



# المعد الذهني في دورينا ضحية «الفوبيا»

تعاني أندية دوري الخليج العربي لكرة القدم من غياب كامل لاختصاصي نفسي ومعد ذهني متخصص لتحضير اللاعبين على أسس علمية قبل وبعد المباريات، ويكون حصناً منيعاً لهم من الانهيار والتراجع عند حدوث الأزمات.. و«البيان الرياضي» أجرى تحقيقاً أكد أن أسباب الغياب غير مقنعة في ظل العقلية الاحترافية السائدة في دورينا ومنها «الفوبيا المجتمعية»، وهو الخوف من نظرة المجتمع لمن يتعاطى مع معالج نفسي أو معد ذهني. وهو مفهوم خاطئ سائد على المستوى العام، يفترض أن من يذهب إلى الطبيب النفسي لديه خلل عقلي أو مشكلة نفسية حادة. وهو توصيف أقرب للجنون، فالطبيب النفسي حاله حال الطبيب العام وغيرهم، والصحة النفسية والذهنية متابعتهما ليست لدواعي الجنون، كذلك الاستعانة بمعد ذهني ومعالج نفسي عمل احترافي لتطوير كرة القدم وليس معالجة خلل نفسي لدى اللاعبين.

تحقيق - عماد الدين إبراهيم

■ 14 نادياً في دوري الخليج العربي خالية من «سايكوجيست» متخصص

■ اللاعبون يفرون من «النفسي» خوفاً من نظرات مجتمعية متشككة في قواهم العقلية

■ تجربة ناجحة في نادي النصر والشعب لم تكتب لها الحياة

■ العميد كان بحاجة «لمعالج» احترافي في قضية فاندري الأسيوية

## تقنية فعالة لمواجهة الإخفاقة

# التحضير الذهني الاحترافي يدحض مقولة



في تحقيق الفوز والنتائج الإيجابية للفريق، وهما يشكّلان نسبة 90 في المئة من التوقع والإدراك هما التفاهم والتناغم والانسجام في أداء اللاعبين، بحيث يكون اللاعب مدركاً ومتوقعاً ردة فعل زميله في الفريق، وتلك ثمرة وجود بعض اللاعبين مع بعض مدة طويلة، سواء من خلال المعسكرات أو قاعات الطعام أو البقاء في محيط جغرافي ما مدة طويلة، ما يفسر مقولة بعض اللاعبين: «إنني أرتاح في اللعب مع اللاعب فلان»، لأنه يجيد توقع تحركاته وإدراكها في الملعب، وهو ما أكدّه سالم جوهر، قائد فريق العين الفائز بكأس آسيا عام 2003، بأنهم كانوا يكتفون المكوث مع بعضهم، فضلاً عن روح الصداقة السائدة في الفريق، ما قادهم إلى توافق ذهني كامل.

### الرؤية الواضحة

وأكد أهمية الرؤية الواضحة في وضع الأهداف التي من أجلها يلعب الفريق، لأنه كلما كانت الرؤية واضحة على اللاعبين سهل عليهم تحقيق الهدف، وعلى اللاعبين أن يحددوا أهدافهم من المباراة التي سيلعبونها، والتحديات المطلوبة منهم بشكل واضح، وعلى كل لاعب أن يضع تحدياته الخاصة ويطلعها بشكل علني، ويجب مناقشة هذه الأسئلة قبل خمس دقائق من بداية المباراة.

### الموهبة والنجم

أوضح الرئيسي أن هناك فوارق بين اللاعب النجم واللاعب الموهبة، فاللاعب النجم هو من يستخدم الجهد المضاف في التدريب والتفكير والتنفس وكل جوانب حياته ليخلق الفارق بينه وبين زملائه، وهنا تكمن أهمية أن تكون لدى مدرب الفريق نماذج سلوكية لبعض اللاعبين، مثل رونالدو الذي قيل إنه يقوم بمئة ضغط طبن إلى 500، وميسي الذي يحضر للتدريبات قبل 3 ساعات، للتدريب على تقنيات معينة، والجهد المضاف يجعل اللاعب بعيداً عن الإصابات بالتفكير الإيجابي والرضا النفسي عن عدم التقصير والإنجاز اليومي المتكرر، وهو ما يسمى بالصحة النفسية الكاملة في الأداء، والشعور بالمتعة أثناء التدريب والمنافسة، ويكون اللاعب أقل توتراً



■ أحمد الرئيسي

تماماً في الدقائق العشر الأولى والثانية من المباراة عن العشرين دقيقة الثانية، ويجب أن يكون التنفس في الدقائق العشر الأولى منسجماً مع النمط العام لشخصية اللاعب، حيث إن شخصية بعض اللاعبين تحتم عليهم التنفس بشكل سريع، وبعض الشخصيات تنفس بشكل متدرج، وخلال العشرين دقيقة الثانية بشكل متوازن، أي على ميزان واحد بـ«تم» ثابت، وتكون آخر خمس دقائق في الشوط الأول وآخر 10 دقائق في الشوط الثاني هي الفارق والمحك الحقيقي، لذا تعتبر تقنية التنفس مرحلة مهمة للاعب في كرة القدم بعد التكنيك والتكتيك الرياضي، وتأتي في الأهمية مباشرة بعد العمل الفني.

وقال إن الغضب و«الرفرة» والتسرع في الأحكام نتاج أن اللاعب قبل ثلاث ساعات إلى أربع عاش حالات القرارات المشاعرية والعاطفية، ولتخفيف هذا التشنج العاطفي الذي ينتج عنه الغضب داخل الملعب، لا بد أن يضعه المدرب قبل المباراة يومين في حالة من التشويق والإثارة، كأن يطالبه ببذل مزيد من الجهود والتقليل من عطائه أخيراً، وحينها سيكون أداء هذا اللاعب خارقاً عشية المباراة، لأن حالة التوتر والضغط عالياً لا تستمر أكثر من 48 ساعة، على أن يوضح المدرب للاعب قبل المباراة بساعة إلى أربع ساعات أنه قصد استفزاز قدراته بذلك الحديث ليُخرج أفضل ما عنده، ونوه الرئيسي بأهمية مراقبة دورات القمر لخلق التوازن بينها واللاعبين.

### التوقع والإدراك

وكشف الرئيسي عن أهمية التوقع والإدراك

أكد الدكتور أحمد حسن جمال الرئيسي، اختصاصي أول في الإعداد الذهني والنفسي وتحليل وتشخيص القدرات الشخصية، أنه لا يؤمن بمقولة «الحظ» أو «الفريق لم يكن في يومه»، وهما من المقولات الشائعة التي تعلق عليها أخطاء اللاعبين، خاصة عند تراجع معدلات اللياقة البدنية أثناء سير المباراة، وحينما يكاد مخزون الفريق ينفذ في الربع الأخير من المباراة، وتحديداً آخر عشر دقائق، لا سيما إذا كان مستوى اللاعب البدني والمهاري ممتازاً جداً في التدريبات، لكنه يخفق في تطبيق المهام الموكلة إليه من قبل الجهاز الفني. واعتبر هذا الأمر راجعاً إلى الضعف في التحضير الذهني وتهيئة اللاعب للمنافسة قبل المباراة، وهو أمر يعاينه ما يقارب 70 في المئة من اللاعبين في الدولة، خاصة لاعبينا المحليين، وليس لأن اللاعب «لم يكن في يومه» أو أن الفريق ليس محظوظاً. مشيراً إلى أن الفرق أن هناك فريقاً حضر لاعبيه للمباراة جيداً وأدّواهم في أجواء التنافسية قبل ثلاثة أيام من المباراة، مع إبعاد اللاعبين عن الضغوط المضرة.

### استنفاد اللياقة البدنية

ويوضح الدكتور أحمد بشكل مفصل أسباب استنفاد مخزون اللياقة البدنية للاعب مبكراً، ما لا يجعله يستطيع إتمام المباراة بـ«ترتم» بدني واحد، بأن المشاعر النفسية لدى هذا اللاعب عالية جداً، وأنه شديد التأثر بالشارع الرياضي، فضلاً عن التأثيرات السلبية في مشاعره من قبل وسائل الإعلام، ومثل هذه الحالات يتم التعامل معها وفق منظومة رفع الروح المعنوية والتحفيز الذهني أثناء التحضير البدني للمباريات.

### تقنية التنفس

وأكد أن 70 في المئة من لاعبي دولة الإمارات يعانون مشكلة عدم توزيع لياقتهم البدنية على مدى التسعين دقيقة، والسبب مرده إلى أن النوم غير صحيح، بمعنى أن اللاعب لم يأخذ كفايته من النوم ليلاً بسبب السهر أو بسبب آخر، أو أن أسلوب التنفس لدى اللاعب أثناء المباريات غير صحيح، ومعلوم لجميع المدربين والأجهزة الفنية في دورينا أهمية أن يكون التنفس مختلفاً

## وفق منظومة

# محمد العامري: جمهور الوداد



■ العامري

وصف محمد العامري المدير التنفيذي لنادي الوصل الدعم المساندة الجماهيرية التي يجدها الفريق الأول لكرة القدم في النادي بالمعالج النفسي والمعد الذهني وهي أفيد للفريق في المرحلة الحالية من عشرات المتخصصين، حيث أتت أكلها في الدور الأول من دوري الخليج العربي بنجاح وبفضلها الفريق بات من فرق المقدمة في هذا الموسم.

وتابع العامري موضحاً: «بجانب دور الجماهير الواضح يأتي في مقدمة الجهود التي تجعل الفريق الأول لكرة القدم في أفضل حالاته بالرغم من عدم وجود محضر ذهني متخصص يعاون الجهاز الفني أن فريق الوصل بات تحت قيادة راشد بالهول أسرة واحدة والجميع يعمل تحت سقف هذه الأسرة، سواء داخل أو خارج الملعب، وبفضل التواصل اليومي لمجلس الإدارة مع اللاعبين والاستماع إليهم في إطار منظومة الأسرة الواحدة.

وأوضح العامري أن أهم السمات التي تميز أسرة نادي الوصل -لاعبين وجهازاً فنياً- وأطقماً إدارية وجماهير غفيرة للنادي- هي الشفافية في التعامل بروح الفريق والأسرة الواحدة في جميع الأحوال التي يمر بها الفريق عند الفوز الفرحة واحدة وتعم الجميع وعند الخسارة يتقبلها الجميع بما يفهم الجمهور الوفي وبصدر رحب بعيداً عن المبررات والبحث عن كيش فداء ترمي عليه الهزيمة، وهو الأمر الذي جعل البيئة خالية من المشكلات وتدابيرها التي تتطلب تدخل معالج

نفسى أو حتى معداً ذهنياً. وأبان العامري ذلك فإن الاستعانة بالمعد الذهني أو المعالج النفسي يكون في النادي في إطار تقديم المحاضرات التوعوية لمختلف الشرائح في النادي بما يفهم اللاعبون في إطار التثقيف ورفع معدلات الوعي، وهو أمر ضروري جداً في ظل سيادة الاحتراف والفكر الاحترافي في مختلف مكونات منظومة كرة القدم منذ تسع سنوات ونادي الوصل ليس ببعيد عن هذه المنظومة بالرغم من الأجواء الممتازة داخل بيت الوصل. وطالب العامري بضرورة الاستعانة بالمعد الذهني أو المعالج النفسي في منظومة عمل الاتحادات الوطنية خاصة التي تهتم بالألعاب الفردية وعند المشاركات الخارجية التي تتطلب وعياً بأهمية الإعداد النفسي الذي يستتق تلك المشاركات، مشيراً إلى ما حدث

## لحساسية التخصص عبد المجيد حسين: الأهلي يفضل الأجهزة الفنية



■ الأهلي رفیق البطولات بروج الفريق الواحد | البيان

أمراً نادر الحدوث وليس بضرورة قصوى كبقية الأطقم التي تشكل منظومة كرة القدم الحديثة، لذلك عدم تواجده ضمن منظومة أندية دوري الخليج العربي ليس بالمشكلة الكبيرة، وربما يصح حاجة في المستقبل، لكن الآن الأمور طيبة دون تدخل منه خاصة في النادي الأهلي، مشيراً إلى أن التعامل بروج الفريق يجعل من اللاعبين والإدارة أسرة واحدة، وهو أكبر دعم نفسي لجميع اللاعبين، موضحاً بأن المعالج النفسي تخصص حساس جداً، وهو من التخصصات النادرة في الوطن العربي، لأن المعالج النفسي الذي يتعامل مع الرياضة والرياضيين يختلف تماماً عن المعالج النفسي أو الطبيب النفسي العادي، وهو ممكن الظهور في أن توكّل هذه المهمة لغير المختص العارف بها فمفهوم تكون النتائج سلبية وخطيرة جداً.



■ عبد المجيد حسين

النادي الأهلي مع المعالج النفسي لا يجعله بعيداً عن العمل الاحترافي في منظومة الاحتراف كما يظن البعض، لأنه وحتى على مستوى الأندية العالمية الكبيرة في الغرب، وخاصة الأوروبية منها، نجد التعامل مع المعالج النفسي أو المعد الذهني

أكد عبد المجيد حسين مشرف الفريق الأول لكرة القدم في النادي الأهلي أن للنادي تجربة غير ناجحة مع المعالج النفسي ولم تحقق الأهداف والبرامج التي من أجلها طلب الاستعانة به، وأثبتت التجربة أن الأجهزة المتابعة لفريق كرة القدم سواء الجهاز الإداري أو الفني خير من يقوم بالمهمة وعلى أكمل وجه، سواء كان في حال الغضب نتيجة للخسارة أو الفوز، وتكون التدخلات واعية ومدركة לנוعة عند الأخطاء في كل موقف. خاصة عند نشوب أزمات فإن تواصل الإداري يكون ناجحاً وفعالاً مع اللاعبين، لأنه قريب منهم ويفهم كيفية إخراجهم من المواقف التي يمرّون بها، وليس بالضرورة أن يكون معالجا متخصصاً. وقال عبد المجيد إن عدم تعامل

## عبد الباسط محمد: الإداري المؤهل يُغني عن المعالج

عالياً يكون هناك تفاهم وتناغم وقبول مشترك، وهذا ما نجده على أرض الواقع في نادي الوحدة وجعل الفريق بعيداً عن الحاجة إلى المعالج النفسي. وأضاف عبد الباسط إن المعالج النفسي أو المعد الذهني قد يكون ناجحاً في الخارج في الغرب بعيداً عن منطقة الشرق الأوسط والعديد من الدوريات الآسيوية بسبب التباين الكبير في البيئات وتطبيق الاحتراف لديهم.

الكثير من الإداريين هم لاعبون سابقون ومروا بتجارب مشابهة، لذا سيكون تقديم الحلول والنصح والإرشاد من واقع تراكم الخبرات السابقة، سواء الحياتية بصفة عامة أو من داخل الملاعب من خلال ممارستهم لكرة القدم. وقال عبد الباسط إن من الأمور التي تسهل للإداري تقديم الحلول وبسلاسة تامة بعيداً عن التعقيدات هو أن معظم اللاعبين في فريق الوحدة مؤهلاتهم العلمية جامعية وفوق الجامعية، وحينما يكون مستوى الإداري العلمي أيضاً

رفض عبد الباسط محمد مدير الفريق الأول لكرة القدم في نادي الوحدة فكرة الاستعانة بمعالج نفسي متخصص أو معد ذهني ضمن منظومة العمل لكرة القدم في النادي، خاصة وأن للفريق الأول تجربة سابقة لكنها لم تكن ناجحة، ويميل لذلك إلى الاعتماد على الإداري المؤهل علمياً وصاحب المعرفة في كيفية التدخل بطريقتهم والتعامل الإحترافي مع مشكلات اللاعبين في مختلف الظروف لأنه ابن بيئتهم وقريب منهم ويتفهم مشاكلهم بدقة، خاصة أن

## سات وتراجع مخزون اللياقة البدنية

## ولة الحظ و«الفريق لم يكن في يومه»

إطار معركة في مربع الهبوط، خصوصاً مباريات الدور الثاني التي تعرض فيها لاعبو الشعب لضغوط نفسية هائلة، سواء من الفرق المنافسة أو الجمهور الذي كان يريد للفريق أن يكون ضمن أندية الدرجة الممتازة، يقول الدكتور أحمد الرئيسي إنها رؤية اللجنة الفنية في نادي الشعب آنذاك التي لم تكلف نفسها مجرد الاستعلام عن البرنامج، لتعرف هل هو مفيد أم هو مجرد كماليات لا فائدة من ورائها، واستجابت لتذمر بعض اللاعبين من البرنامج، فتم الاعتذار بشكل حضاري ولبق.

## احترافية وتعاون

وأوضح الدكتور الرئيسي أن البرنامج قوبل برفض من بعض لاعبي الشعب الراضين للانضباط والأساليب العلمية الحديثة في تدريب قدرات اللاعبين وتطويرهم، لكن بالقدر نفسه كانت هناك فئسة تبحث عن التميز التزمتم بالبرنامج، وانعكس على أدائهم وأسلوب حياتهم، ومنهم على سبيل المثال ميشيل لورنس، ومعتز عبد الله، وإبراهيم عبد الله، وعبد الله صالح، وفهد رشود، وسالم جاسم، وراشد الهاجري، ومحمد أحمد، وأحمد عيسى، الذين كان التزامهم علامة فارقة.

وكان ميشيل نموذجاً في الالتزام والجدية في التعامل مع البرنامج، ومهما تزايدت عدد الساعات والجلسات كان يصغي باهتمام، ويستوضح الجوانب التي لم يستوعبها في البرنامج، لذا كان طبيعياً جداً أن يكون ميشيل نجماً من نجوم الشعب الذين استحقوا الإشادة من الجميع. والأمر نفسه انطبق على الحارس معتز عبد الله والآخرين الذين تعاملوا مع البرنامج بعقلية احترافية، فكان معتز بالأخص مثالاً للدقة في المواعيد والالتزام، وكان نجم النجوم في أكثر من مباراة، إلى أن دهمته الإصابة فأبعدته عن التشكيل الأساسي.

## خمس مهارات

وعن المهارات التي ركز عليها البرنامج ويرى أنها مهمة جداً في تطوير قدرات اللاعبين، يحددها الرئيسي بالتالي: 1- تحديد الأهداف 2- تعزيز الانتماء إلى الفريق 3- الترسخ الذهني 4- التعامل مع عوامل القلق.

وأقل عصبية في النتائج، ومن الأمثلة في ملاعبنا ماجد حسن ومهند العنزي الذين صنعنا نجوميتهم بأنفسهما بعكس اللاعب الموهوب، والموهبة مثل عموري وعلي ميخوت وأحمد خليل.

## فوبيا مرعبة

وأكد الرئيسي أن معظم أندية دوري لا علاقة لها من بعيد أو قريب بالمعالج النفسي والمعد الذهني، بل بعضها يتوجس خيفة من ذكر هذه الكلمة، ويراهن ترفاً ومعبية للبعض الآخر الذي له سابق تجربة، لكن الانطباع عنها لا يشجع على تكرارها، والمؤسف نظرة البعض إلى دور المعالج النفسي، وهي النظرة نفسها التي ينظر بها البعض في المجتمع إلى من يرتاد عيادات الطب النفسي، ويشككون في قواه العقلية. وهي النظرة نفسها السائدة في الوسط الرياضي، وهي ثقافة شعوب لا يمكن أن تتبدل بين ليلة وضحاها، وتحتاج إلى وقت ودعم وتوعية من الأجهزة الإعلامية والأندية أيضاً.

## نظرة موضوعية

وأوضح أنه قدم برنامجاً متكاملًا لمجلس إدارة الشعب بقيادة د. عبد الله ساهو الذي رحب به ترحيباً كاملاً، إلى جانب الروح العلمية والنظرة الموضوعية اللتين حظي بهما من قبل اللجنة الفنية للمجلس، حيث كان الفهم والانسجام سائدين بين اللجنة والدكتور في تنفيذ البرنامج، وحقق البرنامج مكاسب ونتائج جيدة مع الفريق، وأنه راقق الفريق قبل فترة الصعود بثلاثة أشهر والمباراة النهائية للصعود مع فريق الطفرة، وكان التحدي هو الشوب الذي يلعبه كل لاعب يتحلى بالروح المعنوية العالية في الفريق، ما حقق أيضاً مكاسب في بداية الدور الثاني لدوري 2012-2013، حيث استفاد كثير من نجوم الشعب من البرنامج، وتم بعدها إيقاف البرنامج في عهد مجلس 2014م.

## رؤية مغايرة

وعن أسباب إيقاف البرنامج وتوقف الدكتور أحمد عن مواصلة العمل، لا سيما أن فريق الشعب كان يمر بفترات حرجة وهو مقبل على ضغوط مباريات صعبة ومهمة في

## روح البرنامج

قال الرئيسي إن البرنامج التدريبي يضم أربع مراحل هي:

- المرحلة التمهيدية - 6 حلقة جماعية.
- مرحلة التحفيز - 21 حلقة جماعية وفردية.
- مرحلة التأهيل النفسي - 48 حلقة جماعية وفردية.
- مرحلة البناء الذهني - 72 حلقة فردية.
- مرحلة الاحتراف - أكثر من 90 حلقة تدريب.

وتعطي كل مرحلة انعكاساً سلوكياً مع مرور الزمن بحسب الزمن المقدر، وتجدر الإشارة إلى أن التبنى السليم لهذه البرامج يتطلب التزاماً وصبراً وتعاوناً بين جميع أقطاب الفريق الرياضي لتحقيق النتائج المطلوبة.

## تجارب جيدة

قال الدكتور أحمد الرئيسي إن الفريق الوحيد الذي نفذ برنامجاً علمياً لا تشوبه شائبة وحقق أهدافاً مذهلة هو فريق الشعب، الذي هبط إلى الدرجة الأولى في عهد مجلس الدكتور عبد الله ساهو، ووضع الدكتور أحمد جمال الرئيسي البرنامج، ليتم إيقافه في عهد مجلس بطي بن خادم، بضغط من مجموعة من اللاعبين الراضين للبرنامج، إلى جانب التجربة الناجحة مع نادي النصر في عامي 2008-2009، لكنها هي الأخرى لم تُكتب لها الاستمرارية.



## البيت متوحد

## صل المعد الذهني للفريق

## توعية

أكد محمد العامري أن التوعية والتثقيف في ما يختص بمهنية المعالج النفسي أو المعد الذهني في تحضير لاعبي كرة القدم خاصة قبل المباريات حتى لا يختلط الأمر للمتابع البسيط هو دور الأجهزة الإعلامية بمختلف مسمياتها، وكل نادي في دورينا يعلم حاجة فريقه واللاعبين وكيفية تواجدهم بين أطقمهم الفنية أو الطبية فالخيارات تتباين من نادي إلى آخر وحسب تجربته معه.

في أولمبياد لندن حينما انفجرت احدي اللاعبين باكية لأن أمها غير موجودة معها في لندن، وهو أمر يجسد أهمية المعالج النفسي في مثل هذه المواقف لأنه كان سيقدّم النصح إلى اللجنة الأولمبية الوطنية، ويشير اليهم بأهمية الدعم النفسي والمعنوي الكبير حينما توجد الأسر أو أحد الوالدين مع الأبطال المشاركين في مثل هذه البطولات الكبيرة، لأنه مهما كانت درجة التحضيرات البدنية والفنية عالية جداً وتم إغفال الجانب النفسي فإن التحضيرات تكون ناقصة وغير مكتملة وتكون الفرق المعده نفسياً وفتياً هي الأفضل حالاً، وهو أمر متوافر أيضاً وموجود لدى الفرق العالمية الكبيرة مثل برشلونة وريال مدريد.



البيان

## وصفة مستقبلية

## جمعة العبدولي: دوره مهم حال اكتمال منظومتنا الاحترافية



دبا الفجيرة بعد تعادله مع العين كان بحاجة لمعد ذهني | البيان

طبيعية وتكوين اللاعب في الدولة عاطفي جداً ويتأثر سريعاً بالأزمات التي يمر بها، لذا فإن التدخل النفسي من خبير مختص مهم جداً لإعادة التوازن للاعبين وإبعادهم عن المؤثرات الخارجية التي تنعكس سلباً على أدائهم داخل الملعب وبدون خبير نفسي مهما كانت التدخلات الأخرى فلن تكون بمثل سرعة تدخل المختص.

وضرب العبدولي مثلاً آخر بما حدث للاعبين فريقهم بعد التعادل والأداء القوي أمام فريق العين، وهو ما أحدث نوعاً من الاسترخاء وسط اللاعبين قبل مباراة النصر، وتم الحديث معهم بضرورة تناسي النتيجة التي تحققت أمام فريق العين، لكن رغم ذلك خسر الفريق المباراة، وهو مثال آخر يؤكد الحاجة للمعالج النفسي والمعد الذهني قبل المباريات المهمة.



جمعة العبدولي

وأوضح العبدولي أن الأزمة الكبيرة التي مر بها نادي النصر إبان مشاركته في بطولة الأندية الآسيوية وتداعيات هذه الأزمة على الفريق الأول لكرة القدم، خاصة في دوري الخليج العربي ودخوله في دوامة عنيفة أكدت أنه كان بحاجة إلى معالج نفسي، لأن

طالب جمعة العبدولي مدير الفريق الأول لكرة القدم في نادي دبا الفجيرة بإكمال المنظومة الاحترافية في دوري الخليج العربي قبل الحديث عن تواجدهم المعالج النفسي أو المعد الذهني ضمن الكوادر العاملة في أنديةنا المحلية.

وأكد أن الاحتراف في دورينا منقوص، خاصة في ما يختص بتفهم اللاعب للعملية الاحترافية التي يرى بعض لاعبين بأنها عقود على الورق، لكن كسلوك احترافي خاصة خارج الأندية نجد هذا الفعل نادر الحدوث، ويعيش اللاعب حياته الخاصة كإنسان عادي لا تحكمه ضوابط احترافية، تلزمه بان يكون سلوكه خارج الملعب بما يحافظ على قدراته البدنية والنفسية، وليس مهارته الكروية فحسب.

## سالم الهلالي: خطوة متقدمة غير مرحب بها

عبارة عن عقود وأموال طائلة تدفع ولا يتم التدقيق في اللوائح الانضباطية التي هي أمور مصاحبة للاحتراف، وعند توقيع عقود بناء على العقد الاحترافي واللوائح الاحترافية نجد اللاعب في كثير من أنديةنا يتفاجأ بالأمر لأنه عند التوقيع على العقد دقق في الجوانب المالية فقط ولم يكتفِ بغيرها، وهذه هي العقلية الاحترافية فكيف نريد الانتقال إلى خطوات أخرى ستكون مقيدة أكثر للاعب وتلزمه ببرامج لم يهدها، لأن الاحتراف ليس في النادي فقط ويجب أن يبدأ من

قال سالم حسن الهلالي مشرف الفريق الأول لكرة القدم في نادي الظفرة إن الاستعانة بمعالج نفسي أو معد ذهني في دوري الخليج العربي يعتبر خطوة متقدمة، ولكن غير مرحب بها، وإن جاءت في التوقيت الحالي ستكون فاشلة بنسبة كبيرة جداً لأن البيئة الاحترافية في دورينا غير متكاملة، وتنشئة اللاعب والمجتمع المحيط به لا يساعده، والبعض لا يتقبل فكرة التعامل مع خبير ومتخصص نفسي لأن سلوكه غير احترافي، والاحتراف المطبق حالياً

الأسرة والمجتمع المحيط باللاعب حتى يكون الأمر منظومة مترابطة. لذا يجب التحضير الجيد وإكمال البيئة الاحترافية، لأن اللاعب المنضبط في بيئته يسهل له أن يكون محترفاً بالكامل في ناديه، فضلاً عن حاجة اللاعب إلى توجيه شامل بعد النقلة المالية الكبيرة التي حدثت له من وراء العقود الاحترافية.

# برنامج الأداء الذهني والرياضي

يقدم الدكتور أحمد حسن جمال الرئيسي، اختصاصي ومدرب التنمية البشرية والإعداد الذهني والنفسي، برامج طموحة في مجال الإعداد النفسي والذهني للرياضيين ويصلح لجميع الرياضات وليس لكرة القدم فحسب، وتتلخص أهداف البرامج في بناء المدرب الداخلي للاعب، وتعليمه توجيه طاقته الذهنية والنفسية لتحقيق أداء سلووي وبدني عال، ويسعى من خلال مجموعة كبيرة من التقنيات النفسية والذهنية إلى زيادة كفاءة الأداء السلوكي للاعب، ويتكون برنامج الأداء الذهني والرياضي من ثلاثة مستويات رئيسية.

## نتائج وقدرات



01. سيتمكن اللاعب من القدرة على الاندماج داخل الفريق ومع الجهاز الفني والإداري، والقدرة على التكيف مع السياسات الموضوعية داخل النادي.
02. اكتساب مهارة العمل بروح الفريق الواحد والقدرة على التواصل مع أعضاء الفريق والجهاز الفني وتجنب المشاحنات.
03. اكتساب قيمة المسؤولية، فيتعلم أنه مسؤول مسؤولية كاملة عن كل النتائج المحققة في المباريات، حتى وإن كان الخطأ ليس خطأه، فالسببية تعم والحسنة تخص.
04. يكتسب اللاعب القدرة على استخدام الحاسة غير المرئية والقدرة على توقع الأشياء قبل حدوثها وذلك من خلال تحفيز الحاسة السادسة للمتدرب.
05. في نهاية البرنامج التدريبي يصل اللاعب إلى الأسرار والسر الأخير وهو الخاص بالبوصلية وكيفية تحديد هدفه ووجهته للوصول إليه.

## مسيرة



- الاسم: الدكتور أحمد حسن جمال الرئيسي
- ماجستير موارد بشرية تخصص المسار الوظيفي
- دكتوراه في علم النفس الرياضي
- مراقب منتخب الإمارات للمعاقين المشارك في أولمبياد لندن 2012

2013-2012  
أخصائي نفسي وذهني لنادي الشعب

2009-2008  
أخصائي ذهني ونفسي لنادي النصر



## المستوى الأول

- كسر الحواجز وبناء بيئة النجاح.
- التواصل الوجداني ثلاثي الأبعاد.
- المسؤولية وغسيل النفس البشرية.

## المستوى الثاني

- رحلة الحياة وقوة البصيرة والآخر.
- المثابرة وقوة الإرادة وقوة الأحلام.
- اكتشاف خزائن النفس البشرية.
- الشكر والعرفان بالجميل.

## المستوى الثالث

- قوة تقدير الذات واحترامك.
- سر الثقة بالنفس والآخرين.
- البوصلية والهدف المنشود.

## التقنيات التدريبية المستخدمة

- تقنيات الدراما النفسية.
- تقنية التأمل التجاوزي.
- التفاعل الثلاثي بين العقل والروح والمشاعر.
- تبادل الأدوار والتقمص.
- المؤثرات الصوتية والموجات الدماغية.
- المؤثرات الضوئية المنبهة.



## أهداف البرنامج على المستوى الفردي

يقدم البرنامج للاعب مجموعة كبيرة من القيم والمبادئ والمفاهيم، وأخيراً المهارات، منها:

01. مهارة المحاكاة البيئية.
02. قيمة النجاح.
03. خطورة الفشل ومهارة الخروج منه.
04. التواصل الوجداني بالنفس والآخر.
05. احترام وتقدير مشاعر الآخرين.
06. المشاعر الصادقة وأثرها في خلق بيئة إيجابية.
07. الشجاعة في الاعتراف بالخطأ.
08. اكتساب قيمة المسؤولية والتخليق بها.
09. قيمة مساعدة الآخرين.
10. أهمية البصيرة.
11. دور الآخر في تلوين حياته.
12. المثابرة وقوة الإرادة.
13. العرق الناتج عن بذل مجهود شديد.
14. مهارة اكتشاف خزائن النفس البشرية.
15. الإنجاز السريع وبأقل مجهود.
16. الشكر والعرفان بالجميل.
17. أهمية العائلة وقيمة الوالدين.
18. تقدير الذات واحترامها.
19. العطاء وأثره في إثراء الحياة.
20. الثقة بالنفس ومهارات اكتسابها.
21. الثقة بالآخرين.
22. تحديد الوجهة وامتلاك قيمة روح المقاتل.

14

فريقاً يشكلون دوري الخليج العربي لكرة القدم لا يوجد بين أطقمهم الفنية والطبية معد ذهني أو نفسي.

02

تعد تجربة ناديي الشعب والنصر هي الأكثر إيجابية مع المعد الذهني والنفسي لكن للأسف لم يكتب لها الإستمرار.

50%

يعد التحضير الذهني النفسي شريكاً في تحضير اللاعبين مع الجانب البدني بنسبة لا تقل عن 50 %

70%

من لاعبي دولة الإمارات يعانون من تراجع اللياقة البدنية أثناء المباريات والسبب ضعف الإعداد الذهني.

## توصيات «البكان» الرياضي

6

الجمهور مهم ما كان دوره إيجابياً لن يكون بديلاً للمعالج النفسي والمعد الذهني

5

المعد الذهني صمام أمان للاعبين في وجه الأزمات وتراجع النتائج بصورة كارثية

4

على الجامعات أن تولي تخصص المعد الذهني والمعالج النفسي اهتماماً أكبر

3

المعد الذهني يجنب اللاعبين استنفاد مخزون اللياقة البدنية بعشوائية

2

التحضير الذهني مهم في كرة القدم فوجب الاهتمام به لإتمام احترافية دورينا

1

على الأندية والإعلام توضيح بأن الصحة النفسية والبدنية وجهاً لعملة واحدة