



الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية
Saudi Arabian Sport Culture Federation

SSCFSSCFSSCFSSCF



الصحة النفسية في المجال الرياضي

(ثقافة الممارسة والمنافسة الرياضية)

إعداد

د. محمد بن سعد الدوسري

دكتورة في علم النفس الرياضي والصحة

1446هـ-2025م

العدد 4



السلسلة الثقافية للاتحاد السعودي للثقافة الرياضية



كلمة رئيس الاتحاد

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين، نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.. وبعد الثقافة هي عنصر أساسي من عناصر التأثير في سلوكيات المجتمعات، لذا فإن تعزيز الثقافة عموماً، والثقافة الرياضية خصوصاً تعد من العناصر الهامة في تعزيز السلوكيات المعززة للصحة لتحقيق التنمية الصحية الشاملة ورفع نسب المشاركة في الأنشطة البدنية تحقيقاً لرؤية المملكة 2030م.

ويسعى الإتحاد السعودي للثقافة الرياضية إلى نشر ثقافة الرياضة بين فئات المجتمع تحقيقاً لأهدافه وخطته الاستراتيجية، لذا فإن الإتحاد يصدر هذه السلسلة الثقافية بعنوان: "سلسلة الثقافة الرياضية"، تهدف إلى دعم رؤية المملكة ممثلة في اللجنة الأولمبية ووزارة الرياضة في تحقيق مجتمع صحي رياضي مستدام.

إن الاهتمام والدعم والرعاية التي يقدمها خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود وسمو ولي عهده الأمين الأمير محمد بن سليمان -حفظهما الله- للرياضة والنشاط البدني من أهم العوامل التي أدت إلى الارتقاء بالثقافة الرياضية لجميع فئات المجتمع، وتحسين جودة الحياة.

خالص الشكر والتقدير لوزير الرياضة صاحب السمو الملكي الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل، على كل ما قدمه للرياضة السعودية من متابعة دعم ورعاية أدت إلى الارتقاء بالمجال الرياضي والرياضيين بالمملكة. أسأل الله سبحانه وتعالى أن يحفظ بلدنا الحبيب وأن يديم علينا الأمن والنجاح والازدهار والتقدم.



رئيس الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية
أ.د. سليمان بن عمر الجلود

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	م
4	مدخل في الصحة النفسية:	1
5	الفصل الأول: الصحة النفسية:	2
5	مقدمة:	3
5	أولاً: مفاهيم الصحة النفسية	4
8	ثانياً: مظاهر الصحة النفسية	5
9	ثالثاً: خصائص الصحة النفسية	6
10	رابعاً: أهمية الصحة النفسية	7
13	خامساً: التوافق	8
16	سادساً: أهداف علم الصحة النفسية	9
17	الفصل الثاني: الرياضة والصحة النفسية	10
17	مقدمة:	11
17	أولاً: السعادة النفسية والرياضة	12
19	ثانياً: الرياضة كعلاج للاضطرابات النفسية	13
20	ثالثاً: ممارسة الرياضة تقلل الضغط النفسي وتزيد الشعور بالسعادة	14
22	رابعاً: أفضل التمارين الرياضية الفردية المعززة للصحة النفسية	15
25	خامساً: دور الأنشطة الترفيهية في الحد من الاضطرابات النفسية	16
26	الفصل الثالث: الصحة النفسية للرياضيين:	17
26	المقدمة:	18
27	أولاً: مفهوم الصحة النفسية للرياضيين	19
28	ثانياً: تأثير الرياضة على الصحة النفسية للرياضي	20
29	ثالثاً: أهمية الصحة النفسية للرياضيين	21
31	رابعاً: درجات الصحة النفسية للرياضيين	22
31	خامساً: خصائص الرياضيين الأصحاء نفسياً.	23
32	سادساً: مميزات الرياضي المتميز بالصحة النفسية السليمة	24
32	سابعاً: مجالات الصحة النفسية للرياضيين	25
33	ثامناً: مناهج الصحة النفسية للرياضيين	26
33	تاسعاً: أهداف علم الصحة النفسية للرياضيين	27

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	م
35	الفصل الرابع: الرعاية النفسية للرياضيين	28
35	مقدمة:	29
37	أولاً: الموضوعات التي تهتم بها الرعاية النفسية للرياضي	30
38	ثانياً: أبعاد ومكونات الرعاية النفسية للنشء الرياضي	31
39	ثالثاً: عوامل الرعاية النفسية للنشء الرياضي	32
39	رابعاً: الإرشاد النفسي التطبيقي لتطوير أساليب الرعاية النفسية للنشء الرياضي	33
40	خامساً: مميزات الرياضي الذي يتميز بالصحة النفسية الجيدة	34
41	سادساً: علاقة الضغوط بالأداء الرياضي	35
45	سابعاً: استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للرياضي	36
47	ثامناً: علاقة الضغوط النفسية بالأداء الرياضي	37
51	الفصل الخامس: الإلتزان الانفعالي والصحة النفسية لدى الرياضيين	38
51	مقدمة:	39
51	أولاً: علامات الصحة النفسية لدى الرياضيين	40
52	ثانياً: مفهوم الإلتزان الانفعالي	41
53	ثالثاً: سمات الإلتزان الانفعالي للرياضي	42
53	رابعاً: أعراض عدم الإلتزان الانفعالي	43
54	خامساً: أنواع الانفعالات	44
57	سادساً: الإلتزان الانفعالي والصحة النفسية	45
58	سابعاً: أساليب تحسين الإلتزان الانفعالي لدى الرياضي	46
60	الفصل السادس: الإصابة الرياضية والصحة النفسية للرياضيين	47
60	مقدمة:	48
60	أولاً: أنواع الإصابات الرياضية	49
63	ثانياً: الإصابات الرياضية ورد الفعل النفسي علي اللاعب	50
64	ثالثاً: الرعاية النفسية للمصابين الرياضيين	51
65	رابعاً: العوامل النفسية المؤدية الى حدوث الإصابات الرياضية	52
66	المراجع	53

مدخل في الصحة النفسية

يعتبر الإنسان اللبنة الأساسية للمجتمع، والإنسان هو مصدر التجديد والإبتكار والتقدم لكي يتمكن الأفراد من القيام بمسؤولياتهم ومهامهم الشخصية والاجتماعية على أكمل وجه ولذلك يجب أن يتمتع الإنسان بدرجة عالية من سلامة الصحة النفسية، بعيداً عن المشتتات والمشاكل التي تؤثر سلباً على جهوده وإنجازاته. من الممكن أن يكون للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو قصور نفسي تأثير سلبي على أنفسهم وعلى من حولهم ومن هنا برزت أهمية دراسة التوازن النفسي والصحة النفسية وأهمية ذلك في تحقيق الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، فضلاً عن زيادة معدل الإنتاجية والسعادة للفرد والمجتمع.

والعافية النفسية هي أحد مكونات الصحة وتعرف بأنها "حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة على التعامل مع ضغوط الحياة الطبيعية، ويكون قادراً على العمل بنشاط وإنتاجية متميزة تمكنه من المساهمة في رفع مستوي المجتمع. توفر العافية النفسية هو الأساس للمشاعر والأفكار والانطباعات والمعرفة والعلاقات والسلوكيات التواصلية الإيجابية. ولذلك؛ فإن العافية النفسية ليست مرغوبة في حد ذاتها فحسب، بل إنها تجذب وتحمي رأس المال البشري والمادي والطبيعي والاجتماعي.

حيث يتم تحديد الصحة النفسية من خلال التفاعل المعقد والمتنوع بين المحددات البيولوجية والاجتماعية والنفسية والهيكلية للصحة، مما يؤدي إلى المرونة أو التعرض للأمراض والإعاقة. تعترف الاستراتيجية الإقليمية للصحة النفسية بأهمية العمل المنسق بين القطاعات في تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية، وتوفير نموذجاً للعمل عبر قطاعات متعددة لتحقيق هذا الهدف.

الفصل الأول الصحة النفسية

مقدمة:

إن الصحة النفسية أمر أساسي في جميع مراحل حياة الإنسان، من الطفولة حتى الشيخوخة مروراً بالمرحلة وبلوغ، وهي في لغة طرق البحث العلمي تكون مستقلة أحياناً وأحياناً أخرى تابعة لكنها لا تنفصل مطلقاً عن شدة تأثيرها على الفرد، حتى لو تغيرت الحالة أو تنوعت، فهي مرتبطة بالمرض النفسي، عندما تسوء حالة النفس، وبالتكيف الطبيعي، عندما تتحسن الحالة النفسية للإنسان يؤدي ذلك إلى تحسين الفرد لبيئته والتكيف معها.

وأثبتت الدراسات السريرية أن الاستعداد النفسي المسبق للشخص للعدوان هو أساس عنفه ضد الآخرين، وأن الشخص سبق أن مر بتجربة مؤلمة من العدوان الموجه ضده، وأنه عادة ما يكون واعياً أو مدركاً أنه مر بتجربة مؤلمة من قبل لكنه لا يعرف تأثيرها عليه فقط يدرك ويعرف الأشياء التي حدثت له في الماضي.

أولاً: مفاهيم الصحة النفسية

تعد كلمة الصحة النفسية (Mental Health) من المصطلحات الأكثر شيوعاً في الطب النفسي. وقد وثقت كلمة الصحة العقلية (Mental hygiene) لأول مرة في عام 1908 في كتاب (عقل قد وجد نفسه) (A mind that found It Self) للكاتب كلي فورد بيرز (Beers)، وكان من بين أولئك الذين تأثروا بالكتاب عالم النفس ويليام جيمس، ثم تم صياغة المصطلح رسمياً في اللغة الألمانية.

ومصطلح الصحة العقلية تم تحويله إلى الصحة النفسية (Psycho Hygiene) على أساس أن هذه الدعوة تنطوي على أكثر من مجرد التعامل مع عقول الآخرين والعناية بها، فهي تنطوي أيضاً على علاج ورعاية أرواح المصابين، والاضطرابات النفسية أكثر شمولاً من المشاكل العقلية. يُعد كتاب الصحة النفسية (Psychics Hygiene)، للكاتبين بريزينا وسترانسكي، في عام 1931 أول من ناقش على وجه التحديد مفهوم الصحة النفسية بدلاً من الصحة العقلية. كما يسلط الضوء على حالة تسمى الاضطرابات النفسية الجسدية (Psychosomatics).

إن الصحة النفسية مرتبطة ارتباطاً جوهرياً بتطور الإنسان وتوافقهِ مع المجتمع ككل ومع نفسه. ومفهوم التوافق (Adjustment) من أكثر المفاهيم شيوعاً وأساسية في علم النفس ككل وفي مجال الصحة النفسية بشكل خاص. والتوافق مصطلح يصف الانسجام والتقارب وتوحيد اللغة، وهو عكس الخلاف والصراع.

التوافق هو التطور المستمر الذي يحاول الإنسان القيام به لتغيير سلوكه من أجل خلق ارتباط أكثر انسجاماً مع البيئة. وأيضاً يمكن وصفه بأنه عملية ديناميكية مستمرة يسلكها الفرد ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة. ومن هنا استخدم علماء النفس مصطلح (التوافق) لوصف عملية التكيف من أجل الوصول إلى صحة نفسية سليمة. ويمكن القول إن الألم النفسي وخيبة الأمل المرتبطة بحياة كل فرد هي نتيجة لفشله في التعرف على احتياجاته ورغباته وتفضيلاته سواء كانت الفترة طويلة أو قصيرة. ويبدو أن هذه الصدمات مستمدة من التفاعل بين متطلبات الشخص والظروف البيئية. فإذا كان قادراً على تلبية احتياجاته بسرعة، يتم استخدام مصطلح التوافق الطبيعي (Normal Adjustment)، أما إذا كان سبب الإحباط والفشل طويل الأمد، فستكون النتيجة شكلاً من أشكال التوافق السيئ.

التوافق الجيد والصحة النفسية مصطلحان يستخدمان غالباً كمرادفين، لكن كل مصطلح يشير إلى أسلوب حياة مختلف، وهناك اختلافات كبيرة بين المصطلحين:

1. مفهوم التوافق مفهوم بيئي يشمل تكيف الفرد مع الظروف البيئية المحيطة به لكن مفهوم الصحة النفسية هو أكثر شمولية لطبيعة الشخصية.

2. مفهوم التوافق أكثر دينامية، في حين أن مفهوم الصحة النفسية أكثر بساطة.

3. يقتصر مفهوم الصحة النفسية أحياناً على مفهوم السمات الشخصية المرغوبة، وهي تتجاوز التوافق الجيد، فهي أكثر شمولاً.

4. الصحة النفسية تتعلق بالحالة الجسدية أو الطبية حيث أن كلمة "صحة" مشتقة من الطب، وهي تشبه مفهوم الصحة الجسدية، وهذا فرق مهم بين الصحة النفسية والتوافق.

"التوافق السيئ" و"المرض النفسي" لهما معنى مشابه، لكن هذين المصطلحين قابلان للتغيير بالإضافة إلى تحسين الصحة النفسية والرفاهية. تنطوي العادات السيئة والمرض النفسي على أنماط تفتقر إلى السمات أو السلوك غير المقبول. وعلى غرار التوافق، فإن التوافق السيئ له تأثير بيئي ديناميكي. وعلى غرار الصحة النفسية، فإن المرض النفسي أكثر فردية وثباتاً في معناه. وبالمثل، تُستخدم الصحة النفسية أحياناً لوصف شيء أفضل من

التوافق السليم، كما تُستخدم أحيانًا لوصف شيء أسوأ من التوافق السيئ. أي أن أقصى نقطة من سوء التوافق، عند تجاوزها أو تجاوزها، تعتبر "مرضًا عقليًا" أو "داءً".

وإذا ما انتقلنا إلى جوانب الصحة النفسية، فيمكننا أن نقول إن الأفراد الذين يتمتعون بالصحة النفسية لديهم منظور موضوعي أو سلوك يتوافق مع مواقفهم في العالم الحقيقي، ولديهم نظرة ثاقبة في سلوكهم مع زيادة توافقهم، وتعلمهم استجابات فعالة لمشاكلهم. والشخصية السليمة المتوازنة هي الشخصية الكاملة، في حين أن الشخصية غير الصحية المنفصلة إما أن تفتقر إلى التكامل أو تنقسم إلى اثنين، والشخصية الأخيرة لها أقصى درجات التشقق والانحلال. والشخصية السليمة الكاملة، مثل جسم الإنسان، تتكون من أجزاء ومكونات منظمة ومتراصة. وهذا التكامل ليس عرضيًا فهو يتطلب شروطًا بيولوجية ونفسية مختلفة. وإذا أصيب الجهاز العصبي أو الجهاز الغدي بمرض، فهذا أحد أسباب عدم التكامل واستنزاف الصحة النفسية وظهور الأمراض العصبية والاضطرابات العقلية ذات المنشأ العضوي.

تعريف الصحة النفسية

الصحة النفسية Mental Health تعرف بأنها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، والاحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة والرضا". هناك عدة تعريفات للصحة النفسية نتطرق لذكر بعضها فيما يلي:

- تعريف أو دلف ماير: وهو من أوائل من استخدم مصطلح الصحة النفسية حيث استخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي على السواء وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية. وقدرة الشخص على التكيف مع العالم المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعله قادراً على مواجهة المشكلات المختلفة.
- تعريف هادفيلد: الصحة النفسية هي حالة من التوافق التام، أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس بالسعادة الكافية.
- تعريف ماسلو Maslo: الصحة النفسية هي الحالة التي يكون فيها الفرد مدركاً لقدراته ومقدراته وواعياً بمشاعره ودوافع سلوكه، أي

- أنها حالة يكون فيها الفرد في أعلى مراحل التكيف النفسي والاجتماعي مع نفسه ومع الآخرين.
- وقد عرّف دستور منظمة الصحة العالمية لعام (1946) الصحة النفسية بالآتي:
 - " إن الصحة النفسية هي حالة من السعادة الكاملة جسدياً وعقلياً و إجتماعياً ولم تكن مجرد الأبتعاد عن المرض أو عاهة من العاهات".
 - وأضافت منظمة الصحة العالمية (WHO) تعريف الصحة النفسية: هي حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الضغوطات العادية في الحياة. وهكذا يمكنه أن يعمل بإنتاجية عالية ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه.
 - تعريف معجم علم النفس للصحة النفسية: هي حالة عقلية تتميز بالسلامة والصحة الانفعالية وبالتحرر النسبي من القلق وأعراض العجز والقدرة على إنشاء علاقات إيجابية وبالتالي مواجهة متزنة مع المطالب العادية وضغوط الحياة .

- مما سبق من تعريفات لمفهوم الصحة النفسية يتضح أن الصحة النفسية ترتكز على ثلاثة عناصر أساسية وهي:
1. التوافق النفسي الاجتماعي أو ما يسمى بالتوافق العام
 2. قدرة الفرد على مواجهة الضغوطات والتكيف مع متطلبات الحياة
 3. الشعور بالطمأنينة والسعادة والرضى عن الذات.

ثانياً: مظاهر الصحة النفسية

- النمو النفسي والاجتماعي كما فسره بعض الباحثين هو نمو الأفراد وتطورهم من خلال التفاعلات الاجتماعية والثقافية التي يشاركون فيها. نشأة نظرية النمو النفسي الاجتماعي يمكن أن ترجع إلى عدة مفكرين وعلماء نفس مهمين. من بينهم جان بياجيه ولافلي فوجوتسكي وإيريك إريكسون. اعتقد إريكسون أن التطور النفسي يحدث عبر سلسلة من المراحل التي يجب أن يمر بها الفرد لتحقيق نمو وتطور صحيح. تسمى هذه المراحل بالأعمار النفسية، وتتراوح من الرضاعة إلى الشيخوخة. يرى إريكسون أن النجاح في كل مرحلة يتطلب تحقيق توازن بين الاحتياجات البيولوجية والاجتماعية والنفسية. وعرض (إريكسون) ثمانية مظاهر للصحة النفسية على مدى ثمان مراحل نمو الفرد على النحو الآتي:
1. الشعور بالثقة، والفترة المناسبة لهذه الصفة هي السنة الأولى من حياة الطفل.
 2. الشعور بالاستقلالية، وهو إدراك الطفل لقدراته الخاصة.

3. الشعور بالمبادرة، وهي سمة موجودة في الصحة النفسية للطفل في سن الرابعة والخامسة، وكذلك القدرة على التصرف في الأشياء التي يدركها مع الأشخاص الذين يلقاها.

4. الإحساس بالإنجاز، وأن ما يميز الصحة النفسية لطفل هذه المرحلة هذه الممتدة من السادسة وحتى الحادية عشرة أو الثانية عشرة هو الإحساس بالإنجاز.

5. الشعور بالهوية، والسمة المميزة للصحة النفسية التي تبدأ خلال فترة المراهقة هي نجاح الصحة النفسية فيما يتعلق بالشعور بالهوية.

6. الود والانسجام، وكذلك الصحة النفسية، عادة ما تكون مميزة في هذه المرحلة خلال العام السادس عشر أو السابع عشر، وهو بداية أواخر مرحلة المراهقة.

7. الإحساس بالوالدية: هذه هي حالة الرفاهية النفسية التي يتمتع بها الفرد قبل حالته الحالية، والتي تسببها مشاعر الأبوة والأمومة.

8. الشعور بالنزاهة: هذه السمة المميزة للصحة النفسية تتمركز في مرحلة الرشد (40-50 عامًا)، في هذه المرحلة، يكون الفرد مدركًا لمسؤوليته تجاه نفسه، وهو مستعد للدفاع عن كرامته وقيمه وأهدافه في مواجهة ما.

ثالثاً: خصائص الصحة النفسية

إن الفهم الصحيح لخصائص الصحة النفسية كما ذكر أليس يتلخص في عشر سمات يتصف بها الفرد السوي وهي كالتالي:

1. الاهتمام الذاتي: (Self-Interest) يهتم الفرد أولاً بنفسه، ولكن دون أنانية.

2. التوجه الذاتي (Self - Direction): يجب على الفرد أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويشارك بطريقة فعّالة.

3. التحمل (Tolerance): يجب على الفرد أن يتقبل أخطاء الآخرين.

4. تقبل عدم اليقين (Acceptance of Uncertainty): يجب على الفرد أن يدرك أنه جزء من عالم من الاحتمالات.

5. المرونة (Flexibility): يتميز الشخص العادي بمرونة تفكيره، وهو بارع في قبول التغيير.

6. التفكير العلمي (Scientific Thinking): يميل الفرد العادي إلى أن يكون موضوعياً وعلمياً ومنطقياً.

7. الالتزام (Commitment): يهتم الشخص العادي وينشغل بأشياء خارجية غير نطاق الجسم.

8. روح المغامرة (Risk Taking): الشخص العادي فضولي بطبيعته ويتمتع بروح المغامرة.

9. تقبل الذات (Self- Acceptance): الإنسان العادي سعيد بحياته وبنفسه.

٦٠. اللامثالية (Non-Utopianism): جميعنا لدينا خيبات أمل أو نشعر بالأسف أو الندم، هذه هي طبيعة الحياة.

رابعاً: أهمية الصحة النفسية

إن قيمة الصحة النفسية فردية ومجتمعية على حد سواء، فهي تعمل على تعزيز السعادة والاستقرار والتكامل لدى الفرد، كما أن لها دوراً مهماً في اختيار الأساليب الفعالة والمتوازنة لعلاج القضايا الاجتماعية التي قد تؤثر على النمو النفسي للفرد. وتتمثل أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد على النحو التالي:

١- استقرار الفرد، الذي يخلو من التوتر والخوف، والشعور العام بالهدوء والسكينة والثقة بالنفس.

٢- الصحة النفسية تخلق أفراداً مستقرين وأصحاء، فكلما تمتع الوالدان بمستوى مناسب من الصحة النفسية، كلما زادت احتمالية تربية الأبناء المستقرين نفسياً، فالأسرة التي تتمتع بالتماسك والتضامن والقوة الخارجية تزيد من قوة المجتمع وتماسكه.

٣- الصحة النفسية مفيدة للفرد، فهي تسمح له بتوسيع مساحته العقلية وفهم نفسه والآخرين من حوله، وهذا سيسمح له بالسيطرة بشكل أكبر على عواطفه ومشاعره ورغباته، وممارسة سلوكه بشكل طبيعي بعيداً عن الاستجابات غير الطبيعية.

٤- إن تمتع الفرد بالصحة النفسية يزيد من قدرته على التعامل مع المشكلات بإيجابية والحفاظ على التوازن العاطفي المتوازن في ظل ظروف الحياة المختلفة والتغلب على المشكلات وتحمل المسؤوليات دون هروب أو انسحاب.

٥- الصحة النفسية تجعل الفرد واعياً لذاته ومتقبلاً لمجتمعه وغالباً ما يكون سلوكه محط مدح ومحبوياً ومقبولاً من الآخرين.

٦- للصحة النفسية أهمية أيضاً على المستوى الاقتصادي والمجالات الإنتاجية وفي السعي نحو التنمية الاجتماعية فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية قادر على تحمل المسؤولية واستغلال قدراته وطاقاته إلى أقصى حد وهذه السمة الشخصية المتكاملة تسفر عن فرد أكثر فعالية وإنتاجية.

كذلك لابد من توضيح أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع.

والصحة النفسية أمر بالغ الأهمية للمجتمع ككل، بما في ذلك المدرسة ومكان العمل والأسرة. وهي تركز على تحقيق السعادة والتكامل بين أفراد المجتمع، فضلاً عن معالجة القضايا الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد في مجالات متعددة نذكر بعضها فيما يلي:

٦- الخلفية الأسرية:

إن العلاقات الصحية بين أفراد الأسرة لها تأثير إيجابي على نمو الطفل، وصحة الوالدين لها أهمية قصوى لاستقرار الأسرة وسعادتهم تساعد على نمو شخصية الأطفال.

2- المجالات المدرسية:

إن أهمية الصحة النفسية في التعليم تأتي في غاية الأهمية، وخاصة في سياق المدارس، فالتواصل السليم بين إدارة والمدرسة يؤدي إلى نمو نفسي صحي للطالب، مما يؤدي بدوره إلى نمو تربوي ونفسي صحي للطالب، كما أن العلاقة الإيجابية بين المدرسة والبيت تعزز النمو النفسي للطفل.

3. مجال العمل:

تعتبر الصحة النفسية مهمة في مكان العمل لأنها تعزز التقدم الاجتماعي والاقتصادي. ومن أهداف الرعاية الصحية النفسية مساعدة الأفراد على تطوير شخصية متكاملة تنطوي على قبول المسؤولية واستغلال طاقاتهم إلى أقصى حد ممكن. ولتحقيق ذلك، يجب تحقيق التوافق النفسي والفردية والاجتماعية.

كما سبق سرده من أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع يمكن أن نفسر تأثير الصحة النفسية على الصحة الجسدية والعقلية.

وتؤثر الصحة النفسية على الصحة الجسدية، فإذا كانت الحالة النفسية للفرد سيئة، فسيشعر بالضعف والكسل وعدم القدرة على النشاط، أو قد يؤدي نفسه بالتدخين أو الإدمان أو اللوم المبالغ فيه.

على العكس إذا كانت الحالة النفسية للفرد صحية، فإنه يستطيع إنجاز مهام متعددة في أقصر وقت ممكن، ويقضي وقتاً سهلاً في الدراسة، كما أنه يطور علاقته مع أصدقائه ويشارك في الكثير من الأنشطة الرياضية بشغف وبشكل منتظم. وتؤثر الصحة النفسية على الصحة العقلية، ويصل تدهور الصحة النفسية إلى حد يسبب شعوراً دائماً بالشك والريبة دون شعور بالاستقرار أو الأمان النفسي، وتقل الثقة بالنفس وأفراد الأسرة خاسماً: التوافق

ويعرف سميث Smith التوافق السوي بأنه وسط الرضا، وهو رضا عام عن الشخص ككل، وليس رغبة واحدة شديدة يتم التضحية بها من أجل رغبات أخرى. الشخص الذي يكون متوافقاً بشكل ضعيف هو فرد غير واقعي وغير مريض، بل هو بدلاً من ذلك فرد محبط ملتزم بمصالح الآخرين على حساب مصالحة. بالنسبة للشخص المتوازن عاطفياً، فهو الشخص الذي يمكنه التغلب على العقبات والصراعات بطريقة حضارية تلبي احتياجاته وتتجنب الأساليب العنيفة. التوافق الفردي كما يرى سميث هو إمكانية الوصول إلى درجة من الرضا بناء على نهج عقلاني، وهذا يؤدي أيضاً إلى انخفاض الإحباط

والقلق والتوتر المرتبط باختلافه مع الآخرين أو بعده عن الأشخاص من حوله، لذلك لا يتم استخدام الأساليب غير المتحضرة.

ويرى شوبين أن التوافق ممكن من خلال السلوك المتكامل، وهو السلوك الذي يعمل على تعظيم استغلال الفرد للقدرات الرمزية والاجتماعية التي ينفرد بها الإنسان. ويضيف شوبين أن الإنسان يتميز بقدرته على استخدام الرموز في فهم العلاقات وتأسيسها، فضلاً عن اعتماده على الآخرين للمساعدة أثناء الطفولة، وكل ذلك يؤدي إلى بقائه وتحقيق أهدافه. وفي مرحلة الرشد، يعترف بمسؤوليته ويلبي احتياجات الآخرين، ويتحقق ذلك من خلال ضبط النفس وتقدير الالتزامات الشخصية والاجتماعية.

إن العنف الذي يمارسه شخص ضد شخص آخر يعتبر "خللاً في توازن الصحة النفسية"، بالإضافة إلى أنه عبارة عن عدم التوافق داخل الفرد نفسه والمجتمع، وتحديدًا فيما يتعلق بالعنف كسلوك اجتماعي تحكمه دوافع نفسية وعدم الانسجام الاجتماعي يمثل خلل في الشخصية.

إن الفرد المتوافق هو "الفرد الصحيح نفسياً" الذي يدرك دوافع سلوكه، وهذا الفرد يؤثر بشكل فعال في البيئة المحيطة به، ويوجه المثبرات المختلفة التي تؤثر على الآخرين، ويهيئهم لفرصة الاستجابة التكيفية، والشعور بالسعادة والرضا نتيجة لذلك، ويصبح أسلوبه جزءاً من حياته، وهو الذي يستطيع الاستجابة التكيفية للمواقف التي تتطلب منه ذلك. والشخص المتوافق هو الشخص الذي يشعر بالسعادة والرضا، ويلاحظ (أراجيل) أن هناك شعوراً بالرضا عن الحياة، وخاصة فيما يتعلق بالعمل، وأوقات الفراغ، والزواج، وكذلك الاعتراف بالرضا عن جوانب الحياة الأخرى، كما لاحظنا أن غالبية الناس لديهم شعور بالرضا إما عن العمل أو الزواج.

ويتساءل أراجيل: هل من المرضي حقاً أن نزع من الناس راضون كما يزعمون؟ هذه المشكلة التقليدية للصدق Validity في البحث النفسي. فالتوافق هو مجموع التوافق الكلي مضافاً إليه الشعور بالرضا عن الحياة، مضافاً إليه تفاعل الفرد وفعاليتيه في الزواج والأسرة والمجتمع. ونتيجة لذلك تتحقق الصحة النفسية في أحد جوانبها المتمثلة في السواء، وهو امتلاك عقل متوازن.

ولقد وضع العلماء تعريفات مختلفة للصحة النفسية كل بناءً على ما توصل إليه، فنجد تعريفات متعددة، كل منها يحتوي على نسبة من الصحة بالنسبة للواقع أكبر أو أقل من المنظور العام لصاحبها، وأهم هذه التعريفات أن الصحة النفسية تتوافق مع المجتمع، ولكنها ليست منفصلة عنه أو مخالفة له، والمرض النفسي لا يتوافق مع المجتمع، ويعتبره البعض مجموعة المتطلبات التي يجب توافرها لتحقيق التوافق بين الذات والعالم من حولها، وهذا يؤدي إلى أكبر قدر ممكن من الرضا والسعادة.

عرفت الصحة النفسية بأنها القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة اليومية مع الاحتفاظ بالطاقة الكاملة أو الزائدة، وبالتالي يشعر الإنسان بأنه قادر على التعامل مع المواقف المختلفة، ويمكنه القيام بذلك بشكل إيجابي ومتكرر، ولديه علاقة صحية مع غالبية دأثرته الاجتماعية، وبالتالي يشعر بالتوافق الداخلي، والرضا عن نفسه، والعيش في انسجام مع نفسه. وبخلاف تعريف الصحة النفسية المستمد من الوظائف المختلفة لعلم النفس، فهي أيضاً الطبيعة المتناغمة أو المتكاملة تماماً للوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على معالجة القضايا النفسية المشتركة التي تحدث للجميع، ومع الشعور الإيجابي بالرعاية والرضا. وتعريف التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة هو عدم وجود صراع داخلي، مثل الطريقة التي يتفاعل بها المرء مع اتجاهين مختلفين، أو الطريقة التي يتفاعل بها مع أطفاله أو مع نفسه.

ويعتقد البعض أن الصحة النفسية هي الشفاء من الأمراض العقلية أو النفسية، وهذه الفكرة شائعة في مجالات الطب النفسي، وهي بالتأكيد ليست مفهوماً محدداً، فهي تقوم على حالة من النفي أو الإنكار، إلا أن البعض يشكك في صحتها ويحاولون وضع تعريف آخر للصحة النفسية، وهي أنها تأخذ مساراً إيجابياً واسعاً وشاملاً وغير محدد، وهو مرتبط بقدرة الفرد على التكيف مع نفسه والمجتمع، وهذا يؤدي إلى حياة خالية من الأزمات والمشاكل، بل مليئة بالحماس (أميرة عبد العزيز 1990).

رابعاً: معايير الصحة النفسية فيما يتعلق بالرياضيين.

لقد ظهرت عدة اتجاهات سعت إلى إرساء معايير لتحديد السلوك السوي Normality وغير السوي Abnormality للصحة النفسية نتيجة لتعدد النظريات النفسية التي اهتمت بالصحة النفسية. وقد قام (ماسلو وميتلمان) بإنشاء قائمة بالمؤشرات، وقد تم تعديل هذه القائمة من قبل (كوفيل وآخرون) وتتضمن هذه القائمة المؤشرات التالية:

- 1- إدراك الفرد للأمان.
- 2- مقدار متناسب من تقييم الفرد لذاته.
- 3- أهداف محددة قابلة للتحقيق.
- 4- التواصل الفعال مع العالم الواقعي.

- 5- استقرار الشخصية وسلامتها.
 - 6- القدرة على التعلم من التجربة الشخصية التي يمر بها الفرد.
 - 7- السلوك التلقائي الماهر في الاستجابة للمواقف.
 - 8- الانفعالية المقبولة في المواقف
- إن أحدث المعايير التي تحدد مستوى الصحة النفسية للفرد هي تلك التي وصفها (ولمان) (ولمان) على النحو التالي:
1. الارتباط بين مستويات طاقة الفرد وإنجازاته: وهو الفرق بين ما يمكن إنجازه وما يحدث بالفعل.
 2. الموازنة العاطفية: وهي نسبة العاطفة إلى التأثير عليها.
 3. سلامة الوظائف العقلية: وتشمل الإدراك والمحاكاة والذاكرة والتفكير وغيرها، وتقاس من حيث مدى دقة هذه الوظائف وكفاءتها وتقدمها وفقاً للمبادئ العقلية الأساسية.
 4. التوافق الاجتماعي: وهو مدى توافق الفرد مع ظروف الحياة الجماعية ومشاركته فيها. فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة قادر على التعايش مع الآخرين في الجماعات الاجتماعية بشكل سلمي وسعيد. وهو قادر وراغب في التعاون مع الآخرين فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية القائمة على المسؤولية والاحترام المتبادل.
- وهناك تصنيف آخر للمعايير التي تحدد الصحة النفسية وهي:
- 1 هناك تصنيف لمعايير التي تحدد الصحة النفسية وهي: المعيار الذاتي، معيار الطب النفسي، المعيار المعرفي، المعيار الاجتماعي، المعيار المثالي، وأخيراً المعيار الديني. وقد حددت هذه المعايير مستوى الصحة النفسية للفرد على النحو التالي:
 1. العلاقة بين طاقات الشخص وإنجازاته: وهي تلك العلاقة الطردية التي تمثل الترابط بين ما يستطيع الفرد القيام به، وبين ما يقوم به وينجزه فعلياً.
 2. الاتزان العاطفي: ويعني التوازن بين انفعالات الشخص والمؤثرات المسببة لذلك.
 3. صلاح الوظائف العقلية: ويشمل الإدراك والمحاكاة وعمل الذاكرة والتفكير، والصلاح هنا يقصد به مقدار ما يكون عليه عمل هذه الوظائف من حيث صحتها ودقتها وسيرها وفق المبادئ العقلية الأساسية.
 4. التوافق الاجتماعي: ويعني مستوى توافق الفرد مع شروط حياة الجماعة وتفاعله معها. فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة قادر على العيش بسلام وصدقة مع الآخرين ضمن الكتل الاجتماعية. وهو قادر على التعاون وراغب فيه، مع غيره على أساس علاقات اجتماعية قائمة على المسؤولية والاحترام المتبادل.

وبناء على معايير الصحة النفسية فإن السلوك بتعريفه العام هو التصرف الذي يقوم به الفرد في ظروف محيطه البيئية والاجتماعية. وهناك قسمين من السلوك البشري؛ الشخصية السوية وهي التي تتميز بمراقبة التصرفات والسعي لخدمة المجتمع واستثمار الطاقة بشكل إيجابي في المجال الاجتماعي والعملي على حد سواء. تعددت آراء المفسرين والباحثين في تعريف وتصنيف السمات للشخص السوي، حيث يرى (ماسلو). إن الشخصية السوية هي التي تتمتع بقدر عالي من الإشباع العاطفي والبيولوجي والانتماء والتقدير وبالتالي توجه طاقتها بإيجابية نحو تحقيق الذات والتفوق العلمي والعملي. وأيضا يرى أتكينسون (Atkinson) أن الفرد السوي يتمتع بقدرة أكبر من الفرد غير السوي في المجالات التالية:

1. الإدراك الفعال للواقع: الأفراد الذين يكونون واقعيين بشكل نموذجي بشأن العالم من حولهم، وقدراتهم ومخاوفهم بشأن ما هو خارج عن سيطرتهم.

2. معرفة الذات: يتمتع الأفراد المتوافقون بشكل جيد ببعض الفهم الموضوعي لأسبابهم وعواطفهم، على الرغم من أنه لا يمكن لأحد أن يفهم عواطفهم وسلوكهم بشكل كامل، والأفراد العاديون لا يخفون عواطفهم المهمة عن أنفسهم، بل لديهم درجة أعلى من الوعي الذاتي من الأفراد غير الاسوياء.

3. القدرة على ممارسة السيطرة على السلوك: يشعر الأفراد ذوو الأداء الطبيعي بالقدرة على تنظيم سلوكهم، وغالبًا ما يتصرفون دون تخطيط مسبق ولكن يمكنهم قمع أو التحكم في رغباتهم الجنسية أو العدوانية عند الضرورة.

4. قبول الذات واحترامها: يتمتع الأشخاص الأسوياء بفهم أو تقدير أساسي لقيمتهم الشخصية والراحة التي يشعرون بها في التعامل مع الآخرين، كما أنهم قادرون على القيام بذلك بشكل عفوي في المواقف الاجتماعية.

5. القدرة على بناء علاقة مع الآخرين: إن الأفراد الذين يتمتعون بحساسية عالية وطبيعة لطيفة قادرون على تكوين علاقات مرضية مع الأفراد الآخرين ويتفهمون مشاعر الآخرين، كما أنهم لا يطلبون الكثير من الآخرين من أجل تلبية احتياجاتهم. وكثيرا ما يكون الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية مهتمين بشكل مفرط بحماية أمنهم، مما يجعلهم مهتمين بشكل مفرط بأنفسهم، ويطلبون أو يطالبون بالعاطفة، لكنهم غير قادرين على مشاركة هذا مع الآخرين أو استبداله بأشكال أخرى من الألفة أو الصداقة بسبب علاقاتهم السابقة.

6. الإنتاجية: يتمتع الأشخاص الذين يتكيفون بشكل جيد بالقدرة على توجيه مواردهم نحو نتائج مثمرة وفعّالة فهم شغوفون بالحياة ولا يحتاجون إلى توجيه أو القيادة من أجل تلبية متطلبات مجتمع اليوم.

سادساً: أهداف علم الصحة النفسية

تهدف دراسة علم النفس الى عدة عوامل هامة وهي:

- 1- فهم الفرد ذاته ومشاعره وميوله والقضايا النفسية التي قد تؤثر عليه.
- 2- مساعدة الفرد على فهم أساليب العلاج والتهذيب الشخصي.
- 3- مساعدة الفرد على فهم القضايا النفسية أو الأزمات التي يمر بها.
- 4- الحفاظ على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد والسعادة مع نفسه ومع الآخرين.
- 5- تحقيق الذات لدى الأفراد واستغلال قدراتهم إلى أقصى حد.
- 6- التدريب على كيفية التعامل مع تحديات الحياة ومشاكلها.
- 7- مساعدة الفرد على الأخذ بيد غيره للوصول إلى التكامل النفسي والشعور بالاطمئنان.

الفصل الثاني الرياضة والصحة النفسية

مقدمة:

كما ذكر سالفا فى الفصول السابقة أن ممارسة الرياضة لها فوائد صحية لا تعد ولا تحصى. من أهمها صحة القلب (بالمساعدة فى السيطرة على نسبة الكوليسترول)، تعزيز خلايا الذاكرة، تحسين القدرات العقلية، بالإضافة إلى الحفاظ على الوزن المثالى ومن ناحية أخرى، فإن الأنشطة البدنية البسيطة، مثل المشى السريع أو القيام ببعض الأعمال المنزلية مثل الاعتناء بحديقة المنزل، لها أيضًا العديد من الآثار الإيجابية. وكما نشرت مجلة السعادة أن التمارين الرياضية أو أنشطة معينة قد تجعلك أكثر سعادة، (The Journal of Happiness)

أظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون فى جامعة ميشيغان أن الأشخاص الذين مارسوا نشاطًا بدنيًا مرة واحدة فى الأسبوع كانوا أكثر سعادة من أولئك الذين لم يمارسوا أى نشاط بدنى. ووجد الباحثون أيضًا أن النشاط البدنى يمكن أن يزيد من الصحة النفسية الإيجابية للأشخاص مع تقليل المشاعر السلبية مثل الاكتئاب والقلق.

وأظهر تحليل إحصائي لـ 15 دراسة قائمة على الملاحظة، أن نسبة الزيادة فى السعادة كانت متناسبة طرديا مع نسبة النشاط البدنى، حيث راوحت بين 20-52%. كلما مارست نشاطًا بدنيًا أكثر، زاد إحساسك بالعافية لأن جسمك يفرز الإندورفين، والذي يسميه الأطباء ”هرمون السعادة“ التي يفرزها جسمك أثناء ممارسة الرياضة.

أولاً: السعادة النفسية والرياضة

لقد عرف المجتمع الطبي منذ زمن طويل أن النشاط البدنى هو وسيلة للحد من مشاعر الاكتئاب والقلق النفسى. غالبًا ما يوصي المعالجون النفسيون بممارسة التمارين الرياضية كنشاط يومي لمنع أو علاج الحالات النفسية السلبية، مثل الاكتئاب والقلق. ومع ذلك، لا يُعرف سوى القليل عن تأثير النشاط البدنى على حالات الصحة العقلية الإيجابية مثل الشعور بالسعادة والشعور بالرضا.

الوقاية من الأمراض العصبية التنكسية:

تؤكد العديد من الدراسات فى الولايات المتحدة والمملكة المتحدة والصين أن ممارسة التمارين الرياضية يوميًا يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض التنكسية العصبية مثل الخرف ومرض الزهايمر. الآلية الحيوية الدقيقة لحدوث هذه الظاهرة الصحية غير محدد وما زال الباحثون يجرون عدة دراسات لإثبات ذلك وتوضيح آلياته، ولكن يبدو أن التمارين الرياضية تؤثر على تحسين

تدفق الدم إلى الدماغ، مما يساعد في الحفاظ على الخلايا العصبية صحية وآمنة. وتباعاً لذلك نتائج ذلك ما يلي:

- تحسين الإدراك: أثبتت أكثر من تجربة سريرية أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تؤدي إلى تغييرات وظيفية وهيكلية في الدماغ، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين الوظيفة الإدراكية والإدراكية.

- تقوية الذاكرة وتعزيزها: تعمل ممارسة الرياضة على تنشيط مناطق معينة من الدماغ، مثل الحصين والقشرة الدماغية، المسؤولة عن الذاكرة المؤقتة والدائمة، وبالتالي تقوية الذاكرة وتنشيطها وتساعد على تعزيز الصحة العقلية العامة. قام المركز الوطني للتكنولوجيا الحيوية بنشر العديد من الدراسات.

- تحسين التركيز: وجدت دراسة مشتركة أجرتها جامعات متعددة في الولايات المتحدة على بعض الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18-25 سنة، أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تحسن كفاءة التفكير والدقة والتركيز وتنشيط نشاط الدماغ (خاصة القشرة الدماغية).

- زيادة الثقة بالنفس: يمكن للرياضة، وخاصة الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم وكرة السلة)، أن تمنحك شعوراً بالإنجاز والفخر والسعادة، ويرجع ذلك أساساً إلى أنها تجعل الفرد يشعر وكأنه يفعل شيئاً مهماً في حياته أو إنجازاته الفعلية، تعزز الثقة بالنفس وتزيد من تقدير الذات، وكل ذلك ينعكس على الصحة النفسية بشكل عام.

إن ممارسة الرياضة وممارسة التمارين الرياضية هام جداً للصحة العضوية للفرد والاستمرار في عيش حياة أفضل حيث أنها تفيد جميع أعضاء ووظائف الجسم وتحسن حالات الكثير من المرضى مثل بعض أمراض القلب والشرايين والسكري والسمنة، الجهاز الهضمي الخ. وثبت أيضاً أن الرياضة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتحسين الصحة النفسية وتوليد المشاعر العاطفية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية. وتتطرق عدد من الدراسات حدوث هذا التوازن من خلال آليات متعددة منها:

أولاً: زيادة الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال زيادة إيمان الفرد وثقته في قدرته على إتمام الخطوات الإيجابية.

ثانياً: التقليل من التوتر والضغط النفسي، الناتج في المقام الأول عن طريق تحويل النشاط البدني والاهتمام الشخصي بعيداً عن التمثيلات السلبية والأفكار التشاؤمية.

ومن ناحية أخرى، كان الخمول البدني أكثر ارتباطاً بالمشاعر والأعراض النفسية السلبية. هذه التأثيرات المختلفة أكدتها العديد من الدراسات الميدانية، كما أثبتت أن العديد من الأعراض النفسية السلبية، مثل القلق والحزن والألم النفسي الجسدي وغيرها، تقل تدريجياً بعد ممارسة الرياضة،

رغم أن درجة هذا الانخفاض تختلف من شخص إلى آخر، وتختلف من سياق إلى آخر. ولذلك يحتاج الفرد إلى الاهتمام بممارسة نشاط بدني معين وإيجاد الوقت الكافي له. هناك أيضًا بعض الأفكار والقواعد التي يجب ملاحظتها والتي ستجعل هذه الممارسة أكثر فائدة ولها تأثير إيجابي. ويمكن أن يكون للتمارين الرياضية المعتدلة الشدة، مثل المشي الخفيف أو السريع (الركض)، أو السباحة، أو ركوب الدراجة العادية، تأثير إيجابي على الصحة النفسية أكثر من التمارين القوية أو الشاقة، خاصة بالنسبة لأولئك الذين لم يعتادوا على ممارسة الرياضة من قبل. فالهدف ليس التوتر والصعوبة، بل الوصول إلى أدنى مستوى من أداء أجهزة الجسم. ولذلك فإن تحقيق بعض التغييرات في التنفس وزيادة النبض والتعرق قد يكون كافياً للتمتع بفوائد التمارين الرياضية، وكلما تم ممارسة التمارين الرياضية في جو لطيف، مثل جو تنافسي، أو جو جماعي تفاعلي، أو في مكان تغلب عليه الطبيعة والأشجار، كلما كان تأثيرها على الصحة النفسية أكثر إيجابية وفائدة.

حيث يقوم الأفراد بزيادة وقت التمرين تدريجيًا، من العشر إلى الخمس عشرة دقيقة في بداية الممارسة، إلى أن تصل إلى ما لا يقل عن ثلاثين إلى أربعين دقيقة يوميًا. وهذا يساعد على التكيف تدريجيًا مع المجهود البدني. مع مرور الوقت، سيشعر الأفراد بالتحسن تجاه تحمل المجهود البدني وسيتحسنون نفسيًا تدريجيًا. وليس من المفيد كثيرًا ممارسة الرياضة أقل من مرتين في الأسبوع.

ويمكن أن تساعد التمارين المنتظمة، حتى التمارين الخفيفة، في تحسين إحساس الفرد بجسده وقدرته على التفاعل، وبالتالي زيادة احترام الفرد لذاته ورضاه. ولكن يجب أن يكون هذا الانتظام وفق برنامج شبه يومي أو أسبوعي يلتزم به الفرد.

ولا ينبغي أبدًا استخدام التمارين الرياضية كبديل للعلاج النفسي المتخصص للاضطرابات النفسية. يمكن أن تساعد التمارين الرياضية على قبول هذه العلاجات بشكل أفضل. على سبيل المثال، يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في تحسين حالة الاكتئاب المشخصة إذا كان المريض يتناول أيضًا مضادات الاكتئاب لعلاج الاكتئاب، في حين أن التمارين الرياضية لن تكون مفيدة بدون هذا العلاج.

ثانيًا: الرياضة كعلاج للاضطرابات النفسية:

لا تقتصر فوائد التمارين الرياضية على الأشخاص الذين يتمتعون بصحة بدنية، بل ثبت أن لها فوائد عديدة للأشخاص ذوي الإعاقات الحركية أو الحسية أو الفكرية. وقد أكدت العديد من الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. تساعد في علاج العديد من الاضطرابات النفسية لهؤلاء الأشخاص

بشكل فعال، وتقليل التوتر والضغط النفسي لديهم، كما تساعد في تحسين الانتباه والتركيز وكفاءة الدماغ، وتشجيع هؤلاء الأشخاص على الاندماج السريع في البيئة المحيطة بهم في المجتمع.

أظهرت دراسة أجرتها جامعة كولومبيا في الولايات المتحدة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تقلل من الإصابة بالاكتئاب والقلق والتوتر لدى الأشخاص ذوي الإعاقة. وشملت الدراسة 162 مريضاً وأظهرت تحسناً كبيراً في الصحة النفسية والنشاط العقلي العام لدى الأشخاص ذوي الإعاقة. وأظهرت دراسة أخرى أجرتها جامعة كامبريدج في المملكة المتحدة أن التمارين الرياضية يمكن أن تقلل بشكل كبير من معدلات الانتحار لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة تسبب إعاقات حركية أو حسية أو عقلية.

ثالثاً: ممارسة الرياضة تقلل الضغط النفسي وتزيد الشعور بالسعادة:

يعرف الكثير من الناس أن ممارسة الرياضة مفيدة للجسم، لكنهم قد لا يدركون العلاقة بين ممارسة الرياضة والضغط النفسي، والحياة المزدحمة تجبرهم على جعل ممارسة الرياضة جزءاً من حياتهم اليومية. ولكن يجب الاعتراف بأن هناك علاقة وثيقة بين ممارسة الرياضة والتغلب على الضغوط النفسية.

يؤكد مقال من «مايوكلينيك» أن أي شكل من أشكال التمارين الرياضية تقريباً، من التمارين الرياضية إلى اليوغا، هو وسيلة لتخفيف الضغط النفسي. إذا لم تكن رياضياً محترفاً أو حتى تمتلك جسمًا مثاليًا، فلا يزال بإمكانك ممارسة بعض التمارين التي يمكن أن تساعدك في التعامل مع الضغط النفسي بفعالية. اكتشف العلاقة بين ممارسة التمارين الرياضية وتخفيف الضغط النفسي، واجتهد في دمج التمارين الرياضية في خطط التعامل بفعالية مع الضغط النفسي. كما يمكن أن تعزز التمارين الرياضية صحتك العامة ورفاهيتك، مما يمنحك الطاقة للتحرك كل يوم.

التمارين الرياضية لها فوائد متعددة ومباشرة لتخفيف من مشاعر الضغط النفسي ومن أبرز هذه الفوائد:

1. ممارسة الرياضة تعزز إنتاج الإندورفين والنشاط البدني يساعد على زيادة إنتاج الإندورفين في الدماغ. وهي الناقلات العصبية المسؤولة عن مشاعر الرفاهية والإحساس بالسعادة. في حين أن وظيفة الإندورفين يشار إليها غالباً باسم نشوة الغداء، فإن ممارسة لعبة تنس مثيرة أو المشي في الطبيعة يمكن أن يؤدي أيضاً إلى هذا الشعور.

2. التمرين هو التأمل النشط والنشاط البدني. بعد مباراة تنس سريعة أو بضع لفات في حمام السباحة، ستجد نفسك غالباً تنسى أي مخاوف في اليوم وتركز فقط على حركات جسمك.

3. عندما تبدأ في التخلص من التوتر اليومي من خلال ممارسة الرياضة والنشاط البدني، قد تجد أن التركيز على مهمة واحدة والطاقة والتفؤل الناتج من خلال ذلك يمكن أن يساعدك في الحفاظ على الهدوء في جميع أفعالك.

4. ممارسة الرياضة تحسن المزاج. يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين التقليدية إلى زيادة الثقة والاسترخاء وتقليل الأعراض المرتبطة بالاكتئاب والقلق الخفيف. يمكن أن تؤدي التمارين الرياضية أيضاً إلى تحسين النوم؛ والذي غالباً ما يتعطل بسبب الضغط النفسي والاكتئاب والقلق. كل هذه الفوائد للتمرين يمكن أن تقلل من التوتر النفسي وتمنحك شعوراً بالسيطرة على أمور حياتك بطريقة صحيحة.

- التمارين الرياضية والاكتئاب:

أظهرت الأبحاث أن ممارسة الرياضة يمكن أن تعالج الاكتئاب الخفيف إلى المعتدل بنفس تأثير العلاج المضاد للاكتئاب دون أي آثار جانبية. وجدت دراسة أجرتها كلية هارفارد للصحة النفسية أن الجري لمدة 15 دقيقة أو المشي لمدة ساعة كل يوم يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب الشديد بنسبة 25%. بالإضافة إلى تخفيف أعراض الاكتئاب، كما أثبتت الدراسات السابقة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تمنع المرضى من الانتكاس بعد الاستشفاء من أعراض الاكتئاب.

تعتبر ممارسة التمارين الرياضية من أهم مضادات الاكتئاب لأسباب عديدة، أهمها أنها تعزز مجموعة متنوعة من التغييرات في الدماغ، بما في ذلك النمو العصبي، وتقليل الالتهاب، وأنماط النشاط التي تعزز الشعور بالهدوء والرفاهية كما أنها تحفز الجسم على إفراز هرمون الإندورفين، وكما ذكر سالفا فإنه هام جداً في تعزيز الروح المعنوية والشعور بالراحة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتمرين أن يصرف الناس عن الأفكار السلبية التي تؤدي إلى الاكتئاب.

التمارين الرياضية والقلق: تعتبر ممارسة الرياضة علاجاً طبيعياً فعالاً مضاداً للقلق، إذ يمكن لممارسة الرياضة أن تخفف التوتر والضغط النفسي وتزيد الطاقة الجسدية والذهنية عن طريق إطلاق هرمون الإندورفين.

يمكن لجميع أنواع التمارين أن تساعد في تعزيز صحتك النفسية، لكن الفوائد تكون أكثر شمولاً عندما تركز على شيء محدد أثناء ممارسة التمارين الرياضية. على سبيل المثال، حاول الانتباه إلى شعورك بضرب قدميك بالأرض أثناء ممارسة التمارين الرياضية، أو التركيز إلى إيقاع التنفس، أو الشعور بتدفق الهواء على جلدك. من خلال عنصر اليقظة هذا والتركيز على جسدك وما يشعر به أثناء ممارسة التمارين الرياضية، لا يمكنك فقط تحسين حالتك البدنية ولكن أيضاً منع الخوف من التدفق إلى عقلك.

التمارين الرياضية والارهاق: عندما يشعر جسمك بالإجهاد والتعب، فإن عضلاتك تتوتر، خاصة في مناطق الوجه والرقبة والكتفين، مما قد يؤدي إلى آلام الظهر والرقبة أو الصداع المؤلم، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى الشعور بضيق في التنفس أو تقلصات العضلات، حرقة المعدة أو الإسهال أو كثرة التبول، والقلق المصاحب لكل هذه الأعراض الجسدية يمكن أن يؤدي إلى مزيد من التوتر.

تعتبر التمارين الرياضية وسيلة فعالة لكسر هذه الدورة، فهي تطلق مادة الإندورفين إلى الدماغ، كما أنها تساعد على استرخاء العضلات وتخفيف آثار التوتر على الجسم، ونظراً لأن الجسم والعقل مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فإن عقلك يشعر بتحسن كبير عندما يشعر جسدك بالاسترخاء بعد ممارسة التمارين الرياضية.

الرياضة واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه: تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام من أسهل الطرق وأكثرها فعالية لتقليل أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وتحسين التركيز والذاكرة والمزاج. يمكن أن تؤدي التمارين الرياضية إلى زيادة مستويات الدوبامين والنورايبين والسيروتونين في الدماغ على الفور، مما قد يكون له تأثير إيجابي على التركيز. بمعنى آخر، يمكن أن تكون التمارين الرياضية فعالة في علاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مثل الأدوية المصممة لعلاج هذا الاضطراب، مثل ريتالين وأديرال.

الرياضة واضطراب ما بعد الصدمة: عندما تمارس التمارين الرياضية، خاصة عندما تكون شديد الوعي بجسدك وما تشعر به أثناء ممارسة الرياضة، يمكنك مساعدة جهازك العصبي على الخروج من حالة الانفلاق وبالتالي البدء في مقاومة استجابة الإجهاد التي تميز اضطراب ما بعد الصدمة. يحدث اضطراب ما بعد الصدمة عندما يواجه شخص ما تهديداً كارثياً أو غير عادي، أو يشهد حدثاً خطيراً أو عنيفاً، وبدلاً من السماح لعقلك بالتفكير فيما يحدث، فإنك تركز على المفاصل والعضلات أو حتى الأحاسيس الجسدية داخل جسمك. أثناء تحفيز الحركة.

تعتبر التمارين التي تتضمن حركات متقاطعة للذراعين والساقين، مثل المشي أو الجري أو السباحة أو الرقص، واحدة من أفضل خيارات التمارين الرياضية لمكافحة اضطراب ما بعد الصدمة. تظهر الأبحاث أيضاً أن المشي لمسافات طويلة والإبحار وركوب الدراجات في الجبال وتسلق الصخور، يقلل من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

رابعاً: أفضل التمارين الرياضية الفردية المعززة للصحة النفسية:

أظهرت دراسة أجريت في مجلة (لانسييت) للطب النفسي أن التمارين الجماعية، أو المشاركة في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم أو كرة السلة، هي أفضل وسيلة بدنية لتعزيز الصحة النفسية لأنها لا تشمل التمارين البدنية

فحسب، بل توفر أيضًا فرصة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. وكذلك فرصة لإجراء الأنشطة الاجتماعية وتكوين الصداقات للمشاركة في هوايات عرف عنها مكافحة الاكتئاب والقلق الاجتماعي.

ولكن إذا لم تكن الرياضات الجماعية هي ما تفضله، فإليك أفضل التمارين الفردية من رواد هذا المجال في دعم الصحة النفسية:

1. اليوغا: وفقًا لجمعية علم النفس الأمريكية، فإن ممارسة اليوغا يمكن أن تساعد على الاسترخاء وتقليل أعراض التوتر، ويمكن أن تكون مفيدة لمن يعانون من الأفكار السلبية الشائعة في الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والإرهاق واضطراب ما بعد الصدمة.

2. ركوب الدراجات: استخدام المهارات الخاصة بركوب الدراجات يسمح للممارسين بالحفاظ على صحة المادة البيضاء في المخ، مما يسمح بعمليات تفكير أكثر سلاسة. وقد وجدت الدراسات أنه يمكن أن يمارسها الأشخاص الأصحاء وكذلك الذين يعانون من انفصام الشخصية. حيث أن الذين يمارسون رياضة ركوب الدراجات، بعد مرور ستة أشهر من ممارسة الرياضة، لوحظ عليهم زيادة تكامل المادة البيضاء في المخ، مما قد يساعد في تقليل الأعراض المهمة مثل ضعف التنسيق الحركي وعدم انتظام الصور الذهنية غير المنتظمة.

3. الجري: اكتشف مصور وثائقي يدعى مارتين إبرلين أن الجري رياضة تناسبه بعد أن تم تشخيص إصابته باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، فقال: “لقد ساعدني الجري في التحكم في أفكاري، وإبطاء حركاتي، ومنحني فرصة للتركيز على الأشياء التي احتاج للتركيز عليه. بالإضافة إلى ذلك، ذكر في مجلة فرونتير لعلم النفس و Frontis Psychology أن الجري يمكن أن يساعد في السيطرة على أعراض الهوس لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب، وأن الوتيرة التي يحددها العدائون يمكن أن توفر الهدوء. كما أنها تساعد في تنظيم الحالة المزاجية.

4. تمارين الإيروبيك أو الصالة الرياضية: وجدت دراسة أجريت في مجلة لانسيت للطب النفسي The Lancet Psychiatry أن التمارين الرياضية الهوائية عالية الكثافة، بما في ذلك التمارين الرياضية على مجموعة متنوعة من المعدات والأجهزة في صالة الألعاب الرياضية، تساعد على تعزيز الصحة العقلية الجيدة.

إن معدلات الاكتئاب واضطرابات القلق إلى أعلى مستوياتها في عديد من الدول ويرجع ذلك إلى التأثير السلبي لأنماط الحياة الحديثة، التي تؤدي إلى العزلة الاجتماعية، وسوء التغذية، والتركيز على المال والصورة، ويظل الضمور والابتعاد عن ممارسة الرياضة عاملاً آخر لا يقل أهمية عن العوامل الأخرى.

يجد معظمنا أن المشي تحت أشعة الشمس أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يمكن أن يحسن مزاجنا على المدى القصير، ومن المعروف أن ممارسة التمارين الرياضية تحفز إنتاج الجسم للإندورفين، وهرمونات الجسم الطبيعية التي تمنح شعوراً بالرضا والسعادة، وتجعل المشاكل تبدو أكثر قابلية للتحكم والادارة.

ومع ذلك، فإن وجهة النظر الشائعة القائلة بأن التمارين الرياضية قد تفيد الصحة النفسية والعقلية تبدو أقل وضوحاً - خاصة وأن التمييز الغريب بين العقل والجسم يشير إلى إمكانية الفصل بين الصحة العقلية والجسدية. في الواقع، توفر الأبحاث مجموعة متزايدة من الأدلة القوية التي تشير إلى أن التمارين الرياضية ليست ضرورية للحفاظ على صحة نفسية جيدة فحسب؛ ويمكن استخدامها حتى لعلاج الأمراض العقلية المزمنة. على سبيل المثال، أصبح من الواضح الآن أن ممارسة التمارين الرياضية تقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب وتحافظ على الصحة العقلية مع تقدمنا في العمر، كما تعتبر التمارين الرياضية، مثلها مثل الأدوية، كما ذكر سالفا فهي مهمة في التدخل العلاجي للعديد من الحالات، مثل الاكتئاب الخفيف إلى المعتدل والخرف والقلق. كما قد تقلل أيضاً من المشكلات المعرفية في مرض انفصام الشخصية.

كيف يحدث ذلك؟ تؤثر التمارين الرياضية بشكل مباشر على الدماغ، وتزيد التمارين المنتظمة من حجم مناطق معينة من الدماغ جزئياً. عن طريق تحسين توصيل الأكسجين والمواد المغذية من خلال تدفق الدم بشكل أفضل، مما يحسن صحة الخلايا العصبية. عن طريق زيادة عوامل التغذية العصبية والهرمونات التي تدعم إشارات الخلايا العصبية ونموها واتصالاتها. وتظهر الدراسات التي أجريت على مجموعة متنوعة من الحيوانات أن النشاط البدني يؤدي إلى إنشاء خلايا عصبية جديدة في مناطق هامة مثل الحصين، وهي منطقة من الدماغ تشارك في الذاكرة وتنظيم العواطف وأحاسيس التعلم، وتشير الأدلة الأولية إلى أن هذا يحدث أيضاً لدى البشر عند ممارسة التمارين الرياضية.

هناك أدلة متزايدة على أن العديد من حالات الصحة النفسية أو العقلية ترتبط بتكوين الخلايا العصبية في الحصين، وهذا الدليل واضح بشكل متزايد في مرض الاكتئاب. ومن المثير للاهتمام أن العديد من مضادات الاكتئاب - التي كان يُعتقد سابقاً أنها تعمل من خلال التأثير على نظام هرمون السيروتونين - معروفة الآن بأنها تزيد من تكوين الخلايا العصبية في الحصين. وتشير النظريات إلى أن الخلايا العصبية الحصينية الوليدية قد تكون ذات أهمية خاصة في تخزين الذكريات الجديدة وتمييز الذكريات القديمة عن

الجديدة. لذلك؛ يسمح تكوين الخلايا العصبية بمرونة في استخدام الذكريات الموجودة، بالإضافة إلى المرونة في معالجة المعلومات الجديدة. بالإضافة إلى ذلك، بين الطبيب النفسي مادو كار تريفيدي بأنه يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية أو تمارين المقاومة لمدة 45 إلى 60 دقيقة ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع في علاج الاكتئاب المزمن. يمكن ملاحظة هذه التأثيرات بعد حوالي 4 أسابيع تقريباً (وهو بالمناسبة نفس الوقت الذي يستغرقه تكوين الخلايا العصبية)، ويجب أن يستمر التدريب لمدة تتراوح بين 10 إلى 12 أسبوعاً لتحقيق أقصى قدر من التأثيرات المضادة للاكتئاب.

خامساً: دور الأنشطة الترفيهية في الحد من الاضطرابات النفسية

في عصرنا المعاصر، أصبح وقت الفراغ مرادفاً تماماً لمفهوم حرية النشاط والترفيه واللعب، ويرتبط بمفاهيم أخرى متأصلة فيه، مثل التعب والملل والكراهية. إن وقت الفراغ هو جزء من النظام الاجتماعي الذي يشكل المجتمع، وهو أيضاً أحد مظاهر السلوك الحضاري الفردي، ولذلك فإن الاهتمام بملئ هذا الوقت بما يعود على الفرد والمجتمع بفائدة هو الأمر الذي شغل كثير من الباحثين المهتمين بالصحة النفسية للرياضيين. وتشمل هذه الدراسات عدة أمور وتأثيرها على كافة شرائح المجتمع، بما في ذلك كبار السن والأطفال والنساء. كما أصبحت ظاهرة الترفيه إحدى المؤسسات الاجتماعية التي يتكون منها المجتمع وأحد مظاهر السلوك الحضاري للمجتمعات، ويجمع علماء الرياضة والترفيه على أن الألعاب في سن الطفولة هي أساس تكوين الطفل لما لها من أهمية كبيرة في تكوين شخصية ونمو عقلية الطفل الاجتماعية. كما أن الأبحاث المتعلقة بالاضطرابات النفسية والاجتماعية توضح وتفسر سلوك الأفراد. يوجهنا وقت الفراغ أيضاً نحو فهم أعمق لأنفسنا، أو يمكن أن يفتح المجال للتسلية والابتكار، لكن إذا لم يتم استغلاله بشكل إيجابي، قد نشعر بالضيق والاكتئاب والقلق، ويُقال إن "الفراغ مفسدة"، لأنه قد يقود إلى التفكير السلبي، وهو التفكير في الأفكار السلبية أو المقلقة قد تتفاقم مع الوقت، عندما يكون الشخص وحيداً أو لديه فراغ.

من هنا يأتي دور الرياضة والإستفادة من ممارستها بشكل منتظم، لأن الارتباط بالتدريب الرياضي والطموح لتحقيق أسمنى درجات النجاح في مجال الرياضة للرياضي هو هدف يقضى على أوقات الفراغ وأيضاً يساهم في تحسين الصحة النفسية للفرد على المستوى الشخصي والاجتماعي.

الفصل الثالث الصحة النفسية للرياضيين

مقدمة:

الرياضة تساهم في إفراز مادتي السيروتونين (Serotonin) والإندورفين (Endorphins)؛ وهما مادتان كيميائيتان طبيعيتان في الجسم تقللان من مستويات هرمون الكورتيزول (Cortisol Hormone) أو ما يعرف بهرمون التوتر، وكذلك تساهم ممارسة بعض أنواع الرياضات مثل الجولف في تحسين المزاج من خلال تحفيز الشخص على مواجهة مخاوفه والتركيز على التمرين ذاته، الأمر الذي يساعد على تصفية الذهن والهدوء. ومن هنا تظهر العلاقة بين ممارسة الرياضة وتقليل القلق والتوتر والمساعدة في تحسين الصحة النفسية للفرد.

كما تلعب ممارسة الرياضة بانتظام دورًا أساسيًا وفعالًا في تقليل أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص وتحسين التركيز، والتحفيز، والذاكرة، والمزاج، ويحدث ذلك من خلال تعزيز مستويات الدوبامين، والنورأدرينالين، والسيروتونين في الدماغ، والتي تؤثر جميعها في التركيز والانتباه، لذا فإن الرياضة تمتلك تأثير مشابه لأدوية اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في تحسين هذا الاضطراب،

ومما لا شك فيه ان ممارسة النشاط الرياضي يزيد من ثقة الفرد بنفسه وتجعله واثقا في تعاملاته مع مجتمعه، وعليه فإن موضوع الصحة النفسية لا يقل أهمية عن الصحة العامة للرياضيين بل إن من المحتمل أن يكون التأثير السلبي النفسي للرياضي أحد أسباب الأمراض العضوية، وإن تعرض الرياضي لضعف الرعاية النفسية من قبل الجهاز التدريبي تؤدي إلى ظهور الضغوطات النفسية والتي تقوده إلى ظاهرة الإحترق الرياضي أو حتى الإصابات الخطيرة التي قد تحدث نتيجة التشتت وقلّة التركيز.

وعلى الرغم مما ذكر أعلاه من أهمية الرياضة في تحسين الصحة النفسية للرياضيين، إلا أنه يمكن أن تتسبب الرياضة في حدوث بعض الآثار الجانبية على الصحة النفسية. على سبيل المثال يعاني الأطفال من التوتر والإجهاد عند تعرضهم للضغط الشديد من قبل والديهم أو مدربيهم لممارسة الرياضة، كما قد يضغط الرياضيون الأكبر سنًا على أنفسهم لتقديم أداء جيد، ما يؤدي لشعورهم بالإرهاق والإجهاد النفسي.

ويعاني أيضا الرياضيون الذين تتأثر الألعاب الرياضية التي يمارسونها بزيادة او تغيير الوزن (مثل الجري، الجمباز والقفز على الجليد) من أنواع عديدة من اضطرابات الأكل بما في ذلك فقدان الشهية العصبي، والشه العصبي، مما

يؤدي لشعورهم بالضغط النفسي الشديد للوصول للجسم المثالي المناسب لنوع الرياضة التي يمارسونها، أو الخوف من تجاوز وزنهم للمعدل المثالي. لذلك نلاحظ أن الرياضة هامة جدا لتحسين الصحة النفسية كما أن الحالة النفسية وسلامتها هامة ولها تأثير قوي جدا على الرياضيين في مختلف أنواع الرياضة ومختلف مراحل النمو للرياضيين.

ويدرس علم الصحة النفسية تطور اللاعب وعلاجه والوقاية من المشكلات السلوكية والنفسية خلال مراحل مختلفة من النمو. ونتيجة لذلك تطرق الكاتب إلى البحث ودراسة كل جوانب ومراحل تطور اللاعب. هذا يساعدنا بشكل مباشر وغير مباشر على استكشاف العوامل المختلفة التي تؤثر عادة على أداء وسلوك اللاعب، ومعرفة كيفية مساعدته للتطوير من كفاءته، ثم نستنتج أكثر الطرق فعالية لتنظيم هذه العوامل وتوجيهها لصالحه. (جمال أبو دلو 2009: 38)

أولاً: مفهوم الصحة النفسية للرياضيين

الصحة النفسية كما ذكر في الفصل الأول قدرة الإنسان على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه، مما يؤدي إلى حياة خالية من الأزمات أو الاضطرابات. وبالنسبة لتعريف الصحة النفسية حسب منظمة الصحة العالمية (WHO)، فإن "الصحة لا تعني غياب المرض لكن تعني الدرجة القصوى من الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية للكائن البشري".

وعندما نتحدث عن إنسان رياضي ينتقل بنا الحديث إلى مدى أهمية التوافق وإدراك الفرد الرياضي إلى مدى قدراته وقابلياته وتحديد حدودها والتعامل معها وإدراك ما هو مطلوب في مجتمعه (الأسرة، المدرب، اللاعبين، الجمهور، وأخيراً الإعلام) وذلك يوضح مدى أهمية الصحة النفسية للرياضيين إختلافاً عن الفرد العادي، حيث أن الرياضي يواجه عدة جوانب إجتماعية ومهنية ولا بد له من التصدي لكل ذلك بصحة نفسية جيدة حتى يستطيع الإستمرار والتقدم.

إن الرعاية النفسية للرياضيين هي عملية متواصلة خلال مرحلة نمو الرياضي تهدف إلى تطوير الأداء والحفاظ عليه في جميع جوانب حياته العملية والاجتماعية والشخصية، لذلك هي عملية مشتركة بين جميع جوانب العملية الرياضية من مدربين ولاعبين وحكام وجمهور وإعلام. من أكثر الأمثلة التي تواجه الرياضي وتسبب إخفاق للصحة النفسية ضعف الثقة بالنفس والخوف من المنافسة والخوف من الصدمة أو الإصابة.... الخ

لذلك لا بد من الحديث عن محاور الرعاية النفسية للرياضي والتي تهدف إلى تحسين الأداء وتقديم أفضل ما لديه، وهذه المحاور يمكن وصفها بشكل منجز فيما يلي:

اللاعب: هو المحور الرئيسي والذي تتوجه إليه جميع الطاقات المادية والمعنوية لتطوير أدائه
المدرّب: هو العامل المباشر الذي يمكنه توصيل كل متطلبات الرعاية النفسية للرياضي بسبب العلاقة المباشرة بينهما.
الأسرة: تعد اللبنة الأولى والأساسية التي نشأ فيها الرياضي وترتبط ارتباطاً وثيقاً بسلوكيات الفرد الأولية والتي تبنى عليها جميع السلوكيات والمهارات المكتسبة
الجهاز التدريبي: لا يمكن الوصول إلى مستوى متميز من تقديم الرعاية الصحية النفسية للرياضي دون العمل الجماعي لجميع أعضاء الفريق الرياضي والتنسيق فيما بينهم وفق أساس علمي متميز.

ثانياً: تأثير الرياضة على الصحة النفسية للرياضي

تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على تنظيم التحفيز العصبي للدماغ، وتساعد على تحسين التركيز والوظيفة الإدراكية، وتساعد على الحصول على نوم كافٍ وصحي، وتعزز الصحة العامة للدماغ وتنظم نشاطه، وكل ذلك يعكس مزاج الشخص والصحة النفسية العامة.
وفيما يلي بعض الطرق لشرح كيفية تأثير التمارين الرياضية على الدماغ والصحة النفسية:

- محاربة شيخوخة الدماغ: للشيخوخة تأثير مهم على الدماغ، حيث ينخفض حجم منطقة الحصين في الدماغ، مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة وضعف التركيز. ويبدو أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل من آثار شيخوخة الدماغ وتؤخر الشيخوخة. وتحسن الأنشطة المعرفية والإدراكية لدى كبار السن.
- تحسن الحالة المزاجية: ممارسة الرياضة لها تأثير مباشر وسريع على مستويات بعض الهرمونات في الجسم، مثل الدوبامين والسيروتونين. ومن المعروف أن هذه الهرمونات تلعب دوراً مهماً في تحسين الحالة المزاجية وزيادة صحة الإنسان ويسمى أحياناً بهرمون (السعادة).
- تحسين جودة النوم ومدته: توصي العديد من المؤسسات والوكالات الطبية التي تركز على الصحة النفسية بممارسة التمارين الرياضية لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً لتحسين جودة النوم ومدته عن طريق تقليل مستويات التوتر والقلق. غالباً ما يُنصح الأشخاص الذين يعانون من الأرق بممارسة الرياضة بانتظام وتغيير نمط حياتهم والعيش حياة صحية وسعيدة.
- تقلل من مستويات القلق والتوتر: يمكن لممارسة الرياضة أن تقلل من القلق والضيق النفسي، مما يحسن طريقة تعامل الإنسان مع صعوبات

الحياة واتخاذ القرارات المناسبة للتعامل مع ضغوطات الحياة اليومية. أظهرت العديد من الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تمنع الأشخاص الذين يتعرضون لضغط شديد أو القلق والتوتر من الانخراط في ممارسات سيئة مثل شرب الخمر، وتعاطي المخدرات، والتدخين.

- تعزيز الأنشطة الإبداعية: يمكن للعديد من التمارين الخفيفة والمتوسطة، مثل الرقص والباليه والمشي، أن تعزز التفكير الإبداعي من خلال تحسين المزاج العام. أظهرت دراسة نشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي أن التمارين الرياضية لها فوائد واضحة للأنشطة الإبداعية. لا يزال هذا الموضوع يتطلب المزيد من البحث والأدلة قبل استخلاص الاستنتاجات النهائية الحاسمة.

- تحسين التركيز: وجدت دراسة مشتركة أجرتها جامعات متعددة في الولايات المتحدة على بعض الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 25 عاماً، أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تحسن كفاءة التفكير والدقة والتركيز ينشط نشاط الدماغ (وخاصة قشرة المخ).

- زيادة الثقة بالنفس: يمكن للرياضة، وخاصة الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم وكرة السلة)، أن تمنحك شعوراً بالإنجاز والفخر والسعادة، ويرجع ذلك أساساً إلى أنها تجعلك تشعر وكأنك تفعل شيئاً مهماً يزيد من إنجازات الفعلية للشخص مما يعزز الثقة بالنفس وتزيد من تقدير الذات، وكل ذلك ينعكس على الصحة النفسية بشكل عام.

ولذلك تحاول المؤسسات الرياضية في جميع أنحاء العالم تحسين المستوى العلمي والاجتماعي والنفسي للرياضيين، ومن الواضح أن هؤلاء الرياضيين يمرون بمراحل مختلفة من بلورة الشخصية واستقرارها، الأمر الذي يتطلب تخطيط حياتهم والحفاظ على طاقتهم وتوفيرها بالطاقة الجيدة وزيادة التوازن العاطفي لديهم من خلال تعريضهم للمواقف النفسية والمهارات الاجتماعية المختلفة لأداء أفضل في المواقف المشابهة خلال المنافسات.

- تحسين الإدراك: أثبتت أكثر من تجربة سريرية أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تؤدي إلى تغييرات وظيفية وهيكلية في الدماغ، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين الوظيفة الإدراكية.

تقوى الذاكرة وتعززها: تعمل ممارسة الرياضة على تنشيط مناطق معينة من الدماغ، مثل الحصين وقشرة المخ، المسؤولة عن الذاكرة المؤقتة والدائمة، وبالتالي تقوية الذاكرة وتنشيطها وتساعد على تعزيز الصحة النفسية العامة. وفق العديد من الدراسات التي

ثالثاً: أهمية الصحة النفسية للرياضيين

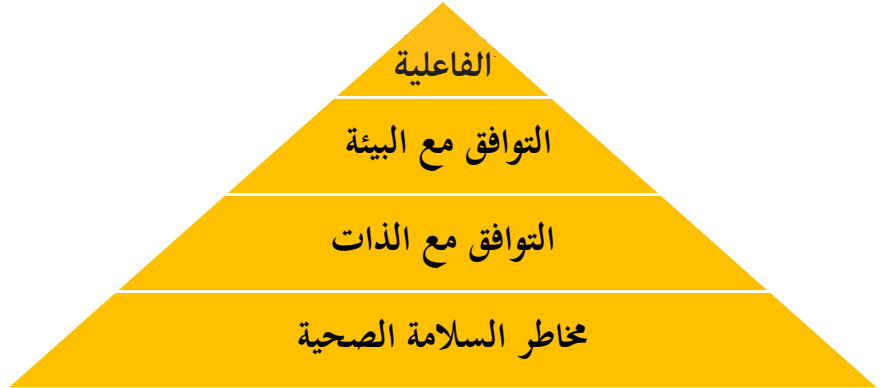
تعتبر الصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية للرياضيين، فهي تعمل على تعزيز الانسجام والتوافق والتكامل بين سمات شخصية الفرد في جوانبها العقلية والانفعالية، كما تساعده على تركيز جهوده على أهم جوانب حياته حتى يشعر بقيمته ويشعر بكيانه، ونتيجة لذلك فهي الأساس الذي يمارس عليه الدور الذي يلعبه في الحياة، ولا يستطيع الطالب والمعلم والموظف والطبيب القيام بمسؤولياتهم كما هو متوقع منهم إلا إذا كانوا يعانون من مشاكل في الصحة النفسية، كما تتجلى أهمية الصحة النفسية في تأثيرها على الصحة الجسدية للإنسان، فالتعرض للأزمات والضغوط النفسية يمكن أن يؤدي إلى تطور العديد من الأمراض ذات المنشأ النفسي، بما في ذلك الضغط والسكري وغيرها، كما أن الاهتمام بها يعتبر من أهم الأهداف التربوية في حد ذاتها لما لها من أهمية في تحقيق الأهداف التربوية الأخرى، ونتيجة لذلك كان لزاماً على القائمين على التربية والتعليم والمهتمين بهما أن ينشروا المعرفة بالصحة النفسية ويرسخونها في أذهان الطلاب والمعلمين، وهذا من شأنه أن يساعد على تعزيز الانسجام والتوافق الكامل في القضايا الشخصية والاجتماعية على حد سواء. فيما يلي سرد بعض المتطلبات الهامة الواجب على الفريق الرياضي تقديمها للرياضيين لما لها من تأثير مباشر على انجازاتهم وتقديمهم وإستمرارهم:

1. دمج مبادئ الصحة النفسية في المجتمع الرياضي لتجنب المشاكل النفسية للفرد والجماعة، وهذا يؤدي إلى الإنتاج والنمو والتطور والسعادة.
2. بناء الشخصية الرياضية المتكاملة
3. إعداد لاعب سليم نفسياً في أي مجال من مجالات المجتمع، بغض النظر عن دوره الاجتماعي، بحيث يدرك مسؤوليته المجتمع ويعطي بقدر ما يأخذ أو أكثر، ويستثمر طاقته وقدراته في أفضل اتجاه ممكن.
4. تحقيق متطلبات النمو الاجتماعي للاعب.
5. التطور الاجتماعي المتوافق قدر الإمكان.
6. تحقيق المتطلبات النفسية والاجتماعية واحتضان العالم الحقيقي.
7. خلق اتجاهات وقيم سليمة مرتبطة بسلامة المجتمع.
8. المشاركة الاجتماعية المسؤولة والإبداعية.
9. زيادة محيط الاتجاهات والميول مع تنمية القدرات الاجتماعية لتحقيق التوافق الفعال.
10. تحقيق تنمية دينية وأخلاقية سليمة.

11. الاهتمام بالقضايا الاجتماعية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتكوين ونمو شخصية اللاعب والعوامل المؤثرة في نموه (القصور العقلي التأخر الدراسي - النجاح - الانحراف الجنسي وغيرها) ودراساتها وعلاجها.

12. ضبط تصرفات اللاعب ونصحه وتقويمه في الحاضر لتعظيم إمكاناته كمواطن صالح في المجتمع. (عمرو بدران 2010: 25-26)

رابعاً: درجات الصحة النفسية للرياضيين



1. مخاطر السلامة الصحية.
 2. التوافق مع الذات.
 - الثقة بالنفس والأشياء التي لا يستطيع اللاعب تغييرها.
 - توافق مواهب اللاعب مع هدفه المهني المقصود.
 - التصرر من الجدل سواء كان هذا الجدل بين مسؤوليات اللاعب أو نزاع بين رغبات اللاعب وضميره.
 3. التوافق مع البيئة، والذي يشمل:
 - القدرة على الوفاء بمتطلبات البيئة.
 - القدرة على التعايش مع الآخرين
 - إن طريقة التفاعل بين اللاعب والمجتمع المحيط به هي الأهم من وجهة نظر علم النفس الصحي حيث أنه قد يكون الانطوائي موهوباً في التواصل مع الآخرين على الرغم من رغبته في العزلة، وقد يكون لدى المنفتح مشكلة في التواصل مع الآخرين (قد يكون عدوانياً أو استغلالياً تجاه الآخرين)
 4. الفعالية: إنها عملية تحقيق الفرد للأهداف الشخصية واستخدام جميع قدراته إلى أقصى درجة ممكنة من أجل تحقيق ما يريد. (حامد زهران، 2003: 140)
- خامساً: خصائص الرياضيين الأصحاء نفسياً.**
- يقدرون أنفسهم.
 - يعترفون بأخطائهم.

- يستمدون الرضا من الملذات اليومية البسيطة.
- يستمتعون بإحساس الراحة والرضا والسعادة مع أنفسهم.
- يتسمون بموقف متسامح تجاه أنفسهم ومدحهم، وكلاهما يوفر لهم الشعور بالراحة والرضا.
- يسرون دون أن يتأثروا بالشدائد التي تواجههم في الحياة.
- يعتقدون أنهم قادرون على محاربة معظم الأشياء التي تأتي إليهم في الحياة.
- لا يقللون من قيمة قدراتهم، ولا يعتبرونها أكثر أهمية مما هي عليه.

- لا تتسبب عواطفهم (الخوف، الغضب، الحسب، الحسد، الشعور بالذنب والقلق) في هلاكهم. (عمرو بدران 2011: 6)

سادسا: مميزات الرياضي المتميز بالصحة النفسية السليمة

- المواجهة.
- المسؤولية.
- الانتماء إلى الجماعة الرياضية.
- تحمل مطالب الحياة.
- الموقف الصحيح تجاه الآخرين.
- الانفتاح على الأفكار والتجارب الجديدة.
- وضع خطط للمستقبل وعدم الخوف منه.
- ممارسة القوة والمواهب الطبيعية.
- الإعتماد على الذات في حل المشاكل.
- وضع أهداف واقعية وعملية لأنفسهم.
- احترام الفروق التي يجدونها بين الآخرين.
- المسؤولية تجاه جيرانهم وغيرهم من الأفراد.
- علاقات إنسانية جيدة ومرضية مع الآخرين.

سابعاً: مجالات الصحة النفسية للرياضيين

- تنوعت مجالات الصحة النفسية حسب الجنس - الإعاقة - النوع وفيما يلي أبرز المجالات:
1. الصحة النفسية الجنسية.
 2. الصحة النفسية للطفل المعوق.
 3. الصحة النفسية للعسكريين.
 4. الصحة النفسية للرياضي.
- مجالات الصحة النفسية حسب المرحلة العمرية:
1. الصحة النفسية للطفل.
 2. الصحة النفسية للمراهقين.

3. الصحة النفسية للبالغين.

4. الصحة النفسية لكبار السن

ثامناً: مناهج الصحة النفسية للرياضيين

1. المنهج الانمائي Development: هو تعزيز ديناميكي للسعادة والكفاية والتوافق من النمو الطبيعي والصحي للأفراد إلى قمة الصحة النفسية من خلال توجيه الطاقات والقدرات لدى الأفراد والجماعات في الاتجاهات الصحيحة نفسياً وتربوياً ومهنياً، ويجب دعمهم بشكل مضاعف في كل جهد لرعاية مظاهر النمو جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً والتي تنبع منهم في سن مبكرة وفي سن يكونون فيه مستعدين للبدء؛ حيث يتم توفير الفرص لهم للنمو السليم نحو النضج والتوافق والصحة النفسية.

2. المنهج الوقائي Preventive: فهو بطبيعة الحال الوقاية من الوقوع في المشاكل والاضطرابات والأمراض النفسية، ويساعد الأفراد الطبيعيين والأصحاء قبل مساعدة المرضى؛ وبالتالي يحمي هؤلاء الأفراد من الوقوع فريسة للأمراض النفسية في المقام الأول من خلال تحديد وإزالة أسباب هذه الأمراض؛ فهو يأخذ نموهم النفسي الجيد ويبني الظروف التي تؤدي إلى الصحة النفسية.

ويتضمن هذا النهج ثلاثة مستويات: الأول هو بذل أقصى ما يمكن من جهد لمنع ظهور المرض، والثاني هو التشخيص في الوقت المناسب، والثالث هو محاولة تقليل إعاقته. وتهدف الوقاية إلى: الاستفادة من معرفتنا النفسية في التعرف على الأشخاص الذين يعيشون في ضغوط وأزمات ومشاكل وصراعات وإحباطات ولكنهم لم ينحرفوا بعد وتقديم المساعدة والتوجيه لهم. ويشير كل من أوكلي Oakley وروتر Rotter (1997) إلى أن الوقاية من المرض النفسي تستلزم التعرف على المشاكل النفسية الاجتماعية أو الاضطرابات النفسية التي قد يكون الفرد عرضة لها ومن ثم تقليل قابليته وحساسيته لها.

3. المنهج العلاجي Remedial: وهو نهج للمشاكل والاضطرابات والأمراض العقلية والنفسية حتى إعادة الانسجام والتوافق والصحة النفسية. ويتناول النظريات المتعلقة بالاضطراب النفسي وأسبابه وتشخيصه وطرق العلاج وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية. (حامد عبد السلام زهران، 2003).

تاسعاً: أهداف علم الصحة النفسية للرياضيين

يمكن أن تتمثل الصحة النفسية للرياضيين في هدفين رئيسيين، ومن هذه الأهداف: الوقاية، والتي تستلزم تجنب إثارة الاضطراب ونشوء المرض، وسيحقق علم الصحة النفسية ثلاثة أهداف وهي:

1. معرفة العوامل التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب أثناء حالات التوافق المختلفة أي في المنزل أو المدرسة أو الحياة العامة في المجتمع أو أثناء تدريبه في الملعب.
 2. يمكن الوقاية من الاضطرابات النفسية من خلال القضاء على أسباب هذه الاضطرابات أو توفير الظروف المناسبة للفرد ليكون قادرًا على التغلب على آثار هذه الأسباب.
 3. يتضمن الحفاظ على الصحة النفسية وصيانتها بتعزيز الظروف المناسبة والتأكيد عليها أو العلاج العلاجي.
- من وجهات نظر أخرى، فإن الاهتمام الرئيسي لعلم الصحة النفسية هو الحفاظ على سلامة الصحة النفسية الخاصة والعامة للمجتمع جنبًا إلى جنب مع الحفاظ على جودتها وسلامتها من خلال الوعي والأساليب التطبيقية. ومن هنا فإن الأهداف الرئيسية للصحة النفسية تتمثل فيما يلي:
1. التحديد الدقيق لما يناسب الصحة النفسية من حالات التكيف المختلفة التي نمر بها في سلوكنا (في المنزل - المدرسة - العمل - التدريب) إلى جانب المشكلات في حياتنا اليومية.
 2. بيئة وظيفية طبيعية للاعب سليمة عقلياً ونفسياً (محمد سمير عبد الفتاح، 2000).
- إن علاج الاضطرابات النفسية والعقلية بأنواعها وأشكالها ودرجاتها المختلفة وخفض معدلات الإصابة بهذه الاضطرابات قد يؤدي إلى تحقيق الشخصية السليمة للاعب ويكون ذلك عن طريق:
- إزالة العوامل التي قد تؤدي إلى هذه الاضطرابات وتعيق التوافق النفسي وتؤدي إلى ضعف التوافق بأشكاله وصوره المختلفة، مثل الاضطرابات النفسية والأمراض النفسية والتخلف العقلي والانحرافات السلوكية وصولاً إلى إزالتها أو إبعاد اللاعب عنها (صلاح مخيمر، 1979).
 - توفير الظروف التي تمنح اللاعبين القوة لمواجهة ظروف الاضطرابات وعواملها وتحديد العوامل التي قد تحقق أقصى قدر من التوافق من أجل تطويرها.
 - المحافظة على الصحة النفسية ورعايتها واستمرارها وتطورها بشكل تدريجي على نحو أفضل. وبالتالي فإن الصحة النفسية هي علم نظري وتطبيقي، نظري حيث أنها تحاول تحديد المعرفة الدقيقة والموضوعية وراء المبادئ التي تحكم حالات التكيف، وتطبيقي عندما تكون الوقاية والعلاج هي الهدف. (الخطيب، 2001)

الفصل الرابع الرعاية النفسية للرياضيين

مقدمة:

حاجة اللاعبين للرعاية النفسية تصبح مهمة وضرورية لأن الهدف من هذه الرعاية هو تحقيق التوازن والاستقرار في حياة اللاعب داخل وخارج الملعب. ومن هنا سنوضح ما هو الإرشاد النفسي، أي مساعدة اللاعب على حل المشكلات وفهم مهاراته الانفعالية والعقلية وتطبيقها، وبالتالي تحقيق النجاح والرضا الذاتي.

تقديم الرعاية النفسية للرياضيين من خلال وضع برامج متعددة تشمل المهارات الأساسية سواء من خلال الإرشاد الفردي أو الجماعي، على سبيل المثال: (الثبات الانفعالي، وتحديد الأهداف، والتصور الذهني). ولتحقيق كل ذلك يجب أن يكون هناك مرشد أو أخصائي نفسي لديه القدرة على الوصول باللاعب إلى أفضل أداء احترافي عالي يمكنه تقديمه، بناءً على قدراته وإمكانياته، بعد إقامة علاقة إنسانية مبنية على الحب والاحترام المتبادل.

عندما يبدأ أطفالنا بممارسة الرياضة، فإن الهدف الرئيسي هو قضاء وقت ممتع ومندهم الفرصة للابتعاد عن مشتتات العصر، مثل التكنولوجيا وألعاب الفيديو. ومع بدء المسابقات والبطولات في فئات مثل الناشئين والشباب والفريق الأول، تتزايد باستمرار المتطلبات على اللاعب لتقديم أفضل ما لديه وتحقيق الإنجازات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، قد يحتاج إلى النجاح والتفوق في المدرسة أو الجامعة، كل هذه الأهداف المتعددة تشكل ضغطاً كبيراً على اللاعب، ناهيك عن البيئة المحيطة به والتي تشير بشكل أساسي إلى عائلة اللاعب ومدى تأثيرها عليه سواء كان إيجابياً أو سلبياً. مع الأخذ في الاعتبار الاحتياجات المختلفة لكل فئة عمرية.

وهنا قد يتبادر لنا سؤال: إلى أي مدى يمكن للمدرب أو الإداري أن يقوم بهذا الدور؟

تناولت عدة دراسات سابقة البحث في إجابة هذا التساؤل وتلخصت الاستنتاجات البحثية لها في أن كل فرد في الفريق له دور واضح ومحدد، وإذا لعب كل فرد دوراً إرشادياً، فقد تحدث أخطاء غير مقصودة تلحق الضرر باللاعبين.

وجدير بالذكر تجربة الاخصائي النفسي في نادي ليفربول لكرة القدم د. ستيف بيترز لمعالجة مشكلة العض التي يعاني منها سواريز، مما ساعده على التحكم في انفعالاته والتخلص من هذه العادة.

مفهوم الرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

هي سلسلة من التثقيف والتربية النفسية الشاملة والمستمرة والمتكاملة والتي تبدأ منذ بداية ممارسة الرياضة للناشئ، وتهدف إلى مساعدة الرياضيين الناشئين على مواجهة الضغوط النفسية واستخدام المهارات النفسية لتأهيلهم للحصول على أفضل انجاز وأداء رياضي ممكن بهدف التنمية الشاملة والمتكاملة للرياضيين الناشئين.

العملية الإجرائية مستمرة مع الرياضي الناشئ والتي تهدف إلى تنمية وتطوير الدافعية الذاتية لديه ومساعدته على مواجهة الضغوط النفسية وتحسين استخدام مهاراته النفسية (العقلية والانفعالية) وإعداده نفسياً للتعافي بعد الإصابة الرياضية مما يجعل الناشئ يتمتع بصحة نفسية تؤهله لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية.

بعض المشكلات والمعوقات التي تتطلب الإرشاد والتوجيه والرعاية النفسية للناشئ الرياضي:

- مواجهة ضغوط المنافسة.
- الانسحاب من الرياضة.
- ضعف الثقة بالنفس.
- افتقاد الطاقة الإيجابية في الملعب.
- تحديد الأهداف من الرياضة.
- الخوف الشديد من الإصابة.
- الهبوط المفاجئ في الأداء.
- تنظيم أسلوب الحياة.

يجب أن نشجع الرياضيين الناشئين على المشاركة في الأنشطة الرياضية المتنوعة والمختلفة لتنمية مهاراتهم وقدراتهم. إن التخصص المبكر لدى الناشئين يحرمهم من فوائد المشاركة المتنوعة في الأنشطة الرياضية المختلفة، وبالتالي يؤدي ذلك إلى عدم التطور في كل نشاط على حدة وتنمية المهارات والقدرات الخاصة به لذلك يرى الباحث من الأفضل أن يكون هناك مشاركة متنوعة في الأنشطة الرياضية المختلفة للناشئين دون زيادة الجرعة التدريبية والعبء التدريبي العالي، لتجنب تعرضهم للضغط النفسي أثناء التدريب أو المنافسة.

وتبرز الأبحاث العلمية أهمية الرعاية النفسية للرياضيين الناشئين، بهدف تقليل الضغوط النفسية لديهم وتجنب العواقب السلبية المتعلقة بالجوانب الجسدية والانفعالية والاجتماعية.

كما تشير بعض الدراسات إلى أنه من بين هذه الآثار السلبية والتي قد تؤدي إلى انسحاب النشء من الرياضة هي اهتمام المربي الرياضي على تشجيع وحث النشء لبذل الجهد المكثف والزائد في التدريب من أجل المشاركة في

مباريات الأعمار السنية الأكبر على أساس أنها تجربة إيجابية للناشئ، غير أن ذلك قد يؤدي إلى زيادة احتمالات تعرضه للإصابات مع انهيار الطاقة النفسية لديه ويجعله لا يستطيع الاستمرار على مواجهة الضغوط النفسية في التدريب والمباريات مع الأعمار السنية الأكبر والتي تفوق قدراته مما يولد لديه العديد من الأفكار السلبية عن أدائه وقدراته ويؤدي به الحال في النهاية إلى الانسحاب من الممارسة الرياضية نهائياً.

أولاً: الموضوعات التي تهتم بها الرعاية النفسية للرياضي:

هناك عدة موضوعات يهتم بها علم النفس الرياضي للرعاية النفسية للرياضيين منها (المهارات الانفعالية-الدافعية- المكافآت السلوكية-القلق-الاحتراق الرياضي-المهارات العقلية-الطاقة النفسية-الأسرة-الرعاية النفسية للرياضي).

ويبدو أن أهم موضوعات الرعاية النفسية للرياضيين في الممارسة الرياضية والحياة الاجتماعية من أجل تكامل العلاقة بين (اللاعب – المدرب – الأسرة) هي:

- الضغوط النفسية على الرياضيين.
- دور الأسرة في الرعاية النفسية للرياضيين.
- الإصابات النفسية، المنظور الشامل للرعاية النفسية للرياضيين الناشئين.
- ومن خلال التفسير النظري لأدبيات علم النفس الرياضي، التي أشارت إلى أن الأهداف الخاصة بالرعاية النفسية للرياضيين للنشئ الرياضي هي كما يلي:
- تنمية دافعية الناشئين لممارسة الرياضة.
- تعليم وتدريب النشئ على المهارات النفسية (العقلية والانفعالية).
- الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية.
- التأهيل النفسي (البدني والنفسي) بعد الإصابات الرياضية لدى الناشئين.
- اكتساب اللياقة النفسية، وتعزيز التفاعلات الاجتماعية، وتحقيق الصحة النفسية المثلى للرياضيين الناشئين
- تهدف الرعاية النفسية إلى تقديم الخدمات والتوجيه لمساعدة الناشئين وجماعة الفريق الرياضي على مواجهة الصعوبات أو المشكلات التي تعيق توافقهم وتطوير مستويات الأداء أثناء التدريب والمنافسات الرياضية. حيث يتم

- استثمار إمكانات وقدرات النشء الرياضي لمساعدتهم على الأداء بأفضل ما لديهم، وبما يتجاوز لياقتهم النفسية.
- ثانياً: أبعاد ومكونات الرعاية النفسية للنشء الرياضي:**
- التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المنافسات الرياضية.
 - التفسيحات السببية لتجارب النجاح والفشل في المسابقات الرياضية.
 - التأهيل النفسي للرياضيين الناشئين بناء على تجارب النجاح والفشل في المنافسات الرياضية.
 - النمو المتوازن والمتكامل في النمو الحركي والمعرفي والجسدي والاجتماعي والانفعالي.
 - تطوير الدافع والاتجاه نحو الممارسة الرياضية لدى الرياضيين الناشئين.
 - تعزيز السلوك الإيجابي ومواجهة السلوك السلبي.
 - تطوير وتحسين وتعزيز مهارات الاتصال والقدرة على التعامل مع الرياضيين الناشئين.
 - بناء المفاهيم التربوية والنفسية للرياضيين الناشئين.
 - الفرض الأساسي من الرعاية النفسية هو تقديم التوجهات والإرشادات ذات الصلة بعوامل الصحة النفسية للرياضيين الناشئين من أجل تحقيق أفضل أداء في المسابقات الرياضية. والتي تتمثل في
 - دافعية الإنجاز الرياضي.
 - التفاعل الإيجابي مع الناشئ.
 - التماسك الديناميكي بين أعضاء الفريق الواحد.
 - التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها.
 - التوافق مع البيئات الرياضية.
 - مواجهة انشغالات وصراعات الفريق الرياضي.
 - التعبئة النفسية.
 - مواجهة الانفعالات والسيطرة عليها.
 - اكتساب القيم الأخلاقية.
 - تنظيم نمط حياة إيجابي للاعبين الناشئين.
 - مواجهة التقاعد والانسحاب المبكر من الرياضة.
 - الاندماج في الأداء الحركي الخططي.

ثالثاً: عوامل الرعاية النفسية للنشء الرياضي:

إن تحليل العوامل المؤثرة في الرعاية النفسية للرياضيين الناشئين والبحث العلمي في توجهاتها واتجاه تطبيقها قد تم الاعتراف به من قبل خبراء ومتخصصين ومدربين وباحثين في مجال علم النفس الرياضي، مما يشير ويؤكد على أهمية الرعاية النفسية. بالنسبة للاعبين الناشئين، حيث يمكن تلخيص عوامل الرعاية النفسية للرياضيين الناشئين فيما يلي:

- التواصل والتفاعل بين المدربين واللاعبين.
- التدريب المستمر للناشئين في التدريب والمنافسة.
- التعامل مع قلق المنافسة الرياضية ومواجهته.
- بناء الثقة بالنفس.
- التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة والسيطرة عليها.
- مواجهة ضغوط المنافسة.
- الإفراط في التدريب والاحترق النفسي.
- تعبئة الطاقة النفسية.
- الالتزام بمبدأ جماعة فريق العمل والحفاظ على روح الفريق.
- الآثار النفسية للإصابة.
- دعم ومساندة الأسرة للرياضيين الناشئين.

رابعاً: الإرشاد النفسي التطبيقي لتطوير أساليب الرعاية النفسية للنشء الرياضي

1. ضرورة وجود أخصائي نفسي مع الفرق الرياضية لتطبيق أساليب الرعاية النفسية للناشئين في المراحل المختلفة وخاصة بعد المنافسة.
2. الاهتمام بالرعاية النفسية للناشئين بعد المنافسة لمواجهة الضغوط الناتجة عن الموقف التنافسي.
3. الاهتمام بتفعيل دور أو لياء الأمور لمساندة أبنائهم ورعايتهم نفسياً سواء عند الفوز أو الهزيمة.
4. تثقيف المدربين وإرشادهم لاستخدام الأساليب المختلفة لرعاية أبنائهم نفسياً خاصة بعد المنافسة.
5. الاهتمام بتنظيم الطاقة النفسية للنشء الرياضي بعد المنافسة.
6. تدريب النشء على التقييم الذاتي لأدائهم في ضوء الأهداف الموضوعية.
7. توجيه الكوادر الفنية والإدارية لتقديم الدعم الاجتماعي للرياضيين الناشئين بعد المنافسة.

8. متابعة الروتين اليومي للناشئين والإشراف عليها بعد المنافسات.
9. استخدام استرخاء العضلات بعد المنافسات الرياضية لتقليل مستويات التوتر لدى الرياضيين.
10. مساعدة اللاعبين على استخدام التصور العقلي للتعرف على أخطاء الأداء بعد المباراة.
11. تشجيع اللاعب وتحفيزه حتى في حالات الخسارة في المنافسة.
12. إشراك اللاعب الناشئ في الأنشطة التي لا علاقة لها بأنشطة الرياضة بعد المنافسات.
13. مكافأة اللاعب الناشئ على إنجاز المهام الموكلة إليه.
14. تفسير نتائج المنافسة على نحو صحيح.
15. تقييم أداء الناشئ بشكل موضوعي.
16. إتاحة الفرص للناشئ لتكرار الأداءات الناجدة بعد المنافسة.
17. تنمية مهارات الاتصال للمدربين والنشء وأولياء الأمور.
18. إفساح المجال للدور الفعال لأولياء أمور الرياضيين الناشئين عند الفوز بالجوائز وتشجيعهم على تقديم المكافآت المادية والمعنوية لأبنائهم.
19. الاهتمام بدور الأسرة في تهدئة اللاعبين الناشئين عند فشلهم.
20. تجنب النقد والتهديد المستمر للناشئ.
21. الحرص على تكريم الناشئين الفائزين في احتفال خاص بهم.
22. التعامل مع جميع الناشئين بنفس الأسلوب وعدم التفرقة بينهم في استخدام مبدأ الثواب والعقاب.
23. الاهتمام بالاتصال بالجمهور وروابط المشجعين بعد المنافسة.
24. تطوير دافعية الإنجاز لدى النشء وحثهم على الاستمرارية في تحقيق أفضل مستويات الأداء الرياضي.
25. معاقبة العدوان والسلوك غير الرياضي.
26. تطبيق قائمة الرعاية النفسية لتقييم مقدار الرعاية النفسية المقدمة للنشء الرياضي والوقوف على نواحي القصور فيها.
27. الاهتمام بالرعاية المتكاملة للنشء بعد المنافسة.

خامساً: مميزات الرياضي الذي يتميز بالصحة النفسية الجيدة

- قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة واختيار الاستجابات المناسبة في مواقف اللعب المختلفة.

التخطيط النفسي لــــه، هذه الإصابات النفسية تؤدي إلى تــــأثير سلبي نفسي لدى الرياضي مما يزيد من الضغوطات النفسية التي قــــد تجره إلى اتخاذ قرارات تضر بأدائه في التدريب والمنافسة وقد تقود به إلى أسوأ ما يمكن أن يتخذه أو يصاب به الرياضي، فيما يلي توضيح لبعض هذه الإصابات من حيث كيفية حدوثها ومظاهرها والعلاجات العامة لها

1- فقدان الهوية:

يتشبه بعض الرياضيين بمن حوله في البيئة الرياضية سواء كان منــــدرب أو لاعب آخر أو ينتقل من تقليد إلى تقليد آخر وفي أوقات مختلفة وقد يقلدهم جميعاً في نفس الوقت مما يؤدي إلى أن هذا الرياضي يبدو مفككاً في شخصيته بين مجموع هذه الأدوار فيفقد ميزة شخصيته التي يتميز بها عن الآخــــرين وهذا ما نسميه بفقدان الهوية وبالتأكيد فإن ذلك يؤدي إلى تأثيراً سلبياً في أدائه نتيجة لهذا التشتت ... ويظهر هذا السلوك في بداية حياة الرياضي ويتوجب التخلص منه

مظاهر فقدان الهوية:

1. مستوى طموحة غير واقعي.
 2. ضعف القدرة على الابتكار.
 3. لا يعتمد على نفسه في تحمل المسؤولية.
 4. لا يقبل النقد حتى أن كان صالحاً من المدرب أو الزملاء.
 5. عادة ما يكون الفرد قريباً من الاحساس بالفشل بشكل مستمر.
 6. لا يشعر بالظماً نتيجة من النتائج المتوقعة لأدائه.
- إن الإعداد الفردي الجيد البدني والمهاري للرياضي وتشجيع إخضاعه إلى خبرات النجاح نتيجة لاداءه الفردي يساعد في تكوين الشخصية المميزة للرياضي والتي تساعده في إدراك التميز الشخصي له عن الآخــــرين وتحقيق له الثقة والإيمان بذاته وقدراته.

2- الخوف:

يعد الخوف خبرة أنفعالية سلبية ترتبط بنتائج غير معروفة أو غير مدركة من قبل الشخص تهدد حياته العامة أو حياته الرياضية وهذا يتسبب في اضطرابات متعددة منها (الفكري، النفسي، الفسيولوجي، أخيراً البدني) ويمكن للفرد أن يتعرض لهذه الاضطرابات بشكل منفصل أو مجتمع في أن

واحد. ا وفي المجال الرياضي فإن الخوف كأصابة نفسية يرتبط بعدم قدرة الفرد على مستوى الانجاز الذي حققه بالتدريب أو الذي يريد تحقيقه. أسباب الخوف من المنافسة الرياضية:

- عدم معرفة أو إدراك المستوى الحقيقي للمنافس
 - الخوف من عدم تحقيق الانجاز المطلوب له والذي يرتبط بجوانب عدة:
 - (الحصول على مكافأة معينة ترقية الى مستوى أعلى زيادة أجوره (عقده) السفر مع احد المنتخبات الخ)
 - الخوف من الاصابة- الخوف من المواجهة النفسية مع بيئة مختلفة.
 - المنافسة وعدم الجاهزية النفسية.
 - والخوف يمكن أن يكون دافعاً جيداً للرياضي عندما يكون بمستوى مناسب يساعد على نتيجة الدافعية له لخدمة انجازه. أو أن يكون ضاراً وسلبياً ويؤثر على أداءه عندما يكون الخوف شديداً
- مظاهر الخوف:

- الرفض: يرفض الرياضي أو المتعلم أداء حركة معينة يدرك أنها خطراً عليه ويعطي تبريرات غير واقعية.
 - التردد: حالة من الصراع الداخلي للرياضي أو المتعلم بين أن يستطيع أن يؤدي الحركة أو لا يستطيع أن يؤديها.
 - الجمود: عندما يكون الخوف شديداً يجتاز الرياضي الخائف حالة التردد إلى حالة الجمود التام بسبب قناعته التامة بعدم القدرة على الأداء.
 - فقدان السيطرة على (السلوك النفسي): قد يفقد الرياضي الخائف بشدة سيطرته على انفعالاته ويقوم بردود أفعال سلبية سلوكية غير ملائمة لبيئة الأداء أو المنافسة أو مع الزملاء فيظهر بعض السلوكيات العدائية والغير مبررة نتيجة حالة التهيج العامة التي يسببها الخوف.
- 3- سوء التكيف:

التكيف النفسي هو عملية تكوين علاقة ديناميكية متفاعلة ومقبولة بين الفرد والبيئة بحيث يستطيع هذا الفرد من تغيير سلوكه بشكل يجعله أكثر توافقاً مع بيئته وتتسم هذه العلاقة بالاستمرارية..

ويعد التكيف في المجال الرياضي من التلوثات النفسية التي تبعد الرياضي عن الجماعة الرياضية التي تتسم بالعمل الجماعي الذي يتطلب التفاعل عال المستوى في السلوكيات الرياضية الاجتماعية بين الرياضيين ويعبر عنه ايضاً بعدم قدرة الرياضي على الاندماج مع زملائه الرياضيين. حيث يؤدي السلوك الناتج عن سوء التكيف الرياضي إلى:

- الإخلال بقواعد الأداء. - إثارة المشاكل بسبب أو بآخر.
- التغيب من التدريب ووضع تبريرات غير مقنعة.

- العزلة والانطواء وعدم الانسجام داخل وخارج التدريب والمنافسة مع زملاء.
- نقص المعرفة (معرفة وفهم الواجبات) في استيعاب مفردات التدريب.

4- نقص الثقة بالنفس:

وهي من أهم الاصابات النفسية التي تصيب الرياضي والمتعلم على حد سواء، إن قوة الثقة بالنفس لها انعكاساتها النفسية والإيجابية على أكثر المتغيرات النفسية التي تصب في خدمة الأداء مثل – تطوير الدفاعية – توجيه الانفعالات النفسية على وفق متطلبات المنافسة – التطوير في أهداف التحدي – السيطرة على القلق والخوف – سوء التكيف – العزلة... إلخ.

- قد يتعرض بعض الرياضيون إلى بعض الظروف خارجة عن إرادتهم والتي قد تؤدي بهم إلى انخفاض مستوى الثقة لديهم بعض الإصابات الرياضية تتسبب في بعد الرياضي عن التدريب والمنافسة مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء.

- الابتعاد بسبب الإصابة تجعل الرياضي يعيش في صراع نفسي وخوف من نتائج الإصابة. - الحذر المتكرر لبعض الرياضيين في الأداء خاصة بعد شفائهم وعودتهم إلى اللعب بعد عمليات التأهيل البدني الفني والنفسي يؤثر على ثقتهم بأنفسهم ويؤدي إلى المزيد من الضغط والإحباط.

- هناك مستويات مختلفة في موضوع الثقة بالنفس ترتبط بأداء الرياضي هي:

1. الثقة المثلى بالنفس: اللاعب مقتنع بشدة بأنه يستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح في الوصول إليها.

2. ضعف الثقة بالنفس: على الرغم من توفر الإمكانيات البدنية والمهارية لبعض الرياضيين إلا أنهم لا يمتلكون مستوى مناسب من الثقة بالنفس بهذه القابليات لإطلاقها لخدمة الأداء خاصة عندما تكون المنافسة مهمة.

3. الثقة الزائدة بالنفس: إن زيادة الثقة بالنفس بصورة أكبر من واقعها لدى الرياضي تعد ثقة زائفة حيث أن هذه الثقة بالنفس تزيد من قدراتهم اللازمة لتغطية متطلبات المنافسة مما يؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بسبب هذه القناعة.

الأسس والأساليب اللازمة لبناء وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضيين متعددة منها:

- تعرض الرياضي الى خبرات نجاح متكررة تعيد ثقته بنفسه.

- الاعداد البدني الجيد يؤدي بالرياضي الى زيادة تقوية الشعور بثقته بنفسه.
- التصور الذهني الجيد لأداء الناجح خاصة في الحركات والمواقف وأبعاد الاستجابات السلبية التي تؤثر على أداء الرياضي والتي ظهرت في أداء سابق مما يجعله يستجيب بشكل صحيح، كذلك الممارسة المستمرة تؤدي الى الاوتوماتيكية بالأداء وظهور الرياضي بمظهر الثقة بالنفس أثناء الأداء.
- تطوير قناعة الرياضي بنفسه وأمكاناته وقدراته المختلفة وأنه قادر على إعطاء الكثير.
- تعزيز الاستجابات الصحيحة وتقديم المدح والتشجيع.
- حث الرياضي على التفكير والتأمل في خبرات النجاح السابقة له وتذكر أفضل مستوى قدمه يدعم ثقته بنفسه.
- اقتراح أهداف تحدي جديدة تناسب مع تطور اللاعب وفق قابلياته وأجازاته

سابعاً: استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة للرياضي:

إن المجال الرياضي مليء بالضغوط النفسية التي تعترض الرياضيين، ومنهم من يعتقد أن الضغوط النفسية من الممكن أن تبدأ مع بدايات التدريب الرياضي فهي تعتبر جزء من هذا المجال، ومع التقدم الرياضي في الوقت الحالي ازدادت درجة المشاكل والضغوط النفسية التي عادة ما تواجه الرياضيين، وأصبح التعامل معها صعب على كل رياضي، فهي تزيد المشاكل تعقيداً في حال عدم وجود أدوية أو علاجات أو حلول ناجحة لها مثل العديد من الأمراض التي تعتبر أمراض عضوية.

وتشير بعض الدراسات والأبحاث في علم النفس الرياضي إلى أن الضغوط النفسية التي يواجهها أغلب الرياضيين هي المتسببة في أكثر من نسبة 50% من الحالات المرضية التي تأتي إلى العيادات الطبية تعاني من بعض الأعراض مثل: آلام في الرأس وآلام في الظهر وتهيج في المعدة أو القرحة والحساسية أو الحمى الزائدة عن الحد الطبيعي.

كما أن للضغوط النفسية في المجال الرياضي علاقة واضحة بالارتفاع في ضغط الدم والإصابة بأمراض القلب أو أمراض الشرايين، حيث أشارت الجمعية الأمريكية الخاصة بالقلب إلى أن من أحد الأسباب الأساسية لحدوث إصابات بالجلطة الدموية لدى الرياضيين

هي تعرضهم للضغوطات النفسية، وقد قام العديد من العلماء والباحثون في المجال الرياضي بتأييد وجهة النظر هذه، وأشارت أيضاً أن الرياضيين من الممكن أن يواجهوا مشاكل معينة بسبب التعرض للضغوط النفسية إذا تعرضوا لها لمدة طويلة ولم يتم إعطاء أي دعم لهم من قبل المرشدين النفسيين.

وتتعدد مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين باختلاف ظروف حياة كل رياضي؛ حيث تختلف مصادر الضغط النفسي إذا تم انتقال اللاعب من لعبة رياضية معينة إلى لعبة أخرى في المجال الرياضي، إلا أنه يوجد هناك بعض أنواع من الرياضات التي تعتبر مصدر للضغط النفسي أكثر من غيرها، فهناك مجموعة من الأدلة التي تشير إلى أن الرياضيين الذين يمارسون الرياضة وخاصة اللذين ينتمون إلى كلية التربية الرياضية عادةً ما يعانون من ضغط نفسي كبير؛ وذلك بسبب المطالب الجماعية التي يتم طلبها من الطلاب وهي تسمى بالمطالب الأكاديمية والرياضية.

وتعد الضغوط النفسية التي يواجهها الرياضيون من العوامل التي تؤدي إلى حدوث الاجهاد الرياضي أو الانفعالات الرياضية الزائدة لهم، وهي غالباً ما تكون موجودة لدى كل رياضي ولكن بدرجات متفاوتة، ويعتبر تعرض الرياضيين الدائم للضغوط النفسية من الممكن أن يؤثر عليهم بشكل سلبي أو على حياتهم المهنية، كما أنه من الممكن أن يؤدي بهم إلى ظهور أعراض جسدية ونفسية تكون بدرجات متفاوتة.

وعند التحدث عن المجال الرياضي فلا بُدّ من أن هناك الكثير من المثيرات الرياضية الضاغطة التي يتعرض لها اللاعبون الرياضيون؛ وذلك بسبب تعدد المطالب الرياضية التي من الواجب عليهم الإخلاص فيها مثل؛ الإنجاز الرياضي عالي المستوى، تطوير المهارات الرياضية الحركية والقدرات الرياضية الخططية والاستعدادات البدنية والنفسية؛ وذلك لخوضهم المنافسات الرياضية وقدرتهم على التحكم الانفعالي، وتذكرهم للمسؤوليات التي على عاتقهم وقيامهم بالتفاعل المستمر مع الرياضيين الآخرين، وما يخص ذلك من مشاعر الخوف أو الفشل أو الهزيمة أو القلق أو التوتر أو الاستثارة، حيث أنها جميع هذه العوامل تساعد في رفع درجة الضغوط النفسية لدى معظم الرياضيين.

وبالرغم من أنه من المعروف أن ممارسة الأنشطة البدنية يعتبر من أهم العوامل التي تساهم بصورة ايجابية في تحسين وتطوير الصحة البدنية والصحة النفسية للرياضيين، إلا أن الدلائل والأبحاث الرياضية

تؤكد بأن بعض الرياضيين أصحاب المستويات الرياضية العالية يقومون بممارسة الأنشطة الرياضية بهدف الوصول إلى مستويات عالية من الأداء الرياضي، وليس من أجل الحصول على مستوى الصحة المثلى. هناك مجموعة من المصطلحات الرياضية التي يقوم باستخدامها الرياضيون للقيام بالتعبير عن معاني متقاربة من الضغوط النفسية، ومنها: (الضغط النفسي، القلق الرياضي، الاستثارة الرياضية)، وعلى الرغم وجود العديد من الفروق بين هذه المصطلحات من ناحية نظرية، إلا أن الرياضيين عادةً ما يقومون باستخدامها لمحاولة التعبير عن موقف رياضي معين؛ للقيام بمواجهة طرق التعامل مع الضغوط النفسية في حياتهم الرياضية، أو عندما يقومون بالتحدث عن الاستقرار النفسي للأداء الرياضي الأمثل.

ثامناً: علاقة الضغوط النفسية بالأداء الرياضي:

إن دراسة الضغوط وعلاقتها بأداء اللاعبين قد أصبحت موضوع اهتمام كبير من الباحثين وهذه الضغوط ترجع إلى اللاعب ومدى تكيفه مع البيئة التي يعيش فيها ويرتبط ذلك بمجموعة كبيرة من الظروف الخاصة بالمتغيرات الشخصية والبيئية.

كما يوضح علاوي (1998م) أن المنافسات الرياضية تتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن، هذا وترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والتي تتميز بقوتها وشدتها كما تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور عدد غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية. ويشير راتب (1998م) إلى أن الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية والتدريب الرياضي المكثف قد تكسب اللاعب أعراض القلق غير الصحي وتنقص خبرة الاستمتاع بالممارسة وإذا استمرت هذه الضغوط فترة طويلة تؤدي إلى انسحاب اللاعب من الرياضة.

وهنا لابد لنا أن نتعرض للضغوط النفسية التي تحدث للاعبين وتحدث القلق وبالتالي الخلل في دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، فبفض النظر عن الممارسات الرياضية نجد أن القلق أصبح من المشكلات النفسية الملازمة للحياة العامة للبشر بكل تفاصيلها من اكتئاب وإنهاك نفسي وغيرها من الضغوط النفسية الأخرى. حيث تعد المنافسة الرياضية عاملاً مهماً وضرورياً لكل نشاط رياضي وتعد المنافسة في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم نشاطاً يحاول الفرد من خلاله إحراز الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال تجنب حالة القلق لأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ

معه الاضطراب والانهييار الفسيولوجى والنفسى للاعب مما يؤدى الى قلة كفاءة مستوى الأداء المهارى وزيادة الدافعية نحو تحقيق الإنجاز، ويتعرض لاعبو كرة القدم لضغوط نفسية مزدوجة تختلف فى شدتها وارتباطها وفقاً للمتغيرات التي تحدث ووفقاً للظروف المحيطة باللاعب.

فكلما ارتفعت درجة الضغوط النفسية بأبعادها وأشكالها المختلفة من ضغوط (الجمهور، قلة المكافآت والحوافز، العلاقة بالمدرّب، التحكم، المشكلات الأسرية، إصابات الملاعب، المشكلات الشخصية، الإعلام، الإدارة، العلاقة مع الزملاء، الفشل فى الأداء الرياضى) انخفضت دافعية الإنجاز لدى اللاعبين. لذلك يجب التعرف على مصادر الضغوط لدى اللاعبين ومحاولة العمل على مجابتهها وعلاجها بواسطة المدربين والإخصائيين النفسيين والاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسى للاعبين لتخفيف حدة الضغوط النفسية لديهم، كما يجب على المدرب الاهتمام بالتعرف على مستويات القلق، وكذلك الضغوط النفسية ومقدار الدافع للإنجاز، وذلك بالتقرب للاعب ومحاولة توجيهه وإرشاده بأسلوب علمى سليم يعتمد على التعامل بروح الأبوة والأخوة والصدقة والصراحة فى بعض الأحيان مع ضرورة الاهتمام بإجراء الدراسات اللازمة لإعداد برامج وأساليب لمعالجة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات لدى اللاعبين الناشئين أو الكبار على حد سواء والتعرف على الضغوطات النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى اللاعبين بصفة عامة وعلى الناشئين بصفة خاصة، وهناك اعتقاد شائع وخاطئ بأن الإعداد النفسى والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبى المستويات العليا أو على أقل تقدير فإنه يختص باللاعبين الكبار عمرياً،

ولكن على العكس من ذلك فإن أهم وأخطر المراحل التى يتشكل فيها اللاعب نفسياً بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة وهى المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضى، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية والنفسية فى عمر مبكر كان ذلك أفضل

وأثبتت الدراسات أن هناك الكثير من المواهب الناشئة التى انقطعت عن مزاوله النشاط الرياضى وتعرضت للألم والاحترق النفسى، وذلك نتيجة عدم قدرتها على مواجهة القلق والضغوط النفسية المختلفة التى تسببها الرياضة التى يمارسونها وافتقارهم الى المهارات العقلية والنفسية اللازمة لمواجهة مثل هذه الضغوط ولم

يجدوا بجانبهم الموجه أو المرشد الذي يساعدهم على التغلب على هذه الضغوط، فإن مثل هذا اللاعب لا يحتاج إلى المزيد من التدريب البدني أو المهاري ولكنه في الواقع يحتاج إلى برنامج متخصص في تدريب المهارات العقلية وال نفسية يعمل على تزويده بما ينقصه من هذه المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف الاختباري الذي تفرضه المباريات والمسابقات ويصبح قادراً على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للمنافسات الرسمية

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي:
تنوع الطرق والأساليب التي يتم استخدامها للقيام بمواجهة الضغوط النفسية للاعبين الرياضيين، ومن الأمثلة على هذه الأساليب؛ تدليك الجسم، القيام بالاستماع إلى نوع موسيقى معين، الاسترخاء والجلوس في حوض من الماء الدافئ، ممارسة التأمل، القيام بالتدريب الرياضي بشكل ذاتي، الإيحاء أو التصور العقلي وغيرها من الطرق.

وتم تصنيف أساليب وطرق التحكم أو السيطرة على الضغوط النفسية إلى ثلاثة أنواع على النحو الآتي:

- التحكم والسيطرة على البيئة الرياضية، ويتم ذلك عن طريق قيام الرياضيين بزيادة درجة اليقين لديهم أو القيام بنقص درجة الأهمية والاهتمام.
- التحكم والسيطرة على الضغوط النفسية، ويتم ذلك عن طريق قيام الرياضيين بالاسترخاء الذهني، أو بالاسترخاء النفسي، أو بالاسترخاء التعاقبي، أو بالاسترخاء في عملية التغذية الراجعة ذات المستوى الحيوي.
- التحكم والسيطرة على الضغوط المعرفية، ويتم ذلك عن طريق قيام الرياضيين بمحاولة الوعي للأفكار السلبية، والقيام بمحاولة إيقاف الأفكار السلبية، والقيام بمحاولة التفكير الإيجابي المنطقي.

استراتيجيات التهدئة النفسية في المجال الرياضي:
يتوجه الكثير من علماء النفس الرياضي إلى القيام باستخدام تمارين الاسترخاء ولكن هذا واقعياً لا يكفي، فقد تم كشف أن أفضل وسيلة لإيقاف اتجاه الهرمونات التي تسبب الضغط النفسي للرياضيين؛ هو عن طريق مادة الإندروفين (هرمون السعادة) التي يتم إفرازها خلال التمارين الرياضية.

وتعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من العوامل المهمة التي يتم استخدامها بهدف مقاومة وعلاج الضغوط النفسية التي يواجهها الرياضيين، كما أنها تعتبر وسيلة من وسائل الاسترخاء البدني والنفسي بالذات

وممارسة الأنشطة الرياضية الهوائية، ومن الأمثلة عليها: (رياضة المشي، ممارسة السباحة، وركوب الدراجات الهوائية). حيث أنها تساعد الرياضيين في التقليل من مستويات القلق والتعب والتوتر والشد العضلي، والتي تعتبر بأنها عبئاً نفسياً عليهم ويتم مقاومته من قبل الجهاز العصبي؛ مما يؤدي إلى الرفع من مستوى الكفاءة لديه في مواجهة الضغوط النفسية في مجالات الحياة المختلفة.

ولمحاولة تعامل الرياضيين مع الضغوط النفسية عن طريق برامج تنظيمية للأنشطة البدنية، فإن علماء علم النفس الرياضي يوصون بممارسة رياضة المشي والتي تعتبر بأنها سهلة الممارسة للجميع ولا تحتاج لأي تجهيزات أو لملاعب أو لأدوات رياضية خاصة. دور رياضة المشي في التهدئة النفسية للرياضيين:

1. تساعد رياضة المشي الرياضيين على التخلص من حالات الأرق والتعب.
2. تعتبر رياضة المشي من ضمن العوامل الأساسية التي تساعد الرياضيين على توفير حياة خالية من الضغوط النفسية، سواء في عملهم أو في حياتهم بصورة عامة.
3. تساعد رياضة المشي الرياضيين على التحسن من مفهومهم لذاتهم.
4. تساهم رياضة المشي في الزيادة من درجة تقدير الرياضيين لأنفسهم.
5. تساعد رياضة المشي الرياضيين في التخلص من همومهم المتعددة، والتخلص من الضغوط النفسية لديهم.

الفصل الخامس الإتزان الإنفعالي والصحة النفسية لدى الرياضيين

مقدمة

تعتبر الرياضة وسيلة من وسائل تثقيف العقل والضمير من خلال الروح، ولهذا فإن علم النفس الرياضي كفرع من فروع الصحة النفسية العامة يهدف إلى خلق جو نفسي جيد للرياضي حتى يتمكن من تحقيق الاهداف. ويدرك خبراء الرياضة أن الفوز لا يعتمد فقط على الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية، ولكن هناك شقين للفوز في أي منافسة رياضية، الأول هو اللياقة البدنية، والتي تتحقق من خلال الأداء الفني للرياضي وكفاءة التنفيذ. الثاني هو الجانب النفسي، وذلك من خلال خطة المدرب في معالجة أي عوامل سلبية يواجهها الفريق قبل أو أثناء أو بعد المنافسة.

المدرب يقوم بإعداد اللاعبين ذهنياً للعديد من المباريات الدولية الهامة وينظر إلى كافة المشاكل النفسية التي قد يعاني منها اللاعبون بعد خسارة أي منافسة. كما تهدف الصحة النفسية للرياضيين إلى دراسة العوامل المتعددة التي تؤثر على الأداء الرياضي مثل التوافق والتكيف بين الرياضيين من جهة والمشجعين والنقاد الرياضيين من جهة أخرى (عمرو بدران 2011: 31-37).

أولاً: علامات الصحة النفسية لدى الرياضيين

1. أشكال التكيف المختلفة (نفسية-بيولوجية-اجتماعية-مهنية)
2. السعادة مع الآخرين: علاقات اجتماعية مرضية، وسعادة عائلية، واستقلال اجتماعي ومسؤولية من خلال حب واحترام الآخرين.
3. فهم الذات وتحقيقها: من مظاهر الخلل في الصحة النفسية عدم وعي الشخص بقدراته الذاتية، وذلك من خلال وعي اللاعب بنقاط القوة والضعف لديه. حيث تتعلق الصحة النفسية بمطابقة مستويات الأهداف لقدرات اللاعب وإمكاناته الشخصية، والعمل الجاد لتحقيق تلك الأهداف بإيمان ورضا.
4. مواجهة متطلبات الحياة والأزمات والنكسات: حياة اللاعب مليئة بالصعوبات والعقبات داخل وخارج الملعب.

5. النجاح في العمل: رضا اللاعب عن مستواه وأدائه الرياضي ونجاحه في التدريبات والمنافسات دليل على توافر الصحة النفسية والأداء بشكل جيد.
6. المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية وتطورها: اللاعبون جزء من المجتمع المحيط بهم، لذا فإن قلة المشاركة والتعاون في الأنشطة المجتمعية المختلفة تعد علامة تدل على سوء الصحة النفسية لدى اللاعبين.
7. التكامل النفسي: يعبر عن الأداء الوظيفي الكامل والشامل والمتناغم للشخصية ككل (جسدي، عقلي، عاطفي، اجتماعي).
8. السلوك الطبيعي: السلوك الطبيعي الذي يسيطر على حياة معظم الأشخاص الطبيعيين يحسن مستوى التوافق النفسي والقدرة على التحكم في النفس والسيطرة عليها.
9. العيش في أمن وسلام: إن عيش الإنسان في سلام داخلي وخارجي وحب الحياة يعد من أهم جوانب التمتع بالصحة النفسية والجسدية والاجتماعية.
10. التوازن الانفعالي والحفاظ على الحساسية الانفعالية المناسبة: أي أن النضج الانفعالي وتوافق انفعالات اللاعب مع تحفيزها عندما يكون سعيداً أو حزيناً يجب أن يتناسب ذلك التحفيز أو الموقف السعيد أو الحزين مع تحفيزه. يجب ألا تكون العواطف جامدة أو طاغية أو جامدة أو مسيطرة ويعتبر عدم الانسجام في التوازن العاطفي من أهم مظاهر الخلل في الصحة النفسية وبعض الاضطرابات النفسية وخاصة اضطرابات المزاج.

ثانياً: مفهوم الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي هو سمة الشخص القوي والصحي نفسياً والذي يظهر تحكماً انفعالياً جيداً عند التعامل مع التوتر والأزمات ولا يسمح للغضب بالسيطرة عليه. وبدلاً من ذلك، فهو يتعامل مع هذه المواقف بهدوء، ولا يصدر أي حكم إلا بعد أن يدرس بعناية متغيرات كل موقف. وكذلك يمكن أن يتمتع الأفراد بالقدرة على التحكم في انفعالاتهم وعدم السماح لانفعالاتهم بالظهور، سواء كانت غضباً أو فرحاً، بل بدلاً من ذلك يكون لديهم الحلم وكظم الفيظ وعدم الانفعال تجاه الأمور الصغيرة وغيرها.

وقد يتضح ذلك المعنى بتوضيح ضده فالإتزان الانفعالي عكس الاضطراب الانفعالي وهذا الأخير حاله تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو بالنقصان، فالخوف الشديد كاستجابة لمثير مخيف يعتبر اضطراباً انفعالياً. وذلك لأن الإتزان الانفعالي مهم جداً عند ممارسة الألعاب الرياضية، وخاصة تلك التي تتطلب المواجهة وجهاً لوجه مع المنافسين، بما في ذلك: الملاكمة-المصارعة-الفنون القتالية-كرة القدم-كرة السلة-كرة اليد-الكرة الطائرة. الإتزان الانفعالي لدى اللاعبين أثناء المنافسة ضروري ليتدكم اللاعبون في أعصابهم وبعض المتغيرات النفسية السلبية التي تؤثر على سير المباراة ونتائجها.

ثالثاً: سمات الإتزان الانفعالي للرياضي

- يعبر عن انفعالاته بطريقة متوازنة.
- القدرة على ضبط النفس في المواقف الانفعالية وعدم التصرف بتهور.
- مستقر انفعالياً، ولا يتقلب بين الحزن والفرح إلا لأسباب قوية.
- القدرة على مواجهة الواقع والاستجابة بشكل إيجابي.
- الاهتمام بالعطاء لا يقل أهمية عن الأخذ، إن لم يكن أكثر أهمية.
- القدرة على التفاعل بشكل إيجابي والانفتاح على تجارب الحياة المختلفة.
- القدرة على التعلم من الخبرات والتجارب.
- القدرة على قبول وتحمل الاحباطات.
- القدرة على الاستجابة بشكل إيجابي للمشاعر العدوانية.
- الخلو نسبياً من أعراض التوتر.
- مهارات حل المشكلات.
- قبول الاختلاف وتجنب التعصب.
- الدافع للإنجاز.
- القدرة على العمل ضمن فريق.

رابعاً: أعراض عدم الإتزان الانفعالي

- السلوك الاندفاعي.
- نوبات الغضب والانفعالات العاطفية العامة.
- الاستجابات السلوكية غير المتوافقة مع التحفيز.
- الحساسية الزائدة.
- عدم تقبل النقد.

- اضطرابات المزاج والمشاعر.
- عدم القدرة على التسامح.
- تغيرات مزاجية دائمة وغير مبررة.
- الاعتماد المفرط على الآخرين.
- الرغبة في الإشباع الفوري والمباشر للاحتياجات.
- التمرکز حول الذات.
- التفاعل مع مشاعر الآخرين بحساسية مفرطة.

خامساً: أنواع الانفعالات

ونجد أن هناك بعض الانفعالات الأساسية أو البسيطة، مثل الخوف والغضب والحب والفرح وغيرها. اكتشفنا أيضاً أن هناك انفعالات معقدة في تكوينها أي أنها مزيج من انفعالين أو أكثر، مثل الغيرة، والدهشة، والحياء وغيرها. وهناك ثلاث انفعالات أساسية تؤثر في سلوك الإنسان وهي:

1. الغضب:

وهو أكثر الحالات تصلباً وعناداً بين جميع الحالات التي يريد الناس الهروب منها، كما أن الغضب هو أسوأ حالة نفسية وأكثرها صعوبة في السيطرة عليها، وهو أيضاً أكثر الحالات خطورة على العواطف السليمة، والغضب هو عاطفة تحتاج الإنسان بدرجات متفاوتة حسب الحالة الذهنية وفقاً لضعف وقوة الإثارة وحالة الإنسان النفسية وقت الإثارة، مما يؤدي إلى الرغبة في القمع والانتقام. فهو حالة نفسية انفعالية تؤثر على الإنسان بسبب وجود بعض العوائق التي تعيق تقدم الفرد وتمنعه من تحقيق أهدافه، يجب على اللاعبين التحكم في أنفسهم عند الغضب وعدم إسقاط انفعالاتهم السلبية على زملائهم في الفريق.

2. الحب:

إنفعال يختلف عن انفعال الغضب، فهو عاطفة إيجابية تحتاج إلى الراحة، وعلى الرياضي أن يحب اللعبة أو المنافسة التي يشارك فيها، ففي الحب يتقدم ويتعلم ويتدرب ويبتكر ويتفوق.

3. الخوف:

وهي حالة انفعالية طبيعية تشعر بها جميع الكائنات الحية في ظروف معينة، وتحدث بأشكال ودرجات

عديدة، من الحذر البسيط، إلى الهلع، إلى الخوف (ملاك جرجس، 1993). وهذا الإنفعال يمكن أن يسيطر على الفرد ويضعف إرادته. (مصطفى الشراوى، 1992)

تنقسم الدافعية للإنجاز الرياضي إلى بعدين: البعد الأول هو الدافع لتحقيق النجاح، والذي يتأثر باستعداد الرياضي ودرجة اهتمامه بنشاط معين ويدفعه إلى تحقيق النجاح. أما البعد الثاني فهو دافع تجنب الفشل، كلما كان الدافع لمحاولة تجنب الفشل أقوى، كلما تجلى في الوعي المعرفي بعواقب الفشل، والوعي العاطفي بالمشاعر غير السارة الناتجة عنه. وحتى لو كان مستوى الرياضي أقل فإن هذا الدافع سيجعله يختار الأنسب للخروج بدون الخسارة: فالرياضي لا يحاول الدخول في مواجهة فردية أو شخصية، فقد تسلبه أفضليته وتمنح الفريق الآخر فرصة للنجاح. (علاوي، 1998)

تعتبر الانفعالات النفسية المتمثلة في الخوف والشجاعة والتأثير النفسي من العوامل المؤثرة التي تحدد القدرة الرياضية ومستوى النشاط الرياضي المطلوب، الخوف حالة طبيعية مفيدة للرياضي لأنه يحفز على فهم الخطر ومصادره ومعظم المواقف المخيفة التي تنشأ في الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تسمى حمى البداية. يعاني الرياضيون من أشكال مختلفة من الخوف، بما في ذلك: الخوف من المنافسين الأقوياء المتفوقين بدنياً وفنياً أو الأكثر خبرة، والخوف من الإصابة، والخوف من الفشل والمنافسة خارج ملعبهم، والخوف من المشجعين في المباراة، والخوف من قلة الدعم. عوامل السلامة، والخوف من التحكم غير العادل. (حنتوش، 1987) (شاكر وزنون، 1987)

يعتمد مستوى الخوف لدى الرياضي على خبرته السابقة، فاللاعب الناشئ يكون أكثر عرضه للخوف مقارنة بالرياضيين المتقدمين وذوي الخبرة، ويختلف مستوى الخوف أيضاً من منافسة إلى أخرى سواء كانت منافسة جماعية أو منافسة فردية. (الحوري، 2008)

4. القلق:

هناك أنواع عديدة من الاضطرابات النفسية، وقد يتعرض سلوك الإنسان وسماته الشخصية للاضطراب في بعض

الجوانب المختلفة، ويمكن تصنيف القلق أو الخوف الذي يؤثر على السلوك الطبيعي للفرد على أنه اضطراب قلق. والجدير بالذكر أن أنواع الاضطرابات النفسية الشائعة والمعروفة تشمل أنواعاً معينة من الرهاب، واضطراب القلق العام، واضطراب القلق الاجتماعي، واضطراب الهلع، ورهاب الأماكن المفتوحة، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة. (حسين، 1995)

القلق هو أحد الظواهر النفسية التي يجب على كل مدرب التركيز عليها لفهم مدى وجودها لدى اللاعبين، حيث أنه يلعب دوراً هاماً في أداء اللاعبين، حيث أن الانفعالات النفسية من الممكن أن تؤدي إلى الفشل بسبب عدم وجود الشجاعة والإقدام. وأيضاً يؤثر القلق على أداء المهارات الحركية وقد يؤدي إلى خلل في التنسيق العصبي العضلي لدى الفرد، مما يؤثر بشكل كبير على مستوى الأداء المهاري "انفعال غير سار يتكون من التوتر الداخلي والخوف وهاجس الخطر (علاوي، 1998) وأيضاً يعرف القلق بأنه "تعبير عن المشاعر والأحاسيس الغريبة والمؤلمة التي تنشأ عندما يعجز الإنسان عن التوفيق بين دوافعه واحتياجاته الأساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة أخرى" (عبد السلام، 1985).

أيضاً هناك من عرف القلق بأنه اضطراب يصيب الفرد، ويسبب تغيرات فسيولوجية ونفسية تؤثر على قدرة الفرد على أداء أو إكمال المهام المطلوبة بطريقة غير طبيعية. يمكن أن يكون القلق مؤقتاً أو مستمراً. وعرف أسامة راتب القلق بأنه سمة مؤقتة تتغير مع مرور الوقت»، وهي في المقابل تعبر عن مستوى القلق الذي يشعر به الفرد في وقت محدد. ومن الجدير بالذكر أن العديد من الرياضيين يفشلون في الوصول إلى هذا المستوى. بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المشاركة في المنافسات المهمة، حيث يؤدي إلى انقباض جميع عضلات الجسم بدلاً من إن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في أداء المهارات فقط، وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والحفاظ على هدوء

أعصابه، مما يسمح له بالحفاظ على المستويات المثلى من الإثارة الانفعالية. (راتب، 1990)

يمكن تعريف قلق المنافسة على أنه "الميل إلى أدراك مواقف المنافسة على أنها تهديد والاستجابة لهذه المواقف بحالة قلق." (باهي وجاد: 2004)، يشير هذا إلى أن الرياضيين غير قادرين على الأداء الجيد عندما يكونون تحت تأثير التوتر أو في حالة من عدم الانتباه، خاصة في المواقف التنافسية.

يعد التردد النفسي من المشاكل النفسية الشائعة التي يواجهها الرياضيون، ويعتبر هذا الاضطراب النفسي من العوامل المهمة التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء البدني والمهاري والخططي، والتي تتطلب من الرياضيين اتخاذ قرارات سريعة وتقدير أداء على مستوى عالٍ الدقة والهدوء لتحقيق أداء جيد يمكنه من تحقيق ما يسعى إليه، لذلك فإن دراسة التردد النفسي كحالة مصاحبة للأداء تعتبر من الدراسات البحثية المهمة في مجال علم النفس الرياضي لتحديد العلاقة بين التردد النفسي والأداء.

تتخلل أجواء المنافسات الرياضية ظواهر نفسية إيجابية تفيد أداء الرياضيين وتصبح حوافز أو دوافع للرياضيين لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، مثل المثابرة والثقة بالنفس والشجاعة والإصرار والمثابرة وروح التحدي. إلا أن كل هذا لا يمنع ظهور العديد من المظاهر النفسية السلبية التي تعيق الأداء، وأبرزها ظاهرة التردد النفسي التي تؤثر على بعض اللاعبين أثناء المباراة، والتي تعتبر من الظواهر النفسية السلبية. وهذا يؤثر على أداء اللاعب في اللعبة. (شليبي وآخرون، 2012)

سادساً: الاتزان الانفعالي والصحة النفسية

للصحة النفسية دلالات تدل عليها، ومؤشرات ترشد إليها، وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة، يتجلى الكثير منها لدى الرياضيين ذوي المستويات الأعلى من الصحة النفسية. فبعضها ذاتي ولا يشعر به إلا صاحبه، وهي المؤشرات النوعية، أما البعض الآخر مؤشر خارجي وهو ما يراه البعض الآخر شكلاً خارجياً ويدركونه من أشكال التوازن الانفعالي.

ويتميز الرياضيون بالاتزان الانفعالي، والثبات الوجداني، والموقف المستقر، والنضج العاطفي، وهو ما يعني إلى حد كبير وجود حالة تناظرية بين نوع التحفيز ونوع العاطفة الناتجة. فالاتزان الانفعالي هو سمة عامة تميز الأشخاص العاديين عن الأشخاص غير الطبيعيين.

كما ذكرنا، فإن مفهوم الاتزان الانفعالي يشمل درجات متفاوتة من التوافق الاجتماعي، ويتفق معظم الناس الآن على أن السلوك العاطفي للشخصيات غير المتوافقة يرتبط عصبياً، وأن الصحة النفسية السليمة هي حالة من التكامل بين طاقات الفرد المختلفة، مما يؤدي إلى إدراكه وجوده وتحقيق إنسانيته.

ونجد أن الرياضي العصابي هو شخص يعاني من قصور في قوة الإرادة والقدرة على التحكم في انفعالاته والتعبير عن نفسه. إنه سهل الإيحاء، ويفتقر إلى المثابرة، وبطيء في التفكير والعمل، وغير اجتماعي، ويميل إلى القمع. وهو شخص دائم القلق، سهل التأثر، يبكي ويتألم، مكتئب جداً، يعاني من صعوبات في النوم واضطرابات نفسية، انفعالي بشكل مفرط ويتصرف بعنف شديد. لا يعود إلى طبيعته بسهولة بعد تجربة انفعالية مثيرة أو مؤثرة، فهو حساس للغاية، مضطرب، وغير مستقر/سريع الانفعال، سريع الغضب لأتفه الأسباب في نفس الوقت ويميل إلى العدوانية.

سابعاً: أساليب تحسين الاتزان الانفعالي لدى الرياضي

• الحرص على أن تكون الصدق بشأن كيفية تفاعل الآخرين مع أفعالك، وكن موضوعياً، وانظر إلى نفسك بالطريقة التي يراك بها الآخرون، ولا تحكم على زملائك بشكل متسرع.

• تجنب الأنانية وحب الذات وأعط زملائك ما يحتاجون إليه بإيثار.

• لا تحاول السيطرة على الآخرين وتعامل معهم بمرونة.

• تحمل مسؤولية مشاعر الفرد ورفاهيته الشخصية ومشاركة الحالة المزاجية الجيدة مع الزملاء.

• اختبار مشاعر أعضاء الفريق والتحقق من صحتها بدلاً من الحكم بشكل مباشر على تصرفات الآخرين ودوافعهم.

- اكتساب مهارات التوافق الحركي، والقدرة على الاستجابة الإيجابية لمختلف المشاعر ومواجهتها بهدوء.
- تعلم كيفية استرخاء عضلاتك وعقلك وتهدئة نفسك وبدنك عندما تغمرك المشاعر السلبية أو الإيجابية القوية التي قد تؤثر على أدائك.
- استمع إلى توجيهات وتعليمات مدربك بدلاً من التحدث.
- الاهتمام بالتواصل غير اللفظي مع المدربين والزملاء حيث أننا نتواصل من كامل حالتنا الجسدية والنفسية.

الفصل السادس الإصابة الرياضية والصحة النفسية للرياضيين

مقدمة:

تعهد الرياضة والتمارين الرياضية مهمة لجسم الإنسان؛ حيث توفر العديد من الفوائد الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، عند ممارستها بانتظام مثل: فقدان الوزن، والمحافظة على صحة القلب والمفاصل والعضلات، وتحسين المزاج، مع أي نشاط بدني قد توجد بعض المخاطر؛ لكنها بنسب قليلة؛ حيث يمكن أن يصاب بعض الأشخاص بإصابات رياضية، وتعتمد شدة الخطورة على طبيعة التمرين. كما في بعض الأحيان يمكن أن تحدث الإصابة من خلال الإفراط في ممارسة الرياضة، وأحياناً من خلال عدم التهيئة والاستعداد، ويمكن أن تؤدي الإصابات الرياضية في بعض الأحيان إلى ضرر طويل المدى؛ لذا من المهم ممارسة الرياضة بأمان وتقليل المخاطر.

أولاً: أنواع الإصابات الرياضية:

إصابات الإفراط: تحدث شد العضلات والألم على سبيل المثال في الجزء الأمامي من الركبة، عند الإفراط في الضغط على أنسجة الجسم، وعدم السماح بوقت كافٍ للتعافي، أو ممارسة الرياضة بطريقة خاطئة، من أكثر الأعراض شيوعاً هو الألم، وقد يتم ملاحظة الوخز، التميل، التورم، التصلب، أو الضعف في المنطقة المصابة، وتشمل الإصابات الشائعة الناتجة عن الإفراط:

- 1- إجهاد العضلات.
- 2- التهاب الأوتار وألمها.
- 3- ألم في الجزء الأمامي من الركبة.
- 4- آلام في الركبة (اعتلال الأوتار).
- 5- آلام في الساق.
- 6- الكعب المؤلم.

إصابات رضخية مؤلمة: تحدث بشكل مفاجئ، وتؤدي إلى ألم فوري وعلامات تلف الأنسجة مثل: الكدمات، والتورم، والجروح أو الالتواء، نتيجة السقوط أو التلامس أثناء الرياضة؛ حيث تشمل الأعراض الشائعة للإصابات الرضخية هي:

- 1- تقييد الحركة وعدم القدرة على تحمل الوزن.
- 2- قد تكون هناك أيضاً علامات واضحة لخلع أو كسر في العظم.

وهناك بعض الأسباب الشائعة لحدوث مثل هذه الإصابات منها:

1. السقوط أو الضربة القوية.
2. عدم الإحماء (التسخين) بشكل صحيح قبل ممارسة الرياضة.
3. استخدام معدات غير مناسبة أو بتقنية غير صحيحة.
4. الضغط وإجهاد الجسم.

يمكن إصابة أي جزء من الجسم بما في ذلك العضلات والعظام والمفاصل والأنسجة الضامة (الأوتار والأربطة)، بالإضافة إلى أن الكاحلين والركبتين أكثر عرضة للإصابة بشكل خاص.

متى يجب الذهاب للطبيب؟

من أجل ممارسة الرياضة بأمان، من المهم معرفة العلامات التحذيرية التي قد تشير إلى وجود مشكلة، وفي حالة حدوث أي من هذه المشكلات، يجب التوقف عن التمرين أو النشاط الرياضي والذهاب إلى الطبيب على الفور:

- 1- ألم أو ضغط في الصدر، أو الذراعين، أو الحلق، أو الفك، أو الظهر.
- 2- الغثيان أو القيء أثناء أو بعد التمرين.
- 3- خفقان القلب أو زيادة مفاجئة لسرعة دقات القلب.
- 4- عدم القدرة على التقاط الأنفاس.
- 5- الدوار أو الشعور بالإغماء أثناء التمرين (الشعور بالدوار بعد التمرين قد يعني الحاجة إلى فترة تهدئة أطول).
- 6- الشعور بالضعف أو التعب الشديد.
- 7- آلام في المفاصل والساق والكعب أو عضلات الساق (هذه ليست حالة طارئة؛ ولكن يجب تقييمها إذا لم يتم حلها).

الحد من الإصابات الرياضية:

- 1- التدرج في زيادة عدد المرات ومدة التمرين.
- 2- معرفة استخدام الأدوات الرياضية بالشكل الصحيح.
- 3- أخذ وقت كافٍ للتسخين قبل البدء في التمارين الرياضية.
- 4- الحصول على المعدات المناسبة مثل: الأحذية.
- 5- الحرص على الغذاء الصحي وشرب السوائل.
- 6- عدم إجهاد الجسم.

عند التعرض للإصابات الرياضية لا بد من إتخاذ بعض الإجراءات اللازمة مثل:

- 1- التوقف عن ممارسة الرياضة عند وجود ألم.
- 2- تذكر ممارسة (الحماية، الراحة، استخدام الثلج، الضفط على المنطقة ورفعها).
- 3- الحصول على المساعدة الطبية المناسبة.
- 4- عدم التسرع في العودة إلى ممارسة الرياضة بشكل كامل.

نصائح للعودة إلى اللياقة الكاملة بعد التعرض للإصابة:

- 1- عند الشك في علاج الإصابة، يجب طلب مشورة طبية.
- 2- التشخيص المبكر مهم؛ لضمان العلاج الصحيح، وتجنب تفاقم الإصابة.
- 3- التأكد من شفاء الإصابة تمامًا قبل العودة إلى النشاط بالكامل؛ لتجنب خطر تكرار الإصابة.
- 4- الحرص على وضع خطط لبرنامج الشفاء والتمرين بمساعدة طبية.

- الفرق بين الآلام والإصابات: عند الشعور بالألم أو تصلب ما قبل جلسات التمارين أو استمرار لفترة طويلة بعد ذلك، فقد تكون مصابًا؛ مما قد يعني أنه يجب تغيير النشاط وطلب المشورة الطبية. أما بالنسبة للأوجاع العامة وآلام العضلات فهي علامات على عضلات متعبة ولا داعي للقلق طالما أنها لا تستمر، بحيث لا تستمر لأكثر من ساعتين.

- التعافي من الإصابة: يستطيع الجسم شفاء نفسه بشرط أن نسمح له، وذلك بإعطاء الوقت الكافي، وهذا يعني أنه يجب عدم العودة إلى النشاط الكامل حتى يتم شفاء الإصابة تمامًا واستعادة قوة اللياقة.

- التعافي من إصابات الإفراط: يجب التوقف عن ممارسة النشاط الذي يسبب الألم؛ لكن هذا لا يعني التوقف عن ممارسة كل التمارين الرياضية، فقط تجنب استخدام جزء الجسم المصاب لإعطائه وقتًا للتعافي، قد يساعد تغيير بعض المعدات مثل: استخدام مضرب أخف، أو إجراء تعديلات على التدريب. كما قد تساعد تمارين تقوية العضلات المحددة على منع حدوث إصابة متكررة مرة أخرى.

- التعافي من الإصابات المؤلمة: يجب أن يبدأ علاجها على الفور، وذلك بوضع الثلج، وضغط المنطقة المصابة؛ للمساعدة على منع النزيف والكدمات أو التورم (لف الثلج بمنشفة رطبة لحماية الجلد)، مع محاولة رفع جزء الجسم المصاب، يجب الاستمرار في وضع الثلج خلال الـ 48 ساعة الأولى بعد الإصابة لمدة 10-15 دقيقة في كل مرة. كما يجب محاولة تحريك الجزء المصاب من الجسم بلطف في اليوم نفسه، وبعد الأيام القليلة الأولى بمجرد السيطرة على التورم.

- مراحل التأهيل النفسي للإصابة: وهي تمثل أهمية بالغة للاعب والمدرب من حيث تحديد متي يكون اللاعب مستعداً للعودة إلى التدريب والمنافسة بمستوى مرتفع للياقته النفسية، (ويتم التأهيل النفسي على عدة مراحل: قبل التنافس وقبل حدوث الإصابة - ولحظة حدوثها في الحال، وأخيراً التأهيل النفسي بعد حدوث الإصابة).

وعملية التأهيل النفسي للاعب المصاب (بعد الإصابة) من أهم المراحل في علاج الإصابات الرياضية، وهي تهدف إلى عودة اللاعب إلى التدريب والمنافسات في أسرع وأفضل وقت ممكن، مع محاولة الاحتفاظ بالمستوى البدني والمهاري للاعب الذي كان عليه قبل الإصابة أو تقليل الفاقد منه قدر الامكان، وعملية التأهيل النفسي مستمرة وتمتد حتى ما بعد العلاج الطبيعي وحتى العودة للممارسة الرياضية العادية بعد اكتمال التأهيل البدني والنفسي للاعب المصاب.

ثانياً: الإصابات الرياضية ورد الفعلي النفسي على اللاعب:

وتختلف التأثيرات النفسية على اللاعب المصاب تبعاً لنوع الإصابة وشدة خطورتها، وتزداد الآثار النفسية السلبية كلما زادت خطورة الإصابة، كما أن نظرة اللاعب لمدى تهديد الإصابة لذاته وتأثيرها على مستواه الرياضي وفترة انقطاعه عن التدريب والمنافسة وعلى المدرب الرياضي والأخصائي النفسي أن يتعرف على ردود الأفعال النفسية للاعب تجاه الإصابة، حيث أن هناك فروق فردية بين اللاعبين المصابين في هذا الأمر. المراحل التي يمر بها اللاعب المصاب

- 1-مرحلة الصدمة: وفيها يشعر اللاعب بصدمة نفسية، ويحاول أن يظهر للآخرين أن إصابته غير هامة.
- 2- مرحلة الغضب: شعور اللاعب بالفضب وعدم الرضا عما حدث، ويقوم ببعض التصرفات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين.
- 3- مرحلة الحديث الذاتي: حيث يحاول اللاعب المصاب السيطرة على أفكاره، ويحاول استخدام تعليل عقلي لتجنب حقيقة الإصابة، وأن يؤكد لمديره أن إصابته لن تؤثر على أدائه، وأنه سيبذل كل جهده وأقصى طاقاته بعد الشفاء من الإصابة وأن سيعود لمستواه الجيد قبل إصابته.
- 4- مرحلة القلق والتوتر: وفيها يدرك اللاعب أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في التدريب والمنافسة، ويشعر بالقلق والتوتر لعدم وضوح رؤية مستقبله الرياضي، ومتي سيعود إلى المشاركة الرياضية؟ ومتي سيتم الشفاء من الإصابة.
- 5- مرحلة القبول والتأهيل: وفيها يتقبل اللاعب الإصابة بما لها وما عليها، ويبدأ مرحلة قبول العلاج، والاعتماد على نفسه في مواجهة الآثار النفسية السلبية ويتعاون مع المدرب والأخصائي النفسي والطبي لتأهيل نفسه تجاه تحمل الإصابة وجميعها يحتاج إلى الرعاية النفسية، والتأهيل النفسي حتي يعود اللاعب إلى سابق مستواه البدني والفني والخططي.

ثالثاً: الرعاية النفسية للمصابين الرياضيين

مما لا شك فيه ان ممارسة النشاط الرياضي تعطي الفرد لياقة بدنية جيدة وأن الاستمرار بهذا النشاط قد ينقل الفرد إلى التخصص بفاعلية معينة. وشعور الفرد بمستوى جيد من اللياقة يعطيه نوعاً من الارتياح النفسي والثقة بالنفس تجعله متفاعل مع مجتمعه. ومما لا شك فيه أن الشعور بالثقة بالنفس يطفئ العديد من العقد والترددات السلوكية التي تظهر أثناء الدواء وخصوصاً خلال مراحل التعلم الأولى خاصة عندما يدرك أن قابلياته لا تتناسب مع متطلبات الدواء. فيبدو محبطاً ولا يتقبل أي انتقاد من زملائه.

واجب المدرب أو المعلم مساعدة الرياضي أو المتعلم في التقليل أو القضاء على هذه المشكلات المعيقة عن طريق دراستها وإيجاد الحلول المناسبة مع مراعاة واقعية للفروق

الفردية النفسية والجسدية والاجتماعية لرياضييهم، وعليه فإن موضوع الصحة النفسية لا يقل أهمية عن الصحة العامة للرياضي بل إنَّ من الممكن أن تكون الكثير من مسببات الأمراض العضوية بسبب بعض المسببات أو الأمراض النفسية. وان تعرض الرياضي بضعف الرعاية النفسية من قبل الجهاز التدريبي تؤدي به الى ظهور والعديد من الضغوط النفسية والتي تقوده الى ظاهرة خطيرة وهي ظاهرة الاحتراق الرياضي أو قد تؤدي به الى وضع نفسي متسبب بسلوكيات سلبية أثناء الدواء أو حتى الإصابات الخطيرة بنتيجة التشنت الذي يعيه أثناء المباريات.

رابعاً: العوامل النفسية المؤدية الى حدوث الإصابات الرياضية

- سلوك المخاطرة: هناك بعض الرياضيين يتميزون بأنهم أكثر ميلاً للمخاطرة (مقارنةً بزملائهم) فيتعرضون لمواقف صعبة قد ينتج عنها إصابة رياضية.
- القلق: الأعراض المختلفة للقلق تؤدي الى استثارة غير مجدية تؤدي الى مؤشرات خطيرة في المواقف التنافسية فتسبب الإصابات البدنية.
- ضغوط الحياة: أكدت بعض الدراسات أنَّ بعض التواءات المفاصل للاعب المضرَب ترجع من وجهة نظرهم الى وقوعهم تحت ضغط عصبي أثناء اللعب نتيجة تفكيرهم في بعض المشكلات العائلية الحادة.
- السمات الشخصية: طبيعة مزاج الرياضي (حاد) - ضعف الثقة - النضوج الانفعالي، أثبتت بعض الدراسات الى وجود علاقة بين هذه العوامل وبين حدوث الإصابات البدنية للرياضي
- النصائح السلبية من الآخرين: توجيه بعض المدربين أو الزملاء بالفريق باستخدام اللعب الخشن ضد الخصم وهـذا عكس التوجيه الصحيح في استخدام السلوك الحازم الذي يخدم الأداء والنتيجة.

- المراجع
- اسامة كامل راتب (1997): علم النفس الرياضي (مفاهيم تطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- اسامة كامل راتب (1997) "قلق المنافسة (ضغوط التدريب — احتراق الرياضي)"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (2003): دراسات
في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
- (2005): الصحة
النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- حسين أحمد حشمت (1998): "المنشطات وأضرارها" مؤتمر البدائل العلمية للمنشطات لرفع كفاءة الرياضيين، المركز العلمي الأولمبي، القاهرة.
- سيد صبحي (2003): الانسان وصحته النفسية، دار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- عمرو بدران (2010): الصحة النفسية للطالب الجامعي، ط2، جامعة المنصورة مركز تطوير الأداء الجامعي
- (2011): الصحة النفسية " نظريات - تطبيقات " دار الإسلام، المنصورة.
- عكلة سليمان الحوري (2008): مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- محمد حسن علاوي (1998): مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد سمير عبد الفتاح (2000): في الصحة النفسية، دار اتون للطباعة، القاهرة.
- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد (2004): المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- مصطفى باهي، هناء عبد الوهاب، حسين حشمت (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة

- منى عبد الحليم (2009): مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي "مفاهيم – تطبيقات" ط1, دار الوفاء لـدنيا الطباعة, الاسكندرية
- هشام الخطيب (2001): الصحة النفسية, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training in sports: A practical guide. Sydney, Australia: Australian Academic Press
- Breslin, G., & O'Connor, P. (2020). The role of social support in managing the mental health and well-being of athletes: A systematic review. *Sport & Exercise Psychology Review*, 16(1), 29-43. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1698454>
- Bull, S. J., Al bin Ameer, M., & Shafique, A. (2020). Mental health in elite athletes. *Sports Medicine*, 50(5), 867-870. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01243-3>
- Coyle, J. R. (2009). The psychology of sport injury and rehabilitation. New York, NY: Sports Publishing
- fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and processes. *Eur J Sport Sci*, 12(5), 476-487. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.670663>
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Psychological skills for enhancing performance: An insideloook at the training of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 192-199. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological issues in sport medicine. Champaign, IL: Human Kinetics
- Meyer, B. B. (2018). The relationship between mental health and performance in athletes: Insights and interventions. *Athletic Insight*, 10(2), 56-72. Retrieved from

<http://www.athleticinsight.com/volume10/number2/Meyer.pdf>

Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). *Sport psychiatry: A clinical guide*. New York, NY: Routledge

Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). Sport psychiatry: A review of the literature and future directions. *Psychosomatic Medicine*, 72(6), 529-536. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181dac0a6>

Schinke, R. J., & Hanrahan, S. J. (2018). *Sport and exercise psychology: A practical guide to the psychology of sport and exercise*. London, England: Routledge

Schinke, R. J., & Hanrahan, S. J. (2009). Cultural sport psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 320-329. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671915>

Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems—a growing problem. *International journal of nursing practice*, 16(1), 1-6

Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Kerr, G., & Cairney, J. (2021). A commentary on mental health research in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 60-82

Wiggins, M. S., & Hollings, S. C. (2017). The role of psychological skills training in supporting mental health in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 48(2), 123-138

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

World Health Organization. (2022). Stronger collaboration for an equitable and resilient recovery towards the health-related Sustainable Development Goals, incentivizing collaboration:

2022 progress report on the Global Action Plan for Healthy Lives and Well-being for All. World Health Organization

Vealey, R. S. (1986). Imagery and sport performance: A psychological perspective. In Imagery in sport and exercise (pp. 69-85). Champaign, IL: Human Kinetics

السيرة الذاتية

أ.د. محمد بن سعد آل ظافر الدوسري

جامعة الملك سعود

أستاذ علم النفس الرياضي والصحة المساعد

البيانات الشخصية

الاسم: أ.د. محمد بن سعد آل ظافر الدوسري
أستاذ علم النفس الرياضي والصحة المساعد
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود
نائب رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية

المؤهلات العلمية:

- 2020 دكتوراه في علم النفس الرياضي والصحة من جامعة برشلونة المستقلة في مملكة اسبانيا 2009 ماجستير الآداب في التربية البدنية (علم النفس الرياضي) من جامعة الملك سعود
- بكالوريوس التربية البدنية من كلية التربية البدنية 2012 شهادة إتمام برنامج اللغة الإنجليزية من معهد اللغة التابع لجامعة وست فرجينيا في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة سنة وستة أشهر.
- 2018 شهادة إتمام برنامج اللغة الإسبانية من معهد اللغات التابع لجامعة برشلونة المستقلة في مملكة اسبانيا لمدة سنة

الخبرات الإدارية:

- كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
- قيادة العديد من الوحدات الإدارية في الكلية
- الاتحاد السعودي للرياضة المدرسية
- 2022 - الان عضو الجمعية العمومية
- الاتحاد السعودي للرياضة الجامعية
- 2023 - الان عضو لجنة الدراسات والتطوير
- الاتحاد السعودي للثقافة الرياضية
- 2021 - الان نائب رئيس الاتحاد
- مشروع تشغيل الساحات البلدية في أمانة مدينة الرياض .
- 2009-2010 مشرف قطاع الجنوب في المشروع
- الجمعيات التابعة لوزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية.
- 2013 2016 عضو مؤسس لجمعية ارتقاء الرياضي التطوعي
- النادي السعودي في جامعة وست فرجينيا.
- 2012 رئيس لجنة انتخابات النادي السعودي في جامعة وست فرجينيا
- التجمع الطلابي لمبتعثي اسبانيا.
- 2017-2020 عضو متطوع في استقبال الطلاب الجدد ورئيس تحرير دليل مبعثي اسباني.

العضويات في المنظمات الدولية:

- 2020 استاذ مساعد في كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود
- 2010 - 2020 محاضر في كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود
- معيد في كلية التربية البدنية والرياضة، وزارة التربية
- 2003 - 2004 مدرس تربية بدنية في محافظة النعيرية بالمنطقة الشرقية.

الجوائز الأكاديمية والإنجازات الرياضية:

- 2024 منحة برنامج مركز التميز في التعلم والتعليم انجاز مشروع في الدورة السابعة.
- منحة التمويل المؤسسي لوزارة التعليم في ترجمة كتاب التقييم
- 2020 جائزة مكافأة التفوق الدراسي والتميز لمرحلة الدكتوراه من الملحقة الثقافية السعودية في اسبانيا.
- 2003 بكالوريوس ومرتبة الشرف من الدرجة الثانية والأول على الدرجة كلية التربية البدنية والرياضة.
- 2010 بطولة منتخبات الكلية لكرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة وألعاب القوى والسباحة والتنس للطلاب.

- الدوسري، محمد سعد؛ محروس، ياسر (2023) التقييم النفسي في علم النفس الرياضي والصحة، كتاب مترجم. دار النشر في جامعة الملك سعود. الرياض
- مدرس تربية بدنية في محافظة النعيرية بالمنطقة

البحوث باللغة العربية:

- الدوسري، محمد سعد (2024). تأثير تقنية الفيديو المساعد VAR على مصادر ودرجة شدة الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم في المملكة العربية السعودية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. الإسكندرية
- الدوسري، محمد سعد؛ الشايب هدى (2024). واقع التدريب الميداني لطلبة تخصص التدريب الرياضي بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود، من منظور مزدوجي المهنة. المجلة العلمية للتربية البدنية
- الشريف، رakan؛ الدوسري، محمد سعد (2024) وعي المدربين الشخصيين بنطاق الممارسة في المملكة العربية السعودية من وجهة نظرهم المؤتمر الدولي الخامس لعلوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود. الرياض.
- الدوسري، محمد سعد (2024) التقييم في علم النفس الرياضي التطبيقي قراءة نقدية. المؤتمر الدولي الثاني لعلم النفس وتطبيقاته، القاهرة.
- لشريف، رakan؛ الدوسري، محمد سعد (2023) التزام المدرب الشخصي بنطاق الممارسة في مراكز اللياقة البدنية بمدينة الرياض. مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية، الرياض
- جباري، علي، فقيهي، محمد، الدوسري، محمد سعد (2016) الخصائص الديموغرافية ومستوى الوعي الصحي المتعلق بالنشاط البدني للمشاركين في مراكز اللياقة البدنية بالرياض مجلة بحوث التعليم الشامل،
- الدوسري، محمد سعد (2009) مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها على حكام كرة القدم في السعودية من وجهة نظرهم رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود

البحوث باللغة الانجليزية:

- 1-Aldosari, M, S. (2023). Moving from Junior-to-Senior in the Saudi Arabia Football Context. Journal of Sports Science and Physical Education. Riyadh
- 2-Aldosari, M, S. (2020). Motivation and Competitive Anxiety among Young Football Players in Saudi Arabia: A Self-Determination Theory Approach (Doctoral dissertation). Universitat Autònoma de Barcelona
- 3-Aldosari, M. S., Ramis, Y., Alcaraz S., & Torregrosa, M. (2020). Validation of the Arabic Versions of the Behavioral Regulation Sports Questionnaire (BRSQ) and the Sports AnxietyScale-2 (SAS-2) in the Saudi context. Journal of Sports Science and Physical Activity. Riyadh
- 4-Aldosari, M. S., Ramis, Y., Alcaraz S., & Torregrosa, M. (2019). Education or Football? Conflicts in the transition from junior-to-senior among Saudi football players. EuropeanNetwork of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP). Trieste, Italy
- Aldosari, M. S., Ramis, Y., & Torregrosa, M. (2017). Psychological factors that facilitate talent development of young soccer players from Saudi Arabia. The 2th International Congress of I3SAW "Sport Sciences in the Arab World and Europe: Current State and Future (Perspectives" Sterling, Scotland (UK



SSCFSSCFSSCF



SSCF

 www.sscf.info
       @saudi_sscf

