

## مبررات الإرشاد والتوجه

ان أي حركة فورية أو اجتماعية لم تكن لتظهر او تنمو وتتطور دون وجود دوافع ومبررات حقيقية تنشأ في ظل ظروف ومعطيات معينة , والإرشاد لم يظهر كعلم وكمهنة الا نتيجة لمثل هذه المبررات , فالارشاد يمثل سمة وحالة متطورة افرزتها التطورات الحديثة في التربية والتعليم المترتبة عن ظهور العديد من النظريات الفلسفية والنفسية والتربوية ، فضلاً عما طرأ على المجتمعات من تقدم علمي أو صناعي وفي أدناه نعرض بعضاً من تلك المبررات التي كان لها اثر الواضح في ظهور الخدمات الإرشادية في المدارس .

### 1- ازدهار حركة دراسة الطفل:

لقد كان للدراسات التي اجراها العديد من العلماء ومنهم بياجيه وستانلي هول الأثر البارز في إكتشاف أهمية هذه المرحلة من حياة الفرد في تشكيل خصائص شخصيته . كما اكد الكثير من المهتمين بالطفولة ومنهم جان جاك روسو وفرويل ويستالوزي أهمية إتاحة الفرصة للطفل لممارسة النشاط واللعب بحرية على جانب الاهتمام بميوله ودوافعه , وان التربية خير سبيل لإظهار ما لديه من طاقات وإمكانيات ومن هنا تبرز أهمية وجود الخدمات الإرشادية لتوظيف هذه القاعدة المعلوماتية في توجيه ورعاية الطفل .

### 2- تطور حركة القياس النفسي :-

لقد شهدت الفترة التي أعقبت انسلاخ علم النفس عن الفلسفة في عام 1879 عندما أقدم (فونت) على بناء اول مختبر لعلم النفس التجريبي تحولا مهما في مجال القياس النفسي والذي يهتم بقياس القدرات العقلية كالذاكرة والقدرة العددية والاستدلال المنطقي وغير ذلك فضلا عن سمات الشخصية كالانطواء والانبساط والاتزان الانفعالي وما إلى ذلك , إذ تم خلال هذه الفترة بناء اول اختبار للذكاء عام 1905 من قبل العالم الفرنسي (بينيه) وكان الغرض منه تصنيف التلاميذ بحسب قدراتهم العقلية وتشخيص المتخلفين عقلياً , وكذلك اختبار كاتل لقياس سمات الشخصية وغيرها من الاختبارات التي سهلت من إمكانية تقويم المظاهر المختلفة للسلوك الانساني .

### 3- التقدم العلمي والتقني :-

ان تعدد وتنوع حقول العلم والمعرفة وقيام الثورة الصناعية رافقتها العديد من المشاكل على المستويين الفردي والاجتماعي إذ أدى هذا التوسع المعرفي المذهل الى مزيد من الحيرة والتردد في اختيار التخصص الذي ينسجم وقابليات الفرد ورغباته فضلاً عن ذلك فقد ظهرت كنتيجة لهذا التوسع المعرفي والتقدم

التقني اعباء وضغوط من جراء ممارسة العمل انعكست على الوضع النفسي للفرد وعلى نمط علاقاته الاجتماعية .

#### **4- تغير وظيفة المدرسة :-**

فبعد ان كانت المدرسة تعنى بتزويد المتعلم بالمعلومات والمعارف اصبحت تعنى بجميع جوانب شخصيته الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك لإعداده لممارسة دوره في الحياة وتحقيق التكيف السليم لها . وهذا يتطلب بالتأكيد توفر الخدمات الإرشادية .

#### **5- ظهور بعض المشكلات التربوية :-**

ان الزيادة المطردة في إعداد طلبة المدارس أدت إلى ظهور الكثير من المشكلات النفسية والتربوية والتي من أبرزها مشكلات سوء التكيف والتسرب والتأخر الدراسي وهذه تؤدي بالتأكيد إلى هدر كبير في الطاقات البشرية والمادية مما يستوجب توفير خدمات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لمعالجة مثل هذه المشكلات .

### **أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي :-**

تنقسم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى قسمين:

#### **أولاً: الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:**

يمكن أن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد واللاعب وعملية الإرشاد نفسها فيما يأتي:

- 1- تحقيق الذات.
- 2- تحقيق التوافق.
- 3- الصحة النفسية

#### **1- تحقيق الذات:**

يمثل أحد الأهداف الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، وخاصة أن الدراسات والبحوث التي تناولت الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين قد أوضحت أن الرياضيين بصفة عامة من الجنسين يتمتعون بمستوى أعلى من المتوسط في تحقيق الذات. ويدعم (حلمي إبراهيم)، (موريسون) helmi and morrison أهمية تحقيق الذات في الوصول إلى الإنجاز الرياضي.

ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي على العمل مع اللاعب من خلال فهم استعداداته وإمكاناته المتعددة، وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته. والعمل على التعرف على أهدافه وطموحاته وما يصبو إليه من اشتراكه في المجال الرياضي، والآمال التي يحاول تحقيقها على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية والأولمبية ومن ثم العمل في خطوات متدرجة إلى تحقيق الذات.

ويتطلب تحقيق الذات , تنمية الذات , وتوجيه الذات , وتقبل الذات , للذات , وكشف الذات ,  
ونتناول أهم هذه الأبعاد :-

### تنمية الذات :-

يلعب مفهوم الذات دوراً هاماً في المجال الرياضي وبصفة خاصة التنافس ففكرة اللاعب  
عن نفسه تؤثر على أدائه , والطريقة التي يشعر أن الآخرين يدركون بها تؤثر على علاقته بهم  
, وتحدد شخصيته, استجالاته , روحه التنافسية , انجازاته , ومستوى طموحه .  
وتبدو أهمية مفهوم الذات في أن طبيعة المجال الرياضي قد تخلق موقفاً ينتج عنه علاقة  
مختلفة بين اللاعب وإدراكته . فعندما يمارس الفرد إحساساً سلبياً بالخبرة يعني ذلك أن هناك  
تصارعاً مع الذات وتضارباً في الخبرات , وهذا يخلق عدم الرضا الذي يؤثر على مستوى  
الأداء الرياضي , وقد يصل إلى تجنب ممارسة النشاط الرياضي .  
وتدعم خبرة الفوز مفهوم الذات بطريقة إيجابية , في حين أن خبرة الفشل والهزيمة تؤثر  
بصفة خاصة على مفهوم الذات . وتؤكد ((هاريس)) Harris على أن عدم التعرف السليم  
على الذات الجسمية يصعب معه تحقيق الإنجاز في المجال الرياضي .  
ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس  
بالنجاح , فمواقف الفوز تساهم في زيادة التعرف على الذات . وتدعم الخبرة المفهوم الإيجابي  
للذات . وقد أوضحت دراسة ((بيلز)) Bils حدوث تغيير في مفهوم الذات عن طريق برامج  
التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي والتي تسعى إلى تنمية الذات الجسمية .

### توجيه الذات :-

يهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تأكيد مبدأ التوجيه الذاتي واعتماد اللاعب  
على نفسه واستقلاله التام , لأن المسؤولية تقع على عاتق اللاعب الذي يقوم بالأداء بمفرده  
دون أن يعاونه أحد , وحتى التوجيه من المدرب تفرض عليه العقوبات في بعض الأنشطة  
الرياضية مثل الجمباز وكرة القدم . ويهدف أيضاً إلى تدريب اللاعب على التدرج في  
الاستقلال الذاتي تحسباً لتلك الظروف التي يقف فيها في المنافسه بعيداً عن المدرب يتخذ  
قراراته المؤثرة في النتائج بصورة مباشرة وخاصة في المواقف الضاغطة .  
واتخاذ القرار في المجال الرياضي غالباً ما يتم تحت الظروف الضاغطة , ويتطلب الاختيار  
بين بدائل صعبة , وخاصة في تلك الأنشطة التي يلعب فيها الوقت دوراً حاسماً مثل الثواني  
الأخيرة في مباريات كرة السلة , وسرعة اتخاذ القرار , ودقة التصويب في نهاية المباراة  
والتي تعبر النتيجة من الهزيمة إلى الفوز ومن الحصول على الميدالية الذهبية بدلاً من الفضية  
في دورة أولمبية .  
ويمثل التوجيه الذاتي أحد المبادئ الهامة في مثلث التدريب على المهارات العقلية وهي  
التوجيه الذاتي , والفروق الفردية , وحالة الأداء المثالية .

ويتم التركيز على تدعيم توجيه الذات من خلال برامج موضوعية تتدرج في أن يصل  
اللاعب إلى المنافسة وقد أصبح مؤهلاً على اتخاذ كافة القرارات المرتبطة بمفرده ويقوم وضع

البرامج على إشراك اللاعب في التخطيط , مع ترك مساحة كافية لتبادل الرأي . وهناك العديد من البرامج التي تضع الإطار العام وتترك للاعب الخطوات المطلوب اتباعها والقرارات الواجب اتخاذها .

## 2-تحقيق التوافق :-

هو العمل على إحداث التوازن بين اللعب والجو المحيط به، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات اللاعب ومقابلة متطلبات البيئة المحيطة، ويجب النظر إلى التوافق نظرة متوازنة في كافة مجالات التوافق: الشخصي، المهني، والاجتماعي.

ويتم التركيز في تحقيق التوافق النفسي في المجال الرياضي على جانبيين الأول وهو التوافق الشخصي بين اللاعب في الفريق وبصفة خاصة في الأنشطة الرياضية الفردية حتى يتم توفير أفضل جو للتقدم والنمو، والثاني وهو التوافق الاجتماعي داخل الأنشطة الرياضية الجماعية وأهمية تماسك الفريق في تحقيق الفوز والعمل لمصلحة الفريق وتحمل المسؤولية.

ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي والرياضي على تنمية المهارات النفسية والعقلية التي تمكن اللاعب من التغلب على المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط في المنافسات، والقدرة على اتخاذ القرارات المنطقية حتى يمكن تحقيق التوافق الذي يؤدي بدوره إلى تحقيق الأهداف المرجوة

## 3- تحقيق الصحة النفسية :-

تشير الصحة النفسية إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي، وهي حالة نسبية تتفاوت درجاتها بين الأفراد، وتتضمن التوافق النفسي والاجتماعي والذاتي، والشعور بالرضا والسعادة، والصمود أمام الشدائد والأزمات، والجهود البناءة، والقدرة على الإنتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية.

ويجب التفريق في هذا المجال بين تحقيق الصحة النفسية كهدف وبين تحقيق التوافق كهدف فقد يكون اللاعب متوافقا مع بعض المواقف ولكنه قد لا يكون صحيحا نفسيا لأنه قد يجاري البيئة خارجيا ويرفضها داخليا.

ومن الواجب مساعدة اللاعب على معرفة النفس والاستبصار بها عن طريق التعرف على نواحي القوة والضعف، والدوافع والأهداف التي تحركه، واستشفاف الحيل الدفاعية، والتأكيد على مواجهة المخاوف وتحليلها، وتشجيعه على الاعتراف بالعيوب والنواقص، ومن ناحية أخرى مساعدته على الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والاندماج مع الناس، وتكوين صداقات متعددة في الرياضة والأسرة، العمل أو المدرسة والسكن.

والتدريب على حل المشكلات بالأسلوب الموضوعي، والمساعدة على اكتشاف نفسه بنفسه أي التعرف على قدراته وإمكاناته الخافية أو المهلة والتحفيز على إتقان العمل والذي يؤدي إلى الشعور بالنجاح والفوز والذي يعتبر أفضل السبل في زيادة الثقة في النفس، والتركيز على الاهتمام بالصحة الجسمية فهي خير وسيلة لمقاومة الضغوط النفسية.

وهنا يتم العمل على مساعدة اللاعب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، وتطوير الجوانب الشخصية، وفي حل المشكلات بنفسه والتعرف على أسبابها وكيفية تشخيصها،

والعمل على إزالة الأسباب والتغلب عليها حتى يشعر اللاعب بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويستطيع استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة متطلبات المنافسات.

### ثانياً : الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي :-

علاوة على الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هناك مجموعة من الأهداف الخاصة تنبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي:

1- تطوير مستوى الأداء.

2- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرّب.

3- العلاقة المتبادلة بين اللعب والمدرّب.

4- التغلب على الضغوط النفسية.

5- تماسك الفريق.

6- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

### 1- تطوير مستوى الأداء :-

يمثل تطوير مستوى الأداء الشغل الشاغل لكل العاملين في الحقل الرياضي حيث أنه المحور الأساسي للتنافس , وهو الذي يعكس التفوق وتحقيق الفوز ويتطلب تضافر الجهود المشاركة , وهو بذلك يمثل أحد أهم الأهداف الخاصة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي .

ويتم العمل في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بصورة مباشرة عن طريق التطبيق الفعلي لبرنامج الإعداد النفسي . وقد حظى هذا الموضوع بأهتمام العلماء والباحثين , وتم التركيز على تطوير الأداء من خلال متطلبات الأداء العقلية والانفعالية واحتياجات اللاعب الحقيقية , ووضع البرامج التي تعمل على الوصول إلى حالة الأداء المثالية .

ونشير إلى أهم الطرق المباشرة التي تم استخدامها في تطوير مستوى أداء الفرق الأولمبية الأمريكية المشاركة في دورة سيول الأولمبية (1988) والتي قام بها (47) مرشداً نفسياً رياضياً على أكثر من (24) نشاطاً رياضياً .

### 2- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرّب :-

#### • اللاعب :-

يهدف تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب إلى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بطريقة غير مباشرة استناداً إلى التعرف على جوانب القوة والقصور يساهم بدرجة كبيرة في تدعيم أبعاد الشخصية المؤثرة على الأداء .

وقد حظى هذا الهدف باهتمام الباحثين والعلماء حيث تم وضع البرامج من واقع البروفيل الشخصي للاعب , وتتم المتابعة الدقيقة وتعديل البرامج وفقاً لاحتياجات اللاعب . وعلى الرغم من أن هذه الطريقة تساهم بطريقة غير مباشرة في تطوير مستوى الأداء إلا أنها أوضحت أنها ذات فاعلية ويعتمد عليها كخطوة أساسية في وضع برامج الإعداد النفسي للرياضيين .

## ● المدرب :-

من واقع التطبيقات الميدانية في مجال علم النفس الرياضي تم ملاحظة التأثير سلبي لسلوكيات بعض المدربين في المنافسات الرياضية على اللاعبين . وبصفة خاصة بعد تكامل الإعداد البدني والنفسي .

ومن أمثلة ذلك ما حدث في بطولة العالم للجيمباز (1987) في روتردام بعد أن أخفق واحد من أفضل لاعبي كندا والذي يشهد له دائماً بالتعقل والهدوء على جهاز حصان الحلق . وقد حدث إصابة للاعب الولايات المتحدة الأمريكية ((تيم داجيت)) Tim Daggett بكسر في عظمتي الساق والفخذ على حصان القفز سمع صوتها في أنحاء الصالة وقد أدى ذلك إلى توقف البطولة لمدة ثلاث دقائق ولاعب كندا في انتظار الإذن بالبداية من رئيس الحكام . وحدث وأخفق وكذلك اللاعب الذي يليه , وقد ترك أحد المدربين البطولة وذهب إلى الفندق لعدم قدرته على مواجهة هذا الموقف . ووقف بقية المدربين عاجزين عن الحركة , وعن تقديم أي خدمات للاعبين وكان لهذا الموقف السلبي من المدربين تأثيراً ضاراً على الفريق وما تحقق من نتائج .

ومن خلال تجمع المشاهدات بات واضحاً أن اقتصار الإعداد النفسي على اللاعب دون المدرب يمثل أحد الأخطاء التي يجب تجنبها والعمل على الإعداد النفسي للمدرب بحيث يصبح جاهزاً للتعامل مع المواقف الضاغطة والظهور بمظهر الواثق في نفسه والذي ينعكس بدوره على اللاعب بطريقة إيجابية . وليس هذا فقط ولكن المساهمة في المشاركة في الإرشاد النفسي الرياضي وفقاً لشروط وقواعد خاصة وكذلك الإعداد والتأهيل للتدخل في مواقف الأزمات .

ويمثل هذا الهدف أحد الاتجاهات الحديثة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي من التكامل في إعداد كافة العاملين في تطوير مستوى الأداء وعلى رأسها المدرب وهيئة التدريب والإداريين والحكام المسؤولين .

ويهدف تطوير الجوانب الشخصية في المدرب إلى تطوير مستوى الأداء بطريقة غير مباشرة استناداً إلى الثبات الانفعالي للمدرب في مواقف الأزمة يعكس الثقة في النفس مما يشعر اللاعب أن الأمور تسير على خير ما يرام حتى في أصعب المواقف في المنافسات , وعندما تكون الظروف في غير صالح اللاعب أو الفريق .

### 3- العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب :-

يعتمد على مدى الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب تقبل اللاعب لبرامج التدريب الموضوعه ذات الاحمال العاليه والتي تتطلب الجهد الشاق والعمل المتواصل . وفي حالة انعدام هذه الثقة أو حتى مجرد الشك في قدرات المدرب على تطوير مستوى الاداء فإن التقدم والتفوق يصعب تحقيقه .

ويجب أن يشعر اللاعب أن المدرب قادراً على حل جميع مشكلاته سواء في التدريب أو خارج التدريب . وأنه يستطيع أن يقف إلى جانبه في الأزمات ويتدخل لصالحه خاصة في تلك المشكلات التي تحدث دون أسباب ظاهرة , ودون مقدمات كفقد اللاعب احد المقربين إليه أو إصابته إصابة بالغة وما يترتب على تلك المواقف من ضغوط ومشكلات نفسية ومادية واجتماعية .

ويتم التدعيم للعلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب باتخاذ بعض الإجراءات التربوية وخاصة خلال مرافقة اللاعب في الرحلات والمعسكرات خارج أو داخل الوطن , مع المدربين الذين ليس لديهم معرفة قوية بإمكانات وقدرات للاعبين .

### 4- التغلب على الضغوط النفسية :-

يحتاج اللاعب إلى التغلب على الضغوط النفسية أثناء المنافسات في جميع المراحل للناشئين وحتى المستويات العالية . ويمثل هذا الهدف أحد الأبعاد الهامة عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للوصول إلى تحقيق الأهداف العامة .

وتكمن المشكلة في تعدد مجالات الضغوط النفسية من الجو المحيط بالمنافسة الضغوط الفسيولوجية والضغوط العقلية , والاجتماعية وغيرها . وإن متطلبات تنافس والجهد المبذول للتفوق قد تصل إلى درجة العزوف عن المشاركة في منافسات الرياضية .

ولا يقتصر الأمر في هذا المجال على اللاعب بل يتعداه إلى المدرب والذي يحتاج أيضاً إلى التدريب على المواجهة والتغلب على الضغوط النفسية حتى يتمكن قيادة المنافسات بالطريقة التي تساهم في تحقيق الأهداف , وألا يكون مصدراً لإزعاج وفقدان الثقة في حالة شعور اللاعب بعدم قدرة المدرب على مواجهة مواقف الأزمات .

وتتعدد أساليب الوقاية وطرق المواجهة ويتم تبادلها في علاقتها بالعديد من المتغيرات حتى يمكن التعرف على أي من هذه الطرق أكثر فعالية في موقف معين ويتم التصنيف وفقاً لمصادر الضغوط ودرجتها ونوعيتها .

ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تدريب كل من اللاعب والمدرب والمشاركين في تطوير الأداء على أساليب الوقاية وطرق التعامل ومواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها . وتحديد أفضل الطرق التي تتناسب مع المواقف المختلفة .

## 5- تماسك الفريق :-

تماسك الفريق هو المحور الذي تدور حوله معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية وبصفة خاصة الفرق الناجحة – وأن التماسك المبنى على التفاعل هو العامل المساعد في الأداء الجيد .

ويعتبر التماسك الاجتماعي للفريق هو محصلة لجميع القوى النفسية والاجتماعية التي تجذب اللاعبين وتدفعهم إلى مقاومة التخلي عن عضويته وأن حجم الاتصالات الحركية المتبادلة بين اللاعبين والموجهة إلى النواحي الخطئية للفريق , أو الدرجة التي تظهر قوة العلاقة الحركية بين كل لاعب في الفريق وباقي اللاعبين , إنما هي بمثابة دلالات لقوة الرابطة الحركية بين أفراد الفريق وهي بدورها تعبر عن التماسك الحركي للفريق .

ويتم تدعيم تماسك الفريق من خلال العمل على التماسك الاجتماعي والحركي للفريق وذلك باتخاذ الإجراءات المناسبة في الظروف والمواقف لزيادة الاتصال الاجتماعي بين اللاعبين بعضهم البعض , ومع هيئة التدريب بهدف زيادة مستوى التفاعلي . وكذلك عن طريق معالجة المشكلات التي قد تظهر من بعض لاعبي الفريق وذلك بالملاحظة الدقيقة لتحديد حالات عدم الامتثال والتآلف وحالات التحالفات والتكتلات بين بعض اللاعبين .

وتمثل المؤازرة النفسية خلال مواقف المنافسة ذات الاستثارة العالية مثل حالات ما بعد الهزيمة وانخفاض مستوى الطموح أهمية بالغة حيث أن دور المرشد النفسي الرياضي في تلك المواقف أهم من تواجهه مع اللاعبين في مواقف الفوز والانتصار .

وتأهيل رئيس الفريق وإكسابه المهارات اللازمة لتماسك الفريق من خلال البرامج المقننة والتي تساهم في كيفية اتقانه الدور المطلوب في اللحظات الحرجة من المباريات , وتشجيع الفريق على تخطي الصعاب من بين أهم الأهداف التي يسعى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تحقيقها .

## التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية :-

يمثل التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية أهمية بالغة لدى اللاعب والمدرب . وتكمن المشكلة في كيفية تحديد متى يكون اللاعب مستعداً للعودة إلى الملاعب حيث أن العودة بعد لشفاء قبل اكتمال الإعداد العقلي والانفعالي قد يزيد من المخاطرة في تكرار الإصابة مرة ثانية. ويفتقر معظم المدربين واللاعبين إلى كل من المعلومات والمهارات المرتبطة بالتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية , ويعتبر ذلك أحد أهم الأهداف الخاصة بعملية الإرشاد في تقديم المعلومات إلى اللاعب المصاب وأعضاء الفريق المعالج .



ويرى ((جوردن)) Gordon أن اللاعب الذي يكون عرضة للإصابة يبدو أنه غير آمن وذو مستوى عال من القلق ويمكن بهذه الطريقة زيادة احتمال إصابة نفسه . ويؤكد ((فيشر)) Fesher ومجموعة من العلماء على أهمية العوامل النفسية في تأهيل النفسي بعد الإصابة , وقد أشار إلى البحوث قد ساهمت في تحديد بعض المتغيرات النفسية المصاحبة للآلام النفسية بعد الإصابة ومنها سلوك المخاطرة والقلق والتوتر العالي والمنخفض وسمات الشخصية .

وتساهم حالة القلق في عدم تركيز الانتباه المناسب , او زيادة التوتر العضلي يبدو أنها تساهم في زيادة القابلية للإصابة فعلى سبيل المثال مع زيادة التوتر يضيق المجال الرؤية إلى درجة التي لا يستقبل فيها اللاعب علامات الخطر الواضحة . أو زيادة التوتر العضلي إلى أبعد من الدرجة المطلوبة والذي يؤدي إلى حدوث العضلات بالتمزق الشديد .

وتختلف استجابات اللاعبين لحدوث الإصابة وفقاً لمستوى تقدير الذات سمة القلق والدافعية . وهناك عوامل موقفية متعددة مثل طبيعة ومدى الإصابة نوع النشاط الرياضي , توقيت الإصابة في الموسم الرياضي , نوع ودرجة الإصابة والتي قد تصل إلى الاعتزال المبكر .

ويمثل هذا الهدف أهمية قصوى في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حيث العمل على سرعة عودة اللاعب إلى المنافسات بعد التأكد من الصلاحية التامة . ويتم المساهمة في التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية من خلال مجموعة القواعد يمكن ان تنحصر فيما يلي :-

أولاً : كيفية حدوث الإصابة ؟ إذا أمكن تفادي الإصابة فلن يعاني اللاعب من الألم البدني أو النفسي المصاحب .

ثانياً : كيف يستجيب اللاعب عند حدوث الإصابة , وحتى يتم ذلك يجب معرفة ودراسة أنماط الاستجابات النفسية للإصابات الرياضية التي يمارسها اللاعبون .

ثالثاً : كيف يتم تقديم خدمات التأهيل النفسي للإصابة الرياضية ؟

وقد أشارت البحوث والدراسات إلى مجموعة من التداخلات منها :-

- وضع الاهداف :-

هي الاستراتيجية والتي فيها يتعاون اللاعب المصاب مع المرشد النفسي الرياضي في وضع أهداف التأهيل , وتسمح هذه الطريقة بإيجاد الدافعية , وقد أشارت الدراسات أن وضع الاهداف كان مصاحب لسرعة الشفاء مع مجموعة المصابين بإصابات الركبة ومفصل الدم .

- الاسترخاء والتصور العقلي :-

وهي استراتيجية تتضمن الاسترجاع العقلي للعائد المرغوب من التأهيل مثل الالتئام العود لممارسة النشاط الرياضي , أداء المهارات الحركية , وبمد التصور العقلي اللاعب بطرق التغلب على الألم والتوتر المصاحب لتأهيل الإصابة .

#### • الإرشاد النفسي :-

يتم فيه إعطاء الفرصة لمناقشة اهتمامات اللاعب بصورة خاصة بعيداً عن الأفراد الذين تهتمهم عودة اللاعب إلى ممارسة النشاط الرياضي . ويمكن أن يحدث الإرشاد بصورة فردية أو جماعية وتساهم الطريقتين في المساندة الاجتماعية ويسمح الإرشاد الجماعي أن يتفهم اللاعبون أنهم ليسوا وحدهم المصابين والاستفادة من خبرات الآخرين المشاركين في نفس المشكلات .

رابعاً : متى يكون اللاعب مستعداً نفسياً للعودة إلى الدخول في المنافسات ؟  
يسمح للاعب بالعودة للمشاركة في المنافسات عندما يكون جاهزاً من الناحية البدنية والنفسية .

ويزداد الاهتمام بهذا الهدف لاحتمال حدوث الإصابات قبل البطولات العالمية والدورات الأولمبية وبعد الفترات الطويلة من الاعداد والتدريب المكثف , والتكاليف الباهظة التي تصل إلى الملايين , والآمال المعقودة على إحراز الميداليات , ولذلك نجد موضوع التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية يوضع على قائمة الاهداف الخاصة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

### مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي

يقوم التوجيه والإرشاد النفسي على مجموعة من المبادئ العامة تتمثل في عدد من الأسس والمسلّمات نستعرض بعض الآراء حول هذا الموضوع حتى يمكن استخلاص أهم هذه المبادئ .

فقد أشار ((حامد زهران)) إلى أنها كثيرة ومعقدة وليست بسيطة ويصعب تناولها وقام بتصنيفها إلى مبادئ عامة وفلسفية ونفسية وتربوية واجتماعية والمبادئ العصبية والفسولوجية وقد شملت المبادئ العامة :-

- ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به .
  - مرونة السلوك الإنساني .
  - السلوك الإنساني فردي – جماعي
  - استعداد الفرد للتوجيه والإرشاد
  - حق الفرد في التوجيه والإرشاد
  - تقبل العميل .
  - المعتقدات الدينية .
- وقد أوضحت ((سهير كامل)) أن أهم مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي يمكن أن تنحصر في :-

- الفروق الفردية
- مطالب النمو .
- دوافع السلوك الإنساني .
- الانفعالات والعواطف

- الشخصية وحدداتها

- الاتجاهات والقيم

ويرى ((محمد علاوي)) أن هناك العديد من المبادئ العامة للتوجيه والإرشاد من بين أهمها :-

- استعداد اللاعب للتوجيه
- حق اللاعب في تقرير مصيره
- مبدأ التقبل .
- اعتبار التوجيه عملية تعلم .
- الاهتمام باللاعب كعضو في فريق
- استمرارية التوجيه

وفي ضوء ذلك يمكن التوصل إلى أهم المبادئ الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي فيما يلي :-

- 1- ثبات السلوك نسبياً وإمكانية التنبؤ .
- 2- مرونة السلوك .
- 3- الفروق الفردي والفروق بين الجنسين.
- 4- مطالب النمو .
- 5- الشخصية ومحدداتها .
- 6- استعداد اللاعب للتوجيه والإرشاد .
- 7- حق اللاعب في تقرير مصيره .
- 8- مبدأ تقبل اللاعب .
- 9- اللاعب كعضو في فريق >
- 10- استمرار عملية التوجيه والإرشاد .

### 1- ثبات السلوك نسبياً وإمكانية التنبؤ به :-

افترضت كثير من نظريات الشخصية ثبات السلوك , وأن الأفراد لديهم نزعات شخصية ثابتة نسبياً تؤثر في سلوكهم , وان هذه النزاعات الداخلية هي التي تجعل السلوك ثابتاً .

ومن منطلق أن السمات الشخصية ثابتة نسبياً , فإنه يمكن القول أن الثبات النسبي للسلوك يساهم في إمكانية التنبؤ به بدقة عند الأفراد وفي المواقف العادية إذا تساوت الظروف والمتغيرات والعوامل .

ويصدر السلوك من الفرد نتيجة للتفاعل مع البيئة المحيطة , وهو يتدرج من البسيط إلى المعقد وهو مكتسب ومتعلم . ويكتسب صفة الثبات النسبي والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل .

ويمكن القول في هذا الصدد إذا تفوق لاعب في مرحلة الناشئين , وكذلك على المستوى العربي والقاري , وإذا تساوت الظروف والعوامل الأخرى فإن هذا اللاعب يمكن التنبؤ بانه سوف يكون متفوقاً أيضاً في المستويات الاعلى .

### 2- مرونة السلوك :-

لا يعني الثبات النسبي للسلوك كما سبقت الإشارة إليه الجمود وعدم القابلية للتعديل كما قد يتطرق إلى ذهن البعض , ولكن السلوك الانساني في واقع الامر مرناً وقابلاً للتعديل والتغيير , وهناك الكثير من الشواهد في التاريخ التي تعكس ذلك .  
وفي المجال الرياضي لدينا من الامثلة الكثير على تعديل السلوك وتغيير النشاط فاللاعب ((عز الدين يعقوب)) لاعب العاب القوى والعداء المشهور انتقل إلى كرة القدم وتقدم إلى أن وصل إلى المنتخب الوطني وساهم في العديد من الإنجازات ولولا مرونة السلوك الانساني ما تمت الاستفادة من هذا اللاعب في مجال كرة القدم .

واللاعب ((ناجي أسعد)) كان ضمن فريق نادي الاتحاد السكندري لكرة السلة وبعد تخرجه عدل من سلوكه وبدأ في رمى الجلة فكان الرقم المصري في ذلك الوقت في حدود (15,54) متراص مسجلاً بأسم ((شبل فرج)) وسرعان ما تألق هذا البطل وقفز بالرقم المصري إلى (20,62) متراً ولولا ظروف دورة ميونيخ الاولمبية (1972) وعودة البعثة المصرية لحقق ميدالية اولمبية .

واللاعبة ((سهى يحيى)) بطلة الجمهورية في السباحة حدثت لها اصابة في الكتف الأيسر منعته من الاستمرار في التفوق . واستفادت من مرونة السلوك الإنساني وتم التعديل إلى رياضة الاسكواش واستخدام الذراع اليمنى وكافحت حتى وصلت إلى مستوى التصنيف العالمي وهي تحتل الآن المركز رقم (100) .

وهكذا نرى من خلال هذه الأمثلة في المجال الرياضي مرونة السلوك والقابلية للتعديل .

### 3- الفروق الفردية والفروق بين الجنسين :-

مبدأ الفروق الفردية من المبادئ التي تم تطبيقها بصورة واضحة في المجال الرياضي وخاصة المستويات التنافسية , وتم وضع مجموعة من الضوابط في بعض الأنشطة التي تتميز بالاحتكاك المباشر مثل الملاكمة والمصارعة والجودو والكاراتيه وغيرها . وهناك التصنيف في ضوء الوزن فنجد اثني عشر وزناً مختلفاً يتم التنفس على اساسها في الملاكمة . وهناك المراحل العمرية في جميع الأنشطة حيث نجد على سبيل المثال في كرة القدم كأس العالم للناشئين تحت (17) سنة وكأس العالم للناشئين تحت (21) سنة وكأس العالم للكبار وغيرها من الضوابط التي تعمل في ضوء مبدأ الفروق الفردية .

ومن هنا فإن التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين يجب أن يتعامل في ضوء المبدأ وأن يضع هذه الفروق في الحسبان حيث الاختلاف بين الأفراد كما وكيفا ويظهر ذلك واضحاً في كافة مظاهر الشخصية جسمياً وعلقياً واجتماعياً وانفعالياً وحتى إدراك الفرد لذاته والبيئة المحيطة به يختلف عن إدراك الآخرين ويتأثر بعوامل كثيرة , ولذلك نجد أنه في ضوء مبدأ الفروق الفردية تتعدد طرق التوجيه والإرشاد , فليست هناك طريقة واحدة تناسب الجميع لما بينهم من فروق فردية .

ومع ظهور اهتمامات المرأة للمشاركة في الرياضة التنافسية فالواجب الوضع الاعتبار الفروق الفسيولوجية , والجسمية , والاجتماعية , والعقلية , والانفعالية , بين الجنسين وخاصة الفروق النفسية حيث أن الذكورة أو الانوثة النفسية تتحدد في ضوء ما إذا كان السلوك أكثر ميلاً نحو السلوك الذكري أو نحة السلوك الأنثوي .

ولذلك نجد أن الفروق بين الجنسين لها اهميتها في مجال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين لأنها عملية واحدة ما ينطبق فيها على اللاعب ينطبق على اللاعبة .

#### 4- مطالب النمو :-

مطلب النمو Developmental Task يقصد به المطلب الذي يظهر في فترة ما من حياة الفرد والذي إذا تحقق إشباعه بنجاح أدى إلى الشعور بالسعادة والنجاح من تحقيق مطالب النمو المستقبلية . بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلى نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب المراحل التالية من الحياة .

ويجب التعرف على مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة بداية من مرحلة الطفولة , المراهقة , الرشد والشيخوخة حتى يمكن للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي القيام بواجبه .

وفي المجال الرياضي يمثل التعرف على مطالب النمو في المراحل المختلفة أهمية بالغة حيث الخوف من الزيادة المبالغ فيها الاحمال التدريبية على الناشئين أو المستويات الرياضية العالية قد تؤثر بصورة بالغة على النمو المتتابع للاعب , وهنا يبدأ التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في وضع البرامج التي تعمل على إشباع مطالب النمو وفقاً للمراحل المختلفة , وتحقيق التوازن والشعور بالسعادة حتى يمكن التركيز على تطوير مستوى الأداء الرياضي مع تحقيق التوافق والصحة النفسية .

#### 5- الشخصية ومحدداتها :-

مفهوم الشخصية من المفاهيم الحيوية التي اختلف حولها كثير من العلماء ولا يوجد اتفاق على تعريفها وقد استخلص ((البورت)) Allport أن تعريف الشخصية يعتمد على النظرية التي يعتنقها الباحث وعرفها بأنها :-

(( ذلك التنظيم الدينامي الكامن في الفرد الذي يتضمن مختلف النظم النفسي التي تحدد خصائصه السلوكية وتفكيره ))

ويمكن النظر إلى تكوين الشخصية في ضوء محددات أربعة وما بين هذه المحددات من تفاعل وهي المحددات التكوينية (البيولوجية) , محددات عضوية الجماعة , محددات الدور الذي يقوم به الفرد , ومحددات الموقف .

ومن منطلق التفرد في الشخصية وأن الأساليب السلوكية التي يتوافق الفرد مع البيئة المحيطة به فريدة أي خاصة بالفرد وتميزه عن غيره من الأفراد وبالتالي فإن هذا يؤكد على أن لكل فرد طابعه الفريد والمميز . وهذا يمثل أحد اهم المبادئ المستخدمة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي , حيث لا توجد شخصيتان متماثلتان في التكوين وفي انواع المشكلات حتى ولو بدت متشابهة ' اذا لا بد وأن ترجع إلى أسباب مختلفة . وعلى ذلك فإن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الذي يفيد لاعب معين قد لا يفيد لاعب آخر يعاني نفس المشكلات .

## 6- استعداد اللاعب للتوجيه والإرشاد :-

((يمكن أن تقود الحصان إلى الماء ولكن لا يمكنك أن تجبره على الشرب)) هذه المقولة تصدق على استعداد اللاعب , فلا بد وأن يشعر بالحاجة وأن يكون هناك اتجاه إيجابي نحو الثقة في عملية التوجيه والإرشاد وتوقع الاستفادة منها .

ولقد أوضحت التجربة في المجال الرياضي وبشكل خاص في المستويات الرياضية العالية مدى الحاجة للاعب إلى التفوق ومدى رغبته في تحقيق أهدافه لذلك فهو استعداد لتقبل التوجيه والإرشاد طالما شعر ان ذلك سوف يحقق فائدة المرجوة , ويساعده على تطوير مستوى الأداء .

ويصعب أن تقدم للاعب لا يتقبله أو ليس مستعداً لتقبله ولا يشعر أنه في حاجة إليه أو لا يثق في القدرة على مساعدته , ولكن يجب الإسام بصورة إيجابية في محاولة استثارة اللاعب للاستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي . ويمكن استخدام العديد من الطرق يشير (( محمد علاوي)) إلى اهمها في :-

- استخدام طريقة الدعوة.
- العلاقات الشخصية الطيبة .
- تنمية الرغبة في التوجيه
- تهيئة الجو المناسب

## 7- حق اللاعب في تقرير مصيره :-

يعني هذا المبدأ أن القرار النهائي ينبغي أن يكون صادراً من اللاعب نابغاً منه وبناء على اختيار الحر ومسؤوليته الشخصية حيث ان من اهم مبادئ التوجيه والإرشاد الاعتراف بحرية الفرد في اختيار وتقرير مصيره .

ويساعد المرشد النفسي الرياضي اللاعب في اقتراح الحلول ورسم الخطط واتخاذ القرارات بنفسه ولنفسه , ولا يقدم حلولاً او قرارات أو خططاً جاهزة , وأن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ليس إجباراً ويبنى على قاعدة اساسية وهي انه ليس هناك من هو اعرف من اللاعب عن نفسه .

ويرى ((محمد علاوي)) أن هناك بعض وجهات النظر التي تحبذ هذا المبدأ منها : أن سلوك اللاعب وخبراته لا يفهمها إلا اللاعب نفسه , وهو صاحب المشكلة الذي يعيش فيها وينفعل بها . ومن الطبيعي ان يكون من حقه اختيار الوسائل المساعدة في حل مشكلته .

وأن اللاعب كأى إنسان من حقه أن يخطئ وان يتعلم من خطئه , وعلى هذا ينبغي أن تحترم إرادة اللاعب في تقرير مصيره , وان يقوم بتنفيذ خطته التي يرسمها لنفسه , وعلى المرشد النفسي الرياضي أن يوضح للاعب الاحتمالات المختلفة ويترك له سبيل الاختيار وتقرير المصير .

## 8- مبدأ تقبل اللاعب :-

يقوم هذا المبدأ على تقبل المرشد النفسي الرياضي للاعب ككل بدون شروط , وهذا ضروري لتحقيق العلاقة الطيبة بين المرشد واللاعب والتي تعمل على بناء الثقة المتبادلة في العملية الإرشادية , وحتى يمكن الانطلاق إلى المراحل التالية في تقديم الخدمات النفسية والاستفادة منها .

وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ تقبل اللاعب ككل مهما كان سلوكه فتقبل اللاعب يختلف عن تقبل سلوك اللاعب خاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك الذي يتنافى مع تقاليد ومعايير المجتمع وقوانين التحكيم والروح الرياضية واللعب النظيف . أي أن تقبل السلوك السوي مقبول أما تقبل السلوك غير السوي فهو مرفوض خاصة أن اللاعب قد يفسره على انه تشجيع لمثل هذا السلوك .

ويجب تجنب عدم التقبل والجفاف التام وعدم الوقوف موقف المجادل المحقق مع اللاعب بل محاولة تهيئة الموقف حتى يشعر اللاعب بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ إلى التهرب إخفاء مشكلته , والمهم هو العمل على مساعدة اللاعب على تغيير وتعديل السلوك غير المرغوب .

## 9- اللاعب كعضو في فريق :-

يتأثر اللاعب بالجماعات التي ينتمي إليها ويشارك أعضائها الدوافع والميول والاتجاهات والقيم والمعايير المثل ويتوحد معها . والفريق الرياضي هو بمثابة جماعة تتمتع بالخواص البنائية للجماعات الصغيرة . واللاعب كعضو في الفريق يميل إلى الالتصاق والبقاء في وحدة واحدة في سبيل تحقيق اهداف الفريق .

ويمثل التماسك بشقية الحركي والاجتماعي المحور الذي تدور فيه معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية الناجحة , ويشير التجانس في الفريق الرياضي إلى التشابه بين اعضاءه في الخصائص والقدرات المؤهله لنشاطه .

وتمثل جماعة الفريق أهمية خاصة في المجال الرياضي وخاصة في الأنشطة الرياضية الجماعية والتي يلعب فيها التجانس والتآلف والتعاون والتماسك الاجتماعي والحركي دوراً بالغاً

في تحقيق الفوز . حيث مشكلات التحالفات والتكتلات في الفريق على جانب التمرد والتنافس في الفريق من الافات التي تدمر الفرق الجماعية .

ويقوم التوجيه والارشاد النفسي الرياضي على ان اللاعب يختلف عن غيره من اللاعبين في سمات شخصيته , كما أنه يهتم أيضاً من حيث انه عضو في جماعات مختلفة , وان عملية التفاعل بين اللاعب والجماعات هي المحور الاساسي مع الوضع في الاعتبار انها تتضمن خدمات الى جميع اللاعبين على السواء ولا ينبغي ان تقدم فقط إلى اللاعبين ذوي المشكلات .

## **10- استمرار عملية التوجيه والإرشاد :-**

إن عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ولسيت مقصورة على خدمات تقدم إلى اللاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط , فهي عملية متتابعة من بداية ممارسة النشاط الرياضي وحتى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية . ولا تتوقف أيضاً بعد ذلك عند الاعتزال حيث تستمر مشكلات الحياة العادية مع النمو العادي وتصاحبه ولا تقتصر على فترة معينة من النمو , وخاصة المهني فاللاعب بعد الاعتزال قد ينخرط في سلك المدربين والحكام أو الإداريين ويستمر في العطاء وبذلك يستمر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي .