



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
الدراسات العليا / الماجستير

## علم نفس التدريب والمنافسة

بإعداد

الدكتورة بيداء طارق عبد الواحد

وهو جزء من متطلبات مادة علم النفس الرياضي  
الماجستير

2025 م

1437 هـ

## المقدمة

إن تطور التربية الرياضية في أي بلد يعتمد أولاً وأخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف التي تدخل في مكونات العمل الرياضي وتؤثر تأثيراً كبيراً في النتائج التي يحصل عليها الرياضيون وخصوصاً مكونات التدريب والاعداد ومن هذه المكونات الأساسية الاعداد النفسي للرياضي وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري أن يكون المدرب له إلمام ولو بسيط بعلم النفس الرياضي حيث من خلاله يستطيع أن يعالج مشكلات اللاعب أو الفريق التي قد تقف عائقاً دون حصول الانجاز الرياضي.

لذا فالإعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية في الوحدات التدريبية لكل رياضي وفي أي لعبة يمارسها في أي عمر كان وبدون الإعداد النفسي يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فبعض اللاعبين يحتاج ليدخل المنافسة الى شحن مؤثر ليزيد من قدراته النفسية التي تفوق القدرات البدنية والمهارية والبعض الآخر يحتاج الى ابعاد عن اجواء المنافسة لكي يدخل في عمليات استرخاء قبيل مواجهة المنافسين خصوصاً عندما يكون قد دخل في مستويات القلق المؤثره سلبيا على نتائجه .

وبهذا اتجهت الانظار نحو تشكيل الاعداد النفسي لكل الرياضيين وتحسين مستواهم نحو الافضل لتحقيق المستويات العليا .

### لاشيء ثابت الا التغيير، والقوة الحقيقية ان نعد انفسنا له

### مفهوم الإعداد النفسي :

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة للتغلب عليه.

حيث إن علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحات اللعب والتدريب.

والاعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ,وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية. .

ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك (الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي ,كما تساعد على

التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي).



### واجبات الأخصائي النفسي أو المدرب:

- 1- تقدير السمات الشخصية للرياضيين والتعرف على السمات الايجابية والسلبية لتقدير حالة اللاعب النفسية والعصبية ويكون ذلك عن طريق جلسات المحادثات.
- 2- ملاحظة احتياج كل لاعب لنوع الإعداد النفسي حيث إن كل لاعب يختلف عن الآخر في مدى احتياجه لنوع هذا الإعداد أي ملاحظة الخصائص الفردية لكل لاعب وبالتالي بناء الإعداد النفسي له.
- 3- وضع برنامج يتضمن الإعداد النفسي لكل لاعب على حدة ولل فريق ككل ( حسب نوع اللعبة ) فبعد انتهاء كل جلسة من جلسات الإعداد النفسي إن تعطي لكل لاعب واجباً مستقلاً يشمل مثلاً تكرار اللاعب لعبارات هادفة لتحقيق الاسترخاء.
- 4- استخدام أساليب متعددة في الإعداد النفسي منها أسلوب الإعداد بالإيحاء الذاتي بهدف التحكم والتوجيه في الخصائص النفسية ولتحقيق الفائدة الكبيرة من ذلك يتطلب أن لا يزيد عدد اللاعبين عموماً عن ( 15 ) لاعب أما بالنسبة للإعداد النفسي الفردي فعليه أن يدرس الخصائص النفسية الفردية لكل لاعب.
- 5- خلق علاقات اجتماعية مثالية بين اللاعبين وبينهم والمدرب وتعلمهم تجنب ردود الأفعال العصبية وخلق حالة من التعارف والألفة المبنية على الاحترام المتبادل.

### أهداف الإعداد النفسي للرياضي:

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضة عامة والنشاط النوعي خاصة.
- 2- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- 3- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- 4- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- 5- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات .

- 6- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- 7- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي .

### العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

- 1- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- 2- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- 3- العمر التدريبي للاعب.
- 4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- 6- يفضل ان يكون المدرّب ممارساً لنفس اللعبة التي بدورها او يمتلك المعلومات الكافية عن مدى درجة التحمل التي تبعها اللاعبون.
- 7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة ( الإعداد الذاتي ) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء.
- 8- اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات بحيث يتحقق استرخاء عضلات الظهر والرقبة.
- 9- زيادة تكرار أو أداء التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب.

### خطوات الإعداد النفسي للرياضيين :

- 1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمها وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.
- 2- على المدرّب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
- 3- معلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادئة لتهيئة اللاعب والاشتراك في التدريب والمنافسة.
- 4- ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري والبدني للاعبين.
- 5- الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- 6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.
- 7- ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقات وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات.
- 8- الإعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
- 9- الإعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريب أو المسابقات.

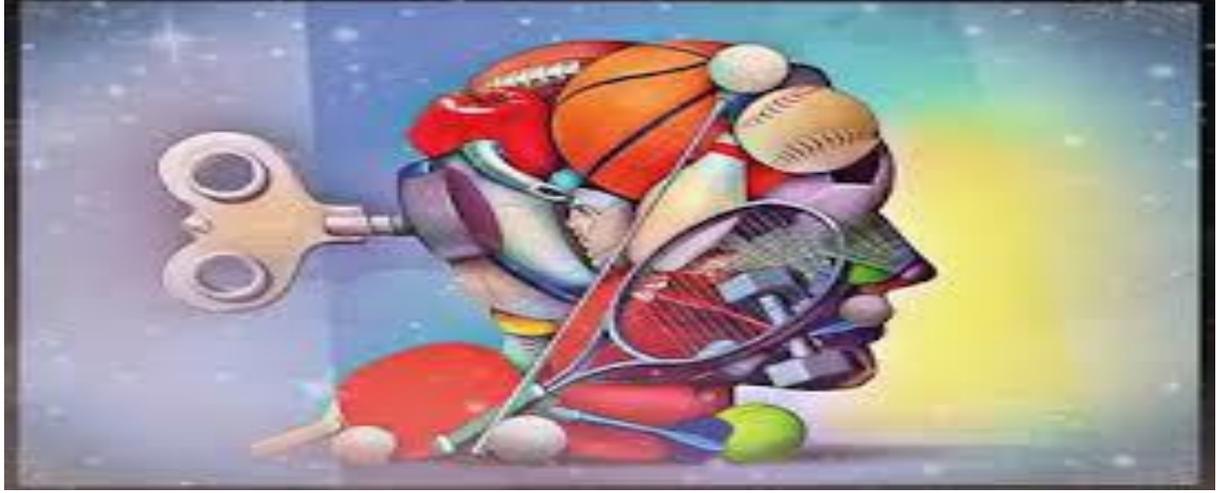
### أساليب أو مراحل الإعداد النفسي:

#### أولاً : الإعداد النفسي طويل المدى:

إن فترة الإعداد النفسي طويل المدى تبدأ متى ما يدرك الرياضي انه سيشارك في مسابقات على مستوى عال. وهذا يعني إن الإعداد النفسي قد يحدث عدة أشهر أو عدة سنوات قبل موعد السباق , ويبني الإعداد النفسي طويل الأمد على عدة مبادئ أهمها :

- 1- ضرورة إقناع اللاعب بأهمية المباراة أو المسابقة التي يشترك بها.
- 2- المعرفة الجيدة بالشروط والقوانين وظروف المباراة او المسابقة التي يشترك بها.
- 3- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك بالمنافسة ويتم ذلك عن طريق تحديد هدف مناسب.

- 4- عدم تحميل اللاعب أعباء كثيرة تتقل كاهله.
- 5- مراعاة المدرب للفروق الفردية بين لاعبيه.
- 6- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير (الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الإعداد النفسي طويل الأمد التي لها اثر في تطوير مستوى الانجاز عند اللاعب.



### ثانياً : الإعداد النفسي قصير المدى :

ينبغي على المدرب الرياضي أن يتحدث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد الضمان العمل على جعل لاعبه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد للكفاح.

ويعدد بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى ( الإعداد النفسي المباشر ) للمنافسات الرياضية :

1- طريقة الشحن : يرى بعض انه يجب على الفرد الرياضي أن يعيش في جو المباراة وان يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها، ويستخدمون في ذلك شحن الفرد الرياضي بدوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها.

2- طريقة الإبعاد : يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ومن أهم طرق ووسائل الإبعاد ما يلي :

- أ- متابعة بعض الأفلام والمسرحيات المرحية.
- ب- إشغال الوقت ببعض الهوايات المحببة للنفس.
- ت- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الاشتغال بالقراءة.
- ث- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز ببعض مظاهرها الطبيعية.
- ج- مناقشة بعض المواضيع البعيدة عن المجال الرياضي.
- ح- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين وغيرهم.

- 3- تنظيم التعود على مواقف المباراة
- 4- الاهتمام بالإحماء.
- 5- استخدام التدليك.
- 6- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب.
- 7- الأثر التوجيهي للمدرب.

### ثالثاً : الإعداد النفسي للعمليات العقلية ميدانياً:

تطبق الآن ويتوسع طرق القياس المختلفة للعمليات العقلية العليا مثل سرعة الاستجابة والتوقيت الحركي وعمق الرؤية وخصائص عملية الانتباه والاستجابات الانفعالية (الثبات الانفعالي) وغيرها من العمليات المختلفة.

وبالإضافة إلى كونها وسائل للقياس والتشخيص فإنها تستخدم أيضاً في كثير من الأحيان للتدريب على العمليات العقلية , وان كان لا يلجأ إليها معظم المدربين في كثير من الأحيان إلا أننا نرى أنه من المفيد بين الحين والآخر استخدام الطريقة العلمية في تنمية العقلية العليا.

ويتضمن هذا النوع من الإعداد النفسي التدريب على العمليات العقلية المختلفة وفق برنامج علمي مقنن يشتمل على تمارين منهجية مضمونها يحتوي على :

#### 1- السمات النفسية للاعب أثناء التدريب

- أ- المهارات الحركية.
- ب- العوامل الخلقية الإرادية.
- ت- المستوى البدني.
- ث- العوامل الاجتماعية.

#### 2- السمات النفسية للاعب أثناء السباقات الرياضية.

- أ- الحصول على الفوز.
- ب- رفع القدرات العقلية القصوى.
- ت- استخدام القوى القصوى.
- ث- النواحي التربوية والاجتماعية.
- ج- الناحية الفلسفية.
- 3- السمات النفسية للاعب بعد السباقات.

## الفروق الفردية في الإعداد النفسي :

تحدد أهمية الفروق الفردية في أي طريقة من طرق التعليم أو التدريب النفسي لا يمكن أن تحقق النتائج المرجوة منها , دون أن تأخذ بعين الاعتبار مبدأ الفروق والاختلافات الفردية النفسية ويجب عند القيام بعملية الإعداد النفسي مراعاة استخدام كافة القدرات الاحتياطية الكامنة لدى الأفراد في ضوء المعرفة الكاملة لطبيعة شخصيتهم وحالتهم المزاجية والنفسية والأهداف المقترحة من هذا الإعداد والمتوقع تنفيذها.

هذا ويعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم بمعنى أن عملية تعليم وإتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي ومنفرد , مع مراعاة التركيز على الجوانب التالية مثل :

1- **الاختلافات النفسية :** يتميز اللاعبون عن اللاعبات بميلهم الطبيعي للتنافس والاشتراك في

المنافسات الرياضية , ف لديهم رغبة في مواجهة مواقف الضغط النفسي التي تحدث أثناء ظروف المنافسات على الرغم مما قد يصاحبها من مظاهر كالخوف أو الانبهار من قوة المنافس واحتمال التعرض للإصابات نتيجة الاشتراك في المسابقات, وعلى الجانب الآخر نجد اللاعبات يتفوقن في الأنشطة الرياضية المتميزة بالدقة الفائقة وتحمل تكرار الأداء ذي النمط الواحد لما يتميزون به من انضباط ومن ناحية أخرى فإن لاعبات الفرق الجامعية بطبيعتهن يملن إلى التشاجر أو النزاعات بين أفراد الفريق الواحد الأمر الذي يتطلب رعاية واهتمام المدرب لهن بصفة دائمة ففي خلال مواقف الهزيمة المحتمل أن يتعرضن لها ينبغي تدريبهن للوصول إلى قدر عال من الثبات النفسي إذ تظهر عليهن ردود الأفعال الهستيرية المتمثلة في الصراخ أو البكاء بصوت عال.

2- **الاختلافات العمرية :** تتميز رياضة المستويات العالية خلال الأعمار الأخيرة بصغر سن اللاعبين

ويكفي للتدليل على ذلك أن هنالك ناشئين لم تتجاوز أعمارهم ( 16 – 18 سنة ) تمكنوا من الوصول لأعلى المستويات الرياضية في بعض الألعاب كالسباحة أو الجمباز ويرجع العلماء هذا التميز والتفوق الرياضي الملحوظ إلى وجود قدر هائل من الطاقات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية المخزونة لدى الناشئين بداخل أجسامهم وعقولهم.

3- **الخبرة الرياضية ودرجة توافرها :** يعتبر اللاعبون الناشئون أقل خبرة مقارنة باللاعبين

الناضجين ولذلك فهم يحتاجون دائماً إلى الرعاية والنصيحة وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلاً خلال المسابقات الأمر الذي يتطلب من المدرب متابعة سلوكياتهم وتصرفاتهم من أجل تنمية ثقتهم بأنفسهم.

وينظر الخبراء إلى اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية الكبيرة على اعتبار أنهم يمثلون طاقة هائلة ومخزونة كامناً تستفيد منه الفرق فهم بمثابة اليد الصديقة للمدرب في الملعب وعلى هذا الأساس فإن الخبرة الرياضية لها الدور البالغ في إعداد اللاعب نفسياً حيث من خلال الخبرة والتجارب يستطيع المدرب أن يعرف مدى حاجة اللاعب من اهتمام في هذا المجال.

4- **المستوى العقلي :** يعتبر اللاعب الناضج عقلياً أكثر قدرة واستعداد على تنمية ذاته عن طريق إتقان

أساليب الإعداد النفسي والعقلي الصعبة وذلك من خلال الحوار والمناقشة مع المدرب والأخصائي النفسي وبناء على ذلك يكون لديهم مقدرة أوفر وأعمق على التنبؤ والتخمين بأحداث المسابقة وظروفها.

5- **النمط العصبي :** توصل بعض العلماء إلى بعض الأنماط العصبية للاعبين والمتمثلة في النمط الجيد

والنمط الضعيف والنمط المندفع وسنتناول كلا من تلك الأنماط بنوع من التركيز :

أ- النمط الجيد : يتميز بان اللاعب ذو جهاز عصبي قوي لا تظهر عليه غالباً أي أعراض للإرهاق أو الإجهاد النفسي ويحتاج هذا النوع من اللاعبين إلى درجة أقل من الإعداد النفسي التخصصي وهنا تجدر الإشارة إلى التأكيد على أنه لا يجوز السماح لهذه النوعية من اللاعبين من الاشتراك في المسابقات بدون إعداد نفسي مطلقاً, وإنما يعتمد إعدادهم على طريقة التدريب المركز بمعنى حجم كبير مع شدة عالية لما يتميزون به من اعتدال واستقرار لمزاجهم مقارنة بغيرهم.

- ب- النمط الضعيف : ويتميزون بتشتت طاقاتهم وفتور حماسهم للاشتراك في المسابقات ويترتب على ذلك وجود نوع من البطء في أدائهم الحركي خلال التدريب أو المسابقات الأمر الذي يتطلب ضرورة أن تكون خطة إعدادهم النفسي تفصيلية أكثر وبحيث يبدأ اللاعب في تهيئة نفسه للمسابقة قبل بدئها بفترة كبيرة وذلك بمساعدة استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة لرفع درجة الاستعداد والتنبيه لدى اللاعب.
- ت- النمط المندفع : ويتميزون بزيادة درجة الاستثارة الانفعالية وعدم ثبات تصرفاتهم وتعرضهم للتوتر وهم الذين يحتاجون إلى ضبط وترشيد طاقاتهم العصبية تجنباً للإرهاق العصبي والنفسي وهنا يجب أن يسعى المدرب إلى تجنب إعطائهم واجبات هامة في بداية المسابقات وإنما على العكس يجب الحذر والتقنين في أدائهم وحركاتهم وإبعادهم قبل المسابقات عن كل الأمور المسببة للإثارة العصبية لهم , ويساعد في تحقيق هذا الأمر استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة للهدوء والتفكير المتعمق وزيادة درجة الثبات العاطفي.

### توجيهات تطبيقية لضبط القلق والاستثارة والضغط

هناك نوعان من اساليب او ادوات ضبط أو تعديل القلق أو الاستثارة لدى اللاعب ويهدف النوع الأول الى محاولة خفض مستوى القلق او الاستثارة ويدخل في نطاق الاساليب الاتية:

- التدريب الاسترخائي التدريجي.

- التأمل

-التنويم والايحاء

الاستجابات الاسترخائية

التغذية الراجعة الحيوية

تصور الاسترخاء

بعض انواع التصور العقلي

اما النوع الثاني يهدف الى محاولة زيادة مستوى الاستثارة والتنشيط لدى اللاعب ويدخل في نطاق مايعرف باساليب التعبئة النفسية Psyching – up وهي:-

### 1 - الكلام الذاتي والتفكير الذاتي

وهو من الاساليب التي تسهم في تعزيز ثقة اللاعب بنفسه فقد تتداخل بعض الافكار السلبية لدى اللاعب وعندئذ يحتاج اللاعب الى تغيير التفكير او ايقاف التفكير (Thought Stopping) ويقصد بذلك ايقاف الافكار السلبية وتحويلها الى افكار ايجابية .

وعملية ايقاف التفكير مهارة ينبغي تعلمها والتدريب عليها وتتطلب التركيز السريع على الافكار غير المرغوبة ثم محاولة ايقافها وابعادها عن تفكير اللاعب ,ومما يساعده على ذلك محاولته استخدام اشارة معينة او كلمة معينة او حركة معينة يتعود على استخدامها لمحاولة مساعدته في ايقاف التفكير السلبي مثل كلمة -لا- او كلمة- قف - او كلمة - مستحيل- او يقوم بضرب جانب رأسه بيده او يقوم باخراج صوت معين بصورة عالية نسبيا وهذه الاساليب كلها تعتبر بمثابة محاولات لايقاف التفكير السلبي او الكلام الذاتي السلبي.

وينبغي على اللاعب مراعاة ان هذه الافكار السلبية قد تعاود مرة ومرات وعليه ان يحاول ايقافها في كل مرة يشعر بحدوثها باستخدام الاشارة التي يتعود عليها وهو الامر الذي يتطلب المران الجاد والمستمر من اللاعب والمزيد من الدافعية وقوة الارادة.

## 2 – الكلمات المشجعة من الاخرين

ان هذه الوسيلة مثلها في ذلك مثل أي عملية للاتصال اللفظي قد تكون فاعلة او غير فاعلة ,ينبغي مراعاة ان محاولة زيادة تنشيط اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية يبدو هاما وخاصة في المنافسات التي تتطلب بذل القوة والسرعة (رفع الانتقال , العدو , الرمي ) اما محاولة خفض مستوى استثارة اللاعب فانها تبدو هامة بالنسبة للاعب قبل اشتراكه في المنافسات التي تتطلب المزيد من التركيز والثبات والتوافق مثل رياضة الجمباز او الرماية او الغطس.

وينصح بعض الباحثين بأن الدرجة المعتدلة من شدة الاستثارة او القلق تكون هي الافضل بالنسبة للعديد من الانشطة الرياضية وخاصة الجماعية ,كما ان المستوى الافضل من الاستثارة او القلق يختلف من لاعب لاخرولذا ينبغي على المدرب الرياضي والاحصائي النفسي الرياضي التعرف على المستوى الافضل للاستثارة او القلق لدى كل لاعب حتى يمكن بذلك ضبط او تعديل مستوى استثارته او قلقه.

## التفكير الخططي

خواص عملية التفكير عند حل الواجبات الرياضية

المهارة التكتيكية تعتمد على قدرة الرياضي على تقييم المتغيرات المستمرة في اللعب بصورة سريعة واستنادا لذلك يتم التفكير بالخطط المناسبة , واكثر الالعاب التي تحتاج الى التفكير السريع هي الالعاب المنظمة والملاكمة والمصارعة والمبارزة.

ويمكن تقسيم التفكير الخططي الى ما يأتي:

1- التخطيط المسبق للطرائق التكتيكية المراد استخدامها من أجل ان يستطيع اللاعب في المشاركة بالمباراة وبكل ثقة بدلا من الاعتماد على الصدفة ان يزود اللاعب بخطط تكتيكية لاستخدامها في المباراة هذه الخطط تضمن له الاقتصاد في الحركة وتنظيم عمله داخل الملعب وتركيز انتباهه على تنفيذ الواجبات المطلوبة على احسن وجه ويجب ان يكون هذا التخطيط مستندا على معرفة خواص الخصم النفسية وامكانياته الفنية والمقدرة على معرفة نواياه الخطئية وردود افعاله على الحالات المختلفة في اللعب.

2- الرد المباشر على الخطط التكتيكية المستخدمة من قبل الخصم وان التفكير الرياضي عند حل الواجبات التكتيكية يجب ان يحمل مواصفات خاصة متصلة مباشرة مع ادراكه لعمل الخصم اثناء المنافسات وكلما كان الادراك صحيحا ودقيقا كلما وضع اللاعب في الموضع الذي سمح لاتخاذ القرار الخطئي الصحيح والمناسب لتحركات وخطط الفريق المنافس.

### \*مفهوم اتخاذ القرار وأهميته

اتخاذ القرار ( Decision making ) يقصد به اختيار بين البدائل لايجاد حل لمشكلة او لمواجهة موقف او محاولة تغيير حالة .

والاساس في اتخاذ القرار هو اختيار سلوك او تصرف معين بعد تفكير ودراسة لان عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة وعقلانية Rational process وليست عملية انفعالية او عاطفية.

ان الحاجة لاتخاذ قرار تنبع من وجود بدائل الامر الذي يتطلب عملية الاختيار بين هذه البدائل فاذا لم تكن هناك بدائل فلا مجال للاختيار وبالتالي لاتوجد حاجة لاتخاذ قرار .



### \*الاسس العلمية لاتخاذ القرار

1- تحديد المشكلة والاهداف :

ينبغي اولا التعرف على المشكلة التي سيتخذ القرار بشأنها وا لاهداف المنشودة من اتخاذ القرار مع ضرورة التعرف على جميع جوانب المشكلة والظروف المحيطة بها نظرا لتأثيرها على اتخاذ القرار اذ يمكن اتخاذ قرار معين في ظروف معينة وقد يختلف هذا القرار اذا اختلفت هذه الظروف.

## 2- تحديد البدائل

تتطلب عملية تحديد البدائل تفكيراً ابداعياً غير تقليدي كما تتطلب الاعتماد على العديد من المصادر لخبرات الاخرين والمعارف والمعلومات من المراجع المختلفة وقد يتطلب الامر اجراء بعض الدراسات الاستطلاعية.

## 3- تقييم البدائل

في حالة تقييم البدائل بصورة كمية فإن عملية الاختيار عندئذ تصبح سهلة, الا انه في احوال اخرى تصعب عملية التقييم الكمي لارتباط هذه البدائل بالتقييم الكيفي الذي يرتبط بالعديد من المتغيرات والعوامل الامر الذي يصعب معه القدرة على تحديد النتائج المتوقعة لكل بديل بصورة قاطعة.

## 4- اختيار البدائل

تعتبر هذه المرحلة من اصعب المراحل وادقها على الاطلاق لان صاحب القرار يكون في موقف مواجهة مع مجموعة من البدائل لكل منها مميزاته وعيوبه وخاصة في حالة التقييم الكيفي , ويرتبط الامر بالناحية الذاتية فان عيوب بعض البدائل قد يعتبرها البعض الاخر مزايا والعكس صحيح وهكذا قد يتدخل العامل الذاتي لصاحب القرار وخبراته وشعوره ودوافعه ورغباته واهدافه كذلك ما نطلق عليه ((الاعتبار الحاكم)) وهو الاعتبار الذي يرتبط بتوجيهات متخذ القرار هل هو اعتبار اقتصادي , اعتبار انساني , اجتماعي ام سياسي وغيرها من الاعتبارات.

## 5- متابعة القرار وتقييمه

بعد الانتهاء من اختيار البديل المناسب واتخاذ القرار في ضوء معايير معينة فان الامر يتطلب معرفة مدى تأثير هذا القرار على تحقيق الهدف المنشود وهنا تبرز اهمية نظم التغذية الراجعة Feed back في متابعة القرار وتقييمه.

## \*العوامل السببية المرتبطة باتخاذ القرار

### 1- ضغط الوقت

ان العديد من القرارات في المجال الرياضي قد ينبغي اتخاذها تحت ضغط وقتي شديد الامر الذي يحول دون اتخاذ القرارات بمشاركة الاخرين وضرورة اتخاذ قرار فوري.

### 2- توافر المعلومات

يعتبر توافر المعلومات اساس القرار الحكيم في اي موقف من المواقف الرياضية (مستوى المنافس, خطط اللعب, توجهات اللاعبين, وغير ذلك من المعلومات تعتبر من الاهمية بمكان عند اصدار القائد لقرار يرتبط بهذه المعلومات, وينبغي على القائد الرياضي اشراك كل الافراد الذين تتوافر لديهم معلومات معينة وتبادل الاراء معهم للتوصل للقرار الصحيح.

### 3- تقبل الفريق

ان تقبل اعضاء الفريق للقرار يعتبر من العوامل الهامة لحسن تنفيذ القرار الا انه في بعض الاحيان قد يكون تقبل القرار اقل اهمية في مواقف معينة.

فعلى سبيل المثال عندما يقرر القائد الرياضي في كرة السلة ضرورة استخدام الدفاع الضاغط في الملعب كوله فان هذا القرار يتطلب تقبل اللاعبين له لانهم الذين سيقومون بالمهمة, اذ ان قبولهم لهذا القرار واقتناعهم بقدراتهم على الاداء من الاهمية بمكان لفاعلية تنفيذ هذا القرار.

### 4- قوة نفوذ المدرب

ان نفوذ القائد الرياضي يرتبط بنفوذ المنصب (نفوذ المكافأة, نفوذ الاكراه, النفوذ الشرعي) او يرتبط بالنفوذ الشخصي (نفوذ الخبرة, نفوذ المرجع, غيرها) وقد اشارت الخبرات العملية الى ان تقبل افراد الفريق الرياضي لقرارات القائد الرياضي كنتيجة لنفوذ الشخص من الاهمية بمكان اذ ان نفوذ المنصب او المركز قد يؤدي الى الازعان وليس القبول.

**في الختام تذكروا قول الفيلسوف كونفوشيوس**  
**" يعتمد النجاح على الاستعداد المسبق ، وبدون هذا الاستعداد فأن الفشل**  
**محتوم"**

## المصادر والمراجع

- أحمد أمين فوزي , مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات , ط1 , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, مدينة نصر , القاهرة , 2003.
- عامر سعيد جاسم الخيكاني , سيكولوجية كرة القدم , ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , عمان , الأردن , 2011 ص100.
- عزت محمود كاشف , الإعداد النفسي للرياضيين , ط1 , دار الفكر العربي للنشر والتوزيع, مدينة نصر , القاهرة, 1991.
- غازي صالح محمود , سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم , ط1 , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , عمان , الأردن , 2011 .
- مهند حسن البشتاوي, مبادئ التدريب الرياضي , ط1 , دار وائل للنشر والتوزيع, عمان , الأردن , 2005.
- ناهد رسن سكر , علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية , ط1 , الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان , الأردن , 2002.
- احمد عربي عودة , المدرّب وعملية الإعداد النفسي: بغداد, المكتبة الوطنية, 2007, ص 118 .
- محمد حسن علاوي, مدخل في علم النفس الرياضي, ط(6), القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2007, ص 433.