

واقع التكوين في الإعداد النفسي في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر وتطبيقاتها الميدانية

د. نذير كواسح¹، حسام بشير²

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي/الجزائر¹

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي/الجزائر²

(¹ drnadirkouasseh@gmail.com, ² hossamsport@yahoo.com)

المستخلص: يعد الإعداد النفسي من بين الإعدادات الهامة في تكامل إعداد اللاعب والوصول به إلى درجة الكمال للقيام بواجبه في أحسن الأحوال وفي شتى الظروف، ولذلك أولى المهتمين في مجال التكوين والتدريب أهمية بالغة في المجال النفسي خاصة في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والمنتبع لعمل المدربين في مختلف الفئات الرياضية والاختصاصات المختلفة يجد عدم الاعتماد على هذه الكفاءات المكونة تكوينا أكاديميا، وعليه كانت موضوع بحثنا حول واقع التكوين في الإعداد النفسي في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر وتطبيقاتها الميدانية وقد اعتمد الباحثان على دراسة لمختلف جوانب التكوين في المجال النفسي في بعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومدى توظيف هذا التكوين في المجال الميداني من المكونين.

الكلمات المفتاحية: واقع التكوين - الإعداد النفسي - الجزائر - التطبيقات الميدانية.

اهداف البحث:

نسعى من خلال بحثنا هذا لتحقيق الاهداف الموضحة كما يلي:

- ابراز دور معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في التكوين في المجال النفسي.

- التعرف على ميول الطلبة في مواضيع الاعداد النفسي في

الدراسات النظرية.

- التعرف على اعتماد المتخرج على التكوين في الحياة

العملية.

- ضبط المفاهيم والمصطلحات.

التكوين: هو عملية إعداد وتحضير الفرد لمنصب تسيير

وإشراف إذ يكتسب رصيذاً معرفياً جديداً يؤهله لإبراز قدراته وذلك

قصد النهوض بالطاقات وتحسين الأداء وزيادة الفاعلية

والاستمراري (1).

مفهوم الأعداد النفسي: يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر

الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف

عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهاري او خطيطة

او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في

الرياضة التي يمارسها (2) .

والأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة

التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي

السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة

فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية

وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات

النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط

الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية

ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء

هذه الصفات النفسية (3).

أهداف الأعداد النفسي الرياضي :

1-بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة

الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة

بالممارسة الرياضية.

2-تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء

المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة

الرياضية للنشاط.

1-المقدمة:

ان النتائج المرجوة من اي تكوين في شتى المجالات هي اعداد

المدرّب والمرشد اعدادا شاملا ومتكاملا يستطيع ان يواجه به

الحياة العلمية والعملية والمهنية لتحقيق الغاية المرجوة لذلك.

وباعتبار اهتمام الدول الجامعة مصدر التكوين الاكاديمي الذي

يفرضه لذلك، وجدت الجامعة الجزائرية لتحقيق معظم التكوين

كونها الركيزة الاساسية في شتى مجالات الحياة المهنية

والحياتية، فالتكوين شامل ومتشعب يستطيع تحقيق الافراد

الاكفاء لمجابهة متطلبات الحياة. وباعتبار معاهد التربية البدنية

والرياضية هي احدى الفروع للتكوين في مجالات اختصاصها

من خلال فروعها الكثيرة في التربية والتدريب والصحة اصبح

من الضروري الاهتمام بكل ما ينجح هذه العملية التربوية الهادفة

وتكوين المكون تكوينا شاملا ومتوازنا يغطي الاحتياجات

العملية. ولقد اهتمت المعاهد بشتى الجوانب التعليمية والتدريبية

لعدم الوقوع في الخطأ ومسايرة التجربة الحياتية والعملية في

ميدان العمل. ولهذا اولت معاهد التكوين في الجزائر تكوين في

المجال النفسي الضروري في حياة المدرّب والمتدربون خلال

تكوين في مقاييس نفسية تساهم التكوين حسب الحاجة والرغبات

الضرورية.

وفي ضوء هذه المعطيات يمكن حصر اهمية التكوين في

المجال الاعداد النفسي في كل ما هو مقدم وفق البرامج

البيداغوجية والنظر في تطبيقه في الحياة العملية ونصل الى

التساؤل التالي: ما هو واقع الاعداد في المجال النفسي وما

مدى تطبيقاته الميدانية؟

ونطرح الاسئلة الفرعية التالية:

-هل الاعداد النفسي كاف حسب المقاييس المدرسية؟

-ما مدى تطبيق الاعداد النفسي في الدراسات النظرية؟

-ما مدى تطبيق الاعداد في المجال النفسي في الميدان؟

الفرضية العامة: هناك تكوين كاف في مجال الاعداد النفسي

ويطبق ميدانيا

الفرضيات الجزئية:

-الاعداد النفسي كاف حسب المقاييس المدرسية

-يطبق الاعداد النفسي في الدراسات النظرية

-يطبق الاعداد في المجال النفسي في الميدان

4-ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين

5-الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

6-التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.

7-ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.

8-الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

9-الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات (4).

أنواع الأعداد النفسي:

أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى.

ثانياً: الإعداد النفسي قصير المدى .

الأعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما

1-بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

2-بناء وتطوير الدافعية :

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاوله ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق أغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

1-منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعاً لمستوى قدراته.

3-التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

4-تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي .

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

1-اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.

2-مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.

3-العمر التدريبي للاعب.

4-اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.

5-توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.

6-يفضل ان يكون المدرّب ممارساً لنوع اللعبة التي يدرّبها.

7-إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة .

8-اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.

9-زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب .

خطوات الأعداد النفسي للرياضيين :

يجب ان ينطلق المدرّب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :

1-معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمهم وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

2-على المدرّب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

3-تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفنور للاشتراك في المسابقة ، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات . وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بإنجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ، فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز إيجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس. (5)

2- منجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الملائم لذلك

2-2 مجتمع وعينة البحث: اعتمد الباحث على عينة مكونة من 24 طالب متخرج من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لأم البواقي ويعملون في مجال التدريس.

2-3 أداة الدراسة: اعتمد الباحث على استبيان مصمم في ثلاث محاور متعلقة بالفرضيات يحتوي على:

-المحور الاول سؤال مباشر عن ماهي المقاييس التي درستوها من خلال تكوينكم وهل هي كافية وماهي النقائص

-المحور الثاني متعلق باستعمال عناصر الاعداد النفسي في مذكرات التخرج

-المحور الثالث كان حول استعمال التكوين في مجال التدريب وماهي العوائق لذلك

وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال الاختصاص للتأكد من صدقه.

2-أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.

3-مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

4-مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.

5-تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

6-الاهتمام بالحالة الصحية التي تقيده.

7-الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي بيزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب .

بعض الطرق لأعداد النفسي قصير المدى:

1-الأبعاد: يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية

2-الشحن: من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

3-استخدام التديك: استخدام التديك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية . كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر .

4-الاهتمام بتخطيط حمل التدريب: التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

5-التعاون مع الطبيب الرياضي: ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب .

إذ يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل

3- عرض وتحليل النتائج:

من خلال اجابات المفحوصين الـ 24 اجمع الجميع على ان المقاييس المدرسة هي:

-علم النفس العام

-علم النفس النمو

-علم النفس المراهقة

-علم النفس الرياضي

اما في ما يخص المقاييس التي للم تدرس هي علم النفي المرضي والعيادي

اما في ما يخص استعمال التكوين في الدراسة النظرية وجد ان 30% من العينة استعملوا متغيرات علم النفس الرياضي كالشخصية والدافعية ... بينما اعتمد 70% على جوانب مهاري وتدريبية في دراستهم، اما في ما يخص العمل الميداني فجميع افراد العينة اقرروا بالإجابة على تطبيق جميع فروع الاعداد النفسي اثناء تعاملهم مع اللاعبين كالمراقبة تطبيق الشخصية التحفيز والدافعية مع اللاعبين ...، اما الصعوبات فهي الواقع المرير المعاش بالنسبة لمستوى التعليمي للاعبين والجو المعاش اثناء المنافسات.

4- الخاتمة:

يتضح مما سبق ان التكوين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كاف لتكوين المدربين والمربين وهذا لما له من فوائد قيادية ونفسية لتكون السند للتكوين في مجال التحضير والتدريب الرياضي .

المصادر:

- [1] زكي محمد محمد حسن: المدرب الرياضي، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، (1998)
- [2] مراد بن اشنهو: نحو الجامعة الجزائرية، إملاءات حول مخطط جامعي، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر
- [3] رمزي أحمد عبد الحي: مستقبل التعليم العالي في الوطن العربي في ظل التحديات العالمية، الوراق للنشر والتوزيع، 2012
- [4] محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، منشأة المعارف، 1998.