**مفهوم الأعداد النفسي:**   
يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .   
و الأعداد 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 لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا,وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.   
ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه,حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس ألان للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز,وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.  
ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك"الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي ,كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ,تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي".   
**أهداف الأعداد النفسي الرياضي** :   
1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.  
2- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.  
3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي .  
4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.   
العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:   
1- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب .  
2- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك.  
3- العمر التدريبي للاعب.  
4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.  
5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.  
6- يفضل ان يكون المدرب ممارسا لنوع اللعبة التي يدربها.  
7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25) .  
8- اتخاذ اللاعب وضعا مناسبا لأداء تلك التدريبات.  
9- زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب.   
  
**خطوات الأعداد النفسي للرياضيين:**   
يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :   
1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.  
2- على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.  
3- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.  
4- ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.  
5- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.  
6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.  
7- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.  
8- الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.  
9- الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.  
 **أنواع الأعداد النفسي:**  
أولا:الإعداد النفسي طويل المدى.  
ثانيا:الإعداد النفسي قصير المدى.   
  
**الأعداد النفسي طويل المدى:**  
يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10سنوات )او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما  
1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب   
2- بناء وتطوير الدافعية   
  
واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ،وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :  
1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعا لمستوى قدراته 0  
2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها .  
3- مساعدة الرياضي في تقيم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.  
4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.  
5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.  
6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.  
7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.   
  
**الأعداد النفسي قصير المدى:**   
  
ان المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.   
  
حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات 0 وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي0  
  
  
\***وفيما يلي نسرد بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى :**  
1- الأبعاد :  
يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية   
2- الشحن :   
من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين   
3- استخدام التدليك :  
استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية .كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر .   
4- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :   
التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لاستظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ،واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة .  
5- التعاون مع الطبيب الرياضي :  
ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب .   
  
حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات .  
وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي .  
وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ،فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس .

**\*وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي :**  
1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب   
2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل .  
3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .  
4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .  
5-إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.  
6-العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء .  
  
**دور المدرب في يوم المباراة:**   
1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية .  
2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة .  
3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.  
4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .  
  
**دور المدرب إثناء السباق او المباراة:**   
1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع .  
2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين .  
3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة .  
4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.  
5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة .  
6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **مفهوم الأعداد النفسي:  يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .  و الأعداد 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 لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا,وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.  ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه,حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس ألان للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز,وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك"الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي ,كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ,تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي".  أهداف الأعداد النفسي الرياضي :  1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية. 2- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط. 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي . 4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.  العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:  1- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب . 2- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك. 3- العمر التدريبي للاعب. 4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي. 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات. 6- يفضل ان يكون المدرب ممارسا لنوع اللعبة التي يدربها. 7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في غرفة معتمة الضوء**  **وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25) . 8- اتخاذ اللاعب وضعا مناسبا لأداء تلك التدريبات. 9- زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب.   خطوات الأعداد النفسي للرياضيين:  يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :  1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها. 2- على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق. 3- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة. 4- ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين. 5- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات. 6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي. 7- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب. 8- الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة. 9- الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.  أنواع الأعداد النفسي: أولا:الإعداد النفسي طويل المدى. ثانيا:الإعداد النفسي قصير المدى.   الأعداد النفسي طويل المدى: يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10سنوات )او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما 1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب  2- بناء وتطوير الدافعية   واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ،وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية : 1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعا لمستوى قدراته 0 2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها . 3- مساعدة الرياضي في تقيم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى. 4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية. 5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز. 6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده. 7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.   الأعداد النفسي قصير المدى:   ان المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.   حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات 0 وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي0   \*وفيما يلي نسرد بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى : 1- الأبعاد : يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية  2- الشحن :  من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين  3- استخدام التدليك : استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية .كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر .  4- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :  التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لاستظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ،واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة . 5- التعاون مع الطبيب الرياضي : ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب .   حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات . وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي . وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ،فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس . \*وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي : 1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب  2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل . 3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة . 4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين . 5-إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة. 6-العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء .  دور المدرب في يوم المباراة:  1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية . 2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة . 3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة. 4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .  دور المدرب إثناء السباق او المباراة:  1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع . 2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين . 3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة . 4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين. 5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة . 6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.** | | | | **http://img.aljasr.com/icon.aspx?m=folder_locked** | **تصفح ردود المواضيع في الأرشيف متوفر للأعضاء المسجلين فقط.** | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **هذا الموضوع مقفول ولا يمكنك الرد عليه.** | **الاعداد النفسي للاعبين -مفهوم - خطوات - أنواع** |

|  |
| --- |
|  |
| أعلى النموذج    **[أرشيف: كووورة فلسطينية](http://www.startimes.com/f.aspx?mode=f&fa=120)** | [**أرشيف: كووورة فلسطينية**](http://www.startimes.com/f.aspx?mode=f&fa=120) | [**[أضف موضوع جديد](http://www.startimes.com/f.aspx?mode=f&edit=newtopic&f=120&src=http%3A//www.startimes.com/f.aspx%3Ft%3D21848937) موضوع جديد**](http://www.startimes.com/f.aspx?mode=f&edit=newtopic&f=120&src=http%3A//www.startimes.com/f.aspx%3Ft%3D21848937) | [**[جهز الموضوع للطباعة](http://www.startimes.com/f.aspx?mode=f&print=true&t=21848937&src=http%3A//www.startimes.com/f.aspx%3Ft%3D21848937) طباعة**](http://www.startimes.com/f.aspx?mode=f&print=true&t=21848937&src=http%3A//www.startimes.com/f.aspx%3Ft%3D21848937) | **إذهب الى منتدى:**  أسفل النموذج |
|  |  |  |  |  |

**الظواهر النفسية في المجال الرياضي.  
  
الظواهر النفسية .**  
ان اي علم لابد ان يتوفر فية مجموعة من الشروط والمحددات لكي يطلق علية (علم) واحدى هذة الشروط هي وجود الظواهر محددة او متعددة يسعى الى دراستها عن طريق البحث التي يقوم بها المهتمون بها.  
فان عام الجغرافية مثلا يدرس الظواهر الطبيعية كالامطار الرياح وغيرها اما علم النفس فهو لدية ظواهر او مجموعة كبيرة من الظواهر السلوكية التي يدرسها علم النفس وان هذة الظواهر لفتت انتباة علماء علم النفس منها:  
- ظاهرة الاضطراب النفسي.  
- ظاهرة النمو او التطورالفرد.  
- ظاهرة التعلم فان السلوك قد يتغير سلبا او ايجابا.  
- ظاهرة القلق.  
- ظاهرة العنف.  
- ظاهرة الفروق الفردية فان الافراد يختلفون فيما بينهم في الجوانب عدة منها القدرات واساليب التفكير.  
وغيرها من الظواهر المهمة للانسان وهذة الظواهر يختلف تاثيرها من شخص الى اخر.  
فان الظواهر النفسية هي (العمليات العقلية والمعرفية وتكون عقلية بسيطة كالاحساس والادراك و كاللغة والتفكير وغيرها ومعرفية حالات السمات الشخصية كالانفعالات والدافعية والارادة والقدرات تقدم بطريقة تنظيمية وتوجيهيه).  
وهناك من يقول بان الظواهر النفسية هي متكونة من شقين هما الاول الظاهرة وهي الصفة التي يتميز بها الشي او الانسان وتكون على شكلين اما خارجية كالحركة او داخلية كالتفكيروالتذكر والشق الثاني هو النفس .  
  
**الظواهر النفسية في المجال الرياضي**.  
  
ان الالعاب والفعاليات والانشطة الرياضية عديدة فهي تتطلب العديد من الجوانب الاساسية التي يجب على الرياضي او اللاعب امتلاكها واهم هذة الجوانب هي البدني والفسيولوجي والمهاري والخططي والنفسي.  
ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في اعداد الر ياضي للوصول الى المستوى العالي من الانجاز وهي من المكملات المستوى الرياضي وتساعد الرياضي على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها قبل وخلال التدريب والمباريات وبعدها وهنا جاءت اهمية المعرفة للظواهر النفسية التي يتعرض لها اللاعبين اثناء الاعداد والتدريب وخوض المباراة فالظواهر النفسية في المجال الرياضي   
هي الصفات اما يكتسبها اللاعب او تكون موروثة وقد تكون طويلة لقترة من الزمن او قصيرة فاما تساعد على ظهور الايجابية فتعضد الاداء وسلوكة او تكون سلبية فتهبط بمستوى اداء اللاعب وسلوكة.  
فلهذا سوف نتطرق الى يعض الظواهر النفسية في المجال الرياضي.  
  
1. الطاقة النفسية في المجال الرياضي.  
قد جاء مصطلح الطاقة النفسية حديثا وكبديل عن الاستشارة الانفعالية والتنشيط وبوجه الاخص في عام 1978 حيث تهدف الجهود الكبيرة التى يبذلها الملاك التدريبي والادارة ومجموعة العناصر الاخرى للوصول بكل فرد من افراد الفريق الى الحالة البدنية والنفسية المثلى من خلال تحقيق متطلبات الوصول الى ذلك الهدف . فأذن الطاقة النفسية تعرف على انها الشدة والحيوية والنشاط الذى يؤدى بها العقل الوظائف الموكلة اليه.  
ينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من نوع من النشاط والحيوية او الشدة لوظائف العقل واساسها الدفاعية .  
ويمكن تحقيق الطاقة النفسية ؟  
- من خلال معرفة اللاعب في كيفية السيطرة على افكارة وتنظيمها وهو ناتج التدريب المهارات النفسية التى تقع على عاتق المرشد النفسي   
  
- من خلال التدريب الذهنى ويتم تحقيق ذلك الهدف جنبا الى جنب مع التدريب البدنى وبمعرفة المصادر السلبية والايجابية للطاقة النفسية تتصف كذلك وانها تختلف من لاعب الى اخر من حيث كمياتها وتوقيتاتها مثل   
)تقدير الاعب لطاقتة النفسية وهو يسعى باتجاه كرة الخصم المتجهة نحو المرمى(

وماهو تقدير اللاعب لطاقتة وهو يواجه المرمى لتسديد ركلة من علامة الجزاء .  
وهذه تؤكد بان بعض الواجبات بالمواقف تتطلب دراجات عالية من الطاقة واخرى متوسطة ومنخفضة ومركزا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لاداء الامثل .  
  
**- مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضى** .  
اتفق معظم علماء علم النفس الرياضى على تحديد مصدري تعبئة الطاقة النفسية وهى كالاتى :-  
**اولا :- المصادر الايجابية** .  
وهى المصادر التى تجعل الممارسة الرياضية مصدر من الراحة النفسية والثقة بالنفس والسعى للنجاح وتحقيق الطموح وتتضمن :-  
1- الاثارة . تتم من خلال استخدام المدرب الاجراءات تجعل البيئة الرياضية اكثر تشويق ومتعة للاعب .  
2- المتعة . وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة العملية السهلة يحس اللااعب من خلالها بسرور بالاداء .  
3- التحدي. يجب ان يتم رسم احداث اللاعب في حدود قدراتة.  
4- القلق الميسر . قد يكون قوة دافعة ايجابية مما يجعل المدرب يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل ليكون القلق سلبي   
5- الثقة بالنفس . يجب ان يؤمن اللاعب بقدراتة على النجاح والتفوق وان اداءه سيكون جيدا في المنافسة وان قدراتهة تؤهلة الى ذلك  
6- الطموح . يجب ان يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيدا عن المبالغة بحيث يمكن الوصول اليه.  
  
**ثانيا :- المصادر السلبية .**  
1-التوتر .ويحدث نتيجة ادراك الاعب بعدم التوازن بين قدرتة وبين ما هو مطلوب منه مع شعورة باهمية المنافسة   
2- القلق المعسر . يكون قوة دافعة سلبية عند تجاوز حدور القلق المثلى   
3- الغضب . استثارة انفعالية قصيرة الامد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة تدفع اللاعب للاستثارة .  
4- التعب . وهو فرط انفاق الجهد البدنى للاعب وقد يكون عقليا او نفسيا كلاهما يتوتر في الاستثارة.  
5- النتائج السلبية في المنافسات .عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس وانهيار الادراكية .  
  
-**الطاقة النفسية وعلاقتها بالاداءالرياضي.**  
يمكن توضيح العلاقة من خلال عرض النظريات الاتية:  
1. فرضية(نظرية الحافز).  
تشير نظرية الحافز الى ان العلاقة بين الاستثارة والاداء هي علاقة طردية خطية هذا يعني ان ارتفاع شدة الاستثارة يؤدي الى تحسين الاداء اي ان اداء الرياضي يتحسن كلما درجة استثارية على اساس ان الاستثارة هي بمثابة الحافز .  
اي ان مستوى الطاقة النفسية يؤدي الى تحسين اداء المهارات الرياضية .  
  
2.فرضية(نظرية العلاقة المنحنية ,حرف u المقلوب).  
ان الاساس الذي تقوم علية العلاقة المنحنية اذ ان الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جدا ويصاحبها تحسن في الاداء حتى نقطة ومنطقة معينة وبالتالي يؤدي الرياضي عندها افضل قدراتة وهذا يعني انة كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدات درجة جودة الاداء الى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح الاداء الافضل وبعد هذة النقطة فان الزيادة الاستثارة تؤدي الى نقص في الاداء و الجودة تدريجيا.  
وعند حدوث زيادة بعد ذلك في الطاقة النفسية فان الاداء يتاثر سلبيا وهذا المدى الذي يكون الاداء فية اعلى مستوى يطلق علية منطقة الطاقة المثلى..  
  
وبهذا فان الطاقة النفسية بالنسبة الى نظرية حرف u تتجة الى اتجاهان هما.  
- اتجاة تصاعدي.يهدف الى الانتقال من الطاقة المنخفضة الى الطاقة العالية ويتحكم بذلك المتغيرات المرتقبة للاداء والحاجة الى الطاقة.  
- سحب الطاقةالنفسية.وبة يتم العمل على خفض مستويات الطاقة النفسية وان المرشد او المدرب هي (التعبئة النفسية)  
وبهذا يرتبط مفهوم الطاقة النفسية بمصطلحات وهي.  
تعبئة الطاقة النفسية:وهي الاجراءات التي يتخذها المدرب او المرشد مع اللاعب او اللاعب مع النفسية في بعض الاحيان.  
  
انهيار الطاقة النفسية: تحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ويكون مصدرها سلبيا.  
  
الطاقة النفسية المثلى: هي افضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية .

2**.الطلاقة النفسية.**  
(هي حالة يستطيع الرياضي ان يستمتع بها وذلك في اي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة).  
(ان الطلاقة هي مساحة الطاقة المثلى المرتبطة بصورة مباشرة مع اهداف الاداء الرياضي).  
ان الطلاقة النفسية هي افضل تعبئة او تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلا عن ان هذة الطلاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر باشكالة المختلفة ولاسيما الناتجة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل.  
  
ان ضرورة تخليص الرياضي نهائيا من اي مصادر للطاقة النفسية السلبية الخوف والقلق و غيرها لكي يستطيع اللاعب من الوصول الى الطلاقة النفسية المثلى فضلا عن اظهارة احسن حالاتة للاداء.  
  
ان الرياضين الذين يعيشون خبرة الطلاقة النفسية هم اكثر استمتاع بالرياضة ولديهم خبرات انفعالية موجبة من الرياضين الذين لايعيشون تلك الخبرة .  
يمكن تعريف الطلاقة النفسية اجرائيا( انها افضل تهيئة نفسية للاعب يستطيع من خلالها تحقيق وانجاز افضل اداء حركي اثناء المسابقات اوالمنافسة وتكون متحققة من زيادة مصادر تعبئة الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض الطاقة النفسية السلبية.  
  
**ان هناك فرق بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية**.   
الطاقة البدنية. الطاقة النفسية.  
يمكن تحقيقها من خلال التحكم يمكن تحقيقها من خلال التحكم و   
في احمال التدريب ومعرفة تاثير السيطرة على افكار والانفعالات   
ذلك على الاجهزة الجسم فضلا عن ان الطاقة النفسية  
البايولوجية. المثلى تحقق افضل حالة بدنية للرياضي   
عند الاهتمام بتنظيم علاقتهما.يمكن تنظيم الطلاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في اداء التمرين بالسيطرة على افكارة وانفعالاتة.  
  
ا   
  
  
**3.الضغوط النفسية.**  
تناول العديد من المفكرين مفهوم الضغوط النفسية من حيث البعد الداخلي او الخارجي ويؤثر في التوافق ويتطلب جهدا اضافيا للعودة الى حالة التوازن وهي احدى الظواهر الحياة الانسانية التي تواجة الانسان في الظروف المختلفة.  
فان الضغوط النفسية هي( مواقف التي يكون فيها الفرد واقفا تحت اجهاد انفعالي واضح).  
(وهي مواقف غير سارة تضيق اشباع الحاجات النفسية وقد يتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق او ضجر او توتر).  
  
وتعتبر الضغوط احدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الفرد النفسية والتي قد يتعرض لها الفرد مما يؤثر على صحتة المتكاملة وان التعرض التكرر لها بشكل تاثير سلبي على مشاعر الفرد تصل الى الانهاك العقلي والاجهاد النفسي والبدني.  
ان الضغوط النفسية اصبحت اهم المشاكل التي تواجة المدربين واللاعبين الاداريين ولها اثار سلبية حيث تضعف للاعب ثقتة بنفسة عندما يصبح لدية اعتقاد او التفكير بانة غير كفوء كما قد يتسبب بحدوث الصراع الداخلي او اصاية بدنية تكون سبب للعزوف او الاعتزال المبكر والانسحاب من المجال الرياضي.  
وكذلك هي حالة من الخلل النفسي اللاعب تجبرة على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية او البدنية او النفسية لاعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين الى ازمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الايفاء بمتطلبات التدريب.  
  
ان دوافع المكانة والشهرة والتنافس تجعل اللاعب يعيش في مستوى معين من التوترات والانفعالات النفسية التي تتحول الى ضغوط تؤدي الى اختلال في توافقة العصبي العضلي مما ينعكس على مستوى انجازة سلبا وايجابا او يكون متماسكا في قدراتة لمواجهة الضغوط.  
  
**-ان الضغوط النفسية لها مصادر على شكل الاتي** .  
  
0 خارجية(بيئة) تشمل الاحداث البسيطة التي تواجة الفرد كحادث مزعج.  
0 داخلية (شخصية) كالصراع النفسي والطموح الزائد.  
  
-وان هناك مراحل للضغوط يمكن تفسر استجابة الفرد للضغط النفسي.  
  
- مرحلة الانذار: حيث يحدث في المراحل الاولى للضغوط حشد اليات  
التكيف في جسم الانسان للمساعدة على الاستجابة   
الدفاعية في مواجهة الضغوط.  
  
- مرحلة المقاومة: وهنا تحاول اليات التكيف في جسم الانسان المقاومة  
المستمرة في مو اجهة الضغوط او محاولة استعادة  
التوازن النفسي للفرد.  
  
- مرحلة الانهاك :وفيها يكون استنزاف قوى اليات التكيف في جسم   
الانسان وتصبح غير قادرة على المقاومة مما يؤدي  
الى الاستمرار بالانهاك الذي قد يؤدي بدورة الى حدوث   
امراض وعجز وتلف لبعض اجهزة الجسم.  
  
- مصادر الضغوط النفسية التي تؤدي الى الاحتراق النفسي في المجال الرياضي.  
1.بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.  
ان اشراك اللاعب في برامج تدريبية مكثفة طول مدة الاسبوع ومسابقات تنافسية كثيرة.  
  
2.الارتفاع المبالغ في حمل التدريب.  
ان التدريب في جوهرة عملية تنظيم بين الجهد والراحة وعندما تزداد حمل التدريب على حساب مدة الراحة فان ذلك يؤدي الى شعور اللاعب بالاجهاد والم.  
  
3. خبرات الفشل .  
يجب ان يتفهم المدرب المشكلات وحاجات الفردية للاعب لتطوير انجاحة نحو الايجابية نحو الذات والرياضة التي يمارسها وعدم تطرقة الى خبرات الفشل التي تكون السبب الرئيسي للتوتر النفسي وعزوفة عن الممارسة .  
  
4. الاهتمام الزائد بالنتائج.  
ان الاعتماد على النتائج وحدها لتقيم اللاعب يؤدي الى عدم تدعيم قيمة الذات للاعب وربما يؤدي الى ضعف الثقة وزيادة الضغوط الناتجة من القلق والاحباط وعدم الثقة من النجاح.  
  
5. عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.  
يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي والنجاح الدراسي بذل المزيد من العرق والجهد وان كلاهما يرتبط بالنجاح في المنافسة او الاختيار و يؤدي ذلك الى زيادة الضغوط النفسية.  
  
6.الوعي بالنتائج لضغوط التدريب.  
  
ان الضغوط النفسية لها علاقة بالاحتراق النفسي من خلال المخطط الاتي.  
  
  
  
  
  
4.الاحتراق النفسي.  
  
ان سبب الاصابة بالاحتراق النفسي يعود الى الرغبة الشديدة والماحة عند الرياضين لتحقيق اهداف مثالية وغير واقعية وهذة قد يعترضها الرياضي على نفسة او مدربة او العائلة او المقربون.  
فان الاحتراق(هو الاستجابة تتميز بلانهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة)  
هو(حالة انهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن لحب الشديد والاخلاص والتفاني المستمرين في الاداء العمل ولكن دون تحقيق فائدة المرجوة او دون تحقيق عائد يذكر)  
  
الاحتراق( انسحاب اوتدمير او فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل ان يصل الى اعلى مستوى من الاداء متوقع منة ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كبيرا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة)  
  
فمن خلال التمارين يبدو ان هناك تشابها كل من التدريب الزائد والاحتراق الرياضي ويرجع سبب ذلك الى كلا منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة حيث ان التدريب الزائد يرتبط بالضغوط النلتجة عن زيادة حمل التدريب دون تفسير المسببات هذة الضغوط اما عندما يعطي الرياضي اهتماما لتعبير مسببات هذة الضغوط اي الناحية المعرفية السلوك عندئذ يصبح الرياضي اكثر عرضة لحدوث اعراض الاحتراق النفسي وان الاحتراق يمثل المرحلة المتاخرة من سوء التكيف الرياضي مع الضغوط التدريبية يسبقها شعور الرياضي بالانهاك ثم التدريب الزائد وتنتهي بالانسحاب من الرياضة.  
  
-**ان مصادر الاحتراق هي.**  
1. شخصية اللاعب : ان الرياضين الذين يتصفون بضعف الثقة بالنفس ولديهم القلق هم اكثر الرياضين تعرض للاحتراق.  
2. قيمة الانجاز: ان عدم تمكن الرياضي من تحقيق الانجاز ما هو مطلوب منة وما قدمة من اداء متواضع فضلا عن تكرار الهزيمة وفشلة يؤدي الى عدم التقدير الجيد من المدرب والاخرين.  
3. تكرار الاصابة البدنية والنفسية: عند تعرض اللاعب لاصابة بدنية او نفسية قد تتكرر هذة الاصابة.  
4. ضغوط التدريب والمنافسات: يرتبط بالحمل الزائد بالتدريب.  
5. ضغوط المجال الرياضي: اي علاقة اللاعب بالمدرب والاداريين.  
6. ضغوط الحياة العامة: ترتبط بحياة اللاعب خارج مجال الرياضي.  
 **-مراحل الاحتراق النفسي وهي.**  
- هبوط في المستوى نتيجة التدريب الزائد (يؤدي الى)  
- التعويض بالمزيد من التدريب والجهد (يؤدي الى)  
- استمرار هبوط المستوى نتيجة عدم التكيف مع الحمل (يؤدي الى)  
- التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد (يؤدي الى)  
- الاجهاد النفسي استجابات نفسية سلبية (يؤدي الى)  
- زيادة الاستجابات السلبية (الاحتراق) (يؤدي الى)  
- الانسحاب.  
اعراض الاحتراق النفسي للاعب والمدرب الرياضي.  
الحالات اللاعب المدرب  
انهاك البدني ارهاق,التعب الشديد,انخفاض مستوى اللياقة البدنية ضعف الحيوية والنشاط   
انهاك عقلي تباطء العمليات العقلية,الادراك التفكير التذكر عدم المواصلة على التفكير,سرعة الانفعال  
الدافعي نقص الدافعية,ضعف الحالة التنافسية. ضعف الدافعية,عدم القدرة على الانجاز  
الانفعالي زيادة التوتر والقلق. التوتر والقلق دائم,قدرة التحكم بالانفعالات الزائدة  
  
فان النتيجة التوقعة لحدوث الاحتراق للاعب هي   
- الانسحاب الكلي من الرياضة.  
- الانسحاب الجزئي من الرياضة اي الانتقال الى رياضة اخرى   
- النجاح في مواجهة الاحتراق.  
  
  
  
  
**5. العدوان .**  
العدوان(وهو الهجوم,او فعل معاد موجه نحو شخص او شيء).  
(هو الحاجة الى المهاجمة او الحاق الضرر بشخص اخر وهو كذلك محاولة التحقير والحاق الاذى والمعاقبة).  
وهذا يعني ان العدوان هو السلوك الاني والذي ينتهي بعد ظهورة او يزول بزوال المثير لة.  
اما الغضب ( يعني حالات داخلية تتصف بجوانب معرفة خاصة واحساسات وردود افعال فسيولوجية وسلوك تعبيري معين وهي تنزع للظهور فجاة ويصعب التحكم بها).  
اما العنف (فهو مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل احيانا الى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقا صريحا للقوانين المدنية)  
اما العداء(فهو يعني النزوع الى تمني ايقاع الاذى بالاخرين).  
وهذا يعني ان العداء هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر الى ابعد من الوقت الحاضر.  
ان التعريف الاجرائي للعدوان الرياضي(هو الفعل او الفكرة الصادران من الرياضي بمفردة او مع زملائة والضاران بالنفس او الغير او بكليهما معا وهذا يحدث بفعل مثير ما ويعبر عنة بصور متنوعة حسب خبرات المكتسبة من المحيط ).  
ويعد العدوان احدى المشكلات الاجتماعية التي تواجة المجتمعات الرياضية المختلفة والتي لاتتفق مع الاهداف السامية التي تقام من اجلها المباريات والمنافسات والالعاب الرياضية والتي تهدف الى نشر روح المحبة والتعاون .  
ان العنف والسلوك العدواني في المنافسات الرياضية اصبح ظاهرة شائعة الحدوث فالدفع والشد والمسك والاعتراض على قرارات الحكم اصبحت جميعا واردة في المنافسات الرياضية لان الفوز في المباراة اصبح هو الهدف الاساسي من التدريب والاشتراك في هذة المنافسات ناهيك عن ان العنف والعدوان باتجاة المنافس اصبح احد طرق تحقيق الفوز في المباراة.  
- ان العدوان في المجال الرياضة قد قسم الى قسمين هما   
العدوان العدائي : هو السلوك الذي يحاول فية الفرد اصابة كائن حي اخر  
لاحداث الالم والاذى او المعاناة لة وهدفة التمتع والرضا بمشاهدة هذا الاذى كنتيجة للسلوك العدواني.  
العدوان الوسيلي: هو السلوك الذي يحاول اصابة كائن حي اخر لاحداث   
الالم والاذى او المعاناة لة بهدف الحصول على تعزيز او تدعيم خارجي كتشجيع الجمهور او اعجاب المدرب وليس بهدف التمتع والرضا بمشاهدة هذا الالم ,ولهذا يكون السلوك العدواني هنا وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب معين.  
- اسباب العدوان في الرياضة.  
يمكن تصنيف العوامل التي تتسبب في ظهور السلوك العدواني للاعبين الى ثلاث فئات.  
1. العوامل المرتبطة بخصائص الانشطة الرياضية.  
لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها لطبيعة الاداء فيها وكذلك وفق قوانينها وهي تختلف من واحدة الى اخرى وهي :  
- انشطة رياضية تشجع العدوان المباشر.(الملاكمة,المصارعة).  
- انشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة.الاحتكاك (كرة القدم.كرة السلة وغيرها)  
- انشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس.مثل ضرب الكرة لساحة الخصم بالكرة الطائرة.  
-انشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجةنحو الكرة.مثل الكولف.  
- انشطة رياضية لاتتضمن العدوان المباشر او غير المباشر.تمارين الحرة  
2.العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:وهي .  
- المكسب والخسارة.  
- تقارب النتائج.  
- تباين النتائج.  
- ترتيب الفريق.  
- مكان المنافسة.  
- مدة اللعب.  
3. العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي.  
لاي ضرب او نوع من انواع الرياضة شروطا او متطلبات خاصة فيما يخص بناء وتكوين شخصية الرياضي وكما قد تختلف شخصية الرياضي عن شخصية زميلة في الفعالية نفسها وهذا الاختلاف في شخصية الرياضين يؤدي الى فروق فيما بينهم تشتمل على التعامل مع المثيرات العدوان والاستجابة لها فكل رياضي يتعامل مع هذة المثيرات وفق ما يحصلة من خصائص شخصية قد تدفعة لسلوك العدواني او لا وهي :  
- الاستثارة الانفعالية.  
- الاتجاة النفسي نحو المنافسة.  
- الخوف من الانتقام (الثار).  
- الحالة البدنية والمهارية.  
- الفروق بين الجنسين.  
6.المرونــة النفسيـــة في المجـال الرياضي.   
  
تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها ، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسيولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات ، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها، لذا فان ذلك المفهوم يقع   
تحت مصطلح المر ونه النفسية ، من العوامل التي يجب أنَّ توضع في الاعتبار إنَّ لاعبي المستويات العليا يقومون مثلا بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم إلى الاستجابة في ضوئها ، ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية أو التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي إلى مرونة نفسية إيجابية.  
إن المر ونة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، فهي يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وان يكون اللاعب قادرا على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.  
والمرونة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد.  
  
ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بواسطة ما يسمى بحلقات التصرف ، وهذه الحلقات يجب أَنْ تسير بدقة وبصورة ذاتية بحيث يتمكن الرياضي من السيطرة على شعوره النفسي والعضلي والتي تعد ضرورية في تطبيق الأداء الفني وتحقيق الهدف الحركي ، فأجزاء التصرف تعد مهمة نفسية تؤثر على الأداء والتصرف الحركي.   
إن تثبيت المكونات النفسية من خلال المختص النفسي الذي يكون ضمن مجموعة الأشخاص الذين يتولون التدريب ، وتأثيرها على الأداء الحركي للرياضيين الذين يزاولون النشاطات الرياضية المختلفة سوف يساعد على تثبيت البرامج الحركية والتصرف الحركي والإدراك الحسي – الحركي ، وحل الواجبات الحركية بصورة منظمة ، وهذا لا يأتي اعتباطا وانما من خلال بناء برنامج تدريبي ونفسي لزيادة الدافع البدني الذي حتما يحقق الإنجاز الرياضي ، وهذه العملية تتضمن تطورا في كفاءة الأجهزة الحسية للتغلب على المؤثرات التي تواجه الرياضي أثناء الأداء وبذلك تتكون لدى الرياضي اتجاهات وخبرات وأفكار ودوافع ، وهذه كلها حصيلة تفاعل الرياضي مع المحيط الذي يتدرب فيه أو الذي يتنافس به وخاصة البيئة الاجتماعية وجميع العوامل التي تساعد الرياضي على التكيف نفسيا وبدنيا كالتدريب والمباريات ومميزاته الشخصية التي تحدد التركيب النفسي للتصرف الحركي والأداء الرياضي لللاعب. وعليه فهم المرونةالنفسية بانها درجة أمتلاك اللاعب لصفات وسمات نفسية تمكنه من الوصول الى التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة . وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها.  
ان المرونة النفسية اذن(وهي الصفات وسمات النفسية التي يمتلكها اللاعب وهي تمكنة من الوصول الى التكيفو التاقلم مع المواقف وظروف اللعب المختلفة وطريقة مواجهة هذة المواقف و التعامل معها وتحت مختلف الظروف).  
  
وان من خلال ذلك كلة نجد ان الامور التي تطرقنا لها من الظواهر النفسية هي تقف في الاساس في الاعداد الرياضي المتكامل من كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية وهي واحدة مكاملة للاخرى فيجب الاهتمام الى الناحية النفسية للرياضي وبناء برنامج لقدرتة في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا امام تقدمة من اجل التحقيق المراد منة والوصول الى الانجاز العالي وهو هدف التدريب.

المصادر.  
-.اسامة كامل,علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات,دار الفكرالعربي,1990.  
-.اسامة كامل راتب,الاعداد النفسي لتدريب الناشئين واولياء الامور,دار الفكر العربي,1997  
-اسامة كامل راتب,تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي.ط1.جامعةحلوان,  
دار الفكر العربي.2000.  
-خير الدين علي وعصام الهلالي,الاجتماع الرياضي,ط10,القاهرة,1997.  
- .عامر سعيد جاسم,سيكولوجية كرة القدم,النجف,2008.  
-.قاسم حسن حسين,الموسوعةالرياضية والبدنيةالشاملةفي الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية,دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع,1998.  
- كامل طة لويس,علم النفس الرياضي في التربية الرياضية,جامعة بغداد,1984,  
-.كامل علوان,الضغوط النفسيةوعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة,اطروحة دكتوراة,جامعة بغداد,كلية الاداب,2000.  
- .محمد حسن علاوي.مدخل في علم النفس الرياضي.مركز الكتاب للنشرالقاهرة,1998ص145  
محمد جسام عرب و حسين علي كاظم,علم النفس الرياضي,ط1,النجف,2009.  
- محمد حسن علاوي,سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي,ط,1998.  
-محمد حسن علاوي,سيكولوجية الجماعات الرياضية,مصر .  
-محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال.التدريب العقلي في التنس.دار الفكر العربي .1996..  
-.ناظم شاكر واخرون,دراسة مقارنة في السلوك العدواني بين لاعبي كرة الطائرة وكرة السلة,مجلة التربية الرياضية,جامعة بغداد,ع,1996.  
- هلال عبد الكريم,علم النفس الرياضي في التعليم الانجاز القياس النفسي,ط1.  
-.وجيه محجوب :التعلم والتعليم والبرامج الحركية (ط1),دار الفكر ,عمان2002 .  
-.taylor(eds)apractitianers guide tosport and exercise psychplogy,2003,  
  
- cary,a, the relaxation energy relation ship and the zone,2004,   
  
<http://www.alnafsy.com>.  
- .Lee C(1990).psyching up for amuscular endurance task:Effects ofimage content on performance and moodetatejournalof sportand exercisepsychology 12   
- .jackson,s,a,factors iuflonncing the occhrrence of flow state in elite athletes,journal of applied sport psychology.1995.o.