

5

ذكرت أكاديمية علم النفس الرياضي 5 من الأهداف التي تحققها دراسة السلوك الرياضي، أولها: زيادة مستوى تحصيل النتائج، وتحقيق إنجازات أفضل من خلال مراعاة حاجة الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المعنوية والمادية من تحقيق الألقاب والبطولات والإنجازات، ثانيًا: الارتقاء وتطوير السمات الشخصية للرياضي مثل الثقة بالنفس، والتعاون واحترام اللوائح والقوانين، وثالثًا: يجب الاهتمام بالصحة النفسية للاعب أو الرياضي، وإبعاده عن المؤثرات النفسية الأخرى مثل القلق والتردد وغيرهما، ورابعًا: ثبات المستوى بالنسبة للاعب وخامسًا: تكوين ميول ورغبات عند الأطفال والشباب تساعدهم في تطوير وتنمية الاتجاهات لممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم المجتمع.

1

يحتاج بعض الإداريين بالأندية أيضاً للتأهيل في الجانب النفسي ليعرفوا كيف يتعاملون مع اللاعب، فمثلاً عندما يصرح إداري أننا سنتزوج بالبطولة ولكن علينا فقط ألا نخسر من الفرق الصغيرة، فكلما (نخسر) هنا في علم النفس تعني نخسر إذا حذفنا منها (لا)، وكان عليه أن يقول يجب أن نفوز لأنه بهذه العبارة (لا نخسر) يرسخ مفهوم الخسارة وهي عبارة في المقام الأول سلبية أكثر منها إيجابية، ولذلك من المهم تأهيل الإداريين بطريقة احترافية، ويفضل دائماً أن يكون الإداري لاعباً سابقاً، لكنه في هذه الحالة سيكون أكثر خبرة ومعرفة باللاعب، وفي حال عدم وجود مثل هذه الشخصية فيجب أن يكون المعد النفسي متميزاً لديه الخبرة.

11

يبدأ الإعداد النفسي في قارة أوروبا للاعب في عمر الـ 11 عاماً فما فوق، حسب ما أكد الدكتور ناصر العامري، موضحاً أنهم يدرسون الأطفال في هذه السن على السلوك القويم والأخلاق ومخاطبة الآخر وحب اللعبة والدفاع بقوة عن الشعار ويستمر التدرج في الإعداد النفسي للاعب حتى يصل الفريق الأول وهناك برنامج اسمه الصلابة العقلية، يبدأ هذا البرنامج في عمر 17 سنة وهو من أحدث البرامج في علم النفس ويهتم بتنمية العقلية الصلبة للاعب بما يجعله قادراً على التكيف مع حالي الفوز والخسارة دون تأثير يشتم ذهنه وتركيزه، وهذا البرنامج يحتاج لسنة أو سنتين حتى يستوعبه اللاعب ويصبح جاهزاً.

90

أكد الدكتور ناصر العامري أخصائي علم النفس الرياضي، أن الدراسات الحديثة أثبتت أهمية علم النفس بنسبة 90% للرياضة وخاصة رياضيات كرة القدم على وجه الخصوص، في حين تتوزع 10% على الرياضات الأخرى، لذلك يحظى هذا الأمر بأهمية كبرى في إعداد اللاعب والمدرسين والإداريين، فبعد الإداريين في دورنا مثلاً يستعملون الفاظاً تؤثر في اللاعب قبل وأثناء المباراة، ولا داعي لمثل هذه الأمور لاسيما إذا كانت بغرض التوجيه الإيجابي، وأيضاً الصراع والتوجيهات السلبية لها تداعياتها الخطيرة، التي قد تؤثر سلباً في أداء اللاعب وتركيزه أثناء اللعب.

الإعداد النفسي

مع التقدم الكبير في الخطط والتكتيك وتعدد المنافسات والمنافسين على المستويين الداخلي والخارجي، لم تعد تحضيرات الفرق مجرد معسكرات كلاسيكية، فالمجهود البدني وحده لم يعد كافياً لإحداث التفوق وصناعة النصر، فاللاعب يحتاج بجانب ذلك إلى الشجاعة والمثابرة لاستحداث الوسيلة التي تعينه على الصمود ومجاراة الصراع القوي والمستمر تطلعاً لتحقيق الهدف، وهنا يظهر الإعداد النفسي كعامل مهم، وهو أسلوب من أساليب عملية التخطيط والاستعداد للمنافسات، جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني، بل وفي أحيان كثيرة يصبح أكثر أهمية وفاعلية في إحداث التفوق المنشود، كونه يرتبط مباشرة بالصفات النفسية للاعب ويؤدي دوراً مهماً وناجحاً في تطورها بما يساعده في التكيف مع مختلف الظروف والتغيرات التي تحدث أثناء المباريات، وهو ما أجمع عليه الكثير من الخبراء والمختصين في مناسبات مختلفة، وأكدت عليه الآراء ووجهات النظر المختلفة لبعض أهل الشأن والمختصين في المساحة التالية.

أهمية

من جانبه، يرى الدكتور ناصر العامري، أخصائي علم النفس الرياضي، أن أهمية علم النفس تتمحور في إعداد اللاعب نفسياً وتطوير شخصيته وأدائه ونظامه الحياتي وثقافته، وكيف يوزع برنامجه، فاللاعب إن لم يستطع أن ينظم حياته سيتعب، ورياضتنا لن تتطور إذا لم يدخل فيها الجانب العلمي مثل علم النفس وعلم التغذية، فهذه جوانب مهمة جداً، لكن بعض الأندية لا تهتم بها، خصوصاً التغذية التي تعتبر عاملاً مهماً مثل التهيئة النفسية والبدنية، فبعض اللاعبين لا يعرفون ماذا يأكلون، وإذا لم نهتم بتغذيتهم الصحيحة فكل الجهود ستضيع هباءً، ويصبح احترافنا ناقصاً.

وأضاف: العمل مع اللاعبين على تنظيم حياتهم الخاصة بطريقة احترافية أمر مطلوب لتطوير مستواهم ووضعهم في حالة ممتازة من التهيئة النفسية، تقوهم لتقديم المردود الفني والبدني المأمول، وبالتالي تحقيق النتائج المنشودة، فيجب الاهتمام بكل التفاصيل التي تخص حياة اللاعب بدقة واحترافية مثل موعد نومه وأكله ونظامه الغذائي وما إلى ذلك.

توجيه

وقال العامري: لا أنصح بتدخل الإداريين أثناء المباراة بتوجيه اللاعب، فالمدرّب فقط هو المنوط به هذا الأمر، وذلك حتى لا يحدث تشويش عليه، إلا إذا كان الأمر بغرض توصيل معلومة أو ترجمة لغة المدرّب، لأن هناك بعض اللاعبين لا يتحملون الإداريين وفي الدورات الأوروبية مثلاً وهي دوريات قوية ومتطورة، لا نرى إلا المدرّب فقط على الخط وهو الذي يصدر التوجيهات على عكس ما يحدث هنا في دورنا، حيث تشاهد الإداريين وهم يقومون بالتوجيهات جنباً إلى جنب مع المدرّب، وحتى في غرفة تغيير الملابس يجب أن يكون الأمر قاصراً على المدرّب فقط، أو إذا كان هناك معد نفسي، أما دخول الإداريين ومجلس الإدارة فهذا أمر لا ينفع إلا إذا كان بغرض الزيارة قبل المباراة للسلام فقط، لكن الجلوس مع اللاعبين والحديث لهم والضغط عليهم فهذا يرفضه علم النفس.

إعداد

وأضاف: إذا كنا أفضل من ريال مدريد وبرشلونة وغيرهما من الفرق الكبيرة والقوية ففي هذه الحالة ربما لا نحتاج لمعد نفسي، لأن هذه الأندية لديها معد نفسي لما له من أهمية كبيرة جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني، وشخصياً بحوزتي حالياً رقم تليفون المعد النفسي لريال مدريد وأتواصل معه، وهم مهتمون جداً بالجانب النفسي للاعب، فمثلاً ليونيل ميسي كان يعاني بعض المشاكل العقلية البسيطة، ولكنهم عملوا من أجله حتى أصبح أسطورة في كرة القدم، ولذلك نحن محتاجون في أنديةنا لمعد نفسي من أجل تطوير الأداء على النحو المطلوب، وأغلب المديرين ليس لديهم اهتمام كبير



كرة القدم تتأثر نتائجها بالحالة النفسية والمعنوية للاعبين | تصوير: مجدي اسكندر

رياضتنا لن تتطور إذا لم تحتو على جوانب علمية مثل علم النفس والتغذية

تدخل الإداريين للتوجيه أثناء المباراة والضغط عليهم أمر يرفضه علم النفس

التحضير النفسي ضروري لتحقيق الانتصارات وتخريج مواهب متميزة

بمعرفة الجانب النفسي للاعب، مع أن هذا أمر مهم يساعد على نجاح المدرّب وحتى في امتحان رخصة التدريب هناك برنامج لعلم النفس ولو لفترة محدودة.

جهود

شدد ناصر العامري، على أهمية وضرة تضافر الجهود من أجل تعزيز دوافع اللاعبين في المنافسات، فالجمهور ينبغي أن يكون محفزاً للاعب خلال المباراة بالتشجيع الإيجابي، وألا يضغط عليه باستعجال الفوز أو في حالة الخطأ، وقال: على الإعلام الاضطلاع بدوره في تشجيع الجمهور وتوجيهه لمساندة إيجابية، فهناك بعض الجماهير تسب اللاعب وتصرخ عليه، وبالتالي تؤثر على تركيزه، لأن اللاعب بشر في النهاية، ويجب أن نغلق عليه بالقول والسب فيه وفي من يهجم أمرهم، ومن المهم جداً أن تركز القنوات التلفزيونية على الجانب النقدي الهادف الذي ينبذ التعصب بعيداً عن المناوشات والتراشقات اللفظية التي نشاهدها في بعض البرامج الرياضية، فهذه أمور تجلب المشاكل ولا تطور اللعبة، وعلينا أن نحارب مثل هذه الأمور.

تحضير

بدوره، أوضح التونسي رضا بوراوي، المحلل



ناصر العامري: أهمية علم النفس تتمحور في تطوير شخصية اللاعب وأدائه

الفني الرياضي، أن التحضير النفسي مهم ومطلوب وضروري في أي مجال، سواء بالرياضة أو بخلافها، على أن يكون لساعة

أبطال آسيا لا سيما وأن الإعداد النفسي توجنا أبطالاً للمسابقة قبل عدة مراحل من النهائي، وواصل: وكذلك هناك المدرب الروماني أولاريو كوزمين، فهو أيضاً كما علمت من أصدقائي اللاعبين الذين درّبهم، أنه كان يعتمد على الإعداد النفسي، ومن الأمثلة الحية حالياً على دور العامل النفسي سلباً أم إيجاباً هو نادي شباب الأهلي دبي، الذي تراجع مستواه وكانت نتائجه سلبية، وعندما استبدل مدربه واستقدم آخر هو الأرجنتيني رودولفو أروبارينا، عاد الفريق لمستواه المعروف وأصبح من المنافسين، والسبب في ذلك يعود إلى أن المعاملة النفسية تغيرت للأفضل بالنسبة للاعبين.

تجربة

وأضاف لاعب العين الدولي السابق: من خلال تجربتي كلاعب سابق، هناك بعض المدربين الذين يهتمون بالإعداد النفسي للاعب، مثل المدرب الفرنسي عبد الكريم ميتسو، الذي كانت لي تجارب معه عندما كان مدرباً لنادي العين، وأذكر أن الدوري الكبير الذي لعبه معنا موسم 2003 ساهم كثيراً في تويح الزعيم ببطولة دوري



حميد فاخر

حميد فاخر: سلاح حاسم في عالم الساحرة المستديرة

ميتسو وكوزمين كانا أبرز المهتمين بالإعداد النفسي للاعبين

يعتقد حميد فاخر لاعب العين الدولي السابق، والمحلل الفني الحالي، أن الإعداد النفسي أصبح أحد الأسلحة المهمة والحديثة في كرة القدم، ولم تعد التحضيرات للمنافسات مقترعة على رفع مستوى اللياقة البدنية والتكتيك داخل الملعب والتوجيهات أثناء المباراة، ولذلك فالأجهزة الفنية والإدارية في الأندية غالباً ما تركز على إعداد الفريق نفسياً كما تعدّه بديناً، وهناك بعض الأندية الكبيرة تستعين باختصاصي نفسي من أجل أن يكون اللاعب مكتمل الإعداد من جميع النواحي البدنية والفنية والذهنية، خصوصاً أن بعض اللاعبين يتهيئون للمباريات ومواجهة الجمهور، فنجدهم بأفضل حالاتهم خلال الحصص التدريبية، ولكن في المباريات

خالد عيسى:

الخبرة تساعد في التعامل مع الضغوط



خالد عيسى

من الدكتور أو المعد النفسي المختص أو الإداري فلو استعنت بأكثر اختصاصي الإعداد النفسي لمعالجة لاعب يعاني مشاكل نفسية، ولكنه لا يريد أن يتعالج ولا يهتم بهذا الأمر فلن تكون هناك جدوى، فالمشكلة دائماً في اللاعب نفسه، وعموماً خبرة اللاعب وتمرسه في التعامل مع المواقف الصعبة والمباريات الكبيرة تلعب دوراً كبيراً في عدم تأثره بالضغوط، ولذلك فأعتقد أنه يجب الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين الجدد حديثي العهد بالمنافسات والمباريات.

يرى خالد عيسى حارس العين الدولي، أنه إذا تحدثنا عن لاعب عمره 28 عاماً وصاحب خبرة في الملاعب فهو لا يحتاج في الغالب لمن يعده نفسياً لأنه بالضرورة سيكون خبيراً وتمرساً ويستطيع أن يعتني بنفسه، وهذا بالطبع لا يلغي بأية حال من الأحوال أهمية وضرة الإعداد النفسي وضرورة التركيز عليه جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني، لافتاً إلى أنه لا غنى عنه بالنسبة إلى أي لاعب.

وقال: من وجهة نظري أن التهيئة النفسية يتحكم فيها اللاعب نفسه أكثر

ماميتش:

لا يقل أهمية عن الإعداد البدني



زوران ماميتش

أكد الكرواتي زوران ماميتش، المدير الفني لفرق نادي العين، أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والفني لأي لاعب، ولا غنى عنه لأي فريق كرة قدم، لافتاً إلى أنه عندما كان مدرباً في نادي دينامو زغرب كان يستعين بمعد نفسي وهو دائماً يعتمد على هذا العامل في تحضيرات الفريق، وما زال يفعل ذلك، وأضاف المدير الفني لزعيم العين: التهيئة النفسية تعتبر أحد الأسلحة الفعالة في تحضير اللاعبين وتجهيزهم ذهنياً لخوض المنافسات مثلها والإعداد البدني والتكتيكي، وواصل: في كثير من الأحيان تكون عاملاً حاسماً في تحديد أو تغيير نتائج المباريات، وبدونها ربما ضاعت الكثير من الجهود المبذولة مع الفريق خلال فترة الإعداد.

عوض غريب:

ضروري لمعالجة انخفاض المستوى



عوض غريب

يرى عوض غريب، لاعب العين والمنتخب الوطني السابق، أن مناقشة الإعداد النفسي أمر مهم يجب الخوض فيه مراراً وتكراراً لأن أنديةنا تفتقد لهذا العامل الذي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والذي غالباً ما يتم التركيز عليه فقط مع الوضع في الاعتبار أن اللاعب هو إنسان في الأساس.

وبالتالي نلاحظ ارتفاع وانخفاض مستوى اللاعبين من وقت لآخر، وأوضح: الجميع يعتقدون أن هذا نتيجة لنقص الإعداد البدني ولكن في الحقيقة فالأمر يعود لتأثير الناحية النفسية للاعب، ففي الأندية الأوروبية نلاحظ أن الإعداد النفسي للاعب يتعاملون معه بدرجة عالية من الأهمية وهناك العديد من الأندية الأوروبية التي عالجت لاعبيها نفسياً بعد انخفاض المستوى.

الإعداد النفسي

وتكمن أهمية التركيز على الإعداد النفسي دون البدني لأن الإعداد البدني

يمكن أن تسترجعه بأقل وقت من الزمن، ولكن إذا هبطت معنويات اللاعب نفسياً فسيؤثر بشكل عام، وهناك تجارب جيدة لبعض الأندية التي استقدمت معداً نفسياً للفريق في مرحلة ما ولست أدري لماذا لم تستمر التجربة، وأضاف: أتمنى من أنديةنا أن تهتم بهذا الجانب بطريقة علمية.

علم غائب في أنديةنا



مهما كانت حالته البدنية جيدة، وحتى خارج الرياضة فيجب أن يكون الموظف مثلاً جاهزاً نفسياً ليتقن عمله خلال فترة الدوام، وإلا فإنه لن يستطيع أن ينجح ويقوم بواجبه على النحو المطلوب وسيرتكب الأخطاء.

مفاجأة

وأضاف بوراوي: أحياناً ينتصر فريق في ذيل الترتيب على فريق في الصدارة يفوقه في الإمكانيات وكل شيء، وفي اليوم التالي تخرج الصحف لتتحدث عن المفاجأة التي أحدثها الفريق المنتصر لأنه فاز على فريق كبير، وهذا في الغالب يكون بسبب أن هذا الفريق الكبير لم يحترم المنافس وتراخى لاعبه أثناء المباراة، والسبب في الغالب يكون ضعف التهيئة النفسية للاعبين هذا الفريق، لذلك تكثر الأخطاء التي تنتج عنها ثغرات يستغلها الفريق المنافس ليسجل الأهداف ويحقق الفوز، ولذلك لا بد من الإعداد النفسي للاعبين وعدم الاكتفاء بالتمارين البدنية ووضع الخطة والتوجيهات أثناء المباراة، وهذا ينطبق أيضاً على الألعاب الأخرى إذا أردنا تحقيق النتائج المأمولة، ومن المهم أن يكون هناك وقت من أجل تهيئة اللاعبين نفسياً كما يتم إعدادهم بدنياً وتكتيكياً.

تأييد

وضرب بوراوي، مثلاً بعدد من اللاعبين الذين ظلوا يودون المباريات بتألق واضح ومستوى ثابت رغم تقدمهم في العمر ومنهم إسماعيل مطر لاعب الوحدة، وقال: ذلك يعود إلى أن هذا اللاعب يهتم بالإعداد النفسي بما يجعله قادراً على التركيز، وهذا نموذج اللاعب المحترف الذي يحرص على أداء واجبه وعمله لأنه يتقاضى أجراً عليه، وفي كرة القدم والألعاب الرياضية الأخرى إذا أراد اللاعب أن يؤدي واجبه بصورة مثالية فلا بد أن يعد نفسه بطريقة جيدة بدنياً ونفسياً، وأن يتقيد بأسلوب حياة نموذجي بالتغذية الجيدة وعدم السهر وغير ذلك.



رضا بوراوي:

إذا انعدمت التهيئة النفسية للاعب انعدمت فاعليته في الملعب

ونصف الساعة على الأقل، لأنه لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، بل هو مكمل له وفي عدم وجوده ربما انعدمت فعالية اللاعب

خلف سالم: علاج للتردد والخوف في الملاعب

اللاعب العربي عاطفي يتأثر بالبيئة المحيطة

أكد خلف سالم لاعب الجزيرة السابق المشرف العام على أكاديمية نادي الجزيرة لكرة القدم، أن الإعداد النفسي هو السلاح السري في عالم الرياضة، وقال: لا بد من أن يكون اللاعب على درجة من التهيئة النفسية حتى لو كان مهارياً

ويملك الكثير من الإمكانيات، فكثير من المواقف خلال المباريات والمنافسات تحتاج من اللاعب أن يكون مستعداً نفسياً حتى يتجاوزها، وخصوصاً أن هناك لاعبين يعترهم الخوف والتردد في كثير من المباريات ما يؤثر على مردودهم الفني، وعلى جميع المحيطين باللاعب في النادي والبيت أن يشاركو في هذا الأمر، فأولياء الأمور يجب أن يعدوا انهم نفسياً قبل المباراة لأن البيت والعائلة وفي مقدمتها الوالد لهم دور مؤثر على اللاعب الذي يتعرض لضغوط كثيرة من الإعلام والبيئة المحيطة والأصدقاء.

نبايات

وأضاف: كثير من اللاعبين في أنديةنا يعانون من



خلف سالم

غياب الثبات النفسي والانفعالي أثناء المباراة وهؤلاء يحتاجون لتحضير نفسي متخصص لأنه للأسف بعض الإداريين هم أنفسهم يحتاجون لإعداد نفسي وبالتالي ففقد الشيء لا يعطيه، ولذلك فالتدقيق في اختيار الإداري أو مدير الفريق أمر مهم يجب الحرص عليه بعيداً عن المجاملات، كما يجب أن يكون هناك مختص نفسي متواجد مع الفريق طوال الموسم، كما أن اللاعب العربي في الغالب عاطفي يتأثر بالبيئة المحيطة من إعلام وجمهور وأصدقاء، في حين، أن اللاعب الأجنبي يجب أن يكون تركيزه على الأداء بعيداً عن المؤثرات الخارجية، ولا بد من أن نتخلى عن هذه العاطفة التي لا تفيد في زمن الاحتراف ولا يمكن أن تحقق معها النتائج الجيدة.

تعامل

وأهم من ذلك ينبغي أن يعرف اللاعب كيف يتعامل مع الفوز والخسارة فمثلاً نحن في حالة الفوز تكون أخلاقنا الرياضية في أفضل حالاتها والعكس صحيح في حال الفوز ولذلك فالاستعانة باختصاصي نفسي لعلاج مثل هذه الحالات أمر ضروري ومهم، ويجب أن يكون لديه الخبرة وقريباً للاعبين. كما يجب الحرص على تعليم اللاعب كيفية التعامل مع وسائل الإعلام، حتى حياته الخاصة يجب فيها الابتعاد عن كل ما يمكن أن يضر صحته بالتغذية الجيدة والنوم الكافي وتجنب السهر وغير ذلك من الممارسات والسلوكيات السلبية.