



جامعة زيان عاشور بالجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي المكيف



تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف

مستوى: سنة ثانية ليسانس

عن _____ وان:

علم النفس الرياضي

ألقيت على طلبة سنة ثانية ليسانس تخصص النشاط البدني الرياضي
المكيف السداسي الثاني

إعداد الدكتور:

✓ علابة براهيم

الموسم الجامعي: 2026/2025

فهرس المحتويات

المحتويات

الأهداف العامة لمقياس علم النفس الرياضي.....	2
مدخل إلى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف	5
أولاً: التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي.....	5
ثانياً: ماهية علم النفس الرياضي.....	7
ثالثاً: ميادين علم النفس الرياضي.....	9
رابعاً: أهداف علم النفس الرياضي.....	10
دراسة الشخصية في الميدان الرياضي.....	13
أولاً: مفهوم الشخصية في السياق الرياضي.....	13
رابعاً: أهمية دراسة الشخصية في الميدان الرياضي.....	20
الدافعية في الميدان الرياضي.....	20
أولاً: مفهوم الدافعية في السياق الرياضي.....	21
ثانياً: الدافعية والضغط النفسية في الرياضة.....	23
ثالثاً: أنواع الدافعية في الميدان الرياضي.....	23
رابعاً: دور الدافعية في تحسين الأداء الرياضي.....	24
خامساً: تنمية الدافعية في الميدان الرياضي.....	24
تسيير الدافعية الرياضية.....	25
أولاً: مفهوم تسيير الدافعية الرياضية.....	25
ثانياً: العلاقة بين الدافعية والصحة النفسية للرياضي.....	26
ثالثاً: أسس تسيير الدافعية الرياضية.....	27
رابعاً: دور المدرب والأخصائي النفسي في تسيير الدافعية.....	27

28	خامسا: نتائج تسيير الدافعية الرياضية بشكل سليم
29	أولا: مفهوم قلق المنافسة.....
29	ثانيا: مظاهر قلق المنافسة.....
29	ثالثا: أسباب قلق المنافسة في المجال الرياضي.....
30	رابعا: تسيير قلق المنافسة من منظور الإرشاد النفسي.....
30	خامسا: دور المدرب والمرشد النفسي في تسيير قلق المنافسة
31	التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين
31	أولا: مفهوم التحضير النفسي والذهني
32	ثانيا: الضغط النفسي وأثره على الرياضي
32	ثالثا: أهداف التحضير النفسي والذهني للرياضيين
33	رابعا: أساليب التحضير النفسي والذهني.....
34	خامسا: دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي
34	طرق ووسائل الارشاد وبيئته ووسائل جمع المعلومات
34	أولا: طرق ووسائل الإرشاد النفسي
35	1. الإرشاد الفردي
35	2. الإرشاد الجماعي.....
35	3. الإرشاد المباشر.....
36	4. الإرشاد غير المباشر
36	ثانيا: بيئة الإرشاد النفسي.....
36	خصائص بيئة الإرشاد:.....

37		ثالثا: وسائل جمع المعلومات في الإرشاد النفسي
37		1. المقابلة الإرشادية
37		2. الملاحظة
37		3. الاختبارات والمقاييس النفسية
38		4. السجلات والوثائق
38		5. دراسة الحالة
39		القلق في المنافسة الرياضية
39		أولاً: مفهوم القلق في المنافسة الرياضية
39		ثانياً: أنواع القلق في المنافسة الرياضية
40		ثالثاً: مظاهر القلق في المنافسة الرياضية
40		رابعاً: أسباب القلق في المنافسة الرياضية
41		خامساً: أثر القلق على الأداء الرياضي
41		سادساً: أهمية التحكم في القلق التنافسي
42		سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي
42		أولاً: مفهوم العنف والعدوان في السياق الرياضي
43		ثانياً: الأسس النفسية للعنف والعدوان في الرياضة
43		ثالثاً: العنف الرياضي من منظور ثقافة اللاعنف
44		رابعاً: مظاهر العنف والعدوان في الميدان الرياضي
44		خامساً: دور الإرشاد النفسي في الحد من العنف الرياضي
45		العدوان في المنافسة الرياضية: مظاهره، أنواعه، طرق التحسيس والوقاية

أولاً: مفهوم العدوان في المنافسة الرياضية	45
ثانياً: مظاهر العدوان في المنافسة الرياضية	46
ثالثاً: أنواع العدوان في المنافسة الرياضية	46
رابعاً: طرق التحسيس من العدوان في المنافسة الرياضية	47
خامساً: طرق الوقاية من العدوان في المنافسة الرياضية	47
الضغوطات النفسية ومصادرها الرياضية: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي	
.....	48
أولاً: مفهوم الضغوطات النفسية الرياضية ومصادرها	48
ثانياً: الاحتراق النفسي الرياضي	49
1. مفهوم الاحتراق النفسي	49
2. مظاهر الاحتراق النفسي	49
ثالثاً: الروح المعنوية وعلاقتها بالضغط النفسي	50
1. مفهوم الروح المعنوية	50
2. أثر الضغط النفسي على الروح المعنوية	50
رابعاً: الاكتئاب الرياضي	50
1. مفهوم الاكتئاب الرياضي	50
2. مظاهر الاكتئاب الرياضي	51
خامساً: العلاقة بين الضغط النفسي والاحتراق والروح المعنوية والاكتئاب	51
تدريب المهارات النفسية للرياضيين	
.....	52
أولاً: مفهوم تدريب المهارات النفسية	52

53	ثانيا: أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين
53	ثالثا: أهم المهارات النفسية التي يتم تدريبها
53	1. مهارة الاسترخاء
54	2. مهارة التركيز والانتباه
54	3. مهارة التصور الذهني
54	4. مهارة ضبط القلق
54	5. مهارة تنمية الثقة بالنفس
55	رابعاً: دور الاختبارات النفسية في تدريب المهارات النفسية.....
55	خامساً: نتائج تدريب المهارات النفسية على الأداء الرياضي
56	المدرّب الرياضي كمرشد وموجه
56	أولاً: مفهوم المدرّب الرياضي كمرشد وموجه
57	ثانيا: أهمية الدور الإرشادي للمدرّب الرياضي
57	ثالثاً: خصائص المدرّب المرشد والموجه
58	رابعاً: أساليب المدرّب في الإرشاد والتوجيه النفسي
59	خامساً: حدود الدور الإرشادي للمدرّب الرياضي
60	خصائص ومميزات المرشد النفسي
60	أولاً: الخصائص الشخصية للمرشد النفسي
63	ثانيا: الخصائص المهنية والعلمية للمرشد النفسي
63	ثالثاً: المهارات التواصلية للمرشد النفسي
64	تعزيز التغذية الراجعة الإيجابية..... □

رابعاً: الخصائص الأخلاقية للمرشد النفسي 64

خامساً: مميزات المرشد النفسي في الميدان الرياضي 64

الأهداف العامة لمقياس

علم النفس الرياضي

الأهداف العامة لمقياس علم النفس الرياضي

يهدف مقياس علم النفس الرياضي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العامة التي تسهم في تكوين الطالب معرفيا ومهنيا، ومن أبرزها:

1. التعرف على مفهوم علم النفس الرياضي وأهميته في المجال الرياضي والتربوي .
2. فهم العلاقة بين الجوانب النفسية والأداء الرياضي وتأثير العوامل النفسية في تحقيق الإنجاز الرياضي .
3. اكتساب المعرفة بالخصائص النفسية للرياضيين في مختلف المراحل العمرية والمستويات التنافسية .
4. التعرف على الدوافع النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية وكيفية تنميتها لدى الرياضيين .
5. فهم أثر الانفعالات والضغوط النفسية والقلق الرياضي على الأداء البدني والمهاري .
6. تنمية القدرة على استخدام الأساليب النفسية في تحسين الأداء الرياضي مثل :

➤ الاسترخاء

➤ التصور العقلي

➤ التركيز والانتباه

الأهداف العامة لمقياس علم النفس الرياضي

➤ تعزيز الثقة بالنفس

7. التعرف على أساليب الإعداد النفسي للرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية .
8. فهم ديناميكية الجماعة الرياضية والعلاقات النفسية داخل الفريق الرياضي .
9. اكتساب مهارات ملاحظة السلوك الرياضي وتحليله وفق مبادئ علم النفس .
10. ربط المعارف النظرية بالتطبيقات الميدانية في التدريب والتربية البدنية والأنشطة الرياضية .
11. تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية والصحة النفسية .
12. إعداد الطالب لاستخدام المقاييس والاختبارات النفسية في المجال الرياضي بصورة علمية وأخلاقية.

محتوى محاضرات المقياس

مدخل إلى علم النفس الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف

أولاً: التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي

يرتبط ظهور علم النفس الرياضي ارتباطاً وثيقاً بتطور علم النفس بصفة عامة، وباتساع الاهتمام بدراسة السلوك الإنساني والعوامل المؤثرة فيه، خاصة في المواقف التي تتطلب الأداء والإنجاز والتنافس. ففي المراحل الأولى من تطور الرياضة الحديثة كان التركيز موجهاً أساساً نحو الجوانب البدنية والفسولوجية، مثل القوة العضلية، والسرعة، والتحمل، والمهارات الحركية، باعتبارها الأساس الحقيقي لتحقيق التفوق الرياضي، في حين أُهملت الجوانب النفسية ولم تحظ بالعناية الكافية، رغم ما لها من تأثير مباشر في مستوى الأداء والنجاح الرياضي.

ومع بداية القرن العشرين بدأت الدراسات النفسية تكشف بصورة أوضح أهمية العوامل النفسية في المجال الرياضي، حيث تبين أن الرياضي الذي يمتلك قدرات بدنية عالية قد يفشل في تحقيق الإنجاز إذا كان يفتقر إلى التوازن النفسي أو القدرة على التحكم في الانفعالات والضغط النفسية المصاحبة للمنافسة. ومن هنا ظهر الاهتمام بموضوعات مثل الدافعية، والانتباه، والثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي، والقلق، والروح المعنوية، والإصرار، والتوافق النفسي، باعتبارها عوامل أساسية تؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي.

وقد ساهم عدد من الباحثين وعلماء النفس في ترسيخ هذا التوجه، حيث أكدت الدراسات أن الأداء الرياضي ليس مجرد نشاط بدني ميكانيكي، بل هو سلوك إنساني معقد تتداخل فيه الجوانب العقلية والانفعالية والاجتماعية مع الجوانب البدنية والمهارية. كما أظهرت التجارب أن الإعداد النفسي الجيد للرياضي يساعده على رفع مستوى التركيز، وتحمل الضغوط، والتغلب على الخوف والقلق، والمحافظة على الثبات الانفعالي أثناء المنافسات. ومن جهة أخرى، لعبت تطبيقات الإرشاد النفسي والتربوي دورا مهما في توجيه الاهتمام نحو توظيف المبادئ النفسية داخل المجال الرياضي، إذ أصبحت الرياضة تُنظر إليها باعتبارها ميدانا تربويا واجتماعيا يسهم في تنمية شخصية الفرد بصورة متكاملة، من خلال تعزيز قيم التعاون والانضباط والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية. كما ساهمت المؤسسات الرياضية والمدارس والجامعات في توسيع نطاق الاهتمام بالإعداد النفسي للرياضيين، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.

ومع التطور العلمي المتسارع، تطور علم النفس الرياضي تدريجيا ليصبح فرعاً تطبيقياً مستقلاً من فروع علم النفس، يعتمد على أسس ومبادئ علم النفس العام، وعلم النفس التربوي، وعلم النفس الاجتماعي، وعلم النفس الفسيولوجي، ويهتم بدراسة السلوك الرياضي في مختلف المواقف التدريبية والتنافسية. ويهدف هذا العلم إلى تحسين الأداء الرياضي، وتنمية القدرات النفسية للرياضيين، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والمحافظة على

الصحة النفسية، إضافة إلى دراسة تأثير النشاط الرياضي في شخصية الفرد وسلوكه داخل المجتمع.

كما أصبح علم النفس الرياضي في الوقت الحاضر من العلوم الأساسية المعتمدة في إعداد الرياضيين، حيث تستعين به الفرق الرياضية والمدربون والأخصائيون النفسيون من أجل رفع مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج، من خلال برامج الإعداد النفسي والتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، الأمر الذي يعكس الأهمية الكبيرة التي أصبح يحتلها هذا العلم في المجال الرياضي الحديث.

ثانياً: ماهية علم النفس الرياضي

يعد علم النفس الرياضي فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي، يهتم بدراسة السلوك الإنساني في المواقف الرياضية المختلفة، وتحليل العوامل النفسية التي تؤثر في الأداء البدني والمهاري للرياضيين، سواء أثناء التدريب أو خلال المنافسات. ويعمل هذا العلم على فهم العلاقة القائمة بين الحالة النفسية للفرد ومستوى إنجازه الرياضي، انطلاقاً من أن الأداء الرياضي لا يعتمد فقط على القدرات البدنية والمهارية، بل يتأثر كذلك بالحالة العقلية والانفعالية للرياضي.

ويهتم علم النفس الرياضي بدراسة العديد من الجوانب النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي، مثل الدافعية، والثقة بالنفس، والانتباه، والالتزام الانفعالي، وضبط القلق، والتوافق النفسي

والاجتماعي، لما لهذه العوامل من دور أساسي في تحقيق التفوق الرياضي والاستمرار في الإنجاز. كما يسعى إلى تفسير السلوك الرياضي في ضوء الظروف النفسية والاجتماعية التي يعيشها الفرد، سواء داخل الفريق الرياضي أو خارجه.

وانطلاقاً من منظور الإرشاد النفسي والتربوي، يُنظر إلى علم النفس الرياضي باعتباره علماً يهدف إلى مساعدة الرياضي على تحقيق التكيف النفسي السليم، وتنمية قدراته العقلية والانفعالية، بما يسمح له بمواجهة الضغوط النفسية المصاحبة للتدريب والمنافسة. فالإرشاد النفسي الرياضي يساعد الرياضي على فهم ذاته، والتغلب على مشكلات القلق والخوف والتوتر، وتنمية الثقة بالنفس والقدرة على التركيز، مما ينعكس إيجاباً على أدائه الرياضي وصحته النفسية.

كما يهتم هذا العلم ببناء شخصية رياضية متوازنة، قادرة على التوفيق بين متطلبات التدريب الرياضي والحياة الدراسية أو المهنية والاجتماعية، وذلك من خلال تعزيز قيم الانضباط، وتحمل المسؤولية، والروح الرياضية، والتعاون، واحترام القوانين. ولهذا أصبح علم النفس الرياضي أحد المكونات الأساسية في إعداد الرياضي الحديث، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.

وقد تطور مجال علم النفس الرياضي بشكل كبير في السنوات الأخيرة، فأصبح يعتمد على أساليب علمية دقيقة في التشخيص والإرشاد والتدريب النفسي، ويستعين به المدربون

والأخصائيون النفسيون من أجل إعداد الرياضيين نفسيا وعقليا لتحقيق أفضل مستويات الأداء، والمحافظة على الصحة النفسية والتوازن الانفعالي، خاصة في ظل الضغوط الكبيرة التي تفرضها المنافسات الرياضية الحديثة.

ثالثا: ميادين علم النفس الرياضي

يتداخل علم النفس الرياضي مع عدة ميادين تطبيقية، من أهمها:

1. ميدان التدريب الرياضي

حيث يسهم في مساعدة المدربين على فهم الفروق الفردية بين الرياضيين، واختيار أساليب التحفيز المناسبة، وتحسين عملية التعلم الحركي.

2. ميدان المنافسة الرياضية

ويهتم بدراسة الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسات، مثل القلق، والخوف من الفشل، وكيفية التحكم فيها لتحقيق أفضل أداء.

3. ميدان الإرشاد النفسي الرياضي

ويهدف إلى مساعدة الرياضيين على حل المشكلات النفسية والانفعالية، كضعف الثقة بالنفس، الإحباط، أو فقدان الدافعية.

4. ميدان التربية البدنية

حيث يُوظف علم النفس الرياضي في المؤسسات التربوية لتنمية الشخصية المتكاملة للمتعلمين من خلال النشاط البدني والرياضي.

رابعاً: أهداف علم النفس الرياضي

يسعى علم النفس الرياضي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف النفسية والتربوية والرياضية، التي تهدف في مجملها إلى تنمية شخصية الرياضي وتحسين مستوى أدائه، وذلك من خلال الاهتمام بالجوانب العقلية والانفعالية والاجتماعية المرتبطة بالممارسة الرياضية. ومن أبرز هذه الأهداف ما يأتي:

• تحسين مستوى الأداء الرياضي من خلال تنمية القدرات النفسية والعقلية:

يهتم علم النفس الرياضي بتطوير المهارات النفسية التي تساعد الرياضي على تحقيق أفضل مستوى من الأداء، مثل التركيز والانتباه وسرعة اتخاذ القرار والثبات الانفعالي. فكلما تمكن الرياضي من التحكم في حالته النفسية والعقلية، زادت قدرته على استثمار إمكاناته البدنية والمهارية بصورة فعالة أثناء التدريب والمنافسة.

• مساعدة الرياضيين على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي:

يسعى علم النفس الرياضي إلى مساعدة الرياضي على التكيف مع البيئة الرياضية والاجتماعية التي يعيش فيها، سواء داخل الفريق أو خارجه، وذلك من خلال تنمية روح

التعاون والتواصل الإيجابي والقدرة على تحمل المسؤولية واحترام الآخرين. كما يعمل على تعزيز شعور الرياضي بالاستقرار النفسي والتوازن الاجتماعي، بما ينعكس إيجاباً على حياته الشخصية والرياضية.

• تنمية الدافعية للإنجاز وتعزيز الثقة بالنفس:

يعمل علم النفس الرياضي على رفع مستوى الدافعية لدى الرياضي وتشجيعه على بذل الجهد والمثابرة لتحقيق الأهداف الرياضية، وذلك عن طريق تنمية الطموح والرغبة في النجاح والتفوق. كما يهتم بتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة، لأن الرياضي الواثق من قدراته يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق الإنجاز.

• ضبط الانفعالات والتحكم في القلق والضغط النفسية:

تُعد المنافسات الرياضية من المواقف التي تتسم بارتفاع مستوى التوتر والضغط النفسي، لذلك يهدف علم النفس الرياضي إلى تدريب الرياضيين على التحكم في انفعالاتهم والتقليل من مشاعر الخوف والقلق والتوتر، من خلال استخدام أساليب الإعداد النفسي والاسترخاء والتدريب العقلي، مما يساعدهم على المحافظة على الاتزان الانفعالي أثناء المنافسة.

• توظيف النشاط الرياضي كوسيلة تربوية لبناء الشخصية السوية والمتوازنة:

لا يقتصر دور علم النفس الرياضي على تحقيق الإنجاز الرياضي فقط، بل يمتد إلى الجانب التربوي، حيث يُنظر إلى الرياضة باعتبارها وسيلة فعالة لتكوين شخصية متوازنة

تتميز بالانضباط والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية واحترام القوانين والعمل الجماعي. كما تسهم الرياضة في غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية الإيجابية التي تساعد الفرد على التكيف السليم داخل المجتمع.

•المحافظة على الصحة النفسية للرياضيين:

يهتم علم النفس الرياضي بحماية الرياضي من المشكلات النفسية التي قد تنتج عن الضغوط المستمرة أو الفشل أو الإصابات الرياضية، وذلك من خلال تقديم الدعم النفسي والإرشاد المناسب، بما يساعد الرياضي على الحفاظ على توازنه النفسي والاستمرار في ممارسة نشاطه الرياضي بصورة سليمة.

•المساهمة في إعداد الرياضي إعدادا متكاملًا:

يركز علم النفس الرياضي على تحقيق التكامل بين الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لأن الوصول إلى المستويات العليا من الإنجاز يتطلب إعدادا شاملا ومتوازنا يشمل جميع جوانب شخصية الرياضي، وليس الجانب البدني فقط.

دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

تعد الشخصية من أهم المتغيرات النفسية التي تحظى باهتمام علم النفس الرياضي، نظرا لتأثيرها المباشر في سلوك الرياضي، واستجاباته الانفعالية، وقدرته على مواجهة مواقف التدريب والمنافسة.

ويؤكد بيت كوهين في كتابه *ترويض الخوف* أن الأداء الرياضي العالي لا يتحقق فقط من خلال الإعداد البدني والمهاري، بل يتطلب فهما عميقا لبنية الشخصية وكيفية تعاملها مع الخوف، الضغط، والتحدي.

أولا: مفهوم الشخصية في السياق الرياضي

ينظر إلى الشخصية في الميدان الرياضي بوصفها نسقا متكاملا ومتربطا من السمات النفسية والانفعالية والعقلية والاجتماعية التي تميز الرياضي عن غيره، وتحدد أسلوبه في التفكير والانفعال والسلوك أثناء مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. فالشخصية الرياضية لا تقتصر على جانب واحد من جوانب الفرد، بل تشمل مجموعة من الخصائص التي تؤثر في طريقة استجابته للمواقف المختلفة، مثل الثقة بالنفس، والطموح، والدافعية، والالتزان الانفعالي، والقدرة على تحمل الضغوط، وروح التحدي والمثابرة.

وتظهر أهمية الشخصية في المجال الرياضي من خلال تأثيرها المباشر في مستوى الأداء والإنجاز، إذ يختلف الرياضيون في طريقة تعاملهم مع النجاح والفشل، وفي قدرتهم على التحكم في الانفعالات والتكيف مع الظروف التنافسية. فبعض الرياضيين يتميزون بالهدوء والثبات الانفعالي أثناء المنافسات، في حين يتأثر آخرون بسرعة بالقلق أو التوتر، مما ينعكس على أدائهم الرياضي. ولهذا أصبحت دراسة الشخصية من الموضوعات الأساسية في علم النفس الرياضي، لما لها من دور في فهم سلوك الرياضي وتوجيهه نحو تحقيق أفضل مستويات الأداء.

ويرى كوهين أن الشخصية الرياضية تتشكل من خلال التفاعل المستمر بين الاستعدادات الفردية الفطرية والخبرات التي يكتسبها الرياضي أثناء ممارسته للنشاط الرياضي. فالرياضي لا يولد بشخصية رياضية مكتملة، وإنما تتطور شخصيته تدريجياً من خلال مواقف التدريب والتنافس وما يرافقها من تجارب النجاح والفشل والتشجيع والإحباط. وتؤدي هذه الخبرات دوراً مهماً في بناء الثقة بالنفس، وتنمية روح المسؤولية، وتعزيز القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات.

كما يؤكد هذا التصور أن البيئة الرياضية، بما تتضمنه من علاقات مع المدرب والزملاء والجمهور، تسهم بشكل كبير في تكوين الشخصية الرياضية، حيث تساعد الخبرات الإيجابية على تنمية التوازن النفسي والشعور بالكفاءة، في حين قد تؤدي الخبرات السلبية والضغط المستمرة إلى ظهور مشكلات نفسية تؤثر في التوافق النفسي والأداء الرياضي.

ومن هنا، فإن الشخصية الرياضية تُعد عاملاً أساسياً في تحقيق النجاح الرياضي، لأنها تؤثر في درجة استعداد الرياضي للتدريب، وقدرته على التركيز والانضباط، وتحمله للضغوط النفسية، ومدى استمراره في بذل الجهد لتحقيق الإنجاز. لذلك يهتم علم النفس الرياضي بدراسة خصائص الشخصية والعمل على تنميتها وتوجيهها بما يساعد الرياضي على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي والوصول إلى أفضل مستويات الأداء الرياضي.

ثانياً: الخوف كمتغير مركزي في دراسة الشخصية الرياضية

يركز بيت كوهين في تحليله للشخصية الرياضية على عامل الخوف باعتباره من العناصر الأساسية لفهم السلوك النفسي للرياضي أثناء التدريب والمنافسة، إذ يرى أن الخوف يُعد استجابة نفسية طبيعية ترافق المواقف التي تتسم بالتحدي والضغط والرغبة في تحقيق النجاح. غير أن كوهين لا ينظر إلى الخوف باعتباره عاملاً سلبياً دائماً، بل يؤكد أن تأثيره يتوقف على طريقة تعامل الرياضي معه ومدى قدرته على توجيهه بصورة إيجابية تخدم الأداء الرياضي.

ففي المجال الرياضي يواجه الرياضي أشكالاً متعددة من الخوف، مثل الخوف من الفشل، أو الخوف من التعرض للإصابة، أو فقدان المكانة داخل الفريق، أو الخوف من تقييم المدرب والجمهور والزملاء. وقد تؤدي هذه المخاوف إذا لم يتم التحكم فيها إلى اضطراب

التركيز وضعف الثقة بالنفس وارتفاع مستوى القلق، مما ينعكس سلباً على الأداء أثناء المنافسة.

إلا أن بيت كوهين يرى أن الشخصية الرياضية القوية ليست تلك الخالية من الخوف، وإنما هي الشخصية القادرة على فهم هذا الخوف والتعامل معه بطريقة عقلانية ومنتزعة. فالرياضي الناجح هو الذي يستطيع التعرف على مصادر الخوف التي تؤثر فيه، ويدرك طبيعة الضغوط النفسية التي يواجهها، ثم يعمل على التحكم في استجاباته الانفعالية حتى لا تتحول إلى عامل معيق للأداء.

وتتمثل قوة الشخصية الرياضية، من هذا المنظور، في قدرة الرياضي على:

• التعرف على مصادر الخوف:

ويشمل ذلك إدراك الأسباب الحقيقية للتوتر والقلق، سواء كانت مرتبطة بالخوف من الفشل أو من الإصابة أو من نظرة الآخرين وتقييمهم، لأن فهم مصدر الخوف يمثل الخطوة الأولى نحو السيطرة عليه.

• التحكم في الاستجابات الانفعالية المصاحبة للمنافسة:

فالرياضي القوي نفسياً يستطيع ضبط انفعالاته والمحافظة على هدوئه وتركيزه أثناء المواقف الصعبة، دون أن يسمح للخوف أو التوتر بالتأثير في قراراته وأدائه.

• تحويل الخوف إلى طاقة نفسية محفزة للأداء :

إذ يمكن للخوف أن يتحول إلى دافع إيجابي يدفع الرياضي إلى مزيد من التركيز والاستعداد وبذل الجهد، عندما يتم توجيهه بطريقة سليمة، فيصبح عاملاً مساعداً على الإنجاز بدلاً من أن يكون سبباً في الفشل.

ومن هذا المنطلق، فإن دراسة الشخصية الرياضية في ضوء تصور بيت كوهين تركز على كيفية استجابة الرياضي لمواقف الضغط والخوف، باعتبار أن هذه المواقف تكشف عن مدى تماسك الشخصية وقدرتها على التكيف النفسي والانفعالي. فكلما كان الرياضي أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتحكم في مخاوفه، دلّ ذلك على تمتعه بشخصية رياضية ناضجة ومتوازنة، قادرة على تحقيق النجاح والمحافظة على الاستقرار النفسي أثناء المنافسات الرياضية.

ثالثاً: سمات الشخصية المرتبطة بالأداء الرياضي

يشير كوهين إلى أن الرياضيين ذوي الأداء المرتفع يتميزون بمجموعة من السمات النفسية التي تسهم بصورة مباشرة في تحقيق النجاح الرياضي والمحافظة على مستوى ثابت من الإنجاز، إذ لا يكفي امتلاك القدرات البدنية والمهارية وحدها للوصول إلى التفوق، بل يحتاج الرياضي كذلك إلى إعداد نفسي قوي يساعده على مواجهة الضغوط والتحديات المرتبطة بالمنافسة الرياضية. ومن أهم هذه السمات النفسية ما يأتي:

•الثقة بالنفس:

تُعد الثقة بالنفس من أهم السمات التي تميز الرياضي الناجح، وتعني إيمان الرياضي بقدراته وإمكاناته على تحقيق النجاح، حتى في ظل وجود صعوبات أو منافسين أقوى. فالرياضي الواثق من نفسه يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة، وأكثر استعدادا لتحمل المسؤولية ومواجهة المواقف الصعبة دون خوف أو تردد. كما تساعد الثقة بالنفس على تعزيز الشعور بالأمان النفسي والقدرة على الاستمرار في الأداء الجيد.

•التحكم الانفعالي:

ويقصد به قدرة الرياضي على ضبط انفعالاته والتحكم في مشاعر القلق والتوتر والغضب أثناء التدريب أو المنافسة. فالتحكم الانفعالي يساعد الرياضي على المحافظة على هدوئه وتركيزه في المواقف الضاغطة، ويمنعه من التصرف بطريقة اندفاعية قد تؤثر سلبا في أدائه. ويعتبر الاتزان الانفعالي من الخصائص الأساسية للشخصية الرياضية الناضجة.

•التركيز والانتباه:

يحتاج الرياضي إلى درجة عالية من التركيز والانتباه حتى يتمكن من متابعة مجريات المنافسة واتخاذ القرارات بسرعة ودقة. ولذلك يؤكد كوهين أن القدرة على الحفاظ على الانتباه في الظروف الضاغطة من السمات المهمة التي تميز الرياضيين المتفوقين، لأن التشتت أو ضعف التركيز قد يؤدي إلى ارتكاب أخطاء تؤثر في نتيجة الأداء.

•الصلابة النفسية:

تعبر الصلابة النفسية عن قدرة الرياضي على مواجهة الإخفاقات والصعوبات والضغط دون الاستسلام أو الانسحاب. فالرياضي الصلب نفسياً يمتلك القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، ويتعامل مع الفشل باعتباره تجربة للتعلم والتطور، وليس نهاية للطموح الرياضي. كما تساعده هذه السمة على الاستمرار في بذل الجهد والمحافظة على استقراره النفسي رغم التحديات.

•الدافعية الداخلية:

ويقصد بها الرغبة الذاتية لدى الرياضي في الإنجاز والتفوق وتحقيق النجاح، دون الاعتماد فقط على المكافآت الخارجية أو التشجيع من الآخرين. فالدافعية الداخلية تجعل الرياضي أكثر التزاماً بالتدريب وأكثر استعداداً لبذل الجهد والمثابرة، لأنها تنبع من اقتناع داخلي بأهمية النجاح وتحقيق الذات.

وتُعد هذه السمات النفسية مؤشرات أساسية في تقييم الشخصية الرياضية، لأنها تساعد على التعرف على نقاط القوة والضعف لدى الرياضيين، كما تُستخدم في توجيه برامج الإعداد النفسي التي تهدف إلى تنمية الجوانب العقلية والانفعالية، ورفع مستوى التوافق النفسي، وتحسين القدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق أفضل مستويات الأداء الرياضي.

رابعاً: أهمية دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

تكتسب دراسة الشخصية في المجال الرياضي أهمية كبيرة، كونها تساعد على:

- فهم الفروق الفردية بين الرياضيين.
- اختيار الأساليب التدريبية والنفسية المناسبة لكل شخصية.
- التنبؤ بالسلوك الرياضي في مواقف المنافسة.
- إعداد برامج نفسية تساعد على ترويض الخوف وتحسين الأداء.
- دعم التوافق النفسي والاجتماعي للرياضي داخل وخارج الميدان.

الدافعية في الميدان الرياضي

تعد الدافعية من أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في السلوك الرياضي، إذ تمثل القوة

الداخلية التي توجه الرياضي نحو التدريب، والمثابرة، وتحقيق الإنجاز.

وتؤكد لورا إيليدن أوروبنستاين في دليل إدارة الضغوط أن الدافعية ترتبط ارتباطاً وثيقاً

بكيفية تعامل الفرد مع الضغوط النفسية، حيث إن مستوى الدافعية يحدد قدرة الرياضي

على الصمود أمام التوتر والتحديات المختلفة.

أولاً: مفهوم الدافعية في السياق الرياضي

تشير الدافعية في الميدان الرياضي إلى مجموعة من القوى والدوافع النفسية الداخلية والخارجية التي تعمل على تنشيط سلوك الرياضي وتوجيهه نحو ممارسة النشاط الرياضي، والاستمرار فيه، وبذل أقصى الجهود الممكنة لتحقيق أهداف معينة. وتُعد الدافعية من أهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، لأنها تمثل القوة المحركة التي تدفع الرياضي إلى التدريب والمثابرة وتحمل الصعوبات والتحديات المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

فمن خلال الدافعية يحدد الرياضي مستوى اهتمامه بالنشاط الرياضي، ومدى استعداداته للاستمرار في التدريب وتحقيق الإنجاز، إذ تختلف درجة الدافعية من شخص إلى آخر تبعاً لاختلاف الميول والطموحات والظروف النفسية والاجتماعية. كما أن الرياضي الذي يمتلك دافعية مرتفعة يكون أكثر قدرة على الالتزام بالتدريب، وأكثر استعداداً لتحمل التعب والضغط النفسية، مقارنة بالرياضي ضعيف الدافعية.

وتتخذ الدافعية في المجال الرياضي شكلين أساسيين، هما الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية. فالدافعية الداخلية ترتبط بالرغبة الذاتية في النجاح والتفوق وتحقيق الذات والشعور بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، في حين ترتبط الدافعية الخارجية بالمكافآت والتقدير الاجتماعي والتشجيع والحصول على الشهرة أو الجوائز. وغالباً ما

يسهم التوازن بين هذين النوعين في رفع مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الاستقرار النفسي للرياضي.

وترى أوروبنستاين أن الدافعية ليست حالة ثابتة أو صفة دائمة لدى الفرد، وإنما هي عملية ديناميكية متغيرة تتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية وبيئية. فمستوى الدافعية قد يرتفع أو ينخفض تبعاً للخبرات التي يمر بها الرياضي، سواء كانت خبرات نجاح أو فشل، كما يتأثر بطبيعة العلاقة مع المدرب والزملاء، وبمستوى الضغوط النفسية المصاحبة للتدريب والمنافسة.

كما تؤكد أوروبنستاين أن البيئة التدريبية تلعب دوراً مهماً في تنمية الدافعية أو إضعافها، فكلما كانت البيئة الرياضية قائمة على التشجيع والدعم النفسي والتحفيز الإيجابي، زادت رغبة الرياضي في الإنجاز والاستمرار، بينما قد تؤدي البيئة التي يسودها الضغط المفرط أو النقد المستمر إلى انخفاض الدافعية والشعور بالإحباط.

ومن هذا المنطلق، فإن الدافعية تُعد من الركائز الأساسية في علم النفس الرياضي، لأنها تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الأداء والإنجاز، كما تساعد الرياضي على مواجهة الصعوبات وتحقيق التوافق النفسي والاستمرار في تطوير قدراته الرياضية. ولهذا تهتم برامج الإعداد النفسي بتنمية الدافعية لدى الرياضيين، من خلال تعزيز الثقة بالنفس، وتحديد الأهداف الواقعية، وتوفير الدعم النفسي والتربوي المناسب.

ثانيا: الدافعية والضغط النفسية في الرياضة

يركز المرجع على العلاقة التفاعلية بين الدافعية والضغط النفسي، حيث يمكن للضغط أن تؤدي إلى:

- **خفض الدافعية** عندما يشعر الرياضي بالعجز أو الإرهاق النفسي.
 - **تعزيز الدافعية** إذا أُدير الضغط بشكل إيجابي، وتحويل إلى تحدٍّ قابل للتحكم.
- وتؤكد أوروبنستين أن الرياضي ذي الدافعية المرتفعة يكون أكثر قدرة على:
- تحمل ضغوط التدريب المكثف.
 - مواجهة قلق المنافسة.
 - الاستمرار في الأداء رغم التعب أو الإخفاق.

ثالثا: أنواع الدافعية في الميدان الرياضي

يمكن التمييز بين نوعين أساسيين من الدافعية في المجال الرياضي:

1. الدافعية الداخلية

تتبع من داخل الرياضي نفسه مثل حب النشاط الرياضي، والشعور بالمتعة والرضا الشخصي. وترى أوروبنستين أن هذا النوع من الدافعية أكثر استقرارا، ويسهم في خفض مستويات التوتر والضغط.

2. الدافعية الخارجية

ترتبط بالمكافآت أو التقدير الاجتماعي، أو الفوز بالميداليات. ورغم أهميتها، إلا أن الاعتماد المفرط عليها قد يزيد من الضغوط النفسية ويجعل الدافعية غير مستقرة.

رابعاً: دور الدافعية في تحسين الأداء الرياضي

تلعب الدافعية دوراً محورياً في تحسين الأداء الرياضي، حيث تسهم في:

- رفع مستوى الجهد والمثابرة أثناء التدريب.
- تعزيز القدرة على التركيز والانتباه.
- تحسين الاستجابة النفسية للمنافسة.
- تقليل الآثار السلبية للضغوط النفسية.
- دعم الثقة بالنفس والالتزام بالأهداف الرياضية.

خامساً: تنمية الدافعية في الميدان الرياضي

تشير أوروبنستاين إلى مجموعة من الأساليب التي تساعد على تنمية الدافعية لدى الرياضيين، من أهمها:

- تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.

- تعليم مهارات إدارة الضغوط النفسية.
- تعزيز الشعور بالكفاءة والسيطرة.
- توفير مناخ تدريبي داعم نفسياً.
- تشجيع الدافعية الداخلية بدل التركيز المفرط على النتائج فقط.

تسيير الدافعية الرياضية

تعد الدافعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية والأداء الرياضي الفعال، إذ تمثل القوة المحركة للسلوك الرياضي نحو التدريب المنتظم، والمثابرة، وتحقيق الإنجاز.

ويؤكد أديب الخالدي في المرجع في الصحة النفسية أن تسيير الدافعية لا يقل أهمية عن تنميتها، لأن سوء إدارتها قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي، أو الانسحاب، أو ضعف التكيف النفسي لدى الرياضي.

أولاً: مفهوم تسيير الدافعية الرياضية

يقصد بتسيير الدافعية الرياضية مجموعة الإجراءات والأساليب النفسية والتربوية التي تهدف إلى ضبط مستوى الدافعية لدى الرياضي، وتوجيهها توجيهاً متوازناً يتلاءم مع قدراته النفسية والبدنية، ومتطلبات التدريب والمنافسة. ويرتبط هذا المفهوم ارتباطاً وثيقاً

بالصحة النفسية، حيث إن التوازن الدافعي يضمن استمرارية الأداء دون ضغط مفرط أو فتور نفسي.

ثانياً: العلاقة بين الدافعية والصحة النفسية للرياضي

يرى الخالدي أن الدافعية المفرطة أو الضعيفة على حد سواء قد تشكل خطراً على الصحة النفسية للرياضي. فالدافعية المرتفعة جداً قد تقود إلى:

- القلق الزائد.
- التوتر المستمر.
- الاحتراق النفسي.

في حين تؤدي الدافعية المنخفضة إلى:

- ضعف الالتزام بالتدريب.
- انخفاض مستوى الإنجاز.
- الشعور بالإحباط وفقدان المعنى الرياضي.

ومن هنا تبرز أهمية تسيير الدافعية بما يحقق التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي.

ثالثاً: أسس تسيير الدافعية الرياضية

يعتمد تسيير الدافعية الرياضية على مجموعة من الأسس النفسية، من أهمها:

- مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين.
- تحقيق التوازن بين الدافعية الداخلية والخارجية.
- ربط الأهداف الرياضية بإمكانات الرياضي الواقعية.
- تعزيز الشعور بالكفاءة والنجاح التدريجي.
- توفير مناخ نفسي داعم وخالٍ من التهديد.

رابعاً: دور المدرب والأخصائي النفسي في تسيير الدافعية

يشدد الخالدي على الدور المحوري للمدرب والأخصائي النفسي في إدارة الدافعية، حيث

يتمثل هذا الدور في:

- تشخيص مستوى الدافعية لدى الرياضي.
- تعديل الأساليب التحفيزية حسب المرحلة التدريبية.
- الحد من مصادر الضغط النفسي غير الضرورية.
- تعزيز التقدير الذاتي والثقة بالنفس.
- دعم الصحة النفسية للرياضي داخل الفريق وخارجه.

خامسا: نتائج تسيير الدافعية الرياضية بشكل سليم

يسهم التسيير السليم للدافعية الرياضية في:

- تحسين الأداء الرياضي بشكل مستدام.
- الوقاية من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالرياضة.
- زيادة الالتزام والانضباط في التدريب.
- تعزيز الرضا النفسي والرياضي.
- تحقيق التوازن بين الإنجاز الرياضي والصحة النفسية.

تسيير قلق المنافسة

يعد قلق المنافسة من أبرز المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين، خاصة في مواقف

الأداء الحاسم، حيث يظهر في صورة توتر نفسي وانفعالي يؤثر سلبا في التركيز

والإنجاز.

ويؤكد البيبلاوي وعبد الحميد في الإرشاد النفسي المدرسي أن القلق ظاهرة نفسية

طبيعية، غير أن عدم تسييره قد يحوله إلى عامل معيق للأداء، مما يستدعي تدخل

الإرشاد النفسي بأساليب علمية منظمة.

أولاً: مفهوم قلق المنافسة

قلق المنافسة هو حالة انفعالية مؤقتة تصيب الرياضي قبل أو أثناء المنافسة، وتتميز بمشاعر الخوف، التوتر، والتوجس من الفشل أو من تقييم الآخرين. ويرتبط هذا النوع من القلق بمدى إدراك الرياضي لأهمية المنافسة، وتقديره لقدراته الذاتية، ومستوى الدعم النفسي الذي يتلقاه.

ثانياً: مظاهر قلق المنافسة

يشير المرجع إلى أن قلق المنافسة قد يظهر في عدة مظاهر، من أبرزها:

- مظاهر نفسية: الخوف، التشنت الذهني، ضعف الثقة بالنفس.
- مظاهر فسيولوجية: تسارع ضربات القلب، التعرق، اضطرابات التنفس.
- مظاهر سلوكية: التردد، الأخطاء المتكررة، ضعف الأداء المهاري.

ثالثاً: أسباب قلق المنافسة في المجال الرياضي

يرجع قلق المنافسة إلى عدة عوامل نفسية وتربوية، من أهمها:

- الخوف من الفشل أو العقاب.
- الضغوط المرتبطة بالتوقعات العالية.
- ضعف الإعداد النفسي.

• الخبرات السلبية السابقة.

• أساليب التدريب التسلطية أو غير الداعمة.

رابعاً: تسيير قلق المنافسة من منظور الإرشاد النفسي

يرى البيلاوي وعبد الحميد أن تسيير قلق المنافسة يتم من خلال مجموعة من الأساليب الإرشادية، أهمها:

• التوجيه النفسي: مساعدة الرياضي على فهم طبيعة القلق باعتباره حالة طبيعية.

• التدريب على الاسترخاء: خفض التوتر العضلي والانفعالي.

• تنمية الثقة بالنفس: تعزيز الشعور بالكفاءة والقدرة على الإنجاز.

• إعادة البناء المعرفي: تعديل الأفكار السلبية المرتبطة بالمنافسة.

• التدرج في التعرض للمنافسة: التكيف التدريجي مع مواقف الضغط.

خامساً: دور المدرب والمرشد النفسي في تسيير قلق المنافسة

يؤكد المرجع على أهمية التكامل بين دور المدرب والمرشد النفسي، حيث يتمثل ذلك في:

• توفير مناخ نفسي آمن وداعم.

• تجنب التهديد والمقارنة السلبية بين الرياضيين.

• تشجيع التواصل الإيجابي.

• مراعاة الفروق الفردية في الاستجابة للضغط.

• دعم الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة

التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين

يعد التحضير النفسي والذهني جزءا أساسيا من الإعداد الشامل للرياضي، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري، إذ يهدف إلى تمكين الرياضي من التحكم في الضغوط النفسية، وتحسين قدرته على التركيز، وضبط الانفعالات، وتحقيق أفضل أداء ممكن. ويؤكد سمير شيخاني أن تجاهل الجانب النفسي يجعل الرياضي أكثر عرضة للقلق، والتوتر، والانهيار تحت ضغط المنافسة.

أولاً: مفهوم التحضير النفسي والذهني

يقصد بالتحضير النفسي والذهني مجموعة العمليات والأساليب النفسية التي تهدف إلى تهيئة الرياضي لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة من خلال:

- تنمية التوازن النفسي والانفعالي.
- التحكم في مصادر الضغط النفسي.
- تحسين القدرات الذهنية كالتركيز، والانتباه، والتركيز.

ويرى شيخاني أن الإعداد النفسي عملية مستمرة، تبدأ قبل المنافسة بفترة طويلة، ولا تقتصر على اللحظات السابقة للأداء.

ثانياً: الضغط النفسي وأثره على الرياضي

ينطلق شيخاني من مفهوم الضغط النفسي باعتباره حالة ناتجة عن عدم التوازن بين مطالب البيئة وقدرات الفرد على المواجهة. وفي المجال الرياضي، تظهر الضغوط النفسية نتيجة:

- شدة المنافسة.
- الخوف من الفشل أو الإصابة.
- التوقعات العالية من المدرب أو الجمهور.
- كثافة الأحمال التدريبية.

ويؤدي الضغط النفسي غير المُسيطر عليه إلى ضعف التركيز، واضطراب الأداء، وانخفاض الدافعية.

ثالثاً: أهداف التحضير النفسي والذهني للرياضيين

- يسعى التحضير النفسي والذهني إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، من أبرزها:
- خفض مستويات التوتر والقلق.

- تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة.
- تنمية القدرة على التركيز والانتباه.
- مساعدة الرياضي على التكيف مع مواقف الضغط.
- تحقيق التوازن بين المتطلبات النفسية والبدنية.

رابعاً: أساليب التحضير النفسي والذهني

يشير سمير شيخاني إلى عدة أساليب فعالة في الإعداد النفسي والذهني، من أهمها:

1. الاسترخاء النفسي والعضلي

ويهدف إلى خفض التوتر الجسدي والانفعالي الناتج عن الضغط النفسي.

2. التدريب على التنفس

كوسيلة لضبط الانفعالات والتحكم في الاستثارة النفسية.

3. التصور الذهني

حيث يتدرب الرياضي على تخيل الأداء الناجح، مما يعزز الثقة بالنفس ويقلل من الخوف.

4. المساعدة الذاتية

ويقصد بها تدريب الرياضي على استخدام استراتيجيات ذاتية لمواجهة الضغط،

مثل التفكير الإيجابي وتنظيم الانفعالات.

5. التأهيل النفسي الوقائي

ويهدف إلى الوقاية من الآثار السلبية المزمنة للضغط النفسي، مثل الاحتراق النفسي أو الانسحاب الرياضي.

خامسا: دور التحضير النفسي في تحسين الأداء الرياضي

يسهم التحضير النفسي والذهني بشكل مباشر في:

- تحسين جودة الأداء أثناء المنافسة.
- زيادة القدرة على الصمود أمام الضغوط.
- الحد من الأخطاء الناتجة عن التوتر.
- دعم الصحة النفسية للرياضي.
- تحقيق الاستمرارية في الإنجاز الرياضي.

طرق ووسائل الارشاد وبيئته ووسائل جمع المعلومات

أولا: طرق ووسائل الإرشاد النفسي

يرى عبد الرحمن العيسوي أن الإرشاد النفسي عملية منظمة تقوم على أسس علمية، وتهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته، وحل مشكلاته النفسية والاجتماعية، وتحقيق

التوافق النفسي. وتتنوع طرق ووسائل الإرشاد تبعا لطبيعة المشكلة، وخصائص المسترشد، والإطار الذي يتم فيه الإرشاد.

1. الإرشاد الفردي

يتم بين المرشد والمسترشد في علاقة مباشرة، ويتميز بالخصوصية والسرية، ويعد من أنجع الطرق في التعامل مع المشكلات النفسية العميقة، حيث يسمح بفهم أدق لشخصية المسترشد وظروفه الخاصة.

2. الإرشاد الجماعي

يقوم على إرشاد مجموعة من الأفراد الذين يعانون من مشكلات متشابهة، ويهدف إلى تحقيق التفاعل الاجتماعي، وتبادل الخبرات، وتنمية الشعور بالانتماء، مما يساعد على تخفيف حدة المشكلات النفسية.

3. الإرشاد المباشر

يعتمد فيه المرشد على التوجيه والنصح والإرشاد الصريح، ويستخدم غالبا مع الحالات التي تحتاج إلى قرارات واضحة أو معلومات محددة.

4. الإرشاد غير المباشر

يركز على تمكين المسترشد من اكتشاف مشكلته بنفسه، واتخاذ القرار المناسب، ويقوم على احترام شخصية الفرد وقدرته على التغيير الذاتي.

ثانياً: بيئة الإرشاد النفسي

يشدد العيسوي على أن نجاح العملية الإرشادية يتوقف إلى حد كبير على توافر بيئة إرشادية مناسبة، تتسم بالراحة النفسية والأمان، وتساعد المسترشد على التعبير الحر عن مشاعره ومشكلاته.

خصائص بيئة الإرشاد:

- توفير الخصوصية والسرية.
- الإحساس بالأمان والثقة المتبادلة.
- خلو البيئة من المشتتات والضغوط الخارجية.
- احترام القيم الثقافية والاجتماعية للمسترشد.
- توفير مناخ إنساني قائم على التقبل والتفهم.

وتعد البيئة الإرشادية عاملاً مساعداً في بناء العلاقة الإرشادية الفعالة بين المرشد والمسترشد.

ثالثاً: وسائل جمع المعلومات في الإرشاد النفسي

تعد عملية جمع المعلومات خطوة أساسية في الإرشاد النفسي، إذ تمكن المرشد من تشخيص المشكلة وفهم أبعادها النفسية والاجتماعية. ويشير العيسوي إلى مجموعة من الوسائل العلمية لجمع المعلومات، من أهمها:

1. المقابلة الإرشادية

وهي الأداة الأساسية في الإرشاد النفسي، تتيح التعرف على تاريخ الحالة، ومشكلاتها، واتجاهاتها، ومشاعرها.

2. الملاحظة

تستخدم لملاحظة السلوك الظاهر للمسترشد في مواقف مختلفة، وتقيد في الكشف عن الجوانب التي قد لا يصرح بها لفظياً.

3. الاختبارات والمقاييس النفسية

وتشمل اختبارات الذكاء، والشخصية، والقلق، وغيرها، وتساعد في تقديم تشخيص علمي دقيق للحالة.

4. السجلات والوثائق

مثل السجلات المدرسية أو الطبية أو الاجتماعية، وتوفر معلومات إضافية تدعم عملية التشخيص.

5. دراسة الحالة

وهي أسلوب شامل يجمع بين عدة وسائل، ويهدف إلى تقديم صورة متكاملة عن شخصية المسترشد ومشكلاته.

القلق في المنافسة الرياضية

يعد القلق في المنافسة الرياضية من أهم المتغيرات النفسية التي تؤثر في مستوى الأداء الرياضي، إذ يظهر بوضوح في المواقف التنافسية التي تتسم بالضغط والتحدى.

ويؤكد أسامة كامل راتب أن القلق ظاهرة نفسية شائعة في المجال الرياضي، ولا يمكن إلغاؤها كلياً، وإنما يجب فهمها وتوجيهها لما لها من تأثير مباشر في الإنجاز الرياضي.

أولاً: مفهوم القلق في المنافسة الرياضية

يعرف القلق في المنافسة الرياضية بأنه حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الرياضي قبل أو أثناء المنافسة، وتتسم بالتوتر، والخوف، والتوقع السلبي لنتائج الأداء.

ويرتبط هذا القلق بإدراك الرياضي لأهمية المنافسة، ومستوى ثقته بنفسه، وخبراته السابقة في مواقف مشابهة.

ويرى راتب أن القلق ليس دائماً سلبياً، إذ يمكن أن يكون دافعاً إيجابياً إذا كان في مستواه المعتدل، بينما يصبح معوقاً للأداء عندما يتجاوز الحد المناسب.

ثانياً: أنواع القلق في المنافسة الرياضية

يشير أسامة كامل راتب إلى وجود نوعين أساسيين من القلق في المجال الرياضي:

1. القلق كسمة

وهو استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد للشعور بالقلق في المواقف التنافسية المختلفة، ويعكس جانبا من شخصية الرياضي.

2. القلق كحالة

وهو حالة مؤقتة تظهر نتيجة موقف تنافسي معين، وتختلف شدته من منافسة إلى أخرى حسب الظروف النفسية والبيئية.

ثالثا: مظاهر القلق في المنافسة الرياضية

يتجلى القلق في المنافسة الرياضية في عدة مظاهر متداخلة، من أهمها:

- مظاهر نفسية: الخوف من الفشل، ضعف التركيز، التشوش الذهني.
- مظاهر فسيولوجية: تسارع ضربات القلب، التعرق، توتر العضلات.
- مظاهر سلوكية: التردد، كثرة الأخطاء، ضعف التحكم في الأداء المهاري.

رابعا: أسباب القلق في المنافسة الرياضية

يرجع القلق في المنافسة الرياضية إلى عدة عوامل، أبرزها:

- أهمية المنافسة ونتائجها.
- الخوف من تقييم المدرب أو الجمهور.

- نقص الثقة بالنفس.
- ضعف الإعداد النفسي.
- الخبرات السلبية السابقة.

خامسا: أثر القلق على الأداء الرياضي

يوضح راتب أن العلاقة بين القلق والأداء ليست خطية، بل تخضع لمبدأ المستوى الأمثل للاستثارة، حيث:

- يؤدي القلق المعتدل إلى تحسين الأداء وزيادة التركيز.
- يؤدي القلق المرتفع إلى تدهور الأداء وضعف التحكم المهاري.
- يؤدي القلق المنخفض جدا إلى ضعف الدافعية وقلة الحماس.

سادسا: أهمية التحكم في القلق التنافسي

يؤكد أسامة كامل راتب على ضرورة إدراج التحكم في القلق ضمن برامج الإعداد النفسي، لما له من دور في:

- تحسين الثبات الانفعالي.
- رفع مستوى التركيز والانتباه.
- تعزيز الثقة بالنفس.

- تحقيق أفضل مستوى من الأداء أثناء المنافسة.

سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي

يعد العنف والعدوان في الميدان الرياضي من الظواهر النفسية والاجتماعية المعقدة التي تثير اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي، لما لها من آثار سلبية على الفرد والمجتمع الرياضي.

ويؤكد حيدر البصري في طرحه لمفهوم اللاعنف أن العنف ليس سلوكا فطريا محضا، بل هو نتاج تفاعل عوامل نفسية واجتماعية وثقافية، يمكن فهمها وضبطها من خلال التربية النفسية والتنشئة السليمة.

أولا: مفهوم العنف والعدوان في السياق الرياضي

يشير العدوان في المجال الرياضي إلى سلوك مقصود يهدف إلى إلحاق الأذى الجسدي أو النفسي بالآخرين، سواء كانوا لاعبين حكاما أو جمهورا، بينما يعد العنف صورة متطرفة من صور العدوان تتسم بالشدة والخروج عن القواعد الرياضية والأخلاقية. ويرى البصري أن الرياضة، رغم كونها مجالا للتنافس المشروع، قد تتحول إلى ساحة للعنف عندما تفقد قيمها التربوية، ويغيب الوعي النفسي بضبط الانفعالات.

ثانيا: الأسس النفسية للعنف والعدوان في الرياضة

يربط حيدر البصري بين العنف والعدوان وبين ضعف التحكم الانفعالي، حيث يظهر السلوك العدواني نتيجة:

- الإحباط المتكرر أثناء المنافسة.
- الشعور بالظلم التحكيمي.
- الضغط النفسي الشديد المرتبط بالفوز والخسارة.
- ضعف التربية على قيم التسامح واللاعنف.

ويؤكد أن العدوان الرياضي غالبا ما يكون استجابة انفعالية غير واعية، ناتجة عن عجز الفرد عن التعبير السلمي عن مشاعره.

ثالثا: العنف الرياضي من منظور ثقافة اللاعنف

ينطلق البصري من مفهوم اللاعنف بوصفه بديلا نفسيا وتربويا للعنف، حيث يرى أن:

- العنف يعكس خللا في التوازن النفسي.
- اللاعنف يعبر عن نضج نفسي وقدرة على ضبط الذات.
- التربية على اللاعنف تسهم في تهذيب السلوك الرياضي.

ومن هذا المنطلق فإن معالجة العنف في الميدان الرياضي لا تقتصر على العقوبات، بل تتطلب بناء وعي نفسي وأخلاقي لدى الرياضيين والجمهور.

رابعاً: مظاهر العنف والعدوان في الميدان الرياضي

تتجلى مظاهر العنف والعدوان في الرياضة في صور متعددة، منها:

- السلوك العدواني بين اللاعبين أثناء المنافسة.

- الاعتراض العنيف على قرارات التحكيم.

- الشغب والعنف الجماهيري.

- السلوك اللفظي العدواني (السب، التهديد).

وتؤكد هذه المظاهر الحاجة إلى تدخل نفسي وتربوي للحد من انتشارها.

خامساً: دور الإرشاد النفسي في الحد من العنف الرياضي

يشدد حيدر البصري على أن الإرشاد النفسي يمثل أداة فعالة في مواجهة العنف

الرياضي، من خلال:

- تنمية الوعي الانفعالي لدى الرياضيين.

- تدريبهم على ضبط الغضب والانفعالات.

- تعزيز قيم التسامح والاحترام المتبادل.

• نشر ثقافة اللاعنف في الوسط الرياضي.

• إشراك المدربين والإداريين في التربية النفسية.

العدوان في المنافسة الرياضية: مظاهره، أنواعه، طرق التحسيس والوقاية

تعد المنافسة الرياضية ميدانا للتحدي المشروع وضبط الانفعالات، غير أن غياب الضوابط النفسية والقيمية قد يؤدي إلى ظهور سلوكيات عدوانية تفرغ الرياضة من بعدها التربوي.

وتنطلق شادية أحمد التل من منظور نفسي إسلامي يربط السلوك الإنساني—ومن ضمنه السلوك الرياضي—ببناء الشخصية المتوازنة القائمة على القيم، وضبط الدوافع، وتحمل المسؤولية.

أولاً: مفهوم العدوان في المنافسة الرياضية

العدوان في المنافسة الرياضية هو سلوك مقصود يهدف إلى إلحاق الأذى الجسدي أو النفسي بالآخرين (لاعبين، حكماء، جمهور) خارج إطار القواعد والأخلاق الرياضية. ومن منظور نفسي إسلامي يُعد العدوان انحرافاً سلوكياً يعكس خللاً في ضبط النفس، وضعفاً في الوازع القيمي، وسوء إدارة للانفعالات.

ثانيا: مظاهر العدوان في المنافسة الرياضية

تتعدد مظاهر العدوان في السياق الرياضي، ومن أبرزها:

- العدوان الجسدي: الضرب، الدفع المتعمد، العرقلة العنيفة.
 - العدوان اللفظي: السب، الإهانة، التهديد.
 - العدوان النفسي: الاستفزاز، السخرية، الإذلال.
 - الاعتراض غير المنضبط: الاحتجاج العدواني على قرارات التحكيم.
 - العنف الجماهيري: الشغب والتخريب داخل الملاعب.
- وترى التل أن هذه المظاهر تتفاقم حين تغيب التربية الأخلاقية ويتراجع الانضباط الذاتي.

ثالثا: أنواع العدوان في المنافسة الرياضية

يمكن تصنيف العدوان في المجال الرياضي إلى:

1. عدوان مباشر: يتجه مباشرة نحو شخص محدد بهدف إلحاق الأذى.
2. عدوان غير مباشر: يظهر في الإيذاء النفسي أو التخريب أو التحريض.
3. عدوان اندفاعي: ناتج عن غضب مفاجئ وضعف التحكم الانفعالي.
4. عدوان أداتي: يستخدم كوسيلة لتحقيق الفوز أو فرض السيطرة.

ويؤكد المنظور النفسي الإسلامي أن العدوان الاندفاعي يعكس ضعف الصبر والحلم، بينما الأدوات يعكس خلا قيميا في تبرير الوسيلة بالغاية.

رابعاً: طرق التحسيس من العدوان في المنافسة الرياضية

يركز التحسيس على الوقاية المعرفية والقيمية، ومن أهم أساليبه:

- التوعية القيمية: ترسيخ قيم التسامح، العدل، وضبط النفس.
- التربية النفسية: تعليم مهارات إدارة الغضب والانفعالات.
- القدوة الحسنة: دور المدرب والحكم والإدارة في السلوك المنضبط.
- الخطاب الإعلامي المسؤول: تجنب التحريض والتهويل.
- التثقيف بالقوانين: توضيح القواعد والعقوبات لردع السلوك العدواني.

خامساً: طرق الوقاية من العدوان في المنافسة الرياضية

تؤكد شادية أحمد التل أن الوقاية الفعالة تقوم على بناء الشخصية قبل العقوبة، وذلك

عبر:

- تنمية الضبط الذاتي والرقابة الداخلية.
- تعزيز الدافعية الأخلاقية واحترام الآخر.
- إدماج الإرشاد النفسي ضمن البرامج التدريبية.

- تهيئة مناخ تنافسي عادل يقلل الإحباط والشعور بالظلم.
- تطبيق العقوبات التربوية لا الانتقامية، بهدف التقويم.

الضغوطات النفسية ومصادرها الرياضية: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب

الرياضي

تعد الضغوطات النفسية من أبرز الظواهر الملازمة للنشاط الرياضي التنافسي، إذ يتعرض الرياضي لمطالب بدنية ونفسية واجتماعية متزايدة، قد تفوق قدرته على التكيف. ويؤكد محمد حسن علاوي أن فهم مصادر الضغط النفسي وآثاره يعد مدخلا أساسيا للحفاظ على الصحة النفسية وتحسين الأداء الرياضي.

أولاً: مفهوم الضغوطات النفسية الرياضية ومصادرها

الضغط النفسي الرياضي هو حالة تنتج عن عدم التوازن بين متطلبات الموقف الرياضي (تدريب، منافسة، توقعات) وقدرات الرياضي على المواجهة. ومن أهم مصادره:

- شدة المنافسة وأهميتها.
- كثافة الأحمال التدريبية.
- توقعات المدرب والإدارة والجمهور.
- الخوف من الفشل أو الإصابة.

• تعارض الأدوار بين الرياضة والحياة الشخصية.

هذه المصادر إذا استمرت دون إدارة فعالة قد تقود إلى اضطرابات نفسية متعددة.

ثانياً: الاحتراق النفسي الرياضي

1. مفهوم الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي هو حالة من الإرهاق النفسي والانفعالي والجسدي، تصيب الرياضي

نتيجة التعرض المزمن للضغوط دون فترات كافية للراحة والاستشفاء النفسي. ويرى

علاوي أن الاحتراق النفسي يُعد من أخطر نتائج الضغط طويل الأمد في الرياضة.

2. مظاهر الاحتراق النفسي

• فقدان الحماس والدافعية للتدريب.

• الشعور بالتعب المستمر.

• التبدل الانفعالي واللامبالاة.

• انخفاض مستوى الأداء.

• الميل إلى الانسحاب أو الاعتزال المبكر.

ثالثاً: الروح المعنوية وعلاقتها بالضغط النفسي

1. مفهوم الروح المعنوية

تشير الروح المعنوية إلى الحالة النفسية العامة التي تعكس مشاعر التفاؤل، الرضا، والانتماء لدى الرياضي أو الفريق. ويؤكد علاوي أن الروح المعنوية المرتفعة تعمل كعامل واثق من آثار الضغوط النفسية.

2. أثر الضغط النفسي على الروح المعنوية

- الضغط المعتدل قد يرفع الروح المعنوية عبر التحدي الإيجابي.
- الضغط المفرط يؤدي إلى الإحباط، التوتر، وتراجع الشعور بالثقة.
- ضعف الروح المعنوية يزيد قابلية الرياضي للاحتراق النفسي والاكتهاب.

رابعاً: الاكتهاب الرياضي

1. مفهوم الاكتهاب الرياضي

الاكتهاب الرياضي هو حالة نفسية تتسم بالحزن المستمر، فقدان المتعة، وانخفاض تقدير الذات، وقد تظهر لدى الرياضي نتيجة الإخفاقات المتكررة، الإصابات، أو الضغوط المزمنة.

ويشير علاوي إلى أن الاكتئاب قد يكون خفياً لدى الرياضيين بسبب ضغط التوقعات الاجتماعية.

2. مظاهر الاكتئاب الرياضي

- الحزن والانسحاب الاجتماعي.
- فقدان الرغبة في التدريب والمنافسة.
- اضطرابات النوم والشهية.
- ضعف التركيز واتخاذ القرار.
- الشعور بعدم القيمة أو الفشل.

خامساً: العلاقة بين الضغط النفسي والاحتراق والروح المعنوية والاكتئاب

يوضح محمد حسن علاوي أن:

- الضغط المزمن غير المُدار يؤدي إلى الاحتراق النفسي.
- الروح المعنوية المرتفعة تُخفف من تأثير الضغوط وتُعزز التكيف.
- انخفاض الروح المعنوية مع استمرار الضغط قد يقود إلى الاكتئاب الرياضي.
- التوازن بين الحمل البدني والإعداد النفسي هو الأساس للوقاية.

تدريب المهارات النفسية للرياضيين

يعد تدريب المهارات النفسية أحد المحاور الأساسية في علم النفس الرياضي المعاصر، إذ يهدف إلى تنمية القدرات النفسية والعقلية التي تساعد الرياضي على تحقيق أفضل أداء ممكن في التدريب والمنافسة.

ويؤكد محمد حسن علاوي أن التفوق الرياضي لا يتحقق بالاستعداد البدني والمهاري فقط، بل يتطلب إعداداً نفسياً منظماً يعتمد على تدريب مهارات نفسية محددة قابلة للقياس والتقويم.

أولاً: مفهوم تدريب المهارات النفسية

يقصد بتدريب المهارات النفسية عملية منظمة ومخططة تهدف إلى تعليم الرياضي مجموعة من المهارات العقلية والانفعالية، مثل التركيز، وضبط القلق، والثقة بالنفس، والتصور الذهني، من أجل تحسين الأداء الرياضي وتحقيق التكيف النفسي مع متطلبات المنافسة.

ويرى علاوي أن هذه المهارات ليست فطرية بالكامل، بل يمكن تعلمها وتطويرها من خلال برامج تدريبية نفسية تعتمد على أسس علمية واختبارات نفسية مقننة.

ثانيا: أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين

تبرز أهمية تدريب المهارات النفسية في كونه:

- يساعد على التحكم في الضغوط النفسية والقلق التنافسي.
- يحسن مستوى التركيز والانتباه أثناء الأداء.
- يعزز الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة.
- يرفع مستوى الثبات الانفعالي في المواقف الحاسمة.
- يحقق التوازن بين الجوانب النفسية والبدنية للأداء الرياضي.

ويشير علاوي إلى أن إهمال هذا الجانب قد يؤدي إلى تراجع الأداء رغم الجاهزية البدنية العالية.

ثالثا: أهم المهارات النفسية التي يتم تدريبها

1. مهارة الاسترخاء

تهدف إلى خفض التوتر العضلي والانفعالي، ومساعدة الرياضي على التحكم في الاستثارة النفسية قبل وأثناء المنافسة.

2. مهارة التركيز والانتباه

تسهم في توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، وتجنب التشتت الناتج عن الضغوط الخارجية.

3. مهارة التصور الذهني

تعتمد على تخيل الأداء الرياضي بصورة إيجابية ودقيقة، مما يعزز الثقة بالنفس ويحسن الاستعداد النفسي.

4. مهارة ضبط القلق

تهدف إلى مساعدة الرياضي على التحكم في القلق التنافسي، وتحويله من عامل معيق إلى عامل محفز للأداء.

5. مهارة تنمية الثقة بالنفس

تعد من أهم المهارات النفسية، حيث ترتبط مباشرة بمستوى الإنجاز الرياضي والاستمرارية في الأداء.

رابعاً: دور الاختبارات النفسية في تدريب المهارات النفسية

يشدد محمد حسن علاوي على أهمية استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية في:

- تشخيص مستوى المهارات النفسية لدى الرياضي.
- تحديد نقاط القوة والضعف النفسية.
- بناء برامج تدريب نفسي فردية أو جماعية.
- تقييم فعالية التدريب النفسي وقياس تطوره.

وتعد الاختبارات النفسية أداة علمية أساسية لضمان موضوعية ودقة الإعداد النفسي.

خامساً: نتائج تدريب المهارات النفسية على الأداء الرياضي

يسهم التدريب المنتظم للمهارات النفسية في:

- تحسين الأداء في مواقف المنافسة.
- تقليل الأخطاء الناتجة عن التوتر.
- زيادة القدرة على الصمود النفسي.
- دعم الصحة النفسية للرياضي.
- تحقيق الاستقرار والانضباط في السلوك الرياضي.

المدرّب الرياضي كمرشد وموجه

لم يعد دور المدرّب الرياضي مقتصرًا على التخطيط البدني والمهاري، بل أصبح يشمل أبعادًا نفسية وتربوية وإرشادية بالغة الأهمية.

ويؤكد محمد حسن علاوي أن المدرّب يمثل المحور الأساسي في عملية الإعداد النفسي للبطل الرياضي، إذ يؤثر بشكل مباشر في الدافعية، والثقة بالنفس، وضبط الانفعالات، والتوافق النفسي والاجتماعي للرياضي.

أولاً: مفهوم المدرّب الرياضي كمرشد وموجه

يرى علاوي أن المدرّب الرياضي يعد مرشداً نفسياً في الميدان التطبيقي، بحكم علاقته اليومية بالرياضيين، ومعرفته بقدراتهم، وملاحظته لسلوكهم وانفعالاتهم. ويقصد بالإرشاد والتوجيه هنا مساعدة الرياضي على:

- فهم ذاته وقدراته.
 - مواجهة الضغوط النفسية.
 - اتخاذ القرارات المناسبة أثناء التدريب والمنافسة.
 - تحقيق التوازن النفسي والانفعالي.
- وعليه، فإن المدرّب الناجح هو من يجمع بين الكفاءة الفنية والوعي النفسي.

ثانيا: أهمية الدور الإرشادي للمدرب الرياضي

تتجلى أهمية المدرب كمرشد وموجه في عدة جوانب، من أبرزها:

- تعزيز الدافعية للإنجاز والمحافظة عليها.
- تنمية الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة.
- الحد من القلق التنافسي والضغط النفسية.
- الوقاية من الاحتراق النفسي والانهيار الانفعالي.
- دعم التوافق النفسي والاجتماعي داخل الفريق.

ويشير علاوي إلى أن العلاقة الإيجابية بين المدرب والرياضي تمثل أساسا لنجاح

الإعداد النفسي.

ثالثا: خصائص المدرب المرشد والموجه

يحدد محمد حسن علاوي مجموعة من الخصائص النفسية والتربوية التي ينبغي أن

يتسم بها المدرب المرشد، من أهمها:

- التفهم والتقبل لشخصية الرياضي.
- القدرة على التواصل الفعال والاستماع الجيد.
- الاتزان الانفعالي وضبط الغضب.

- العدالة والموضوعية في التعامل.
 - تشجيع الاستقلالية وتحمل المسؤولية.
 - احترام الفروق الفردية بين الرياضيين.
- وتسهم هذه الخصائص في بناء الثقة المتبادلة بين المدرب والرياضي.

رابعاً: أساليب المدرب في الإرشاد والتوجيه النفسي

يشير علاوي إلى أن المدرب يستخدم عدة أساليب إرشادية في تعامله مع الرياضيين،
من أبرزها:

- التوجيه النفسي: توضيح الأهداف وتفسير المواقف التنافسية.
- التعزيز الإيجابي: دعم السلوك المرغوب وتشجيع الأداء الجيد.
- الإقناع النفسي: تعديل الاتجاهات السلبية وبناء التفكير الإيجابي.
- النمذجة: تقديم القدوة السلوكية والانفعالية.
- المساندة الانفعالية: الوقوف إلى جانب الرياضي في حالات الإخفاق أو الإصابة.

خامسا: حدود الدور الإرشادي للمدرب الرياضي

ينبه محمد حسن علاوي إلى أن الدور الإرشادي للمدرب، رغم أهميته، له حدود مهنية،

حيث:

- لا يغني عن دور الأخصائي النفسي في الحالات النفسية المعقدة.
 - يتطلب تعاونًا وتكاملاً مع المختصين في الإعداد النفسي.
 - يستند إلى المعرفة الأساسية بعلم النفس دون تجاوز التخصص.
- ويعد هذا التكامل شرطاً ضرورياً لتحقيق الإعداد النفسي الشامل للبطل الرياضي.

خصائص ومميزات المرشد النفسي

يعد المرشد النفسي عنصراً أساسياً في العملية الإرشادية داخل الميدان الرياضي، لما له من دور فعال في مساعدة الرياضيين على التكيف النفسي، وضبط الانفعالات، وتحسين الأداء أثناء التدريب والمنافسة.

ويؤكد ناهن رسن سكر أن نجاح الإرشاد النفسي يرتبط بدرجة كبيرة بما يتصف به المرشد من خصائص شخصية ومهنية وأخلاقية.

أولاً: الخصائص الشخصية للمرشد النفسي

يشير ناهن رسن سكر إلى أن الخصائص الشخصية للمرشد النفسي تُعد من العوامل الأساسية التي تسهم في نجاح العملية الإرشادية، لأن العلاقة بين المرشد والمسترشد لا تقوم فقط على امتلاك المعارف العلمية والأساليب الفنية، بل تعتمد بدرجة كبيرة على السمات النفسية والإنسانية التي يتمتع بها المرشد أثناء تعامله مع المسترشد، خاصة في المجال الرياضي الذي يتميز بوجود ضغوط نفسية وانفعالية متكررة.

ويرى أن نجاح العلاقة الإرشادية يتوقف على قدرة المرشد على توفير جو نفسي آمن يساعد المسترشد على التعبير عن مشكلاته ومشاعره بحرية وطمأنينة، وهو ما يتطلب

توفر مجموعة من الخصائص الشخصية التي تجعل المرشد أكثر قدرة على الفهم والتوجيه والمساندة النفسية. ومن أهم هذه الخصائص ما يأتي:

•الاتزان الانفعالي:

ويُقصد به قدرة المرشد على التحكم في انفعالاته والمحافظة على هدوئه في المواقف المختلفة، وعدم التأثر السريع بالضغوط أو المشكلات التي يعرضها المسترشدون. فالمرشد المتزن انفعاليا يكون أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات بحكمة وموضوعية، مما يساعد على تعزيز الثقة والطمأنينة لدى المسترشد.

•المرونة النفسية:

وتعني قدرة المرشد على التكيف مع اختلاف الشخصيات والظروف والمواقف الرياضية المتنوعة، إذ يواجه المرشد الرياضي أفرادا يختلفون في طباعهم ومستوياتهم النفسية والانفعالية. ولذلك يحتاج إلى قدر كبير من المرونة في أساليب التعامل والتوجيه حتى يتمكن من فهم حاجات كل مسترشد ومساعدته بطريقة مناسبة.

•الصبر والحلم:

تُعد هذه الخاصية من السمات المهمة في العمل الإرشادي، لأن التغيير النفسي والسلوكي لا يحدث بصورة سريعة، بل يحتاج إلى وقت وتدرج. فالمرشد الناجح هو الذي يتحلى

بالصبر في التعامل مع المسترشدين، ويتقبل ببطء تقدمهم أو تكرار أخطائهم دون انفعال أو ملل، مع الاستمرار في تقديم الدعم والتوجيه.

•الثقة بالنفس:

ويقصد بها شعور المرشد بالكفاءة والقدرة على تقديم المساعدة والإرشاد بصورة فعالة. فالثقة بالنفس تمنح المرشد القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والتعامل مع المواقف الإرشادية بثبات ووضوح، كما تساعد على بناء علاقة قائمة على الاحترام والثقة المتبادلة مع المسترشدين.

•التقبل غير المشروط:

ويعني احترام المسترشد وتقديره بوصفه إنسانا له مشاعره وظروفه الخاصة، دون إصدار أحكام سلبية أو انتقادات جارحة. فهذه الخاصية تساعد على خلق مناخ نفسي آمن يشعر فيه المسترشد بالقبول والطمأنينة، مما يشجعه على التعبير عن أفكاره ومشكلاته بصورة صادقة.

يؤكد ناهن رسن سكر أن الخصائص الشخصية للمرشد تُعد ركنا أساسيا في نجاح العملية الإرشادية، لأنها تؤثر بصورة مباشرة في نوعية العلاقة الإرشادية وفي قدرة المسترشد على التفاعل الإيجابي مع التوجيه والإرشاد. ولذلك فإن إعداد المرشد النفسي لا يقتصر على الجانب العلمي فقط، بل يشمل أيضا تنمية الجوانب الشخصية والانفعالية

التي تمكنه من أداء دوره بكفاءة وفعالية، خاصة في المجال الرياضي الذي يحتاج إلى دعم نفسي وتربوي مستمر.

ثانيا: الخصائص المهنية والعلمية للمرشد النفسي

يرى ناهن رسن سكر أن الكفاءة المهنية شرط أساسي لنجاح الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، وتشمل:

- الإلمام بمبادئ علم النفس الرياضي.
- المعرفة بأساليب الإرشاد والتوجيه النفسي.
- القدرة على تشخيص المشكلات النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة.
- استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية بصورة علمية.
- التخطيط لبرامج الإعداد النفسي المناسبة للرياضيين.

ثالثا: المهارات التواصلية للمرشد النفسي

تعد مهارات التواصل من أهم مميزات المرشد النفسي، حيث تساعد على بناء علاقة قائمة على الثقة، ومن أبرزها:

- الاستماع الفعال وفهم مشاعر المسترشد.
- التعاطف النفسي مع مشكلات الرياضي دون تماهٍ مفرط.

- القدرة على الحوار والإقناع.
- وضوح اللغة وسلامة التعبير.
- تعزيز التغذية الراجعة الإيجابية

رابعاً: الخصائص الأخلاقية للمرشد النفسي

يشدد ناهن رسن سكر على البعد الأخلاقي في الإرشاد النفسي، لما له من أثر مباشر في فاعلية العملية الإرشادية، ومن أهم هذه الخصائص:

- السرية المهنية والمحافظة على خصوصية المسترشد.
- الأمانة العلمية في التشخيص والتوجيه.
- احترام القيم الاجتماعية والثقافية للرياضي.
- الالتزام بالمسؤولية المهنية.
- تجنب استغلال العلاقة الإرشادية لأي غرض شخصي.

خامساً: مميزات المرشد النفسي في الميدان الرياضي

بفضل ما يتمتع به من خصائص، يتميز المرشد النفسي في المجال الرياضي بالقدرة

على:

- مساعدة الرياضي على ضبط القلق والانفعالات.

- دعم الدافعية والثقة بالنفس.
- الوقاية من الاحتراق النفسي والاكتئاب الرياضي.
- تحسين التكيف النفسي مع ضغوط المنافسة.
- الإسهام في تحقيق الأداء الرياضي الأمثل.

قائمة المصادر والمراجع

1. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا، الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق،
2002.

2. بيت كوهين، ترويض الخوف، 2005.

3. لورا ايه ليدن اوروينستاين، دليل إدارة الضغوط، 2004.

4. اديب الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، 2002.

5. إيهاب البيلاوي واشرف محمد عبد الحميد، الإرشاد النفسي المدرسي، 2002.

6. سمير شيخاني، الضغط النفسي - طبيعته - أسبابه - المساعدة الذاتية - المداواة،
2003.

7. عبد الرحمن محمد العيسوي، مجالات الارشاد والعلاج النفسي، دار الراتب
الجامعية، 2001.

8. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي،
القاهرة، 2000.

9. حيدر البصري، اللاعنف مدخل إلى المفاهيم والرؤى، مجلة النبأ، العدد 54،
2001.

10. شادية أحمد التل، الشخصية من منظور نفسي إسلامي، دار الكتاب
الثقافي، اريد، الأردن، 2006.

11. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
12. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
13. محمد حسن علاوي، الاعداد النفسي للبطل الرياضي التوجهات- التطبيقات، ط3، القاهرة، 2006.
14. ناهن رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط2، الدار العلمية للنشر والتوزيع، 2002.