

د كواش منيرة
قسم علم النفس و علوم التربية
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
جامعة البويرة

الإعداد النفسي للنخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية.

مقدمة:

تعد الرياضة من أهم منابع الصحة و الترفيه معا منذ القدم، كما تدعو إلى السلم و الأمن عبر العالم فالرياضيون في المنافسات الدولية المختلفة يعدون سفراء بلدانهم لدى الدول المستضيفة و خلال الألعاب الأولمبية القديمة كانت كل الحروب تتوقف و تدخل الشعوب في هدنة من بداية المنافسات الأولمبية حتى الإعلان عن اختتامها.

وقد عرفت الرياضة عدة تطورات عبر السنين و أصبحت قوانينها أكثر صرامة و مبادئها أكثر تنظيما، و قد 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، و أصبح التنافس في المباريات ليس تنافسا فنيا فقط بل تنافسا نفسيا، فأنشئت معاهد عليا مختصة في تكوين المدربين و الإطارات في كل رياضة، و هذا نظرا للمنافسة الشديدة بين مختلف الفرق و النوادي، فبات من أسباب نجاح الفريق وجود مدرب محنك ذو كفاءة عالية في مختلف جوانب التحضير البدنية و الفنية و التكتيكية و النفسية، 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 عائقا أمام المدربين هو الميدان النفسي بمختلف جوانبه، إذ أنهم لم يستطيعوا التحكم في متغيراته و التنسيق عمليا 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 منحصرًا في الكلمات التشجيعية و الحوافز المادية.

الإشكالية:

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين مجالاً هاماً من مجالات علم النفس الرياضي و يرتبط بالدرجة الأولى برياضة المستوى العالي، و لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً متزناً ليحقق أفضل المستويات الرياضية التي تسمح به قدراته و استعداداته، من الضروري أن يراعى في إعداده أربعة جوانب ضرورية هي: الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي و الإعداد النفسي، و بهذا نلاحظ أن الإعداد النفسي ركن هام من أركان الإعداد المتكامل للرياضيين، كما أن إغفاله يعني أن اللاعب قد فقد جزءاً هاماً من جوانب التحضير لتحقيق أفضل المستويات الرياضية.

و الإعداد النفسي للمشاركة في رياضة المستويات العليا يتطلب خصائص أساسية تمهد الطريق للرياضي لكي يصل إلى هذا المستوى، و الوصول إلى مستويات القمة في الرياضة التنافسية يتطلب ساعات من التدريب اليومي، و أول هذه المتطلبات الموهبة و الاستعداد الوراثي و ثانيها 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.

و التفوق الرياضي 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 أقصى و 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 مونتريال الأولمبية حدث انفجار في المعارف المتعلقة بالتحضير النفسي للرياضيين، فبعد دراسة أكاديمية في علم النفس الرياضي في الستينات و السبعينات، منها دراسة أجريت على 235 رياضي كندي شاركوا في الألعاب الأولمبية بلبوس أنجلس 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 حسب دراسة مقارنة عن الفرق الرياضية الأمريكية المشاركة في الألعاب الأولمبية سنة 1996 فقد بينت بأن الرياضيين اللذين حصلوا على نتائج جيدة، هم الرياضيون اللذين يتدربون في

شكل جماعي و يحبذون حضور المتفرجين و عائلاتهم، و خضعوا لبرنامج التحضير النفسي و يحبون المواقف التي تحتاج إلى درجة عالية من التركيز. (Gould et Al,1999) 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، و هذا في دورة طوكيو عام 1964 حيث كان محمد لزهاري الرياضي الوحيد الذي شارك في رياضة الجمباز، 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، ومما 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 وصف واقع التحضير النفسي لدى النخبة الجزائرية المشاركة في الألعاب الأولمبية. و ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1 هل تكوين مدربي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية في مجال التحضير النفسي متخصص ؟

2 هل التحضير النفسي للرياضيين من أولويات برنامج تدريب النخبة المشاركة في الألعاب الأولمبية ؟

3 هل يعتمد الرياضيون المشاركون في الألعاب الأولمبية على تقنيات للتحضير النفسي؟

الفرضيات:

الفرضيات الجزئية:

1 -تكوين مدربي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية في مجال التحضير النفسي متخصص.

2 - التحضير النفسي من أولويات برنامج تدريب النخبة المشاركة في الألعاب الأولمبية.

3 - يعتمد الرياضيون المشاركون في الألعاب الأولمبية على تقنيات للتحضير النفسي.

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، و دمجهم وإشراكهم في عملية التدريب المتكامل للنوادي الرياضية خاصة النخبوية منها.

- وصف التحضير النفسي الرياضي في النخبة الرياضية الجزائرية المشاركة في الألعاب الأولمبية.
- الكشف عن المعوقات النفسية للأداء الجيد لرياضيي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية.
- جلب انتباه الباحثين النفسانيين من أجل التعمق في دراسة التحضير النفسي للرياضيين و تبسيط إجراءاته و جعلها في متناول المدربين و الرياضيين.

أهمية البحث :

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

أسباب اختيار الموضوع:

- سلبية نتائج النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية.
- اهتمام مدربي النخبة الوطنية بالجانب البدني التقني و التكتيكي على حساب الجانب النفسي.
- عدم إشراك مرشد نفسي رياضي، في البعثات المشاركة في الألعاب الأولمبية في كل الدورات التي شاركت بها النخبة الوطنية.
- افتقار الساحة الرياضية لمختصين ذو كفاءة عالية في مجال التحضير النفسي طويل المدى بالنسبة للرياضة عامة و التحضير النفسي قصير المدى بالنسبة لرياضة النخبة.
- نقص التكوين و الكفاءة العلمية فيما يتعلق بعلم النفسي الرياضي و التحضير النفسي لدى مدربي النخبة الوطنية.

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)

أدوات الدراسة:

بناءً 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 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. و في دراستنا هذه و للإجابة على التساؤلات المطروحة في إشكالية بحثنا، تم تبني ثلاث فرضيات أولها و ثانيها يتعلق بالمدرسين، و الثالثة تتعلق بالرياضيين و على هذا الأساس تم إعداد دليل مقابلة أول وجه للمدرسين، و دليل مقابلة ثان وجه للرياضيين.

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 انه 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 بين المركب الرياضي للرشاقة بالشرافة الجزائر العاصمة، و الفدرالية الرياضية للملاكمة و مقر اللجنة الأولمبية الجزائرية و كذا بالبيت بالنسبة للمقابلات التي أجريت عبر موقع التواصل الاجتماعي فايسبوك.

المجال الزمني:

ينحصر المجال الزمني للدراسة من الفترة الممتدة من 2008 إلى 2014، حيث بعد قبول مشروع البحث بدأت بالبحث و القراءات المتخصصة حول الموضوع و الدراسات السابقة و المتشابهة لفحصها و معرفة الجوانب التي ركزت عليها، إلى جانب جمع المعلومات و المراجع المختلفة ذات العلاقة بالموضوع، حيث تم جمع و ترجمة عدة مراجع، و بعدها تحولت إلى إعداد الجانب النظري من الدراسة و في سنة 2012، حيث توجهت بعدها مباشرة إلى الميدان من أجل إجراء الدراسة الاستطلاعية بعد نهاية الألعاب الأولمبية 2012، و بعد إتمام التحضير للدراسة الميدانية و اختيار المجال البشري و أدوات الدراسة، توجهت للميدان بعد تنقلات عديدة و متكررة بين محل الإقامة البويرة و الجزائر

العاصمة حيث تمت عملية جمع المعلومات و تحليلها و مناقشة نتائجها و كان الإخراج النهائي للدراسة مع مطلع سنة 2015.

المجال البشري:

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 لنوعيتها الفريدة، لهذا يجب التركيز عليها بمفردها و دراستها بطريقة مفصلة، قصد الوصول إلى تعميمات متعلقة بها و غيرها من الوحدات المشابهة لها، و بناءا على ذلك وقع الاختيار على النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية لندن 2012 ، و قد تمثلت مجموعة البحث في :

الرياضة	المدرين	الرياضيين
الملاكمة	3	3
الدراجات الهوائية	/	1
الجيدو	1	1
المجموع	4 حالات	5 حالات

عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

مناقشة نتائج جداول الفرضية الأولى:

تمتاز مجموعة البحث المتعلقة بالمدرين 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 مساندهم خلال المنافسات، فهي إجراءات نابعة عن الخبرات المتراكمة لدى المدربين كلاعبين أولا ثم كمدرّبين و أخيرا كمدرّبي 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 لرياضيي النخبة فأنتت الإجابة بالنفي في المرتبة الأولى بثلاث تكرارات و بالإيجاب بمفردة واحدة 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 في حالة واحدة فقط، و هذا ما يدل على أن العمل النفسي الذي يقوم به المدربين 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 تربصات في الخارج فعالبا 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 النفرغ 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 جداول الفرضية الثانية:

تؤكد مجموعة البحث أن التحضير النفسي للرياضيين من المتطلبات الأساسية لضمان نتائج إيجابية بنسبة 100 % و ما يؤكد الأمر أن 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 و حتى خلال المنافسات ، إذ أن المدرب هو الذي يقوم بدور المختص النفسي في أغلب الحالات و في حالة واحدة فقط بنسبة 25 % يتدخل المدير الفني للفرق، رغم أن 75 % 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 75 % بأنه غير ممكن. و في ما يخص عدم مراقبة مختص نفسي للنخبة الرياضية المشاركة في الألعاب الأولمبية، فيرى المدربون أن الامر يعود إلى الجهل و نقص الوعي لدى المسؤولين على الرياضة و كذا نقص الإمكانيات . و في ما يتعلق بإمكانية نجاح أي خطة تكتيكية دون اللجوء إلى التحضير النفسي فقط 50 % من مجموعة البحث أقرت باستحالة ذلك ، و النصف الثاني قال 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 75 % من مجموعة البحث، و في المرتبة الرابعة بالنسبة لمفردة واحدة بنسبة 25 % . و في سؤال آخر عن سبب فشل تحقيق الرياضيين لنتائج إيجابية خلال المنافسات، فرتب نقص التحضير النفسي في المرتبة الأولى بنسبة 50 % و في المرتبة الثانية بنسبة 25 % و في المرتبة الرابعة بنسبة 25 % 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 لتعود الرياضيين على أجواء جديدة، تشير إجابة المدربين بنسبة 50% إلى انها حريصة على ذلك، و 50% على أن الأمر يكون في بعض الأحيان.

و من هنا يمكن القول بأن الفرضية الثانية و التي تقول بأن التحضير النفسي لرياضيي 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 لمرافقة الرياضيين خلال التدريبات و المنافسات يحول يحول دون ذلك.

مناقشة نتائج جداول الفرضية الثالثة:

في البداية لا بد من الإشارة إلى أن مفردات مجموعة البحث تختلف في خصوصيتها، من حيث الجنس و الخبرة التي تتراوح 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.

إلى جانب ذلك لابد 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 فرضية البحث.

و قد رتبت كل مفردات مجموعة البحث الجانب النفسي في المرتبة الثالثة حسب أولويات المدرب خلال التدريب من وجهة نظرها بعد الجانب البدني التقني و التكتيكي، و حين سئل الرياضيون عن 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 الفني 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 تتبعها مجموعة البحث لمواجهة صعوبات التركيز خلال المنافسات فمنهم من يلجأ إلى عدم التفكير في الموضوع و توجيه الاهتمام إلى الجوانب الإيجابية، و منهم من يحدد البقاء على اتصال مع العائلة، و آخر يعتمد على التحضير البدني الجيد و آخر على تغيير الجو و التنزه. و من هنا يمكن القول بأن الفرضية الثالثة و التي مفادها أن الرياضيون المشاركون في الألعاب الأولمبية يعتمدون على تقنيات و إجراءات للتحضير النفسي، كانت صادقة حيث أن الإجابات جاءت بنسبة كبيرة دالة عن اعتماد الرياضيين لإجراءات خاص 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.

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 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 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 تربيصات 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 ة الاسترخاء ، تنويم مغناطيسي) ، حمامات سباحة، حمامات ساخنة Sauna للرياضيين بعد التدريب و المنافسة على وجه سواء.

خاتمة البحث:

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة معالجة أحد المواضيع الرئيسية و المهمة في التدريب الرياضي الحديث، ألا و هو التحضير النفسي لرياضيي 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 المسخرة له، و التقنيات المعتمدة من طرف المدرب لزيادة الثقة بالنفس ، رفع دافعية الرياضيين و كيفية التغلب على الضغط النفسي.

ثم تحولنا إلى معرفة الحالة النفسية التي يعيشها رياضيي النخبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية، في ظل غياب المختص النفسي لمرافقته في التدريبات و المنافسات، إذ أنهم يواجهون بمعدل مرة واحدة في السنة لمختص نفسي عيادي بالمركز الوطني للطب الرياضي ، و ذلك لإجراء مقابلة وحيدة ؟ و لهذا أردنا معرفة نوع و شكل التقنيات و الإجراءات المعتمدة من طرف الرياضيين لتحسين ميواجههم و تجاوز مخاوفهم، و زيادة الثقة بأنفسهم.

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 لرياضيي 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.