

الارشاد النفسي الرياضي بين المرجعية النظرية و واقع التدريب في رياضة النخبة
(دراسة حالة لاعبي الرياضات الفردية)

مقدمة : يعد الارشاد النفسي الرياضي من بين العمليات البيداغوجية و العلمية المهمة التي تترك اثرا ايجابيا في التحضير المتكامل للرياضيين و هناك عدة مجالات يستطيع المرشد النفسي الرياضي تقديم المساعدة من خلالها و هذا من خلال بناء الفريق الرياضي و مساعدة أفراده على العمل المشترك بصورة أفضل خاصة عند سفر الفريق و تعايش أفرادهم معا لفترة من الزمن، و هو أمر يحتاج إلى ترتيبات خاصة تتعلق بالسفر و الإقامة والانتقال. كما يعمل على تطوير مهارات الحياة فكل ما يحدث للاعب خلال حياته اليومية يندرج تحت مسمى مهارات الحياة، مثل المتاعب التي تواجهه على مدار يومه ثم يتوجه في نهاية اليوم للتدريب و هو لا يستطيع التخلص من التفكير في كل ما صادفه و واجهه، و بالطبع سوف يؤثر ذلك سلبيا على أداء اللاعب.تدريب الرياضي على تسيير و تجاوز المواقف الصعبة و تتمثل في تلك المواقف التي تصادف العديد من اللاعبين و التي قد تحدث دون أسباب ظاهرة و دون مقدمات أو إنذار كفقد اللاعب لوظيفته، أو إصابته إصابة بالغة تؤثر على ممارسته للنشاط، و ما يترتب على تلك المواقف من ضغوط و مشاكل نفسية و مادية و اجتماعية . كما يعمل المرشد النفسي على تطوير المهارات النفسية المتعلقة بجوانب التدريب الرياضي مثل صعوبات التركيز أو الاسترخاء عند المنافسة أو الشعور بانعدام الدافعية للاستمرار في الممارسة الرياضية .

مشكلة البحث : عرفت رياضة النخبة عدة تطورات عبر السنين و أصبحت قوانينها أكثر صرامة و مبادئها أكثر تنظيما، فأنشئت معاهد عليا متخصصة في تكوين المدربين و مختصين في الارشاد النفسي الرياضي، نظرا للمنافسة الشديدة بين الرياضيين، فبات من أسباب تحقيق نتائج ايجابية مدرب محنك ذو كفاءة عالية في مختلف جوانب التحضير و مختص نفسي رياضي محيط بمختلف الجوانب الوجدانية، الانفعالية و الاجتماعية المتعلقة بالرياضيين بغرض التحكم فيها و من ثم توجيهها بطريقة ايجابية بغية الوصول الى حالة نفسية تؤمن لكل رياضي إشباع حاجته النفسية، الحركية و الذهنية و منها تحقيق أحسن النتائج الرياضية. لكن انطلاقا من الواقع المعاش لاحظ الباحث الغياب التام لمرشد نفسي رياضي يرافق النخبة الرياضية، في مختلف الرياضات سواء خلال التدريبات، التريصات و حتى في المنافسات المهمة، مما جعلنا نستفسر عن الطرف الذي أوكلت له مهمة الارشاد النفسي و كانت الاجابة عند اغلب

الفرق باختلاف نوع الرياضة الممارسة أن المدرب هو الذي يتكفل بالمهمة (الإرشاد النفسي) ونظرا لمعرفتنا بنوع التكوين غير التخصصي في مجال التحضير و الإرشاد النفسي لمدربي النخبة الوطنية اردنا معرفة مدى تقارب الارشاد النفسي للرياضيين بين الواقع و المرجعية العلمية النظرية من خلال طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام : هل هناك تقارب بين المرجعية النظرية للإرشاد النفسي الرياضي و واقع التدريب في رياضة النخبة ؟

الفرضية العامة : ليس هناك تقارب بين المرجعية النظرية للإرشاد النفسي الرياضي و واقع التدريب في رياضة النخبة

الفرضيات الجزئية:

1. للبعد الروحي الديني مكانة في البرنامج الارشادي الرياضي.
2. للبعد النفسي المعنوي مكانة في البرنامج الارشادي الرياضي.
3. للبعد المادي مكانة في البرنامج الارشادي الرياضي.
4. للبعد البدني مكانة في البرنامج الارشادي الرياضي.

أهداف البحث:

الهدف الرئيسي من البحث هو لفت انتباه المسؤولين عن التعليم العالي و البحث العلمي و قطاع الرياضة عن ضرورة تكوين مختصين في علم النفس الرياضي و الإرشاد النفسي الرياضي ذوي كفاءة ميدانية عالية، مع ضرورة إشراكهم في عملية التدريب المتكامل لرياضيي النوادي الرياضية خاصة النخبوية منها. الكشف عن المعوقات النفسية للأداء الجيد لرياضيي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية. و أخيرا و الأهم معرفة مدى التطابق أو الاختلاف الكامن بين إجراءات الارشاد النفسي المعروفة و المعمول بها علميا بمختلف الإجراءات المعمول بها في الواقع .

أهمية البحث :

إن الهدف الأساسي لموضوع بحثنا هو فتح آفاق جديدة في دراسة الارشاد النفسي في رياضة النخبة و ذلك من خلال تشخيص ما يجري في الواقع على مستوى رياضة النخبة و في ما يتعلق بدراستنا النخبة المشاركة في الألعاب الأولمبية، و تقديم و إبراز أهم الطرق و الوسائل المستخدمة في الإرشاد النفسي في الواقع و مقارنتها بالإجراءات العلمية البيداغوجية .

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، ص102) . و يعود اختيار هذا المنهج للعدد القليل من المدربين و الرياضيين المشاركين في الألعاب الأولمبية بلندن، و كذا تواجدهم في تنقلات و تریصات دائمة خارج و داخل الوطن، لم نتمكن من إجراء المقابلة معهم جميعا، و رغبة منا في معرفة واقع الارشاد النفسي لرياضيي النخبة المشاركة في الألعاب الأولمبية، بين المرجعية النظرية و الواقع. و معرفة موقف الرياضيين من الموضوع و طبيعة الاجراءات المعتمدة في الجانب النفسي خلال المشاركة في المنافسات الأولمبية.

أدوات الدراسة:

بناء على إشكالية الدراسة و الفرضيات المقترحة، استلزم الاستعانة بالمقابلة كأداة أساسية في عملية جمع المعلومات. و في بحثنا هذا تم الاعتماد على المقابلة المقننة 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.

بدأت المقابلة بمعلومات و بيانات شخصية عن الرياضيين الجنس، السن، الرياضة الممارسة، المستوى التعليمي، عدد سنوات ممارسة الرياضة المتنافس فيها، عدد المشاركات في المنافسات المحلية، عدد المشاركات في المنافسات الدولية، عدد التریصات داخل الوطن و في الأخير عدد التریصات خارج الوطن.

بعدها تحولنا إلى معرفة مدى اعتماد الرياضيين على تقنيات و إجراءات للإعداد النفسي، تدخل ضمن محاور تمثلت في البعد الروحي الديني، البعد النفسي، البعد المادي، و أخيرا البعد البدني.

مجموعة البحث:

كما سبق و أسلفت الذكر فإن المنهج المعتمد عليه في هذه الدراسة كان منهج دراسة الحالة، و الذي يقوم على دراسة وحدات معينة يتعذر فهمها نظرا لتنوعيتها الفريدة، لهذا يجب التركيز عليها بمفردها و دراستها بطريقة مفصلة، قصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بها و غيرها من الوحدات المشابهة لها، و بناء على ذلك وقع الاختيار على النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية لندن 2012 و بعد التنقل إلى الفدراليات المعنية بألعاب لندن، و فشل أغلب محاولات الاتصال بالرياضيين، تحولت إلى القائمة الاسمية للرياضيين المشاركين في رياضات فردية، و أجريت بحثا عنهم من خلال موقع التواصل

الاجتماعي حيث بعثت برسالة نصية معرفة فيها بنفسي و موضوع بحثي و حاجتي بهم، و في بعض الاحيان استلزم الأمر إعادة العملية عدة مرات وبلغت مختلفة حتى بدأت اتحصل على الموافقات و تمثلت مجموعة البحث في 3 رياضيين في رياضة الملاكمة، و رياضي في رياضات الدرجات الهوائية، و أخيرا مصارعة واحدة في رياضة الجيدو.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

للإجابة على الفرضية العامة القائلة بأنه ليس هناك تقارب بين المرجعية النظرية للإرشاد النفسي الرياضي و واقع التدريب في رياضة النخبة ، فإن الدراسة الميدانية بينت أن النخبة الوطنية التي شاركت في الالعاب الأولمبية بدورة لندن لم يرافقها مرشد نفسي رياضي و بالتالي فإن مجموعة البحث التي تم اختيارها لإجراء الدراسة اعتمدت على ذاتها في الاعداد النفسي للمنافسات و في بعض الأحيان على المدرب أو الطبيب المرافق.

و لا بد من الإشارة إلى أن مفردات مجموعة البحث اختلفت في خصوصيتها، من حيث الجنس و الخبرة التي تراوحت بين 12 و 16 سنة في ممارسة الرياضة المتنافس فيها، أما المستوى التعليمي فهو يتمثل في المستوى الثانوي بالنسبة لثلاث مفردات و الجامعي بالنسبة للمفردتين المتبقيتين، و هنا تجدر الإشارة إلى أن الشهادة الجامعية بالنسبة لمفردة واحدة تخدم الرياضي حيث أنه مستشار في الرياضة (بكالوريا + 5 سنوات).

إلى جانب ذلك لا بد من توضيح التباين الكبير في عدد المشاركات في المنافسات الدولية بين 18 و 35 منافسة بالنسبة لثلاث مفردات ، و أكثر من 300 مشاركة دولية بالنسبة لباقي المفردات، و هذا ما سيؤثر حتما على نتائج الفرضيات الجزئية للبحث.

حسب نتائج الدراسة فإن الرياضيون المشاركون في الألعاب الأولمبية اعتمدوا على تقنيات و إجراءات للإعداد النفسي، حيث أن الإجابات جاءت بنسبة كبيرة دالة عن اعتماد الرياضيين لإجراءات خاصة تم تطويرها من خلال التجارب المتعاقبة و الخبرات المكتسبة من المشاركات في المنافسات الوطنية و الدولية بالنسبة للبعض، و من التكوين الأكاديمي المتخصص للبعض الآخر.

فحين سئل الرياضيون عن اليات رفع مستوى التحمل النفسي أجابت الاغلبية بالإيجاب بنسبة 60 %، و تمثلت طرق رفع مستوى التحمل النفسي بالتغلب على الصعوبات و تجاوز الإمكانات البدنية و عدم التفكير في المشاكل العائلية و التركيز على التدريب و العمل أكثر لزيادة الثقة بالنفس. و في ما يتعلق بتعرض الرياضيين للضغط النفسي خلال المنافسات كانت إجابة مجموعة البحث إيجابية بنسبة 100 % و يتم التعامل معه يكون بطرق مختلفة حيث أشارت مفردة أن الضغط النفسي يكون على قدر أهمية

المنافسة و بفعل التجربة فالرياضي مقتنع أنه سرعان ما سيزول الضغط بمجرد بداية المنافسة، و منهم من يخفض الضغط النفسي بالتركيز على التفكير في إدارة المنافسة أو التركيز على التحضير البدني الجيد لرفع المعنويات، و تعمل مفردة أخرى على زيادة الثقة بالنفس بمساعدة المدرب و المدلك، أما آخر مفردة فتعمل على التحضير الجيد و التركيز على النتيجة.

أما في ما يتعلق بزيادة الدافعية لدى اللاعبين فقد تنوعت أساليب مفردات البحث بين التعبئة النفسية ، و الإعتماد على مساندة الطاقم ال تقري لهم ، و كذلك التركيز على الجوانب الإيجابية من المنافسة و التحضير البدني الجيد مع تعزيز الثقة بالنفس.

خلال تنقلات الرياضيين للمشاركة في المنافسات الدولية تتغير بالضرورة عادات النوم و الأكل، و هذا ما يؤثر سلبا على الرياضيين بنسبة 80 % من مجموعة البحث، و في ما يتعلق بالطرق المتبعة للتأقلم فهم يعتمدون على النوم الجيد للبعض، و تشجيع المدرب و الرفقة الجيدة للبعض الآخر، و محاولة الوصول إلى مكان المنافسة مبكرا رغم أن هذا الحل الأخير ليس بيد الرياضي لأنه يتعلق بأمور تقنية من مهام الفدرالية أو اللجنة الأولمبية الجزائرية.

أما في ما يتعلق بالإجراءات التي اتبعتها مفردات مجموعة البحث لمواجهة صعوبات التركيز خلال المنافسات، فمنهم من يلجأ إلى عدم التفكير في ال منافسة و توجيه الاهتمام إلى الجوانب الإيجابية و منهم من يحبذ البقاء على اتصال مع العائلة، و آخر يركز على التحضير البدني الجيد ليزيد ثقته بنفسه و آخر على تغيير الجو و التنزه.

و من هنا يمكن القول أن الفرضيات الجزئية التي تم تبنيها في بداية الدراسة، و المتمثلة في أن للبعد الروحي الديني مكانة في البرنامج الإرشادي الرياضي ، لم تكن صادقة حيث أن رياضي واحد فقط من مجموعة البحث أكد على أنه يلجأ للصلاة و الدعاء والتوكل على الله في شحن الجانب النفسي و زيادة الثقة بالنفس لخوض المنافسة . أما الفرضية الثانية التي تقول أن للبعد النفسي المعنوي مكانة في البرنامج الإرشادي الرياضي لم تكن صادقة لأنه لم يكن هناك مختص نفسي مرافق للرياضيين باختلاف رياضاتهم، أما الفرضية الثالثة التي تركز على دور البعد المادي فلم تكن صادقة نظرا لان الرياضيين اشتكوا من قلة الامكانيات الممنوحة لهم و ارتباط التعويض المادي و المكافآت بالنتائج المحققة . و اخيرا في ما يتعلق بالبعد البدني فالفرضية لم تكن صادقة حيث ان مفردة واحدة فقط أكدت تركيزها على التحضير البدني الجيد لتعويض الاعداد النفسي للمنافسة.

التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة يمكن إقتراح التوصيات التالية:

- شد انتباه القائمين على قطاع الرياضة بما فيهم الوزارة و اللجنة الأولمبية الجزائرية و الفدراليات الرياضية إلى ضرورة و اهمية 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 الرياضيان يعوض المختص النفسي الرياضي نظرا لمعارفه العلمية المتخصصة ، و كذا عدم امتلاكهم لا للخبرة و لا للوقت للإهتمام 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 الماستر المهني في المجال لكلا الجنسين و هذا لمرافقة أحسن للرياضيات من طرف مختصة ، مع اقتراح تريضات 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 الإجتماعية.
- إنشاء مخبر علمي يهتم بدراسة الجوانب النفسية لرياضيي النخبة على مستوى الجامعات و ذلك لإثراء البحث العلمي في مجال، و تقديم خدمات علمية نفسية و دراسات للنوادي الرياضية المهتمة 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 (تقني في الاسترخاء) تنويم مغناطيسي) ، حمامات سباحة، حمامات ساخنة Sauna للرياضيين بعد التدريب و المنافسة على وجه سواء.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- 1 - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية، النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر 2000.
- 2 - أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
- 3 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
- 4 - أسامة كامل راتب: قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراق الرياضي ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي 1997.
- 5 - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية و تطبيقها في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي القاهرة 2004.
- 6 - جلال البادي، لؤي المصرف، إياد العزاوي: علم النفس التربوي الرياضي ، مطابع التعليم العالي، بغداد 1989 .
- 7 - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي مصر، 1980.
- 8 - خالد العامري: مناهج التحليل الإحصائي باستخدام برامج SPSS ، دار فاروق للنشر و التوزيع، مصر، 2006
- 9 - رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى دار أسامة، عمان الأردن 2008
- 10 - عزت محمد الكاشف: التحضير النفسي الرياضي ، دار الفكر القاهرة، الطبعة الثانية بدون سنة نشر.
- 11 - عمار بوحوش: دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية ، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر سنة 1985 .
- 12 - غريب سيد أحمد: تصميم و تنفيذ البحث الاجتماعي. دار المعرفة الجامعية، 1999
- 13 - كامل طه الويس: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة و النشر، العراق، 1981
- 14 - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، 1978
- 15 - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسات ، الطبعة السابعة دار المعارف، مصر، 1992
- 16 - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة 9 ، دار المعارف، 1994
- 17 - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي الطبعة 13، دار المعارف، 1994

- 18 - محمد حسن علاوي: **مدخل في علم النفس الرياضي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997
- 19 - محمد حسن علاوي: **علم نفس المدرب و التدريب الرياضي**، دار المعارف، القاهرة
- 20 - محمد حسن علاوي: **سيكولوجية الإصابة الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، 1997
- 21 - محمد حسن علاوي: **سيكولوجية الاحتراق للاعب و المدرب الرياضي** ، مركز الكتاب للنشر، 1998
- 22 - محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين: **منهجية البحث العلمي القواعد و المراحل و التطبيقات**، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر، عمان، 1999.
- 23 - مروان عبد المجيد إبراهيم: **البحث العلمي في التربية الرياضية**، دار الفكر، عمان، 2001
- 24 - ملكون: **الألعاب الأولمبية 1896 - 1984** أرقام، أحداث، وقائع، دمشق 1987
- 25 - نوار مجيد الطالب، كامل لويس: **علم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة 1985

المراجع باللغة الفرنسية:

- 26- Angers Maurice : **Initiation Pratique A La méthodologie Des Sciences Humaines** , Casbah Université Alger 1997.
- 27- Colombe Pierre : **Sport droit et relations internationales**
Economica, Paris, 1988.
- 28- De Coubertin Pierre : **Mémoires Olympique**
Ed Revue EPS, Paris, 1996
- 29- De Coubertin Pierre : **Le manifeste Olympique**
Les Editions du Grand Pont, 1994.
- 30- Dominique Georges : **La passionnante Histoire Des Jeux Olympiques**
Clé International, Août 1996, Belgique.
- 31- Fleuridas (C) Thomas(R) : **Les Jeux Olympique**, édition Vigot, Paris, 1984.
- 32-Leveque marc : **sport et psychologie « l'apport du psychologue aux acteurs**, les cahiers de l'INSEP n°4 1993, publication INSEP
- 33- Pariente (R) Lagorce (G) : **La Fabuleuse Histoire Des Jeux Olympiques**

Edition De La Marinière, Paris, 1992.

34- Paquet Yvan : **150 petite expérience de psychologie de sport pour mieux comprendre les champions**, Edition Dunod, 2007

35- Raymond Thomas : **Histoire du sport** Ed : Que sais-je ?

// : **La préparation psychologique du sportif**, Edition vigot
1994

36-Rivolier jean : **la psychologie de sport de haut niveau**, Edition PUF

37- Finel. K et J. Bel Legroux : **L'autohypnose du sportif, entrainer votre mental**, édition Mental sport