



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعه

# علم النفس الرياضي

اعداد الاستاذ :

جنداوي

المستوى : أولى جذع مشترك

عبدالرحمان

الرتبة : محاضر أ-

## الموسم الجامعي 2020-2021

### فهرس المحتويات

| الرقم | المحاضرة | المحتوى                                      | الصفحة |
|-------|----------|----------------------------------------------|--------|
| 01    | الاولى   | مفهوم علم النفس والعلوم المرتبطة به          | 03     |
| 02    | الثانية  | التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي           | 14     |
| 03    | الثالثة  | المهارات النفسية التي يحتاج اليها الرياضي    | 17     |
| 04    | الرابعة  | الاخصائي النفسي الرياضي                      | 20     |
| 05    | الخامسة  | - القلق النفسي أنواعه ومصادره                | 30     |
| 06    | السادسة  | - مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية 38 |        |
| 07    | السابعة  | الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية       | 42     |
| 08    | الثامنة  | - العدوان في المجال الرياضي                  | 53     |
| 09    | التاسعة  | الرياضة وبعض العمليات العقلية                | 65     |
| 10    | العاشرة  | الطلاقة النفسية في الرياضة                   | 84     |
|       | المراجع  |                                              | 98     |

# المحاضرة الأولى :

## مفهوم علم النفس الرياضي ، فروعہ والعلوم المرتبطة به .

## مقدمة :

في اوائل الخمسينات عندما أمكن اخضاع السلوك الإنساني للدراسة و القياس الموضوعي بدا التطبيق العلمي لعلم النفس في كثير من مجالات الحياة ، فمظهر علم النفس الرياضي الذي عقد اول مؤتمر دولي له سنة 1965 و نتيجة للدراسة المستفيضة في السلوك الإنساني أصبح من مسلمات علم النفس أن أية حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية و كذلك مجموعة من العمليات العقلية و كذلك مجموعة من العمليات الانفعالية ، فلاعب كرة السلة عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميله أو يحاول أن ينتزعها من الخصم ، فإن هذا النشاط الحركي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل يصدر أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالانتباه و الاحساس و الادراك والتذكر و التفكير و نتيجة أيضا لنشاط انفعالي كالحماس و الإصرار و الخوف أو القلق ، فاذا اقتصر المدرب في إعداد اللاعب على الإعداد المهارى و الخططي و البدني فإنه بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما:

النظام العقلي و النظام البدني و تجاهل النظام الانفعالي للاعب ، بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية :

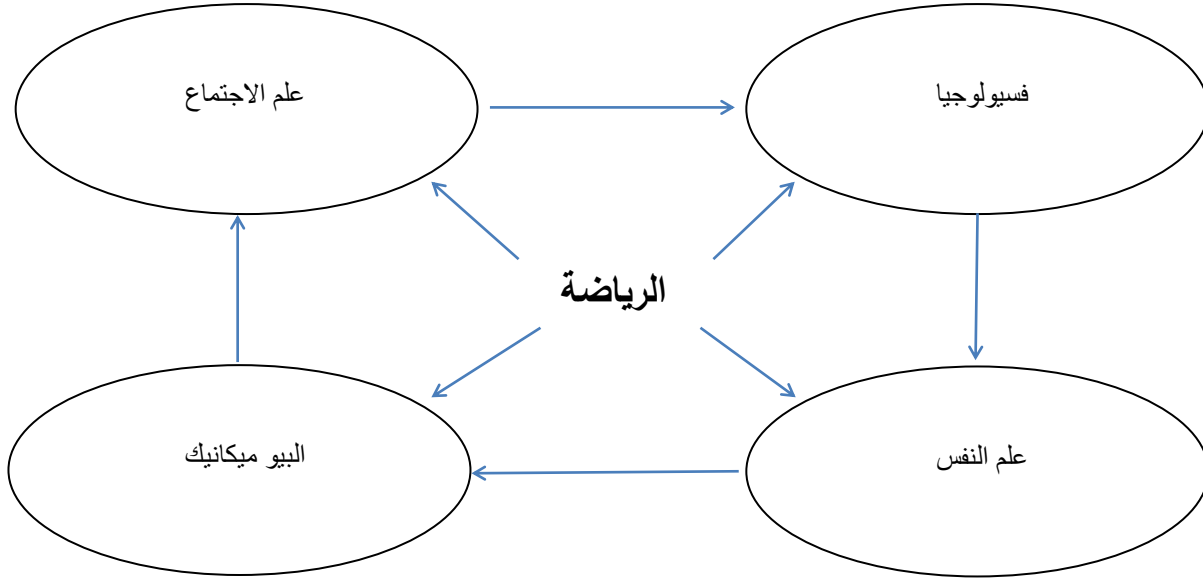
## مفهوم علم نفس الرياضي

يعرف علم النفس الرياضي : بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة و يعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها و تسجيلها ، و لكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج و لا يمكن رؤيتها كالتفكير و الإدراك و الانفعال و ما إلى ذلك ، و هذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة و الهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتساب الأسباب و العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية ، و كيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الأقصى و تنمية الشخصية

هذا و ينظر إلى علم نفس الرياضة على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ، ويرتبط ارتباطا وثيقا بعموم الرياضة الأخرى .

و التي من أهمها فسيولوجيا الرياضة

و علم اجتماع الرياضة البيو ميكانيك



### فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة :

تعدد فروع علم النفس و منها علم النفس التجريبي ، علم النفس الإكلينيكي و الإرشادي ، علم النفس الارتقائي و التربوي ، علم النفس الشخصي، و الاجتماعي ، علم النفس الصناعي علم النفس التجاري ، علم النفس الحربي..... الخ

هذا و تمثل فروع علم النفس الأربعة الاولى الأكثر ارتباطا بالمجال الرياضي و سوف نلقي المزيد من الضوء على كل منها :

### علم النفس التجريبي :

يهتم هذا النوع من علم النفس بدراسة العمليات السلوكية دراسة معمليّة ، و تجريبي عادة على أغلب العمليات النفسية الأساسية مثل الإدراك ، التعلم، الذاكرة ، الدافعية و الانفعالات و مما هو جدير بالذكر أن علماء النفس المتخصصين في فروع علم النفس الأخرى يجرون بحوثا تجريبية ، و لا يقتصر إجراء هذه البحوث التجريبية على المختصين في هذا الفرع فقط

## علم النفس الإكلينيكي و الإرشادي :

يعتبر علم النفس الإكلينيكي ( السريري ) أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس و هو يعني أساسا بمشكلة التوافق الإنساني ، بهدف مساعدة الإنسان ليعيش في سعادة و امن ، خاليا من الصراعات النفسية و القلق

و لكي يستطيع علماء النفس الإرشاديون القيام بدورهم في دراسة اضطرابات السلوك و فهمها و علاجها ، فإنهم يدرّبون عادة تدريبا خاصا في مجالات ثلاثة رئيسية :

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

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

**المجال الثالث :** هو العلاج النفسي بأساليبه و طرقه المختلفة التي ترمي إلى تخليص الفرد مما يعانيه من اضطراب و سوء توافق

هذا و تستخدم كلمة " إرشادي " للتعبير عن وظيفة علماء النفس الذين يتألف عملهم الأساسي من تقديم المساعدة و النصيحة إلى من يحتاجها من الناس

## علم النفس الارتقائي ( النمو ) و التربوي :

يهتم هذا العلم بتطور استعدادات و سلوك الإنسان في مختلف مراحل حياته فحاجات الفرد و رغباته و تطلعاته تتعدل تعديلا مستمرا ، بل لا نبالغ القول إذا قلنا أن كل أبعاد الشخصية تتغير خلال حياة الفرد، و علم النفس الارتقائي هذا يبحث في التغيرات المتتالية التي تحدث لشخصية الإنسان ، و بذلك فإنه يساعد الإنسان على معرفة نفسه و فهم غيره ممن حوله من الناس معرفة و فهما أفضل .

و يعني علم النفس التربوي بالإجابة عن التساؤل عام كيف نربي ؟ و يتحقق ذلك عادة من خلال تصميم المواقف و الأساليب التربوية إضافة إلى تدريب المدرسين

## علم نفسي الشخصية و الاجتماعية :

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعة و ديناميكية الجماعة الشخصية الإنسانية و ما هي الطرق التي يتأثر بها سلوك الإنسان بواسطة الآخرين ، أي كيف يتفاعل معهم فيتأثر بهم و يؤثر فيهم و من الفروع الهامة لعلم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة من حيث أنواعها و تركيبها أو بناؤها و أهدافها كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي و الاتصال الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية

و من أهم الموضوعات كذلك القيادة و النظريات و دورها في الجماعة و التفاعل الاجتماعي ووظائف القائد و تأثير أنواع القيادة على سلوك أفراد الجماعة.

## الإعداد النفسي العام لأعضاء الفريق

بالرغم من أن التدريب و المنافسات الرياضية مجالا طبيعيا لنمو و تطور كثير من الدوافع و السمات الانفعالية و القدرات العقلية إلا أن الإحصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد الإجراءات و البرامج العملية خلال التدريب لتنمية و تطور الدوافع الانفعالية و القدرات العقلية المعرفية المطلوبة لنوع النشاط. و ذلك بدلا من ترك ظروف البيئة الرياضية و عوامل الصدفة لتنميتها و تطورها من ذلك المنطلق احتل الاعداد النفسي مكانة هامة بالتدريب الرياضي و حرصت الدول التي تسعى إلى تحقيق مراكز متقدمة في المجال الرياضي على تعيين إحصائي نفسي رياضي ضمن جهاز إعداد الفريق الرياضي و لقد أشار بعض العلماء إلى أن عملية الإعداد النفسي للرياضي تمر بعدة مراحل تبدأ منذ بداية ممارسته الأولية للنشاط و حتى اعتزاله الممارسة الرياضية

- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية
- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي
- مرحلة الميل نحو النشاط
- مرحلة اكتساب السمات الانفعالية العامة للممارسة الرياضية
- مرحلة اكتساب السمات الانفعالية الخاصة بنوع النشاط
-

● مرحلة اكتساب سمات الخبرة النفسية بالتنافس

و بالرغم من أن تلك المراحل متداخلة إلا أن كل مرحلة لها إجراءاتها التربوية التي يتخذها الاختصاصي النفسي الرياضي حتى تتحقق الاهداف المنشودة منها

**مفهوم الاعداد النفسي :**

يمكن تعريفه : بأنه تلك الاجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة الزائدة أو منخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد على التكيف مع مواقف و ظروف المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف و التوتر و القلق النفسي و عدم الثقة.

**اهداف الاعداد النفسي العام**

الإعداد النفسي العام للرياضي هو الإجراءات التربوية السلوكية التي يقوم بها الإخصائي النفسي الرياضي و لا تتم تلك الاجراءات بصورة عشوائية أو ارتجالية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو التخمين أو المحاولة و الخطأ .

بل إنها إجراءات عملية تربوية يتم اتخاذها في ضوء بعض المعطيات و المعلومات الشخصية لكل لاعب على حدى في الفريق الرياضي

و يمكن إيجاز أهداف الاعداد النفسي الرياضي في الأهداف التالية :

1. بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية
2. تطوير و توظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح اداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط
3. التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما ي يوفر الظروف لإظهار أفضل أداء حركي
4. تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي و المرتبطة بالممارسة الرياضية

## تخطيط برامج الإعداد النفسي :

عند التخطيط لبرامج الإعداد النفسي الرياضي يجب أن يتعاون كل أعضاء جهاز إعداد الفريق في إبداء الرأي و تبادل المشورة حول التقييم النفسي لكل لاعب على حدة و للفريق ككل حتى يستطيع الإخصائي النفسي الرياضي أن يطبع البرامج و يحدد الاجراءات الفنية المنافسة و التي تحقق أهداف لإعداد النفسي السابق عرضها

تتراوح مدة الإعداد النفسي العام لأعضاء الفريق قبل المشاركة في المنافسات الرياضية بفترات قد تتراوح ما بين ثلاثة و أربعة أشهر و تهدف إجراءات ذلك لإعداد التأثير الإيجابي على سلوك و تفاعل اللاعبين و تهيئتهم نفسيا للمشاركة الإيجابية في التنافس

و يجب أن يطبع الإخصائي النفسي الرياضي خطة محددة تهدف إلى تنشيط القدرات الذاتية النفسية كالذواغ و الاتجاهات و القدرات العقلية و توظيفها للتنافس

## الإعداد النفسي الخاص بالمنافسة

### قبل أيام من المنافسة

إن تهيئة المناخ النفسي للاعب قبل المشاركة في المنافسة الرياضية يعتبر هدفا لتهيئة اللاعب نفسيا للمشاركة في المنافسة و يعمل الإخصائي النفسي على التهيئة و التعبئة النفسية للقدرات الذاتية للاعب بصفة خاصة و للفريق بصفة عامة

و يتم تحقيق ذلك الهدف عند طريق اتخاذ بعض الاجراءات و التي من أهمها :

1. الالتزام بالواجبات اليومية : التي اعتاد عليها اللاعب في حياته العادية قبل المشاركة في المنافسة لأن

ذلك الالتزام يسهم بطريقة لا شعورية في الاستقرار النفسي للاعب

2. الاطمئنان على توافر الملابس و الأدوات المستخدمة في المنافسة و موائمتها مع النمط الجسمي للاعب

3. الحديث الودي : دون انفعال أو توتر بين لاعبي الفريق و جهاز التدريب على أن يكون الإخصائي النفسي

4. الرياضي همزة الوصل بين اللاعبين و يعظهم و بينهم و بين جهاز التدريب عند حدوث اختلاف في بعض وجهات النظر في أمور المتعلقة بالمنافسة الرياضية
5. المصارحة الواقعية عن قدرات الفريق المنافس
6. عدم إقحام اللاعبين في الترتيبات الإدارية الخاصة بالمنافسة الرياضية
7. في حالة إصابة لاعب خاصة المؤثرين في كيان الفريق يجب إبعاد اللاعب المصاب فورا عن مكان التدريب و إعطاء الفرصة للطبيب الفريق أو إخصائي العلاج الطبيعي للتقييم المبدي مع عدم الإفصاح عن ذلك التقييم أمام اللاعبين

#### في يوم المنافسة :

- يقوم الاخصائي ببعض الإجراءات يوم المنافسة بهدف
1. خفض حالة القلق لدى بعض اللاعبين قبل المشاركة في المنافسة
  2. التصور الذهني لظروف و واقع المنافسة
  3. توجيه السلوك العدواني و توظيفه في اتجاه المنافسة الرياضية
  4. تأكيد و تقدير الذات من خلال المشاركة في المنافسة الرياضية و لتحقيق هذه الأهداف يقوم الإخصائي النفسي ببعض الإجراءات يوم المنافسة
  5. يقوم الاخصائي النفسي بتعديل مستوى القلق ليصل به إلى المستوى المثل ( القلق المسير ) و ذلك باستخدام التدليك الإحماء أو الاسترخاء أو الشحن المعنوي
  6. الاستعانة ببعض الإجراءات أو الرموز التي لها دلالة كإجراءات العيادة و الصلاة حيث أن تأثير تلك الإجراءات لها مفعول على حالة النفسية
  7. التواجد في مكان المنافسة قبل بداية المنافسة بفترة لا تقل عن نصف ساعة و ذلك بغرض التكيف النفسي موقف التنافس

#### ج. خلال فترة الإحماء

تعتبر فترة الاحماء التي تسبق المشاركة في المنافسة من أهم التوصيات تأثيرا في نتيجة إداء الفريق في المنافسة الرياضية، حيث تعتبر تلك الفترة بمثابة تهيئة بدنية و تعبئة نفسية و تذكرة خططيه لما سوف يتم خلال المنافسة الرياضية و لذلك يجب على الإخصائي النفسي أن يركز على بعض الإجراءات خلال تلك الفترة الإحماء بشكل جماعي و منظم لإعطاء انطباع للمنافس و الجمهور المشاهد الجدية في أداء الإحماء و الالتزام في الدور الوظيفي في التشكيلة الخططية إداء بعض التدريبات التي تظهر كفاءة و مهارة بعض اللاعبين و ذلك لخلق الخوف و الرهبة لدى المنافس عدم الانسياق وراء الهتافات الجماهيرية أو التجاوب معها تواجد أحد أعضاء الفريق داخل الملعب أثناء الإحماء لإعطاء ثقة أكبر التعليمات التي يلقيها جهاز التدريب في حجرة الملابس قبل النزول مباشرة لتفادي عامل التشويش .

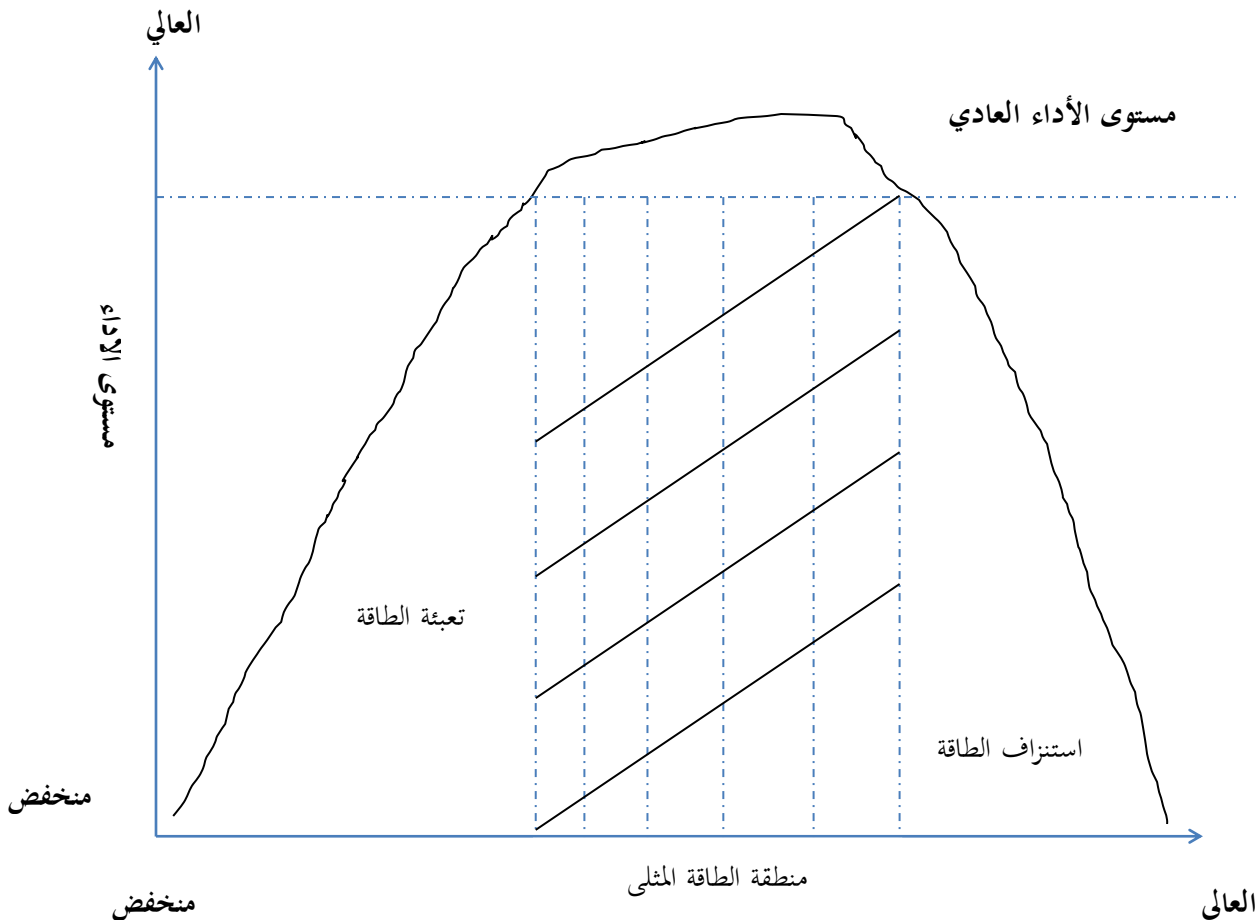
#### د. خلال المنافسة :

يتعرض اللاعب خلال مشاركته الفعلية في المنافسة الرياضية للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا أو إيجابا على ادائه خلال المنافسة و لذلك فلا بد أن يقوم الإخصائي النفسي ببعض الإجراءات خلال المنافسة:

- تسجيل أي تغيرات مصاحبة للأداء الحركي بكل لاعب
- تقييم مستوى بعض العوامل التي هي من تخصصه كالانتباه التركيز و التذكر الحركي
- تقييم مستوى بعض العوامل مثل الاداء الحركي الخططي للاعب خلال المنافسة

### بعد انتهاء المنافسة :

الإبعاد الفوري عن ظروف و مكان المنافسة بعض النظر عن نتيجة المنافسة  
عدم التسرع لمنافسة اللاعبين في نتيجة و احداث المنافسة على أن يتم ذلك في جلسة هادئة في مقر الفريق  
و في ظروف تسمح للحوار و بدأ الرأي و تقييم دور كل لاعب الاسترخاء العضلي يقوم به اخصائي  
العلاج الطبيعي ، الاسترخاء الذهني الاخصائي النفسي  
تلطيف الأجواء كعدم التطرق للتوبيخ.



العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية و الأداء

ملاحظة : العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية و الأداء الحركي



1. الفروقات الفردية

2. القدرات الإدراكية

3. القدرات المعرفية

## المحاضرة الثانية :

# التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي

### التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة لمجال أكاديمي

ينظر إلى علم نفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا و أنه ما زال في مرحلة النمو ، و يرجع الفضل إلى " نورمان تريپلت " " Norman Triplett " في إجراء أول بحث في علم نفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنتظمة و ذلك بتحسين أداء لاعبي الدراجات 1897 كما يعتبر كولمان جريفث Coleman Griffth الذي يطلق عليه المؤسس الأول لعلم نفس الرياضة في أمريكا ، أول من أسس معملا لعلم نفس الرياضة في جامعة أليونز 1925 Illinois و لقد درس " جريفث " موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفسية الحركية التعلم الحركي

### العلاقة بين المتغيرات الشخصية و الأداء الحركي

بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تدرس مقررات علم نفس الرياضة في إطار معرفي و دراسي أوسع هو التعلم الحركي ، و من أمثلة الجامعات التي قدمت هذه المقررات جامعة كاليفورنيا California و جامعة إنديانا Indiana

و شهدت الستينات من هذا القرن بداية الأعمال و تأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي ، و بعد ذلك تأسست الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة و الهدف من هذه الجمعية الارتقاء و نشر المعلومات حول ممارسة علم نفس الرياضة عبر دول العالم تم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة و النشاط البدني، و عقدت أول اجتماع لها عام 1967 لاس فيجاس " Las Vegas " و تحدد الهدف الأساسي لهذه الجمعية في التركيز على المجال التجريبي لعلم نفس الرياضة و أتضح ذلك في طبيعة و نوع المقالات التي تنشر في الدوريات الخاصة بها و بعد حوالي سنتين من تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي و النشاط البدني في أمريكا، تأسست عام 1969 الجمعية الكندية للتعلم النفسي الحركي و علم النفس الرياضي ، و قد تأسست هذه الجمعية في الأصل تحت رعاية الرابطة الكندية للصحة و التربية البدنية و الترويح ، ثم ما لبثت أنه أصبحت جمعية مستقلة في عام 1977

كذلك شهدت التسعينات تكوين أكاديمية علم نفس الرياضة في الو.م.أ و يشير مارتيز "Martens" الى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء نفس الرياضة

**الاتجاه الأول :** علم نفس الرياضة الأكاديمي

**الاتجاه الثاني :** علم نفس الرياضة التطبيقي

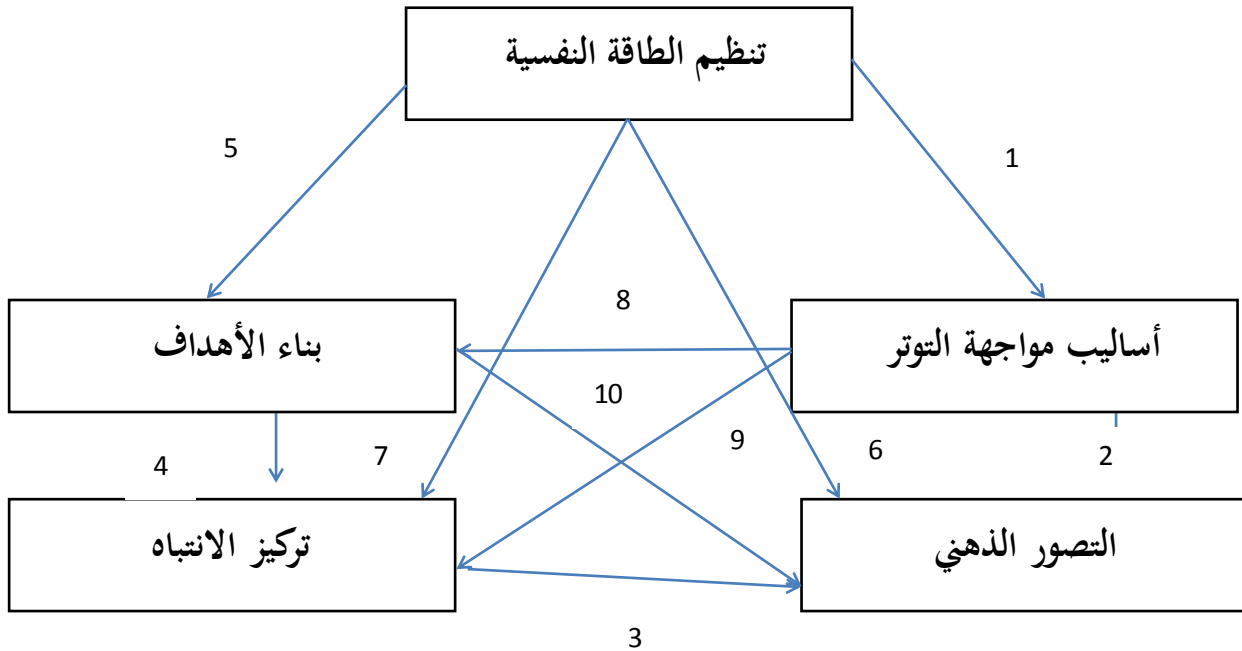
يرتكز الأكاديمي على جوانب الدراسة و المعرفة ، أو التوجهات البحثية لعلم نفس الرياضة أما الاتجاه التطبيقي يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم و قد يبدو الأمر على ضوء ما سبق أنه هناك منظمين تتنافسان في مجال علم نفس الرياضة و لكن في الواقع أنهما تعلمان معا بغرض تطوير مجال المعرفة لعلم نفس الرياضة و هذا في سياق الحديث عن التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمي تحدر الإشارة إلى أن هذا العلم قد بدأ في مصر من سنة 1967 ، و يرجع الفضل إلى محمد حسن علاوي ، في إدراج هذا التخصص ضمن مناهج الدراسة بمعهد و كليات التربية الرياضية عام 1967 ، و ضمن المقرر لدراسات الماجستير عام 1969 ، و دراسات الدكتوراه 1974 ، كما تم تحت رئاسة تكوين الجمعية المصرية لعلم نفس الرياضة ، و تم الاعتراف بها و تسجيلها في الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة عام 1974 و من ناحية أخرى أصبحت مادة علم نفس الرياضة في الوقت الحالي من الدراسات الهامة التي تدرس في دراسات المدربين و إعداد القادة الرياضيين ليس في مصر فقط و لكن في معظم الدول العربية .

## المحاضرة الثالثة :

المهارات النفسية التي يحتاج اليها  
الرياضي لكي يتدرب عليها وينميتها .

المهارات النفسية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها و تنميتها هي :

- التصور الذ
- تنظيم الطاقة النفسية
- أساليب مواجهة توتر المنافسة ( تدريب الاسترخاء)
- التحكم في تركيز الانتباه
- بناء الأهداف



الشكل يوضح : العلاقات المتداخلة لتطور المهارات النفسية في البرنامج الرياضي

يتبين من الشكل السابق الاستخلاصات الهامة التي توضح العلاقة المتداخلة بين بعض المهارات النفسية الهامة في برنامج تدريب المهارات النفسية على النحو التالي :

1. التنظيم الجيد للطاقة النفسية يجنب الرياضي التوتر كما أن ارتفاع التوتر يؤدي إلى زيادة الطاقة النفسية
2. الرياضي الذي يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني على نحو أكثر فعالية كما أنه يمكن الاستفادة من التصور الذهني في تعلم مهارة الاسترخاء

3. يمكن أن يستفيد الرياضي من تدريب التصور الذهني في تحسين قدرته على التركيز، كما أن تطوير مهارة التصور الذهني يعتمد بدرجة كبيرة على التركيز في استحضار الصورة الذهنية المرغوبة .
4. القدرة على التركيز في أهداف نوعية يعتبر هاما لبناء الهدف الذي يسهم بدوره في تحسين الأداء ، و هو نفسه يمثل أهمية لتطوير مهارات تركيز الانتباه
5. عندما يؤخذ في الاعتبار بناء الاهداف على أسس سليمة فإن الاهداف التي تتميز بالتحدي و الواقعية تساهم في تعبئة الطاقة النفسية على النحو الصحيح
6. الارتفاع و الانخفاض المبالغ فيه بالنسبة للطاقة النفسية يعوق مقدرة الرياضي على اداء مهارات التصور الذهني بفعالية ، كما أنه تمكن الرياضي من التصور الذهني لأدائه المثالي السابق يساعده على تحقيق المستوى الأمثل من الطاقة النفسية
7. عندما تزداد الطاقة النفسية فإن الانتباه يزداد كذلك حتى نقطة معينة ، و إذا حدث أن زادت الطاقة النفسية ، فإنها تعوق تركيز الانتباه الأمثل من ناحية أخرى عندما يطور الرياضي قدرته على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة لأداء الرياضي فإن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى
8. عندما يستطيع الرياضي مواجهة التوتر بفعالية ، فإن ذلك يساعده على التركيز نحو الأهداف على نحو أفضل ، و عندما يحسن التخطيط لبناء الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء و ليس النتائج فإن ذلك يقلل من مصادر توتر المنافسة
9. عندما يستطيع الرياضي مواجهة التوتر بفعالية فإن ذلك يحسن من قدرته على تركيز الانتباه ، كما أن الرياضي الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الافكار السلبية كمصدر للتوتر
10. يؤدي التصور الذهني للأهداف إلى تطوير درجة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف ، كما يمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلال أهداف واقعية

## المحاضرة الرابعة :

# الاخصائي النفسي الرياضي .

## الإحصائي النفسي الرياضي

### مقدمة

لقد اهتمت العديد من اللجان و المؤسسات الرياضية على مستوى العالم كاللجنة الاولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية و رابطة من أجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي و كذلك الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي بتعريف من هو الإحصائي النفسي الرياضي و ما هو الدور الذي يجب أن يقوم به للإسهام في تحقيق اللاعب لأفضل الانجازات الرياضية ، مع تحديد التأهيل العلمي المهني المناسب للإحصائي النفسي الرياضي

### تعريف الإحصائي النفسي الرياضي

يرى هيمان "Heyman" 1993 أن الإحصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم و مساعدتهم على تجنب الانفعالات و التوترات بالإضافة إلى المساهمة في حل مشكلاتهم الشخصية و التي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الاداء لديهم . و تشير رابطة من اجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي أن الإحصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يقدم العديد من الخدمات اعتمادا على تدريبه المهني و أكثر تلك الخدمات أهمية هي :

1. تقديم معلومات عن دور العوامل النفسية في الرياضة و التدريب و النشاط البدني للأفراد و الجماعات حتى يمكنهم من إعداد البرامج التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي

2. تنمية و تطوير المهارات العقلية التي ترتبط بالرياضة و التدريب و النشاط البدني للممارسين ، تلك المهارات التي لها مدلول إيجابي على المستوى السلوي و الانفعالي و التي تساعد في التركيز أو الاسترخاء أو استخدام الخيال

3. مساعدة اللاعبين عند التأهيل عند الإصابة أو في فترات العلاج أو ما بعد العلاج أو عند تكرار الإصابة و لقد قدمت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1983 حلا جزئيا لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مهنة الإحصائي النفسي الرياضي في ضوء ثلاث فئات مقترحة

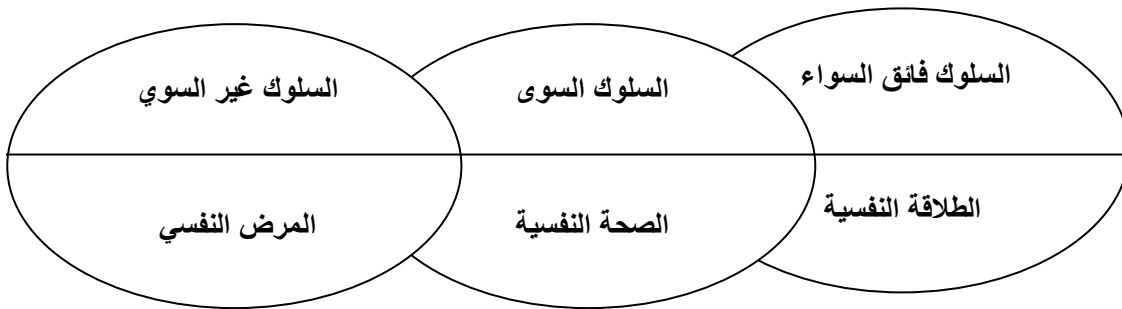
**1. الإحصائي النفسي التربوي الرياضي:** و تتضمن تلك الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة و النشاط البدني ، اضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس الرياضي

و علم النفس الإرشادي و علم النفس الإكلينيكي و علم نفس النمو و يتحدد دور الإحصائي النفسي التربوي الرياضي في مجالين أساسيين هما :

- أ. تعليم و اكتساب اللاعبين المفاهيم ، التربية، النفسية، الصحية
- ب. تعليم و اكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة ( ارجع إلى الدرس السابق)

### الإحصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي

و تتضمن هذه الفئة الأشخاص المتخصصين في علم النفس و لديهم إجازة معتمدة لذلك النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم خبرة و فهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات عملية ( مخبرية) لعلوم الرياضة و طبيعة دور الإحصائي النفسي الإكلينيكي الرياضية تجعله يتعامل عادة مع نسب ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من بعض المشكلات و الاضطرابات النفسية الحادة، مثل الاكتئاب ،الخوف، المرضي



دور الإحصائي النفسي  
الإكلينيكي الرياضي

دور الإحصائي النفسي  
التربوي الرياضي

الشكل يوضح : ميكانيك الصحة النفسية للسلوك السوي

و يمكن أن نفرق بين دور كل من الإحصائي النفسي التربوي الرياضي و الإحصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي في التعامل مع اللاعبين من خلال ،ميكانيزم الصحة النفسية، للسلوك السوي ( الموضح في الشكل ) :

### 3. الإحصائي النفسي الرياضي في مجال البحث

يستند تطور علم نفس الرياضي باعتباره أحد الفروع التطبيقية لعلم النفس على استمرارية النمو المعرفي من خلال إجراء العديد من الدراسات و البحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية و مواجهة المشكلات التطبيقية و إيجاد الحلول لها ، و من هنا يظهر دور الإحصائي النفسي للبحث في الرياضة ، حيث يوضح من خلال ذلك الدور الإجابة على العديد من التساؤلات التي تحتاج إلى إجابات و تفسيرات علمية من أمثلة ذلك التساؤلات:

- ماهي مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين
- كيف يمكن تدريب و تطوير المهارات النفسية للرياضيين
- كيف يمكن استشارة دافعية الرياضيين نحو الإنجاز الرياضي

و ينظر أسامة كامل راتب 1995 إلى الإحصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه الشخص الذي يقوم بتعليم و اكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء و التصور العقلي و مهارات الانتباه و التركيز و الثقة بالنفس و غيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق و الاستشارة و الضغوط ، و تهيئة اللاعبين نفسيا قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية ، و كذلك الإسهام في سرعة تعلم و إتقان المهارات و القدرات الحركية و الخططية ، الإحصائي النفسي الإكلينيكي لا يتعامل مع الأسوياء رياضيا .

## المعايير الاخلاقية التي تواجه عمل الاخصائي النفسي الرياضي

عندما يقدم الاخصائي النفسي الرياضي خدمات فإن من الأهمية أن يكون قد حصل على تدريب خاص لهذا الغرض أو بتصريح معتمد يجيز له ممارسة هذا العمل و إن عدم الالتزام بذلك يعني الخروج على المعايير الاخلاقية التي توجه هذا العمل

إن جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضية و النشاط البدني ، أصدرت مجموعة من المعايير الاخلاقية يجب أن يلتزموا بها عند تقديم خدماتهم ، و نلخص هذه المعايير في تسعة مبادئ :

1. يجب أن يتحمل الاخصائيون النفسيون الرياضيون مسؤولية نتائج عملهم و أن يبذلوا كل مجهوداتهم لضمان تقديم الخدمات على النحو الصحيح
2. إن كفاءة الاخصائيين النفسيين الرياضيين يتمثل في تقديم الخدمات و استخدام الطرق و الأساليب التي تأهلوا لكيفية استخدامها من خلال التدريب و الخبرة
3. المعايير الاخلاقية و القانونية للإخصائيين النفسيين الرياضيين ترفض اشتراكهم في ممارسات تتعارض مع المعايير الاخلاقية أو القانونية
4. يجب أن يقرر الاخصائيون النفسيون الرياضيون بدقة و موضوعية مستوى تأهيلهم و انتسابهم المهني
5. توفر الأمانة على المعلومات التي يحصلون عليها من الأشخاص أثناء عملهم
6. الاحترام المتبادل بين الطرفين لتحقيق السعادة و الرفاهية للأشخاص الذين يتعاملون معهم
7. التحلي بالوعي و الفهم لاحتياجات و اهتمامات الزملاء في الرياضات الأخرى
8. يجب أن يستخدم الإخصائيون النفسيون الرياضيون أساليب التقويم الأكثر حداثة و الأفضل نفعاً للرياضيين الذين يتعاملون معهم
9. إن البحوث التي يقوم بها الإخصائيون النفسيون الرياضيون تنتمي إلى مجال البحوث الإنسانية و علم النفس و من ثم فإن الاهتمام الأول هو تحقيق ما هو نافع و ذو فائدة للمشاركين في ضوء قواعد المجتمع و المعايير المهنية .

## مجالات عمل الإحصائي النفسي مع الفريق

تري يفون بریت 1998 Yvonne Brett إن هناك العديد من المجالات التي يستطيع الإحصائي النفسي الرياضي تقديم المساعدة للفريق من خلالها و تلك المجالات هي :

1. **بناء الفريق الرياضي :** و يقصد به كل الاجراءات التي يقوم بها لمساعدة أفراد الفريق على العمل المشترك بصورة أفضل خاصة عند سفر الفريق و يعيش أفرادهم معا ، لفترة من الزمن ، و هو أمر يحتاج إلى ترتيبات خاصة تتعلق بالسفر و الإقامة و الانتقال

2. **مهارات الحياة :** كل ما يحدث للاعب خلال حياته اليومية يندرج تحت مسمى مهارات الحياة مثل المتاعب التي تواجهه مع مدار يومه ثم يتوجه في نهاية اليوم للتدريب و هو لا يستطيع التخلص من التفكير من كل ما صادفه و واجهه ، و بالطبع سوف يؤثر ذلك سلبا على اداء اللاعب

3. **المواقف الصعبة :** تلك المواقف التي تصادف العديد من اللاعبين و التي قد تحدث دون أسباب ظاهرة و دون مقدمات أو إنذار كفقد اللاعب لوظيفته ، أو إصابته إصابة بالغة تؤثر على ممارسته للنشاط، و ما يترتب على تلك المواقف من ضغوط و مشاكل نفسية و مادية اجتماعية

4. **استشارة و تعزيز الطاقة النفسية :** و يتم ذلك من خلال استخدام الإحصائي النفسي الرياضي للإجراءات المناسبة لاستشارة دافعية اللاعبين نحو الإنجاز الرياض في النشاط الممارس

5. **مواجهة القلق السلبي المعوق لدى اللاعبين :** و ذلك بمساعدة اللاعبين و تعريفهم على أفضل الأساليب و الاجراءات التي تعينهم على مواجهة القلق السلبي لديهم و الذي يؤدي إلى عدم التركيز قبل و خلا المشاركة في المنافسات الرياضية مما يؤثر سلبا على مستوى الأداء الرياضي .

6. **رفع مستوى التحمل النفسي لدى اللاعبين :** و ذلك بمساعدة اللاعبين من خلال بعض الإجراءات خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي قد تظهر خلال الدورات و البطولات التي تتطلب كفاحا مستمرا .

7. التكيف النفسي مع الرقم البيولوجي للجسم : و ذلك بتعريف اللاعبين ببعض الإجراءات المناسبة لمساعدتهم على التكيف بسرعة أكثر مع تغيرات الزمن مما يوفر لهم الراحة في النوم و القيام بأعباء الحياة اليومية سواء عملية أو دراسية

8. تدعيم الثقة بين اللاعبين و جهاز التدريب : و يتم تدعيم الثقة المتبادلة بين اللاعبين و جهاز التدريب باتخاذ بعض الإجراءات التربوية و خاصة خلال مرافقة الفريق في الرحلات و معسكرات السفر خارج الوطن أو المشاركة المحلية ، و خاصة مع المدربين الذين ليست لديهم معرفة قوية بإمكانات و قدرات اللاعبين الحقيقية

9. المؤازرة النفسية خلال مواقف المنافسة ذات الاستثارة الانفعالية العالية و ذلك بالوقوف بجانب اللاعبين بصفة خاصة في المواقف الصعبة كحالات بعد الهزيمة و انخفاض مستوى الطموح و ضعف مستوى الإنجاز الرياضي حيث أن دور الإحصائي في تلك المواقف أهم و أكبر تأثير من تواجده مع اللاعبين في مواقف الفوز

10. تدعيم التماسك الاجتماعي بين اللاعبين: و ذلك باتخاذ الإجراءات المناسبة في الظروف و المواقف المناسبة لزيادة الاتصال الاجتماعي بين اللاعبين و بينهم و بين جهاز التدريب يهدف الارتفاع بمستوى التفاعل ، و من ثم التماسك الاجتماعي و الذي يؤثر بدوره في تحقيق الإنجاز الرياضي

11. معالجة المشاكل التي تظهر من بعض لاعبي الفريق : و تبدأ هذه المهمة بالملاحظة الدقيقة للعلاقات بين اللاعبين ببعضهم البعض و بينهم و بين القائمين على إدارة الفريق خلال التدريب و المباريات و أوقات الراحة، و ذلك من اجل تحديد المشاكل التي تطرأ من بعض اللاعبين مثل حالات عدم الامتثال أو عدم التآلف أو حالات التحالفات و التكتلات بين بعض اللاعبين أو حالات التمرد ، و بعد تحديد المشكلة يتم دراستها ثم توضع الإجراءات المناسبة لمعالجتها بالتعاون مع إدارة الفريق.

### بعض أدوار الإحصائي النفسي الرياضي مع الفريق

1. استشارة دافعية الفريق

2. تنظيم و تعبئة الطاقة النفسية لأعضاء الفريق

3. تطوير و توظيف المهارات النفسية لأعضاء الفريق

4. تنمية التماسك بين أعضاء الفريق
5. الإعداد النفسي العام لأعضاء الفريق
6. الإعداد النفسي الخاص بالمنافسة

### I.أستشارة دافعية أعضاء الفريق

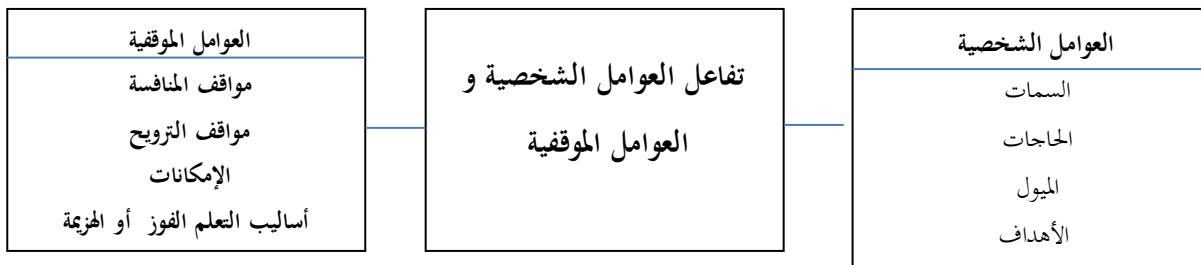
ينظر إلى الدافعية على أنه مصطلح يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد و بيئته و هي بذلك تعتبر بمثابة حالة بادئة أو باعثة و موجهة و موظفة و منشطة للسلوك ، و تعمل في ذلك على استثارة و تعزيز الطاقة النفسية الداخلية للاعبين نحو تحقيق الإنجاز الرياضي .

و قد أكدت نتائج الدراسات و البحوث العلمية و الخبرات التطبيقية إن السلوك الرياضي يتحدد في ضوء عاملين أساسيين هما :

**العوامل الشخصية:** سمات الشخصية، اتجاهات الشخصية ، ميول الشخصية

**العوامل الموقفية :** مواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الرياضة الترويحية كالإمكانات المتاحة و مواقف الفوز أو الهزيمة

و لا يمكن الاهتمام بإحدى العوامل دون الأخرى و هذا ما أكد عليه النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية ( لوانبيرج و جولد)



### دافعية الممارسة الرياضة

لذلك فلا بد من توجيه و تحديد السلوك في ضوء التفاعل الإيجابي بين العوامل الشخصية و العوامل الموقفية و الإحصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد و يضع الإجراءات المناسبة لذلك في ضوء خبراته التطبيقية و تأهيله المهني السابق ، و بناء عليه فهو الذي يحدد :

1. الأسباب الدافعة للممارسة الرياضية للاعبين بصفة عامة و لكل لاعب في الفريق بصفة خاصة
2. الأساليب التي من شأنها استشارة دافعية اللاعب نحو النشاط الرياضي و الإنجاز الرياضي
3. مصادر الضغوط النفسية الداخلية و الخارجية التي تؤثر سلبا على اللاعب و تؤدي إلى إصابة اللاعب بالصراع النفسي و الإحباط و فقد الثقة في ذاته و في الآخرين
4. الأساليب النفسية لتطوير بعض سمات الشخصية غير المرغوبة للاستفادة منها في المجال الرياضي كالعدوانية و الأنانية و حب الشهرة و ذلك بهدف حسن استشارة تلك السمات و تطويرها لتدعيم السلوك و تحقيق الإنجاز الرياضي
5. أسباب ( صراع الدوافع) تلك الأسباب التي تؤدي إلى تعارض الرغبات الداخلية للاعب و عدم انسجام تلك الرغبات مع واقع الممارسة الرياضية



و لن يستطيع الإحصائي النفسي الرياضي تحديد الأسباب و الإجراءات الخمسة السابق عرضها إلا من خلال التفاعل الإيجابي بينه و بين اللاعب من ناحية و بين جهاز تدريب الفريق من ناحية أخرى

## المحاضرة الخامسة :

القلق النفسي ، انواعه ، ومصادره .

## القلق النفسي

### مقدمة :

لا تكاد تخلو حياة الانسان من قلق طالما واجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه ، و يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة و ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين ... و أن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء

مفهوم القلق : يعرف القلق بأنه " خبرة عنيفة من الخوف و التوجس يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله هناك العديد من المدراس في ميدان علم النفس حاولت تفسير مفهوم القلق و أنواعه وفيما يلي عرض لبعض هذه الآراء التي تفسر مفهوم القلق و أنواعه

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما : " القلق الموضوعي و القلق العصابي " و يرى أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف ( أي الخطر هذا النوع يكمن من العالم الخارجي و هو خطر محدد : مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام ، أو اللاعب قبل المنافسة الرياضية ، و قد استخدم فرويد في بعض كتاباته بعض المصطلحات الأخرى التي تشير إلى القلق الموضوعي مثل القلق العادي أو القلق الحقيقي : أما القلق العصابي : فيعرفه فرويد : بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي ( أي أن مصدره يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته

و يفرق فرويد ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي :

1. **القلق الهائم ( الطليق )** : يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية و الشخص مصاب بهذا النوع يعتبر

كل ما يحدث له بالسوء و يتوقع دائما النتائج السلبية

2. **قلق المخاوف الشاذة ( المرضية )** : المخاوف غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً

واضحاً و هذا القلق يرتبط بشيء خارجي معين

3. قلق الهستيريا : قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان غالباً ما يرتبط بالأعراض الهستيرية مثل الإغماء و صعوبة التنفس و الرعدة .

**التعريف اللغوي :** في اللغة العربية دور مفهوم القلق في اللغة العربية بعدة معاني القلق الانزعاج

قلق : فهو مقلق و مؤنثة مقلقة ( المرأة المقلقة)

قلق الشيء من مكانه أي حركه

و القلق عدم الاستقرار في مكان واحد

في قوله قلقوا السيوف في الغمد أي حركوها في أغمادها ( ابن منظور ، معظم لسان العرب، المجلد من القاف إلى الياء

### تعريف القلق

القلق إحساس شديد بالألم العميق و بتوتر كبير ناتج عند ترقب خطر دائم و شامل أين يكون عاجزاً تمام عن مواجهته أو التصدي له

عرفه فرويد : بأنه رد فعل لخطر و هو يعود لظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع ( محمد براهيم ، القلق الإنساني، ص 58)

يعرفه محمد حسن علاوي : القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الشر و الخطر ( محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي) و يعرفه محمد عبد الظاهر الطيب : هو ارتياح نفسي و جسمي و يتميز بخوف منتشر و بشعور من انعدام الأمن و توقع حدوث كارثة و يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ( محمد عبد الظاهر الطيب ( مبادئ الصحة النفسية، ص 281)

و ترى مي May بأن القلق إدراك التهديد موجه نحو قيمة يعتبرها الفرد أساسية في وجوده كشخص ( مشال دبانية ، نبيل محفوظ ، الطفولة، ص 397)

و يرى أمين فوزي : أن القلق هو حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عند الخوف أو توقع الخطر

## أنواع القلق في التنافس الرياضي

### القلق الموضوعي و القلق العصابي :

**القلق الموضوعي :** هو ذلك النوع من الخوف أو توقع الفشل أو الخطر من عواقب تستدعي ذلك و تسببه لمعظم الناس، مثل خوف الرياضيين من الكثير من المواقف التنافسية أو توقعهم الهزيمة و يرى فرويد : أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف ، أي أن القلق في هذا النوع يكمن في العالم الخارجي و يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي و يطلق عليه اسم القلق الواقعي أو الصحيح مثال : قلق الطالب عند اختبار آخر العام ، أو اللاعب قبل المنافسة الرياضية ( أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس مفاهيم و تطبيقات، ص 244)

**القلق العصابي :** هو ذلك الخوف أو توقع الخطر الذي لا يعرف الشخص أسبابه الحقيقية ، فالمخاوف هنا غامضة ، و هذه حالة مرضية لا مجال للتعامل معها ، و هو أعقد أنواع القلق حيث أن سببه داخلي غير معروف ، و يسميه بعض السيكلوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت و يعرفه فرويد : بأنه خوف غامض و غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي ( أي أن مصدره يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته) و يفرق فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي :

**القلق الهائم ( الطليق):** يرتبط بالأشياء أو الأفكار الخارجية كل مصاب بهذا النوع يعتبر كل ما يحدث له بالسوء و يتوقع دائما النتائج السلبية

**القلق المخاوف ( الشاذة المرضية) :** المخاوف غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد له تفسيراً واضحاً ، و هذا القلق يرتبط بشيء خارجي معين

**قلق الهيستيريا :** قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان غالباً ما يرتبط بالأغراض الهيستيرية مثل الإغماء و صعوبة التنفس و الرعدة

و يمكن ان نفرق بين نوعي القلق الموضوعي و العصبي من خلال الإبعاد التالية :

1. طبيعة الموقف المسببة للقلق
2. شدة الأعراض المصاحبة للقلق
3. استمرارية الأعراض المصاحبة للقلق

### القلق كسمة و القلق كحالة

يرى محمد السيد عبد الرحمن : أن قلق السمة هو عبارة عن فروع ثابتة في القابلية للقلق أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة و ذلك بارتفاع شدة القلق

و تعرفه أمينة كاظم : إجرائيا بأنه حالة ثابتة نسبيا من التهيؤ للاستجابة و الأحداث بطريقة يتضح منها القلق ( كما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقياس قلق السمة ) ( محمد السيد عبد الرحمن ، دراسات في الصحة النفسية، ص 369 )

و يختلف الرياضيون كما يختلف الناس في درجاتهم السمة القلق و كذلك يختلفون في عدد المواقف التي تشير لديهم حالة القلق و يختلفون أيضا في شدة القلق

فالرياضيون الذي ترتفع لديهم سمة القلق يدركون عددا كبيرا من المواقف و الأحداث التنافسية الرياضية على أنها مهددة لهم و يستجيبون لها بشدة عالية في حالة القلق

أما الذين تختص درجاتهم في سمة القلق فإنهم يدركون عددا قليلا من المواقف و الأحداث الرياضية التنافسية و يستجيبون لها بشدة منخفضة في حالة القلق

**القلق كحالة :** هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر و الاستثارة نتيجة الخوف أو

توقع الخطر من الموقف التنافسي الراهن الذي يكون عليه و هذه الحالة الانفعالية تتغير شدتها من موقف لأخر الرياضي تدركه حالة القلق قبل كل مباراة و هذه الحالة تتغير شدتها من مباراة إلى أخرى و يتوقف ذلك

على أهميته يرى محمد السيد عبد الرحمن أن قلق الحالة أنها ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى ( تتتاب )

الانسانية و تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر يدركها الفرد العادي و يصاحبها نشاط في الجهاز العصبي ، و قد

تتغير حالة القلق في شدتها و تنذبذب عبر الزمن و هذا يعني : أن الرياضي الذي ترتفع درجته في سمة القلق

فإنه يدرك جميع مواقف المنافسة على أنها مهددة له، و من ثم تنتابه حالة القلق بدرجة عالية عند ذلك الرياضي الذي تنخفض درجته في سمة القلق.

كما أن حالة القلق تعني أن القلق يتوقف على حالة المواقف التي تواجه الرياضي فحالة القلق قبل المنافسة تختلف عند بداية المنافسة و بعد المنافسة

شهدت بداية الخمسينات من القرن الماضي التمييز بين نوعي القلق كحالة و كسمة من خلال دراساته العملية التي قام بها في الستينات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة و قلق الحالة و دعم سبليرجر هذا المفهوم و قدم نظرية القلق كحالة و كسمة

و يعرف قلق الحالة بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر و يمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر

بينما يعرف القلق السمة : استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهددة له ، و الاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق

و يمكن تشبه العلاقة بين القلق السمة و قلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع ( الطاقة الكامنة ) و طاقة الحركة حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة إذا أثرت بمثير مناسب ، و يشير قلق الحالة مثل طاقة الحركة إلى الاستجابة ( كرد فعل) التي تحدث الآن و بمستوى معين من الشدة .

## القلق المسير و القلق المعوق

**القلق المسير :** هو ذلك القلق الذي بمثير بالشدة المتناسبة و من ثم الاستشارة المناسبة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الرياضي ، حيث يستطيع من خلاله إصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج و ذلك من خلال قدرته على تقييم الموقف بطريقة موضوعية لأبعاد المخاوف و المثيرات الغير واقعية ، و بذلك يكون الرياضي به استراتيجية للموقف الأمر الذي يؤهله لتحقيق نتيجة مرضية

**القلق المعوق :** هو ذلك القلق الذي يتميز بالشدة العالية من مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد فالرياضي الذي يضخم حجم التهديد و الخطر الذي يتوقعه من المنافسة و الذي يبالغ في قدرات الخصم و أهمية المنافسة ، الأمر الذي يفقده الدقة و السرعة و الاستراتيجية المطلوبة لمواجهة الموقف و من ثم لا يستطيع أن يحقق النتائج التي تناسب من قدراته و مستواه الرياضي أثناء المنافسة .

**مستويات القلق :** يرى بعض علماء النفس أن أداء و سلوك الإنسان و خاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد ، و هناك ثلاث مستويات للقلق هي :

**1. المستوى المنخفض للقلق :** في هذا المستوى من القلق يحدث التشبه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده و تأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعين منها ، و يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع

**2. المستوى المتوسط للقلق :** يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يحتاج الفرد في هذا المستوى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة

**3. المستوى العالي للقلق :** يؤثر هذا المستوى على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ، و لا يميز الفرد بين المثير الضار أو النافع و يرتبط ذلك على عدم القدرة على التركيز والانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي.

## أثار القلق

ان تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية صحيح أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن كما هو معروف فإن الجهاز العصبي ( الأعصاب ) منتشرة ، و على هذا الأساس فإن أي ارتكاب في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر ما يلي :

**1. التوهم :** هو الإحساس بمرض مزمن يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، و يتمثل المصاب بأن العالم الخارجي يحاربه فينتهي بالأمر بفشله باستمرار

**2. في الوظائف الجسمية :** و يظهر في ازدياد نشاط الجهاز العصبي خاصة إذا أستمر طويلا و يؤدي إلى زيادة في التوتر العصبي ، و الإحساس بالتوتر و عدم الاستقرار و زيادة في الحركة و كذا الاضطراب في النوم

**3. الاستهانة بالحياة :** يظهر عند الأشخاص الذين لهم ميل لا شعوري و عدم الحرص على الحياة و يلجؤون في ذلك إلى استعمال عدة وسائل للتخلي بها عن الحياة ، أو العيش في اللا شعور ( كالإدمان على الخمر)

**4. الجمود الذهني :** ما هو إلا مثبت بالأجراء السلوكي و لكن بطريقة غير صالح و هو نوعين

- النقص في القدرة على التعبير
- تعطيل الفكر المجرد لغرض الهروب من حالات التوتر

## أعراض القلق

### الأعراض الجسمية الفيزيولوجية :

تظهر في الأعراض الجسمية في تصبب العرق و ارتعاش اليدين ، ارتفاع ضغط الدم ، توتر العضلي ، النشاط الحركي الزائد الدوار الغثيان ، فقد الشهية، جفاف الفم، اضطراب النوم ، أحلام مزعجة و كوابيس، واضطراب التنفس ، الشعور بضيق الصدر ، التعب ، و الصداع ، هز الرأس ، عض الشفاه، ضم قبضة اليد الأعراض النفسية : الشعور بالخوف و عدم الراحة الداخلية و ترقب حدوث مكروه و تشتت انتباه المريض وعدم القدرة على التركيز و يتبع ذلك النسيان لاختلال إداء التسجيل في الذاكرة ، و كذلك الاكتئاب وزيادة الميل إلى العدوان .

# المحاضرة السادسة :

## مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية .

### مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية

لقد اهتم العديد من الباحثين لمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق

**1. الخوف من الفشل :** يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية و القلق و الخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة و هذه المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي

يتضح ذلك من خلال هذه المباراة تمثل له أهمية كبيرة لإثبات شخصيته عندما يريد أن لا يخيب آمال والده و مدربه و ماذا يقول الآخرون عندما يخسر المباراة

و يعتبر الخوف البدني خاصة الإصابة التي تحدث خلال المنافسة من المخاوف الأكثر شيوعاً كما أننا لا ننكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتباره أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي ، و لكن إذا زاد الخوف من الفشل بدرجة كبيرة و تمكن في الرياضي فإنه يعيق قدراته على الأداء الجيد يؤدي غلى جمود في الأداء

**2. الخوف من عدم القدرة :** يتمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص استعداد لمواجهة الموقف التنافسي سواء كان هذا النقص ناتجاً عن أسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم انتظامه أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب ، أو الإمكانيات المتاحة لإعداد أو عدم استعداد زملائه في الفريق لمواجهة المنافسة ، و يتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عند نفسه

يحدث في هذا النوع عدم القدرة على التركيز ، عدم القدرة على التعبئة النفسية، عدم الرغبة في الأداء ، فقدان السيطرة على التوتر

**3. فقدان السيطرة على الموقف :** يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يعتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها بأن الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية كما يتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية و العوامل الداخلية ، لذلك يجب على المسؤول

استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة ، حيث أن ذلك يقلل من درجة السيطرة على الموقف و يقلل من فرص زيادة القلق

**4.الأعراض الجسمية و الفسيولوجية :** تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية و تسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك و من ذلك اضطراب المعدة ، زيادة العرق، أو قلة الحركة و الشلل في الأداء الحركي

### أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين

**أولاً :** يمكن استخدام اساليب أو قياس حالة قلق المنافسة ، و ذلك من خلال تحقيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة للرياضيين به يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يميز به الرياضي إضافة إلى استخدام المقاييس يمكن لمرشد الفريق أن يلاحظ بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء لكي يتعرف على قلق الرياضي في :

1. يمكن تفسير كثرة اخطاء الرياضي : و الخاصة في موقف المنافسة مؤشر الزيادة القلق

مثال : اللاعب عندما يكون في التدريب يقدم اداء جيد أما في المنافسة تزداد أخطاؤه

2. يمكن ضعف أداء الرياضي في موقف الأداء الحاسمة أو الحرجة

مثال : موقف اللاعب الذي يفشل دائما في تسجيل ضربة جزاء في الأوقات الأخير و خاصة عندما تكون النتيجة متقاربة

3. يمكن التزام الرياضي بالواجبات الخططية : و نسيان الواجب المكلف أثناء المنافسة

4. يمكن ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال اللاعب الذي يبحث في تبرير قوي لعدم الاشتراك في المنافسة فيدعي أن لديه رغبة في الاشتراك لكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

### علاج القلق

كانت مصادر القلق متنوعة و متعددة و غالبا ما هي مجهولة فانه من الضروري بحثها و معرفتها و اكتشاف طبيعتها لذا يبدأ علاج القلق بمعرفة السبب المؤدي لحالة القلق عند الفرد فيؤخذ تاريخ مطول عند حياته و يسأل عن وقت ظهور أعراض القلق لديه و ما صادفه من حوادث و ما عايشه من خبرات و هو ما يسمى بدراسة تاريخ الحالة ، و يختلف علاج القلق بالطرق التالية :

1. **العلاج النفسي** : يعتمد على التشجيع و الإيحاء و التوجيه و يتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي و أن نبت في نفسه بعض الآراء و التوجيهات و الأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة و بالتالي تساعد على تحقيق ما يعانيه من التوتر النفسي
2. **العلاج الاجتماعي** : يعتمد على ابعاد المريض من مكان ( الصراع النفسي ) و المثيرات المسببة للآلام و انفعالات الرياضي و يتضح عادة بتغير الوضع و الوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل
3. **العلاج الكيميائي** : تولي أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج و ذلك بإعطاء بعض العقاقير المهدئة في بادئ المر ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي و في حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص و ذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي
4. **العلاج السلوكي للقلق** : ذلك بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق و الانفعال
5. **العلاج الكهربائي** : أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد من علاج الفلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتشايه شديدة و هنا سيختفي الاكتئاب و المنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية .
6. **العلاج الجراحي** : هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة لذلك يلجأ عادة الى العملية الجراحية التي تكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق و ذلك عند طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال أن يصبح الفرد غير للانفعالات المؤلمة و التأثير بها ( محمد الزراد ، الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية ، دار الملايين بيروت ، ص 76)

### أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد و الأعراض

1. **تحديد حجم القلق** : يختلف حجم القلق عند ظهور أعراض أخرى معرفته أو انفعالية أو كلاهما
2. **تحديد شدة القلق** : تختلف سرعة ضربات القلب من حالة مع الأعراض البدنية من حالة القلق التبسط إلى حالة القلق الشديد و كذلك كمية إفراز العرق
3. **تحديد اتجاه معادلة القلق** : استخدام بعض مهارات التدريب العقلي كالتصور و التخيل ، التدريب ، الاسترخاء النفسي .

# المحاضرة السابعة :

## الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية .

## الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية

ان ظروف المنافسة الرياضية تختلف من الظروف التي يمر فيها الربا أثناء الوحدات التدريبية وعلى الرغم من حرص المدربين على خلق الأجواء الممال لما موجود في المنافسة الواقعية من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة أو منافسات تجريبية بهدف الوصول إلى جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية، إلا أن هناك الكثير من الظروف التي قد تصل إلى ذروة ما يمكن أن تكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا، ومن هنا فإن الطاقة النفسية للرياضي تتبدل وتتغير أثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية من حال إلى حال سواء لدى اللاعبين بشكل فردي أو لدى الفريق الرياضي كمجموعة ومن المؤكد فان هناك أسباب عديدة تؤدي إلى أن يحصل ذلك ومن الأفضل أن يكون المدرب الرياضي على دراية بها ومدركا لها وكذلك بالنسبة للاعب، من هذه العوامل تدرج ما يلي:

ما يشعر به الرياضي من تعب بدني أو عقلي،

درجة الجودة في أداء اللاعب أو اللاعب المنافس.

ردود الأفعال الصادرة من الرياضي إزاء الحكم وما يصدر من الجمهور منتشجيع أو ذم.

4. أسلوب التعامل بين اللاعبين والمدرب.

فضلا عن هذه العوامل يجب أن يوضع في الحسبان أن الطاقة النفسية تتغير حالتها نتيجة حدوث الإصابة أو توقع الفوز أو الخسارة.

وبالطبع فإن للفروق الفردية أثرا كبيرا في اختلاف ردود الأفعال لكل لاعب، عليه يجب أن يتعرف المدرب على المواقف المماثلة التي تجعل من الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلى انهيار الطاقة النفسية أو الطاقة النفسية المثلى، مثال على ذلك:

إذا تبارى لاعبان في المصارعة وكانت النتيجة التعادل (صفر - صفر)، هذا مل على إن هناك ثقة لا تزال موجودة لدى اللاعبين ووجود طاقة ايجابية لدى كليهما، بما يشعر أحدهم بأنه من الممكن أن يخسر النزال. وعندما تتغير النتيجة (2- صفر) فإن معدل الطاقة النفسية لدى اللاعب المتقدم قد يكون نتيجة انخفاض الطاقة الايجابية وازدياد الطاقة السلبية نتيجة تولد شعور بسهولة النزال، وبالمقابل يشعر اللاعب الخاسر بعدم

قدرته على تحقيق الفوز، لكنه يعمل بجد لتحقيق نتيجة أفضل، ومعنى ذلك تنخفض الطاقة النفسية السلبية وترتفع الطاقة النفسية الإيجابية.

وعندما تتغير النتيجة إلى (3-1) فإن اللاعب المتقدم حدث لديه تغير في مستوى الطاقة النفسية على حساب الطاقة النفسية الإيجابية، واللاعب الخاسر تحسن مستوى أدائه وأصبح لديه طاقة نفسية إيجابية عالية وانخفاض كبير في الطاقة النفسية السلبية.

وعند تغير النتيجة إلى (3-2) فإن اللاعب المتقدم يحاول الاحتفاظ بالتركيز بتحويل طاقته النفسية الإيجابية العالية إلى المستوى المتوسط و أصبحت لديه طاقة نفسية سلبية متوسطة ناتجة عن الخوف من أن يلحق به الخاسر ويفوز عليه.

واللاعب الآخر يشعر بأن النزال يسير لصالحه وتزداد طاقته النفسية الإيجابية العالية ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية.

وعندما يتعادل اللاعبان (3-3) يشعر اللاعب الذي كان متقدماً بضرورة الفوز وتصبح لديه طاقة نفسية إيجابية عالية، ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية، ويشعر اللاعب الآخر بالسيطرة الكاملة على النزال ولديه طاقة نفسية إيجابية ولا توجد لديه طاقة نفسية سلبية بمعنى أنه وصل إلى حالة (الطلاقة النفسية).

وحالما تتغير النتيجة بتقدم الخاسر (4-3) حتى تصبح لدى اللاعب الذي كان متقدماً طاقة نفسية إيجابية منخفضة وترتفع لديه الطاقة النفسية السلبية، لذا فهو في حالة من الغضب لأنه انهزم ولا يستطيع الفوز بينما تستمر الطاقة النفسية الإيجابية المرتفعة لدى اللاعب الذي فاز بعد أن كان خاسراً وهو مستعد للنزال القادم ومن خلال المثال فإنه يتوقع بشكل عام أن يكون اللاعب في حالة التمدد النفسية إذا كان يتميز بانخفاض الطاقة النفسية، وليس لديه مقدار كافٍ للدفاعية، أما ف اللاعب الذي هو في حالة انهيار الطاقة النفسية يتميز بارتفاع الطاقة النفسية السلبية وتتميز الطاقة النفسية المثلى بأن يكون لدى اللاعب درجة عالية من الطاقة النفسية الإيجابية، وبالتأكيد فإن ذلك سيظهر في تحقيق أفضل مستويات الأداء وأقصاها.

### الطاقة النفسية وفقاً للتخصص الرياضي

إن الرياضي يمر بخبرات مختلفة من الطاقة النفسية من حيث إيجابيتها وسلبيتها، وتختلف هذه الخبرات من نشاط رياضي لآخر، وذلك حسب متطلبات الطاقة النفسية للرياضة التي يتم ممارستها، وقد نجد صعوبة في

تحديد المستوى المناسب من الطاقة النفسية وفقا لنوع التخصص الرياضي، إلا أنه يمكن أن نتناول الكيفية التي تؤثر فيها الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية في الأداء الرياضي حسب فئات الأداء المتمثلة في فئات هي: واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة.

2 . واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك

3 . العضلات الكبيرة.

واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة.

5. واجبات الأداء للمهارات المغلقة مقابل المهارات المفتوحة.

## 1. واجبات الأداء البسيطة مقابل المعقدة:

هناك اختلاف بين نوعي واجبات الأداء البسيطة (simple tasks) وواجبات الأداء المعقدة (complex tasks) يتمثل في إن أداء واجبات الأداء البسيطة يحتاج إلى مستوى منخفض من الطاقة النفسية من أجل تحقيق النجاح فيها، كما إن واجبات الأداء البسيطة تمثل منطقة أكبر للطاقة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية) (Fellow state) التي يكون فيها اللاعب في أفضل حالة من ناحية المقدرة العقلية بالإضافة إلى الناحيتين البدنية والفنية (المهارية والخططية) مقارنة بواجبات الأداء المعقدة.

ويتجلى ذلك في إن منطقة الطاقة المثلى لواجبات الأداء المعقدة تكون صغيرة ان مثال ذلك الرياضي الذي يقوم بأداء واجب يتميز بالسهولة فإن ذلك يجعل أمامه مجال كبير لإظهار الطاقة النفسية المثلى التي تناسب وطبيعة الواجب الذي يقوم بأدائه سواء كان من ناحية الأداء أو من ناحية أهمية المنافسة، أما إذا تعقد الواجب الذي يقوم به الرياضي من حيث طبيعة الأداء أو أهمية المنافسة فإن ذلك ينعكس في تضيق منطقة الطاقة المثلى لذلك الأداء، بمعنى إن مقدار الطاقة النفسية السلبية التي يمكن تحملها تكون كبيرة في حالة واجبات الأداء البسيطة، ويكون مقدار الطاقة النفسية السلبية التي بالإمكان تحملها عندما تكون الطاقة النفسية الإيجابية في أعلى درجة محدودة جدا في حالة واجبات الأداء المعقدة.

## 2. واجبات الأداء التي تتطلب اشتراك العضلات الدقيقة مقابل اشتراك العضلات الكبيرة

إن إمكانية الاستفادة من الطاقة النفسية الإيجابية بأقصى قدر ممكن تكون بنفس الدرجة للأنشطة الحركية التي تحتاج إلى العضلات الدقيقة في عملها، مثل الرمية الحرة في كرة السلة، الرماية المبارزة، ... الخ

والأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة مثل

(رفع الأثقال، رمي المطرقة، رمي القرص، المصارعة، ... الخ)

إلا إن هناك اختلافا بينهما يكمن في درجة دقة الأداء فيها أقل وتكون نسبة الخطأ فيها أكبر.

وكما في الاختلاف بين أداء النشاط الرياضي البسيط والمعقد فإنه من المنطقي أن النشاط الحركي الذي تشترك فيه العضلات الدقيقة يتحمل درجة أقل من الطاقة النفسية السلبية إذا ما قورن بالنشاط الذي تشترك فيه العضلات الكبيرة.

### 1. واجبات الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة:

هناك منافسات رياضية تحتاج لفترة زمنية طويلة مثل

(الركض، المشي، السباحة، الدراجات، ... الخ)

وتمتاز هذه المنافسات بالية وسهولة في الأداء نتيجة للاستمرارية والتواصل في الأداء، عليه فهي تحتل مساحة كبيرة في منطقة الطاقة

النفسية المثلث كما في واجبات الأداء البسيطة، إلا إن طبيعة الأداء فيها تحتاج إلى ق على تنظيم الطاقة والاقتصاد في الجهد المبذول، أي أنه على اللاعب أن يحتفظ بطاقته البدنية وتكون لديه إمكانية على إكمال المنافسة بأسرع وقت ممكن، الأمر الذي يحتاج إلى أن يمتلك اللاعب المهارة النفسية التي تبعد عنه الأفكار السلبية التي قد تغزو عقله والمتمثلة في مواجهة التعب والألم الناتج عن طول فترة أداء المنافسة.

وفيما يخص المنافسة التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة وتمتاز بال تكرار مثل بعض ألعاب الساحة والميدان، الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس، ... الخ) فأنها تحتاج إلى أن يكتسب اللاعب مهارة تعبئة الطاقة النفسية (psych up) وخفض الطاقة النفسية (psych down) وفقا لاحتياجات الأداء وفترات التوقف الرياضي الذي يحاول الاحتفاظ بمستوى عالي للطاقة النفسية أثناء فترة الانتظار بين المسابقات أو المحاولات يكون أكثر عرضة للتعب النفسي.

أما بالنسبة للمسابقات التي تحتاج لفترة زمنية قصيرة مثل (الرمية، القوس والسهم، ... الخ) فأنها تحتاج إلى طاقة نفسية إيجابية لتحقيق التركيز العالي لثواني الأداء القليلة.

وفي ضوء ذلك فإن تأثير الطاقة النفسية السلبية يقل في المسابقات التي تحتاج فترة زمنية طويلة وذلك لما يسمح به الوقت لتجاوز الطاقة النفسية السلبية والتواصل بالأداء الجيد، ويكون التأثير سلبية وبشكل واضح في أداء لاعبي المسابقات التي تحتاج الفترة زمنية قصيرة.

#### 4. واجبات الأداء للمهارات المغلقة مقابل المهارات المفتوحة:

يختلف واجب الاداء نسبة لنوع المهارة المؤداة فهناك المهارات المغلقة الرماية، الجماسيتك، ضربة الجزاء في كرة القدم، ... الخ)

والتي يحتاج فيها الرياضي إلى طاقة نفسية ايجابية للوصول إلى درجة التركيز التي يحتاجها أداء هذه المهارات، إذ إنها تحتاج إلى أن يكون في أحسن حالاته من حيث المقدرة العقلية المرتبطة بالإمكانات البدنية التي يحتاجها أداء مثل هذه المهارات. أما ما يخص المهارات المفتوحة والتي تحتاج عادة إلى طاقة بدنية عالية مثل اللعبة كرة القدم، كرة السلة

المصارعة، ... الخ) فإنها في نفس الوقت تتطلب أن يمتلك الرياضي القدرة على استنفار الطاقة النفسية أو خفضها وذلك حسب طبيعة ظروف الأداء.

#### طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي:

إن الهدف الأساسي من عملية تخطيط التدريب هو الوصول إلى عملية تكيف أجهزة الجسم المختلفة وتأقلمها مع العبء البدني العصبي الواقع على الرياضي وخاصة أثناء فترة المنافسة، عليه فإن فترة ما قبل المنافسة تهتم بتهئية الحمل بهدف زيادة مخزون الطاقة البدنية (Physical Energy)، فضلا عن اكتساب الرياضي القدرة على توزيع الطاقة في السباقات ليتمكن من تحقيق إنجاز أفضل.

من ذلك نلاحظ أهمية تنظيم الطاقة البدنية وأثر ذلك على الأداء الرياضي في الألعاب الرياضية المختلفة، لكن التساؤل المطروح هو:

#### هل هذه النشاطات والمسابقات تحتاج إلى تنظيم الطاقة النفسية (Psychic Energy)؟

إن وجه الشبه بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية كبير، طالما أن الرياضي بحاجة إلى تدريب معين لأجهزة جسمه العضلية والفيسيولوجية حتى تحدث عملية التكيف وبناء عليه تزداد الطاقة البدنية، وليس من شك إن الطاقة البدنية لها تأثير في الطاقة النفسية على أساس إن لياقة الجسم تزيد من القدرة على تحقيق الإنجاز بينما التعب البدني يقلل من العزيمة نحو تحقيق الإنجاز.

وبالمقابل فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة النفسية وتؤثر بدورها في الطاقة البدنية ومن المؤكد إن الذهن عندما يكون يقظة أو هادئا فإن ذلك سوف يكون له انعكاس على أعضاء الجسم. وعليه يمكن فهم مدى التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية التي يمكن من خلالها الوصول إلى الحالة النفسية والبدنية المثلى (Optimal Psychophysical state)، فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تصبح ضرورية وملحة لتعبئته نفسية (Psychup) بمعنى تحفيز واستثارة الدافعية لديه، أما عندما تكون الطاقة النفسية مرتفعة جدا لدى الرياضي بسبب القلق، الغضب مثلا فإن من الضروري تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لذلك.

و الرياضيين من ذوي الخبرة يمكنهم القدرة على إدراك الطاقة البدنية وتوجيهها بشكل صحيح، كما في إمكانية التحكم والسيطرة في تنظيم إخراج الطاقة عن طريق تنظيم ما يبذله من مجهود حسب احتياجات المنافسة الرياضية المعينة بحيث يمكن للرياضي تنظيم طاقته مع قدراته التي يمتلكها، ومن الخطأ عدم الاهتمام بالجانب الذهني، لأن نجاح عملية التدريب لا يمكن تحقيقها من خلال اكتساب الرياضي للقدرة على السيطرة والتحكم بالطاقة البدنية فقط، بل تحتاج إلى السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية أيضا، والطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، بمعنى إيجابية أو سلبية، وهذا يتحقق من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء والابتعاد عن تشتت الانتباه، ومن ذلك يتبين لنا طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.

لذلك يتم الآن التركيز على الجانب النفسي أكثر من السابق للرياضيين فالأداء الأمثل يتطلب امتلاك اللاعب لطاقة بدنية.. نفسية.. مثلى تمكنه من الأداء بشكل متوازن، ولكن عند حدوث نقص أو خلل في أي جانب من جوانب الطاقة فإن ذلك يؤثر على مستوى الأداء سلبا وبالتالي يؤدي إلى هبوط مفاجئ في الأداء.

### كيف تؤثر الطاقة النفسية على أداء الرياضي ؟

الرياضي يجب أن يهتم بطاقته البدنية والنفسية لذا فإن طاقته النفسية تؤثر على طاقته البدنية، فالذهنية اليقظة والتي تتحلى بالهدوء يكون لها انعكاسا على باقي الجسم لذا فإن العملية هي تكاملية، فالرياضيين يتعرضون لنوعين من الحالات لا تساعدانه فأما أن يصيبه الملل أو اللامبالاة والكسل والخمول والاستكانة وعلاجها بزيادة التحفيز ومزيدا من الدافعية واستثارته للعودة للميدان بطاقة مثالية.

والحالة الأخرى وهي نتيجة حالات الغضب أو القلق لدى الرياضيين وهي دليل على ارتفاع حالته وطاقته النفسية عن المعدل المطلوب وهنا مطالب بتهدة النفس للعودة للطاقة النفسية المثالية ليكون منتجاً فكلما الحاليتين لا يستطيع اللاعب أن يقدم شيء، لذا إهمال الحالة النفسية وعدم إعطائها قدرها والاهتمام الفعلي بها ينعكس ذلك على الأداء الرياضي بشكل سلبي فلا بد كما نهتم بالطاقة البدنية فلا بد أن نهتم بالطاقة النفسية.

### التصور الذهني والمنافسة الرياضية

ان اغلبنا يعيش أحلام اليقظة ويعيد تدقيق المواقف التي يمر بها عن طريق الصدفة ، وفي الحقيقة أننا نستطيع تذكر الخبرات السابقة بصيغة واضحة إلى حد ما وخاصة التي تعتمد على السبب الذي دفعنا إلى الخيال والتصور .

وقد استخدم الرياضيون التصور لتحسين مستوى تعلمهم وأدائهم للمهارات الرياضية ومن الضروري جداً التعلم كيف نسيطر على خيالنا أكثر من تركه على حاله كما هو في صيغة أحلام اليقظة. وقد ناقشت (برابرة براون) في كتابها (العقل المتفوق) التصور كقوة أو كنشاط حيوي ومهم للإنسان وذكرت أننا نملك هذه القدرة في خلق وإعادة خلق الصور أو الأشياء والأحداث في عقولنا وبشكل مستمر وحتى في حالة اعتقادنا أنها حدثت فيأوقات أخرى وأماكن أخرى وطبقاً لرأي (براون) فإن التصور يستطيع إعادة خلق الماضي في تفسير كبير مشابه للحقيقة ويستطيع نقله إلى الواقع مع الحالة الانفعالية المرغوبة والتي يمكن إسقاطها أو عكسها للمستقبل أو استحداثها في حل المشكلات وكسب المساعدات الأدائية من خلال استخدام القدرات العقلية.

وباختصار فإن التصور الذهني هو أداة قوية يمكنك استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقلية فانك تحفظ إنجازك الذي دخل عقلك تحت ظروف المنافسة التي تتوقعها في البيئة التي تحدث فيها، أما إذا كانت المنافسة في بيئة جديدة فانك سوف تحاول أن تحصل عليها قبل المنافسة وهكذا تستطيع أن تصبح فيما بينك والمنافسة حالة من التألف الذي يمكن أن تستخدم بموجبه التصور الذهني، وعندما لا تستطيع ذلك فإن مجموعة الصور والأفلام في كثير من الأحيان يمكن أن تقدم الإشارات والإثباتات اللازمة لكي تجعلك تؤدي الحركة بشكل أفضل من خلال التصور الذهني.

وهذه الاستراتيجية سبق وان استخدمت في الكثير من الفرق الرياضية و أثبتت نجاحا متميزا بهذا الصدد وهذا الأمر يتعلق بالكيفية التي تتمكن من خلالها التعويض عن عدم المقدرة للوصول إلى البيئة أو مكان المنافسة لتنفيذ التمرينات اللازمة والمتعلقة بالاستعداد لبطولة ما، حيث يمكن التعويض عن ذلك من خلال الا الفيديوية أو السينمائية لنفس الملعب ول مباريات سابقة حيث يوجه الرياضيين إلى الان الشديد إلى الملعب وبيئة المنافسة من خلال التركيز البصري والسمعي وجعلهم أكثر شعورا بأنهم جزء من الحالة المطلوبة وكأنهم قد لعبوا بالفعل ومن قبل وفي نه الملعب وتحت نفس الظروف.

وما يقال عن البيئة في هذا الاتجاه يقال أيضا عند تحليل المباريات للفرد الرياضية والمتعلقة بشخصية الرياضيين وألوان الفريق والأصوات التي يطلقونها وأساليب حركتهم في الملعب والتكتيك المستخدم من قبلهم، وهكذا فان التصور الذهني المثل هذه المواقف يساعد في تنمية مشاعر الثقة بالنفس ويزيل القلق والتوتر الناجم من جراء الجهل بظروف المنافسة وطبيعتها ويخدم الرياضي في تحقيق إنجاز أفضل للاتصال من خلال الاستخدام الأمثل لمعنى التصور الذهني في المنافسة.

### الإعداد النفسي والفكري للاعبين:

ما ينقصنا هو الإعداد النفسي والفكري للاعبين، فلاعبى الدول الأخرى ليسوا بأفضل من لاعبيننا... عدا أن إعدادهم النفسي والفكري أعلى بكثير، فاللاعب لابد أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب وطموحاته، ويجب أن يعي أن يضيف شيء جديد يوميا له، ولا يركز للتدريبات اليومية، بل يجدد في تحسين مهاراته العضلية والفكرية، ولا بد أن يسأل نفسه دائما كيف أطور نفسي؟، فما يغفل عنه لاعبيننا هو أن يعدد نفسه نفسيا ويضع الأمور على نصابها.

### المباريات مزيج من المهارات والحرب النفسية:

يجب أن يحافظ على تركيزه يقطعة طوال المباراة.

يجب أن يكون مهيا لكل الاحتمالات ويكون قد تدارسها مع نفسه.

3. أن يستغل إمكانياته بالشكل الصحيح، وان ينوع من لعبه وأن يكتشف نقاط القوة والضعف بالفريق المنافس.

الأهداف لا تأتي بالفلسفة فغالبية الأهداف قد تكون بأبسط الأفكار .

4. أن يتعد عن العصبية لأنها ستبعده عن التركيز وهنا عليه أن يحاكي نفسه

ويتخيل نفسه وهو يتعرض للمضايقات ويتسهم لها.

6 - ان ينتبه التفاصيل صغيرة عند اللعب كالتسديد وهل يرى المكان الخالي أم الحارس؟؟ كيف هو ظهره هل هو مائل للخلف وهنا حتما ستكون الكرة عالية، ليتدارس أموره مع نفسه ويصلح من أخطائه بالخيال، لأن ما سيكون بالخيال جيدة سيكون بالواقع كذلك.

7. مهم جدا أن يكتشف الملعب ويرفع رأسه.

8. أن يكون واعيا إن كان الفريق المهزوم محبط نفسية أن يضغط عليه ليخنجر حراجه ولا يعطيه الوقت الكافي لالتقاط الأنفاس.

9 . أن يرفع من معنويات فريقه.

10. التركيز يحتاج منه أن يكون تنفسه منتظمة ويأخذ قسطا أكبر من الأوكسجينين الحين والآخر.

11. الفوز سهل إن أقنعنا أنفسنا أنه سهل.

12 . لا تلتفت لإيجاد الأعذار بان تتساقط بكل كرة لأنه سيفقدك التركيز عن هدفك الأساسي.

13 . لا تضع تفكيرك في قرارات الحكام فحتمًا ستكون هناك قرارات خطأ وإن بدأت تفكر انك مظلوم فسيهرب التركيز وتبدأ في خلق الأعذار.

14. ثق بنفسك وبأن ما يحققه الآخرون بإمكانك تحقيقه.

15. مارس تمارين الخيال وعش بها ومارسها يوميا في شتى أوضاع المباراة وكيف تتصرف لأنك بهذه الطريقة تغذي عقلك اللاواعي بحلول تجده يسعفك بالحل في المباراة وهذا شيء علمي لا يعلمه إلا من جربه.

### القلق عند الرياضيين:

ينظر إلى القلق عند الرياضيين على انه مفهوم متكون من عدة أبعاد يحددها بشكل رئيسي بعدين هما:

#### 1. القلق الجسمي:

وهو إدراك الاستشارة الفسيولوجية أو الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

#### 2 . القلق المعرفي :

ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب وهو الشعور بانفعالات سارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء

وهناك بعد آخر انبثق من القلق المعرفي وهو الثقة بالنفس والذي يظهر ف الانفعالات الايجابية والمثابرة وبذل الجهد.

كما أن القلق يصنف إلى نوعين هما:

#### أ. قلق معوق:

يعوق اللاعب عن الأداء الجيد ويسبب له الاضطراب والتوتر وعدد من الرياضيين يكونون واعين ومتبهرين للتأثيرات السلبية الممكنة للقلق والتي تظهر جلية في الأداء، والتي بعضهم يبالغ في الاستجابة لها مما يسبب لهم زيادة القلق.

#### ب. قلق ميسر:

يساعد اللاعب على الأداء الجيد ويشكل دافعة له للعب بشكل أفضل وتقديم كل إمكانياته، وهناك بعض الرياضيين ينظرون إلى القلق على أنه شيء يساعدهم على الأداء بأفضل قدراتهم.

ويمكن القول بأن القلق لا يسير على وتيرة واحدة بنفس القوة والشدة وإنما يتغير تبعا لعوامل عديدة تؤثر بحالة القلق عند الرياضيين كالنمط العصبي والخبرة والحالة التدريبية وموعد المنافسة.

وكل بعد من أبعاد القلق يتغير بصورة مختلفة عن الأبعاد الأخرى، فنجد اللاعب يفكر في المباراة في فترة ما في حين انه يظهر أعراض استشارة فسيولوجية في فترة لاحقة وقد يكون العكس بالنسبة للاعب آخر، ولمعرفة كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار عاملين أساسيين هما طبيعة شخصية الرياضي وطبيعة الموقف.

# المحاضرة الثامنة :

## العدوان في المجال الرياضي .

## العدوان في مجال الفريق الرياضي Aggression In Sport Team

تحتل ظاهرة العدوان والعنف في مجال المنافسة بين الفرق الرياضية مكانة واضحة من اهتمامات الباحثين في كلا من علمي الاجتماع الرياضي وعلم النفس الرياضي نظرا لأنها ظاهرة علي 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 قد نحتاج 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 إنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو منازلات القرون الوسطي أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على المنافس.

وكانت المنافسات قديمة أو بمعنى اصح كانت المذابح قديما تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور القديمة. وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهذيب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدي من مظاهر العدوان والعنف. وينبغي علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال التنافس

- العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب.

- عدوان وعنف المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات وخارجها.

وهذا التقسيم تبدو فائدته لمحاولة القدرة علي مكافحة العدوان والعنف الرياضي، إلى أنه لا ينفي وجود علاقة متبادلة بين هذين النوعين (العدوان والعنف داخل نطاق الملعب والعدوان والعنف داخل المدرجات وخارجها) نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

## مفهوم العدوان:

يستخدم مصطلح العدوان في ظروف عديدة من الرياضة والتدريب، وعندما نتكلم على العدوان يتبادر إلى ذهن بعد فقدان اللاعب للكرة في لعبة الكرة الطائرة أو إخفاقه في الوصول إلى السلة في لعبة كرة السلة يتبادر إلى ذهنه فكرة العدوان.

ويبدو أن المصطلح ينسحب أوتوماتيكيا ليرتبط وينتج عنه أحكام ايجابية أو سلبية واستجابات شعورية. وعلى أية حال يظهر اغلب السلوك العدواني في الرياضة والنشاط البدني لا ليكون رغبة متوارثة أو غير مرغوبة ولكن تعتمد على مدي تفسير اللاعب لطبيعة الموقف الذي قد يرتكب في كنفه العدوان. ويقصد بالعدوان في مجال المنافسة بين الفرق الرياضية السلوك الذي قد يقوم به لاعب أو أكثر من أفراد الفريق الرياضي لمحاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لاعب أو لاعبين من أفراد الفريق الرياضي المنافس. وقد عرف علماء النفس العدوانية بأنها "أي شكل من السلوك - المتوقع أو غير المتوقع - يوجه نحو شخص آخر بهدف محاولة إحداث الأذى بدنيا أو نفسية".

وفي ضوء هذا التعريف فان العدوان في مجال التنافس الرياضي بين الفرق الرياضية عبارة عن سلوك موجه ومقصود ضد منافس أو ضد منافسين بهدف الإيذاء أو إيقاع الضرر في ظل توقع أو عدم توقع هذا السلوك لان العدوان سوف ينجح في إحداث الأذى أو الضرر أو المعاناة بغض النظر عن نجاح أو فشل هذا السلوك في تحقيق هدفه.

ومن ناحية أخرى فان هذا السلوك العدواني الذي يتضمن إلحاق الأذى أو الضرر والمعاناة لشخص آخر قد يتضمن العديد من وسائل التعبير عن العدوان، إذ قد يتضمن التهجم أو الاحتكاك البدني أو العدوان النفسي عن طريق التفوه اللفظي أو العدوان بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

وعلى ذلك فقد نتفق على تعريف العدوان علي إنه " السلوك الموجه بهدف إيذاء كائن حي يحاول تفادي الأذى". وقد يكون السلوك العدواني بدنا أو لفظيا يهدف إلى إلحاق الأذى الجسدي أو الضرر النفسي بالآخرين".

## أنواع العدوان :

لقد ميز العلماء بين نوعين من العدوان:

إذ أشار كل من "هوسمان وسيلفا 1994م"

Husman&Silva إلى العدوان العدائي والعدوانية المفيدة.

فالهدف الأول من العدوان العدائي هو التأثير وإصابة أو إلحاق الأذى النفسي ببعض الأشخاص.

ومن ناحية أخرى فالعدوان المفيد " هو الذي يستخدم لتحقيق هدف لا عدواني لبعض الأشخاص . فعلى سبيل المثال عندما يقوم الملاكم بمسك مرفق أو رأس الخصم شدة فانه سوف يتأثر بالإصابة أو إيقاع الأذى عليه، وعلى أية حال فان من هذه الحركة تمثل العدوانية المفيدة، حيث كان الهدف الأول للملاكم هو الفوز.

فإذا كان غرضه أن يأخذ خصمه للحبال ويحاول إيذائه بمرفقه أو رأسه وجسده أو كان هدفه هو محاولة أن يصل لنهاية المباراة فعندئذ توصف هذه بالعداء (رد الفعل) للعدوان.

ومن هنا 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- العدوان العدائي

2 - العدوان الو سيلبي

## 2- العدوان العدائي :

أشارت "برندا برمايرBredemeier" (1979) و "لايث leith" (1991) وأكل من هوسمان وسيلفا(Husman&Silva, 1984)

( إلي 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 المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني.

فالهدف الأول من العدوان العدائي هو التأثير وإصابة أو إلحاق الأذى النفسي ببعض الأشخاص، ويلاحظ أن السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته.

فالسلوك العدواني هنا هو إيذاء الآخرين وإصابتهم بضرر والتمتع بمشاهدة الألم أو الأذى الذي يلحق بهم من جراء ذلك، يعتبر العدوان غاية بحد ذاته.

وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية بين لاعبي الفرق الرياضية مثل:

- قيام مدافع في كرة القدم بمحاولة إصابة منافسة يقدمه عقب محاولة منافسة تخطية بالكرة.

. محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسة باليد للسقوط علي الأرض أثناء مراقبته له.

## 2 - العدوان الوسيلى

اشار "واينبرج 1984م Weinberg وبول 1993م Bull إلى أن العدوان الوسيلى يقصد به السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي آخر بالأحداث الألم والأذى أو المعاناة للشخص الآخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو رضا الزملاء أو إعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدي معاناة المعتدي عليه . وفي هذه الحالة يكون السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي .

فإن استخدام العنف لإلحاق الضرر والأذى بالآخرين بغية الحصول على تشجيع خارجي كتشجيع الجمهور أو إرضاء المدرب يعني أن العنف هنا وسيلة لغاية معينة وليست غاية بحد ذاتها.  
إن أغلب الأساليب العدوانية في الرياضة مفيدة مثلاً:

- ضغط المصارع على خصمه في حلبة المصارعة لخلق جو من عدم الراحة وجعله يخسر المباراة .
- ادعاء مدرب كرة السلة بانتهاء الوقت اللاعب الخصم وهو على خط الرمية الحرة ومحاولته هذه لأجل خلق عدم راحة نفسية وأداء ضعيف للخصم، وبالطبع فإن العداوة والعدوانية المفيدة تفتعل و غرضها الإصابة بالأذى.
- وبالرغم من أن استخدام العنف (كوسيلة) يعتبر الأكثر شيوعاً واستخداماً في الوسط الرياضي إلا أننا نجد أن كلا النوعين السابقين يهدف إلى إيذاء الآخرين ولا يمكن تبريرهما في الوسط الرياضي بأي شكل من الأشكال.

## 3- السلوك الجازم والعدوان العدائي والوسيلي .

يقصد بالسلوك الجازم أو القتالي Assertive Behavior في علم النفس الرياضي نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي إثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في إطار لوائح وقواعد وقوانين معترف بها لمحاولة تحقيق الفوز وتسجيل أفضل النتائج ، وليس بها إصابة منافس أو إلحاق الأذى أو الألم أو المعاناة له، أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي .

وإذا حدثت إصابة المنافس نتيجة لهذا النوع من السلوك فلا يعتبر سلوكا عدوانيا او سلوكا متعمدا، لأن معظم الأنشطة الرياضية تتضمن قوانينها عقوبات راضعة في حالة تعمد لاعب إصابة منافسه .  
فكأن السلوك الحازم أو الجازم في مجال التنافس بين الفرق الرياضية يحدث في إطار قواعد ولوائح قوانين معترف بها للمنافسة الرياضية.

كما أن هذا النوع من السلوك يميز اللاعب الذي يتسم باللعب الرجولي النضالي وعدم الخوف من الاحتكاك البدني و عدم سرعة الاستسلام أو التقهقر أو الياس أو الميل للعب الدفاع بدرجة أكبر من الميل للعب الهجومي لمحاولة احتراق مواقع المدافعين المنافسين دون خوف أو رهبة، والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال أصابه.

وبالرغم من أن بعض الباحثين أشاروا إلى وجود بعض الصعوبات عند محاولة التمييز بين كل من العدوان العدائي والعدوان الوسيطي والسلوك الجازم في مجال التنافس بين الفرق الرياضية نظرا لوجود بعض التداخل بين هذه الأنواع الثلاثة، إلا إنه يمكن التمييز بين هذه الأنواع الثلاثة في ضوء توضيح مناطق التداخل والعوامل المشتركة بينهم . وهذا توضيح للتداخل بينهم .

السلوك الجازم والسلوك العدواني الوسيطي والسلوك العدواني العدائي .

استخدام القوة المشروعة في حدود وقوانين

المنافسة الرياضية

عدم توافر نية إيذاء المنافس

الهدف هو محاولة إيذاء المنافس

عدم ارتباط الأداء بانفعال الغضب

الهدف هو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي

استخدام القوة غير المشروعة

توافر نية إيقاع الأذى والألم بالمنافس

التمتع بإيذاء المنافس.

ارتباط الأداء بانفعال الغضب

ويلاحظ من هذا النموذج المقترح أن التداخل بين كل من السلوك الجازم وبين العدوان الرياضي الوسيلي يكمن في عدم وجود انفعال الغضب، في حين يظهر التداخل بين كل من السلوك العدواني العدائي والسلوك العدواني الوسيلي في استخدام القوة غير المشروعة وتوافر نية إيقاع الأذى أو الألم والمعاناة بالمنافس.

ومن ناحية أخرى يمكن اعتبار أن مشاهدة السلوك العدواني قد بدم و يستثير العدوان لدى الأفراد الآخرين.

### أسباب العدوان

هناك العديد من النظريات التي تهدف إلى تفسير وفهم السلوك العدواني في المجال الرياضي أو التعرف على الأسباب المؤدية إلى فقد الرياضيين السيطرة والتحكم في تصرفاتهم و انفعالاتهم، فهي تذهب في تفسير العنف إلى أنه تعبير عفوي عن الغريزة أو ردة فعل إزاء الإحباط، أو نتيجة طبيعة التعلم والتكيف مع البيئة.

ومن أهم النظريات التي تساعد على فهم العنف في المجال الرياضي هي:

أ- نظرية الغرائز. ب- نظرية الإحباط - العدوان.

ج- نظرية التعلم الاجتماعي، د - نظرية العدوان - الإحباط المعدلة.

وسوف يتم تقديم شرح مبسط لهذه النظريات فيما يلي:

#### أ. نظرية الغرائز:

تفترض نظرية الغرائز أن الإنسان يولد ولديه استعداد مسبق للعدوان، والذي قد يظهر بشكل مباشر أو عن طريق التنفيس في المواقف المقبولة اجتماعيا، مثل المنافسات الرياضية.

ويري جيل 1988م تبعا لنظرية الغرائز بان الناس يملكون غريزة فطرية لتكوين العدوانية بحيث تقوم على حتمية التعبير أو التنفيس عنها.

وقد تظهر العدوانية من خلال القبول الاجتماعي ومثال ذلك في الرياضة حيث أن نظرية الغرائز تلعب دورا بارزا في الرياضة

والتمارين الرياضية كوظيفة مهمة في المجتمع، فهي تسمح للأشخاص بتوجيه عدوانيتهم الغريزية بطرق تتسم بالقبول الاجتماعي ويتضح ذلك جليا في ممارسة الأنشطة الرياضية فعلى سبيل المثال في أنشطة المنازل كاللاكمة والكاراتيه والجودو حيث يستطيع اللاعب الذي يتسم بالعدوانية أن يمارس تلك الأنشطة التعبير أو التنفيس عن تلك العدوانية.

## ب - نظرية الإحباط - العدوان

تفترض نظرية الإحباط أن العنف والعدوان ما هو إلا نتيجة الإحباط الذي يؤدي دائما إلى القيام بالسلوك العدواني

إن نظرية الإحباط - العدوان في بعض الأحيان تدعي بنظرية الفائدة، وكحالة بسيطة بحيث يوجه العدوان بأسبابه وإحباطاته التي تحدث بسبب الفشل كما وضحها سيرسي وآخرون 1939Searsi م فقد أظهرت النظرية الأولى الإدراك الحسي لعلماء علم النفس إن إحباط الأفراد بسبب لهم حدوث السلوك العدواني.

فمثلا يشعر لاعب كرة القدم أنه من غير القانوني مسك الخصم وبعدها يصبح محبط، وعلى أية حال فإن هذا الرأي يزيد دعمه اليوم بسبب التأكيد على الإحباط الذي يسبب العدوان.

لقد بينت البحوث والتجارب الحديثة بأن الأشخاص الذين يشعرون بالإحباط يعبرون عنه بطرق عدوانية. وتجيب نظرية الإحباط - العدوانية على تلك الاستجابات العدوانية التي تحدث بشكل غير دائم وكما ذكرنا سابقا فالقليل من تلك الأحداث قد تحدث في الرياضة.

وهناك أيضا القليل من الأحداث التي تساهم في الإحباط - العدوان وارتباطها بالرياضة يكون أقل من مستوى العدوانية للمشاركين في رياضة ما كما بينها جيل 1988م وفي الحقيقة هناك بعض الأمثلة التي أصبحت أكثر عدوانية وبالرغم من قصر وصولها إلى نظريات الإحباط - العدوانية لكي تسهم في الإدراك الواقعي لدور الإحباط في عمليات العدوانية.

### ج. نظرية التعلم الاجتماعي:

تفترض نظرية التعلم الاجتماعي أن العنف والعدوان ظاهرة مكتسبة عن طريق الملاحظة والمحاكاة، ويتعلمها الأفراد كما يتعلمون أي نوع من أنواع السلوك الأخرى.

وتشرح نظرية التعلم الاجتماعي العدوان كسلوك للأشخاص الذين يتعلمونه من خلال ملاحظاتهم لنماذج سلوك الآخرين ويتبع تعزيز الوصول إلى الأحداث المشابهة.

وقد وجد العالم البرت باندورا , Bandura 1973 م بأن الأطفال الذين يشاهدون نماذج للبالغين الذين يتصرفون بعنف ويكررون تصرفاتهم تلك وبشكل أكثر أمام الأطفال فيكتسب هؤلاء الأطفال تصرفاتهم العدوانية.

إذ تؤثر تلك النماذج العدوانية لاسيما على الأطفال الذين سيقومون باستنساخ هذه الحركات وتقليدها. لقد أظهرت دراسات علماء النفس الرياضي وعلماء الاجتماع الرياضي لجوء لاعب الأنشطة الجماعية إلى حركات تتسم بالعدوانية غير القانونية مثل التشاجر في الرياضة وذلك بسبب شعورهم بالإحباط. وقد وجد سميث Smith 1988 م بأن الإحباط والعنف في مباريات المحترفين هي نماذج وقوة للاعبين من الشباب.

ووافق ويعزز العديد من المدربين وأعضاء الفريق التصرفات العدوانية، ويشاهد لاعبي كرة القدم والرياضات الجماعية الآخر من الشباب الإبطال في التليفزيون السلوك العدواني وهذا يؤدي إلى تعزيز سلوكهم المشابه. وهنا تبين دراسة في التعلم الاجتماعي في الرياضة بان اغلب الرياضيين لا يتعلمون لكي يصبحوا عدوانيين، فقد تحدث العدوانية في الألعاب الرياضة كافة.

وتعد نظرية التعلم الاجتماعية دعما علميا كما أكد الك كل من باندورا Bandura 1977 م وثيرير Thirer 1973 على أهمية الدور الحيوي للتحكم.

والسيطرة على العدوان، وعليه فان النماذج والتعزيزات هي المفاتيح للطرق التي يتبعها الأشخاص لتعلم السلوك العدواني

ومن 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 إنه لعب رجولي الأمر الذي يدعم و يعزز هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين .

وعلى العكس من ذلك فإن تكرار إظهار وسائل الإعلام على اختلافها لهذا النوع من السلوك العدواني على انه سلوك سلبي و هدام ويتناف مع القيم الرياضية يعتبر من العوامل الهامة للحد من هذا السلوك في الملاعب الرياضية.

وقد أشار بعض الباحثين إلى وجود علاقة ايجابية إحصائية بين السلوك العدواني و العنف لدى اللاعبين و بين المعارف و المعلومات التي يحصل عليها اللاعب من وسائل الإعلام المختلفة.

#### د-نظرية الإحباط – العدوان المعدلة:

ترتبط نظرية الإحباط – العدوان المعدلة بعناصر نظريات العدوان والإحباط الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي.

وتفترض نظرية الإحباط المعدلة أن العنف نتاج التفاعل بين الإحباط والتعلم الاجتماعي، فالإحباط لا يقود دائما إلى العنف ولكنه يعزز من احتمالية حدوثه نتيجة استشارة الغضب الذي يخلف حالة من الاستعداد للقيام بالسلوك العدواني ولكن الاستعداد للعدوان لا يعتبر بحد ذاته سببا كافيا للعدوان، ولكن يؤدي التعلم والظروف البيئية المحيطة بالفرد دورا حاسما في حدوث السلوك العدواني من عدمه.

وهذا الرأي الواسع النطاق بالرغم من زيادة العدوان الذي يرتبط بزيادة وارتفاع الغضب، وعلى أية حال فإن ارتفاع مستوى الغضب ينتج فقط من ارتفاع العدوان عندما يكون دور التعلم الاجتماعي للعدوان في مواقف خاصة.

فإذا كانت علامات ودور التعلم الاجتماعي ظاهرة في العدوان فلا نتائج هناك. وفي الشكل (أدناه) يتضح فيه عمليات العدوان ونماذج بيركوتز، حيث يصبح الأفراد أولا محبطين في بعض المواقف.

وربما يكون بفقدان اللعبة أو اللعب الضعيف ثم زيادة ارتفاع نسبة الغضب أو ألم ناتج من الإحباط. إن العدوان ليس له نتائج أوتوماتيكية وتزداد بارتفاع الغضب الذي يؤدي إلى العدوان. وإن القوة في نظرية العدوان - الإحباط هي عملية الربط فيما بين العناصر الأفضل لأصل العدوان - الإحباط، ونظريات التعلم الاجتماعية واستعمال نماذج الحركات الداخلية (ارتفاع مستوى الغضب مع منهج العلامات البيئية للتعلم الاجتماعي وشرح السلوك).

# المحاضرة التاسعة :

## الرياضة وبعض العمليات العقلية .

## الرياضة وبعض العمليات العقلية

(الانتباه، الإدراك، التصور)

### الانتباه والإدراك:

. ننظر الى الانتباه والإدراك كعمليتين من العمليات العقلية، ونعدهما

عمليتان متلازمتان في العادة، فإذا كان الانتباه هو تركيز الشعور في شيء فالإدراك هو معرفة هذا الشيء فالانتباه يسبق الإدراك ويمهد له أي أنه يهيئ الفرد للإدراك وكأن الانتباه يرتاد ويتحسس، بينما الإدراك يكتشف ويعرف فانا انتبه الى هذا الصوت المفاجئ أنه صوت باب يقفل، أو أُنْتَبِه إلى شخص قادم يلبس منظار فأدرك أنه ليس صديقي الذي انتظره، غير أن الانتباه قد لا يعقبه أحيانا إدراك فقد تنظر لمننا نعجز عن الرؤية، أو نصت لكننا نعجز عن سماع ما نتوقع سماعه.

وثمة فارق هام بين الانتباه والإدراك، فقد ينتبه جمع من الناس إلى موقف واحد، كسماع خطيب أو مشاهدة مسرحية، لكن يختلف إدراك كل منهم له عن الآخر اختلافا كبيرة وذلك لاختلاف ثقافتهم وخبراتهم السابقة ووجهات نظرهم وذكائهم.

والإنسان حين يكون منتبها إلى شيء - كأن يكون منهمكا في قراءة موضوع مهم أو التفكير في مسألة عويصة - فهو لا يشعر بما حوله من الناس الأشياء إلا شعورا غامضا، وفي هذه الحالة يقال إن موضوع انتباهه يحتل ((بؤرة)) شعوره، أما ما عداه فيكون في "هامش" شعوره أو في حاشيته ويقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام :

**1. الانتباه القسري:** وفيه يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف، أو صدمة كهربائية عنيفة أو ألم واخز مفاجئ في بعض أجزاء الجسم وهنا يفرض المثير نفسه فرض فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

**2. الانتباه التلقائي:** وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا بل يمضي سهلا طيعا.

**3. الانتباه الإرادي:** وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً، كالانتباه إلى محاضرة، أو إلى حديث جاف أو ممل أو يدعو إلى الضجر، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهذا النوع من الانتباه لا يقدر عليه الأطفال العادة، إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر والقدرة على بذل الجهد واحتمال المشقة الوقتية، في سبيل هدف بعيد عن إمكاناتهم، ولذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم إليهم قصيرة شائقة، أو ممزوجة بروح اللعب.

وقد يكون إدراكنا خطأ فيكون بمثابة الظن أو الاعتقاد الخاطئ لكن سلوكاً يتوقف دائماً على كيفية إدراكنا، صواباً كان أم خطأً، فقد استجيب الابتسامة شخص بالغضب إن ظنت أنها ابتسامة سخرية وقد لا تكون ابتسامة سخرية على الإطلاق، وقد يسكت المرؤوس على إهانة وجهت إليه من رئيسه إن كان يعتقد بحسن نواياه، أما إن كان يحسبه متعالية أو مزدرياً اختلف سلوكه نحوه، وقد يكون المدرس سمحاً ودوداً ويظنه الطالب خصماً له فيسلك نحوه سلوك الفرد إزاء عدوه، وقد يكون الأب مجرماً ويراه المجتمع غير صالح لتربية أولاده، ولكن أولاده يرون أنه يحبهم ويحميهم، فيقاوموا كل هجوم عليه، أو تعريض به أو تدخل ضده.

فليس المهم هو الظروف التي تحيط بالفرد بل كيفية ادراكه لهذه الظروف من أجل هذا يختلف سلوك جماعة من الأفراد حيال شخص أو نظام واحد لاختلاف إدراكهم للظروف المحيطة به.

ولهذا سنقوم بحصر الفروق بين الانتباه والادراك بصورة أكثر دقة

1- الانتباه هو تركيز الشعور في الشيء، أما الادراك فهو معرفة هذا الشيء 2. الانتباه يسبق الادراك، فكأن الانتباه يرتاد الأشياء والادراك يكشفها ويعرفها.

3. الانتباه يشترك فيه الناس عامة بشكل متساو، أما الادراك فيختلف

الناس فيه اختلافاً كبيراً، نتيجة لعوامل موضوعية تتعلق بالشيء الذي ندركه، وعوامل ذاتية ترجع إلى اختلاف الأفراد من حيث ثقافتهم وخبراتهم السابقة... الخ.

## وتشمل اهمية الانتباه والادراك في معرفة طبيعة كل منهما في الامور الاتية:

1. انهما الشرط الأول لتعرف الانسان الى بيئته وما فيه، حتى يتسنى له التكيف معها واستغلالها وحماية نفسه من اخطارها.
- 2 - انهما الاساس في سائر العمليات العقلية فلولاها لما استطاع الانسان ان يعي او يفكر او يتذكر او يتخيل او يتعلم شيئاً من الأشياء، اذ كيف نتعلم شيئاً قبل ان ننتبه اليه وندركه.
3. انهما يرتبطان بسلوكنا بصلة وثيقة ،لان سلوكنا يتوقف على كيفية ادراكنا لما يحيط بنا من الاشياء واشخاص ونظم اجتماعية ،من هنا يختلف سلوك الطفل عن سلوك الكبار، لان ادراك الصغير يختلف عن ادراك الكبير
- 4 - انهما يرتبطان بشخصية الانسان وتوافقه الاجتماعي فور ادراك ما يرغب الناس فيه يؤدي الى سوء فهم وتفاهم بينه ور بعد اضطراب الانتباه والادراك الحسي من الصفات المميزة بين المصابين بالأمراض العقلية على اختلاف أنواعها وشدتها

## الانتباه في المجال الرياضي

هو عملية اختيار وتركيز للمنبهات التي يوجهها الانسان في حياته او الانسان لا ينتبه الى كل المنبهات التي يواجهها في حياته لكثرتها، كان البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية التي تصدر من البيئة او من الانسان نفسه، وانما يختار منها ما يهمه معرفته أو عمله او التفكير فيه، وما يشبع حاجاته، لذلك سميت عملية اختيار وتركيز المنبهات باسم الانتباه

وتتوقف عملية الاختيار في العادة على استعداد الفرد وتهيئه لملاحظة شيء دون اخر والتفكير فيه. فالمعلم الذي يقول لتلاميذه انتبهوا ، انما يطلب اليهم ان يستعدوا لإدراك ما يقول او يفعل، فالانتباه اذن اختيار وتهيؤ ذهني، أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعدادا لملاحظته او أدائه او التفكير فيه.

وحيثما يقرأ الانسان موضوع هامة او يفكر في مسألة او مشكلة، فانه لا يشعر بمن حوله من الناس او الاشياء الا شعورا غامضا، وفي هذه الحالة يقال إن موضوع انتباهه يحتل بؤرة شعوره، وما عدا ذلك فيكون على هامش شعوره او حاشيته، فضوضاء الشارع ودرجة حرارة الجو ورواح الناس ومجيئهم تكون كلها في هامش الشعور.

اصبح موضوع الانتباه في مجال الرياضي والمنافسات موضوعا هاما ، إن قدرة اللاعب على توظيف الانتباه هو الأمر الأساسي والمهم والمؤثر في اداء المهارات الرياضية المختلفة، ويعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، وذلك لدوره الكبير في الوصول الى الاداء الامثل ويمكننا القول فقدان الانتباه هو احد العوامل الرئيسية في ضعف الأداء وانخفاض المستوى.

ونجد اثناء المنافسات لألعاب الساحة والميدان (العاب القوى) المسافات يركزون الانتباه الى سماع صوت الانطلاق للحصول على رد فعل صحيح رابع وهذا يعني أن الانتباه هو استعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن، ويعرف : ( كونزاك ) الانتباه في المجال الرياضي بانه احدى الصفات النفسية وهو العلاقة المتبادلة بين الانسان والمحيط وان الانتباه مرتبط ارتباطا وثيقا بالتفكير والملاحظة.

فالانتباه هو استعداد ادراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو الموقف ككل او كجزء، واذا كان الموقف معروف للفرد فان الانتباه يكون قليل، اما اذا كان الموقف جديد كليا فان الانتباه والتركيز يزداد على هذا الموقف الجديد. فعلى سبيل المثال، عندما يقرأ الفرد كتابا وهو في حالة تركيز تام لا يسمع صوت الراديو مثلا، كذلك فان الشيء المتحرك عادة يجذب الانتباه أكثر من الشيء الساكن. عرف " الانتباه الرياضي " : بانه تركيز الذهن تركيزا شعوريا على شيء موضوعي او فكرة تتصل بشيء موضوعي، او التركيز على فكرة مجردة.

وعرف على أنه اختيار وتهيؤ ذهني، او هو توجيه الشعور وتركيزه عن شيء معين استعدادا لملاحظته او ادائه او التفكير فيه.

فالانتباه في ضوء ما سبق هو العملية العقلية او المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. وعرف الانتباه في المجال الرياضي بانه القدرة على التركيز على بطة في البيئة، والاحتفاظ بهذا طول فترة المنافسة ويشمل هذا جزئين هامين: الجزء الاول وهو التركيز على الرمز المرتبطة بالبيئة فمثلا في رياضة التنس يعتبر الرمز الاول في هذا المجال هو الكرة والرمز الثاني هو التركيز على حركات المنافس واتجاهات وحركة المضرب سرعة ومكان الكرة، ويمكن التركيز ايضا على استراتيجية ال ومكان وضع الارسال، بالإضافة الى ذلك فان هناك العديد م المرتبطة والتي تعمل على جانب الانتباه ومنها صيحات الى الفاشلة، التوقع الخاطئ لخروج الكرة خارج الملعب وغير ذلك، وتختلف المرتبطة بالبيئة باختلاف النشاط، فما ينطبق على رياضة ما قد لا ينطبق على رياضة اخرى.

اما الجزء الثاني من التعريف وهو الاحتفاظ بتركيز الانتباه فهو يعني ان التركيز على الرمز المرتبطة ببعض الوقت ليس كافيا وانما يجب الاحتفاظ بتركيز الانتباه لمدة طويلة من الوقت تتفق والطبيعة التنافسية للنشاط. فمثلا في التنس الارضي قد يستغرق زمن المباراة من ساعتين الى ثلاث ساعات احيانا اكثر من ذلك، واللحظة التي يبدأ بها اللعب الشعور بالتعب تحتاج الى مزيد من التركيز لأن عدم الاحتفاظ بتركيز الانتباه قد يؤدي الى فقدان المباراة.

## اقسام الانتباه في الالعاب الرياضية

يقسم الانتباه في الألعاب الرياضية الى ثلاثة أقسام، وهي كالآتي:

### 1. الانتباه الارادي:

وهو التركيز الذهني لاستقبال مثير معين، كبداية الارسال في الكره الطائرة او الانطلاق في بداية 100م ركض مثلا او في ضربة الجزاء، اما الجمباز فيكون التركيز قبل البدء في الأداء ونلاحظ إن كافة اللاعبين يفقدون لفترات مختلفة قبل البدء بالأداء حيث يكون تركيز اللاعب على ما سيقوم به من حركات، ويرى اللاعب صور ذهنية للحركات المراد تنفيذها

### الانتباه القسري: المفاجئ

وهذا النوع من الانتباه هو الانتباه من حيث المفاجئ او ما يسمى برد الفعل المفاجئ ان المثير غير معروف نوعه وزمانه وما هو نوع الاستجابة لهذا المثير ونرى هذه المثيرات في الالعاب الفردية والجماعية وخصوصا اثناء المواجهة، اقيام الجسم بحركات مفاجئة غير متوقعة في المصارعة مثلا يقوم الخصم بسحب اللاعب باتجاه معين نجد ان الخصم يقوم برد فعل معاكس او في الملاكمة فيكون انتباه اللعب في بعض الأحيان قسريا فهو يستجيب لردود فعل الخصم قسريا بشكل سريع ومفاجئ وغير متوقع.

### 3 - الانتباه الاعتيادي: الميل والرغبة

كثيرا نلاحظ هذا النوع من الانتباه لدى لاعبي الجمباز فعندما يقوم لاعب بأداء حركة تجد زملائه وهم في حالة انتباه للفت النظر، والسبب ان هناك ميل دورة لمشاهدة الزميل وهو يؤدي حركاته كذلك نجد ان المتفرجين هم دوما في حالة انتباه اعتيادي ويسمى ايضا الانتباه التلقائي حيث نجد ان فترة السكوت داخل الملعب كرة الطائرة او قاعة الجمباز او ملعب كرة القدم سيبه ان كافة المشاهدين من حالة انتباه، اما اذا حدث هدف أو استحصال نقطة فانا نجد إلى الساعة في حالة فوضى وصراخ

### اسباب عدم الانتباه

1. **عدم الرغبة:** وهنا يكون اللاعبون او التلاميذ شاردي الذهن بالرغم من تنبيه المدرب او المدرس.
2. **الإرهاق والتعب:** نجد ان كثيرا من اللاعبين هم حالة تعب او ارهاق ويتطلب منهم الاستماع او لنصائح المدرب او لملاحظاته الا اننا نجد اللاعبين ليسوا في حالة الانتباه
- 3 - **المرض والالام:** فيكون الانتباه مشتتا، إن أصابه اللاعب اثنا التدريب او السباق وعدم معالجتها فستكون الاصابة محور تفكير اللاعب .
- 4 - **العوامل الاجتماعية:** نجد كثيرا من اللاعبين ليس لديهم القدرة على الانتباه والسبب فالعلاقات الاجتماعية الغير صحيحة والغير واضحة تشتت الانتباه.

## حصر الانتباه

لا يثبت انتباه الفرد على شيء واحد الا لحظة وجيزة من الزمن، ثم لا يلبث أن ينتقل انتباهه من هذا الشيء الى فكرة او خاطرة تلمع في ذهنه، ويمكن للإنسان أن يحصر انتباهه في موضوع ما اذا كان هذا الموضوع يثير نفسه ذكريات وافكارا من نوع معين، أو كان يعرف عنه الكثيرين او كان هذا الموضوع متغيرا او متحركا او مركبا، ولذلك فان المختص يحصر انتباهه في الموضوع الذي يهيمه مدة طويلة.

ويوصف الانتباه المستمر الموصول بأنه انتباه متحرك يتغير بسرعة، ولكن في دائرة اهتمام واحدة لا يجيد عنها ولا يستسلم للمشتتات.

يشكو العديدون من ضعف القدرة على الانتباه سواء أكانوا من التلاميذ او من غيرهم فما سبب هذا الضعف؟.. إن مشكلة العجز عن حصر الانتباه ليست صورة مطلقة، وانما هي ناجمة عن انتباه الانسان الى اشياء اخرى احب الى نفسه من تلك التي يجد نفسه مضطرا للانتباه اليها.

إن الكثير ما يعين على حصر الانتباه في موضوع معين هو الا والميل اليه، فالتلميذ مثلا لا يقوى على الانتباه الى مادة جديدة او جافة عند تعلمه لها، ولكن مع تقدمه في تعلمها يزداد ميله لها وتركيز انتباهه فكان الانتباه والاهتمام جانبان لشيء واحد، وفي هذا الموضوع يقول أحد علماء

النفس :

الاهتمام انتباه كامن والانتباه اهتمام ناشط، بمعنى أن الاهتمام بالشيء يقود الى الانتباه اليه . ويتوجب على المعلم أو المربي الرياضي الذي يؤد الاستمرار في استرعاء انتباه بن بشر اهتمامهم أول الأمر بالموضوع، ثم يسير عرضه دون استطراد كبير لان الاستطراد في العرض ينأى بالانتباه عن الموضوع الأصلي، وقد يصرف أذهان السامعين عن ذلك الموضوع.

## عوامل العجز عن الانتباه:

يرجع العجز عن الانتباه الإرادي الى عوامل قد تكون جسمية او نفسية او اجتماعية وفيما يأتي شرح موجز لهذه العوامل:

### اولا: العوامل الجسمية

وهي العوامل التي من شأنها إن تنقص حيوية الفرد، او تضعف قدرته على مقاومة ما يشتهى الانتباه، كالتعب، والارهاق الجسمي، وعدم النوم او الاستحمام الكافين او عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام، أو سوء التغذية، أو اضطراب افرازات الغدد الصماء. وقد تبين إن اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسؤول بشكل خاص عن كثير من حالات الشرود الذهني عند الأطفال، وقد ادى علاج هذه الاضطرابات عن طريق استئصال اللوزتين الملتهبتين، او تطهير الامعاء من الديدان الى تحسن ملحوظ في قدرتهم على التركيز.

### ثانيا: العوامل النفسية، وتتمثل فيما يأتي

- عدم ميل اللاعب الى المادة الرياضية في الحصة التدريبية وعدم اهتمامه بها .
- انشغال فكر الفرد بأمر آخر يميل اليها سواء أكانت اجتماعية ام عائلية.

اسراف اللاعب في التأمل الذاتي، ومعاناته من بعد الشعور بالنقص أو الذنب أو القلق أو الأضطهاد . ولا بد من توضيح نوعين من شرود الذهن:

- أ. شرود الذهن المرتبط بالموضوع، كشرود الذهن الخاص معينة، أو موضوع معين
- ب. شرود الذهن العام بغض النظر عن موضوع الانتباه، ويوصف هذا النوع بالشرود الذهني القسري، ويكون غالبا نتيجة افكار

وسواسية تسيطر على الانسان وتفرض نفسها عليه، فلا يستطيع التخلص منها بإرادته مهما حاول من جهد، ومن الأمثلة عليه إن تلح على الان فكرة مؤداها أن الناس يضطهدونه، أو مذب، وفي هذه الحالة الشرود الذهني واحدا من أعراض الاضطراب النفسي الذي يكون علاجه من شأن خبراء النفس

### ثالثا: العوامل الاجتماعية

وهي من ابرز العوامل التي تتعلق بحياة الفرد، كالنزاع المستمر بين الوالدين، أو ضعف الروابط بين أفراد الأسرة الآخرين، أو معاناة الأسرة من متاعب مالية أو مشاكل اجتماعية مستفحلة، أو شعور اللاعب بضعف علاقته الاجتماعية مع باقي أفراد فريقه، وكل هذه العوامل تحمل الفرد على اللجوء الى واقع المؤلم، مما يجعل علامات احلام اليقظة لعله يجد فيها منجى من هذا الواقع المؤلم، مما يجعل - الشرود الذهني تبدو عليه بشكل واضح.

### رابعا: العوامل الطبيعية

من هذه العوامل عدم كفاية الاضاءة او سوء توزيعها، مما يسبب زغلة العينين ومنها ايضا سوء التهوية، وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة و الانتباه وتبين منها ما يأتي

#### 1- الضوضاء كعامل مزعج مشته للانتباه يتوقف على:

أ- نوع الضوضاء وشدتها.

ب- نوع العمل حركي ام عقلي.

ت - وجهة نظر الفرد المتعلقة بالضوضاء ودرجة تحمله لها.

#### 2 - ان الضوضاء الموصلة اقل تأثير في الانتباه من الضوضاء المتقطعة او نهر المألوفة مثل: الضوضاء الناتجة

عن ابواق السيارات، او طرق الابواب بين الحين والآخر من قبل أفراد يدخلون الغرف ويخرجون منها أو بعض الهتافات المزعجة من بعض الجماهير في الملاعب.

**3.** ان الانسان يستطيع أن ينتج في الجو المتصف بالضوضاء بالقدر الذي ينتجه في الجو الهادي، بشرط أن تكون دوافعه الى العمل قوية، كما وان ما يبذله الانسان من جهد يزداد بازدياد الاثر المشتت للانتباه.

### تحويل الانتباه في المجال الرياضي

يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين الى مثير اخر، فمدافع الكرة الطائرة يواجه انتباهه نحو لاعب منافس معين سيقوم بأداء الضربة الساحقة، ثم سرعة تحويل هذا الانتباه الى لاعب منافس اخر سيؤدي الضربة الساحقة فعلا كنتيجة لعملية خداع من الفريق المنافس وبالتالي قدرته على صد الضربة الساحقة.

ويقول المربون إن تحويل الانتباه في المجال الرياضي هو الانتقال من ذات حلية الى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، وهي عملية غاية في الصعوبات في بعض الأنشطة الرياضية عن الأخرى، حيث تتطلب الأنشطة المفتوحة سلطة المغلقة مثل الرماية والغطس، حيث يجب إن يتعامل اللاعب مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب او المنافسة وهذا يتطلب فاعلية التحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.

ويقول المربون انه يجب على الرياضي أن يتعلم متى يقوم بتحويل حيث المجال الواسع الضيق)، او من حيث الاتجاه الخارج وتزداد أهمية تحويل الانتباه من الداخل الى الخارج في المجال للاعتبارات التالية:

- 1- زيادة معدل السرعة، خصوصاً المهارات المفتوحة حيث تزداد ال مزيد من تركيز الانتباه لمتابعة سرعة الأداء
- 2- الأحاسيس والمشاعر والأفكار المصاحبة او الناتجة عن الى مثل الاحساس بالألم والشعور بالتوتر النفسي، والتفكير في اخطاء الأداء .
- 3- إن حضور الجمهور يدعم توجيه الانتباه نحو الذات فينشغل نه الرياضي بالخواطر والأفكار عن وجهة نظر الآخرين من الجمهور و تقييم أدائه وخاصة الذين يمثلون أهمية بالنسبة له مثل المدرب أو الآباء أو الأصدقاء.

## العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه

### اولا: اختيار طريقة الانتباه

أي مقدرة اللاعب على اختيار افضل طريقة لنوع النشاط في الانتباه، وذلك لان كل نشاط يختلف عن الآخر، بالإضافة الى اختلاف السمات الشخصية بين اللاعبين أنفسهم، ويجدر الاشارة الى أن اللاعب ذو المستوى العالي في الأسباب الأربعة سالفه الذكر يمتلك القدرة العالية على تحويل الانتباه من نوع الى اخر .

### ثانيا: توقيت تحويل الانتباه

وهو قدرة اللاعب على تعلم التوقيت المناسب لتحويل الاتي يحث العديد من الأخطاء في الانتباه بسبب السرعة او البطيء في تحويل الانتباه من طريقة الى اخرى

### ثالثا: الضغط العصبي

إن سعة واتجاه الانتباه تتأثر بالتغيرات في مستوى الطاقة النفسية للاعب فتضييق سعة الاتجاه عند زيادة الطاقة النفسية، والضغط العصبي يجعل من المستحيل تحويل الانتباه بكفاءة وفاعلية

### رابعا: الألم

. يعتبر الألم احد المثيرات القوية التي تؤثر على اللاعب في بعض الأنشطة وتساهم بدرجة كبيرة في انخفاض القدرة على تحويل الانتباه

على الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل، فاللاعب الرياضي الذي . عدم تحمل الألم يتأثر كثيرا بهذه المشكلة، وتعتبر مهارة إعادة توجيه

م اه بعيدا عن الألم ذات درجة عالية من الفاعلية للسيطرة على الألم، لذلك فان تعليم اللاعب عدم الانتباه للحواس يساهم في تقليل الاحساس بالألم وبالتالي زيادة القدرة على تحويل الانتباه. لا لم ، لذلك فان تعليم اللاعب عدم الانتباه للحواس يساهم في تقليل الاحساس بالألم ، وبالتالي زيادة القدرة على تحويل الانتباه.

## التصور والادراك :

### ماهو الفرق بين التصور والادراك ؟

الادراك يتميز بما يأتي:

- 1- الادراك عبارة عن انعكاس الاشياء الخارجية التي تؤثر لحظة وجودها بصورة مباشرة على الفرد والتي تحدث نتيجة لاستثارة عصبية مطابقة في المخ.
- 2- الصورة والأشياء الذاتية الحادثة نتيجة لإدراك الاشياء والمظاهر تحمل دائما طابعا واضحا.
- 3- عملية ادراك الأشياء تتميز بطابع الثبات.
- 4- الأساس الفسيولوجي للإدراك عبارة عن مشيرات عصبية الحواس الناتجة عن مشيرات خارجية التي تتجه الى الأجزاء ال للمخ، والتي تحدث ارتباطات عصبية وقتية.

### اما التصور فيتميز بما يأتي

1. التصور عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد و خبراته السابقة من ادراكها والتي لا تؤثر عليه في الحال لحظة التصور
2. التصور يكون اقل في درجة الوضوح عن الادراك.
3. التصور يتميز بعدم الثبات وكذلك التغير ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية.
4. الاساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي لا تحدث لأجزاء اعضاء الحواس الموجودة في المخ، اما اعضاء الحواس فلا تؤدي في عملية التصور وظيفة تذكر، ويلعب التصور دورا هاما في حياة المرء اذ بدونهِ يصبح الفرد مرتبطة فقط بالأشياء المدركة وتنعكس في شعوره فقط الاشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة.

## انواع التصور

يقسم التصور في بعض الأحيان طبقاً لنوع عضو الحواس الذي يستند التصور، فيمكن القول بأن هناك بصرياً وتصوراً سمعياً وتصوراً لمسياً وتصوراً حركياً... الخ وفي الواقع لا ينشأ فقط التصور السمعي والبصري أو الحركي بمفرده ولكن يحدث في الكثير من الأحيان اندماج بين أكثر من نوع من الأنواع السالفة الذكر. وعلى ذلك فإن التصور يحمل طابعاً مركباً وإنما تكون هناك سيادة لنوع معين يتفرق على غيره ويعرف التصور بنسبه بعد أن التصور الحركي يشتمل على مكونات بصرية أخرى وذلك لا يؤدي الإدراك البصري بمفرده لمهارة حركية معينة إلى

على أداء تلك المهارة الحركية إذ أن الصور المرئية للحركة التي تربط بالتصور الحركي لا تستدعي البواعث الحركية : التي تمكن الفرد من القيام بأداء تلك المهارة الحركية ولكن ذلك تصوراً لمهارة أخرى سبق تعلمها واعتاد عليها الفرد لذا فإن الفرد في لمشاهدته لمهارة حركة معينة ومحاولته القيام بها نجده يقوم بأداء مهارة وكية أخرى اعتاد عليها وسبق له ممارستها وعلى ذلك فمن الضروري عند تعلم مهارة حركية جديدة العمل على تكوين الارتباطات العصبية لتلك المهارة وإزالة آثار الارتباطات العصبية للمهارة التي سبق للفرد تعلمها والتي تشبه المهارة المتعلمة.

## أهمية التصور في التعلم الحركي:

يلعب التصور دوراً هاماً في عملية التعلم الحركي وعلى ذلك يجب على المربي الرياضي العمل على ترقية التصور الحركي للفرد الرياضي لتمكنه من تنمية قدراته ومستواه،

وينصح البعض بما يأتي المحاولة تحسن التصور الحركي في غضون عمليات تعلم المهارة الحركية.

1. عند القيام بتقديم مهارات حركية وشرحها يجب أن يتسم الشرح القديم بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للأفراد

يستطيع الجميع استيعابه كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور للمهارة الحركية.

2. وفي حالة القيام بأداء نموذج للمهارات الحركية الرياضي مراعاة الأداء لأن النموذج الخاطئ يقف حجر

عثرة في وجه المتعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارات .

3. ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عند

الشرح اللغوي للمهارة الحركية ويتمثل ذلك خلال قيام الرياضي بأداء نموذج المهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت... فمن الأهمية بمكان استطاعة اللاعب شرح المهارات الحركية اذا كان يدل على أنه قد تمكن من تصورها، وهناك الكثير من التجارب المختلفة التي أجريت على كثير من الابطال المعرفة مدى قدرتهم على تصور المهارة الحركية بشرحها شفويا وتسجيل ذلك على جهاز التسجيل ثم مطابقتها على الأداء الفعلي للمهارة الحركية اذ وجد انطباق الشرح الشفوي وترقيته على الأداء بصورة واضحة ودقيقة.

4. ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق.

5. استخدام أدوات مختلفة الاوزان تزيد او تقل عن الادوات المستخدمة

وذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي .

6. تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحرة فمثلا تركيز انتباه اللاعب على حركة اليدين والرجلين "او التنفس في السباحة او حركة الرسغ في التصويب على السلة اذ يسمح ذلك اللاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك بتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية ويجم، مرا مراة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل بعد ذلك مباشرة الربط تصور المفردات بالحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

# المحاضرة العاشرة :

## الطلاقة النفسية في الرياضة .

## الطلاقة النفسية في الرياضة

### أهمية الطلاقة النفسية

تعتبر الطلاقة حالة نفسية إيجابية، حظيت باهتمام الباحثين في مجالات الحياة المختلفة، والتي شملت مجال العمل، والمجال المدرسي، ووقت الفراغ، والمجال الرياضي، ومجال النشاط البدني. ويرجع الاهتمام بالطلاقة النفسية باعتبارها طاقة كامنة جاهزة للاستخدام والتوظيف في مختلف المجالات السابقة لأنها طاقة تتميز بالإيجابية والخلو من التوتر ، حيث أن حالة الطلاقة تقوم على التجريب والممارسة العملية من قبل الأفراد كل في مجاله .

هذا ، ويعتمد الإعداد النفسي الناجح للرياضيين على مهارة تنظيم الطاقة النفسية لديهم، ويتوقف هذا التنظيم على معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بحالة الطلاقة، وأيضا العوامل التي يدركها الرياضيين على أنها تؤثر على قدراتهم ليمروا بخبرة لطلاقة. ذلك باعتبار أنها حالة من الاستعداد النفسي والعقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء، وأفضل خبرة ، وأفضل متعة ، وهذا ما يميز " حالة الطلاقة النفسية .

### مفهوم الطلاقة النفسية

هي حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية للإنجاز أو مواجهة هذه التحديات

ويشير مفهوم الطلاقة إلى أنها حالة عالية للتعاون والتفاعل النفسي

والعقلي ، يصبح الفرد خلالها مندمجة تماما في النشاط. وأنه عندما يحدث حالة من التوازن بين متطلبات مواقف هذا النشاط وقدرات الفرد لإنجاز هذه المتطلبات بدرجة عالية من الجودة، وأيضا عندما يكون هذا التحدي أعلى نسبيا من متوسط مهارات الفرد لمواجهة هذا التحدي، فإنه يكون هناك احتمال بدرجة كبيرة جدا أن يمر الفرد بخبرة واحدة ، أو عدة خبرات لخصائص حالة الطلاقة مثل وضوح الأهداف ومعلومات الأداء ، والتركيز الكامل ، ومشاعر التحكم والسيطرة .

هذا ويضيف مفهوم الطلاقة لذلك حقيقة أن خبرة الطلاقة تمثل خبرة مثالية Optimal Experience بالنسبة للفرد، لأنه يتسم خلالها بتجريب وممارسة التركيز العالي، ومعرفة ماذا يفعل ، والسيطرة على نفسه وعلى البيئة المحيطة به ، والاستمتاع بهذه الممارسة. ويؤكد هذا الأفراد الذين أجريت عليهم اختبارات حالات الطلاقة في المجالات المختلفة ، حيث يعتبرون أن خبرة الطلاقة كي تكون مثالية، يجب أن تكون ممتعة. وتكرار تجريب حالة الطلاقة داخل النشاط الرياضي الخاص ، يقود إلى الرغبة في أداء هذا النشاط لذاته، وهذا يعني أن النشاط يصبح خبرة ممتعة ذاتيا .

في ضوء ذلك يتضح مفهوم ، وأهمية حالة الطلاقة النفسية . ولكن يضيف رياضي (القمة) إلى هذا أنهم يؤدون خبرة الطلاقة على الأقل بعض الوقت خلال عملية التدريب، وأيضا خلال المنافسات الرياضية ويعتبرون الطلاقة جزء هام من خبرتهم الرياضية ، وأن إدراكاتهم الخاصة بخبرة الطلاقة تتعلق ببعض العوامل الميسرة، وهي تساعد على المرور بهذه الحالة النفسية . من هنا يبدو من الأهمية التعرف على الخصائص التي تميز حال الطلاقة ، وأيضا العوامل النفسية الميسرة لها، حتى يمكن إمداد المدربين ، والمربين الرياضيين بالمعلومات اللازمة للمحافظة على الصحة النفسية والعقلية للرياضيين ، والتوجيهات التطبيقية لإعدادهم لحالة الطلاقة بصورة فعالة .

### خصائص الطلاقة النفسية

يعتبر تحديد أو معرفة الطلاقة النفسية من خلال خصائصها (أي أبعادها) المتعددة ، والمرتبطة لتحقيق أفضل خبرة نفسية وعقلية للرياضي يستطيع خلالها أن يحقق أعلى جودة من الأداء ، كان توجهها جيدا ومفيدا . وقد تبني هذا التوجه "كسكزنتيمهالي Csikszentimiholyi" وآخرون (1990، 1993) ، حيث قام بوصف هذه الأبعاد ، ودعمها في البيئة الرياضية من خلال تحليل الأبحاث السابقة التي أجريت داخل وخارج المجالات الرياضية ، وأيضا من خلال التحليل الكيفي للمقابلات الشخصية التي أجريت مع الرياضيين الصفوة أي رياضي (القمة). وقد شملت هذه الخصائص الخاصة بالطلاقة النفسية تسعة أبعاد هي :

1 - التوازن بين القدرة المهارية - وتحديات الموقف  
Chollenge -skill Balance

2 - الاندماج الواعي في الموقف  
Clear Goals Unambiguos fead back

3Action-Awareness Merging - وضوح الأهداف

4- وضوح التغذية الرجعية

5- التركيز على المهمة الجارية

6- الإحساس بالتحكم والسيطرة

7- عدم الشعور - بالذات -

8- إدراك الوقت

9- الخبرة الذاتي

ان معرفة هذه الخصائص النفسية التي تحدد وتعرف حالة الطلاقة النفسية للرياضيين ذوي المستوى العالي لا شك أنه يفيد ويساعد المدربين ، والمربين ، لتوفير وتهيئة الظروف والإجراءات الملائمة لتحقيق وتحسين الخبرة النفسية للممارسة الرياضية، على أساس أن حال الطلاقة النفسية تتحقق من خلال التعبئة المصادر الطاقة النفسية الإيجابية مثل السعادة ، والاستمتاع، والإثارة ، كما وضح من تحليل تعريفها، فضلا عن أنها حالة من الطاقة النفسية عالية المستوى، والخالية من مصادر الطاقة السلبية مثل القلق ، والخوف، والملل.

الأمر الذي يتيح للرياضيين ممارسة خبرة الطلاقة خلال التدريب، إذا راعي المدربين ، والمربين الآتي :

- توفير الإجراءات الميسرة التي توفر الشعور بالاستمتاع بالنشاط

الممارس مثل (الأدوات ، عوامل الأمان ...

- توفير الإجراءات التي توفر السعادة بالممارسة مثل إكثار النقد،

تدرج خطوات التعليم، التشجيع اللفظي والبصري .

- بناء الأهداف الواقعية التي تثير التحدي وتراعي الفروق الفردية بينالرياضيين .

- التدرج في زيادة صعوبة الأهداف بمعدل 10% من مستوى قدرة الرياضي لتطوير قدراته البدنية والمهارية .
- وضوح التعليمات، وتوفير تغذية راجعية صحيحة لمواجهة التحديات. - إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة التصور العقلي لاكتشاف أخطائه وتعديلها .
- إتاحة الفرصة للرياضي للاشتراك في مسابقات تجريبية تناسب قدراته ومهاراته .
- الإقناع اللفظي للرياضيين أن خبرة التحدي لا تعني المكسب ولكن الأفضل هو تحقيق أهداف الأداء الخاص بهم .
- تدعيم وتقدير قيمة - الذات لدى الرياضي بإمداده بالمعلومات الإيجابية لمستوى تقدمه وتحسنه .
- توفير الفرص لمرور الرياضي بخبرات نجاح تدفعه للاستغراق في المحاولة وبذل الجهد لتطوير مستواه .

### الفروق الفردية في الطلاقة النفسية

هناك فروق فردية في سعة Capacity الأفراد لتحصيل

خبرة الطلاقة . وهذا يطرح سؤال هام مفاده ، لماذا تتكرر خبرة الطلاق بالنسبة لبعض الأفراد بدرجة أكثر من البعض الآخر؟ الإجابة على هذا السؤال تعني أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد أعدوا نفسية على نحو أفضل للمرور بخبرة الطلاقة ، بغض النظر عن الموقف. كما أوضح البحث على خبرة الطلاقة النفسية أنه يوجد أحيانا فروقة كبيرة في كلا من تكرار، وشدة ، وخبرة الطلاقة من فرد لآخر . ولذا تم محاولة حصر هذه الاختلافات الفردية في تجريب خبرة الطلاقة، وقد شمل هذا الحصر كيف يجرى الأفراد عملية المعرفة، وكيف أن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة على التركيز بفاعلية أعلى. وقد أجاب (لوجان 1988Logan ) على ذلك بأن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات إلى داخل التحديات . وتعبئة طاقتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاقة، بدون أن يكونوا واعين - بذاتهم Self - Conscious

وقد وصف لوجان أيضا عدم وعي الفرد - بالذات بأنه مثل: الفرد الذي يكون قادرا على الاستغراق في النشاط بسبب انخفاض انشغاله بذاته. كما يضيف العمل في نطاق الدافعية الداخلية لتوضيح الفروق الفردية بين الأفراد في الطلاقة والذي أجراه (ديزي Deci& وريان 1980Ryan ) أن الأفراد الذين يشعرون

بالضبط أكثر أحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة ليكونوا مدفوعين داخليا ، وبالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاقة أكبر . أي أن هناك علاقة بين الطلاقة والدافعية الداخلية ، حيث أن أحد مكونات الطلاقة النفسية، هي الخبرة الذاتية Experiečne والتي Autotelci وصفها سكتزنتميهالي ( 1990Ssiknszentmihaly ) كخبرة مكافئة داخلية ، بينما وصف ديزي ( 1985Deci ) الطلاقة النفسية بأنها حالة نفسية للدافعية الداخلية.

### عوامل الإستعداد النفسي للطلاقة

إن مفهوم الشخصية الذاتية autotelic personality ، المتعلق بالاستعداد لخبرة الطلاقة في المجال الرياضي ، يقدم توضيحا لفهم توعية الأفراد الذين يكون لديهم استعداد للمرور بخبرة الطلاقة أكثر من غيرهم، إذا ما أعدوا وتدربوا على نحو جيد لإطلاق وتوظيف هذا الاستعداد في المجال الرياضي . فالشخصية - الذاتية- تعني الشخصية ذاتية الهدف ، وهي التي يهدف صاحبها إلى السيطرة على الدفاع عن ذاته ، والمحافظة عليها، ووقايتها، وتطويرها وتحسينها لتحقيق نفسها. ولذلك فهي شخصية تعتمد بدرجة أساسية على المكافآت الداخلية الذاتية، التي تحصل عليها نتيجة الاستعراق في ممارسة النشاط الرياضي لقيمتها، وتستمتع بتحقيق أهداف تطورها وتحسن أدائها . ولتقديم فهم أفضل لهذه الشخصية، يجب أن نعرض تقييم لعوامل الاستعداد النفسي لدى الرياضي، التي لها علاقة بخبرة الطلاقة، وتتمثل هذه العوامل في :

- 1- الدافعية الداخلية .
- 2- التوجه نحو الهدف .
- 3- إدراك القدرة الرياضية .
- 4- قلق السمة التنافسي .

## 1 - الدافعية الداخلية : Intrinsic motivaton

وهي استعداد فطري يشمل الحاجات العضوية للكفاية ، وتقدير - الذات - والحاجات الداخلية للكفاية، وتقدير الذات هي التي تدفع الفرد على الاستمرار في عملية البحث ، ومحاولة التغلب على التحديات العالية. من هنا فالفرد الذي يكون مدفوعة داخلية يجب أن يكون أكثر ملائمة لخبرة الطلاقة بسبب أنه سوف يكون مهتمة تماما بالواجب الذي يشترك فيه ، أو يكلف به. والدافعية العالية للاشتراك في النشاط الرياضي تعتبر عامل ميسر وهام للطاقة النفسية بالنسبة لرياضي الصفوة (القمة). في ضوء ذلك يبدو التشابه بين الدافعية الداخلية، والخبرة الذاتية autotelic experience فيما يتعلق بالنشاط الذاتي للفرد الرياضي لأداء الواجبات التي يكلف بها لقيمتها الذاتية ، دون انتظار أو توقع لمكافئة مستقبلية خارجية . وهكذا، تتضح العلاقة الإيجابية بين الدافعية الداخلية، وخبرة الطلاقة ، حيث أن أحد مكونات الطلاقة الخبرة الذاتية التي تعتبر كخبرة مكافئة داخلية . ولذا وصفت ديزي ( 1980Deci) الطلاقة كحالة نقية للدافعية الداخلية .

## 2- التوجه نحو الهدف : Goal Orintation

هو مفهوم هام لفهم دوافع الأفراد لمباشرة أنشطة معينة . وداخل المجال الرياضي يعتبر التوجه نحو هدف (المهمة)، والتوجه نحو هدف الذات ، هدفان ملائمان ، ومناسبان جدا، وذلك لعلاقتهما بإدراك الرياضي لقدرته، تلك القدرة التي تكون قيمتها عالية في المجال الرياضي . ولأن إدراك هذه القدرة يمكن أن يكون عالية أو منخفضا وفقا لنوع توجه الرياضي نحو هدف (المهمة) أو نحو هدف (الذات) ، فإن الأفراد قد يفكرون في تفضيل أحدهما على الآخر خلال أدائهم العملي في إطار اختيار الهدف الذي يبرهن على كفاءتهم. وفي ضوء ذلك فإن الأفراد يبتغون التوجه نحو هدف (المهمة) لأنه يحفزهم على التعلم، وتحسين تطوير مستواهم ، في حين الأفراد مع التوجه نحو هدف (الذات) يؤكدون على الفوز النتيجة) ومقارنة أدائهم بالآخرين، ومحاول إظهار القدرة أمام الغير. ولهذا يتضح أن الرياضيين المتجهين نحو هدف (المهمة) يكونوا أكثر ملائمة لحدوث

خبرة الطلاقة أكثر من الرياضيين المتجهين نحو هدف (الذات) ، بسبب حقيقة أن التوجه نحو هدف المهمة) يركز الرياضيين فيه على (المهمة أكثر من التصميم على الذات .

### 3- إدراك القدرة الرياضية Perceived sport ability

إن إدراك القدرة الرياضية العالي يبدو عاملا حاسمة لتيسير مرور الرياضي بخبرة الطلاقة. ولكن هذا يطرح سؤالاً هامة هو : لماذا يعتبر هذا العامل لإدراك القدرة حاسمة للمرور بخبرة الطلاقة ؟ يعلل ذلك بأن التحديات والمهارات يجب أن تكون عالية نسبيا قبل حدوث أي شيء مشابه لخبرة الطلاقة. هذا إلى جانب أن الرياضيين الذين لديهم اعتقاد في قدراتهم يكونون أكثر ملائمة لتجريب خبرة التوازن بين التحدي الذي يواجههم ، ومهاراتهم الذاتية ، حتى عندما يكون هذا التحدي التنافسي في نشاطهم الرياضي الخاص أعلى نسبيا . ولذا يرتبط إدراك القدرة الرياضية إيجابية مع خبرة الطلاقة .

### 4-قلق السمة التنافسي Competitive Triat Anxiety

يعرف القلق التنافسي كسمة بأنه " الميل لإدراك المواقف التنافسية . كمواقف مهددة ، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر من الخوف ، والتوتر " ومن وجهة نظر مفهوم خبرة الطلاقة ، فإن قلق السمة التنافسي سوف يكون معيقا لحدوث خبرة الطلاقة ، وذلك بسبب أن الطاقة البدنية للرياضي سوف تكون غير منتظمة نتيجة القلق . وعلى هذا يصبح من الصعب على الرياضي أن يحقق الاستغراق التام لنفسه في النشاط ، لأن الخوف ، والتوتر ، صارا يمثلان أولوية تركيزه . في ضوء ذلك يتضح أن القلق نقيض للطلاقة، فالقلق خوف ، وتوتر فهو حالة سلبية ، بينما الطلاقة استغراق وتوازن نفسى وعقلي أي حالة إيجابية ، ولذا لا يستطيع الرياضي أن يكون في حالة طلاقة بينما هو يمر بخبرة قلق عالية . من هنا فإن قلق السمة التنافسي يرتبط سلبية بحالات الطلاقة للرياضيين .

## طبيعة العلاقة بين عوامل الاستعداد النفسي والطلاقة

الدافعية الداخلية

التوجه نحو الهدف

عوامل الاستعداد النفسي

حالة الطلاقة النفسية

إدراك القدرة الرياضية

قلق السمة التنافسي

من خلال ذلك تتضح العلاقات بين عوامل الاستعداد النفسي وحالة الطلاقة النفسية

- مفهوم الطلاقة كحالة هو: "حالة نفسية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة

بموقف معين وقدرته الذاتية للإنجاز، أو مواجهة هذه التحديات - ولقياسه ثم وضع مقياس الطلاقة كحالة .

### The Flow state scale (FSS)

. وقد صمم هذا المقياس لتكون إجابته بعد مسابقة رياضية خاصة، بالإضافة لتقدير خبرة الطلاقة في تلك المسابقة . بينما صمم مقياس الطلاقة كسمة التقدير تكرر أي من الإستجابات التي تقرر خبرة الطلاقة عموماً خلال الاشتراك الرياضي .

الموقف الرياضي

عوامل الاستعداد النفسي

الطلاقة كسمة (

عوامل الاستعداد النفسي

الطلاقة كسمة

الطلاقة كحالة

افضل اداء بين هذه العوامل يوضح العلاقة بين الموقف الرياضي، وعوامل الاستعداد النفسي والطلاقة كسمة - والطلاقة كحالة - والأداء

وهذه التفاعلات الداخلية بين عناصر النموذج " والتي تشير إلى أن الأفراد يختلفون في سماتهم الشخصية التي تميز بعضهم عن البعض الآخر. فسمّة الطلاقة ، هي صفة تميز الشخصية - ذاتية الهدف، والرياضيون الذين يتصفون بهذه الصفة يهدفون إلى السيطرة على الدفاع عن ذاتهم ، والحفاظة عليها، ووقايتها ، وتطويرها ، وتحسين قدراتها التحقيق ذاتها، ولذا فهم رياضيون يعتمدون بدرجة أساسية على العوائد الداخلية الذاتية ، التي يحصلون عليها نتيجة التركيز والاستغراق خلال ممارسة النشاط لقيمتها الذاتية ، ويستمتعون بتحقيق أهدافهم الشخصية الخاصة بتطوير أدائهم ، وتحقيق الاتقان. ولذا فإن هؤلاء الرياضيين يكونون أكثر ملائمة للمرور بحالة خبر الطلاقة ، بغض النظر عن الموقف الرياضي .

ومن ناحية أخرى فإن حالة الطلاقة تتأثر باستعدادات معينة لدى الفرد الرياضي مثل : أسلوب الانتباه الذي يتبناه الفرد للتفاعل مع مشيرات البيئة الرياضية . ولذا فإن الرياضي الذي يبني أسلوب تركيز الانتباه ، الذي يعتبر بمثابة انتباه انتقائي للمثيرات . إنما يتبنى أسلوب يعكس مقدرة على توجيه انتباهه، ودرجة شدته. وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم به كلما كان أكثر استعدادا وملائمة للمرور بخبرة الطلاقة ، وبالتالي تحقيق أفضل استجابة .

كما تتأثر حالة الطلاقة باستعداد معين آخر كاستعداد الرياضي للحالة مثل : القلق كحالة)، والذي يؤثر على درجة تركيزه لانتباهه على الأعمال التي يقوم بها. ولهذا فالرياضي الذي يفتقد إلى التركيز سوف يكون غير ملائمة للمرور بخبرة حالة الطلاقة، وبالتالي لا يستطيع تحقيق أفضل أداء.

### مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

لقد حرصت فيالي على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضي، والذي تحققت من صدقه . وفي سبيل

ذلك طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو (استبيان مصادر الثقة الرياضية). - Sources of sport Confidence Questionnaire

(SSCQ) ، وقد اشتمل على تسعة مصادر للثقة الرياضية ، لها مفاهيمها داخل نموذج الثقة - الرياضي . وقد اعتبرت هذه المصادر مقاييس فرعية في مقياس مصادر الثقة الرياضي ، وفيما يلي نتناول كل مصدر من هذه المصادر بإيضاح مفهومه، وأوجه الاستفادة منه : ١ - السيطرة المهارية Mastery "وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسن أداء المهارات الرياضية ، وإنجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو تلك التحسن". هذا المصدر يعتبر من أهم مصادر الثقة بالنفس، لأنه يقوم على خبرات السيطرة.

### ٢ - إظهار القدرة Demonstration Ability

"وهو مصدر للثقة يستمد من إظهار الرياضيين مهاراتهم بالنسبة للآخرين ، أو إظهار مزيد من القدرة أكثر من منافسيهم" حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة ، ولكنها تؤثر في أداء -٨٥.

عدد من المهارات الخاصة . فمثلا إذا كان التصويب باليد اليمنى على المرمى ، يرتبط ارتباطا كبيرا بالتصويب باليد اليسرى ، فإن ذلك يعني أن كلا من العمليتين تشيران إلى وجود قدرة رئيسية واحدة في هذا الفرد هي القدرة على التصويب على المرمى . كما أن هذه السمة تتميز بالثبات النسبي، وترجع إلى عوامل وراثية ، وتتأثر بالتعليم والتدريب والممارسة . ويقتزن هذا المصدر بإثبات القدرة ، والحصول على التأييد الاجتماعي المقترن بهزيمة الآخرين ، ويجب ملاحظة أن هذا المصدر يتنفع به الرياضيون الذي يتجهون نحو هدف (النتيجة) ، لأنهم يركزون على مصادر ضبط لسلوكهم تعتمد على معيار المقارنة بين مستواهم ومستوى الآخرين ، كما يعتمدون أيضا على عوامل البيئة الخارجية ، كدعم المدرب ، الزملاء . ٣ - الأعداد البدني والعقلي

Physical / mental preparation وهو مصدر للثقة يستمد من الأعداد البدني والعقلي مع التركيز علي الأداء التالي " وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قبل المدربين لفائدتها، ولتوظيفهم لها لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، فضلا عن أنهم وجدوا أيضا أن " الجهد " Effort يستخدمه الرياضيين كمصدر لمعلومات الكفاية لديهم .

وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعب بالتدريب البدني، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح،

لأن الضغوط المصاحبة للأداء البدني تتطلب المهارات التي تكون ذات قيمة عالية في مجتمعنا ، كما أن مجال المقارن الاجتماعية بين اللاعبين يتطلب أقصى إعداد بدني و عقلي لبناء الثقة - بالنفس لدى الرياضيين .

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر ينتفع به الرياضيين المتجهين نحو هدف (الراء) كمصدر للثقة أكثر من الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة) ، نظرا لأن الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة يركزون على إظهار القدرة ، ومشاعر الراحة مع البيئة كمصدر للثقة أكثر من الرياضيين المتجهين نحو هدف الأداء - هذا الاختلاف يبدو لتوضيح أن الرياضيين المتجهين نحو هدف الأداء ، يركزون أكثر على مصادر الضبط ، بينما الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة يركزون بدرجة أكبر على مصادر ضبط أقل ، تعتمد على معيار المقارنة بالنسبة الآخرين ، وعوامل البيئة الخارجية كالوالدين ، والمشاهدين ، والمدرب فضلا عن أن هذا المصدر يرتبط بالرياضيين الذين لديهم ثقة أعلى بأنفسهم 4- تقدم الذات - البدنية

Physical- Self presentation وهو مصدر يستمد من إدراكات الرياضيين لذاتهم البدنية " وهو مصدر هام لثقة بالنفس بصفة عامة ، والإناث بصفة خاصة ، ويؤكد هذا ارتباط تصور الجسم لديهم بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة، وأنشطتها المختلفة . والرياضيات الإناث يتعلمن أن التدعيم الاجتماعي يحدد مميزات الأنوثة ، وتقدير قبولهم الاجتماعي، وهذا يؤثر بدوره على خفض مستوى ثقتهن بأنفسهن بدرجة أعلى من الذكور ، وذلك لارتباط هذا التدعيم الاجتماعي لديهم بالتركيز على تصور البدن، بمعنى آخر ما هي وجهة نظر الآخرين بالنسبة لشكل وهيئة أجسامهن ، فالنساء

لا يجبن التشبه بالرجال ، حتى لا يعانون نقصا مدركا في الأنوثة، وبالتالي يعانون من عدم القبول الاجتماعي. من كلا الجنسين. ولهذا فهذا المصدر كان أكثر ارتباطا بالمستويات الأقل للثقة

ويشير مصدر تقديم الذات - البدنية أيضا، نظرا لارتباطه بالمستويات المنخفضة للثقة بالنفس لدى الإناث إلى نتيجة هامة، وهي أن المصدر المدعم للثقة لدى الرياضي سيكون أفضل من غيره من المصادر ، في تسهيل الدعم المستمر للمستويات العالية للثقة بالنفس ، وذلك عن طريق ارفع ثقة الرياضي ، والارتقاء بها من مصادر الضبط الأقل في دعم الثقة

مثل مصدر تقديم الذات - البدنية ، لاعتماده بالنسبة للإناث على القبول الاجتماعي للآخرين ، وذلك بأن يعمل الرياض على تطوير إدراكاته المنخفضة والتي تعتمد على عوامل ضبط البنية الخارجية كالزملاء ، والمدرّب، لإدراكه للكفاية ، إلى إدراكات أقوى تعتمد على عوامل ضبط داخلية الإدراك الكفاية مثل الجهد ، ومصدر الأعداد البدني والعقلي .

5- التأييد الاجتماعي Social Suport : وهو مصدر للثقة يشمل إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين نوي الأهمية بالنسبة للرياضي مثل : المدرّب ، العائلة ، الزملاء في الفريق ، وقد عرف هذا المصدر بصورة أكثر تخصيصا على أنه " حصول الفرد

على تغذية رجعية إيجابية وتشجيع من المدرّب ، وأعضاء الفريق، والوالدين ... " ويستخدم الرياضيين معلومات التغذية الرجعية هذه الإدراك كفايتهم . ولذا ترى هارتر (Harter ١٩٨١) أن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو أحد أساليب التيسير الهامة الإدراك الكفاية . ويشابه هذا المصدر ، مصدر الاقتناع اللفظي الذي يعتبر واحدا من الأساليب الشائعة كأسلوب استراتيجي يستخدمه المدربون لتيسير السبيل لفاعلية - الذات لدى الرياضيين .

ومن الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بيئة دافعة حول الرياضي تساهم في الأعداد الثقافي له للتنافس الرياضي، وذلك بأن

يعنى كل من المدرب ، والوالدين على نحو خاص أن الدعم الإيجابي والتشجيع سوف يساهم في إدراك الرياضي لكفائته وقدراته ، وبالتالي زيادة ثقته بهذه القدرات، فيتجه إلى تحمل مسؤولية محاولاته لتطوير أدائه، وبذل مزيد من الجهد سواء في التدريب أو المنافسة، والمثابرة على تحقيق الأهداف، خاصة في المراحل السنية الصغيرة. فضلا عن ذلك فإن هذا الدعم الإيجابي يساعد على جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة وتحقق السرور، والمرح للرياضي، فيتجه إلى تطوير مصادر ثقته بنفسه إلى مصادر أكثر ثباتا كالإعداد البدني والعقلي ، وإنجازات الأداء ، الإشباع حاجته لإسعاد كلا من مدربه ووالديه .

#### 6- قيادة المدرب Coachs Leadership

"وهو مصدر للثقة يستمد من الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار، والقيادة" ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين، وأن ما يقدمه أيضا من تغذية راجعة لهم، له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفائتهم. ولذا يجب عليه مراعاة الآتي : - تقييم الأهداف التي ينجزها الرياضي في ضوء مفهوم النجاح لديه ،

لأن الرياضيون الذين يتجهون نحو هدف الأداء لا يعتبرون أنفسهم ناجحين إلا إذا كان أدائهم جيدا حتى ولو حققوا الفوز ، بينما الرياضيين الحريصين على النتيجة لا يعتبرون أنفسهم ناجحين ما لم يفوزوا حتى ولو كان أدائهم جيد . - تقدير الجهد الذي يبذله الرياضيين سواء في التدريب أو المنافسة في ضوء الحد الأقصى للجهد المتوافر لديهم .

- تثقيف الرياضي أن حالة الحزن أو الغضب بعد الهزيمة شئ متوقع ولكن من السهولة زواله خلال فترة لا تزيد عن يوم . - عدم انتقال قلق المدرب أو عدم رضائه عن الأداء إلى اللاعبين

خلال المنافسة . - تقديم توجيهات يرتب عليها تصحيح أخطاء الأداء، أو أوجه القصور من قبل اللاعبين .

- تقييم الأداء بصورة موضوعية ، وتحفيز الرياضيين الذين يقدمون أداء جيداً بمكافأاتهم . - ملاحظة ومتابعة المدرب لانفعالات لاعبيه لتقديم المساعدة الصحيحة في التوقيت المناسب . - التحدث مع جميع اللاعبين عند تقديم ملاحظات هامة بشأن الأداء أو أسلوب التنفيذ ، ليشعر الجميع أنهم موضع الاهتمام من قبل المدرب ، فيزداد تقديرهم لذاتهم . - التركيز على أهمية التفوق، والرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب .

- يلفت المدرب انتباه الرياضي إلى نقاط القوة التي يتميز بها ، قبل أن يلفت انتباهه إلى نقاط الضعف أو أخطائه للمحافظة على دعم ثقته بقدراته ، والعمل على تطويرها .

ولا شك أن هذه الإجراءات وغيرها تمثل سلوك وقيادة المدرب الواعي لأهمية دوره كمصدر لبناء الثقة لدى لاعبيه خلال التدريب ، والمنافسة ، كما توضح البناء الفكري للمدرب للارتقاء بدوره كمصدر

الثقة من خلال تطوير مهاراته المختلفة مثل: مهارة تقديم المعلومات اللازمة لتحسين أداء اللاعبين، ومهارة إجادة الاستماع إلى اللاعبين عند حاجتهم للاستفسار عن تصحيح خطأ أو عرض بعض مشكلاتهم النفسية، ومهارة الاتصال مع اللاعبين لتحقيق الأداء الجيد من خلال الإشارات المتفق عليها، أو الإيجازات المختلفة للتعبيرات الوجه، أو الصوت .

- الخبرة عن طريق الآخرين Vicarious Experience

"وهو مصدر للثقة يستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح" حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي، من خلال متابعة أداء هذه النماذج الناجحة ومن ثم فهي مصدر فعال للمعلومات التي تمثل محكة بعد ذلك يقيس عليه الرياضي مدى تقدم أدائه، والتعرف على أخطائه وكيفية علاجها، وتنمي لديه أيضاً التصور العقلي عند الاسترجاع، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة، حيث يوظف قدراته في المشاهدة والمتابعة والأداء، وبالتالي يزداد تعرفه على قدراته ومن ثم ثقته بها .

8- البيئة المريحة ( الملائمة ) Enviromental Comfort وهو مصدر للثقة يستمد من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل: صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس. وكذلك حمام السباحة في المكان الذي ستجرى فيه المنافسة. ولا شك أن توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد، وبذل الجهد، والالتزام بالتدريب الأمر الذي يؤدي إلى الاهتمام بعملية التعلم فيتحسن المستوى المهاري، وكذلك

الاهتمام بالإعداد البدني والعقلي فتتحسن الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك التركيز العقلي ولا شك أن ذلك يطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة .

9- درجة التأيد الموقفى Situational Favorable وهو مصدر الثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور أن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الآن في هذا الموقف تكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية . وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر للثقة يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة منه عن طريق : - توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة، من خلال متابعة وزنه المناسب، ونظامه الغذائي، لتأثير ذلك على شعوره بقيمة ذاته.

- توفير فرص خبرة الأداء الناجح للرياضي والمشابه للمنافسة ،  
التوافر لديه الثقة عند الاشتراك في المنافسة . - أن يعمل المدرب على حل مشكلات الرياض سواء الإعاشة ،  
الملابس ، المشكلات الدراسية والمالية الحالية . - عدم مغالات الإداري لأهمية الفوز ، وقيمة المكافأة المالية ،  
لأنهما مصدران للقلق . - تقليل كمية المعلومات الموجهة للرياضي خلال الساعات الأخيرة قبل المنافسة ، لأن ذلك يعيق عمليات التركيز والتفكير وبالتالي الأداء بتقة.

- مراعاة الإداري لأسلوب الرياضي للتكيف مع المسابقة بضرورة التواجد في مكانها قبل البدء في توقيت محدد، لتأثير ذلك على تهيئة أجهزة جسمه وحواسه ومن ثم تزداد ثقته بنفسه لمواجهة ما هو مطلوب منه . - تجنب إرهاق الرياضي باكتسابه مهارات جديدة لم يتقنها بعد في الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة، لإتاحة الفرصة للتركيز العقلي وتصور قدراته ومهاراته التي يتقنها فتزداد ثقة بنفسه . - إعطاء الرياضي فترة راحة إجبارية عندما يحتاج لاستعادة الشفاء من الضغوط الواقعة عليه، فيستعيد ثقته بنفسه، وتزداد رغبته في التدريب.
- التمييز بين أخطاء التعلم، وأخطاء الأداء لإعطاء تغذية راجعة مناسبة تخفف الضغط عن الرياضي وتزيد ثقته بنفسه لأنه سوف يركز على تصحيح واجب محدد . مل
- التوجيهات التطبيقية للمدربين ، والمربين لتوظيف مصادر الثقة بالنفس للرياضيين :
- أولا : يبدو من الأهمية لفهم ما هو مصدر الثقة بالنفس الخاص لكل رياضي؟ أو ما هي مصادر الثقة بالنفس الخاصة بكل رياضي؟ وذلك قبل دعوته للمقابلة الشخصية بشأن العمل على زيادة ثقته بنفسه، وأن يكون المدربين ، والمربين على دراية ، وفهم بالمصادر المختلفة للثقة بالنفس التي تكون مناسبة للرياضيين .
- ثانيا : من الناحية العملية يبدو مساعدة المدربين، والمربين معرفة ان مصادر الثقة التسعة التي سبق تعريفها، وإيضاح كلا منها، وبعض خطوات توظيف بعضها ، أنها تتجمع داخل ثلاث مجالات واسعة هي : 1- يحصل الرياضيين الثقة - بالنفس من الإنجاز Achievement الذي يتضمن كلا من السيطرة Mastery، وإظهار القدرة Demonstration of ability .

2- يحصل الرياضيين الثقة - بالنفس من التنظيم الذاتي  
Sefl Regulation- والذي يشمل الإعداد البدني والعقلي / Physiccal mental  
preparation ، وتقديم الذات - البدنية - physical self-  
. presentation

3- يحصل الرياضيين الثقة من مناخ تربية الإنجاز، والمناخ الإيجابي Positive/achievement  
muturing climate والذي يشمل مصادر :

- التأيد الإجتماعي . - قيادة المدرب . - التعلم عن طريق الآخرين . - البيئة المريحة .
- التأيد الموقفي . وهذا يعني أن الرياضيين يحصلون الثقة بالنفس عندما ينجزون أهدافهم، ويستخدمون  
فعالية تنظيم الذات للمعارف والسلوك ، والتدريب، والتنافس في المناخ التنافسي الذي يدعم التحدي،  
والراحة النفسية، او الدافعية. وعلى ذلك فإن الفهم الواضح لأساس مصادر الثقة بالنفس سوف يمدنا برؤية  
واضحة لكيفية العمل على زيادة الثقة - بالنفس لدى الرياضيين . ١

ثالثا : يجب أن يعرف المدرسين ، والمربين أهمية نوعية مصدر الثقة بالنسبة للرياضي كما يتضح من النماذج  
التالية : - أن الرياضيين المتجهين نحو هدف الأداء يركزون على الاستفادة  
من مصدر (الاعداد البدني او العقلي). كمصدر للثقة لأنه يعتمد على خبرات السيطرة العملية .  
- أن الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة يركزون على الاستفادة من مصدر (البيئة المريحة) بدرجة كبيرة  
كمصدر للثقة، وبصفة  
خاصة الإناث . - أن الرياضيات الإناث يركزن على الاستفادة من مصدري (تقديم الذات - البدنية، التأيد  
الاجتماعي).

كمصدرين للثقة - بالنفس . - أن مصادر الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين تعتبر متطلب لأوجه الأعداد  
الثقافي الإجتماعي للتنافس الرياضي . رابعا: من الأهمية أن يقيم المدرسين مصادر الثقة بالنفس لدى  
الرياضيين، من أجل إتاحة الفرصة لمزيد من الفهم إلى أين تتجه وتتطور مصادر الثقة من وقت لآخر، وذلك

لمساعدة الرياضيين على الوصول إلى معرفة ما هي مصادر الثقة المناسبة لهم، والأكثر ارتباطا بتطوير تفتهم بأنفسهم، وتحسن مستوى أدائهم. ومن ثم العمل على إعداد الرياضي في أفضل حالة نفسية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي. ولهذا نقدم مقياس مصادر الثقة الرياضي الذي يمكن أن يستخدمه المدربين لتحقيق هذا الهدف .

## قائمة المراجع

- 1- محمد ابراهيم الفيومي ، القلق الانساني ، دالا الفكر العربي ، القاهرة ، 1985.
- 2- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط 8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.
- 3- محمد عبد الظاهر الطيب ، مبادئ علم النفس الرياضي ، دار المعارف الجامعية ، الاسكندرية ، القاهرة ، 1994.
- 4- ميشال دبابنة ، نبيل محفوظ ، الطفولة دار المستقبل ، للنشر والتوزيع ، عمان ، 1984.
- 5- احمد امين فوزي ، مبادئ علم النفس ، المفاهيم ، والتطبيقات ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2003 .
- 6- محمد السعيد عبد الرحمان ، دراسات في الصحة النفسية ، ج 1 ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1995 .
- 7- اسامة كامل راتب ، قلق المنافسة ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ..
- 8- اسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية وتطبيقات في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
- 9- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- 10- صدقي نور الدين محمد ، علم النفس الرياضة ، المفاهيم النظرية ، التوجيه والارشاد القياسي ، ط 1 ، جامعة حلوان ، القاهرة 2004 .
- 11- جمال رمضان موسى ، مذكرات دراسية في علم الاجتماع الرياضي ، القاهرة ، مصر ، ب ، س.
- 12- محمد سلمان الخزاعلة ، محمود محمد عطية ، الرياضة وعلم النفس ، ط 2 ، دار النشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 2015.
- 13- رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، دراسات للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 2007.



---

14- فيصل محمد الزراد ، الامراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، ط 1 ،

دار الملايين ، بيروت ، لبنان 1986

القواميس :

15 – ابن منظور ، معجم لسان العرب ، اعادة بناءه على الاحرف الاولى من الكلمة

الاولى يوسف خياط المجلد من القاف الى الياء .