

الأخصائي النفسي الرياضي

الأخصائي النفسي الرياضي

يواجه الإنسان أثناء حياته مشكلات متعددة ، منها ما هو هين يستطيع الفرد التعامل معه وعلاجه ، ومنها ما هو معقد لا يقدر عليه . عندئذ يسعى إلى من يساعده من أهل الخبرة والتخصص ، في التعامل مع هذه المشكلات . ومن أهل التخصص الذين يلجأ إليهم صاحب المشكلة رجال الدين (كما في حالة الاعترافات المسيحية) ، ومنهم الطبيب المتخصص ، ومنهم الأخصائي النفسي .

وكلما زاد تعقد المجتمعات واتجاهها نحو المدنية ، زاد قلق الأفراد وما يواجهونه من مشكلات ، فعصرنا يتميز ويتصف بتغييرات متلاحقة وسريعة ، جعلت العالم يعيش في خضم ثورات متزامنة ومتنامية ومستمرة ومتفاعلة .

ولعل الثورة الأم لكل الثورات هي ثورة الاتصالات والمعلومات ، التي أدت إلى سرعة انتقال المعلومات عبر العالم ، وأدت إلى ظهور عدة ظواهر معرفية ، منها العجز المعرفي ، والجوع المعرفي ، والتسول المعرفي ، والتحدي المعرفي . وقد أدى التفاعل بين هذه المقومات والثورات ، إلى ظهور العولمة الثقافية والسياسية والاقتصادية .

وقد ترتب على هذه التغييرات عدة نتائج ، منها أننا أصبحنا نعيش في عالم من المتناقضات ، مليء بالصراعات والتحديات وخط المفاهيم وتداخلها وتشابكها وتعقدها . إن هذه التغييرات تبرز الحاجة إلى الأخصائي النفسي ، ليمد يد المساعدة للأفراد والمؤسسات ، ويعاونها في حل ما يواجهها من مشكلات ، وفي تخطي ما تتعرض له من أزمات وصراعات.

يُعرف الأخصائي النفسي بأنه شخص مؤهل علمياً ومهنياً ، لتقديم الخدمات النفسية لمن يحتاجها ، وذلك من خلال تشخيص ودراسة وعلاج المشكلات ، التي يعاني منها الأفراد ، والتي تواجه المؤسسات .

ويُقصد "بالمؤهل علمياً " ، أن يكون الأخصائي حاصلاً على درجة جامعية تخصصية في علم النفس ، وأن يخضع للتدريب الذي يؤهله للممارسة العملية . وهو بذلك ليس طبيباً نفسياً ، لأن الطبيب النفسي تكون درجته الجامعية الأولى في مجال الطب ، ثم يتخصص في دراسة السلوك المرضي . كما أن الأخصائي النفسي يختلف عن الطبيب النفسي في أن الأول لا يستخدم العقاقير أو الأدوية في العلاج ، بل له أساليب أخرى ، مثل طرق تعديل السلوك .

والأخصائي النفسي مؤهل مهنيًا لتقديم الخدمات النفسية ، لأنه يخضع وينتظم في دورات تدريبية عملية لاكتساب المهارات ، التي تؤهله للممارسة المهنية ، مثل القياس النفسي ، والإرشاد النفسي ، والعلاج النفسي ، والوقاية من الاضطرابات ، والمتابعة ، والتقويم . ويتعاون الأخصائي النفسي في ممارسته لعمله ، مع بعض التخصصات الأخرى . فقد يحتاج إلى عرض المريض أو العميل على طبيب للتثبت من أسباب الاضطرابات ، وهل هي عضوية أم غير ذلك ؟ وقد يحتاج إلى الأخصائي الاجتماعي لدراسة الاتجاهات الاجتماعية والمجتمعية ، التي تسهم في إحداث الاضطراب .

الدور الوقائي في عمل الأخصائي النفسي الرياضي

للدور الوقائي للأخصائي النفسي ثلاثة مستويات ، يهدف المستوى الأول منها إلى التحكم في العوامل ، التي تؤدي إلى إصابة الأفراد بالاضطرابات والأمراض النفسية ، ويهدف المستوى الثاني إلى تقصير فترة المعاناة من الاضطراب أو منعه من الانتشار والتحكم فيه . أما المستوى الثالث ، فيهدف إلى مواجهة نتائج الإصابة بالاضطراب ، سواء للفرد أو المحيطين به .

ويمثل النوع الأول من الوقاية توعية الأفراد ، مثلاً ، بأضرار المخدرات وأسباب الإدمان . ويمثل النوع الثاني التحكم فيما قد ينتشر بينهم من عادات سلوكية سيئة ، أو اضطرابات نفسية . ويمثل النوع الثالث مساعدة سيئي التوافق على الاندماج في المجتمع ، بعد تلقي العلاج والإرشاد المناسب .

وحتى يحقق الأخصائي النفسي الوقاية الأولية ، فينبغي أن يعمل مع الجهات المعنية على إشباع الحاجات المختلفة للأفراد ، كالحاجات الفيزيائية والنفس اجتماعية والثقافية (أي التعامل بنجاح مع القوى الاجتماعية ، التي تحدد وضع الفرد داخل الجماعة وتوقعات الجماعة منه ، مثل القوى التي تحدد وضع أبناء الطبقات المحرومة داخل المجتمع) . والشق الثاني في الوقاية الأولية هو مساعدة الأفراد وتنمية قدراتهم ، على مواجهة الأزمات النمائية التي يمرون بها ، مثل أزمة الثقة والهوية ، واختلال الإنية ، وأزمة الانتقال من مرحلة إلى أخرى .

وتقوم الوقاية الثانية أو الثانوية على مسلمة مؤداها : أن الوقوف على المؤشرات والعلامات المبكرة للاضطراب ، تؤدي إلى منع الإصابة بالاضطرابات والمشكلات الحادة ،

إذا ما استخدمت أساليب التدخل المناسب . ويكون دور الأخصائي النفسي هو استخدام الأساليب والوسائل ، التي تساعد في التعرف على من تظهر لديهم بوادر الاضطراب ، واتخاذ الإجراءات الكفيلة بتحويلهم إلى مصادر الخدمات التي يحتاجونها . وحتى يحقق الأخصائي النفسي الوقاية الثانوية بالطريقة المناسبة ، فإن عليه مسؤولية التوعية للمساعدة في الوقوف على المؤشرات والعلامات المبكرة للاضطراب ، والتوعية بمصادر الخدمات المتاحة ، وكيفية الحصول عليها ، والتوعية لتصحيح المفاهيم الخاطئة ، عن الصحة النفسية والمرض النفسي .

ويعمل النوع الثالث من الوقاية على مساعدة من أصابهم الاضطراب أو المرض النفسي ، وتلقوا العلاج المناسب ، على استعادة ثقتهم بأنفسهم وثقة الآخرين بهم ، وتأهيلهم نفسياً للحياة والتعايش بنجاح مع المجتمع ، وتأهيلهم مهنيًا ، إذا لزم الأمر ، إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، وذلك بتحويلهم لجهات الاختصاص .

رابعاً: صفات الأخصائي النفسي الناجح

يتميز الأخصائي النفسي بمجموعة من الخصائص التي تؤهله للنجاح في أدائه لأدواره ، ومن هذه الخصائص :-

١. القدرة على التعاون في العمل مع الآخرين ، مثل الأخصائي الاجتماعي ، والطبيب النفسي ، والمسؤولين الإداريين ، وغيرهم ، وذلك من أجل مصلحة العمل .
٢. الإيمان بقدرة الإنسان على التحسن ، وهذا يقتضي الإيمان بمرونة السلوك الإنساني ، وقابليته للتشكيل والتعديل ، إذا استخدمت معه الفنيات والتكنيكات المناسبة .
٣. القدرة على إقامة علاقات مهنية تتصف بالموضوعية والحياد ، والاحترام والتقدير ، وسلامة التقدير ودقته ، والاحتفاظ بسرية العمل .
٤. التكيف والتضج النفسي ، لأن التكيف هو القدرة على إقامة علاقات مُرضية مع الآخرين ومع الذات .

٥. الميل للبحث العلمي ، لأن كل حالة يخضعها للدراسة والفحص العلمي ، ولأن بعضاً من الحالات المتكررة قد تشير إلى وجود ظاهرة تحتاج للدراسة العلمية المتأنية ، ولأنه في حاجة دائمة لمراجعة أدواته واختباراته وتقدير صلاحيتها ، وإلى الوقف على الإنجازات الجديدة في

مجال التخصص .

٦. الحرص على النمو المهني بكثرة الاطلاع ، وينقد الذات المهنية نقداً علمياً موضوعياً ، وبحضور الجلسات التي تُعقد لمناقشة الحالات ، وبحضور المؤتمرات العلمية المتخصصة ، والإطلاع على الدوريات والبحوث المتجددة في مجاله .

٧. تقبل المريض أو العميل كما هو ، لا كما يحب الأخصائي النفسي ، لأن هذا التقبل يؤدي إلى بث الثقة في نفس العميل فيُفصح عن مكنوناته ومشاكله وأحاسيسه ، لأنه لن يكون موضعاً للنقد أو التجريح أو السخرية .

٨. الاهتمام بالمجتمع الذي يعيش فيه ودراسته دراسة علمية ، للوقوف على خصائصه العامة والمحددات الاجتماعية والمجتمعية لسلوك الأفراد ، ولالإلمام الواسع والعميق والدقيق بثقافة مجتمعه ، لأن للثقافة تأثيرها على شخصية الأفراد ، وعلى ما يعد سويماً أو مرضياً .

٩. الميل لمساعدة الآخرين والعمل معهم ، لأن عمل الأخصائي النفسي تواجهه صعوبات متعددة ، فإذا توافر هذا الميل فإنه لن تقعه تلك المصاعب عن أداء مهامه والقيام برسالته. إن هذا الميل يؤدي بالأخصائي النفسي إلى فهم الناس فهماً يشوبه العطف والاهتمام بالآخرين ، ويؤدي إلى تكوين اتجاه إيجابي لديه نحو المهنة.

١٠. إتقان المهارات الأساسية ، التي تساعده على أداء عمله بنجاح ، إذ يتطلب أدائه لأدواره وقيامه بها على أفضل وجه ممكن إتقان مجموعات من المهارات ، منها المهارات الخاصة بالفحص والتقدير النفسي ، والمهارات الخاصة بإقامة العلاقات والتواصل ، والمهارات الخاصة بتقديم الاستشارات النفسية والتشخيص العلاجي ، والمهارات الخاصة بإجراء البحوث العلمية ، وبتقويم البرامج التربوية والعلاجية .

واجبات الاخصائي النفسي الرياضي

- للأخصائي النفسي في الفريق الرياضي واجبات مهمة قد يؤديها المدرب في حالة عدم وجوده :
١. تقدير السمات الشخصية للرياضيين والتعرف على السمات الايجابية والسلبية لتقدير حالة اللاعب النفسية والعصبية ويتم ذلك عن طريق جلسات المحادثات .
 ٢. ملاحظة احتياج كل لاعب لنوع الاعداد النفسي حيث ان كل لاعب يختلف عن الاخر في مدى احتياجه لنوع هذا الاعداد اي ملاحظة الخصائص الفردية لكل لاعب وبالتالي بناء الاعداد النفسي له .
 ٣. وضع برنامج يتضمن الاعداد النفسي لكل لاعب على حده ولل فريق ككل (حسب نوع اللعبة) فبعد انتهاء كل جلسة من جلسات الاعداد النفسي ان تعطي لكل لاعب واجباً مستقلاً يشمل مثلاً تكرار اللاعب لعبارات هادفة لتحقيق الاسترخاء .
 ٤. استخدام اساليب متعددة في الاعداد النفسي منها اسلوب الاعداد بالإيحاء الذاتي بهدف التحكم والتوجيه في الخصائص النفسية ولتحقيق الفائدة الكبيرة في ذلك يتطلب ان لا يزيد عدد اللاعبين عموماً عن (١٥ لاعب) اما للإعداد النفسي الفردي فعليه ان يدرس الخصائص النفسية الفردية لكل لاعب .
 ٥. خلق علاقات اجتماعية مثالية بين اللاعبين وبينهم والمدرب وتعلمهم تجنب ردود الافعال العصبية وخلق حالة من التعارف والألفة المبنية على الاحترام المتبادل .

مبادئ الاخصائي النفسي الرياضي

- فيما يلي اهم المبادئ التي يجب ان يتحلى بها الاخصائي النفسي الرياضي
١. مبدأ السرية :- هو ان يحافظ الاخصائي النفسي على اسرار الرياضيين ويكون حريصاً على عدم اذاعتها وانتشارها بين الناس ويعد هذا المبدأ من المبادئ المهمة التي تنمي الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس الرياضي .
 ٢. مبدأ التقبل :- هو علاقة نفسية عاطفية تربط الاخصائي النفسي بالرياضي ويتسم بالحب والتسامح ويكون التقبل للرياضيين وان يشمل هذا التقبل جميع الرياضيين دون التفرقة بينهم كما يكون تقبله للجماعة التي يعمل معها بإظهار الاحترام لها ورغبته في العمل معها ومساعدتها ويتقبل الجميع .
 ٣. مبدأ حق الاختيار واتخاذ القرار :- هو ترك الحرية للرياضيين لتوجيه ذواتهم نحو الاهداف العامة والخاصة التي يعتقدون بأنها بصالحهم لذلك فإن الاخصائي النفسي الرياضي لا يعطي حلاً للمشكلة التي يعاني منها الرياضي وإنما يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة .
 ٤. مبدأ المشاركة :- وهو ضرورة مشاركة الرياضيين في دراسة مشكلاتهم والمشاركة في وضع الحلول المناسبة لها .

سمات الاخصائي النفسي الرياضي

١. ينبغي ان يكون ناضجاً عقلياً متزناً في اموره كلها .
٢. ان يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهية .
٣. يجب ان يكون على اطلاع بالعلوم والمعارف المتنوعة في المجال التربوية الرياضية وغيرها .
٤. يجب ان يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه .
٥. ان يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف .
٦. يجب ان يبرز دوره في المنشآت الرياضية الذي يعمل بها في الشكل المطلوب .
٧. يجب ان يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الرياضيين وان يكون قدوة حسنة لهم .
٨. يجب ان يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به وهو خدمة الرياضيين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم .
٩. يجب ان يتعاون مع الجميع (رئيس النادي , المدرب , اللاعب) فالكل فريق يعمل لمصلحة واحدة وهدف واحد .