



IJSPS

إصدارات عام 2020م

المجلد الثاني

المجلة الدولية
للعلوم النفسية والرياضية

الاعداد النفسي والتدريب الذهني للرياضيين بتونس: بين الواقع والمأمول

وصال عزالدين بوغطاس

قسم علوم الرياضة، كلية التربية، جامعة الطائف

ملخص البحث

يهدف البحث الي مناقشة مختلف التيارات العلمية التي ساهمت في تطوير الاعداد النفسي و التدريب الذهني للرياضيين بتونس من خلال مقارنة بين الواقع الفعلي و ما تم التخطيط له، وتم استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتمثل مجتمع البحث في مدربين و رياضيين من مختلف الاختصاصات الرياضية بتونس، كما تكونت عينة البحث من 124 رياضي، 32 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث أدوات للقياس متمثلة في المقابلة الشخصية و الاستبيان المتعدد، وقد أشارت أهم نتائج البحث الى ان هناك اعتقاد سائد بضرورة ادراج المدرب الذهني كأحد عناصر الاطار الفني للفرق أيضا سجل الباحث وجود فصل بين الاعداد النفسي و بين التدريب الذهني ، الى جانب تداخل لأشباه المختصين (مدرب حياة ، مدرب نفسي) في عمل المختصين في التدريب الذهني. ومن اهم التوصيات ضرورة تطوير الإعداد النفسي والذهني لرياضيي النخبة والرياضيين بصفة عامة عبر الاستعانة بأخصائيين في المجال لما يكتسيه من أهمية على مستوى تحسين مردود وقدرات الرياضيين.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني، الاعداد النفسي، الرياضي

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح التميز الرياضي يعد، في الوقت الراهن، مقياس تطور البلدان والتي تسعى لفرض سيطرتها على كبرى المحافل الرياضية. ولرفع هذه التحديات، تم وضع عديد الاستراتيجيات لتطوير الأداء والنتيجة الرياضية، الا أن الضغوط النفسية الكثيرة التي يتعرض لها الرياضي جعل الابخائيين يلجؤون الى علم النفس الرياضي ل «تعليم الرياضيين كيفية الأداء على النحو الأمثل وعلى اعلى مستوى حتى تحت ظروف صعبة» (Rothlin.P،2016). وفي هذا المستوى، شكل التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين (مكونان متكاملان لا يمكن الفصل بينهم) أحد الركائز الأساسية لبرامج صناعة الابطال الرياضيين. وقد عرف "الشافعي" (2010) الاعداد النفسي على انه «جزء لا يتجزأ

من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين واعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية». أما التدريب الذهني فقد عرفه "علاوي" (2001) على أنه «وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لتحقيق أفضل النتائج الرياضية».

وان كان التدريب الذهني يعتبر كأحد «الأساليب الحديثة المستخدمة في اكساب المهارات الحركية وتطويرها الى جانب الاعداد للمنافسات والإنجازات الرياضية العالية» (بزيو، سليم وبزيو، عادل، 2015، 42) الا ان تطبيقه الفعلي في البلدان العربية بصفة عامة وفي تونس بصفة خاصة يبقى محل نقاش وجدل كبير (وصال بوعطاس، 2017، 157).

وفي هذا السياق، قامت عديد الدراسات بطرح أهمية التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضي التونسي وضع الإطار النظري والتطبيقي اللازم في المجتمع الرياضي التونسي، حيث قامت دراسة "غلمامي" (2014) بوضع «Psychologica profile» للرياضيين التونسيين. كما قام بعض البحوث الأخرى بدراسة أثر مختلف طرق التدريب الذهني على الأداء الرياضي ونذكر منها، دراسة " Amar B." (2014) حول تطوير الثقة بالنفس للرياضي من خلال مجموعة من التقنيات الذهنية، دراسة "Hamrouni S." (2015) حول أثر التصور الذهني على النتيجة الرياضية.

لكن في المقابل، لم يتم تطبيق برامج "التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين" بتونس الا بعد السنوات 2000، كجانب تكميلي للتدريب البدني والمهاري حيث تم احداث أولا إدارة خاصة بالنخبة الرياضية وثانيا وحدة خاصة بالإعداد النفسي الرياضي. وقد وضعت إدارة النخبة الوطنية استراتيجية تهدف الى نشر ثقافة "التدريب الذهني" تدريجيا وذلك من خلال البدء بالرياضات الفردية على مستوى المنتخبات الوطنية ثم ادراج منتخبات الألعاب الجماعية ثم جميع الفرق المحلية في مختلف التخصصات (إبراهيم الجباس، 2010، 2). كما اعتمدت إدارة النخبة التونسية على الفصل بين الاعداد النفسي للرياضي والتدريب الذهني حيث شددت على ضرورة حصر مهام المدرب الذهني ضمن العمل الميداني وترك الاعداد النفسي للمختصين النفسانيين. ويفسر "أحمد الورفلي" (2015) ان هذا الطرح كان نتيجة لتداخل الأدوار بين الهياكل الرياضية مما أدى الى تدهور الحوكمة الرياضية بتونس وعدم وجود استراتيجيات واضحة لمتابعة النخبة الرياضية الوطنية.

ومن جهة أخرى، قامت الجمعية التونسية لعلم النفس الرياضي (2018) بمساندة طرح ثاني يعتبر ان فكرة ان التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين هما مفهومان متكاملان ولا يمكن الفصل

بينهما. ويفسر هذا الطرح ان الفصل بين الذهني والنفسي يؤدي الى تجزئة شخصية الرياضي الى مجموعات ومركبات منفصلة وغير متصلة بذاتها مما ينجر عنه الحد من نجاعة وفاعلية المدرب الذهني. أيضا، يؤكد هذا الطرح على ضرورة وضع التشريعات اللازمة التي تخول للمدرب الذهني ان يكون أحد افراد الطاقم الذهني للفريق أو للرياضي والتي تجنبنا التدخلات الجانبية لأشباه المختصين (نجوى مولى، 2017، 2) ومن الملاحظ ان الاختلاف في وجهات النظر لدى المختصين بتونس تسبب بفشل استراتيجيات إدارة النخبة الرياضية بخصوص التدريب الذهني صعوبة في تطبيق هذه الخطط على أرض الواقع وبذل ذلك لوحظ ان التدريب الذهني يترك كامل الموسم الرياضي ويتم اللجوء اليه خلال المسابقات الرسمية الى جانب نشأة خلاف كبير بين المدربين والمدربين الذهنيين وتدخل عديد الأطراف غير المختصة (بوغطاس، وصال، 2017، 158).

انطلاقا من هذه المعطيات، جاءت فكرة البحث والتي تهدف الى التعرف على واقع التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين ليس من وجهة نظر الجهات الرسمية وإنما من وجهة نظر مدربين ورياضيين المنتخبات الوطنية التونسية. أيضا اعتمد هذا البحث على دراسة "الشافعي" (2010) بخصوص دراسة واقع الاعداد النفسي بمصر، حيث قام الباحث بتصميم استبانة وعرضها على مجموعة من الرياضيين. وقد بينت هذه الدراسة ان هناك وعي بأهمية الجانب النفسي في اعداد المنافسات الرياضية ورغبة في الاهتمام أكثر بهذا الجانب. كما بين الباحث ان الرياضيين ليس لهم إدراك لمهاراتهم النفسية ويحتاجون الى تدريبها.

وانطلاق من الفكرة، تم طرح التساؤلات التالية:

- هل يدرك الرياضيون والمدربون التونسيون مفهوم:
 - الاعداد النفسي للرياضي؟
 - التدريب الذهني؟
 - الفرق بين المفهومين؟
- هل سبق للمدربين والرياضيين التعامل مع مدرب ذهني او اخصائي نفسي وهل كان لذلك أثر ملموس على الأداء والنتيجة الرياضية.
- ماهي معوقات عمل المدرب الذهني في المجتمع الرياضي التونسي من وجهة نظر المدربين ومن وجهة نظر الرياضيين؟

- هل هناك فرق بين الخطط الموضوعية للتدريب الذهني من قبل ادارة النخبة الرياضية وبين المطبق فعليا على ارض الواقع؟

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته للدراسة.

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من رياضيين ومدربي المنتخبات التونسية في مختلف التخصصات الرياضية.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على 124 رياضي تراوحت أعمارهم من 18 الى 27 سنة بمعدل 1.48 ± 24.7 وعلى 32 مدربا تراوحت أعمارهم بين 32 و60 سنة بمعدل 2.13 ± 47.1 ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث. كما تجدر الإشارة الى ان عينة البحث من رياضيين تمارس عدة تخصصات فردية (جودو:5، كاراتيه:4، تاكوندو:3، سباحة:6، رياضات الدراجات:5، العاب القوى :8، الجمباز الفني :4) وجماعية (كرة السلة :10، كرة اليد:22، كرة القدم :43، كرة الطائرة :14). اما بخصوص المدربين فقد توزعت العينة على التخصصات الرياضية التالية: كرة السلة (3)، كرة اليد (2)، كرة القدم (6)، الكرة الطائرة (3)، جودو (3)، كاراتيه (2)، تاكوندو (3)، سباحة (3)، الجمباز الفني (2)، العاب القوى (3)، رياضات الدراجات (1).

أدوات القياس

استبانة متعددة تم تصميمها لغرض الدراسة: بنيت الاستبانة في مرحلة اولية من 21 بندا تدور حول أربعة محاور رئيسية (المعارف المتعلقة بالتدريب الذهني والإعداد النفسي للرياضيين، الخبرة في التدريب الذهني، معوقات التدريب الذهني في تونس، واقع التدريب الذهني في تونس). وقد ضم كل محور أساسي مجموعة من الأسئلة المفتوحة (مثال: حسب رأيك الشخصي، ماهي معوقات التدريب الذهني في تونس؟) ومن أسئلة مغلقة (مثال: هل كان للتدريب الذهني أثر على الأداء الرياضي؟). وقد تم عرض الاستبانة على ثلاثة مختصين في علم النفس الرياضي لمراجعة وضوح المعاني او

صياغة الأسئلة. وقد مكنتنا هذه العملية من تحسين صياغة بعض الأسئلة وحذف 5 بنود وذلك لكونها تعبر عن نفس المعنى حسب رأي المختصين. ثم تم اعتماد بصفة نهائية استمارة "واقع التدريب الذهني بتونس" متكونة من 16 بندا تتوزع على أربعة محاور رئيسية كالآتي: المعارف المتعلقة بالتدريب الذهني والإعداد النفسي للرياضيين (3)، الخبرة في التدريب الذهني (8)، معوقات التدريب الذهني في تونس (2)، واقع التدريب الذهني في تونس (3).

إجراءات البحث

للوصول الى البيانات الأكثر أهمية لهذه الدراسة، اختارت الباحثة استعمال طريقة المقابلة الشخصية لتجميع هذه البيانات بالاستعمال استبانة متعددة. وقد تمت هذه الدراسة خلال النصف الأخير من سنة 2018. وقد تم التواصل مع افراد العينة خلال معسكرات التدريب اليومية.

النتائج والمناقشة : خلال هذه الجزئية من البحث، سيتم عرض النتائج ومناقشتها وفقا لأسئلة البحث المطروحة.

سؤال البحث الأول : هل يدرك الرياضيون والمدربون التونسيون مفهوم: الاعداد النفسي والتدريب الذهني للرياضيين، الفرق بينهما؟
للإجابة على هذا النقطة، تم طرح السؤال الأول والثاني والخامس للاستبانة على عينة البحث وتحصلنا على النتائج التالية:

الاعداد النفسي للرياضي (السؤال الثاني):

من خلال هذا السؤال نحاول ان نعرف ما هي المعلومات التي يملكها الرياضيون والمدربون بخصوص الاعداد النفسي للرياضي. وقد تم حصر إجابات عينة البحث من مدربين ورياضيين ضمن مجالات. ويتبين لنا ان إجابات المدربين انحصرت في ثلاثة مجالات (تدريب عقلي، مساعدة لحل المشاكل النفسية، دعم نفسي للرياضي) اما الرياضيين فقد تم حصر اجاباتهم في ثلاثة مجالات أيضا لكنها مختلفة نوعا ما عن المجالات الخاصة بالمدربين (تدريب عقلي، زيارة اخصائي نفسي، حل للمشاكل الشخصية). ويتضح من الجدول رقم (1) ان نسبة 28% من الرياضيين ونسبة 43% من المدربين، اتفقت على ان الاعداد النفسي يعني التدريب العقلي وهذا ما يعكس الخلط بين مفهوم الاعداد النفسي والتدريب الذهني للمدربين خاصة وللرياضيين بنسبة اقل. ويمكن تفسير هذه النتيجة اعتمادا

على دراسة بوغطاس وآخرون (2017) حيث فسرت ان المدربين التونسيين لا يشاركون بصفة فعالة في برامج الاعداد النفسي للرياضيين وهذا ما يفسر قلة معلوماتهم عن الموضوع.

جدول (1) نسب إجابات عينة البحث حول مفهوم الاعداد النفسي للرياضي.

الرياضيين			
الإجابة	تدريب عقلي	زيارة اخصائي نفسي	حل للمشاكل الشخصية
العدد	35	40	49
النسبة	%23,28	%26,32	%52,39
المدربين			
الإجابة	تدريب عقلي	مساعدة لحل المشاكل النفسية	دعم نفسي للرياضي
العدد	14	8	10
النسبة	%75,43	%25	%25,31

اما في خصوص باقي المجالات، فيتضح أن الرياضيين يعرفون الاعداد النفسي بأنه "عبارة عن زيارة للأخصائي الرياضي بنسبة" 32% او "حل للمشاكل الشخصية" بنسبة 39%. فيما يعتبر المدربين ان الاعداد النفسي هو "مساعدة في حل المشاكل النفسية للرياضي" بنسبة 25% و"دعم نفسي للرياضي" بنسبة 32%. ومن هنا يتضح أولاً، اختلاف الآراء بين المدربين والرياضيين فيما يخص مفهوم الاعداد النفسي وثانياً، عدم امتلاك عينة البحث تعريف واضح ومحدد لمفهوم الاعداد النفسي للرياضي.

التدريب الذهني (السؤال الأول)

من خلال هذا السؤال نحاول ان نعرف ما هي المعلومات التي يملكها الرياضيون والمدربون بخصوص التدريب الذهني. وقد تم حصر إجابات عينة البحث من مدربين ورياضيين ضمن مجالات. ومن بين الإجابات نجد ان للمدربين معرفة دقيقة بمفهوم التدريب الذهني وقد انحصرت إجاباتهم بين المجال الأول (أحد مكونات برامج تدريب الرياضي) بنسبة 62% وبين المجال الثاني (تدريب عقلي) بنسبة 56%. في المقابل، نلاحظ ان هناك تعدد للآراء بالنسبة للرياضيين حيث سجلنا أربعة مجالات كما يبينه الجدول رقم (2). كما بينت النتائج ان 50% من الرياضيين تقريبا يعرفون التدريب الذهني على انه "عنصر مساعد للرياضي". أيضاً، سجلنا ان الرياضيين لا ينظرون الى التدريب الذهني كأحد عناصر برامج التدريب الرياضية مثل المدربين بل بالعكس هم يعتقدون بانه عبارة عن "قوة إضافية

للرياضي" (18%). كما تجدر الإشارة ان 25% من الرياضيين تتفق مع رأي المدربين على ان التدريب الذهني هو "تدريب عقلي".

جدول (2) نسب إجابات عينة البحث حول مفهوم التدريب الذهني

الرياضيين				
الإجابة	قوة إضافية	عنصر من الخبرة الرياضية	تدريب عقلي	عنصر مساعد للرياضي
العدد	22	15	30	57
النسبة	74,17%	10,12%	19,24%	97,45%
المدربين				
الإجابة	أحد مكونات برامج تدريب الرياضي	تدريب عقلي		
العدد	20	18		
النسبة	5,62%	25,56%		

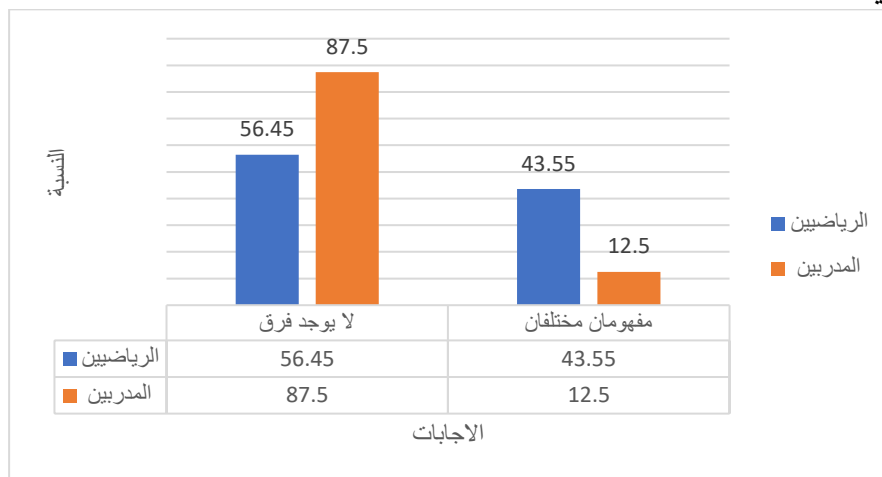
ويمكن تفسير هذه النتائج بالمستوى التعليمي للمدربين مقارنة بالرياضيين حيث انهم يمتلكون تكويناً أكاديمياً متخصصاً (بكالوريوس علوم تدريب رياضي) مقارنة بالرياضيين الذين لم ينتهوا تعليمهم الجامعي. كما نلاحظ ان المدربين استعملوا تعريف "علمياً" في المقابل استعمل الرياضيون مصطلحات متأصلة من خبراتهم الشخصية ولعل اختلاط الامر عليهم بين التدريب الذهني والاعداد النفسي ساهم في عدم وجود مفهوم واضح للتدريب الذهني لدى الرياضيين التونسيين.

الفرق بين التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين (السؤال الخامس):

من خلال هذا السؤال، نريد ان نعرف هل الرياضيون والمدربون يدركون الفارق بين الاعداد النفسي والتدريب الذهني. ونستطيع ان نقرأ من الرسم البياني رقم (1) ان نسبة كبيرة من المدربين (87%) ومن الرياضيين (56%) لا تجد ان هناك فرق بين المفهومين. وهذا يعني اننا هناك خلط بين المفهومين ولعل هذا الخلط موجود عند المدربين أكثر من الرياضيين بحكم سطحية المعلومات التي لديهم وعدم اهتمامهم الكبير بالجانب الذهني للرياضي. اما بخصوص الرياضيين، فالظاهر ان نسبة كبيرة تعاملت مع مدرب ذهني ومع اخصائي نفسي في نفس الوقت وهذا ما جعل نسبة 43% منهم يدرك الفرق بين المفهومين.

في هذا السياق، يفيد م7 (المدرب رقم 7 من عينة البحث): " لا أرى انه يوجد فرق بين التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضي، فالاثنتان يهدفان لتحسين الأداء الرياضي". اما "ر9" يقول: " لا

أجد فرقا واضحا بينهما وبصراحة أجد صعوبة في التمييز بينهما ...، المهم عندي ان الاثنان يساعداني في التحكم في التوتر"



رسم بياني (1) نسب إجابة عينة البحث عن الفرق بين التدريب الذهني والاعداد النفسي

ويمكن القول ان الاستراتيجية المتبعة من إدارة النخبة الوطنية ساهمت في ظهور هذه النتائج لدى الرياضيين، حيث انها نمت هذه المفاهيم بالاعتماد على الفصل بين التدريب الذهني والاعداد النفسي. وهنا نستنتج ان الرياضيين و المدربين التونسيين لا يفرقون بين مفهوم التدريب الذهني والاعداد النفسي.

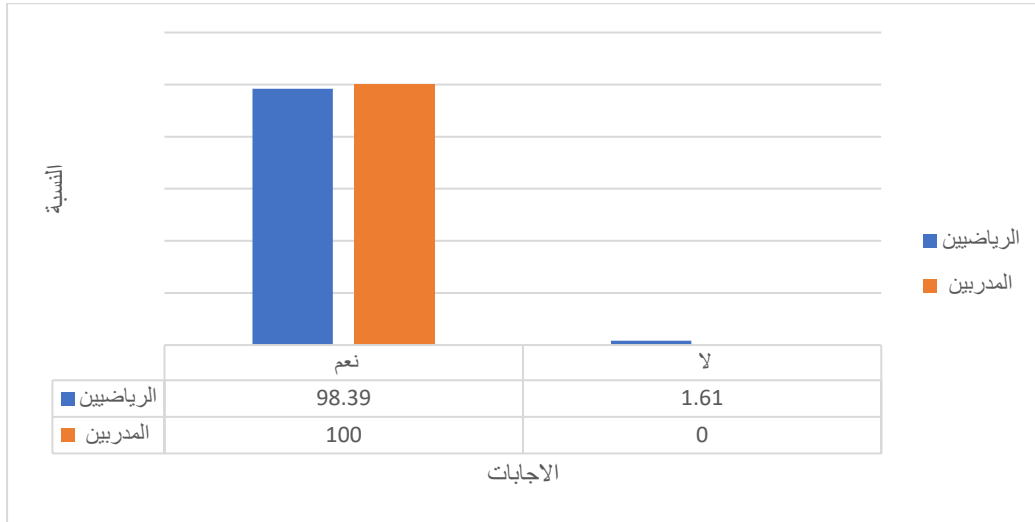
سؤال البحث الثاني: هل سبق للمدربين والرياضيين التعامل مع مدرب ذهني او اخصائي نفسي وهل كان لذلك أثر ملموس على الأداء والنتيجة الرياضية.

أردنا ان نعرف، من خلال هذا التساؤل، هل سبق وان شارك الرياضي في برنامج للتدريب الذهني او هل سبق للمدرب وان تعامل مع مدرب ذهني وما هو أثر ذلك على النتيجة والأداء الرياضي. وقد تمت تخصيص ثمانية أسئلة في الاستبانة للإجابة عن هذا التساؤل (الأسئلة 2،4،6،7،8،9،13،15).

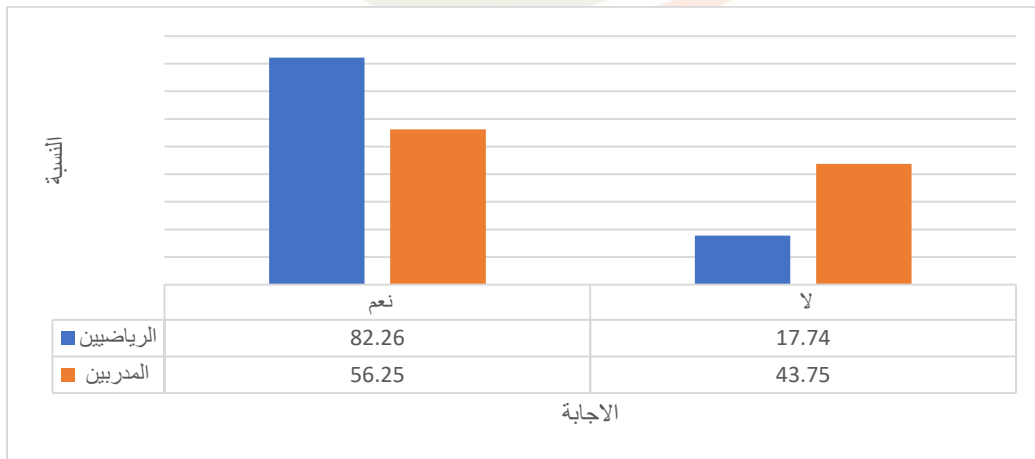
هل سبق لك وأن تعاملت مع مدرب ذهني رياضي او مع اخصائي نفسي رياضي؟

تجدر الإشارة في البدء، الى ان عينة البحث تنتمي الى المنتخبات الوطنية وانه من المفروض ان الرياضيين او المدربين لديهم خبرات سابقة في التدريب الذهني والاعداد النفسي بحكم ان خطة إدارة النخبة الوطنية هي ان يكون لجميع رياضي المنتخبات اولا متابعة نفسية من خلال الوحدة التي تم انشاؤها وثانيا تدريب ذهني من خلال المدربين الذين يتم تعيينهم للعمل مع المنتخبات. ويمكن

استنتاج هذه الملاحظة من الرسم البياني رقم (2) حيث سجلنا ان نسبة 98% من الرياضيين ونسبة 100% من المدربين سبق لهم التعامل مع مدرب ذهني. في المقابل، نلاحظ من خلال قراءة الرسم البياني رقم (3) ان نسبة 82% فقط من الرياضيين تعاملوا مع اخصائي نفسي، بينما ان نسبة 56% من المدربين لم يسبق لهم ذلك.



رسم بياني (2) نسب التعامل مع المدرب الذهني



رسم بياني (3) نسب التعامل مع الاخصائي النفسي

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المدرب الذهني هو من ينتقل للملعب ويشاهد التدريبات والمنافسات الرياضية، كما انه يسعى للتواصل مع المدرب والرياضي. لذلك نجد ان جميع المدربين المنتمين لعينة البحث قد سبق لهم وتعاملوا مع مدرب ذهني. في المقابل، الاخصائي النفسي جالس

في مكتبه، يستقبل الرياضيين ويتكلم معهم بعيد عن المدرب وعن حقيقة الملعب. كما ان التواصل مع المدرب ليس من أولوياته بما ان إدارة النخبة الوطنية حدد له مهمته: الاشراف النفسي فقط للرياضيين" ولا دخل له بالتدريب الذهني. ولعل هذا ما جعل نسبة كبيرة من المدربين المنتمين لعينة البحث لم يسبق لهم وتعاملوا مع اخصائي نفسي رياضي. ومن خلال هذه النتائج، نستنتج ان عينة البحث من مدربين ورياضيين لهم خبرة ممتازة في التعامل مع المدرب الذهني والاحصائي النفسي الرياضي.

كيف كانت تجربتك مع التدريب الذهني او الاعداد النفسي؟

تهتم الباحثة من خلال هذا السؤال بعرفة انطباع المدربين والرياضيين عن تجربتهم مع المدرب الذهني او مع الاحصائي النفسي. وقد تم تجميع إجابات افراد عينة البحث في مجالات. من خلال الجدول رقم (4)، يتبين لنا ان إجابات الرياضيين توزعت على أربعة مجالات وهي: تجربة رائعة/ ممتازة، هناك تحسن في الأداء الرياضي، أحببت التجربة، سيئة. كما توزعت إجابات المدربين على أربعة مجالات أيضا وهي: تجربة عادية، بدون أي فائدة، ممتازة، لم اكتشف شيئا جديدا. وتجدر الإشارة الى انه هناك تضارب كبير بين إجابات المدربين والرياضيين، ففي الوقت الذي ترى فيه نسبة كبيرة من الرياضيين (56%) بان التجربة كانت ممتازة ورائعة، يرى المدربون بنسبة 47% انه شيء عادي ولا يوجد أي شيء جديد في الموضوع. أيضا يرى 25% من المدربين ان التدريب الذهني ليس له أي فائدة بالمقابل يرى 30% من الرياضيين التدريب الذهني حسن اداءهم الرياضي. في الجهة المقابلة، سجل قلة من رياضيين (1%) عدم رضاهم الكامل على تجربة التدريب الذهني. كما أكد 9% من المدربين انهم اكتشفوا التدريب الذهني لأول مرة.

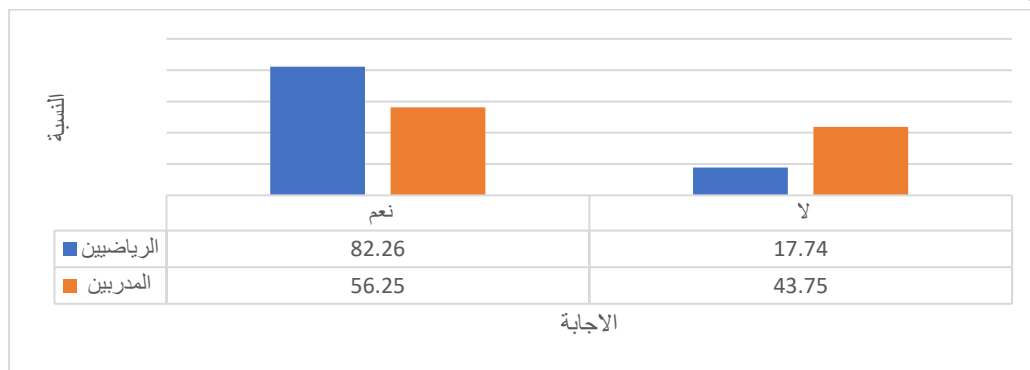
جدول (3) نسب إجابة عينة حول الخبرة مع المدرب الذهني.

الرياضيين				
الإجابة	رائعة/ ممتازة	تحسن في الأداء الرياضي	أحببت التجربة	سيئة
العدد	70	38	14	2
النسبة	45,56%	65,30%	29,11%	61,1%
المدربين				
الإجابة	عادي	بدون أي فائدة	ممتازة	اكتشفت شيئا جديدا
العدد	15	8	6	3
النسبة	47.25%	25%	18.75%	9%

ويمكن تفسير هذه النتائج عبر شرح واقع الرياضة التونسية الذي تكلم عليه بشير الجباس (2010) والذي يؤكد على ان المدرب التونسي مدرب متسلط، يريد ان يكون هو المسؤول الوحيد على الرياضي. بينما تدخلات المدرب الذهني تهدد هذه السلطة في نظر المدرب، وحتى يصل البعض الى الخوف على مراكزه بالمنتخبات. ومن هنا جاءت الرغبة في رفض أي شيء من شأنه يؤثر ايجابيا على النتيجة الرياضية ليقبى المدرب هو وراء كل نجاحات الرياضي على الرغم من ان هؤلاء المدربين يدركون جيدا أثر التدريب الذهني على الأداء الرياضي. وتؤكد نتيجة هذا المحور نتائج دراسة (بوغطاس واخرون، 2017) حول التدريب الذهني للاعبين الجودو بتونس حيث أوضحت الصعوبات الجمة التي اعترضت الباحثة لتنفيذ برنامج تدريب رياضي وأثر الموقف السلبي للمدرب على المهارات النفسية الذهنية للرياضيين. ومن خلال هذه النتائج يمكن لنا ان نستنتج ان الرياضيين التونسيين وجدوا ان التدريب الذهني تجربة ممتعة ومفيدة بينما يجد المدربون التونسيون ان المسؤول الوحيد عن الرياضي هو المدرب وان المدرب الذهني او الاخصائي النفسي ما هو الى مساعدة نفسية فقط للرياضي

هل كان للتدريب الذهني الرياضي او الاعداد النفسي أثر واضح على النتيجة الرياضي؟

يتطرق هذا المحور الى أثر التدريب الذهني على النتيجة او الأداء الرياضي. ويمكن تلخيص النتائج التي جاءت بالرسم البياني رقم (4) بان النسبة الكبرى من الرياضيين (82%) تعتقد بوجود أثر إيجابي ونسبة ضئيلة (18%) تعتقد العكس. في المقابل، الآراء منقسمة عند المدربين بين مؤيد (56%) ومعارض (43%) لهذا الرأي. وهنا ينعكس مرة اخرى الاختلاف في وجهات النظر بين الرياضيين والمدربين. أيضا تأتي هذه النتيجة لتؤكد استنتاجات الباحثة في المحور السابق (كيف كانت تجربتك مع التدريب الذهني او الاعداد النفسي) فيما يخص موقف المدربين التونسيين من التدريب الذهني.



رسم بياني (4): نسب الإجابة حول أثر التدريب الذهني على النتيجة الرياضية

إذا كان للتدريب الذهني أثر إيجابي على الأداء الرياضي، او إذا لم يكن هناك أثر ما سبب ذلك؟ يتطرق هذا المحور الى نقاش، كل على حدة، اراء المعارضين والمؤيدين من الرياضيين والمدربين لفكرة الأثر الإيجابي للتدريب الذهني على الأداء الرياضي. وتجدر الإشارة الى أنه تم تحليل نتائج الأسباب المذكورة من قبل الرياضيين المؤيدين للأثر الإيجابي للتدريب الذهني (82%) على حدة ونتائج الرياضيين الذين جزموا بالعكس على حدة. وقد تم تطبيق نفس الشيء بالنسبة لنتائج المدربين. ومن خلال هذه النتائج، تم حصر إجابات عينة البحث في مجالات حيث لاحظنا وجود ثلاثة مجالات لإجابات الرياضيين وثلاثة مجالات أخرى مختلفة لإجابات المدربين.

وقد لاحظنا من خلال الجدول رقم (4) ان السبب يعود حسب الرياضيين الى المدرب (54%) الذي لا يتعاون مع المدرب الذهني ولا يترك له المجال الازم لعمله. كما يرى الرياضيين بنسبة متساوية (23%) ان السبب غير واضح او ان ذلك يعود لمشاكل الحياة او الى الضغوطات الكبيرة المسلطة على الرياضي من قبل الاتحاد الرياضي. في هذا السياق، نرى ان الرياضيين يرون ان المدرب عائق كبير اما نجاح برامج التدريب الرياضي. ويؤكد (78) هذه الاستنتاجات بقوله: «كان عندي مشكلة أداء مهارة ما، وكان المدرب الذهني يحاول تتسيق مجهوداته مع المدرب حتى اتجاوز هذه المشكلة عن طريق التصور الذهني، وكان الامر يتطلب حضور المدرب الذهني خلال التدريب والتكلم معي، الا ان المدرب رفض هذا الامر بشدة ووصل به الامر الى طرد المدرب الذهني من الملعب». من ناحية أخرى، وقد تبينا لنا من خلال الجدول رقم (5) ان التحسن في النتيجة الرياضية يعود بدرجة أولى الى المدرب الذهني (88%) وبدرجة اقل الى التعاون بين المدرب والمدرب الذهني خلال فترة التحضير للمسابقات الرياضية (12%). فيما يؤكد بعض الرياضيين (20%) عدم ادراكهم بوضوح السبب الرئيس لتحسن النتائج الرياضي. اما بخصوص المدربين، فيرى معظمهم (53%) الى ان السبب يعود للاعب فقط لا غير، بينما يرجح البعض (17%) ان الفضل يرجع للمدرب الذهني.

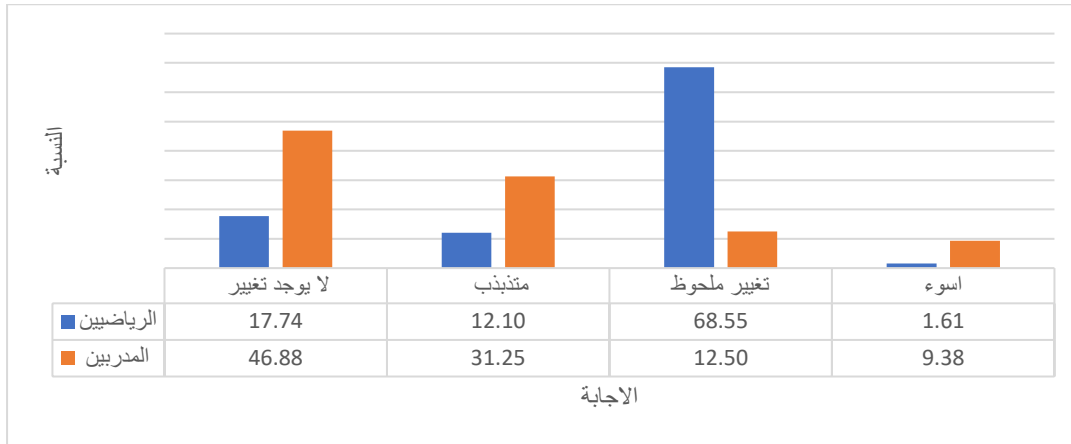
جدول (4) نسب إجابات عينة البحث حول أسباب الأثر الإيجابي
للتدريب الذهني على النتيجة الرياضية.

التدريب الذهني له أثر إيجابي على الأداء الرياضي				التدريب الذهني ليس له أثر إيجابي على الأداء الرياضي			
الرياضيين				الرياضيين			
التعاون بين المدرّب والمدرّب الذهني	المدرّب الذهني	لا اعرف	الإجابة	مشاكل /ضغوط الاتحاد الرياضي	المدرّب	لا اعرف	الإجابة
12	90	20	العدد	5	12	5	العدد
%76,11	%24,88	%61,19	النسبة	%73,22	%55,54	%73,22	النسبة
المدرّبين				المدرّبين			
اللاعب	المدرّب الذهني	لا اعرف	الإجابة	تدخل المدرّب الذهني في الأمر الفنيّة	لا يوجد الدعم اللازم	ليس له فائدة	الإجابة
9	3	5	العدد	10	2	3	العدد
%94,52	%65,17	%41,29	النسبة	%7,66	%3,13	%00,20	النسبة

ولعل هذه النتيجة تؤكد مرة أخرى عدم تقبل المدرّبين التونسيين للعمل المدرّب الذهني ومحاولاتهم المتواصلة لإنكار النتائج الإيجابية للتدريب الذهني. وهنا نعود الى نفس المشكل وهو محاولة المدرّبين نفي أي تحسن في الأداء له علاقة بالتدريب الذهني في الوقت الذي هو مدرك فعلياً لهذا الأمر. كما توافق هذه الاستنتاجات مع رأي نجوى مولى (2018) حيث أفادت: «في مجال الرياضة بتونس، وجب علينا البداية بالإعداد النفسي والتدريب الذهني للمدرّبين قبل ان نتكلم عن أي استراتيجية ذهنية تخص اللاعبين».

ولمزيد التعمق في هذه النتائج، طلبت الباحثة من عينة البحث مقارنة الأداء الرياضي قبل وبعد التدريب الذهني وذلك من خلال اختيار الرياضيين والمدرّبين لحد المقترحات التالية: اسوء، تغيير ملحوظ، متذبذب، لا يوجد تغيير. ويتبين لنا من خلال الرسم البياني رقم (6) ان معظم الرياضيين (68%) لاحظوا وجود تغيير ملحوظ بينما النسبة الكبرى من المدرّبين (46%) تؤكد عدم وجود أي تغيير يذكر. اما فيما يخص باقي الإجابات، فقد أجابت نسبة (17%) من الرياضيين انه لا يوجد تغيير وبنسبة اقل (12%) ان الأداء الرياضي كان متذبذب مع التدريب الرياضي وأخيراً أفادت نسبة ضئيلة جدا (1%) ان الأداء الرياضي أصبح اسوء.

فيما يخص المدربين، توزعت باقي الاختيارات على " متذبذب" بنسبة (32%) و "تغيير ملحوظ" بنسبة (12%) وأخيرا " اسوء" بنسبة (10%). وهنا يتبن لنا مرة أخرى رفض المدربين التونسيون للتدريب الذهني من خلال انكار أي أثر للتدريب الذهني على الأداء الرياضي.



رسم بياني (5) نسب الإجابة عن المقارنة الأداء الرياضي قبل وبعد التدريب الذهني

ونستنتج من نتائج هذا المحور فيما يخص سؤال البحث الثاني، ان نسبة كبيرة من الرياضيين المنتمين لعينة البحث تعاملوا مع مدرب ذهني واعتبروا ان هذه التجربة كان لها أثر على الأداء الرياضي. اما بخصوص المدربين فقد استنتجنا ان 50% من عينة البحث مساند للتدريب الذهني شرط الا يتدخل في الأمور الفنية للتدريب بينما النصف الاخر يقرون بأهمية التدريب الذهني للرياضيين وفي المقابل لا يقرون بالأثر الإيجابي لهذا الأخير على النتيجة الرياضية او بمعنى اخر إذا كان هناك تحسن في الأداء الرياضي فهو راجع للمدرب اما إذا كان العكس فلأن المدرب الذهني لم يتم عمله على أحسن وجه.

سؤال البحث الثالث: ماهي معوقات عمل المدرب الذهني في المجتمع الرياضي التونسي من وجهة

نظر المدربين ومن وجهة نظر الرياضيين؟

معوقات عمل المدرب الذهني في تونس:

ويهتم هذا المحور من خلال الأسئلة 10 و14، بالتعرف على معوقات تطور التدريب الذهني

في تونس حسب رأي الرياضيين والمدربين. كما يتطرق لتدخل "اشباه المختصين" في عمل المدرب الذهني. وقد تم تجميع إجابات افراد عينة البحث في مجالات.

يمكن ان تستخلص من خلال الجدول رقم (6) بان هناك اختلاف وجهات رأي كلي بين الرياضيين والمدربين. ففي الوقت الذي يشير فيه الرياضيين الى المدرب التونسي كأكثر معوق للتدريب الذهني (64%)، ثم يذكرون الوضع العام للرياضة في تونس (19%) وبدرجة اقل الهيئة الإدارية (16%)، نجد ان المدرب يؤكد ان أكبر معوق هو عدم وجود الوعي اللازم في المجال الرياضي التونسي بالتدريب الذهني (60%)، وبدرجة اقل يذكر " عدم وجود أخصائيين اكفاء " (28%). يمكن تفسير هذه النتائج بالاعتماد على رؤية الجمعية التونسية لعلم النفس الرياضي لواقع التدريب الذهني في تونس حيث اكدت ان المجال الرياضي التونسي ينقصه الكثير من العمل والوعي حتى يتقبل المدرب الذهني. وتؤكد النتائج هذه الاستنتاجات، خاصة وان المدربين ذكروا معوقات غير مقنعة مثل " عدم حاجة الرياضي التونسي للتدريب الذهني "

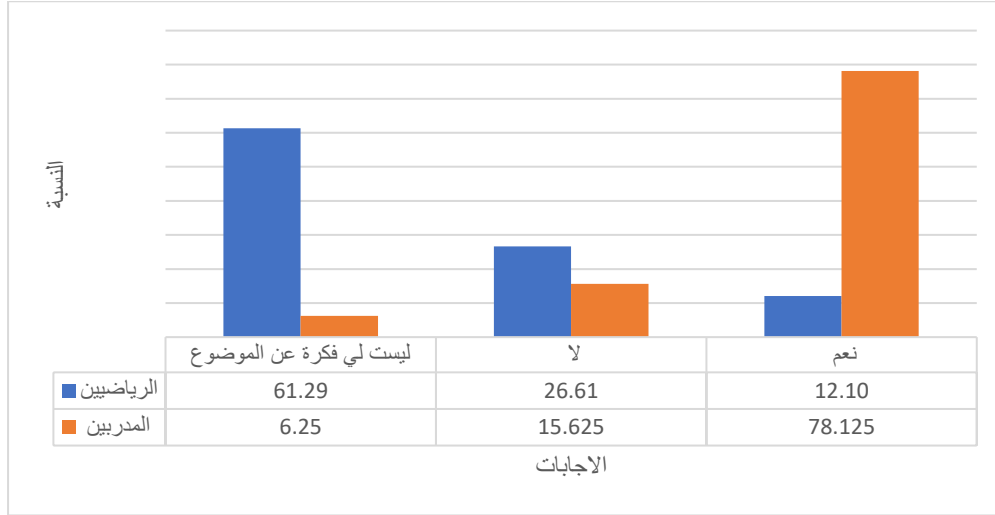
جدول (6) نسب إجابات عينة البحث حول معوقات التدريب الذهني للرياضي.

الرياضيين			
الإجابة	المدرب المسيطر	الهيئة الإدارية	الوضع العام للرياضة في تونس
العدد	80	20	24
النسبة	52,64%	13,16%	35,19%
المدربين			
الإجابة	لا يوجد الوعي الازم	لا يوجد أخصائيين كفؤ	عدم حاجة الرياضي التونسي للتدريب الذهني
العدد	20	9	3
النسبة	5,62%	125,28%	375,9%

تدخل " اشباه المختصين " في مجال التدريب الذهني للرياضيين:

ويتطرق هذا المحور بطريقة غير مباشرة الى أحد معوقات التدريب الذهني للرياضيين في تونس وهو تداخل "اشباه المختصين" في المجال. وهنا نسجل، من خلال الرسم البياني رقم (7) ان الرياضيين لا يفرقون بين المختص وغير المختص (61%) فيما يؤكد البعض (12%) انه سبق لهم وتعاملوا مع اشخاص غير مختصين في التدريب الذهني. اما فيما يخص إجابات المدربين، فقت لاحظنا ان النسبة الكبرى (78%) تعاملوا مع "اشباه المختصين". ولعل هذه النتيجة تؤكد استنتاجات السابقة حول رأي المدربين في معوقات التدريب الذهني للرياضيين في تونس وذلك من خلال ذكر

"عدم وجود أخصائيين كفي". وتجدر الإشارة ان الجمعية التونسية لعلم النفس في نشرتها الثامنة (2018) اشارت لهذه النقطة وذلك بتحذير الوسط الرياضي التونسي من التعامل "اشباه المختصين" مثل: مدرب حياة او مدرب طاقة إيجابية.



رسم بياني (6): نسب الإجابة عن تدخل "اشباه المختصين" في التدريب الذهني للرياضيين
من خلال النتائج الخاصة بالتساؤل ثالث للبحث يمكن لنا ان نستنتج ان المعوق الرئيسي لعمل المدرب الذهني في تونس، على حسب رأي الرياضيين، هو المدرب التونسي الذي يرفض التعاون مع المدرب الذهني. اما المدربون فيعتبرون انه المجال الرياضي التونسي لازال يفتقد للوعي اللازم لتقبل عمل المدرب الذهني الى جانب عدم وجود اخصائيين اكفاء ومتخصصين. من جهة أخرى، تبين من النتائج ان معظم المدربين والرياضيين لا يفرقون بين المختص وغير المختص في التدريب الذهني وهذا ما جعل الباب مفتوحا لتداخل الأدوار ولأشباه المختصين.

سؤال البحث الرابع: هل هناك فرق بين الخطط الموضوعية للتدريب الذهني من قبل ادارة النخبة الرياضية وبين المطبق فعليا على ارض الواقع؟

يهتم هذا المحور بواقع التدريب الذهني في تونس من خلال مقارنة بين خطط واستراتيجيات إدارة النخبة بخصوص الاهتمام بهذا الجانب لدى رياضيي النخبة الوطنية وبين الواقع المتعايش في المنتخبات التونسية. وقد تم مناقشة هذا المحور من خلال محورين أساسيين: الأول يخص المقارنة بين ما تعرفه عينة البحث حول استراتيجيات تطوير التدريب الذهني وبين ما هو مطبق فعليا، اما

المحور الثاني فيخص الواقع المأمول للتدريب الذهني بتونس من خلال دراسة رأي عينة البحث حول احداث إطار قانوني لعمل المدرب الذهني.

مقارنة بين واقع التدريب الذهني الفعلي وبين ما تم التخطيط له:

من خلال هذا المحور نريد معرفة من ناحية، هل للمدرب او الرياضي التونسي دراية بالاستراتيجيات إدارة النخبة الرياضية فيما يخص التدريب الذهني للرياضيين ومن ناحية أخرى ما هي الاستراتيجيات او الخطط التي يعرفونها.

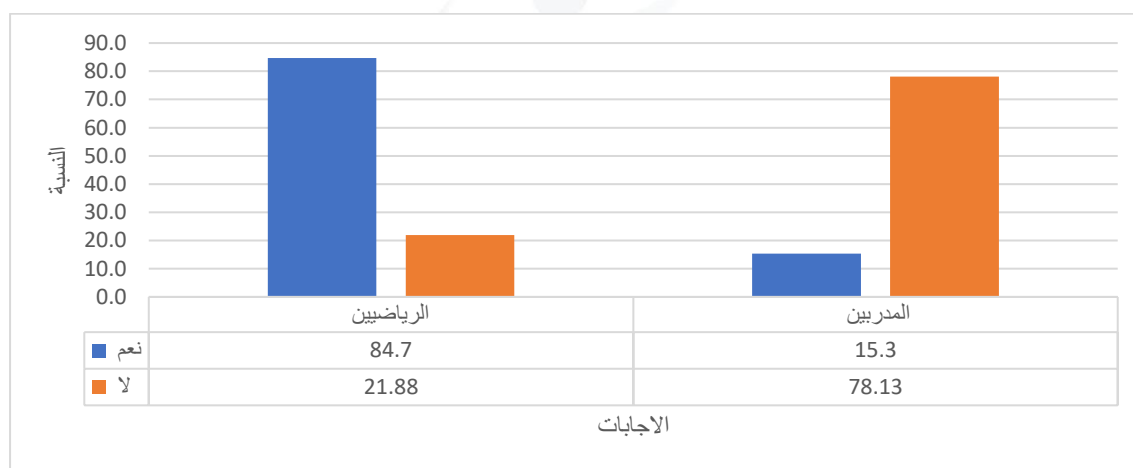
جدول (7): نسب إجابات عينة البحث حول واقع التدريب الذهني بتونس.

الرياضيين		
الإجابة	وحدة المتابعة النفسية	المدرب الذهني
العدد	22	15
النسبة	46,59%	54,40%
المدرّبين		
الإجابة	وحدة المتابعة النفسية	المدرب الذهني
العدد	16	12
النسبة	14,57%	5,37%

يتبين ان لنا نتائج المدرّبين والرياضيين متضاربة، ففي الوقت الذي تؤكد اغلبية المدرّبين (87%) معرفتها بالاستراتيجيات إدارة النخبة الرياضية فيما يخص التدريب الذهني للرياضيين، أجابت اغلبية الرياضيين (70%) بالعكس. ولتبين مزيد من التفاصيل حول الموضوع، سألنا الرياضيين والمدرّبين الذين اجابوا بنعم عن هذه الخطط والاستراتيجيات التي يعرفونها. الجدول رقم (7) يقدم نتائج هذه الجزئية حيث لاحظنا ان المدرّبين والرياضيين اتفقوا حول اجابتين: وحدة المتابعة النفسية للرياضيين والمدرّبين الذهنيين التي تعينهم إدارة النخبة للعمل الى جانب المنتخب. وهنا تجدر الإشارة، ان ما تم ذكره لا يعتبر استراتيجية او خطة بل هو طريقة لتطبيق خطة ما. لمن للأسف يتبين لنا من خلال إجابات المدرّبين والرياضيين انها غير واضحة البتة حيث لا يوجد برمجة واضحة، اهداف او طريقة عمل واضحة.

الواقع المأمول للتدريب الذهني في تونس: الإطار القانوني لعمل المدرب الذهني

يتطرق هذا السؤال الى المسألة القانونية المتعلقة بالمدرّب الذهني عن طريق استطلاع رأي المدربين والرياضيين حول الموضوع. ونستنتج من خلال الرسم البياني رقم (10) ان هناك تضارب في الآراء حيث يؤيد الرياضيون الامر (84%) فيما يعارض المدربون الامر (87%). ويفسر المدربون الراضون للأمر وجهة نظرهم من خلال التأكيد على ان المدرب هو المسؤول الوحيد على نتائج الفريق (36%) وان انضمام المدرب الذهني الى الطاقم الفني من شأنه ان يؤثر على سلطات المدرب. أيضا يعل معظم المدربين (52%) بأن هذا الامر قد يسبب تداخلا في الأدوار فيما تذكر قلة (8%) انه ليس هناك وعي لازم بدور المدرب الذهني في الفريق وهذا من شأنه ان يؤثر على الأداء الرياضي.



رسم بياني (7) نسب الإجابة عن مقترح الإطار القانوني للمدرّب الذهني

في الجهة المقابلة يرى المدربون المؤيدون للمقترح القانوني للمدرّب الذهني ان هذا الامر يساهم في تنظيم العمل (28%) الى جانب حاجة المجال الرياضي في تونس للمدرّب الذهني (71%). اما فيما يخص الرياضيين الراضين لمقترح الإطار القانوني للمدرّب الذهني، فيعل هذه المجموعة ان هذا الامر سيكون سبب رئيسيا في كثير من المشاكل مع المدرب. فيما يرى الرياضيون المؤيدون للمقترح ان هذا هو العنصر الناقص لتحقيق التميز الرياضي (53%)، كما ان هذا الامر من شأنه ان يحد من سيطرة المدرب (8%) ويحسن الأداء الرياضي (38%).

جدول رقم (8): آراء المدربين والرياضيين بخصوص الإطار القانوني للمدرب الذهني

الآراء المؤيدة للإطار القانوني للمدرب الذهني		الآراء الراضية للإطار القانوني للمدرب الذهني	
المدربين	الرياضيين	المدربين	الرياضيين
تنظيم العمل	%57,28	المدرّب	العنصر الناقص للتحقيق
		المسؤول الأول	التميز الرياضي
	%43,71	تداخل في الأدوار	الحد من سيطرة
		غياب الوعي اللازم	المدرب
		الماديات	تحسين الأداء الرياضي

وتؤكد النتائج الخاصة بهذا المحور ما سبق واستنتجته الباحثة بخصوص العلاقة المتوترة في غالبية الأحيان بين المدرب والمدرب الذهني بسبب خوفه من تداخل الأدوار ومن تقليص مسؤولياته بالفريق. أيضا، نلاحظ ان هذه العلاقة المتوترة تنعكس سلبا على الرياضيين حيث ان هناك نسبة ضئيلة رفضت تواجد مدرب ذهني في الفريق بسبب خوفه من التعامل معه أولا لعدم وجود ثقة متبادلة بينهما وثانيا لإرضاء المدرب.

ومن خلال النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع للبحث، نستنتج ان عينة البحث ليس لديها المعلومات الكافية حول استراتيجيات تطوير التدريب الذهني المعتمدة من قبل إدارة النخب الرياضية بتونس. أيضا، لاحظنا ان هناك فرق شاسعا بين ما تم التخطيط له وما هو مطبق فعليا. وأخيرا مكنت النتائج من استطلاع رأي عينة البحث حول الواقع المأمول للتدريب الذهني بتونس ولاحظنا وجود تحفظ من قبل المدربين حول وضع الإطار القانوني اللازم لعمل المدرب الذهني بينما ساند الرياضيون بهذا المقترح.

الاستخلاصات والتطبيقات

من خلال نتائج هذه الدراسة، استنتجنا ان:

- المدربون التونسيون لديهم، عكس الرياضيين، المعارف الكافية فيما يخص التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين. في المقابل لا يفرق الاثنان بين المفهومين.

- الرياضيون التونسيون والمنتمون لعينة البحث سبق وان تعاملوا مع مدرب ذهني او اخصائي نفسي. ويجد هؤلاء الرياضيون ان التدريب الذهني له أثر إيجابي على الأداء الرياضي ويحبذون ان يكون جزءا من تدريباتهم اليومية.
 - المدربون التونسيون يدركون أهمية التدريب الذهني لكنهم يفضلون ان لا يتعاملوا مع المدرب الذهني ويتعللون بتداخل الأدوار وعدم وعي الرياضي التونسي بالتدريب الذهني.
 - يقر المدربون والرياضيون التونسيون بأن إدارة النخبة الرياضية بتونس وضعت استراتيجيات عمل ضعيفة جدا وغير فعالة الى جانب وجود عديد القرارات المسقطة والعشوائية مما تسبب في وجود هوة شاسعة بين واقع التدريب الذهني بتونس وبين ما كان مأمول من قبل الجهات المختصة.
 - يعتبر الرياضيون ان من اهم معوقات تطور التدريب الذهني في تونس " المدرب " ويحبذون الاهتمام أكثر بالتدريب الرياضي.
 - يقر المدربون والرياضيون بوجود " اشباه المختصين " في التدريب الرياضي وهو ما شكل عائقا للتدريب الرياضي في تونس.
- وتوصي هذه الدراسة بما يلي :**
- انفتاح المدرب الذهني على جميع التيارات والبحوث المختصة حتى يتسنى له تكريس جميع معارفه لمساعدة الرياضي للوصول لأعلى مستويات الإنجاز الرياضي.
 - ان يكون التدريب الذهني والاعداد النفسي للرياضيين مكونا واحد متكاملان في حياة الرياضي وعدم الفصل بينهما.
 - العمل على الاستغناء على اشباه المختصين في التدريب الذهني من الفرق الرياضية وضع الإطار القانوني اللازم الذي ينظم عمل المدرب الذهني كواحد من أعضاء الإطار الفني للفريق الرياضي.
 - العمل على مزيد التنسيق بين المدربين والمدربين الذهنيين لتحسين ظروف تدريب الرياضي على جميع المستويات.

قائمة المراجع

1. سليم بزيو، س، عادل بزيو، ع. (2015) : أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من مستوى قلق المنافسة الرياضية، مجلة علوم الانسان والمجتمع.
2. إبراهيم الجباس (2010) : تجربة التدريب الذهني في تونس، نشرة مؤتمر الرياضة والرياضات، المرصد الوطني للرياضة.
3. محمد صلاح الشافعي (2010): الاعداد النفسي للرياضيين بين الواقع والمأمول، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول.
4. محمد حسن علاوي (2001): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
5. نجوى مولى (2018): واقع التدريب الذهني في تونس، النشرة الدورية للجمعية التونسية لعلم النفس الرياضي، تونس.
6. احمد ورفلي، (2015): المختصر في القانون الرياضي، مجمع الأطرش للكتاب المختص.
7. Amar, B., & Chéour, F. (2014): Effects of self-talk and mental training package on self-confidence and positive and negative effects in male kickboxers. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(5), 31-34.
8. Boughattas, W., Missoum, G. & Moella (2017): Development of the mental skills of high-level athletes. *The Neuro-Linguistics Programing applied to the competitive practice of the judo. Pratiques Psychologiques*, 23(2), 153–165.
9. Guelmami, N., (2013): Psychological profiles of talented male youth athletes in team sports games. 5. 5-10. 10.5897/JPEsm12.54.
10. Hamrouni, S., Alem, J., Baert, S., & Bouguerra, I. (2015): The Effects of Mental Imagery and Cardiac Coherence on Mental Skills of Tunisian Karate Players at School Age. *Advances in Physical Education*, 5, 107-115. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2015.52014>
11. Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & grosse Holtforth, M. (2016)" Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4, Article 39.