

"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

-شعبة النشاط البدني التربوي

إعداد : أ.د. مربوكة 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،
الميادين، 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 في المجال الرياضي

الخلاصة

الدرس العاشر: خصائص ومميزات المرشد النفسي في المجال الرياضي

المقدمة:

يُعدّ مجال الرياضة مجالاً تنافسياً يتطلب تركيزاً ومهارات عالية، ممّا قد يُعرض الرياضيين لضغوط نفسية كبيرة. يُساعد المرشد النفسي الرياضي الرياضيين على تجاوز هذه الضغوط وتعزيز أدائهم النفسي والعقلي. ومنه جاء هذا الدرس منطلقاً من مجموعة أهداف تعليمية لتعريف الطالب بمفهوم الإرشاد النفسي الرياضي، وإبراز أهم مميزات المرشد النفسي الرياضي وواجباته والتعريف ببعض تقنيات الإرشاد النفسي. وتشكل هذه الأهداف أهم العناصر التي يحتويها هذا الدرس.

1- مفهوم الإرشاد النفسي الرياضي:

1-1- تعريف الإرشاد النفسي الرياضي counseling psychology:

عموماً، يُعدّ الإرشاد النفسي عملية مساعدة إنسانية تهدف إلى تمكين الأفراد من فهم أنفسهم وحلّ مشكلاتهم وتحقيق أهدافهم. ووفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية (APA)، فإن الإرشاد النفسي هو عملية تعاونية بين المرشد والعميل تهدف إلى مساعدة العملاء على فهم أنفسهم بشكل أفضل، واتخاذ قرارات مستنيرة، وتطوير مهارات التأقلم، وتحقيق إمكاناتهم الكاملة. ويُرّكز الإرشاد النفسي على مساعدة العملاء على حلّ مشكلاتهم الحالية والمستقبلية، وتعزيز الصحة النفسية والعقلية، وتحسين نوعية حياتهم.

(<https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling>) .

1-2- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي:

يُعدّ الإرشاد النفسي الرياضي مجالاً متخصصاً يهدف إلى مساعدة الرياضيين على تعزيز الصحة النفسية والعقلية، وتحسين الأداء الرياضي. تتنوع أهداف الإرشاد النفسي الرياضي لتشمل الأهداف التالية:

1-2-1- تعزيز الصحة النفسية والعقلية: تخفيف التوتر والقلق: يواجه الرياضيون ضغوطاً نفسية كبيرة

بسبب المنافسة والتدريبات المكثفة. يُساعد الإرشاد النفسي الرياضي على تقليل التوتر والقلق من خلال تقنيات الاسترخاء والعلاج المعرفي السلوكي.

فقد يعاني بعض الرياضيين من الاكتئاب بسبب الإصابات أو الإخفاقات أو التغييرات في حياتهم الشخصية، كما قد يعانون ضعف في الثقة بالنفس...، فيُساعد الإرشاد النفسي الرياضي على معالجة مختلف تلك الأعراض وتحسين حالتهم المزاجية بتعزيز إيمانهم بقدراتهم الذاتية وتحسين أدائهم الرياضي وتعزيز مهارات التركيز والتواصل لديهم... الخ.

1-2-2- تحسين الأداء الرياضي: وذلك من خلال تعزيز مهارات التغلب على الإصابات وتحسين مهارات وضع الأهداف وتحديدها بدقة وتنمية مهارات حل المشكلات وتعزيز مهارات التعافي...الخ.

1-2-3- تعزيز الرفاهية العامة: وذلك من خلال تحسين نوعية الحياة وجودتها وتطوير مهاراتها مثل مهارات التواصل واتخاذ القرارات... وتعزيز الشعور بالإنجاز وتحقيق الذات، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية والعقلية للرياضيين.

1-3- أهمية الإرشاد النفسي الرياضي:

يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دورًا هامًا في حياة الرياضيين، وذلك من خلال تعزيز الصحة النفسية والعقلية، وتحسين الأداء الرياضي وتعزيز الرفاهية العامة كما سبقت الإشارة أعلاه. وباختصار شديد، يساهم الإرشاد النفسي الرياضي في مساعدة الرياضيين على تحقيق إمكاناتهم الكاملة والاستمتاع بتجربة رياضية إيجابية.

2- خصائص ومميزات المرشد النفسي الرياضي:

- **المعرفة:** وتدل على إلمام المرشد بالعلوم النفسية، وعلم النفس الرياضي، ومبادئ التدريب الرياضي.
- **المهارات:** ومنها مهارات التواصل، مهارات الاستماع، مهارات حل المشكلات، مهارات الإرشاد النفسي.
- **الصفات الشخصية:** ومن أهمها التعاطف، الصبر، السرية، الاحترام، الموضوعية.

3- أدوار وواجبات المرشد النفسي الرياضي:

- ✓ تقييم الحالة النفسية للرياضيين.
- ✓ تقديم الدعم النفسي للرياضيين.
- ✓ مساعدة الرياضيين على التعامل مع الضغوط النفسية.
- ✓ تعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضيين.
- ✓ تحسين مهارات التركيز والتحفيز لدى الرياضيين.
- ✓ مساعدة الرياضيين على التعامل مع الإصابات.
- ✓ التعاون مع المدربين والطاقم الفني.

4- تقنيات الإرشاد النفسي الرياضي:

4-1- العلاج السلوكي المعرفي (CBT)¹:

¹ - Judith S. Beck. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press. 4^{ème} ed. ISBN: 978-1-60623-957-7.

وهو نهج علاجي قصير المدى يركز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. يهدف CBT إلى مساعدة الأفراد على فهم كيفية تأثير أفكارهم على مشاعرهم وسلوكياتهم، وتعلم كيفية تغيير هذه الأفكار والسلوكيات غير الصحية لتحسين صحتهم النفسية.

ومن مبادئ CBT أن:

- أفكارنا تؤثر على مشاعرنا وسلوكياتنا.
- يمكننا تعلم تغيير أفكارنا.
- يمكننا تعلم تغيير سلوكياتنا.
- يمكننا تعلم مهارات جديدة للتعامل مع المواقف الصعبة.

أما من تقنياته فنشير إلى:

- إعادة الهيكلة المعرفية: بتحدي الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.
- التعرض التدريجي: التعرض لمواقف مخيفة تدريجيًا لتعلم كيفية التعامل معها.
- تقنيات الاسترخاء: تقليل التوتر والقلق.
- حل المشكلات: تطوير مهارات حل المشكلات بشكل فعال.
- التدريب على المهارات الاجتماعية: تحسين مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين.

وأخيرًا، فإن من فوائد CBT يمكن القول أنه:

- فعال في علاج مجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية، بما في ذلك القلق والاكتئاب واضطراب الوسواس القهري واضطراب ما بعد الصدمة.
- نهج علاجي قصير المدى.
- نهج علاجي عملي يركز على مهارات يمكن تعلمها وممارستها.
- يمكن تطبيقه في مجموعة متنوعة من الإعدادات، بما في ذلك الفردية والجماعية.

4-2- تقنيات الاسترخاء²:

تُعدّ تقنيات الاسترخاء مجموعة من الأساليب والتمارين المصممة لتهدئة العقل والجسم والتقليل من التوتر والقلق. وتهدف إلى إحداث استجابة استرخائية في الجسم، مما يساهم في خفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتوتر العضلات. ومن أنواع تقنيات الاسترخاء تجدر الإشارة إلى:

- التنفس العميق: بالتركيز على أخذ أنفاس بطيئة وعميقة من خلال الحجاب الحاجز.
- التأمل: بالتركيز على الفكر أو الإحساس الحاضر دون الحكم عليه.
- التخيل الموجه: بتخيل مشهد هادئ وسلمي.

² - Hill, E. K. (2002). Relaxation techniques: A practical guide (2nd ed.). Champaign, IL: Research Press.

- إرخاء العضلات التدريجي: شد وإرخاء مجموعات عضلية مختلفة في الجسم.
- اليوجا: بممارسة تمارين جسدية وتنفسية تركز على العقل والجسم.
- التاي تشي: بممارسة حركات بطيئة وتدرجية مع التركيز على التنفس.

أما من فوائد تقنيات الاسترخاء فنذكر:

- تقليل التوتر والقلق.
- تحسين نوعية النوم.
- تعزيز الصحة العقلية والجسدية.
- زيادة التركيز والانتباه.
- تحسين مهارات التكيف مع المواقف الصعبة.

4-3- تقنيات بناء الثقة بالنفس³:

تُعد تقنيات بناء الثقة بالنفس مجموعة من الأساليب والتمارين المصممة لتعزيز الشعور بالثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية. وتهدف هذه التقنيات إلى مساعدة الأفراد على التعرف على نقاط قوتهم وإنجازاتهم، وتحدي الأفكار السلبية، وتطوير مهارات جديدة، واتخاذ قرارات فعالة. ومن أنواعها قد نشير إلى:

- تحديد نقاط القوة والنجاحات: كتابة قائمة بنقاط القوة والإنجازات الشخصية، وتذكرها بشكل منتظم.
- التحدث الإيجابي مع النفس: استبدال الأفكار السلبية بنقد ذاتي بناء وتركيز على الإيجابيات.
- تحديد الأهداف ووضع خطط لتحقيقها: تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق، وتقسيمها إلى خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ.
- مواجهة المخاوف: تعريض النفس تدريجياً للمواقف المخيفة، وتعلم مهارات التغلب على التحديات.
- الاحتفاء بالإنجازات: مكافأة النفس على الإنجازات، مهما كانت صغيرة.
- التعلم من الأخطاء: النظر إلى الأخطاء كفرص للتعلم والنمو.
- تطوير مهارات جديدة: تعلم مهارات جديدة تُعزز الثقة بالنفس، مثل مهارات التواصل أو مهارات حل المشكلات.
- الاهتمام بالنفس: ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الطعام الصحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم.
- بناء علاقات إيجابية: قضاء الوقت مع أشخاص داعمين وإيجابيين.
- طلب المساعدة المهنية: إذا كانت الثقة بالنفس منخفضة للغاية، يُمكن طلب المساعدة من معالج نفسي أو مستشار.

³ - Locke, B. (2000). Self-confidence: A practical guide (2nd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

4-4- تقنيات تحديد الأهداف:

تُعدّ تقنيات تحديد الأهداف مجموعة من الخطوات والمبادئ التي تساعد الأفراد على تحديد أهدافهم بشكل فعال وتحقيقها. وتهدف هذه التقنيات إلى مساعدة الأفراد على تحديد ما يريدون تحقيقه، ووضع خطط للوصول إلى أهدافهم، والتغلب على التحديات التي قد تواجههم. وتقوم عملية تحديد الهدف على:

- أن يكون الهدف واضحاً وواقعياً وقابلًا للقياس ومحددًا بوقت ومُتوافقًا مع قيم الفرد ومبادئه.
- تقسيم الهدف الكبير إلى خطوات أصغر وأكثر قابلية للإدارة مما يجعله أقل ترهيبًا ويسهل تحقيقه.
- وضع خطة زمنية لتحقيق الهدف بتحديد موعد نهائي لكل خطوة مما يُساعد على البقاء على المسار الصحيح وتحفيز الفرد.
- تحديد الموارد التي سيحتاجها الفرد لتحقيق أهدافه، مثل الوقت والمال والمهارات والدعم.
- التغلب على التحديات التي سيواجهها الفرد أثناء إجراءاته لخطوات تحقيق أهدافه، لذا من المهم أن يكون لديه خطة للتعامل معها.
- مراجعة وتعديل الأهداف بانتظام حسب الحاجة.

4-5- تقنيات حل المشكلات.

تُعتبر تقنيات حل المشكلات مجموعة من الخطوات والمناهج المصممة لتحديد المشكلات وتحليلها وإيجاد حلول لها. وتهدف هذه التقنيات إلى مساعدة الأفراد على التعامل مع المواقف الصعبة والتحديات بطريقة فعّالة.

وتقوم تقنيات حل المشكلات على مجموعة من الخطوات هي:

- تحديد المشكلة: يجب أن يكون الفرد قادرًا على تحديد المشكلة بشكل واضح ومحدد.
- جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول المشكلة، بما في ذلك الأسباب والعواقب المحتملة.
- تحليل المشكلة قصد تحديد العوامل التي تساهم في وجودها.
- افتراض الحلول المُحتملة للمشكلة.
- تقييم الحلول من حيث إيجابياتها وسلبياتها.
- اختيار الحل الذي يعتقد أنه الأفضل لحل المشكلة.
- وضع خطة لتنفيذ الحل المُختار.
- تقييم النتائج.

الخلاصة:

يلعب المرشد النفسي الرياضي دورًا هامًا في تعزيز الصحة النفسية للرياضيين وتحسين أدائهم. من خلال فهم خصائص ومميزات المرشد النفسي الرياضي، ودوره وواجباته، وتقنيات الإرشاد النفسي الرياضي، يمكن للطلاب الجامعيين فهم أهمية هذا المجال ودوره في دعم الرياضيين.