

التحضير النفسي

في كرة اليد





تمهيد :

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي ي والبدني الجيد للوصول للاعب إلى أرقى النتائج من خلال التدريب الجيد و الذي هو عملية مبنية على أسس علمية ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض:

* الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

* الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي ي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة.

ونظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي ي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات .

1- مفهوم علم النفس الرياضي :

يمكن تعريف علم النفس بأنه هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة، ونقصد " بالسلوك " كل ما يصدر عن الانسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة، وهذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها، وتعني " الخبرة " الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد، والتي تنتهي إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها، وعليه فعلم النفس الرياضي يعنى بدراسة الأسس النفسية للأداء الحركي وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على سلوك الفرد.

* يعرفه سنجر Singer: بأنه " علم تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.



*يعرفه "جيل " : هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك ومثيرات الفرد في الرياضة.

*حيث يعرفه " عمرو بدران " : هو العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته اليومية.

*و حسب " رايموند « Raymond » " يعرف علم النفس الرياضي " بأنه العلم الذي يدرس حركة الفرد، أثناء التمرين البدني، و المنافسة الرياضية أو النشاط الترويحي في الهواء الطلق.

*يعرف " كراتي " علم النفس الرياضي بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.

*وحسب أحمد أمين فوزي هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات

2- أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى:

- تحقيق الصحة النفسية للرياضي.
- تطوير السمات الشخصية.
- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه.
- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي والعوامل التي تؤثر فيه.
- رفع المستوى الرياضي.
- ثبات المستوى الرياضي.
- تكوين الميول والرغبات.

3- الأسس النفسية للإعداد البدني في كرة اليد :

يرتبط الإعداد البدني ارتباطا وثيقا بالعديد من الصفات والخصائص النفسية التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات أثناء التدريب أو المباراة، والتحليل العلمي لهذه الصفات أثبت أن تنميتها يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفات والخصائص النفسية، وكذلك المتغيرات الوظيفية للجهاز العصبي والأجهزة الداخلية والجهاز التحليلي من ناحية أخرى.

3-1- الأسس النفسية للإعداد المهاري في كرة اليد :

أظهرت نتائج البحوث والدراسات إلى أن التعلم الحركي لهذه المهارات يتم من خلال ثلاث نظم أساسية يتم من خلالها تحقيق الهدف من الحركة وهي:

- آلية الاستقبال.
- آلية التوصيل (نظام معالجة البيانات).
- آلية الاستجابة (المخرجات).

3-2- الأسس النفسية للإعداد الخططي في كرة اليد :

يبقى الإعداد الخططي من أكثر الجوانب ارتباطا بالناحية النفسية، وخاصة التفكير والادراك في كرة اليد، والإعداد الخططي يعني الوصول إلى الأهداف باستخدام القدرات البدنية والمهارية المتاحة، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وفي الوقت نفسه أيضا يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية دون المستوى، ومن السهل إدراك أن اللاعب السريع ذو قوة تحمل عالية يصبح خلافا ذا مبادئ أكثر من اللاعب البطيء ذو قوة تحمل محدودة، فاللاعب الأول يتحرك في مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين، وإن يستطيع استخدام الملعب كله في تحركاته.

4- مراحل التحضير النفسي في كرة اليد :



4-1- التحضير النفسي طويل المدى في كرة اليد:

بناء وتطوير الشخصية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى .و التي تعتبر القاعدة الأساسية لها.بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى .

4-2-التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى:

بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية سواء في الحصص التدريبية اليومية أو الأسبوعية- .

4-3-التحضير النفسي لخطة التدريب السنوية:

و ذلك من خلال التغلب و معالجة بعض الأمراض و المشاكل النفسية منها:

*القلق.

*الطاقة النفسية.

*توجيه السلوك.

5- الخصائص النفسية للاعب كرة اليد:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة اليد في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية...الخ ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الانفعالي . عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعانة البسيكولوجية.

6- المتطلبات النفسية والعقلية في كرة اليد :

يعتمد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية و تحقيق الإنجازات في كرة اليد على عدة عوامل من الإعداد أولها الإعداد البدني والذي يشتمل على واجبات عامة وخاصة لتنمية الصفات البدنية الضرورية، وثانيها الإعداد المهاري الذي يشتمل على المهارات الأساسية في كرة اليد سواء بالكرة أو بدونها، سواء الدفاعية أو الهجومية ، ثم الإعداد الخططي يتضمن فعالية وتحسين استخدام هذه القدرات بما يتناسب وقانون لعبة كرة اليد الجديد، ومع الزيادة المستمرة في التنافس والتقدم الهائل للتطبيقات الخططية، اتضح أن هذه الأنواع الثلاثة من الإعدادات تكفي لضمان وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز في المباريات وخاصة في ظل التقدم الهائل والحديث للجوانب المهارية والخططية لكرة اليد، إذ يتطلب من اللاعبين استنفار قدر عظيم من الطاقة البدنية والفسولوجية، وزيادة التحمل النفسي والانفعالي، ولقد تبين أن اللاعب الذي يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس...الخ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير والتذكر والتخيل والإدراك تحت ظروف التنافس الصعبة والصراع، ال يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المتوقع، وكل ذلك أظهر نوعا جديدا من الإعداد أصبح يأخذ حيزا عند التخطيط للمباريات أال وهو الإعداد النفسي.

هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة اليد، حيث يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة، و يساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة .

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة ألي من المستويات و تحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي و ألي درجة. وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعب و فرق كرة اليد فيما يلي:

-إمكانية حدوث احتكاك حاد بالخصم نتيجة الانفعالات العصبية، ولتجنب ذلك من اللاعبين، على الفرد أن يستخدم الأساليب النفسية الهادفة لتهدة وامتلاك زمام الأمور

- .تعارض اهتمامات أو رغبات اللاعبين في الفريق الواحد الذي يقتضي من المدرب والأخصائي النفسي توجيه أساليبهم التربوية لكيفية كبح جناح هذه الرغبات وتوجيهها في اتجاه واحد لصالح الفريق .



- صعوبة أو تعذر اتخاذ قرار في مواقف اللعب المتعددة الاختيارات والبدائل، ولتحديد هذه الخاصية فإن الأخصائي النفسي عليه أن ينمي صفة الحسم في اللاعبين باستخدام الوسيلة المناسبة والمعتمدة على تكرار بعض العبارات أو الكلمات والمؤثرات النفسية واقتناعه بما يقول
- التدريب على السرعة الخاطفة في التصرف نحو مجموعة من الأهداف المتحركة (كلها أو بعضها) مثل (الكرة – المنافسين - الزملاء في الفريق).
- سرعة رد الفعل العالية تجاه مواقف اللعب المختلفة، إذ يجب أن يدرّب اللاعب في نفسه كيفية تنمية سرعة رد الفعل
- ضرورة تدريب اللاعب على عدم التصويب إذا احتاج الواجب التكتيكي ذلك.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات -.

-تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق بين اللاعبين

7- التدريب على المهارات السيكلوجية: والتي ترتبط بالعديد من الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي مثل صعوبات التركيز والاسترخاء عند المنافسات الرياضية أو الشعور بعدم الدافعية للاستمرار في الممارسة .

أولاً : المهارات النفسية في الرياضة: يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو انجاز الأداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك . والواقع ان سيكلوجية بناء الهدف تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة، ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية . ومما تطرقنا اليه يظهر دور الهدف وتحديدّها من قبل المدرب ، ومن هذا المنطلق اخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من :1- الاسترخاء: يذكر " أسامة كامل راتب" يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي



يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدل من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط. لكي يحافظ على المستوى الأمثل وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسدي وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة .

2- تركيز الانتباه : التركيز على ما يجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها. يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال. يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدة الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق. لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية. يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى. كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الأشياء الأخرى،

واحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن اداؤك

3- القلق : القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. (يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع والريبة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرع الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن مصدر قلقه) القلق يعرف دوما ويرى بعض العلماء ان اداء الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي : (المستوى المنخفض للقلق، المستوى المتوسط للقلق ،المستوى العالي للقلق) .

4- الثقة بالنفس : يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة. ولكن



المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس تعني ماذا يأمل ان يفعله، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها. وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان ادائه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، وحتى اذا كان المنافس متفوقا عليه.

خصائص الثقة بالنفس : عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال طرق مختلفة أهمها على النحو التالي : * الثقة تثير الانفعالات الإيجابية.

* الثقة تساعد على تركيز الانتباه .

* الثقة تؤثر في بناء الأهداف .

* الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.

* الثقة تعتبر بديل للكفاية البدنية والمهارية .

5- دافعية الإنجاز الرياضي :

دافعية الإنجاز أو الحاجة للإنجاز يقصد بها طبقا لمفهوم "ميوراى " شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيكية) او الكائنات البشرية او الأفكار وتناولها او تنظيمها واداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . وفي اطار التحديد السابق يمكن النظر الى الدافعية الإنجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق. كما ان هدف الإنجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع اخرين او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة.

ثانياً: التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي : ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها :

1-التوجه نحو ضبط النفس : اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الإيجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، اذ ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة اليد في أمس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد ان الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكرويشل السيطرة والإرادة

2-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية : إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فيمكن ان رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار. دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ ان تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها تحسين الأداء , تحسين نوعية الممارسة , توضيح التوقعات, التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر تحديا , تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس ولكن يجب ان تكون هذه الأهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدأ او الناشئ . يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدما بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب , يكون التطور بطيء على تقييمه لنفسه, او مستوى ادائه .لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى ال يؤثر سلبا .

3- التوجه نحو احترام الآخرين : إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين, اذ يعد هذا البعد مهما تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب, فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه, ستكون عملية تفكيره منصبه على ادائه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخططية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه



بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخططي الجماعي اي ان الإنجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية".

المراجع:

المراجع العربية:

1. أسامة كامل راتب، الإعداد النفس ي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
2. تيرس عوديشو انويا، دليل الرياض ي للإعداد النفس ي، ط4 ، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002
3. رائد عبد الرحمان المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط4 ، دار دجلة، الأردن، عمان، 2014
4. زهار جمال، علم النفس الرياض ي الاخصائي النفساني العيادي الرياض ي والاختصاصي النفسي الرياضي، دار النشر جيطلي، الجزائر، 2016
5. عبد الرحمان عدس، محي الدين توق، المدخل إلى علم النفس، ط6 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2005
6. عزة محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1991
7. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش وعماد الدين عباس لأبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات تطبيق، ط4 ، مركز النشر للكتاب، مصر، القاهرة، 2003
8. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، 2006
9. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياض ي، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998