

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

# دروس جامعية في علم النفس الرياضي

اعداد

الدكتور : سليم بزيو

الدرجة العلمية : أستاذ محاضر أ

2016

## مقدمه

إن التطور العلمي والتقدم التكنولوجي الذي يشهده العالم في شتى مجالات الحياة قد أصبح السمة المميزة لهذا العصر ومن المجالات التي شملها هذا التطور التربية البدنية والرياضية التنافسية والترفيهية بمجالاتها المختلفة وما يرتبط فيها قد استفادت من كافة المعارف والعلوم النظرية المختلفة كعلم التشريح وعلم الاجتماع وعلم الحركة وعلم الإدارة وعلم وظائف الأعضاء و علم النفس .

يعد علم النفس من العلوم الحديثة التي درست الإنسان وما يحيط به من ظروف , حيث أصبح ركنا أساسيا لفهم العديد من المشكلات سواء كانت تربوية أو اجتماعية أو اقتصادية أو رياضية أو غيرها وذلك من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي تؤثر به ويؤثر فيها ، فهو يحس ويدرك ويلعب ويعمل ويفكر وينفعل ويعبر عن مشاعره وهو يتنافس ويتعاون وما غير ذلك من أنشطة عقلية يقوم الإنسان نتيجة هذا التفاعل.

## وصف المحتوي دروس :

تتناول في هذه الدروس مجموعة من الموضوعات التي تتعلق بتدريس علم النفس الرياضي ، وسيتم التطرق:

مدخل عام لعلم النفس الرياضي و مجال الدافعية والانفعالات وعلاقتها بالاداء الرياضي والسلوك العدواني المحتمل وما يترتب عليه من حالات والعنف الملاعب الرياضية من حيث دوافعها واسبابها ومظاهرها، ومستوياتها والعوامل التي تؤثر في تكوين سمات شخصية اللاعبين الرياضيين واثرها على التفوق الرياضي كما تتناول بالنقد والتحليل اهمية دراسة الاتجاهات الرياضية في المجال الرياضي.

## هدف من هذه الدروس:

1. تعريف الطلبة بماهية علم النفس الرياضي
2. تعريف الطلبة بالشخصية ومفهومها ومكوناتها وكيفية قياسها.
3. تعريف الطلبة بالدافعية في النشاط الرياضي وانواعها وتطورها وعلاقتها بخبرات النجاح والفشل.
4. تعريف الطلبة بخصائص الانفعالات في النشاط الرياضي وارتباطها بالقلق والعنف والتعصب والشغب.
5. تعريف الطلبة بمفهوم الاستثارة الدافعية والعلاقة بينها وبين الاداء والقلق في المجال الرياضي.
6. تعريف الطلبة بالسلوك العدواني والاجراءات الخاصة بالتنافس.
7. شخصية المدرب
8. الاحتراق النفسي في المجال الرياضي

## قائمة المحتويات

### مدخل الى علم النفس الرياضي

- مفهوم علم النفس
- مفهوم علم نفس الرياضة
- التطور التاريخي لعلم نفس الرياضي
- فوائد علم النفس الرياضي

### الدرس الثاني : السلوك العدواني في المجال الرياضي

- مفهوم العدوان في الرياضة
- أنواع العدوان الرياضي
- العدوان كسمو وحالة
- نظريات السلوك العدواني الرياضي
- العوامل المثيرة للعدوان
- أسباب السلوك العدواني في الرياضة

### الدرس الثالث : العنف في المجال الرياضي

- مفهوم العنف
- أعراض العنف

- أشكال العنف الرياضي في الملاعب
- أسباب العنف في ملاعب

### الدرس الرابع : القلق في مجال الرياضة

- مفهوم المنافسة
- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
- تعريف قلق التنافسي
- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة
- الحالة النفسية للاعبين
- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية

### الدرس الخامس : الانفعالات في المجال الرياضي

- الانفعالات والأداء
- مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية
- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية

### الدرس السادس : الدافعية في المجال الرياضي

- مفهوم الدافعية في النشاط الرياضي
- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
- دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية
- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

- تطور دوافع النشاط الرياضي
- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

### الدرس السابع : شخصية في المجال الرياضي

- تعريف الشخصية
- العوامل المؤثرة في شخصية
- مكونات الشخصية
- طبيعة الشخصية الرياضية
- شخصية المدرب الرياضي وتأثيرها على اللاعبين

### الدرس الثامن : الاحتراق النفسي في مجال الرياضي

- مفهوم الاحتراق النفسي بشكل عام
- مفهوم الاحتراق النفسي الرياضي
- أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي
- أعراض و عوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين
- الوقاية من الاحتراق النفسي
- معالجة الاحتراق النفسي الرياضي

# الدرس الأول مدخل الى علم النفس الرياضي

مفهوم علم النفس

مفهوم علم نفس الرياضة

التطور التاريخي لعلم نفس الرياضي

فوائد علم النفس الرياضي

## 1. مدخل إلى علم نفس الرياضي

## 1.1. مفهوم علم النفس:

من المعروف في تاريخ علم النفس أن جوكلينوس أستاذ الفلسفة الألماني هو أول من استخدم مصطلح علم النفس وذلك في سنة 1590م، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين الأولى بسيكو: "Psycho" وتعني نفس، والثانية لوجي: "Logy" وتعني علم، ولمصطلح علم النفس تعريفات كثيرة تتباين وتختلف نتيجة لاختلاف علماء النفس والمدارس الفكرية التي ينتمون لها ولكن يتفق معظم العلماء مع تعدد مدارسهم على أنه هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني، ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط.

و من المعروف أن نشاط الفرد يصدر عنه من حيث هو وحدة وكل متكامل، وهذا النشاط أيا كان شكله هو محصلة لتفاعل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للفرد.

و يفيدنا علم النفس في تفسير السلوك الخارجي والسلوك الداخلي... ويشمل السلوك الخارجي الاستجابات والانفعال التي يمكن ملاحظتها واقعا وتسجيلها.. أما السلوك الداخلي فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات والتفكير، وهو عادة أكثر صعوبة للتعرف والسيطرة عليه، مثال: السلوك الخارجي- السلوك الداخلي.

لاحظ المدرب أن هناك بعض التغيرات في سلوك اللاعب عند حضوره التدريب، من ذلك سرعة الغضب و النفرزة في التعامل مع زملائه، كثرة الأخطاء في الأداء، الميل للعب الدفاعي بدلا من الهجوم والمبادرة..... و هذه المظاهر لسلوك اللعب التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها هي السلوك الخارجي.

و لكن هناك عوامل لا نستطيع رؤيتها أو تسجيلها مثل: ما هي الأفكار التي تدور في ذهن اللاعب وجعلته يفقد التركيز، ما هي حالته الانفعالية التي جعلته سريع الغضب وتلك نلق عليها السلوك الداخلي أو الخبرة الانفعالية.



و يتأثر الأداء الرياضي كثيرا بهذه العوامل الداخلية (السلوك الداخلي) لذلك يجب الاهتمام بالجانب العقلي أو الانفعالي، وهنا تظهر أهمية علم النفس، حيث يساعدنا من خلال التدريب العقلي على أن يكون لدى اللاعب الوعي والفهم بالسلوك الداخلي، وأن يتعلم السيطرة على المصادر العقلية والانفعالية.

## 1.2. مفهوم علم نفس الرياضة:

ان علم نفس الرياضة Sport psychology أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. و يعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظاتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية ومن ناحية أخرى تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى maximum Performance وتنمية الشخصية. و يشير أيضا أن المهتمين بالسلوك في الرياضة يدرسون موضوعات مثل (الشخصية - الدافعية - العدوان - القيادة - دينامية الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين) والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني بحيث ينظر إلى علم نفس الرياضة على أنه أحد المحاور في الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ويرتبط ارتباطا وثيقا بعلم الرياضة الأخرى والتي من أهمها.

- فسيولوجية الرياضة.
- علم اجتماع الرياضة.
- علم البيوميكانيك.

## 1.3. التطور التاريخي لعلم نفس الرياضي :

ينظر إلى علم نفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا، وأنه مازال في مرحلة النمو ويرجع الفضل إلى "تورمان تربيلت" في إجراء أول بحث في علم نفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن أداء لاعبي الدراجات كما يعتبر

"كولمان جريفت" الذي يطلق عليه المؤسس الأول لعلم نفس الرياضة في أمريكا أول من أسس معملا لعلم نفس الرياضة في جامعة الينويز عام 1925، لقد درس "جريفت" خلال فترة ليست قصيرة موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي

بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تدرس مقررات علم نفس الرياضة في إطار معرفي ودراسي أوسع هو التعلم الحركي ... ومن أمثلة هذه الجامعات التي قدمت هذه المقررات جامعة "كاليفورنيا" وجامعة "بنسلفانيا" وجامعة "انديانا".

شهدت الستينات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في مجال علم نفس الرياضة، وساعد ذلك على استقلال وتميز هذا العلم، ومن ذلك على سبيل المثال الأعمال التي نشرها كل من "بروت أو جيلفي" و"توماس تتكو" في كتابهما "مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها" إضافة إلى قائمة الشخصية للرياضيين -قائمة الدافعية الرياضية-، وبالرغم من أن أعمالهما لم تحظ بالتقدير من قبل المهتمين بعلم نفس الرياضة في ذلك الوقت، فإن إسهاماتها حظيت بالتقدير والعرفان فيما بعد، وينظر إلى "أوجليفي" كمؤسس لعمل علم نفس الرياضة التطبيقي.

تأسست الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة روما عام 1965 والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم.

تم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعمل علم نفس الرياضة والنشاط البدني وعقدت أول اجتماع لها عام 1967 م في لاس فيكاس" وتحدد الهدف الأساسي لهذه الجمعية في التركيز على المجال التجريبي لعلم نفس الرياضة واتضح ذلك في طبيعة ونوع المقالات التي تنشر في الدوريات الخاصة بها.

و بعد حوالي سنتين من تأسيس جمعية أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني في أمريكا تأسست عام 1969 الجمعية الكندية لتعلم النفس حركي وعلم نفس الرياضة، وقد تأسست هذه الجمعية في الأصل

تحت رعاية الرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويج، ثم ما لبث أن أصبحت جمعي مستقلة في عام 1977.

كذلك شهدت السبعينات تكوين "أكاديمية علم نفس الرياضة" في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة والتربية المدنية.

و يشير مارتينز 1987 إلى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء نفس الرياضة.

- الاتجاه الأول: علم نفس الرياضة الأكاديمي. - الاتجاه الثاني: علم نفس الرياضة التطبيقي.

يركز الاتجاه الأكاديمي على جوانب الدراسة والمعرفة، أو التوجهات البحثية لعلم نفس الرياضة، فإن الاتجاه التطبيقي يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم.

و بينما يركز الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة التطبيقي نحو المزيد من الاهتمام للتطبيقات والنظرة التكاملية بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومي البدني والفني وأن ارتباط التدريب الذهني بالتفوق في الرياضة يعتمد على التكيف مع العديد من الأبعاد وأن تطوير المهارات الذهنية للأطفال الصغار سوف يحظى بالمزيد من الاهتمام حيثما تتأكد وتتضح أهمتها مع مرور الوقت.

#### 4.1. فوائد علم النفس الرياضي

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي ، الذي اشتهر به سيجموند فرويد ، بل تعدى ذلك الى كل مجالات الحياة ، و ليس هذا فحسب بل ذهب علم الحديث الى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية من نظريات و تحليلات نفسية و سلوكية .

و تأثير التربية البدنية و الرياضية في اطارها التربوي على الحياة الانفعالية للانسان يتغلغل الى أعماق مستويات السلوك و الخبرة ، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الانسان و دوره في تشكيل سماته النفسية.

## الدرس الثاني السلوك العدواني في مجال الرياضي

- مفهوم العدوان في الرياضة
- أنواع العدوان الرياضي
- العدوان كسمو وحالة
- نظريات السلوك العدواني الرياضي
- العوامل المثيرة للعدوان
- أسباب السلوك العدواني في الرياضة

## 1. مفهوم العدوان في الرياضة:

لقد تعددت التعاريف فيما يخص السلوك العدواني في الرياضة إلا أنها تتفق في مجموعها تعريف واحد على أنه ذلك السلوك الذي يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر أي أن اللاعب أثناء المنافسة يسعى لإيقاع الضرر والأذى بالمنافس بقصد نية داخل قانون اللعبة أو بسوء نية أي خارج إطار قانون اللعب ولهذا وجد الباحثين مشكلات في تحديد تعريف فاصل حاصل للسلوك العدواني حيث أنهم لم يستطيعوا أن يضعوا خطا فاصلا بين العدوان الذي يمكن أن نحتمله ونتجاوز عنه أو وبين العدوان الضروري لبقائنا واستمرار حياتنا والعدوان المدمر والمخرب إلا أنها وجدت بذلك مجهودات لمحاولة إلقاء الضوء على مفهوم العدوان في المجال الرياضي ومن بين المحاولات المعتبرة محاولة سلفا و أورليك وقد "شرح هذا الأخير العدوان الرياضي على حسب الغاية والهدف من إتباع اللاعب هذا السلوك واستطاعوا تقسيمه إلى ثلاثة أنواع من العدوان الرياضي وهم كالتالي:

### 1. أنواع العدوان الرياضي:

#### 1.1. العدوان العدائي:

إن السلوك العدواني العدائي هو ذلك السلوك الذي يهدف الفرد منه إلى محاولة إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعاناة للشخص الآخر وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة الأذى والألم التي لحقت بالفرد (...) ويضيف " أدروم " يكون السلوك العدواني كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف منه: هو إلحاق الضرر أو الأذى النفسي أو البدني نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك، وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل قيام مدافع كرة القدم بمحاولة إصابة منافسه بقدمه عقب محاولة منافسه تخطيه بالكرة أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له.

وهذا ما نلاحظه جليا في حصة التربية البدنية والرياضة من خلال محاولة التلميذ إسقاط زميله أثناء المنافسة أو أثناء اللعب خاصة في حالة عدم انتباه الأستاذ وهو يستعمل هذا السلوك من أجل التمتع وزميله يتألم.

### 1.2. العدوان الوسيلى:

وهو العدوان الذي أشار إليه " سيلفا " إلى أن العدوان كوسيلة يتضح عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر ولكن ليس بغرض التمتع والرضا نتيجة ذلك ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضا المدرب ويضيف " حسن خليل " أي أن هذا " السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة ونلاحظ هذا السلوك أثناء حصة التربية البدنية والرياضة لدى التلاميذ من خلال محاولة التلميذ المراهق إبراز نفسه أمام أستاذه أو زميلاته وزملائه في الفوج من خلال محاولة الاستحواذ على الكرة ونزعها من زميله لتحقيق غايته وهي الاستولاء على الكرة من أجل التعالي أمام زملائه وخاصة زميلاته أي أن سلوكه العدواني توجد له غاية من وراءه ولكن الموقف لا يرتبط بانفعال الغضب.

إن كلا من العدوان الرياضي العدائي و الوسيلى يعتبران من بين السلوكات غير السوية وأنهما نوع من العدوان السلبي لأن أضرارها وخيمة بالفرد وكذا بالرياضة بصفة عامة. أما خلال حصة التربية البدنية والرياضة فإن هذه السلوكات تحرف من الهدف المسطر لهذه الحصة التي هي ذات هدف تربوي بحث.

وفي ضوء ذلك أشار الباحثين في مجال علم النفس وعلى رأسهم " سلفا " إلى نوع من السلوك يطلق عليه السلوك العدواني الجازم وهو نوع من السلوك يختلف اختلافا واضحا عن السلوك العدائي.

### 3.2. السلوك العدواني الجازم ( الإيجابي):

وهو ذلك السلوك اللفظي والبدني الذي يتميز به اللاعب والذي يقصد إظهار مقدرة و طاقة بدنية فائقة من أجل تحقيق الفوز والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في إطار لوائح وقوانين معترف بها حيث أنه لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر فهذا السلوك العدواني هو إيجابي نظرا للهدف المراد منه ومن أمثلة ذلك لاعب كرة القدم الذي يسدد الكرة على المرمى بقوة، أو لاعب كرة السلة الذي يؤدي التصويب على الحلقة من خلال ضرب الكرة بقوة على اللوحة أو لاعب كرة الطائرة الذي يؤدي الضربة الساحقة بقسوة بالرغم من إمكانية أن يكسب النقطة بأداء تمريرة عادية.

## 2. العدوان كسمو وحالة:

لقد أشار الكثير من الباحثين إلى انه يمكن تقسيم العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعين إحداهما وقتي وأخرى مرتبطة بالفرد وهما:

## 1.3. العدوان كحالة:

ويعتبر العدوان كحالة " انتقامية " أو وقتية لدى الفرد وتختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر.

## 2.3. العدوان كسمة:

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

وقد يبدو العدوان كسمة لدى الأفراد الرياضيين الذين يتصفون بالسلوك العدواني في عدد كبير نسبيا من المواقف سواء في مواقف المنافسات الرياضية أو أثناء تعاملهم مع الآخرين في الحياة اليومية، كما قد يبدو العدوان كحالة لدى الأفراد الرياضيين الذين يلاحظ عليهم الأداء العدواني في مواقف المنافسات الرياضية في حين تجد أنهم نادرا من يقومون بمثل هذا السلوك في مواقف أخرى في الحياة اليومية .

وقد نلاحظ العدوان كحالة في حصة التربية البدنية والرياضية من خلال التلميذ الذي يتبع العدوان أثناء اللعب بغرض نزع الكرة أو هزم المنافس ولكن لا يتصف بهذا السلوك خارج الحصة.

أما العدوان كسمة فينطبق على التلميذ الذي يرى أن السلوك العدواني هو الحل الذي يلجأ إليه لوصول غايته في أي مشكلة أو هدف يريد تحقيقه إما أثناء الحصة أو أثناء حياته اليومية.

## 3. نظريات السلوك العدواني الرياضي:

فسوف نتطرق إلى نظريات السلوك العدواني التي لها علاقة مباشرة بالجانب الرياضي وأهمها مايلي:

## 1.4. نظرية الإحباط:

ان الإحباط يتناسب تناسباً طردياً مع العدوان حيث انه كلما زادت فرص إحباط الفرد كلما زادت فرص ظهور وزيادة العدوان وكلما قلت فرص الإحباط قل معها السلوك ، العدوانية ، والإحباط ناتج عن وجود عائق يمنعك عن الوصول إلى هدفك

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن هذه النظرية قد توضح بعض أنواع السلوك العدواني في الرياضة وخاصة عندما يقوم اللاعب بإعاقة منافسه عن تحقيق هدفه عندئذ يصاب اللاعب بالإحباط الذي يدفعه لسلوك عدواني نحو منافسه، وقد تنتقل عدوانيته على بديل آخر في حالة عدم قدرته على العدوان على مصدر الإحباط

#### 2.4. نظرية التنفيس ( تفريغ الانفعالات المكبوتة):

ويعتقد أنصار هذه النظرية من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن تكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني

وهذا ما أشار إليه الباحثين، للمراهقين من أجل تعلم استخدام التنفيس الانفعالي من الطاقة الانفعالية المكبوتة وذلك عن طريق التمارين الرياضية كاللعب لأنه من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساساً على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعياً ويرى المختصين أن الرياضي فرد يمكن أن يتسامى بعدوانيته فيترع إلى ممارسة الرياضة حسب ميوله واستعداداته وهو مخرج اجتماعي مقبول فالرياضة على النحو السابق قناة من القنوات التي يتقبلها المجتمع كوسيلة للتنفيس ولعل الدوافع العدوانية التي يرى بعض العلماء النفس أنها غريزة بيولوجية فطرية

#### 3.4. نظرية التعلم الاجتماعي:

إن هاته النظرية تنظر للسلوك العدواني عكس نظرة أصحاب نظرية إحباط عدوان فهي تنظر إلى أن السلوك العدواني هو سلوك مكتسب نتيجة لعملية التعلم الشرطي أي حدوث رباط شرطي بين مثير واستجابة ولم يكن هناك علاقة من قبل ويمكن اكتسابه عن طريق مشاهدة الآخرين وهم يعتقدون<sup>5</sup>

وهو بذلك : ذلك السلوك العدواني الذي يتعلمه اللاعب كما يتعلم أي نوع من أنواع السلوكات الأخرى ومن ثم فإن التعزيز الإيجابي للسلوك العدواني للاعب أو عدم إنزال العقاب بفاعله يمكن أن يدعم في ظهور السلوك العدواني في المستقبل.

#### 5. العوامل المثيرة للعدوان:



## 1.5 الإحباط:

يرى الباحثون في المجال الرياضي أن الإحباط يلعب دورا هاما في العدوان فهو يستثير الغضب ويتيح حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدواني وكما أن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط يتأثر بقوة الدافع من حيث شدة الرضا الناتج عن تحقيق المكسب أو اليأس الناتج عن الخسارة

## 2.5. الشعور بالألم:

ويمكن ملاحظة ذلك عند إصابة لاعب لمنافسه إصابة بدنية أو محاولة إصابته نفسيا عن طريق السخرية منه وشعور هذا المنافس بالألم البدني أو النفسي فقد يمكن توقع استجابة هذا المنافس بصورة عدوانية اتجاه اللاعب المسبب في حدوث هذا الألم .

## 2.5. المهاجمة أو الإهانة الشخصية:

عندما يهاجم أو يهان شخص ما فإنه قد يكون في موقف مثير ومشجع على السلوك العدواني تجاه الشخص الذي قام بمهاجمته أو إهانته. ويظهر ذلك جليا في المنافسات الرياضية من بعض اللاعبين ضد منافسهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم.

## 3.5. الشعور بعدم الراحة:

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

## 6. أسباب السلوك العدواني في الرياضة:

## 1.6. أسباب مرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه اللاعب إحراز الفوز حيث يحاول كل رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق هدف وفي الوقت الذي يسعى فيه المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف متشابهة، وبذلك فهي تحمل في طياتها الكسب والخسارة. وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضي أكثر تهيا لظهور السلوك العدواني فالإحباط لا يعتبر السبب المباشر للعدوان بل

أنه يؤدي إلى تعريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني الذي يعزز بدوره السلوك العدواني

2.6. عوامل مرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية:

هناك أنشطة رياضية تحمل بين طياتها خصائص نفسية تشجع العدوانية حيث من المفترض أن هناك أنشطة رياضة تتميز بدرجة عالية من العدوانية، فمنها التي تسمح قوانينها بالاحتكاك المباشر.

## الدرس الثالث

### العنف

### في مجال الرياضي

- مفهوم العنف
- أعراض العنف
- أشكال العنف الرياضي في الملاعب

## ■ أسباب العنف في ملاعب

## 1. مفهوم العنف:

إن مفهوم العنف يبدو امراً سهلاً, إذ يخطر ببالنا أنه مجرد سلوك تستعمل فيه القوة في إلحاق الضرر بالشخص أو الجماعة أو الشيء المقابل, أو انه صفة عنيفة تستعمل فيها القوة بطريقة تعسفية هدفها الإرغام والقهر.

لكنه يصعب تقديم تعريف جامع للعنف لاختلاف تخصصات الباحثين, كما انه يعرف أحيانا بطرق تختلف باختلاف الأغراض التي يكون مرغما الوصول إليها وباختلاف الظروف المحيطة إذ انه عبارة عن صورة من التفاعل الإنساني تؤدي إلى الأذى الذي يصيب الجسد, أو النفس أو كليهما, ويسبب ضررا قد يؤدي إلى القتل, ويكون موجها إلى الإنسان أو الحيوان أو الممتلكات, سواء كان ذلك عهدا أو مصادفة

## 2. أعراض العنف :

للسلوك العنيف عدة أعراض تميزه من السلوك العادي, وهو ليس مقتصر على طبقة إجتماعية دون أخرى, وقد نجده في الأوساط الفقيرة كما نجده أيضا في الأوساط الغنية , كما لا يقتصر على فئة عمرية معينة, بل يمس مختلف الفئات سواء كبارا أو صغارا, ومن أهم الأعراض الناجمة عن هذا السلوك نجد :

- تسارع نبضات القلب وحركة اضطراب دائمين بسبب عدم الشعور بالأمان .

- ازدياد ضغط الدم .

- الخوف والهروب وازدياد نسبة السكر في الدم .

- ارتفاع معدل التنفس ويكون اندفاعي

- انكماش عضلات الأطراف .

- ازدياد سرعة الدورة الدموية .

- يقل الإدراك الحسي للأفراد حتى أنه لا يشعر بالألم أثناء معركته .

بالإضافة إلى أعراض تنتج عن هذه الظاهرة تتمثل في:

- الكذب المرضي المزمن

- السرقة، عدم تقبل النصيحة

- الثورة والعصيان، ازدياد الغناد

- الملل والكراهية

- فقدان الثقة بالنفس

- الإنطواء

- القلق

- الآلام النفسية الحادة المختلفة

- الشجار مع الآخرين، خاصة الإخوة والزملاء ، التمرد.

وتظهر هذه الأعراض خاصة عند المراهق حيث يلاحظ عليهم التمرد والثورة ضد مصادر السلطة الثلاث الأسرة، المجتمع، المدرسة لأنه حسب إعتقاد المراهق أن المدرسة هي إمتداد للأسرة التي تحد من حريته لذلك يثور على كل ما يحيط به، للتعبير عن ما يختلج في نفسه من شحنات انفعالية ، حيث تترجم هذه الإنفعالات في شكل سلوكيات عنيفة تجعله يضر نفسه والآخرين، كون هذه الأعراض تظهر في صورة أولية ثم تتحول إلى سلوك عنيف مضاد للسلوك الإجتماع.

3. أشكال العنف الرياضي في الملاعب :

إذا ما تسنى لنا استعراض أنواع العنف الرياضي فإننا نلاحظ بأنه يندرج تحت شكلين رئيسيين وهما:

1.3. العنف المباشر:

إن هذا الشكل من العنف الرياضي يشمل القتل والضرب وهدم ملاعب كرة القدم وتكسير المرافق وغزو الملاعب وغيرها من أساليب العنف المباشر التي يتم الحديث عنها دائما. وأن هذا السلوك المسبب للعنف المباشر يكون ناتجا عن أحداث المباريات من خلال الإعتداء على اللاعبين أو الحكام من قبل المناصرين، وكذلك اشتباك الأنصار وعادة ما تكون أحداث المقابلات سببا مباشرا للممارسات العنيفة سواء من قبل اللاعبين أو المسيرين وحتى الأنصار. والتي تمتد أحيانا إلى خارج محيط الملعب فيحدث هذا الشكل من العنف الرياضي في الشوارع وكل ما يحيط بالملعب، والتي تكون نتيجتها التكسير وتحطيم السيارات والممتلكات العامة والخاصة و الإعتداء على الآخرين وحتى رجال الأمن.

### 2.3. العنف غير مباشر:

وهو الذي يقصد به الوسائل الغير واضحة التي يستعملها الشباب (المناصرين) والمسيرين والإداريين واللاعبين مثلا لإخضاع الجمهور ومثال ذلك تفيد حركة اللعب و الإهانة والسب و الإنحرافات السلوكية كتعاطي المنشطات والتحريض على العنف وتجريد الأفراد والمجموعات من حقهم في التمتع بالنشاط الرياضي.

العنف في ملاعب كرة القدم كنموذج:

إنّ العنف في ملاعب كرة القدم هو خاصية يتميز بها كل من يتظاهر أو يظهر أو تصدر عنه أفعال شديدة وحادة وعنيفة، كحالة هيجان نادرة أو استثنائية يصبح صاحبها عدوانيا وعنيفا حيث يتجلى ذلك من خلال سلوكاته سواء عن طريق الألفاظ وانفعالات الوجه أو عن طريق الفعل العضلي، ومن ذلك يمكن تعريف العنف في الملاعب بأنه كل ما يتجلى من سلوكات وتصرفات عنيفة ومتطرفة كالسب والشتم في أقل المظاهر إلى الضرب والتكسير والتخريب سواء ضد الأشخاص أو الوسائل والتجهيزات والمنشآت.

### 4. أسباب العنف في ملاعب كرة القدم:

ترتبط ظاهرة العنف في الملاعب بجملة من الأسباب المتنوعة والمتداخلة في آن واحد. وإن تفاعل هذه الأسباب يؤدي إلى بروز هذه الظاهرة ومن بين هذه الأسباب نذكر:

#### 1.4. الأسباب التنظيمية:

أ. مشكلة تعصب الأنصار:

ترتبط ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم بمشكلة تعصب الأنصار وإن التعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس في نفس الوقت ومرض الحب الأعمى للفريق المتعصب

وهي حالة يغلب فيها الانفعال على العقل فيعطي البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردا أو جماعة، حيث يؤدي تعصب الأنصار إلى كثير من الحوادث والوقائع . لذا يعتبر مشكل تعصب الأنصار والجماهير الرياضية من أهم الأسباب المؤدية إلى ظاهرة العنف في الملاعب.

ب. ويتمثل في ما يلي:

ب.1. اللاعبين:

يعتبر اللاعب عنصرا هاما داخل ملعب كرة القدم ، حيث أن التصرفات التي يقوم بها اللاعبون لها أهمية بالغة في إثارة الجمهور ، فنرى في أغلب الأحيان أن اللاعبين يلجؤون إلى التمثيل لكسب بعض الوقت والقيام ببعض الحركات الغير مهذبة والتلفظ بالألفاظ القبيحة كما يؤدي تدني مستواهم إلى غضب الأنصار في بعض الأحيان ، مما يدفعهم إلى ممارسة أعمال عنف في المدرجات .

ب.2. الإداريون ومدرّبو الفريق:

إن العناصر التي تشارك في اللعبة تعتمد على مدربي وقيادي الفريق وهؤلاء الأشخاص لهم علاقة مباشرة مع اللاعبين ، وقد يساهمون أحيانا في تحريض اللاعبين على أعمال العنف داخل الملعب.

إذ غالبا ما يحدث الشغب نتيجة تصرفات الإداريين الغير منضبطة في كثير من الأحيان، وخاصة عند كثرة اعتراضاتهم على قرارات الحكام ، وقد يلجأ بعضهم أحيانا بأن الحكم ضد فريقهم (بأن يشير للجمهور) ، وقد ينزلون إلى أرض الملعب مما يثير الجمهور . وإن مثل هذه التصرفات قد تنقل فورا من أرض الملعب إلى المدرجات وتصبح بالتالي عنفا لا يحمد عقباه ، وقد يلعب الإداريون دورا في إثارة الشغب عندما يتحمس اللاعبون قبل المباراة وكأنها معركة مع خصم لابد من هزيمته .

ب.3. التحكيم:

ترتبط ظاهرة العنف ارتباطا وثيقا بالتحكيم ، فالحكم إذا تسرع في إتخاذ القرارات سيحدث لا محالة ضجة وانفعالا لدى اللاعبين والمتفرجين خاصة في المقابلات الحاسمة والهامة ، ذلك

لأن الحكم هو القاضي وسيد الموقف أولا وأخيرا ، فهو الشخص الوحيد الذي يقود المباراة إلى شاطئ الأمان حيث يلعب دورا أساسيا في إنجاح المباريات في استخدام القبضة الحديدية منذ البداية ، وهو الذي قد يثير البلبلة والشحنات بين اللاعبين إذا اتخذ أي قرار في غير موقعه ، فهو إنسان يستطيع أن يقود المباريات ويتخذ القرار النهائي دون أي تردد أو تراجع ، وفي كثير من الأحيان تكون تلك القرارات سببا رئيسيا في إثارة المشاجرات الفردية قد تنشأ منها مشاجرات جماعية من اللاعبين والجمهور ، لذا يجب أن يعرف الحكم مدى حساسية اللعبة ويتصرف بكل دقة وحكمة لخروجه بهذه المباريات إلى النهاية المرجوة (الروح الرياضية قبل كل شيء) فبقدر ما يكون حكما ناجحا يلعب دورا كبيرا في عدم حدوث العنف ، بحيث يوازي بذلك دور رجال الأمن.

وكمثال على إفلات زمام المباراة من الحكم ودوره في تلك يوم 13-04-1989 في إطار بطولة القسم الجهوي لكرة اليد بين فريق بلدية مفتاح (البلدية) وفريق أولمبي المدية حيث لوحظ تحيز واضح للحكم لصالح فريق مفتاح والتسرع في إخراج ثلاث بطاقات حمراء ضد فريق أولمبي المدية ، وإيقاف المقابلة قبل وقتها الرسمي بدقيقة ونصف ، مما أزعج لاعبي ومدرّب أولمبي المدية ، وكانت النتيجة أن ضرب الحكم (رزاق) ، هذا الأخير الذي ثبت من طرف ملاحظ المقابلة والحكم الثاني أنه المتسبب الأول في إحداث هذه الضجة وإثارة أعصاب اللاعبين و نرفتهم لتنتقل شرارة النفرّة إلى المدرجات .

وفي بعض الأحيان يصعب على الحكم تعقيم الجراح (ألا وهو العنف) بعد أن كان سببا في حدوثه، وإن تسبب الحكام في حوادث العنف فذلك نتيجة بعض الحالات نذكر منها :

- نقص الخبرة الميدانية والتربصات للحكام والتي من شأنها رفع مستواهم النظري والتطبيقي ، ونساعدهم على المعرفة الحقيقية والعميقة التي تؤدي في معظم الأحيان إلى نشوب أعمال عنف خطيرة .

- إصدار القرارات غير السليمة والإكثار من إصدار الإنذارات بغية ضبط المباراة ، وإن مثل هذه القرارات قد تؤدي إلى نتيجة عكسية تتسبب في هيجان الجمهور، وتثير الغضب والنقمة على الحكام أنفسهم ،مما يؤدي بالجمهور إلى تصرفات غير منضبطة لأن الجمهور لا يأتي إلى المباراة لمشاهد الحكم ، وإنما يأتي لمشاهد مباراة نظيفة وممتعة يقدمها الفريقان .

- تغاضي الحكام على احتساب أخطاء ضد مرتكبيها عند مضايقتهم للاعبين المتفوقين في الفرق الكبيرة ، وتعرض لاعب عادي في فريق لخشونة ما لا يثير الجمهور مثلما يثير عندما يتعرض لها لاعب مميز وبارز

- ضعف لياقة الحكم البدنية وضعف ثقافته وعدم سيطرته على زمام المباراة مما قد يفقده احترام الجمهور، أو بالتالي يوجهون له الكلمات التي تسئ إليه مما يؤدي به إلى قرارات يصدرها نتيجة انفعالاته .

- وضع الحكم النفسي و الإجتماعي والمادي قد يجعله يطلق بعض الأحكام والتقديرات الخاطئة في مباراة مهمة، وتأثير ذلك على سائر المباراة وعلى الجمهور الذي قد يلجأ إلى تصرفات سلبية نتيجة لتصرفات الحكم.

ب.4. أهمية المباراة ودرجة حساسيتها:

يلعب هذا العامل دورا هاما وفعالا في إثارة العنف ، فعندما تكون المباراة بين فريقين متجاورين (مقابلة محلية) لها حساسيتها أيضا عندما يتعلق الأمر بمباراة في إطار كأس الجمهورية أو في إطار البطولة الوطنية ، وأيضا عندما يتعلق الأمر بمقابلة صعود أو نزول فريق معين إلى القسم الوطني الثاني أو الأدنى ، فهذا النوع من المباراة يثير حساسية الجمهور ويوتر أعصابه .

ب.5. شكل الإعلام (التحريض الإعلامي):

إذا كان الإعلام بمختلف وسائله أن يساهم في تفويض هذه الظاهرة بالتوعية بمخاطرها وتبيينها كسلوك منا في الأخلاق الرياضية ، إلا أن هذه الوسائل وإن كانت تقوم بشيء ضئيل من هذا الدور إلا أنها من ناحية أخرى توجب من دون قصد ربما مشاعر البعض ومظاهر العنف حيث تساعد على تحريض الأنصار عند الحديث عن إحدى المواجهات المحلية بنقل بعض التصريحات الإستفزازية للاعبين والمسؤولين من كلا الطرفين إلى غيرها من الأحداث، هذا ما يزيد من شحنة الإثارة والإنفعال والصراع بين الأنصار وذلك بعدم مراعاة اختلاف مستويات الثقافة لدى الجمهور.

ب.6. طبيعة الملعب:



إن طبيعة الملعب تلعب دورا هاما في أحيانا في حدوث العنف إذ أنه قد يكون في الملعب وسائل مساعدة على الشغب كوجود الحجارة في الملاعب غير الجاهزة ، فهذه الأخيرة عندما تصبح في حوزة ويد الجمهور تعتبر وسيلة من وسائل القذف أيضا عدم وجود الأسوار الجيدة وجود المنافذ الكبيرة والغير محروسة ضف إلى ذلك عامل ضيق الملعب وصغره بحيث يشكل خطر كبيرا على اللاعبين لأنهم يكونون أقرب من المدرجات و بالتالي يصبحون عرضة الإعتداء من طرف الجمهور و يساعد أيضا على تقارب مناصري الفريقين ، مما يتسبب في بعض الأحيان نشوب بعض الأعمال العنيفة و الخطيرة مثال على ذلك ملعب برج منايل ، الأبيار ، القل... الخ .

#### 2.4. الأسباب النفسية:

لقد قامت وحدة علم النفس الإجتماعي بجامعة لوفان بلجيكا بدراسة و تحليل ظاهرة العنف في الملاعب، و الإنفعالات التي تؤدي إلى العدوانية والتي استنتجت أن التحليل لطابع الشخصية يذهب بنا للتعرض إلى الذين يقومون بإعمال العنف، حيث أثبتت الدراسة أن معظمهم من مشاكل عائلية و إجتماعية كالبطالة و الانحلال الأسري والخلقي بالإضافة إلى الفقر وانتشار المخدرات، ومعظم من يقومون بأعمال العنف داخل الملعب يصابون بعد ذلك بالذنب و عدم المسؤولية و يرجع سبب ذلك أن الجماعة هي التي تحدد سلوك أفرادها، حيث إن الفرد يختار الجماعة التي لها نفس الإنتماء والمعانات والتي تتطابق مع الخصائص فنجد نفس التعبير والحركات والانفعالات المشتركة فيما بينها و هذا ما نلاحظه من خلال الشعارات و الأهازيج المرددة داخل الملعب، وكلما ازداد عدد الأفراد داخل الجماعة ازدادت قواها وسيطرتها في توجيه سلوكات أفرادها والدراسات العلمية تدل على أن العرض العنيف من طرف اللاعبين داخل الملعب له تأثير مباشر في عنف المتفرج فكلما ازدادت العدوانية بين اللاعبين ازدادت في المدرجات، حيث تحاول كل جماعة إثبات شخصيتها سواء بالكلمات أو الإعتداءات المباشرة، وإن هذا التعصب يخلق بعد ذلك العنف، وإن كانت العدوانية فطرية موجودة عند كل فرد إلا أن إستعمالها يختلف من شخص لآخر، ولكل فرد تعبير في ميدانه الخاص بطريقته الخاصة.

#### 3.4. الأسباب الاجتماعية :

يرى بعض المختصين في علم الإجتماع بأن العنف فعل إلحاق الضرر بالغير بغية تدميره مادياً ومعنوياً، وهو إلى جانب ذلك سلوك بدائي قوامه أفكار الآخر كقيمة مماثلة للألم ومرتكزة على أبعاد أخرى. فالعنف هو ظاهرة اجتماعية وتعبير عن رفض الواقع، لا يستطيع الفرد التلاؤم

والتكيف معه من جهة، والتعبير عن الحرمان المادي أو الوجداني أو المعنوي، الذي يعانيه الفرد من جهة أخرى، كما أنه يعبر عن وحدة الجماعة وتواجدها من أجل هدف واحد.

وأن العنف في الملاعب تمارسه جماعة معينة داخل الجمهور، ثم تنتقل العدوى إلى باقي الجمهور في الملاعب لتعم الفوضى و الاضطراب، لأن أفعال الجماهير معقدة وتتحكم فيها عدة أسباب مهما كان شكل وطبيعة العنف، من أسباب فردية واجتماعية مصدرها في أغلب الأحيان الحرمان والإهانة والبطالة، أو عدم الاعتراف بالحقوق الوطنية للفرد، إضافة إلى الفراغ الثقافي الذي يهدد الفرد والمجتمع إلى غير ذلك من الأسباب

الأخرى التي تولد العدوانية والعنف خاصة تلك التي تتعلق بفرض الوجود وإثبات الذات ومنه فإن للأسباب الاجتماعية دور في بروز ظاهرة العنف في الملاعب، كون أن الفرد يذهب إلى الملاعب يحمل في طياته العديد من المشاكل الاجتماعية من أجل تفريغها داخل الملعب، ثم تنتقل العدوى إلى باقي الجماهير تحت تأثير التفاعل الاجتماعي للأشخاص في الملعب.

# الدرس الرابع

## القلق

### في مجال الرياضي

مفهوم المنافسة

تأثير المنافسة الرياضية على النتائج

أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة

تعريف قلق التنافسي

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين

الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة

الحالة النفسية للاعبين

الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية

## 1. مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.

### 1.1. الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

#### 1.1.1. الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

#### 2.1. الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.

## 3.1. الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

## 2. تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر ( ماير ) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية

المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

### 3. أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرة الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.

### 4. تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه: "حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: "هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر".

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.

ويعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من

دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهيم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق.

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

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

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

من بين أهم السلوكات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

#### 6. الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

1.6. عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

- 1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
  - 2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
  - 3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.
  - 4- تدريب اللاعبين تجاه المنافسة. تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.
  - 5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.
  - 6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
  - 7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.
  - 8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.
- من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.
- 2.6. تأثير جمهور المشاهدين:



إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً.

### 3.6. الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبرخ الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يملكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.

### 4.6. الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

### 5.6. الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سيقترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

### 6.5. الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهارياً وخططياً، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

### 7.6. الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفاً من المسؤولية وتظهر أيضاً عندما يكون الإعداد النفسي سيئاً واللاعبون مشحنون على غير أساس منطقي،

وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

#### 8.6. الخوف من الإصابات:

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وإن اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تعليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبذل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط..

#### 7. الحالة النفسية للاعبين:

##### 1.7. قبل المباراة:

من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

1- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

2.7. أثناء المباراة:

ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

3.7. بعد المباراة:

بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملأه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

8. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.

- التدريب على التصور العقلي.

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعا، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعالته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.

## الانفعالات والأداء

مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية

المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية

### 1. الانفعالات والأداء :

إن الانفعالات المختلفة ذات تأثير كبير على الفرد وأدائه وتعامله مع المواقف والمفردات والأشكال، فالانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوصية ، وينشط التفكير كما ينشط الحركة ويزيد الرغبة إلى مواصلة العمل.

أما الانفعالات الناتجة الهائلة فلها أثر ضار على الوظائف العقلية، فالانفعال العنيف يؤثر على الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على مواجهة الأمور الصعبة وحلها، كذلك يضعف التذكر والتعلم والإرادة مما يجعل الفرد يفقد السيطرة فيندفع إلى تصرف ذي سلوك صياني أو غير مهذب، وكلنا يعرف أن كثيرا من الطلبة يعجزون عن تذكر الأجوبة الصحيحة في رهبة الامتحان لكنهم يتذكرونها بعد خروجهم منه.

إن الانفعال الشديد هو العدو للدود للتفكير الهادئ المنظم. ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجعله منصرفا إلى فكرة واحدة لا تتجاوز موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يحجب عنه رؤية كثير من الحقائق، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم الذي يقتضي النظر إلى الموقف من نواح مختلفة وتحليله للعناصر وميزة كل عنصر

إن إخفاء الانفعال أو كبتة لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي إلى اضطراب في الإدراك والتفكير والأعمال التي تحتاج إلى مهارة أي أن الطاقة اللازمة لذلك تبدأ بالنفاذ عند كبت الانفعال مما يؤدي بدورها إلى اضطرابات جسيمة كالتعب وارتفاع ضغط الدم. إن الأمراض النفسية بكل أنواعها تعود أسبابها إلى الانفعال في المقام الأول فكلها اضطرابات انفعالية.

إن الرياضة تتميز من بين العديد من الأنماط المختلفة للأنشطة الإنسانية بكثرة انفعالها، فالأحاسيس التي ترافق الاشتراك والقيام بالمنافسات أو المباريات الرياضية لا تنحصر فقط في المشاركة المباشرة، ولكنها تتأثر بعدد

ال جماهير المتواجدة حيث لا غرابه في أن مملكة الانفعالات التي ترافق القيام بالمنافسة أو المباراة وكذلك العديد من

المواقف واللحظات المثيرة في الرياضة هي التي تجذب ملايين البشر إليها لمشاهدتها.

إن التوتر المرتفع القادم من مواجهة و اجتياز العقبات أو الصراع والكفاح من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة مسبقا للمشاركة في المنافسات الرياضية، تسبب للمشاركين والمشاهدين على حد سواء مواقف انفعالية بصورة كبيرة، وهو ما يبدو في التصرف وتعبيرات الوجه غير الاعتيادية.

ففي الفوز تكمن السعادة وتظهر على الوجه، يرافقها الابتهاج والتحمس، وبعد ثوان تأتي خيبة الأمل والغضب والحزن ثم يتبعها الأمل وهكذا..... أن هذا يحدث نتيجة لتنوع الانفعالات الرياضية، والأحاسيس المعقدة والتي تظهر غالبا في النشاط الرياضي. لقد دلت العلامات التي تم الحصول عليها من خلال عدة دراسات أجريت ( تجارب حيوية عضوية فلسجية ) على

التغيرات الوظيفية في نشاط القلب، ورد فعل الأوعية الدموية ، والجهاز التنفسي ، والتغيرات الوظيفية في العضلات، وردود فعل الغدد الداخلية ، تؤكد جميعها على انفعالات الأنشطة الرياضية، كما تبين الارتباط الواضح بين خصوصيات الحوادث النشطة أو الفعالة وأيضاً غير النشطة وغير الفعالة للانفعالات ، ومدى استعداد الرياضي للاستفادة من عملية استغلال كل مصادر طاقته للمنافسة التي تنتظره)

إن أي محاولة للوصول إلى التعميم فيها يخص دور الانفعالات في الأداء الحركي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار العوامل التالية

- أن مستوى الانفعال الأمثل يتغير مع نوع الأداء الحركي المطلوب، فكل أداء مستوى انفعالي معين ينتج عن أداء حركي أفضل.

- أن هذا المستوى يتغير أو يختلف من فرد لآخر، فالفرد ذو الصفات الانفعالية البارزة وعكسه ذو الصفات الانفعالية غير البارزة ، والأفراد الانطوائيون وعلى عكسهم من غير الانطوائيون ، والأفراد ذو الخبرة والذين ليسوا من ذوي الخبرة ، كل تلك الاختلافات تجعل من الصعب وضع خطوط عامة حول هذا الموضوع، والأكثر من ذلك فإن بعض الأفراد يختلف مستواهم الانفعالي الأمثل من وقت لآخر ومن يوم لآخر.

وعلى الرغم من الصعوبات التي تواجه الباحثين في مسألة التعرف على العلاقة بين الانفعال والأداء فإن تطبيق قانون (ياركس- دودسون)

يوفر أرضية ملائمة لتوضيح العلاقة بين الأداء والانفعال ، وبموجب هذا القانون فإن الواجبات الحركية المعقدة تنفذ بشكل أفضل عندما يكون مستوى إثارة الفرد عالي أ. وعلى الرغم من وجود صعوبات تصاحب عملية وضع هذا القانون في دراسة العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال ، وكون أن هذه الصعوبات تكمن في ماهية الإثارة العالية والواطئة وماهية الأسس المعتمدة في كون الأداء معقداً أو بسيطاً ، فإن هذا القانون يساعد في رسم العلاقة بين الأداء الرياضي والانفعال .وبموجب ذلك نستطيع التوصل إلى تعميم النقاط التالية :

أن مستوى الانفعال العالي ضروري للأداء الأمثل في الأداء الحركي الذي يتضمن عناصر ( القوة ،\_ المطاولة، السرعة ) .

أن مستوى الانفعال العالي يتعارض مع أداء المهارات المعقدة ، التوافق ، الثبات والتركيز العام ، الحركات \_ العضلية الدقيقة. أن مستوى الانفعال الذي يزيد عن المعدل بدرجات قليلة يكون مفصلاً لأداء غالبية الواجبات الحركية \_ .

## 2. مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

## 1.2. مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية:

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

ومن بين مظاهر الانفعال في هذه المرحلة:

- النوم : من أكثر مظاهر الانفعال في اليوم أو الأيام السابقة للمنافسة هي عدم قدرة اللاعب على النوم في الوقت الذي اعتاده أو عدم القدرة على الاستغراق في النوم بالطريقة التي اعتادها، وفي مثل هذه الحالات يجب عدم تغير عادات اللاعب والسلوك الذي اعتاده قبل النوم.
- الأكل : قد يشعر اللاعب في هذه المرحلة ويفقد الشهية أو بالاشتياق إلى نوع معين من الأكل ولكن يجب عدم الاستجابة له تماما في هذه المرحلة نظرا لما قد تسببه بعض الأكلات من آثار ضارة على مستوى أدائه خلال المنافسة.
- وقت الفراغ: يشعر اللاعب في هذه المرحلة بمزيد من وقت الفراغ، ولهذا يجب أن يتم تخطيطه بما يضمن شغله على أحسن وجه، مع مراعاة الحذر بحيث لا يتضمن البرامج الذي يعده المربي الرياضي انفعالات زائدة أو المبالغة في بعض الإجراءات والأنشطة مما يؤدي إلى تأثيرات عكسية .
- التوتر: يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفأ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للاعتزال عن الممارسة .
- السلوك الخرافي: قد يلجأ بعض اللاعبين في هذه الفترة إلى بعض أنواع السلوك غير المعتاد حيث يرون فيه نوعا من التفاؤل، ويطلق على هذا النوع من السلوك (السلوك الخرافي)، ومثل هذا السلوك إذا صدر من اللاعب لابد وأن يكون له قبول من المربي



الرياضي والزملاء أيضا ويجب عدم الاستهزاء به ،ولكن في نفس الوقت يجب اتخاذ الإجراءات المناسبة بعد انتهاء المنافسة لمحاولة عدم إيمان اللاعب به ،حتى لا يصبح اللاعب بعد ذلك مؤمنا بالتفاؤل والتشاؤم في حياته .

## 2.2. مظاهر الانفعالات عند بداية المنافسات الرياضية:

تبدأ هذه المرحلة قبل المنافسة بساعات أو دقائق ،وقد تستمر إلى حتى اللحظات الأولى من المنافسة ،وفي هذه المرحلة تبدوا مظاهر الانفعالات في إحدى صورتين نتيجة لتأثر اللاعب بإحدى الحالتين :

■ الحالة الأولى: تحدث نتيجة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ مع انخفاض عمليات الكف العصبي ومن أهم مظاهر الانفعالات في هذه الحالة:

✓ فقدان الثقة في تحقيق نتيجة مشرفة من المنافسة.

✓ الاستجابة بأسلوب حاد لأي مثير.

✓ الإحساس المتكرر بالحاجة إلى التبول.

✓ زيادة إفراز العرق.

✓ زيادة سرعة التنفس وضربات القلب.

✓ الإحساس بضعف الجسم.

■ الحالة الثانية: تحدث نتيجة زيادة عمليات الكف العصبي والانخفاض الحاد في عمليات الإثارة العصبية ومن أهم مظاهر الانفعالات في هذه الحالة:

✓ عدم الاهتمام بالنتيجة التي يمكن تحقيقها مع عدم الرغبة للاشتراك في المنافسة.

✓ الإحساس بالارتخاء والخمول.

✓ الإحساس بالضيق وعدم الرضا.

✓ هبوط مستوى العمليات العقلية كالذكر والانتباه والإدراك والتفكير.

✓ انخفاض سرعة التنفس وضربات القلب.

إن تأسيس نظام محدد عند بداية المنافسات الرياضية ينقص من التوتر والقلق ،ويساعد على التركيز في المسابقة

القادمة ،حيث أن معرفة الرياضي لما يحدث ومتى يحدث ، يجعل لديه الثقة ومن ذلك على سبيل المثال موعد تناول الأكل والإحماء والوصول إلى مكان المسابقة وما هو جدير بالذكر

أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعبين والبيئية المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة .

### 2.3. مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسات أو قبل بدايتها مباشرة أو قد يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما ، وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وقد تشهد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسات الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف من حدة انفعالاته وتوتره إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي تسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطّة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- فقدان القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمنافسات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطاءهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرارات الحكم . ومن مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية أيضا ما يلي:
- عدم الاستقرار.
- ضعف القدرة على التركيز والانتباه.
- زيادة معدل التنفس وضربات القلب.
- كثرة العرق.
- ارتفاع ضغط الدم.
- التحدث عن الأفكار السلبية 2 .

### 3.2. مظاهر الانفعالات بعد انتهاء المنافسات الرياضية:

إن الانفعالات النفسية في المنافسات الرياضية لا تنتهي بمجرد انتهائها ولكن أيضا إلى ما بعد ذلك الفترة قد تستمر ساعة أو ساعتين أو ثلاثة ساعات وقد تمتد إلى أيام، ويتوقف ذلك على أهمية المنافسة وعلى نتيجتها .

فالفوز تصاحبه انفعالات ايجابية أما الهزيمة فتصاحبها انفعالات سلبية وكلا النوعين من الانفعالات يجب الاهتمام وعدم مغاللتها حتى لا تؤثر وتؤتى بثمار غير مفيدة للاعب.

وعموما فان انفعالات الفوز كالفرح والسعادة والابتهاج وغيرها لا تضر اللاعب إلا إذا تعدى ذلك حدود قدراته النفسية ، أما انفعالات الهزيمة فقد تأخذ بعض المظاهر التالية :

- الإحساس بالحزن والانقباض ، وكذلك الإحساس بالاكتئاب مما قد يؤدي إلى محاولة تجنب الحديث مع الآخرين والاختلاط مع الرغبة في العزلة عن استمتع .

- فقدان السيطرة على النفس وصعوبة ضبطها وقد يصل الأمر إلى البكاء وخاصة عند النساء .

- الرغبة في العدوان على الآخرين أو الأشياء المحيطة أو على النفس ، ويظهر العدوان على الآخرين في صورة الاعتداء بالأيدي أو بالإشارات أو بالألفاظ، ويظهر الاعتداء على الأشياء في صورة تكسير .

- وتحطيم الأشياء التي توجد حوله كالكراسي ، كما يظهر الاعتداء النفسي في صورة التوبيخ أو العقاب أو اللوم أو الأداء الذاتي. ولإشارة تتوقف هذه الانفعالات على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى في حالة الفشل أو الفوز بالمنافسة وتستمر لتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح الانفعالات مرتبطة بمنافسة محددة .

### 3. المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية التي ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وأثناءها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة. وترتبط المنافسات بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة ، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة ، ومن هذه المتغيرات ما يلي:

## 1.3. الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية و المهارية والخطئية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة ،ومن ثم يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي .

## 2.3. مستوى المنافس:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى توتره .

3.3. غموض المنافس: تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى المزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من توتره .

4.3. الخوف من الفشل: تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق ،والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ،أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة .

5.3. الخوف من عدم الكفاية: يتضح هذا المصدر عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الجانب الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة. ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ معين يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه

6.3. فقدان السيطرة: في الواقع هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف وإجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة ، الأدوات والأجهزة ،الحالة المناخية ،الجمهور.....الخ

7.3. نظام المنافسة: يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب ، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد ومن دورين .

8.3. ترتيب المنافسة: تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب ترتيبها ، فحدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول ،تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسات الدور النهائي.

9.3. أهمية المنافسة :تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها ، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية ،وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

10.3. موقع المنافسة: إن المنافسة التي تقوم بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو الملعب محايد .

11.3. اختلاف أدوات المنافسة: تؤثر أدوات المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعب خاصة قبل وأثناء المنافسة ،فاللاعب الذي تعود التدريب على النجیل يخاف من المنافسة على الترتان ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها في الرياضات الأخرى .

12.3. الأعراض الجسمية والفيزيولوجية: تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ،وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ،ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة ،الحاجة إلى التبول ،زيادة العرق في راحة اليدين ،زيادة نبضات القلب... الخ .

# الدرس السادس الدافعية في مجال الرياضي

مفهوم الدافعية في النشاط الرياضي

مصدر الدافعية في الميدان الرياضي

الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية

بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية

دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية

أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

تطور دوافع النشاط الرياضي

نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

### 1. مفهوم الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ التدريب والمنافسة .

#### 1.1. شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد .

#### 2.1. اتجاه الجهد :

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة ....إلخ .

#### 3.1. العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها ( شدة الجهد ) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب .

### 2. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي ( لذة الحركة ) واجتماعي ( الحاجة للفوز ) والبحث عن العيش في جماعة

### 3. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط

الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " وبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

4. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

1.4. الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

2.4. ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

3.4. التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستثير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

5. دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

1.5. أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهق ) :

1.1.5. اختيار النشاط :

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه .

2.1.5. الجهد من أجل تحقيق الأهداف :



ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

### 3.1.5. المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية

### 2.5. مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

تعبّر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة صعوبة الواجب . الجهد المبذول . وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما

▪ هدف الاتجاه نحو الأداء .

▪ هدف الاتجاه نحو الذات

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات ( تمرين صعب - واجب معقد ) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

### 3.5. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

✓ ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

✓ ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

✓ كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الاستثارة ) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة

6. أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

1.6. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
  - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزحلق على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
  - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
  - الاشتراك في المنافسات ( المباريات ) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .
  - تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .
- 2.6. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :
- ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .

■ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
  - الترويج ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
  - اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .
- حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بغجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لا عبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية
  - التمثيل الدولي
  - تحسين المستوى
  - التشجيع الخارجي
  - اكتساب نواحي اجتماعية
  - اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
  - اكتساب سمات خلقية
  - الميول الرياضية
- بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم

#### 7. تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهتمنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب معرف خاصة .
- الاشتراك في المنافسات
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية
- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .

8. نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

1.8. نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

( الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة ) ، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة .

1.1.8. التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

### 2.1.8 نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية

### 3.1.8. النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة .

### 12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا .

### 9. أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا . في سنة 1908م ، اقترح " وود ورث " ( Wood worth ) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation al psychology " أو علم الدافعية

" Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " ( Foyniki ) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " ( Liewelln and Blucker ) في كتابيهما :

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" ( William ) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ،

# درس السابع الشخصية في مجال الرياضي

تعريف الشخصية

العوامل المؤثرة في شخصية

مكونات الشخصية

طبيعة الشخصية الرياضية

## 1. تعريف الشخصية:

تعتبر الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد، فقد وُضعت تعريفات مختلفة فيما بينها تبعا لاختلاف وجهات النظر التي يؤمن بها الذين وضعوا هاته النظريات، إن كلمة "شخصية" مشتقة من الفعل "شخص" و شخص الشيء يعني أنه ظهر بعد أن كان غائبا، و على هذا الأساس فإن المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد و التي كان بعضها خافيا أو داخليا ثم ظهر و كانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس

عادة ما يقصد علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة المبنية من الإدراك و التفكير و الإحساس و السلوك التي تبدوا لتعطي ذاتيتهم المميزة.

## 1.1. تعريف علماء الاجتماع للشخصية:

يرى بيسانز "biansans" أن لكل شخص كما للآخرين و يعرفها بأنها تقوم على أساس عادات شخص و سماته، و تنبثق الشخصية من خلال العوامل البيولوجية و الاجتماعية و الثقافية أما قرين "agreen" فالشخصية عنده ليست مجرد القيم و السمات بل يضيف صفة مهمة و هي التنظيم الديناميكي و الذي له دور في النمو و الانتماء إلى جهات متعددة في المجتمع.

## 2.1. تعريف علماء النفس للشخصية:

تتعدد تعريفاتهم للشخصية و صفاتهم و ذلك لكونها ميادين بحثهم في مجمل ما تطرقوا إليه، فالمدرسة السلوكية ترى أن الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد و هي مجموع



أوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية، أما مدرسة التحليل النفسي ترى بأن الشخصية هي قوة مركزية داخلية توجه الفرد في حركاته و سكناته.

و يرى مورتن برنس " morten prins " أن الشخصية هي حاصل الاستعدادات و الميول و الغرائز والدوافع و القوى البيولوجية و الفطرية الموروثة و كذلك الصفات و الاستعدادات و الميول المكتسبة من الخبرة، كما عرفها " ماي فلمج " و "لينك" على أنها مثير. و هناك من اتجه إلى تعريفها على أنها استجابات الفرد للمثيرات المختلفة و هو ما ذهب إليه وود وورث " wod worth " و مركيس "marquis".

و منهم من ذهب في تعاليفهم على أن الشخصية عبارة عن متغير يتوسط المثيرات و الاستجابات و هو أكثر التعريفات التي وضعت للشخصية لكن مما سبق كنظرة للشخصية يظهر أنها مثير و استجابة في نفس الوقت لأن الفرد يحدث تأثير في الآخرين و في المحيط أو بالمقابل يستجيب لمؤثرات هذا المحيط، مهما يكن الأمر فإنه رغم الاختلاف ما بين مختلف التعريفات في تحديد معنى واضح للشخصية إلا أنها تتفق في النقاط التالية:

- أن الشخصية مجموعة من الصفات و الخصائص
- هي جهاز مسيطر على السمات يعمل كمنظم لها
- يساعد هذا التنظيم الكلي في التمييز بين الأفراد.

## 2. مكونات ( عناصر ) الشخصية :

ان الشخصية لا يقتصر نموها على تمايز السمات وزيادة عددها ، بل يبدو كذلك في زوال بعض السمات او تهذيبها من خلال اكتساب دوافع واتجاهات وعادات وميول جديدة ، وبذلك فان للشخصية عدة مكونات تعتمد على هذه الميول والاتجاهات فان مكونات الشخصية هي

▪ الهو :

هو منبع الطاقة البيولوجية والنفسية التي يولد الفرد بها ، فهو ينظم الدوافع الفطرية التي ترجع الى ميراث النوع الانساني كله ( غريزة الجنس ، غريزة العدوان ) وهو جانب لا شعوري عميق ليس بينه وبين العالم الخارجي صلة مباشرة .

▪ الانا :

هو مركز الشعور والادراك والتفكير والحكم والتبصر في العواقب ، كما انه المشرف على افعالنا الارادية أي المشرف على الجهاز الحركي الارادي ، فعن طريقه تتحقق الدوافع او لا تتحقق .

■ الانا الاعلى :

هو جملة القيم والمعايير والمعتقدات والمبادئ الخلقية التي يستخدمها الفرد في الحكم على دوافعه وسلوكه والتي يهتدي بها في تفكيره وافعاله ، كما هو حصيلة التطبع الاجتماعي .

3. العوامل المؤثرة في شخصية

### 1.2. العوامل العامة المؤثرة في الشخصية:

تشير نظريات الشخصية دون استثناء إلى وجود عاملين هامين يؤثران في بناء الشخصية و تطورهما هما: عامل داخلي تكويني و عامل خارجي بيئي.

#### - المؤثرات الوراثية:

إن النمط الوراثي الخاص الذي يتكون من اللحظة التي يتم فيها الإخصاب يؤثر في تكوين شخصية الفرد و على احتمال إصابة الفرد بأحد الأمراض الوراثية أو التشوهات التكوينية أو السمات ذات الطابع المميز مثل نزيف الدم الوراثي و الاضطرابات و مرض السكري مع اختلاف متوسط الدرجة و هناك سمات أخرى مميزة للشخصية و لها علاقة بالعوامل الوراثية و تشمل لون البشرة و القصر و لون العيون.

#### - المؤثرات البيولوجية:

تؤثر هرمونات الغدد الصماء بوجه خاص على السلوك و على عمليات التكيف و يبدو ذلك واضحا في حالة نقص إفراز الهرمونات من الغدد أو توقفها عن العمل مثل:

- الغدة الدرقية: تؤدي كثرة إفراز هرمون تلك الغدة إلى كثرة الحركة و الشعور بالتهيج و الأرق، أما في حالة نقص الهرمونات تؤدي إلى سهولة الشعور بالتعب و الإرهاق و إلى كثرة النوم

- البنكرياس: يقومك بإفراز الأنسولين لتنظيم مقدار السكر في الدم وتحويله إلى الكبد لتجزئته و في حالة زيادة نسبة السكر في الدم فإن ذلك يظهر على شكل الإصابة بمرض السكري .

### 2.2. العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية:

قد يكون لخبرة الشخص داخل نطاق البيئة المحيطة به آثارها الرئيسية على نمو خصائص الشخصية، وهذه الخبرات قد تكون فريدة تتصل بشخص واحد فقط، أو قد تكون

مشاركة بين عديد من الأشخاص فتكوين شخصية الفرد تختلف باختلاف المنطقة التي نما بها و تتأثر بعادات و تقاليد و خصائص كل منطقة، فنجد أن الشخص الذي ترعرع في مجتمع يختلف عن الشخص الذي ترعرع في مجتمع متفتح على العصرية.

- التفاعل بين الوراثة و البيئة:

تنتج الكثير من الصفات عن المزج بين التأثيرات الوراثية و البيئية، و في أغلب الأحيان يصعب أن نحدد النسب المئوية لأهمية كل من المؤثرات الوراثية و البيئية و لكن يسهل أن نرى الاثنين يعملان معا في تفاعل.

بصفة عامة كلما كانت العلاقة أوثق بين الناس بين فردين من الناس كلما كانت خصائص شخصيتها أقرب إلى التماثل و مع ذلك فإن هذا الميل يتأثر بالظروف البيئية و على ذلك فإن التوأمين المتماثلين الذين ينشآن معا أميل إلى إظهار صفات متشابهة من التوأمين اللذان ينشآن منفصلين، كذلك التوأمين اللذين يربيان متباعدين يكونان أميل إلى التشابه من الإخوة غير التوائم

#### 4. طبيعة الشخصية الرياضية :

تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات تختلف في النوع والدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية فان لاعبي الالعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الالعاب الجماعية ، كما ان لاعبي النشاط الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعاً لمراكزهم وواجباتهم في الملعب ، فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة .

ومن هنا نلاحظ ان اللاعبين يكونون ذاتهم ويطورها من خلال النشاطات الرياضية التي تعد هادفه وبنائه وتنسم بها كافة خصائص الشخصية الرياضية وبطابع نوعي او سمه مميزة ، اذ ان الالعاب الرياضية تهئ السرور وتنمي العضلات وتثبت بها الصحة والاندفاعية في اللعب الجماعي وتنمية الاواصر الجماعية وحب التعاون مع الاخرين وذلك من اجل تحقيق افضل النتائج .

#### 5. شخصية المدرب الرياضي وتأثيرها على اللاعبين :

" يقصد بها جميع السلوك والاستشارات الانفعالية التي تصدر من المدرب نحو اللاعب او الفريق لرفع معنويات اللاعبين وتحسين الأداء والمردود العام للفريق.

ومما يلفت النظر أننا نلاحظ أحيانا كثير أن المدرب يتعامل من الناحية الانفعالية للاعب بطريقة فجأة ، غير حافية وكما أن أسلوب التحفيز والتشجيع من أهم وسائل الاستشارة الانفعالية التي يستعملها المدرب لرفع معنويات اللاعبين وكذا الفريق وذلك لتحسين الأداء الفردي وبالتالي المردود الجماعي للفريق

" إن للمدرب الرياضي تأثير على انفعالات اللاعبين وهذا التأثير له علاقة بالأداء الرياضي ويمكن هذا الأخير أن يساعد على تحسين الأداء ويمكن أن ينعكس سلبا على مردود اللاعبين ويتحول هذا المثير إلى نوع من القلق والخوف والعدوان او الغضب فمن المحتمل أن يقع اللاعب أو الفريق في الأخطاء والنتيجة هو التأثير السلبي على أداء اللاعبين .

لذا يجب أن يكون المدرب ملما بأساليب التحكم في القلق ونظرا لان ظروف الأداء الرياضي تتميز خاصة في المناقشة بمواقف ضاغطة ، التي تؤثر على زيادة القلق أو الخوف لدى اللاعب ، ومن هنا يمكن معرفة أو استنتاج أن على المدرب أن يكون حساسا لمظاهر القلق بين اللاعبين وأعضاء الفريق.

# الدرس الثامن الاحتراق النفسي في مجال الرياضي

مفهوم الاحتراق النفسي بشكل عام

مفهوم الاحتراق النفسي الرياضي

أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي

أعراض و عوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين

### 1. مفهوم الاحتراق النفسي بشكل عام

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً . ويعتبر فرويدنبرجر أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة .

هذه الظاهرة ارتبطت بمفهوم امراض العصر التي تصيب الكثيرين من البشر حيث الازمات النفسية العديدة التي تنشأ بالدرجة الاولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها ابناء البشر اليوم ومنها ضغوط العمل و التي تؤدي الى حالة من الانهك البدني والعقلي والانفعالي نتيجة لكثرة الاعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تنسجم طموحاته مع واقعة الفعلي وغير قادر على تحقيق طموحاته

ان السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق اهداف مثالية قد لا تنسجم ولا تتناغم مع الواقع الفعلي وهذه الاهداف قد يفرضها الشخص على نفسه أو يفرضها المجتمع عليه وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الاهداف فانه يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومع تكرار التفكير بالفشل في اغلب محاولاتة في تحقيق الطموح ينتقل الى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل احساس بالعجز والقصور عن تادية العمل وتحقيق الطموح .

### 2. مفهوم الاحتراق النفسي الرياضي

في الوقت الحاضر حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي نظرا لأثارها السلبية على إنجازات الرياضيين في مجال التدريب والمنافسة . حيث يتحول الإخفاق المتكرر في البطولات وعدم تحقيق الاهداف المرجوة الى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي الى الابتعاد الكلي او الجزئي عن ممارسة التدريب ناتج عن حالات من الشعور الانفعالي السلبي واذا لم تعالج بشكل علمي وسليم فذلك يعني اننا سنخسر الرياضي كونه سيبتعد عن المشاركة في التدريب والمنافسات .

ويمكن تحديد اهم اسباب الاحتراق النفسي عند الرياضي بما يلي :

- على الرغم من الاستمرار والالتزام بالتدريبات يحدث لدى اللاعب الفشل المتكرر في تحقيق الانجازات والطموحات .

- تعرض الرياضي لضغوط كثيرة من المدرب والاهل والاصدقاء والجمهور .

- مستوى التدريبات اعلى من قدرات وامكانيات وطاقات الرياضي .

- عدم تدخل الاختصاصيين النفسيين في ايجاد حلول لمشكلة النفسية الناتجة عن هذه الضغوط .

وعليه ولا بد من الاشارة الى بعض اساليب الوقاية من الاحتراق النفسي ومن اهمها :

- تحديد اهم الظروف المسببه للاحتراق النفسي

- على المدرب ان يتحمل المسؤولية وان يفكر وبشكل هادئ لحل ومعالجة المشكلات النفسية التي يعاني منها الرياضي سواء عن طريق اساليب في التعامل مع الرياضي أو عرضة على اختصاصيين في هذا المجال .

- وضع الخطط ألأزمه لمعالجة الضغوط التي يتعرض اليها الرياضي بما يتناسب وطموحاته الشخصية وهذا ايضا يعتمد على مدى قدرته وقوة شخصية الرياضي للتغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه.

### 3. أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي :

تؤكد إحدى الدراسات بأنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات أو أعراض بارزة هي :

- شعور الفرد بالاجهاد البدني والنفسي ناتج عن شعور الفرد بفقدان الطاقة الجسمية والنفسية أو المعنوية وقلة في النشاط البدني

- فقدان الشعور بتقدير الذات اي النظرة السلبية للذات و الإحساس باليأس والعجز والفشل .

- فقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة حيث تظهر في سلوكه اتجاهات سلبية بعدم القدرة على التدريب والمنافسة .

- فقدان روح العمل الجماعي والاندماج مع الفريق .

## 4. أعراض و عوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين

ان إعداد اللاعب ويتبعه إعداد الفريق عمل ليس بالأمر الهين لأن التدريب الرياضي أصبح علما قائما بذاته، فالمدرّب أصبح على عاتقه مهام كبرى يقوم بها فهو مربّي بالدرجة الأولى وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون في كثير من نواحي الحياة المختلفة . إن المدرّب هو القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي ومن مهامه تحسين الصحة ورفع مستوى التطور وتحقيق النتائج العالية نسبيا، ومن هنا يكون على عاتق المدرّب عدة مسؤوليات جسام بجانب مسؤولياته عن المستوى الذي يصل إليه لاعبه ويكون مسؤولا عن مستوياتهم أمام المسؤولين بكافة نوعياتهم حتى أمام الجمهور والمشرفين والعاملين، ويتعرض المدرّب خلال مسيرة حياته لكثير من المعوقات والعقبات التي تحول بينه وبين الراحة النفسية وتحقيق أهدافه، إن تعرض المدرّب للضغوط النفسية ناتج عن الأعباء الزائدة كما وكيفا لإرضاء اللاعبين والمسيرين والجمهور . وعندما يتأثر المدرّب بالضغوط النفسية فإنه يبدأ بالشعور بالتعب البدني والذهني كلما ذهب للنادي بغرض التدريب، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه إستعادة نشاطه وحيويته، ويصبح أقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط التدريب، وأقل حماسة في التطبيقات العملية مع اللاعبين، ويبدأ يستثار بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب ويصبح التدريب يمثل له عبئا كبيرا من هنا يبدأ الإحتراق النفسي . ويعتبر الإحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارا في مجالات عديدة منها الرياضة . 1982 أن الإحتراق بمثابة حالة إنهاك " Maslach " و " ماسلاش " Freudenberger ويرى كل من " فرند بنرج للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية العمل والحياة والناس الآخرين فضلا على إفتقاد المثالية والشعور بالغضب . 1991 قدم تعريفا أكثر تحديدا للإحتراق الرياضي على أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع " Flippn أما " فليبين المنافسة تصيب الرياضي

## 5. الوقاية من الاحتراق النفسي :

ويؤكد العديد من الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس الرياضي وفي مجال إرشاد الضغوط النفسية , إلى أن الوقاية من الاحتراق النفسي يتطلب مستويين من الاجراءات : -  
أولا - الاجراءات الوقائية :

- الاختيار المناسب للمدربين وفقا لمعايير يتم تحديدها بشكل دقيق. بحيث من يتولى عملية التدريب لة معرفة بعلم النفس الرياضي .
- إشراك المدربين في دورات تخصصية في علم النفس لتحسين المستوى الثقافي للمدرّب .
- إجراء اختبارات للياقة الصحية والبدنية والنفسية للاعبين لمعرفة مستوياتهم البدنية وقدراتهم النفسية حتى يمكن تقنين حمل التدريب بما يتناسب مع قابلياتهم وطاقاتهم البدنية والنفسية



ثانيا - الاجراءات العلاجية :

- توفير دورات وبرامج للإرشاد النفسي للمدربين ومساعدتي المدربين وللرياضيين لتشخيص وللمعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية .
- توطيد العلاقات الاجتماعية بين المدربين واللاعبين وذوي اللاعبين وخلق علاقات من التواصل بينهم لمعرفة الجوانب النفسية للاعبين .
- تحسين ظروف التدريب من خلال توفير كافة الإمكانيات المادية والمعنوية.
- تحديد وحفظ الحقوق والواجبات للاعبين والمدربين لتلافي اي ضغوط نفسية على اللاعبين والمدربين جراء عدم التزام أحد الاطراف بالتزامات القانونية .

#### 6. معالجة الاحتراق النفسي الرياضي:

- تعيين اختصاصي في علم النفس للإشراف النفسي على اللاعبين وتوجيههم بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم النفسية وإبراز النواحي الإيجابية في أدائهم لتعزيز الثقة وضع أهداف واقعية تنسجم مع المستوى البدني والفني للاعبين والفريق .
- تعديل البرنامج التدريبي للاعب او الفريق بما ينسجم مع قدراتهم البدنية والنفسية وجعل الرياضيين يشاركون في ابداء الراي في التخطيط للنشاطات والبرامج التدريبية .
- يجب على المدربين خفض الضغوط النفسية لدى لاعبينهم وذلك بتوفير الظروف المادية والنفسية المساعدة على العلاج .
- يجب على المدربين تطوير قدراتهم المعرفية في الكشف عن أعراض الاحتراق النفسي , ومواجهة مشاكله بصورة فردية ومباشرة مع اللاعب من خلال تنمية العلاقات الفعالة بين المدربين واللاعبين .

## المراجع:

- (1) أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات. ط2، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997.
- (2) أميرة حنة مرقس . بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1994
- (3) حلمي المليجي. علم النفس المعاصر . ط8، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 2000.
- (4) سعد رزوقي. موسوعة علم النفس. ط1، بيروت: الموسوعة العربية للدراسات والنشر، 1977.
- (5) فاخر عاقل. علم النفس. ط7، بيروت: دار العلم للملايين، 1981.
- (6) كامل طه الويس. علم النفس الرياضي في التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984
- (7) محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي ، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط2، مصر، دار المعارف، 1975،.
- (8) محمد مختار متولي ومحمد إسماعيل ابراهيم. مبادئ علم النفس. ط10، السعودية : وزارة المعارف 1985.
- (9) محمد العربي شمعون. التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996.

- (10) معيوف ذنون حنتوش. علم النفس الرياضي. جامعة الموصل: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.
- (11) يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي. ط3، معهد أعداد القادة الرياضي، 1990.
- (12) فاخر عاقل : معجم علم النفس : بيروت ، دار العلم للملايين ، 1977 .
- (13) عبد الله عبد الحي موسى : المدخل الى علم النفس ، ط3 ، القاهرة ، مكتب الخانجي ، 1982 .
- (14) علي جابر الربيعي : شخصية الانسان وتكوينها وطبيعتها واضطراباتها ، بغداد ، الشؤون الثقافية العامة ، 1994 .
- (15) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- (16) نزار الكالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- (17) احمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ( المفاهيم ، النظريات ) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- (18) يوسف موسى المقدادي وعلي محمد العميره : علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2002 .
- (19) حنان عبد اللطيف العاني : الصحة النفسية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2005 .
- (20) احمد عزت راجح : اصول علم النفس ، ط10 ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر ، 1976 .
- (21) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .
- (22) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للاعبين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- (23) الطالب، نزار و لويس، كامل.(1993). علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- (24) العميرة، علي و مقدادي، يوسف.(2003). علم النفس الرياضي، المكتبة الوطنية، عمان.
- (25) فوزي، احمد أمين.(2006). مبادئ علم النفس الرياضي. المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (26) ياسين، رمضان. (2006). علم النفس الرياضي. دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان.

- (27) رسن، ناهد. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- (28) راتب، اسامة. (2000). تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (29) عبد الحفيظ، اخلاص محمد. (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (30) شمعون، محمد العربي. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

31. Cox, Richard H.(2007). Sport psychology : concepts and applications, McGraw-Hill, New York.
32. Schinke, Robert.(2001). Introduction to sport psychology : training, competition and coping / Sports and athletics preparation, performance, and psychology, Nova Science Publishers, Hauppauge, N.Y.
33. Luiselli, James K., & Reed, Derek D.(2011). Behavioral sport psychology : evidence-based approaches to performance enhancement, Springer, New York.
34. Weinberg, Robert S., & Gould, Daniel.(1999). Foundations of sport and exercise psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.