراتيجيات التى قام بادائها.

2- قبل وبعد المنافسات :

يتم اداء اللاعبين لتدريبات التصور العقلي قبل وبعد الاشتراك فى المنافسات الرياضية ، حيث يساعد ذلك على تحسين الاداء وردود الافعال المختلفة وكذلك

تصحيح اخطاء الاداء الناتجة عن التنافس. فبعض اللاعبين يحبون اداء التصور العقلي قبل بداية المنافسة مباشرة ، بينما البعض الاخر يحبون اداء التصور العقلي خلال ساعة او ساعتين قبل البداية ، وهناك اخرون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين او ثلاث قبل المنافسة بصورة متقطعة . والمهم فى ذلك ان يشعر اللاعب بالرغبة فى استخدام تدريبات التصور العقلي كجزء من النظام الروتينى الذى يؤدى قبل المنافسة ، وعدم ممارسة التصور العقلي كنوع من الاجبار.

كذلك يمكن للاعب استخدام تدريبات التصور العقلي بعد انتهاء المنافسة مباشرة لمراجعة المهارات والاداءات الناجحة وخطط اللعب بما يسمح بالوضوح والتحكم فى الصورة العقلية والتاكيد على خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل الناتجة عن الاشتراك فى المنافسات الرياضية.

3- خلال فترات البينية للمسابقة :

يمكن للاعب استخدام التصور العقلي خلال الفترات البينية للمنافسة فكثير من المنافسات يتخللها اوقات بينية وافات للراحة سواء بين المباريات او بين الادوار المختلفة او بين الاشواط على حسب طبيعة الاداء فى كل نشاط رياضى تخصصى ، وتعتبر هذه فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي لمراجعة خطط اللعب وللاستعداد للدخول فى المباريات وكذلك زيادة التركيز والثقة بالنفس.

4- الوقت الشخصى:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي فى المنزل او اى مكان هادىء مناسب له على حسب الوقت الشخصى المناسب له ، ويفضل بعض اللاعبين اداء التصور العقلي قبل الذهاب للنوم بينما يفضل البعض الاخر ان يقوم بذلك فى الصباح.

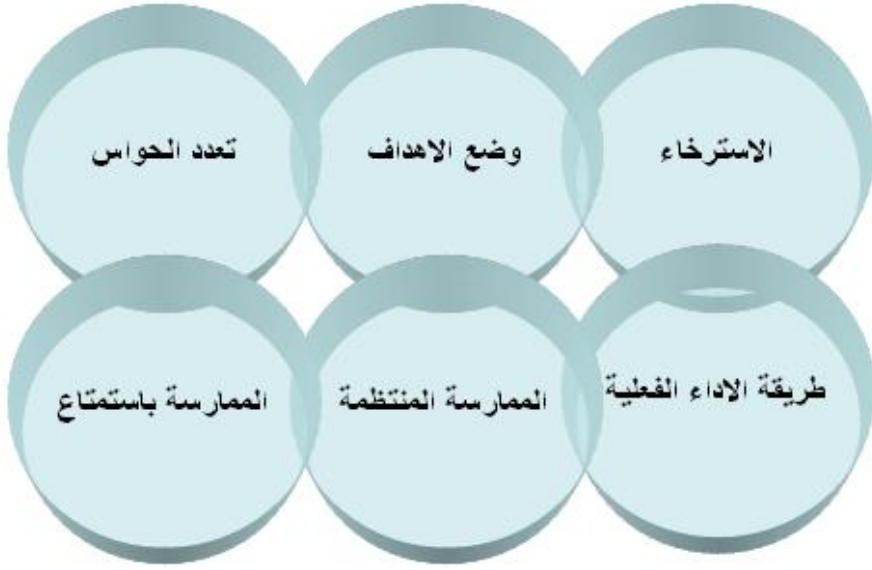
5- اثناء فترات السفر او الاصابة :

يمكن ان يتدرب اللاعب على التصور العقلي وذلك لفترة من 15 الى 20 دقيقة يوميا اثناء فترات الانقطاع عن التدريب نظرا لظروف التدريب او الاصابة وذلك لمراجعة اداء المهارات الحركية والخططية المختلفة مما يجعله اكثر تهيئا واستعدادا عند العودة الى اللعب .

انواع التصور العقلي :

- **التصور الخارجى** : هو تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا ، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو .

- **التصور الداخلى** : هو التصور الذى يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آله تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الاشياء التى يراها اثناء الاداء .



المبادئ العامة للتدريب على التصور العقلي

مهاره الانتباه لتدريب احدى المهارات النفسية للرياضيين

يمثل الانتباه أحد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي وينظر إليه علي أنه مجال مركب متنوع, ويعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي

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

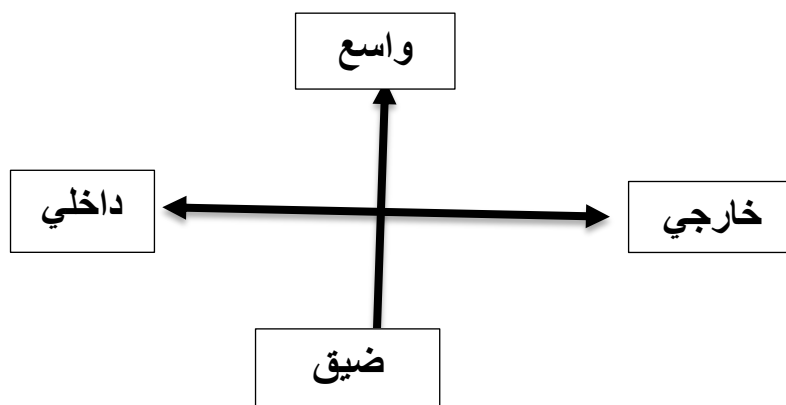
ويعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء في أي لون من ألوان النشاط الرياضي. ويعرف المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلي الأداء الأمثل, ولذلك يتم توجيه اللاعب إلي تركيز الانتباه واليقظة. ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف, الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة .

ويلعب الانتباه دورا هاما في المراحل الأولى من التعلم . وقد تمت الإشارة إلي أن دافعية المتعلم للوصول إلي اتقان المهارة وبذل الجهد لتطوير الأداء هي المفتاح لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة سواء كانت رياضية أو علمية .

والانتباه هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس علي مستوى الحواس الخارجية، أم الإحساس الباطنية أم مستوى الإدراك العقلي، بحيث يشعر اللاعب بهذا الإحساس بطريقة واضحة . أي أن الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الإحساس. وانتباه اللاعب في لحظة معينة لا يكون عادة إلا في موضوع معين، إلا أن الانتباه لا يتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية، مما يشير إلي أن مجال الانتباه متعدد واسع.

ويخيل إلي المدرب أنه منتبه إلي جميع اللاعبين في كل لحظة إلا أن الحقيقة أنه لا يكاد ينتبه في لحظة معينة إلي لاعب واحد يكون في بؤرة انتباهه، وللسرعة الفائقة في نقل بؤرة الانتباه من مثير إلي آخر يخيل إليه أنه ينتبه إلي جميع اللاعبين في نفس اللحظة .

أنواع الانتباه



مهارات الانتباه :

1- انتقاء الانتباه .

وهو القدرة علي اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب علي اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة. ويبدو ذلك واضحاً في المثيرات الواقعة علي صانع اللعب في مباراة لكرة السلة من محاولة تمرير الكرة في الهجوم الخاطف ومراقبة جميع أوضاع المنافسين، وكذلك أعضاء الفريق، والنظر إلي الوقت في لوحة الثلاثين ثانية واحتمال تسجيل الرمية، والكرات المرتدة

2- تحويل الانتباه.

تحويل الانتباه عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل علي تحقيق الأهداف. فيتم توجيه الانتباه إلي أحداث خارجية مثل التعرف علي حركات المنافس. ثم تحويل الانتباه بعد ذلك إلي عمليات عقلية داخلية في محاولة تقييم الموقف, وتحويل الانتباه مرة ثالثة إلي معلومات حسية للتعرف علي العضلات. وتستمر هذه العملية في تحويل الانتباه من مصدر إلي آخر مع تتابع الزمن وفقا للمثيرات في البيئة الخارجية أو الداخلية, وهذا ما تفرضه طبيعة الانتباه في أنه يتم علي شكل سلسلة متعاقبة ومستمرة .

3- شدة الانتباه.

تمثل المهارة الثالثة بعد مهارة انتقاء وتحويل الانتباه. فبالإضافة إلي اختيار المثير الصحيح, وامتلاك القدرة علي تحويل الانتباه يجب علي اللاعب أيضا أن يكون لديه القدرة علي الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة.

وتتضمن شدة الانتباه البعد الأول (تركيز الانتباه) البعد الثاني (اليقظة)

4-توزيع الانتباه

هو القدرة علي توزيع الانتباه طوال فترة المنافسة بكفاءة وعدم الوصول إلي فقدان الانتباه الذي يؤثر سلبيا علي الأداء.

الطرق المستخدمة في التدريب علي الانتباه

التأمل - تحرير الانتباه - العزل

المراجع

- 1-إبراهيم عبد ربه خليفه وآخرون (2016م): علم النفس الرياضي (الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات المعاصرة)، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 2- رشا محمد اشرف وآخرون (2022): تطبيقات علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 3- أسامه كامل راتب (1997): علم نفس الرياضه (المفاهيم-التطبيقات) ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- 4- أسامه كامل راتب (2000) : تدريب المهارات النفسيه (تطبيقات في المجال الرياضي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 5- أسامه كامل راتب (2005م): الإعداد النفسي للناشئين (دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور) ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 6- الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي(2006): الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة.
- 7- محمد حسن علاوى (2002): علم نفس التدريب والمنافسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 8- محمد حسن علاوى (2012): علم نفس الرياضة والممارسه البدنيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.