

بعض استراتيجيات التحضير النفسي لرياضي النخبة في المجتمع الجزائري

د/ بوسنة عبد الوافي زهير
جامعة بسكرة

المخلص :

Résumé:

Cet article se propose de démontrer les techniques de la préparation psychologique dans le domaine sportif.

Nous avons voulu définir la préparation psychologique d'un athlète, et les méthodes de récupération tout en tenant compte de la personnalité et ses aspects.

Nous présentons les meilleurs techniques adoptées dans le domaine, citons la technique de Shultz et celle de Jacobson.

مازالت الجزائر تعاني التقهقر في ميدان الرياضة رغم ما وصل إليه العلم، حيث أنه إذا أردنا الحديث عن الأسباب لوجدناها متعددة، انطلاقاً من المسؤولين ووصولاً إلى الرياضيين. فالهيئة المسيرة للرياضة عاجزة عن تطبيق القوانين بصرامة، و المختصون عاجزون عن التكوين، و غير قادرين على تكييف الأساليب الرياضية الحديثة مع المجتمع الجزائري ومع شخصية الرياضي الجزائري. لعل طرق التدريب الحديثة، أساليب الاسترجاع، التحضير النفسي والبدني كلها تقنيات ساهمت في الرفع من مستوى الرياضة العالمية. فما التحضير النفسي؟ وماهي طرقه للرفع من مستوى الرياضة الجزائرية؟

أولاً: التحضير النفسي وتقنياته

1- الاسترخاء:

يعتبر من الأبعاد العلاجية الأكثر استعمالاً في العصر الحالي. فالاسترخاء عبارة عن ارتخاء يرافقه انبساط إرادي للمقوية العضلية يرافقه إحساس بالارتياح. (01) فهو يعتمد على فكرة الاستراحة النفسوجسدية، وذلك بواسطة فعل يدفع إلى الانقباض العضلي للجسم ككل. كما يحدث ضغطاً حشويًا ويؤثر أيضاً على عملية التنفس.

يعرف الاسترخاء في قاموس علم النفس على أنه حالة نفسوفيزيولوجية خلافاً عن الإثارة والإجهاد، بإحساس نشوي، مزاج قاعدي إيجابي، انخفاض المقوية العضلية وقلة ردود الأفعال العفوية... (02)

فالاسترخاء ليس وسيلة علاجية فحسب، بل طريقة تصلح أيضاً للتربية وإعادة التربية، ومن هذا المنطلق يجد مكانة هامة في إطار التحضير النفسي. إذ يركز على ضبط المقوية العضلية بغية الوصول إلى الاتزان الفكري، والهدف من ذلك هو تكييف الفرد مع الوضعية مهما كانت.

يتعامل الباحث في المجال الرياضي مع الحركة وأثرها على الناحية الحسية، العضلية، العقلية والتربوية. فالحركة حسب بعض الحضارات هي تعبير عن الفهم الاجتماعي، وهي أساس لبناء الإنسان. (03)

1-1 طريقة شولتز *Training autogène de Shultz* :

تعتمد طريقة شولتز Shultz على تمارين فيزيولوجية فكرية محددة غايتها فصل كل المتعضى، وذلك تماشياً مع الأعمال السابقة حول التنويم.

يشير شولتز Shultz إلى أنه للوصول إلى حالة التنويم لأبد من شروط:

- قبول المفحوص للعملية، بالإضافة إلى التقليل من المؤثرات الخارجية.
- رتابة (وحدة النغم) المعلومات السمعية لتسهيل العملية، مع التركيز الداخلي على بعض المثبرات الداخلية. وانطلاقاً من هنا تحصل على انفصال عن الواقع، يحدث هذا الأخير على اثر "تركيز عميق وحقيقي"
- يتكلم شولتز Shultz عن الظروف الفيزيائية التي لابد من توفيرها مثل: غرفة مريحة، درجة حرارة معتدلة وإضاءة قليلة. حيث يتخذ المفحوص وضعية تسمح له بالاستراحة،

سواء أكان جالسا ومستلقيا على الفراش. (04)

نسعى من خلال هذه العملية إلى محاولة القضاء على العوامل التي تثير الضغوطات العضلية.

يتمكن المفحوص بعد ثلاثة أشهر من التمارين من الانتقال إلى الدورة الدنيا، أين تصيح عنده قدرة التنويم الذاتي أي التقليل من صدا الانفعالات.

أشار شولتز Shultz الى أمثلة عن الأشخاص الذين استطاعوا تجاوز محن صعبة خلال الحرب النازية، وذلك بواسطة الاسترخاء.

أما الدورة العليا، فهي مخصصة لأطباء الأعصاب والمحتكين، ولا يمكن أن تستعمل إلا من طرف المحتكين بالتحليل النفسي، حيث تمتد هذه الدورة على مدى ثلاث سنوات أو أكثر.

1-2 طريقة جاكبسون E.Jacobson :

تسمى طريقة جاكبسون Jacobson الاسترخاء التدريجي، حيث استعملها لأول مرة لعلاج عدم قدرته على النوم.

بدأ جاكبسون Jacobson بدراسة المنعكس الرضفي، حيث اعتبر انخفاض شدة المنعكس الرضفي يؤدي إلى الاسترخاء، ثم توصل إلى وضع جهاز لقياس شدة الفعل العضلي. فالاسترخاء العلمي ليس فقط فرع طبي، انه طريقة حياة في الوقت الحاضر، يدرس في معاهد التربية البدنية في أغلب الجامعات الأمريكية حسب جاكبسون Jacobson. (05) يعتبر الاسترخاء التدريجي طريقة علاجية يستعمل فيها الضغط العضلي ثم الاسترخاء. إذ يقوم المفحوص بشد العضلات ثم يريحها مع مراقبة الاحساسات الجديدة في كل أنحاء الجسم.

لهذه الطريقة مستويين:

- يهدف الأول إلى البحث عن أماكن الاحساسات، بتقلص العضلات أي تقلص داخلي، ثم تعميم هذا الإحساس.
 - أما الثاني، فيسعى إلى البحث عن احساسات استرخاء عضلات لم تتقلص.
- بين جاكبسون أن استرخاء خفيف للعضلة تصاحبه عملية تصور عقلي، وهذا ما يشرح فعل التصور العقلي في التطبيقات العضلية. (04) تجدر الإشارة أن طريقة جاكبسون يمكن أن

تعويض العلاج السلوكي.

1-3 السفرولوجيا *Sophrologie* :

معناها مقاومة الألم، وهي مجموع الممارسات الطامحة إلى السيطرة على مشاعر الألم و عدم الارتياح النفسي لبلوغ نمو أشد اتساقا في الشخصية. و يعرف ن.سيلامي السفرولوجيا على أنها دراسة الوسائل التي تسمح ببلوغ اتزان شخصي مريح. (06) إنها تقنية ابتكرها كاي سيدو A.Caycedo حيث يرجع أصلها إلى التنويم الذي كان يستعمله لكنها تعتمد على مجموعة اتجاهات فلسفية غريبة خاصة. بالنسبة لكسيديو A.Caycedo ينقسم الشعور إلى مستويات وحالات، تمثل الأولى الجانب الكمي أما الثانية فالجانب النوعي.

ترتكز السفرولوجيا على ثلاث أسس (07) هي المخطط الجسمي كواقع معاش، لا بد من شعور الفرد بجسمه. بالإضافة الى الفعل الايجابي، لا بد من الأخذ بعين الاعتبار الجوانب الايجابية في الوضعية لا السلبية. فحينما تكون حالة نرفزة مثلا هناك فشل، بالتالي على الرياضي معرفة تسير الإخفاقات. وكذا الواقع الموضوعي، يجب الإحساس بالحالة الشعورية، كذلك حالات من هم على علاقة بنا.

1-3-1 الأسس العلمية للسفرولوجيا:

تدرس السفرولوجيا الشعور الإنساني، وهي فلسفة إنسانية سامية كما تعد طريقة تمرين وتطبيق لتغيير البنية الإدراكية، لأنها تعرف الإدراك كقوة تدمج مختلف العناصر سواء أكانت جسدية أو نفسية.

انه علم يسلم بوحدة الجسد والفكر، فالتأثير على الجسد هو تأثير على الفكر أتوماتيكيا. (08)

إن الإدراك حسب كاي سيدو Caycedo ثلاث مستويات تتضمن كمية التغيرات التي يواجهها إدراك الفرد وهي مستوى اليقظة الذي ينشط فيه الفرد، ثم مستوى النوم الذي يستريح فيه، وكذا مستوى البدء السفر وني، وهي نقطة الانطلاق في المستوى السفر وني وهو مستوى من الإدراك غير معروف، رغم أن الإنسان يمر به على الأقل مرتين في اليوم، وذلك صباحا عندما يستيقظ قبل فتح عينيه وفي المساء قبل النوم تماما.

أ- مستوى البدء السفر وني أو المستوى ألفا:

لم يعطي كسيديو Caycedo تسمية لهذا المستوى لأنه لا يمكن اكتشافه إلا في حصص الاسترخاء السفر ولوجي، لكن بعض الباحثين الأمريكيين أعطوه اسم المستوى ألفا، لأنه مطابق للنشاط الكبير للموجات الكهربية المخية ألفا.

لخلق الموجات المخية ألفا، يكفي أن تغلق العينين بعد تركيز مكثف، كأن تركز النظر على نقطة معينة لعدة دقائق، وذلك لإثارة نفخة من موجات ألفا. إلا أنه بعد ذلك يمكن لتواترها أن يتناقص بسرعة. فالفكرة الإيحائية أو الصورة، تتضاعف قوتها عشرات المرات إذا كنا نتواجد في هذا المستوى من الشعور.

ب- حالة الشعور العادية:

الإنسان الذي يتطور في هذه الحالة يعيش حياة عادية، ويستجيب بالرضا للمشاكل المختلفة، لكنه إذا لم يبحث عن متففس، سيبتعد عن بعده الإنساني الحقيقي. كما يمكن أن يتطور بصفة مؤقتة أو نهائية في حالة الشعور المرضي. لقد أشاد كسيديو Caycedo.a بالسفرولوجيا الاجتماعية التي تهدف إلى الوقاية ومبدأ وجود الجماعة. (09)

ج- حالة الشعور المرضية:

يكون فيها الفرد شديد العصبية أو منهار عصبيا، وهذه الحالات يمكن مساعدتها نهائيا بالسفرولوجيا، أما الحالات الخطيرة فتتحسن. مع الإشارة إلى انه أكثر الأمراض تفشيا في المجتمع هو مرض عدم القدرة على الاسترخاء، حيث تشير دونبارف أن معظم المصابين به لا يدركون مطلقا، بل يكادون لا يشكون أنهم مصابون به إلى أن يرتبط بمرض آخر. (10)

1-2-3-2 الأسس الفلسفية للسفرولوجيا:

1-2-3-1 مبدأ إدماج الصورة الجسدية كحقيقة يعيشها المتدرب:

إن الفرد الذي يشتكي من القلق أو العصبية، تجد فكرة إدراكه الحسي بجسده سيئة، ويتضاعف هذا الإحساس خاصة في حالات الإصابة الجسدية مثلا. لذلك فلا بد لهذا الفرد أن يتعلم كيفية إدراك جسده وتقبل الجملة العصبية بشكل ايجابي. فالطريقة الصحيحة للوصول إلى النتيجة المطلوبة هي العمل على إعادة بناء الصلة بين الصورة العقلية والفعل العضلي. (11)

إن الهدف الأساسي من حصص الاسترخاء الحركي من الدرجة الأولى، هو توليد أحاسيس ممتعة وإيجابية، ودون هذا العمل يصعب على الإنسان استعادة ثقته بنفسه. فالأحاسيس الجسدية الممتعة، تشاركها صور من الغبطة، الأمان والثقة. والجسد بهذا يستطيع من جديد الانضباط في تماسكه. (12)

فكرة أن يعيش الإنسان برأسه ناسيا جسده، ينجم عنها مشاكل منها الإرهاق النفسي والعصبي...

تعمل بالسفرولوجيا على الجسد تحت شروط هامة منها تجنب الصخب والابتعاد عن الحركات الجسدية المرهقة. بالإضافة إلى أن الحصة السفرولوجية تتم والعينان مغلقتان، وفي مكان هادئ في حالة من السكون لتأمين الراحة الجسدية والفكرية في آن واحد. كما أن الجسد خلال الحصة يؤخذ من زاوية إيجابية وهذا هو فعلا مضمون المبدأ الفلسفي الثاني للحصص السفرولوجية.

1-3-2-2 مبدأ التأثير الإيجابي:

يمكن للإنسان العادي أن يحرك في نفسه قواه الفكرية في اتجاه إيجابي أو في اتجاه سلبي، ومن الطبيعي أن يكون الفارق بين صاحب الاتجاه الإيجابي وصاحب الاتجاه السلبي عظيما.

فالفكر يؤثر بشكل مضاعف على المستقبل، إذ يؤثر على الحالة النفسية فيغير من حالها، ومن جهة أخرى تغير قوة الفكر الحياة بالإضافة إلى الظروف المحيطة.

تساعد عملية التصور العقلي في مكافحة التعب، إذ تلاحظ المفكر لا يتخيل ما لا يريد، بل يتصور كل ما يمكنه عمله وما يريد أن يؤديه ويرغب فيه. (13)

يعمد المختص في حصص الاسترخاء في الإرخاء إلى تحريك الإيجابية في المستوى الجسدي، وذلك بجعل المتدرب يدرك الأحاسيس الممتعة، أما في المستوى الذهني فباستجلاب الصور والأفكار الإيجابية، وفي المستوى الروحي فعلى المتدرب المسلم الاستعانة بمبادئ العقيدة الإسلامية التي نعتبرها احتياجا مهيمنا على طبيعتنا العاطفية، فنعمد إلى ذكر الله مثلا. (14)

إن العناصر التي يتألف منها كياننا تتصل بثلاث أنواع من الحياة هي: الحياة العضوية، الحياة العقلية، والحياة الروحية، أما الاحتياج إلى العقيدة فهو من مظاهر الحياة العاطفية مع

الممارسة المنتظمة لحصص الاسترخاء. كما أن الإنسان مريض كان أو عاديا سيمرس على رؤية الايجابية في كل الأشياء التي يراها.

يمارس العمل الايجابي في الحصص السفولوجية على الثوابت الوجودية الثلاث والمتمثلة في: الماضي، الحاضر والمستقبل. هذه الأخيرة إذا غمرتها الايجابية ساهمت في تغيير الوجود، لأن الإنسان هو حصيلة هذه الثوابت، وهو في الحقيقة نتاج كل أفعاله وأحاسيسه الماضية.

يتضمن العمل الايجابي على الماضي تخفيفا كبيرا للشحن السلبية التي تنقل كاهل الحاضر، ويتم هذا بالتسامح مع الماضي، حيث لا يعتبر مرحلة سلبية من الحياة. (15)

أما العمل الايجابي على المستقبل، فله تأثير ايجابي مضاعف إذ فيه نعمل على إزالة القلق والمخاوف من المستقبل، وبهذا نكون قد عملنا على تدعيم الحاضر. فهذا التأثير يعطى للإنسان إمكانية مواجهة كل موقف في هدوء تام.

1-3-2-3 مبدأ الواقع الموضوعي:

إن البحث عن كل ما هو ايجابي ليس رفض رؤية الحقيقة. فإذا أحسست أثناء حصة الاسترخاء أحاسيس غير ممتعة، فمن الضروري الاعتراف بها وتقبلها، وفي المقابل تدرك الأحاسيس الممتعة التي تهيمن بشكل دائم. فإذا أحس الفرد بألم في موضع ما في جسمه أو اضطراب في مزاجه، عليه أن لا يستسلم لهذه النقطة السلبية، ولا يبقى انتباهه متمحور فقط على السلبية، هذا ما يجدد السلوك الإنساني ويضفي عليه الحركية. فإرادة البحث وتطوير الايجابية في الذات ضرورية جدا لبناء شخصية متزنة.

إن الهدف من العمل السفرولوجي هو تخليص الذات من كل ما يعيقها عن الاتصال الحقيقي مع الآخرين، ومن بين هذه العراقيل: التوترات، العقد النفسية... (16)

قد حذر كيسدو Caycedo من استعمال بالسفرولوجيا لغرض العمل على خلق شخصيات مهيمنة.

إننا في التصور الخلاق نمتلك وسيلة جديدة لتحسين فعاليتنا، هذه الملكة التي تعتبر أكبر قوى داخلية. فالبقاء في الواقع الموضوعي معناه عدم الإفراط والمبالغة في متطلبات الحياة. توصل العلماء إلى أن الشيخوخة ليست أمرا حتميا طبيعيا لكنها مسألة مرضية، فمرور الوقت لا يميئ الجسم الإنساني، والاضمحلال ليس سببه الزمن لكن يحدث على مر الزمن.

جميع أعراض الشيخوخة يمكن أن تظهر في أي سن. (17)

ثانياً: الشخصية

1- تعريف الشخصية حسب العلماء:

الشخصية هي العنصر الثابت في سلوك الشخص، وهو ما يميزه عن الأفراد الآخرين. فالفرد شبيه لأفراد جماعته الاجتماعية الثقافية، لكن يختلف عنهم لتجاربه المعيشية. هذا التميز هو الجزء الأكثر أصالة من أنه ويكون الأساسي من شخصيته، هذه الأخيرة تتدخل فيها جوانب انفعالية، نزوعية ونفسية جسمية.

فالشخصية حسب هيسن Eysen.k هي المجموع الكلي للأنماط السلوكية الظاهرة والكامنة المقررة بالوراثة والمحيط. (18)

أما سرنوف Sarnoff فيرى أنها تلك السمات والأنماط الفردية الثابتة نسبياً، والتي تبلورت عبر الزمان على شكل نمط يميز الفرد عن غيره. (19)

تعتبر الشخصية كلية خاصة تحدد التكيف الأصيل لفرد مع وسطه، وأسلوبه النوعي في السلوك، أسلوباً يجعل كل فرد وحيد لا مثيل له.

بالنسبة لكل من شيلدون Sheldon وكريشمر Ketchmer الشخصية مستقلة عن التكوين الجسمي الوراثي، وفي مقابل ذلك هي نتاج التأثيرات الاجتماعية والعادات المستقرة التي تقاوم التغيير حسب غوثري Guthrie كذلك الأدوار الاجتماعية. (20)

حسب البورت Allport لا بد من جعل الطابع الفردي للشخصية في مركز الاهتمام. (21)

لعل الشخصية تتكون وتتحوّل في الواقع على نحو مستمر، بتأثير النضج البيولوجي والعمر والتجارب الوجدانية النفسية. أما من وجهة نظر سترن Stern فان الشخصية مصطلح يوحى إلى الوحدة التي يلتقي فيها الجسد والنفس. (22)

إن الشروط السيكلوجية تؤدي دوراً أساسياً في تشييد الشخصية، ودورها لا يقل أهمية عن دور العوامل الفطرية.

2- المقاربة النظرية للشخصية:

لا بد لنظرية الشخصية أن تشرح طبيعة اندماج العناصر المعرفية، العاطفية، الفيزيولوجية والمورفولوجية التي تعرفها، يعنى ذلك هيكلها.

ماهي القوى التي تحدد تطور هذا الهيكل و تكيفه مع الوضعيات الملموسة أي ديناميتها؟ معرفة كيف تشكل هذا الهيكل موازاة مع تفاعله بالموثرات اللاتي مصدرها البيئة و الوراثة؟

1-2 : نظرية التحليل النفسي:

ترى هذه النظرية أن هيكل الشخصية يتكون من الأنا والأنا الأعلى والهو، تعتمد على اصطلاح النزوات وتعد الليبدو جوهر العمليات النفسية.

يمكن اعتبار الطاقة النزوية كطاقة ثابتة و محدودة كميًا، حيث تتنافس النظم الثلاث (الأنا، الهو، الأنا الأعلى) في استعمالها.

فأصليا هي بحوزة الهو يستعملها وفق مبدأ اللذة، و هو غير قادر على التميز بين الموضوعات. فالأنا ليس له مصدر للطاقة، و يستعمل طاقة الهو بواسطة - ميكانيزم النقص لان الهو غير قادر على التميز بين الموضوع والصورة.

بالنسبة للهو فان استثمار الطاقة على الصورة يماثل استثمارها على الموضوع، في مقابل ذلك يستثمر الأنا الطاقة النفسية على الموضوعات مباشرة.

فالعمليات النفسية الواقعية التي يقوم بها الأنا لها قدرة كبيرة على التخفيف من الضغط، بالتالي التخلي على العمليات الأولية ، و يصبح للأنا صلاحية استعمال الطاقة النفسية. يستعمل كمية للتخفيف من العمليات اللاواقعية للهو، و أخرى لمواجهة قوى الأنا الأعلى و الباقي لتطوير الوظائف النفسية وتكامل الجهاز النفسي.(23)

يعد القلق مركز قاعدي في دينامية الشخصية، ويميز فرويد Freud ثلاث أنواع هي القلق الواقعي الذي يكون نتيجة الخوف من موضوع حقيقي يهدد الفرد. ثم القلق العصا بي:والذي ينتج من تحرر النزوات من القيد و يؤدي إلى أفعال يعاقب عليها الفرد، ثم القلق الأخلاقي أو المعنوي و هو الخوف من الشعور. فالقلق علامة خطر للانا لتحذيره من تهديدات الهو) في القلق العصا بي)، أو من تهديدات الأنا الأعلى(القلق الأخلاقي).(24)

ان القلق حالة ضغط(مثل النزوات) كما يعتبر حافز قوي في تحديد سلوك الفرد. فرد فعل الأنا على التهديدات يكون على سبيل الفكر أو بواسطة ميكانيزمات الدفاع.

بالنسبة لفرويد s.Freud تنطور الشخصية بشكل سوي إذا تم التحكم في أربع مصادر أساسية للضغط: العمليات الفيزيولوجية للتطور - الإحباطات - الصراعات - التهديدات. إن هذه المصادر الجديدة تدفع الفرد لتعلم طرق جديدة للتخفيف من الضغوطات، أهمها التقمص و الإزاحة. كما أن التطور يكون على أساس تعاقب مراحل معروفة بمناطق لنوية، أي المناطق التي تستثمر فيها الطاقة اللبيدية. (25)

2-2 نظرية الأنماط:

تمثل هذه النظرية المحاولات التي جاء بها المفكرون في علم النفس والاجتماع. وفيها تم تفسير الشخصية وفق نمط سلوك معين، حيث أن النمط هو الإطار العام الذي يتميز به الفرد عن غيره من الأفراد من ناحية التكوين الجسدي و النفسي. وقد افترضت هذه النظرية وجود استعدادات فطرية وموروثة عند الأفراد، وتم تقسيم هذه الأنماط إلى الأنواع منها الأنماط الجسمية أو البدنية. وكذا الأنماط الاجتماعية و تمثل كافة الأبعاد المتعلقة بالفرد كالجسمية، القبول من طرف الآخرين، العملية، الدينية... أي الأنماط ذات الأبعاد الاجتماعية. بالإضافة الى الأنماط النفسية، وهي النقطة الأكثر قبولا من طرف علماء النفس، وهي نوعان من الأنماط السلوكية: النمط الانبساطي للسلوك و يتم بموجبه تفاعل اكبر مع البيئة المحيطة بالفرد. و النمط أنطوائي للسلوك و يكون فيه اقل تفاعلا يتجه الفرد بمقتضاه نحو تحقيق الذات و تدعيم قدراتها وإمكاناتها.

أما وجهة نظر الدرمان Alderman فترتكز أساسا على الوراثة، الماضي، التجارب السابقة، التعلم بالإضافة إلى الإطار الاجتماعي. (26)

3-2 نظرية السمات:

يرى أصحاب هذا الاتجاه الفكري في تحليل الشخصية الإنسانية من خلال السمات أو الخصائص التي يتميز بها الفرد عن غيره. و الشخصية تتضمن مجموعة من الخصائص أو السمات الذاتية للفرد، تم تقسيمها إلى فئات هي: الأولى هي الفئة الايجابية و تمثل الأشخاص ذوي السلوك الإيجابي بتفاعلهم مع الآخرين،

من خلال حب الخير، البحث عن الأصدقاء، التعاون لأجل معالجة المشاكل و الرغبة في جلب اهتمام الآخرين.

أما الثانية فهي الفئة السلبيه و تمثل الأشخاص ذوي السلوك السلبي في التفاعل مع الآخرين، إذ يتصفون بالانعزالية، الانطواء، الابتعاد عن الآخرين.

والتالثة هي الفئة النافرة و هم ذوي السلوك عدائي أو العدوانى، حيث تميل هذه الفئة لتحقيق مصالحها دون أي اعتبار لمصالح الآخرين.

تتسم بتأكيد نوازع التوجه نحو البقاء للأصلح و عدم الاكتراث بما يعانیه الآخرون، إذ أن تحقيق هذه الفئة لمصالحها الذاتية يعتبر الهدف الأسمى لأنماطها السلوكية المختلفة.

يشيد بندورا Bandura بالترابط الثلاثي في تكوين الشخصية بين كل من العوامل الفردية، السلوكات والمحيط. (27)

يصنف كاتل Cattell السمات الى أصناف حيث يتمثل الصنف الأول في القدرات أو السمات المعرفية، وهي كإمكانيات ترجع إلى التكوين الجسماني أو إلى أعمال و مهارات. أما الصنف الثاني فهي سمات مزاجية ء تشمل التهيج و الانفعال، سرعة الاستجابة و الحساسية و المثابرة و الاندفاع.

والصنف الثالث هي سمات ديناميكية نزوعية أو متصلة بالدوافع، وهي من ناحية التكوين الجسماني تعد استعدادا أو حاجات، بينما تصبح في إطارها البيئي عواطف و اتجاه. (28) أما البورت Allport فيصنفها الى سمات واقعية، ونشير إلى الميول العامة و الخاصة ء كذلك الطرائق الثابتة المتعلقة بتكيف الفرد مع بيئته، كأن يكون عدوانيا، انطوائيا أو اجتماعيا.

وكذا النشاط الحاضر و الحالات العقلية العارضة، و الحالة المزاجية مثل: الابتهاج، الارتباك.

ثم أحكام القيم، وتشير إلى اثر بعض السمات على الغير. (29)

3- قياس الشخصية و تقييمها:

لن يتمكن الأخصائي من تكوين صورة شاملة و متكاملة عن شخصية لعميل بسهولة، لأن نظريات الشخصية المتعددة تحتم علينا استخدام أساليب مختلفة لقياس الشخصية. فاختبارات الشخصية تعد تقنيات سيكولوجية تستعمل بغية الكشف من السمات الغير معرفية للشخصية، وهي تختلف عن اختبارات المعارف، الذكاء و السلوكات. (30)

فنظرية التحليل النفسي تركز على المقابلة التشخيصية العميقة، أو الاختبارات الإسقاطية التي تعكس الأبعاد اللاشعورية المؤثرة في السلوك عن طريق إسقاط الفرد لمشاعره و رغباته على الآخرين، و مثال على ذلك اختبار تفهم الموضوع. في حين أن نظرية الذات لروجرس C.Rogers تفضل استخدام المقابلة المتمركزة حول العميل ، أي الاهتمام بما يذكره العميل.

كما ترمي اختبارات تدعى اختبارات الذات، إلى الكشف عن مفهوم و نظرة المريض إلى ذاته و مقارنتها بالذات الواقعية و الذات المثالية.

هناك أصحاب نظرية السمات أو العوامل مثل البورت Allport ، يفضل تقييم خصائص الفرد و سماته الذاتية عن طريق اختبارات سمات الشخصية سواء أكانت سوية أو غير سوية.

في مقابل ذلك، يشيد الباحثون الأمريكيون في المجال الرياضي بعدم إمكانية تكييف الاختبار مع التطبيقات البدنية والرياضية. (31)

3-1 الاختبارات الموضوعية للشخصية:

مثال عن هذه الاختبارات، مقياس الانحرافات العصابية لودورث Wood worth ، وهو عبارة عن اختبار متكون من 16سؤال ، ينتهي كل واحد بجواب نعم أو لا.

إذ استطاع ودورث Wood.worth بواسطته عزل المضطربين انفعاليا عن غيرهم ، لكن يعترض بعض النفسانيين عن هذا النوع من الاختبارات معللين ذلك بأن قيمة التشخيصية ضئيلة.

كما أن النقاد لمثل هذا النوع من الاختبارات يشيرون أن شفافية الأسئلة في الاختبار، تتيح للمريض فرصة تمويه الصورة التي يكونها المختص عنه سواء في الجانب الأفضل أو الاسوء.

على المريض اختيار استجابة واحدة (نعم أو لا) و كأنها مفروضة عليه، دون أن يتمكن من الإضافة أو التحفظ إزاء بعض الظروف أو المواقف. يحتاج الاختبار أيضا من المحبب معرفة القراءة معرفة جيدة مع الفهم الدقيق وهذا لا يتوفر عند عدد كبير من الأفراد العاديين.

من مزايا هذه الاختبارات أنها اقتصادية و قليلة التكاليف و الجهد لأنها تطبق على أساس جماعي و على أعداد كبيرة ، فهي تختصر الزمن و المجهود و التكلفة. كما تعتبر نسبيا حيادية و موضوعية، إذ لا يتمكن الأخصائي من التدخل بأرائه و سلطته و أحكامه.

بالإضافة الى ذلك، فهي بسيطة التطبيق و التصحيح و التفسير، و يمكن لتصحيحها استخدام الحاسب الإلكتروني.

انها روائز تستخدم في بداية التشخيص أو العلاج، كمقدمة لتكوين علاقة طيبة بين الفاحص و المفحوص، كما أنها تمكن من التنبؤ المضبوط إلى حد كبير. (32)

2-3 الاختبارات الإسقاطية للشخصية:

انتشر استخدام الأساليب الإسقاطية وثار جدل حول إمكان الاطمئنان على ثباتها وصدقها، واحتمالات إخضاعها للتحليل الكمي، خاصة حقيقة العلاقة بينها وبين كل من التخيل والإسقاط. (33)

إن الاختبارات الإسقاطية ليست مقاييس سيكوميترية، إنما هي موقف مثير على شكل جملة أو صورة، يتميز بأعلى درجة من الغموض و نقص التكوين.

يتعرض المفحوص لهذا الموقف فيستجيب استجابة يستطيع من خلالها الفاحص اكتشاف جوانب مختلفة من شخصيته منها أفكاره، دوافعه، مفاهيمه، دفاعاته، رغباته....

هكذا يصبح الموقف المثير في هذه الاختبارات عبارة عن ستار يسقط عليه المفحوص حياته الداخلية. كما أن الإسقاط عملية لا شعورية يعكس الفرد من خطها مشاعره و ادراكاته و اتجاهاته، أو كتابة المذكرات بواسطة الجمل الناقصة أو بقع الحبر أو الرسوم، هذا ما لا يمكن بيانه باستعمال الاختبار الموضوعي.

أكثر معاني كلمة إسقاط يتمثل في الاستخدام المألوف لكلمة إسقاط بوصفه امتداد أو إلقاء مثل إسقاط الضوء. أما التحليل النفسي فيعرفه ميكانيزم دفاعي أو حيلة دفاعية لا شعورية

للتلخص مما هو غير مقبول من الذات، ولا شعوري جزئيا على الأقل. (34)

يمكن تلخيص خصائص الأساليب الإسقاطية في أن الموقف المثير الذي يستجيب له الفرد غير مشكل، ناقص التحديد، هذا ما يقلل التحكم الشعوري للفرد في استجاباته مما يترتب عليه سهولة في الكشف. كما أنها لا تقيس المظاهر السطحية للشخصية، بل تتغلغل في شخصية المفحوص بشكل غير مباشر. فالفرد لا يدرك طريقة تقدير استجاباته، لذلك فهو يكشف عن نفسه بسهولة دون إخفاء شخصيته.

ان هذه الاختبارات لا تقيس النواحي الجزئية من الشخصية، إنما تحاول رسم صورة لشخصية ككل من حيث مكوناتها و العلاقات الدينامية بين هذه المكونات.

بالإضافة الى ذلك، فهي لا تقدر الاستجابات من ناحية الصواب أو الخطأ، بل من ناحية دلالاتها على الشخصية، على اعتبار أنها إسقاطات للمشاعر و الرغبات على مدرك خارجي وهو مادة الاختبار.

أكد نوكوت Not cutt أن الغموض في الاختبار الإسقاطي هو من اشد الحوافز إثارة عند المفحوص،

فقال : "كلما قل حظ المثير من التكوين و الوضوح أنفسح المجال للتعبير عن الذات و تعددت أنواع الاستجابات الممكنة و قل تقييد المفحوص بالواقع الخارجي أو الحقيقة الخارجية، وأصبحت الاستجابة تعبيرية أكثر منها موضوعية أو تكييفية". و ينتقد الدكتور سلامة الاختبارات الإسقاطية في أنها لا تراعي تفاوت الأفراد في الذكاء و القدرات الحسية، كذلك تفاوت الأفراد في القدرة على التركيز نتيجة تفاوتهم في الخبرات و درجة احتفاظهم بها، بالإضافة الى تفاوت الأفراد في خبراتهم الانفعالية السابقة و في تكوينهم الدينامي الحالي. (35)

مناقشة:

ان الحديث على أساليب التحضير النفسي للرياضي في المجتمع الجزائري يعد أمرا بالغ الأهمية، نظرا للمظاهر السلبية التي أصبحت تغمر الرياضة الجزائرية. هذا لأن الرياضي كفرد هو عامل مهم في معادلة أصبح من الصعب حلها.

لقد أصبح العنف هاجس القائمين على الرياضة في مجتمعنا وذلك لغياب التوعية السديدة، وعدم قدرة المسؤولين على تطبيق قرارات ردية يمكنها اعادة الأمور الى نصابها.

يمكن اعتبار الرياضي أيضا مسؤول على ظهور ظاهرة العنف أيضا، ذلك لغياب استراتيجيات علمية تسمح له بتحضير جيد للمنافسة، وتجعله شديد التركيز على المنافسة غير مبال بما يحدث حوله من مشاحنات ونزعات غير رياضية ولا أخلاقية.

ان التحضير النفسي الجيد يأخذ بعين الاعتبار شخصية الرياضي والمجال الاجتماعي والثقافي الذي ينتمي إليه، وعلى هذا الأساس يسعى المختص في هذا المجال الى الرجوع الى أهم الطرق العلمية الحديثة والتي من شأنها أن تعطي دفعا اضافيا للرياضي وتجعله يقدم أفضل ما لديه.

ان التشديد على دور الرياضي خاصة في الرياضات الجماعية يعد عامل مهم لكبح العنف الذي أصبح مشهودا في أيامنا، لأن الرياضي كفرد لا يجب عليه الانزلاق خلف سلوكيات غير رياضية، وكذا الدخول في مشاحنات مع الجماهير أو أشخاص غرباء لا يعتبرون منافسين حقيقيين.

ان طرق التحضير النفسي الجيد تهدف الى الرفع من درجة التركيز، بالتالي التركيز على المنافسة وعدم الرد على الاستفزات وردود الفعل الخارجية.

يمكن الرجوع الى الحديث على أغلب المسؤولين على الرياضة في مجتمعنا، والقول أننا في الكثير من الأحيان نجد أنفسنا أمام أشخاص لا علاقة لهم بالرياضة (بعد أن اختفت الوجوه المعروفة كل حسب اختصاصه)، يجهلون التحضير النفسي وغاياته وكيفية، ويعتبرونه كلام فقط، يكون قبل المنافسة والغاية منه التحفير وشحن البطاريات.

من خلال ما ورد في هذا المقال، قد يكون للتحضير النفسي دورا فاعلا في التقليل من أهم الظواهر التي تعرفها الساحات الرياضية وهي العنف، وذلك من خلال التركيز على الرياضي وإعداده للمنافسات بشكل علمي محض. بالإضافة الى اعطاء الفرصة للمختصين المكونين في المعاهد الوطنية لأجل تأطير الرياضي، وضد الانتهازيين الذين استولوا على الرياضة بأموالهم ونفوذهم.

خاتمة:

لقد سارت دول العالم نحو التقدم بشكل سريع، وأضحت في كل مرة تصل إلى اكتشاف جديد ييسر عليها مشاكلها في مختلف الميادين. حيث أنها لم تترك باب من أبواب البحث العلمي إلا وطرقته، من ميدان لآخر حتى الميدان الرياضي وصلته التكنولوجيا الحديثة بأساليب جديدة سواء أكانت في التدريب أو التحضير أو الاسترجاع.

ولعله من بين الأسباب التي جعلت الهوة تكبر من يوم لآخر في الميدان الرياضي بين الجزائر والدول الأوربية خاصة، يرجع إلى التكنولوجيا الحديثة في هذا المجال.

بالإضافة إلى عوامل أخرى يعرفها العام والخاص، تعتبر داخلية منها سوء التسيير، عدم الاهتمام بالفئات الشابة، غياب التكوين وغيرها.

كما قد يكمن الإشكال أيضا في عدم الاكتراث بالمناهج العالمية الرياضية من طرف المختصين في المجال، حيث لا يدخرون جهدا في إتباع الطرق الغربية في التحضير الرياضي، وقد لا يحسنون تكييفها مع الثقافة الجزائرية والمجتمع الجزائري. كذلك يجدون متاعب كبيرة في التعامل مع شخصية اللاعب الجزائري وذهنيته.

خلاصة القول أن الرياضة الجزائرية برمتها في الحضيض، الداء مشخص لكن المعنيون في الميدان لم يجدوا حلا طوال هذه السنوات، بغية رد الاعتبار للجزائر في هذا المجال.

المراجع:

- 01-Sillamy.N: Dictionnaire de psychologie Larousse 1996 p 221.
- 02- Flohlich.W.D: Dictionnaire de la psychologie, librairie générale française, 1997 p 359
- 03- Revue scientifique de l'éducation sportive: Université d Alger 1995 P103
- 04- Thomas.R: Préparation psychologique du sportif, éditions vigot 1994 p 69
- 05 - معيزة جليلة: أحدث تقنيات الاسترخاء العالمية و السفرولوجيا، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر 2004 ص 11
- 06- Thomas.R, op cit, p 72
- 07- Sillamy.N , op cit, p 246
- 08- Thomas.R, op cit, 74

- 09 - معيزة جليلة، مرجع سابق، ص 104
- 10- Thomas.R, op cit, p 73
- 11 - كنيدي.ج: عش هادي الأعصاب، مؤسسة الخانجي بالقاهرة، السنة؟ ص 41
- 12 - كنيدي.ج، مرجع سابق، ص 45
- 13 - معيزة جليلة، مرجع سابق، ص 114
- 14 - كنيدي.ج، مرجع سابق، ص 89
- 15 - معيزة جليلة، مرجع سابق، ص 115
- 16 - معيزة جليلة، مرجع سابق، ص 116
- 17 - معيزة جليلة، مرجع سابق، ص 117
- 18- كنيدي.ج، مرجع سابق، ص 225
- 19-الوقفي راضي: مقدمة في علم النفس، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان 1997 ص 568
- 20-الوقفي راضي، مرجع سابق، ص 568
- 21- Sillamy.N, op cit, p 195
- 22- Flohlich.W.D, op cit, p 294
- 23- Flohlich.W.D op cit, p 294
- 24-Tourrette.c.Guidetti.M: Introduction à la psychologie du développement , Armand colin Paris 1998 p 19
- 25- Delay.J: Abrégés de psychologie, 3 édition Masson 1990 p 367
- 26- Delay.J, op cit, p 368
- 27- Revue scientifique de l'éducation sportive: Université d Alger, d'éducation physique et sportive, vol 01 n06 1996 p 91 Institut
- 28- Revue scientifique de l'éducation sportive, op cit 95
- 29-الوقفي راضي، مرجع سابق ص 591
- 30-الوقفي راضي، مرجع سابق، ص 591
- 31- Sillamy.N, op cit, p 195
- 32- Revue scientifique de l'éducation sportive: op cit, p 95
- 33-مليكة لويس كامل: علم النفس الإكلينيكي، مكتبة النهضة المصرية. 1996 ص 262
- 34-مليكة لويس كامل، مرجع سابق، ص 263
- 35-عطوف محمود يسين: علم النفس العيادي، دار العلم للملايين، بيروت 1986 ص 528