

المحاضرة الثالثة: المرشد النفسي

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 والإرشاد النفسي الرياضي SPORT PSYCHOLOGICAL AND COUNSELING / GUIDANCE 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 (Nideffer) على هذا بقوله: إن من يعمل في حقل علم النفس الرياضي يجب أن يوصف

بأنه تربوي وليس طبيباً نفسياً، لأنه يمتلك مهارات متعددة ومعلومات ينقلها ويدرسها إلى الآخرين. ويتطلب أن يكون متفهماً للفرق الفردية والتعرف على حدوده حتى يمكن إجراء الإحالة العيادية Clinical Referral في الوقت المناسب. أي إرسال اللاعب إلى الأخصائي النفسي الإكلينيكي.

ويختلف هذا الدور التربوي تماماً عن الدور العلاجي، حيث أن لكل منهما وظائف محددة ولا يمكن أن يحل أحدهما 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.

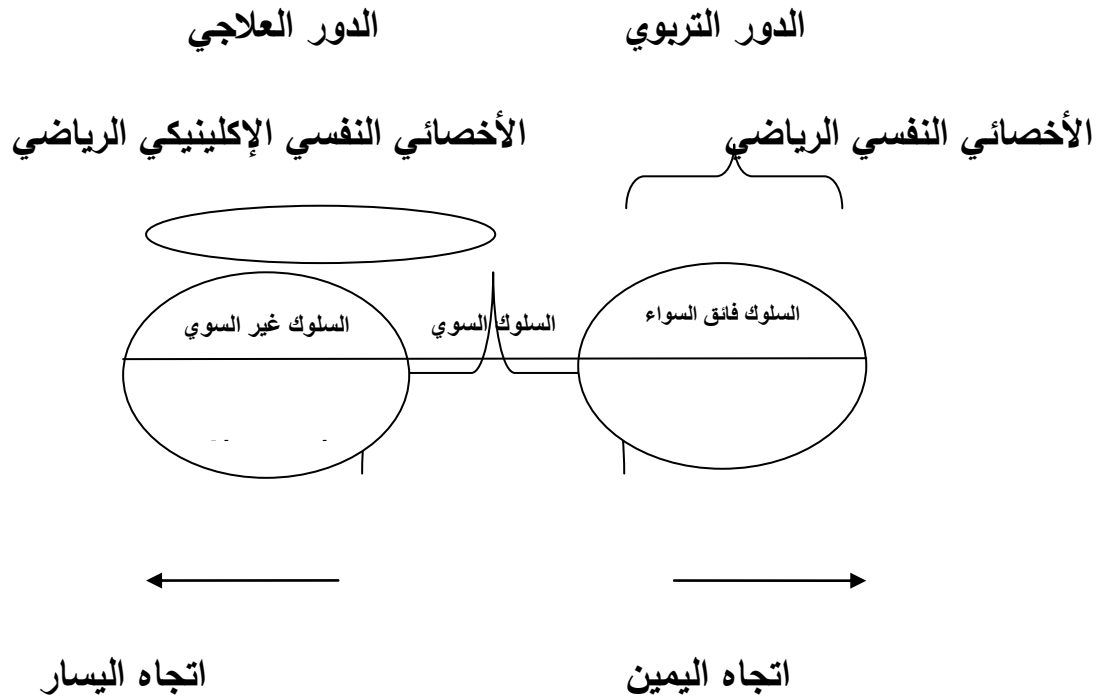
ويمكن القول أن بعض البعثات الرياضية تجمع بين الدور التربوي والدور العلاجي وتفضل أن يكون أحد أفراد الفريق النفسي يستطيع القيام بالدور العلاجي، وأن يكون قادراً على التصرف والتعامل مع مثل هذه النوعية من المشكلات الخاصة، كاستراتيجية بديلة في حالة حدوث أي انفعالات حادة أو اضطرابات نفسية لأحد اللاعبين.

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

1- الفرق بين الدور التربوي والدور العلاجي:

يمكن التعرف على هذه الفروق من خلال ما أشار إليه (مارتييز Martiens) عن طبيعة سلوك اللاعب Athletes Behavior والذي يمكن تمثيله على خط متصل يتراوح من سلوك غير سوي (غير عادي) Abnormal Behaviour إلى سلوك فائق السواء (فوق

العادي) Supernormal Behaviour وفي مكان ما في المنتصف يقع السلوك السوي
(العادي) Normal Behaviour.



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، وزواجيا 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 السوء، ويهتم العلاج النفسي بمرض (العصاب الذهاني) أو ذوي المشكلات الانفعالية الحادة.

ويعتمد الإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التتبعي 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 وقتاً 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 معياراً للجودة حيث أن كفاءة الإرشاد النفسي الرياضي قد تساعد على زيادة فاعلية التدريب، وتقديم خدمات إيجابية 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 وحياة 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 رياضة 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- 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 يجاري 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 اللاعب والمدرّب.
- 4- التغلب على الضغوط النفسية.
- 5- تماسك الفريق.
- 6- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.
- 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 الإيجابي، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية،...الخ.

2- يعمل على إزالة التوتر والقلق والضغط 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 بالضغط النفسية على مدى قصير وبعيد لكل تلميذ على حدا، 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- يدرب 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 حقنهم 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.

1 يقوم بتعويد التلاميذ على مهارات القيادة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وطريقة حل المشكلات بأسلوب علمي من خلال إعطائهم أدوار رياضية 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 تلافيها.

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 ب:
- 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 الترويح 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 نفسيًا 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 آثارًا مباشرة، 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 نفسيًا، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف غير الشعورية،

وقد استخدم كل من سيموندس، وآمن، ورينسيون 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.