

التوجيه والارشاد والصحة النفسية للرياضيين

م.م. سهير كامل عواد

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة/ الثانية

الملخص:

إن من أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها ، فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب مختلفة منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية ، ولقد أصبحت رياضة كرة اليد إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم من حيث توليها للجماهير ووسائل الإعلام وإعطائها أهمية بالغة ، حيث يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطاً وثيقاً، و تختلف تعريفات التوجيه والإرشاد النفسي من عامل لآخر ومن باحث لآخر وحسب المجالات التي يطبق عليها هذا التوجيه والإرشاد، و المتأمل في هذه التعريفات يجد أن لها اتفاقاً من خلال الأهداف وفيما تحمله من تحقيق النتائج ، ومن هنا جاءت أهمية البحث الى إبراز أهمية التوجيه والإرشاد النفسي أثناء التدريب و أثرها على المنافسة وبيان فاعلية التوجيه والإرشاد النفسي في تحسين وتطوير الصحة النفسية للاعبين من أجل تحقيق الأهداف ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث بالتساؤل الاتي : هل للتوجيه و الإرشاد النفسي دور في تنمية الصحة النفسية لدى الرياضيين؟ وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية ، تحدد مجتمع البحث بلاعبى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ا بغداد لكرة اليد ، والبالغ عدده (٤٦) لاعبا (٦) لاعب للتجربة الاستطلاعية ، توصل الباحثة الى النتائج بعض منها إن نجاح عملية الارشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين . يمثل الارشاد النفسي القاعدة الاساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات والتدريب على التغذية الراجعة بأنواعها . ومن التوصيات ايضاً يجب إقحام التوجيه والارشاد النفسي المبني على اسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية التدريبية

أستعاناه المديرين بمختصين في الارشاد والتوجيه النفسي لأستفادة اللاعبين بخدمات وتجنبهم المشاكل النفسية.

الكلمات المفتاحية: (التوجيه والارشاد، الصحة النفسية، التغذية الراجعة).

Guidance, counseling and mental health for athletes

Suhair Kamel Awwad

To the Directorate of Education of Baghdad \ Rusafa II

Abstracts:

One of the most important things that characterizes modern peoples is their appreciation for sport and work to support it and find ways to advance and develop it. Sport is of great importance from various aspects, including psychological, kinetic, physical, mental and social. to the masses and the media and give it extreme importance, associative, Both guidance and counseling are closely related, and the definitions of psychological guidance and counseling differ from one worker to another and from one researcher to another, and according to the fields to which this guidance and counseling is applied. The research aims to highlight the importance of psychological guidance and counseling during training and its impact on competition, and to show the effectiveness of psychological guidance and counseling in improving and developing the mental health of players in order to achieve the goals. Hence the research problem came with the following question: Does psychological guidance and counseling have a role in developing the mental health of athletes? The researcher used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships. The research community was identified with the players of the National Center for the Care of Sports Talent \ Baghdad for handball, which numbered (46) players, (6) players for the exploratory experiment, The researcher reached results, some of which are that the success of the psychological counseling process is a joint responsibility between the coach and the players. Psychological counseling represents the basic basis for training in acquiring and developing skills and training on feedback of all kinds. Among the recommendations, psychological guidance and counseling based on scientific foundations and necessary in completing the training process should be used by trainers with specialists in psychological counseling

and guidance to benefit players with services and avoid psychological problems.

Keywords: (guidance and counseling, mental health, feedback).

١- الباب الاول : التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث و أهميته

إن من أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها ، فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب مختلفة منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية فإن إعطاءها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة ، ولقد أصبحت رياضة كرة اليد إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم من حيث توليها للجماهير ووسائل الإعلام وإعطاءها أهمية بالغة ، ومع بداية القرن العشرين زاد الاهتمام بهذه الرياضة في العالم وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين واللاعبين وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنياً بدنياً وعقلياً والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات (اسامة، ٢٠٠٠، ص ٢)

مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي: يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطاً وثيقاً، و تختلف تعريفات التوجيه والإرشاد النفسي من عامل لآخر ومن باحث لآخر وحسب المجالات التي يطبق عليها هذا التوجيه والإرشاد، و المتأمل في هذه التعريفات يجد أن لها اتفاقاً من خلال الأهداف وفيما تحمله من تحقيق النتائج .

فيعرف التوجيه "Guidance" على أنه مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل، وأيضاً فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من إمكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات وكذلك مساعدته على تحديد أهدافه في ضوء إمكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الأهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية (نبيل صالح سفيان، ٢٠٠٣، ص ١٩٤)

أما الإرشاد "Counseling" فهو العملية الرئيسية في خدمات التوجيه النفسي، ويشير مفهوم الإرشاد إلى العلاج النفسي ويقصد به عادة تلك العلاقة الفردية بين المرشد (الأخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) و هدفه واضح و محدد يتمثل في مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية و السلوك المتوقع منه مستقبلاً وحل مشكلاته .

حيث يجب أن يتواجد أخصائي نفسي للقيام بعملية التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي وهذا بشكل مستمر ومتواصل ضمن الفريق، ولكن وبحكم الاحتكاك الطويل بين اللاعبين والمدرّب فإنه يمكن لهذا الأخير أن يقوم مقام المرشد المختص، وهذا شريطة أن يمتلك المهارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي، والمتعلقة أساساً بإلمام المدرّب باملعلومات الكافية حول الفريق والتخصص ومختلف الجوانب ومتطلبات التدريب، واقتراح موضوعات مهمة للنقاش بين اللاعبين ومحاولة ربط كل المجالات التي لها علاقة بحياة اللاعبين في الفريق وحول المنافسة قصد الاستفادة منها، والتحلي بروح المسؤولية أثناء التعامل مع اللاعبين .

وكذلك الاهتمام بلجانب النفسي ينعكس إيجابياً على طبيعة النتائج المحققة، ولذلك سوف يركز هذا البحث الذي بني أيدينا حول التوجيه و الإرشاد النفسي من طرف المدرب ودوره في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة اليد وهذا من حيث الخدمات التي تقدم من طرف المدربين ومدى توافر المهارات الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، من أجل تنمية بعض المهارات العقلية لدى هؤلاء اللاعبين .

ومن هنا جاءت أهمية البحث الى إبراز أهمية التوجيه والإرشاد النفسي أثناء التدريب و أثرها على المنافسة وبيان فاعلية التوجيه والإرشاد النفسي في تحسين وتطوير الصحة النفسية للاعبين من أجل تحقيق الأهداف.

٢-١ مشكله البحث

تعد مناهج التوجيه والإرشاد النفسي عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية، والتوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق الشخصي و الاجتماعي والانفعالي، وهو عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارية، ومساعدة الرياضيين على وضع مستويات و طموحات واقعية لأنفسهم في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم .

ومن هذا المنطلق عن مدى أهمية التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي في إيضاح التباين الذي يترجم الفرق بين الأندية في نفس المنافسة ونفس المستوى من حيث تنمية المهارات العقلية المختلفة، نجد أنفسنا نطرح التساؤل التالي :

• هل للتوجيه و الإرشاد النفسي دور في تنمية الصحة النفسية لدى الرياضيين؟

١-٣ اهداف البحث

١. التعرف على التوجيه والارشاد النفسي لدى الرياضيين .
٢. التعرف على الصحة النفسية لدى الرياضيين .
٣. التعرف على العلاقة بين التوجيه والارشاد وبين الصحة النفسية للرياضيين .

١-٤ مجالات البحث

المجال البشري : لاعبي كرة اليد في مركز الرعاية للموهبة الرياضية

المجال الزمني : ٢٠٢١/١٢/١٠ - ٢٠٢١/١٢/١٠

المجال المكاني : ملعب كرة اليد في مركز الرعاية للموهبة الرياضية ملعب

١-٥ مصطلحات البحث

التوجيه والإرشاد : عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم و تحديد أهدافهم في ضوء إمكاناتهم الرياضية المختلفة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.

التوجيه والإرشاد : عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بهدف تحقيق الانجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية . (قلودة ، ٢٠١٧ : ٣٩)

الصحة النفسية : بأنها قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة و إيمانه بقيمته و قيمة الآخرين كي يمكنه من التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة و هي كذلك تترجم في طريقة تعاملنا مع من حولنا في المجتمع.

الصحة النفسية أيضاً : قدرة الشخص على إحداث التوافق و التناغم بين قدرته و طموحاته ومثله و عواطفه و ضميره من أجل تنمية متطلبات الحياة المختلفة و قدرته على متابعة حياته بشكل طبيعي بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي. (محمد حسن علاوي ، ٢٠٠٩ : ١٦٨)

الباب الثاني : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية .

٢-٢ المجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بلاعبى المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ا بغداد لكرة اليد ، والبالغ عدده (٤٦) لاعبا (٦) لاعب للتجربة الاستطلاعية

٢-٣ الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

٢-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعة توقيت عدد (١) .
- حاسبة محمولة نوع (Dell) عدد (١)
- أدوات مكتبية (أوراق - افلام)

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

- العربية والأجنبية .
- الاختبارات والمقاييس
- الملاحظة

٢-٤ تحديد المقاييس النفسية (مقياس التوجيه والارشاد النفسي) بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المتعلقة بموضوع البحث قامت الباحثة باعتماد مقياس (طاوي صدام حسين) والمتضمن (٢٥) فقرة والبدائل مكونة من (٥) درجات

٢-٥ التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البالغة (٦) بلاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لغرض التأكد من الأسس العلمية للمقياس ومدى ملائمة لافراد عينة البحث ومعرفة الوقت المستغرق الذي يحتاجه للاجابة على المقياس .

٢-٦ التجربة الرئيسية : قامت الباحثة باجراء التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء المصادف ١/١٢/٢٠٢١ على عينة البحث تم تطبيق المقياس عليهم في ملعب كرة اليد لمركز الوطني لرعاية الموهبة وتم تقسيم أداء التشكيلة الحركية اثناء التدريب .

٢-٧ الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثات الحقيبة الاحصائية (spss)

الباب الثالث : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (١) يبين الوسائل الاحصائية لأستبيان التوجيه والارشاد النفسي

اسم المقياس	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التوجيه والارشاد النفسي	الدرجة	٤٠	١٠٩,٥	٧٥	٠,٢٣٥

يبين من الجدول (١) ان الوسط الحسابي لمجموع اللاعبين كان (١٠٩,٥) وكان الانحراف المعياري (٧٥) اما معامل الالتواء فكان (٠,٢٣٥)

مناقشة نتائج

هذه النتائج وظهرت مدلول الإرشاد النفسي في الخلفية النظرية التوجيه والإرشاد عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية . التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة ، لكي يتحقق التوافق في جميع مجالات الحياة . التوجيه والإرشاد عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارية . وبالتالي اللاعبين يمتلكون من استرخاء بصفة جيدة حيث ظهرت فائدة الاسترخاء الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع

تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض ، وفي مناقشتها الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملاً ، إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر " (سيد صبحي ، ٢٠٠٣ : ص ٣٧٢) .

ويعرف بأنه مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك أو منع أو تخفيف حدوث التوتر (اسامة كامل راتب ، ١٩٩٧ : ص ١٠٥) . وبالتالي اللاعبين يمتلكون تركيز انتباه بصفة جيدة لتوضيح أهمية تركيز الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة .

حيث اللاعبين يمتلكون تصور عقلي ممتاز لتوضيح أهمية التصور العقلي هو لب العمليات الناجحة ، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ، ويبدأ بالأشياء ثم الكليات ، والأساس الفسيولوجي ، والتصوير هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية وتمثلت أهداف التوجيه و الإرشاد النفسي حسب رأي (محمد العربي شمعون ، ٢٠٠٢ : ص ٢٢) مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله .مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئية إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات ، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه . أما الاستجابة الانفعالية هي خاصية أساسية وطبيعية لكل موجود إنساني ، وتتيح له أن يستجيب إلى سائر المنبهات الخارجية أو الداخلية ، ويمكن أن تسمى جميع هذه المنبهات الظروف الانفعالية واستجابة أولية نثيرها المتغيرات المفاجئة أو المباشرة ، وتظهر الاستجابة الانفعالية في متغيرات سيكولوجية وعصبية وعضلية وتعبيرية . (نبيل صالح سفيان ، ٢٠٠٣ : ص ٤٥) .

الباب الرابع : الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات

١. إن نجاح عملية الارشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين .
٢. يمثل الارشاد النفسي القاعدة الاساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات والتدريب على التغذية الراجعة بأنواعها .
٣. ان التوجيه والارشاد النفسي أهمية كبيرة حيث يعتبر أحد أهم عناصر التدريب كما انها تقي اللاعبين من الأثر السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين .
٤. تساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب وتساعد اللاعبين للوصول الى أحسن انجاز ممكن .

التوصيات

١. يجب إقحام التوجيه والارشاد النفسي المبني على اسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية التدريبية .
٢. أستعانه المدربين بمختصين في الارشاد والتوجيه النفسي لأستفادة اللاعبين بخدمات وتجنبهم المشاكل النفسية .
٣. يجب تقديم الخدمات الارشادية النفسية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية .

٤. تقديم دراسات توضح دور مؤسسات الصحة النفسية والمشرفين والمدربين في تطوير وتنمية المهارات الارشادية لدى العاملين في مجال الارشاد النفسي والتربوي .

المصادر

- ❖ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط٧ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٩ .
- ❖ نبيل صالح سفيان: المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، ط ١ ، إيتراك للطباعة، مصر، ٢٠٠٣ .
- ❖ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٠ .
- ❖ قلوذة تقي الدين : التوجيه والارشاد النفسي ودوره في تنمية بعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر ، جامعة محمد بوضياف ، ٢٠١٧ .
- ❖ سيد صبحي : الإنسان وصحته النفسية ، ط ١ ، مكتبة الأسرة ، مصر ، ٢٠٠٣ .
- ❖ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، المفاهيم والتطبيقات ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ❖ نبيل صالح سفيان : المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي ، ط ١ ، إيتراك للطباعة ، مصر ، ٢٠٠٣ .

❖ محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال

الرياضي ، ط ١ ، مصر ، ٢٠٠٢ .



الملاحق

ملحق (١) استبيان التوجيه والارشاد النفسي

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارات
					١ - اعتبر التوجيه والارشاد بالنسبة لي هو عملية حل مشكلة تعرضت لها
					٢ - أعتقد أن بإمكان المدرب القيام التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي
					٣ - أرى أن دور الإرشاد النفسي هو من اختصاص مختص في علم النفس الرياضي
					٤ - يتعامل معي المدرب بأسلوب إنساني ولبق
					٥ - أرى أن الإرشاد النفسي الجيد قبل المباراة يساعد على اللعب بأريحية
					٦ - يكسبنا المدرب تقنيات عديدة لتجاوز ضغط المنافسة الرياضية
					٧ - تعتبر تقنية الاسترخاء الأسلوب الإرشادي الأمثل
					٨ - تعامل المدرب معي بإنصاف قبل المباراة يزيد من عزيمتي على النجاح
					٩ - الإرشاد النفسي قبل المباراة يقوى ثقتي بنفسني
					١٠ - أرتاح حين أستمع لنصائح المدرب

				١١ - يخاطبنا المدرب بين الشوطين بعبارات محفزة
				١٢ - يستطيع المدرب في كثير من المرات قلب النتيجة بمجرد التحدث معنا
				١٣ - يمتص المدرب توتر المجموعة في حالة تلقينا بطاقة صفراء او حمراء
				١٤ - اشعر أن المدرب يتحمل العبء الأكبر في حالة الخسارة
				١٥ - أشعر بثقة أكبر حينما يطالبنا المدرب بالأداء وليس النتيجة
				١٦ - اعتبر أن الإرشاد أثناء المنافسة أمر مفيد جدا
				١٧ - أستحضر تعليمات الإرشاد التي تلقيتها في حالة ما إذا حدث اندفاع بيني وبين اللاعب الخصم
				١٨ - يحسن المدرب نسج العلاقات الودية مع اللاعبين
				١٩ - مع تعامل المدرب تجعلنا نعتبر أنفسنا أسرة واحدة
				٢٠ - في حالة الإصابة أشعر أن المدرب أكثر قرب مني
				٢١ - ترتفع معنوياتي حينما يثنى على المدرب
				٢٢ - استعيد الثقة بالنفس عندما يقوم المدرب بتشجيعي

					٢٣ - الإرشاد النفسي بعد المنافسة يعزز ثقتي في نفسي
					٢٤ - أرى أن الإرشاد و التوجيه الدور الأكبر في تحسين مردود الفريق
					٢٥ - تحتاج المجموعة إلى إرشاد نفسي في حالة الخسارة

