

"جامعة باجي مختار - عنابة"
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الأولى ليسانس - السداسي الثاني

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مريوحة بولحبال

السنة الجامعية 2023 - 2024

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية،
المبادئ، الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: الدافعية في الميدان الرياضي

الدرس الرابع: تسيير الدافعية الرياضية

الدرس الخامس: تسيير قلق المنافسة

الدرس السادس: سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي وطرق التحسيس
والوقاية

الدرس السابع: الضغوط النفسية ومصادرها

الدرس الثامن: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي

الدرس التاسع: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس العاشر: خصائص ومميزات المرشد النفسي

الخلاصة

الدرس التاسع: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

تمهيد،

يحتاج عامة الناس وخاصة الرياضيين منهم إلى الكثير من التوجيه النفسي والتربوي سواء المبتدئين أو المتمرسين من ذوي الخبرة في مجال اختصاصهم الرياضي، حيث تهدف مختلف عمليات الإرشاد النفسي والتربوي إلى مساعدة الأفراد على التوافق والنمو إلى أقصى حد تسمح به إمكانياتهم وقدراتهم، كما يعمل الإرشاد النفسي من أجل تمكين الفرد لتأدية دوره بشكل فعال.

ويعتبر الإرشاد النفسي أحد فروع علم النفس يهتم بالجانب التطبيقي ويساعد الأفراد على معالجة مشاكلهم، أو الوقاية من بعض المشكلات المتوقعة، أو تنمية مهارات أساسية مثل مهارات التواصل الفعال ومهارات الأداء الرياضي. كما يعتبر، في نظر بعض المختصين، على أنه حاجة أساسية في المجال الرياضي، ذلك أن الرياضيين هم بشر قد يمر الفرد منهم بفترات حرجة يحتاج فيها إلى الإرشاد النفسي كي يتخلص من الضغوط النفسية ويكسب المنة لمواجهة الفشل...

1-تعريف الإرشاد النفسي:

1-1-تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس:

"هو عبارة عن الخدمات وفق مبادئ متفق عليها من قبل المختصين في علم النفس الإرشادي وذلك لدراسة السلوك الإنساني خلال مراحل النمو المختلفة، ويسعون لمساعدة المسترشد لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصيته، والعمل على مساعدته ليكون أكثر تكيفاً مع نفسه وبيئته، ويقوم الأخصائي النفسي بتدريب المسترشد على أساليب حل المشكلات، وكسب القدرة على صنع القرار، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في مختلف المراحل العمرية في مجالات عديدة مثل المجال الأسري، والمدرسي، والعمل"¹.

1-2-تعريف علم النفس الأمريكي س. إتش باترسون (C. H. Patterson):

هو "عبارة عن عملية إرشادية بين المرشد والمسترشد، يحدد لها المكان والزمان، حيث يستمع فيها المرشد للمسترشد ويحاول فهم ومعرفة كيف يفكر وما هي الأمور التي يمكن تعديلها في السلوك

¹ - أحمد أبو أسعد (2015)، المهارات الإرشادية (الطبعة 3)، المملكة الأردنية الهاشمية: دار المسيرة، صفحة 15. بتصرف، عن الموقع الإلكتروني سطور كوم: <https://sotor.com/>.

بطريقة يختارها العميل، وتكون لدى المرشد جملة من المهارات والأساليب للعمل على حل مشكلة العميل والوصول إلى الحل"².

1-3-تعريف عالم النفس جلاتز:

الإرشاد النفسي هو "عملية تشاركية تنشأ بين المرشد وهو متخصص في الإرشاد والنفسي وبين المسترشد وهو الذي يحتاج إلى مساعدة، ويقوم المرشد بواسطة هذه العلاقة بمساعدة العميل على مواجهة تحدياته وتحديد جوانب القوة والضعف فيها وذلك لتعديل سلوكه والأساليب المتبعة في التعامل مع المشكلات التي يواجهها، ويقوم المرشد باستخدام أساليب وفنيات متخصصة في الإرشاد، وتتم المقابلة وجهاً لوجه في جو من الثقة والشعور بالأمن والتقبل والتسامح بحيث يتمكن العميل من التعبير عن مشاعره بحرية"³.

2-أهداف الإرشاد النفسي:

2-1-تحقيق الذات épanouissement personnel أو Self-actualization:

يقصد بتحقيق الذات حاجة الفرد للتعبير عن ذاته بصورة مباشرة أو غير مباشرة والوصول إلى أقصى ما يمكن تحقيقه من إمكانيات وقدرات بقصد إشباع حاجاته، وإعادة حالة الاتزان التي تساعده في استخدام تلك الإمكانيات والقدرات في خدمة الفرد والمجتمع والقيام بأدواره ومسؤولياته وواجباته المعتادة. وقد عرّف ماسلو تحقيق الذات بأنه «الرغبة بالإشباع الذاتي، أي نزعة الفرد إلى تحقيق كينونته الكامنة. قد يُصاغ هذا الميل على أنه رغبة المرء في أن يصير حقيقته أكثر فأكثر، أن يصير كل ما هو قادر على أن يصيره» (<https://ar.wikipedia.org/wiki/>).

وللتنشئة الاجتماعية وخاصة الأسرية أثر كبير على نظرة الفرد لنفسه بصورة إيجابية أو سلبية، حيث تتدخل عدة عوامل من المحيط الاجتماعي فتؤثر على الفرد منذ طفولته، وتتكون صورته عن نفسه من خلالها، فالأفكار والمشاعر تتكون من خلال أنماط التنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، والخبرات التي يتعرض لها من نجاح أو فشل، وأثناء تحقيق الذات يعمل المرشد على مساعدة الفرد لفهم نفسه وفق قدراته وإمكاناته، ليصل إلى الرضا عن نفسه وفهم ذاته وتقبلها والوعي بها⁴.

2 - أحمد أبو أسعد، نفس المرجع السابق.

3 - المرجع نفسه

4 - أحمد أبو أسعد (2012)، علم النفس الإرشادي (الطبعة 2)، المملكة الأردنية الهاشمية: دار المسيرة، صفحة 32. نقلاً بتصريح عن إيمان حامد (2020)، تعريف الإرشاد النفسي وأهدافه. على الموقع الإلكتروني سطور.كوم: <https://sotor.com>.

كما تلعب الممارسة الرياضية دورا مهما في تحقيق ذات اللاعب الرياضي، فبرامج الأنشطة الرياضية، تؤدي إلى تعزيز مفهوم الذات ومفهوم البدن لدى الفرد الرياضي، سواء كان لاعبا أو مدربا أو عضوا إداريا أو مناصرا مشجعا لفريق أو رياضة معينة، ذلك أن الاشتراك في ممارسة الأنشطة الرياضية يعمل على إتاحة الفرص المختلفة لتنمية وتطوير الذات عن طريق ممارسة الإحساس بالنجاح والتفوق، كما هو الشأن بالنسبة لمواقف تحقيق الفوز والانتصار ومواقف الخسارة والفشل⁵ ...

2-2- تحقيق التوافق:

تحقيق التوافق لدى الفرد هو بلوغ أكبر قدر ممكن من أهدافه وطموحاته وفق إمكانياته وقدراته مع تجنب نسبي للإصابة بالأمراض والاضطرابات، فهي عملية مستمرة باستمرار الحياة، وهناك أنواع عديدة للتوافق لدى الأفراد، منها:

- التوافق البيولوجي: وهو حسب العالم "دارون Darwin"، قدرة الفرد على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية المتغيرة بحيث يستطيع الاستمرار في الحياة، أما الذي يفشل في التوافق فمصيره الموت. لكن استخدام التوافق البيولوجي بالنسبة للرياضيين يقصد به تدخل الممارسة الرياضية والحركات المضبوط في تعديل بعض التشوهات البدنية مثل السمنة واكتساب الرشاقة وتحسين اللياقة البدنية، وتطوير الصفات الخلقية والعمليات العقلية ... كما يكسبه النشاط البدني الرياضي الصحة البدنية فتجعله أقل عرضة للأمراض وتعمل على نموه الجيد....
- التوافق الاجتماعي: حسب العالم "روش" الفرد المتوافق هو من يستطيع التكيف مع مجتمعه ويسلك طريقه بناءً على الثقافة السائدة.
- التوافق النفسي الشخصي: هي عملية مستمرة يقوم بها الفرد على تغيير سلوكه، أو بنائه النفسي، ليكون أكثر انسجامًا مع نفسه وبيئته.

2-3- تحقيق الصحة النفسية:

تعد الصحة النفسية مطلبًا أساسيًا في الإرشاد النفسي، وهي من أهم أهدافه، وتدل على قدرة الفرد على العمل بكفاءة عالية مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة والاستقرار النفسي، وقدرته على التنظيم والانجاز، والتفاعل مع المجتمع من خلال تبادل الحب والعمل وبناء الصداقة، كما يرتبط تحقيق الصحة النفسية بقدرة الفرد على حل المشكلات وإشباع مطالب النمو، ويقوم المرشد بمساعدة

- نانسي البوريني(2021). العلاقة بين الممارسة الرياضية ومفهوم الذات⁵

المسترشد على اتخاذ القرار بنفسه لتحقيق ذاته وتغيير اتجاهاته نحو نفسه ومحيطه الاجتماعي. ويلاحظ العلماء والمختصون في مجال علم النفس الرياضي أن الممارسين للرياضة هم أكثر الناس صحة من الناحية النفسية والاجتماعية.

3- طرق ووسائل الإرشاد النفسي:

3-1- طريقة الإرشاد النفسي الرياضي الفردي⁶:

تستخدم هذه الطريقة في حالة وجود مشكلة مع الفرد. وهي طريقة تعتمد على اجتماع المرشد النفسي مع المسترشد ومساعدته على حل مشكلته وتجاوزها. تقوم هذه الطريقة أو الأسلوب في الإرشاد النفسي على مجموعة من المعايير، منها:

- وجود علاقات مهنية قوية ما بين المرشد النفسي والرياضيين؛ وذلك حتى تتم عملية التوجيه والإرشاد النفسي بطريقة ودية وسلسة.
- وجود عمليات من التخطيط المسبق للتوجيه والإرشاد النفسي.
- وجود دوافع لدى المرشد النفسي للقيام على حل المشكلات ومحاولة إيجاد تفسير واضح لها.

3-2- طريقة الإرشاد النفسي الرياضي الجماعي:

يصفها بعض الباحثين بأنها طريقة تعتمد على التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين "بأسلوب الفرد للجماعة؛ مما يؤدي إلى تعزيز روح المنافسة والرغبة في كسر الخوف من التواجد في مجموعات"⁷. تتشكل هذه الطريقة أو الأسلوب من مجموعة من الرياضيين مع المرشد النفسي الذي يقوم بمحاولة تنسيق الأوقات والأجواء المناسبة للقيام بالمناقشات الجماعية وتتم هذه العملية من خلال معرفة المشكلة والقيام بتحديد جوانبها المعقدة والمتتالية والقيام بمحاولة إيجاد حلول لها.

3-3- طريقة الإرشاد النفسي الرياضي باللعب:

وهي طريقة أخرى في التوجيه والإرشاد النفسي الموجهة للرياضيين. تقوم هذه الطريقة على محاولة إيجاد حلول لمشاكل الرياضيين ومحاورتهم بخصوصها، والعمل على توجيه سلوكهم لكيفية التعامل الصحيح مع الآخرين بأسلوب اللعب.

⁶ - راية عبد الرحمن: على e3arabi: ما هي طرق وأساليب التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي؟

<https://e3arabi.com/?p=715931>

⁷ - راية عبد الرحمن، مرجع سبق ذكره

والإرشاد باللعب طريقة شائعة الاستخدام في مجال إرشاد الأشخاص ذوي الإعاقة على أساس أنه يستند إلى أسس نفسية وله أساليب تتفق مع مرحلة النمو التي يمر بها الشخص منذ الطفولة وبما يتناسب معه وأنه يفيد في التعليم وفي عملية تشخيص المشكلات وفي علاج الاضطراب السلوكي. ويفترض في الإرشاد باللعب أن الطفل يقوم وهو يلعب بعملية لعب أدوار يعبر فيها عن مشاعره ومشكلاته لأنه ليس كالكبار الذين يمكنهم عمل ذلك بالكلام والتعبير⁸. ونظرا لفاعلية هذه الطريقة فقد توسع استخدامها في عدة مجالات منها التربوية والرياضية.

يركز الإرشاد بالأسلوب اللعب على القيام بعلاج اضطرابات السلوك الرياضي غير الصحيح عند الرياضيين، ومن أهداف هذا النوع من التوجيه والإرشاد النفسي التي تجعله من أفضل الأساليب هي:

- أن يكون مناسباً لجميع الرياضيين.
- أن يكون هدفه الأساسي هو القيام بعملية التشخيص وعملية التعليم معاً.
- أن يكون من الممكن مشاركة أهالي اللاعبين فيه.

أما من أساليب طريقة الإرشاد باللعب فيذكر الباحثون في الأساليب التالية:

- اللعب الحر: وهو أسلوب غير محدد تترك فيه الحرية للاعب الرياضي لاختيار اللعب وإعداد مسرح اللعب وتركه يلعب بما يشاء وبالطريقة التي يراها دون تهديد أو لوم أو استنكار أو رقابة أو عقاب وقد يشارك المرشد في اللعب وقد لا يشارك وذلك حسب رغبة الفرد وقد يتخذ المرشد موقفاً متدرجاً فيكتفي أول الأمر بملاحظة اللاعب أثناء لعبه وحده ثم يشترك معه تدريجياً ليقدم مساعدات أو تفسيرات لدوافعه ومشاعره بما يتناسب مع عمره وحالته. والمشكلات التي يعاني منها.
- اللعب المحدد: هو لعب موجه مخطط يحدد فيه المرشد مسرح اللعب ويختار اللعب والأدوات بما المناسبة لعمر الشخص المعني وخبرته لتكون مألوفة له وتستثير فيه نشاطاً واقعياً.

3-4- أسلوب التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي السلوكي:

هو أسلوب يعتمد على قيام المرشد النفسي بتطبيق مبادئ التعلم، وترقب نتائج تطبيق نظرية السلوك الرياضي وردود الفعل السلوكية من قبل جميع الرياضيين؛ وذلك بهدف القيام بتحديد السلوكات الرياضية الإيجابية وأبعادها المتنوعة.

⁸ - ماهر محمد ماهر عبد الله زهران (2019). الإرشاد باللعب. على موقع المنال. سبتمبر. 2019. في: بحوث ودراسات. <https://almanalmagazine.com/>

4-أهم أساليب الإعداد النفسي ومواجهة قلق المنافسة:

4-1-أسلوب العلاج الانفعالي المنطقي:

يهدف هذا الأسلوب إلى مساعدة الرياضيين في محاولات التعرف على الأفكار الانهزامية غير المنطقية واستبدالها بأفكار بناءة ومنطقية، ويستند هذا الأسلوب إلى أن التفسير اللامنطقي للحقيقة الموضوعية يعتبر من العوامل الأساسية في حدوث ما يسمى بالاضطراب الانفعالي.

4-2-أسلوب العلاج المعرفي:

يهدف هذا الأسلوب إلى قيام الرياضيين باستبدال الأفكار التي تؤدي إلى ظهور قلق المنافسة لديهم، بأفكار بناءة لمواجهة ذلك القلق. يستند هذا الأسلوب إلى التعلم الذاتي، والذي يتضمن تدريب الرياضيين على تشخيص الأفكار غير المناسبة للتكيف معها، وبعد ذلك يقوم المعالج الرياضي باقتراح مجموعة من النماذج السلوكية المناسبة والاستراتيجيات الفعالة. إن التطور الذي طرأ في مجال تعديل السلوك الرياضي، جاء مستنداً إلى نظرية التعلم الاجتماعي للعالم بندوري (وهو عالم نفس رياضي من كندا)، حيث أشار العالم بندوري في نظريته إلى أهمية المحاكاة، وأكد بأن هناك تفاعل بين سلوك الرياضيين وبيئاتهم، كما وأشار العالم بندوري بأن تنظيم السلوك الرياضي يتم عن طريق توقع ما يمكن أن يحدث، وبما أن هذا التنظيم يكون من صنع الرياضيين لأنفسهم فذلك يجعلهم قادرين على توجيه وتغيير سلوكهم الذاتي. يعتبر أسلوب العلاج المعرفي أحد الأساليب الرياضية الحديثة والتي تعتبر علاجية نوعاً ما، والتي تقوم على الاهتمام بصورة أساسية بالبداية المعرفية لاضطرابات الرياضيين النفسية، ومن أهداف هذا الأسلوب محاولة التخلي عن الآلام النفسية وما يشعر به الرياضيون من هم وأحزان؛ وذلك من خلال معرفة مجموعة من الدلالات والإشارات التي تكون ذاتية وخاطئة والقيام بمحاولة حصرها، وكذلك القيام بالعمل على تصحيحها وبعد ذلك القيام بالتعديل عليها.