

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique

Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tibirett -

Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أوحاج

- البويرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مطبوعة تدريسية

مقياس:

# علم النفس الرياضي

إعداد: د. فرنان مجيد

السنة الجامعية: 2022/2021



عناوين المحاور والمحاضرات:

الأسابيع	المحاضرات	المحاور
1	المحاضرة الأولى: تاريخ علم النفس الرياضي	المحور الأول: مدخل إلى علم النفس الرياضي
2	المحاضرة الثانية: علم النفس وميادينه.	
3	المحاضرة الثالثة: علم النفس الرياضي (المفهوم ، التعريف، الأهمية)	
4	المحاضرة الأولى: الشخصية في المجال الرياضي.	المحور الثاني: الشخصية، الدافعية ، القلق، العدوان والعنف، في المجال الرياضي.
5	المحاضرة الثانية: الدافعية في المجال الرياضي.	
6	المحاضرة الثالثة: القلق في المجال الرياضي.	
7	المحاضرة الرابعة: العدوان والعنف في المجال الرياضي.	
8	المحاضرة الأولى: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة.	المحور الثالث: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة، الاحتراق النفسي.
9	المحاضرة الثانية: الاحتراق النفسي.	
10	المحاضرة الأولى: التحضير النفسي لدى الرياضيين	المحور الرابع: التحضير النفسي لدى الرياضيين.
11	المحاضرة الأولى: التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي.	المحور الخامس: التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي، المرشد النفسي الرياضي، المدرب الرياضي كمرشد وموجه.
12	المحاضرة الثانية: المرشد النفسي الرياضي.	
13	المحاضرة الثالثة: المدرب الرياضي كمرشد وموجه.	
14	المحاضرة الأولى: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.	المحور السادس: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.



المستوى الدراسي: السنة الثانية ليسانس

السداسي: الرابع

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأفقية

طبيعة المقياس: سداسي

اسم المقياس: علم النفس الرياضي

أهداف التعليم:

- معرفة القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.
- الرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجّهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المختلفة في علم النفس، وعلم النفس الرياضي.

-عدد المحاور:6

-عدد المحاضرات:14

-عدد الأسابيع: 14

-عدد صفحات المطبوعة:100صفحة

عناوين المحاور والمحاضرات:

الأسابيع	المحاضرات	المحاور
1	المحاضرة الأولى: تاريخ علم النفس الرياضي	المحور الأول: مدخل إلى علم النفس الرياضي
2	المحاضرة الثانية: علم النفس وميادينه.	
3	المحاضرة الثالثة: علم النفس الرياضي (المفهوم ، التعريف، الأهمية)	
4	المحاضرة الأولى: الشخصية في المجال الرياضي.	المحور الثاني: الشخصية، الدافعية ، القلق، العدوان والعنف، في المجال الرياضي.
5	المحاضرة الثانية: الدافعية في المجال الرياضي.	
6	المحاضرة الثالثة: القلق في المجال الرياضي.	
7	المحاضرة الرابعة: العدوان والعنف في المجال الرياضي.	
8	المحاضرة الأولى: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة.	المحور الثالث: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة، الاحتراق النفسي.
9	المحاضرة الثانية: الاحتراق النفسي.	
10	المحاضرة الأولى: التحضير النفسي لدى الرياضيين	المحور الرابع: التحضير النفسي لدى الرياضيين.
11	المحاضرة الأولى: التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي.	المحور الخامس: التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي، المرشد النفسي الرياضي، المدرب الرياضي كمرشد وموجه.
12	المحاضرة الثانية: المرشد النفسي الرياضي.	
13	المحاضرة الثالثة: المدرب الرياضي كمرشد وموجه.	
14	المحاضرة الأولى: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.	المحور السادس: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.

# علم النفس الرياضي





## المحور الأول: مدخل إلى علم النفس الرياضي

## المحاضرة الأولى: تاريخ علم النفس الرياضي

تمهيد:

لا شك أن علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس الحديثة، ونظراً للتطور الرياضي في جميع أنواعه وأشكاله، ونظراً للشعف العالمي بفنون الرياضة أصبح هذا العلم فناً مستقلاً بذاته، له خبراءه وعلمائه، وله أطباؤه ومدربوه، ومهتم علم النفس الرياضي بالجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي، حيث يسعى هذا العلم إلى تحقيق مستوى متميز و عال من التفوق في الأداء الرياضي.

وتنبع أهمية دراسة علم النفس الرياضي من خلال فهم السلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي بأشكاله المتعددة، وعلى الاستفادة من المعلومات والخبرات المكتسبة من الممارسة العملية لهذه الأنشطة مع الاستفادة بطبيعة الحال من خبرات السابقين في هذا المجال وأفكارهم. ولذلك ففهم السلوك الرياضي وتفسيره أصبح هدفاً ويتم من خلال معرفة أسباب حدوث هذا السلوك، مع المحاولة بالتنبؤ عما يؤول إليه السلوك الرياضي معتمداً على معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الطبيعية المرتبطة بهذا المجال.

## 1. الكتابات الأولى في علم النفس الرياضي:

تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة 1801م؛ حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم، وفيما يلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين:

✓ في سنة 1898م، تجربة تربلت Tripleit على لاعبي الدراجات، والتي أجريت بغرض دراسة الأداء الفردي والجماعي، وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء.

✓ في سنة 1901م، ظهر كتاب جيسيراند، الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة، والمتعلقة بكرة القدم أيضاً.

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

✓ في سنة 1923م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، والتي قام بها جرفث Griffith لطلاب جامعة إلينوى.

✓ في سنة 1925م، أنشأ جرفث، أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوى.

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

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

✓ في سنة 1942م، وما بعدها ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد كل من شوله Schalle في ألمانيا، روديك Rudik وبوني Puni في روسيا.

## 2. دراسات السلوك الحركي:

وفي سنة 1960م، بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل:

- ✓ دراسات فرانكلين Franklin، بجامعة كاليفورنيا.
- ✓ دراسات جون لوثر J. Lawther، بجامعة بنسلفانيا.
- ✓ دراسات آرثر سلاتر Arther Slater، وهاميل Hammel، بجامعة إنديانا.

## 3. الجمعيات الدولية المرتبطة بعلم النفس الرياضي:

في سنة 1965م، تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP، وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما، وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدورية كل أربعة سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية. وفي سنة 1968م، تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط NASPAPA، وفي سنة 1969م، تم تأسيس الجمعية الكندية للتعليم النفس حركي وعلم النفس الرياضي CSPLSP، وفي سنة 1985م، تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي AAASP.

## 4- أهم التطورات التي شهدتها علم النفس الرياضي:

في سنة 1966م، ظهرت مؤلفات أوجليفي Ogilive، وتتكو Tutko، والتي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.، وفي سنة 1970م، أشار كل من كرول Kroll، ولويس Lewis، إلى أنه نتيجة لإسهامات جرفث، فقد لقب بـ: أبو علم النفس الرياضي بأمريكا.

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

ويشير سميث Smith، إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA سنة 1986م لعلم النفس الرياضي، وامتد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا والعالم بأسره.

وفي سنة 1986م، أشار جيل Gill، إلى أنه بالرغم من أن علم الرياضة والتدريب يعد مجالاً متعدد النظم العملية ويستمد المعرفة من أصول العلوم، فإن المجالات الفرعية، التي يتضمنها علم الرياضة - ومنها علم النفس الرياضي - تستند أيضاً إلى النظريات والمفاهيم والمقاييس في مجالات التربية البدنية والرياضة.



## 1.5. المساهمات العربية في مجال علم النفس الرياضي:

تعد جمهورية مصر العربية المتصدرة للبلدان العربية في الاهتمام بمادة علم النفس الرياضي؛ حيث تم تدريس المادة في سنة 1951م في معهد التربية الرياضية بالهرم على يد محمد حامد الأفندي، والذي درس في إنجلترا، وفي الستينيات من القرن العشرين، ظهر تأثير جيل الرواد، أمثال: سعد جلال - محمد حسن علاوى، في عدد من الكتب، ككتاب علم النفس التربوي الرياضي ... في سنة 1967م، وكتاب علم النفس في التدريب الرياضي ... في سنة 1969م.

وفي سنة 1975م، ظهر كتاب محمد حامد الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية، وتعد سنة 1967م، البداية الحقيقية لعلم النفس الرياضي في مصر، والمنطقة العربية، والتي أرسى قواعدها وأسسها محمد حسن علاوى بعد عودته من ألمانيا، وقام بتدريس أول مقرر في مرحلة البكالوريوس.





## المحور الأول: مدخل إلى علم النفس الرياضي

## المحاضرة الثانية: علم النفس وميادينه.

## 1-تعريف علم النفس:

يتفق علماء النفس على تعريف هذا العلم، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك الإنسان دراسة علمية، فالإنسان هو محور الاهتمام في علم النفس، وفيما يلي عددًا من التعريفات التي تدور حول علم النفس:

- ✓ يعرف هيلجار Hilgard علم النفس، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك الكائن الحي وخبرته.
- ✓ كما يعرف ستاجنر Stagner علم النفس، بأنه: العلم الذي يدرس السلوك والخبرة الإنسانية.
- ✓ وقد طلب من ريموند كاتل Cattell Raymond ، أن يضع تعريفًا لعلم النفس، فأجاب بأن علم النفس، هو: ما يعنى علماء النفس بدراسته!، لقد أراد بذلك أن يشير إلى أننا إذا عرفنا موضوعات علم النفس استطعنا أن نعرف علم النفس تعريفًا دقيقًا.
- ✓ ويُعرف وليم فونت، علم النفس، بأنه: العلم الذي يختص ببحث المشاعر والاحساسات الداخلية، تمييزًا له عن العلوم الطبيعية التي تبحث الخبرات الخارجية المحيطة بالكائن الحي.

## 2.ميادين علم النفس:

1.2.ميادين نظرية: علم النفس العام، علم النفس الفسيولوجي، علم نفس الحيوان، علم النفس الاجتماعي، علم النفس النمو أو الارتقائي، علم النفس الفارق، علم نفس الشواذ، علم نفس الخوارق.

2.2.ميادين تطبيقية: علم النفس الممي، علم النفس الإرشادي، علم النفس التربوي، علم النفس التجاري، علم النفس الصناعي، علم النفس الجنائي، علم النفس القضائي، علم النفس الحربي، علم النفس الصحي، علم النفس العيادي، علم النفس العصبي، علم النفس الإكلينيكي، علم النفس التجريبي، علم النفس الإداري، علم النفس الرياضي.

## 3.ميادين علم النفس النظرية:

تتعدد ميادين علم النفس النظرية، ونذكر منها على سبيل المثال:

## 1.3.علم النفس العام: General Psychology :

يتطرق علم النفس العام إلى دراسة المبادئ العامة لسلوك الإنسان ككل مؤثرًا ومتأثرًا بكل ما بما يحيط به من مثيرات طبيعية وثقافية، كما يحاول الوصول إلى الأسس النفسية العامة لسلوك الإنساني التي تنطبق بوجه عام على جميع الأفراد، وموضوع علم النفس العام، هو الإنسان: مدرِّكًا ومفكرًا ومتذكرًا ومتخيلاً ومنفعلًا.



ويعتبر علم النفس العام بمثابة المصدر الرئيس الذي تتفرع منه الميادين التخصصية في مجال علم النفس، ولذلك لا بد لكل إنسان يرغب في دراسة علم النفس أن يبتدئ أولاً بدراسة علم النفس العام قبل دراسة الفروع الأخرى التي تعتبر أكثر تقدماً وتخصصاً من علم النفس العام.

### 2.3 علم النفس الفسيولوجي: Psychophysiology :

يدرس علم النفس الفسيولوجي الموضوعات ذات الصلة بوظائف الأعضاء، وخاصةً تلك الوظائف التي تؤثر في السلوك الإنساني، كالجهاز العصبي وتركيبه والوظائف التي يقوم بها، فهو الجهاز الذي يصل الإنسان بالعالم الخارجي. ولذلك يتناول علم النفس الفسيولوجي الجهاز العصبي وأعضاء الحس، والغدد الصماء وصلتها بأفكارنا الحياتية، فهو يحاول مثلاً أن يحدد كيف يحدث الإحساس؟، وكيف ينتقل التيار العصبي في الأعصاب؟، وكيف يسيطر المخ على الشعور والسلوك؟ وهو يدرس الوظائف المختلفة للغدد الصماء، وكيفية تأثيرها في السلوك؟. كذلك يدرس الأساس الفسيولوجي للدوافع، وكيف يحدث إحساسنا بالجوع والعطش والرغبة الجنسية ... وغيرها من الدوافع الفسيولوجية.

### 3.3 علم نفس الحيوان: Animal Psychology :

يهتم بدراسة الأسس النفسية العامة لسلوك الحيوان، ويقوم علماء النفس بدراسة سلوك الحيوان، لأنه من السهل إجراء التجارب العملية على الحيوان، بينما يصعب أو يستحيل في بعض الحالات إجراء مثل هذه التجارب على الإنسان.

### 4.3 علم النفس الاجتماعي: Social Psychology :

هو علم يقوم بالدراسة العلمية لسلوك الكائن الحي ككائن اجتماعي يعيش في مجتمع مع أقرانه يتفاعل معهم فيتأثر بهم ويؤثر فيهم - أي يتأثر بسلوكهم، ويؤثر في سلوكهم -، ويهتم علم النفس الاجتماعي بدراسة الإنسان في إطار المجتمع.

### 5.3 علم النفس النمو أو الارتقائي: Development Psychology :

يهتم بدراسة مراحل النمو المختلفة أثناء الحمل وبعد الميلاد وفترة الرضاعة والطفولة المبكرة والوسطى والمتأخرة والبلوغ والمراهقة والشباب والرجولة والشيخوخة وأرذل العمر، وخصائص كل مرحلة عمرية، ومظاهر النمو من النواحي الجسمية والحركية والحسية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية.

### 6.3 علم النفس الفارق: Differential Psychology :

ويعرف أيضاً بـسيكولوجية الفروق الفردية؛ ويهدف هذا العلم إلى دراسة الفروق الفردية والجماعية للسمات البشرية، وأسباب وأوجه الاتفاق والاختلاف بين البشر في الذكاء والشخصية والاستعدادات والمواهب الخاصة ... وغيرها.



### 7.3 علم نفس الشواذ: Abnormal Psychology

هو العلم الذى يقوم بدراسة الحالات الغير عادية أو الغير أسوياء، منهم المعاقين والموهوبين والمتخلفين والمكفوفين بصريًا والصم والبكم.

### 8.3 علم نفس الخوارق: Para Psychology

الإنسان لا يزال عالمًا غريبًا معقدًا، فهو والكون المحيط به مجموعة أسرار غامضة تستوجب التواضع البشرى والحماس العلمي، لكشف المجهول والإيمان بعظمة الخالق، والتاريخ حافل بقصص الخوارق التي لم تخضع للمنهج العلمى إلا مؤخرًا، ويشير بعض العلماء، إلى أن علم نفس الخوارق سيكون أقرب العلوم إلى الفكر الدينى، بل وسيتلاءم مع الدين ويسير معه جنبًا إلى جنب ... والمستقبل وحده كفيل بجلاء الحقائق.

### 4. ميادين علم النفس التطبيقية:

توجد دراسات تطبيقية ذات أهمية في حياة الإنسان، وتقوم على أسس النظريات النظرية لعلم النفس، ومنها:

### 1.4 علم النفس المهني: Vocational Psychology

علم يدرس مجموعة أعمال متشابهة تتم في مؤسسات أو جهات عمل مختلفة، فالتدريس مهنة، لأنه يضم مختلف أعمال التدريس في مختلف التخصصات وفي مدارس مختلفة.

### 2.4 علم النفس الإرشادي: Counseling Psychology

مساعدة الناس الأسوياء من الناس على حل مشكلاتهم في مجال معين سواء كان تعليميًا أو مهنيًا أو أسريًا.

### 3.4 علم النفس التربوي: Educational Psychology

هو تطبيق مبادئ وقوانين ونظريات علم النفس في ميدان التربية والتعليم.

### 4.4 علم النفس التجاري: Commercial Psychology

يهتم بدراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين وتقدير اتجاهاتهم النفسية نحو المنتجات الموجودة، وذلك من خلال إجراء بعض الاستفتاءات والاختبارات كما يبحث في سيكولوجية الإعلان، وتصميمه.

### 5.4 علم النفس الصناعي: Industrial Psychology

يهدف إلى رفع مستوى الكفاية الإنتاجية للعامل أو للجماعة العاملة، وذلك عن طريق حل مشاكلها المختلفة التي تغشى ميادين الصناعة، ويهتم بتهيئة المناخ النفسي والاجتماعي الذى يكفل إنتاج أجود في أقصر وقت ممكن.



#### 6.4 علم النفس الجنائي: Criminal Psychology

يعرف بسلوكيات الجريمة، وهو فرع تطبيقي من علم تفلان الشواذ، ويدرس الدوافع الشعورية واللاشعورية التي تحفز على ارتكاب الجريمة ودوافعها، وأفضل الطرق لعلاجها مستخدمًا الأسلوب العلمي في العلاج.

#### 7.4 علم النفس القضائي: Court Psychology

يدرس العوامل النفسية الشعورية واللاشعورية التي يحتمل أن يكون لها الأثر في جميع من يشتركون في الدعوى الجنائية: القاضي - المتهم - المحامي - الجمهور، كما يبحث في أثر الرأي العام والصحافة والإذاعة، وما يتردد بين الناس من إشاعات في توجيه الدعوى.

#### 8.4 علم النفس الحربي: Military Psychology

يدرس إعداد الجيوش إعدادًا نفسيًا، ليكون الجيش في وضعه الكامل نفسيًا، وهو في ذلك يستخدم الاختبارات النفسية، لاختيار أصلح الجنود والضباط لتوزيعهم على الوحدات المختلفة بما يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم واستعداداتهم، والعمل على تحديد بعض سمات الشخصية المساهمة في نجاح بعض المهن العسكرية.

#### 9.4 علم النفس الصحي: Health Psychology

يهتم بدراسة التأثير المتبادل بين الحالة الصحية والحالة النفسية، فمرض السرطان - حالة جسمية - قد يرتبط بحدوث الاكتئاب - حالة نفسية، ويتناول علم النفس الصحي بالدراسة والبحث السلوك المفيد للصحة أي دراسة مدى تأثير العادات الصحية الجيدة على تلافى الأمراض.

#### 10.4 علم النفس العيادي: Clinical Psychology

ويعرف كذلك بعلم النفس السريري، وهو أحد التخصصات في علم النفس، ويعنى بتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية ويتم التشخيص بالمقابلة العيادية عادةً وأحيانًا بالاستعانة بالاختبارات والمقاييس النفسية.

#### 11.4 علم النفس العصبي: Psychology Neuro

وهو تخصص دقيق لعلم النفس العيادي، ويعنى علم النفس العصبي بين الدماغ والسلوك، وكذلك الوظائف ذات العلاقة المباشرة بالدماغ، مثل: القراءة، الكتابة، الفهم، الإدراك، الذاكرة، ويساعد أخصائي علم النفس العصبي في تحديد الأجزاء المظهرية أو التالفة من الدماغ.

#### 12.4 علم النفس الإكلينيكي: Clinical Psychology

يقوم بدراسة بعض اضطرابات الشخصية، وأساليب التشخيص المختلفة، وفنيات العلاج الملائمة لنوع الاضطراب. ويستعان بعلم النفس الإكلينيكي في تشخيص الأمراض النفسية والعقلية الخطرة وعلاجها.



#### 13.4 علم النفس التجريبي: Experimental Psychology

يدرس هذا العلم أساليب التجريب النفسي، المخبري والميداني في ميادين علم النفس المختلفة، والعناصر الأساسية للتجربة النفسية، كما يقدم تمارين تدريبية في التجريب النفسي على الإبصار، والسمع، والتناسق الحركي، والتعلم، والذاكرة، وزمن الرجوع، وغيرها.

#### 14.4 علم النفس الإداري: Management Psychology

هو ذلك العلم الذي يحاول تطبيق مبادئ وقوانين ومنهج علم النفس العام في مجال الإدارة على الموظفين والعاملين والمشرفين في مجال الإدارة، ويحاول بالتالي الإجابة عن التساؤلات ذات العلاقة بالسلوك الذي يتبعه العاملون في الشركات والمؤسسات المختلفة.

#### 15.4 علم النفس الرياضي: Sport Psychology

يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل، وفي تطوع علم النفس الرياضي لخدمة الرياضيين، فلقد ظهر اتجاه جديد يتحدث عن أهمية اقتراح أنماط أو نماذج نفسية تتفق مع طبيعة كل رياضة والسمات الشخصية الفردية للاعب وواجباته ودوره داخل الفريق.

#### 5. الهدف من دراسة علم النفس:

إن الهدف الرئيسي في دراسة علم النفس هو الكشف عن أسس السلوك الإنساني، وتحقيق الغاية من علم النفس من خلال ثلاثة أهداف، هي:

#### 1.1.5 الفهم:

ويعنى البحث عن ظواهر أو متغيرات يؤدي التغير فيها إلى تغير منتظم في الظاهرة، أو متغيرات تربطها بالظاهرة علاقة وظيفية، ويتم ذلك بعملية الربط وإدراك العلاقات بين الظواهر المراد تفسيرها وبين الأحداث التي تلازمها أو تسبقها، ونحن نبحت، لنفسر الظاهرة من خلال ظروف خارجة منها تربطها بها علاقة وظيفية، مثل: العلاقة التي تربط بين الحرارة والحجم - العلاقة التي تربط بين فائض الإنتاج والأزمات الاقتصادية.

#### 2.5. التنبؤ:

وهو وضع تصور للناتج المترتبة على استخدام المعلومات التي توصلنا إليها في مواقف جديدة، ونفترض في عملية التنبؤ وجود علاقة جديدة لا نستطيع أن نتحقق من وجودها فعلاً بناءً على معلوماتنا السابقة، ونختبر صحة التنبؤ بخطوتين رئيسيتين، هما:



✓ الخطوة الأولى: القيام بعملية استنتاج عقلي عن طريق الاستدلال.

✓ الخطوة الثانية: التحقق التجريبي، وفيها نرى ما إذا كان استنتاجنا صحيحًا أم لا.

### 3.5. الضبط:

وهو تناول الظروف التي تحدد حدوث الظاهرة والتحكم فيها بشكل يحقق لنا الوصول إلى هدف معين، ولا يمكن الفصل بين الضبط والتنبؤ إذا ما أخذناهما على أنهما هدفان عامان من أهداف العلم، وحتى نحقق أى تنبؤ يجب أن نتحكم في الظروف التي تحدد الظاهرة التي نتنبأ به



## المحور الأول: مدخل إلى علم النفس الرياضي

## المحاضرة الثالثة: علم النفس الرياضي (المفهوم ، التعريف ، الأهمية)

تمهيد:

ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية - لابد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال، وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة؛ حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيس لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

## 1. ماهية علم النفس الرياضي:

يبحث علم النفس الرياضي في كيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتهي إليه، بجانب المؤثرات التي تعتني بنفسه اجتماعيًا، وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز نفسي يحول دون أن يستطيع تخطى واقعه النفسي، بحيث يبقى محافظاً على مستوى راقٍ من الشعور بالعلو النفسي، وأنه لابد وأن يكون محافظاً على درجة من الإبداع الفني الرياضي بأداء وميزة أرق حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الألعاب الفردية خاصة، وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الألعاب الجماعية عامةً. ومن تلك المظاهر التي رافقت تطور الرياضة هو تطوير معنى أن يكون الإنسان رياضياً، وكذلك دراسة المؤثرات المباشرة والجانبية على الشخصية الرياضية، وكيف ينبغي أن يتلافى أي مؤثرات نفسية سلبية قد تجتاح ذاته فتؤثر على نوعية أدائه الرياضي، إذ ظهرت بهذا المجال علوم يتخصص دارسوها بفرع من فروع عالم الرياضة بكل ما يحمله من جمال ورشاقة ونشاط حتى ظهر فرع - علم النفس الرياضي.

حيث قدم مارتنز Martiens، ماهية علم النفس الرياضي وهو أن علم النفس الرياضي فرع من علم النفس، وبؤرة البحث والدراسة فيه تتضمن استخدام الرياضة والنشاط البدني كموافق لفهم النظرية وتطبيق المبادئ النفسية.

وهو يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل.



ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة.

والاستفادة أيضًا من خبرة العلماء السابقين وآرائهم، قد تعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع في دراسات علم النفس الرياضي.

ففي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي أوجليفي، على عينة تتكون من خمسة عشر ألقًا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية والرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- ✓ الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- ✓ اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- ✓ اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة، مثل: الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي - التحكم في النفس - انخفاض التوتر - انخفاض في التعبيرات العدوانية.

لذا، نجد أن زيادة الاهتمام بالرياضة ليس فقط من ناحية تنظيم ألعابها الشيقة لعبًا وقوانينًا؛ بل ومواكبة ما يحيط بها من مؤثرات قد خضعت لدراسات علمية متوالية عالية المستوى بين الدول حتى أصبحت الرياضة اليوم كأهم مظهر يعبر عن حضارة الشعوب في أرجاء الكون الأرضي برمته.

## 2. تعريف علم النفس الرياضي:

من الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي، حيث تتعدد المنظورات وتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنّفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصنّفه آخرون، بأنه أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي:

- ✓ يعرفه سنجر: Singer بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
- ✓ ويرى الدرمان Alderman ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.
- ✓ ويرى كوكس Cox ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- ✓ ويشير جيل، إلى علم النفس الرياضي، على أنه: فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.
- ✓ ويعرف كراتي Craty علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.



✓ ويعرف عمرو بدران Amro Badran ، علم النفس الرياضي، بأنه: هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

### 3. علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب:

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية، ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف مارتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات، وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي ، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

- ✓ فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.
- ✓ الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.
- ✓ علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.
- ✓ الحركة والنمو - النمو الحركي.

### 4. ميادين علم النفس الرياضي:

يهتم علم النفس الرياضي بالعديد من الميادين نذكر منها:

- ✓ علم النفس في التدريب والمنافسة الرياضية.
- ✓ علم النفس التربوي الرياضي
- ✓ سيكولوجية التدريب الرياضي.
- ✓ سيكولوجية اللاعب.
- ✓ سيكولوجية المدرب.
- ✓ سيكولوجية المنافسات الرياضية.
- ✓ سيكولوجية الجماعات الرياضية.
- ✓ سيكولوجية القيادة الرياضية.
- ✓ سيكولوجية الصحة للرياضيين.
- ✓ سيكولوجية النمو في الرياضة. [?]
- ✓ علم النفس في التربية الرياضية المدرسية.
- ✓ علم النفس في التربية الرياضية الترويحية.
- ✓ علم النفس في الرياضة للجميع.



## 5. أهداف علم النفس الرياضي:

يسعى علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف، نذكر منها:

- ✓ فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.
- ✓ التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
- ✓ ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب.

## 6. علم النفس الرياضي و السلوك الرياضي:

يهتم علم النفس الرياضي بدرجة كبيرة بالسلوك الرياضي فهو يسعى من خلالها إلى تحقيق:

## 1.6. الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

## 2.6. تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل:

- ✓ الثقة بالنفس.
- ✓ التعاون.
- ✓ احترام القوانين.

## 3.6. رفع المستوى الرياضي:

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.



#### 4.6. ثبات المستوى الرياضي:

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة، وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

#### 5.6. تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدى في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء. كما يهتم علم النفس الرياضي بدراسة العديد من الموضوعات مثل: الشخصية - الدافعية - الضغوط النفسية - الاحتراق النفسي - الاحتراف - العنف الرياضي - العدوان الرياضي - حركة الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين ... والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.



المحور الثاني: الشخصية، الدافعية، القلق، العدوان والعنف، في المجال الرياضي.

المحاضرة الاولى: الشخصية في المجال الرياضي.

تمهيد:

يستخدم مصطلح الشخصية كثيراً هذه الأيام ويعنون به الإعجاب، فعندما نقول أن فلانا ذو شخصية المعني بها انه جذاب، واننا معجبين به، وعندما نقول أن فلانا ذو شخصية قوية فهو حازم وقوي والعكس صحيح، وعندما نقول أن فلانا ذي شخصية عنيفة فهو مهزوم وغير حازم، غير أن هذا التعبير غير واردة في النظرة العلمية الشخصية، ولا تنطوي على قدر من الأدلة العلمية، وكل شخص يملك شخصية خاصة به نميره عن الأفراد الآخرين.

1. مفهوم الشخصية:

إن مفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من السهولة والبساطة التي أشرنا إليها أنفا فهناك العديد من التعريفات المختلفة، وذلك تبعاً للمجال المستخدم، فالتعريفات في مجال الحياة العامة يختلف عنها في مجال علم النفس، وعلم الاجتماع والقانون، وإن دل ذلك على شيء فإنما يدل على صعوبة هذا المفهوم، وصعوبة تحديد مفهوم واحد له، فقد قام خوردين البورت (Jordan Allport) بجمع ما يريد عن خمسين تعريفاً للشخصية وذلك في كتابة الشخصية

وهناك من عرفها بناء على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتمامه بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلي، فهو ينظر إلى السلوك الخارجي فقط ويعقل عن المظاهر الداخلية للشخصية ومدى قدرتها على التأثير بالآخرين، وهنا فإن الشخصية ينظر إليها كمثير، وعرفها آخرون بناء على المظاهر الداخلية للفرد من استجابات نحو المثير وبالتالي فهي استجابة المثير، وبعضهم نظر إلى الشخصية كوحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحيلها، في حين يرى البعض أن مثل هذا التكوين أو التنظيم الداخلي يصعب إخضاعه للدراسة العلمية الموضوعية مما يجعل من الشخصية شيئاً غامضاً يدخل في علم الغيبيات.

2. تعريف الشخصية:

إن كلمة شخصية في اللغة العربية مشتقة من الفعل شخص، وجمعه في القلة الشخص، وفي الكثرة أشخاص أو شخوص.

ويرى (فلويد هنري ألبورت وم، أ) إن كلمة الشخصية (Personality) مشتقة من الكلمة اللاتينية (Persona) وتعني القناع، وهو الوجه المستعار الذي كان يضعه الممثلون في العصور القديمة على وجوههم ليساعدهم في الدور الذي يلعبونه، وهي استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية، وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية.

ويعرفها (جوردن وويلارد ألبورت، و.م.أ) بأنها التنظيم الديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفس جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير، ومن هذا التعريف يتبين لنا أن الشخصية ذات طبيعة متغيرة أحياناً، وأن العوامل النفسية، والعوامل الجسمية تكون مجموعها الشخصية، وأن لكل واحد منا شخصيته المستقلة.

ويعرفها (جون هنري هولاند و.م.أ) بأنها المجموع الكلي لخصائص الفرد التي تجعله فريداً، والشخصية هي ذلك الاصطلاح الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المعقدة التنظيم، التي تميزه عن غيره من الناس؛ وبخاصة في المواقف الاجتماعية.

### 1.2 تعريف شامل للشخصية الرياضية :

الشخصية هي نمط سلوكي مركب، ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الأفراد، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، وهي التي تحدد خصائص هذه الشخصية ونقاط ضعفها وقوتها ومدى مرونتها وقدرتها على التكيف وتتصل هذه السمات النفسية في الشخصية اتصالاً تاماً ولا تؤثر في السلوك بصورة منفردة، وإذا ما تفككت هذه السمات اضطربت الشخصية وأصبحت منحرفة، وهذا التنظيم الدقيق هو الذي يجعل قياس سمات الشخصية أمراً صعباً.

### 3. أهم الملامح التي تحدد الشخصية:

#### 1.3 التفرّد:

أي أن الشخصية تختلف من فرد إلى آخر رغم تشابه الأفراد في بعض النواحي بحكم البيئة والثقافة، وبالتالي فهي تمثل التشكيل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية، وهذا ما يؤدي إلى اختلاف الأفراد عن بعضهم البعض.

#### 2.3 العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته:

إن الشخصية هي نتاج التفاعل الاجتماعي وبالتالي فهي مكتسبة، فالطفل حديث الولادة لا يوجد له خصائص تحدد شخصيته، لكن التفاعل الاجتماعي بينه وبين محيطه وبيئته سيساهم بشكل كبير في تكوين شخصيته وهذا يدل كذلك على أن الشخصية متغيرة.

#### 3.3 الشمول:

إن الشخصية الإنسانية تنتظم فيها سمات وخصائص الفرد جميعها، وتمثل التنظيم الفريد المميز للأنماط السلوكية في المواقف المختلفة، وهذا التنظيم يتشكل ويتكون من العادات والسمات والقيم والدوافع والاتجاهات.

#### 4.3 الديمومة أو الثبات النسبي:

أي أن الشخصية بسماتها البارزة لا بد أن تستمر إلى فترة مناسبة من الزمن لتكون معروفة ومميزة للفرد.



#### 4.العوامل والمؤثرات التي تسهم في تكوين الشخصية:

أشارت الدراسات إلى تعدد العوامل والمؤثرات التي تسهم في تكوين الشخصية وتحديدها، من أهمها :

✓ المكونات الجسمية: وهي الشكل العام للفرد وصحته من الناحية الجسمية.

✓ المكونات الإدراكية المعرفية: وهي التي تتعلق بالوظائف العقلية (الدكاء العام الاستعدادات والقدرات الخاصة)

✓ المكونات الانفعالية المزاجية: وتتضمن أساليب النشاط الانفعالي سواء كانت فطرية مثل التكوين الانفعالي المزاجي العام كالخمول، أو العوامل المكتسبة في الاتجاه الخلقي العام، والتكوين الروحي، مثل القيم الدينية وما يتصل بها من عواطف وميول وسلوك.

✓ المكونات البيئية والاجتماعية: وهي اكتساب الاتجاهات والعواطف من البيئة الخاصة للفرد كالأُسرة، المدرسة، النادي.

#### 5.أهمية دراسة الشخصية الرياضية:

تتجه الدراسات النفسية والاجتماعية في دراسة الشخصية من أجل تعديل أو تغيير سلوك الفرد ، ولهذا عمد العلماء إلى دراسة تفاعلات الإنسان في حياته الخاصة بينه وبين المحيطين به سواء كان في- المنزل، أو العمل، أو الدراسة ، أو الملعب، ويشير الباحثون إلى أن الهدف من دراسة الشخصية الرياضية هو التوصل لتفسير سلوك الفرد في الحال الرياضي أو التنبؤ به ما أمكن وهناك هدفان رئيسيان لدراسة الشخصية هما:

أ- تحديد تأثير الأنشطة الرياضية في تطوير أو تغيير الشخصية ويمثل هذا البيت قيمة اجتماعية وتبين أهمية الأنشطة الرياضية في تطوير السلوك الإنساني حيث يرى بعض العلماء أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى خفض السلوك العدواني، والتخلص من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب.

ب- تحديد تأثير الشخصية على الرياضة يمثل هذا الهدف الإسهام في معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، وعملية انتقاء الرياضيين الناشئين.

#### 6.سمات الشخصية الرياضية:

#### 1.6.الاجتماعية:

بمعنى أن يكون للشخص الرياضي الرغبة والقدرة المهارية على التعارف وتكوين علاقات مع الآخرين.



## 2.6. الضبط الانفعالي:

بمعنى أن يكون الرياضي لديه القدرة على توجيه انفعالاته ولديه القدرة على التعامل مع الأحداث اليومية بشكل متزن.

## 3.6. صلابة العود:

أن يكون الرياضي قوى البنية الجسمية قادراً على تحمل التعب والألم والمجهود البدني والنفسي الناتج عن ممارسة النشاط وان يكون على استعداد للتكيف مع الأحوال الجديدة التي تطرأ في أي وقت غير متوقع.

## 4.6. القيادة:

وهي أن يكون لديه القدرة الكاملة لإدارة نفسه واتخاذ القرارات المناسبة ولا ينقاد لغيره إلا باختياره وثقته في القائد الذي سوف يكون تابعا له.

## 5.6. احترام وتقبل الذات:

بمعنى معرفته للإيجابيات والسلبيات ومحاسبة نفسه عند قيامها بالأخطاء ومكافئتها عند بذل الجهد أو عند تحقيق الإنجازات.

## 6.6. الانبساطية:

وهي أن يكون الشخص صريحاً وقادراً على إبداء رأيه في الوقت المناسب أمام أي شخص والمصارحة بانفعالاته وأحاسيسه ومشاعره تجاه الأحداث والأشخاص بشكل مهذب.

## 7.6. الشجاعة:

قدرة اللاعب على التغلب على الخوف من مواجهة المواقف الخطرة، أو الاحتكاك بالمنافس، والتعرض للإصابة.

## 8.6. الدافعية:

أن يكون لدى اللاعب الرغبة في النجاح والإنجاز، والسلوك الايجابي نحو المنافسة، والرغبة في تحقيق الفوز، والاستمتاع أثناء ممارسة النشاط.

## 9.6. الاستقلالية:

بمعنى أن يستطيع اللاعب الاعتماد على نفسه في تعديل سلوكه وتصحيح أخطائه بأقل قدر من المساعدة الخارجية.



## 10.6. الثقة بالنفس:

أن يثق اللاعب في نفسه، وفي قدراته البدنية والمهارية، ويتقبل النقد من الآخرين، ويتخذ القرارات دون تردد.

## 1.7. الأدوات المستخدمة في قياس الشخصية الرياضية::

### 1.7. الملاحظة:

من الطرق التي تستخدم في تقييم الشخصية الملاحظة المباشرة لسلوك الفرد في مواقف الحياة الطبيعية خلال مدة طويلة أو في مواقف صغيرة من الحياة ترتب بحيث تستدعي ظهور سمات الشخصية المطلوب قياسها دون أن يشعر الفرد بأنه مراقب، على أن يقوم الملاحظ بعدد كاف من الملاحظات ويسجل عدد المرات التي يتكرر فيها حدوث أنواع معينة من السلوك تختار لأهميتها في تقييم الشخصية تبعاً للأغراض التي يهتم بها الباحث.

للملاحظة طريقتان رئيسيتان هما الملاحظة المباشرة واختبار المواقف:

#### أ- الملاحظة المباشرة:

يقوم الباحث فيها بملاحظة الفرد في أحد مواقف الحياة وتقدير سماته الشخصية، ويستطيع الباحث أن يضبط الموقف الذي يجري فيه ملاحظته، كما يستطيع إعادة الموقف لتكرار الملاحظة

#### ب- اختبار المواقف:

تختلف اختبارات المواقف عن الملاحظة المباشرة من حيث أن اختبارات المواقف تقدم للفرد مواقف شبيهة بمواقف الحياة تتضمن علاقات اجتماعية ترتب بطريقة تستدعي ظهور السمات المطلوب قياسها، ويعرف الفرد في هذه الحالة أنه في موقف اختبار ولكنه لا يعرف عادة أية سمات يقيسها هذا الاختبار

## 2.7. المقابلة:

تعتبر المقابلة من أكثر الطرق تقييم الشخصية شيوعاً وهي تستخدم في جميع أغراض تقييم الشخصية ويستطيع المقابل أثناء المقابلة أن يلاحظ نواحي معينة من سلوك الشخص مثل طريقة الكلام واتزانه وميله إلى التحفظ أو الانطلاق وأية علامات تكشف عن النواحي اللاشعورية من شخصيته مثل تغير ملامح الوجه ونبرة الصوت وحركات الأصابع واليدين، وقد تكون المقابلة مقننة أو غير مقننة.

#### أ- المقابلة المقننة:

وهي مقابلة تكون من أسئلة محددة معدة من قبل، توجه بطريقة موحدة، ومن مزايا هذا النوع من المقابلة أنها تسهل المقارنة بين الأفراد كما أنها تضمن تناول جميع الموضوعات الرئيسية، وتقلل احتمال إغفال المقابل لبعض الموضوعات الهامة.





ب- المقابلة غير المقننة:

وهي لا تتضمن أسئلة محددة بل تترك للأخصائي النفسي الذي يجري المقابلة الحرية في اختيار الأسئلة المناسبة، ومن عيوب المقابلة غير المقننة أن مضمون المقابلة يختلف من شخص إلى آخر مما يجعل من الصعب المقارنة بين الأفراد. وقد نشأ حديثاً نوعان جديان من المقابلة، هما مقابلة الضغط والمقابلة المنهكة.

3.7. مقاييس التقدير:

وتعتمد مقاييس التقدير أساساً على البيانات التي تجمع أثناء الملاحظة أو المقابلة وتستخدم مقاييس التقدير لتحديد مقدار السمات التي يظهرها الفرد في موقف معين، ويوضع هذا التقدير عادة في صورة مدرجة رقمية تشير إلى نقطة معينة على بعد متصل يتكون من ثلاث أو خمس أو سبع أو تسع نقاط أو درجات

4.7. استخبارات الشخصية:

من الأساليب الشائعة في تقييم الشخصية الاستخبارات التي تعتمد على وصف الفرد لنفسه وهي الاختبارات التي تؤلف على نمط الاستبيان وهي كثيراً ما تسمى لهذا السبب باستبيانات الشخصية، وقد تستخدم بمرادفات أخرى (كالقائمة أو التقرير الذاتي أو التقدير الذاتي).

5.7. الاختبارات الإسقاطية:

هي أحد الأساليب المستخدمة لقياس الشخصية، وفيها ينسب الفرد ما بداخله من انفعالات غير مشروعة إلى أشياء في العالم الخارجي ليتخلص من الضغوط والصراعات التي يعاني منها، وهذه الاختبارات تتعامل مع الشخصية كوحدة متكاملة.

8. بعض نتائج البحوث العلمية التي أجريت في هذا المجال:

- ✓ يختلف الرياضيون عن غيرهم في كثير من سمات الشخصية كالاستقلالية، والثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، ويتمتعون بدرجة أقل من القلق.
- ✓ توجد سمات شخصية نوعية تميز لاعبي رياضة معينة عن لاعبي رياضة أخرى كوجود فروق بين رياضي البيسبول مقارنة برياضي التنس حيث يتميز رياضي التنس بدرجة أعلى في سمات الإنجاز والاستقلال، والسيطرة.
- ✓ ترتفع درجة العدوان لدى لاعبي الملاكمة عن العديد من الرياضات الأخرى كاليد والقدم والكرة الطائرة.
- ✓ هناك علاقة بين الشخصية ومركز اللاعب في بعض الرياضات الجماعية.

المحور الثاني: الشخصية، الدافعية، القلق، العدوان والعنف، في المجال الرياضي. المحاضرة الاولى: الشخصية في المجال الرياضي.

- ✓ يتميز رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة القلق والاستثارة الانفعالية مقارنة برياضيي الأنشطة الجماعية، في حين يتميز رياضيو الأنشطة الجماعية بارتفاع وجهة الضبط الخارجي.
- ✓ يتميز رياضيو الأنشطة التي تتطلب مسابقتها زمن أداء طويل بارتفاع درجة سمات الإصرار والمسؤولية والثقة بالنفس عن الأنشطة التي تتطلب زمن أداء فترة قصيرة.
- ✓ تتميز اللاعبين المتفوقات رياضيا عن أقرانهم من غير الممارسات للرياضة بسمات تقترب من السمات المميزة للرياضيين، ومن هذه السمات السلوك الجازم - الاستقلالية - السيطرة - الفوجه الإنجازي - العدوان



## المحور الثاني: الشخصية، الدافعية، القلق، العدوان والعنف، في المجال الرياضي.

### المحاضرة الثانية: الدافعية في المجال الرياضي.

تمهيد:

إن سلوك الفرد في أي موقف من مواقف الحياة ليس من السهل فهمه وتحليله أو وصفه وصفاً حقيقياً ودقيقاً وهذا لما يتصف به الفرد البشري من التنوع والتعقيد، فدوافع الإنسان مثلاً لا عد لها ولا حصر كالجوع والعطش والخوف والغضب والحب والكراهية والحاجة إلى الأمن والتقدير الاجتماعي والرغبة في الظهور وحب الذات وما يتفرع عن هذه الحاجات والرغبات.

والدافعية في المجال الرياضي تعتبر عاملاً هاماً يحدد كفاءة الرياضيين أثناء التدريب أو المنافسة الممارسات الرياضية، فهو قد تكون المحدد في تحقيق الانتصار والتفوق نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لها نظراً لارتباطها بتحديد الانجاز في التدريب الرياضي والمنافسات،

ويحتل موضوع الدافعية أهمية متميزة في علم النفس الرياضي ويرجع ذلك إلى أنه يهتم بأسباب أو حركات السلوك الرياضي، وأن كل سلوك وراءه قوة دافعية معينة، ويمكنك كمدرّب رياضي أن تأخذ اللاعب إلى المنافسة لكنك لا تستطيع أن تجبره على بذل أقصى جهده للفوز في السباق، لأنه سيقوم بذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية.

#### 1. مفهوم الدافعية:

تعرف الدافعية على أنها حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه، وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين.

وتعرف كذلك بأنها الطاقة الحيوية الكامنة، أو الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكاً مستمراً متواصلًا لا ينتهي حتى يصل إلى أهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهراً يمكن مشاهدته أو خفياً لا يمكن مشاهدته وملاحظته.

#### 2. أهمية الدوافع في الجانب الرياضي:

إن الدوافع هي المحركات لسلوك الفرد في المواقف المختلفة، لذا فإن فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه، وهكذا فإن دراسة موضوع الدوافع تعتبر من الدراسات الأساسية لكل مربي يعمل مع الرياضيين، فعن طريق فهم دوافع الرياضيين يستطيع المدرب توجيه سلوكهم، وبما أن النشاط الرياضي هو أحد أنواع السلوك الإنساني فهو إذاً يتأثر بالدوافع المختلفة، ومن هنا أتت أهمية دراسة الدوافع في النشاط الرياضي للارتقاء بالرياضي إلى أعلى المستويات.

فاستثارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطوية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.



3. بعض المصطلحات المرتبطة بالدافعية:

1.3. الدافع:

هو استعداد داخلي أو تلك الحالة من التوتر الجسدي والنفسي التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين، فالدافعية ليست سلوك قابل للملاحظة بطريقة مباشرة ولكنها تكوينات افتراضية يستدل عليها من خلال السلوكات المختلفة في المواقف المختلفة.

2.3. الحافز:

هو الآلة المحركة للدوافع أو هو ما يثير السلوك ويهيئه للعمل كما انه حالة من التوترات والضيق تنشيط الرياضي لكنها لا توجه سلوكه الرياضي، فالحافز اذا مجرد دفعة من الداخل.

3.3. الباعث:

هو الموضوع الخارجي الذي يختزل الحاجة أو يشبعها والباعث ليس بدافع في ذاته ولكنه عبارة عن مواقف وموضوعات وظيفتها إشباع الدافع وقد يكون الباعث مادي أو معنوي.

4.4. الحاجة:

وهي الافتقار لشيء ما أو هي حالة لدى الرياضي تنشأ عن انحراف الشروط البيولوجية وعدم الاتزان بين الرياضي وبينئته الخارجية، وأن الاصل في الحاجة حالة من النقص والعوز والافتقار واختلال التوازن والتي تقترن بنوع من التوتر والضيق لا يلبث ان يزول بمجرد قضاء تلك الحاجة.

5.3. التوقع:

وهو توقع مقدار نجاح اللاعب ودرجة تحديد مستوى الدافع في الاداء الرياضي نحو انجاز الفوز والهدف من المنافسة، فاللاعب الذي لديه قناعة بتوقع ايجابي لتحقيق الفوز سوف يبذل المزيد من الجهد.

4. الوظائف الاساسية للدافعية في المجال الرياضي:

- 1- تحريك وتنشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار أو الاتزان النسبي، فالدوافع تحرك السلوك أو تكون هي نفسها دلالات تنشيط الاجهزة العضوية لإرضاء بعض الحاجات الاساسية.
- 2- توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى، فالدوافع بهذا المعنى اختيارية، أي انها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة.
- 3- المحافظة على استدامة السلوك طالما بقي السلوك مدفوعاً، أو طالما بقيت الحاجة قائمة، فالدوافع فضلاً عن انها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة.



## 5. مصادر الدافعية في المجال الرياضي:

### 1.5. الدافعية الداخلية:

هي الحالات الداخلية الصادرة من داخل اللاعب نفسه وتكون ذاتية، والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار او الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة اللعبة، والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح خصوصا" تلك التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الارادة.

### 2.5. الدافعية الخارجية:

هي الحالات الخارجية التي لاتنبع من داخل اللاعب نفسه وانما تأتي من خارجه وتتم عن طريق التدعيم الايجابي او السلبي والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة اللعبة، فالمدرّب او الاداري الرياضي او الوالدين او الاصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب، وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة كذلك بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت او جوائز او التشجيع..

## 6. تقسيم اخر للدافعية:

### 1.6. الدوافع الفردية :

ومن الامثلة على الدوافع الفردية ما يلي:

#### 1.1.6. دافع الحركة:

إن الأطفال يرغبون بالتحرك تعويضا عن الوقت الهاديء الطويل الذي يقضونه داخل القاعات الدراسية فالحركة تولد الفرح والسعادة وتحدو بالكثير منهم للألتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة ، وواجب المعلم أو المدرس هنا هو أن يستغل هذه الحاجة الطبيعية ويوجهها الوجهة الايجابية والسليمة.

#### 2.1.6. دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة:

إن للرياضي رغبة في اكتشاف كل شي غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه الى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد والقيام بما هو جديد كالسباقات والمنافسات القصيرة والطويلة التي تقدم إمكانات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للرياضيين بشكل واع وبشكل تربوي.

#### 3.1.6. دافع المتعة والسرور:

الرياضي يرتاح ويكون مسرورا عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلا او القفز الى الماء او كحركات كرة القدم او كرة السلة فالرياضي يشعر بنوع من المتعة والارتياح عندما يتقن الحركات في هذه الالعاب وتبرز هذه الحاجة عند الاناث اكثر منها عند الذكور على الرغم من انها من الحاجات الرئيسية.

#### 4.1.6. دافع تحقيق الذات:

كثيرا من الرياضيين يسعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي فالأفراد يميلون للتفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها ويمكن ان تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي.



#### 5.1.6. دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية:

يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك فالرياضي يسعى في هذه المرحلة الى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النقائص والضعف الشخصي وإضافة الى حاجته في إبراز اهليته في هذه المرحلة للحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية.

#### 6.1.6. دافع الشهرة وإبراز الأهلية:

يعتبر هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعية فالرياضي يسع لتحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهدف الاهتمام والتصفيق والاعتراف من قبل الآخرين وهذا يؤدي الى توطيد الثقة بالنفس والرقى بمستوى الأداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع لأن المبالغة في التأكيد على قد تؤدي الى الغرور والكبرياء والعجرفة وما يقترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي الى إهمال التدريب وبذل الجهد وانخفاض المستوى.

#### 7.1.6. دافع الإنجاز:

لا يقل أهمية عن دافع الشهرة فالرياضي يود ان يحقق انجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع في النشاط الرياضي فمن الطبيعي ان يرغب الرياضي في ان يكون سريعاً في الركض وخفيفاً في القفز وبارعاً في الالعاب ويمكن ان توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الاهداف.

#### 8.1.6. دافع الصلة الاجتماعية:

ان السعي من اجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي فالرياضي يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس خاصة الذين هم من نفس المرحلة العمرية او نفس المرحلة الدراسية او نفس الفريق الرياضي، فسلوك الآخرين يثير اهتمام الرياضي، ويمكن ان يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية او المشاركة فيها او عن طريق التدريب مع فريق رياضي.

#### 2.6. الدوافع الاجتماعية :

ان الدوافع الاجتماعية تنجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح ارتباط الرياضي بالآخرين أو مسؤوليته تجاههم كارتباطه بالوالدين أو زملاء الصف والمدرسة أو المجتمع أو الدولة ومن هذه الدوافع ما يأتي :

#### 1.2.6. الدافع الأخلاقي الاجتماعي:

عندما يقول الرياضي لا أستطيع أن أخيب أمل مدربي أو يقول يجب أن أبذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى ..

#### 2.2.6. الدافع التربوي:

هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع فالرياضي الذي يشعر بالمسؤولية تجاه زملائه يسعى الى اتباع سلوك يقتدى به.



### 3.2.6. دافع الشعور بالمواطنة:

هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزامه تجاه دولته ووطنه اللذين أعطياه الكثير وهذا يدفعه الى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه ومن الطبيعي أن لا نتوقع من الرياضي في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسطة في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدافع أو هذا التفكير لكن علينا كمربين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك الرياضي بهذا الاتجاه متدرجين مما هو بسيط الى هو أكثر تعقيدا وبذلك نربي وعيه بعلاقاته بالمدرسة أو الفريق أو النادي ثم الأتساع إلى البلد والوطن.

### 4.2.6. دافع التكامل النفسي والبدني:

هذا الدافع يتكون لدى الرياضيين الكبار ذوي المواقف الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزا لنشاطهم الرياضي، فهؤلاء الرياضيين يريدون تكامل قواهم النفسية والبدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي للمساهمة بشكل فعال في تطوير مجتمعهم.

### 7. تطوير دوافع النشاط الرياضي:

تنمو دوافع الإنسان المرتبطة بالنشاط الرياضي بالتقدم العمري ومستوى تمكنه من الأداء الرياضي، وأثناء ذلك يمر الرياضي بثلاث مراحل تختلف في دوافعها للنشاط الرياضي، وهي:

#### 1.7. مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي:

وتبدو هذه المرحلة بوضوح في المدرسة الابتدائية، حيث يندفع التلميذ للنشاط الرياضي من خلال ميله الداخلي للحركة والنشاط باعتبارهما من خصائص هذه المرحلة، وتلعب الظروف البيئية المحيطة بالطفل دورًا واضحًا في دافعيته للنشاط الرياضي، وذلك بما يتوفر له من فرص للنشاط بالأسرة والمدرسة والساحات والأندية القريبة منه، وكذلك توجهات المحيطين بالطفل حتى يمارس نوع معين من النشاط الرياضي.

وتسهم دروس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة الابتدائية أيضًا بدور هام في إتاحة الفرص الملائمة أمام التلاميذ لممارسة النشاط البدني الذي يتميز بالحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي، مما يرتبط لديه بالإحساس بالرضا والسرور.

#### 2.7. مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي:

في هذه المرحلة يركز الإنسان على نوع معين من أنواع النشاط الرياضي، كأن يكون لاعب كرة أو تنس طاولة... وغير، وفي هذه المرحلة أيضًا يحاول الرياضي الوصول إلى مستوى رياضي يؤهله لتمثيل فريق مدرسته أو فريق أشبال النادي، وتعتمد دافعية الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي في هذه المرحلة على عدة عوامل، هي:



- ✓ ميله الخاص لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي.
- ✓ وجود صداقه بينه وبين من يمارسون هذا النشاط الرياضي.
- ✓ توجيهه من أفراد الأسرة أو المربي الرياضي لممارسة نوع معين من النشاط.
- ✓ حاجته إلى اكتساب المعارف والمعلومات المتعلقة بقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية الخطئية، مما يدفعه إلى ممارسة هذه المعارف علميًا.
- ✓ حاجته إلى التقدير وتحقيق الذات من خلال الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية، وذلك بمحاولة الظهور اللائق وتحقيق أفضل النتائج.
- ✓ حاجته إلى إتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي؛ مما يدفعه إلى مواصلة التدريب، ويصبح هذا الموقف بعد ذلك حاجة عضوية يعتاد عليها.

### 3.7. مرحلة المستويات الرياضية العالية:

وهي تسمى بمرحلة البطولات الرياضية، وهذه المرحلة تعتمد على الدوافع التالية:

- ✓ محاولة تحسين مستوى الأداء، وذلك بالمواظبة على التدريب وبذل الجهد ومحاولته لتشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تناسب مع المجهود المبذول حتى الفوز ويسجل الأرقام القياسية.
- ✓ حسن تمثيل النادي أو الوطن الذي ينتمى إليه، وذلك لتأكيد المستوى الرياضي للنادي أو الدولة، فكم من فرحة وشعور بالانتماء عندما يرفع علم الدولة في المسابقات الدولية وتردد اسم الدولة في الأوساط الرياضية.
- ✓ يسعى إلى تحقيق بعض الفوائد والمكاسب الشخصية، وذلك لرفع مستواه الاجتماعي والاقتصادي.
- ✓ يسعى الرياضي في هذه المرحلة إلى التمتع بالسفر لمختلف بلدان العالم، الأمر الذي قد لا يتاح له في مواقف أخرى.
- ✓ يسعى إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات بالتميز والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة.

### 8. أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، لئى يجب استعمال مختلف الأساليب التي تسهم في استثارة الدافعية ونذكر منها:

- ✓ تنوع أساليب التدريب.
- ✓ توظيف اللعب في التدريب.
- ✓ الانتقال من السهل إلى الصعب.
- ✓ ربط عملية التعلم الحركي بالميل.





- ✓ عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم.
- ✓ استخدام التقنيات التربوية المختلفة.
- ✓ تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الرياضيين.
- ✓ توفير جو تسوده المحبة والألفة والديمقراطية.
- ✓ الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدني.
- ✓ تحديد الأسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها.
- ✓ تعزيز الرياضيين بشكل مناسب وتنوع التعزيزات.
- ✓ توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين.
- ✓ تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين.
- ✓ استخدام أسلوب الأسئلة والمناقشة بدلاً من تقديم المعلومات الجاهزة.
- ✓ الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة للرياضيين.
- ✓ استخدام أسلوب التعليم الذاتي والاكتشاف، وذلك بتهيئة الفرص أمام الرياضيين ليحققوا بعض الاكتشافات.
- ✓ تقديم الفرصة أمام الرياضيين للنجاح، لأن للنجاح تعزيز يزيد من دافعتهم، وينتقل بهم من نجاح إلى نجاح.
- ✓ السماح للأطفال بارتكاب بعض الأخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي، لأن ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.
- ✓ الابتعاد عن التخبطية في الفكر والعمل، بمعنى التخلص من المعتقدات البالية حول البنت وقدراتها وتغيير بعض العادات غير الصالحة التي تجعل من البنت سلبية وهامشية ومعاملتها معاملة تتسم بالعدل والمساواة مع الولد حتى يكون لها دور فعال في حياتها الأسرية وتستطيع الإسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها.

#### 9. المكافأة والعقاب وعلاقتها بالدافعية:

يعد كل من التدعيم او المكافأة شيان مهمان في التعامل بين المدرب ولاعبيه حيث يرتبط بتثبيت او تعديل السلوك، ويمثلان قيمة في مهارات التعامل والاتصال اذا ما احسن تطبيقهما على نحو صحيح. ورغم ان هذه المبادئ يسهل فهمها الا انها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم وخصوصاً لدى الناشئين والفئات الصغرى، وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك اللاعبين هما:-

#### 1.9. المكافأة:

وهو التي يكون لزيادة الرغبة لدى اللاعبين في تكرار السلوك.

#### 2.9 العقاب:

وهو الذي يكون لعدم الرغبة في تكرار سلوك ما(والذي يكون في واقع الحال سلبياً).

المحور الثاني: الشخصية، الدافعية، القلق، العدوان والعنف، في المجال الرياضي.

المحاضرة الثالثة: القلق في المجال الرياضي:

تمهيد:

يعد القلق من الانفعالات الإنسانية الأساسية وجزء طبيعي في آليات السلوك الإنساني ، وهو يمثل أحد أه الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله، إضافة إلى تأثيره السلبي على مجالات الحياة المختلفة، ويعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية عموماً وفي شخصية وحياة الفرد الرياضي ، وموضوع القلق كان وما زال من أهم الموضوعات التي يعمل عليها الباحثين في مجال العلوم النفسية وفي مجال علم النفس الرياضي، لما تفرضه من الأهمية والعمق والارتباط بأغلب المشاكل النفسية التي تواجه الرياضي في حياته الشخصية وفي مجال الممارسة الرياضية سواء التدريب أو المنافسة.

#### 1. مفهوم القلق:

يحتل موضوع القلق مكانة هامة في علم النفس حيث يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية، حيث أن كل شخص بين أربعة أشخاص يعاني من القلق النفسي خلال فترة حياته، وهو يصيب الذكور والإناث بنسب متشابهة، ويبدأ القلق العام في سن العشرينات أو قبل ذلك بقليل، ويعتبر القلق من الانفعالات التي لا تكاد تخلو من حياة الإنسان طالما تواجهه مشكلات يصعب عليه حلها أثناء محاولاته تحقيق أهدافه، ويرتبط القلق بفقد التوازن النفسي وإذا زادت حدة القلق هنا تكمن المشكلة سواء بشدة القلق أو درجة استمراره، ويمكن تشبيهه القلق بتساقط المطر المستمر قطرة قطرة قطرة، كما أن حدوث القلق قطرة قطرة يؤدي غالباً إلى الجنون والانتحار، كما أن صراع القلق قديم قدم التاريخ، وقد ارتبط بعدد كبير من الأمراض النفسية والعضوية، وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء.

#### 2. تعريف القلق:

يمكن تعريف القلق بأنه حالة الفعال مركبة من التوتر الداخلي، والشعور بالخوف، وتوقع الخطر. وهو خبرة الفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء، ينبعث من داخله.

ويعرف القلق النفسي العام على أنه التوتر لأحداث عديدة، ولمدة لا تقل عن سنة أشهر، ويكون الشعور مصحوباً بأعراض جسمية كآلم العضلات. والشعور بعدم الطمأنينة، وعدم الاستقرار، وبضعف التركيز واضطراب الذهن، والشعور بالإعياء، وهذه الأحاسيس كثيراً ما تؤثر على حياة المريض الأسرية والاجتماعية والعملية، وغالباً ما يصيب الأعمار الأولى من الشباب، ولكنه يحدث لجميع الأعمار.

ويعرف بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلي، والشعور بالخوف، وتوقع الشر والخطر، وأن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتصف به الفرد.

ويعرف (فرويد) القلق على أنه استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد ، وتصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل، وهو رد فعل لحالة خطر، ويعود إلى الظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع.



### 3. أسباب القلق في الرياضة:

أ- القلق الناتج من تأثير الآخرين وهو القلق المنبعث من الوالدين، أو المدرب، أو الأصدقاء وذلك لتحقيق الفوز، وحرصهم على الأداء الجيد ؛ فيكون القلق هو شعور ناتج عن الخوف من الفشل.

ب- القلق الناتج عن الرياضيين أنفسهم، وله ثلاثة أسباب فرعية :

- ✓ عدم المقدرة على التوافق بن الواجبات المدرسية والمهنية والتدريب الرياضي.
- ✓ الإحباط الناتج عن عدم تحقيق الفوز، أو الانجازات، مما يؤدي للإحساس بالقلق
- ✓ علاقة الرياضيين بأقرانهم حيث أن الناشئ الذي لا يحقق تقدم قد يصاب بالقلق والضيق.

ج- القلق الناتج عن التدريب لدى الأحمال العالية، لقد أثبتت نتائج أبحاث نورجن (1987) Norgen أن السباحين والعدائين يكونون شديدي التوتر والضيق بعد أداءهم لحمل حركية تتسم بطول المسافة، كما تؤثر على الحالة المزاجية للاعبين.

### 4. الخطوات التي يمكن للمدربين أن يقدموا للاعبين لتخفيف حدة القلق لدى الناشئين:

- ✓ التعرف على درجة يمكن التعرف على القلق من المظاهر السابقة؛ حيث اللاعبون يشعرون بالخوف من سخرية المدرب عند التحدث عن القلق.
- ✓ أسلوب تقديم التغذية الراجعة Feedback للرياضيين: حيث أن التغذية الراجعة تسهم بدرجة كبيرة بتقليل درجة القلق التي تحدث أثناء أداءهم والعكس صحيح، التغذية الراجعة غير السليمة تسهم في ارتفاع وزيادة القلق.
- ✓ تنظيم مشاركة الرياضيين في المنافسات عن طريق التدرج في الاشتراك ستساعد على تطور الرياضيين، وتسهم تفاعلهم الايجابي مع القلق.

✓ توعية الرياضيين بطبيعة القلق وتوضيح الشعور بالقلق على أنه شيء طبيعي وصحي يحدث لأي فرد يكون موقعهم، مما يساعدهم على التحكم بالقلق، فتصبح الرياضة أكثر متعة وفائدة، وليس الفوز هو الهدف الأول والأخير بل الأداء الجيد، والمهارة، والخطط هي الهدف الرئيسي.

#### 5. أشكال القلق:

يمكن أن يقسم القلق إلى شكلين رئيسيين:

#### 1.5. سمة القلق أو القلق كسمة:

هي سمة ثابتة تشترك في تشكيل شخصية الفرد.

#### 2.5. حالة القلق أو القلق كحالة:

هي صفة مؤقتة وتتغير مع الوقت، وهي تعبر عن درجة القلق التي يمر بها الفرد في وقت معين.

#### 6. قلق المنافسة الرياضية:

ويقصد " بقلق المنافسة الرياضية " أي القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية "، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى لاعبي الألعاب الرياضية، وذلك بارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية، ويمكن تصنيفه إلى سمة أو حالة.

#### 1.6. قلق المنافسة الرياضية كسمة :

هي ميل اللاعب الرياضي الى ادراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر حيث يمكن التنبؤ بأن اللاعب الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة سوف يشعر بمستوى عالي من القلق مقارنة بالذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة

#### 2.6. قلق المنافسة الرياضية كحالة :

حالة من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة موقف أو حالة المنافسة الرياضية ويمكن أن تنقسم إلى عدة حالات:

#### 1.2.6. حالة القلق ما قبل المنافسة:

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



### 2.2.6. حالة قلق بداية المنافسة :

وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (يضع ساعات أو دقائق ) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة

الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة، وعندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة تنتهي وتزول الحالة.

### 3.2.6. حالة قلق المنافسة :

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث.

### 4.2.6. حالة قلق ما بعد المنافسة:

وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المنافسة للمستوى المتوقع.

### 3.6. مظاهر حالة قلق ما قبل المنافسة:

مكنت العديد الدراسات والبحوث على مجموعات متعددة من الرياضيين في أنشطة رياضية مختلفة على التعرف

حول مظاهر حالة قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية، وأثر ذلك على قدراته أثناء المنافسة الرياضية حيث تم التوصل إلى ثلاث مظاهر رئيسية :

### 1.3.6. حالة حمى البداية :

ويرجع سببها الى زيادة عمليات الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجي، وزيادة الاستثارة العصبية التي ترتبط مباشرة ببعض الأعراض النفسية، ولها أعراض فسيولوجية ونفسية:

### أ-الأعراض الفسيولوجية:

- ✓ زيادة سرعة التنفس
- ✓ زيادة سرعة نبضات القلب
- ✓ زيادة إقرارات العرق
- ✓ الحاجة الماسة للقبول وتكراره

- ✓ ارتعاش الأطراف كاليدين (الأصابع) أو الساقين.
- ✓ الإحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلي إذ يحس اللاعب بأن ساقيه لا تستطيع حمل جسمه.



#### ب-الأعراض النفسية:

- ✓ شدة الاستثارة أو "المرفزة" القوية الطاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة
- ✓ ضعف التذكر، إذ قد يشعر اللاعب بأنه قد نسى حيراته السابقة
- ✓ الشعور بالخوف من المنافسة، والإحساس يفقد الثقة في القدرات الذاتية للاعب
- ✓ عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغييرها من حالة لأخرى
- ✓ تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز إذ قد نجد أن اللاعب ينظر إلى المراع، أو نجده رائع البصر، أو ينتقل ببصره من مكان لآخر ولا يكاد يستقر على حال.

#### 2.3.6. حالة عدم المبالاة بالبداية:

تعتبر حالة "عدم المبالاة" عكس حالة "حمى البداية" إذ تعزى إلى زيادة عمليات "الكف" في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الاستثارة الفسيولوجية، كما ترتبط ببعض الحالات النفسية والانفعالية السلبية ولها كذلك أعراض فسيولوجية ونفسية.

#### أ-الأعراض الفسيولوجية:

- ✓ الارتخاء في مظم عضلات الجسم وبخاصة العضلات الكبيرة
- ✓ الاستثارة الفسيولوجية المنخفضة والواضحة
- ✓ الحمول الحركي.
- ✓ انخفاض في سرعة التنفس.
- ✓ انخفاض نبضات القلب.

#### ب-الأعراض النفسية:

- ✓ عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة (المباراة).
- ✓ الخمول وفتور الانفعال.
- ✓ حالة انفعالية (مزاجية) سلبية: مصحوبة بالضجر وعدم
- ✓ انخفاض في مستوى الإدراك، والانتباه، والتفكير، والتذكر.
- ✓ ضعف الإرادة.



### 3.3.6. حالة الاستعداد للكفاح:

تعتبر حالة الاستعداد للمكافح على نقيض الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن العام بين العمليات العصبية أي بين الإثارة العصبية وبين الكف العصبي، ولها أعراض فيسيولوجية ونفسية :

#### أ-الأعراض الفسيولوجية:

- ✓ تكون معظم العمليات الفسيولوجية في أتم حالاتها الطبيعية؛ وعلى أهبة استعداد تعبئة للعمل الإرادي
- ✓ استثارة فيسيولوجية معتدلة مناسبة للاعب لكي تسهم في القدرة على سرعة تعبئة اللاعب لجميع قواه وطاقاته.

#### ب-الأعراض النفسية:

- ✓ حالة معرفية ايجابية.
- ✓ ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير، والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب تأديتها.
- ✓ تركيز الانتباه في المباراة، وانتظار البدء بفارغ الصبر.
- ✓ تصور اللاعب لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين.

### 4.6.العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة:

قد يمر اللاعب الرياضي بحالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة السابق ذكرها في المباريات التي يشترك فيها، وقد تتغير من مباراة لأخرى، وهذا الاختلاف في حالة اللاعب الرياضي يرجع لوجود عدة عوامل يمكن تلخيصها في مايلي:

#### 1.4.6. النمط العصبي للاعب:

إن النمط المميز الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة حالته بداية المباراة، والجميع يعرف أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالهدوء، وبالقدرة على ضبط استنارتهم وانفعالاتهم، بعكس مثير، ويحتاجون حى في كثير المباريات

#### 2.4.6.الخبرة السابقة:

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة عاشها سواء في التدريب أو المنافسات، يختلف حالته اللاعب الدولي بالعديد التجارب والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف البعض الناشئ غالباً.



#### 3.4.6. الحالة التدريبية للاعب:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة فاللاعب الرياضي الذي يتميز بتدريبية عالية؛ تتوقع أن يمر مغايرة في حالة تدريبية منخفضة.

#### 4.4.6. مستوى المنافسة:

تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن المنافس أعلى لدرجة كبيرة، أو عندما يكون منافسة أضعف بكثير ومن ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند معرفته للمستوى الحقيقي الماضي أو عند عدم معرفة المنافس العملي أو الجهل بمستوى المنافس، وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب الرياضي.

#### 5.4.6. أهمية المنافسة:

من الطبيعي أن تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التجريبية، كما تختلف حالة اللاعب الرياضي في المباريات الدولية أو العالية عن حالته في المباريات الدورية المحلية مثلاً.

#### 6.4.6. نظام المنافسات:

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المباريات) على حالة اللاعب الرياضي عمل سبيل المثال تحتك حالة اللاعب الرياضي عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدوري من دور واحد، وخروج المغلوب من مرة واحدة

#### 7.4.6. استجابات المتفرجين:

إن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين والخصائص المميزة لهذه الاستجابات من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل اشتراكه في المباراة، كما أن عدد المتفرجين بلعب دوراً هاماً أيضاً في ذلك إذ تختلف حالة اللاعب عندما يشترك في مباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك في مباراة ويحضرها عشرات الآلاف من المتفرجين.

#### 8.4.6. مكان المنافسة:

قد تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة تقام على الملعب الذي اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في مباراة تقام على ملعب المنافس، أو يمتع محايد لم يسبق له أن تدرّب عليه، أو اشترك في منافسات أقيمت على أرض هذا الملعب كما يرتبط بذلك نوع الأدوات والأجهزة المستخدمة.





#### 9.4.6. الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في المنافسة الرياضية في جو مناخي مختلفاً واضحاً وجوهرياً عن البيئة المناخية التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها ، ويرتبط بذلك أيضاً أماكن المنافسات التي تتميز بارتفاعها أو انخفاضها عن سطح البحر، والتي تحتاج الى المزيد من الوقت لاكتساب التكيف مع مثل هذه الأجواء المناخية .

## المحور الثاني: الشخصية، الدافعية، القلق، العدوان والعنف، في المجال الرياضي.



### المحاضرة الرابعة: العدوان والعنف في المجال الرياضي

تمهيد:

يظهر السلوك العدواني بشكل واضح في المجال الرياضي، وأصبحت ظاهرة العنف والشعب ظاهرة واسعة الانتشار في الملاعب الرياضية، حتى غدت تهدد مستقبل الرياضة التنافسية، والعنف في الرياضة ليس بظاهرة حديثة في المجال الرياضي وإنما هي ظاهرة قديمة قدم الرياضة التنافسية، إلا أن الجديد في الأمر هو تعدد مظاهره وتغير طبيعته، فقد يصل الأمر أحياناً إلى القتل والاعتداء والحرق والتدمير، وغيرها من مظاهر الشغب التي تشكل خرقاً صريحاً للقوانين المدنية. وقد أجريت حديثاً العديد من الدراسات والبحوث حول موضوع العدوان والعنف في المجال الرياضي، للبحث عن الاسباب ومحاولة إيجاد حلول لهذه الظاهرة.

#### 1. تعريف العدوان:

لقد جرت محاولات عديدة خلال الخمسة عشر سنة الأخيرة لتحديد تعريف مناسب للعدوان، وتتفق أغلب التعاريف التي وضعت للعدوان على الفكرة الداعية إلى أنه سلوك غرضه إنزال الأذى.

ف نجد تعريف العالم البريطاني بارون (Baron) للعدوان: على أنه السلوك الموجه بهدف إلى إيذاء كائن حي يحاول تفادي الأذى.

هناك تعاريف عديدة نذكر منها:

- ✓ هو إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز اليهما، وغالباً ما يقترن بانفعال الغضب
- ✓ هو إيذاء الغير أو الذات أو هما معاً ، ولما يشير اليهما.
- ✓ انه استجابة وردة فعل يرد بها المرء على خيبة الأمل والإحباط أو الحرمان، وذلك بأن يهاجم مصدر الخيبة أو بدل عنها.
- ✓ فعل لفظي او بدني يؤدي الى إصابة نفسية أو بدنية موجّهة نحو شخص آخر أو الشخص نفسه.
- ✓ أنه السلوك الموجه بهدف إيذاء كائن حي، يحاول تفادي الأذى.

#### 2. خصائص العدوان:

- ✓ يتصف العدوان بأنه سلوك، وبذا فهو لا يعد موقفاً او انفعالاً ، فالتفكير او الرغبة في إيذاء شخص ما ليس بالعدوان، وإنما قد يلعب دوراً في حدوث السلوك العدواني، ولكنه لا يعد ضرورة لحدوثه.

- ✓ العدوان سلوك قصدي موجه، وبذلك فإن الأذى العارض أو الذي يحدث بالصدفة لا يعد عدواناً بينما تعد الأفعال المقصودة لإيذاء الغير عدواناً بصرف النظر عن نجاحها أو فشلها في تحقيق الهدف.
- ✓ طالما أن العدوان بمفهومه العام هو إلحاق الضرر أو الأذى باللاعب الخصم أو الحكم أو الجماهير فإن ذلك لا يقتصر بالضرورة على العدوان البدني بل يمتد إلى العدوان اللفظي بقصد إرباك الخصم وإهانتته.
- ✓ العدوان موجه للكائن الحي فقط مثل لاعب، - إنسان عادي- أو حيوان، وما إلى ذلك من الكائنات، أما تمزيق الملابس الرياضية ورفس المقاعد ونحوها، لا يعد عدواناً بل يعد نوعاً من الإسقاط كإحدى الحيل الدفاعية للعمليات العقلية العليا

### 3. أنواع العدوان من حيث المفهوم:

تناول بعض الباحثين العدوان من حيث المفهوم إلى نوعين:

#### 1.3.1. العدوان كغاية:

يشير السلوك العدواني بصفة عامة إلى الفعل المقصود الذي يؤدي إلى إيقاع الأذى البدني أو النفسي بشخص آخر، وفي الحالات التي يكون فيها الهدف من السلوك العدواني إيذاء الآخرين وإصابتهم بصبر والتمتع بمشاهدة الألم أو الأذى الذي لحق بهم من جراء ذلك، يعتبر العدوان غاية بحد ذاته، مثل قيام لاعب كرة القدم بضرب لاعب آخر عمداً على ساقه بغرض إيذاؤه وإلحاق الضرر به، ففي هذه الحالة يعتبر العدوان غاية ذلك السلوك.

#### 2.3.2. العدوان كوسيلة:

وهذا النوع من السلوك العدواني شائع في المجال الرياضي، ويهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر بغية الحصول على تعزيز خارجي كتشجيع الجمهور أو رضاء المدرب، مثل عرقلة لاعب كرة السلة للمنافس بعنف؛ وهو في حالة تصويب على الهدف كي يحصل على تشجيع الجمهور الموالي لفريقه، وي مثل هذه الحالات تكون الاستجابة العدوانية وسيلة لغاية معينة وليست غاية بذاتها. وعلى أية حال فإن كلا السلوكيين لا يمكن تبريرهما في الرياضة؛ إذ أن القصد من وراءها إيذاء اللاعب المنافس.

#### 4. أقسام العدوان:

أشار العديد من علماء النفس إلى أنه يمكن تقسيم العدوان إلى قسمين هما:

#### 1.4.1. العدوان كسمة:

يبدو العدوان كسمة لدى الأفراد الرياضيين الذين يتصفون بالسلوك العدواني في عدد كبير من المواقف سواء مواقف المنافسات الرياضية أو في أثناء تعاملهم مع الآخرين الحياة اليومية.



## 2.4. العدوان كحالة:

يبدو العدوان كحالة لدى الأفراد الرياضيين الذين يلاحظ عليهم الأداء العدواني في بعض مواقف المنافسة الرياضية، في حين نجد أنهم لا يقومون بمثل هذا السلوك في مواقف أخرى من حياتهم العامة.

## 5. الفرق بين السلوك العدواني و السلوك الجازم:

من الضروري التمييز بين السلوك العدواني والسلوك الجازم في الرياضة ويقصد بالسلوك الجازم في الرياضة اللعب الرجولي الذي يتميز بالكفاح والمثابرة من أجل الفوز، مثل قيام لاعب كرة الطائرة بتنفيذ ضربة ساحقة رغم إمكانية حصوله على تلك النقطة بنقر الكرة فوق الشبكة، أو قيام لاعب كرة السلة بدفع الكرة إلى السلة بقوة، أو قيام لاعب التنس الأرضي بالتقدم نحو الشبكة لتسييد ضربة ساحقة بدلاً من ضربة الكرة بخفة للحصول على النقطة، والسلوك الجازم يختلف عن السلوك العدواني في أمرين هما:

أولاً: إن السلوك الجازم لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر، بل هو سلوك له غرض معين وهدف واضح،

ثانياً: إن السلوك الجازم لا يخرج عن القواعد والقوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة. وعليه ففي الحالات التي يؤدي سلوك لاعب ما إلى إيذاء لاعب آخر دون أن يخل لك السلوك بقواعد وقوانين اللعبة، يعود الأمر إلى الحكام أو المسؤولين عن اللعبة تحديد إذا ما كان ذلك السلوك عدوانياً أم أنه سلوك جازم، ولعل هذا هو السبب الذي يجعل العديد من الرياضيين هذه الأيام ماهرين في الظهور بمظهر البراءة بعد قيامهم بحركة عنيفة أو خطيرة.

لذا فإن الأسلوب الوحيد الذي تستطيع من خلاله أن نميز السلوك العدواني هو ملاحظة السلوك والتقييم الذاتي لنية اللاعب ومقصده، وغالباً ما يأخذ الحكام بعين الاعتبار الأحداث التي مرت في المباراة قبل اتخاذ قرارهم بمعاقبة لاعب ما، مثل الاحتكاك غير الودي الذي يحدث بين لاعبين قبل قليل أو المناوشات في الكلام، أو الأخطاء السابقة فعندما يكون سلوك الرياضي مخالفاً لقواعد وقوانين اللعبة بوضوح ويسبب أذى للمنافس يعتبر ذلك السلوك عدوانياً، فعلى سبيل المثال، يجب معاقبة لاعب كرة القدم حالما يقوم برفع قدمه عالياً عندما تكون الكرة بينه وبين لاعب منافس حيث أن هذه الحركة مخالفة لقواعد اللعبة، كما أنها تسبب الأذى في كثير من الحالات.

## 6. النظريات العلمية المفسرة للعدوان:

هناك العديد من النظريات العلمية المختلفة التي حاولت تفسير السلوك العدواني، ومن أهمها:

✓ نظرية الغريزة Instinct Theory

✓ نظرية الدافع Drive Theory

✓ نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theor



### 1.6. نظرية الغريزة:

تعود أصول هذه النظرية إلى كتابات العالم النفسي سيجموند فرويد (Freud Sigmund) حيث افترض فرويد أن الإنسان يولد ومعه صراع بين غريزتي الحياة والموت، وتظهر غريزة الحياة في الدوافع الجنسية، بينما تتمثل غريزة الموت في الحاجة إلى العدوان، فتعمل غريزة الموت نحو تحطيم الفرد لنفسه. وعليه فمن أجل أن يتفادى الفرد إيقاع الأذى بنفسه يمكن إشباع تلك الغريزة بالعدوان على الآخرين، ويستخدم هذا الاقتراض لتفسير سبب اشتراك الإنسان في الصراعات الدموية والحروب المدمرة، ومن هذا المنطلق فإن العدوان يبدو غريزة بيولوجية فطرية لا بد من إشباعها ، وعليه يعتبر العدوان أمراً حتمياً لا مفر منه، ووفقاً لهذه النظرية يجب أن تتوفر للناس فرص عديدة للاشتراك في الأنشطة المدنية مثل الرياضة، حتى يتمكنوا من تبديد الطاقة وإطلاق السلوك العدواني في ظروف مسيطر عليها ، وهذا يؤدي إلى التقليل من الحاجة للعدوان.

### 2.6. نظرية الدافع:

تحاول نظرية الدافع تفسير العدوان من منظور مختلف، وتحظى هذه النظرية باهتمام العديد من علماء النفس، مثل " دولارد Dollard " ، " دوب Doob " ، " ميللر Miller " ، " مورر Mawrer " ، " سيرز Sears" ومن أهم فرضياتها أن العدوان يحل محل الإحباط، وتستند على مايلي:

أ- إن الإحباط يؤدي دائماً إلى القيام بسلوك عدواني.

ب- إن العدوان يظهر دائماً نتيجة للإحباط.

وفي الواقع أن الإحباط لا يعتبر السبب المباشر للعدوان، بل أنه يؤدي إلى تحريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني (Aggressive Drive) ، والذي يعزز بدوره السلوك العدواني، فهذه الفرضية تعتبر معقولة نسبياً وليست حتمية مطلقاً، فقد تنسجم مع العديد من الملاحظات حول العدوان في الرياضة، فعلى سبيل المثال، عندما ينجح اللاعب المدافع في إحباط محاولة المهاجم الذي أشرف على تسجيل هدف، فإن الإحباط الذي يتعرض له المهاجم غالباً ما يكون سبب العدوان، غير أن ذلك لا يعني بالضرورة أن الإحباط يؤدي إلى الاعتداء الحتمي، ففي الرياضة كثيراً ما يلاحظ أن اللاعبين الذين تظهر عليهم علامات الإحباط بوضوح لا يقومون بسلوك عدائي، وفي أحيان أخرى يتوقفون عن الاستمرار في النشاط نتيجة لإصابتهم باليأس أو خيبة الأمل، إضافة إلى ذلك فإن السلوك العدواني قد يحدث أحياناً دون أن يسبقه الإحباط.

### 3.6. نظرية التعلم الاجتماعي:

ينظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي من بينهم " باندورا Bandura " إلى أن العدوان سلوك اجتماعي متعلم مثل غيره من أنواع السلوكيات الأخرى. وتشير نظرية التعلم الاجتماعي إلى أن العدوان ليس بالضرورة يكون ناتجاً عن الإحباط فالسلوك العدواني هو سلوك اجتماعي مكتسب، يتعلمه الفرد كما يتعلم أي نوع من أنواع السلوك الأخرى، والسلوك العدواني يمكن أن يكتسب بطريقتين هما: التعزية والمحاكاة، فإذا ما تم التعزيز الإيجابي للسلوك العدواني

للفرد فإن هذا الفرد - على الأغلب - سيظهر نفس السلوك مرة أخرى في المستقبل، فعلى سبيل المثال، إذا فشل الأب أو المدرب في عقاب الطفل على السلوك العدواني: فإن النتيجة تكون زيادة العدوان لدى الطفل.

وفي مرحلة الطفولة يحاول الطفل تقليد والديه، وعليه توجد أدلة عديدة على أن الطفل يكتسب الصفات السلوكية لوالديه، فإذا اتصف الوالدين بالعدوانية، فإن الطفل غالباً ما يكون كذلك، ويرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن العدوان عندما يعاقب عليه يؤدي إلى تكرار العدوان بصورة أكثر.

#### 7. مفهوم العنف:

ظاهرة العنف يومية وشاملة وتبدو واضحة في العلاقات بين الأفراد و حياة الجماعات وعلى مستوى الأمم أيضاً حيث أن أسبابها اجتماعية وفردية في آن واحد وكما أن العنف يبدو كائناً في البيئة البيولوجية للفرد ، بالإضافة إلى أن هناك مجموعة من العوامل البيئية يمكن أن تولد العنف، وهذا ما أشارت إليه دراسة منظمة اليونسكو (1987) بخصوص هذه الظاهرة. ويلاحظ بأن هناك العديد من المراجع النفسية تستخدم مصطلح العنف بصورة، مترافقة مع مصطلح العدوان، وفي حقيقة الأمر هما مصطلحان مختلفان عن بعضهما فالعدوان كما سبق تعريفه بأنه سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء شخص آخر، بينما العنف بصفة عامة فيعرفه الباحثون بأنه كل فعل ينطوي على إساءة استخدام القوة (البدنية أو غيرها) في مخالفة القوانين وإنكار لحق الفرد وسيادته.

#### 8. تعريف العنف في المجال الرياضي:

هو فعل ينطوي على إساءة استخدام القوة (البدنية أو غيرها) في مخالفة القوانين وإنكار لحق الفرد وسيادته، وفي ضوء هذا التعريف فإنه يمكن في الرياضة بأنه الاستخدام غير المشروع أو غير القانوني للقوة بمختلف أنواعها في المجال الرياضي.

#### 9. أنواع العنف:

استطاع الباحثون تقسيم العنف الرياضي في الرياضة إلى ما يلي:

##### 1.9. العنف المادي:

يتضمن لغات قوانين اللعب، واستخدام القوة البدنية غير المشروعة باين اللاعبين بصورة متعمدة، أو بين الجمهور أنفسهم، أو بين الجمهور واللاعبين، أو استخدام اللاعبين للقوة بصورة مبالغ فيها.

##### 2.9. العنف النفسي:

يتضمن التعابير اللفظية القاسية المتبادلة بين اللاعبين، أو الإداريين، أو الجمهور، أو محاولة إرهاب اللاعبين، كما يدخل في هذا الإطار التعصب المفرط ضد اللاعبين أو الفرق الرياضية.



### 3.9. العنف المستتر:

ويظهر من خلال استخدام المنشطات الممنوعة في المجال الرياضي والتدريب المفرط الذي يتميز بالنشوة المرتفعة، والحجم المرتفع.

### 10. مصادر العنف الرياضي:

يمكن حصر مصادر العنف المباشرة وغير المباشرة في الفئات التالية:

#### 1.10. اللاعبين المتنافسين:

وهم الممارسون للألعاب الرياضية سواء كانت محلية، أو دولية أو أولمبية.

#### 2.10. المساعدين الرياضيين:

وهم المدربين الحكام، الفنيين الآخرين والمعالجين.

#### 3.10. الإداريين:

وهم القائمون على الرياضة ومتابعة شؤونها، ومن أبرزهم أعضاء اللجان الأولمبية، والاتحادات الرياضية والأندية

#### 4.10. الإعلام:

يشمل كل ما يتعلق بالإعلام الرياضي، مما يث على أجهزة ووسائل الإعلام المختلفة (المقروءة والمسموعة والمرئية)، إضافة إلى وسائط التواصل الاجتماعي التي أصبحت تشكل أداة ناقلة للعنف إذا استعملت بطريقة سلبية.

#### 5.10. الجمهور الرياضي:

وهم مجموعات المؤازرين من المواطنين للرياضة والمتابعين لها والمتحمسين لتشجيع الألعاب الرياضية على اختلاف أنواعها، وفقا لميولهم انتماءاتهم.

### 11. العدوان والعنف وطبيعة النشاط الرياضي:

تختلف أشكال العدوان والعنف الرياضي طبقاً لطبيعة النشاط الممارس يمكن القول أن العدوان والعنف دالتهما يختلف من رياضة لأخرى، كما يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية وفق درجة العدوان الذي يتضمنه كل فرع منها فعلى سبيل المثال العدوان المستخدم في كرة اليد، القدم، السلة، يختلف عن العدوان المستخدم في أنشطة رياضية أخرى مثل الملاكمة، والهوكي، والريفي، وأنواع من الرياضات القتالية الأخرى.



## 12. علاقة العدوان والعنف بالمنافسات الرياضية:

منذ أن وجدت الرياضة، وحتى في اليونان القديمة كانت ترتبط بين التفوق البدني والتفوق الفكري والأخلاقي، وكان العنف ملازماً للرياضة، فمن الألعاب اليونانية القديمة إلى ألعاب المدرج الروماني، ومن مبارزات القرون الوسطى إلى مباريات الكرة إبان العصر قبل الكولومبي، ومن الصراع بين الحيوانات حتى الموت إلى الملاكمة بدون قفاز وحتى الإجهاد على الخصم، كانت المجابهة البدنية في الكثير من الأحيان قاسية ودامية، وقد حاولت السلطات مراراً عبر التاريخ منع الممارسات القديمة التي كان قوامها رياضيات بدنية تؤدي إلى احتدامات عنيفة.

فطبيعة المنافسة الرياضية والسعي إلى التفوق يقتضيان من كل متباري أن يستنفر كل طاقته وقواه البدنية، من أجل إحراز النتيجة التي يصبو إليها، حتى أن بعض فروع الرياضة مثل الملاكمة وبعض الرياضات القتالية تدرج الهجوم والضرب والتخلص من الخصم في قوانينها، لذا ينبغي تعريف العنف في النشاط الرياضي، بحيث يتسنى تمييزه عن السلوك الجازم الذي لا يمكن حظره على نحو شامل في شكله الديناميكي والشاهد لهمم، ويمكن بشكل عام أن نسمي العنف في المجال الرياضي بأنه كل ما ينطوي على إساءة استخدام القوة البدنية في مخالفة القانون وفي خرق الممارسين للقوانين الرياضية، أو في إخلال المتفرجين بالنظام العام، ولا ينبغي الخلط بين العنف معرفاً على هذا النحو، وبين روح النضال التي ينبغي أن يتحلى بها الرياضي.

## 13. أنواع العنف والعدوان في الرياضة:

بعض النظر عن نوعية كل رياضة، فإن أحداث العنف التي تطرأ أثناء سير اللقاءات الرياضية يمكن تصنيفها، بحسب ما يترتب عليها من نتائج قانونية، ضمن الفئات الثلاث التالية:

### 1.13. مخالفات قوانين اللعب: وتقع هذه المخالفات تحت طائلة التحكيم

### 2.13. إعتداء المتعمد ضد اللاعبين الآخرين: وتكون لهذه الاعتداءات نتائج وخيمة أحياناً على صحة الفرد

### 3.13. الأعمال الإجرامية: وهي نادرة الحدوث لحسن الحظ، ويترتب عليها اعتيادياً اللجوء إلى القضاء

4.13. العنف النفسي: عندما يهدد رياضي خصمه، أو الحكم، أو عندما يوجه إهانات إليهما، أو يحاول تخويفهما، أو عندما يستثير مدرب حماس فريقه ويطالبه بالفور بأي ثمن، فبعض الرياضات التي قلما يعتبرها العنف البدني لعدم وجود احتكاك مباشر بين اللاعبين مثل رياضة التنس، والطائرة ويمكن أن تكون مهددة في كثير من الأحيان بهذا النوع من العنف.

## 14. الحلول للحد من ظاهرة العنف والعدوان في الرياضة:

يمكن ايجاز بعض الحلول التي يمكن اعتمادها للحد من ظاهرة العنف والعدوان في المجال الرياضي:

✓ إجراء البحوث والدراسات حول ظاهرة العنف في المجال الرياضي.





- ✓ مكافحة الاستغلال التجاري غير النظيف للرياضة من طرف أصحاب المال والاعلام.
- ✓ تنمية الروح الرياضية لدى الناشئين، والاهتمام بالتربية الشاملة للأطفال.
- ✓ تعليم القيم الاجتماعية للرياضة وتلقيها لجميع الفئات، والتوعية بالأهداف التربوية النبيلة للرياضة.
- ✓ التعاون بين القطاع الحكومي ومؤسسات المجتمع المدني والجمعيات الرياضية في نشر ثقافة الممارسة الرياضية ونبذ العنف، وتشجيع الرياضيين على التحلي بالروح الرياضية.
- ✓ التقنين المنتظم لقواعد الألعاب الرياضية، وتحسين أوضاع الحكام ومكانتهم.
- ✓ نشر المعرفة والثقافة الرياضية في أوساط الجماهير الرياضية عن طريق وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي.



## المحور الثالث: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة، الاحتراق النفسي:

### المحاضرة الأولى: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة.

تمهيد:

تعد الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تواجه الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان ... وغيرها، وهي من طبيعة الوجود الإنساني، وليس بالضرورة لذلك أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية، وبالتالي فإننا لا نستطيع الإحجام عنها أو الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها، لأن ذلك يعنى نقص فعاليات الإنسان وقصور كفايته، ومن ثم الإخفاق في الحياة، وما الحياة إلا ضغوط، ولكن لو استسلم لها الإنسان سيواجه ضيقاً شديداً وسينخفض أدائه بصورة كبيرة، ولقد أصبحت كلمة الضغوط من أكثر الكلمات الشائعة لدى الإنسان العادي بصفة عامة، والرياضي بصفة خاصة، إذ أنها تشكل جزءاً من حياتنا في العصر الحديث، فقد ارتبطت طبيعة حياتنا بزيادة الضغوط، وأصبح لفظ الضغط، مصطلحاً أساسياً لدى العاملين في المجال الرياضي.

#### 1. تعريف الضغوط النفسية:

##### 1.1. الضغط لغة:

الضغط هو الترجمة العلمية لكلمة التوتر المشتق من كلمة الوتر سواءً كان ذلك وتر قوس أو وتر آلة - أي أن كلمة الوتر تطلق على خيط مشدود بقوة بين قطبين.

##### 2.1. الضغط اصطلاحاً:

الضغوط هي الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الاستقرار، ولكن كثيراً ما تشكل تلك الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق.

ويظهر لدى الإنسان نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات، فكلما زاد عدم الاتزان عند الإنسان زاد عدم احتمال الضغوط، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الإنسان، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.



### 3. الضغوط النفسية :

ويعرف كل من محمد العربي شمعون، وماجدة محمد اسماعيل، الضغوط النفسية، بأنها: الارتباك في الأفكار التي تدخل إلى العقل، عند القيام بأداء الواجبات الحركية، وغالبًا ما تحدث عند إعطاء الموقف أكثر مما يستحق، وفي بعض الأحيان تنبع من قوى خارجه عن الإرادة

ويمكن تعريف الضغوط النفسية، بأنها: الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب اللازمة والإمكانات المتوفرة ويصاحبها عدة مواقف فشل؛ حيث يصبح الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرًا قويًا في إحداث الضغوط النفسية.

### 4. الآثار السلبية للضغوط النفسية:

تمثل الضغوط خطرا على صحة الإنسان وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، ولها العديد من الآثار السلبية نذكر منها:

- ✓ ضعف مستوى الأداء .
- ✓ انخفاض الدافعية للعمل.
- ✓ الشعور بالإرهاك النفسي .
- ✓ عدم القدرة على التكيف.
- ✓ العجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية.

### 5. أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

لا يمكن أن نتحدث عن الضغوط دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها، لأن فهم طبيعة وأثار الضغوط ترتبط دوما بفهم أساليب التغلب عليها، فأساليب المواجهة يمكن أن تعبر عن الكيفية التي نفكر بها في الأحداث والطريقة التي نستجيب بها للأحداث المسببة للضغوط، وهناك أساليب عديدة للمواجهة نذكرهما:

### 1.5. التصدي للمشكلة:

يهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والاتزان أو تحقيق الأهداف الحالية، ويظهر بوضوح في حالات الأزمات أو الكوارث.



## 2.5. ضبط النفس:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه البعض عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من العقل.

## 3.5. الهروب:

عندما لا يجد الإنسان الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فيإمكانه تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد.

## 4.5. الخيال:

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فالبعض تنتابهم أحلام يقظة كثيرة، وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية.

## 5.5. الإبدال:

يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وثمة ظواهر للتدليل على ذلك، مثل: التبول - كثرة الإفراط في الأكل - الإفراط في النشاط الجنسي - كثرة التدخين.

## 6.5. العدوان:

قد تكون العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة ويحس الإنسان عادةً بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة، كرد فعل غير متحكم به.

## 7.5. طلب الإسناد الانفعالي:

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين: اجتماعيًا - نفسيًا - طبياً - مادياً، تبعًا لتقدير المعنيين أنفسهم.

## 6. آليات الدفاع النفسي:

إذا تعرض الإنسان إلى موقف يمكن أن يسبب له إحباط وآلم، فإنه يحاول أن يتجاوز هذا الألم أو الإحباط حتى يضبط التوتر الموجود لديه بطرق متعددة، ويصنف الباحثون العديد من الآليات الدفاعية، منها:



#### 1.6. الكبت:

هو إحدى الوسائل الدفاعية، الغرض منها إحداث التوازن عند الإنسان أثناء التوتر والقلق، ولكن إذا ازدادت ينقلب إلى مصدر للقلق والتوتر ويكون مجهول المنشأ.

#### 2.6. التصعيد :

وهو بعكس الكبت، أي تحويل طاقة الدافع الجنسي أو العدوانية المهدد للشخصية إلى طاقة إبداعية وفنية تلقى القبول والاستحسان من المجتمع .

#### 3.6. النكوص :

هو تراجع الإنسان نحو مرحلة الطفولة، سواءً في جانب السلوك أو التفكير، بمعنى هروب الإنسان من المواقف التي لا يستطيع مواجهتها إلى أساليب طفولية، كالتمازج، الغيرة، البكاء - الإسراف في الحنين إلى الماضي.

#### 4.6. التبرير :

يعد وسيلة دفاعية غير حقيقية عندما يفشل الإنسان في أداء عمل معين، كأن يقوم بتقديم أعذار تبدو في ظاهرها حقيقية حتى يخفف عنه الإحباطات التي يعاني منها نتيجة الفشل،

#### 5.6. التقمص:

هو اندماج شخصية الإنسان مع شخصية أخرى حتى يشعر الإنسان بالنجاح الذي افتقده في نفسه، وينتج عن حالة شعور بالنقص والعجز.

#### 6.6. الإسقاط:

كأن نسقط عيوبنا ورغباتنا على غيرنا من الناس أو على الأقدار، والغرض من ذلك تخفيف التوتر والقلق الذي ينتج عن الفشل والإحباط الذي يعانيه الإنسان ، أو لوم الغير على أنه السبب في وضع الصعوبات .

#### 7.6. أحلام اليقظة:

تسمح للإنسان في لحظات معينة من أن يخفف بها بعض احتياجاته ويعيشها دون ضوابط اجتماعية أو دينية ... وغيرها، أما إذا زادت عن الحد المعلوم تصبح وسيلة هروبيه مرضية.



## 7. استراتيجيات التغلب على الضغط النفسي:

- ✓ نظم أسلوب حياتك وضع أهدافا وتوقعات حقيقية منجانب الحدود القصوى عندما تضع رأيك،
- ✓ يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدمها بأقصى ما تستطيع، ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط.
- ✓ أعط نفسك وقتًا كافيًا لإنجاز أهدافك، وبدل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء.
- ✓ خذ استراحات واسمح لنفسك بكميات معقولة من وقت الفراغ.
- ✓ ضع الناس في قمة أولوياتك، فالعلاقات المتبادلة بين الأشخاص قد تكون أكبر مصدر للضغط النفسي أو المصدر الأهم للدعم.
- ✓ ابق هادئًا ولكن لا تتراجع دائمًا، وعوضًا عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك وتحى حقوقك ومصالحك.
- ✓ كن مرنا بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالي تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحملة.
- ✓ النوم المريح فالحرمان من النوم يجعل الجسم مغلوبا على أمره، وهو سيخفض فعاليةك ويعطل قدرتك على التغلب على الضغط النفسي.
- ✓ خذ إجازات سواء خلال اليوم، أو الأسبوع.
- ✓ لا تعتمد على الكحول أو المخدرات كوسيلة للتهرب.
- ✓ ابحث عن التنوع سواء في العمل أو في اللهو، فالروتين يمكن أن يكون مطمئنا ومريحًا، ولكن التنوع سوف يبقيك في حالة إثارة، وحماس وتجدد.
- ✓ ابن حياة متوازنة فإذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية، فإن التوازن هو مفتاح الصحة النفسية.
- ✓ مارس الرياضة فهي تحسن الحالة المزاجية، وتفتت الضغط النفسي، وتحارب الاكتئاب.

## 8. الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

انتشرت ظاهرة الضغوط النفسية انتشارا واسعا في المجال الرياضي، نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي والمنافسات، وتباين الضغوط النفسية ودرجة تحملها وفقا للأسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للاعبين، ومدى خبرته الشخصية في التعامل مع هذه الضغوط.

### 1.8. تعريف الضغط النفسي في المجال الرياضي:

هو مجموعة الاستجابات المركبة لأنواع مختلفة من التأثيرات النفسية التي تقع على الرياضي وتسبب له حالة من الإجهاد النفسي الذي يقود إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الإعداد البدني والمهاري والخططي، ويؤثر ذلك على مستوى الإنجاز.



## 2.8 تحليل الضغط النفسي في المجال الرياضي:

قدم أسامة كامل راتب، تحليلاً لظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة يتضمن عوامل أربعة، هي:

### 1.2.8. الموقف الضاغط:

ويعنى عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي، فإن الموقف عندئذ يعتبر من النوع الضاغط، وعندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح الرياضي أكثر عرضة للضغوط النفسية.

### 2.2.8. التقييم المعرفي للموقف الضاغط :

ويعنى كيف يفسر الرياضي أو يدرك الموقف الضاغط، مع الأخذ في الاعتبار أن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي، وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف.

### 3.2.8. الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط :

عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في: انخفاض الكفاءة البدنية - زيادة القابلية للإثارة - زيادة التعب.

### 3.2.8. السلوك كنتائج لتأثير الموقف الضاغط :

يتضمن هذا المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الضغوط النفسية السلبية، ويتضح ذلك في: هبوط مستوى الأداء - السلوك الجامد - الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين، وأخيراً يحدث الاحتراق النفسي ثم الانسحاب.

## 3.8. مظاهر الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

من أهم مظاهر الضغوط النفسية في المجال الرياضي، ما يلي:

### 1.3.8. المظاهر العقلية:

- ✓ الارتباك.
- ✓ الانزعاج.
- ✓ عدم التدفق.
- ✓ تشتت الانتباه.



- ✓ التهيج العصبي.
- ✓ فقدان الإستراتيجية .
- ✓ الشعور بعدم التحكم.
- ✓ صعوبة اتخاذ القرارات.
- ✓ الأفكار والصور السلبية.
- ✓ عدم القدرة على التركيز .

### 2.3.8. المظاهر السلوكية:

وتتمثل المظاهر السلوكية في محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغوط، وذلك عن طريق:

- ✓ العبوس.
- ✓ التثاؤب .
- ✓ رفة العين .
- ✓ التحرك ببطء.
- ✓ قضم الأظافر.
- ✓ الخبط بالقدم .
- ✓ الميل للشجار.
- ✓ الميل للمشاحنة.
- ✓ التحدث بسرعة .
- ✓ الأزمات العصبية .
- ✓ ارتفاع درجة التوتر.
- ✓ نقص حماس اللاعب.
- ✓ عدم الاشتراك في المنافسة.
- ✓ إحجام اللاعب عن التدريب.

### 3.3.8. المظاهر الفسيولوجية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، مثل:

- ✓ زيادة التعب.
- ✓ برودة الجلد.
- ✓ تكرار التبول .
- ✓ جفاف الحلق.





- ✓ التوتر العضلي.
- ✓ سرعة التنفس.
- ✓ رعشة في المعدة.
- ✓ زيادة إفراز العرق.
- ✓ انخفاض الكفاية البدنية.
- ✓ ارتفاع موجات ألفا في المخ.
- ✓ فقدان التوافق العضلي العصبي.
- ✓ ارتفاع معدل النبض في وقت الراحة.

#### 4.3.8. المظاهر الانفعالية:

قد يؤدي الموقف الضاغط إلى الشعور بالعدوان، والانفعالات غير السارة، وكذلك الشعور بالضيق وعدم التحكم في الانفعالات.

#### 4.8. البرامج الرياضية لعلاج الضغوط النفسية:

يلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لسد الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الأندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية، وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأوكسيجينية، تعمل على التقليل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر. مثل: المشي، السباحة، ركوب الدراجات.



## المحور الثالث: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة، الاحتراق النفسي.

### المحاضرة الثانية: الاحتراق النفسي.

تمهيد:

لقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمجالات الأخرى نظرا لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل والانجاز، وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض العصر التي تصيب الكثيرين منا من خلال الأزمات النفسية العديدة التي تنجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد، وفي المجال الرياضي تتحول تلك الضغوط إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التمرين مع شعور حاد بالاستقراف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس مما يقود إلى انخفاض في الانجاز الرياضي وبالتالي فإننا بهذه الحالة إذا لم نتمكن من إبعاد الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني أن هناك إمكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية.

#### 1. مفهوم الإحترق النفسي:

يشير مفهوم مصطلح الإحترق النفسي إلى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها عبء كبير على كاهل بعض الأفراد أو ما يسمى بالإحترق النفسي، ويظهر في حالة من الإنهاك الذي يحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على الأفراد على حساب طاقاتهم وقوتهم.

#### 2. تعريف الإحترق النفسي:

قدم العديد من الباحثين تعريفات للإحترق النفسي نذكر منها"

✓ عرفه كلا من كيلي وجل (1993) بأنه استجابة للتوتر النفسي المستمر الناتج عن التعامل مع الآخرين وخاصة هؤلاء الذين يعانون من المشاكل.

✓ عرفه فرندنبرج وما سلاش (Freudenberger & Maslach, 1982) بأنه حالة إنهاك البداية والمهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية في العمل والحياة والناس الآخرين، فضلا عن افتقاد المثالية والشعور بالغضب.



### 3. تعريف الاحتراق النفسي الرياضي:

- ✓ عرفه فيندر (Fender,1989) بأن الاحتراق النفسي الرياضي يتميز بالإرهاك الانفعالي أو البدني الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى الرياضي إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل إلى الإكتئاب.
- ✓ قدم سميث ( Smith, 1981 ) تعريفاً أكثر تحديداً للاحتراق الرياضي يتضمن أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه.
- ✓ عرفه فليبن (Flippn,1991) بأنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل أفضل مستوى أداء متوقع منه.

### 4..أعراض الاحتراق النفسي للاعب الرياضي:

هناك العديد من الاعراض التي يمكن أن تظهر على اللاعب الرياضي كعلامات واضحة أو كإشارة انذار للاحتراق، و تعتبر بمثابة سلسلة متصلة الحلقات تؤثر كل منها بالأخرى، وقد تأثر على المستوى الحقيقي للرياضي، وقدراته السابقة ، وقد تقوده للانسحاب الكامل أو التوقف عن المنافسة الرياضية، ومن بين هذه الاعراض ما يلي:-

#### 1.4.1.الانهك البدني :

هو استمرار احساس اللاعب الرياضي بالاستنزاف والارهاق والتعب الشديدين واستنفاذ الطاقة البدنية، وعدم الشعور بالراحة الجسمية، والحاجة الى فترات طويلة لاستعادة الشفاء ، بعد اداء الجهد البدني مع الشعور بانخفاض اللياقة البدنية، أو الصفات البدنية كالقوة العضلية ، والسرعة ، والتحمل ، والرشاقة وغيرها وكذلك الاحساس بالتوتر العضلي الدائم والقلق البدني في زيادة وحدة الاستثارة الفسيولوجية.

#### 2.4.الانهك الانفعالي :

هو استمرار الاحساس بزيادة درجات التوتر والاستثارة، والقلق، وضعف القدرة على التحكم بالعديد من المواقف والاحداث، والمرور بحالات انفعالية سلبية بصورة ملحوظة، وتميز اللاعب بالزفرة الواضحة والانفعال لأقل مثير، والارهاق الانفعالي.

#### 3.4.الانهك العقلي :

ويعني استمرار الشعور بالتعب عقلي شديد، وبطء العديد من العمليات العقلية العليا كالأدراك، والتفكير والتذكر، والتصور ، والانتباه، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، والميل نحو التفكير التشاؤمي.



#### 4.4. الانهك الدافعي :

ويرتبط بالنقص الواضح في الدافعية نحو الانجاز، أو التفوق، وضعف التنافسية لدى اللاعب الرياضي وفقدان أو هبوط الثقة بالنفس، وفقدان الميل نحو الممارسة أو الارتقاء بالمستوى، والافتقار إلى فعالية الذات.

#### 5. مصادر الاحتراق النفسي للاعب الرياضي:

هناك العديد من المصادر التي تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي لدى اللاعب الرياضي ، نذكر منها:

##### 1.5. شخصية اللاعب:

تتسم شخصية اللاعب الرياضي المعرض بدرجة كبيرة للاحتراق النفسي بالعديد من السمات مثل نقص الدافعية نحو الانجاز والتفوق والافتقار إلى ثقة بالنفس وفاعلية الذات، ونقص تقدير الذات ، ودرجاته عالية في سمة القلق ، كما يتسم بالزعة التشاؤمية بدرجة أكبر من اتسامه بالزعة التفاؤلية عند النظر إلى المواقف والاحداث المختلفة ، ويفتقر إلى تعليل وعزو أسباب المواقف والاحداث على أنها خارج نطاق تحكمه.

##### 2.5. قيمة الانجاز الشخصي :

إن ادراك اللاعب الرياضي بأن انجازاته متواضعة ولا ترتقي لمستوى قدراته واستطاعته، و توقعاته، بالإضافة إلى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خبرات الفشل أو إدراكه بأن الآخرين وخاصة أولئك الذي يهتم بأرائهم وتقييمهم – كالمدرّب الرياضي والاداري الرياضي ، أو النقاد الرياضيين لا يقدرونه حق قدره، أو يقدرونه بصوره سلبية مبالغ فيها، كل هذا سيعجل بظهور الاحتراق النفسي لديه.

##### 3.5. تكرار الاصابة البدنية او المنافسات :

اللاعب الرياضي الذي يكون قد حدثت له إصابة رياضية، فقد تتكرر إصابة اللاعب في أجزاء مختلفة من جسمه ، أو قد تعاوده الإصابة القديمة ، وذلك في ضوء طبيعة النشاط الرياضي الممارس ، وهو الأمر الذي يلقي بالمزيد من الضغوط على الناحية البدنية والنفسية للاعب الرياضي.

##### 4.5. ضغوط المجال الرياضي:

يرتبط ذلك بالحمل الزائد والتدريب الزائد الذي يتعدى حدود ونطاق قدرات اللاعب، وكذلك المغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية، وفي مواجهة المنافسين ذوي مستويات عالية، وكذلك كثرة السفر والتنقل للاشتراك في المنافسات الرياضية.



## 5.5 ضغوط الحياة العامة:

يقصد بالضغوط في المجال الرياضي تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي، والاداري الرياضي، ووسائل الاعلام الرياضي، وغيرهم ممن تربطهم من اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي، وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد، أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي، أو عدم التحفيز و التشجيع، أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها.

## 6. الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي:

يمكن تعريف الاحتراق النفسي لدى المدربين الرياضيين على أنه حالة من الانهك العقلي والانفعالي والبدني يشعر بها المدرب كنتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الواقعة على كاهله، نتيجة لعمله كمدرّب، وإدراكه بأن جهده وتفانيه في عمله، وكذلك علاقته مع اللاعبين أو الإداريين أو المشجعين أو النقاد، لم تنجح في إحداث العائد أو المقابل الذي يتوقعه، وفي السنوات الأخيرة بدأت ظاهرة الاحتراق للمدربين تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة ذات الشعبية الجارفة في بعض الدول كنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والاجتماعية التي قد يواجهها المدرب الرياضي في نطاق عمله والتي من نتائجها اعتزال بعض المدربين الرياضيين العمل في المجال الرياضي وكذلك احجام بعض اللاعبين المعتزلين الانخراط في مهنة التدريب الرياضي

## 7. أعراض الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي:

هناك العديد من الأعراض المتزامنة التي تظهر معا في وقت واحد والتي قد تشير إلى حدوث الاحتراق النفسي لدى المدرب ومن بينهما.

### 1.1.7.1. انهك العقلي :

وهو الشعور بالاستنفاد العقلي أو الارهاق العقلي أو الذهني الشديد، وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانحدار مستويات الادراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.

### 1.2.7.2. انهك الانفعالي :

وهو الاحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم، وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات العصبية الزائدة، وسرعة الانفعال لأقل مثير، والشعور بالإرهاق الانفعالي.



### 3.7. الانهالك البدني :

ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة، وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والاحساس بالخمول البدني.

### 4.7. التغير الشخصي نحو الأسوأ:

ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد، وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين، وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي، والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية.

### 5.7. نقص الانجاز الشخصي :

وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الانجازات، وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي من الآخرين.

### 8. أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي:

هناك العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال وأشارت إلى وجود العديد من الضغوط التي قد تسهم في حدوث الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي ويمكن تلخيصها على النحو التالي:

### 1.8. ضغوط مرتبطة باللاعب أو الفريق الرياضي:

- ✓ عدم احترام اللاعبين للمدرب الرياضي بصورة كافية، بحيث يشعر أنه معلم أو أب أو أخ أكبر للاعبين
- ✓ عدم تقدير اللاعبين للجهد الذي يبذله المدرب لمحاولة الارتقاء بمستوياتهم الرياضية أو الارتقاء بقدراتهم ومهاراتهم.
- ✓ شعور اللاعبين بعدم وجود علاقات متفاعلة أو عدم وجود وسائل اتصال كافية ومستمرة مع المدرب، الأمر الذي يؤدي إلى عدم تماسك أو عدم تفاعل اللاعبين بعضهم ببعض، وبالتالي تصدع الفريق الرياضي.
- ✓ عدم تحقيق اللاعبين أو الفريق الرياضي النتائج المرجوة أو الهزائم المتكررة.
- ✓ حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من قبل الآخرين (النقاد والمحللين الرياضيين ، وسائل الاعلام).



### 2.8. ضغوط مرتبطة بشخصية المدرب الرياضي:

- ✓ توفر بعض الخصائص الشخصية لدى المدرب الرياضي، واتسامة ببعض السمات الشخصية مثل عدم الضبط الانفعالي، عدم القدرة على التحكم في الانفعالات، وسرعة الاستثارة، والتقلب الوجداني، اتسام المدرب بسمة انطوائية، عدم توفر سمة قيادية لديه.
- ✓ توفر بعض الانماط السلوكية لدى المدرب مثل محاولته الوصول للكمال، أو الاتقان التام، محاولة وضع معايير أو مستويات عالية جدا غير حقيقية للاعبين، أو الفريق لمحاولة تحقيقها.
- ✓ احساس المدرب بعدم التقدير الكافي لعملة من جانب الادارة العليا للفريق الرياضي (مجلس ادارة النادي مثلا ( او من اللاعبين و وسائل الاعلام.
- ✓ حساسية المدرب للنقد الذي قد يوجه له من الآخرين ( النقاد والمحللين الرياضيين ، وسائل الاعلام) ..
- ✓ عدم قدرة المدرب على الاتصال الجيد سواء باللاعبين و الاداريين ، وممثلي وسائل الاعلام و المشجعين.
- ✓ عدم قدرة المدرب الرياضي على التكيف والمرونة تجاه العديد من العقبات والصعاب التي قد تصادفه في عمله، وعدم محاولته مواجهتها والسيطرة عليها.
- ✓ احساس المدرب بعدم قدرته على تطوير مستويات اللاعبين، وإضافة المزيد إلى قدراتهم، وكذلك عدم قدرته على اكسابهم الدافعية والتحفيز.

### 3.8. ضغوط مرتبطة بالإدارة العليا للفريق:

- ✓ عدم اقتناع الادارة العليا للفريق بكفاءة المدرب، وعدم تقديرها المادي والمعنوي له.
- ✓ التدخل في صميم العمل الفني للمدرب الرياضي، ومحاولة السيطرة عليه، والتأثير في قراراته، و محاولة وضع العراقيل والعقبات في طريق ادائه لعمله، و عدم تلبية احتياجاته من عوامل وامكانات مادية واجراءات فنية.
- ✓ شعور المدرب بأنه مهدد بالاستغناء عنه من قبل الادارة العليا للفريق وشعوره بالحد من سلطاته واختصاصاته.

### 4.8. ضغوط مرتبطة بوسائل الاعلام:

- ✓ النقد الحاد للمدرب الرياضي عن طريق بعض وسائل الاعلام وشعور المدرب بقسوة هذا النقد وعدم صحته وتحيزه.
- ✓ شعور المدرب بوجود بعض المحاولات من بعض وسائل الاعلام لإبراز وتضخيم ما يطلق عليه بأخطاء المدرب، سواء بالنسبة لتشكيل الفريق، واختيار اللاعبين، و بالنسبة لخطط اللعب أو طرق التدريب، وغيرها من النواحي التي ترتبط بالرؤيا المتكاملة للمدرب الرياضي، التي قد لا تعرفها أو تدركها بعض وسائل الاعلام.
- ✓ عدم استجابة وسائل الاعلام لإيضاحات المدرب، ووجهة نظره التي قد توضح بعض الاسباب الخاصة بالتدريب، وعدم محاولة هذه الوسائل الاقتناع برأي المدرب الرياضي.



### 5.8. ضغوط مرتبطة بالمشجعين:

- ✓ الهتافات العدائية من جانب المتفرجين والتي تمس المدرب بالدرجة الأولى
- ✓ محاولة التهجم أو الاعتداء البدني واللفظي على المدرب الرياضي من بعض المشجعين المتعصبين .
- ✓ مقاطعة المتفرجون لمشاهدة المنافسات التي يشترك بها الفريق كوسيلة احتجاج على المدرب وأسلوبه.

### 9. توجيهات لمواجهة الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي:

- ✓ ضرورة إعادة المدرب الرياضي لتقييم أهدافه نحو مهنة التدريب الرياضي، ونحو أنماط حياته.
- ✓ محاولة المدرب أن يكون وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء الذين يعزز بعلاقته معهم ومساعدتهم له، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن أحسن الطرق الدفاعية لمواجهة الاحتراق هي محاولة إشراك الآخرين الذين تربط المدرب بهم علاقة القوة والمحبة والصدقة لحل هذه المشكلة.
- ✓ يجب على المدرب أن يتيح الفرصة للآخرين لمساعدته في عمله عن طريق تفويض بعض سلطاته واختصاصاته لبعض معاونين له، مثل مساعد المدرب أو الفنيين أو بعض اللاعبين.
- ✓ يجب على المدرب محاولة إيجاد التوازن في حياته، وألا يكون كل وقته لمهنة التدريب فقط، بل يكون هناك بعض أوقات للراحة والاسترخاء والترويح يجب على المدرب أن يعتني بنفسه صحياً وبدنياً، لذا يجب أن تكون لياقته الصحية والبدنية، مناسبة وتساعد على الحيوية والنشاط في التدريب.
- ✓ يجب على المدرب أن يضع في ذهنه أن من يعمل لا بد أن يتعرض لنسبة من الخطأ.
- ✓ يجب على المدرب محاولة ممارسة بعض تدريبات الاسترخاء لكي يتمكن من التخلص من الضغوط والاستنارات والقلق الذي يواجهه في مهنة التدريب.

هذا وقد أشارت ادريان تيلر (Adrian Taylor 1993) إلى عدة خطوات كتوجيهات للمدرب لمواجهة الضغوط الواقعة على كاهله، وتجنب الاحتراق، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- ✓ حاول أن تفهم جيداً طبيعة الضغوط التي تعاني منها وأسبابها.
- ✓ حاول أن تحدد بدقة المسؤوليات والواجبات والأعباء الملقاة على عاتقك.
- ✓ قم بتحديد قدراتك واستطاعتك الحقيقية في مواجهة المسؤوليات والواجبات والأعباء المطلوبة.
- ✓ قم بممارسة تدريبات الاسترخاء حتى تستطيع أن تواجه ما قد يواجهك من قلق واستنارة وضغط.
- ✓ حاول أن تضع لنفسك بعض الخطط والأهداف التي يمكن بها تنمية مهاراتك النفسية والبدنية مع مراعاة ضرورة تطوير قدراتك النفسية والبدنية لكي تستطيع الوفاء بما هو مطلوب منك.
- ✓ ضع أهدافاً تتعلق بحياتك الشخصية والأسرية.
- ✓ التزم دائماً بأساليب الحياة الصحية (غذاء، نوم، عادات، هوايات، علاقات اجتماعية.. الخ).





## المحور الرابع: التحضير النفسي لدى الرياضيين.

### المحاضرة الأولى: التحضير النفسي لدى الرياضيين

تمهيد:

يشكل التحضير النفسي أهم العوامل الأساسية لتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية لأن نتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي، مما دفع المسؤولين إلى استخدام كل الوسائل لتحسين وتطوير مهارات وقدرات الرياضي بحيث لجئوا إلى علم النفس الرياضي أين وجدوا العلاقة الهامة التي تربطه بالرياضة ومدى أهميته في مساعدة الرياضي في النجاح والوصول إلى أعلى قمة لقدراته .

ولقد أكد المختصون في علوم الرياضة بأن التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين للمنافسات الرياضية.

#### 2. نبذة تاريخية عن التحضير النفسي:

يعتبر موضوع دراسة تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية قاربت المائة عام، إذ قام كل من مانا سينو عام 1876م وبوتينكو عام 1897م بدراسة تأثير هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على التحسين والتخفيف من آثار الإجهاد والآلام والأحاسيس المرضية الأخرى.

وتجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم ( اليوجا النفسية ) وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخليه أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عائق. تلا ذلك قيام العالم الألماني " شولتز " بناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية المقدرة لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية، ثم قام " شولتز " بدمج الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدرة على استرخاء عضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي باستخدام عبارات مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم وهادئ وأشعة الشمس تحدث لي الدفء.

وفي أوائل الستينات بدأ علماء النفس السوفييت مثل " كريستوف " باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضى وتقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي.

وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من " فيل أتون & جاس ول & باست وخوف " باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي ظهر منها اتجاهان الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض معينة مثل " السكر والأمراض الجنسية " بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها



المحور الرابع: التحضير النفسي لدى الرياضيين.

الفرد، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في بدء استخدام الصحة النفسية، علم النفس الوقائي والطب النفسي في المجال الرياضي استطاعا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المتخصصون في علم النفس الرياضي، والذين يرجع الفضل إليهم في الاهتمام والالتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبة المتزايدة في مجال الرياضيات المتنافسة، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية.

وفي الأعوام الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي وبكفاءة عالية في المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي أو تهيئته استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية كما شهدت تلك الحقبة الزمنية أيضا ظهور أشكال جديدة للتدريب النفسي تعتمد على التأثير الجماعي المتبادل بين اللاعبين وكذلك كيفية تقييم الخبرة والمشورة إزاء المشكلات العصرية للرياضة وبالأخص استعادة الشفاء عقب أداء الأعمال البدنية عالية الشدة.

### 3. مفهوم التحضير النفسي:

يقول الدكتور " محمد حسن علاوي " أن التحضير النفسي والسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض المناصب الشخصية للرياضي التي تشترط للإتياء الجيد والمناسب للرياضة في شرط المنافسة والتدريب.

فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

كما هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناع الحيقية والمعارف العلمية، كما يعمل على تطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي.

ويتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي.

### 4. أهمية التحضير النفسي:

حسب " فورينون " نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس، بعبارة أخرى انطلاقا من الرياضة إلى الأخصائي النفسي أو المدرب، إلا أنه في الحقيقة للفريق، واستمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشبه حالات اللعب بالإضافة إلى الجوانب التنظيمية في خطوط الفريق وكيفية ربط هذه الخطوات بأسلوب علمي للوصول إلى التنظيمية للفريق، الهدف من ذلك هو خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكدا على الأسلوب الجيد.

فالتحضير النفسي يسرع من عملية الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي الذي يساعد على تطوير القدرات التالية:



- ✓ طموح للتحمس الذاتي للنشاط.
- ✓ تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- ✓ تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- ✓ اكتساب إمكانيات التحكم والمراقبة والموازنة.
- ✓ اكتساب إمكانية الاسترجاع، دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصيته التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في التدريب والمنافسة.

#### 5. التحضير النفسي عند الرياضيين:

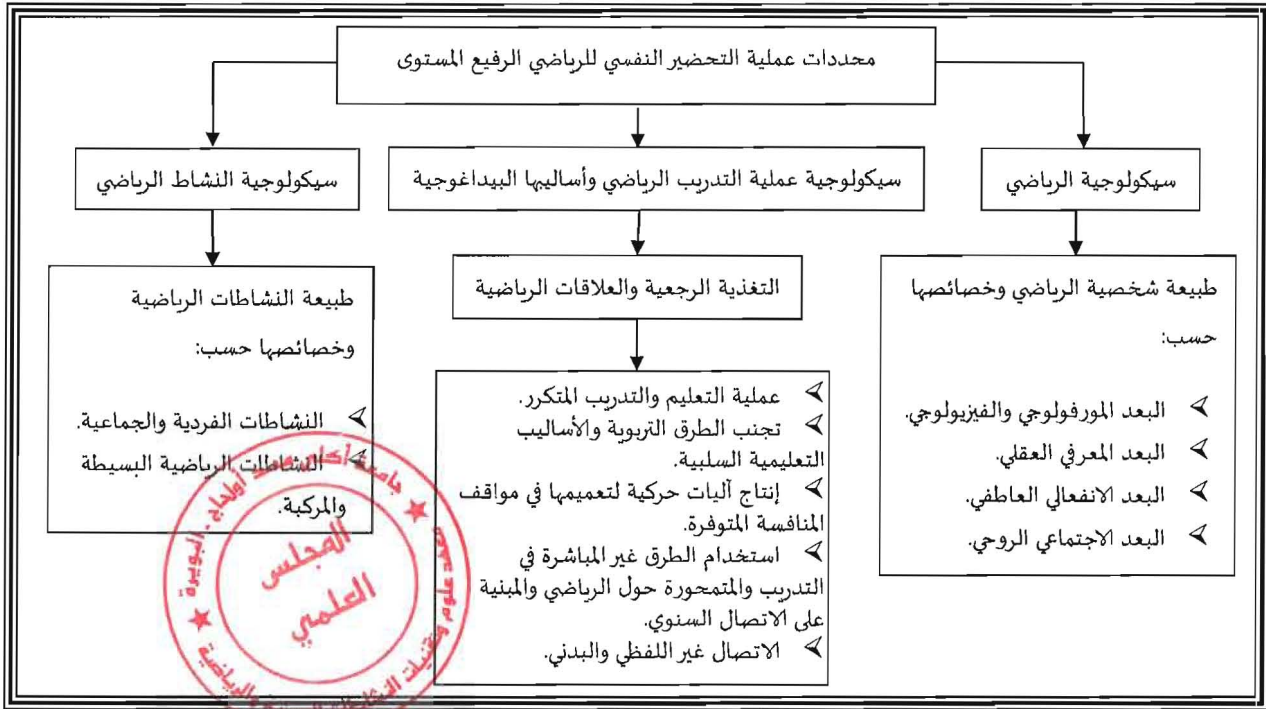
التحضير النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، كما يسعى لتشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي وهو أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى مستويات عالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي حيث أن هذا الأخير قد ظهر في دول أوروبا الشرقية من خلال دراسات حول الظواهر النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية. وقد تعمم في دول أخرى وتجسد رسميا في روما سنة 1965م حيث أقيم أول مؤتمر حول سيكولوجية الرياضة، تطرق إلى عدة دراسات تخص شخصية الرياضي وحاليا توجد عدة نظريات التي تعتمد على تجارب تمارس في الميدان حسب " فوربينوف Forpinof " الذي يرى التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل والتي من خلالها تجعل الرياضي في حالة تدعى التحضير النفسي وفي الواقع نجد في ممارسة التحضير النفسي ما هو إلا عنصر من عناصر العمل النفسي الذي يتم أثناء التحضير وهذا العمل النفسي يتضمن ثلاث أجزاء هي:

- ✓ التشخيص النفسي.
- ✓ التحضير البسيكولوجي.
- ✓ مراقبة حالة الرياضي من حيث السلوك.

في حين أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس بعبارة أخرى انطلاقا من الرياضي إلى الأخصائي النفسي أو المدرب إلا أننا في الحقيقة نجد أن تقييم التشخيص البسيكولوجي يسبق التحضير ويساهم في تحققه بالطريقة الكيفية والفردية.

#### 6. محددات عملية التحضير النفسي للرياضي:

يجب مراعاة التحضير النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية، فإنه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم التحضير النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة كما يوضحه الشكل التالي:



### 7. قواعد التحضير النفسي الرياضي:

التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية والخصائص النفسية لشخصية الرياضي، التي تشترط التنفيذ الجيد في نشاط وفي شروط التدريب والمنافسة. التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي للإمكانيات والطرق المحددة والموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي وتزيد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية.

إن استعمال أساليب ووسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير الصفات التالية عند الرياضي:

- ✓ الانتقاء الذاتي والطموح (الاستنشاق).
- ✓ تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية.
- ✓ تعليم كيفية الإتقان وتحسين الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- ✓ اكتساب قدرات الاسترخاء بمساعدة المدرب والتركيز على النشاط.

الهدف الرئيسي من التحضير النفسي هو تطوير السمات والصفات النفسية الضرورية للشخصية للوصول إلى المستوى العالي للإتقان الرياضي والثوابت النفسية والأعمال والاستعداد للتحضير والمنافسة.

التحضير النفسي كعمل رئيسي :

- ✓ تقييم شخصية اللاعب، الأبعاد، الفوائد، الأهداف، المزاج والطبع.
- ✓ المظاهر الاجتماعية: الشخصية والجماعية، الجو النفسي للجماعة.

التحضير النفسي يشكل أيضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي، التي تفرق بين العناصر التي تعود إلى الاستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلقة بالتعليم وبتأثير المحيط وخاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات.

يرى مارك لفاك " Mark leveque " أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير المباشرة، المتمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. هذه موجودة في كل وقت من مشواره الرياضي، هو كذلك تطبيق الإمكانيات والطرق المعروفة والموجهة للتكوين النفسي لدى الرياضي، يتعلق إذا بالتدريب لعدة شهور أو لعدة سنوات. حسب قوربينوف الذي ذكر من طرف تهيل وريوز " E-thill et G-riouse " التحضير النفسي للرياضي هو التطور من خلالها يكون ملجأ المكونة من الوسائل والطرق الجدة متجددة ويركز على اكتشاف عند الرياضي حالة وهي " التحضير النفسي " وحقيقة التطبيق بينت أن التحضير النفسي ليس إلا عنصرا من " العمل النفسي ".

## 8. التحضير النفسي الرياضي العام والخاص:

### 1.8. التحضير النفسي الرياضي العام:

يحقق كليا خلال الإتقان والتحسين الرياضي وتحقيق الأعمال التالية:

- ✓ التربية الخلقية لشخصية الرياضي.
- ✓ المقابلة وتطوير الدافعية.
- ✓ خلق جو بسيكولوجي في الفريق.
- ✓ تحسين الأعمال النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة.

### 2.8. التحضير النفسي الرياضي الخاص:

ينقسم إلى التحضير ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة، كل نوع من التحضير يحل مشاكل محددة.

## 9. مبادئ التحضير النفسي الرياضي:

هناك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتحضير النفسي ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

### 1.9. مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيما وأنماط سلوكية جديدة ويغير من جهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتهي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداع.

### 2.9. مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى مساعدة، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته، والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها لنقص في مستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية في محاولة استثارة الرياضيين وتحفيزهم للإفادة من خدماته التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- ✓ العلاقة الشخصية بالأخصائي.
- ✓ تنمية الرغبة في التحضير.

- ✓ استخدام طريقة الدعوة.
- ✓ تهيئة الجو المناسب.

## 3.9. مبدأ التقبل:

المقصود بالتقبل هو التقبل المتبادل، أي تقبل الرياضي للمدرب، وكذلك تقبل المدرب للرياضي. وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ التقبل الموجه للرياضي، وخاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك التي تتناقى مع تقليد المجتمع ولكن من ناحية أخرى فإذا رفض المدرب تقبل مثل هذا النوع من الرياضيين يجعلهم ينفرون من التوجيه وهم يهربون منه وهنا تكمن مهمة الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب ألا يقف موقف المجادل أو المحقق مع الرياضي بل يحاول جاهداً أن يهئ الموقف له حتى يشعر بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ الرياضي إلى التهرب أو إخفاء مشكلته.

## 4.9. مبدأ استمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والاتجاه السائد الآن أن التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

لقد تطرق الدكتور " محمد حسن علاوي " في كتابه " علم النفس الرياضي " إلى بعض المبادئ والتوجهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي وهي:



- ✓ أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- ✓ اجتناب الرياضي للمشاكل الخارجية.
- ✓ تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- ✓ الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- ✓ تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- ✓ يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد الحدود.

## 10. عوامل التحضير النفسي الرياضي:

إن التحضير النفسي يقوم على جانبين أساسيين وهما:

## 1.10. الدافع إلى التدريب الرياضي:

يعني إقناع الرياضي بإمكانيته وطاقته اللامحدودة للوصول إلى النجاح وتلقيه الرغبة في تكوين أهداف ترسم السلوكيات الثابتة للوصول إلى النتيجة ( عن طريق التشجيع المعنوي والمادي باستعمال عقلي ) وإلى جانب ذلك يعمل المدرب على ترقية الروح الجماعية في الفريق والعلاقة الحسنة بين أفرادها عن طريق ألعاب المنافسة " Jeux paring " .

## 2.10. تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب الرياضي:

وهي مركبة من ثلاث جوانب:



الجانب الأول: يتعلق بالجهد المبذول خلال التدريب حيث يمكن للرياضيين عدم تقبل وتحمل عبء التدريب رغم إمكانياته ومميزاته البدنية الحسنة يتجلى ذلك في خوف رياضي من بذل الجهود أو عدم قدرته في استرجاع قوته للحصة التدريبية أو المنافسة الجديدة لمعالجة هذه الحالة عند بعض الرياضيين هو جانب هام في علم النفس الرياضي.

الجانب الثاني: يخص التركيز في التدريب وتكوين الرياضي حول أهمية التدريب واسترجاع القوة بفضل الراحة والأكل وحسن الاستفادة من كل العوامل المتعلقة بتنظيم التدريب ويتطلب هذا الجانب تكوين مستوى عقلي يسمح للرياضي التمكن من فهم التنظيم لعمله وحياته من خلال التدريب ليساعده في المستقبل من التحكم في أعصابه والتميز بالهدوء في المنافسة.

الجانب الثالث: هو الوصول إلى مستوى يسمح من خلال تكوين وتحضير خاص من التحكم قبل وفي المنافسة فيصبح للرياضي إمكانيات نفسية وقدرة على التغلب والتحكم في بعض الحالات النفسية وفي المراحل الصعبة والمعقدة في الميدان الرياضي .

### 3.10. أساليب التنظيم الذاتي للرياضيين:

وتنقسم أساليب التنظيم الذاتي إلى أربع مجموعات تشرح كل واحدة كيفية التحضير الذاتي والترتيب الذاتي للمنافسة التي تمكن الرياضي من الاستقرار في المستوى التقني وتجعل قوة التدريب وبالتالي تحسن النتائج الرياضية وهي كالتالي:

#### الأسلوب الأول:

هو إبعاد الرياضي من جو المنافسة والانفعالات التي تنتج عن جرائه وذلك بتوجيه الرياضي إلى الاعتناء بأنشطة يفضلها أن تكون غير رياضية تسلي وتخفف الضغط مثل: قراءة القصص ( يوم أو يومين قبل المنافسة) متابعة أنشطة فكاهية أو الإصغاء إلى قطع موسيقي.

#### الأسلوب الثاني:

يخص إرخاء العضلات وتتم هذه العملية في مدة أسبوعين اثنين يتعلم الرياضي بفضل تمارين خاصة تدريجية ( مجموعة عضلاته وأعضاء الجسم ومجموعة أعضاء أخرى من الجسم ) التحكم في الجسم وكل العضلات هذه الطريقة هامة بخصوص قبل النوم يكون تدريبها ملقن ومنظم ذاتيا من طرف الرياضي بالتركيز على عضلات معينة إلى جانب ارتخاء العضلات، هناك طريقة أخرى تتحكم في الحركات وعدم التسرع خلال المنافسة وطرق التنفس قبل المنافسة بصفة هادئة ومنظمة لتخفيف الشدة وفي بعض الأحيان لتخفيف الشدة ولتهدئة الأعصاب ومن الضروري القيام بأنواع من التسخينات والتحرير الحركي للوصول إلى الارتخاء النفسي والهدوء تتم كل هذه طريق تمارين خاصة وتنظيم ذاتي للرياضي.

#### الأسلوب الثالث:

هو عبارة عن منهج يخص الإيحاء الذاتي، يدفع الرياضي بنفسه ويوجهها إلى التمييز بالصفات الايجابية فيكرر لنفسه عبارات ( مثل : يجب أن أكون هادئ أو أنا على يقين من نفسي ) خلال التدريب أو قبل المنافسة هذه الطريقة

لتنظيم الذات صعبة لأنها تتطلب من الرياضي إمكانيات معتبرة ولكنها فعالة ومؤثرة ايجابيا على الحالات النفسية للرياضي.

الأسلوب الرابع:

ويعتمد على تنظيم الأهداف حيث يختار الرياضي الأهداف الملائمة لإمكانياته وتحقيق حسب المؤثرات الخارجية للمحيط والمؤثرات الداخلية ويتصور لكل ظروف المنافسة وتحتاج هذه الطريقة إلى تجربة كبيرة في الممارسة والمنافسة الرياضية موقف المدرب من التحضير النفسي للرياضي وخاصة في مرحلة التنظيم الذاتي.

4.10. تأثير المدرب:

يمكن في تسهيل الأمور للرياضي من استعمال وتحقيق هذه الأساليب ومراعاة مكاسب وخبرة الرياضي ولكن العلاقة بين الرياضي والمدرب دائمة، حيث تأثير المدرب على الرياضي يكون حاليا صغيرا و معتبرا قبل المنافسة، يتعلق كذلك بالمدرب الذي يجب أن يتحكم في نفسه فإذا لاحظ الرياضي التردد أو القلق عند المدرب فهذا يكون له عواقب وخيمة على التنظيم الذاتي للرياضي وبالتالي على النتائج الممكن تحقيقها فيجب الحذر من طرق المدرب حتى آخر لحظة قبل المنافسة وخلال المنافسة وبعدها، لأن عدم التحكم في النفس في اللحظات الحاسمة يمكن التأثير السلبي على كل مراحل التحضير السابقة بما فيها العمل الطويل الخاص بالدوافع والاتجاهات الايجابية للرياضي، فمثلا التطرق إلى النتائج عشوائية للمنافسة وبالخصوص قبل النوم تعود بالسلب على الرياضي أو الكلام على الأبعاد الاجتماعية للنتائج أسبوع قبل المنافسة حيث تتم هذه العمليات في حالة الهدوء التام وبعيدا على مرحلة شدة المنافسة كذلك على المدرب أن لا يبالغ في إبراز مؤهلات وجدار الخصم أو عدم الغضب أمام الأخطاء التقنية للرياضي أو استعمال عبارات بدون جدوى مثلا "تحكم في نفسك إنك رياضي".

الهدوء أو إهانة الرياضي، سلوك المدرب يجب أن يتميز بالهدوء والثقة بالنفس والتفاؤل والتقييم الموضوعي وعدم المبالغة في التدخلات للتأثير الإيجابي على معنويات الرياضي في بعض الظروف الخاصة حتى المنافسة وفي حالة عدم جدوى العمل التربوي وعجز المدرب أمام الضغوط الكبيرة فيلجأ المؤثر إلى العناية بالنفس والوسائل الخاصة به مثل الحوار، الإيحاء، التنويم المغناطيسي، وهنا يدخل دور المختص في علم النفس.

11. أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي :

هناك عدة آليات يستخدمها المدرب في كرة القدم ومن أهمها ما يلي:

1.11. التنفس العميق:

والذي يلعب دور كبير في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من أوكسجين.

2.11. التصور الذهني:

✓ يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.

✓ الرياضي الذي يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني على نحو أكثر فعالية

كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء.

✓ يهدف إلى تصور درجة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني بشكل

واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.





### 3.11. التفكير الايجابي:

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس. يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، نذكر أكثر من مستوى أداء له سابق تركيز على تحقيق أهدافه وبذل جهود بغض النظر عن النتائج السابقة.

### 4.11. الحوار الداخلي:

هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة التي تزيد من دافعيته وثقته بنفسه وترفع من معنوياته. هذه الجملة مثلا: سوف أسجل هدفا رائعا، سنفوز... الخ.

### 12. عرض بعض التقنيات في التحضير النفسي

#### 1.12. التقنيات التقليدية القديمة في التحضير النفسي:

يعرف بأن التحضير النفسي ظهر منذ العصور القديمة، فحتى الهنود كانوا يستعملون التصور الذهني لاجتياز الأنهار، لكن بعد مرور السنين والقرون عرف نوع من التحسين إذ توصل الإنسان إلى استعمال بعض التقنيات قصد الوصول إلى هدف معين، ففي المجال الرياضي خاصة يقوم المدرب واللاعب بتطبيق عدة تقنيات جلبت من عاداتهم وتقاليدهم وكذا دياناتهم فنجد مثلا: استعمال الألفاظ والحديث الشفهي للتشجيع (Encouragement) والتي يستعملها المدرب أثناء التدريبات والمنافسات لدفع من معنويات اللاعب، ونجد كذلك تقنية التحريض (Exhortation) فهنا المدرب يقوم بالتحريض وحث لاعبيهم وهذا بأمرهم ونصحهم للزيادة من حماسة وعزيمة اللاعب هذا ما يخص المدرب فأما عن اللاعب أو الفريق نجد تقنيات ذاتية خاصة باللاعب الذي يميل عادة إلى استعمال الذاتية كتلاوة القرآن الكريم مثلا... الخ. وكذا الطقوس (Rite) والشعوذة إذ تؤثر كثيرا على الجانب النفسي للاعب أثناء التدريبات والمنافسات وخير دليل على ذلك (القريري) الذي يستعمل من طرف الأفارقة خاصة، وكذا قيام اللاعبين بدعوة الله وطلب مساعدته بتلاوتهم القرآن الكريم قبل المنافسة وبعدها... الخ.

ولكن نجد أن هذه التقنيات التقليدية لا تؤدي دائما إلى نتائج إيجابية لأنها محدودة المجال وليست فعالة، ولكن بعد التطور العلمي في جميع الميادين وصل الباحثون في المجال الرياضي إلى اكتشاف تقنيات وأساليب جد متطورة في مجال التحضير النفسي خاصة في علم النفس الرياضي عامة وهي تقنيات فعالة ومجالها واسع، وأصبحت تطبق في جميع النوادي الرياضية وهذا التحضير النفسي الجيد والكامل للاعبين ونزع العقد والضغطات التي كان يعاني منها سواء في التدريب والمنافسة، ولتحضير اللاعب نفسيا لضغوطات الجماهير ووسائل الإعلام وكذا الخصم (المنافس).

#### 2.12. التقنيات العلمية الحديثة في التحضير النفسي:

##### 1.2.12. تقنية الاسترخاء:

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استثارته الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية، ويمثل إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالا في الوقت الحالي.

فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلالها ندخل على التشديد الجسدي، الضغط الأحشائي وعملية التنفس، لكن الاسترخاء وسيلة علاجية فحسب، بل هي أيضا أداة تربية.

### 2.2.12. أهمية الاسترخاء وأساليب استخدامه:

- توجد أسباب عديدة تعكس أهمية اكتساب الرياضيين لمهارة الاسترخاء التي يمكن تلخيصها فيما يلي:
- ✓ اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من التعرف على حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن الاستفادة من ذلك في الأداء الرياضي.
  - ✓ اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بالشعور بحالة ايجابية عامة تمكنه من إعادة بناء طاقته البدنية، العقلية والانفعالية.
  - ✓ اكتساب اللاعب مهارة الاسترخاء تسمح له بإنقاص الإثارة الزائدة قبل وأثناء المنافسة ويساعد على التركيز والانتباه.

تعمل هذه الطرق للوصول بالرياضي إلى الأهداف وتحقيق تغيرات على مستوى الشخصية، والهدف منها هو معرفة وتعويد الرياضي على التكيف مع بعض الحالات ويمكن اعتبار الاسترخاء من الطرق النفسو-ضبطية.

أما بالنسبة لطرق الاسترخاء فهي تتعدد حسب مقترحها ومن أهمها:

### 3.2.12. تصنيف طرق الاسترخاء:

أ- الطرق الكلية: ومن أهم هذه الطرق الإيجاد الذاتي " لشولتز " مبدؤها من خلق الصورة الذهنية للاسترخاء.  
ب- الطرق التحليلية: ومن الطرق المستعملة للاسترخاء التدريجي " لجاكوسبون " وتهدف إلى الأخذ بالوعي المحلي للإرخاء.

ج- الطرق التكيفية: وأهمها تقنية " ألكسندر جراد " وتركز على الحصول على الإيقاع الحيوي " Tonus " بواسطة الموسيقى ومن المعروف أن رياضة كرة اليد تمتاز بالشدة فيما يخص الحمل والحجم، وهذا ما يخلق عند الرياضي اضطرابات، أي فقدان التحكم على المهارة الحركية وانخفاض الفعالية الحركية، ويعتبر " شولتز وجاكوسبون " أن طرق الاسترخاء هي الأنجع لتفادي هذه الاضطرابات.

### د- طريقة الاسترخاء التدريجي لجاكوسبون:

هو علاج يستخدم التوتر العضلي ثم الإرخاء، تقلص العضلات ثم ترخيمها، والانتباه للإحساسات الناتجة، ويتم إشراك كل الجسم تدريجيا وترتكز هذه الطريقة على مبدأ التأثير والتحكم الجسدي على الجوانب النفسية للإرخاء العضلي يؤدي إلى الإرخاء النفسي، هذه الطريقة أو التقنية تعمل على خفض من التوتر العضلي في الراحة وهذا يؤدي مباشرة إلى خفض من الاضطرابات العصبية.

الاسترخاء التدريجي يمكن أن يستعمل للوقاية من ارتفاع الانفعالات الناتجة عن المنافسة ومن جهة أخرى يركز على الإدراك الذهني للإحساسات المتعارضة، أي التقليل والإرخاء العضلي، وتسمح هذه التقنية بالتحكم في النشاطات العضلية وبالفعل التناوب بين التقليل والإرخاء العضلي الإرادي يطور حاسة " كينيستزية " أي يسمح بمعرفة ارتفاع



المحور الرابع: التحضير النفسي لدى الرياضيين. المحاضرة الأولى: التحضير النفسي لدى الرياضيين.

التوتر عند ظهوره والتحكم فيه، وقد بين الباحثون أنها طريقة جيدة فعالة في التخفيض من قلق المنافسة وخاصة تحسين الأداء.

#### كيفية استعمال الاسترخاء التدريجي:

يحتوي على مستويين، خلال المستوى الأول نحاول الإحساس بإرخاء للمجموعة العضلية، أي الإرخاء المحلي، ثم نمدد هذه الإحساسات.

في المستوى الثاني نحاول الإحساس بالإرخاء للعضلات غير معينة، خلال الجهد وككل طرق الاسترخاء تبحث على مكان هادئ، وبعد ذلك يبحث الرياضي على الإحساسات بالتقلص العضلي لليد اليمنى (اليمنىين) واليسرى ( اليساريين ) متبوعة بانقباض ظهر اليد ويبحث على إيجاد الإحساسات التقلص والتمدد الناتجة عن هذه الحركة، ويحاول بعد ذلك مقارنة هذه الإحساسات مع تلك التي تعني العضلات غير معينة، في المرحلة التابعة يوقف الرياضي الحركة السابقة ويركز على التغيير في الإحساسات، بعد هذه الإجراءات يحاول الرياضي الأخذ بالوعي بالراحة الناتجة عن التوقف من التقلص العضلي.

#### هـ- طريقة الاسترخاء الذاتي لشولتز Scholtez:

إذا كانت طريقة الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون تحليلية تركز على الأخذ بالوعي للتقلص و الإرخاء العضلي فان الاسترخاء الذاتي لشولتز طريقة كلية، أين الاسترخاء يمر بسيرورة التركيز على الصورة الذهنية للإرخاء. نقطة البداية لهذه التقنية هي التمديد الذهني المتحصل عليه بواسطة الجهد الفردي المبذول من طرف الرياضي، يعتبر شولتز الإرخاء الذاتي له أثر قريب من التنويم المغناطيسي.

#### و- طريقة جون سير ( John syer ):

هذه الطريقة لقت نجاحا كبيرا لاكتساب الرياضي مهارة الاسترخاء ويستحسن أن تكون هذه الطريقة بعد المنافسة الشديدة أو تدريب شاق ويقوم بها الرياضي للشعور بالراحة ويفضل جون سير أداء الاسترخاء بالجلوس أو بالوقوف وهذا عندما يكون الهدف هو التهيئة للمنافسة، ففي وضعية الوقوف أو الجلوس يجب أن يتحقق الشعور بالاسترخاء من الجزء العلوي إلى الجزء السفلي وفي وضعية الرقود يكون العكس.

#### ز- السفروولوجية ( La sophrologie ):

اقترحها البروفيسور " الفونسو كايبدو " عالم وباحث في العلم النفسي في برشلونة عام 1960م وهي تدريس الشعور وتغييراته والطرق البدنية، الكيميائية أو النفسية القادرة على تغييره مثلا:

الطرق البدنية: الاسترخاء العضلي.

الطرق الكيميائية: تناوب الايسدوز، الجلاكتور المحصل في بعض التمرينات التنفسية.

الطرق النفسية: التطور الايجابي.

#### 13. نتائج التحضير النفسي:

إن التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

✓ الاهتمام بالمنافسة: يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي اهتماما بنتائج المنافسة.

- ✓ الشعور بالجماعة: يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما أنه متأكد مما هو متوقع منه عمله.
- ✓ الشعور بالقوة: يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبتين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.
- ✓ الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة: يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي للمنافسة ومن هذا نستنتج أن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.
- ✓ الشعور بالصبر: يشعر الرياضي أن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتفأول لديه.
- ✓ الشعور بالثقة التامة: يشعر الرياضي أن قدرته على الأداء جيدة، على الأقل ما هو متوقع منه أو أداء أفضل من ذلك. وهذا كله يبين درجة الثقة التي يمتلكها الرياضي والنتيجة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.
- ✓ عدم شعوره بالخوف من المنافسة: لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها.

#### 14. أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي:

- بعد كل ما تطرقنا إليه حول التحضير النفسي إلا أننا نجد أن العديد من المدربين في مختلف فرقهم الرياضية لكرة القدم لا يقومون بهذا الجانب من التحضير، وهذا راجع إلى عدة أسباب نذكر منها:
- ✓ عدم الاقتناع بأهمية التحضير النفسي الرياضي.
  - ✓ عدم معرفة طرق وأساليب التحضير والإعداد النفسي.
  - ✓ اعتقادهم بأن تدريب المهارات النفسية تقدم للاعب القمة فقط.
  - ✓ اعتقادهم بأن تدريب المهارات النفسية تقدم فقط للاعب الذي يعاني من مشاكل نفسية.
  - ✓ اعتقادهم بأن تدريب المهارات النفسية تقدم حلولاً ذات تأثير سريع وفعال.
  - ✓ النظر إلى المهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعبين.
  - ✓ الاقتصار على التدريب البدني، التقني، التكتيكي، دون التدريب النفسي.
  - ✓ عدم إدراج أخصائيين نفسانيين في الفريق.
  - ✓ نقص الخبرة عند المدربين في المجال السيكولوجي.
  - ✓ عدم عقد ندوات ومحاضرات في المجال العلمي السيكولوجي.
  - ✓ جهل المدربين للطرق والتقنيات العلمية الحديثة في مجال علم النفس الرياضي.
  - ✓ الضغوط المتزايدة على كاهل المدرب.
  - ✓ نقص مراكز التكوين للمدربين والإطارات المختصة في علم النفس الرياضي.
  - ✓ عدم أهمية للشهادة والاعتماد على المدربين دون شهادة.
  - ✓ نقص التشريعات الكفيلة بتقدم كرة القدم الجزائرية إلى مستوى عالي.

## المحور الخامس: التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، المرشد النفسي الرياضي، المدرب الرياضي.



### المحاضرة الأولى: الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي.

تمهيد:

نشأ التوجيه الإرشاد النفسي بسبب وجود عدة ميادين نذكر منها التوجيه والإرشاد التربوي والمهني، والعلاج النفسي والصحة النفسية، والخدمة الاجتماعية، وتهتم هذه الميادين بالفرد وتكيفه. وقد أدى هذا إلى ظهور «التوجيه والإرشاد النفسي» الذي يهتم بالفرد السوي لمساعدته في التغلب على المشكلات التي تواجهه والتي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده، والتوجيه الإرشاد النفسي يهتم بالفرد وليس بالمشكلة التي يمر بها، وجميع هذه الميادين تشترك بالمقابلة الشخصية، وهي مواجهة بين شخصين أحدهما يطلب المساعدة والآخر مهياً لأن يقدم له هذه المساعدة التي يطلبها، ويعتبر المجال الرياضي أحد هذه الميادين التي تحتاج إلى عملية التوجيه والإرشاد للرياضيين، نظراً لأنه ميدان تكثف فيه الأسباب التي تحتاج إلى تدخل المرشد والموجه النفسي الرياضي، لإعطاء مساعدة للأفراد الرياضيين.

#### 1. المفهوم العام للتوجيه:

التوجيه Guidance عبارة عن مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد السوي على فهم نفسه على نحو أفضل، وأيضا فهم المشكلات التي يعاني منها، وتزويده بالمهارات اللازمة التي تمكنه من استغلال ما لديه من امكانيات ومهارات واستعدادات وقدرات وكذلك مساعدته على تحديد اهدافه في ضوء امكانياته الشخصية والبيئية، واختيار الطرق المناسبة لتحقيق تلك الاهداف مما يمكنه من حل مشكلاته بأسلوب علمي وعملي الأمر الذي يؤدي إلى توافقه مع نفسه ومع مجتمعه ويمتعه بالصحة النفسية.

#### 2. المفهوم العام للإرشاد:

الإرشاد Counseling عبارة عن علاقة دينامية بين المرشد (الأخصائي النفسي) والمسترشد (المبحوث) ولها هدف واضح محدد وهو مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلا وحل مشكلاته وتنمية امكانياته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع.

#### 3. مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

يقصد بالتوجيه Guidance بمفهومه مجموع الخدمات تهدف إلى مساعدة اللاعب الرياضي السوي أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول، وإمكانيات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكانياته ناحية وإمكانيات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لنفسه وبيئته، ويختار الطرق المحققة بحكمة وتعقل، لكي يحقق أقصى مايمكن من النمو والتكامل في شخصيته.

والإرشاد «Counselling» بمعناه العام يقصد به معاونة اللاعب الرياضي السوي على أن يفهم مشكلاته وتحديد أهدافه. كما أن الإرشاد هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين الإخصائي النفسي الرياضي واللاعب، والتي تهدف إلى مساعدة اللاعب من خلال المقابلة وجها لوجه، ويتم الإرشاد في خلال هذه المقابلة.

#### 4. تعريفات التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لمكاناتهم البدنية والمهارة والنفسية.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارة.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على وضع مستويات طموح واقعية لأنفسهم في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تنمية إمكاناتهم وقدراتهم والاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحديد أهدافهم في ضوء إمكاناتهم الرياضية المختلفة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وحاجاتهم وإمكاناتهم المختلفة ومشكلاتهم واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق لهم التوافق.
- ✓ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي هي عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني كذلك تنمية استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وطاقاتهم وتعديل اتجاهاتهم مما يحقق لهم التوافق والتوازن مع البيئة التي يعيشون فيها.

ومن خلال هذه التعريفات حول التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي فيمكن استخلاص تعريف إجرائي شامل، فهو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميولاته وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة، وأيضا مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية وظروفه البيئة مما يحق له التوافق في مختلف المجالات.

#### 5. العلاقة بين التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

إن التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي يقصد بهما معاونة اللاعب الرياضي على حل مشكلاته النفسية

البيسطة والتي يعجز عن حلها بنفسه والتي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة التي قد تصيب أحيانا عددا من اللاعبين الرياضيين الأسوياء، فالإرشاد هو المحور والأساس في برامج التوجيه، وبالتالي يمكن استخدام مصطلح الإرشاد كمرادف لمصطلح التوجيه نظرا لأن الإرشاد لا يتم إلا من خلال برامج التوجيه، كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود عملية الإرشاد.

#### 6. الفرق بين التوجيه والإرشاد النفسي وبين العلاج النفسي:

يجب التفريق بين التوجيه والإرشاد النفسي وبين العلاج النفسي Psychotherapy والذي يقصد به استخدام الطرق النفسية بمختلف أنواعها لمعاونة من اضطرت شخصياتهم اضطرابا ملحوظا يقتضى إحداث تغييرات أساسية عميقة فيها، أي في عادات اللاعب وطريقة تفكيره وأسلوب حياته وفكرته عن نفسه ونظرته للآخرين بدرجة أكبر مما يقتضى إحداث تغييرات في البيئة الخارجية للاعب، فكأن العلاج النفسي يتطلب إعادة تكوين شخصية اللاعب الذي يعاني من مشكلات حادة ويتطلب علاجا طويل المدى ولا يدخل في نطاق أعباء الإحصائي النفسي التربوي الرياضي ولكنه في نطاق عمل الإحصائي النفسي الإكلينيكي.

#### 7. مهام عملية التوجيه والإرشاد النفسي:

من خلال المفاهيم السابقة يمكن إيجاز مهام عملية التوجيه والإرشاد النفسي في:

- ✓ تساعد الفرد السوي على فهمه لنفسه عن طريق إدراكه لمدى قدراته واستعداداته وميوله
- ✓ تساعد الفرد السوي على فهم المشاكل التي تواجهه.
- ✓ تجعل من الفرد السوي يفهم بيئته المادية والاجتماعية ويدرك ما فيها من إمكانات.
- ✓ تمكن الفرد السوي من استثمار إمكانات بيئته وإمكاناته الذاتية لتحديد أهدافه بصورة واقعية.
- ✓ تساعد الفرد السوي على اختيار الطرق والأساليب الصحيحة التي تمكنه من تحقيق أهدافه.
- ✓ تساهم في النمو بشخصيته إلى أقصى درجة بما يتناسب مع إمكاناته الذاتية وإمكانات البيئة المحيطة به.

#### 8. أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ✓ تنمية المفهوم الايجابي للرياضي نحو ذاته.
- ✓ مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وغمكاته.
- ✓ العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.
- ✓ مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وإمكاناته المختلفة.

- ✓ مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد وقواعد الضبط الاجتماعي، ومسايرة المعايير الاجتماعية، و التفاعل الاجتماعي السليم.
- ✓ إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.
- ✓ التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- ✓ توجيه الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم.
- ✓ مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله.
- ✓ مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وامكانيات بيئية إلى أقصى حد تؤهله له هذه الامكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.
- ✓ مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة.
- ✓ العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته.

#### 9. مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

هناك العديد من المبادئ التي يقوم عليها عملية التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي نذكر منها:

#### 1.9. مبدأ الاستعداد للتوجيه:

يتوقف هذا المبدأ على مدى استعداد اللاعب للتوجيه واستقبال المعلومات التي يؤكد عليها الأخصائي النفسي، وعليه أن يثق بالأخصائي النفسي ويحاول مساعدة نفسه أولاً من خلال الاستعداد لاستلام التوجيهات والنصائح والإرشادات، ويبدأ دور الأخصائي النفسي باستثارة وتحفيز اللاعب وجلب انتباهه نحوه وبالتالي جعله يركز كل اهتمامه وانتباهه إلى ما يقوله حيث يستطيع التأثير فيه، وينجح هذا المبدأ من خلال توفر العوامل التالية:

- ✓ دعوة اللاعب الذي يحتاج إلى التوجيه ومقابلته لبدأ عملية التوجيه والإرشاد من خلال بناء علاقة شخصية متينة بين الأخصائي النفسي واللاعبين.
- ✓ رغبة اللاعب في الحصول على التوجيه والإرشاد النفسي.
- ✓ توفير الجو المناسب والهادئ والمرح للاعب، لكي يعطيه الحرية والشجاعة لطرح مشاكله.

#### 2.9. حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه:

يعطي هذا المبدأ الحرية الكاملة للرياضي لتقرير مصيره في عملية التوجيه والإرشاد النفسي، وتكون خارجة منه بمحض إرادته، لأن السلوك النابع من اللاعب لا يعرفه ولا يفهمه إلا اللاعب نفسه كونه صاحب المشكلة التي يعاني منها ويتعامل معها، وهذا يعطيه الحق في اختيار الوسائل التي تساعد في الخروج من مشاكله والاضطرابات النفسية التي يمر بها بمساعدة الموجه.





### 3.9. مبدأ التقبل:

المقصود به هو تقبل اللاعب للموجه وتقبل الموجه للاعب، ويعتمد نجاح هذا المبدأ على مدى تقبل اللاعب للموجه، وعليه يجب مراعاة المواقف المناسبة فضلاً عن دعمه وتشجيعه ورفع معنوياته حتى يتمكن من احتوائه، وبالتالي تحقيق النجاح.

### 4.9. مبدأ اعتبار التوجيه والإرشاد عملية تعلم:

إن عملية التوجيه عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيم وأنماط سلوكية جديدة، ويتعلم طرق جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات.

### 5.9. مبدأ الاهتمام باللاعب كعضو في فريق:

يجب التركيز في توجيه اللاعب على أنه عضو في الفريق، ويتميز بصفات وسمات شخصية غير موجودة عند غيره، مع التأكيد على دوره في الجماعة، من خلال عمله في النادي أو الجامعة أو الأسرة لأن هذه الجماعات تعد الجانب الأساس في التوجيه.

### 6.9. مبدأ الاستمرارية بالتوجيه:

يجب ديمومة عملية التوجيه وجعلها مستمرة دون انقطاع فهي عملية تحتاج للاستمرارية والمتابعة حتى تظهر النتائج.

### 10. مجالات استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي في المجال الرياضي:

يبحث الإرشاد والتوجيه النفسي الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي السوي من خلال:

- ✓ دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي، سواء كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة ثانوية.
- ✓ دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.
- ✓ التعامل القائم بين الرياضي وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي.
- ✓ دراسة ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.

- ✓ دراسة ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل: التفكير - الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور- التعليم، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية ... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.
- ✓ دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية.



## المحور الخامس: التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، المرشد النفسي الرياضي، المدرب الرياضي.



## المحاضرة الثانية: المرشد النفسي الرياضي.

تمهيد:

إن عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي عبارة عن علاقة ديناميكية بين المرشد، واللاعب الرياضي، تسعى لتحقيق أهداف واضحة وهي مساعدة الفرد على تغيير سلوكه وفهم نفسه على نحو أفضل، وتفهم ظروفه الحالية والمتوقع منه مستقبلاً، وحل مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع، وهذا لا يتحقق إلا إذا توفر المرشد المتميز بخدماته التي تساعد الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية و المهارية وال نفسية، وكذا اختيار أفضل السبل لتحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والبدني، ومساعدة الرياضيين على تنمية إمكاناتهم وقدراتهم والاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات.

وليتمكن المرشد النفسي الرياضي من القيام بعملية التوجيه والإرشاد على أكمل وجه، فلا بد من الاستعانة بمبادئ ونظريات علم النفس الرياضي، وتكون له القدرة على التواصل والوعي بالذات، والقدرة على الإقناع، والانتباه، وأن يتحمل مسؤوليته المهنية والاجتماعية، وأن يتمسك بأخلاقيات التوجيه والإرشاد النفسي.

## 1. تعريف المرشد النفسي الرياضي:

يمكن تعريف المرشد النفسي الرياضي على أنه ذلك الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يملك خلفية علمية بعلوم الرياضة، وتلقى دراسات في علم النفس، وعلم النفس الرياضي، وتخصص التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي. وينظر إلى المرشد النفسي الرياضي على أنه المدرب العقلي، المسئول على عملية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين، حيث يساعدهم على التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية و المهارية وال نفسية، وكذا اختيار أفضل السبل لتحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والبدني، ومساعدتهم على تنمية إمكاناتهم وقدراتهم والاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات.

## 2. مبادئ المرشد النفسي الرياضي:

وفيما يلي أهم المبادئ التي يجب أن يتحلى بها الإخصائي النفسي التربوي الرياضي، وهي:

## 1.2. مبدأ السرية:

وهو صيانة وحفظ أسرار الرياضيين وتجنب إذاعتها وانتشارها بين الناس، ويعد هذا المبدأ من أهم المبادئ التي تنهى الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس الرياضي.



## 2.2. مبدأ التقبل:

وهو اتجاه عاطفي للمرشد النفسي الرياضي نحو الرياضي يتسم بالحب والتسامح، ويكون التقبل للرياضيين دون التفرقة بينهم، كما يكون للجماعة التي يعمل معها بإظهار الاحترام لها ورغبته في العمل معها ومساعدتها ويتقبل المجتمع كما هو عليه بظروفه ومشكلاته وطوائفه دون إظهار سخطه وعدم رضاه عنه. ومن صور التقبل: الاحترام - التسامح - تقدير المشاعر - تجنب النقد - الرغبة في المساعدة .

## 3.2. مبدأ حق تقرير المصير:

وهو ترك الحرية للرياضيين والجماعات لتوجيه ذاتها نحو الأهداف العامة والخاصة التي تراها في صالحها، لذلك، فإن المرشد النفسي الرياضي يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة، ثم اقتراح الحلول وتوجيه الرياضي نحو الحل الأمثل مع ترك الحرية له في اختياره.

## 4.2. مبدأ المشاركة:

وهو ضرورة مشاركة الرياضيين في دراسة مشكلاتهم والمشاركة في وضع الحلول المناسبة لها .

## 5.2. مبدأ العلاقة المهنية:

وهي حالة من الارتباط العاطفي والعقلي الهادف تتفاعل فيها مشاعر الرياضيين والمرشد خلال عملية المساعدة وتتسم هذه العلاقة بالموضوعية وعدم التحيز، وبأنها علاقة مؤقتة تنتهي بانتهاء المشكلة.

## 3. خصائص المرشد النفسي الرياضي:

يجب على المرشد النفسي الرياضي أن يكتسب بعض الخصائص التي تؤهله لكي يكون مرشدا نفسيا ناجحا، نذكر منها:

### 1.3. الوعي بالذات:

عند المقارنة مع الشخص العادي فإن المرشد النفسي الرياضي لديه قدرة أكبر على الوعي الذاتي. وهذا يعني أنه يتفهم الدوافع التي تحركه، ويعرف ما هي وسائل التدعيم الذاتي، وما هو الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، ولديه نظرة جيدة عما بداخله، يعرف ما هو الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، ولديه نظرة جيدة عما بداخله، يعرف ما هي المواقف الضاغطة، وكيف يستجيب إلى مثل هذه الضغوط، ويعرف تمام المطلوبة للتحكم والسيطرة، ويتفهم مستوى تقدير الذات، ويستطيع أن يضع الحدود، ويعرف ما هي المواقف التي تتعارض مع قدراته على الأداء.

ويعني الوعي الذاتي أن يتعرف المرشد الرياضي على الأعمال المؤهل للقيام بها، وما هو المطلوب إنجازه، ويعرف حدوده الخاصة التي يجب ألا يتعداها. ويتعد عن الاستفادة من وضعه أو من اللاعبين.

### 2.3. القدرة على الاتصال:

يجب أن يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة على الاتصال وبناء العلاقات من واقع اللغة التي يستخدمها اللاعب والمصطلحات الشائعة. ويجب أن يكون قادرا على ترجمة الأفكار في كلمات وأمثلة يستطيع اللاعب أن يفهمها ويقبلها بسرعة وسهولة. وأن يكون واضحا ومنظما إلى درجة بعيدة وموجزا في عباراته.



### 3.3. القدرة على الدافعية:

من المهم للمرشد النفسي الرياضي أن يكون قادرا على خلق الثقة في النفس لدى اللاعب، وتعني القدرة على الدافعية أن يكون في منتهى الحساسية في المجال الرياضي لاحتياجات اللاعب، وتقديم المساعدة أو قبول التحديات المطلوبة في الوقت المناسب، واستثمار حماس اللاعب لبذل الجهد والتفوق.

### 4.3. القدرة على التحليل:

يجب أن يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة على تطوير الانتباه الداخلي الواسع، أي قادرا على جمع المعلومات المطلوبة، ثم يسأل نفسه السؤال التالي "ماذا لو" what if. ويجب أن يمتلك أيضا القدرة على التفكير في الماضي والمستقبل حتى يمكنه توقع كافة التداعيات، ويحتاج كذلك أن يكون لديه قدرة على التخطيط السليم ووضع البرامج المؤثرة والفعالة في تحقيق الأهداف المرجوة.

### 5.3. القدرة على التقمص:

يحتاج المرشد النفسي الرياضي أن يكون لديه الخبرة والحساسية الشخصية، أي يكون قادرا على أن يلعب دور اللاعب، أي يضع نفسه مكانه، يشعر بما يشعر، ويفكر فيما يفكر، واستخدام القدرة على التحليل للوصول إلى الاستجابات المناسبة، وهذه القدرة على التقمص في بناء العلاقات مع اللاعب تؤدي إلى اعتقاد اللاعب بأن المرشد النفسي الرياضي متفهم ويستطيع المساعدة.

### 6.3. التوازن بين المساعدة والمواجهة:

يتطلب الأمر أن يكون المرشد النفسي الرياضي قادرا على التعبير عن الشعور الإيجابي، وكذلك الشعور السلبي بنفس الدرجة، ويجب أن يكون حساسا حتى يستطيع أن يعبر ذلك الخط الرفيع بين القبول والمساعدة ويجعل اللاعب معتمدا عليه كلية وبيتعد إلى درجة كبيرة عن الاعتماد على النفس. أو أن يكون دائم المواجهة لأخطاء اللاعب الذي قد يؤدي على فقدان الثقة في النفس.

والمطلوب أن يكون قادرا على إيجاد التوازن بين المساعدة والتدعيم الإيجابي المتواصل، وبين المواجهة المستمرة للأخطاء، وعليه العمل من واقع احتياجات اللاعب بقدر الإمكان وبطريقة مناسبة.

### 7.3. القدرة على الإقناع:

على نفس مستوى القدرة على الاتصال وتكوين العلاقات مع اللاعب يجب على المرشد النفسي الرياضي أن يكون قادرا على التعبير بطريقة تسهل الاستماع إليه، ويمتلك الطرق والوسائل التي تقدم الدليل على صحة ما يقول، وأن يكون منطقيًا في عرضه للأمور حتى تأخذ مكانها في عقل اللاعب.

وأن يكون واضحا وصريحا وبيتعد عن التعبير الذي يظهره كما لو كان هجوما شخصيا، ويتميز بالطلاقة اللفظية وسهولة العبارات والجمل القصيرة، والصوت الهادئ الصين الذي يعكس الثقة في النفس وعدم الرتابة وتكرار العبارات.

### 8.3. القدرة على الكشف الذاتي:

يعني الكشف الذاتي "البوح" أو المصارحة وهذا مهما كان الموضوع، وهذه الخاصية على درجة كبيرة من الأهمية في تقريب المسافة بين المرشد النفسي الرياضي واللاعب، وفي مثل هذه الأحوال يجب أن يتعرف المرشد النفسي



الرياضي بالضعف الإنساني، وأن يكون متواضعا، و يعترف بخبرات الآخرين، وتلعب القدرة على الكشف الذاتي دورا بارزا في تسهيل إتمام خدمات الإرشاد النفسي الرياضي للاعب بنجاح.

9.3. القدرة على الفاعلية:

تمثل القدرة على الفعالية العمل على تطوير اتجاه سلوكي واضح نحو الخدمات المقدمة، وامتلاك المهارات اللازمة والضرورية للقيام بهذا العمل، وتعتبر زيادة الفاعلية من الموضوعات الهامة والتي تعكس مدى الاستفادة من علم النفس الرياضي التطبيقي، و اجب على المرشد النفسي الرياضي تطوير قدراته في هذا الاتجاه الحيوي.

10.3. جدير بالثقة:

المرشد النفسي الرياضي شخصية متفتحة، وهو جدير بالثقة لأنه يمتلك الوعي الذاتي، ويعرف تمام ما الذي يؤثر على سلوكه ويضع دائما حاجة اللاعب قبل حاجاته الشخصية ويسلك دائما بطريقة تتفق مع المبادئ الذي يجعله جديرا بهذه الثقة بين اللاعبين، ويجب عليه أن يطبق جميع مبادئ العمل في علم النفس الرياضي، ويتجلى بالخصائص المميزة والتي تجعل اللاعب يشعر أن هذا المرشد النفسي الرياضي يستطيع المساعدة ويمكن أن يقدم الكثير.

11.3. المرونة في الانتباه:

تعتبر المرونة في الانتباه من القدرات الواجب أن يتحلى بها المرشد النفسي الرياضي والتي تساعد على إنجاز المهام الملقاة على عاتقه بكل سهولة، ويجب أن يمتلك مستوى عالي من التحكم في مهارات الانتباه والتحويل من نوع إلى آخر عندما تتغير المواقف والظروف.

وتتعدد مهارات الانتباه بين الانتقاء والشدة والتحويل والتركيز وهي هامة جدا للمرشد النفسي الرياضي حتى يستطيع مواصلة الملاحظة الموضوعية، والتعرف على ظروف اللاعب، وكذلك الوصول إلى احتياجاته الواقعية المتغيرة وفقا للظروف التي تنشأ من التفاعل وضغوط المنافسات.

#### 12.3. القدرة على العمل تحت الضغوط:

تصبح القدرة على العمل تحت الظروف الضاغطة وفي الأزمات أو عندما يحدث غير المتوقع في بعض الأحيان في منتهى الأهمية خاصة لأن اللاعب يحتاج إلى مساندة المرشد النفسي الرياضي عندما تتأزم الأمور ويجب أن يشعر اللاعب أن الشخص الذي يقدم المساعدة لديه القدرة على ذلك، ومؤهل للقيام بهذا العمل.

و أن يتحلى المرشد النفسي الرياضي بالقدرة على العمل تحت الضغوط ومزاولة تقديم الخدمات الإرشادية قدر المستطاع ولا يصاب سريعا بالإحباط وعدم القدرة على مواجهة الضغوط.

#### 4. صفات المرشد النفسي الرياضي:

- ✓ الكفاءة في العمل في البيئة الرياضية.
- ✓ التمتع بالتفكير العملي.
- ✓ القدرة على تحمل المسؤولية.
- ✓ التمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس.
- ✓ التمتع بالمرونة ويتميز بالود.



- ✓ المهارة في التخصص.
- ✓ التمتع بالذكاء الاجتماعي، والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .
- ✓ التميز بالنضج الاجتماعي، وذو فكر متحرر من التعصب أيا كان نوعه .
- ✓ القدرة على فهم وتحليل الآخرين من خلال المعلومات المتوفرة لديه.
- ✓ الرغبة القوية على العمل مع الآخرين ومساعدتهم بسرعة البديهة، والقدرة على التفكير المنطقي السليم .
- ✓ القدرة يكون على درجة عالية المعرفة وسعة الاطلاع القدرة على التعاون مع الآخرين التحلي بالصبر والقدرة على ضبط النفس .
- ✓ أن يكون مفهوم ايجابي نحو ذاته، وأن يكون حسن المظهر.

##### 5. الميثاق الأخلاقي للمرشد النفسي الرياضي:

تتصف المهن الراسخة بوجود دستور أخلاقي نابع من المبادئ الأخلاقية العامة، ويقوم على أساسين الأول أمن المهنة وتكاملها والثاني مثالية الخدمة المهنية ومن أجل الخدمة في حد ذاتها. وهذا الدستور محط احترام المزاويلين للمهنة، والالتزام بكل ما جاء فيه من مبادئ وقيم وتعهدات. وغالبا ما يطلق عليه "ميثاق شرف المهنة" ، ومن الواجب على المرشد النفسي الرياضي رفض المشاركة في جميع الممارسات التي لا تتفق مع الميثاق الأخلاقي والمرتبطة بمشكلات اللاعبين، أو عند تقديم الخدمات أو تحليل وتفسير البيانات، وأن يتجنب أي عمل يمكن أن يؤدي على خرق الحقوق المدنية والقانونية، وأن يضع حاجة اللاعب فوق حاجته الشخصية. ونعرض لأهم أبعاد الميثاق الأخلاقي في ضوء بعض أبعاد اللائحة التي وضعتها جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي والتي من أهمها:

##### 1.7. المسؤولية:

تتعدد المسؤوليات التي تقع على عاتق المرشد النفسي الرياضي والتي يمكن أن نعرضها فيما يلي:

##### 1.1.7. المسؤولية الشخصية:

يجب على المرشد النفسي الرياضي أن يتحمل المسؤولية الشخصية عن أعماله، والتأكيد من أن الخدمات النفسية تم تقديمها بطريقة سليمة، استخدام الطرق المناسبة التي تم التدريب الكاف والتأهيل المناسب للقيتم بها خاصة أن المجال يزخر بالعديد من الطرق التي تنحدر من أصول طبية وشاع استخدامها مع مرض المخاوف العالية وغيرها، ولذلك فالواجب أن يكون لديه المعلومات والمعارف حول هذه الطرق، وتقبل المخاطرة لبعض المشاكل المحتملة وتحمل المسؤولية الكاملة عند ذلك.

وتعني المسؤولية الشخصية أيضا الاهتمام بمشاكل اللاعب الشخصية والعمل على مساعدته على إيجاد الحلول لها، وعدم تغليب اهتمامات المدرب والمسؤولين حيث غالبا ما تكون الأولويات هي الفوز وإن كان على حساب مصلحة اللاعب.

##### 2.1.7. المسؤولية المهنية:

المرشد النفسي الرياضي مسؤول عن حماية ووقاية اللاعب، والواجب عليه التشاور والتعاون أو الرجوع إلى المرشدين الآخرين والمؤسسات العلمية إلى أقصى حد ممكن حتى يمكن أن يقدم أفضل الخدمات النفسية.

وعلى الرغم من أن المعايير الأخلاقية للسلوك هي موضوعات شخصية إلى درجة بعيدة، إلا أن سلوك المرشد النفسي الرياضي قد يؤثر في ثقة اللاعبين في المهنة وفي المؤسسات العلمية من الكليات والجامعات. ومن هنا فإن السلوك المهني والالتزام ليس قضية شخصية.

### 3.1.7. المسؤولية الاجتماعية:

يجب أن يتفهم المرشد النفسي الرياضي المسؤوليات المهنية والعلمية تجاه المجتمع الذي يعمل ويعيش فيه، فهو يطبق وينشط بهدف الإسهام في رفاهية الإنسان، وعند إجراء البحوث فهو يعمل من أجل تطوير المجتمع والمهنة، ويكافح من أجل حماية حقوق المشاركين، ويحاول تجنب إساءة استخدام عمله، ويطبق القانون، أي أن هناك مسؤولية اجتماعية واضحة تمام يجب أن يعمل المرشد النفسي الرياضي من خلالها لتطوير وخدمة المجتمع الذي يعيش فيه.

### 2.7. الكفاءة:

من الواجب الحصول على أعلى معايير الكفاءة في العمل، والتعرف على حدود الكفاءة المهنية وحدود الكفاءة وحدود الخبرات، والعمل على اكتساب المعارف المرتبطة بالخدمات التي يقوم بها، والحاجة إلى الصقل الدائم والتعلم المتواصل والمعاصرة للتطور العلمي في المجالات التي يقدم فيها الخدمات، والعمل على الاستفادة الكاملة من المصادر العلمية والمهنية والفنية والإدارية

و الكفاءة المهنية تعني الحساسية البالغة إلى الفروق الفردية، وتعني أيضا الحساسية إلى التحديات للاعب وعدم التأثير بالاتجاهات الذاتية للموضوعات والتأثر بالاتجاهات الذاتية للموضوعات والتأثير السلبي على اللاعب ويجب أن يكون المرشد النفسي الرياضي على كفاية لتقديم الخدمات واستخدام الطرق التي يراها مناسبة والتي تم التأهيل المناسب لها وفي حالة استخدام أي الطرق أخرى مثل الإيحاء لتخفيف الألم، وزيادة التحمل فالواجب أن يتعرف على العلوم المرتبطة مثل فسيولوجيا الإنسان، ومتطلبات النشاط الرياضي الخاصة أو أن يكون تحت الإشراف المباشر لمن يعرف ذلك أو يحصل على التدريب والكفاية بهذا العمل.

### 3.7 احترام حقوق اللاعب:

يحترم المرشد النفسي الحقوق الأساسية للاعب: الخصوصية والسرية، والاستقلالية، وتحديد الذات وعلى وعي تام بالقانون والشرعية وكافة والالتزامات الأخرى: ويعرف تماما دور الفروق التي قد ترجع إلى السن والخبرة، العرق، القيم، المواطنة، الدين عدم الأهلية، اللغة، الحالة الاجتماعية والاقتصادية، ويحاول عزل تأثير كل هذه العوامل، ولا يشارك بطريقة بأخرى في ممارسة أي تمييز غير عادل.

### 4.7 السرية التامة:

تعتبر المسؤولية الأولى للمرشد النفسي الرياضي وهي حماية المعلومات التي تم الحصول عليها من اللاعب أثناء ممارسة تقديم الخدمات النفسية والمعلومات التي جمعها أثناء العلاقات الاستشارية، أو تقييم المعلومات المرتبطة باللاعب أو المدرب والتي يجب أن تتم مناقشتها للأغراض المهنية فقط ومع المرتبطين بالحالة، والمرشد النفسي الرياضي مسئول عن إبلاغ اللاعب بحدود السرية، وعن مزيد من المعلومات المتعلقة باحتمال الانحراف عن المعايير السرية، والطرق الواجب إتباعها لتجنب ذلك.





#### 5.7. مصلحة اللاعب:

يعمل المرشد النفسي الرياضي على حماية مصلحة اللاعب والمؤسسات التي يعمل معها، وعندما يكون هناك صراعا بين اللاعب والمؤسسة (الهيئة، النادي، الإتحاد) فمن الواجب مصلحة اللاعبين وعليه أن يعلم اللاعب على سبيل المثال بغرض وطبيعة المهمة المكلف بها، وقد سبق توضيح أنه في حالة أن الأهداف تتعارض تماما مع مصلحة اللاعب ويتم التركيز بها، وقد سبق توضيح انه في حالة أن الأهداف تتعارض تماما مع مصلحة اللاعب ويتم التركيز على الفور، هنا وعندما يحدث هذا الصراع فالواجب العمل على تطبيق الميثاق الأخلاقي بطريقة مسؤولة.

#### 6.7. الأمانة:

تمثل أحد أهم أبعاد الميثاق الأخلاقي الواجب توافرها، وتتمثل في الأمانة عند كتابة التقارير خاصة تلك التي يتوقف عليها اختيار اللاعبين سواء الناشئين أو الفرق الوطنية، أو التقارير التي تقدم للتشخيص لوضع البرامج وفقا للنواحي القوة والقصور.

وتعني الأمانة أيضا لتقديم الخدمات النفسية إلى الجميع وعدم التفرقة لأن من الأسباب سالفه الذكر والمرتبطة بالفروق الفردية أو الاتجاهات السلبية للمرشد النفسي الرياضي حول بعض الموضوعات.

ويتحمل المرشد أمانة إبلاغ اللاعب بنتائج ما طبق عليه من اختيارات وذلك في حدود عدم الإضرار بصحته النفسية أو تقديره لذاته.

وعند عرض الخدمات عن طريق الدعاية وأنشطة التسويق يجب تقديم المعلومات الكافية لمساعدة المهتمين في إصدار الحكم والاختيار. ويجب أن يقدم بدقة وموضوعية المؤهلات المهنية والشهادات الحاصل عليها والدورات التدريبية المشارك فيها.

#### 7.7. العلاقات المهنية:

يعمل المرشد النفسي الرياضي داخل فريق عمل المدرب ومساعد المدرب ومدرب اللياقة البدنية والطبيب ومسئول التغذية وأخصائي العلاج الطبيعي وغيرهم من المشاركين في أبعاد التدريب الرياضي الحديث والذي يحاول الاستفادة من جميع الخبرات المتواجدة في تطوير مستوى الأداء، ويجتمع هذا الفريق من العاملين تحت شعار أن الفوز هو بؤرة التركيز ويشترك اللاعب أيضا في هذا الهدف والمشكلة أن كلا منهم يحاول إيجاد قيمة لنفسه في هذا التنظيم...والواجب أن يحاول تدعيم العلاقات بين أعضاء فريق العمل خاصة وأن ذلك يؤثر بصورة مباشرة على مدى التوافق المطلوب لإنجاز الأعمال وتطوير مستوى الأداء، وهو يعلم الدور الملقى على عاتقه في تغليب مصلحة اللاعب في هذا المجال.

#### 8. دور المرشد النفسي الرياضي في تنمية الفريق:

إن المرشد النفسي الرياضي هو الذي يصمم العمل لإرساء الفريق، ولذا يجب عليه الاقتناع بأن علم النفس الرياضي التطبيقي هو المجال الشرعي الذي يمكن أن يصنع مساهمة حقيقية في إنجاز الأهداف، كذلك عليه مراعاة أن يكون دور المرشد النفسي الرياضي والمدرب في العملية الإرشادية لائقا لإرساء الفريق دون المغالاة في استعراض مهاراته،

وأن يضع في اعتباره أن يكون مساعداً للرياضيين، وفيما يلي بعض النقاط التي يقوم بها المرشد النفسي الرياضي لكي يساهم في عملية تنمية الفريق، وهي:



- ✓ الإحساس بالأفراد الرياضيين:
- ✓ توظيف البيئة الرياضية.
- ✓ تحديد الأعباء الوظيفية.

### 1.8. الإحساس بالأفراد الرياضيين:

من الملاحظ في المجال الرياضي احجام اللاعبين عن قبول المرشد النفسي الرياضي كعامل مساعد ومفيد للعمل في التنظيم الرياضي، فالعديد من اللاعبين يعتقدون في عدم وجود دور للمرشد النفسي الرياضي مع الفريق ، لذلك يجب على المرشد النفسي الرياضي العمل على فهم البيئة الرياضية، وأن تكون لديه القدرة على تحصيل المعرفة، ولديه خبرة وتجربة في النواحي الفنية الخاصة بتدريب المهارات العقلية، فضلا عن ذلك فعليه أن يذهب إلى اللاعب بدلا من جعل اللاعب يأتي إليه، وحينئذ فإنه سيحصل على فرصة القبول والتقدير من جانب اللاعبين.

### 2.8. توظيف البيئة الرياضية:

يجب أن يهتم المرشد النفسي الرياضي بالتعرف على أدواره، والعمل على تطوير معلوماته النفسية وقدراته الذاتية، كذلك يجب أن تتوفر لديه درجة عالية من الثقة في مهنته، ومن الضروري أيضاً أن يهتم بقضاء معظم الوقت مع الفريق ومتابعته تدريجياً كعضو طبيعي في الفريق، وعليه أن يتفهم أن أعضاء الفريق يفضلون التعامل كأسرة، لذا يجب عليه الاندماج معهم والتعرف على مشاكلهم والعمل على حلها وتذليل جميع العقبات التي تعترض تقدمهم، فمعايشته لأعضاء الفرق الرياضية تتيح له فهم الآمال والاحباطات لديهم، ولكي يتحقق التأثير الإيجابي المتوقع لعمله ، فإن ذلك يستلزم أولاً أن يكون أميناً مع نفسه بخصوص ما إذا كان لديه التدريب المناسب والضروري، وإذا ما كان يمتلك المهارات والمعلومات اللازمة للقيام بهذه المهمة والعمل في البيئة الرياضية، كذلك أيضاً يجب أن تكون لديه القدرة على تنظيم الأهداف والمهارات، ومن الأهمية بمكان أن نتفهم دور المرشد النفسي الرياضي، ومعرفة حدود وظيفته بالنسبة للفريق وما يستطيع عمله، وما لا يستطيع عمله ، ويجب أن نشير إلى حقيقة هامة، وهي أن التغيرات التي تحدث في الجهاز الإداري والجهاز التدريبي يمكن أن تفسد أو حتى تنهي عمل المرشد النفسي الرياضي فجأة، وبدون أي أخطاء من جانبهم .

### 3.8. تحديد الأعباء الوظيفية:

إن أنشطة المرشد النفسي للفريق متعددة كما أنها تشمل العديد من الأفراد، فالمرشد النفسي للفريق يصبح عضواً عامل في التنظيم الرياضي الذي يعمل به، ولذلك يجب عليه العمل على تنمية العلاقة الإيجابية مع كل المستويات في التنظيم بما يتيح لهم الاستفادة من خدماته الإرشادية، فعلى سبيل المثال، فالجهاز التدريبي يمكنه الاستفادة بمعلومات

المرشد النفسي في أثناء التعرف على اللاعبين، وأيضاً فريق الطب الرياضي يمكنه أيضاً الانتفاع من تلك الخدمات ذات القيمة، فالمرشد النفسي يتعامل مع كل المستويات في التنظيم الرياضي بكل إخلاص وأمانة وثقة وبدون خوف الأمر الذي ينعكس على البيئة النفسية للتنظيم.

إن المرشد النفسي الرياضي لديه العديد من الأعباء الوظيفية، ويجب أن تكون وظيفة الدور وتحديد صفات العمل هي أساس التدريب الشخصي واحتياجات التنظيم. والخدمات التخصصية التي يقدمها المرشد النفسي للفريق يجب أن تتضمن الاختبارات النفسية، والإرشاد لتحسين الأداء، والعمل على تنمية العلاقة الايجابية مع الفريق، والخدمات العملية.



9. الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي الرياضي للفريق:

### 1.9 الاختبارات النفسية:

تعتبر الاختبارات النفسية من أكثر الأدوات استخداماً في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي، فالاختبارات النفسية تستخدم بالاقتران مع المقابلة وملاحظة السلوك وتقديم معلومات هامة للمرشد النفسي الرياضي للفريق وتساعد في الفهم الكامل لديناميكية التفاعلات الداخلية للرياضي، وبناء الشخصية الرياضية، وتنمية المهارات العقلية للأفراد الرياضيين كما تتيح هذه الاختبارات قدراً من المعلومات الهامة عن سلوك الرياضيين في مواقف المنافسة واختلافه عن سلوكهم في المواقف الأخرى، كما توفر الاختبارات النفسية أيضاً معلومات ذات قيمة عن الشخصية الرياضية وأبعادها المختلفة وغير ذلك من الموضوعات والحقائق الأساسية التي توفرها دراسة الشخصية، وتوفر لنا دراسة القدرات العقلية والذكاء وعلاقتها بالأداء الرياضي، وتتيح التعرف على أنماط السلوك المضطرب لدى الرياضيين بما يتيح الفرصة للمرشد النفسي لمواجهتها بالطرق الصحيحة، كما توفر معلومات هامة عن دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح والاتجاهات والقيم والقلق والسلوك العدواني. وغير ذلك من الموضوعات النفسية الهامة ذات التأثير في المستوى الرياضي.

#### 1.1.9. الكفاءة في استخدام الاختبارات النفسية:

يجب الإشارة إلى أن استخدام الاختبارات النفسية يتطلب من المرشد النفسي الرياضي أن يتلقى تدريباً متخصصاً وخبرة في الأدوات الخاصة التي يمكن استخدامها، ويجب أن تكون خبرته شاملة في تقديم نتائج الاختبار للأفراد الرياضيين، وأيضاً يجب أن يلم بشروط استخدام وتطبيق الاختبار وكيفية تقنين موقف التطبيق وتفسير النتائج، حيث أن الفشل في تفسير نتائج الاختبارات يسهم بشكل كبير في تكوين الاتجاهات السلبية نحو الاختبارات النفسية في الرياضة، والحقيقة الهامة هنا هي أنه يجب على المرشد النفسي الرياضي استيعاب وإدراك تلك الاختبارات حتى يمكن استخدامها مستقبلاً في التنبؤ بأداء الرياضي. ولكن يجب مراعاة أن المعلومات التي نحصل عليها من الاختبارات النفسية لا تتنبأ مباشرة بالأداء الرياضي، ولكن بارتباطها بالعديد من الصفات المناسبة للأداء، وهكذا تكون عملية الانتقاء ذات قيمة.



### 2.9 الإرشاد لتحسين الأداء:

من أهم الخدمات التي يقدمها المرشد النفسي الرياضي لأعضاء الفريق الخدمات الإرشادية من أجل مساعدة الرياضيين على تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التي يمتلكونها بشكل أكثر فاعلية. كذلك يتضمن دور الأخصائي النفسي تدريب المهارات النفسية مثل استرخاء العضلات، وضبط الانتباه، والتخيل، والتدريب العقلي، وطرق التحكم المعرفية، ووضع الأهداف، وهذه يتم تعلمها بنسق وترتيب معين كجزء من عملية تدريب المهارة، ويستطيع المرشد النفسي الرياضي المساعدة في تحسين الأداء وتدريب المهارات النفسية للفريق من خلال تقديم الإرشادات التربوية للفريق ككل، أو عقد جلسات فردية للاعبين في حالة الاحتياج إليها. كذلك فإن استخدامه للنتائج السابقة التي تم الحصول عليها من الاختبارات النفسية سوف تقود لمزيد من الإرشاد لتحسين الأداء النموذجي.

### 3.9. تحسين العلاقة:

إن الحفاظ على العلاقة المناسبة مع اللاعبين يعتبر أمراً حيوياً وبالغ الأهمية بالنسبة لعمل المدرب الرياضي. ويستطيع فريق الأخصائيين النفسيين أن يقدموا وجهة نظرهم والمعلومات الإرشادية المناسبة للمدربين لزيادة الفهم الكامل لسلوك اللاعبين اليومي، ومطالب الدافعية، ورد الفعل لديهم بالنسبة لأسلوب التدريب، وهذه المعلومات تتيح الفرصة لجهاز التدريب للاهتمام بالعلاقة مع لاعبيهم، كما تساعد أيضاً في زيادة قدرة المدرب على تجنب الأخطاء والتصدي لها، ومن هذا المنظور فالمرشد النفسي للفريق يمد المدرب بالمعلومات التي تستخدم في تحسين قدرته على الاتصال الفعال مع اللاعبين، وبالمثل، فإن فهم شخصية اللاعب وأيضاً الجهاز التدريبي تتيح الفرصة للمرشد النفسي للفريق تقديم الاستشارة للاعبين بلباقة وبشكل مناسب لتنمية الاتصال الفعال والمؤثر مع جهاز التدريب، ويمكن أن يكون له دور نشط في تشجيع الفريق وتحفيزه للاتصال الفعال بين أعضاء الفريق، فالمرشد النفسي ليست وظيفته الاتصال أو معرفة الخطط، ولكن وظيفته الأساسية مع الفريق هي توضيح الأفكار والمشاعر ومساعدة أعضاء الفريق على إنشاء خطوط واضحة للاتصال، وأيضاً المحافظة على العلاقة بين المدرب واللاعب عن طريق المساعدة في الفهم المتبادل بينهما، وهذا الدور ليس بالأمر السهل، ولكنه مشحون بالعديد من العقبات، ولذا يجب عليه الاستمرار في التعرف على حدود أدواره.

### 4.9 الخدمات العملية:

يستطيع المرشد النفسي التحقق عن قرب على الخدمات العملية فموضوعات الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب والاضطرابات الأسرية تحتاج من المرشد النفسي عزم وتصميم للمساهمة في تقديم الاستشارة النفسية المناسبة، وقد يواجه بعض المواقف التي تتميز بشدتها وتحتاج إلى متابعة واهتمام لفترات طويلة مثل إساءة استخدام المواد الكحولية أو المخدرات، وربما تحتاج إلى التنسيق مع جهات أخرى خارجية. كذلك يستطيع المرشد النفسي القيام بدور هام وحيوي مع اللاعبين المصابين، وذلك بالمشاركة النشطة مع الفريق الطبي الرياضي للتقليل من التأثير السلبي للإصابة على الجوانب النفسية، حيث أن رد الفعل النفسي للإصابة يتميز بالقسوة والعنف. ويجب على المرشد النفسي

إتاحة الدعم الاجتماعي للفريق، والمساهمة في توجيه وإرشاد الاستجابة للسلوك الانفعالي للإصابة. والمرشد النفسي للفريق يمكنه تقديم العديد من الخدمات التخصصية للرياضي المصاب ولل فريق الطبي الرياضي وهي:



- ✓ تقدير الحالة النفسية.
- ✓ أساليب التحكم في الألم .
- ✓ أساليب التدخل السلوكية - المعرفية.
- ✓ إدارة الضغوط والإرشاد النفسي.
- ✓ التدريب على التخيل والتدريب العقلي لتسهيل العودة للتنافس.
- ✓ تسهيل الدعم الاجتماعي للفريق.

#### 10. السجلات الخاصة بعملية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين:

من أجل تحقيق الواجبات الخاصة بالمرشد النفسي الرياضي في معالجة الحالات النفسية للرياضيين عليه معرفة العديد من الأمور عنهم والحالة التي يمرون بها ، ويتطلب ذلك توافر معلومات عن الرياضيين الذين سيتم توجيههم وإرشادهم، إذ يقوم المرشد النفسي بتدوين هذه المعلومات في سجل خاص، وهذه المعلومات متمثلة بالنقاط التالية:

#### 1.10. بيانات عامة:

يسجل المرشد النفسي كل ما يتعلق بالرياضيين الذين سيقوم بإرشادهم ويأخذ عنهم معلومات تتعلق بعوائلهم وأصدقائهم وأقاربهم وأعضاء الفريق والمدرب والطقم الإداري والفني، وهذه المعلومات تعطي تصورا واضحا لحالة الرياضيين.

#### 2.10. معلومات عن شخصية اللاعب:

يسعى المرشد النفسي الرياضي إلى تسجيل معلومات مهمة وضرورية تتعلق بشخصية الرياضي، وخاصة ما يتعلق بالنواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية ومستوى اللاعب الفني والخططي وكل ما يتعلق بحالات الانفعال والتوتر والشد والاضطرابات.

#### 3.10. دوافع وحاجات اللاعب:

التعرف على حاجات ودوافع وميول الرياضي وحياته المعاشية ومفهوم الذات والحالة الصحية له كلها تلعب دورا مهما في وضع برنامج للعلاج من المرشد النفسي الرياضي لمعالجة الرياضيين الذين يعانون من حالات نفسية تتطلب تدخل ذوي الاختصاص، وهذه المعلومات تعطي صورة واضحة للمرشد النفسي، لكي يضع المعالجات الصحيحة وبالتالي يحقق الأهداف التي يسعى الوصول.

## المحور الخامس: التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي، المرشد النفسي الرياضي، المدرب الرياضي.



### المحاضرة الثالثة: المدرب الرياضي.

تمهيد:

يقع على عاتق المدرب الرياضي العديد من المسؤوليات سواء تعلق الأمر بتخطيط برامج التدريب، أو بمتابعة الرياضيين نحو تحقيق أعلى إنجاز رياضي ممكن خلال الموسم الرياضي أو في كل مشوارهم الرياضي، لذلك فهو يتعرض للعديد من الضغوط المصاحبة للتدريب فالمدرب هو المسؤول عن اختيار اللاعبين، وتدريب المهارات الرياضية، والتخطيط للتدريب والمنافسات وتقييم عملية التدريب، وتنمية روح الفريق والمحافظة عليها، بالإضافة إلى قيامه بتوجيه وإرشاد اللاعبين ولكي يحقق المدرب النجاح يوجد هدفين رئيسيين يجب عليه تحقيقهما وهما، تحقيق الفوز، الاستمتاع بالمشاركة.

#### 1. تعريف المدرب الرياضي:

هو الشخصية التي يقع على عاتقها العملية التدريبية بإجراء الخطوات التنفيذية لها وتنظيمها وتنسيقها في برامج عملية محددة هادفة، فهو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنيا و فنيا وتربويا بحيث يتماشى مع ميولهم ورغباتهم وفقا لقواعد وأسس علمية وعملية وتربوية سليمة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة .

#### 2. واجبات المدرب الرياضي:

يجب أن يكون المدرب متفهما وصبوراً ويمتلك الشخصية التي تبت الثقة في الناس المحيطين به، كما يجب أن يكون مخلصاً في علاقاته مع اللاعبين ويتسم بالحزم دون أن يكون عنيداً ، ولما كان المدرب هو العنصر الفعال وحجر الزاوية في نجاح العملية التدريبية وتقع جميع الإجراءات التعليمية والتربوية على عاتقه من خلال المفاهيم العملية للتدريب، لذا يجب أن يكون المدرب هو القائد التربوي المتفهم بواجباته وأن يتمتع بالسمات والقدرات تمكنه من قيادة عملية التدريب بكفاءة عالية، والمدرب هو المصدر الفعال في المعرفة والخبرة للاعبين لذلك يجب أن يتصف بصفات القائد والنموذج الذي يحتذى ويقتدى به وبذلك تضمن الشخصية الرياضية للاعبين والناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن.

#### 3. الوظائف العامة للمدرب الرياضي :

يعمل المدرب على تعليم القيم ومساعدة الرياضيين للحفاظ على مستوى أداء متميز كهدف أولي رئيسي مع الاحتفاظ بالتركيز الأساسي على تحقيق الفوز و تنمية الاستمتاع بالمشاركة الرياضية، و كذلك الاهتمام بالأهداف الأساسية في التخطيط وتحديد الأولويات، لئلا كان من الواجب بيان الوظائف العامة للمدرب الرياضي وهي:



### 1.3. انتقاء اللاعبين :

إن عملية انتقاء اللاعبين الذي يتمتعون بالموهبة العالية ليست بالأمر السهل، وتقع مسؤولية اختيار اللاعب المؤهل بدنيا وفنيا ونفسيا والذي يتميز بأسلوب خاص في اللعب، ويستطيع التوافق مع الجماعة بشكل مطلق على عاتق المدرب، فالاختيار الصحيح للاعبين يكون الخطوة الأولى في اتجاه تحقيق النجاح.

### 2.3. تنمية وتدريب المهارات الرياضية :

يعتبر المدرب مسؤولا على تطوير المهارات التخصصية للاعبين وأيضا مساعدتهم على استخدام أقصى طاقاتهم وقدراتهم بكفاءة مناسبة للمباراة والتدريبات والالتزام بمواعيد التدريب والميل للأنشطة التدريبية تؤدي مباشرة إلى تحسين المهارات وتنميتها كما تتضمن المفاهيم الخاصة بتنمية مهارة اللاعب على مفهوم الدافعية للاعبين، فالمستويات التنافسية لا تتوقف على تنمية المهارات الرياضية التخصصية فقط، بل يجب بذل الجهود لكي تصبح دافعية اللاعب نموذجية وأكثر أهمية.

### 3.3. استراتيجية التخطيط :

إن الوظيفة الأساسية الأخيرة لعمل مدرب الفريق هي استراتيجية التخطيط وتتضمن تلك الوظيفة الاعداد للمباراة وادارتها وتحليلها، وصنع القرارات التكتيكية وغيرها ولكي يتمكن المدرب من القيام بتلك الوظيفة على أكمل وجه، فيجب عليه الامام بالمعارف والمعلومات المرتبطة بعلم التدريب الرياضي وطرق تطبيقها فضلا عن العلوم التربوية والانسانية والتي يكمن الافادة منها في عمله التدريبي.

### 4. كفاءة المدرب في نجاح عملية التدريب:

لكي ينجح المدرب في قيادة الفريق خلال العملية التدريبية لابد أن تتوافر لديه عدد من القدرات والمعارف والممارسات بما يسمى بالكفاءة، نذكر منها ما يلي:

- ✓ دراسة طرائق وأساليب التعلم والتقدم بمستوى مهارات وخطط اللعب.
- ✓ دراسة طرائق وأساليب الإعداد البدني
- ✓ دراسة مبادئ علم التدريب الرياضي
- ✓ دراسة مبادئ علم التعلم الحركي
- ✓ دراسة مبادئ الإعداد النفسي
- ✓ دراسة وظائف أعضاء الجهد البدني.
- ✓ دراسة مبادئ الاتصال.
- ✓ دراسة مبادئ التربية.



## 5. دور المدرب الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي:

تقع على المدرب الرياضي مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين، إذ أن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيراً بالغاً على الحالة النفسية للفرد الرياضي في الفريق فعلى سبيل المثال إذا ظهر على المربي الرياضي بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف أو الاضطراب أو القلق أو التردد مثلاً فإن ذلك سوف ينتقل أثره إلى اللاعبين ومن ناحية أخرى إذا بدأ المدرب غير مكترث لأهمية المباراة ويظهر استخفافه بها فإن اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك، فمن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما في حالة عدم توافر المرشد النفسي الرياضي مع الفريق، ويستلزم ذلك على المدرب أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية في مجال التوجيه والإرشاد النفسي، حتى يستطيع القيام بدوره التوجيهي والإرشادي والتدريبي على أكمل وجه.

## 6. مهام المدرب الرياضي في عملية التوجيه والإرشاد النفسي:

للمدرب دور مهم في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين ونجاح هذه العملية تتوقف على نجاح العلاقة بين المدرب واللاعب، ويتبنى المدرب هذا الدور في حالة عدم وجود المرشد النفسي الرياضي ويعتمد هذا على إمكانيات واستعدادات المدرب وخبراته وإلمامه بموضوع التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي من خلال الدورات التطويرية، لكي يتأهل للقيام بدور المرشد، وقبل أن يبدأ المدرب بعملية التوجيه والإرشاد للاعبين يجب معرفة الأمور الآتية:

- ✓ معرفة تاريخ حياته.
- ✓ معرفة قدراته العقلية، ومستواه الدراسي.
- ✓ إمكانياته واستعداداته الخاصة.
- ✓ ميوله واتجاهاته، النفسية.
- ✓ شخصيته، مشاعره وعواطفه.
- ✓ بنيته وحالته الجسمية.
- ✓ وضعه وحالته الاجتماعية، حالته الاقتصادية.

وبعد أن يتعرف المدرب على كل هذه الأمور عن اللاعب ويدونه في سجله الخاص يبدأ بالخطوات التالية:

1. التحليل.
2. التنسيق.
3. التشخيص.
4. التنبؤ بالنتائج.
5. الإرشاد الفردي.
6. التتبع.





7. تكامل الأدوار بين المدرب و المرشد النفسي الرياضي في عملية التوجيه والارشاد النفسي:

إن عملية التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ليست بالأمر السهل أو البسيط ولكنه مسؤوليه كبيرة ، ولذلك فهو يحتاج إلى تضافر جهود جميع الفاعلين في المجال الرياضي والمتعاملين مع اللاعب من أجل مساعدته على التغلب على الصعوبات التي يواجهها، والوصول إلى حلول لتلك المشاكل، ولكي ينجح هذا التكامل في الأدوار ، فإن الأمر يتطلب تقوية وتوطيد العلاقات بكل من أعضاء الجهاز التدريبي ،والجهاز الطبي ، والجهاز الإداري للفريق.

ومن واجب المدرب إلى جانب المرشد النفسي مراقبة ومتابعة اللاعب الذي يتعرض إلى صدمة نفسية لأي سبب من الأسباب التي يتعرض لها اللاعب سواء في التدريب أم المباريات، وعليه أولاً معرفة الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة ووضع المعالجات والحلول للتخلص منها وبشكل سريع حتى لا ينتقل ذلك إلى بقية اللاعبين، فضلاً عن ذلك فإن عملية الإعداد البدني والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب، ولكل واحد منهم دوره فتشخيص وعلاج الحالات المرضية يكون من مهام وواجبات الطبيب وعلى المدرب التعاون مع الطبيب في ذلك إلى جانب ما يقدمه للاعبين من تشجيع ودعم من أجل نجاح مهمتهم .

ويستطيع المدرب القيام بدور أساسي في مساعدة الرياضي المصاب من أجل سرعة شفائه من الإصابة أولاً والعودة السريعة للتدريب والمحافظة على مستواه. وفيما يلي بعض النقاط التي يجب الاهتمام بها في عملية التوجيه والارشاد:

- ✓ الاهتمام بدافعية اللاعبين مثل التركيز علي الفريق ووضوح الاهداف ، ومطابقة مستوى الاداء مع ما هو مطلوب من أهداف.
- ✓ إن تحديد الاعب لأهدافه أمر في غاية الاهمية حيث يؤدي ذلك إلي تحديد الطرق التي تحقق هذه الاهداف ، والزمن المحدد للوصول إلي تلك الاهداف.
- ✓ البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق ، حيث يجب علي المدرب أن يكون ملماً بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية و الخططية والنفسية حتي يمكنه تحديد دور و مسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.
- ✓ تحديد اللوائح ، والتمسك بأدوار الفريق .
- ✓ ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.
- ✓ ملاحظة حالة اللاعبين وتحديد من يحتجون منهم إلي المساندة الاجتماعية للسيطرة علي مخاوفهم تجاه المنافسة.
- ✓ تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة ، وذلك لمساعدتهم علي مواجهة ضغوط المنافسة. ،
- ✓ تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم علي التكيف وفقاً لظروف وطبيعة المنافسة.
- ✓ يجب علي المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

- ✓ التعاون التام مع الجهاز الطبي ، حيث يجب علي المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو وصف بعض الأدوية والعقاقير بل يجب أن يتولى أخصائي العلاج الطبيعي التعامل مع حالات الإصابات الرياضية.
- ✓ التعاون التام مع المرشد النفسي الرياضي ، حيث يجب علي المدرب معرفة حقيقة هامة ، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم علي مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.
- ✓ الاهتمام والحرص الزائد في التعرف علي المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال ، والمشاكل الخاصة باللاعبين.



#### 8.تخطيط برامج التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

التخطيط: هو تلك العملية العقلية في أساسها والميل الذهني إلى أداء الأشياء بطريقة ممتعة. فالتخطيط تفكير قبل الأداء في ضوء الحقائق لا التخمين، أو هو قراءة عملية دقيقة لواقع ومستوى النشاط في المستقبل وحشد كافة الإمكانيات والطاقات من اجل نجاحه معتمدا على الدراسات والحقائق والمعلومات والنتائج السابقة.

والبرنامج: هو تلك الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

فإن أي عمل أو نشاط يراد له النجاح وتحقيق الأهداف يجب أن يبرمج ويخطط وينظم وفق أسس موضوعية وعلمية لهذا يصمم ويخطط برنامج معين للتوجيه والإرشاد يتضمن المفردات الأساسية التي تحقق التوافق والتطور للرياضيين من خلال مجموعة الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة والتي تقدم للرياضيين من أجل حصول التوافق النفسي والمهني، وتقديم هذه الخدمات بشكل صحيح ومبرمج يحقق فوائد عديدة منها:

- 1- من خلال البرنامج المنظم يستطيع المرشد تخصيص وقت كاف لتوجيه وإرشاد الرياضيين.
- 2- البرنامج المنظم يؤدي بالمرشد إلى استخدام أفضل الطرائق العلمية لجمع المعلومات عن الرياضيين.
- 3- يعطي البرنامج الواضح والمنظم أهمية كبيرة ودعم واسع للمدربين أو القائمين على عملية التوجيه والإرشاد للقيام بمهام عملهم.
- 4- إن نجاح البرنامج من خلال تضمينه الجوانب الإرشادية والتوجيهية التربوية والنفسية يسهل على المتلقي استقبال هذه الخدمات بشكل متوازن.



المحور السادس: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.

المحاضرة الاولى: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.

تمهيد:

يستخدم مصطلح -مهارة Skill- في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم. ففي مجال الصناعة مثلا يتم تصنيف العمال إلى عمال مهرة وهم العمال الذين يجيدون أداء أعمالهم بدرجة كبيرة من الكفاية والفاعلية، وعمال غير مهرة وهم على العكس من العمال المهرة لا يجيدون أداء أعمالهم بدرجة واضحة من الكفاية والفاعلية، وقد تسمع من بعض العارفين الذين يعزفون على آلة موسيقية معينة ونصفهم بأنهم عارفون مهرة لإتقانهم العزف على تلك الآلة الموسيقية. أو نشاهد بعض اللاعبين الرياضيين الذين يقومون بأداء حركي معين بدرجة عالية من الجودة والإتقان ونصفهم بأنهم يمتلكون مهارة حركية جيدة. كما يقوم بعض المدربين الرياضيين بتعليم اللاعبين بعض المهارات الحركية في أنشطة رياضية معينة، أو نسمع عن مهارة بعض الأطباء في مجال الجراحة أو غيرها من التخصصات الطبية.

#### 1. مفهوم المهارة النفسية:

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب. فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب علمها لدرجة الإتقان. وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب علمها، فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم والتدريب.

وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (أو العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي، والتي يقصد بها التطبيق المنهجي للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.

#### 2. تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية نذكر منها:

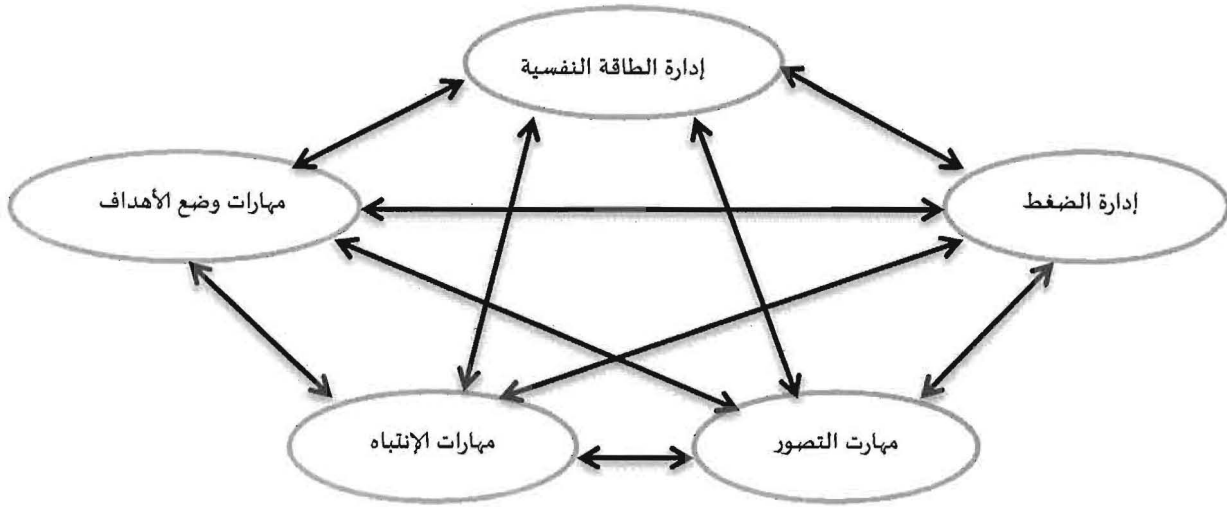
#### 1.2. نموذج «راينر مارتنز 1987»:

والذي أشار فيه إلى أن البرنامج الأساسي لتدريب المهارات النفسية يجب أن يتضمن ما يلي:



1. مهارات التصور
2. إدارة الطاقة النفسية
3. إدارة الضغط
4. مهارات الانتباه
5. مهارات وضع الأهداف

وأشار «مارتنز» إلى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين هذه المهارات الخمس بعضها ببعض الآخر كما يوضحها الشكل التالي:

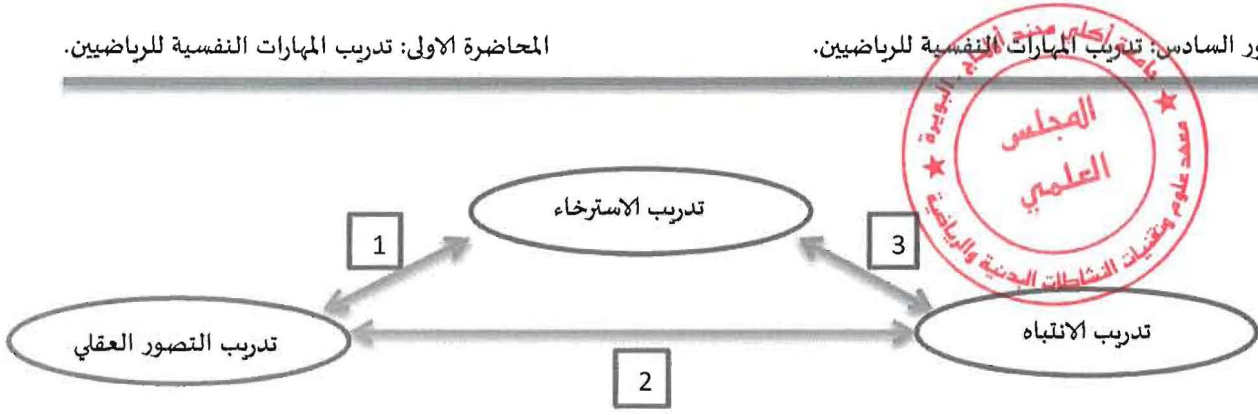


## 2.2. نموذج محمد حسن علاوى للمهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

من وجهة نظر المؤلف فإن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية التالية:

1. مهارات الاسترخاء
2. مهارات التصور
3. مهارات الانتباه

وهذه المهارات النفسية (العقلية) تترايط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها. وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى، والشكل التالي يوضح التأثير المتبادل بين هذه المهارات النفسية (العقلية).



ويمكن تفسير التأثير المتبادل بين تدريب المهارات النفسية الثلاث على النحو التالي:

- أ- لكي يستطيع اللاعب الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي بفاعلية، ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي يساهم في سرعة تعلم أداء الاسترخاء .
- ب- يستطيع اللاعب الرياضي التدريب على تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي، ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضي لكي يستطيع التصور بفاعلية ينبغي عليه أن يكون قادراً على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة.
- ت- التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان أداء الاسترخاء، كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب الهامة التي تساعد على تركيز الانتباه.

### 3. أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين:

من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ، فاللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خططية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب - بل يصوبها بقدمه وعقله معاً، وعندما يتحرك اللاعب الرياضي في الملعب فإنه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك ومشاعر ، فإنه حتى يتمكن اللاعب الرياضي من تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لدى اللاعب تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف النفسية والعقلية .

### 4. التكامل بين المهارات الحركية والمهارات النفسية:

في الكثير من الأحيان قد لا ينجح عامل التكرار والتدريب في إصلاح أخطاء أداء اللاعبين وعندئذ تصبح المشكلة هنا ليست في المهارة أو القدرة الحركية ولكنها ترجع أساساً إلى عدم اكتساب المهارة النفسية التي يمكن أن تهم بصورة واضحة في إصلاح الخطأ، فقد أشار العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي إلى أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية، والقدرات الخططية، والصفات البدنية كالقدرة العضلية،

المحور السادس: تدريب المهارات النفسية للرياضيين. المحاضرة الاولى: تدريب المهارات النفسية للرياضيين.

والسرعة ، والتحمل، والمرونة، والرشاقة) وما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه، والتصوير العقلي) وغيرها من المهارات النفسية، وكثيرا ما يلاحظ أن بعض اللاعبين يظهرون مستويات عالية في منافسة رياضية وفي المنافسة الرياضية التالية مباشرة قد يظهرون بمستويات أقل كثيرا من مستوياتهم السابقة فكيف يحدث ذلك إذا علمنا أن مستوياتهم المهارية والبدنية لا يمكن أن تتأثر في هذه الفترة الوجيزة؟ ولكن الذي يمكن أن يتأثر بصورة واضحة هي الحالة النفسية للاعب الرياضي والتي تحتاج إلى الرعاية النفسية عن طريق التدريب على المهارات النفسية

5. أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية:

إذا سلمنا بأن المهارات النفسية لها أهمية واضحة بالنسبة للاعب الرياضي، فلماذا يغفل المدرب الرياضي تعليمه وإكسابه هذه المهارات النفسية والتدريب عليها؟. وقد أشار العديد من الباحثين إلى أهم الأسباب التي قد يعزى إليها عدم الاهتمام أو إهمال تدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

1.5. نقص المعارف والمعلومات:

قد يوجه المدرب الرياضي اللاعب الرياضي بقوله: «حاول أن تركز» أو «حاول أن يكون جسمك مسترخيا» أو «حاول أن تكون لديك ثقة في نفسك» أو «لا تخف ولا تنفعل وحاول أن تضبط أعصابك»، وغير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين، ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز، أو كيف يستطيع الاسترخاء، أو كيف تكون لديه ثقة في نفسه، أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره؟. وفي حالة عدم تدريب اللاعب الرياضي على مثل هذه المهارات النفسية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب الرياضي، لأنه لم يتعلم ويتدرب على طرق تركيز الانتباه أو الاسترخاء أو مواجهة القلق أو طرق تنمية الثقة بالنفس، فكأن المدرب الرياضي يطالب اللاعب بأداء بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى مهارات نفسية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدريب عليها فالتوقع فشل اللاعب في أدائها، وقد يكمن عدم قيام المدربين الرياضيين بتعليم وتدريب اللاعبين للمهارات النفسية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع الإخصائي النفسي التربوي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات النفسية لسبب أو لآخر.

2.5. الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية:

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



### 3.5. النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب:

ما قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كالمهارة التركيز والانتباه أو ضبط الذات أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها واكتسابها نظرا لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة للعوامل الوراثية، والخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية ونفسية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير، فالمهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

### 4.5. بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية:

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

#### أ. تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات:

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

#### ب. تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين:

إن تدريب المهارات النفسية ليس مقصورا فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية، ولكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

#### ت. تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع:

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



ث. تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى :

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته ، وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية أن له فائدة كبرى للاعبين الرياضيين وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم، كما في العديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برامج تدريبهم.

#### 6.مراحل برامج تدريب المهارات النفسية:

أشار واينبرج جولد (1995م)، وجين وليامز (1986م) إلى أن هناك ثلاثة مراحل أساسية لبرامج التدريب على المهارات النفسية وهي:

#### 1.6.مرحلة تقديم المهارات النفسية:

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية، نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين ، وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضح تأثير وفائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية .

فعلى سبيل المثال عند شرح مهارات الاسترخاء للاعبين فإنه يصبح من المناسب التعرض لظاهرة القلق وأسبابه والعلاقة بينه وبين مستوى الأداء للاعب الرياضي وتأثير القدرة على الاسترخاء في التحكم في القلق والاستثارة أو الضغط النفسي وفي هذه المرحلة يقوم الإحصائي النفسي الرياضي بالرد على استفسارات اللاعبين وإيضاح بعض الجوانب الغامضة بالنسبة لهم حتى يمكنهم اكتساب الوعي التام بمدى أهمية هذا النوع من التدريب وبالتالي الاقتناع بمدى أهميته . ومن المناسب أيضا في هذه المرحلة القيام بأداء بعض نماذج مبسطة أمام اللاعبين لأخذ فكرة واضحة عن طرق تدريب المهارات النفسية حتى يمكنهم التعرف على أساليبه.

#### 2.6.مرحلة التعلم والاكتساب :

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج. ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية، هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الإحصائي النفسي الرياضي بتصحيح بعض أخطاء الأداء - إن وجدت - وينبغي إلمام اللاعب الرياضي بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة نفسية والأسلوب الصحيح للأداء وتوقيته،



فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الاسترخاء فينبغي عليه أن يدرك أن مثل هذا النوع من التدريب يسهم في خفض مستوى توتره العضلي أو قلقه البدني.

### 3.6.مرحلة الإتقان:

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

### 7.المسئول عن إدارة عملية تدريب المهارات النفسية:

#### 1.7.مسؤولية الإخصائي النفسي:

يشرف إخصائي نفسي رياضي على وضع برنامج تدريب المهارات النفسية وينبغي أن يخطط له ويقوم بتقييمه ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين الرياضيين أو مع الفريق الرياضي.

#### 2.7.مسؤولية المدرب والمدير الفني:

في حالة عدم وجود إخصائي نفسي رياضي، فعندئذ يقع على كاهل الإدارة الرياضية مهمة التواصل مع إخصائي نفسي لوضع البرنامج التدريبي للمهارات النفسية، ثم تكوين المدربين والمدراء الفنيين على طرق الأداء للبرنامج التدريبي مع قيام الإخصائي النفسي الرياضي بالإشراف الفكري والقيام بعمليات التقييم من فترة لأخرى، ومن المناسب في بداية مرحلة تعلم المهارات النفسية تواجد الجهاز الفني للاعبين أو الفريق الرياضي في الجلسات التدريبية الأولى. وتكمن أهمية ذلك أن حضور المدير الفني أو الجهاز الفني يكون بمثابة إشارة واضحة للاعبين بمدى أهمية تعلم مثل هذه المهارات ومن ناحية أخرى ينبغي عقد عدة جلسات بين الإخصائي النفسي والجهاز الفني للاعبين لمناقشة العديد من الجوانب التي ينبغي التركيز عليها في عملية تدريب المهارات النفسية.

#### 8.فترة أداء التدريب على المهارات النفسية:

من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية في الفترة الإعدادية قبل الاشتراك الفعلي في المنافسات الرسمية، أو في غضون فترة ما بعد المنافسات الرياضية وهي الفترة التي يكون فيها لدى اللاعب الرياضي المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات ولا يكون اللاعب تحت تأثير ضغوط المنافسات الرياضية ، ويختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها وطبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين، وقد أشار بعض الخبراء في علم النفس الرياضي إلى أن التدريب الأولى على المهارات النفسية تتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين 15 و 30 دقيقة لمدة 3-5 أيام أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين 3 و 6 شهور حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان المهارات النفسية، ويختلف توقيت أداء المهارات النفسية طبقاً لنوعية هذه المهارات فقد تؤدي بعضها قبل أداء التدريب الحركي أو البدني، وقد تؤدي بعضها بعد أداء التدريب الحركي أو البدني ، وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات النفسية يستمر طوال فترة استمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي وطوال فترة اشتراكه في المنافسات الرياضية، إذ إن

الانقطاع عن التدريب على المهارات النفسية بعد فترة من الوقت يؤثر تأثيرا سلبيا على مستوى اللاعب الرياضي، وهناك الكثير من الأمثلة للاعبين على مستويات عالمية يوظفون على الأندية التدريب على المهارات النفسية وهم في قمة مستوياتهم الرياضية.



9. تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية:  
تمر عملية تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين بالمراحل التالية:



### 1.9. مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ المهارات النفسية:

من المناسب في بداية العملية أن يفهم اللاعب الرياضي جيدا طبيعة عمل وواجبات الإخصائي النفسي الرياضي، مما يساهم بصورة إيجابية في إقناع اللاعبين الرياضيين بأن ممارستهم للتدريب على المهارات النفسية يرتبط أساسا بكونهم شخصيات سوية، ومن الممكن في هذه المرحلة سؤال اللاعبين عن نوعية المهارات النفسية التي يعتقدون أنهم بحاجة إلى اكتسابها وتنميتها وتطويرها بحيث تساعدهم على حسن الأداء الرياضي.

وبطبيعة الحال لا يمكن تطوير كل المهارات النفسية بالنسبة لكل لاعب، كما قد لا يكون اللاعب الرياضي بحاجة إلى بعض هذه المهارات النفسية وعندئذ يقع على كاهل الإحصائي النفسي الرياضي عملية تقييم نواحي القوة والضعف بالنسبة للمهارات النفسية المتعددة لدى اللاعب الرياضي حتى يستطيع بذلك تصميم البرامج الفردية لكل لاعب للتدريب على المهارات النفسية طبقاً لاحتياجاته .

### 2.9. تقييم الاحتياجات النفسية:

تقييم احتياجات كل لاعب تعتبر من الأمور الهامة للتعرف على فوغيه المهارات النفسية التي تؤثر بصورة واضحة على أداء اللاعب الرياضي، وعندما يقوم الإحصائي النفسي الرياضي بالبدء في تخطيط برنامج التدريب على المهارات النفسية للاعبين الرياضيين فإنه ينبغي عليه إشراك المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعبين، لأنهم أكثر دراية بعوامل القوة والضعف لدى كل لاعب ويجب علينا مراعاة أن هناك بعض العوامل غير النفسية التي قد تؤثر على أداء اللاعب الرياضي مثل العوامل الميكانيكية (كأخطاء الأداء في المهارة الحركية) أو العوامل الفسيولوجية (كالافتقار إلى التحمل) وغيرها من العوامل والتي قد تنتج عنها بعض الآثار النفسية مثل: الخوف أو القلق أو الاستثارة أو الضغط والتي قد تؤثر على الأداء، وعندئذ تصبح الظاهرة النفسية نتيجة لعوامل ميكانيكية أو فسيولوجية ويمكن الحد من ظهورها عن طريق التدريب البدني أو الحركي. كما يقوم الإحصائي النفسي الرياضي بإجراء بعض المقابلات الشخصية المقننة وتطبيق بعض الاختبارات النفسية مع اللاعبين بهدف جمع بعض المعلومات الضرورية ويهدف توثيق العلاقات مع اللاعبين وتكوين فكرة مبدئية عن بعض المهارات النفسية الضرورية والتعرف على بعض الجوانب النفسية الهامة في شخصية اللاعبين والتي تسهم في المساعدة على تدريب المهارات النفسية ..

وهذه بعض الاختبارات النفسية التي يمكن للإحصائي تطبيقها على اللاعبين للتعرف على الاحتياجات النفسية:

✓ اختبار أساليب الانتباه في الرياضة واختبار واختبار شبكة تركيز الإنتباه.

✓ الصورة المعدلة لقائمة حالة قلق المنافسة.

✓ اختبار المهارات النفسية.

✓ اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضي

### 3.9. تحديد المهارات النفسية الضرورية للاعب:

عند انتهاء الإحصائي النفسي الرياضي من عملية تقييم الاحتياجات النفسية للاعب في ضوء المقابلات الشخصية وتطبيق الاختبارات النفسية على اللاعبين، والمقابلات الشخصية مع المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعبين فعندئذ ينبغي على الإحصائي النفسي أن يحدد للاعب الرياضي في مقابلة شخصية نتائج هذا التقييم وبصفة خاصة نواحي القوة والضعف المرتبطة بالجوانب النفسية والمؤثرة على الأداء، ويفضل في هذه الحالة حضور المدير الفني أو المدرب الرياضي للاعب لهذه المقابلة والاتفاق على نوعية المهارات النفسية التي ينبغي التدريب عليها وعدد مرات التدريب الأسبوعية ومدة التدريب على كل مهارة نفسية وتوقيات هذه الفترات بالنسبة لفترات التدريب البدني والحركي أو

فترات الاشتراك في المنافسات . وغير ذلك من الجوانب التي ينبغي تحديدها بدقة حتى يمكن لعملية تدريب المهارات النفسية أن تؤدي بأفضل ما يمكن من فاعلية.

#### 4.9. تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية:

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

#### 5.9. تقييم برامج تدريب المهارات النفسية:

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

1. أخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
2. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
3. أسامة راتب كامل، علم نفس الرياضة، المفاهيم ، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2007.
4. أسامة راتب كامل، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط2، 1997.
5. أسامة راتب كامل، قلق المنافسة، دار الفكر العربي، مصر، 1990.
6. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبدالمجيد ابراهيم، علم النفس الرياضي، الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، دار الورق للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2015.
7. خالد محمد الحشوش، علم الاجتماع الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2013.
8. سهير كامل أحمد، التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر، بدون طبعة، 2000.
9. صالح عبدالله الزعبي، ماجد محمد الخياط، علم النفس الرياضي، دار الراجحة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011.
10. عمرو حسن أحمد بدران، علم النفس الرياضي، قسم علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، 2011.
11. عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1991.
12. عكلة سليمان الحوري، كامل عبود العزاوي، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الكتاب الثقافي، الأردن، ط1، 2012.
13. كامل طه الويس، علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، دار الأيام، الأردن، ط1 الأولى، 2016.
14. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2009.
15. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط7، 1992.
16. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1985.
17. موفق أسعد محمود الهيتي، التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، دار الكتاب والوثائق، بغداد، ط1، 2010.

## أوراق بحثية:

1. بحث حول التحضير النفسي، إعداد إيدير حسان وآخرون، تحت إشراف أ.د. دريسي بوزيد، جامعة الجزائر3، 2008.
2. بحث حول الطرق العلمية التي يعتمد عليها الإرشاد النفسي الرياضي، إعداد ط.د: نمرود البشير وآخرون، تحت إشراف: أ.د. نافي رابع، جامعة الجزائر3، 2007.