

عنوان المدخلة : "دور الإرشاد النفسي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ بالمؤسسات التربوية"

أ. ليوز عبد الله أ. غندير نور الدين
جامعة قاصدي مرباح ورقلة

ملخص المداخلة:

بما أن المدرسة هي الصورة المصغرة عن المجتمع وانعكاس لواقعه سلبا أو إيجابا، تتأثر بما يحدث فيه من مشكلات قد تعيق أهداف العملية التربوية التعليمية، ونظرا للمشكلات الطارئة في المؤسسات التربوية وتشعبها، أصبح الإرشاد النفسي ضرورة تفرض نفسها بقوة، مما جعل الدولة تعمل على تعميمه وتدعيمه في هذه المؤسسات، ولكن يبقى دور القائم على العملية الإرشادية غير فعال إذا لم يؤدي بصفة مهنية احترافية تجعل من المرونة والانفتاح على كافة الطرق والأساليب والمجالات الإرشادية منهاجا له.

من أجل ذلك كان هدفنا من هذه المداخلة تسليط الضوء على الإرشاد النفسي الرياضي باعتباره مجالا آخر لزيادة الفعالية وليس بديلا عن الأساليب التقليدية الممارسة، وذلك للتوجه إلى اعتماد تقنيات هذا النوع من الإرشاد في العملية الإرشادية، واستغلال آلياته واستراتيجياته واستثمارها في تطوير هذه العملية من خلال اكتشاف إيجابيات الأنشطة البدنية والرياضية في الوقاية مما قد يعترض التلاميذ من مشكلات أو علاج ما يعترضهم بالفعل من عقبات تحول دون إكمالهم مشوارهم التعليمي بكفاءة ونجاح، تلك العملية التي تدخل في ضمن الإرشاد النفسي الرياضي حتى تعطي هذه العملية ثمارا أكثر مما ينعكس إيجابا على العملية التربوية برمتها، وانطلاقا من الميدان الذي يكرس تقييد المرشد من خلال المهام الحالية القاصرة في نظرنا، لأنها لا تعبر عن المهام الحقيقية لدوره كمرشد نفسي يعمل وفق رصيده المعرفي الأكاديمي وخصوصية الواقع الذي يواجهه ويعمل فيه، وإيماننا منا بأهمية النشاط البدني والرياضي في العملية التربوية رأينا استثمار أهدافه العامة والخاصة في العملية الإرشادية، وعدم حصر هذه العملية في القاعة المخصصة للمرشد من أجل احتكاك المرشد مع جميع الأطراف، كما نؤمن بأهمية تجسيد النظريات الإرشادية في كل الفضاءات لتأكيد فوائده الناتجة من ممارسة النشاط الرياضي وانعكاسه على نفسية التلميذ، من خلال استغلال تقنيات الإرشاد النفسي الرياضي في مواجهة بعض هذه المشكلات النفسية.

مدخل:

بما أن المدرسة هي الصورة المصغرة عن المجتمع وانعكاس لواقعه سلبا أو إيجابا، تتأثر بما يحدث فيه من مشكلات قد تعيق أهداف العملية التربوية التعليمية، ونظرا للمشكلات الطارئة في المؤسسات التربوية وتشعبها، ولعل أهم تلك المشكلات التي تواجه التلميذ الضغوط النفسية كونها مصدرا من مصادر الإهدار التربوي خصوصا في مرحلة التعليم الثانوي مراعاة لخطورة المرحلة التي يمر بها التلميذ من جهة، وكون هذه الفئة من التلاميذ يشكلون الفئة السوية لما بلغوه في هذا المستوى جسميا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ودينيا... باعتبارهم يمثلون مستقبل الدولة، لذلك وجب تخليصهم أو تخفيف الضغوط والأعباء النفسية عنهم حتى يحققوا قدرا من التوافق النفسي ومن ثمّة الدراسي.

من هنا أصبح الإرشاد النفسي ضرورة تفرض نفسها بقوة، مما جعل الدولة تعمل على تعميمه وتدعيمه في هذه المؤسسات، ولكن يبقى دور القائم على العملية الإرشادية غير فعال إذا لم يؤدي بصفة مهنية احترافية تجعل من المرونة والانفتاح على كافة الطرق والأساليب والمجالات الإرشادية منهجا له.

من أجل ذلك كان هدفا من هذه المداخلة تسليط الضوء على الإرشاد النفسي الرياضي باعتباره مجالا آخر لزيادة الفعالية وليس بديلا عن الأساليب التقليدية الممارسة، وذلك للتوجه إلى اعتماد تقنيات هذا النوع من الإرشاد في العملية الإرشادية، واستغلال آلياته واستراتيجياته واستثمارها في تطوير هذه العملية من خلال اكتشاف إيجابيات الأنشطة البدنية والرياضية في الوقاية مما قد يعترض التلاميذ من مشكلات أو علاج ما يعترضهم بالفعل من عقبات تحول دون إكمالهم مشوارهم التعليمي بكفاءة ونجاح، تلك العملية التي تدخل في ضمن الإرشاد النفسي الرياضي حتى تعطي ثمارا أكثر، مما ينعكس إيجابا على العملية التربوية برمتها. وانطلاقا من الميدان الذي يكرس تقييد المرشد من خلال المهام الحالية القاصرة في نظرنا، لأنها لا تعبر عن المهام الحقيقية لدوره كمرشد نفسي يعمل وفق رصيده المعرفي الأكاديمي وخصوصية الواقع الذي يواجهه ويعمل فيه، وإيماننا بأهمية النشاط البدني والرياضي في العملية التربوية رأينا استثمار أهدافه العامة والخاصة في العملية الإرشادية، وعدم حصر هذه العملية في القاعة المخصصة للمرشد من أجل احتكاكه مع جميع الأطراف، كما نؤمن بأهمية تجسيد النظريات الإرشادية في كل الفضاءات لتأكيد فوائدها الناتجة من ممارسة النشاط الرياضي وانعكاسه على نفسية التلميذ، من خلال استغلال تقنيات الإرشاد النفسي الرياضي في مواجهة بعض هذه المشكلات النفسية.

1- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي والرياضي:

إن الطبيعة الاجتماعية للرياضة والنشاط البدني تفرض نفسها بكل ثقلها سواء في أوساط الباحث، الاجتماعي، أو في أوساط الباحث في مجال التربية البدنية والرياضة باعتبارها مظهرا اجتماعيا واضحا.

يقصد بالتوجيه الإرشاد النفسي الرياضي / SPORT PSYCHOLOGICAL GUIDANCE

AND COUNSELING تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجميع المشاركين في العملية التدريبية، وتدعيم العلاقة بينهما، والعمل على تماسك الفريق، والتعرف على أساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.

ويعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي، وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث عن العلاج، ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلى النقطة التي تتطلب التدخل. هذا بالإضافة إلى المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث، وكذلك التدخل في مواقف الأزمات.

ويعتمد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والذي يسعى إلى زيادة الكفاءة وتحقيق أعلى مستوى ممكن من التوافق والصحة النفسية، وعلى المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها.

ويتم التركيز في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي على الدور التربوي وقد أكد (ندفير Nideffer) على هذا بقوله: إن من يعمل في حقل علم النفس الرياضي يجب أن يوصف بأنه تربوي وليس طبيبا نفسيا، لأنه يمتلك مهارات متعددة ومعلومات ينقلها ويدرسها إلى الآخرين. ويتطلب أن يكون متفهما للفرق الفردية والتعرف على حدوده حتى يمكن إجراء الإحالة العيادية Clinical Refferal في الوقت المناسب. أي إرسال اللاعب إلى الأخصائي النفسي الإكلينيكي.

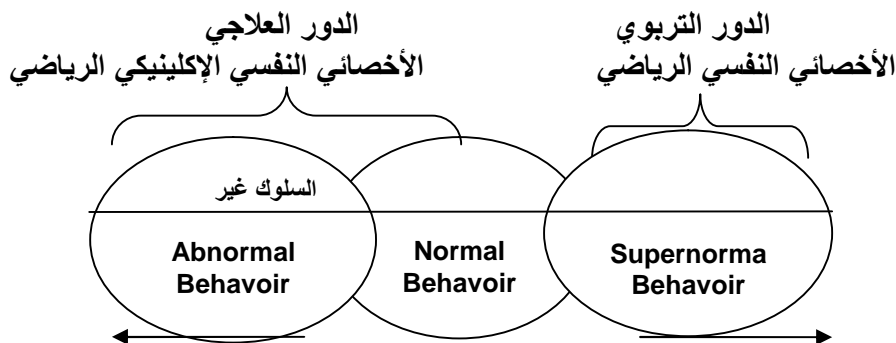
ويختلف هذا الدور التربوي تماما عن الدور العلاجي، حيث أن لكل منهما وظائف محددة ولا يمكن أن يحل احدهما في مكان الآخر، ولكن الكامل بين الدورين يؤدي إلى نتائج أفضل. وتجدر الإشارة إلى أن طبيعة النشاط الرياضي تجعل من الصعب وصول اللاعب إلى المشكلات الانفعالية الحادة، ولا تتطلب هذا الدور العلاجي بصورة دائمة، إلا أن هذا لا يعني تجاهل هذا الدور ولكن يمكن الاستعانة به عند الحاجة.

ويمكن القول أن بعض البعثات الرياضية تجمع بين الدور التربوي والدور العلاجي وتفضل أن يكون أحد أفراد الفريق النفسي يستطيع القيام بالدور العلاجي، وأن يكون قادرا على التصرف والتعامل مع مثل هذه النوعية من المشكلات الخاصة، كاستراتيجية بديلة في حالة حدوث أي انفعالات حادة أو اضطرابات نفسية لأحد اللاعبين.

وقد وضع كل من (دانش، هال Danish and hall) تصنيفا للعاملين في مجال علم النفس الرياضي يضم الدور العلاجي وكل منهما منفصل عن الآخر في الاختصاصات والتأهيل والطرق المستخدمة في حل المشكلات.

1-1- الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي:

يمكن التعرف على هذه الفروق من خلال ما أشار إليه (مارتيز Martiens) عن طبيعة سلوك اللاعب Athletes Behavior والذي يمكن تمثيله على خط متصل يتراوح من سلوك غير سوي (غير عادي) Abnormal Behavior إلى سلوك فائق السواء (فوق العادي) Supernormal Behavior وفي مكان ما في المنتصف يقع السلوك السوي (العادي) Normal Behavior.



شكل يوضح الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي

ويقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بمساعدة اللاعب للتحرك إلى اتجاه اليمين على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك فائق السواء. والمقصود هنا بفائق السواء أن اللعب لديه مستوى مهاري عالي ويوضع في مواقف ضاغطة في المنافسات مما يتطلب مهارات نفسية يمكنها التعامل مع الضغوط لكي يؤدي أفضل ما لديه.

والوصول باللاعب من السلوك السوي إلى السلوك فائق السواء هو الدور التربوي والذي يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي.

وعندما يواجه اللاعب مشكلا نفسية مثل العصاب Neuroses أو الوسواس المرضي Psychoses فإنه سلوك يتحرك إلى اتجاه اليسار على الخط المتصل في الطريق إلى السلوك غير السوي.

والوصول باللاعب من السلوك غير السوي إلى السلوك السوي هو الدور العلاجي والذي يقوم به الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي.

المقصود بالرياضي هنا القادر على التعامل مع الانفعالات الحادة المرتبطة بالمجال الرياضي والمتخصص في هذا المجال وليس الأخصائي النفسي الإكلينيكي العادي.

1-2- تعريف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

يعرف (محمد علاوي) التوجيه بأنه: مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب على أن يفهم نفسه ومشكلاته، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية وإمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية.

أما (حامد زهران) فإنه يعرف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه عملية بناءه تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا، وزوجيا وأسريا.

ويرى (محمد العربي) أنه على الرغم من صعوبة وضع تعريف في هذا المجال إلا أنه يمكن القول أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هو: عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية.

ومن هذه التعريفات نجد أن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يتفق مع التوجيه والإرشاد النفسي في الأهداف العامة والتي تسعى إلى تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية للفرد.

أما الإرشاد النفسي الرياضي فهو يختلف تماما حيث يتعامل مع لاعبين في المجال الرياضي، أسوياء عاديين لديهم دوافع عالية لتحقيق إنجازات رياضية، وليس مشكلا نفسية تحتاج إلى علاج.

ويتميز الإرشاد النفسي الرياضي بأن له أهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوى الأداء، ولا يتعامل إطلاقا مع الحالات المرضية ولا يستخدم الأدوية والعقاقير في إعداد اللاعب للمنافسات.

وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بدور ايجابي في التعرف على مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها، وأن أحد الأهداف العامة هي توجيه الذات، وتدعيم استقلالية اللاعب واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في أثناء المنافسات الرياضية.

ويتم التركيز في الإرشاد النفسي على المدخل المتعدد: اللاعب والمدرّب والإداري والحكم وجميع المشاركين في تطوير مستوى الأداء ولا يقتصر تقديم الخدمات على اللاعب، وهو بذلك ينفرد بين طرق والتوجيه الإرشاد النفسي جميعها بهذه الخاصية.

وفي الإرشاد النفسي الرياضي تقع على اللاعب أو المدرّب المسؤولية في اختيار ورسم السياسات، والمساهمة في إيجاد الحلول، في الوقت الذي يقوم به المعالج بالدور الأكبر في عملية الإرشاد النفسي والعلاج النفسي.

يهم الإرشاد النفسي الرياضي باللاعبين في اللاعبين في المراحل السنية المختلفة من الجنسين، في الوقت الذي يهتم به الإرشاد النفسي بالأسوياء وأقرب المرضى إلى الصحة وأقرب المنحرفين إلى السواء، ويهتم العلاج النفسي بمرض (العصاب الذهاني) أو ذوي المشكلات الانفعالية الحادة.

ويعتمد الإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والوقائي، في حين يتم التركيز في الإرشاد النفسي والعلاج النفسي على المنهج العلاجي والذي يقوم على المساندة للفرد والتخلص من أي حالة من التوتر والقلق وحل مشكلاته حتى يعود إلى حالة الاعتدال، ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه.

ويستخدم الإرشاد النفسي الرياضي النظريات المعرفية والسلوكية حيث يتعامل مع مجتمع بعيد كل البعد عن العصابة في حين يستخدم الإرشاد النفسي والعلاج النفسي نظريا التحليل النفسي والتي قام البناء النظري لها على اللاشعور.

تتميز عملية الإرشاد النفسي الرياضي بأنها مستمرة ومتواصلة على طول حياة اللاعب في الوقت الذي تعتبر فيه قصيرة المدة عادة في الإرشاد النفسي، وتستغرق وقتا أطول في العلاج النفسي.

ويؤكد الإرشاد النفسي الرياضي على نقاط القوة وكذلك نقاط الضعف على عكس الإرشاد النفسي الذي يتم التركيز فيه على المعلومات الخاصة بالحالات الفردية.

1-3- وتكمن أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الآتي:

* يمكن استخدامه معيارا للجودة حيث أن كفاءة الإرشاد النفسي الرياضي قد تساعد على زيادة فاعلية التدريب، وتقديم خدمات ايجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.

* يمثل القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية الفورية بأنواعها المتعددة.

* يمكن أن يكون بنكا للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي من خلال استخدام طريقة (ماذا لو) "What if" والتي يمكن أن تمد اللاعب والمدرّب بالتدريب على حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات و حياة اللاعب بشكل عام.

* يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات: طرق خفض التوتر، العلاقة بين المدرّب واللاعب، التدخل في مواقف الأزمات، حل المشكلات، تماسك الفريق، التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

* يساهم في النمو المهني وخاصة عند تأهيل المرشدين الجدد لتطبيق طرق علم النفس الرياضي في الإرشاد والاستفادة من عملية التدريبات الميدانية.

* يحظى باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يساهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات التي تقد إلى اللاعبين وهيئة التدريب.

1-4 الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

يحتاج اللاعب خلال مشوار حياته الرياضية بداية من مستوى الناشئين وحتى تحقيق البطولات على المستوى المحلي والعربي والإفريقي والوصول إلى المنافسات العالمية والأولمبية إلى التوجيه والإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تطوير مستوى الأداء، ومتابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلى أخرى تتطلب المساندة وتقديم الخدمات النفسية.

ولقد شهد المجال الرياضي في الفترة الأخيرة العديد من التغيرات الهامة، فقد تطورت مفاهيم التدريب الرياضي، وطرق انتقاء واختيار الناشئين وتم تعديل في قوانين الأنشطة الرياضية المختلفة، وظهرت ريادة المرأة في العديد من الأنشطة التي لم تمارس من قبل، وتم تنظيم أولمبياد لذوي الحاجات الخاصة الأمر الذي يؤكد الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

وسوف نتناول توضيح ذلك من خلال ما يلي:

- 1- فترات الانتقال الحرجة.
- 2- مواقف الأزمات.
- 3- مفهوم التدريب الرياضي.
- 4- زيادة إعداد الممارسين.
- 5- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج.
- 6- تطوير مستوى الأداء.
- 7- التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية.
- 8- رياضة المرأة.
- 9- ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 10- الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

11- غياب النشاط الرياضي المدرسي.

12- التقدم التقني.

1-5 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.

1-1 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.

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 جانبين 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 يجري 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 قادرا على مواجهة متطلبات المنافسات.

ثانيا: الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي والرياضي:

علاوة على الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هناك مجموعة من الأهداف الخاصة

تتبع 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.

2- الضغوط النفسية:

يعرفها معجم علم النفس على أنها مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر.

وتعني الضغوط: تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق والإحباط والحرمان والقلق.

2-1- مصادر الضغوط النفسية:

تمثل الضغوط النفسية بشقيها الانفعالي والعقلي أهم الأسباب في عدم وصول الرياضي إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته.

وتكمن مشكلة الضغوط النفسية عند التفكير السلبي في الأداء، حيث يبدأ اضطراب التوافق العضلي العصبي، وكذلك التوقيت، وتبدأ عملية التناغم بين الانقباض والاسترخاء تفقد التسلسل والتتابع، وتبدأ الحركة في عدم التواصل، ويضيق مدى الحركة ويصعب التدفق الحركي السليم.

وتزداد المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل عن طريق الاستجابات الحسية ولتركيز على الجسم بدلاً من المعلومات البصرية الواجب التركيز عليها.

ومن المعروف أن الموقف في حد ذاته لا يخلق الضغوط النفسية، ولكن الاستجابة هي التي تؤدي إلى ذلك، حيث أنها داخلية في العقل وليست خارجية، ومن هذا المنطلق فهي غير حقيقية، والضغط النفسي الوحيد الذي يضاف إلى الموقف ينبع من استرجاع الخبرات السلبية السابقة، أو خبرات الفشل. ويمكن حصر أهم مصادر الضغوط النفسية في ما يلي:

1- ضغوط الجو المحيط.

2- ضغوط التدريب الرياضي.

3- ضغوط المنافسة الرياضية.

4- الضغوط الشخصية.

5- الضغوط العقلية.

6- الضغوط الفسيولوجية.

7- الضغوط الاجتماعية.

8- الضغوط الأخلاقية.

2-2- مظاهر الضغوط النفسية:

يمكن تحديد أهم مظاهر الضغوط النفسية في التالي:

1- المظاهر الفسيولوجية:

- زيادة ضربات القلب.
- سرعة التنفس.
- زيادة إفراز العرق.
- جفاف الحلق.
- رعشة في المعدة.
- برودة الجلد.
- تكرار التبول.
- ارتفاع موجات (ألفا) في المخ.

2- المظاهر البدنية:

- التعب.
- فقدان التوافق العضلي العصبي.
- التوتر العضلي.
- خفض المرونة.

3- المظاهر العقلية:

- عدم القدرة على التركيز.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- الشعور بعدم التحكم.
- عدم التدفق.
- فقدان الاستراتيجية.
- التهيج العصبي.
- الأفكار والصور السلبية.
- تشتت الانتباه.
- الانزعاج.
- الارتباك.

4- المظاهر السلوكية:

- التحدث بسرعة.
- العبوس.

- التثاؤب.
- سرعة الخطو.
- رفة العين.
- زيادة انعكاس الرمش.
- الأزمات العصبية.
- قضم الأظافر.
- الخبط بالقدم.
- التحرك ببطء.

5- المظاهر أثناء الأداء:

- عدم الانسيابية في الأداء.
- اضطراب التدفق والتوقيت.
- فقدان التسلسل والتتابع.
- تقطع الحركة وعدم التواصل.
- ضيق مدى الحركة وصعوبة التدفق.

2-3- التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب الوقاية منها:

من المتعارف عليه أن الضغوط سواء كانت من العمل أو من البشر تؤثر على الأعصاب وبذلك تدمر الصحة، لذا يجب عليه محاولة التقليل والتخلص من تلك الضغوط وتتعلم كيف تتعامل معها وتحولها إلى صالحك كما يلي:

أ- تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر وتصمد أمامها وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملية لتحولها لمصلحة نفسك.

ب- تعلم ألا تتأثر أو تنزعج من أشياء لا تستطيع أن تغير فيها مثالا على ذلك إذا كان الجو ممطرا وهذا يزعجك فليس في يدك أن توقف المطر، ولذا يجب عليك أن تقنع نفسك أن هذا المطر من مصلحتك ويجب أن تستثمره لصالحك.

ج- تكلم عن أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء أصحاب التجارب والحكمة أو إذا كنت تعرف بعض الناجحين أو المفكرين.

د- قم بعمل بعض التمرينات الرياضية.

هـ- أعطي نفسك الراحة التامة والهدوء.

كما أن هناك العديد من الطرق والوسائل المستخدمة نتناول منها:

1- الإعداد.

2- الاسترخاء.

3- الميكانيزمات الدفاعية.

- 4- البقاء الايجابي.
- 5- التركيز الفردي.
- 6- التماسك و الوحدة.
- 7- إعادة التقييم.
- 8- النظرة الواسعة.

2- 4 طرق مواجهة الضغوط النفسية:

تتعدد طرق مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها حسب أشكالها وأنواعها

أولاً: طرق المواجهة ومصادر الضغوط النفسية:

1- طرق المواجهة وضغوط الجو المحيط:

ومن بين أهم الطرق المستخدمة:

- تقليل أهمية المنافسة.
- إزالة الغموض.
- الاستماع إلى الموسيقى.

2- طرق المواجهة و الضغوط الفسيولوجية:

من بين أهم الطرق المستخدمة:

- الاسترخاء العضلي التعاقبي.
- عشر نقاط للاسترخاء.
- التدريب الذاتي.
- تدريبات التنفس.
- التغذية الرجعية الحيوية.

3- طرق المواجهة والضغوط العقلية:

ومن بين أهم الطرق المستخدمة:

- الاسترخاء التصوري.
- التأمل والأفكار الهادئة.
- إيقاف الأفكار السلبية.
- التفكير المنطقي.
- الحديث الذاتي.
- استدعاء الخبرات الناجحة.
- الإيحاء الذاتي.
- الاقتراحات الإيجابية.

4- طرق المواجهة والضغوط الاجتماعية:

ومن بين أهم الطرق المستخدمة:

- العزل.
- التخلص من الحساسية.
- إيقاف الأفكار السلبية.
- التفكير المنطقي.

ثانيا: طرق المواجهة ودرجة الضغوط النفسية:

تنقسم الضغوط النفسية من حيث الدرجة إلى عالية ومنخفضة:

1- طرق مواجهة الضغوط النفسية العالية:

ومن أهم الطرق:

- ضبط التوتر الثابت.
- ثني الرأس إماما.
- التنفس العميق.
- التدريب الذاتي.
- الاسترخاء التعاقبي.
- عشر نقاط للاسترخاء.

2- طرق مواجهة الضغوط النفسية المنخفضة:

ونستخدم في هذا المجال:

- الإحماء البدني.
- العبارات الايجابية.
- الحركات النشطة.
- زيادة معدل التنفس.
- العمل بنشاط.
- الكلمات المزاجية.
- التحدي.
- التصور العقلي.
- التعبئة النفسية.
- الاسترخاء العقلي.
- الحديث الذاتي.
- الاقتراحات الإيحائية.

ثالثا: طرق المواجهة ونوعية الضغوط النفسية:

تنقسم الضغوط النفسية من حيث النوعية إلى انفعالية وعقلية، ومنه فإن طرق المعالجة تسير في اتجاهات متضادة فالضغوط الانفعالية هي استجابات للمثيرات الخارجية أما الضغوط العقلية فهي تبدأ من الداخل أو من أعلى إلى أسفل والتي يمكن أن يطلق عليها أيضا القلق المعرفي.

وما ينطبق على الضغوط العقلية ينطبق على الضغوط الانفعالية، حيث يمكن القول أن طرق مواجهة الضغوط الانفعالية هي نفسها التي تمت الإشارة إليها عند الحديث عن الضغوط الفسيولوجية وكذلك تمت الإشارة سابقا إلى طرق مواجهة الضغوط العقلية.

3- الفلسفة الحديثة للتربية الرياضية:

يرى (أمين أنور الخولي) في كتابه (الرياضة والمجتمع) أن الرياضة تعد أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية، حيث فطن المفكرون التربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة، وقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية، وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان.

وتقوم الفلسفة الحديثة على الفرض القائل (إن التربية هي الحياة ذاتها، وأن التربية البدنية كجزء من التربية العامة تلعب دورا حيويا في هذه المهمة) وذلك من خلال تحقيق الأهداف الآتية:

1- هدف التنمية البدنية:

(اللياقة البدنية – التأثير الوظيفي للياقة البدنية – مساوئ نقص اللياقة البدنية – العوامل المؤثرة في اللياقة البدنية – البناء التكويني للياقة البدنية – تنمية الصفات البدنية – السيطرة علي البدانة – القوام الصحيح – التوافق الشكلي والجمالي لجسم الإنسان – التركيب الجسمي ونمط الجسم).

2- هدف التنمية الحركية:

(المهارة الحركية وأهميتها – الكفاية الإدراكية الحركية وأهميتها – الطلاقة الحركية).

3- هدف التنمية المعرفية والعقلية:

(المعرفة الرياضية وأهميتها - الحركة كمصدر للمعرفة – الحركة والمهارات الدراسية المعرفية – البصيرة الثاقبة والرياضة).

4- هدف التنمية النفسية:

(تشكيل الشخصية – التأثيرات النفسية الايجابية للرياضة – تحقيق الذات عبر الأنشطة الحركية).

5- هدف التنمية الاجتماعية:

(النشاط الحركي كمناخ اجتماعي ثري - القيم الاجتماعية للنشاط الحركي - التكيف الاجتماعي - القيم الاجتماعية لأنشطة الفريق).

6- هدف الترويح وأنشطة الفراغ:

(الترويح وأهميته - التأثيرات الايجابية للترويح - الرياضة للجميع).

7- هدف التنمية الجمالية والتذوق الحركي:

(أهمية تقدير جماليات الحركة وتذوقها - القيم الجمالية للحركة - فرص التعبير عن الجمال عبر الحركة).
تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل:

- الثقة بالنفس.

- التعاون.

- احترام القوانين.

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

8- ثبات المستوى الرياضي:

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة!

وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

9- تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء.

ومن خلال ما سبق، يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي، مثل: الشخصية - الدافعية - الضغوط النفسية - الاحتراق النفسي - الاحتراف - العنف الرياضي - العدوان الرياضي - حركة الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين... والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

4- دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية:

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط

النفسية، وذلك من خلال الأساليب التالية:

- الاسترخاء:

إن وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسوجينية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

- النشاط البدني:

عبئاً على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

- الطبيعة الحركية للتربية البدنية:

وتمثل القدوة الحسنة والمثل الأعلى ذلك الشخص الذي تستحق أفعاله وأقواله أن يحتذى بها ويقلد فيها ومن المعلوم أن معلمي التربية البدنية ينظر إليهم طلابهم على أنهم قدوة حسنة كغيرهم من المعلمين.

- الشعور بالمسؤولية:

اتفق الباحثون على أن هناك أربعة مستويات للمسؤولية في التربية البدنية وهي: الاحترام، المشاركة، وتوجيه الذات، والعناية، وهناك العديد من الطرق والأساليب التي يمكن للمعلم أن يسلكها لكي تتحقق فيه صفة المسؤولية حيث يستطيع المعلم أن يعلم الطالب المسؤولية عن طريق حثه على المشاركة الفاعلة في الأنشطة بمختلف أنواعها، وكذلك حث الطالب على التفكير بان يحث ذاته عوضاً عن التأثير بأراء الزملاء وبذلك تصبح مشاركة الطالب مشاركة إيجابية ومسئولة.

- الحماس:

عندما يكون المعلم متحمساً للتغيير وإدخال أساليب تعلم جديدة ومبتكرة فإن الطلاب يشاركونه ذلك الحماس وهذا مما يعزز دور المعلم كقدوة حيث يسعى الطلاب إلى تقليد معلمهم والتشبه به.

بينما يفقد الطلاب حماسهم ودافعيتهم نحو المشاركة لعدة أسباب من أهمها الملل والضجر من التكرار الذي يمارسه بعض معلمي التربية البدنية من الذين يصرون على استخدام أسلوب تعلم واحد (طرق تقليدية للدرس) وهذا بكل تأكيد لا يجعل من المعلم قدوة حسنة يحتذى بها فينفر الطلاب ويتجهون إلى المشاركة في الأنشطة الترويحية المصاحبة للدرس ويتهربون من المشاركة الفعالة في موضوع الدرس الأساسي.

- العناية والاهتمام:

ينبغي التركيز على العلاقات الأخوية الحميمة والصدقة داخل أطار العملية التدريسية بمعنى إن المنافسة يجب أن تفضي إلى فتح المجال لإقامة العلاقات الاجتماعية والروابط الفردية والشخصية بين الطلاب.

5- أهداف عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المؤسسة التربوية:

ويتضمن عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة مجموعة من الأهداف، والتي من خلالها يحقق الهدف العام، وهو: تنمية شخصيه التلميذ في الجوانب: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.

ولتحقيق هذا الهدف لابد من وضع العديد من الأهداف الإجرائية، مثل:

- تنمية مهارات حل المشكلات.
- تنمية مهارات الإقناع والقدرة على التفاوض.
- تفعيل دور الأخصائي النفسي التربوي الرياضي داخل المدرسة.
- تكوين مفهوم إيجابي تجاه الذات، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو التربية البدنية والرياضة.
- تنمية مهارات القيادة من خلال ممارسة الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد.

- تنمية مهارات التواصل الاجتماعي من خلال النشاط الرياضي وحصص التربية الرياضية، والتي تتضمن إيجابية العلاقات الاجتماعية والصداقات والعمل المشترك، والاحتكاك بالبيئة الخارجية من خلال النشاط الخارجي.

وانطلاقاً من الهدف العام، وباستخدام الأهداف الإجرائية يسعى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، لتحقيق المهام التالية في المدرسة:

- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة.
- تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل التعليمية.
- نشاط الأخصائي النفسي التربوي الرياضي مع جماعته ودورهم داخل المدرسة.
- تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية، منها: برامج تعديل سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة - الموهوبين رياضياً... الخ.
- إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها.

وفي إطار تنمية مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، لم يعد دور التوجيه مجرد اكتسابه المهارات الفنية للعمل؛ بل أصبح يعطى اهتماماً أكبر بتنمية الجوانب المختلفة بشخصيته لإكسابه مهارات يستطيع بها مواكبة حجم التأثيرات الخارجية والتطورات المتلاحقة، والاكتشافات العلمية وثورة المعلومات والاتصالات وما تحمله من انفجار معرفي.

وبذلك تبرز الحاجة الماسة إلى العمل على توفير الدورات التدريبية اللازمة التي من خلالها يستطيع أن

يواكب كل هذا التطور.

6- دور وواجبات الأخصائي في الإرشاد النفسي في حصة التربية البدنية والرياضية في المدرسة الثانوية:

مع تنامي الوعي بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي ودوره الفاعل في تطوير مستوى أداء اللاعبين في الأندية الرياضية، ونظراً لأن هذا المجال جديد في الوطن العربي، فإننا سنورد بعض النقاط وليس على سبيل

الحصر عن دور وواجبات الأخصائي النفسي الرياضي في مجال المدرسة الثانوية، والذي نرى أنها ستعين الكثير من المرشدين في هذا المجال على الاستعانة بهذا التخصص (علم النفس الرياضي):

1- يرفع من مستوى أداء التلاميذ ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الايجابي، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية،...الخ.

2- يعمل على إزالة التوتر والقلق والضغوط المصاحبة لطبيعة المرحلة النمائية خصوصا تلاميذ السنة النهائية من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة.

3-يعود التلاميذ من الناحية الذهنية على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم أثناء الدراسة مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على التركيز على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل التلميذ نفسه والسعي لتحقيقها وفق ظروف متنوعة من الأجواء المناسبة.

4-يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على مدى قصير وبعيد لكل تلميذ على حدة، بحيث يستطيع التلميذ التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلا قبل وأثناء الضغوط بشكل إيجابي وتحويل الضغوط التي يواجهها من محبطات ومسببات للفشل إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح.

5- يعمل على تعزيز روح الجماعة كبناء وكيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضائها والشعور بالانتماء لها كمجموعة.

6- يدرّب من حين لآخر العاملين بالمؤسسة التربوية من إداريين ومدرسين وتلاميذ على تعزيز واستخدام الاتصال والتخاطب اللفظي والجسدي الهادف من خلال التوجيه غير المباشر أو المحاضرات والندوات العامة، كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية للتلاميذ لما في ذلك من فاعلية وأثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم.

7- يقوم وبشكل كبير بتغيير الخبرات السلبية من إخفاق أو تذبذب التلاميذ حتى لا يتم الوقوع في نفس الأخطاء من خلال تغيير اتجاهات التلاميذ نحو أنفسهم وتعزيز الثقة لديهم واستعادة حقتهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكاناتهم العقلية والبدنية والمهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإحراز النجاح.

8- يعتني بالحالات النفسية للتلاميذ الناتجة عن الضغوط والمشكلات النفسية المختلفة والتي قد تصل أحيانا إلى الشعور بالإحباط التام ونهاية مستقبله الدراسي وذلك من خلال إعادة دمجهم نفسيا واجتماعيا ودراسيا لما في ذلك انعكاس سريع في التحسن على مستوى شخصية التلميذ.

9- يقوم بتعويد التلاميذ على مهارات القيادة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وطريقة حل المشكلات بأسلوب علمي من خلال إعطائهم أدوار ريادية وجعلهم يقومون بتحليل الأخطاء التي يقع فيها زملاؤهم أثناء حصص التربية البدنية وعرض الحلول المناسبة لتلافي تلك الأخطاء.

10- يعود التلاميذ على تقبل النقد بروح رياضية عالية خاصة من المدرس أو الإدارة من خلال إدراك وجهة نظر الآخرين والتعامل معها على أنها دوافع موجهة ومحفزة لتحسين الأداء.

11- يوفر العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية للتلاميذ حتى يستطيعوا التعرف على طبيعة شخصياتهم وإمكاناتهم وقدراتهم العاطفية والعقلية ونقاط القوة لديهم لتأكيدا وتعزيزها كذلك نقاط الضعف لديهم لتقويمها أو تلافيتها.

12- يوفر العديد من الوسائل المرئية كالصور وأفلام الفيديو التي تعرض بعض آثار الحالة النفسية على بعض الأشخاص في بعض الحالات التي عانت من الضغوط النفسية، بهدف تحليلها، والتي يمكن الاستفادة منها بشكل فاعل وذلك من خلال عرض مواقف نفسية سلبية تعرضوا لها، وكذا عرض مواقف نفسية إيجابية لأفراد حاولوا التغلب على الضغوط النفسية فيما بعد.

13- يتعامل مع بعض الحالات الفردية التي تعاني من الاحتراق الداخلي أو الذاتي وهو من المشكلات النفسية التي عادة تواجه بعض التلاميذ الناجمة عن مشكلات المواقف اليومية.

14- يقدم الحلول والطرق الصحية المناسبة لعلاج أو تفادي بعض المشاكل النفسية والاجتماعية والدراسية التي من المحتمل أن يتعرض لها التلميذ في هذه السن.

15- يوفر الاستشارات النفسية لجميع التلاميذ التي لا تقتصر على الضغوط والمشكلات النفسية في المجال الدراسي فقط وإنما تتعداها إلى ضغوط الحياة العامة التي يتعرض لها التلاميذ مثل حالات الكآبة والحزن والوفاة والمشكلات والخلافات العائلية وغيرها من العديد من ضغوطات الحياة بصفة عامة.

ويمكن للأخصائي في الإرشاد النفسي من خلال الإرشاد النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، أن

يعزز مختلف الأنشطة الرياضية من خلال الإذاعة المدرسية، كما يلي:

- تقديم نصائح للتلميذ في كيفية ممارسته للنشاط الرياضي في منزله والنادي.
- استثارة دافعية التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية، وذلك يتطلب الاهتمام بتقديم فقرات بالإذاعة المدرسية مرتبطة بـ:

- إجراء حوار مع شخصية اجتماعية مرموقة ممن تمارس الرياضة لاستثارة دافعية التلاميذ لممارسة الرياضة.
- توضيح مفهوم أهمية ممارسة الرياضة للإنسان المعاصر لمحو الأمية الرياضية، وهذا يتطلب متحدث يمتلك معرفة تامة بالخصائص النفسية للتلاميذ.

- تقديم الفقرات الإذاعية التي تهتم بمسابقات الترويج الرياضي وتعليم الرياضات التي تتميز بطابع الاستمرارية في الممارسة، مثل: الجري - ألعاب المضرب.

- الاهتمام بفقرات إعلامية عن قيم وفوائد الممارسة الرياضية للإنسان.

- تدعيم الممارسات الرياضية من خلال:

- إقامة الصحافة والإذاعة المدرسية لمسابقات رياضية مع إجراء حوار مع من يمارس الرياضة.
- إثارة الموضوعات التي تساهم في تدعيم حركة الرياضة للجميع والعمل على طرح الحلول الإيجابية للمشكلات التي تواجهها تلك الحركة.

- تنمية المعرفة الرياضية من خلال تخصيص فقرات إذاعية تهتم بإجراء مسابقات بين التلاميذ في المعرفة الرياضية؛ الأمر الذي يتطلب قراءة واعية من التلاميذ، وهذا التنافس بينهم يجعلهم يبحثون عن المعلومة.

- توضيح الفوائد النفسية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.

ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصةً بين الأطفال المضطربين نفسياً أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمات واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطرار الأم إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يأتون من منازل مضطربة يجدون في النشاط اللعبي أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتنفيس عنها.

ولقد وُجد أن طريقة اللعب العلاجي Play Therapy، تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصةً مع الأطفال، واستخدم فرويد، اللعب لأول مرة مصادفة في العلاج النفسي، إلا أن آرائه عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسي كان لها أثراً مباشراً، وطبقت على الأطفال ذوي الاضطراب النفسي، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائي واللعب الخيالي.

وقد استخدمت ميلانى كلين Melanie Klein، اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسياً، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف غير الشعورية، وقد استخدم كل من سيموندس، وآمن، ورينسون Symonds, Amen & Renison، اللعب الخيالي لعلاج حالات القلق والتوتر عند الأطفال، كما استخدمت هيرمين هلموث Hermine Hellmuth، ظاهرة اللعب مع الأطفال المضطربي العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم.

وقد أكدت البحوث والدراسات التي أجريت حول هذه الظاهرة، على أن اللعب هو مدخل وظيفي لعالم الطفولة، ويؤثر في تشكيل شخصية الإنسان في سنوات طفولته، وهى تلك الفترة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسي للإنسان في مراحل نموه المتتالية، فإذا استطعنا غرس حب اللعب الشريف في نفوس الأطفال، الذي يحقق إيمانهم بالقيم الخلقية ويعودهم على السلوك وفق هذه القيم، فإننا نكون قد حققنا شيئاً عميق الأثر في النهوض بمجتمعنا.

يرى (فاروق عبد الوهاب) في كتابه (الرياضة صحة ولياقة بدنية)، إن ممارسة الرياضة الجادة أمر مهم لكل طالب وطالبة بشرط ألا تكون مجهدة تستنفذ الطاقة كلها، أو تسبب تعباً عضلياً يرهق الشخص ويدعوه إلى النوم ساعات طويلة كل يوم، لذا فإن تدريبات الجري والمشي والسباحة وركوب الدراجة وما إلى ذلك من أنشطة التحمل كلها تحسن الجهاز الدوري التنفسي وتزيل التوتر العصبي الذي يصاحب فترات الاستذكار الخاصة مع اقتراب فترات الامتحانات وما يعانيه طلاب الثانوية العامة أو الشهادات النهائية من ضغط عصبي يفتك بأعداد كبيرة كل عام نتيجة الخوف والاضطراب والقلق المستمر طوال العام الدراسي الذي يبلغ ذروته مع نهاية العام وقرب الامتحانات، والغضب والاستياء الذي يبديه بعض الآباء لأن ابنه قد خرج قليلاً، غير مدركين أن هذا التريض أفضل لصحته وعقله من أن يستمر في حالة الضعف والقلق، فيزداد خفقان قلبه وتتراكم الهرمونات المسببة للتوتر والكآبة (أهمها هرمون الأدرينالين) وربما مرض مع قرب الامتحانات، وهنا تصبح كارثة.

إن الطالب مع قرب الامتحان النهائي مثله مثل البطل المقدم على مباراة أو مسابقة هامة يجب أن يستعد لها بأفضل صورة ممكنة، والرياضة هي أفضل وسيلة تمكنه من تحقيق ذلك.

خلاصة:

حاولنا من خلال هذه المداخلة تسليط الضوء على أهمية ودور الإرشاد النفسي الرياضي في التخفيف من الضغوط النفسية للتلاميذ بالمؤسسات التربوية وتحديدًا بالمدرسة الثانوية، من خلال استثمار آلياته واستراتيجياته المستمدة من ممارسة النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية، التي كان هدفنا الأساسي من خلالها لفت انتباه الباحثين والمهتمين في المجال التربوي والقائمين عليه بالتركيز والانفتاح والاستفادة من المبادئ والتقنيات التي يقوم عليها الإرشاد النفسي الرياضي، لذلك تم التطرق إلى مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وبعض عناصره المهمة، وأهميته وأهدافه، كما تم التطرق كذلك إلى مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها ومختلف مظاهرها وكيفية التعامل معها وأساليب الوقاية منها وطرق مواجهتها، بعد ذلك تناولنا الفلسفة الحديثة للتربية البدنية والرياضية وأهدافها كما تم ربط ذلك بالتخفيف من الضغوط النفسية التي يقوم بها المرشد النفسي في المدرسة استنادًا لمبادئ المشار إليها أنفاً تم عرضها في شكل نقاط يتبعها ويرتكز عليها الأخصائي النفسي.

من خلال كل ذلك نرجو أن نكون قد وضعنا أرضية للباحثين لمواصلة الدراسات ووضع استراتيجيات مستقبلية في هذا المجال الخصب الذي يحتاج إلى دراسات وبحوث معمقة قصد الاستفادة منه في تطوير العملية الإرشادية وانفتاحها على كافة المجالات بشكل عام.

المراجع المستعان بها في هذه المداخلة:

أ- الكتب:

- 1- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم الفكر، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 216، السنة 1996، الكويت.
- 2- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1997.
- 3- حامد عبد السلام زهران، التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1982.
- 4- كاملة الفرخ شعبان وعبد الجابر تيم، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، 1420هـ - 1999م.
- 5- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1422هـ - 2002م.
- 6- ف. بتروفسكي، ياروشفسكي، معجم علم النفس المعاصر، ترجمة حمدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، مراجعة عاطف أحمد، دار العالم الجديد، القاهرة، 1996.
- 7- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1421هـ - 2001م.
- 8- فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، الطبعة الأولى، القاهرة، 1416هـ - 1995م.

ب- مواقع الإنترنت:

9 - <http://www.ra7a.net/vb/6508-post8.html>

10 - <http://www.kuwait777.com/>

11 - <http://www.badnia.net/>