

جدلية التداخل بين الإعداد النفسي والذهني في رياضة المستوى العالي: المهن ومجالات التدخل.

The dialectic of the intertwining between psychological preparation and mental preparation in high-level sport: professions and areas of intervention

حفصاوي بن يوسف.

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف hafsauoui@univ-chlef.dz.b

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2022/07/05

تاريخ القبول: 2022/10/04

تاريخ النشر: 2022/12/01

الكلمات المفتاحية: علم النفس

الرياضي ، الإعداد النفسي، الإعداد

الذهني ، جدلية التداخل، المحضر

الذهني ، الأخصائي النفسي الرياضي

الباحث المرسل: حفصاوي بن يوسف

الايمل:

hafsauoui_youcef@yahoo.com

Keywords :

Sports psychology,
psychological preparation,
mental preparation,
dialectical interaction, mental
trainer, sports psychologist
preparation

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على جدلية التداخل بين الإعداد النفسي و الإعداد الذهني في رياضة المستوى العالي ، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي - باعتبار هذه الدراسة من الدراسات أو البحوث النظرية التحليلية- ، لتحقيق أهداف البحث تناولنا بعض العناصر المرتبطة بموضوع البحث كالمهن المرتبطة بالإعداد النفسي و الذهني للرياضيين ومجالات التدخل لكلا منهما وفي الختام اقتراح بعض التوصيات المرتبطة بنتائج هذه الدراسة كضرورة الاهتمام بالتحضير النفسي و الذهني للرياضي باعتبارهما احد أهم مكونات العملية التدريبية الحديثة ، إدماج المحضر النفسي الرياضي و/ أو المحضر الذهني ضمن طاقم التدريب ، وتنظيم تظاهرات علمية تهتم بعلم النفس الرياضي التطبيقي و عرض التجارب العالمية المتقدمة في هذا الميدان.

Abstract

The Object of the study aims to identify aims to identify the dialectical interweaving between psychological preparation and mental preparation in high performance sport, and for this purpose we used the descriptive analytical approach - because this study is one of the analytical studies or research theoretical -, to achieve the objectives of the research we treated some elements related to the subject of the research such as professions related to psychological preparation and In conclusion, suggesting some recommendations related to the results of this study, such as the need to lend attention to the psychological and mental preparation of the athlete as one of the most important components of the modern training process, integrating the psychological and/or mental file within the training staff and organizing scientific events (forums international and national) interested in applied sports psychology and presenting advanced global experiences s in this area

مقدمة

اعتبر علم النفس الرياضي منذ نشأته وتأسيسه من طرف عالم النفس الأمريكي "وليام غريفت" كعلم يهتم على وجه الخصوص بالجانب النفسي لرياضيي المستوى العالي، و البحوث الحالية في هذا الميدان تأخذ مرجعيتها من المفاهيم والنماذج العلمية العالمية المنبثقة من علم النفس الاجتماعي، علم النفس المعرفي وعلم النفس المرتبط بالصحة (Decamps، 2015). كما يعد هذا الميدان من التخصصات التي تهتم بكشف و دراسة العوامل النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي من أجل تحسينه و تطويره، و هذه الوظيفة ليست وليدة اليوم بل نشأت منذ تأسيس علم النفس الرياضي سنة 1895 من طرف عالم النفس الأمريكي "وليام غريفت" والذي ارتبطت أبحاثه في البداية بميدان علم النفس، لكن مع انفصال علم النفس الرياضي عن علم النفس العام أصبح له منهاجه الخاص، مدارس تكوين أخصائيين نفسانيين في المجال الرياضي. كما أن الدراسات و البحوث في هذا الميدان تطورت عبر مختلف دول العالم (بالاخص في البلدان السالفة الذكر)، و حصلت تغييرات و تطورات هامة في السنوات الأخيرة في هذا المجال من خلال إنجاز العديد من البحوث العلمية (الأكاديمية و التطبيقية) ، و أصبحت تنظم ملتقيات و مؤتمرات دولية عالمية ساهمت بقسط كبير في انتقاله من الطابع النظري الأكاديمي إلى الطابع التجريبي التطبيقي ، هذا الانتقال و التطور السريع و المهم للبحوث في هذا الميدان و في مختلف المواضيع المرتبطة به (دافعية الانجاز الرياضي ، الشخصية و سمات الشخصية لدى الرياضيين ، الانفعالات و القلق في الرياضة ، الضغوطات النفسية ، الاحتراق النفسي ، والعنف و العدوان في الرياضة ، الإعداد النفسي و الذهني للرياضيين و علاقته بالأداء الرياضي) كان له دور كبير في تطور هذا التخصص لأهميته في العملية التدريبية الحديثة و علاقته المباشرة بتحسين الأداء لدى الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية. لكن إذا نظرنا إلى واقع هذا الميدان في وطننا العربي فانه يظل يشهد ركودا أو جمودا باستثناء إدخاله كمقياس ضمن برنامج

التكوين في معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية و علوم النشاط البدني و الرياضي عكس ما هو موجود حاليا في الدول المتقدمة و الرائدة في هذا الميدان كالولايات المتحدة الأمريكية ، روسيا ، ألمانيا ، فرنسا ، كندا ، أين انتقل هذا الميدان إلى الجانب التطبيقي التجريبي من خلال إدخال أو تطبيق بعض المفاهيم والمقاييس النفسية الحديثة المرتبطة بمختلف المشاكل النفسية و الذهنية للرياضيين وحسب المواقف الرياضية لتطوير مستوى الأداء لديهم. و من بين أهم المواضيع التي يدرسها علم النفس الرياضي التطبيقي حاليا الإعداد النفسي و الذهني للرياضيين، فرغم تطور البحوث العلمية في هذا المجال إلا انه لا يزال يشهد نوعا من الركود أو الجمود حاليا في البلدان التي تأخرت في هذا الجانب بما في ذلك الدول العربية و زاد الخلط بين هاذين المفهومين، و العلاقة بينهما. لذلك جاءت هذه الدراسة لإبراز الفرق بينهما و جدلية التداخل بين هاذين المفهومين (فيما تعلق بالمهن المرتبطة بهما و مجالات التدخل لكل منهما)، و أهمية كل منهما في تخطيط التدريب الحديث

(رياضات فردية أو جماعية) للرفع من مستوى الأداء لدى الرياضيين.

وعلى هذا شكلت مختلف الدراسات في ميدان علم النفس الرياضي، لغطا كبيرا بين الإعداد النفسي و الذهني، المهن المرتبطة بهما و مجالات التدخل لكل منهما في رياضة المستوى العالي ، و العلاقة بينهما (Heuzé et Lévèque, 1998,p41) ، كما أن العديد من المؤتمرات العلمية العالمية و الإقليمية و العربية تناولت هذا النوع من الدراسات لكن من جوانب متعددة موظفة مفاهيم و نماذج حسب طبيعة تكوين المختصين في هذا الميدان و تدخلاتهم المهنية في مختلف المستويات (التشخيصية ، الوقائية و العلاجية) المرتبطة بالمشاكل و العوامل النفسية و / أو الذهنية (للمنافسة الرياضية و الرياضي) ، و بالاعتماد على مختلف القراءات النظرية و الدراسات المرتبطة بهذا الجانب تم صياغة إشكالية الدراسة على النحو الآتي : ما هي جدلية التداخل بين

الإعداد النفسي و الذهني في رياضة المستوى العالي؟ كما تفرعت عن هذا التساؤل العام مجموعة من التساؤلات الفرعية وهي:

ما هو التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي وطبيعة الدراسات المرتبطة به؟ ما الفرق بين الإعداد النفسي والذهني؟ ما هي المهن المرتبطة بالتحضير النفسي والذهني وما هي مجالات التدخل لكل منهما في رياضة المستوى العالي؟ كيف يمكن إدخال المكونات (الذهنية والنفسية) في تخطيط التدريب الحديث (الرياضة الفردية والجماعية)

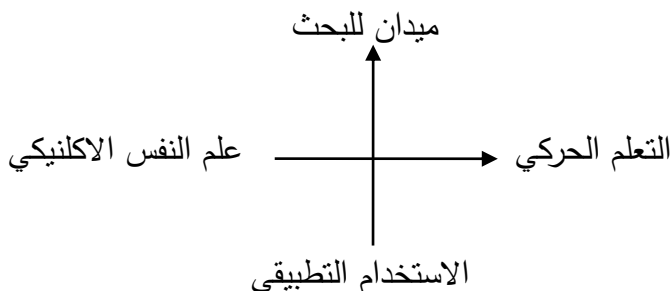
1. نبذة عن التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي وطبيعة البحوث أو الدراسات المرتبطة به

تميزت المراحل التاريخية لتطور علم النفس الرياضي بالعديد من الأحداث الهامة ارتبطت بالأخص بالبحوث في هذا الميدان، بداية من ظهور المعالم الأولى لبداية علم النفس الرياضي (1895-1940) من خلال مصدرين هامين و مختلفين ، الأول هو اهتمام بعض الفلاسفة ، الأطباء و المربين في التربية البدنية بالجانب النفسي و اعترافهم بإيجابيات ومحاسن النشاط البدني والرياضي، من خلال إبراز أهمية العوامل النفسية وعلاقتها بالنشاط البدني والرياضة، أما المصدر الثاني فيرجع لتطور علم النفس كعلم بحد ذاته، مما دفع بالباحثين وعلماء النفس بالبحث عن ميادين دراسات جديدة. و بداية الظهور الحقيقية أو الفعلية لهذا الميدان كانت في الولايات المتحدة الأمريكية، ألمانيا و روسيا، و إذا نظرنا إلى جانب البحث العلمي و الدراسات في هذا الميدان فيمكن القول أن الولايات المتحدة الأمريكية كانت السباقة في تأسيس أول مخبر بحث من طرف (G.W.Fitz) سنة 1895 بهارفارد لورانس (جامعة الينوا) .

من هنا نستخلص أن الميدان الرياضي كان يمثل بالنسبة لمعظم الباحثين أولوية هامة تسمح لهم بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالرياضة، وبداية ظهور المعالم الأولى (المرحلة الأولى) لعلم النفس الرياضي كان أساسا في ثلاث دول وهي: الولايات المتحدة الأمريكية، ألمانيا وروسيا (Décamps, 2011, p 13) . و كان أول مخبر في علم

النفس الرياضي تأسس من قبل عالم النفس الأمريكي وليام غريفت (Griffith) سنة 1925 ، بينما أول موضوع في هذا الميدان اهتم به (Fitz) تناول " سرعة رد الفعل والتركيز في الإجابة الحركية اتجاه إشارة غير منتظرة أو مفاجئة " و في سنة 1898 م ، أجرى عالم النفس الأمريكي تريبلات (Tripplett, 1998) أول من أجرى أول بحث في علم النفس الرياضي وكان موضوعه : " أثر حضور الجمهور على تحسين الأداء لدى رياضيي سباق الدراجات " وهذا باعتماده على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت ، بعدها أجريت بحوث أخرى في كل من ألمانيا (1903) ، روسيا (1909) تناولت مختلف المواضيع المرتبطة بعلم النفس الرياضي و الأداء. بينما المرحلة الثانية من تطور علم النفس الرياضي و البحوث المرتبطة به كانت ما بين (1950- 1965) و التي اعتبرت كأهم مرحلة في تطور علم النفس الرياضي ، و في نهاية سنة 1950، المعارف والمعلومات الخاصة بالتربية البدنية كانت قليلة التطور ، وقبل 1960 فان الدراسات في التربية البدنية كانت موجهة أساسا إلى " إعداد وتحضير برامج، نظريات وطرق التعلم والتدريب، الاختبارات والمقاييس والتعلم الحركي " (حفصاوي ، 2014 ، ص8).

وفي سنة 1960 ظهر مفهوم " التحضير أو الإعداد النفسي " في المنافسة الرياضية، وانتشر في معظم البلدان التي كانت خاضعة أو تابعة للاتحاد السوفيتي بعد الحرب العالمية الثانية. وفي نفس هذه المرحلة، فان التأثير الأكاديمي المميز ظهر بوضوح في علم النفس الرياضي ببلدان أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية. في نهاية هذه المرحلة السريعة التطور (15 سنة)، نستطيع القول أن ميدان علم النفس الرياضي استطاع أن يفرض وجوده وستطور أفقيا من علم النفس الإكلينيكي إلى التعلم الحركي، وعموديا من الاستخدام التطبيقي إلى ميدان البحث (شكل 1).



شكل 1. تطور علم النفس الرياضي (1950 - 1965) من إعداد الباحث

أما المرحلة الثالثة من تطور علم النفس الرياضي (من 1965 إلى يومنا هذا) فلقد تميزت بالعديد من الأحداث الهامة نذكر من بينها الاعتراف بهذا الميدان ، كميدان منظم و مستقل عن باقي المجالات الأخرى من خلال تأسيس أو إنشاء أو العديد من الجمعيات الدولية و الإقليمية لعلم النفس الرياضي منها الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (1965) ، الجمعية الكندية للتعليم الحركي و علم النفس الرياضي (1969) ، الفدرالية الأوروبية لعلم النفس الرياضي (1969) ، الجمعية الآسيوية لجنوب المحيط الهادئ لعلم النفس الرياضي (1989)، الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي (2020) . وفي العشرين سنة الأخيرة، مر ميدان علم النفس الرياضي بعدة مراحل في تطوره ووصل إلى درجة المهنية، من خلال ظهور العديد من المهن المرتبطة بهذا الميدان كمهنة المحاضر الذهني، المعد النفسي الرياضي و التي سوف نستعرضها لاحقاً. كما تطور هذا الميدان في الوطن العربي في السنوات الأخيرة من خلال تنظيم مختلف التظاهرات العلمية الدولية كالمؤتمر الدولي الأول في علم النفس الرياضي الذي انعقد بجامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية سنة 2019 ، و إنشاء الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي سنة 2020 و مقرها العراق و تضم العديد من الباحثين في هذا التخصص و من مختلف الدول العربية منها الجزائر، و التي تفرعت عنها الجمعية الجزائرية لعلم النفس الرياضي التي تأسست سنة 2022.

2. الفرق بين الإعداد النفسي والعقلي والعلاقة بينهما:

يتعلق التحضير النفسي بتحليل العوامل والعناصر أو المواقف التي تدخل في إطار مشروع الرياضي، فهي إعداد واسع وشامل وقد يخرج في بعض الأحيان عن السياق الرياضي البحت ليتناول مواضيع أخرى مرتبطة بحياة الرياضي اليومية. لذلك فالإعداد النفسي هو التفاعل الديناميكي الذي يربط الرياضي (كفاعل رئيسي) مع مختلف العوامل و الأفراد و العناصر المؤثرة لمشروعه الرياضي ، وهناك عدة أنواع من الإعداد النفسي كالاعداد النفسي طويل المدى ، الإعداد النفسي قصير المدى والإعداد النفسي الخاص (الزاملي ، 2020، ص 14).

أما الإعداد الذهني فهو يتعلق بعلاقة الرياضي مع ذاته لكي يتمكن من إدارة و تسيير حالته النفسية المرتبطة بالأداء و النتائج التي تتدخل بشكل ايجابي لاكتساب الصفات و القدرات الذهنية المطلوبة في الرياضة التنافسية ، لذلك فان الإعداد النفسي يسبق الإعداد الذهني (Heuzé & Lévèque, 1998,p59).

من أهداف الإعداد النفسي أنه يسعى لمعرفة أعمق للرياضيين، و تقديم الدعم النفسي لهم، كما يهدف كذلك إلى حل النزاعات الشخصية والجماعية، و يعيد تأهيل بعد الإصابات الرياضية،.... إلخ . بينما يسعى الإعداد الذهني إلى تسهيل عملية تعلم المهارات الحركية ، و تنظيم مستوى التنشيط لدى الرياضيين ، كما يسهل من التعافي البدني و الذهني ، يمكن الرياضي من تسيير التوتر و الضغوطات النفسية (الايجابية أو السلبية) و الاستعداد بشكل أفضل للمنافسة من خلال تحسين الثقة بالنفس ، الدافعية و الروح التنافسية (Driskel , Copper & Moran, 1994).

كما يهدف الإعداد الذهني (العقلي) إلى تطوير المهارات الذهنية الأساسية القاعدية (كالدافعية ، تثبيت الأهداف ، تقدير الذات ، و الوعي الذاتي) و المهارات المرتبطة بالأداء (كالثقة بالنفس ، الطاقة النفسية ، الانتباه) من خلال استخدام بعض التقنيات التالية : تثبيت الأهداف ، التصور الذهني ، و الاسترخاء .

3. المهن المرتبطة بالإعداد النفسي و الذهني ومجالات التدخل لكل منهما

3. 1 / المهن المرتبطة بالإعداد النفسي و الذهني

في ألمانيا يستخدم مصطلح المحضر الذهني، في كندا يسمونه الأخصائي النفسي الرياضي و مستشار في الأداء الذهني ، بينما في فرنسا يستخدمون مصطلح المحضر الذهني و المحضر النفسي الرياضي. فالأخصائي النفسي الرياضي عمله يتركز على تفهم سلوك الرياضي و دراسة مواقفه و ردود أفعاله النفسية ، إضافة إلى مرافقة الرياضي في حل مشاكله الشخصية في حياته اليومية . أما المحضر الذهني فله مهمة تربية ووقائية من خلال مرافقة الرياضي في كيفية تسييره للجوانب النفسية المرتبطة بالأداء و مساعدته على تنمية و تطوير مهاراته العقلية و التنظيمية.

3 . 2 / مجالات التدخل لكل من المحضر النفسي و الذهني

يختلف دور و مهمة و مجال التدخل لكل من المعد (المحضر) النفسي و الذهني (Heuzé & Lévèque , 1998) ، و الجدولين (1) يوضح ذلك:

جدول 1. مجالات التدخل للأخصائي النفسي الرياضي

التخصص	مجالات التدخل
الأخصائي النفسي الرياضي	- المرافقة النفسية من خلال المحافظة على صحة الفرد خارج الممارسة الرياضية (المتابعة الطبية، الوقاية و العلاج). - التحضير النفسي للرياضي، و دوره يتمثل في تحسين الأداء الرياضي من خلال التدريب الذهني (تطوير المهارات الذهنية) و تنظيم العلاقات الشخصية بين الرياضيين أو بين الرياضي و المدرب.
المحضر الذهني	- تدخل فردي من خلال تشخيص فردي للرياضي و تنمية المهارات الذهنية و كيفية تسيير القلق و التعامل مع الضغوط النفسية (ايجابية كانت أم سلبية) قبل أثناء و بعد المنافسة الرياضية. - تدخل جماعي من خلال تشخيص جماعي (مجموعة أو فريق)، تطوير التماسك الجماعي و الاتصال داخل الفريق ، تنمية الروح التنافسية.

لكن الإشكال المطروح اليوم في التدريب الحديث هل يمكن أن يقوم المدرب الرئيس بدور المحضر النفسي و الذهني للرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية (فردية ،جماعية) ؟ .

للإجابة على هذا السؤال، نوضح دور و مجال التدخل لكل من المدرب ، المحاضر
الذهني و المختص النفسي الرياضي من خلال الجدول (2) .

تحديد الاحتياجات	تحسين أو تطوير الأداء	تجديد / استعادة الأداء	تحقيق الرفاه و تسيير الجوانب الخارجة عن نطاق الرياضة
أنواع التدخلات	تدخل فردي / أو جماعي : من تحسين المهارات الذهنية القاعدية و الخاصة بكل نشاط رياضي	تدخل فردي و / أو جماعي في حالة رياضة جماعية (حسب الحالات) : تحديد و رفع العراقيل الخاصة بالرياضي من أجل استعادة مستوى الأداء	تدخل فردي : مساعدة الرياضي في مشروعه العام و في كل الجوانب المتعلقة بحياته الشخصية
المتدخل	- الأخصائي النفسي الرياضي - المحاضر الذهني	- الأخصائي النفسي الرياضي - المحاضر الذهني (في حالة مشاكل متعلقة بالمهارات الذهنية فقط)	- طبيب نفسي و / أو أخصائي نفسى رياضي
دمج المتدخل في النظام و إشراك المدرّب	المتدخل له ارتباط بالمدرّب و يتعاون مع كل طاقم التدريب	المتدخل له ارتباط بالمدرّب و يتعاون مع كل طاقم التدريب	وجوده في الميدان قليل الأهمية (حسب طبيعة العلاقة بين الرياضي و المدرّب)

ومن خلال الجدول (2) ، نستخلص أن دور المحاضر الذهني أصعب نوعا ما من دور
المحاضر النفسي نظرا لأنه يتعامل مع ذهن الرياضي ، و لذلك لكي يكون تدخله ناجحا
يجب ألا يكون لديه حكم مسبق عن حالة الرياضي ، أن يتعامل في سرية تامة معه ،
على الرياضي أن يعبر عن حالته بكل حرية ، ضرورة معرفة دافعية الرياضي ، تحديد
مدة التدخل ، عرض الطرق أو التقنيات المستخدمة في التدخل و عرض حوصلة عن
نتائج التدخل (فرديا كان أم جماعيا) .

4. كيف يمكن إدخال المكون الذهني في خطة التدريب الرياضي الحديث

قبل توضيح هذه النقطة لا بد أن نعرض على أنواع المهارات الذهنية (العقلية) و هي
ثلاثة أصناف ، مهارات قاعدية ، مهارات معرفية و مهارات نفسية – جسدية

(Durand – Bush, Salmela & Green-Demers, 2001) .

* المهارات القاعدية والمتمثلة في تثبيت الأهداف، الثقة بالنفس والالتزام.
* المهارات النفسية - الجسدية وتتمثل في الاستجابة للضغوطات، تسيير الانفعالات والاسترخاء.

* المهارات المعرفية وتتضمن التركيز، التصور الذهني والتخطيط للمنافسات.
4. 1 / كيفية إدخال المكون الذهني (المهارات الذهنية) في رياضة فردية (ألعاب القوى مثلا):

* المهارات القاعدية (تثبيت الأهداف مثلا) يجب:
- في بداية الموسم الرياضي يجب وضع أهداف واقعية، محددة حسب قدرات الرياضي وتحضيراته.
- على الرياضي أن تكون له إرادة في تحقيق هذه الأهداف.
- هذه الأهداف يجب أن تكون متفق عليها بين المدرب والرياضي.
و هذه الأهداف تكون إما مرتبطة بالنتائج (التأهل إلى منافسات إقليمية، دولية، اولمبية أو عالمية)، أو تتعلق بالترتيب على المستوى المحلي القاري أو الدولي أو للاختيار ضمن المنتخبات الوطنية.
و قد تكون كذلك أهداف مرتبطة بالأداء (فهم الأنظمة التكتيكية في السباقات، الانتظام في الأداء، و التطور على المستوى البدني و التقني) .
* المهارات النفسية - الجسدية (تسيير للضغوطات ، الانفعالات) :هنا يكون تدخل المحضر الذهني على مساعدة الرياضي على المحافظة على مدى مراقبته لعوامل المنافسة ، لكن هناك أشياء يمكن التحكم فيها و مراقبتها و عوامل أخرى لا يمكن مراقبتها و هي موضحة في الجدول (3) كآآتي:

ما الذي لا يمكن التحكم فيه و مراقبته؟	ما الذي يمكن التحكم فيه و مراقبته؟
- الظروف المناخية (ريح ، مطر ، رطوبة...) - الرواق المخصص للمتسابق في المنافسة - حالة و شكل المنافسين - الجمهور (عدده ، مواقفه و سلوكاته أو ردود أفعاله) - هيئة التحكيم (قراراتها ، الخ)	- تحضير العتاد و اللوازم الرياضية - نوعية و مستوى التسخين - تصور ظروف المنافسة أو المسابقة - المعالم أو النقاط التي يركز عليها - روتين التحضير النهائي للمنافسة

* المهارات المعرفية (التركيز في المنافسة مثلا) يكون تدخل المحضر الذهني على مرحلتين عند التسخين و أثناء المنافسة و كذلك تشمل التركيز أثناء التدريبات كما يوضحه الجدول الآتي رقم (4) :

أثناء التدرّبات	أثناء المنافسة	عند التسخين
- العمل بجودة و إتقان على تطبيق المهارات التقنية. - يساهم في الوقاية من الإصابات. - كيفية تسير الجهد. - يساعد على تحسين التركيز أثناء المنافسة من خلال: - تجريب مختلف استراتيجيات التركيز (كلمات مفتاحية ، التصور ، معالم مرئية)	- مراقبة محددات الأداء (التقني ، تسير الجهد ، اختبارات تكتيكية مناسبة) وفقا للأهداف المسطرة و ظروف المنافسة. - تسير مستوى التنشيط (اليقظة و الاسترخاء في الوقت المناسب) . - تسير الانفعالات و المشوشات المحيطة بالمنافسة	* الدخول ذهنيا في المنافسة من خلال: - التذكير بالأهداف المسطرة - التنشيط الذهني و التحفيز - نوعية التسخين - عزل كل المشوشات (محاولات زعزعة الاستقرار من قبل المنافسين ، أحداث أخرى)

4. 1 / إدخال المكون الذهني (المهارات الذهنية) في رياضة جماعية :

في دراسة أجريت على مجموعة من لاعبي كرة السلة (Fazel, Morris, Watt, & Maher, 2018) بشيكاغو الأمريكية و عددهم (30) لاعبا ، تم تقسيمهم إلى ثلاث (03) مجموعات كل مجموعة مكونة من (10) لاعبين بحيث :

- المجموعة الأولى لم تقم بأي شيء طيلة شهر واحد.

- المجموعة الثانية تدربت على الرميات الحرة لمدة ساعة واحدة يوميا و لمدة شهر واحد.

- المجموعة الثالثة تدربت على الرميات الحرة ذهنيا فقط لمدة ساعة واحدة و لمدة شهر واحد.

خلصت هذه الدراسة إلى النتائج التالية :

- عدم وجود أي تقدم بالنسبة للمجموعة الأولى.
 - المجموعة الثانية التي تدربت بالفعل تحسنت بنسبة 24% في الرميات الحرة.
 - المجموعة الثالثة التي مارست ذهنيا الرميات الحرة تحسنت بنسبة 23%.
- مما يلاحظ أن المجموعتين (الثانية و الثالثة) تحسنت بشكل متساوي تقريبا، مما يثبت في هذه الدراسة قوة و أهمية التدريب الذهني .
- لذلك فإن إدخال المكون الذهني في تخطيط التدريب مهم جدا من خلال التدخل الجماعي (تشخيص جماعي) الغرض منه تطوير التماسك الاجتماعي، تنمية الروح التنافسية و تحسين الاتصال داخل الفريق ، و قد يكون تدخلا فرديا حسب الحالات و المواقف الرياضية (الغير متوقعة) التي يواجهها الرياضي في المنافسة . أما الآليات التطبيقية لتحقيق هذه الأهداف يكون بتطوير المهارات الذهنية (كالتركيز ، تثبيت الأهداف ، الثقة بالنفس ، الطاقة النفسية و الانتباه) حسب مواقف و طبيعة المنافسة الرياضية .

خاتمة

إن انفصال علم النفس الرياضي وتطور البحوث العلمية في هذا المجال ساهم في الرفع من درجات الاهتمام بالجانب النفسي و الذهني في العملية التدريبية الحديثة ، لذلك فالدول التي أدركت أهمية هذا الجانب (المكون النفسي و الذهني) و علاقته بالأداء الرياضي ، أصبح رياضيوها يحققون نتائج باهرة في الأداء وهذا ما ينقصنا في الدول العربية عامة و في الجزائر على وجه الخصوص ، نظرا لعدم توفر الاختصاصيين في الجانب النفسي و الذهني (أخصائي نفسي رياضي و محضر ذهني) ، لذلك يجب إعطاء أهمية قصوى للجانب النفسي و الذهني في تحضير الرياضيين خاصة في المستوى العالي ، فالأداء الرياضي يمكن تمثيله بالكرسي الذي له ارتع ارجل أو اعمد فلو نزعنا واحد منهم لحدث عدم التوازن لذلك فالأداء الرياضي لا يمكن فصل المكون النفسي و الذهني عن المكونات الأخرى (البدنية ، التقنية و التكتيكية).

- ضرورة الاهتمام بالتحضير النفسي و الذهني للرياضي كأحد أهم مكونات العملية التدريبية الحديثة.

- أن يكون ضمن طاقم التدريب، محضر نفسي رياضي و/ أو محضر ذهني للتعامل مع مختلف الحالات النفسية و الذهنية للرياضيين.

- تنظيم أيام تكوينية للمدربين (في حالة عدم توفر مختصين نفسيين في الرياضة) لتعليمهم أدوات وتقنيات التحضير النفسي وكيفية مجابهة الرياضي لمختلف مواقف المنافسة الغير المنتظرة أو الغير المتوقعة.

- تنظيم تظاهرات علمية (ملتقيات دولية و وطنية) تهتم بمحاور الإعداد النفسي والذهني في رياضة المستوى العالي، و عرض التجارب العالمية المتقدمة في هذا الميدان.

Reference

- Al-Zamili, A.H. (2020). Psychological preparation for training and competition. 1st edition: Dar Al-Diaa the Baghdad printing press
- Hafsaoui, B. (2014). Sports psychology, Institute of Physical and Sports Education, University of Chlef, Algeria.
- Heuzé, J.F, Lévêque, M,. (1998) . Psychological preparation and/or mental preparation: a comparative analysis : Notebooks of the Insep, pp.41-68.
- Decamps, G,. (2011) . Sports and health psychology: Editions of boeck universities, Brussels.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3).The Sport Psychologist,15(1), 1-19.
- Driskell, J., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? Journal of Applied Psychology, 79 (4), 481-492.
- Fazel, F., Morris, T., Watt, A., & Maher, R. (2018). The effects of different types of imagery delivery on basketball free-throw shooting performance and self-efficacy. Psychology of Sport and Exercise, 39, 29–37.

Web sites

- How to plan for mental preparation, retrieved from:
<https://www.swimming.ca>, 2022-06-20.
- Psychological and mental preparation, retrieved from the site:
<https://www.scribd.com>, on 06/20/2022.
- Psychological and mental preparation in sport, retrieved from the site:
<http://www.issep-ks.rnu.tn>, on 06/21/2022.