

الجزء الأول

# علم النفس الرياضي

الأستاذ الدكتور بلخير عبد القادر

التخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

الأستاذ الدكتور رامي عزالدين

التخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي



علم النفس الرياضي

الطبعة الأولى

إصدارات دار أحلام 2024

ISBN: 978-9969-521-94-8

الإيداع القانوني: أبريل 2024

الكاتب: الأستاذ الدكتور:

رامي عزالدين بلخير عبد القادر

عنوان الكتاب: علم النفس الرياضي

تصميم الغلاف: بيكسل

الإخراج الفني: أحمد الشافعي ملكي

المدير العام: أسماء سنجاسني

الناشر: دار أحلام للنشر

إيميل: [editionahlem@gmail.com](mailto:editionahlem@gmail.com)

هاتف: 0794813011/0698370013

شارع الإخوة بوحجة بلدية أولاد شبل بئر توتة الجزائر العاصمة

جميع الحقوق محفوظة © لا يسمح بنسخ أو استعمال أو إعادة إصدار أي جزء من هذا الكتاب سواء ورقيا أو إلكترونيا أو أية وسائط أخرى، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي من الناشر. تستثنى منه الاقتباسات القصيرة المستخدمة في عرض الكتاب.



الجزء الأول

# علم النفس الرياضي

الكاتب: الأستاذ الدكتور:

بلخير عبد القادر

التخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

رامي عز الدين

التخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي





## الإهداء

رامي عزالدين

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى:

- الوالدين الكريمين حفظهما الله

- وإلى كل أفراد أسرتي

- وإلى روح جدي وجدتي رحمهما الله

- إلى كل الأصدقاء ومن كانوا برفقتي ومصاحبتي أثناء دراستي في الجامعة

- وإلى كل من لم يدخر جهدا في مساعدتي

- وإلى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في حياتي الدراسية

- إلى أرواح شهداء بلاد الإسلام بالأخص شهداء الجزائر والأرض المباركة والأمل

الكبير: فلسطين..

إلى جميع أساتذة وطلبة المعاهد والكلليات بجامعات الجزائر والوطن العربي



## الإهداء

بلخير عبد القادر

إلى والديّ الكريمين وجميع إخوتي وأخواتي ...

إلى روح أخي عبد المجيد رحمه الله

إلى زوجتي وأولادي ...

إلى أرواح شهداء بلاد الإسلام وبالأخص شهداء الجزائر والأرض المباركة والأمل

الكبير: فلسطين...

إلى جميع طلبة المعاهد والكلّيات بجامعات الجزائر والوطن العربي ...

إلى من يبحث عن ذاته بين ركام الموتى في هذه الحياة ...

إلى الساعين بين صفحاتهم لينقشوا آثارهم على أطلالها ...

يا راقى الفكر أهديك هذا الكتاب الذي يرتقي لمستوى فكرك البديع ...

إلى كل طموح ... أهدي هذا العمل





## مقدمة:

يعد علم النفس الرياضي أحد ميادين علم النفس الحديثة، وهو أحد فروعه التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، ويعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى أفضل ما يكون.

حاولنا في هذا الكتاب تقديم نظرة شاملة حول مجال علم النفس الرياضي في هذا العصر الذي يشهد زيادة في الاهتمام بالأداء الرياضي، قد يكون هذا الكتاب مرجعا شاملا في علم النفس الرياضي، حيث سنسلط الضوء على مجموعة من المحاور المهمة.

بداية تناولنا مدخلا عاما لعلم النفس الرياضي، خصائص ومميزات المرشد النفسي الرياضي والذي يعتبر النواة الأساسية لتحفيز الرياضي وتعزيز ثقته بنفسه، الشخصية في الميدان الرياضي والتي تساعد في بناء علاقات ايجابية ومهنية مع أفراد الفريق والمدربين وبالتالي التأثير على الروح الجماعية، الدافعية في الميدان الرياضي وهي العامل المهم لتحقيق النجاح والتفوق الرياضي والمحرك الأساسي الذي يدفع الرياضيين لتحقيق أهدافهم المرجوة، قلق المنافسة الرياضية الذي يؤثر بالسلب على أداء الرياضي ويتجلى في أشكال متعددة كالخوف من الفشل والشك في القدرات الشخصية، التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين ومن خلاله يمكن تحقيق الأداء

الرياضي الممتاز، كذلك طرق التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين ووسائل جمع المعلومات، سيكولوجية العنف في الميدان الرياضي والتي تعتبر موضوعا مهما يستدعي الاهتمام والتصدي له بشكل فعال، العدوان في المنافسة الرياضية، الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة وكيفية التعامل معها والتحكم فيها، الاحتراق النفسي الرياضي، الاكتئاب في المجال الرياضي، المهارات النفسية للرياضيين وكيفية استغلالها من أجل تحقيق تقدم في المجال الرياضي، المدرب الرياضي كمرشد وموجه والذي يلعب دورا حاسما في توجيه وتحفيز اللاعبين لتحقيق الأهداف الرياضية المرجوة.

وإذ أكملنا صياغة هذه الموضوعات المبسطة عن علم النفس الرياضي الخاصة بمناهج طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نتمنى من العلي القدير أن نوفق في توصيل ما يشكل قاعدة معرفية للانطلاق نحو فضاءات علم النفس وآفاقه والتوسع في مواكبة كل ما هو جديد يثبته العلماء والمختصون بهذا العلم الإنساني الذي يعد أساسا لكل العلوم.

## 1-مدخل إلى علم النفس الرياضي





## 1- تاريخ 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 على لاعبي الدرجات، والتي أجريت بغرض دراسة الأداء الفردي والجماعي، وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء. وفي سنة 1901م ظهر كتاب جيسيراند، الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة، والمتعلقة بكرة القدم أيضًا.

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

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

وفي سنة 1925م أنشأ جرفث أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوى.

وفي سنة 1926م أعد جرفث أول كتاب في سيكولوجية التدريب.

وفي سنة 1928م أعد جرفث أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

وفي سنة 1942م وما بعدها ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم

النفس الرياضي على يد كل من شوله في ألمانيا، روديك وبوني في روسيا.

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

- دراسات **فرانكلين** بجامعة كاليفورنيا.

- دراسات **جون لوثر** بجامعة بنسلفانيا.

- دراسات **آرثر سلاتر** - **وهاميل** بجامعة إنديانا.

وفي سنة 1965م تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي، وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما، وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدورية كل أربعة سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية.

وفي سنة 1966م ظهرت مؤلفات **أوجليفي**، و**تتكو**، والتي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

وفي سنة 1968م تم تأسيس **جمعية شمال أمريكا** لعلم النفس الرياضي والنشاط **NASPAPA** وفي سنة 1969م، تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم النفس حركي وعلم النفس الرياضي **CSPLSP**.

وفي سنة 1970م أشار **كل من كرول، ولويس**، إلى أنه نتيجة لإسهامات **جرفث**، فقد لقب بـ: أبو علم النفس الرياضي بأمريكا.

وفي سنة 1981م أشار **هنري** 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 وفي سنة 1985م تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي AAASP .

ويشير سميث 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 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.

تصدر جمهورية مصر العربية مقدمة البلاد العربية التي اهتمت 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 علاوي رحمه الله، في عدد من الكتب، مثل:

- علم النفس التربوي الرياضي ... في سنة 1967م.

- 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 **مُحمَّد حسن علاوي** رحمه الله، بعد عودته من ألمانيا، وقام بتدريس أول مقرر في مرحلة البكالوريا.

## 2- ماهية علم النفس الرياضي:

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. ويعتبر 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.

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

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي وهي:

- يعرفه **سنجر**: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
- ويرى **الدرمان** 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 للتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

### 3- مباحث علم النفس الرياضي:

- ✓ 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.

✓ ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.

✓ 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.

#### 4- أهداف علم النفس الرياضي:

✓ 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 واكتساب الأصدقاء، والتأثير على الآخرين، وضبط الغضب، وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي على جملة من الأهداف منها:

- **الصحة النفسية:** يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية إلى جانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب 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.

- **تطوير السمات الشخصية:** تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: (الثقة بالنفس - التعاون - احترام القوانين) .

- **رفع المستوى الرياضي:** يساهم 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.

- 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.

- تكوين الميول والرغبات: إن الدراسة التي يقدمها علم النفس

الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدّي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدّ سواء.

ومن خلال ما سبق، يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي، 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.

## 2-خصائص ومميزات المرشد النفسي الرياضي



يرتبط كل من التوجيه والإرشاد ارتباطاً وثيقاً، وهناك العديد من التعريفات للتوجيه والإرشاد، وبالنظر إلى هذه التعريفات نجد أنها جميعاً تتفق على تحقيق أهداف واحدة.

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

والإرشاد 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 مستقبلاً وحل مشكلاته وتنمية إمكانياته المختلفة بما يحقق له مطالبه الذاتية في ضوء متطلبات المجتمع. وهكذا نجد أن هناك تطابق في أهداف كل من التوجيه والإرشاد وفيما يلي عرض موجز لبعض تعريفات التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي.

✓ **التوجيه والإرشاد** عبارة عن عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين في التغلب على المشاكل والصعوبات التي تعوق تقدمهم من أجل تحقيق أقصى نمو لإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية.

✓ **التوجيه والإرشاد** عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على اختيار ما يناسبهم على أسس علمية سليمة، لكي يتحقق لهم التوافق في جميع مجالات الحياة.

✓ **التوجيه والإرشاد** عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على التخطيط لمستقبلهم بكل دقة في ضوء إمكاناتهم الشخصية وقدراتهم البدنية والمهارية.

✓ **التوجيه والإرشاد** عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على وضع مستويات طموح واقعية لأنفسهم في ضوء قدراتهم وإمكاناتهم.

✓ **التوجيه والإرشاد** عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تنمية إمكاناتهم وقدراتهم والاستخدام الأمثل لتلك الإمكانيات والقدرات.

✓ **التوجيه والإرشاد** عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحديد أهدافهم في ضوء إمكاناتهم الرياضية المختلفة، ووضع الخطط المناسبة لتحقيق هذه الأهداف.

✓ **التوجيه والإرشاد** 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** عملية الهدف منها مساعدة الرياضيين على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والعقلي والاجتماعي والبدني، وكذلك تنمية



استعداداتهم وقدراتهم وميولهم وطاقتهم وتعديل اتجاهاتهم مما يحقق لهم التوافق والتوازن مع البيئة التي يعيشون فيها.

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي هو 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 وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة، وأيضاً مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له التوافق في مختلف المجالات.

## 2- 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 الإيجابي للرياضي نحو ذاته.
- ✓ مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته.
- ✓ 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، والتفاعل 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 التخصيصية 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 والإمكانات البيئية إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات، 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.

### 3- مجالات استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي في المجال

#### الرياضي:

✓ 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.

✓ ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات مثل: "الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية"، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.

✓ 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.

#### 4- دور المتخصصين في علم النفس الرياضي:

في سنة 1983م وبعد محاولات كثيرة وحلقات بحث ومناظرات شهدت المحافل الرياضية والمعنية بموضوعات علم النفس في العالم، حددت اللجنة الأولمبية الدولية مواصفات الفئات التي يحق لها مزاولة أدوار تخصصية في علم النفس الرياضي ومجالاته التطبيقية في ثلاث فئات رئيسة هي:

- ✓ الأخصائي النفسي التربوي في الرياضة.
  - ✓ الأخصائي النفسي في مجال البحث الرياضي.
  - ✓ الأخصائي النفسي في مجالي الإرشاد والتشخيص في الرياضة.
- ويشير "ديبورا Deborah" إلى أنه يوجد منظورين فقط لدور علماء نفس الرياضة هما:

- الدور الأول: باحث أكاديمي.
- الدور الثاني: ممارس ومقدم للخدمة.

#### 5- مهام أخصائي علم النفس الرياضي:

- استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي.
- إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.
- تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية.
- تقديم خدمات استشارية للهيئات الرياضية والمشروعات القومية.
- وضع البرامج للمدير الفني والمدرب ... وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.

ومازال المهتمون بعلم النفس الرياضي يقومون بالدورين معا : الباحث الأكاديمي - الممارس ومقدم الخدمة.

وفي سنة 1989م أشار "روبرت Robert" إلى أن جهود الكثير من علماء نفس الرياضة في تقديم الخدمات الإرشادية التخصصية لن تتوقف من قبل الأكاديميين حتى يتوفر لدينا طاقم من التطبيقيين لديهم المعرفة والمهارات الفنية التي يمكن الاعتماد عليها.

ويؤكد روبرت على التناقض الكبير في المجال بخصوص الطبيعة الأساسية لعلم النفس الرياضي، والأدوار التي يستطيع العلماء والمتخصصون والممارسون أن يقوموا بها.

ويرجع هذا التناقض إلى عدم المعرفة بفلسفة المفاهيم والإطار العام، والذي يمثل نموذجاً مقبولاً لعلماء علم النفس الرياضي لاتخاذ أساساً في بحوثهم وجهودهم التطبيقية.

ويرى "لاندرز Landers" أن الخدمات التخصصية والإرشادية في علم النفس الرياضي مازالت قائمة، وأن أولئك الذين يقدمون تلك الخدمات لا يجب عليهم أن يتوقفوا، وعلينا تقبل ذلك حتى يتحقق الدليل العلمي لتطبيقاتهم وأساليبهم الفنية.

ويشير "ليون Leune" أنه في سبيل التفريق بين توجه الأكاديميين وتوجه الممارسين من علماء علم النفس الرياضي، فإن عدداً متزايداً من المجالات العلمية المتخصصة والتنظيمات المهنية التي تطورت مع البحث العلمي والملاحم التطبيقية لعلم النفس الرياضي.

وقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن مجالاته التخصصية - لمن يرغب العمل في مجالات علم النفس الرياضي - تكاد تنحصر فيما يلي:

- البحث العلمي.
- التدريس.
- الاستشارة.

وحتى سنة 1989م تكونت سبع منظمات علمية، وخمس مجالات تخصصية.

## 6- أخصائي علم النفس التربوي الرياضي:

\* ماهية الأخصائي النفسي التربوي الرياضي: يمكن تعريف الأخصائي النفسي التربوي الرياضي بأنه: ذلك الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضة، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.

وينظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه المدرب العقلي، المسؤول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين.

## 7- سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

- ✓ يجب أن يكون ذو مظهر حسن ومرتبًا ونظيفًا.
- ✓ ينبغي أن يكون ناضجًا عقليًا متزنًا في أموره كلها.
- ✓ أن يكون حسن التصرف والمرونة وسرعة البديهة.

- ✓ يجب أن يكون بشوش الوجه حليماً وحسن الخلق.
- ✓ أن يكون مطلعاً على جميع العلوم والمعارف المختلفة.
- ✓ يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه.
- ✓ أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف.
- ✓ يجب أن يظهر دوره في المنشأة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب.
- ✓ يجب أن يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم.
- ✓ يجب أن يحترم ويقدر العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم.
- ✓ يجب أن يتعاون مع الجميع، فمثلاً في النادي: "الرئيس - المدرب - اللاعب" فلكل فريق واحد ويعمل لمصلحة واحدة.

## 8- مبادئ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

- ✓ مبدأ السرية: وهو صيانة وحفظ أسرار الرياضيين وتجنب إذاعتها وانتشارها بين الناس، ويعد هذا المبدأ من أهم المبادئ التي تنمي الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس الرياضي.
- ✓ مبدأ التقبل: وهو اتجاه عاطفي للأخصائي النفسي التربوي 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".

✓ **مبدأ حق تقرير المصير:** وهو ترك الحرية للرياضيين والجماعات لتوجيه ذاتها نحو الأهداف العامة والخاصة التي تراها في صالحها، لذلك فإن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يفض حلاً للمشكلة التي يعاني منها الرياضي، وإنما يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة.

✓ **مبدأ المشاركة:** وهو ضرورة مشاركة الرياضيين في دراسة مشكلاتهم والمشاركة في وضع الحلول المناسبة لها.

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

## 9- مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي

✓ **مهارات تكيفية:** متعلقة بتقوية قدرات الأخصائي على التكيف مع البيئة للمؤسسة وتصنف إلى:

- **مهارات عامة:** تكتسب من خلال حياته العامة وتنشئه قبل انضمامه للمهنة.



- **مهارات خاصة:** ترتبط بالمؤسسة وأهدافها وطبيعتها وتنظيمها ... الخ.

✓ **مهارات وظيفية:** تتعلق بكيفية أداء الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لوظيفته، ودوره في مواجهة المواقف الجديدة عليه، وتمنحه القدرة على تفهم المتاح من المعلومات والتعامل مع وحدة العمل والقيام بخطوات العملية وتصنف إلى:

- **مهارات عامة:** يكتسبها عن طريق الدراسة والتدريب.

- **مهارات خاصة:** حسب الموقف ومجال العمل ونوع ونموذج الممارسة المهنية.

## **10- عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:**

ويتضمن عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة مجموعة من الأهداف والتي من خلالها يحقق الهدف العام وهو:

تنمية شخصيه التلميذ في الجوانب: "الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية".

ولتحقيق هذا الهدف لابد من وضع العديد من الأهداف الإجرائية مثل:

- تنمية مهارات حل المشكلات
- تنمية مهارات الإقناع والقدرة على التفاوض
- تفعيل دور الأخصائي النفسي التربوي الرياضي داخل المدرسة

• تكوين مفهوم إيجابي تجاه الذات، وتعديل الاتجاهات السلبية نحو التربية البدنية والرياضة

• تنمية مهارات القيادة من خلال ممارسة الألعاب الجماعية، مثل: كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد.

• تنمية مهارات التواصل الاجتماعي من خلال النشاط الرياضي وحصص التربية الرياضية، والتي تتضمن إيجابية العلاقات الاجتماعية والصدقات والعمل المشترك، والاحتكاك بالبيئة الخارجية من خلال النشاط الخارجي.

وانطلاقاً من الهدف العام وباستخدام الأهداف الإجرائية يسعى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، لتحقيق المهام التالية في المدرسة:

✓ الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة

✓ تقديم برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل

التعليمية

✓ نشاط الأخصائي النفسي التربوي الرياضي مع جماعته ودورهم داخل

المدرسة

✓ تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية منها: برامج تعديل

سلوك - اختيار نوع الرياضة - رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة - الموهوبين

رياضياً ... الخ

✓ إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة، للوقوف على

أسباب إحدى الظواهر السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها.

## 11- أهم الأدوات والوسائل اللازمة للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة:

- الملاحظة.
- المقابلات.
- الندوات.
- المناظرات.
- المحاضرات.
- الاختبارات.
- فقرات إذاعية.
- مطبوعات إرشادية وذلك حسب ما يتطلب من الأخصائي لتحقيق أهداف البرامج.

### 3-دراسة الشخصية في الميدان الرياضي



## 1- الشخصية الرياضية:

الشخصية هي نمط سلوكي مركب، ثابت إلى حد كبير يميّز الفرد عن غيره من الأفراد، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معًا، 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.

## 2- الخصائص العامة للشخصية الرياضية:

**1-2- النمو والتكامل:** فالشخصية تنمو وتتطور في وحدة متكاملة، من خلال تآزر سمات هذه الشخصية وقدراتها، وعملها بصورة مستمرة ومتفاعلة مع مواقف الحياة المختلفة.

**2-2- الذاتية:** وتعني شعور الفرد بأن هويته الأساسية تبقى هي ذاتها، وإن حدثت له تغييرات جسمية ونفسية، عبر مراحل النمو المختلفة بحكم قانون التطور، والذي يشمل جوانب الشخصية كافة، من بداية الحياة وحتى نهايتها.

**3-2- الثبات والتغير:** أي أنّ خاصية الثبات في الشخصية الإنسانية مستمرة ما دام الشخص على قيد الحياة، وهذا الثبات يتجلى في: (الأعمال

وأسلوب التعامل مع الآخرين، وفي البناء الداخلي والخارجي للشخص، بما في ذلك الدوافع والاهتمامات والاتجاهات، والخبرات).

### **3- سمات الشخصية الرياضية:**

**3-1- الاجتماعية:** بمعنى أن يكون للشخص الرياضي الرغبة والقدرة المهارية على التعارف وتكوين علاقات مع الآخرين.

**3-2- الضبط الانفعالي:** بمعنى أن يكون الرياضي لديه القدرة على توجيه انفعالاته ولديه القدرة على التعامل مع الأحداث اليومية بشكل متزن.

**3-3- صلابة العود:** أن يكون الرياضي قوي البنية الجسمية قادراً على تحمل التعب والألم والمجهود البدني والنفسي الناتج عن ممارسة النشاط وأن يكون على استعداد للتكيف مع الأحوال الجديدة التي تطرأ في أي وقت غير متوقع.

**3-4- القيادية:** وهي أن يكون لديه القدرة الكاملة لإدارة نفسه واتخاذ القرارات المناسبة ولا ينقاد لغيره إلا باختياره وثقته في القائد الذي سوف يكون تابعا له.

**3-5- احترام وتقبل الذات:** بمعنى معرفته للإيجابيات والسلبيات ومحاسبة نفسه عند قيامها بالأخطاء ومكافئتها عند بذل الجهد أو عند تحقيق الإنجازات.

**3-6- الانبساطية:** وهي أن يكون الشخص صريحًا وقادرًا على إبداء رأيه في الوقت المناسب أمام أي شخص والمصارحة بانفعالاته وأحاسيسه ومشاعره تجاه الأحداث والأشخاص بشكل مهذب.

**3-7- الشجاعة:** قدرة اللاعب على التغلب على الخوف من مواجهة المواقف الخطرة، أو الاحتكاك بالمنافس، والتعرض للإصابة.

**3-8- الدافعية:** أن يكون لدى اللاعب الرغبة في النجاح والإنجاز، والسلوك الإيجابي نحو المنافسة، والرغبة في تحقيق الفوز، والاستمتاع أثناء ممارسة النشاط.

**3-9- الاستقلالية:** بمعنى أن يستطيع اللاعب الاعتماد على نفسه في تعديل سلوكه وتصحيح أخطائه بأقل قدر من المساعدة الخارجية.

**3-10- الثقة بالنفس:** أن يثق اللاعب في نفسه، وفي قدراته البدنية والمهارية، ويتقبل النقد من الآخرين، ويتخذ القرارات دون تردد.

#### **4- مكونات الشخصية :**

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

**الهو :** هو منبع الطاقة البيولوجية والنفسية التي يولد الفرد بها، فهو ينظم الدوافع الفطرية التي ترجع إلى ميراث النوع الإنساني كله (غريزة الجنس، غريزة

العدوان) وهو جانب لا شعوري عميق ليس بينه وبين العالم الخارجي صلة مباشرة.

**الأنا :** هو مركز الشعور والإدراك والتفكير والحكم والتبصر في العواقب، كما أنه المشرف على أفعالنا الإرادية أي المشرف على الجهاز الحركي الإرادي، فعن طريقه تتحقق الدوافع أو لا تتحقق.

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

## 5- العوامل المؤثرة في شخصية:

### أ- العوامل العامة المؤثرة في الشخصية:

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

#### \* المؤثرات الوراثية:

إن النمط الوراثي الخاص الذي يتكون من اللحظة التي يتم فيها الإخصاب يؤثر في تكوين شخصية الفرد وعلى احتمال إصابة الفرد بأحد الأمراض الوراثية أو التشوهات التكوينية أو السمات ذات الطابع المميز، مثل نزيف الدم الوراثي والاضطرابات ومرض السكري مع اختلاف متوسط الدرجة وهناك سمات أخرى مميزة للشخصية ولها علاقة بالعوامل الوراثية وتشمل لون البشرة والقصر ولون العيون.



## \* المؤثرات البيولوجية:

تؤثر هرمونات الغدد الصماء بوجه خاص على السلوك وعلى عمليات التكيف ويبدو ذلك واضحاً في حالة نقص إفراز الهرمونات من الغدد أو توقفها عن العمل مثل:

\* **الغدة الدرقية:** تؤدي كثرة إفراز هرمون تلك الغدة إلى كثرة الحركة والشعور بالتهيج والأرق، أما في حالة نقص الهرمونات فتؤدي إلى سهولة الشعور بالتعب والإرهاق وإلى كثرة النوم.

\* **البنكرياس:** يقوم بإفراز الأنسولين لتنظيم مقدار السكر في الدم وتحويله إلى الكبد لتجزئته، وفي حالة زيادة نسبة السكر في الدم فإن ذلك يظهر على شكل الإصابة بمرض السكري.

## ب- العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية:

قد يكون لخبرة الشخص داخل نطاق البيئة المحيطة به آثارها الرئيسية على نمو خصائص الشخصية، وهذه الخبرات قد تكون فريدة تتصل بشخص واحد فقط، أو قد تكون مشتركة بين عديد من الأشخاص، فتكوين شخصية الفرد تختلف باختلاف المنطقة التي نما فيها وتتأثر بعادات وتقاليد وخصائص كل منطقة، فنجد أن الشخص الذي ترعرع في مجتمع يختلف عن الشخص الذي ترعرع في مجتمع متفتح على العصرية.

\* **التفاعل بين الوراثة والبيئة:** تنتج الكثير من الصفات عن المزج بين التأثيرات الوراثية والبيئية، وفي أغلب الأحيان يصعب أن نحدد النسب المئوية

لأهمية كل من المؤثرات الوراثية والبيئية ولكن يسهل أن نرى الاثنين يعملان معا في تفاعل.

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

## 6- الأدوات المستخدمة في قياس الشخصية:

**6-1- الملاحظة:** من الطرق التي تستخدم في تقييم الشخصية هي 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 تبعا 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.

**6-2- المقابلة:** وتعتبر 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 تتكون 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 الغير مقننة:** 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 جديداً من المقابلة، هما مقابلة الضغط والمقابلة المنهكة.

**6-3- 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.

**6-4- 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 مرادفات أخرى (كالقائمة أو التقرير الذاتي أو التقدير الذاتي).

وتتضمن استخبارات الشخصية عادة عدة أسئلة تتعلق بكثير من نواحي الشخصية ويختلف نوع الأسئلة باختلاف نواحي الشخصية التي يهتم الباحث بدراستها، فبعض الاستخبارات يقيس فقط سمة معينة من سمات الشخصية كالانطواء والانبساط، السيطرة والخضوع، وبعضها الآخر يقيس عدة سمات مختلفة في وقت واحد.

ومن مزايا الاختبارات سهولتها العملية والاقتصادية لما تحقّقه من توفير في الوقت والمجهود والتكاليف بتطبيقها على عدد كبير من الأشخاص في

وقت قصير، كما وتمتاز بصبغتها الموضوعية فهي تساعد على الحصول على درجة كمية لكل فرد يبين موقفه بالنسبة لغيره من الأفراد فيما يتعلق بالسمة التي يقيسها الاختبار مما يسهل عملية المقارنة بين الأفراد.

أما عيوب هذه الاختبارات أن الفرد كثيرا ما يجهل بعض الحقائق عن نفسه أو لا يكون مدركا لها إدراكا صحيحا وخاصة تلك النواحي اللاشعورية، ولذلك تعتبر غير مفيدة في معرفة النواحي الغامضة من الشخصية، بالإضافة إلى احتمال اختلاف الأفراد الذين يجيبون عليها في تفسير معاني الأسئلة مما يؤدي إلى أخطاء في نتائجها، وإمكانية حدوث التلفيق في الإجابة على أسئلتها حين يحاول الفرد أن يخفي عيوبه.

**5-6- 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.

## **7- الشخصية والممارسة الرياضية:**

تدور في الأذهان العديد من التساؤلات حول علاقة الشخصية بالممارسة الرياضية، وهل تختلف السمات الشخصية للرياضيين عن غير الرياضيين؟ وهل تختلف السمات الشخصية وفقا لنوع النشاط الممارس؟ وهل تختلف السمات الشخصية الرياضية بين الذكور والإناث؟

وللإجابة على مثل هذه التساؤلات وغيرها نستعرض بعض نتائج

البحوث العلمية التي أجريت في هذا المجال على النحو التالي:

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 رياضيي البيسبول مقارنة برياضيي التنس حيث يتميز رياضيو 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. 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 مسابقاتها 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 الحازم - الاستقلالية - السيطرة - التوجه الإنجازي - العدوان).



#### 4-الدافعية في الميدان الرياضي





## 1- ماهية الدوافع:

إن سلوك الفرد في أي موقف من مواقف الحياة ليس من السهل فهمه وتحليله بل وصفه وصفا حقيقيا ولما يتصف به الفرد من التنوع والتعقيد.

وإن الدوافع هي كل ما يدفع إلى السلوك سواء الحركي أو الذهني هذا جانب، ومن الجانب الآخر فإن الدوافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام البشر، وإن الشواهد تدل على أنه يوجد سبب أو دافع وراء كل سلوك، فالسبب يرتبط بحالة الكائن الحي الداخلية وفق حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى، أي أن الفرد لا يستطيع أن يتنبأ بما يمكن أن يقوم به في كل موقف من المواقف، ودوافع الإنسان 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، كما يحتل 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. كما قد يتبادر في أذهان المدربين والإداريين سؤال: لماذا يبذل بعض اللاعبين أقصى جهدهم وطاقتهم في المنافسة في حين تجد أن البعض الآخر من اللاعبين لم يبذل الجهد والطاقة المطلوبتين في المنافسة ذاتها؟

من هنا جاءت أهمية دراسة الدافعية لأنها تمثل دوافع سلوك اللاعب والأسس العامة لعملية التدريب واكتساب الخبرة فضلاً عن تحقيق الأهداف والصحة النفسية للاعب وتنظيم هذه الدوافع وإشباعها على التنظيم العام للشخصية وتكيفه.

## 2- مفهوم الدوافع:

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 مُدَرِّبٍ يعمل مع الرياضيين، فعن طريق فهم دوافع الرياضيين يستطيع المدرب توجيه سلوكهم، وبما أن النشاط الرياضي هو أحد أنواع السلوك الانساني فهو إذا يتأثر بالدوافع المختلفة، ومن هنا أتت أهمية دراسة الدوافع في النشاط الرياضي للارتقاء بالرياضي إلى أعلى المستويات.

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

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

تعرف الدافعية أنها "حالة داخلية، جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة. وتواصله حتى ينتهي الى غاية معينة".

وتعرف الدافعية في علم النفس بأنها "الأسباب المحركة للسلوك والحاجات والاهتمامات والغرائز والبواعث التي تنشط وتصبح مؤثرة وفاعلة عند معرفة إمكانات الاختبار المتوفرة أو القائمة، أي أنها الجاهزية والاستعداد للقيام بفعل ما والمستنتجة من السلوك القابل للملاحظة بهدف إشباع حاجة ما وأن هذا الإشباع هو الدافع".

ويضيف **بول** أن الدافعية تزيد من قدرة الأفراد على ضبط أنفسهم في العمل الدؤوب لحل المشكلة، وأنها تمكنهم من وضع خطط محكمة للسير عليها ومتابعتها بشكل حثيث للوصول إلى الحل. حيث يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المفاهيم يمكننا أن نفرق بينهما:

✓ **الدافع:** هو استعداد داخلي أو تلك الحالة من التوتر الجسدي والنفسي التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين، فالدافعية ليست سلوكا قابلا للملاحظة بطريقة مباشرة ولكنها تكوين فرضي يستدل عليه من سلوك الكائنات الحية في المواقف المختلفة.

✓ **الحافز:** هو الآلة المحركة للدوافع أو هو ما يثير السلوك ويهيئه للعمل كما أنه حالة من التوترات والضييق تنشيط الرياضي لكنها لا توجه سلوكه الرياضي، فالحافز إذن مجرد دفعة من الداخل.

✓ **الباعث:** هو الموضوع الخارجي الذي يختزل الحاجة أو يشبعها والباعث ليس بدافع في ذاته ولكنه عبارة عن مواقف وموضوعات يتوقع حين الحصول عليها أن تشبع الدافع وقد يكون الدافع ماديا أو معنويا.

✓ **الحاجة:** وهي الافتقار لشيء ما أو هي حالة لدى الرياضي تنشأ عن انحراف الشروط البيولوجية وعدم الاتزان بين الرياضي وبيئته الخارجية، وإن الأصل في الحاجة حالة من النقص والعوز والافتقار واختلال التوازن والتي تقتزن بنوع من التوترات والضيق لا يلبث أن يزول بقضاء الحاجة.

✓ **التوقع:** وهو توقع مقدار نجاح اللاعب ودرجة تحديد مستوى الدافع في الأداء الرياضي نحو إنجاز الفوز والهدف من المنافسة فاللاعب الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الفوز سوف يبذل المزيد من الجهد.

### 3- الوظائف الأساسية للدافعية:

✓ تحريك وتنشيط السلوك بعد أن يكون في مرحلة من الاستقرار أو الاتزان النسبي، فالدوافع تحرك السلوك أو تكون هي نفسها دلالات تنشط الأجهزة العضوية لإرضاء بعض الحاجات الأساسية.

✓ توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى، فالدوافع بهذا المعنى اختيارية، أي أنها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة.

✓ المحافظة على استدامة السلوك طالما بقي السلوك مدفوعاً، أو طالما بقيت الحاجة قائمة، فالدوافع فضلاً عن أنها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة.

## 4- مصادر الدافعية:

يتفق أغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على وجود وجهان للدافعية في مجال الرياضة عموماً.

### 4-1- الدافعية الداخلية: في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية

المتأتية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الإثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالاقتدار أو الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة اللعبة، والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح خصوصاً تلك التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

### 4-2- الدافعية الخارجية: في مجال الرياضة فهي الحالات الخارجية التي

لا تنبع من داخل اللاعب نفسه وإنما تأتي من خارجه وتتم عن طريق التدعيم الإيجابي أو السلبي وتدعى خارجية الإثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة اللعبة. فالمدرّب أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء يمكن اعتبارها بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب، وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو التشجيع.

ويمكن تقسيم الدوافع إلى الدوافع الفردية والاجتماعية:

أ- الدوافع الفردية: ومن الأمثلة على الدوافع الفردية ما يلي:

✓ دافع الحركة: إن الرياضيين يرغبون بالتحرك تعويضاً عن الوقت

الهائى الطويل الذي يقضونه داخل القاعات الرياضية فالحركة تولد الفرح

والسعادة وتحدو بالكثير منهم للالتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة، وواجب المعلم أو المدرس هنا هو أن يستغل هذه الحاجة الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة.

✓ **دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة:** إن للرياضي رغبة في اكتشاف كل شيء غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه إلى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد والقيام بما هو جديد أن السباقات والمنافسات ذات الطابع الدرامي والسفرات القصيرة والطويلة تقدم إمكانات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للرياضيين بشكل واع وبشكل تربوي.

✓ **دافع المتعة والسرور:** إن الرياضي يرتاح ويكون مسرورا عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلا أو القفز الى الماء أو كحركات كرة القدم أو كرة السلة فالرياضي يشعر بنوع من المتعة والارتياح عندما يتقن الحركات في هذه الألعاب وتبرز هذه الحاجة عند الإناث أكثر منها عند الذكور على الرغم من أنها من الحاجات الرئيسية عند الذكور أيضا.

✓ **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 أن تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي.

✓ **دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية:** يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك فالرياضي يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية الثقة

بالنفس والتغلب على النواقص والضعف الشخصي وإضافة إلى حاجة الرياضي لإبراز أهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه وببذل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية.

✓ **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 ويستهو به الاهتمام والتصفيق والاعتراف من قبل الآخرين وهذا يؤدي إلى توطيد الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع لأن المبالغة في التأكيد على قد تؤدي إلى الغرور والكبرياء والعجرفة وما يقترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي إلى إهمال التدريب والتلكؤ في بذل الجهد وانخفاض المستوى.

✓ **دافع الإنجاز:** إن دافع الإنجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة فالرياضي يود أن يحقق إنجازات غالبة في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق إنجازات عالية في النشاط الرياضي فمن الطبيعي أن يرغب الرياضي في أن يكون سريعاً في الركض وخفيفاً في القفز وبارعاً في الألعاب ويمكن أن توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف.

✓ **دافع الصلة الاجتماعية:** أن السعي من أجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي فالرياضي يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس خاصة الذين هم من نفس المرحلة العمرية أو نفس المرحلة

الدراسية أو نفس الفريق الرياضي أن سلوك الآخرين يشير اهتمام الرياضي ويمكن أن يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية أو المشاركة فيها أو عن طريق التدريب مع فريق رياضي.

**ب- الدوافع الاجتماعية:** أن 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:

✓ **الدافع الأخلاقي الاجتماعي:** عندما يقول الرياضي لا أستطيع أن أخيب أمل مدربي أو يقول يجب أن أبذل قصارى جهده ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى فإن ذلك يؤشر دافعا أخلاقيا اجتماعيا نحو المدرب ونحو المدرسة.

✓ **الدافع التربوي:** إن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع فالرياضي الذي يشعر بالمسؤولية تجاه زملائه يسعى إلى أتباع سلوك يقتدى به.

✓ **دافع الشعور بالمواطنة:** إن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزامه تجاه دولته ووطنه اللذان أعطياه الكثير وهذا يدفعه إلى 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 إلى هو أكثر تعقيدا وبذلك نربي وعيه بعلاقاته بالمدرسة أو الفريق أو النادي ثم الاتساع إلى البلد والوطن.

✓ **دافع التكامل النفسي والبدني:** إن هذا الدافع يتكون لدى الرياضيين الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزا لنشاطهم الرياضي، أن هؤلاء الرياضيين يريدون تكامل قواهم النفسية والبدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي للمساهمة بشكل فعال في تطوير مجتمعهم.

## 5- طبيعة استخدام المكافأة والعقاب لسلوكيات اللاعبين:

يعد كل من التدعيم أو الاطفاء شيئا مهما في التعامل بين المدرب ولاعبيه حيث يرتبط بتثبيت أو تعديل السلوك، وهناك مصطلحان غالبا ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك اللاعبين هما:

**5-1. التدعيم:** وهو الذي يكون لزيادة الرغبة لدى اللاعبين في تكرار السلوك (الذي لا بد في واقع الحال إيجابيا وفاعلا).

**5-2. العقاب:** وهو الذي يكون لعدم الرغبة في تكرار سلوك ما (والذي يكون في واقع الحال سلبيا).

و يمثل هذا المدخل لمبادئ التدعيم قيمة في مهارات التعامل والاتصال بين المدرب ولاعبيه إذا ما أحسن تطبيقه على نحو صحيح، ورغم أن المبادئ نفسها يسهل فهمها إلا أنها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم.

ومن أهم الاعتبارات التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار لتقديم المكافأة  
لسلوك اللاعبين وخصوصا الناشئين منهم في الرياضة:

✓ **مكافأة الأداء وليس النتائج:** حيث يفضل إعطاء المكافأة على  
أساس مدى نجاح الناشئ في تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج، نظراً لأن  
اللاعب يتحكم في أدائه أكثر من تحكمه في نتائج المنافسة.

✓ **مكافأة الجهد أكثر من النجاح:** فعندما يعرف اللاعب أن المدرب  
يقدر المجهود الذي يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة، أما إذا عرف أنه يكافأ  
عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل مما يسبب له المزيد من  
التوتر والقلق.

✓ **مكافأة الأهداف المرحلية الصغيرة المؤدية إلى الأهداف الأكبر:**  
حيث تتميز الأهداف في التدريب الرياضي بأنها من النوع المؤجل الطويل  
المدى مثل هدف لموسم رياضي أو لسنة كاملة أو أكثر، لذلك تظهر أهمية  
وضع أهداف قصيرة المدى وتدعى بالأهداف المرحلية التي توصل في نهاية  
الأمر إلى الأهداف الرئيسية.

✓ **مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي الإيجابي للاعب:** تعد  
المكافأة بمثابة تدعيم لسلوك اللاعب لإعطاء فرصة أخرى لتكراره. وحيث أن  
الجوانب النفسية والاجتماعية للاعب لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية  
والقدرات البدنية، فإنه من الأهمية بمكان أن تحظى باهتمام المدرب من حيث  
تعليمها وأخذها بنظر الاعتبار، وهنا يظهر أهمية ودور المكافأة في تعليم  
السلوك المرغوب به، فمثلاً يفضل تقديم المكافأة للاعب عندما يتميز سلوكه

بالسيطرة على انفعالاته، أو القدرة على تحمل المسؤولية، وكذلك عندما يظهر الروح الرياضية، أو التعاون مع زملائه.

## 5-قلق المنافسة الرياضية



## 1- مفهوم المنافسة الرياضية:

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

## 2- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

2-1. الخصائص السيكولوجية العامة: يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه. كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر، وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

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

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

## 2-2. الخصائص السيكولوجية الإيجابية: تعتبر المنافسات الرياضية

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

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

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

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

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

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. **2-3. الخصائص السيكولوجية السلبية:** بالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

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

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

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

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

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيراً سلبياً بالغاً في حياة الرياضي نظراً لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

### 3- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

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

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

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
  - النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
  - عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.
- إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.



#### 4- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

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

- ✓ تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- ✓ خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.
- ✓ دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظراته الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

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

#### 5- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعد القلق المادة الخام التي تتشكل منه جميع الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية وذلك حال كونه فائق الشدة أو مسرف الانخفاض، وقد اتفقت معظم تيارات علم النفس على أن القلق هو العلامة المميزة للوجود الإنساني، وبالتالي فالقلق هو إدراك لوجود خطر يهدد قيمة يعتبرها الفرد

أساسية لوجوده الإنساني، فكل مثير ينطوي على خطر من هذا النوع يمكن أن يولد قلقا.

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

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

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

ويعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق.

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

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

## 6- أقسام القلق التنافسي:

1-6. قلق السمة التنافسية: يشير إلى ميل اللاعب لإدراك كل مواقف المنافسة كتهديد خارجي والاستجابة له بمشاعر الترقب والخوف والتوتر.

2-6. قلق الحالة التنافسية وينقسم إلى التالي:

✓ قلق ما قبل المنافسة: ويكون في الأيام التي تسبق اشتراك الطالب في المنافسة، يجب على المعلم مراعاة الفروق الفردية بالنسبة للطلاب، وبالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بالمنهج الدراسية المختلفة.

✓ قلق المنافسة: هو مستوى ابتدائي معين يكون قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة، يختلف تبعا لنظام وزمن الاختبارات ويحدث عند الاتصال المباشر مع بيئة المنافسة، وبالتالي يحتاج إلى تدخل معين لضبط أو تعديل مستواه، وهي ظاهرة طبيعية يمر بها أي طالب وتهدف أساسا إلى العمل على الانتقال من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الممارسة الفعلية.

## 7-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

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

✓ يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق.

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

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

✓ كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

## 8- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

### 8-1-عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

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

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

✓ البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية

والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

✓ ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

✓ ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

✓ تدريب اللاعبين تجاه المنافسة، تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشترك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

✓ تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

✓ يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم اتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

✓ التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل

هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

✓ الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين.

من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

**8-2. تأثير جمهور المشاهدين:** إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً.

**8-3. الهزائم المتتالية للفريق:** هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يملكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك.

#### 8-4. الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات: وتنشأ هذه الحالة

عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكرا أو قبل نهاية المباراة.

#### 8-5. الخوف من الهزيمة: من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية

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

#### 8-6. الخوف من المنافس: تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق

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

#### 8-7. الخوف من المسؤولية: هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض

اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية، وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي

عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

## 8-8. الخوف من الإصابات: هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا

وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وأن اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

✓ **مرحلة الرفض:** فبعد إصابة اللاعب فإنه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

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

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

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



✓ **مرحلة القبول وإعادة التنظيم:** يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتمال ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.

## **9- الحالة النفسية للاعبين:**

**9-1. قبل المباراة:** من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة ما يلي:

✓ استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

✓ حالة انفعالية إيجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

✓ تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.

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

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

**9-2. أثناء المباراة:** ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه

اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت إيجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا

للعناية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

**3-9. بعد المباراة:** بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر، كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب وهذه الاستجابات الإيجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبملاء الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة. أما في حالة الهزيمة فإنه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

## **10- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:**

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

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- ✓ تنمية المهارات النفسية.
- ✓ التدريب على التصور العقلي.
- ✓ وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
- ✓ التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

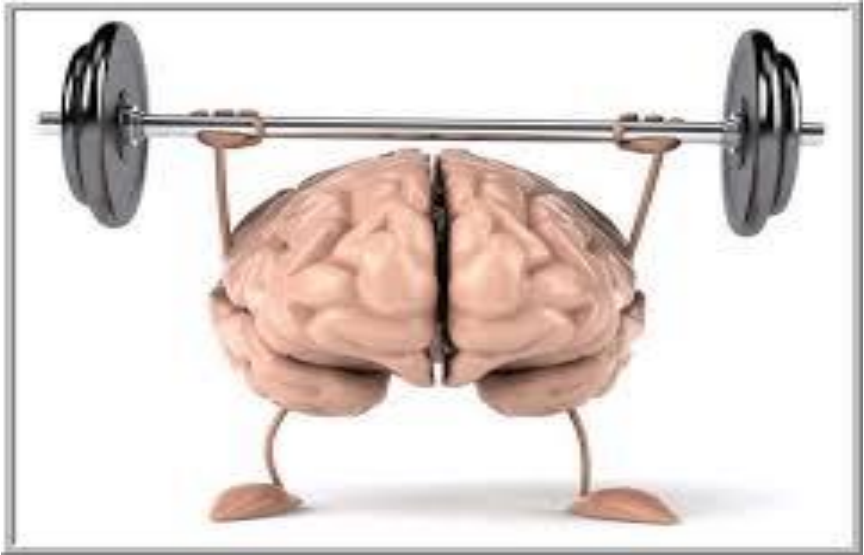
✓ الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

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

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

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

## 6-التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين



## 1- مفهوم الإعداد النفسي:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارة أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها.

والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فإن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه

العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الإنجاز، وإن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. ويمكن إنجاز مفهوم الإعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي".

## 2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

- ✓ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- ✓ تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- ✓ التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

✓ تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.

### 3- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي

#### للرياضيين:

- ✓ اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- ✓ مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- ✓ العمر التدريبي للاعب.
- ✓ اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- ✓ توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- ✓ يفضل أن يكون المدرّب ممارسًا لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- ✓ إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25).
- ✓ اتخاذ اللاعب وضعًا مناسبًا لأداء تلك التدريبات.
- ✓ زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب.

#### 4- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين :

يجب أن ينطلق المدرب من نقطة ارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي كما يلي:

✓ معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاوها.

✓ على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

✓ تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

✓ ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري والبدني للاعبين.

✓ الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

✓ التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.

✓ ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة، وكذلك اللعب في طقس مماثل لطقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

✓ الإعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.



✓ الإعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات أو المسابقات.

## 5- أنواع الإعداد النفسي:

**أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى:** يبدأ التخطيط للإعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكرة ويستمر لفترات قد تصل إلى (10 سنوات) أو أكثر وقد يستمر إلى الاعتزال، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى.

**وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:**

✓ بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.

✓ بناء وتطوير الدافعية.

وأهم ما يهدف إليه هذا الإعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الإعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات إيجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها.

**ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام**

**الأساليب الآتية:**

✓ منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعا لمستوى قدراته.

✓ إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاؤها.

✓ مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

✓ مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.

✓ تعزيز الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

✓ الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.

✓ الوضوح التام للاعب واهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

**ثانياً: الإعداد النفسي قصير المدى:** إن المقصود بالإعداد النفسي

قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب

للتنافس بأعلى مستوى، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر

المتماثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً

لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في

المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد

يمر بها اللاعب قبل المنافسات، وإن الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل

مهم لبلوغ الذروة في الإنجاز ففي هذه الحالة يجب أن يكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي.

\*وفيما يلي نسرد بعض الطرق للإعداد النفسي قصير المدى :

✓ **الإبعاد:** يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.

✓ **الشحن:** من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالحسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الأساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

✓ **استخدام التدليك:** استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

✓ **الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:** التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة وتدريبات الراحة الإيجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

✓ **التعاون مع الطبيب الرياضي:** إن عملية الإعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فإن مسألة تشخيص الحالات

المرضية وعلاجها تعود إلى الطبيب وليس إلى المدرب وعلى المدرب أن يتعاون مع الطبيب.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات.

وإن الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الإنجاز، ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا أن يبدأ في المباراة بإنجاز عالي نسبيا وأن هذه الحالة يجب أن يكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون إعداداته موجهة وقائما على إبراز إيجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداداته متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

**\*وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة أن يتبع ما يلي:**

✓ يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب.

✓ معرفة اللاعب أو الفريق لنقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل.

✓ استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة.

✓ تذكير اللاعب بكيفية التأثير النفسي على المنافسين.

✓ إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن أن تجري في

المباراة.

✓ العمل على أن يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة

المباراة عندما يلجأ اللاعب للنوم والاسترخاء.

## **6- دور المدرب في يوم المباراة :**

✓ العمل على كيفية تحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.

✓ أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون

حسب اللعبة الممارسة.

✓ بقاء الإعداد النفسي حتى الشواني الأخيرة قبل بدء السباق والمباراة

حيث أنه يتطلب من اللاعب أن يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة

على استعداده لبدء المسابقة.

✓ على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس

والرغبة بالفوز.

## 7- دور المدرب أثناء السباق أو المباراة :

- ✓ الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر
- التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع.
- ✓ بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.
- ✓ العمل على أن يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من
- دون أن ينتظر أو يرى ماذا يفعل غيره أي أن تكون المسؤولية مشتركة.
- ✓ استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.
- ✓ ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس أن هنالك تدهور في موقف
- أي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة.
- ✓ ضرورة بث شعور أن المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي
- منه الإلمام بإيجابياتهم وسلبياتهم.

## 8- مفهوم التدريب العقلي:

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتم عدها من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة.

مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق كان التدريب العقلي والذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة باحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى.

يستخدم التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتعديل في السلوك سواء العقلي أو البدني، أو جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الآلة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية.

وقد عرّف (أونشتال Unestahl) التدريب العقلي بأنه "تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة".

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة وعديدة لعلماء ومختصين للتدريب العقلي إلا أن معظمهم يركزون على أنه مرتبط بفسولوجيا بالحواس الموجودة في الدماغ، فنجد **Nidffer** عن العربي قد عرفه "بإعادة تكوين واسترجاع الخبرة في الدماغ".

**وهناك نوعان من التدريب العقلي هما:**

**أولاً: التدريب العقلي المباشر:** ويشتمل على التصور العقلي والانتباه، ويشتمل (الانتباه، التركيز، التوزيع، وتحويل الانتباه) .

**ثانياً: التدريب العقلي الغير مباشر:** ويشتمل على القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الأفلام، الاستماع لوصف المهارة، مشاهدة النماذج الحية، كتابة التعليمات، والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

## 9- أهداف التدريب العقلي:

من شروط أهداف التدريب العقلي أن تكون محدودة، قابلة للقياس، قابلة للتعديل، واقعية، ذو توقيت معين.

ترتكز الأهداف في عدد من النقاط أهمها ما يأتي:

✓ زيادة القدرة على اتساق ثبات الأداء إلى الحد الأقصى الذي تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة، على معالجة كافة الأنواع.

✓ المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.

✓ يساعد للوصول إلى أفضل المهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب.

✓ العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة حيث أن معظم اللاعبين ليس لديهم معرفة بالطرق التي تساهم في تحقيق ذلك.

✓ إزالة العوائق والمشاكل أمام تطور الأداء، واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور المستوى.

✓ تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات.



## 10- شروط التدريب العقلي:

هناك بعض الشروط التي يجب توافرها حتى يمكن تحقيق أكبر عائد من التدريب العقلي سواء في اكتساب المهارات الحركية أو الإعدادات للمنافسات ومنها:

✓ **الاتجاه الإيجابي:** من الأهمية أن يقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب وهو على اقتناع تام بالدور الذي يمكن أن يساهم به في تطوير مستوى الأداء، وأن يكون هناك اتجاه إيجابي يساعد اللاعب على تحمل مشاق هذا التدريب ومتطلباته حيث أهمية الصبر والتدرج في اكتساب المهارات العقلية وعدم وضوح العائد من التدريب بطريقة مباشرة يحتاج إلى وقت حتى يتمكن اللاعب من السيطرة على هذه المهارات.

✓ **الخبرة السابقة:** يصعب الاستفادة من التدريب العقلي في حال عدم وجود خبرة سابقة يمكن استرجاعها في العقل وهنا تأتي أهمية التفريق بين التصور والتخيل حيث الأول يعني إعادة تكرار تصور مهارة سابقة وتعلمها دون رؤيتها في حين يعني التخيل إطلاق العنان للخيال دون وجود مرجع لهذه الصور في العقل.

✓ **الأداء الصحيح:** يجب أن يتم ممارسة التدريب العقلي للمهارات الحركية من خلال الأداء السليم والفائق وليس الأداء غير الصحيح الذي يتضمن بعض الأخطاء حيث أن تكرار التدريب العقلي مع وجود أخطاء يعمل على تثبيتها ويضر بمستوى الأداء بدلا من تطويره إلى الأفضل.

✓ **الإيقاع الحركي:** من الواجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المطلوب تطويرها حيث إذا كان التدريب العقلي في سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية.

✓ **الانتظام في التدريب:** مثل أي نوع من التدريب فإن الانتظام والتواصل يعمل على رفع مستوى الأداء وتتابع الفترات التدريبية يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي ويمثل هذا البعد أهمية خاصة حيث عادة ما يتوقف اللاعب بعد تحقيق النتائج الأولية.

✓ **مستوى من اللياقة والذكاء:** اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة، وكذلك تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء حيث أهمية إصدار إقرارات في فترة وجيزة وتحت ضغوط المنافسة.

## **10- استخدامات التدريب العقلي:**

✓ **اكتساب وتنمية المهارات الحركية:** يستخدم التدريب العقلي في مراحل التعليم الحركي وحيث يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المرحلة الأولى ويساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي في المرحلة الثانية. ويساعد في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء في المرحلة الثالثة وحتى الآلية.

✓ **الإعداد للمنافسات:** يساهم في الإجراءات المستخدمة في استراتيجيات البطولة التي تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذه المواقف، وكذلك في اللحظات السابقة على الاشتراكات في المنافسة مباشرة في المحاولة بالوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من الاستثارة، وتركيز الانتباه، وعزل التفكير عن طريق الاسترخاء والأساليب الأخرى.

✓ **الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة:** يستخدم التدريب العقلي في جميع الأنشطة الرياضية التي تتسم طبيعة التنفس فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى لياقة بدنية عالية ونظام تنفس طويل الأمد وعلى جولات متعددة مثل ألعاب الكيك بوكسين وألعاب القوى والماراثون والدراجات والتجديف والغطس أو سباحة المسافات الطويلة.

## 11- كيف يحدث التدريب العقلي؟

هناك مئات الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضي، ولقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء.

وقد ظهر احتمالان حول تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريب إلى جانب تفسير حدوث هذا التأثير، ولن نخوض طويلاً في هذا المجال وسوف

نحاول أن نبسط الأمور قدر الإمكان حيث أهمية أن يعرف اللاعب النظريات العلمية التي تساند هذا التدريب ودورها في الارتقاء بمستوى الأداء حتى يكون مقتنعا عند الممارسة التطبيقية، ويمكنه الوثوق في النتائج والتي أشارت إليها مجموعة عريضة من البحوث، إلى جانب أقوال اللاعبين من أبطال العالم الذي حاولنا نقل صورة عنهم في هذا المجال.

#### - الاحتمال الأول: نظرية التعليم الرمزي.

#### - الاحتمال الثاني: النظرية العضلية العصبية النفسية.

\*أولا: نظرية التعلم الرمزي: تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي حيث تشير إلى أن التصور العقلي يمثل جزءا من نظام الرموز (الشفرة) والذي يساعد اللاعب على تفهم الحركة، وتؤكد النظرية أن كل حركة نقوم بها في الحياة تم وضع رمز لها وطبعها في العقل وفي الجهاز العصبي.

ولذلك فعند استرجاع مهارة رياضية عقليا، فإننا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة، وعمل إشارات رمزية، وعن طريق أداء الكثير من التدريب العقلي فنحن نشيد مرحلة للحركة لكي تصبح آلية ويسهل استرجاعها.

وعلى سبيل المثال إذا حاولت اللاعب الجزائرية صافية جلال بطل العالم في دفع الجلة لذوي الهمم أو المصارع مسعود إدريس بطل الجزائر في رياضة الجودو تطوير مهارة معينة فيتم تجزئة محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركي عن طريق الاسترجاع العقلي لكل مقطع في هذه المهارة، وبهذه

الطريقة يتم القيام بإعداد رمز من هذه المحتويات، هذا الرمز يشكل أو يكون صداقة وتعارفاً، أي علاقة تساهم في تطوير المهارة وتوصلها إلى مرحلة من الدقة والإتقان وفي النهاية الآلية.

ويجب الإشارة إلى أن التطوير المذهل للرمية الحرة في كرة السلة هو نتاج نظرية التعلم الرمزي وتطبيقها في المجال الرياضي.

**حيث تساهم هذه النظرية في إعداد الممارس بما يلي:**

- ✓ إمكانية استرجاع أبعاد المهارة.
- ✓ الخصائص المميزة للمهارة.
- ✓ تحديد أهداف المهارة.
- ✓ التعرف على مشاكل الأداء.
- ✓ الإجراءات المؤثرة في الأداء.
- ✓ التخطيط لأداء المهارة.
- ✓ ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء.

\***النظرية العضلية العصبية والنفسية:** يعمل العقل حتى في حالة جلوسنا في هدوء على مقاعدنا، فنحن نتج انقباضات عضلية صغيرة للغاية تماثل تلك المتضمنة في المهارة، ومن هنا يبدو أن لهذه النظرية منطقا مقبولا.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى

استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

ونعرض هذه النظرية من خلال عقل لاعب الغطس الأولمبي (جريج ليوجانيس) فإن (الفاكسات) والانقباضات الإلكترونية الأخرى ترسل باستمرار واتساق إلى العضلات والأوتار حتى تذكرهم بالوثب من سلم الغطس، استعدادا للتكور، الدوران حول محاور الجسم المختلفة ثم فرد الجسم للدخول السليم التام في الماء، هذه الرسائل تنتقل في سرعة فائقة تسبب انقباض العضلات في التتابع المناسب حتى يمكن أن تؤدي الحركة بالطريقة الصحيحة.

وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق استرجاع اللاعب للصور ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربائي للعضلات.

وتدعم هذه النظرية أنه إذا استرجعنا عقلياً المهارات الحركية مع شدة عالية، فنحن نقوي وندعم الرباط الشرطي مع انقباضات العضلات، وخط التوصيل العضلي العصبي حتى يتم نقل الرسائل بمزيد من الفاعلية والوضوح.

تتعدد مجالات أنشطة التربية الرياضية ويرتبط ذلك بوجود العديد من المشاكل التي يمكن تناولها وما تستلزمه من وجوب الدراسة والبحث لإيجاد الحلول لمثل هذه المشاكل باستخدام الأسلوب العلمي.

فالتخطيط العلمي لبرامج التدريب الرياضي من الوسائل الفعالة التي تؤدي إلى التقدم بمستوى اللاعبين والفرق في جميع الألعاب والرياضات بالرغم

من اتفاق معظم المدربين والخبراء على تحديد المحتويات والمكونات الرئيسية لبرامج التدريب إلا أنه مازال هناك تباين شديد في الوسائل والطرق التي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية لهذه المحتويات التي تتكون منها برامج التدريب.

ولقد كان للعلم دورا كبيرا في تطوير الأنشطة الرياضية فقد اتجه القائمون على الرياضة بإجراء العديد من البحوث والدراسات للتوصل إلى أفضل المستويات فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي وليد الصدفة بل من خلال تخطيط التدريب لفترات زمنية طويلة إذ تبدأ من عملية ممارسة النشء الرياضي المتخصص حتى الوصول لأعلى مستوى.

ويرى **سنجر** أن التدريب العقلي عبارة عن تكرار المهارة متضمناً المحتوى الخاص بتعليمها دون رؤيتها حركياً.

ويشير **أسامة راتب** بأن التدريب العقلي هو "استطاعة الفرد عقلياً لاستحضار أو تذكر الأحداث والخبرات السابقة أو أحداث وخبرات لم يسبق حدوثها من قبل".

ويساعد التصور العقلي في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات، كما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارات قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

والتدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للوصول إلى المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات، كما يتضمن التدريب العقلي بعض المهارات النفسية كالتدريب الجيد على الاسترخاء، التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب، التصور الحركي العقلي، استرجاع النواحي الفنية للأداء، استرجاع الخبرات الناجحة، التدريب على تركيز الانتباه والتدريب على عزل التفكير فيما يختص بغير العملية التدريبية.

ويشير **أسامة راتب** إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أدائه لهذه المهارة الحركية. ويضيف أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية، فضلاً عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم.



والتدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه والإدراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي عقلي، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي (المعري) والحركي للاعب والتي تسهم في التحكم في القلق والضغط النفسية وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة والإسهام في الإعداد النفسي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية.

والتدريب العقلي عامل هام في إكساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية ضعيفة تكون كافية بحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها عند محاولة الأداء في المرات التالية.

ويعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية التي تلعب دروا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية والتي تساعد اللاعب على التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسة، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط. لذا

فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح به أقصى حدود وقدرات اللاعب.

ويؤكد "علي البيك وآخرون" أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ اهتمام القائمين بعملية التعليم والتدريب حيث تعتبر من التمرينات الهامة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة، كما أنها تلعب دورا هاما في تعلم المهارات الحركية خاصة التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاد في الجهد بالإضافة إلى أنها تتيح الفرصة لاستغلال المتاح من الطاقة المبذولة أفضل استغلال.

والاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي وعلى مدى إتقان هذه المهارة ويتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي، وتستخدم طرق متعددة للوصول إلى الاسترخاء ففي الوقت الذي يجد فيه البعض أن استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط هو الطريق للوصول إلى الاسترخاء العميق يرى البعض الآخر أنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون تعرض اللاعب إلى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم العضلي.

ويذكر "محمد حسن علاوي" رحمه الله إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعا مركّبا ويشمل مكونات وجدانية وأخرى حركية. من الضروري الربط بين التصور

البعدي والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية ومن  
الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول إلى التفوق الرياضي.

## 7- طرق التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين ووسائل جمع المعلومات



## 1- ماهية الإرشاد التربوي:

إن كلمة الإرشاد في العربية تعني الإصلاح والإبعاد عن الضلال وتتضمن معنى التوعية وتقديم الخدمة والمساعدة للآخرين، ويقصد بالإرشاد النفسي مساعدة الفرد على حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه والتي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غيرها من اضطرابات الشخصية الخطيرة والتي تصيب عددا من الأشخاص الأسوياء، ومن أمثلة هذه المشكلات بعض حالات التوتر والشدة والقلق والتردد والشعور بالنقص أو الخوف أو الحيرة وغير ذلك من الأعراض النفسية التي تصيب بعض الأسوياء من الناس الذين تنمو لديهم أنماط عصبية جامدة ولكنهم يعتبرون ضحايا لبعض الضغوط التي تقع عليهم من البيئة الخارجية.

وعموما فإن الحاجة للإرشاد مؤكدة وذلك لأن الإنسان في العادة تعترضه مشاكل مختلفة في أثناء حياته، وهذه المشاكل تختلف من شخص إلى آخر فمنها مشاكل اجتماعية وعائلية وأكاديمية وفي النهاية تأتي مشاكل البيئة، وبدأت الحاجة ملحة إلى الإرشاد بوصفه خدمة ضرورية تسهم في تخفيف حدة هذه الأعباء وتساعد في فهم الفرد لنفسه وتحقيق سبل تكفيه.

وفي المجال الرياضي نلاحظ أن الغالبية العظمى من الرياضيين ينظر إليهم إلى أنهم أسوياء ولكنهم يحتاجون إلى الرعاية النفسية لكي يصبحوا في أقصى حالات السواء النفسي، فكما أن اللاعب الرياضي يجب أن يمتلك أقصى القدرات البدنية والمهارية فإن وصوله إلى أعلى المستويات الرياضية يتطلب أيضا امتلاكه لأقصى السواء النفسي الذي يساعده على تحمل

الضغوط والاستشارة العالية خلال مواقف التدريب والمنافسات الحساسة وفي نفس الوقت الأداء بأفضل قدراته، وعليه يمكن القول بأن الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه ملحة في الميدان الرياضي وأصبح إلزاماً على المدرب أو الأخصائي النفسي الإلمام بالخدمات التخصصية والإرشادية في علم النفس الرياضي من خلال النقاط التالية:

- إن تخصص الإرشاد الرياضي ينبثق من داخل حقول الإرشاد وعلم النفس الرياضي.

- إن الاهتمام بالإرشاد الرياضي استنبط من التطور الحاصل في التخصص الأكاديمي وخدمات تعزيز أداء الرياضيين.

- أهمية ملاحظة التداخل الحاصل بين مفهومي الإعداد النفسي والإرشاد الرياضي والتوجيه فيما بينهم.

فالإعداد النفسي يمكن أن يعرف بأنه العمل الذي يحتوي كل الطرائق المستخدمة في تطوير الجوانب النفسية للرياضي وهو يعد عنصراً مكملاً لعناصر الإعداد العام للاعب ويشمل أربع نواحٍ تختلف أهمية الواحدة عن الأخرى وهي:

- الإعداد النفسي العام.
- إعداد السمات النفسية التي تحتاج إليها اللعبة.
- الإعداد الخاص لمركز معين أو مباراة معينة.
- الإعداد النفسي للفريق والإعداد النفسي للاعب.

أما (الإرشاد النفسي) فهو يستند إلى فلسفة مفادها أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل وأن للفرد قدرة على التكيف المستمر وإن اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر، وأن الفرد ينمو نفسيا كما ينمو جسميا وإنه قادر على التعلم واختيار أفعاله واختيار مهنته وأنه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به ويتأثر فيه وإنه قادر على تصرف أموره وتحمل تبعات ذلك لو لا ما يعترضه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن أداء ذلك.

ولا يختلف "الإرشاد الرياضي" عن مجالات الإرشاد الأخرى حيث يشير تاتيلي (Titley) إلى أن المدربين والرياضيين الذين ينشدون المساعدة النفسية يؤهلون بالحماية الكاملة للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية بنفس الحماية المضمونة لأي مسترشد آخر وهذه تضم جوانب مختلفة من حياة المدرب واللاعب.

وتتجلى خصوصية الإرشاد الرياضي من خلال معرفتنا بالكفاءات المقترحة لأجل إرشاد رياضي ناجح والتي تتلخص في مهارات تشتمل على برامج تطوير الرياضيين وتسهيل تعزيز الأداء ومهارات التدخل في الأزمة كالتأمل ومهارات الاتصال وإدارة الوقت وإدارة الضغوط ووضع الهدف ومع هذه المهارات يستطيع المرشد مساعدة الرياضيين في مواجهة مشاكلهم.

## 2- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين:

هنالك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتوجيه والإرشاد النفسي ومن أهمها ما يلي:

✓ **مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه:** حيث لا يمكن مساعدة اللاعب الذي يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة وينبغي على المدرب أو الأخصائي النفسي الإسهام بخلق اتجاه إيجابي نحو الإرشاد.

✓ **مبدأ حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه:** أن القرار النهائي في عملية الإرشاد ينبغي أن يكون صادرا من اللاعب ونابعا منه وبناء على اختياره الحر ومسؤوليته الشخصية.

✓ **مبدأ التقبل:** والمقصود هنا التقبل المتبادل أي تقبل اللاعب للموجه وكذلك تقبل الموجه للاعب.

✓ **مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم:** فاللاعب يتعلم من خلال التوجيه قيماً وأنماطا سلوكية جديدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الجماعة التي ينتمي إليها ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات.

✓ **مبدأ الاهتمام باللاعب كعضو في جماعة:** يتم توجيه اللاعب من حيث أنه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين في مميزات شخصيته كما يهتم أيضا من حيث أنه عضو في جماعات مختلفة.

✓ **مبدأ استمرار التوجيه:** فالتوجيه عملية مستمرة وليست مقتصرة على خدمات تؤدي للاعب في أثناء فترة التدريب أو المنافسات فقط، فهي



تبدأ مع بداية ممارسة اللاعب للنشاط الرياضي وتستمر حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

### 3- مستويات الإرشاد الرياضي:

يقسم الإرشاد والتوجيه النفسي للرياضيين إلى مستويات تبعاً لمدى عمق المشاكل وتعمدها وكفاية القائم بعملية الإرشاد إلى مستويين هما:

- **المستوى الأول:** في هذا المستوى تكون اضطرابات اللاعب خفيفة يستطيع المدرب الرياضي المؤهل تقييم خدمات الإرشاد والتوجيه لهم وقد بينت الخبرات أن المدرب الرياضي الناجح من أوائل من يلجأ إليهم اللاعب للإفصاح عن مشاكله.

ويتحدد هذا المستوى في إطار تقديم الخدمات التالية:

- ✓ مساعدة اللاعبين في الحصول على معلومات رياضية مختلفة.
- ✓ مساعدة اللاعبين على اختيار الأنشطة الرياضية التي تناسب مع قدراتهم واستعداداتهم.
- ✓ المساعدة على حل بعض المشكلات في مجال الرياضة مثل مشكلات العمل أو الدراسة أو بعض المشكلات الخاصة باللاعب نفسه.
- ✓ مساعدة الرياضيين في حل مشاكلهم النفسية المرتبطة بعمليات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.

- **المستوى الثاني:** تكون الاضطرابات التي يعاني منها اللاعب غير مقبولة مثل العدوان أو القلق المزمن أو المخاوف الشاذة أو معاناة الشدائد أو الضغوط بصورة متكررة وهذا المستوى يحتاج إلى أخصائي نفسي إكلينيكي.

#### **4- نظريات الإرشاد النفسي:**

إن الإرشاد النفسي علم يقوم على نظريات علمية وهو فن من فنون العلاقات الاجتماعية يقوم على أساس علمي ويحتاج إلى دراسة وتدريب ويرى المختصون أن استخدام النظريات العلمية في عمليات الإرشاد قاعدة أساسية لعمل المرشدين ومتطلباً ضرورياً لممارسة المهنة بشكل فعال، والنظريات الإرشادية هي خلاصة جهود الباحثين في مجال دراسة طبيعة السلوك الإنساني وضعت في إطارات عامة تبين الأسباب المتوقعة للمشكلات التي يعاني منها المسترشد وترسم السبل المحتملة لمعالجة المشكلات.

**وقد تم تحديد أربع طرق تفيد في نظريات الإرشاد وهي:**

✓ الدور الذي تلعبه النظريات نحو تيسير المرشد في تخطيطه للاستراتيجيات.

✓ مساهمة النظرية نحو فهم السلوك الفردي.

✓ المقترحات الخاصة بنتائج الإرشاد والناجمة عن تطبيق النظرية.

✓ الخطوات الرئيسية الخاصة بأهداف وتقييم مناطق الإرشاد ونتائجها.

**ومن نظريات الإرشاد النفسي:**

## أولاً: نظرية العلاج النفسي العقلي الانفعالي:

قدّم ألبرت إليس (Albert Ellis) هذا الأسلوب من خلال سلسلة من المقالات منذ بداية عام 1900م، وتفترض هذه النظرية أن الإنسان منطقي أساساً وإذا توفرت الظروف المناسبة فإن إمكانياته العقلية تمكنه من حل مشاكله بطريقة فاعلة كما تمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة وتطوير إمكانياته الكامنة.

وجوهر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هو أن ألم الكائن البشري يصدر عن مصدرين هما:

- **الأول:** وهو الألم الذي يقع على أجسادنا من جوع ومرض (الألم الفيزيائي).

- **الثاني:** فهو يتأتى من التفكير الخاطئ اللاعقلاني.

فالاضطراب والسلوك العصبي هما نتيجة للتفكير غير المنطقي، والتفكير والانفعال ليسا منفصلين، فالانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته هو تفكير منحاز ذاتي وغير عقلاني وهذا التفكير في أصله ونشأته يرجع إلى التعلم المبكر غير المنطقي.

والغرض الرئيسي من العلاج العقلاني الانفعالي هو إزالة أو خفض النتائج غير المنطقية أو الاضطرابات الانفعالية لدى المسترشد ويشتمل ذلك على تحقيق هدفين أساسيين هما:

- **الأول:** خفض القلق إلى أقصى حد ممكن وتخفيض العدوان أو الغضب إلى أقل ما يمكن.

- **الثاني:** تزويد المسترشدين بطريقة تمكنهم من أن يكون لديهم أدنى مستوى من القلق أو الغضب وذلك من خلال التحليل المنطقي لاضطراباتهم.

ويستعمل المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية وكما يلي:

**أ- الطرق المعرفية:** وتشمل التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير المنطقية والتعليم والتوجيه وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية ووقف الأفكار والإيحاءات والتشتيت المعرفي وتوضيح العلاقة بين الأحداث والتفكير والنتائج.

**ب- الطرق الانفعالية:** وتشمل أسلوب القبول غير المشروط للمسترشد وتمثيل الأدوار والنمذجة والمرح ومهاجمة الشعور بالخزي والدونية وغير ذلك من أساليب المواجهة التي تساعد المسترشد على إظهار أنفسهم والتعرف على مشاعرهم السلبية.

**ج- أساليب العلاج السلوكي:** ومن بين الأساليب السلوكية المستعملة في العلاج هي:

✓ الواجبات المنزلية.

✓ التعرف على الأفكار الغير منطقية وتسجيلها.

✓ أساليب الاشتراط الإجرائي مثل التعزيز والعقاب والتشكيل وغيرها.

✓ أسلوب الاسترخاء وغيره من أساليب التشتيت البدني.

✓ أسلوب التخيل عن طريق الطلب من المسترشد تخيل نفسه في المواقف المثيرة للانفعال.

### ثانياً: النظرية السلوكية:

تعد النظرية السلوكية من أوسع نظريات الإرشاد والعلاج النفسي وأكثرها شيوعاً في الوقت الحاضر، وهي في الواقع ليست نظرية واحدة ذات بناء متكامل وإنما هي منهج أو طريقة تقوم على أساس نظريات التعلم ومفاهيمه وكانت أولى محاولات تطبيق مبادئ التعلم على الإرشاد تتركز في إدخال ما هو قائم من نظريات الإرشاد في إطار سلوكي وأن أول من اهتم بهذا الجانب من السلوك (دولارد وميلر) حيث اعتقدا أن سبب الاضطراب السلوكي هو الصراع بين الدوافع النفسية والموقف البيئي، ومن خلال مراجعة المبادئ العلمية التي تركز عليها هذه النظرية ومدى ارتباطها بنظريات التعلم نجد أن التفسيرات الخاصة بها تعتمد على أن أنواع السلوك الشاذ أو غير المتكيف يتم تعلمها فـشخصية الفرد تتكون من عاداته الإيجابية والسلبية والعادات السلبية يتم تعلمها بنفس الأسلوب والطريقة التي يتم بموجبها تعلم العادات الإيجابية، وعليه فالمشكلات السلوكية هي أنماط من الاستجابات الخاطئة أو غير السوية المتعلمة بارتباطها بمثيرات منفردة، ويحتفظ بها الفرد لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة، وتهدف العملية الإرشادية على وفق هذه النظرية إلى:

✓ تعزيز السلوك السوي المتوافق.

✓ مساعدة المسترشد في تعلم سلوك جديد.

- ✓ التخلص من سلوك غير مرغوب.
- ✓ تعديل السلوك غير السوي أو غير المتوافق.
- ✓ الحيلولة بين المسترشد وبين تعميم قلقه على مثيرات أخرى.
- ✓ ضرب المثل الطيب والقذوة الحسنة سلوكيا أمام المسترشد لعله يتعلم أنماط سلوكية جديدة.

والعملية الإرشادية من وجهة نظر النظرية السلوكية هي نوع خاص من الموقف التعليمي فالمرشد والمسترشد يجب أن ينظر إليهما بهذه الصفة ويعتبر المرشد نفسه عاملا مساعدا في هذه العملية وأي تغيير يحدث نتيجة لعملية الإرشاد وهو ناتج مباشر لنفس قوانين التعلم السارية خارج عملية الإرشاد.

### ثالثا: النظرية السلوكية المعرفية.

إن انتشار الاهتمام بنماذج التفكير كمحددات للمشاكل السلوكية قد استحث التطور في ابتداع تدخلات سلوكية معرفية مصممة لتغيير أنماط التفكير غير المكتملة وقد جاءت هذه النظرية كإضافة إلى العلاج السلوكي للمساعدة على سد الثغرات القائمة فيه وقد وضع هذه النظرية (هـربـرت فيتشنـبوم)، والذي كتب مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي وكذلك الطريقة التي اشتهر بها وهي التحصين ضد الضغوط النفسية.

والفرضية الأساسية التي تقوم عليها هذه النظرية هي أن الناس هم أنفسهم يوجودون المشكلات كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم لذلك يقوم الإرشاد السلوكي المعرفي بإعادة التنظيم المعرفي عند المسترشدين وينتج عنهم إعادة التنظيم السلوكي، فهذه النظرية

تهتم بما يقوله الناس لأنفسهم ودوره في تحديد سلوكهم وبذلك فإن محور الإرشاد يركز على تغيير الأشياء التي يقوها المسترشد لنفسه أي التي يحدث نفسه بها وذلك بشكل مباشر أو ضمني الأمر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات متكيفة بدلاً من السلوك والانفعالات غير المتكيفة.

وعملية العلاج والإرشاد تشتمل على ثلاث مراحل أساسية هي:

### المرحلة الأولى: الملاحظة الذاتية.

يحاول المسترشد في هذه المرحلة أن يزيد من وعي المسترشد وانتباهه ليركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية والسلوكيات المتصلة بالعلاقات الشخصية.

### المرحلة الثانية: الافكار والسلوكيات غير المتلائمة.

وتتضمن ملاحظة المسترشد لنفسه في هذه المرحلة حديثاً داخلياً إذا كان سلوك المسترشد مطلوباً تغييره فينبغي أن يكون ما يقوله لنفسه أو يتخيله يولد سلسلة سلوكية جديدة تتنافر مع سلوكياته غير المتوافقة، ومن خلال الترجمة التي تشتمل عليها عملية الإرشاد يؤثر هذا الحديث على بنية المسترشد المعرفية مما يجعل المسترشد قادراً على تنظيم خبراته حول التصور الجديد بطريقة إلى مواجهة أو تعامل أكثر فاعلية.

### المرحلة الثالثة: تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير.

وتشمل هذه المرحلة قيام المسترشد بسلوكيات التعامل (المواجهة) على أساس يومي وكذلك الأحاديث الذاتية حول نتائج هذه التجارب السلوكية ولا يكفي المسترشد التركيز على التدريب على المهارات كما يحدث في

العلاج السلوكي وإن عملية العلاج والإرشاد الفاعلة تشتمل مهارات سلوكية جديدة وأحاديث داخلية جديدة وأبنية معرفية جديدة وكل طرق الإرشاد تركز على جانب واحد أو أكثر من هذه الجوانب في حين أن الإرشاد السلوكي المعرفي يركز عليها جميعاً.

#### رابعاً: نظرية التكامل النفسي.

إن لهذه النظرية أصول قديمة ترجع إلى بدايات علم النفس، أما حديثاً فقد بدأت معالمها تتضح على يد مجموعة من الباحثين وعلماء النفس والأطباء ومنهم (سيفرين، أيزنك، مكارديل) وغيرهم والذين أكدوا في دراساتهم على أهمية أن تكون الدراسات النفسية غير جزئية بل يجب أن تكون متكاملة مع الإنسان نفسه (ككل) ولا سيما وأن الأشياء أو الجوانب التي لا يمكن قياسها والتي لا تزال مهمة لعلها أكثر أهمية وتأثيراً من تلك التي قد تناولتها البحوث أو التي يمكن قياسها.

وتقوم هذه النظرية على مبدأ تقويم تصور للنفس الإنسانية في مختلف أبعادها تلافياً لقصور النظريات السائدة وفي ضوء القصور العلمي للنظريات التقليدية للإرشاد نجد إن نظرية (التكامل الإنساني) تحاول فهم الإنسان (ككل) وتحاول التعامل معه كوحدة مع إدراك دقيق لجوانب تكوينه الشخصي في الجوانب الخمسة (الروحي، الجسمي، الإدراكي، الانفعالي، السلوكي).

وعندما يتم تطبيق النظرية التكاملية الإنسانية فإننا نستعمل مفاهيم جميع النظريات العلمية السائدة ونضيف عليها ما قد أهملته جميعاً في رعاية



الجانب الروحي العقائدي وأثره في تزويد الإنسان بمصدر لا ينضب من الأمن النفسي والملاذ الشخصي في مواجهة متطلبات الحياة ومشكلاتها، كما يقوم برعاية المعايير الخلقية السلوكية.

## 5- البرامج الإرشادية في ضوء النظريات العلمية (اتجاهات

### وتطبيقات):

إن فلسفة بناء البرامج الإرشادية تقوم على أساس مبدأ مساعدة الأفراد لأنفسهم وتنمية عن ذاتهم وتوجههم نحو السلوك الأفضل والمرغوب اجتماعياً، ولكي يكون المرشد الرياضي قادراً على فهم وتحليل سلوك لاعبيه فإنه يتوجب عليه التعمق في البحث والدراسة والتحليل لنظريات الإرشاد النفسي وتطبيق مضامينها وأفكارها بصورة جيدة مع مراعاة المواقف التي يتم من خلالها استنباط المبادئ والفروض الممكنة للتطبيق وبما يتناسب وخصوصية اللاعب ووقت التمرين أو المنافسة والبيئة الرياضية، وقد حدد كل من نايدفر (Nideffer) ودي فرستين (Dufrestine) ونيسفخ (Nesvig) وسلدر (Seluder) مجموعة من المهام التي تقع على عاتق كل من الأخصائي والممارس من محاولات علم النفس الرياضي وعلى النحو التالي:

- ✓ إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.
- ✓ استخدام الطرق الفنية في القياس الرياضي.
- ✓ تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية.

✓ وضع برامج للمدير الفني والمدرّب وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين.

ويشير كل من إدواردز (Edwards) و هيوستن (Huston)

إلى أن الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع المدرّبين الرياضيين بشكل فردي وجماعي ويستخدم التوجيهات العامة في تطوير وتطبيق برامج التدريب النفسي المختبرة وإلى جانب هذا الاتجاه الذي يركز على ضرورة تأهيل العاملين في مجال تقديم الخدمات النفسية للرياضيين تأهيلاً علمياً متخصصاً ظهر اتجاه آخر يرى إمكانية تدريب المدرّبين للعمل كمرشدين وأخصائيين نفسيين لفرقهم.

وعلى الرغم من أن تقنيات الإرشاد نادراً ما ينوّه عنها في كتب التدريب إلا أن المدرّبين في الغالب يدعون ليكونوا مرشدين لرياضيهم وأوضح سابوك (Sabock) ذلك في أن الرياضيين في الغالب يجلبون مشاكلهم واهتماماتهم الشخصية للمدرّب بسبب الألفة الخاصة التي تتطور بين الرياضيين ومدرّبيهم فالمدرّب هو الشخص الأول الذي يسمع الشكوى الخاصة باللاعب من الناحيتين البدنية أو الانفعالية وقد شجعت في هذا الاتجاه مجموعة من الأسباب إلى إعطاء دور المرشد لمدرّب وفيها ما يلي:

✓ تكامل عناصر الإعداد البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي لا يمكن للمدرّب التخلي عن إحداها.

✓ المعيشة اليومية المدرّب واللاعبين تجعل المدرّب أقدر على فهم المشاكل للاعبيه.

✓ إن إدراك المدرب لمشاكل لاعبيه وانحرافاتهم يكون أسرع نظرا لكونه أحد أطرافها أو أنه قريب منها.

✓ يستطيع المدرب معالجة مشاكل لاعبيه بانسيابية من دون إن يشعر اللاعب بأنه مستهدف للعلاج.

✓ أن قيام المدرب بمهمة الإرشاد يرفع الكثير من الحلقات الإدارية الزائدة ويقلل من كثرة المسؤولين في الفريق.

✓ إن كثرة الأشخاص الذين يتعاملون مع اللاعب تجعله بحاجة إلى طاقة ونفسية إضافية لكي ينجح في العلاقة معهم.

✓ إن قيام المدرب بدور المرشد يساهم في رفع الضغوط المالية عن الفريق.

✓ إن قيام المدرب بدور المرشد يعمل على اختصار الوقت لأن المرشد يحتاج إلى وقت خاص ومكان خاص في حين أن المدرب يستطيع أن يقوم بعملية الإرشاد في الساحة.

✓ ثقة اللاعب بالمدرّب ونظرا للعلاقة الوثيقة بين المدرّب واللاعب تدفع اللاعب ليكون أكثر صراحة مع المدرّب في كشف أسراره والتعرف على مشاكله.

لذا فعلى المدربين استخدام الأساليب النفسية المناسبة مع لاعبيهم وخصوصاً عند المنافسة من خلال مراعاة مبدأ مهم وهو أن الفريق يتضمن عددا من الشخصيات وعليه فإنه يجب الحديث مع اللاعبين كأفراد وكمجموعة في سبيل رفع الروح المعنوية (التعبئة النفسية) كما ويجب عليهم

أيضا إدراك المحددات لدرجة ونوع الإرشاد الذي يستطيعون تقديمه لرياضيهم.

فالمدربون غالبا لا يمتلكون شكلاً رسمياً من التدريب في علم النفس ولإرشاد رياضيهم الذين يعانون من مشاكل نفسية من الضروري أن يمتلكوا المقدرة على التمييز بين هذه المشاكل وطلب المشورة من المرشد المحترف حينما تستدعي الضرورة، وعليه فالعلاقة بين المرشد والمدرّب تعتبر على قدر كبير من الأهمية، فالمدربون غالبا ما يفشلون في طلب مساعدة إضافية لما يزعج رياضيهم جديا بسبب خوفهم من خيانة ثقة لاعبيهم ولكن بجانب عدم يقظة الأخصائي الخارجي لمشاكل الرياضيين فإن المدرّب لا يستطيع عمل أي شيء جيد تجاه الرياضي، ومن أجل الحفاظ على ثقة لاعبيه يجب على المدرّب أن يحاول إقناع رياضيّه بأن المساعدة المتخصصة ضرورية لحل مشاكلهم.

وهناك تقنيات عديدة يمكن للمدرّب استخدامها في عملية إرشاد رياضيّه وهي تعتمد على نوع مشكلة الرياضي، ففي حالات عدة يكون إعطاء الفرصة للرياضي الحديث حول مشكلته ليس إلا كافيا في مساعدته على التخفيف من حدتها، ويستطيع المدرّب أن يؤكد للرياضي ذلك من خلال ما يلي:

✓ من المحتمل أن المشكلة ليست خطيرة أو هي في الأصل فكرة عابرة.

✓ يعطي للرياضي الأمل في حل المشكلة.

✓ أن اهتمام المدرّب حقيقي من أجل اللاعب.

وهناك تقنيات أخرى مستخدمة من قبل المدربين مثل توضيح القيم أو العلاج الواقعي والتي يستطيع المدرب اللجوء إليها في حالة أن تكون المشكلة ذات طابع أخلاقي أو ثانوي أو أية مشكلة سلوكية أخرى.

وفي كثير من الدول المتقدمة رياضياً تجد أن الأخصائي النفسي يعمل مع المدرب الرياضي جنباً إلى جنب سواء في الأندية الرياضية أو مع الفرق والمنتخبات الوطنية وهذا التعاون ضروري لنجاح الإرشاد النفسي للرياضيين سواء قام بها الأخصائي النفسي بشكل مباشر أو المدرب الرياضي بعد طلبه المساعدة المختصة.

وأخيراً فإن تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه في نمو مستمر وفي هذا السياق يعتقد "أوجيلفي"، بأن الحاجة سوف تتزايد في السنوات القادمة إلى وجود هيئات إكلينيكية في الطب الرياضي يناط بها التعامل مع المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين.

## 6- مصادر جمع المعلومات:

اللعبة، الأسرة، الأصدقاء، المدرب الرياضي، الأخصائي العلاجي، الطاقم الإداري للفريق.

## 7- وسائل جمع المعلومات:

لجمع المعلومات اللازمة من أجل الإرشاد النفسي للرياضيين توجد العديد من الوسائل التي يلجأ إليها الأخصائي النفسي الرياضي وذلك للتأكد من دقة المعلومات وموضوعيتها وهذا من أجل مساعدة اللاعب على حل

مشكلته ومن الصعب أن يعتمد على وسيلة واحدة لجمع المعلومات نظرا لوجود وسيلة واحدة تصلح لجميع الأغراض أو لجمع كل المعلومات المطلوبة ولهذا فإن تعدد الوسائل يحقق للعملية الإرشادية النجاح في تحقيق أهدافها نظرا لأن كل وسيلة تكمل الأخرى.

يجب على المرشد النفسي الرياضي التخطيط الجيد لاستخدام تلك الوسائل وهذا عن طريق تحديد المعلومات المطلوبة وكيفية الحصول عليها، كما يجب التأكد من صدق البيانات ودقتها بحيث تكون مطابقة للواقع مع تفسيرها بأسلوب علمي حيث يتم خلاله التعرف على علاقته النفسية، كما يجب البعد عن الذاتية وتسجيل المعلومات وفقا لتاريخ الحصول عليها.

**7-1. المقابلة:** هي من أهم أدوات جمع المعلومات وتستخدم في جميع مجالات الحياة النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية، وهي عبارة عن محادثة جادة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين يكون لها هدف محدد وتتم في جو نفسي آمن تسوده الثقة المتبادلة، ولهذا فإن وضوح الهدف من المقابلة شرط أساسي لقيام علاقة حقيقية بين القائم على المقابلة وبين المبحوث (اللاعب) وتعرف المقابلة على أنها عملية تفاعل لفظي بين القائم بالمقابلة والمبحوث من أجل استشارة دوافعه للحصول على بعض المعلومات والتعبيرات من أجل التقويم.

### **7-1-1. تصنيفات المقابلة:**

✓ **المقابلة في ضوء الغرض:** منها مقابلة لجمع المعلومات يقوم بها المرشد النفسي الرياضي مجمع المعلومات المبحوثين للحصول على المعلومات

المتعلقة بمشاعرهم ودوافعهم وأتجاهاتهم، وقيمهم وميولهم، كما تساعد المقابلة في التعرف على جميع العوامل والمؤثرات.

✓ **المقابلة الشخصية:** وهي المقابلة التي تهدف إلى تحديد العوامل والظروف المؤثرة في المشكلة وتشخيص حالات المبحوثين الذين يعانون من بعض المشاكل النفسية والاجتماعية والتدريبية ذات التأثير الحيوي.

✓ **المقابلة العلاجية:** وهي التي تتم بهدف رسم خطة العلاج للاعب لمساعدته لفهم نفسه على نحو أفضل وتخفيف حدة التوتر لديه وذلك عن طريق التغلب على الأسباب المؤدية لذلك وإلى تحسين النواحي الانفعالية لديه.

#### ✓ **المقابلة في ضوء المبحوثين:**

- **المقابلة الفردية:** تتم هذه المقابلة مع فرد واحد لكي يشعر بالحرية للتعبير عن نفسه تعبيرا صادقا للتعرف على المشكلات التي يعاني منها.

- **المقابلة الجماعية:** تتم بين القائم على المقابلة وعدد من المبحوثين في وقت ومكان واحد ويمكن أن تستفيد هذه المقابلة بمعلومات قيمة حيث يتبادل الرياضيون خبرات وآراء ومساعدة بعضهم البعض على تذكر المعلومات ومراجعتها، ويجب على القائم بالمقابلة أن يراعي حجم المبحوثين حتى يتمكن كل منهم من الاشتراك في المنافسات الجماعية وألا يسيطر أحد المبحوثين على المنافسة حتى تتاح الفرصة للآخرين ومنع المناقشات الجانبية للمبحوثين والتي بإمكانها أن تشتت الهدف من المقابلة.

## ✓ المقابلة من حيث درجة التقنيين:

- **المقابلة المقتنة:** تكون محدودة الموضوع من خلال عدد من الأسئلة

المعدة مسبقا والمرتبة وكذا وضع تعليمات محددة للإجابة وهي مفيدة حيث أنها تؤدي إلى الحصول على المعلومات في أقل وقت ممكن، لكنها توصف بالجمود حيث تسمح للرياضيين بجميع المعلومات التي يريد الإفصاح عنها.

- **المقابلة غير المقتنة:** ويتميز هذا النوع بالمرونة وتعد أداة لها قيمتها في

المرحلة الاستكشافية للتعرف على المعلومات المتعلقة بالمبحوث كما أنها تتيح للقائم بمقابلتها للتعلم في الحصول على المعلومات الخاصة بالمبحوث والموقف المحيط به، وتسمح للمبحوث أيضا بالتعبير عن نفسه تعبيرا جادا تلقائي نظرا لأنها غير مقيدة بأسئلة موضوع معين أو تعليمات محددة لمرونتها فهي تحتاج لأخصائي يتمتع بالمهارة الفائقة حتى يمكنه تحليل نتائج مقابلات هو المقارنة بينها.

**7-1-2. شروط نجاح المقابلة:** يعود نجاح المقابلة على خبرة وتدريب

ومهارة القائم بها وهذا ما ينتج عن طريق الممارسة العملية بالنزول إلى الميدان والتفاعل مع المبحوثين، فالمقابلة الناجحة ليست عبارة عن سلسلة من الأسئلة والإجابات بل هي عبارة عن خبرة ديناميكية بين شخصين تخطط بعناية بتحقيق هدف معين وعلى القائم بمقابلته أن يخلق جوا من الود والتسامح ويوجه المقابلة أو المناقشة في الاتجاهات المطلوبة ويشجع المبحوث في التعبير عن رأيه بوضوح وصراحة وإثارة دوافعه لكي يقدم كل ما لديه من معلومات.



### 7-1-3. مداخل إجراء المقابلة:

✓ **الإعداد للمقابلة:** يجب التخطيط للمقابلة وذلك يتطلب تحديد المحاور الرئيسية التي تدور حولها المقابلة والموضوعات التي ستتناولها وأسلوب معلومات ووسائل أخرى حتى تتحدد النواحي المطلوب فيها المزيد من المعلومات، كما يتضمن الإعداد تحضير الأدوات اللازمة لتسجيل المعلومات وتحديد مكان المقابلة ومدتها.

✓ **مدة المقابلة:** يختلف وقت المقابلة باختلاف حجم المشكلة التي يعاني منها المبحوث، وعموما يتراوح وقت المقابلة من نصف ساعة إلى ساعة كاملة، كما يجب أن يكون موعد المقابلة مناسباً لكل من القائم على المقابلة والمبحوث.

✓ **مكان المقابلة:** يجب أن تكون المقابلة في مكان هادئ ويفضل أن تكون في مكان يألفه المبحوث مما يشعره بالراحة والطمأنينة حتى يفصح عن مكبوتاته الداخلية.

✓ **بدأ المقابلة:** يجب على القائم على المقابلة أن يبدأ أولاً بمقابلة مع المبحوث بحديث ودي بعيد عن الموضوع الأساسي مع مراعات العمل على كسب ثقته ليضمن استجابته وتتم طمأننة المبحوث على بذل أقصى جهد لمساعدته على حل مشكلته والتأكيد على صحة المعلومات التي سيُدلي بها وأنها لن تستخدم إلا لمرحلته.

✓ **الملاحظة:** يجب على القائم بالمقابلة ملاحظة سلوك المبحوثين وحركاتهم وحديثهم وملامح وجههم لأنه في بعض الأحيان قد يلجأ المبحوثون

إلى تزييف إجاباتهم وتحريفها، ولذلك يجب على القائم بالمقابلة على علم ودراية كافية حتى تكون المعلومات المتحصل عليها بهذه الطريقة على درجة عالية من الهدف والموضوعية.

✓ **مبدأ التقبل:** يجب على القائم بالمقابلة أن يتقبل المبحوث وما يقوله بكل حرية ويجب أن يظهر ذلك له دون قبول السلوك الخاطئ للمبحوث.

✓ **الأسئلة:** يجب أن يكون القائم بالمقابلة حذرا في طريقة توجيهه الأسئلة للمبحوث إذ لا يجب أن يبدأ بتوجيهه الأسئلة الأكثر تخصصا لأنها قد تثير الخوف والمقاومة لديه، وعليه أن يبدأ بأسئلة عامة تثير اهتمام المبحوث تليها أسئلة ذات صلة بموضوع المقابلة ثم أسئلة أكثر تخصصا مع مراعات أن يكون التدرج في توجيه الأسئلة متماشيا مع تدرج العلاقة الودية بين المرشد النفسي الرياضي والرياضي.

عدد الأسئلة لا يجب أن يكون كثيرا مما يؤدي إلى تشتت ذهن المبحوث ولا قليلا حتى لا تغفل معلومات قيمة وتبقى أمور غامضة، يجب أن تكون الأسئلة بسيطة وواضحة حتى تسمح للمبحوث بالإجابة.

✓ **التسجيل:** من الضروري أن يقوم القائم بالمقابلة بتسجيل إجابات المبحوثين بعد الانتهاء من أقوالهم مباشرة حتى لا تنسى الإجابات أو تشوه الحقائق، كما يجب أن يكون المبحوث على علم بذلك.

✓ **إنهاء المقابلة:** على قدر أهمية بدأ المقابلة تأتي أهمية إنهاؤها إذ يجب أن تكون تدريجيا حتى لا يشعر المبحوث بالإحباط.

#### 7-1-4. مميزات المقابلة وإيجابياتها:

- تتيح أمام القائم بالمقابلة التعمق في فهم الظاهرة التي يدرسها وملاحظة السلوك لدى المبحوث نظرا لوجودها في موقف مواجهة.
- يمكن الحصول على معلومات تتعلق بأفكار ومشاعر واتجاهات المبحوثين وخصائصهم الشخصية مما يعطي الفرصة للتعرف على المشكلات التي يعانون منها.
- المقابلة تتيح الفرصة في تكوين جو من الاحترام والثقة المتبادلة بينهما.
- إتاحة الفرصة للمبحوث للتعبير عن نفسه وعرض مشكلاته بحرية تامة.
- مرونة المقابلة حيث يمكن أن يوضح القائم بالمقابلة بعض المعاني الغامضة.

#### 7-1-5. سلبيات وعيوب المقابلة:

- إمكانية التحيز في المقابلة عند تسجيله للنتائج أو الإيحاء للمبحوثين بإجابات معينة.
- عدم ترتيب الإجابات من طرف المبحوث.
- رفض المبحوث الإجابة على بعض الأسئلة الحساسة.
- نسبية موضوعية القائم بالمقابلة في تسيير النتائج.

- انخفاض معامل الثبات وذلك لاختلاف مشاعر المبحوث اتجاه خبراته من يوم لآخر.

## 7-2. الملاحظة:

هي وسيلة هامة من وسيلة جمع البيانات وهي أفضل الأساليب للإجابة على أسئلة البحث وتساعد على الحصول على بيانات تفصل بالسلوك الفعلي للأفراد في مواقف معينة وفي مجال الإرشاد النفسي الرياضي، يقوم الأخصائي بملاحظة الوضع الحالي للمبحوث في مجال أو جانب محدد من جانب سلوكه ويقوم بملاحظة سلوك المبحوث في مواقف الحياة الطبيعية ومواقف التفاعل الاجتماعي ومواقف المسؤولية الاجتماعية، مواقف القيادة والتبعية ومواقف الإحباط وغيرها.

## 7-2-1. أساليب الملاحظة:

✓ **الملاحظة المباشرة:** والتي تتم بين المرشد الرياضي أو المدرب وبين اللاعب من جهة ثانية وتتم وجها لوجه في مواقف التدريب أو المنافسات.

✓ **الملاحظة الغير المباشرة:** وهي تتم بين المرشد النفسي الرياضي واللاعب دون اتصال مباشر بينهما.

✓ **الملاحظة العابرة أو العرضية:** وهي عبارة عن ملاحظة عابرة لسلوك اللاعب في موقف رياضي معين في مجال ما وهي غير دقيقة وغير علمية بالرغم من أنها يمكن أن تمدنا ببعض المعلومات التي قد تفيد في فهم سلوك اللاعب.

✓ **الملاحظة الدورية:** وهي التي يقوم بها الأخصائي النفسي على ملاحظات محددة كل يوم أو أسبوع أو أكثر وذلك لملاحظة سلوك اللاعبين، وتسجيل الملاحظات يكون حسب تسلسلها الزمني.

✓ **الملاحظة المقيدة:** هي عبارة عن ملاحظة مقيدة بموقف معين وبنود معينة مثل ملاحظة سلوك اللاعبين في مواقف المنافسة مثل الإحباط والتوتر أو العدوان.

## 7-2-2. خطوات الملاحظة:

✓ **تحديد الهدف:** إذ أنه يوجه الأخصائي النفسي الرياضي إلى نوع المعلومات المطلوبة وتحديد السلوك المراد ملاحظته والأدوات اللازمة لعملية التسجيل.

✓ **تحديد جوانب سلوك الملاحظة:** يجب تحديد ما إذا كان المراد ملاحظته فردي كالجانب الانفعالي أو أكثر من جانب كما يجب أن يعرف الأساليب التي يسلكها الفرد والظروف المثيرة لهذا السلوك والأسباب الظاهرة ومدى استمرارها.

✓ **تحديد زمن الملاحظة:** حيث يجب أن تتم الملاحظة في أزمنة مختلفة.

**مثال:** قد يهدف المدرب أو المختص النفسي إلى التعرف على السلوك العدواني للاعب ما أثناء المباريات، فهو يقوم بملاحظة اللاعب في عدد من المباريات ويقوم بتسجيل السلوك العدواني أثناء المباريات.

- ✓ **مكان الملاحظة:** يجب تحديد المكان الذي يحدث فيه نمط السلوك
- الملاحظ فقد يقوم المختص النفسي بملاحظة سلوك المبحوثين في الأماكن الطبيعية لا الحصص التدريبية والمقابلات والأماكن الأخرى... الخ.
- ✓ **تحديد أدوات تسجيل الملاحظة:** يجب تحديد الأدوات في تسجيل سلوك الملاحظة كدليل الملاحظة الذي يستخدم في تحديد عينات سلوك الملاحظة أو شبكة الملاحظة المعدة مسبقاً وآلة مسجلة لتسجيل الملاحظة.
- ✓ **تحديد عينات سلوك الملاحظ:** يجب على الأخصائي النفسي مراعات انتقاء عينات متعددة من السلوك تُعطي مختلف المواقف، حتى تمدنا بصورة واضحة ومتكاملة عن سلوك المبحوث.
- ✓ **بداية الملاحظة:** يمكن أن تكون مع فرد واحد أو مجموعة، وهنا يجب أن تستخدم الشرائط التسجيلية لضمان الدقة في معرفة السلوك الملاحظ كما يجب عدم التسجيل أثناء القيام بالملاحظة بل الإسراع في تسجيلها وتلخيصها بعد الانتهاء منها مباشرة حتى تكون محددة ومركزة.
- ✓ **تفسير الملاحظة:** يتم تفسير الملاحظة في ضوء الإطار المرجعي للمبحوث.

### 7-2-3. مميزات الملاحظة أو إيجابيات الملاحظة:

- الكشف عن السلوك الفعلي للأفراد في مواقف الحياة الطبيعية.
- تساعد في الحصول على بيانات أو معلومات ذات طبيعة خاصة يصعب الحصول عليها بدون وسيلة أخرى.
- لا تتطلب أدوات قياس معقدة

## 7-2-4. عيوب الملاحظة:

- قد تتدخل فيها الذاتية.
- قد تخدع حواس الأخصائي عن رؤية أشياء حدثت.
- عدم رغبة بعض الأفراد أن يكونوا موضع ملاحظة.
- عدم إخبار المبحوث أنه في موضع الملاحظة حتى لا يعدل من موقفه مما يتنافى مع أخلاقيات الإرشاد النفسي التي تقتضي أخذ إذن المبحوث.

## 7-3. دراسة الحالة:

هي وسيلة هامة لجمع المعلومات الوافية والدقيقة عن المبحوث (الرياضي) إذ تهتم بجمع المعلومات عن الحالة موضوع الدراسة من خلال دراسة مرحلة معينة أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها الحالة وفي مجال الرياضي تستخدم دراسة الحالة في دراسة تطور مستوى اللاعب أو التعرف على بعض الحقائق المتعلقة بالحياة الداخلية للاعب عن طريق دراسة حاجاته ودوافعه واتجاهاته وميولاته والضغوط التي يتعرض لها، كما تستخدم في التعرف على بعض الحقائق المتعلقة ببعض الظروف المحيطة بمواقف التدريب والمنافسة، وأيضا تستخدم كذلك في دراسة التأثيرات النفسية للإصابة الرياضية على اللاعبين المصابين.

## 7-3-1. الهدف من دراسة الحالة:

هو محاولة الوصول إلى درجة عالية من العمق والفهم في حالة الفرد والتعرف على المشاكل التي يعاني منها بكل دقة، وبذلك يتمكن الأخصائي

من التخطيط السليم للحالة مع توفير أفضل الخدمات الإرشادية للفرد في ضوء احتياجاته ومتطلباته.

### 7-3-2. المعلومات اللازمة لدراسة الحالة:

✓ **تاريخ حياة اللاعب:** ويتضمن تاريخ وتطور اللاعب ونشأته الرياضية واستجاباته المختلفة لجميع المؤثرات في البيئة الرياضية والخبرات والضغوط النفسية التي كان لها أثر في بناء شخصية الرياضي وما تشمل تلك المعلومات حاجات اللاعب وأهدافه وأسلوب حياته.

✓ **خصائص الشخصية:** رغم التشابهات التي يمكن وجودها بين اللاعبين إلا أنه لدى كل لاعب خصائص شخصية تميزه عن غيره، فالشخصية تمثل العلاقة التفاعلية بين الفرد وبيئته وقد يتعرض بعض اللاعبين إلى مشير معين أثناء إحدى المنافسات الرياضية ومع كل ذلك نجد أن استجابة كل منهم تختلف عن الآخر في ضوء خصائص شخصيتهم، لذا يجب على المختص النفسي الرياضي الاهتمام ببناء شخصية للاعب أو التعرف على سمات مميزة لها حتى يتكون لديه فهم أعمق بأبعاد تلك الشخصية وما يحيط بها من مؤثرات.

✓ **الحالة الجسمية والصحة:** مثل المعلومات المتعلقة بالمظهر العام، الصحة، الطول والوزن ونمط الجسم.

✓ **الحالة العقلية:** تتضمن المعلومات المتعلقة بالحالة العقلية مثل مستوى ذكائه وقدرته على التفكير الخططي التفكير، الابتكار، التركيز،



الانتباه، التذكر، ويحدد اختلاف القدرات العقلية بين اللاعبين فرصتهم في النجاح من نشاط لآخر.

✓ **القدرات البدنية والمهارية:** تضمن المعلومات المتعلقة بالقوة والسرعة والتحمل المقاومة الرشاقة وكما تتضمن مستوى الأداء المهاري للاعب والعوامل المؤدية إلى ارتفاع وانخفاض مستوى الأداء أو تذبذبه.

✓ **الاستعدادات الخاصة:** ويقصد بها مجموعة الخصائص التي تبين مدى احتمال نجاح الفرد وقدرته على تحصيل نوع من المعلومات كإكتساب مهارة خاصة في رياضة معينة إذا ما حصل على التدريب المناسب.

**مثال:** مرونة المفاصل ومطاطية العضلات التي يتأسس عليها التفوق في الجمباز والباليه والحواجز والتمرينات الفنية فمعرفة هذه الاستعدادات الخاصة يساعد على التوجيه الصحيح نحو النشاط الرياضي الأنسب.

✓ **الجوانب الاجتماعية:** مثل التنشئة الاجتماعية الرياضية، تماسك الفريق، المكانة الاجتماعية داخل الفريق، التفاعل الاجتماعي، العلاقة مع زملاء الفريق ومع الجهاز الفني للفريق، تركيبة الفريق وأدواره.

✓ **الجوانب النفسية:** يقصد كل ما يتعلق بالميل، الاتجاهات النفسية، النضج الانفعالي مستوى الطموح، الثقة بالنفس، مفهوم الذات، الصراع النفسي، القلق والضغط النفسية والدوافع.

### 3-3-3. مميزات وإيجابيات دراسة الحالة:

✓ تساعد على فهم أعمق للحالة من خلال البحث المتأنى والدقيق.

✓ تساعد دراسة الحالة في إمدادنا بصورة واضحة وشاملة عن شخصية الفرد.

✓ مساعدة الفرد أو الرياضي على فهم نفسه بصورة واضحة كما تساعده على إعادة تنظيم أفكاره وخبرته كما يمكن عن طريق دراسة الحالة التوقع بالمستقبل في ضوء خبرات الفرد الماضية.

#### 7-3-4. عيوب دراسة الحالة:

✓ قد يعتمد الفرد التزيف للحقائق في الاتجاه الذي يعتقد أن الأخصائي، وقد يعتمد الفرد تضخيم الأمور وذكر معلومات غير واقعية لكي يحظى باهتمام الأخصائي النفسي.

✓ تستغرق وقتا طويلا مما يؤخر تقديم مساعدة في الوقت المناسب.

✓ إمكانية تسجيل الأخصائي النفسي للمعلومات التي تتفق مع وجهة نظره فقط.

#### 7-4. الاختبارات والمقاييس:

تعتبر الاختبارات والمقاييس من أهم الوسائل التي تستخدم لجمع المعلومات في عملية الإرشاد النفسي الرياضي كما تعد من أدق الوسائل وأكثرها موضوعية ويتوفر لدى الباحثين في مجال النفسي الرياضي العديد من الاختبارات المقننة التي تتميز بالإعداد والبناء الجيد، كما تتوفر فيها المقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية، إلى جانب أن معظمها له معايير يتم من خلالها معرفة مستوى الفرد بالنسبة للمعيار الموجود، وإذا كان ذلك المستوى أعلى أو أقل من هذا المعيار على الباحث أن يكون دقيقا عند

تحديد الهدف من الاختبار فعلى سبيل المثال قد يرغب الباحث في المجال الرياضي في تحديد المواصفات الجسمية والقدرات البدنية اللازمة لممارسة رياضة ما حتى يتم اختيار اللاعبين على ضوءها كما قد يكون الهدف هو إعداد أدوات تساعد في عملية التوجيه النفسي أو الرياضي أو التربوي وهنا يصمم الباحث على الاختبار بحيث يؤدي إلى تقييم الفرد من جميع الجوانب.

كما قد يرغب الباحث في تحديد نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين فيكون الهدف من الاختبار هو التشخيص، كما يستخدم الأخصائي النفسي الرياضي الاختبارات من أجل جمع البيانات والأوصاف الكمية التي تساعد على القيام بتحليل النتائج بطريقة أكثر دقة وموضوعية.

## 8-سيكولوجية العنف في الميدان الرياضي



## 1- مفهوم العنف:

إن مفهوم العنف يبدو أمرا سهلا، إذ يخطر ببالنا أنه مجرد سلوك تستعمل فيه القوة ويلحق الضرر بالشخص أو الجماعة أو الشيء المقابل، أو أنه صفة عنيفة تستعمل فيها القوة بطريقة تعسفية هدفها الإرغام والقهر.

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

## 2- أعراض العنف:

للسلوك العنيف عدة أعراض تميزه من السلوك العادي، وهو ليس مقتصرًا على طبقة اجتماعية دون أخرى، وقد نجده في الأوساط الفقيرة كما نجده أيضا في الأوساط الغنية، كما لا يقتصر على فئة عمرية معينة، بل يمس مختلف الفئات سواء كبارا أو صغار.

**ومن أهم الأعراض الناجمة عن هذا السلوك نجد:**

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

- ازدياد ضغط الدم.

- الخوف والهروب وازدياد نسبة السكر في الدم.
- ارتفاع معدل التنفس ويكون اندفاعيا.
- انكماش عضلات الأطراف.
- ازدياد سرعة الدورة الدموية.
- يقل الإدراك الحسي للأفراد حتى أنه لا يشعر بالألم أثناء معركته.

**بالإضافة إلى أعراض تنتج عن هذه الظاهرة تتمثل في:**

- الكذب المرضي المزمن.
  - السرقة، عدم تقبل النصيحة.
  - الثورة والعصيان، ازدياد العناد.
  - الملل والكراهية
  - فقدان الثقة بالنفس
  - الانطواء.
  - القلق.
  - الآلام النفسية الحادة المختلفة.
  - الشجار مع الآخرين، خاصة الإخوة والزملاء، التمرد.
- وتظهر هذه الأعراض خاصة عند المراهق حيث يلاحظ عليهم التمرد والثورة ضد مصادر السلطة الثلاثة (الأسرة، المجتمع، المدرسة) لأنه حسب اعتقاد المراهق أن المدرسة هي امتداد للأسرة التي تحد من حريته لذلك يثور على كل ما يحيط به، للتعبير عما يختلج في نفسه من شحنات انفعالية، حيث تترجم هذه الانفعالات في شكل سلوكيات عنيفة تجعله يضر نفسه

والآخرين، كون هذه الأعراض تظهر في صورة أولية ثم تتحول إلى سلوك عنيف مضاد للسلوك الاجتماعي.

### 3- أشكال العنف الرياضي في الملاعب:

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

**3-1. العنف المباشر:** إن هذا الشكل من العنف الرياضي يشمل القتل والضرب وهدم ملاعب كرة القدم وتكسير المرافق وغزو الملاعب وغيرها من أساليب العنف المباشر التي يتم الحديث عنها دائما. وأن هذا السلوك المسبب للعنف المباشر يكون ناتجا عن أحداث المباريات من خلال الاعتداء على اللاعبين أو الحكام من قبل المناصرين، وكذلك اشتباك الأنصار وعادة ما تكون أحداث المقابلات سببا مباشرا للممارسات العنيفة سواء من قبل اللاعبين أو المسيرين وحتى الأنصار، والتي تمتد أحيانا إلى خارج محيط الملعب فيحدث هذا الشكل من العنف الرياضي في الشوارع وكل ما يحيط بالملعب، والتي تكون نتيجتها التكسير وتحطيم السيارات والممتلكات العامة والخاصة والاعتداء على الآخرين وحتى رجال الأمن.

**3-2. العنف غير مباشر:** وهو الذي يقصد به الوسائل الغير واضحة التي يستعملها الشباب المناصرون والمسكرون والإداريون واللاعبون مثلا لإخضاع الجمهور، ومثال ذلك تفيد حركة اللعب والإهانة والسب

والانحرافات السلوكية كتعاطي المنشطات والتحريض على العنف وتجريد الأفراد والمجموعات من حقهم في التمتع بالنشاط الرياضي.

#### **4- العنف في ملاعب كرة القدم كنموذج:**

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

#### **5-أسباب العنف في ملاعب كرة القدم:**

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

##### **5-1. الأسباب التنظيمية:**

ترتبط ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم بمشكلة تعصب الأنصار وإن التعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس في نفس الوقت ومرض الحب الأعمى للفريق المتعصب، وهي حالة يغلب فيها الانفعال على



العقل فيعمي البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فرداً أو جماعة، حيث يؤدي تعصب الأنصار إلى كثير من الحوادث والوقائع، لذا يعتبر مشكل تعصب الأنصار وال جماهير الرياضية من أهم الأسباب المؤدية إلى ظاهرة العنف في الملاعب، ويتمثل فيما يلي:

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

**2- الإداريين ومدربي الفريق:** إن العناصر التي تشارك في اللعبة تعتمد على مدربي وقيادي الفريق وهؤلاء الأشخاص لهم علاقة مباشرة مع اللاعبين، وقد يساهمون أحياناً في تحريض اللاعبين على أعمال العنف داخل الملعب.

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

### 3- التحكيم: ترتبط ظاهرة العنف ارتباطا وثيقا بالتحكيم، فالحكم إذا

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

وكمثال على إفلات زمام المباراة من الحكم ودوره في تلك يوم 13-

04-1989 في إطار بطولة القسم الجهوي لكرة اليد بين فريق بلدية مفتاح (البلدية) وفريق أولمي المدينة حيث لوحظ تحييز واضح للحكم لصالح فريق مفتاح والتسرع في إخراج ثلاث بطاقات حمراء ضد فريق أولمي المدينة ، وإيقاف المقابلة قبل وقتها الرسمي بدقيقة ونصف، مما أزعج لاعبي ومدرّب أولمي المدينة، وكانت النتيجة أن ضرب الحكم (رزاق)، هذا الأخير الذي ثبت

من طرف ملاحظ المقابلة والحكم الثاني أنه المتسبب الأول في إحداث هذه الضجة وإثارة أعصاب اللاعبين ونرفزتهم لتنطلق شرارة النرفة إلى المدرجات.

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

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

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

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

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

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

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

**5- شكل الإعلام (التحريض الإعلامي):** إذا كان الإعلام بمختلف وسائله يساهم في تفويض هذه الظاهرة بالتوعية بمخاطرها وتبيينها كسلوك منافي للأخلاق الرياضية، إلا أن هذه الوسائل وإن كانت تقوم بشيء ضئيل من هذا الدور إلا أنها من ناحية أخرى تؤجج من دون قصد ربما مشاعر البعض ومظاهر العنف حيث تساعد على تحريض الأنصار عند الحديث عن إحدى المواجهات المحليّة بنقل بعض التصريحات الاستفزازية للاعبين والمسؤولين من كلا الطرفين إلى غيرها من الأحداث، هذا ما يزيد من شحنة الإثارة والانفعال والصراع بين الأنصار وذلك بعدم مراعاة اختلاف مستويات الثقافة لدى الجمهور.

**6- طبيعة الملعب:** إن طبيعة الملعب تلعب دورا هاما في أحيانا في حدوث العنف إذ أنه قد يكون في الملعب وسائل مساعدة على الشغب

كوجود الحجارة في الملاعب غير الجاهزة، فهذه الأخيرة عندما تصبح في حوزة ويدّ الجمهور تعتبر وسيلة من وسائل القذف أيضا عدم وجود الأسوار الجيدة وجود المنافذ الكبيرة والغير محروسة، ضف إلى ذلك عامل ضيق الملعب وصغره بحيث يشكل خطر كبيرا على اللاعبين لأنهم يكونون أقرب من المدرجات وبالتالي يصبحون عرضة الاعتداء من طرف الجمهور ويساعد أيضا على تقارب مناصري الفريقين، مما يتسبب في بعض الأحيان في نشوب بعض الأعمال العنيفة والخطيرة، مثال على ذلك ملعب برج منايل ، الأييار ، القل ...الخ.

**6-2. الأسباب النفسية:** لقد قامت وحدة علم النفس الاجتماعي بجامعة لوفان بلجيكا بدراسة وتحليل ظاهرة العنف في الملاعب، والانفعالات التي تؤدي إلى العدوانية والتي استنتجت أن التحليل لطابع الشخصية يذهب بنا للتعرض إلى الذين يقومون بأعمال العنف، حيث أثبتت الدراسة أن معظمهم لهم مشاكل عائلية واجتماعية كالبطالة والانحلال الأسري والخلفي بالإضافة إلى الفقر وانتشار المخدرات، ومعظم من يقومون بأعمال العنف داخل الملعب يصابون بعد ذلك بالذنب وعدم المسؤولية، ويرجع سبب ذلك أن الجماعة هي التي تحدد سلوك أفرادها، حيث أن الفرد يختار الجماعة التي لها نفس الانتماء والمعاناة والتي تتطابق مع الخصائص فنجد نفس التعبير والحركات والانفعالات المشتركة فيما بينها وهذا ما نلاحظه من خلال الشعارات والأهازيج المرددة داخل الملعب، وكلما ازداد عدد الأفراد داخل الجماعة ازدادت قوتها وسيطرتها في توجيه سلوكيات أفرادها، والدراسات

العلمية تدل على أن العرض العنيف من طرف اللاعبين داخل الملعب له تأثير مباشر في عنف المتفرج، فكلما ازدادت العدوانية بين اللاعبين ازدادت في المدرجات، حيث تحاول كل جماعة إثبات شخصيتها سواء بالكلمات أو الاعتداءات المباشرة، وإن هذا التعصب يخلق بعد ذلك العنف، وإن كانت العدوانية فطرية موجودة عند كل فرد إلا أن استعمالها يختلف من شخص لآخر، ولكل فرد تعبير في ميدانه الخاص بطريقته الخاصة.

**3-6. الأسباب الاجتماعية:** يرى بعض المختصين في علم الاجتماع بأن العنف فعل إلحاق الضرر بالغير بغية تدميره ماديا ومعنويا، وهو إلى جانب ذلك سلوك بدائي قوامه أفكار الآخر كقيمة مماثلة للألم ومركزة على أبعاد أخرى. فالعنف هو ظاهرة اجتماعية وتعبير عن رفض الواقع، لا يستطيع الفرد التلاؤم والتكيف معه من جهة، والتعبير عن الحرمان المادي أو الوجداني أو المعنوي، الذي يعانيه الفرد من جهة أخرى، كما أنه يعبر عن وحدة الجماعة وتواجدها من أجل هدف واحد.

وأن العنف في الملاعب تمارسه جماعة معينة داخل الجمهور، ثم تنتقل العدوى إلى باقي الجمهور في الملاعب لتعم الفوضى والاضطراب، لأن أفعال الجماهير معقدة وتتحكم فيها عدة أسباب مهما كان شكل وطبيعة العنف، من أسباب فردية واجتماعية مصدرها في أغلب الأحيان الحرمان والإهانة والبطالة، أو عدم الاعتراف بالحقوق الوطنية للفرد، إضافة إلى الفراغ الثقافي الذي يهدد الفرد والمجتمع إلى غير ذلك من الأسباب الأخرى التي تولد العدوانية والعنف خاصة تلك التي تتعلق بفرض الوجود وإثبات الذات ومنه

فإن للأسباب الاجتماعية دور في بروز ظاهرة العنف في الملاعب، كون أن الفرد يذهب إلى الملاعب يحمل في طياته العديد من المشاكل الاجتماعية من أجل تفريغها داخل الملعب، ثم تنتقل العدوى إلى باقي الجماهير تحت تأثير التفاعل الاجتماعي للأشخاص في الملعب.

## 9-العدوان في المنافسة الرياضية





## 1- مفهوم العدوان:

يبدو أن من الصعب الاتفاق على مفهوم محدد للعدوان نظراً لأنه يستخدم في مجالات متعددة، وفي كل مجال من المجالات يدل على معنى يختلف عن معاني المجالات الأخرى، وأنا لا نستطيع أن نضع خطاً فاصلاً بين العدوان الذي يمكن أن نحتمله ونتجاوزه، وبين العدوان الضروري لبقائنا واستمرار حياتنا أو العدوان المدمر أو المخرب.

تقابل كلمة العدوان في اللغة العربية كلمة (**Aggression**) في اللغة الإنجليزية إلى أن الكلمة الأخيرة تحمل أكثر من مفهوم في اللغة العربية إذ تشتمل على سلوك الإقدام والمبادرة فضلاً عن العدوان.

ولابد من التفريق بين مصطلح العدوان ومصطلحات أخرى ترتبط به مثل (الغضب، العنف، العدا).

- **الغضب:** يعني حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها .

- **العنف:** مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً إلى القتل والحرق والتدمير والتحطيم والتي تشكل خرقاً صريحاً للقوانين المدنية، وبذلك نرى أن الغضب قد يؤدي إلى السلوك العدواني بينما العنف هو أعلى درجة يصل إليها الكائن الحي في العدوان.

- **أما العدا أو العدائية:** فيعني النزوع إلى تمني إيقاع الأذى للآخرين وهنالك تعاريف كثيرة سوف نتطرق إليها لاحقاً.

ونجد أن البحوث قد أشارت إلى أن العنف والسلوك العدواني في المنافسات الرياضية أصبح ظاهرة شائعة الحدوث فالدفع والشد والمسك والاعتراض على قرارات الحكم أصبحت جميعها واردة في المنافسات الرياضية لأن الفوز في المباريات أصبح هو الهدف الاساسي من التدريب.

## 2- تعريفات العدوان:

العدوان سلوك قد يكون واضحاً لا لبس فيه وقد يكون غامضاً أحياناً أخرى، فالاستجابات العدوانية عديدة ومتنوعة فقد يعبر الفرد عن العدوان بطريقة لفظية أو رمزية أو بهما معاً، فأشكال وأسباب العدوان كثيرة ومتنوعة.

وهو سلوك نزوعي أو انفعالي يقوم به اللاعب قبل أو أثناء أو بعد المباراة نتيجة للإحباط أو لبعض المثيرات، بهدف إيذاء الآخرين أو ما يشير إليهم بدنياً أو نفسياً، كما أنه يختلف من موقف لآخر طبقاً لنوع المثير.

أما فيما يخص العدوان في المجال الرياضي فهو لا يحمل تلك الخصوصية الكبيرة لأن الرياضيين هم أفراد من المجتمع أيضاً إلا أن (مُحمَّد حسن علاوي) رحمه الله أعطى تعريفاً للعدوان في المنافسة حيث ذكر أنه السلوك الذي قد يقوم به لاعب أو أكثر من أفراد الفريق الرياضي لمحاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء للاعب من أفراد الفريق المنافس.

وعرفه (عامر سبيد الخيكاني) في المجال الرياضي هو الفعل أو الفكرة الصادران من الرياضي بمفرده أو مع زملائه و الضَّاران بالنفس أو الغير أو

بكليهما معا، وهذا العدوان يحدث بفعل مثير معين ويتم التعبير عنه بأشكال مختلفة حسب خبرة الرياضي التي اكتسبها من المحيط.

### 3- السلوك العدواني لدى الرياضي:

نلاحظ أن السلوك العدواني لدى الرياضي يكون لعدة أسباب مهمة منها ما يخص اللاعب ذاته وما يتعلق بشخصيته وما يحمله من انفعالات من التوتر والخوف والقلق والاحباط ومدى رضاه عن أدائه وذاته ومدى إمكانياته البدنية والجسدية وإيمانه بقدراته وفضلا عن قدراته المهارية ومكانته في الملعب إضافة إلى دور زملائه والجمهور والمدرّب، فلهم تأثير واضح ومهم.

وهناك أنشطة رياضية تشجع على العدوان المباشر مثل الملاكمة والمصارعة وكرة القدم وكرة السلة وكرة اليد، وهناك أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس، مثل الكرة الطائرة، التنس في الضربة الساحقة، حيث تحتوي هذه الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعدها وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير مباشر، فضلا عن الأنشطة الرياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة، مثل رياضة (Golf) حيث يمكن ملاحظة أن لاعب الجولف يضرب الكرة بقوة تعكس درجة من العدوانية نحو الأداة، ولكن بالرغم من ذلك لا يرى المنافس أن هذا السلوك موجّه نحوه.

إن السلوك العدواني في الرياضة في بعض الأحيان هو مهم لأنه غير متعمد والهدف منه تحقيق نتيجة لصالح الفريق، ويكون هنا التأثير إيجابيا على نتيجة الفريق لأن السلوك العدواني هنا وسيلة وليس غاية.

إما إذا كان كحالة أو هو الهدف منه إيذاء اللاعب بطريقة مباشرة وبصورة متعمدة وهذا يرجع إلى عدة أسباب نتيجة للإحباط والتوتر والقلق والخوف من الفشل وعدم الرضا عن ذاته الجسدية والنفسية فيعبر عن ذلك عن طريق انفعالاته بسلوك معين تجاه الخصم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

#### 4- أنواع العدوان:

يصنف العدوان إلى:

**أولاً: العدوان البدني (الجسدي):** وهو العدوان الذي يعبر عنه بنشاط بدني على شكل هجوم بقصد إيقاع الأذى والضرر بالآخرين أو الأشياء.

**ثانياً: العدوان اللفظي:** هذا النوع من العدوان هو اعتداء كلامي لا يؤدي إلى إيذاء جسم الخصم، وإنما يهدف إلى استفزازه أو الانتقاص من قيمته أو الاستهزاء به أو تحديه أو إهانته باستعمال الألفاظ الجارحة.

**ثالثاً: العدوان الرمزي:** هو عدوان تستعمل فيه الإيحاءات والإشارات الحركية، بواسطة الفم أو الرأس أو الرجلين أو أي عضو آخر من الجسم.

**رابعاً: العدوان التعبيري:** هو عدوان موجه نحو الذات وشعور الفرد بالرضا أو المتعة نتيجة ضرب الآخرين وإيذائهم.

\* أما في المجال الرياضي: لقد قسم العدوان في المجال الرياضي إلى:

**أولاً: العدوان العدائي:** هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم والأذى أو المعاناة وهدفه التمتع والرضا ومشاهدة هذا الأذى نتيجة للسلوك العدواني.

**ثانيًا: العدوان الوسيلي:** هو السلوك الذي يحاول إصابة كائن حي آخر لإحداث الألم والأذى والمعاناة له، بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي كتشجيع الجمهور أو إعجاب المدرب وليس بهدف التمتع والرضا بمشاهدة هذا الألم، ولهذا يكون السلوك العدواني هنا وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب معين، وإن هذين النوعين السابقين من العدوان هما من نوع العدوان السليبي غير المرغوب فيه نظرا لأن القصد منه إيذاء المنافس.

**ثالثًا: السلوك العدواني الإيجابي (السلوك الجازم):** وهو إظهار مقدرة و طاقة بدنية فائقة من أجل تحقيق الفوز، والسلوك الجازم لا يقصد به إلحاق الأذى بالآخرين فضلاً عن عدم خروجه عن قوانين الرياضة الشخصية، ومن أمثلة ذلك تشييت الكرة بقوة في كرة القدم.

## **5- أسباب العدوان في الرياضة:**

يمكن تصنيف العوامل التي تتسبب في ظهور السلوك العدواني للاعبين إلى ثلاث فئات هي:

**أولاً: العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية:** لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها تبعا لطبيعة الأداء فيها.

وعلى ذلك يمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية التي تتميز اللعبة أو الرياضة وفي حدود القواعد والقوانين الخاصة بذلك إلى خمس مجموعات هي:

- 1- أنشطة رياضية تشجع على العدوان المباشر: مثل (الملاكمة، المصارعة، التايكواندو، وغيرها)
- 2- أنشطة رياضية تشجع على العدوان المباشر بدرجة محدودة: مثل (كرة القدم، كرة اليد، وغيرها).
- 3- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس: مثل لاعب كرة الطائرة أو تنس يوجه ضربة ساحقة بالكرة نحو المنافس.
- 4- أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة: مثل رياضة الكولف مثلاً (يضرب اللاعب الكرة بقوة نحو الحفرة وذلك لا يفسر من قبل المنافس على أنه سلوك موجه ضده).
- 5- أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر أو غير المباشر: مثل التمرينات الحرة وغيرها.

### ثانياً: العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية:

لو أخذنا بنظر الاعتبار نتائج دراسة (فولكامر) التي حللت أكثر من (1800) مباراة لكرة القدم أشارت مظاهر السلوك العدواني وفق محك المخالفات القانونية نرى أن أهم العوامل المسببة للسلوك العدواني الآتي:

- 1- المكسب والخسارة: أكدت النتائج أن الخاسرين يميلون إلى إبداء مستويات عالية من العدوانية بعد المباريات من تلك التي يبيدها الفائزون.
- 2- تقارب النتائج: إن العدوان يقل عندما تكون نتيجة المباراة متقاربة جداً بين الفريقين فاللاعبون يكونون أكثر حذراً لئلا يقعوا في خطر الخسارة.

**3- ترتيب الفريق:** الفريق أو اللاعب الذي يحتل المؤخرة يظهر قدرا أكبر من السلوك العدواني عن اللاعب أو الفريق الذي يحتل المقدمة.

**4- مكان المنافسة:** أثبتت الدراسة أن الفرق الزائرة التي تلعب خارج ملعبها تلعب بعدوانية أكثر من تلك الفرق التي تلعب على ملعبها.

**5- مدة اللعب:** العدوان يزداد بزيادة فترة اللعب وهو أقل خلال الفترات الأولى من المباريات.

### **ثالثا: العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي:**

قد تختلف شخصية الرياضي عن شخصية زميله في الفعالية نفسها وهذا الاختلاف يؤدي إلى فروق فيما بينهم قد تشتمل على التعامل مع مشيرات العدوان والاستجابة لها، فكل رياضي يتعامل مع المشيرات وفق ما يحمله من خصائص شخصية قد تدفعه للسلوك العدواني.

## **6- نظريات العدوان:**

بإمكاننا أن نستعرض أهم النظريات في السلوك العدواني التي نجدها عند علماء النفس والاجتماع، ولأهمية هذه النظريات وما تتضمنه من آراء ووجهات نظر خاصة وفق تفسير السلوك البشري نحاول هنا استعراض ما جاء فيها تبعا لاختلاف مدارس العلماء وتباين منطلقاتهم.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن أحسن الوسائل لامتناع الطاقة العدوانية عند الفرد والمجتمع هي مزيج من العمل التربوي الهادف ومزاولة النشاطات الرياضية على مختلف مستوياتها.

ومن أهم النظريات هي:

✓ نظرية الغرائز.

✓ نظرية الإحباط.

✓ نظرية التعلم الاجتماعي.

## 1-6. نظرية الغرائز

يفسر أصحاب (نظرية الغرائز) دوافع السلوك البشرية على أساس الغرائز، وأكدوا على كل ما يترتب من فعل أو نشاط يقوم به الفرد بغريزة من الغرائز. وهذه الغرائز تكون لا شعورية موروثية وأنها عامة في النوع الواحد.

ويرى أصحاب هذه النظرية، أن العدوان غريزة فطرية متصلة في الفرد لا يمكن تجاهلها ولا بد من إشباعها وتنفيسها وعليه يعد العدوان أمرًا حتميًا، ويؤكد الكثير من الباحثين على أن ممارسة النشاطات الرياضية خير مجال فعال وخصب لإشباع السلوك العدواني وتوجيهه للسيطرة عليه.

ويذكر (فرويد) أن الميل للعدوان والتدمير استعداد غريزي قائم بذاته كالدوافع الفطرية وهي عامل مشترك بين الناس جميعهم على اختلاف مستوياتهم وحضاراتهم.

أما بالنسبة لكبح السلوك العدواني فيعتقد (لورنر) أن بالإمكان السيطرة على العدوان من خلال إتاحة الفرصة للإنسان لتفريغ طاقته العدوانية عن طريق مشيرات العدوان التي تعمل عمل الإصبع في الضغط على الزناد فتطلق الطاقة وتتفرغ من سلوك عدواني، فمشيرات العدوان داخل البيئة تعمل مفاتيح لإطلاق الطاقة الغريزية العدوانية.



ويذكر أصحاب هذه النظرية أن في داخل كل إنسان طاقة عدوانية مولودة خلال الجسم ويجب أن تتحرر هذه الطاقة بكميات صغيرة وبطرائق اجتماعية مقبولة وإلا ستتراكم أخيراً بطريقة متطرفة غير مقبولة اجتماعياً تتمثل بالسلوك العدواني.

ولذا فهم يؤكدون على ضرورة تصريف العدوان الكامن في الإنسان بإيجاد مخرج مقبول اجتماعياً وقد سمي هذا التصريف بالتنفيس، بل إن بعض العلماء جعلوه نظرية بحد ذاتها تدعى (نظرية التنفيس).

وفي الرياضة يرى أكثر الباحثين أن ممارسة الأنشطة الرياضية أو التنافسية أو مشاهدة المنافسات الرياضية يمكن أن تسهم في التعديل أو السيطرة على هذه الغريزة "إذ تعد الرياضة قناة من القنوات التي يتقبلها المجتمع وسيلة للتنفيس".

## 6-2. نظرية الإحباط:

تشير الدراسات إلى أن الاستجابات العدوانية تكون عالية في المواقف الإحباطية والسبب في ذلك يكون في أغلب المواقف وسيلة فعالة للتغلب على العائق، فقد يقع العدوان عندما تنشأ عقبة تحول بين الإنسان وبين هدف يسعى لتحقيقه.

ومن هنا عرض العالم (جون دولارد) وزملاؤه من جامعة ييل الأمريكية عام (1939) أن العدوان استجابة فطرية للإحباط وليس غريزياً كما بين (علماء نظرية الغرائز) إذ تزداد الميول العدوانية تبعاً لزيادة الإحباط وتكراره.

ويرى ( دولارد Dollard ) أن الإحباط لا يؤدي إلى العدوان في جميع الأحوال، لأن ظهور العدوان بسبب الإحباط يتوقف على استعداد الشخص للعدوان وإدراكه موقف الإحباط.

ويعد (فرويد 1930) من أوائل العلماء الذين يعتقدون أن الطاقة المبدولة الموجودة في الجسم يجب أن تتحرر بطرائق مقبولة اجتماعيا وبكميات صغيرة، فإذا لم تتحرر تتراكم وتتحرر بطرائق متطرفة غير مقبولة اجتماعيا إذ تؤكد هذه النظرية على "أن العمل البدني سينفس عن النزاعات العدوانية وسيكون علاجا وقتيا وينتج عنه توازن نفسي مفيد".

ومما سبق نلاحظ أن نظرية الإحباط تؤكد على أن العدوان هو استجابة للإحباط وأن الأفراد الذين لا يملكون القدرة على إيذاء الآخرين في الحياة الواقعية قد يكون ذلك ذريعة على العدوان في أحلامهم أو يكون الضحية للعدوان في أثناء النوم.

وتذكر نعيمة الشماع عن (ميللر) 1941 " أن السبب الوحيد للعدوان هو الإحباط أو أن الإحباط لا يؤدي إلى العدوان، فقد ذكر أن الإحباط يؤدي إلى أنواع مختلفة من السلوك أحدها العدوان.

### 3-6. نظرية التعلم الاجتماعي

يفسر أصحاب (نظرية التعلم الاجتماعي) (ألبرت باندورا) وزملاؤه من جامعة ستانفورد الأمريكية السلوك العدواني بأنه سلوك متعلم ومكتسب وليس غريزيا.

ويعد (ألبرت باندورا) من أبرز الباحثين الذين أكدوا وأبدوا نظرية (التعلم الاجتماعي) تفسيراً لظاهرة العدوان وهذه النظرية على العكس من نظرية (الفرائز) ونظرية (الإحباط) فهي تنظر إلى السلوك العدواني على أنه سلوك متعلم ولهذا فالأفراد يسلكون بطريقة عدوانية لأنهم تعلموا مثل هذا السلوك وليس بسبب امتلاكهم لغريزة معينة أو نتيجة للإحباط. ومن الافتراضات الأساسية في نظرية التعلم الاجتماعي أن أنماط السلوك الاجتماعي كلها مكتسبة، ومعنى هذا أن أصحاب هذه النظرية يذهبون إلى أن السلوك العدواني سلوك متعلم يتعلمه الفرد ويعززه عن طريق النموذج القدر.

## 7- التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدواني في

### الرياضة:

فيما يلي بعض الطرائق والوسائل التي يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني بين اللاعبين في الفرق الرياضية وضمان التحكم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي:

- ✓ عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين.
- ✓ عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكاً عدوانياً.
- ✓ التعزيز الإيجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته.
- ✓ محاسبة المشجع للعدوان الرياضي.
- ✓ حجب مثيرات السلوك العدواني.

✓ الاهتمام بندوقات ودراسات محاربة العدوان الرياضي.

### 7-1. عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين: من الأهمية

بمكان عرض نماذج اللاعبين الدوليين والمعروف عنهم التزامهم بالسلوك الجازم وابتعادهم عن السلوك العدواني أو الوسيلة في أثناء المنافسات الرياضية، وضرورة توجيه أنظار اللاعبين وإسداء النصح لهم بأن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يرتبط دائما بالسلوك الرياضي النظيف.

### 7-2. عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا: في حالة أداء

اللاعب للسلوك العدواني في الرياضة ينبغي معاقبته بصورة فورية وأن تتناسب هذه العقوبة الفورية مع حجم السلوك العدواني وعدم الالتزام بالصمت أو إبداء الامتناع فقط في مثل هذه المواقف.

### 7-3. التعزيز الإيجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته: جنبا إلى

جنب مع إيقاع العقاب على اللاعب الذي يسلك سلوكا عدوانيا في أثناء المنافسة الرياضية ينبغي من ناحية أخرى تدعيم وتعزيز السلوك الجازم للاعبين أو السلوك الخالي من العدوان.

### 7-4. محاسبة المشجع للعدوان الرياضي: إن المدرب أو الرياضي

الذي يحاول أن يشجع اللاعب على أداء السلوك العدواني في أثناء المنافسة الرياضية ينبغي أن يقع عليه اللوم والعقاب وأن يحاسب ففي بعض الأحيان يمكن أن يستبعد من عمله الرياضي، وأن يكون هذا العقاب أو الحساب فوريا ورادعا.

**5-7. حجب مثيرات السلوك العدواني:** قد يلاحظ أن بعض

اللاعبين أو المدربين أو الإداريين أو المتفرجين يمكن أن يشكّلوا بعض المثيرات التي تسبّب السلوك العدواني لدى اللاعبين، فإذا أمكن حجب مثل هذه المثيرات وإشاعة اللعب النظيف حيث يعد أحد المقومات الأساسية للرياضة ويمكننا أن نقول إن الرياضة بدون لعب نظيف لا تعد رياضة.

**6-7. الاهتمام باندوات ودراسات محاربة العدوان الرياضي:** تبدو

الأهداف واضحة للاندوات والدراسات المرتبطة بطرائق ووسائل محاربة العدوان الرياضي ولاسيما بالنسبة للمدربين والإداريين والحكام وكذلك اللاعبين.

## **8- أوجه استفادة المدربين والمربين من نظريات العدوان**

### **في الرياضة:**

اهتمت كل نظرية من نظريات العدوان بأحد الجوانب ولذا لم تنجوا واحدة منها من النقد، وعلى الرغم من هذا فإن هناك أوجه اتفاق بين هذه النظريات يمكن الاستفادة منها في الأنشطة الرياضية وهي:

✓ إن العدوان (سمة) موجود عند جميع الأفراد بقدر، يختلف من فرد لآخر تبعاً لعوامل داخلية مثل الضغوط الداخلية للفرد.

✓ إن العدوان (سمة) تتميز بالنعوية الموقفية الأمر الذي يشير إلى ضرورة أن يعرف المدربين موضع اللاعب منها وذلك بقياس مستوى السمة والحالة لديه، حتى يمكن التنبؤ بسلوكه بدرجة أكبر من الثقة تساعد في توجيهه بصورة إيجابية.

✓ إن التعلم والغريزة موجودان في الإنسان - بينما يكون لدى الإنسان استعداد للاستجابة للإحباط بالعدوان، فإن هذه الاستجابة يمكن تعديلها عن طريق التعلم.

✓ تسمح الرياضة بإقامة مواقف يمكن أن تؤدي لاستثارة السلوك العدواني، ولكنها تعطي في نفس الوقت أسلوب تدريبي ينمي عادات السيطرة على السلوك العدواني في هذه المواقف، بما تتضمنه من قواعد وقوانين تنظم ممارسة أنشطتها.

✓ تمد المدربين بمعرفة أن تعرض الأطفال في أول مستقبلهم إلى رياضة بها احتكاك أو شبه احتكاك يعلمهم مع التوجيه والإرشاد كيف يتحكمون في سلوكهم العدواني، وأيضاً كيف يسيطرون على أنفسهم.

✓ أهمية استخدام مقاييس نوعية لقياس العدوان كسمة وكحالة أخذ في الاعتبار عند تصميمها أن العدوان مفهوم متعدد الأبعاد، وذلك للتغلب على غموض التقدير الشامل للعدوان من خلال تقدير شدة أبعاده النوعية.



## 10-الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة





تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية حادة، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف اختلافات التركيب النفسي للفرد.

وقد تؤدي المواقف الضاغطة إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، ومنها انخفاض الكفاءة الصحية للفرد، وزيادة التعب بأقل مجهود، صعوبة التنفس، وآلام الظهر، التشنج العضلي ... إلخ وكذلك قد يؤدي الموقف الضاغط إلى مظاهر انفعالية منها انفعالات غير سارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب (القلق - الغضب - الغيرة - عدم التحكم في الانفعال - العدوان)

وتفرض الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب، والتصدي لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية.

والتربية البدنية والرياضية أحد المهن التي تتعرض للضغوط النفسية من خلال مظاهر التقدم الحضاري في العصر الحديث الذي نعيش فيه، خاصة إن التربية البدنية والرياضية عملية ديناميكية مستمرة وليس غايتها جمع

المعارف والمعاني والارتقاء البدني الحركي فقط، بل تعمل بجانب هذا على تنمية الفرد ليكون مواطناً صالحاً نافعاً لمجتمعه.

## 1- تعريف الضغط:

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني: ضيق على، ضغط، شد، أو ثقل.

ويعرف الضغط بمعاني متعددة وقد يعرف على سبيل المثال كمتغير بيئي مثال زيادة ضغط الجمهور، بينما يعرفه البعض الآخر كاستجابة انفعالية لموقف معين، أو هو مرادف للقلق ويقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة، كالرياضي الذي يعاني من الضغط بدرجة عالية بعد الفشل، والضغط يحدث عند اللاعب الرياضي في حالة عدم وجود توازن حقيقي أو جوهري بين المطالب التي يدركها اللاعب وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة.

وقد استخدمت كلمة stress في القرن 17 للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، ومنذ القرن 18 جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية stress إلى سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينتج توتراً أو تشوهاً للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالباً strain أي: إجهاد وعناء.

عرّف "وليم الخولي" الضغوط بأنها الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مادية ومعنوية وبيئية وجسمية ونفسية، والتي يحاول التغلب عليها في حياته اليومية بطريقة أو بأخرى من طرق التكيف مع البيئة المحيطة به لمحاولة الاحتفاظ بحالة التوازن أو التوافق والاستقرار، وكثيراً ما تؤثر

تلك الصعوبات وتشمل تعباً وإجهاداً وإرهاك لا يمكن التغلب عليه لإعادة هذا التوازن والاستقرار.

كما عرف بعض الباحثين الضغوط في ضوء ثلاثة جوانب هامة هي المثيرات (الأسباب) التي تؤدي إلى الضغوط والاستجابة أي الحالة الراهنة للفرد للمواقف الضاغطة، والجانب الثالث هو النظر إلى الضغوط في ضوء (المثيرات والاستجابة) معاً مشتركين كجانب آخر، وسوف نعرض فيما يلي تعريفاً لكل جانب من هذه الجوانب الثلاثة.

### 1-1. تعريف الضغوط في ضوء أسبابها ومصادرها (المثيرات):

أشار "سعد جلال" إلى الضغوط على أنها تحدث تأثيرات داخلية عن طريق الجهاز الإدراكي للكائن الحي، يعرف باسم (العناء)، كما يضيف إلى أن الشدائد النفسية في أي وقت موقف من مواقف الحياة لا يمكن فهمها إلا من ناحية علاقتها بوجهة نظر الشخص نفسه، لأن المعنى الداخلي للشدّة عند الفرد وتفسيره يتصل ذلك بحياة الفرد من خلال نموه النفسي وأهم الخبرات التي تولد الشدائد، وتكون من خلال العلاقات الإنسانية.

### 1-2. تفسير الضغوط في ضوء الاستجابة التي تصدر عن الفرد:

يذكر "رابكن و سترونج (Rabkin and struaning)" أن الضغوط هي استجابة الفرد للظروف الضاغطة مكوناً شكلاً من الاستجابات الفسيولوجية والنفسية المباشرة، وترى "راينز مارتنز" أن الضغوط النفسية حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل (الغضب - القلق -

الإحباط - قلق الحيلة) وانزعاج أو تقليل العزم ويعانى منها الفرد نتيجة عوامل متعلقة بالمهنة الخاصة بالفرد.

### 1-3. تعريف الضغط في ضوء المثير والاستجابة معا:

فقد أشار "سيلي" (seley) أن الضغوط هو عدد من الاستجابات الفسيولوجية لعوامل البيئة غير الصحية الضارة أو أي مطلب يوجه إلى الفرد، ويكون مكرهاً أو مجبراً على تنفيذه أو القيام به.

من هنا يتعرض اللاعب في مواقف التدريب أو المنافسة إلى العديد من الضغوط النفسية والتي لها آثارها الواضحة على سلوك الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته، بلى وتمتد آثارها أيضاً على درجة تفاعله مع الآخرين.

## 2- أنواع الضغوط:

1-2. يذكر هول ولندزي (Hall & Lindzey 1978) أن

"موري" صنف الضغوط إلى نوعين:

- ضغوط بيتا **Betastress** الضغوط التي تولد وتنشأ نتيجة إدراك الفرد للموضوعات البيئية وتفسيرها.

- ضغوط ألفا **Alpha stress** وهي الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

2-2. ويذكر لازاوس وكوهن (Lazaraus & cohan) أن

هناك نوعين من الضغوط:

- **الضغط البيئي الخارجي:** ويشمل المواقف والأحداث التي تحدث في البيئة الخارجية وتسبب التوتر والقلق للفرد.

- **الضغط الشخصي الداخلي:** ويشمل المتغيرات التي تحدث داخل الفرد كمؤثر لاتباع الفرد نحو العالم الخارجي.

3-2. ويذكر " مور (More1995) " ثلاث أنواع من الضغوط

هي:

- **التوتر العادي للحياة اليومية:** وينتج هذا النوع من المشاكل البسيطة أو الاحتياجات التي لم يحققها الفرد.

- **الضغط المتطور:** ويكون مستمرا مع الفرد في مراحل الحياة المختلفة نتيجة للتغيرات في عادات الشخص وحياته .

- **أزمات الحياة:** وعادة ما تكون فترة قصيرة الزمن من الأمراض الخطيرة أو فقدان عزيز.

وفي ضوء ما تقدم نجد أن الضغوط نوعان هما:

ضغوط تكون نابعة من افتراضات الذات: وهي ضغوط داخلية، وضغوط تكون نتيجة للمواقف: وهي ضغوط خارجية.

### 3- تشخيص حالة الضغط:

إن تشخيص حالة الضغط لا يتم بصفة محددة ودقيقة مثلما هو الحال عند

تشخيص الحمى القرمزية أو الحمى التيفية، ويصرح بأنه يمكن تقدير إكلينيكي مقدار

الضغط المتراكم وتقييم بصفة غير مباشرة نتائجه العيادية والبيولوجية، فعلى المستوى

العيادي هناك بعض الأعراض التي تمثل مؤشرات للضغط منها اضطرابات النوم بالخصوص في الجزء الثاني من الليل والنهوض المبكر، وانخفاض الليبدو، وبعض الاضطرابات السلوكية كالقلق، والاستثارة، والتعب، وفقدان الشهية، والصداع، وآلام صدرية، وإسهال ومغص معدي على شرط ألا ترتبط مثل هذه الأعراض بأي سبب عضوي وذلك بعد إجراء فحص نفسي وبيولوجي دقيق.

وفي كل الحالات لابد من إجراء فحص نفسي، واجتماعي ومهني وذلك للبحث عن السياق التراكمي للضغط وتقديره وحصر دور في مختلف الاضطرابات الجسدية أو النفسية التي يعاني منها المفحوص، بالإضافة إلى فحص أسلوب ونمط حياة الفرد لأنها من العوامل المسؤولة عن حالة الضغط المزمن.

عموما، يركز التناول الإكلينيكي للضغط على معطيات لفحوصات مختلفة منها:

- ✓ فحص عيادي لتقدير مختلف الاضطرابات المرتبطة بالضغط.
- ✓ فحص اجتماعي ومهني للبحث عن عوامل ومصادر الضغط في نمط حياة الفرد.
- ✓ فحص نفسي من خلال تحديد الملمح السيكولوجي، ونمط الاستجابة للضغط ونوعية أسلوب التحكم والتعامل معه.
- ✓ فحص تاريخي لتقييم مقدار الضغط المتراكم وذلك من خلال رصد مجموع التغيرات التي حدثت في حياة الفرد.
- ✓ قياس درجة ونوعية تحكم وضبط الفرد للضغط من خلال التغذية الرجعية رد الفعل الفيسيولوجي.

#### 4- مصادر الضغوط:

لقد تعددت مصادر الضغوط، فقد أشار "أسامة سيد عبد الظاهر" إلى أن مصادر الضغوط لدى الرياضيين الناشئين كالاتي:

- ✓ ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأعمال التدريب الرياضي.
- ✓ ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل - أثناء - بعد) المنافسة.
- ✓ ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.
- ✓ ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق (المجال الرياضي) .
- ✓ الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة أثناء الوقت ، متطلبات الحياة الأخرى)

وقد أشار "أسامة راتب" إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية فيما يلي:

- ✓ بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.
- ✓ الارتفاع المباليغ من محمل التدريب.
- ✓ الإلغام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضة.
- ✓ الخوف من الفشل.
- ✓ وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- ✓ عدم التوفيق بين مطالب التدريب ومطالب الحياة اليومية.
- ✓ ضعف العلاقة والاتصال بين المدرب واللاعب.
- ✓ الوعي بالنتائج السلبية (ضغوط التدريب )

ويشير "كوبر ومارشال (Cooper & marshall) إلى سبعة

مصادر للضغوط، ستة منها مصادر خارجية وواحد فقط مصدر داخلي.

\*المصادر الخارجية هي :

✓ ضغوط تأتي من العمل.

✓ ضغوط تأتي من تنظيمات الدور.

✓ ضغوط تأتي أثناء النمو (في مراحل الحياة المختلفة).

✓ ضغوط تأتي من التنظيمات البيئية والمناخ.

✓ العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

✓ ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العالمية.

\*المصدر الداخلي : ضغوط تأتي من مكونات الشخص للفرد.

من خلال ما تقدم نجد أن الضغوط تكمن بمصادرها فيما يلي:

✓ مصادر بيئية خارجية: تكون موجودة في الأسرة والعمل فيها،

العلاقة مع الزملاء، الإصابة، العائد المادي، الإدارة، المدرب،

الجمهور.

✓ مصادر داخلية: وتكون نتيجة لطبيعة الفرد وسماته الشخصية

وقدرته على تحمل الضغوط والتعامل معها.

## 5-مراحل الضغط:

أشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن عملية الضغط تتكون من مراحل

متعددة ومتدرجة، وكان ذلك في السبعينات من القرن الحالي حددها "ماك



جراث Mac grath "1980 عندما حاول إيجاد تفسير لعملية الضغط وحدد لها التالي:

5-1. **متطلبات الهدف:** وهي أهداف تعرضها البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد ويتطلب منها تحقيقها أو إنجازها.

5-2. **إدراك الفرد:** يدرك الفرد الهدف المطلوب منه إنجازَه فنجد أن الهدف المراد تحقيقه يزيد عن قدراته ولا يتوازن ذلك الهدف وقدراته الخاصة الراهنة.

5-3. **الاستجابة:** تأتي بحالة من الضغط والتوتر على كاهل الفرد لأن الأداء أو النتيجة ستكون غير مرضية أو عدم تحقيق الهدف المراد إنجازَه فيحدث الضغط.

كما أشار "ماك جراث (Mac grath 1970) إلى أن عملية الضغط تمر بأربع مراحل مختلفة مترابطة كالآتي:

✓ **المطلب البيئي:** في هذه المرحلة نلاحظ أن هناك بعض أنواع المطالب واقعة على عاتق الفرد، وتكون تلك المطالب بدنية ونفسية كما هو في الأعمال المختلفة أو المنافسات الرياضية التي تتطلب من اللاعب ضبط النفس وبذل طاقة أعلى كمثال محاولة اللاعب الظهور بالمستوى العالي أمام الجمهور المتفرجين أو النقاد أو الإداريين.

✓ **إدراك المطلب البيئي:** حيث يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية فيشعر فرد ما بأن قدراته وامكانياته تفي ما يطلب منه، مما يشعر بالمتعة لإقناعه بإمكانية الوفاء بما هو مطلوب منه من حيث نجد

فردا آخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعض قدراته وقله إمكانياته على الأداء الجيد.

✓ **الاستجابة للضغط:** هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدداً للفرد، فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرفي) أو تكون تنشيطاً فسيولوجياً مرتفعاً (أي حالة قلق بدني) أو كليهما معاً، بالإضافة إلى حدوث الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي والتغير في القدرة على التركيز.

✓ **النتائج السلوكية:** هذه المرحلة هي مرحلة السلوك الحقيقي أو العضلي للاعب الذي يقع عليه الضغط، فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية.

## 6- أعراض الضغوط:

### 6-1. مظاهر الضغوط النفسية:

أولاً: **المظاهر الفسيولوجية:** قد يؤدي الموقف الضاغط إلى تغيرات فسيولوجية سلبية منها انخفاض الكفاءة البدنية، وازدياد ضربات القلب، اتساع حدقة العين، آلام المفاصل وتقلصات المعدة.

ثانياً: المظاهر النفسية (الانفعالية) للضغط: حيث يؤدي الموقف الضاغط إلى المظاهر الانفعالية منها الشعور بالعدوان والانفعالات غير السارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب والقلق والغضب والشعور بالضعف وعدم التحكم في الانفعالات ومنها الجوانب (المعرفية - الانفعالية - السلوكية) .

ثالثاً: المظاهر السلوكية للضغط: بمعنى أن دلائل وعلاقة ردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية اتجاه المواقف الضاغطة عادة ما تتضح في الاستجابات السلوكية، منها محاولة اللاعب تجنب الهزيمة أو تجنب مصادر الضغط منها إحجام اللاعب عن التدريب، وعدم الاشتراك في المنافسة، نقص حماس اللاعب، وارتفاع درجة التوتر والميل إلى المشاجرة والمشاحنة.

## 6-2. تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية:

أولاً: الجانب المعرفي: يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها: تقليل الانتباه والتركيز وتزداد اضطرابات القدرة العقلية، تدهور الذاكرة وقصر المدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط.

ثانياً: الجانب الانفعالي: يزداد التوتر الفسيولوجي النفسي بازدياد معدل الشك والوساوس وتحدث تغيرات في سمات الشخصية، ويظهر الاكتئاب وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.

ثالثاً: الجانب السلوكي: يحدث زيادة في مشكلات الكلام ويحدث نقص في الميل والحماس، ويزداد الميل للإلقاء اللوم على الآخرين وكذلك يزداد التغيب عن العمل، وأيضاً استخدام العقاقير.

وقد أشار بعض الباحثين إلى أنه مع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر أعراض

الضغط، وما يجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد، ولا تظهر على جميع الأشخاص بدرجة واحدة، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط، وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز.

**3-6. الأعراض الجسدية (البدنية) منها ما يلي:** العرق الزائد، عسر الهضم، التوتر العالي، القرحة، الصداع، التغير في الشهية، الإمساك.

**4-6. الأعراض العاطفية منها ما يلي:** سرعة الانفعال، الاكتئاب، تقلب المزاج، سرعة البكاء، العصبية، الإحساس بالقلق، سرعة الغضب، المخاوف، الكوابيس.

**5-6. الأعراض الفكرية أو الذهنية منها ما يلي:** النسيان، الصعوبة في اتخاذ القرارات، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة.

**6-6. الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية منها ما يلي:** عدم الثقة الغير مبررة بالآخرين، لوم الآخرين، تجاهل الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.



## 11- الاحتراق النفسي الرياضي



## 1- مفهوم الاحتراق النفسي بشكل عام :

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

وهناك عدة تعاريف للاحتراق النفسي منها:

**-تعريف مارك كوركن:** هو العملية المتدرجة التي يتعرض بها الشخص  
إلى شد مستمر وضغط بدني وذهني وانفعالي فيحاول الفرد الابتعاد عن كل  
ما يحيط به ويفرق ذلك هبوط مستواه في أداء أعماله فضلاً عن القلق  
واللامبالاة.

ويعرف كذلك بأنه حالة من التعب والجهد العقلي والجسمي والانفعالي  
يتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم الذات السلبي واتجاهات  
سلبية نحو العمل والحياة والناس فضلاً عن الافتقار للمثالية والشعور بالنقص.

ويعرف أيضاً بأنه ردود الأفعال للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي  
على الفرد، وتتنوع الاستجابة لهذا في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة  
تعرض الفرد لها.

هذه الظاهرة ارتبطت بمفهوم أمراض العصر التي تصيب الكثيرين من  
البشر حيث الأزومات النفسية العديدة التي تنشأ بالدرجة الأولى عن الضغوط  
النفسية التي يواجهها أبناء البشر اليوم ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى  
حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي نتيجة لكثرة الأعباء والمتطلبات

الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تنسجم طموحاته مع واقعة الفعلية وغير قادر على تحقيق طموحاته.

إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية قد لا تنسجم ولا تتناغم مع الواقع الفعلي وهذه الأهداف قد يفرضها الشخص على نفسه أو يفرضها المجتمع عليه، وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فإنه يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومع تكرار التفكير به والفشل في أغلب محاولاته في تحقيق الطموح ينتقل إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل وتحقيق الطموح.

## 2- مفهوم الاحتراق النفسي الرياضي:

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



### 3- أهم أسباب الاحتراق النفسي عند الرياضي:

- ✓ على الرغم من الاستمرار والالتزام بالتدريبات يحدث لدى اللاعب الفشل المتكرر في تحقيق الإنجازات والطموحات.
- ✓ تعرض الرياضي لضغوط كثيرة من المدرب والأهل والأصدقاء والجمهور.
- ✓ مستوى التدريبات أعلى من قدرات وامكانيات وطاقات الرياضي.
- ✓ عدم تدخل الاختصاصيين النفسيين في إيجاد حلول لمشكلة النفسية الناتجة عن هذه الضغوط.

### 4- مصادر الاحتراق النفسي للاعب:

- أكدت العديد من الدراسات أن خبرة الاحتراق النفسي تحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي كونها أكثر حدوثاً في نهاية الموسم التدريبي وتتلخص جوانب الاحتراق النفسي في:
- 4-1. الجوانب البدنية:** وهي تشمل الإصابات والتدريب الزائد والشعور بالتعب في جميع الأوقات، وضعف في تطور المستوى أو الأداء والخسارة مع اللاعبين ثم التغلب عليهم.
- 4-2. الجوانب النفسية:** وهي من العوامل الأكثر شيوعاً إذ تشكل 50 % من الأسباب الخاصة بالاحتراق وتشمل التوقعات غير المناسبة بالتفوق أو الأهداف غير المحرزة وغيرها.

**3-4. الجوانب الادارية:** وهي تشمل متطلبات السفر للمشاركة في

البطولة وهذا يشعر الرياضي بأن الرياضة تسيطر على حياته ولا تترك لديه الوقت الكافي ليقضيه مع زملائه.

**4-4. الجوانب الاجتماعية:** وهي تشمل عدم قناعة اللاعب بالحياة

الاجتماعية والتأثيرات السلبية لعائلته فضلا عن عدم قناعته بالفريق نتيجة للجو السلي ووجود زملاء أو مدربين غير متعاونين.

ويذكر "مُحَمَّد حسن علاوي" رحمه الله أن مصادر الاحتراق النفسي

تتلخص في الجوانب الآتية:

✓ **شخصية المدرب الرياضي:** توجد فروق فردية واضحة في

الشخصية بين اللاعبين، فأكثر اللاعبين تعرضا للاحتراق هم الذين يتسمون بضعف الثقة في النفس ودرجات عالية في سمة القلق فضلا عن أصحاب النظرة التشاؤمية غيرها.

✓ **قيمة الإنجاز الرياضي:** بحيث في حالة عدم تمكن اللاعب من

تحقيق إنجاز ما أو إدراكه بأن إنجازاته متواضعة لا ترتقي إلى مستوى قدراته وإمكاناته فضلا عن تكرار هزائمه وفشله.

✓ **تكرار الإصابة البدنية أو النفسية:** إن من مصادر الاحتراق

النفسي هو تعرض اللاعب لإصابة بدنية أو نفسية والتي قد تمنعه من العودة إلى مستواه السابق، فضلا عما يتعرض له اللاعب من تكرار الإصابة والتي قد تحرمه من المشاركة مسببة لضغوط نفسية كبيرة.

✓ **ضغوط التدريب والمنافسات:** ويرتبط ذلك بالتدريب الزائد الذي يتعدى حدود قدرة وإمكانيات اللاعب وكذلك كثرة التنقل للاشتراك في المناسبات الرياضية.

✓ **ضغوط المجال الرياضي:** يقصد بها الضغوط المرتبطة بالعلاقة بين اللاعب والمدرّب أو الجماهير أو وسائل الإعلام الرياضي وغيرها ممن تربطهم باللاعبين العديد من العلاقات والتي قد تتميز بعدم التقدير الكافي أو التشجيع أو محاولة المطالبة بمستوى مغال فيه.

✓ **ضغوط الحياة العامة:** ويقصد بها تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج الميدان الرياضي مثل مجال العائلة والمدرسة والأصدقاء والأقارب وغيرهم، وما قد ينتج من صراعات بينهم أو مشكلات يصعب تحملها.

## 5- أساليب الوقاية من الاحتراق النفسي:

✓ تحديد أهم الظروف المسببة للاحتراق النفسي.

✓ على المدرّب أن يتحمل المسؤولية وأن يفكر وبشكل هادئ لحل ومعالجة المشكلات النفسية التي يعاني منها الرياضي سواء عن طريق أساليبه في التعامل مع الرياضي أو عرضه على اختصاصيين في هذا المجال.

✓ وضع الخطط اللازمة لمعالجة الضغوط التي يتعرض اليها الرياضي بما يتناسب وطموحاته الشخصية وهذا أيضا يعتمد على مدى قدرة وقوة شخصية الرياضي للتغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه.

## 6- أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي:

- تؤكد إحدى الدراسات بأنه يمكن أن نستدل على وجود الاحتراق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات أو أعراض بارزة هي:
- ✓ شعور الفرد بالإجهاد البدني والنفسي ناتج عن شعور الفرد بفقدان الطاقة الجسمية والنفسية أو المعنوية وقلة في النشاط البدني.
  - ✓ فقدان الشعور بتقدير الذات أي النظرة السلبية للذات والإحساس باليأس والعجز والفشل.
  - ✓ فقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة حيث تظهر في سلوكه اتجاهات سلبية بعدم القدرة على التدريب والمنافسة.
  - ✓ فقدان روح العمل الجماعي والاندماج مع الفريق.

## 7- أعراض وعوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين:

إن إعداد اللاعبين ويتبعه إعداد الفريق عمل ليس بالأمر الهين لأن التدريب الرياضي أصبح علما قائما بذاته، فالمدرب أصبح على عاتقه مهام كبرى يقوم بها فهو مربٍ بالدرجة الأولى وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون في كثير من نواحي الحياة المختلفة، إن المدرب هو القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي ومن مهامه تحسين الصحة ورفع مستوى التطور وتحقيق النتائج العالية نسبيا، ومن هنا يكون على عاتق المدرب عدة مسؤوليات جسام بجانب مسؤولياته عن المستوى الذي يصل إليه لاعبيه ويكون مسؤولا عن مستوياتهم أمام المسؤولين بكافة نوعياتهم حتى أمام

الجمهور والمشرفين والعاملين، ويتعرض المدرب خلال مسيرة حياته لكثير من المعوقات والعقبات التي تحول بينه وبين الراحة النفسية وتحقيق أهدافه، إن تعرض المدرب للضغوط النفسية ناتج عن الأعباء الزائدة كمًا وكيفًا لإرضاء اللاعبين والمسيرين والجمهور، وعندما يتأثر المدرب بالضغوط النفسية فإنه يبدأ بالشعور بالتعب البدني والذهني كلما ذهب للنادي بغرض التدريب، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه استعادة نشاطه وحيويته، ويصبح أقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط التدريب، وأقل حماسة في التطبيقات العملية مع اللاعبين، ويستثار بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب ويصبح التدريب يمثل له عبئًا كبيرًا ومن هنا يبدأ الاحتراق النفسي، ويعتبر الاحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارًا في مجالات عديدة منها الرياضة .

## 8- المراحل التي يمر عليها اللاعب عند تعرضه للاحتراق

### النفسي:

8-1. مرحلة التقييم الابتدائي: وهذه المرحلة تحدد طبيعة المواجهة إذ

يتعرض اللاعب لنوعين من العوامل المسببة للضغوط النفسية وهي المتطلبات البيئية (مستوى المنافسة، الجمهور، التحكيم ... الخ) التي يواجهها اللاعب والتي تتطلب منه التوافق معها، والمتطلبات الشخصية (جهود التدريب، رضا الذات الرضا الاجتماعي، الرغبة في الإنجاز ... الخ) .

8-2. تقييم الموقف الضاغط: تتم من خلال تحديد حجم ونوعية

المواقف الضاغطة (ضغوط عقلية، فسيولوجية، نفسية، تدريبية، تنافسية)

ومدى قدرة الرياضي على التعامل معها من خلال الاختبار والتقييم.

8-3. مرحلة المواجهة: وهي المرحلة الأخيرة في عملية التعرض

للضغوط وفيها يحاول اللاعب اختيار إحدى الاستجابات السلوكية للتعامل

مع الموقف الضاغط وقد تكون مجدية في موقف معين وغير مجدية في موقف

آخر.

## 9- الوقاية من الاحتراق النفسي:

ويؤكد العديد من الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس الرياضي وفي

مجال إرشاد الضغوط النفسية، إلى أن الوقاية من الاحتراق النفسي يتطلب

مستويين من الإجراءات:

### أولا - الإجراءات الوقائية:

✓ الاختيار المناسب للمدربين وفقا لمعايير يتم تحديدها بشكل دقيق،

بحيث من يتولى عملية التدريب له معرفة بعلم النفس الرياضي.

✓ إشراك المدربين في دورات تخصصية في علم النفس لتحسين المستوى

الثقافي للمدرب.

✓ إجراء اختبارات للياقة الصحية والبدنية والنفسية للاعبين لمعرفة

مستوياتهم البدنية وقدراتهم النفسية حتى يمكن تقنين حمل التدريب بما يتناسب

مع قابلياتهم وطاقاتهم البدنية والنفسية.

## ثانيا - الإجراءات العلاجية:

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

## 10- معالجة الاحتراق النفسي الرياضي:

- \* تعيين اختصاصي في علم النفس للإشراف النفسي على اللاعبين وتوجيههم بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم النفسية وإبراز النواحي الإيجابية في أدائهم لتعزيز الثقة وضع أهداف واقعية تنسجم مع المستوى البدني والفني للاعبين والفريق .
- \* تعديل البرنامج التدريبي للاعب أو الفريق بما ينسجم مع قدراتهم البدنية والنفسية وجعل الرياضيين يشاركون في ابداء الرأي في التخطيط للنشاطات والبرامج التدريبية .
- \* يجب على المدربين خفض الضغوط النفسية لدى لاعبيهم وذلك بتوفير

الظروف المادية والنفسية المساعدة على العلاج.

\* يجب على المدربين تطوير قدراتهم المعرفية في الكشف عن أعراض الاحتراق النفسي، ومواجهة مشاكله بصورة فردية ومباشرة مع اللاعب من خلال تنمية العلاقات الفعالة بين المدربين واللاعبين.







## 12-الاكتئاب في المجال الرياضي



## 1- تعريف الاكتئاب:

مصطلح الاكتئاب له معانٍ كثيرة، فالاكتئاب يمكن أن يكون عرضاً مثل الحزن أو مجموعة أعراض تجتمع معاً مثل الحزن والمفهوم السلبي للذات واضطرابات النوم والشهية.

ويمكن تعريف الاكتئاب بأنه "مرض يتضمن أفكاراً سوداوية، وتردداً شديداً، مع فقدان الشهية، وشعور بالذنب، والتقليل من قيمة الذات، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وتضخيم الأمور التافهة، وأرق شديد، والشعور بأوهام مرضية، والمعاناة من بعض الأفكار الانتحارية".

## 2- علاقة القلق بالاكتئاب:

لوحظ أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب كثيراً ما يعانون من القلق كذلك، فالشخص الذي يعاني من القلق قد يمتلئ عقله بأفكار مزدحمة ومكررة، مما قد يصعب عليه التركيز أو الإسترخاء أو النوم، وعلى المدى الطويل فإن القلق قد يورث الإرهاق الجسدي وضعفاً عاماً في الصحة.

## 3-العوامل التي تسبب الاكتئاب:

✓ العامل الوراثي: حيث وجدت الدراسات أن حدوث الاكتئاب لأحد التوأمين في التوائم المتماثلة ترفع احتمالية حدوثه عند الآخر بنسبة 70%.

✓ اضطرابات هرمونية: بسبب خلل وظيفي في الغدد الصماء وتحديدًا قصور نشاط الغدة الدرقية.

- ✓ العلل والأمراض المزمنة: شتى الأمراض الخطيرة والصعبة.
- ✓ الأحداث المأساوية: التي تترك أثرا حادا في الفرد، مثل: "الاعتداء الجسدي، الاغتصاب، وفاة شخص عزيز".
- ✓ فقدان اللياقة البدنية.
- ✓ تعاطي المخدرات.

#### 4- أعراض الاكتئاب:

- ✓ عدم الاستمتاع بالحياة وضعف الثقة بالنفس، وسرعة الانفعال بشكل غير اعتيادي، والنظرة المتشائمة للمستقبل.
- ✓ ضعف القدرة على الإنجاز وانعدام الميل نحو المثابرة والطموح لتحقيق أهداف الحياة، والشعور بالعجز واليأس.
- ✓ تكوين مفهوم سلبي عن الذات وتوجيه اللوم للنفس، وانعدام القدرة على اتخاذ القرار، وضعف الإحساس بالقيمة الذاتية، وتكرار فكرة الموت، والشعور بعدم الرضى عن النفس، وتزاحم الأفكار السلبية.
- ✓ صعوبات في النوم، وفقدان الشهية أو الإفراط في الطعام، وتراجع في الرغبة الجنسية، والشعور بالتعب والإرهاق بسرعة.
- ✓ البكاء، والانسحاب الاجتماعي (العزلة)، والاعتماد على الغير، وقد يصل الأمر إلى الانتحار.

## 5- تصنيف الاكتئاب:

✓ **اكتئاب خارجي المنشأ:** يصيب الفرد كرد فعل لظروف خارجية  
مثل: فقدان شخص عزيز ولذلك يطلق عليه الاكتئاب التفاعلي.  
✓ **اكتئاب داخلي المنشأ:** يرجع إلى اضطراب في الجهاز العصبي  
المركزي.

✓ **اكتئاب عصبي:** وهو معتدل الشدة ومن أعراضه القلق، الشعور  
بالحزن، أرق، فقدان الشهية، ضعف الطاقة الجنسية، سرعة ضربات القلب،  
العزلة، التشاؤم، التعب الجسمي، سرعة الانفعال، ضعف القدرة على اتخاذ  
القرار، ضعف الإحساس بالقيمة الذاتية.

✓ **اكتئاب ذهني:** وهو حاد الشدة، من أعراضه: العزلة، القلق، تشاؤم  
مستمر، اضطراب النوم، حزن ثابت وحاد، صداع شديد، أوهام الاضطهاد  
والعظمة، أفكار انتحارية.

✓ **الاكتئاب الانفصالي:** يصيب الأطفال الذين ينفصلون عن أمهاتهم  
لمدة طويلة ويكونون عادة شاردي الذهن وتتسع عيونهم ويصعب التخاطب  
معهم.

✓ **الاكتئاب القهري:** يصيب الأشخاص من ذوي النمط الجامد  
الوسواسي الذي تسيطر عليه الوسواس والظنون.

✓ **الاكتئاب الدوري:** ويتسبب في جعل الناس يعانون من نوبات من  
الاكتئاب والهوس.

✓ الاكتئاب الانتكاسي: يصيب النساء في سن اليأس بسبب التغيرات الهرمونية.

✓ الاكتئاب الوجداني الموسمي: وهو نوع يشيع عند بعض الأشخاص في أشهر الشتاء حيث يتعرضون لفترات طويلة للعتمة.

✓ اكتئاب ما بعد الولادة: يصيب بعض الأمهات بعد الولادة بسبب التغير الكبير في مستويات الهرمون.

## 6- علاج الاكتئاب:

✓ الاستشارة النفسية: وتعني الحوار مع شخص مدرب على فن الاستماع، وهذا يسمح للمريض بالتعبير عن مشاعره لإيجاد حلول خاصة لمشاكله، ومساعدته على فهم أعمق لمشاعره وأفكاره وسلوكه.

✓ العلاج النفسي عن طريق الحوار: هو علاج يساعد على إيجاد طرق للتغلب على المشاكل التي يعاني منها المريض، وهو أعمق من الاستشارة النفسية.

✓ علاج السلوك العقلي: هو علاج عن طريق الحوار يساعد على إدراك المشاكل وإيجاد صلات بين أفكار المريض وكيفية تأثيرها في سلوكه.

✓ طريقة المجموعات المساعدة: التي تقوم على مبدأ أن يلتقي المكتئب مع آخرين يعانون من الاكتئاب، وهذا يساعد على إزالة مشاعر العزلة، والتغلب على المصاعب.

✓ **العقاقير:** تعتبر مضادات الاكتئاب من أكثر طرق العلاج الطبي انتشاراً ولها تأثير في المواد الكيميائية في الدماغ.

✓ **العلاج بالصدمة الكهربائية:** يعطى فقط للمصابين باكتئاب حاد، الذين لم يعودوا يستجيبون للعقاقير، لكن قد يكون له آثار جانبية حادة مثل فقدان الذاكرة.

✓ **العلاج بالضوء:** يعتبر استخدام الضوء الصناعي القوي أحد الوسائل لعلاج النمط الموسمي للاكتئاب.

✓ **الحرمان من النوم:** وخاصة في النصف الأخير من الليل، حيث نتج عنه تحسن مؤقت من الاكتئاب.

عندما تعاني من القلق أو الاكتئاب، يبدو أن ممارسة الرياضة هي آخر ما تريد القيام به في الغالب، ولكن عند وجود الحافز لديك، يمكن لممارسة الرياضة أن تحدث فرقاً كبيراً.

تساعد ممارسة الرياضة في الوقاية من عدد من المشكلات الصحية وتخفيف حدتها، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وداء السكري والتهاب المفاصل، فلقد أظهرت الأبحاث، التي أجريت على القلق والاكتئاب وممارسة الرياضة أن الفوائد النفسية والبدنية لممارسة الرياضة يمكن أن تفيد في تقليل القلق وتحسين المزاج أيضاً.

إن العلاقة بين القلق والاكتئاب وممارسة الرياضة ليست واضحة بالكامل، ولكن التمارين وأنواع النشاط البدني الأخرى يمكنها بالتأكيد أن تخفف من أعراض القلق أو الاكتئاب وتجعلك تشعر بتحسن، ويمكن أيضاً

أن تساعد ممارسة الرياضة في عدم عودة القلق والاكتئاب بمجرد أن تشعر بتحسن.

## 7- كيف تفيد ممارسة الرياضة في حالات الاكتئاب والقلق؟

ربما تفيد التمارين الرياضية المنتظمة في تخفيف الاكتئاب بعدة طرق، والتي يمكن أن تتضمن ما يلي:

✓ تحرير المواد الكيميائية في الدماغ التي تساعد على الشعور بالتحسن، والتي يمكن أن تخفف الاكتئاب (الناقلات العصبية والإندروفين وأشباه القنب الباطني).

✓ تقليل المواد الكيميائية للجهاز المناعي، والتي يمكن أن تزيد من تفاقم الاكتئاب.

✓ ارتفاع درجة حرارة الجسم؛ مما قد تكون له آثار مهدئة.

للتمارين الرياضية المنتظمة العديد من الفوائد النفسية والعاطفية أيضًا، ومن فوائدها أنها تساعدك على:

✓ اكتساب الثقة: إن تحقيق أهداف التمارين الرياضية أو تحدياتها حتى وإن كانت بسيطة يمكن أن يعزز من الثقة بالنفس، كذلك يمكن للياقة البدنية أن تجعلك تشعر بتحسن فيما يتعلق بمظهرك.

✓ إخلاء ذهنك من الأمور المقلقة: ممارسة الرياضة عبارة عن نشاط يساعدك على صرف انتباهك عن دورة الأفكار السلبية التي تغذي القلق والاكتئاب.



✓ **زيادة التفاعل الاجتماعي:** يمكن للتمارين الرياضية والنشاط البدني أن يمنحك فرصة مقابلة الآخرين، أو تكوين علاقات اجتماعية معهم. فمجرد تبادل الابتسامات الودودة أو إلقاء التحية على الآخرين، أثناء السير في الجوار، يمكن أن يفيد في تحسين مزاجك.

✓ **التعايش بطريقة سليمة:** يُعد القيام بشيء إيجابي للسيطرة على القلق أو الاكتئاب استراتيجية صحية للتكيف مع الحياة. ولكن محاولة الشعور بالتحسن بشرب الكحوليات أو الانغماس في مدى شعورك بالسوء أو تمني زوال القلق أو الاكتئاب من تلقاء نفسه يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأعراض.

## 8- هل برنامج التمارين الرياضية المنظم هو الخيار الوحيد؟

أظهرت بعض الأبحاث أن النشاط البدني، مثل المواظبة على المشي - وليس البرامج الرياضية الرسمية فحسب - يمكن أن تفيد في تحسين المزاج، والأنشطة البدنية والتمارين الرياضية ليست شيئًا واحدًا، ولكنهما كليهما مفيدان للصحة.

✓ **النشاط البدني:** عبارة عن أي نشاط تنقبض فيه العضلات ويمد الجسم بالطاقة، ويمكن أن يتضمن أنشطة العمل أو الأعمال المنزلية أو الأنشطة الترفيهية.

✓ **التمارين الرياضية** عبارة عن حركات منسقة ومنظمة ومتكررة للجسم تُمارَس لتحسين اللياقة البدنية أو للحفاظ عليها.

إن كلمة التمارين الرياضية قد تجعلك تفكر في لَقّات الجري حول ساحة الألعاب الرياضية، ولكن التمارين الرياضية تتضمن مجموعة كبيرة من الأنشطة التي تعزز من مستوى النشاط لتساعد في شعورك بالتحسن. وبالتأكيد يمكن أن تفيد ممارسة الجري ورفع الأثقال ولعب كرة السلة وأنشطة اللياقة الأخرى التي تساعد القلب في ضخ الدم، ولكن يمكن الحصول على الفائدة أيضًا من خلال الأنشطة البدنية مثل أعمال البستنة، أو غسيل السيارة، أو المشي حول التجمع السكني، أو الاشتراك في أنشطة أخرى أقل كثافة. ويمكن لأي نشاط بدني يجعلك تداوم على الحركة وعدم الكسل أن يفيد في تحسين المزاج.

كذلك ليس بالضرورة أن تمارس جميع التمارين الرياضية أو الأنشطة البدنية الأخرى في وقت واحد، وسّع من نطاق تفكيرك بالتمارين الرياضية وابحث عن طرق لإضافة قدر قليل من النشاط البدني على مدار يومك، على سبيل المثال، اصعد السلالم بدلاً من استخدام المصعد، وأوقف السيارة بعيداً قليلاً عن مكان العمل حتى تمشي لمسافة قصيرة، أو إذا كنت تسكن بالقرب من عملك، فاحرص على ركوب الدراجة إلى العمل.

### \*ما هو المقدار الكافي؟

يمكن لممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة أو أكثر في اليوم ولمدة ثلاثة إلى خمسة أيام في الأسبوع أن تحسن من أعراض الاكتئاب تحسناً كبيراً.

ولكن يمكن لممارسة الأنشطة البدنية بقدر أقل - لوقت قصير من 10 إلى 15 دقيقة في المرة - أن تحدث نتيجة إيجابية، وقد يستغرق الأمر مدة قصيرة لممارسة التمارين الرياضية حتى تحسن من مزاجك عندما تمارس أنشطة أكثر قوة، مثل الجري أو ركوب الدراجات.

ولا يمكن أن تستمر فوائد الصحة العقلية من التمارين الرياضية والأنشطة البدنية إلا إذا حافظت على ممارستها لمدة طويلة، وهذا سبب آخر جيد للتركيز على إيجاد أنشطة تستمتع بها.

### \*كيف يمكنني البدء، والبقاء متحفزًا؟

قد يكون البدء في ممارسة التمارين الرياضية الروتينية أو الأنشطة البدنية المنتظمة والالتزام بها أمرًا صعبًا. وقد تساعد الخطوات التالية:

✓ **حدّد ما تستمتع بممارسته:** أعرف نوع الأنشطة البدنية التي يُحتمل أنك تحب ممارستها أكثر من غيرها، وفكّر في الموعد الذي يُحتمل أنك ستمارسها فيه وكيفية ممارستها في الغالب، على سبيل المثال، هل من المحتمل بدرجة عالية أنك ستقوم ببعض أعمال البستنة في المساء، أم ستبدأ يومك بالركض، أم ستركب دراجة أو ستلعب كرة السلة مع أطفالك بعد المدرسة؟ فمارس ما تحبه حتى يساعدك ذلك على الالتزام به.

✓ **أحصل على دعم مقدم خدمات الصحة العقلية لك:** فتحدث إلى طبيبك أو إلى غيره من مقدمي خدمات الصحة العقلية لطلب النصح والدعم، وتناقش معه بشأن برنامج التمارين الرياضية أو نظام الأنشطة البدنية وكيفية إدراجه في خطة العلاج الشاملة الخاصة بك.

✓ **حدد أهدافاً معقولة:** إن مهمتك ليست أن تمشي لمدة ساعة في خمسة أيام من الأسبوع. فكّر بطريقة واقعية بشأن ما يمكنك القيام به وابدأ بالتدريج. وحدد خطتك وفقاً لاحتياجاتك وقدراتك الخاصة بدلاً من محاولة تطبيق إرشادات غير واقعية ربما لا تستطيع تطبيقها.

✓ **لا تفكر في التمارين الرياضية أو الأنشطة البدنية على أنها عمل روتيني مُمل:** إذا كانت التمارين الرياضية مجرد واجب آخر في حياتك بحيث تشعر أنك تقوم به رغماً عنك، فستبوء بالفشل، وبدلاً من ذلك، اهتم بجدول التمارين الرياضية أو الأنشطة البدنية بالطريقة ذاتها التي تعني فيها جلسات العلاج أو الدواء باعتبار أن الرياضة إحدى الأدوات التي تساعدك على التحسن.

✓ **حل العقبات التي تواجهك:** اكتشف الأشياء التي تمنعك من ممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضة، فإذا كنت تشعر بالخجل على سبيل المثال، فقد تحتاج إلى ممارسة الرياضة في المنزل، إذا كنت تلتزم بأهدافك أفضل مع شريك لك، فجد صديقاً تتدرب معه أو يستمتع بالأنشطة البدنية ذاتها التي تستمتع بها، أما إذا كنت لا تملك مالاً لإنفاقه على الأجهزة الرياضية، فمارس رياضة ليست مكلفة، مثل المواظبة على المشي، إذا كنت تفكر فيما يمنعك عن ممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضة، فربما تستطيع إيجاد حل بديل.

✓ **كن مستعداً للانتكاسات والعقبات:** امنح نفسك الثقة في كل خطوة تخطوها في الاتجاه الصحيح بغض النظر عن مدى صغرها، وإذا

تكاسلت عن التمرين يوماً ما، فهذا لا يعني أنك لا تستطيع المواظبة على روتين التمارين الرياضية وأنك ربما تتوقف عنها، ولكن جرب مرة أخرى في اليوم التالي، والتزم بالتمارين.

### \*هل يتعين عليك زيارة الطبيب؟

استشر الطبيب قبل البدء في ممارسة برنامج رياضي جديد لضمان أنه آمن لك، وتحدث إلى الطبيب للتعرف على أنواع الأنشطة ومقدار التمارين الرياضية ومستوى كثافتها بما يتناسب مع حالتك، وسيضع الطبيب في اعتباره أي أدوية تتناولها وحالاتك الصحية، كذلك قد تكون لديه نصيحة مفيدة بشأن البدء والبقاء متحفزاً.

إذا كنت تواظب على ممارسة الرياضة ولكن لا تزال أعراض القلق أو الاكتئاب تؤثر في حياتك اليومية، فاستشر الطبيب أو غيره من مقدمي خدمات الصحة العقلية، تعتبر ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية طرقاً جيدة لتخفيف أعراض القلق أو الاكتئاب، ولكنها ليست بديلاً عن العلاج النفسي أو الأدوية.

### 12 % من حالات الاكتئاب يمكن الوقاية منها بممارسة الرياضة :

✓ بينت دراسة حديثة "بريطانية - أسترالية" أن التمارين المنتظمة ومهما كانت قوتها يمكن أن تحمي من الاكتئاب، ويمكن لساعة واحدة أسبوعياً من الرياضة أن تفيد.

✓ بينت الدراسة التي أجرتها جامعة لندن الملكية البريطانية ومعهد **بلاك دوغ** في أستراليا أن مقدار بسيط من الرياضة يحمي من الاكتئاب وتحسن الصحة العقلية بغض النظر عن العمر والجنس.

✓ شملت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة الأمراض النفسية الأميركية 33,90 مشترك، وإستمرت لفترة 11 سنة وبذلك تعتبر من أكبر الدراسات وأطولها مما بحث في مجال الرياضة والصحة النفسية، وأهم نتائج الدراسة أن 12% من حالات الاكتئاب كان بالإمكان تجنبها إذا مارس المرضى الرياضة لمدة ساعة على الأقل أسبوعياً، وعلق البروفسور المساعد "**سامويل هارفي**"، والكاتب الأساسي للبحث على هذه النتائج قائلاً: "لطالما عرفنا أهمية الرياضة في علاج أعراض الاكتئاب، ولكن هذه هي المرة الأولى التي نتمكن بها من تحديد مقدار الرياضة الكافي للوقاية من الاكتئاب والتخفيف منه"، وأهمية هذه النتائج تكمن في حقيقة أن حتى مقدراً بسيطاً من النشاط الجسدي يمكن أن يفيد في الوقاية من أعراض الاكتئاب، ويمكن أن يكون سبب هذا التأثير الإيجابي للنشاط الجسدي في الجمع بين النشاط الجسدي والتواصل الاجتماعي الذي يحصل أثناء تأدية التمارين الرياضية.

تشير نتائج الدراسة إلى إمكانية تغيير خطة علاج الاكتئاب وخاصة على الصعيد العام، حيث يمكن أن يتم تضمين الرياضة ضمن خطة العلاج من الاكتئاب، بالإضافة لنشر وتسويق فكرة النشاط الجسدي حتى ولو بكمية قليلة تساوي ساعة واحدة بالأسبوع على الصعيد العام، وبذلك يمكن

أن نحصل على نتائج جيدة على الصعيد الجسدي والنفسي على المدى الطويل.

طلب من المشتركين بالدراسة في بدايتها أن يحددوا إن كانوا يقومون بأي نوع من التمارين الرياضية وتحديد مدتها ومدى قوتها، وبعد مدة طلب منهم إكمال استبيان لتحديد علامات الاكتئاب والقلق.

بينت النتائج أن الاكتئاب كان أعلى بمقدار 44% لدى الذين سجلوا ممارسة أن نشاط جسدي بداية الدراسة مقارنة بالذين كانوا يمارسون الرياضة لمدة ساعة أو ساعتين أسبوعياً، وفي نفس الوقت، لم يلاحظ تأثير للرياضة على التخفيف من أعراض القلق والتوتر.

كشف علماء في جامعة بيل وأكسفورد، من خلال دراسة حديثة، أن الرياضة لها أهمية لتحسين الصحة العقلية، موضحين أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة لا يشعرون بالحزن أو الميل إلى الاكتئاب سوى 18 يوماً في السنة، أما غير المنتظمين فإنهم يتعرضون لذلك لمدة تصل إلى حوالي 35 يوماً.

وأشار العلماء إلى أن التمارين الرياضية تعود على الإنسان بفوائد جسدية وعقلية في آن واحد.

✓ وأجريت الدراسة التي نشرت في مجلة "لانسيت"، على 1.2 مليون أمريكي، تم سؤالهم عن "كم مرة شعرت بتوعك عقلي في الثلاثين يوماً الماضية، على سبيل المثال بسبب التوتر أو الاكتئاب أو المشكلات العاطفية؟"، و"قيمة دخلهم والأنشطة البدنية المفضلة لديهم"، وأتيح لهم

الاختيار بين 75 نشاطاً مختلفاً، مثل الجري وركوب الدراجة والأعمال المنزلية ورفع الأثقال وقص العشب.

وأكدت نتائج الدراسة أن الألعاب الرياضية التي مارسها الأفراد بسبب التنشئة الاجتماعية كان لها تأثير إيجابي على الصحة العقلية أكثر من العادية، لأنها تعد ألعاباً جماعية بين أشخاص بينهم أشياء متشابهة.

وكشفت الدراسة أيضاً أن الأموال باستطاعتها منح الرضا الناتج عن ممارسة الرياضة بانتظام، لكن بمقدار أقل، حيث وجد الباحثون أن الأشخاص النشطين جسدياً يشعرون بالرضا والسعادة، كما شعر من لا يمارسون التمارين لكن يربحون ما يقرب من 25000 دولار في العام.

وقال "آدم شيكروود"، القائم على الدراسة، أنه عندما يقوم الإنسان بعمل 5 دورات تدريبية بين 30 إلى 60 دقيقة في الأسبوع، فهذا يعد مثاليًا ويمنح الشعور بالسعادة، موضحاً أن زيادة مدة التمارين يمكن أن تكون ضارة بالجسم.

وأضاف أن الدراسة توصلت إلى أن من يقوم بتمارين تزيد عن 3 ساعات يومياً لن تكون صحته العقلية جيدة بشكل أكبر من الذين لا يمارسون الرياضة تماماً، لذلك يجب الممارسة بشكل يحسن من صحة الجسم دون أن يضره.





### 13-المهارات النفسية للرياضيين



## 1-الفروق الفردية:

تعد الفروق الفردية أحد الأركان الأساسية لكل من علم النفس العام والرياضي، لهذا يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث، كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيون أهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية وهذه الفروق تعتبر أكثر ظهورا وخاصة فيما يتعلق بردود الافعال المرتبطة بالمنافسة.

حيث تشهد السنوات المعاصرة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية.

## 2- المهارات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من أجل وضع أهداف محددة.

ويرى "أسامة راتب" أن المهارات النفسية هي "برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع" ويعرفها البعض بأنها "المهارات التي يمتلكها اللاعبون مرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي"

## 2-1. أهميتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة - علاقة سلبية - كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل **جولد** وآخرون (1981) و**ماهوني** (1989) و**سميث وكسترن** (1995).

2-2. مكوناتها: لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح **رينر مارتنر** أن يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية: "التصور العقلي-إدارة الطاقة النفسية - إدارة الضغوط -الانتباه -بناء الأهداف" بينما يشير "**العربي شعون**" إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي: "الاسترخاء- تركيز الانتباه-التصور العقلي-الاسترجاع العقلي". فيما استخلص "**إبراهيم عبد ربه**" أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي وأجنبي واستخلص منها أن أكثر المهارات النفسية دراسة في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي: "الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه- الثقة بالنفس-بناء الأهداف-إدارة الضغوط النفسية- الطاقة النفسية". وترى "**ماجدة محمد إسماعيل وآخرون**" في أن أهم المهارات العقلية الأساسية هي:

- ✓ الاسترخاء
- ✓ التصور العقلي
- ✓ الانتباه
- ✓ التحكم في الطاقة النفسية
- ✓ التحكم في التوتر
- ✓ وضع الأهداف
- ✓ الاسترجاع العقلي
- ✓ حل المشكلات.

### 3- بعض المفاهيم لمكونات المهارات النفسية:

- 3-1. الاسترخاء: أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.
- 3-2. التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء.
- 3-3. تركيز الانتباه: مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

- 3-4. الضغوط النفسية: وهي مواقف غير سارة تعيد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر، كما أن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية

لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب.

### 3-5. الانفعالات النفسية: وهي أزمات عابرة وطارئة لا تدوم وقتاً طويلاً وأنها

حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين أثناء المنافسات الصعبة، ونستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لأنها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه.

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

✓ الوصول إلى حالة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فإن التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.

✓ التحكم في الطاقة النفسية يؤدي تجنب التوتر وفي نفس الوقت فإن التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.

✓ يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.

✓ الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء، ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.

✓ تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.

✓ انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.

✓ التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة فيعزل اللاعب عن التركيز في الأفكار السلبية والتي هي أهم مصادر التوتر.

✓ التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.

ما تقدم يبرز لنا تساؤل، لماذا هذا الاختلاق بتسمية المهارات؟ فمرة ترد تحت تسمية المهارات النفسية وباحثون آخرون يسمونها مهارات عقلية ولا زال هذا الالتباس يجيب عن هذا التساؤل على الأمر بأن مصطلح العمليات العقلية العليا يستعمل في العلوم النفسية، أما الفسيولوجيا تسميها الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي.

#### 4- تنمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد "مارتنر" أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة أن

يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي.

ويري يذهب "العربي شمعون" من أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويشير "جاك جليزيك" أن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطوير المهارات النفسية هي:

✓ **المرحلة الأولى:** وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من أجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد، وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعاً لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.

✓ **المرحلة الثانية:** ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

✓ **المرحلة الثالثة:** ويتم استخدام المهارة خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.



## 5- خطوات تعلم المهارات النفسية:

✓ **الخطوة الأولى:** التعلم، من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل

مهارة نفسية حتى يمكن:

- التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.
- تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء.
- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

✓ **الخطوة الثانية:** الاكتساب في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب

على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

✓ **الخطوة الثالثة:** الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول

الى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات النفسية التالية:

✓ **المتابعة الذاتية:** يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات

النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في هذه المهارات التي يقوم بتعلمها.

✓ **التقويم الذاتي:** يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من

المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد.

✓ **التدعيم الذاتي:** يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات النفسية.

## 6- مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية:

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات، ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمس مراحل متعاقبة، ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

✓ **المبدأ الأول الفروق الفردية:** ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب لتطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

✓ **المبدأ الثاني التوجيه الذاتي:** يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل

بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه.

✓ **المبدأ الثالث حالة الأداء المثالية:** لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوءها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة.

\* وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي:

✓ **المرحلة الأولى:** تطوير جو إيجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابي قبل البداية في تطوير المهارات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

✓ **المرحلة الثانية:** تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

✓ **المرحلة الثالثة:** تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه، التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

✓ **المرحلة الرابعة:** تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة.

✓ **المرحلة الخامسة:** تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فإن العمل الشاق على المهارات النفسية يصبح ضرورة قصوى.

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين، فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس، وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه، ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي، وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب قلة وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الإيجابية.

وقد أصبح واضحاً أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وأن المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى، وأن التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية.

هناك استراتيجيات للمهارات النفسية غالباً ما يستخدمها ذوي المستويات العليا من الرياضيين لمساعدة أنفسهم على المنافسة والنجاح الرياضي مثل:

- تنظيم وإدارة مستويات الإثارة
- إظهار الثقة بالنفس
- استخدام التركيز
- الشعور بالسيطرة والتحكم بالأشياء
- استخدام الصور الإيجابية في التفكير
- ممارسة أقصى حالات الالتزام والتصميم
- تحديد الأهداف
- وجود خطط متطورة جداً لاستراتيجيات المواجهة

## 14 المدرب الرياضي كمرشد وموجه



إن الغرض الأساسي من تناولنا لموضوع المدرب الرياضي هو التعرف على هؤلاء الذين يتطلعون إلى العمل في مجال التدريب بالواجبات والخصائص والسمات والمعارف والدوافع التي ترتبط بشخصية المدرب الرياضي وطبيعة عمله حتى يصبح في مقدورهم إعداد أنفسهم لمثل هذا العمل، لأن المدرب الرياضي هو الذي يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة.

وتتأسس عملية تربية وتعليم اللاعب الرياضي على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من قيم وخصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات ودوافع والتي يشترط توافرها في المدرب الرياضي حتى يُكتب لعملة كل التوفيق والنجاح.

إن المهمة الملقة على عاتق المدرب الرياضي تتطلب منه الإسهام والمعاونة الفاعلة في تحقيق أهداف الدولة التي تحاول تحقيقها عن طريق المستويات الرياضية العالية، فالمدرب الرياضي الذي يقتنع في قرارة نفسه بالمستقبل الزاهر للدولة لا يقنع فقط بمحاولة العمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين فحسب، بل يبذل قصارى جهده للعمل على تربيتهم تربية خلقية والإسهام بقدر كبير في محاولة تنمية الشخصيات الواعية والفعالة.

ويتطلب الأمر من المدرب الرياضي لضمان نجاحه في تحقيق تلك الواجبات أن يكون على إلمام بالنظم والقواعد والقوانين والمفاهيم والقيم والعادات السائدة في مجتمعة والتي يتأسس عليها أيديولوجية الدولة وبهذه

الطريقة يستطيع المدرب الرياضي أن يسهم بنصيب وافر في العمل على البناء الشامخ لوطنه ورفعة رايته عالية خفاقة بين مختلف الأمم.

## 1- المدرب الرياضي:

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

## 2- خصائص المدرب الرياضي الناجح:

\*يتماز بالواقعية وعدم الغرور\*قادر على التنسيق والتنظيم في المواقف الصعبة\*يتميز بالإخلاص في العمل\*يستطيع الدعاية والمرح وفقاً للظروف المناسبة\*يتميز بالاحترام المتبادل\*يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف\*يتميز بالتفكير العقلاني\*يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين\*يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز\*يتميز بالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين\*يتميز بالثقة بالنفس\*يتميز بالأخلاق الفاضلة\*يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين\*قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب\*يتميز بالوفاء والجدية في العمل\*يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة\*يتمتع بقدر عالي من التأهيل المهني\*يكون قد مارس النشاط الرياضي على مستوى البطولة\*أن يكون لائقاً طبياً ورياضياً ويتمتع بصحة



جيدة\* يكون مثقفًا ومطلعًا على كل مستجدات العصر\* يجب أن لا يكون مدخنًا حتى يكون قدوة للاعبين\* أن يشارك اللاعبين في الأفراح والأحزان\* أن يكون متمتعًا بحب اللاعبين\* أن يكون ملهمًا بالسياسة العامة للدولة واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه\* يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة.

ويرى "حنفي محمود مختار" أن من أهم خصائص ومميزات المدرب الرياضي:

\* الذكاء الاجتماعي\* الذكاء في وضع خطة التدريب\* الحكم الصائب على الأمور والعدالة\* النضج الانفعالي والثقة بالنفس\* المعرفة الجيدة بالرياضة التخصصية\* الخبرة السابقة كلاعب\* المظهر العام الموحى بالاحترام\* اللياقة البدنية والصحة النفسية\* الصوت القوي المقنع\* القدرة على التعبير وتوصيل المعلومة.

### 3- صفات المدرب الرياضي:

- حسن المظهر
- الصحة الجيدة
- القدرة على قيادة الفريق الرياضي
- الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية والقدرة على تطبيقها
- حسن التصرف

- التمسك بمعايير الأخلاق كالأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق)
- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية (كالثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي، الاجتماعية)
- التمتع بالسمات النفسية الإيجابية (كالتنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد البناء).
- القدرة على التكيف مع المجتمع.

#### 4- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح وأهمها ما

يلي:

- الشخصية الواقعية أي الشخصية الفعالة (العملية).
  - الشخصية الإبداعية.
  - الشخصية التي تتميز بالذكاء لديها ملكة التغيير.
  - الشخصية الانبساطية القادر على اتخاذ القرار.
  - الشخصية المحبة والودودة القادرة على السيطرة.
  - الشخصية القانعة المتزن انفعاليا.
- وكذلك أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي (أوجيلفي وتكو وكلافس وأرنهائم وسفوبودا) إلى أن المدرب الرياضي الناجح يتميز عن المدرب الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات، وقد قام "مُجد حسن علاوي" رحمه الله ببلورة أهم هذه السمات وتلخيص أهمها فيما يلي:

- الثبات الانفعالي.
  - تحمل المسؤولية.
  - التناغم الوجداني والتعطف.
  - الإبداع.
  - القدرة على اتخاذ القرار.
  - المرونة.
  - الثقة بالنفس.
  - الطموح.
  - القيادة.
- ومن ناحية أخرى أشار كل من "واينبرج وجولد" 1999 إلى أن "بارسلون" الذي يعتبر من المدربين الناجحين في كرة القدم والذي حصل على العديد من البطولات الهامة وقد حدد "العديد من السمات التي يعتقد أنها هامة لنجاح المدرب الرياضي:
- المرونة.
  - القدرة على إكساب الولاء الجماعي للفريق الرياضي.
  - الثقة بالنفس.
  - تحمل المسؤولية.
  - الصراحة والصدق في القول والعمل.
  - الإعداد الذاتي الجيد لمهنة التدريب الرياضي والصبر.

- الضبط الذاتي.
- القدرة على سهولة التكيف للمواقف الطارئة أو المتغيرة.
- كما أضافا "واينبرج" و "جولد" إلى هذه القائمة كل من: الذكاء،  
التفأؤل، الدافعية الداخلية للإنجاز والتعاطف.

## 5- مهارات التدريب للمدرب الرياضي :

- تعلم كيف تتمكن من الاتصال بشكل فعال مع الرياضيين.
- أن تفهم عملية التعلم ومبادئ التدريب.
- أن تفهم وتطبق الطرق التدريبية الملائمة.
- أن تفهم أساليب التدريب المختلفة.
- فهم إمكانيات الأطفال أثناء النمو.
- توفير المشورة للرياضيين حول مبادئ السلامة في اللعب.
- أن تفهم أسباب الإفراط في التدريب وتمييز أعراضه.
- أن تفهم كيف تقلل خطورة الإصابة من قبل الرياضيين.
- إعداد برامج تدريبية لتلبية احتياجات كل رياضي.
- يساعد الرياضيين على تنمية مهارات جديدة.
- استعمال اختبارات لمراقبة عملية التدريب وتوقع الأداء المستقبلي.
- تقديم المشورة للرياضيين حول احتياجاتهم الغذائية.
- فهم مصادر الطاقة ومعرفة طرق تطويرها لكل رياضي.
- نصح الرياضيين في مهاراه الاسترخاء والتصور الذهني.

- نصح الرياضيين في استعمال المكملات الرياضية المسموح بها.
- تقويم أداء الرياضي في المنافسات.

## 6- أدوار المدرب:

- ✓ **الناصح:** نصح الرياضيين حول التدريب الذي سيطبق والملابس والأجهزة اللازمة لذلك.
- ✓ **المقيم:** تقييم أداء الرياضيين خلال التدريب والمنافسات.
- ✓ **السائق:** نقل الرياضيين إلى مواقع التدريب والمنافسة في العملية.
- ✓ **المستشار:** يمكن أن يكون عامل مخفف لهم ومعزز لسيكولوجية الرياضي.
- ✓ **المهاري:** يستعرض للرياضيين المهارات التي يطلب منهم أن تحافظ على لياقتك البدنية .
- ✓ **صديق:** يصبح المدرب صديقاً يمكن للرياضيين أن يشاركوه في مشاكلهم وفي فرحتهم.
- ✓ **الباحث:** جمع البيانات في المنافسات الوطنية والدولية ومتابعة آخر التطورات في اللعبة.
- ✓ **العالم:** قد يكون هذا جزءاً من دورك كمستشار حيث غالباً ما توجه إليك الأسئلة.
- ✓ **المدرس:** تعليم الرياضيين مهارات اللعبة التي يمارسونها.
- ✓ **المحفز:** حافز على الرياضيين طوال السنة.

- ✓ المنظم: إعداد الخطط التي تلائم كل رياضي.
- ✓ الداعم: غالبا ما يرغب الرياضي في وجود المدرب قريبا منه ليساعده في تخطي الأزمات.

## 7- مهام المدرب الرياضي:

- ✓ تنفيذ جميع الإجراءات التعليمية والتربوية.
- ✓ يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة والمعارف التي تمكنه من قيادة العملية التدريبية.
- ✓ دائما يحاول الوصول باللاعب إلى الحالة المثالية والابتعاد عن الفوز أو الخسارة في المنافسات.
- ✓ دراسة خصائص مراحل النمو للناشئين وتعلم أساليب ومبادئ التدريب.
- ✓ يعلم اللاعبين أسس وقواعد اللعب الصحيح ويعلمهم احترام قانون اللعبة.
- ✓ احترام قرارات الحكام واحترام قدرات الفريق المنافس.
- ✓ عدم مناقشة قرارات المسؤولين أمام اللاعبين.
- ✓ اتباع تعليمات الشخص المؤهل للاعبين طبيا وتقاريره أثناء إصابة اللاعبين.
- ✓ التأكد من أن الأجهزة والأدوات مناسبة لسن اللاعبين ومستواهم.
- ✓ تجنب عدم إجهاد اللاعبين الموهوبين بكثرة اللعب.

✓ تشجيع البراعم على الإجابة.

✓ إعطاء اللاعبين أقل في المستوى فترة أطول من التدريب.

## 8- أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين:

✓ **المدرّب المجتهد:** وهو الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته

ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو الخارج.

✓ **المدرّب المثالي:** وهو المدرّب المثالي في تفكيره وأخلاقياته وفي تعامله

مع اللاعبين ومع المنافسين والإدارة.

✓ **المدرّب المتسلق:** هو الذي يرغب في سرعة الوصول إلى المستويات

العليا دون بذل الجهد والعطاء، ودائما ما يستخدم الطرق الملتوية في الوصول

إلى أغراضه، ودائما ما يفشل.

✓ **المدرّب الطموح:** وهو نوعية من المدربين ترغب دائما في التجديد

والاطلاع على أساليب التدريب الحديثة والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم

المستمر لعملية التدريب مع الوضع في الاعتبار، الإمكانيات المتاحة.

✓ **المدرّب الواقعي:** وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية،

واضعا في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة التي يعمل بها وبالتالي يوظف

ذلك وفقا لقدرات لاعبيه.

✓ **المدرّب الحائر:** وهذه النوعية من المدربين قليل الحيلة، وينقصها

الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصه

الدقة والوعي بكثير من الأمور.

✓ **المدرّب الطوّاف:** وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة مع فريق واحد وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب وقد يكون بعض المدربين (المتميز والجاد والطموح والكثير منهم) محترف لهذه المهنة.

✓ **المدرّب الحديث:** وهذه النوعية من المدربين نجد أنها ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائماً يسعى إلى حضور الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات الخاصة بالتدريب الرياضي العالمية ويستفسر عن أحدث المعارف والمعلومات الجديدة في المجال الرياضي، من خلال شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) وكثيراً ما تلقى هذه النوعية من المدربين استحساناً كبيراً من المسؤولين، وتتخطفهم الأندية الكبيرة سواء داخل دولته أو خارجها.

## 9- المدرّب الرياضي كشخصية:

يشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرّب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة فهو يمتلك إمكانيات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر، وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالآتي:

- ✓ لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
- ✓ منظمون يخططون لكل شيء
- ✓ يتمتعون بالاختلاط بالناس
- ✓ يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد



- ✓ يميلون إلى الثقة بالنفس
- ✓ لديهم صفات قيادية عالية
- ✓ يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- ✓ يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معيناً
- ✓ ناجحون عاطفياً
- ✓ إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين
- وعلى الجانب السليبي أظهر المدربون عدم الميل إلى الاعتماد على الآخرين، وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فريقهم ولا يميلون إلى دعم أحد نفسياً، لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين.

## 10- دور المدرب الرياضي في التأثير على اللاعب:

إن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعب توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب، وتنمية اللاعب تتأثر تأثيراً كبيراً بشعوره تجاه مدربه، مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية "سلبية أو إيجابية" وهي رغباته واتجاهاته تجاه مدربه، فإذا توافقت اللاعب مع سياسة المدرب أو أسلوبه للوصول إلى هدف ما، وإذا أحب واحترم اللاعب مدربة فإن اقتراحات المدرب والأهداف التي يسعى للوصول إليها سوف تتحقق ولا كن على العكس فإذا لم يحترم اللاعب مدربه أو لا يحبه شخصياً أو لم يقتنع به مهارياً فسوف يجد صعوبة كبيرة في تحقيق أي نتائج إيجابية معه، فمن الواضح أنه عندما يتفق شخصان في آرائهم ينشأ الاحترام المتبادل، فيجب

على المدرب الناجح أن يتوافق فكريا ومهارياً مع اللاعبين وعلية أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه .

## 11- الأهداف الرئيسية لمدرّب الناشئين:

- ✓ تحقيق الإحساس بالراحة والمتعة من خلال العمل مع الناشئين.
- ✓ الرغبة في مساعدة الناشئين في الارتقاء بمستواهم الرياضي خلال الرياضة التخصصية.
- ✓ الرغبة في البقاء في مجال الرياضة التخصصية.
- ✓ الرغبة في تحقيق الفوز من خلال الناشئين.

## 12- الميثاق الأخلاقي للرياضي ودور المدرب تجاهه:

- على المدرب العمل على بث الميثاق الأخلاقي للرياضي لدى اللاعبين وهو يعتبر دورا توجيهيا وإرشاديا هاما، وفيما يلي الميثاق الأخلاقي للرياضي:
- ✓ أن يمارس لعبا نظيفا مع بذل أقصى جهد.
  - ✓ اللعب من أجل الاستمتاع بالرياضة في حد ذاتها ومن أجل نجاح الفريق.
  - ✓ أن يلعب المباراة وهو مهتم بالحفاظ على نفسه وعلى غيره.
  - ✓ يحترم الحكام وقراراتهم وتعليماتهم.
  - ✓ أن يسلك سلوكا مثاليا داخل وخارج الملعب.
  - ✓ ألا يهمل واجبات عمله أو دراسته.
  - ✓ يراعي كافة قواعد المنافسة بإخلاص.

- ✓ يقدم للفريق المنافس ما يستحقه من التهنة والمجاملة عند الفوز أن يتصف بالتواضع عند الفوز بعد المنافسة.
- ✓ ألا يتصايح بشماتة عند فوز فريقه ولا يلقي باللوم على الحكام عندما يهزم فريقه.
- ✓ ألا يغش ولا يتعدى ولا ينسحب ولا يسئ استخدام جسمه.

### 13- دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

- على المدرب أن يضع في اعتباره أن:
- ✓ الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- ✓ الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة تحكم في علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المديرين والمسؤولين الآخرين قواعد تحدد نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.
- ✓ العمل على زيادة تماسك الفريق الرياضي من خلال إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
- ✓ توفير القيادة الديمقراطية.
- ✓ ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
- ✓ خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إطفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الروابط بينهم.
- ✓ وضوح قواعد ومعايير وتقاليدهم للفريق.
- ✓ تأصيل روح الانتماء للفريق.

## 14- نصائح للمدربين:

✓ كن جدياً: الأشخاص الجديرون يعاملون بجدية، كن من ضمن الناس الذين يفكرون وينفذون ويقودون، خذ الأشياء بجدية وعامل كل الناس باحترام، أن هذا لا يعني بأنك لا يجب أن تظهر الجانب المرح من شخصيتك ولكن لا تتصرف بسخافة.

✓ ابن سمعتك على أسس السلوك الأخلاقي: إن أسوأ ما يضر المدربين هو اتهامهم بمخالفة سيرة حسن السلوك وعدم تطبيق مبادئ الخلق الرياضي، لا يمكن أن تتخلص من أي تهمة مخلة بشرف المهنة ولا يضر المدرب أي شيء مثل ما يضره اتهام استعمال الأموال للأغراض الشخصية.

✓ تبني وجهة نظر واسعة تجاه دورك كمدرب: بعض المدربين يقولون "كل ما أريده هو التدريب فقط" ويعنون بذلك أنهم لا يرغبون في الاهتمام "بالأشياء الأخرى" التي قد تؤثر في دورهم الأساسي.

✓ خذ بنظر الاعتبار الخبرات العامة للرياض: عندما تعمل مع الرياضيين الشباب عليك أن تعرف بوجود أمور عديدة التي تؤثر في حياتهم، واهتم بعالمهم وحاول خلق بيئة توفر لكل رياضي فرصة لينمو كرياضي وكشخص.

✓ كن ملماً سياسياً ولكن في الوقت نفسه كن حذراً سياسياً: نعرف أنه بطرق عديدة أن مسار حياتك عبارة عن الإلمام بالسياسة، حاول أن تتعرف على الأمور والعلاقات التي قد تؤثر في قدرتك في أداء عملك.

✓ **ساهم في أعمال المجتمع الذي تعيش فيه:** إذا كنت منعزلاً فسوف تعزل من قبل الآخرين، ساهم في الأمور وتعرف على أصدقاء والمؤازرين في المجتمع الذي تعيش فيه.

✓ **جد لك عزابا يرباك كمدرّب:** كلنا في حاجة إلى من يرعانا... أشخاص ننظر إليهم كمصدر للنصائح كن من الذين يبحثون عن العلم مدى الحياة، اليوم الذي تتوقف فيه عن التعلم هو اليوم الذي تبدأ بالتراجع في مكانك، وهي النقطة في حياتك التي يبدأ الآخرون بتخطيك في مجال عملك.

✓ **مصدر المعرفة والإلهام:** حدد الأشخاص الذين أنت معجب بهم ومن ثم اذهب إليهم، اتصل بمدرّبين أكبر منك سناً وادعهم إلى الغداء وهناك اسأله عن أساليب التدريب المختلفة وعن آرائهم في التدريب.

✓ **كن مهنيًا:** كن فخورا بكونك مدرّبا وكيف تقدم نفسك للآخرين، سوف يحدد كيف ينظر إليك الآخرين، إذا كانت ملابسك غير مرتبة وتصرفك بوجود الآخرين وطريقة كلامك لا يليقان بك فهي الطريقة التي سوف يعاملوك بها معظم الناس الآخرون.

✓ **استمتع وامرح:** السبب الأول الذي يؤدي إلى ترك الصغار للتدريب هو أن التدريب يصبح غير ممتع أو مرّح لهم، يمكن أن تكون مرّحا في التدريب دون أن تكون سخيّفا، الأشخاص المشيرون للاهتمام والممتعون هم كالمغناطيس يجلبون حولهم الآخرين ويتمكنون من الاستمرار في عملهم بنجاح.

## المصادر والمراجع:

- 1- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط10، الإسكندرية، المكتب المصري الحديث، 1976م.
- 2- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط 10، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 1976 م.
- 3- أحمد فائق، محمود عبد القادر، مدخل إلى علم النفس العام، المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1980 .
- 4- أحمد محمد عبد الخالق، أسس علم النفس، الطبعة الثالثة، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية. 2005 .
- 5- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، القاهرة: دار المعارف، 1999
- 6- أديب محمد الخالدي: علم النفس الإكلينيكي (المرضي) الفحص والعلاج، ط1، 2006م.
- 7- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م
- 8- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م.
- 9- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط 2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000 م.

- 10- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ( مفاهيم - تطبيقات ) ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 م.
- 11- ثامر محسن: الإعداد النفسي لكرة القدم، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990 م.
- 12- جمال مُجَد الخطيب: تعديل سلوك الأطفال المعوقين، عمان، دار أشرف للطباعة والتوزيع، 1993 م.
- 13- سيد بومل: علاج الاكتئاب بالوسائل الطبيعية، ط1، 2004م.
- 14- صدقي نور الدين: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة حلوان، 2004 م.
- 15- عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008 م.
- 16- عباس محمود عوض: علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1988م.
- 17- عبد القادر غيدي: دراسات نفسية، الضغوط المهنية والطاقة النفسية، ألفا للنشر، قسنطينة، الجزائر 2020م
- 18- عبد الحليم محمود السيد، علم النفس العام، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، 1990.
- 19- عمرو أبو الحمد وجمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1997م.

- 20- عكلة سليمان الحوري، مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، بدون طبعة، دار الكتاب الثقافي، عمان - الأردن، 2012.
- 21- مُجّد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- 22- مُجّد العربي شمعون وماجدة مُجّد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 2001 م .
- 23- مُجّد جسام عرب، حسين علي كاظم: علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، ط1، النجف الأشرف، 2009 م.
- 24- مُجّد حسن علاوي، المدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 25- مُجّد حسن علاوي، سيكولوجية الاحتراق النفسي للاعب والمدرّب، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
- 26- مُجّد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002م.
- 27- مُجّد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998م.
- 28- مُجّد جسام عرب وحسين علي كاظم: علم النفس الرياضي، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009م.
- 29- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996م



30- نعيمة الشماع: الشخصية (النظريات - التقييم - منهج

البحث)، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1981 م.

31- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، ط2، الموصل،

دار الكتب للطباعة والنشر، 2000م.

32- وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد: الأسس العلمية

للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ألبينا،

2002م.

33- يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي

والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للكتاب والنشر، القاهرة،

ط1، 2002م.

\*محاضرات:

34- إبراهيم عبد ربه: المهارات النفسية والأداء الرياضي، بحث غير

منشور، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية

الرياضية، جامعة تشرين، سوريا، 2006م.

35- أحمد صلاح الدين خليل: موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات

العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا، بحث

منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، العدد

الخمسون، مصر، 2007م.

- 36- بزيو سليم: محاضرات علم النفس الرياضي، السنة الثانية ليسانس، جامعة خيضر بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2016 م.
- 37- حسن عبده: تقنين المهارات النفسية للرياضيين، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، العدد الثالث والثلاثون، 2000 م.
- 38- سعد محسن: السلوك العدواني في الرياضة، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، المؤتمر الأول لكليات التربية الرياضية في العراق، 1985 م.
- 39- عبد القادر زينل وآخرون: أسباب السلوك العدواني بكرة القدم من وجهة نظر مدربي وحكام الدرجة الأهمية في العراق، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996 م.
- 40- عمرو بدران، كتاب علم النفس الرياضي، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، جمهورية مصر العربية، 2004.
- 41- كمال إبراهيم مرس: سيكولوجية العدوان، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، 1985 م.
- 42- محمد عبد الرضا سلطان: محاضرات علم النفس الرياضي، جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015 م.
- 43- محسن محمد حسن: الدافعية الرياضية، جزء من متطلبات علم النفس الرياضي، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2011-2012 م.

**44-** محسن مُجَدَّ حسن، الدافعية الرياضية جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، الدراسات العليا/ الدكتوراه، وهو جزء من مادة علم النفس الرياضي، للعام الدراسي (2011-2012).

المواقع الإلكترونية:

**45-** <http://bafree.net/forum/viewtopic.php?p=258971&sid>

**46-** <http://www.iraqacad.org/Lib/Omar3.htm>

**47-** [www.multikulti.org.com](http://www.multikulti.org.com)

**48-** <http://www.badnia.net/vb>

\*المراجع الأجنبية:

**49-** Arathoon, S.M & Malouff, J.M. (2004). The Effectiveness of a Brief Cognitive Intervention to Help Athletes Cope with Competition. Journal of Sport Behavior, 27, 3, 1 – 10.

**50-** Ashford, K. J., Karageorghis, C. I. & Jackson, R. C (2005) Modeling the Relationship Between Self-Consciousness and Competition Anxiety. Personality & Individual Differences, 38, 4, 903 – 918.

- 51–** Buyer, P. (2005). Teaching the Values of Competition. *Teaching Music*, 13, 1, 1–2.
- 52–** Bensabat, S : " Le Stress " , édition Hachette .1980.
- 53–** Canegallo, C. Ortona, G. & Ottone, S. (2008). Competition Versus Cooperation: Some Experimental Evidence. *Journal of Socio – Economics*, 37, 1, 18 – 30.
- 54–** Chan. J.C.Y. & Lam, S.F. (2008). Effects of Competition on Students Self Efficacy in Vicarious Learning, *British Journal of Educational Psychology*, 78, 95 – 108.
- 55–** Ediger, M. (2000). Competition Versus Cooperation and Pupil Achievement. *College Student Journal*, 34, 1.
- 56–** Ferguson, E. D. (2007). Work Relations and Work effectiveness: Goal Identification and Social Interest can be learned. *The Journal of Individual Psychology*, 63, 1, 110 – 117

- 57-** Gorkin , m. : The for Stages of Burn Out.  
pioner dertopmen resources .inc .2000
- 58-** Stora, J : Le Stress ,1ere Edition ; puf  
paris .; 1991

## السيرة الذاتية: الأستاذ الدكتور عبد القادر بلخير



- من مواليد 05 آفريل 1985 بباش جراح (الجزائر)
- متحصل على شهادة البكالوريا 2004 م بكالوريا علوم طبيعية والحياة
- ليسانس التربية البدنية والرياضية سنة 2008 م جامعة المسيلة
- متحصل على شهادة الماجستير سبتمبر 2011 م
- متحصل على شهادة الدكتوراه سبتمبر 2017 م تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
- متحصل على التأهيل الجامعي جانفي 2019 م
- الترقية لرتبة أستاذ التعليم العالي فيفري 2024 م
- مدرس في الطور المتوسط من 2008 م إلى 2012 م بمتوسطة عمار بن ياسر بمقرة "المسيلة"

- أستاذ جامعي بجامعة المسيلة من مارس 2012م إلى يومنا هذا،  
بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- رئيس قسم النشاط البدني الرياضي المكيف من 2019 إلى  
2023 جامعة المسيلة.
- رئيس فرقة التكوين للطور الثالث دكتوراه لشعبة النشاط البدني  
الرياضي المكيف جامعة المسيلة.
- رئيس مشروع PRFU وعضو مخبر بحث (التعلم والتحكم  
الحركي) جامعة المسيلة .
- مشرف على عدة مذكرات (ليسانس . ماستر . دكتوراه).
- مشارك في عدة ملتقيات وطنية ودولية .
- مؤلف لعدة مطبوعات جامعية ومقالات علمية في مجلات محكمة  
ومصنفة.
- عضو لجنة تحكيم (مجلة علمية، دكتوراه، تأهيل جامعي، ملتقيات  
وطنية ودولية)

## السيرة الذاتية: الأستاذ الدكتور رامي عز الدين



- من مواليد 22 ماي 1984 بني سليمان ولاية المدية (الجزائر)
- الحالة العائلية متزوج
- متحصل على شهادة البكلوريا 2003م بكالوريا تقني ولاية المدية
- ليسانس التربية البدنية والرياضية سنة 2008 م تخصص كرة اليد وألعاب القوى
- متحصل على شهادة الماجستير أكتوبر 2011م تخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي
- متحصل على شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي جانفي 2015م
- متحصل على التأهيل الجامعي ماي 2016م
- الترقية لدرجة بروفيسور ديسمبر 2020م
- مدرس في الطور المتوسط 2008م متوسطة براقبي، المرجة -الجزائر العاصمة



- مدرس في الطور الثانوي من 2009 م إلى غاية ديسمبر 2012م  
بولاية المدية
- أستاذ جامعي بجامعة البويرة ديسمبر 2012م إلى غاية ديسمبر  
2017م معهد STAPS
- أستاذ جامعي بجامعة المسيلة من ديسمبر 2017م إلى غاية جانفي  
2022م معهد STAPS
- أستاذ جامعي في جامعة المدية من جانفي 2022 إلى غاية سبتمبر  
2023م كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- أستاذ جامعي من سبتمبر 2023م إلى غاية يومنا هذا بجامعة  
المسيلة معهد STAPS
- مشرف على عدة مذكرات (ليسانس. ماستر. دكتوراه).
- رئيس مشروع PRFU + عضو مخبر بحث.
- مشارك في عدة ملتقيات وطنية ودولية.
- عضو لجنة تحكيم (مجلة علمية، دكتوراه، تأهيل جامعي، ملتقيات  
وطنية ودولية)

## فهرس المحتويات

5	الإهداء.....
7	الإهداء.....
9	مقدمة: .....
11	<b>1-مدخل إلى علم النفس الرياضي</b> .....
13	1- تاريخ علم النفس الرياضي: .....
16	2- ماهية علم النفس الرياضي: .....
17	3- مباحث علم النفس الرياضي: .....
18	4- أهداف علم النفس الرياضي: .....
21	<b>2-خصائص ومميزات المرشد النفسي الرياضي</b> .....
24	2- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي: .....
26	3- مجالات استخدام الإرشاد والتوجيه النفسي في المجال الرياضي: .....
27	4- دور المتخصصين في علم النفس الرياضي: .....
27	5- مهام أخصائي علم النفس الرياضي: .....
29	6- أخصائي علم النفس التربوي الرياضي: .....
29	7- سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي: .....
30	8- مبادئ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي: .....
31	9- مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي .....

10-	عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:	32
11-	أهم الأدوات والوسائل اللازمة للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة:	34
3-	دراسة الشخصية في الميدان الرياضي	35
1-	الشخصية الرياضية:	36
2-	الخصائص العامة للشخصية الرياضية:	36
3-	سمات الشخصية الرياضية:	37
4-	مكونات الشخصية:	38
5-	العوامل المؤثرة في شخصية:	39
6-	الأدوات المستخدمة في قياس الشخصية:	41
7-	الشخصية والممارسة الرياضية:	44
4-	الدافعية في الميدان الرياضي	47
1-	ماهية الدوافع:	48
2-	مفهوم الدوافع:	49
3-	الوظائف الأساسية للدافعية:	51
4-	مصادر الدافعية:	52
5-	طبيعة استخدام المكافأة والعقاب لسلوكيات اللاعبين:	56
5-	قلق المنافسة الرياضية	59
1-	مفهوم المنافسة الرياضية:	60

- 2- الخصائص السيكلوجية للمنافسات الرياضية: ..... 60
- 3- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج: ..... 63
- 4- أهمية التحضير السيكلوجي للمنافسة: ..... 64
- 5- تعريف القلق في المنافسة الرياضية: ..... 64
- 6- أقسام القلق التنافسي: ..... 66
- 7- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين: ..... 67
- 8- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة: ..... 67
- 9- الحالة النفسية للاعبين: ..... 72
- 10- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية: ..... 73
- 6- التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين** ..... 75
  - 1- مفهوم الإعداد النفسي: ..... 76
  - 2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي: ..... 77
  - 3- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين: ..... 78
  - 4- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين: ..... 79
  - 5- أنواع الإعداد النفسي: ..... 80
  - 6- دور المدرب في يوم المباراة: ..... 84
  - 7- دور المدرب أثناء السباق أو المباراة: ..... 85
  - 8- مفهوم التدريب العقلي: ..... 85

- 9- أهداف التدريب العقلي: ..... 87
- 10- شروط التدريب العقلي: ..... 88
- 10- استخدامات التدريب العقلي: ..... 89
- 11- كيف يحدث التدريب العقلي؟ ..... 90
- 7- طرق التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين ووسائل جمع المعلومات ..... 99
- 1- ماهية الإرشاد التربوي: ..... 100
- 2- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين: ..... 103
- 3- مستويات الإرشاد الرياضي: ..... 104
- 4- نظريات الإرشاد النفسي: ..... 105
- 5- البرامج الإرشادية في ضوء النظريات العلمية (اتجاهات وتطبيقات): ..... 112
- 6- مصادر جمع المعلومات: ..... 116
- 7- وسائل جمع المعلومات: ..... 116
- 8- سيكولوجية العنف في الميدان الرياضي ..... 131
- 1- مفهوم العنف: ..... 132
- 2- أعراض العنف: ..... 132
- 3- أشكال العنف الرياضي في الملاعب: ..... 134
- 4- العنف في ملاعب كرة القدم كنموذج: ..... 135
- 5- أسباب العنف في ملاعب كرة القدم: ..... 135

143.....	<b>9-العدوان في المنافسة الرياضية</b>
144.....	1- مفهوم العدوان:
145.....	2- تعريفات العدوان:
146.....	3- السلوك العدواني لدى الرياضي:
147.....	4- أنواع العدوان:
148.....	5- أسباب العدوان في الرياضة:
150.....	6- نظريات العدوان:
154.....	7- التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدواني في الرياضة:
156.....	8- أوجه استفادة المدربين والمربين من نظريات العدوان في الرياضة:
159.....	<b>10-الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة</b>
161.....	1- تعريف الضغط:
163.....	2- أنواع الضغوط:
164.....	3- تشخيص حالة الضغط:
166.....	4- مصادر الضغوط:
167.....	5-مراحل الضغط:
169.....	6- أعراض الضغوط:
173.....	<b>11-الاحتراق النفسي الرياضي</b>
174.....	1- مفهوم الاحتراق النفسي بشكل عام :

- 2- مفهوم الاحتراق النفسي الرياضي: ..... 175
- 3- أهم أسباب الاحتراق النفسي عند الرياضي: ..... 176
- 4- مصادر الاحتراق النفسي للاعب: ..... 176
- 5- أساليب الوقاية من الاحتراق النفسي: ..... 178
- 6- أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي: ..... 179
- 7- أعراض وعوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين: ..... 179
- 8- المراحل التي يمر عليها اللاعب عند تعرضه للاحتراق النفسي: ..... 180
- 9- الوقاية من الاحتراق النفسي: ..... 181
- 10- معالجة الاحتراق النفسي الرياضي: ..... 182
- 12-الاكتئاب في المجال الرياضي ..... 185**
- 1- تعريف الاكتئاب: ..... 186
- 2-علاقة القلق بالاكتئاب: ..... 186
- 3-العوامل التي تسبب الاكتئاب: ..... 186
- 4- أعراض الاكتئاب: ..... 187
- 5- تصنيف الاكتئاب: ..... 188
- 6- علاج الاكتئاب: ..... 189
- 7- كيف تفيد ممارسة الرياضة في حالات الاكتئاب والقلق؟ ..... 191
- 8- هل برنامج التمارين الرياضية المنظم هو الخيار الوحيد؟ ..... 192

13-المهارات النفسية للرياضيين	201
1-الفروق الفردية:	202
2- المهارات النفسية:	202
3- بعض المفاهيم لمكونات المهارات النفسية:	204
4- تنمية وتطوير المهارات النفسية:	206
5- خطوات تعلم المهارات النفسية:	208
6- مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية:	209
14المدرّب الرياضي كمرشد وموجه	213
1- المدرّب الرياضي:	215
2- خصائص المدرّب الرياضي الناجح:	215
3- صفات المدرّب الرياضي:	216
4- السمات الشخصية للمدرّب الرياضي الناجح وأهمها ما يلي:	217
5- مهارات التدريب للمدرّب الرياضي:	219
6- أدوار المدرّب:	220
7- مهام المدرّب الرياضي:	221
8- أشكال ونوعيات المدرّبين الرياضيين:	222
9- المدرّب الرياضي كشخصية:	223
10- دور المدرّب الرياضي في التأثير على اللاعب:	224



11-	الأهداف الرئيسية لمدرّب الناشئين:	225.....
12-	الميثاق الأخلاقي للرياضي ودور المدرّب تجاهه:	225.....
13-	دور المدرّب في بناء تماسك الفريق الرياضي:	226.....
14-	نصائح للمدربين:	227.....
	المصادر والمراجع:	229.....
	السيرة الذاتية: الأستاذ الدكتور عبد القادر بلخير	237.....
	السيرة الذاتية: الأستاذ الدكتور رامي عز الدين	239.....



### الأستاذ الدكتور عبد القادر بلخير

- من مواليد 05 أبريل 1985 بباش جراح (الجزائر)
- متحصل على شهادة البكالوريا 2004 م بكالوريا علوم طبيعية والحياتية
- ليسانس التربية البدنية والرياضية سنة 2008 م جامعة المسيلة
- متحصل على شهادة الماجستير سبتمبر 2011 م
- متحصل على شهادة الدكتوراه سبتمبر 2017 م تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
- متحصل على التأهيل الجامعي جانفي 2019 م
- الترقية لرتبة أستاذ التعليم العالي فيفري 2024 م
- مدرس في الطور المتوسط من 2008 م إلى 2012 م
- أستاذ جامعي بجامعة المسيلة من مارس 2012 م إلى يومنا هذا، بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- رئيس قسم النشاط البدني الرياضي المكيف من 2019 م إلى 2023 م جامعة المسيلة.
- رئيس فرقة التكوين للطور الثالث دكتوراه لشعبة النشاط البدني الرياضي المكيف جامعة المسيلة.
- رئيس مشروع PRFU وعضو مخبر بحث (التعلم والتحكم الحركي) جامعة المسيلة .
- مشرف على عدة مذكرات (ليسانس، ماستر، دكتوراه).
- مشارك في عدة ملتقيات وطنية ودولية .
- مؤلف لعدة مطبوعات جامعية ومقالات علمية في مجلات محكمة ومصنفة.
- عضو لجنة تحكيم (مجلة علمية، دكتوراه، تأهيل جامعي، ملتقيات وطنية ودولية)



### الأستاذ الدكتور رامي عز الدين

- من مواليد 22 ماي 1984 بني سليمان ولاية المدية (الجزائر)
- الحالة العائلية متزوج
- متحصل على شهادة البكالوريا 2003 م بكالوريا تقني ولاية المدية
- ليسانس التربية البدنية والرياضية سنة 2008 م تخصص كرة اليد وألعاب القوى
- متحصل على شهادة الماجستير أكتوبر 2011 م تخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي
- متحصل على شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي جانفي 2015 م
- متحصل على التأهيل الجامعي ماي 2016 م
- الترقية لدرجة بروفيسور ديسمبر 2020 م
- مدرس في الطور المتوسط 2008 م متوسطة براق، المرجة - الجزائر العاصمة
- مدرس في الطور الثانوي من 2009 م إلى غاية ديسمبر 2012 م بولاية المدية
- أستاذ جامعي بجامعة البويرة ديسمبر 2012 م إلى غاية ديسمبر 2017 م معهد STAPS
- أستاذ جامعي بجامعة المسيلة من ديسمبر 2017 م إلى غاية جانفي 2022 م معهد STAPS
- أستاذ جامعي في جامعة المدية من جانفي 2022 م إلى غاية سبتمبر 2023 م كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- أستاذ جامعي من سبتمبر 2023 م إلى غاية يومنا هذا جامعة المسيلة معهد STAPS
- مشرف على عدة مذكرات (ليسانس، ماستر، دكتوراه).
- رئيس مشروع PRFU + عضو مخبر بحث.
- مشارك في عدة ملتقيات وطنية ودولية.
- عضو لجنة تحكيم (مجلة علمية، دكتوراه، تأهيل جامعي، ملتقيات وطنية ودولية)

ISBN: 978-9969-521-94-8



9 789969 521948