

الفصل الخامس

الإعداد النفسي للرياضيين

١ - الإعداد النفسي طويل المدى

٢ - الإعداد النفسي قصير المدى

obeikandi.com

١ - الإعداد النفسى طويل المدى

أثبتت التجارب والخبرات صحة الرأى الذى ينادى بضرورة التخطيط المنظم لعملية الإعداد النفسى من حيث إنها عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين . فكلما أن التعلم والتدريب البدنى والمهارى والخططى يسير بمقتضى مخطط لفترات مختلفة فكذلك يجب أن يكون الحال بالنسبة للإعداد النفسى وأن تسير جميع أنواع الإعداد المختلفة للفرد الرياضى معاً فى نفس الوقت جنباً إلى جنب :

إن التقويم للمنافسات الرياضية الهامة والبطولات المتعددة قد أظهر بوضوح الأهمية البالغة للدور الذى يقوم به الإعداد النفسى بالنسبة للرياضيين . وبذلك أصبح الإعداد النفسى يشكل بجانب الإعداد المهارى (التكنيكى) والإعداد الخططى على جزء لا يتجزأ من عملية تعلم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لحوض غمار المنافسات الرياضية (١٧ : ٩٢) .

ويسعى الإعداد النفسى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التى تتركز على تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضى . بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوى والنفسى للأفراد الرياضيين . الأمر الذى يسهم فى قدرتهم على مجابهة المشاكل التى تعترضهم والقدرة على حلها حلاً سليماً .

أولاً - المبادئ الهامة للإعداد النفسى طويل المدى :

يرى البعض أن من أهم المبادئ التى يتأسس عليها الإعداد النفسى طويل المدى للرياضيين ما يلى :

- (أ) ضرورة اقتناع الفرد الرياضى بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية .
- (ب) المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .

- (ج) الفرحة للاشتراك في المنافسة .
 (د) عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية .
 (هـ) مراعاة الفروق الفردية .

(١) الاقتناع بأهمية المنافسة :

إن أهم أساس للإعداد النفسى الناجح هو معرفة الفرد الرياضى لأهمية المنافسة والاقتناع بأن الاشتراك فيها يشكل المستقبل الداى له . فكم من رياضى يطمع طوال حياته أن يسعده الحظ بالفوز ببطولة رياضية أو الاشتراك فى منافسة عالمية أو أولمبية أو دولية .

ولا يقتصر الأمر على اقتناع الفرد الرياضى بضرورة الاشتراك فى المنافسة الرياضية لأسباب تتعلق بالتواهى الذاتية للفرد ، بل يجب أن يرتبط ذلك أيضاً بالاقتناع بالأهمية الاجتماعية . إذ أن الاقتناع بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصى بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التى عملها عملية الاشتراك فى المنافسة من الأسس الهامة التى تجعل الفرد يبذل قصارى جهده ويسعى إلى تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية .

وعلى ذلك فإن النجاح فى إيقاظ عامل الاستعداد الإيجابى فى نفوس الأفراد للمنافسات الهامة هو بمثابة خلق الدوافع الفعالة لتحسين المستوى ، وبالتالي يصبح من الأسس الهامة التى يرتكز عليها إعداد الفرد الرياضى للمنافسات الرياضية . إن اشتراك الفرد الرياضى فى المنافسات يتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع والميول الشخصية الذاتية التى تمس الفرد بطريقة مباشرة ، وكذلك من خلال الدوافع والميول الاجتماعية التى ترتبط بالمجتمع ، كالفريق الذى يمثله أو النادى الذى ينتمى إليه أو الوطن الأكبر الذى يدافع عن سمعته (١٠ : ٢٣١) .

ويجب علينا النظر إلى أنه لا يوجد أدنى تعارض بين الدوافع والميول الشخصية الذاتية للفرد وبين الدوافع والميول الاجتماعية .

وهناك الكثير من الدوافع الذاتية التى تعمل على تحريك واستثارة قوى وطاقت

الفرد الرياضى والتي ترتبط وتسهم فى عملية الإعداد النفسى للمنافسات الهامة .
ومن أمثلة الدوافع الذاتية محاولات الفوز وتسجيل النصر الرياضى وما يرتبط بذلك
من تحقيق الذات والتميز والشهرة والقوة والسيطرة ، أو ما يعود على الفرد من
مكاسب معنوية أو مادية ، أو ما قد يناله من التقدير الخارجى .

وهذه الدوافع والميول الشخصية لا تتعارض - بطبيعة الحال - مع الدوافع
والميول الاجتماعية التى تمثل فى حسن تمثيل الفريق أو النادى أو حسن تمثيل
الوطن ورفع اسمه عالياً بين الدول عن طريق تسجيل الفوز والنصر فى المجالات
الدولية والعالمية ، وما يرتبط بذلك من السمعة الطيبة التى ينالها الوطن بين مختلف
الدول والتى ترمز إلى النهضة والرقى ، والتي تصبح بمثابة إعلان وبرهان عن صلاحية
النظم السياسية والاقتصادية والاجتماعية للدولة .

وعلى ذلك فإن من أول الواجبات الأساسية للإعداد النفسى طويل المدى هو
تكوين الاقتناعات الحقيقية بعدم وجود أدنى تعارض بين الدوافع والميول الشخصية
الذاتية للفرد وبين الدوافع والميول الاجتماعية ، وكذلك الاقتناع التام بأهمية المنافسة
الرياضية سواء من الناحية الذاتية أو من الناحية الاجتماعية .

(ب) المعرفة الجيدة لاشتراطات المنافسة والمنافس :

إن معرفة الفرد الرياضى للمنافس الفعلى أو المتوقع وكذلك مكان المنافسة
ومختلف العوامل البيئية والمناخية. وما يتميز به المنافس من صفات وسمات معينة ،
من أهم الأسس التى تشكل توقع الرياضى والمدرّب للناتج . ومن جهة أخرى
تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقية على ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة
للمتطلبات والاشتراطات التى يحتمل مجابتهتها .

فعلى سبيل المثال قام الاتحاد السوفيتى قبيل اشتراكه فى الدورة الأولمبية عام
١٩٥٢ بهلسنكى بعمل دراسات وافية مقننة لأماكن المنافسات وما يرتبط بها من
مختلف العوامل . ودراسة الفرق المشتركة ومستواها . وكذلك دراسة كل ما يتعلق
« بالجو الأولمبي » ، وذلك عن طريق الزيارات المتكررة المختلفة ، واستخدام

الأفلام والكتيبات . . . إلخ . وقد كان ذلك من أهم العوامل التي ساعدت على تفوق الاتحاد السوفيتي في هذه الدورة .

بالإضافة إلى ذلك قامت كثير من الدول بالاشتراك في « الأولياد الصغير » الذي نظمته المكسيك عام ١٩٦٥ لإمكان دراسة واختبار المكان الذي سوف تقام فيه الدورة الأوليية عام ١٩٦٨ بالمكسيك .

إن معرفة المدرب والفرد الرياضي للمزيد بالنسبة للخصائص المميزة لمكان المنافسة ، وما يرتبط بذلك من العوامل البيئية والمناخية ووقت المنافسة ، ونوع الاستجابات المختلفة لوسائل الإعلام والجمادير وغير ذلك من مختلف العوامل يساعد كثيراً على الإقلال من ظهور العقبات والعوائق غير المتوقعة وبذلك يقل احتمال المفاجأة .

كما تلعب معرفة حالة الأدوات والأجهزة التي سوف تستخدم في غضون المنافسة . وكذلك المميزات المرتبطة بالأماكن التي سوف تقام عليها المنافسات دوراً هاماً .

فن المعروف أن هناك في كثير من دول العالم بعض الأماكن المعينة للمنافسات تتميز بشهرة دائمة الصيت بالنسبة لنواحي استعداداتها ، ولكنرة ظهور الأفراد في أحسن مستوياتهم في هذه الأماكن . كما هو الحال على سبيل المثال بالنسبة للملعب ويمبل بلندن ، وبيكر زفيلد بكاليفورنيا ، ومضمار فيجورولى في ميلاند ، وإستاد ألعاب القوى في زيورخ وغيرها من الأماكن المعروفة .

وهناك في كل دولة من الدول الكثير من الملاعب المعروفة التي يتبنى كل فرد أن يؤدي فيها كل المنافسات التي يشترك فيها نظراً لما تتميز به من جودة واستعداد .

وكثير من الأفراد يسعدون في حالة اشتراكهم في المنافسات التي تقام في مثل هذه الأماكن ، وخاصة في حالة اكتمال استعدادهم ، نظراً لإدراكهم لطبيعة هذه الأماكن وما تتميز به مما يشكل لديهم دافعاً قوياً لزيادة بذل الجهد وتعبئة كل

قواهم وطاقاتهم لاعتقادهم بأن ذلك هو أنسب الأوقات لظهورهم في أحسن مستوياتهم الأمر الذي لا يسع لهم في كثير من الأوقات .

وعلى ذلك يجب أن يتناول إعداد الفرد في هذه الحالات محاولة التركيز على تلك النقاط السالفة الذكر والعمل على إيقاظ وتقوية الثقة في القدرة الشخصية . بالإضافة إلى ذلك فإن معرفة خصائص المنافس والسمات والصفات البدنية والنفسية التي يتميز بها الفرد والمجموعة ، وكذلك المستوى المهارى وطريقة اللعب أو الخطط التي يفضلونها . . . كل ذلك يعتبر من العوامل الهامة لإمكان توقع نتائج المنافسات .

ويتعمد بعض المدربين المغالاة في رفع مستوى المنافس بغرض زيادة الدافعية على الاستمرار في التدريب ومحاولة ترقية المستوى والافتناع ببذل أقصى الجهد . ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في حالة اكتشاف الفرد لعدم مطابقة مستوى المنافس للصورة التي رسمها لم المدرب . وظهر المنافس بمستوى يقل عن ذلك كثيراً فيحتمل أن يؤدي ذلك كله إلى اهتزاز علاقة الثقة المتبادلة بين الفرد الرياضي والمدرب . وإلى ظهور التكاسل والتراخي والغرور وعدم محاولة بذل أقصى الجهد .

ومن ناحية أخرى يعمد البعض الآخر إلى محاولة التقليل من شأن المنافس ومحاولة إقناع الأفراد نتيجة لذلك بأن النصر حليفهم . وهم في ذلك يهدفون إلى عدم تسرب الحوف إلى نفوس الأفراد ، والعمل على عدم زيادة استثارتهم الانفعالية . ومثل هذا الاتجاه يصطدم بالمفاجأة بالمستوى الحقيقي للمنافس ، وعدم مطابقة ما سبق توقعه على الصعوبات الحقيقية الموجودة مما يؤدي إلى الارتباك .

وعلى ذلك فمن المستحسن أن يعرف الفرد الرياضي جيداً المستوى الحقيقي للمنافس ومواطن القوة والضعف لديه ، والطرق المختلفة للاستفادة من نواحي الضعف وتجنب أو مجابهة مواطن القوة . وكذلك العمل على إيقاظ روح الكفاح والمنافسة في نفوس الأفراد .

وتختلف أنواع الأنشطة الرياضية فيما بينها بالنسبة لضرورة معرفة النواحي

المميزة للمنافس فعلى سبيل المثال يختلف الأمر بالنسبة للاعب الجحماز عن لاعب الملاكمة ، وكذلك بالنسبة لمتسابق الوثب الطويل أو العالى أو رامي الرمح عن العداء أو السباح أو لاعب كرة القدم أو كرة السلة . فكلما ازدادت العلاقة المباشرة بين المنافسين في أثناء المنافسة ، ازداد الاحتكاك المباشر وجهاً لوجه كما هو الحال في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كلما تطلب الأمر زيادة المعرفة بمصائص وسمات وصفات المنافس .

ويجب على المدرب معرفة مقدار الفروق الفردية بين الأفراد بالنسبة لمدى انشغالهم بمعرفة المزيد عن منافسيهم . فهناك بعض الأفراد الذين يتعطشون لمعرفة كل صغيرة وكبيرة عن منافسيهم ، بينما يفضل البعض الآخر الابتعاد عن ذلك وعدم محاولة الانشغال بمعرفة مختلف المعلومات التي تتعلق بمنافسه (١١ : ٢٣٥) .

وعموماً يقتضى الأمر دوام التعاون بين المدرب والفرد الرياضى وتبادل الخبرات المكتسبة في سبيل محاولة رسم الصورة الحقيقية لمستوى المنافس نظراً لما له من فائدة قصوى في رفع درجة الفاعلية والثقة بالنفس وتحمل المسئولية .

(ح) الفرحة للاشتراك في المنافسة :

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة السابق ذكرها ، وكذلك من خلال معرفة الخصائص والسمات المميزة للمنافس الفعلى أو المتوقع فإنه يصبح في مقدور الفرد الرياضى بما يطابق مستواه الخالى أن يرسم لنفسه هدفاً واضحاً . فالفرد إذا رسم لنفسه الهدف الواضح على ضوء معرفته للمتطلبات والاشتراطات السابق ذكرها فإن ذلك يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة لمحاولة العمل على تحقيق هذا الهدف .

وتعتبر هذه الناحية الانفعالية من الأهمية بمكان لأنها تكون الأساس نحو تنمية استعدادات وقدرات الفرد الرياضى نظراً للعلاقة الوطيدة بين الحالة المزاجية الإيجابية وبين المستوى الرياضى .

وتتعدد مصادر الفرحة والسعادة بالنسبة لانتظار المنافسة القادمة ، وينتج

ذلك عن اقتناعات الفرد الرياضى ومحاولته الوصول إلى البطولة الرياضية والفوز وتسجيل الأرقام وما يرتبط بذلك كله من تحقيق الفرد لذاته .

ويجب علينا مراعاة وضوح الهدف السيكولوجى الذى يرتبط بالمنافسات التجريبية التى تعد للمنافسات الرئيسية ، والذى يتلخص فى وجوب العمل على بناء وتكوين سلسلة من النجاح بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة فى تلك المنافسات التجريبية . ومن ذلك أن يكون هناك بعض الأهداف الواضحة التى تعمل هذه المنافسات التجريبية على محاولة تحقيقها . كتجربة خطة جديدة للعب مثلاً ، أو التعود على ناحية معينة أو التدرج فى تحسين المستوى وما إلى ذلك . وينبغى أن يقنع الفرد الرياضى بهذه الأهداف حتى ينمو لديه الوعى بأنه يسير طبقاً لخطط واضح وخطة زمنية مقننة تهدف فى نهايتها إلى الارتفاع والارتقاء بمستواه . بجانب ذلك يجب أن يعمل الإعداد النفسى الصحيح على ألا يفقد الفرد شجاعته تجاه منافس يتميز بقوته ، بل على العكس من ذلك يجب العمل على أن يساعد الإعداد النفسى على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجارحة نحو قياس مستواه بالنسبة لتلك المنافس القوى . وتنمية الرغبة الملحة لمقارنة المستوى الذى وصل إليه بمستوى المنافسين الأقوياء ، الأمر الذى يسهم فى تكوين الدوافع القوية لدى الفرد للعمل على الارتقاء بمستواه . ومما يشكل فرح اللاعب وسعادته بالنسبة للمنافسة القادمة .

(د) عدم تحميل الفرد الرياضى لأعباء أخرى خارجية :

إن إعداد الفرد الرياضى للمنافسة الهامة يجب ألا تقتصر دائرته على التدريب والمنافسات فقط ، بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدراسة أو العمل ، وكذلك المسائل الخاصة ، لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التى تؤثر فى المستوى الرياضى بدرجة كبيرة . ولذا يجب علينا دائماً النظر بعين الاعتبار للمستقبل العلمى والمهني للأفراد وعدم التركيز على المستقبل الرياضى فقط .

فالعمل على تهيئة المستقبل الواضح الزاهر للفرد الرياضى يشكل مصدر السعادة وراحة البال ، وفى نفس الوقت يعمل كحافز نحو رفع مستوى الفرد فى سيكولوجية التدريب

المجال الرياضى . ويتصل أيضاً بالإعداد النفسى للرياضيين للمنافسات الهامة
توطيد العلاقات التعاونية مع أسرة الفرد الرياضى لضمان استيعابها للدور الذى يقوم
به الفرد وتقبلها - عن طيب خاطر - ما قد يحدث له فى بعض الأحيان من
بعض المصاعب المرتبطة بممارسته للنشاط الرياضى (كالإصابات المختلفة مثلاً)
وبذلك يمكن القضاء على الصراع النفسى الذى يملك البعض من جراء معارضة
الأسرة لممارستهم للنشاط الرياضى .

وعلى ذلك يتطلب الأمر التنسيق والتعاون التام بين المدرب وأسرة الفرد الرياضى
وكذلك المسئول عن عمله أو دراسته ، وذلك لضمان العمل على ألا يتحمل كاهل
الفرد الرياضى بأعباء تقلل من مستواه وقدراته .

(٥) مراعاة الخصائص والفروق الفردية :

من الأهمية بمكان مراعاة الخصائص التى يتميز بها كل فرد . وفى الواقع
نجد أن هناك فروقاً فردية جوهرية تميز الفرد عن غيره ، ويجب على المدرب
مراعاتها لضمان النجاح فى نواحي الإعداد المختلفة . ومن بين العوامل المختلفة التى
يجب علينا مراعاتها فى غضون عمليات الإعداد النفسى ما يلى :

- ١ - سن الفرد الرياضى .
 - ٢ - الخصائص الجنسية المميزة .
 - ٣ - خبرة المنافسات .
 - ٤ - النشاط المهنى والمستوى العقلى .
 - ٥ - الخصائص والسمات الخلقية والإرادية .
 - ٦ - المزاج (الطبع) الذى يتميز به الفرد .
 - ٧ - درجة الإتقان المهارى - الخططى .
 - ٨ - نوع النشاط الرياضى (فردى - زوجى - فرق) .
 - ٩ - هدف وأهمية المنافسة (حية - تجريبية - بطولة . . . إلخ) .
- ولا بد أن يتأسس عمل المدرب الرياضى على معرفته العميقة للأفراد الذين

يقوم بتدريبهم ، وأن يبذل قصارى جهده لمحاولة الاستزادة من معرفته لمميزات كل فرد لإمكان إخضاع طرق الإعداد المختلفة لكل هذه العوامل . فعلى سبيل المثال يحمل الإعداد « النفسى - التربوى » للاعب السباحة الذى لا يتجاوز ١٥ عاماً طابعاً مغايراً لطرق إعداد لاعب ألعاب القوى الذى يبلغ من العمر ٢٥ عاماً مثلاً .

وتشكل عملية الإعداد « النفسى - التربوى » للفرق الرياضية الجماعية درجة كبيرة من الصعوبة تفوق عملية الإعداد بالنسبة لأنواع الرياضات الفردية نظراً للعدد الكبير الذى يتكون منه الفريق الواحد . ولأن عملية الإعداد لا بد لها من تناول الفريق كمجموعة وكأفراد ، والعمل على زيادة تماسك الجماعة وترابطها .

ثانياً - تنمية السمات الإرادية :

يرى علماء الثقافة الرياضية أن تنمية « السمات الإرادية » من أهم مكونات عملية الإعداد النفسى طويل المدى نظراً للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية . كما يقررون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصاً ملحوظاً فى عملية تنمية وتطوير السمات الإرادية للاعبين (٣ : ٢٣٨) .

ويؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعزى - أساساً - إلى عدم اهتمام المدربين والإداريين بمحاولة تنمية السمات الإرادية لدى اللاعبين . بل إن السبب الأساسى فى ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق ووسائل تنمية هذه السمات (١٩ : ٤٨٨) .

ومن خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الغالبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين ويحصرون كل اهتمامهم فى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الحططية .

ومن أهم المظاهر التى يمكن ملاحظتها فى ملاعبنا أن الكثير من اللاعبين يظهرون بمستوى يقل كثيراً عن المستوى المتوقع لهم بالرغم من حسن إعدادهم بدنياً

ومهارياً وخططياً . وفي رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم للسماة الإرادية وخلقبة .
 وفي السنوات الأخيرة ازداد اهتمام علماء النفس الرياضى فى الاتحاد السوفيتى
 (رودبلك ، بوفى ، فيدوروف وغيرهم) وفى ألمانيا الديمقراطية (كونات ، ميللر ،
 هينج ، وغيرهم) وفى كثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضى بموضوع السماة
 الإرادية والخلقبة وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل الهامة التى تسهم
 بدرجة كبيرة فى التربية الشاملة المترنة للشخصية الرياضية ، ومن ناحية أخرى
 كعامل هام فى الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية .

ويفرق هؤلاء العلماء بين عملية تنمية السماة الإرادية العامة ، وتنمية السماة
 الإرادية الخاصة . ويقصدون بتنمية السماة الإرادية العامة تنمية جميع السماة
 الإرادية لدى الفرد بصورة شاملة مترنة مما يسهم فى قدرته فى التغلب على ما يصادفه
 من عقبات سواء فى التدريب الرياضى ، أو المنافسات الرياضية ، أو فى حياته
 اليومية العادية كالعمل اليومى أو الدراسة أو العلاقات الاجتماعية ... إلخ .

ويقصدون بتنمية السماة الإرادية الخاصة تنمية سماة ضرورية معينة
 تسهم فى قدرة الفرد فى التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضى
 معين ، أو العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول لأعلى مستوى فى هذا
 النوع من النشاط الرياضى (١٨ : ٤٨٩) .

وبطبيعة الحال تتأسس عملية تنمية السماة الإرادية الخاصة لدى الفرد الرياضى
 على تنمية السماة الإرادية العامة ، إذ أن هناك صلات وثيقة ومتبادلة بينهما .

ويرى العلماء أن هناك بعض السماة الإرادية الهامة التى ينبغى إكسابها
 للفرد الرياضى والعمل على تنميتها وتطويرها فى غضون عمليات الإعداد النفسى
 طويل المدى حتى يمكن بذلك ضمان تحقيق أحسن النتائج والوصول لأعلى المستويات
 الرياضية .

وهذه السماة هى (٢٠ : ٢٩٤) :

(أ) سمة الهادفة Zielstrebigkeit

(ب) سمة الاستقلال Selbständigkeit

| | |
|--------------------|---------------------------|
| Entschlossenheit | (ج) - سمة التصميم |
| Beharrlichkeit | (د) سمة المثابرة |
| Selbstbeherrschung | (هـ) سمة ضبط النفس |
| Mut u. Tapferkeit | (و) سمة الشجاعة والجرأة |

وفيما يلي نعرض لهذه السمات الإرادية وطرق ووسائل تنميتها وتطويرها لدى الفرد الرياضي :

(١) سمة الهادفية :

يرى بعض العلماء أن سمة « الهادفية » تعنى القدرة على تحديد أهداف واضحة والسعى نحو تحقيقها (٦ : ٤٤٦) . فالفرد الرياضى الذى يفتقر لسمة الهادفية نجده غير قادر على تحديد هدف واضح لنشاطه الرياضى ، أو قد نجده يقوم بتحديد هدف بعيد المدى ولكنه لا يستطيع تحديد الأهداف الجزئية التى توصله للهدف النهائى ، وقد يقنع فقط بالتمنى للوصول إلى هذا الهدف دون محاولته بذل جهد يذكر فى سبيل تحقيقه .

ومن ناحية أخرى يلاحظ على الفرد الرياضى الذى يفتقر لسمة الهادفية عدم قدرته على تحديد أهداف جديدة بعد نجاحه فى تحقيق الهدف الذى كان يسعى إليه .

والتربية نحو الهادفية تبدأ بتحديد هدف أو أهداف واضحة محددة يسعى إليها الفرد الرياضى نحو محاولة تحقيقها . مع مراعاة ألا يتميز هذا الهدف بالسهولة أو الصعوبة الزائدة . إذ أن ذلك لا يعمل على إكساب الفرد الرياضى لسمة الهادفية .

فالهدف الذى يضعه الفرد الرياضى لنفسه ما هو إلا حافز يعمل على توجيه سلوكه . نظراً لأن الفرد الرياضى إذا وضع نصب عينيه هدف محدد ، حتى لو كان هذا الهدف بعيد المدى (مثل الفوز بأحد المراكز المتقدمة فى بطولة

العالم أو الدورة الأولمبية ، أو الفوز ببطولة الجمهورية أو بطولة منطقة معينة) ، فإن ذلك يحثه على بذل المزيد من الجهد والكفاح في سبيل تحقيق هذا الهدف . ويرى العلماء أن من أهم طرق ووسائل تنمية سمة الهادفة لدى الفرد الرياضي ضرورة تحديد أهداف معينة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية (المباريات) يحاول الفرد تحقيقها . إذ يمكن تحديد أهداف بعيدة المدى مثل محاولة تحقيق رقم معين أو الوصول لمستوى معين بعد ٣ أو ٤ سنوات مثلا . بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد أهداف قصيرة المدى (أهداف سنوية أو نصف سنوية أو شهرية) مع مراعاة مستويات معينة ينبغي على الفرد الرياضي تحقيقها في كل مرحلة من هذه المراحل بحيث يسهم ذلك في القدرة على تحقيق الأهداف البعيدة المدى .

وينبغي أن تتناسب الأهداف البعيدة المدى والأهداف القصيرة المدى مع إمكانات الفرد وقدراته واستعداداته ، إذ أن الفشل في الوصول إلى هذه الأهداف أو عدم القدرة على تحقيقها يؤثر بصورة سلبية على شخصية الفرد ويعمل على عدم تنمية وتطوير سمة الهادفة لدى الفرد الرياضي .

(ب) صحة الاستقلال :

تمثل سمة « الاستقلال » في القدرة على الاتجاه نحو الهدف المقصود بصورة تتضح فيها مظاهر المبادرة والخلق والإبداع والفتنة والتبصر بالعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين (١٨ : ٥١) .

والفرد الرياضي الذي يفتقر لسمة الاستقلال نجده يتميز بالأداء الروتيني الجامد ولا يستطيع تغيير سلوكه وتعديله إلا بمساعدة الآخرين . كما يتميز بعدم القدرة على الاستقلال برأيه وحاجته الدائمة للإرشاد والتوجيه الخارجي ، بالإضافة إلى عدم القدرة على الحكم على سلوك المنافسين والزملاء . ومن ناحية أخرى نجده يحاول تقليد حركات وسلوك المنافسين بلا وعي أو تفكير ، كما يلاحظ عليه ضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على النقد الذاتي .

ويرى بعض العلماء أن افتقار الفرد الرياضي لسمة الاستقلال يؤدي بالتالي

إلى افتقاره للمرونة الكافية الأمر الذى يسهم فى عدم قدرته على الإفادة الكاملة من خبراته السابقة . بالإضافة إلى عدم قدرته على التكيف مع المواقف المتغيرة وعدم القدرة على تغيير أو تعديل سلوكه بصورة خلاقة بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيرة .

ومن طرق ووسائل تنمية وتطوير سمة الاستقلال لدى الفرد الرياضى ما يلى :

١ - إشراك الفرد الرياضى فى عملية تشكيل خطط التدريب ، أو اختيار خطط اللعب المناسبة ، أو فى تحديد المهارات الحركية التى ينبغى التركيز عليها ، وغير ذلك من النواحي المرتبطة بعملية التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية . ومن أمثلة ذلك إشراك الفرد فى تحليل نواحي القوة والضعف بالنسبة للفريق المنافس أو إشراكه فى ملاحظة وتحليل نتائج المنافسات أو سلوك الزملاء أثناء اللعب مثلا .

٢ - تكليف الفرد الرياضى ببعض المهام أو الواجبات التى تظهر فيها سمة الاستقلال بصورة واضحة ، مثل قيام الفرد الرياضى بوضع خطة تدريبية مناسبة له ، أو قيام الفرد الرياضى بممارسة التدريب الفردى لمحاولة تنمية بعض الصفات البدنية أو المهارات الحركية وذلك دون توجيه خارجى من المدرب الرياضى أو أحيانا دون تواجد المدرب . كما يمكن تكليف الفرد بالمساعدة فى تدريب بعض فرق الناشئين أو بعض الزملاء الذين يحتاجون للمزيد من المساعدة .

٣ - يمكن تكليف الفرد الرياضى بتحليل نواحي القوة والضعف التى يتميز بها واقتراح الخطط أو الحلول الكفيلة بإبراز نواحي القوة وعلاج نواحي الضعف .

٤ - تعويد اللاعبين على الاشتراك فى المنافسات الرياضية واعتمادهم على أنفسهم أثناء اللعب دون الحاجة إلى توجيهات المدرب من خارج الملعب .

٥ - ضرورة استخدام مختلف التدريبات وخطط اللاعب التى تتطلب من الفرد الرياضى عامل « المبادأة » . ومن أمثلة ذلك إكساب الفرد الرياضى للتدريبات الهجومية المختلفة التى تسهم فى محاولة مبادأة المنافس بالهجوم وعدم الارتكان 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 .

٦- يجب على المدرب الرياضى أن يعمل على توزيع الأعمال والأعباء التنظيمية والإدارية والفنية على جميع أعضاء الفريق الرياضى وعدم قصرها على أفراد قلائل .

(ح) سمة التصميم :

تعنى سمة « التصميم » القدرة على تحديد قرارات معينة والسعى نحو تحقيقها حتى فى مختلف الظروف الصعبة أو العصيبة مع تحمل مسئولية نتيجة هذه القرارات (١٩ : ٢٩٩) .

والفرد الرياضى انذى يفتقر لسمة التصميم نجده يتردد فى اتخاذ القرارات ، أو يقوم باتخاذ 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 الآتية :

١- لن يستطيع المدرب الرياضى تنمية وتطوير سمة التصميم لدى الفرد الرياضى إلا إذا كلفه ببعض الأعمال أو المهام التى لا يمكن تحقيقها إلا باستخدامه لهذه السمة . كما أننا لن نستطيع تنمية سمة التصميم لدى الرياضى عندما نقوم بإزاحة وإزالة جميع العقبات أو الصعاب التى تعترض طريقه سواء فى أثناء التدريب الرياضى أو فى أثناء المنافسات الرياضية .

وعلى ذلك يجب العناية بتدريب الفرد الرياضى على المواقف المتعددة التى ترتبط بوجود بعض العقبات أو الصعاب التى يكثر حدوثها أثناء المنافسات الرياضية مثل تدريب اللاعب ضد منافس إيجابى يحاول تعويق حركاته وإحباطها . كما يمكن زيادة درجة المقاومات التى يصادفها اللاعب مثل تدريبه على الكفاح ضد لاعبين بدلاً من لاعب واحد .

٢- يجب على المدرب الرياضى العناية بتعويد اللاعب مجابهة مختلف العقبات والصعاب بصورة تدريجية وطبقاً لنحلة معينة . ومن الطرق المناسبة التى يمكن

للمدرب استخدامها العمل على إشراك الفرد الرياضى فى التدريبات أو المنافسات التى تتميز بتعدد مواقفها وتعدد أنواع العقبات أو الصعاب التى يمكن حدوثها ، ومن أمثلة ذلك التدريب أو الاشتراك 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 مثلا) .

(٥) سمة المثابرة :

تعنى « المثابرة » القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحياة حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة (١٦ : ٤٢) .

والفرد الذى يفتقر لسمة المثابرة نجده يتميز بعدم القدرة على مجابهة العقبات أو الصعاب التى تصادفه سواء فى التدريب أو فى المنافسات الرياضية . أو نجد محاولته عدم التصدى لها . كما نلاحظ افتقاره للنشاط والحياة والميل للكفاح عند الهزيمة أو عند بوادر الفشل . أو عند الإحساس بالتعب أو الإجهاد . أو عند ظهور بعض العقبات أو الصعاب التى لم يتوقعها الفرد من قبل .

من أهم طرق ووسائل تنمية سمة المثابرة لدى الفرد الرياضى ما يلى :

١ - محاولة الفرد الرياضى تحليل مستويات بعض الأبطال المعروفين ومحاولة إبراز الأسباب المباشرة لتفوقهم كنتيجة لتميزهم بسمة المثابرة على التدريب وبذل أقصى الجهد لمحاولة مقاومة كل العقبات التى تعترضهم فى سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية . إذ يسهم ذلك فى إقناع الفرد الرياضى بأهمية سمة المثابرة .

٢ - ضرورة التدرج بزيادة حمل التدريب وحمل المنافسات الرياضية . مما يعمل على زيادة الأعباء الملقاة على عاتق الفرد الرياضى . ومن أمثلة ذلك زيادة شدة التمرينات أو زيادة كميتها أو تقصير فترة الراحة بين كل أداء وآخر ، أو التدريب باستخدام أقصى حمل يستطيع الفرد أن يطيقه . إذ يسهم ذلك كله

فى إكساب الفرد القدرة على تحمل بذل أقصى الجهد والصبر على ما يحس به من إرهاق ، مما ينبى لديه القدرة فى التغلب على الإحساس بالتعب أو الإجهاد .

٣- يجب تشكيل التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية بصورة معينة بحيث يرتبط ذلك بظهور بعض العقبات أو الصعاب المفاجئة غير المتوقعة التى تسهم فى تعويد الفرد الرياضى على مجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي اكساب القدرة على بذل الجهد لمحاولة التغلب عليها . وبطبيعة الحال ينبى على المدرب الرياضى إكساب اللاعب جميع المهارات والقدرات الحركية والخططية التى تساعده فى محاولة التغلب على مثل هذه العقبات ، نظراً لأن الفرد الرياضى ، الذى يقتنع ويؤمن بقدراته ومهاراته الذاتية يصبح من السهل عليه التصدى مثل هذه العقبات .

٤- ينبى على المدرب الرياضى أن يحدد للفرد الرياضى مستويات معينة سواء بالنسبة لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية والقدرات الخططية وأن يطالبه بضرورة تحقيق هذه المستويات فى فترة زمنية معينة مع مراعاة إمكانات الفرد واستعداداته وقدراته على تحقيق هذه الواجبات باستخدام سمة المثابرة .

(٥) سمة ضبط النفس :

يرى بعض العلماء أن سمة « ضبط النفس » تعنى القدرة على تحكّم الفرد فى سلوكه أثناء المواقف التى تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل والهزيمة أو التعب أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات الأخرى التى تتميز بدرجة عالية من الصعوبة .

والفرد الرياضى الذى يفتقر لسمة ضبط النفس أو التحكّم فى الذات تظهر عليه أعراض الخوف والارتباك والإحجام عند الفشل أو عند الهزيمة ، كما يظهر عليه الغضب والنفرة الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكّم التى تكون فى غير صالحه ، كما نجد عدم قدرته على التحكّم فى صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكّم فى انفعالاته ، كما يظهر عليه الاكتئاب والحزن والضيق عندما

يصادف هزيمة مبكرة ونجده يفقد الأمل في الفوز ولا يسعى إلى تحسين النتيجة المسجلة أو محاولته تعويض هزيمته .

ومن أهم طرق ووسائل تنمية وتطوير سمة ضبط النفس ما يلي :

١ - إن سمة ضبط النفس لا يمكن نميتها لدى الفرد الرياضي إلا إذا تحلى المدرب الرياضي بهذه السمة وظهرت بصورة واضحة في سلوكه . فالمدرب الرياضي نموذج أمام لاعبيه إذ يسعى كل منهم إلى محاولة تقليد سلوكه وتصرفاته .

٢ - ينبغي على المدرب الرياضي توجيه أنظار لاعبيه إلى ما يقومون به من سلوك يتنافى مع سمة ضبط النفس ، وتحليل مثل هذا السلوك ونتائجه حتى يدرك الفرد الرياضي جيداً ويقنع أن عدم القدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات من الأمور الهامة التي تؤثر في مستوى الفرد الرياضي وتسهم في هبوط درجة فاعليته .

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

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

(و) سمة الشجاعة والجرأة :

« الشجاعة Mut » من السمات الإرادية التي تعمل على التوجيه الواعي لسلوك الفرد في المواقف التي تتميز بخطورتها ، والمواقف التي يعتاد عليها . كما تمكن

الفرد من القدرة على التغلب على الخوف (٢٦: ٧٤٠) ويرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة «التصميم» .

ويفرق بعض العلماء بين سمة الشجاعة وسمة «الجرأة Tapferkeit» إذ يرون أن «الجرأة» هي القدرة على مكافحة الخوف بأنواعه ودرجاته المختلفة (٢٤: ٣٧٠) .

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

١- يقرر «مكرنكو» أنه لن يمكننا إكساب الفرد سمات الشجاعة والجرأة إلا عندما نضعه في مواقف متعددة تتطلب منه استخدام هذه السمات بصورة واضحة . وعلى ذلك ينبغي على المدرب تعويد الفرد الرياضى بصورة تدريجية على المواقف المتعددة التى لم يسبق له التعود عليها أو التى ترتبط ببعض النواحي التى تتطلب توافر سمات الشجاعة والجرأة .

٢- ينبغي على المدرب الرياضى تحليل المواقف المتعددة التى ترتبط بعامل الخوف حتى يمكن بذلك تخفيف وإخاد ظاهرة الخوف لدى الفرد الرياضى . فإذا نجح المدرب في إقناع الفرد الرياضى بأن سلوكه في بعض المواقف لن ينتج عنه خطورة أو إصابة ما فإنه يكون بذلك قد نجح في اتخاذ الخطوة الأولى نحو إبعاد شبح الخوف عن تفكير اللاعب .

٣- ينبغي مراعاة توافر عوامل الأمن والسلاعة واثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركى الذى يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب وإصابته ببعض الإصابات البدنية إلى ظهور أعراض الخوف والإحجام على الفرد الرياضى مما يؤثر تأثيراً بالغاً على تنمية وتطوير سمات الشجاعة والجرأة لديه .

٤- يرى البعض أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التى تسهم في تنمية سمات الشجاعة والجرأة لدى الفرد الرياضى بغض النظر عن نوع النشاط الذى يمارسه ، مثل تمرينات الموانع والجماز ، والغطس في الماء من ارتفاعات مختلفة (٣، ٥ ، ١٠م) والملاكمة والمصارعة والهوكى وغيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى التى تتطلب بالدرجة الأولى توافر سمات الشجاعة والجرأة .

٣- بعض التوجيهات العامة

فما يلي نعرض لبعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد التربوي النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة :

١- يجب العمل على زيادة الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية .

٢- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي .

٣- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية .

٤- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدى تحت نطاق أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه .

٥- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ذلك وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور ، مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية .

٦- ضرورة اكتساب الفرد الرياضي الصعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في أثناء المنافسات الرياضية مع مراعاة ضرورة ممارسة جميع المنافسات طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة ما يرتبط منها بالأخطاء العقوبات المحددة لها .

٧- ينبغي على المدرب الرياضي محاولة استخدام التأثير الانفعالي بهدف الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد وأن يبذل قصارى جهده نحو تشجيعه وبث روح الحماس في نفسه .

٨- يجب الاهتمام بالفرد الرياضى ككل وليس من الناحية الرياضية فقط ، إذ أن هناك الكثير من العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضى التى تسهم فى التأثير السلبى على المستوى الرياضى للفرد .

٢- الإعداد النفسى قصير المدى

يقصد بالإعداد النفسى قصير المدى الإعداد النفسى المباشر للاعب قليل اشتراكه الفعلى فى المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكى يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية .

وهناك العديد من وجهات النظر بالنسبة لعمالية الإعداد النفسى قصير المدى . وفيما يلى نعرض لبعض آراء علماء النفس الرياضى فى ألمانيا الغربية ، وعلماء النفس الرياضى فى الاتحاد السوفيتى وألمانيا الديمقراطية ، وعلماء النفس الرياضى فى تشيكوسلوفاكيا .

أولاً- الإعداد النفسى من وجهة نظر علماء ألمانيا الغربية :

يرى بعض علماء النفس الرياضى فى ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسى التصيرى المدى للمنافسات الهامة يتركز فى ثلاث مراحل هى : « مرحلة التوقع » ، « مرحلة المواجهة » ، و« مرحلة الاسترخاء » . وهذه التقسيمات الثلاثة مستمدة من آراء عالم النفس الأمريكى لازارس (١١ : ٤٢) فى أبحاثه عن حالات (الشدة) Stress إذ يرى « لازارس » أن مرحلة التوقع Antizipationsphase تعنى « الفترة التى تبدأ من زمن إدراك الحدث الذى يعتبره الفرد مهدداً له (موقف شدة) حتى بداية الموقف المخفف للشدة » وتربط هذه الفترة ببعض التوترات المختلفة مثل القلق والخوف وعدم الطمأنينة والتوقع السلبى . . . إلخ .

أما « مرحلة المواجهة Konfrontationsphase » فيقصد بها :

« الفترة التى يبدأ فيها حدث الشدة ويستمر حتى يتم التغلب على الموقف

المهدد للفرد « أما « مرحلة الاسترخاء Relaxationsphase » فيمكن تعريفها بأنها :

« الفترة الزمنية التي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسيولوجية إلى حاجتها العادية » .

والمراحل الثلاثة السابقة لمسار الشدة لا تنفصل في الواقع بعضها عن بعض بصورة جامدة بل هي عبارة عن مراحل انسيابية وتتغير في غضون الزمن من شخص لآخر .

وقد قام علماء النفس الرياضى في ألمانيا الغربية بتطبيق التصور السابق على مواقف المنافسة الرياضية واعتبروا أن « مرحلة التوقع » هي الفترة الزمنية التي يكون فيها اللاعب فعلا في موقف توقع للمنافسة وتبدأ زنيا بيومين أو ثلاثة قبل اشراك اللاعب في المنافسات الرياضية الهامة أما « مرحلة المواجهة » فهي فترة اشراك اللاعب في المنافسة ، و « مرحلة الاسترخاء » هي فترة ما بعد المنافسة .

وقد استطاع بعض علماء النفس الرياضى في ألمانيا الغربية من إثبات حدوث الكثير من التغيرات النفسية والجسمية لدى لاعبي المستويات الرياضية في مرحلتى التوقع والاسترخاء . ومن أهم نتائج هذه الدراسات ما يلي (٤ : ٩٢) .

— بالنسبة للتقلصات العضلية :

• — عدم حدوث تغيرات تذكر (ليست لها دلالة إحصائية) بالنسبة لتقلص العضلات في مرحلتى التوقع والاسترخاء وإن كان هناك اتجاه لزيادة هذه التقلصات العضلية في مرحلة الاسترخاء .

— بالنسبة للقلب والدورة الدموية والتنفس :

زيادة سرعة دقات القلب والتنفس في مرحلة التوقع والإحساس بعدم القدرة على الحصول على الهواء الكافى (صعوبة التنفس) .

— بالنسبة للمعدة والهضم :

في مرحلة التوقع يظهر نقص في الشهية للطعام والميل المتزايد للقيء والإحساس بصعوبة الهضم بالإضافة إلى عرق متزايد في اليدين . وفي مرحلة الاسترخاء يقل وصوح هذه الأعراض

— بالنسبة للنوم :

يظهر في مرحلة التوقع عدم القدرة على النوم بصورة كافية وخاصة ليلة المباراة . وفي مرحلة الاسترخاء لا يريد النوم كثيراً .

— بالنسبة للتوتر والاستثارة :

الإحساس بالتوتر والاستثارة والقلق وعدم الاستقرار وخاصة يوم المباراة : وفي مرحلة الاسترخاء يظهر نقص ملحوظ في الأعراض السابقة .

ثانياً — الإعداد النفسي من وجهة نظر علماء الاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية : يرى علماء النفس الرياضي في الاتحاد السوفيتي وألمانيا الديمقراطية أن الإعداد النفسي قصير المدى للمنافسات الهامة يتركز فيما يسمى « بحالة ما قبل البداية » إذ أنهم يرون — من وجهة نظرهم — أن الفرد الرياضي يمر قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بمرحلة قصيرة نسبياً بحالة معينة يطلق عليها مصطلح « حالة ما قبل البداية Vorstarzustand » أو « حالة ما قبل المنافسة (المباراة) » . وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي في أثناء المباراة تأثيراً بالغاً . ويرون أن هذه الحالة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساساً إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل (أي من حالة الانتظار السلبي أو التوقع إلى حالة الاشتراك الفعلي أو الممارسة الفعلية) وتسهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد لما سيقوم به من جهد .

وفي بعض الأحيان ترتبط « حالة ما قبل البداية » ببعض المظاهر الإيجابية .

مثل التركيز الواعي للانتباه أو الانفعالات السارة المحيية إلى النفس مما يسهم في

رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والأداء . وفي بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل البداية ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر والاستشارة أو الانفعالات السلبية غير السارة (٧:١٥)، مما يعمل على هبوط مستوى قدرة الفرد على العمل والأداء .

أنواع حالات ما قبل البداية :

قام بعض العلماء بإجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين في معظم أنواع الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد الأعراض التي تظهر على الأفراد في أثناء الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية (حالة ما قبل المنافسة (المباراة) . وقد أسفرت نتائج هذه التجارب على أن الفرد الرياضي - بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه - قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية (المباراة) بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية :

١ - حالة حمى البداية .

٢ - حالة عدم المبالاة بالبداية .

٣ - حالة الاستعداد للكفاح ..

يتميز كل حالة من الحالات السابقة ببعض المظاهر والأعراض النفسية والفسيولوجية التي تميزها من غيرها من الحالات الأخرى . كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات المختلفة على مستوى الفرد الرياضي بصورة معينة .

ويمكن تلخيص الفروق الفردية بين الحالات المختلفة لما قبل البداية من حيث أعراضها الفسيولوجية والنفسية ومدى تأثير كل منها على مستوى الفرد في غضون المنافسة الرياضية (المباراة) كما يلي :

* (د) ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها .

١ - حالة حمى البداية :

تعزى حالة حمى البداية إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف ، التي تعمل على إبطال مفعول بعض التهيئات أو الإثارات العصبية .

الأعراض الفسيولوجية :

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي :

- (أ) زيادة سرعة التنفس .
- (ب) زيادة سرعة نبضات (دقات) القلب .
- (ج) زيادة إفرازات العرق .
- (د) الحاجة الماسة للتبول وتكراره .
- (هـ) ارتعاش الأطراف كاليدين (الأصابع) أو الساقين .
- (و) الإحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلى ، إذ يحس الفرد بأن ساقيه لا تستطيع حمل جسمه .

الأعراض النفسية :

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي :

- (أ) شدة الاستارة أو « الرقعة » القوية الظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة .
- (ب) الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .
- (ج) ضعف التذكر ، إذ يشعر الفرد بأنه قد نسى خبراته السابقة .
- (د) الشعور بالخوف ومن المنافس الإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد .
- (هـ) عدم ثبات الحالة الانفعالية للفرد وسرعة تغيرها من حالة لأخرى . فقد يتسم الفرد للحظة ثم تحتوى الابتسامه ويحل محلها تجمه يدل على القلق مثلا .
- (و) تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ، إذ نجد الفرد ينظر إلى الفراغ ، أو نجمه زائع البصر ، أو يتنقل بصره من مكان لآخر ولا يكاد يستقر على حال .

التائج المتوقعة لحالة حمى البداية :

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التي ترتبط بحالة حمى البداية فإننا قد نتوقع من الفرد أثناء اشتراكه في المنافسة (المباراة) الرياضية النتائج التالية (١٨ : ١٦٦) .

(أ) عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية .

(ب) سرعة الاستجابة التي تتميز - غالباً - بعدم الدقة كما هو الحال في عمليات البدء الحاططة في مسابقات الجري والسباحة .

(ج) بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة مما يؤدي إلى استنزاف طاقات الفرد مبكراً الأمر الذي يسهم في عدم قدرته على إكمال المنافسة (المباراة) بنفس الدرجة من القوة والسرعة .

(د) عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي المحدد للفرد نظراً لعدم قدرته على الانتباه والتركيز الذي يؤثر بدرجة كبيرة على عمليات التفكير .

(هـ) فقد القدرة على إدراك الإحساس بالزمن أو بالمسافة .

(و) ظهور بعض الأخطاء الفنية التي ترتبط بأداء المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها .

٢ - حالة عدم المبالاة بالبداية :

تعتبر حالة عدم المبالاة بالبداية ، عكس حالة « حمى البداية » ، إذ تعزى إلى زيادة عمليات « الكف » في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية .

الأعراض الفسيولوجية :

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلي :

(أ) الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .

(ب) الحمول الحركى والميل إلى الثواب .

(ح) انخفاض فى سرعة التنفس وى سرعة نبضات (دقات) القلب .

الأعراض النفسية :

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلى :

(١) عدم المبالاة وعدم الاكتراث ووقد الرغبة والميل للاشتراك فى المنافسة (المباراة) .

(ب) انخفاض فى درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الحمول .

(ح) حالة انفعالية (مزاجية) سلبية . مصحوبة بالضجر وعدم الرضا .

(د) انخفاض فى مستوى الإدراك والانتباه والتضكير والتذكر .

(هـ) ضعف الإرادة .

النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية :

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التى ترتبط بحالة عدم المبالاة بالبداية فإننا قد نتوقع من الفرد أثناء اشتراكه فى المنافسة (المباراة) النتائج التالية :

(١) بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخى والكسل والحمول .

(ب) عدم قدرة الفرد على تعبئة كل قواه وطاقاته .

(ح) فقد الميل للكفاح وبذل أقصى الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع

المنافس .

(د) تميز الأداء الحركى بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة .

(هـ) عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية فى وقتها المناسب .

(و) السلبية وعدم القدرة على المبادأة والالتجاء للدفاع بدلا من الهجوم .

٣ - حالة الاستعداد للكفاح :

تعتبر حالة الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن

التام بين العمليات العصبية أى بين حالتى « الإثارة العصبية » و« الكف العصبى » .

الأعراض الفسيولوجية :

تكون معظم العمليات الفسيولوجية في أتم حالتها الطبيعية، وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإرادى .

الأعراض النفسية :

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة الاستعداد للكفاح ما يلى :

(أ) استشارة معتدلة بسيطة لكى تسهم فى القدرة على سرعة تعبئة الفرد بجميع قواه وطاقاته .

(ب) حالة انفعالية إيجابية (صارة) كالفرح للاشتراك فى المباراة مثلا .

(د) ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التى

ينبغى على الفرد بها .

(ح) تركيز الانتباه فى المباراة وانتظار البدء بفارغ الصبر ..

(هـ) تصور الفرد لما سيجرى فى المباراة من مواقف وتصور استجابات

المنافسين .

النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح :

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التى ترتبط بحالة الاستعداد للكفاح فإننا نتوقع - غالباً - من الفرد أثناء اشتراكه فى المنافسة (المباراة) النتائج التالية :

(أ) القدرة فى التحكم على حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .

(ب) بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخططية السابق إعدادها لمواجهة

المواقف المختلفة .

(ح) استخدام الفرد أقصى ما يمكنه من قوى وطاقات .

(د) سرعة إدراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .

(هـ) الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

وتختلف الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية طبقاً لاعتبارات متعددة ، إذ قد تمتد أحياناً إلى أسابيع ، أو قد تقتصر على بضعة أيام ، أو قد تشمل على تلك الساعات القليلة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المنافسة (المباراة) الرياضية .

وعموماً يجب علينا مراعاة أنه كلما قرب موعد المنافسة (المباراة) زادت درجة وضوح الأعراض التي تميز حالة الفرد الرياضي . كما يرى البعض أيضاً أن درجة وضوح هذه الأعراض تزداد وضوحاً كلما اقترب الفرد من « مكان ، المباراة . كما يرى بعض العلماء أنه في بغض الأحيان يمكن أن تتغير - بطريقة فجائية - حالة ما قبل البداية التي يمر بها الفرد الرياضي كنتيجة لعوامل معينة . فعلى سبيل المثال قد تتغير حالة الفرد الرياضي من حالة « حمى البداية » أو من حالة « عدم المبالاة بالبداية » إلى حالة « الاستعداد للكفاح » عند معرفة أن لاعباً معيناً يثق في قدراته سوف يلعب بجواره ، أو عندما يدخل الفرد الرياضي إلى الملعب ويفاجئ بتشجيع الجمهور له .

كما يقرر البعض الآخر أن هناك بعض العوامل أو الظروف التي قد ترتبط بسير المنافسة (المباراة) والتي من شأنها أن تغير من النتائج المتوقعة لحالة معينة من حالات ما قبل البداية السابق ذكرها . فعلى سبيل المثال قد يحرز الفرد الرياضي الذي كان يمر في حالة « حمى البداية » مثلاً بعض النجاح المبذوق السريع (مثل إحراز هدف مبكر في كرة القدم أو كرة اليد ، أو النجاح في إيقاع المنافس في الملاكمة أو المصارعة ، أو تسجيل رقم جديد في الرمي أو الوثب في ألعاب القوى) - عندئذ قد تتغير النتائج السابق توقعها مثل حالته (حالة حمى البداية) وتقلب إلى حالة مشابهة لحالة الاستعداد للكفاح .

العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية :

من المعروف أن الفرد الرياضي لا يمر في حالة معينة من حالات ما قبل البداية السابق ذكرها في جميع المباريات التي يشترك فيها . ففي مباراة معينة قد يمر الفرد الرياضي في حالة « حمى البداية » ، وفي مباراة تالية قد نجده في حالة

« الاستعداد للكفاح » ... وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضى قبل بداية المباريات من مباراة لأخرى .

ويعزى ظهور الفرد الرياضى فى حالة معينة من حالات ما قبل البدايه السابق ذكرها إلى عوامل متعددة ومتنوعة . ويمكن تلخيص أهم العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة فى التأثير على حالى الفرد قبيل اشتراكه الفعلى فى المباراه (حالة ما قبل البدايه) إلى ما يلى :

١ - النخط العصبى للفرد :

إن نوع النخط العصبى المميز للفرد الرياضى يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراه وكلنا نعرف أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم كما أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم فى انفعالاتهم وهؤلاء غالباً ما تتناهم حالة حمى البدايه فى كثير من المباريات .

٢ - الخبرة السابقة :

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة السابقة التى عاشها سواء فى التدريب أو المنافسات الرياضيه . فاللاعب الناشئ يختلف فى حالته عن اللاعب الدولى الذى مر بالعديد من التجارب والخبرات التى تكسبه القدرة على التكيف والملاءمة لمختلف المواقف . ولذا يرى البعض أن الناشئ يمر غالباً فى حالة حمى البدايه .

٣ - الحاله التدريبية للفرد :

تؤثر الحاله التدريبية للفرد الرياضى بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراه . فالفرد الرياضى الذى يتميز بحاله تدريبية (فورمه رياضيه) عاليه نتوقع منه أن يمر فى حالة مغايره للحاله التى يكون عليها عندما يكون فى حانه تدريبية منخفضة .

٤ - مستوى المنافسة :

تختلف حالة الفرد طبقاً لمستوى المنافسة . إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه أضعف منه بكثير .

ومن ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس ، أو عند عدم معرفته المنافس الفعلي (حالة المنافس المجهول) . وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على الفرد الرياضي .

٥ - أهمية المنافسة :

من الطبيعي أن تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات الحبية أو المباريات التجريبية . كما تختلف حالة الفرد الرياضي في المباريات الدولية أو العالمية عن حالته في المباريات الدورية المحلية مثلاً .

٦ - نظام المنافسات :

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المباريات) على حالة الفرد الرياضي . فعلى سبيل المثال تختلف حالة الفرد الرياضي عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدوري من دور واحد أو من دورين مثلاً عن حالته عندما يكون نظام المباريات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة .

٧ - استجابات المتفرجين :

إن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين والخصائص المميزة لهذه الاستجابات من أهم العوامل المؤثرة على حالة الفرد قبيل اشتراكه في المباراة . كما أن عدد المتفرجين يلعب دوراً هاماً أيضاً في ذلك ، إذ تختلف حالة الفرد عندما يشترك في مباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك في مباراة ويحضرها عشرات الألوف من المتفرجين .

٨- مكان المنافسة :

قد تختلف حالة الفرد الرياضى عندما يشترك فى منافسة تقام على ملعبه الذى اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك فى مباراة على ملعب المنافس أو فى ملعب مجايد لم يسبق له أن تدرب أو اشترك فى منافسات أقيمت على أرض هذا الملعب كما ترتبط بذلك نوع الأدوات المستخدمة من أجهزة أو أدوات .

٩- الحالة المناخية :

إذ تختلف حالة اللاعب فى الجو الذى يتميز بشدة البرودة عن الجو الحار ، كما تختلف حالته عندما يشترك فى منافسة رياضية فى جو مناخى يختلف اختلافاً جوهرياً عن البيئة المناخية التى يعيش فيها والتي اعتاد عليها .

طرق الإعداد النفسى قصير المدى :

ينبغي على المدرب الرياضى أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التى يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبى لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد . وضمان العمل على جعل لاعبه أو فريقه فى أحسن حالات الاستعداد للكفاح .

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال فى كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل . إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد . وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة التى ترتبط بكل منافسة رياضية .

ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن الإعداد النفسى قصير المدى الذى يتمثل فى الإعداد النفسى المباشر للفرد قبيل اشتراكه فى المنافسة (المباراة) الرياضية لن يؤدى إلى النتائج المرجوة فى حالة افتقار أو إغفال الإعداد النفسى طويل المدى .

وبعد بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها فى عملية الإعداد النفسى

قصير المدى (الإعداد النفسى المباشر) للمنافسات الرياضية الهامة :

١ - الإبعاد أم الشحن :

ينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال الإبعاد النفسى المباشر للمنافسات الهامة ، إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة « الإبعاد » ، بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى بطريقة « الشحن » .

(١) طريقة الإبعاد :

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضى عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية . ومن أهم طرق ووسائل الإبعاد المستخدمة ما يلى (١٠ : ٢٠٢) :

- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحية .
 - الانشغال ببعض الأعمال أو الهوايات المحببة إلى النفس .
 - سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال في القراءة .
 - التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة .
 - مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضى أو تجادب أطراف بعض الأحاديث الفكاهية المرحية أو تبادل الذكريات .
 - البقاء في مكان معين بعيداً عن مخالطة المتفرجين وغيرهم ممن قد يتسببون في إثارة أو شحن اللاعبين .
 - الانشغال ببعض ألعاب الورق (الكوتشينة) الجماعية المرحية أو بعض الألعاب الأخرى مثل « الطاولة » أو الشطرنج .
- ويرى أنصار طريقة « الإبعاد » أن من أهم فوائدها العمل على ادخار قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للنافسين وفي تصور المنافسة وما سيجرى فيها من أحداث وغير ذلك من النواحي التي تثقل تفكير الفرد الرياضى .

(ب) طريقة الشحن :

يرى البعض الآخر أنه يجب على الفرد الرياضى أن يعيش فى جو المباراة وأن يعمل على الاندماج الكلى فى كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها . ويستخدمون فى ذلك « شحن » الفرد الرياضى بدوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التى يجب مراعاتها ، وتذكيره بالمكاسب التى يمكن الحصول عليها عند الفوز وبالحسائر التى يمكن أن تحدث فى حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الأساليب المتعددة للشحن النفسى للاعبين .

وما يدخل تحت نطاق هذه الطريقة اختلاط اللاعبين بالمتفرجين ، ومشاهدتهم للمباريات التى تسبق مباشرة المباراة التى سيشاركون فيها ، وأشتراكهم فى تشجيع فريق معين من اللاعبين وما يذكر فى هذا الصدد أنه فى منافسات الملاكمة بدورة روما الأولمبية أن استخدم المدرب الإيطالى طريقة الشحن بأن سمح لأفراد فريقه بمشاهدة المباريات التى تسبق مباشرة المباريات التى سوف يشتركون فيها ، كما سمح لهم بالاشتراك فى التشجيع والحماس أثناء سير المباريات . ومن المعروف أن الفريق الإيطالى للملاكمة فاز بكثير من المراكز المتقدمة فى هذه الدورة (١٣ : ٤٢٠) .

كما تقدم يمكننا أن نستخلص أن لكل من عمليتى « الإبعاد » و « الشحن » مزاياها وعيوبها ولا نستطيع تفضيل طريقة منهما . إذ يرجع ذلك إلى معرفة المدرب الرياضى لطبيعة شخصية الفرد الرياضى وما يرتبط بذلك من الخبرات السابقة المكتسبة فى مثل هذه المواقف .

ولكننا نضيف أن « الشحن » المغالى فيه . وكذلك « الإبعاد » انتم عن جو المباراة قد يؤدى إلى نتائج عكسية ، إذ يجب تركيز انتباه الفرد الرياضى على المنافسة القادمة ومراعاة تجنب الانشغال التام والتفكير الدائم ليلاً ونهاراً بالنسبة لتصور المنافسة وما قد يحدث فيها من مواقف وأحداث .

٢ - تنظيم التعود على مواقف المنافسات :

يجب على المدرب الرياضي استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات وخاصة ما يرتبط منها بالمنافسات الهامة التي سيشارك فيها حتى يمكن بذلك إكساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة .

وتعتبر عملية إكساب الفرد الرياضي التعود على الظروف والمواقف المماثلة لظروف ومواقف المنافسات التي سيشارك فيها من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة والطمأنينة والأمان وتسهم في قدرته على حسن توقع ومواجهة الاحتمالات المختلفة ، وفي نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إحجام .

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

(أ) معرفة خصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي القوة والضعف ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكان تطبيق بعض النواحي المهارية والخططية المعينة .

(ب) التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان (ليلاً أو نهاراً) وطول الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف .

(ج) ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي ستجرى بمقتضاها المنافسة ، مثل العناية باحتساب الأخطاء القانونية في كرة السلة أو الكرة الطائرة أو كرة القدم مثلاً في غضون هذه التدريبات أو المنافسات وعدم إغفالها رغبة في عدم إيقاف اللعبة . كما يدخل تحت نطاق ذلك أيضاً ضرورة استخدام كل ما يرتبط بالنواحي القانونية للمنافسة ، مثل استخدام الإشارات القانونية للبدء في السباحة أو الجري مثلاً .

(د) استخدام مختلف الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة كاللعبة

بكرات مماثلة للكرات التي سوف تستخدم في المنافسة ، وكذلك ارتداء نفس الملابس التي سيرتديها الفرد في المنافسة .

(ه) التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة ، أو في أماكن مماثلة لها مثل التدريب على اسباحة في حمام طوله ٢٥ م أو ٥٠ م طبقاً لطبيعة الحمام الذي ستجرى فيه المنافسة ، أو التدريب على الملاعب الخضراء أو الرملية أو الخشبية (الباركية) ، أو التدريب في الصالات أو في الحلاء مع عدم إغفال النواحي المميزة لتخطيط الملاعب وحجمها وما يرتبط بها من إضاءة وغير ذلك من النواحي المماثلة لظروف المنافسة الرياضية (المباراة) .

(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 . . . إلخ .

٣ - الاهتمام بعملية التهيئة « الإحماء » :

تهدف عملية التهيئة (الإحماء) التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة مباشرة إلى العمل على إعداده وتهيئته من النواحي العضوية النفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة (٢٨ : ٤١٣) .

ومن أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية التهيئة (الإحماء) قبل المنافسة مباشرة العمل على إكساب العضلات الارتخاء والمرونة اللازمة . وإعداد مختلف أجهزة الجسم وتثبيتها للعمل المقبل . والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية ، وتهيئة مختلف النواحي النفسية للفرد وإكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة .

ولا توجد هناك نماذج ثابتة لعملية التهيئة (الإحماء) تصلح لكل أنواع الأنشطة الرياضية ، ولكن يتوقف الهيكل العام والفترة الزمنية لهذه العملية طبقاً للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي وطبقاً للخصائص والسمات المميزة للفرد وحالته التدريبية وللحالة المكانية ووقت المباراة وكذلك طبقاً لنوع الحالة ما قبل

البداية التي يمر بها ، وغير ذلك من العوامل الأخرى :

وغالباً ما تنقسم عملية التهيئة (الإحماء) قبل المنافسة إلى جزأين هما :

(أ) التهيئة العامة (الإحماء العام) قبل المنافسة .

(ب) التهيئة الخاصة (الإحماء الخاص) قبل المنافسة .

(أ) الإحماء العام قبل المنافسة :

ويهدف هذا الجزء إلى رفع درجة الاستعداد للعمل لكل أعضاء وأجهزة الفرد ، وإيقاظ روح المرح والسرور والاستعداد للكفاح وبذل الجهد . وغالباً ما تستخدم تمرينات المشي والجري والوثب وبعض التمرينات البدنية الأخرى والتي قد يتسع نطاقها لتشمل معظم المجموعات العضلية لجسم الفرد . ويجب مراعاة الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت المتوسط وذلك لضمان تعويد أعضاء وأجهزة الجسم تدريجياً على متطلبات العمل مع العناية بضرورة الاقتصاد في بذل الجهد والطاقة ويستغرق هذا الجزء عادة من ١٠ - ٣٠ دقيقة .

(ب) الإحماء الخاص قبل المنافسة :

إن إعداد الفرد لما تتطلبه المنافسة من نواحي خاصة هو الهدف الرئيسي لهذا الجزء مع مراعاة أن يأخذ الأداء الطابع المميز للمنافسة بقدر الإمكان . فعلى سبيل المثال تمكن « فاردشفيللي » من إثبات تفوق لاعبي كرة السلة الذين يقومون بالاشتراك في مباراة إحمائية (تقسيمية) لحوالى ١٥ دقيقة على اللاعبين الذين يقنعون بالاكتهاء ببعض التمرينات وأداء بعض التصويبات على السلة (٢٦ : ٥٢٤) . ويجب أن يحتل الإحماء الخاص قبيل المنافسة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب سرعة الاستجابة عناية كبرى (كما في حالات البدء في السباحة والعدو ، وكذلك بالنسبة للملاكمة والسلاح ولاعبى الألعاب الرياضية وحراس المرمى . . . إلخ) . وعلى ذلك يحسن تكرار تجربة البدء في السباحة والعدو لعدة مرات (حوالى من ٦ - ٨ مرات) ومراعاة أن يكون بينها فترة للراحة

(تتراوح من ١ - ٢ دقيقة) وذلك لإمكان الوصول إلى أقصى درجة استجابية .
(٨ : ٢٩٧) .

وكذلك يجب مراعاة أن يشمل برنامج الإحماء الخاص للملاكمين ولاعبى السلاح وتنس الطاولة وغيرهم - ممن يتطلبون تركيز انتباههم بدرجة كبيرة منذ الثواني الأولى للمنافسة - على المواقف الحقيقية لهذه المنافسات .

ويجب مراعاة أن يكون هناك بعض الوقت بين نهاية عملية الإحماء وبدية المنافسة . ويحسن أن تتراوح تلك الفترة ما بين ٥ - ١٠ دقائق بحيث يسمح للفرد بالتركيز والراحة ، كما قد تستخدم تلك الفترة في أداء بعض التمرينات التي تعمل على الارتخاء أو المشى أو التدليك الذى يسهم في عملية الارتخاء . ويحسن عدم البدء في النشاط الإحمائى مبكراً حتى لا يجد الفرد نفسه مضطراً إلى الانتظار لفترة طويلة حتى بداية المنافسة .

ويجب أن تناسب الملابس التي يرتديها الفرد الرياضى حالة الجو مع مراعاة ألا تعمل على إعاقة حركاته . وفي حالة قيام الفرد ببعض المحاولات التجريبية أن يكون ذلك باستخدامه للملابس والأدوات الحقيقية التي سوف يستخدمها في غضون المنافسة .

٤ - استخدام التدليك الرياضى :

يمكن في بعض الأحيان استخدام التدليك الرياضى كعامل مساعد على التهدئة نظراً لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية وما يرتبط بذلك كله من ارتفاع مستوى القدرة البدنية ، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد ، إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر والاستثارة . وينبغي مراعاة ضرورة قيام إنصائى بهذه العملية لضمان الإفادة الكاملة منها .

٥ - التأثير النفسى لبعض العقاقير أو الأطعمة :

قد يستخدم المدرب الرياضى في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة

أو المشروبات لا يشترط أن يكون لها تأثير طبي معين ولكنها تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم بدرجة كبيرة في المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي واكتساب الإيماء بالثقة بالنفس والقدرة الذاتية .

فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى (كالشيكولاتة أو السكر مثلاً) قبل اشتراكهم في المنافسة بزمن قليل فإن ذلك يسهم في إمدادهم بالطاقة والقدرة على بذل أقصى الجهد . وفي الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد استفادة مباشرة سريعة من ذلك نظراً لاحتياج مثل هذه المواد الغذائية إلى المزيد من الوقت لعملية التمثيل الغذائي ، ولكن تكمن فائدتها في إمداد الفرد الرياضي بالراحة والإحساس بأنها ذات تأثير مباشر وسريع .

٦ - عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية :

ينبغي على المدرب الرياضي عدم إجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعداداً للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية . وعلى سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد للنوم ليلة المباراة في الموعد المحدد المعتاد لكل لاعب وليس مبكراً على شريطة أن يسمح مثل هذا الموعد للفرد بأخذ قسط وافر من الراحة الليلية .

إذ أن ذهاب الأفراد إلى النوم مبكراً عن المعتاد قد يسهم في العمل على عدم قدرتهم على النوم كما قد يرتبط ذلك بظهور الأرق الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة .

بالإضافة إلى ذلك يحسن نهوض الفرد من نومه في الموعد المعتاد . أما في حالة المنافسات التي تبدأ في الصباح الباكر فيجب مراعاة الاستيقاظ قبل ذلك بوقت كاف (حوالي من ٢¼ - ٣ ساعات) نظراً لأن جميع أجهزة وأعضاء جسم الفرد تكون في أتم حالات الراحة أثناء النوم ويلزمها المزيد من الوقت حتى تكون على أهبة الاستعداد لبذل أقصى الجهد .

وينبغي على المدرب الرياضي في الفترات الأخيرة للمنافسات الهامة محاولة

تنظيم عملية التسميم اليومي لحياة الفرد بصورة تسمح بأن يكون في أحسن حالات الاستعداد في الموعد المحدد للمنافسة . وينبغي مراعاة ذلك وخاصة عند عمل معسكرات إعدادية للاعبين قبل المنافسات الهامة مباشرة

٧- التعاون مع الطبيب الرياضي :

إن عملية الإعداد النفسى المباشر تتطلب ضرورة تعاون كلى من المدرب الرياضى والطبيب الرياضى . وينبغى للمدرب أن يترك أمر تشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر غير العادية للطبيب . فعلى سبيل المثال لا ننصح المدرب الرياضى بأن يعطى اللاعب بعض الأقراص المنومة أو بعض الأقراص المهذئة أو بعض المسكنات مثلاً . إلا بناء على إرشادات الطبيب .

٨- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :

يجب العناية بحسن تخطيط حمل التدريب فى الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات الهامة حتى لا تظهر على أعراض الحمل الزائدة وما يرتبط بها من آثار نفسية ، إذ أن الأفراد يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدث أى خطأ فى تخطيط الحمل فى هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه ويؤدى إلى هبوط مستوى الفرد .

وفى حالة الاستشارة الشديدة التى قد يتميز بها اللاعب فى خلال الأيام الأخيرة للمنافسة يمكن استخدام التدريبات التى تساعد على التهدئة وتدرجات الراحة الإيجابية .

٩- الأثر التوجيهى للمدرب :

يقع على المدرب الرياضى مسئولية التوجيه والإرشاد النفسى للاعبين ، إذ أن إرشادات المدرب الرياضى وتوجيهاته من العوامل الهامة التى تؤثر تأثيراً بالغاً على الحالة النفسية للفرد الرياضى .

فعلى سبيل المثال إذا ظهر على المدرب الرياضى بعض المظاهر الاتقالية سيكولوجية للتدريب

السلبية كالخوف أو الاضطراب أو اللقلق أو الغرقة مثلا فإن ذلك سوف يتقل أثره إلى اللاعبين . ومن ناحية أخرى إذا بدأ المدرب غير مكثرت لأهمية المباراة ويظهر استخفافه بها فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك . ولذا يجب على المدرب الرياضى أن يظهر اهتمامه بالمباراة ولكن دون مغالاة ويعمل على تشجيع وبت روح الحماس والميل للكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستشارة دوافع وميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف .

ويعتبر التوقيت الصحيح لإرشادات المدرب من أهم العوامل التى تعمل على توجيه اللاعبين فعلى سبيل المثال يحسن إيضاح وشرح ومناقشة الخطة التى سيجرى تطبيقها قبل المنافسة بيوم على الأكثر مع مراعاة التذكير والتركيز على بعض النقاط الهامة بزمن قليل قبيل المباراة ، مع مراعاة تقادى التكرار والإطالة وخاصة قبيل المنافسة مباشرة (فى غرفة خلع الملابس مثلا) نظراً لأن اللاعب لا يكون غالباً فى حالة نفسية تسمح له بالاستيعاب الكامل لجميع التفاصيل بل يحتاج إلى النصائح فى صورة مركزة جداً .

ثالثاً - الإعداد النفسى من وجهة نظر علماء تشيكوسلوفاكيا :

يرى « مرسلاف فانك » أن لاعبى المستويات الرياضية العالية تتناهم درجات معينة من « التوتر » فى غضون المراحل التى تسبق اشتراكهم فى المنافسات الرياضية الهامة . ولكل لاعب درجة معينة من التوتر تعتبر مناسبة له لكى يظهر أحسن ما يمكنه من أداء . ولكى يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى . ويطلق على درجة التوتر المناسبة لكل لاعب مصطلح « درجة التوتر المثلى للاعب » أو « التوتر الأمثل للاعب » .

وعلى ذلك نجد أن درجة التوتر المثلى للاعب ناحية فردية لأبعد مدى ، إذا أن هناك بعض اللاعبين يحتاجون لإظهار الخوف وارتعاش العضلات قبيل المنافسة الرياضية ، فى حين نجد آخرين يتطلبون حالة انفعالية مترنة حتى يمكنهم تحقيق وإظهار أحسن المستويات . أى أن ظهور بعض درجات الخوف والتلق لدى

أحد اللاعبين قد يكون ظاهرة صحية أو ظاهرة إيجابية لأن « التوتير الأمثل » لهذا اللاعب يتطلب ذلك ، في حين أن مثل هذه الدرجات من الخوف أو القلق قد تكون بالنسبة للاعب آخر ظاهرة سلبية لأن « التوتير الأمثل » لهذا اللاعب لا يتناسب مع مثل هذه المظاهر .

وعلى ذلك كثيراً ما نلاحظ حدوث انحرافات في الدرجة المثلى لتوتير اللاعب في مراحل ما قبل المنافسة ، إذ قد ترتفع أو تنخفض بدرجات متفاوتة ، الأمر الذي يؤثر في قدرة اللاعب على إنتاج أحسن ما يمكن من مستوى أثناء المنافسة .
وفي ضوء ذلك ينبغي استخدام الأساليب المناسبة التي تتفق مع حالة التوتير التي تظهر على اللاعب حتى يمكن تعديلها لتصبح مساوية لدرجة توتره الأمثل . وهذا يعني أن طرق الإرشاد والتوجيه والإعداد النفسى التي يستعملها المدرب أو الإخصائى النفساني قد تختلف من لاعب إلى آخر .

ويقسم « فانك » مراحل التوتير التي قد يمر بها لاعبي المستويات الرياضية العالية إلى المراحل التالية :

— مرحلة التوتير طويل المدى :

وتبدأ هذه المرحلة عندما يعرف اللاعب أنه سوف يشترك في منافسة هامة وقد تمتد هذه الفترة بضع شهور أو سنوات (وهذه المرحلة تدخل في إطار الإعداد النفسى طويل المدى) .

— مرحلة توتير ما قبل البداية :

وهي المرحلة التي تستغرق يوماً أو اثنين قبيل المنافسة .

— مرحلة توتير البداية :

وهي المرحلة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل الاشتراك في المنافسة وتحدث عادة عندما يصبح اللاعب في حالة اتصال مباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل الملعب أو حجرة خلع الملابس مثلاً) .

— مرحلة توتر المنافسة :

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات الفوز أو الهزيمة أو التعادل . . . إلخ .

— مرحلة توتر ما بعد المنافسة :

وهو التوتر الذي ينتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة كنتيجة مباشرة للمنافسة سواء بالفوز أو الهزيمة (النجاح أو الفشل) . وهذه المرحلة تؤثر في المراحل السابقة تأثيراً متبايناً ومختلفاً .

وفيما يلي عرض لبعض الخصائص لكل مرحلة من المراحل السابقة وبعض الأساليب التي يمكن استخدامها في كل مرحلة من هذه المراحل .

(١) مرحلة توتر ما قبل البداية :

تستغرق « مرحلة توتر ما قبل البداية » اليوم السابق أو اليومين السابقين للمباراة . وفي غضون هذه الفترة ينبغي مراعاة الحذر حتى لا يصل توتر اللاعب إلى ذروته سريعاً وحتى لا يتخطى نقطة التوتر الأمثل للاعب . وهناك العديد من النواحي التي ينبغي مراعاتها في هذه الفترة :

١ - التغذية :

قد يحدث في بعض الأحيان خلال هذه الفترة أن يشاق اللاعب إلى بعض أنواع معينة من البروتينات أو الفيتامينات الزائدة أو ما شابه ذلك . وعموماً إذا ما اتبع اللاعب نظام صحيح للتغذية فإن مثل هذا الاشتياق ينبغي التغاضي عنه ، إذ أن أى تغيير في نظام تغذية اللاعب قد يؤثر على توازن النواحي الفسيولوجية وقد ينتج عنه آثار ضارة خلال المباراة .

٢ - النوم :

من النواحي المعتادة لدى عدد كبير من اللاعبين عدم قدرتهم على النوم جيداً ليلة المباراة ولكن إذا ظهرت بعض الصعوبات في الأيام السابقة للمباراة

بالنسبة لصعوبة النوم فقد يكون من المناسب استشارة الطبيب الرياضي لتحديد نوع للنوم الذى ينبغى على اللاعب تعاطيه . فاللاعب ينبغى عليه أن ينام من ٦ - ٧ ساعات ليلة المباراة ، والنوم الذى يؤدي إلى النوم لفترة أكثر من ذلك ينبغى تجنبه .

٣ - نشاط وقت الفراغ :

هناك اتجاه عام نحو الإقلال من شدة وحجم التدريب خلال الأيام الأخيرة قبل المباراة وهكذا نجد أن لدى اللاعب مزيد من وقت الفراغ الذى ينبغى أن يخطط له لضمان استغلاله على أحسن وجه ومن البرامج التى يمكن استخدامها حفلات السر والتسلية أو الرحلات أو القراءة وما شابه ذلك . وينبغى مراعاة الحذر حتى لا يتضمن نشاط وقت الفراغ بعض الانفعالات الزائدة . فعلى سبيل المثال تجنب قراءة القصص أو الروايات ذات المضمون العميق أو النهايات الحزينة ، كما ينبغى الإقلال من الألعاب التى تتضمن قدراً كبيراً من شدة التوتر ، ويمكن توجيه اللاعبين نحو قضاء وقت فراغهم بصورة ممتعة سارة وقد يقوم المدرب أو المدرب المساعد بتنظيم ذلك بصورة اختيارية أكثر منها إجبارية . وقد دلت التجارب والبحوث التى أجريت على اللاعبين أن الاشتراك فى أنشطة وقت الفراغ التى تتميز بالنواحي السابق ذكرها قد أسهمت بصورة إيجابية فى الارتقاء بالحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل المنافسة .

٤ - التوتر والاستشارة :

فى بعض الأحيان قد يزداد توتر اللاعب بدرجة أكثر من اللازم . وفى هذه الحالة يمكن استخدام بعض تمرينات الاسترخاء (انظر التدريب الذاتى أو التدريب الاسترخائى فيما بعد) وينبغى سرعة معالجة هذه الحالات من التوترات حتى لا تزداد حدتها بمرور الوقت ويصبح من الصعوبة تنظيمها وضبطها . ويستطيع المدرب أن يوجه مثل هؤلاء اللاعبين نحو أشياء أخرى بعيدة عن جو المباراة ومراعاة ألا

يكون مدار الحديث ذكر المباراة القادمة . وقد يجد المدرب أنه من المناسب تذكير اللاعبين بالمستوى العالى الذى وصلوا إليه فى الأداء حتى يمنحهم الثقة بالنفس ويسهم فى إزالة قوتراهم .

٥ - الحاجة الجنسية :

فى خلال هذه الفترة تظهر لدى بعض اللاعبين درجات مختلفة من الحاجات الجنسية . (وخاصة بالنسبة للمتزوجين منهم) . فهناك بعض اللاعبين الذين يشعرون بالحاجة إلى المعاشرة الجنسية للزوجات ويرون ضرورة ذلك للارتقاء بمستوى أدائهم ، فى حين أن بعض اللاعبين الآخرين لا يشعرون بذلك . وبصفة عامة نجد أن هناك اختلافات كبيرة بالنسبة للحاجات الجنسية لدى اللاعبين قبل المنافسة ، إذ يشعر البعض برغبة جنسية متزايدة ، فى حين يشعر آخرون بحاجة أقل للنواحي الجنسية كما نجد أن هناك بعض الآراء التى تنادى بتواجد الزوجات فى المعسكرات الإعدادية للاعبين فى حين أن هناك بعض الآراء الأخرى التى ترى تحريم تواجدهن . ولا يغيب عن البال أن هذه الآراء كلها آراء خبراء من الدول الأوروبية ومن الولايات المتحدة الأمريكية . أما فى مجتمعاتنا العربية فإننا بحكم التقاليد والعادات - لم نتصدى بعد لمناقشة مثل هذه النواحي .

٦ - السلوك الخرافى :

فى هذه الفترة قد يلاحظ أن هناك بعض اللاعبين يلتزمون بأنواع متعددة من السلوك الخرافى ، إذ قد يدخلون إلى الملعب بطريقة معينة أو ربما تكون لديهم « دمية » أو « لعبة » تصاحبهم فى مبارياتهم أو يؤمنون بالتقاؤل أو انتشاؤم من أشياء أو أشخاص أو أحداث معينة . « والسلوك الخرافى » أو « التفكير الخرافى » من العوامل الهامة التى تؤثر فى مستوى اللاعبين وخاصة قبيل المنافسات وسوف نعالجه فى مجال آخر ، إلا أننا نستطيع فى هذا المجال أن نذكر بصفة عامة أن الاستهزاء أو الضحك على مثل هذا النوع من السلوك الخرافى لا يساعد على رفع

مستوى اللاعب الذى يؤمن به بل قد يكون له آثار أو نتائج عكسية على مستوى أداء اللاعب .

(ب) مرحلة توتر البداية :

تبدأ مرحلة توتر البداية ببضع ساعات وأحياناً ببعض دقائق قبيل بدء المنافسة . وغالباً ما تبدأ هذه المرحلة عندما يتصل اللاعب اتصالاً مباشراً بجو المنافسة . وفي هذه المرحلة يتتاب اللاعب الإحساس بتوتر وشدة إضافيين . وهناك العديد من النواحي التى ينبغى مراعاتها فى غضون هذه المرحلة :

١ - الإحماء :

مما لا شك فيه أن أهمية الإحماء قبيل المنافسة يكمن فى المساعدة على تهيئة اللاعب نفسياً للاشتراك فى المباراة ، إذ يسهم فى ضبط مستوى توتر الفرد .

وهناك بعض علماء النفس الذين يرون أن عدداً كبيراً من اللاعبين لا يقوم بالإحماء بصورة كافية تسهم فى ضبط أو تعديل مستوى التنشيط المناسب لهم للوصول إلى درجة التوتر الأمثل .

وبعض هذه الدراسات فى الولايات المتحدة الأمريكية قد أشارت إلى أن الإحماء العام قبيل المباراة يساعد اللاعبين الذين يؤمنون أن الإحماء ضرورى للأداء الجيد فى المباراة ، فى حين أنه يصبح عديم الجدوى لؤلؤاء الذين يعتقدون فى الأهمية الضئيلة للإحماء بالنسبة لتأثيره على مستواهم فى غضون المنافسة .

ومن المفيد أن يبدأ الإحماء بصورة جماعية مشتركة لكل أعضاء الفريق ثم بلى ذلك إعطاء الفرصة لكل فرد من أفراد الفريق فى أداء تمرينات الإحماء طبقاً لاحتياجاته الفردية .

وفى بعض الأحيان قد يكون هناك نشاط إحمائى إضافى بين أجزاء المنافسة كما هو الحال فى مسابقات المضمار والميدان فى ألعاب القوى أو بالنسبة للجمباز

أو الغطس مثلا وذلك في أثناء الفترة التي ينتظر فيها اللاعب دوره وبعد نفسه لذلك .

وفي كثير من الألعاب الجماعية (كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد مثلا) نجد أن اللاعب الاحتياطي يقضى وقته جالسا ومشاهدا لأحداث المباراة . ومن المرغوب فيه أن يكون اللاعب الاحتياطي في نشاط دائم أثناء اشتراك الآخرين في المنافسة . فالاحتياطي المتفرج الجالس غالباً ما يتأثر بالمحتوى الانفعالي للمواقف التي تحدث أثناء اللعب مع عدم قدرته على تفريغ هذه الانفعالات باستخدام الحركة . وكتيجة لذلك نجد أن عدداً كبيراً من اللاعبين الاحتياطيين يتميزون بدرجة كبيرة من التوتر تزيد عن درجة توترهم الأمثل وذلك عند اشتراكهم في اللعب بصورة فجائية ، إلا إذا استطاعوا تفريغ هذه الانفعالات عن طريق أداء الإحماء خارج الملعب وقيل اشتراكهم في الملعب

٢ - التديك :

هناك العديد من الفرق الرياضية الأوربية التي تستخدم التديك بالنسبة للاعبين خلال هذه المرحلة ، وخاصة قبيل الاشتراك في المباراة مباشرة . ومن المناسب مراعاة شدة وفترة التديك بحيث تناسب مع كل فرد وأن يسهم التديك إما في المساعدة على استرخاء اللاعب أو تنيهه وإثارة طبقاً لنوع التوتر الذي يتناهب قبيل المباراة .

ومن الملاحظ في ملاعبنا أن عدداً كبيراً من المدلكن غير المؤهلين الذي يصاحبون بعض فرقنا الرياضية يقومون بتديك اللاعبين بصورة واحدة وبطريقة متشابهة بغض النظر عن نوع التوتر الذي يظهر على اللاعب في غضون هذه المرحلة .

٣ - الحمامات الباردة أو الساخنة :

قد يستخدم في هذه المرحلة الحمامات الباردة أو الساخنة في أثناء هذه المرحلة

للمساعدة في تنظيم وتعديل حالة التوتر المميزة للفرد وبهذه الطريقة يمكن التأثير على عضلات وأجهزة جسم اللاعب .

٤ - انتقال الأثر الانفعالي :

من المناسب أثناء هذه المرحلة إبعاد الأفراد الذين خسروا في المنافسات السابقة عن الأفراد الذين سيشاركون في المنافسات التالية مباشرة ، كما هو الحال في رياضات الملاكمة والمصارعة والسلاح مثلا .

وهناك العديد من البحوث التي أوضحت كيفية انتقال أثر الحالة الانفعالية من الفرد إلى الأفراد المجاورين له . وعلى هذا الأساس فإن الانفعالات غير السلوة للاعب المهزوم الذي يخرج توتراً من المباراة قد ينتقل أثرها بصورة غير مرغوب فيها إلى اللاعب الذي لم يشارك بعد وعلى وشك الاشتراك في المباراة التالية .

٥ - سلوك المدرب الرياضي :

إن التفاعل الاجتماعي بين المدرب واللاعبين من الأهمية بمكان في أثناء هذه المرحلة فهناك بعض اللاعبين الذين يفضلون البقاء بمفردهم قبيل المنافسة وقد يجدون أن مستوى تركيزهم يتأثر إذا طلب منهم الاتصال بالآخرين - حتى ولو كان مدربهم - في هذه الفترة .

وعلى المدرب الرياضي مراعاة الحذر بالنسبة للاتصال باللاعبين . إذ ليست هذه الفترة مناسبة لقيام المدرب بإعطاء تعليمات أو بيانات معقدة ومطولة للاعبين فيما يتعلق بالاستراتيجية أو الخطة أو المهارات أو فن الأداء وما شابه ذلك ، إذ أن التوتر المصاحب لمثل هذه الحالة لا يسمح للاعب بتقبل مثل هذه التواحي حتى لو تم تقديمها في صورة معاني جميلة وألفاظ منمقة براقة سواء بواسطة المدرب أو بواسطة آخرين مثل الإداريين .

وهناك بعض اللاعبين الذين قد يحتاجون إلى بعض الإيماءات اللفظية العامة السريعة سواء لرفع أو خفض مستوى التنشيط لديهم وإمكان إكسابهم « التوتّر

الأمثل . ولا تقصد بذلك استخدام أنواع متطرفة من هذه الإيماءات اللفظية انعامه السريعة مثل القول بأن . « الفوز مسألة حياة أو موت » أو أن « الفوز واخزيمة سيان ولا تغير من الأمر شيئاً » . بل قد يكون من المناسب استخدام إيماءات لفظية وسط ما بين هذين المثالين المتطرفين .

وعموماً ينبغي على المدرب الرياضى أن يعرف مستوى التوتر الذى يتميز به كل لاعب وأن يبذل قصارى جهده فى استخدام الأسلوب المناسب الذى يوصل اللاعب إلى مستوى « التوتر الأمثل » .

٦ - أنشطة ناملية أو إيمائية :

هناك بعض الثقافات فى العالم تستخدم بعض الأساليب الخاصة لتشيط العقل والجسم ومن أمثلة ذلك « انيوجا » فى الهند و « السومو » فى اليابان وهما يستخدمان بواسطة بعض اللاعبين فى هذه المرحلة . وفى بلدان أخرى تستخدم أنواع معينة من التنويم الذاتى بغرض التأثير على الحالة الانفعالية للاعب فى هذه المرحلة .

وهناك بعض اللاعبين الذين يجردون فى الصلاة أو قراء بعض الآيات الدينية مساعداً لهم للإقلال من توتراتهم الانفعالية التى قد تتأبهم فى هذه المرحلة .

وهناك بعض وجهات النظر التى ترى أن الإيماء باستخدام التنويم يؤثر على اللاعبين فى هذه المرحلة وقد ذاع منذ سنوات استخدام هذه الطريقة بالنسبة للسباحين الاستراليين ، إذ أوحى إليهم بواسطة « التنويم » أن « فرس البحر يطاردهم أثناء السباحة » وقد ارتبطت النتائج الباهرة لهؤلاء السباحين بمثل هذه المعتقدات التى توحى إليهم ببذل أقصى الجهد أثناء المنافسات .

كما يشير بعض العلماء بأنه من المعتقد أن التعاون الوثيق بين أفراد فريق البرازيل لكرة القدم تم التوصل إليه بواسطة استخدام الإيماء والتنويم بأن يتعاونوا ويعملوا كإخوة .

وفي الواقع ليست هناك دلائل مؤكدة على صحة المظاهر السالفة الذكر بالنسبة لاستخدام الإيحاء بالتويم . وبالرغم من أن بعض بحوث ودراسات علم النفس الرياضي في أوروبا قد توصلت إلى أن الإيحاء بالتويم قد يستخدم بالنسبة لقلّة نادرة من اللاعبين وفي حالات عامة فمثلا يمكن بهذه الطريقة التأثير على اللاعب بمنحه الشعور أو الإحساس بالمزيد من « العدوانية » بصفة عامة أو بالمزيد من الاسترخاء . إلا أن الخبرات قد دلت على أن مثل هذه الإيحاءات لها تأثير ضار ومشتت وقد تقود إلى أنواع عنيفة وضارة بمستوى الأداء . كما أن مثل هذه الإيحاءات لا تساعد اللاعب على تعديل سلوكه وتكييفه طبقاً للمواقف غير المتوقعة التي تتميز بها المنافسات الرياضية .

هذا من ناحية . ومن ناحية أخرى فإن معظم لاعبي المستويات الرياضية العالية غالباً ما يتميزون بالقدرة على ضبط النفس الأمر الذي يصعب معه التأثير عليهم باستخدام مثل هذه الإيحاءات . كما أن معظمهم يميلون إلى الاعتماد على مجهودهم الذاتي ويقاومون أي أسلوب يهدف إلى جعل أساس فوزهم أو التحكم في إرادتهم عن طريق أفراد آخرين .

٧ - التدريب الاسترخائي (التدريب الذاتي) :

يعتبر التدريب الاسترخائي (التدريب الذاتي) "Autogenic Training" من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية للفرد ويرجع الفضل إلى الطبيب النفساني « شولز » (٢١ : ٥٢) الذي استطاع تقديم هذه الطريقة بنجاحه في تطوير بعض معارف التويم المغناطيسي الذي كان يستخدم قديماً في علم النفس المرضي .

فن المعروف أنه في عملية التويم المغناطيسي يكون الإيحاء نابعاً من شخص لمحاولة التأثير على شخص آخر . أما في عملية التدريب الاسترخائي فإن هذا الإيحاء يمكن أن يكون من الشخص لنفسه (ولهذا أطلق على هذه الطريقة التدريب الذاتي) .

وهناك مجالات متعددة لاستخدام هذه الطريقة كما تم تطويرها في السنوات الأخيرة بواسطة بعض علماء النفس الرياضي في البلدان المختلفة وتمت مناقشة

هذه الطريقة وتدريباتها في مؤتمر خاص عقد في باريس في مايو ١٩٦٧ بناء على دعوة من الطبيب النفساني الفرنسي « دي فتر » حضره ما يقرب من ٧٠ عالماً من علماء النفس الرياضي ومن الأطباء النفسانيين وعلماء الرياضة .

وفي الوقت الحالي تستخدم هذه الطريقة بنجاح في مجال لاعبي المستويات الرياضية العالية لتعديل وتنظيم مستويات التوتر التي تتأثر اللاعبين قبل المنافسات الرياضية الهامة . إذ تستخدم مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو درجات منخفضة من التوتر لإمكان التأثير على مستوى تنشيطهم وإكسابهم التوتر الأمثل لكل منهم .

وهناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها العلماء للإشارة إلى هذه الطريقة في ألمانيا الديمقراطية يطلق عليها مصطلح « العلاج الإيجابي » (٧ : ١٠٢) . وفي ألمانيا الغربية يطلق عليها « التنشيط الاسترخائي » (٢٠ : ٩٢) .

وفي الاتحاد السوفييتي تعرف باسم طريقة « التنظيم الذاتي الإيجابي » (٥ : ٨١١) وفي تشيكوسلوفاكيا يطلق عليها مصطلح « التنشيط الذاتي الاسترخائي » (١٢ : ٩٢) .

طريقة أداء التدريب الاسترخائي (التدريب الذاتي) :

١ - يتخذ اللاعب أحد الأوضاع المريحة مثل الرقود على الظهر أو الانبطاح أو الجلوس على كرسي مريح . ومن أنسب الأوضاع الرقود على الظهر مع وضع سادة صغيرة أسفل الرأس ويطلب من اللاعب أن يتنفس بعمق وأن يجعل كل تفكيره مركزاً على نفسه .

٢ - يقوم الإخصائي النفساني أو المدرب الرياضي بإعطاء اللاعب التوجيهات وبعد فترة من ممارسة هذا النوع من التدريب (حوالي من ٥ - ١٠ مرات) يمكن للاعب الاستغناء عن التوجيه الخارجي ويقوم بإعطاء التوجيهات لنفسه والأداء .

٣ - أول توجيه يكون كما يلي :

« حاول أن تجعل ذراعك اليمنى ثقيلة لأقصى درجة ممكنة » .

من المستحسن بالنسبة للاعب الأشول أن يبدأ بالذراع اليسرى . ويطلب من اللاعب أن يردد التوجيه السابق في ذاكرته حوالي ٦ مرات دون أن يدر منه أي صوت .

٤ - يلى ذلك التوجيه التالى :

• حاول أن تجعل ذراعك اليمى فى أقصى درجات الاسترخاء ، ويطلب أيضاً من اللاعب أن يردد التوجيه السابق فى ذاكرته حوالى ٦ مرات حون أن ييدر منه أى صوت .

٥ - يكرر التمرين السابقين (أى تبادل الشد والاسترخاء بالذراع اليمى لثلاث مرات) .

٦ - يكرر التمرين السابقين بالذراع اليسرى لثلاث مرات .

٧ - يكرر التمرين السابقين بالرجل اليمى لثلاث مرات .

٨ - يكرر التمرين السابقين بالرجل اليسرى لثلاث مرات .

٩ - يكرر التمرين السابقين بالنسبة للرأس لثلاث مرات .

١٠ - يكرر التمرين السابقين بالنسبة لمنطقة الصدر لثلاث مرات .

١١ - يكرر التمرين السابقين بالنسبة لمنطقة البطن لثلاث مرات .

١٢ - وهكذا حتى يصبح من الواضح تماماً أن جميع عضلات اللاعب فى أتم حالات الاسترخاء . وفى بعض الأحيان يمكن اختبار درجة استرخاء عضلات اللاعب برفع العضو عالياً كالذراع مثلاً وملاحظة عما إذا كان هذا العضو يسقط بسرعة نتيجة لثقله (وهذا يوضح أن الذراع مسترخى تماماً) أو ينخفض ببطء كنتيجة لتحكم اللاعب (وهذا يوضح أن الذراع ليس فى أتم حالات الاسترخاء) .

١٣ - فى هذه اللحظة يطلب من اللاعب أن ينسى الجو الذى يعيش فيه ويركز على نفسه وعلى كل أجزاء جسمه .

١٤ - يطلب من اللاعب بعد ذلك أن يعصور أن أحد أطرافه قد أصبحت ساخنة (كما لو كانت فى ماء ساخن) ويكرر هذا الطلب عدة مرات .

١٥ - يكرر نفس الطلب السابق بالأجزاء الأخرى فى جسمه حتى التوالى حتى يحس اللاعب بالدفء فى كل أجزاء جسمه .

١٦ - عند هذه النقطة يترك اللاعب في هدوء تام لكي ينام لأنه غالباً يكون نائماً تقريباً وبهذه الطريقة يستطيع اللاعب أن يخفض من مستوى توتره . أما إذا كان المطلوب هو رفع مستوى التنشيط للاعب بصورة تقارب حالة المنافسات فيمكن أداء التمرينات السابقة حتى رقم ١٢ فقط .

وينبغي مراعاة أن جميع لاعبي المستويات العالية لا يستطيعون أداء هذه الطريقة بنجاح تام . إذ يشترط ممارستها كتنجيجة لاقتناع اللاعب بفائدتها ، كما أن نسبة ذكاء اللاعب الذي يستطيع النجاح في ممارسة هذه الطريقة ينبغي أن تكون أكثر من المتوسط (أكثر من ١٠٠ درجة) وأن يتميز بالقدرة على التركيز .

وقد وجد أن عدداً كبيراً من لاعبي المستويات الرياضية العالية يستطيعون استخدام هذه الطريقة بأنفسهم بصورة ناجحة بعد ممارستها تحت إشراف إخصائى نفسانى . كما يمكن بالتدريب المتواصل اختصار كمية التوجيهات التي يعطيها اللاعب لنفسه ويستطيع بذلك أن يركز على كلمة واحدة أو كلمتين تتناسب مع التوجيه المرغوب بحيث يؤدي ذلك إلى قيامه بالأداء المطاوب . كما يمكن استخدام هذا النوع من التوجيهات الذاتية وأداء هذه الطريقة في مختلف الأجواء والبيئات مثل الجلوس على كرسي أو في غرفة خلع الملابس أو في أثناء الجلوس على الحط الجانبى للملعب مع اللاعبين الاحتياطيين .

(ح) مرحلة التوتر أثناء المنافسة :

توجد بعض أنواع المنافسات التي لا يمكن فيها التأثير على التوترات التي تظهر على اللاعب في أثناء المنافسة من أمثلتها أنواع المنافسات التي تستغرق وقتاً قصيراً . كما هو الحال بالنسبة لمسابقات العدو مثلاً . إذ لا يستطيع المدرب مثلاً في مثل هذه المنافسات ضبط أو تعديل ما يعثرى اللاعب من توتر .

وهناك بعض الأنشطة الرياضية الأخرى يمكن فيها التأثير على مستوى توتر اللاعب في غضون المنافسة الرياضية نظراً لما تتميز به من خصائص معينة مثل

ألعاب كرة السلة أو الكرة الطائرة. أو كرة اليد إذ تسمح قوانين هذه الأنشطة الرياضية بتغيير اللاعب أثناء المباراة .

وينبغي على المدرب الرياضى أو الإخصائى النفسى المصاحب للفريق مراعاة الحذر عند التعامل مع اللاعبين فى غضون هذه المرحلة لمحاولة تبادل مستوى توتراتهم نظراً لحساسية هذه المرحلة .

(٢) مرحلة توتر ما بعد المنافسة :

قد يتتاب اللاعب بعض أنواع من المؤثرات فى هذه المرحلة وخاصة فى حالات الفشل وقد تأخذ هذه التوترات بعض الأشكال التالية :

١ - العدوان Aggression ويقصد به إيذاء الغير extra-Punitive أو إيذاء الذات intra-punitive أو ما يرمز إليهما وقد يظهر العدوان الموجه إلى الأشخاص الآخرين فى صورة عنف جسمانى أو تعدى بالقول أو بالإشارة . والعدوان الموجه إلى الأشياء قد يظهر فى صورة تخريب أو تحطيم بعض الأدوات أو الأشياء . أما العدوان الموجه إلى الذات فقد يظهر فى صورة توبيخ النفس أو الحاجة إلى عقاب الذات أو الإيذاء الذاتى .

٢ - الإكتئاب Depression وفيه يشعر الفرد بموجة من الحزن والانتقاص والرغبة فى البكاء أحياناً وفقد السيطرة على النفس وصعوبة كبح جماحها .

٣ - الشعور بعدم الراحة وفقدان النشوة (Euphoria) .

وهناك اختلافات واضحة بين الجنينين (اللاعبين واللاعبات) بالنسبة للتوترات المصاحبة للفوز أو الهزيمة . وغالباً ما نجد أن اللاعبات لديهن قدرات أقل لمواجهة

(١) هناك حالات أخرى من « اليوفوريا » Euphoria تدخل فى حداد الاضطرابات النفسية، فيها يبدو المريض مشرحةً وفى غاية السعادة ، كثير المزاج ويطلق عليها مصطلح « التجل » وهذه الحالة غالباً ما تصاحب حالة الهوس Mania المرهقة فى الذهان اللعوزى .

الهزيمة وغالباً ما يسلكن بطريقة تويخ النفس عقب الهزيمة . وهناك استجابات تقليدية شائعة بين اللاعبين على أعلى المستويات في جالتي الفوز والهزيمة ، فعندما يفوزون فغالباً ما ييكن ، وعندما ينهزون فغالباً ما يتسمن .

ومن الأهمية بمكان - في هذه المرحلة - إجراء تقييم حقيقى لنتيجة المنافسة ، وهل يمكن اعتبارها خبرات نجاح أو خبرات فشل بغض النظر عن الفوز والهزيمة (انظر خبرات النجاح والفشل فيما بعد) .

ومن وسائل خفض مستوى توترات اللاعبين بعد المنافسة معطالبتهم بالبقاء لفترة طويلة من الوقت أثناء اغتسالهم (تحت الدش مثلاً) ولا ننصح بتقييم الأداء بصورة شاملة عقب المنافسة مباشرة ، فاليوم التالى للمباراة قد يكون عادة مناسباً للتقييم الموضوعى لأداء اللاعبين بعد أن يكونوا قد أخذوا المزيد من الراحة والاسترخاء وعندئذ يقوم المدرب بتقييم الأداء لكل من اللاعبين في عبارات محددة ودقيقة وأن يشرح بالتفصيل الاستجابات الإيجابية والسلبية لكل منهم .

وقد يحتاج بعض اللاعبين إلى أنشطة استرخائية عقب المنافسة للمساعدة في خفض مستوى توتراتهم . ويمكن استخدام طريقة للتدريب الاسترخائى في هذه الحالة بالإضافة إلى الأنشطة الترويحية المتعددة .

وعلى المدرب أن يعطى المزيد من العناية والرعاية للاعب غير الموفق وأن يحاول تشجيع اللاعبين الأقل خبرة في الفريق وأن يطالب اللاعبين الممتازين والأكثر خبرة بالمزيد من المتطلبات .

ويمكن تلخيص أهم الوسائل التى يقوم بها المدرب في هذه المرحلة في محاولة الابتعاد عن الاتصال بجو أو بمواقف المباراة ، وأن يهتم برعاية اللاعبين الذين يشعرون أن أداءهم قد أسهم في الهزيمة . وبعد المباراة بيوم تقريباً يستطيع المدرب أن يقدم تقييمه الأداء لمستوى الفريق ككل ولكل لاعب بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة . كما يمكن استخدام العديد من الأنشطة لخفض مستويات التوتر التى يشعر بها بعض اللاعبين .

قياس الأعراض النفسية والجسمية للاعب :

هناك العديد من الأعراض النفسية (كالقلق والتوتر والاستشارة . . إلخ) والأعراض الجسمية (مثل متاعب المعدة والهضم والقلب والدورة الدموية والتنفسية والعضلات . . إلخ) التي تظهر على اللاعب في المراحل المختلفة قبل المباراة أو بعدها . وهذه الأعراض تشير إلى مستوى حالات التوتر - أو القلق أو الشدة التي تتناوب اللاعب في غضون هذه المراحل المختلفة .

ويمكن استخدام المقياس التالى للتعرف على شدة هذه الأعراض لدى اللاعب وتحديد درجتها وبالتالي استخدام طرق الرعاية والتوجيه المناسبة لكل حالة .

وفي هذه المقياس يطلب من اللاعب أن يحدد إجابته على كل عبارة من عبارات المقياس بما يتفق مع حالته الحقيقية أثناء الإجابة (سواء في المراحل المتعددة قبل المنافسات أو في مرحلة ما بعد المنافسة) فإذا كانت العبارة تنطبق عليه إلى حد كبير فإنه يضع علامة (✓) تحت كلمة « كثيراً » . . وإذا كانت العبارة تنطبق العبارة عليه بدرجة قليلة فإنه يضع علامة (✓) أسفل كلمة « قليلاً » . أما إذا كانت العبارة لا تمثل حالته الحقيقية في فترة إجابته على هذا المقياس فإنه يضع علامة (✓) أسفل كلمة « لا يحدث » . ويراعى الإجابة على كل عبارات المقياس وأن يدرك اللاعب أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن المهم هو أن يقرر بصدق حالته الحقيقية أثناء إجابته على المقياس .

ويمكن استخدام هذا المقياس في المراحل التالية (٤ : ٩٥) :

– قبيل المنافسة بيومين أو يوم المنافسة للتعرف على حالة اللاعب في مرحلة ما قبل البداية

– بعد المنافسة مباشرة أو بعد المنافسة بيوم للتعرف على حالته في مرحلة ما بعد المنافسة .

مقياس الأعراض التمسجسية « لدى اللاعب »

كثيراً قليلاً لا يحدث

- ١ - تشعر بتعب في جسمك .
- ٢ - تشرب الماء أكثر من المعتاد .
- ٣ - تشعر بتوتر داخلي .
- ٤ - يغلب عليك الهدوء .
- ٥ - تلاحظ زيادة العرق في اليدين .
- ٦ - تتضايق بسهولة من أشياء تعتبرها في أيام أخرى تافهة .
- ٧ - تشعر بدوخة .
- ٨ - تستطيع النوم كالمعتاد .
- ٩ - تشعر بالآم في الرأس .
- ١٠ - تلاحظ حدوث ارتعاش في بعض أطرافك (اليدين أو الرجلين) .
- ١١ - تتضايق إذا أجيبت بعض طلباتك بالرفض .
- ١٢ - تشعر بالتأؤل .
- ١٣ - تشعر بالخوف من الإصابة أثناء العب .
- ١٤ - تشعر بخفقان في القلب .
- ١٥ - تحس أن أعصابك مشدودة .
- ١٦ - تشعر بأنك في أحسن حالة ممكنة .
- ١٧ - تتضايق عندما ينصحك المدرب بتعديل بعض الخطط المتفق عليها .
- ١٨ - تشعر بضغط في معدتك .
- ١٩ - تشعر بعدم الاستقرار .
- ٢٠ - تتقبل النقد من الآخرين يصدر رحب .

- ٢١ - يتأبك الأرق ليلاً .
- ٢٢ - تتضايق وتثور وتغضب لأقل شيء .
- ٢٣ - شهيتك للطعام أقل من المعتاد .
- ٢٤ - تكون ثابتاً ومطمئن اليال .
- ٢٥ - تشعر بأن دقائق قلبك أكثر من المعتاد .
- ٢٦ - تشعر بقلق .
- ٢٧ - تشعر بانقباض .
- ٢٨ - تحس أنك في أحسن حالات النشاط .
- ٢٩ - تشعر ببعض الآلام في بعض أجزاء جسمك .
- ٣٠ - يزداد تنفسك أكثر من المعتاد .
- ٣١ - لا تستطيع التركيز .
- ٣٢ - تقبل على الطعام بشهية .
- ٣٣ - تشعر بأنك متشائم .
- ٣٤ - تشعر بخفاف الحلق .
- ٣٥ - تحس بالصداع .
- ٣٦ - تستطيع أن تستمع إلى أحزان ومتاعب الزملاء دون أن تتضايق .
- ٣٧ - تشعر بالحساسية تجاه النقد .
- ٣٨ - تكثر من التبول .
- ٣٩ - تشعر بالاكثاب .
- ٤٠ - تشعر بأن تنفسك طبيعي .

وعند تصحيح المقياس يراعى إعطاء الاستجابات السلبية ثلاث درجات في حالة (كثيراً) ودرجتان في حالة (قليلاً) ، ودرجة واحدة في حالة (لا يحدث) .

وإعطاء الاستجابات الإيجابية (وهي أرقام ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ .
 ٢٨ ، ٣٢ ، ٤٠) ثلاث درجات في حالة (لا يحدث) ودرجة واحدة في حالة (قليلاً)
 ودرجة واحدة في حالة كثيراً .

ثم تعامل النتائج معاملة إحصائية وذلك يجمع درجات كل فرد ودرجات
 جميع أفراد الفريق وبحسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات
 أفراد الفريق وتستخرج الدرجات المعيارية والدرجات الثانية حتى يمكن تحديد
 مستوى الأعراض الكلية لكل لاعب .

مراجع الفصل الخامس

- ١ - المجلس الأول للرياضة والتربية البدنية (إعلان الرياضة) ١٩٧١ .
- ٢ - محمد علاوى : علم النفس الرياضى . دار المعارف : الطبعة الثالثة . ١٩٧٨ .
- 3 — Autorenkollektiv, Psychologie. Volk u. Wissen Verlag Berlin 1973.
- 4 — Bauer, W. u.a. : Subjektive Reaktionsänderungen in der Antizipations — u. Relaxations Phase einer Wettkampfsituation. Schorndorf 1973.
- (تغيرات الاستجابة الذاتية في مرحلتى التوقع والاسترخاء في موقف المنافسة)
- 5 — Cernikava, O. u. Daskevic, O. Die aktive Selbstregulung emotionaler Zustände der Sportler. TPKK Berlin 1972.
- (التنظيم الذاتى الإيجابى للحالات الانفعالية للرياضيين)
- 6 — Fedoraw, V. : Die psychologische u. willensmässige Vorbereitung des Sportlers. TPKK Berlin 1968.
- (الإعداد النفسى والإرادى للرياضى)
- 7 — Erster, R. : Aktivtherapie im Sport. In : Beiträge zur Sportpsychologie, Bd. Berlin 1972.
- (العلاج الإيجابى فى الرياضة)
- 8 — Fzuktow, A.L. : Die Reaktionszeit beim Start. TPKK Berlin 1953.
- (زمن الاستجابة فى البدء)
- 9 — Haare, D. : Trainingslehre. Sportverlag Berlin 1972.
- (علم التدريب الرياضى)
10. — Kunath, P. : Beiträge zur Sportpsychologie. Berlin 1972.
- (مقالات فى علم النفس الرياضى)
- 11 — Lazarus, R. S. : Psychological stress and the coping process. New York 1966.

- 12 -- Machak, M. : The Relaxation - Activiation, Self — Regulation Action CSSR. 1967.
- 13 -- Müller, S. : Nervosität (Vorstartzustand) bei Boxern. TPKK Berlin 1961.
(الرفزة (حالة ما قبل البداية) لدى الملاكمين)
- 14 -- Müller, S. : Psychologische Untersuchung zur Diskrepanz zwischen Trainings — u. Wettkampfleistung. Diss. DHfK 1963.
(أبحاث سيكولوجية عن التدبذب بين مستوى التدريب ومستوى المنافسة)
- 15 — Müller-Hegemann, D. : Moderne Nervosität. Berlin. 1963.
(الرفزة الحديثة)
- 16 -- Osolin, N.G. : Uber Talent u. sportliche Hochleistung. TPKK Berlin 1961.
(الموهوبون والمستوى الرياضي)
- 17 — Paljai, J. : Psychologische Wettkampfvorbereitung von Sportlern. Budapest 1960.
(الإعداد النفسى للرياضيين للمنافسات)
- 18 — Puni, A.Z. : Die Willenseigenschaften des Sportlers. Moskaw 1961.
(السمات الإرادية للرياضي)
- 19 — Rudik, P.A. : Psychologie. Volk u. Wissen Verlag Berlin 1963.
- 20 — Schmidt, P. : Psychoregulation im Leistungssport. Frankfurt a. M. 1971.
(التنظيم النفسى فى رياضة المستويات العالية)
- 21 — Schultz, J.H. : Das Autogene Training. Stuttgart 1970.
(التدريب الذاتى (الاسترخائى))
- 22 ... Steinbach, M. : Medizinisch - psychologische Probleme der Wettkampfvorbereitung. Berlin 1971.
(المشاكل النفسية الطبية للإعداد للمنافسات)
- 23 — Tiefenbuch, W. : Charakteristik des Mutes. TPKK Berlin 1962.
(خصائص صمة الشجاعة)
- 24 — Tscherepinski, S.J. : Die Regelung des Vorstartzustandes des Sportlers durch Erwärmungsübungen. TPKK Berlin 1960.

(تنظيم حالة ما قبل البداية لدى اللاعبين بواسطة تمرينات الإحماء)

- 25 — Wardiscbewili, I.A. : Das Aufwärmen der Basketballspieler. TPKK Berlin 1961.

(الإحماء لدى لاعبي كرة السلة)

- 26 — Vanek, M. : Ein Blitrag Zum Problem der Angst und des Mutes in der KE. TPKK Berlin. 000.

(مقالة عن مشكلة الخوف والشجاعة في التربية الرياضية)

- 27 — Vanek, M./Cratty B.J. : Psychology of the Superior Athlete. The Macmillan Co. London, Toronto 1970.