

جامعة العربي بن مهدي "أم البواقي"  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى: الثانية ليسانس.

محاضرة بعنوان:

# الأخصائي النفسي في المجال الرياضي

إعداد الأستاذ: بن يوسف وليد.

السنة الجامعية 2024/2023

تمهيد:

في مجال علم النفس الرياضي يوجد علاقة ترابط وثيقة ما بين التوجيه والإرشاد، فهناك مجموعة من التعريفات لهذين المفهومين، ومن خلال التعرف إلى هذه التعريفات يتم معرفة أن جميعها تهدف إلى قيام الرياضيين بتحقيق أهداف معينة؛ وهذا فإنه يوجد هناك تطابق في الأهداف بين كل من التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي.

## 1- مفهوم التوجيه في علم النفس الرياضي:

يعرف التوجيه في علم النفس الرياضي؛ بأنه عبارة عن مجموعة من التوجيهات التي تقوم على محاولات لمساعدة الرياضيين في إمكانية فهم أنفسهم بشكل أفضل، وأيضاً إمكانية القدرة على فهم المشكلات التي عادةً ما يعانون منها، والقيام على تزويدهم بالمهارات الرياضية اللازمة التي تقوم على تمكينهم من محاولة استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات واستعدادات ومهارات وقدرات، وكذلك القيام بمساعدتهم على تحديد ما لديهم من أهداف في حدود إمكانياتهم الشخصية أو البيئية، وقيامهم باختيار الأساليب المناسبة لإمكانية تحقيق هذه الأهداف مما يؤدي إلى حل مشاكلهم بطرق علمية أو عملية، وهذا الشيء الذي يقودهم إلى إمكانية توافقيهم مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم؛ مما يجعلهم يتمتعون بالصحة النفسية الجيدة.

## 2- مفهوم الإرشاد في علم النفس الرياضي:

يعرف الإرشاد في علم النفس الرياضي؛ بأنه عبارة عن وجود علاقة دينامية ما بين المرشد (الأخصائي النفسي) وبين المرشد (الرياضي)، وتعتبر هذه العلاقة بأن لها أهداف رياضية واضحة ومحددة؛ وهي القيام على مساعدة الرياضيين لمحاولة التغيير من سلوكياتهم ومحاولة فهمهم على شكل أفضل، والمحاولة في تفهم ظروفهم الحالية أو ظروفهم المتوقعة منهم في المستقبل؛ وذلك لمحاولة حل مشاكلهم ومحاولة تنميتها بإمكانات متعددة بما يساعدهم في تحقق مطالبهم الشخصية في إطار متطلبات البيئة المحيطة بهم.

بعض تعريفات علماء النفس الرياضي لمفهوم التوجيه والإرشاد:

- عرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في التخلص من مشاكلهم أو الصعوبات التي تمنع تقدمهم؛ وذلك بهدف المحاولة في تحقيق أكبر تطور لقدراتهم البدنية أو المهارية أو النفسية.
- عرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في القيام باختيار الأشياء التي تناسبهم بناء على أسس علمية جيدة؛ وذلك لكي يحقق لهم النجاح في كل مجالات الحياة.

• عُرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في التخطيط الجيد لمستقبلهم بشكل دقيق، في حدود إمكانياتهم الشخصية وفي حدود قدراتهم البدنية أو المهارية.

• عُرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في قيامهم بوضع درجات من الطموح الواقعية لهم، في حدود قدراتهم وإمكانياتهم الرياضية.

• عُرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في تطوير وتحسين وتنمية إمكانياتهم وقدراتهم والقيام بالاستخدام الأفضل لتلك القدرات.

• عُرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في القيام على تحديد أهدافهم في المجال الرياضي، في حدود إمكانياتهم الرياضية المتنوعة، والقيام على وضع الخطط الرياضية المناسبة لمحاولة تحقيق جميع الأهداف.

• عُرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في محاولة استيعاب وفهم وتحليل استعداداتهم النفسية، وقدراتهم البدنية وميولهم الرياضي وحاجاتهم المختلفة ومشكلاتهم، والقيام على استخدام هذه المعارف في محاولة اتخاذ قرارات رياضية مناسبة حتى يتم تحقيق التوافق لهم.

• عُرّف التوجيه والإرشاد بأنه عبارة عن عملية تهدف إلى القيام على مساعدة الرياضيين في إمكانية تحقيق أفضل مستويات من التطور النفسي أو التطور العقلي أو التطور الاجتماعي أو التطور البدني، وكذلك لتحسين وتطوير قدراتهم وميولاتهم وطاقاتهم الرياضية وتعديل اتجاهاتهم التي بحاجة إلى التعديل، وبالتالي تحقيق التوافق أو التوازن لهم مع البيئة المحيطة بهم.

ومن خلال تعريفات العلماء السابقة تم توضيح مفهوم التوجيه والإرشاد معاً في المجال الرياضي؛ حيث أنهما عبارة عن عملية رياضية يتم التخطيط لهما؛ وذلك بهدف القيام على مساعدة اللاعب الرياضي لمحاولة أن يفهم نفسه على شكل جيد، ويتم ذلك عن طريق القيام بالتعرف على شخصيته ومعرفة اتجاهاته واستعداداته، وتحديد قدراته الرياضية وخبراته وأهدافه المستقبلية، والتعرف على قيمه وعاداته وسلوكياته وطرق استجابته لها حول المواقف الرياضية المتنوعة، وأيضاً القيام بمساعدته على وضع مشاكله ومحاولة حلها لتنمية قدراته الرياضية المختلفة، سواء كانت القدرات الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الحركية، والقيام على إعطائه المهارات التكنيكية للقيام على حل المشكلات التي لديه في حدود إمكانياته الرياضية وحدود ظروفه البيئية؛ مما يؤدي إلى تحقيق التوافق للمهارات الرياضية لديه في المجالات المتعددة.

### 3- واجبات الأخصائي النفسي الرياضي:

مع تنامي الوعي بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي ودوره الفاعل في تطوير مستوى أداء اللاعبين في الأندية الرياضية ونظراً لأن هذا المجال جديد في أنديةنا سأورد بعض النقاط وليس على سبيل الحصر عن دور وواجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية والذي أرى أنها ستعرف وتعين الكثير من مسؤولي الأندية الرياضية على الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي كأحد مقومات التفوق والنجاح لأي فريق رياضي:

1. يرفع من مستوى الأداء للاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية... الخ.  
2. يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة.  
3. يعود اللاعبين ذهنياً على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم بالملعب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على التركيز على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل اللاعب نفسه والسعي لتحقيقها وفق ظروف متنوعة من أجواء المنافسات.

4. يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على مدى قصير وبعيد لكل لاعب على حدة بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلاً قبل وأثناء المنافسة بشكل إيجابي وتحويل الضغوط الذي يواجهها اللاعب من محبطات ومسببات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح.  
5. يعمل على تعزيز روح الفريق كبناء وكيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة.

6. يدرّب أعضاء الفريق إداريين ومدربين ولعابين على تعزيز واستخدام الاتصال والتخاطب اللفظي والجسدي الهادف من خلال التوجيه غير المباشر أو المحاضرات والندوات العامة كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية لأعضاء الفريق لما في ذلك من فاعلية وأثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم المهاري أثناء المنافسة.

7. يقوم وبشكل كبير بتغيير الخبرات السلبية من إخفاق أو تذبذب في المستوى من المباراة السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباراة اللاحقة من خلال تغيير اتجاهات اللاعبين نحو أنفسهم وتعزيز الثقة لديهم واستعادة حقنهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكاناتهم العقلية والبدنية والمهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإحراز النصر ونقله كخبرة تدريبية مرغوبة في اللقاءات اللاحقة.