



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مادة علم النفس الرياضي

المحاضرة 03

أخصائي علم النفس الرياضي

Sports psychologist



أستاذ المادة

الاسم واللقب	الرتبة	البريد الإلكتروني
د. صابر بن عيسى	أستاذ محاضر قسم "أ"	saber.benaissa@univ-biskra.dz

الطلبة المعنيين

المستوى	الكلية /المعهد
سنة ثانية ليسانس	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أهداف المحاضرة 03



- ← أن يتعرف الطالب على بعض المصطلحات الأساسية.
- ← رصد القضايا الأخلاقية المرتبطة بممارسة علم النفس الرياضي للرياضيين.
- ← التعرف على الاعتماد القانوني لأخصائي علم النفس الرياضي والمصطلحات القانونية.

في المستهل...

إليك ما ذكره المدرب الأرجنتيني دييغو سيميوني في كتابه "مفعول سيميوني" (كما ورد في سهيل، 2017) حول التحضير النفسي للمباريات المهمة...

"بعكس ما يعتقد الجميع فإن المباريات الكبيرة والنهائيات أيضًا تحتاج إلى إعداد نفسي من نوع خاص، لأن يجب على اللاعبين أن يعلموا أنهم أمام تحدي من نوع خاص وبخاصة لتقديم مستوى ومجهود إضافي أكثر مما اعتدنا عليهم بالمباريات الأخرى، حينما نصل لأي نهائي بأي بطولة فإن اللاعبين على وعي كبير بأنهم أمام تحدي كبير لأنني أعلم وأثق في مقولة أن النهائيات لا تلعب وإنما يجب الانتصار فيها، لا يهتم ضد من سوف تلعب أو الطريقة التي سوف تلعب بها فلا أنت تختار خصمك بالنهائي ولا سوف يتذكرون بعد مرور السنوات طريقة اللعب التي لعبت بها في النهائي وهل قدمت أداء جيد أم العكس ففي النهاية الناس تذكر أن هذا الفريق كان بطل وهذا الآخر هو وصيف البطل فقط والأرشيف يحتفظ بالبطل لا أكثر.

يجب أيضًا أن يتم العمل على توعية اللاعبين وتقوية عامل الثقة لديهم أمام أي خصم كان حتى لو كان يتفوق في بعض النواحي، كمثال على ذلك في نهائي السوبر الأوروبي 2012 ضد تشلسي الإنجليزي قبل المباراة المرشح المفضل لتحقيق اللقب كان الفريق الإنجليزي ولكي كنت دائمًا ما أتحدث مع لاعبي فريقي عن احتمالية تحقيق الفوز بأي مباراة ومهما كان الخصم فدائمًا ما أضع بعين الاعتبار احتمال الخطأ لديه حتى ولو كان ضعيف فأنا أعمل عليه، الفريق المفضل للفوز ممكن أن يظهر بأحد الأيام بأنه ليس بمستواه وذلك اليوم يمكن أن يظهر به تشلسي في يوم النهائي.

التحضير للمباريات النهائية بالنسبة لي لا يختلف كثيرًا عن المباريات الأخرى سوى ببعض الأمور خاصة قبل المباراة بأيام قليلة، فأنا شخصيًا أعمل على تفادي التحدث كثيرًا مع اللاعبين قبل المباراة

بيومين، فأنا أعتقد بأن اللاعب بحاجة للراحة والتركيز الكبير قبل الموقعة وما سوف تقوله له وما سوف تعرضه عليه من فيديوهات لن يتفاعل معها اللاعب قبل المباراة لأن تركيزه بعيد تمامًا عما نتحدث عنه بتلك اللحظة وعقله مرتبط بأمور أخرى، يفكر في متى سوف يلعب المباراة؟ يفكر في إذا سجل هدف كيف سوف يحتفل؟ كيف سوف يحتفل مع عائلته إذا حقق اللقب؟ يفكر في أن المباراة هي فرصة العمر بالنسبة له وبالتالي فإن كل ما تصدره من ضجيج لن يهتم به لأنه في النهاية مرتبط بما يفكر بعالمه الداخلي.

التغير الكبير الذي أقدمته بخصوص تعاملي مع لاعبي فريقي قبل المباريات المهمة والنهائيات هو أنني أتحدث معهم بلبلة المباراة وأعاملهم وكأنهم أطفال، أعلم تمامًا أن الليل هو التوقيت المناسب لذلك لأنني أعلم أنه توقيت الاسترخاء واسترجاع أهم ما مر باليوم وما أجمل أن تشاطرهم ذلك الحصاد.

الساعة كانت تشير للحادية عشر ليلاً، وصلت مع الجهاز الفني وتحدثت مع اللاعبين بشكل منفرد وأتذكر تمامًا كيف أنني دخلت وتحدثت مع كورتوا قبل مواجهة تشلسي وقلت له أننا ننتظر منك مباراة كبيرة، نفس الكلام مع باقي اللاعبين وفي ظرف ساعتين تركنا اللاعبين وهم متشوقين لبداية المباراة منذ تلك اللحظة. بعد ذلك نام اللاعبون وآخر ما سمعوا كان حديث الطاقم الفني وسوف يحتفظون بكل كلمة سمعوها ليستعملونها في ساعة الحقيقة.

بالنسبة لتعاملي مع اللاعبين وحديثي معهم فإن كل لاعب يحتاج تعامل وحديث خاص فهناك لاعب سوف تقضي معه عشرة دقائق وآخر تقضي معه وقت مضاعف وهذا العمل يختص به المدرب وهو من يعلم هذا الاختلاف وكيفية التعامل معه ورغم أنني لم أدرس علم النفس إلا أنني

أعلم تمامًا كيف يمكنني استخدام الكلمات والتأثير على اللاعبين بشكل إيجابي لاستخراج أفضل ما لديهم".

1. مصطلحات أساسية

1.1 الأخصائي النفسي الإكلينيكي: "شخص مؤهل علميا ومهنيًا لتقديم الخدمات النفسية لمن يحتاجها، من خلال تشخيص ودراسة وعلاج المشكلات والاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد" (غانم وشلابي، 2022، ص.353).

1.2 الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: "هو الشخص المتخصص في علم النفس الإكلينيكي (العيادي) أو الطبيب النفسي أو الاستشاري النفسي ولديه خلفية علمية للتعامل مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة، بالإضافة إلى حضوره لدراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة. ولهؤلاء الأخصائيون تصريح رسمي من الجهات المختصة لمزاولة هذه المهنة. وتبدو الحاجة إلى مثل هؤلاء الأخصائيين في المجال الرياضي نظرًا لاحتمال وجود نسبة ولو ضئيلة من الرياضيين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة والذين يحتاجون إلى العلاج النفسي" (علوي، 1997، ص.32-33). يقوم الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي بمعالجة الرياضيين والممارسين الذين لديهم اضطرابات حادة مثل: كآبة حادة، محاولة الانتحار، اضطراب الغذاء واستخدام المنشطات (جولد ووينبرج، 2023، ص.6).

1.3 الأخصائي النفسي التربوي الرياضي: هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس وعلم النفس الرياضي. ويُنظر إلى الإخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه "المدرّب العقلي" الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة التي تسهم في مواجهة

القلق والاستشارة والضغوط وتهيئة اللاعبين نفسيًا قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية، وكذلك الإسهام في سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخطوية (علاوي، 1997، ص.33).

2. القضايا الأخلاقية المرتبطة بممارسة علم النفس الرياضي

عندما يُقدم المدرب مساعدة نفسية للاعب، ويدخل المدرب فيما وصفه إبيرت (1997) بعلاقة ثنائية الدور. ويوضح برور Brewer (2000)، أن العلاقة ثنائية الدور قد تكون إشكالية من الناحية الأخلاقية. واقترح بعض الباحثين أن المدربين لا ينبغي أن يقدموا مساعدة نفسية للرياضيين؛ بسبب احتمالية وجود مشاكل في وضع حدود بين المدرب والرياضي والمشاكل المتعلقة بالسرية نظرًا لأن المدربين غالبًا ما يقدمون تصريحات عاملة إلى منظمات وسائل الإعلام حول رياضيتهم بالإضافة إلى ذلك قد لا يتمكن المدربون الذين يقدمون المساعدة النفسية من القيام بدورهم كمدربين بكفاءة بسبب ضغوط الوقت، ولعل أهم قضية أخلاقية تتعلق بالمدربين الذين يقدمون التوجيه النفسي للرياضيين تتعلق بما إذا كانوا مؤهلين للقيام بذلك دون إلحاق الأذى بالرياضي.

وعلى النقيض ذكر آخرون مثل سميث Smith (1992)، برور Brewer (2000)، أن المدرب الذي يقدم المساعدة النفسية للرياضي يكون متوافقًا مع مهام التدريب مادام المدرب يقدم الدعم النفسي الموجه نحو الأداء وليس المخاوف المرضية، ويوجد العديد من الأوامر والنواهي التي يمكن للمدربين أخذها بعين الاعتبار عندما يقدمون المساعدة النفسية للرياضيين ومنها:

النواهي:

× لا تقدم المساعدة النفسية لبعض المشاكل مثل (حالات الاكتئاب أو تعاطي المخدرات أو إدمان الكحول أو القمار أو اضطرابات الأكل أو سوء العلاقات). في الحالات التي يتم فيها تقديم هذه الحالات إلى المدرب، يجب إحالة اللاعب على الفور إلى أخصائي نفسي رياضي أو ممارس عام.

× لا تضغط على الرياضي لتلقي المساعدة النفسية.

× لا تدع المساعدة النفسية المقدمة للرياضي تقلل من جودة التدريب المقدم.

النصائح:

✓ استشر أخصائيًا نفسيًا وممارسًا للتدريبات الرياضية أو علم النفس الإكلينيكي إذا كانت هناك أي

شكوك تتعلق بجوانب المساعدة النفسية التي تقدمها أو القلق بشأن الرياضي.

✓ رفع مستوى اللاعبين المعرفي من خلال تزويد الرياضيين بمعلومات عن المهارات النفسية

المختلفة التي يمكن للمدرب تقديمها لهم والالتزام الذي سيحتاج إليه الرياضي قبل البدء في أي

مراحل تدريبية في علم النفس.

3. الاعتماد القانوني لأخصائي علم النفس الرياضي والمصطلحات

القانونية

أشار نيكولز Nicholls (2022)، أنه على الرغم من أن المدرب قد يحصل على معلومات واسعة

النطاق عن اسم علم النفس الرياضي ويكون كفاءًا جدًا في إنشاء برامج تدريبية نفسية، لكن لا يمكن

للمدربين أن يطلقوا على أنفسهم لقب أخصائي نفسي رياضي أو الإعلان عن العمل بهذه الصفة داخل

المملكة المتحدة، والولايات المتحدة أو كندا أو أستراليا إذا لم يكن مسجلًا في المملكة المتحدة أو

مرخصًا في الولايات المتحدة أو كندا أو أستراليا.

منذ 13 ماي 2009، ينظم مجلس المهن الطبية والصحية (HCPC) عمل الأفراد الذين يمارسون

مهنة الطب النفسي في ظل التنظيم القانوني. على هذا النحو فإن مصطلحات مثل "أخصائي علم

النفس المسجل"، و"أخصائي علم النفس الممارس"، و"أخصائي علم النفس الرياضي والتمارين

الرياضية" أصبحت مصطلحات مهنية قانونية، والأفراد المسجلون لدى مجلس المهن الطبية والصحية فقط هم من يمكنهم استخدام هذه الألقاب. ولا تزال هناك أمثلة على الألقاب المهنية التي يتم إسائة استخدامها في أدبيات علم النفس الرياضي ومن الأمثلة على ذلك أن: "تم الاتصال الأولي مع المؤلف الأول، وهو أخصائي علم نفس معتمد من الرابطة البريطانية لعلوم التدريب والرياضة (BASES) المعتمدة في علم النفس الرياضي" وأشار إلى أن الأفراد المعتمدين من الرابطة البريطانية لعلوم التدريب والرياضة في مسار علم النفس الرياضي ينتهكون القانون إذا أطلقوا على أنفسهم أخصائي علم النفس الرياضي المعتمدين من الرابطة البريطانية لعلوم التدريب والرياضة، وهذا المصطلح قانوني مقصور على مجلس المهن الطبية والصحية وليس على الرابطة البريطانية لعلوم التدريب والرياضة.

أشار نيكولز Nicholls (2022)، أنه إذا رغب فُدرّب في أن يصبح أخصائيًا مسجلاً في علم النفس

والتدريب الرياضي، فهناك مسار محدد يتضمن إنجاز ما يلي:

- شهادة التخرج المعتمدة من الجمعية البريطانية لعلم النفس (BPS).
 - درجة الماجستير، وهي معتمدة من الجمعية البريطانية لعلم النفس، في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي.
 - ستان من الإشراف بموجب التسجيل كأخصائي علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي لدى مجلس المهن الطبية والصحية.
- لممارسة مهنة أخصائي علم النفس داخل الولايات المتحدة وكندا وأستراليا، يشترط على الأفراد الحصول على ترخيص التدريب الرسمي ويشمل:

- الحصول على درجة جامعية معتمدة من جمعية علم النفس في الدولة ذات الصلة (ويقصد بها الجمعية الأمريكية لعلم النفس أو الجمعية الكندية لعلم النفس أو الجمعية الأسترالية لعلم النفس).
- درجة الدكتوراه في علم النفس.

للتوضيح، يسمح للمدرسين قانونيًا بتوفير التدريب على المهارات النفسية، لكن لا يمكنهم أن يطلقوا على أنفسهم أخصائي علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي.

4. الإحالات

وفقًا نيكولز Nicholls (2022)، أنه تتم الإحالة عندما يتصل المدرب بشخص آخر محترف لمساعدة اللاعب الذي يعمل معه، بسبب نقص الكفاءة أو الخبرة للتعامل مع مشكلة ما. ويمكن أيضًا إجراء الإحالات عند عدم اعتقاد المدرب أنه من المناسب أن يعمل بنفسه مع رياضي معين. ويجب على المدرب الاتصال بأخصائي علم النفس الرياضي أو أن يطلب من الرياضيين الاتصال بالطبيب الممارس العام إذا كان اللاعب يعاني من مشاكل تتعلق بما يلي:

- الاكتئاب.
- تعاطي المخدرات.
- إدمان الكحول.
- اضطراب الأكل.
- سوء العلاقات.

لا يجب في أي حال من الأحوال أن يحاول المدرب تقديم الدعم النفسي للرياضيين لهذه القضايا. في الظروف ذات الصلة بالأداء وعندما يشعر المدرب بأن احتياجات الرياضي أبعد من قدراته يجب على المدرب إحالة الرياضي إلى أخصائي علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي المعتمد. إن إحالة رياضي إلى شخص آخر محترف مثل الأخصائي النفسي الإكلينيكي أو الأخصائي النفسي الرياضي والتدريب الرياضي قد يكون مريحًا للمدرب ويجب على المدرب أن يشرح للرياضي لماذا تتم الإحالة، وإعطاء معلومات حول الشخص المحترف الذي تم التحويل إليه، والإجابة عن أسئلة اللاعب.

5. الحالات التي يعمل فيها المدرب وأخصائي علم النفس الرياضي

معًا

يمكن للمدربين وأخصائي علم النفس الرياضي العمل معًا في حالة تعيين مدرب وأخصائي نفسي رياضي في المجال الرياضي، ففي الرياضات الفردية مثل التنس أو الجولف أو رياضات أخرى يمكن للمدربين توظيف أخصائي نفسي رياضي للعمل مع فريقهم بشكل عام، حيث يوظف المدرب أخصائي علم النفس الرياضي عندما يشعر أن اللاعب أو الفريق يعاني من مشاكل نفسية (مثل القلق) والتي يكون لها تأثير سلبي على الأداء أو يشعر أنه يمكن تعزيز الأداء من خلال تطبيق التقنيات النفسية. سيعمل أخصائي علم النفس الرياضي مع اللاعب أو الفريق لمساعدتهم في التغلب على مشكلة القلق بما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء عند ملاحظة التأثيرات الكاملة لجلسات علم النفس الرياضي. بالإضافة إلى ذلك قد يعمل المدربون بشكل خاص مع أخصائي علم النفس الرياضي، حيث إنه لا يتواصل أخصائي علم النفس الرياضي مع الرياضيين، وإنما يقدم معلومات للمدرب في أمور مثل كيفية توفير إرشادات أكثر فاعلية وتعليمات وتغذية راجعة وإستراتيجيات التواصل، ويوجد العديد من أخصائي علم النفس الرياضي الذين يعملون بشكل منفرد بهذه الكيفية (نيكولز، 2022، ص.3).

6. الحالات التي يفضل فيها المدربون عدم العمل مع أخصائي علم

النفس الرياضي

على الرغم من أنه يمكن للمدربين توظيف أخصائي علم النفس الرياضي لمساعدة الرياضيين، فقد تكون هناك بعض الحالات التي يحجم فيها المدربون عن الاستعانة بأخصائي علم النفس الرياضي لفريقه أو رياضيه وعلى سبيل المثال قد يتحفظ مدرب على توظيف أخصائي علم النفس الرياضي إذا كان قد بدأ تدريب أحد الرياضيين أو الفريق للتو، حيث إن المدرب قد يشعر أن الأخصائي النفسي الرياضي قد يؤثر بطريقة أو بأخرى، على علاقته مع الفريق أو الرياضيين. قد لا يشعر بعض الرياضيين بالراحة في التحدث عن مشاعرهم أو مشاكلهم مع أخصائي علم النفس الرياضي الذين لا يعرفونه، ويفضلون الكلام مع مدربهم. في هذه الحالات، قد يفضل المدربون عدم توظيف أخصائي نفسي رياضي، وعلى الرغم من أن الفريق أو اللاعب قد يستفيد من التدريب العقلي في هذه الحالات فيمكن للمدرب توفير التدريب النفسي- بأنفسهم على علم النفس في تدريبهم (نيكولز، 2022، ص.4).

المراجع

- جولد، دانيال، وينبرج إس. (2023). *الأسس النفسية للرياضة والتمرينات*. (صلاح بن أحمد السقا، محمد بن يحيى فقيهي مترجمين) دار جامعة الملك سعود للنشر. (العمل الأصلي نشر في د.ت).
- سهيل، محمد. (2017). *ركلة في مرمى الجهول تفاصيل أكبر من الملعب وخفايا أو سع من المدرجات*. دار كلمات للنشر والتوزيع.
- علاوي، محمد حسن. (1997). *مدخل في علم النفس الرياضي*. مركز الكتاب للنشر.
- غانم، ابتسام، وشلابي، زهير. (2022). التصورات الاجتماعية لدور الأخصائي النفسي الإكلينيكي لدى عينة من الطلبة الجامعيين. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*, 8 (02)، 368-348.
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/39/8/2/189222>
- نيكولز، آدم ر. (2022). *علم النفس في التدريب الرياضي النظرية والتطبيق*. (السليمي عبد الله عبد الرحمن، حجاج محمد يوسف مترجمين) دار جامعة الملك سعود للنشر. (العمل الأصلي نشر في د.ت).