

التحضير النفسي للاعبين الرياضيين بين الواقع والمأمول

دراسة وصفية تحليلية

بن عكي أميرة أستاذة محاضرة "أ" - تخصص علوم اجتماعية رياضية - معهد التربية البدنية والرياضية "جامعة

الجزائر 3"

Psychological preparation for athletes between reality and expectations

An analytical descriptive study

Summary

The competition between countries to achieve the largest number of sporting gains during the world and Olympic championships, and the attempt to top the peaks in various sporting activities is one of the main reasons behind the increase in training loads, such as the athlete's heightened training loads. Negative behavior on both the psychological and the physical side, which appears in the form of a group of psychological problems that affect the level of sports performance during training and competition, such as tension, excitement, anxiety, nervous pressure, restlessness, and anxiety. In addition to the social problems and the problems resulting from the exposure of the player to injury, and the sport competition is the main test of the training conditions and the surrounding factors that affect the athlete's athleticism, from the technical apparatus, to the climate of work. On the training and preparation of sports players in any society who aim to reach the players to the integrated sports personality in terms of physical, cognitive and emotional in order to achieve .the highest levels of sports locally and globally

مقدمة:

إن التباري بين الدول لتحقيق أكبر عدد من المكاسب الرياضية خلال البطولات العالمية والأولمبية ، ومحاوله تصدر القمم في مختلف الأنشطة الرياضية من الأسباب الرئيسية وراء زيادة الأحمال التدريبية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي ، حيث يواجه اللاعبون تحديات ضخمة من جراء ارتفاع المستوى وشدة التنافس مما كان له أثره السلبي على كل من الجانب النفسي والبدني لهم ، والذي يظهر في شكل مجموعة من المشكلات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي خلال التدريب والمنافسة ، مثل التوتر ، والاستثارة ، والقلق ، والضغط العصبي ، وعدم التحكم في الانتباه والتركيز ، وسرعة معالجة المعلومات وفقدان الثقة بالنفس ، بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية والمشكلات الناتجة عن تعرض اللاعب للإصابة وتعد المنافسة الرياضية هي المحك الرئيسي لظروف التدريب وما يحيط به من عوامل تؤثر في اللاعب الرياضي من أجهزة فنية ، مناخ اجتماعي ، محيط المنافسة ، بالإضافة إلى أنها النتيجة العملية لجهود القائمين على تدريب و إعداد اللاعبين الرياضيين في أي مجتمع والذين يهدفون إلى الوصول باللاعبين إلى الشخصية الرياضية المتكاملة من الناحية البدنية والمعرفية والانفعالية في سبيل تحصيل أعلى المستويات الرياضية محلياً وعالمياً . وإيماناً بأهمية تكامل إعداد اللاعب في جميع الجوانب ، وأن اللاعب الرياضي وحدة واحدة لا يتجزأ والحالة النفسية له تتصل اتصالاً وثيقاً بنوعية وجودة أداءه ، كما أنها تعكس السلوك الإيجابي أو السلبي أثناء المنافسة ، فقد اتفق الباحثون في مجال علم النفس الرياضي على أهمية الإعداد النفسي للاعبين في الارتقاء بمستوى الأداء ،

والإنجاز الرياضي لهم . وقد أكدت معظم الدراسات العلمية على أن تحقيق الإنجازات الرياضية العالية يقتضي إعداد اللاعب بقدر مناسب ومستمر ليس فقط من الجانب البدني والمهاري بل أيضاً من الجانب النفسي ، حيث يشكل الدور الذي يقوم به الإعداد النفسي للرياضيين جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية ، فالإعداد النفسي للرياضيين يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين ، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي لهم لمساعدتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها.

1-الإشكالية:

لقد أصبح من المسلم به علمياً بعد الدراسات المستفيضة في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة ، إن أي حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط ، بل أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية وكذلك مجموعة من العمليات الانفعالية . فالنشاط الحركي لا يصدر عن أعضاء الجسم فقط بل يصدر أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالانتباه والإحساس والإدراك والتذكر والتفكير ، ونتيجة أيضاً لنشاط انفعالي كالحماس والإصرار أو الخوف والقلق . وعند محاولة معرفة أسباب تذبذب وعدم استقرار أداء لاعب ما عند اشتراكه في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي ، (أسامة كامل راتب، 2004) يُستبعد إرجاع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغيير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض والأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد ، والخوف من الفشل ، وعدم المقدرة على التركيز في الأداء لذلك يجب أن تعطي برامج التدريب الرياضي اهتماماً للإعداد النفسي للاعبين على اعتبار أن الإعداد النفسي يتضمن مهارات تحتاج إلى التدريب ، وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية فالإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع مختلف ظروف المنافسة . (فايز مهنا، 1985) وللإعداد النفسي للرياضيين جانبين رئيسيين يتم إعداد اللاعب الرياضي نفسياً من خلالهما " : الجانب المعرفي " ويختص بالطريقة التي يفكر بها اللاعب والتي تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه أثناء التدريب والمنافسة ، وهذا النوع من الإعداد يتضمن التدريب على كيفية التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أفضل مستويات الأداء " . الجانب الانفعالي " ويتعامل هذا النوع من الإعداد مع القلق ، التوتر ، العصبية ، الضغوط التي تواجه اللاعبين في المواقف التنافسية من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتفوق الرياضي . (1982, Lefrancois, G. R)

كل هذه المعطيات تطلبت من الباحثة و قصد إثراء هذا الموضوع و توضيح معالنه من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

١- ما هو واقع الإعداد النفسي للرياضيين؟

٢- هل هناك فرق بين واقع الإعداد النفسي للرياضيين وما يجب أن يكون عليه ؟

إجابة على هذه التساؤلات نفتح الفروض التالية:

الفرضية العامة:

الفرضيات الجزئية:

1- . التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين الرياضيين مما يسهل في سرعة مجابهة المشاكل التي تعترضهم والوصول إلى حل مناسب لها

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين واقع التحضير النفسي للرياضيين.

و من أهم أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

١- تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى اللاعب الرياضي.
٢- خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة.

٣- إعداد وتهيئة اللاعب عقليا وانفعاليا باستخدام المهارات النفسية بشكل إيجابي لمواجهة المواقف الضاغطة قبل وأثناء وبعد المنافسة ، ومساعدته على التصرف في المواقف التكتيكية التي تواجهه أثناء المنافسة.

٤- التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين الرياضيين مما يسهل في سرعة مجابهة المشاكل التي تعترضهم والوصول إلى حل مناسب لها

٥- إعداد اللاعب لمواجهة خطر الإصابة خلال التدريب و المنافسة.

ويحقق الإعداد النفسي للرياضيين أهدافه من خلال إتباع عدة خطوات:

١- دراسة الخصائص والصفات الشخصية للاعب لتحديد أفضل طرق الإعداد النفسي المناسبة لخصائص الرياضي ونوع النشاط الممارس .

٢- تعليم اللاعب الأساليب النفسية الهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات.

٣- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة لتهيئته وإعداده للاشتراك في المنافسة .

٤- وضع خطة الإعداد النفسي للاعب بحيث تكون متزامنة مع الخطة التدريبية له.

٥- يراعى تأكيد الإعداد النفسي للاعب على بناء الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الأهداف . ٦- يكون الإعداد النفسي قبل المنافسة بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة التي تطرأ ، وما يمكن أن تسببه من تأثيرات نفسية على اللاعب.

٧- الاهتمام بتدريب اللاعب على طرق الاسترخاء.

٨- الاهتمام بتدريبات التصور العقلي للمهارة المستخدمة.

٩- الاهتمام بتدريبات تركيز الانتباه.

١٠- إعداد اللاعب نفسيا للتغلب على المواقف السلبية التي تواجهه قبل وأثناء وبعد المنافسة

أن تولي مسؤولية الإعداد النفسي للاعبين يجب أن تكون من مسؤولية الأخصائي النفسي الرياضي : ويتركز دور الأخصائي النفسي الرياضي على مجالين أساسيين : ١- تعليم و إكساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة لضمان الإعداد النفسي التربوي المتكامل للاعب الرياضي

٢- تعليم وإكساب اللاعبين للمهارات النفسية . و عليه يمكن اعتبار الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، وهو المدرب العقلي " Coach Mental " الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء ، والتصور العقلي والانتباه ، والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التي تساهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغط لدى اللاعبين وتهيئهم نفسيا قبل الاشتراك في المنافسة بالإضافة إلى

دوره في تأهيل اللاعب بعد الإصابة من خلال التدريبات العقلية التي تساعده على التخلص من الألم و بث الثقة في النفس ورفع الروح المعنوية عند العودة إلى الملعب ويمكن إيجاز المهام التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي فيما يلي :

- ١- تقديم الدعم النفسي للاعب لمواجهة المشكلات التي تواجهه أثناء التدريب والمنافسة.
- ٢- تنظيم جلسات دورية للاعبين ومدريهم في تقديم أساليب التدريب العقلية وطرق استخدامها ، والتعريف بقيمتها وأهميتها للاعب والمدرّب.
- ٣- وضع برامج الإعداد النفسي لكل لاعب على حده والفريق ككل.
- ٤- مساعدة اللاعبين على التفهم السليم لما يمرون به من مظاهر انفعالية قبل وأثناء وبعد المنافسة وتقديم طرق التحكم في تلك الانفعالات
- عمل التحليل النفسي للاعبين من خلال متابعة سلوك الأداء خلال التدريب والمنافسة ، وتقديم أفضل سبل الإعداد النفسي لتطوير الأداء .
- ٦- مساعدة اللاعبين في التخلص من مظاهر التوتر والقلق والاستشارة من خلال تدريبيهم على أحدث طرق تدريب المهارات النفسية.
- ٧- مساعدة اللاعب على اكتشاف نقاط القصور في إعداده وما تسببه من أخطاء في الأداء . ٨- مساعدة اللاعب على تحديد أهداف مناسبة لقدراته الحقيقية حيث يتمكن من تحقيقها.

٩- مساعدة اللاعبين على تفهم أخطائهم بشكل موضوعي ، تعريفهم بكيفية التعامل مع تلك الأخطاء نجاح إلى وتحويلها وبناءً أعلى مسبق فالإعداد النفسي يعد مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي وذلك تأكيداً لهدف التدريب الرياضي الذي يتركز في الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس ، حيث يسعى التدريب الرياضي إلى تنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة متكاملة . ورغم كل ما يذكره علماء النفس الرياضي حول الإعداد النفسي للرياضيين وأهميته وتأثيره على نتائج المباريات والمنافسات الرياضية إلا أنه من الواضح أنه لا يتم تطبيق ذلك على أرض الواقع سواء على يد المتخصص " الأخصائي النفسي الرياضي " أو عن طريق المدرّب نفسه ، ورغم أنه أحد أهم الأسباب التي يرجع إليها اللاعبون في تفسير الفشل أو الهزيمة ، وأوضح مثال لذلك أنه عند تعرض الفريق أو اللاعب للهزيمة نجد أن المدرّب والفريق الإداري المعاون له غالباً ما يرجعون ذلك إلى أسباب تتعلق بالجانب النفسي ، ورغم هذا الاعتراف بأهمية الجانب النفسي إلا أنه من الواضح عدم الاهتمام بالطريقة العلمية الصحيحة التي يتم بها الإعداد النفسي للاعبين من خلال الأخصائي النفس الرياضي . ومما سبق تتضح أهمية الإعداد النفسي للاعبين ، في كونه أحد أركان برامج الإعداد المتكامل وأن القصور عنه أو تجاهله يؤثر بشكل سلبي على مستويات اللاعبين وتباينها ، ولكن على الرغم من معرفة معظم المدرّبين والمختصين في المجال الرياضي لهذه الحقيقة ، إلا أنه من الواضح تضائل الحيز المخصص لهذا الجانب ضمن برامج إعداد اللاعبين ، وهذا ما دعا الباحثة لإجراء الدراسة الحالية لمحاولة التعرف على حقيقة واقع الإعداد النفسي للاعبين للوصول إلى بعض النتائج يمكن من خلالها وضع تصور مقترح حول كيفية تطبيق هذا الجانب لإعداد اللاعبين ، مع توعية كل من المدرّب واللاعب حول أهمية هذا الجانب وكيفية تطبيقه بأسلوب علمي مقنن ، وفقاً للتصور المقترح . (سامر جميل رضوان، 2002)

أهداف البحث:

١- التعرف على واقع الإعداد النفسي للرياضيين في بعض الأندية الرياضية بمحافظة الإسكندرية من خلال تصميم استمارة استبيان

٢- وضع " نموذج " مقترح لما يجب أن يكون عليه الإعداد النفسي للرياضيين.

مصطلحات و مفاهيم البحث:

الإعداد النفسي للرياضيين : هو عملية نفسية مركبة يُعد اللاعب خلالها في جوانب الإدراك المعرفي والجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الدافعية وفق برامج تدريبية لمساعدته على اكتساب وممارسة المهارات النفسية لوصول إلى قمة الأداء وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للسعادة والمتعة .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لطبيعة البحث . مجالات البحث : المجال البشري : عينة من لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (الجمباز - السباحة - سلاح الشيش - التايكوندو) (كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة القدم) في بعض الأندية الرياضية الجزائرية بواقع 96 من اللاعبين في المرحلة السنوية من 18-50 سنة . المجال المكاني : بعض الأندية الرياضية الجزائرية .

أداة البحث : استمارة استبيان للتعرف على واقع الإعداد النفسي للرياضيين بالفرق الرياضية قيد البحث " تصميم الباحثة " .

تصميم الاستمارة : تم استطلاع رأي السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على الجوانب المختلفة للإعداد النفسي للرياضيين حتى يمكن من خلالها تحديد أهم المحاور والعبارات المعبرة عن الإعداد النفسي للرياضيين ، ثم تم عرض الاستمارة في صورتها الأولية على السادة الخبراء وذلك للوصول إلى الشكل النهائي لتصميم الاستمارة ، وجاءت المحاور على النحو التالي : (الوعي بالجانب النفسي - الإعداد المعرفي - الإعداد الانفعالي - تنمية السمات الإرادية - تدريب المهارات النفسية - الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي) ، وقد بلغ عدد العبارات لجميع المحاور (٣٨) عبارة.

ثبات و صدق الإستمارة:

أولاً : الصدق : قامت الباحثة بحساب من خلال عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي وذلك للحكم على مدى مناسبة محاور الاستبيان لما وضع من أجله ، وكذا مدى مناسبة العبارات وانتمائها لكل محور ، وقد تم استبعاد عدد من العبارات ، وكذا إعادة صياغة بعض منها لكي تعبر بدقة عن الاستبيان ، وقد بلغ عدد المحاور (6) محاور وعدد العبارات 37

ثانياً : الثبات : لحساب ثبات الاستمارة استخدمت الباحثة طريقة التطبيق واءعادة التطبيق للتطبيق للاستمارة حيث قامت بالتطبيق على عينة التقنين 30 رياضي (من خارج العينة الأساسية للبحث) ، ثم إعادة التطبيق بفارق زمني قدرة (15) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، وقد وجد ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للمحاور ، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (93,0) و (92,0) مما يعطى دلالة على ثبات الاستبيان.

عرض النتائج:

الجدول الأول: يوضح إجابات عينة البحث للمحور الأول الوعي بالجانب النفسي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية
1	أجد أن هبوط مستوي ناتج عن قصور في إعدادي النفسي للمباراة.	73	76,40	16	12,55	7	7,66
8	هتم مدربي بالجوانب البدنية والمهارية مقابل إهمال الجانب النفسي.	74	77,98	15	15,66	7	7,88
15	يضايقني اعتبار مدربي الجانب النفسي من الأمور الثانوية في إعداد اللاعبين.	75	78,44	14	14,77	7	7,89
22	أرى أن الجانب النفسي هو المؤثر الرئيسي في أدائي في المنافسات	76	79,55	14	13,78	6	6,55
28	رى أنه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجانب البدني والمهاري.	77	80,54	13	12,67	6	6,78

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بنعم) عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 40.55% إلى 21.77% وهي نسبة تعتبر كبيرة وتعني أن اللاعبين على وعي بأهمية الجانب النفسي من إعداد اللاعبين وتشير النتائج أيضا إلى رغبتهم في الاهتمام بهذا الجانب الهام والمؤثر على أدائهم ، وهو ما تؤكد إجاباتهم على العبارة رقم 28 بنسبة 80,54% والتي تؤكد على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجانب البدني والمهاري.

الجدول الثاني: يوضح إجابات عينة البحث للمحور الثاني لإعداد المعرفي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية
2	ساعدي مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية.	8	8.78	17	17,55	70	72,90
9	يساعدي مدربي على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج تدريبي خاص بها.	9	9,67	17	17,66	69	71,77
16	يساعدي برنامج الإعداد النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية.	7	7,66	15	15,65	73	77,67
23	أستطيع السيطرة على الأفكار السلبية التي تواجهني قبل المنافسة.	8	8,88	16	16,76	72	74,67
29	استخدم عبارات إيجابية للحديث الذاتي في موقع المنافسة	7	7,65	17	17.77	72	75,87

70,76	68	19,78	19	9,67	9	لدي أهداف انفعالية أحاول تحقيقها	34
-------	----	-------	----	------	---	----------------------------------	----

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين بلا عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 75% إلى 45,67% وهذه النسبة تشير إلى أن اللاعبين تفتقد إلى الإعداد المعرفي كجانب من جوانب الإعداد النفسي ولا أنهم لا يخضعوا لبرنامج تدريبي لهذا الجانب وهذا ما تؤكد إجاباتهم على العبارة رقم 16 بنسبة 42,76%.

الجدول الثالث: يوضح إجابات عينة البحث للمحور الثالث الإعداد الانفعالي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية
3	مستمرة متابعة إلى بحاجة أشعر . المنافسة لحالتي النفسية قبل	8	77	13	13,77	5	6,45
1	أشعر بالقلق عند اقتراب المنافسات الهامة	9	75	15	16,87	7	7,65
1	أعاني من عدم اهتمام مدربي بما أشعر به من توتر عضلي قبل المنافسة	7	72	14	16,78	7	7,65
2	أرى ضرورة تقديم الدعم النفسي لرفع مستوى أدائي في المنافسة	8	77	15	13,78	5	5,43
3	أخشى الفشل وفقدان السيطرة على أدائي عند اقتراب المنافسة.	7	78	15	14,89	7	7,65
3	مع استمرار ضغوط المنافس لا أستطيع التحكم في انفعالاتي.	9	71	17	17,65	8	8,76

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بنعم عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 75% إلى 22,80% ,وهي نسبة تشير إلى أن اللاعبين تفتقد إلى الإعداد الانفعالي كجانب من جوانب الإعداد النفسي لهم ، كما إنهم يشعرون بحاجة ماسة للاهتمام بهذا الجانب الهام والمؤثر على أدائهم خاصة في المنافسات ، وهذا ما تؤكد إجاباتهم على العبارة رقم 24 بنسبة 2,65%.

الجدول الرابع: يوضح إجابات عينة البحث للمحور الرابع تنمية السمات الإرادية

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية
3	لا أفقد ثقتي بنفسي أثناء تعرضي لضغوط المنافسة مهما كانت.	8	8,67	19	19,76	29	73,76
11	أصر على تحقيق الفوز رغم ضغوط المنافسة التي أواجهها.	9	9,78	18	18,75	71	71,65

76,87	72	16,89	16	9,78	9	أستطيع التغلب على معظم المواقف السلبية التي تواجهني أثناء المنافسة	18
72,78	70	18,43	18	9,78	9	أستطيع دائما تحديد أهدافي وطرق الوصول إلى تحقيقها في ظل ضغوط المنافسة.	25
77,76	73	16,32	16	8,76	8	. أستطيع الاستمرار في الأداء رغم تفوق المنافس	31
71,76	68	19,65	19	7,97	7	أستطيع تصحيح أدائي بسرعة عندما أخطئ رغم ضغوط المنافسة	36

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بلا) عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 73,67% إلى 41,67% وهذه النسبة تشير إلى أن هذا الجانب الهام من الإعداد النفسي في حاجة ماسة لاهتمام به لما له من تأثير واضح أثناء ضغوط المنافسة الشديدة فهو الذي يفرق بين لاعب وآخر ، وهذا ما تشير إليه إجاباتهم على العبارة رقم 31 بنسبة 77,76%.

الجدول الخامس: يوضح إجابات عينة البحث للمحور الخامس تدريب المهارات النفسية

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية
5	يتشتت انتباهي عند التعرض لضغوط المنافسة.	94	94,76	2	2,67	29	-
6	. أقوم بالتصور العقلي للمهارات قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة	-	-	2	2,67	71	93
12	أستطيع تركيز انتباهي عند أداء المهارات رغم ضغوط المنافسة.	-	-	1	1,65	72	96
13	أفقد التفكير بإيجابية قبل الدخول في المنافسة	94	94,76	2	2,78	70	-
19	أستطيع التحكم في الضغوط التي تواجهني في المنافسات.	-	-	1	1,89	73	89,76
20	ممارستي للتصور العقلي للمهارات يحسن لدى تركيز الانتباه.	-	-	-	-	68	100

100	-	-	-	-	-	أستطيع التحكم في مستوى توترتي وتعديله وفقا لظروف المنافسة الصعبة	26
-	-	1.89	1	-	-	أقوم بالتدريب على المهارات باستخدام التصور العقلي عن تعرضي للإصابة.	27
98,87	-	4,65	4	95,76	92	أعاني من فقدان الثقة بالنفس قبل المنافسة مباشرة.	32
95,77	-	3,76	3	-	-	احتفظ بمستوى أدائي الجيد مع استمرار تغير مواقف المباراة.	33
95,77	-	3,76	3	-	-	أقوم بالاسترخاء العقلي قبل المنافسة.	37
100	-	-	-	-	-	أستطيع أن أركز على أدائي أثناء المنافسة رغم الضغوط التي تواجهني	38

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين نعم عن عبارات أرقام 5,13,32 تراوحت ما بين 83,95 % إلى 93,89 %، وهي نسبة كبيرة جداً وتشير إلى حاجة اللاعبين إلى تدريب المهارات النفسية تركيز الانتباه - التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس ، أما النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بلا) عبارة عن أرقام (5,6,12,13,19,20,26,27,32,33,37,38)، تراوحت ما بين 96,77 % إلى 100 % وهي نسبة تشير تقريبا إلى إجماع اللاعبين على حاجتهم إلى تدريب المهارات النفسية (التصور العقلي - تركيز الانتباه - التحكم في الضغوط " إدارة الضغوط - الاسترخاء العقلي) ، كما تشير أيضا إلى عدم خضوعهم لبرنامج تدريبي خاص بتلك المهارات النفسية كما تشير أيضا إلى عدم خضوعهم لبرنامج تدريبي خاص بتلك المهارات النفسية.

الجدول السادس: يوضح إجابات عينة البحث للمحور السادس : الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية	تكرار الإجابة	النسبة المئوية
7	يضايقني عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي للاعبين.	87	85,77	10	10,76	4	4,14
1 4	لا أجد من ألتجأ إليه لتخفيف العبء النفسي عند الهزيمة.	88	90,87	9	9,65	-	-
2 1	أشعر أنني في حاجة إلى من يتفهم حالتي النفسية قبل وأثناء وبعد المنافسة	91	95,87	4	4,54	-	--

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين بنعم عن عبارات هذا المحور

تراوحت ما بين 42,85 % إلى 83,95 % وهي نسبة تشير إلى وعي اللاعبين بأهمية وقيمة الأخصائي النفسي الرياضي لهم ، كما أنها تشير إلى حاجة اللاعبين لوجود هذا الأخصائي النفسي الرياضي ليقوم بدوره في عملية الإعداد النفسي لهم وهذا ما تؤكدُه إجاباتهم على العبارة رقم 21 بنسبة 83,90% بعد هذا العرض لنتائج البحث والتي أوضحت واقع الإعداد النفسي للرياضيين والذي يختلف تماما عما يجب أن يكون عليه ، تقترح الباحثة النموذج التالي لما يجب أن يكون عليه الإعداد النفسي للرياضيين.

"نموذج مقترح للإعداد النفسي للرياضيين"

أ - الإعداد النفسي العام:

ويتم من خلال:

- تطوير العمليات النفسية للاعب والتي ترتبط بطبيعة الاحتياجات النفسية الخاصة بالنشاط الممارس مثل (الإدراك الحسي ، الانتباه بأنواعه ، التصور ، التذكر ، الاسترخاء ، سرعة رد الفعل البسيط والمركب ، الاتزان الانفعالي.)
- تطوير السمات الشخصية للاعب وذلك من خلال بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب مع مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية للممارسة النشاط التخصصي في تلك المرحلة ، ومحاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة لدى اللاعبين.

تثبيت الحالة النفسية للاعب حيث تتميز الحالة النفسية للاعب بعدم الثبات والتباين في الشدة والطول ، وهي تؤثر على نشاط اللاعب سواء بالسلب أو الإيجاب ، ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ، وتتم عملية الإعداد هذه بصورة متوافقة ومتزامنة مع

الإعداد البدني والمهاري والخططي ، كما تسهم مهارة الاتصال بين المدرب واللاعبين ببعضهم في تهيئة الجو النفسي المناسب للممارسة وتدعيم الثقة بالنفس لديهم ، والارتفاع بالكفاءة الرياضية للفريق ككل ويجب على الأخصائي النفسي الرياضي في تلك المرحلة أن يسعى إلى إتقان اللاعبين لوسائل الإعداد النفسي بنوعيتها المهدئ - المنبه بشرط أن يكون التعليم بصفة يومية وقبل بدء التدريب.

ب - الإعداد النفسي الخاص بالنشاط الممارس:

ويعتمد النجاح في الإعداد النفسي الخاص على الأساس السليم للإعداد النفسي العام للاعبين ، ويتضمن الإعداد النفسي الخاص تجهيز اللاعب للاشتراك في المباريات وذلك على النحو التالي:

١ - جمع المعلومات الخاصة بظروف المباراة:

-معلومات عن ظروف المباراة ، مكانها ، الجمهور المتوقع.
-معلومات عن المنافس ، إمكاناته البدنية و المهارة ، نتائجه في الفترة الأخيرة (بحيث يتمكن اللاعب من التصور الصحيح للسمات النفسية الخاصة والإرادية للمنافس بالإضافة إلى الحالة الانفعالية التي يتميز بها اللاعبون المنافسون.

٢ - التقييم الذاتي للحالة التدريبية للاعب:

عن طريق تحديد مستوى الفورمة الرياضية لكل لاعب من خلال التعرف على:
-الإدراك الحسي لدى اللاعبين.

-عمليات الانتباه من حيث الحجم والشدة والتركيز والتوزيع والتحويل.

-القدرة على اتخاذ القرار.

-القدرة على التحكم في الانفعالات وتقبل قرارات الحكام.

-الثقة بالنفس لدى اللاعب.

:مواكبة الحالة الانفعالية للاعب لظروف المباراة

ومن خلال تقرير الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب عن الحالة النفسية للاعب يمكن التعرف على نقاط القصور وتداركها أو منع اللاعب من الاشتراك في المنافسة.

٣ -تحديد الأهداف والمهام للاعبين خلال المباراة:

إن تحديد الأهداف ووضوحها لدى اللاعبين أمرًا ضروريًا لتعبئة طاقتهم النفسية والبدنية والوصول إلى الطاقة المثلى ، يتوقف تحديد الأهداف وفقًا لطبيعة المنافسة وأهميتها وطبيعة الخصم وإمكانات اللاعب نفسه.

تحديد الدوافع للاشتراك في المباريات:

هناك أكثر من دافع لدى اللاعب للاشتراك في المباراة ودور الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب هو مساعدة اللاعبين على تفهم الدوافع لديهم مع التأكيد على الدوافع الإيجابية.

٥ -تطبيق البرامج التدريبية للمهارات العقلية : ويكون ذلك من خلال:

-تنشيط عمليات التصور للحركات والمهارات المراد من اللاعب أدائها.

-التدريب على مهارات الانتباه في نفس مكان المباراة أو أماكن مشابهة.

-تدريب اللاعب على استخدام تدريبات الاسترخاء قبل وأثناء المباراة ، مثلًا ففي كرة السلة يتم

تدريب اللاعب على استخدام تدريبات الاسترخاء قبل أداء الرميات الحرة بهدف خفض حالة التوتر التي يكون عليها اللاعب ، مع التصور الصحيح للأداء ، حيث يتطلب أداء الرمية الحرة أن يكون اللاعب في حالة منخفضة من التوتر ، مع تركيز الانتباه على الهدف والتخيل الصحيح للأداء الناجح.

٦ -تحديد أكثر المواقف التنافسية صعوبة:

يجب على الأخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين في تحديد أكثر المواقف التنافسية صعوبة ، وكيفية استخدام المهارات النفسية للتخلص من الانفعالات الزائدة من توتر وقلق واستثارة وفقًا لتلك المواقف الصعبة ، وفيما يلي بعض أمثلة لتلك المواقف الصعبة كمثل في كرة السلة:

-الرميات الحرة ، خاصة في الثواني الأخيرة من المباراة.

-الصراع الشديد للاستحواذ على الكرة تحت السلة.

-حصول أحد لاعبي الفريق على أربعة أخطاء شخصية.

-صراع الفريقين حول الكرة الحائرة (في نهاية الشوط أو المباراة.

-الهجوم المضغوط من الفريق المنافس على سلة الفريق الآخر

٧ -تكوين الحالة الانفعالية المثلى للتوتر الأمثل قبل المباراة:

حيث ترتبط حالة ما قبل البداية للاعب إما بمظاهر إيجابية (مثل التركيز الواعي للانتباه-

الانفعالات المفرحة - طاقة نفسية مثلى - ثقة بالنفس (وذلك في حالة) الاستعداد للكفاح (، أو أن يمر اللاعب بمظاهر نفسية سلبية مثل) زيادة التوتر والاستثارة والقلق والانفعالات غير المفرحة" (حالة حمى البداية " ، وفي هذه الحالة يستخدم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب إما تدريبات الاسترخاء أو التصور العقلي للأداءات الناجحة

للاعب ، مع العمل على إبعاد الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية المفرحة كما أن لعملية التدليك دورها في تهدئة اللاعب قبل المنافسة وفي حالة اللامبالاة بالمنافسة (يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب العمل على التعبئة النفسية للاعب للوصول به إلى الطاقة المثلى للأداء في المباراة مع زيادة دافعيته للأداء الجيد: والناجح في المنافسة__ على الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب أن يجري عملية تشخيص مستمرة لحالة الاستعداد النفسي للاعبين لضمان النجاح في المنافسة ويكون ذلك بعدة وسائل وأساليب مثل (الملاحظة -تحليل النتائج - الاختبارات النفسية - المناقشة - المقابلة الشخصية - وصف الحالات الذاتية (مع مراعاة أن تتناسب طرق تشخيص حالة الاستعداد النفسي للاعب مع طبيعة النشاط الممارس وما يحتاجه من خصائص نفسية معينة .

٨-المحافظة على النظام الروتيني الذي تعود عليه اللاعب مثل المنافسات

فهو بمثابة البداية التركيز واستخدام المهارات النفسية ، فهذا النظام يساعد اللاعبين شديدي التوتر والقلق على الانشغال بهذا النظام وعدم التحليل العقلي للأفكار السلبية.

٩-بعد المنافسة:

-يقوم الأخصائي النفسي بتحليل أداء اللاعبين أثناء المنافسة ، ومناقشتهم فيه وذلك من خلال أسرطة الفيديو ، أو المناقشة معهم.

-تحديد مواطن القوة والضعف أثناء المنافسة لكل لاعب بهدف تعديل خطة الإعداد النفسي بحيث يتم من خلالها تغيير السلوكيات السالبة والقضاء عليها .

الاستنتاجات:

- ١-وعي اللاعبين بأهمية الجانب النفسي في إعدادهم للمنافسات.
- ٢-رغبة اللاعبين في الاهتمام بالإعداد النفسي والذي يرون أنه أحد الجوانب الهامة والمؤثر على أدائهم.
- ٣-يفتقد اللاعبون إلى الإعداد المعرفي كجانب من جوانب الإعداد النفسي.
- ٤-لا يخضع اللاعبون لبرنامج تدريبي خاص بالإعداد المعرفي.
- ٥-يفتقد اللاعبون إلى الإعداد الانفعالي كجانب من جوانب الإعداد النفسي لهم.
- ٦-يشعر اللاعبون بحاجة ماسة للاهتمام بالإعداد الانفعالي لما لهذا الجانب من الإعداد من أهمية، حيث يؤثر على أدائهم وخاصة في المنافسات.
- ٧-اللاعبين في حاجة ماسة للاهتمام بتنمية السمات الإرادية كأحد الجوانب الهامة من الإعداد النفسي لهم ، لما له من تأثير واضح على الأداء أثناء ضغوط المنافسة الشديدة.
- ٨-هناك حاجة ملحة إلى تدريب المهارات النفسية للاعبين (تركيز الانتباه - التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس - التصور العقلي -التحكم في الضغوط " إدارة الضغوط - " الاسترخاء العقلي).
- ٩-لا يخضع اللاعبون لبرنامج تدريبي للمهارات النفسية.
- ١٠- اللاعبون على وعي بأهمية وقيمة الأخصائي النفسي الرياضي لهم.
- ١١- حاجة اللاعبين لوجود الأخصائي النفسي الرياضي ليقوم بدوره في عملية الإعداد النفسي لهم.

التوصيات:

I. ضرورة التأكيد على أهمية الإعداد النفسي للرياضيين خلال التدريب والمنافسة.

- II. التأكيد على تطوير الجانب المعرفي للاعبين حيث أنه يشكل جانب هام من جوانب الإعداد النفسي للاعبين
- III. التأكيد على استخدام برامج الإعداد النفسي لتطوير السمات الإرادية والسيطرة على الجوانب الانفعالية أثناء التدريب والمنافسة.
- IV. -ضرورة إخضاع اللاعبين لبرامج تدريب المهارات النفسية بشكل موازي ومكمل مع برامج تدريب القدرات البدنية و المهارات الحركية.
- V. -العمل على تواجد الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الفريق الفني للفريق الرياضي المدرب - الأخصائي النفسي الرياضي -أخصائي العلاج الطبيعي - طبيب الفريق- مدرب اللياقة البدنية - أخصائي الأحمال التدريبية ...

قائمة المراجع:

- 1- أحمد أمين فوزي، طارق بد الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 2001.
- 2- أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1976.
- 3- أحمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 4- ادوارد ج. موراي، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، الدافعية و الانفعال، دار الشروق، القاهرة.
- 5- أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء(مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2004 .
- 6- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1990.
- 7- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1990.
- 8- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (المفاهيم-التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
- 9- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، دار الميسرة، ط1، عمان، 2002 .
- 10- سعد جلال، الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي 1985.
- 11- صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضة، ط1، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية، 2004 .
- عبد الرحمان العيسوي ، تصميم البحوث النفسية والاجتماعية، دار الراتب الجامعية، ط1، بيروت، 1992 ..
- 12- عبد الستار إبراهيم، الاكتئاب (اضطرابات العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه) ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1988.
- 13- فاروق السيد عثمان- القلق و ادارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2001.
- 14- فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، دار طلاس، ط1، دمشق، 1985 ..
- 15- Chazzand P, Sciences Humaines, Ed : Vigot, Collection Sport + Emseignement, Paris, 1994..
- 16- Feimstcins Et Miller, Psychiatre De L'adolescent, 1982.
- 17- Lehalle, H, Psychologic Des L'adolescent, Sant Edition, 1987.
- 18- Maurice Angers, Initiation Pratique A La Methodoloqio Des Science Humaines, Cec/Centre Educat Cultura, Paris, 1996.
- 19- Duffy. T.M, Jonassen D, Constructivismnew Implications For Instructional technology, Vol 74, No 07, USA, 1991.
- 20- Gratty, B.J, Motor Behavior And Moton Learning, Boston : Leand Frbiger, 1973.

21- Lefrancois, G. R Psychological Theories And Human Learnhng, Californian Books
Cole Publishing Co, 1982.