

## الفصل الأول

### مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

يقصد بالتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها علي تطوير مستوي الأداء وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب وجميع المشاركين في العملية التدريبية وتدعيم العلاقة بينهما والعمل علي تماسك الفريق والتعرف علي أساليب الوقاية والتغلب علي الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية .

ويعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث في العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلي النقطة التي تتطلب التدخل هذا بالإضافة إلي حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات والتوجيه والإرشاد عمليتان مترابطتان وهما وجهان لعملة واحدة حيث أن عملية الإرشاد لا يمكن أن تتم إلا من خلال برامج التوجيه ، كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود عملية الإرشاد .

والتوجيه Guidance يسبق عملية الإرشاد ويمهد لها ، ويتضمن النظريات والأسس العامة والبرامج ومجموع الخدمات النفسية ولا يقتصر التوجيه علي اللاعب بل قد يمتد ليشمل المجتمع الرياضي كله ، ويساهم التوجيه في العمل علي أعداد المسئولين عن عملية الإرشاد . أما الإرشاد Counseling فهو المحور الأساسي في برامج التوجيه ويمثل الجانب التطبيقي ويعتبر العملية الرئيسية في خدمات التوجيه وبشكل الجزء الختامي لهذه العملية .

ويعتمد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي المنهج التنموي والذي يسعى إلي زيادة الكفاءة وتحقيق اعلي مستوي ممكن من التوافق والصحة النفسية وعلي المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها .

ويتم التركيز في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي الدور التربوي وقد أكد ( ندفير (Nidffer) علي هذا بقوله : أن من يعمل في حقل علم النفس الرياضي يجب إن يوصف بأنه تربوي وليس طبيباً نفسياً لأنه يمتلك مهارات متعددة ومعلومات ينقلها ويدرسها إلي الآخرين ويتطلب إن يكون متفهماً للفروق الفردية والتعرف علي حدوده حتى يمكن إجراء الإحالة الحياتية في الوقت المناسب أي إرسال اللاعب إلي الأخصائي النفسي الإكلينيكي .

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

وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بدور إيجابي في التعرف علي مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها وان احد الأهداف العامة هي توجيه الذات وتدعيم استقلالية اللاعب واعتماده علي نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في إثناء المنافسات الرياضية . ويتم التركيز في الإرشاد النفسي علي المدخل المتعدد : اللاعب والمدرب والإداري والحكم وجميع المشاركين في تطوير مستوي الأداء ولا يقتصر تقديم الخدمات علي اللاعب . وفي الإرشاد النفسي تقع علي اللاعب أو المدرب المسؤولية في اختيار ورسم السياسات والمساهمة في إيجاد الحلول ويهتم الإرشاد النفسي الرياضي أيضا باللاعبين في المراحل السنية المختلفة من الجنسين في الوقت الذي يهتم به الإرشاد النفسي بالأسوياء واقرب المرضى إلي الصحة واقرب المنحرفين إلي السوء وتتميز عملية الإرشاد النفسي الرياضي بأنها مستمرة ومتواصلة علي طول حياة اللاعب في الوقت الذي تعتبر فيه قصيرة المدة عادة في الإرشاد النفسي وتستغرق وقتا أطول في العلاج النفسي .

### تعريف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

يعرف محمد علاوي التوجيه بأنه : مجموع الخدمات التي تهدف إلي مساعدة اللاعب علي إن يفهم نفسه ومشاكله وان يستثمر إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكاناته من ناحية وإمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية .

إما حامد زهران فانه يعرف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه عملية بناءه تهدف إلي مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلي تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا .

ويري محمد العربي أنه علي الرغم من صعوبة وضع تعريف في هذا المجال إلا انه يمكن القول إن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هو : عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلي تطوير مستوي الأداء الرياضي وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب والعمل علي تدعيم العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي والتغلب علي مواجهة الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الإنجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية .

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

## أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي :

- يمكن استخدامه معيارا للجودة حيث إن كفاءة المرشد النفسي الرياضي قد تساعد علي زيادة فاعلية التدريب وتقديم خدمات إيجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.
- يمثل القاعدة الأساسية للتدريب علي اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتدريب علي 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 علي حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات وحياة اللاعب بشكل عام .
- يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات : مثل 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 .
- يحظي باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يساهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات التي تقدم إلي اللاعبين وهيئة التدريب .

## الاتجاهات المعاصرة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

### الاتجاه الأول : لمن تقدم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي ؟

هل تقدم الخدمات إلي اللاعب فقط أم يستفيد منها المدرّب والإداري وغيرهم من المشاركين في تطوير مستوى الأداء ، في البداية حصل اللاعب علي الاهتمام والرعاية وأصبح بؤرة التركيز في وضع البرامج لاكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وحل المشكلات والتدخلات من اجل تطوير الأداء بصورة مباشرة ثم اتجه الاهتمام نحو الجوانب الشخصية للاعب كوسيلة لتحقيق مزيد من تطوير مستوى الأداء وبعد فترة من التطبيق والخبرات أصبح واضحا إن هناك تأثيرا سلبيا علي أداء اللاعب من التوتر والقلق الذي يظهره المدرّب في المنافسات الرياضية وأصبح الأمر يحتاج إلي تقديم خدمات الإرشاد النفسي

اصبح الأمر يحتاج إلي تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي الي المدرّب لتطوير هذا الجانب الهام ، أي إن الاتجاه الحديث في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لا يقتصر علي اللاعب بل يمتد إلي المدرّب والعمل من خلال تقديم الخدمات إلي جميع أفراد الفريق المشارك في تطوير مستوى الأداء ، اللاعب ، المدرّب ، الإداري ، والحكم ، والوالدان وغيرهم حتى يتكامل الإعداد

## الاتجاه الثاني : هل تقدم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي في موقع المنافسة ؟

حظي هذا السؤال بالكثير من الاهتمام في المجتمع الرياضي بشكل عام ومجتمع علم النفس الرياضي بشكل خاص والمشكلة الرئيسية في هذا النوع من الخدمات أنها تختلف عن نمط خدمات الإرشاد النفسي الرياضي العادية والتي تستخدم الأسلوب طويل المدى في الإعداد علي عكس الأسلوب الواجب استخدامه في موقع المنافسة حيث ضيق الوقت المتاح والظروف الضاغطة والانفعالات الحادة التي تتطلب تداخلات الوقت المحدود ويضاف إلي ذلك الظروف التنافسية المفاجئة من الهزيمة من منافس غير مصنف في الأدوار الأولى أو دخول هدف مبكر في مرمى الفريق أو عدم التوفيق في المحاولات الأولى ويتطلب موقع المنافسة وضع الخطط والبرامج قصيرة المدى والتدخل في الأزمات وإعداد المسؤولين عن القيام بهذه الأدوار ومحاولة إيجاد الحلول للمشكلات من واقع الخبرات المتعددة في المجال وهذا الاتجاه الحديث في تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في موقع المنافسة يتطلب وضع المعايير الضرورية للوصول إلي الكفاية المطلوبة للتفاعل مع المواقف الخاصة .

## الاتجاه الثالث : هل يمكن تطبيق دور الاستشاري في مجال التوجيه والإرشاد

### النفسي الرياضي ؟

مع تعدد الأدوار والوظائف داخل نطاق التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أصبح واضحاً إن تطبيق دور الاستشاري هو احد المتطلبات الأساسية للتطوير والتقدم وأن هذا النموذج يتناسب إلي حد بعيد مع الطموحات والتوقعات في المستقبل والهدف من دور الاستشاري النفسي الرياضي هو تقديم خدمات خاصة وتقليل اعتماد اللاعب علي الاستشارات الخارجية وتدعيم الكفاية الذاتية والوصول إلي المستوى الأفضل في الأداء الرياضي . وقد أشار (فيرجيوسا ) إلي إن الاستشاري هو الذي يساعد علي التطوير والنجاح ليس فقط في حل المشكلات الحالية ولكن أيضاً في حل المشكلات المماثلة في المستقبل ، ودور الاستشاري النفسي الرياضي يمكن إن يتضمن تقديم التوصيات الخاصة في موضوعات متنوعة قد تواجه المدرب أو اللاعب أو المساعدين أو الإداريين وتحتاج إلي مستوى من الخبرات يفوق المستوى العادي ويمكن الاستفادة بهذا الدور الاستشاري أيضاً في المتابعة والتقييم علي فترات طويلة ويدعم هذا الدور أهمية تواجد خبرات متفردة ومستويات متباينة وسلم وظيفي داخل هيئة التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي .

## الاتجاه الرابع : هل يتم التركيز علي تحقيق الفوز أم علي مصلحة اللاعب ؟

عند الاستفادة بخبرات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي من قبل الهيئات والمؤسسات يتم التركيز علي الفوز ويحتل هذا المرتبة الأولى وليس هناك ما بعده أي شيء حتى ولو كان علي حساب أي اعتبارات أخرى وان كانت غير مشروعة . والمشكلة هي إن هذا الفوز قد يتعارض مع مصلحة اللاعب ويؤثر علي حياته بدرجة كبيرة ويقع

القائمون علي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في حيرة بين ما تسعى المؤسسة إلي تحقيقه وهي التي تغطي التكلفة المادية وبين الواجب المهني والالتزام بالمعايير الأخلاقية الواجب إتباعها .  
والتركيز علي النمو الشخصي للاعب هو هدف عام للارتقاء بالإنسان والحضارة البشرية وهو احد الاتجاهات الحديثة في جميع الميادين ووضع هذه الأولوية قبل الفوز هو هدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي نحو مزيد من الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي والذي يجب ألا يكون علي حساب مصلحة اللاعب مهما كانت الظروف .

## الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي

يحتاج اللاعب خلال مشوار حياته الرياضية من مستوي الناشئين وحتى تحقيق البطولات علي المستوي المحلي والعربي والإفريقي والوصول إلي المنافسات العالمية والأولمبية إلي التوجيه والإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تطوير مستوي الأداء ومتابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلي 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 وسوف نتناول توضيح ذلك من خلال ما يلي :

### ١- فترات الانتقال الحرجة.

يتعرض اللاعب في المجال الرياضي وبصفة خاصة التنافسي إلي فترات انتقال حرجة قد تؤثر بصورة سلبية علي مسيرة حياته الرياضية ونلاحظ ذلك في الأنشطة الرياضية التي تتضمن برنامجها تقسيم المستوي إلي مراحل عمرية والتي قد تبدأ من سن الثامنة وحتى الدرجة الأولى ونجد إن الناشئ علي سبيل المثال والذي حصل علي المركز الأول تحت سن ثمان سنوات يواجه في المرحلة التالية لاعبا في الثانية عشر من عمره وقد أخذ قسطا عاليا من التدريب إلي جانب زيادة في النمو البدني وعليه أن يتنافس معه ويتفوق عليه وهي مسألة صعبة للغاية وللأسف أنها تتكرر في جميع المراحل وقد تحتم الظروف انتقال اللاعب إلي أحد الأندية الأخرى وفقا لظروف الأسرة أو بحثا عن مستوي أفضل من التدريب والخدمات وهنا يترك اللاعب مجموعة الأصدقاء ويفقد الجو المحيط الذي نشأ فيه وخاصة إذا كان في المراحل الأولى حيث احتمال المعاناة من الاغتراب وعدم التوافق مع الظروف الجديدة .

ويمثل انتقال اللاعب إلي مدرب آخر أحد اكبر المشكلات في المجال الرياضي خاصة مع الناشئين حيث تبلغ العلاقة أشدها ويصبح المدرب هو كل شيء المثل والقُدوة والأمل وهناك من الظروف التي تحتم حدوث ذلك الانفصال ، والتي قد تكون خاصة بسفر المدرب للعمل في الخارج أو الانتقال إلي نادي آخر لتحقيق أهداف خاصة أو الاستغناء عنه وغيرها من الظروف .

وهنا تظهر الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للتدخل والعمل علي توافق اللاعب مع البيئة الجديدة وتوفير جو من الأمان وإعداد اللاعب قبل الانتقال إلي المرحلة الثانية والإمداد بالمعلومات والمعارف الكافية وزيادة الدافعية لبذل الجهد ووضع الأهداف الواقعية المحددة التي تساهم في استمرار اللاعب في التدريب وعدم العزوف عن الممارسة والعمل علي اكتساب التحمل والمثابرة .

## ٢- مواقف الأزمات

تتضمن الأزمة في علم النفس الرياضي أي موقف يكون فيه اللاعب أو المدرب خارج نطاق التحكم في السلوك وهي الموقف الذي تظهر فيه استجابات انفعالية حادة تؤثر وتتداخل مع قدرة اللاعب علي الأداء الجيد أو القيام بالتركيز أو اتخاذ القرارات المنطقية الهامة والأزمة في أبسط صورها هي إحساس اللاعب والمدرب بالشك وعدم الثقة في الكفاية والقدرة علي الأداء ويبدأ توالد القلق والتدرج حتى يصل إلي درجة يصبح فيها اللاعب في موقف قد يؤدي إلي اتخاذ قرارات غير منطقية .

ولكن ماذا يحدث أثناء الأزمة ؟ عادة ليس من الصعب تفهم ما يحدث ولكن بشكل عام فان تصاعد الضغوط في الموقف يؤثر علي الوظائف البدنية والنفسية للاعب والنتيجة هي زيادة الاستثارة الفسيولوجية والتي تظهر في زيادة معدل التنفس والتوتر العضلي والذي يؤثر علي التوافق الحركي والتوقيت والذي يؤثر بدوره علي الأداء إلي جانب التأثير علي عمليات تركيز الانتباه والمخاوف الشخصية وفي مثل مواقف الأزمات تبدو الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لتقديم الاستقرار والخدمات اللازمة في هذا المجال والعمل علي تدريب كلا من اللاعب والمدرب علي متطلبات التدخل في الأزمات .

## ٣- تطور مفهوم التدريب الرياضي

اقتصر التدريب الرياضي في الماضي علي الجوانب المهارية والخطئية ومع التقدم الحادث تطور المفهوم إلي التركيز علي عناصر اللياقة البدنية واعتمد بصورة كبيرة علي عنصر القوة البدنية وتطويرها ومع زيادة حركة البحث العلمي والتقدم التكنولوجي والاهتمام الزائد بالإنجازات الرياضية وتحقيق السبق في البطولات العالمية والأولمبية تطور مفهوم التدريب الرياضي الحديث واشتمل علي مجموعة من الأبعاد منها

- التدريب علي اللياقة البدنية  
- التدريب المهاري والخطئي

- التدريب العقلي  
- التدريب الانفعالي

أي إن التدريب الرياضي الحديث قد تطورت مفاهيمه وتعددت أساليبه واتسعت طرقه وبات واضحا الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في المجالات العقلية والانفعالية والتي تمثل ٣٥٪ من برامج الإعداد للوصول إلي البطولة وان هذه البرامج لا غني عنها في تنمية المتطلبات الأساسية للمتفوق في المجال الرياضي .

#### ٤- زيادة أعداد الممارسين للأنشطة الرياضية

ساهمت وسائل الإعلام والبرث التلفزيوني عبر الأقمار الصناعية وخاصة للبطولات العالمية والدورات الأولمبية عن إظهار الجانب التطبيقي في المجال الرياضي وزاد الاحتراف والبحث عن الشهرة والمال من تدعيم الاتجاه نحو الرياضة وممارستها ومع زيادة الوعي الثقافي الرياضي واهتمام أولياء الأمور وتدعيم التفوق الرياضي بهدف البعد عن المشكلات المترتبة علي زيادة وقت الفراغ وانتشار السموم البيضاء وقد أدى كل ذلك إلي زيادة إعداد الممارسين للأنشطة الرياضية ودفع بالكثير من اللاعبين إلي الاشتراك في المستويات التنافسية ومع متطلبات الأداء والمواقف الانفعالية الضاغطة وزيادة الأحمال التدريبية وعدم وجود وقت عند اللاعب للتمتع بمباهج الحياة مثل أقرانه بدأت في الظهور بعض المشكلات المرتبطة بالاعزوف عن الممارسة والانسحاب من التدريب وظهرت الحاجة واضحة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للتعامل مع هذه المشكلات التي تقف أمام الاستمرار في التدريب ومواصلة الجهد والكفاح من أجل تحقيق الأرقام القياسية وزيادة الدافعية للتواصل وتدريبات الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية .

#### ٥- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج

من بين أهم المشكلات التي تواجه المجال الرياضي هي انتقاء الناشئين بالطريقة التي تساهم بالقدرة علي التنبؤ بالأداء الجيد في المستقبل حيث الطريق الشاق في الأعداد طويل المدى للوصول إلي المستويات الرياضية العالية وحتى تثمر هذه الجهود في الوصول إلي تحقيق الأهداف .

والمشكلة الثانية هي اختيار اللاعبين والفرق المشاركة في المنافسات الدولية والعالمية والأولمبية وهناك أيضا مشكلة تقييم وتطوير البرامج الموضوعية والمطلوب تحديد نواحي القوة والضعف في هذه البرامج ويقدم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي مجموعة متكاملة من القياسات تمثل كافة الجوانب النفسية المشاركة في الأداء الرياضي والتي تراعي اختلاف المتطلبات العقلية والنفسية بين الأنشطة الرياضية فعلي سبيل المثال ما تحتاجه لعبة كرة السلة من متطلبات الانتباه الخارجي الواسع يختلف بدرجة كبيرة عن الانتباه الذي يحتاجه لاعب رفع الأثقال من الانتباه الخارجي الضيق وتراعي أيضا الاختلافات بين مراكز اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد .

#### ٦- تطوير مستوي الأداء

ترداد الحاجة إلي تحقيق الأهداف الموضوعية وخاصة تلك التي تتعلق بتحقيق الإنجازات الرياضية في المحافل العالمية والأولمبية وتعلق الدول الآمال العريضة لتحقيق الميداليات في الدورات الأولمبية ويمثل إخفاق لاعبي مصر في دورة سيدني الأولمبية ( ٢٠٠٠ ) في تحقيق أي ميدالية في الدورة حزنا وطنيا عاما تناولته وسائل الإعلام .

وتبدو الحاجة واضحة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للقيام بدور بالغ الأهمية في التصدي لتطوير مستوى الأداء حيث يستخدم طرقا مثل التدريب علي التحكم في الانتباه والسلوك المعرفي والاسترجاع العقلي للمساعدة في التعرف علي مشاكل الأداء .

ويلعب التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي دورا هاما في تطوير أداء الفريق عن طريق الملاحظة الموضوعية للسلوك بهدف التعرف علي الطرق التي تمكن اللاعبين من تحقيق مزيدا من الفاعلية للاتصال مع بعضهم البعض ومع المدربين والمساعدين وتحديد العوامل والعلاقات المتداخلة المؤثرة علي الأداء وتطوير استراتيجيات المواجهة وتماسك الفريق .

#### ٧- التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية

في محاولة لزيادة شعبية الأنشطة الرياضية والارتقاء بمستوي الأداء تحاول الاتحادات الرياضية الدولية زيادة متطلبات الأداء من الصعوبة والدقة حتى تستمر الإثارة والمتعة لدي جمهور المشاهدين خاصة بعد إن أصبح ذلك يمثل مصدرا كبيرا للدخل يمكن من خلاله العمل علي مزيد من التطوير والفعالية في الأنشطة الرياضية ويكفي ما نلاحظه من سباق بين الدول للحصول علي شرف تنظيم البطولات العالمية والدورات الأولمبية حتى تحقق العائد المادي المنتظر والذي أصبح يفوق كل التوقعات .

والمشكلة التي تكمن في تعديل القوانين تهدف إلي زيادة المتطلبات والأعباء علي اللاعبين فعلي سبيل المثال زيادة المسافة في التصويب في كرة السلة وإضافة ميزة لتحقيق ثلاث نقاط ، وفي كرة القدم من تحديد زمن ستة ثوان فقط لحارس المرمى للتخلص من الكرة بعد مسكها لعدم إضاعة الوقت وعدم تمرير الكرة بالقدم ليمسكها حارس المرمى باليدين والمشكلة في هذا المجال إن في مثل هذه الظروف قد يصاب اللاعب بالإحباط ويرى انه من الصعب التعامل مع هذه التعديلات الجوهرية وإنها تحتاج إلي جيل جديد من اللاعبين وان قدراته الحالية لا تتوافق مع هذه المتطلبات ومن ثم فالواجب عليه الاعتزال والانسحاب حيث لا أمل إطلاقا خاصة وان بريق الذهب يدفع الدول إلي بذل الجهود المتواصلة لتحقيق الفوز .

وهنا يأتي دور التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في وضع الأهداف والتدريب الدافعي والتدخل لزيادة الثقة في النفس وتطوير المهارات العقلية حتى تتمشي مع المتطلبات الجديدة للتعديلات الموضوعية أو أمداد اللاعب بكافة المعلومات اللازمة لتخطي هذا الحاجز الصعب .

#### ٨- رياضة المرأة

تزداد مساهمة المرأة في الرياضة علي المستوي العالمي حتى إن توجهات الاتحادات الرياضية الدولية إلي الأعضاء في جميع الدول بأهمية مشاركة المرأة في النشاط ، ويدعم هذا القول ما وضعته وزارة الشباب في مصر في اللائحة الخاصة بالاتحادات الرياضية من أهمية تمثيل المرأة في عضوية مجالس إدارات الاتحادات الرياضية وتعيين امرأة في حالة عدم اختيار واحدة عن طريق الانتخابات .

ومع زيادة الاهتمام بالمشاركة في المنافسات الرياضية دخلت المرأة في أنشطة رياضية لم تكن تمارسها من قبل مثل كرة القدم والملاكمة والمصارعة ورفع الإثقال وبت واضحاً ظهور بعض المشكلات والاحتياجات الخاصة التي تفرق بين الذكورة والأنوثة وأصبح من الضروري إن تحظى هذه المشكلات بمزيد من الاهتمام والدراسة والبحث ، ويمكن للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إن يساهم في تقديم الخدمات النفسية وفقاً لمتطلبات الجنس والمشكلات والاهتمامات التي تفرضها هذه الطبيعة الخاصة والعمل من خلال هذه الخصائص المميزة للمرأة حتى يمكن الوصول إلي أقصى ما تسمح به القدرات في هذا المجال .

### ٩- ذوي الاحتياجات الخاصة

مع التقدم الحادث في المجتمع الدولي وتغيير النظرة إلي ذوي الاحتياجات الخاصة والاهتمام بهذه الفئة وحققها في ممارسة الحياة بصورة طبيعية ويبدو ذلك واضحاً في أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة والذي يحتل مكانة بارزة في المجال الرياضي الحديث . وهذه الفئات الخاصة والظروف التي تحيط بها والمشكلات التي تواجهها والتي قد تختلف عن الظروف العادية والمصادر المختلفة للضغوط وأساليب التكيف مع المجتمع كل ذلك يدعو إلي الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حتى تستكمل هذه الفئة مسيرتها القوية التي بدأت بالكفاح من اجل مستوي أفضل في التكيف مع المجتمع والمنافسات الرياضية وهناك الكثير الذي يمكن إن يقدم من خدمات وبرامج تساهم في مزيد من التقدم والتكيف وتوفير كافة الاحتياجات .

### ١٠- الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية

يمكن إن تساهم الضغوط النفسية في زيادة احتمال حدوث إصابة اللاعب وتزداد الحاجة في المجال الرياضي إلي إزالة مخاوف اللاعب من تكرار الإصابة بعد الشفاء وخاصة عند استخدام التدخل الجراحي والعودة إلي مزاولة النشاط الرياضي بعد إجراء العمليات خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك البدني وتساهم هذه المخاوف الناجمة عن الإصابة الأولي إلي تكرار الإصابة أو الحذر الشديد الذي قد يكون عاملاً مؤثراً في عدم الأداء الجيد ويمكن إن ينعكس هذا بدوره علي اللاعب ويؤثر سلبياً في مشواره الرياضي وقد يصل إلي الاعتزال المبكر، وتظهر هنا أوجه الحاجة الماسة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في تأخير حدوث التعب وتحمل الألم وإزالة المخاوف من الإصابات والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية .

### ١١- غياب النشاط الرياضي المدرسي

يظهر بوضوح الدور الحيوي للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الدافعية لممارسة النشاط الرياضي وتصنيف التلاميذ وفقاً لمتطلبات العقلية والانفعالية والتدريب علي المهارات النفسية الهامة ووضع الأهداف التي تعمل علي الوصول إلي تحقيق المستويات المطلوبة في

المراحل الدراسية للمواصلة والتقدم في التوافق النفسي والصحة النفسية للتلاميذ من ناحية وتدعيم المنتخبات الوطنية من ناحية أخرى .

## أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

تنقسم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى قسمين :

### أولاً : الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

يمكن إن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد واللاعب وعملية الإرشاد نفسها فيما يأتي :

### ١- تحقيق الذات ٢- تحقيق التوافق ٣- تحقيق الصحة النفسية

#### ١- تحقيق الذات

يمثل احد الأهداف الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ، وخاصة إن الدراسات والبحوث التي تناولت الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين قد أوضحت أن الرياضيين بصفة عامة من الجنسين يتمتعون بمستوي اعلي من المتوسط في تحقيق الذات ، ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي علي العمل مع اللاعب من خلال فهم استعداداته وإمكاناته المتعددة وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته والعمل علي التعرف علي أهدافه وطموحاته وما يصبو إليه من اشتراكه في المجال الرياضي والأمال التي يحاول تحقيقها علي كافة المستويات المحلية والعالمية والأولمبية ومن ثم العمل في خطوات متدرجة إلي تحقيق الذات .

ويتطلب تحقيق الذات تنمية الذات وتوجيه الذات وتقبل الذات وفهم الذات وكشف الذات ويلعب مفهوم الذات دورا هاما في المجال الرياضي وبصفة خاصة التنافسي ففكرة اللاعب عن نفسه تؤثر علي أدائه والطريقة التي يشعر إن الآخرين يدركونه بها تؤثر علي علاقته بهم وتحدد شخصيته واستجاباته وروحه التنافسية وانجازاته ومستوي طموحه .

وتبدو أهمية مفهوم الذات في إن طبيعة المجال الرياضي قد تخلق موقفا ينتج عنه علاقة مختلفة بين اللاعب وادراكاته فعندما يمارس الفرد إحساسا سلبيا بالخبرة يعني ذلك إن هناك تصارعا مع الذات وتضاربا في الخبرات وهذا يخلق عدم الرضا الذي يؤثر علي مستوي الأداء الرياضي وقد يصل إلي تجنب ممارسة النشاط الرياضي .

ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلي تنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس بالنجاح فمواقف الفوز تساهم في زيادة التعرف علي الذات وتدعم الخبرة المفهوم الإيجابي للذات .

ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تأكيد مبدأ التوجيه الذاتي واعتماد

اللاعب علي نفسه واستقلاله التام لان المسئولية تقع علي عاتق اللاعب الذي يقوم بالأداء بمفرده دون أن يعاونه احد ، وحتى التوجيه من المدرب تفرض عليه العقوبات في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجمناز وكرة القدم ، ويهدف أيضا إلي تدريب اللاعب علي التدرج في الاستقلال الذاتي تحسبا لتلك الظروف التي يقف فيها في المنافسة بعيدا عن المدرب يتخذ قراراته المؤثرة في النتائج بصورة مباشرة وخاصة في المواقف الضاغطة

ويمثل التوجيه الذاتي احد المبادئ الهامة في مثلث التدريب علي المهارات العقلية وهي التوجيه الذاتي والفروق الفردية وحالة الأداء المثالية ويتم التركيز علي تدعيم توجيه الذات من خلال برامج موضوعية تتدرج في إن يصل اللاعب إلي المنافسة وقد أصبح مؤهلا عل اتخاذ كافة القرارات المرتبطة بمفرده ويقوم وضع البرامج علي أشراك اللاعب في التخطيط مع ترك مساحة كافية لتبادل الرأي .

## ٢- تحقيق التوافق

هو العمل علي إحداث التوازن بين اللاعب والجو المحيط به وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات اللاعب ومقابلة متطلبات البيئة المحيطة ويجب النظر إلي التوافق نظرة متوازنة في كافة مجالات التوافق : الشخصي والمهني والاجتماعي .

ويتم التركيز في تحقيق التوافق النفيس في المجال الرياضي علي جانبين الأول وهو التوافق الشخصي بين اللاعب ومجموعة اللاعبين في الفريق وبصفة خاصة في الأنشطة الرياضية الفردية حتى يتم توفير أفضل جولو للتقدم والنمو والثاني وهو التوافق الاجتماعي داخل الأنشطة الرياضية الجماعية وأهمية تماسك الفريق في تحقيق الفوز والعمل لمصلحة الفريق وتحمل المسئولية .

ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي تنمية المهارات النفسية والعقلية التي تمكن اللاعب من التغلب علي المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط في المنافسات والقدرة علي اتخاذ القرارات المنطقية حتى يمكن تحقيق التوافق الذي يؤدي بدوره إلي تحقيق الأهداف المرجوة .

## ٣- تحقيق الصحة النفسية

تشير الصحة النفسية إلي 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 علي 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 علي معرفة النفس والاستبصار بها عن طريق التعرف علي نواحي القوة والضعف والدوافع والأهداف التي تحركه واستشفاف الحيل الدفاعية والتأكيد علي مواجهة المخاوف وتحليلها وتشجيعه علي الاعتراف بالعيوب والنواقص ومن ناحية أخرى مساعدته علي الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والاندماج مع الناس وتكوين صداقات متعددة في الرياضة .

والتدريب علي حل المشكلات بالأسلوب الموضوعي والمساعدة علي اكتشاف نفسه بنفسه أي التعرف علي قدراته وإمكاناته الخافية أو المهملة والتحفيز علي إتقان العمل وهنا يتم العمل علي مساعدة اللاعب علي اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وتطوير الجوانب الشخصية وفي حل المشكلات بنفسه والتعرف علي أسبابها وكيفية تشخيصها .

### ثانياً : الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي

علاوة علي الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هناك مجموعة من الأهداف الخاصة تنبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي :

#### ١- تطوير مستوى الأداء

يمثل تطوير مستوى الأداء الشغل الشاغل لكل العاملين في الحقل الرياضي حيث انه المحور الأساسي للتنافس وهو الذي يعكس التفوق وتحقيق الفوز ويتطلب تضامناً للجهود المشاركة وهو بذلك يمثل احد أهم الأهداف الخاصة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي . ويتم العمل في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بصورة مباشرة عن طريق التطبيق الفعلي لبرامج الأعداد النفسي وقد حظي هذا الموضوع باهتمام العلماء والباحثين وتم التركيز علي تطوير الأداء من خلال متطلبات الأداء العقلية والانفعالية واحتياجات اللاعب الحقيقية ووضع البرامج التي تعمل علي الوصول إلي حالة الأداء المثالية . ونجد أن أكثر الطرق المباشرة استخداماً لتطوير أداء اللاعب هي وضع الأهداف والتدريب علي الاسترخاء وتنظيم الاستثارة .

#### ٢- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرب

يهدف تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب إلي الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة غير مباشرة استناداً إلي أن التعرف علي جوانب القوة والقصور يساهم بدرجة كبيرة في تدعيم أبعاد الشخصية المؤثرة علي الأداء . وقد حظي هذا الهدف باهتمام الباحثين والعلماء حيث تم وضع البرامج من واقع البروفيل الشخصي للاعب وتم المتابعة الدقيقة وتعديل البرامج وفقاً لاحتياجات اللاعب .

ومن واقع التطبيقات الميدانية في مجال علم النفس الرياضي تم ملاحظة التأثير السلبي

لسلوكيات بعض المدربين في المنافسات الرياضية علي اللاعبين وبصفة خاصة بعد تكامل الأعداد البدني والنفسي .

وبات واضحا أن اقتصار الإعداد النفسي علي اللاعب دون المدرب يمثل احد الأخطاء التي يجب تجنبها والعمل علي الأعداد النفسي للمدرب بحيث يصبح جاهزا للتعامل مع المواقف الضاغطة والظهور بمظهر الواثق في نفسه والذي ينعكس بدوره علي اللاعب بطريقة إيجابية . ويهدف تطوير الجوانب الشخصية في المدرب إلي تطوير مستوي الأداء بطريقة غير مباشرة استنادا إلي أن الثبات الانفعالي للمدرب في مواقف الأزمة يعكس الثقة في النفس مما يشعر اللاعب أن الأمور تسير علي خير ما يرام حتى في أصعب المواقف في المنافسات وعندما تكون الظروف في غير صالح اللاعب أو الفريق .

### ٣- العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب

يعتمد علي مدي الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب تقبل اللاعب لبرامج التدريب الموضوعية ذات الأحمال العالية والتي تتطلب الجهد الشاق والعمل المتواصل وفي حالة انعدام هذه الثقة أو حتى مجرد الشك في قدرات المدرب علي تطوير مستوي الأداء فان التقدم والتفوق يصعب تحقيقه .

ويجب أن يشعر اللاعب أن المدرب قادر علي حل جميع مشكلاته سواء في التدريب أو خارج التدريب وانه يستطيع أن يقف إلي جانبه في الأزمات ويتدخل لصالحه خاصة في تلك المشكلات التي تحدث دون أسباب ظاهرة ودون مقدمات كفقد اللاعب احد المقربين إليه أو أصابته إصابة بالغة وما يترتب علي تلك المواقف من ضغوط ومشكلات نفسية ومادية واجتماعية .

ويتم تدعيم العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب باتخاذ بعض الإجراءات التربوية وخاصة خلال مرافقة اللاعب في الرحلات والمعسكرات خارج أو داخل الوطن وخاصة مع المدربين الذين ليس لديهم معرفة قوية بإمكانات وقدرات اللاعبين .

### ٤- التغلب علي الضغوط النفسية

يحتاج اللاعب إلي التغلب علي الضغوط النفسية أثناء المنافسات في جميع المراحل من الناشئين وحتى المستويات العالية ويمثل هذا الهدف احد الأبعاد الهامة في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للوصول إلي تحقيق الأهداف العامة .

وتكمن المشكلة في تعدد مجالات الضغوط النفسية من الجو المحيط بالمنافسة إلي الضغوط الفسيولوجية والضغوط العقلية و الاجتماعية وغيرها وان متطلبات التنافس والجهد المبذول للتفوق قد تصل إلي درجة العزوف عن المشاركة في المنافسات الرياضية .

ولا يقتصر الأمر في هذا المجال علي اللاعب بل يتعداه إلي المدرب والذي يحتاج أيضا

إلى التدريب علي المواجهة والتغلب علي الضغوط النفسية حتى يتمكن من قيادة المنافسات بالطريقة التي تساهم في تحقيق الأهداف .  
ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تدريب كل من اللاعب والمدرّب والمشاركين في تطوير الأداء علي أساليب الوقاية وطرق التعامل ومواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها وتحديد أفضل الطرق التي تتناسب مع المواقف المختلفة .

### ٥- تماسك الفريق

تماسك الفريق هو المحور الذي تدور حوله معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية وبصفة خاصة الفرق الناجحة وان التماسك المبني علي التفاعل هو العامل المساعد في الأداء الجيد .

ويعتبر التماسك الاجتماعي للفريق هو محصلة لجميع القوي النفسية والاجتماعية التي تجذب اللاعبين وتدفعهم إلى مقاومة التخلي عن عضويته .

ويتم تدعيم تماسك الفريق من خلال العمل علي التماسك الاجتماعي والحركي للفريق وذلك باتخاذ الإجراءات المناسبة في الظروف والمواقف لزيادة الاتصال الاجتماعي بين اللاعبين بعضهم البعض ومع هيئة التدريب بهدف زيادة مستوى التفاعل وكذلك عن طريق معالجة المشكلات التي قد تظهر من بعض لاعبي الفريق وذلك بالملاحظة الدقيقة لتحديد حالات عدم الامتثال والتألف وحالات التحالفات والتكتلات بين بعض اللاعبين .

وتمثل المؤازرة النفسية خلال مواقف المنافسة ذات الاستثارة العالية مثل حالات ما بعد الهزيمة وانخفاض مستوى الطموح أهمية بالغة حيث إن دور المرشد النفسي الرياضي في تلك المواقف أهم من تواجدته مع اللاعبين في مواقف الفوز والانتصار .

وتأهيل رئيس الفريق وإكسابه المهارات اللازمة لتماسك الفريق من خلال البرامج المقننة والتي تساهم في كيفية إتقانه الدور المطلوب في اللحظات الحرجة من المباريات وتشجيع الفريق علي تخطي الصعاب من بين أهم الأهداف التي يسعى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تحقيقها .

### ٦- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية

يمثل التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية أهمية بالغة لدي اللاعب والمدرّب وتكمن المشكلة في كيفية تحديد متى يكون اللاعب مستعداً للعودة إلى الملاعب حيث أن العودة بعد الشفاء قبل اكتمال الأعداد العقلي والانفعالي قد يزيد من المخاطرة في تكرار الإصابة مرة ثانية .

ويفتقر معظم المدرّبين واللاعبين إلى كل من المعلومات والمهارات المرتبطة بالتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية ويعتبر ذلك احد أهم الأهداف الخاصة لعملية الإرشاد في تقديم المعلومات إلى اللاعب المصاب وأعضاء الفريق المعالج .

ويري ( جوردون ) Gordon إن اللاعب الذي يكون عرضة للإصابة يبدو أنه غير آمن وذو مستوي عال من القلق ويمكن بهذه الطريقة زيادة احتمال إصابة نفسه .  
وتساهم حالة القلق في عدم تركيز الانتباه المناسب أو زيادة التوتر العضلي ويبدو أنها تساهم في زيادة القابلية للإصابة فعلي سبيل المثال مع زيادة التوتريضييق مجال الرؤية إلي الدرجة التي لا يستقبل فيها اللاعب علامات الخطر الواضحة .  
وتختلف استجابات اللاعبين لحدوث الإصابة وفقا لمستوي تقدير الذات وسمة القلق والدافعية وهناك عوامل موقفية متعددة مثل طبيعة ومدى الإصابة ونوع النشاط الرياضي وتوقيت الإصابة في الموسم الرياضي ونوع ودرجة الإصابة والتي قد تصل إلي الاعتزال المبكر .  
ويمثل هذا الهدف أهمية قصوى في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حيث العمل علي سرعة عودة اللاعب إلي المنافسات بعد التأكد من الصلاحية التامة .

### مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي

يقوم التوجيه والإرشاد النفسي علي مجموعة من المبادئ العامة تتمثل في عدد من الأسس والمسلمات وأهم المبادئ الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي هي :

#### ١- ثبات السلوك نسبيا وإمكانية التنبؤ به

افتترضت كثير من نظريات الشخصية ثبات السلوك وان الأفراد لديهم نزعات شخصية ثابتة نسبيا تؤثر في سلوكهم وان هذه النزعات الداخلية هي التي تجعل السلوك ثابتا .  
ومن منطلق أن السمات الشخصية ثابتة نسبيا فإنه يمكن القول أن الثبات النسبي للسلوك يساهم في إمكانية التنبؤ به بدقة عند الأفراد وفي المواقف العادية إذا تساوت الظروف والمتغيرات والعوامل .

ويصدر السلوك من الفرد نتيجة للتفاعل مع البيئة المحيطة وهو يتدرج من البسيط إلي المعقد وهو مكتسب ومتعلم ويكتسب صفة الثبات النسبي والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل .

ويمكن القول في هذا الصدد إذا تفوق لاعب في مرحلة الناشئين وكذلك علي المستوي العربي والقاري وإذا تساوت الظروف والعوامل الأخرى فإن هذا اللاعب يمكن التنبؤ بأنه سوف يكون متفوقا أيضا في المستويات الأعلى .

#### ٢- مرونة السلوك

لا يعني الثبات النسبي للسلوك كما سبقت الإشارة إليه الجمود وعدم القابلية للتعديل كما قد يتطرق إلي ذهن البعض ولكن السلوك الإنساني في واقع الأمر مرنا وقابلا للتعديل والتغيير وهناك الكثير من الشواهد في التاريخ التي تعكس ذلك .  
وفي المجال الرياضي لدينا من الأمثلة الكثير علي تعديل السلوك وتغيير النشاط

فباللاعب ( عز الدين يعقوب ) لاعب ألعاب القوى والعداء المشهور انتقل إلي كرة الدم وتقدم إلي أن وصل إلي المنتخب الوطني وساهم في العديد من الإنجازات ولولا مرونة السلوك الإنساني ما تمت الاستفادة من هذا اللاعب في مجال كرة القدم .

واللاعب ( ناجي اسعد ) كان ضمن فريق الاتحاد السكندري لكرة السلة وبعد تخرجه عدل من سلوكه وبدأ في رمي الجلة فكان الرقم المصري في ذلك الوقت ١٥,٥٤ مترا مسجل باسم ( شبل فرج ) وسرعان ما تألق هذا البطل وقفز بالرقم المصري إلي ٢٠,٦٢ مترا وهكذا نري من خلال هذه الأمثلة في المجال الرياضي مرونة السلوك والقابلية للتعديل .

### ٣- الفروق الفردية والفروق بين الجنسين

مبدأ الفروق الفردية من المبادئ التي تم تطبيقها بصورة واضحة في المجال الرياضي وخاصة المستويات التنافسية ، وتضم وضع مجموعة من الضوابط في بعض الأنشطة التي تتميز بالاحتكاك المباشر مثل الملاكمة والمصارعة والجودو والكراتيه وهناك التصنيف في ضوء الوزن فنجد اثني عشر وزنا مختلفا يتم التنافس علي أساسها في الملاكمة وهناك المراحل العمرية في جميع الأنشطة حيث نجد علي سبيل المثال في كرة القدم كأس العالم للناشئين تحت (١٧) سنة وكأس العالم للناشئين تحت (٢١) سنة وكأس العالم للكبار .

ومن هنا فان التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين يجب إن يتعامل في ضوء هذا المبدأ وان يضع هذه الفروق في الحسبان حيث الاختلاف بين الأفراد كما وكيفا ويظهر ذلك واضحا في كافة مظاهر الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا وحتى أدراك الفرد لذاته والبيئة المحيطة به يختلف عن إدراك الآخرين ويتأثر بعوامل كثيرة ولذلك نجد انه في ضوء مبدأ الفروق الفردية تتعدد طرق التوجيه والإرشاد فليست هناك طريقة واحدة تناسب الجميع لما بينهم من فروق فردية .

ولذلك نجد أن الفروق بين الجنسين لها أهميتها في مجال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين لأنها ليست عملية واحدة ما ينطبق فيها علي اللاعب ينطبق علي اللاعبه .

### ٤- مطالب النمو

مطلب النمو يقصد به المطلب الذي يظهر في فترة ما من حياة الفرد والذي إذا تحقق إشباعه بنجاح أدي إلي الشعور بالسعادة والنجاح في تحقيق مطالب النمو المستقبلية بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلي نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب المراحل التالية من الحياة ويجب التعرف علي مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة بداية من مرحلة الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة حتى يمكن للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي القيام بواجباته . وفي المجال الرياضي يمثل التعرف علي مطالب النمو في المراحل المختلفة أهمية بالغة حيث الخوف من الزيادة المبالغ فيها في الأحمال التدريبية علي الناشئين أو المستويات الرياضية العالية قد تؤثر بصورة بالغة علي النمو المتتابع للاعب وهنا يبدأ التوجيه والإرشاد النفسي

الرياضي في وضع البرامج التي تعمل علي إشباع مطالب النمو وفقا للمراحل المختلفة وتحقيق التوازن والشعور بالسعادة حتى يمكن التركيز علي تطوير مستوي الأداء الرياضي مع تحقيق التوافق والصحة النفسية .

#### ٥- الشخصية ومحدداتها

مفهوم الشخصية من المفاهيم الحيوية التي اختلف حولها كثير من العلماء ولا يوجد اتفاق علي تعريفها وقد استخلص ( البورت ) أن تعريف الشخصية يعتمد علي النظرية التي يعتنقها الباحث وعرفها بأنها ذلك التنظيم الدينامي الكامن في الفرد الذي يتضمن مختلف النظم النفسية التي تحدد خصائصه السلوكية وتفكيره .

ومن منطلق التفرد في الشخصية وان الأساليب السلوكية التي يتوافق بها الفرد مع البيئة المحيطة به فريدة أي خاصة بالفرد وتميزه عن غيره من الأفراد وبالتالي فان هذا يؤكد علي أن لكل فرد طابعه الفريد والمميز وهذا يمثل احد أهم المبادئ المستخدمة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حيث لا توجد شخصيتان متماثلتان في التكوين وفي أنواع المشكلات حتى ولو بدت متشابهة إذ لا بد وان ترجع إلي أسباب مختلفة وعلي ذلك فان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الذي يفيد لاعب معين قد لا يفيد لاعب آخر يعاني نفس المشكلات .

#### ٦- استعداد اللاعب للتوجيه والإرشاد

يمكن إن تقود الحصان إلي الماء ولكن لا يمكنك أن تجربه علي الشرب هذه المقولة تصدق علي استعداد اللاعب ، فلا بد وان يشعر بالحاجة وان يكون هناك اتجاه إيجابي نحو الثقة في عملية التوجيه والإرشاد وتوقع الاستفادة منها .

ولقد أوضحت التجربة في المجال الرياضي وبشكل خاص في المستويات الرياضية العالية مدي حاجة اللاعب إلي التفوق ومدي رغبته في تحقيق أهدافه لذلك فهو علي استعداد لتقبل التوجيه والإرشاد طالما شعر أن ذلك سوف يحقق الفائدة المرجوة ويساعده علي تطوير مستوي الأداء .

ويصعب أن تقدم شيئاً للاعب لا يتقبله أو ليس مستعداً لتقبله ولا يشعر انه في حاجة إليه أو لا يثق في القدرة علي مساعدته ولكن يجب الإسهام بصورة إيجابية في محاولة استثارة اللاعب للاستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ويمكن استخدام العديد من الطرق ويشير محمد علاوي إلي أهمها في

- العلاقات الشخصية الطيبة

- تهيئة الجو المناسب

- استخدام طريقة الدعوة

- تنمية الرغبة في التوجيه

## ٧- حق اللاعب في تقرير مصيره

يعني هذا المبدأ أن القرار النهائي ينبغي أن يكون صادر من اللاعب ونابعاً منه وبناءً على اختياره الحر ومسئوليته الشخصية حيث أن من أهم مبادئ التوجيه والإرشاد الاعتراف بحرية الفرد وحقه في اختيار وتقرير مصيره .

ويساعد المرشد النفسي الرياضي اللاعب في اقتراح الحلول ورسم الخطط واتخاذ القرارات بنفسه ولنفسه ولا يقدم حلولاً أو قرارات أو خططاً جاهزة وان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ليس أجباراً ويبيني علي قاعدة أساسية وهي انه ليس هناك من هو اعرف من اللاعب عن نفسه .

ويري ( محمد علاوي ) أن هناك بعض وجهات النظر التي تحبذ هذا المبدأ منها : أن سلوك اللاعب وخبراته لا يفهمها إلا اللاعب نفسه وهو صاحب المشكلة إلي يعيش فيها وينفل بها ومن الطبيعي أن يكون من حقه اختيار الوسائل المساعدة في حل مشكلته .

وان اللاعب كأبي إنسان من حقه أن يخطئ وان يتعلم من خطئه وعلي هذا ينبغي أن تحترم أرادة اللاعب في تقرير مصيره وان يقوم بتنفيذ خططه التي يرسمها لنفسه وعلي المرشد النفسي الرياضي أن يوضح للاعب الاحتمالات المختلفة ويترك له سبيل الاختيار وتقرير المصير .

## ٨- مبدأ تقبل اللاعب

يقوم هذا المبدأ علي تقبل المرشد النفسي الرياضي للاعب ككل بدون شروط وهذا ضروري لتحقيق العلاقة الطيبة بين المرشد واللاعب والتي تعمل علي بناء الثقة المتبادلة في العملية الإرشادية وحتى يمكن الانطلاق إلي المراحل التالية في تقديم الخدمات النفسية والاستفادة منها .

وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ تقبل اللاعب ككل مهما كان سلوكه فتقبل اللاعب يختلف عن تقبل سلوك اللاعب خاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك الذي يتنافى مع تقاليد ومعايير المجتمع وقوانين التحكيم والروح الرياضية واللعب النظيف أي أن تقبل السلوك السوي مقبول أما تقبل السلوك غير السوي فهو مرفوض خاصة أن اللاعب قد يفسر علي انه تشجيع لمثل هذا السلوك .

ويجب تجنب عدم التقبل والجفاء التام وعدم الوقوف موقف المجادل أو المحقق مع اللاعب بمحاولة تهيئة الموقف حتى يشعر اللاعب بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ إلي التهرب وإخفاء مشكلته والمهم هو العمل علي مساعدة اللاعب علي تغيير وتعديل السلوك غير المرغوب .

## ٩- اللاعب كعضو في فريق

يتأثر اللاعب بالجماعات التي ينتمي إليها ويشارك أعضائها الدوافع والميول والاتجاهات والقيم والمعايير والمثل ويتوحد معها والفريق الرياضي هو بمثابة جماعة تتمتع بالخواص البنائية للجماعات الصغيرة واللاعب كعضو في الفريق يميل إلي الالتصاق والبقاء في وحدة واحدة في

سبيل تحقيق أهداف الفريق .

ويمثل التماسك بشقيه الحركي والاجتماعي المحور الذي تدور فيه معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية الناجحة ويشير التجانس في الفريق الرياضي إلى التشابه بين أعضائه في الخصائص والقدرات المؤهلة لنشاطه .

وتمثل جماعة الفريق أهمية خاصة في المجال الرياضي وخاصة في الأنشطة الرياضية الجماعية والتي يلعب فيها التجانس والتآلف والتعاون والتماسك الاجتماعي والحركي دورا بالغا في تحقيق الفوز .

ويقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي أن اللاعب يختلف عن غيره من اللاعبين في مميزات شخصيه ، كما انه يهتم أيضا من حيث انه عضو في جماعات مختلفة وان عملية التفاعل بين اللاعب وهذه الجماعات هي المحور الأساسي مع الوضع في الاعتبار أنها تتضمن خدمات إلي جميع اللاعبين علي السواء ولا ينبغي أن تقدم فقط إلي اللاعبين ذوي المشكلات .

#### ١- استمرار عملية التوجيه والإرشاد

أن عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة علي خدمات تقدم إلي اللاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط فهي عملية متتابعة من بداية ممارسة النشاط الرياضي وحي الوصول إلي اعلي المستويات الرياضية ولا تتوقف أيضا بعد ذلك عند الاعتزال حيث تستمر مشكلات الحياة العادية مع النمو العادي وتصاحبه ولا تقتصر علي فترة معينة من النمو وخاصة المبني فاللاعب بعد الاعتزال قد ينخرط في سلك المدربين والحكام أو الإداريين ويستمر في العطاء وبذلك يستمر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي .

### التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كمهنة

- العاملون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

- التدريب والتأهيل ومنح الشهادات

- الخصائص المميزة للمرشد النفسي الرياضي

- الميثاق الأخلاقي للمرشد النفسي الرياضي

## التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كمهنة

موضوع التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كأحد التطبيقات المهنية في مجال علم النفس الرياضي قد حظي باهتمام بالغ من جهات متعددة مثل أقسام علوم الرياضة وعلم النفس الرياضي والجامعات ، المؤسسات المهنية واللجان الأولمبية وهذا الاهتمام لم يسفر عنه إي تقدم وخاصة في الموضوعات الهامة مثل تطور المهنة ، متطلبات الاعتراف ، التدريب والتأهيل واعتماد البرامج والإجراءات المطلوبة لمنح الشهادات .

وقد أصبح التوجيه والإرشاد مهنة لها مكانتها في العديد من المجالات التربوية والصناعية والاجتماعية وغيرها وتحول الاتجاه من إعداد المرشد العام إلي المرشد الأخصائي وظهرت تخصصات فرعية مثل المرشد المدرسي والمرشد العلاجي وأصبح العمل في الإرشاد النفسي من خلال فريق عمل متكامل يضم : المرشد النفسي ، المعلم/ المرشد ، المعالج النفسي ، الأخصائي النفسي ، الأخصائي الاجتماعي، الطبيب والوالدان وغيرهم ومع كل ذلك مازال يحبو في المجال الرياضي .

وتحتاج تطبيقات علم النفس الرياضي إلى هيكل تنظيمي يعمل علي توظيف الاستفادة من هذه المعطيات ، حيث انه بدون التوجيه والإرشاد والمعايير المهنية فان هذه التطبيقات تصبح عرضة للمشكلات والتي تعوق التقدم وتقلل من الخدمات المقدمة إلي اللاعب والمدرّب والإداري .

### العاملون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي

من أهم المشكلات الأساسية في مجال علم النفس الرياضي والتي ما زالت قائمة هي تحديد التدرج الوظيفي للعاملين في هذا الحقل التحديد الدقيق المبني علي معايير ثابتة وواضحة للجميع ، ولقد حاول العلماء مثل ( دانش ) Danish و( هال ) Hall وغيرهم وضع قائمة بالأدوار التي يمكن إن يقوم بها العاملون في مجال علم النفس الرياضي وتم تصنيفها إلي قسمين رئيسيين :

الأول : التربوي

الثاني : العلاجي

ومن الواجب الإشارة إلي بعض النقاط الهامة :

### النقطة الأولى :

إن الفصل بين الدور التربوي والدور العلاجي هو فصل في الاختصاصات والوظائف يشير إلي أهمية إعداد وتأهيل العاملين ووضع البرامج المتباينة التي تعمل علي إمكانية القيام بكل دور علي حدة في أفضل صورة

### النقطة الثانية :

إن الفصل بين الدور التربوي والدور العلاجي ليس المقصود به ترجيح دور علي الأخر

بل لتأكيد أهمية التعامل في إعداد اللاعب ووضع الاستراتيجيات البديلة في حالة حدوث أي انفعالات حادة أو اضطرابات في السلوك تتطلب التدخل السريع في المواقف الحرجة من المنافسات الرياضية .

### النقطة الثالثة :

التكامل بين الدور التربوي والدور العلاجي هو الهدف نحو الوصول إلي أفضل النتائج مع عدم تجاوز كل دور علي اختصاصات الدور الأخر .

### النقطة الرابعة :

نحو مزيد من التكامل يفضل إن يضم فريق العمل النفسي من بين أعضائه من يقوم بالدور العلاجي وقادر علي التدخل في مواقف الأزمات الخاصة .

والعاملون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي هم :

### ١- المرشد النفسي الرياضي

يعتبر المسئول الأول عن العمليات الأساسية في التوجيه والإرشاد وخاصة عملية الإرشاد نفسها ويقود فريق التوجيه والإرشاد ويضع الخطط والبرامج والاستراتيجيات والسياسات ، ويقوم بتشخيص المشكلات الرياضية ، وتقديم الخدمات والمتابعة والتقييم ، وحضور التدريبات والمعسكرات ، والعمل إثناء المنافسات وخاصة البطولات العالمية والدورات الأولمبية حيث الفترات الزمنية المتاحة محدودة واتخاذ القرارات علي جانب كبير من الأهمية ، ويقوم بالتدخل في الأزمات والمساهمة في التأهيل النفسي عند الإصابة .  
ويحتاج هذا الدور إلي تأهيل عالي المستوي من الناحية الأكاديمية والتطبيقية إلي جانب خبرات طويلة في العمل مع اللاعبين .

ونحاول أن نلقي الضوء علي دور المرشد النفسي الرياضي من خلال نموذج تطبيقي علي لاعب ماراثون حاول تحطيم مسافة ( ٨٠٠ ) كيلومتر في ( ٢٠ ) يوما في صحراء أمريكا الشمالية للدخول في ( موسوعة جينز ) ونتعرف سويا علي ما قام به المرشد النفسي الرياضي ( ستيفن بول ) في هذا المجال : وضع خطة العمل في أربعة خطوات وهي :

- ١- بناء العلاقات
- ٢- وضع البروفيل الشخصي
- ٣- تقييم حاجة اللاعب للتفوق ووضع برنامج التدريب العقلي
- ٤- التقييم المتواصل للتقدم والتدخل في الأزمات

ونشير إلي خطوة وضع البروفيل الشخصي وفيها استغرقت حوالي أربع أسابيع وخمس جلسات مع اللاعب وتم تحديد ثلاث مشكلات أساسية هي :

- ١- التعامل مع درجات الحرارة العالية والتي تصل إلي ٥٥ درجة  
تم استخدام التصور العقلي من خلال الحجرة العقلية والتصور البصري والجري علي  
الجليد والإحساس بالبرودة ثم التدريب علي الإعداد للجري في الصحراء ويتضمن التركيز علي  
التصور البصري علي حقول الرمال وأشعة الشمس والتعب والعطش .
- ٢- أنماط التفكير أثناء الجري  
تم مناقشة الموضوع مع الأخصائي الفسيولوجي وتم اختيار أسلوب التفكير المصاحب  
في الخطوات التالية: - - الشعور والانفعال - مراقبة الجسم  
- الأوامر والتعليمات = مراقبة سرعة الخطوة
- ٣- تراكم التعب

## ٢- المدرب / المرشد

نظرا للعلاقة الوثيقة والاحترام المتبادل بين المدرب واللاعب والتي تكونت عبر السنوات  
التي يتابع فيها المدرب تطور مستوي اللاعب من جميع النواحي وحرصا علي استمرار تقديم  
الخدمات الإرشادية لصعوبة تواجد المرشد النفسي الرياضي المتفرغ لهذه العملية وزيادة في  
تدعيم العلاقة بين اللاعب والمدرب والتي تمثل احد الأساسيات في تطوير مستوي الأداء وتحقيق  
الأهداف فقد وجد انه من المفضل إن تتاح الفرص للمدرب لتقديم بعض الخدمات إلى اللاعب  
. وإسناد هذه الخدمات الإرشادية لا يتم إلا بعد الحصول علي التدريب الكافي والتأهيل  
المناسب للقيام بهذه الواجبات مع بعض الشروط اللازمة وهي إن يكون ذلك تحت إشراف  
المرشد النفسي الرياضي ومتابعته والتعرف الدقيق علي الحدود التي يجب عدم تجاوزها حتى لا  
يقع الضرر علي اللاعب وبالتالي تدهور مستوي الأداء .

## ٣- المرشد الرياضي المدرسي

وظيفة مقترحة حيث أهمية تواجد المرشد المدرسي الرياضي في مراحل التعليم  
المختلفة للعمل علي اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتي تلعب دورا هاما في تطوير  
مستوي الأداء الرياضي إلي جانب فائدتها الكبرى في الحياة حيث أنها علي عكس اللياقة البدنية  
والتي تضعف مع التقدم في السن فهي تتطور إلي الأفضل ويمكن توظيفها في التحصيل الدراسي  
ونواحي الحياة المختلفة لخدمة الإنسان .

ونري من جانبنا إن هذا الدور حيويا إلي أبعد الحدود ويجب الاهتمام والعمل علي  
إعداد الكوادر اللازمة لتتولي هذه المهام في المستقبل عن طريق إعداد المناهج والبرامج  
والتدريبات التطبيقية المناسبة

ويساهم المرشد المدرسي في تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي مثل تنمية  
الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي والمساعدة في نمو مفهوم إيجابي للذات والدافعية  
نحو التفوق الرياضي والتعرف بخدمات الإرشاد النفسي الرياضي والمساهمة في إجراء القياسات

النفسية الرياضية الخاصة بتحديد الاستعدادات والقدرات للطلاب وفقا لمتطلبات الأداء . وهناك الكثير الذي يمكن إن يقدمه المرشد المدرسي والذي يحتاجه المجتمع في المستقبل القريب ونأمل وضع المناهج التي تساهم في الإعداد والتأهيل الذي يتناسب مع تحقيق الأهداف المرجوة .

#### ٤- مدرس التربية الرياضية / المرشد

يمكن الاستفادة من مدرس التربية الرياضية في المدرسة والذي يعتبر اقرب شخص إلى الطلاب حيث يتعامل معهم في أحب الجوانب إليهم وهو النشاط الرياضي والفرق المدرسية والمنافسات الخارجية والرحلات والمعسكرات وهذا الدور المزدوج بين تدريس التربية الرياضية والإرشاد النفسي الرياضي تفرضه متطلبات العصر الحديث حيث الافتقار إلى هذه الوظيفة وعدم تواجدها .

ويصعب الانتظار حتى يتم تخريج دفعات جديدة في حالة الموافقة علي السماح لأقسام علم النفس الرياضي للقيام بهذا العمل ، ويمكن لمدرس التربية الرياضية إن يسد هذا العجز في هذا المجال ولكن بعد الحصول علي الدورات التدريبية النظرية والتطبيقية والإعداد المناسب لتولي هذه المهام مع وضع كافة الشروط والضوابط اللازمة .

#### ٥- الأخصائي النفسي الرياضي

يعتبر الرجل الثاني في فريق الإرشاد النفسي الرياضي ويعمل علي تطوير مستوي الأداء من خلال اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتوظيف الصحيح للقدرات والمساعدة علي تجنب الانفعال والتوتر والمساهمة في حل المشكلات والتدخل في الأزمات والتي تؤثر بصورة مباشرة علي مستوي الأداء .

ويساهم كذلك في الإعداد النفسي للمدرب حتى يمكنه إنجاز الأعمال الملقاة علي عاتقه وخاصة أثناء المنافسات دون توتر أو انفعال زائد ينعكس علي مستوي أداء اللاعب بالإضافة إلي تقديم المعلومات والمعارف عن دور الجوانب النفسية في إتقان واتساق الأداء . ويساعد أيضا بصورة مباشرة في التأهيل النفسي بعد الإصابات في فترات العلاج وما بعدها لإزالة ما يسمى توهم الألم والخوف من تكرار الإصابة .

ويمكن مع التقدم والتطور إن يحدث تخصصات في الإرشاد النفسي الرياضي في احد الإبعاد التالية :

- رياضة الناشئين
- ذوي الحاجات الخاصة
- رياضة المرأة
- كبار السن
- الرياضة المدرسية

#### ٦- الاستشاري النفسي الرياضي

يمثل احد المتطلبات الأساسية في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وخاصة

عندما تتفاقم الأمور ويتطلب الأمر تدخل مستوي عال من الخبرة قادر علي تقديم بعض المعالجات والتصورات غير التقليدية للحلول التي يصعب الوصول إليها بالطريقة العادية أو في ضوء الخبرات المتاحة .

ودور الاستشاري علي جانب كبير من الأهمية ففي المجال الإكلينيكي يمكن إن يقدم يد العون في موضوعات غاية في التعقيد في الاضطرابات النفسية ويوصي بالحلول من واقع الخبرات الطويلة وكذلك الحال في المجال التربوي ومدى الحاجة إلي نوعية التداخلات الاستشارية . والخبرة الاستشارية علي جانب كبير من الأهمية ليس فقط في موقع المنافسة ومشكلات الوقت المحدود أو قبل المنافسات مباشرة ولكنها أيضا في إي موقف من المواقف التي تمثل تهديدا لحياة اللاعب .

وعموما فان دور الاستشاري النفسي الرياضي واضح وخاصة في وضع البرامج في المجالات غير المألوفة ونأمل أن يكون من بين الأدوار في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

### التدريب والتأهيل ومنح الشهادات

حتى يمكن الوصول إلى مستوي الكفاية المطلوبة لتحقيق أقصى عائد ممكن من عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي من الواجب القيام بتحليل العمل بمعنى القيام بالدراسات المستفيضة حول متطلبات كل دور من أدوار فريق العمل .

وبعد الانتهاء من هذه الخطوة والتي تحتاج إلي متخصصين علي مستوي عال تأتي الخطوة الثانية وهي وضع المناهج والبرامج والتدريبات اللازمة والتطبيقات الضرورية ويتم ذلك في ضوء تحقيق معايير الكفاية في الإبعاد المختلفة .

ومن الواجب إن تبني أقسام علم النفس الرياضي في كليات التربية الرياضية هذه القضية وتضعها في أولوياتها ويمكن إن تكون داخل خطة البحوث ومجالا لدراسات الماجستير والدكتوراه ويمكن تكوين لجنة عامة تمثل الكليات تنسق لهذا العمل الهام يتم فيها تحديد دور كل كلية والواجبات المناطة بها .

ويمكن القول انه ليس هناك وحتى هذه اللحظة البرنامج الموحد أو البرامج الموضوعية المقننة في هذا المجال وكلها اجتهادات خاصة وليس هناك هيئة تمنح الشهادات المعتمدة في هذا المجال سوي الجامعات وكل منها لها استقلاليتها .

### الإجراءات والمعايير التي وضعتها اللجنة الأولمبية الأمريكية :

وضعت اللجنة الأولمبية الأمريكية بعض الإجراءات والمعايير عند اختيار المرشدين للانضمام إلي العمل في القسم التابع للعلوم الطبية

### أولا : الإجراءات

تشكيل هيئة من مجلس الطب الرياضي باللجنة الأولمبية الأمريكية تكون مسئولة عن

دراسة طلبات المتقدمين للعمل في الوظائف في علم النفس الرياضي ووضع التوصيات حول المؤهلات وفقا للمتطلبات الوظيفية .

### ثانيا: المعايير الموضوعية

- دكتوراه في علم النفس أو الطب النفسي أو مجال مرتبط بعلم النفس والذي يجب إن يقابل المعايير المطلوبة لعضوية الجمعية الأمريكية لعلم النفس
- خبرة ثلاث سنوات علي الأقل بعد الحصول علي الدكتوراه كلاعب ، مدرب ، ممارس في تطبيق المبادئ الأساسية للرياضة
- خطاب توصية من مؤسسة أو هيئة معترف بها
- مقابلة شخصية مع الهيئة

### ثالثا: احتياز ورش العمل في الإبعاد التالية :

- البرامج السمعية ، الفيديو ، الأفلام ، الكتيبات المرتبطة بعلم النفس
- تقديم عرض عن إي برنامج إرشادي نفسي رياضي

### رابعا: الدراسات

- دراسات تخصصية في القياس النفسي مع التدريب العملي الكاف
- دراسات تأهيلية وتدريبية في احد مجالات الإرشاد

### مجموعة من المعايير العامة :

- الانضمام إلي الجمعيات والهيئات المهنية بصورة فعالة ونشطة
- حضور المؤتمرات المحلية والدولية
- التواصل في النمو المهني عن طريق حضور الدورات التدريبية والحصول علي الشهادات والدرجات العلمية
- متابعة المجالات والدوريات التخصصية والمراجع في مجال التخصص
- البحث عن المعلومات والبيانات في شبكة المعلومات ( الإنترنت )
- الاتصال بدور النشر المتخصصة للحصول علي قوائم الكتب والمراجع
- حضور الدورات في علم النفس الرياضي والبحث العلمي علي المستوي المحلي

### منح الشهادات :

- عند منح الشهادات في مجال علم النفس الرياضي يجب تحديد نوعية الخدمات التي يمكن القيام بها بدقة بالغة من واقع التدريبات والتطبيقات التي تم الحصول عليها مع التأكيد علي :
- الخبرات في تطبيق مبادئ علم النفس الرياضي في المواقف الرياضية وهذا يتضمن خبرات العمل مع اللاعبين ، المدربين ، الفرق الرياضية للتأكد من مستوي الكفاية المطلوب والتعرف علي مدي تفهم الحاجات المختلفة للمجال الرياضي
- الخبرات النظرية في البحث في مجال علم النفس الرياضي والتعرف الوثيق علي

- تطبيقات البحث العلمي والمراجع المرتبطة والدراسات حول تطوير الدافعية ، سيكولوجية المدرب ، سيكولوجية التفوق الرياضي الحصول علي الخبرات الخاصة والمعارف المرتبطة بالتخصص الدقيق

### الخصائص المميزة للمرشد النفسي الرياضي

تتنوع الخبرات التي يجب علي المرشد النفسي الرياضي إن يكتسبها وللأسف ليس هناك البرنامج الموحد الذي يعمل علي إعداد المرشد النفسي الرياضي ويحتاج ذلك إلي سنوات طويلة حتى يمكن مقابلة كافة الاحتياجات والقدرة علي تقديم الخدمات المطلوبة في المجال الرياضي

وقد وضعت قائمة ببعض الخصائص المميزة الواجب توافرها ومنها :

#### ١- الوعي بالذات

عند المقارنة مع الشخص العادي فان المرشد النفسي الرياضي لديه قدرة اكبر علي الوعي الذاتي وهذا يعني انه يتفهم الدوافع التي تحركه ويعرف ماهي وسائل التدعيم الذاتي وما هو الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ولديه نظرة جيدة عما بداخله يعرف ما هي المواقف الضاغطة وكيف يستجيب إلى مثل هذه الضغوط ويعرف تماما المطلوب للتحكم والسيطرة ويتفهم مستوي تقدير الذات ويستطيع أن يضع الحدود ويعرف ما هي المواقف التي تتعارض مع قدرته علي الأداء .

ويعني الوعي الذاتي إن يتعرف المرشد النفسي الرياضي علي العمل المؤهل للقيام به وما هو المطلوب إنجازه ويعرف حدوده الخاصة التي يجب إلا يتعداها .

#### ٢- القدرة علي الاتصال

يجب أن يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة علي الاتصال وبناء العلاقات من واقع اللغة التي يستخدمها اللاعب والمصطلحات الشائعة ويجب إن يكون قادرا علي ترجمة الأفكار في كلمات وأمثلة يستطيع اللاعب إن يهضمها ويقبلها بسرعة وسهولة وان يكون واضحا ومنظما إلي درجة بعيدة وموجزا في عباراته .

#### ٣- القدرة علي الدافعية

من المهم للمرشد النفسي الرياضي إن يكون قادرا علي خلق الثقة في النفس لدي اللاعب وتعني القدرة علي الدافعية إن يكون في منتهي الحساسية لاحتياجات اللاعب وتقديم المساندة أو قبول التحديات المطلوبة في الوقت المناسب واستثارة حماس اللاعب لبذل الجهد والتفوق .

#### ٤- القدرة علي التحليل

يجب أن يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة علي تطوير الانتباه الداخلي الواسع إي يكون قادرا علي جمع المعلومات المطلوبة ثم يسأل نفسه السؤال التالي ( ماذا لو ) What if ويجب إن يمتلك أيضا القدرة علي التفكير في الماضي والمستقبل حتى يمكنه توقع كافة التدايعات ويحتاج كذلك أن يكون لديه قدرة علي التخطيط السليم ووضع البرامج المؤثرة والفعالة في تحقيق الأهداف المرجوة .

#### ٥- القدرة علي التقمص

يحتاج المرشد النفسي الرياضي أن يكون لديه الخبرة والحساسية الشخصية إي يكون قادر علي إن يلعب دور اللاعب إي يضع نفسه مكانه يشعر بما يشعر ، ويفكر فيما يفكر ، واستخدام القدرة علي التحليل للوصول إلي الاستجابات المناسبة وهذه القدرة علي التقمص تستخدم في بناء العلاقات مع اللاعب وهي التي تؤدي إلي اعتقاد اللاعب بان المرشد النفسي الرياضي متفهم ويستطيع المساعدة .

#### ٦- التوازن بين المساندة والمواجهة

يتطلب الأمر إن يكون المرشد النفسي الرياضي قادرا علي التعبير عن الشعور الإيجابي وكذلك الشعور السلبي بنفس الدرجة ويجب إن يكون حساسا حتى يستطيع أن يعبر ذلك الخط الرفيع بين القبول والمساندة ويجعل اللاعب معتمدا عليه كلية وبتعد إلي درجة كبيرة عن الاعتماد علي النفس أو إن يكون دائم المواجهة لأخطاء اللاعب الذي قد يؤدي إلي فقدان الثقة في النفس والمطلوب أن يكون قادرا علي إيجاد التوازن بين المساندة والتدعيم الإيجابي المتواصل وبين المواجهة المستمرة للأخطاء إي عليه العمل من واقع احتياجات اللاعب بقدر الإمكان وبطريقة مناسبة .

#### ٧- القدرة علي الإقناع

علي نفس مستوى القدرة علي الاتصال وتكوين العلاقات مع اللاعب يجب علي المرشد النفسي الرياضي إن يكون قادرا علي التعبير بطريقة تسهل الاستماع إليه وان يمتلك الطرق والوسائل التي تقدم الدليل علي صحة ما يقول وان يكون منطقيًا في عرضه للأمور حتى تأخذ مكانها في عقل اللاعب ، وان يكون واضحا وصريحا وبتعد عن التعبير الذي يظهره كما لو كان هجوما شخصيا ويتميز بالطلاقة اللفظية وسهولة العبارات والجمل القصيرة والصوت الهادئ الرصين الذي يعكس الثقة في النفس وعدم الرتابة وتكرار العبارات .

#### ٨- القدرة علي الكشف الذاتي

يعني الكشف الذاتي ( البوح ) القدرة علي المصارحة مهما كان الموضوع وهذه الخاصية

علي درجة كبيرة من الأهمية في تقريب المسافة بين المرشد النفسي الرياضي واللاعب وفي مثل هذه الأحوال يجب إن يعترف المرشد النفسي الرياضي بالضعف الإنساني وان يكون متواضعا ويعترف بخبرات الآخرين وتلعب القدرة علي الكشف الذاتي دورا بارزا في تسهيل إتمام خدمات الإرشاد النفسي الرياضي للاعب بنجاح .

### ٩- القدرة علي الفاعلية

تمثل القدرة علي الفاعلية العمل علي تطوير اتجاه سلوكي واضح نحو الخدمات المقدمة وامتلاك المهارات اللازمة والضرورية للقيام بهذا العمل وتعتبر زيادة الفاعلية من الموضوعات الهامة والتي تعكس مدي الاستفادة من علم النفس الرياضي التطبيقي والواجب علي المرشد النفسي الرياضي تطوير قدراته في هذا الاتجاه الحيوي .

### ١٠ - جدير بالثقة

المرشد النفسي الرياضي شخصية متفتحة وهو جدير بالثقة لأنه يمتلك الوعي الذاتي ويعرف تماما ما الذي يؤثر علي سلوكه ويضع دائما حاجة اللاعب قبل حاجاته الشخصية ويسلك دائما بطريقة تتفق مع المبادئ الذي تجعله جديرا بهذه الثقة بين اللاعبين ويجب عليه إن يطبق جميع مبادئ العمل في حقل علم النفس الرياضي ويتحلى بالخصائص المميزة والتي تعكس القدرات والكفايات والتي تجعل اللاعب يشعر أن هذا المرشد النفسي الرياضي يستطيع المساعدة ويمكن أن يقدم الكثير .

### ١١- المرونة في الانتباه

تعتبر المرونة في الانتباه من القدرات الواجب إن يتحلى بها المرشد النفسي الرياضي والتي تساعده علي إنجاز المهام الملقاة علي عاتقه بكل سهولة ويجب إن يمتلك مستوى عال من التحكم في مهارات الانتباه والتحويل من نوع إلي آخر عندما تتغير المواقف والظروف وتتعدد مهارات الانتباه بين الانتقاء والشدة والتحويل والتركيز وهي هامة للمرشد النفسي الرياضي حتى يستطيع مواصلة الملاحظة الموضوعية والتعرف علي ظروف اللاعب .

### ١٢- القدرة علي العمل تحت الضغوط

تصبح القدرة علي العمل تحت الظروف الضاغطة وفي الأزمات أو عندما يحدث غير المتوقع في بعض الأحيان في منتهي الأهمية خاصة لان اللاعب يحتاج إلي مساندة المرشد النفسي الرياضي عندما تتأزم الأمور ويجب أن يشعر اللاعب إن الشخص الذي يقدم المساعدة لديه القدرة علي ذلك ومؤهل للقيام بهذا العمل وهذا لا يعني انه يجب أن يكون المرشد النفسي الرياضي دائما في مستوى مهارة اللاعب في الأداء ولا يعني أن يتوقع اللاعب أن يكون المرشد قادرا علي التحكم ويمتلك رباطة الجأش وقادر علي التفكير وحل المشكلات عندما تتأزم الأمور أو تزداد

الضغوط ويجب ألا يتوقع اللاعب الكمال والمقصود هنا إن يتحلى المرشد النفسي الرياضي بالقدرة علي العمل تحت الضغوط ومزاولة تقديم الخدمات الإرشادية قدر المستطاع ولا يصاب سريعا بالإحباط وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط .

## الميثاق الأخلاقي للمرشد النفسي الرياضي

تتصف المهن الراسخة بوجود دستور أخلاقي نابع من المبادئ الأخلاقية العامة ويقوم علي أساسين الأول امن المهنة وتكاملها والثاني مثالية الخدمة المهنية من اجل الخدمة في حد ذاتها وهذا الدستور محط احترام المزاولين للمهنة والالتزام بكل ما جاء فيه من مبادئ وقيم وتعهدات وغالبا ما يطلق عليه ميثاق شرف المهنة .

ويساهم الميثاق الأخلاقي في زيادة ثقة اللاعب والمدرب والمسئولين ومن الواجب علي المرشد النفسي الرياضي رفض المشاركة في جميع الممارسات التي لا تتفق مع الميثاق الأخلاقي والمرتبطة بمشكلات اللاعبين أو عند تقديم الخدمات أو تحليل وتفسير البيانات وان يتجنب أي عمل يمكن أن يؤدي إلي خرق الحقوق المدنية والقانونية وان يضع حاجة اللاعب فوق حاجته الشخصية .

ونعرض لأهم أبعاد الميثاق الأخلاقي في ضوء بعض أبعاد اللائحة التي وضعتها جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي والتي من أهمها:

### ١- المسؤولية:

تتعدد المسؤوليات التي تقع علي عاتق المرشد النفسي الرياضي والتي يمكن أن نعرضها فيما يلي :

#### • المسؤولية الشخصية

يمكن وصف المسؤولية الشخصية بالأب الذي يرمي ابنه في نهاية الجزء العميق من حمام السباحة بعد إتقان المهارات الأساسية وهو يعرف جيدا أن ذلك سوف يؤدي إلي إزالة عامل الخوف وليس المقصود إغراقه أو تعرضه للأذى .

ويجب علي المرشد النفسي الرياضي أن يتحمل المسؤولية الشخصية عن أعماله والتأكد من أن الخدمات النفسية تم تقديمها بطريقة سليمة واستخدام الطرق المناسبة التي تم التدريب الكاف والتأهيل المناسب للقيام بها خاصة أن المجال يزخر بالعديد من الطرق التي تنحدر من أصول طبية وشاع استخدامها مع مرض المخاوف العالية ولذلك فالواجب أن يكون لديه المعلومات والمعارف حول هذه الطرق .

وحيث أن المرشد النفسي الرياضي ليس طبيبا نفسيا وهو غير مؤهل أو مدرب علي استخدام الطرق العلاجية ومع افتراض بأن اللاعب شخص عادي ولديه دافعية عالية للنجاح وليس لديه أي صراعات نفسية تمنعه من التعلم فالواجب تحمل المسؤولية ومعرفة متى يتراجع

ومتى يبتعد عن مدخل العلاج .

وتعني المسؤولية الشخصية أيضا الاهتمام بمشاكل اللاعب الشخصية والعمل علي مساعدته علي إيجاد الحلول لها وعدم تغليب اهتمامات المدرب والمسئولين حيث غالبا ما تكون الأولويات هي الفوز وان كان علي حساب مصلحة اللاعب .

#### • المسئولية المهنية

المرشد النفسي الرياضي مسئول عن حماية ووقاية اللاعب ويدعم المعايير المهنية للسلوك ويتقبل المسؤولية عن السلوك الخاص والواجب عليه التشاور والتعاون أو الرجوع إلي المرشدين الآخرين والمؤسسات العلمية إلي أقصى حد ممكن حتى يمكن أن يقدم أفضل الخدمات النفسية .

وعلي الرغم من أن المعايير الأخلاقية للسلوك هي موضوعات شخصية إلي درجة بعيدة إلا أن سلوك المرشد النفسي الرياضي قد يؤثر في ثقة اللاعبين في المهنة وفي المؤسسات العلمية من الكليات والجامعات ومن هنا فان السلوك المنبي والالتزام ليس قضية شخصية .

#### • المسئولية الاجتماعية

يجب أن يتفهم المرشد النفسي الرياضي المسؤوليات المهنية والعلمية تجاه المجتمع الذي يعمل ويعيش فيه فهو يطبق وينشر معارفه بهدف الإسهام في رفاهية الإنسان وعند إجراء البحوث فهو يعمل من اجل تطوير المجتمع والمهنة ويكافح من اجل حماية حقوق المشاركين ويحاول تجنب إساءة استخدام عمله ويطبق القانون أي أن هناك مسئولية اجتماعية واضحة تماما يجب أن يعمل المرشد النفسي الرياضي من خلالها لتطوير وخدمة المجتمع الذي يعيش فيه .

#### ٢- الكفاية

الوصول إلى درجة عالية من الكفاية هي مسئولية جميع العاملين في حقل علم النفس الرياضي وغالبا ما يحمل اسم المرشد النفسي الرياضي معاني كثيرة للعامه ولم يتم حتى الآن التحديد الدقيق حول الوظائف والخدمات والخبرات المرتبطة.

والواجب الحصول علي اعلي معايير الكفاية في العمل والتعرف علي حدود الكفاية المهنية وحدود الخبرات والعمل علي اكتساب المعارف المرتبطة بالخدمات التي يقوم بها والحاجة ألي الصقل الدائم والتعلم المتواصل والمعاصرة للتطور العلمي في المجالات التي يقدم فيها الخدمات والعمل علي الاستفادة الكاملة من المصادر العلمية والمهنية والفنية والإدارية .

ويجب أن يكون المرشد النفسي الرياضي علي كفاية لتقديم الخدمات واستخدام الطرق التي يراها مناسبة والتي تم التأهيل المناسب لها وفي حالة استخدام أي طرق أخرى مثل الإيحاء لتخفيف الألم وزيادة التحمل فالواجب أن يتعرف علي العلوم المرتبطة مثل فسيولوجيا

الإنسان ومتطلبات النشاط الرياضي الخاصة أو أن يكون تحت الإشراف المباشر لمن يعرف ذلك أو يحصل علي التدريب والكفاية للقيام بهذا العمل .

### ٣- احترام حقوق اللاعب

يحترم المرشد النفسي الرياضي الحقوق الأساسية للاعب مثل الخصوصية والسرية والاستقلالية وتحديد الذات وعلي وعي تام بالقانون والشرعية وكافة الالتزامات الأخرى ويعرف تماما دور الفروق التي قد ترجع إلي السن والخبرة والعرق والقيم والمواطنة والدين وعدم الأهلية واللغة والحالة الاجتماعية والاقتصادية ويحاول عزل تأثير كل هذه العوامل ولا يشارك بطريقة أو بأخرى في ممارسة أي تمييز غير عادل .

### ٤- السرية التامة

تعتبر المسؤولية الأولى للمرشد النفسي الرياضي وهي حماية المعلومات التي تم الحصول عليها من اللاعب أثناء ممارسة تقديم الخدمات النفسية والمعلومات التي جمعها أثناء العلاقات الاستشارية أو تقييم المعلومات المرتبطة باللاعب أو المدرب والتي يجب أن تتم مناقشتها للأغراض المهنية فقط ومع المرتبطين بالحالة .

والمرشد النفسي الرياضي مسئول عن إبلاغ اللاعب بحدود السرية وعن مزيد من المعلومات المتعلقة باحتمال الانحراف عن المعايير السرية.

### ٥- مصلحة اللاعب

يعمل المرشد النفسي الرياضي علي حماية اللاعب والمؤسسات التي يعمل معها وعندما يكون هناك صراعا بين اللاعب والمؤسسة ( الهيئة – النادي – الاتحاد ) فمن الواجب الوقوف في جانب مصلحة اللاعب وعليه أن يعلم اللعب علي سبيل المثال بغرض وطبيعة المهمة المكلف بها وقد سبق توضيح انه في حالة أن الأهداف تتعارض تماما مع مصلحة اللاعب ويتم التركيز علي الفوز هنا وعندما يحدث الصراع فالواجب العمل علي تطبيق الميثاق الأخلاقي بطريقة مسنولة .

### ٦- الأمانة

تمثل احد أهم أبعاد الميثاق الأخلاقي الواجب توافرها وتمثل في الأمانة عند كتابة التقارير خاصة تلك التي يتوقف عليها اختيار اللاعبين سواء الناشئين أو الفرق الوطنية أو التقارير التي تقدم للتشخيص لوضع البرامج وفقا لنواحي القوة والقصور .

وتعني الأمانة أيضا تقديم الخدمات النفسية إلي الجميع وعدم التفرقة لأي من الأسباب سألقة الذكر والمرتبطة بالفروق الفردية أو الاتجاهات السلبية للمرشد النفسي الرياضي حول بعض الموضوعات ويتحمل المرشد أمانة إبلاغ اللاعب بنتائج ما طبق عليه من اختبارات وذلك في حدود عدم الأضرار بصحته النفسية أو تقديره لذاته .

## ٧- العلاقات المهنية

يعمل المرشد النفسي الرياضي داخل فريق عمل يشمل المدرب ومساعد المدرب ومدرب اللياقة البدنية والطبيب ومسئول التغذية وأخصائي العلاج الطبيعي وغيرهم من المشاركين في أبعاد التدريب الرياضي الحديث والذي يحاول الاستفادة من جميع الخبرات المتواجدة في تطوير مستوي الأداء .

ويجتمع هذا الفريق من العاملين تحت شعار إن الفوز هو بؤرة التركيز ويشترك اللاعب أيضا في هذا الهدف والمشكلة إن كلا منهم يحاول إيجاد قيمة لنفسه في هذا التنظيم والواجب أن يحاول تدعيم العلاقات بين أعضاء فريق العمل خاصة وان ذلك يؤثر بصورة مباشرة علي مدي التوافق المطلوب لإنجاز الأعمال وتطوير مستوي الأداء وهو يعلم الدور الملقى علي عاتقه في تغليب مصلحة اللاعب في هذا المجال .

## ٨- استخدام طرق القياس

عند استخدام طرق القياس النفسي يجب علي المرشد النفسي الرياضي الالتزام بالمعايير الموضوعية لتطبيق هذه القياسات وان اللاعب له الحق في معرفة الهدف من الاختبار وما هي أسباب التطبيق والنتائج النابعة من المعلومات الأساسية للاختبار وكيفية استخدام هذه المعلومات ومن حق اللاعب أيضا معرفة إلي من سوف تقدم النتائج وما هو محتوى هذه النتائج

## ٩- مواصلة إجراء البحوث

من الأهمية بمكان للمرشد النفسي الرياضي متابعة النشاط البحثي فهو السبيل إلي التقدم والتطور ولكن يجب إن يبني قرار القيام بالبحوث علي بعض الاعتبارات الهامة حول كيف يمكن أن يساهم علم النفس الرياضي في خدمة الإنسانية وان يكون إجراء البحوث نابعا من احترام مجتمع البحث والحفاظ علي كرامتهم وصالحهم .

## طرق الإرشاد النفسي

يري حامد زهران ١٩٩٨ أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الإرشاد النفسي وهي :

- ١- الإرشاد الفردي
- ٢- الإرشاد الجماعي
- ٣- الإرشاد الموجه
- ٤- الإرشاد غير الموجه
- ٥- الإرشاد النفسي الديني
- ٦- الإرشاد السلوكي
- ٧- الإرشاد خلال العملية التربوية
- ٨- الإرشاد بالقراءة
- ٩- الإرشاد بالواقع
- ١٠- الإرشاد باللعب
- ١١- الإرشاد لوقت الفراغ
- ١٢- الإرشاد المختصر
- ١٣- الإرشاد العرضي
- ١٤- الإرشاد الذاتي
- ١٥- الإرشاد الخياري

وسنتناول في الجزء التالي شرح موجز لكل من هذه الطرق

### ١- الإرشاد الفردي Individual counseling

وهو الذي يتم لفرد واحد فقط وجها لوجه وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الأخصائي النفسي والفرد ويتوقف نجاحه علي نوع العلاقة الإرشادية التي تنشأ بينهما ، وفي هذا النوع من الإرشاد يتم تبادل المعلومات ، ويقوم الأخصائي بإثارة دافعية الفرد ووضع خطط العمل المناسبة وتفسير المشكلات التي يعاني منها الفرد ، ويستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التي تتميز بالطابع الفردي والتي لا يمكن بحثها في شكل جماعي .

### ٢- الإرشاد الجماعي Group counseling

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه ، فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة بل يشترك مع الجماعة في كثير من الخصائص والأنماط السلوكية فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الأفراد في حين انه يتشابه مع الأفراد الآخرين في أنماط سلوكية أخرى . وفي هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عاملا مشتركا بينهم يؤدي إلي تماسكهم ويتم تقسيمهم إلي جماعات صغيرة العدد ، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة لذلك يجب إن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسئوليات كل منهم

ويجب علي الأخصائي النفسي تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة بل يجب عليه تشجيع الأعضاء علي النشاط والمشاركة الإيجابية وان يكون علي علم ودراية بسيكولوجية الجماعة ودينامياتها .

### ٣- الإرشاد الموجه Directive counseling

وهو عبارة عن الإرشاد الممركز حول الأخصائي النفسي Counsellor centred أو الممركز حول الحقيقة Fact centred ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأفراد الذين تنقصهم المعلومات ويطلبونها لاحتياجهم إليها ويقوم الأخصائي النفسي في الإرشاد الموجه بتحمل جانب كبير من المسؤولية الإرشادية علي أساس افتراض أن لديه خبرة واسعة ومعلومات وافية وقدرة علي كشف الصراعات وتفسير السلوك .

ويقوم الأخصائي بدور إيجابي في تلك العملية فهو يقدم للفرد المعلومات التي يحتاج إليها كما انه يستثير حاجاته ودوافعه ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة ويضع له الخطط ويناقشه في القرارات الخاصة به وهو يقوم بذلك مستخدما خبراته وعلمه .

#### ٤- الإرشاد غير الموجه nondirective counseling

ويطلق عليه الإرشاد الممرکز حول العمل أو الإرشاد الممرکز حول الذات ويرجع الفضل لهذه الطريقة في الإرشاد إلي ( كارل روجرز ) صاحب نظرية الذات حيث يري إن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد علي النمو النفسي السليم وذلك عن طريق مساعدته علي فهم نفسه علي نحو أفضل والعمل علي تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع وكذلك تغيير المفهوم السليبي للفرد نحو ذاته إلي مفهوم إيجابي .

ويتطلب هذا النوع من الإرشاد إن يكون الفرد علي درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلته ويتحمل مسئولية حلها وذلك تحت إشراف الأخصائي غير المباشر حيث يعمل علي تهيئة كل ما يتيح للفرد القيام بدوره الإيجابي النشط في العملية الإرشادية .

فالأخصائي النفسي الذي يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره ويقدم له بعض النصائح في مناخ إرشادي صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمراة التي يستطيع الفرد إن يعكس عليها مشاعره واتجاهاته وانفعالاته وهذا يؤدي بدوره إلي وضوح الرؤية لدي الفرد بالنسبة لشخصيته ويزداد استبصاره لها .

#### ٥- الإرشاد النفسي الديني Religious counseling

يعتبر الدين ركن أساسي في التوجيه والإرشاد فالعملية الإرشادية هدفها الأساسي تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد والإرشاد النفسي الديني يقوم علي أسس ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية كما يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون الفرد متمشياً مع المعتقدات الدينية الأمر الذي يؤدي إلي توافقه وتمتعته بالصحة النفسية .

ويهدف الإرشاد النفسي الديني إلي تحرير الفرد من الشعور بالإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته علي تقبل ذاته وتحقيق وإشباع حاجته إلي الشعور بالأمن والسلام النفسي وهذا النوع من الإرشاد يقوم علي مساعدة الفرد علي فهم نفسه علي نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية

#### ٦- الإرشاد السلوكي Behavioural counseling

إن الإرشاد السلوكي يهدف إلي تغيير وتعديل وضبط سلوك الفرد ويتم هذا النوع من الإرشاد علي أسس ومبادئ نظريات التعلم بوجه عام والتعلم الشرطي بوجه خاص ويطلق عليه أحياناً ( إرشاد التعلم ) ، ويرى ( أيزنك ) Eysenck إن الإرشاد السلوكي يتضمن إعادة التعليم والتعلم وأن السلوك المتعلم يمكن تعديله فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها ما هو أولي ومنها ما هو ثانوي يكتسب عن طريق التعلم ، وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها وفي هذه الحالة يحتاج إلي تعلم جديد يكون أكثر توافقاً

## ٧- الإرشاد خلال العملية التربوية Educational counseling

ويقصد به تقديم الخدمات الإرشادية من خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل ومما هو معروف فان العملية التربوية تهدف إلي نمو الفرد في كافة الجوانب وأعداده ليكون مواطناً صالحاً قادراً علي تحمل أعباء مسؤولياته ومواجهة مشكلاته وحلها وتزويده بالمهارات الاجتماعية المختلفة . وفي المجال التربوي نجد أن هناك حاجة ملحة إلي البرامج الإرشادية فعلي سبيل المثال قد نجد إن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ليست علي المستوى المطلوب ولم تحقق الأهداف المنشودة ففي هذه الحالة نحتاج إلي برامج التوجيه والإرشاد النفسي لزيادة مشاركة التلاميذ الايجابية في الأنشطة الرياضية المدرسية سواء في دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الداخلية والخارجية ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إثارة دافعية التلاميذ وتشجيعهم علي الممارسة الرياضية وذلك باستخدام أسلوب التعزيز.

كذلك يستخدم الإرشاد النفسي في المجال التربوي للتعرف علي الفروق الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم علي النمو التربوي في ضوء قدراتهم وأيضاً توجيههم إلي أفضل الطرق التي تحقق لهم أقصى درجات النجاح.

## ٨- الإرشاد بالقراءة Biblio counseling

وهو عبارة عن قيام الفرد بقراءة المواد المكتوبة مثل الكتب والمجلات والنشرات وغيرها من المواد التي تقرأ، ثم يتفاعل مع محتويات المادة التي يقرأها ويستفيد منها في العملية الإرشادية.

إن هذه العملية تساعد الفرد علي اكتساب العديد من المعلومات التي ترتبط بمشكلاته وتكسبه القدرة علي التفكير بشكل إيجابي بناء وتزيد من كفاءته في التعرف علي اتجاهاته وسلوكياته وتحديدها بكل دقة وتبيئ له الفرصة لوضع حلول بديلة وتشجعه أيضاً علي التوافق مع مشكلته .

## ٩- الإرشاد بالواقع Reality counseling

وفي هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسؤولية لتغيير سلوكه الخاطئ ليحل بدلا منه السلوك الصحيح والذي يحقق له الإشباع في ضوء الواقع ، ويشير ( ويليام جلاسر ) Glasser ١٩٦٥ إلي أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطاً داخليا فعلا يكون مسئولاً عنه .

## ١٠- الإرشاد باللعب Play counseling

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأطفال نظراً لأنه يفيد في تعلم الطفل وتشخيص مشكلاته وفي علاج اضطرابه السلوكي أي انه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل

، فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله كذلك فإن اللعب نشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية فهو حاجة نفسه اجتماعية لا بد من إشباعها ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي ويتميز ببساطته ثم يتجه بعد ذلك إلي المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلي الارتباط بالجماعة وتظهر الألعاب الجماعية وتتضح الميول والاهتمامات وفي مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة والميل للعب الاجتماعي والاشتراك في المباريات كذلك نجد في المراهقة المتأخرة ظهور التمسك بقواعد اللعبة وقانونها .

ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلي الحركة والنشاط والحاجة إلي السيطرة، والحاجة إلي التملك، والحاجة إلي الاستقلال، والحاجة إلي التفوق، والحاجة إلي المكانة..... كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الانفعالات لدي الطفل أي إن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد علي التنفيس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذي يتعرض له الطفل .

#### ١١- الإرشاد لوقت الفراغ Leisure- Time counseling

أن من أكثر المشكلات التي تواجهنا في العصر الحالي هي كيفية التخطيط لشغل وقت الفراغ بأنشطة هادفة بناءة ، ولقد ازداد وقت الفراغ نتيجة التقدم التكنولوجي والعلمي الأمر الذي يستلزم التخطيط بكل دقة وعناية لكيفية استغلاله علي نحو سليم ومرضي .  
والإرشاد لوقت الفراغ يعني استخدام ذلك الوقت في عملية الإرشاد وذلك باستغلاله في نشاط إيجابي بناء ، فإذا ما أحسن تنظيم هذا الوقت وتم شغله بالأنشطة التي يميل إليها الفرد فإن ذلك سيؤدي بطبيعة الحال إلي راحة الفرد وسعادته ويحقق له التوافق والتوازن المطلوب ويزيد من إنتاجيته وكفاءته في العمل .  
ويقوم الأخصائي النفسي بدور هام في ترشيد وقت الفراغ أي استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد فهو يشترك في النشاط بهدف العمل علي تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة كما يجب إن يهتم بتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الأهداف المحددة للعملية الإرشادية .

#### ١٢- الإرشاد المختصر Brief counseling

ويطلق عليه أحيانا ( الإرشاد المصغر ) Micro counseling أو ( الإرشاد قصير الأمد ) Short- term counseling وهذا النوع من الإرشاد يكون مكثف ومحدود الوقت ويركز علي المهارات المطلوب إتقانها ويتناول واحدة في كل مرة وذلك من اجل مساعدة الفرد علي تعديل وتغيير وضبط سلوكه لكي يصبح سلوكه فعالا .

### ١٣- الإرشاد العرضي Incidental counseling

وهو عبارة عن الإرشاد الذي يتم صدفة وبشكل عابر وسريع كما انه غير مخطط ويتم بطريقة سطحية ويهدف إلى مساعدة الفرد علي الشعور بالراحة والطمأنينة ، كما انه يحاول التعمق في فهم ديناميات الشخصية والصراعات التي تعاني منها .  
ويستخدم هذا النوع من الإرشاد في اضطرب الشخصية العابرة والمواقف الطارئة وفي حالة عدم توافر الإمكانات اللازمة للعملية الإرشادية ويستخدم أيضا عندما يكون وقت الأخصائي محدودا .

### ١٤- الإرشاد الذاتي Self – counseling

وهو عبارة عن قيام الفرد بإرشاد ذاته أي انه عبارة عن عملية توجيه ذاتي للسلوك يقوم به الفرد بنفسه بشكل إيجابي وفعال دون الحاجة إلى اللجوء المباشر أو المستمر إلى الأخصائي ،وليس معني ذلك إن الأخصائي ليس له دور في ذلك النوع من الإرشاد بل يلجأ إليه الفرد عند الضرورة وفي الحالات التي تستدعي ذلك .

### ١٥- الإرشاد الخياري Eclectic – counseling

وهو طريقة يقوم فيها الأخصائي باختيار بعض طرق الإرشاد مع التوفيق بينها مع مراعاة عدم الانحياز لطريقة معينة بل يجب عليه أن يختار من بينها ما يناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد كذلك يستطيع الأخصائي الجمع بين عدة طرق فيقوم باختيار أفضل شيء في كل طريقة ، ويوفق بينها ويدمجها معا بحيث يمكن تحقيق اكبر قدر من الاستفادة .

## **برنامج التوجيه والإرشاد النفسي**

إن برنامج التوجيه والإرشاد النفسي لا غني عنها في جميع المجالات، ولكل الفئات ولكي تحقق تلك البرامج الهدف منها فلا بد أن يتم تصميمها في ضوء العديد من الأسس.  
ويري « حامد زهران » « ١٩٩٨ » « إن هذه الأسس تتمثل في « الأسس العامة » وهي تشمل : ثبات السلوك الإنساني نسبيا مع إمكان التنبؤ به ومرونة السلوك الإنساني ، والسلوك الإنساني فردي – جماعي ، واستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد وحق الفرد في التوجيه والإرشاد وحقه في تقرير مصيره ومبدأ تقبل المبحوث ومبدأ استمرار عملية الإرشاد وان الدين ركن أساسي .  
كذلك توجد « الأسس الفلسفية » والتي تشمل : مراعاة طبيعة الإنسان ، وأخلاقيات الإرشاد النفسي ، وهناك أيضا « الأسس النفسية والتربوية » والتي تشمل : مراعاة الفروق الفردية ، والفروق بين الجنسين ، وتحقيق مطالب النمو كما توجد « الأسس الاجتماعية » والتي تشمل : الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة والاستفادة من كل مصادر المجتمع ، كذلك توجد « الأسس العصبية والفسولوجية » والتي تتعلق بالنفس والجسم والجهاز العصبي للفرد .  
وعلي الرغم من ضرورة مراعاة الأسس السابقة عند وضع برنامج التوجيه والإرشاد إلا انه يجب

بالإضافة إلي ذلك ضرورة العمل علي توفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج وإتباع الأسلوب السليم في تخطيطه وتنظيمه وتمويله وتنفيذه وتقييمه ، كذلك يجب تحديد مسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية سواء كانوا الأخصائيين المسؤولين عن تلك العملية أو الأفراد المستفيدين منها .

## خطوات إعداد برنامج التوجيه والإرشاد

توجد العديد من الخطوات التي يجب علي القائمين بالعملية الإرشادية إتباعها عند إعداد برنامج التوجيه والإرشاد ويمكن تحديد تلك الخطوات في النقاط التالية:

- ١- تحديد الأهداف
- ٢- تخطيط البرنامج
- ٣- تحديد الإمكانيات
- ٤- تحديد الميزانية
- ٥- تحديد الخدمات
- ٦- تنفيذ البرنامج
- ٧- تقييم البرنامج

### أولاً: تحديد الأهداف

إن الهدف الأساسي لعملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي هو مساعدة الرياضي علي مواجهة مشكلاته ومساعدته علي حلها وفهم ذاته علي نحو جيد كذلك تحقيق التوافق النفسي وتحسين السلوك والتمتع بالصحة النفسية ويجب إن يكون كل من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب واللاعب علي علم تام بطبيعة الهدف وكيفية تحقيقه ودور كل منهم في تلك العملية الإرشادية .

ويجب إن يتم تحديد أهداف البرنامج الإرشادي بما يتفق مع الفلسفة العامة والظروف الخاصة بالمؤسسة الرياضية أو المكان الذي ينفذ فيه فعلي سبيل المثال إذا كان البرنامج خاص بطلاب الجامعات فيجب إن يراعي في تخطيطه إن يتمشى مع الأهداف التربوية بالجامعة وان يؤدي إلي إشباع حاجات الطلاب النفسية والاجتماعية والرياضية والترويحية والثقافية فالشباب الجامعي وخاصة الملتحقين بها حديثا يحتاجون إلي خدمات التوجيه والإرشاد فهم في مرحلة انتقال حرجة ونقطة تحول هامة في حياتهم وهي المرحلة التي تحدد مصيرهم المهني مستقبلا كذلك فان الشباب في هذه المرحلة يتطلعون إلي إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية ولذلك فهم في حاجة شديدة إلي برامج التوجيه والإرشاد حتى يتمكنوا من إشباع تلك الحاجات في ضوء المعايير التي يرتضيها المجتمع .

## ثانيا : تخطيط البرنامج

لنجاح البرنامج الإرشادي يجب الاهتمام بتخطيطه , فالتخطيط الجيد المبني علي أسس علمية سليمة يؤدي إلي نتائج إيجابية وملموسة , وعلي قدر النجاح في تخطيط البرنامج علي قدر ما نصل إليه من تحقيق للأهداف . وعند التخطيط للبرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يجب مراعاة أن تكون الأهداف متمشية مع الأهداف التربوية بالجامعة , وان تتم عملية التخطيط بشكل تعاوني بحيث يتم التعاون مع مختلف المؤسسات التربوية والرياضية التي تتعامل مع الشباب مثل مكاتب رعاية الشباب بالجامعة , والأندية الرياضية , ومراكز الشباب . كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعيا وفي حدود الإمكانيات المتاحة , ويقوم علي الأسس النفسية والتربوية , ويتم في ضوء احتياجات الطلاب المستفيدين من البرنامج , كما يجب أن يراعي في التخطيط أن يكون للطلاب دورا إيجابيا في عملية تخطيط وتقييم البرنامج .

## ثالثا : تحديد الإمكانيات :

يجب أن يراعي عند تخطيط البرنامج تحديد الإمكانيات المادية المطلوبة والعمل علي توفير الإمكانيات الناقصة حتى يحقق البرنامج الأهداف المحددة له . ولا يقتصر الأمر علي الإمكانيات المادية فقط , بل يجب تحديد الإمكانيات البشرية , والتي تتمثل في المسؤولين عن العملية الإرشادية , وتحديد مسؤوليات كل منهم حتى يمكن تنفيذ البرنامج علي نحو مرض . ومن الإمكانيات المادية التي يحتاجها البرنامج السجلات , والاختبارات والمقاييس , واستمارات التقييم , أما الإمكانيات البشرية فتتمثل في الاخصائيين العاملين بمكتب رعاية الشباب , وأعضاء هيئة التدريس بالكلية .

## رابعا : تحديد الميزانية :

إن البرنامج الإرشادي يتطلب القيام بدراسات مسحية ودراسات للتقييم والمتابعة , لذلك فهو يتطلب توافر إمكانيات معينة من أجهزة وأدوات مختلفة كالسجلات والاختبارات والمقاييس وغيرها , وتوفير تلك الإمكانيات يتطلب تحديد الميزانية اللازمة لإعداد وتجهيز تلك الإمكانيات , لذلك يجب تحديد مصادر تمويل البرنامج وعما إذا كان التمويل سيتم من ميزانية الجامعة فقط , أم أن هناك مصادر أخرى خارجية « مثل أولياء الأمور , ورجال الأعمال » . كذلك يمكن للمسؤولين توفير مصادر أخرى لتمويل البرنامج مثل إقامة عروض فنية أو إقامة مباريات , أو معارض ويخصص الدخل لتوفير احتياجات البرنامج الإرشادي , بالإضافة إلي ما توفره الجامعة من ميزانية للصرف علي البرنامج ويجب مراعاة نقطة هامة عند تحديد ميزانية البرنامج وهي عدم المغالاة فيها حتى لا تقف حائلا دون تنفيذ البرنامج .

### خامساً: تحديد الخدمات :

إن البرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يتضمن العديد من الخدمات , فهو يقدم للطلاب الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والرياضية وغيرها مما يحتاجه هؤلاء الطلاب في ضوء حالتهم , ويجب مراعاة أن تكون تلك الخدمات مستمرة ومتكاملة مع بعضها حتى تحقق الأهداف المنشودة .

### سادساً: تنفيذ البرنامج :

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وتحديد إمكاناته وميزانيته والخدمات التي يتضمنها يبدأ تنفيذ البرنامج , ويراعي في تلك الخطوة أن يتم تحديد موعد بدء التنفيذ بكل دقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية , كذلك يجب الاهتمام بالتنسيق بين خطوات التنفيذ حتى لا يحدث تعارض بينها مما يؤدي إلي إعاقة العملية الإرشادية . وعلي ذلك فالبرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يتطلب التعاون التام بين جميع العاملين بالجهاز الإداري بالكلية حيث يشترك أعضاء هيئة التدريس , والأخصائيين العاملين بمكاتب رعاية الشباب في عملية الإرشاد . فالعملية الإرشادية ليست عملية فردية يقوم بها الأخصائي الاجتماعي فقط , بل هي عملية تعاونية تتطلب تكاتف جهود جميع العاملين المتعاملين مع هؤلاء الطلاب من أجل العمل علي تحقيقها لأهدافها . كذلك يجب الاهتمام بمتابعة تنفيذ البرنامج للتأكد من تغطيته لجميع الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية والإرشادية للطلاب .

### سابعاً: تقييم البرنامج :

انه من المسلم به أن التقييم عملية ضرورية للتعرف علي مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه , وتحديد فعالية الطرق والأساليب المستخدمة . ولكي نتمكن من الحكم علي مدى ما حققه البرنامج من أهداف فلا بد من إجراء عملية تقييم للبرنامج من خلال أساليب موضوعية مقننة وفي ضوء معايير محددة , لذلك يجب وضع خطة منظمة للتقييم تعتمد علي الأسلوب العلمي حتى يمكن من خلالها التعرف علي نقاط الضعف في الخدمات التي يتضمنها البرنامج وأساليبه وطرقه . وبذلك يمكن تقويم البرنامج في ضوء نتائج التقييم , وذلك عن طريق تحديد عناصر البرنامج التي تحتاج إلي تدعيم أو تعديل أو تغيير مما يساهم في تحقيق أقصى استفادة من البرنامج ويجب أن تكون عملية التقييم مستمرة وتتم في كل خطوة من خطوات البرنامج , فالعملية الإرشادية ديناميكية وتحتاج إلي تطوير مستمر في الوسائل والإجراءات . كذلك يجب تحديد المسئولين عن عملية تقييم البرنامج الإرشادي للطلاب سواء من داخل الكلية أو خارجها مع مراعاة عدم إغفال رأي الطلاب بالنسبة لمدي استفادتهم من البرنامج .