

علم النفس الرياضي في الجزائريين الواقع والمأمول Sports psychology in Algeria between reality and hopes

د. عمارة توفيق ، أ.مداسي آية ريان

جامعة امحمد بوقرة بومرداس (الجزائر) ، amara.toufik2015@gmail.com

جامعة بويرة (الجزائر) ، a.madaci@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2024/10/06 تاريخ القبول: 2024/10/15 تاريخ النشر: 2024/10/17
.....

ملخص :

تهدف هذه الورقة البحثية إلى تسليط الضوء على واقع علم النفس الرياضي في الجزائر وتطوره في السنوات الأخيرة ، حيث سنتطرق إلى أهم المواضيع التي يمسها هذا التخصص العلمي على المستوى الأكاديمي وكذا التطبيقات العملية له على أرض الواقع بالرغم من التحديات التي يواجهها من ناحية نقص الوعي بأهمية الجانب النفسي بين الرياضيين والمدربين وكذا من ناحية نقص التأطير وقلة المتخصصين في هذا المجال ، وذلك من خلال دراسة نظرية تحليلية لواقع التطبيقات الميدانية لعلم النفس الرياضي في الأندية والفرق الرياضية وأبرز التحديات والخروج بتوصيات لتطوير هذا المجال والنهوض به.

كلمات مفتاحية : علم النفس الرياضي ، الأخصائي النفسي الرياضي.

Abstract :

This research paper aims to shed light on the reality of sports psychology in algeria and its development in the recent years , we will discuss the most important topics that this scientific specialty touches on the academic level ,as well as practical applications on the ground despite the challenges it faces in terms of lack awareness of the importance of the psychological

aspect among athletes and coaches , also in terms of lack of supervision and lack of specialists in this field ,through an analytical theoretical study of the reality of applications of sports psychology in clubs and teams and the most prominent challenges and coming up with recommendations for developing and advancing this field .

Keywords:sports psychogy, sports psychologist

***المؤلف المرسل: د.عمارة توفيق**

1. مقدمة:

إن تزايد الاهتمام بتطوير الرياضة عامة وتطوير الأداء الرياضي بصفة خاصة في الجزائر مؤخرا جعل الباحثين يوجهون تركيزهم على الجانب النفسي ذلك لأن العوامل النفسية لا تقل أهمية عن العوامل البدنية و التكتيكية ، و في هذا السياق ظهر ما يسمى بعلم النفس الرياضي كمجال أكاديمي وبحثي و كعلم من علوم الرياضة لتنبثق منه مهنة الأخصائي النفسي الرياضي التي بدأت في الظهور مؤخرا من خلال الأندية الرياضية الوطنية المختلفة.

ورغم أن دول العالم المتطور قد قطعت شوطا كبيرا في مجال علم النفس الرياضي سواء من حيث الدراسات و الأبحاث المستمرة و المتجددة أو من حيث التقنيات الميدانية حيث لا يخلو نادي أو فريق من أخصائي نفسي رياضي مما ساهم في بلوغها الريادة على المستوى العالمي من خلال إحرازها لأرقام قياسية في مختلف المحافل الدولية ، إلا أن الجزائر لازالت تخطو الخطوات الأولى في هذا المجال حيث تهدف الهيئات الرياضية إلى توفير تكفل نفسي جيد للرياضيين من أجل تحسين و تطوير أدائهم .

2. الإشكالية:

يعتبر علم النفس الرياضي في الدول المتقدمة أحد أهم العلوم الرياضية، ذلك لأن إعداد الفرق و الأندية الرياضية لا يمكن أن يكتمل إلا بالإعداد النفسي الجيد للاعبين و الرياضيين، ومع تنامي الوعي بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي ودوره الفعال في الارتقاء بالأداء الرياضي و تزويد اللاعبين و المدربين بالأسس السيكولوجية الأساسية التي تركز عليها الممارسة الرياضية ، حيث لا يكفي تحضير اللاعب بدنيا فحسب إنما التهيئة النفسية كذلك تؤثر على الجانب البدني ، ولعل تأسيس الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي عام 1965 كان له الفضل الأول في إرساء اللبنة الأولى لهذا العلم و توطيده بين سائر العلوم الرياضية .

ففي فرنسا قام علماء النفس والمربين و الرياضيين بالعمل مع الفرق الرياضية الفرنسية بعد عام 1967 من خلال معمل أبحاث علم النفس الرياضي الموجود في المدرسة العليا للتربية الرياضية في باريس ، أنا في انكلترا فقد قاموا بدراسات عديدة في بداية السبعينيات كدراسة (كين) حول شخصية لاعبي المستوى العالي ، أما في الوطن العربي فاحتلت مصر الصدارة في مجال علم النفس الرياضي حيث كانت تدرس مادة علم النفس الرياضي منذ عام 1951 في معهد الهرم كما ظهر فيها العديد من المختصين في هذا المجال أمثال حامد الأفندي و سعد جلال و محمد حسن علاوي ، ثم تأتي بعدها العراق و يعود الفضل في ذلك للأستاذ نزار الطالب الذي ألف أول كتاب في علم النفس الرياضي

أما بالنسبة للجزائر فتعد من الدول المتأخرة في الاهتمام بهذا المجال حيث ظهرت بوارده الأولى في التسعينيات من خلال الأبحاث و الدراسات القليلة حيث تم إدراجه كمقياس يدرس في بعض المعاهد ، كما بدأت الأندية و الفرق الجزائرية بالتعاون مع أخصائيين نفسانيين للمساعدة في تطوير الاستراتيجيات النفسية التي تدعم الرياضيين ، إلا أن الوتيرة لازالت تسير ببطء شديد وذلك بسبب نقص الوعي

د.عمارة توفيق ، أ. اية ريان مداسي

حول أهمية هذا التخصص الميدانية وتجاهل العوامل النفسية و التركيز فقط على التدريب البدني كما أن قلة المختصين في هذا المجال يجعل تغطية النوادي و الفرق الرياضية أمرا صعبا ، بالإضافة إلى نقص التمويل المخصص لتجسيد برامج علم النفس الرياضي ، فنجد افتقار أغلب المؤسسات الرياضية إلى الهياكل و التجهيزات اللازمة لدعم الأنشطة النفسية كغرف و عيادات العلاج النفسي و كراسي الاسترخاء و المساحات الخضراء .

ومن خلال هذا الطرح تأتي تساؤلاتنا على النحو التالي :

ما هي التحديات التي تواجه تطبيق علم النفس الرياضي في الجزائر ؟
كيف يمكن تطويره و استغلاله ميدانيا في تحسين الأداء الرياضي لدى الرياضيين في ظل الواقع و الصعوبات و ماهي الآليات لتحقيق ذلك ؟
3. أهداف الدراسة :

تهدف دراستنا الحالية إلى:

- الكشف عن واقع علم النفس الرياضي في الجزائر
-الكشف عن أهمية و دور الأخصائي النفسي الرياضي في تطوير الممارسة الرياضية
- الكشف عن الصعوبات و التحديات التي يواجهها علم النفس الرياضي في الجزائر
4. أهمية الدراسة :

تكتسي دراستنا أهمية على المستوى النظري و كذا على المستوى التطبيقي
تتمثل أساسا في:

- توفير قاعدة نظرية تساعد الباحثين في الخوض في البحث في المواضيع المختلفة في مجال علم النفس الرياضي
- تعتبر الدراسة من بين الدراسات القليلة و النادرة التي عالجت واقع تطبيق علم النفس الرياضي في الجزائر

علم النفس الرياضي في الجزائريين الواقع والمأمول

- تساهم الدراسة في تحليل واقع علم النفس الرياضي كإضافة جديدة للممارسة الرياضية في الجزائر و بالتالي تحسين هذا الواقع و تطويره
- توضيح أهمية الأخصائي النفسي الرياضي و إبراز دوره المهم في تحسين الأداء الرياضي

5. مفهوم علم النفس الرياضي :

يعرفه سينجر على أنه: فرع من فروع علم النفس التطبيقية تطبق مبادئه على اللاعبين

كما يعرفه بدران على أنه العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة الرياضة

ومنه يمكننا استخلاص مفهوم شامل لعلم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الأشخاص الرياضيين و تأثير العوامل النفسية على أدائهم و تأثير الممارسة الرياضية على مختلف جوانب شخصيتهم

كما أن علم النفس الرياضي يهتم بدراسة الحالات النفسية لدى الرياضيين و رغباتهم و دوافعهم و ميولهم و انفعالاتهم و قابليتهم للتعلم الحركي و مؤهلاتهم الإرادية (الشافعي ، 15، 2015)

6. تعريف الأخصائي النفسي الرياضي :

إن مهنة الأخصائي النفسي الرياضي في الجزائر مهنة نادرة بل تكاد تكون منعدمة ، فلا زالت الأندية الرياضية لم تفهم حقيقة دورها ، فأغلب الفرق الجزائرية لا تؤمن بضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي ضمن جهازها الفني .

ويعرف الأخصائي النفسي الرياضي على أنه الشخص المؤهل علميا ومهنيا و الذي يهتم بتعزيز الصحة النفسية للرياضيين و الرفع من مستوى أداء اللاعبين و تطوير مهاراتهم الذهنية و خفض التوتر و القلق في المنافسات (التميمي ، 2021 ،

ص7)

حيث حددت اللجنة الأولمبية الأشخاص الذين يحق لهم مزاولة مهنة

الأخصائي النفسي الرياضي في ثلاث فئات :

1/ الأخصائي النفسي الرياضي في مجال العمل الإكلينيكي و الإرشادي : وهو الشخص الذي يحمل شهادة تأهيل في علم النفس العيادي إضافة إلى تخصص في علم نفس الرياضة المتضمنة لبرامج التربية البدنية و الرياضية ، و يتدخل على مستوى المشاكل النفسية و الانفعالية و شخصية الرياضي

2/ الأخصائي النفسي الرياضي التربوي : هو الذي تخرج من معاهد التربية البدنية و الرياضية و بالتالي درس مقررات علم نفس الرياضة و المقررات المرتبطة به و يكون تدخله في الميدان بتطوير أداء الرياضيين وفق المبادئ النفس حركية الصحيحة

3/ الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث : و يشمل الأخصائيين الباحثين في مجال علم نفس الرياضة و المهتمين بمجال البحث العلمي لعلم نفس الرياضة النظري و التطبيقي و ذلك للارتقاء بهذا المجال و تطوير و نمو علم نفس الرياضة ليصبح علما مستقلا .

7. نشأة و تطور علم النفس الرياضي :

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم حديثة النشأة و التي تعرف نموا و تطورا سريعا مع التطور التكنولوجي ، إلا أن جذوره التاريخية ترجع إلى تجربة تربيلا عام 1897 و التي تمثلت في ملاحظة أثر حضور الجمهور على أداء لاعبي الدراجات ، ثم تلتها بعد ذلك ظهور مؤلف جيسيراند gesrand الذي تطرق فيه إلى بعض الأمور النفسية التي تخص لاعبي كرة القدم .

أما البداية الحقيقي فكانت بإنشاء مخبر خاص بعلم النفس الرياضي في جامعة الينويز illinois عام 1925 من طرف كولمان جريفت colman griffth ، وكان

علم النفس الرياضي في الجزائر بين الواقع والمأمول

قد درس طبيعة المهارات النفس حركية و التعلم الحركي و العلاقة بين المتغيرات الشخصية و الأداء الحركي. (زهار ، 2016، ص، 150)

وبعد الحرب العالمية الثانية عام 1945، بدأت تدرس مقررات علم النفس الرياضي في الجامعات الأمريكية في إطار معرفي نظري هو التعلم الحركي مثل جامعة كاليفورنيا

ثم بعد ذلك تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP عام 1965 وعقد أول مؤتمر لها في روما و الهدف من الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم النفي الرياضي عبر العالم،

و بعدها جاءت جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي و النشاط NASPAPA و التي كان هدفها الرئيسي هو التركيز على المجال التجريبي لعلم النفس الرياضي (علاوي ، 10، 2002)

كما تأسست الجمعية الفرنسية لعلم النفس الرياضي و التربية النفس حركية SFPPE في 1973 من طرف الباحث جورج ريو Georges rioux

و في مطلع الستينيات بدأ يدرس في الجامعات في بعض الدول العربية في معاهد التربية البدنية و الرياضية وكانت الجمهورية المصرية رائدة في هذا المجال حيث أنشأت الجمعية المصرية لعلم نفس الرياضة وكان ذلك في عام 1974.

و يشير مارتنز martens إلى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء نفس الرياضة :

- علم نفس الرياضة الأكاديمي: يركز على الدراسة و البحث العلمي في مجال علم نفس الرياضة
- علم نفس الرياضة التطبيقي: يركز على الأساليب و التقنيات المهنية تطبيق هذا العلم

أما دخول علم النفس الرياضي للجزائر فقد بدأ خلال مطلع التسعينيات إلا أنه اقتصر على كونه مادة ضمن برامج التدريس في بعض المعاهد فقط ، ولم يتسع انتشاره نظرا لعدة أسباب ، فلحد الساعة لا تزال الأندية الجزائرية لا تعترف بضرورة تواجد الأخصائي النفسي العيادي الرياضي و الأخصائي التربوي الرياضي ضمن طاقمها الفني .

8. خصائص علم النفس الرياضي الحديث :

- دراسة السلوك البشري في المجال الرياضي وفق المنهج العلمي في مختلف مراحل النمو الإنساني
- الاستعانة بالعلوم التشريحية و الفيزيولوجيا والوظائف العصبية و كل ما له علاقة بالإيقاع السلوكي الحركي للفرد
- يرتبط بتخصصات علم النفس الأخرى علم النفس الفيزيولوجي و علم النفس المعرفي و علم الاجتماع الرياضي و يستمد من كل علم المعطيات اللازمة (الحوري ، 75، 2012)

9. أهداف علم النفس الرياضي :

- تنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة من الأهداف :
- الاهتمام بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في آن واحد ، فالرياضي الذي يعاني اضطرابات نفسية كالقلق و التوتر يؤثر ذلك بالضرورة على أدائه و بالتالي لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرب و تحضر بدنيا
- تطوير السمات الشخصية للاعبين كالثقة في النفس و المسؤولية وروح الجماعة
- رفع مستوى الأداء الرياضي من خلال زيادة الدافعية نحو الانجاز و مراعاة حاجيات اللاعبين و رغباتهم (الجابري ، 2024 ، ص19)

10. مجالات وموضوعات علم النفس الرياضي :

يهتم علم النفس الرياضي بالدراسة و البحث في العديد من المواضيع من

بينها :

- سيكولوجية الأنشطة الرياضية و تحديد طبيعة الممارسة الرياضية و متطلباتها البدنية و العقلية و الانفعالية
- سيكولوجية الرياضي و الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها و أساليب تنميتها
- سيكولوجية المدرب و الضغوط النفسية التي يعاني منها و التحكم في اللاعبين
- سيكولوجية المنافسة الرياضية و تحديد طبيعتها و تأثيرها على نفسية اللاعبين و الانفعالات المرتبطة بها
- الملمح النفسي للرياضي و تحديد تأثير الممارسة الرياضية في الملمح النفسي للاعبين و انتقاء الرياضيين الناشئين و إعداد البرامج التدريبية بما يتوافق مع الملمح النفسي

ومن المعروف أن شخصية اللاعب الجزائري شخصية مميزة كونها تتميز بسمات فريدة من نوعها ، فهي معروفة بكفاحها في الميدان و محبة للانتصار و مثابرة خاصة إذا وجدت الدعم النفسي و التوجيه، فالمحافل الدولية أكبر دليل على ذلك حيث برزت قوة شخصية الرياضي الجزائري في مونديال 2010 بجنوب إفريقيا و مونديال 2014 بالبرازيل .

11. واقع علم النفس الرياضي في الجزائر :

يعتبر علم النفس الرياضي مجالا حديثا نسبيا في الجزائر ولكنه يشهد تطورا مستمرا مع تزايد الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية و دور العوامل النفسية في

الأداء الرياضي، و على الرغم من الاهتمام المحتشم بعلم النفس الرياضي في الجزائر و اقتصره على أن يدرس فقط كمادة ثانوية (استكشافية) في برامج التكوين الجامعي ، فلا يزال عدد المختصين في هذا المجال محدودا نسبيا مقارنة بالمجالات الرياضية الأخرى.

فعلى المستوى الأكاديمي و العلمي شهدت السنوات الأخيرة فتح تخصصات للتكوين في طور الدكتوراه و الماجستير في علم النفس الرياضي اهتمت بالبحث في موضوعاته و رغم أنها قليلة إلا أنها تعتبر قفزة نوعية معتبرة ، حيث نوقشت بعض أطروحات الدكتوراه و رسائل الماجستير في هذا المجال ، كما فتحت العديد من المعاهد تكوينات في طور الماستر كالإرشاد النفسي الرياضي و علم النفس الرياضي و التحضير النفسي الرياضي .

أما على المستوى العملي و التطبيقي فتفتقر العديد من الأندية و الفرق الرياضية الجزائرية إلى وجود أخصائيين في علم النفس الرياضي على الرغم من أهمية هذا التخصص في تحقيق النجاح الرياضي و إدارة الضغوط النفسية للاعبين حيث لا زال ينظر إلى الجانب النفسي في الكثير من الأحيان على أنه ثانوي و غير مهم مقارنة بالجانب البدني و التكتيكي و هذا راجع إلى جملة من التحديات و الصعوبات في سبيل نمو علم النفس الرياضي .

12. التحديات التي يواجهها علم النفس الرياضي في الجزائر:

- نقص التأطير و الكوادر المؤهلة حيث لا يوجد هناك عدد كافي من المتخصصين المدربين في هذا المجال
- عدم الوعي بأهمية علم النفس الرياضي، حيث لا يزال الوعي بأهمية علم النفس الرياضي محدودا بين صفوف الرياضيين و المدربين حيث يصبون اهتمامهم بقدر أكبر للجوانب البدنية و التقنية يهملون أثر الجانب النفسي .

علم النفس الرياضي في الجزائر بين الواقع والمأمول

- عدم توفر الموارد المالية و البنية التحتية ، فأغلب المؤسسات الرياضية في الجزائر من نقص في الموارد المخصصة لتوظيف مختصين في علم النفس الرياضي مما أدى إلى تقليل الاعتماد على هذا المجال

13. التطورات والخطط المستقبلية لتطبيقات علم النفس الرياضي في الجزائر:

- تتطلع الهيئات و الجمعيات المهمة بتطوير الرياضة إلى نشر الوعي بأهمية علم النفس الرياضي في أوساط الشباب و الرياضيين و تأمل في نشر و تطوير علم النفس الرياضي ليشكل جميع الفرق و الأندية الرياضية و كذا ليصبح تخصصا مستقلا بذاته في الجامعات الوطنية و ذلك من خلال :
- خطط لإدماج علم النفس الرياضي في الفرق الرياضية : فخلال السنوات الأخيرة بدأت بعض الفرق الوطنية في الجزائر تعتمد على مختصين في علم النفس الرياضي لتحسين الأداء الرياضي خاصة في بعض الرياضات التي تتطلب تركيزا ذهنيا عاليا مثل كرة القدم و المصارعة و الجيدو
- تعزيز التعاون بين الجامعات و المراكز الرياضية
- فتح المجال لتوظيف أخصائيين نفسانيين رياضيين على مستوى المؤسسات الرياضية .

14. التوصيات والمقترحات:

من خلال ما تم طرحه في الدراسة توصلنا إلى اقتراح جملة من التوصيات وهي كالآتي:

- إجراء المزيد من الأبحاث و الدراسات في مجال علم النفس الرياضي
- تعميم دراسة علم النفس الرياضي كتخصص مستقل في معاهد العلوم الرياضية في أنحاء الوطن و دعم التكوين للأساتذة و الطلبة لإجراء تربية بالخارج في مجال علم النفس الرياضي لإنتاج أخصائيين

د.عمارة توفيق ، أ. اية ريان مداسي

- توأمة التكوينات و الملتقيات و الأيام الدراسية بين كل من كليات علم النفس و معاهد العلوم الرياضية
- توظيف أخصائيين نفسانيين على مستوى الأكاديميات و النوادي و الفرق الرياضية الجزائرية
- على السلطات و الهيئات المسؤولة توفير الموارد و التجهيزات و الفضاءات اللازمة لتطبيق مختلف التقنيات النفسية على الرياضيين
- تعزيز دور و مكانة الأخصائي النفسي الرياضي في الجزائر
- بناء برامج تدريبية بالاعتماد على المعطيات السيكولوجية للاعبين مما يساهم في تعزيز صحتهم و رفاهيتهم النفسية و بالتالي تقديم الأفضل

15. خاتمة:

إن الاهتمام بالصحة البدنية و الجسدية لدى الرياضيين لا يقل أهمية عم الاهتمام بالصحة النفسية ، فالأداء الرياضي جانب مهم جدا في الشخصية حيث أنه يتأثر بطريقة مباشرة بالجانب النفسي ، لذلك تسعى الدول إلى إعداد اللاعبين ذوي المستوى العالي و المحترفين من خلال سيكولوجية الأداء الرياضي ، و رغم جهود الجزائر المستمرة في تطوير الممارسة الرياضية و تكوين المحترفين إلا أنها من الدول التي تبنت علم النفس الرياضي مؤخرا ، حيث يقتصر تدريسه كمادة في برامج التكوين الجامعية ، ولأزال علم النفس الرياضي في الجزائر يخطو خطواته الأولى حيث في ظل نقص التكوين و نقص المختصين بالإضافة إلى عدم توفر الموارد اللازمة جعلت مهنة الأخصائي النفسي الرياضي غامضة الدور و غير معروفة عند الكثيرين ، لذا وجب علينا كأكاديميين و باحثين النهوض بعلم النفس الرياضي و المساهمة في تطويره ليرى النور في مراحل لاحقة .

16. قائمة المراجع :

علم النفس الرياضي في الجزائريين الواقع والمأمول

- زهار جمال (2016)، علم النفس الرياضي، د.ط، دار النشر جيطلي ،
الجزائر
- محمد حسن علاوي ،(2002)، سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1، دار
الفكر العربي ،القاهرة، مصر .
- عكلة سليمان الحوري (2012)، مبادئ علم النفس الرياضي ،د.ط ، دار
الكتاب الثقافي ، عمان ، الأردن.
- بثينة جميل الجابري (2024) ، أثر استخدام تطبيقات علم النفس الرياضي
و تحقيق التنمية المستدامة في التربية الرياضية ، العدد 2 ، مجلد 34،
مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- شيماء عبد مطر التميمي (2021)،محاضرات في مادة علم النفس الرياضي
،كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة المستنصرية .
- عبد الله هزاع الشافعي ، علي حسين هاشم الزامل (2015)،علم النفس
الرياضي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية و علون الرياضة ، جامعة
بغداد ، العراق.