



دور التحضير النفسي في التقليل من الاضطرابات النفسية في رياضة كرة السلة

د. غضبان أحمد حمزة
أستاذ محاضر معهد التربية البدنية و الرياضية
مدير مخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي – جامعة الجزائر 3-

Résumé

La préparation psychologique constitue un des moyens de préparation générale et spécifique dans tous les sports.

Dans cette étude nous avons montré le rôle de la préparation psychologique dans la diminution des perturbations psychologiques dans le basket-ball.

ملخص

إن التحضير النفسي هو نوع من أنواع التحضير العام و الخاص في كل الرياضات
فقد قمنا بدراستنا هذه المتمثلة في دور التحضير النفسي في التقليل من الاضطرابات النفسية في
رياضة كرة السلة

دور التحضير النفسي في التقليل من الاضطرابات النفسية في رياضة كرة السلة

مقدمة

تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الأكثر شيوعا في العالم، فهي ثاني رياضة شعبية بعد كرة القدم، وقد زاد الإقبال عليها في السنوات الأخيرة لما تحتويه من فنيات وحيوية وروح منافسة عالية، كما أنها تعتبر من الرياضات السلمية البعيدة عن العنف .

تتداول بعد نهاية كل منافسة رياضية تصريحات حول أسباب فوز الفريق أو هزيمته لما يأتي من تصريحات المدربين والمسيرين، أو غالبا ما نجد تصريحاتهم تخص الجانب البدني أو الجانب المادي وإغفالهم عن الجانب النفسي ودوره السلبي أو الايجابي المحدد لنتيجة المقابلة.

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر بها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية وعلى الرغم من حرص المدربين على خلق الأجواء المماثلة كما هي موجودة في المنافسة الواقعية من خلال وضع التدريبات التي تشابه المنافسة أو منافسات تجريبية، بهدف الوصول إلى جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد تصل إلى ذروة ما يمكن أن تكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا، ومن هنا فان الطاقة النفسية للرياضي تتبدل وتتغير أثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية من حال إلى حال سواء لدى اللاعبين بشكل فردي أو لدى الفريق الرياضي كمجموعة، وهذا راجع إلى ما يشعر به الرياضي من تعب بدني أو عقلي كذلك درجة الجودة في أداء اللاعب أو اللاعب المنافس، وهناك ردود الأفعال الصادرة من الرياضي إزاء الحكم وما يصدر من الجمهور من تشجيع أو ذم وغير ذلك من الأسباب التي تؤدي بالظروف إلى التغيير في الطاقة النفسية والحالة النفسية للرياضي عقب المقابلة.

وعليه يجب على المدرب أن يتعرف على المواقف المماثلة التي تجعل من الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة إلى انهيار الطاقة النفسية (أسامة كامل راتب، 2001، ص3).

وهذا الانهيار للطاقة النفسية راجع إلى نقص أو ضعف التحضير النفسي قبل المنافسة، فان كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أجهزة التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فان الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره، أي تركيز الانتباه، والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة.

ومنه يتبين لنا بأن الأداء الرياضي الأمثل يتحقق للاعب عندما يتم تدريب كل من الطاقة البدنية (الإعداد البدني) والطاقة النفسية (الإعداد النفسي) و من خلال ذلك تكمن أهمية بحثنا في التنسيق بين الطاقة البدنية و الطاقة النفسية كطائفتين متكاملتين لا يمكنهما الانفصال عن بعضهما أثناء التدريبات او المنافسات، و من خلال كل يمكننا أن نطرح التساؤل التالي :

هل للتحضير النفسي تأثير على نتائج فرق كرة السلة للقسم الوطني الأول؟

و منه نطرح عدة تساؤلات :

- 1- هل يوجد أخصائيين في المجال الرياضي على مستوى الأندية الرياضية لكرة السلة للقسم الوطني الأول؟
- 2- إلى أي مدى يمكن أن يكون التحضير النفسي وفق طرق علمية مدروسة دور في تحقيق نتائج ايجابية للفريق؟
- 3- هل للتحضير النفسي دور في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة السلة القسم الوطني الأول؟

الفرضيات:

الفرضية العامة: للتحضير النفسي دور في نجاح فرق كرة السلة القسم الوطني الأول.

الفرضيات الجزئية:

- 1- وجود أخصائيين نفسانيين على مستوى الأندية الرياضية لكرة السلة القسم الوطني الأول له دور في تحقيق النتائج الايجابية.
- 2- التحضير النفسي بطرق علمية مدروسة له دور في تحقيق النتائج الايجابية لفرق كرة السلة القسم الوطني الأول.
- 3- للتحضير النفسي دور كبير في التقليل من قلق المنافسة لدى الرياضيين وبالتالي تحقيق النتائج الايجابية لفرق كرة السلة.

. تحديد المصطلحات:

الضغط النفسي: هو مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرد الذي تحمله مادة معينة، وفي البيولوجيا يدل هذا المفهوم نفسه على العدوان الذي يمارس على الجسم (العوامل الضاغطة) ورد فعل الجسم على العدوان ليس رد الفعل الجسم على العدوان ليس رد الفعل هذا خصوصياً، أي أنه لا يتعلق بالعمل المعتدى أو الضاغط، يمكن في بعض الأحيان التعبير عن هذا الضغط النفسي بالاجتهاد.

ولقد اهتم الفيزيولوجيون خاصة بالأنظمة الهرمونية المتواطئة في رد الفعل للضغط النفسي سواء تعلق الأمر بالجهاز الغددي أو اللب الكدري الذي يتدخل في طارئ كما وضعه (Selye.H) 1950.

القلق: شعور ذاتي بالخوف أو التهديد يلزمه أحياناً رفع الاستشارة الفسيولوجية و يختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من تنشيط حالة انفعالية غير سارة، كذا استخدام مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف الأحاسيس غير سارة.

التحضير النفسي: هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة نحو التكوين النفسي الرياضي و يسمى كذلك بالإعداد النفسي.

الإرشاد النفسي: أنه تقديم خدمة ومساعدة الفرد على اكتشاف ذاته من حيث ما تملكه من إيجابيات وإمكانات ما تحتاج إليه وسلبياتها "فهي عملية مباشرة بين شخصين فيها يساعد أحد الطرفين لآخر على زيادة فهمه لمشكلاتهم وقدرته على حلها" (ملحم سامي محمد ، 2001، ص37).

المفهوم الإجرائي: نقصد من الإرشاد النفسي الرياضي كل خدمة يقدمها المختص أو المدرب لأفراد الفريق سواء تعلق الأمر بالجانب التحضيري الوقائي أو التعديل وإعادة الترتيب الطموحات والتحديات حسب الإمكانيات والطرق لتحقيق التوافق النفسي الإجتماعي و بذلك تحقق الصحة النفسية.

أهداف البحث:

إن اختيارنا لهذا البحث راجع إلى تضارب الآراء حول أساليب الفوز و الهزيمة في مباراة كرة السلة فهناك من يرجعها إلى الجانب البدني و هناك من يرجعها إلى الجانب التكتيكي أو التقني كما أن البعض الآخر يرجعها إلى الجانب النفسي.

فهذا الجانب نحن بصدد دراسة واقعه في ميادين كرة السلة الجزائرية و الذي يعتبر من بين مشاكلها نظرا لنقص الاهتمام به من قبل المدربين و الإطارات الرياضية و عدم استعمالهم لطرق و أساليب علمية في تطبيقه و ذلك بتقديم نصائح و توجيهات وإرشادات للاعبين أثناء المنافسة إضافة إلى ضرورة دراسة أهمية التحضير النفسي لرفع مستوى النتائج الرياضية. و محاولة منا إعطاء بعض الاقتراحات و التوصيات لعلها تكون حافزا و دافعا للرفع من الاهتمام بهذا الجانب .

أسباب اختيار الموضوع :من بين أسباب اختيار الموضوع

- * الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي.
- * دور الجانب النفسي في التأثير على مردود الرياضي قبل و أثناء المنافسة.
- * معرفة مدى اهتمام المدربين و المسيرين بهذا الجانب.
- * التطرق إلى ضعف التكوين النظري للإطارات الرياضية في مجال التحضير النفسي.

. الدراسات السابقة:

دراسة بعنوان "انعكاسات حالة الإعداد للاعبين في ظهور السلوك العدوان أثناء المنافسة الرياضية"، إعداد: محمد عدنان الخلفوني ،معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، سنة 2004 .

كانت تساؤلات البحث كالتالي:

- هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف الدافع للإنجاز في المنافسات الرياضية؟
- هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف الثقة بالنفس في المنافسات الرياضية؟
- هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف سمة التصميم أثناء المنافسة الرياضية؟

هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف ضبط النفس خلال المنافسة؟
و كانت نتائج الدراسة كما يلي:
المحور الأول:- تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن السلوك العدواني للاعبين لضعف دافع الإنجاز في المنافسات.
- تحقق الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن السلوك العدواني للاعبين لضعف الثقة بالنفس.
- تحقق الفرضية الثالثة التي تنص على أن السلوك العدواني للاعبين لضعف سمة التصميم أثناء المنافسة.
- تحقق الفرضية الرابعة التي تنص على أن السلوك العدواني للاعبين لضعف ضبط النفس خلال المنافسة الرياضية.

دراسة بعنوان: أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية، اعداد: فاتح عبدلي، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر ، سنة 2005.
طرح التساؤلات التالية:
- ماهي أبرز العوامل التي تتحكم في نتائج فرق كرة القدم الجزائرية للقسم الوطني الأول؟
- هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى نوعية الخدمات الإرشاد النفسي الرياضي المقدم؟
أم يرجع ذلك إلى مدى توفر مهارات الإرشاد النفسي الرياضي و مدى تحكم المدربين فيها؟
و كانت نتائج الدراسة كالآتي:
- تحقق الفرضية الجزئية الأولى ضمن مكونات خدمات الإرشاد النفسي.
- تحقق الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن هناك فروق في مهارات الإرشاد النفسي.

- المنهج المتبع:

اخترنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة هذه الظاهرة وإعطائها تفسيراً بشكل علمي.
* المنهج الوصفي : " طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية" (إحسان محمد الحسن، 1982، ص157)، يعرف بأنه استقصاء عن ظاهرة من الظواهر قصد تشخيص و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها و ضبطها كمياً، قصد جمع المعلومات و تصنيفها ثم تحليلها، و بالتالي إخضاعها إلى دراسة عملية و دقيقة (عمار بخوش، 1995، ص129).

- العينة:

نظرا لطبيعة الموضوع الذي يدرس التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة لكل من فريق اتحاد حجوط و نادي اسطوالي ، حيث أردنا من هذا الأخير الكشف عن حقيقة التحضير النفسي من طرف المدربين و اللاعبين و كذا العراقي التي يتخبط فيها اللاعبون و المدربون سواء في الحصة التدريبية أو في المنافسة.

فمنه يتوجب علينا القيام باختيار عينة البحث التي تمثلت في لاعبي و مدربي فريقي اتحاد حجوط و نادي اسطوالي من الدرجة الاولى ، عدد اللاعبين 30 والمدربين 5 .

- أدوات البحث:

لقد استعملنا في دراستنا هذه تقنية الاستبيان حيث قمنا بتصميم استمارتين استبيانيتين فيهما أسئلة مفتوحة ومغلقة و نصف مفتوحة الأولى موجهة للمدربين و الثانية للاعبين مقسمة الى ثلاثة محاور :

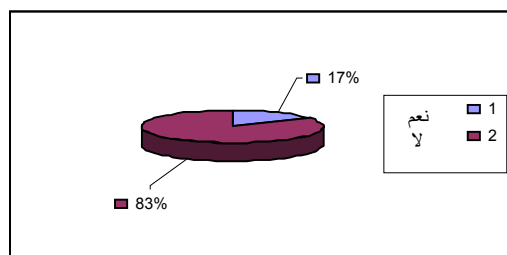
- 1-خاص بمدى توفر أخصائيين نفسانيين على مستوى فرق كرة السلة القسم الوطني الأول .
- 2-خاص بالتحضير النفسي بطرق علمية مدروسة ودوره في تحقيق النتائج الايجابية بالنسبة لفرق كرة السلة القسم الوطني الأول.
- 3-خاص بدور التحضير النفسي في التقليل من قلق المنافسة لدى الرياضيين .

- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باللاعبين و المدربين:

المحور الأول:المتعلق بمدى وجود أخصائيين نفسانيين على مستوى الفريق.

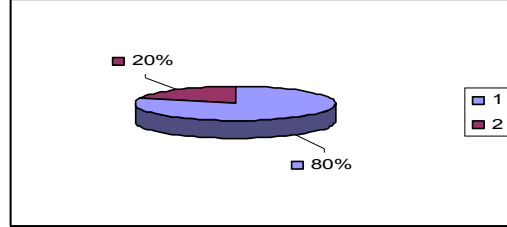
السؤال الأولي: هل تتلقون تحضيرا نفسيا أثناء تدريبكم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تحضير نفسي للفريق أثناء التدريب.



جدول 01 يوضح اجابات اللاعبين

الإجابة	نعم	لا	المجموع
العدد	5	25	30
النسبة	%16.66	%83.33	%100



جدول 02 يوضح اجابات المدربين

الإجابة	نعم	لا	المجموع
العدد	1	4	5
النسبة	% 20	% 80	% 100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجداول الموضحة أعلاه نلاحظ أن نسبة كبيرة من اللاعبين و المدربين أجابوا بعدم وجود تحضير نفسي 83.33% ونسبة 16.66% أقرروا بوجود تحضير نفسي أثناء التدريب بطريقة عفوية.

نستنتج من خلال ذلك أن الفريق لا يعتمد على التحضير النفسي كعنصر مكمل من عناصر التدريب الرياضي ذو المستوى العالي و هو الأساسي قبل بعض انواع التدريب الاخرى و ذلك ما يؤدي إلى نتائج ضعيفة و مردود سيئ في جل المنافسات .

و لذلك يجب على الفرق الرياضية لكرة السلة ان تاخذ بعين الاعتبار التحضير النفسي لانه هو الذي يلعب دور دعم انواع التحضير من خلال تركيز اللاعبين و التخلص من الضغوطات النفسية و كذا العوامل المشوشة التي تعيق سير الحصص التدريبية .

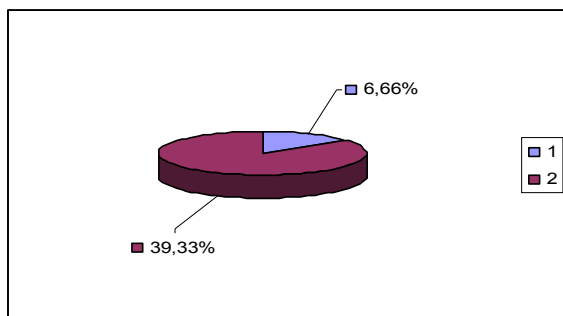
مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول المدروس الموجهة للاعبين و المدربين المستجوبين وجدنا أن هناك نقص كبير في التحضير العام للاعبين و ذلك بعدم التوازن في جل التحضيرات و إعطاء اهتمام كبير للتحضير البدني و إهمال الكلي للتحضير النفسي أثناء التدريبات و هذا ما ينقص في فعالية اللاعب و مردوده ، مما نتج عنه غياب الكلي للأخصائي النفسي وإعطاء المهام للمدرب الذي ينقصه التكوين الخاص بالتحضير النفسي الرياضي ، ما يجعل العلاقة بينهم و بين الأخصائي مجرد شكلية مما تقدم على نقص في التجهيز العام للاعب أثناء التدريبات وتسجيل نتائج سيئة تأثر على مردود اللاعبين. وهذا ما يأتي موافقا لدراسة الطالب عبدلي فاتح حول أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية.

من خلال هذا توصلنا إلى تحقيق الفرضية الأولى التي تنص على وجود الأخصائيين نفسانيين في المجال الرياضي على مستوى الأندية الرياضية لكرة السلة القسم الوطني الأولى له دور في تحقيق النتائج الايجابية .

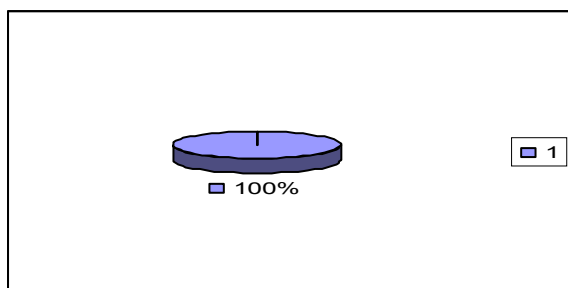
المحور الثاني: التحضير النفسي وفق برامج علمية.

س3: هل أنتم على علم بوجود برامج للتحضير النفسي طويل المدى و قصير المدى؟
الغرض من السؤال: معرفة المدربين واللاعبين هل هم على دراية بوجود برامج التحضير النفسي طويل المدى و قصير المدى.



الإجابة	نعم	لا	المجموع
العدد	02	28	30
النسبة	% 6.66	% 93.33	% 100

جدول رقم 03 خاص بإجابات اللاعبين



الإجابة	نعم	لا	المجموع
العدد	00	5	5
النسبة	%00	%100	%100

جدول رقم 04 خاص بإجابات المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 93.33 % من اللاعبين ليس لهم دراية بوجود برامج للتحضير النفسي "طويل وقصير المدى"، أما نسبة 6.66 % أجابوا بأنهم على دراية بذلك أما بالنسبة لإجابات المدربين فجميع المدربين ليس لهم دراية بوجود هذه البرامج .

ومنه نستنتج أن أغلب اللاعبين و جل المدربين ليس لهم دراية بوجود برامج للتحضير النفسي طويل المدى وقصير المدى وذلك ما يفسر تأثير الضغط النفسي على اللاعبين أثناء او قبل التدريبات و المنافسات مما يعطي نتائج سلبية، كما له دور في تحديد الأهداف المسطرة من طرف الفريق قصيرة المدى وطويلة المدى.

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول المدروسة الخاصة بالمحور الأول و الموجه إلى اللاعبين و المدربين وجدنا أن :

- ◀ اللاعبين لا يدركون القيمة الفعالة للتحضير النفسي و الذي يساهم بها في الحصول على نتائج أثناء المنافسات.
- ◀ اللاعبين يهتمون أثناء التدريب بالتحضير البدني و التقني و التكتيكي ، أما النفسي فيعطونه أهمية محدودة.
- ◀ من يقوم بتحضيرهم نفسيا المدرب مما لا يستعمل طرق علمية حديثة في تحضير النفسي.

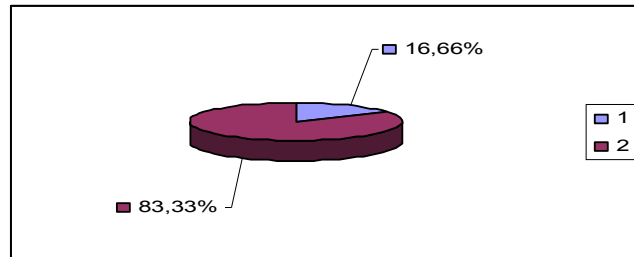
و بالتالي نستنتج أن اللاعبين لا يعطون أهمية كبيرة للتحضير النفسي و هذا راجع إلى نقص تكوين المدربين في هذا المجال و غياب الكلي للطرق العلمية المعمول بها في باقي البطولات المحترفة، مما لا يعطي تنسيق في جميع التحضيرات خلال التدريبات، مما يؤكد تحقق الفرضية الجزئية الثانية . و يأتي موافقا لدراسة الطالب عبدلي فاتح حول أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية.

المحور الثالث: أهمية التحضير النفسي في تقليل من قلق المنافسة.

س4: هل الاضطرابات ناتجة عن عدم تحضيرك الجيد من الناحية البدنية؟

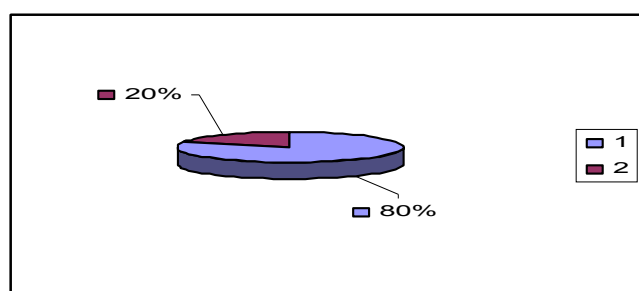
س5: هل هذه الاضطرابات ناتجة عن النقص في التحضير النفسي؟

الغرض من السؤالين: معرفة إذا كانت الاضطرابات ناتجة عن عدم التحضير الجيد من الناحية البدنية أو النفسية .



الإجابة	نعم	لا	المجموع
العدد	5	25	30
النسبة	% 16,66	%83,33	% 100

جدول رقم 05 خاص بإجابات اللاعبين



الإجابة	نعم	لا	المجموع
العدد	4	1	5
النسبة	%80	%20	%100

جدول رقم 06 خاص بإجابات المدربين

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجداول نجد أن نسبة 83,33 % من الرياضيين يرون أن الاضطرابات ليست ناتجة عن عدم التحضير الجيد من الناحية البدنية، أما 16,66 % من الرياضيين يرون أن الاضطرابات ناتجة عن عدم التحضير الجيد من الناحية البدنية. أما بالنسبة للمدربين نسبة 80 % يرون بانها ناتجة عن عدم التحضير النفسي و نسبة 20 % يرون انها ناتجة عن عدم التحضير الجيد من الناحية البدنية . و منه نستنتج أن كل تحضير مهما كان نوعه فإنه ضروري ، فعدم التحضير الجيد من الناحية البدنية له تأثير سلبي على أداء و مردود الرياضي ونستطيع القول أن التحضير البدني له دور في التغلب على هذه الاضطرابات حيث يكون اللاعب لديه ثقة بنفسه اثناء اداء المجهود البدني لكن كيف يسير هذا المجهود البدني الجيد خلال المنافسة على أكمل وجه و بدون التعرض الى اضطرابات نفسية كالانفعالات و الاستثارة الزائدة و السلوك العدواني ، كل هذا هو دور المسؤول عن تحضير الطاقة النفسية التي هي مكتملة ومعدلة للطاقة المكتسبة الأخرى. ومن خلال ذلك يمكن أن نرجع الاضطرابات النفسية إلى عدم وجود أخصائي نفسي يقوم بهذا الدور وفق طرق علمية مدروسة.

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في جداول المدروسة والموجه إلى اللاعبين على أن اضطرابات النفسية تشكل عائقا كبيرا على اللاعبين التي تؤثر على مردودهم أثناء المنافسة وهذا راجع لغياب المحضر النفسي وفي نفس الوقت عدم وجود برنامج للتحضير النفسي، وانعدام إجراءات خاصة له قبل المنافسة ونقص التوعية من طرف المدربين حول التحضير النفسي فأنهم يرجعون سبب الرئيسي للهزيمة للتحضير البدني. وهذا ما يؤكد تحقيق الفرضية الثالثة على أن التحضير النفسي له دور في التقليل من قلق المنافسة لدى الرياضيين و بالتالي تحقيق النتائج الايجابية لفرق كرة السلة.

الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال كل ما سبق دراسته مايلي:

1. عدم الأخذ بجدية لهذا الجانب من التحضير العام للاعبين في كرة السلة و ذلك ناتج عن الإهمال وعدم الأخذ بعين الاعتبار التكوين النفسي من طرف المدربين .
2. من خلال اطلاعنا على البرنامج السنوي لاحظنا نقصا كبيرا في عدد الحصص الخاصة بالتحضير النفسي.
3. تركيز المدربين على الجانب البدني والتكتيكي لتحقيق نتائجهم، و قلة اهتمامهم بالجانب النفسي الذي له دور كبير في إحراز نتائج أفضل حسب الدراسات الجديد.
4. عدم استعمال أساليب علمية معمول بها بسبب نقص التكوين عند المدربين.
5. عدم وجود المختصين النفسيين عند أغلبية النوادي يؤثر سلبا على نتائج الفريق.
6. ظهور اضطرابات سلوكية عند اللاعبين أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحضير النفسي.
7. التحضير النفسي يشمل فقط على الجانب العلائقي و بسطحية دون الذهاب إلى أكثر من هذا ، مما يؤدي إلى صعوبة التحدث عن التحضير النفسي الرياضي المبني على أسس علمية و هذا في ظل العمل به و احترام مبادئه لأنه ذو مكانة هامة في التحضير الرياضي العام.

الخاتمة:

نحمد الله و نشكره جزيل الشكر أن وفقنا الانجاز هذا العمل المتواضع الذي حاولنا فيه قدر المستطاع الكشف عن أهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة صنف - الأكاير قسم الوطني الأول ، حيث أن التحضير النفسي بصفة خاصة يهدف إلى تعبئة وتنشيط و تطوير و شحن القدرات النفسية للرياضي للتنافس بأعلى ما يملكه من قدرات نفسية وذهنية وبدنية، لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض الرياضي قبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات والاستثارة الزائدة التي تعمل على إعاقة عمله، وبالتالي ينخفض مردود الفريق.

ولقد جاءت هذه الدراسة لتوضح بعض المفاهيم الخاطئة ،حول أهمية الجانب النفسي بالنسبة للرياضيين ،حيث لم يوليه أهميته الحقيقية باعتباره مرحلة كباقي المراحل الأخرى من مراحل التحضير .

وعلى أنه عامل أساس يساعد في تحقيق النتائج الجيدة إضافة إلى التحضير البدني والتقني وتوصلنا من خلال نتائج الاستبيان الموجه للمدربين و اللاعبين من إثبات جميع الفرضيات ،حيث أن التحضير النفسي للاعبين لا يخضع لأساليب علمية معمول بها بسبب نقص التكوين والتوعية عند المدربين هذا ما يجعل اللاعبين غير مؤهلين نفسيا قبل و أثناء المنافسة وتوصلنا أيضا إلى أن عدم وجود أخصائيين نفسانيين ضمن الفريق يؤثر على مردود و اداء الفريق.

حيث أن كرة السلة الحديثة تتطلب من القائمين عليها ببذل مجهود كبير لأن التطور مرهون بوجود رجال أكفاء قادرين على تطوير هذه الرياضة، حيث يجب اختيار مدربين مؤهلين و إتباع مناهج علمية حديثة.

فهذه الدراسة نقطة بداية لدراسات أخرى لمعرفة أهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة و دراسته من زوايا أخرى تكون مكملة لها .

الاقتراحات و التوصيات:

على ضوء ما توصلنا إليه من نتائج و التي أثبتت أن التحضير النفسي يساعد اللاعب على تقليل من الاضطرابات و تقادي بعض المشاكل النفسية مثل القلق ، الثقة الزائدة ، الخوف ، الارتباك وفقدان التركيز.... ومحاولة إدماجه داخل المجتمع و تكوينه تكوينا نفسيا صحيحا . نقترح ما يلي :

1. إدراك أهمية التحضير النفسي كعامل أساسي أثناء التدريب.
2. إعطاء الأهمية والعناية الكاملة لتكوين مدربين وأساتذة في الميدان علم النفس الرياضي .
3. التعود على التشخيص و التحليل العلمي للمواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات وما يرتبط بكل منها من الأعباء النفسية لإمكانية تقاديتها والتكيف الملائم لتلك المواقف.
4. يجب القيام بندوات متخصصة في التحضير النفسي للمدربين و كذا المشرفين التقنيين في الفرق الرياضية .
5. يجب على المدربين البحث و الاطلاع على انجح و احدث الطرق العلمية وذلك لرفع من مستوى الاستعداد النفسي لدى الرياضي.
6. يجب توفر الأخصائي النفساني ضمن الفريق لأن وجوده ضروري و اكيد لنجاح جميع عمليات التحضير .

المراجع

1. القرآن الكريم - الآية 04 سورة التين.
2. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، 2001.
3. القاموس المزدوج (عربي-فرنسي-عربي).
4. ملحم سامي محمد: الإرشاد و العلاج النفسي، ط1، دار السيرة، الأردن، 2001.
5. مختار سالم: "مع كرة السلة"، مؤسسة المعارف، سنة 1987.
6. الدكتور محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، 1985.
7. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضي": اللجنة السعودية ل.ت.ب.ر، 1992.
8. يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد إعداد القادة، العراق، 1990.
9. حسن سيد عوض: "كرة السلة للجميع"، دار الفكر العربي، ط6، 1994.
10. أسامة كامل راتب: "النمو الحركي"، دار الفكر العربي، ط2، 1994.
11. محمد عادل خطاب: "التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"، دار النهضة العربية، 1995.
12. الدكتور أمر الله أحمد البساطي "أسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته دار النشر المعارف الإسكندرية، جلال حزي و شركاه، 1998.
13. أ.أديب الخالدي: "المرجع في الصحة النفسية"، ط2، دار النشر والتوزيع، ليبيا، 2002.
14. د.محمد حسن علاوي، "علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي ، مصر، 2002.
15. د.إخلاص محمد عبد الحفيظ: "التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي"، ط1، مركز الكتاب النشر، مصر، 2002.
16. شريفي محمد أمين: "الضغط النفسي لدى الرياضي"، مذكرة ماجستير، 2004.
17. عمرو زهير: "التحضير النفسي و آثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على كراسي المتحركة"، مذكرة الماجستير، 2004/03.
18. فاتح عبدلي: "أثر خدمات و مهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية"، مذكرة ماجستير، 2005.
19. مجلة الإتحاد العربي للألعاب الرياضية: الأمانة العامة، الدورة الثانية للتنظيم و الإدارة، المملكة المغربية 26 أكتوبر-9 نوفمبر 1981.

باللغة الأجنبية:

1. **Gardinou** : cité par : **G.Thill** et **Grivoll-Compétition Sportive et Psychologique, Chiron Paris 1982 P14.**
2. Dictionnaire La Rousse.
3. Dictionnaire Le Petit Robert.
4. **GRAVITZ MADELAINE** : "méthode de sciences sociales", 6eme, édition, paris, 1984.