

الفصل السابع

التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي للرياضيين

- ١ - مفهوم التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي .
- ٢ - مستويات التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين .
- ٣ - مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين .
- ٤ - طرق التوجيه الفردي للرياضيين .
- ٥ - نماذج تطبيقية للتوجيه والإرشاد والعلاج النفسي للرياضيين .

obeikandi.com

١ - مفهوم التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي

« يقصد بالتوجيه Guidance » مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله ، وأن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول ، وأن يستغل إمكانات بيئته فيحدد أهدافاً تنفق وإمكاناته من ناحية ، وإمكانات هذه البيئة من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه وليئته ، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل ، فيتمكن من حل مشاكله حلولاً عملية تؤدي إلى تكيفه مع نفسه ، ومع مجتمعه ، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته (٣ : ٥٠٤) .

وبتحليل هذا التعريف نرى أن التوجيه عملية ترمى إلى مساعدة الفرد لتحقيق عدة عوامل هي :

- ١ - فهمه لنفسه عن طريق إدراكه لمدى قدراته واستعداداته وميوله .
- ٢ - فهم المشاكل التي تواجهه .
- ٣ - فهم بيئته المادية والاجتماعية بما فيها من إمكانات .
- ٤ - استغلال إمكانات بيئته وإمكاناته الذاتية لتحديد أهدافه في الحياة بصورة واقعية ويمكن تحقيقها .
- ٥ - اختيار الطرق والأساليب الصحيحة التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف .
- ٦ - التكيف مع نفسه ومع مجتمعه .
- ٧ - النمو بشخصيته إلى أقصى درجة بما يتناسب مع إمكاناته الذاتية وإمكانات البيئة التي يعيش فيها .

ويرى بعض العلماء أن الإرشاد الفردي هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين فردين هما الإخصائي والعميل ، وهذه العلاقة ترمى إلى غرض أو هدف ، إذ يقوم الإخصائي بحكم خبراته ومراته على مساعدة العميل حتى يغير من نفسه ومن بيئته ،

وسيلة هذه العلاقة هي المقابلة وجهاً لوجه بين الإخصائي - والعميل ويتم الإرشاد في خلال هذه المقابلة (٢ : ٣٢)

« والإرشاد Gounseling » بمعناه العام يقصد به معونة الفرد على أن يفهم مشكلاته التوافقية المختلفة وعلى حلها (١ : ٦٠٥) .

ويرى بعض العلماء أن الإرشاد يعتبر المحور والأساس في برامج التوجيه . وعلى ذلك يمكن استخدام مصطلح الإرشاد كمرادف لمصطلح التوجيه نظراً لأن الإرشاد لا يتم إلا من خلال برنامج للتوجيه ، كما أن برنامج التوجيه يعجز عن تحقيق هدفه دون وجود عملية الإرشاد (٢ : ٣٢) .

وإذا تمت عملية التوجيه أو الإرشاد في المجال التربوي (في المدرسة) كان ذلك توجيهياً أو إرشاداً تربوياً .

وهناك نوع آخر من التوجيه أو الإرشاد يطلق عليه الإرشاد النفسي ويقصد به معونة الفرد على حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه والتي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غيرها من اضطرابات الشخصية الخطيرة والتي تصيب عدداً من الأشخاص الأسوياء . ومن أمثلة هذه المشكلات بعض حالات التوتر والشدة والقلق والتردد والشعور بالنقص أو الخوف أو الحيرة وغير ذلك من الأعراض النفسية التي تصيب بعض الأسوياء من الناس الذين لم تتم لديهم بعد أنماط عصابية جامدة غير أنهم يعتبرون ضحايا لبعض الضغوط المعينة التي تقع عليهم من البيئة الخارجية .

أما « العلاج النفسي Psychotherapy » فيقصد به استخدام الطرق النفسية بمختلف أنواعها لمعونة من اضطرت شخصياتهم اضطراباً ملحوظاً يقتضي إحداث تغييرات أساسية عميقة فيها . أي في عادات المريض وطريقة تفكيره وأسلوب حياته وفكرته عن نفسه ونظرته إلى الناس . . . أكثر مما يقتضي إحداث تغييرات في البيئة الخارجية للمريض (١ : ٦٠٦) أي أن العلاج النفسي فيه إعادة لتكوين الشخصية ويتناول الأشخاص الذين يعانون من مشكلات انفعالية حادة ويتطلب علاجاً طويلاً الأمد .

٢ - مستويات التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين

يمكن تقسيم التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين إلى مستويات تبعاً لمدى عمق المشاكل وتعقدها وبالتالي تعقد العلاج وكفاية القائم بعملية التوجيه والإرشاد . وعلى ذلك نجد أن مستويات التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين تتدرج من حالات يستطيع المدرب الرياضى أن يتناولها إلى حالات تحتاج إلى الإخصائى النفسى . وفى ضوء ذلك يمكن تقسيم مستويات توجيه وإرشاد الرياضيين إلى مستويين هما :

١ - المستوى الأول :

هو المستوى الذى يستطيع فيه المدرب الرياضى المؤهل أن يقوم به . وقد بينت الخبرات أن المدرب الرياضى الناجح من أوائل من يلجأ إليهم اللاعب للإفصاح عن مشاكله النفسية والشخصية بحكم العلاقة الوطيدة التى يفترض وجودها بين المدرب الرياضى الناجح وبين اللاعبين . وهذا المستوى يتحدد فى إطار تقديم الخدمات التالية :

(أ) مساعدة اللاعبين فى الحصول على معلومات رياضية مختلفة كعرفة طرق التدريب فى نشاط رياضى معين ، أو معرفة وسائل تنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية أو القدرات الخططية ، أو معرفة نقاط الضعف والقوة فى اللاعب نفسه أو فى المنافسين .

(ب) مساعدة اللاعبين على اختيار الأنشطة الرياضية التى تناسب مع قدراتهم واستعداداتهم والتى يستطيعون فيها الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

(ج) المساعدة على حل بعض المشكلات فى مجال الرياضة - مثل مشكلات العمل أو الدراسة ، أو بعض المشكلات الخاصة باللاعب نفسه مثل الانطواء أو الخجل أو المشكلات المرتبطة ببعض السمات الإرادية للاعب مثل الثقة بالنفس أو الجرأة والشجاعة . . . الخ .

(د) مساعدة اللاعبين على حل مشكلاتهم النفسية المرتبطة بعمليات التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية كما فى حالات الصراع والإحباط أو حالات

الصلحات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى أو الآثار النفسية الناتجة عن خبرات النجاح والفشل وغير ذلك من المشكلات الشخصية التى لها جذور انفعالية غير حادة - وقد سبق لنا التعرض لبعض أساليب وطرق التوجيه مثل هذه الحالات فى الفصل السابق .

٢ - المستوى الثانى :

فى هذا المستوى تكون فيه الاضطرابات التى يعانى منها اللاعب اضطرابات انفعالية غير مقبولة مثل العدوان العنيف أو القلق المزمن أو المخاوف انشاذة (القوبيا) أو معاناة الشدائد والضغوط بصورة متكررة . وهذا المستوى يحتاج إلى إحصائى نفسى إكلينيكى .

وفى كثير من الدول المتقدمة رياضياً نجد أن الإحصائى النفسى يعمل مع المدرب الرياضى جنباً إلى جنب سواء فى الأندية الرياضية أو مع الفرق القومية . إذ تؤمن هذه الدول أن هناك العديد من المشكلات النفسية التى تواجه اللاعبين وخاصة لاعبي المستويات الرياضية العالية التى تحتاج إلى خبرات ومؤهلات الإحصائيين النفسانيين حتى يمكن الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية .

٣ - مبادئ التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين

هناك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتوجيه والإرشاد النفسى . ومن أهم هذه المبادئ ما يلى (٣ : ٥١٩) :

١ - مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه :

يقوم هذا المبدأ على أن المدرب الرياضى أو الإحصائى النفسى لا يستطيعان مساعدة اللاعب الذى لا يشعر أنه فى حاجة إلى المساعدة ، أو الذى لا يثق فى قدرة الرياضى أو الإحصائى النفسى على مساعدته . والمشكلة هنا أن اللاعب قد لا يعى المشكلة التى يعانى منها إما لنقص فى مستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة وخطورتها ، وإما لخلجه أو خوفه من عرض المشكلة لسبب أو لآخر . وفى ضوء ذلك ينبغى على المدرب الرياضى أو الإحصائى النفسى الإسهام بصورة

إيجابية في محاولة استشارة اللاعبين وحفزهم للإفادة من خلماتهم التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك ما يلي :

(أ) استخدام طريقة الدعوة :

من خلال ملاحظة سلوك اللاعبين سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية أو في خارج المجال الرياضي يمكن اكتشاف اللاعب المحتاج إلى التوجيه حتى يمكن دعوته لمقابلة شكلية أو غير شكلية لمحاولة توجيهه وإرشاده .

ومن أهم عيوب هذه الطريقة أن اللاعب لا يكون مستعداً أو راغباً في الإفصاح عن مشكلته ومن أهم وسائل التغلب على ذلك تحديد فترات معينة لكل لاعب أو مجموعة من اللاعبين لمقابلة المدرب الرياضي أو الإخصائي لمناقشة بعض المشكلات التي تعترضهم وفي هذه الحالة لن تكون هناك غضاضة في أن يذهب أصحاب المشاكل إلى الموجه كما أن ذلك يسهم في إفساح المجال لمقابلة اللاعبين والتعرف على مشاكلهم وتوطيد الصلة بهم .

(ب) العلاقة الشخصية الطيبة :

إن توطيد العلاقات الإنسانية بين كل من المدرب الرياضي والإخصائي النفسى وبين اللاعبين وخاصة خارج مجال التدريب والمنافسات الرياضية من الأهمية بمكان . ويمكن تدعيم مثل هذه العلاقات عن طريق البرامج الترويجية المختلفة كالرحلات والمعسكرات والحفلات ، إذ أن التفاعل المتبادل في خلال هذه البرامج يسهم بصورة إيجابية في تدعيم التفهم والمتعة والاحترام المتبادل ، الأمر الذى يشجع اللاعبين على التحدث مع المدرب الرياضي أو الإخصائي النفسى عن مشاكلهم بصراحة تامة .

(ج) تنمية للرغبة في التوجيه :

من أهم طرق تنمية الرغبة في التوجيه إعطاء بعض الاختبارات النفسية مثل استخبارات الشخصية ومناقشة نتائجها مع اللاعبين الأمر الذى قد يشجع بعض اللاعبين عن الامتفسار عن السبب الذى أدى إلى حصوله على مثل هذه النتائج

وبالتالى يجد سبيله نحو التوجيه . كما يمكن تنمية الرغبة فى التوجيه من خلال ممارسة أوجه النشاط الجمعى الأمر الذى يؤدى ببعض اللاعبين من إدراك نياحى الضعف فيهم وحاجتهم إلى الإرشاد والتوجيه . كما يمكن إتاحة الفرصة لبعض اللاعبين الذين استفادوا من خدمات التوجيه والإرشاد بالتحدث إلى زملائهم عن خبراتهم الخاصة فى مثل هذا المجال مما يحفز الآخرين - ممن يعرفون عن التوجيه سواء لجهلهم به أو شكهم فى مدى فائدته - فى الإقبال عليه . كما يمكن القيام بمحاضرات أو ندوات عن الصحة النفسية للاعبين . وقد وجد أن هذا الأسلوب يدفع اللاعبين نحو السعى لطلب التوجيه والإرشاد وخاصة فى حالة جعل المقابلات الشخصية بين الإخصائى المحاضر وبين اللاعبين جزءاً مكملًا لمثل هذه المحاضرات والندوات .

(د) تهيئة الجو المناسب :

عند سعى اللاعب إلى طلب التوجيه ينبغى تهيئة الجو المناسب الذى يشجعه على التحدث عن مشكله . وعلى ذلك ينبغى أن ينفرد الإخصائى النفسى باللاعب فى مكان أمين وأن يؤكد له أن كل ما يدلى به من بيانات أو معلومات سوف تحاط بالمرية التامة الأمر الذى يشجع اللاعب على الإفصاح عن مشاعره مهما كانت طبيعتها .

٢ - مبدأ اللاعب فى تقرير مصيره بنفسه :

يعنى هذا المبدأ أن القرار النهائى فى عملية التوجيه والإرشاد ينبغى أن يكون صادراً من اللاعب ونابعاً منه وبناء على اختياره الحر ومسئوليته الشخصية . ومن أهم وجهات النظر التى تجبذ هذا المبدأ ما يلي :

(أ) إن سلوك اللاعب وخبراته لا يفهمها إلا اللاعب نفسه ، واللاعب هو صاحب المشكلة وهو الذى يعيش فيها ويتفاعل بها . ومن الطبيعى أن يكون من حقه اختيار الوسائل المساعدة على حل مشكلته بمعاونة الموجه .

(ب) قد يحاول الموجه فرض حل معين لمشكلة اللاعب . وقد يرفض اللاعب مثل هذا الحل مما يضعف ثقة اللاعب فى الموجه . أما إذ تقبل اللاعب مثل هذا

الحل فقد يسهم ذلك في أن ينقلب اللاعب إلى الاعتماد على غيره في حل مشكلاته . وهناك مثل معروف في هذا المجال هو : « لا تصطاد السمك للتعامل ، بل علمه كيف يصيد السمك » . وفي مجال التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين يستخدم مثالا مشابهاً هو : « لا تلعب الكرة بدلا من اللاعب ولكن علمه كيف يلعب بالكرة » .

(ج) إن اللاعب كأى إنسان من حقه أن يخطئ وأن يتعلم من خطئه . وعلى هذا ينبغي على المدرب أو الإخصائى النفسى أن يحترم إرادة اللاعب في أن يقوم بتنفيذ خططه التى يرسمها لنفسه برغم انتقاد الموجه أنها قد تكون خاطئة ، فإليه إلا أن يبين للاعب الاحتمالات المختلفة ويدع له سبيل الاختيار .

(د) إن طبيعة اللاعب خيرة وأن قوى التطور والرقى موجودة في الإنسان وبالتالي الإيمان بذكاء الفرد العادى وقدرته على حل مشاكله بنفسه . ووظيفة الموجه هى تهيئة الجو المناسب الذى يسمح للقوى الخيرة . في الإنسان أن تتحرر من عقالمها وأن تنطلق قدراته العقلية واستعداداته الخاصة بما يمكن من التكيف تكيفاً سليماً . ومن ثم ينبغي ألا تقوم عملية التوجيه والإرشاد على الإكراه أو الضغط أو الإجبار على حل المشاكل بطريقة معينة .

(هـ) لا توجد شخصيتان متماثلتان في تكوينهما وفي أنواع المشاكل التى يعانيان منها حتى ولو بدا بوضوح أن المشاكل واحدة أو متشابهة . إذ لا بد أنها ترجع لأسباب مختلفة وعلى ذلك فإن التوجيه والإرشاد الذى قد يفيد لاعب معين قد لا يفيد مع لاعب آخر يعانى من نفس المشاكل .

٣- مبدأ التقبل :

المقصود من التقبل هنا هو التقبل المتبادل ، أى تقبل اللاعب للموجه وكذلك تقبل الموجه للاعب . وهناك بعض الآراء التى تعارض مبدأ تقبل الموجه للاعب وخاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك الذى يتنافى مع تقاليد ومعايير المجتمع ولكن من ناحية أخرى فإن رفض الموجه لتقبل مثل هذا النوع من اللاعبين يجعلهم ينفرون من التوجيه ويهربون منه . وعلى ذلك نجد أن عدم التقبل والحناء التام يجب تلافيه في عملية التوجيه والإرشاد . ومهمة الموجه ألا يقف

موقف المحادل أو المحقق مع اللاعب بل يحاول جاهداً أن يهيء الموقف له حتى يشعر بالثقة والطمأنينة حتى لا يلجأ اللاعب إلى التهرب أو إخفاء مشكلته .

٤ - مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم :

إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيماً وأمناً سلوكية جليدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الجماعة التي ينتمى إليها ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداعية .

٥ - مبدأ الاهتمام باللاعب كعضو في جماعة :

يتم التوجيه للاعب من حيث إنه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين في مميزات شخصيته كما يهتم أيضاً من حيث إنه عضو في جماعات مختلفة كالتفریق الرياضي أو جماعة المدرسة أو الأسرة . وعملية التفاعل الاجتماعي بين اللاعب وبين هذه الجماعات المختلفة هي المحور وهي الأساس في عملية التوجيه ، لذلك كانت دراسة اللاعب ودراسة بيئته المادية والاجتماعية من العوامل الهامة لمساعدة اللاعب وتوجيهه هذا بالإضافة إلى التوجيه لا ينبغي أن يوجه فقط إلى اللاعبين ذوي المشاكل فقط ، بل التوجيه عملية تتضمن خدمات لكل اللاعبين على السواء . فخدمات التوجيه خدمات وقائية وارتقائية كما أنها خدمات تشخيصية وعلاجية .

٦ - مبدأ استمرار التوجيه :

إن عملية التوجيه عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والآنجه السائد الآن أن التوجيه عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية .

٤ - طرق للتوجيه الفردي للرياضيين

في هذا النوع من التوجيه يتقابل الموجه مع اللاعب وجهًا و يتم الإرشاد في هذه المقابلة . ويتقسم التوجيه الفردي إلى مدرستين أو طريقتين تمثل كل منهما اتجاهًا مختلف عن الآخر وهما :

(أ) مدرسة التوجيه بالطريق المباشر (التوجيه الإكلينيكي) .

(ب) مدرسة التوجيه بالطريق غير المباشر .

(أ) التوجيه الفردي بالطريق المباشر :

يمكن تلخيص أهم خطوات هذه الطريقة فيما يلي :

١ - إيجاد التجارب بين الموجه واللاعب :

عندما يأتي اللاعب صاحب المشكلة إلى الموجه تتباه العديد من المشاعر السلبية كعدم الثقة في النفس والعجز والضعف والقلق والرهبنة والاضطراب والحجل . كما أنه يكون في موقف دفاعي كستار يخفي وراء عجزه عن قدرته على حل مشاكله بنفسه لذلك يحاول الموجه خلق التجارب بينه وبين اللاعب حتى يشعر للاعب بالطمأنينة والأمن والثقة في الموجه والاستعداد للتعاون معه ومكاشفته بما يعمل في نفسه من انفعالات ورغبات مكبوتة .

٢ - تحديد المشكلة :

اللاعب هو صاحب المشكلة وهو الذي يعيش فيها ويئن تحت وطأتها ونتائجها لذلك يقوم اللاعب بعرض مشكلته بالطريقة التي يشعر بها . وعرض المشكلة من وجهة نظر اللاعب يشكل فائدة مزدوجة . فبالنسبة للاعب يعتبر ذلك مصدرًا لراحته لأنه وجد من يستطيع أن يوضح له عن مشاكله وبالنسبة للموجه يستطيع أن يتعرف على أبعاد المشكلة كما يراها اللاعب . ولكن الموجه الماهر يستطيع أن يحدد مشكلة اللاعب ، إذ قد يحاول اللاعب المبالغة أو الهروب أو خداع النفس أو المقاومة لإخفاء بعض الأفكار المؤلمة أو الخفية ، أو قد

يعرض اللاعب مشكلة سطحية تخفى وراءها مشاكله الحقيقية . ويتعدد المقابلات بين الموجه واللاعب يمكن تحديد المشكلة الحقيقية التي يعاني منها اللاعب .

٣ - تحديد علاقة الموجه باللاعب :

في ضوء تحديد مشكلة اللاعب يستطيع الموجه أن يحدد علاقته به وتعريفه بالخدمات والإمكانات التي يمكن تقديمها له ومدى ما يتوقعه من هذه الخدمات ومن عملية التوجيه .

٤ - البحث الفردي :

يقوم الموجه بتجميع البيانات والمعلومات عن اللاعب سواء من مدربه أو من الإداريين أو من أصدقائه بالإضافة إلى سؤال اللاعب نفسه عن تاريخ حياته وعلاقاته وهواياته ومستواه في العمل أو الدراسة وغير ذلك من المعلومات التي يراها الموجه ضرورية . هذا بالإضافة إلى التعرف على مستوى أداء اللاعب في التدريب والمنافسات وتركيب الدافعية بالنسبة للاعب .

٥ - إجراء الاختبارات النفسية :

بالإضافة إلى البيانات والمعلومات السابق تجميعها يقوم الموجه بإعطاء اللاعب بعض الاختبارات النفسية للتعرف على المزيد من مكونات شخصية الفرد ومن أمثلة هذه الاختبارات اختبارات الذكاء ، واختبارات التفضيل الشخصي واختبارات سمات الشخصية . والخطوات السابق ذكرها تحدث في ما يسمى بالمقابلات الأولى أو المقابلات التمهيدية حتى يمكن تكوين فكرة عامة عن اللاعب . ويلى ذلك سلسلة من المقابلات يطلق عليها « المقابلات التنسيقية » وفيها يتم تسيق المعلومات والبيانات التي تم الحصول عليها من المقابلات الأولية وخاصة تعريف اللاعب بنتائج الاختبارات النفسية التي أعطيت له . وفي ضوء ذلك كله يقوم الموجه بتشخيص مشكلة اللاعب ورسم خطة للتوجيه وتنفيذها . يلى ذلك « مرحلة التبع » وفيها يتبع الموجه اللاعب ليتين مدى سلامة خطة التوجيه ومدى النجاح في تحقيقها والتغيرات التي أحدثتها في مكونات شخصية اللاعب وفي مستوى دراسته

ومن أهم ملامح طريقة التوجيه الفردي بالطريق المباشر أن عبء حل مشكلة اللاعب يقع على كاهل الموجه فهو الذى يقوم بتقديم الخدمات والحلول للاعب نظراً لعجز اللاعب وعدم قدرته على حل مشكلته بنفسه واعتماده بدرجة كبيرة على خبرات الموجه . فالعلاقة هنا علاقة يشوبها السيطرة تقريباً من الموجه والطاعة أو التبعية من جانب اللاعب الذى يفترق إلى الخبرة وتنهك قواه مشكلته . ويلاحظ أن من أهم مظاهر هذه الطريقة ما يلي :

- التحليل : ويقصد بذلك جمع كل ما يمكن الحصول عليه من بيانات ومعلومات عن اللاعب من مصادر متعددة وإجراء بعض الاختبارات النفسية .
- التنسيق : أى تنظيم وترتيب وتلخيص المعلومات والبيانات السابق تحليلها .
- التشخيص : توصل الموجه إلى معرفة المشاكل التى يعانى منها اللاعب وأسبابها .

- التنبؤ : ويقصد به التكهن بالتطور المحتمل لمشكلة اللاعب ومدى السهولة أو الصعوبة فى معالجتها .

- الإرشاد الفردي : وهى الخطوات التى يشترك اللاعب فى اتخاذها مع الموجه لحل المشكلة على أساس عملية التشخيص والتنبؤ .

- التتبع : هو دوام الاتصال باللاعب بعد الانتهاء من عملية التوجيه للتأكد من مدى نجاحه فى عملية التوجيه ومدى استفادته منه ومحاولة مساعدة اللاعب على حل المشاكل التى تعترضه فى المستقبل .

(ب) التوجيه الفردي بالطريق غير المباشر :

يفضل « روجرز » (٦) تسمية هذه الطريقة بطريقة « التوجيه أو العلاج التى تتمركز حول العميل » وتكمن فلسفة هذه الطريقة فى الإيمان بأن الفرد مهما كانت مشاكله فإن لديه العناصر الطيبة فى مكونات شخصيته التى تساعد على التغلب على مشاكله بنفسه ، وإن الطبيعة البشرية خيرة ، وأن الفرد العادى قادر على تقرير مصيره بنفسه دون رسم خطة علاج وفرضها عليه بواسطة الموجه مهما بلغت خبراته وعلمه .

ومن أهم خطوات هذه الطريقة ما يلي :

١- يأتي اللاعب إلى الموجه الإخصائي لمساعدته فيجب ألا ينتزع منه الإخصائي مسئولية حل مشاكله ، بل يجب أن يتحمل اللاعب حل مشاكله بنفسه .

٢- يحدد الموجه علاقته باللاعب بأن يلقى عبء حل المشكلة عليه فيشجعه على التحدث بحرية تامة معبراً عن شعوره وانفعالاته .

٣- يتقبل الموجه انفعالات اللاعب ويكون كالمرآة تنعكس عليها هذه الانفعالات حتى يراها اللاعب واضحة في جو يتسم بالسماحة . وإذا استطاع الموجه أن يعكس انفعالات اللاعب ويصورها بأمانة وصدق كما هي فإن اللاعب سوف يراها واضحة ويمكنه أن يستقبلها كجزء من ذاته فلا يحاول إسقاطها على غيره أو يخفيها بحيل لا شعورية لخداع نفسه وخداع الناس . وفي هذه الحالة يستطيع التعبير عن كل انفعالاته السلبية بحرية تامة وبالتدرج محل محلها اتجاهات نفسية وانفعالات إيجابية تمهد الطريق لنموه ونضجه .

٤- يتقبل الموجه من اللاعب هذه الاتجاهات وهذه الانفعالات الإيجابية دون مدح أو استهجان فيظهر له بذلك أنه يتقبل كلا من انفعالاته السلبية والإيجابية سواء بسواء فيتيح له الفرصة لأن يفهم نفسه لأول مرة كما هو .

٥- بالتعاون على إيضاح مقترحات اللاعب للخطوات التي يجب اتخاذها نحو مشكلته يترك له حرية الاختيار فيما بينها فيؤدي هذا إلى تنظيم ذاته تنظيماً جديداً يؤدي إلى النمو والنضج . ويتبين من خطوات هذه الطريقة أنها تعارض خطوات طريقة التوجيه الفردي المباشر التي تعتمد على جمع المعلومات عن طريق الاختبارات وغيرها من الطرق الموضوعية ، والتي تهتم بعملية التشخيص ويرى بعض العلماء أن لكل طريقة من الطريقتين السابقتين مزاياها وعيوبها وترجيح إحداها على الأخرى لا يزال في حاجة إلى المزيد من الدراسة والبحث .

٥- نماذج تطبيقية للتوجيه والإرشاد والعلاج النفسي للرياضيين

قام بعض العلماء : « بيسر » (٤) « أوجليفا وتكو » (٥) ، « ومرسلاف فانك » « وكرائي » (٧) بتخصيص فصول كاملة في بعض مؤلفاتهم لدراسة حالات بعض لاعبي المستويات الرياضية العالية . وفي هذه الدراسات عرض لطرق التوجيه والإرشاد العلاج النفسي المستخلعة .

وفيما يلي نعرض للدراسة التي قام بها « مرسلاف فانك » أستاذ علم النفس بكلية التربية الرياضية بجامعة تشارلز بتشيكوسلوفاكيا والرئيس الحالي « للجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي "ISSP" ، أثناء عملية كإحصائي نضائي للفريق الأولي التشيكي . وقد نشر هذه الدراسات في مؤلف له بعنوان سيكولوجية لاعبي المستويات العالية (٧:١٦٧) . وقام بتغيير أسماء اللاعبين وبعض الأحداث حتى لا يتم التعرف على الشخصيات الحقيقية للاعبين . ويرى « فانك » أن الأنماط الرياضية التي تناوخت في دراسته لا ينبغي أن نطلق عليها بالضرورة مصطلح « لاعبين مشكلين » ولكنهم تقريباً يمثلون عينات من الأفراد الرياضيين الذين يمكن أن نقابلهم في بعض الفرق الرياضية وقد نظم « فانك » طريقة عرض دراسات هذه الحالات بالطريقة التالية :

- تحليل خصائص الأداء للاعب .
- التعرف على تركيب الدافعية للاعب .
- التعرف على سمات شخصية اللاعب .
- طرق التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي (الإعداد النفسي) .

أولاً - دراسة الحالة الأولى :

١ - خصائص الأداء :

كان « جان » أحد لاعبي الألعاب الفردية وكان يظهر الاهتمام والقلق عند اقتراب موعد المنافسات الهامة . وكثيراً ما أبدى رغبته في إخفاء مستواه الحقيقي ومحاولة المتظاهر بمستوى أقل حتى لا يعرف منافسيه قدراته الحقيقية وبهذه الطريقة

يستطيع أن يفاجئهم بمستواه في المنافسات وخاصة وأن رقم العالم الذي سبق أن سجله قبل ذلك بثلاث سنوات تم تحسينه بواسطة أحد اللاعبين من دولة أخرى .

وكانت نتائج « جان » تتميز بالتذبذب من فترة لأخرى ومن منافسة لأخرى في غضون العامين السابقين للدورة الأولمبية التي يستعد للاشتراك فيها . وقد حدث نفس الشيء أيضاً في الدورة الأولمبية السابقة فقد نجح في تسجيل أحسن رقم قبل المنافسات إلا أنه فشل في إحراز الميدالية الذهبية في الدورة نفسها .

وفي فترة الإعداد للاشتراك في الدورة الأولمبية التالية كان يبدو عليه المزيد من سرعة التهييج وحدة الطبع ورفض التعاون مع مدربه . وكان يبدو عليه الغيرة والحسد بالنسبة لمنافسيه سواء أكانوا من أبناء وطنه أم من دول أخرى . وتجاهل نصائح الأصدقاء الذين حاولوا إقناعه قبول المساعدة من الإخصائيين .

وحاول « جان » القيام بتدريب نفسه وكان يحاول إقناع الآخرين بأنه يتدرب بعنف وقسوة وكان هذا مخالفاً للواقع . وكان مستوى أدائه الحقيقي يقل عن مستوى تقييمه لنفسه وكان يحاول أن يخلق في نفسه الإحساس باستمرار تقدم مستواه في حين أن قدراته أخذت في الهبوط .

ونتيجة للنتائج المتواضعة التي سجلها في المنافسات التي اشترك فيها فقد أصبح معروفاً أن نتائجه في الدورة الأولمبية القادمة لا تبشر بحصوله على مركز متقدم .

٢ - الدافعية :

كانت فكرة « جان » عن نفسه أعلى من مستوى قدراته أو تحصيله . وفي المنافسات التي كان هو ومنافسيه يواجهون بعض العوامل المضادة مثل المطر أو الريح كان يحلو له التفاخر بأنه قد استعد من قبل وأعد نفسه لمواجهة كل هذه الاحتمالات وكان يظهر درجات عالية من الحاجة للتحصيل والإنجاز

والدافع الثانوي الهام الذي أثر على أداء « جان » كان الدافع الاقتصادي إذ كان على يقين أن تفوقه في رياضته يحقق له أمل المحافظة على مستوى معيشته

المرتفع نسيباً والذي تعود عليه وكان قلقه بالغاً من النتائج الاقتصادية التي قد تنجم من فشله ، إذ كان يقدر أنه سوف يواجه أياماً عصيبة .

وكان « جان » يعنى نفسه بالحصول على الميدالية الذهبية وفي بعض الأحيان كان يرى أن حصوله على أحد المراكز الخمسة المتقدمة يمكن أن يفي بحاجاته المادية والنفسية ويشبع رغباته إلا أنه في بعض الأحيان كان لا يؤمن بقدرته على تحقيق ذلك . وكان يبدو أنه يحاول إعفاء نفسه من مسؤولية نتائجه القادمة وهي المسؤولية التي لم يتعود حملها من قبل .

٣ - سمات الشخصية :

أظهرت اختبارات الشخصية التي أجريت لـ « جان » أن حاجاته العالية للإنجاز والتحصيل صاحبها سمات متعددة كانت تبدو كعامل معوق لأدائه . وكان يظهر حاجة عالية لادعاء الكتمان والانطوائية ، وفي بعض الأحيان كانت تظهر عليه اتجاهات استعراضية مَرَضِيَّة . وكان مستوى سمته « الاجتماعية » لديه منخفضاً وكان سلوكه تجاه معظم أعضاء فريقه يتميز بالعدوانية .

وكان لا يطبق التندر عليه بالرغم من أنه كان يمارس التندر على الآخرين . وقد حدث مثلاً أن استغرق في الضحك لسلك بعض الزملاء في موقف معين ، وعندما قام بنفس السلوك وحاول بعض الزملاء الابتسام غضب بشدة وحاول العراك معهم .

وكانت لدى « جان » نزعة لمحاولة السيطرة على كل من حوله وكانت قدرته على مواجهة وتحمل الإحباط والصراع منخفضة (وصيد الإحباط منخفض) . وكان يظهر بعض الاستجابات « العقابية الخارجية » مثل تأنيب ولوم الآخرين عند مواجهته للإحباط كنتيجة لسوء نتائجه كما كان يعزى فشله أحياناً إلى سوء التحكم أو رداءة الجو . وإذا تمت مواجهته بأن سبب فشله الأساسي يرجع إليه شخصياً فإنه ينسحب ويحاول الهرب من الموقف . وأصبح يشك ويرتاب في كل الجهود التي تحاول مساعدته .

وكانت نسبة ذكاء « جان » متوسطة . وكان يعلم بأن هناك بعض الزملاء سيكولوجية التدرّب

في الترياق يتميزون عنه بالذكاء العالى والثقافة العالية إلا أنه كان حريصاً على عدم الاعتراف بذلك وقد سخر ذات مرة من أحد زملاء لعدم قدرته على حل بعض الألغاز . إلا أنه لم يستجب لتحدى هذا الزميل لكى يتولى بنفسه حل هذا اللغز الصعب .

وكان يجب إظهار قدرته اللغوية فى استخدام لغته الأصلية وكان يحاول استخدام بعض المصطلحات الأجنبية بصورة غير صحيحة وفى مواقف غير مناسبة .

وكان مستوى توتره جاناً ، عالياً ، وكان مزاجه متقلباً ، ولديه إحساس بالاكتئاب مع مزيج من إحساس بالغرور . وكانت تظهر عليه نزعة المقاومة لفحص سماته النفسية والسيولوجية . وكان يظهر حاجة عالية للمركز والتقدير إذ كان يريد من كل ممن حوله أن يحترمه . وكان يظهر حساسية فائقة لأقل درجة من عدم التقبل الاجتماعى التى قد توجه إليه .

وإذا وجه إليه أى نقد أمام زملاء فإنه يعضب ويتمم ببعض عبارات وينسحب ويرفض الاشتراك فى التدريب فى ذلك اليوم . وكان ينظر إلى المدرب على أنه أداة لإظهار عظمتة وليس كعلم يحاول الارتقاء بمستواه وإصلاح أخطائه . كما كان حريصاً على إخفاء خوفه من الفشل عن بقية زملاءه .

وكان يبدو عليه الإحساس بالنقص نتيجة لمستواه التعليمى . وكان دائماً يقوم ببعض الملاحظات لمحاولة الإقلال من قدر زملائه الجامعيين . أو من قدر العلماء الذين يصاحبون الترياق . وكان يردد أنه إذا كان هناك فرد يستطيع أن يصل لمستوى الرياضى فعندئذ يصبح الذهاب إلى الجامعة عبثاً واضحاً ومضيقاً للوقت .

٤ - الإعداد النفسى :

كانت المحاولات الأولى للإخصائى النفسانى هى كسب ثقة «جان» . وقد تمت العديد من المقابلات والمناقشات وكان يحاول فيها الإخصائى النفسى أن يتظاهر بأخذ دور ثانوى أو دور تابع وأن يأخذ اللاعب دور المسيطر وكانت

المشاكل أو الموضوعات التي تطرح للبحث عبارة عن مشاكل عامة حتى لا يشعر اللاعب بأنه مقصود بالحديث وحتى لا يفقد بطريقة ما دوره الذي ينبغي أن يلعبه في هذه المرحلة وهو دور المسيطر .

وكانت هذه المناقشات غير الشكلية تستهدف أساساً التحقق من الدوافع الحقيقية له وعمّا إذا كانت الرغبة في التزوق أو السيطرة على منافسيه أو الحاجة لإثبات الذات أو الحاجة لرفع شأن وطنه أو أن الدوافع الاجتماعية أو المادية هي الدوافع الموجهة لسلوكه . بالإضافة إلى ذلك تم العديد من المناقشات مع مدربيه وزملائه وبعض المتصلين به .

وقد استمرت صلة الإخصائي النفساني به لفترة سنة تقريباً حتى تيقن الإخصائي في نهاية هذه الفترة أنه قد اكتسب ثقة جان . وعندئذ دعاه لمقابلة شكلية . وفي غضون هذه المقابلة أوضح له الإخصائي النفساني أنه يدرك مشكلته ويدرك أن اقتراب موعد المنافسة القادمة يسبب له المزيد من القلق وأنه على استعداد لتقديم كل المساعدات الممكنة للإسهام في الارتقاء بمستواه ، وأفهمه بأن إجراء بعض الاختبارات النفسية تساعد ورجاه الموافقة على إجراء هذه الاختبارات وتم التأكيد للاعب بأن كل ما يحدث بينهما سوف يكون سريعاً للغاية وسوف لا يخبر الآخرين بتعارنه مع الإخصائي النفساني .

وفي نهاية المقابلة أبدى « جان » رغبته في التعاون وطبقت عليه بطارية من الاختبارات وخلال هذه البحوث التمهيدية كان يظهر اللاعب عداء نحو الإخصائي النفساني وأحياناً كان يبدو عليه الفتور وعدم المبالاة .

وعندما عرف جان بنتائج الاختبارات التي أجريت عليه ازدادت ثقته بالإخصائي النفساني واكتسب احترامه وصداقته . وعند هذه الدرجة حدثت عملية تغيير للأدوار إذ أخذ الإخصائي النفساني دور المسيطر بدلاً من دور التابع وأخذ اللاعب دور التابع بعد أن كان يلعب دور المسيطر . وابتدأ الإخصائي يوضح للاعب بطريقة مخلص ذات صبغة حاسمة بأنواع القصص في سمات شخصيته والتي كشفت عنها استخبارات الشخصية .

وبالرغم من أن جان أصبح يلعب دور التابع إلا أن الإخصائى النفسانى كان حريصاً على عدم إظهار ذلك فى حضور الآخرين الأمر الذى أسهم فى ثقة اللاعب فى الإخصائى النفسانى لأقصى درجة .

وعندما وصل اللاعب والنفسانى إلى القرية الأولمبية بات واضحاً أن مستوى اكتساب اللاعب قد انخفض إلا أنه حدث بعد عدة أيام أن حضر اللاعب لمقابلة الإخصائى النفسانى لمساعدته على إزالة توتره الذى زاد بدرجة كبيرة فى الأيام الأخيرة . ونصحه الإخصائى النفسانى - بعد أن استشار الطبيب - بأن يتعاطى منوماً هادئاً حتى يساعده على النوم جيداً . وبعد ذلك يومين حضر إليه اللاعب يشكو من قلقه وتوتره مرة أخرى . واقترح عليه الإخصائى النفسانى ممارسة الترييب الاسترخائى ووافق اللاعب وقام الإخصائى النفسانى بالإشراف على تدريبه بهذه الطريقة كل يومين مرة عقب التدريب ومرة قبل النوم .

واستمر جان يمارس طريقة التدريب الاسترخائى لفترة عشرة أيام قبل المنافسة حتى ليلة المباراة وكانت طريقة التدريب الاسترخائى تهدف أولاً لإكسابه الاسترخاء التام ثم تؤدي بعد ذلك بطريقة إكسابه التنشيط المناسب للوصول به إلى مستوى يتناسب مع حاجات المنافسة . وقبل المنافسة قام « جان » بأداء ساعتين من التدريب الاسترخاء (استرخائى ثم تنشيط) حتى اكتسب التنشيط الأمثل . وفى المنافسة كان موفقاً وسجل أحسن مستوى له . واحتل مرتبة متقدمة بالإضافة إلى تسجيله مستويات أحسن من التى سبق له تسجيلها من قبل .

وبعد المنافسات كان يبدو على جان بعض مظاهر السلوك السلبي والعدوانى تجاه الإخصائى النفسانى وكان يبدو عليه أنه كان يقوم باختبار الإخصائى النفسانى لمعرفة مدى قدرته على مساعدته . وكان سلوكه يكاد يعكس أنه على استعداد للتعاون مرة أخرى مع الإخصائى النفسانى على شريطة ألا يتشم معه عظمة فوزه .

٥ - الخلاصة :

اشتمل العمل مع جان فى مراحل الابتدائية على ثلاث مراحل الأولى تضمنت محاولات متعددة وغير شكلية لتقييم اللاعب . والثانية لاكتساب ثقته ومحاوله

إكسابه تمثيل الدور الرئيسي . والمرحلة الثالثة تم فيها إبدال الأدوار وذلك حتى يستطيع الإخصائي النفساني القيام بالتوجيه والإرشاد للحصول على تقييم شكلي كامل لشخصية اللاعب . وكان من الضروري في هذه المرحلة عدم إظهار طبيعة عملية تغيير الأدوار للآخرين .

والمرحلة الوسطى للعمل مع جان اشتملت على مواجهته بنتائج استخبارات الشخصية وتمت معاونة اللاعب سواء ببعض العقاقير الطبية أو باستخدام طريقة التدريب الاسترخائي .

والمرحلة النهائية ظهرت بعد المنافسة . وخلال هذه الفترة كان يبدو مرة أخرى أن اللاعب يحاول إبدال دوره لكي يلعب دور المسيطر بعد أن حقق أهدافه ودعم حاجاته للحصول والسيطرة والنجاح . في حين أن الإخصائي النفساني كان أيضاً راضياً بالدور الذي لعبه وأني أن « يسرق الأضواء » من اللاعب .

وكانت الاختبارات النفسية مصدراً هاماً للمعلومات أو البيانات الأساسية من اللاعب . ولكنها أيضاً استخدمت كسلاح يستطيع الإخصائي النفساني كبح جماح اللاعب المسيطر . وأكثر أهمية من درجات الاختبارات كانت حساسية النفساني تجاه الحالة الانفعالية للاعب وتغيراته المزاجية خلال المقابلات الشكلية وغير الشكلية .

ثانياً - دراسة الحالة الثانية :

١ - خصائص الأداء :

كان « روبرت » يناهز الثلاثين من عمره ومثل بلاده في رياضة تنازلية في غضون العشر سنوات الماضية وفاز في دورة روما الأولمبية ولكنه لم يوفق في دورة طوكيو ثم عاد مرة أخرى وفاز ببطولة أوروبا في رياضته قبل دورة المكسيك الأولمبية مباشرة .

وكان « روبرت » يتدرب بقسوة ولكنه بصفة عامة كان يتجاهل مدربه . وكان يعد نفسه بديلاً لأعلى درجة وفي نفس الوقت يحاول اكتساب ما أمكنه من خبرات . ولم يكن يعتمد على القوة البدنية بقدر اعتماده على المكر والحداع .

وعندما اقتربت الدورة الأولمبية بالمكسيك شعر بأن شجاعته وجرأته أخذتا في الانخفاض . وبالرغم من أنه كان يتدرب بقسوة إلا أنه أحس ببعض الهبوط

في سرعتة وقوته وكان يرجو أن يعوض ذلك بالاعتماد على قدراته الخططية التي اكتسبها من خبراته في المنافسات الدولية وكان روبرت يشعر أن اعتزاله اللعب قد أصبح وشيكاً .

وكانت نتائج تقييمه از سيولوجي قد أيدت الملاحظات السابقة . وكان مستعداً لأن يحاول الاعتماد على تفكيره أكثر من اعتماده على قوته البدنية . وبصفة عامة لوحظ مغالاته في الحكم على قدراته قبل مباراته النهائية مباشرة .

ومنذ فوزه السابق ببطولة أوروبا فإن أفراد فريقه ومواطنيه توقعوا فوزه بالميدالية الذهبية بالمكسيك وكان بطمع بدرجة كبيرة في الفوز في المنافسات الدولية . نظراً لأن أى فوز أو نصر آخر سوف يمنحه المزيد من التقدير ويتيح له مركز اجتماعى واقتصادي أكبر حجماً مما يتساوون معه في مثل وظيفته الأساسية كجندي في الجيش .

٢ - الدافعية :

أدرك الإخصائى النفسانى بعد بضع محادثات مع « روبرت » أن دوافعه الهامة ترتبط بالحاجة إلى التحصيل والزهو لعائلته ، إذ ذكر على سبيل المثال أنه قد وعد ابنه الثالث بإهدائه الميدالية التي سيفوز بها في المكسيك . كما كان يحتفظ بصور عائلته على جدران غرفته .

وكان يظهر أن أداء « روبرت » تحركه دوافع مادية . وقد خطط لنفسه أن يشتري عربة جديدة عندما يعود إلى وطنه بعد الدورة كما كان يعتقد أنه يستطيع أن يحصل على ترقية في وظيفته عندما يفوز في المكسيك . كما بدأ في نفس الوقت في إجراء بعض الترتيبات لإعادة تأثيث منزله ، وفي حالة فشله في المكسيك فإنه لن يستطيع الوفاء بكل الارتباطات التي التزم بها والتي كانت أكبر من القدرة المادية لجندي عادى في الجيش .

واتجاهاته المادية ظهرت واضحة في معاملاته التجارية التي قام بها في اقرية الأولمبية مع بعض اللاعبين من بلدان أخرى وكان يخرج بمكاسب كبيرة في نهاية كل يوم يقوم فيه بالتجارة وكان يتباهى ويفاخر بسجاحه في هذه المعاملات التجارية وكان يبدو أن « روبرت » قادر على أن يبدأ يومه بلاشئ وينتهي بقدر

من المكاسب . وكانت قدرته « كحترف تجارة » قد أخذت في النمو واتجه إليه عدد من اللاعبين الذين لم يسمح لهم وقتهم أو قدراتهم على المعاملات التجارية لمساعدتهم في تصريف ما معهم نظير عمولة معينة .

٣ - سمات الشخصية :

كانت سيرة « روبرت » العامة بأنه إنسان « فَشَّار » . وكان مرؤوساً لبعض زملائه إلا أنه كان يأبى إظهار ذلك . وكان يتميز بالانبساطية . ويغلب عليه طابع الأنانية . وبالرغم من قدرته الفائقة على الاحتكاك بالناس إلا أنه كان غير اجتماعي بصفة عامة .

وكان يبدو أنه يقيس كل فرد يتعامل معه طبقاً لمقدار ما يستطيع أن يأخذه منه سواء لنفسه أو لعائلته . وكان سلوكه دائماً يتميز بالتمتعى بالنسبة لزملائه أعضاء الفريق . ولكنه كان يسلك سلوك غير متعالى في حضور إدارى الفريق ويسعى لكسب رضائه بمحاولات التقريب منه وتلقفه سواء باستخدام بعض النكات أو التهريج حتى يجعلهم يستطيعون جلساته . وكان على التقيض من ذلك بالنسبة لزملائه . إذ كان يوظفهم لمكاسبه الشخصية والرياضية والمادية . ونتيجة لذلك كرهه زملائه .

وكان يحاول التظاهر بحبه لزملائه بالرغم من أنه يعلم جيداً أنهم يكرهونه . وكان يتظاهر بأنه صريح وطيب القلب ولكن بقية الزملاء لا يفهمونه على هذه الحقيقة ولكنه في واقع الأمر كان خبيثاً وماكراً وعلى قدر من الخداع في تعامله مع الآخرين .

وقد حدث أن علم « روبرت » أن المدرب سوف يسافر لفترة قصيرة وسوف تبقى غرفته خالية طوال فترة غيابه . وعندئذ أخذ « روبرت » يشكو للإداريين والطبيب والإخصائى النفسانى من رفقاء غرفته وأنهم يكثرون من الضجيج والإزعاج بصورة لا يستطيع معها النوم وأن الأرق ينتابه غالباً لدرجة أنه كان يقوم بالجرى حتى يصيبه الإرهاق لكى يستطيع النوم بسرعة . وكان من نتيجة ذلك حصوله على غرفة المدرب عقب سفره .

وكان شعور « روبرت » عن أهميته الذاتية قد أخذت في الارتفاع كنتيجة لظهوره بمستوى جيد أمام بعض القيادات التي تستطيع أن تمنحه بعض ما يريد . وكان الإداريون والإحصائيون والمدرّبون يرون أن الكثير من تصرفاته ليست على المستوى المرغوب فيه . إلا أنهم حاولوا احتمالها والصبر عليه بقدر الإمكان نظراً للفرصة المؤكدة في فوزه في الدورة الأولمبية القادمة .

والحاجات العالية للسيطرة ظهرت لدى « روبرت » في عدد من المواقف فكان دائماً يحاول أن يأخذ لنفسه أكثر من الآخرين وكان يحاول تحقيق ذلك باستخدام بعض الأساليب الملتوية . وذات مرة حاول الحصول على زوج جديد من الأحذية بالرغم من أن حذاءه القديم لا يزال في حالة جيدة ولكنه لم يقتنع عند رفض رئيس البعثة لهذا الطلب . ولكي يعرض هذا التمثل أخذ يتفاخر بغرفته التي أخذها حديثاً ووصف زملاءه بالغباء لأنهم لم يحاولوا أداء الخدعة التي قام بها للحصول على مكان أفضل للنوم . وإذا كان قد نجح في الحصول على زوج الأحذية الجديد فإن ذلك كان سيستخدم لتأكيد تميزه على زملائه في الفريق .

وكانت قدرة « روبرت » على مواجهة الإحباطات منخفضة (وصيد الإحباط منخفض) وكذلك ثباته الانفعالي . كما كانت نسبة ذكائه أقل من المتوسط بدرجة قليلة بالرغم من أساليب المكر والدهاء والخداع التي كان يظهرها في لعبه وفي المعاملات التجارية . وعلى كل من اختبار « ايزنك » و « كاتل » كانت تعكس الدرجات التي حصل عليها الاتجاه إلى تذبذب حالته المزاجية بصورة متكررة كما أن درجاته على مقياس القلق « لتابلور » عكست مستوى عال من القلق .

وبالرغم من وضوح عدم الاستقرار النفسي لروبرت إلا أن درجاته في الاختبارات النفسية كانت عالية . وكان تنفسه وضغط دمه والتغيرات الداخلية الأخرى لا يظهر عليها التغير المتكرر عندما يوضع في بعض مواقف الشدة أو عندما يوضع في موقف مهدد أو عندما يتنافس .

٤ - الإعداد النفسي :

كان اتجاه روبرت نحو الإحصائيين الذين يتعاملون معه سلبياً بصفة عامة . ولكن عندما علم بأنهم علماء لهم شخصيات ذات قيمة ووزن في مجال الرياضة واللائحة الأولوية أخذ يببالغ في إظهار احترامه لهم وكان يحاول أن يتقرب إليهم بالرغم من أنه لم تكن لديه أى فكرة عن وظيفة هؤلاء الإحصائيين . وفي محاولاته تملق مساعدتهم كان يتصنع بعض المشاكل في منتصف الليل ويشكو من عدم قدرته على النوم . كما كان يقوم باختلاق بعض الأسباب لقلقه حتى يجذب اهتمامهم لحالته ويحاولون المبادرة برعايته .

وخلال الأيام الأولى في القرية الأولية اتفق الإحصائيون على ضرورة اتباع الاقتراب المباشر والواضح من اللاعب . وتم إخطاره بمقابلة شكلية وفي هذه المقابلة تم إخطاره بالمعلومات والبيانات المعروفة عنه وكذلك نتائج الاختبارات التي أجريت له وشرح الإحصائي له بأنه على علم تام بكل التحركات التي يقوم بها في القرية الأولية وتم إفهامه بأنه قد أصبح واضحاً أن المنافسة القادمة تعتبر واحدة من منافساته الأخيرة ولذا فإنها تعنى الكثير بالنسبة لمستقبله سواء في مهنة التدريب أو بالنسبة لمستقبله الاجتماعي وحالته الاقتصادية . وطلب منه الإحصائي النفساني أن يعاونه لكي يستطيع مساعدته على النورز أو على الأقل إظهار أحسن ما عنده من مستوى ، وأوضح له أنه لن تتم الاستجابة لأى محاولات يقوم بها لمحاولة إحراز بعض المكاسب بصورة مميزة عن الآخرين .

وعندئذ أصبح « روبرت » حساساً وانتابه التوتر وبدأ عليه التهم ومحاولة التعاون . وحاول إظهار قبوله لمعاونة الإحصائي النفساني وشكره لمحاولاته تقديم يد العون والمساعدة . كما أبدى للنفساني ملاحظة أنه يبدو أنه يفهمه أكثر من زوجته . وأخذ الإحصائي النفساني يتعاون معه خلال الأيام السابقة للمنافسة وقد تم بينهما حوار ١٥ اجتماعاً .

وحاول روبرت إخفاء دوافعه الحقيقية للمنافسة وحاول أن يؤكد أن أسرته هي القوة الدافعة الكبرى في حياته . وكان يتحدث دائماً عن أولاده وعن إخلاص

زوجته له . كما كان يحاول إيهام الإخصائي النفساني أن المعاملات التجارية التي كان يقوم بها كان هدفها النهائي صالح أسرته وأن كل المشتريات التي اشتراها كانت لأعضاء أسرته ولم يشتر لنفسه أى شيء كما أطلع الإخصائي النفساني على بعض الخطابات من زوجته وفيها تحثه على التدريب بقوة وبعنف لكسب البطولة .

وخلال هذه المقابلات أبدى « روبرت » تخوفه من اللعب وخاصة في الأدوار الأولى . ولكن عقب فوزه في مباراته الأولى أوضح أن خوفه قد قل وأن المياريات التالية تكون عادة أقل شدة بالنسبة له .

ونظراً لأن روبرت قد أظهر مستوى عالياً من التوتر فقد تقرر إستخدام طريقة التدريب الاسترخائي لمحاولة خفض مستوى توتراته وقد تم إستخدام هذه الطريقة لفترة عشر ايام متتالية . وقبل ذلك كان روبرت يتعرض لكثير من التوترات وخاصة أثناء الليل . إلا أنه بعد إستخدام جلسات التدريب الاسترخائي كان روبرت يقرر بأنه ينام جيداً .

وقبل المنافسة بثلاثة أيام أظهر « روبرت » مستوى عالياً من الثقة بالنفس وأخذ يتكلم عن المنافسة بعد التالية كما لو كان قد فاز بالمنافسة التالية . وكان منافسه التالي غير معروف بالنسبة له إلا أنه أصغر منه سنًا وفي الواقع لم يكن منافسه التالي أصغر منه سنًا فقط بل كل أقوى من الناحية العضلية بالرغم من افتقاره لبعض الخبرة وفن الأداء مما يتميز به كبار اللاعبين في السن .

وفي خلال الليلة السابقة للمنافسة أظهر « روبرت » استرخاءً ونام جيداً ولكن عند الاستعداد للتوجه إلى الملعب بحوالى ساعتين قبل المنافسة انتابته درجة عالية من التوتر وقرر معدل نبضات قلبه إلى ١٢٥ نبضة في الدقيقة . وتلفظ بالرغبة في « قتل » منافسه وقال بأنه على أم إستعداد لكل شيء وكان يقفز حول نفسه وكانت حركاته البدنية في الواقع مفرطة ومتجاوزة الحد .

وكان من عادة « روبرت » أن يحتل مقعداً خاصاً في السيارة التي تنقلهم إلى الملعب ، إلا أنه طلب مصاحبة الإخصائي النفساني وشكا من توتره العالي وطلب مساعدته على إزالة توتراته . وخلال الطريق قام الإخصائي النفساني بإجراء تدريب

استرخأى له وكان يتمدد على ثلاث مقاعد وبعد ١٠ دقائق من هذه الطريقة في التدريب حاول الإخصائى النفسانى أن يكسبه التنشيط المناسب وأخذ في الإيحاء إليه بأنه سوف يكافح إلى أقصى مدى في المنافسة في سبيل عائلته نظراً لأن ذلك كان يبدو أنه القوة الأولى الدافعة في حياته . وقد تكررت عملية التنشيط لمدة خمس دقائق في نهاية طريق الوصول .

وفي غرفة خلع الملابس قبل المنافسة بدا على « روبرت » الهدوء التام . وكانت المنافسة نفسها عبارة عن كارثة بالنسبة « لروبرت » وتفوق عليه منافسه بوضوح . وعقب هذه المباراة الأولى أخبر « روبرت » الإخصائى النفسانى أن هزيمته كانت بسبب هدوئه واطمئنانه قبل بدء المباراة . كما أوضح أنه في منافساته السابقة التي حقق فيها نجاحاً ملحوظاً كان دائماً في حاجة إلى الإحساس بالخوف من منافسه وإلى الإحساس بالخوف من إصابة وجهه نظراً لأن الجرح البدنى في وجهه قد يكون من العوامل التي تؤدي إلى متاعبه في مجال أسرته مثل فقدانه لحب وإعجاب زوجته .

وقد استنتج الإخصائى النفسانى بعد تأمل الأحداث قبل وأثناء وبعد المنافسة أن الإعداد النفسى قبل المباراة جانبه التوفيق . إذ أن هذه الحالة كانت تتطلب المزيد من مستوى التنشيط للاعب بالإضافة إلى الإيحاء إليه بأن المنافسة صعبة للغاية وأن منافسه يبدو عليه القوة ويمكن أن تكون نتيجة المباراة إما هزيمته وإصابته في وجهة . أما في حالة كفاحه بأقصى قدراته وطاقاته فإن النتيجة سوف تكون إنتصاره وفوزه .

ثالثاً - دراسة الحالة الثالثة :

١ - خصائص الأداء :

كان « توم » لاعباً دولياً ذائع الشهرة والصيت في لعبة جماعية . وكان واضحاً للكثيرين أنه سوف يصبح عضواً في الفريق القومى الذى سيشارك في الدورة الأولمبية القادمة . وكان « توم » يشغل مركز « صانع اللعب » في الفريق وكان يتميز بدرجة عالية من الإتقان للمهارات الحركية والقدرات الحططية .

٢ - الدافعية :

كان « توم » يتميز بالطسوح وكانت رغبته الملحة هي أن يكون عضواً في الفريق القوي وقد أبدى هذه الرغبة مراراً وكان يتمنى أن يشغل دور « قائد الفريق » كما كان يبذل قصارى جهده لأن يؤدي دور « العقل المنكر للفريق » .

٣ - سمات الشخصية :

كان « توم » يتميز بسمة الانبساطية . وكان يستطيع مقابلة الناس على كل المستويات والتحدث معهم بسهولة ويسر ، وكان اجتماعياً في كل جلساته .

وكان يحاول حماية دوره كقائد للفريق ويبذل قصارى جهده لمقاومة الذين يريدون اغتصاب مركزه القيادي في الفريق وكان يصر على استخدام الفريق الاستراتيجية التي يراها ويكاد يكون عدوانياً إذا حاول لاعب آخر إبداء بعض الاقتراحات التي تتعلق بالاستراتيجية التي اقترحها وكان يشتبك أحياناً مع المدرب ، إذ أنه كان يعتبر نفسه اللاعب الأول في الفريق والذي ينبغي أن تكون لاقتراحاته مكانة مميزة .

وكان « توم » متمركزاً حول نفسه يفكر دائماً في حاجاته الذاتية للسيطرة . في حين أنه كان يحاول إيهام الآخرين بأنه يهتم أولاً وأخيراً بالفريق وبتنتأجه . وكانت قدرته على مواجهة الإحباطات منخفضة (وصيد الإحباط منخفض) . وكانت سمة العدوانية تبرز في سلوكه ومن ذلك أنه في إحدى المباريات اقامه اعتدى على الحكم عندما احتسب عليه خطأ شخصياً في لحظة حرجة من المباراة ، وبالرغم من أن المدرب قد استبدله بآخر فإنه استمر في تهديد الحكم بالإيذاء البدني .

وبالرغم من قدرته الفائقة على المناقشة وخاصة في الموضوعات المتمركزة حول نفسه وحول أعماله الباهرة إلا أنه سريعاً ما يفقد اهتمامه بالمناقشة في حالة تغير الموضوع بعيداً عن لعبته أو بعيداً عن دوره القيادي في المباراة .

وكانت تبدو عليه « الغيرة » عند نجاح الآخرين ، في رياضته المختارة ، كما

كان حساساً إزاء النقد الموجه إليه بالرغم من ممارسته لنقد الزلاء أو المدرب أو الحكم في حالة عدم توفيقه في اللعب .

وكان يتميز بمستوى عال من الذكاء (١٢٢ درجة) وكان يدرس الفلسفة والفن وكان يستخدم ذكائه للسيطرة على أعضاء فريقه . وكانت لديه القدرة على سرعة ملاحظة نواحي القوة والضعف في الفريق المنافس . وكان يصدر عنه بعض الألفاظ النابية لأفراد الفريق وكان مذنباً في علاقاته بزملائه فتارة يكون معاوناً ومساعداً لهم وتارة أخرى يبدي التنوير والكرهية لبعض أفراد فريقه وخاصة إذا أحس بمنافستهم له في دور قيادي ما .

وكان « نوم » قلقاً على صحته وحالته البدنية ، وكان يتوهم جروحاً طفيفة ، كما كان يقوم بزيارات متعددة لطبيب الفريق لمعالجته من صداع أو ألم بسيطين .

٤ - المشكلات النفسية :

كان لدى « نوم » خوف زائد من الماء ومن السباحة ومن الغرق وذات يوم حضر إلى الإخصائي النفسي وفاض بمشكلته قائلاً : عندما أصل إلى كوبري فوق نهر أشعر بأنني أكاد أقفز إلى الماء وأغرق . ولم أتعلم السباحة مطلقاً وكنت أنتحل المعاذير حتى لا أدخل الماء ويظهر جهلي بالسباحة بالرغم من أن صديقتي تميل إلى السباحة بدرجة كبيرة . وكان حريصاً على إخفاء ذلك عن صديقتي وعن أفراد فريقه . وكان ينجح في اختلاق بعض الأعذار البدنية لتجنب الماء إذا دعي للاشتراك في السباحة في بعض الأيام الحارة في الصيف . وقد أوضح أن سبب خوفه من الماء يرجع إلى حادثته غرق أخته التي كانت في السابعة من عمرها وكان عمره في ذلك الوقت يناهز التاسعة وقد شاهد حادثة الغرق بنفسه ، ومن ذلك الوقت حرم عليه التزول إلى الماء أو الاشتراك في السباحة .

وقد اقترح عليه الإخصائي النفسي بعد عدة زيارات أن يمارسته لاعتبه ربما كانت نوعاً من السلوك التعويضي لتغطية نقص قدراته في السباحة ذلك انقصر الذي قد يعزى إليه سلوكه العدواني . وعندما تم شرح ذلك للاعب أبدى موافقته على تشخيص الإخصائي النفسي .

وكان تشخيص حالة « توم » أنه ربما تكون عدوانيته نحو الآخرين واتجاهاته للسيطرة قد تشكلا بسبب شعوره بنقص قدراته في السباحة، وخاصة وأنه في كثير من الأحيان يحاول جاهداً إخفاء هذا النوع من الضعف عن الآخرين وكان يشعر بأن انتشار خبر جهله بالسباحة قد يقلل من مركزه بين أعضاء الفريق للدرجة التي قد يفقد فيها مركزه كلاعب .

وكان هذا النوع من الشعور يتطور بصورة واضحة إلى نوع واضح من المخاوف الشاذة (فوبيا) المرتبطة بالماء ، وقد ظهر ذلك بصورة جلية في صداقة فتاة تحب السباحة . وبدأ في الإحساس بأن عدم قدرته على الاشتراك معها في رياضتها المفضلة قد ينتج عنه فقدته لحبها .

٥ - العلاج النفسي :

كان الرأي التمهيدى الذى قدم إليه هو محاولة إخبار الذين بمن إتحوله أنه لا يستطيع السباحة . ولكنه قابل هذا الاقتراح بالرفض التام . وعلى ذلك تمت محاولة الاقتراب نحو مشكلته بصورة مباشرة وذلك بإعطائه دروساً في السباحة في مكان لا يشاهده فيه أحد من الزملاء ، وكانت الدروس الأولى تم في حمام ضحل للأطفال تحت إشراف مدرب متخصص وبدأ يتقدم ببطء ، واستغرق وقتاً طويلاً في محاولة إكسابه الثقة بالماء وتم استخدام نظارة خاصة للماء في أثناء الدروس التمهيدية حتى لا يحس بالضيق عندما يضع رأسه تحت الماء .

وبعد أن شعر « توم » أنه يستطيع الاحتفاظ برأسه تحت الماء لفترة من الوقت دون أن يفرق أصبح معدل تقدمه يشير إلى التحسن وهكذا بعد جهد بالغ استطاع توم أن يتعلم السباحة . وأثناء فترات التعليم على السباحة كان الإخصائى النفسانى مواظباً على محاولة إبعاد شبح الخوف من الماء لدى « توم » ومن ذلك مثلا أنهما كانا يسيران لفترات طويلة فوق أحد الكبارى ويحاولان التطلع إلى النهر ويحاول الإخصائى النفسانى مناقشة « توم » في غضون هذه الفترات عن لعبته المفضلة وعن صديقته وعن بعض الموضوعات الأخرى غير المرتبطة برياضة السباحة . وكان من الواضح في غضون هذه الفترات أن درجة اكتئاب وتوتر توم قد

أصبحنا أقل خطورة وكان إعجاب « توم » بالعثمانيين بالسباحة على الصدر وأبدى رغبته في تعلم أنواع أخرى من السباحة . وبعد حوالي عام أصبحت السباحة هوايته الثانية بعد رياضته الأساسية . وأصبح يحاول تنظيم رحلات شاطئية وكان يحاول إظهار مهاراته أمام الآخرين وكان يحاول الاستمرار في السباحة حتى عند رداءة الجو .

وقد ظهرت بعض التغيرات الواضحة في سلوكه ، إذ أصبح صريحاً وواضحاً أمام الآخرين الذين يتعامل معهم ولاحظ مدربه وزملاؤه أنه قد أصبح أقل عدوانية وأكثر اجتماعية مع أصدقائه . ولم يستطيعوا تعليل أسباب هذه التغيرات واعتقدوا أن سبب ذلك قد يرجع إلى تأثير صديقه كما أصبحت حاجته للسيطرة أقل مما كانت عليه من قبل . . وعندما فشل فريقه في الوصول إلى الأدوار النهائية لم يظهر عليه التأثير العنيف الذي كان يتنابه من قبل .

وأخذ في محاولة إعطاء خبراته للآخرين وأبدى رغبته في اعتزال اللعب والعمل كمدرّب لفريق الناشئين ونجح في هذا العمل وكان يشرك لاعبيه في تدريبات السباحة .

ومن المحتمل أن درساً واحداً يمكن الاستفادة منه في دراسة هذه الحالة وهو أنه قد يكون إدراك سبب المخاوف الشاذة (التوبيا) التي كانت لدى « توم » من العوامل التي أسهمت في الإقلاق من عدوانيته وحاجاته للسيطرة في مجال لعبته وقد ظهر ذلك بوضوح في رغبته اعتزال رياضة المستويات العالية واختناقه كلاعب دولي .

مراجع الفصل السابع

- ١ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس . الطبعة السادسة ، الدار النومية للطباعة والنشر ١٩٦٦ .
- ٢ - سعد جلال : التوجيه النفسى والتربوى والمهنى . الطبعة الثانية . دار المعارف ١٩٦٧ .
- ٣ - سعد جلال . محمد علاوى : علم النفس التربوى الرياضى . الطبعة الرابعة . دار المعارف ١٩٧٥ .
- 4 - Beisser, A. H. : The Madncss in Sport. New York 1967.
- 5 - Ogiliva, B. and Tukto, I. : Problem Athletes and how to handle them. New York, Ronald press 1966.
- 6 - Rogers, C.R. : Counseling and psychotherapy. Boston, 1942.
- 7 - Vanek, M. and Cratty, B.J. : Psychology of the superior Athlete. The Macmillan Co. London 1967.