

تقديم

يتميز العصر الحالى بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق، الأمر الذى يتطلب منا الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها، والتصدى لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذى يعيش فيه، ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة. ولكى نتمكن من تحقيق ذلك لابد من الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية. ونقدم هذا الكتاب إلى العاملين فى المجال الرياضى من أجهزة فنية وإدارية وإلى الرياضيين للتعرف على أهم المفاهيم الأساسية فى التوجيه والإرشاد النفسى وكيفية تطبيقها عملياً فى المجال الرياضى.

وعلى الرغم من أهمية التوجيه والإرشاد للفرد بصفة عامة، إلا أنه يكتسب أهمية خاصة للمتعاملين مع المجال الرياضى وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التى ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتى قد تؤدى فى الحالات الشديدة إلى انسحابهم من الرياضة بل وتدميرهم نفسياً ويحدث ذلك فقط فى حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يتجيبون لها بشكل سلبى.

لذلك فقد جاءت فكرة هذا الكتاب كمحاولة لتوضيح بعض الأساليب والطرق التى يمكن استخدامها فى التوجيه والإرشاد فى المجال الرياضى، وأيضاً لتوضيح دور المدرب فى العملية الإرشادية فى حالة عدم وجود إخصائى نفسى رياضى مع الفريق.

وقد تناول الفصل الأول من الكتاب مفهوم التوجيه والإرشاد، وعلاقة التوجيه والإرشاد بالعلوم الأخرى، وأهداف التوجيه والإرشاد، وأسس التوجيه والإرشاد. كما تناول الفصل الثانى أهم نظريات التوجيه والإرشاد، أما الفصل الثالث فقد تناول المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد، ومصادر

الحصول على المعلومات، ووسائل جمع المعلومات. وفي الفصل الرابع تم استعراض الطرق المختلفة للتوجيه والإرشاد، كذلك تناول الفصل الخامس برنامج التوجيه والإرشاد، وفي الفصل السادس تم استعراض فاعلية التنظيم الرياضي، والإخصائي النفسى من حيث صفاته ودوره الإرشادى، ودور المدرب الرياضى ومسئوليته، وتماسك الفريق الرياضى، والعوامل المرتبطة بالتماسك وبناء التماسك، ودور كل من المدرب واللاعب فى تماسك الفريق، وقياس التماسك. كما تناول الفصل السابع توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين، والتأثيرات النفسية للإصابات الرياضية، والعوامل النفسية فى التخطيط للعلاج. ودور المدرب الرياضى فى توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين، وواجبات الرياضى المصاب فى العملية الإرشادية.