

محاضرة رقم 01:

1-مدخل الى علم النفس الرياضي:

1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي (sports psychology) بأنه ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الانسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

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

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

1-2-الهدف والأهمية من دراسة علم النفس الرياضي:

أ- الهدف من دراسة علم النفس الرياضي:

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

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا الى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بين هذا المجال.

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

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

1الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الامكان 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 انجاز أفضل وذلك من

خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

4 ثبات المستوى الرياضي: كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة؟

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

5 تكوين الميول والرغبات: ان الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات

العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الانسان والمجتمع على حد سواء.

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

ب أهمية علم النفس الرياضي:

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

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

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

2 ترشيد عمل المربي الرياضي: من المعروف أن أي علم من العلوم الانسانية لا يوحى بإجراءات خاصة ولكنه

يساعد على ترشيد العمل وجعله أكثر فاعلية وانتاجا، وهكذا الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يقدم اجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي ولكنه يساعد المربي على الاحساس بالمشاكل وتحديدتها والتعرف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها علميا.

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

4 ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي: من أهم اسهامات علم النفس الرياضي اعداد المربي بحيث يصبح قادرا على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة ت- ب- ر أو عن اللاعب في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب أو منافسة. ومما لا شك فيه أن القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي وتفسيره تساعد المربي الرياضي على أن تكون استجاباته هادئة متسمة بالحكمة ن الأمر الذي يساعد على حل معظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربوية أو تعليمية أو اجتماعية أو نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية.

5 تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك: تبدو أهمية علم النفس الرياضي في مساعدة المربي على تشخيص دوافع السلوك الرياضي والقدرات على ظهوره.

محاضرة رقم 02:

2. الإعداد النفسي:

مقدمة:

يعد الاعداد النفسي للرياضيين مجالا مهما من مجالات علم النفس الرياضي ويشكل عاملا أساسيا لا يقل أهمية عن مختلف جوانب الاعداد الأخرى (البدنية، المهارية، الخططية) ومن أهم اهداف الاعداد النفسي التي لا يعيها الكثير من العاملين بالمنظومة الرياضية أن كل رياضي لديه بعض المخاوف النفسية قد تمون سلبية أو إيجابية فإذا لم تواجه وتعد اعدادا علميا صحيحا بأيادي متخصصة فلن يعطي اللاعب الأداء الأمثل في التدريب أو المنافسات الرياضية.

فلإعداد النفسي ضرورة لكل الرياضيين للوصول الى الأداء المثالي والمستويات العالمية، كم أن الطريق للاحتراف والنجومية لا يمكن لأن يكتمل نضوجه الا بالإعداد النفسي الجيد للفرد الرياضي حيث أن ارتفاع مستوى الأداء من الناحية (البدنية والمهارية والخططية) أثناء التدريب والمنافسات يرتبط عمليا بالإعداد النفسي لاكتمال الوصول للحالة المثالية للاعبين.

2-1- مفهومه:

هو تهيئة اللاعب أو الرياضي من الناحية النفسية حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه أثناء المنافسات الرياضية وذلك بإعداداته من النواحي البدنية والتكتيكية والتكتيكية لكي نغرس في نفسه وسلوكه الصفات التربوية والأخلاقية التي تساعد على أن، يكون رياضيا جيدا ومواطنا صالحا. ويرى (حنفي مختار) أن الاعداد النفسي يجب أن يخطط له أثناء الموسم كما يخطط تمام للنواحي التعليمية، والإعداد يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

2-2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

1. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
2. تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
3. التوجيه التربوي والارشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
4. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي، والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

2-3- العوامل المؤثرة في الإعداد النفسي للرياضيين:

- * اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- * مدى العلاقة بين اللاعب والمدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك.
- * العمر التدريبي للاعب.
- * اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- * توحيد ظروف إنجاز هذه التدريبات.
- * يفضل أن يكون المدرب ممارس لنوع اللعبة التي يدرها.
- * إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة.

2-4- خطوات الاعداد النفسي للرياضيين:

يجب أن ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الاعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الاعداد النفسي كمايلي:

- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمهم وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاوئها.
- على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
- ضرورة اندماج الاعداد النفسي مع الاعداد المهارى والبدني للرياضي.
- الاعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكد عليها في برنامج الاعداد النفسي.
- ضرورة اجراء الوحدات التدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.
- الاعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
- الاعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.

2-5-أنواع الإعداد النفسي:

هناك إعداد نفسي طويل المدى، وإعداد نفسي قصير المدى.

أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى:

- يهدف هذا الاعداد الى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة وكذلك بناء الدافعية وتنميتها ويبدأ التخطيط للإعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات) أو أكثر وقد يستمر الى الاعتزال، ويعتبر هذا الاعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الاعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:
- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.

● بناء وتطوير الدافعية.

أهم ما يهدف اليه هذا الاعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا ما يحدث من خلال الاعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاوها ولأجل تحقيق أغراض الاعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة تبعا لمستوى قدراته.
- امداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاوها.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية
- تعزيز الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب (علي الجاسم، 2022، ص61).

ثانيا: الإعداد النفسي قصير المدى:

يسعى الاعداد النفس قصير المدى الى تعبئة قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى.

إن المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الاعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الارق وزيادة درجة التوتر والاثارة ووصولها أحيانا لدرجة الشنج والارهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الاعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز، ففي هذه الحالة يجب أن تكون هدف الاعداد النفسي المخطط للرياضي.

وفيما يلي نسرده بعض الطرق للإعداد النفسي قصير المدى:

- **الأبعاد:** يقصد به استخدام متلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.
- **الشحن:** من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالحسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الأساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.
- **استخدام التدليك:** استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في ابعاد القلق والتوتر.
- **الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:** التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الاعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.
- **التعاون مع الطبيب الرياضي:** ان عملية الاعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسألة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس المدرب وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب. حيث يسعى الاعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات لبي بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الارق وزيادة درجة التوتر والاثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والارهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الاعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات.
- وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الإنجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا أن يبدأ في المباراة بإنجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب أن هدف الاعداد النفسي المخطط الرياضي. وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الاعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون اعداده موجهة وقائما على ابراز ايجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون اعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

3. دراسة الشخصية في الميدان الرياضي:

3-1- مفهومهما

يرى "البورت" أن كلمة الشخصية مشتقة من الكلمة اللاتينية القديمة persona وكانت تعني القناع أو الوجه المستعار الذي كان يضعه الممثل في العصور القديمة على وجهه ليعطي انطباعا معيناً عن الدور الذي يلعبه ويساعد على إخفاء شخصيته للمتفرجين.

وعلى ضوء ما تقدم يمكن الإشارة إلى أهم الملامح التي ينبغي أن تحدد مفهوم الشخصية فيما يلي:

* **الشخصية** تتميز بالفرد أي تختلف من فرد إلى فرد الرغم من تشابه الأفراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة، إذ أنها تمثل الشكل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الدينامية لذلك يختلف الأفراد فيها بعضهم عن بعض.

* **الشخصية** تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وهي بالتالي مكتسبة، فهي ليست شيئاً موجوداً عند الطفل منذ ولادته إنما هي نتاج للتفاعل الاجتماعي، فنحن نخلق لا نفسنا شخصياتنا بالمواقف التي نجابهها والمشاكل التي نقوم بحلها ونغير شخصياتنا تبعاً لتفاعلنا مع الآخرين.

* **الشخصية** ليست السلوك الظاهري للفرد، أي أن الشخصية ليست "مثيراً" ولا "استجابة" ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف المتعددة. وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو القيم والاتجاهات والدوافع وما إليها.

* **الشخصية** تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية.

ومن أهم المفاهيم الأساسية التي يؤكد هذا التعريف ما يلي: عبارة **التنظيم الدينامي** تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة للشخصية، هذا بالرغم من وجود تنظيم يجمع ويربط المكونات المختلفة للشخصية التي تشكل في مجموعها تركيباً كلياً واحداً.

والجوهر النفسي يمثل محور شخصية الفرد ويتضمن مفهوم الفرد عن نفسه وعن ذاته كما يتضمن إدراكات الفرد للعالم الخارجي واتجاهات الفرد وقيمه وميوله ودوافعه أي يتضمن الفرد على حقيقته.

3-2- شروط تنمية الشخصية:

تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين. وفيما يلي عرض لأهم شروط تنمية الشخصية:

الهدف الأسمى:

ونقصد بذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغاية الدنيوية، ولا يواجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده، ولكن المشكلة تكمن في الغرق في تفاصيل الحياة وتعقيداتها، وبالتالي يصبح احساسنا وشعورنا للهدف ضعيفا رتيباً، مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل الى المستوى المجدي لتنمية الذات.

المسؤولية:

حين يشعر الانسان بجسامة الامانة المنوطة به، تنفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشيء ما، يجب أن يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله عز وجل فيسأله عما كان منه، أن علينا أن نوقن أن التقزم الذي نراه اليوم في كثير من الناس ما هو الا وليد تبدل الاحساس بالمسؤولية عن أي شيء.

التغيير:

يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكانياته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره، والحقيقة، أن الانسان يتطلع الى التفوق على ذاته والتغلب على المشكلات من أمامه سوف يجد أن إمكانيات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

الإرادة:

وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن الرياضي يعطينا نموذجاً رائعاً في ارادة الاستمرار، فهو يتدرب لإكتساب اللياقة البدنية والمهارية والخططية وغيرها، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي الا استمرار في اكتساب عادات جيدة حميدة.

3-3-أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية:

توجد علاقة بين السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي، وإن من خلال ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة يمكن أن نتوقع نمو بعض السمات الشخصية والتي ستطلبها تلك الفعالية، علماً أن هناك فرقاً بين رياضي المستويات العالية والطالب الذي يمارس درس التربية الرياضية، إذ إن تركيز الرياضيين في المستويات العالية بالطاقة المتاحة كلها للاعب والانتباه، وأوقات الفراغ لهذه الفعالية.

أما في درس التربية الرياضية، فإن تعدد الأنشطة هي الصفة التي يتصف بها الفرد، والانسان الذي نطمح اليه كي يستطيع أن يواجه الصعاب وطبيعة الواجبات في بناء المجتمع وتطويره يحتاج إلى صحة نفسية ومزاج ايجابي. وبذل نؤكد السمات الآتية من خلال الدرس:

النظام، النشاط الجماعية، أحساس قوي لأداء الواجب، الثقة بالنفس، التكيف للمواقف المختلفة، تنمية روح التضحية، تنمية روح الجماعة، وبذل الجهد من أجل الجماعة.

والمدرسون يؤكدون دائما أن درس التربية الرياضية يعود الطالب على النظام، لذلك يجب أن يحتوي الدرس الحد الأدنى من النظام، لأنه ينمي هذه السمة دون تحويل درس التربية الرياضية الى درس عسكري، أو تخصص مفرد لتدريس التدريب.

التربية البدنية والرياضية تصنع شخصية قيادية:

تقوم القيادة الناجحة في التربية البدنية والرياضية على توافر جملة من السمات الشخصية للقائد، ومن أبرز هذه السمات ما يلي:

- القدرة على تفهم الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية.
- توافر السمات البدني والعقلية الضرورية لممارسة الدور القيادي.
- توافر المهارات والخبرات الفذة في الانجاز.
- توافر سمات اجتماعية ونفسية رفيعة تجعله في قمة السمو ولاقتداء.
- توافر مقومات مكتسبة تضيف على دوره المزيد من النجاح.

3-4- السمات الشخصية:

تحليه بخصوصيات تمكنه من ممارسة دوره، وتتلخص في مظاهر عديدة، منها:

-البنية البدنية السليمة القدرة على الانتظام في العمل، ومراعاة المواعيد، والعمل لساعات طويلة ومتواصلة، وضبط النفس في المواقف الصعبة، والثقة بالنفس في كل موقف.

المظهر الشخصي: اذ ينبغي للقائد أن يظهر بمظهر يليق بمكانته وبدوره في الاشراف، وأن يكون نظيفا على الدوام والاعتناء بالهندام، ليوحى بالثقة في مركزه وشخصيته والآداب الاجتماعية.

الخبرات العلمية: اكتساب القائد للمهارات العملية المستمرة، تساهم مساهمة كبيرة في القيادة، ومن أبرز هذه المهارات، مايلي:

*المقدرة على التعلم بتواضع وفهم.

*المقدرة على استخدام التقنيات التربوية.

*المقدرة على حل المشكلات.

السمات الانسانية: فهي مضافا الى سموها ودورها الكبير في تماسك الجماعة، توفر المناخ عمل مقبول من الجميع، يسمح بتحقيق الولاء للمؤسسة.

السمات الذاتية:

-**الذكاء والتركيز:** فان التوافر على الذهن قادر على استدكار واستنباط الحلول والآراء في المواقف المختلفة، من أكبر ما يضيفي عليه القوة والحنكة.

-**القدرة على الاقتناع** لتسهيل نقل المعلومات للآخرين والتحاور معهم واقناعهم بالأفكار والاهداف أو الخطط وحثهم على موقف مشترك للعمل بتفاهم وتنسيق لإنجاز الاعمال.

-**النظر الثاقب في الامور**، والانتباه المتواصل والمركز على تفاصيل العمل وأفراده وكوادره، ومعرفة العيوب والنواقص والحلول " ولو النسبية منها" وجمع المعلومات الكافية عنها، والقدرة على استنباط النتائج أو التوقع الصائب بالمستقبل.

-**الجاذبية الذاتية:** ليجعل من الآخرين يفتخرون بالعمل معه والانتماء اليه، ويتطلب هذا منه أن يكون قادرا على التحكم والسيطرة في اللقاء الأول لخلق انطباع جيد لدى الآخرين أولا وثانيا أن يحفظ هذا الانطباع الى الأخير.

السمات المكتسبة:

- **النضج الانفعالي**، بمعنى المقدرة على الامساك بزمام الأمور، وضبط النفس، والاتزان الانفعالي في الرضا والغضب لدى التعرض للمواقف السارة أو الصعبة، واعطاء المثل الصالح للآخرين في عدم التحيز أو التحامل على البعض.

- **مواجهة الأمور** بثقة وثبات في المواقف الصعبة ازاء القوى المتصارعة، ومداورة متواصلة لاحتواء الاطراف المختلفة لكيلا يحسب طرفا في الخلافات.

-**المقدرة على المثابرة** لإنجاز الأعمال، وهي تخرج القائد من الرتابة والروتين.

-**قوة المبادرة** والشجاعة والاقدام.

محاضرة رقم 04:

4.الدافعية في الميدان الرياضي(motivation):

4-1-تعريف الدافعية:

تعرف الدافعية بانها "استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين " وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة الى عناصر ثلاثة هامة:

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

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

ت. **Expectation**: مدى احتمال تحقيق الهدف.

فتتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي، التوقع الإيجابي لنتائج الأداء، ومدى قيمة الهدف الذي يسعى الى تحقيقه.

4-3-أبعاد ومكونات دافعية الانجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية لدافع الانجاز الرياضي هما:

دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

دافع انجاز النجاح: وهذا الدافع يمثل الدافعية لداخلية للاعب للأقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق.

دافع تجنب الفشل: وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالاته غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب وتحاشي مواقف الانجاز الرياضي.

وبضيف محمد حسن علاوي 1998 نقلا عن "جولس" أن أبعاد دافعية الانجاز تتصل في دافع القدرة، دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لكنه اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الانجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

كما تقدم "منى مختار المرسي" مجموعة من الاستخلاص للخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية انجاز عالية على النحو التالي:

1. الرغبة في التفوق والامتنياز.
2. الميل في الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
3. المثابرة على بذل الجهد.
4. الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
5. الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
6. الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف الالتزام نحو المدرب وزملائه والقوانين.

4-5- أهمية دافعية الانجاز الرياضي:

يتعين السلوك الانجازي بثلاثة جوانب هي: اختيار السلوك، الشدة، المثابرة.

أ- **اختيار السلوك:** يقصد باختيار السلوك الانجازي، المقدرة على الاختيار من بين البدائل والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

ب- **شدة السلوك:** يقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

ج- **المثابرة على السلوك:** يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر الى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر فلا يستطيع تحقيق انجازات رياضية.

4-6- العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي:

قدم سينجر **singer** نموذجاً لدراسة العلاقة بين دافعية الانجاز ومستقبلات التفوق الرياضي من خلال عدة عوامل رئيسية ويتضمنها:

1- **الماضي:** ويشمل العوامل الوراثية والبيئية التي تحدد الشخصية للاعب القدرة على (الدوافع والمعارف والمفاهيم).

2- **الحاضر:** ويشير الى احتمالات التفوق في الأداء وتضم الكفاءة والدوافع.

3- **المستقبل:** ويشير الى احتمالات التفوق في الأداء من خلال مؤشرات الأداء الناجح مستوى الأداء زمن الاستمرار في الاداء ن قوة الدافع لإظهار البدائل.

4-7- أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي لذا نود أن يثرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين وهي:

*تنوع أساليب التدريب

*توظيف اللعب في التدريب

* الانتقال من السهل الى الصعب

* ربط عملية التعلم الحركي بالميل

- *عدم اللجوء الى أسلوب التحكم
- *استخدام التقنيات التربوية المختلفة
- *تنمية مفهوم الذات الايجابي لدى الرياضيين
- *توفير جو تسوده المحبة والألفة والديموقراطية
- *الابتعاد عن استخدام الاسلوب العقاب البدني
- *تحديد الاسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها.
- *تعزير الرياضيين بشكل مناسب وتنويع التعزيزات.
- *توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين
- *تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين.
- * استخدام أسلوب الاسئلة والمناقشة بدلا من تقديم المعلومات الجاهزة
- * الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الامن والسلامة للرياضيين.
- * تقديم الفرصة أما الرياضيين للنجاح، لان النجاح تعزير يزيد من دافعتهم، وينتقل بهم من نجاح الى نجاح.
- *السماح للأطفال بارتكاب بعض الاخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي، لان ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.
- ويرى بعض المختصين، أن قدر معين من القلق قد يبدو ضروري للتحفيز الرياضي وحثه على تكريس أقصى جهوده.

محاضرة رقم 05:

الانفعالات في الرياضية:

5-1- مفهومها:

ان تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسبه علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والاحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح والضحك والسرور الى الاحزان والبكاء والضييق، ومن أمن وحب الى رهبة وخوف و غضب وكرهية وما الى ذلك، وقديما فرق العلماء بين الحالات المعتدلة والحالات الحادة، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة (بالحالات الوجدانية) أما الحالات الحادة فأطلقوا عليه (بالحالات الانفعالية) والاحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة والراحة والسرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة والحزن الشديد والفرح ضمن الحالات

الانفعالية، الا انه لا يوجد حد فاصل بين هذه وتلك حتى نقف عنده ونقول أن هذه الحالة وجدانية وتلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حاليا على هذه الحالات اسم الانفعالات.

ان الانفعالات هي أزمات عابرة وطارئة لا تدوم وقتا طويلا، وأنها حالة الفرد بصورة مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين أثناء المنافسات الصعبة. نستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية داخليا وخارجيا

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

العوامل المكونة للانفعال:

إن عناصر الانفعال ثلاثة وهي:

- 1-الانسان
- 2-المثير.
- 3-الاستجابة.

يتوقف انفعال الانسان على أربعة عوامل هي:

أ-المثير: لا يكفي أن يكون المثير مخيفا أو مغضبا في ذاته، بل لابد من توافر عنصر المعرفة بأن هذا المثير يتطلب ذلك.

ب- حساسية الشخص: وهي التي نعبر عنها بقولنا إنه سريع الانفعال أو بطيء، مرح أو كئيب، ويسمى ذلك "الطبع".

ج- استعدادة للانفعال: ويتوقف على حالته العصبية ويسمى ذلك المزاج.

د-اعتياده على الانفعال: فإنه يظهر عند المحاربين الذين تمرسوا رؤية القتلى في ساحة الحرب واعتادوا على هذه المناظر فلم يعد يروعه منظر شخص قتل.

2- المثير:

يكون خارجيا كمنظر السبع أو الافعى، كما يكون داخليا كتوقع أمر يخشى وقوعه، فعدم الشعور بالأمن يولد انفعالي الخوف والغضب.

3-الاستجابة:

وهي رد الفعل الذي يقفه الكائن الحي من الاثارة، فنحن نبكي في الحزن ونضحك في الفرح ونعبس في الغضب.
أبعاد الانفعالات:

تمثلت جهود علماء النفس في محاولة التوصل الى أهم الابعاد التي يمكن وصف الانفعالات على أساسها في
الابعاد التالية:

*الطابع الوجداني.

*الشدة.

*مدة الانفعال.

*التعقيد أو التركيب.

1-الطابع الوجداني:

يتمثل الطابع الوجداني في مشاعر وجدانية مثل (السرور) وعلى الرغم أن الكائن ينجذب الى النوعيات السارة من
الانفعالات وينفر أو يتبعد عن النوعيات غير السارة فإنه ليس من السهل دائما أن نميز بدقة وبشكل قاطع بين
هاذين النوعين وخاصة في حالة الاستثارة الانفعالية المعتدلة.

2-الشدة:

تظهر شدة الانفعال أو قوته في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاث المكونة للانفعال وهي (الشعور أو الخبرة
الشعورية أو الوعي-السلوك الصريح-الاستجابات الفسيولوجية)، وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاثة بأنها غير
متسقة حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الانفعال الواحد، كما تختلف من انفعال لآخر.

3-مدة الانفعال:

تختلف الاستجابات الانفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها، فالاستجابة للألم من مستوى معين-على سبيل
المثال- قد تكون بسيطة ووقتيية وليس لها آثار واضحة كما قد تكون مبالغاً فيها.

4-التعقيد:

تتسم الانفعالات بأن هناك علاقات وارتباطات فيما بينها لذلك يصعب لفصل بينها، فلا يمكننا مثلاً أن نحدد
بدقة حالة نقية تماماً من الخوف أو الغضب فقط. ولذلك فإن محاولة تصنيف الانفعالات هي الخطوة الأولى نحو
تبسيطها والوقوف على كل نوع منها وتحديد مظاهره والتغيرات المصاحبة له.

5-2-خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

الذاتية: تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا اذ تختلف من فرد الى آخر تبعا لدرجة ادراكه للأشياء المادية والمحيطه به وبالمواقف التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق إثر ظواهر ما، بينما لا يستدعي ذلك عند شخص آخر سوى الفرح والسرور، كما لا يستوجب ذلك بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما.

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

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

5-3- فوائد ومضار الانفعالات:

أ-فوائد الانفعالات: يمكن حصر الانفعالات الايجابية فيمايلي:

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

ب-مضار الانفعالات:

- تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية (الادراك، الانتباه، التذكر، والتفكير) اذ تساعد في السقوط بأخطاء الادراك، وتعمل على تشتت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز، والى ضعف التذكر للأحداث أثناء الانفعال، أو التصور بالاتجاه السليم للحركة المراد القيام بها، كما تسهم في اعاقه أو بطء التفكير.

-تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف التي يتعرض لها، وتقلل ايضا من القدرة على النظرة المستقبلية للأحداث، ولا تساعد على اخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذي يؤدي الى فقدان أو تقليل القدرة على التحكم في سلوكه، مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها.

-الازدياد والتراكم المستمرين لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات داخلية أو خارجية، قد تؤدي الى بعض الأمراض النفس جسمية كارتفاع ضغط الدمن وبعض الامراض الخاصة بالقلب، أو الميل الى السلوك العدواني، أو محاولة الهرب من المواقف، وعدم القدرة على مواجهتها.

5-4-الانفعالات و الأداء:

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

6-5-مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

أ.مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية:

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

1-النوم: من أكثر مظاهر الانفعال في اليوم او الايام السابقة للمنافسة هي عدم قدرة اللاعب على النوم في

الوقت الذي إعتاده أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم بالطريقة التي إعتادها، وفي مثل هذه الحالات يجب عدم تغيير عادات اللاعب والسلوك الذي إعتاده قبل النوم.

2-الأكل: قد يشعر اللاعب في هذه المرحلة بفقدان الشهية أو بالاشتياق الى نوع معين من الاكلات ولكن يجب عدم الاستجابة له تماما في هذه المرحلة نظرا لما قد تسببه بعض الاكلات من اثار ضارة على مستوى أدائه خلال المنافسة.

3-وقت الفراغ: يشعر اللاعب في هذه المرحلة بمزيد من وقت الفراغ، ولهذا يجب أن يتم تخطيطه بما يضمن شغله على أحسن وجه، مع مراعاة الحذر بحيث لا يتضمن البرنامج الذي يعده المربي الرياضي انفعالات زائدة أو المبالغة في بعض الاجراءات والانشطة مما يؤدي الى تأثيرات عكسية.

4-التوتر: يعتبر التوتر النفسي من اهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الاثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، والحрман من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فان التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، اضافة الى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الاصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا في الاعتزال عن الممارسة.

ب.مظاهر الانفعالات عند بداية المنافسات الرياضية:

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

أ-الحالة الأولى: تحدث نتيجة عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع انخفاض عمليات الكف العصبي ومن أهم مظاهر الانفعالات في هذه الحالة مايلي:

*فقدان الثقة في تحقيق نتيجة مشرفة من المنافسة.

*الاستجابة بأسلوب حاد لأي مثير.

*الاحساس المتكرر بالحاجة الى التبول.

*زيادة في افراز العرق.

*زيادة افراز العرق.

*زيادة سرعة التنفس وضربات القلب.

*الاحساس بضعف الجسم.

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

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

*الاحساس بالارتقاء والحمول.

*الاحساس بالضيق وعدم الرضا.

*هبوط مستوى العمليات العقلية كالتذكر والانتباه والادراك والتفكير.

*انخفاض سرعة التنفس وضربات القلب.

ج. مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:

*ارتباك الاداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

*عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.

*الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

*فقدان القدرة على الادراك الصحيح للزمن والمنافسات.

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

*الاعتراض المباشر أو الغير مباشر على قرارات الحكم.

د. مظاهر الانفعالات بعد انتهاء المنافسات الرياضية:

ان الانفعالات النفسية في المنافسات الرياضية لا تنتهي بمجرد انتهائها ولكن أيضا الى ما بعد ذلك الفترة قد تستمر ساعة أو ساعتين أو ثلاث ساعات وقد تمتد لأيام، ويتوقف ذلك على أهمية المنافسة وعلى نتائجها. فالفوز تصاحبه انفعالات ايجابية اما الهزيمة فتصاحبها انفعالات سلبية وكلا النوعين من الانفعالات يجب الاهتمام به وعدم المبالغة حتى لا تؤثر وتؤثر بشمار غير مفيدة للاعب. ومن مظاهر الانفعالات للهزيمة نذكر:

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

*فقدان السيطرة على النفس وصعوبة ضبطها وقد يصل الامر الى البكاء وخاصة عند النساء.

*الرغبة في العدوان على الآخرين أو الاشياء المحيطة أو على النفس، ويظهر العدوان على الآخرين في صورة الاعتداء بالأيدي أو بالإشارات أو بالألفاظ ويظهر الاعتداء على الاشياء في صورة تكسير وتحطيم الأشياء التي توجد حوله كالكراسي، كما يظهر الاعتداء النفسي في صورة التوبيخ أو العقاب أو اللوم أو الأداء الذاتي. وللإشارة تتوقف هذه الانفعالات على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى في حالة الفشل أو الفوز بالمنافسة وتستمر لتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح الانفعالات مرتبطة بمنافسة محددة.

محاضرة رقم 07:

التوجيه والارشاد النفسي:

7-1- مفهومه:

يقصد بالتوجيه Guidance بمفهومه العام مجموع الخدمات التي تهدف الى مساعدة الشخص على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله.

ان التوجيه داخل المدارس أو الجامعات يمثل شكل التوجيه المهني، اذ دخلها في أشكال وصور مختلفة في القرن الماضي ويسمى في بعض المعاهد "بالتوجيه المهني" لأنه كان ينصب على مساعدة الفرد على أن يختار مهنة تتفق وقدراته وميوله المهنية فيستعد لها ويلحق بها.

أما التوجيه في المجال الرياضي فيهدف الى مساعدة اللاعب على استثمار إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول، فيحدد أهدافا تتناسب وتتفق مع امكانياته نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في شخصيته.

وبتحليل هذا التعريف يلاحظ أن التوجيه عملية ترمي الى مساعدة اللاعب الرياضي لتحقيق عدة عوامل هي:

- فهمه لنفسه عن طريق ادراكه لمدى قدراته واستعداداته وميوله.
- فهم المشاكل التي تواجهه.
- فهم بيئته المادية والاجتماعية بما فيها من إمكانيات.
- استثمار الامكانيات لاختيار الطرائق الصحيحة لتحقيق الأهداف.
- النمو بالشخصية الى أقصى درجة تتناسب مع إمكانياته الذاتية وإمكانيات البيئة التي يعيش فيها.

والارشاد counseling بمعناه العام هو معاونه اللاعب على أن يفهم مشكلاته وتحديد أهدافه كما أن الارشاد هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين الاختصاصي النفسي الرياضي واللاعب، والتي تهدف الى مساعدة اللاعب من خلال المقابلة وجها لوجه ويتم الارشاد من خلال المقابلة، وبذلك يعتبر الارشاد هو المحور الأساسي في برامج التوجيه ومن ثم يمكن استخدام مصطلح الارشاد مرادفا لمصطلح التوجيه نظرا لان الارشاد لا يتم الا من خلال برامج التوجيه، كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود الى عملية الارشاد.

7-2- أهداف التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي:

التوجيه والارشاد عمليات نفسية هادفة. تهدف الى خدمة كل مسترشد حسب حالته الخاصة ومتطلباته المحددة. وهناك العديد من الاهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والارشاد يمكن تلخيصها فيمايلي:

- تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته.
- مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وامكانياته.
- العمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.
- مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وإمكانياته المختلفة.
- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعي، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم.
- إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.
- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين الى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.
- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وامكانيات بيئته الى أقصى حد تؤهله له هذه الامكانيات. الأمر الذي يؤدي الى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.
- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها.
- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.
- العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته.

7-3- مبادئ التوجيه والارشاد النفسي:

هناك أسس ومبادئ مهمة للتوجيه ومن أهم هذه الأسس والمبادئ:

1-مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه:

ينبغي للاختصاصي النفس التربوي الرياضي الاسهام بصورة ايجابية في محاولة استشارة اللاعبين وتحفيزهم للاستفادة من خدماته التوجيهية والارشادية.

2-مبدأ حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه:

ان عملية التوجيه لا تقوم على الاكراه أو الارغام، أو الامر والنهي، وسلوك اللاعب وخبراته لا يفهمها الا اللاعب نفسه وبما أنه صاحب المشكلة لذا من الطبيعي أن يكون من حقه اختيار الوسائل المساعدة على حلها بمعاونة الموجه.

3-مبدأ التقبل المتبادل:

تؤكد كل مدارس التوجيه ضرورة تقبل الاختصاصي للعميل أي تقبل الموجه للاعب وكذلك تقبل اللاعب للموجه وذلك بإشعاره اللاعب بأن الاختصاصي يتقبله لذاته.

4-مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم:

إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب فيها اتجاهات نفسية جديدة، ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو غيره من الزملاء ونحو المبادئ والأشياء.

5-مبدأ الاهتمام باللاعب بوصفه عضوا في جماعة:

يهتم التوجيه للاعب بوصفه فرد يختلف عن غيره ويتميز بالوجدانية في مميزات شخصه، كما يهتم به بوصفه عضوا في جماعات مختلفة كالفريق الرياضي أو المدرسة أو الجامعة أو العمل أو الاسرة. وعملية التفاعل الاجتماعية بين اللاعب وهذه الجماعات المختلفة هي المحور وهي الاساس في عملية التوجيه لذلك كانت دراسة اللاعب ودراسة بيئته المادية والاجتماعية من العوامل المهمة لمساعدة اللاعب في تفاعله هذا

6-مبدأ استمرارية التوجيه.

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

المحاضرة 07:

8-1-الثقة بالنفس الرياضية:

تعد الثقة الرياضية من السمات الهامة في المجال الرياضية، نظرا لتأثيرها المباشر على أداء اللاعبين، وإن الأداء الرياضي يتأثر بالعديد من العوامل والتي منها العامل النفسي ويعد كلا من الثقة الرياضية بوصفها سمه وحالة من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي، تؤكد لهم قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال نشاطهم الرياضي.

والثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ولا شك في أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملا مهما في التأثير بنتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء وبمعنى آخر أيضا فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين.

وتشير فيلي (valley1986) في الثقة الرياضية الى: اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فألاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهاذان العاملان يتنبآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب اثناء المنافسة.

ويعرف " محمد علاوي " الثقة الرياضية بأنها: الاعتقاد او درجة التأكد واليقينية بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحا في الرياضة، وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب، كما قد تكون حالة تختلف من موقف الى آخر. ويلاحظ ان هناك بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة، بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس مناسب، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة، وعندما يحدث ان تزداد الثقة تؤثر سلبا على الأداء، ويرجع ذلك الى أن الثقة الزائدة تخدع الرياضي ومن ثم لا يبذل الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل الأداء.

8-2- كيفية بناء الثقة الرياضية:

ان الاعتقاد السائد بين الكثير من المدربين والرياضيين على السواء بان الثقة بالنفس هي صفة نفسية هامة وانه من الصعب تطويرها وتنميتها، والواقع أنه يمكن تطوير الثقة وتحسينها في النفس لدى الرياضي من خلال العمل والممارسة والتخطيط وهناك بعض الطرق التي تساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي ومنها: زيادة الوعي بالثقة بالنفس.

ومن اهم خطوات بناء الثقة بالنفس وتعزيزها لدى الرياضيين لتحسين انجازاتهم:

- مساعدة الرياضي ليضع لنفسه أهدافا محددة مناسبة لقدراته.
- يجب أن تكون أهداف اللاعب ضمن المستطاع والمتوافر من الإمكانيات.
- اشراك اللاعب في مستويات أداء أعلى منه والاشتراك معه في المran وتشجيعه.
- تشجيع اللاعب وسماع أفكاره عندما يريد شرحها وتشجيعه على الحديث عن الحالات الإيجابية لنفسه.
- اشراكه في اتخاذ القرار، ووضع الخطط.

- استخدام مبدأ التسامح عند الخطأ.
 - توقع الفشل في التدريب يجعل اللاعب لا يئأس من التدريب باستمرار للوصول الى الهدف.
- ومن العوامل الهامة لبناء الثقة هو التصور الذهني للأداء الناجح، اذ ان من فوائد التصور الذهني مساعدة الرياضي على بناء الثقة ومن خلال هذا التصور يجب ان يستحضر الرياضي الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها اثناء التدريب، ومن خلال ذلك يستطيع تصور نفسه وهو يهزم المنافس الذي لم يسبق هزيمته من قبل، وكذلك يستطيع تصور كيف يستجيب للمواقف التي تمثل خلافا في أدائه السابق وكيفية علاجها بالشكل الصحيح وتحقيق النجاح، وبصفة عامة يساعد التصور الذهني على الشعور بالنجاح وزيادة الثقة، ومن العوامل أيضا هو الأداء بثقة وهو احدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة.

8-3- تطوير الثقة الرياضية:

لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين يجب أن يضع الرياضي أهدافا واقعية في حدود قدراته وتطوير الكفاءة البدنية والمهارية، وكذلك يجب اثاره الانفعالات الإيجابية وزيادة تركيز الانتباه كما يجب عند بناء الأهداف وتحديدتها التي تعمل على استثارة التحدي ومن خلاله زيادة المثابرة وبذل الجهد كما تعد أيضا إنجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة له من أهم العوامل التي تسهم في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

ويعتقد بعض المدربين والرياضيين بأن الثقة بالنفس هي صفة نفسية هامة وأنه من الصعب تطويرها وتنميتها والواقع أنه يمكن تطوير الثقة في النفس لدى الرياضي وتحسينها من خلال العمل والممارسة والتخطيط، وهناك بعض الطرق التي تساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي ومنها:

1. زيادة الوعي بالثقة بالنفس ومن الخطوات الأولى لبناء الثقة أن يصبح الرياضي مدركا وأكثر وعي حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن، وإحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك هي توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة.

2. ومن العوامل أيضا التي تساعد على بناء الثقة بإنجازات الأداء، وذلك ما أظهرته نتائج البحوث من أن أهم عامل يسهم في بناء الثقة هو الإنجازات التي يحققها اللاعب الرياضي، ويعني ذلك أن الشخص الذي يتميز اداؤه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل، فرغم أن الرياضي ربما بنجح في أداء مهارات معينة أثناء التدريب ولكنه يفشل في أدائها أثناء المنافسة او في المباراة، ويرجع ذلك لأسباب عديدة وهي غالبا عدم الثقة الكافية في الأداء، فاذا كان الرياضي واثقا حقا فانه يستطيع الاحتفاظ بالثقة في الأداء بصرف النظر عن أهمية المباراة، ومن الأشياء الهامة التي لا بد أن يفعلها الرياضي لزيادة ثقته خلال الإنجازات هو

أن يخصص المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات التي يريد أن يؤديها بثقة. (نشوان عبد الله نشوان محمد جسام، 2018، ص 235).

8-4- أهمية الثقة بالنفس الرياضية:

عندما يتمتع بالثقة فان ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي بطرائق مختلفة أهمها:

الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:

فهي تبعث الشعور بالحيوية والحماس، وتؤدي بالحركات الرياضية الى الانسيابية ومزيد من القوة والسرعة والدقة، وتساعد الثقة على احتفاظ الرياضي بهدوئه واسترخائه في المواقف التنافسية الضاغطة.

الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

يصير الرياضي موجهها نحو الاهتمام بالأداء ويتعد عن القلق.

الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

الرياضي الذي يتمتع بالثقة يصنع أهدافا ذات صعوبة ملائمة، وتستشير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات التي لدى الرياضي.

الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها: درجة التأكد او الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ولا شك في أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملا مهما من التأثير في نتائج الأداء.

قائمة المراجع:

- أحمد أمين فوزي. (2003). علم النفس الرياضي. ط2. دار الفكر العربي: مصر.
- أحمد عربي عودة. (2015). المدرب الرياضي وعملية الاعداد النفسي. ط1. مكتبة المجتمع العربي: مصر
- أحمد عزت راجح. (1979). أصول علم النفس. ط1. دار المعارف: مصر.
- أسامة كامل راتب. (1999). علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات. ط3. دار الفكر العربي: مصر.
- خالد محمد الحشوش. (2013). القلق عند الرياضيين. ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان.
- دماس بشيرة. (2022). مدخل الى علم النفس الرياضي. ط1. الفا للوثائق للنشر والتوزيع: الجزائر.
- رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي. ط1. دار اسامة للنشر: القاهرة.
- عبد السلام مصطفى أحمد. (2020). المدرب الرياضي ومهمة الاعداد النفسي. ط1. طيبة للنشر والتوزيع: القاهرة.
- علي الجاسم. (2022). الاستعداد النفسي في المنافسات الرياضية. ط1. عصور للنشر والتوزيع: عمان.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. ط1. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.
- عكلة سليمان الحوري. (2019). مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي. ط1. دار الأكاديميون للنشر والتوزيع: الاردن.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي. ط9. دار المعارف: القاهرة.
- نشوان عبد الله ومحمد جسام عرب. (2018). علم النفس الرياضي. ط1. دار الحامد للنشر والتوزيع: عمان.
- عماد سمير الحكيم. الاعداد النفسي في المجال الرياضي. (2014). ط1. دار الفكر العربي: القاهرة.