



الفصل الدراسي الثاني

نظام حديث

الزمن : ساعتان

الفرقة : الرابعة

الدرجة (٧٠)

كلية التربية الرياضية

قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤

التاريخ : ١٠ - ٦ - ٢٠١٤

امتحان مادة الإعداد النفسي للرياضيين

أجب عن الأسئلة الآتية

- ١ - عرف كلا من (الدافع - الحافز - الحاجة - الغريزة - الباعث - الميل - الإتجاه - الإعداد النفسي - الإعداد النفسي طويل المدى - الإعداد النفسي قصير المدى) ؟
- ٢ - اذكر المكونات الأساسية للشخصية الرياضية مع شرح إحداها ؟
- ٣ - تكلم عن أهمية الإعداد النفسي ؟
- ٤ - وضع كيف تؤثر برامج الإعداد النفسي على مستوى الأداء ؟
- ٥ - اذكر أهداف الإعداد النفسي ؟
- ٦ - اذكر العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي ؟
- ٧ - اذكر أنواع الإعداد النفسي ثم اشرح المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى ؟
- ٨ - وضع كيف يمكن التخطيط للإعداد النفسي ؟
- ٩ - اذكر المظاهر المرتبطة بالضغط النفسية (الفسيولوجية ، البدنية ، العقلية ، السلوكية ، أثناء الأداء) ؟
- ١٠ - اذكر مع الشرح مراحل الضغوط النفسية ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق...

اجابة السؤال الاول

١ عرف كلا من (الدافع - الحافز - الحاجة - الغريزة - الباعث - الميل - الإتجاه - الإعداد النفسى - الإعداد النفسى طويل المدى - الإعداد النفسى قصير المدى) ؟

الدافع : Motive

هو حالة من التوتر الداخلى تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم فى تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين .

الحاجة : Need

هى حالة من حالات النقص والعجز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص .

الغريزة : Instinct

يقصد بالغريزة حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المثيرات .

الحافز : Drive

يستخدم بعض الباحثين فى علم النفس مصطلح (الحافز) كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هى إلا (حافز فطرى) يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة .

الباعث : Incentive

يختلف الباعث عن الدافع ، فالباعث خارجى فى حين أن الدافع داخلى ، فالثواب والعقاب أنواع من البواعث الخارجية التى يمكن أن تشجع الظروف الدافعة ، كما قد يكون باعث ماديا أو معنويا يرتبط بالبيئة الخارجية .

الميل : Interest

يسمى الميل أحيانا بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يجرعه إلى الانتباه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه .

الاتجاه : Attilude

الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات ، والاتجاه متعلم - أى مكتسب من البيئة التى يعيش فيها الفرد

الاعداد النفسى :

هو اعداد وتهيئة اللاعب بصورة ايجابية تسامح له بتعبئة كل طاقاته وامكانياته وتنمية كل السمات النفسية التى ترتبط او لا ترتبط بالنشاط الرياضى .

الاعداد النفسى طؤيل المدى :

هو اعداد وتهيئة الاعب بصورة ايجابي تسمح له بتعبئة كل طاقتة وامكاناتة وتنمية كل السمات النفسية التي ترتبط بالنشاط الرياضى والتي تسبق المنافسة بشهر او اكثر .

الاعداد النفسى قصير المدى :

هو اعداد وتهيئة الاعب بصورة ايجابي تسمح له بتعبئة كل طاقتة وامكاناتة وتنمية كل السمات النفسية التي ترتبط بالنشاط الرياضى والتي تسبق المنافسة بيوم او ساعة او اثناء المنافسة وبعد المنافسة .

اجابة السؤال الثانى

١ - اذكر المكونات الأساسية للشخصية الرياضية مع شرح إحداها ؟

ولقد أفادت المدرسة البنائية في تحديد المكونات الأساسية للشخصية الرياضية

في ثلاث هي :

١ . المكون البدني .

٢ . المكون العقلي .

٣ . المكون الانفعالي .

ثالثا: المكون الانفعالي :

إن المكون الانفعالي للشخصية الرياضية ، وهو ذلك التنظيم الفرعي من الشخصية المسئول عن استثارة السلوك وتوجيهه واستمرار

يته وإضفاء الصفات المميزة له من حيث القوة أو الضعف ، الحماس أو الفتور ، الرغبة في الانجاز أو الإهمال في تحقيق الأهداف

، ومن ثم فانه الموجه الدينامي لسلوك الرياضي في الملعب خلال التدريب والتنافس وخارج الملعب في حياته الوظيفية والاجتماعية

وهذا المكون الانفعالي يتفاعل مع المكونين الآخرين من الشخصية (البدني - العقلي) ويؤثر فيهما ويتأثر بهما . فالموجهات

الدينامية للسلوك الحركي الرياضي تتحدد وفقا لإمكانية البدن وا لعقل من جهة وان هذه الإمكانية الأخيرة تحدد وتشكل الإمكانية

الدينامية للسلوك من جهة أخرى.

ومن ثم فان توجيه إجراءات إعداد الشخصية الرياضية يجب ألا ينصب علي أي من المكونات البدنية أو العقلية أو كلاهما بل يجب أيضا أن ينصب علي ذلك التكوين الانفعالي من الشخصية بنفس القدر من الاهتمام بالمكونين الآخرين للشخصية .

ومن تحليل الأبعاد الوظيفية للمكون الانفعالي نجد انه يعتمد علي بعدين أساسيين هما:

أ - البعد النزويحي :

وهي تلك النزعات التي يري البعض أنه لم يكن للبيئة أي تأثير في وجودها وظهورها في السلوك الإنساني ، كحب الاستطلاع ، والنزعة إلي الأمن والانتماء للجماعات ، والنزعة إلي الحب ، والتقدير ، وتحقيق الذات .

بينما يري بعض العلماء أن هذه النزعات مكتسبة من خلال المراحل الأولى لنمو الطفل ، فإشباع الأم للحاجات الفسيولوجية التي تؤمن حياة الطفل ، تصبح الأم هي مصدر الأمن والانتماء ، والحب والتقدير علي التوالي من الطفل ومن ثم يتعلم الطفل مجموعة من الحاجات النفسية تكون مصدرا لنزعاته السلوكية في مجالات حياته المستقبلية .

فالطفل الذي يتوجه لممارسة رياضة معينة فهو مدفوع من حاجته إلي إشباع واحده أو بعض من حاجاته النفسية حسب ظروف نشئته الاجتماعية الخاصة كالحاجة إلي الانتماء والحب أو التقدير من الآخرين ، أو تحقيق الذات في مجتمع الأطفال وهي تلك الموجهات النزوعية للسلوك الإنساني الذي لا نستطيع التحكم فيه أو منعه .

ب - البعد الدينامي الانفعالي :

وهو ذلك البعد من المكون الانفعالي للشخصية الذي يمكن التعرف علي عناصره ، وكذلك تقدير حجمه وقوة تأثيره في السلوك الحركي الرياضي .

وهو المسئول عن قوة اندفاع الأداء الحركي الرياضي ، وقوة استنفاد وبذل الطاقة البدنية وتوزيعها علي مدار النشاط ، وكذلك الاشتراك في تحديد الأهداف الحركية ومحاولة تحقيقها في الملعب ، وإخراج الإمكانيات البدنية والعقلية إلي حيز التنفيذ بصورة تحدد مالدي الرياضي من دوافع وصفات نفسية .

وهذا البعد الدينامي من المكون الانفعالي يمكن إظهاره وتنميته وتطويره لدي الرياضي من خلال مجموعه من الإجراءات التي يحددها الأخصائي النفسي الرياضي ويتعاون في تنفيذها معه الإدارة الفنية للفريق .

وينقسم هذا البعد إلي جزئين لكل منهما إجراءات خاصة بتنميته :

الدوافع الرياضية المباشرة :

هي تلك الحالات النفسية التوتيرية التي تستثير الأداء الحركي الرياضي وتوجهه وتوصله .

فالدوافع الرياضية من هذا المفهوم ، وهي المحرك الرئيسي ل كل أنواع الأداء الحركي الرياضي فهي تستثيره وتطلقه ، وتوجهه نحو أهداف رياضية معينة دون الاخرى ، وإذا لم يحقق الأداء الهدف يظل الرياضي يواجه مشكله إرضاء الدافع الأمر الذي يجعله يستمر في نشاطه باداءات حركية حتى يستطيع تحقيق الهدف .

فالوظيفة المباشرة للدوافع الرياضية هي :

- استشارة الأداء الحركي الرياضي .
- توجيه الأداء الحركي الرياضي نحو أهداف معينة.
- مواصلة النشاط الحركي الرياضي حتى تحقيق الهدف

الدوافع الرياضية الغير مباشره هي :

- تأخير ظهور التعب : فكلما زادت قوة الدافع لدي الرياضي زاد كفاحه لتحقيق الهدف دون اعتب ار للجهد المبذول.

- زيادة معدل الأداء الحركي : إن تحقيق الأهداف الرياضية يعتبر حاله مشبعة نفسيا وهذه الحالة بمثابة تعزيز ايجابي للأداء الحركي الذي حقق الهدف ومن ثم يزداد معدل ظهور هذا الأداء في المواقف الرياضية التالية المشابهة.

وهناك نوعين من القوي التي تس تثير حاله الدافعية إحداهما داخلية وتمثل في حب النشاط والميل والاتجاه الايجابي نحوه والاخري خارجية وتمثل في الحوافز والأهداف الرياضية وغيرها.

والواقع أن هناك علاقة تفاعلية تبادلية بين كلا القوتين فعندما توجد الرغبة الداخلية نحو النشاط يظهر الحافز في حاله الرضا المتوقعة من تحقيق الأهداف وعندما توجد الحوافز فإنها تستثير الرغبة في النشاط الحركي للحصول عليها .

ونظرا لكون الدافعية هي المحرك الرئيسي للنشاط الحركي للرياضي خلال التدريب والتنافس وهي أيضا تلك الحالات التي يمكن استثارته وإظهارها وتنميتها لدي الرياضي فإنها بذلك تكون عنصرا هاما من عناصر البعد الدينامي الانفعالي في إعداد الشخصية الرياضية .

١ - السمات الانفعالية :

إذا كان الأداء الحركي الرياضي ينطلق ويتجه ويستمر من دوافع الرياضي فان سماته الانفعالية هي المسئولة عن تكوين هذه الدوافع وتشكيلها وتنميتها . وهي كذلك مسئولة عن إعطاء هذا الأداء نمطا معيناً من حيث الشكل والمضمون .

وهذه السمات الانفعالية يمكن تصنيفها إلي نوعين :

أ - السمات الانفعالية العامة :

إن الأداء الحركي الرياضي أيا كان النشاط الذي يحتويه يتطلب مجموعه من السمات الانفعالية العامة.

ولقد أسفرت الدراسة العلمية التي قام بها احد مؤلفي الكتاب والتي كانت موجهة نحو التعرف علي الأساس الانفعالي للممارسة

الرياضية بصرف النظر عن نوع النشاط ، ان الرياضي يتصف عن غير الرياضي بمجموعه من السمات الانفعالية .

وقد اتفقت هذه الدراسة من حيث الهدف مع مجموعة كبيرة من الدراسات ال عربية والانجليزية حيث اتفقت جميعها علي أن

الممارسة الرياضية تتطلب مجموعه من السمات الانفعالية غير تلك السمات المطلوبة للممارسات الحياتية الاخرى.

ومن خلال مجموعة أخرى من الدراسات العلمية الهادفة إلي التعرف علي الأساس الانفعالي للتنافس الرياضي بصرف النظر عن

نوع النشاط ،

إن السمات الانفعالية التي تمكن من التنافس الرياضي هي :

- الكفاح تحت الضغوط.

- التحكم في الاستثارة.

- تنظيم الطاقة النفسية .

- التعبئة النفسية.

ب - السمات الانفعالية الخاصة :

تختلف السمات الانفعالية بين ممارسي كل نشاط رياضي تتنافس وأخر تبعا لاختلاف المتطلبات الانفعالية للنشاط.

كما أن ممارسي النشاط الرياضي الواحد تختلف كذلك سماتهم الانفعالية تبعا لواجباتهم في الملعب.

فالسمات الانفعالية للاعب الهجوم في كرة القدم تختلف عن سمات لاعبي الدفاع ونفس الحال في كرة السلة واليد والهوكي

وغيرها من الألعاب الجماعية وكذلك في العاب القوي يتمتع لاعبي الرمي بسمات انفعالية تختلف عن لاعبي الرمي والجري .

فالتباين في الواجبات الحركية الرياضية في النشاط الواحد يفرض بطبيعة الحال تباين في المتطلبات الانفعالية.

ولقد أسفرت مجموعة من الدراسات العلمية عن صحة هذا الافتراض ومنها دراسة قام بها احد المتخصصين عن السمات الانفعالية المميزة للاعبى المراكز المختلفة في كرة السلة .

إن السمات الانفعالية الخاصة بكل نشاط وبكل مركز من مراكز اللعب يجب عدم الاعتماد علي اكتسابها من تفاعل رياضي مع ظروف التدريب والتنافس فقط . ولكن يجب أن تكون احد العناصر الأساسية في البعد الانفعالي من أبعاد الإعداد المتكامل للشخصية الرياضية ، وذلك من خلال مجموعة من الإجراءات الخاصة أو من خلال تطوير إجراءات التنمية المهارية والخططية خلال التدريب بما يساعد علي اكتساب هذه السمات الخاصة.

ولعل كثرة الأنشطة الرياضية وتعدد وظائف اللاعبين في النشاط الواحد تستوجب إن يخصص لها كتاب منفصل حيث يتعذر ذلك كل هذه السمات بصورة مختصرة.

اجابة السؤال الثالث

تكلم عن أهمية الإعداد النفسى ؟

أهمية الإعداد النفسي:-

الأعداد الشامل للوصول باللاعبين لمستوى عالي يجب أن يشتمل على عناصر الأعداد ا ل نفسي والعقلي والبدني والمهاري والخططي .

وفي ظل هذا الاهتمام المتزايد بالأعداد الشامل للاعبين نجد أن التنمية الشاملة للاعبين كفلسفة للتدريب الحديث تهتم باللاعب أولا والفوز ثانيا وذلك بالاعتماد على مبادئ ونظريات التدريب المنبثقة من العلوم المرتبة بالتدرب الرياضي لأعداد اللاعبين وأحداث التنمية الشاملة لهم .

الإعداد النفسي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وذلك عن طريق تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات و عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .

الأعداد النفسي من الوسائل الفعالة في تحقيق الفوز على كافة المستويات الرياضية ولجميع الأعمار السنية إذا ما تم بدرجة كافية وعلى مدى كافي لانه يحل المشاكل المتعلقة بالفوز وذلك لان التفوق في النشاط الرياضي يتطلب قدره عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستشارة اللازمة لإخضاع المتغيرا ت الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء والتي يعمل الأعداد النفسي على إفساح مساحة كبيرة منه لاجتيازها .

الواقع العملي يؤكد أن الاهتمام بالأعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالأعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات الرياضية ، فضلا عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل أداء له.

أن الأعداد النفسي طويل المدى يتكون من (التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي - بناء وتنمية الدافعية الرياضية - تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة - تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة) ويندرج في داخله الأعداد النفسي قصير المدى. الأعداد النفسي قصير المدى يقصد به الأعداد النفسي المباشر قبل اشتراك اللاعب في المنافسة بوقت قصير نسبيا ويتأسس الأعداد النفسي قصير المدى على الأعداد النفسي طويل المدى.

أن البحوث العلمية والخبرات الميدانية أكدت ان اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات النفسية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج اقل من المستوى المتوقع لهم بالرغم من حسن أعدادهم في الجوانب البدنية و المهارة والخططية.

وقد ثبت وجود مصداقية لفاعلية الإعداد النفسي في تنظيم حياة اللاعبين وتقويم وتوجيه ردود أفعالهم النفسية خلال التدريبات والمنافسات الرياضية .

المهارات النفسية تشمل التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وضع الأهداف ، التحكم في الطاقة النفسية ، ومواجهة الضغوط النفسية ، عزل الأفكار السلبية، ويجب الإشارة إلى أهمية التخطيط السليم والمبكر لتنمية المهارات النفسية من خلال الأعداد النفسي طويلة المدى .

أن الأعداد النفسي يتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه ، والثقة ب النفس ، ومواجهة الضغوط النفسية والتصور العقلي ، ووضع الأهداف .

أن متطلبات الإعداد النفسي للرياضي تحتم مرورة بمجموعة من الخبرات التنافسية التي تساعد على اكتساب المهارات النفسية الأساسية للتنافس وهذه المهارات هي الكفاح تحت ضغط ، التعبئة النفسية ، تنظيم الطاقة النفسية ، التحكم في الاستثارة .

اجابة السؤال الرابع

وضع كيف تؤثر برامج الإعداد النفسي على مستوى الأداء ؟

تأثير برنامج الاعداد النفسي على مستوى الأداء

يلعب الأعداد النفسي دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يؤثر بدرجة كبيرة في عملية أعداد الناشئ ، لذا فاستخدام الأعداد النفسي يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع الأعداد البدني والمهاري والخططي وأن ينظر إلى الأعداد النفسي بنفس المستوى و الاهتمام الذي يعطى للأعداد البدني والمهاري والخططي حيث أن كلا منهما يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية .

إن تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي يأتي من خلال الإرتفاع بمستوى الأداء والذي يعتبر من أهم الدوافع لتحقيق نتائج إيجابية في المنافسات وذلك من خلال مساعدة الرياضيين على تطبيق برامج الأعداد النفسي والتي تتشابه معظمها في خطواتها الرئيسية والتي تبدأ بالاسترخاء والذي يساعد اللاعبين على الإقلال من التوتر البدني والعقلي ثم التصور العقلي الذي يتعلق بالنشاط الممارس حيث تتضح الصورة المستحيلة تدريجياً ثم تركيز الإنتباه الذي عن طريقة يتحكم الفرد تحكماً كاملاً في الأفعال و ردود الأفعال، هذا وكلما زادت معدلات التدريب العقلي وخاصة قبل المنافسات الرياضية كلما إرتفعت معدلات الأداء بصورة كبيرة ونجد أن مواجهة الضغوط النفسية أحد المهارات النفسية الهامة في برامج الأعداد النفسي حيث يوضع إحتمالات يقوم اللاعب من خلالها بالتعامل مع هذه الإحتمالات بصورة مناسبة تتناسب مع الموقف الذي يتعامل معه اللاعب .

أن أحد الأبطال العالميين ذكر أنه كان يعاني من عدم تحقيق الفوز في المسابقات الهامة ، واكتشف أن سبب ذلك أنه يركز علي هدف المكسب أثناء المسابقة ، وأنه لا يركز على أداؤه ، لذلك درب نفسه على أن يوجه تركيز انتباهه علي الأداء، لا على المسابقة وكانت النتيجة التحسن الواضح والقدرة على تحقيق أرقامه العالمية .

أن وجه الشبه كبير بين تطوير القدرات البدنية والمهارات النفسية ، أو بمعنى آخر بين تنظيم الطاقة البدنية وتنظيم الطاقة النفسية للرياضيين ، بينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التدريب البدني بمعنى العلاقة المقننة بين كل من الجهد والراحة وتأثير ذلك علي أجهزة الجسم الحيوية . فإن تنظيم الطاقة النفسية يتم من خلال التدريب النفسي بمعنى مساعدة اللاعب السيطرة في أفكاره وانفعالاته كما أن تدريب المهارات النفسية مثل تدريب المهارات الحركية يتطلب إتقانها ثلاث مراحل :

■ معرفة اللاعب بالمهارات النفسية وتأثيرها علي الأداء .

■ اكتساب اللاعب تلك المهارات النفسية .

■ ممارسة اللاعب لتلك المهارات النفسية في مواقف التدريب والمنافسة .

أن أول عمل علمي في مجال الأعداد وهذا يؤكد على وجود إنقباضات عقلية أثناء التصور الحركي من خلال إستخدام جهاز الرسم الكهربى للعضلات **Electromyography** وأثبتت أن هناك تطويراً للمهارات الحركية مع المجموعات ذات الخبرة الطويلة من اللاعبين

وبمرور السنوات أظهرت الدلائل العلمية تكامل العقل والجسم والتي تؤكد أن الحالة العقلية للفرد تؤثر تأثيراً واضحاً إما إيجابياً أو سلبياً على مستوى أداء الفرد وذلك نظراً لأن المخ هو المسيطر ولذلك نجد أن الجسد ماهو إلا أداة تنفيذ أوامر المخ الذى يخترن وراءه الألاف من الدلالات والوظائف التى ترتبط بعلاقات وثيقة بل وتتحكم فى جميع الوظائف والعمليات الحيوية . فعلم النفس الرياضى يتجه نحو المزيد من الإهتمام بالتطبيق والنظرة التكاملية بين التدريب على المهارات النفسية وباقى جوانب العملية التدريبية من التدريب البدنى، والمهارى والخططى والكرة الطائرة تعتبر أحد الأنشطة الرياضية التى تحتاج إلى الوصول إلى التكامل بين جميع جوانب العملية التدريبية كمحاولات للإرتقاء بمستوى الأداء بشكل عام .

اجابة السؤال الخامس

إذكر أهداف الإعداد النفسى ؟

أهداف الإعداد النفسى :

أن التقييم للمنافسات الرياضية الهامة والبطولات المتعددة قد اظهر بوضوح الأهمية البالغة للدور الذى يقوم به الأعداد النفسى بالنسبة للرياضيين وبذلك أصبح الأعداد النفسى يشكل بجانب الأعداد المهارى والأعداد الخططى جزء لا يتجزأ فى عملية تعليم وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية

ويسعى الأعداد النفسي إلي تحقيق الأهداف الآتية :

- ١ -خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تتركز علي تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة.
- ٢ -العمل علي تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدي الفرد الرياضي .
- ٣ -التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للإفراد الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم علي مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة علي حلها سلميا .
- ٤ -يهدف الأعداد النفسي إلي تنمية وتطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية الهامة للاعب في المسابقات الرياضية عامة .
- ٥ -يهدف إلي تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تتضمن الاحتراف في المسابقات بنجاح ومن خلالها يتم تعليم أساليب التحكم في الذات والانفعالات وإتقانها لتحقيق اعلي مستوي للأداء .

اجابة السؤال السادس

إذكر العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي ؟

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الأعداد النفسي :

أن فائدة الأعداد النفسي تعتمد علي أحداث تأثيرات بواسطتها يمكن أحداث حالة من الهدوء والطمأنينة أو حالة من التنبيه والإثارة ويتحقق ذلك بواسطة جملة عوامل منها

- ١- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وحدوي الأساليب والتدريبات النفسية الذاتية .
 - ٢ -العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفسي .
 - ٣ -عمر الممارس وجنسيته .
 - ٤ -درجة الممارس المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية .
 - ٥ -توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات النفسية .
 - ٦ -أفضلية أن يكون الأخصائي النفسي ممارس للرياضة أو نوع اللعبة التي يتولي الأعداد النفسي للاعبها .
 - ٧ -إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في أماكن مناسبة .
- اتخاذ أوضاع مناسبة لأداء تلك التدريبات النفسية حتى يتحقق الهدف منها

اجابة السؤال السابع

إذكر أنواع الإعداد النفسي ثم إشرح المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى ؟

العداد النفسي لة نوعان (طويل المدى ، قصير المدى)

اولا:- الأعداد النفسي طويل المدى :

أهدافه :

- ١ - تثبيت شخصية اللاعب من خلال تنمية السمات الإرادية والقيم الخلقية .
- ٢ - التنمية الصحية للثقة بالنفس للاعب .
- ٣ - التدريب للتعود علي الظروف التي قد تحدث في المنافسات حتى لا يفاجئ اللاعب بها.
- ٤ - التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطوية والذهنية .

المبادئ التي يتأسس عليها الأعداد النفسي طويل المدى :

- ١ - ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة والاقتناع بأن الاشتراك فيه يشكل المستقبل الذاتي له ولا يقتصر الأمر علي ذلك بالإضافة إلي الضرورة الاجتماعية التي تمثلها عملية الاشتراك في المنافسة من الأسس الهامة التي تجعل الفرد يبذل قصارى جهده ويسعي إلي تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية .
- ٢ - المعرفة الجيدة للاشتراك وظروف المنافسة والمنافس ومختلف العوامل البيئية والمناخية يتميز بها المنافس من صفات وسمات معينة ومن أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي والمدرّب للنتائج وتسمح بتشكيل خطه إعداد حقيقية علي ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة للمتطلبات التي يحتمل مجابتهها .
- ٣ - الفرح للاشتراك في المنافسة من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة وكذلك من خلال معرفة الخصائص والسمات المميزة للمنافس الفعلي أو المتوقع فإنه يصبح في مقدور الفرد الرياضي بما يطابق مستواه الحالي بأن يرسم لنفسه هدفاً واضحاً .
- ٤ - عدم تحميل الفرد الرياضي لأعباء أخرى خارجية (أي عدم شحن الرياضي بالأشياء الخارجية) فيجب ألا تقتصر دائرته علي التدريب والمنافسات فقط بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدراسة أو العمل وكذلك المسائل الخاصة .
- ٥ - مراعاة الخصائص والفروق الفردية فمن الأهمية مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد و في الواقع نجد أن هناك فروقا فردية جوهرية تميز الفرد عن غيره ويجب علي المدرّب مراعاته لضمان النجاح في عملية الإعداد والتي منها :

- سن الفرد الرياضي
- درجة الإتقان المهاري والخططي
- الخصائص الجنسية المميزة
- المستوي العقلي
- خيرة المنافسات
- المزاج (الطبع) الذي يتميز به الفرد
- نوع النشاط الرياضي
- هدفه وأهمية المنافسة

- ٦ - تنمية السمات الإرادية وهي من أهم مكونات عملية الإعداد النفسي طويل المدى نظراً " للأثر المباشر لهذه السمات علي الشخصية الرياضية .

ويقصد هنا بتنمية سمات ضرورية معينة تسهم في قدرة الفرد في التغلب علي العقبات الخاصة والمرتبطة بنشاط رياضي

معين أو العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول لأعلي مستوي في هذا النوع من النشاط الرياضي

وضح كيف يمكن التخطيط للإعداد النفسي ؟

من الأهمية أن يخطط للإعداد النفسي بعناية كما يخطط لباقي أنواع الإعداد البدني والمهاري والخططي والخلقي .

ويجب أن تسير إلي حافة عمليات الإعداد المختلفة معا في نفس الوقت وان اختلفت الأساليب والدفعات وان تكمل بعضها

البعض

تقسم العمليات التطبيقية للإعداد النفسي والتي ينفذها الأخصائي النفسي الرياضي إلي نوعان رئيسيان

هي :

١ . الإعداد النفسي طويل المدى .

٢ . الإعداد النفسي قصير المدى .

أولا التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى :

يبدأ التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي أي في سن مبكرة ويستمر لفترات قد تصل إلي عشر سنوات أو أكثر وقد يستمر حتى الاعتزال .

فالإعداد النفسي طويل المدى بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى ويعتمد الإعداد النفسي طويل المدى علي جانبيين رئيسيين في عملية الإعداد :

- بناء وتطوير السمات الشخصية .
- بناء وتطوير الدافعية .

١ . بناء وتطوير السمات الشخصية :

يملئ إرجاع أهمية الشخصية في الإعداد النفسي للاعب في مدي تأثيرها وتأثرها بالأداء الرياضي التنافسي ولكي يتم تحقيق مستويات عالمية في المجال الرياضي يتطلب درجات معينة من سمات الشخصية محددده نظرا لما تتميز به البيئة التنافسية من خصائص تختلف عن باقي البيئات الاخرى التي يتعايش معها .

ومن أهم السمات الشخصية هي التي يطلق عليها بالسمات الإرادية نظرا لأنها تساعد اللاعب علي مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة وقد تحطت لبناء وتطوير الشخصية من خلال الإعداد النفسي طويل المدى بصورة تتمشي مع مراحل التخطيط الرياضي طويل المدى كما يلي :

رابعاً- السمات الانفعالية الأساسية :-

أن البحوث العلمية والخبرات الميدانية أكدت أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الانفعالية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج اقل من المستوى المتوقع لهم بالرغم من حسن أعدادهم في الجوانب البدنية والمهارية والخطئية ، تحتل إجراءات تنمية السمات الانفعالية الأساسية أهمية كبير لدى ناشئ كرة القدم وإمكانية تطويرها وهي تحتل مكانا بارزا في توجيه حركة اللاعب ب داخل الملعب وخارجة وهي تلك السمات الانفعالية التي تساعد اللاعب في التغلب على العقبات الخاصة بالنشاط الرياضي وكذلك العقبات المرتبطة بمحاول ة وصول اللاعب لأعلى مستوى وتحقيق أفضل إنجاز في المجال الرياضي الذي يمارسه الأساسية وفيما يلي عرض لأهم السمات الانفعالية :

سمة الهادفية :

يقصد بسمة الهادفية قدرة الفرد الرياضي على تحديد أهداف مرحلية واضحة ومحددة تكون وسيلة لتحقيق هدف رياضي عام يتناسب مع قدراته الشخصية وظروف البيئة الرياضية .

سمة الجرأة :

تعنى قدرة الفرد الرياضي على مكافحة الخوف عند مواجهة المواقف التي تتصف بالخطورة وتهدد سلامته .

سمة الإصرار :

يقصد بسمة الإصرار قدرة الفرد الرياضي على السعي المستمر الجاد في مختلف الظروف الصعبة نحو تحقيق أهداف الرياضية .

سمة المسؤولية :

تعنى قدرة الفرد الرياضي على تلقي الأعباء وتحمل نتائج أدائه مهما كان مستواه و الرياضي الذي يتسم بالمسؤولية يتميز في التدريب بالقدرة على مواجهة المنافسين بشجاعة ، كما يعترف بأخطائه ويبدل الجهد من أجل تصحيحها .

سمة القيادة :

تعنى قدرة الفرد الرياضي أن يكون موجها للآخرين بل ومسيطرًا على الموقف الذي يتواجد فيه و يتطلع الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة في هذه السمة الى القيام بدورة القيادي دائما ويعتقد أن الآخرين ينتظرون إليه كقائد ، وهو يسعى دائما أن يكون عضوا مؤثرا ونجده دائما يعبر عن آرائه بقوة كما يتمتع بمستوى جيد من معاملة الآخرين فيحقق ما يريد .

سمة الاستقلالية :

يقصد بالاستقلالية قدرة الفرد الرياضي على استخدام قدراته الذاتية في تحقيق أهدافه دون الاعتماد الملحوظ على توجهات المدرب .

سمة الضبط الأنفعالي :

تعنى قدرة الفرد الرياضي على كبح جماح نفسه والسيطرة على سلوكه خلال المواقف التي تتصف بالاستثارة الانفعالية كالفوز أو الهزيمة أو التعب أو مواجهة المواقف الصعبة .

سمة المثابرة :

تعنى المثابرة القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة واللاعب الذي يفتقر لسمة المثابرة نجدة يتميز بعدم القدرة على الاستمرار في مجابهة العقبات أو الصعاب التي تصادفه سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية أو نجد محاولته عدم التصدي لها .

سمة الصلابق:

يتصف بها الشخص الذي على درجة مرتفعة في هذه السمة بتقلبه للنقد دون أن يشعر بالأذى ، كما لا ينتابه القلق ولا تسهل استثارته عندما يخسر مباراة او يلعب بمستوى سبى وهذا النوع من الرياضيين يمكنه ان يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخبرات صعبة أو إحباط .

اجابة السؤال التاسع

إذكر المظاهر المرتبطة بالضغط النفسية (الفسيولوجيه ، البدنية ، العقلية ، السلوكية ، أثناء الأداء)؟

هناك مجموعة من المظاهر التي تصاحب الضغوط النفسية لدى الرياضيين وهي :-

المظاهر الفسيولوجية :-

- زيادة ضربات القلب
- سرعة التنفس
- زيادة إفراز العرق
- جفاف الحلق
- تقلصات في المعدة
- برودة الجلد

- تكرر التبول

- ارتفاع موجات " ألفا " في المخ

المظاهر البدنية :-

- التعب

- فقدان التوافق العضلي والعصبي

- التوتر العضلي

- خفض المرونة

المظاهر العقلية :-

- عدم القدرة على التركيز

- صعوبة اتخاذ القرارات

- الشعور بعدم التحكم

- عدم التدقيق

- فقدان الاستراتيجية

- التهيج العصبي

- الأفكار والصور السلبية

- تشتت الانتباه

- الانزعاج

- الارتباك

المظاهر السلوكية

- التحدث بسرعة

- العبوس

- التثاؤب

- سرعة الخطو

- رقه العين

- قضم الأظافر

- زيادة انعكاس الرموش

- الأزمات العصبية

- الخبط بالقدم

- التحرك ببطء

- عدم الانسيابية في الأداء
- اضطراب التدفق والتوقيت
- فقدان التسلسل والتتابع
- تقطع الحركة وعدم التواصل
- ضيق مدى الحركة وصعوبة التوافق .

اجابة السؤال العاشر

إذكر مع الشرح مراحل الضغوط النفسية ؟

ان اللاعب يمر بعده مراحل من الضغوط النفسية والتي تتسم بالتوتر والقلق وتنقسم هذه المراحل إلى :-

مرحلة الضغوط طويلة المدى :-

وتبدأ هذه المرحلة من لحظة معرفه اللاعب بموعد المنافسة واختباره ضمن تشكيل الفريق وفيها يبدأ منحى الاستشارة في الصعود البطيء وفي هذه المرحلة من التوتر تكون دافعيه اللاعب عالية .

مرحلة ضغوط ما قبل المنافسة :-

وتبدأ هذه المرحلة قبل يوم أو يومين من المنافسة وتتميز عادة بالصعود العالي لمنحى الاستشارة .

مرحلة بداية الضغوط النفسية :-

تبدأ هذه المرحلة عادة عند لحظة الاتصال بالجو المحيط بالمباراة والوصول إلى المكان المحدد لإقامة المنافسة وهي الفترة السابقة مباشرة لهداية التنافس .

الضغوط النفسية أثناء المنافسة :-

تحدث من لحظة إعلان الحكم بداية التنافس وتستمر طوال فترة المنافسة والضغط مستمرة سواء كانت النتيجة الفوز أو

الهزيمة أو التعادل حتى نهاية المنافسة .

ضغوط ما بعد المنافسة :-

تتوقف على ما تحقق من نتائج في المنافسة وقد تعود للتأثير لتصبح ضغوط نفسية طويلة المدى وتستمر حتى المنافسة

القادمة و هناك ثلاث مراحل هامة يمكن ان تفسر استجابة الفرد للضغوط و أطلق عليها مصطلح " زمن التكيف العام " وهذه

المراحل هي :-

أ- مرحلة الإنذار :-

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة المدافعة

في مواجهة الضغط .

ب- مرحلة المقاومة :-

وفيها المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن

النفسي للفرد .

ج- مرحلة الإنهاك :-

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى آليات التكيف في جسم الإنسان وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك

يحدث الإنهاك ، ومع استمرار حدوث الإنهاك فان ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض الأجهزة جسم الإنسان وبالتالي

حدوث الاحتراق .

الناشئ الرياضي :-

ان هناك مسميات عديدة قد تستخدم لتحديد الناشئ الرياضي مثل الأطفال الرياضيين **children in sport** او

الرياضيين الصغار **athletes yong** - وعادة تطلق على الفترة العمرية من (٦- ١٢) سنة، وقد يستخدم النشئ الرياضي

junior athletes للتعبير عن الفترة العمرية من (٦ - ١٦) سنة، والشباب الرياضي youth athlete للتعبير عن

الفترة من (٦ - ١٨) سنة

مع أطيب التمنيات بالتوفيق...