



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة الدعم البيداغوجي بعنوان:

محاضرات في مادة:

علم النفس الرياضي

تخصص تدريب رياضي تنافسي

موجه لطلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد الأستاذ: بن علي الهادي

الرتبة العلمية: أستاذ مساعد قسم أ في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

السنة الجامعية: 2024/2023م

قائمة المحتويات

واجهة المطبوعة

المحاضرة الأولى: مدخل إلى علم النفس

من الصفحة 1 إلى 7

المحاضرة الثانية: مدخل إلى علم نفس الرياضي

من الصفحة 8 إلى 12

المحاضرة الثالثة: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

من الصفحة 13 إلى 17

المحاضرة الرابعة: الدافعية في الميدان الرياضي

من الصفحة 18 إلى 24

المحاضرة الخامسة: تسيير قلق المنافسة

من الصفحة 25 إلى 29

المحاضرة السادسة: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

من الصفحة 30 إلى 44

المحاضرة السابعة: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

من الصفحة 45 إلى 48

المحاضرة الثامنة: القلق في المنافسة الرياضية

من الصفحة 49 إلى 59

المحاضرة التاسعة: سيكولوجية العنف والعدوان والغضب في الميدان الرياضي

من الصفحة 60 إلى 69

المحاضرة العاشرة: العدوان في المنافسة الرياضية

من الصفحة 70 إلى 74

المحاضرة الحادية عشر: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة

من الصفحة 75 إلى 77

المحاضرة الثانية عشر: تدريب المهارات النفسية للرياضيين

من الصفحة 78 إلى 82

المحاضرة الثالثة عشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه

من الصفحة 83 إلى 89

المحاضرة الرابعة عشر: خصائص ومميزات المرشد النفسي

من الصفحة 90 إلى 95

المحاضرة الخامسة عشر: الثقة الرياضية

من الصفحة 96 إلى 99

المحاضرة السادسة عشر: الانفعالات في الرياضة

من الصفحة 100 إلى 103

المحاضرة الأولى: مدخل إلى علم النفس

تتكون كلمة علم النفس Psychology في اللغة الأجنبية من مقطعين هما Psyche وتعني النفس أو التنفس، ثم اتسع معناها وأصبحت تشير إلى الحياة أو الروح أو النفس البشرية أو العقل Mind أما المقطع الثاني Logos فيعني الحديث أو الكلام أو الأقوال ثم تطور ليعني البحث أو المقال، وأخيرا أصبح يفيد معنى المعرفة أو العلم أي البحث الذي له أصول علمية منهجية.

تجدر الإشارة إلى أن علم النفس المعاصر لا علاقة له بالروح، ولا بالمضامين الفلسفية لمفهوم "النفس".

1. تعريف علم النفس:

* يعرف علم النفس بأنه العلم الذي يدرس السلوك والعمليات العقلية.

* بأنه علم نشاطات الفرد سواء كانت تلك النشاطات حركية أو عقلية (معرفية) أو إنفعالية.

* بأنه الدراسة المنسقة للخبرة والسلوك الإنسان والحيوان، السلوك السوي والمنحرف السلوك الفردي والاجتماعي.

ملاحظة: أول تعريف لعلم النفس على أنه علم السلوك كان على يد "ماكدوجل Mc dogal" وذلك سنة (1809).

يمكن أن نستخلص ما يلي:

* علم النفس يهتم بفهم الإنسان ومحاولة تغيير أو تعديل سلوكه.

* وصف الظواهر التي يدور حولها مجال بحثه وفهمها وأسباب ظهورها.

* فعلم النفس كأى علم له جانب نظري وتطبيقي.

* **الجانب النظري:** ويتمثل في دراسة الظواهر النفسية التي تتضح في السلوك الخارجي بغرض التوصل إلى القوانين والمبادئ التي تحكم هذه الظواهر.

* **الجانب التطبيقي:** المتمثل في الاستفادة من هذه القوانين للتحكم في السلوك الإنساني وتغييره وتوجيهه التوجيه السليم.

2. لماذا دراسة السلوك؟

اهتم علم النفس بدراسة السلوك للأسباب الموائية والتي تعد في نفس الوقت أهداف له، ماهي يا ترى؟

* **الوصف أو الملاحظة: Description/ Observation** يعني أن السلوك قابل للملاحظة بشكل مباشر أو غير مباشر (عن طريق وسائل القياس المختلفة) من أجل جمع الحقائق عن السلوك للتوصل إلى صورة دقيقة ومتماسكة عنه، مثال ذلك: وصف السلوك العدواني لدى المراهقين.

* **التفسير: Explanation** بعد الوصف والقياس يكون هدف علم النفس تفسير الظواهر وجمع الوقائع وتكوين الحقائق والمبادئ العامة التي يمكن فهم السلوك على ضوءها فهما جيدا تساعدنا على فهم أنفسنا وسلوك الآخرين مثل ذلك: فهم العوامل التي تيسر التعلم الجيد، والتفسير المعقول يدعى فرضا Hypothesis والفرض تفسير محتمل للظاهرة موضوع الدراسة ولذا فإنه في حاجة إلى أن تختبر صحته.

* التنبؤ: Prediction

يؤدي التنبؤ إلى إمكانية التنبؤ الدقيق بالسلوك مثل التنبؤ بأن شخص ما سيحالفه النجاح إذا امتهن مهنة التدريس وذلك استناداً إلى المقاييس النفسية التي كشفت بأنه يمتلك القدرات والسمات اللازمة للنجاح فيها.

* الضبط والتحكم: Control

يحاول عالم النفس التنبؤ بالسلوك على ضوء الظروف المحددة التي تسبقه، أما فيما يخص ضبط السلوك أو التحكم فيه فإن المختص في علم النفس يقوم بتعديل السلوك الذي يحتاج إلى تعديل، كتعديل سلوك المريض النفسي بعلاجه نفس الشيء بالنسبة للمربي الذي يحاول ضبط سلوك تلميذه بإثابته إذا قام بفعل حسن وتهديده بالعقاب إذا اقترف فعلاً قبيحاً وقس على ذلك.

3. موضوع علم النفس هو السلوك:

وحقيقة السلوك نشاط كلي مركب، يتضمن ثلاث جوانب نستطيع أن نميزها في:

* الجانب المعرفي:

ندرك ما حولنا من مظاهر وأحداث مختلفة تتفاعل برموز ومعاني معينة، أنت تدرك الآن أنك جالس تقرأ هذه الصفحات وإذا فكرت في مستقبلك استطعت أن تصل إلى تحديد معالم طريقك وأهدافك في الحياة، هذا التحديد أو التصور في التفكير في مستقبلك هو عمليات معرفية والطفل الصغير الذي يميز بين أبيه وغيره ويستطيع التفرقة بين الساخن والغير الساخن، فالإدراك والتمييز والتصور والتخيل والتفكير والتذكر والتعبير الرمزي اللغوي وغيرها هي الجانب المعرفي في السلوك.

* الجانب الحركي:

يتمثل في الإستجابة الحركية للتعليمات أو التنبيهات اللفظية معينة مثل الاستجابة لإشارة المرور بالمشي أو التوقف.

* الجانب الإنفعالي:

هو الحالة الإنفعالية التي تصاحب السلوك، فالميل إلى موضوع والتحمس له والإقبال عليه يمثل محركات ومنشطات للسلوك، كما أن الشعور بالإرتياح حيال موضوع السلوك يؤثر في تدعيم السلوك أو انطفاء استجابته. فالسلوك خبرة لا تتجزأ تعمل هذه الجوانب الثلاث في وحدة كلية متكاملة غير أنه في بعض المظاهر السلوكية (مواقف) تتميز في ناحية على الأخرى وتصبح أكثر وزناً وأهمية من غيرها فليس معنى ذلك أن الناحيتين الآخريتين قد انعدمتا.

فعلى سبيل المثال فعندما يثيرك شخص بكلمة مهينة فإنك تغضب وتنفعل وهذا المظهر الوجداني تغلب على سلوكك في هذه الحالة ولكن ما كان لك أن تغضب لولا أنك تعي أن هذه الكلمة مهينة أي أدركت معناها في هذه الحالة أن تحبر انفعال الغضب بناء معرفة لمعنى الموقف وفي غضبك قد تتضح أساليب وجهك بشكل معين ويظهر بصورة اهتزاز وحركة وهذا المظهر الحركي ولكنه أيضاً أقل أهمية في هذا الموقف من خبرة الانفعال نفسها.

4. ميادين علم النفس:

حيثما يوجد الإنسان، لا بد وأن يوجد علم النفس، هذا يعني أن علم النفس موجود في جميع مجالات الحياة وهي كما يلي:

* علم النفس العام:

يهتم بدراسة المبادئ والقوانين العامة لسلوك الإنسان الراشد السوي التي تصدق بوجه عام على جميع الأفراد، فهو يدرس مثلاً مبادئ التعلم وقوانينه العامة التي تنطبق على جميع حالات التعلم الإنساني، بصرف النظر عن الموضوع (في المدرسة، المصنع أو في الجيش) ومن الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس العام الدوافع، الانفعالات، الإدراك، التذكر، التفكير، الذكاء، والشخصية.

* علم النفس الفيزيولوجي:

يهتم بدراسة الأساس الفيزيولوجي لسلوك الإنسان فهو يهتم بدراسة الجهاز العصبي ووظائفه المختلفة، فهو يحاول دراسة مثلاً كيف يحدث الإحساس وكيف ينتقل التيار العصبي في الأعصاب وكيف يسيطر المخ على الشعور والسلوك، كذلك يدرس الوظائف المختلفة للغدد الصماء وغير الصماء وكيفية تأثيرها في السلوك إلى غير ذلك.

* علم النفس الحيواني:

يهتم بدراسة الأسس السيكولوجية العامة لسلوك الحيوان وذلك بإجراء تجارب علمية على الحيوان لمعرفة وظائف المخ مثلاً وتعيين فيه المراكز الخاصة للوظائف الحسية والحركية.

* علم النفس الطفل (أو النمو):

يهتم بدراسة نمو الطفل والمراحل المختلفة التي تمر بها عملية النمو المختلفة، فمثل هذه الدراسات تمدنا بكثير من المعلومات التي تجعلنا أكثر قدرة على فهم شخصية الطفل، سلوكه، دوافعه، وتجعلنا أقدر على توجيهه وتربيته.

* علم النفس الفارقي:

يهتم بدراسة الفروق بين الأفراد والجماعات والسلالات والأجناس ويقف على أسباب تلك الفروق وطريقة تكوينها والعوامل المؤثرة فيها ويستخدم علماء النفس في مثل هذه الدراسات المقاييس السيكولوجية المختلفة.

* علم النفس المرضي أو علم النفس الشواذ:

يهتم بدراسة الأسس السيكولوجية العامة لسلوك الشواذ والمنحرفين ويعمل على التعرف على أسباب الشذوذ أو الانحراف وتعتبر الأمراض العقلية والنفسية من أهم أنواع الشذوذ الذي يعنى علم النفس المرضي بدراستها لمعرفة أسبابها وأحسن الوسائل لعلاجها.

* علم النفس الاجتماعي:

يهتم بدراسة علاقة الفرد بالجماعة، وعلاقة الجماعات ببعضها البعض فهو يهتم بدراسة التنشئة الاجتماعية للفرد وكيفية تأثره بها وبالنظام الاجتماعي والثقافي ككل وكيف يؤثر ذلك في تكوين اتجاهات واعتقاداته وميوله وهو يدرس سيكولوجية الجماهير والرأي العام والدعاية.

* علم النفس التطبيقي:

يدرس تطبيق القوانين النفسية التي توصل إليها علماء النفس في مجالات الحياة المختلفة، ومن فروع علم النفس التربوي، علم النفس الصناعي والتجاري والجنائي والحربي والإكلينيكي وغيرها.

* علم النفس التربوي:

يهتم علم النفس التربوي بدراسة الخصائص الرئيسية لمراحل النمو المختلفة لكي يتسنى للمربية وضع المناهج الدراسية التي تتناسب مع مستويات النضج المختلفة للأطفال حتى تستطيع هذه المناهج تحقيق أهدافها، كما يهتم بدراسة المبادئ أو الشروط الأساسية لعملية التعلم حتى يستطيع المربون أن يهيئوا الجو التربوي الصحيح ليتم التعليم بطريقة صحيحة وتعويد المتعلمين العادات الحسنة أو الإيجابية السليمة، كما يهتم علم النفس التربوي أيضا بإجراء التجارب لمعرفة أحسن المناهج التعليمية وهو يستعين بذلك باختبارات سيكولوجية لقياس ذكاء الأفراد وقدراتهم العقلية ولتقدير كفايتهم ومدى إنجازهم.

* علم النفس الصناعي:

يهتم بتطبيق مبادئ علم النفس في ميدان الصناعة لزيادة الكفاءة الإنتاجية للعامل وذلك بإختيار العامل المناسب لعمل معين وتدريبه وتقويمه ودراسة ظروف العمل واحسنها للإنتاج، وهو يقوم أيضا بمبادئ التعلم على برامج التدريب الصناعي ويدرس أسباب الحوادث، التعب وآثار ذلك على الإنتاج مع وضع الوسائل الكفيلة بتقليلها.

* علم النفس الإكلينيكي:

يدرس اضطرابات الشخصية وأساليب التشخيص المختلفة وفنون العلاج المختلفة.

* علم النفس التجاري:

يقوم بدراسة فن الإعلام وطرق معاملة الزبائن وكيفية جذبهم للشراء والعوامل النفسية التي تؤثر على المشتري والمستهلك.

* علم النفس الحربي:

يهتم بتطبيق مبادئ علم النفس في الجيش لزيادة من كفاءة القوات المحاربة وهو في ذلك يستخدم الاختبارات السيكولوجية لاختيار الجنود والضباط وتوزيعهم على الوحدات المختلفة بما يناسب قدراتهم واستعداداتهم وهو يبحث كثيرا عن الوسائل السيكولوجية المتعلقة باستخدام الحواس في ميدان القتال، ويدرس أيضا سيكولوجية القيادة والروح المعنوية، والحرب النفسية إلى غير ذلك.

* علم النفس الجنائي:

يدرس أسباب الجريمة ودوافعها وأفضل طرق علاجها مستخدما الأسلوب العلمي في العلاج.

* علم النفس الرياضي:

يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضية نحو تحقيق مستوى عال من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل.

5. مناهج علم النفس:

يقصد بالمنهج خطوات منتظمة يتخذها الباحث لمعالجة مسألة أو أكثر وتتبعها للوصول إلى نتيجة محققة يمكن الاستفادة منها، وبالنسبة لعلم النفس عند دراسته للسلوك فهو يعتمد على عدة مناهج نذكر البعض منها:

* منهج الاستبطان: Introspection Method

الاستبطان أو التأمل الباطني منهج ينفرد علم النفس عن غيره من العلوم، بل هو أقدم منهج من مناهجه وهو طريقة من طرق الملاحظة يتأمل فيها الفرد ما يجري في شعوره ويخبرنا به.

* المنهج الوصفي: Descriptive Method

يعرف المنهج الوصفي بأنه إجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث، وعلى الرغم من أن الوصف الدقيق المتكامل هو الهدف الأساسي للبحوث الوصفية إلا أنها كثيرا ما تتعدى الوصف إلى التفسير وذلك في حدود الإجراءات المنهجية المتبعة وقدرة الباحث على التفسير والاستدلال.

ولكي تحقق البحوث الوصفية أهدافها ينبغي الالتزام بخطوات معينة وهي: (تحديد المشكلة وبيان أهميتها، تحديد أهداف البحث وأهميته مع تحديد المصطلحات الأساسية للبحث تحديدا إجرائيا، الالتزام بإطار نظري معين، عرض دراسات سابقة ذات صلة بموضوع البحث، تصميم منهجية البحث وإجراءاته، عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها، الخروج بتوصيات ومقترحات مستندة على نتائج البحث).

ومما هو جدير بالذكر أن المنهج الوصفي يتضمن مناهج فرعية وهي كالتالي:

* منهج المسح.

* المنهج الإرتباطي.

* منهج دراسة الحالة وغيرها.

* المنهج التجريبي: Experimentation Method

يعتبر التجريب أهم طرق البحث العلمي سواء في علم النفس أو غيره من العلوم، وأهم ما يميز البحوث التجريبية هو ضبط العوامل المختلفة في التجربة وقياس أثر العوامل المستقلة قياسا كيميا.

وعلى العموم فإن الباحث في علم النفس عند إجراء هذه التجارب يحرص على توفير مجموعتين متماثلتين في جميع النواحي إحداها تجرى عليها التجربة وتسمى المجموعة التجريبية والثانية تسمى مجموعة ضابطة وتترك تحت ظروف الطبيعية وتقاس النتائج لكل مجموعة.

ولكي تحقق البحوث التجريبية أهدافها ينبغي الالتزام بهذه الخطوات:

- * تحديد المشكلة تحديدا دقيقا، صياغة الفروض، وضع تصميم تجريبي مناسب، اختبار عينة من المبحوثين، معرفة المتغيرات غير التجريبية ومحاولة ضبطها، اختيار أو بناء أداة علمية لقياس نتائج التجربة، إجراء التجربة وجمع المادة وتحليلها، عرض النتائج وتفسيرها).
- * كما يقوم المنهج التجريبي على تصميمات تجريبية تناسب أهداف البحث وطبيعته وهي: (تصميمات تجريبية ذات المجموعة الواحدة (منهج شبه التجريبي) أو تصميمات تجريبية ذات المجموعات المتعددة (منهج تجريبي حقيقي).

6. مدارس علم النفس:

أشار معجم علم النفس إلى المدرسة بأنها: أي جماعة من المفكرين لهم نظريات متوافقة بعضها مع بعض ويسعون إلى تطوير مذهبهم أو المدرسة التي ينتمون إليها ومن بين هذه المدارس وأكثرها شهرة لدينا:

* مدرسة التحليل النفسي: **Psychoanalysis**

مؤسس هذه المدرسة هو "سيجموند فرويد Sigmund Freud" (1846-1939) طبيب الأعصاب النمساوي، ثم تشعبت عن هذه المدرسة وانشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل "آدلر Adler" صاحب علم النفس الفردي و"يونج Jung" مؤسس علم النفس التحليلي ثم تأسست أخيرا المدارس التحليلية الجديدة ومعظمها في أمريكا لكن أصل هذا التيار التحليلي كله يوجد عند "فرويد" ومن هنا نعرض لبعض مسلماته.

* وجود حياة نفسية تشغل منطقة كبرى في الشخصية الإنسانية وهي اللاشعور، وهذه الحياة النفسية اللاشعورية قد تكون لأسباب معينة سببا في نشأة الاضطراب النفسي (العصاب).

* أهمية مرحلة الطفولة المبكرة (الخمس أو الست سنوات الأولى) في تكوين الشخصية وفي اتجاهها إما إلى السواء أو الاضطراب النفسي ففيها توضع بذور كل من الصحة والمرض.

* يمر الطفل بمراحل نفسية جنسية محددة وهي الفم والشرج والقضيب، وقد يتوقف هذا النمو عند مرحلة معينة، ويمكن تفسير شخصية الرشد تبعا للمرحلة الجنسية الجنسية التي تثبت عندها أو وصل إليها.

* للغريزة الجنسية دور كبير في نشأة الشخصية وتكوينها وفي الأمراض النفسية والعقلية التي تصيبها.

* للشخصية الإنسانية منظمات ثلاث هي:

* الهو Id: منبع الغرائز والرغبات.

* الأنا Ego: يتوقف بعض مطالب الهو والبيئة الخارجية مع اعتبار لأوامر الأنا الأعلى.

* الأنا الأعلى Sur-Ego: ممثل لمبادئ المجتمع الأخلاقية ومعاييره أو هو الضمير.

* يعتمد التحليل النفسي بوصفه طريقة علاجية على (التداعي الحر، تفسير الأحلام، التحويل المضاد، التفسير (علة الأعراض).

* المدرسة السلوكية: Behaviorism

قامت المدرسة السلوكية ثورة ضد المدرسة البنائية (التي قوم على الاستبطان بتحليل الخبرات الشعورية التي تكونها الاحساسات والصور الذهنية والمشاعر والانفعالات ممثلها "فونت Wundt") وقام هذه الثورة مؤسس السلوكية "واطسن Watson (1878-1958) الذي هدف إلى تكوين علم موضوعي تجريبي للسلوك (وليس العقل) يمكن أن يعد فرعاً من العلوم الطبيعية هدفه النظري التنبؤ بالسلوك وضبطه وذلك بتركيزها على متغيرات السلوك وهي المثير، الاستجابة (م، س)، ولتحقيق هذا الهدف فقد رأى أنه لا بد لعالم النفس أن يتعد عن الاستبطان بما هو عليه من ذاتية وبعد عن الموضوعية وفي حين أن الشعور أمر خاص فالسلوك أمر عام يمكن ملاحظته موضوعياً وكذلك يمكن قياسه ويجب أن يهتم العلم بدراسة الحقائق العامة التي يمكن لأي باحث أن يلاحظها.

* المدرسة المعرفية: Cognitive School

تؤكد المدرسة المعرفية على العمليات العقلية وعلى محتوى الأفكار وذلك لأن الإنسان مبدعاً لكل العمليات الفكرية التي توجه سلوكه من خلال امتلاكه للمعارف وكيفية تنظيمها. ولهذا فإن هذه المدرسة تعد الإنسان كائناً عاقلاً مبدعاً وقادراً على خلق أنماط جديدة ومتطورة من الأفكار اعتماداً على العمليات الوسيطة المتمثلة في الإدراك والاستدلال والتفكير. ومهما يكن من أمر فإن هذا التيار يهتم بنمط المعارف والمعلومات والخبرات التي يكونها الشخص عن نفسه وسلوكه لأن كل ذلك سيجعل هذا الشخص متسقاً في توظيفه لهذه المعلومات في مواقف متنوعة. ومن رواد هذه المدرسة لدينا "روكيش Rokeach وبياجيه Piaget وغيرهما.

* المدرسة الإنسانية: Humanism School

يركز هذا المنحنى على تلك الخصائص التي تميز الإنسان عن الحيوان، وأهم هذه الخصائص حرية الإرادة والدافع إلى تحقيق الذات، وتبعاً لنظريات أصحاب هذا الاتجاه فإن قوة الدافعية الأساسية لدى الفرد هي ميله إلى النمو والتطور وتحقيق الذات.

أن كل واحد منا لديه حاجة أساسية إلى تطوير إمكانياته وقدراته إلى أقصى درجة لها، كما أن لدى كل منا حاجة إلى التقدم لأبعد مما هو عليه الآن وعلى الرغم من أن العقبات البيئية والاجتماعية يمكن أن تعوقنا فإن الاتجاه الطبيعي هو الميل نحو تحقيق إمكانياتنا وجعل هذه الإمكانيات أمراً واقعياً.

ومن قادة الاتجاه الإنساني ورواده لدينا: "ماسلو Maslow وروجرز Rogers".

وقد سمي الاتجاه الإنساني بالقوة الثالثة في علم النفس بجانب السلوكية والتحليل النفسي.

المحاضرة الثانية: مدخل إلى علم نفس الرياضي

علم نفس الرياضة هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة لمعرفة كيف تؤثر العوامل النفسية في السلوك الرياضي، وكيف تؤثر ممارسة الرياضة على الجوانب النفسية والشخصية للفرد السلوك الظاهر ← الذي يمكن ملاحظته وتسجيله.

السلوك الباطن ← الذي لا نلاحظه.

التفكير ← الانفعال ← الإدراك والدافعية.

والهدف هو تطوير وتحسين الأداء الأقصى للرياضي بتطبيق مبادئ علم النفس الرياضة من جهة ومن جهة أخرى الارتقاء بالسلوك الإنساني ودعم الرياضة من جهة ومن جهة أخرى الارتقاء بالسلوك الإنساني ودعم الرياضة كظاهرة اجتماعية تسهم في البناء المثالي للمجتمع ودعم روابط التعاون والتنافس في المجتمع، فالرياضة أخلاق ومنتعة وترويح واستثمار مالي.

ويرتبط علم النفس الرياضة ارتباطا وثيقا بعلم الرياضة الأخرى والتي من أهمها: فسيولوجية الرياضة، علم اجتماع الرياضة، البيوميكانيك، الطب الرياضي.

ولقد أظهرت نتائج دراسة حديثة على عينة كبيرة من المدربين المؤهلين في المجتمع الكندي أن علم النفس الرياضة يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي.

فيأتي علم النفس الرياضة ثم تليه الفزيولوجيا، ثم الطب الرياضي، ثم نظريات التعلم الحركي ثم نظريات النمو والتطور وأخيرا علم اجتماع الرياضة.

1. مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي (Sport Psychology) على أنه: "ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الانسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية".

ويعرف أيضا: "أنه العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام، بهدف تقليل توتره وزيادة راحته النفسية وتحسين أدائه ورفع درجة حماسه، وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة".

ويعرفه حسن علاوي: "أنه العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية".

وهناك تزايد في الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم نفس الرياضة وأصبح من المؤلفين تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية التي يحتاج الرياضي إلى تنميتها واستعمالها، جنبا إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية.

وهذه المهارات النفسية هي: التصور الذهني، تنظيم الطاقة النفسية، أساليب مواجهة توتر المنافسة (تدريب الاسترخاء)، التحكم في تركيز الانتباه، بناء الأهداف.

2. التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمي:

علم حديث في مرحلة النمو، ويرجع الفضل إلى نورمان تريبلت 1897 Nor man Triplett في إجراء أول بحث نفسي رياضي وكان الموضوع هو "أثر حضور الجمهور على تحسين أداء لاعبي الدراجات"، واعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة زمنية معينة.

والبداية الحقيقية كانت بإنشاء كولمان جريفث Colman Griffth أول مخبر أو معمل لعلم نفس الرياضة في جامعة إلينوي Illinois عام 1925 وكان قد درس موضوعات مرتبطة بعلم النفس الرياضي مثل طبيعة المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي.

وبعد الحرب العالمية الثانية (1945) بدأت تدرس مقررات علم النفس الرياضي في الجامعات الأمريكية في إطار معرني، نظري هو التعلم الحركي (كجامعة كاليفورنيا وجامعة إنديانا)، ثم شهدت الستينات بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في علم نفس الرياضة وساعد هذا على استقلال وتميز هذا العلم.

فتأسست الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة International Society of Sport Psychology في 1965 وعقد أول مؤتمر لها في روما والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم، ثم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني.

وعقد أول اجتماع لها في عام 1967 في لاس فيغاس Las Vegas وتحدد الهدف الأساسي لهذه الجمعية في التركيز على المجال التجريبي لعلم نفس الرياضة.

وفي فرنسا تأسست الجمعية الفرنسية لعلم النفس الرياضة والتربية النفس حركية SFPSEC في 1973 من طرف الباحث Georges Rioux هدفها تدعيم البحث العلمي في مجال علم نفس الرياضة والتربية النفس حركية. Société française de psychologie du sport et d'éducation corporelle.

كذلك شهدت السبعينات تكوين أكاديمية علم النفس الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة والتربية البدنية.

وفي الستينات بدأ يدرس في جامعات الدول العربية في معاهد التربية البدنية والرياضة مقرر علم النفس الرياضي وتم إنشاء الجمعية المصرية لعلم نفس الرياضة وتسجيلها في الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة عام 1974. ويشير مارتنز 1987 Martens إلى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء نفس الرياضة.

* علم النفس الرياضي الأكاديمي La psychologie du sport académique

* علم النفس الرياضة التطبيقي La psychologie du sport appliqué

* الأكاديمي:

يركز على الدراسة والبحث العلمي في مجال علم نفس الرياضة.

* التطبيقي:

يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم.

3. التأهيل المهني للأخصائي النفسي الرياضي:

حددت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية في 1983 الأشخاص الذين يحق لهم مزاوله مهنة الأخصائي النفسي الرياضي في ثلاث فئات:

* الأخصائي النفسي الرياضي في مجال العمل الإكلينيكي والإرشادي:

وتخصص الأخصائي المتحصل على شهادة تأهيل في علم النفس الإكلينيكي إضافة إلى تخصص في علم النفس الرياضة المتضمنة لبرامج التربية البدنية والرياضية، ويكون تدخل هذا الأخصائي على مستوى المشاكل النفسية والانفعالية او الشخصية للرياضي.

* الأخصائي النفسي الرياضي التربوي:

ويتضمن الأخصائيين الذين تخرجوا من معاهد التربية البدنية والرياضية، وبالتالي درسوا مقررات علم النفس الرياضة والمقررات المرتبطة به ويكون تدخلهم في الميدان بتطوير أداء الرياضيين وفق المبادئ النفسية الصحيحة.

* الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث:

ويضمن الأخصائيين الباحثين في مجال علم النفس الرياضة والمهتمين بمجال البحث العلمي لعلم نفس الرياضة النظري والتطبيقي وذلك للارتقاء بهذا المجال وتطوير ونمو علم النفس الرياضة ليصبح كأحد العلوم الاجتماعية المستقلة.

4. فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة:

* علم النفس التجريبي: ويدرس السلوك دراسة مخبرية تجريبية سواء السلوك الملاحظ أو العمليات النفسية ومن أمثلة الدراسات التجريبية في المجال الرياضي دراسة أثر برنامج تدريبي معين على الأداء الرياضي.

* علم النفس الإكلينيكي أو الإرشادي: وهو مساعدة الفرد على التوافق والتكيف وتجنب الصراعات النفسية والقلق وتعديل السلوك الشاذ، وتشخيص الاضطرابات النفسية وعلاجها من جهة ومن جهة أخرى تقديم المساعدة والإرشاد لمن هم بحاجة إليها من أجل الإرشاد في حد ذاته أو التوجيه في مختلف ميادين الحياة.

* علم النفس الارتقائي والتربوي: ويتضمن دراسة الإنسان في مختلف تطوراتها، الطفولة المراهقة، الرغبات، الحاجات، التغيرات النفسية المرتبطة بالنمو التربوي، نقصد به الأساليب التربوية وكل هذه المحددات يحتاجها الأخصائي في علم النفس الرياضة والمدرب في تأهيله وحتى الرياضي.

* علم النفس الشخصية والاجتماعية: يهتم هذا الفرع بدراسة طبيعة الشخصية وكيف تتفاعل مع الآخرين فتتأثر وتؤثر فيهم التأثير الإيجابي السليم لبناء مجتمع مثالي، خال من الآفات والمشاكل الاجتماعية. وعلم نفس الاجتماعي الذي يدرس واقع سلوك الفرد وسط جماعة من تفاعل اجتماعي واتصال وعلاقات اجتماعية.

كل هذه الموضوعات مرتبطة مباشرة بالمجال الرياضي، فالرياضة هي سلوك واحتكاك وعلاقة تؤثر على المستوى الفردي والجماعي.

5. الهدف والأهمية من دراسة علم النفس الرياضي:

أولا الهدف من دراسة علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف العامة أهمها:

* فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه.

* التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بين هذا المجال.

* ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالبا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيا، اكتساب الأصدقاء، التأثير على الآخرين، ضبط الغضب أو الخوف والقلق.

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في تحقيق جملة من المطالب والأهداف الخاصة منها:

* الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريسية، وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الامكان على الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

* تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية المطلوبة لدى الرياضي مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين، المسؤولية، الجرأة.

* رفع المستوى الرياضي:

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغبتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

* ثبات المستوى الرياضي:

كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة؟

وهنا يظهر دور الاعداد النفسي للرياضيين قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أما الجمهور، وخصوصا في المباريات المصيرية.

* تكوين الميول والرغبات:

أن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الانسان والمجتمع على حد سواء.

ومن خلال ما سبق يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي مثل: الشخصية الرياضية، الدوافع الرياضية، الضغوط النفسية، العنف والعدوان في الرياضة، سلوك الجماعة.

ثانيا أهمية علم النفس الرياضي:

* التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي:

من أهم ما يوفر علم النفس الرياضي هو الامام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسات علم النفس الرياضي وفي المواقف الرياضية التجريبية وهذه المبادئ يمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضية وليس في كلها، فقد يصلح أحد المبادئ السيكلوجية لبعض المواقف الرياضية ولا يصلح للبعض الآخر.

ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلا باختيار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وتقوية دوافعهم وتقوية أدائهم وما يحكم علاقاتها داخل الملعب وخارجه وغيرها.

* ترشيد عمل المربي الرياضي:

من المعروف أن أي علم من العلوم الانسانية لا يوحى بإجراءات خاصة ولكنه يساعد على ترشيد العمل وجعله أكثر فاعلية ونتاجا وهكذا الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يقدم اجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي ولكنه يساعد المربي على الاحساس بالمشاكل وتحديدها والتعرف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها علميا.

* استبعاد المفاهيم السيكلوجية الغير علمية:

من المهام العلمية لعلم النفس الرياضي مساعدة المربي على استبعاد المفاهيم السيكلوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية والأحكام الذاتية وأصبحت ضمن الفهم للمجتمع الرياضي دون أي سند علمي.

* ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي:

من أهم اسهامات علم النفس الرياضي إعداد المربي بحيث يصبح قادرا على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية أو عن اللاعب في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب أو المنافسة.

ومما لا شك فيه أن القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي وتفسيره تساعد المربي الرياضي على أن تكون استجاباته هادئة متسمة بالحكمة، الأمر الذي يساعد على حل معظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربوية أو تعليمية أو اجتماعية أو نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية.

* تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك:

تبدو أهمية علم النفس الرياضي في مساعدة المربي على تشخيص دوافع السلوك الرياضي والقدرات على ظهوره.

المحاضرة الثالثة: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

تعرف الرياضة التنافسية ذات المستوى العالي تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة، ويظهر ذلك من خلال النتائج والأرقام المحققة في مختلف المحافل الدولية وفي مختلف الاختصاصات الرياضية، ويرجع الفضل إلى التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي ودرجة فعالية القيادة الرياضية، فأصبح التدريب الرياضي يتأسس على قواعد ومناهج علمية، تخضع لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية. وعلم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها المدربين والقادة الرياضيين أسس التعامل مع الشخصية الرياضية سواء من ناحية التسيير أو الإعداد النفسي للرياضيين. وأبلغ مثال على ذلك هو تدريس كل موضوعات علم النفس في كليات التربية البدنية والرياضية وفي مدارس ومعاهد التدريب الرياضي في كل بلدان العالم. وتعتبر دراسة شخصية الرياضي أو الملمح النفسي من أهم الموضوعات التي تستثير العديد من المختصين سواء في ميدان التربية البدنية الرياضية أو التدريب الرياضي، أو في ميدان علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الرياضي نظراً للأبعاد التي تتضمنها من بعد نفسي فردي وبعد اجتماعي وبعد تربوي رياضي وبعد تنافسي رياضي.

1. تعريف الشخصية:

* **تعريف "وارن Warren" الشخصية بأنها:** ذلك التنظيم المتكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية والجسمية والوجدانية والنزاعية التي تعبر عن نفسها في تميز واضح عن غيرها.

* **تعريف "أحمد عزت" بأنها:** جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والاجتماعية والخلقية التي تميز الشخص تمييزاً واضحاً.

* **تعريف "أحمد زكي صالح" الشخصية بأنها:** ذلك النظام الكامل من النزاعات الثابتة الجسمية والنفسية التي تميز فرداً معيناً والتي تقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية.

2. مفهوم الملمح النفسي الرياضي:

يستخدم مفهوم الملمح النفسي بمدة واسعة في العديد من الدراسات والبحوث للتنبؤ بالنجاح في الأداء الرياضي وفق الحالة النفسية والانفعالية والجسمية البدنية والفيولوجية للاعب.

* **ويعرف الملمح النفسي بأنه:** "مجموعة من القياسات للعديد من المتغيرا الملاحظة لدى شخص ما، والتي تعتبر بمثابة العناصر التي تشكل البنية الخاصة لهذا الفرد".

* **ويعرف في المجال الرياضي بأنه:** "نموذج تخطيطي لصحيفة نفسية، يتحدد على أساسها الملامح الرئيسية للسمات النفسية التي يتسم بها الفرد الرياضي".

* **ويعرف بأنه:** "الصور النفسية النوعية لفئات من اللاعبين في رياضة ما"، وأنه "الصفحة النفسية التي تشير إلى نمط مميز من الاستجابات لمجموعة معينة من الأفراد كلاعبين المستويات الرياضية العالية مثلاً، ويتأسس على مجموعة من المقاييس أو الاختبارات أو قوائم الشخصية".

ومما سبق يتضح أن مصطلح الملمح (Profil) مشتق من الممارسة العملية بميدان الاختبارات النفسية وقياس الفروق الفردية في علم النفس خاصة، وفيه يتم التعبير عن درجات الأفراد في بطاريات الاختبارات في صورة رسم بياني يسمى الملمح.

ويتضح أن الهدف من وراء دراسة الملمح النفسي للأفراد هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك.

3. الهدف من دراسة الملمح النفسي الرياضي:

لا يختلف الأمر كثيرا عند دراسة الملمح النفسي الرياضي سوى كون هذا الأخير يركز على محاولة التنبؤ بسلوك الفرد في المجال الرياضي أي التنبؤ بمستوى الأداء الرياضي.

والحاجة إلى دراسة الملمح النفسي في الرياضة تكمن في الهدفين التاليين:

* تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الملمح النفسي، "قيمة اجتماعية" حيث يبين أهمية الرياضة في السلوك الإنساني، وفي هذا الصدد فإن بعض علماء نفس الرياضة يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتنغيس الطاقة، وأن ممارسة النشاط البدني تساعد على التخلص من بعض الاضطرابات النفسية، وأن تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.

* يمثل الهدف الثاني تأثير الملمح النفسي في الأداء الرياضي "قيمة تطبيقية" وخاصة بالنسبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يساهم في معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، ومن ثم يمكن الاستفادة منها سواء في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد وتطوير برامج التدريب للرياضيين بشكل عام، أو تدريب المهارات النفسية خاصة، كمهارات التصور العقلي، تنظيم الطاقة النفسية، إدارة الضغوط النفسية، مهارة الانتباه، مهارة الثقة بالنفس وبناء الأهداف.

4. الملمح النفسي والشخصية الرياضية:

تتكون الشخصية الرياضية من مجموعة من التنظيمات الفرعية (البدنية، العقلية، الإنفعالية) التي تتفاعل مع بعضها البعض لتكون تنظيمًا متكاملًا ومنفردًا عن غيره ومؤهلًا لإصدار نمط خاص من السلوك يميز كل فرد عن الآخر. ومن هذا المفهوم لمكونات الشخصية تختلف شخصية الرياضي عن غير الرياضي نتيجة لإختلاف طبيعة كل مكونات شخصية الرياضي عن غير الرياضي وطبيعة البيئة التي تعامل معها الرياضي عن طبيعة البيئة التي تعامل معها غير الرياضي كما تختلف شخصية كل رياضي عن غيره من الرياضيين حتى ولو اشتركوا في نشاط واحد نتيجة لأن لكل رياضي مكوناته الرياضية الخاصة، التي تختلف خصائصها ودرجاتها عن تلك المكونات الوظيفية للرياضيين الآخرين، ونتيجة أيضا لتعرض كل رياضي لمثيرات بيئية رياضية أدركها واستجاب لها بطريقة مختلفة عن زملائه في نفس النشاط.

فالإستعداد البدني الموروث مع المثيرات البيئية الرياضية التي استجاب لها الرياضي بأداء حركي خاص يعطي له تنظيمًا بدنيًا منفردًا ومميزًا عن غيره من الرياضيين، كما أن إمكانياته العقلية والموروثة مع الأنشطة العقلية التي قام بها خلال ممارسته الرياضية تشكل له تشكيلاً عقلياً خاصاً ومن ثم تجعله ذو تنظيم عقلي مميز عن غيره حتى ولو كانوا في نفس النشاط.

وهكذا الحال بالنسبة لتنظيمه الانفعالي، فالسمات الانفعالية الفطرية والموروثة مع الخصائص النفسية التي يتضمنها النشاط الرياضي الذي يقوم به تجعله ذو تنظيم نفسي انفعالي خاص به.

وإذا استخرجنا الملمح النفسي من مضمون الشخصية الرياضية نقول أن الملمح النفسي هو التوظيف أو السلوك الناتج عن التنظيم العقلي والإنفعالي والذي يكون عبارة عن سمات سلوكية مستقرة نسبياً في شخصية الرياضي. مع العلم أن التنظيم الإنفعالي في شخصية الرياضي هو المسئول عن اندفاع السلوك وإستمرارته لتحقيق الأهداف التي حددها التنظيم العقلي ونفذهها التنظيم البدني.

5. الملمح النفسي والتفوق الرياضي:

يتفق المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين أن التفوق في رياضة معينة مرهون "إلى حد كبير" بمدى ملائمة الملمح النفسي للرياضي بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

فالإنجاز الرياضي المتفوق مزيج من سمات شخصية مميزة وإستعداد حركي عصبي يتناسب ومطالب الرياضة وكذلك البيئة (الوسط) التي تسمح للرياضي بالتدرب بجدية وفعالية وذكاء مه إهمال أي جوانب لا ترتبط بالإنجاز.

ومن بين البحوث الرائدة التي أجريت للتعرف على الفروق بين الرياضيين تبعاً للمستوى الرياضي، يمكن الإشارة إلى نتائج الدراسات التي قام بها مورجان وزملائه 1979 لمحاولة التوصل إلى الصفحات النفسية للرياضيين المتفوقين من خلال تطبيق كل من مقياس القلق كحالة وكسمة لـ "سبيلجر" ومقياس "أيزيك" للإنبساطية والإنطوائية، العصائية والثبات الإنفعالي، ومقياس "مكينز" لبروفيل الحالات المزاجية، بالإضافة إلى التعرف على بعض بيانات الفرد الرياضي قبل الأداء، وتم تطبيق هذه المقاييس على مجموعات متعددة من الرياضيين مختلفي المستوى الرياضي، واستطاعت التوصل إلى أن الرياضيين المتفوقين (على المستوى الدولي أو العالمي) يتميزون بصفحة إيجابية للصحة العقلية بالمقارنة بالرياضيين الأقل مستوى الذين يتميزون بصفحة سلبية للصحة العقلية.

كما تشير دراسة "جرث Griffith" من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية للصفوة من الرياضيين، وأيضاً بدراسة الملمح النفسي للرياضي في المستويات العالية، أن الرياضيين المتفوقين يتميزون بالسمات التالية: الصرامة، الذكاء، البهجة، التفاؤل، اليقظة، الاحترام، الشجاعة، التوافق الإنفعالي، الضمير الحي، الولاء.

وقام "أوجيليفي Ogilive" باستعراض عدداً من البحوث التي أجريت في المجال الرياضي المتفوق وتوصل إلى عدد من السمات المرتبطة مثل: الدافع، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، صلابة الرأي، العدوانية، القدرة التدريبية، الضمير الحي، التحكم الإنفعالي.

وعن دراسة عربية للدكتور "أحمد أمين فوزي" فإن الرياضي ذا المستوى العالي يتميز بسمات: الثقة بالنفس، الهادفة، الاستقلالية، الإصرار، التحكم في الاستثارة، الجرأة، السيطرة، المسؤولية الاجتماعية. وقد قام الدكتور "محمد حسن علاوي" بمحاولة لتجميع بعض السمات التي أبرزتها العديد من الدراسات والبحوث في المجال الرياضي، والتي قد يمكن أن نطلق عليها سمات مركبة من أكثر من بعد، نستطيع من خلالها أن نميز السمات التالية: سمة الهادفة، سمة الاستقلالية، سمة الثقة بالنفس، سمة الاجتماعية، سمة السيطرة.

6. الملمح النفسي ونوع الرياضة الممارسة:

اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق في الملمح النفسي للرياضيين باختلاف نوع الرياضة الممارسة، ومن ذلك دراسة كل من "كرول Kroll" وكرنشو "1970 Crenshaw" على رياضي المستوى العالي لرياضات كرة القدم والمصارعة والجمباز والكاراتيه، وأظهرت أن هناك سمات نفسية تميز رياضي كرة القدم والمصارعة، مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضيو الجمباز والكاراتيه.

كذلك أظهرت دراسة "سنجر Singer" وجود فروق بين رياضي البيسبول مقارنة برياضي التنس، حيث تميز رياضيو التنس بدرجة أعلى في سمات الإنجاز والاستقلال والسيطرة.

وتوصلت نتائج دراسات كل من "شور Schurr" وأشلي "Ashley"، وجوي "Joy 1970" إلى أن هناك فروق بين الملمح النفسي للرياضيين في الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، والبيس بول) وبين الملمح النفسي للرياضيين في الرياضات الفردية (الجمباز، ألعاب القوى، السباحة، المصارعة، التنس، الجولف) إذ أسفرت النتائج عن حصول الرياضيين في الألعاب الجماعية السابق ذكرها على درجات أعلى في متغيرات القلق والاستقلالية والانبساطية ودرجات أقل في متغير الحساسية.

كما أنه بتحليل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي، ولا تحتاج إلى تضافر الجهد أو التعاون مع آخرون مثل رياضة أخرى ككرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد.

كذلك فإن نتيجة المباراة تمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد بينما تتوزع مسؤولية المباراة بين أفراد الفريق في الرياضات الجماعية، ويمكن أن نتوقع من خلال هذا التحليل المبدئي لرياضة التنس انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية في الملمح النفسي للرياضي الذي يمارس رياضة التنس.

7. الملمح النفسي والفروق الجنسية:

يرى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين إلى إمكانية تعميم النتائج الخاصة بالملمح النفسي المميز للاعبين المتفوقين بحيث يشمل اللاعبات كذلك، ولكن يذهب فريق آخر إلى صعوبة التسليم بذلك نظرا للفروق المتوقعة بين الجنسين، والتي تشكل عبر عمليات التطبيع الاجتماعي المختلفة.

ويؤكد هذا المعنى نتائج بعض البحوث التي أظهرت أن الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية والعدوان والإنجاز والنشاط الحركي والاستقلالية والسيطرة، بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجة إلى الأمن والدفاع والخضوع.

فالملمح النفسي لكل من الرجال والنساء يتبع طبيعة حاجاتهم النفسية وبشكل عام وفي حدود البحوث التي أجريت على اللاعبات بالرغم من قلة عددها، أظهرت الدراسات التي أجريت ما بين عام 1960 حتى بداية السبعينات للتعرف على الملمح النفسي للفتاة الرياضية مقارنة بالفتى الرياضي، أن الفتاة الرياضية الممارسة لرياضات المستويات العالية تتميز بالسمات التالية:

* تظهر قدرا أقل من الثقة بالنفس.

* تفضل عدم مقارنة أدائها بأداء الآخرين.

* تتسم بدرجة عالية من سمة القلق.

* لديها المزيد من الحساسية الانفعالية.

* لديها قدرة أقل من سمة السيطرة والتحكم الانفعالي.

* لديها قدرة عالية من الالتزام بالتعليمات والانصياع للأوامر.

وهو الأمر الذي يعني أنها تميل إلى عزو نجاحها إلى الحظ أو سهولة المهمة بدرجة أكبر من عزو نجاحها إلى قدراتها الذاتية.

وأظهرت دراسة "وليام Williams" أن الصفحة النفسية للفتاة الرياضية تختلف بصورة واضحة عن الصفحة النفسية للفتاة العادية التي لا تمارس الرياضة، فالفتيات الرياضيات يتميزون بسمات الدافعية للإنجاز والسيطرة والاكتفاء الذاتي والاستقلالية والعدوانية والاجتماعية بدرجة أكبر بالمقارنة بالفتيات غير الممارسات للرياضة.

وهناك بعض الاتجاهات من الباحثين من حيث النظر إلى السمات النفسية للفتاة الرياضية من وجهة نظر عامل الأنوثة الذي يرتبط بنوع الرياضة التي تمارسها الفتاة، فمثلا الفتاة التي تمارس رياضة الجيدو أو الكاراتيه أو كرة القدم من حيث أنها أنشطة قد ينظر إليها على أنها غير أنثوية، تميل إلى الاختلاف عن بعض جوانب الشخصية الرياضية التي تمارس رياضات ينظر إليها على أنها أنثوية مثل: تنس الطاولة، الجمباز الإيقاعي والبالو.

كما أظهرت دراسات أخرى أن الضغوط الاجتماعية بالنسبة للفتيات الممارسات للرياضة في بعض المجتمعات تسهم بقدر وافر في وجود فروق واضحة في بعض جوانب الشخصية بالمقارنة بالفتيات الممارسات للرياضات في المجتمعات التي لا تمارس أية ضغوط اجتماعية على الفتيات الرياضيات.

ومما سبق نستنتج أن الملمح النفسي للفتاة الرياضية مقارنة بالفتى الرياضي يتأثر بعدة عوامل منها ما هو خاص بنوع الرياضة التي تمارسها فيختلف الملمح النفسي للفتاة وفق الرياضة التي تمارسها هل هي فردية أو جماعية، هل هي قتالية أم استعراضية فنية، كما يتأثر بمستوى التفوق والانجاز فكلما اقتربت الفتاة الرياضية إلى المستوى العالي كلما تجانس ملمحها النفسي مع الملمح النفسي للفتى.

المحاضرة الرابعة: الدافعية في الميدان الرياضي

لقد أصبح من المسلم بع علميا أن أداء الرياضي في التدريب أو المنافسات أو حتى أثناء الترويح الرياضي لا يصدر عادة عن دافع واحد بل أنه يصدر نتيجة لمجموعة من الدوافع، وهذه الدوافع وليدة حاجات الفرد النفسية والاجتماعية.

ولقد تم التأكيد في نعظم الدراسات التي تناولت الدافعية الرياضية أن هناك قوتان رئيسيتان تثيران دوافع الرياضي وتوجه سلوكه الحركي في الرياضة إحداهم قوة خارجية وتمثل في الأهداف والحوافز التي يتوقع الرياضي أن يحصل عليها نتيجة لممارسته الرياضية، والأخرى قوة داخلية تتمثل في الرغبات والميول والاتجاهات وسائر الحاجات التي يمكن إشباعها من خلال ممارسته الرياضية سواء كانت بهدف البطولة (الرياضة التنافسية) أو الترويح عن النفس (رياضة المشاركة).

وأهم المتغيرات التي تحدد طبيعة دافعية الرياضية في ممارسة الرياضة هي:

المرحلة العمرية التي ينتمي إليها الرياضي، المستوى الرياضي الذي يكون عليه، التكوين النفسي وحاجاته إلى إشباعات معينة.

1. مفهوم الدافعية: La Motivation

تعتبر الدافعية في علم النفس الاجتماعي بمثابة متغير شخصي يتغذى من السياق الذي يعيش فيه الفرد، فهي ليست قوة سحرية وإنما تلعب الاعتبارات الاجتماعية الثقافية دورا هاما في تكوينها.

لقد حظي مفهوم الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

الدافعية هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء، فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى.

ويرى "ر، توماس Thomas, R" أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف.

أما "أليكسون Alikson" فيقول هي مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة.

ويعرفها "مصطفى عشوي" على أنها حالة من التوتر النفسي والفسولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة.

ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج أن الدافعية هي مدى استعداد الفرد النفسي الانفعالي من أجل توجيه السلوك نحو إنجاز هدف أو أهداف معينة.

2. مفهوم الدافعية الرياضية: La Motivation Sportive

تعرف الدافعية بأنها "استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين"، وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى عناصر ثلاثة هامة:

* **الدافع: Motive** حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجيه وتؤثر عليه.

* **الباعث: Incentive** عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه من قيمة.

* **التوقع: Expectation** مدى احتمال تحقيق الهدف، فتتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي، التوقع الإيجابي لنتائج الأداء، ومدى قيمة الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه.

* **يشير "ماكولان Macolin"** إلى أنه من العوامل الأساسية التي تلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، بالإضافة إلى الخصائص البدنية والقدرة أو المهارة، تعتبر الدافعية ذات تأثير مباشر على الأداء الرياضي، ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية: الدافعية+التعلم= النتيجة (الأداء الرياضي). تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون خبرة سابقة وتدريب متواصل ليس لها فعالية في الأداء، واللاعب بدون دافعية لا يستطيع تحقيق الأداء اللازم أو تحسين مستواه الرياضي.

3. النظريات المفسرة للدافعية:

أشارت مراجع علم النفس إلى بعض النظريات المفسرة للدافعية وفيما يلي عرض للنظريات التي حاولت تفسير الدافعية: نظرية هرم الحاجات، نظرية الغرائز، نظرية التعلم الاجتماعي.

أولا نظرية هرم الحاجات:

قدمها أبراهام ماسلو (1908-1970) والتي حدد فيها سلسلة متدرجة مرتبة من أدنى إلى أعلى مراتب الحاجات الإنسانية وأشار إلى أن الأفراد يشبعون حاجاتهم طبقا لنظام طبيعي لأولويات الجسم والعقل، وقسم هذه الأولويات إلى فئتين هما:

* **حاجات النقص:** وتتضمن حاجات الضرورة والإحاح أو الحاجات الأساسية للحياة، التي تتضمن حاجات الاستهلاك، واستعادة الطاقة مثل حاجة الطعام والشراب والنوم والحاجة للشعور بالأمان التي لها الأولوية في حياة الإنسان.

* **حاجات النمو:** وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة للحب والانتماء والصدقة والحاجة إلى تقدير الذات والحاجة إلى تحقيق الذات.

وفي رأي "ماسلو" إن حاجات النقص ينبغي أن تشبع أولا قبل حاجات النمو، إذ أن الحاجة للماء أكثر إلحاحا، وتحمل أولوية أكبر من الحاجة للحب والصدقة والتقدير، كما أنه عندما تشبع حاجة من حاجات النقص، فإنها لا تصبح عندئذ حاجة وتنتقل إلى الحاجة الأعلى، ومن ناحية أخرى، فإن الحاجات لا يسمح لها بالتعبير عن نفسها أو لا تشبع إلا بعد إشباع الحاجات الأكثر إلحاحا.

وقد أشار "مارتنز 1987 Martnez" إلى أن تطبيقات نظرية مدرج الحاجات قد تكمن في المساعدة على فهم بعض الأعراض التي قد تدفع الفرد للممارسة الرياضية، والاشتراك في المنافسات الرياضية، فمن بين الحاجات الهامة التي يسعى الفرد إلى تحقيقها عن طريق الاشتراك في الممارسة الرياضية ما يلي:

* الممارسة من أجل المتعة والمرح واستهلاك الطاقة، نظراً لأن الفرد يكون في حاجة إلى درجة معينة من الحركة والإثارة الناتجة عن المرحة والمتعة من الممارسة الرياضية، وبالتالي لا يشعر الفرد بالملل أو القلق.
* الممارسة من أجل أن يكون الفرد مع آخرين، والتي تقابل الحاجة إلى الإنتماء للآخرين، أو لفريق معين والحاجة لصدافة الآخرين.

* الإشتراك في منافسات رياضية والتي تقابلها الحاجة لتقدير الذات، وفاعلية الذات، وبالتالي تحقيق الذات والتي يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل في حالات الدافعية الرياضية.

ثانياً نظرية الغرائز:

أصحاب نظرية الغرائز حاولوا تفسير دوافع السلوك على أساس الغرائز، وأشاروا إلى ارتباط كل نشاط يقوم به الإنسان بغريزة من الغرائز، فمثلاً يسعى الإنسان إلى الطعام لأنه جائع (غريزة الجوع). وهذه الغرائز لا شعورية وموروثة أي غير متعلمة أو مكتسبة، وأنها عامة في النوع الواحد والغريزة كما يراها "سيجموند فرويد" في مصدرها أنها وظيفة بدنية، لأنها تصدر عن حالة إثارة بدنية، أو دافع ملح أو توتر داخل الجسم والتي تتجه نحو موضوع معين.

لبلوغ هدف ما لكي يتحقق إزالة التوتر وبالتالي حدوث اللذة: الإشباع كما أن الفرد يكون مدفوعاً طوال حياته بالطاقة الغريزية التي أطلق عليها مصطلح (الليبيدو)، وفي الوقت الحالي تخلى العديد من الرياضيون عن نظرية الغرائز لتفسير دوافع سلوك الإنسان على أساس العديد من الانتقادات التي وجهت لهذه النظرية من حيث أنها نظرية (غيبية) وليست (علمية) وتفتقر إلى التفسير العلمي لدوافع السلوك فقط تبين أن الغرائز ما هي إلا حاجات جسمانية تفترضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه فالأصل فيما كان يسمى بغريزة البحث عن الطعام هو حاجة الجسم لعناصر معينة تولد فيه الطاقة ليقوم بنشاط وغريزة البحث عن الماء وفي الأصل هي حاجة الجسم إلى كمية معينة من الماء وإلا توقف عن أداء وظائفه وينطبق ذلك على الغريزة الجنسية إذ الأصل فيها وجود غدد عضوية تقوم بنشاط معين وإفراز هرمونات معينة تولد الدافع الجنسي.

ثالثاً نظرية التعلم الاجتماعي:

تشير نظرية التعلم الاجتماعي في مجال الدافعية إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية، إذ أن نجاح أو فشل إستجابة معينة تؤدي إلى التعرف على الجوانب التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية أو نتائج سلبية، وبالتالي نشأة الرغبة في الدافع في تكرار السلوك الناجح، كما أن التعلم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون ناتج عن حالات الدافعية.

وقد أشار "ألبرت بان دورا 1990" إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالتمذجة أو القرار، أي التعلم بملاحظة أو تقليد الآخرين، وهذا يعني عندما يلاحظ فرد سلوك الآخرين، فعندئذ يكون باستطاعته أداء بعض أو كل هذا السلوك الملاحظ، فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب الرياضي بأداء نموذج لمهارة حركية معينة، فإن اللاعب لملاحظته لهذا النموذج من التعلم، ومحاولة تقليده بصورة معينة قدر الإمكان، فكان الدافع لأداء اللاعب ناتج عن ملاحظته لأداء المدرب ومحاولة تقليده.

ومن ناحية أخرى أشار "بان دورا" إلى أن التعلم الاجتماعي يرتبط بالتعزيز الاجتماعي على أساس أن السلوك والأداء الذي تم تعزيزه، أو تدعيمه بمثابة دافع أو حافظ أو باعث للفرد لتكرار مثل هذا الأداء مرة أخرى، فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب بإثابة أو تشجيع اللاعب على أداء معين أو سلوك ما، فإن هذا التعزيز أو التدعيم يدفع اللاعب إلى تكرار مثل هذا الأداء أو السلوك، وعلى العكس من ذلك عندما يقوم المدرب بعقاب اللاعب على سلوك ما فقد يكون هذا الإجراء يعمل على عدم تكرار اللاعب لمثل هذا السلوك.

4. الدافعية والنشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الرياضي في التدريب والمنافسة، أي تتضمن:

* **شدة الجهد:** وهو مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي أثناء التدريب والمنافسة.

* **اتجاه الجهد:** وهو اختيار الرياضي لنوع معين من النشاط يمارسه أو يختاره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته، والعلاقة بين شدة واتجاه الجهد هي مقدار الدافعية اتجاه تحقيق الهدف.

وفي هذا الإطار نوه "مالينا ر" في قراءته في المؤتمر الدولي لرياضة التنافس للصغار بإنجلترا 1988، حول أهمية مفهوم الاستعداد في علاقته بالأطفال المشتركين في المنافسات الرياضية ولخص هذه الأهمية في أن الرياضات التنافسية المنظمة مبنية على أسلوب حياة هادئة ومعقولة للطفولة المتوسطة، ومتغيرات أكثر لأسلوب الحياة للمراهقين في العديد من المجالات في العالم.

ومن ثم فإن الإهتمام بإستعداد الأطفال للرياضة التنافسية المنظمة إنما يعد اهتماما مشروعاً.

كما أشار للعديد من العوامل المشتركة بما في ذلك العناصر البدنية والحركية والتنفسية.

وبهذه الطريقة يتم تجاهل اعتبارات هامة مثل الكفاية الانفعالية للصغار حتى يكونوا قادرين على مواجهة المواقف الضاغطة بنجاح، على سبيل المثال، لأنه في مقدور الطفل أن يدرك استعدادة نحو رياضة، ناهيك عن استعدادات الوالدين والمدربين للسماح للأطفال للإنخراط في الرياضة بطريقة ايجابية، صحية، وبناءة.

5. **مصادر الدافعية الرياضية:** يعتبر "فروس GROS" أن الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها السلوك اللازم، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع، فيظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل

فسيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة، ونصنف مصدرين للدافعية:

* **المصدر الأول:** يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية الداخلية أو الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة.

* **المصدر الثاني:** خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية الخارجية أو الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة.

الدافعية الداخلية:

وهي ممارسة الرياضية من منطلق الرغبة في الشعور بالاقترار وتأكيد الذات والإصرار والنجاح. ويعبر عن هذا المعنى "مارتنز 1980 Martens" عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة مادام النشاط يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية، فالدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

الدافعية الخارجية:

وتتم عن طريق التدعيم الخارجي أي من أفراد آخرين، ويكون شكل مادي مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والإطراء.

فالدافع الخارجي ينشأ من خارج الرياضي وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.

وفي ضوء ما سبق نلاحظ أن هناك تداخل بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية، فالرياضي الذي يكون محفزا داخليا يبذل مجهود كبير حتى يتحصل على الفوز وبالتالي مكافآت مادية ومعنوية، فهما وجهين لعملة واحدة حيث إن جميع الرياضيين يمارسون الرياضة بهدف الحصول على مصدري الدافعية الداخلية والخارجية، ولكن هناك اختلافا من حيث درجة أهمية تأثير أي من هذين النوعين للرياضي، وهنا تظهر أهمية دور المدرب في معرفة نمط الدافعية المميز للرياضي.

6. عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي:

يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن.

وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجيهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق.

وهناك خصائص عامة تميز الأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناسبات الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي من الضروري أن نشير إليها فيما يلي:

* يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.

* يظهرون نوعية متميزة في الأداء.

* ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

* يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.

- * يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
- * يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- * يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- * يجنون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

7. تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة مع مرور الزمن، ولكن تتغير مع مرور الفترة التي يمارس فيها الرياضي النشاط، فهي تتغير مع كل مرحلة عمرية يمر بها الرياضي، ومع المستوى الذي يصل إليه الرياضي، فدوافع بداية الممارسة تختلف عن مرحلة التخصص في الرياضة وبداية المنافسة كما تختلف عن مراحل التنافس عالي المستوى.

وفي هذا الإطار يقسم "بوي Boy" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد الرياضي وقسمها كالتالي:

* **مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي:** وتكون في مدة (6) إلى (14) سنة.

* **مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي:** وتكون من (15) إلى (18) سنة.

* **مرحلة المستويات الرياضية العالية:** وتكون من (18) سنة فما فوق.

ووصف أهم مميزات الدافعية للمرحلة الثانية التخصصية بأنها تتميز بالميل نحو نشاط معين، اكتساب قدرات خاصة، اكتساب معارف خاصة، الاشتراك في المنافسات، اكتساب سمات خلقية وإرادية، اكتساب نواحي عقلية ونفسية، وهذه المرحلة تتناسب مع الفئة العمرية موضوع بحثنا وهي الناشئين المبتدئين في رياضة التنافس. كما حدد كل من "أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة" الدوافع الرئيسية لممارسة النشء للرياضة في النقاط التالية:

* تحسين المهارات.

* تطوير اللياقة، والحصول على المتعة.

* تكوين الأصدقاء.

* المشاركة الفعالة في اللعب.

* المساندة الاجتماعية.

* خبرة التحدي والإثارة.

* الجوائز والمكافآت، تحقيق النجاح، والتخلص من الطاقة.

ومن الملاحظ من كلا الوضعيتين أن الدافعية للنشاط الرياضي بالنسبة للناشئين تتسم بطابع نفسي واجتماعي أي مكتسبات نفسية كالسمات الخلقية والإدارية والنواحي العقلية والنفسية ومكتسبات اجتماعية كالمشاركة وتكوين الأصدقاء والميل للتنافس مع الآخرين.

المحاضرة الخامسة: تفسير قلق المنافسة

إن القلق من أخطر الأمراض التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر، ومن الملاحظ أن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام العلماء من تأثير فعال على اضطرابات الوظائف النفسية والجسدية، لذلك اعتبره بعضهم إشارة خطر تنبأ كل وظائف الشخص الجسدية والنفسية استعداداً للدفاع عن السلوك الوظيفي للجسد الإنساني، إلا أن تفسيرات الناس تنوعت لهذا المرض النفسي، حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم، كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق.

وليس من السهل إدراك مفهومه، حتى علماء النفس أنفسهم لم يتفقوا بعد على مفهوم واحد دقيق وشامل، ويفسر هذا الاختلاف في تحديد مفهومه لألوان القلق بحد ذاته خليط بل مركب من انفعالات كثير تختلف عما نحسبه غضب عابر أو نوع من الانفعال يتصل بالغضب، أو قد يكون نوع من الشعور بالانفعال وعدم الاستقرار، أو قد يكون المرء مهتاجاً ومكتئباً تملكه إحساسات غامضة أخرى لا يستطيع أن يجد تفسيراً لها.

1. تعريف القلق:

هناك عدة تعاريف للقلق نذكر منها ما جاء به "الأزرق بوعلوا": تأتي كلمة القلق في أصلها من Angustia وهي تعني الضيق الذي يحصل في القفص الصدري لإراديا نتيجة عدم قدرة البدن الحصول على مقادير كافية للأوكسجين.

فالشخص الذي يضيق تنفسه يبدو وكأنه يرفض أن يفتح نفسه للهواء الآتي من العالم الخارجي، وهذا ما يزيد في تركيز مشاعره حول نفسه ورفضه للمحيط الخارجي وكأنه يعيش داخل قوقعة مجاز أو حقيقة، فبقدر ما تزيد درجة شعور المرء بالقلق يزيد انطوائه على نفسه وتصبح قوقعته هي عالمه بحدوده الضيقة.

أما "سيغمونج فرويد S. Freud" فقد عرفه بأنه: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، والشخص القلق يتوقع الفشل دائماً ويبدو دائماً متشائماً ويشك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه منه الضرر.

وأما الدكتور "فؤاد الباهي السيد" فقد عرفه كما يلي: "يدل القلق على معناه العلمي الحديث على إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى ضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى".

أما "حامد عبد السلام زهران" فيعرف القلق بأنه توتر شامل ومستمر نتيجة التوقع بتهديد خطر فعلي أو رمزي، وقد يبحث ويصاحب خوف غامض أو أعراض نفسية وجسدية.

وجاء في المعجم علم النفس لسلامي القلق هو الحيرة القسوى والخوف غير العقلاني وأنه إحساس حاد للألم العميق المحدد بالشعور الغامض للخطر، مما يجعل الفرد ضعيف غير قادر عن الدفاع على نفسه.

2. تعريف القلق الرياضي:

يعرف القلق في المجال الرياضي بأنه: "حالة نفسية غير سارة تنتج عن توقع التهديد من المباريات أو المنافسات المختلفة مصحوبة بأعراض بدنية وفسولوجية".

3. أسباب القلق:

للقلق أسباب ومصادر كثير لا يمكن حصرها في سبب أو مصدر واحد، ومن أهمها نذكر:

* الأسباب الوراثية:

أكدت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10 % من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد "سليتر" و"شيلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50 %.

وأن حوالي من 60 % يعانون من صفة القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية فوصلت إلى 4 % فقط، أما سيمات القلق فظهرت في 13 % من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دوراً فعالاً في الاستعداد للمرض، وتزايد أعراض القلق عند النساء عنها بدل الرجال.

* الأسباب الفيزيولوجية:

قد ينشأ القلق من نشاط جهازين عصبيين:

السنتاوي S.N Sympathique والباراسيمبتاوي S. N. Parasympathique، وخاصة السيمبتاوي ومركزه في الدماغ الهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالإنفعال، هذه الأخيرة يتم نشاطها بواسطة الهرمونات العصبية كالأدرينالين والدورادنين التي تزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.

* نزع غرائز القومية:

قد ينشأ القلق النفسي عندما تنزع الغرائز القومية مثل غريزي الجنس والعدوان نحو التحقق ويعجز كبحها، فالجتمع يمنع الإنسان من إشباع هذه الغرائز ويحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، وفي هذه الحالة يجد نفسه بيني مجتمعه النحلي وأنظمتته وما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جماع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة والمشاكل.

* تبني معتقدات فاسدة:

من مسببات القلق أيضاً أن يتبنى المرء معتقدات متناقضة أو مخالفة لسلوكه كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح بينما هو في قرار نفسه عكس ذلك تماماً، فإذا خلى إلى نفسه أطلق العنان لنزواته وارتكب ما يخالف هذا السلوك.

وهذه الهوة بن ظاهره وباطنه تكون مصدر القلق الأخلاقي وعدم الإطمئنان وتلعب الضغوط الثقافية والبيئية التي يعيشها الفرد المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط وعدم الأمن والحرمان الأسري دور في خلق هذا القلق.

* الأفكار والمشاعر المكبوتة:

من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور بالذنب، وأفكار يشعر صاحبها أو حاملها أنها مكروهة أو محرمة، وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية متعارف عليها في مجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقة الناس به، ويحاول المرء أن يبقى هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهداً ويحول جزءاً من تركيزه الخلاق إلى حماية نفسه من التهديد الداخلي والخارجي، وبذلك يزيد توتره وانطوائه أو تقل فعاليته وإنتاجه.

* عامل السن:

إن للسن أثره في نشاط القلق كون المرض يزيد من عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك ظهوره عند المسنين فيظهر القلق في الأطفال بأعراض تختلف عند الناضجين، فيكون في هيئة الخوف في الظلام والغرباء والحيوانات، أو الخوف عندما يكون الطفل وحيداً بالمنزل، أو يظهر في هيئة أحلام مزعجة أو فرغ ليلي "أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من عدم الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي خصوصاً عند مقابلة الجنس الآخر، والإحساس الذاتي بشكل جسمه وحركاته وتصرفاته ومحاسبة نفسه واليأس من كل شيء مع الشكوى من إعلان بدنية مختلفة.

4. نظريات القلق:

* نظرية فرويد:

لقد طرأ على تصور "فرويد" من مصادر القلق التغيرات المتتالية خلال الفترة التي كان يعمل بها في التحليل النفسي وتختلف فروضه في المراحل المبكرة من حياته العملية عنها في المراحل المتأخرة.

فروض "فرويد" الأولى: ناقش "فرويد" هذا الموضوع من الزاويتين:

- طبيعة الموقف الذي يسبب القلق عند الأطفال.

- العلاقة بين القلق والديناميكيات الشخصية الأخرى.

تعتبر صدمة الميلاد بكورة المصادر التي تبعث القلق في نفس الفرد، فصدمة الميلاد تشمل على سلسلة من المشاعر المؤلمة التي نتجت عن تغيير بيئة الطفل بسبب ميلاده، وقد نتجت عن انفصال الطفل عن أمه واستقلاله عنها، ويعتبر "فرويد" هذه الصدمة الأولى وما يتولد عنها من مشاعر مؤلمة الأساس الأول الذي يمهد لظهور القلق فيما بعد.

ربط "فرويد" بين القلق وبين البيدو والرغبة الجنسية باعتبارها مكوناً من مكونات الشخصية، فالقلق حسب ذلك الرأي نشأ عندما يعاق اللبيدو الإشباع الطبيعي، وقد فسر "فرويد" ذلك قوله: "أنه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية ولا يجد إشباع لها ينتج عن ذلك بعد فترة أن تختفي الاستثارة ويحل محلها القلق في صورة فرغ، وكلما كانت هذه الإستثارة الجنسية قوية كلما صدمت ولم يتمكن صاحبه من إشباعها أدى إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة".

* فروض فرويد الأخيرة:

وقد عدل "فرويد" في كتابه الأخير "القلق" الذي نشر في فيينا عام 1926 نظريته في مفهوم القلق، فهو لم يعد يؤكد الخبرات التي تنتج عن صدمة الميلاد باعتبارها (أي الخبرات) العوامل الوحيدة والأساسية للقلق، وإنما قرر بجانب ذلك وجود مواقف خطيرة تهدد الفرد في مراحل نموه المختلفة، وقد ذكر أن في كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف الخطيرة، فهناك مثلاً: خوف الطفل من فقدان حب أمه "عقدة أوديب" خاصة في السنوات المبكرة من حياته، وكذلك الخوف الناشئ من التهديد بالخصاء وهناك أخيراً الخطر الناشئ من تهديد الذات العليا، تهديد الضمير كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبيع الاجتماعي، وكذلك ما يتعرض إليه الطفل من عوامل إحباطية تتصل بإشباع الدوافع الأولية مثل التغذية، السلوك الجنسي، إذ قد يترتب على محاولات الطفل لإشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين الذي قد يؤدي إلى الألم وإلى الشعور بالخوف، وهذا ما يؤدي إلى القلق إذا ما استثيرت هذه الدوافع.

* نظرية أوتورنك:

يذهب "رانك" إلى أن الإنسان يشعر في جميع مراحل نمو شخصيته بخبرات متتالية من الانفصال، ويعتبر "رانك" الميلاد أول وأهم خبرة للانفصال تمر بالإنسان وتسبب له صدمة مؤلمة وتثير فيه قلقاً شديداً، وقد سمى "رانك" هذا النوع من القلق بـ"القلق الأولي" ويستمر هذا القلق مع الإنسان فيما بعد، وتأخذ أجزاء منه في الانسحاب طوال حياته ويفسر "رانك" جميع حالات القلق المتتالية على أساس قلق الميلاد، فهي عبارة عن تفرغ أو تنفس لانفصال القلق الأولي، والانفصال عن الأم هو الصدمة الأولي التي تثير القلق الأولي ويصبح كل انفصال فيما بعد من أي نوع كان سبباً لظهور القلق، فالفطام يثير القلق لأنه يتضمن انفصلاً عن ثدي الأم، والزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن حياة الوحدة، فالقلق إذاً في رأي "رانك" هو الخوف الذي تتضمنه الانفصاليات المختلفة.

ويذهب "رانك" إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع حياته، وهما:

* خوف الحياة: وهو القلق من التقدم والاستقرار الفردي.

* خوف الموت: قلق من التأخر وفقدان الفردية أي يفقد استقلاله ويعود لاعتماد على الغير.

* نظرية آدلر A. Adler:

يرى "آدلر" أن القلق النفسي يرجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأولي، كأن يشعر الفرد بالقصور الذي ينتج عن عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي، والمقصود بالقصور العضوي في نظر "آدلر": "هو قصور في أحد أعضاء جسم الفرد، إما نتيجة لعدم إشكال نموه وتوافقه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجزه عن العمل بعد الميلاد"، وقد لاحظ "آدلر" وكان طبيياً، أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد في النمو وتجيد أداء وظائفها إذا أصيب جزء منها أو جانب الأعضاء الأخرى التي تتصل بها بما يعوق عمله.

ويرى "آدلر" أن هذا القصور يؤثر في حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه، فيزيد شعوره بعدم الأمن ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ويضيف "آدلر" أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولة التعويض عنه.

* نظرية كارن هورني Karen Horney:

ترى "هورني" أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالانعزال، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

أولاً: انعدام الدفء العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ ومعدوم من الحب والعطف والحنان، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصادر القلق.

ثانياً: كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه، فالسيطرة المباشرة أو غير المباشرة وعدم العدالة بين الإخوة والإخلاف بالوعد والطفل، والجو الأسري العدائي وغيرها، كلها عوامل توقظ مشاعر القلق في النفس.

ثالثاً: البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات، وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط، هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة، وأنه مخلوق لا حول له اتجاه هذا العالم القوي العنيف.

* نظرية هندرسون وجيليرفي:

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إيجابية معوقة كثيرة تؤدي إلى الصراع النفسي، ومن هذه المواقف: الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية، الفشل في العمل، أسلوب التربية الخاطيء، عاهات البدن. كل هذه المواقف الإيجابية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة، وعندما تتكرر هذه الأخيرة تتراكم هذه المشاعر ثم تظهر آثارها في سلوك الفرد الخارجي.

* نظرية ماري ستاك سوليفان:

يرى "سوليفان" أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل أو عدم استحسانهم لها، والذي يدفع الطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي تنال الإحسان والتي لا تناله حتى يستطيع دائماً التمتع بحالة الانسراح تجنب القلق والعقاب.

يكتسب الطفل نتيجة لذلك نظاماً واتجهاً سلوكياً معيناً يحتفظ به طوال حياته، وأن أي خبرة تهدد هذا النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق، وأن ظهر القلق فإن الفرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخبرة، وعلى ذلك فالقلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف الإدراك.

5. أنواع القلق:

* القلق العادي (الموضوعي):

هو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه غالباً محدود في الزمان والمكان، ينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيد لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة الخطر والهروب منه. يمكن ملاحظة هذا القلق على صاحبه لأنه يبدو وكأنه في حالة خوف عام، ويشعر بالانزعاج والألم وتظهر الإشارة الفيزيولوجية علامات القلق الأخرى من توتر ورعشة الأطراف واختلاف مستوى التنفس وغير ذلك.

* القلق المرضي (العصبي):

هو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة التوتر والخوف الغامض والمصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، ويأتي في نوبات تتكرر لدى الفرد. يعتبر هذا القلق مرضياً لأنه يترك آثار سلبية ويحدث تغييرات هامة في حياة الإنسان، فالمصاب به يعيش في حالة استشارة وحفز مستمر، ويرى "فرويد" أن القلق العصبي يظهر في صورة رئيسية ثلاث:

* **في صورة قلق عام:** هذا النوع يمثل القلق في أدنى صورة، إذ أنه غير مرتبط بأي موضوع محدد، وكل ما هناك أن الفرد يشعر بحالة من الخوف الغامض.

* **في صورة مخاوف مرضية بالنسبة لموضوعات أو مواقف محددة:** تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف باعتبارها مشيرات للقلق، كالخوف مثلاً لدى بعض الأفراد عند رؤية الدم أو الحشرات، ونستطيع أن نؤكد أن درجة شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تناسب إطلاقاً الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط بالقلق، بل أن الموضوع مرتبط بقلق هذا الشخص لا يمثل في نظر الكثيرين أي خطر على الإطلاق.

* **في صورة تهديد:** يظهر في صورة قلق مصاحب لأعراض المرض النفسي كالهستيريا مثلاً، والشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بالقلق أحياناً خوفاً من توقع حدوثها، وهذا التوقع يجعله في حالة تهديد.

* القلق الخلقى والإحساس بالذنب:

ينشأ القلق الخلقى والإحساس بالذنب نتيجة لإحباط دوافع الذات العليا، إن الإحساس بالذنب يكمن أن يحدث في صورة مختلفة، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، في صورة مخاوف مرضية، في صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب نفسها.

* القلق المزمن:

هو القلق الذي يتحول إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعداداً سلوكياً يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة، ويتصرف اتجاه المواقف العادية تصرفاً مقلقاً، فهو أكثر استعداداً من غيره للشعور بالقلق.

المحاضرة السادسة: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

في أوائل الخمسينيات عندما أمكن إخضاع السلوك للدراسة والقياس الموضوعي، بدأ التطبيق العلمي لعلم النفس في كثير من مجالات الحياة، فظهر علم النفس الرياضي الذي عقد أول مؤتمر دولي له سنة 1965 ونتيجة للدراسة المستفيضة في السلوك الإنساني أصبح من مسلمات علم النفس أن أية حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية وكذلك مجموعة من العمليات الإنفعالية، فلاعب كرة السلة عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميله أو يحاول إنتزاعها من الخصم، فإن هذا النشاط الحركي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل يصدر أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالانتباه والإحساس والإدراك والتذكر والتفكير، ونتيجة أيضا لنشاط إنفعالي كالحماس والإصرار والخوف أو القلق، فإذا اقتصر المدرب في إعداد للاعب على الإعداد المهاري والخططي والإعداد البدني فإنه بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما النظام العقلي والنظام البدني وتجاهل بين النظام الإنفعالي للاعب، بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية.

من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للاعب مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي. والإعداد النفسي لا يقتصر على فئة معينة من اللاعبين أو على مستوى معين منهم ولكنه كأى نوع آخر من الإعداد يجب أن يبدأ من الفترة الأولى لممارسة اللعبة، وفي هذه الفترة يحتل الإعداد النفسي مكانة يعتقد الكثيرون أنه أهم من كل من الإعداد المهاري أو البدني، فإذا تم توجيه ممارسة اللعبة في أولى فتراتها إلى الجانب الإنفعالي الإيجابي من شخصية الممارس أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها، وأصبحت الممارسة بمثابة خبرة سارة وممتعة وتبعت على الإشباع النفسي، كان ذلك كفيلاً بإستمراره في ممارستها، أما إذا أدت إلى نتائج إنفعالية سلبية كان ذلك مبرراً للإبتعاد عنها بل وعن الرياضة كلها والإلتجاه إلى مجال آخر قد يجد فيه متنفساً لإشباعاته النفسية والحيوية، ويطلق على تلك المرحلة من الإعداد النفسي بمرحلة الرضا، أي مرحلة قبول التعامل مع اللعبة، وبعد أن يتم الرضا عن اللعبة، ينتقل اللاعب إلى مرحلة نفسية أخرى هي مرحلة إكتساب الميل نحوها، وهي المرحلة التي يفضل فيها اللعبة عن باقي الألعاب، وهذا الميل لا يكتسب إلا بظهور القدرات المؤهلة للعبة، وهنا تبرز أهمية إستخدام الأساليب السيكولوجية المناسبة في التدريب، وفي المرحلة الأخيرة من تكوين الميل نحو اللعبة أو بعد تكوينه مباشرة يكون اللاعب قد مارس اللعبة بالقدر الذي يضعه في موقع مميز عن زميله الذي لم يمارس أي نشاط رياضي، حيث تظهر عليه ملامح سمات إنفعالية تميزه عن غير الرياضي، وهذه السمات يجب التدخل لإظهارها وتنميتها، وهي عناصر التكوين النفسي الأولى للرياضي والتي تؤهله للتفاعل مع متغيرات البيئة الرياضية. ولما كانت المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس في أية رياضة قد فرضت على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخططية خاصة، فإنها قد فرضت أيضا توافر سمات نفسية خاصة لكل لاعبيها وأخرى خاصة بلاعبي كل مركز من مراكزها، وتلك السمات يجب التدخل بإجراءات الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي ولكنها تدخل في نطاقها وذلك بتطويع ظروف التدريب في جميع أنواع الإعداد بما يساعد على تحقيق الهدف النفسي المنشود.

والتكوين النفسي يحتاج إلى قوى تبعث محتوياته وتظهرها إلى حيز الوجود كالقنبلة التي تحتاج إلى المفجر لإنشطارها، من هذا المفهوم فقد أصبح من ضمن أهداف الإعداد النفسي تكوين تلك القوى التي تساعد اللاعب على إطلاق قدراته النفسية والبدنية والمعرفية، وتدريب اللاعب على استثمار وتوظيف تلك القوى، الأمر الذي يساعده على إصدار أفضل وأنسب أداء خلال التدريب والمباريات، وتمثل تلك القوى في الدافعية ويتمثل استثمارها وتوظيفها في إمكانية زيادة أو خفض التعبئة النفسية تبعاً لطبيعة الأهداف الحركية في اللعب.

أما الشق الثاني من الإعداد النفسي فيتمثل في إعداد اللاعب نفسياً للتنافس، وهذا الإعداد له ثلاثة جوانب:

الأول: هو الإعداد النفسي العام للتنافس، وهو ذلك الإعداد الذي يرمي إلى إكساب اللاعب القدرة على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض مستوى القلق العام المرتبط به.

والجانب الثاني: هو ذلك الإعداد النفسي الخاص بمباريات موسم رياضي معين، وهو ما يطلق عليه بالإعداد النفسي للموسم الرياضي، وتتوقف طبيعة الإجراءات فيه على طبيعة المباريات المتوقعة خلال الموسم، وعلى إكمال أوجه النقص في الإعداد النفسي العام.

أما الجانب الثالث: فهو الإعداد الذي يسبق المباراة مباشرة، وهو أدق فترات الإعداد للتنافس، حيث إن الخطأ فيه من الصعب تداركه، فاللاعب لا بد وأن يشترك في المباريات وهو في المستوى الأمثل له وللمباراة من حيث درجة التوتر، ذلك المستوى الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباراة، وأن الإنحراف عن ذلك المستوى من التوتر سواء بالزيادة أو بالنقصان يؤثر على أدائه، ومن المشاكل الأساسية في ذلك النوع من الإعداد النفسي هي:

أولاً: تحديد المستوى الأمثل من التوتر لكل لاعب في الفريق والذي يساعده على إصدار أفضل أداء.

وثانياً: تشخيص الحالة الإنفعالية للاعب ومدى إرتفاع أو إنخفاض درجة توتره عن الدرجة المثلى له وذلك في الفترة السابقة مباشرة لمباراة، وهذه الفترة تختلف من لاعب إلى آخر، فقد تتراوح ما بين أسبوع إلى ساعات أو دقائق، كما تختلف مظاهر إنحراف الحالة الإنفعالية (درجة التوتر) من فترة إلى أخرى ومن مباراة إلى مباراة ومن لاعب إلى آخر.

أما المشكلة الثالثة: في الإعداد النفسي قبل المباراة، فهي تحديد الإجراءات التي يجب إتباعها مع كل لاعب في الفريق تبعاً للحالة الإنفعالية التي يكون عليها، وطبقاً لتكوينه النفسي.

وهذه المشاكل الثلاث نظراً لدقتها وأهميتها في نتيجة المباراة تحتم وجود أخصائي نفسي للتعامل معها. والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي للاعب سواء في الشق الأول منه (تكوين اللاعب نفسياً) أو الشق الثاني (إعداد اللاعب للتنافس) أن مجموعة كبيرة من المدربين والإداريين قد باتت لديهم القناعة بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للاعبين نتيجة لخبراتهم أو لقراءاتهم، ولكن نظراً لضرورة توافر خبرات خاصة في الإعداد النفسي بشقيه خصوصاً في التشخيص الذي يحتاج إلى تطبيق قياسات نفسية موضوعية وملاحظة عملية مقننة، ثم تحديد الإجراءات المناسبة تبعاً للتكوين النفسي للاعب والتكوين النفسي المستهدف، ثم تقويم نتائج

تلك الإجراءات في الجانب الإنفعالي من شخصية اللاعب وفي نوعية ومستوى أدائه، من هذا كله أصبح العبء ثقيلًا على المدرب والإداري.

وأصبح من ضروريات التطوير تعيين أخصائي نفسي للفريق الرياضي يكون مسؤولًا عن الإعداد النفسي للاعبين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الإستشارة والضغط النفسية وكذلك التدريب العقلي الذي أصبح مطلبًا أساسيًا في إعداد الرياضي.

1. التحضير البدني:

هو عملية الاستعمال العقلاني لمجموع العوامل والظروف التي تسمح بممارسة أثر موجه لتطوير الرياضيين وضمان المستوى اللازم لتحضيرهم بغية الحصول على أحسن النتائج الرياضية.

* ولقد اختلف المختصون في تحديد أنواع التحضير الرياضي ومع اختلافهم في وجهات النظر بشكل بسيط، فإنهم يجمعون على أن أنواع التحضير تنحصر فيما يلي:

التحضير البدني، التحضير المهاري، التحضير الخططي، التحضير النفسي، التحضير النظري.

* حيث تأخذ التحضيرات النظرية والأخلاقية والنفسية والإرادية مجتمعة وعند بعض العلماء وفي الكثير من المراجع اسما واحدا وهو التحضير الذهني.

* كما يربط كل من (Ozolne et Planove) بين مختلف أنواع التحضير بما يسمى بالتحضير المتكامل للرياضي وذلك خلال التدريب والمنافسات.

* لقد أعطيت تعاريف كثيرة ومتنوعة للتحضير الرياضي، إلا أنها تنصب في معظمها في قالب واحد، وهو الرفع من مستوى الفرد والدفع به إلى أعلى مستويات الإنجاز، حيث يرى "أحمد البساطي" على أن التحضير البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

* كما يرى مفتي إبراهيم حماد، أن الإعداد البدني هو اكتساب الفرد لأقصى لياقة بدنية.

2. مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:

يمكن إيجاز مفهوم الإعداد النفسي الرياضي بأنه تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الإستشارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبًا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى إنخفاض مستوى الإنجاز الرياضي أن يجعل الرياضي مستعدًا نفسيًا، علائقيًا ووجدانيًا لممارسة النشاط الرياضي.

3. أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

في ضوء العرض السابق يتضح أن الإعداد النفسي العام للرياضي هو الإجراءات التربوية السلوكية التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي، ولا تتم تلك الإجراءات بصورة عشوائية إرتجالية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو

التخمين أو الظروف العارضة أو المحاولة والخطأ، بل إنها إجراءات علمية تربوية يتم إتخاذها في ضوء بعض المعطيات والمعلومات الشخصية لكل لاعب على حدة في الفريق الرياضي، فلكل لاعب بروفيله النفسي المميز وفي ضوء ذلك البروفيل يتم تحديد وإتخاذ الإجراءات المناسبة للوصول باللاعب إلى أفضل إستعداد وأداء نفسي يتناسب وتحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس، ويمكن إيجاز أهداف الإعداد النفسي الرياضي في الأهداف التالية:

* بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الممارس مع إستشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

* تطوير وتوظيف القدرات العقلية المسهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.

* التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

* تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.

4. تخطيط برامج الإعداد النفسي:

عند التخطيط لبرامج الإعداد النفسي الرياضي يجب أن يتعاون كل أعضاء جهاز إعداد الفريق في إبداء الرأي وتبادل المشورة حول التقييم النفسي لكل لاعب على حدة وللفريق ككل حتى يستطيع الإحصائي النفسي الرياضي أن يضع البرامج ويحدد الإجراءات المناسبة والتي تحقق أهداف الإعداد النفسي السابق عرضها.

ويجب أن نؤكد أن كل مرحلة من مراحل الممارسة الرياضية وما يتبعها ويرتبط بها من نتائج (هزائم، إنتصارات) لها إعدادها النفسي المناسب، والأخصائي النفسي يستطيع بالتعاون مع جهاز إعداد الفريق تحقيق أهداف الإعداد النفسي في كل مرحلة على حدة، ويتم الإعداد النفسي العام لأعضاء الفريق خلال أوقات التدريب الرياضي قبل المشاركة في المنافسات الرياضية بفترات قد تتراوح ما بين ثلاثة وأربعة أشهر على الأقل، وتهدف إجراءات ذلك الإعداد إلى التأثير الإيجابي على سلوك وتفاعل اللاعبين وتهيئتهم نفسياً للمشاركة الإيجابية في التنافس، ويجب أن يضع الأخصائي النفسي الرياضي خطة محددة تهدف إلى تنشيط القدرات الذاتية النفسية كالدوافع والإتجاهات والقدرات العقلية وتوظيفها للتنافس.

وهذا التنشيط والتوظيف لتلك القدرات يمكن أن يحقق الأغراض التالية:

- * خفض درجة التوتر والإثارة المصاحبة للتنافس.
- * تركيز التفكير والانتباه في ظروف وواقع الأداء الحركي الرياضي.
- * الإرتفاع بمستوى الطموح للإستعداد للمشاركة في التنافس.
- * إنتظام العادات اليومية كالنوم والاستيقاظ في المواعيد التي تعود عليها اللاعب من قبل.

ولتحقيق الأغراض السابقة الذكر يتحتم قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالإجراءات التالية:

* التعرف بدقة على ظروف المنافسات المزمع المشاركة فيها مثل:

* مستوى المنافسات دورية، محلية، أولمبية، قارية.

* التوقيت الزمني والمناخي وتوقيتات إجراءات المنافسات.

* مكان لإقامة المنافسات.

* معلومات عن المنافسين المشاركين في المنافسة وتشمل:

* أعمارهم.

* مستواهم الفني.

* إنجازاتهم السابقة.

* خصائصهم النفسية.

* مستوى طموحهم.

* جوانب القوة والضعف لديهم.

* الهدف المراد تحقيقه من المشاركة في المنافسات:

حيث يتم تحديد الهدف من المشاركة في المنافسات سواء كان إكتساب خبرة أو إحراز بطولة أو ترقى لبطولة أكبر أو حصول على ميدالية ذهبية أو فضية أو برونزية، مع أهمية أن يتناسب الهدف مع قدرات وإمكانات اللاعبين المشاركين في المنافسات.

5. أنواع الإعداد النفسي الرياضي:

* الإعداد النفسي العام أو طويل المدى:

بالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية مجالا طبيعيا لنمو وتطور كثير من الدوافع والسمات الإنفعالية والقدرات العقلية إلا أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد الإجراءات والبرامج العلمية خلال التدريب لتنمية وتطوير الدوافع والسمات الإنفعالية والقدرات العقلية المعرفية المطلوبة لنوع النشاط، وذلك بدلا من ترك ظروف البيئة الرياضية وعوامل الصدفة لتنميتها وتطويرها.

من ذلك المنطلق احتل الإعداد النفسي مكانة هامة في التدريب الرياضي وحرصت الدول التي تسعى إلى تحقيق مراكز متقدمة في المجال الرياضي على تعيين أخصائي نفسي رياضي ضمن جهاز إعداد الفريق الرياضي، وبذلك يكتمل مثلث الإعداد الرياضي (بدني، مهاري، نفسي). تمر عملية الإعداد النفسي للرياضي بعدة مراحل تبدأ منذ بداية الممارسة الأولية للنشاط وحتى اعتزاله الممارسة الرياضية.

وتم تحديد تلك المراحل في ستة (6) مراحل هي:

* مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية.

* مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي.

* مرحلة الميل نحو النشاط.

* مرحلة إكتساب السمات الإنفعالية العامة للممارسة الرياضية.

* مرحلة إكتساب السمات الإنفعالية الخاصة بنوع النشاط.

* مرحلة إكتساب الخبرة النفسية بالتنافس.

وبالرغم من أن تلك المراحل متداخلة إلا أن كل مرحلة لها إجراءاتها التربوية التي يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي حتى تحقق الأهداف المنشود منها، ويكون تدخل الأخصائي النفسي في كل مرة بتوجيه وإرشاد الرياضي بهدف الارتقاء بقدراته وتجاوز الصعوبات التي تعترضه في كل مرحلة.

*** الإعداد النفسي الخاص بالمنافسة أو قصير المدى:**

إن تهيئة المناخ النفسي للاعب قبل المشاركة في المنافسة الرياضية يعتبر هدفا وإجراء في نفس الوقت، حيث تهدف كل الإجراءات التي تتخذ خلال عمليات التدريب إلى التهيئة النفسية للاعب للمشاركة في المنافسة، وفي نفس الوقت يجب أن يكون الهدف الذي يسعى إليه جهاز التدريب التهيئة البدنية والحركية والخططية التي تستند على قاعدة التهيئة النفسية للاعب، لذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يزيد من مجهوده خلال تلك الفترة وتتحه كل إجراءاته مع الفريق نحو التهيئة والتعبئة النفسية للقدرات الذاتية للاعب بصفة خاصة ولل فريق بصفة عامة، ويتم تحقيق ذلك الهدف عن طريق إتخاذ بعض الإجراءات والتي من أهمها:

* الإلتزام بالواجبات اليومية التي إعتاد عليها اللاعب في حياته العادية قبل المشاركة في المنافسة، لأن الإلتزام يسهم بطريقة لا شعورية في الإستقرار النفسي للاعب، ولذلك لا ينبغي على المدرب أو أحد أعضاء جهاز التدريب تغيير التوقيتات اليومية للاعب كموعده وساعات النوم، ووقت تناول الوجبات الغذائية ووقت ساعات التدريب، إلا إذا تعارض موعد المنافسة مع إحدى التوقيتات اليومية فلا بد أن يكون برنامج التدريب قد خطط لذلك قبل المشاركة في المنافسة بوقت كاف.

* الإطمئنان على توافر الملابس والأدوات المستخدمة في المنافسة وتمشيها مع النمط الجسمي للاعب منعا لأية ظروف طارئة قد تحدث عند بداية المنافسة.

* الحديث الودي دون إنفعال أو توتر بين لاعبي الفريق وجهاز التدريب على أن يكون الأخصائي النفسي الرياضي همزة الوصل بين اللاعبين وبعضهم وبين جهاز التدريب عند حدوث إختلاف في بعض وجهات النظر في الأمور المتعلقة بالمنافسة الرياضية.

* المصارحة الواقعية عن قدرات الفريق المنافس في ضوء آخر تدريباته المعلنة أو السرية على ان يراعي عدم الإعلام أو التقليل من مستوى القدرات الذاتية المميزة للمنافسين.

* عدم إقحام اللاعبين في الترتيبات الإدارية الخاصة بالمنافسة الرياضية كوسيلة الإنتقال إلى مكان المنافسة، أو أماكن الإقامة خلال أيام المنافسة أو ما شابه ذلك، لأن ذلك الإقحام قد يؤدي إلى توجيه إهتمام وفكر اللاعبين إلى أمور قد تؤثر سلبا على إستعدادهم النفسي للمشاركة الإيجابية في المنافسة الرياضية.

* في حالة إصابة أحد اللاعبين وخاصة المؤثرين في كيان الفريق يجب إبعاد اللاعب المصاب فوراً عن مكان التدريب، وإعطاء الفرصة لطبيب الفريق أو أخصائي العلاج الطبيعي للتقييم المبدئي لحالة اللاعب، مع عدم الإفصاح عن ذلك التقييم أمام اللاعبين حتى لا يصاب باقي اللاعبين أو أحدهم بالتراوما الرياضية الإصابة النفسية كما يراعي الفريق في المنافسة المقبلة، وهذا يتوقف على التقرير الطبي لحالة اللاعب، وللأخصائي دور هام في التأهيل النفسي للاعب المصاب خلال وبعد فترة العلاج الطبي.

يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات يوم المنافسة بهدف:

- * خفض حالة القلق لدى بعض اللاعبين قبل المشاركة في المنافسة.
- * التصور الذهني لظروف ووقائع المنافسة والمنافسين.
- * توجيه السلوك العدواني وتوظيفه في اتجاه المنافسة الرياضية.
- * تأكيد وتقدير الذات من خلال المشاركة في المنافسة الرياضية.

ولتحقيق تلك الأهداف تتحدد أهم الإجراءات التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي يوم المنافسة فيما يلي:

* في ضوء التحديد السابق لمستوى قلق اللاعب (قلق الحالة، قلق السمعة) يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتعديل مستوى قلق اللاعب ليصل به إلى المستوى الأمثل للقلق "القلق الميسر" ويتم ذلك باستخدام التدليك أو الإحماء أو الإسترخاء الذاتي أو الشحن المعنوي أو الإبعاد الموقفي، ويتوقف ذلك على مستوى قلق اللاعب.

* الربط بين نتائج التدريبات الأخيرة والنتائج المتوقعة للمنافسة الرياضية على أن يراعي ذكر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل.

* الإستعانة ببعض الإجراءات أو الرموز التي لها دلالة ومعنى وأهمية لدى اللاعب والمحافظة عليها، كإجراءات العباد والصلاة ورموز الحظ، حيث إن تأثير تلك الإجراءات الدينية والرموز لها سحر المفعول على الحالة النفسية لبعض اللاعبين حيث يستخدمها اللاعب وينظر إليها كمصدر للحظ أو التفاؤل، ويجب أن يراعي الأخصائي النفسي عدم توجيه سخط أو استهزاء من أحد اللاعبين بتلك الإجراءات أو الرموز الخاصة ببعض اللاعبين في الفريق.

* تنفيذ البرامج المحدد قبلاً والمعلن على اللاعبين وذلك فيما يتعلق بموعد الحضور يوم المنافسة، وموعد تناول الوجبات الغذائية وكذلك موعد الانتقال إلى مكان المنافسة، على أن يراعي الإلتزام بالبرنامج المحدد، لأن ذلك الإلتزام ينعكس إيجابياً على سلوك اللاعبين أثناء المشاركة في المنافسة الرياضية.

* التواجد في مكان المنافسة (الصالة، المضمار، الملعب، حمام السباحة) قبل بداية المنافسة بفترة لا تقل عن نصف ساعة وذلك بغرض التكيف النفسي مع موقع التنافس.

* خلال فترة الإحماء للمنافسة: تعتبر فترة الإحماء التي تسبق المشاركة من أهم التوقيتات تأثيراً نتيجة أداء الفريق في المنافسة الرياضية، حيث تعتبر الفترة بمثابة تهيئة بدنية وتعبئة نفسية وتذكرة خطوية لما سوف يتم خلال المنافسة الرياضية، وقد تم تحديد أهم الإجراءات من مواقع الخبرات التطبيقية الناجحة، ومن أهم تلك الإجراءات ما يلي:

* يتم الإحماء بشكل جماعي منظم متخذاً تشكيلاً نظامياً مختلفة ليعطي انطباعاً للفريق المنافس والجمهور المشاهدين عن جماعية الأداء.

* الجدية في أداء الإحماء والتزام كل لاعب في الفريق بدوره ووظيفته في التشكيلات الخططية المكونة للإحماء، وهذا يؤكد على أهمية دور كل لاعب ومسؤولياته تجاه باقي لاعبي الفريق.

* أداء بعض التدريبات التي تظهر كفاءة ومهارة بعض لاعبي الفريق كالتصويب نحو المرمى بطرق مختلفة في كرة اليد أو التميرير الاستعراضية والتصويب الساحق في كرة السلة وكذلك الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وذلك يؤدي إلى إدخال الشعور بالخوف والرغبة في نفوس لاعبي الفريق المنافس، وفي نفس الوقت يدعم الثقة بالنفس في نفوس الفريق القائم بعملية الإحماء.

* في حالة تواجد جمهور كبير يشجع الفريق المنافس داخل الصالة المغلقة يجب التحذير والتنبيه على اللاعبين بعدم التجاوب أو الإنسياق تجاه الهتافات التي قد تصدر من قلة من الجمهور بصورة عدائية تجاههم، مع ضرورة انتباه الأخصائي النفسي وملاحظة استجابات لاعبي الفريق تجاه التشجيع الحماسي من جمهور الفريق المنافس وتسجيلها للإستفادة منها عند تحليل السلوك النفسي للاعبي الفريق.

* أهمية تواجد أحد أعضاء جهاز التدريب للإشراف على إحماء وتوجيه اللاعبين نحو تحقيق أهداف عملية الإحماء لأن ذلك يمنع حدوث أي خلافات جوهرية قد تحدث بين اللاعبين وبعضهم وبين الجمهور المتواجد لمشاهدة المنافسة.

* بعد الإنتهاء من عملية الإحماء لا بد أن يتوجه الفريق مباشرة إلى غرفة تبديل الملابس الخاصة بهم، والإستعداد للنزول مرة ثانية للمشاركة في المنافسة، بفضل غسل الوجه وإجراء جلسة قصيرة للإسترخاء البدني أو التصور الذهني مدتها لا تزيد عن دقائق قليلة يقوم بقيادتها الأخصائي النفسي الرياضي محققاً فيها بعض الأهداف النفسية المتفق عليها مع جهاز تدريب الفريق.

* التعليمات التي يلقيها جهاز التدريب في حجرة الملابس قبل النزول مباشرة للمنافسة لا بد أن يقوم بها رئيس جهاز التدريب دون تدخل الآخرين وأن تهدف تلك التعليمات إلى تأكيد دور كل لاعب في الفريق، ولا يستحسن تكليف أحد اللاعبين أو بعضهم بأدوار جديدة أو مهام خاصة لم يتدربوا عليها أو ظهرت فجأة نتيجة تغير ظروف المنافسة أو لاعبي الفريق المنافس، ويمكن أن يتم ذلك في أضيق الحدود وفي ضوء صعوبة المهمة الجديدة وكذلك قدرات اللاعب الذي سيقوم بتلك المهمة الجديدة.

* خلال المنافسة:

يتعرض اللاعب خلال مشاركته الفعلية في المنافسة الرياضية للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على أدائه خلال المنافسة، ولذلك فلا بد أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات خلال المنافسة الرياضية، ومن أهم تلك الإجراءات ما يلي:

* ملاحظة وتسجيل الإستجابات النفسية المصاحبة للأداء الحركي لكل لاعب في الفريق، على أن يتم ذلك التسجيل في إستمارة ملاحظة يصممها الأخصائي النفسي الرياضي لإستخدامها خلال المنافسة، ويمكن تحديد أهم الإستجابات النفسية التي يجب أن يلاحظها ويسجلها الأخصائي النفسي الرياضي لتكون له مرشداً ومحدداً لتفسير سلوك اللاعبين.

* تقييم مستوى بعض العمليات العقلية كالتصور الحركي والإنتباه والتذكر الحركي ومرونة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الأداء الحركي والخططي للاعب خلال المنافسة الرياضية.

* ملاحظة مظاهر التوافق الحركي والانسجام الخططي بين اللاعبين خلال أداء أدوارهم خلال المنافسة الرياضية.
* التدخل الفوري عند إصابة أحد اللاعبين إصابة مؤثرة بغض النظر عن تدخل طبيب الفريق أو أخصائي العلاج الطبيعي في علاج اللاعب المصاب.

* إيقاف أي مناقشات أو أحاديث ثنائية أو جماعية بين اللاعبين البدلاء يمكن أن تؤثر على تماسك الفريق.

* بعد إنتهاء المنافسة:

بعد إنتهاء المنافسة الرياضية بغض النظر عن نتيحتها هناك هدف عام يسعى جميع أعضاء جهاز التدريب إلى تحقيقه ألا وهو العودة باللاعب إلى الحالة الطبيعية بدنياً وذهنياً وفعالياً إلى المستوى الأمثل لها.

وذلك بغض النظر عن النتيجة سواء كانت فوزاً أو هزيمة أو تعادلاً فهي هدف وليست غاية، بينما العودة باللاعب إلى المستوى الأمثل بدنياً وذهنياً وفعالياً هو الغاية التي يسعى إليها جميع أعضاء جهاز التدريب، لأن ذلك المستوى الأمثل هو نقطة البداية للأداء في المستقبل، ولذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي بالتعاون مع باقي جهاز التدريب لتحقيق الغاية المشار إليها، ويتم ذلك بإتباع بعض الإجراءات من أهمها:

* الإبعاد الفوري عن ظروف ومكان المنافسة "الملعب، الصالة، حمام السباحة"، بغض النظر عن نتيجة المنافسة وذلك لخفض عمليات الإستثارة العالية المتزايدة والمؤثرة على الجهاز العصبي للاعبين.

* الاسترخاء العضلي والذهني للاعبين في الفريق وذلك لتحقيق الهدوء والاستقرار النفسي، ويتم الاسترخاء العضلي بواسطة أخصائي العلاج الطبيعي والاسترخاء الذهني بواسطة الأخصائي النفسي الرياضي.

* يستحسن توجيه اللاعب لأخذ حمام دافئ بعد المنافسة مباشرة، ويمكن عمل تدليك استشفائي، وذلك للرجوع باللاعب إلى الحالة الطبيعية المثلى بدنياً وذهنياً وفعالياً.

* عدم التسرع بمناقشة اللاعبين في نتيجة وأحداث المنافسة على أن يتم ذلك في جلسة هادئة في مقر إقامة الفريق وفي ظروف تسمح للحوار وإبداء الرأي وتقييم دور كل لاعب خلال المنافسة تقيماً موضوعياً.

* يحرص الأخصائي النفسي للفريق على عدم استخدام جهاز تدريب الفريق لأية إشارات أو تعبيرات تعكس نتيجة المنافسة وخاصة في حالات الهزيمة أو الأداء الضعيف، وذلك خلال الحديث فيما بينهم، حتى لا ينعكس تأثير ذلك بصورة سلبية على سلوك لاعبي الفريق.

6. الإعداد النفسي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية:

ترتبط نوعية وهدف الإعداد النفسي بعد الانتهاء من المنافسة الرياضية بنتيجتها، حيث يتعاون جميع أعضاء جهاز تدريب الفريق في إخراج اللاعب من حالة الإحساس بظروف ومهام المنافسة التي اشترك فيها إلى حالة الاسترخاء النفسي والعودة إلى المستوى الأمثل للتنافس والتدريب مرة ثانية.

ولقد أشار العديد من علماء النفس الرياضي، كما أكدت نتائج العديد من الدراسات أن دور الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق في حالات الهزيمة أكبر وأعمق تأثيراً من دوره في حالة فوز الفريق، حيث إن هناك العديد من المظاهر النفسية التي تظهر على سلوك لاعبي الفريق نتيجة الهزيمة، ومن أهم تلك المظاهر كما حددها يوبي (1988) ما يلي:

* **الإحباط:** ومن أهم مظاهره سوء الحالة المزاجية للاعب، وزيادة أعراض الغضب، وحدة الحديث.

* **اللامبالاة:** ومن أهم مظاهر الشعور بالكسل وإنخفاض الروح المعنوية للتنافس، والسلبية في المشاركة مع الآخرين.

* **الإنهزامية:** حيث تظهر في حالات الشك والريبة في قدرات اللاعب وجهاز التدريب والتفكير الخرافي المتشائم، وأيضاً تلك المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة ما يلي:

* انخفاض مستوى الطموح الرياضي.

* النظرة التشاؤمية للمستقبل الرياضي.

وتبدو تلك المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة في المنافسة ذات تأثير سلبي على مستوى الإنجاز الرياضي للفرق التي تتمتع بمستوى منخفض من التماسك الاجتماعي والحركي، أما الفرق الرياضية ذات المستوى العالي في التماسك الاجتماعي والحركي فيمكنها ذلك التماسك من تجاوز نتائج الهزيمة ومظاهرها وتقييم تلك الهزيمة على أنها شيء طبيعي ومتوقع في مجال التنافس الرياضي.

ويمكن تحديد الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية فيما يلي:

أولاً في حالة فوز الفريق في المنافسة:

وتعتبر تلك الحالة سهلة التعامل معها، ويمكن أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي في تلك الحالة بما يلي:

* توجيه الشكر والتقدير والثناء للاعبين للفريق بصفة عامة على فوزهم في المنافسة.

* إرجاع ذلك الفوز إلى ما يتمتع به لاعبو الفريق في قدرات عامة على فوزهم في المنافسة.

* التركيز على الروح الرياضية التي تحلى بها اللاعبون في المنافسة وأن تلك الروح كانت أهم أسباب الفوز في المنافسة.

* إرشاد وتوجيه لاعبي الفريق إلى بعض الملاحظات السلبية التي ظهرت خلال تنافسهم، مع وضع وتحديد الاقتراحات والحلول المناسبة لتلاقي تلك الملاحظات السلبية في المنافسات القادمة.

* الإشارة إلى أن تماسك الفريق خلال الأوقات الحرجة من المنافسة هو العامل المؤثر في الفوز بنتيجة المنافسة.
* ضرورة التدريب على تلاقي الملاحظات السلبية التي ظهرت خلال المنافسة وأن يتم ذلك بصورة فردية وأيضاً بصورة جماعية للاعبين للفريق.

* أن يتم تقييم المباراة بطريقة موضوعية دون تقليل من شأن الفريق المنافس، أو إعلاء من قدرات لاعبي الفريق.

ثانياً في حالة هزيمة الفريق في المنافسة:

وتعتبر تلك الحالة أصعب في تقبلها وتجاوزها مع لاعبي الفريق، ورغم ذلك فهناك بعض الإجراءات الضرورية التي يجب أن يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق وأهمها:
* تقدير جهد اللاعبين رغم الهزيمة وخاصة تقدير جهد المتميزين منهم.
* التأكيد على اللاعبين أن الهزيمة واردة في مجال التنافس الرياضي، ولكن المهم أن نتعلم من أخطائنا ونعدل من سلوكنا حتى نتفادى الهزيمة في المنافسات القادمة.

* أن تأثير الهزيمة يظهر في مظاهر عديدة كالحزن والغضب والإحباط وتلك المظاهر منفذ طبيعي للأحاسيس النفسية المكبوتة داخل الرياضي نتيجة الهزيمة، ولذلك من حق اللاعبين أن يحزنوا ويغضبوا ولكن ليس من حقهم أن يؤثر ذلك الحزن والغضب والإحباط على مستقبل ومسيرة الفريق في المنافسات القادمة، ولذلك يجب التخلص من المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة خلال أقل فترة ممكنة من إنتهاء المنافسة.

* أسباب الهزيمة كثيرة وأسباب الفوز قليلة بمعنى أن الهزيمة يمكن أن تفتح أبواباً مغلقة للخلافات الشخصية والمصالح والمهاترات والحساسية مع الآخرين، ولذلك يجب أن تتجمع تلك الأسباب من أسباب واقعية يمكن إزاحتها والتصدي لها في نطاق الواقع، فليست الهزيمة فرصة سائحة للبعض للإستغناء عن المدرب أو الإحاطة بجهاز التدريب أو المقارنة بين جهاز تدريب الفريق المهزوم وجهاز تدريب الفريق الفائز، ولذلك يجب أن ينظر إلى الهزيمة من منظور إيجابياتها وتأثيرها الإيجابي على الفريق، وهذا دور هام للأخصائي النفسي الرياضي ويجب أن يقوم به خير قيام.

7. الفروق الفردية في الإعداد النفسي:

يعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم، بمعنى أن عملية تعليم وإتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي ومنفرد، مع مراعاة التركيز على الجوانب التالية:

* الاختلافات النفسية:

يتميز اللاعبون عن اللاعبين بميلهم الطبيعي للتنافس والاشتراك في المنافسات الرياضية، فلديهم قدرة في مواجهة مواقف الضغط النفسي التي تحدث أثناء ظروف المنافسات، بينما يتفوق اللاعبون في الرياضة الجماعية يملن أكثر من الذكور إلى النزاع والتشاجر داخل الفريق، الأمر الذي يتطلب رعاية واهتمام المدرب بصفة دائمة.

* الاختلافات العمرية:

تتميز رياضة المستويات العالية خلال الأعوام الأخيرة بصغر سن اللاعبين، ويكفي للتدليل على ذلك أن هناك ناشئين لم تتجاوز أعمارهم (17-18) سنة، تمكنوا من الوصول لأعلى المستويات الرياضية في بعض الألعاب كالسياحة أو الجمباز، ويرجع العلماء هذا التميز والتفوق الرياضي الملحوظ إلى وجود قدر هائل من الطاقات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية المخزونة لدى الناشئين بداخل أجسامهم وعقولهم، لهذا ولقد آن الوقت لكي نحلل ونفسر أسباب عدم الشعور بالمسؤولية الكاملة لدى الناشئين عند تعرضهم لحالات الفشل أو عدم التوفيق في بعض المباريات، الذي يبدو في عدم ظهور انفعالات قوية أو عدم توفيقهم إلى المدرب الذي يتولى تدريبهم، وهو ما يقتضي الحذر الشديد والدقة المتناهية من المدرب في وضع برامج التدريب النفسي لهؤلاء اللاعبين، والقائمة على أساس الدراسة المتأنية لسماقتهم الشخصية.

ونحن نرى أن ذلك الحذر قد يكون سببا جوهريا في وجهة نظر بعض المتخصصين في عدم جدوى وفاعلية الإعداد النفسي بشكل كامل للناشئين، على الرغم من اقتناعهم الكامل بأهمية هذا النوع من الإعداد، ويرجعون السبب في عدم تلك الجدوى ونحن نرى أن ذلك الحذر قد يكون سببا جوهريا في وجهة نظر بعض المتخصصين في عدم جدوى وفاعلية الإعداد النفسي بشكل كامل للناشئين، على الرغم من اقتناعهم الكامل بأهمية هذا النوع من الإعداد، ويرجعون السبب في عدم تلك الجدوى إلى النظرة التقديرية أو الاستهانة والاستخفاف التي يبديها بعض الناشئين بهذا الإعداد.

* الخبرة الرياضية ودرجة توافرها:

يعتبر اللاعبون الناشئون أقل خبرة مقارنة باللاعبين الناضجين، ولذلك فهم يحتاجون دائما إلى الرعاية والنصيحة وتدعيم وتقويم سلوكياتهم جملة وتفصيلا خلال المنافسات، الأمر الذي يقتضي من المدرب ضرورة متابعة تصرفاتهم وأفعالهم بقصد المساعدة على تنمية ثقتهم بأنفسهم، ويتم ذلك الدعم أو النصيحة من خلال المناقشات الفردية مع المدرب أو بين اللاعب الأكثر خبرة ونضجا واللاعب الناشئ الأقل خبرة، وينظر الخبراء الرياضيون إلى اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية الكبيرة على إعتبار أنهم يمثلون طاقة هائلة ومخزونا كامنا تستفيد منه الفرق فهم بمثابة اليد الصديقة للمدرب في الملعب، بل إنهم يعتبرون قاعدة ارتكاز الفريق التي تتحقق من خلال إمكانية توفير مناخ الصداقة والتفاهم المتبادل وتحقيق الحالة المزاجية للاعب الفريق والمهادفة لتحقيق الفوز أو النصر في المباريات، هذا ويجب التنويه إلى أنه قد تحدث بعض مواقف النزاع أو الخلاف في الرأي بين بعض اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية والمشهورين، وهنا يجب على المدرب التدخل بمنتهى الحكمة لمنع حدوث انشقاق داخل جدار التماسك ووحدة الفريق، وعليه أن يستخدم حينئذ أساليب الإعداد النفسي المهادفة للتجانس والتآلف في الفريق لتحقيق الهدف الأسمى والأبعد الذي ينحصر في الفوز بالمركز الأول مثلا.

ويتبادر إلى أذهان معظم اللاعبين كبار السن وذوي الخبرة الرياضية العريضة سؤال، ينحصر في أنهم أعطوا الرياضة أحواما كثيرة وأنه قد آن الأوان لكي يتوقفوا عن الإشتراك في المسابقات، ولكن كيف وما هو السبيل للإستفادة

من خبرتهم الرياضية الكبيرة بعد اعتزالهم، وفي هذا المجال نرى أن هؤلاء اللاعبين ذوي الخبرة الرياضية يمثلون الكنوز البشرية في أي تجمع رياضي، الأمر الذي يقتضي ضرورة الاستفادة منهم لأقصى مدى سواء في عمليات الانتقاء للناشئين أو القيام بمسؤولية التدريب الرياضي لفريق ما بعد تلقي الدراسات التأهيلية لذلك، أو في عمليات متابعة بعض نواحي الضعف لدى الناشئين في النواحي المهارية والخططية.

* المستوى العقلي:

يعتبر اللاعب الناضج عقليا (ذهنيا) أكثر قدرة واستعدادا على تنمية ذاته عن طريق إتقان أساليب الإعداد النفسي والعقلي الصعبة، وذلك من خلال الحوار والمناقشة مع المدرب والأخصائي النفسي، وبناء على ذلك يكون لديهم مقدرة أوفر وأعمق على التنبؤ والتخمين بأحداث المسابقة وظروفها، ومن ثم يستعد لها جيدا، يعكس اللاعب الناشئ ذوي درجة النمو العقلي المحدودة، الذي قد يتعرض إلى مواقف مختلفة من إمكانية عدم التوفيق أو الفشل تؤدي إلى إثارته وإنفعاله وتوتره قبل بداية المسابقات، وهو ما يقتضي بذل جهد أكبر في إعدادة نفسيا بقصد إستعادة توازنه النفسي للاعب يجب أن يتفق مع مستواه العقلي والتعليمي.

8. التدريب العقلي:

* يعرف على أنه نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات.

* كما يمكن أن يعرف على أنه إحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغير سلوك وتعزيز التعلم.

* أما "محمد العربي شمعون" يشير إلى أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب.

9. التصور الذهني:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي تسبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، والأساس الفيسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.

ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال في مباراة، ويلتقط صورا عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل.

ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع استراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الإستجابة لهذه المواقف، لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة.

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية (Visualisation) فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك، ولنضرب المثال التالي:

يستخدم لاعب القفز بالزانة حاسة البصر لمشاهدة العارضة في الإرتفاع المحدد، وحاسة اللمس في القبض على الزانة، وحاسة السمع في صوت إرتطام الزانة بالصندوق، والإحساس الحركي في أوضاع الجسم في الهواء، أي أن مشاركة العديد من الحواس تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي، وتساهم في تطوير الأداء، ولكن الواجب الإستمرار في ممارستها حيث إن التوقف فترة من الزمن يعمل على فقدان بعض القدرة على إسترجاع الوضوح والتحكم في التصور العقلي، وغالبا ما نسمع السؤال التالي: **هل التصور العقلي مفيد في المجال الرياضي؟**

ومثل هذا السؤال يماثل تماما السؤال: هل التنفس مفيد للإنسان؟

فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة، ويشير "علاوي" إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية، ومن الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول إلى التفوق الرياضي، وأن يتضمن التدريب السليم الوقت الكافي لإستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلفة ومعظم لاعبي المستويات الرياضية العالية لا يواجهون مواقف جديدة لأن هذه المواقف تكرر لنفس الموقف في عدة منافسات رياضية سابقة.

وهناك فرق بين التصور العقلي للمهارة والوصف اللفظي لها، فاللاعب في حالة تصور سلسلة من الأحداث ليس لديه الوقت للتصور والوصف لأن ذلك يحدث في نفس التوقيت المحدد للأداء، ولهذا السبب فإنه من الأهمية ممارسة التصور العقلي أكثر من الوصف اللفظي بالكلمات حيث إن التحكم في الصور العقلية أصبح إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء، وأنه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء.

وهناك إختلاف بين اللاعبين في مستوى مهارة التصور العقلي، فلاعب مثل "جريجلوي (Gregloy)" في الغطس يقوم بالتصور العقلي للقفزات بإستمرار بعيدا عن حمام السباحة، أو بين القفزات أثناء المنافسة، وهو يستعد على سلم الغطس قبل الأداء مباشرة، ويؤدي ذلك بانتظام، ويتصور القفزات من أبعاد مختلفة، فهو يشاهد نفسه يؤدي القفزة أو من منظور متفرج، ويحاول إسترجاع الإحساس الحركي تماما مثل الصور البصرية، وأخيرا إسترجع الموسيقى مستخدما الإيقاع والتوقيت، وعلى العكس تماما هناك بعض اللاعبين لديهم صعوبة في تطوير الصور، ولذلك فإن التصور العقلي طريقة تستخدم بانتظام للتحكم في المهارات لتطوير مستوى الأداء.

وفي موضوع التصور العقلي هناك رأي "الدورثي هاريس" عن التصور الملون، يوضح إذا كانت الأحلام تتم بطريقة ملونة فإن التصور العقلي يمكن أن يكون كذلك، وعموماً فإن التصور العقلي عملية فردية، ولذلك من الواجب على اللاعب أن يتعلم رموزه الخاصة، وتحديد كيفية تقبل المواقف، وتخزين الرموز التي تسمح بممارسة الخبرة مرة ثانية ليحقق التصور العقلي مزيداً من التأثير والفاعلية.

10. تعريف التصور الذهني:

استخدام مصطلح التصور العقلي (Imagerie mentale) مرادفاً لمصطلح التدريب العقلي (Entrainement mental) إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد بعضاً منها:

* التصور البصري، التدريب التصوري، التدريب البصري الحركي، الإسترجاع المعرفي، التدريب الفكر حركي، وتتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء:

* "روبرت (Robert):" خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

* "ندفير (Nidffer):" إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة في العقل.

* "دورثي (Dorothy):" إسترجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.

وعلى الرغم من ظهور العديد من التعريفات إلا أن تعريف "ريتشاروسون (Richardson)" مازال شائع الاستخدام وهو:

* جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

وهذا التعريف يثير العديد من الأبعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي وهي:

* **الخبرات التصورية تماثل الخبرات الحسية أو الإدراكية:** أي أن الفرد يمارس مشاهدة صورة والإحساس بالحركات المصاحبة لها أثناء عملية الإسترجاع.

* **الوعي التام بالخبرات التصورية:** ومن هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي والأحلام أو أحلام اليقظة حيث إن الأخيرة لا تدخل في دائرة الوعي.

* **عدم الحاجة إلى مثيرات معلومة سابقاً:** في عملية التصور العقلي لا يتم تقديم أي مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط أن يغلق اللاعب عينيه ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء، فهو لا يرى كرة السلة حقيقة أو يسمع تنطيط الكرة على الأرض أو يشعر بلمس الكرة بين يديه أو بحركات الجسم، ولكن يمارس هذه الخبرات من خلال العقل، ففي عملية التصور العقلي لا يقدم للسباح على سبيل المثال حمام سباحة أو جهاز العلكة للاعب الجذب ولكن مجرد أن يغلق اللاعب عينيه ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء.

وبصفة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الأبعاد الثلاثة السابقة.

المحاضرة السابعة: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

1. طرق الإرشاد النفسي:

يرى "حامد زهران، 1998" أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الإرشاد النفسي وهي:

* الإرشاد الفردي:

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

* الإرشاد الجماعي:

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة بل يشترك مع الجماعة في الكثير من الخصائص والأنماط السلوكية، فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الأفراد، في حين أنه يتشابه مع الأفراد الآخرين في أنماط سلوكية أخرى، وفي هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عاملاً مشتركاً بينهم يؤدي إلى تماسكهم ويتم تقسيمهم إلى جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة، لذلك يجب أن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسؤوليات كل منهم، ويجب على الأخصائي النفسي تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة، وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة، بل يجب عليه تشجيع الأعضاء على النشاط والمشاركة الإيجابية، وأن يكون على علم ودراية بسيكولوجية الجماعة وديناميكيته.

* الإرشاد الموجه:

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

ويقوم الأخصائي بدور إيجابي في تلك العملية فهو يقدم للفرد المعلومات التي يحتاج إليها، كما أنه يستشير حاجاته ودوافعه ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة، ويضع له الخطط ويناقشه في القرارات الخاصة به، وهو يقوم بذلك مستخدماً خبراه وعمله.

* الإرشاد غير الموجه:

ويطلق عليه "الإرشاد الممرز حول العميل" أو الإرشاد الممرز حول الذات ويرجع الفضل لهذه الطريقة في الإرشاد إلى "كارل روجرز" صاحب نظرية الذات حيث يرى أن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد على النمو النفسي السليم، وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل، والعمل على تغيير مفهومه عن ذاته بحيث

يتطابق مع الواقع وكذلك تغيير المفهوم السلبي للفرد نحو ذاته إلى مفهوم إيجابي، ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الفرد على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلاته ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت إشراف الأخصائي غير مباشر حيث يعمل على تهيئة كل ما يتيح للفرد القيام بدوره الإيجابي النشط في العملية الإرشادية، فالأخصائي النفسي الذي يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره، ويقدم له بعض النصائح في مناخ إرشادي صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمراة التي يستطيع الفرد أن يعكس عليها مشاعره واتجاهاته وانفعالاته وهذا يؤدي بدوره إلى وضوح الرؤية لدى الفرد بالنسبة ويزداد استبصاره لها.

* الإرشاد النفسي الديني:

يعتبر الدين ركن أساسي في التوجيه والإرشاد، فالعملية الإرشادية هدفها الأساسي تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد والإرشاد النفسي الديني يقوم على أسس ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية، كما يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون سلوك الفرد متماشيا مع المعتقدات الدينية الأمر الذي يؤدي إلى توافقه وتمتعته بالصحة النفسية، ويهدف الإرشاد النفسي الديني إلى تحرر الفرد من الشعور بالإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع حاجاته إلى الشعور بالأمن والسلام النفسي وهذا النوع من الإرشاد يقوم على مساعدة الفرد على فهم نفسه على نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية.

* الإرشاد السلوكي:

يهدف الإرشاد السلوكي إلى تغيير وتعديل وضبط سلوك الفرد ويتم هذا النوع من الإرشاد على أسس ومبادئ نظريات التعليم بوجه عام والتعليم الشرطي بوجه خاص، ويطلق عليه أحيانا "إرشاد التعلم" ويرى "أزنك" أن الإرشاد السلوكي يتضمن إعادة التعليم والتعلم وأن سلوك المتعلم يمكن تعديله، فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها ما هو أولى، ومنها ما هو ثانوي يكتسب عن طريق التعلم وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها، وفي هذه الحالة يحتاج إلى تعلم جديد يكون أكثر توافقا.

* الإرشاد خلال العملية التربوية:

يقصد به تقديم الخدمات الإرشادية من خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد، بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل، ومما هو معروف فإن العملية التربوية تهدف إلى نمو الفرد في كافة الجوانب وإعداده ليكون مواطنا صالحا قادرا على تحمل أعباء مسؤوليته ومواجهة مشكلاته وحلها وتزويده بالمهارات الاجتماعية المختلفة، كما تهدف عملية التربية أيضا إلى تحقيق التوافق النفسي للفرد، وذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها الأمر الذي ينعكس على صحته النفسية، والإرشاد النفسي يهدف إلى تحقيق السعادة للفرد، والعمل على أن تتكامل صحته، وذلك بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله كما يهدف أيضا إلى إشباع دوافع الفرد وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي حقق له التوافق النفسي، وهكذا نجد أن هناك تشابها كبيرا بين كل من عملية الإرشاد النفسي والعملية التربوية وفي المجال

التربوي نجد أن هناك حاجة ملحة إلى البرامج الإرشادية فعلى سبيل المثال قد نجد أن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ليست على المستوى المطلوب ولم تحقق الأهداف المنشودة ففي هذه الحالة نحتاج إلى برامج التوجيه والإرشاد النفسي لزيادة مشاركة التلاميذ الإيجابية في الأنشطة الرياضية المدرسية سواء في دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الداخلية والخارجية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إثارة دافعية التلاميذ وتشجيعهم على الممارسة الرياضية وذلك باستخدام أسلوب الثواب والتعزيز، كذلك يستخدم الإرشاد النفسي في المجال التربوي للتعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم على النمو التربوي في ضوء قدراتهم، وأيضاً توجيههم إلى أفضل الطرق التي تحقق لهم أقصى درجات النجاح.

* الإرشاد بالقراءة:

وهو عبارة عن قيام الفرد بقراءة المواد المكتوبة مثل الكتب والمجلات والنشرات وغيرها من المواد التي تقرأ ثم يتفاعل مع محتويات المادة التي يقرأها ويستفيد منها في العملية الإرشادية، إن هذه العملية تساعد الفرد على اكتساب العديد من المعلومات التي ترتبط بمشكلته وتكسبه القدرة على التفكير بشكل إيجابي بناء، وتزيد من كفاءته في التعريف على اتجاهاته وسلوكياته وتحديدها بكل دقة وتهيئ له الفرص لوضع حلول بديلة وتشجعه أيضاً على التوافق مع المشكلة.

* الإرشاد بالواقع:

وفي هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسؤولية لتغيير سلوكه الخاطيء، ليحل بدلا منه السلوك الصحيح والذي يحقق له الإشباع في ضوء الواقع، ويشير "وليام لجاسر (1965)" إلى أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطا داخليا فعلا يكون مسؤولا عنه.

* الإرشاد باللعب:

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأطفال نظرا لأنه يفيد في تعلم الطفل، وتشخيص مشكلاته، وفي علاج اضطرابه السلوكي، أي أنه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل، فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله، كذلك فإن اللعب نشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية فهو حاجة نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي ويتميز ببساطة ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة وتظهر الألعاب الجماعية وتتضح الميول والاهتمامات، وفي مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة، والميل للعب الاجتماعي والاشتراك في المباريات، وكذلك نجد في المراهقة المتأخرة التمسك بقواعد اللعبة وقانونها، ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى المكانة، كذلك فإن اللعب يتيح

الفرصة لتفريغ لدى الطفل، أي أن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد على التنفس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذي يتعرض له الطفل.

* الإرشاد لوقت الفراغ:

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

* الإرشاد المختصر:

ويطلق عليه أحيانا "الإرشاد المصغر" أو "الإرشاد قصير الأمد" وهذا النوع من الإرشاد يكون مكثف ومحدود الوقت، ويركز على المهارات المطلوب إتقانها، ويتناول واحدة في كل مرة، وذلك من أجل مساعدة الفرد على تعديل وتغيير وضبط سلوكه لكي يصبح سلوكه فعالا.

* الإرشاد العرضي:

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

* الإرشاد الذاتي:

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

* الإرشاد الخياري:

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

المحاضرة الثامنة: القلق في المنافسة الرياضية

يعتبر القلق من أهم الانفعالات التي تؤثر على أداء الرياضيين وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

ويستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال.

1. تعريف المنافسة: هناك العديد من التعريفات التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة، ومن بينها تعريف "دوي تشن مورتن" نقلاً عن محمد حسن علاوي والذي أقر فيه إن المنافسة بصفة عامة، هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه. ومن المحاولات المبكرة كذلك، نجد من تتجه نحو تحديد معنى المنافسة عن طريق وصف عملياتها حيث يري "وين برق فولد" نقلاً عن "مارتينز" إن المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس فيها للحصول على جائزة أو على أكبر حصة، وتحقيق مستواه النخبوي، ومن ثم تحقيق المنافسة عندما يكافح اثنان، أو أكثر في سبيل شيء أو لتحقيق هدف معين، فالمنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه.

أما "أسامة كامل راتب" فانه ينضّر إلى المنافسة الرياضية علي إنها موقف اختبار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة، ففيها يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف مشابهة، ويعني ذلك إن نتائج المنافسة كما تحمل في طياتها خبرة النجاح والفوز أو المكسب لبعض المنافسين، فإنها تشمل خبرة الفشل والخسارة خاصة للرياضي الذي يحقق هدفه من المنافسة في حين يري "شم نقلاً عن هاج و روس" إن المنافسة الرياضية إما إن تكون منافسة بين فردين أو منافسة بين فريقين وإما أن تكون منافسة بين فرد ومستوي، وقد تكون منافسة بين مجموعة من جهة وعناصر الطبيعة من جهة أخرى.

ويعرف "محمد حسن علاوي" المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ويحاول اللاعب الرياضي، أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى والديه من قدرات ومهارات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق مستوي الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي.

وقد عرفها "مارتينز" بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر علي الأقل وهذا الشخص يكون علي وعي بمحاكاة المقارنة وان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

وعليه واعتماداً علي ما سبق يتضح إن المنافسة هي جزاً لا يتجزأ من النشاط الرياضي، فالمنافسة الرياضية تمثل الجوهر الحقيقي للرياضة التي تعتبر ميدان من ميادين التربية البدنية غير إنها تختلف عنها، فالتربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة التي تهدف إلي تكوين الفرد بدنياً، واجتماعياً، وذلك من خلال ممارسته لمظاهر التربية البدنية المختلفة كالألعاب الجماعية، كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا بتوافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد، إما الرياضة فهي ممارسة مظاهر التربية البدنية "فردية جماعية" مع عدم توافر القيادة التربوية التي تقوم بعملية التوجيه والإرشاد.

وتنقسم مهارات الألعاب الجماعية كغيرها من المهارات إلى نوعين من المستويات نقلا عن (ستجر 1980) وهما المستوي النسبي، والمستوي المطلق، فالمستوي النسبي هو إشارة إلى مدى تحصيل الفرد في أدائه لنشاط بمقارنة مع زملائه، ومما سبق ذكره يتضح لنا إن مهارات الألعاب الجماعية تعتبر من المهارات الحركية، المفتوحة المرتبطة بالبيئة الخارجية للاعب فهي عبارة عن نشاط رياضي تنافسي يتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة علي التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما إنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها.

2. خصائص وأنواع المنافسات الرياضية:

* تتميز المنافسات الرياضية بجملة من الخصائص يمكن أجمالها فيما يلي:

* تحضي المنافسات الرياضية سواء الفردية أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة ومباشرة.
* المنافسة اختبار وتقييم لنتائج عملية التدريب والإعداد الرياضي متعدد الأوجه، البدني، المهاري، الخططي، النفسي.

* المنافسة نوع هام من العمل التربوي من خلال محاولة اكتساب الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الإيجابية للفريق.

* **المنافسة غير المباشرة:** يري كل من "قولد ونبرق" إن الفرد يتنافس من أجل هدف موضوعي يتمثل أساسا في رفع مستواه النخبوي، وذلك في إطار القدرات والاستعدادات التي يتمتع بها. ويشمل هذا التعريف نشاطات مختلفة وواسعة، ومن هنا يمكن اعتبار أغلبية الرياضات كأنماط أو نماذج خاصة بالمنافسة المباشرة، خاصة الرياضات ذات الممارسة الفردية التي تعمل علي إظهار عنصر التنافس، فمنذ سن المتوسط والممارس المحترف يبحث عن تحقيق المستوى الأحسن في مجال اختصاصه، وهذا ما يمكن اعتباره عنصر آخر إضافي يعمل علي إظهار النشاط البدني الرياضي كنشاط تنافسي.

* **المنافسة المباشرة:** إن المشاركين في المنافسات المباشرة يتنافسون بينهم بتوجيه واضح جدا، وخاص فكل فرد يأمل في كل مرة للحصول علي النجاح وهذا ما نجده في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، وما تتميز به من احتكاك ويروي "مال باس" حسب "مارتنز" إننا نولي الكثير من الأهمية إلي المنافسة المباشرة وهذا يعني إننا ندعم الإرادة لتحطيم المنافس بدلا من تدعيم دافعية التحسن وتحقيق التطور، ليس فقط كوسيلة معوضة لحصول الضرر لذلك فالفوز يتمثل في المنافسة الرياضية ويمكننا نجد تفسير نفسيا لهذه الأولوية في نظريات "الفريد البر" حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية في مجهوده الرياضي من أجل رفع النقص الحقيقي أو التخيلي.

إذن ومما تقدم ذكره نستنتج إن الرياضات الجماعية يمكن إن نضعها في تعداد المنافسات المباشرة التي تتميز بدرجة عالية من الاحتكاك بين أفرادها، ومن ثم وحتى يتضح مفهوم المنافسة الرياضية أكثر سوف نبحت عن طبيعة هذه الأخيرة وذلك علي النحو التالي:

3. طبيعة المنافسة الرياضية:

يري "أسامة كامل راتب" إن "مارتينز 1976" حاول دراسة المنافسة من خلال اقتراح نموذج سنة 1975 والذي يعتمد علي جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدوث الاستجابة حيث إن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالاخري وتتأثر بها وهي:

* الموقف التنافسي الموضوعي:

ويقصد بالجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة، ويتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوي التنافس والشروط الخاصة في الأداء، وبإيجاز يمكن إن يطلق علي هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب أنجازه، في عملية المنافسة تتحدد إلي درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ماذا يجب إن يفعل الفرد لإنجاز الهدف علي نحو مرضي وفقا لمستويات محددة، او تسجيل مستوي رقمي معين ، أو تتبع التقدم لمستوي أداء الشخص في ضوء خبرته السابقة ، ويتحدد الجانب الموضوعي للمنافسة من خلال متطلبات البيئة المحيطة بالشخص، حيث إن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له، فمنها ما يرتبط بالناحية الاجتماعية، ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية، وخاصة إن أغلبية البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث حالة القلق في المنافسة، اظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما الخوف من الفشل، الخوف من الضرر البدني وبالرغم من إن "سيبليرجر 1972" قد توصل إلي إن المصدر الأول المتعلق بالخوف من الفشل يعتبر تهديد فان البراهين العلمية لم تؤكد ذلك.

* الموقف التنافسي:

يتضمن ادراكات وتفسيرات وتقسيمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه المرحلة للاعب تلعب الجوانب الذاتية دورا هاما وقد أشارت بعض الدراسات إن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بشكل علي واضح علي أدراك وتقييم الفرد لعملية المنافسة فعلي سبيل المثال فان لاعب كرة القدم الذي يتميز بسمة التنافسية، بدرجة عالية يميل إلي الاشتراك في المواقف التنافسية بمزيد من الدافعية لتحقيق الأنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتميز بدرجة اقل من التنافسية.

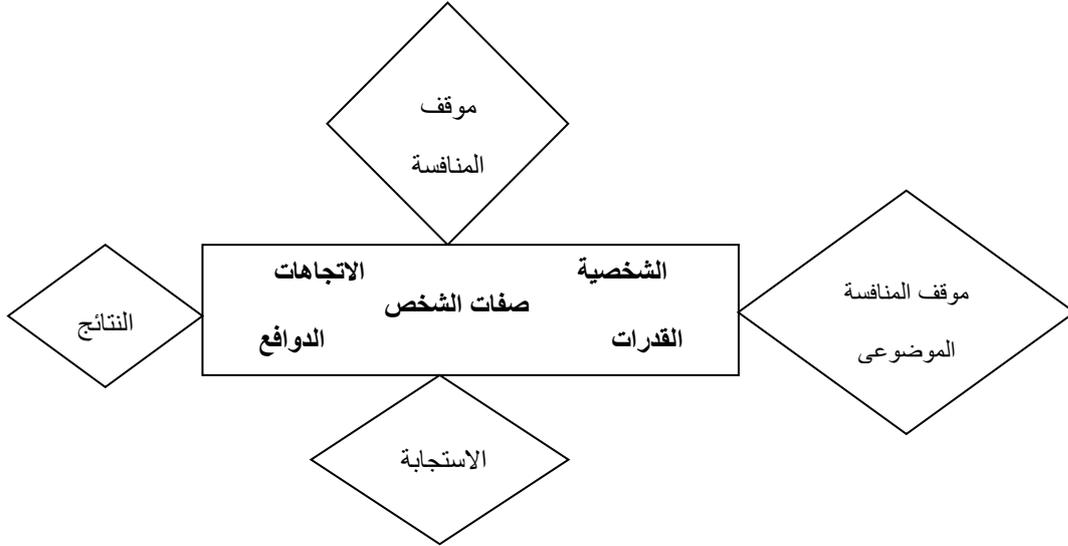
* الاستجابة:

تتضمن هذه المرحلة إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب أو الاستجابة النفسية، مثل الدافعية أو الاستجابة السلوكية، التي تتمثل في الأداء الجيد، حيث تتحدد هذه الاستجابة نحو الموقف التنافسي تبعا لأدراك الفرد الذاتي لموقف المنافسة.

* النتائج:

وهي المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة والتي تتضمن النتيجة الظاهرة والرياضية التنافسية، هي الفوز أو الهزيمة ويرتبط الفوز أو الهزيمة بمشاعر النجاح أو الفشل لكن العلاقة بينهما أوتوماتيكية إي إن النجاح لا يعني بالضرورة الفوز كما إن الهزيمة لا تعني الفشل.

الشكل يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقا لوجهة نظر "راينز ما تنزر 1987"



إذا فقد توصلنا إلى أن المنافسة الرياضية تمر عبر مراحل متعددة تختلف فيما بينها من حيث خصائص كل مرحلة وان الأخيرة ترتبط بمشاعر النجاح والفشل، مما يدل على أهميتها البالغة بالنسبة للاعب الرياضي، فبيما تكمن أهمية المنافسة الرياضية، والفائدة المحققة من خلالها.

4. أهمية المنافسة الرياضية:

يذهب "ماتنز 1993" إلى الاعتقاد إن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك وكذلك يري أنه من دون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار فالمنافسة حسبه هي السعي وراء النجاح وتحقيق أهداف مسطرة فمثلا نجد إن أغلب أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز، والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها، ولذلك فإن أغلبية الرياضيين، يلجئون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز، فالمنافسة دور كبير في ذلك، كدافعية ايجابية من أجل الاستمرار في التطور وتحديد الاستعدادات ومن هنا وجب على المربين التوضيح للشباب الكيفية الأنسب لجمع كل الجهود من أجل تحسين النتائج الأكثر ايجابية منها عن السلبية. ومثلما أشار "انور الخولي" وانطلاقا من أعمال "الندلسي" إن الناس عموما يشتركون في الرياضة ويتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس، ورغم إن مشاعر التنافس حيث إن كثير من الناس يعتمد على إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة. لكن الرياضة لا تستهجن هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح كما تعمل على تحديدها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال إطار القيم الرياضية مثل قوانين الألعاب وقواعد التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية، فضلا عن الالتزام بالتقاليد والمعايير الخلقية واللعب النظيف، والتنافس الشريف، وهذا ما دفع "فاندرج وتراوج" إلى التساؤل عن مدى تنظيم الجماعة المشاركة في الرياضة في سبيل اغناء خصائصها الأولية، ويبدو إن الإجابة الصحيحة هي إن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتسم بلاوعي في غالبية أي إن الجماعة تتناجها بعض المشاعر الكلية في الرغبة في التفاعل مع الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا كبيرا لنمط هذا التفاعل.

يري "أسامة كامل راتب" إن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال ساعات اليوم الأربعة والعشرين، بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن بقية الأوقات الأخرى بجدد بنا التنويه إلى إن التعميم السابق ذكره ينطبق علي اللاعبين ودائهم الرياضي حيث انه من المفروض ان هناك توقيت معين خلال اليوم يمكن إن يحقق اللاعب فيه تفوقا في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم ،ثم فكلما جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع المزيد من التحسن في الأداء.

ومما ذكرناه سابقا، يمكننا الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب فان هناك ثلاث جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني، الجانب المعرفي، الجانب الانفعالي.

في التدريب خلال الأيام التي تسبق المنافسة، كما إن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة تشهد انخفاض شدة الحمل وعدم الاشتراك في اي برنامج تدريبي.

5. العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية:

* **الجانب البدني:** تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات الهامة التي يسهل التعرف عليها بالنسبة للاعب وتعكس مدي استعداده البدني لتحقيق أفضل، أداء حيث إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط، ويستطيع اللاعب الحصول علي الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء، والاسترخاء لذا يجب إن تعريف كل من المربين واللاعبين علي التوقيت الذي بلائم اللاعب بحيث يتوقف، عن التدريب البدني ليحصل علي حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته لطاقته البدنية.

* **الجانب المعرفي:** لا تقل الدورة المعرفية عن الدورة البدنية من حيث إتاحة فترة ملائمة للاعب حيث يجب ان يقل التركيز علي النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة أو تعلم بعض الخطط التي تتطلب قدر كبير من التفكير والتركيز، وإنما الأولي هو التركيز علي النواحي المعرفية والخططية التي سبق وان اكتسبها اللاعب علي نحو جديد خلال عملية التدريب فيجب إعطاء الراحة، الكافية حتى يمكنه الاشتراك في المنافسة مستجمعا لطاقته البدنية والمعرفية.

ويمكننا القول إن اللاعب في الفترة التي تسبق المنافسة يحتاج إلى التهيئة الذهنية، وان انشغاله بزيادة جرعة العمل الفكري والذهني في هذه الفترة يعتبر نوعا من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون و المساعدة للاعب.

* السلوك الملائم للأداء قبل المنافسة:

يؤكد أسامة كامل راتب علي إن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة ،ويبدو ذلك جليا في حرص اللاعب علي ارتدائه زيا معيناً أو زيادة مكان معين أو أداء إحماء ومكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك بأن يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي، ومن ثم يساعد ذلك في السيطرة علي حالته الانفعالية قبل المنافسة.

فالواقع إن هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمثير منبه، لتهيئته من الناحية البدنية، والذهنية والانفعالية، ومن الأمثلة التي يمكن الاستعانة بها ما يلي:

* **الزمن:** يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤثرات استخداما لإعداد اللاعب للأداء في المنافسة الرياضية، فعلي سبيل المثال يجب وضع برنامج زمني للاعب محدد للواجبات خلال اليوم (24 ساعة) التي تسبق المنافسة، من حيث موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية وقت وزمن الإحماء.

* **النوم:** بغض النظر عن نظام النوم الخاص باللاعب فإنه من الأهمية إن يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة، بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي اعتاد عليه قبل المنافسة.

* **الانتقال إلى مكان المنافسة:** بالرغم من تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب إن يسلك سلوك مستقر يعمل كمؤشر جيد للتكيف والتهيؤ للمنافسة، وهو إن يصل للمنافسة بفترة زمنية ثابتة يسبق بداية زمن المباراة.

* **الطعام:** بحيث مراعاة الوجبة التي يتناولها اللاعب في الفترة التي تسبق المنافسة، بحيث تكون في موعد ثابت، قبل المنافسة.

* **الاتصال مع الآخرين:** من مميزات اللاعبين إن هناك البعض ممن يفضل التحدث والكلام مع الآخرين قبل المنافسة، في حين يفضل البعض الآخر السكوت، ولهذا ينصح اللاعب المحب للكلام إن يكون ذلك في توقيت معين، يسبق المباراة مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة، مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة للتوقف عن الكلام وإنما يجب الاستفادة منها لتركيز انتباهه.

ومن الأفضل أن يتكيف اللاعب مع الشعور الانفعالي الذي يكون مألوفاً لديه وهذا بالطبع يختلف من لاعب لآخر ولكن الأهمية أن يكون واضح المعالم، بالنسبة للاعب وليس نوعاً من الاضطرابات في الأفكار والانفعالات المتباينة غير المحددة، وفي أفضل الأحيان يجب علي اللاعب الاستعانة بأي مصدر دائم للتعرف علي مثل هذه العوامل المرتبطة بأدائه علي نحو أفضل. وعليه فالمنافسة تعتبر موقفاً مليئاً بالضغوطات والنشاط الانفعالي حيث تتغير الطاقة النفسية للرياضي تبعاً لظروف المنافسة، فكيف يتم حدوث ذلك، وماهو السبيل لتجنب ضغوطات المنافسة؟ وهذا ما سوف نتناوله فيما يلي:

6. الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية:

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر بها الرياضي أثناء الوحدات التدريبية وعلي الرغم من حرص المرربين، علي خلق الأجواء المماثلة لما هو موجود في المنافسة الواقعية، من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة، فالرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة، أو منافسات تجريبية بهدف الوصول إلي جعلها حقيقة، إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد لا تصل إلي ذروة ما يمكن إن يكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا، ومن هنا فان الطاقة النفسية للرياضي تستبدل وتتغير أثناء المنافسة الرياضية من حال إلي حال سواء لدي اللاعبين بشكل فردي أو لدي الفريق الرياضي كمجموعة. ومن المؤكد إن هناك أسباب عديدة تؤدي إلي أن يحصل ذلك ومن المؤكد إن أسباب عديدة تؤدي إلي أن يحصل ذلك ومن الأفضل أن يكون المرابي الرياضي علي دراية بها ومدركاً لها، وكذلك بالنسبة للاعب ومن بين هذه العوامل.

* ما يشعر به الرياضي من تعب بدني أو عقلي.

* درجة الجودة في أداء اللاعب المنافس.

* أسلوب التعامل بين اللاعبين والمرابي.

فضلا عن هذه العوامل بحيث أن يوضع في الحسبان أن الطاقة النفسية تتغير حالتها، نتيجة حدوث الإصابة أو توقع الفوز أو الخسارة، وطبعاً فإن للفروق الفردية أثر كبير في اختلاف ردود الفعل لكل لاعب عليه، أن يتعرف المرابي على المواقف المماثلة التي تجعل الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلى انهيار الطاقة النفسية أو الطاقة المثلي.

ومما سبق يتضح بشكل عام إن اللاعب يكون في حالة التعب النفسية، إذ كان يتميز بانخفاض الطاقة النفسية وعدم وجود مقدار كافي للدافعية، إما اللاعب الذي هو في حالة انهيار الطاقة النفسية السلبية، وتتمثل هذه الطاقة المثلي في أن يكون لدي اللاعب درجة عالية من الطاقة النفسية الايجابية وبالتأكيد فان ذلك سيظهر في تحقيق أفضل مستويات الأداء وأقصاها.

إذن فالإعداد النفسي للاعبين قبل المنافسة يعتبر واجبا، وتعتبر الألعاب الجماعية من بين الأنشطة الرياضية التنافسية العالية، التي تحتاج إلى إعداد نفسي قبل إجراء المباريات أو الدخول في منافسات سواء كانت محلية، جهوية، قارية، أو دولية، وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال التالي عن كيفية إعداد اللاعب نفسياً قبل المنافسة.

7. أهمية الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية:

يتضمن الإعداد النفسي للاعبين نوعين هما:

* **الإعداد النفسي طويل المدى:** من خلال تجارب وخبرات الباحثين في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي، لكونها عملية تربوية ضمن الممارسة الايجابية للرياضيين، حيث أنه بمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي والذين يسيرون وفق مخطط لفتترات مختلفة يجب إن يكون كذلك الحال بالنسبة للتحضير النفسي وذلك يكون فترة التحضير النفسي طويل المدى بحيث أن تبدأ حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة في المستوي العالي وهذا يعني أن التحضير النفسي يكون لعدة شهور عدة سنوات قبل موعد المنافسة، كما يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية، والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدي الرياضيين بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المرابي، أن يراعيها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى وهي:

- ضرورة إقناع الرياضي بأهمية المنافسة او المباراة الرياضية.
- المعرفة الجيدة والمتجددة لاشتراطات وظروف المنافسة.
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول اليه.
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- مراعاة المدرب للفروق الفردية.

- ضرورة إقناع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب.

- تعويد الرياضي علي تركيز كل اهتمامه لإنجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء أثناء التدريب او المنافسة الرياضية.

* **الإعداد النفسي قصير المدى:** نبدأ هذا التحضير منذ التأكد من مشاركة الفريق في منافسة ما وهذا يعني معرفة تاريخ ومكان المنافسة أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي:

يجب تعويد اللاعب علي شروط المحيط (الملعب، الجمهور، الخصم)

يجب إجراء لقاءات مع فرق قريبة المستوى مع الفريق الذي سيجري معه اللقاء

يجب معرفة الغاية الموجودة ومشاعر اللاعبين وان تحقيق الغاية أو الهدف هم الأساس الذي يصبو إليه الفريق.

ويختلف الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال التحضير النفسي المباشر للمنافسات

الهامة اذ يري البعض منهم ،استخدام ما يسمى طريقة الشحن ،بينما يفضل البعض باستخدام طريقة الإبعاد

* **طريقة الشحن:** يري البعض الأخر من الخبراء انه يجب علي اللاعب إن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك أسلوب ،الشحن ويعني دوام توجيه انتباهه ،لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها والتذكير بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها ،عند الفوز وبالخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر سلبا علي مستقبله المادي.

* **طريقة الإبعاد:** يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل علي إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة.

8. أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

كلنا ندرك أهمية الجانب النفسي وماله من تأثير علي جميع المستويات سواء تحصيلي كان أو ثقافيا ،ونظرا لما لهذا الجانب من دور فعال كان من الواجب أن يولي له الكثير من الأهمية والتحضير النفسي للرياضيين ، بشكل احدي الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي يشكل احدي الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي ، والوصول إلي المستويات الرياضية العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك إن التقويم الدقيق لنتائج الدورات لبطولات، الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت أهمية بالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي ،من حيث انه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين فانه شأنه في ذلك شأن التدريب البدني والمهاري والخططي.

إن كل المربين يحققون إعداد نفسيا قبل أي لقاء مهما كان مستوي المتنافسين ،إلا إن المشكل يختلف من حال إلي آخر ،فيمكن أن نقول إن الإعداد للمنافسة المقبلة ،يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن تلخيص أهمية الأعداد النفسي فيما يلي:

* تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.

* خلق حيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق علي الفوز.

* دعم اللاعبين في تكوين الثقة بالنفس في قدراتهم علي تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة.

* الأخذ بعين الاعتبار بعض الخصائص المتعلقة بالجو العام قبل وبعد المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام).

9. أنواع القلق في المجال الرياضي:

شهدت بداية الخمسينات من القرن الحالي التمييز بين نوعي القلق: القلق كحالة والقلق كسمة، وقد توصل "كاتل Cattel" من خلال دراساته التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة.

ودعم "سيلبرجر 1966 Spielperger" هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة ويعرفها كما يلي:
* قلق السمة:

"وهو استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق". هذا ومن المتوقع أن يدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالي في سمة القلق أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ومن المتوقع أنهم يستجيبون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض في سمة القلق.

* قلق الحالة:

"هو حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر"، وتميز مظهرين لقلق الحالة في المجال الرياضي فتشير الدلائل إلى أن هناك مظهرين شائعين للقلق يحدث لدى الرياضيين وهما:

* القلق الجسمي Anxiété somatique

* القلق المعرفي Anxiété cognitive

أما القلق الجسمي فيظهر في:

اضطراب المعدة، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس.

وأما القلق المعرفي فيظهر في:

زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة مما يؤدي بالرياضي إلى ضعف التركيز والانتباه.

ومن المتوقع أن القلق الجسمي يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره على العمليات الذهنية.

ولكل نوع من نوعي القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففي حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين، ومثلا مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو التدليك لتحسين عمل الدورة الدموية.

أما في حالة القلق المعرفي فيفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية كتدريبات الاسترخاء الذهني والتصور الذهني.

10. تشخيص القلق الرياضي:

يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب التعرف على درجة القلق عند الرياضي باستخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة بتطبيق هذه المقاييس بشكل منظم قبل المنافسة، يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي، إضافة إلى ذلك فإنه يتجلى القلق في مظاهر سلوكية وانفعالية يمكن للمدرب ملاحظتها أثناء الأداء ومن ذلك:

* كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة تكون مؤشرا لزيادة القلق.

* ضعف الأداء في مواقف الأداء الحرجة والحاسمة مؤشرا لزيادة القلق.

* عدم الإلتزام بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلفة بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

* ميل الرياضي لإعادة الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية بالإضافة إلى الأعراض الجسمية والمعرفية التي سبق وأن ذكرناها في القلق الجسيمي والقلق المعرفي.

11. مصادر القلق:

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق وهي كالتالي:

* **الخوف من الفشل:** ويعتبر حسب الدراسات السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يكون نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة، أو الخوف من الإصابة أثناء المنافسة

* **الخوف من عدم الكفاية:** وهو مصدر للقلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معينيا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، فيكون الرياضي غير راضي عن نفسه.

ويظهر الخوف من عدم الكفاية في عدم القدرة على التركيز، عدم القدرة على التعبئة النفسية، عدم الرغبة في الأداء، فقدان الكفاءة البدنية، فقدان التحكم في الإنفعالات.

* **فقدان السيطرة:** من المتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، سواء الأحداث المتعلقة بالبيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور.

أو الأحداث المتعلقة بعوامل داخلية كمشاعر وأفكار الرياضي عند إدراكه بتقدم أو تغلب المنافس في النتيجة مثلا وبالتالي فقدان سيطرته على المنافسة وتعرضه للإحباط.

* **الأعراض الجسمية والفسولوجية:** تتميز المنافسة الرياضية بالضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي للرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية (القلق الجسيمي)، وهذه الأعراض يجب أن تفسر بشكل إيجابي كمثير إيجابي لبعث الاستثارة والحماس وأهمية هذه المنافسة بالنسبة للرياضي هو الذي أدى لهذه الأعراض

وبالتالي التفسير الصحيح لها بأنها شيء طبيعي وبأنها محفز للنشاط والأداء وليس العكس، يساعد على التحكم في القلق واستقرار المستوى الانفعالي.

12. التعرف على مستوى القلق:

هناك على الأقل ثلاثة مستويات لوصف القلق، قد يكون منخفضا يتميز بانخفاض درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية فترى أن الرياضي صلب، محايد يعطيك الشعور بأنه واثق من نفسه. المستوى المعتدل للقلق أين ترتفع درجة الحساسية للأحداث الخارجية وبالتالي درجة استعداد وتأهب للوقوع في مصادر القلق، وهناك المستوى العالي للقلق عندما يفقد الرياضي السيطرة على انفعال القلق فيذهب التركيز ويعوضه الغضب والوقوع في الأخطاء والسلوك المضطرب أثناء الأداء.

13. القلق والأداء الرياضي:

أنه من الأهمية أن يدرك المدرب والرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن الذي يؤثر في الأداء هو طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق، وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلق وتوترا قبل المنافسة. وفي المعنى السابق يشير "كاوس 1980 Kaus" أحد المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدرا للإستثارة وتعبئة الطاقة النفسية، وقد لا حظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة.

بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يفتقدون مثل هذه الحالة، الأمر الذي يفيد هنا إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزء من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتادا عليه.

فلا مانع من الإبقاء عليه في مواقف المنافسة فذلك أفضل من أن يطلب من الرياضي أن يتجاهل الشعور بالقلق، أو الخوف من الشعور بالقلق، كما يذكر "كاوس Kaus" بأن هناك من الرياضيين المتميزين بزيادة درجة القلق من استطاعوا تحقيق أفضل الإنجازات.

ويرى أن غياب المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد يعتبر مؤشرا سلبيا للإستعداد النفسي لهذا الرياضي. ومن هنا نستنتج أن درجة القلق إذا كانت معتدلة وأمكن للرياضي التحكم فيها وبالتالي أحسن في تسيير وتوجيه قلقه إلى الأداء الجيد تكون حالة القلق إيجابية.

بينما إذا شكلت حالة القلق عائقا على الأداء وفقد الرياضي التحكم في انفعال القلق تكون حالة القلق سلبية. فالشيء الأهم دائما هو أن يتكيف الرياضي مع حالته الانفعالية، ويتوقف ذلك على عاملين أساسيين هما طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف.

المحاضرة التاسعة: سيكولوجية العنف والعدوان والغضب في الميدان الرياضي

يتعلم الفرد منذ طفولته الاستجابة للمواقف المختلفة بطرق متعددة، قد كون بالتقبل أو بالعدوان، ويتمثل هذا الأخير في عدة أشكال وأنواع إذ يختلف باختلاف العمر، فمثلا عند الأطفال الذين يتراوح سنهم ما بين الثانية والثالثة يظهر السلوك العدواني في دفع الآخرين وضربهم بالأيدي، الصراخ، العض والهجوم اللفظي، ويظهر عند الأطفال الذين يتراوح سنهم ما بين الرابعة والخامسة في استخدام العدوان البدني واللفظي معا وكثيرا ما يلجؤون إلى أخذ لعب الآخرين ورميها ومقاومة ما يوجه إليهم من طلبات وأوامر، ويبدو أنه من الصعب الاتفاق على تعريف محدد للعدوان نظرا لاستخدامه في مجالات متعددة وفي كل مجال بمعنى خاص.

1. تعريف العنف:

يعرف العنف في المجال الرياضي الاستخدام غير المشروع أو غير القانوني للقوة بمختلف أنواعها بين لاعبي الفريقين المتنافسين.

ويأتي العنف في بعض الأدبيات مرادفا للعدوان، إلا أن هناك فرق بينهما، فالعدوان سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر.

والعنف شكل من أشكال الاعتداء، كما أن العنف يقتصر على السلوك الذي يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين في حين أن الاعتداء قد يكون له جانب مادي أي سلوكي، وقد يكون له جانب لفظي.

والاعتداء أكثر عمومية من العنف، فكل ما هو عنف يصير اعتداء، والعكس غير صحيح.

إن مفهوم العنف يبدو أمرا سهلا، إذ يخطر ببالنا أنه مجرد سلوك تستخدم فيه القوة ويلحق الضرر بالشخص أو الجماعة أو الشيء المقابل، أو أنه صفة عنيفة تستخدم فيها القوة بطريقة تعسفية هدفها الإرغام والقهر.

لكنه يصعب تقديم تعريف جامع للعنف لاختلاف تخصصات الباحثين، كما أنه يعرف أحيانا بطرائق تختلف باختلاف الأغراض التي يكون مرغما الوصول إليها وباختلاف الظروف المحيطة إذ أنه عبارة عن صورة من التفاعل الإنساني تؤدي إلى الأذى الذي يصيب الجسد، أو النفس أو كليهما، وبسبب ضررا قد يؤدي إلى القتل، ويكون موجها إلى الإنسان أو الحيوان أو الممتلكات، سواء ذلك عمدا أو مصادفة.

قد يفهم العنف أنه سلوك عدواني يوجهه العنيف إلى خصومه أو منافسيه، وفي الحقيقة أن العنف يمكن أن يطال الزميل في الفريق أو الذات والعدوان على الذات بسلوكيات ضرب الجسم وتمزيق الملابس وتحطيم الأدوات هي سلوك عنفي وهي في حقيقتها عدوان.

2. مفهوم العدوان:

يستخدم مصطلح العدوان في ظروف عديدة من الرياضة والتدريب، وعندما نتكلم على العدوان يتبادر إلى الأذهان بعد فقدانك للكرة في لعبة الكرة الطائرة أو إخفاقك في الوصول إلى السلة في لعبة كرة السلة يتبادر إليك فكرة (ردئية) وهي العدوان. ويبدو أن المصطلح ينسحب أوتوماتيكيا ليرتبط وينتج أحكام إيجابية أو سلبية واستجابات شعورية كما قالها جيل (Gill) على أية حال يظهر أغلب السلوك العدواني في الرياضة والنشاط

البدني لا ليكون رغبة متوارثة أو غير مرغوبة ولكن تعتمد على التفسير وحقيقة أن الحديث عن العدوان أمر سهل إذا تجنبتنا انقسام الرديء، الجيد وفهم السلوك كما أراد أن يوضحه "جيل (Gill, 1986)".

يعد العدوان في المجال الرياضي بأنه السلوك الموجه ضد الذات والآخرين، جمهوراً ولاعبين ومنظمات رياضية والذي يكون القصد منه إيذاء الذات أو الآخرين، أو الممتلكات بشكل مباشر أو غير مباشر، والعدوانية هي ميل للقيام بالعدوان، وهي فرض لمصالح المرء وأفكاره وتعصبه رغماً عن الآخرين، والسعي للسيطرة والتسلط في الجماعة الرياضية سواء رابطة المشجعين أو أعضاء الهيئة العامة للجهة التي يتعصب لها أو التي يعادياها.

إذا، أن العدوان ظاهرة عامة بين البشر يمارسها الأفراد بأساليب متعددة ومتنوعة، وتأخذ صوراً من التنافس في العمل والتجارة والتحصيل والرياضة والمشاعر، أو تعبير بالفظ أو عدواناً بالجسم، أو إهلاكا أو إحراقاً أو إتلافاً لما يحبه البشر ويتمناه إذ يعد العدوان من أفعال ومشاعر عدائية، وهو حافز يستثيره الإحباط أو تسببه الإثارة الغريزية.

والعدوان ذلك السلوك الذي يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر أي أن اللاعب في أثناء المنافسة يسعى لإيقاع الضرر والأذى بالمنافس بقصد نية داخل قانون اللعبة أو بسوء نية أي خارج إطار قانون اللعب.

ويقصد بالعدوان في مجال المنافسة بين الفرق الرياضية "السلوك الذي قد يقوم به لاعب أو أكثر من أفراد الفريق الرياضي لمحاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء للاعب أو للاعبين من أفراد الفريق المنافس.

ولهذا وجد الباحثون مشكلات في تحديد تعريف فاصل حاصل للسلوك العدواني إذ أنهم لم يستطيعوا أن يضعوا خطأً فاصلاً بين العدوان الذي يمكن أن نحتمله ونتجاوز عنه وبين العدوان الضروري لبقاءنا واستمرار حياتنا والعدوان المدمر والمخرب إلا أنها وجدت بذلك محاولات لمحاولة إلقاء الضوء على مفهوم العدوان في المجال الرياضي ومن بين المحاولات المعتمدة محاولة "سلفا وأورليك".

وفي ضوء هذه التعاريف يرى "علاوي" أن العدوان في مجال التنافس بين الفرق الرياضية عبارة عن سلوك وجه ومقصود ضد منافس أو منافسين بهدف الإيذاء أو إيقاع الضرر مع وجود توقع معقول بأن العدوان سوف ينجح في إحداث الأذى أو الضرر بغض النظر عن نجاح أو فشل هذا السلوك في تحقيق هدفه، ومن ناحية أخرى فإن السلوك العدواني الذي يتضمن إلحاق الأذى أو الضرر أو المعاناة لشخص آخر قد يتضمن العديد من وسائل التعبير عن العدوان، إذ قد يتضمن التهجم أو الإحتكاك البدني أو العدواني اللفظي أو العدوان بصورة مباشرة أو بصورة غير مباشرة.

3. سيكولوجية الغضب في الرياضة:

لا شك أن مفهوم الانفعالات مفهوم واسع لأنه يشمل جميع الحالات الوجدانية في شتى صورها المختلفة فهو يتضمن الحب والحقد والكراهية والغضب والقلق والخوف وخيبة الأمل والفرح والسعادة والحزن وغيرها ومن الانفعالات ما هو مثل الماء والنار فهو خادم أمين وسيد مستبد.

وهكذا تعد الانفعالات متغير هام من المتغيرات التي تسهم في نمو شخصية الفرد إلى جانب التفكير والسلوك والعلاقة بين هذه المكونات الثلاثة علاقة مباشرة ووثيقة فكل منهما يؤثر في الآخر ويتأثر به والحياة دون انفعالات لا يكون لها طعم أو معنى فالانفعالات المختلفة التي يكابدها الفرد مثل الفرح والحزن والغضب والخوف والحب والكرهية وغيرها هي التي تضفي على الحياة معنى وتدفع بالفرد إلى مواجهة التحديات والصعوبات التي تقف في طريق إشباع حاجاته وأهدافه ولذا فإن الانفعالات تلعب دورا هاما في معايشة الفرد للواقع والإحساس بالذات والتوجه نحو الآخرين.

ومما يجدر ذكره أن موضوع الانفعالات وتأثيرها على حياتنا ليس حديث العهد بالبحث والدراسة بل هو قدم قدم الإنسان فقد تناولته كتب الأدب والفلسفة والديانات منذ القدم وكذلك اهتمت به كتب الطب وعلم النفس ومع هذا فدراسة الانفعالات ومعالجتها يمثل أمرا غاية في الصعوبة في دراستها.

4. مفهوم الغضب:

لا شك أن مفهوم الغضب كحالة انفعالية سلبية مفهوم قديم فلقد تناول الفلاسفة بوصفه خبرة انفعالية يعيشها الفرد وفي هذا الشأن تحدث "دارون (1872)" عن الغضب بوصفه حالة من الهياج أو الثورة وأن هذه الخبرة الانفعالية تتولد لدى الفرد حيال تعرضه للمواقف التهديدية مما يستوجب ذلك حدوث استشارة فسيولوجية بحيث يستطيع الإنسان والحيوان الدفاع عن أنفسهم وأن هذه الاستشارة الفسيولوجية المصاحبة للغضب إلا أنه لم يضع في اعتباره عند تفسيره للغضب الطبيعة المتعددة الأبعاد للغضب والتي تتضمن الخبرات السابقة وتقويم هذه الخبرات التي يخبرها الفرد وفي عام (1899) أوضح "هل (Hall)" أن الغضب مفهوم يختلف في إدراكه بين الناس فالبعض يراه شعور جيد والبعض الآخر يراه شعور سيئ وذلك اعتمادا على خبراتهم مع الغضب والحقيقة أن استجابة الغضب تتحدد من خلال تفاعل الاستجابات الفسيولوجية والعمليات المعرفية والخبرات البيئية التي يتعرض لها الفرد وفي عام (1932) كان كانون أول من تناول الميكانيزمات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات ولذا قدم مفهوم استجابة المواجهة (القتال) والهروب والتي هي من وجهة نظر تمثل رد فعل توافقي ينشط لدى الفرد خلال المواقف الخطرة التي يتعرض لها في بيئته وطبقا لذلك فإنه يفسر الانفعالات من خلال التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها إذ أن الحالات الانفعالية التي تعترى الفرد ترتبط بحدوث تغيرات فسيولوجية في الجسم وأن الاستشارة الفسيولوجية الجسمية هي جزء من الخبرة الانفعالية للفرد فالغضب من أهم الاستجابات التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى الإدرينالين وضغط الدم وارتفاع معدل ضربات القلب والتغيرات البيوميكانيكية والتوتر العضلي وزيادة معدل التنفس.

ويعد الغضب من المفاهيم الصعبة التي يمكن تعريفها لأنه يرتبط بالعديد من المصطلحات والمفاهيم مثل العدائية والعدوان والعنف وكما أن للعدوان والقلق والسعادة وغيرها من المفاهيم النفسية تعريفات متعددة فالغضب أيضا له العديد من التعريفات التي تصفه وتحدده فبعض التعريفات ترى الغضب من منظور إيجابي في حين أن بعضها الآخر يراه من منظور سلبي وكذلك هناك من يعرف الغضب في ضوء التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب هذا

الانفعال بوصفه شيء ما يحدث في الجسم بمعنى ما يحدث للفرد من تغيرات فسيولوجية عندما يواجه مواقف استنزائية وتهديدية وإحباطية تتمثل في زيادة الأدرينالين وإفراز السكر في الدم بشكل كبير وزيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات والتورمات والانتفاخات والقشعريرة وحساسية الطفح الجلدي والشعور بالحرارة والبرودة وزيادة ضغط الدم واتساع حدقة العين لدى الأفراد وأن كل هذه التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للغضب تعمل على تحفيز وحشد كل ما لدى الفرد من قوة وطاقته حيث تكون لديه القدرة على المواجهة أو التكيف مع العديد من المواقف التهديدية أو الاستنزائية المختلفة التي يتعرض لها في بيئته وعلى هذا الأساس يعد الغضب بمثابة ميكانيزم بيولوجي يساعد الفرد على البقاء والحياة وبدون الغضب لا يكون الفرد قادراً على توكيد ذاته في هذه الحياة ولذا عندما يتعلم الفرد استراتيجيات إدارة الغضب والتحكم فيه وكيفية التعبير عنه بطريقة إيجابية ومقبولة اجتماعياً فإن حياته تتحسن ويتحقق التوافق النفسي والانفعالي.

ومنهم من يعرفه من المنظور المعرفي بوصفه شعور قوي من الاستياء والغضب والانزعاج والسخط وأن هذا الشعور يتوقف في تكوينه على كيفية تقييم وتفسير الفرد للحدث أو الموقف الذي يتعرض له وأن أنماط التفكير السلبية والخطئة هي التي تدفع الفرد إلى الغضب ولتوضيح مفهوم الغضب سنعرض بعض التعريفات المختلفة للغضب:

* عرف "نوفاكو (Novaco, R. 1975-1995):"

الغضب أنه عبارة عن استجابة الضغط الوجدانية نحو الأحداث الاستنزائية فهو حالة وجدانية تتكون من ردود الفعل المختلفة التي تسبب للفرد الاستياء والضيق والإحباط والإيذاء ويؤكد هذا التعريف على أن الغضب هو استجابة وجدانية تحدث في المواقف الاجتماعية وتصدر عن الفرد إزاء المواقف الضاغطة حيث يعاني الفرد زيادة في مستوى الاستثارة الفسيولوجية في هذه المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد بوصفها إحباطية وتهديدية تثير الضيق له وعلى هذا فإن إدراك الفرد للإحباط وع وجود مستوى عالي من الاستثارة يؤدي إلى الغضب وان الاستجابة العدوانية نحو المواقف الاستنزائية تزيد من مستوى الغضب لأنها تصعد من الموقف وتستثير استنزات أكثر من الآخرين وبالعكس فإن استجابات المواجهة مثل الاستجابات التوكيدية الملائمة وتجنب الموقف تخفض من درجة الاستنزاز الذي يعانيه الفرد وهذا يؤدي إلى مستوى منخفض من الغضب وعلى هذا فإن مستوى الغضب كما ذهب "نوفاكو" يكون نتيجة للتفاعل المتواصل بين المعارف والاستثارة الفسيولوجية وردود الفعل السلوكية وأن التغير في أي مكون من هذه المكونات يؤثر على المكونين الآخرين وعلى درجة حدوث الغضب.

ومن هذا التعريف يتضح لنا أن استجابات الغضب لدى الفرد تتضمن ثلاثة مكونات رئيسية وهي مكونات فسيولوجية ومعرفية وسلوكية ويتمثل المكون المعرفي في الأفكار والاعتقادات الخطئة التي تمكن وراء سلوك الغضب ويتمثل المكون الفسيولوجي في التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للغضب أما المكون الأخير وهو المكون السلوكي يشير إلى سلوك الفرد أثناء تعرضه للمواقف الاستنزائية ولذا يمكن القول أن الاستجابات السلوكية العدوانية أو غير الملائمة للفرد نحو مواقف الاستنزاز تزيد من مستوى الغضب لأنها تصعد وتفاقم الموقف وتستثير استنزات الأفراد

الآخرين وعلى العكس من ذلك فإن استجابات المواجهة المناسبة والملائمة لهذه المواقف مثل الاستجابات التوكيدية أو تجنب الموقف تؤدي إلى انخفاض درجة الاستفزاز التي يعاينها الفرد وانخفاض الغضب.

* ويشير "بيك A. Beck (1976)":

إلى أن الغضب هو عبارة عن انفعال وأنه يختلف عن العدوان والعنف وأنه يتأثر بالتقييمات المعرفية للأحداث على أنها تهديدية واستفزازية ولذلك فإن قوة استجابة الغضب تعتمد على العوامل المعرفية لدى الفرد مثل أحكام القيمة Value Judgment وتقدير الذات والتوقعات وجميعها تتعلق بالاستعدادات المستمرة لدى الفرد.

* ويعرف "عبد المنعم الحنفي (1978)":

الغضب بأنه استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو السب أو الإحباط أو خيبة الأمل ويصحب الغضب استجابات قوية من الجهاز العصبي المستقل وخاصة قسمة السمبثاوي ويدفع المرء إلى الاستجابة بالهجوم إما بدنيا أو لفظيا وتتحدد حالة الغضب بمحددات أربعة إثارة فسيولوجية وإدراك ومعرفة وسلوك وأن الفرد نفسه هو الذي يحدد مدى خطورة الموقف والأحداث التي تثير الغضب لأن الغضب في العادة عاطفة شخصية أي أنه يميل للظهور عندما يلحق ضرر بذات الشخص أو بممتلكاته أو بعائلته.

* ويعرف "أفريل Averill (1982)":

الغضب بأنه خبرة ذاتية يعايشها الفرد وهو يمثل زملة أعراض انفعالية وأنه مجموعة من الاستجابات المنظمة التي تصدر عن الفرد تجاه أنواع معينة من الاستفزازات وأن الغضب يمكن التعبير عنه بطرق مختلفة من بينها العدوان وشأنه شأن الانفعالات الأخرى فهو شكل من التفاعل الاجتماعي القائم على مجموعة من القواعد ولذلك فهو يرى الغضب بأنه انفعال سوي وخصوصا من التفاعلات الاجتماعية ولقد انتقد "نوفاك" وجهة نظر "أفريل" في تفسير الغضب وذلك لأنه لا يتعامل مع الغضب كاضطراب نفسي، وعن علاقة الغضب بالعدوان فلقد أشار "أفريل" أن نسبة كبيرة من المواقف التي تثير الغضب لا يؤدي إلى السلوك العدواني وأن حوالي 10% من حالات الغضب فقد تؤدي إلى السلوك العدواني الجسمي وأن الغضب يؤدي أيضا إلى فوائد ومنافع في التفاعلات البينشخصية.

* ويشير "سبيلبرجر Spielberg (1983)":

أن الغضب حالة انفعالية تتراوح في شدتها من الإثارة والضيق إلى الهياج والثورة وأن هناك اختلاف بين الغضب والعدائية فالعدائية تشير إلى المشاعر والاتجاهات في حين يتضمن العدوان سلوك تخريبي موجه نحو الأفراد أو الأشياء.

* ويعرف "كمال دسوقي (1988)":

الغضب بأنه استجابة انفعالية حادة يثيرها أي عدد من مواقف التنبيه والعدوان الظاهر والتقييد والهجوم الكلامي أو خيبة الأمل والإحباط ويتميز بردود فعل قوية في الجهاز العصبي المستقل تظهر في الاستجابة البدنية واللفظية.

* ويرى "Luhn (1992)":

أن الأحداث أو المواقف في ذاتها ليست عي السبب في الشعور بالغضب ولكن الكيفية التي يدرك بها الفرد الحدث والاستفزات التي تواجهه هي التي تدفعه إلى الاستجابة بطريقة غاضبة وأن الشعور بالغضب هو انفعال عام فكل فرد منا يعاني الشعور بالغضب في أوقات معينة وأن من مظاهر وخصائص الغضب الشعور بالإحباط وخيبة الأمل وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط ولوم الآخرين والصراخ والعدوان ومن الخصائص الأخرى للغضب العواء والبكاء والعبوس والتجهم والعنف فالفرد يظهر الغضب عندما يشعر بالحزن والأذى وخيبة الأمل والغيرة وتتوقف شدة الغضب على شدة الدافع الذي يعوق الفرد عن تحقيق أهدافه.

* ويعرف كل من "علاء كفاقي ومايسة النبال (1997)":

الغضب بأنه انفعال يصدر عن الفرد حين التعرض إلى مواقف وأحداث معينة يتعرض فيها لإهانة أو لوما من شأنه أن يحط من قدره وله ردود فعل فسيولوجية وأخرى جسمية.

* ويعرف "علي عبد السلام (2001)":

الغضب بأنه استجابة انفعالية تصدر عن الفرد نتيجة تعرضه لبعض الإحباطات الصادرة من عمله أو من علاقته مع أحداث الحياة اليومية أو من خلال محاولة توافقية مع الأدوار التي يقوم بها في حياته اليومية واستجابته بطريقة إيجابية عن المصادر التي تثير غضبه ومحاولة الاستجابة والتعبير عنها في ضوء القيم والمعايير الاجتماعية للمجتمع.

* ويرى "مورفي وأبرلين Murphy, Oberlin (2001)":

أن الغضب هو شعور أو انفعال قوي أو استجابة قوية تتسم بالشدّة وتكون غير ملائمة وهذا الانفعال الشديد يعمل على تخويف الآخرين وأن هذا الانفعال لا يكون نقياً أو خالصاً مما يعني ذلك أن هناك تشكيلة واسعة من الانفعالات السلبية التي تقدح الغضب مثل الألم والإحباط والشعور بالوحدة والملل والخوف والنبذ والغيرة وخيبة الأمل والاكتئاب والارتباك والحرج فالغضب هو الشعور بالانزعاج والاستياء والانفعال الذي يصدر عن الفرد تجاه المواقف التي يتعرض لها وتسبب له الضرر والأذى وسوء المعاملة وأن الغضب انفعال ثانوي Secondary Emotion ويعني ذلك أن الغضب قد يكون قناعاً لانفعالات لأخرى يعانيها الفرد في بعض الأحيان فقد يكون من السهل على الفرد أن يصبح غاضباً عند التعامل مع انفعال آخر وهناك انفعالات أخرى يكون الغضب قناعاً لها مثل الغيرة والخوف والحجل وعدم الكفاءة والكرهية وقد يكون الغضب عابراً أو مؤقتاً في طبيعته مثله في ذلك مثل أي انفعالات أخرى لدى الفرد فهو يأتي ويذهب ويمكن أن يستبدل ويحل محله انفعالات أخرى فمن الصعب أن يشعر الفرد بإنفعال واحد لأيام عديدة ولفترات طويلة في الحياة بل تتنوع انفعالات الفرد فالناس يخبرون عادة انفعالات عديدة خلال حياتهم ما بين انفعالات سارة وأخرى مؤلمة.

وخلاصة القول أن الغضب هو انفعال سوي لدى الأفراد فكل فرد منا مثلما يشعر بالحزن والسعادة والملل والفرح والقلق كذلك يشعر بالغضب وأن الغضب يصبح مشكلة إذا كان متكرر الحدوث ويتسم بالشدّة ويستمر في مدته طويلاً ويقود إلى العدوان والتكرار والشدّة والمدة التي يستغرقها تمثل علامات واضحة على أن الغضب أصبح

مشكلة فالتكرار يعني أن الفرد يصبح غاضبا غالبا وتعني الشدة أن الشخص يشعر بالغضب بشكل قوي فالغضب يأتي في مستويات مختلفة من الشدة فقد يشعر الشخص بالغضب بدرجة كبيرة أو قليلة أو يشعر به إلى حد ما وتشير المدة إلى الفترة الزمنية التي يبقى فيها الفرد غاضبا وعلى هذا فقد يستمر الغضب لعدة دقائق أو ساعات أو أيام أو أسابيع أو أطول من ذلك وكلما كانت مدة الغضب طويلة كلما كان الغضب يمثل مشكلة في حياة الفرد.

وأن الغضب يمكن أن يرتبط بالعدوان بوصفه استجابة سلوكية تنجم عنه حيث أن جميع الانفعالات تصدر عنها استجابات سلوكية مختلفة ترتبط بها فمثلا عندما نشعر بالسعادة فنحن نبتسم ونضحك وعندما نشعر بالحزن فنحن نميل إلى الصراخ والبكاء والانسحاب الاجتماعي عن الآخرين وكذلك عندما نغضب فإننا أحيانا نستخدم العدوان وهذا لا يعني أن انفعالات الفرد تحدد سلوكه بل يعني هذا أن هذه الانفعالات تؤثر بشكل قوي على سلوكه فعندما يشعر الفرد بالغضب يمكن أن يساء توجيهه بمعنى أن الفرد قد يصب غضبه على شخص أو شيء ما غير مقصودا ولكنه المتاح فمثلا قد يكون الفرد غاضبا من رئيسه في العمل ويوجه غضبه نحو أخواته أو زوجته فالغضب بوصفه انفعال نشط يوجه في مسارات مختلفة إما نحو شخص ما أو نحو الذات أيضا وعندما يوجه الغضب نحو الداخل يتحول في هذه الحالة إلى اكتئاب ولهذا ذهبت النظرية النفسية التحليلية إلى أن مصدر الاكتئاب هو الغضب المكبوت لدى الأفراد.

كما أن الغضب يختلف في أساليب التعبير عنه فهو لا يكون دائما ملائما ولتحديد ومعرفة ما إذا كان الغضب ملائما أو غير ملائما فلا بد من فهم الهدف الذي يكمن وراءه الغضب والتأثيرات الناتجة عنه على سلوك الفرد وأدائه وعلاقات مع الآخرين.

5. مكونات الغضب:

لقد حدد "ديفينباخر Deffenbacher" ثلاثة مقومات للغضب وهي:

أولا:

المثيرات التي تعمل على استثارة الغضب وقد تكون هذه المثيرات ذات مصدر خارجي من البيئة الخارجية أو مصدر داخلي مرتبط بذات الفرد.

ثانيا:

حالة الفرد قبل الغضب وتتضمن الحالة الجسمية والانفعالية والمعرفية والخصائص النفسية للفرد في الوقت الذي يتعرض فيه للاستفزاز.

ثالثا:

تقييم وتفسير الفرد للمثيرات التي تستثير الغضب وقدرة الفرد على التعامل أو التكيف مع هذه المثيرات وأن هذه المقومات الثلاثة تتفاعل لتوليد الغضب لدى الفرد.

* وفي الشأن ذاته حدد "ديفينباخر ودوهلن Dohlen (2001)" أربعة أبعاد أو مكونات مرتبطة بوجود الغضب لدى الفرد وهي:

أولاً:

البعد الخبراتي والانفعالي وفي هذا البعد يكون الغضب حالة من الشعور تتراوح في مستوى الشدة من الضيق المعتدل إلى الهياج والثورة.

ثانياً:

البعد الفسيولوجي وفي هذا البعد يرتبط الغضب بزيادة توتر العضلات وتنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي.

ثالثاً:

البعد المعرفي وفي هذا البعد يرتبط الغضب بالمعالجة المعرفية الخاطئة للمعلومات والتحريفات المعرفية للفرد.

رابعاً:

البعد السلوكي وفي هذا البعد يمكن أن يكون الغضب وظيفياً مثل أن يكون الشخص توكيدياً وقد يكون الغضب مختل وظيفياً مثل أن يكون الشخص عدوانياً أو يميل إلى الانسحاب وتعاطي المخدرات والعقاقير.

ولقد رأى "نوفالكو (1975)":

أن للغضب عدة مكونات وهي المكونات الفسيولوجية والوجدانية والسلوكية والمعرفية وان هناك فروق بين الجنسين في هذه المكونات فالمكون الوجداني للغضب يشير إلى خبرة الغضب والتي هي عبارة عن انفعال ذاتي أو رد فعل داخلي يقوم به الفرد حيال المواقف الاستفزازية وأن هذا المكون يرتبط بقوة الاستجابات الانفعالية نحو المواقف المثيرة للغضب أما المكون السلوكي فهو يشير إلى ميكانيزمات وأساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعبير عن الغضب وقد تكون إيجابية أو سلبية إذ أن التعبير عن الغضب ما هو إلا تعبيراً عن المظاهر السلوكية لخبرة الغضب بينما يشير المكون المعرفي إلى أنماط الاعتقادات السلبية والخاطئة التي توجد لدى الفرد عن العالم والآخرين من حوله ويشير ذلك بصفة خاصة إلى الإعزاضات السلبية التي يكونها الفرد عن الأحداث وعن الآخرين في البيئة. ولقد أوضحت الدراسات أن هناك فروق بين الجنسين في خبرة الغضب والتعبير عنه وأن الأولاد يميلون أو يكونون أكثر استخداماً للتعبير الجسدي عن الغضب مقارنة بالبنات وفي المقابل أوضح دراسة أخرى قام بها "سويفر Swaffer, Epps (1999)" عن عدم وجود فروق بين الجنسين من المراهقين في خبرة الغضب والتعبير عنه.

6. أسباب الغضب: Causes of anger

يعد الغضب أحد الانفعالات الرئيسية التي يعايشها الفرد بشكل متكرر في مواقف الحياة اليومية ولذا يمكن تحديد أسباب الغضب فيما يلي:

* الفشل والإحباط:

يعد الغضب والعدوان من أشهر الاستجابات الانفعالية التي تثار في المواقف الإحباطية ففي حالة وجود عائق يعوق الفرد عن إشباع حاجاته وبلوغ أهدافه يستثار الغضب لديه ومن ثم يحاول نتيجة لذلك أن يتغلب على العقبات التي تعترض سبيل إشباع رغباته ويتحول إلى كراهية ويحاول إبعاد الشخص أو الشيء الذي يعترضه أو يحاول تحطيمه وهناك فروق فردية بين الأفراد في تفسير وتحديد سبب الإحباط ومن ثم توجيه غضبهم نحو مصدر الإحباط فقد يجد الفرد أن سبب إحباطه وفشله في إشباع حاجاته هو فرد أو شيء في البيئة وعندئذ يوجه غضبه نحوه وقد يفسر الفرد فشله في تحقيق رغباته وأهدافه إلى عجزه وفقدان قدراته على تحقيق أهدافه ولذا يوجه غضبه نحو ذاته في صورة لوم وشعور بالذنب وقد لا يستطيع الفرد التعرف على سبب الإحباط أو عدم قدرته على مواجهة مصدر الإحباط فيميل إلى قمع أو كبت الغضب داخله فيكون الغضب الداخلي ويظهر في شكل اضطرابات نفسية وسيكوسوماتية وعلى هذا فإن الفشل والإحباط يؤديان بالفرد إلى الغضب.

* الإهانة والسخرية:

لا شك أنه عندما تهان كرامة الفرد الشخصية أمام الناس فجائيا فإنه يشعر عندئذ بالغضب فمثلا قد يشعر الفرد بالغضب إذا عايره شخص أو حطم من قيمة أسرته ولذا يحاول الثأر لكرامته والانتقام من الفرد الآخر الذي عايره ويختلف الأفراد في استجاباتهم للسخرية والإهانة فمنهم من يسكت على مضض ولا يحرك ساكنا سوى الانسحاب والركون إلى الحزن بدلا من الغضب ومنهم من يوجه غضبه نحو ذاته أو إلى الداخل ومنهم من يعبر عن ذلك في صورة غضب شديد لأنه يعتبر ذلك تهديدا لمكانته وكيانه الشخصي وإضافة إلى هذا فإن الظلم وعدم العدل يجعل الفرد يشعر بالغضب أيضا فحين يتلقى الفرد برئيس ظالم ومستبد وكذلك حين يرى الفرد أن هناك أناس آخرون معه في مجال العمل يكافئون دون استحقاق بينما توجه الانتقادات إليه دون وجه حق فإن ذلك كله يدفعه إلى الشعور بالغضب.

* أساليب المعاملة الوالدية السلبية:

لا شك أن أساليب المعاملة الوالدية غير السوية التي يتبعها الآباء في تنشئة الأبناء والتي تقوم على أساس من النبذ والإهمال والقسوة والإفراط في العقاب والتدليل والحماية الزائدة والإساءة وغيرها من الاتجاهات غير السوية في المعاملة تجعل الفرد يشعر بالغضب وذلك لأن الحرمان من الحب والدفء والاهتمام والعطف وغيرها من المشاعر الإيجابية تجعل الفرد يفقد الثقة بالنفس ويشعر بالخوف والقلق ويكون عرضة للعديد من المشكلات السلوكية والاضطرابات الانفعالية التي تؤدي بهم إلى العدوان والغضب والانحراف فالأطفال في ظل هذه المعاملة غير السوية لا تكون الفرصة سانحة أمامهم للتعبير عن ما لديهم من أفكار وآراء وبالتالي لا يستطيع الطفل أن يتعلم ضبط انفعالاته ومن ثم يميل في التعبير عن انفعالاته ومنها الغضب إلى السلوك العدواني والعنف ومما لا شك فيه أن الإسراف في استخدام العقاب لدى الأطفال من شأنه أن يعوق من عملية تكوين الضمير (الأنا العليا) وعلى هذا فإن الطفل الذي عومل بقسوة ووحشية في الطفولة يسعى إلى العدوان في مرحلة المراهقة والرشد في حين أن

الأساليب السوية في التنشئة والتي تتضمن الحب والدفء والديمقراطية والحرية والقبول والاحترام في المعاملة تساعد على توفير الأمن النفسي للطفل وبالتالي يمكنه تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

* الخلافات الأسرية:

لا شك أن الحياة الأسرية التي تسودها الخصومات والمشاجرات بين الأبوين وخاصة عندما يكون ذلك أمام أعين الطفل والتي تختفي فيها أساليب الحوار والتواصل والتفاهم فإن ذلك يجعل الطفل لا يثق فيمن حوله ويفقد الثقة في الوالدين مما يؤثر ذلك سلبا على شخصيته وبالتالي يجد صعوبة في التحكم وضبط انفعالاته ومن ثم يثور ويغضب بسرعة أما إذا كانت الحياة الأسرية التي يعيشها الفرد هادئة ومستقرة فإن ذلك يساعد الفرد على استثمار وتوظيف قدراته وإمكاناته وبناء علاقات ناجحة مع الآخرين تدفع به إلى التحكم في انفعالاته والتعبير عنها بأساليب مقبولة اجتماعيا.

* الخبرات والصدمات المؤلمة في حياة الفرد:

وقد توجد أسباب الغضب في الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد فعندما يتعرض لأحداث وخبرات مؤلمة أو أخطار تهدد حياته عندئذ يشعر بالغضب كوفاة صديق عزيز أو فقدان عمل أو مركز اجتماعي أو خسارة مالية هذا فضلا عن أن الغضب قد ينتج عن وجود صراعات نفسية داخلية وخبرات مؤلمة في الطفولة المبكرة ومما لا شك فيه أن الضغوط الحياتية الواقعة على الفرد وهي كثيرة في حياته سواء في مجال العمل أو الأسرة وغيرها تجعله يشعر بالضيق والغضب عند مواجهة تلك الأحداث الضاغطة.

* النمذجة الوالدية:

لا شك أن غضب الآباء وثورتهم لأتفه الأسباب في وجه الطفل تؤدي إلى عصبية الأطفال وثورتهم وغضبهم أيضا فالأطفال يتخذون من الآباء نماذج يقتدون بها في سلوكهم والتعبير عن انفعالاتهم بمعنى أن الأطفال يتعلمون عن طريق التقليد والملاحظة فعندما يعبر الآباء عن انفعالاتهم في صورة غضب شديد فإن الأطفال يميلون إلى تقليدهم في التعبير عن مشاعرهم لأن الآباء يعتبرون بمثابة نماذج حية يقلدها الأبناء عند مواجهة المشاكل في حياتهم. ومن ذلك يتضح لنا أن هناك أسباب متعددة تعمل على استثارة الغضب لدى الأفراد وهي الإحباط فالغضب هو رد فعل يقوم به الفرد عندما يحاول تحقيق شيء ما هام ويوجد عائق يحول دون تحقيقه ومثال ذلك قد يسعى الفرد إلى الحصول على وظيفة ويجد أن هناك شيء ما يعوقه أو يمنعه من الوصول إليها مثل الرشوة أو الوسطة هذا إلى جانب الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والمنغصات اليومية التي يواجهها الأفراد في معترك الحياة والتي تجعلهم يشعرون بالضيق وتقذح مشاعر الغضب لديهم كما أن الغضب يعتبر رد فعل متوقع وسوي نحو الإساءة اللفظية أو الجسمية أو الجنسية التي يتعرض لها الطفل ومثال ذلك أن يقوم الوالد في الأسرة بالاعتداء لفظيا أو جسما على الطفل أن يجبره على فعل شيء ما لا يرغب في أدائه أو فعله كل ذلك يجعل الطفل يشعر بالغضب والقلق.

المحاضرة العاشرة: العدوان في المنافسة الرياضية

1. اختلاف العدوان باختلاف ألوان الرياضات:

إن الاعتماد على المنطق الداخلي يمكننا من تصنيف مختلف الممارسات الرياضية إلى (مجالات أفعال) وبالتالي توظيفها لأغراض تربوية حسب هذا التصنيف، كما يفيد في تفادي بعض الأفكار المثالية مثل " الرياضات الجماعية تنمي التضامن والمؤانسة"، فمن خلال الدراسات يتضح أنها تساهم في تعلم العدوانية الحركية لتحقيق فوز في إطار احترام القواعد من طرف الجميع.

فضلا عن أن هذه العملية تسمح لنا بالكشف عن الدور التربوي لبعض الأنشطة، فالملاحظ أن رياضات المواجهة هي الأكثر انتشارا في المدارس أكثر من الرياضات التي تهدف إلى التعاون ويقل فيها العنف، مثل الرياضات المنفردة: تولد أقل كمية من العنف وحتى وإن ظهر يكون عبارة عن حوادث جسدية لا إرادية، والعدوانية في هذه الحالة تكون ذات طابع انفعالي، ومن أمثلة تصنيف الأنشطة الحركية حسب العنف والعدوانية الحركية نجد تصنيف (CNAPS. 2007. 38-40) إذ يميز لوك كولار (Luc collard) بين نوعين من العدوانية:

* عدوانية ارتكاسية (رد فعل): لا تكون متجهة نحو تحقيق هدف معين.

* عدوانية أدوية هادفة لتحقيق هدف محدد وفي سياق معين: هذه الأخيرة تنقسم إلى عدوانية مسموحة وغير مسموحة ويتحدد ذلك حسب قواعد اللعب.

فالعدوانية الحركية المسموحة قد تصل في بعض الرياضات مثل الملاكمة إلى الضرب العنيف نحو جسم الخصم، وما يميز هذا النوع من العدوانية هو انحصارها في أنشطة الاستمتاع الحركي من جهة وإمكانية انتقالها إلى الوضعيات الاجتماعية في الحياة اليومية من جهة أخرى.

أذن ليست الرياضة هي التي تربي في حد ذاتها بل الطريقة التي توظف بها خصائص هذه الرياضة، فالمربي أو مدرس التربية الرياضية هو الضامن الوحيد لعدوانية حركية مسموحة.

أما بالنسبة للرياضات الجماعية الحركية التي تعتمد على التفاعل الحركي الأدي كعامل حيوي في المهمة الحركية، والارتياح في مثل هذه الوضعيات ينتج عن مواجهة الآخر من أجل الفوز بالمنافسة، ويمكن أن نميز بين رياضات تعاونية أو تنافسية، هذه الأخيرة عادة ما تكون ذات مجموع صفري في النهاية، وبين هذين الطرفين توجد رياضات نصف تعاونية أين يحاول الرياضي الفوز بأكبر عدد من النقاط (مثل دورة الدراجات) وهي ألعاب ذات مجموع غير صفري.

هذه الرياضات التنافسية تحمل عدوانية حركية كبيرة وتهدف إلى البحث عن الهيمنة على الآخر، وبالتالي فهي أقل أهمية من الناحية التربوية، فقد أكدت بعض الدراسات أن المنافسة بين الفرق تساهم في خلق العنف والعدوانية، والعداوة تطن على الصداقة الابتدائية، إذن فالكراهية والصداقة يمكن أن تتشكل من خلال الممارسات الاجتماعية (الرياضة).

كما أثبتت التجارب أيضا أن الصداقة ليست طبيعة بل هي ثقافة مكتسبة ناتجة عن تقاسم أنشطة اجتماعية والبحث عن تحقيق أهداف مشتركة، إلا أن المنافسة الرياضية بالرغم من أنها ممارسة اجتماعية تساهم في زيادة التضامن بين أفراد الجماعة الواحدة (خاصة في حالة الفوز) فهي تعمل من جهة أخرى على تنمية العداوة بين الجماعات التنافسية.

وفي دراسة على لاعبي كرة القدم هواة حول الشعور بالانتماء للفريق وعلاقته بظهور السلوكيات العدوانية وجد الباحث أن العدوان هو استجابة انفعالية للإحباط يحدث في حالات الاستثارة (مثل الانهزام أو عدم تحقيق الهدف) واعتمد الباحث في هذه الدراسة على نظرية إحباط عدوان ونظرية الهوية الاجتماعية، أي أنه كلما زاد الإحساس بالانتماء (الذي يعد كعامل لتشكيل الهوية الاجتماعية) للفريق زاد احتمال ظهور السلوكيات العدوانية (CNAPS. 2007. 38-40) ولهذا لا ينصح بالاعتماد على المنافسة كأسلوب تربوي لأنها تساهم في التباعد الاجتماعي، فقد أثبتت التجارب أن المصارعة الحرة في المدرسة الابتدائية ساهمت في زيادة الاستجابات العدوانية على المستوى السيكولوجي لدى أطفال غير العدوانيين من قبل.

ويؤكد لوك كولار (Luc collard) أن الرياضة تجعل من الممارسين أكثر قتالية وهي لا تؤدي إلى التنفيس كما نعتقد.

وأجريت تجربة أخرى على تلاميذ المرحلة الابتدائية خلال سنة كاملة بممارسة (3 إلى 4) حصص في الأسبوع (رياضات جماعية) وتم تقويمهم في لعبة تقليدية تتميز بالحرية في اختيار نوعية التصرف الحركي (تعاون/مواجهة) وتوصلت في الأخير إلى أن الممارسين للرياضة يظهرون سلوكيات أكثر عدوانية (مثل التهديد، والهيمنة، والعدوانية الحركية).

وفي دراسة أخرى على تلاميذ المرحلة الابتدائية باستخدام ثلاثة (3) أنشطة مختلفة:

لعبة المفارقة: تتميز بعلاقات غير مستقرة مع الزملاء والخصوم وبدون نظام أهداف.

لعبة التميريات العشرة: تتميز بعلاقات مستقرة مع الزملاء والخصوم وباحتساب النتيجة.

وأخيرا سباق المتابع: لعبة مع الزميل بدون تفاعل حركي أدوي مع لاعبي المنافسين.

وقد تضمنت بطاقات الملاحظة مختلف أشكال الاتصال الحركي (العدوانية الحركية المرتبطة وغير المرتبطة بقواعد اللعب) وكشفت في الأخير أن المنطق الداخلي للعبة يفرض الاتصالات الحركية العنيفة بين اللاعبين (الزملاء والخصوم) في شكلها، وشدتها وتكرارها.

ولم تكتف الدراسات بإثبات العدوانية الحركية في الأنشطة البدنية والرياضية عن طريق المنطق الداخلي فحسب، بل تعدت ذلك إلى المقاربة الذاتية من خلال الكشف عن تمثيلات الأفراد تجاه هذا البعد (العدوانية الحركية)، ففي دراسة أجريت على عينة مكونة من أساتذة، لاعبي كرة القدم وأفراد غير رياضيين، وجد الباحثون أن معظم المستجوبين أقرروا بوجود عدوانية مسموحة (جيدة) وهي العدوانية الحركية.

وبصفة خاصة لاعبي كرة القدم هم الأكثر تصريحا بذلك، أما أساتذة التربية البدنية والرياضية فيفضلون توظيف هذا النشاط لتنمية التعاون بدل الأداء والفوز والذي يعد رهان كل منافسة.

2. اعتبارات خاصة للعدوان في الرياضة:

لم يختبر علماء النفس الرياضي نظريات العدوان في الرياضة فقط بل فحصوا قضايا مهمة أخرى، فهناك ثلاث قضايا مهمة هي:

* المتفرجون والعدوان، وأسباب اللعبة والعدوان، والأداء الرياضي والعدوان، وسيتم شرح لكل واحد منهم:

* المتفرجون والعدوان:

تختلف المباراة الرياضية عن العديد من النشاطات والتي ترتبط عادة بالحضور الجماهيري للمتفرجين والمعجبين في اللعبة، وليس دائما تكون ملاحظاتهم حول المباراة إيجابية، لكنهم يتحدون بفريقهم وانشغالهم عادة يكون بالأداء الجيد والممتاز.

لكن عنف المعجبين يظهر ويبدو واضحا في ذروته لذلك درس علماء النفس الرياضي مظاهر العدوان المتعلقة بعنف المعجبين، قام علماء النفس الرياضي باختبار نظرية الكوارث التي تقرر فيما إذا كان للمعجبين عدوانية أكثر أو أقل بعد مشاهدتهم للحدث الرياضي، وبصورة عامة وجدوا بأن ملاحظاتهم للأحداث الرياضية لن تكون أقل مستوا من عدوانية المتفرجين، وأكثر من ذلك فإن مشاهدة بعض أنواع العنف المرتبط بالرياضة يزيد من رغبة المتفرجين ليكونوا ذوي عدوانية كما أشار إليها "ايسوأهولا وهاتفيلد (Isoahola, Hatfield)".

وعلى أية حال لا يحدث العدوان بدون عوامل متعلقة باللعبة فعلى سبيل المثال وجد عند دراسة لمتفرجي لعبة الهوكي بأن أكثر المعجبين عدوانية كما هو الحال مع الشباب ويزدحم المتفرجون من الرجال تحت تأثير الكحول وهذا هو سبب الضرر الذي يقع لهم كما وضحتها (كافانوغ زسيلفا وروسيل وأرمس) (Cavanaugh, Silva 1980) (Russel, Arms 1995).

يجب على الإداريين والمنظمين للرياضة تقويم النتائج التي تساعدهم في تقليل العنف، ويجب على المدربين واللاعبين السيطرة على مشاعرهم في ساحة اللعب ليؤكدوا بأنهم لم يحدثوا أو يفجروا عدوانية اللاعبين.

* أسباب اللعبة والعدوان:

وجد من نتائج البحث التحذيري الذي أجري أن آراء العديد من الرياضيين عن السلوك العدواني بأنه غير ملائم، ولكن ملائم في محيط الرياضة كما وضحتها "بريديمر وشيلدون، 1986 (Bredemier, Shields 1984)" فمثلا الشجار هو حالة غير ملائمة في ظروف الرياضة في حين الشجار في المدرسة قد يسمح به هذين المقياسين يدعى بأسباب اللعبة.

ولسوء الحظ فإن أغلب الناس يعتقدون ويتعلمون بأنه من الطبيعي أن تكون العدوانية أكثر في الرياضة من جوانب الحياة الأخرى.

هذه المشكلة الحالية تحمل أولاً للعدوانية المجازفة في الإصابة والأذى، وكذلك تستطيع الرياضة أن تقدم للأطفال تدريس عن كيفية أن تكون غير ملائمة في داخل وخارج الرياضة.

إن السماح للعدوان كسلوك يكون رسالة خاطئة للأطفال، إذ يجب على الرياضيين المحترفين تعريف السلوك الملائم وعمل توضيح لشكل العدوان ليس في المجتمع فحسب بل وعدم ملاءمتها في الرياضة.

* الأداء الرياضي والعدوان:

يشعر بعض المدربين والرياضيين بأن العدوانية تعزز من أداء الرياضي سواء أكان ذلك مع الفريق أو في مستوى الرياضي نفسه، فمثلاً لاعب كرة السلة "كيرمت واشنطن (Kermit Washington)" يقول بأنه يستطيع المحافظة على نفسه في انسحابه من الملعب، أما لاعب كرة القدم "جاك تاهون (Jak talun)" فيقول بأن فريقه سيكون في أعظم نجاحه إذا انسحب خصمه هذا ما قاله "باينك (Papanek, 1977)"، وبالتأكيد فالعلاقة بين العدوانية والأداء معقدة وبها حالات عديدة من السلوك العدواني بحيث تؤثر على النتائج، فمثلاً قد يرتكب اللاعب ذا المهارة الواطئة سلوك عدواني ضد خصمه ذي المهارة العالية ويصرف انتباه اللاعب أو يسحبه في مشاجرة.

وافق بعض علماء النفس الرياضي بأن العدوان هو تسهيل نتائج الأداء كما قالها "ويدميير (Widmeyer, 1984)"، في حين لم يوافق البعض الآخر كما ذكر ذلك جيل (Gill, 1986)، أن هذا البحث من الصعوبة تفسيره بسبب التمييز الواضح الذي لم يثير بين العدوان والسلوك المؤكد، وقد ناقشت سيلفا (Silva, 1980) أن العدوان لم يسهل الأداء بسبب مستوى التقويم الشخصي وتغيير الانتباه للقضاء على أداء الخصم (مثلاً بإيذاء الخصم) وفي نهاية العلاقة بين الأداء والعدوان كأهمية ثانوية فهناك قضايا أهم لتقويم الأداء وبأي تكلفة، إن اهتمامات الفرد بالمشاركين باللعبة فقط وإصراره على العدوان سيؤدي إلى ضعف أدائه كما وضح ذلك "ويدميير (Widmeyer, 1984)"

3. مكافحة السلوك العدواني بين اللاعبين:

حدد "محمد حسن علاوي" سبع وسائل لمكافحة السلوك العدواني بين اللاعبين، وهذه الأساليب والطرائق يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني بين اللاعبين في الفرق الرياضية وضمان التحكيم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي.

* مكافحة السلوك العدواني بين اللاعبين:

من الأهمية بمكان عرض نماذج للاعبين الدوليين والمعروف عنهم التزامهم والسلوك الجازم وابتعادهم عن السلوك العدواني أو الواسيلي في أثناء المنافسات الرياضية، وضرورة توجيه انظار اللاعبين واسداء النصيح لهم بأن وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية يرتبط دائماً بالسلوك الرياضي النظيف والقدرة على بذل المزيد من الجهد في المنافسات الرياضية دون ارتباطه بوجود نية إيذاء المنافس أو إلحاق الضرر به.

* عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا:

في حالة أداء اللاعب للسلوك العدواني في الرياضة ينبغي معاقبته بصورة فورية وأن تتناسب هذه العقوبة الفورية مع حجم السلوك العدواني وعدم الالتزام بالصمت أو ابداء الامتناع فقط في مثل هذه المواقف، فاللاعب لا بد أن يتعلم أن الأداء العدواني في الرياضة يعد سلوكا غير مقبول على الإطلاق ولا بد أن يعاقب مرتكبه.

* التعزيز الإيجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته:

جنبنا إلى جنب مع توقيع العقاب على اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا في أثناء المنافسة الرياضية ينبغي من ناحية أخرى تدعيم وتعزيز السلوك الجازم للاعبين أو السلوك الخالي من العدوان والذي يرتبط بالقدرة على التحكم في الذات في مواقف الانفعالات الشديدة في أثناء المنافسات الرياضية التي تتميز بأهميتها وحساسيتها، فاللاعب الذي يرتكب منافسه عدوانا عليه ويقوم هذا اللاعب بكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته أو ردود أفعاله ويستمر في اللعب دون محاولة الثأر من منافسه أو من المنافسين الآخرين ينبغي في هذه الحالة إثابته بمختلف الطرائق والوسائل.

وينبغي على اللاعب أن يدرك جيدا أن مثل هذا السلوك ليس تخطئا أو جبنا ولكن يمثل قمة التحكم في انفعالاته وقمة التحكم في الذات في مواقف المنافسة الحساسة.

* محاسبة المشجع للعدوان الرياضي:

إن المدرب أو الإداري الذي يحاول أن يشجع اللاعب على أداء السلوك العدواني في أثناء المنافسة الرياضية ينبغي أن يقع عليه اللوم والعقاب وأن يحاسب وفي بعض الأحيان يمكن أن يستبعد من عمله الرياضي، وأن يكون هذا العقاب أو الحساب فوريا ورادعا الأمر الذي يمكن أن يساعد على عدم تكرار مثل هذا النوع من الأداء.

* حجب مثيرات السلوك الرياضي العدائي:

قد يلاحظ أن بعض اللاعبين أو المدربين أو الإداريين أو المتفرجين يمكن أن يشكلوا بعض المثيرات التي تسبب السلوك العدواني لدى اللاعبين، فإن أمكن حجب مثل هذه المثيرات فإننا بذلك يمكن أن ننجح في مكافحة مثل هذا السلوك غير الرياضي.

فعلى سبيل المثال قد يقوم البعض بإعطاء نصائح سلبية للاعبين، وقد يعتقد هؤلاء أن هذه النصائح يمكن أن تساع على حماس اللاعبين وتعبئتهم نفسيا.

ومن أمثلة ذلك أن ينصح البعض أحد اللاعبين بضرورة اللعب بخشونة وعنف وهذا يعني إحاء اللاعب بارتكاب السلوك العدائي ومثل هذه النصائح السلبية وغيرها يمكن أن تكون مثيرات تستدعي السلوك العدواني لدى اللاعبين.

* الاهتمام باندوات ودراسات محاربة العدوان الرياضي:

لا بد من ثقافة رياضية أخلاقية إنسانية تشجع المحبة والتسامح ونبد العنف والتعصب والعدوان وهذا يتحقق من خلال الدراسات والندوات والمؤتمرات العلمية.

المحاضرة الحادية عشر: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة

إن الرياضي كغيره من الأفراد قد يتعرض إلى الأزمات والمشاكل النفسية والصعوبات اليومية قد تؤدي إلى التعب النفسي والإجهاد العصبي وحتى إلى الاكتئاب، خاصة إذا تعارضت واجباته من تدريب زائد، تربيصات، سفر متكرر، منافسات، دراسة، امتحانات، ضغوط من أجل المكسب، تداخل الإدارة وأولياء الأمور كل هذه العوامل إذا استمرت وتكررت قد تشكل ضغطاً نفسياً للرياضي يعوقه عن الاستمرار في نشاطه ومواصلته بتألق وربما الانسحاب الكلي من ممارسة الرياضة.

1. تعريف الضغط النفسي: هو الشعور بحمل نفسي وتعب وإجهاد كبير كاستجابة لتراكم عدة متطلبات وواجبات قد تكون اجتماعية أو اقتصادية وتدوم في الزمن بحيث يشعر الفرد أنه غير قادر على إنجازها.

2. تعريف الضغط النفسي الرياضي: هي حالة نفسية يشعر فيها الرياضي بالتعب والعبء وعدم القدرة على المواصلة ويكون نتيجة لداخل وتعارض عدة متغيرات كالتدريب الزائد والاجتهاد العصبي، الأهداف الصعبة التي تفوق قدراته، متطلبات الحياة اليومية كالدراسة أو ضغوط أخرى قد تكون أسرية أو إدارية أو مرتبطة بمرحلة عمرية معينة كالمراهقة مثلاً. كل هذه العوامل إذا تراكمت واستمرت لمدة زمنية معينة قد تؤدي إلى الشعور بالضغط النفسي، إلا أنه هناك اختلاف بين الأفراد في الإستجابة فهناك أفراد قد يتأثرون بسرعة فتكون لديهم طاقة نفسية قليلة لمواجهة هذا الضغط، وهناك أفراد قد يبدون مدة زمنية قد تطول حتى يظهر عليهم أعراض الضغط النفسي. وهناك أفراد يتمتعون بطاقة نفسية عالية وقدرة خاصة على تحمل وتسيير مختلف الضغوطات وتجاوزها شيئاً فشيئاً.

3. تشخيص الضغط النفسي الرياضي: هناك مصادر عديدة يمكن الاستعانة بها لمعرفة أعراض الضغط النفسي الرياضي وهي لكل من المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي أهمها:

الأعراض النفسية الفسيولوجية:

- * الإحماك البدني والإنفعالي.
- * عدم القدرة على التركيز.
- * نقص الطاقة وهبوط في المستوى.
- * قلة الحماس وضعف الثقة بالنفس.
- * زيادة الاستجابات السلبية للرياضي نحو نفسه والتدريب والآخرين والاكتئاب.
- * آلام في الرأس واضطرابات في النوم.
- * القابلية السريعة للقلق والغضب.
- * فقدان الشهية ونقص في الوزن.
- * ارتفاع نبض القلب وقت الراحة وبعد الجهود.
- * صعوبات التنفس.
- * ألم العضلات.

التقرير الذاتي للرياضي عن حالته التدريبية: الرياضي أقوى مصدر للمعلومات حول مشاعره نحو التدريب الزائد ودرجة العبء وما يحسه من تعب وإرهاق.

ويؤكد "ليفن، (Levin) 1991" من خلال عمله المكثف في مجال التوجيه للرياضيين أن الرياضيين غالباً يكونون أكثر وعياً وإدراكاً بالأعراض الإنفعالية والسلوكية للتدريب الزائد، وبناءً عليه فإن التقرير الذاتي للرياضي هو الوسيلة الأولى والهامة لمعرفة أعراض التدريب الزائد، بالإضافة للتعرف على الضغوطات الأخرى التي يعاني منها الرياضي في حياته الخاصة، سواء الناتجة عن ممارسته للرياضة أو عن حياته الأسرية والاجتماعية والاقتصادية.

المقاييس النفسية: توجد بعض المقاييس النفسية المقننة والتي وضعت لمعرفة الخصائص الشخصية التي يتميز بها الرياضيون من ذلك على سبيل المثال مقياس بروفيل الحالات المزاجية الذي وضعه "مورجان وزملاؤه، 1987" فقد حاولوا بحث العلاقة بين التدريب الزائد والحالات المزاجية النفسية حيث تم تطبيق المقياس على 400 سباح أثناء مراحل مختلفة من موسم التدريب والمنافسة وبعد تحليل البيانات من دراسات أجريت لفترة عشر سنوات، أظهرت النتائج أن اضطرابات الحالة المزاجية تتضمن زيادة في درجة الإكتئاب، الغضب، التعب، مقابل النقص في الحيوية.

فيمكن الإستعانة بهذا المقياس لمعرفة الحالة المزاجية للرياضي فكلما اتجهت نحو الإتجاه السلبي نقول أنه يعاني من أعراض التدريب الزائد ويصبح أكثر عرضة للضغط النفسي.

تقرير المدرب عن حالة الرياضي: يكون المدرب عادة في أفضل موقف للتعرف عن أسباب الضغط النفسي عند الرياضي خاصة المتعلقة بالتدريب الزائد أو ضغوط المنافسات والأهداف الموسمية، وبالتالي يكون له الفضل في مساعدة الرياضي على تجاوز هذه الضغوط.

4. مصادر الضغوط النفسية عند الرياضي:

بداية التدريب والمنافسة في سن مبكرة: إن الناشئ الصغير مقدر أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية المتعلقة بضرورة المكسب والفوز.

* الإرتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب (التدريب لأكثر من مرتين في اليوم).

* الإهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الإهتمام بالرياضي.

إنه من منظور الإعداد النفسي والصحة النفسية للرياضي يجب الإهتمام أولاً بالرياضي ثم يأتي المكسب في المرحلة التالية، وذلك لا يعني التقليل من قيمة المكسب أو الفوز، حيث إن الهدف المباشر من الإشتراك في أي مسابقة هو تحقيق المكسب ولكن الشيء الهام المتفق عليه أن الطريق الصحيح للمكسب يتم من خلال الإهتمام بالرياضي وحاجاته، ومن هنا تظهر أهمية تقدير الجهد الذي يبذله الرياضي على نحو لا يقل أهمية عن المكسب.

فالتركيز الزائد على المكافأة وضرورة الفوز من العوامل التي تزيد الضغوط النفسية على الرياضي وخاصة الناشئ.

الخوف من الفشل وعدم الكفاءة: يحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني.

* وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.

ضعف الإتصال بين المدرب واللاعب: يؤدي أسلوب الإتصال السلبي للمدرب مع الرياضي إلى زيادة الضغوط النفسية، حيث عبر الكثير من الرياضيين على أن أسلوب المدرب يعتبر أحد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية السلبية.

* وأهم خصائص المدرب الذي يستخدم الأسلوب السلبي في الإتصال مع الرياضيين أنه كثير النقد، نادرا ما يقدم التشجيع، وحتى إذا قدمه يتبعه بتعليقات سلبية، ودائما يقيم الرياضيين بدلا من توجيههم، عندما يخطئ الرياضي فإنه يلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه ويكون مسيطرا لا يستمع لانشغالات الرياضيين ويركز على تقديم القرارات والأوامر.

* عدم كفاية وقت الإسترجاع بعد المنافسات وتجاوز ضغوطاتها.

* واجبات الرياضي اتجاه متطلبات حياته اليومية خاصة الدراسية منها فانشغاله بالتدريب (الزائد) يؤدي به إلى عدم القدرة على التحكم في ظروف الدراسة وفي بعض الأحيان التغيب عن الدراسة وتراكم الدروس والواجبات كل هذا يؤدي إلى التعب وعدم الراحة النفسية.

* المشاكل اليومية من مشاكل عائلية أو اجتماعية أو اقتصادية.

* وبصفة عامة فإن التضارب في الواجبات والقدرات مع عملي التكرار والإستمرارية يؤدي إلى الضغط النفسي.

5. أساليب الوقاية من الضغط النفسي: من أهم الأساليب المقترحة ما يلي:

* على الرياضي تنظيم نشاطه وفق قدراته ووفق الأولويات والأهداف التي سطرها.

* تخصيص فترات للراحة بعد المنافسات تسمح للرياضي باستعادة طاقاته.

* الإهتمام بالرياضي أكثر من الكسب.

* الإهتمام بالأهداف قصيرة المدى.

* تحسين الإتصال بين المدرب واللاعب.

* الرعاية أو المتابعة النفسية للرياضي.

تطوير أهداف التحدي: إثارة دافع التحدي حيث أن هذا الأخير يساعد على وصول الرياضي إلى حالة الطاقة النفسية المثلى والتي تتميز بالثقة في النفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الإنتباه.

* توجيه الرياضي إلى ما ينبغي أن يعمل عندما يشعر بمختلف الضغوطات النفسية، وخاصة المتعلقة بالتدريب.

وفي الأخير نشير إلى أنه في حالة الشعور بالضغط النفسي والإجهاد العصبي الكبير والمعيق لمواصلة النشاط الرياضي أو النشاط المعتاد فإن التعليم الأولى هي الإنقطاع عن مصدر الضغط وهو التدريب لفترة زمنية أقلها أسبوع وإعادة استراتيجية جديدة تتوافق مع قدرات الرياضي وواجباته خارج مجال الرياضة، داخل مجال الرياضة ثم العودة تدريجيا إلى الممارسة والتدريب.

المحاضرة الثانية عشر: تدريب المهارات النفسية للرياضيين

إن نجاح أو فشل اللاعب في أي رياضة نتيجة مزيج من القدرات البدنية (مثل القوة والسرعة والتوازن والتوافق والقدرات العقلية تسهم على الأقل بـ 50%) في معظم الرياضات، وقد تزداد إلى 80 أو 50% في بعض الرياضات مثل: التنس والجولف وفي هذا المعنى يشير لاعب التنس العالم "جيمي كونورز Jimmy Connors" إلى أن لاعبي التنس المحترفين يحتاجون إلى 90% إعدادا عقليا.

عندما يشترك اللاعب في إحدى المنافسات الرياضية، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسة الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب.

إنه من الشائع أن يقضي معظم اللاعبين أوقات تدريبهم والتي تتراوح بين 6 و7 ساعات يوميا في تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدرتهم ومهاراتهم النفسية، بالرغم من أنه عند ما تسأل معظم اللاعبين عن أهمية المهارات النفسية في مواقف المنافسة، فإنهم يجمعون على أن المهارات النفسية تسهم بنسبة تتراوح بين 80 و90% أي يزيد تأثيرها كثيرا في نجاح الأداء في المنافسة.

والسؤال الذي يحتاج إلى إجابة هو: كيف يقتنع معظم المدربين واللاعبين بأهمية المهارات النفسية بينما لا يهتمون بالتدريب عليها؟ وربما أمكن الإجابة عن هذا السؤال في ضوء اعتبارات عديدة، في مقدمتها اعتقاد بعض المدربين أن المهارات النفسية لا تحتاج إلى تدريب أو أنهم لا يعرفون كيف يمكن تعليمها وتطبيقها على اللاعبين، كما يعتقد البعض الآخر من المدربين أنها ليست من اختصاصهم هذا، وبصرف النظر عن تحديد من المسئول عن تدريب المهارات النفسية للاعبين لأن اللاعب يجب أن يأخذ فرصته من التدريب النفسي بالقدر الذي يسمح له بإظهار أفضل مقدرة له بدنيا ونفسيا في مواقف التدريب أو المنافسة.

1. ماهي المهارات النفسية:

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، أنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

لقد أوضح أحد الأبطال العالميين، أنه كان يعاني من عدم تحقيق الفوز في المسابقات الهامة، واكتشف أن سبب ذلك أنه يركز على هدف المكسب أثناء المسابقة، وأنه لا يركز على أدائه، لذلك درب نفسه أن يوجه تركيز انتباهه على الأداء، لا على المسابقة، وكانت النتيجة التحسن الواضح والقدرة على تسجيل أرقامه العالمية.

الحقيقة أن هذا البطل لم يولد بهذه القدرات العقلية، ولكن اكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذي استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية.

إن تدريب المهارات النفسية (Psychological Skill Training (PST) ليس بالشئ السحري أو البرنامج سريع المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للإستمتاع، ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلي:

* مهارات التصور العقلي Imagery

* تنظيم الطاقة النفسية Psychic Energy Managment

* إدارة الضغوط النفسية Stress Managment

* مهارات الانتباه Attentionl Skills

* مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف Self – Confidence Goal Setting Skill

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى.

العلاقة المتداخلة بين المهارات النفسية الخمس:

* التنظيم الجيد للطاقة النفسية يمنع حدوث الضغط، بينما الضغوط العالية تؤدي إلى ارتفاع الطاقة النفسية.

* يجب أن يكون اللاعب مسترخياً حتى يستطيع أداء التصور العقلي بكفاءة، كما أن التصور العقلي يفيد اللاعب في تعلم الاسترخاء.

* يمكن للاعب خلال التصور العقلي ممارسة تحسين تركيز الانتباه، كما أنه من خلال التصور العقلي الفعال يستطيع اللاعب التركيز في استحضار الصورة العقلية المرغوبة.

* الالتزام والتركيز على أهداف محدودة، يمثل أهمية في وضع الأهداف لتحسين الأداء، كما أن ذلك يمثل هدفاً هاماً لتحسين مهارات الانتباه للاعب.

* الأهداف التي تثير التحدي بواقعية تسهم في تعبئة الطاقة النفسية للاعب، كما أن تعبئة الطاقة النفسية على النحو الجيد تساعد اللاعب على تحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة.

* الإرتفاع أو الإنخفاض المبالغ فيه للطاقة النفسية يعوق مقدرة اللاعب على التصور العقلي بكفاءة، كما أنه يمكن للاعب من خلال التصور العقلي للأداء المثالي السابق، التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.

* يحدث عندما تزداد الطاقة النفسية فإن مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه تزداد كذلك حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن تجاوزتها الطاقة النفسية فإن ذلك يؤثر سلباً على تركيز الانتباه، ومن ناحية أخرى عندما يستطيع اللاعب أن يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه فإن ذلك يساعد على تحقيق الطاقة النفسية المثلى.

* عندما يستطيع اللاعب المواجهة والتغلب على مصادر الضغوط النفسية على نحو أفضل، فإن ذلك يجعله في حالة أفضل للتركيز على أهدافه، وعندما يجيد اللاعب وضع الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء لا على أساس النتائج، فإن ذلك يعني نقص مصادر الضغوط المرتبطة بالنتائج والمكسب.

* عندما يستطيع اللاعب مواجهة الضغوط فإن ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه، كما ان اللاعب الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه، يستطيع تجنب وإيقاف الأفكار السلبية التي تعتبر مصدرا للضغوط السلبية.

* عندما يمتلك اللاعب مهارة التصور العقلي فإنه يستطيع ممارسة التصور العقلي للأهداف على نحو جيد، ويصبح أكثر التزاما نحو تحقيقها، كذلك يستطيع اللاعب تحسين التصور العقلي عندما يضع أهدافا واقعية للممارسة اليومية للتصور العقلي.

إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، والواقع أن الأخطاء ليست نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في إجادة المهارات العقلية (النفسية) أي كيف يستطيع إجادة المهارة تحت تأثير ضغوط المنافسة.

2. من المستفيد من تدريب المهارات النفسية:

هناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضي المستوى العالي فقط، والواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.

فعلى سبيل المثال كلما تعلم ناشئ رياضي مبتدئ وضع أهداف واقعية تتحدى قدراته، ساعد ذلك على تنمية ثقته في نفسه، ولكن يلاحظ عند تدريب المهارات النفسية مع اختلاف العمر أو المستوى أنه يحدث تعديل في طريقة تدريب تلك المهارة النفسية، فبالنسبة للاعب الناشئ يمكن إدخال بعض التعديلات مثل قلة عدد الأهداف المطلوب تحقيقها، اختصار زمن جرعة التدريب على المهارات النفسية، سهولة التعليمات اللفظية، تقديم التمرينات في شكل ألعاب.

3. من المسؤول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية:

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الإحصائي النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية، بإعتبار أنه مؤهل جيدا لهذا العمل، كما أن اللاعبين يكونون أكثر اتصالا وتعاونًا معه بإعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك في اللعب، وبالرغم من ذلك فإنه قد يتعذر توافر الإحصائي النفسي الرياضي، لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعات أن يؤهل المدرب نفسه في هذا المجال.

واختيار من يقوم بدور الإحصائي النفسي الرياضي يجب أن يتم في ضوء اعتبارات أهمها أن يكون مؤهلا في مجال تخصص علم النفس وتخصص علوم الرياضة، إضافة إلى أن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين في مجال الإعداد النفسي، ومن التساؤلات المفيدة التي يجب الاسترشاد بها عند اختيار الإحصائي النفسي الرياضي ما يلي:

* هل لديه الخبرة في التعامل أكثر من الناشئ أم مع رياضي المستوى العالي؟

* هل يمتلك المعرفة الكاملة حول خصائص الرياضة التي يطبق فيها برنامج المهارات النفسية؟

* ما كنية الوقت الذي يخصصه للتواجد مع اللاعبين؟

* هل تأهيل الإحصائي النفسي يوجه أكثر نحو المشكلات الشخصية والانفعالية أي مدخل علاجي أكلينيكي (Clinical Approach) أم تدريب المهارات النفسية لتطوير وتحسين الأداء أي مدخل تطوير الأداء (Performance Enhancing Approach).

إن مثل هذه التساؤلات السابقة وغيرها تمثل توجيهات تؤخذ في الاعتبار عند اختيار الإحصائي النفسي الرياضي الذي يناسب حاجات اللاعبين وخصائص الرياضة.

هذا، ويراعي في حالة اختيار الإحصائي النفسي الرياضي لتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية أن يطلب من المدرب أو الجهاز الفني حضور جميع أو معظم جرعات التدريب للمهارات النفسية، خاصة في المرحلة الأولى لتطبيق البرنامج، حيث إن حضور المدرب أو الجهاز الفني يفيد في تحقيق مايلي:

* حضور المدرب (الجهاز الفني) يفيد التأكيد على أهمية دور الإحصائي النفسي الرياضي، وقيمة وأهمية المهارات التي يكتسبها للاعبين.

* حضور المدرب (الجهاز الفني) يضمن أن تدريب المهارات النفسية يناسب نوعية الأداء الرياضي المطلوب أثناء التدريب أو المنافسة.

* يتوقف نجاح برنامج تدريب المهارات النفسية على التنسيق بين كل من الإحصائي النفسي الرياضي والمدرب.

4. متى يستخدم برنامج تدريب المهارات النفسية:

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية والحركية، لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي، حيث إن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعليم المهارات الجديدة، أو تجريب أفكار جديدة، كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة.

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبي لإتقان المهارات النفسية واستخدامها على نحو جيد في مواقف المنافسة الرياضية، الأمر الذي يؤكد على أهمية النظر إلى تدريب المهارات النفسية كعملية مستمرة مع التدريب البدني خلال الموسم التدريبي.

5. متى تمارس المهارات النفسية:

يفضل أن تخصص جرعات تدريب للمهارات النفسية، بحيث تؤدي في بداية أو نهاية التمرين، ويتوقف ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات، وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين 15 و30 دقيقة.

كما يمكن أن يطلب من اللاعبين أداء بعض التدريبات للمهارات النفسية في أوقات إضافية أخرى، واجبات إضافية، مع مراعاة أن ذلك قد يكون مفيداً مع بعض اللاعبين، وغير مناسب للبعض الآخر.

وبشكل عام يفضل كلما كان ذلك ممكناً ممارسة المهارات النفسية بتكامل مع المهارات الحركية والبدنية، وعندما يتم التكامل بينهما، يجب إعادة تدريب المهارات النفسية في مواقف الأداء الفعلي في المنافسة.

فعلى سبيل المثال عندما يتعلم اللاعب مهارة الإسترخاء والسيطرة على التوتر، فإنه من الأهمية معرفة العضلات المتوترة، وكيف يحقق الاسترخاء لها أثناء الأداء في المنافسة، فمثلا:

* لاعب كرة السلة يستطيع أن يحقق الدرجة المناسبة من الاسترخاء لعضلات الذراعين أثناء أداء الرمية الحرة.

* لاعب التنس يستطيع أن يحقق الدرجة المناسبة من الاسترخاء لعضلات الذراعين أثناء أداء الإرسال.

6. ما الوقت لتدريب المهارات النفسية:

يختلف مقدار الوقت المطلوب لممارسة المهارات النفسية تبعا لنوع المهارات المطلوب ممارستها وكيف يتم تعلمها، فعندما يكون المطلوب تعليم مهارة عقلية جديدة يخصص لذلك جرعات تدريب من 15 إلى 30 دقيقة بواقع 3 إلى 5 أيام في الأسبوع، ويلاحظ أن بعض المهارات لا تحتاج إلى جرعات خاصة نظرا لأن كل تمرين يمكن أن يؤدي مع التدريب البدني، هذا وعندما يصبح الرياضيون أكثر كفاءة وتمكنا من أداء مهارات التدريب العقلي، فإنهم يحتاجون إلى عدة أقل من جرعات التدريب، ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تنظيم جرعات تدريب خاصة إضافية لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم تلك المهارات العقلية.

هذا وعندما يصعب تخصيص عدد مناسب من جرعات التدريب للمهارات النفسية نظرا لأن الإحصائي النفسي الرياضي غير مقيم مع الفريق، فإنه يمكن تعويض ذلك بنقص عدد جلسات التدريب في الأسبوع، مقابل زيادة الفترة المحصنة لكل جرعة.

7. ما هي معوقات تدريب المهارات النفسية:

الهدف من الإجابة على هذا السؤال معرفة أسباب إعراض بعض المدربين عن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية، والواقع أن هناك سببين رئيسيين نلخصهما على النحو التالي:

عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي:

الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختبارا لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا، ويهتمون بالإعداد البدني فقط، بينما لا يهتمون بالإعداد النفسي أو يعطون له القليل من الاهتمام، وبالطبع فإن التركيز على الإعداد البدني فقط، وعدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة، كما يؤدي إلى تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد، فضلا عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة احتراق اللاعب والانسحاب المبكر وعدم استكمال رحلة التدريب والممارسة.

عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي:

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة، هؤلاء المدربون لا يعتقدون أن الإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها، وبالتالي لا يخصصون وقتا مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسي لمساعدة اللاعبين، إن الكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ تدريب المهارات.

المحاضرة الثالثة عشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه

إن عملية إعداد الرياضيين، عملية بالغة الأهمية، فالمنافسات الرياضية الهامة والبطولات المتعددة، والتي تنظم بصفة دورية، نستطيع معرفة تواريخها مسبقا، مما يسمح بتحضير الرياضيين على المدين القصير والمتوسط وعلى المدى الطويل، والإعداد الكامل للرياضي يتطلب تخطيطا جيدا مع مراعاة جميع الجوانب، البدنية، المهارية والخطوية والنفسية، التي يجب أن تظهر في تناغم كبير لتحقيق القمة.

1. التدريب:

* إن مصطلح التدريب يستعمل ويوظف لتغطية مجموعة من الأنشطة عموما تساعد الشخص على التحضير نفسه لشيء ما.

* وهو تعليم، تكوين، تعلم وأكثر من ذلك وليس من السهل مساعدة الشخص على تعلم تقنيات رياضية لتحسين إنجازاته ونتائجه وتحقيق طاقاته Potentiel.

* كذلك التدريب هو معرفة وفهم والإجابة على حاجات الرياضي هذه الحاجات تكون متنوعة وكثيرة من اجتماعية وعاطفية حسية إلى الحاجات المتعلقة والمرتبطة بألعاب القوى والمنافسة.

* التدريب في ألعاب القوى يوصف على أنه النظام المهيكل المخصص لرياضي فرديا وجماعيا بهدف المساعدة على التطور وتحسين القدرات.

* والمدرب الجيد، يجب أن يكون على علم بقانون d'étiqne الذي يضع حقوق الحاجات لعدائه قبل حاجاته هو، كما يجب عليه تطوير علاقة حسنة وجيدة ومتواصلة مع الرياضي الذي هو بصدد تدريبه، لأن المشاركة في ألعاب القوى هي مسار اجتماعي وطريقة التدريب يجب أن تكون نتائجها تحقق أكبر قدرة من التأهيل وتنعكس على الحياة الرياضية بشكل إيجابي مستقبلا للرياضي والعداء.

2. المدرب الرياضي:

* هو الشخصية التي يقع على عاتقها العملية التدريبية بإجراء الخطوات التنفيذية لها وتنظيمها وتنسيقها في برامج محددة هادفة، فهو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنيا وفنيا وتربويا بحيث يتماشى مع ميولهم ورغباتهم وفقا لقواعد وأسس علمية وعملية وتربوية سليمة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

* فالمدرب يجب أن يكون متفهما وصبورا ويمتلك الشخصية التي تثبت الثقة في الناس المحيطين به، كما يجب أن يكون مخلصا في علاقاته مع اللاعبين ويتسم بالحزم دون أن يكون عنيدا، ولما كان المدرب هو العنصر الفعال وحجر الزاوية في نجاح العملية التدريبية وتقع جميع الإجراءات التعليمية والتربوية على عاتقه من خلال المفاهيم العملية للتدريب، لذا يجب أن يكون المدرب هو القائد التربوي المتفهم بواجباته وأن يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة التي تمكنه من قيادة عملية التدريب بكفاءة عالية، والمدرب هو المصدر الفعال في نقل المعرفة والخبرة إلى اللاعبين لذلك يجب أن يتصف بصفات القائد الرياضي والنموذج الذي يحتذى به ويقتدى به وبذلك تضمن تحقيق الشخصية الرياضية للاعبين والناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن.

3. التدريب الرياضي:

* لقد أعطيت تعاريف كثيرة ومتنوعة للتدريب الرياضي، إلا أنها تنصب في معظمها في قالب واحد، وهو الرفع من مستوى الفرد والدفع به إلى أعلى مستويات الإنجاز.

* ويرى "هارى" (Harre): أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد ويصبح في معظم الأحيان عاملا هاما تتأثر به حياة الإنسان وأسلوب معيشتة.

4. مفهوم التوجيه:

التوجيه لغة:

يعني وجه الشيء، أي أداره إلى جهة أو مكان والموجه هو القائم بعملية التوجيه، أما الموجه فهو الشخص الذي تقع عليه عملية التوجيه، والموضوع الموجه نحوه هو الهدف الذي يسعى إليه الموجه.

أما اصطلاحا:

فهو يعني مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد، على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل بيئته من قدرات واستعدادات، فيحدد أهدافا تتفق مع إمكانيته، ثم يختار الطريق المحقق لهذه الأهداف بحكمة وتعقل، فالتوجيه عملية إنسانية، تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد على فهم أنفسهم وإدراك المشكلات التي يعانون منها والانتفاع بقدراتهم ومواهبهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم.

يري "محمد حسن علاوي" بأن التوجيه هو مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن يستغل إمكانيته الذاتية من قدرات، مهارات، استعدادات وميول، وأن يستغل إمكانيات بيئته من ناحية أخرى، نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، فيتمكن من حل مشاكله حلولاً علمية، تؤدي إلى تكييفه مع مجتمعه ومع نفسه، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته.

ويعرف "أحمد أحمد عواد" التوجيه بأنه مساعدة يقدمها أشخاص مؤهلون ومدربون إلى شخص آخر في أي مرحلة عمرية من مراحل النمو وهذه المساعدة الفنية تمكنه من تدبير أوجه نشاط حياته وتغيير أفكاره واتخاذ قراراته وتحمل أعبائه بنفسه، وهذه المساعدة تقدم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، كما أن الفرد قد يتلقاها بمفرده أو مجموعة.

5. أهداف التوجيه:

تعتبر المدرسة، البيئة الاجتماعية التعليمية، التي يمضي فيها التلاميذ جزءا غير بسيط من أعمارهم، من أجل التزود بالخبرات الاجتماعية والتدريب على صقل مهاراتهم المختلفة فالتوجيه، هو تلك العملية الفنية المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الحل الملائم للمشكلة التي يعاني منها ووضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق هذا الحل.

إنطلاقا من التعاريف السابقة التي تم استعراضها، فإن التوجيه يهدف إلى مساعدة الفرد، ليحقق عدة أهداف منها:

* تبصيره بحالته ليكشف قدراته ومهاراته واستعداداته وميوله.

* إدراك المشكلات التي تعترضه وفهمها.

* استغلال إمكاناته الذاتية و البيئية، بتحديد أهدافه في الحياة.

* التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.

* فهم بيئته المادية والاجتماعية، بما فيها من إمكانيات.

* النمو بشخصيته إلى أقصى درجة، تتناسب مع إمكاناته الذاتية.

6. أنواع التوجيه: "صنف فيصل خير الزاد" ثلاث أنواع من التوجيه وهي:

التوجيه النفسي:

يهدف هذا النوع من التوجيه، إلى مساعدة الفرد على أن يفهم مشكلاته النفسية الداخلية وتفسيرها والعمل على حلها أو التخفيف من حدتها، بوضع أهداف واضحة تساعده على التكيف معها ويفيد التوجيه النفسي في نمو الفرد ونضجه.

* يعتبر "جونسن" بأن التوجيه يمثل تلك المساعدة، التي تقدم للفرد وبشكل شخصي في أحد المجالات التربوية، أو في مجال المشاكل المهنية وتؤدي العلاقة الإرشادية القائمة، إلى دراسة الحقائق والبحث عن حلول لها، بمساعدة الأخصائيين وغيرهم من المصادر المتوفرة بالمدرسة، أو بالبيئة المحلية المحيطة بها وتتضمن تلك العملية المقابلة الشخصية، التي تساعد العميل على اتخاذ قراراته.

التوجيه المهني:

غرضه مساعدة الفرد، على اختيار مهنته للمستقبل والإعداد لها، بكل ما يملك من مهارات وقدرات وإمكانات مادية ومعنوية للدخول في عالم الشغل والعمل والنجاح فيه. ويهدف التوجيه المهني إلى تعريف الفرد بالقدرات والمهارات والمؤهلات التي تتطلبها المهنة، كما يعمل على مساعدة الفرد في اتخاذ قرار بشأن اختيار المهنة على أساس تحقيق الرضا الشخصي عن المهنة.

التوجيه المدرسي:

يعني الكشف، عن قدرات التلميذ ومهاراته وإمكاناته من أجل الاستفادة من ذلك، فاختيار التخصصات المناسبة والمناهج الدراسية، يؤدي إلى نجاح التلميذ في حياته الدراسية وكذلك التربوية".

ولقد أصبح التوجيه الرياضي ضرورة من ضروريات التعليم، يمكن حصر التوجيه الرياضي في ثلاث نقاط:

أولاً: الكشف عن الاستعدادات الخاصة، لكل تلميذ و التعرف على ميوله الحقيقية و على نواحي نشاطه المختلفة.

ثانياً: تحديد نوع الرياضة، التي تتناسب مع تلك الاستعدادات و الميول.

ثالثاً: إحلال التوجيه، المبني على أساس احترام شخصية الفرد وعلى الرغبة في مساعدته على تحقيق إمكانياته.

بصفة عامة، يقوم التوجيه على أساس المبدأ الذي ينادي، بأن من حق كل فرد أن يختار ما ينتجه في حياته، طالما أن هذا الاختيار لا يتدخل في حقوق الآخرين ولا يطغى عليهم، لذا من الضروري تنمية قدرات الفرد ومعاونته على استغلالها في إدارة شؤون حياته والتغلب على مشكلاته، من الوظائف الأساسية للتربية، إتاحة الفرصة للتلميذ حتى ينمي قدراته وعلى ذلك يمثل التوجيه جزء متكامل من التربية، يرتكز أساسا على هذه الوظيفة، لا يعمل التوجيه على اختيار أي طريق يسير فيه الفرد، بل يساعد الفرد على أن يقوم بالاختيار بنفسه الطريقة التي تؤدي إلى تنمية قدراته، بحيث يستطيع أن يتخذ القرار الملائم دون مساعدة الآخرين.

7. مجالات التوجيه:

يستخدم التوجيه "Orientation" في جميع حياة الفرد المعاصر، وذلك بقصد توجيهه الوجهة الصالحة والمفيدة، والتي تحقق أهدافه المشروعة وأهداف مجتمعه، والتي تجعل منه مواطنا صالحا قادرا على دفع عجلة الإنتاج قُدماً إلى الأمام، وعلى الإسهام في خير المجتمع ونفعه.

ويقوم بهذا التوجيه موجه مربي ومؤهل تأهيلا علميا ومهنيا في علم النفس والتربية، ويستطيع الآباء ورجال الوعظ والإرشاد توجيه الأفراد الذين يسعون إليهم طلبا للتوجيه والنصح والإرشاد.

للتوجيه أهمية كبيرة، خاصة في مرحلة نمو معين، فهو يدخل في جميع جوانب حياة الفرد المختلفة، بقصد أخذ الوجهة الصالحة المفيدة، التي تحقق أهدافه المشروعة وتعود بالنفع العام على مجتمعه.

من خلال ما سبق، يتبين لنا أنّ من مهام التوجيه، أنه ينير الطريق أمام صاحبه فيجعل منه مواطنا صالحا، قادرا على دفع عجلة الإنتاج قدما إلى الأمام وعلى الإسهام في خير المجتمع كله.

من شروط التوجيه، أن يكون الشخص الذي يقوم به، مؤهلا تأهيلا علميا ومهنيا في علم النفس وعلوم التربية.

يقول "محمد حسن علاوي" هي مسؤولية ملقاة على عاتق كل رجال العلم والثقافة، حيث يستطيع الآباء والمعلمين ورجال الوعظ، توجيه الأفراد الذين يسعون إليهم، طلبا للنصح والإرشاد.

يقدم التوجيه إلى مختلف فئات المجتمع، فهناك توجيه الراشدين، وتوجيه الأطفال، التلاميذ، المراهقين، الشباب، الشيوخ، الرجال، النساء، الجند، الصناع، والموظفين، كما يختلف التوجيه باختلاف المجال الذي يستخدم فيه، فهناك التوجيه المهني، التوجيه التربوي، التوجيه الثقافي، الأخلاقي، الديني، الأسري، الصحي، العلمي، النفسي، الاجتماعي، الفني والتوجيه الرياضي.

إذا أخذنا عينة من مجالات التوجيه، مثلا الطفولة، نجد في معظم دول العالم المتقدم، مراكز لتقدم التوجيه للأطفال وقد يتم التوجيه داخل غرفة الدراسة، من طرف الموجه المدرسي أو في الملعب من طرف المربي أو أستاذ التربية البدنية والرياضة، من وجهات النظر الحديثة لعملية التوجيه أن تكون مستمرة، متصلة ولا تتوقف عند مرحلة معينة من مراحل نمو الإنسان. قد يتخذ التوجيه طريقتين، إما بصورة فردية للشخص، أو انه يتناول مجموعة من الأفراد مرة واحدة في وقت ومكان واحد، كما قد يستهدف التوجيه، لا مجرد التخلص من مشاكل قائمة بالفعل وإنما أيضا، من أجل الوقاية من التورط فيها مستقبلا.

8. ما يجب مراعاته في عملية التوجيه الرياضي:

عند القيام بعملية التوجيه الرياضي يجب على القائم بهذه العملية مراعاة بعض النقاط الموجودة في الفرد الطالب للتوجيه وهي:

الميل: "وهو شعور عند الفرد بدفعة إلى الإهتمام والانتباه إلى نشاط ما وتفضيله ويكون عادة مصحوبا بالإرتياح، ويكون الميل قويا عندما يتصل بإشباع حاجات الفرد".

ذهب "فريد Fred" في دراسته، أن الميل من الناحية الذاتية، عبارة عن وجدانيات الحب والكراهية نحو الأشياء، ووجدانيات السرور وعدمه نحوها، أما من الناحية الموضوعية، فأثما تمثل ردود أفعال نحو الأشياء كما ذهب أيضا إلى أنه من الممكن أن تكون الميل، سواء من الناحية الذاتية أو الموضوعية، تمثل نشاط تقبل أو نبد. كما يعتبر الميل أسلوب من أساليب العقل، حيث يبذل الفرد كل جهده في نشاط معين، يصاحبه إحساس بالراحة النفسية.

يقول "محمد يوسف"، أن الميل هو استعداد الفرد، يدعو لاستمرار الانتباه نحو الأشياء معينة، تؤثر على وجدان الفرد ونتيجة لوجود الميل، يعطي الأفراد أهمية لبعض النواحي البيئية، لمن لا يرجع هذا الإهتمام إلى العوامل الذاتية من استعداد واتجاه عقلي.

الإستعداد: تعرف "ماجدة السيد مجيد" الاستعداد على أنه "إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب سواء كان مقصود أو غير مقصود".

كما أن الإستعداد هو "الحالة التي تبين قدرة الفرد على تحصيل نوع معين من المعرفة أو اكتساب فن الأداء الحركي الخاص في فعالية أو لعبة معينة إذا أعطي له التدريب المناسب".

القدرة: تعرف القدرة بأنها "القوة على القيام بعمل أو ممارسة فعل حركي أو نشاط عقلي، تتحكم القدرة مع غيرها من العناصر في السلوك".

وتعني القدرة أيضا "القوة الفعلية لدى الناشئ على أداء عمل معين وتشمل أيضا السرعة والدقة في الأداء نتيجة تدريب أو بدون تدريب".

الرغبة: هي "الشعور بالميل نحو أشخاص أو مزاولة ألعاب أو فعاليات وحركات معينة، والرغبة لا تنشأ من حالة نقص أو اضطراب كما هو الحال في الحاجة، بل تنشأ من تفكير الرياضي فيها أو تذكره إياها أو إدراكه للحركات المرغوبة".

ويعرفها "دارفر" بأنها إصلاح عام لشهية بوعي واضح لموضوعها، وهدفها، فالرغبة تنطوي على إدراك الأفراد للغرض المستهدف واهتمامه بمجازته وامتلاكه".

الدافعية: يعرف "مفتي إبراهيم حماد" الدافعية بأنها: "جنوح اللاعب أو اللاعبة إلى بذل جهد لتحقيق هدف معين نتيجة لقوة داخلية".

من خلال ما سبق يمكن الوصول إلى أن الدافعية هي تلك الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق هدف معين وهذا الهدف ليس قوى أو حالات يمكن رؤيتها مباشرة وإنما هو في داخل الفرد. بعد تقديم هذه العناصر التي يجب مراعاتها عند القيام بالعملية التوجيهية للناشئين لممارسة رياضة معينة، يجب على المدرب أو مدرس التربية البدنية والرياضة أن يدرك بأن هذه العناصر مهمة جداً في عملية التوجيه، عليه مراعاتها عند قيامه بهذه الأخيرة.

إضافة إلى هذه العناصر المذكورة يجب على الموجه عند قيامه بعملية التوجيه الرياضي أن يراعي أسساً ضرورية هي:

- * الفروق الفردية بين الأفراد في القدرات والإستعدادات والميول.
- * الفروق الداخلية للفرد في الخصائص الجسمية والنفسية والعقلية.
- * تأثير جوانب الشخصية المختلفة على سلوك الفرد.
- * مراعاة حاجات الفرد في حدود القيم و الإتجاهات التي يعيش فيها.
- * عملية التوجيه عملية يكتسب فيها الفرد اتجاهات وقيم و مظاهر سلوكية جديدة.
- * عملية التوجيه عملية تعلم يستفيد منها الفرد في رسم مستقبله.

9. مستويات التوجيه:

يستطيع المرابي الرياضي، القيام بعملية توجيه التلاميذ في المدرسة أو النادي، في نطاق المستويات التالية:
مستوى الحصول على المعلومات:

كثيرا ما يصادف التلميذ، حاجة للحصول على بعض المعلومات تتعلق بمشكلة معينة، في هذه الحالة لا تحتاج من المرابي، إلا المعلومات الضرورية التي تساعد في حل تلك المشاكل، كرجته في معرفة طرق التدريب في لعبة من الألعاب أو الحصول على معلومات، عن بعض الأبطال الرياضيين في نشاط ما أو معرفة بعض قوانين أوجه النشاط الرياضي وما إلى ذلك.

مستوى المساعدة في حل المشاكل التربوية:

قد يصادف التلاميذ، بعض المشاكل التربوية في مادة من المواد الدراسية، ليس بالضرورة في المواد العلمية فقط كالحساب واللغات والعلوم الاجتماعية، إنما قد تصادفه في مادة التربية البدنية والرياضية وهنا يجب أن يكون المرابي على خبرة ودراية بأساليب التوجيه التي يمكن استخدامها لمساعدة التلميذ في هذا المجال.

مستوى المساعدة في الاختيار:

أحيانا يتطلب الأمر توجيه التلميذ، نظرا لصعوبات يواجهها في الاختيار، بين مادتين مختلفتين وتنشأ صعوبته من أنه لا يعرف إمكانياته الخاصة التي تساعد على التوجيه إلى الميدان الذي يمكنه النجاح فيه.

كثيرا ما يصادف أستاذ التربية الرياضية هذه المشكلة، إذ أن هناك مرحلة من السن تتوفر فيها الرغبة لدى التلميذ للإسهام في كل أنواع النشاط الرياضي، دون معرفة الميدان الذي يمكنه النجاح فيه وتكون هذه المشكلة من اختصاص المربي الرياضي القادر على معرفة الطرق والأساليب المناسبة، لاكتشاف ميول التلاميذ الرياضية واستعداداتهم المختلفة.

مستوى المساعدة في حل المشاكل الشخصية:

يعتبر المربي الرياضي الناجح أول من يلجأ إليه التلميذ للإفصاح عن مشاكله النفسية والشخصية، بحكم طبيعة المادة التي يقوم بتدريسها والتي تتسم بالتحريم من قيود الفصل المدرسي والعلاقة التي تحددتها المادة الدراسية، بين المربي الرياضي وتلاميذه، فالنشاط الرياضي وبحكم طبيعته يعتبر مجال، له خصائصه الوقائية والعلاجية، قد تكون وحدها كافية ليكتشف التلميذ قدراته واستعداداته وميوله، بالإضافة إلى تزوده بالمعرفة النفسية التي تعطي له نجاح في أي نشاط من الأنشطة الرياضية واكتسابه للقيام الجيد واللياقة البدنية والمهارية.

10. العوامل الاجتماعية المؤثرة في التوجيه الرياضي:

تأثير الأسرة: تمثل الأسرة بالنسبة للطفل، أول جماعة إنسانية يتفاعل معها، فبمثابة العامل الأساسي في تشكيل شخصيته، كما يتمكن الطفل في هذه المرحلة من التعرف على نفسه وتكوين ذاته، عن طريق ما يحدث من التعامل وتفاعل بينه وبين أعضاء الأسرة التي يعيشها فيها.

يرى "ريمون توماس"، أن "الأسرة تحدد موقف اتجاه الرياضة فهي تلعب دورا حاسما في المسار الاجتماعي والثقافي للطفل وفي منح الأذواق الرياضية من طرف أفراد أسرته، يضيف الكاتب بأن الممارسة التربوية والجو الأسري يحدد موقف الطفل، كما تؤثر الأسرة على نتائجه بتشجيعها له".

تأثير المدرسة: يؤكد "ريمون توماس" إن المدرسة تحتل مكانة كبيرة في حياة التلميذ، فوظيفتها هي التربية التي تترجم بتلقين و تحضير الامتحانات".

يمكن القول أن مهنة المدرسة لا تكمن في تلقين المعلومات فحسب، بل تعمل على ترسيخ مجموعة من القيم والمعايير في إطار نظام التفاعل التربوي، الذي بين التلاميذ داخل المدرسة، فيكتسبون من خلالها أنماط جديدة في التفكير والسلوك، فالتربية البدنية والرياضية التي يمارسها التلميذ، قد تحفزه على الإنتماء لنادي رياضي معين.

تأثير جماعات الأصدقاء: لجماعات الأصدقاء والرفاق، تأثير كبير في رسم المعالم المستقبلية لحياة الطفل، الذي يعطي لها الولاء ويعتبرها أفضل من أسرته.

يقول "سعد جلال" في هذا الصدد أن أثر هذه الجماعات على الطفل كبيرة، حيث تحدد اتجاهاته وميوله وأوجه نشاطه، في هذه الحالة يهيمه إرضاء رأي الجماعة.

فالأصدقاء ينظمون ألعاب مسلية، على شكل رياضة، بحرية تامة، بدون تدخل أو تنشيط الكبار، فالصدقة هي الدافع الأساسي لعدة رياضيين على الممارسة الرياضية.

المحاضرة الرابعة عشر: خصائص ومميزات المرشد النفسي

1. تعريف الإرشاد النفسي الرياضي:

يقول "محمد إخلاص، 2002، صفحة 45" بأن الإرشاد النفسي هو تقديم الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب عن أن يفهم نفسه ومشكلاته، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته من ناحية وإمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل، لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية، ويصف "حامد زهران، 1997" الإرشاد النفسي بأنه عملية بناءه تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيًا، وزوجيا وأسريًا، أما الإرشاد النفسي الرياضي فهو يختلف تماما حيث يتعامل مع لاعبين أو تلاميذ في حصص التدريب في المؤسسات الرياضية، أسوياء عاديين لديهم دوافع عالية لتحقيق إنجازات رياضية، وليس مشكلات نفسية تحتاج إلى علاج، ويتميز الإرشاد النفسي الرياضي بأن له أهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوى الأداء، ولا يتعامل إطلاقا مع الحالات المرضية ولا يستخدم الأدوية والعقاقير في إعداد اللاعب للمنافسات، وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بدور إيجابي في التعرف على مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها، وأن أحد الأهداف العامة هي توجيه الذات، وتدعيم استقلالية اللاعب واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في أثناء المنافسات الرياضية، ويتم التركيز في الإرشاد النفسي على المدخل المتعدد للتلميذ والمدرّب والإداري والحكم وتقع مسؤولية الأداء الرياضي لدى الرياضي على المسؤولية على خدمة الإرشاد النفسي الرياضي تقع على اللاعب أو المدرّب المسؤولية في اختيار ورسم السياسات، والمساهمة في إيجاد الحلول، في الوقت الذي يقوم به المعالج بالدور الأكبر في عملية الإرشاد النفسي الرياضي والعلاج النفسي، ويهتم الإرشاد النفسي الرياضي بالتلاميذ في المؤسسات الرياضية والتلاميذ في الميادين والملاعب في المراحل العمرية المختلفة ولكلا الصنفين، كما يعتمد الإرشاد النفسي الرياضي على المنهج التنموي والوقائي، في حين يتم التركيز في الإرشاد النفسي والعلاج النفسي على المنهج العلاجي والذي يقوم على المساندة للفرد والتخلص من أي حالة من التوتر والقلق وحل مشكلاته حتى يعود إلى حالة الاعتدال، ويهتم المنهج العلاجي بنظريات الاضطراب والمرض النفسي وأسبابه، ويستخدم الإرشاد النفسي الرياضي النظريات المعرفية والسلوكية حيث يتعامل مع مجتمع بعيد كل البعد عن العصابة في حين يستخدم الإرشاد النفسي والعلاج النفسي نظرية التحليل النفسي والتي قام البناء النظري لها على اللاشعور كما تتصف خدمة الإرشاد النفسي الرياضي بأنها ذات استمرارية وترابط في الوقت كون أن مدته قصيرة في الارشاد النفسي، وقد تتطلب وقتا وجدا أكثر في أنواع أخرى من الإرشاد النفسي، لكن الإرشاد النفسي الرياضي يركز على مقومات أساسية مما قد تكون ايجابية ولها دورها وانعكاساتها على أداء عند التلميذ الرياضي.

2. أهمية الإرشاد النفسي الرياضي إجرائيا:

- * يمكن استخدامه كنموذج للمقاربات خاصة عندما تتوفر كفاءة المرشد المدرب فهو يمثل اللبنة الأولى للتدريب للمساعدة على إكتساب وتنمية المهارات النفسية والاجتماعية والإعلامية.
- * نستطيع أن نستعمله كمخزن للمعارف والقدرات في التصرف التنافسي والأخلاقي خاصة أثناء المنافسات.
- * يساعد كثيرا في ميادين مختلفة حيث يعمل على الرفع من الدافعية ومحاورة التشاؤم والفشل عند التلميذ الرياضي ويكون حلا للصراعات المتفاقمة بين التلميذ والمدرّب.
- * له دور أساسي في تنمية مهارات المرشدين وفتحهم على عالم آخر وميدان قد يختلف في الحالات والاصابات خاصة أثناء الهزيمة أو الإصابات الرياضية.
- * يملك مكانة عند العارفين والخبراء في ميدان الإرشاد النفسي ولهم نظرة ايجابية حول فعاليته في إيجاد الحلول للتعلم (التلميذ والرياضي الذي تنقصه توجيهات وإرشادات) فهو الحل البديل وبمناجاة الدواء من خلال حل للمشاكل الموجودة التي تحول دون تحقيق نتائج ايجابية وهي عائق للرياضي في المؤسسات الرياضية.

3. أهداف الإرشاد النفسي والرياضي في المحيط الدراسي الرياضي إجرائيا:

- نرى أن الأهداف التي يفرضها الإرشاد النفسي الرياضي في المؤسسات الرياضية قد لا تختلف كثيرا عن بعض الميادين الأخرى لكن قد نحصنها في الآتي:
- * يعمل الإرشاد النفسي الرياضي على الرفع من قدرات النفسية والاجتماعية والإعلامية وهذا ما ينعكس إيجابا على مستوى الأداء الرياضي عند التلميذ في المنافسات والامتحانات.
- * يسعى الحريصين على الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي على الإهتمام من خلال تحسين المجالات التي تحيط بشخصية التلميذ في المؤسسة.
- * العمل على خلق جو وعلاقة وطيدة وصلبة بين المدرّب والتلميذ من خلال تبادل المهام وتأدية كل لدوره وواجبه مع عامل نفسي جيد وما له من انعكاس إيجابي على الأداء.
- * محاورة الصعوبات والعوائق التي من شأنها أن تغرس الإحباط والقلق وكل ماله من عامل سلبي يؤثر على الهدف الأساسي من وراء التدريبات والذهاب إلى المنافسات.
- * زرع صفات ومميزات من شأنها أن تولد التضامن والتماسك والتعاون ومحاورة كل من الفرقة والنقد.
- * مراجعة الجانب النفسي خلال وأثناء وبعد المنافسات وخاصة عند الهزائم والاصابات التي تحدث من حين لآخر.

4. مكانة الإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

- يفقد التلميذ الرياضي في المؤسسة التعليمية الرياضية من بداية تكوينه إلى غاية تحقيقه نتائج إيجابية بداية على المستوى المؤسسة ومنافسات أخرى فالإرشاد في المدن الرياضي يرى أن هذه المراحل لها ما يعيقها لتحويل تحقيق أداء ومستوى جيد أثناء التدريبات والمنافسات، والمراقبة الجدية من خلال تقديم يد المساعدة من خلال التدرج في

ما يسمى بالتطور للفئات وهذا لا يتحقق إلا بعامل الإرشاد النفسي الرياضي، وعندما نتأمل في الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية بدون ومع حصص إرشادية أن هناك فارق شاسع وهذا يدل أن الحاجة ماسة وضرورية للإرشاد النفسي الرياضي لكن هذا لا يتم إلا عن طريق إتباع خطوات ومراحل يراها المرشد جد مهمة لتحقيق مستوى الأداء عند التلميذ وقد يتحدث المرشد الرياضي حتى على القوانين التي تتبناها مختلف الرياضات والألعاب وهذا إلحاحا من الإرشاد على العمل مع التلميذ الرياضي لتحقيق مستوى رياضي عالي من خلال مراحل التدرج في التدريب، وكذلك العمل على حل المشاكل ونبذ كل الخلافات بين مختلف أفراد ومجتمع المكون للثانوية الرياضية كما أن مستوى التدريب الرياضي له عامله في إبراز مكانة الإرشاد النفسي، كما أن نجد أن الإرشاد فرض ذاته في الميدان من خلال المنتمين إليه، وهذا لما له تأثير في تحقيق نتائج جيدة من شأنها أن تفرض الرياضي بمستواه على من يقومون بالاصطفاء والانتقاء أثناء المنافسات.

5. عملية الإرشاد النفسي في المحيط الدراسي:

الكفاءة الإرشادية:

ويقصد بها توفر والعمل بقواعد ومبادئ العلاقة الإرشادية التي هي قلب عملية الإرشاد ومن خلال إلمام المرشد بقدرات أو علم الإرشاد النفسي، وكذلك بالجوانب الشخصية اجتماعية مهنية ديناميكية هادفة وثقة تتم بينه والمسترشد في حدود معايير اجتماعية تحدد ماهو جازر وماهو غير جازر وتحدد دور كل منها وتهدف إلى تحقيق الأهداف العامة والخاصة للعملية الإرشادية.

الجو الإرشادي:

الجلسة الإرشادية جلسة مهنية يتم فيها علاقة إرشادية في جو نفسي خاص يشجع المرشد المسترشد ليعبر عن أفكاره ويشجعه ليقول كل شيء وأي شيء عن المشكلة. أما عوامل نجاح الإرشاد فتكمن فيما يلي:

الثقة:

وهذه أمر ضروري يعطي العميل الأمان على نفسه وعلى أسراره ويساعد على الاسترخاء والطمأنينة والبوح والتفكير بصوت عال، والثقة المتبادلة تشجع المرشد على المساعدة ونجاح العملية يتوقف على الثقة.

التقبل:

نعني التقبل الإيجابي غير المشروط أي تقبله ماهو دون التأثر بأحكام سابقة أو بآراء مسبقة دون لوم أو نقد، فالمسترشد بحاجة للتقبل الايجابي مما يساعده على تقبل نفسه.

حسن الإصغاء:

إن حسن الإصغاء والاستماع مع الملاحظة وتركيز الانتباه لكل قول وفعل وانفعال، ومع ذلك يجب أن تتاح للمسترشد فرصة الكلام، ويكون تدخل المرشد بقدر محدود وعند الضرورة مما يساعد العميل على الاسترسال والبوح والتفريغ الانفعالي.

السرية والخصوصية:

وهي من أخلاق المرشد النفسي الرئيسية وتعتبر دليلاً على احترام المرشد لنفسه ولعمله ولمهنته.

الإحترام:

إن الإحترام المتبادل أمر هام بين المرشد والمسترشد ويكون عن طريق الاعتراف بقيمة المسترشد وقدرته على التفكير والسلوك البناء.

الدفء، الحب والحنان:

عناصر هامة من عناصر مناخ الإرشاد النفسي ويقصد به أن يشعر المسترشد في ذلك فيستمر بالأخذ والعطاء، وفي بداية العلاقة الإرشادية يرحب المرشد بالمسترشد ويتعارفان، ومنذ البداية يجب أن يعرف كل من الطرفين حدود ودوره ومعايير وإمكاناته.

الاتصال وعواقبه:

يأتي بعض العملاء للإرشاد لأول مرة ولديهم نوع من الحساسية والميل الدفاعي عن النفس يصل أحياناً إلى درجة الإنكار وعدم الشعور بالمسؤولية ويجب منذ بداية عملية الإرشاد النفسي تنمية مسؤولية المرشد من حيث قبول نفسه وتحمله وأن يكون إيجابياً حتى تحقق عملية الإرشاد أهدافها.

وسائل المتابعة:

* الاتصال شخصياً أو هاتفياً أو بالمراسلة.

* تحديد مواعيد معينة لحضور العميل.

* قد يمتد الاتصال للمتابعة إلى الأسرة أو المدرسة أو العمل.

فوائد المتابعة:

* تشعر العميل أن المرشد مازال يهتم به وأنه لم يتخل عنه وأن بأنه سيظل مفتوحاً وصدوره سيبقى رحباً وأنه دائماً على استعداد لتقديم المساعدة عندها سيشعر العميل بالاطمئنان للمرشد.

* بعض العملاء وهم قلة ينظرون إلى المتابعة على أنها نوع من المسارعة غير المرغوبة تخرج عن حدود عملية الإرشاد، لذلك يجب تأكيد أهمية المتابعة على أنها ضرورية وذلك في بداية العمل الإرشادي.

6. المبادئ التي تقوم عليها العملية الإرشادية:

يرى كل من "Hepworth, Larsen" أن فلسفة التدخل المباشر "Directive intervention" في مهن المساعدة الإنسانية تقوم على المبادئ التالية:

* أن الناس يملكون القدرة على إتخاذ القرار والاختبار، كما أنهم قادرون على توجيه حياتهم على أنفسهم ويستغلوا جميع طاقاتهم وجوانب القوة فيهم.

* مساعدة الناس هي مسؤولية تستلزم العمل تجاه تغيير المؤثرات والأوضاع البيئية السلبية.

* السلوك الإنساني هو سلوك هادف ومجد.

- * الناس قادرون على تعلم سلوكيات جديدة، وأن مسؤولية المعالج تتركز حول مساعدتهم لاكتشاف قدراتهم والاستفادة منها لإحداث التغيير وزيادة النمو.
- * معظم الصعوبات التي تواجه الناس يمكن التغلب عليها من خلال حل المشكلات الحالية.
- * من خلال الحصول على معلومات وتعلم مهارات جديدة يستطيع الناس حل مشكلاتهم والتغلب على الصعوبات التي تواجههم في حياتهم، كما يستطيعون تحقيق نموهم الشخصي.
- * معظم المشكلات التي يقع فيها الناس هي نتاج المجتمع والأنظمة الموجودة، ومن خلال تعلم أساليب مواجهة فعالة يستطيع الناس إحداث تغيير إيجابية في هذه الأنظمة.
- * النمو الإنساني عبارة عن مجموعة من الخبرات والتجارب التي ينبغي الاستفادة منها في مواجهة المشكلات.
- * الإنسان يريد أن يحقق ذاته ويشعر بقيمته وكرامته وهي حاجة أساسية وطبيعية في كل إنسان، وعلى المحيطين به توفير هذه الحاجة وإشباعها.
- * النمو الإنساني يظهر من خلال علاقة الإنسان مع الآخرين، وبالتالي فإن نمو علاقة المساعدة تعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الحب والتقبل والاحترام والتقدير والتشجيع "Encouragement" الذي توفره هذه العلاقة.
- * الإنسان بحاجة إلى أن يمارس شخصيته، ويشبع حاجاته واهتماماته، ولهذا ينبغي أن تتاح له فرصة التعبير والعمل.
- * أي أسلوب تدخل علاجي يستخدمه المرشد لأحداث التغيير المنشود ينبغي أن تتاح له فرصة التعبير والعمل.
- * أي أسلوب تدخل علاجي يستخدمه المرشد لأحداث التغيير المنشود ينبغي أن يراعي كرامة المسترشد وقيمتهم وحرمتهم في إتخاذ القرار وخصوصيته.
- * الوعي بالنفس هي الخطوة الأولى لفهم ومعرفة النفس.
- * الفرد له الحق في اختيار قيمهم ومبادئهم واتجاهاتهم، وليس الحق في فرض قيم أو سلوكيات عليهم.

مهارات العمل الإرشادي:

أشار "Barker, 1991" إلى أن الاتحاد الدولي للأخصائيين الاجتماعيين (IFSW) حدد (12) اثنا عشرة مهارة باعتبارها مهارات أساسية لممارسة مهن المساعدة الإنسانية "Humanitarian helping" نلخصها فيما يلي:

- * القدرة على الاستماع والاتصال للآخرين والقدرة على فهم وإبداء التسامح والتعاطف، والقدرة على استنباط واستخراج المعلومات وجمع الحقائق ذات الصلة وتركيبها لأعداد التقرير النفسي الاجتماعي، والقيام بعملية التقرير، والاستطاعة على تكوين علاقة المساعدة والحفاظة عليه، مع القدرة على ملاحظة السلوك اللفظي وغير اللفظي وتفسيرهما، والقدرة على استخدام معرفته بنظريات السلوك وطرائق التشخيص، وإشراك المسترشد (أفراد أو جماعات أو أسر) في الجهود العلاجية المبدولة لحل مشكلاتهم واكتساب ثقتهم، للحديث عن الموضوعات النفسية الحساسة بطريقة داعمة ومشجعة ودون أدنى شعور بالخوف والإرباك والتهديد، ومحاولة إيجاد حلول جديدة

ومبتكرة تتفق مع حاجات الفرد والجماعات من خلال تحديد الحاجة أثناء العلاقة العلاجية، والتركيز على إجراء البحوث وتفسير النتائج ومعرفة الدراسات المتخصصة والاستفادة منها، من خلال التوسط والتفاوض بين أطراف متنازعة حين تدعو الحاجة لذلك، والعمل على توفير خدمات متبادلة داخل المؤسسة التي تعمل بها، وتفسير الحاجات والمطالب الاجتماعية والنفسية وإيصالها إلى المصادر التمويل، العامة والمشرعين، كما أشار الاتحاد أيضا إلى مجموعة من المهارات الضرورية الأخرى منها:

* القدرة على التحدث والكتابة بوضوح، والعمل على تعليم الآخرين وتوفير المعونة النفسية لهم ومواجهة الظواهر النفسية والاجتماعية المعقدة، وتنظيم العمل مع الحالات وتحمل مسؤوليتها على تحديد الموارد وتوجيه المسترشدين إليها ومساعدتهم للحصول عليها، وتقويم العمل والمشاعر وقبول المساعدة من الآخرين وطلب مشورتهم حين الحاجة، وقيادة الجماعات والمشاركة في الأنشطة المبرجة والتعامل مع شخصيات مختلفة ومتنوعة، واستخدام النظريات الاجتماعية والنفسية والاستفادة من تطبيقات ممارستها، مع تحديد المعلومات الضرورية لحل المشكلات.

المرشد:

يعتبر تخصص الإرشاد النفسي والاجتماعي مطلب رئيس في وقتنا الحاضر نظرا لما تمر به المجتمعات العربية من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة أدت إلى ظهور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية، مما يدعو لوجود شخص متخصص يساعد الأفراد الذين يواجهون مثل هذه المشكلات في التعامل مع مشكلاتهم وتجاوزها بما يمتلكه من معرفة وخبرة ومهارة وخصائص شخصية تؤهله للقيام بهذا الدور، والمرشد هو الشخص المؤهل علميا لتقديم المساعدة المتخصصة للأفراد والجماعات الذين يواجهون بعض الصعوبات والمشكلات النفسية والاجتماعية.

ويرى "Schram, Mandell, 1986" أن كل العاملين في مجال مهن المساعدة الإنسانية بما فيهم "المرشد" يعملون على مساعدة المسترشدين للتعبير عن مشاعرهم المرتبطة بموقف أو مشكلة معينة وتوضيحها لهم، كما يعملون أيضا من خلال البحث عن الموارد الضرورية لمقابلة حاجات مسترشديهم واستخدامها وتحسينها.

خصائص المرشد:

حدد "Schertzer, Stone, 1974" خمس خصائص أساسية يشترك فيها جميع المتخصصين في مهن المساعدة الإنسانية "المرشد" والطبيب النفسي، والأخصائي النفسي "Psychologist" والأخصائي الاجتماعي "Social worker" وهي:

* الافتراض بأن كل سلوك مكتسب ومتعلم وبالتالي فإنه يمكن تعديله وتغييره، الاشتراك في الهدف وهو مساعدة المسترشدين لكي يصبحوا أكثر فاعلية ووحدة نفسية، استخدام علاقة المساعدة كأداة أو وسيلة أساسية لتوفير المساعدة، التأكد على أهمية الوقاية "Prevention" والجميع يشتركون في امتلاك المعرفة والخبرة والمهارة والتدريب اللازم.

المحاضرة الخامسة عشر: الثقة الرياضية

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، والرياضي الذي يتمتع بالثقة بالنفس يقترح لنفسه دائما أهدافا واقعية تتمشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية.

بينما الرياضي الذي تنقصه مهارة الثقة بالنفس نجده يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة في حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز، الإهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الإفتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا.

من هنا يتضح أهمية الثقة بالنفس في تحقيق الإنجاز الرياضي فما هي طبيعة الثقة بالنفس في المجال الرياضي؟ وما هي طرق تدعيم هذه المهارة النفسية؟

1. تعريف الثقة بالنفس: (Fernand Nathan) La Confiance

هي إحساس واقعي بالقدرة على أداء سلوك معين أو الحكم على فرد معين أو على ذات الفرد نفسه. وهي أساس للحياة السعيدة وعامل مهم لسير نفسي متوازن، وعدم الثقة بالنفس قد يكون سبب من أسباب الإكتئاب أو التراجع في الأداء.

2. تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

هي توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فهي شعور الرياضي أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه، فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز ولكن الرياضي يبقى محافظا على شعوره بالثقة في أدائه وقدراته.

3. أنماط الثقة بالنفس عند الرياضيين:

من الملاحظ في مجال الرياضة أن هناك من الرياضيين سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية من تنقصهم الثقة في أنفسهم، بينما هناك من لديهم ثقة كبيرة أو مفرطة في أنفسهم قد تخدعهم في بعض الأحيان وهناك من الرياضيين من لديهم مقدار معتدل من الثقة بالنفس، فما هي الدرجة المناسبة لتحقيق الأداء الجيد أو التوازن النفسي الملائم لإستعداد الرياضي؟

* إنخفاض مستوى الثقة بالنفس:

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، ضعف التركيز، عدم التأكد من الهدف، تقديرات سلبية حول الذات، قد يؤدي إلى الشعور بعدم الكفاية حتى مع إستمرار الممارسة، وحتى إن إستمرت فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا، وإنخفاض مستوى الثقة بالنفس ليس من سمات الشخصية الرياضية ذات المستوى العالي.

* الثقة الزائدة أو الزائفة:

وهي شعور الرياضي وإعتقاده بصدق، أنه أفضل من إمكانياته الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين، وهذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكانياته أقل وأضعف مما يعتقد. وهناك بعض الرياضيين من يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا، تتملكهم مشاعر الخوف والقلق من الفشل في الأداء.

وتجدهم يعرضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل: الغرور، التكبر، التهور، ويظنون خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الإدعاء من الثقة الزائدة.

* الثقة في النفس المثلى:

وهي شعور الرياضي بأن أداءه سوف يكون جيدا والأهداف التي سطرها تتناسب مع قدراته أي إحساسه بأن هناك توازن بين أقصى قدرات ومهارات وجهد يبذله وبين الأداء الواقعي المطلوب منه. وإمتلاك الرياضيين صفة أو سمة الثقة بالنفس من أهم سمات الشخصية الرياضية الناجحة، بالإضافة إلى إمتلاك المهارات البدنية والحركية لتحقيق الأداء الجيد. فكلما من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم الآخر، والثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء، فيكون الرياضي أكثر فعالية في تصحيح أخطائه.

4. خصائص الثقة بالنفس:

إن شعور الرياضي بثقته في نفسه سواء في التدريبات أو المنافسات يساعد على تطوير إمكانياته وتحسين أدائه، فالعمل بثقة والإيمان بأن التعلم يأتي مع المحاولة والخطأ يؤدي حتما إلى التحسين في الأداء والمهارات، فمن خصائص أو مميزات التمتع بالثقة بالنفس ما يلي:

* بناء الأهداف والتحدي:

إن الرياضي الواثق من نفسه دائما يبحث عن تجديد طاقاته ووضع أهداف صعبة، تستثير التحدي، ويبدل الجهد لإنجازها، بينما الرياضي الذي يفتقد لهذه السمة يميل إلى وضع أهداف بسيطة خوفا من الإحباط والهزيمة.

* الثقة في مقابل الكفاية أو المهارة البدنية:

إن الثقة وحدها لا تخلق بطلا، بل يجب أن يتوفر في الرياضي الثقة بالإضافة إلى المهارة والجهد واللياقة البدنية والعمل المستمر، فالثقة بالنفس هي بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها.

* الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:

تثير الثقة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تشعره بالحيوية والنشاط ودافعية الإنجاز والمتعة والرضا فتكون حركاته تتميز بالانسيابية والقوة والسرعة بالإضافة إلى المقدرة على التحكم في الإنفعالات وتسيير القلق خاصة خلال ضغوطات المنافسة.

* الثقة تساعد على بعث السلوك الإيجابي:

إن الثقة تساعد الرياضي على التركيز على الأداء والتحكم السليم في وضعيات المنافسة وبالتالي بذل أقصى مجهود، مع فعالية في التعامل مع الأخطاء.

5. بناء وتدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

إن الخطوة الأولى لبناء الثقة في النفس أن يصبح الرياضي مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بالثقة عن طريق معرفة جوانب التحسن مثلا أن يسأل نفسه: متى يحدث الشك في قدراته؟ كيف يواجه حدوث الأخطاء؟ هل يخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة؟ هل تتوقع فعلا أن يكون أداؤك جيدا؟ كيف تستجيب للمواقف الصعبة؟ هل تتغير الثقة في النفس أثناء المباراة؟ متى تصبح لديك الثقة الزائدة؟

فإجابة الرياضي عن هذه التساؤلات تساعد في تحديد مواطن القوة والضعف لجوانب الثقة، ومن ثم يمكن تتبع مدى التحسن الذي يطرأ على ثقته في نفسه، كما أن خبرات النجاح من أهم العوامل المساهمة في بناء الثقة، فالإنجازات التي يحققها الرياضي الذي يتميز بأداؤه بالنجاح يزيد من ثقته بنفسه في المستقبل.

يقول لاعب التنس العالمي "برين جو تفيرد" إنني أكسب المباراة لأنني أثق بنفسي، ولكن السبب الحقيقي لثقتي في نفسي هو تحقيق الفوز.

من هنا تتضح العلاقة المباشرة بين الثقة والأداء الرياضي.

من جهة أخرى هناك عامل الحالة البدنية الجيدة فمن المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وإن كلا منهما يؤثر في الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية وبالتالي يزيد من ثقته بنفسه.

فعلى سبيل المثال التغذية غير الصحيحة، زيادة الوزن، والنقص الشديد للوزن يؤدي إلى نقص تقدير الذات وقيمة الذات، من ثم نقص ثقة الرياضي في نفسه، الأمر الذي يؤكد على أهمية احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة واللياقة الكاملة.

وفي هذا الإطار أوضح "ستيف كومبز Steve Combs" المصارع الأمريكي الأولي أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والإقناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد والتدريب الأفضل.

6. نموذج الثقة الرياضية:

إهتمت "فيلي 1986 Vealy" بتقديم نظري لمفهوم الثقة بالنفس في الرياضة Model of Sport وقد إعتمدت في تكوين هذا المفهوم على كل من نظرية فعالية الذات "لباندورا Bandura's Theory of Efficacy" ونظرية دافعية الكفاية "لهارتر Harter's Competence Motivation Theory" ونظرية إدراك القدرة "لينكولز Nicholl's Perceived Ability".

وبناء على النظريات صاغت "فيلي Vealy" مفهوم الثقة الرياضية Sport Confidence بأنه "الإعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة". ويقدم الرياضي على موضوع الموقف الرياضي متأثراً بسمة الثقة بالنفس (Sc-Trait) والتوجيهات التنافسية الخاصة.

وهذان العاملان يتبنآن بالمسنزى الموقفي لحالة الثقة بالنفس الرياضية (Sc-State) التي يظهرها الرياضي أثناء المنافسة، فكان الموقف النوعي للثقة بالنفس بمثابة التنبؤ بالأداء أو الإستجابات السلوكية الظاهرة، وهذه الاستجابات السلوكية تقود إلى إدراكات ذاتية للنتائج ومن أمثلة النتائج الذاتية تتضمن الرضا، إدراك النجاح (مستقبلاً عن المكسب والخسارة) ومن ثم تؤثر في النتائج، هذا وتحول النتائج الذاتية لتؤثر بواسطة توجيهات المنافسة للرياضي، وسمة الشخصية المرتبطة بالثقة الرياضية.

لقد حرصت "فيلي Vealy" على إختيار هذا النموذج المقترح وتحققت من صدقه.

وفي سبيل ذلك طورت أدوات قياس لقياس سمة الثقة الرياضية "Trait Sport Confidence Inventory" قائمة ثقة المنافسة الرياضية"، "وحالة الثقة الرياضية State Sport Confidence Inventory (قائمة حالة الثقة الرياضية)" "وتوجه المنافسة Competitive Orientation (قائمة توجه المنافسة)".

وتجدر الإشارة إلى أن هذا النموذج يعتبر هاماً جداً لتفسير العلاقة بين الثقة الرياضية العامة والثقة الرياضية النوعية، فالرياضي الذي يحقق نجاحاً كبيراً في رياضة معينة يتوقع أن تنتقل هذه الثقة الناتجة عن النجاح إلى مواقف رياضية أخرى.

وعلى ضوء الاستخلاص السابق الذي تأكد من نتائج بعض الدراسات، يجب أن تتاح الفرصة لكل ناشئ أو شاب رياضي أن يحقق النجاح الموقفي، النوعي يدعم الإدراك العام للثقة الرياضية، هذا وعندما تتطور سمة الشخصية للثقة بالنفس، فإن الرياضي سوف يخبر مستويات أكبر من الثقة الرياضية الموقفية، النوعية عندما يقدم على مسابقات جديدة.

المحاضرة السادسة عشر: الانفعالات في الرياضة

1. مفهوم الانفعالات:

إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح والضحك والسرور إلى الأحران والبكاء والضيق، ومن أمن وحب إلى رهبة وخوف وغضب وكراهية وما إلى ذلك، وقد يفرق العلماء بين الحالات المعتدلة والحالات الحادة، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة (بالحالات الوجدانية) أما الحالات الحادة فأطلقوا عليه (بالحالات الانفعالية) والاحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفرح ضمن الحالات الانفعالية، إلا أنه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حالياً على هذه الحالات اسم الانفعالات.

ويرى "مختار متولي" أن الانفعالات تلعب دوراً هاماً وبالغ الأثر في حياة الفرد، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها، إذ لا يوجد أي نوع من التعلم أو العمل خال من اللون الانفعالي المميز له، تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال على ذلك، لأنها مثل الحالات الانفعالية فيها توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة، فيسعى الكائن الحي إلى إزالة هذا التوتر كي يشعر بالراحة.

2. خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

* **الذاتية:** تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية والمحيطية به وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق إثر ظواهر ما بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالاً ما.

* **التعدد:** تملأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها ولا حصر، كالفرح والحزن والحجل والندم والعطف والابتهاج والشك والغضب والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد، قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يتباين ويختلف من حيث الدرجة.

* **الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية ، الخارجية):** ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لا أعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع من متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيراً ما تعبر عن نوع من الانفعال.

3. فوائد ومضار الانفعالات:

فوائد الانفعالات:

يمكن حصر الانفعالات الايجابية فيما يلي:

- * تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد ، وتعمل كدافع في توجيه واثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف، كما تساعده على مقاومة ومواجهة الأحداث ومواجهة الصعاب.
- * تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة.
- * تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتسهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعال، سواء كانت تعبيرات خارجية أم داخلية.
- * لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات التي تعدي لشخصيته وسلوكه طابع مميز.

مضار الانفعالات:

- * تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية (الادراك، الانتباه، التذكر، والتفكير) إذ تساعد في السقوط بأخطاء الادراك ، و تعمل على تشتت الانتباه ، و عدم القدرة على التركيز ، وإلى ضعف التذكر للأحداث أثناء الانفعال، أو التصور بالاتجاه السليم للحركة المراد القيام بها، كما تسهم في إعاقة أو بقاء التفكير.
- * تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها، وتقلل أيضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث، ولا تساعد على اخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.
- * الازدياد والتراكم المستمرين لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات داخلية أو خارجية، قد تؤدي إلى بعض الأمراض النفس جسمية كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب أو الميل إلى السلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف، وعدم القدرة على مواجهتها.

4. الانفعالات والأداء:

إن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأدائه وتعامله مع المواقف والمظاهر والاشكال، فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة إلى مواصلة العمل، أما الانفعالات الثائرة الهائجة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية، فالانفعال العنيف يؤثر على الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على مواجهة الأمور الصعبة وحلها. كذلك يضعف التذكر والتعلم والارادة مما يجعل الفرد يفقد السيطرة فيندفع إلى تصرف ذي سلوك صبياني أو غير مهذب، وكلنا يعرف أن كثيرا من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة الصحيحة في رهبة الامتحان لكنهم يتذكرونها بعد خروجهم منه أن الانفعال الشديد هو العدو للودود للتفكير الهادئ المنظم ، ذلك أن الانفعال يركز على ذهن المفكر ويجعله منصرفا إلى فكرة واحدة لا تتجاوز موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يحجب عنه رؤية كثير من الحقائق، ولا يتيح له الهدوء و التأمل اللازمين للتفكير السليم الذي يقتضي النظر إلى الموقف من نواحي مختلفة وتحليله للعناصر وميزة كل عنصر.

5. مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية:

عندما يقترب موعد المنافسة قد تبدأ بعض مظاهر الانفعالات، وقد تستغرق هذه المظاهر يوماً أو اثنين أو أكثر، وذلك تبعاً لأهمية المنافسة وطبيعتها و غير ذلك من المتغيرات التي تؤثر في حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافس الرياضي، في هذه المرحلة لا بد من ملاحظة اللاعب وتحديد حالته حتى لا تؤثر حالته الانفعالية على المرحلة التالية (مرحلة بداية المنافسة) ومن بين مظاهر الانفعال في هذه المرحلة:

النوم: من أكثر مظاهر الانفعال في اليوم أو الأيام السابقة للمنافسة هي عدم قدرة اللاعب على النوم في الوقت الذي اعتاده أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم بالطريقة التي اعتادها، و في مثل هذه الحالات يجب عدم تغيير عادات اللاعب و السلوك الذي اعتاده قبل النوم.

الأكل: قد يشعر اللاعب في هذه المرحلة بفقدان الشهية أو بالاشتياق إلى نوع معين من الأكلات و لكن يجب عدم الاستجابة له تماماً في هذه المرحلة نظراً لما قد تسببه بعض الأكلات من إثارة ضارة على مستوى أدائه خلال المنافسة.

وقت الفراغ: يشعر اللاعب في هذه المرحلة بمزيد من وقت الفراغ، و لهذا يجب أن يتم تخطيطه بما يضمن شغله على أحسن وجه، مع مراعاة الحذر بحيث لا يتضمن البرنامج الذي يعده المرابي الرياضي انفعالات زائدة أو المبالغة في بعض الإجراءات والأنشطة مما يؤدي إلى تأثيرات عكسية.

التوتر: يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين و له العديد من الآثار السلبية مثل تبيد الطاقة البدنية، والحرقان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سبباً رئيسياً في الاعتزال عن الممارسة.

مظاهر الانفعالات عند بداية المنافسات الرياضية:

تبدأ هذه المرحلة قبل المنافسة بساعات أو دقائق، وقد تستمر إلى حتى اللحظات الأولى من المنافسة، وفي هذه المرحلة تبدأ مظاهر الانفعالات في إحدى الصورتين نتيجة لتأثر اللاعب بإحدى الحالتين:

الحالة الأولى: تحدث نتيجة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع انخفاض عمليات الكف العصبي ومن أهم مظاهر الانفعالات في هذه الحالة ما يلي:

* فقدان الثقة في تحقيق نتيجة مشرفة من المنافسة.

* الاستجابة بأسلوب حاد لأي مشير.

* الاحساس المتكرر بالحاجة إلى التبول.

* زيادة في إفراز العرق.

* زيادة إفراز العرق.

* زيادة سرعة التنفس و ضربات القلب.

* الاحساس بضعف الجسم.

الحالة الثانية: تحدث نتيجة زيادة عمليات الكف العصبي والانخفاض الحاد في عمليات الاثارة العصبية ومن أهم مظاهر الانفعالات في هذه الحالة:

* عدم الاهتمام بالنتيجة التي يمكن تحقيقها مع عدم الرغبة في الاشتراك في المنافسة.

* الاحساس بالارتخاء والخمول.

* الاحساس بالضيق وعدم الرضا.

* هبوط مستوى العمليات العقلية كالتذكر والانتباه والادراك والتفكير.

* انخفاض سرعة التنفس و ضربات القلب.

مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:

* ارتباك الاداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

* عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.

* الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

* فقدان القدرة على الادراك الصحيح للزمن والمنافسات.

* عدم الرضا على اداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.

* الاعتراض المباشر أو الغير مباشر على قرارات الحكم.

مظاهر الانفعالات بعد انتهاء المنافسات الرياضية:

إن الانفعالات النفسية في المنافسات الرياضية لا تنتهي بمجرد انتهائها ولكن أيضا إلى ما بعد ذلك الفترة قد تستمر ساعة أو ساعتين أو ثلاثة ساعات وقد تمتد لأيام، ويتوقف ذلك على أهمية المنافسة وعلى نتائجها.

فالفوز تصاحبه انفعالات إيجابية أما الهزيمة فتصاحبها انفعالات سلبية وكلا النوعين من الانفعالات يجب الاهتمام به وعدم المبالغة حتى لا تؤثر وتؤذي بثمار غير مفيدة للاعب، ومن مظاهر الانفعالات للهزيمة نذكر:

* الاحساس بالحزن والانقباض، وكذلك الاحساس بالاكنتاب مما قد يؤدي إلى محاولة تجنب الحديث مع الآخرين والاختلاط بهم مع الرغبة في العزلة عن المجتمع.

* فقدان السيطرة على النفس و صعوبة ضبطها و قد يصل الأمر إلى البكاء و خاصة عند النساء.

* الرغبة في العدوان على الآخرين أو الأشياء المحيطة أو على النفس، ويظهر العدوان على الآخرين في صورة الاعتداء بالأيدي أو بالإشارات أو بالألفاظ ويظهر الاعتداء على الأشياء في صورة تكسير وتحطيم الأشياء التي توجد حوله كالكراسي، كما يظهر الاعتداء النفسي في صورة التوبيخ أو العقاب أو اللوم أو الأذى الذاتي.

وللإشارة تتوقف هذه الانفعالات على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى في حالة الفشل أو الفوز بالمنافسة وتستمر لتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح الانفعالات مرتبطة بمنافسة محددة.

* قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد أمين فوزي (2003): علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر.
2. أحمد عزت رابع (1979): أصول علم النفس، ط2، الإسكندرية، دار المعارف، مصر.
3. أحمد عواد (1998): قراءات في علم النفس التربوي وصعوبات التعلم، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.
4. أديب الخالدي (2002): المرجع في الصحة النفسية.
5. أسامة كامل راتب (1997): الاعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، مصر.
6. أسامة كامل راتب (1997): قلق النافسة ضغوط التدريب إحتراق الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، مصر.
7. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، جامعة حلوان، دار الفكر العربي.
8. أسامة كامل راتب (2000): علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. الأزرق بوعلو (1993): الإنسان والقلق، ط1، دار سيناء للطباعة والنشر.
10. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة.
11. إيلين وديع خلف فرج (1987): خبرات الألعاب في الصغار والكبار، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
12. إيهاب البيلاوي وأشرف محمد عبد الحميد (2002): الإرشاد النفسي المدرسي.
13. بن لكحل سمير (2002): أثر سياسة التوجيه المدرسي في النظام التربوي الجزائري على التوافق النفسي والدراسي للمتعلم، مذكرة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، الجزائر.
14. بيت كوهين (2005): ترويض الخوف.
15. حامد عبد السلام زهران (1979): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، علم الكتب، القاهرة.
16. حجاج سعيد (2018): مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي معا، دراسة حالة للتلاميذ الثانوية الرياضية بالجزائر العاصمة متمحورة حول البعد النفسي، أطروحة مقدمة لنيل دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر3.
17. حسن علاوي (2002): علم النفس في التدريب الرياضي، دار الفكر العربي.
18. حيدر البصري (2001): اللاعنفة مدخل إلى المفاهيم والرؤى، مجلة النبأ، العدد (54).
19. دفر، مذکور من طرف سعد رزوق (1979): موسوعة علم النفس، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
20. رمضان ياسين (2008). علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة للنشر، القاهرة.
21. رومي جميل (1986): كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان.
22. سعد جلال بدون تاريخ، الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
23. سعد جلال ومحمد حسن علاوي (1986): علم النفس التربوي الرياضي، ط1، المعارف، القاهرة.
24. سعد جلال، محمد حسن علاوي (1994): ، علم النفس الرياضي، ط7، دار المعارف، القاهرة.
25. سمير شيوخاني (2003): الضغط النفسي طبيعته أسبابه المساعدة الذاتية المداواة.
26. سيغموند فرويد ترجمة معهد عثمان نجاني (1957): الكف، المرض، القلق، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
27. شادية أحمد التل (2006): الشخصية من منظور نفسي إسلامي، دار الكتاب الثقافي، أريد، الأردن.
28. عبد الحميد مرسي (1976): الإرشاد النفسي التربوي والمهني، ط1، مكتبة القاهرة، القاهرة.
29. عبد الرحمان عيسوي (1995): التوجيه والإرشاد الإسلامي والعلمي، دار النهضة العربية، بيروت.

30. عبد الرحمان محمد العيسوي (2001): مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الراتب الجامعية.
 31. عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 32. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا (2002): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق.
 33. عبد الكاظم جليل (2006): الدافعية، دار المعارف.
 34. علي أحمد حسين علي (2009): علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد، جامعة الجزائر3.
 35. عمر بدران (2006): علاقة الدافعية ببعض متغيرات الشخصية، دار الفكر العربي.
 36. فحري الدباغ (1983): أصول الطب النفسي، الطبعة 1 و2، دار الطليعة للطباعة، بيروت.
 37. فؤاد البهي السيد ترجمة جمال زكي (بدون سنة): القلق، بدون طبعة، دار الفكر العربي.
 38. فيصل خير الزاد (1984): علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، ط1، دار الملايين، بيروت.
 39. قاسم حسن حسين (1998): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للطباعة، عمان.
 40. كاظم ولي أغا (بدون سنة): علم النفس الفيزيولوجي، دار الأفاق الجديدة، طبعة 11، بيروت.
 41. كلفن هال ترجمة محمد فتحي الشنيطي (1960): الشخصية، دار النهضة العربية، ط1، بيروت.
 42. لورا إيه ليدن أوروبنستين (2004): دليل إدارة الضغوط.
 43. ماجدة السيد عبيد (2000): تربية الموهوبين والمتفوقين، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
 44. مجيد رمضان القداني (1992): التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، المكتب الجامعي، الإسكندرية، مصر.
 45. محمد حسن علاوي (2002): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
 46. محمد حسن علاوي (1982): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، دار الفكر والمعارف، مصر.
 47. محمد حسن علاوي (1994): علم النفس الرياضي، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة.
 48. محمد حسن علاوي (1998): موسوعة الإختبارات النفسية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 49. محمد حسن علاوي (2006): الإعداد النفسي للبطل الرياضي (التوجهات التطبيقية)، ط3، القاهرة.
 50. محمد فيصل خير الزاد (1984): علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، الطبعة الأولى، دار الملايين.
 51. محمود يوسف، جميل منصور (1980): فاروق السيد عبد السلام، النمو من الطفولة إلى المراهقة ط1، دار الثقافة، القاهرة.
 52. مصطفى الخشاب (1981): دراسات في علم الاجتماع العائلي، ط1، دار الفكر، القاهرة.
 53. مصطفى غالب (1980): الإعلام، الخجل، القلق، بدون طبعة، منشورات دار الهلال.
 54. مصطفى فهمي (1967): علم النفس الإكلينيكي، بدون طبعة، مكتبة مصر.
 55. مصطفى فهمي (1976): الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة.
 56. مفتي إبراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
 57. ناهن رسن سكر (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط2، الدار العلمية للنشر والتوزيع.
 58. نوري حافظ (1995): المراهق، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
 59. واعظية محمود (1995): التوجيه التربوي المهني، ط2، مكتبة الفلسفة المصرية، القاهرة.
60. KARINE BUI-XUAN (2000): INTRODUCTION A LA PSYCHOLOGIE DU SPORT - DES FONDEMENTS THEORIQUES AUX APPLICATIONS PRATIQUES.