

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد لمين دباغين - سطيف 2 -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية

محاضرات في مقياس علم النفس الرياضي

أستاذ المقياس: أ.د فنوش نصير

المستوى: السنة الأولى جذع مشترك

المجموعة: B

الأفواج: 4/3/2/1

السنة الجامعية 2025/2024

محتوى المقياس:

1. مدخل إلى علم النفس الرياضي
 2. الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي
 3. الدافعية في المجال الرياضي
 4. الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي
 5. القلق في المجال الرياضي
 6. السلوك العدواني وطرق مواجهته في الرياضة
-

1. مدخل عام لعلم النفس الرياضي:

نشأة علم النفس الرياضي:

ترجع نشأة علم النفس، إلى بداية التاريخ القديم المسجل على شكل رسوم على الجدران أو نقوش أو مجسمات أو مخطوطات ويتضح ذلك في بعض التأمّلات النفسية لبعض الفلاسفة أمثال: سقراط وأفلاطون وأرسطو حيث اهتموا بالجانب النفسي والروحي في كتاباتهم رغم أنها تأملات لم تمثل في ذاتها أساساً كافياً لنمو علم نافع ومفيد، وقد ظهرت في بداية القرن السابع عشر الميلادي دراسات منظمة لـ ديكارت حول علم النفس.

ويتفق الكثير من الباحثين على أن علم النفس لم يصبح علماً مستقلاً في موضوعاته ومنهجه وأسلوبه إلا في بدايات النصف الثاني من القرن التاسع عشر، حينما تحرر من الفلسفة، وأصبح علماً قائماً بذاته، له مكانته بين العلوم الطبيعية بعد أن تخلّى عن الاتجاه الفلسفي المثالي النظري ونزح إلى الاتجاه التجريبي الواقعي مثل ما هو الأمر في علم النفس العيادي.

علم النفس الرياضي هو أحد العلوم الحديثة التي ظهرت في أوائل القرن الماضي على يد كولمان غريفيث، الذي بدأ دراساته في هذا المجال عام 1918، وكان وقتها لا يزال طالباً. وكانت تلك الدراسات تهتم بدراسة السلوك و الانتباه والأداء للاعبين كرة السلة وكرة القدم، وفي عام 1925، أنشأ غريفيث أول مخبر للأبحاث الرياضية حيث بدأ دراساته عن الأداء الرياضي، وقد نشر مقاله الشهير بعنوان «علم النفس وعلاقته بالتنافس الرياضي»، الذي تناول فيه أهمية علم النفس بالنسبة للأداء الرياضي.

تطور علم النفس الرياضي على يد عدة باحثين في الجامعات على مستوى العالم بعدما ظهرت أهميته في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسات الرياضية فأصبح هناك أخصائيين نفسانيين من مهامهم تجاه اللاعبين، تقديم الاستشارات النفسية، والقيام بالتحضير النفسي للفرق الرياضية.

مفهوم علم النفس الرياضي: يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك

الإنسان في الرياضة ويعني السلوك: استجابات الرياضي التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها لكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها في الشخص مثل التفكير، الإدراك، التخيل،

الانفعال وغيرها. والهدف من دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية على الجوانب الشخصية للرياضي مما يساهم في تطوير الأداء الأقصى، وهناك عدة تساؤلات تبحث عن الإجابة في هذا المجال هي:

1. إذا سلمنا أن رياضيا موهوبا من الناحية البدنية فما هي المحددات النفسية للنجاح أو الفشل؟
2. ما هي الخصائص النفسية التي تميز الرياضي أو المدرب لتحقيق النجاح في الرياضة؟
3. كيف يمكن تحفيز الرياضي حتى يبذل أقصى جهد أثناء التدريب والمنافسة؟
4. ما هي العوامل التي تؤدي إلى تماسك جماعة الفريق الرياضي وكذلك تصدعه؟

لقد تزايد الاهتمام كثيرا في مختلف دول العالم بمجال علم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية يسير جنبا إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية، ومن أمثلة المهارات النفسية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها: التصور الذهني، تنظيم الطاقة النفسية، تعلم أساليب الاسترخاء لمواجهة ضغوط المنافسة، التحكم في تركيز الانتباه، ضبط السلوك العدواني، تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي تنمية الثقة بالنفس، التخلص من القلق والتوتر أثناء المنافسة.

أهداف دراسة علم النفس الرياضي: يهدف هذا العلم إلى تحقيق مجموعة من الأهداف:

1. فهم السلوك الرياضي: وتفسيره لمعرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه.
2. ضبط السلوك الرياضي: والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه إلى ما هو مرغوب فيه مثل ضبط الغضب أو الخوف أو القلق.
3. التنبؤ: بما سيكون عليه السلوك الرياضي في المستقبل إذا توفرت شروط ذلك
4. تحقيق الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية للاعبين بجانب الصحة البدنية فالرياضي الذي يتسم بالقلق والتوتر والخوف لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه

يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من هذه الأمراض النفسية قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

مواضيع علم النفس الرياضي: يهدف هذا العلم إلى دراسة سلوك الرياضي من خلال البحث في:

1. **دراسة سيكولوجية الرياضي:** يهتم هذا الموضوع بدراسة كل ما يتعلق بالرياضي من الناحية النفسية وكيف تأثر شخصيته وتتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس، كما يهتم بدراسة العوامل التي تأثر في ارتقاء وانخفاض مستوى أداء الرياضي من مختلف النواحي وكيفية إعدادة نفسيا لمتطلبات التدريب والمنافسة.

2. **دراسة سيكولوجية المربي الرياضي:** يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية البدنية والمدرّب الرياضي أو الإداريين واتجاهاتهم ودوافعهم وكذلك سبل الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين.

3. **دراسة الأنشطة الرياضية:** في هذا الموضوع يتم دراسة جميع الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية والقتالية وتحديد متطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية وتأثير مختلف الأنشطة الرياضية مما يسهم في الارتقاء بمستوى أداء تلك الأنشطة الرياضية.

4. **دراسة متطلبات المنافسات الرياضية:**

في هذا النوع يتم تصنيف المنافسات الرياضية إلى فردية أو جماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تمهيدية أو نهائية وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية.

فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة: تتعدد فروع علم النفس منها علم النفس التجريبي، العيادي، الارتقائي، التربوي، الاجتماعي، الصناعي، التجاري، الحربي..... الخ

1. **علم النفس التجريبي:** يهتم هذا العلم بدراسة العمليات السلوكية دراسة ميدانية تجريبية بحيث تجرى على أغلب الحالات النفسية الأساسية مثل الإدراك، التعلم، الذاكرة، الدافعية، ومختلف الانفعالات مثل الخوف، القلق، التوتر...

2. **علم النفس العيادي:** يعتبر أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس وهو يهتم بكل ما له علاقة بعلم النفس المرضي ومختلف المكبوتات والعقد النفسية وكذلك مشكلة التوافق النفسي للإنسان بهدف مساعدته على العيش في سعادة وأمن خاليا من الصراعات النفسية.

3. **علم النفس النمو:** يهتم بدراسة دقيقة لمراحل نمو الإنسان منذ الولادة ومختلف التغيرات التي تصاحبه من الجانب النفسي والعقلي والعاطفي والبدني والمهاري وحاجات الفرد ورغباته وتطلعاته ، فهو يبحث في كل التغيرات المتتالية التي تحدث في الشخصية وبذلك يتمكن الإنسان من معرفة نفسه وفهم غيره.

4. **علم النفس الاجتماعي:** يهتم هذا الفرع من العلم بدراسة طبيعة وديناميكية العلاقات الاجتماعية و كيف يتفاعل الإنسان مع الآخرين فيتأثر بهم ويؤثر فيهم، كما يهتم أيضا بدراسة الجماعة من حيث أنواعها وتركيبها وأهدافها، ودراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي، والاتصال الاجتماعي، التعاون.

2. الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي

1. مفهوم الشخصية:

الشخصية تعني الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في تفكيره واتجاهاته وميوله وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة، وقد أشارت إحدى الدراسات على أن الشخصية هي نظام متعدد ومتربط الجوانب تكمن في الشخص. كما تعتبر مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص.

2. **مفهوم سمة الشخصية:** أشارت العديد من المصادر العلمية أن السمة هي الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر وكذلك هي أحد أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها، ويمكن اعتبارها أيضا أنها محصلة مجموعة من الجوانب التي تكمن في الشخص وتميزه عن غيره، أو هي استعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك.

3. مكونات الشخصية: بما أن ممارسة الألعاب الرياضية تعد فرصة تقويم

وتطوير السمات الشخصية للرياضي من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به وضمن مختلف مراحل النمو ومراحل التدريب فأنها بالتأكيد تكون مختزنة في شخصية الفرد ولذلك فإن للشخصية مكونات هي:

1-ألهو: وهو منبع الطاقة الحيوية النفسية التي يولد بها الفرد، يتضمن الغرائز والدوافع الفطرية الجنسية والعدوانية، ويمثل الصورة التي يتناولها المجتمع بالتهذيب، وهو بعيد عن المعايير الاجتماعية لا يعرف شيء عن المنطق ويسيطر على نشاطه مبدأ اللذة والألم، أي انه يندفع إلى إشباع دوافعه اندفاعا عاجلا في أية صورة وبأي ثمن ودون أي اعتبار للنتائج.

2-الأنا: هي شعورية وتعد حلقة اتصال بين حياة الواقع والاشعور وهي منطقية تهتم بالمعايير الاجتماعية، وتخضع لميدان الواقع، والانا تتكون تدريجيا من تفاعل الفرد مع البيئة، وعادة توجل الأنا إشباع الدوافع أو تعتبرها طريقها الفطري إلى طريق مقبول اجتماعيا وتتعرض في ذلك لعوامل ثلاثة كل منها في غاية القوة، وهي عالم الواقع بقوانينه ومعايره و إلحاح النزعات الغريزية، والانا الأعلى.

3-الأنا الأعلى: هو مخزون المثاليات والضمير والمعايير الأخلاقية وهو شعوري إلى حد كبير، وينمو مع نمو الفرد، ويتأثر في نموه بالوالدين والشخصيات المحبوبة ويعتدل ويتطور مع زيادة ثقافة الفرد وخبرته.

وخلصاً لما ورد أشارت احد المصادر أن الأنا هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهدا الوصول بالشخصية إلى الأهداف التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع، إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتناول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه ألهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية.

6. عوامل بناء الشخصية: يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة

عوامل هامة ورئيسة تتفاعل مع بعضها البعض وهي:

1. الوراثة

2. النضج

3- أساليب التنشئة الاجتماعية في مراحل الطفولة

4- التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف والأدوار الاجتماعية.

5- القيم والعادات والتقاليد والمبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات).

الهدف من دراسة الشخصية في المجال الرياضي: تبدو الحاجة إلى دراسة

الشخصية في المجال الرياضي إلى تحقيق ما يلي:

1. تحديد تأثير الرياضة على تغيير شخصية الفرد.

2. تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي.

إن الهدف الأول يحاول الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل ممارسة النشاط الرياضي يؤثر في شخصية الفرد؟

2. ما تأثير خبرات النجاح أو الفشل الناجمة عن ممارسة النشاط الرياضي على الشخصية.

3. هل تتأثر شخصية الفرد بأنواع معينة من الأنشطة الرياضية فردية، جماعية، قتالية؟

4. ما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية؟

كما ينبثق من الهدف الثاني محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية هو سبب تفضيل بعضهم ممارسة

أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية؟

2. هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية هو من يؤثر في مستوى الانجاز

الرياضي لديهم؟

3. ما هي الخصائص الشخصية المميزة للرياضيين ذوي المستوى العالي؟

علاقة الشخصية بالأداء الرياضي:

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة الممارسة مثال على ذلك رياضة التنس تعتبر رياضة فردية ولا ليس لها علاقة بتضافر الجهود والتعاون مع الآخرين مثل ما هو الأمر في الرياضات الجماعية، كما أن نتيجة المباراة تمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب لوحده بينما تتوزع مسؤولية نتيجة المباراة بين عدة لاعبين في الرياضات الجماعية. يمكن على ضوء هذا التحليل المبدئي لخصائص هذه الرياضة أن نتوقع لاعب التنس يتميز بدرجة مرتفعة من سمات نفسية مثل السيطرة وتحمل المسؤولية، بينما نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له.

أهمية دراسة الشخصية في المجال الرياضي: إن المتتبع للنتائج الرياضية العالمية

والإجراءات العلمية التي تم الاستعانة بها لتحقيق ذلك يرى أن هذا التقدم لم يتحقق صدفة أو نتيجة الممارسة والخبرة فقط إنما أيضا نتيجة الاستفادة من نتائج البحوث العلمية التي أجريت لدراسة طبيعة الشخصية الرياضية، فهي تفيدنا فيما يلي:

1. نظرا لأن الأداء المهاري والخططي والحركي للرياضي يعتمد على المكونات الوظيفية للشخصية فإن الدراسة المعمقة للشخصية الرياضية من حيث المكونات البدنية والنفسية من الأمور الهامة في إعداد الرياضي المتمكن من توظيف كل إمكانياته لتقديم أقصى أداء حركي ممكن.

2. لما كانت عملية انتقاء اللاعبين الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعتبر عملية اقتصادية لإعدادهم فإن دراسة الشخصية الرياضية المتميزة في ذلك النشاط تعطي المؤشرات الصحيحة التي يجب على أساسها اختيار اللاعبين الأمر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي أكثر فعالية حيث تكون مركزة نحو الأفراد الذين يملكون مؤهلات النجاح.

3. تساعد عملية دراسة الشخصية الرياضية من حيث خصائصها البدنية والحركية والعقلية في تخصص رياضي معين على وضع برامج الإعداد البدني والمهاري والخططي الهادف إلى اكتسابهم القدرات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس.
4. إن دراسة طبيعة شخصية اللاعب تهدف إلى إكسابه الخصائص النفسية المطلوبة لنوع المركز الذي يشغله إذا كان ممارسا لإحدى الألعاب الجماعية.
5. تعتمد دراسة الشخصية الرياضية في تحديد الطرق والأساليب المناسبة في الإعداد بأنواعه المختلفة نظرا للفروق الفردية بين الرياضيين والتي تحول دون استخدام طرق وأساليب موحدة أثناء لتدريب.
6. إن دراسة الجانب النفسي من الشخصية الرياضية تساعد القائمين على إعداده في تحديد حجم وشدة المنافسات التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي وذلك على ضوء ما يتمتع به الرياضي من خصائص نفسية.
7. تحديد تأثير الأنشطة الرياضية في تغيير الشخصية ويمثل هذا الهدف قيمة اجتماعية حيث يرى بعض العلماء أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى خفض السلوك العدواني والتخلص من الأمراض النفسية مثل القلق و التوتر والاكتئاب.

3. الدافعية في المجال الرياضي:

تمهيد: يشير مصطلح الدافعية إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل، إذن الدافع بهذا المفهوم يشير إلى نزعة للوصول إلى هدف معين وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات بيولوجية داخلية أو خارجية، ولقد لقي موضوع الدافعية اهتمام كبير من طرف الباحثين كونه المحرك الأساسي لسلوك الفرد.

تعريف الدافعية: هي تلك القوة الذاتية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها وبأهميتها المادية أو المعنوية بالنسبة له، كما يمكن اعتبار الدوافع بمثابة الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية.

والدافعية للتعلم مثلا هي حالة داخلية في المتعلم تدفعه إلى الانتباه إلى الموقف التعليمي والقيام بالنشاط المطلوب والاستمرار في هذا النشاط حتى يتحقق هدف التعلم.

3. أنواع دوافع النشاط البدني الرياضي: تنقسم إلى نوعين أساسيين هما:

1. دوافع أولية بيولوجية: وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى النوم، الحاجة إلى الحركة، وهي دوافع ضرورية وملحة.

2. دوافع ثانوية اجتماعية: وتسمى أيضا بالحاجات الاجتماعية المكتسبة إذ يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة به ومن أمثلتها: الحاجة إلى التفوق، الحاجة إلى تحقيق المكانة، الحاجة إلى السيطرة، الحاجة إلى الأمن والتقدير، وأن الحرمان منها يؤدي إلى الكبت والكبت يؤدي إلى عقد نفسية، وشخصية غير سوية.

أهمية دراسة الدافعية في الرياضة: يعد موضوع الدافعية من أكثر مواضيع علم

النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا فهو يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل ابنه إلى الانطواء على نفسه والعزوف من اللعب مع أقرانه، كما يهم المربي الرياضي سواء الأستاذ أو المدرب لمعرفة دوافع ممارسة التلاميذ واللاعبين للرياضة حتى يستطيع أن يستغلها بتحفيزهم على تطوير أدائهم على نحو أفضل علما أن وراء كل سلوك قوة دافعة، وهناك في هذا الصدد قول مأثور . إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب الماء. بمعنى يمكن للأب أو المدرب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة لكن هذا لا يضمن أنه سوف يبذل أقصى جهد ويستمر في الأداء.

إن استثارة الدافعية لدى الرياضيين الصغار يمثل أكثر من 70 بالمائة من العملية التدريبية ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية والخطية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولا لتعلم تلك المهارات وثانيا للتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

5. وظيفة الدوافع في الرياضة:

1. تعمل الدوافع على استثارة سلوك الرياضيين فاللاعب يصبح كسولا خاملا إذا أشبعت كل حاجاته، أما إذا استثيرت حاجاته النفسية فإنه ينشط ساعيا لإشباعها.
2. تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي فالضعيف في التصويب أو التمرير أو التنطيط نجده أكثر رغبة في التدريب والتمرن للنجاح في أداء هذه المهارات وإتقانها.
3. تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف بالمواظبة والحضور للتدريب والصمود وتجاوز كل العراقيل والصعوبات.
4. تعمل الدوافع على زيادة السلوك الرياضي عن طريق الإشباع الذي يحققه هذا الأخير إذ يعتبر بمثابة التعزيز الايجابي الذي يؤدي بدوره إلى زيادة حدوثه وتأكيدته أكثر.
5. تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب من خلال الممارسة الرياضية.

وظيفة الدافعية: تتمثل في الإجابة على التساؤلات الثلاثة التالية:

- . ماذا نقرر أن نفعل = اختيار نوع الرياضة
 - . ما مقدار تكرار العمل = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب
 - . كيفية إجادة العمل = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة
- فيما يتعلق الإجابة على السؤالين الأول والثاني نقول عندما تكون الدافعية مرتفعة نحو رياضة معينة فان ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة أي المثابرة في التدريب والعمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بتلك الرياضة.

أما الإجابة على السؤال الثالث الذي يمثل مستوى أداء اللاعب فانه يتوقف على مستوى الدافعية للانجاز الرياضي في موقف المنافسة حتى يحقق أفضل أداء ممكن إذن إن الانجاز في رياضة معينة يتطلب توفر 03 عناصر هي:

1. استعداد مناسب لهذه الرياضة

2. التدريب الجاد لتطوير هذا الاستعداد

3. كفاءة أداء الرياضي خلال المنافسة.

6. تصنيف الدافعية المرتبطة بالرياضة:

يوجد مصدران للدافعية المصدر الأول يأتي من داخل الفرد والمصدر الثاني يأتي من خارج الفرد فمثلا الرياضي الذي يمارس الرياضة بدافع الحب وتحقيق الاستمتاع والرغبة في النجاح حتى دون أن يشاهده أحد يعتبر لديه دافعية داخلية للنشاط الرياضي، أما المصدر الثاني للدافعية فإنه يأتي من طرف أشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الايجابي أو السلبي وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والمدح

العلاقة بينهما: يمكن الاستفادة من الدافعية الخارجية لتدعيم الدافعية الداخلية أي أن الدافعية الخارجية تقيد في استمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة أو تطوير أداءه لفترة معينة ولكن لا تضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق، فالدافعية الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدافعية الداخلية فالجوائز والمكافآت تمثل خبرات نجاح لفترات وجيزة لكن الهدف الأساسي هو الاستمرار في الممارسة الرياضية وتحقيق المتعة والرضا وذلك يكون من خلال الدافعية الداخلية، للإشارة أن سلوك الرياضي لا يمكن تفسيره بنوع واحد من الدافعين وإنما هناك ترابط وثيق.

7. تطور دوافع الممارسة الرياضية: تتطور هذه الدوافع نتيجة متغيرين هما:

. **المرحلة العمرية:** التي يكون فيها الفرد الرياضي فالدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة، وتختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة الشباب أو الكهولة والشيوخة.

. **المستوى الرياضي:** الذي يكون عليه الفرد، فدوافع الناشئ المبتدئ تختلف عن دوافع لاعبي الدرجة الأولى، والتي تختلف بدورها عن دوافع لاعبين دوليين، كما تختلف دوافع الممارسة الرياضية من أجل الصحة والترويح عن دوافع الممارسة الرياضية من أجل البطولة.

4. الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

مفهوم الطاقة النفسية: يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل الدافع، التنشيط، الاستثارة لكل من العقل والجسم وهي أساس الدافعية، كما أن الطاقة النفسية قد تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالاستثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية أما القلق والغضب فإنهما مصدران للطاقة السلبية،

في المجال الرياضي يوجد مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية أما عندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليه انهيار التعبئة النفسية ويهدف التدريب النفسي إلى تحقيق الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية (الطاقة النفسية) التي تلاؤم مواقف المنافسة الرياضية أي الطاقة النفسية المثلى.

تنظيم الطاقة النفسية والبدنية: إذا كان الرياضي يحتاج إلى تدريب لأجهزة الجسم العضلية من أجل اكتساب الصفات البدنية مثل القوة، السرعة، المداومة حتى يتكيف جسمه فتزيد طاقته البدنية فإن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني واكتساب الأفكار الواقعية البناءة المرتبطة بالأداء، إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها على الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم لذلك يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي تنظيم الطاقة البدنية إلى جانب الطاقة النفسية حتى يصل الرياضي إلى الحالة النفسية البدنية المثلى.

التوتر النفسي والطاقة النفسية: يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية ويحدث خاصة عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً (منافسة رياضية مثلاً) حيث يتكون لديه إدراك لمتطلبات ذلك الموقف فيقوم الرياضي بمقارنة هذه المتطلبات بمدى قدرته على إنجازها وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه عندئذٍ يعني من التوتر الناتج من القلق وتزداد شدة هذا التوتر كلما كان هذا الموقف أي المنافسة تمثل أهمية أكبر بالنسبة للرياضي ومن أسبابه أيضاً ضعف الشخصية ونقص الثقة بالنفس.

الطاقة النفسية المثلى: يصل إليها الرياضي عندما يكون في أفضل حالاته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن شرط أن يتخذ مصدر الطاقة الشكل الايجابي المتعة والسعادة وليس المصدر السلبي مثل التوتر أو القلق.

إن الطاقة النفسية المثلى تقع بين منطقتين للتوتر هما: القلق (قدرات الرياضي أقل من متطلبات الموقف) والملل (قدرات الرياضي أعلى من متطلبات الموقف) إنها المنطقة التي يتميز فيها الرياضيون بالطاقة النفسية العالية دون تأثير التوتر بأشكاله المختلفة.

من أهم الخصائص النفسية التي تميز الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضي

1. تركيز الانتباه في الأداء الحالي وعدم التفكير في الأداء السابق أو المستقبل.
2. الاسترخاء البدني وانسيابية العضلات.
3. السيطرة على الأفكار والانفعالات السلبية وعدم نقد وتقييم الذات.
4. الثقة التامة بالنفس والتفاؤل.
5. الاسترخاء الذهني.
6. عدم الخوف من الفشل.

الإجراءات اللازمة لتحقيق الطاقة النفسية المثالية لدى الرياضي:

1. التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية: يعتبر التوتر النفسي من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية وهو في العادة يحدث عندما يدرك الرياضي أن متطلبات الموقف تزيد عن قدراته ومهاراته وأن ذات الموقف يمثل أهمية كبيرة بالنسبة له.
2. تدعيم مصادر الطاقة النفسية الايجابية: تعتبر المتعة والسعادة من أهم مصادر الطاقة النفسية الايجابية لذلك يجب أن يستخدم المدرب الإجراءات المناسبة التي تجعل بيئة الممارسة الرياضية ممتعة ومشوقة وان يعتمد على أسلوب المدح والتشجيع.

3. تركيز التفكير نحو الأداء الحالي: أي الأداء الفعلي في المنافسة الرياضية وليس الأداء السابق وما صاحبه من جوانب سلبية أو الأداء في المستقبل لأنه يؤدي إلى التوتر والقلق لدى الرياضي وكذلك تجنب التفكير في أشياء غير متصلة بالأداء (قد تكون أشياء غير واقعية)

4. التكيف مع بيئة وظروف المنافسة الرياضية: حتى يكتسب الرياضي المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر مثل التعرف على الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة، الأدوات والأجهزة المستخدمة، الظروف المناخية، خصائص المنافسين من حيث مواطن القوة والضعف وغيرها.

5. تدعيم الثقة بالنفس: حتى يتأكد ويفتتح الرياضي بقدراته وإمكاناته سواء من الناحية النفسية أو البدنية أو المهارية.

5. القلق في المجال الرياضي:

تمهيد: يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة كما يعد أحد أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وهذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو يكون سلبيا يعيق الأداء، والقلق أنواع فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت محدد أما سمة القلق فهي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد والذين يتصفون بسمة القلق يعتقدون أن المواقف التي تصادفهم أغلبها تمثل تهديدا لهم.

فالرياضيين الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عال المستوى يمتزج بمشاعر الخشية والتوتر أما حالة قلق المنافسة فهي تمثل استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين وتشبه أعراضها حالة القلق العام.

مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية: لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين وقد أجمع أغلبهم أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوثه هي:

1. الخوف من الفشل: يجعل الرياضي يشعر بالعصبية والقلق مثل الخوف من خسارة المباراة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة كما أنه يقود الرياضي إلى اللعب بهدف تجنب الهزيمة بدلاً من اللعب بهدف الفوز مثلاً لاعب كرة الطائرة بدلاً من أداء الإرسال الساحق بقوة نجده يؤدي الإرسال العادي مع الحذر الشديد من حدوث الخطأ، كذلك بالنسبة للرياضات الجماعية نجد الفريق يميل على استخدام الأسلوب الدفاعي بدلاً من الاعتماد على الأسلوب الهجومي.

2. الخوف من عدم الكفاية: يحدث عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب النفسي أو البدني أو المهاري أو الخططي لمواجهة المنافس، فالرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد لديه يؤدي إلى عدم رضاه على نفسه مثل عدم القدرة على التركيز، عدم الرغبة في الأداء، عدم الحصول على القدر الملائم من الراحة.....

3. فقدان السيطرة: يتوقع زيادة القلق الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة وعلى العموم هناك عاملين:

1. البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان الانعقاد، الأدوات والأجهزة، الأرضية، الحالة المناخية، الجمهور....

2. مجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه لذلك يجب على المدرب أن يجعل الرياضي يتعود بالظروف المرتبطة بالمنافسة لأن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف ويقلل من زيادة القلق لديه.

4. الأعراض الجسمية والفسولوجية: تتميز المنافسة الرياضية بالضغط النفسية وتسبب في زيادة التنشيط الفسيولوجي للرياضي فتظهر لديه الأعراض الجسمية بسبب ذلك منها: اضطراب المعدة، زيادة العرق، زيادة نبضات القلب، ارتعاش الأطراف وغيرها....وانه قد تسبب ارتفاع درجة القلق لدى الرياضي.

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين: يمكن للمدرب التعرف على زيادة

درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء
مثل:

1. يمكن تفسير كثرة الأخطاء لدى الرياضي خاصة أثناء المنافسة مؤشرا لزيادة
القلق.

2. يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضي في المواقف الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة
القلق مثل فشل اللاعب في تسجيل الرمية الحرة في كرة السلة، أو ضربة الجزاء في
كرة القدم.

3. عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان المهام الموكل بها أثناء
المنافسة يعتبر مؤشرا لارتفاع القلق لديه.

4. يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية فهو
يريد الاشتراك في المنافسة لكنه يخشى الفشل فيدعى أن لديه الرغبة في الاشتراك
ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة بسبب الإصابة.

التمييز بين سمة القلق وحالة القلق:

1- القلق كسمة: إن سمة القلق ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد، والأفراد
الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عددا أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم
ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة.

. وتعرف سمة قلق المنافسة في المجال الرياضي بأنها الميل لإدراك المواقف
التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر.

لقد أظهرت النتائج العلمية أن سمة قلق المنافسة ترتبط ايجابيا بالاستعداد النوعي
للرياضي مثل الخوف من الفشل، نقص التركيز والانتباه، القلق المعرفي والجسمي

2- القلق كحالة: هو صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق

التي يشعر بها الفرد في وقت معين ويعرف أيضا بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها
الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر

وحالة قلق المنافسة: هي استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين وتشبه أعراضها حالة القلق العام إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد، لقد أظهرت النتائج العلمية أن حالة قلق المنافسة ترتبط ايجابيا باقتراب زمن المنافسة، إدراك اللاعب لقدراته، التوتر من الجمهور.

التمييز بين القلق الجسمي والقلق المعرفي:

1- القلق الجسمي: من المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة تصبب العرق، احمرار الوجه، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس.

2- القلق المعرفي: من المظاهر المميزة له زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي قد يعاني منها الرياضي ويؤدي ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه وحدوث قطيعة بين الجهاز العصبي والعضلي فيصبح الرياضي تحت سيطرة الانفعال والتوتر والارتباك مما يجعله يرتكب أخطاء كثيرة في الميدان.

. وقد يظهر هذان النوعان معا لدى الرياضي ومع ذلك فمن الممكن أن يكون أحدهما أكثر شيوعا من الآخر ورغم ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أكثر على العمليات الذهنية. والأسلوب الملائم للتعامل مع كل نوع هو: في حالة القلق الجسمي يفضل المشاركة الايجابية لأعضاء الجسم وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين مثل مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، استخدام تدريبات الاسترخاء، استخدام التدليك وغيرها. أما في حالة القلق المعرفي فانه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض النشاطات الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء والتصور الذهني.

6. السلوك العدواني وكيفية مواجهته في الرياضة:

مفهوم السلوك العدواني:

يعتبر السلوك العدواني أحد الموضوعات التي اختلف العلماء في تحديد مفهومها تحديدا دقيقا وهو يعتبر من الموضوعات المعقدة التي لا يمكن تحديدها من جانب الدلالة اللفظية نظرا لأنه يستخدم في مجالات متعددة ولكل مجال معنى يختلف عن

معاني المجالات الأخرى، أو أنه سلوك قد يكون ظاهريا كالضرب والشتيم والسب والأذى، وقد يكون ضمنيا كما هو الحال في الشعور بالعداء اتجاه الآخرين وفي الغالب ما يكون هذا العدوان ناتجا عن الشعور بالفشل والإحباط.

أنواع السلوك العدواني: هناك عدة تصنيفات وأنواع للسلوك العدواني هي:

1- العدوان اللفظي: يقف عند حدود الكلام، ولا تكون مشاركة الجسم ظاهرة فيه، مع ما يصاحب الكلام أحيانا من مظاهر الغضب والتهديد، حيث نجد الشخص يميل نحو استعمال الصوت المرتفع والقول البذيء الذي غالبا ما يشمل الشتائم، والتناوب بالألقاب، ووصف الآخرين بالعيوب أو الصفات السيئة، واستعمال كلمات أو جمل التهديد.

2- العدوان الجسدي: يشترك فيه الجسم في الاعتداء على الآخرين بالضرب والدفع، وهناك البعض يستفيد من أجسامهم وضخامتهم في إلقاء أنسفهم أو الاصطدام بالآخرين ويستخدم البعض الآخر أيديهم كأدوات فاعلة في السلوك العدواني، وقد تكون الأظافر أو الأرجل أو الأسنان أدوات مساعدة لهذا النوع من السلوك.

3- العدوان نحو الذات: إن العدوانية عند بعض الأشخاص قد توجه نحو الذات، و تهدف إلى إيذاء النفس أو إيقاع الضرر بها بصورة مختلفة مثل تمزيق الشخص لملابسه أو عتاده أو لطم الوجه أو شد الشعر أو ضرب الرأس بالحائط أو جرح الجسم بالأظافر أو العض وغيرها.

4- العدوان العشوائي: قد يكون السلوك العدواني موجها نحو أهداف معينة واضحة وقد يكون هذا السلوك هائج وطائش ذو دوافع غامضة غير مفهومة، وأهداف مشوشة، تصدر خاصة من الأطفال.

5- العدوان الفردي: هو نزوع الشخص إلى إيقاع الإيذاء بغيره من الأفراد أو الجماعات وحتى الأشياء ويقصد به التصرف الطائش الذي يبديه الفرد نحو غيره قصد الإساءة إليه أو إلحاق الضرر به شرط أن يكون صادر من فرد واحد.

6- العدوان الجماعي: يصدر هذا النوع من العدوان من جماعة من الأفراد كجماعة الأطفال الذين يوجهون عدوانهم نحو الكبار وممتلكاتهم، وقد يمثل أحد الأطفال صورة الكبير المقصود، وينهال عليه باقي الأطفال عقابا أو حينما تجد مجموعة من الأطفال طفلا لوحده تلمس فيه ضعفا سوف تأخذه فريسة لعدوانهم.

7- العدوان الرمزي: هذا النوع من العدوان يمارس فيه سلوك يرمز إلى احتقار الأفراد أو يؤدي إلى لفت الانتباه إلى أهانه تلحق بشخص معين.

نظريات العدوان

هناك عدة نظريات تناولت السلوك العدواني، وفسرته، فنجد من يراه الاستجابة لحالة الإحباط بسبب عدم إشباع رغبة معينة، وهناك من النظريات التي ترى أن السلوك العدواني ما هو إلا تحقيق لغريزة موجودة عند الإنسان، وقد حاول البعض الآخر أن يجد لهذا النوع من السلوك أصولا بيولوجية، أما حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي، العدوان هو نتيجة التعلم، شأنه شأن باقي السلوكات الإنسانية، وسنتناول بالتفصيل هذه النظريات.

1. نظرية الإحباط: يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك العدواني هو عبارة عن الاستجابة للإحباط الذي يقود دائما إلى العدوان، إذن العدوان هو نتيجة طبيعية للإحباط وقد ملاحظة أسلوب التفاعل بين بعض الآباء وأبنائهم، فقد يكافئ الطفل إلا أنه قد يلحق الأذى بالآخرين، وعندما يعاقب على ذلك فإنه يشعر بالإحباط الذي يدفعه نحو المزيد من العدوان، وتتلخص هذه النظرية في نقطتين أساسيتين هما:

. كلما كان هناك إحباط لكائن ما، سوف يبدي دائما ميلا متزايدا للاستجابة العدوانية.
. كلما كانت استجابة كائن ما لعدوانية فسلوكه دائما هو نتيجة إحباط.

3. نظرية الغريزة: تعتبر هذه النظرية أن العدوان يعتبر غريزة بيولوجية لا بد من إشباعها، وعليه يعتبر العدوان أمرا حتميا لا مفر منه، غير أن البعض يعتقد انه من الممكن تنظيمها والسيطرة عليها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

فسلوك الإنسان لا يختلف عن سلوك الكائنات الحية الأخرى التي لها نفس الخصائص البيولوجية، فعندما تتراكم الطاقة الزائدة لدى الإنسان مع مرور الوقت لا بد له من التخلص منها عبر مختلف الأنشطة وعندما تتبدد الطاقة تقل احتمالات القيام بسلوك عدواني، لذلك يجب أن تتوفر للناس فرص عديدة للاشتراك في الأنشطة البدنية حتى يتمكنوا من تبديد الطاقة، وإطلاق السلوك العدواني في ظروف مسيطر عليها، وهذا يؤدي إلى التقليل من الحاجة للعدوان.

4. نظرية التعلم الاجتماعي:

إن العدوان حسب هذه النظرية لا يعتبر فطري، إنما مكتسب عن طريق التعلم مثله مثل باقي السلوكات المختلفة الأخرى، وهذا عن طريق التقليد من خلال ملاحظة السلوكات العدوانية التي يتعرض لها في محيطه الاجتماعي.

وقد يكون النموذج العدواني الذي يقلده الشخص مجسداً في شخصيات تلفزيونية، فهناك عدة دراسات أجريت بينت تأثير التلفزيون على السلوك العدواني عند الأطفال

عوامل ظهور السلوك العدواني في الرياضة: في المجال الرياضي هناك عدة عوامل تساهم في ظهور السلوك العدواني للاعب ويمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات على النحو التالي:

1. العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية:

تبدو بعض الأنشطة الرياضية تحمل في طياتها خصائص نفسية تشجع العدوانية حيث من المفترض أن هناك أنشطة رياضية تتميز بدرجة عالية من العدوانية وخاصة تلك التي تسمح قوانينها وقواعدها بالاحتكاك المباشر، وربما الاشتباك والالتحام والضرر بالخصم، أن مثل هذه الأنشطة الرياضية من المحتمل أن تجذب نحوها الأفراد الذين يتميزون بارتفاع درجة العدوانية، وتذهب إلى ما هو أبعد من ذلك ونشير في هذا الصدد إلى أن بعض الرياضيين يظهرون السلوك العدواني بالرغم من عدم رغبتهم في ذلك، ولكن هذه الاستجابات العدوانية تقابل الاستحسان والتشجيع من قبل المدرب أو الجمهور، هذا ويمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على

أساس درجة العدوانية التي تميز اللعبة الرياضية، في حدود القواعد، والقوانين الخاصة بها إلى أربعة فئات كما يلي:

1. أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر وهي الرياضات القتالية مثل: الملاكمة، المصارعة، الجيدو، كرة القدم الأمريكية... الخ.
2. أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة وهي الرياضات الجماعية مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الماء.
3. أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس، مثل عندما يؤدي لاعب كرة الطائرة، أو التنس الضربة الساحقة بالكرة نحو المنافس.
4. أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة مثل رياضة القولف.

2. العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:

إن النتائج كما تحمل في طياتها خبرة النجاح، والفوز أو المكسب بالنسبة لبعض المنافسين فإنها تشمل خبرة الفشل، وخاصة للرياضيين الذين يخفقون في تحقيق هدفهم من المنافسة وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضي أكثر تهيئ لإظهار السلوك العدواني.

بل انه يؤدي إلى تحريض اللاعب على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني الذي يعزز بدوره السلوك العدواني، وهذا على تفسير نظرية الدافع القائلة بان العدوان يحل محل الإحباط و تستند هذه الفرضية إلى الاعتبارين التاليين:

1. إن الإحباط يؤدي دائما إلى سلوك عدواني.

2. إن العدوان يظهر دائما نتيجة للإحباط.

وهناك من يفسر ذلك بوجود عنصر المنافسة في ضوء الاعتبارين التاليين:

. يتوقع زيادة شدة الإحباط.

. تشجيع السلوك العدواني لدى اللاعب المنهزم.

لقد أظهرت بعض الدراسات أن المنافسات الرياضية تؤثر على السلوك العدواني وجاءت النتائج كما يلي:

1. المكسب والخسارة حيث اللاعبين المنهزمين يرتكبون أخطاء أكثر من اللاعبين الفائزين.
2. تقارب النتائج: العدوان يقل عندما تكون النتائج متقاربة جدا بين المتنافسين.
3. تباين النتائج, حيث يزداد العدوان عند تسجيل أهداف كثيرة والعكس صحيح.
4. ترتيب الفريق: ظهور العدوان بترتيب الفريق، بحيث الفرق التي ترتيبها في مقدمة قائمة الدوري اقل عدوانية مقارنة مع من في مؤخرة القائمة.
5. مكانة المنافسة: لاعبي الفريق الزائر يرتكبون أخطاء أكثر من لاعبي الفريق المضيف.
6. مدة اللعب, توقع زيادة العدوان مع زيادة فترة اللعب.

3. العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي:

لا شك انه توجد فروق فردية بين اللاعبين في الخصائص الشخصية تؤدي بدورها إلى فروق في مؤثرات العدوان، وأنواع استجاباته فهناك من يرى العدوان غريزة بيولوجية فطرية لا بد من إشباعها في صراع الإنسان من اجل الحياة، ويعتقدون أن الإنسان يمكن أن يتسامى في عدوانيته فينزع إلى النشاط الرياضي حسب ميوله، أو استعداده، وهذا مخرج اجتماعي مقبول، فالرياضة على هذا النحو السابق من قنوات التي يتقبلها المجتمع كوسيلة للتنسيق، وهناك من يفسر العدوان على ضوء نظرية الدافع، ومن بين فرضياتها أن الإحباط يؤدي باللاعب إلى العدوان وترتبط قوة العدوان بمدى قوة وشدة الإحباط.

أما الفريق الثالث فيفسر العدوان على ضوء نظرية التعلم الاجتماعي التي ترى أن السلوك العدواني هو سلوك اجتماعي مكتسب، يتعلمه اللاعب كما يتعلم أي نوع من أنواع السلوك الأخرى، وبالتالي عدم عقاب فاعله يمكن أن يدعم من ظهور السلوك

العدواني في المستقبل كما أن هناك بعض الدراسات الأخرى ترجع العدوان إلى العوامل الأخرى مثل:

1. الاستشارة الانفعالية: وجود ارتباط بين الاستشارة الانفعالية و ظهور السلوك العدواني.

2. الاتجاه النفسي نحو المنافس: الإدراك النفسي أو الاتجاه السلبي للاعب نحو منافسه يتوقع أن يزيد إقبال السلوك العدواني نحو هذا المنافس.

3. الخوف من الانتقام: اللاعب الذي يتوقع أن يقابل سلوكه العدواني بعدوان مضاد، سوف يراجع نفسه قبل الإقدام على مثل ذلك.

4. الحالة البدنية والمهارية: اللاعبين الذين يتمتعون بقوة مهارية وبدنية عالية تظهر أقل عدوانية مقارنة بالذين لم ينالوا تدريباً كافياً.

انتهى بحمد الله

أستاذ المقياس: أ.د. فنوش