

لقد أثار موضوع الملتقى حول الاحتراف الرياضي والرياضي المحترف في سؤال حول كيفية جعل علم النفس في خدمة الاحتراف الرياضي والرياضي المحترف في الجزائر وقد دفعني إلى التفكير في موضوع هذه المداخلة المتمثل أساسا في محاولة إظهار أهمية الأخصائي النفسي بالنسبة إلى الرياضة و الاحتراف الرياضي وواقعه في الجزائر وذلك من خلال الإجابة عن عدة تساؤلات منها :

- ❖ من هو الأخصائي النفسي الرياضي؟ وما هي مهامه؟
- ❖ في ماذا تبدو أهمية الأخصائي النفسي الرياضي؟
- ❖ ما هي وضعيته في الجزائر؟

قبل التعريف بالأخصائي النفسي الرياضي يجب :

تعريف الإعداد النفسي الرياضي:

الإعداد النفسي كما يعرفه "فوربنوف" مجموعة من الطرائق والتقنيات التي تجعل الرياضي مستعد نفسيا وذهنيا لممارسة النشاط الرياضي والنجاح فيه من خلال تزويده بمجموعة من الخصائص النفسية والمهارات العقلية واستغلالها في أدائه الرياضي.

إن هذا الإعداد وإن كان يختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي ومستواه وفترة وحتى الرياضي في حد ذاته فإن هناك نوعين أساسيين من الإعداد النفسي الرياضي:

1. إعداد بعيد أو طويل المدى الذي يعمل أساسا على :

- ❖ التوجيه والمناجاة والإرشاد التربوي النفسي.
- ❖ إثارة الدافعية الرياضية وبلورة دافع الإنجاز.
- ❖ اكتساب وتسمية بعض السمات الوجدانية المهمة في الممارسة والاحتراف الرياضي، مثل الثقة في الذات.
- ❖ تنمية المهارات المعرفية المرتبطة بأداء الرياضي، عبارة مختصرة تكوين شخصية الرياضي.

2. الإعداد النفسي القريب أو القصير المدى : وهو الإعداد المرتبط مباشرة بالمنافسة حيث يتم قبلها وأثناءها وبعدها، ويتمثل في تعبئة طاقات الرياضي لسيكولوجية وتدريبه على التوظيف والاستثمار الإيجابي والمناسب لها

ومما يجدر الإشارة إليه، أنه على الرغم من الاختلاف الموجود بين نوعي الإعداد النفسي للرياضي فإنهما من ناحية متكاملان ومن ناحية أخرى يخضعان إلى مجموعة من المبادئ والقواعد والخطلات العلمية التي تجعل كل منهما منهجا علميا الأمر الذي يستوجب الإشراف عليه بل والقيام به من قبل شخص مؤهل متخصص وهو الأخصائي النفسي الرياضي، ذلك أنه إذا كان الرياضي المحترف في حاجة إلى مدرب رياضي يعمل من خلال تدريبه الرياضي على الوصول إلى استغلال أقصى قدراته البدنية والحركية المتخصصة في نوع محدد من الرياضات، وإذا كان في حاجة إلى طبيب يتكفل به في حالات الإصابات الجسمانية. وغيرهم من المؤهلين الذين هو في حاجة إليهم فهو كذلك، وبدون شك، في حاجة إلى أخصائي نفسي يوجهه وبعده ويدرجه نفسيا وذهنيا وعلائقيا لأدائه الرياضي ويساعده في مواجهة المشاكل النفسية التي يمكن أن تعترضه.

الأخصائي النفسي الرياضي كما عرفته جمعية تصوير سيكولوجية الرياضة المطبقة (A.A.S.P) (1993) هو شخص مؤهل بتكوين ثنائي يجمع بين معرفة سيكولوجية أساسية ناتجة عن تكوين في علم النفس (علم النفس العام، علم النفس التربوي، علم النفس النمو، القياس النفس،..... الخ) وبين معرفة علمية في الرياضة وعلم الحركة.

بالإضافة إلى محاولة (جمعية تطوير سيكولوجية الرياضة المطلقة) تحديد شروط و متطلبات تأهيل الشخص المكلف بالإعداد النفسي للرياضي المحترف فإن اتساع مجال المعرفة السيكولوجية ومن خلالها علم النفس من ناحية وكثرة التدخلات والمواقف الظروف التي سيوجد فيها الرياضي المحترف، قد حاولت هيئات وجمعيات علمية عالمية إلى تحديد تخصصات في علم النفس عموما و علم النفس الرياضي خصوصا لتكفل بالرياضي المحترف من ناحية أخرى. وبالممارسة الرياضية، وخلصت هذه المحاولات إلى اعتبار على الأقل ثلاثة تخصصات أو أخصائيين في علم النفس الرياضي بإمكانهم الإشراف من الناحية النفسية على الممارسة الرياضية والرياضي خاصة إذا كان محترفاً، وذلك من خلال :

❖ الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: وهو شخص يجمع تأهيله العلمي العملي بين معارف سيكولوجية في علم النفس العام والرياضي والتربوي والإرشاد والقياس

النفسية وبين معارف في النشاط البدني والرياضي وتمثل مهمته في اكتساب الرياضي المحترف بعض السمات والسلوكيات الضرورية للنجاح الرياضي مثل : زيادة في الذات وضبط الانفعالات الاجتماعية وتزويده بالمهارات العقلية التي تمكنه من الأداء الرياضي السليم مثل التركيز والهدوء والاسترخاء، وتحديد الأهداف..... الخ. وذلك بتطبيق برنامج مدروس وباستخدام تقنيات مقبنة تمكن الرياضي من الانتقال من حالة السواء النفسي إلى حالة فائقة السواء

Super Normal

❖ **الأخصائي النفسي الرياضي الإكلينيكي:** وهو شخص يجمع تأهيله العلمي العملي بين معارف في علم النفس الإكلينيكي أو العلاج النفسي بنظرياته وطرقه وتقنياته وبين معارف عن الخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة والظروف المختلفة التي تتم فيها الممارسة الرياضية من ضغوطات وصراعات وطموحات..... الخ، وتمثل مهمته في استخدام الطرائق السيكولوجية المختلفة للتكفل النفسي بالرياضيين الذين اضطرت شخصياتهم اضطرابا حادا وعميقا وذلك من أجل إعادة تكوين شخصياتهم مما قد يتطلب وقتا طويلا.

رغم أنه في كثير من الحالات، مثل هؤلاء الرياضيين بإمكانهم الاستمرار في الاحتراف الرياضي، أو التوقف المؤقت.

بعبارة أخرى أن مهمة الأخصائي النفسي الرياضي الإكلينيكي عموما تتمثل في مساعدة الرياضي على الانتقال من السلوك العير السوي إلى السلوك السوي.

❖ **الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:** وهو أخصائي يجمع في تكوينه بين المجالين (علم النفس وعلم الحركة وعلم الرياضة) بالإضافة إلى الإلتقان المهني، وتمثل مهمته أساسا في مساعدة الأخصائيين التربويين والإكلينيكيين في مهامها بالإضافة إلى تطوير الاحتراف الرياضي والمساهمة في حل مشاكله الفردية والعلائقية. ويقوم أساسا بدراسة مختلف الإشكاليات التي يثرها علم النفس الرياضي التربوي والإكلينيكي، كمثل يسمح بوضع وتكييف المعايير النفسية والعقلية التي بالإمكان استخدامها خلال كل مراحل الاحتراف ابتداء من الإلتحاق، فالتكوين..... الخ.

كما سبق يمكن الاستخلاص أن الرياضي المحترف في أداء مهامه وتحقيق أهدافه يحتاج إلى طاقم في مركب يتكون من إداريين ومسيرين ومدربين وأطباء..... الخ.

ويقل الأخصائي النفسي الرياضي عنصريهما فمن هذا الطاقم ما يساهم فيه من تكوين وإعداد نفسي والاستجابة إلى مختلف الاحتياجات النفسية التي تفرض تظافر عمل على الأقل ثلاثة أنواع من الأخصائيين النفسيين الرياضيين. إلا أن أهم ما يجدر الإشارة إليه أن الأخصائي النفسي الرياضي باختصاصاته الثلاثة لا يمكن أن يعمل وحده أي منفصلا عن الطاقم الفني خاصة المدرب ذلك أن احتياجات الرياضي المحترف وإشكالاته النفسية والعلائقية لها درجات أو مستويات ثلاثة أساسية:

المستوى الأول: يقوم على الإرشاد و توجيه الرياضي من قبل المدرب المؤهل باعتباره أول من يلجأ إليه الرياضي المحترف للإفصاح عن بعض مشاكله وانشغالاته واهتماماته وذلك تحكم العلاقة الوثيقة والمباشرة التي تربط بينهما، وحتى تنجح عملية التوجيه والإرشاد هذه يجب أن يكون هناك تعاون تام بين المدرب والأخصائي النفسي التربوي وحتى الإكلينيكي أحيانا.

المستوى الثاني: والذي يحتاج فيه الرياضي المحترف إلى إعداد خاص يمكنه من تحديد أهداف قابلة للتحقيق ويسمى دافعته للإعجاز والتفوق وسط بعض السمات النفسية والانفعالية وكيفية توظيف مهاراته العقلية والمعرفية بالإضافة إلى توجيه وتوطيد علاقته بمدربه وتربيته الرياضي. وإن المسؤول المباشر والأساسي على هذا المستوى الأخصائي النفسي التربوي وإن كان يحتاج في مهمته هذه إلى المدرب من ناحية وإلى الأخصائي النفسي الرياضي للبحث من ناحية أخرى.

المستوى الثالث: وهو المستوى الذي يعرف ظهور بعض المشاكل الحادة الوحدانية كحالات القلق المرتفعة جدا والمخاوف الشاذة والضغوطات النفسية العالية والاضطرابات السلوكية والعلائقية كالعذوان. وقد تتعدى درجة المشاكل والاضطرابات إلى حد الذهان "Psychose" وهو مستوى يتطلب تكفل نفسي خاص إكلينيكي وبنائيا يحتاج إلى أخصائي نفسي إكلينيكي، الذي يحتاج في مهمته إلى معلومات يستقيها من المدرب الرياضي ومن الأخصائي النفسي التربوي وكما يحتاج أحيانا إلى استشارة الطبيب (الرياضي والعقلي).

لنتعرف على واقع الأخصائي النفسي الرياضي في الجزائر ومن خلاله واقع الإعداد النفسي، فقد أجريت دراسات ميدانية عديدة وإن كانت هذه الدراسات ذات طابع أكاديمي - لتحضير شهادة الدراسات العليا في نظريات ومنهجيات التدريب الرياضي، قام بها مجموعة من الطلبة كل على حدا في السنوات الجامعية بين 2000 و 2005 وذلك تحت إشرافي.

وقد أجريت الدراسات على عينات تتألف من رياضيين ومدربين من القسم الوطني الأول والثاني من رياضات فردية وأخرى جماعية حيث كان مجموع أفراد العينة من الرياضيين 303 لاعب ومن المدربين 80 مدربا موزعين إلى:

1. بالنسبة إلى الرياضيين:

* 73 لاعب في كرة القدم.

* 70 لاعب في كرة اليد.

* 60 لاعب في كرة السلة.

* 30 رياضي (مصارع) في الجيدو.

* 30 رياضي (مصارع) في الكاراتيه.

* 40 رياضي من ألعاب القوى.

2. بالنسبة للمدربين:

* 25 مدرب في كرة القدم.

* 15 مدرب في كرة اليد.

* 10 مدربين في كرة السلة.

* 08 مدربين في ألعاب القوى.

* 12 مدرب في الكاراتيه.

* 10 مدربين في الجيدو.

وقد استخدم في كل الدراسات استبيانين اثنين واحد موجه للرياضيين وآخر للمدربين وقد تحورت الأسئلة حول:

- ❖ الإعداد النفسي (ماهو، من يقوم به وكيف يقوم وأهميته بالنسبة إلى الرياضي)
- ❖ الأخصائي النفسي الرياضي (من هو، مدى وجوده بالفريق، ماهو دوره وما هي حدوده، ما هي أهميته وما هي علاقته بالرياضيين والمؤطرين؟)
- ❖ ومن أهم النتائج المستحصنة من حساب التكرارات ونسبها المتوية ثم التأكد من دلالتها باستخدام كاي² :
- ❖ بالنسبة للرياضيين وفي ما يخص:

1. الإعداد النفسي : أن نسبة عالية جدا تتجاوز 86% من الرياضيين يعتبرون أن الإعداد النفسي مهم جدا مع ذلك نجد أن 5.77% من مجموع أفراد العينة ينفون تماما أهميته، وينفي 8.65% من الرياضيين أي تأثر له في نتائجهم ومستواهم، رغم أن الغالبية قدرت بما يقارب 80% ترى أن تأثير الإعداد النفسي كبير جدا في نتائجهم ومستواهم.

من ناحية أخرى فإذا كان كل أفراد العينة من الرياضيين ينفون وجود إعداد نفسي بعد المنافسة فإن نصفهم أي 50% منهم صرحوا بأن إعدادهم النفسي يكون مباشرة قبل المنافسة ويبدو أنه يكون التركيز فيه على:

- الدافعية التي يكون الاهتمام بتقويتها دائما لدى 36.5% .
- التلقى بالعمل على حث حوته أحيانا لدى حوالي 54% بل ودائما لدى 14.42% .
- الانتباه والتركيز الذي يعمل على حب الرياضيين عليهما أحيانا لدى ما يقارب 36% من أفراد العينة.

ومن التقنيات والأساليب المستخدمة في إعداد الرياضيين كما يبدو من إجاباتهم هي كلام المدرب وتوجيهاته والتحفيزات المادية خاصة. وما تحدر الإشارة أن الأرقام المحصل عليها كلها كانت ذات دلالة إحصائية باعتبار أن قيم كاي² المحسوبة كانت أكبر من القيم الافتراضية.

2- بالنسبة للأخصائي النفسي الرياضي: رغم أن الغالبية العظمى من أفراد العينة 91% يعتبرون أن وجود الأخصائي النفسي مهما جدا في إعداد الرياضيين فإن الغالبية العظمى 83% لا يعرفون من هو الأخصائي النفسي الرياضي وأنه بالنسبة ل 90.10% يعتبرون أنه الأخصائي النفسي عموما ولا واحد من الرياضيين كان بإمكانه ذكر اختصاصات الأخصائي النفسي الرياضي، كما نجد أن نسبة قليلة لم تصل إلى 08% أكدوا على وجود أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم المشرف عليهم وأهم سبق لهم وأن تعاملوا مع أخصائي نفسي رياضي وإن كان الغالبية أي 92.30% ينفون ذلك تماما مع ذلك يبدو أن نسبة كبيرة وصلت إلى 52.88% قد تلقت مساعدات نفسية من قبل أخصائيين نفسانيين وإن كان بالنسبة لغالبيتهم خارج الممارسة الرياضية، الأمر الذي له مدلول خاص يؤكد ما سبق عرضه نظريا بالنسبة إلى أهمية الأخصائي النفسي الرياضي الإكلينيكي.

وما تحدر الإشارة إليه أن لهذه النتائج كذلك دلالة إحصائية.

❖ بالنسبة إلى المدربين وفيما يخص :

1 - الإعداد النفسي

فهو مهم بالنسبة إلى كل المدربين بل ومهم جدا لدى 90%، وإن له تأثير في مستوى الرياضي بل وإن هذا التأثير هو دائم لدى 60% منهم. إلا أن ما يشير الانتباه أن ما يزيد عن 65% من المدربين يحدون إعداد الجانب النفسي في القدرات العقلية وعلاقة الرياضي بمن حوله حيث نجد أن في انتقاء الرياضي أول ما يراعى هو استعداداته العقلية ب 62% ثم علاقته الاجتماعية 23% ثم ميوله ووعباته ب 10% وكذلك أثناء التكوين والاحتراف بحيث إن ما يولي أهمية في إعدادهم النفسي يركز أساسا على الانتباه والتركيز في حين أن الاهتمام بإثارة الدوافع لا يهتم بها إلا بنسبة 10% تقريبا ويبدو من إجابات المدربين أنه إذا كان ما يقارب 50% يقومون بإعداد نفسي خاص وبشكل منفصل فإن الباقية يندمجونه دائما ضمن الإعداد التقني والتكتيكي وأنه بالنسبة ل 93% منهم يكون على مدى السنة وإذا كان البعض يصرح بأنه يكون قبل المنافسات، أما التقنيات التي يعتمدون عليها في اختيار الرياضي فهي تتمثل في الملاحظة بنسبة 50% وحوار بنسبة 10% والباقي يجمعون بينهما، وفي متابعة المحترف يستخدم حوالي 20% من المدربين الملاحظة و10% الحوار والباقي يجمعون بينهما، في حين أنه ولا واحد من أفراد العينة يستخدم تقنيات أخرى مثل: الاسترخاء، القياس الاجتماعي، التصوير الذهني، الاختبارات وغيرها، رغم أنهم في انتقائهم وتحضيرهم النفسي يبدو أنهم يعطون أهمية للاستعدادات والقدرات العقلية. الأمر الذي يجعلنا نتساءل كيف يقومون بذلك؟

وما تحدر الإشارة إليه أن كل المدربين صرحوا بأن لهم معارف عن علم النفس وهي معلومات كبيرة لدى حوالي 24.53% بل وأن 51.03% تلقوا تكوينًا في علم النفس الرياضي.

2- للأخصائي النفسي الرياضي:

تبدو معرفة المدرب للأخصائي النفسي الرياضي غير واضحة ودقيقة مثلها مثل معرفة الرياضيين. وإن كان أغلب المدربين 65% يعتبرون بأنه مفيد ومساعد بل و30% يعتبرون بأنه أساسي ضمن الطاقم الرياضي ويعتبرون أن دوره وفائدته تبدو أكثر في :

- ضبط علاقة الرياضي بالمدرّب لدى 18% .
- ضبط علاقة الرياضي بمن حوله لدى 28% .

- إعداد الرياضيين للمنافسة لدى 40 % .
- تكوين شخصيات الرياضيين لدى 10 % .

والباقي لم يجيبوا على السؤال.

أما بالنسبة عن المسؤول عن الإعداد النفسي فترغم أنه حسب المدربين لا يشترك فيه كل العاطم الرياضي، ورغم أن 33.33 % يعتبرون بأنه يجب أن يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي، فإن أغلب المدربين أي ما يزيد عن 52 % يجعلونه من اختصاص المدربين بل وأن بالنسبة لـ 20 % من اختصاص الطبيب. وما تحذر الإشارة إليه من المعالجة الإحصائية لإجابات المدربين باستخدام كاسي² تبين أنه كانت لها دلالة إحصائية باعتبار أن قيم كاسي² المحسوبة كانت كلها أعلى من قيمها الافتراضية .

إن النتائج المختلفة وإن دلت على الاختلاف بين المدربين و بين الرياضيين في إدراكهم وتصورهم للإعداد النفسي والأخصائي النفسي الرياضي وتناقضهم في كثير من الإجابات بل وتناقض داخل نفس المجموعة خاصة المدربين، فإنه يدل على غياب أي فهم وإدراك علمي للأخصائي النفسي الرياضي وللإعداد النفسي الرياضي ، سواء من حيث المعنى أو المهمة أو الوسائل والمنهج. وهو ما يرجع بالدرجة الأولى إلى الجهل الذي نتج عن نقص التكوين بحيث أنه لا يوجد في كل أقدام علم النفس على المستوى الوطني تكوين علمي في هذا التخصص على الأقل كوحدة ضمن الوحدات الكثيرة المدرسة. وهذا ينبغي علينا العمل على:

- فتح هذا الاختصاص كتخصص على الأقل في الدراسات العليا.
- فتح الأبواب أمام الأخصائيين النفسانيين (التربويين والإكلينكيين خاصة) والعمل على تكوينهم في المجال الرياضي والحركي وخصيصيته.
- إنشاء مجامع في علم النفس الرياضي سواء في كليات العلوم الاجتماعية أو في المعاهد الرياضية.
- منح المدربين والرياضيين المحترفين الفرصة للتطلع على مستجدات علم النفس الرياضي بفتح دورات تكوين في الداخل و خارج الوطن للاستفادة من تجارب ونتائج الدول الأخرى خاصة العربية في ذلك.

المراجع

باللغة العربية

- راتب (أسامة كامل)/ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي/ دار الفكر العربي، القاهرة 2004 .
- علاوي (محمد حسن)/ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية/ دار الفكر العربي، القاهرة 2002 .
- فوزي (أحمد أمين)/ مساهمات علم النفس الرياضي/ دار الفكر العربي/ القاهرة 2004 .
- فوزي (أحمد أمين)/ سيكولوجية الفريق الرياضي/ دار الكتاب الحديث/ القاهرة 2001.
- مذكرات نجرح/ شهادة دراسات عليا في علوم وتكنولوجيا الرياضة / إشراف أ. فتاحين عائشة.
- Bouchard (c) /Préparation d'un champion/ Ed le liquan / Paris.
- Bayer (c)/ Formation du joueur / Ed vigot/ Paris 1993.
- Matveie (v) /Aspects fondamentaux de l'entraînement /Ed vigot / Paris 1993.
- Sachs (m) / Professional ethics in sport psychology in handbook of research on sport psychology / New York 1993.