

تمكن مدربي للنخبة الوطنية من تقنيات التحضير النفسي للرياضيين دراسة حالة مدربي الفريق الوطني للملاكمة.

جامعة البويرة

أ. كواش منيرة

الملخص:

يعتبر الإعداد النفسي للاعب مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي، ولا يجب أن يقتصر على فئة معينة من اللاعبين أو على مستوى معين منهم، إذ أنه كأي نوع آخر من الإعداد يجب أن يبدأ من الفترة الأولى لممارسة اللعبة أو الرياضة.

وبما أن المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس في أي رياضة قد فرضت على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخططية خاصة، فإنها قد فرضت أيضاً توفر سمات نفسية خاصة لكل لاعبيها، وسمات خاصة بلاعبي كل مركز من مراكزها إذا كانت رياضة جماعية، وتلك السمات يجب التدخل بإجراءات علمية هادفة لإظهارها وتمييزها، وذلك بتطويع ظروف التدريب في جميع أنواع الإعداد بما يساعد على تحقيق الهدف المنشود.

Résumé :

La psychologie du sport nous permet d'apprendre comment les facteurs psychologiques affectent la performance physique individuelle, et de comprendre comment la participation au sport et à l'activité physique a une influence sur le développement psychologique, la santé et le bien-être. Toutes les disciplines sportives dans leurs ensembles demandent aux athlètes d'intégrer des composantes physiques, techniques, tactiques mais aussi psychologiques.

La prise en charge psychologique des athlètes, est une composante vitale du programme d'entraînement de l'athlète d'élite. L'athlète armé d'aptitudes psychologiques précieuses est bien préparé physiquement et psychologiquement, peut atteindre une performance optimale dans des épreuves majeures, en évaluant et en développant des plans spécifiques d'amélioration du comportement par une approche collaborative pour le perfectionnement de sa performance. Quelles sont les mesures scientifiques et pratiques qui peuvent être d'ordre psychologique à prendre au sujet de ces athlètes ?

مقدمة:

عرفت الرياضة عدة تطورات عبر السنين وأصبحت قوانينها أكثر صرامة ومبادئها أكثر تنظيماً، وقد حقق التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي طفرة في ميدان العلوم المرتبطة بالتدريب، خاصة في ما يتعلق بالجانب النفسي الملقى على عاتق اللاعب سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسة، وأصبح التنافس في المباريات ليس تنافساً فنياً فقط بل تنافساً نفسياً، فأُنشئت معاهد عليا مختصة في تكوين المدربين والإطارات في كل رياضة، وهذا نظراً للمنافسة الشديدة بين مختلف الفرق والنوادي، فبات من أسباب نجاح الفريق وجود مدرب محنك ذو كفاءة عالية في مختلف جوانب التحضير البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية، بما

فيها عملية الإحاطة بمختلف الجوانب الوجدانية، الانفعالية و الاجتماعية الضرورية بغرض التحكم فيها و السيطرة عليها، ثم توجيهها بغية زرع علاقة نفسية تؤمن لكل فرد إشباع حاجته النفسية، الحركية و الذهنية.

إلا أن ما يقف عائقاً أمام المدربين هو الميدان النفسي بمختلف جوانبه، إذ أنهم لم يستطيعوا التحكم في متغيراته و التنسيق عملياً فيما يسمى بجانب التدريب النفسي، و ذلك لتباين الطرق و المنهجيات المتبعة من جهة أو لعدم خضوعهم لتكوين في هذا الجانب. إلى جانب أن مفهوم التحضير النفسي لا يزال منحصراً في الكلمات التشجيعية و الحوافز المادية.

إشكالية البحث:

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين مجالاً هاماً من مجالات علم النفس الرياضي و يرتبط بالدرجة الأولى بالرياضة المستوى العالي، و لكي يمكن إعداد الرياضي إعداداً شاملاً متزناً ليحقق أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته و استعداداته، من الضروري أن يراعى في إعداداته أربعة جوانب ضرورية هي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي و الإعداد النفسي.

و الإعداد النفسي في الرياضة التنافسية يتطلب ساعات من التدريب اليومي، و أول هذه المتطلبات الموهبة و الاستعداد الوراثي و ثانياً أن يخضع الرياضي إلى برنامج تدريبي مقنن و مكثف لعدة سنوات، أما ثالث هذه المتطلبات فهي أن يشارك الرياضي في عدة بطولات و منافسات وفق جدول زمني مبرمج تخصص له أموال طائلة.

و كل هذه المتطلبات متفق عليها و تتوفر عنها دراسات و كتب كثيرة، إذ لم يعد هناك أسرار في علم التدريب الحديث و فسيولوجية التدريب و كذا أسس اختيار الموهوبين، و هذا ما جعل المنافسة تشتد إلى درجة جعلت الفرق بين المركز الأول و الثاني و الثالث يقاس بأجزاء الثانية و بالسنتيمترات، كما أن الفوز في البطولات العالمية لم يعد يقتصر على دول معينة إذ أن التفوق الرياضي أصبح يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية، على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم و طاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي، و يمكن تطويرها من خلال تدريبات و برامج خاصة هي برامج تدريب التقنيات النفسية. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 3)

منذ دورة مونترال الأولمبية حدث انفجار في المعارف المتعلقة بالتحضير النفسي للرياضيين، فبعد دراسة أكاديمية في علم النفس الرياضي في الستينيات و السبعينات، منها دراسة أجريت على 235 رياضي كندي شاركوا في الألعاب الأولمبية بلوس أنجلوس و سرايفو سنة 1984، بينت أن 75 رياضي متحصل على ميدالية، كانوا على مقدرة من معرفة العوامل النفسية التي تسمح بتحسين الأداء و أنهم حددوا هدفاً واحداً عملوا من أجل الوصول إليه و هو تطوير قدراتهم الذهنية خلال تحضيرهم للألعاب الأولمبية. (Orlick et Partington 1988)

و قد أخذ الاهتمام بالتحضير النفسي يتزايد من دورة أولمبية إلى أخرى بالطرق و الأساليب التي يوفرها علم النفس الرياضي، و قد أصبح هذا الجزء من التحضير للرياضيين ركناً لا يمكن الاستغناء عنه من قبل المدرب و الرياضي على حد سواء، و يقول أورليك Orlick: "أنه لو تم إجراء استفتاء لاكتشاف ما يتميز به الأبطال عن أقرانهم لكان تميزهم يتمثل في :

- القدرة على التوجيه الذاتي، الانضباط، الاعتماد على النفس و التحفيز و أن معظمهم يضحي بجزء كبير من حياتهم اليومية في التدريب و الاستعداد للمنافسة.
- التنظيم الجيد حيث أن حياتهم منظمة حسب أولويات محددة مسبقاً. و هم يتبعون ما يتطلب تحقيق أهدافهم و لا يحدون عن ذلك لأي سبب.
- الإصرار إذ يقومون بعمل كل ما يمكن عمله في سبيل تحقيق أهدافهم.
- التركيز على الواجب التدريبي إذ يركزون على أحسن الإشارات ذات العلاقة بأداء واجبهم التدريبي أو التنافسي في الوقت المناسب.

كما أكدت دراسة لـ Decety ، Jeannerod ، Germain و Pasténe سنة 1991 بينت بأن التكرار الذهني لنشاط ما لديه تأثيرات فسيولوجية لديها علاقة مباشرة بشدة المجهود المتصور، و ذهب Thill سنة 1997 في دراسة علمية إلى أن التصور الذهني لمهارة رياضية ما يمكن ان يؤدي إلى تسارع في ضربات القلب و التنفس بنفس الطريقة كما و كأن الرياضي يقوم بها بالفعل. كما أحصى كل من (Greenspan et Feltz, 1989) ما يعادل 23 دراسة كلها أكدت فعالية مختلف التأثيرات و التدخلات النفسية على تحسين الأداء في المنافسات.

لقد شاركت النخبة الوطنية لأول مرة في دورة أولمبية بعد استرجاع السيادة، في دورة طوكيو عام 1964 ومنذ ذلك اليوم تطورت مشاركة النخبة الوطنية في الألعاب الأولمبية من حيث عدد الرياضيين ومن حيث الرياضات المشارك فيها. وعقب كل مشاركة في الأولمبياد تتداول أسباب الفوز و الهزيمة، وما يأتي على ألسنة المدربين و الرياضيين من تصريحات فإن الاسباب غالبا ما ترجع إلى أسباب نفسية، سواء تعلق الأمر بالرياضات الجماعية أو الفردية. والملاحظ في الميدان إعطاء المدربين الأولوية للتحضير البدني والتكتيكي على حساب التحضير النفسي ببعديه طويل المدى و قصير المدى، والذي يعد ذات أثر فعال على مستوى أداء اللاعبين ، وبالتالي تحقيق الهدف و الفوز و من هنا أردنا رصد واقع التحضير النفسي لدى مدربي النخبة الجزائرية في رياضة الملاكمة، و ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- هل تكوين مدربي النخبة الوطنية في رياضة الملاكمة في مجال التحضير النفسي المتخصص ؟
- 2- هل التحضير النفسي للرياضيين من أولويات برنامج تدريب النخبة الوطنية في رياضة الملاكمة ؟

فرضيات البحث:

الفرضيات الجزئية:

- 1- تكوين مدربي النخبة الوطنية في رياضة الملاكمة في مجال التحضير النفسي متخصص.
- 2- التحضير النفسي من أولويات برنامج تدريب النخبة الوطنية في رياضة الملاكمة.

أهداف البحث:

- وصف واقع التحضير النفسي في المنتخبات الوطني للملاكمة، لتشخيص أسباب ضعف الاهتمام بالإعداد النفسي و الذهني للرياضيين و اقتراح الحلول.
- تقييم تكوين مدربي رياضة النخبة في مجال الاعداد النفسي.
- الكشف عن المعوقات النفسية للأداء الجيد لرياضي النخبة، واقتراح كيفية التعامل معها من طرف المدربين.
- لفت انتباه المسؤولين عن التعليم العالي و البحث العلمي، و قطاع الرياضة لضرورة تكوين مختصين في علم النفس الرياضي و الإرشاد النفسي الرياضي ذوي كفاءة علمية عالية، و دمجهم وإشراكهم في عملية التدريب المتكامل لرياضي النوادي الرياضية خاصة النخبوية منها.
- جلب انتباه الباحثين و المختصين في علم النفس الرياضي من أجل التعمق في دراسة الإعداد النفسي و الذهني للرياضيين و تبسيط إجراءاته و جعلها في متناول المدربين و الرياضيين.

أهمية البحث :

إن الهدف الأساسي لموضوع بحثنا هو فتح آفاق جديدة في دراسة التحضير النفسي في رياضة النخبة، و ذلك من خلال تشخيصه و معرفة الدور الذي يلعبه الجانب النفسي في التأثير على مردود الرياضي في المنافسات. و لفت الانتباه إلى نقص التكوين لدى مدربي النخبة الوطنية في الجوانب النفسية، و تقديم و إبراز أهم التقنيات و الوسائل العلمية المتطورة المستخدمة في التحضير النفسي.

تحديد المفاهيم:

1- التحضير النفسي:

هي العملية يقوم بها المدرب و المرشد النفسي الرياضي المؤهل في إعداد و بناء البطل النخبوي المزود بالدافعية و الانفعالات المتنوعة من أجل التحكم الجيد في شروط و تقنيات الاستعداد البدني و النفسي و التكتيكي. (محمد العربي شمعون، 1999)

و يقصد بالتحضير النفسي كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية و تثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعبين و التي تتمثل في الثقة بالنفس، الشجاعة و عدم الخوف، الكفاح و التصميم، عدم التردد و المثابرة (حنفي محمود مختار 1980 ص133)

2- مدرب النخبة الوطنية:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين ، المسؤولين و مديري الأندية المختلفة. فالمدرّب من وجهة نظر بعض المختصين ما هو إلا المحرك، و في بعض المواقف كالأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم.

كما ما يشير آخرون إلى أن المدرب الرياضي يعتبر كأي قائد متفرغ لهذا التدريب الرياضي فهياته الأساسية بناء لاعبيه و إعدادهم بدنيا، نفسيا، مهاريا و فنيا للوصول إلى أعلى مستويات البطولة فهو أولا و أخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر في المنهج التدريبي و النشاط التدريبي و أخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة و هي أن مهمة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهمة تحتاج إلى مجهود داخلي و جسدي كبير. (زكي محمد محمد حسين، 1997).

3- رياضة النخبة:

تمارس من طرف النخبة الموهوبة و المحترفين، و ذلك من أجل تحقيق منجزات قياسية كبرى في عالم الرياضة بهدف دفع مستوى الرياضة كما و كيفا إلى آفاق جديدة. كما يطلق على هذا النوع من مستوى الرياضة أحيانا رياضة المستويات الرفيعة، و بالتالي فإن هذه الرياضة متعلقة بالتكفل بالمواهب الرياضية الشابة التي سبق اكتشافها و توجيهها على أسس و مقومات تخدم رياضة النخبة الوطنية.

و النخبة حسب ما جاء في القاموس الرياضي الموسع كتعريف إجرائي هي صفوة من الأفراد يتمتعون بصفات معينة يتميزون بها لا تتوفر في غيرهم و يتم فيها تحقيق الألقاب و المراكز الرياضية، و هي مجموعة من الرياضيين لديهم صفات بدنية و نفسية خاصة يتمتعون بها عن غير الرياضيين. (طارق الناصر، 1980)

الدراسات السابقة:

- دراسة جمال عباس " التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجبلية البدنية و الروحية في الوسط النخبوي الجزائري " أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر، 2007- 2008 .

إشكالية البحث: ما هي اتجاهات و آراء رياضيي النخبة الجزائرية حول الاهتمام بالبعد الروحي في التحضير النفسي الرياضي، من خلال طبيعة و مواصفات الشعائر الدينية الممارسة، و مدى فعالية ممارستها قبل المنافسات الرياضية؟

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، باستعمال مقياس تقديري وزع في شكل استبيان على 188 رياضي نخبوي في مدينة الجزائر في مختلف الاختصاصات الرياضية الفردية و الجماعية.

نتائج الدراسة:

- أغلب الرياضيون يفقدون تركيزهم قبل المنافسات الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدنية و المعرفية للرياضيين مما يدفعهم إلى ممارسة الشعائر الدينية و الاهتمام بالقيم الروحية تدريجيا.

- إعطاء أهمية كبيرة للجانب اللاشعوري للرياضي حيث يجب الاهتمام بدوافع الرغبة و الإرادة لدى الرياضي. فهو يريد الفوز بالمنافسة و التعامل مع رهانات هذا النوع من النشاط الرياضي.

- يعيش الرياضي تحت مجموعة من الضغوطات التي تملها عليه أدواره التنافسية ، فهو معرض للانتقادات كون أداؤه مرتبط بتحقيق الأرقام القياسية و الفوز.

- الرهانات الحالية في رياضة المنافسة النخبوية هي من الدوافع الجوهرية للجوء إلى ممارسة الشعائر الدينية أو الاهتمام بالبعد الروحي في عملية التحضير النفسي دون غيرها، بهدف بلوغ التوافق الذاتي للفرد و التحكم في مختلف الاضطرابات الانفعالية و العاطفية لأي ألم نفسي ناتج عن حالة الإخفاق.

- دراسة بزيو سليم "الإعداد النفسي الرياضي و الاداء التنافسي في الجزائر"، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2012-2013.

إشكالية البحث: هل يرجع عدم تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية إلى ضعف الإعداد النفسي؟ و هذا بالإجابة على التساؤلات التالية: - هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور في النتائج المتحصل عليها؟

- هل أن عدم تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية راجع لعدم الثقة بالنفس؟

- هل يرجع عدم تحقيق النتائج إلى الضغوطات النفسية؟

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي، باستعمال استبيان وزع على 188 رياضي نخبوي في مختلف الاختصاصات الرياضية الفردية و الجماعية.

نتائج الدراسة: - التحضير النفسي قصير المدى له علاقة بالحصول على نتائج رياضية.

- نسبة كبيرة من الرياضيين يؤكدون أن عدم الثقة بالنفس سبب في عدم تحقيق النتائج الإيجابية.

- تبين من النتائج أن ارتفاع الضغط النفسي للاعبين يحول دون تحقيق نتائج إيجابية.

دراسة قولد، د و آخرون D. Gould et al: "تطوير بعض السمات النفسية لدى أبطال الأولمبيين"، مجلة الدراسات التطبيقية لعلم النفس الرياضي 2002 دار النشر INS Québec.

إشكالية البحث: تركز الدراسة على تطوير البحث عن العوامل المساهمة في تطوير بعض السمات النفسية لدى الابطال الأولمبيين، و هذا بالإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هي السمات النفسية للابطال الأولمبيين؟

- ما هي مصادر التأثير الاساسية على السمات النفسية للابطال الأولمبيين؟

- ما هو تكوين هذه المصادر الأساسية؟

منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي باستعمال بطارية اختبارات نفسية على 10 أبطال أولمبيين من أمريكا حصدا 32 ميدالية أولمبية خلال 7 دورات أولمبية، و تمثلت بطارية الاختبارات في:

- مقياس القلق الرياضي متعدد الأبعاد. مقياس الكمال الرياضي متعدد الأبعاد. مقياس توجيه الحياة. مقياس سمة الأمل للكبار. اختبار الأنا الموجه. اختبار استراتيجيات الرياضي للأداء العالي. اختبار مهارات التأقلم. و إجراء مقابلة مع المدربين و فرد من عائلة الابطال الأولمبيين و تم إجراء تحليل كفي للمعلومات.

نتائج الدراسة: تم من خلال هذه الدراسة التوصل إلى السمات النفسية التالية:

- القدرة على التأقلم و التحكم في القلق - الثقة بالنفس - المقاومة الذهنية - الذكاء الرياضي - القدرة على التركيز و إبعاد العوامل المشوشة - الروح التنافسية - أخلاقيات رياضية عالية - القدرة على تحديد الأهداف و تحقيقها - مستوى عالي من الأمل - التفاؤل - مثالية مكيمة حسب الظروف.

أما بالنسبة للعناصر المختلفة التي يمكنها أن تؤثر على التطور النفسي للرياضيين حسب نتائج الدراسة فهي:

- المجتمع، العائلة، الرياضي ذاته، الأفراد غير الرياضيين، الأفراد الرياضيين، العملية الرياضية Le Processus sportif إلا ان المدرب و العائلة لديهم أكبر تأثير مباشر على السمات النفسية للرياضي البطل.

- دراسة كليمون فافي Clement favé: "أثر الإعداد الذهني على مهارة الإرسال في رياضة التنس"، جامعة بوردو سيغالان Université bordeaux Segalen ufr staps 2012 .
إشكالية البحث:

- مدى تأثير التصور الذهني الإيجابي أو السلبي على دقة الإرسال لدى لاعبي التنس الهواة ؟
- ما هي العلاقة الموجودة بين الإحساس بالفعالية الشخصية و الثقة بالنفس ؟
- منهج و أدوات الدراسة: تم الاعتماد على المنهج التجريبي حيث تمت التجربة على لاعب 17 و 5 لاعبات في رياضة التنس بلغ متوسط أعمارهم 29 سنة يمارسون هذه الرياضة مرة في الاسبوع على الأقل و يشاركون في منافسات رياضية. تمت تجزئتهم إلى 3 فئات حسب كفاءتهم (متوسط، حسن، جيد) حسب الترتيب الرسمي.
- و تمثلت التجربة في قيام الرياضيين بإرسال 10 كرات بقوة و دقة في 3 حالات مختلفة هي:
- التصور الذهني الإيجابي.
- التصور الذهني السلبي.
- و الحالة الثالثة بدون تصور ذهني. و تم خلال الدراسة تقييم كل من دقة الإرسال، الملمح النفسي الثقة بالنفس، الإحساس بالفعالية.
- نتائج الدراسة: تم من خلال هذه الدراسة التوصل إلى :
- التصور الذهني الإيجابي قبل الإرسال يحسن الدقة في حين أن التصور الذهني السلبي أثر سلبا على دقة الإرسال.
- التصور الذهني الإيجابي يحسن من الشعور بالفعالية الشخصية بالمقارنة مع التصور الذهني السلبي مما كان مستوى ثقة اللاعب.
- لم يتمكن الباحث من خلال دراسته التأكيد على ان التصور الذهني الإيجابي يحسن من دقة الإرسال أكثر من الإرسال في حال غياب تقنية التصور الذهني.

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

- منهج البحث:

تم في هذه الدراسة الاعتماد على منهج دراسة الحالة، و هو عبارة عن بحث منسق لحالة محددة بهدف الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها على حالات أخرى مشابهة. (أحمد غريب، 1983، ص 102) و يمتاز هذا المنهج عن غيره بأنه يتميز بالعمق و التركيز على ظاهرة الموضوع، و عدم الاكتفاء بالوصف الخارجي للحالة، فالمنهج يهتم بالموقف الكلي من خلال تحليل مختلف العوامل المؤثرة في الحالة، و بصورة ديناميكية تأخذ في اعتبارها تأثير البيئة الخارجية على الحالة موضوع الاهتمام. (محمد عبيدات و آخرون، 1999، ص 45)

- مجموعة البحث:

كما سبق و أسلفت الذكر فإن المنهج المعتمد عليه في هذه الدراسة كان منهج دراسة الحالة، و الذي يقوم على دراسة وحدة معينة يتعذر فهمها نظرا لتنوعيتها الفريدة، لهذا وجب التركيز عليها بمفردها و دراستها بطريقة مفصلة، قصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بها و بغيرها من الوحدات المشابهة لها، و بناء على ذلك وقع الاختيار على مجموعة من مدربي رياضة الملاكمة، و قد تمثلت مجموعة البحث في خمس مدربين لهم عدة مشاركات في تدريب النخبة الوطنية في منافسات دولية و حققوا نتائج إيجابية على المستوى الدولي.

- أدوات الدراسة:

بناءا على إشكالية الدراسة و الفرضيات المقترحة، استلزم الاستعانة بالمقابلة كأداة أساسية في عملية جمع المعلومات في الجانب الميداني من البحث.

- المقابلة: ما يميز المقابلة هي أنها تمكن الباحث من الاسترسال بالحديث مع المبحوث، و هي وسيلة تعتمد على تبادل الحديث بين الباحث و المبحوث. و في بحثنا هذا تم الاعتماد على المقابلة المفتوحة و هي نوع يسمح بتوجيه نفس الكلمات و بنفس الطريقة و بنفس الترتيب لجميع المبحوثين الذين تجري مقابلتهم، و يوفر هذا النوع من المقابلات الضوابط اللازمة التي تسمح بصياغة تعميمات علمية، و

يهدف التقنين إلى التأكد من أن الأفراد يستجيبون لنفس الموضوع و يخضعون لنفس الظروف بقدر الإمكان أثناء المقابلة. و قد تنوعت أسئلة المقابلة بين أسئلة مغلقة، و أسئلة نصف مغلقة و أخرى مفتوحة.

- مجالات البحث:

1 المجال المكاني:

من أجل إعداد هذه الدراسة تم التنقل إلى مجموعة من المكتبات الجامعية داخل و خارج الوطن لجمع أكبر قدر ممكن من المؤلفات و المراجع التي تناولت موضوع بحثنا. لكن الملاحظ هو قلة الدراسات الميدانية في هذا المجال، إذ أنه رغم المراجع الكثيرة التي كتبت حول الموضوع من طرف باحثين من مصر و الأردن و فرنسا، إلا أنها اهتمت في أغلبها بمعارف نظرية أكثر منها عملية ميدانية، و تمثلت في المبادئ العامة و الاجرائية في التحضير النفسي، هذا فيما يتعلق بالمجال المكاني للدراسة النظرية أما المجال المكاني للدراسة الميدانية ، فقد تمت في المركب الرياضي للرشاقة بالشرافة الجزائر العاصمة، و الفدرالية الرياضية للملاكمة.

2 المجال الزماني:

ينحصر المجال الزماني للدراسة من الفترة الممتدة من 2013 إلى 2014، حيث أتت بعد تحديد الموضوع من مختلف جوانبه النظرية و العلمية توجهت بعدها مباشرة إلى الميدان من أجل إجراء الدراسة الاستطلاعية، و بعد إتمام التحضير للدراسة الميدانية و اختيار المجال البشري للبحث و اختيار أدوات الدراسة و بناء دليل المقابلة، توجهت للميدان لجمع المعلومات.

عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تمتاز مجموعة البحث بالخصائص التالية: مستواها التعليمي بين الجامعي و الثانوي، أما سنوات الخبرة في التدريب فتراوحت بين 12 سنة و 25 سنة منها من 4 إلى 14 سنة خبرة كمدرّب للنخبة الوطنية، و هذا ما يفسر الإجراءات التي اعتمدها المدربون في رفع دافعية اللاعبين و مساندتهم خلال المنافسات، فهي إجراءات نابعة عن الخبرات المتراكمة لدى المدربين كلاعبين أولا ثم كمدربين و أخيرا كمدربي النخبة الوطنية. و تؤكد إجابة المدربين عن تقييمهم للتكوين الأكاديمي الذي تلقوه في مجال التحضير النفسي، بأنه غير كاف في المرتبة الأولى ثم كاف في المرتبة الثانية، و أخيرا كاف جدا بالنسبة لمفردة وحيدة.

أما في ما يتعلق بتكوين خاص موازي في ميدان التحضير النفسي لرياضي النخبة فأنت الإجابة بالنفي في المرتبة الأولى و بالإيجاب لمفردة واحدة فقط و قد دامت مدة التكوين أقل من 6 أشهر. أما عن انعكاس التكوين الأكاديمي في مجال التحضير النفسي على التكفل بالحالة النفسية للرياضيين خلال التدريب و المنافسات، فالملاحظ أن إجراءات التكفل النفسي كالتعزيز الإيجابي تتم فقط قبل المنافسة بالنسبة لأغلب الحالات، و تكون قبل و أثناء و بعد المنافسة عند مفردة واحدة فقط، و هذا ما يدل على أن العمل النفسي الذي يقوم به المدربون مع الرياضيين مرتبط فقط بالمنافسات.

أما عن حرص المدربين على توفير جو المنافسة أثناء التحضير، فقط نصف مجموعة البحث أجابت أنها تحرص بشكل دائم على توفير نفس جو المنافسة، في حين أن النصف الثاني يحرص أحيانا فقط ، و تجدر الإشارة هنا إلى أن الأمر يرتبط بمدى توفير الفدراليات للإمكانيات المادية اللازمة لذلك من تريضات في الخارج غالبا ما يشكو المدربون من نقص الإمكانيات المادية . أما عن اعتماد المدربين على اختبارات نفسية لتقييم الحالة النفسية و البروفيل النفسي للاعبين خلال فترة التدريب أو المنافسات، فإن أغلب المدربين أجابوا بعدم اعتمادهم على الاختبارات النفسية، و يعود السبب حسبهم إلى انعدام الوقت أولا ثم نقص التكوين في المجال ثانيا، أما المدرب الوحيد الذي أجاب أنه يعتمد على الاختبارات النفسية، لما طلبنا توضيح أكثر عن الاختبارات المعتمدة و متى و كيف يتم تطبيقها، تهرب من الإجابة مما يدل على عدم اعتماده عليها، و هذا ما يعود حتما إلى عدم التخصص في المجال و كذا عدم التفرغ للأمر.

و من هنا يمكن القول بأن الفرضية الأولى و التي تقول بأن تكوين مدربي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية في مجال التحضير النفسي متخصص لم تكن صادقة بنسبة كبيرة.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تؤكد مجموعة البحث أن التحضير النفسي للرياضيين من المتطلبات الأساسية لضمان نتائج إيجابية بنسبة 100 % ، و ما يؤكد الأمر هو أن مكانة التحضير النفسي في البرنامج السنوي للتدريب يكون بصفة يومية بالنسبة لأغلبية المدربين ، و لكن المفارقة تكمن في انعدام مختص نفسي يرافق الفرق الرياضية أثناء التدريبات حتى خلال المنافسات ، إذ أن المدرب هو الذي يقوم بدور المختص النفسي في أغلب الحالات و في حالة واحدة فقط يتدخل المدير الفني للفرق ، رغم أن 80 % من المدربين يؤكدون على أهمية المختص النفسي الرياضي ضمن الفريق الفني المرافق للرياضيين خلال المنافسات.

و في ما إذا كان الفريق الطبي مؤهل حسب المدربين للتكفل بالحالة النفسية و التحضير النفسي للرياضيين، تؤكد أغلبية مجموعة البحث بنسبة 80 % بأنه غير مؤهل. أما عن عدم مرافقة مختص نفسي للنخبة الرياضية المشاركة في الألعاب الأولمبية، فيرى المدربون أن الأمر يعود إلى الجهل و نقص الوعي لدى المسؤولين على الرياضة و كذا نقص الإمكانيات . أما ما يتعلق بإمكانية نجاح أي خطة تكتيكية دون اللجوء إلى التحضير النفسي فقط 40 % من مجموعة البحث أقرت باستحالة ذلك، والمدربين المتبقين قالوا بإمكانية نجاحها دون اللجوء إلى تحضير نفسي. و حين طلب من المدربين ترتيب تأثير أنواع التحضير التقني، البدني، التكتيكي و النفسي على تحقيق نتائج إيجابية كان ترتيب التحضير النفسي في المرتبة الأولى بنسبة 80 % من مجموعة البحث، و في المرتبة الرابعة بالنسبة لمفردة واحدة بنسبة 20 % . و في سؤال آخر عن سبب فشل تحقيق الرياضيين لنتائج إيجابية خلال المنافسات، فرتب نقص التحضير النفسي في المرتبة الأولى بنسبة 60 % و في المرتبة الثانية بنسبة 20 % و في المرتبة الرابعة بنسبة 20 % و هذا يبين وعي بصفة نسبية لدى المدربين بأهمية التحضير النفسي و تأثيره على نتائج الرياضيين. أما في ما يتعلق بتجسيد أولوية التحضير النفسي للرياضيين، من خلال حرص المدرب على توفير نفس جو المنافسة خلال التدريب لتعويد الرياضيين على أجواء جديدة ، تشير إجابة المدربين بنسبة 60 % إلى انها حريصة على ذلك، و 40 % على أن الأمر يكون في بعض الأحيان.

و من هنا يمكن القول بأن الفرضية الثانية و التي تقول بأن التحضير النفسي لرياضي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية من أولويات برنامج التدريب، كانت صادقة بصفة نسبية حيث أن الإجابات جاءت في شقها الأول تبين اقتناع أغلب المدربين بأهمية و أولوية التحضير النفسي في تحسين الأداء و تحقيق النتائج الإيجابية، إلا أن نقص تخصصهم في المجال و انشغالهم بالتحضير البدني و التقني و التكتيكي و انعدام المختص النفسي لمراقبة الرياضيين خلال التدريبات و المنافسات يحول دون ذلك.

- خلاصة البحث:

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة معالجة أحد المواضيع الرئيسية و المهمة في التدريب الرياضي الحديث، ألا و هو التحضير النفسي لرياضي النخبة المشاركة في الألعاب الأولمبية، لما يمثله الجانب النفسي من أهمية سواء في تحقيق أحسن أداء و أحسن الألقاب أو حتى التكفل النفسي بالرياضي المصاب و مرافقته حتى يعود إلى كامل طاقته و نشاطه.

و من منظور إشكالية البحث حاولنا تسليط الضوء على التكوين الأكاديمي للمدربين، في مجال التحضير النفسي بما أنه المرافق الدائم للرياضيين سواء في التدريب أو في المنافسات، و بالتالي فهو المتكفل بالمعاش النفسي للرياضيين.

كما حاولنا أن نعرف مكانة التحضير النفسي في برنامج التدريب، و الحيز الذي يأخذه ضمن البرنامج السنوي للتدريب و الوسائل المستخرجة له، و التقنيات المعتمدة من طرف المدرب لزيادة الثقة بالنفس ، رفع دافعية الرياضيين و كيفية التغلب على الضغط النفسي. ولكن يمكن القول أننا توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى عدة استنتاجات نأمل أن تكون بداية لصياغة مواضيع بحث أخرى، في سبيل التأسيس لهذا المجال المعرفي الواسع و الذي لا يزال يعاني من نقص في الاهتمام، و غموض في المفاهيم و التقنيات من طرف المعنيين في الدول العربية عامة و الجزائر خاصة. نحن لا ندعي من هذا البحث أننا قد أجبنا عن التساؤل المهم ، ألا و هو واقع التحضير النفسي لرياضي النخبة، و لا نعتقد أننا توصلنا لمعرفة كل ما يفكر فيه المدربون و الرياضيون، بخصوص هذا الموضوع ، و إنما يمكن أن نقول أننا قد تمكنا من معرفة جزء من مما قد يفكرون فيه.

التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- شد انتباه القائمين على قطاع الرياضة بما فيهم الوزارة و اللجنة الأولمبية الجزائرية و الفدراليات الرياضية إلى ضرورة و أهمية التحضير النفسي بالنسبة لرياضيي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية و ضرورة توظيف مختصين في علم النفس الرياضي في النوادي لأنه لا يمكن للمدرب و لا المدلك و لا المدير الفني للفريق الرياضي أن يعوض المختص النفسي الرياضي نظرا لمعارفه العلمية المتخصصة ، و كذا عدم امتلاكهم لا للخبرة و لا للوقت للاهتمام بالحالة النفسية للرياضي.
- بغرض تحقيق التوصية الأولى لا بد من تكوين مختصين نفسانيين في المجال الرياضي، و هذا ما يستدعي اقتراح مشروع تكوين على مستوى الليسانس و الماجستير المهني في المجال لكلا الجنسين و هذا لمراقبة أحسن للرياضيات من طرف مختصة ، مع اقتراح تربصات ميدانية على مستوى النوادي، و عقد اتفاقيات مع الوزارة المعنية لضمان توظيف هذه الكفاءات على مستوى النوادي في البداية ، ثم مع اكتساب الخبرة في المنتخبات الوطنية.
- ضرورة التزام وزارة الرياضة و اللجنة الأولمبية الجزائرية بتوفير عدد أكبر من المختصين النفسانيين على مستوى المركز الوطني للطب الرياضي، و إلزام الفدراليات الرياضية على رفع تقارير دورية عن اللاعبين و احتياجاتهم من جميع النواحي النفسية ، الرياضية و حتى الاجتماعية.
- إنشاء مخبر علمي يتم بدراسة الجوانب النفسية لرياضيي النخبة على مستوى الجامعات و ذلك لإثراء البحث العلمي في مجال ، و تقديم خدمات علمية نفسية و دراسات للنوادي الرياضية المهمة بتقييم الجوانب النفسية للرياضي و البروفيل النفسي المطلوب في كل نوع من أنواع الرياضات.
- إجراء دورات تكوين و تدريب لرياضيي النخبة الوطنية، في مختلف طرق و تقنيات التحضير النفسي العلمية الحديثة، مثل التنويم الذاتي L'auto hypnose و هي من أحدث الطرق المستعملة في التدريب النفسي الرياضي الحديث.
- توفير و تنويع طرق الإسترجاع المتداولة على المستوى العالمي (توفير تقني في الاسترخاء (تنويم مغناطيسي) ، حمامات سباحة، حمامات ساخنة Sauna للرياضيين بعد التدريب و المنافسة على وجه سواء.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي 2008
 2. أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2008
 3. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية و تطبيقها في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي القاهرة 2004
 4. تيرس عوديشو أنويا، دليل الرياضي للإعداد النفسي، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، الأردن 2002
 5. حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى 1980
 6. زهران حامد عبد السلام، التوجيه و الإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة 1982
 7. محمد حسن علاوي، محاضرات علم النفس الرياضي، المجلس القومي للرياضة، مصر.
 8. محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1990
 9. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي تطبيق و تخطيط و قيادة، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، مصر 2001
- المراجع باللغة الأجنبية:

Leveque marc : sport et psychologie « l'apport du psychologue aux acteurs,

les cahiers de l'INSEP n°4 1993, publication INSEP .

Paquet Yvan : 150 petite expérience de psychologie de sport pour mieux comprendre les champions,

Ed : Dunod, 2007