

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجليلي بونعامة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# علم النفس الرياضي

## Sports Psychology

د. حريزي عبد النور

مطبوعة محاضرات لمقياس علم النفس الرياضي

لمستوى السنة الثانية ليسانس

تخصص: التربية وعلم الحركة

السنة الجامعية

2020/2019

## مقياس: علم النفس الرياضي

### محتوى المقياس:

- 1-مدخل إلى علم النفس الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف.
- 2-دراسة الشخصية في الميدان الرياضي.
- 3-الدافعية في الميدان الرياضي وتسييرها.
- 4-القلق في المنافسة الرياضية وتسييره.
- 5-التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين.
- 6-طرق ووسائل الارشاد وبيئته ووسائل جمع المعلومات.
- 7-سيكولوجية العنف والعدوان في المنافسة الرياضية: المظاهر، الأنواع، طرق التحسيس والوقاية.
- 8-الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.
- 9-تدريب المهارات النفسية للرياضيين.
- 10-المدرّب الرياضي كمرشد وموجه.
- 11-خصائص ومميزات المرشد النفسي.

## المحاضرة رقم: 01: مدخل إلى علم النفس الرياضي

## 1-مقدمة حول مفهوم علم النفس الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي (Sport Psychology) أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاوله قياسها للاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. كما يرى المؤلف أنه يمكن تعريف علم النفس الرياضي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي (محمد حسن علاوي، 2007، ص ص 19-20).

كما يُعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport*، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.

ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل: الشخصية، الدافعية، العدوان والعنف، القيادة، دينامية الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين، والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني (أسامة كامل راتب، 2007، ص 17).

## 2-التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي :

يُنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبياً، وأنه ما زال في مرحلة النمو. ويرجع الفضل إلى "نورمان تريبلت Norman Triplett سنة 1897" في إجراء

أول بحث في علم النفس الرياضي اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن أداء لاعبي الدراجات. كما يعتبر كولمان جريفث الذي يطلق عليه المؤسس الأول لعلم النفس الرياضي في أمريكا أول من أسس معملاً لعلم النفس الرياضي في جامعة أيلينويز University Of Illinois عام 1925. ولقد درس جريفث خلال فترة ليست قصيرة موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفسحركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي (أسامة كامل راتب، 2007، ص 24).

بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تُدرس مقررات علم النفس الرياضي في إطار معرفي ودراسي أوسع هو التعلم الحركي. ومن أمثلة ذلك الجامعات التي قدمت هذه المقررات (جامعة كاليفورنيا، بنسلفانيا، إنديانا).

وتأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي International Society of Sport Psychology (ISSP) وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة (روما) عام 1965 والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم النفس الرياضي عبر دول العالم.

تم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني North American Society For The Psychology Sport And Activity (NASPSPA). وعقدت أول اجتماع لها عام 1967 في (لاس فيجاس) Las Vegas. (أسامة كامل راتب، 2007، ص ص 24-25).

ويشير (مارتنز) Martens 1987 إلى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلم النفس الرياضي.

**الاتجاه الأول:** علم النفس الرياضي الأكاديمي.

**الاتجاه الثاني:** علم النفس الرياضي التطبيقي وبينما يركز الاتجاه الأكاديمي على جوانب الدراسة والمعرفة، أو التوجهات البحثية لعلم النفس الرياضي، فإن الاتجاه التطبيقي يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم.

وقد يبدو الأمر على ضوء ما سبق أن هناك منظمين تتنافس في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع أنهما تعملان معا بغرض رقي وتطور مجال المعرفة لعلم النفس الرياضي، ويهدف تسهيل التطبيق في عالم الرياضة الواقعي. إن العديد من علماء النفس الرياضي المهتمين بالنشاط البحثي هم أيضا أعضاء في جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي، ومن ناحية أخرى فإن العديد من علماء النفس الرياضي المهتمين بالجانب التطبيقي هم أعضاء نشطون في جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني التي تعنى بمجال البحث.

ومن ناحية أخرى أصبحت مادة علم النفس الرياضي في الوقت الحالي من الدراسات الهامة التي تُدرس في دراسات المدربين وإعداد القادة الرياضيين (أسامة كامل راتب، 2007، ص ص 26-27).

### 3-أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف، هي:

-فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.

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

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

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة من الأهداف منها:

### 3-1-الصحة النفسية:

يتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.

وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر استخدام النظريات الأمثل في الصحة النفسية.

### 3-2- تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين (رمضان ياسين، 2008، ص ص 24-25).

### 3-3- رفع المستوى الرياضي:

يساهم 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 الإنجازات العالية.

### 3-4- ثبات المستوى الرياضي:

كثيرا ما يختلف مستوى الرياضي في التدريب عن مستواه في المباراة. وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من مختلف المشاكل التي تواجهه أو تعيق أداء الرياضي مثل المخوف التي تصيب الرياضي عن اللعب أمام الجماهير وخاصة فب المباراة المصيرية (رمضان ياسين، 2008، ص 25).

### 4- مجالات علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة:

تتعدد ميادين ومجالات علم النفس وهي كالآتي: علم النفس التجريبي، علم النفس الاكلينيكي والارشادي، علم النفس الارتقائي والتربوي، علم النفس الشخصي والاجتماعي، علم النفس الصناعي، علم النفس التجاري، علم النفس الحربي...إلخ.

هذا وتمثل فروع علم النفس الأربعة الأولى الأكثر ارتباطا بالمجال الرياضي وسوف نلقي المزيد من الضوء على كل منها:

**4-1 علم النفس التجريبي: Experimental Psychology**

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة العمليات السلوكية دراسة عملية، وتجرى عادة على أغلب العمليات النفسية الأساسية مثل الإدراك، التعلم، الذاكرة، الدافعية والانفعالات. ومما هو جدير بالذكر أن علماء النفس المختصين في أفرع علم النفس الأخرى يجرون بحوثاً تجريبية، ولا يقتصر إجراء هذه البحوث التجريبية على المختصين في هذا الفرع فقط.

**4-2 علم النفس الاكلينيكي والارشادي: Clinical Counseling Psychology**

يعتبر علم النفس الاكلينيكي أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس، وهو يعنى أساساً بمشكلة التوافق الإنساني بهدف مساعدة الإنسان ليعيش في سعادة وأمن، بعيداً عن الصراعات النفسية والقلق.

ولكي يستطيع علماء النفس الاكلينيكيون القيام بدورهم في دراسة اضطرابات السلوك وفهمها وعلاجها، فإنهم يدرّبون عادة تدريّباً خاصاً في مجالات ثلاثة رئيسية:

**المجال الأول:** هو قياس الذكاء والقدرات العقلية العامة لمعرفة القدرة العقلية الحالية للفرد أو إمكاناته العقلية في المستقبل.

**المجال الثاني:** هو قياس الشخصية، ووصفها، وتقويمها، وتشخيص السلوك الشاذ بغرض معرفة ما يشكو منه الفرد والظروف المختلفة التي أحاطت به وأدت إلى ظهور مشكلته مما يساعد على فهمها ويمهد الطريق إلى إرشاد الفرد وعلاجه.

**المجال الثالث:** هو العلاج النفسي بأساليبه وطرقه المختلفة التي ترمي إلى تخليص الفرد مما يعانيه من اضطراب وسوء توافق.

هذا وتستخدم كلمة (إرشادي) للتعبير عن وظيفة علماء النفس الذين يتألف عملهم الأساسي من تقديم المساعدة والنصيحة إلى من يحتاجها من الناس، ومن أمثلة ذلك تعريف الفرد بالفرص المهنية المناسبة له، وتزويده بالمعلومات التي تساعد في تحسين تكيفه المهني.

**4-3 علم النفس النمو (الارتقائي) التربوي: Developmental And Educational Psychology**

يهتم علم النفس النمو بتطور استعدادات وسلوك الانسان في مختلف مراحل حياته. فحاجات الفرد ورغباته وتطلعاته تتعدل تعديلا مستمرا، بل لا نبالغ في القول إذا قلنا إن كل أبعاد الشخصية تتغير خلال حياة الفرد. وعلم النفس الارتقائي هذا يبحث في التغيرات المتتالية التي تحدث لشخصية الانسان.

وبذلك فإنه يساعد الانسان على معرفة نفسه وفهم غيره ممن حوله من الناس معرفة وفهما أفضل. ويعنى علم النفس التربوي بالإجابة عن تساؤل عام: كيف نربي؟ ويتحقق ذلك عادة من خلال تصميم المواقف والأساليب التربوية إضافة إلى تدريب المدرسين.

**4-4 علم نفس الشخصية وعلم نفس الاجتماع: Personality And Social Psychology**

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعة وديناميكية الشخصية الإنسانية والطرق التي يتأثر بها سلوك الإنسان بواسطة الآخرين، أي كيف يتفاعل معهم فيتأثر بهم ويؤثر فيهم، أي يتأثر بسلوكهم ويأثر في سلوكهم. وهدفه من ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد والجماعة (أسامة كامل راتب، 2007، ص ص 22-23-24).

ومن الفروع الهامة لعلم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة من حيث أنواعها وتركيبها وبنائها وأهدافها وديناميكيته. كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي والاتصال الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية. ومن أهم الموضوعات كذلك سيكولوجية القيادة، نظرياتها ودورها في الجماعة والتفاعل الاجتماعي ووظائف القائد ومبادئ القيادة وتأثير أنواع القيادة على سلوك أفراد الجماعة واختيار القادة وتدريبهم (أسامة كامل راتب، 2007، ص 24).

## المحاضرة رقم: 02: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

تمهيد:

يعتبر موضوع الشخصية من الموضوعات الأساسية والهامة في مجال علم النفس بفروعه المختلفة، لما للشخصية من دور عبر مراحل الحياة المختلفة لدى الإنسان، فتمثل الشخصية الكائن الاجتماعي لدى الإنسان والذي يتكيف من خلاله مع أفراد المجتمع الآخر. ونظرا لأهمية موضوع الشخصية اتجه علماء النفس نحو قياس هذه الشخصية والتعرف على سماتها الإيجابية والسلبية بهدف مساعدة الفرد على التكيف السوي مع مجتمعه الإنساني من خلال برامج الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المدارس والجامعات أو العيادات النفسية أو مكاتب الإرشاد النفسي الاجتماعي ويعتبر فهم الشخصية المفتاح الرئيسي للتعامل مع المشكلات النفسية للأطفال أو الشباب أو الراشدين، وبالتالي تزداد الحاجة نحو إعداد المقاييس اللازمة لفهم الشخصية والتعامل معها من قبل المختصين في هذا المجال.

## 1-تعريف الشخصية:

الشخصية (**Personality**) هي الأسلوب الثابت إلى حد ما، الذي يميز سلوك الفرد وطريقة تفكيره ونمط مشاعره، ويحدد طريقته في التفاعل مع البيئة الطبيعية والاجتماعية. والجوانب الأساسية في هذا التعريف هي: السلوك، والتفكير، والمشاعر، والثبات النسبي، والبيئة. إن سلوك الإنسان نتاج التفاعل بين خواص الشخصية والأحوال الاجتماعية والبيئة الطبيعية. وتتحكم في السلوك عوامل داخلية (خواص الشخصية) وعوامل خارجية (البيئة الخاصة). وتتكون الشخصية من قسمين كما يلي:

- الجانب العام من الشخصية: ويتضمن أشكال التعبير والتعامل والعلاقات، وطريقة التفاعل مع ظروف الحياة والأشخاص المحيطين.

- الجانب الخاص من الشخصية: وهو الجزء الخفي منها، ويتضمن المشاعر والأفكار وأحلام اليقظة والتجارب الخاصة التي لا يشترك الآخرون فيها وهذا الجانب صعب في دراسته (أحمد محمد عبد الخالق، 2015، ص 457).

## 1-2- تعاريف الشخصية عند العلماء الغربيين والعرب:

- وودورث وماركيس **Marcuiset Wood Worth**: يعرفان الشخصية على أنها الأسلوب العام لحياة الفرد كما يظهر في عاداته التعبيرية والتفكيرية واتجاهاته وسلوكه وفلسفته في الحياة.
- **أولبورت Allport**: ذلك التنظيم الديناميكي الذي يكمن داخل الفرد والذي ينظم كل الأجهزة النفسية، الجسمية التي تملئ على الفرد طابعه الخاص في التوافق مع بيئته.
- **كاتيل Kattel**: نظام يسمح بالتنبؤ بما سيفعله الإنسان في موقف معين (صالح حسن الداهري، وهيب مجيد الكبيسي، 1999، ص ص 177-178).
- **كامل محمد عويضة**: هي ذلك التنظيم المتكامل من الدوافع والاستعدادات الذاتية والجسمية الفطرية منها والمكتسبة الثابتة نسبياً، التي تميز فرداً ما وتحدد أساليبه في تكيفه مع البيئة المادية والاجتماعية (كامل محمد عويضة، 1996، ص 184).
- **بدر محمد الأنصاري**: هي نمط سلوكي مركب ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره، يتكون من تنظيم فريد لمجموعة الخصائص والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرة العقلية والانفعالية، والإرادة، والتركيب الجسمي والوراثي والوظائف الفيزيولوجية، والأحداث الحياتية والتاريخية، والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه المميز في التكيف مع البيئة (بدر محمد الأنصاري، 2000، ص 29).

## 2- أهمية دراسة الشخصية:

تنطلق أهمية دراسة الشخصية من الاعتبارات الآتية:

- اهتمام الفلاسفة بها ولا سيما اليونانيون، فسقراط كان يعد الوظيفة الأساسية للإنسان أن يعرف نفسه، وأفلاطون أوضح بأن الحياة التي لا تعرف ليست جديرة بأن تسمى حياة، وأرسطو أشار بأن العقل صفحة بيضاء تنقش على جدرانه الداخلية الخبرات المختلفة التي يمر بها الشخص.
- كان للعرب مساهماتهم في مجال دراسة الشخصية وتمييزها، فقد قاموا بحركة إنسانية في معالجة الشخصية غير السوية، وهذا بمستشفيات بغداد عام (705) م ومستشفيات القاهرة (800) م

ومستشفيات حلب ودمشق عام (1270) م إلا دليل جدي على اهتمام العرب بالشخصية السوية وغير السوية.

3- تنمية المعرفة بالطبيعة البشرية لإحداث التوازن بين نمو المعرفة في الجانب الإنساني وبين نموها في الجانب الطبيعي.

4- ويتجلى الاهتمام أيضا من أن الإنسان إذا فهم ذاته أمكنه السيطرة عليها وضبطها وتوجيهها توجيهها سليما ومناسبا.

5- استثار موضوع الشخصية اهتمام العديد من كبار علماء النفس منهم على سبيل المثال: فرويد، ألبرت، موريه، كولد شتاين، ماسلو، أدلر، يونغ، كاتيل، أيزك... الخ.

6- إن الاهتمام بالشخصية أدى إلى جعلها مادة مستقلة في الدراسات النفسية بل ويذهب ألبرت (Allport) إلى أن علم النفس ما هو إلا نظرية في الشخصية.

7- إن موضوع الشخصية يدخل في معظم ميادين علم النفس أو فروعه، فالشخصية في نموها وتغيرها يتناولها علم النفس التربوي، وهي في تفاعلها مع المجتمع يتناولها علم النفس الاجتماعي وهي في توفيقها واضطراباتها يتناولها علم النفس الاكلينيكي، أما الشخصية في إنتاجها فإنه يتناولها علم النفس الصناعي (صالح حسن الداهري، وهيب مجيد الكيسي، 1999، ص ص 180-181).

### 3- نظريات الشخصية:

يلجأ الشخص عادة إلى خبراته السابقة لإصدار أحكام على الأشخاص من وعلى المواقف لتحديد سلوكهم، وتكون هذه الأحكام مستمدة من النزعة إلى تقسيم الناس إلى أنماط ينطبق كل نمط على مجموعة من الأشخاص لعل هذه الأنماط تساعده على فهمهم ومقابلتهم بالسلوك المناسب، وسيتم استعراض بعض الرؤى في هذا المجال، إلى عدد من نظريات الشخصية.

#### 3-1-1- نظريات الأنماط:

3-1-1-1- نظرية هيبوقراط Hippocrates في الأنماط المزاجية: قسم هيبوقراط الأمزجة إلى أربعة أنماط رئيسية تبعا للكيمياء في الدم، وهي:

- المزاج السوداوي: وهو الشخص الذي تغلب عليه صفة الحزن والكآبة.
- المزاج الدموي: وهو شخص سهل الاستثارة في غير عمق واتساع.
- المزاج الصفراوي: وهو شخص شديد الانفعال مع تغلب الجانب الجدي وقلة السرور (صالح حسن الداھري، 2008، ص ص 195-196).
- المزاج البلغمي: وهو شخص متبلد الشعور قليل الانفعال وغير مكترث. ويشير هيبوقراط إلى أنه إذا اختلطت هذه الأمزجة بنسب متكافئة كان الشخص سليماً من الناحية النفسية، وينشأ المرض النفسي عندما يغلب أحدهما على الآخر. وعلى الرغم من ذلك فقد أثبت البحث العلمي عدم صحة هذه الأنماط مع إفرازات الغدد من أهميته في السلوك كال (Gall) أحد علماء القرن التاسع عشر.
- 3-1-2- نظرية كال Gall في الأنماط الجسمية:** على الرغم من الفراسة تهدف إلى اكتشاف استعدادات الشخص من ملامح وجهه وجسمه فإن نظرية كال Gall: أحد علماء القرن التاسع عشر، تدعي معرفة الشخصية من تنوعات جمجمة الرأس، وقد أثبت العلم خطأ مثل هذه النظريات.
- أن تستوعب النظرية لعدد واسع ومتنوع من البيانات حتى تتحقق بها صفتا الشمولية والخصوصية معاً.
- أن تترجم مبادئ النظرية وفرضياتها على صعيد الواقع لتحقيق الفائدة المرجوة منها للشخص والمجتمع. وإذا كانت صياغة أي نظرية من نظريات الشخصية محكمة بمجموعة من المعطيات النظرية العشرة، التي حددها كون (Coan) عام 1968.
- النمط البطني: ويتميز الشخص بسمنة البطن والجسم المستدير الرخو.
- النمط العضلي: ويتميز الشخص بقوة العضلات والعظام.
- النمط النحيل: ويتميز الشخص بال نحافة والنعومة (صالح حسن الداھري، 2008، ص 197) وخرج من دراسته أن هناك ثلاثة أنماط نفسية وهي:

أ- أصحاب النزعة الأحشائية: ويتميزون بالبساطة والمرح والروح الاجتماعية والصبر والحاجة إلى الناس واللهو.

ب- أصحاب النزعة البدنية: ويتميز أصحابها بالنشاط الجسدي وحب القوة والسيطرة والمخاطرة والصراحة والاندفاع.

ج- أصحاب النزعة الخفية: ويتميز أصحابها بالعزلة والابتعاد عن الناس. كذلك لن تقف هذه النظرية أمام التطورات العلمية المعاصرة في مجال الشخصية.

3-1-3- نظرية توماس وزنايكي Znanieck في الأنماط الاجتماعية: حاول توماس تقسيم الناس إلى ثلاثة أنماط حسب تفاعلهم الاجتماعي وهي: أ- النمط العملي، ب- النمط البوهيمي، ج- النمط المبتكر.

3-1-4- نظرية سبرانجر Springer في الأنماط الاجتماعية: حاول الفيلسوف الألماني تقسيم الناس إلى ستة أنواع على وفق اتجاهاتهم واهتماماتهم وكانت هذه التقسيمات تضم ما يلي: النمط النظري-النمط الاقتصادي-النمط الجمالي-النمط الاجتماعي-النمط السياسي-النمط الديني (صالح حسن الداھري، 2008، ص 198) وقد قام موريه (Murray) بتعديل هذا التقسيم إلى أربعة أقسام وهي:

- النظريون: ويدخل في عدادهم العلماء والمفكرون والفلاسفة ورجال المنطق.

- الإنسانيون: ويدخل في عدادهم الأطباء والعشاق والرومانتيكيون.

- الاحساسيون: ويدخل في عدادهم الفنانون والمغامرون في الحب.

- العمليون: ويدخل في عدادهم الفلاحون والعمال.

3-1-5- نظرية يونغ Yung في الأنماط النفسية: لعل أشهر نظريات الأنماط النفسية في نظرية يونغ عندما قسم الناس إلى انطوائيين وانبساطيين، ويتجه الشخص الانطوائي لنشاطه نحو نفسه وحياته الذاتية بينما يتجه الشخص الانبساطي نحو العالم الخارجي، وفي ضوء هذا التقسيم قسم الناس إلى ثمانية أنواع وهي:

أ- الانبساطي المفكر: وتكون إحساسات الشخص أساسا للتفكير المنطقي الواقعي.

ب-الانبساطي الوجداني: وهو من يتصرف في الموقف تبعاً لوجدانه.

ج-الانبساطي المحي: وهو الذي يتأثر بالمواقف الحسية.

د-الانبساطي الملهم: وهو رجل فعل وعمل.

هـ-الانطوائي المفكر: وهو شخص يعيش في عالم النظريات لا الماديات.

و-الانطوائي الوجداني: وهو شخص يغلب عليه تقلب الانفعالات والنزعة إلى الحزن.

ز-الانطوائي الحسي: وهو الذي يفسر العالم من وجهة نظره.

ح-الانطوائي الملهم: وهم عادة الذين يعدون في تفكيرهم وإنتاجهم عن الواقع (صالح حسن الداهري، 2008، ص ص 199-198).

#### 4-قياس الشخصية في المجال الرياضي:

تمثل الشخصية أحد أهم الموضوعات في علم النفس الرياضي، ويستدل على ذلك مما أوضحه (فيشر) Fisher سنة (1984) من أن هناك أكثر من ألف دراسة حول الشخصية والسلوك الرياضي وما أشار إليه " روفر " Ruffer من أن هناك (572) دراسة تم إجراؤها حول العلاقة بين الشخصية والرياضة.

ويمكن القول أن هذه الدراسات قد تناولت عدة أبعاد منها: العلاقة بين الممارسة الرياضية والشخصية من منطلق أن هناك بعض سمات الشخصية مثل تقدير الذات والتحكم الانفعالي يمكن تطويرها وتمييزها من خلال الممارسة الرياضية، وأن هناك بعض سمات الشخصية مثل الثقة في النفس، والكفاءة من الأهمية للتفوق والنجاح في المجال الرياضي. وتضمنت الدراسات موضوعات مثل السمات الشخصية المميزة للرياضيين، الشخصية والأداء في المنافسات الرياضية، العلاقة بين سمات شخصية نوعية ومستوى الأداء، البناء الجسدي والشخصية الرياضية، الفروق في مستوى الأداء والشخصية، شخصية الفتاة الرياضية وغيرها من الموضوعات.

ويبنى القياس النفسي في الشخصية على الفروق الفردية بين اللاعبين على الرغم من أن معظم المدربين يفضلون طريقة معاملة اللاعبين معاملة متساوية من واقع الاقتناع الكامل بأن هذه طريقة

تعمل على تجنب المشاكل، مع أنه في الحقيقة أن الكثير من المشكلات تحدث جراء الفشل في التعامل مع اللاعب كشخصية مستقلة لها ظروفها الخاصة.

ومن أهم المشاكل التي ظهرت عند استخدام القياس النفسي في الشخصية هو انبهار المدربين بهذا الأسلوب من القياس وقدرته على التنبؤ، خاصة وأنه لا يرغبون في اضاءة الوقت وبذل الجهد مع اللاعب الذي يفشل في التعامل مع المواقف الضاغطة في المنافسة. وتكمل المشكلة في أن بعض المدربين قد وضعوا ثقتهم الكاملة في اختبارات ليس لها دليل إحصائي يدعمها في الاختيار والتنبؤ بمستوى الأداء في المستويات الرياضية العالية، وكان من جراء ذلك أن تم استبعاد اللاعبين ذوي مستوى جيد ليس على أساس مستواهم المهاري في الأداء، ولكن على أساس استجاباتهم لاختبارات قياس الشخصية عن طريق الورقة والقلم.

ويمكن الإشارة إلى أن علم الشخصية الرياضية Sportpersonology لم يصل بعد إلى الدرجة التي يمكن أن يقدم هذا النوع من الاختبارات القادرة على التنبؤ بمستوى الأداء في المنافسات الرياضية. ولا يعني هذا القول أن القياس النفسي في المجال الرياضي عديم الفائدة ولكن لتوضيح أن مثل هذا القياس هو أحد أبعاد قياس قدرة اللاعب. كان المدخل الأول لقياس الشخصية في المجال الرياضي هو تطبيق الطرق المستخدمة في العلاج النفسي، وتم تقديم هذه النماذج للمدربين لتطبيق على الفرق الرياضية، خاصة أنه في البداية لم يكن هناك إقبال يذكر على طلب المساعدة المنتظمة من الأخصائي النفسي الرياضي. وأدى هذا المدخل أيضا إلى التقارب بين المدرب والأخصائي النفسي الرياضي حتى يمكن تفهم اللاعب والمتطلبات النفسية للنشاط الرياضي، وإيجاد جو من الثقة بين كل من المدرب واللاعب.

وبدأ العمل نحو البروفيل السلوكي العام للنشاط الرياضي من منطلق أن كل من المدرب واللاعب والنشاط هو عالم موحد. ومع توافر البروفيل السلوكي العام، إلى أنه يظل لكل لاعب في الفريق احتياجاته المختلفة وخبراته الخاصة.

وهناك العديد من الطرق والأساليب المستخدمة في قياس الشخصية الرياضية بشكل عام، وقد أشار إليها " بيورس " (1978) والذي وضع فيه قائمة كاملة بمجموعة من الاختبارات.

وكذلك قدم " أنشيل " (1987) قائمة مفصلة باختبارات الشخصية المستخدمة في المجال الرياضي والتي نشرت في مجلة الأخصائي النفسي الرياضي، وصنف " محمد حسن علاوي " الاختبارات المستخدمة أيضا في كتابه بعنوان الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي سنة (1987) (محمد العربي شمعون، 2007، ص ص 398-399-400).

### 5-العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية:

إن شخصية الإنسان تتكون من خلال البيئة الاجتماعية للفرد وما يحيط بها من عوامل تؤثر إيجابا وسلبا في هذه الشخصية، وقد تكون هذه العوامل متعلقة بالبيئة الأسرية أو البيئة المدرسية أو المجتمعية للفرد وغيرها ويمكن أن نتناول في هذا الصدد مجموعة من العوامل التي تؤثر في بناء شخصية الإنسان بصورة مبسطة ومختصرة كالتالي:

**5-1-العامل الوراثي:** لقد حدثت تطورات كبرى في مجال تحديد الأسس الوراثية في الشخصية منذ الدراسة الرائدة التي قام بها نيومان وزملاؤه (1938) (Newman et all) والتي أشارت إلى أن الوراثة تسهم إسهاما قليلا في هذا المجال وذلك بمقارنتها بإسهامها في الذكاء وعندما قام كل من براكن (1969) Bracken، وروبرتوكس وكاركير (1983) Roubertuex and Carlier وأيزنك (1986) Eysenck بمسح للدراسات السابقة في هذا المجال استنتجوا أن هناك دليلا قويا يؤكد عكس ما أشار إليه نيومان وزملاؤه وهو أن الوراثة تلعب دورا قويا في تحديد الفروق الفردية في سمات الشخصية وقد أرجع أيزنك (1986) م هذا الاختلاف إلى تطور نماذج ومقاييس الشخصية التي أتاحت للباحثين المعاصرين والتحسين في طرق التحليل التي قدمها علماء الأجنة الحيوية ويؤكد كاتل (1972) Cattell أن معظم نتائج الدراسات السابقة تتفق على أن عوامل الشخصية الآتية لها عوامل وراثية عالية: جاد وغير جاد، المغامرة والخجل، وقوة الإرادة، عدم السيطرة على النفس، والسيطرة على النفس، الانبساط، الانطواء، العصاوية بينما كان معامل الوراثة منخفضا في العوامل التالية (أحمد عبادة، 2001، ص 17) التبدل، الانطلاق، الخضوع، السيطرة، الثقة، البارانونيا، خيالي، غير خيالي، والحصافة، السداجة، والاعتماد على الذات، الاعتماد على الجماعة، والاسترخاء، التوتر هذا بالنسبة للدراسات في البيئة الأجنبية، أما بالنسبة للدراسات التي تناولت إسهام الوراثة في الشخصية في البيئة العربية جاءت قليلة ونادرة، ومن

الدراسات التي تناولت هذا الموضوع دراسة (أحمد عبادة، أنور رياض 1990) والتي يمكن تناولها بصورة مختصرة كالتالي:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إسهام الوراثة في مجموعة من سمات الشخصية والقدرة على التفكير الابتكاري، بالإضافة إلى إلقاء الضوء على أثر البيئة في هذه المتغيرات وذلك بالمقارنة بين إسهام الوراثة فيها لدى عينة من التوائم (الأطفال والمراهقين) تكونت عينة البحث من 48 زوجا من التوائم الأطفال (15 زوجا متماثلا، 33 زوجا غير متماثل) (40) زوجا من المراهقين (15 زوجا متماثلا، 25 زوجا غير متماثلا) وكان إجمالي العينة 77 زوجا من التوائم ولحساب معاملات الوراثة والتباين الوراثي الداخلي والتباين الوراثي البيئي، تم استخدام برنامجين إحصائيين خاصين بمعالجة بيانات التوائم:

ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ما يأتي:

1- أن أكثر السمات تأثرا بالوراثة هي: الخضوع (ضد السيطرة)، والذكاء، والواقعية، وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة في هذا المجال مثل: فاندينبرج (1962)، جوتسمان (1964)، أوزبورن (1970)، كاتل (1972).

2- أن أقل السمات تأثرا بالوراثة هي السداجة، التبصر، والاعتماد على الجماعة، الاكتفاء الذاتي، وعدواني ناقد، اجتماعي سهل المعاشرة، وتتفق هذه النتيجة مع معظم الدراسات السابقة في هذا المجال مثل: دراسة كاتل وزملائه (1955)، كاتل (1974)، كلين وكاتل (1978)، أوزبورن (1980)، كاتل (1982)، وعموما يتضح من خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت موضوع الوراثة والشخصية أن هناك اختلافا في بعض نتائجها قد يرجع إلى اختلاف عينات التوائم، والأدوات المستخدمة، والأساليب الإحصائية الخاصة بالتحليل أما عن دور البيئة في تلك السمات الوراثة يؤكد كاتل (1974) في هذا الصدد إلى أن أي سمة من السمات الشخصية مهما كان أثر الوراثة فيها عاليا فإنه لا بد أن تخضع لعملية التكيف والتعديل البيئي الناتج عن التفاعل الإنساني حيث وجد في بعض الدراسات أن تشابه التوائم يقل مع التقدم في العمر في سمات الشخصية (أحمد عبادة، 2001، ص 18-19).

**5-2- عامل العمر:** تمر شخصية الإنسان في مراحل مختلفة من الطفولة حتى الرشد وتأخذ أثناء هذه المراحل صوراً وأشكالاً مختلفة حتى تصل إلى الصورة الثابتة نسبياً حيث تسمى في هذه الحالة الشخصية الناضجة وعندما نقول إن الشخصية ناضجة فإنها تعني بذلك وجود تناسق في السمات التي تميزها بطبع علاقات الفرد بالناس بطابع السلوك الصحيح، ويعينه على تحمل كافة المسؤوليات وتقبل التضحيات المختلفة في سبيل بناء مستقبله الأسري والمجتمعي وليس من الضرورة أن يصل الشخص البالغ إلى مستوى الشخصية المتكاملة لمجرد اكتمال نضجه الجسدي فقد نجد أحياناً في عمره ثمانية عشر عاماً ويتمتع بنضج في شخصيته، في حين نجد رجلاً في الأربعين من العمر يعاني من عدم نضوج شخصيته وهذا ما يجعلنا نؤكد على الجوانب الأربعة للشخصية: الجانب الجسدي والعقلي والاجتماعي والانفعالي من حيث التفاعل والنضج فإذا حدثت مشكلة في جانب من الجوانب الأربعة فإن الشخصية قد تحتل بشكل عام في مستوى نضجها وتمر الشخصية بخمس مراحل حتى تصل إلى مرحلة النضج (أحمد عكاشة 1989) وهي كالتالي:

**\* مرحلة الرضاعة:** وتشمل الفترة من الولادة حتى سن الثالثة، وهي فترة اعتماد كلي على الأم والبيئة، وتتأثر الشخصية في هذه الفترة بالعلاقة الدافئة المنتظمة بين الأم وطفلها، والاستقرار والأمن الأسري، بل ويعتقد بعض العلماء أن الاضطراب الانفعالي في هذه الفترة من جراء غياب الأم، أو عدم عطفها، يؤدي إلى ندبة دائمة في شخصية الفرد، ويتبع الطفل في هذه المرحلة مذهب الإرضاء والإشباع الذاتي.

**\* مرحلة الطفولة:** وتبدأ مرحلة الطفولة بالقدرة على الكلام، واكتساب عادات من يحيطون به، وتمتد من سن الثالثة حتى السادسة، فإذا كان الوالدان سويين اكتسب الطفل عادات وتقاليد ناضجة متزنة، أما إذا كانا مضطربين فهنا سينتمص الطفل هذا الاضطراب، وينشأ هذا الطفل مضطرباً اضطراباً واضحاً في شخصيته، أو يصاب بأعراض عصابية.

**\* المرحلة الاجتماعية:** وتمتد هذه المرحلة من سن السادسة حتى البلوغ أي حوالي الثانية عشرة، وهنا يتضح تأثير المدرسة، والزملاء، والأقرباء، والأصدقاء وأبطال التاريخ والسينما والتلفزيون، فيكتسب الفرد في هذه المرحلة، التقاليد والقيم الاجتماعية، ويتقمص أخلاق ذويه، ويقلد مثلهم العليا (أحمد عبادة، 2001، ص ص 20-21).

\* **مرحلة المراهقة:** تبدأ بالبلوغ في الثانية عشرة وتمتد للثامنة عشرة وأحيانا إلى سن العشرين، ويبدأ المراهق في الاهتمام بنفس الجنس ويختار كل أصدقائه من جنسه، فنجد الصبية يكونون جماعات مع بعضهم، ويتعلقون بشدة بعضهم البعض، ونجد الفتاة تميل إلى صاحبها أو مدرستها، وترسل لها الأزهار والشعر، ويهتم المراهق هنا برأي الناس فيه، ويحاول جاهدا الاستقلال، والإحساس بذاته والبحث عن شخصية سائدة، ويبدأ الصراع بين اعتماده وحاجته للوالدين ورغبته في الاستقلال عنها، مما يجعله عنيدا صلبا، وأحيانا عدوانيا، مجادلا لا يريد الاقتناع برأي الغير، ويعترض بعض الأحيان على آراء الكبار، ويعتبرهم مختلفين اجتماعيا، ومن خلال هذه الصراعات وموقف الوالدين السوي تجاه هذه الصراعات، تنضج شخصية المراهق ليتحمل المسؤولية كاملة بعد ذلك تمهيدا للدخول في مرحلة نضوج الشخصية.

\* **مرحلة نضوج الشخصية:** لا يعتمد نضوج الشخصية على سن معين، بل يعتمد على توار العوامل البيئية والوراثية لتعزيز عملية النضوج، ونعتبر الشخص ناضجا إذا ما تحمل المسؤولية تجاه العائلة وكفل لهم الحياة السهلة والذي يحاول التضحية في سبيل الآخرين وليس في سبيل السيطرة والسيادة وحب الذات والأنانية ويمر الشخص الناضج بالمراحل السابقة بطريقة سوية، دون حدوث مشكلة ما قد تتعلق بالكبت أو عدم إشباع الحاجات المرضية أو المشروعة، هنا يستطيع الانطلاق للحياة بشخصية متزنة متوافقة مع المجتمع ويمكن القول بأن الشخصية تتكون من خلال تفاعل الشخصية الطفيلية، مع شخصية المراهق، مع الشخصية الناضجة وأيضا من خلال تفاعلها جميعا مع المجتمع الخارجي بمؤسساته المختلفة الأسرية والمدرسية والمجتمعية (أحمد عبادة، 2001، ص 21-22).

**3-5- العوامل الجسمية:** وهي تلك العوامل التي تتعلق بالنمو الجسمي العام والحالة الصحية العامة ويمكن التمييز هنا بين جانبين أساسيين: (أ) الحالة العامة للنمو الجسمي الطبيعي، والصحة العامة (ب) الحالة الثانية وهي خاصة حيث يكون الفرد مميّزا من ناحية جسمية معينة مثل الطول أو القصر، أو الوزن، أو بعض العاهات الجسمية، أو نقص معين في أي جانب من الجوانب الجسمية الداخلية أو الخارجية، مما ينعكس أثرها بصورة واضحة على الشخصية فيتصرف في كثير من الأحيان متأثرا بطوله أو بوزنه أو عاهته الجسمية... إلخ مما يحوله إلى نمط معين من الشخصية.

**4-5 عوامل البيئة الاجتماعية:** يقصد بها الظروف الاجتماعية داخل الأسرة وأثرها في إعداد أبناء أصحاب نفسيا وبالتالي ناضجين في شخصياتهم ومن أم عوامل البيئة الأسرية المؤثرة على شخصيات الأبناء العامل الاقتصادي للأسرة (المستوى الاقتصادي للأسرة)، العامل الثقافي للأسرة (المستوى الثقافي للأسرة)، العامل الاجتماعي للأسرة (المستوى الاجتماعي للأسرة)، وعامل التنشئة الاجتماعية في الأسرة (أساليب التنشئة الأسرية) وغيرها من العوامل ولقد أثبتت كثير من الدراسات أثر المستوى الاقتصادي والثقافي والاجتماعي في بناء وتكوين شخصية الأبناء في جميع جوانبها الجسمية والاجتماعية والعقلية والانفعالية أما عن أساليب التنشئة الاجتماعية للأبناء فيمكن تناوله بصورة أكثر تفصيلا من حيث علاقته ببناء الشخصية، حيث يمكن تناول الأساليب الشائعة وهي: التسلط، والحماية الزائدة، والإهمال، والتدليل، والقسوة، وإثارة الألم النفسي، والتذبذب، والتفرقة، الأسلوب الديمقراطي، والحب والتقبل، والتسامح، كما وردت في (محمد عماد الدين إسماعيل، رشدي فام 1987) كالاتي (أحمد عبادة، 2001، ص ص 22-23).

#### 5-5 الأساليب اللاسوية في التنشئة الاجتماعية:

**\*التسلط:** ومعناه فرض الوالد (أو الوالدة) لرأيه على الابن، ويتضمن ذلك الوقوف أمام رغبات الابن التلقائية أو منعه من القيام بسلوك معين وقد يستخدم الوالدان في سبيل ذلك أساليب متنوعة تختلف خشونة ونعومة، كأن يستخدم ألوان التهديد المختلفة أو الخصام أو الإلحاح أو الضرب أو الحرمان أو غير ذلك وهذا ما يؤثر تأثيرا سلبيا في شخصية الأبناء.

**\*الحماية الزائدة:** ويقصد بها القيام نيابة الطفل بالواجبات أو المسؤوليات التي يمكنه أن يقوم بها والتي يجب تدريبه عليها إذا كان له أن يكون شخصية استقلالية فالوالدان اللذان يتخذان من ابنهما اتجاه الحماية الزائدة في التربية، لا يعطيه الفرصة للتصرف في كثير من الأمور، كالمصروف أو اختيار الملابس، واختيار الأصدقاء أو الدفاع عن النفس... إلخ. بل يتحملان هما نيابة عنه كل هذه الأمور وقد يتداخل هذا الاتجاه أحيانا مع اتجاه التسلط لأنه ليس في كل مرة يكون الابن راضيا عن مثل هذا التداخل في أموره وفي نهاية الأمر يخضع الابن لرأي الوالدين من حيث الحماية الزائدة وتسلطها إزاءه مما ينشأ عن ذلك الأسلوب في التنشئة أبناء ضعاف الثقة بالنفس، اعتماديين وهاتان السمتان اللاسوية في الشخصية.

**\*الإهمال:** ويقصد به ترك الطفل دون ما تشجيع على السلوك المرغوب فيه أو استحسان له، وكذلك دون محاسبته على السلوك غير المرغوب، كذلك ترك الطفل دون ما توجيه إلى ما يجب أن يفعله أو يقوم بتجنبه ومن هنا ينشأ الابن في صراع دائم بين الصواب والخطأ والذي ينتهي في بعض الأحيان بالشخصية التي تعاني من اللامبالاة وضعف الثقة بالنفس والتردد في اتخاذ القرار وأحيانا العصاب النفسي.

**\*القسوة:** ويقصد بها استخدام أساليب العقاب البدني (الضرب) والتهديد به والحرمان، أي كل ما يؤدي إلى إثارة الألم الجسدي كأسلوب أساسي في عملية التنشئة الاجتماعية وقد أثبتت كثير من الدراسات أن هناك آثارا جانبية سلبية في استخدام العقاب على بناء شخصية الأبناء وخاصة في المجال الانفعالي من الشخصية (أحمد عبادة، 2001، ص ص 23-24).

**\*إثارة الألم النفسي:** يتضمن جميع الأساليب التي تعتمد على إثارة الألم النفسي وقد يكون ذلك عن طريق إشعار الطفل بالذنب كلما أتى سلوكا غير مرغوب فيه، أو عبر عن رغبة محرمة، كما قد يكون أيضا عن طريق تحقير الأطفال والتقليل من شأنهم أيا كان المستوى الذي يصل إليه سلوكه أو أداءه ويشترك اتجاهها القسوة وإثارة الألم النفسي في أنهما يعتمدان على العقاب كمحور أساسي في عملية التنشئة الاجتماعية إلا أن العقاب في الحالة الأولى هو نوع من العقاب البدني، أما في الحالة الثانية فهو نوع من العقاب النفسي ويؤثر إثارة الألم النفسي تأثيرا سلبيا على شخصية الأبناء في عدة جوانب من أهمها: الثقة بالنفس، واتخاذ القرار، والخوف، والقلق وغيرها من سمات الشخصية الأخرى.

**\*التذبذب:** ويقصد بها عدم استقرار الوالد (أو الوالدة) من حيث استخدام أساليب الثواب والعقاب أو بمعنى آخر أن نفس السلوك المثاب عليه قد يعاقب الطفل مرة أخرى أو في وقت آخر كذلك قد يتضمن حيرة الوالد نفسه إزاء بعض أنماط السلوك هل يعاقب عليها الطفل أم يثاب ويساهم هذا الأسلوب في بناء شخصيات مترددة حساسة تجاه الأخطاء، ضعيفة الثقة بالنفس.

**\*التفرقة:** ويقصد بها عدم المساواة بين الأبناء والتفضيل بينهم بناء على المركز أو الجنس أو السن أو أي سبب عرضي آخر ويثير هذا الأسلوب مشاكل عديدة بين الأبناء فتخلق مشكلة الغيرة

والإحساس بالدونية والاتجاهات السلبية تجاه الوالدين أحيانا والأنانية وحب النفس (أحمد عبادة، 2001، ص ص 24-25).

## 6- الشخصية الرياضية:

تتكون الشخصية من مجموعة من التنظيمات الفردية (البدنية – العقلية -الانفعالية) التي تتفاعل مع بعضها لتكون تنظيما متكاملا ومنفردا عن غيره ومؤهلا لإصدار نمط خاص من السلوك يميز كل فرد عن غيره من الأفراد (محمد حسن علاوي، 2004، ص 18). ونتيجة للتفاعل المستمر بين الفرد وبيئته حيث يؤثر فيها ويتأثر بها، تختلف الشخصيات ليس فقط نتيجة لاختلاف طبيعة كل تنظيم من التنظيمات الثلاث للشخصية عن غيره من الأفراد، ولكن أيضا نتيجة لطبيعة البيئة التي تعرض لها كل منهم من هذا المفهوم لمكونات الشخصية تختلف شخصية الرياضي عن غير الرياضي نتيجة لاختلاف كل من مكونات شخصية الرياضي عن غير الرياضي، وطبيعة البيئة التي تعامل معها الرياضي عن طبيعة البيئة التي تعامل معها غير الرياضي، كما تختلف شخصية كل رياضي عن غيره من الرياضيين حتى ولو اشتركوا في نشاط واحد نتيجة لأن لكل رياضي مكوناته الرياضية الخاصة التي تختلف خصائصها ودرجاتها عن تلك المكونات الوظيفية للرياضيين الآخرين، ونتيجة أيضا لتعرض كل رياضي لمثيرات بيئية رياضية أدركها واستجاب لها بطريقة مختلفة عن زملائه في نفس النشاط، فالاستعداد البدني الموروث مع المؤثرات البيئية الرياضية التي استجاب لها الرياضي بأداءات حركية خاصة يعطي له تنظيما بدنيا منفردا ومميزا عن غيره من الرياضيين، كما أن إمكاناته العقلية والموروثة مع الأنشطة العقلية التي قام بها خلال ممارسته الرياضية تشكله تشكيلا عقليا خاص ومن ثم تجعله ذو تنظيم عقلي مميزا عن غيره حتى ولو كانوا في نفس النشاط وهكذا الحال مع تنظيمه الانفعالي، وهذه التنظيمات المميزة للفرد (البدنية – العقلية -الانفعالية) تتفاعل طيفيا مع بعضها البعض لتكون التنظيم المنفرد للشخص الرياضي.

### المحاضرة رقم: 03: الدافعية في الميدان الرياضي وتسييرها.

-تمهيد:

يُعد موضوع الدافعية من بين أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهيمه أن يعرف لماذا يُقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي بعضهم الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها، أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاباً أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهيم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر بعضهم في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف آخرون عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق.

كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً عن أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز وتثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرائق استثمارها تطبيقياً في عملهم التربوي الرياضي (نوري بركات وهلال عبد الكريم، 2007، ص 141).

#### 1- مفهوم الدافعية وأهميتها:

موضوع الدافعية (Motivation) يعد من بين أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في مجالات علم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم. وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو: " You can lead the horse to the river, but you can't force him to drink"

أي " يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، لكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب " لأنه سيشرّب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما يكون لديه الدافعية للشرب.

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو الآتي: " يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع

أن تجربه على الاجادة وبذل أقصى جهد " لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة والغير متعلمة، الشعورية واللاشعورية، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعد حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه. وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، المحرك له في المواقف المختلفة أي إنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته (نوري بركات، وهلال عبد الكريم، 2007، ص ص 142-143).

## 2-حالات وأشكال الدافعية :

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل: الدافع، الحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل والاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

### \*الدافع: Motive

هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كم يُنظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين.

**\* الحاجة: Need**

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص. وأشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفيزيولوجية (كالجوع) أو قد يكون من الناحية النفسية (كالحاجة لإنجاز عمل ما).

**\* الغريزة: Instinct**

يقصد بالغريزة حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المنبثات. وفي الوقت الحالي لا يستخدم العديد من الباحثين في علم النفس مصطلح الغريزة لتفسير سلوك الإنسان (محمد حسن علاوي، 2007، ص ص 212-213).

**\* الحافز Drive:**

يستخدم بعض الباحثين في علم النفس مصطلح "الحافز" كبديل لمصطلح "الغريزة" على أساس أن الغريزة ما هي إلا "حافز فطري" يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة. كما أشار بعض الباحثين إلى أن الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية، وأهم ما يميزه الارتباط بينه وبين مثير معين يسمى "مثير الحافز" والذي يحدد سلوك الكائن الحي عند نشوء حاجة معينة.

**\* الباعث Incentive:**

يختلف الباعث عن الدافع فالباعث خارجي في حين أن الدافع داخلي. فالثواب والعقاب نوع من البواعث الخارجية التي يمكن أن تشبع الظروف الدافعة. كما قد يكون الباعث مادياً أو معنوياً ويرتبط بالبيئة الخارجية.

**\* الميل Interest:**

يسمى الميل أحياناً بالاهتمام ويقصد به: استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه. والتعرف على ميول الفرد نحو النشاط الرياضي يتطلب ما يلي:

-التعبير اللغوي عن حبه أو كراهيته لنشاط رياضي معين.  
 -ممارسته للنشاط الرياضي الذي يميل إليه ويقضي وقتا في ممارسته،  
 -لديه معلومات عن النشاط الرياضي الذي يميل إليه.  
 ويشير كل من سعد جلال ومحمد علاوي "1982" إلى أن الميل أو الاهتمام بالرياضة لا يعني دائما الممارسة الرياضية فقد يجب الفرد كرة السلة ويميل إليها وليس من الضروري أن تكون لديه قدرات ومهارات حركية تتطلبها هذه الرياضة. وقد يكون لديه الميل والقدرة للرياضة ولا تتاح له ظروف الممارسة. كما قد يكون الميل نحو النشاط الرياضي إيجابيا وينعكس في الممارسة الايجابية النشطة لرياضة ما، وقد يكون الميل "استقباليا" أي يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة أو المشاهدة لكل ما يرتبط بالرياضة التي يميل إليها.

### \*الاتجاه Attitude:

يُنظر إلى الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك. كما يعرف الاتجاه بأنه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة من المثيرات. كما ان الاتجاه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تقييمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا معينا. ومن ناحية أخرى فالاتجاه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تواجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة.

والاتجاه متعلم أي مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد، كما أنه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية نزوعية، وقد يكون الاتجاه إيجابيا أو سلبيا أو حياديا نحو موضوع ما أو موضوعات معينة كالممارسة الرياضية مثلا (نوري بركات، وهلال عبد الكريم، 2007، ص ص 144-145).

### 3-مصادر الدافعية :

يكن تصنيف الدافعية إل العديد من التصنيفات المختلفة. وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية يكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

**3-1-الدافعية الداخلية:**

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها ممارسة الرياضة أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته.

مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء.

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو إلا قيمة في حد ذاته.

**3-2-الدافعية الخارجية:**

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي. فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي.

كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التمدد أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها (محمد حسن علاوي، 2007، ص ص 215-216).

**4-الدافعية للإنجاز الرياضي :**

يعتبر "ألفرد أدلر Adler" أول من استخدم مصطلح الدافع للإنجاز، حيث أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، والفضل الكبير يرجع إلى العالم الأمريكي (هنري موراي H.MURRAY) في أنه أول من ترجم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق،

بوصفه مكونا مهما من مكونات الشخصية، وذلك في دراسته بعنوان "استكشافات في الشخصية".

وعرّف "موراي" الحاجة للإنجاز بأنها "تشير إلى رغبة أو ميل الفرد في التغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك" وهذا التعريف يركز على عاملين مهمين، يتناول العامل الأول الاتقان مع الأهمية في توفير رغبة لدى الفرد للقيام بالعمل واستعداده لبذل الجهد أملا في تحقيق النجاح، أما العامل الثاني فيتمثل في السرعة وتقدير أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص ص 88-89).

أما في المجال الرياضي فيمكن تعريف الدافعية بأنها "استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين".

#### 1-4-العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:

إن الأشخاص الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يكون لديهم إدراك عالي بالأشياء التي يؤديونها، وهذا ما يميزهم عن الأشخاص ذوي دافعية إنجاز منخفضة ومن بين أهم العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز الرياضي نذكر ما يلي:

##### 1-1-4-الرؤية المستقبلية :

حيث تمثل الأهداف الشخصية المستقبلية عنصرا هاما لزيادة دافعية الانجاز، من خلال كونها مصدرا للطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق الأهداف.

##### 2-1-4-التوقع للهدف :

إن الفرد الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف، سوف يبذل المزيد من الجهد في سبيل ذلك، أما إذا كان لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الانجاز، ولذلك فإنه من الأهمية بما كان مساعدة اللاعب الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف.

**4-1-3-3-خبرات النجاح:**

إن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها الفرد النجاح والرضا، تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي، مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات، والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق تلك الأهداف.

**4-1-4-التقدير الاجتماعي :**

تتأثر دافعية الانجاز بحاجة الفرد للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين، بالنسبة له مثل: الأسرة، المدرب، جماعة الأصدقاء. وبالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوبة من الرياضي تحقيقها تمثل دافعا قويا له للسعي نحو الامتياز والتفوق، وهذا للحصول على تقديرهم (أسامة كامل راتب، 2001، ص 255).

**4-1-5-الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح :**

إن الخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي، ولكن يؤثر سلبا على روح المخاطرة، بحيث يميل اللاعب إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلا من الخطط الهجومية، كما يعيق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح (نور الدين محمد، 2004، ص 153).

**4-1-6-تقدير الذات:**

وتعد أحد العوامل الهامة التي تؤثر على سلوك الانجاز من حيث الاختيار، المثابرة أو نوعية الأداء، فاللاعب الذي يدرك أن لديه التقدير الذاتي الإيجابي لأداء مهام معينة، يتوقع أن يؤديها بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما إذا اعتقد أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك أي انخفاض تقدير الذات فإنه قد يتوقف عن أدائها، ويؤثر ذلك سلبا على سلوك الانجاز.

**4-1-7-الحاجة للانجاز:**

وهي تعتبر سمة عامة، ولكن مستوى شدتها نوعي لكل نشاط أو موقف، بمعنى أن اللاعب يمكن أن يتميز سلوكه الانجازي بدرجة عالية نحو موقف معين أو في منافسة محددة أكثر من موقف

آخر، ويتوقف ذلك على درجة كبيرة من قيمة الحافز الذي يحصل عليه في ضوء احتمال النجاح أو الفشل (أسامة كامل راتب، 2001، ص 256).

### المحاضرة رقم: 04: القلق في المنافسة الرياضية وتسييره.

تمهيد:

يعد انفعال القلق من أكثر الانفعالات وأهمها، والتي تؤثر على الأداء الرياضي ونتائجه لذلك تنحصر أكثر الدراسات النفسية المرتبطة بالتعلم والانجاز الرياضي نحو التعامل الدقيق مع هذه الظاهرة التي تقلق المرء الرياضي على حد سواء. ولعل القلق من أهم المظاهر التي تلاحظ على اللاعب قبل بداية المنافسة وهو ما يسبب استثارة عصبية عالية تؤدي إلى عدة تأثيرات فيزيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية مرتبطة بالأداء الحركي.

إن تأثر الرياضي بهذا الانفعال بصفة آنية ودائمة أمر يجب على المرء والمختصين دراسته ومراقبته لدى المتعلمين والرياضيين وإيجاد الوسائل والطرائق اللازمة للتعامل معه وفق طبيعة الرياضيين وطبيعة فعاليتهم التي يمارسونها (نوري بركات، وهلال عبد الكريم، 2007، ص 123).

#### 1- مفهوم القلق:

يحتل موضوع القلق "Anxiety" مركزا رئيسيا في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية أو كلاهما.

وقد أشار العديد من الباحثين أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق - إذا زادت حدته - إلى "فقد التوازن النفسي"، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منها من مواقف

وأحداث ومثيرات، قد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه أعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازه (محمد حسن علاوي، 2007، ص 379).

## 2-مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس الرياضي "سبيلرجر Spielberg" (1969) أن لأداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

### 1-2-المستوى المنخفض:

وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها. ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

### 2-2-المستوى المتوسط للقلق:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

**2-3- المستوى العلي للقلق:**

يؤثر المستوى العلي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (محمد حسن علاوي، 2007، ص 383).

**3- مصادر القلق:**

هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق وهي:

**3-1- الخوف من الفشل:** والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

**3-2- الخوف من عدم الكفاية:** ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

**3-3- فقدان السيطرة:** حيث يُتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.

**3-4- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية:** حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة التعرق في راحتي اليد، زيادة توتر العضلات (نوري بركات، وهلال عبد الكريم، 2007، ص 125).

**4- قلق المنافسة الرياضية:**

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية *Competition State Anxiety* يتشابه مع مفهوم "حالة القلق" لدى "سيلبرجر" إلا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة "المباراة الرياضية". وقد قام "مارتنز" باقتباس مقياس حالة القلق "سيلبرجر" وأدخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية وأطلق عليه اسم "قائمة حالة قلق المنافسة" *Anxiety Inventory (CSAI) Competition State* ولهذه القائمة صورة عربية قام بتعريبها محمد علاوي وتم تقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات المصرية.

وينبغي علينا مراعاة أن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات وأشار "مرسلاف فانك Vanek" (1970) إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بقلق اللاعب وعلاقته بالمنافسة الرياضية، وهذه الحالات ترتبط ببعضها البعض وتتأثر وتتأثر فيما بينها وهي كالاتي:

#### 1-4- حالة قلق ما قبل المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

#### 2-4- حالة قلق بداية المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب في الملعب مثلاً).

#### 3-4- حالة قلق المنافسة:

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مشيرات وتغيرات وأحداث.

#### 4-4- حالة قلق ما بعد المنافسة:

وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع (محمد حسن علاوي، 2007، ص 386-387).

#### 5-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق من خلال قائمة المنافسة أو قياس حالة قلق المنافسة، ولكن هذه المرة سوف نتعرف على القلق لدى الرياضيين من خلال بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك نذكر ما يلي:

1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق. (لاعب كرة القدم يتميز بالأداء الجيد خلال التدريب ثم أثناء المنافسة يضعف مستوى أدائه فذلك مؤشر لزيادة القلق).

2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق. (لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية).

3- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

4- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية. (إن اللاعب الذي تحدث له إصابات كثيرة أثناء الممارسة ربما يرجع السبب لارتفاع مستوى القلق، فهو يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة) (نوري بركات، وهلال عبد الكريم، 2007، ص ص 134-135).

## 6-القلق والضغط:

الضغط حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتآثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتآثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه. أي عندما يكون اللاعب في حالة أو موقف مثل المنافسة الرياضية فسيكون لديه بعض الإدراك عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وما يستطيع أن يقوم به. فإذا أدرك أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعته (موقف محدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط وعملية الضغط تتكون من أربعة مراحل كما هو مبين في الشكل:

المطلب البيئي (بدني ونفسي)

المرحلة الأولى

إدراك المطلب البيئي (كمية التهديد البدني والنفسى المدرك)	المرحلة الثانية
الاستجابة (البدنية والنفسية) *الاستثارة *حالة القلق (معرفي/بدني) *التوتر العضلي *تغير التركيز	المرحلة الثالثة
النتائج السلوكية (الأداء أو النتيجة)	المرحلة الرابعة

الشكل (01) يوضح المراحل والضغوط التي يمر بها الفرد للوصول إلى القلق.

(نوري بركات، وهلال عبد الكريم، 2007، ص 134).

**المحاضرة رقم: 05: التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين.**

تمهيد:

يُنظر إلى الاعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الاعداد النفسي قصير المدى. وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً. وتمثل هذه الأيام القليلة التي تسبق المنافسة وخاصة اليومين الأخيرين أهمية كبيرة في البرنامج التدريبي وخاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المختصين في الاعداد النفسي الرياضي "فترة الاعداد الحرجة Critical Reading Period" حيث أن التقصير في الاعداد النفسي خلال هذه الفترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية...إلخ. إنه من الأهمية بمكان أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضي البدنية والذهنية والانفعالية.

كما يجب تمييز هذه الفترة التي تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضي أن يكون في أفضل حالاته لكل من هذه الجوانب الثلاثة، ويتحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والذهنية والانفعالية وطبيعة العلاقة بينهم.

**1-تعريف التحضير النفسي:**

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة محددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين وهو تكيف نفسي للرياضيين من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة، ومن بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الأخصائيون هي: الثقة بالنفس، الهدوء، وروح المصارعة.

كما يعني أيضا مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات الشخصية للرياضي التي تشترط الانهاء الجيد والمناسب للعمل الرياضي في شروط المنافسة والتدريب (محمد حسن علاوي، 1994، ص 26).

## 2- دور وأهمية التحضير النفسي للرياضيين:

إن الاعداد النفسي يسعى إلى بثّ وتمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تتركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والارشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم في زيادة قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها سلميا.

كما أن الاعداد النفسي عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يُسير شأنه التدريب

البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات، بذلك يصبح يشكل بجانب الاعداد البدني والتكتيكي والخططي جزءا لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.

إن الاعداد النفسي للاعب يمكنه من أن يتغلب على كل المؤثرات حتى لا يكون عائق لأدائه أثناء المباراة.

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الامكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:

\* الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

\* تكوين ارادة لتطوير القدرات النفسية.

\* تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

\* اكتساب امكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط.  
فالتحضير النفسي السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة والمناسبة للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب (محمد حسن علاوي، 1994، ص 27).

### 3-1-3 الاعداد النفسي الخاص:

ويهدف إلى تهيئة الحالة النفسية المتزنة لللاعب في مسابقة رياضية يعينها بحيث يكون إعداد ذلك قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفعالية والثبات والتحكم الذاتي في أفعاله وسلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الانجازات الرياضية، وذلك عن طريق توفير مستوى معين من الانفعالات العاطفية التي تسهم في تحقيق أهداف اللاعب من الاشتراك في المنافسة.

### 3-1-3 مراحل الاعداد النفسي الخاص:

يبدأ الاعداد النفسي لأي منافسة من تلك اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية أو بجمية اشتراكه في تلك المنافسة حتى الاشتراك الفعلي فيها وينقسم هذا الاعداد إلى:

\* المرحلة الأولى: وبدايتها من لحظة تلقي معلومات مفصلة عن المنافسة الحالية والمشملة على: جدول المنافسات، قرعة التصنيفات، أرقام المتنافسين وإن استلزم ذلك الشكل الذي سيتم فيه تنظيم البطولة وترتيب الاجهزة المستخدمة.

\* المرحلة الثانية: وتبدأ من لحظة معرفة نتيجة قرعة المنافسات التمهيدية حتى بداية المرحلة الأولى للمنافسات والمشملة على التصنيفات أو المحاولات التمهيدية.

\* المرحلة الثالثة: وتكون بدايتها من لحظة الاشتراك في المنافسات التمهيدية حتى نهاية المنافسة عموماً.

والمراحل الثلاثة تختلف فيما بينها فيما يلي:

1- من حيث كم ونوع المعلومات الواردة للمتنافس، والوقت المستغرق في تجميعها.

2- الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي.

3-الوسائل والطرق المحققة لأهداف عملية الاعداد النفسي (عزت محمود الكاشف، 1991، ص 96-97).

#### 4-التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية -إلى حد كبير-نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة. ومن بين ما يُلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من الراحة البدنية في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكتفون من الجرعات النظرية والخططية. والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيراً من ناحية دورة الحمل التي تسبق المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك من خلال فترة قبل المنافسة وباعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة الذهنية يعيق مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة.

وربما كان الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بعد انتهاء التدريب البدني وبداية المسابقة ذاتها سواء كانت يوماً أو ثلاثة أيام. ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية والمراجعات الخاصة بالنواحي الخططية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية.

والخلاصة أن الرياضي يحتاج إلى التهدئة الذهنية حاجته إلى التهدئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلباً على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة (أسامة كامل راتب، 2007، ص 397-399).

#### 5-أنواع الاعداد النفسي للرياضيين:

يتضمن الإعداد النفسي للاعبين الرياضيين نوعين هامين هما:

\*الإعداد النفسي طويل المدى.

\*الإعداد النفسي قصير المدى.

### 5-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى:

يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وزيادة قدرتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها، وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية، وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدرتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها.

كما يسعى الإعداد النفسي الطويل المدى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم. ومن ناحية أخرى يتضمن الإعداد النفسي طويل المدى إكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها لأنها أساس لعملية التكامل بينها وبين المهارات الحركية. وتتمثل الجوانب المهمة في الإعداد النفسي طويل المدى في النقاط التالية:

- ✓ التوجيه والإرشاد التربوي النفسي.
- ✓ بناء وتنمية الدافعية الرياضية.
- ✓ تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة.
- ✓ تدريب المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة.

وقد أشارت الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي صحة الرأي الذي ينادي بضرورة التخطيط العلمي لعملية الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين من حيث أنها عملية تربوية نفسية تبدأ مع اللاعب الرياضي منذ انخراطه في التدريب الرياضي المنظم أي منذ مباشرة الرياضي الناشئ للتدريب المنظم (محمد حسن علاوي، 2002، ص ص 96-97).

## 2-5- الأعداد النفسي قصير المدى للرياضيين:

إن الأعداد النفسي قصير المدى للرياضيين يقصد به الأعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبيا، بهدف التركيز على توجيههم وتثبيتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

في حين أن بعض الباحثين الآخرين يرون أن الأعداد النفسي قصير المدى للرياضيين ينبغي ألا ينحصر نطاقه فقط في الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي للرياضيين في المنافسة الرياضية، بل ينبغي أن يتضمن أيضا فترة اشتراكهم في المنافسة الرياضية، والفترة التي تلي اشتراكهم في المنافسة أيضا واستعدادهم للاشتراك في المنافسة الرياضية القريبة التالية. ويتأسس الأعداد النفسي قصير المدى على الأعداد النفسي طويل المدى، إذ أنه في غياب الأعداد طويل المدى فإنه من المتوقع ضعف الاستفادة القصوى من عمليات الأعداد النفسي قصير المدى (محمد حسن علاوي، 2002، ص 97).

**المحاضرة رقم: 06: طرق ووسائل الارشاد وبيئته ووسائل جمع المعلومات.**

**تمهيد:**

التوجيه والارشاد هو العملية التي تتم فيها مساعدة الفرد على أن يؤدي دوره على الوجه الأمل في مجتمعه، كما أنه وسيلة مهمة لمساعدة الفرد على تكوين شخصيته، وبناءها بحيث يستطيع فيها التوافق مع نفسه ومع بيئته المحيطة به.

والإرشاد النفسي أو العلاج النفسي عبارة عن علاقة إنسانية أو علاقة (علاجية، مهنية، واقعية) بين شخصين أحدهما يحتاج إلى مساعدة لحل مشكلاته التي تؤرقه، ولعبور أزماته التي يعاني منها، ويسمى هذا الشخص مسترشدا أو (مريضا، عميلا) أما الشخص الآخر فيقدم له هذه المساعدة التي يحتاج إليها على أسس علمية ومهنية مدروسة ويسمى هذا الشخص بالمرشد النفسي أو (المعالج النفسي، المعالج).

**1-تعريف التوجيه والإرشاد:**

التوجيه والإرشاد النفسي هو عملية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه وقدراته وإمكانياته من خلال علاقة واعية مخططة للوصول به إلى السعادة وتجاوز المشكلات التي يعاني منها. من خلال دراسة شخصيته ككل (جسميا، عقليا، اجتماعيا، انفعاليا) حتى يستطيع التوافق والتكيف مع نفسه ومجمعه ومع الآخرين (أحمد محمد الزبادي، وهشام إبراهيم الخطيب، 2000، ص 11-12).

وكذلك عرفته الجمعية الأمريكية (1981) على أنه: " الخدمات التي يقدمها الأخصائيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الإيجابي لشخصية المسترشد، واستغلاله في تحقيق التكيف لديه، ويهدف اكتساب مهارات جديدة تساعد على تحقيق مطالب النمو، والتكيف مع الحياة، واكتساب قدرة اتخاذ القرار، ويُقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة (الأسرة، المدرسة، العمل) (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 15-16).

**2-أهداف التوجيه والإرشاد النفسي:**

بما أن الإرشاد النفسي يهدف إلى مساعدة الفرد على مواجهة مشكلاته والاستفادة من قدراته وإمكانياته في التغلب عليها، فذلك يعني أن الإرشاد لا يقتصر اهتمامه على جانب واحد من حياة الفرد، بل يشمل جميع جوانب حياته سواء كان ذلك الجانب الأسري أو المهني أو التربوي. كما يسعى الإرشاد النفسي إلى تحقيق أهداف ذات مستويات ثلاثة:

**أ-مستوى معرفي Cognitive:** حيث يتناول التفكير والمدركات والتصورات والمعارف والخبرات والمعتقدات.

**ب-مستوى وجداني Affective:** حيث يتناول الوجدان والانفعالات والاتجاهات والقيم.

**ج- مستوى عملي سلوكي Doing:** حيث يتناول عملية تعديل السلوك واكتساب مهارات سلوكية

وقد ذكر سشميدت Schmidt (1993) أن للإرشاد مجموعة من الأهداف يمكن تلخيصها كما يلي:

- ✓ المساعدة في إحداث تغيير في سلوك المسترشد وتحسين العلاقات الاجتماعية له.
- ✓ تعليم المسترشد كيفية اتخاذ قراراته، والتفكير بطريقة عقلانية.
- ✓ رفع مستوى النمو النفسي لدى المسترشد، وتدعيم طاقاته الكامنة.
- ويضيف محمد جمل الليل الاستبصار كواحد من أهم أهداف الإرشاد النفسي.
- ✓ مساعدة المسترشد كي يصبح واعيا بذاته مما يجعله أكثر تقبلا لتحمل مسؤولياته.
- ✓ تحقيق الصحة النفسية وتحسين العملية التربوية.
- ✓ إحداث دراهمه ومدى قدراته ومهاراته تغيير إيجابي في سلوك المسترشد، عن طريق فهمه لذاته، واستعداداته وميوله، مما يجعله قادرا على التكيف مع ظروف بيئته.
- فتحسين العملية التربوية هو الهدف الذي يهيم الباحثة بصفة خاصة والتي تصبو إلى تحقيقه في دراستها، وذلك عن طريق إثارة الدافعية للتعلم لدى التلاميذ وتحسين تحصيلهم التحصيل، وتعليمهم المهارات الدراسية بأفضل طرق ممكنة من أجل تحقيق نتائج دراسية جيدة، ووقايتهم من التسرب المدرسي (فاطيمة الزهراء سيسبان، 2017، ص ص 98-99).

### 3-مناهج الارشاد النفسي:

هناك ثلاثة مناهج لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي وهي:

#### 3-1-المنهج النمائي:

ويتضمن هذا المنهج الإجراءات الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السوي لدى الأسوياء، خلال مراحل نموهم حتى يتحقق أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية عن طريق نمو مفهوم موجب للذات وتقبلها، وتحديد أهداف سليمة للحياة بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات، وتوجيهها التوجيه السليم نفسيا واجتماعيا وتربويا ومهنيا، ورعاية مظاهر نمو الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا.

بالإضافة إلى ذلك يهدف هذا المنهج في المجال المدرسي إلى:

- ✓ مساعدة التلاميذ على فهم ذاتهم وتقبلها.
- ✓ تنمية قدرات التلاميذ لزيادة كفاءتهم التحصيلية، والارتقاء بسلوكهم إلى أقصى درجة من النجاح وذلك من خلال دراسة اتجاهاتهم واستعداداتهم وتوجيهها التوجيه المناسب.
- ✓ مساعدة التلاميذ لتحديد أهدافهم في الحياة وتطوير ميولهم.
- ✓ مساعدة التلاميذ على التوجيه الأكاديمي والمهني.
- ✓ تنمية الدافعية للتعلم لدى التلاميذ.
- ✓ تعليم وتدريب التلاميذ على بعض المهارات مثل: مهارة القيادة، مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار، مهارة توكيد الذات، مهارة التواصل الاجتماعي، والمهارات الدراسية الصحيحة مثل: مهارة تنظيم الوقت، مهارة المراجعة (فاطيمة الزهراء سيسبان، 2017، ص ص 99-100).

### 3-2- المنهج الوقائي:

ويسمى أيضا التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض، وهو الطريقة التي يسلكها الفرد كي يتجنب الوقوع في مشكلة ما كما يقول المثل "الوقاية خير من العلاج" ويهتم هذا المنهج بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى لوقايتهم من الوقوع في المشكلات، وتعليمهم أفضل الطرق للابتعاد عنها.

ويهدف هذا المنهج في المجال المدرسي إلى منع حدوث المشكلات النفسية والتربوية عن طريق التوعية التي يجب نشرها بين التلاميذ من خلال النشرات والندوات والمحاضرات والمصقات التي تهدف إلى التعريف بأسباب المشكلة وأهم الوسائل لتجنبها، ومن خلال العمل على اكتشاف السلوكيات والمشاكل في وقت مبكر، وتوعية وتبصير التلاميذ حول الآثار التي يتعرض لها بعضهم من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية وإزالة أسبابها.

### 3-3- المنهج العلاجي:

ويكمن في علاج المشكلات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته، ويتضمن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد لعلاج مشكلاته واستعادة حالة التوافق النفسي لديه، ويهتم هذا المنهج باستخدام الأساليب والنظريات العلمية المتخصصة في التعامل مع

المشكلات من حيث تشخيصها ودراسة أسبابها وطرق علاجها، والتي يقوم بها المختصون في مجال الإرشاد.

إذ يسعى هذا المنهج إلى مساعدة التلاميذ على مواجهة المشكلات النفسية والأكاديمية التي يعانون منها كالقلق وفقدان الثقة بالنفس والفشل الدراسي، بهدف إيجاد حلول مناسبة لمشكلاتهم والتخلص من أسبابها وأعراضها، حتى يتحقق لديهم التوافق النفسي والقدرة على الإنجاز بفاعلية (فاطيمة الزهراء سيسبان، 2017، ص ص 100-101).

#### 4- طرق الارشاد النفسي:

##### 4-1- الارشاد الفردي:

يقصد بالإرشاد الفردي العملية الرئيسية في خدمات التوجيه وهي مرادفة للمصطلح الانجليزي (Individual Counselling)، وقد حرص المرشدون أن تبدو عملية بسيطة، ويتم الارشادي الفردي بإرشاد العميل وجها لوجه في جو ودي يتسم بالثقة والتقبل والتسامح، وتعتمد فعالية الارشاد على العلاقة الارشادية والمخطط لها بين المرشد والعميل وتهيئة الظروف المناسبة لعملية الارشاد.

ويستخدم الارشاد الفردي في الحالات التي يغلب عليها الطابع الفردي، ولا سيما الحاجات الفردية كالانحرافات الجنسية والحالات التي يصعب تناولها عن طريق الارشاد الجماعي.

##### 4-2- الارشاد النفسي الجماعي:

يُعرف أنه علاج عدد من المرضى الذين من المستحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في الجماعات الصغيرة ويستغل أثر الجماعة في سلوك الأفراد. إلى ما يجري بين أفراد الجماعة من تفاعل وتأثير متبادل بين بعضهم البعض، وبينهم وبين المعالج أو من معالج ليؤدي إلى تغيير سلوكهم المضطرب وتعديل نظرتهم إلى الحياة وتصحيح نظراتهم إلى أمراضهم.

يتم العلاج الجماعي عادة في صورة غير مباشرة أو غير موجهة بالرغم من أن بعض المعالجين يميلون إلى اتباع الأسلوب المباشر التوجيهي بدرجات متفاوتة.

وقد أثارت الحرب العالمية الثانية بصفة خاصة وما ارتبط بها من زيادة كبيرة من الحالات والأمراض النفسية أزمة في المعالجين الأصليين النفسيين، وكان الحل هو اللجوء إلى العلاج النفسي الجماعي وقد ساعد التشابه الكبير في مشكلات الجنود وأعراضهم المرضية وفي ظروفهم المعيشية في الحرب على تهيئة مناخ مثالي وحقل خصب للتجارب في العلاج النفسي الجماعي، والعلاج النفسي الجماعي هو طريقة المستقبل وقد أفردت له مجلة علمية دورية في العلاج النفسي الجماعي (أحمد محمد الزبادي، وهشام إبراهيم الخطيب، 2000، ص ص 102-110).

#### 4-3- الارشاد الديني:

تركز التربية على تنشئة الفرد من النواحي العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية والروحية. أي أنها تعنى بتربية الانسان سلوكيا، وتميته نمو خلقيا دينيا لتشمل سعادته في الدنيا، لذلك اتجه المرشدون النفسيون إلى الاعتماد على الأسس الدينية الروحية في الارشاد النفسي. ولكن يجب أن نفرّق بين الارشاد الديني الذي يقوم على تكوين حالة نفسية متكاملة يتماشى فيها السلوك مع المعتقدات الدينية، ويؤدي إلى توافق شخصية الفرد وسعادته، وبين الوعظ الديني الذي يركز على تعليم الدين، ويعتمد على توجيه الواعظ من جانب واحد في المسجد أو من خلال الإذاعة أو التلفزيون.

وتقوم أسس الارشاد الديني على أن الله سبحانه وتعالى خلق الانسان، وبين له طريق الحق والضلال، ووضع قواعد العيش في الكون ولكن بالطرق المشروعة والمقبولة ليشبع بها الانسان حاجاته، فوضع بذلك القوانين التي تقود الانسان للسعادة، ويبيّن أسباب فساد الانسان، وطرق وقاينته وعلاجه باستخدام العقل والسمع والبصر وحواسه المختلفة. وقال تعالى: "إن هذا القرآن يهدي للتي هي أقوم ويبشر المؤمنين" فيمكن الاسترشاد بالقرآن الكريم والحديث النبوي الشريف، حيث قال رسول الله (صلّ الله عليه وسلم) "إني تركت فيكم ما إن تمسكتم به لن تضلوا من بعدي، كتاب الله وسنتي"

ويستخدم الارشاد الديني في الحالات التي تتعلق بالسلوك الديني، والقلق والوساوس، والمشكلات الجنسية ومشكلات الزواج، والحلال والحرام.

**4-4- الارشاد المباشر Directive Counselling:**

وهو الارشاد الموجه الذي يتمركز حول المرشد والحقيقة، إذ يهتم الارشاد الموجه أو المباشر بمساعدة العميل على حل المشكلة التي يتقدم بها إلى المرشد، ويقوم المرشد بكشف حالة العميل وتفسير المعلومات وتوجيهه نحو السلوك الايجابي لزيادة قدرة العميل على التكيف، ومساعدته على حل مشكلته وبهذا يتحمل المرشد مسؤولية تشخيص حالة العميل، ويبقى العميل مستمعا، سلبيا يتلقى التعليمات. وكان "وليام سون" رائد هذه الطريقة.

وتستخدم هذه الطريقة مع العملاء ذوي المشكلات الواضحة، الذين تنقصهم معلومات عن أنفسهم، وتتميز هذه الطريقة بالتركيز الحاد على حل مشكلة العميل، ويعاب عليها أن المرشد يفرض رأيه على العميل، إذ يبقى العميل مستمعا، بل أن المرشد لا يقدم حلولاً في بعض الأحيان.

**4-5- الارشاد غير المباشر Nondirective Counselling:**

وهو الارشاد غير الموجه والذي يتمركز حول العميل والذات، أي يضع العميل في مركز دائرة الاهتمام، وهو أقرب طرق الارشاد النفسي إلى العلاج النفسي، ويعتبر "كارل روجرز" صاحب نظرية الذات، والتي تتمركز حول إقامة علاقة إرشادية وتهيئة جو نفسي يُمكن العميل من تحقيق أفضل نمو نفسي، وإحداث التطابق بين مفهوم الذات الواقعي ومفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات الاجتماعي والذات المثالي.

ويستخدم الارشاد غير المباشر في حل مشكلات الشباب المتوسط الذكاء، طليقي اللسان ويتميز بأن له مكاسب كثيرة، إذ تعلم العميل حل المشكلات واتخاذ القرارات، كما يقوم على حق الفرد في تقرير مصيره ويعاب عليه بأنه نوع:

\*يراعي الانسان على حساب العلم.

\*يهمل عملية تشخيص المشكلة.

\*يشعر العميل باليأس أحيانا لأن المرشد لا يقدم النصيحة في الوقت المناسب، ويترك العميل فترة من الزمن. (أحمد محمد الزبادي، وهشام إبراهيم الخطيب، 2000، ص ص 117-114-115).

## 4-6-4 الإرشاد السلوكي:

استخدم لازاروس سنة "1908" اسم العلاج السلوكي ليصف نوعا جديدا من العلاج النفسي لتعديل السلوك المضطرب الملاحظ، والعلاج السلوكي يعتبر أسلوبا حديثا في مجال العلاج النفسي، ومن ناحية أخرى يمكن القول إن العلاج السلوكي قديم قدم محاولات تعديل وتغيير وضبط السلوك، عن طريق الثواب والعقاب، ويعتبر العلاج السلوكي تطبيقا عمليا لقواعد ومبادئ التعلم في ميدان العلاج النفسي.

ولقد أحدثت قوانين التعلم الشرطي والتي اكتشفها "بافلوف" وطورها "واطسون" في جميع أنحاء العالم وتركز على المرضى إلا أن الاهتمام باستخدام مبادئ التعلم الشرطي واكتساب السلوك المرضى في علاج السلوك لم يأتي إلا متأخرا وذلك لأن علماء وأصحاب نظريات التعلم حاولوا تجنب تحطى حدودهم إلا الميدان التطبيقي.

واكتشف العلماء أن هناك ثلاثة طرق رئيسية لضبط وتعديل السلوك البشري في تغيير الأحداث الموقفية السابقة للسلوك وتعديل نوع السلوك الذي يحدث في موقف معين، وعبر التاريخ لجأ المعالجون إلى تعديل المواقف ومنها تغيير بيئة الفرد والنصح والامتناع والتدريب والثواب والعقاب والعلاج الطبي كل هذا من أجل تعديل سلوك الفرد (أحمد محمد الزبادي، وهشام إبراهيم الخطيب، 2000، ص ص 121-122).

## 4-7-4 الإرشاد باللعب:

يقوم الإرشاد باللعب على أسس نفسية لها أصولها في ميادين علم النفس العام وعلم النفس النمو والعلاجي.

فاللعب بصفة عامة هو أي سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية مسبقة، وتحاول نظريات اللعب تفسير لماذا يلعب الأشخاص في كل الأعمار، فنجد مثلا نظرية الطاقة الزائدة تعتبر اللاعب تنفيسا ضروريا عند الفرد، وفي علم النفس العلاجي نجد أساسا متينا يقوم عليه الإرشاد باللعب، فاللعب حاجة نفسية اجتماعية لا بد أن تُشبع، واللعب مُخرج وعلاج لمواقف الاحباط في الحياة اليومية، واللعب نشاط دفاعي تعويضي فالطفل الذي يفترق العطف والاهتمام داخل المنزل يعوض

ذلك عن طريق اللعب مع رفاق يحبونه ويمتتون به داخل المنزل، واللعب يعتبر تمثيلا صادقا يعرض متاعب الطفل النفسية (أحمد محمد الزبادي، وهشام إبراهيم الخطيب، 2000، ص ص 123-124).

### المحاضرة رقم: 07: سيكولوجية العنف والعدوان في المنافسة الرياضية.

#### تمهيد:

تحتل ظاهرة العدوان والعنف في الرياضة وبصفة خاصة في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى ما يرتبط بهما من عوامل الشغب والتعصب، مكانة واضحة من اهتمامات الباحثين في مجال علم النفس الرياضي نظرا لأنها مظاهر على جانب كبير من الأهمية في مدلولاتها وتأثيراتها، كما أن أسبابها متعددة الجوانب ومتشعبة الوجوه هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يصعب تفسيرها من منظور واحد، إذ تحتاج إلى المدخل التكاملي لدراسة مثل هذه الظواهر التي أخذت في الآونة الأخيرة تنتشر في المجال الرياضي حتى كادت تهدد الأسس الخلقية والتربوية والاجتماعية والإنسانية للرياضة.

وقد أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجماع على المنافس.

وكانت المنافسات قديما أو -بمعنى أصح كانت المذاح قديما - تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطة الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة. وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف (محمد حسن علاوي، 2004، ص 3).

#### 1- مفهوم العنف:

إن مفهوم العنف يبدو أمرا سهلا، إذ يخطر ببالنا أنه مجرد سلوك تستعمل فيه القوة ويلحق الضرر بالشخص أو الجماعة أو شيء مادي أو نستطيع القول إنه صفة عنيفة تستعمل فيها القوة بطريقة تعسفية هدفها الإرغام والقهر. ومن خلال هذا نلاحظ أنه يصعب تقديم تعريف جامع

للغنف لاختلاف تخصصات الباحثين، وتعدد توجهاتهم كما نجد أنه يُعرّف أحيانا بطرق تختلف باختلاف الأغراض المراد الوصول إليها التي واختلاف الظروف المحيطة. إذ أنه عبارة عن صورة من التفاعل الإنساني تؤدي إلى الأذى الذي قد يصيب الجانب الجسدي أو النفسي أو كليهما، ويسبب أضرار قد تؤدي أحيانا إلى القتل، ويكون موجها إلى الإنسان أو الحيوان أو الممتلكات، سواء كان ذلك عمدا أو مصادفة (سليم بزوي، 2016، ص 19).

## 2-مظاهر الغنف:

لقد تعددت وتنوعت أشكال الغنف ومظاهره، حسب طبيعة المجتمع، والظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية السائدة، وسنذكر أهم هذه المظاهر:

### 2-1-الغنف المباشر:

"وهو ذلك العدوان الذي يوجه مباشرة إلى الشخص أو الشيء الذي يسبب لنا الفشل أو الإحباط، كما أنه أحد الدفاعات التي يستخدمها الفرد لدفاع عن ذاته، والاستمرار بالاحتفاظ بعلاقته بالواقع النفسي والمادي، والعدوان يتولد عن نتائج مباشرة للإحباط، "فالفرد يسعى إلى تحقيق أهدافه فينتجه إلى العدوان، إذا ما واجه عائق يعطل من تحقيقه لهذا الهدف".

### 2-2-الغنف الغير مباشر (المعنوي):

يعرف "برونو" وجماعته المظهر المعنوي للغنف، بأنه جميع أشكال الضغط والسيطرة التي تمس الجانب المعنوي عند الأفراد والجماعات، ولقد جاء في كتاب جمال دسوقي حول المظهر المعنوي للغنف الذي يسلطه الأستاذ اتجاه التلميذ "أن الغنف المعنوي يصيب في صميم نفسية التلميذ ويستهدف كينونته وتترك في نفسه ندوبا عميقة لا تبرا".

### 2-3-الغنف الفردي:

إن الغنف ظاهرة متعلقة أساسا بالأفراد، سواء كانوا هؤلاء الأفراد المؤثرين أو المتأثرين بهذا الغنف وقد جاء في تعريفه هو "ذلك الشعور باليأس والإحباط، بسبب الإخفاق. وهو عنف الفرد

سواء بسبب الصراع أو نتيجة خارقة عن إرادته، ويرجع هذا النوع من العنف أصلاً إلى الخصومة والتنافس بين الأفراد، ويظهر هذا العنف متى تحققت الظروف".

وهناك عدة أشكال من العنف الفردي، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

-العنف الإجرامي كالقتل والتسميم.

-العنف الجسدي كالضرب والجرح العمدي.

-العنف الجنسي كالاعتصاب وهتك الأعراض.

-العنف الذاتي كالانتحار.

وكل هذه الأنواع تعود بالضرر على الفرد، الذي يعتبر الضحية المباشرة لمرتكب العنف.

#### 2-4-العنف الجماعي:

إن الطبيعة الاجتماعية للإنسان تفرض عليه الاحتكاك بالآخرين والتعامل معهم لتحقيق مختلف الحاجيات، فالعنف الجماعي يختلف عن العنف الفردي، "إن نفسية الناس المتجمهرين تختلف عن جوهرها عن نفسياتها الفردية، فإن مجرد التواجد مع جمع ما يغير الفرد، وتبعاً لذلك فإن تجمع الأفراد في حشد ما يقوم إلى تشكيل كائن جديد يعلو على الفرد وهو روح الجماعة".

إننا نجد أن رجل الشارع المشارك في العنف والشغب الجماعي قد يحصل على فوائد يسعى إليها، وذلك من الاستفادة من الفرص المتاحة أمامه ويبدو في الواقع أن اجتماع الأفراد والتقاء قوى الانسان الذاتية بقوى غيره (بن دقفل رشيد، 2012، ص ص 146-147).

**3- مفهوم السلوك العدواني :**

يقصد بالعدوان في المجال الرياضي التنافسي السلوك الذي يقوم به الرياضي أو مجموعة من اللاعبين لمحاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء اللاعب الخصم أو مجموعة من اللاعبين المنافسين. ومن خلال هذا التعريف نفهم بأن العدوان في المجال الرياضي هو عبارة عن سلوك موجه ومقصود ضد المنافس أو المنافسين بهدف الإيذاء أو إيقاع الضرر مع وجود توقع معقول بأن العدوان سوف ينجح في إحداث الأذى أو الضرر والمعاناة.

ومن ناحية أخرى فإن هذا السلوك العدواني الذي يتضمن إلحاق الأذى أو الضرر أو المعاناة لشخص آخر قد يتضمن العديد من وسائل التعبير عن العدوان، إذ قد يتضمن التهجم والاحتكاك البدني أو العدوان اللفظي أو العدوان بصورة مباشرة أو غير مباشرة (محمد حسن علاوي، 1998، ص 122).

وهناك عدة تعريفات أخرى للعدوان نذكر منها:

**3-1- تعريف كيلي (Kelley):**

العدوان هو السلوك الذي ينشأ عن حالة عدم ملائمة الخبرات السابقة للفرد مع الخبرات والحوادث الحالية، وإذا دامت هذه الحالة فإنه يتكون لدى الفرد إحباط ينتج من جرائه سلوكيات عدوانية من شأنها أن تحدث تغيرات في الواقع حتى تصبح هذه التغيرات ملائمة للخبرات والمفاهيم التي لدى الفرد.

**3-2- تعريف ألبرت باندورا (Bandura):**

العدوان هو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريرية أو مكروهة أو إلى السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين، وهذا السلوك يعرف اجتماعيا على أنه عدواني. ويعرفه آخرون بأنه السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين سواء كان نفسيا كالإهانة أو الشتم أو جسديا كالضرب والعراك. أو هو مظهر سلوكي للتنفيس الانفعالي أو الإسقاط لما يعانيه الفرد من أزمات انفعالية حادة حيث يميل البعض إلى سلوك تخريري أو عدواني نحو الآخرين سواء في أشخاصهم أو أمتعتهم ويكون ذلك في المنزل أو في المدرسة أو في المجتمع (عدنان أحمد الفسفوس، 2006، ص 3-4).

#### 4-النظريات المفصرة للعدوانية :

##### 4-1-النظرية الفيزيولوجية :

تعتبر هذه النظرية أن العدوانية تعبير انفعالي، ومضمونها يكمن في " ربط السلوك العدواني بالوظائف المخية إذ تدل الأبحاث المختصة في هذا الميدان أن اللوزة (لومي دال) في المخ والفص الجبهي وجهاز (الهيبيوكلاموس) لها علاقة بالعنف والعدوان".

##### 4-2-النظرية النفسية:

وهي مبنية أساسا على نظرية التحليل النفسي "لفرويد"، حيث ترمي هذه النظرية أن العدوانية هي تلك النزعة أو عمل النزعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية، ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخر، وتدميره وإذلاله وإكراهه.

والتحليل النفسي يرى "أن العدوان هو غريزة موجودة في الإنسان سميت بالنظرية الغريزية حيث يعرف "فرويد" العدوان على أنه مظهر لغريزة الموت، في مقابل (الليبدو) كمظهر لغريزة الحياة، وهو بذلك مكون أساسي للاندفاعات الغريزية الأولية".

ويعطي فريد تفسيراً آخر، حيث يرى أن "العدوان سلوك غريزي موجه لتدمير الذات لكن الفرد يجتنب تدمير ذاته بتوجيه عدوانه نحو الآخرين ميكانيزمات الدفاع".

##### 4-3-نظرية الإحباط:

وتفسر هذه النظرية العدوان على أنه "ينتج من الطفولة معتمدا على التربية والتوجيه الصحيح أثناء هذه الفترة، وأن الطفل يتعلم ويكتسب كيفية التحكم في عدم إشباع رغباته وضبط انفعالاته"، ومن هنا يتضح دور التنشئة الاجتماعية من خلال مرحلة الطفولة فالعدوان حسب نظرية الإحباط ما هو إلا سمة اجتماعية تصاحب الطفل وتنمو معه خلال مختلف المراحل الاجتماعية التي يجتازها.

##### 4-4-النظرية الوراثية:

وهي تعتمد أساسا على انتقال العدوان بشكل وراثي، عن طريق الصبغيات من جيل إلى آخر وبالتالي فإن الاختصاصيون اليوم يتفقون على أن "الشذوذ الصبغي يسهل الجريمة ولا يحتملها".

#### 4-5- نظرية التعلم الاجتماعي (الاكتساب والتقليد):

تعتبر هذه النظرية أن العدوان سلوك اجتماعي مكتسب من غيره من أنواع السلوك الأخرى ونجد هنا بانورا (banora) الذي يرى أن السلوك العدواني ينتج عن:  
\*اكتساب الاستجابة العدوانية من خلال الخبرة السابقة.

\*هذا السلوك الناتج عن جملة الأسباب البيئية والاجتماعية الخاصة، ويستدل مؤيدو هذه النظرية بالأبحاث التي تجرى ونعطي مثالا على ذلك "الأطفال الذين يشاهدون أفلام عنف يكون سلوكهم عدوانيا أكثر من غيرهم من الأطفال".

من خلال ما تقدم، نجد أن العدوان هو نتيجة الإحباط، حيث يرى الدكتور عبد الفتاح أن "للإحباط أهمية لا لمجرد ما يؤدي إليه من شعور بالضيق وعدم الارتياح عند الفرد ولكن بسبب بعض الآثار الأخرى حيث لا توجد نتيجة واحدة للإحباط، وأن هناك عددا من الأمور المختلفة يمكن أن تحدث، لأن الإحباط قد يؤدي إلى تحسين الحاجة أو الهدف أو العدوان.

ويظهر ذلك جليا في المنافسات الرياضية من قبل بعض اللاعبين ضد منافسهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة (بن دقفل رشيد، 2012، ص 140-141).

#### 4-5-1- الشعور بعدم الراحة:

أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في أماكن مزدحمة أو مكان مغلق أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعة غريبة عن الفرد وغيره ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الضيق، وعدم الراحة يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعا من الضغوط على الفرد وبالتالي قد تساهم في إثارة السلوك العدواني.

#### 5- أنواع العدوان:

يمكن تقسيم العدوان في مجال التنافس بين الفرق الرياضية إلى نوعين هامين على أساس الهدف منه أو على أساس النتيجة المتوقعة من أداء السلوك العدواني على النحو التالي:

**1-5-العدوان العدائي:**

أشارت (برندا بردماير **Bredemeier**) (1976) و(لايث **Leith**) (1991) إلى أن المقصود بالعدوان العدائي هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعاناة للشخص الآخر وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة الأذى أو الألم أو المعاناة التي لحقت بالفرد المعتدى عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني. ويلاحظ أن السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته.

وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية بين الرياضيين مثل قيام مدافع في كرة القدم بمحاولة إصابة منافسه بقدمه عقب محاولة منافسه تخطيه بالكرة أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له.

**2-5-العدوان الوسيلي:**

أشار (واينبرج **Weinberg**) سنة (1984)، و(بل **Bull**) سنة (1993) إلى أن العدوان الوسيلي يقصد به السلوك الذي يحاول به إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم والأذى أو المعاناة للشخص الآخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو إعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه وفي هذه الحالة يكون السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي.

**3-5-السلوك الجازم والعدوان العدائي والوسيلي:**

يقصد بالسلوك الجازم في علم النفس الرياضي نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي أثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في إطار لوائح وقواعد وقوانين معترف بها لمحاولة تحقيق الفوز وتسجيل أفضل نتائج، وليس بهدف إصابة منافس أو إلحاق الأذى أو الألم أو المعاناة له أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي. وإذا حدثت إصابة للمنافس نتيجة لهذا النوع من السلوك فلا يعتبر سلوكا عدوانيا أو سلوكا متعمدا، لأن معظم الأنشطة الرياضية تتضمن قوانينها عقوبات رادعة في حالة تعمد لاعب إصابة منافسه.

فكأن السلوك الجازم في مجال التنافس أو المنافسة الرياضية يحدث في إطار قواعد ولوائح وقوانين معترف بها للمنافسة الرياضية. كما أن هذا النوع من السلوك يميز اللاعب الذي يتسم باللعب الرجولي النضالي وعدم الخوف من الاحتكاك البدني وعدم سرعة الاستسلام أو التقهقر أو اليأس أو الميل للعب الهجومي ومحاولة اختراق مواقع المدافعين المنافسين دون خوف أو رهبة، والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال الإصابة (محمد حسن علاوي، 1998، ص ص 123-125).

### 6-أسباب السلوك العدواني والعنف في الرياضة:

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن يعزى إليها السلوك العدواني والعنف لدى اللاعبين. وقد قدم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي وفي ضوء نتائج دراستنا عن العدوان والعنف في الرياضة مجموعة من العوامل التي يمكن أن تثير العدوان والعنف لدى الرياضيين. ويمكن تلخيص نتائج هذه الدراسات على النحو التالي:

#### 6-1-سمات الشخصية:

قد يرتبط العدوان والعنف في الرياضة ببعض سمات الشخصية المميزة للاعب والتي قد تساعد على حدوث استجابات العدوان والعنف مثل عدم الاستقرار النفسي وسرعة الاستثارة وعدم الثقة بالنفس والافتقار للتسامح وبعض اضطرابات الشخصية وغير ذلك من سمات الشخصية التي لا تساعد على الثبات الانفعالي للاعب والقدرة على ضبط النفس.

#### 6-2-المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي. كما أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد الرياضي لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، كما أن المنافسة الرياضية (المباراة الرياضية) ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز الأمر الذي يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية، من ناحية أخرى فإن المنافسات الرياضية

ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية التي تتميز بشدة الاستثارة. كما ترتبط بالعديد من مواقف الإحباط التي يعاني منها الفرد الرياضي.

### 3-6-قواعد وقوانين اللعب:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن قواعد وقوانين بعض الأنشطة الرياضية التي تسمح للحكام بمساحة من التفسير لهذه القواعد والقوانين قد تؤدي إلى حدوث السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين.

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن استخدام اللاعبين للعدوان والعنف قد يرجع إلى الفروق في القواعد والقوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بدرجة أكبر من اتجاهات اللاعبين أنفسهم نحو استخدام العدوان أو العنف، إذ يبدو أن هناك علاقة واضحة ما بين حدوث العدوان والعنف وبين قواعد وقوانين المنافسات الرياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة (محمد حسن علاوي، 2004، ص 35-37).

### 4-6-الفوز والهزيمة:

أظهرت بعض الدراسات أن اللاعب أو الفريق المهزوم يلجأ إلى العدوان الرياضي بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز. وقد ترتبط هذه النتائج بفرضية "الإحباط العدوان" على أساس أن اللاعب المهزوم يعاني من الإحباطات بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز.

### 5-6-ترتيب الفريق أو اللاعب:

يرتبط ترتيب الفريق أو اللاعب بدرجة ما بالسلوك العدواني، إذ قد يبدو أن اللاعب الذي يحتل المؤخرة يظهر قدراً أكبر من السلوك العدواني عن اللاعب أو الفريق الذي يحتل المقدمة.

ويفسر بعض الباحثين ذلك على أساس أن لاعب أو فريق المؤخرة ليس لديه ما يخسره كما أن فرصة الفوز أو احتلال مركز متقدم تبدو ضئيلة للغاية إن لم تكن مستحيلة. وعلى ذلك يبدو أن العدوان الرياضي يصبح متنفساً لهم وتفرغاً لانفعالاتهم المكبوتة.



ومن ناحية أخرى يعتبر سلوك حكام المنافسات أو المباريات من بين أهم أنواع التعزيز (أو التدعيم) للسلوك العدواني في حالة عدم قيام الحكم بتوقيع العقوبة الفورية المناسبة لكل أداء عدواني، إذ أن عدم قيام الحكم بمجازاة السلوك العدواني، يعتبر من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة احتمال تكرار العدوان كما يتيح الفرصة للاعبين الآخرين لتقليد مثل هذا السلوك العدواني. ومن ناحية أخرى يمكن اعتبار أن مشاهدة السلوك العدواني قد يدعم ويستثير العدوان لدى الأفراد الآخرين.

### 10-6- المدافعون والمهاجمون:

أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الفرق الجماعية زيادة تكرار السلوك العدواني بين المدافعون بدرجة أكبر من المهاجمين على أساس أن اللاعب المهاجم يسعى إلى مهاجمة المدافع في منطقته التي يحاول الدفاع عنها، ونظراً لأن المهاجم هو الذي يمتلك زمام المبادرة فإن اللاعب المدافع يحاول إيقافه بشتى الطرق وقد تؤدي هذه المحاولات إلى استخدام السلوك العدواني. (محمد حسن علاوي، 2004، ص 39-40).

### 11-6- وسائل الاعلام:

من بين العوامل التي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني كتابات بعض النقاد الرياضيين أو تعليقات بعض المذيعين على أساس قيامهم بالثناء على اللاعب الخشن الذي يتسم بالصبغة العدوانية والعنف على أساس أنه لعب رجولي الأمر الذي يدعم ويعزز هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين.

وعلى العكس من ذلك فإن تكرار إظهار وسائل على اختلافها لهذا النوع من السلوك العدواني على أنه سلوك سلبي وهدام ويتنافى مع القيم الرياضية يعتبر من العوامل الهامة للحد من مثل هذا السلوك في الملاعب الرياضية. وقد أشار بعض الباحثين إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين السلوك العدواني والعنف لدى اللاعبين وبين المعارف والمعلومات التي يحصل عليها اللاعب من وسائل الاعلام المختلفة.

**12-6-الحالة التدريبية للاعب:**

أشارت بعض الدراسات إلى أن بعض اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدرا قليلا من السلوك العدواني وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني (محمد حسن علاوي، 2004، ص 40).

**7-العدوان كسمة والعدوان كحالة:**

لقد أشار الكثير من الباحثين إلى أنه يمكن تقسيم العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعين أحدهما وقتي والآخر مرتبط بالفرد وهما:

**1-7-العدوان كسمة:**

ويُفسر على أساس الفروق الفردية الثابتة نسبيا والمميزة للشخصية من حيث اختلاف الناس في نزعاتهم نحو السلوك العدواني في مواقف متعددة ومختلفة.

**2-7-العدوان كحالة :**

ويُعتبر فيها العدوان حالة انتقالية أو وقتية لدى الفرد وتختلف في شدتها وتغير من وقت لآخر. ويُمكن التعرف على الفرق بين كل من سمة العدوان وحالة العدوان عندما نقول "محمد عدواني" فقد تعني هذه العبارة أن محمد عدواني الآن، أي في هذه اللحظة بالذات أو في هذا الموقف أو في هذه الحالة وعندئذ نقصد بذلك العدوان كحالة. كما قد تعني العبارة السابقة أنه شخص يتصف بالعدوانية كسمة ظاهرة في سلوكه في العديد من المواقف، وعندئذ فإننا نقصد بذلك العدوان كسمة.

وقد يبدو العدوان كسمة لدى الأفراد الرياضيين الذين يتصفون بالسلوك العدواني في عدد كبير نسبيا من المواقف سواء في مواقف المنافسات الرياضية أو أثناء تعاملهم مع الآخرين في الحياة اليومية، كما قد يبدو العدوان كحالة لدى الأفراد الرياضيين الذين يلاحظ عليهم الأداء العدواني في

مواقف المنافسات الرياضية في حين تجد أنه نادرا ما يقومون بمثل هذا السلوك في مواقف أخرى في الحياة اليومية (محمد حسن علاوي، 2004، ص 19).

### 8-أسباب العنف والشغب عند المتفرجين في المنافسة الرياضية:

ومن أهم وأسباب وعوامل عنف وشغب المتفرجين في الرياضة هي:

#### 8-1-خصائص المنافسة الرياضية:

- المنافسة الشديدة بين أندية معينة.
- طبيعة النشاط الرياضي (نوع الرياضة).
- النتيجة النهائية للمنافسة (النتيجة الحاسمة مثلا مباراة نهائية).
- سلوك اللاعبين أثناء اللعب.
- مدى أهمية المنافسة.
- مكان إقامة المنافسة (لقاءات الذهاب والعودة).
- التحكيم المرتبط بالقرارات الخاطئة أو التحيز.

#### 8-2-خصائص الجمهور:

- التعصب الأعمى (المبالغة في تشجيع الفريق أو حب الأندية).
- شحن الجماهير.
- إحباط معنويات الجماهير.
- تفريغ الانفعالات المكبوتة أثناء التشجيع في الملعب.
- الاستفزاز.
- كثافة الجمهور وكثرة المتفرجين.

### 3-8-العوامل البيئية:

-تأثير وسائل الإعلام سواء على المتفرجين أو اللاعبين.

-عوامل التربية والتنشئة الاجتماعية.

-المشكلات الخاصة للأفراد.

-انعدام أو ضعف الوقاية الأمنية.

-النزاعات المحلية (الجهوية) أو القومية.

-الاحتراف الرياضي (المقنع وغير المقنع) (محمد حسن علاوي، 1998، ص ص 167-168).

### 9-طرق الوقاية والحد من السلوك العدواني والعنف:

✓ إعطاء المدرسة الأولوية للتربية الأخلاقية.

✓ تنشئة الطفل في المراحل التعليمية الأولى على التعبير الشفوي والكتابي من أجل عرض أفكارهم بوضوح واجتناب الوقوع في الغموض وسوء الفهم.

✓ اختيار الإداريين والقائمين على المؤسسات التربوية على أسس واضحة تجمع بين الكفاية العلمية والإدارية والرجاحة الخلقية.

✓ اختيار المعلمين الأكفاء والمؤهلين لتأدية الرسالة التربوية على أكمل وجه.

✓ السعي للتقليل من عدد الطلاب في القسم الدراسي لمتابعة حل مشاكلهم.

✓ تربية الطلبة على العمل التشاركي المبني على مبدأ التفاوض.

✓ الحرص على مراقبة الطلبة داخل المدرسة وحمايتهم من الغرباء بصفة عامة.

✓ تعيين مرشد تربوي في المدرسة ضرورة ملحة ليتمكن من اكتشاف حالات العدوان المبكرة.

✓ تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأولاد كالعنف مثلا.

✓ التقليل من مشاهدة الأطفال لمشاهد تحتوي على العنف في التلفزة.

✓ تجنب النزاعات والخلافات الزوجية أمام الأبناء.

✓ إقامة العدل في المعاملة والحب بين الأولاد.

✓ العمل على إعطاء الولد مجال من النشاط الجسمي (اللعب) وغيره من البدائل.

✓ التأكيد على مساهمة الإعلام في محاربة هذه الظاهرة من خلال ما يعرض من برامج.

**المحاضرة رقم: 08:** الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية،

الاكتئاب الرياضي.

**-تمهيد:**

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني وليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها، حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وكفاءته. فحينما يقع الرياضيون في براثن الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد وقد يشعر بالانقباض في المعدة، وهنا يتساءل الرياضي عن كيفية الوصول للاحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء وتحقيق النتائج المستهدفة، وهذا مالا يمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف ونقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب نتيجة للتأثير السلبي بالاستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد Consume القدرة على التفكير وتحدث اضطراب الأداء وتحقق نتائج لاعقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم وإدراكها كحقيقة واقعة (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 20).

### 1- مفهوم الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط النفسية بأنها عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا أو كليا بدرجة عالية، توجد لديه إحساس بالتوتر، وزيادة هذه الضغوط تفقد الفرد قدرته على التوازن، وقد يؤدي إلى إجهاد ثم الاحتراق النفسي.

ويعرفها Fontana بأنها "حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي"، وفي هذا السياق يعرف بأنه "استجابة انفعالية لموقف معين" Emotional Response to Specifie Situation وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي

Environmental Variable مثل ضغط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها "توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها" (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 15).

## 2-أسباب الضغوط النفسية:

سبق أن عرفنا أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك عدم التوازن الواضح بين ما تدرك أنه مطلوب منك من البيئة وبين ما تدركه نحو قدراتك. إذ أن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر، وهي: البيئة، والادراك، واستجابتك لذلك في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعاً من تنشيط العقل والجسم.

عندما يواجه أحد اللاعبين خبرة الضغوط، فإنه يحاول اكتشاف السبب، وعادة يواجه اللوم للبيئة فنجده يقول: (المدرّب ضغط عليّ كثيراً) أو (عندما شاهدت جمهوراً كبيراً شعرت بالخوف الشديد)، تلك أمثلة لتفسير أسباب الضغوط على أساس البيئة. نحن نميل إلى توجيه اللوم للأحداث في بيئتنا لتفسير أسباب الضغوط. ويصبح ذلك عملية آلية لطريقة التفكير لتفسير الضغوط وذلك يعتبر خطأ كبير.

إن هناك عنصراً هماً لتفسير الضغوط النفسية المنسوبة للبيئة، وهي كيفية إدراكنا للأحداث. فعندما يرى أحد اللاعبين الملعب ممتلئاً بالجمهور قد يقول: (هذه فرصة عظيمة بالنسبة لي لكي أظهر براعتي وأدائي أمام هذا الجمع الكبير من الناس). بينما قد يقول لاعب آخر: (كم هو سيء أن أخطأ أمام كل هذا الجمهور). إذن على نفس أرض الملعب، لكن بينا أحد اللاعبين أدرك هذا الموقف (البيئة) بشكل إيجابي، فإن اللاعب الآخر أدرك ذلك بشكل سلبي.

أما العنصر الثالث للضغوط النفسية فهو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك، واستخدام الاستثارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفيزيولوجي والسلوكي للشخص (أسامة كامل راتب، 2004، ص 224).

### 3- مفهوم الاحتراق النفسي :

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي (Psychological Burnout) من المفاهيم الحديثة نسبياً ويعتبر " (هيربرت فرويدنبرجر) (H. freudenberg) أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة. فقد قال " أدركت من خلال ممارستي العيادية أن الأفراد قد يكونون أحياناً ضحايا حرائق مثلهم مثل البنائات، فتحت تأثير الضغط الناجم عن الحياة في عالم معقد تلتهم طاقاتهم ومواردهم الداخلية وكأنها تحت فعل النيران ولا يبقى إلا فراغاً شاسعاً يحتل داخل أنفسهم حتى لو بقيت هياكلهم الخارجية سليمة نوعاً ما. ويشير " أرنولد وآخرون " إلى أن الفرد عندما يمر بمرحلة ضغوط شديدة تنهار لديه وسائل التكيف، ويصل عندها إلى مرحلة الاستنزاف، أو ما تسمى بمرحلة الاحتراق النفسي ويظهر مما سبق أن ضغوط العمل هي البداية المنطقية للاحتراق النفسي، حيث تبدأ مراحل ضغوط العمل بالمصادر والمسببات التي تؤدي إليها مما يسبب الإجهاد للأفراد من النواحي المعرفية والجسمية والسلوكية ولو استمر هذا الإجهاد لفترة أطول فإنه يؤدي إلى الاحتراق النفسي. ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاثة جوانب هي:

#### \*العوامل الذاتية :

والتي تتمثل في مدى واقعية الفرد في توقعاته وطموحاته ومدى التزامه المهني الذي يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي، خاصة حينما يواجه عقبات تحول دون تحقيق أهدافه بأعلى درجة من النجاح، مثل كثرة عدد التلاميذ أو قلة الإمكانيات المتاحة له وأيضاً مستوى الطموح لدى الفرد المهني في إحداث تغيرات اجتماعية في بيئة العمل قد يجعله أكثر عرضة للاحتراق بسبب العقبات التي تقف أمام تحقيق أهدافه.

#### \*العوامل الاجتماعية :

الواقع الاجتماعي وفي ظل المؤسسات البيروقراطية والتي تحول دون تحقيق التوقعات الاجتماعية من جانب الفرد، وهذا من شأنه توليد ضغط عصبي عليه مما يجعله أكثر عرضة

للاحتراق النفسي.

### \*العوامل الوظيفية:

وهي الأكثر وزنا في إيجابية أو سلبية الفرد المهني، نظرا لما يمثله العمل من دور هام في حياة الفرد. فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات أساسية كالسكن والصحة إلى حاجات نسبية لها أهميتها في تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات (نبيل منصور، 2011، ص 48-49).

## 4- علاقة الاحتراق النفسي ببعض المصطلحات:

### 4-1-1- الاحتراق النفسي والضغط:

هناك تشابه بين الضغط والاحتراق (Stress & Burnout) ولكنها ليسا نفس الشيء فالاحتراق يحدث عندما يشعر الرياضي أو المدرب أو الحكم أو إداري الفريق بالتعب أو الإحباط نظرا للجهد الذي يبذله في التدريب أو التسيير أو الإدارة وعلاقاته مع اللاعبين والمحيطين بالمجال الرياضي، وأنها لم تحقق العائد من الجهد المبذول وبالرغم من أن هذه المشاعر في حقيقتها نوع من الضغوط فإن الاحتراق يحدث عندما يشعر هؤلاء بعدم وجود مساندة أو تدعيم أو عون من الآخرين. أي أن مفهوم الضغوط النفسية يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء عليه بصفة كلية أو جزئية وبدرجة تحدث لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه.

إن الأشخاص الأكثر عرضة للاحتراق يتميزون بدرجة عالية من الحساسية والالتزام والمثالية، فضلا عن المبالغة في تقدير أنفسهم والانطوائية والحماس الزائد، وتشير الدلائل أن الأشخاص الذين هم ضحايا الاحتراق يتميزون بالبروفيل الشخصي التالي: (العدوانية - المنافسة - حدة الانفعال - الجمود) فالسبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيقها يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي

يظهر على شكل إحساس بالعجز عن تأدية العمل، ويتجلى هذا في الانسحاب أو تدمير أو فقدان دافع للمنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع.

#### 4-2-4 الاحتراق النفسي والإجهاد النفسي :

الإجهاد النفسي هو عبارة عن عبء انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب كبيرة تفوق قدراته واستعداداته فتؤدي به إلى الإنهك النفسي والبدني.

#### 4-3-4 الاحتراق النفسي والقلق النفسي:

القلق عبارة عن شعور بالوحدة وقلة الحيلة وعدوان مضاد للبيئة يدركها الفرد أو تتجلى في الواقع بصورة عدائية (نبيل منصور، 2011، ص 52-53).

#### 5- أبعاد الاحتراق النفسي:

حسب (ماسلاش) وزملائها فإن صدام المهن الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس، والذي يقود إلى فقدان الاهتمام، وعدم الالتزام، وهما عكس اتجاهات العامل الأصلية، وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة أبعاد وهي:

#### 5-1-1 الاستنزاف الانفعالي:

بما أن المشاعر الانفعالية قد استنزفت فإن العاملين لا يستطيعون أو ليس لديهم القدرة على العطاء كما كانوا من قبل، وتتمثل هذه المشاعر في شدة التوتر والإجهاد، وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء متبق ليعطيه للآخرين على المستوى النفسي.

#### 5-2-2 فقدان الآنية:

ويظهر ذلك في الاتجاهات السلبية تجاه من يعمل معهم العامل المحترق نفسياً، وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون أحياناً تهكمية (ساخرة) لا تمثل الخصائص المميزة للعامل، وتُعرف كل من (ماسلاش وبنيس) في 1988 (Maslach & Pines) هذا البعد من الاحتراق النفسي بأنه: "إحساس بالإنسانية والسخرية من العملاء، والذي يظهر في صورة احتقار أثناء المعاملة.

#### 5-3-3 نقص الإنجاز الشخصي :

وهذا البعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقييماً سلبياً، وحينما يفقدون الحماس

للإنجاز، وعندما يشعر العامل بأنه لم يعد كفاء في العمل مع بقية زملائه وبعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى (نبيل منصور، 2011، ص 54).

## 6-أسباب الاحتراق النفسي:

لقد اعتبر علماء النفس الضغوط النفسية والمهنية سببا مباشرا يقف وراء حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، نظرا لوجود علاقة بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الاحتراق النفسي من جهة أخرى. وقد أشارت الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة إلى عدد كبير من العوامل التي تلعب دورا بارزا في حدوث هذه الظاهرة واتفقت معظم النظريات أن تنسب أسباب الاحتراق النفسي إلى ثلاث عوامل هي كالآتي:

### 6-1-البعد الفردي أو الشخصي:

حيث اتفقت معظم الدراسات على أن الإنسان الأكثر انتماءا والتزاما بعمله وإخلاصا له هو الأكثر تعرضا للاحتراق النفسي من غيره من العاملين، وذلك لأن هذا الفرد يقع تحت تأثير ضغوط العمل الذي يعمل فيه والحقيقة أن هناك الكثير من الصدق في هذه الادعاءات؛ حيث إن الجماعة المهنية الأكثر عرضة للاحتراق النفسي هي الأكثر مثالية والتزاما بمهنتها، ومن أسباب ذلك بعض الأسباب الشخصية والفردية وتمثل في ما يلي:

✓مدى واقعية الفرد في توقعاته وآماله، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق.

✓مدى الإشباع الفردي خارج نطاق العمل، فزيادة حصر الاهتمام بالعمل يزيد من الاحتراق.

✓الأهداف المهنية، حيث وُجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة.  
✓مهارات التكيف العامة.

✓النجاح السابق في مهن ذات تحدّد لقدرات الفرد.

✓درجة تقييم الفرد لنفسه.

✓الوعي والتبصر بمشكلة الاحتراق النفسي.

## 2-6-العوامل المتعلقة بالبعد الاجتماعي: وتتمثل فيما يلي:

✓ تزايد الاعتماد من طرف أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية، الأمر الذي يسهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سببا في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب وهذا ما من شأنه أن يؤدي إلى شعور الموظف بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط.

✓ التغيرات الاجتماعية الاقتصادية التي حدثت في المجتمع، وما ترتب عليها من مشكلات قد تؤدي إلى هذه الظاهرة.

✓ طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع؛ التي تساعد على إيجاد بعض المؤسسات الهامشية التي لا تلقى دعما جيدا من المجتمع، فيصبح العاملون بها أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

## 3-6-العوامل المتعلقة بالبعد الوظيفي:

على عكس المستويين الشخصي والاجتماعي فإن الأسباب المرتبطة بالمستوى التنظيمي الإداري لها علاقة مباشرة بظهور هذه المشكلة، وقد تم التوصل إلى ثلاثة افتراضات هي:

## \* مفهوم العجز:

وهو يعبر عن الحالة التي يصل إليها الموظف، الذي يفقد فيها القدرة على التحكم في بيئة العمل، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصيبة، وتزداد الحالة سوءا عندما ينتابه اليأس نتيجة لاستمرار هذه الحالة، وبناء على ذلك فإنه يمكن اعتبار أية بيئة عمل يفقد فيها المهني القدرة على التحكم في قراراته الخاصة بعمله، وعلى حل المشكلات المتعلقة به من العوامل المساهمة في الضغط الذي يصاب به.

## \* مفهوم قلة الإثارة:

يستند هذا المفهوم إلى نتائج الدراسات التي تشير إلى أن حرمان الحواس من مثيراتها يؤدي إلى القلق والمشكلات النفسية الأخرى، واستنادا لذلك فإن الأعمال التي تفتقد إلى التحدي والتنوع في الأعمال الرتيبة والمتكررة، تؤدي إلى الضغط وبالتالي إلى الاحتراق.

**\* المناخ الوظيفي:**

يلعب المناخ الوظيفي في المؤسسة والتركيب الوظيفية دورا في عملية الاحتراق، وهنا تبرز أهمية دور القيادة والإشراف وطبقا لكتابات جولدبرج (Goldenberg) يميل الإداريون في مؤسسات الخدمات الإنسانية إلى افتراض أن المؤسسة أيا كان نوعها يجب أن تركز على حاجات المستفيدين من خدماتها، وإهمال حاجات القائمين بالمسئولية فيها، كما أنها تخلق تركيبة إدارية وظيفية وأسلوب تحكم من أجل محاسبة هؤلاء العاملين إذا ما خرجوا عن الخط المرسوم؛ الأمر الذي يؤدي إلى خلق أنظمة إشرافية استبدالية وصراعات بين العاملين والإدارة، وتزايد المسافة بينهم، يضاف إلى هذا أن ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة معدية (نبيل منصور، 2011، ص 55-56-57).

**7-الوقاية من الاحتراق النفسي:**

حالة الاحتراق النفسي ليست بال دائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها. ويعتبر قيام الفرد العامل بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث التغذية والنشاط الحركي والاسترخاء الذهني من الأمور الحيوية والمكملة للجهود المؤسسية في تفادي الاحتراق النفسي وبصورة عامة، ويوصي الباحثون بإتباع الخطوات التالية:

- ✓ إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.
- ✓ تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب.
- ✓ تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة، فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة.
- ✓ تطبيق الأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها:
- ✓ تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم فني اجتماعي، إدارة الوقت، تنمية هوايات مواجهة الحياة كتحدى للقدرات الذاتية، الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك، الاستعانة بالمختصين، والاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.
- ✓ تقييم الخطوات العملية التي اتبعها الفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فعاليتها واتخاذ بدائل إذا لزم الأمر.

أما يوسف جمعة فحدد في نقاط الاستراتيجيات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي من خلال مجموعة من الخطوات التي تجعله يتفادى الوقوع في فخّه:

- ✓ فهم الشخص لعمله، وكذلك أساليبه في الاستجابة للضغوط، لان فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل يساعد على التعرف على الأنماط السلوكية غير الفعالة، وبالتالي محاولة تغييرها.
- ✓ إعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه وأولوياته، فالأهداف الغير الواقعية ستعرض الفرد للإحباط والارتباك، إذ يجب التأكد من قابلية الأهداف للتنفيذ.
- ✓ تقسيم الحياة إلى مجالات: العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية، والتركيز على كل مجال نعيشه، وألا نسمح لضغوط مكان أن تؤثر في مكان آخر.
- ✓ العمل على بناء نظام للمساندة والدعم الاجتماعي (نبيل منصور، 2011، ص 65-66).

### 8- تعريف الاكتئاب:

عرّف علماء النفس الاكتئاب بتعريفات متعددة وفيما يلي استعراض لبعض تلك التعريفات: حيث عرّفته جمعية الطب النفسي الأمريكية في الدليل التشخيصي الأول (DSM 1) بأنه: "مجموعة من الانحرافات لا تنجم عن علة عضوية أو تلف في المخ بل هي اضطرابات وظيفية ومزاجية في الشخصية، ترجع إلى الخبرات المؤلمة أو الصدمات الانفعالية، أو إلى اضطراب علاقات الفرد مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتفاعل معه وترتبط بحياة الفرد وخاصة طفولته، وهو محاولة شاذة للتخلص من صراعات واضطرابات تستهدف حلا لأزمة نفسية ومحاولة لتجنب القلق أو إيقافه، قد تفلح في هدفها بقدر قليل أو كبير أو تكون محاولة خائبة لا تجدي في خفض القلق بل تزيده شدة وإصرارا".

وعرّفه برنز وبيك (Burns & Beck) بأنه: "اختلال يصيب الجهاز النفسي البيولوجي كله، ويشتمل على الانفعالات والأفكار والسلوكيات والوظائف البدنية، ويتميز المكون الانفعالي بوجود مزاج كدر يشتمل على مشاعر الحزن والتوتر واليأس والشعور بالإثم، وتشمل الأعراض البدنية على توهم المرض والأرق وزيادة الوزن أو نقصانه، والإمساك أو الإسهال، والسبات والخمول وعدم النشاط والانغزال عن العمل، وتجنب الأنشطة السارة (آسيا راجح بركات، 2000، ص 29).

## 9-أسباب الاكتئاب:

لا يحدث الاكتئاب للفرد فجأة، وإنما هو نتاج لسلسلة من العمليات تبدأ من الطفولة وتستمر بدون تناول وتبلور في مرحلة متقدمة من العمر في صورة اضطراب نفسي ومن أهم أسباب الإصابة بالاكتئاب أساليب التربية الخاطئة التي يتبعها الوالدان أو القائمون مقامهم في تربية الأبناء التي تعزز من شعورهم بالنقص، وقد يصبح هذا الشعور مسيطرا ومؤثرا على علاقاتهم ونظرتهم للحياة.

وقد ذكر ليفين (Levin) في نظرية المجال أو ما يسمى (التكافؤ) أن الطفل الذي لا يلقي عناية كافية يفقد علاقته بالعالم الخارجي، ويتكون لديه تكافؤ ناقص، وتصبح الأشياء المحيطة به ذات جاذبية قليلة وغير عادية، وفي الحالات الصعبة يكون تقبله الإيجابي لعالمه ونواياه وعزمه للوصول إلى أهدافه قد منعت أو أنتجت عوائق في وقت مبكر، مما يؤدي إلى بلادة الشعور، وظهور حالة مزاجية مربوطة بضعف الدوافع، ويصاب بالاكتئاب الذي تبين أنه يمكن أن يصاب به بعض الأطفال في سن مبكرة وأن (10 إلى 20%) من المترددين منهم على العيادات النفسية يعانون منه. لذا فإن العوامل الأسرية وأساليب معاملة الوالدين للأبناء من أهم العوامل المهيئة والمؤدي للاكتئاب، ولا تقتصر أسباب الاكتئاب على ذلك وحسب، فهناك أسباب أخرى اجتماعية، ونفسية، وجسمية، ووراثية يمكن استعراضها على النحو التالي:

## 9-1-الأسباب الاجتماعية:

يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم ويؤثرون فيه، وترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلال التوازن بين الفرد والمجتمع، وبين الفرد والآخرين ومن أهم الأسباب الاجتماعية الضاغطة التي قد تتسبب في إصابة الإنسان بالاكتئاب:

1- الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية كفقد شخص أو وظيفة أو ثروة أو مكانة اجتماعية أو الكرامة والشرف.

2- علاقة الطفل بأمه، فإذا كانت الانطباعات التي كونها عن هذه العلاقة حسنة فإن الحياة مبهجة،

- وإذا لم تكن كذلك فإن الحياة قاسية ومملوءة بالألم.
- 3-تقص الطفل أسلوب الوالدين الخاطئ في مواجهة المشاكل.
- 4-التربية الخاطئة كالتفرقة في المعاملة والتسلط والإهمال.
- 5-أسلوب وطبيعة المعاملة التنشئة في المدرسة.
- 6-أثر الرفاق على الطفل وكذلك الهجرة من الوطن.

### 9-2-الأسباب النفسية:

ويرى المحللون النفسيون أنه إذا لم تُشبع الحاجات النرجسية للفرد المهيأ للإصابة بالاكتئاب يصبح تقديره لذاته في خطر، وحينئذ يكون مستعداً للقيام بأي عمل ليرغم الآخرين على الالتفات إليه، وقد يلجأ إلى الذلّة والمسكنة لإرغام مصادر الإشباع الخارجية على أن تكون طوع يده، وكثيراً ما ينجح في محاولة التسلط على بيئته. ومن أهم أسباب الإصابة بالاكتئاب: التوتر الانفعالي والإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق، وضعف الأنا الأعلى والصراع اللاشعوري والشعور بالإثم، والرغبة في عقاب الذات واتهام الذات، والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات الصادمة، وعدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعية وبين مفهوم الذات المثالية، وسوء التوافق، ويكون الاكتئاب على هيئة انسحاب ووجود كره وعدوان مكبوت قد يتجه نحو الذات يظهر في شكل محاولات انتحارية ويكون الاكتئاب بمثابة الكفارة وهذا السلوك محاولة من المريض للمحافظة على تكامل الأنا محتفظة وليقلل من مشاعر الذنب لديه عن طريق الألم وليقلل من العدوان داخله بالانسحاب وتحريك الآخرين لمحاولة السيطرة عليهم (آسيا راجح بركات، 2000، ص ص 36-37).

### 9-3-الأسباب الجسمية:

هناك بعض العوامل الجسمية التي تقلل من قدرة بعض الناس على التكيف، فينهارون عند تعرضهم لشدة بسيطة يستطيعون مقاومتها في الحالات العادية مثل الإصابة بالتسمم، أو ارتجاج المخ أو في حالات ما بعد الولادة وفي حالة الأنفلونزا الشديدة أو الإصابة بمرض خطير يؤدي إلى اليأس وتوقع الموت كاضطراب القلب أو السرطان.

**9-4- الأسباب الوراثية:**

يرى الأطباء أن معظم الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب ترجع إلى تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية أكثر من الوراثية وتقرر منظمة الصحة العالمية أن نسبة انتشاره بين الناس بنسب متفاوتة أما الطريقة التي تنتقل الوراثة فما زالت غير معروفة، وتعمل بعض مراحل العمر كعامل مسبب للمرض ففي مرحلة الشيخوخة يحدث الاكتئاب بسبب الضعف والعزلة وكثرة الأمراض والخوف من الموت، ويحدث في مرحلة منتصف العمر بسبب شعور الإنسان أن المتبقي من عمره أقل مما ذهب وأنه لم يحقق آماله فيعاني من الاحباط ويمر بأزمة المفاهيم الوجودية ويفتقد المعنى والهدف من الحياة خاصة عندما يغادر الأولاد البيت بسبب الزواج والعمل، ويحدث في المراهقة بسبب الصراعات والمتناقضات وتضاعف الضغوط المختلفة على المراهق ويكون المرض في هذه الحالة شديدا وتتكرر المحاولات الانتحارية، والنساء أكثر إصابة بالاكتئاب من الرجال بنسبة الضعف بسبب التغير الهرموني لديهن والنوع المكتنز أكثر الناس عرضة للمعاناة من الاكتئاب (آسيا راجح بركات، 2000، ص ص 38-39).

**10- أعراض الاكتئاب:**

تعتبر الأعراض في الاكتئاب النفسي العصبي والذهاني واحدة وتتراوح بين الدرجة المعتدلة والدرجة القاتلة ويتفق مجموعة كبيرة من الباحثين على أن هناك مجموعة من الأعراض يمكن تصنيفها على النحو التالي:

**10-1- الأعراض الجسمية:**

كالانقباض في الصدر والشعور بالضييق، فقدان الشهية ورفض الطعام لشعور المريض بعدم استحقاقه له أو لرغبته في الموت، نقصان الوزن والإمساك، الصداع والتعب لأقل مجهود، آلام في الجسم خاصة في الظهر وضعف النشاط العام، التأخر النفسي الحركي والبطء والرتابة الحركية، وتوهم المرض والانشغال على الصحة واضطراب النوم، واضطراب الدورة الشهرية، والكآبة في المظهر الخارجي.

**10-2- الأعراض النفسية:**

كالبؤس واليأس والأسى وهبوط الروح المعنوية والحزن الذي لا يتناسب مع سببه، وانحراف المزاج وتقلبه وعدم القدرة على ضبط النفس، وضعف الثقة في النفس والشعور بعدم الكفاية وعدم القيمة والتفاهة، القلق والتوتر والأرق، فتور الانفعال، والانطواء والانسحاب والوحدة والانعزال، السكون والصمت، والشروود حتى الذهول، التشاؤم وخيبة الأمل والنظرة السوداء للحياة والأفكار السوداء والاعتقاد بأنه: لا أمل في الشفاء والبكاء أحيانا، التبرم بأوضاع الحياة وعدم القدرة على الاستمتاع بمباهجها، اللامبالاة والنقص في الميول والاهتمامات والدافعية، إهمال النظافة والمظهر الشخصي، وبطأ التفكير والاستجابة وصعوبة التركيز والتردد، وبطء وقلة الكلام وانخفاض الصوت، والشعور بالذنب واتهام الذات وتصيّد أخطأها وتضخيمها للأفكار الانتحارية أحيانا، والهلاوس، وضلالات العدمية.

**10-3- الأعراض العامة:**

ومن أهمها نقص الإنتاج وعدم التمتع بالحياة وسوء التوافق الاجتماعي. وعلى الرغم من اختلاف المفاهيم والاتجاهات النظرية المتعددة التي قامت بفحص الاكتئاب إلا أنها تتفق على أن هناك علامات وأعراضا شائعة للاكتئاب، ويتم التشخيص الإكلينيكي وفقا لوجود بعضها وبصفة خاصة حالة الحزن العميق والتعاسة البادية التي لا تتفق مع ظروف حياة المريض (آسيا راجح بركات، 2000، ص ص 32-33).

## المحاضرة رقم: 09: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.

-تمهيد:

يستخدم مصطلح مهارة " skill " في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم. ففي مجال الصناعة مثلا يتم تصنيف العمال إلى عمال مهرة وهم العمال الذين يجيدون أداء أعمالهم بدرجة كبيرة من الكفاية والفعالية، وعمال غير مهرة وهم على العكس من العمال المهرة لا يجيدون أداء أعمالهم بدرجة واضحة من الكفاية والفعالية. وقد نسمع من بعض العازفين الذين يعزفون على آلة موسيقية معينة ونصفهم بأنهم عازفون مهرة لإتقانهم العزف على تلك الآلة الموسيقية، أو نشاهد بعض اللاعبين الرياضيين الذين يقومون بأداء حركي معين بدرجة عالية من الجودة والإتقان ونصفهم بأنهم يمتلكون مهارة حركية جيدة. كما يقوم بعض المدربين الرياضيين بتعليم اللاعبين بعض المهارات الحركية في أنشطة رياضية معينة، أو نسمع عن مهارة بعض الأطباء في مجال الجراحة أو غيرها من التخصصات الطبية. ويتضح مما سبق مدى اتساع استخدام مصطلح (مهارة) في الحياة اليومية، وقد يبين ذلك أن كل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج منا إلى مهارة معينة كما أن كل فرد منا يمارس أعمالا تعتمد بشكل أو بآخر على المهارة، والمهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كاللصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان. وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها. فكأن المهارة النفسية العقلية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية العقلية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب.

## 1- ماهية المهارات النفسية:

نلاحظ أن بعض اللاعبين المشتركين في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات مذهلة في إعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن

بصورة واقعية. إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

وقد أوضح أحد الأبطال العالميين، أنه كان يعاني من مشكلة عدم تحقيق الفوز في المسابقات الهامة، واكتشف أن سبب ذلك أنه كان يركز على هدف الفوز أثناء المنافسة، ولا يركز على أدائه. لذلك درب نفسه على توجيه تركيز انتباهه على الأداء، لا على المسابقة التي يجتازها، وكانت النتيجة التحسن الواضح والقدرة على تسجيل أرقام عالمية.

والحقيقة أن هذا البطل لم يولد بهذه القدرات العقلية، ولكن اكتسبها من خلال الخبرة والعمل الشاق والمستمر على النحو الذي يمكنه من اكتساب المهارات البدنية. وتدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع. ويمكن تحديد المهارات لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلي:

Imagery	✓ مهارات التصور العقلي
Psychic Energy Managment	✓ تنظيم الطاقة النفسية
Stress Managment	✓ إدارة الضغوط النفسية
Attentionl Skills	✓ مهارات الانتباه
Self – Confidence Goal	✓ مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف
Setting Skill	

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في إحدى المهارات النفسية الأخرى (أسامة كامل راتب، 2004، ص ص 94-95).

## 2- أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية للرياضيين:

من المعروف أن الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية العقلية. ومن المعروف أن الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطوية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط مثلا، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا. ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب بل يصوبها بقدمه وعقله معا، وعندما يتحرك اللاعب في الملعب فإنه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك ومشاعر. وفي ضوء ما تقدم ولكي يستطيع الرياضي تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف النفسية والعقلية ويمكن تشبيه عملية التكامل والتوازن بين هاتين العمليتين كما يوضحها "شيلنج Schilling" بأنبوبة ذات نهايتين ممتلئة بسائل، وتمثل إحدى النهايتين الوظائف البدنية والنهاية الأخرى تمثل الوظائف النفسية العقلية. وعندما تكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية مساوية لتنمية المهارات العقلية أو النفسية فعندئذ يتساوى السائل الموجود في نهايتي الأنبوبة. وبالتالي يستطيع الرياضي تحقيق الأداء الأفضل.

## 3- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية العقلية:

إذا سلمنا بأن المهارات النفسية العقلية لها أهمية واضحة بالنسبة للرياضي، فلماذا يغفل المدرب الرياضي عن تعليم وإكساب هذه المهارات النفسية العقلية للرياضي وتدريبه عليها وقد أشار العديد من الباحثين مثل "واينبرج، وجولد" سنة (1999) بالإضافة إلى "دورثي هاريس" سنة (1990) و"وانشل" سنة (1994)، إلى أن أهم الأسباب التي قد يعزى إليها عدم الاهتمام أو إهمال تدريب الرياضيين على المهارات النفسية العقلية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

## 3-1-نقص المعارف والمعلومات:

هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق تعليم وتدريب المهارات النفسية العقلية للرياضيين، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب الرياضي بقوله: "حاول أن تركز" أو "حاول أن يكون جسمك مسترخيا" أو "حاول أن يكون لديك ثقة في نفسك" أو "لا تخف ولا تنفعل وحاول أن تضبط أعصابك"، وغير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين.

ولكن هل تم تعليم أو تدريب الرياضي كيف يمكنه التركيز، أو كيف يستطيع الاسترخاء، أو كيف تكون لديه ثقة في نفسه، أو كيف يستطيع أن يُبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره. وفي حالة عدم تدريب الرياضي على مثل هذه المهارات النفسية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب، لأنه لم يتعلم أو يتدرب على طرق تركيز الانتباه أو الاسترخاء أو مواجهة القلق أو طرق تنمية الثقة بالنفس. فكأن المدرب يُطالب اللاعب بأداء بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى مهارات نفسية عقلية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدرب عليها. والمثال السابق يوضح أن هناك اعتقادا راسخا لدى العديد من المدربين الرياضيين بأن إصلاح أخطاء الأداء المهاري أو ترفيقته أو تطويره يكون فقط عن طريق قيام اللاعب بإنفاق المزيد من الوقت في التدريب الحركي على مثل هذا الأداء المهاري. إلا أن الملاحظ من خلال الخبرات التطبيقية أن المشكلة الحقيقية لمثل هذا الرياضي قد لا تكمن في نقص قدراته ومهاراته الحركية، بل غالبا ما نجد أن المشكلة الحقيقية تكمن في افتقاره إلى تعلم وإتقان بعض المهارات النفسية أو العقلية.

فالرياضي قد تكون مهارته في أداء الرمية الحرة مرتفعة بصورة واضحة أثناء التدريب، إلا أن قدراته على مقاومة الضغوط والتوتر الذي يرتبط بالجوانب الحساسة للمباراة قد تكون منخفضة، وبالتالي لا يحتاج هذا اللاعب إلى إنفاق المزيد من الوقت في التدريب على أداء المهارات الحركية بقدر حاجته إلى التدريب على بعض المهارات النفسية العقلية وهو الأمر الذي يساعده في القدرة على الاسترخاء البدني في المواقف المرتبطة بالضغوط العالية، أو يُسهم في مساعدته على تركيز انتباهه أو زيادة ثقته في نفسه أثناء الأداء، أو محاولة التصور العقلي للأداء قبل الأداء الفعلي. ومن خلال الخبرات التطبيقية في مجال التدريب الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من المدربين

الذين يحاولون إصلاح أخطاء أداء اللاعبين في المهارات الحركية أو القدرات الخطئية والتي تحدث أثناء المنافسات الرياضية عن طريق إرشاد اللاعبين إلى التدرّب على بعض المهارات أو القدرات. وأحيانا قد لا ينجح عامل التكرار والتدريب في إصلاح هذه الأخطاء وعندئذ تصبح المشكلة هنا ليست في المهارة أو القدرة الحركية ولكنها ترجع أساسا إلى عدم اكتساب المهارة النفسية العقلية التي يمكن أن تسهم بصورة واضحة في إصلاح الخطأ المهاري (محمد حسن علاوي، 2002، ص ص 198-201-202).

### 3-2-1 الافتقار للوقت الكافي للتدرّب على المهارات النفسية والعقلية:

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين يتلخص في أنه لا يوجد المزيد من الوقت لدى الرياضي للتدريب على المهارات النفسية العقلية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية، كما يعتقد أن إفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية العقلية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على الرياضي.

### 3-3-1 الاعتقاد بأن المهارات النفسية العقلية فطرية عند الرياضي:

وقد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية العقلية كمهارة التركيز والانتباه أو ضبط النفس أو القدرة على الاسترخاء يصعب على الرياضي القيام بها واكتسابها نظرا لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة للعوامل الوراثية. والخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية ونفسية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير. فالمهارات النفسية العقلية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها والتدرّب عليها.

### 4-المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية العقلية:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين أو الرياضيين على المهارات النفسية العقلية. وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية خبراتية أو تجريبية. ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي:

### ✓ تدريب المهارات النفسية العقلية يصلح للرياضيين ذوي المشكلات فقط:

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات النفسية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة. وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية العقلية هو الأساس للرياضيين الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات نفسية حادة، وذلك بهدف إظهار أقصى قدرات نفسية لهم لمحاولة الوصول إلى أقصى درجات السواء النفسي.

### ✓ تدريب المهارات النفسية العقلية يصلح للرياضيين المتفوقين فقط:

إن تدريب المهارات النفسية العقلية لا يقتصر فقط على الرياضيين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية، لكنه يصلح لجميع الرياضيين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين. كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية العقلية في بداية انخراط الناشئ في التدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

### ✓ تدريب المهارات النفسية العقلية مفعوله سريع:

قد يظن البعض أن تدريب المهارات كالتدريب على الاسترخاء أو التصور الذهني أو تركيز الانتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة أو على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان هذه المهارات. وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على المهارات النفسية العقلية يحتاج إلى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية والقدرات الخططية، لأن تأثير التدريب على المهارات النفسية العقلية لا يمكن أن يظهر مفعوله بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة ومقننة.

### ✓ تدريب المهارات النفسية العقلية ليس له فائدة كبيرة:

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية العقلية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه الرياضي في ممارسته. وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية العقلية أن له فائدة كبيرة للرياضيين وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم، بالنسبة للعديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول

المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات النفسية العقلية من الضروريات في برامج تدريبهم (محمد حسن علاوي، 2002، ص ص 203-204).

### 5-مراحل برامج تدريب المهارات النفسية العقلية:

وقد أشار "واينبرج جولد" سنة (1995)، و"جين وليامز" سنة (1986) إلى أن هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على المهارات النفسية العقلية وهي:

#### 5-1-مرحلة تقديم المهارات النفسية العقلية:

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية العقلية نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين. وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضح تأثير وفائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية العقلية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية. فعلى سبيل المثال عند شرح الاسترخاء للاعبين فإنه يصبح من المناسب التعرض لظاهرة القلق وأسبابه والعلاقة بينه وبين مستوى الأداء للاعب الرياضي وتأثير القدرة على الاسترخاء في التحكم في القلق والاستثارة أو الضغط النفسي. وفي هذه المرحلة يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بالرد على استفسارات اللاعبين وإيضاح بعض الجوانب الغامضة بالنسبة لهم حتى يمكنهم اكتساب الوعي التام بمدى أهمية هذا النوع من التدريب وبالتالي الاقتناع بمدى أهميته. ومن المناسب القيام بأداء بعض نماذج مبسطة أمام اللاعبين لأخذ فكرة واضحة عن طرق تدريب المهارات النفسية العقلية حتى يمكنهم التعرف على أساليبه.

#### 5-2-مرحلة التعلم والاكتساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية العقلية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج. ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية.

هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي بتصحيح بعض أخطاء الأداء -إن وجدت-. وينبغي للاعب الرياضي الإلمام بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة نفسية عقلية والأسلوب الصحيح للأداء وترقيته. فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الاسترخاء ينبغي عليه أن يدرك أن مثل هذا النوع من التدريب يسهم في خفض مستوى توتره العضلي أو قلقه البدني.

### 5-3-مرحلة الاتقان:

الهدف من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية العقلية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.

### 6-المسؤول عن عملية تدريب المهارات النفسية العقلية:

برنامج تدريب المهارات النفسية العقلية ينبغي أن يخطط له ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين الرياضيين أو مع الفريق الرياضي. وفي حالة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل لبعض الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي فعندئذ يقع على كاهله عبء وضع البرنامج التدريبي للمهارات النفسية العقلية، ويقوم بتعليم أحد أعضاء الجهاز الفني أو الجهاز الإداري للاعبين أو الفريق الرياضي لطرق الأداء للبرنامج التدريبي مع قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالإشراف الفكري والقيام بعمليات التقييم من فترة لأخرى، نظراً لأن عضو الجهاز الفني أو الإداري المختار يكون متواجداً طوال الوقت مع اللاعبين. وهو الأمر الذي يساعده على القيام بهذه المهمة تحت إشراف الأخصائي النفسي الرياضي الذي يتواجد لفترات متفرقة. ومن المناسب في بداية مرحلة تعلم المهارات النفسية العقلية تواجد الجهاز الفني للاعبين أو الفريق الرياضي في الجلسات التدريبية الأولى.

وتكمن أهمية ذلك في أن حضور المدير الفني أو الجهاز الفني بمثابة إشارة واضحة للاعبين بمدى أهمية تعلم مثل هذه المهارات. ومن ناحية أخرى ينبغي عقد عدة جلسات بين الأخصائي النفسي

الرياضي والجهاز الفني للاعبين لمناقشة العديد من الجوانب التي ينبغي التركيز عليها في عملية تدريب المهارات النفسية.

### 7-فترة أداء التدريب على المهارات النفسية العقلية:

من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية العقلية في الفترة الإعدادية التي تسبق الاشتراك الفعلي في المنافسات الرسمية، أو في غضون فترة ما بعد المنافسات الرياضية وهي الفترة التي يكون فيها اللاعب الرياضي تحت تأثير ضغوط المنافسات الرياضية. ويختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها وطبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين.

وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأولي على المهارات النفسية العقلية يتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين (15 و 30 دقيقة) لمدة (3 إلى 5 أيام) أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين (3 إلى 6 شهور) حتى يتمكن اللاعب من اكتساب وإتقان المهارات النفسية العقلية. وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات النفسية العقلية يستمر طوال فترة استمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي وطوال فترة اشتراكه في المنافسات الرياضية (عبد العزيز الوصائي، 2005، ص ص 34-35-36).

### 8-تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية:

من المناسب تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين بالمراحل التالية:

✓ مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية.

✓ تقييم الاحتياجات النفسية العقلية للاعبين.

✓ تحديد المهارات النفسية العقلية الضرورية للاعبين.

✓ تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية.

✓ تقييم برامج تدريب المهارات النفسية العقلية.

### ✓ مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ المهارات النفسية العقلية:

من المناسب في بداية عملية مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ المهارات النفسية العقلية أن يفهم اللاعب الرياضي جيدا طبيعة عمل وواجبات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، وأن يدرك جيدا أن مهمته هي العمل مع اللاعبين الرياضيين الأسوياء للوصول بهم إلى أقصى درجات السواء النفسي (السواء الفائق Super normal)، أي إلى أقصى درجة نفسية تسمح بها قدراته وإمكاناته وسماته.

كما ينبغي أن يوضح الأخصائي النفسي التربوي الرياضي أن نطاق عمله ينحصر مع اللاعبين الرياضيين بصفتهم شخصيات سوية لا يعانون من اضطرابات أو أمراض نفسية حادة، لأن اللاعبين الرياضيين الذين يعانون من مثل هذه الاضطرابات أو الأمراض لا يصلح لهم التدريب على المهارات النفسية العقلية بواسطة الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، بل هم في حاجة إلى العلاج النفسي بواسطة أخصائي نفسي إكلينيكي أو طبيب نفسي. ومثل هذا التوضيح يسهم بصورة إيجابية في إقناع اللاعبين الرياضيين بأن ممارستهم للتدريب على المهارات النفسية العقلية يرتبط أساسا بكونهم شخصيات سوية ولا يعني إطلاقا بأنهم أشخاص غير أسوياء أو يعانون من بعض الأمراض النفسية نظرا لأن الشائع لدى بعض اللاعبين الرياضيين وبعض العاملين في المجال الرياضي أن الأخصائي النفسي لا يحتاج إليه الشخص السوي، بل يحتاج إليه الشخص غير السوي أو المريض النفساني. وهنا ينبغي على الأخصائي النفسي التربوي الرياضي أن يوضح للاعبين الفروق في طبيعة عمله بينه وبين طبيعة عمل الأخصائي النفسي الإكلينيكي أو الطبيب النفسي. ومن الممكن في هذه المرحلة سؤال اللاعبين عن نوعية المهارات النفسية العقلية التي يعتقدون أنهم بحاجة إلى اكتسابها وتميئها وتطويرها بحيث تساعدهم على حسن الأداء الرياضي.

وقد تسفر إجابات اللاعبين عن تحديد مجموعة كبيرة ومتعددة من المهارات النفسية العقلية التي تساعدهم على اكتساب الثقة بالنفس أو خفض مستويات الخوف والقلق والتوتر والاستثارة قبل اشتراكهم في المنافسات الرياضية، أو تزيد من قدرتهم على التركيز والانتباه وعدم تشتيت الانتباه أو عدم قدرتهم على الاتصال الفعال مع الآخرين، أو التي تسهم في إعدادهم نفسيا للمنافسات أو تطوير وتميئ دافعيتهم نحو بذل المزيد من الجهد، وغير ذلك من المظاهر المرتبطة بالمهارات النفسية

العقلية والتي يعتقد كل لاعب أنه بحاجة إلى اكتسابها وتطويرها لكي تساعده على التفوق الرياضي. وبطبيعة الحال لا يمكن تطوير كل هذه المهارات السابق ذكرها بالنسبة لكل لاعب، كما قد لا يكون اللاعب الرياضي بحاجة إلى بعض هذه المهارات، وعندئذ يقع على كاهل الأخصائي النفسي الرياضي عملية تقييم نواحي القوة والضعف بالنسبة للمهارات النفسية العقلية المتعددة لدى اللاعب الرياضي حتى يستطيع بذلك تصميم البرامج الفردية لكل لاعب على المهارات النفسية العقلية طبقاً لاحتياجاته.

### ✓ تقييم الاحتياجات النفسية العقلية للاعبين:

إن أول خطوة للبدء في تخطيط برامج تدريب المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين هي محاولة تحديد أهداف هذه المهارات وبالتالي فإن محاولة تقييم احتياجات كل لاعب تعتبر من الأمور الهامة للتعرف على نوعية المهارات النفسية العقلية التي تؤثر بصورة واضحة على أداء اللاعب الرياضي وعلى اكتساب الرضا الشخصي. وعندما يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بالبدء في تخطيط برنامج التدريب على المهارات النفسية العقلية للاعبين الرياضيين فإنه ينبغي عليه إشراك المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعبين. وتكمن أهمية إشراك المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعبين مع الأخصائي النفسي التربوي في عملية تقييم الاحتياجات لكل لاعب بالنسبة للمهارات النفسية العقلية لأن المدير الفني أو المدرب يكون أكثر دراية بعوامل القوة والضعف لدى كل لاعب والتي تؤثر إيجابياً أو سلباً على أدائه الرياضي.

ويجب علينا مراعاة أن هناك بعض العوامل غير النفسية التي قد تؤثر على أداء اللاعب الرياضي مثل العوامل الميكانيكية (كأخطاء الأداء في المهارة الحركية) أو العوامل الفيزيولوجية (كالافتقار إلى التحمل) وغيرها من العوامل والتي قد تنتج عنها بعض الآثار النفسية مثل: الخوف أو القلق أو الاستثارة أو الضغط والتي قد تؤثر على الأداء، وعندئذ تصبح الظاهرة النفسية نتيجة لعوامل ميكانيكية أو فيزيولوجية ويمكن الحد من ظهورها عن طريق التدريب البدني أو الحركي.

ومن هنا يصبح اشتراك المدير الفني أو المدرب الرياضي مع الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في عملية تقييم احتياجات اللاعبين من المهارات النفسية العقلية غير المرتبطة بأسباب

بدنية أو حركية من الأهمية بمكان. وفي هذه المرحلة يقوم الأخصائي النفسي التربوي الرياضي بإجراء بعض المقابلات الشخصية المقننة مع اللاعبين بهدف تجميع بعض المعلومات الضرورية وبهدف توثيق العلاقات مع اللاعبين وبناء الثقة بين اللاعبين والأخصائي النفسي التربوي الرياضي، ومن جهة أخرى اقتناع اللاعب الرياضي بأن مهمة الأخصائي أساساً موجهاً لمساعدته على الارتقاء بمستواه الرياضي والشخصي. وفي ضوء هذه المقابلات الشخصية التي يتخللها بطبيعة الحال بعض الاستفسارات من الأخصائي النفسي التربوي الرياضي بالنسبة لتوضيح بعض الإجابات أو استشارة اللاعب لإضافة المزيد من التفاصيل المطلوبة فإن الأخصائي يستطيع تكوين فكرة مبدئية عن بعض المهارات النفسية العقلية الضرورية لكل لاعب رياضي. ومن ناحية أخرى يقوم الأخصائي النفسي التربوي الرياضي -بالإضافة إلى المقابلة الشخصية بتطبيق بعض الاختبارات النفسية على اللاعبين لمحاولة التعرف على بعض الجوانب النفسية الهامة لديهم والتي تسهم في المساعدة على تدريب المهارات النفسية العقلية (عبد العزيز الوصايفي، 2005، ص 38-39-40).

### ✓ تحديد المهارات النفسية العقلية الضرورية للاعبين:

بعد تقييم الاحتياجات النفسية العقلية للاعب في ضوء المقابلات الشخصية وتطبيق الاختبارات النفسية على اللاعبين، والمقابلات الشخصية مع المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعبين فعندئذ ينبغي على الأخصائي النفسي التربوي الرياضي أن يحدد للاعب الرياضي في مقابلة شخصية نتائج هذا التقييم وبصفة خاصة نواحي القوة والضعف المرتبطة بالجوانب النفسية والعقلية المؤثرة على الأداء.

ويفضل في هذه الحالة حضور المدير الفني أو المدرب للاعب لهذه المقابلة والاتفاق على نوعية المهارات النفسية العقلية التي ينبغي التدرب عليها وعدد مرات التدريب الأسبوعية ومدة التدريب على كل مهارة نفسية عقلية والتوقيت المناسب لهذه الفترات بالنسبة لفترات التدريب البدني والحركي أو فترات الاشتراك في المنافسات. حتى يمكن لعملية تدريب المهارات النفسية العقلية أن تؤدي بأفضل ما يمكن من فاعلية.

### ✓ تصميم تنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية العقلية:

في ضوء الخطوات السابقة يقوم الأخصائي النفسي التربوي الرياضي بوضع برنامج تخصصي لكل لاعب في ضوء احتياجاته النفسية والعقلية ويقوم بالإشراف على تنفيذه مع مراعاة ما سبق ذكره من مراحل برامج تدريب المهارات النفسية العقلية وإدارة عملية تدريب المهارات النفسية العقلية وفترات الأداة المتاحة للاعب.

### ✓ تقييم برامج تدريب المهارات النفسية العقلية:

إن عملية تقييم تدريب المهارات النفسية العقلية من الأهمية بمكان للتعرف على مدى التطور والتغيرات الحادثة كنتيجة لتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية العقلية لأن التقييم يقدم تغذية راجعة عن فاعلية البرامج والقدرة على تعديلها عند الضرورة وعمّا إذا كانت هذه البرامج تحقق هدفها وقيمة العائد منها. ويمكن استخدام المقابلات الشخصية وكذلك مقاييس التقدير للتمكن من الحكم بطريقة نوعية وكمية على مدى تحقيق البرامج لأهدافها بالإضافة إلى الملاحظة الخارجية المقننة لسلوك اللاعبين في المنافسات الرياضية (عبد العزيز الوصايي، 2005، ص 41).

### المحاضرة رقم 10: المدرب الرياضي كمرشد وموجه.

#### تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلى الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة. فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الرياضي الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين. ولوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي به كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومنصفة بالاتزان.

## 1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة.

كما يُعرّف علاوي التدريب الرياضي بأنه: عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (محمد حسن علاوي، 2002، ص1).

وقد أشار كل من (أبراهام وكولنز) (ABRAHAM & COLLINS) سنة (1998) إلى أن هناك العديد من المتشابهات بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف وإخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضا. وقد أخذ التدريب الرياضي مؤخرا بصورة واضحة مكانة كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تدريسه في المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتماما متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية في العالم. كما يتعامل التدريب الرياضي مع الانسان ككائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة في تطوير وتنمية الجانب البدني وتطوير الخصائص الحركية، كما يرتبط بالعلوم الاجتماعية (كعلم النفس، علم الاجتماع، الإدارة، الاقتصاد، السياسة) والعلوم الطبية الأخرى (كعلم التشريح، البيولوجيا، الفيزيولوجيا) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، والعلوم التربوية (كعلم التربية، الطرق والأساليب العلمية التكنولوجية الخاصة بالتعليم والتدريب) (نبيلة أحمد عبد الرحمان، وسلوى عزالدين فكري، 2003، ص 31).

## 2-أهداف التدريب الرياضي:

✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية والاجتماعية.

✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أطول فترة بمستويات إنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريس والتدريب)، الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخيارات الضرورية للآعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للممارسة الرياضية معنويا وإراديا، ويهتم بتحسين التقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس... إلخ وذلك من خلال المنافسات (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 4-5).

## 3-شخصية المدرب ومميزاتها:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:

### 3-1-الصفات الشخصية للمدرب:

✓ أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.

✓ أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعلقا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.

✓ أن يتميز بضبط النفس والاعتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدور رحب بعيدا عن الانفعالية والتعصب.

- ✓ أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المساعدة له ومع الحكام والجمهور... الخ.
- ✓ الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحُكمه على المشاكل والأفراد.
- ✓ أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- ✓ أن يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- ✓ لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- ✓ له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة.
- ✓ أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل من عوامل النجاح.
- ✓ أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة.
- ✓ لديه القدرة على التعبير وإيصال المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- ✓ أن يملك الشجاعة ولديه القدرة على تحمل المسؤولية.

### 2-3-الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- ✓ الخبرة السابقة كلاعب إن توفرت، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، وشارك في المنافسات الرياضية الرسمية.
- ✓ أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يتمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال رياضته، وقادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة.
- ✓ المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (العبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.

- ✓ يُفضل أن يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.
- ✓ يجب عليه أن يتمتع بقدر عالٍ من التأهيل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهيل المدرب مهنيًا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- ✓ يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية -محلية أو دولية- مرتبطة بمجال تخصصه (علي فهمي البيك، وعماد الدين أبو زيد، 2003، ص ص 16-17).

### 3-3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- ✓ أن يكون متمتعًا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.
- ✓ أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- ✓ أن يتمتع بقدر عالٍ من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية، ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- ✓ أن يكون نموذجًا في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهامه، ويقنّدي به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي.
- ✓ أن يكون ممارسًا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريسيها، للراحة الذهنية من عناء التدريب (علي فهمي البيك، وعماد الدين أبو زيد، 2003، ص 19).

### 3-4- الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- ✓ لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- ✓ لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أخطاءه وقدراته الكامنة.
- ✓ لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.

- ✓ القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- ✓ لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- ✓ تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، مثلا الهدف هو الحصول على البطولة. أو ترتيب الفريق متقدم في البطولة... إلخ، ومن الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.
- ✓ تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات... إلخ.
- ✓ تحديد الاحتياجات من قوى بشرية مساعدة مع تحديد مسؤوليات وواجبات كل فرد فيها.
- ✓ وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- ✓ وضع معايير تقييمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، وتعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك ضعف في تحقيق هذه الأهداف.
- ✓ أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- ✓ أن يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
- ✓ أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في تصميم وإخراج وحداته التدريبية.
- ✓ الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- ✓ أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار.
- ✓ أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات، وتكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم، وبذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

✓ أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبه كقائد ومعلم تربوي.

✓ أن يكون لَمَاحا قادرا على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التي تمر به.

✓ أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة وإصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواصل من نفسه وعمله والذي يريد أن يرتفع مستواه ويصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي والذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب رياضته.

✓ أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله.

✓ أن يكون نموذجا صالحا ومثالا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشراب الكحوليات أو التدخين، أو التلفظ بألفاظ نابية.

✓ أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم، ويتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم، ومن أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يُجَابي لاعب أو أكثر عن آخرين، وألا ينصف له حق (علي فهمي البيك، وعماد الدين أبو زيد، 2003، ص ص 20-21).

#### 4- الأنماط السائدة عند المدربين الرياضيين:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الأنماط الشائعة للمدربين الرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرب (المدير الفني) واللاعب الرياضي أو في مجال تخطيط وتنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية.

وفيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأنماط الشائعة من المدربين الرياضيين أو المدربين الفنيين.

#### 1-4- مجال العلاقة مع اللاعبين:

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال العلاقة مع اللاعبين.

**\*المدرّب المسيطر:** ومن أهم ملامحه ما يلي:

- ✓ يستخدم سلطته لأبعد مدى.
- ✓ يتميز سلوكه بالعنف والصلابة ويكثر من الوعيد والتهديد للاعبين.
- ✓ يركز معظم اهتماماته على فرض النظام والطاعة.
- ✓ يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء.
- ✓ لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات.
- ✓ لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين.
- ✓ لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة والعاجلة.
- ✓ لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك في التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة ومباشرة من المدرّب الرياضي وهو ما يعرف بموقف "عنق الزجاجة" "bottleneck" ويقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرّب الرياضي.
- ✓ لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين.

**\*المدرّب الديمقراطي:** ومن بين أهم ملامحه ما يلي:

- ✓ يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات.
- ✓ يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين ويحترم وجهات نظرهم.
- ✓ يضيف على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتناسك.
- ✓ السعي المستمر لتبادل المعلومات والأفكار مع اللاعبين.

✓ يمنح المزيد من الحرية للاعبين.

✓ يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين ولا يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الآراء (محمد حسن علاوي، 2002، ص 88).

**\*المدرّب الموجّه:** ومن بين أهم ملامحه ما يلي:

✓ الميل إلى تقديم النصح والإرشاد والتوجيه للاعبين بدرجة كبيرة.

✓ يتجه نحو مساعدة اللاعبين ورعايتهم وتشجيعهم.

✓ يكثر من عمليات الثواب والمكافآت عند تحقيق الانجازات.

✓ يتفهم جيدا الحاجات الأساسية للاعبين ويسعى جاهدا لتلبية حاجاتهم بقدر الإمكان.

✓ يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات ذاتهم ومحاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات.

✓ يتّسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني والمشاركة الوجدانية الايجابية.

✓ لديه القدرة على الاتصال الايجابي الفعال مع اللاعبين (مفتي إبراهيم حمادة، 1992، ص 91).

#### 4-2- مجال التخطيط والتنفيذ في التدريب:

يمكن التمييز أيضا بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب الرياضي.

**\*علمي ونظري:** ومن أهم ملامحه ما يلي:

✓ يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية.

✓ الإلمام غالبا بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على أحدث المعارف والمعلومات العلمية في

مجال تخصصه وفي مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في

المراجع العربية أو المراجع الأجنبية.

✓ القيام بإجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العلمية.

- ✓ تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم والتعريف على مدى تقدمهم.
- ✓ الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.
- ✓ وضع سجلات وملفات لتخطيط التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية والخطئية والاجتماعية للاعبين.

### \*خبراتي وعملي :

- ✓ لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية السابقة، خاصة تلك الخبرات العملية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا أو الذين قام بالعمل معهم كمدرّب مساعد.
- ✓ يسعى قدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي.
- ✓ لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية.
- ✓ يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبراتية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب.
- ✓ لا يهتم بالدرجة الأولى بوضع سجلات أو ملفات للاعبين أو تدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو المرحلة و يؤمن بمبدأ "العلم في الرأس وليس في الكراس" أي أنه يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ به مدونا في سجلات أو ملفات.

### \*علمي وخبراتي:

وهو المدرب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط "العلمي-النظري" وبين النمط "الخبراتي-العملي" والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو "العلمي-الخبراتي".

**3-4- مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة:** يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة الآتية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال التوجيه والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية:

### \*خططي:

- ✓ يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضيات.
- ✓ يحاول إعداد اللاعبين خططا لكل منافسة رياضية بصورة جيدة.
- ✓ يسعى لمعرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهة.
- ✓ يكثر من تدريب اللاعبين على الخطط الفردية والزوجية أو الجماعية ويعتمد عليها بصورة واضحة.
- ✓ يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.
- ✓ يسعى جاهدا لوضع بعض الخطط المضادة لخطط المنافسين.

### \*نفساني: ومن أهم ملامحه ما يلي:

- ✓ لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيدا، والقدرة على فهم سلوكهم واستجاباتهم والتنبؤ بها.
- ✓ يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس.
- ✓ لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبين قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية.
- ✓ يستطيع معاملة كل لاعب بالصورة التي تتفق مع إمكانياته وقدراته وسماته.

- ✓ يستطيع النجاح في استثارة اللاعبين ودفعهم لبذل أقصى الجهد في المنافسة الرياضية.
- ✓ لديه عين المدرب الفاحصة "Coaching eye" التي يمكنها معرفة الحالة الانفعالية للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وبالتالي محاولة توجيهه وإرشاده.

**\*انفعالي:** ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي:

- ✓ يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة.
- ✓ يتطلع إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة.
- ✓ يتأثر انفعاليا بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو في حالة الهزيمة لفريقه.
- ✓ يُكثر من الاعتراض على قرارات التحكيم، وخاصة بالنسبة للقرارات التي لا تكون في صالح لاعبيه أو في صالح فريقه.
- ✓ يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة (محمد حسن علاوي، 2002، ص 86-87-88).

## 5- واجبات المدرب الرياضي:

### 5-1 تخطيط التدريب:

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته، وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتمتية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة، وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، بالإضافة إلى العديد من المعارف والمعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية والطبيعية.

### 5-2 أداء عملية التدريب:

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من أكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة. ففي بعض مواقف

الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد للاعب، وكلما استطاع المدرب تقديم التوجيهات إلى اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر على استقبالها والاستفادة منها ويسعى المدرب لتكوين اتجاهات ايجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب وذلك في محاولة للارتقاء بمستوى تركيزه وانتباهه والارتقاء لمستوى قدراته الفعلية والتأثير بمستوى الدافعية هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين.

### 5-3-تقييم النجاح في التدريب:

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقا للنجاح والفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخططية والاختبارات النفسية ومقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع ومدى الانحراف عن الأهداف الموضوعة للتدريب. وبذلك يمكننا تصويب وتصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة، هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات والتقارير التي يقدمها الطبيب المختص في علم النفس الرياضي عن حالات اللاعبين وضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في المنافسات.

### 5-4-رعاية اللاعب:

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته وينبغي على المدرب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب.

### 5-5-توجيه اللاعب وإرشاده:

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب والتي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه وفهم مشكلاته واستغلال إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات واستغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات وأن يختار الطرق

والوسائل والأساليب الصحيحة التي تضمن له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته. ويمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب واللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه. <http://www.alhiwar.info/topic.asp>

المحاضرة رقم 11: خصائص ومميزات المرشد النفسي.

### تمهيد:

البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الأنشطة والعمليات التي تندرج تحت كل نظرية من النظريات الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة المُسترشد على مواجهة مشكلته والتغلب عليها والتخفيف من آثارها السلبية. إذ يرى بعض العلماء أن الاستفادة من أكثر من اتجاه نظري في استخدام العمليات الخاصة بها أكثر فاعلية في بناء البرنامج الإرشادي من أجل مواجهة القصور الموجود في كل نظرية وفي فنياتها الإرشادية، ويعتبر الإرشاد الدواء الشافي للكثير من الآفات الاجتماعية والظواهر الغير صحيّة.

### 1-تعريف البرنامج الارشادي:

يعرفه حامد زهران على أنه: "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فرديا أو جماعيا، لجميع من تضمهم مؤسسة أو محيط ما بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المجتمع أو جماعة الرفاق أو العمل ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

كما عرفته عزة حسين بأنه: "الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ الإجراءات اللازمة بشأنها ولهذا الجانب أهمية نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته" كذلك يعرفه "ستون Stone" على أنه: "عملية تسهيل التفاعل بين الفرد وبيئته المحيطة، بغرض الوصول إلى الأهداف المألوفة، وجعلها جزءا من سلوك ذلك الفرد، وهذا يتم من خلال خطة عمل مصممة بشكل منظم، وتتضمن أهدافا

ووسائل لتحقيقها".

وبناء على التعاريف المقدمة نستطيع القول بأن البرنامج الإرشادي عبارة عن خطة علمية مخططة ومنظمة تستند على أسس نظريات الإرشاد النفسي وفنّياته ومبادئه، لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية للمسترشدين خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي والتربوي والتغلب على المشكلات الحياتية (سيسبان فاطمة الزهراء، 2016، ص 121-122).

## 2-أهداف البرنامج الارشادي: يهدف البرنامج إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ تنمية مفهوم إيجابي للذات لدى التلميذ وإكسابه القدرة على التغيير نحو الأفضل، والتكيف مع المتغيرات غير المتوقعة بهدوء واتزان.
- ✓ تزويد التلميذ بالثقة حتى يستطيع مواجهة مشاكله وحلها.
- ✓ إكساب التلميذ القدرة على تشكيل رؤيته الخاصة للحياة وتحقيق أهدافه المستقبلية.
- ✓ تنمية قدرة التلميذ على التفاوض والتشاور، وإبداء الرأي بجرأة.
- ✓ تزويد التلميذ بفرص للتدرب على العمل مع الآخرين بشكل جماعي وتعاوني، في مشاريع هادفة ومهمة.
- ✓ تنمية قدرة التلميذ على اتخاذ القرارات وحل مشكلاته، من خلال مساعدته على تفهم قدراته وميوله وإمكانياته واتجاهاته، وبالتالي استغلال هذا الفهم في بناء أرضية صلبة لاتخاذ القرارات الهامة في حياته.
- ✓ مساعدة الفرد وتشجيعه على تحقيق ميوله وإظهار مواهبه، ومساعدته على معرفة نقاط القوة لديه وتعزيزها، ومعرفة نقاط الضعف لمعالجتها.
- ✓ تحسين العملية التربوية وإشراك الفاعلين في العملية التعليمية العملية بشكل فعال.
- ✓ تعلم المهارات الدراسية.
- ✓ تعليم التلميذ طريقة التفكير العلمي الذي يساعده على النظر بموضوعية إلى مشكلات المجتمع والتخلص من الأفكار غير العقلانية.

- ✓ تنمية معارف الفرد ومهاراته العقلية ومدركاته الكلية.
- ✓ تنمية حس الفرد بأهمية دوره في المجتمع من خلال "الحقوق والواجبات" (سيسبان فاطمة الزهراء، 2016، ص ص 123-124).

### 3-أهم ما يحققه الارشاد النفسي :

- ✓ التخلص من العوامل المؤدية إلى الإصابة بالمرض النفسي.
- ✓ وضع الحلول والعلاجات لأعراض المرض النفسي.
- ✓ حل المشكلات ومواجهتها والعمل على إزالتها والسيطرة عليها.
- ✓ السعي الجاد لتعديل وتغيير السلوك غير السوي.
- ✓ تعديل الدوافع التي تكمن وراء السلوك غير السوي.
- ✓ التخلص من نواحي الضعف والعجز.
- ✓ بناء الشخصية وتكاملها.
- ✓ القدرة على حل الصراع النفسي والتغلب على الإحباط.
- ✓ زيادة تقبل وتحمل المسؤولية الشخصية.
- ✓ تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني.
- ✓ زيادة الخبرة في تعلم عدة أساليب لمواجهة متطلبات الحياة والبيئة.

### 4-واجبات الارشاد النفسي:

- من أهم واجبات الإرشاد النفسي ما يأتي:
- ✓ الاهتمام بدراسة المشاكل الاجتماعية والاقتصادية ذات التأثير المباشر والكبير على الرياضي وسلوكه داخل المجموعة أو الفريق.
- ✓ التعرف عن طريق الدراسة والمتابعة للمشاكل الخاصة بالرياضي.

- ✓ يعمل الإرشاد النفسي على وضع حلول لهذه المشاكل التي يتعرض لها الرياضي، من خلال المقابلات التي تنظم بين المرشد النفسي والرياضيين.
- ✓ من واجب الإرشاد النفسي هو قيام المرشد النفسي بمتابعة الرياضيين ودراسة وضعهم وجمع المعلومات عن كل فرد، وبهذه الطريقة يكون المرشد النفسي قد حصل على كثير من المعلومات التي تسهل مهمته في إجراء المقابلة مع المسترشدين.
- ✓ وخلاصة لكل هذه الواجبات فإن الإرشاد النفسي هو اتصال بين المرشد والعميل (موفق أسعد محمود الهيتي، 2012، ص ص 51-57).

قائمة المراجع النهائية:

\*الكتب:

- 1- علاوي، محمد حسن. (2007). مدخل في علم النفس الرياضي، ط6. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 2- راتب، أسامة كامل. (2007). علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- ياسين، رمضان. (2008). علم النفس الرياضي، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 4- عبد الخالق، أحمد محمد. (2015). أسس علم النفس، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 5- الداهري، صالح حسن، والكبيسي، وهيب مجيد. (1999). علم النفس العام، الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 6- الأنصاري، بدر محمد. (2000). قياس الشخصية، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 7- شمعون، محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- بركات، نوري، وعبد الكريم، هلال. (2007). علم النفس الرياضي في التعلم، الانجاز، القياس النفسي، دمشق: مديرية الكتب والمطبوعات.
- 9- علاوي، محمد حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- علاوي، محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي، ط9، القاهرة: دار المعارف.
- 11- الكاشف، عزت محمود. (1991). الاعداد النفسي للرياضيين، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). الإرشاد المدرسي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 13- الزبادي، أحمد محمد، والخطيب، هشام إبراهيم. (2000). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الأردن: الأهلية للنشر والتوزيع.

- 14- علاوي، محمد حسن. (2004). سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة، ط2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 15- الفسفوس، عدنان أحمد. (2006). الدليل الإرشادي لمواجهة السلوك العدواني، المكتبة الإلكترونية الشاملة: [www.fiseb.com](http://www.fiseb.com)
- 16- علاوي، محمد حسن. (1998). سيكولوجية الجماعات الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 17- راتب، أسامة كامل. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- عبد الرحمان، نبيلة أحمد، وفكري، سلوى عز الدين. (2003). منظومة التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19- علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- البساطي، أمر الله أحمد. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 21- البيك، علي فهمي، وأبو زيد، عماد الدين. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 22- علاوي، محمد حسن. (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- حمادة، مفتي إبراهيم. (1992). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- الهيتي، موفق أسعد محمود. (2012). التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، بغداد: دار الكتب والوثائق.

### \*الأطروحات والمذكرات:

25-سيسبان، فاطيمة الزهراء. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الدافعية للتعلم لدى التلاميذ المعرضين للتسرب المدرسي: دراسة شبه تجريبية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. كلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس والأرطوفونيا. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة وهران 2، الجزائر.

26-منصوري، نبيل. (2011). مفهوم الذات وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لحكام كرة القدم: دراسة في الإرشاد النفسي الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

27-شرّاطي، رشيد. (2011). أساليب القيادة للمدرب الرياضي ودورها في استثارة دافعية الإنجاز لدى اللاعبين وتحسين النتائج الرياضية: دراسة ميدانية ببعض فرق كرة القدم الجزائرية المحترفة (الدرجة الأولى). رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

28-بركات، آسيا راجح. (2000). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية والاكْتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف: دراسة في علم النفس التّمو. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى بمكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

29-ملوك، كمال. (2011). قياس العدوان كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير الجنس والفئة العمرية: دراسة في التدريب الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

30-بن دقفل، رشيد. (2012). دور بعض أساليب التدريس الحديثة للنشاط البدني الرياضي في التقليل من السلوك العدواني في الوسط المدرسي: دراسة في النشاط البدني الرياضي التربوي. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

31-الوصابي، عبد العزيز. (2005). تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي "كوميته": دراسة في الارشاد النفسي الرياضي. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

\*المطبوعات الجامعية:

32-سليم بزيو. (2016). دروس جامعية في علم النفس الرياضي، بسكرة: جامعة محمد خيضر.

\*المواقع الالكترونية:

<<http://www.alhiwar.info/topic.asp>.