

جامعة محمد لمين دباغين

سطيف 2

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات في مادة علم النفس الرياضي

طلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد وتقديم:

الدكتور بوطالبي بن جدو

المحتويات

1. مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف،
2. دراسة الشخصية في الميدان الرياضي
3. الدافعية في الميدان الرياضي
4. تسيير الدافعية الرياضية
5. تسيير قلق المنافسة
6. التحضير والإعداد النفسي و الذهني للرياضيين
7. طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات
8. القلق في المنافسة الرياضية
9. سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي
10. العدوان في المنافسة الرياضية: مظاهره، أنواعه، طرق التحسيس والوقاية
11. الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي
12. تدريب المهارات النفسية للرياضيين
13. المدرب الرياضي كمرشد وموجه
14. خصائص ومميزات المرشد الرياضي

المحور الأول: مدخل إلى علم النفس الرياضي :**1- مفاهيم :****أ- علم النفس:**

إن مفهوم علم النفس و تعريفاته يتعدد حسب تعدد النظريات التي وضعها أصحابها، من علماء النفس، و حسب المراحل التطورية التي مر بها علم النفس على مر العصور حيث يعرفه "وودووث" « **Woodworth** » بأنه علم بدأ بدراسة الروح لكن زهقت روحه، ، ثم أصبح علم العقل لكن ذهب عقله، ثم أصبح علم الشعور، و أخشى أن يفقد شعوره"، و فعلا فقد شعوري لأنه أصبح علم السلوك.

و تعريف آخر لعلم النفس يلخص في النقاط التالية:

1- أنه العلم الذي يدرس مختلف العمليات العقلية داخل المخ من تفكير وتذكر وتحليل وتركيب، نقد واستنتاج...

2- أنه العلم الذي يدرس الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية، و ما تتضمن من أفكار و مشاعر و أحاسيس و ميول و رغبات و ذكريات و انفعالات.

3- أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، أي كل ما يصدر عنه من أفعال صريحة و أقوال و حركات

ويمكن إعطاء تعريف شامل لعلم النفس كالآتي: " أنه العلم الذي يدرس أوجه نشاط الإنسان (السلوك) و هو يتفاعل مع بيئته و يتكيف معها".

أهم مواضيع علم النفس: يدرس علم النفس سلوك الإنسان و ما يصدر عن شخصه من تفكير وإحساس وعواطف وميول واتجاهات، كما يدرس الدوافع والانفعالات والذكاء والتعلم و النسيان و الجهاز العصبي والحالات المرضية والشاذة ، و مختلف العمليات العقلية البسيطة و المعقدة مثل: الإنتباه و الإدراك و التفكير.... الخ.

ب- علم النفس الرياضي: عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة، حيث يعرف **مارتنز** علم الحركة على أنه " دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات"، أي من جميع الجوانب.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة، علم النفس الرياضي والتعلم الحركي والنمو المهاري، يتضمن دراسة الجوانب النفسية لحركة الإنسان.

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي:

يعرفه **سنجر Singer** بأنه "علم تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين".

ويرى ألدلمان Alderman ، بأنه: "أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري". ويرى كوكس Cox ، بأنه: "فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية". ويعرف عمرو بدران علم النفس الرياضي، بأنه: " ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية". و حسب " رايموند " Raymond « يعرف علم النفس الرياضي " بأنه العلم الذي يدرس حركة الفرد، أثناء التمرين البدني، و المنافسة الرياضية أو النشاط الترويجي في الهواء الطلق.

- وحسب أحمد أمين فوزي يعرف علم النفس الرياضي:

" هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه من أجل العمل على تطويره و الارتقاء به، وكذا إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في الرياضية التنافسية أو التربوية أو الترويجية".

و السلوك الرياضي الذي هو محصلة، أو نتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها فإن دراسته تكون في ضوء أهداف الرياضة و كذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية و متغيرات البيئة الرياضية.

و لهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية و العقلية و الانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص، و كذلك عملية تأثير و تأثر كل نشاط من الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية على متغيرات الشخصية البدنية و العقلية و الانفعالية، و تفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

2 - التطور التاريخي لعلم النفس كمجال أكاديمي:

*تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة 1801م، حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم.

وفيما يلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين:

م 1 - ينظر إلى علم النفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا و أنه ما زال في مرحلة النمو، ويرجع الفضل إلى Normam Tripleit 1897 نورمان تريبلت في إجراء أول بحث في علم النفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن الأداء الفردي والجماعي لاعبي الدراجات.

ويعتبر W , Scripture (1899) أول من اجتهد في تحديد السمات الشخصية التي

تظهر بالممارسة الرياضية.

وفي سنة 1913م، ظهر كتاب دي كوبرتن، في باريس بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضي.

م 2 - وفي سنة 1923م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، والتي قام بها جرفث Griffith للطلاب الجامعيين بأمريكا.

- كما يعتبر " Coleman Griffith كولمان جرفث" المؤسس الأول لمعمل علم النفس الرياضة بين 1925 بأمريكا، وأنشأ مخابر معملية لقياس النشاط الكهربائي للمخ، وقياس تعب أو قوة العضلات ، قياس نبض القلب وضغط الدم، استعمال الطرق الكيميائية في قياس استثارة الجسم (نسبة الأدرينالين والنورادرينالين).

درس Griffith موضوعات في طبيعة المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية و الأداء الحركي.

وفي سنة 1926م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية التدريب.

وفي سنة 1928م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

م 3- ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد خبراء من ألمانيا وروسيا واليابان، أمثال : روديك Rudik وبوني Puni وشول schalle الألماني في سنة 1942م، وما بعدها وفي سنة 1960م، بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل :دراسات فرانك لين Franklin ، بجامعة كاليفورنيا.

*كما شهدت الستينات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال و تأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في هذا المجال، و ساعد في ذلك استقلال و تحيز هذا العلم، و من ذلك على سبيل المثال الأعمال التي نشرها بعض العلماء في مشكلات الرياضيين و كيفية التعامل معها إضافة إلى قائمة الشخصية الرياضيين، و قائمة الدافعية الرياضية.

حيث حظيت بالتقدير من قبل المهتمين، و ينظر إلى " بروث أوجيلف" Bruce Ogilve مؤسس علم النفس الرياضة التطبيقي.

- 1965: تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضة ISSP بروما وحضره مندوبين عن 45 دولة.

- 1966: ظهرت مؤلفات أوجيلفي Ogilive ، وتكو Tutko ، وبالتالي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

- 1967: ثم تشكلت جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة و النشاط البدني (NASPAPA) ، و عقد أول اجتماع لها في لاس فيegas (LAS VEGAS) بالتركيز على المجال التجريبي لعلم النفس الرياضة، وفي نفس السنة تم تكوين الجمعية السوفياتية لعلم النفس الرياضي.

- 1969: تكون الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي والتربية البدنية والذي انعقد في بلغاريا واشتركت فيه 12 دولة أوروبية ثم ظهرت الجمعية الكندية للتعلم النفسحركي، و علم نفس الرياضة (CSPLSP) ، وقد تأسست هذه الجمعية في الأصل تحت الرعاية للرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية و الترويج.

*كذلك شهدت السبعينات تكوين " أكاديمية علم نفس الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة و التربية البدنية.

وفي سنة 1981م، أشار هنري Henry ، إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي؛ حيث إن النظام الأكاديمي للتربية البدنية، يشتمل على دراسة جوانب معينة، مثل: علم النفس - علم وظائف الأعضاء - التشريح ، الفيزيولوجيا، علم النفس الاجتماعي....

-1985م: تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي AAASP

-1987: يشير " مارتنز Martens إلى أن السنوات الحديثة شهدت اتجاهين:

الاتجاه الأول: علم نفس الرياضة الأكاديمي(يركز على جوانب الدراسة و المعرفة و التوجهات

البحثية)

الاتجاه الثاني: على نفس الرياضة التطبيقي(يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم)

المحاضرة 02

- موضوعات علم النفس الرياضي:

يبحث علم النفس الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال دراسة: **1- سيكولوجية الرياضي:** يهتم هذا الموضوع بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها و دوافعها و أساليب تطورها و إعدادها و كيف تنمو هذه الشخصية من خلال الممارسة الرياضية، و كيف تؤثر هذه الشخصية و تتأثر بنوع النشاط الممارس، كما يهتم بدراسة العوامل التي تؤثر في ارتقاء أو انخفاض مستوى أداء هذا الرياضي، و كيفية إعداده نفسيا لمتطلبات التدريب و التنافس الرياضي.

- ما يستشعره الرياضي من انتماءات و عواطف و انفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.

- ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، و العمليات و الأنشطة العقلية، مثل: التفكير - الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور - التعليم، و تباين القدرات و المهارات العقلية عنده، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية و الحسابية ... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

2- سيكولوجية المربي الرياضي: في هذا الموضوع يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية الرياضية، و المدرب الرياضي و الإداري أو المربي الرياضي بصفة عامة و اتجاهاتهم و دوافعهم للعمل في هذا المجال، و ذلك في ضوء واجباتهم التربوية التي يحاولون منة خلالها إعداد الشخصية السوية المنتجة و كذا الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

3- سيكولوجية الأنشطة الرياضية: في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية و متطلباتهم البدنية و العقلية و الانفعالية، و تأثير الأنشطة بصفة عامة و تأثير كل نشاط بصفة خاصة على الشخصية، كما يتم تصنيف الممارسة تبعا لنوع النشاط و الوقوف على متطلبات و طبيعة كل نشاط من دوافع و مهارات نفسية و غيرها مما يسهم في الارتقاء بمستوى أداء الأنشطة الرياضية.

4- سيكولوجية التعلم الحركي و التدريب الرياضي: و فيها يتم دراسة الأسس النفسية لتعليم المهارات الحركية و خطط اللعب، و كيفية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى أقصى الحدود الوظيفية، هذا بالإضافة إلى دراسة أهم المتغيرات التي تسهم في استثارة الرياضي خلال التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الإنجاز، و لاكتساب المعلومات و المعارف و تطوير الميول و الاتجاهات و المهارات العقلية و السمات الانفعالية.

5- سيكولوجية المنافسة الرياضية والإعداد النفسي:

في هذا النوع يتم تصنيف المنافسة الرياضية إلى فردية أو اجتماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تمهيدية أو نهائية، و ذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة و تأثيرها على

الآداء الرياضي و متطلباتها النفسية، و على ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة و الانفعالات المرتبطة بها و الإجراءات المناسبة لضبطها.

6- سيكولوجية الجماعة الرياضية: دراسة المحاور الأساسية لبناء الجماعة الرياضية و العوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها و أساليب القيادة و تأثيرها في الجماعة و طرق قياس العلاقات بين أفرادها و ظواهر الصراع و التعصب و كذلك المنافسة بين أفراد الجماعة أو بين عدة جماعات، و لا تقتصر على الفرق الرياضية، بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة، كما تمتد أيضا في هذا موضوع إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها.

7- سيكولوجية الدافعية الرياضية: يهتم هذا الموضوع بدراسة الأسباب المباشرة و الغير مباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة و في وقت الفراغ و في رياضة المستويات العالية، كما يهتم أيضا بدوافع السلوك غير السوي في الرياضة كالعدوان و دوافع سلوك الجماهير و غيرها من الأنماط المتباينة للسلوك في الرياضة.

2- الهدف والأهمية من دراسة علم النفس الرياضي :

أ/ 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 استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب أو الخوف والقلق.
- وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في تحقيق جملة من المطالب والأهداف الخاصة منها:
- 1- 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 تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.
- 2- 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..
- 3- رفع المستوى الرياضي:** يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

4- ثبات المستوى الرياضي: كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة؟؟.

وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

5- تكوين الميول والرغبات: إن 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 الإنسان 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 في الرياضة، الضغوط النفسية، الاحتراق النفسي، الاحتراق الرياضي، الأعداد النفسية للرياضي، العنف والعدوان في الرياضة، سلوك الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين ... والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في النشاط البدني.

ب- أهمية دراسة علم النفس الرياضي:

1- التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي: من أهم ما يوفر علم النفس الرياضي هو

الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسات علم النفس الرياضي و في المواقف الرياضية التجريبية، و هذه المبادئ يمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضية و ليس في كلها، فقد يصلح أحد المبادئ السيكولوجية لبعض المواقف الرياضية و لا يصلح للبعض الآخر.

ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلاً باختيار و انتقاء اللاعبين و تصنيفهم و تقوية دوافعهم و تقويم آدائهم و ما يحكم علاقاتها داخل الملعب و خارجه و غيرها.

2- ترشيد عمل المربي الرياضي: من المعروف أن أي علم من العلوم الإنسانية لا يوحى بإجراءات

خاصة و لكنه يساعد على ترشيد العمل و جعله أكثر فاعلية و إنتاجاً، و هكذا الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يقدم إجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي و لكنه يساعد المربي على الإحساس بالمشاكل و تحديدها و التعرف على أسبابها و تحديد أسلوب علاجها علمياً.

3- استبعاد المفاهيم السيكولوجية الغير العلمية: من المهام العلمية لعلم النفس الرياضي مساعدة

المربي على استبعاد المفاهيم السيكولوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية و الأحكام الذاتية و أصبحت ضمن الفهم العام للمجتمع الرياضي دون أي سند علمي.

4- ملاحظة و تفسير السلوك الرياضي:

من أهم إسهامات علم النفس الرياضي إعداد المربي بحيث يصبح قادر على الملاحظة العلمية و التفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة ت ب ر أو عن اللاعب في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي و الخصوم و المشاهدين أثناء التدريب أو منافسة

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

5- تشخيص الدوافع و القدرات المنتجة للسلوك: تبدو أهمية علم ن ر في مساعدة المربي على تشخيص دوافع السلوك الرياضي و القدرات على ظهوره.

المحاضرة 03

- **التأهيل المهني للأخصائي النفسي الرياضي:** اهتمت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 1983 بتقديم حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذي يحق لهم مزاوله مهنة الأخصائي النفسي الرياضي و توصلت إلى ثلاث فئات على النحو التالي:

1- الأخصائي الإكلينيكي الرياضي: ينظر إلى الأخصائي الإكلينيكي الرياضي على أنه تدرّب في علم النفس الإكلينيكي، فمن الأهمية أن تكون له خبرة معمقة في مجال الرياضة، و هذا للتعامل مع المشكلات الانفعالية و الشخصية التي تؤثر على بعض الرياضيين، الحقيقة أن الخبرة الرياضية قد تحتل نوعا من الضغط النفسي أو التوتر الشديد الذي يؤثر سلبا على أداء و قدرات بعض الرياضيين، و ربما تمتد هذا التأثير إلى قدراتهم الشخصية، لهذا يجب أن يكون حاصلا على تدريب خاص في مجال علم النفس الإرشادي أو النفس الإكلينيكي.

2- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين حصلوا على تدريب أكاديمي من أقسام و كليات التربية البدنية و الرياضية حيث نفترض أنهم درسوا مقررات علم النفس الرياضي، و من ثم يتوقع منهم أن يقدموا خدماتهم لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يسهم من تطوير الأداء للرياضيين، إضافة إلى مساعدتهم مع اختلاف أعمارهم على الاستمتاع بالرياضة و استخدامها كوسيلة لتحسين تكييفهم مع الحياة .

3- الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث: يجب استمرار النمو المعرفي في مجال علم النفس الرياضي حتى يحضى بالاعتراف و التقدير كأحد العلوم الإنسانية والاجتماعية، لذلك تظهر أهمية و دور مواصلة البحث و النمو المعرفي و ذلك من خلال الباحثين المهتمين بتدعيم البناء النظري و الباحثين المهتمين ببحث المشكلات التطبيقية و إيجاد الحلول لها.

2 - فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة:

تتعدد فروع علم النفس و منها: علم ن التجريبي ، علم ن الإكلينيكي و الإرشادي، علم ن الإرتقائي و التربوي، علم النفس الشخصي و الإجتماعي، علم ن الصناعي التجاري، علم ن الحربي... الخ و هذا يمثل فروع علم النفس الأربعة الأولى الأكثر ارتباطا بالمجال الرياضي:

1- علم النفس التجريبي: يهتم هذا العلم بدراسة العمليات السلوكية دراسة معملية و تجرى غالبا على أغلب العمليات النفسية الأساسية مثل الإدراك، التعلم، الذاكرة، الدافعية و الانفعالات.

2- علم النفس الإكلينيكي و الإرشادي: يعتبر علم النفس الإكلينيكي أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس، وهو يهتم أساسا بمشكلة التوافق الإنساني بهدف مساعدة الإنسان ليعيش في سعادة و

أمن، خاليا من الصراعات النفسية و القلق، و لكي يستطيع علماء النفس الإكلينيكيون القيام بدور في دراسة اضطرابات سلوك و فهمها و علاجها فإنهم بدريون عادة تدريبيا خاصا في مجالات ثلاثة رئيسية:

المجال الأول: هو قياس الذكاء و القدرات العقلية العامة لمعرفة القدرة العقلية الحالية للفرد، و إمكاناته العقلية في المستقبل.

المجال الثاني: هو قياس الشخصية ووصفها و تقويمها، و تشخيص السلوك الشاذ بغرض معرفة ما يشكو منه الفرد و الظروف المختلفة التي أحاطت به و أدت إلى ظهور مشكلته مما يساعد على فهمها و يمهّد الطريق إلى إرشاد الفرد و علاجه.

المجال الثالث: هو العلاج النفسي بأساليبه و طرقه المختلفة التي ترمي إلى تخليص الفرد مما يعانيه من اضطرابات و سوء توافق هذا و تستخدم كلمة " إرشادي" للتعبير عن وظيفة علماء النفس الذين يتألف عملهم الأساسي من تقديم المساعدة و النصيحة إلى من يحتاجها من الناس.

3- علم النفس الارتقائي (النمو) و التربوي:

يهتم علم النفس النمو بتطور الاستعدادات و سلوك الانسان في مختلف مراحل حياته، و حاجات الفرد و رغباته و تطلعاته تتعدل تعديلا مستمرا، و علم النفس الارتقائي هذا يبحث في التغيرات المتتالية التي تحدث في الشخصية، و بذلك يساعد الإنسان على معرفة نفسه و فهم غيره معرفة و فهما أفضل.

و يبحث علم ن الارتقائي التربوي للإجابة عن تساؤل عام كيف نربي؟ و يتحقق ذلك عادة من خلال المواقف و الأساليب التربوية وفق خصائص النمو المدروسة.

4- علم النفس الاجتماعي و الشخصية: يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعية و ديناميكية الشخصية الإنسانية، و ما هي الطرق التي يتأثر بها سلوك الإنسان بواسطة الآخرين، أي كيف يتفاعل معهم و يتأثر بهم و يؤثر فيهم و هدفه من وراء ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد و الجماعة، و من الفروع العلم لعلم ن الاجتماعي دراسة الجماعة من حيث أنواعها و تركيبها أو بناؤها و أهدافها و ديناميكياتها، كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي و الاتصال الاجتماعي.

المحاضرة 04

الشخصية الرياضية

1- مفاهيم:

أ- الشخصية والشخصية الرياضية: يشير ستوب **E. Staub 1980** : أن مفهوم الشخصية من المفاهيم التي يصعب تعريفها و يرجع ذلك إلى اتساع المفهوم و شموله لمجموعة من الخصائص و الوظائف المتماثلة و المختلفة لدى الأفراد و الجماعات، فالشخصية هي الوعاء الواسع التي تلنقي فيه جميع الدراسات و البحوث و النظريات و الحقائق التي تتناولها فروع علم النفس، فالشخصية كما تنمو و تتعلم و يعتدل سلوكها يدرسها علم النفس التربوي، و الشخصية مع ذاتها و مع الآخرين يعالجها علم النفس العيادي أو الإكلينيكي أو الشخصي الشخصية في حالات الحرب و الدفاع يعالجها علم النفس الحربي.. الخ¹.

و الشخصية في أدائها للنشاط البدني الرياضي يعالجها علم النفس الرياضي ... الخ
فقد قدم " ألبورت" التعريف التالي: " الشخصية هي تنظيم ديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفسجسمية التي تحدد الطابع المميز لسلوك و تفكير الفرد".

إذ يشير التنظيم الديناميكي، تعامل و تفاعل القدرات البدنية و العقلية و الانفعالية و العوامل البدنية الجسمية، لا تؤثر في السلوك بصفة منفردة، بل تتفاعل و تتعاون و تكون تنظيميا ديناميكيا واحدا.

كما ظهر اتجاهين حديثين في تعريف الشخصية : فالاتجاه الأول يضم علماء النفس المهتمين بالأفعال السلوكية بطريقة الملاحظة الخارجية للسلوك أمثال واطسن **Watson 1930** الذي يعتبر الشخصية هي: "كمية النشاط التي يمكن اكتسابها بالملاحظة الدقيقة الثابتة".

أما الاتجاه الثاني و الذي يهتم بالمدرجات أو القوة المركزية الداخلية التي توجه سلوك الفرد ، من أصحابها (مورتن برنس **Morton ,P 1934**) الذي يعتبر الشخصية هي " الكمية الكلية من الاستعدادات و الميول و الغرائز و الدوافع و القوة البيولوجية الفطرية أو الموروثة".

و يقدم عزيز حنا **1991** تعريفا تكامليا انطلاقا من الاتجاهين السابقين حيث يعرف الشخصية " ذلك التنظيم المتكامل الديناميكي الذي يتميز به الفرد، و تتكون من التفاعل المستمر المتبادل بين المنظومات النفسية و الجسمية و مؤثرات البيئة المادية الاجتماعية"

كما يراها أبو حطب **1990** "بأنها البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الفرد عن غيره من

الأفراد"

السمة: خاصية ذات ثبات نسبي تختلف من إنسان إلى آخر وحسب الفروق الفردية ، ويمكن أن تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال وضعفه ويمكن أن تكون مكتسبة كالسمات الاجتماعية (الإخلاص، الأمانة الصدق وغيرها) ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو عقلية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف إجتماعية:

- ✓ **السمات الجسمية:** شكل ومقاييس الجسم، الأعضاء، قوة العضلات، الرشاقة، الصحة... الخ.
- ✓ **سمات عقلية:** الذكاء، القدرات الخاصة و المهارات، القدرة على التعلم، التحليل الإبداعي، التصور العقلي... الخ
- ✓ **سمات مزاجية:** ثبات الانفعالات أو شدتها، كالاكتئاب— ضبط النفس... الخ
- ✓ **سمات اجتماعية و خلقية:** العواطف، الميول، الصدق، الكذب، التعاون، الاشتراك في النشاط الاجتماعي - موقف الإنسان من القيمة الاجتماعية... الخ
- ✓ **سمات عصبية:** الخوف المكبوت في صورة قلق، عدم الثقة، الخجل.. الخ
- ✓ **سمات عكسية:** يظهر الإنسان عكس ما يبديه (يظهر الرحمة و في ظهره القسوة).

2- لماذا دراسة الشخصية في الرياضة؟: يبدو أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة و الإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان و التنبؤ به إذا أمكن ذلك، و هذا لا يختلف الأمر كثيرا عند دراسة الشخصية في الرياضة و إنما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص في محاولة الفهم و التنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي.

و تبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية في الرياضة في ضوء الهدفين التاليين:

الهدف الأول: تحديد تأثير الرياضة في تطور أو تغيير الشخصية.

الهدف الثاني: تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي.

➤ و هذا ينبثق عن الهدف الأول، الإجابة عن الأسئلة التالية:

✓ هل ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام تؤثر في شخصية الفرد؟

✓ وما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية ؟

➤ كما ينبثق عن الهدف الثاني الإجابة عن التساؤلات التالية:

✓ هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي في بعض

الأنشطة الرياضية؟ أو بمعنى آخر:

✓ هل توجد فروق بين الرياضيين و غير الرياضيين في خصائصهم الشخصية؟

✓ هل توجد فروق بين الرياضيين ذوي المستوى العالي و الرياضيين المبتدئين في خصائصهم

الشخصية ؟

➤ و تبدو أهمية الهدفين السابقين عن دراسة الشخصية:

1- بالنسبة للهدف الأول:

➤ **قيمة اجتماعية:** يبين أهمية الرياضة في تطوير السلوك الإنساني و من ذلك أن أثبت بعض علماء النفس في الرياضة أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتفيس الطاقة، كما أن ممارسة الرياضة تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية، كالاكتئاب و إن تطوير اللياقة البدنية يؤثر غفي تحسين مفهوم الذات لدى الفرد.

أما بالنسبة للهدف الثاني تكون أهميته في :

2- بالنسبة للهدف الأول:

➤ **قيمة تطبيقية:** خاصة بالنسبة للمدربين و المهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يسهم في معرفة العوامل النفسية في تطوير الأداء الرياضي؟ و بالتالي يمكن الاهتمام بها سواء في عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد و تطوير برامج التدريب للرياضيين.

و بذلك يمكن سرد أهمية دراسة الشخصية الرياضية في النقاط الآتية:

❖ **أهمية دراسة الشخصية الرياضية:** دراسة الشخصية تفيد العاملين في المجال الرياضي في:

1- لما كان الأداء الحركي الرياضي يعتمد على كل المتغيرات البدنية و النفسية من الشخصية الرياضية، كانت الدراسة المستفيضة لهذه الشخصية من الناحية النفسية من الأمور الهامة في الإعداد الرياضي.

2- نظرا لكون عمليات اختيار الأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعتبر ذات أهمية في إعدادهم، فإن دراسة الشخصية الرياضية المميزة في النشاط تعطي المؤشرات النفسية التي يجب على ضوءها اختيار الناشئين، و الذين يملكون مؤهلات النجاح.

3- تساعد دراسة الشخصية الرياضية على وضع برامج الإعداد النفسي للرياضيين الهادفة إلى إكسابهم الخصائص النفسية العامة لممارسة الرياضة.

4- تفيد دراسة الشخصية للرياضي في تحديد أولويات إعداده النفسي التي يجب أن تبنى على ما يتمتع به من خصائص نفسية و ما يجب أن يكون عليه نفسيا قبل أن يخوض غمار المنافسة.

5- إن تحديد الطرق و الأساليب الواجب إتباعها مع الرياضي في الإعداد البدني و المهارات و الخطط يجب أن تعتمد على ما يتمتع به من خصائص نفسية و من ثم كانت أهمية الدراسة شخصية الرياضي.

- 6- كما كانت عملية التدريب الرياضي تعتمد في التحكم الأول على تنظيم الأعمال البدنية للاعبين، و إن الأعمال و الشدات تتوقف على الخصائص و القدرات النفسية، أصبحت دراسة السمات النفسية و الحالة البدنية للشخصية هي المدخل الرئيسي لتنظيم الأعمال.
- 7- إن دراسة الشخصية تساعد القائمين في تحديد حجم و شدات المنافسة التي يجب أن يخوضها في الموسم الرياضي و ذلك في ضوء ما يتمتع به من خصائص نفسية مؤهلة.
- 8- تفيد دراسة الشخصية على دراسة أفضل لإجراءات التي تثير استشارة الرياضي أثناء التدريب.
- 9- كما كانت عملية التقويم الرياضي يجب أن تكون شاملة للنواحي البدنية و المعرفية و الانفعالية تتطلب معرفة المعايير البدنية و الحركية و الانفعالية في كل مستوى رياضي.

❖ **الشخصية و علاقتها 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 و الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

مثلا: عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية للرياضة مثل التنس: فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي و لا تعول بدرجة كبيرة على تضافر الجهود أو التعاون مع الآخرين مثل الرياضة الجماعية، كذلك فإن نتيجة المباراة في الرياضة الجماعية تتوزع مسؤوليتها بين أفراد الجماعة، و يمكن أن نتوقع عند لاعب التنس ارتفاع سمات نفسية، مثل السيطرة و تحمل المسؤولية...، و في المقابل نتوقع انخفاض السمات الانبساطية و الاجتماعية بالنسبة له.

❖ **و قد وجهت البحوث اهتماماتها للإجابة عن التساؤلات التالية:**

- 1- هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين و غير الرياضيين؟
 - 2- هل تختلف السمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة؟
 - 3- هل تختلف السمات الشخصية تبعا لمستوى مهارات الرياضي؟
 - 4- هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبين عن اللاعبين؟.. إلخ
- و نحاول في الإجراءات التالية الإجابة عن هذه الأسئلة أو بعضها:
- **هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين و غير الرياضيين؟.**

- بينت مجموعة من الدراسات و البحوث الجزئية أن الرياضيين يتميزون عن غيرهم من الرياضيين في السمات الانفعالية التالية:

- الثقة في النفس - الثبات الانفعالي - القلق المنخفض - الانبساطية - الرغبة في التنافس.
- دراسة 1967 cooper.
- دراسة 1976 Kane.

كما أظهرت دراسات عربية أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاعهم في درجاتهم في السمات التالية: المسؤولية- الانبساطية- الثبات الانفعالي- العدوانية- الثقة في النفس- الهادفية- الاستقلالية- الجرأة.

➤ دراسة عوض 1977.

➤ دراسة فرغلي 1976.

السيطرة ≠ الخضوع

الانبساط ≠ الانطواء

الثبات الإنفعالي = الهدوء ≠ العصابية

📌 هل تختلف السمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة؟:

اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق في السمات الشخصية باختلاف نوع أو طبيعة الرياضة الممارسة، أو بين الرياضات ذات الاحتكاك المباشر (كرة السلة، كرة القدم، مصارعة) والرياضات المتوازنة (كرة الطائرة، البيسبول، الجمباز، الجري..). وكذا الرياضات ذات الزمن القصير و الطويل في المنافسة.

و قد توصلوا إلى:

يتميز رياضيو الأنشطة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر بارتفاع السمات الانفعالية الخاصة بالإسرار و المسؤولية الشخصية، و الضبط الذاتي مقارنة برياضي الأنشطة الموازية.

3- يتميزوا رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية و الاستثارة الانفعالية مقارنة برياضي الأنشطة الجماعية و كذلك الحال بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يتطلب زمن أداء منافساتها فترة قصيرة.

4- يتميز رياضيو الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة الضبط (التحكم) الخارجي.

📌 هل تختلف السمات الشخصية تبعا لمستوى المهارة؟: يشير الدلائل أن

الرياضيين ذوي المستوى العالي قد يختلفون عن الرياضيين ذوي مستوى المهارة المنخفض في بعض الخصائص و السمات النفسية.

➤ فقد قام كوبيير (copper 1969) بمراجعة نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات

الشخصية و الأداء الرياضي خلال الحقبة 1937-1967 و توصل إلى أن هناك ستة سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي:

الانبساطية - السيطرة - الثقة بالنفس.

التنافسية - انخفاض القلق - تحمل الألم.

➤ كما توصل هاردمان **HARDMAN 1973** خلال مراجعته لنتائج البحوث التي استخدمت في

اختبار " كاتل" للشخصية إلى أن هناك أربع سمات شخصية ترتبط بالأداء الرياضي هي:
انخفاض القلق - الاستقلالية.

الانبساطية- الذكاء المرتفع.

أما عن الإجابة عن السمات الشخصية التي تميز اللاعبين فيبدو أن هناك صعوبة في إمكانية التوصل إلى نتائج و يرجع السبب أن معظم الدراسات أجريت على اللاعبين و القليل منها اختص باللاعبات.

فقد أظهرت نتائج بحوث أن الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية و العدوان و النشاط الحركي و الاستقلالية و السيطرة .

بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجات إلى الأمن و الدفاع و الخضوع.

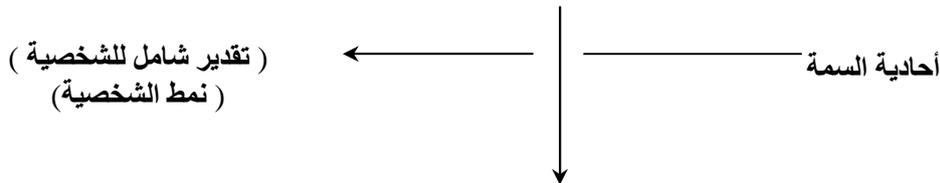
و في العموم أظهرت نتائج اللاعبات المتفوقات في السمات الشخصية تقترب من السمات المميزة للرياضيين و من هذه السمات:

- السلوك الجازم- تقدير الذات الايجابي- دافعية الإنجاز -الاستقلالية- السيطرة - العدوان .

❖ قياس الشخصية على أساس السمة و الحالة:

هناك بعض الدراسات التي أجريت على الرياضيين و من ذلك بروفيل الاستجابة الانفعالية للشخصية الرياضية الذي وضعه "تتكو" **TUTKU 1976**، وقائمة الدافعية الرياضية التي وضعها مجموعة من المتخصصين في علم النفس الرياضي.

و تفيد أن اغلب هذه الدراسات يهدف على قياس السمات الشخصية العامة، و لا يقيس الموقف النوعي الخاص بالرياضة كذلك فإن معظم أدوات القياس صممت كمقياس للسمة و ليس كمقاييس للحالة.



(1): الأبعاد المقترحة لقياس الشخصية

يتضح من الشكل (1): أن هناك بعدين أولهما مدخل دراسة السمة مقابل دراسة الحالة للشخصية، حيث ينظر للسمة كاستعدادات داخلية عامة وثابتة للسلوك يمكن التنبؤ بها، بينما ينظر إلى الحالة كحدث مؤقت لحظي مثل الانفعالات التي يشعر بها الرياضي قبل المنافسة.

و ينظر إلى البعد الثاني: مدخل قياس الشخصية على أساس مقاييس أحادية السمة مقابل مقاييس متعددة السمة، هذا و تعتمد المقاييس أحادية السمة في بنائها على نظرية تكوين الشخصية من سمات أو خصائص و ليس أنماطا محددة و هي بهذا تعبر عن وجهة نظر معينة في بناء الشخصية، و هذا النوع من المقاييس يركز على سمة من سمات الشخصية كالاتزان الانفعالي، القلق، الثقة في النفس ... الخ ، أما المقاييس المتعددة السمات فإنها تعتمد في بنائها على قياس أكثر من سمة واحدة في وقت واحد و يضم عددا كبيرا من البنود أو العبارات، و يهدف إلى تقديم شامل للشخصية من جوانب متعددة.

❖ نظرية السمات مقابل النظرة الموقفية لدراسة الشخصية:

يذهب أصحاب نظرية السمات العامة إلى أن الشخصية تتألف من سمات عامة ثابتة ثابتا مطلقا، أي من استعدادات داخلية عامة مستقلة عن الظروف و المواقف الخارجية، فالشخص العدواني نلاحظ أنه عدواني في كل المواقف: في الملعب في عملة، أو مع أصدقائه ... الخ بينما يرى أصحاب النظرية الموقفية أن الشخصية لا تتكون من سمات عامة و ثابتة ثابتا مطلقا أو نسبيا، بل من مجموعة من السمات أو العادات النوعية ، أي تتوقف على نوع الموقف، و بمعنى آخر أن سلوك الفرد مقيد بالموقف الذي يكون فيه و ليس سمات عامة ثابتة للفرد، و يبدو أن كلا من وجهتي النظر لا تحضيان بالاهتمام في المجال الرياضي كمدخل لدراسة السلوك الرياضي و إنما يجب أن يأخذ في الاعتبار تأثير كل من الشخص و الموقف أي التفاعل بين كل من العوامل الشخصية و العوامل الموقفية:

و من الأسئلة المطروحة في هذا المجال ما يلي:

➤ هل الأشخاص الذين يتميزون بانخفاض درجة القلق يكون أداؤهم أفضل من الأشخاص الذين

يتميزون بارتفاع درجة القلق في كل من موقف المنافسة أو قبلها؟

إن القلق في هذا التساؤل يمثل أحد المتغيرات الشخصية بينما موقف المنافسة أو قبلها أو موقف التعاون يمثل العوامل الموقفية ، و على ضوء ذلك تكون النتائج أكثر دقة و تعبيراً من العلاقة بين متغيرات الشخصية المتمثل في ارتفاع أو انخفاض درجة القلق و كيف يتفاعل مع عوامل الموقف المتمثل في المنافسة ، قبلها أو في حالة التعاون.

المحاضرة 05

الدافعية والدافعية الرياضية

1 - تعريفات الدافعية: يُعتبر تعريف الدافعية بشكل دقيق، عملية صعبة نظراً للاستعمالات المختلفة لهذا المفهوم ففي بعض الأحيان يذهب البعض إلى التعبير عن الدافعية على أنها مجموعة: الدوافع، الحاجات الحوافز والبواعث... ويمكن تقديم بعض التعاريف أهمها:

فمصطلح "الدافعية" *MOTIVATOIN* مصطلح إنجليزي يعبر عن مجموعة العوامل التي تلعب دوراً في إثارة سلوك الفرد، ويعرف علم النفس الدافعية بكونها: "العملية الفيزيولوجية النفسية المسؤولة عن إثارة واستمرار أو كبت سلوك ما، فهي عملية من الناحية العصبية تعبر عن مستوى النشاط واليقظة عند الفرد، ومن الناحية النفسية تعبر عن القوى التي تؤدي إلى سلوك موجه نحو هدف والقوى التي تسمح بمثابرة هذا السلوك حتى تحقق الهدف المطلوب... ففي مجال النشاط البدني هناك اتفاق على أن الدافعية هي المصطلح المفترض والمستعمل لوصف العوامل الداخلية والخارجية المعللة عن إثارة السلوك وتوجيهه... والمثابرة فيه"⁽²⁾.

يُعرف "محمد الحناوي" (1997) الدافعية على أنها "القوة التي تحرك وتستثير الفرد لكي يؤدي العمل، أي قوة الحماس والرغبة في القيام بهذا العمل، وهذه القوة تنعكس في كثافة الجهد الذي يبذله الفرد في درجة مثابرته واستمراره في الأداء ومدى تقديمه لأفضل ما عنده من قدرات ومهارات في العمل"⁽³⁾.

"فالدافع هو حالة توتر داخلية ناتجة عن حاجة نفسية اجتماعية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين وتحقيقه، حتى يزول هذا التوتر"⁽⁴⁾.

2- الدوافع في الرياضية: يعتبر موضوع الدوافع في مجال علم النشاط البدني الرياضي من أهم مواضيع الدراسة والبحث ففي مجال علم النفس وعلم الاجتماع وعلم النفس الرياضي فإن الدارس يركز أساساً على سلوك الفرد ونشاطاته المختلفة، قصد معرفة مصدرها، وهذا يعني بأن وراء كل فعل دافع أو محرك يثير السلوك.

وفي مجال النشاط البدني الرياضي، يُشير أتكينسون (Atkinson 1971) إلى نماذج بعض الدوافع التي قد تنتج عن المشاركة الرياضية أساساً وهي على النحو التالي:

1. الإنجاز *Accomplissement*: الحاجة إلى التغلب على الصعاب وإنجاز المهام الصعبة.
2. الإستعراض *Démonstration*: الحاجة إلى المبالغة الذاتية واستنارة الآخرين.

⁽²⁾ R.J.Vallerand et E. Thill, *Introduction à la Motivation, Edition revue EPS, 1993, P : 23.*

⁽³⁾ محمد الحناوي، السلوك التنظيمي، الدار الجامعية، الإسكندرية، 1997، ص 205.

3. الدفاع: *Se Défendre* الحاجة إلى تبرير الفرد لسلوكه.
 4. السيادة *Domination*: الحاجة إلى التأثير على الآخرين أو التحكم فيهم.
 5. الإستقلال *Autonomie*: التحرر من القيود والتخلي عن الأنشطة المفروضة والميل للحركة.
 6. العدوان *Agression*: إيذاء الآخرين أو إصابتهم.
 7. المعرفة: الاستكشاف وتوجيه الأسئلة وإشباع حب الاستطلاع.
 8. العرض *Exposition*: الحاجة إلى الشرح والعرض وتقديم المعلومات والمحاضرات وتفسيرها.⁽⁴⁾
- 3- الهدف من الدوافع في الرياضية:** "موضوع الدوافع في الرياضة بصفة عامة يرمي أساساً إلى تفسير ما وراء السلوك في المنافسة والتدريب بغرض الإجابة على التساؤلات الملحة... فتفسير السلوك خاضع بدوره لتفاعل القدرات النفسية للفرد مع متطلبات الوضع وذلك حسب نظرية "باندورا" (Bandura 1980)"⁽⁵⁾.
- لذا كان من الجدير الإشارة إلى دوافع الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وكذا الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي، لنبيين أهمية الدوافع في إثارة وتوجيه الفرد الرياضي (التلميذ) لممارسة ألوان النشاط البدني الرياضي خاصة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي الذي تولى له المنظومة التربوية الأهمية البالغة.
- 4- أنواع دوافع النشاط البدني الرياضي:** يمكن تقسيم دوافع النشاط البدني الرياضي (حسب محمد حسن علاوي) إلى نوعين وهما:⁽⁶⁾
- أ- دوافع أولية فيزيولوجية: وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه، ومن أمثلتها الحاجة إلى الطعام، الراحة و النوم، والحاجة إلى الحركة.
- ب- دوافع ثانوية إجتماعية: وتسمى أيضاً بالحاجات الإجتماعية المكتسبة، إذ يكتسبها الفرد لتفاعله مع البيئة إذ تقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، ومن أمثلتها: الحاجة إلى التفوق والمقاتلة، الحاجة إلى المركز أو المكانة، الحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى الأمن والتقدير.
- 5- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:** تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعددتها نظراً لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وتبعاً لذلك يمكن تقسيم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:⁽⁷⁾

⁽⁴⁾ محمود عنان، مصطفى باهي، مقدمة في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، 2000، ص 91.

⁽⁵⁾ R.J.Vallerand et E. Thill, Idem, P:25.

⁽⁶⁾ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة، مصر، ط8، 1992، ص 157.

⁽⁷⁾ حرشاي يوسف، "الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)"، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، 2006، صص 66-67.

أ. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في:

- دافع التعلم لمهارات جديدة.
- دوافع التحدي والإثارة.
- دوافع المتعة والسعادة والمشاركة في الرياضة.
- دوافع الانتماء.
- دافع اللياقة البدنية و الحركية.

ب. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في:

- دوافع بناء الشخصية
- دافع العمل والإنتاج.
- دافع الترويح واستثمار الفراغ و تطوير وتنمية الصحة النفسية.
- دافع التخلص من الإجهاد والتوتر العصبي.

6- وظيفة الدوافع في الرياضية:

1- تعمل الدوافع على استثارة سلوك الرياضيين، فاللاعب يصبح خاملا كسولا إذا أشبعت كل حاجاته، أما إذا استثيرت حاجاته النفسية فإنه ينشط ساعيا لإشباعها.

2- تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي: فالضعيف في التصويب أو التمير في مكان معين، نجده أكثر تدريبا وتمرنا للنجاح في هذه المهارات.

3- تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف، بالمواظبة والحضور للتدريب .

4- تعمل الدافعية على الزيادة في معدل السلوك الرياضي، عن طريق الإشباع الذي يحققه النشاط الرياضي إذ يعتبر بمثابة التعزيز الإيجابي الذي يؤدي بدوره إلى احتمال حدوثه وتأكيد.

5- تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب خلال الممارسة الرياضية .

7- تطور دوافع الممارسة الرياضية :

تتطور دوافع الممارسة الرياضية نتيجة لمتغيرين اثنين :

الأول : هو المرحلة العمرية التي يكون عليها الفرد الرياضي، فالدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمرافقة، وتختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة الشباب أو الكهولة والشيخوخة.

أما المتغير الثاني : الذي يتحكم في تطور دوافع الممارسة الرياضية فهو المستوى الرياضي الذي يكون عليه الفرد، فدوافع الناشئ المبتدئ تختلف عن دوافع لاعبي الدرجة الأولى ، والتي تختلف بدورها عن دوافع لاعبين الدوليين، كما تختلف دوافع الممارسة الرياضية من أجل الصحة والترويح عن دوافع الممارسة الرياضية من أجل البطولة⁽¹⁾.

المحاضرة 06

المحور الخامس : الحوافز في الرياضة

1- مفهوم الحافز وطبيعته : الحافز أو الباعث هو موضوع خارجي له وجود حقيقي مادي أو معنوي ، ويكون في صورة مكافأة يعلن عنها قبل إصدار السلوك الرياضي لاستثارته، أو أثناء السلوك لتشجيع استمراره وتوجيهه، كما يقدم الحافز أيضا بعد السلوك المرغوب لتدعيمه وزيادة احتمال ظهوره في المواقف التالية والمشابهة.

والحافز بهذا المفهوم ليس مجرد مثير للدافع فقط، بل هو مصدر خارجي لإشباع الحاجة، أو الهدف الذي يسعى الفرد إليه، لأن الحصول عليه يؤدي إلى الشعور بالرضا والارتياح، وتؤدي حالة الرضا والارتياح هذه إلى السعي للحصول على الحافز مرة أخرى أو الاحتفاظ به، وبذلك يقوي السلوك ويزداد معدل ظهوره فيما بعد.

ولقد انتشرت ظاهرة الحوافز المادية حاليا في كثير من المجالات الرياضية، وخصوصا في رياضة المستويات العالية كفرق دوري الممتاز في الألعاب الرياضية الجماعية، ومهما كانت قيمة المبالغ النقدية التي تصرف على الرياضيين في المباريات مكافآت لفوزهم في البطولات، فإن هذه الحوافز ما هي إلا رموز للجهد والتفوق، وليس لسد الحاجة المادية لدى اللاعبين، فقيمة الحافز المعلن عنه قبل أي منافسة ما هو إلا تعبير عن مدى أهمية المهمة، فأساس التفوق يتطلب الحاجة إلى الانجاز الرياضي .
والحقيقة التي يجب التأكيد عليها في هذا المجال أن القوى الداخلية هي الدافعة له في أي نشاط، والحوافز ما هي إلا مثيرات لها، فالحاجة إلى الانجاز الرياضي لدى الفرد هي المعول الأول في تفوقه، وهذا ما ثبت في معظم الدراسات التي أجريت عن التفوق في جميع المجالات، فالمال كحافز أصبح رمزا للنجاح وليس فقط لسد حاجيات الحياة.

2- وظيفة الحافز في السلوك الرياضي: تتحد وظيفة الحوافز في استثارة الدافع وتدعيم السلوك

المرغوب، ولقد تباينت الآراء بين التأييد والرفض في استخدام الحوافز، حيث ينصح بعض العلماء باستخدام الحوافز للأسباب الآتية:

- 1- تساعد على استثارة دافع الفرد حول النشاط الرياضي الذي يتجه نحو ممارسته.
- 2- تساعد على انتقاء سلوك معين، أي تحقيق الهدف من ممارسته الرياضية.
- 3- تساعد على توفير الرغبة في نشاط معين والتمكن فيه، عندما لا يجد الفرد في النشاط الذي يمارسه مجالا لإشباع حاجاته.
- 4- تؤدي إلى تقوية الدوافع التي أشبعها، وبالتالي تقوية السلوك الرياضي.

*- وينصح بعض العلماء بضرورة الحرص على عند استخدام الحوافز أو الحد منها بسبب:

- أن كثرة استخدام الحوافز في النشاط الرياضي قد تصبح غاية وليست وسيلة، ويؤدي ذلك إلى أن يفقد الفرد المتعة من النشاط الذي يمارسه.

- أنها توجه الفرد إلى تحقيق أهداف خارجية عن طبيعة النشاط الرياضي نفسه (كتحقيق تجارة أو الحصول على ممتلكات على حساب الرياضة....)
 - يمكن أن تؤدي الحوافز إلى نجاح محدود إذا استخدمت مع مجموعة رياضية يوجد بينهم من تؤهله قدراته إلى الحصول عليها بسهولة.
 - غالبا ما تؤدي هذه الحوافز إلى استنترات زائدا غير مطلوبة، يمكن أن يخلق ضغط على اللاعب والفريق، أو إلى الاتصاف بالعدوان الزائد والتصرفات العنيفة أثناء المنافسة .
 - قد تؤدي الحوافز إلى إحباط بعض أفراد الفريق الذين يرون صعوبة الحصول على الحوافز وبالأخص المادية منها.
- *- وبالرغم من تباين آراء العلماء في استخدام الحوافز بين المؤيد والمعارض، إلا أنه لا غنى عن استخدامها في المجال الرياضي خاصة بعدما أصفرت نتائج البحوث آثارها الإيجابية في استثارة وتعديل السلوك الرياضي، وبذلك أصبحت الحوافز - خصوصا المعنوية منها- من سمات المواقف التعليمية والتنافسية الرياضية.
- 3- مبادئ استخدام الحوافز:** يتوقف الاستخدام الأمثل للحوافز في الرياضة على مهارة المربي الرياضي التي يستقيها من دراسته لمبادئ تدعيم السلوك وكيفية تشكيله، وفيما يلي بعض المبادئ التي تساعد على استخدام الأمثل للحوافز الرياضية:
- أولاً: الحوافز الموجبة والحوافز السالبة:** تقديم الحوافز الموجبة عن السلوك الناجح، والحوافز السالبة عن السلوك الخاطيء، ولكن في مجال الناشئين يحدب تجاهل السلوك الخاطيء وحفز السلوك الناجح.
- 1-** تعتبر الحوافز الموجبة عن النجاح الذي يؤثر بدوره في زيادة الرضا عن الأداء والثقة بالنفس، بينما تعتبر الحوافز السالبة عن الفشل الذي ينجم عنه عدم الرضا والإحباط وفقد الثقة في الأداء.
- ثانياً: الحوافز المادية والحوافز المعنوية :** تتمثل الحوافز المادية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديرا ماديا، مثل النقود وشهادات الاستثمار وغيرها، بينما تتمثل الحوافز المعنوية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديرا معنوياً، مثل عبارات المدح والتشجيع اللفظية وغير اللفظية، وشهادات التقدير والميداليات وغيرها.
- تقدم الحوافز المادية للكبار فقط، وبحرص شديد عند تحقيقهم الأهداف النهائية، بينما تتمثل تقدم الحوافز المعنوية عند تحقيقهم الأهداف المرحلية.
- تتفوق الحوافز المعنوية عن الحوافز المادية في استثارة الرياضيين الصغار عن الكبار، والبنين عن البنات.

ثالثا: حوافز الأداء وحوافز النتيجة : تقدم حوافز الأداء عن كل جهد يقوم به الرياضي في اتجاه الهدف الحركي المطلوب بينما تقدم حوافز النتيجة عن تحقيق الهدف من الأداء، ومن ثم فإن حوافز الأداء يجب أن تسبق التي تقدم عن النتيجة.

➤ يستطيع الرياضي أن يتحكم في أدائه أكثر من تحكمه في النتيجة، ولهذا فإن حوافز الأداء هي المفضلة للتدريب الرياضي للناشئين.

رابعا : توقيت الحوافز :

- 1- الإعلان عن الحوافز قبل إصدار السلوك المطلوب، أكثر تأثيرا من مفاجأة الرياضي بالحوافز بعد تحقيق الهدف.
- 2- يمكن الوعد بالحوافز قبل تحقيق الهدف، ولكن لا يمكن تقديمه إلا بعد تحقيق الهدف.
- 3- إن التنفيذ الدقيق بتقديم الحافز بعد تحقيق الهدف، يعطي المصدقية المطلوبة للمربي الرياضي عند الوعد بتقديم حوافز أخرى عن أهداف لاحقة.
- 4- يزداد تأثير الحافز كلما تم تقديمه بسرعة عقب تحقيق الهدف مباشرة.
- 5- عند تشكيل سلوك حركي مركب، يقدم الحوافز عقب النجاح في أداء كل خطوة من خطوات هذا السلوك الحركي المركب.

خامسا : قيمة الحافز :

- يستمد الحافز قيمته الحقيقية من مدى مناسبته لقيمة الأداء أو النتيجة، فالحافز القوي للأداء أو النتيجة الضعيفة، أو الحافز الضعيف للأداء أو النتيجة القوية، لا تؤثر التأثير الإيجابي المطلوب.
- تختلف قيم ومقادير الحوافز المعنوية، مثل اختلاف قيم ومقادير الحوافز المادية، فالميداليات تختلف عن كلمة عظيم أو ممتاز، أو أحسنت أو صحيح.
- تأخذ الحوافز اللفظية الموجبة مثل عبارات المدح أو التشجيع، أو الحوافز السالبة مثل التوبيخ واللوم قيمتها الحقيقية من طريقة إلقائها، حيث يمكن أن تقدم بفتور وحماس، وبسعادة بسيطة أو سعادة غامرة، أو بغضب شديد أو بسيط.
- تزداد قيمة الحافز كلما كان تقديمه بطريقة إعلامية اجتماعية، فكلمة " برافو " مثلا، التي يسمعها اللاعب عند أدائه أمام زملائه أفضل من أن يسمعها منفردا، وتقديم الميداليات في نهاية الموسم الرياضي أثناء حفل منظم بحضور الأهل والمسؤولين، أفضل من تقديمها في ظروف غير اجتماعية وإعلامية.

المحاضرة 07

المحور السابع: سيكولوجية المنافسة الرياضية

1. مفهوم المنافسة الرياضية:

حسب (أحمد أمين فوزي 2002، 211)⁸: "المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم"

وحسب محمد (محمد حسن علاوي)⁹ فالمنافسة الرياضية "هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي)، إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين)، أو محاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب

كما أشار (راينر مارتنز R. Martens 1993) إلى أن المنافسة "هي العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل (كحكم أو مدرب)، وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة، وان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة"

2. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

1/ المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: باختبار الإعداد البدني والمهارى والخططي

والنفسى، الناتجة من التدريب خلال المباريات والمنازلات (المنافسات الرياضية).

2/ المنافسة نوع هام من العمل التربوي: المنافسة نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه

المدرّب الرياضي اكتساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية، ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي، كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام والروح الرياضية والتعاون... الخ.

3/ المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية: في المنافسة يحاول اللاعب أو الفريق حراز

الفوز، وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية، بل أن الأمر يرتبط أيضاً بالدوافع الاجتماعية مثل إعلاء شأن اللاعب أو الفريق، وحسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

4/ تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب: الارتقاء بمستوى جميع الوظائف

الحوية البدنية والحركية والعقلية والانفعالية، واستعمالها بأقصى قدر من الفعالية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى.

⁸ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003 ص 211.

⁹ محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ص .

5/ ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة: المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة، نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل لها فوائدها بارتباطها بتغيرات فيزيولوجية مصاحبة تساهم في تقوية الأجهزة الحيوية للاعب، كما لها مضار حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب.

6/ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع: تلقى المنافسات عموما اهتمامات خاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام وتشجيع القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها وما يربط بذلك من تقدير ورعاية وتحفيز ودافعية.

7/ تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها: والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط وسلوك اللاعبين والمدربين، وبذلك تجبرهم المنافسة على احترامها.

8/ المنافسة الرياضية تحدث في حضور الجمهور والمشاهدين: ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا وسلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن الكثير من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور الكثير من الاعتبار، وما لهذا الاعتبار من عبء وثقل وضغط على كاهل اللاعبين، كما يمكن أن يكون عامل محفز للدافع الذاتي.

3. المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية:¹⁰ من الخصائص السيكولوجية

للمنافسات الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يعرض له اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وأثناءها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

ومن المعروف أن لكل لاعب مستوى معين من الاستثارة والتوتر يساعده على إظهار أفضل أداء رياضي، ويطلق على مستوى التوتر والاستثارة المناسب لكل لاعب مصطلح المستوى الأمثل للتوتر والاستثارة، مستوى معين من الخوف أو القلق لدى أحد اللاعبين قد يساعده على أفضل أداء، بينما نفس المستوى من الخوف أو القلق قد يعوق لاعبا آخر عن تحقيق أداء أفضل.

وترتبط المنافسات بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعبين ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات ما يلي:

1/ الضبط الانفعالي: إن اللاعب الذي يتمتع بقدرة على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

¹⁰د/ أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، صص 215-218.

- 2/ المنافسات السابقة (التجارب):** يؤثر عدد ومستوى المنافسات السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسات اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة له.
- 3/ الاستعداد للمنافسة:** إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعداد جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.
- 4/ مستوى المنافس:** كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات منافسه تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى توتره.
- 5/ غموض المنافس:** يؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من توتره.
- 6/ نظام المنافسة:** يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو دورين.
- 7/ ترتيب المنافسة:** تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب ترتيبها، فحدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسات الدور النهائي.
- 8/ أهمية المنافسة:** تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.
- 9/ موقع المنافسة:** تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو لاعب المنافس.
- 10/ اختلاف أدوات المنافسة:** يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على البساط من قماش أو بلاستيك مثلا يخاف من المنافسة على بساط من خشب، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

11/ اختلاف مناخ المنافسة: يؤثر اختلاف مناخ المنافسة عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

12/ جمهور المشاهدين: يؤثر عدد المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم أسلوبا بالغا على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لهذه المتغيرات فاللاعب الذي يشاهد عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده، وأمام جمهور يتميز بأسلوب رياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا.

المحاضرة 08

الانفعالات (حالة القلق والظغوط النفسية)

1- مفهوم الانفعال: حسب احمد أمين الفوزي فان الانفعال هو استجابة وجدانية شعورية عنيفة تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية واضطرابات فيزيولوجية، كما أنها ظاهرة مفاجئة عابرة تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدته.

والمقصود بذلك ان الانفعال يصدر من الوجدان (انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة)، وأنها شعورية تتمثل في الإحساس بالضيق أو الألم أو السعادة والسرور يعبر عنها بالتأمل الباطني. والانفعال بهذا الوصف يعبر عن " حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجه موقفا من المواقف الخاصة، التي تثير فيه الخوف أو الحزن أو الغضب باعتباره انفعال سلبي، أو تثير فيه الفرح والسعادة أو الحماس كانفعال إيجابي".

كما يصاحب الانفعال استجابات تغيرات لإرادية للوظائف الفيزيولوجية عن طريق الإفرازات الهرمونية بحثا عن الثبات الانفعالي (إفراز الأدرينالين)، فتظهر آثار جسمية ونفسية مصاحبة زيادة ضغط الدم، زيادة سرعة نبضات القلب، اتساع الممرات الهوائية الموصلة للرئتين، اتساع حدقة العين، زيادة افراز العرق، احمرار الوجه وجفاف الحلق، وكل هذه الحركات والتغيرات تعد الجسم للقيام بنشاطات زائدة عن النشاط المعتاد.

2- تصنيف الانفعالات:

أ/ الانفعالات الايجابية والسلبية:

- الانفعالات الايجابية : هي استجابات الفرح والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف....
- الانفعالات السلبية: هي استجابات الحزن والخوف والغضب والقلق والغيرة.....

ب/ الانفعالات القوية والضعيفة:

- الانفعالات القوية: هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية، وتظهر في صورة تغيرات فيزيولوجية ومظاهر جسمية خارجية ،على درجة عالية من الوضوح .
- الانفعالات الضعيفة: هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية ، لكن يصعب تحديدها وكأنها تظهر بصفة منخفضة، لقلة وضوح أعراضها الخارجية الجسمية والفيزيولوجية.

ج/ الانفعالات الميسرة والمعوقة:

- الانفعالات الميسرة: هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة للعمل المراد (ايجابية أو سلبية) ، والتي تساعد على تحقيق الهدف.

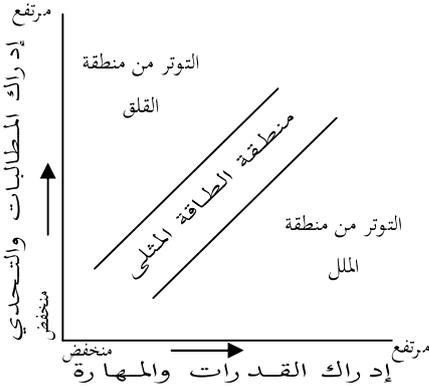
➤ الانفعالات المعيقة: هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات العقلية، الأمر الذي يؤدي إلى ارتباكها وعدم القدرة على اتخاذ القرار الصائب للوصول غلى الهدف المراد.

3- التوتر والطاقة النفسية:

مفهوم الطاقة النفسية: يستخدم مفهوم الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لاصطلاحات أخرى عديدة مثل الدافع، التنشيط، الاستشارة، الانفعال، لكل من العقل والجسم، "هذا وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل وأساسا للدافعية".

يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية، ولكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية، فالتوتر يحدث عندما يدرك الفرد عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراك قدراته على انجاز هذا العمل:

كما هو موضح في الشكل:



شكل (أ):

يبين الشكل (أ): أن الفرد يتكون لديه إدراك لمتطلبات المواقف، ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمقدرته على انجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته، فإنه يعاني نوعا من التوتر الناتج عن القلق أو الخوف، ومن ناحية أخرى عندما يواجه الرياضي موقفا معينا يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات الموقف، فإنه يحدث لديه أيضا نوع من التوتر الناتج عن الملل.

وهناك خطأ شائع لدى البعض على أن التوتر والطاقة النفسية شيان متماثلان، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية العالية، والعكس صحيح ولكن الحقيقة غير ذلك كما هو موضح في الشكل (ب)¹¹.



الشكل (ب)

3- **انفعال القلق:** 1- **تعريف القلق:** وجدت عدة تعاريف فيما يخص القلق نذكر منها:

- عرفه "سيغمون فرويد": بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم"، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب، ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزاً عن البث في الأمور، وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.
- كما عرفه فؤاد البهي السيد على "أنه إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى".
- **مفاهيم متعلقة بالقلق:** **الخوف:** وهو إدراك مريع لشيء يحتمل أو يؤدي والخوف يمثل ميلاً إلى أن يدرك الشخص مجموعة معينة من الأحوال بصفتها تهديداً له كأن يقول الشخص "إن لدي خوفاً أو أنا خائف من العواصف الرعدية"، إذن الخوف والقلق هما مفهومان منفصلان من حيث اللفظ ولكنهما متصلان من حيث المعنى غير أن الأول متعلق بالفكر والثاني متعلق بالانفعال.
- **الإنهاك:** الإنهاك عبارة عن جملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الجملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.
- **الضغوط:** وتحدث الضغوط أو ما يعرف بالهموم نتيجة تراكم العوامل الخارجية (انفعالات مركبة) مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، واستثارة دافعية عنيفة، وسلوك لفظي وحركي قاصر وضعيف. والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: توترات عضلية (آلام الرأس وبالأخص الرقبة - آلام الظهر) - التهيجات المعوية - القرحة - أمراض القلب والشرايين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهها، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

المحاضرة 09

الطاقة النفسية والأداء الرياضي.

1- مفهوم الطاقة النفسية: يستخدم مفهوم الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لاصطلاحات أخرى عديدة مثل الدافع، التنشيط، الاستثارة، الانفعال، لكل من العقل والجسم، حيث المطلوب في المجال الرياضي بعملية التدريب النفسي، تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم، لأن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سببا لذلك، إضافة إلى ما سبق فإن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، الأمر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر فهما وقبولا في المجال الرياضي.

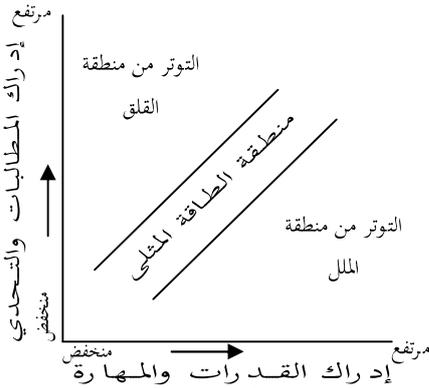
"هذا وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل وأساسا للدافعية".

كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الايجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدر للطاقة الإيجابية أما القلق والغضب فإنهما مصدر للطاقة السلبية، والطاقة النفسية تتميز بالتدرج من طاقة نفسية منخفضة كحالات الاسترخاء والكسل أو حالات الملل والتعب، إلى طاقة نفسية مرتفعة كحالات القلق والغضب أو الإثارة والسعادة ... إلخ وعلى سبيل المثال: أنه توجد بعض الواجبات أو المواقف تتطلب طاقة نفسية منخفضة نسبيا مثل مشاهدة التلفاز أو الحديث مع بعض الأصدقاء بينما بعض الواجبات أو المواقف تتطلب طاقة نفسية عالية مثل إلقاء عرض رياضي أمام حشد من المشاهدين أو عبر وسائل الإعلام المختلفة. وعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى الطاقة النفسية المرتفعة يطلق عليه بالتعبئة النفسية، وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية. ويهدف التدريب إلى تحقيق الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية (الطاقة النفسية)، التي تلائم الموقف أو المنافسة المطلوبين.

1- تنظيم الطاقة النفسية: يبدو أن وجه الشبه كبير بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية، ومادام الرياضي يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفيولوجية حتى يتكيف جسمه ومن ثم زيادة طاقته البدنية، فإن الطاقة النفسية التي تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني، واكتساب الأفكار الواقعية البناءة المرتبطة بالأداء المطلوب وهو ما يسمى بتنظيم الطاقة النفسية، من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره في المواقف المختلفة، وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية، لأنه غالبا ما يعتقد المدرب أن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه، ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك، وفي الواقع أن نجاح عملية التدريب تتوقف على السيطرة والتحكم في تنظيم الطاقة النفسية بقدر مماثل لاكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم الطاقة البدنية.

كذلك فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه (تنظيم)، لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، إيجابية أو سلبية، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقاتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء المطلوب الآني، وتجنب تشتت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به (لا ينشغل بالأداء السابق، أو التفكير في أداء لا يستطيع إنجازه)، وهذا عن طريق الوعي الذاتي للرياضي، أي معرفة قدراته العقلية والجسمية وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية.

1- التوتر والطاقة النفسية: يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية، ولكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية، فالتوتر النفسي يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراك قدراته على إنجاز هذا العمل:



كما هو موضح في الشكل:

شكل (أ):

يبين الشكل (أ): أن الرياضي يتكون لديه إدراك لمتطلبات المواقف، ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمقدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته، فإنه يعاني نوعاً من التوتر الناتج عن القلق، ومن ناحية أخرى عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات الموقف، فإنه يحدث لديه أيضاً نوع من التوتر الناتج عن الملل.

وهناك خطأ شائع بين المدربين على أن التوتر والطاقة النفسية شيان متماثلان، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية العالية، والعكس صحيح ولكن الحقيقة غير ذلك كما هو موضح في الشكل (ب)¹².

طاقة نفسية عالية	
الإثارة السعادة	2
القلق الغضب	1
الاسترخاء الكسل	4
الملل التعب	3
طاقة نفسية منخفضة	

المحاضرة 10

الإعداد النفسي للرياضي.

1/ الحاجة إلى الإعداد النفسي للرياضي:¹³

إن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة، ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة (السلوك).

فلاعب كرة القدم عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميل أو يحاور بها، فإن هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، ولكن يصدر بعد عملية تفكير قرر على إثرها هذا النوع من الأداء. وهذا التفكير سبقه انتباه وإحساس وإدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضا تذكر للخبرات السابقة المرتبطة به.

وهذا الأداء الحركي هو أيضا نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار في معالجة الموقف أو الخوف والقلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو إثرها واضحا في طبيعة هذا الأداء الحركي الصادر عن اللاعب.

فإذا اقتصرنا إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية والخطبية والبدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي، وتجاهلت جزءا هاما من تنظيمه المعرفي (النفسي) كما تجاهلت التنظيم الانفعالي، بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية (البدني، العقلي، الانفعالي).

ومن هذا المنطلق احتل الإعداد النفسي للرياضي مكانة هامة في إعداده إعداد متكامل لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة من خلال اختيار اللاعبين ذوي الاستعدادات النفسية للنشاط وتحديد الأهداف المناسبة لهم من التدريب والمنافسات وتحديد الإجراءات التربوية الواجب إتباعها مع كل لاعب، ويكون هذا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعا للمتطلبات النفسية للمنافسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة خاصة، واستعدادات الرياضي وبر وفيله النفسي من جهة أخرى.

2/ أهداف الإعداد النفسي للرياضي: تتحدد أهداف الإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية، والنشاط النوعي

خاصة

2- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.

3- تنمية مهارة الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التخصصية.

4- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسة لنوع النشاط.

/ أحمد أمين فوزي: النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط1-القااهرة 2003 161.13

- 5- تنمية قدرة الرياضي على التعبئة وتنظيم طاقته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- 6- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات، والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة .
- 7- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة والتماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية.
- 8- توجيه الرياضي وإرشاده نفسيا لمساعدته على المواءمة والربط بين الاحتمالات البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات، مع حياته العملية والاجتماعية.

3/ مراحل الإعداد النفسي:¹⁴

- عبارة عن مجموعة إجراءات يجب تنفيذها خلال الإعداد الرياضي إعدادا نفسيا، لتحمل أعباء التدريب التنافسي، ويبدأ من الفترة الأولى للممارسة الرياضية حتى اعتزله عمليا هذا الميدان.
- 1- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية: هي مرحلة قبول التعامل مع المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية، أي كان نوع النشاط الممارس، فإذا أدت هذه الفترة بالفرد إلى درجة مقبولة من الإشباع النفسي، كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة الرياضية.
 - 2- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي: مرحلة قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس وهذان شرطان أساسيين:
 - 3- أ/ توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية للممارس (دور المدربين في عملية التوجيه).
وجعل اللعبة أكثر سهولة.
 - ب/ تكوين الرضا نحو نشاط معين بالممارسة العملية لهذا النشاط لفترة، الإحساس بأن هذا اللون من النشاط مناسب للإشباع النفسي (وهنا يأتي دور المدرب في استثارة وتحفيز الرياضي نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط).
ثم تأتي مرحلة:
 - 4- مرحلة الميل نحو النشاط : الميل هو حالة وحدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتم به ويختاره من بين الموضوعات الأخرى، وفي المجال الرياضي هي القوة الذاتية (الدافع) التي تدفع الفرد إلى تفضيل نشاط رياضي عن باقي الأنشطة الأخرى، ويتكون الميل هذا بعد عملية الرضا عن النشاط وبمساعدة الآخرين من أولياء ومدربين، ومن ثم تتحقق فرص النجاح والتفوق في النشاط الممارس (التنبؤ بالنجاح).
 - 5- مرحلة الإعداد النفسي العام لممارسة الرياضة: هي مرحلة تكوين السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية لممارسة الرياضة.

¹⁴ / أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة 2003 162.

وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة معايشة الفرد في المجال الرياضي والاندماج فيه، وغالبا ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الأخيرة من تكوين الميل نحو النشاط النوعي، وتستمر هذه المرحلة حتى وصول الفرد إلى مرحلة متقدمة من الممارسة الرياضية، فقد أصبح من المسلم به في علوم التربية البدنية والرياضة أن الممارسة الرياضية أيا كان نوعها فإنها تتطلب سمات بدنية ومهارات حركية أساسية، كما تتطلب مجموعة من السمات والمهارات النفسية الأساسية التي تميزه عن غيره من الرياضيين، وتؤهله لمواجهة صعوبات التدريب الرياضي ومنافساته، ومن هذه السمات للرياضي عموما:

- 1- الهادفية
 - 2- الاستغلاية
 - 3- الإسرار
 - 4 - الضبط الذاتي
 - 5- المسؤولية
 - 6- الجرأة
 - 7- الثقة في النفس
 - 8- الانتباه
 - 9- الإدراك الحس حركي
 - 10- التصور الحركي
 - 11- الاسترخاء البدني والعقلي.
- وهذه السمات من شأنها المساعدة في:

- 1- سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- 2- سرعة إدراك وتعلم خطط اللاعب.
- 3- القدرة على حل المشكلات الحركية أثناء اللعب (التفكير الإبداعي)
- 4- القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية.
- 5- القدرة على التقويم الموضوعي الذاتي للأداء.
- 6- إمكانية وسهولة التدريب العقلي.

6- مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي: التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، ومن أهم خصائصه انه يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف أوقاته النفسية والبدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتميزها عن من ينافسه. فالحالة السيكولوجية للاعب أثناء التدريب تختلف عن حالته أثناء التنافس، ومن ثم أصبح الإعداد النفسي العام للتنافس مطلبا أساسيا من متطلبات الإعداد النفسي العام للرياضيين والتي تستوجب إكسابهم لمجموعة من المهارات النفسية الأساسية بعد مرورهم حتميا بمجموعة من الخبرات الأساسية ومن أهم هذه المهارات النفسية الأساسية: الكفاح تحت الضغوط/ التعبئة النفسية /تنظيم الطاقة النفسية /التحكم في الاستثارات.

7- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط ثم التنافس في النشاط النوعي: بعد تمتع اللاعب بمجموعة السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التنافسية، يجب أن يتقدم الإعداد النفسي نحو محاولة إكسابه مجموعة السمات والمهارات النفسية الشخصية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع الواجبات الحركية المطلوبة.

وبالرغم من ضرورة وحتمية الاختلاف في الجانب النفسي بين ممارسي كل نشاط وآخر، إلا أن هناك اتفاقا بين المتطلبات النفسية للألعاب الفردية من جهة والألعاب الجماعية من جهة أخرى، وبين لاعبي

الألعاب الفردية التي يكون النزال فيها بالالتحام مع الخصم، وتلك الألعاب الفردية التي لا تتطلب الالتحام، حتى هذه الألعاب الفردية ذات طابع الالتحام بعضها يتطلب العنف والشراسة في الأداء وأخرى لا تتطلب ذلك، وهكذا يختلف الإعداد النفسي لكل نشاط تبعاً لطبيعته ومتطلباته البدنية والحركية والمعرفية والنفسية، ثم تأتي مرحلة الإعداد النفسي الخاص بالتنافس في النشاط وهذا حسب طبيعة التنافس لكل نشاط، فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس وتنس الطاولة، تختلف بدورها عن طبيعة التنافس في رياضة الكراتي أو الجيدو أو المصارعة ... رغم أن كل هذه الأنشطة تشترط في الرياضات الفردية.

ومن هذا المنطق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الممارس مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه، كما أن هذا الإعداد يختلف من منافسة لأخرى (حسب طبيعة المنافسة)، مثل التنافس على البطولة لأول مرة في تاريخه الرياضي، أو التنافس مع خصم معروف بالكفاءة العالية، أو وسط مشجعي الخصم المشهود لهم بقرط الحماس والتشجيع المبالغ فيه ... إلخ، كل هذه المواقف قد تؤدي إلى زيادة حدة الانفعالات لدى اللاعب، تتطلب إعداد نفسي خاص قبل المنافسة أو أثناءها.

4/ مثال عن نماذج الإعداد النفسي حسب المراحل العمرية (لدى لاعبي كرة السلة):

أ/ الإعداد النفسي للفئة الأقل من 12-13 سنة:

أولاً: تدعيم الرضا وقبول ممارسة الرياضة.

ثانياً: تدعيم الرضا وقبول النشاط النوعي.

ثالثاً: تدعيم الميل نحو النشاط (تدعيم الدافع نحو النشاط).

ب/ الإعداد النفسي للفئة الأقل من 16 سنة:

أولاً: تدعيم الميل نحو اللعبة واستثارة الدافعية نحو التدريب الذاتي (بتجنب الإكثار من العقاب والتعزيز للسلوك الإيجابي) عدم تحمل مسؤولية النتيجة.

ثانياً: تنمية الحركات الحس حركية المطلوبة للممارسة الخاصة، مثلاً في كرة السلة " إدراك المسافات والاتجاهات والمسارات للكرة مقارنة بوضع الجسم والتموضع".

ثالثاً: إظهار بعض السمات الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية: الهادفة، الاستقلالية، المسؤولية، الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي.

ج/ الإعداد النفسي للفئة الأقل من 18 سنة:

أولاً: تدعيم السمات الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية.

ثانياً: إظهار بعض السمات الانفعالية المطلوبة لممارسة نوع النشاط بطابعه التنافسي، مثلاً في كرة السلة " يجب أن يتمتع اللاعب بسمات: المثابرة، الحرص، والحيوية".

ثالثاً: تدعيم الميل نحو النشاط (تدعيم الدافع نحو النشاط).

المحاضرة 11

سيكولوجية التعلم الحركي

1- مفاهيم:

1-1/ مفاهيم عن التعلم: حسب (محمد جاسم محمد، 2004)¹⁵: "فالتعلم هو عملية تحصيل وكسب، تؤدي إلى تعديل السلوك أو تغييره"، وتظهر آثارها في المجالات التالية:

- 1- المجال الذهني: تحصيل معلومات وأفكار ومفاهيم.
 - 2- المجال النفسحركي: تعلم الحركات والمهارات اللفظية والغير لفظية
 - 3- المجال الوجداني: تكوين عواطف واتجاهات.
 - 4- المجال لنزوعي: كسب عادات وأساليب ومهارات في العمل.
- وحسب H.Piéron: " التعلم هو تغيرات تعودية للسلوك أثناء عملية التكرارات".

¹⁶Modification Adapative

2- مفهوم التعلم في المجال الرياضي: التعلم هو كل ما يكسبه الفرد من معارف وأفكار واتجاهات وقدرات وعادات ومهارات حركية وغير حركية، سواء تم هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة". يرى "هوفلاند" أن " التعلم هو التغيير في الأداء يرتبط بالممارسة ولا يمكن تغييره، وهو عملية معقدة تسير حياة الفرد بكاملها".

يرى "هيلجارد": " أن الاستدلال على التعلم يحدث من ملاحظة التغيير في الأداء، هذا التغيير الذي يعتبر نتيجة للتدريب والخبرة".

يرى "جيتس": " التعلم هو عملية اكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الأهداف الرياضية، وهو كثيرا ما يتخذ صورة حل المشكلات".

1-3/ تعريف التعلم الحركي: التعلم الحركي بمفهومه العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية، أي قيام الفرد الرياضي بنشاط، فالتعلم الحركي هو اكتساب معرفة عن طريق أداء مهارة ما، أو اكتساب قدرة على أداء مهارات جديدة، فتعلم الحركات والمهارات الجديدة لا تنتهي بالمعرفة التي اكتسبها الفرد الرياضي، بل بالمقدرة التي جاءت نتيجة الممارسة.

أما في مجال التربية البدنية والرياضية التعلم الحركي هو عملية انتقال المعلومات الخاصة بالمهارات الرياضية من المدرس إلى التلاميذ وتطبيقها ميدانيا.

وقد تعدد تعريف التعلم الحركي من طرف مجموعة من المختصين نذكر من بينهم:

[1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان 2004.¹⁵

محمد جاسم محمد:

¹⁶ H.Piéron, Dictionnaire de psychologie. P.U.F. 1968 P30.

عرفه "ماكندلس" : "التعلم الحركي هو اكتساب المهارات الجديدة والتعرف عليها عن طريق الممارسة". عرفه "ماجيوش" بأن: " التعلم الحركي هو تغيير في الأداء عن طريق الممارسة، وتطوير في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية".

وحسب "سميت" ¹⁷ "Schmidt:"

التعلم الحركي هو مجموع العمليات التي لها علاقة بالتمرين المكرر والتجربة، تؤدي إلى تغييرات دائمة للسلوك الماهر أو الجيد".

2- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

1- العوامل الداخلية :

1- **التصميم على الهدف:** إن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة، وطالما أن ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهدف محدد وهو دافع الحركة.

2- **المخزن الحركي والتجارب الحركية:** يرتبط تعلم الحركات الجديدة دون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي وما يحويه من قدرات إدراكية معرفية، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه، بحيث تستطعان تحمل وزن الجسم، ولكي يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية (الخبرة الحركية).

3- **غرض الحركة وأهدافها:** لكل حركة واجب يحدد هدف وغرض الحركة، وكل حركة رياضية يتعلمها الفرد تخدم أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو معرفته، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا، حتى تكون هناك قاعدة تعلم أفضل.

4- **درجة الاستعداد (النضج الجسدي والعقلي):** فالطفل الذي لم يكتمل نموه الجسدي والعقلي لا يستطيع ان يكتسب المهارات الحركية وخاصة اذا كانت تتطلب الكثير من الجهد والصبر وكذا التحمل ، ولهذا يجب مراعاة الجوانب من اكتمال النضج واكتمال القوي العقلية والجسدية التي يستطيع من خلالها اداء المهارات الحركية والتي تعطيه مستوى مقبول من الاستعداد لتعلم المهارة المطلوبة .

5- **تعارض المهارة او الحركة مع حاجيات المتعلم :** كثيرا ما يميل الفرد المتعلم للحركة الي الحركات او المهارات التي تميل نفسه اليها بينما يبتعد عن المهارات التي لا تخدمه ولا تتناسب مع قدراته المعرفية والبدنية والحركية .

7- **الحالة النفسية التي يكون عليها المتعلم :** ونقصد بذلك الحالات الميزاجية التي يكون عليها المتعلم مثل القلق او الخوف او الملل الخ ، قد تحرم الفرد المتعلم من اكتساب الحركة او المهارة التي يريد تعلمها لانه بذلك لا يستطيع التركيز بصفة جيدة في حين يكون انتباهه مشتتا وشارد الذهن .

¹⁷ E.Thill, R.Thomas,T.CAJA, Mamel de l'educateur Sportif, Neuvième Edition, Vigot, Paris, 1995 P304.

بالإضافة الي العديد العوامل الاخري التي يمكن ان تؤثر بدورها علي العملية التعليمية ونشير مثلا الي درجة الذكاء للمتعلم ، الدافعية ، السلامة الصحية النفسية والجسدية ،القدرة علي التخزين في الذاكرة،تراكم وتشابه المهارات ،وكذا المرحلة العمرية للمتعلم

2- العوامل الخارجية:

1- البيئة المحيطة: كثيرا ما تكون البيئة المحيطة بالمتعلم سببا او عائقا في الحول دون تعلم المهارة الحركية بالنسبة لبعض الافراد المتعلمين ، حيث قد تكون البيئة غير صالحة للممارسة ، كما يمكن ان تكون غير مؤمنة وتحتوي علي العديد من المخاطر التي تجبر المتعلم علي البقاء في الخوف المستمر وبالتالي عدم ارتياحه .

2- الوسائل التعليمية : ان وجود الوسائل التعليمية مهمة في التعلم حيث انها تكون نعمة علي المتعلمين ، في حين ان غياب الاجهزة والوسائل المناسبة يؤدي الي الحول دون التعلم المطلوب للمهارة او الحركة ،هذا من جهة ومن جهة اخر نجد ان الاستعمال الغير الصحيح لهذه الاجهزة والوسائل يكون سبب في عدم القدرة علي تعلم المهارة الحركية بطريقة جيدة .

3-الظروف المناخية السيئة: قد نجد في بعض الاحيان ان الظروف المناخية مثل البرد القارص او الحرارة الشديدة تكون عائقا في تعلم المهارات الحركية لبعض الافراد فالرياح القوية والامطار الغزيرة تجبر المتعلمين علي التوقف عن العمل خاصة اذا لم يكن هناك قاعات للتدريب.

4-الطرق الخاطئة وغياب التغذية الرجعية : كثيرا ما يسلك بعض المعلمين أو المدربين طرق وسبل للتعليم تكون خاطئة بالإضافة كذلك الي غياب التغذية الرجعية التي تلعب دورا هاما في توجيه المتعلمين نحو المهارات والحركات الصحيحة .

بالإضافة إلى عوامل خارجية أخرى من شأنها أن تزيد أو تنقص من مستوى التعلم الحركي كالتضيق وشدة الاضاءة ومدى سلامة قنوات الاتصال بين المدرب والمتدرب.

3- مبادئ التعليم الحركي: إن الفرق الموجود بين مبادئ التعليم الحركي و التعلم الحركي هو ان الأولى هي خاصة بالمربي و يلتزم به عند التعليم و هذه المبادئ هي:

1- مبدأ المعرفة الواعية و الفعالية: و هنا يجب غرس في نفوس التلاميذ كل النواحي و الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة و مدى اشتراكهم في عملية التعليم مع تقويمهم الذاتي لنشاطهم، كما يبرز مدى تاثير المعرفة الواعية و الفعالية و الجد و الاعتماد على النفس.

2- مبدأ الوضوح: هو توصيل المعلومة النظرية و طريقة تطبيقها بشكل صحيح باستعمال الوسائل كالشرح و الأفلام حيث يغير هذا المبدأ من الواجبات الأساسية للتعرف على عملية التعليم.

3- مبدأ الانتظام: هو التخطيط العقلاني في عملية التعليم مع مراعاة التدرج في هذه العملية.

4 - مبدأ السهولة: هو استعمال كل الوسائل التي تسهل الوعي الجيد لتعلم الحركة، مع مراعاة الفروقات الفردية الجنس و السن و احترام التدرج من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب و من المجهول إلى المعلوم.

5- مبدأ الثبات: هو مقدار التحكم في المهارة الحركية عن طريق التكرار و تصحيح الأخطاء مع مراعاة الحفاظ على الخبرات السابقة .

4 - مبادئ التعلم الحركي: و هي خاصة بالشخص المتعلم و هي:

1- الاستعداد: هي عوامل النضج البدنية والعقلية المساعدة للطفل على التهيؤ و الاستعداد المرتبط بالمهارة الحركية الواجب تعلمها.

2- الدافعية: هي نزعة الطفل أو الرغبة الموجهة للتعلم، فالدافعية يمكن تصورها حافزا للمتعلمين خاصة إذا كانت لديهم قابلية فلتلك الحركية.

3- الأهداف: إن أي عمل يكون لأغراض و أهداف وكلما كان مجموع هذه الأهداف ملائما مع حاجات وقدرات الطفل فانه يحاول جاهدا تحقيقه، و هنا تكون العملية التعليمية سهلة.

4- الإدراك: هو مجموع المعارف التي تجعل الطفل متقننا للقيام بالمهارة الحركية المناسبة و بذلك تجعل خياله واسعا.

4- خطوات تعليم المهارات الحركية :

أولاً: الشرح: أن الغرض من هذه الخطوة هو إعطاء التلميذ فكرة عامة عن الحركة بصورة إجمالية مع لفت نظره (أي التلميذ) إلى الأجزاء الرئيسية في الحركة والتي تؤثر على الأداء ، ولكن هذه الخطوة يقل استخدامها كلما قل العمر الزمني للتلميذ حديث السن لا يدرك أهمية الشرح اللفظي ولكنه يفضل الاعتماد على الحواس في إدراك الأشياء.

ثانياً: تقديم نموذج: وفي هذه الخطوة يقوم المدرس بتقديم نموذج للحركة التي يقوم بتدريسها ويمكن تقديم النموذج بالطرق التالية:

1- أن يقوم المدرس أو المدرب نفسه على أن يكون صحيحاً خالياً من الأخطاء.

2- أن يلجأ المدرس إلى أحد التلاميذ أو اللاعبين لأداء المهارة.

3- استخدام الوسائل الإيضاحية من صور وأفلام تليفزيونية وسينمائية.

ثالثاً: مرحلة تطور التوافق الخام: وتعتبر هذه المرحلة هي الأساس لتعلم المهارات، حيث أن المتعلم بعد تعرفه على المعلومات الأولية لسير الحركة، يتمكن من أدائها بصورة غير متكاملة، وتحتوي على الكثير من الأخطاء والنواقص، كما أن المتعلم بعد سماعه للشرح من قبل المعلم، وعرض النموذج في البداية قبل التطبيق، فانه يستوعب الحركة بشكلها الظاهري، ويحصل على تصور أولي بشكله الخام، أما بعد أداءه للحركة في المحاولة الأولى، ويبدأ التعلم الحقيقي، حيث تبدأ المؤثرات الداخلية والخارجية بأخبار المتعلم

عن وضعية الجسم خلال الأداء، ومن خلال التدريب والممارسة وطريقة التعلم، يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق الخام.

ويتميز الأداء الحركي في هذه المرحلة بما يلي:

- ظهور الأداء المتصلب او الضعيف، نتيجة استعمال قوة أكثر من المطلوب أو اقل من المطلوب.
- نتيجة لعدم وجود علاقة بين الشد والارتخاء للعضلات، فأن الوزن الحركي يكون غير واضح.
- عدم الظهور الواضح لأقسام الحركة/ قلة في انسيابية الحركة للتقطع في سير زمن الحركة.
- عدم كفاية النقل الحركي أو حدوث أخطاء فيه.

من خلال ذلك نستطيع القول ان هذه المرحلة هي المرحلة التي يحصل فيها المتعلم على التوافق الأولي للحركة، وتتميز باحتوائها على الكثير من الأخطاء، وبذل جهد كبير، وظهور التعب بسرعة نتيجة إشراك مجاميع عضلية لا علاقة لها بهدف الحركة، وكذلك عدم وجود انسيابية في الأداء.

رابعاً: مرحلة التوافق الدقيق: وتحصل هذه المرحلة نتيجة الانتقال من المرحلة السابقة إلى مرحلة يستطيع

فيها المتعلم من تكرار الحركة بوجود أخطاء قليلة، حيث تختفي الكثير من الحركات العشوائية الزائدة، ويصبح السير الحركي انسيابياً، لذلك فأن المتعلم في هذه المرحلة تزداد لديه الرغبة في تكرارات الأداء. وفي هذه المرحلة يلعب المعلم دوراً كبيراً في عملية الانتقال من مرحلة التوافق الخام الى هذه المرحلة، حيث يجب عليه توجيه المتعلم الى النواحي المهمة في المهارة، وتصحيح الأخطاء عن طريق الشرح والعرض واستخدام الوسائل التعليمية .

وطبقاً لهذا فأن صفات الحركة لهذه المرحلة تتميز بما يلي:

- استخدام القوة بشكل مجد، وفي اللحظة المناسبة / اختفاء الحركات الزائدة والعشوائية
- ظهور واضح للوزن الحركي ..انسيابية الأداء / تطور التوقع الحركي
- السير الحركي للمهارة، ملائم للواجب الحركي من خلال التركيز والانتباه.
- يكون النقل الحركي متناسباً مع هدف الحركة.

نتيجة لما تقدم نستطيع القول بأن هذه المرحلة، هي المرحلة التي يستطيع فيها المتعلم أداء المهارة وتكرارها بشكل جيد، بحيث تكون انسيابية، وذات وزن حركي، وتتسجم مع الهدف المرسوم، واختفاء الحركات الزائدة نتيجة لاستخدام العضلات بشكل جيد .

خامساً: مرحلة تثبيت التوافق الدقيق: وهي الغاية التي يسعى المتعلم للوصول إليها، وتعتبر آخر مرحلة من مراحل التعلم الحركي، حيث يصبح المتعلم فيها قادراً على الأداء في ظروف صعبة لم يتعود عليها سابقاً، وإمكانية أدائها بشكل (أوتوماتيكي)، والغاية تكون هي الحصول على انجاز رياضي عالٍ من خلال التدريب.

إن صفات الحركة في هذه المرحلة : تتحول الحركات إلى حالة من الثبات، وتكون تحت السيطرة حيث تؤدي بسهولة وفي أي وقت.

المحاضرة 12

سيكولوجية القائد كمدرب ومربي رياضي :

1- مفهوم القيادة : تعتمد القيادة كثيرا على الحكمة من معرفة تجارب الآخرين من خلال الملاحظة والقراءة والتفاعل والتجريب، وهذا ما يؤكد أهمية التعلم والتدريب في إعداد قادة المستقبل، وقد عرفت القيادة من طرف بعض الباحثين كل حسب اختصاصه، تصب كلها في الآتي :

تعريف " أوردويتيد " **Ordoited** : يعرف القيادة " بأنها النشاط الذي يمارسه الشخص للتأثير في الناس، وجعلهم يتعاونون للتوصل إلى هدف يرغبون في تحقيقه".

وقد أشار "أحمد سيد مصطفى" إلى أن القيادة الناجحة هي القدرة على التأثير على الآخرين من خلال الاتصال ليسعوا بحماس والتزام على أداء متميز يحقق أهداف مخططة"

2- مفهوم القيادة الرياضية: تعريف همفل وكونس: " عرفها على أنها سلوك الفرد عند قيامه بتوجيه أنشطة جماعة رياضية من الأفراد تجاه هدف مشترك بينهم"

وقد أشار "محمد حسن علاوي" إلى أن القيادة " بأنها العملية التي يقوم فيها فرد من أفراد جماعة منظمة بتوجيه سلوك أفراد لدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف (رياضي) مشترك بينهم" .

3- مكونات القيادة:

1- القائد : الشخص المحرك الذي يستطيع إقناع الآخرين والتأثير فيهم بقيادته والموجه لأنشطتهم من أجل ضمان حسن سير العمل لتحقيق الأهداف المنشودة.

2- الجماعة- التابعين: وتشير إلى وجود واحد أو اثنين أو أكثر من الأفراد توجد بينهم أهداف مشتركة تتفاعل شخصياتهم وخبراتهم ودوافعهم مع بعضها البعض لتحقيق أهداف محددة.

3- الموقف : أو الوضعية ، كموقف المنافسة أو الاختبار أو التدريب والتعلم....إلخ

4- النظم والقواعد: مجموعة القوانين داخل المخطط المسطر تساعد على بلوغ الأهداف.

4- تصنيف الكفاءات والمهارات للمدرب أو المربي الرياضي : صنف الكفاءات التدريسية أو

التدريبية بناءً على ما تقدم إلى ثلاثة مجالات و محاور رئيسية وهي :

أولاً: محور الكفاءات الوظيفية أو الأدائية (المحور الوظيفي).

ثانياً : محور الكفاءات العلائقية (المحور العلائقي).

ثالثاً : محور الكفاءات الشخصية (المحور القيم الشخصية).

وقدم تم تعريف كل محور ومجال من المجالات وتوصيف الكفاءات المتضمنة في كل منها، وتحديد

الكفاءات الفرعية كما وردت في بطاقة ملاحظة أداء المربي وذلك على النحو التالي:

-أولاً- مجال الكفاءات الوظيفية (المحور الوظيفي):

ويقصد به تلك الأداءات المتصلة بسلوك التدريس أو التدريب بقصد التأثير المباشر على تحصيل

المتعلمين والتي يمكن ملاحظتها وتقديرها كميًا وتتضمن ثلاث كفاءات عامة:

1- كفاءات إعداد وتخطيط للحصة.

2- كفاءات تنفيذ.

3- كفاءات التقويم.

ثانياً- مجال الكفاءات العلائقية (المحور لعلائقي): يحتوي هذا المحور على كفاءتين رئيسيتين هما:

- 1- مجال كفاءات إدارة الصف أو الفريق.
 - 2- مجال كفاءات الألتصال والتفاعل مع الفريق.
- 1- مجال كفاءات إدارة الصف:** يشير هذا المفهوم إلى المهام والإجراءات التدريسية والتطبيقية التي يقوم بها مدرس التربية البدنية والرياضة أثناء عملية التعليم أوالتدريب داخل الصف، وتتضمن إجراءات الضبط وحفظ النظام الذي يكفل الهدوء التام للمتعلمين ذاتياً دون رهبة أو خوف من عقاب من أجل تحقيق النتائج المستهدفة.

ويعد الضبط والنظام مكونين أساسيين في إدارة التعلم والتدريب وبدونها لا يحدث تعلم أو تدريب فعال. وتتطلب الإدارة الناجحة من قبل الأستاذ أو المدرب التمكن من عدد من المهارات الخاصة بتنظيم الصف وحفظ النظام، فقد أشارت عدة دراسات إلى ما ينبغي أن يكون عليه المربي أثناء أدائه للحصص التدريبية، كتوفير المناخ والجو المناسب لتسيير عملية التعليم والتدريب، وتوفير المناخ العاطفي والاجتماعي الذين يشجعان على التعلم وتوفير الخبرات التعليمية وتنظيمها، وقد تضمنت قائمة الكفاءات في الدراسة الحالية أغلب هذه الكفاءات والمهارات وتتلخص في قدرة المربي على

الآتي:

- أن يكون المربي قادراً على تهيئة الجو المناسب للتعلم، والمحافظة على الهدوء.
- أن يحرص على تنظيم الفصل ومحتوياته (البيئة الفيزيائية).
- أن يشرك المربي تلاميذه في إدارة الفصل وتنظيمه وتشجيعهم على الانضمام إلى جماعات النشاط بالمدرسة وتتنوع مصادر الخبرة وتوجيههم إلى مصادرها.
- أن يسلك المربي سلوكاً حسناً مع تلاميذه، وذلك بأن يتجنب استقرازمهم أو التقليل من شأنهم.
- مراعاة تناسب العقاب مع أنماط السلوك الخاطيء لبعض التلاميذ والتعامل مع المشكلات المدرسية بما يقلل من حدوثها.
- أن يضيف المربي على جو الفصل الدراسي قدر من المرح والدعابة، وان يكون واضحاً في تعليماته.
- ملاحظة مدى التقدم الذي أحرزه تلاميذه (المتفوقون والمتأخرون) وإعطائهم مهام إضافية لكل منهم.
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة وفرق عمل لتبادل الخبرات فيما بينهم ومن ثم تنظيمها وتوجيهها.

2- كفاءات الألتصال والتفاعل الصفي: يقصد بالألتصال تلك العملية التي يتم من خلالها تبادل

المعلومات أو الآراء أو الأفكار أو المشاعر بين طرفين - فردين فأكثر - بحيث تصبح مضامين هذا الألتصال (الرسالة) مشاعاً بينهما، ويتضمن الألتصال تفاعلاً يشجع على الأخذ والعطاء بين الطرفين، ويمد هذا التفاعل الأشخاص بتغذية راجعة خلال تبادلهم للأفكار أو المشاعر .

وتكمن أهمية تناول موضوع الألتصال والتفاعل الصفي كمجال من مجالات الكفاءات التي ينبغي أن يكون المربي متمكناً منها وقادراً على أدائها في أن عملية التدريس أو التدريب هي عملية اتصال في

حد ذاتها وهي عملية تفاعل اجتماعي، لأنها تحدث وتتم في وسط اجتماعي، ولذا فعملية الاتصال تعد معياراً لكفاءة العملية التعليمية، ومؤشراً قوياً لنجاح المربي في مهنته.

ثالثاً - خصائص القيم الشخصية للمدرب أو المربي الفعال :

أمام الأهمية التي تكتسبها خصائص القيم الشخصية للمربي أو المدرب الفعال في تحقيق الكفاءة التربوية والتدريبية والتأثير على التلاميذ أو اللاعبين، قام الدكتور "عثمان عبد المعز رسلان" 2000⁽¹⁾ بوضع القيم الواجب توفرها لدى المربي الفعال على شكل دستور للمعلمين، حيث عرضها على شكل منظومة قيم شخصية التي هي محور الدراسة الحالية، وأهم محاورها يمكن عرضها كالآتي:

أ - **خصائص القيم الجسمية:** هي مجموعة الموجهات الخاصة باللباس والهيئة الظاهرة أو المظهر.

ب- **خصائص قيم الوقت:** تعتبر ضرورية للمربي والمدرب القائد ل:

1- لأنه يحتاج إلى استثمار كل دقيقة من وقته لأداء واجباته المهنية .

2- لأنه يحتاج إلى سرعة الإنجاز، والالتزام الدقيق بالوقت والتوقيت.

ج- **خصائص القيم الخلقية الاجتماعية:**

تتلخص في خصائص القيم الاجتماعية والنفسية والوجدانية للقائد الفعال التي تكسبه الكفاءة الجيدة في المعاملة الفعالة مع تلامذته قصد كسبهم و كسب مودتهم ومحبتهم له، و بالتالي تتصلب العلاقة الجيدة داخل جماعة القسم.

المراجع باللغة العربية:

1. عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا: الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، 2002.
2. بيت كوهين: ترويض الخوف، 2005.
3. لورا ايه ليدن اوروينستاين: دليل إدارة الضغوط، 2004.
4. اديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، 2002.
5. ايهاب البيلاوي و اشرف محمد عبد الحميد: الإرشاد النفسي المدرسي، 2002.
6. سمير شيخاني: الضغط النفسي- طبيعته- أسبابه- المساعدة الذاتية- المداواة، 2003.
7. عبد الرحمن محمد العيسوي: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الراتب الجامعية، 2001.
8. أسامة كامل راتب (2000): "علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات" دار الفكر العربي، القاهرة.
9. حيدر البصري (2001). اللاعنف مدخل إلى المفاهيم والرؤى، مجلة النبأ، العدد (54).
10. شادية أحمد التل (2006). الشخصية من منظور نفسي إسلامي، دار الكتاب الثقافي، اريد ، الأردن .
11. محمد حسن علاوي(1994): "علم النفس الرياضي"، ط9، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد حسن علاوي (1998). موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة
13. محمد حسن علاوي (2006) الأعداد النفسية للبطل الرياضي(التوجهات- التطبيقات) ط3، القاهرة.
14. ناهن رسن سكر (2002) . علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط2، الدار العلمية للنشر والتوزيع.

- المراجع باللغة الأجنبية:

- BUI-XUAN K.,(2000). *Introduction à la psychologie du sport : des fondements.*