



المحاضرة الثانية عشر

أنواع التحضير والتحضير النفسي والذهني في مسابقات الميدان

التحضير البدني: هو رفع مستوى الاداء البدني للفرد الرياضي لاقصى مدى تسمح به قدراته (مفتي ابراهيم)

ويعرف الاعداد البدني physical conditioning بأنه البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على اساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية وافسيولوجية وذلك لضمان نجاحه في اتقان مهارات الالعاب والرياضات المختلفة باضافة الى نجاحه في القيام بأعباء ومطالب حياته (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر)

الإعداد المهاري:

وهي التدريب على تعلم وتثبيت واتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الاداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة والية، على وفق اسس الاداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية الاعداد الخططي:

هو التدريب على تعلم وتثبيت واتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية، مع مراعاة قانون اللعب وعدم الخروج عن المسار الصحيح للاداء المهاري للفعالية، والاستفادة من امكاناته البدنية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط والاستراتيجيات من اجل تحقيق الانجاز العالي والفوز (التدريب الرياضي المرحلة الرابعة)

الاعداد المعرفي (النظري):

يهدف الاعداد المعرفي (أو الاعداد النظري) الى اكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف اثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي او في اثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي ان يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي (محمد حسن علاوي 1990)

التحضير النفسي:

هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب واللاعبة والفريق والوصول به إلى قمة المستويات. فالتحضير النفسي عملية مكملة ولا تنفصل عن الإعداد التكامل للاعب واللاعبة والتي تضم في جنوبها كلا من الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والخلقي كما انه من الضروري لها على المدى الطويل والقصير



أهمية التحضير النفسي:

- الحالة النفسية للعداء قد تكون ايجابية فتعزز الاداء، وقد تكون سالبة فتعوقه، لذا فالاعداد النفسي المبني على الاسس والمبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة في ان يخرج العداء والعداء افضل مستوى بدني ومهاري وخططي

- الاعداد النفسي يقي العداء والعداء من التأثير السلبي للمشكلات التي قد يتعرض أو تتعرض لها
- الاعداد النفسي يقلل من الجهد والوقت المبذولين في التدريب، وأيضا يقلل من احتمالات هبوط مستوى الاداء

- الاعداد النفسي يشكل ركنا أساسيا في اعداد العداء والعداء مثله الاعداد البدني والمهاري والخططي بل إن له الدور الفصيل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ
التخطيط والعمليات التطبيقية للاعداد النفسي في التدريب الرياضي:

- من الاهمية ان يخطط الاعداد النفسي بعناية كما يخطط لباقي انواع الاعداد الاقرب، وهي الاعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والخلقي

- يجب ان تسير كافة عمليات الاعداد المختلفة معا في نفس الوقت وان اختلفت الاساليب والجرعات وان تكمل بعضها بعضا

- تقسم العمليات التطبيقية للاعداد النفسي طويل المدى والتي ينفذها المدرب الرياضي او الاخصائي النفسي الى نوعين رئيسيين هما:

- الاعداد النفسي طويل المدى

- الاعداد النفسي قصير المدى (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص ص 235-236)

الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوي:

- **الإعداد النفسي في وحدة (جرعة تدريب) التدريب اليومية:**

- يراعى أن الإعداد النفسي على مستوى وحدة (جرعة) التدريب يتم إما قبلها أو خلالها أو بعد الانتهاء منها.

- ينفذ الإعداد النفسي إما في حجرة الاجتماعات أو الحجرات المخصصة لذلك أو في ساحة التدريب.

- العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قد تتم في صورة جلسات قد تكون فردية أو جماعة وتنفذ في شكل توجيه وإرشاد، أو قد تتم في مواقف التدريب في الساحة.

- تتم نسبة حوالي 50-60 % من عمليات الإعداد النفسي قبل بداية وحدة التدريب، كما يتم حوالي 20-30% في خلال التدريب، ويتم 10-20 % منها بعد انتهاء التدريب.

- توجه عناية خاصة في الإعداد النفسي للمصابين وذوي المشكلات الخاصة.



- يجب التخطيط لتنفيذ عملية واحدة فقط من عمليات الإعداد النفسي في وحدة (جرعة) التدريب سواء كان ذلك خاصا بالإعداد النفسي طويل المدى أو قصير المدى.

2- الإعداد النفسي في دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى):

- يفضل أن يخطط للإعداد النفسي ما بين 03-04 مرات أسبوعيا.
- يفضل ألا يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسي في اليوم التالي للمنافسة مباشرة.
- لا مانع من تنفيذ عمليات الإعداد النفسي قبل وحدات (جرعات) التدريب ذات الحمل الأقصى في دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى)
- ضرورة ربط عمليات الإعداد النفسي بالمنافسات في إطار دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) ومراعاة تناسبها مع مستوى التنافس.

- يفضل أن يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسي طويل المدى في بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى)

3- الإعداد النفسي في دورة الحمل الفترية (الكبرى):

- ضرورة التخطيط لربط زيادة معدل الإعداد النفسي طويل المدى بالأحمال التدريبية المنخفضة الشدة في دورة الحمل الفترية (الكبرى)، وربط الإعداد النفسي قصير بالحمال التدريبية المرتفعة الشدة. (حماد، 2001، ص ص 248-249).

طرق تنمية الصفات النفسية:

- يتطلب العمل التدريبي الهادف الى تحقيق النتيجة الرياضية العالية من الرياضي إبداء التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها وتجرى تنمية الصفات النفسية بطريقتين
- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية
- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية

في بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص في أثناء التدريب العدائين وللأسف مازال هناك بعض المدربين الذين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكنيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في هذه الأثناء بنظر اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية، لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال أداء الأحمال الخاصة بتطوير المطاولة (التحمل) أو تطوير الحزم ورياضة الجأش من خلال تمرينات القوة وهكذا

وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.



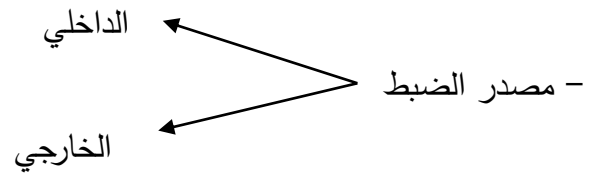
لذلك يجب ان تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب ان تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية (عبد الستار جبار الضمد، 2010، ص168)
بعض المهارات النفسية والذهنية التي يجب الاهتمام بها والعمل على تدريبها:

- بناء شخصية العداء والعداءة

- الثقة بالنفس المثلى

- الدافعية والدافعية للانجاز الرياضي

- الهادفية والمثابرة

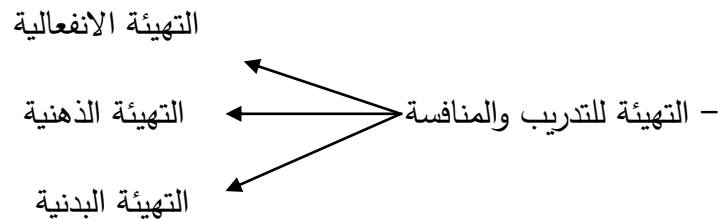


- الاستقلالية

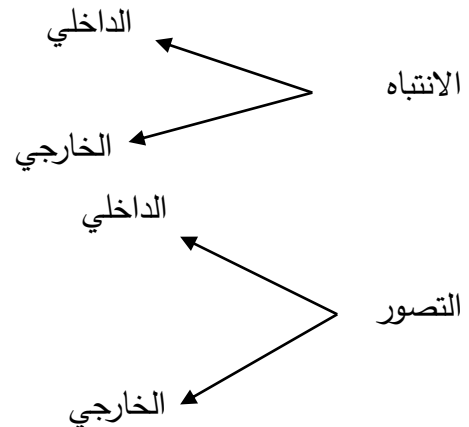
- السيطرة على الانفعالات

- أساليب التكيف مع الضغط النفسي

- أساليب المواجهة



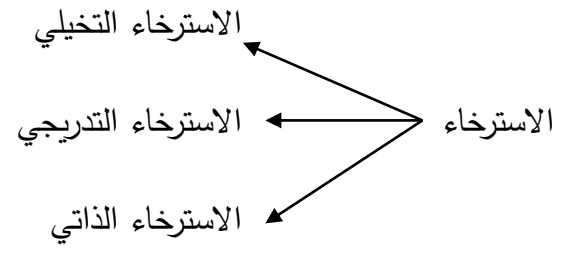
تعبئة الطاقة النفسية



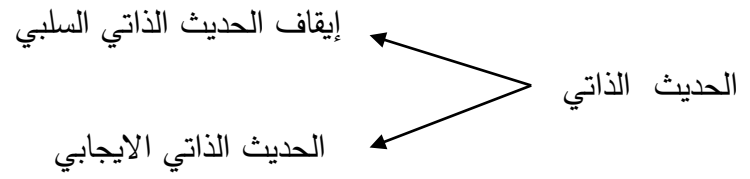
الميول والاتجاهات



قسم التدريب الرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خليفة عماد الدين



التوافق النفسي والصحة النفسية
القدرة على الاتصال



وغيره من الصفات النفسية والذهنية ... الخ



قسم التدريب لرياضي -قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خليفة عماد الدين

