****

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلو الرياضة للبنات**

**قسم الدراسات العليا/ الدكتوراه**

**محاضرة معدةة من قبل**

**ا. د لقاء عبد الله**

**التهدئة القمية اهدافة واغراضة والمتغيرات السيكولوجية المصاحبة لها**

ان معظم الرياضيين والمدربين يعرفون الان ما هو معنى مصطلح التهدئه حيث

يستخدم هذا المصطلح بشكل كبير حول العالم بمعنى الرجوع بالحمل في مرحلة

التدريب النهائية من الموسم التدريبي والتي تسبق المنافسات

وتشير الدلائل بأن الاجابة عن هذا السؤال. حيث أظهر " هورمرد1991( في

دراسته عن وجود اختلاف واضح بين الرياضيون والمدربون عن مفهوم التقليل في

الاحمال التدريبية خالل هذه الفترة). ويضيف ان تقليل التدريب يجب ان يشمل حجم

التدريب وشدته وفترة استمراريته )عدد مرات التدريب االسبوعية ومن الممكن ان

تكون عملية تقليل االحمال تشمل هذه المتغي ارت جميعها معاً او بعضها وبمقادير

محددة ومتدرجة .

تلخيص للتعريف المتداول حول هذه الفترة في الرياضة الحديثة المعاصرة

من خالل المفاهيم المختلفة التي تناول العلماء في ضوئها تعريف التهدئة القمية

ويمكننا ترتيبها زمنيا كما يلي

هي التدريب التكتيكي المخصص للتدريب العكسي بهدف تقليل التعب بدون فقد

تكيفات التدريب المكتسبة

هي النقص التدريجي في حجم التدريب لفترة من 7 – 21 يوم قبل سباقات البطولة

هي النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خالل الفترة من الزمن, بهدف

تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول على

أفضل أداء رياضي

هي راحة الرياضيين وتحقيق االستشفاء الجزئي من التعب المتراكم بالجسم حتى والفكرة الاساسية في ذلك

يمكنه تقليل هذا التعب. وذلك باستخدام شكل استمرارية التدريب المتناقص تدريجيا.

والهدف النهائي لبر نامج التهدئة هو تعزيز اداء الرياضيين خلال المنافسات

وهذا المفهوم هام جدا الان يعتبر الضمانات الاساسية لتحقيق استراتيجية التهدئة الفعالة.

ان هدف التهدئة القمية هو تقليل التعب المتراكم بالجسم دون فقده للمكتسبات

التكيفية الفسيولوجية من خالل تطبيق البرامج التدريبية. وفيها يتم التقليل التدريجي

لحجم التدريب وبعض الشدة, حيث يجب المحافظة عليها حتى يوم السباق

وهناك اهداف رئيسية للتهدئة القمية تتمثل في

1. تقليل مقدار التعب الناتج عن تكون حمض الالكتيك

 التأكد من ان العضالت أخذت الراحة الكافية, وانها قد تم تعبئتها.2

إعطاء الفرصة للعضلات اصالح نفسها وتقليل مقدار التعب بها 3.

وهذا يؤدي الى دخول الفرد الرياضي المنافسات وهو يعرف جيدا

يستمر في حالة نشاط لفترة طويلة قبل الوصول لنهاية السباق

ويشير العلماء الى ان الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو تقليل التأثيرات الفسيولوجية

والنفسية السلبية الناتجة عن التدريب المستمر اليو مي. بمعنى أخر فان التهدئة

يجب أن تعمل على التخلص من التعب المتراكم الذي يظهر نتيجة زيادة المجهود الرياضي المبذول خلال الموسم التدريبي.

انــــــواع التهدئــــــــة

صنف " ماجلشو1993( التهدئة الى ثالثة انواع من حيث نوع المنافسة وتمثل هذا)

التصنيف فيما يلي

 التهدئة الرئيسية 1.

والهدف منها هو اعداد الرياضيون للبطولات الرئيسة الهامة مثل بطولة العالم او

وغالباً ا بين 2 – 4 أسابيع. الدورة االوليمبية او البطولة المحلية ما تبلغ فترتها

وهي تعد من اطول فترات التهدئة الثالث مع مراعاة ان تلك الفترة يتوقف طولها

وفقاً حيث ان العلاقة بين تلك الفترة ومستوى الرياضى عالقة لمستوى السباحين

طردية اي انه كلما ازد مستوى كفاءة الفرد الرياضي بدنياً وفسيلوجياً ازدت تلك الفترة

والعكس صحيح, وذلك من حدود ال 4-2 اسابيع مع مراعاة ان لكل موسم تدريبي

فترة تهدئة رئيسية واحدة ومن الممكن يكون هناك اكثر من تهدئة رئيسة في الموسم

الواحد وذلك مع المنتخبات مثل (بطولة الجمهورية والبطولة العربية وكأس

العالم...لخ) ولذلك يرى " بومبا1999( أن هناك من 3-2 تهدئات رئيسية خلال

الموسم ) وهنا يرى العلماء ان تكرار فترة التهدئة الرئيسة من 2 – 3 مرات خلال

الموسم الواحد قد يسبب فقد فترة زمنية تدريبية لا يستهان بها ولها تأثيرها على

تطبيق البرامج التدريبي حيث انها قد تصل وفقاً %30 من ل أري بعض الخبراء الى

المو سم التدريبي

التهدئة الثانوية 2.

عادة ما تكون هذه التهدئة لمدة اسبوع واحد فقط وقد تكون اقل في بعض الحالات

وتستخدم عندما يصل الرياضيون الى مستوى جيد في منتصف الموسم وقد تنوعت

الاراء حول هذا النوع من التهدئة حيث يرى البعض انها تتعارض مع التدريب

خالل الموسم التدريبي مما يمنع الرياضيون من الوصول الى القمة في الاداء عند

نهاية الموسم كما هو مخطط في البرنامج التدريبي بينما يرى البعض الاخر ان مثل

هذا النوع من التهدئة في منتصف الموسم تعتبر راحة ايجابية ملائمة من الحمل

من الجوانب االيجابية فسيولوجياً التدريبي الشديد عن منتصف الموسم وله

وسيكولوجياً حيث يرون ان اداء سرعات في منتصف الموسم يكون له في بعض

الاحيان مردود سيكولوجي ايجابي حيث تتحسن ثقة الرياضيين بأنفسهم ويرفع لديهم

مستوى الدافعية والطالقة النفسية

اعادة التهدئة 3.

يستخدم هذا النوع من التهدئة عندما يكون هناك مسابقتان مهمتان متتليتان خالل

فترة وجيزة من 5-3 اسابيع . حيث من الاهمية بمكان المحافظة او تحسين مستوى

الاداء بعد التهدئة الرئيسية التي تليها منافسة اخرى قد تكون رئيسية او ثانوية

وخاصة ان عدد البطوالت الرئيسية في الموسم الواحد قد زادت بشكل كبير خالل

السنوات االخيرة لرياضي المستويات العليا والمنتخبات الان من المعتاد الان ان يجد

الرياضيون انفسهم يشاركون في بطوالت متتالية محليه ودوليه وعالمية وذلك خلال

شهر او شهرين. وهنا يرى العلماء ان استمرار الاداء عند قمته من الممكن ان

يستمر من 10-7 ايام دون تدريب اضافي كما يرون انه من الممكن تحقيق قمتين

شهر متعاقبين اذ كان الوقت مناسباً او ثلاثة متلاحقة خالل فترة من 2-1 الاداء

بعض التدريب بين كل قمة واخرى مع ذلك يجب على الرياضيون أن يفهموا ان

التكيفات الناتجة عن التدريب خالل تنفيذ البرامج التدريبي تعتبر الاساس للمحافظة

على المستوى العالي من الاداء لفترة طويلة وللعديد من االسابيع

 (Cognitive Appraisal) في تدريب الرياضي تشير إلى العوامل النفسية التي تؤثر على كيفية تفسير وتقييم الرياضي للمواقف والضغوط التي يواجهها خلال التدريب أو المنافسة. التهدئة القيمية هي عملية ذهنية يقوم فيها الفرد بتقييم ما إذا كان الحدث أو الموقف يمثل تهديدًا أو تحديًا، وكيفية الاستجابة له نفسيًا. أهم المتغيرات السيكولوجية التي تلعب دورًا في هذه العملية تشمل:

هذا التقييم يتعلق بمدى قدرة الرياضي على التحكم في الموقف أو التكيف معه. هنا يقوم الرياضي بتقييم موارده الداخلية والخارجية مثل المهارات، الدعم الاجتماعي، والخبرات السابقة للتعامل مع الموقف.

* الدافعية.

مستوى الدافع الداخلي الذي يحفز الرياضي لمواصلة الجهد في ظل التحديات. الرياضيون الذين يملكون دافعًا عاليًا يميلون إلى تفسير المواقف الصعبة على أنها فرص للنمو وليس تهديدات.

* التحكم في الضغوط

قدرة الرياضي على إدارة الضغوط النفسية والتوتر. الرياضي الذي يمتلك استراتيجيات جيدة للتحكم في الضغوط يكون قادرًا على التهدئة وتقييم المواقف بموضوعية أكبر.

* التفاؤل

النظرة الإيجابية تجاه المستقبل والمواقف الصعبة. الرياضيون المتفائلون يميلون إلى تفسير المواقف التنافسية على أنها فرص للنجاح وليس تهديدات.

* الثقة بالنفس

الثقة في القدرة على تحقيق الأهداف. الرياضيون الذين يثقون بقدراتهم يميلون إلى تفسير التحديات على أنها يمكن التعامل معها بفعالية.

* التفاعل العاطفي

كيفية استجابة الرياضي عاطفيًا للمواقف. الرياضيون القادرون على التحكم في ردود فعلهم العاطفية يميلون إلى تقييم المواقف بطريقة أكثر هدوءًا.

* الدعم الاجتماعي

الشعور بالدعم من الزملاء، المدربين، أو العائلة. الدعم الاجتماعي القوي يساعد الرياضي في التهدئة وتفسير المواقف بطريقة أقل تهديدًا.

* التركيز الذهني

قدرة الرياضي على الحفاظ على التركيز في مواجهة الضغوط والمشتتات. التركيز الذهني الجيد يساعد في تقليل الشعور بالتهديد ويسمح بالتقييم العقلاني للمواقف

* المرونة النفسية

القدرة على التكيف مع المتغيرات المختلفة والتعامل مع المواقف غير المتوقعة. الرياضيون الذين يمتلكون مرونة نفسية عالية يميلون إلى تقييم التحديات بطريقة أكثر إيجابية.

هذه المتغيرات تؤثر بشكل كبير على كيفية تفسير الرياضي للمواقف الرياضية وتؤدي إلى تحسين أدائه أو تقليل تأثير الضغوط عليه.

كتب ومصادر علمية:

1. "Foundations of Sport and Exercise Psychology" by Robert S. Weinberg and Daniel Gould:
2. "Sport Psychology: Concepts and Applications" by Richard H. Cox:

"Cognitive Appraisal and Emotion" by Richard S. Lazarus:

يعتبر لازاروس من أوائل من تناولوا موضوع التهدئة القيمية (Cognitive Appraisal) في علم النفس، ويمكن الرجوع إلى أعماله لفهم أعمق حول كيف يؤثر التقييم النفسي على استجابة الأفراد للمواقف.

1. ."Psychological Dynamics of Sport and Exercise" by Diane L. Gill:

يمكنك البحث عن دراسات حول "Cognitive Appraisal in Sports" و"Psychological Variables in Athletic Performance" في قواعد البيانات العلمية مثل Google Scholar أو PubMed.

 .4 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry.

 .5https://copew.uobaghdad.edu.iq/wp-content/uploads/sites/23/2020/01/9.pdf