

أهمية ودور التحضيرات النفسية والجسدية للمنافسة الرياضية

د: قطشة عبد القادر

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم الإعلام

جامعة الدكتور يحيى فارس بالمدينة

Résumé

Une telle remarque permet de considérer l'athlète comme un être humain qui, pour se réaliser, prend la pratique sportive comme mode d'expression, d'accomplissement d'un désir. Le psychologue le suit dans son projet de vie au cœur d'une réalité sociale dont les contradictions sont nombreuses. Nous désignons cet accompagnement par le terme d' "être-athlète" dont l'aboutissement est l'autonomie du sportif. Cet entraîneur mental va outiller l'athlète (alors bombardé par les attentes des sponsors, de la foule, de l'entraîneur et des parents), afin que l'esprit n'entrave pas l'expression du corps.

Le psychologue spécialisé dans le sport intervient dans les champs suivant :

- Relations entraîneurs/entraînés/parents
- Discours de l'entraîneur
- Gestion des conflits perturbant la performance, du stress, de la performance et de la contre performance
- Préparation psychologique avant/après la compétition
- Stratégies mentales de la réussite, d'objectifs
- Motivation individuelle et collective
- Gestion d'équipe et dynamique de groupe
- Programmation et planification de l'entraînement psychologique
- Le dopage et la récupération mentale (spécifique à Avantage Mental)

Il dispose aussi de :

- Techniques psychocorporelles : techniques de prise de conscience du corps, de respiration, massages, sauna .
- Techniques de relaxation : yoga, zen, training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson...
- Techniques comportementales appareillées : biofeedback...
- Techniques comportementales non appareillées : technique de dissociation association...
- Techniques de visualisation mentale : imagerie mentale et répétition mentale
- Techniques induisant des états modifiés de conscience : Hypnose, Sophrologie

Avec ces techniques, le psychologue est présent pour construire un abri mental, une sorte de bulle étanche qui permet à l'athlète le jour de la compétition de se préserver de ce qui pourrait le détourner de son objectif. Ainsi, l'entraînement mental a pour but de permettre au sujet de contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions afin de pouvoir éventuellement les changer. Il repose sur l'idée qu'au même titre que la force musculaire peut être améliorée par l'entraînement, la force mentale peut être développée par l'exercice.

ملخص:

الإعداد النفسي الجيد الذي يخضع للمتابعة والإشراف الجيد من المدربين يؤدي إلى نتائج إيجابية والعكس، فمثلا يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيًا بدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

و الرياضي يحتاج إلى التهيئة الذهنية حاجته إلى التهيئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلبًا على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

كما يجب تمييز الفترة التي تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضي أن يكون في أفضل حالاته، ويتحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والذهنية والانفعالية، وطبيعة العلاقة بينهم.

مقدمة :

يعرف علم نفس الرياضة Sport psychology، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة.⁽¹⁾

و السلوك هو الاستجابات التي يمكن ملاحظتها، وأيضا التي لا يمكننا ملاحظتها، كال تفكير والإدراك والانفعال...

و يهدف من دراسة السلوك إلى الوصول إلى الأسباب التي تؤثر في سلوك الرياضي، ويرى المهتمون بالسلوك في الرياضة أن علم نفس الرياضة هو أحد أهم المحاور لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان، وبالتالي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بعلوم الرياضة الأخرى كفسولوجيا الرياضة، وعلم اجتماع الرياضة.

و أصبح الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم نفس الرياضة، متزايدًا، وأصبح تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية، يسير جنبًا إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية، والقدرات البدنية.

ينظر إلى علم نفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية، على أنه حديث نسبيًا، وصاحب الفضل في إجراء أول بحث في علم نفس الرياضة هو "نورمان تريبلت" (Nor-Triplett) عام 1897⁽²⁾ حيث اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن أداء لاعبي الدراجات.

ويعتبر أيضا "كولمان جريفث" (coleman Griffth)، أول من أسس معملًا لعلم الرياضة في جامعة ألينوير عام 1925 بأمريكا⁽³⁾. فقد درس المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي.

ابتداءً من ستينيات القرن العشرين، تأسست العديد من المنظمات المهنية المتخصصة في مجال علم نفس الرياضة.

و في عام 1965، تأسست الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة، وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة روما، والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم.

وينظر إلى الإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي قصير المدى وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً. وتمثل هذه الأيام القليلة التي تسبق المنافسة وخاصة اليومين الأخيرين أهمية كبيرة في البرنامج التدريبي وخاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين في الإعداد النفسي للرياضيين " فترة الإعداد الحرجة"، حيث إن التقصير في الإعداد النفسي خلال هذه الفترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية إلخ. إنه من الأهمية بمكان أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضي البدنية والمهارية والانفعالية.

كما يجب تمييز هذه الفترة التي تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضي أن يكون في أفضل حالاته لكل من هذه الجوانب الثلاثة، ويتحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والذهنية والانفعالية، وطبيعة العلاقة بينهم.

1- التهيئة البدنية:

كما هو معروف أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته، وخلال ساعات محددة من اليوم، بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترات أخرى. إنه من الصعوبة بمكان أن يستطيع أي إنسان أن يكون مستعداً للأداء الجيد في كل دقيقة لكل يوم. ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني. وبناءً على ذلك فإن الدورة تعني الأوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاض الأداء واختلاف درجة الأداء بينهما، وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة للأداء الإنساني بشكل عام، فإن الأمر لا يختلف بالنسبة للأداء الرياضي، ومن ثم يجب أن يعرف الرياضي خصائص الدورة التي يشعر بها بحيث عندما يأتي موعد المنافسة يكون مستعداً لتحقيق أفضل أداء.

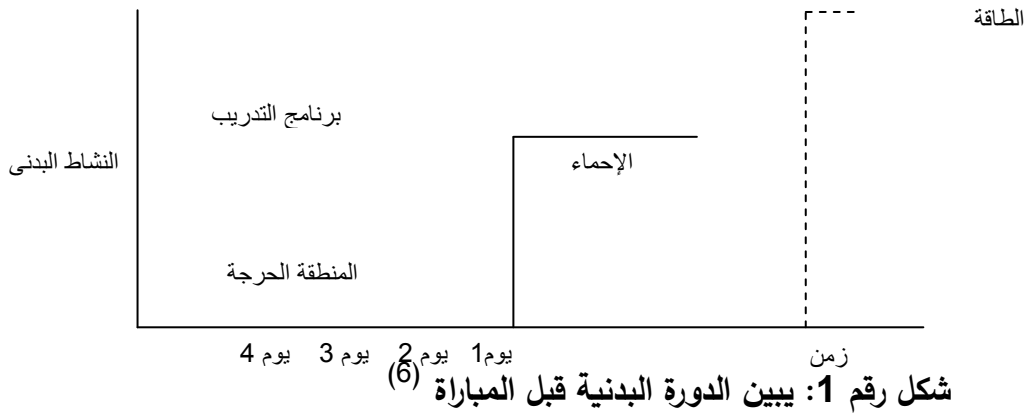
و تعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها، والتي يمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء، الطاقة في الرجلين، كفاءة القلب، الاسترخاء المقرون بالطاقة والحيوية للعضلات... إلخ. وعادة فإن جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود إلى حالة الكفاءة البدنية للرياضيين. ويرى المهتمون بتخطيط حمل التدريب أهمية مبدأ خفض شدة وحجم الحمل وإعطاء الراحة الكافية، خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف أن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية في غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء. فالرياضي الذي يبذل مجهوداً كبيراً في منافسة أو جرة تدريب خلال فترة الصباح يتعذر عليه أن يكون مستعداً بدنياً عند المساء في نفس اليوم نظراً لأنه لم يحصل على فترة الراحة الكافية التي تسمح باستعادة الطاقة. (4)

إنه من الأهمية أن يتأكد (المدرّب / اللاعب) من تحديد الفترة الملائمة التي تتطلب التوقف عن التدريب البدني قبل المنافسة بما يسمح للجسم باستعادة الطاقة وحيث يكون الرياضي شغوفاً للنشاط البدني يوم المنافسة، بدلاً من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب أو الإجهاد. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة من الراحة تزداد كلما زادت المتطلبات البدنية وفترة التدريب لنوع الرياضة.

فعلى سبيل المثال يحتاج رياضيو الملاكمة والمصارعة راحة من يومين إلى ثلاثة أيام قبل المنافسة، بينما رياضيو السباحة وكرة السلة وكرة القدم يحتاجون إلى فترات أكثر من ذلك. ورغم ذلك فإن هناك فروقاً فردية بين الرياضيين في

تحديد المدة الملائمة للراحة قبل المنافسة. ولذلك وبصرف النظر عن نوع الرياضة يجب أن يتابع الرياضي الأحاسيس والمشاعر قبل المباراة لمعرفة مقدار الراحة المناسب لاستعادة الطاقة المثلى لذلك، حيث إن أي ممارسة بدنية يؤديها الرياضي خلال فترة الراحة المثلى ينقص من درجة الاستعداد وكفاءته. (5)

ويمثل الإحماء الجزء الآخر الهام من الدورة البدنية. فالإحماء لا يعتبر مهما لوقاية الجسم من الإصابة فقط، ولكنه بمثابة تنشيط للجسم، ولذلك يجب أن يتسم بالفترة القصيرة نسبياً، وتجنب النشاط العنيف حتى لا يعتبر نوعاً من استنزاف الطاقة البدنية التي يحتاج إليها الرياضي في المنافسة. فالإحماء يمثل الخطوة الأخيرة في الدورة البدنية كما يتضح في الشكل (1) الذي يبين أن هناك انخفاضا واضحا في حمل البرنامج التدريبي خلال الأيام القليلة التي تسبق المنافسة، وإن اليوم الآخر قبل المنافسة يخصص للراحة الكاملة، ثم يساهم الإحماء بتنشيط جزئي للجسم، يضاف إلى الطاقة الناتجة عن فترة الراحة السابقة مما يساعد على وصول الرياضي إلى أفضل طاقة بدنية.



2- التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية -إلى حد كبير- نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة. وبينما يلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من الراحة البدنية في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكتفون من الجرعات النظرية والخططية. والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيرا من وجهة نظر دورة الحمل التي تسبق المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك خلال فترة قبل المنافسة وباعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة اللاذهنية يعوق مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة. (7)

و ربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء التدريب البدني وبداية المسابقة ذاتها سواء كانت يوما أو ثلاثة أيام. ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية والمراجعات الخاصة بالنواحي الخططية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية. (8)

والخلاصة أن الرياضي يحتاج إلى التهيئة الذهنية حاجته إلى التهيئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلباً على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

3- التهيئة الانفعالية:

تعني التهيئة الانفعالية الطريقة التي يشعر بها الرياضي خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة، وهي الدورة الأكثر أهمية بين الدورات الثلاث في تحديد استعداد الرياضي قبل المباراة.

وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين (البدينية والذهنية)، فإن الدورة الانفعالية يجب أن تتميز بفترة الراحة الكاملة، ثم الوصول إلى القمة أثناء المنافسة، وعادة فإن فترة الراحة الانفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من الدورتين البدنية والمعرفية. وربما تبلغ مدة سبعة أيام⁽⁹⁾. ويتوقف ذلك على الفروق الفردية بين الرياضيين. هذا ويجب عدم الخوف من انخفاض الإثارة الانفعالية التي يتميز بها بعض الرياضيين خلال جرعات التدريب الأخيرة أو حتى الساعات القليلة التي تسبق المنافسة، حيث يمكن تعبئة الإثارة الانفعالية لدى الرياضي في وقت قصير، والمبدأ العام أنه كلما تميز الرياضي بدرجة أقل من الانفعال قبل المنافسة، كلما استطاع تجميع طاقته الانفعالية على نحو أفضل في المنافسة.⁽¹⁰⁾

وينظر إلى الدورة الانفعالية كعملية فردية على نحو أكثر من الدورتين البدنية والمعرفية، وعادة ما يمر الرياضي بدورات انفعالية مختلفة، ومن الأهمية أن يلاحظ ذلك لمعرفة طبيعة الدورة الأكثر ملاءمة خلال فترة التهيئة. كذلك تجدر الإشارة إلى أن الدورات الثلاث (البدينية والذهنية والانفعالية) تحدث معا وتتأثر كل واحدة منها وتؤثر في الأخرى. فعلى سبيل المثال، فإن حشو دماغ الرياضي بالكثير من المعلومات في الفترة الأخيرة قبل المنافسة لا يؤثر على الدورة المعرفية فقط، ولكن يؤثر سلباً على الدورتين البدنية والانفعالية، حيث يعوق عمليات التفكير والتركيز ومن ثم الأداء الجيد. إنه من الأهمية أن تخصص الساعات القليلة التي تسبق المنافسة للراحة البدنية والاستعداد الانفعالي الجيد.⁽¹¹⁾

4- التزام الرياضي بنظام محدد قبل المنافسة:

يقصد بذلك اعتياد الرياضي القيام ببعض الأعمال بطريقة محددة، وتجري على وتيرة واحدة قبل المسابقة، الأمر الذي يزيد من سيطرة الرياضي ويصبح أكثر ألفة بالمتغيرات المرتبطة بالمسابقة.

و بصرف النظر عن نوع نمط السلوك الذي يميز اللاعب خلال هذه الفترة أو دوافع هذا السلوك، فإنه يمكن الاستفادة من ذلك بأن يصبح الرياضي أكثر ألفة بالأشياء التي يفعلها قبل المسابقة، ومن ثم يصبح أكثر ألفة وسيطرة على العوامل المرتبطة بالمنافسة. فالواقع أن التزام الرياضي بنمط معين من السلوك قبل المنافسة يؤثر بشكل لا شعوري في التهيئة النفسية للرياضي، حيث يسهم بدور المثير أو المنبه لتهيئته من الجوانب البدنية والذهنية والانفعالية.

فعلى سبيل المثال إذا اعتاد الرياضي أن يكون في مكان المباراة قبل أن تبدأ بزمّن محدد ساعة واحدة فقط فإن هذا التوقيت يكون بمثابة المنبه لحواس الرياضي المختلفة باقتراب موعد المباراة، ومن ثم تنتهي أجهزة الجسم المختلفة لعمل ما هو مطلوب منها.

ومن أمثلة الأعمال التي يمكن أن يسترشد بها الرياضي خلال الـ 24 ساعة التي تسبق المسابقة ما يلي:⁽¹²⁾

• الزمن:

يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤشرات استخداماً لتهيؤ الرياضي للمسابقة فعلى سبيل المثال ينصح الرياضي بالقيام بأعمال محددة خلال زمن محدد خلال الـ (24 ساعة) التي تسبق المسابقة، ومن ذلك على سبيل المثال موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية، وقت وزمن الإحماء... إلخ.

•النوم:

بصرف النظر عن نظام النوم الخاص بالرياضي، فإنه من الأهمية أن يحصل على ساعات النوم التي يعتاد عليها، وأن يستيقظ في موعد محدد للساعات التي تسبق المسابقة.

•الوجبات الغذائية:

ربما لا توجد قواعد ثابتة يجب أن يتبعها الرياضي عند تناول الوجبات الغذائية قبل المباراة، ولكن هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها، ومن ذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية، وخاصة الوجبة الغذائية التي تسبق المباراة، كذلك معرفة أنواع الطعام الملائمة.

•الوصول إلى مكان المسابقة:

بالرغم من تفاوت المسافات، وتباين الأماكن التي تعقد فيها المسابقات، فإنه يراعى أن يصل الرياضي إلى مكان المسابقة في موعد ثابت قبل بدايتها بما يسمح باستكمال الأعمال الروتينية الأخرى في مواعيد منتظمة.

و تزداد حاجة الرياضي إلى إتباع نظام محدد مع اقتراب وقت بداية المباراة، وقبل المسابقة مباشرة، مع الأخذ في الاعتبار أنه لا يوجد نظام مثالي يصلح لجميع الرياضيين قبل المسابقة، ولكن النظام المثالي هو الذي يساعد الرياضي على تحقيق أفضل استعداد وتحقيق قمة الأداء . ونستعرض هنا بعض العناصر الهامة التي تساعد على تحديد ذلك: (13)

أ. يتضمن النظام معرفة أمارات معينة تنبه الرياضي للاستعداد لبداية المباراة، ومن ذلك على سبيل المثال: تحديد الزمن الذي يسبق المسابقة بمدة محددة (خمس دقائق). أو تحديد بعض الأحداث في المسابقة، أو بعض الأنشطة التي يؤديها الرياضي مثل الإحماء .

ب. يمارس الرياضي خلال جلسة قصيرة جدا التصور الذهني لكيفية أداء الواجبات المطلوبة منه في المسابقة مع التركيز على الإحساس البصري والحركي للأداء على النحو الجيد.

ج. بعد أداء الرياضي التصور الذهني ينتقل إلى التركيز على الشعور الإيجابي للأداء الجيد، حيث إذن ذلك يمثل نوعا من التنشيط والتأكيد على التدعيم النفسي الإيجابي وتقوية الثقة بالنفس.

د. بعد ذلك يراجع الرياضي -على نحو سريع- قائمة الأنشطة التي يؤديها: فحص الأدوات، الملابس، أماكن المنافسين، أي شيء يبدو مفيدا في الإعداد لتنفيذ المباراة. والهدف هو مساعدة الرياضي وتركيز انتباهه على الواجبات التي في متناول يده.

هـ. بعد أن يستكمل الرياضيون مراجعة قائمة الأنشطة يوجه الاهتمام كاملا نحو بعض العلامات الملائمة التي سبق أن تعلمها خلال تدريب التحكم في الانتباه.

وهذه العناصر التي تسبق المسابقة من حيث التعرف على أمارات معينة، والتصور الذهني، تأكيد الثقة، ومراجعة قائمة الأنشطة، وأخيرا تركيز الانتباه تستغرق على الأقل خمس عشرة ثانية، وتتجاوز خمس دقائق. ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضي وخصائص المسابقة الرياضية. ولكن هذه العناصر بمثابة توجيهات يسترشد بها الرياضي بحيث يحتفظ بنظام خاص به في غضون اللحظات القليلة التي تسبق المسابقة مباشرة.

5- دور المدرب في توجيه الرياضيين في ضوء نتائج المسابقة:

تمثل استجابات الرياضيين والمدربين لنتائج المسابقة أهمية كبيرة في التأثير على المنافسة التالية. ويلفت النظر هنا إلى أهمية التمييز بين الأداء Performance والنتيجة Out come. أن الأداء الجيد عادة يقود إلى النتيجة الإيجابية (المكسب)، والضعيف يؤدي إلى النتيجة السلبية (الخسارة)، ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائما، فالمكسب والخسارة ليسا تحت سيطرة الرياضيين، وقد تتأثر النتائج بعامل الحظ أو مهارة المنافس أو عوامل أخرى.⁽¹⁴⁾

و على ضوء ما سبق، يجب أن يضطلع المدرب بمسؤولية التقييم الموضوعي وفقا لأهداف الأداء المطلوب إنجازها، وليس على أساس النتيجة فحسب، فالفريق الذي يلعب مباراة جيدة قد يخسر المباراة ولا يجد التقدير من المدرب فإن ذلك يعني عدم تشجيع الأداء الجيد. وفي المقابل فإن الفريق الذي يلعب مباراة متواضعة ويكسبها ويجد التقدير من المدرب فإن ذلك يعني تدعيم المستوى المتواضع للأداء. إضافة لما سبق يعني التركيز على المكسب والخسارة (النتائج)، وليس الأداء بالرغم من أهمية التركيز على الأداء وليس النتائج.

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحد من الفئات الأربع الموضحة في الشكل رقم 2. يمكن للرياضي أو للفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى اللعب جيدا أو ضعيفا.

المكسب	و لكن الأداء الضعيف	المكسب
و الأداء الجيد		
الخسارة	و لكن الأداء الجيد	الخسارة
	و الأداء الضعيف	
جيد	ضعيف	نوعية الأداء

شكل رقم 2: يوضح الفئات الأربع لتصنيف الرياضيين على أساس نتائج المسابقة ونوعية الأداء⁽¹⁵⁾

أ. المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة هي الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث إن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق، وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز.

كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث إن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم.

إضافة إلى ما سبق يجب عدم التركيز على المكسب - بالرغم من أنه شيء مستحب- ولكن يوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة، وما هي أهداف الأداء، وفي هذا المعنى ينظر إلى المسابقة كنوع من التمرين.

و تجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة. ويقدم في شكل التوجيه الإيجابي البناء وليس النقد السلبي.

ب. المكسب ولكن الأداء الضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا، فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية. ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. (16)

هذا وبالرغم من ضعف الأداء، فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد، ومساعدة الرياضيين في التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرين عليها وتطويرها. (17)

و بشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

ج. الخسارة ولكن الأداء الجيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقسى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد. كيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق ؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث إن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته الخاصة، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية: (18)

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين.
- توضيح أن المشاعر السلبية (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة، وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

د. الخسارة واللعب الضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزي الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد، والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية. كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

و ينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها. وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسنا. (19)

هذا ومن الأهمية بمكان بالنسبة للفئات الأربع تذكير الرياضيين بأن كل مسابقة بمثابة لتحقيق الأهداف الطويلة المدى، أي المراجعة لمدى التقدم نحو الأهداف التي وضعها الرياضي، وعندما تتحقق الأهداف فإن ذلك مكافأة له، ومن ثم يتطلع نحو الأمام لتحقيق الخطوة التالية. وإذا أخفق في تحقيق بعض الأهداف يجب معرفة الأسباب ومواصلة التمرين مع الاقتناع بضرورة التحسن. فذلك يمثل طريقة بناء للنظر نحو كل مسابقة للاحتفاظ برؤية صحيحة نحو المكسب والخسارة. (20)

ر. تقييم الخصائص النفسية المرتبطة بالمنافسة للرياضيين:

هناك بعض وسائل القياس التي يمكن أن يستخدمها المدرب مع الرياضيين للتعرف على الخصائص النفسية لهم، باعتبار أن هذا الإجراء يمثل قيمة هامة لمساعدة الرياضيين على الوصول إلى معرفة ما هي الخصائص النفسية الأكثر ارتباطاً بالنجاح في الأداء، وفي نفس الوقت ما هي الخصائص النفسية المرتبطة بانخفاض وضعف مستوى الأداء، ومن ثم العمل على إعداد الرياضي في أفضل حالاته النفسية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي.⁽²¹⁾

خلاصة :

إن أهمية الرياضة في المجتمع والتي هي نشاط، واسع، ومتنوع، أصبحت ذات سمات وصفات متميزة، فتغيرات النظرة البسيطة التي كانت تعرف بها الرياضة، فوجدت نفسها مستفيدة من معطيات ومناهج البحث العلمي، وتكيف هذه المناهج مع خصوصية الحياة الرياضية، واستطاعت أن تحدد معالم الرياضة كعلم، يشخص، ويدرس، وارتبطت بالعلوم الأخرى، وظهر علم النفس الرياضي، وعلم الاجتماع الرياضي، والطب الرياضي...

ويعرف علم نفس الرياضة، بأنه يدرس سلوك الإنسان لمعرفة كيف تؤثر العوامل النفسية في السلوك الرياضي، وكيف تؤثر الرياضة على الجوانب النفسية لفرد.

و الإعداد النفسي الجيد الذي يخضع للمتابعة والإشراف الجيد من المدربين يؤدي إلى نتائج إيجابية والعكس، فمثلاً يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً بدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.

فوجود المرشد النفسي ضمن طاقم الفريق الرياضي يساعد في توجيه الرياضيين للأداء الجيد والنتائج الإيجابية.

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم أحمد سلامة ، الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضة ، بيروت 1980.
- 2- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، الدار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1996.
- 3- أحمد السيد ع.الرحمن، دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات، الاضطرابات السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998.
- 4- أحمد زكي صالح ،علم النفس التربوي، ط 10، دار النهضة العربية للطباعة، القاهرة، بدون سنة نشر.
- 5- أسمة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2000.
- 6- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 7- جلال البادي وآخرون، علم الاجتماع الرياضي، مطابع التعليم العالي ، بغداد، 1989.
- 8- جميل صليبا ، علم النفس، ط 3، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1981.
- 9- جلال سعيد، الصحة العقلية، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية ، عالم الكتاب، مصر، 1985.
- 10- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة، 1979.
- 11- حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1993.
- 12- حامد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، دار قباء للنشر والتوزيع، مصر، 1998.
- 13- حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج، ط 2، عالم الكتب-القاهرة، 1979.
- 14- كاظم ولي آغا، علم النفس الفيزيولوجي، ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، بدون سنة نشر.
- 15- مليكة لويس كامل، سيكولوجية الجماعات والقيادة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1989.
- 16- مصطفى غالب، علم النفس التربوي، دار الهلال، بيروت، 1981.
- 17- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 18- نزار مجيد الكامل، طه الويس، علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، كلية الرياضة، بغداد، 1980.
- 19- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط1 دار الفكر العربي القاهرة، 1992.
- 20- علاوي محمد حسن، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 21- لويس كامل مليكة، سيكولوجية الجماعات والقيادة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1989.
- 22- مصطفى غالب ، علم النفس التربوي ، مكتبة الهلال، بيروت 1981.
- 23- مصطفى غالب ، الإسلام، القلق، الخجل ،منشورات دار الهلال ، بيروت، 1980.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Edgar Thill et Raimond thomas et José Caja. **Manuel de l'éducateur sportif**, 8eme Edition, Vigot, Paris, 1991.
- 2- Jurgen Weineck, **Manuel d'entrainement** : traduit de l'Allemand par Michel Port man et Robert Handschuh, Edition Vigot, Paris,1993.
- 3- Jurgen Weineck. **Biologie du sport**: traduit de l'allemand par Robert handschuh, Edition Vigot, Paris, 1992.
- 4- Mativev, **Aspects fondamentaux de l'entraînement**, Edition vigot, paris 1983.
- 5- Richard B et Alderman, **Manuel de la psychologie du sport**, Edition Vigot Paris 1990.
- 6- William Gasparini , **Sociologie de l'organisation sportive**, Edition la Découverte, France ,2000 .

التهميش:

- (1) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2000، ص 17.
- (2) نفس المرجع ، ص 24.
- (3) أحمد عزة راجح: أصول علم النفس، دار القومية للطباعة والنشر، القاهرة، 1996، ص 32.
- (4)- أحمد عزة راجح: أصول علم النفس، دار القومية للطباعة والنشر، القاهرة، 1996، ص 32.
- (5)- نزار مجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، بغداد، 1980، ص 36.
- (6) - Jurgen Weineck. **Biologie du sport**: traduit de l'allemand par Robert handschuh, Edition Vigot, Paris :1992, p 142
- (7) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 399.
- 8- Mativev: **aspects fondamentaux de l'entraînement**, édition vigot, paris 1983, p 243
- (9) نزار مجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، بغداد، 1980، ص 39.
- (10) كاظم ولي أغا: علم النفس الفيزيولوجي، ط1، دار الآفاق الجديدة، بيروت، بدون سنة، ص 98.
- (11) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 400.
- (12) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 401.
- (13) المرجع نفسه، ص 402.
- (14) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 402.
- (15) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 109.
- (16) أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص 317.
- (17)- William Gasparini : **Sosiologie de l'organisation sportive** ,ed la Découverte, France ,2000, p 109
- (18)- مليكه لويس كامل: سيكولوجية الجماعات والقيادة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1989، ص 28.

(19) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، مرجع سابق، ص 406.

(20) - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 184.

(21) -Richard B et Alderman : **Manuel de la psychologie du sport**", Edition Vigot Paris 1990, p 68