

برنامج تحضير نفسي مقترح للاعبين كرة السلة أكابر حالة فشل المنافسة

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3

شرفي محمد أمين و نافع سفيان

ملخص:

يعتبر الإنسان أهم القوى المنتجة في المجتمع فهو المحرك الفعلي لتطوره وتقدمه والدعامة الأساسية في نهضته وحرية الدائمة، قد تحدث له عدة مشكلات سلبية تكون دائمة أو زائلة ومن بين هذه المشاكل الإحباطات والتوترات والانفعالات حيث تغير في نمط معيشته وتجعله شخص أبرز يتميز بصفات أخرى غير الصفات التي كان يتميز بها من قبل ومن بين هذه المشاكل التحضير النفسي .

إن الحل الأنجع لهذه المشكلات النفسية هو تحضير بدني جيد متبوعا بعدة اختبارات نفسية فيكون النشاط الرياضي في البداية قليل الأهمية بالنسبة للفرد وتزداد أهميته تدريجيا كلما تقدم مستوى الأداء والروح الرياضية عند اللعب السليم والنزيه .

وإذا كانت الإستراتيجية الرياضية سليمة في بنائها متسلسلة في تطبيقها شاملة في توظيفها فعالة في أدائها كفاءة في إشرافها ومتاحة للجميع فتكون مردودتها قوية ايجابية منتصرة في أدائها ويكون الرياضي مرفوع المعنويات ملئ بالثقة والطموح وكل هذا ما تصنعه الرياضة في المجتمع وتجسد الأنشطة البدنية في الحياة اليومية للأفراد في الصحة النفسية وتحققها الرياضة داخل المجتمع .

الكلمات الدالة: المنافسة - التحضير النفسي - الصحة النفسية - فشل المنافسة - رياضة النخبة

Abstract:

Man is the most important productive forces in society is the actual engine of its development and progress and the main pillar in its renaissance and permanent freedom, may occur to him several negative problems that are permanent or fleeting and among these problems frustrations and tensions and emotions as it changed the way of life and make him a prominent person characterized by qualities other than attributes that It was characterized by among them psychological preparation problems. The most effective solution to these psychological problems is a good physical preparation followed by several psychological tests, so sports activity in the beginning is of little importance to the individual and gradually increases its importance as the level of performance and spirit of sport in the game of sound and fair.

And if the sports strategy is sound in its construction, serialized in its application, comprehensive in its effective use in its efficient performance in its supervision and available to all, it will be a strong positive feedback victorious in its performance and be sporty, elevated morale full of confidence and ambition, and all this is what sports in the community and embodied physical activities in the daily life of individuals. Mental health and the achievement of sport within the community

Key-words:

Competition - psychological preparation - mental health - failure of competition - elite sport.

مقدمة :

عقب كل منافسة رياضية تتداول عدة أسئلة حول أسباب الفوز والهزيمة على ألسنة المدربين والمسيرين لفرق كرة السلة الجزائرية، حيث غالبا ما يرجعون أسباب الهزيمة والفوز إلى أسباب أخرى غير الجانب النفسي ودوره كمحدد لنتيجة المقابلة .

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية والبدنية على حد سواء فالمهارات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء حركي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك والغرض منه هي برامج التدريس للمهارات النفسية .

تختلف هذه البرامج حسب كل نشاط بدني رياضي خاص لبناء الشخصية الرياضية، ومن أجل النجاح منه لا بد من توفر سمات معينة من الشخص ، فالرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية .

ما لحظناه في الميادين الرياضية لكرة السلة الجزائرية زاد من اهتمامنا بالبعد النفسي الذي لم يولى بالاهتمام عند الكثير من الفرق، رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود ويعتبر في المراحل الأولى من إعداد اللاعبين حيث أنه يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حيث يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي وحتى لا تعيق مستوى الانجاز .

إشكالية البحث :

عقب كل منافسة رياضية تتداول عدة أسئلة حول أسباب الفوز والهزيمة على ألسنة المدربين والمسيرين لفرق كرة السلة الجزائرية، حيث غالبا ما يرجعون أسباب الهزيمة والفوز إلى أسباب أخرى غير الجانب النفسي ودوره كمحدد لنتيجة المقابلة .

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية والبدنية على حد سواء فالمهارات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء حركي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك والغرض منه هي برامج التدريس للمهارات النفسية .

تختلف هذه البرامج حسب كل نشاط بدني رياضي خاص لبناء الشخصية الرياضية، ومن أجل النجاح منه لا بد من توفر سمات معينة من الشخص ، فالرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية .

ما لحظناه في الميادين الرياضية لكرة السلة الجزائرية زاد من اهتمامنا بالبعد النفسي الذي لم يولى بالاهتمام عند الكثير من الفرق، رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود ويعتبر في المراحل الأولى من إعداد اللاعبين حيث أنه يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حيث يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي وحتى لا تعيق مستوى الانجاز .

من كل هذا نلاحظ أن الإعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية بالنسبة للرياضي الرفيع المتزن وعلى مستوى مردوديته من خلال منافساته الرياضية رغم الأهمية الكبيرة للجانب النفسي في حياة اللاعب أو الرياضي الرفيع المستوى في كرة السلة ، إلا أن الاهتمام لم يكن كبير بقدر ما يتطلبه الموضوع لذلك وجب علينا الاهتمام بهذا المجال الحساس .

كل هذه الأسباب جعلتنا ن فكر في بناء برنامج التحضير النفسي في كرة السلة ولا بد له أن يحمل العوامل النفسية والصحية للرياضي، ويستحب أن يكون متنوع ومفيد للرياضي في حياته اليومية اجتماعيا ، كما لا يقتصر هذا البرنامج على نوع واحد من التدريبات النفسية مادامت الغاية من هذا

البرنامج تدريب المهارات النفسية التي تساعد لاعبي كرة السلة في التخلص من التوترات النفسية ومواجهة معظم أنواع القلق وبناء الثقة المثلى للنفس ومنع رفع مستوى الأداء الحركي والمهاري للاعب الفريق ككل . و على هذا الأساس جاء التساؤل الرئيسي عبي النحو التالي :

التساؤل العام :

هل اقتراح برنامج التحضير النفسي يساعد لاعبي كرة السلة النخبوية على اكتساب الراحة النفسية أثناء التدريب والمنافسة .

التساؤلات الجزئية :

هل اقتراح برنامج التحضير النفسي يسمح لاعبي دخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد وزانتهم وهدونهم وخفتهم ونشاطهم ؟

هل اقتراح برنامج التحضير النفسي للاعب كرة السلة النخبوية يؤثر في التحكم على المهارات النفسية (الاسترخاء ، التصور الذهني ، تركيز ، انتباه ، مواجهة القلق ، الثقة في النفس) ؟

فرضيات الدراسة :

- اقتراح برنامج التحضير النفسي يساعد اللاعبين الممارسين لكرة السلة على اكتساب الراحة النفسية أثناء التدريب والمنافسة ويسمح لهم للدخول للمنافسة بطاقة ذهنية .

- اقتراح برنامج تدريبي للتحضير النفسي للاعبين كرة السلة النخبوية يؤثر على التحكم في المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور الذهني، التركيز والانتباه ومواجهة القلق وحتى الثقة في النفس) .

أهداف الدراسة :

يتمثل هذا البحث في بناء وتقنين برنامج التحضير النفسي ونهدف من خلاله التخلص من الانفعالات والانعكاسات السلبية التي يتلقاها لاعب كرة السلة الجزائرية وذلك من خلال

* استخلاص درجة القلق وعدم الثقة بالنفس.

* وضع برنامج يستعمله المختصون في رياضة كرة السلة .

* التعرف على واقع كرة السلة الجزائرية وأسباب عدم مردوديتها .

* الكشف عن طبيعة الفروق الموجودة في المهارات النفسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة بعد تطبيق البرنامج المقترح .

منهجية البحث :

التصميم التجريبي يختلف باختلاف المجموعات التجريبية أي هذه الدراسة اعتمد الباحث على التصميم التجريبي لاختبارين بعدي وقيلي لمجموعة تجريبية ومجموعة أخرى شاهدة والتي يحتم أساسا على قياس المجموعتين (الشاهدة والمجربة) قياسا قبليا أي قبل إجراء التجربة ثم قياسا بعديا أي بعد إجراء التجربة للمجموعتين الشاهدة والتجريبية في نفس الوقت مع عدم تغيير المجموعة الشاهدة لأي متغير تجريبي والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي .

أدوات الدراسة :

تعتبر أدوات الدراسة المحور الأساسي التي يستند عليه الباحث وبوظفه في كشف الحقيقة عن مشاكل الدراسة ولذلك وظفنا أدوات عديدة نذكر منها :

مجتمع البحث :

نظرا للعدد الكبير من النوادي الرياضية المتواجدة في ولاية الجزائر ، قمنا باختيار كل من فرق البالغ عددها ثلاثة ليشتمل مجتمع البحث على 78 لاعب محترف لكرة السلة النخبوية، موزعين على ثلاثة فرق للموسم الرياضي 2013/2014. و تم اختيار هذه الفرق للإمكانات المهيأة لإجراء الدراسة ولأنها قريبة من المكان الذي اسكن فيه.

عينة الدراسة : (المجموعة المجربة) تضم 15 لاعبا كرة السلة النخبوية من عدة فرق رياضية (فريق الدار البيضاء أولمبيك روية ، والجزائر الوسطى) حيث أدركنا معرفة نفسية هذه الفئة من اللاعبين وتأثير برنامج التحضير النفسي المقترح فيهم .

المجموعة الشاهدة : وتكونت من 15 لاعبا لكرة السلة النخبوية من نفس الفرق الرياضية المذكورة أعلاه والغرض من هذه المجموعة هو مقارنة المهارات النفسية للاعبين الخاضعين لبرنامج تحضير نفسي المقترح مع هذه المجموعة التي لا تخضع لأي برنامج تحضير نفسي .

الاستمارة (الاستبيان)

استعمل الباحث في هذا البحث الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات المختلفة حول المتغيرات التي تشكل هذا البحث حيث قام المبحوث بالاجابة على أسئلة الاستبيان الذي تم تحضيره انطلاقا من أهداف فرضيات هذا البحث .

الاختبار :

اختبار المهارات النفسية : صممه كل من ستيفان بيل وجون ألبينسون وكريستوف شامبورك سنة 1996 يستعمل لقياس بعض الجوانب النفسية (العقلية) الهامة لأداء الرياضي وهي القدرة على الاسترخاء ، القدرة على التصور الذهني والقدرة على التركيز - الثقة بالنفس ومواجهة القلق .

البرنامج التدريبي المقترح :

قمنا باعداد برنامج في التحضير النفسي باستعمال المهارات النفسية انطلاقا من نتائج الدراسة السابقة والتي تهدف إلى تحضير اللاعبين نفسيا والمستعملة لتنمية مهاراتهم الحركية وتنمية المهارات النفسية في الحياة اليومية .

جدول رقم 01 : يبين مستوى علاقة الفروق الاحصائية في المهارات النفسية الاسترخاء بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي

مستوى الدلالة 0.01	D	المجموعة المجربة		المجموعة الشاهدة		نتائج المهارات النفسية
		2ع	2م	1ع	1 م	
	8.99	03.42	18.73	4.33	8.95	الاسترخاء

تفسير نتائج الجدول الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار البعدي لمهارات الاسترخاء النفسية (بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي) على عينة البحث إلى وجود فروق ذو دلالة احصائية في المهارات النفسية للاسترخاء لأن المجموعة أكبر من X المجدولة .

جدول رقم 02 : يبين مستوى دلالة الفروق الاحصائية في مهارات التصور الذهني بين المجموعة الشاهدة والمجموعة المجربة بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي للاعبين (كرة السلة) .

مستوى الدلالة عند 0.01	D	المجموعة المجربة		المجموعة الشاهدة		نتائج المهارات النفسية
		1ع	1م	1ع	1 م	
	11.43	3.01	16.0	3.07	7.99	التصور الذهني

تشير نتائج الجدول الخاص بمستوى دلالة الفروق الاحصائية في الاختبار البعدى لمهارات النفسية للتصور الذهني وبعد تطبيق البرنامج المقترح على لاعبين كرة السلة للفروق الرياضية المختارة إلى وجود فروق ذو دلالة احصائية في المهارات النفسية للتصور الذهني لأن قيم D المحسوبة أكبر من قيم D الموجودة في الجدول

الاستنتاجات :

من خلال الاستبيان الموجه للاعبين كرة السلة للفروق الرياضية المختارة بعد تطبيق برنامج التحضير النفسي المقترح ومن مقاييس المهارات النفسية توصلنا إلى :

- تدريب تقنيات الاسترخاء يجعل رياضي كرة السلة يقوم بعمليات التنفس الجيدة التي يمكن بواسطتها أن تحقق تغييرات نفسية وفيزيولوجية ، ايجابية كما أن مهارة الاسترخاء تسمح له بالراحة النفسية العصبية إذ أنها تجلب الراحة للعضلات وتقتل التوتر العضلي العصبي .

- عندما يشعر اللاعب بالثقة فإنه يصبح أكثر هدوءاً في المواقف والظروف الضاغطة ، هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح للاعب بالتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة ومنه تزيد في اثارة الانفعالات الايجابية .

- إن التمرن على المهارات النفسية يهيئ نفسية اللاعب لمواجهة مصادر تشتت الانتباه من خلال التمرين بانتظام تحت نفس ظروف المنافسة الرسمية .

- كما أن التصور يتضمن استدعاء واسترجاع الذاكرة لأشياء أو الاحداث أو المظاهر المخزنة من واقع الخبرة الماضية ولا يقتصر التصور العقلي على هذه فقط بل يعمل على انشاء أفكار وخبرات جديدة ويمكن أن نقول أن تدريب مهارات التصور الذهني تساعد على تصور أحداث المنافسة والظروف المحيطة بها مما يسمح له بتوقع نوع خصمه وطريقة أدائه مما ينمي قدرته على ضبط وتسيير أدائه وسلوكاته طبقاً للبرمجة التي تحدثنا من خلال تصوره .

- التدريب على مواجهة القلق يلعب دور كبير في القضاء على مختلف الأعراض الفيزيولوجية السلبية كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب وزيادة افرازات العرق للاعب كرة السلة والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه .

وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة .

- 1- اقتراح برنامج للتحضير النفسي يساعد اللاعبين الممارسين لكرة السلة الجزائرية على اكتساب الراحة النفسية أثناء التدريب وكذا المنافسة الرسمية ويسمح لهم بدخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد هدوئهم وخفتهم ونشاطهم وكذا يكون مردودهم أحسن مستوى .
- 2- اقتراح برنامج تدريبي يؤثر إيجاباً على التحكم في المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور الذهني، التركيز والانتباه) لدى اللاعبين الممارسة لكرة السلة النخبوية الجزائرية .

نتائج هذه الدراسة تتفق مع ما أكده محمد حسن علاوي على أنه المهارات النفسية هي قدرات نفسية يمكن تعلمها ويمكن اكتسابها ، والتي تساعد الفرد على الأداء الحركي الجيد حتى في وجود ضغوط نفسية . وكذلك ما أكده بوسيجين 1990 أن الاسترخاء يعتبر ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك وتعد تقنيات الاسترخاء ملتحى علم النفس الفيزيولوجي عند الانسان ، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة .

كما أن المهارات النفسية تمثل بعداً هاماً في اعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها من طرف الاحصائيين بأنها أحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية و الخطئية .

كما أنها جاءت في سياق ما تكلم عليه محمد العربي سمعون 1996 في كتابه التدريب العقلي - الطريق إلى البطولة حيث تكلم أنه تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء تركيز - انتباه التصور الذهني، الاسترجاع العقلي يجب أن يفسر تدريجيا مع مميزات اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة .

وتتحدث نبيلة أحمد محمود 1997 أن لاعبين كرة السلة يتميزون بالقدرة على التصور الثقة بالنفس القدرة على الاسترخاء ، القدرة على التركيز والانتباه ومواجهة القلق .

وكذلك أوسامة كامل راتب 1997 حيث تحدث عن هدف الاعداد النفسي وهو اكتساب مهارات التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة وفي كلتا حالات الخسارة والاصابة بهدف المحافظة على التركيز وقال أيضا أن المهارات النفسية ضرورية لتطوير الأداء ولكن الما الذي ينمي هذه المهارات مشيرا إلى أن هناك برامج يستلزم تطبيقها في الفرق الرياضية وتهدف إلى تحقيق أقصى أداء ولكن ليس على حساب اللياقة النفسية والصحية .

كل هذه النتائج أكدت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الشاهدة والمجربة في سس المهارات المميزة للاعبين كرة السلة (الاسترخاء ، التصور الذهني، مواجهة القلق، الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية مما يعني أن البرامج المقترحة للتحضير النفسي أثرت إيجابيا على مردود اللاعبين .

المراجع :

- ابراهيم عصمت مطاوع (1975)، أصول التربية ، مصر: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي ، محمد الحماصي. (1990) ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، القاهرة : دار الفكر العربي
- أوسامة كامل راتب (1997) ، علم النفس الرياضي – مفاهيم ، تطبيقات- مصر: دار الفكر العربي .
- محمد أزهر السماك وآخرون (1980)، الأصول في البحث العلمي : دار الحكمة للطباعة والنشر الموصل.
- عمار بوحوش (2001) ، مناهج البحث العلمي وطرق البحوث (ط2) ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- محمد حسن علاوي (1992) ، سيكولوجيا التدريب والمنافسة (ط7)- دار المعارف بيروت.
- فضيل دليو وآخرون (1999) ، الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية : منشورات جامعة قسنطينة.
- محمد العربي شمعون (1996) ، التدريب العقلي- (ط1)- مدينة نصر: دار الفكر العربي.
- نزار مجيد طه لويس (1980) ، علم النفس الرياضي، (ط1)، العراق: جامعة بغداد - كلية الرياضة.