

الإعداد النفسي لرياضي رفع الأثقال

يحتل الإعداد النفسي دوراً هاماً في منظومة الإعداد الشامل للرياضيين وبالرغم من ذلك فإن معظم المدربين لا يهتمون بتنمية القدرات النفسية الكامنة للرياضيين، ولكن في الآونة الأخيرة زاد تركيز واهتمام العلماء على دراسة الجانب النفسي، وعند تساوي القدرات البدنية والمهارية والخططية لطرفي المنافسة سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية.. فإن العوامل النفسية تحسم نتائج المنافسات في أغلب وهنا نذكر قصة المصارع الأمريكي البطل "بروس بوم جارتتر" الفائز بالميدالية الذهبية في وزن (١٣٠) كيلوغرام في المصارعة الحرة بدورة لوس أنجلوس ١٩٨٤ والذي أثبتت الفحوص الطبية إصابته بمرض السرطان وبالرغم من ذلك تحقق له هذا النصر بفضل قوة إراداته الجبارة وتصميمه على تحقيق هدفه واعتلاء منصة تتويج المركز الأول . ويجب أن يتكامل الإعداد النفسي مع الجوانب الأخرى للإعداد وتتفاعل معاً لتكوين أنموذج لمستوى البطل الرياضي، ويهتم الإعداد النفسي بتنمية القدرات النفسية والإرادية الكامنة للرياضيين لتحقيق الثبات النفسي أو الانفعالي لديهم بهدف بذل أقصى جهد ممكن للفوز بالمنافسات وتنمية السمات الإرادية كالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة والمثابرة والتصميم من الأغراض الأساسية للإعداد النفسي.

ويوجد ارتباط كبير بين الإعداد العقلي والإعداد النفسي وكلاهما يهتمان بتعبئة قوى وطاقات اللاعب العقلية والنفسية وتكوين اتجاهات إيجابية للمنافسات. ويلعب البعد النفسي دوراً أساسياً عند انتقاء اللاعبين الجدد، حيث يرى بعض العلماء أن الرياضي الذي يتميز بقوة الإرادة والتصميم والحماس يستطيع أن يعوض بعض نواحي القصور في الجانب البدني أو المورفولوجي...

مفهوم الإعداد النفسي :

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة (بدني- مهاري- خططي- نفسي) للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الذي يمارسه. وقد أصبح علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم الحديثة التي دخلت مجال النشاط الرياضي، والتي تسهم بقدر كبير في تصوير وتنمية مستوى اللاعب، حتى أصبح في إمكان أي لاعب تحقيق مستويات كبيرة عن طريق الإعداد النفسي المتكامل، ولا يستطيع تحقيقها في حالة عدم اكتمال إعداداته النفسي

وقد أصبحت دول العالم على علم تام بمختلف طرق تطوير وتنمية عناصر الإعداد المختلفة (بدني - مهاري- خططي) حتى أصبح أبطال العالم في مختلف أنواع النشاط متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى، ولذلك أصبح التنافس الآن في كيفية تطوير وتنمية الإعداد النفسي بأحدث الأساليب العلمية، لتحقيق النمو الشامل للاعب للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الفوز.

وإذا نظرنا إلى علم النفس الرياضي نجد أنه يعتمد على إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية، والعوامل النفسية المتعلقة بالسلوك الرياضي الميداني.

وإذا نظرنا إلى شخصية اللاعب والعوامل النفسية المتعلقة بسلوكه وانفعالاته واستجابته خلال النشاط الرياضي، نجد أنهم يعتمدون أساساً على العمليات العقلية العليا، وتعتبر العمليات العقلية العليا من أهم المواضيع الحديثة التي تلعب دوراً كبيراً في مجال علم النفس الرياضي الميداني، وذلك لتأثيرهم الكبير على سلوك اللاعب الحركي وانفعالاته واستجاباته خلال ممارسته للنشاط الرياضي لارتباطهم الوثيق واعتمادهم

على عمليات التذكر الحركي والإحساسات فى النشاط الرياضي والإدراك والتصور والتفكر والانتباه وسرعة رد الفعل، والتي تعتبر من أهم العمليات النفسية فى مجال النشاط الرياضي.

كيف يتم الإعداد النفسي للرياضي بطريقة سليمة من خلال الطبيب المسئول عن الإعداد النفسي للفريق أو المعد النفسي للرياضيين؟

الإعداد النفسي يبدأ منذ مراحل مبكرة بالنسبة للرياضي ويتم على عدة مراحل وكما يلي:

أولاً : مرحلة الاختيار: ويتم ذلك باختيار الرياضي للعبة المناسبة والتي تتناسب مع إمكانياته النفسية أي التي تتعلق بشخصيته وتكوينه النفسي فكل لعبة لها متطلباتها النفسية الخاصة بها وهنا يظهر دور التخصصات فى الألعاب الرياضية، وتبدأ عملية الاختيار على مرحلتين:

١. **المقابلة الشخصية:** ويتم هذا عن طريق مقابلة الرياضي ومن خلالها يتم معرفة شخصيته.. هل هو اجتماعي أم انطوائي أم عنيف أو صاحب قرار؟ هل تعامله عقلي؟ أم اندفاعي أو عضلي.

وبناءً على هذه المقابلة يتم تحديد شخصية الرياضي وبذلك يتم بواسطة الأخصائي النفسي الذي لديه الخبرة الكافية تحديد شخصية الرياضي وأهم ملامح هذه الشخصية...

٢. **الاختبارات والمقاييس النفسية:** من خلال عدد من اختبارات نفسية يمكن تحديد مواصفاته الشخصية .. يمكن رسم شكل بياني من خلاله .. يمكن تحديد شخصية الرياضي.. فمثلاً الشخص الإيجابي الاجتماعي هل تتنابه حالات من الفزع أو القلق المفاجئ؟ هل هو بطئ متكاسل في أداء النشاط المطلوب منه، كل هذه الصفات يمكن استنباطها من خلال المقابلة الشخصية والمقاييس النفسية وتحديد هذه الصفات يمكن

تصنيف الأشخاص ومن ثم يتم تحديد اللعبة التي تتناسب مع شخصيته سواء كانت لعبة فردية أو جماعية حيث أن كل لعبة لها صفاتها النفسية المميزة لها.

ثانياً: مرحلة الإعداد أثناء التدريب: خلال عملية أو مرحلة التدريب لابد أن يكون هناك متابعة نفسية لحالة الرياضي للوقوف على الحالة النفسية فمن الممكن أن نلاحظ عدم وجود دافع لديه أثناء التدريب وأن الرياضة بالنسبة له مجرد هواية وليست للبطولات وكذلك في حالة التوقف المفاجيء للرياضي أثناء التدريب فيجب معرفة سببه، هل السبب مشكلة عائلية ؟ أم عند إندماجه مع زملاءه في اللعبة أو غير ذلك ؟ ، وهنا يأتي دور الأخصائي النفسي في توجيه الرياضي إما للإستمرار في اللعبة أو لتغيير هي اللعبة أخرى أو حل مشكلاته الخاصة.

ثالثاً: الإعداد النفسى قبل المنافسة: تعتبر من أهم مراحل الإعداد النفسي فيجب أن نتعرف على كل الجوانب النفسية للرياضي حيث المعيشة والنوم والأكل والحالة المزاجية وما إذا كان لديه إحساس بالمسؤولية أم لا، وهل هو مشحون قبل المنافسة أم تنتابه حاله من التراخي؟ وعلى ذلك يجب ملازمته خلال ٢٤ ساعة لتحسين حالته وخاصة فيما يتعلق بوجدانه وفكره وتركيزه وحتى قراءته فيجب متابعتها حيث يجب أن يعرف المدرب ما يقرأه ومالا يجب قراءته وخاصة من القراءات التي قد تزيد من شحنه وتؤثر عليه، كما هو الحال عند الإطلاع على الصحف يوم المباراة أو قبلها بأيام قليلة ومايكتب فيها، وقد تبدو هذه الأمور صغيرة للبعض ولكنها مؤثرة جداً على آراء اللاعب.

رابعاً: الإعداد النفسى أثناء المنافسات: يجب ملازمة اللاعب في هذه المرحلة وخاصة في الألعاب الفردية وذلك للإطمئنان عليه وخاصة في حالة فشله في إحدى محاولاته أو تشاؤمه قبل دخول المباراة، كل هذه السلوكيات يمكن أن تنتاب أي رياضي قبل المنافسة لذا وجب وجود أخصائي نفسى بجانبه لمحاولة التهدئة أو التحفيز، فاللياقة النفسية تسير

على خط أحد مع اللياقة البدنية، و تلك العوامل الداخلية التى تتعلق بذات الرياضي ودواخله وتكوينه النفسي والشخصي

أما العوامل الخارجية فيها تأثير مباشر أو غير مباشر على شخصية الرياضي وهي متعددة مثل تحسين حالته أو ظروفه وكذلك رعاية أسرته فى حالات السفر مما يسبب له نوعاً من الراحة ويبعث فيه الطمأنينة لذا فإن دور الأخصائي النفسي هام وضرورى بالنسبة للرياضي في مراحل التدريب المختلفة.