

## مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

يقصد بالتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب , والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء , وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجمع المشاركين في العملية التدريبية , وتدعيم العلاقة بينهما والعمل على تماسك الفريق والتعرف على اساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية .

ويعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي , وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج , ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل . هذا بالإضافة الى حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث , وكذلك التدخل في مواقف الازمات .

والتوجيه والإرشاد عمليتان مترابطتان وهما وجهان لعملة واحدة حيث ان عملية الإرشاد لا يمكن ان تتم إلا من خلال برامج التوجيه كما ان برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود عملية الإرشاد .

والتوجيه يسبق عملية الإرشاد ويمهد لها . ويتضمن النظريات والأسس العامة والبرامج ومجموع الخدمات النفسية , ولا يقتصر التوجيه على اللاعب بل قد يمتد ليشمل المجتمع الرياضي كله . ويساهم التوجيه في العمل على إعداد المسؤولين عن عملية الإرشاد

أما الإرشاد فهو المحور الأساسي في برامج التوجيه . ويمثل الجانب التطبيقي, ويعتبر العملية الرئيسية في خدمات التوجيه , ويشكل الجزء الختامي لهذه العملية.

ويعتمد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والذي يسعى في المجال الرياضي .

إلى جانب زيادة الكفاءة وتحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية , وعلى المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها .

ويتم التركيز في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على الدور التربوي وقد أكد (ندفيرن)على هذا قوله : إن من يعمل في حقل علم النفس الرياضي يجب أن يوصف بأنه تربوي وليس طبيباً نفسياً , لأنه يمتلك مهارات متعددة ومعلومات ينقلها ويدرسها إلى الآخرين . ويتطلب أن يكون متفهماً للفروق الفردية , والتعرف على حدوده حتى يمكن إجراء الإحالة العيادية في الوقت المناسب أي إرسال اللاعب إلى الإخصائي النفسي الإكلينيكي .

ويختلف هذا الدور التربوي تماماً عن الدور العلاجي , حيث أن لكل منهما وظائفاً محددة ولا يمكن أن يحل أحدهما مكان الآخر , ولكن التكامل بين الدورين يؤدي إلى نتائج أفضل .

ويجدر الإشارة إلى أن طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الصعب وصول اللاعب إلى مشكلات الانفعالية الحادة , ولا تتطلب هذا الدور العلاجي بصورة دائمة إلى المشكلات الإنفعالية الحادة , ولا تتطلب هذا الدور العلاجي بصورة دائمة إلا ان هذا لا يعني التجاهل هذا الدور ولكن يمكن الإستعانة به عند الحاجة .

ويمكن القول أن بعض أن بعض البعثات الرياضية تجمع بين الدور التربوي والدور العلاجي وتفضل ان يكون أحد أفراد الفريق النفسي يستطيع القيام بالدور العلاجي , وان يكون قادراً على التصرف والتعامل مع

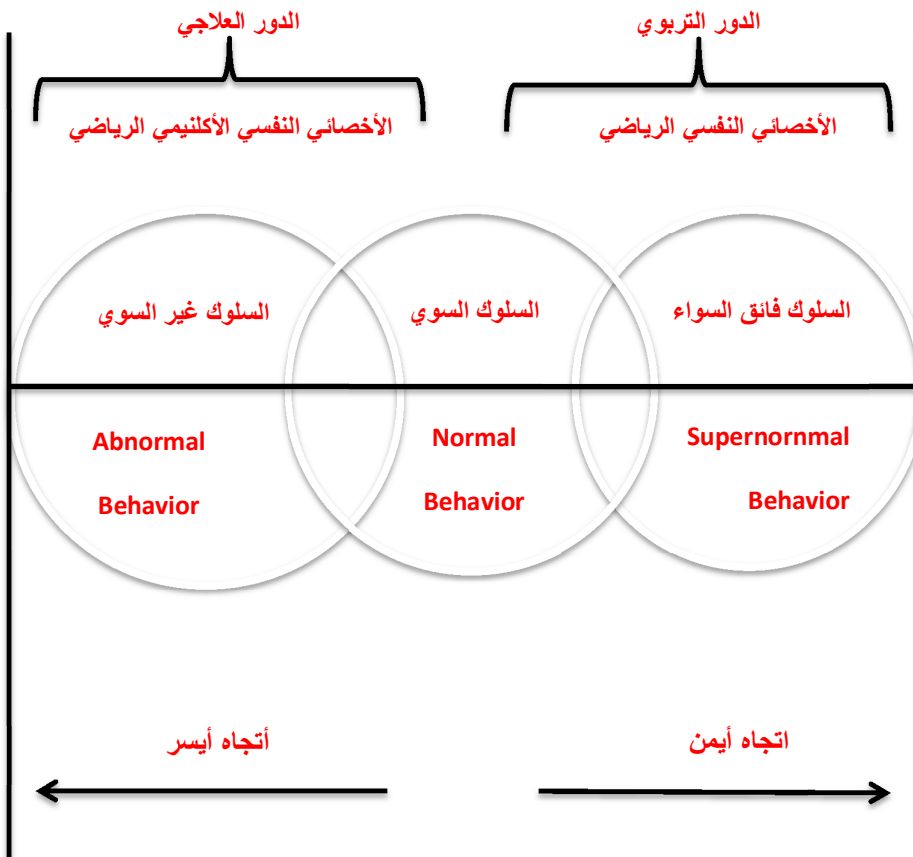
مثل هذه النوعية عن المشكلات الخاصة , كإستراتيجية بديلة في حالة حدوث أي انفعالات حادة أو اضطرابات نفسية لأحد اللاعبين ..

و ضد وضع كل من (دانش هال ) تصنيفاً للعاملين في مجال علم النفس الرياضي يضم الدور التربوي والدور العلاجي وكل منهما منفصل عن الآخر في الاختصاصات والتأهيل والطرق المستخدمة في حل المشكلات .

### الفروق بين الدور التربوي والدور العلاجي :

يمكن التعرف على هذه الفروق من خلال ماأشار إليه ((مارتيز) عن طبيعة سلوك اللاعب والذي يمكن تمثيله على خط متصل

يتراوح من سلوك غير سوي (غيرعادي) إلى سلوك فائق السواء (فوق العادي) Supernormal Behavior وفي مكان ما في المنتصف يقع السلوك السوي (العادي) Normal Behavior.



ويقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بمساعدة اللاعب للتحرك إلى اتجاه اليمين على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك فائق السواء . والمقصود هنا بفائق السواء أن اللاعب لديه مستوى مهاري عالي ويوضع في مواقف ضاغطة في المنافسات مما يتطلب مهارات نفسية يمكنها التعامل مع الضغوط لكي يؤدي أفضل ما لديه .

والوصول باللاعب من السلوك السوي إلى السلوك فائق السواء هو الدور التربوي والذي يقوم به الإخصائي النفسي الرياضي .

وعندما يواجه اللاعب مشكلات نفسية مثل العصاب أو الوسواس المرضي فإن سلوكه يتحرك إلى إتجاه اليسار على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك غير السوي .

والوصول باللاعب من السلوك غير السوي إلى السلوك السوي هو الدور العلاجي والذي يقوم به الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي .

ويوضح الشكل السابق أن هناك خصائص محددة ومميزة لكل من الدور التربوي والدور العلاجي , وحيث أن هذه المحددات واضحة ومنفصلة وليس أي تداخل بينها , فالواجب عدم الخلط بينهما كما يحدث الآن في المطالبة بوجود الإخصائي النفسي الرياضي للقيام بهذا العمل . ولكن الاستعانة بالدور العلاجي والإخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي تكون عندما تستدعي الحاجة غلى ذلك ويمكن أن تتم الحالة العلاجية كما سبق القول , أو يكون مرفقاً في البعثات الرياضية ضمن فريق العمل النفسي كإستراتيجية بديلة للتدخل إذ تطلب الامر .

أي يمكن القول في النهاية أن التعاون والتكامل بين الدور التربوي والدور العلاجي هو الطريق إلى مزيد من التقدم في الوصول إلى تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية

### **تعريف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي :**

يعرف ((محمد علاوي)) التوجيه بأنه : مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على ان يفهم نفسه ومشاكله , أن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافه تتفق وإمكاناته من ناحية وإمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه وليئته . ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل , لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية .

أما ((حامد زهران)) فإنه يعرف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه عملية بناءه تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته , ويدرس شخصيته ويعرف خبراته , ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته , ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسرياً .

ويرى((محمد العربي)) أنه على الرغم من صعوبة الوضع تعريف في هذا المجال إلا أنه يمكن القول ان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هو: عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمى إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي , وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب والعمل على تدعيم العلاقة بينهما , والمساهمة في تمسك الفريق الرياضي , والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية , والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الإنجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية .

ومن هذه التعريفات نجد أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يتفق مع التوجيه والإرشاد النفسي في الأهداف العامة والتي تسعى إلى تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية للفرد.

**ويجب التفريق بين الارشاد النفسي الرياضي من ناحية وبين الارشاد النفسي والعلاج النفسي من ناحية اخرى**

أما الإرشاد النفسي الرياضي فهو يختلف تماما حيث يتعامل مع لاعبين في المجال الرياضي، أسوياء عاديين لديهم دوافع عالية لتحقيق إنجازات رياضية، وليس مشكلا نفسية تحتاج إلى علاج.

ويتميز الإرشاد النفسي الرياضي بأن له أهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوى الأداء، ولا يتعامل إطلاقا مع الحالات المرضية ولا يستخدم الأدوية والعقاقير في إعداد اللاعب للمنافسات.

وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بدور ايجابي في التعرف على مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها، وأن أحد الأهداف العامة هي توجيه الذات، وتدعيم استقلالية اللاعب واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في أثناء المنافسات الرياضية.

ويتم التركيز في الإرشاد النفسي على المدخل المتعدد: اللاعب والمدرّب والإداري والحكم وجميع المشاركين في تطوير مستوى الأداء ولا يقتصر تقديم الخدمات على اللاعب، وهو بذلك ينفرد بين طرق والتوجيه الإرشاد النفسي جميعها بهذه الخاصية.

وفي الإرشاد النفسي الرياضي تقع على اللاعب أو المدرّب المسؤولية في اختيار ورسم السياسات، والمساهمة في إيجاد الحلول، في الوقت الذي يقوم به المعالج بالدور الأكبر في عملية الإرشاد النفسي والعلاج النفسي.

يهم الإرشاد النفسي الرياضي باللعبين في اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة من الجنسين، في الوقت الذي يهتم به الإرشاد النفسي بالأسوياء وأقرب المرضى إلى الصحة وأقرب المنحرفين إلى السواء، ويهتم العلاج النفسي بمرض (العصاب الذهاني) أو ذوي المشكلات الانفعالية الحادة.

ويعتمد الإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والوقائي، في حين يتم التركيز في الإرشاد النفسي والعلاج النفسي على المنهج العلاجي والذي يقوم على المساندة للفرد والتخلص من أي حالة من التوتر والقلق وحل مشكلاته حتى يعود إلى حالة الاعتدال، ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه.

ويستخدم الإرشاد النفسي الرياضي النظريات المعرفية والسلوكية حيث يتعامل مع مجتمع بعيد كل البعد عن العصابة في حين يستخدم الإرشاد النفسي والعلاج النفسي نظريا التحليل النفسي والتي قام البناء النظري لها على اللاشعور.

تتميز عملية الإرشاد النفسي الرياضي بأنها مستمرة ومتواصلة على طول حياة اللاعب في الوقت الذي تعتبر فيه قصيرة المدة عادة في الإرشاد النفسي، وتستغرق وقتا أطول في العلاج النفسي.

ويؤكد الإرشاد النفسي الرياضي على نقاط القوة وكذلك نقاط الضعف على عكس الإرشاد النفسي الذي يتم التركيز فيه على المعلومات الخاصة بالحالات الفردية.

### **وتكمن أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الآتي:**

\* يمكن استخدامه معيارا للجودة حيث أن كفاءة الإرشاد النفسي الرياضي قد تساعد على زيادة فاعلية التدريب، وتقديم خدمات ايجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.

\* يمثل القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية الفورية بأنواعها المتعددة.

\* يمكن أن يكون بنكا للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي من خلال استخدام طريقة (ماذا لو) "What if" والتي يمكن أن تمد اللاعب والمدرّب بالتدريب على حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات و حياة اللاعب بشكل عام.

\* يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات: طرق خفض التوتر، العلاقة بين المدرّب واللاعب، التدخل في مواقف الأزمات، حل المشكلات، تماسك الفريق، التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

\* يساهم في النمو المهني وخاصة عند تأهيل المرشدين الجدد لتطبيق طرق علم النفس الرياضي في الإرشاد والاستفادة من عملية التدريبات الميدانية.

\* يحظى باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يساهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات التي تقد إلى اللاعبين وهيئة التدريب .

### - الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

يحتاج اللاعب خلال مشوار حياته الرياضية بداية من مستوى الناشئين وحتى تحقيق البطولات على المستوى المحلي والعربي والإفريقي والوصول إلى المنافسات العالمية والأولمبية إلى التوجيه والإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تطوير مستوى الأداء، ومتابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلى أخرى تتطلب المساندة وتقديم الخدمات النفسية.

ولقد شهد المجال الرياضي في الفترة الأخيرة العديد من التغيرات الهامة، فقد تطورت مفاهيم التدريب الرياضي، وطرق انتقاء واختيار الناشئين وتم تعديل في قوانين الأنشطة الرياضية المختلفة، وظهرت ريادة المرأة في العديد من الأنشطة التي لم تمارس من قبل، وتم تنظيم أولمبياد لذوي الحاجات الخاصة الأمر الذي يؤكد الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

وسوف نتناول توضيح ذلك من خلال ما يلي:

1- فترات الانتقال الحرجة.

2- مواقف الأزمات.

3- مفهوم التدريب الرياضي.

4- زيادة إعداد الممارسين.

5- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج.

6- تطوير مستوى الأداء.

7- التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية.

8- رياضة المرأة.

9- ذوي الاحتياجات الخاصة.

10- الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

11- غياب النشاط الرياضي المدرسي.

12- التقدم التقني.

## 1- فترات الانتقال الحرجة :-

يتعرض اللاعب في المجال الرياضي وبصفة خاصة التنافسي إلى فترات انتقال حرجة قد تؤثر بصورة سلبية على مسيرة حياته الرياضية . ونلاحظ ذلك في الأنشطة الرياضية التي يتضمن برنامجها تقسيم المستوى إلى مراحل عمرية والتي قد تبدأ من سن الثامنة وحتى الدرجة الأولى . ونجد أن الناشئ على سبيل المثال والذي حصل على المراكز الأول تحت سن ثمان سنوات يواجه في المرحلة التالية لاعباً في الثانية عشر من عمره وقد أخذ قسطاً عالياً من التدريب إلى جانب زيادة في النمو البدني , وعليه أن يتنافس معه بتفوق عليه وهي مسألة صعبة للغاية , وللأسف أنها تتكرر في جميع المراحل .

وينطبق ذلك أيضاً على المستويات الرياضية العالية وخاصة عند احتكاك لاعبين على المستوى العالمي مع أبطال على قدر عال من مستوى الأداء مما يجعل اللاعب يشعر بالإحباط وقد يعزف عن المشاركة .

وقد تحتم الظروف انتقال اللاعب إلى أحد الأندية الأخرى وفقاً لظروف الأسرة , أو بحثاً عن مستوى أفضل من التدريب والخدمات . وهنا يترك اللاعب مجموعة الأصدقاء , ويفقد الجو المحيط الذي نشأ فيه وخاصة إذا كان في المراحل الأولى حيث احتمال المعاناة من الاغتراب وعدم التوافق مع الظروف الجديدة .

ويمثل انتقال اللاعب إلى مدرب آخر أحد أكبر المشكلات في المجال الرياضي خاصة مع الناشئين حيث تبلغ العلاقة أشدها , ويصبح المدرب هو كل شيء المثل والقوة والأمل . وهناك من الظروف التي تحتم حدوث ذلك الانفصال , والتي قد تكون خاصة بسفر المدرب للعمل في الخارج , أو الانتقال إلى نادي آخر لتحقيق الأهداف خاصة أو الاستغناء عنه وغيرها من الظروف .

وهنا تظهر الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للتدخل والعمل على توافق اللاعب مع البيئة الجديدة , وتوفير جو من الأمان . وإعداد اللاعب قبل الانتقال إلى المرحلة الثانية . والإمداد بالمعلومات والمعارف الكافية , وزيادة الدافعية البذل الجهد , ووضع الأهداف الواقعية المحددة التي تساهم في استمرار اللاعب في التدريب , وعدم العزوف عن الممارسة , والعمل على اكتساب التحمل والمثابرة .

## 2- مواقف الأزمات :-

تتضمن الأزمة في علم النفس الرياضي أي موقف يكون فيه اللاعب أو المدرب خارج نطاق التحكم في السلوك . وهي الموقف الذي تظهر فيه استجابات انفعالية حادة تؤثر وتتداخل مع قدرة اللاعب على الأداء الجيد , أو القيام بالتركيز , أو اتخاذ القرارات المنطقية الهامة . ودائماً ما ينظر إلى الأزمة على أنها غير المتوقع . ومن أمثلة ذلك الموت المفاجئ لأحد المقربين كما حدث مع الملاكم (( هوارد دافيز)) Howard Davis من الولايات المتحدة الأمريكية والذي انسحب من الدورة الأولمبية لوفاة والدته .

وكلمة أزمة في حد ذاتها تعنى ان هناك أمراً يجب التصرف بشأنه ولا يمكن تأجيله . وهي نقطة تحول إلى الأفضل أو الأسوأ , وانها موقف يبلغ مرحلة حرجة وحالة من عدم الاستقرار تنبئ بحدوث تغيير حاسم وشيك . والأزمة بشكل عام هي الموقف الذي يتطلب بعض أنواع التدخل الخارجي حتى يستطيع الفرد استعادة التحكم والقدرة على الأداء . وتمثل المواقف التي تكون فيها الضغوط نابعة من خارج المنافسة .

والأزمة في أبسط صورها هي إحساس اللاعب والمدرب بالشك وعدم الثقة في الكفاية والقدرة على الأداء . ويبدأ توالد القلق والتدرج حتى يصل إلى درجة يصبح فيها اللاعب في مواقف قد يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير منطقية .

ولكن ماذا يحدث أثناء الأزمة ؟ عادة ليس من الصعب تفهم ما يحدث , ولكن بشكل عام فإن تصاعد الضغوط في الموقف يؤثر على الوظائف البدنية والنفسية للاعب , والنتيجة هي زيادة الاستثارة الفسيولوجية, والتي تظهر في زيادة معدل التنفس والتوتر العضلي والذي يؤثر على التوافق الحركي والتوقيت , والذي يؤثر بدوره إلى الضيق في الانتباه , والتركيز على المخاوف الشخصية . ومع زيادة الموقف سوءاً فإن التغيرات الفسيولوجية والتغيرات في الانتباه تؤثر كل منها في الأخرى وتخلق موقفاً ينتج عنه مزيداً من الأنهيار في الأداء . ويؤثر ذلك في توتر اللاعب ويعمل على رفع مستوى الاستشارة وينتج عنه ضعف في القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة .

وفي مثل مواقف الأزمات تبدو الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لتقديم الاستقرار والخدمات اللازمة في هذا المجال , والعمل على تدريب كلا من اللاعب والمدرب على متطلبات التدخل في الأزمات , هذا بالإضافة إلى تحديد مدى الحاجة إلى الإحالة العلاجية .

### 3- تطور مفهوم التدريب الرياضي :-

أقتصر التدريب الرياضي في الماضي على الجوانب المهارية والخطئية , ومع التقدم الحادث تطور المفهوم إلى التركيز على عناصر اللياقة البدنية واعتمد بصورة كبيرة على عنصر القوة البدنية وتطورها . وفي هذه الأوقات حققت الرياضة المصرية بعض الانجازات ((ابراهيم مصطفى)) في المصارعة في دورة أمستردام الأولمبية (1928) ((خضر التوني)) في رفع الأثقال في دورة برلين الأولمبية (1936) .

ومع زيادة حركة البحث العلمي والتقدم التكنولوجي والاهتمام الزائد بالإنجازات الرياضية , وتحقيق سبق في البطولات العالمية والأولمبية وتطور مفهوم التدريب الرياضي الحديث واشتمل على مجموعة من الأبعاد يمكن تصنيفها إلى :

- التدريب على اللياقة البدنية.
- التدريب المهاري والخططي.
- التدريب العقلي.
- التدريب الأنفعالي.
- المساندة الاجتماعية.

أي أن التدريب الرياضي الحديث قد تطورت مفاهيمه وتعددت أساليبه , واتسعت طرقه , وبات واضحاً الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في المجالات العقلية والانفعالية والتي تمثل أكثر من(35%) من برنامج الإعداد للوصول إلى البطولة , وأن هذه البرامج لا غنى عنها في تنمية المتطلبات الأساسية للتفوق في المجال الرياضي .

#### 4- زيادة إعداد الممارسين للأنشطة الرياضية :-

ساهمت وسائل الإعلام , والبلث التلفزيوني عبر الأقمار الصناعية وخاصة المطولات العالمية والدورات الأولمبية عن إظهار الجانب التطبيقي في المجال الرياضي . وأكدت البحوث والتطبيقات الميدانية المستفيضة دور النشاط الرياضي ودعمت صناعة الأجهزة الرياضية ذلك الاتجاه حتى أنتشرت وأصبحت في متناول الجميع . وزاد الاحتراف والبحث عن الشهرة والمال من تدعيم الاتجاه نحو الرياضة وممارستها , ومع زيادة الوعي الثقافي الرياضي واهتمام أولياء الأمور وتدعيم التفوق الرياضي بهدف البعد عن المشكلات المترتبة على زيادة وقت الفراغ وانتشار السمو البيضاء .

وقد أدى كل ذلك إلى زيادة إعداد الممارسين للأنشطة الرياضية ودفع بالكثير من اللاعبين إلى الاشتراك في المستويات التنافسية , ومع متطلبات الأداء والمواقف الانفعالية الضاغطة , وزيادة الأحمال التدريبية وعدم وجود وقت عند اللاعب للتمتع بمباهج الحياة مثل أقرانه . بدأت في الظهور بعض المشكلات المرتبط بالعزوف عن الممارسة والانسحاب من التدريب , وظهرت مصطلحات مثل الضغوط النفسية والاحتراق النفسي .

وظهرت الحاجة واضحة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للتعامل مع هذه المشكلات التي تقف أمام الاستمرار في التدريب ومواصلة الجهد والكفاح من أجل تحقيق الأرقام القياسية , وزيادة الدافعية للتواصل , وتدريبات الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية .

#### 5- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج :-

من بين أهم المشكلات التي تواجه المجال الرياضي هي انتقاء الناشئين بالطريقة التي تساهم بالقدرة على التنبؤ بالأداء الجيد في المستقبل, حيث الطريق الشاق في الإعداد طويل المدى للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية, وحتى تثمر هذه الجهود في الوصول إلى تحقيق الأهداف .

والمشكلة الثانية هي اختيار اللاعبين والفرق المشاركة في المنافسات الدولية والعالمية والأولمبية . ويصبح السؤال أي من اللاعبين يمكن ان يؤدي أفضل بين مجموعة متساوية في القدرات البدنية والمهارية ؟ ومن يستطيع أن يتعامل مع الضغوط ومستويات الاستثارة العالية, والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة عندما تتأزم الأمور ؟

وهناك أيضاً مشكلة تقييم وتطوير البرامج الموضوعية , والمطلوب تحديد نواحي القوة والضعف في هذه البرامج , واستخدام المعلومات النابعة من عملية التقييم في اتخاذ القرارات المرتبطة بأي نوع من التدريب يمكن أن تكون هذه البرامج أكثر مساعدة للاعب أو الفريق , وتحت أي نوع من الظروف ؟

ويقدم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي مجموعة متكاملة من القياسات تمثل كافة الجوانب النفسية المشاركة في الأداء الرياضي , والتي تراعى اختلاف المتطلبات العقلية والنفسية بين الأنشطة الرياضية . فعلى سبيل المثال ما تحتاجه لعبة كرة من متطلبات الانتباه الخارجي الواسع يختلف بدرجة كبيرة عن الانتباه الذي يحتاجه لاعب رفع الاثقال من الانتباه الخارجي الضيق , ولاعب تنس الطاولة من تركيز الانتباه , وتراعى أيضاً الاختلافات بين مراكز اللاعبين في هذا المجال التوجيه المهني حيث أهمية التوجيه الرياضي وفقاً لاستعدادات وقدرات اللاعب ومتطلبات الأنشطة الرياضية .



## 6- تطوير مستوى الأداء :-

تزداد الحاجة إلى تحقيق الأهداف الموضوعية , وخاصة تلك التي تتعلق بتحقيق الانجازات الرياضية في المحافل العالمية والأولمبية . وتعلق الدول الآمال العريضة لتحقيق الميداليات في الدورات الأولمبية . ويمثل إخفاق لاعبي مصر في دورة سيدني الأولمبية (2000م) في تحقيق أي ميدالية في الدورة حزناً وطنياً عاماً تناولته وسائل الاعلام , حتى أنها طالبت بمحاكمة المقصرين , ووصل الأمر الى استجواب في مجلس الشعب عن نتائج مصر في هذه الدورة .

وتبدو الحاجة واضحة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للقيام بدور بالغ الأهمية في التصدي لتطوير مستوى الأداء حيث يستخدم طرقاً مثل التدريب على التحكم في الانتباه , السلوك المعرفي , الاسترجاع العقلي وغيرها , للمساعدة في التعرف على مشاكل الأداء . ويستخدم طرقاً مثل التغذية الرجعية الحيوية , الاسترخاء التعاقبي , والتدريب الذاتي وغيرها لتطوير واتساق الأداء عن طريق التحكم في الاستثارة الفسيولوجية .

ويلعب التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي دوراً هاماً في تطوير أداء الفريق عن طريق الملاحظة الموضوعية للسلوك بهدف التعرف على الطرق التي تمكن اللاعبين من تحقيق مزيداً من الفاعلية للاتصال مع بعضهم البعض , ومع المدربين والمساعدين , وتحديد العوامل والعلاقات المتداخلة المؤثرة على الأداء وتطوير استراتيجيات المواجهة , وتماسك الفريق .

## 7- التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية :-

في محاولة لزيادة شعبية الأنشطة الرياضية , والارتقاء بمستوى الأداء تحاول الاتحادات الرياضية الدولية زيادة متطلبات الاداء من الصعوبة والدقة حتى تستمر الإثارة والمتعة لدى جمهور المشاهدين خاصة بعد أن اصبح ذلك يمثل مصدراً كبيراً للدخل يمكن من خلاله العمل على مزيد من التطوير والفعالية في الأنشطة الرياضية . ويكفي ما نلاحظه من سباق بين الدول للحصول على شرف تنظيم البطولات العالمية والدورات الأولمبية حتى تحقق العائد المادي المنتظر والذي اصبح يفوق توقعات كل المراقبين .

والمشكلة التي تكمن في تعديل القوانين والتي غالباً ما تحدث بعد كل دورة أولمبية في أنها تهدف إلى زيادة المتطلبات والاعباء على اللاعبين . فعلى سبيل المثال زيادة المسافة في التصويب في كرة السلة وإضافة ميزة لتحقيق ثلاث نقاط , وتقليص زمن التخلص من الكرة من (30) ثانية إلى (24) ثانية فقط . وفي الكرة الطائرة من احتساب تغيير الإرسال بنقطة وتعديل عدد النقاط في الأشواط . وفي كرة القدم من تحديد زمن ستة ثوان فقط لحارس المرمى للتخلص من الكرة بعد مسكها لعدم إضاعة الوقت . وعدم تكرار أي حركة في الجملة الحركية على الجهاز وتعديل مستويات الصعوبة وزيادة تصنيفها . وفي ألعاب القوى من تعديل مركز ثقل الرمح وغيرها من التعديلات .

ويواجه اللاعبون في المستويات الرياضية العالية مشكلات بالغة الصعوبة على سبيل المثال اللاعب ((رؤوف عبدالكريم)) والحاصل على ذهبية حسان القفز في دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط ((باري)) (1997) عن قفزة كانت درجة صعوبتها عشرة درجات تم تخفيض صعوبتها لتصبح (9,8) درجة فقط , وبالتالي عليه أن يزيد مستوى الصعوبة إذا أراد ان يحقق الميدالية الذهبية . وقد امكنه تحقيق الميدالية البرونزية في دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط ((تونس)) (2001) , وهو انجاز يحسب له مع زيادة مستوى الصعوبة وحرارة المنافسة وضغوط المحافظة على المستوى .

والمشكلة في هذه المجال أن في مثل هذه الظروف قد يصاب اللاعب بالإحباط , ويرى أنه من الصعب التعامل مع هذه التعديلات الجوهرية , وأنها تحتاج إلى جيل جديد من اللاعبين , وان قدراته الحالية لا تتوافق مع هذه المتطلبات , ومن ثم فالواجب عليه الاعتزال والانسحاب حيث لا أمل إطلاقاً خاصة وأن بريق الذهب يدفع الدول إلى بذل الجهود المتواصلة , وتجنيد كافة الطاقات في هذا المجال لتحقيق الفوز .

وهنا يأتي دور التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في وضع الأهداف والتدريب الدافعي , والتدخل لزيادة الثقة في النفس, وتطوير المهارات العقلية حتى تتماشى مع المتطلبات الجديدة للتعديلات الموضوعية , أو إمداد اللاعب بكافة المعلومات اللازمة لتخطي هذا الحاجز الصعب.

## 8- رياضة المرأة :-

تزداد مساهمة المرأة في الرياضة على المستوى العالمي حتى أن توجهات الاتحادات الرياضية الدولية إلى الأعضاء في جميع الدول بأهمية مشاركة المرأة في نشاط . ويدعم هذا القول ما وضعته وزارة الشباب في مصر في اللائحة الخاصة اتحادات الرياضية من اهمية تمثيل المرأة في عضوية مجالس إدارات الاتحادات الرياضية , وتعين امرأة في حالة عدم اختيار واحدة عن طريق الانتخابات , وكذلك تشكيل لجنة الرياضة والمرأة .

ومع زيادة الاهتمام بالمشاركة في المنافسات الرياضية , دخلت المرأة في أنشطة رياضية لم تكن تمارسها من قبل مثل كرة القدم والملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال وغيرها . وبات واضحاً ظهور بعض المشكلات والاحتياجات الخاصة التي تفرق بين الذكور والأنوثة . وأصبح من الضروري أن تحظى هذه المشكلات بمزيد من الاهتمام والدراسة والبحث , حتى يمكن توفير أفضل الخدمات التي تعمل على التطوير والتقدم برياضة المرأة , وحتى يمكن تذليل كافة الصعاب .

ويمكن للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أن يساهم في تقديم الخدمات النفسية وفقاً لمتطلبات الجنس والمشكلات والاهتمامات التي تفرضها هذه الطبيعة الخاصة , والعمل من خلال هذه الخصائص المميزة للمرأة حتى يمكن الوصول إلى أقصى ما تسمح به القدرات في هذا المجال .

## 9- ذوي الاحتياجات الخاصة :-

مع التقدم الحادث في المجتمع الدولي وتغيير النظرة إلى ذوي الاحتياجات الخاصة , والاهتمام بهذه الفئة وحققها في ممارسة الحياة بصورة طبيعية , ويبدو ذلك واضحاً في اولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة والذي يحتل مكانة بارزة في المجال الرياضي الحديث . وقد ظهر فريق جمهورية مصر العربية بمستوى طيب في دورة ((سيدني الاولمبية)) وحقق مجموعة من الميداليات الذهبية عجز عن تحقيقها الأبطال الأسوياء .

وهذه الفئات الخاصة والظروف التي تحيط بها , والمشكلات التي تواجهها والتي قد تختلف عن الظروف العادية , والمصادر المختلفة للضغوط وأساليب التكيف مع المجتمع , مع المنافسات التي تصيف ظروفها مجموعة خاصة من الضغوط والاحتياجات النابعة من تعدد نواحي الإعاقة والتصنيفات لهذه الفئات .

كل ذلك يدعو إلى الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حتى تستكمل هذه الفئة مسيرتها القوية التي بدأت بالكفاح من أجل مستوى أفضل في التكيف مع المجتمع والمنافسات الرياضية . وهناك الكثير الذي يمكن أن يقدم من خدمات وبرامج تساهم في مزيد من التقدم والتكيف وتوفير كافة الاحتياجات .

## **10- الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية :-**

يمكن أن تساهم الضغوط النفسية في زيادة احتمال حدوث إصابة اللاعب. وتزداد الحاجة في المجال الرياضي إلى إزالة مخاوف اللاعب من تكرار الإصابة بعد الشفاء , وخاصة عند استخدام التدخل الجرحي والعودة إلى مزاولة النشاط الرياضي بعد إجراء العمليات خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك البدني . وتساهم هذه المخاوف الناجمة عن الإصابة الأولى إلى تكرار الإصابة أو الحذر الشديد الذي قد يكون عاملاً مؤثراً في عدم الأداء الجيد . ويمكن أن ينعكس هذا بدوره على اللاعب ويؤثر سلبياً في مشواره الرياضي . وقد يصل إلى الاعتزال المبكر وفقدان المواهب والتي تم إعدادها خلال فترات طويلة وكان يجب استثمارها والاستفادة منها مدة أطول .

وتظهر هنا الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في تأخير حدوث التعب, وتحمل الألم, وإزالة المخاوف من الإصابات , والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية . وهناك العديد من البرامج التي تساهم في استعادة الشفاء والتي أثبتت صلاحيتها للعمل مع الرياضيين , وخاصة فيما يتعلق بالتخفيف من وحدة توهم الإصابة , وإزالة المخاوف المصاحبة لتكرار الإصابة , وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الاحتكاك المباشر مع المنافس .

## **11- غياب النشاط الرياضي المدرسي :-**

بعد الزحف المتواصل على الملاعب المدرسية وتحويلها إلى فصول دراسية لاستيعاب الاعداد الكبيرة من التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة . انخفضت اعداد الممارسين للنشاط الرياضي في هذا المجال الحيوي الذي يمثل القاعدة الأساسية نحو تطوير رياضة المستويات العالية في مصر . والواجب الاهتمام بالنشاط الرياضي المدرسي لتأثيره البالغ على صحة مواطن المستقبل الأمل في الغد المشرق . ولا بد من تستعيد المدرسة المصرية ذلك البعد الهام , والذي كانت تعتبر فيه المنافسات الرياضية المدرسية مجالاً لاكتشاف المواهب الرياضية , وهي الركيزة الأولى للمنتخبات الوطنية في جميع الأنشطة الرياضية .

وهنا يظهر بوضوح ذلك الدور الحيوي للتوجيه والإرشاد النفسي والرياضي في الدافعية لممارسة النشاط الرياضي , وتصنيف التلاميذ وفقاً للمتطلبات العقلية والانفعالية والتدريب على المهارات النفسية الهامة , ووضع الأهداف التي تعمل على الوصول إلى تحقيق المستويات المطلوبة في المراحل الدراسية للمواصلة والتقدم في التوافق النفسي والصحة النفسية للتلاميذ من ناحية , وتدعيم المنتخبات الوطنية من ناحية أخرى .

## **12- التقدم التقني ((التكنولوجي)) :-**

يزداد التقدم العلمي وتطبيق التقنيات يوماً بعد يوم , وتزداد الفجوة بين الدول القادرة على استيعاب مثل هذه التقنيات الحديثة وغيرها من الدول , وخاصة في المجال الرياضي . وهي تمثل الآن أحد أكبر الصعوبات التي تواجه الدول النامية في الوصول إلى تحقيق إنجازات على المستوى العالمي والأولمبي .

وقد أصبح إعداد اللاعب يتطلب الاستخدام الامثل لهذه التقنيات في التدريب والمنافسات , واصبحت القدرة على تصنيع الأجهزة المحمولة , وغيرها من وسائل القياس من أهم الأبعاد في تتبع حالة اللاعب أثناء الأداء بعيداً عن المعامل , وامكن استخلاص العديد من النتائج التي تساهم في رفع المستوى , وتصحيح مسار البرامج الموضوعية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.

وتزداد الحاجة إلى مواجهة هذه التقنيات الحديثة واستخدامها ويقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بدور رائد في هذا المجال حيث تسمح إمكانية نقل الحاسب الآلي إلى موقع المنافسة على سبيل المثال باستخراج البروفيل النفسي الفوري للاعب . وسرعة الرصد وتفسير الاستجابات وتحديد الحالة الانفعالية والعقلية للاعب , ويتم الاستفادة من هذه المعلومات في توجيه وإدارة المنافسات الرياضية .

ونظراً لزيادة اللاعبين وصعوبة توافر الأعداد المناسبة في الإرشاد النفسي الرياضي خاصة في ظروف البطولات والدورات يأتي دور الحاسب الآلي في تقديم البرامج وتغطية الخدمات النفسية .

ويقدم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الحل لهذه المشكلة فقد نجح في مواكبة التقدم بتصميم الكثر من برامج المتابعة الإرشادية, وتقديم معلومات فورية للاعب عن المؤشرات الفسيولوجية مثل ضربات القلب ومعدل التنفس , ومستوى التوتر بطريقة تسمح بالتحكم في متغيرات الأداء . وتقديم الإحصائيات المطلوبة عن سير المنافسات إلى المدربين مع التوصيات والتوجيهات المناسبة , وتقييم برامج الإعداد النفسي الفردية وتعديلها حتى تلبى احتياجات اللاعب .

ويساهم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في هذا المجال عن طريق إمكانية رؤية وتسجيل الاستجابات النفس جسيمة في علاقتها بضغط المنافسة , وإتاحة الفرصة لتقديم المساعدة عن طريق استخدام الإذاعة عن بعد Radio Telometry , التغذية الرجعية الحيوية ووضعها في خدمة اللاعبين .

وتقديم الخدمات قبل الاشتراك في المنافسات من واقع البرامج التي تم تصميمها , حتى أصبح الحاسب الآلي عضواً بارزاً في جلسات التوجيه والإرشاد . هذا فضلاً عن المساهمة في معالجة وتنظيم كميات كبيرة من البيانات المرتبطة بتقييم اللاعبين في الجوانب النفسية والعقلية , وتقديم خدمات مساعدة لمجموعة كبيرة من اللاعبين في المراحل العمرية المختلفة .