



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الاسم واللقب: رشيد شرطي

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر - أ -

القسم: التدريب الرياضي

مطبوعة دروس في مادة علم النفس الرياضي

وصف المادة:

علم النفس الرياضي	اسم المادة:
وحدة التعليم الاستكشافية	اسم الوحدة:
محاضرة	طبيعة المادة:
السنة أولى ماستر	مستوى المادة:
تحضير بدني	التخصص:
1	المعامل:
1	عدد الأرصدة:
سداسي	مدة المادة:
ساعة ونصف	الساعات المعتمدة أسبوعيا:

السنة الدراسية 2022/2023

محتوى المادة حسب المحاور:

ساعات التدريس	عدد الاسابيع	تسمية المحاور
1.5 س	2	المحور الأول: مدخل الى علم النفس الرياضي
3 س	2	المحور الثاني: المهارات النفسية في المجال الرياضي
3 س	1	المحور الثالث: المهارات العقلية في المجال الرياضي
3 س	3	المحور الرابع: التدريب العقلي في المجال الرياضي
1.5 س	1	المحور الخامس: الدافعية في المجال الرياضي
3 س	2	المحور السادس: الثقة بالنفس في المجال الرياضي
1.5 س	1	المحور السابع: القلق في المجال الرياضي
3 س	2	المحور الثامن: العدوان في المجال الرياضية

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
تمهيد	06
1. المحور الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي.....	09
1.1. تاريخ علم النفس الرياضي.....	08
2.1. مفهوم علم النفس الرياضي.....	10
3.1. أهمية علم النفس الرياضي.....	12
4.1. أهداف علم النفس الرياضي.....	16
5.1. مجالات علم النفس الرياضي.....	17
6.1. ارتباط علم النفس الرياضي بالعلوم الرياضية الأخرى.....	18
2. المحور الثاني: المهارات النفسية في المجال الرياضي.....	19
1.2. مفهوم تدريب المهارات النفسية.....	19
1.1.2. تعريف المهارة النفسية في المجال الرياضي.....	19
2.1.2. تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي.....	20
2.2. تنمية وتطوير المهارات النفسية في المجال الرياضي.....	23
1.2.2. خطوات تعلم المهارات النفسية في المجال الرياضي.....	23
3.2. استراتيجيات اكتساب المهارات النفسية في المجال الرياضي.....	25
4.2. تصنيفات المهارات النفسية في المجال الرياضي.....	26
1.4.2. تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.....	26
5.2. علاقة المهارات النفسية مع بعضها.....	35
6.2. توجيهات وإرشادات لنجاح عملية الإعداد النفسي للمهارات النفسية لدى الرياضي.....	35

3. المحور الثالث: المهارات العقلية في المجال الرياضي.....36

1.3. مفهوم المهارات العقلية وأهميتها في المجال الرياضي.....36

2.3. تصنيف المهارات العقلية في المجال الرياضي.....37

3.3. تنمية المهارة العقلية في المجال الرياضي.....39

4.3. المهارات العقلية والحكام في كرة القدم.....41

1.4.3. الحاجة إلى اكتساب المهارات العقلية في مجال تحكيم كرة القدم.....42

4. المحور الرابع: التدريب العقلي في المجال الرياضي.....43

1.4. لمحة تاريخية عن التدريب العقلي في المجال الرياضي.....43

2.4. أهمية الجانب العقلي في المجال الرياضي.....44

3.4. مفهوم التدريب العقلي في المجال الرياضي.....45

4.4. أهمية الإعداد العقلي في المجال الرياضي.....48

5.4. أهداف الإعداد العقلي في المجال الرياضي.....51

6.4. فوائد التدريب العقلي للمدرب واللاعب.....54

7.4. أشكال التدريب العقلي في المجال الرياضي.....56

8.4. التدريب على المهارات العقلية في المجال الرياضي.....56

9.4. الاستعمالات المختلفة للتدريب العقلي في المجال الرياضي.....60

10.4. متطلبات الوصول إلى حالة الإعداد العقلي المثلى للحكام في مباراة كرة القدم.....63

11.4. تأثير الصحة العقلية والصحة النفسية في الأداء الرياضي.....64

5. المحور الخامس: الدافعية في المجال الرياضي.....65

1.5. مفهوم الدافعية في المجال الرياضي ومصادرها.....65

2.5. التعرف على دوافع الممارسة الرياضية أو البدنية.....66

3.5. الدافعية ليست ثابتة بل متطورة.....66

4.5. مراعاة صراع الدوافع.....67

- 5.5. مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية.....67
- 6.5. محاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة.....68
- 7.5. دافعية الإنجاز الرياضي.....68
- 1.7.5. مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي.....68
- 2.7.5. الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز.....70
- 8.5. دور المدرب الرياضي في تشكيل دوافع الرياضي.....71
- 6. المحور السادس: الثقة بالنفس في المجال الرياضي.....72**
- 1.6. مفهوم الثقة بالنفس الرياضية.....72
- 2.6. خصائص الثقة الرياضية.....74
- 3.6. أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي.....75
- 4.6. كيفية بناء الثقة بالنفس الرياضية.....76
- 1.4.6. خطوات بناء الثقة بالنفس وتعزيزها لدى الرياضيين لتحسين إنجازاتهم.....76
- 5.6. تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين.....77
- 6.6. الثقة تثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضيين.....79
- 7.6. نظريات الثقة بالنفس لدى الرياضيين.....79
- 7. المحور السابع: القلق في المجال الرياضي.....81**
- 1.7. مفهوم القلق عند الرياضيين وأنواعه.....82
- 2.7. أنواع القلق عند الرياضيين.....84
- 1.2.7. قلق المنافسة الرياضية.....84
- 1.1.2.7. سمة قلق المنافسة.....84
- 2.1.2.7. حالة قلق المنافسة الرياضية.....84
- 3.7. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.....85
- 4.7. مستويات القلق عند الرياضي وحالة القلق الأفضل.....85
- 1.4.7. مستويات القلق عند الرياضي.....85

86.....	2.4.7. حالة القلق الأفضل عند الرياضي.....
87.....	5.7. العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين.....
89.....	6.7. نموذج حالات قلق ما قبل المنافسة.....
92.....	1.6.7. العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة.....
94.....	2.6.7. طرق الإعداد النفسي قصير المدى لحالة ما قبل المنافسة.....
95.....	1.2.6.7. الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية.....
96.....	8. المحور الثامن: العدوان في المجال الرياضية.....
67.....	1.8. المفهوم العام للعدوان.....
97.....	1.1.8. تعريف العدوان الرياضي.....
98.....	2.8. مظاهر العدوان وأنماطه في الرياضة.....
99.....	3.8. أنواع السلوك العدواني.....
104.....	1.3.8. أوجه الاتفاق والاختلاف بين أنواع السلوك العدواني.....
105.....	4.8. التنافس الرياضي والعدوان.....
106.....	5.8. أسباب السلوك العدواني في المجال الرياضي.....
111.....	6.8. وسائل التحكم في العدوان الرياضي.....
116.....	7.8. الإجراءات التربوية نحو العدوان السلبي في الرياضة.....
118.....	قائمة المصادر والمراجع.....
123.....	الملاحق.....

تمهيد:

يكتسي مقرر علم النفس الرياضي أهمية بالغة في المسار التعليمي والتكويني للطالب في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بكل تخصصاته، وأن هذه الأهمية البالغة التي يحتلها هذا المقرر تتأت من الأهمية التي أضحت تحتلها الجوانب النفسية (الانفعالية والعقلية) في شخصية الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة التي يمارسها، خاصة في ظل تقارب مستوى الرياضيين في الجوانب البدنية والمهارية والخطئية، وكذلك الرغبة الدائمة في تحقيق الإنجاز الرياضي والثبات عليه، وهو الأمر الذي دفع المختصين الى التفكير في الجوانب التي يمكنها أن تصنع الفارق وتحقق تميز ونجاح والتفوق الرياضي في النشاط الرياضي الذي يمارسه، حيث تعتبر الجوانب النفسية (الانفعالية والعقلية) من أهم هذه الجوانب التي أثبتت تأثيرها الإيجابي والدائم والمستمر والفعال، لا سيما على الأداء الرياضي الذي يقدمه الرياضي في مختلف مواقف الإنجاز التي يقبل عليها (تقديم أداء رياضي مثالي وثابت)، لعل أهم هذه المواقف التدريبات والمنافسات التي يقبل عليها الرياضي، وهو ما أكدته العديد من الدراسات والأبحاث العلمية في مجال علم النفس الرياضي، التي سوف يتم الإشارة الى بعضها في متن هذه المطبوعة البيداغوجية.

ان الاهتمام والرعاية والتدريب لهذه الجوانب النفسية (الانفعالية، والعقلية) أصبح من ضمن المتطلبات الأساسية لإعداد الرياضيين ونجاحهم في نشاطهم الرياضي الممارس، وأيضا أضحي كذلك من ضمن المتطلبات الأساسية في اعداد مختلف الفاعلين في المجتمع الرياضي من مدربين وحكام واداريين، حيث أصبح وجود الأخصائي النفس الرياضي الذي يعنى بالأعداد النفسي (الانفعالي والعقلي) من الأمور الأساسية والتي لا يمكن الاستغناء عنها في حياة الرياضي والنجاح والتفوق في مساره الرياضي، شأنه شأن المدرب البدني والمدرب المهاري والخططي، والمختص في التغذية ... وهو ما يعرف الان بالطاقم التدريبي الذي يقوم برعاية الرياضي في اطار الرعاية الشاملة والمتكاملة التي تراعي كل جوانب شخصيته، والتي منها الجانب النفسي (الانفعالي والعقلي)، وهذا من أجل تحقيق التميز والتفوق والنجاح في الرياضة التي يمارسها والاستمرار فيها لأطول فترة زمنية ممكنة.

وعليه ارتأينا أن يكون تعليم وتكوين الطالب في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية شاملا ومتكاملا يراعي احتياجات وأهداف الدولة الجزائرية في مخرجاته التي يقدمها للحياة الاجتماعية والاقتصادية، وهذا من خلال تخريج طالب ملم بكل المعلومات والمعارف الأساسية والتخصصية في الميدان، التي تجعله فعالا في المجتمع بصفة عامة وفي المجتمع الرياضي بصفة خاصة، ومن بين أهم

المعارف التي لا بد أن يكتسبها الطالب في هذا الميدان المعرفة والدراية بالجوانب النفسية (الانفعالية والعقلية) لمختلف الفاعلين في المجال الرياضي لا سيما الرياضي والامام بطرق قياسها والكشف عنها وتنميتها وتطويرها وضمان استدامتها (التقييم والتقويم لهذه الجوانب النفسية)، نظرا لأهميتها كما جاء ذكره سابقا، الى جانب طبعها المعارف العلمية الأخرى، وهذا للمساهمة في نجاح طالب اليوم وموظف (مدرب رياضي...) وصاحب مشروع مبتكر أو مؤسسة ناشئة في المجال الرياضي (انشاء نادي رياضي أو مركز للتكوين والتأطير الرياضي...) الغد القريب.

وفي سبيل تحقيق ذلك تطرقنا الى مجموعة من المحاور التي تظهر وتبرز مجموعة من الموضوعات المهمة والأساسية في مجال علم النفس الرياضي، المتجانسة والمتراطة فيما بعضها ومع الأهداف التي نسعى الى تحقيقها عن طريق هذا الطالب في المستقبل القريب، وهذا سواء في الحياة الرياضية أو التربوية أو الاجتماعية أو الاقتصادية...، وذلك من خلال حث وتوجيه الطالب للدراسة والبحث في ميدان المعرفة النفسية (الانفعالية والعقلية) والامام بها والتمكن فيها والاعتقاد بأهميتها، واستخدامها في حياتهم العملية (مجال التربية البدنية والرياضية)، في اطار الاعداد الشامل والمتكامل لكل الفاعلين في المجال الرياضي (رياضي، مدرب، ادري، جمهور، اعلام...)، لا سيما في ظل نقص وغياب الأخصائي النفسي الرياضي في معظم النوادي الرياضية الجزائرية سواء المحترفة أو الهاوية، الأمر الذي يجعل من المام الطالب في ميدان التربية البدنية والرياضية بمبادئ وأساسيات علم النفس الرياضي ذا أهمية قصوى. وهذا هو الهدف الأساسي الذي نسعى اليه من خلال تقديم هذه المطبوعة البيداغوجية في مادة علم النفس الرياضي والقائها على الطلبة، لا سيما طلبة الماستر تخصص تحضير بدني رياضي.

ونأمل أن تساهم هذه المطبوعة البيداغوجية في مساعدة طلاب وخريجي معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية والأساتذة والباحثين في مجال علم النفس الرياضي، ومختلف الفاعلين في مجال التربية البدنية والرياضية والرياضة الجزائرية سواء كانت تنافسية أو ترويحية أو محترفة أو هاوية، على الامام بالمواضيع المهمة المطروحة بشيء من التفصيل في هذه المطبوعة البيداغوجية.

• المحاضرة الأولى:

2. المحور الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي

2.1. تاريخ علم النفس الرياضي:

إن علم النفس الرياضي هو فرع من فروع علم النفس العام الذي يقسم إلى عدة فروع، من بين أهمها علم النفس التربوي، علم النفس الاجتماعي، علم النفس العسكري، علم النفس التنظيم والعمل، علم النفس الديني، علم النفس الثقافي، علم النفس التعليمي ... إلخ.

ففي حديث للرسول محمد صلى الله عليه وسلم قوله: « ليس الشديد بالصرع، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» مؤكداً في ذلك على التحكم بالانفعالات، كما يروى عن رسولنا الكريم محمد أيضاً أنه قال: «الهوا والعبوا فإني أكره أن أرى في دينكم غلظة» مؤكداً أهمية النشاط البدني في الترويح وفي جعل النفس البشرية مبهجة ومتفائلة، كما يروى عن الإمام علي رضي الله عنه قوله «روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كلت عميت وأن عميت لم تفقه شيئاً» وهذا دليل آخر على اهتمام العرب والمسلمين بالنواحي النفسية واستخدام الأنشطة الرياضية للترويح والتخفيف عن أعباء الحياة وبهذا نرى إدراك العرب المسلمين للصلة بين الجسم والعقل. (الزبيدي، علي، 2022، ص 17-18)

بدأ الظهور الأولي لعلم النفس الرياضي في سنة (1801م) حيث ظهرت بعض القراءات الألمانية التي تهتم بدراسة نفسية اللاعبين الرياضيين وخاصة لاعبي كرة القدم. (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص5)، وكذلك الدراسات التي أجريت على لاعبي الدراجات لا سيما التجربة التي قام بها عالم النفس من جامعة إنديانا الأمريكية Indiana University " نورمان تربلت " (Norman Triplett) (1861-1931) في عام (1898م)، والتي سميت على اسمه (تجربة تربلت – Triplett's Experience) للأداء الفردي والجماعي، وتأثير المشاهدين على الأداء، وقد توصل نورمان إلى أن سائقي الدراجات عندما يتسابقون مع بعضهم يقودون بشكل أسرع وأفضل مما لو كانوا لوحدهم، وقد اعتقد نورمان أن التنافس هو الذي يحدث هذا النوع من التأثير. (منصور، الصالحي، 2020، ص28).

وفي عام (1901م) ظهر كتاب "جيسراند" الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة، والمتعلقة بكرة القدم، وبعد ذلك ظهر كتاب (دي كوبرتن) في عام 1913م في باريس بعنوان (كتابات في علم النفس الرياضي). (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص10) وبعدها بعشر سنوات وتحديداً في عام 1923م كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، قام بها "كولمان جريفث" (Coleman Giffith) (1921-1938) لطلاب جامعة الينوي، ونتيجة لإسهامات "جريفث" المتواصلة في هذا المجال فقد لقب ب

: مؤسس علم النفس الرياضي الأمريكي (منصور، الصالحي، 2020، ص29) وفي سنة (1925م) أنشأ " جريفت " أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوي، وفي سنة (1926م) أعد " جريفت " أول كتاب في سيكولوجية التدريب، وفي سنة (1928م) أعد " جريفت " أول كتاب في سيكولوجية الرياضة. (عبد الحكيم، سيد حامد، 218، ص5)

وبعد الحرب العالمية الثانية استمر النشاط في أقسام التربية البدنية، وفي عام (1951م) نشر " جون لوثر " كتاباً بعنوان "سيكولوجية التدريب"، وفي الفترة بين (1930-1960م) كتبت عدة دراسات (أطروحات) للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية والسلوك الإداري – الحركي، وفي الستينات ظهرت عدة كتب في مجال علم النفس التعلم الحركي، منها كتاب " كارتني " (السلوك الحركي والتعلم الحركي) عام (1964م)، وكتاب (علم النفس والنشاط البدني) لنفس الكاتب عام (1967م)، ثم كتاب " روبرت سكر " (التعلم الحركي والأداء الإنساني) و " جوزيف أوكزندايين " (علم النفس والتعلم الحركي) اللذان نُشرا عام (1968م) وأضافا معلومات قيمة إلى هذه المادة العلمية. (الخزاعلة وآخرون، 2013، ص23).

وفي عام (1965م) نظم عالم النفس الرياضي الإيطالي " فيروتشوي أنتونيلي " (Ferroccio Antonelli) مؤتمراً في روما، بعنوان (المؤتمر العالمي الأول لعلم النفس الرياضي)، علماً أن ذلك الحدث اجتذب حضور أكثر من 450 شخصاً من جميع أنحاء العالم، الذين كانوا مهتمين في تطبيق علم النفس على الرياضة والنشاط البدني، وفي أثناء المؤتمر عقد " أنتونيلي وزملاؤه " المقربون اجتماع عمل، اقترح فيه إنشاء هيئة عالمية لعلم النفس الرياضي، ومن ثم تم إنشاء " الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (International Society Of Sport Psychology) (منصور، الصالحي، 2020، ص30) وفي سنة ((1966م) ظهرت مؤلفات أوجليفي (Oglivie) و تتكو (Tutko) والتي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص6) وفي سنة (1968م) تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط (NASPAPA) وفي سنة (1969م) تم تأسيس الجمعية الكندية لعلم النفس الحركي وعلم النفس الرياضي (CSPLSP) (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص11)، وفي سنة (1981م) أشار " هنري " (Henry) إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضية للنظر إلى علم النفس الرياضي بوصفه أحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي، حيث أن النظام الأكاديمي للتربية البدنية يشتمل دراسة جوانب معينة مثل: علم النفس، علم وظائف الأعضاء، التشريح، الاجتماع، وليست فقط تطبيقاً لهذه العلوم على مواقف النشاط البدني. (منصور، الصالحي، 2020، ص31).

وفي سنة (1985م) تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي (AAASP)، ويشير سميث (Smith) إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد

الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) سنة (1986م) لعلم النفس الرياضي، وامتد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا والعالم بأسره. (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص6).

أما بالنسبة للدور العربي فقد تصدرت جمهورية مصر العربية باهتماماتها بمادة علم النفس الرياضي، حيث تم تدريس المادة في عام (1951م) في معهد التربية الرياضية بالهرم على يد "محمد حامد الأفندي"، وفي الستينات من القرن العشرين ظهر تأثير جيل الرواد، أمثال: سعد جلال، محمد حسين علاوي، في عدد من الكتب، مثل: (علم النفس التربوي الرياضي) في عام (1967م) و(علم النفس في التدريب الرياضي) في عام (1969م)، أما في عام (1975م) فقد ظهر كتاب محمد حامد الأفندي (علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية)، ويعد عام (1967م) البداية الحقيقية لعلم النفس الرياضي في مصر، والمنطقة العربية، التي أرسى قواعدها وأسسها "محمد حسن علاوي" بعد عودته من ألمانيا، وقام بتدريس أول مقرر في مرحلة البكالوريوس (منصور، الصالحي، 2020، ص32)، وفي عام (1988م) تم تشكيل مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي وكان يرأسها الدكتور "محمد حسن علاوي".

أما في العراق فبدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي منذ تأسيس كلية التربية الرياضية والتي كانت تسمى المعهد العالي للتربية الرياضية حيث كان يدرس ضمن المنهج علم النفس التربوي، وبعد ذلك قام الدكتور "نزار مجيد الطالب" والدكتور "كامل لويس" بتأليف كتاب عن علم النفس الرياضي، وفي السبعينات بعد تأسيس كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل قام الدكتور "معيوف حنتوش" بتدريس علم النفس الرياضي لطلبة كلية التربية الرياضية، فيما ومنهم الدكتور "عامر سعيد" والدكتور "ناظم شاكر الوتار" والدكتور "عبد الودود أحمد الزبيدي" والدكتور "نبراس يونس محمد آل مراد" والدكتور "عكلة سليمان" حيث أشرفوا على العديد من طلبة الدراسات العليا للماجستير والدكتوراه والذين لهم الفضل الكبير في تطوير وإدخال مفاهيم جديدة على علم النفس الرياضي في العراق. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص10-11)

2.1. مفهوم علم النفس الرياضي:

من المعلوم في تاريخ علم النفس أن "جوكلينوس" أستاذ الفلسفة الألماني هول أول من استخدم مصطلح علم النفس (Psychology) وذلك في سنة (1590م)، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين، الأولى بسيكو (Psycho) وتعني نفس، والثانية لوجي (Logy) وتعني العلم. ولمصطلح علم النفس تعريفات كثيرة تتباين وتختلف نتيجة لاختلاف علماء النفس والمدارس الفكرية التي ينتمون لها، ولكن يتفق معظم العلماء مع تعدد مدارسهم على أنه هو ذلك "العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الانساني ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط. (فوزي، 2006، ص17)

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي:

- يعرفه "سنجر" (Singer) بأنه: "علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق على الألعاب ومواقف اللاعبين".
- ويرى "الدرمان" (Alderman) بأنه: "أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري (البياتي 2016 ص 23-24).
- ويرى كوكس (Cox) بأنه " فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية".
- ويشير "جيل" (Gill) إلى علم النفس الرياضي على أنه " فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى اجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة".
- ويعرف "كراتي" (Craty) علم النفس الرياضي بأنه " فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب". (الزعي، الخياط، 2011، ص 18-19).
- ويعرف عمر وبدران Amro Badran علم النفس الرياضي، بأنه: هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.
- ومما سبق ترى أن علم النفس الرياضي، هو جزء من علم النفس العام، والذي يهتم بدراسة الصفات والعوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر في سلوك الفرد الرياضي نحو الوصول إلى مستوى عال من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل. (الزبيدي، علي، 2022، ص 19-20)
- ويعرفه "أحمد أمين فوزي" بأنه: " هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف اشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنويه من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية التنافسية والترويجية".
- والسلوك الرياضي الذي هو محصلة أو نتاج الشخصية الرياضية بكل جوانها فإن دراسته تكون في ضوء أهدافه الرياضية وكذلك في ضوء ديناميكية التعامل بين متغيرات الشخصية ومتغيرات البيئة الرياضية. (فوزي، 2016، ص 29)
- ويعرف الباحثان "نشوان عبد الله نشوان" و"محمد حسام عرب" علم النفس الرياضي على أنه: "العلم الذي يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تعد النقطة المركزية للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط أو إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشكلات في الميادين الرياضية. (نشوان، عرب، د س، ص 20)

- وعلم نفس الرياضة هو علم دراسة سلوك الإنسان أثناء ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية من اللاعب والمدرّب والإداري والحكم والجمهور التي تشارك في مشاهدة المباريات والمسابقات واللقاءات الرياضية وكل مجالات التنافس الرياضي.
- ويهتم علم النفس الرياضي بدراسة الإنسان كوحدة واحدة لا تتجزأ حيث أن السلوك الإنساني متعدد الأبعاد ولا يمكن الفصل فيه من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية فاللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي سواء أثناء التدريب أو المنافسة لا يمارسها من الناحية البدنية أو المهارية فقط دون أن يعتمد على الجوانب الأخرى العقلية والاجتماعية والنفسية فهو يلعب ويفكر ويبتكر وبيع ويتصور ويتذكر ويتعاون ويتنافس ويستفيد من خبراته الحركية والمهارية السابقة.
- وتعرفه "صفاء جابر شهين وآخرون" على أنه: "العلم الذي يهتم بدراسة سلوك الإنسان أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتقديم الإرشادات والتوجيهات التطبيقية للمربي الرياضي في جميع مواقف التنافس الرياضي والتدريب الرياضي. (شاهين وآخرون، 2017، ص 21)
- ويعرفه الباحثان "حازم علوان منصور" و "عادل عبد الرحمن والصالح" أنه: "الدراسة العلمية للقدرات العقلية والمتغيرات الوجدانية (الانفعالية) والأداء الرياضي للمتعلم أو الرياضي، سواء في الجانب التعليمي أو التدريبي". (منصور الصالح، 2020، ص 34)
- إن ماهية علم النفس الرياضي هو عبارة عن الأحداث النفسية الناجمة عن ممارسة الإنسان للنشاط الرياضي والذي يظهر لنا أن هذا التعريف بحاجة إلى شرح وتفصيل (للأحداث النفسية) حتى يكون التعريف وافياً، مما هو معروف أننا نعني بالظواهر النفسية، تلك الظواهر التي تظهر من خلال تفاعل الإنسان مع بيئته كإدراكه وتفكيره وإحساسه ومواقفه وحماسه وصفاته الشخصية التي نمت من خلال مجرى نشاطه المعروف من علم النفس العام. (الويس، 2016، ص 23)

* المحاضرة الثانية:

3.1. أهمية علم النفس الرياضي:

نظراً لتعدد المجالات الرياضية التي يلعب فيها علم النفس الرياضي دوراً هاماً وكذلك تعدد الأهداف وما تبعها من تعدد في الواجبات، نرى أن العبء الذي يحمل علم النفس الرياضي في المدرسة وفي وحدات التدريب كبير، وفيما يلي العناصر الأساسية لواجبات علم النفس الرياضي:

1. المساهمة في رفع مستوى الانجاز الرياضي لدى تلاميذ وأعضاء الفرق الرياضية بشتى أنواعها:

فإذا كان التلميذ غير قادر على استخدام قدراته الإنتاجية بالكامل فلا بد من وجود سبب لذلك قد يكون الإجهاد أو الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين، قد يكون الخوف أو القلق أو الاحجام او اي سبب اخر وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص26-27).

2. فهم وتفسير السلوك الرياضي، والتعرف على أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه والتنبؤ بما ستكون عليه سلوك الرياضي، وضبطه والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مألوف ومرغوب فيه. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص16).

3. التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي:

أهم ما يوفره علم النفس الرياضي هو الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسة دراسات علم النفس الرياضي أو في المواقف الرياضية التجريبية، ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلا باختيار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وزيادة دافعيتهم وتقويم أدائهم وما يحكم علاقاتهم داخل الملعب وخارجه وغيرها.

4. ترشيد عمل المربي الرياضي:

لا يقدم علم النفس الرياضي إجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي ولكنه يساعد المربي على الإحساس بالمشاكل وتحديدها والتعرف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها، أي أن علم النفس الرياضي يساعد المربي على التفكير العلمي الذي يوصله إلى إجابات وحلول لمعظم التساؤلات والمشاكل السلوكية التي تواجهه. (فوزي، 2016، ص35)

5. ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي:

من أهم اسهامات علم النفس الرياضي إعداد المربي بحيث يصبح قادراً على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عند التلميذ في حصة التربية الرياضية أو اللاعب في النادي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب والمباريات.

الأمر الذي يساعد المربي على معظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربوية أو تعليمية أو اجتماعية أو اي نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية.(فوزي، 2016، ص36)، فمثلا قد يوجد في الوحدة التعليمية أو التدريبية متعلم أو رياضي بطيء في استجابة التعليمات،

ومع ذلك لا يتعجل في الحكم عليه بالبطء في التعلم وإنما يبدأ ملاحظته بطريقة علمية منظمة، وقد يتوصل من ذلك الى أن بطئ الفرد الرياضي في الاستجابة إنما يرجع إلى ضعف في سمعه أو إلى التروي كأسلوب معرفي مميز له، إذ إن التفسير العلمي للعملية التعليمية، أو التدريبية يساعد المعلم أو المدرب على التأني في فهم سلوك المتعلمين والرياضيين، فلا تكون استجابته لهم انفعالية أو دفاعية وحاجته في المواقف التنافسية. (منصور، الصالحي، 2020، ص38)

6. تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك الرياضي:

فدراسة المدرب مثلاً للحاجات النفسية والبواعث المادية والاجتماعية والخصائص الحركية والعقلية والانفعالية للمرحلة السنية التي ينتمي إليها لاعبو فريقه، أنها تساعد على جمع ثروة من المعلومات التي تفيده في تشخيص دوافع سلوكهم في الملعب وكذلك القدرات المنتجة لهذا السلوك تشخيصاً دقيقاً يتسم بالفهم العلمي، وهذا التشخيص لدوره يساعد على تحديد الأسلوب الدفاعي المناسب لتدريبهم وتحديد نوع وكم المهارات والخطط التي تناسبهم. (فوزي، 2016، ص36)

7. المحافظة على الصحة النفسية:

يلعب علم النفس الرياضي دوراً أساسياً في الحفاظ على الحالة النفسية للاعبين: فعن طريق ممارسة النشاط الرياضي يمكن السيطرة على الخوف وزيادة الثقة بالنفس وتنمية صفات الشجاعة والاقدام، وعن طريق التدريب الرياضي يمكن المحافظة على التوازن النفسي في حالات مثل البداية، ويتوجب على المدرب مساعدة الرياضي للتغلب على حالات الخجل، التردد وزيادة كفاءة الرياضيين.

8. ثبات المستوى الرياضي:

أثناء التدريب والسباقات يحدث للرياضي حالات الفشل المتوقعة مما قد يؤدي في كثير الأحيان إلى زعزعة الثقة بالنفس، ويمكن أيضاً أن تؤدي هذه الخيبة إلى صراعات نفسية لدى اللاعبين تؤثر سلبياً على مستواه الرياضي، وهنا ينبغي على المدرب معرفة ذلك جيداً واتباع الأسلوب العلمي في رفع شدة العمل النفسي، وتعويد اللاعب لبعض المواقف وشرح ذلك للاعب واعتبار حالات الفشل حالات طبيعية متوقعة أثناء التدريب والسباق من أجل تثبيت المستويات الرياضية العالية وتطويرها. (الخزاعلة وآخرون، 2013، ص26-27)

9. تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية وللجنسين، تساهم بشكل واضح وكبير في تنمية القبول والرغبات والاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل سليم والتي تخدم الإنسان والمجتمع على حد سواء.

10. كشف الموهوبين ورعايتهم:

إن المدرب الجيد يستطيع أن يكتشف الموهوبين من بين اللاعبين في وقت مبكر عن طريق الاختبارات الرياضية بالمقارنة، وأن اللاعبين الرياضيين الموهوبين ليسوا هم فقط الذين يتمتعون باللياقة البدنية الذين يتمتعون بالمؤهلات النفسية. إن كشف الموهوبين من الرياضيين ليست عملية سهلة أو يمكن ملاحظتها بشكل عابر بل هي مهمة صعبة. (الخزاعلة وآخرون، 2013، ص 27)، وهذا الأمر يتطلب جهداً من القائمين على العملية الرياضية ومنهم الأخصائيين النفسيين الرياضيين في النادي الرياضي لكشف المواهب داخل النادي، ولذلك فإن مهام علم النفس الرياضي هي توجيه الشباب لممارسة الفعاليات التي يرغبون بها وميولهم إيجابية نحو هذه اللعبة ودعمهم نحو الممارسة الفعلية. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص 18).

11. يعد من المواد الأساسية اللازمة لتدريب المعلمين والمدربين وتأهيلهم:

يعتبر علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر، من المواد الأساسية التي تدرس للمعلمين والمدربين وهذا لتأهيلهم في هذا المجال إذ أنه في حالة عدم معرفة المعلم والمدرب لما يقدمه علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر من نظريات وتطبيقات معاصرة، فقد يلجأ إلى بدائل غير مجدية منها:

- قد يلجأ المعلم والمدرب إلى القواعد التدريبية التقليدية التي قد لا تكون صحيحة.
- قد يلجأ المعلم والمدرب إلى تقليد مدربيه القدامى، وهذا يتطلب أنموذجاً جيداً ليتبع المبادئ والنظريات الجديدة في علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر، أما إذا كان أنموذجاً تقليدياً فإن العملية التعليمية والتدريبية لن تحقق أهدافها.
- قد يقوم المعلم والمدرب بعمليات المحاولة والخطأ وهذا مضيعة للوقت والجهد وقد لا يتمكن من تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية والتدريبية. (منصور، الصالحي، 2020، ص 37)

12. تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل الثقة بالنفس التعاون، احترام الأنظمة والقوانين.

13. رفع المستوى الرياضي:

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

14. تطوير البحث العلمي في المجال النفسي الرياضي:

ان البحث العلمي هو الطريق العملي والصحيح للتعرف على المتغيرات النفسية التي يمر بها اللاعبين خلال حياتهم الرياضية وإيجاد الحلول الملائمة في دعم الاتجاهات الإيجابية وتطويرها وحل المشكلات التي تتعلق بالاتجاهات السلبية ومعالجتها، وعلم النفس الرياضي هو العلم الذي يبحث في دراسة سلوك الرياضيين ووضع الأسس النفسية المناسبة لكل رياضي وحسب خبرته التي اكتسبها من ممارسة النشاطات والفعاليات الرياضية. (الزبيدي، علي، 2022، ص 24-25)

4.1. أهداف علم النفس الرياضي:

ترجع أهمية دراسة علم النفس الرياضي إلى تحقيق الأهداف، هي:

1. فهم وتفسير السلوك الرياضي، والتعرف على أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه.
2. التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الرياضي، استنادًا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
3. ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مألوف ومرغوب فيه، وغالبًا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيا.
4. إقامة العلاقات الاجتماعية مع أفراد المجتمع واكتساب الأصدقاء - والتأثير على الآخرين - وضبط الغضب. (الزبيدي، علي، 2022، ص 23)
5. وان الهدف من دراسة القدرات العقلية للمتعلم أو الرياضي هو معرفة دور هذه القدرات العقلية السبعة (الإحساس، الانتباه، الإدراك، التصور، التذكر، التفكير، ورد الفعل العقلي) في أداء

هؤلاء الأفراد ومدى مساهمتها في تطوير أدائهم، وكذلك دور المتغيرات الوجدانية (الانفعالية) في رفع مستق الأداء وتطويره ليصل للأداء الأمثل، سواء في البيئة التعليمية أو التدريبية. (منصور الصالحي، 2020، ص34)

6. كما أن الهدف من دراسة أداء المتعلم في الرياضة، أو الفرد الرياضي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية في هذا الأداء.

وتثار تساؤلات عدة تبحث عن اجابة في مجال علم النفس الرياضي:

1. كيف يمكن الاستفادة من المتغيرات النفسية في تطوير الأداء الرياضي؟
2. ما القدرات والمتغيرات النفسية التي يحتاجها الرياضي لتحقيق التفوق في التدريب والمنافسة؟
3. إذا كان الرياضي كفوً بديناً أو مهارياً، فما هي المحددات النفسية التي تساعده على التفوق في التدريب أو المنافسة؟
4. كيف يمكن شحن الطاقة النفسية للرياضي حتى يبذل قصارى جهده في التدريب أو المنافسة؟
5. ما هي أهم مبادئ التوجيه أو الإرشاد التي يتأسس عليها الإعداد النفسي قصير وطويل المدى؟
6. هل يمكن تطوير القدرات والمهارات النفسية أثناء التدريب جنباً إلى جانب تطوير الجانب البدني والمهاري للرياضي؟ (منصور، الصالحي، 2020، ص35)

5.1. مجالات علم النفس الرياضي:

يبحث علم النفس الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال:

أولاً: التفاعل القائم بين الرياضي وبيئته الرياضية والاجتماعية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي.

ثانياً: دراسة الدوافع والحوافز التي تحرك السلوك الرياضي، سواء كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة - أولية أو ثانوية.

ثالثاً: دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية - العقلية- النفسية - الاجتماعية.

رابعاً: انتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب، ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية مثل: التفكير، الفهم، الإدراك، الذكاء الانتباه، التذكير، التخيل، التصور، التعليم، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

خامساً: 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. (الزبيدي، علي، 2022، ص 22-23)

سادساً: علم النفس الرياضي لا يهتم بشخصية التلميذ من جميع نواحيها فحسب وإنما يبحث في الأحداث النفسية نتيجة للمزاوالت الرياضية كما انه يبحث في العمليات المكونة لصفات الرياضي فيما يتعلق بنشاطه الى ابعد حد اضافة الى القوانين العامة التي تبلور الاحداث النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي وقد ركز علم النفس الرياضي في مجال التربية الرياضية المدرسية على نقطتين أساسيتين هما:

• أولاً: المشكلات النفسية للتلميذ من خلال النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها.

• ثانياً: الظواهر النفسية لشخصية التلميذ التي تبرز ضمن نشاطه الرياضي.

ومما تجدر الإشارة إليه ان المشكلات الأولى تحدد العناصر الذاتية وتبين شروط المستوى الرياضي للتلميذ مثل دوافعه في النشاط الرياضي، وتساؤلاته الانفعالية ومشكلات الاستعدادات للسباقات كما تبين ايضاً اخفاق قابليته في دروس التربية الرياضية اما النقطة الثانية فلها اهمية قصوى من حيث تكوين شخصية التلميذ من خلال مزاولته نشاطه الرياضي اولاً، وتعطي اهمية تشخيص دروس التربية الرياضية لتقوم علي شامل للتلاميذ. (الويس، 2016، ص 24)

سابعاً: يدرس علماء النفس الرياضي الصفات التي تجعل رياضياً متفوقاً وكيف يمكن تحسين أداءه كفرد أو كعضو بفريق رياضي لبلوغ الأداء في عالم الهواة والمحترفين. (يونس، 2021، ص 40-41)

6.1. ارتباط علم النفس الرياضي بالعلوم الرياضية الأخرى:

المتبع لدراسة علم النفس الرياضي يُلاحظ أن الكثير من المختصين في العلوم الرياضية كعلم التدريب الرياضي والبايوميكانيك والطب الرياضي وفلسفة التدريب وطرائق التدريس والتعلم الحركي إضافة إلى الإدارة في المجال الرياضي يربطون عملهم في علم النفس الرياضي وينطلقون من أن الحركات الرياضية هي تنظيم للانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي وهو شكل من أشكال توقع الحدث. ويعني أيضاً

استرجاع مفردات الأحداث من الذاكرة المخزونة والتي يمكن استعاضتها واستخدامها على شكل أحداث متعاقبة، ومفهوم الحدث أو الحالة يقسم بين الفرد والمهارة والمحيط، فإذا كان التصور مركزا على الأداء المهاري فهذا يعني أن الفرد هو جزء من الحالة حيث لا يمكن تصور حركة بدون فرد منفذ، أما المهارة وكيفية أدائها فإنها تعتمد على تصور الحركة وفي حالة تحديث الحدث أو الحالة فإن ذلك مرتبطا بظروف المحيط، ولذلك بدأ الارتباط القوي بين العلوم الرياضية المختلفة مع علم النفس الرياضي لما له دور مهم في الوصول إلى إنجاز ومستوى عالي للرياضيين. (الزبيدي، علي، 2022، ص 26)

• المحاضرة الثالثة:

3. المحور الثاني: المهارات النفسية في المجال الرياضي

1.2. مفهوم تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي:

قبل التطرق الى تبين كيفية تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، لا بد من التطرق الى تعريف المهارات النفسية في المجال الرياضي

1.1.2. تعريف المهارة النفسية في المجال الرياضي:

إن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه حيث يمكن القول بان المهارات النفسية هي قدرات نفسية وعقلية تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف التدريب والمنافسة بهدف الوصول إلى الأداء الأمثل. وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فإن التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي. (الزبيدي وآخرون، 2019، ص 147، 148)

ويجب عند تعريف المهارة النفسية أن يعكس التعريف براعة الناشئ في استخدام قدراته النفسية، أو أحدهما في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية، فكل الناشئين لديهم القدرة على تركيز الانتباه ولكن هناك الناشئ المتميز الذي يحسن استخدام وتوظيف قدرته على تركيز الانتباه خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية وبهذا يمكن القول إن هذا الناشئ يمتلك مهارة تركيز الانتباه.

1. ومن هذا المنطلق تعرف المهارة النفسية للناشئ الرياضي بأنها:

براعة الناشئ الرياضي في حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق

الأهداف الحركية والخططية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية

(نقلا عن بدرالدين، 2014، ص 38)

تشهد السنوات المعاصرة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق التدريب المكثف، زيادة الضغوط النفسية على اللاعب الناشئ مما يتطلب الاهتمام بالرعاية النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية، وقد تزايد في السنوات الأخيرة استخدام برامج تدريب المهارات النفسية.

كما يوضح أحد أبطال العالم أنه كان يعاني من عدم تحقيق الفوز في المسابقات المهمة.. واكتشف أن سبب ذلك عدم تركيزه على الأداء، وأنه يركز فقط على المكسب أثناء التنافس الرياضي. والحقيقة أنه مطلوب من هذا البطل العالمي أن يوجه تركيز انتباهه على الأداء. (شاهين وآخرون، 2017، ص 259)

ويسعى مدربو الفرق والأندية والمنتخبات الرياضية بصورة عامة إلى تعلم واكتساب المهارات النفسية التي بدورها تعطي دافعا للرياضي أو اللاعبين بشكل عام للسيطرة على انفعالاتهم النفسية الايجابية أو السلبية) أثناء المنافسات أو التدريب، ومن ثم إكساب اللاعبين هذه المهارات وبعد ذلك الإتقان والممارسة. وعن طريق التعلم والذي يعد الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعارف والقدرات والخبرات، حيث تكون الأحاسيس والمشاعر ملائمة لكي يصبح للإنسان القدرة على تهدئة نفسه من سرعة الاستثارة ومن القلق وتشتيت الانتباه وإدارة الضغوط ومن ثم إدارة انفعالاته نحو الاتجاه الايجابي وخفض القلق فكل هذه الأمور تؤدي دورا مهما للتفوق والإبداع وعلى ذلك فان للمهارات النفسية أهمية في الوصول إلى الانجاز الأمثل. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص 228)

2.1.2 تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي:

هناك العديد من الأسئلة التي تطرح نفسها في مجال تدريب المهارات النفسية، ونذكر منها ما يلي:

هل التدريب على المهارات النفسية يناسب الناشئين ولاعبى المستويات العالية؟

- يعتقد البعض أن تدريبات المهارات النفسية توجه إلى اللاعبين ذوى المستوى الرياضي العالي الصفوة فقط، ولكن يجب أن ندرك مدى أهمية ذلك لجميع اللاعبين خلال مراحل النمو الرياضي من الطفولة حتى مستوى البطولة للجنسين ولجميع المراحل العمرية وخلال فترات التدريب والمنافسة وطوال الحياة الرياضية للاعب، وكلما أمكن تدريب المهارات النفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل. (شاهين وآخرون، 2017، ص 259-260)

من يقوم بوضع برامج التدريب على المهارات النفسية والإعداد النفسي للرياضيين؟

- الأخصائي النفسي الرياضي ويتعاون معه المدرب الرياضي (الجهاز الفني).

• ويتوقف نجاح برامج تدريب المهارات النفسية على التنسيق بين كل من الأخصائي النفسي الرياضي والجهاز الفني للتدريب مع مراعاة ما يلي:

- 1- خبرة التدريب السابقة.
- 2- معرفة التدريب على المهارات النفسية.
- 3- المعرفة الجيدة بمكونات برنامج التدريب على المهارات النفسية.
- 4- معرفة خصائص وسمات الشخصية للاعبين.
- 5- التأهيل الجيد لكل من يعمل في الإعداد النفسي للاعبين.
- 6- المشاركة بجدية في الدورات التدريبية التأهيلية للعمل في مجال الرعاية النفسية.
- 7- أن يكون المدرب مؤهلاً في مجال تخصص علم نفس الرياضي وتخصص علوم الرياضة.
- 8- أن يكون المدرب أو (القائم بدور الأخصائي النفسي الرياضي) لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين في مجال الإعداد النفسي.
- 9- أن يكون لديه الخبرة في التعامل مع النشء الرياضي ومعرفة خصائص النمو العقلي والمعرفي والانفعالي الاجتماعي والنمو الحركي للطفل. (شاهين وآخرون، 2017، ص 260-261)

• متى يستخدم برنامج تدريب المهارات النفسية؟

- 1- يفضل أن تمارس بانتظام مثل المهارات الحركية، وبرامج تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- 2- أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية في بداية الموسم التدريبي المرحلة الانتقالية بهدف تعلم المهارات الجديدة وتجريب الأفكار الجديدة، واللاعب لا يكون تحت ضغط المنافسة.
- 3- يجب التأكيد على أهمية التدريب على المهارات النفسية كعملية مستمرة مع التدريب البدني والمهاري خلال الموسم التدريبي.
- 4- يفضل أن تخصص جرعات تدريب المهارات النفسية في بداية أو نهاية الوحدة التدريبية التمرين الرياضي.
- 5- أن تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين ١٥ إلى ٣٠ دقيقة ويمكن إعطاء فترات تدريب إضافية إذا تطلب الأمر ذلك ويتم التدريب على المهارات النفسية بواقع من مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع.
- 6- التلازم والتكامل بين التدريب على المهارات النفسية والتدريب على المهارات والجوانب البدنية، مع التأكيد على أهمية التدريب على المهارات النفسية في مواقف المنافسة. (شاهين وآخرون، 2017، ص

(261

• ما هي معوقات تدريب المهارات النفسية؟

- عدم اقتناع المدرب بأهمية الإعداد النفسي، وضعف اهتمام الجهاز الفني بالإعداد النفسي مقابل الإعداد البدني والمهاري..
- عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي.
- عدم معرفة المدرب متى وأين يبدأ التدريب على المهارات النفسية.
- وجود بعض المفاهيم الخاطئة أو المدركات الخاطئة المرتبطة بالإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية والتي منها:

- 1- أن تدريب المهارات النفسية يقدم للاعب الذي يعاني من مشكلات نفسية.
- 2- أن تدريب المهارات النفسية يخصص للاعب القمة (الصفوة) فقط.
- 3- أن لتدريب المهارات النفسية تأثيرات سحرية وسريعة وفعالة. (شاهين وآخرون، 2017، ص 263-

(264)

*هل هناك فرق بين المهارات النفسية والأساليب النفسية؟

- المهارات النفسية تمثل النتائج المرغوب فيها مثل (تطوير وتنمية الثقة بالنفس تحقيق القلق المثالي تحسين تركيز الانتباه...) وهي ترتبط وتتحقق من خلال تطبيق وممارسة الأساليب النفسية.
- أما الأساليب (الطرق) الأساسية للمهارات النفسية يمكن تحديدها في الآتي:

- التصور العقلي.
- بناء الأهداف.
- الحديث الذاتي.
- الاسترخاء البدني (الجسمي).

- وتعتبر الأساليب (الطرق) الأربعة السابقة أساسا للمهارات النفسية الأخرى مثل: (إدارة الضغوط النفسية، التحكم في الاستشارة، تركيز الانتباه، تطوير الدافعية الثقة بالنفس التعامل مع الإصابة، القيادة، الاتصال، التماسك نمط أسلوب الحياة.....). (شاهين وآخرون، 2017، ص

(264)

- وأشارت نتائج الأبحاث العلمية أن لهذه البرامج تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة، وعلى المربي الرياضي والأخصائي النفسي الرياضي واللاعبين معرفة المهارات النفسية، وأساليب وطرق تطويرها، وعلينا أن نفرق بين:

أ. المهارات النفسية:

هي النتائج المرغوب فيها والمرتبطة بالتدريب والمنافسة ومنها:

❖ التحكم في الاستثارة (السيطرة على الانفعالات)

❖ زيادة الثقة بالنفس

❖ تنمية وتطوير الدافعية

❖ إدارة الضغوط النفسية

❖ التعامل مع الإصابات

❖ تركيز الانتباه

❖ السيطرة على الأفكار

ب. الأساليب النفسية:

هي الطرق والأساليب والأساس التطوير وممارسة المهارات النفسية:

❖ الاسترخاء البدني (الجسمي)

❖ التصور العقلي

❖ الحديث الذاتي

❖ تحديد الأهداف (شاهين وآخرون، 2017، ص 267)

2.2. تنمية وتطوير المهارات النفسية في المجال الرياضي:

من الضروري إن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد «مارتنر» إن برنامج تدريب المهارات النفسية يعد جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف انه يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي.

1.2.2. خطوات تعلم المهارات النفسية في المجال الرياضي:

إن على المدرب أو المعني بالفريق كان إدارياً أو فنياً عليه أن يكسب لاعبي الفريق المهارات النفسية لما لها دور كبير في تعديل السلوك النفسي للرياضي وذلك عن طريق:

أولاً: مرحلة التعلم

في هذه المرحلة يحدث المدرب لاعبيه عن أهمية هذه المرحلة ويعرف اللاعبين على إبعاد المهارات النفسية من خلال معرفة كيفية تعلم المهارات النفسية والدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء والانجاز وتعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

وتتمثل هذه المرحلة بان المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما، إذ إن الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تأثير المهارات العقلية في الأداء الرياضي، فالمرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة الرياضي على معرفة أهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر هذه المهارات في الأداء.

ثانياً: مرحلة اكتساب المهارات

تتضمن المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارة أساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة. حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية وغير الرسمية لتعلم هذه المهارات، فمثلا عندما يكون الغرض تعلم مهارات إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية فان الجلسات الرسمية يجب أن تتضمن التركيز على تقديرات الذات الايجابية لتعمل محل تقديرات الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وتعد هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل رياضي المواجهة الايجابية لمواقف المنافسة الفعلية، وهي مرحلة متسلسلة ضمن مراحل اكتساب المهارات النفسية والتي تلي مرحلة التعلم حيث تتضمن هذه المرحلة اكتساب المهارات النفسية حيث يقوم المدرب ببعض اللقاءات مع اللاعبين وإعطائهم التوجيهات اللازمة وتنظيم أوقات خاصة لإكسابهم المهارات النفسية وتكون عن طريق جلسات فردية لكل لاعب على حدة، أو جماعية للفريق ككل حسب مواقف التعلم وفروقتهم الفردية، لتعليمهم مواقف الأداء ومواجهة الضغوطات والقلق وكيفية تركيز الانتباه في المواقف الصعبة وتدعيم الثقة بالنفس بشكل ايجابي وفعال لتحقيق الهدف المطلوب ويتم ذلك من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم المعلومات المتاحة، ومصادر الاكتساب كثيرة قد تكون عن طريق المناقشة أو محاضرة أو أجهزة بصرية أو استخدام أفضل وسائل الإيضاح والتعليم.

ثالثاً: مرحلة الممارسة

إن الممارسة سواء لكل من المهارات الحركية أو المهارات النفسية ستوصل اللاعب إلى مرحلة التوافق الآلي للتنفيذ، وهنا في هذه المرحلة تتضمن الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى مرحلة التوافق والتكامل التام بين العقل والجسم، للوصول إلى أعلى مستوى من الأداء، فان

ذلك يحتاج إلى المزيد من الممارسة والتكرار وكذلك محاولة تطبيق المهارات النفسية في مواقف تشابه مواقف المنافسة الفعلية. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص 229-231)

• مثال تطبيقي لتعلم مهارة نفسية:

الهدف من الوحدة التدريبية للاعب: تحسين مهارة مواجهة الضغوط النفسية.

خطوات برنامج التدريب على المهارة النفسية:

مرحلة معرفة المهارة: تعليم وإجادة أداء مهارة مواجهة الضغوط أساليب الاسترخاء الجسمية أو المعرفية لمواجهة التوتر العقلي أو الخوف الشديد.

مرحلة اكتساب المهارة: تكرار أداء المهارة النفسية في مواقف فردية وأيضاً خلال مواقف تنافسية مشابهة للأداء الفعلي من خلال مواقف تجريبية.

مرحلة الممارسة والتطبيق: تطبيق المهارات من خلال التصور العقلي - وتطبيق مهارات مواجهة الضغوط النفسية في مواقف المنافسة، مع تأدية اللاعب بنفس التدريب في جرعة تدريب مماثلة للمنافسة، ثم تأدية المهارات في المنافسة الحقيقية.

ويجب مراعاة ما يلي:

يجب أن يطلب كل لاعب كراسة تدريب خاصة يسجل فيها معدل تقدمه في المهارات النفسية التقدم الذاتي وأن يقيم اللاعب المعلومات التي يحصل عليها من التقدم الذاتي بمعايير محددة لكل مهارة التقييم الذاتي (ثم بعد ذلك تنمية دافعية اللاعب نحو تطوير مهاراته التدعيم الذاتي). (شاهين وآخرون، 2017، ص 263)

3.2. استراتيجيات اكتساب المهارات النفسية في المجال الرياضي:

هنالك ثلاث جوانب مهمة يجب مراعاتها في تعلم المهارات النفسية مثلها مثل المهارات الحركية

وهي:

أولاً: التقدم الذاتي:

عندما تبدأ تعلم المهارات النفسية للرياضيين، يجب أن يطلب من كل رياضي الاحتفاظ بسجل خاص يسجل فيه كل الوحدات التدريبية والتعليمية للمهارات النفسية ويحاول أن يعرف معدل تقدمه في المهارات النفسية بعد كل وحدة.

ثانياً: التقييم الذاتي:

يجب على اللاعب أن يكون مدركاً لعملية تعلم المهارات النفسية وذلك عن طريق التقييم الذاتي (الرياضي يقيم نفسه بنفسه) ويضع مستوى معياري ليقارن به المعلومات التي يحصل عليها لكل مهارة من المهارات النفسية.

ثالثاً: التدعيم الذاتي:

إن مقومات النجاح في كل عمل يجب أن يستند إلى الدعم المادي أو المعنوي، وهنا نقصد بالدعم الذاتي كيف يستجيب الرياضي إلى التقييم الذاتي لتعلمه على هذه المهارات النفسية. إذ يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في مكافأة أنفسهم بشكل ملائم نحو التقدم الذي يحققونه في تحقيق الأهداف البدنية والنفسية التي يسعون إلى تحقيقها وهذه تمثل خطوة مهمة المساعدة الرياضي على تطوير مهاراته النفسية، ولكن البعض الآخر من الرياضيين لا يهتم ما يقال عنه بعد أي منافسة ولذلك ينجح في عملية التدعيم الذاتي لنفسه. (الزبيدي وأحرون، 2019، ص 150-150)

4.2. تصنيفات المهارات النفسية في المجال الرياضي:

1.4.2. تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

يشير العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك العديد من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة والتي يمكن تطويرها من خلال برامج التدريب العقلي، أو ما يسمى ببرامج تدريب المهارات النفسية (PST).

كما أن هذه المهارات ترتبط وتتفاعل معا وتؤثر كل مهارة في الأخرى وتتأثر بها وهذا يعني أن تطوير إحدى المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات الأخرى وأن التحسن الذي يطرأ في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى.

ويتم تصنيف المهارات النفسية في نماذج المهارات المرتبطة بالرياضة، ويمكن عرض أهم هذه النماذج

على النحو التالي:

جدول (1) يوضح نماذج تصنيفات المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة

م	1. نموذج مارتينز Martins للمهارات النفسية 1978 م	2. تصنيف وويليامز Weinberg and Williams للمهارات النفسية الأساسية 1993 م	3. تصنيف سميث وآخرون smith للمهارات النفسية لفوز الرياضي في ظروف المنافسة ذات الاثارة الانفعالية العالية 1995 م	4. تصنيف العربي شمعون للمهارات العقلية الأساسية 1996 م	5. تصنيف مصطفى باهي للمهارات النفسية الأساسية للتنافس الرياضي 1999
1	مهارات التصوير	التصور	بناء الأهداف	مهارات التصوير	مهارات التصوير
2	إدارة الطاقة النفسية	الاسترخاء	التصور العقلي	التحكم في الطاقة النفسية	التحكم في الطاقة
3	إدارة الضغط	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	مهارات الانتباه	مهارات الانتباه
4	مهارات الانتباه	توظيف الطاقة النفسية	التحرر من القلق	التحكم في الضغط النفسي	التحكم في الضغط النفسي
5	مهارة وضع الأهداف	بناء الأهداف	الثقة بالنفس	مهارة وضع الأهداف	مهارة وضع الأهداف
6		الحوار الذاتي	دافعية الإنجاز		
7		إيقاف التفكير	المقدرة التدريبية		
8		إدارة القلق			

11. تصنيف أحمد أمين فوزي للمهارات النفسية الأساسية للتنافس الرياضي 2003م	10. نموذج علاوي للمهارات النفسية المرتبطة بالرياضة 2002م	9. تصنيف سميث وكريستينسن smith and chirst للمهارات النفسية للنجاح في المنافسة 2002م	8. تصنيف كيبال keibal للمهارات النفسية لرياضي الصفوة 2001م	7. تصنيف أسامة راتب للمهارات النفسية الأساسية 2000م	6. تصنيف توماس ميرفي، هاردي Tomas Murphy and hardy للمهارات النفسية للتنافس الرياضي 1999م
التحكم في الاستثارة	مهارة التصور	التصور العقلي	بناء الأهداف	مهارة التصور العقلي	بناء الأهداف
تنظيم الطاقة النفسية	مهارة الاسترخاء	الحوار الذاتي	تركيز الانتباه	تنظيم الطاقة النفسية	التصور
التعبئة النفسية	مهارة الانتباه	بناء الأهداف	تدعيم الثقة بالنفس	مهارات الانتباه	الاسترخاء
الكفاح تحت الضغوط		إدراك الذات الإيجابي	التماسك عند مواجهة الضغوط	إدارة الضغوط النفسية	الحوار الذاتي
		توجيه الانتباه	التحرر من القلق	مهارة الثقة بالنفس	الضبط الانفعالي
				بناء الأهداف	التلقائية

*** بدراسة نماذج تصنيفات المهارات النفسية السابقة المرتبطة بالرياضة يمكن استنتاج بعض الملاحظات من أهمها:**

أ- بلغت عدد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ستة عشر مهارة نفسية وقد تحددت هذه المهارات في:

- 1- التصور.
- 2- الانتباه.
- 3- بناء أو وضع الأهداف.
- 4- تنظيم أو إدارة أو التحكم في الطاقة النفسية.
- 5- التحكم في مواجهة أو إدارة الضغوط النفسية.
- 6- إدارة التحرر من القلق.
- 7- إيقاف التفكير.
- 8- الضبط الانفعالي.
- 9- دافعية الإنجاز.
- 10- المقدرة التدريبية.
- 11- التلقائية.

ب- يمكن ترتيب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ترتيباً تنازلياً تبعاً لتكرار ذكر كل مهارة على حدة داخل نماذج التصنيفات السابق ذكرها على النحو التالي:

- تصدرت ثلاث مهارات نفسية الترتيب الأول بتكرارات متساوية 9 تكرارات وهي مهارات التصور العقلي والانتباه وبناء الأهداف.
- جاء في الترتيب الثاني مهارتين بتكرارات متساوية 6 تكرارات " وهما مهاتي تنظيم أو التعبئة أو إدارة أو التحكم في الطاقة النفسية ومهارة التحكم" أو إدارة الكفاح تحت أو في الضغوط النفسية.
- ثم جاء في الترتيب الثالث أربع مهارات نفسية بتكرارات متساوية 3 تكرارات وهي مهارات الاسترخاء والحوار الذاتي وإدارة القلق والثقة بالنفس.

- ثم جاءت باقي المهارات النفسية المبينة في نماذج التطبيقات السابقة في نهاية الترتيب التنازلي. (نقلا عن بدرالدين، 2014، ص 41-42)

● المحاضرة الرابعة:

* كما أن هناك تصنيف آخر يركز على المهارات النفسية الآتية:

- 1- مهارة القدرة على التصور الذهني. Imagery skills
- 2- مهارة القدرة على تركيز الانتباه. Attention skills
- 3- مهارة القدرة على الثقة بالنفس. Self-confidence skills
- 4- مهارة القدرة على دافعية الانجاز. Achievement motivation skills
- 5- مهارة القدرة على الاسترخاء. Relaxation skills
- 6- مهارة القدرة على مواجهة القلق. Anxiety skills

1. مهارات القدرة على التصور الذهني:

التصور الذهني أو التصور العقلي أو التدريب الذهني.... الخ، من المصطلحات التي تستخدم في مجال التعلم والتدريب وعلم النفس الرياضي، وهنا نقول انه توجد العديد من المصطلحات شائعة الاستخدام في المجال الرياضي وتستخدم على شكل مرادف لتصرف الرياضي ذهنيا قبل المنافسة ومن ذلك التصور الذهني Imagery ، التصور البصري Visualization ، والتمرين الذهني ويصرف، Mental-rehearsal وكذلك المراجعة الذهنية Mental-partice النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده إن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في أذهانهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة لم يسبق حدوثها من قبل.

وتؤكد نتائج البحوث انه عندما يمارس الرياضي تصورا لمهارة معينة فان عقله يستقبل هذه الصورة كما لو كانت مماثلة للممارسة البدنية الفعلية للمهارة وهذا ما يزيد من قوة التصور الذهني لأنه يسمح للرياضي بان يمارس المهارة الرياضية دون أن يكون متواجدا في بيئة التمرين.

إن قدرة اللاعب الذي يمكنه من استخدام التصور الذهني في إكساب مهاراته الحركية والخطية نلاحظه انه متمكن من استغلال الوحدات التدريبية بشكل أمثل واعدة تطبيقها بشكل تصور ذهني خلال جلسات التدريب على التصور الذهني.

ويشير كوكس 1994,Cox إلى إن الدماغ يمكن أن يستخدم التصور الذهني لتوفير التكرار Pefutation، والتعديل Elaboration، والتكثيف Intemilleation، والعرض Preservation المتتابع للمهارات الحركية للفعاليات الرياضية ويعتمد على قدرة اللاعب في الاستخدام الجيد.

2. مهارات القدرة على دافعية الانجاز:

اللاعب يحتاج إلى من يدفعه للأفضل ويحرك ما بداخله من محفزات للأداء الأمثل، وينظر إلى دافعية الانجاز على أنها المحركات التي تقف وراء سلوك الرياضي خلال التدريب أو المنافسة، فهناك سببا أو عدة أسباب وراء كل سلوك وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى، وهذا يعني إننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذا عرفنا فقط منبهات البيئة وحدها وأثرها في الجهاز العصبي، إذ لا بد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية كان تعرف حاجاته وميوله واتجاهاته وعلاقتها بالموقف، فضلا عما لديه من رغبات وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف هذه العوامل مجتمعة هي ما نسميها بالدوافع.

فالدوافع هي بمثابة مبررات السلوك، وهي التي تثير النشاط وتحافظ عليه وتحدد الاتجاه العام له كما إن دافع الفرد هو دليله السلوكي النابع من رغبته في ذلك السلوك.

ويذكر (Wooholk، 1998) إن لكل سلوك دافعا، وإن حالة الدافعية المترتبة عن سيطرة الدافع على تفكير الفرد وأدائه تجعله دائما في حالة نفسية غير متوازنة، ويبقى يعمل ويجتهد بهدف تحقيق الدافع، لذلك يوصف سلوك الفرد المدفوع بأنه سلوك هدي فيكون فيه الفرد حيويا ونشطا.

إذ أن الدافعية ذات ارتباط وثيق بسلوك الفرد وأدائه لأي مطلب أو مهمة بل إن أداء الفرد وقيامه بمهام محددة مرهون إلى حد كبير بنوعي الدافعية لديه ودرجتها.

وتعد الدافعية نحو العمل محصلة نفسية للعلاقة بين التكوين الشخصي للرياضي وبيئة العمل.

فالدافعية الانجاز دافع يتولد لدى الرياضي، يحثه على التنافس في مواقف تتضمن مستويات من الامتياز والتفوق، أي إنه النضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، فضلا عن كونه الأداء الذي تحثه الرغبة في النجاح. ويتضمن الدافع للإنجاز أنماطا وأنواعا متباينة من السلوك، إذ يتدخل فيه عنصر التحدي والدافع إلى انجاز شيء ذي شأن.

3. مهارات القدرة على الاسترخاء:

إن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء وهذه حقيقة من التعلم الأكاديمي أو في التدريب الرياضي. ومن الضروري أن يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منتظم شأنه شأن أي مهارة رياضية أخرى. فإذا تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الاسترخاء فإنه يستطيع أن يركز على التدريب. وبذلك يكون أداءه ذا نوعية جيدة. كما إن الوقت اللازم لتحقيق مستوى معين سوف يقل. ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية).

ويمكن أن تعد مهارة الاسترخاء بأنها الأساس في ممارسة مهارة تركيز الانتباه وتطويرها، إذ إن الاسترخاء والتركيز صنوان لا ينفصلان فيجب أن تسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيد.

4. مهارات القدرة على مواجهة القلق:

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيساً في علم النفس بعمامة وعلم النفس الرياضي بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة في فقدان توازن الجسم النفسي والجسمي.

ويعرف القلق أيضاً هو حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة من الخوف أو توقع الخطر.

يعد القلق في النشاط الرياضي من المشكلات النفسية التي تواجه الرياضي حيث الاضطراب الفكري والنفسي الذي يؤدي إلى عدم التوافق والتركيز والسيطرة فضلاً عن الاستثارة العصبية غير المثالية فيأتي الأداء خاطئاً.

فالإنسان يعيش في بيئة ملؤها الأحداث والصراعات والانفعالات النفسية ومن بين تلك الانفعالات النفسية القلق الذي ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على سلوك الإنسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة وهذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبياً يعوق أداءهم.

وتشير نتائج دراسات القلق إلى اختلاف درجة القلق قبل وخلال وبعد ظروف الشد النفسي المتعلق بالمسابقات الرياضية، إذ إن التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في

الوظائف الشخصية للرياضي، أما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فإنه يقلل من التأثير، ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي.

5. مهارات القدرة على تركيز الانتباه:

يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في أشكالها المختلفة. فتشتت الانتباه، أو عدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء.

وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل. وان الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلباً في أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن.

فالتركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح.

ويعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الإدراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو جزء، فإذا كان الموقف معروف للرياضي يكون الانتباه، أما إذا كان الموقف جديد كلياً فيزداد الانتباه ويتم التركيز على هذا الموقف الجديد.

وهو اصطلاح يشار به إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين تنصب عليه الطاقة العقلية وتتجه صوبه.

فالتركيز حالة موجودة وجوهرياً يدركها جميع الرياضيين على إنها شرط أساسي للإنجاز والنتائج الرياضية الجيدة، وهو الإدراك الواعي غير المتذبذب الموضوع معين من اجل عزل سريع الموضوعات أخرى.

كذلك فإن تدريبات السيطرة على الانتباه تساعد في عملية الانتقال من الانتباه الضيق إلى الانتباه الواسع.

إذ تلعب صفة التركيز دوراً مهماً في المجال الرياضي، فهي تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الأداء المهاري.

3. مهارات القدرة على الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر معها الرياضي بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة.

إن للثقة بالنفس دور هام في تقوية السمات الشخصية حيث أنها ترتبط بعدد من العوامل البارزة التي تساهم في تماسك الشخصية كمفهوم الذات وتقدير الذات والكفاية الاجتماعية والتحكم بالذات وتوكيد الذات ومركز الضبط، فالرياضي الذي يمتلك ثقة عالية يكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من اجل الامتياز والتفوق، بينما الرياضي الذي تكون ثقته بنفسه ضعيفة يشعر بدرجة اقل نحو قيمته لذاته، أما في مجال الممارسة الرياضية فيرى الكثير من الرياضيين إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خطأ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، إذ إن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس (أو لديهم الثقة الزائفة)، بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة. ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس تسمى الثقة المثلى بالنفس ويعتبر هذا النمط الثالث هو المستوى المرغوب فيه من الثقة. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص 232-238)

• نموذج طارق محمد بدرالدين - للمهارات النفسية للرياضة التنافسية:

من وجهة نظر " طارق محمد بدرالدين " فإن المهارات النفسية "خمس مهارات التي تصدرت المركزين الأول والثاني على الترتيب والتي اتفق عليها معظم الباحثين وكذلك نتائج الدراسات الحديثة والتي تكررت في أغلب التصنيفات تعتبر بمثابة نموذج للمهارات النفسية الأساسية للرياضة التنافسية على النحو التالي:

المهارات النفسية للرياضة التنافسية	
1- التصور العقلي	2- الانتباه
3- بناء الأهداف	4- التفكير الإيجابي
5- التحكم في الضغوط النفسية	

نموذج طارق بدرالدين للمهارات النفسية للرياضة التنافسية

وتعتبر هذه المهارات النفسية للرياضة التنافسية مهارات أساسية يجب أن يكون قد تدرب عليها واكتسبها الناشئ خلال مراحل رعايته النفسية منذ أن كان ناشئاً حتى وصل إلى مستوى التنافس الرياضي بهدف تحقيق الإنجاز الرياضي. (بدر الدين، 2014، ص 42)

5.2. علاقة المهارات النفسية مع بعضها:

- هناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث إن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات تساعد في تطوير المهارات النفسية الأخرى ويمكن إن 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 إلى تنجب التوتر وفي نفس الوقت فإن التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.
- الانتباه والتركيز ضرورة (ضرورية) في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.
- التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل اللاعب عن التركيز في الأفكار السلبية والتي هي من مصادر التوتر. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص 232)

6.2. توجيهات وإرشادات لنجاح عملية الإعداد النفسي للمهارات النفسية لدى الرياضي:

1. اختيار وتوحيد الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
2. مراعاة العمر التدريبي للاعب.
3. اختيار وإعداد مكان مناسب بعيداً عن الضوضاء لأداء تدريبات الإعداد وخاصة التهدئة.
4. اتخاذ اللاعب للأوضاع المناسبة لتدريبات الإعداد النفسي.
5. تكرار أداء التدريبات الإيحائية بمعدل مرتين يومياً.
6. تكوين علاقات طيبة بين اللاعب والأخصائي النفسي الرياضي والمدرّب.
7. كلما زاد اعتقاد اللاعب في جدوى التدريبات المستخدمة ارتفعت احتمالية نجاح عملية الإعداد النفسي.

8. عدم التعارض مع سمات الشخصية للاعب واستخدام التدريبات المناسبة له.
9. دمج الإعداد النفسي مع الإعداد البدني والمهاري للاعبين.
10. ضرورة الإعداد النفسي قبل وأثناء وبعد المنافسات.
11. الثقة في مهاراتك: الثقة هي الهدف الأساسي لإعدادك العقلي، ولبناء الثقة قبل المنافسة تخيل دائما أنك تؤدي أداء ناجحًا (مثالًا) وتدريب عليه عقليا، وتعلم كيفية التعامل مع أي ضائقة مع المواقف التي قد تسبب لك فقدان التركيز أو الثقة، إذا لم تكن قد واجهت العديد من المواقف السلبية وتوقع التحديات التي قد تؤثر على أدائك الأمثل وضع استراتيجيات للتعامل مع كل منها
12. ضع المشكلات الشخصية للحياة جانبا ركز بشكل كامل على المنافسة ويمكنك الانتقال إلى الاستماع إلى الموسيقى أو ما شابه ذلك بما يتم اختياره شخصيا ويختلف من رياض الآخر
13. ركز على تنفيذ ما تم تعلمه من مهارات عقلية: يساعدك الأخصائي النفسي في الحفاظ على التركيز وتنفيذ المهام المطلوبة بنجاح بدلا من التركيز على الأخطاء أو القلق بشأن النتيجة.
14. التزم بالأداء الخططي: من المهم أن يكون لديك خطة للعب تلتزم بها التزاما كاملا قبل المنافسة علما بأن غالبا ما يؤدي التشكيك في خطة اللعب أو تغييرها إلى احتمالية عدم التركيز بشكل كاف والأداء بشكل غير جيد.
15. إعادة التأهيل بشكل إيجابي لأفكار ومشاعر الرياضي المصاب والذي يساعده على سرعة الاستشفاء. (شاهين، آخرون، 2020، ص 42، 43)

* المحاضرة الخامسة:

3. المحور الثالث: المهارات العقلية في المجال الرياضي

1.3. مفهوم المهارات العقلية وأهميتها في المجال الرياضي:

يستخدم الرياضيون النخبة تدريب المهارات العقلية لصقل العمليات المعرفية، مثل اتخاذ القرار والتركيز والتي تعد ضرورية لأداء منسق عالي المستوى.

(Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. 2020. P 72)

ان تطوير المهارات العقلية في الرياضة عملية دينامية تشمل الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي، واستراتيجيات الاعداد النفسي المخصصة لاحتياجات كل رياضي.

(Vealey, R. S. 2019. P 445)

تعد مهارات مثل التحكم في الانتباه، تنظيم المشاعر، وبناء الثقة ضرورية للرياضيين للتكيف مع ضغوط المنافسة والحفاظ على الأداء المثالي تحت الضغط.

(Williams, J. M., & Krane, V. 2021. P 203)

ويعرف "محمد العربي" المهارات العقلية للحكم على أنها زيادة تركيز الانتباه، والبقاء في هدوء تحت الضغوط، وسرعة استعادة الشفاء بعد اتخاذ القرارات غير السليمة.

وتكمن أهمية المهارات العقلية في أنها تعمل على الاتساق في مستوى الأداء والذي يؤدي بدوره إلى المحافظة على البقاء في تركيز الانتباه على المباراة وتجاهل التشتت الداخلي والخارجي طوال المباراة. (شمعون، مليحة، 2025، ص 166)

يتضمن تدريب المهارات العقلية الممارسة المنهجية لتقنيات نفسية لتحسين الأداء وزيادة المتعة، وتحقيق رضا رياضي أعلى. يشمل هذه المهارات تحديد الأهداف، الحديث الذاتي، والتصور الذهني.

(Weinberg, R. S., & Gould, D. 2018. P 144)

كلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، وتشتت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس. (ليبب، 2014، ص 40)

2.3. تصنيف المهارات العقلية في المجال الرياضي:

تعددت المهارات العقلية وخاصة مع تطور حركة البحث العلمي ومتابعة تأثير أنواع المهارات العقلية على تطوير الأداء ومدى فاعلية هذه المهارات. ونتناول في التالي بعض التصنيفات الشائعة في المجال:

أولاً: التصنيف وفق تدرج صعوبة المهارات العقلية:

ويمكن تصنيف المهارات العقلية في هذا المجال إلى ثلاثة مستويات متدرجة في الصعوبة وهي:

المستوى الأول: المهارات العقلية الأساسية:

تتمثل في الاسترخاء، التصور العقلي الانتباه، وضع الأهداف، الدافعية، الحديث الذاتي، الثقة في النفس. ويعتمد هذا المستوى على أهمية تحديد فترات تدريبية منتظمة أسبوعياً حتى يتمكن الحكم من تواصل التدريب على المهارات العقلية الأساسية والتدرج في اكتسابها وإتقانها، ومواصلة العمل حتى التطبيق في التحكيم في المباريات.

ويُعتبر هذا المستوى الأول من ضمن المتطلبات الضرورية، حيث يصعب تطبيق المستوى الثالث دون المرور بالمهارات العقلية الأساسية والتخصصية وإتقانها في المستوى الثالث بفاعلية. ويتضمن هذا المستوى مجموعة من المهارات العقلية يتم تقديمها وفق ترتيب محدد، ويشترط عدم الانتقال من مهارة عقلية إلى أخرى قبل الوصول إلى الإتقان والتحكم ويتطلب التدريب الالتزام والاستمرارية والاتجاه الإيجابي لتحقيق أفضل عائد. (شمعون، مليحة، 2025، ص 167-168)

المستوى الثاني: المهارات العقلية التخصصية:

تتباين المهارات العقلية بين الأنشطة الرياضية المختلفة تماماً مثل العناصر البدنية، على سبيل المثال ما يحتاجه الملاكم من مستوى عالي من الاستثارة والعدوان يختلف تماماً عن لاعب الرماية من الهدوء والثبات الانفعالي. وفي هذا المستوى الثاني يزداد الاهتمام بتقديم المهارات العقلية التي تتوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي من ناحية ومع الخصائص العقلية المميزة للحكم أو اللاعب أو المدرب من ناحية أخرى.

ويتم العمل في هذا المستوى الثاني بعد استكمال إتقان المهارات العقلية الأساسية وتطبيقها في المجال الرياضي والتحكم والسيطرة إلى درجة تسمح بالتركيز على المتطلبات العقلية المميزة لحكام كرة القدم مثل اتخاذ القرار في جزء من الثانية، اتخاذ القرار مع الوصول إلى التعب والإجهاد العقلي في الدقائق الأخيرة من المباراة.

المستوى الثالث: الاستراتيجيات العقلية

ظهر هذا المستوى الثالث من الحاجة الماسة لاستخدام المهارات العقلية الأساسية والتخصصية في المواقف الضاغطة من المباراة وخاصة في المستويات العالية وحتمية سرعة اتخاذ القرارات وسط حشد كبير من الجمهور. ويعتمد هذا المستوى على تطبيق المهارات العقلية التي تم اكتسابها بطريقة منفصلة في إطار واحد وتحت الضغوط.

ويتم التدريب في هذا المستوى وتطوير الأداء من خلال القياس والتقييم وتحليل الأداء والتعرف على نقاط القوة والضعف وتقديم التغذية الرجعية المناسبة والمواصلة من مباراة إلى أخرى حتى يتمكن من الاستخدام في المباريات بصورة تتمتع بالاتساق، ومع مرور الوقت يحقق الحكم مستوى عالي من التحكم والوصول إلى مستويات عالية من الاتساق تحت أي ظروف ومواجهة المواقف الضاغطة.

وتعتبر الاستراتيجيات العقلية وسائل لتوظيف الأدوات والمهارات العقلية حتى تصبح أكثر تنظيمها كما في الجسم، وتصمم للمساعدة على الوصول إلى الحالة العقلية المطلوبة للأداء الأمثل وذلك من خلال خطوات مدروسة تعمل على تكوين حالة التدفق العقلي.

وتتضمن الاستراتيجيات العقلية خطوات مصممة للمحافظة على حالة التدفق العقلي والوصول إلى الأهداف الموضوعية، وسلسلة من التنظيم، وتساعد على التطوير، والمحافظة أو استرداد حالة التدفق العقلي، والبقاء في صلابه عقلية أثناء المباراة وتحقيق الأداء الأفضل. وتساعد على العودة إلى المسار عندما تسير الأمور إلى الأسوأ في التدريب أو المباريات.

وتساعد الاستراتيجيات على الأداء في حدود القدرات أو تتعداها في بعض ظروف ممارسة خبرة التدفق عندما تتضافر جميع الظروف. وتمثل المواجهة الطرق التي تستخدم في التعامل مع المشكلات الوصول إلى المستوى الأفضل للقيام بمتطلبات المواقف الضاغطة.

ويؤدي استخدام الاستراتيجيات بطريقة غير فعالة إلى الأداء بعيدا عن مستوى القدرات، وقد تصل إلى الصدمة في حالة وصول الانفعالات إلى نقطة حرجة، وخاصة عند تفسير الاستثارة بطريقة سلبية، وتسود أنماط التفكير السلبي وتوجه الفشل والتركيز على العوامل غير المتحكم فيها مثل النتائج. (شمعون، مليحة، 2025، ص 168-169)

3.3. تنمية المهارة العقلية في المجال الرياضي:

إن معظم الرياضيين إذا أتيح لهم ما يكفي من الوقت وفرص المنافسة - فسوف يستخدمون مهارات عقلية، ويتدربون عليها دون مساعدة من الغير، فهم بذلك يجدون أن أداءهم صار أكثر اتساقاً، على أن معظمهم لا يتوافر له ذلك، فكثير من الرياضيين من ذوي الإمكانيات الرائعة يتوقفون عن المنافسة قبل الوصول إلى أفضل أداء لديهم، إذ كان ينقصهم المهارة العقلية، بينما كان في مقدورهم أن يحققوا أفضل مستويات أداء لو أحسنوا استخدام مهاراتهم العقلية.

يؤكد معظم الرياضيين العالميين على الاستفادة من مهاراتهم العقلية النوعية ولكن تم لهم ذلك بطريق المحاولة والخطأ، ويقول الكثير منهم أنه كان في استطاعتهم تحقيق أعلى المستويات في بداية مشوارهم الرياضي لو كانوا قد تعلموا تلك المهارات مبكراً بدلاً من اضطرارهم إلى سلوك هذا الطريق الصعب.

فالمهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذاً ناجحاً لمرة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول، ولكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسدي والعضلي ولا يعزز.

والمهارة العقلية ليست بالموضوع الجديد، فقد تم تطبيق الكثير منها منذ قرون فقد احتوت كتب الأقدمين مثل محاربي الساموراي في اليابان على برامج للتدريب العقلي. كما استفادت منذ أوائل الستينات دول الكتلة الشرقية سابقاً من خدمات علم النفس الرياضي، مقارنة بالدول الغربية التي بدأت حديثاً في التقدير الكامل للتدريب على المهارات العقلية لما لها من شأن خطير في أداء المتنافس الرياضي، وعلى سبيل المثال في دورة برشلونة الرياضية 1992 ضم الفريق البريطاني أخصائيين في مجال علم النفس الرياضي للمساعدة في إعداد الرياضي عقلياً. وهكذا في الولايات المتحدة وكندا وأستراليا وغيرها من البلدان.

على أنه لا ينبغي أن تنتظر التنمية المنظمة لتقنيات التدريب العقلي حتى يصل الرياضي إلى مستوى المنتخب، بل يجب أن تبدأ مع الناشئين كما مع الكبار وبهذا تتاح الفرصة للناشئ للاستفادة من هذه المهارات وأن ترتقي مع نموه الجسدي والعقلي في الوقت الذي تتراجع فيه عملية المحاولة والخطأ.

وتمثل عملية تطوير المهارات العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية، ففي التطوير التقني، نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة في أداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص بالرياضي معين..

وهذه العملية يمكن اتباعها في تنمية المهارات العقلية. فتدرس المهارات أولاً، ثم تتشكل لتناسب رياضي معين بما ييسر الحصول على أداء أمثل. وكلما تم تدريب الرياضي على المهارات العقلية في وقت مبكر زادت قدرته على التعامل مع معوقات أداء معينة مثل: الإحباط المصاحب للأداء غير المتسق والأداء السيء الناشئ عن فرط القلق، والتشتت بسبب الأخطاء، ونقص الثقة أو الاتجاه الإيجابي. (باهي، جاد، 2002، ص 88-89)

وكمثال لإبراز أهمية وضرورة اكتساب المهارات العقلية في المجال الرياضي، من قبل مختلف الفاعلين في هذا المجال الحيوي، وعلى رأسهم الحكم الذي يقوم بدور حيوي في منظومة المنافسة الرياضية وعدالتها وشفافيتها وسيادة مبدأ التنافس الشريف ومبدأ الروح الرياضية ومختلف القيم الرياضية السامية (الاجتماعية والإنسانية).

4.3. المهارات العقلية والحكام في كرة القدم:

تشكل المهارات العقلية أحد الركائز الأساسية للحكام في كرة القدم، كما هي لكل من اللاعب والمدرّب وتعكس أهمية علم النفس الرياضي التطبيقي ودوره في تقديم الخدمات النفسية في المجال الرياضي للجميع. وتعتبر إدارة المهارات العقلية مفتاح النجاح لحكام الأنشطة الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، حيث من الأهمية أن يمتلك الحكم الثقة في النفس بدرجة عالية للقيام باتخاذ القرارات في جزء من الثانية وتحت ضغوط هائلة والتي يمكن أن تؤثر بفاعلية على العائد من المباراة التي يقوم بتحكيمها.

ويشكل التدريب على المهارات العقلية العمود الفقري في علم النفس الرياضي التطبيقي. وكان التركيز في البداية على مجموعة من المهارات العقلية هدفت إلى التهدئة، ومواجهة المواقف الضاغطة تحت مسمى المهارات العقلية الأساسية وتكونت من خمس مهارات تبدأ جميعها بحرف (C) في اللغة الإنجليزية وهي: الهدوء، الالتزام، الانتباه، الثقة في النفس، والاتساق، وقد تم إضافة مجموعة من المهارات العقلية تبعاً.

وظهر واضحاً مع مرور الوقت ضرورة ترتيب الأهمية لهذه المهارات العقلية، وجاءت مهارة الاسترخاء في الترتيب الأول، وحازت على الاهتمام، وأصبحت هي المفتاح الأساسي لكل برامج التدريب العقلي، وجاءت مهارة التصور العقلي في الترتيب الثاني والانتباه في الترتيب الثالث. (شمعون، مليحة، 2025، ص 165)

1.4.3. الحاجة إلى اكتساب المهارات العقلية في مجال تحكيم كرة القدم:

يتطلب الوصول إلى المستويات العالية في مجال التحكيم ليس فقط التعرف على قواعد التحكيم واكتساب معايير اللياقة البدنية المطلوبة، ولكن هناك عددا من المهارات العقلية يجب اكتسابها حتى يمكن الوصول إلى الحالة العقلية المناسبة والتي تعمل على تحقيق أقرب ما يمكن من أقصى حدود القدرات وهذا هو المفتاح لتعظيم الأداء في كافة المجالات.

ويجب الوضع في الاعتبار أنه كلما زاد اهتمام الحكم نحو تنمية واكتساب المهارات العقلية كلما زادت الفرصة للنجاح والوصول إلى أقصى ما تسمح به القدرات وتحقيق التقدم والتميز في مهنة التحكيم.

وتظهر الحاجة واضحة إلى اكتساب المهارات العقلية عند بناء قنوات جيدة من التواصل مع المدربين، اللاعبين والجمهور، والواجب تطوير الاتصالات، وتعلم التعبير عن النفس بوضوح، الاستماع الجيد، القدرة على التمهيد التعاون وكلها بعض مكونات التكامل مع الاتصالات الفاعلة.

وتتطلب معالجة الضغوط النفسية من المدربين واللاعبين والجمهور والإعلام واستديوهات التحليل أن يكون الحكم قادراً على البقاء في استرخاء عضلي وعقلي وهذه المهارة يمكن تعلمها عن طريق أنواع من الاسترخاء التعاقبي، الاسترخاء الذاتي وتدرجات التنفس وغيرها.

وترتبط المهارات العقلية بالمرونة والبقاء في هدوء وخاصة أثناء المراحل الحرجة من المباراة، والثواني الأخيرة التي تتطلب ضبط النفس والتحكم في التوتر مع صيحات الجمهور والمستويات التنافسية على الألقاب العالمية. وتعتبر من أهم المهارات العقلية للحكم في المواقف الضاغطة.

وتتطلب سرعة اتخاذ القرارات الحاسمة في كرة القدم الحديثة مهارات تركيز الانتباه ويحتاج الحكم إلى التركيز الكامل على ما يدور حوله وعدم السماح للتشتت واستخدام المثيرات لتحسين مجال الانتباه، والرؤية والتعرف على الأحداث من حوله وهي بعض الطرق للمساعدة على تركيز الانتباه أثناء المباراة.

والمهارات العقلية التي يجب أن يمتلكها الحكم الجيد هي مهارات يمكن تعلمها وممارستها، وللأسف فإن معظم تدريبات الحكام يتم التركيز فيها على النواحي البدنية، ولكن المهارات التي تفرق الحكم الجيد عن بقية الحكام هي عقلية بالدرجة الأولى، وهناك طرقاً يمكن أن تساعد في

تعلم هذه المهارات واكتسابها، ومع الاتساق في التدريب يمكن تطوير المهارات العقلية إلى الدرجة التي تسمح بالتحكم على الحالات العقلية والانفعالية. (شمعون، مليحة، 2025، ص 166-167)

* المحاضرة السادسة:

4. المحور الرابع: التدريب العقلي في المجال الرياضي

1.4. لمحة تاريخية عن التدريب العقلي في المجال الرياضي:

اهتم علماء النفس بموضوع التصور الذهني منذ وقت طويل، ويرجع إلى عهد (سير فرانسيس غالتون) الذي كتب كتاباً في عام (1883) خصص فيه جزءاً كبيراً لمناقشة التصور، ولكن موضوع التصور وعلاقته بالرياضة لم يحظى بالاهتمام إلا في السنوات القليلة الماضية، إذ بدأ علماء النفس الرياضي بدراسة استعمال أساليب التصور في تهيئة الرياضيين للمنافسات والتصور هو المصطلح الشائع حالياً لما كان يطلق عليه حتى عهد قريب بالتمرين الذهني.

وتوجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستعمال في المجال الرياضي وتستخدم لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني Imagery التصور البصري Visualization، والتمرين الذهني Mental Practice، والمراجعة الذهنية وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح، فإنها تدور حول معنى واحد أساس، هو أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة أو أن يستحضروا أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل، وإنه في وسع الرياضي أن يستحضر في ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين.

ويُعدُّ التصور أو التمرين الذهني نوعاً من المحاكاة التي تجري في الدماغ ولا شك في أننا جميعاً نستعمل هذا الأسلوب بشكل أو آخر وإن لم يكن ذلك بصورة منظمة أو مقصودة، ويستعمل التصور الذهني في المجال الرياضي من العديد من المتعلمين والرياضيين المتفوقين في تعلم وتطوير مهاراتهم الحركية وإتقان الواجبات الخطئية، وتشير الأدلة إلى إن التصور الذهني لأداء المهارات يساعد في تعلمها متى ما اقترن ذلك بالتدريب الفعلي على تلك المهارة. (منصور، الصالحي، 2020، ص 255)

2.4. أهمية الجانب العقلي في المجال الرياضي:

إن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنية، ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضياً. إنه في حاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرج، ففي مقدور الكثير منا أن يمشى على حاجز حجري على حافة الطريق دون الخوف من السقوط ولكن ماذا لو ارتفع هذا الحاجز الحجري عن سطح الأرض آلاف الأقدام؟

ومما يبين أهمية الجانب العقلي في الرياضة، تلك المكانة السامية والمنزلة الهامة التي يشغلها في وسائل الإعلام والصحف والمجلات الرياضية وأحاديث المدربين والمديرين والرياضيين، فالجميع يؤكدون أهمية الجانب العقلي في المنافسة فهو العامل الحاسم يوم المباراة نظراً لما تتمتع به الرياضة الحديثة من مستويات رفيعة يتضاءل فيها الفارق بين الرياضيين من حيث الجدارة الفنية أو اللياقة البدنية أو تقنيات التدريب أو استراتيجيات اللعب. فاللاعبون عندما يقفون مثلاً على خط بداية 100 م عدو لا تستطيع أن تفرق بينهم من ناحية الموهبة أو التدريب، فالذي يفصل بينهم تم بعيداً عن العيون.

والإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر، وأن يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي. أي أنه بهذا الإعداد العقلي يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات، ومن ثم تحمل الضغوط التي تترتب على زيادة حمل التدريب المكثف. كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التي لا تكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسببه له من إزعاج وتطفل ومضايقة ألحقت ضرراً بليغاً بكثير من الرياضيين.

كما أنه برنامج التدريب العقلي يفيد في المحافظة على اتساق الأداء أياً كان نشاط الرياضي عن طريق التركيز على مبادئ النجاح السيكولوجية الأساسية، بطريقة علمية عملية واقعية سهلة التنفيذ. (باهي، جاد، 2002، ص 87-88)

ونظراً للأهمية التي يحتلها الجانب العقلي في الحياة الرياضية للرياضي ونجاحها وتحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف مواقف الإنجاز التي تعرفها (المنافسة، التدريب...) الي يقبل عليها

الرياضي، والاستمرار فيها لأطول فترة زمنية ممكنة، لا بد من خضوع الرياضي للتدريب العقلي العلمي والمنتظم والمستمر، الذي يعنى بتنمية الجانب العقلي وتقويته وصلابته، لا سيما في المواقف الضاغطة، حتى يواجهها الرياضي ويتغلب عليها بكل فعالية، وهذا الأمر يدفعنا الى ضرورة تبين مفهوم التدريب العقلي في المجال الرياضي وكل ما يتعلق به من معلومات تفيد الطالب غدا في حياته العملية (التدريب الرياضي)، طبعاً في اطار تحقيق التدريب الشامل والمتكامل لمختلف مناحي شخصية الرياضي (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية، الاجتماعية، الصحية، التغذية، والمعرفية...)

3.4. مفهوم التدريب العقلي في المجال الرياضي:

يعتبر التدريب العقلي Mental Training الطريقة الأساسية في تطبيق نظريات ومبادئ علم النفس الرياضي، وتقديم الخدمات النفسية للاعب، المدرب، الحكم، أولياء الأمور وكافة العاملين في منظومة التدريب الرياضي الحديث، خاصة المستويات الرياضية العالية، ويعمل على الإعداد العقلي قبل وأثناء وبعد المنافسات والمباريات.

ويتكون مصطلح التدريب العقلي من كلمتين، الأولى «التدريب Training» وتعني عملية تربية مخططة تعمل على الوصول إلى الأداء الأفضل في المنافسات والمباريات والكلمة الثانية العقلي Mental والتي ترتبط بالذكاء والتفكير والعمليات العقلية، أي تدريب العقل للوصول إلى تحقيق الأهداف.

ويُساعد التدريب العقلي على استثارة القوى الداخلية Inner Power على التعلم والتطبيق، ووضع الأهداف للوصول إلى المستهدف في الوقت المحدد. ويعتبر من أفضل الطرق للتغلب على المشكلات، والتعامل مع الضغوط. (شمعون، مليحة، 2025، ص 141)

ويمتد التدريب العقلي من بداية مشوار اللاعب وبدون توقف حتى تحقيق البطولات والإنجازات والتعامل مع الظروف النابغة، وحتى ما بعد الاعتزال ومحاولة الوصول إلى جودة الحياة في جميع الأبعاد، على عكس التدريب البدني والذي يقل مع التقدم في العمر.

ويهدف التدريب العقلي إلى تطوير الأداء من خلال مجموعة من المهارات والأدوات العقلية تعمل معاً على إعداد اللاعب لمواجهة المتطلبات العقلية للنشاط الرياضي الممارس، ومتطلبات الأداء العقلية والشخصية، ووضع الخطط والبرامج والاستراتيجيات، والتأهيل

النفسي بعد الإصابات الرياضية، والتوازن بين الممارسة الرياضية وأبعاد الحياة الأخرى من الأسرة والأصدقاء، الدراسة والعمل ووقت الفراغ.

ويُعرف «محمد العربي» التدريب العقلي على أنه: العملية التي تقدم الطرق والأساليب والأدوات لتطوير الأداء عن طريق تكوين الواجهة العقلية الإيجابية ومن خلال تدريب المهارات العقلية وضع الأهداف، الحديث الذاتي الإيجابي، التصور العقلي، الثقة في النفس، الدافعية، الانتباه، تنظيم الطاقة وإدارة الانفعالات.

ويُعرف أيضاً على أنه تقديم المساعدة للاعبين للتركيز على التحديات العقلية والتي تمنعهم من الأداء في أفضل صورة. ويختصر البعض التعريف في إعداد العقل للمساعدة على الأداء في أقصى ما تسمح به القدرات، والبعض الآخر على أنه إحماء متعمد للعقل للوصول إلى أفضل مستوى من الأداء.

والحقيقة أن هناك علاقة تبادلية بين العقل والجسم، وأن ما يحدث في العقل يؤثر على الجسم، وما يحدث في الجسم يؤثر على العقل، وهي وحدة واحدة وليست منفصلة وتمثل علاقة إيجابية. (إسماعيل، 2023، ص 127-128)

ويعتبر الإعداد العقلي Mental preparation أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي. ويُمثل البقاء في استرخاء وثبات انفعالي تحت الضغوط في المباراة، ويهدف إلى تكوين وجهة عقلية إيجابية تؤدي إلى اتساق الأداء إلى أقصى ما تسمح به قدرة وموهبة اللاعبين في المباراة.

وقد أصبح واضحاً إن الفرق بين الفوز والهزيمة يرتبط بصورة أكبر بالجوانب العقلية حتى يتمكن اللاعب من اتخاذ القرارات المناسبة في مواقف التنافس الضاغطة في المباراة. وتظهر مدى الحاجة إلى توجيه الاهتمام نحو الإعداد العقلي.

وتؤثر حالة اللاعب العقلية بدرجة كبيرة على حالته البدنية، فالعديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب، درجة الحرارة وغيرها والتي كان يعتقد إنها خارج نطاق التحكم الواعي، قد تم البرهنة على أنها تتأثر بالحالة العقلية والتي تعتبر عاملاً مهماً في تحقيق الإنجازات والتعامل مع الألم وسرعة الاستشفاء.

ويُعرف "محمد العربي" الإعداد العقلي للمباراة بأنه مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن التدريب السابق على المهارات العقلية والإجراءات المتوقع أن تكون مؤثرة في بعض المواقف المحددة مسبقاً من المباراة. (شمعون، 2022، ص 19)

كما يُعرف على أنه توجيه الاتجاه والمهارات العقلية للمساعدة على تحقيق أفضل أداء، وذلك عن طريق زيادة مدى الاعتقاد واعتناق فلسفة إيجابية نحو النشاط الممارس. ويعرفه مالتون إيركسون Malton Ericson على أنه مفهوم مبني على الصور والأفكار والتي تعطى الموقف الإحساس والتداعيات العقلية المثيرة والعملية. ويرى روشال Rushal «أنه إحدى الطرق الرئيسة للحصول على التحكم وتركيز الانتباه.

وتعرفه ديورا Deborah على أنه: تدريب العقل للوصول إلى تحقيق الأهداف الرياضية المنشودة. ويعرفه أو نشنال Unestaht على أنه: تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات العالية، وتطوير جودة الحياة. ويرى محمد العربي «أنه العملية التي تقدم الطرق والأساليب والأدوات التطوير الأداء عن طريق تكوين الوجهة العقلية الإيجابية. (نقلا عن شمعون، مليحة، 2025، ص 142-143)

ويهدف الإعداد العقلي إلى توظيف جميع المهارات العقلية التي تعلمها اللاعب بطريقة منفصلة في إطار موحد لخدمة الأداء، والتعرف على الواجبات المطلوب تنفيذها، وأن يكون لدى اللاعب الثقة المطلقة في تحقيق أهدافه.

ويتضمن الإعداد العقلي تطوير سرعة معالجة المعلومات، مهارات التركيز، الثقة في النفس التحكم في الانتباه والاستثارة والقلق والضغط العصبي، إلى جانب استراتيجيات قائمة على التنظيم الذاتي وتتضمن الاسترخاء، التصور العقلي، التدريب الذاتي، التغذية الرجعية الحيوية، السلوك المعرفي وغيرها من الأبعاد المهمة.

وقد كرس التدريب الرياضي خلال السنوات الطويلة الماضية الجهود التطوير برامج الارتقاء بمستوى الأداء ووصل إلى أبعد ما يمكن الوصول إليه. وقد تم إغفال وتجاهل تطوير العقل ومع التأكيد والمساندة العلمية والتطبيقية فقد حان الوقت للاهتمام بهذا الجانب والاستفادة من معطياته.

ويجدر الإشارة إلى أن الإعداد العقلي ليس بديلاً عن الأداء البدني ولكن التكامل بين الجانب العقلي والبدني هو الطريق إلى تطوير الأداء والارتقاء به في المباراة.

ويري جايرون Gauron إن الإعداد العقلي للمباراة هو مسئولية اللاعب بالدرجة الأولى حيث يجب أن يشتمل على كل ما يتطلب إنجازه، وأنه ليس هناك من يقوم بذلك عوضاً عنه، فعندما تقترب اللحظة الحاسمة فليس هناك من يحقق الإنجاز غيره.

ويبدو واضحاً أن طبيعة الإعداد العقلي فردية في المقام الأول، وتختلف من لاعب إلى آخر وفقاً لسمات الشخصية والحالة الانفعالية والبدنية والدليل على ذلك أن لاعب يبدأ في الإعداد العقلي في الليلة السابقة على المباراة، ويقوم بأداء المباراة عقلياً عن طريق تصور جميع الأبعاد وطريقة تنفيذها، ولا يستطيع النوم إلا بعد الانتهاء من هذا العمل. وهذا على عكس لاعب آخر يفضل أن يقضي وقتاً قصيراً في المباراة العقلية ويخلد إلى النوم في اليوم السابق على المباراة. (نقلاً عن شمعون، 2022، ص 20)

كما أن التدريب العقلي يمثل إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات، إذ تتطلب الإنجازات الرياضية قدراً كبيراً من الاستعمالات العقلية وإصدار القرارات ويجب أن يمتلك المتعلم واللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، فإن الواجب هو تطوير إمكانياته العقلية، لذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً من عملية التدريب الرياضي، ويستعمل مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرائق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني على أساس إن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بالطريقة ذاتها التي تستعمل في التدريب البدني. (منصور، الصالحي، 2020، ص 256-257)

4.4. أهمية الإعداد العقلي في المجال الرياضي:

ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات والمباريات، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق خطط اللعب والاستراتيجيات الموضوعية، وتحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية واتخاذ القرارات، والواجب تطوير الإمكانيات العقلية وهنا تظهر مدى الحاجة إلى التدريب العقلي والذي تظهر أهميته في:

- تقديم المهارات والأدوات العقلية والاستراتيجيات والتي يمكن تعلمها لمواجهة التحديات، وخبرات الفشل في المنافسات.
- استخدام الخوف كقوة دافعة، يتم تعلمها من خبرات الحياة والممارسة الرياضية وتكوين العقل الإيجابي والذي يمتلك طاقة غير عادية.
- تكوين وبناء الخصائص العقلية المميزة، وتأسيسها للإعداد والنمو المتكامل خلال مسيرة اللاعب لمواجهة ما قد يحدث في المنافسات.
- الإعداد العقلي للأداء الجيد تحت الضغوط عن طريق تقديم الروتين العقلي قبل وأثناء وبعد المنافسات والمباريات.
- يُساهم في الشعور بمزيد من الثقة، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد.
- يقدم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أداء أفضل.
- يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة.
- لا يُقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات والمباريات، ولكن يستخدم في مجال التدريب بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دورًا مهمًا في عملية التعلم لا يقل أهمية عن الإعداد للمنافسات. (إسماعيل، 2023، ص 128-129)

*** كما تتحدد كذلك أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي بما يأتي:**

1. يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك عن طريق الاستعمال اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخيرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات.
2. يبدأ التصوّر العقلي بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، وعن طريق الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير إلى الدرجة

- التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة.
3. يساعد اللاعب على تصوّر الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات، وذلك للألعاب الفردية والجماعية.
4. يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
5. استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (منصور، الصالح، 2020، ص 261-262)

ويمثل الإعداد العقلي نفس الأهمية مثل الإعداد البدني، ولذلك فإن إتاحة الفرصة للتدريب العقلي المنتظم للإعداد للمباريات مع الإعداد البدني يعتبر من أهم المتطلبات لتحقيق الحد الأقصى من النتائج.

وقد أشار الكثير من العلماء إلى أهمية الإعداد العقلي للمباراة في المساهمة للوصول إلى حالة الوعي البديل Alternative State of Consciouness والتي يصل فيها الأداء إلى حالة الأداء المثالية Ideal Performance State وأن طرق التدريب العقلي وخاصة الإعداد العقلي للمباراة يمكن تطبيقها وتمثل أحد المكونات الأساسية من عملية التدريب الكلية.

* ومن بين الأبعاد الأخرى التي تعكس أهمية الإعداد العقلي:

- ✓ الربط بين الجوانب البدنية، الفنية النفسية والاستراتيجيات العقلية بهدف تطوير الأداء.
- ✓ تقييم الأداء وتعلم الدروس من المباراة.
- ✓ استخدام المعلومات للإعداد للتدريب والمباريات القادمة.
- ✓ عامل مهم وحيوي للأداء مثل الأدوات المساعدة، الطريقة الفنية والخطط الفعالة.
- ✓ التحكم في كافة المجالات التي تؤثر على التدريب والمباريات.
- ✓ تحمل المسؤولية الخاصة عن طريق الإعداد الجيد.
- ✓ زيادة الدافعية قبل كل أداء.

- ✓ الوعي بأهمية ودور الإعداد العقلي في التأثير على الأداء.
- ✓ إمداد اللاعب بالتكوين وطريقة الإعداد الكامل لكل الأبعاد المساهمة في الأداء.
- ✓ الوصول إلى أعلى مستويات الجاهزية عند بداية كل تدريب أو مباراة. (شمعون، 2022، ص 22-23)

* المحاضرة السابعة:

5.4. أهداف الإعداد العقلي في المجال الرياضي:

يمثل التدريب العقلي أحد الجوانب المهمة في خفض تأثير العوامل العقلية على الأداء وتحديد المهارات المطلوبة للأداء الفائق، ويتم فيه التركيز على المساعدة على تخطي الحواجز العقلية Mental Barriers مثل الخوف من الفشل وفقدان التحكم الانفعالي، الطموح الزائد والإتقان والتي تعوقه عن الأداء.

ويهدف التدريب العقلي إلى تطوير الأداء من خلال مجموعة من الأدوات والمهارات العقلية تعمل معاً لمواجهة المتطلبات العقلية للنشاط الرياضي، ومتطلبات الأداء العقلية والشخصية، ووضع الخطط والبرامج والاستراتيجيات، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية، والتوازن بين الممارسة الرياضية وأبعاد الحياة الأخرى من الأسرة والأصدقاء والعمل ووقت الفراغ.

ويُساهم التدريب العقلي في تكوين الحالة العقلية والتي تعمل على:

- ✓ المحافظة على الثبات الانفعالي وبقاء المزاج تحت التحكم وإدارة الانفعالات.
- ✓ الأداء بطريقة انسيابية تحقق الأهداف الموضوعية.
- ✓ البقاء في تركيز من البداية وحتى النهاية في المباريات.
- ✓ التواصل في بذل الجهد دون توقف حتى بعد ارتكاب الأخطاء.
- ✓ زيادة الثقة في النفس بغض النظر عن عدم التحكم في بعض المواقف.
- ✓ التحلي بالشجاعة عند التعامل مع المخاطر، والظروف الضاغطة والتحديات الصعبة.
- ✓ الأداء والكفاح مع الشعور بالتعب الشديد.

✓ التركيز على الأداء الصحيح خاصة في الدقائق الأخيرة الفاصلة في تحديد النتائج.
(شمعون، مليحة، 2025، ص 142)

* ويمكن تلخيص هذه الأهداف في مباراة كرة القدم من خلال:

1. الثقة في المهارات:

هي الهدف الأساسي من الإعداد العقلي والتي تجعل اللاعب أكثر ثقة في مهاراته ويمكن بناؤها بطرق متعددة وتتضمن التدريب الإعداد خطط اللعب، والوجهة العقلية التنافسية. وحتى يمكن بناء الثقة قبل المباراة يجب تصور الأداء الفائق للمهارات المتضمنة للدور الواجب القيام به.

2. الاستعداد لمواجهة الصعوبات:

يتعلم اللاعب كيفية مواجهة مع كافة الصعوبات والمواقف التي قد تؤثر على الواجهة العقلية وتطوير استراتيجيات للتعامل معها، والتي قد تسبب في فقدان التركيز، الثقة في النفس والثبات الانفعالي. وإذا لم تتوافر الخبرة في مواجهة مواقف الصعوبات يجب على اللاعب توقع التحديات.

3. تقبل الدور وتحمل المسؤولية:

يحتاج اللاعب في يوم المباراة إلى التركيز الكامل على الدور الملقى على عاتقه وتقبل القيام به والتعرف التام على أدق التفاصيل والمعايير المطلوبة والمعاشية عن طريق تصور كافة الأبعاد وطريقة التطبيق، وأن يضع جانبا أي من تحديات الحياة والمشكلات القائمة، وتحمل المسؤولية الكاملة والاعتراف في حالة التقصير والتعلم من الأخطاء وعدم تكرار الخبرات السلبية. (شمعون، 2022، ص 29)

4. التركيز الكامل على تفاصيل الأداء:

يجب على اللاعب تعلم نوعية التركيز المطلوب والتفريق ما بين الانتباه الواسع والضيق والداخلي والخارجي وكيفية تطوير مهارة إعادة التركيز عند التنافس وهذا يساعد في التعرف على تفاصيل القيام بالأداء، والمحافظة على الاتساق وعدم القلق حول النتائج النجاح المباراة العقلية.

5. الالتزام بخطة واستراتيجية المباراة:

يجب على اللاعبين الالتزام بالخطة الموضوعية للمباراة والاستراتيجية التي تم التدريب عليها وعدم التحول السريع في حالة ظهور بعض الصعوبات عند التنفيذ والتمسك حتى اللحظة التي يشير فيها المدرب إلى الخطة البديلة حيث أثبتت التجارب أهمية الصلابة العقلية في الالتزام بالخطة والاستراتيجية الموضوعية وعدم التخلي عنها إلا بعد التأكد من عدم فاعليتها.

وعلى الرغم من أن الكثير من اللاعبين والفرق تعمل بطريقة شاقة لتحقيق هذه الأهداف إلا أنها في الواقع لا تمتلك الطرق والأساليب التي تعمل للوصول إلى تحقيقها، ويجب تعلم الكثير حول كيفية زيادة فاعلية الإعداد العقلي للمباراة في كرة القدم وزيادة التركيز حول الجوانب العقلية والتعامل مع بقية الجوانب البدنية والمهارية والخطئية.

(شمعون، 2022، ص 29-30)

* كما يهدف الإعداد العقلي للحكام في رياضة كرة القدم للوصول إلى:

1- كفاية طاقم التحكيم والتي من خلالها يمكن ممارسة مهنة التحكيم في أقصى ما تسمح به القدرات، وبالتالي خروج المباراة في أفضل طريقة ممكنة.

2- الوصول إلى الحالة العقلية المثلى قبل الأداء والتي يمكن عن طريقها تطبيق القواعد وروح القانون بطريقة تُساهم في تحقيق أهداف اللاعب في إظهار مهاراته، والمدرب في تطبيق استراتيجيات اللعب، وتدفع اللعب لتحقيق المتعة للجمهور.

3- اكتساب وتطوير المهارات العقلية المطلوبة للمواجهة الفعالة وإدارة الضغوط المتعددة في المباريات.

4- الوصول إلى مستوى الاستثارة المثلى والبقاء في المنطقة الآمنة طوال المباراة لضمان ثبات الأداء.

5- تكوين وجهة عقلية إيجابية تؤدي إلى اتساق الأداء إلى أقصى ما تسمح به قدرة الحكم في المباراة.

7- الوصول إلى الحالة العقلية المناسبة لتحقيق أفضل النتائج. (شمعون، مليحة، 2025، ص 118)

6.4. فوائد التدريب العقلي للمدرب واللاعب:

أولاً: المدرب:

- الفرصة لتعليم اللاعبين من واقع الخبرة، والاعتقاد والثقة في فاعلية التدريب العقلي.
- التعامل أكثر فاعلية وتناغم مع اللاعبين والفريق.
- ممارسة التحكم الانفعالي بطريقة أفضل خلال أوقات الضغوط في التدريب والمنافسات.
- التعرف على كيفية العودة إلى بؤرة التركيز والعمل بطريقة أكثر وضوحًا.
- البقاء مع زيادة التركيز على الواجبات المطلوبة، وتحقيق الأهداف الموضوعية.
- التقدم نحو تحقيق الأهداف المهنية وتطبيق المهارات والاستراتيجيات والالتزام بما جاء فيها من توجيهات.
- امتلاك بعض الأدوات المساعدة التي تعمل على خفض التوتر وجودة النوم وتؤدي إلى تطوير الأداء.

ثانياً: اللاعب:

- الوصول إلى أقصى مستوى في المنافسات عن طريق تعلم كيفية الأداء الأفضل من خلال العقل.
- تكوين استراتيجيات عقلية للإعداد لإدارة التغلب على التحديات العقلية والبدنية مثل النرفزة، الإجهاد والتعب، فقدان الانتباه، المستوى المنخفض من الثقة والإصابات.
- التغلب على فقدان التحكم الانفعالي، عدم الإقبال على المخاطرة.
- تعلم الراحة الإيجابية وترك جميع الأعمال البدنية، حيث الحاجة إلى الراحة وخاصة صفاء العقل.
- يُساهم التدريب العقلي في تكوين الحالة العقلية والتي تعمل على:

- البقاء في تركيز من البداية أو بعد ارتكاب الأخطاء.
- الثقة بغض النظر عن عدم التحكم.
- الاستشفاء السريع من الأخطاء أو فقدان سلسلة من الانتصارات.
- الأداء والكفاح مع الشعور بالتعب الشديد.
- التواصل في بذل الجهد دون توقف حتى لو كان في الاحتياطي أو التعرض للإصابة.
- التحلي بالشجاعة عند التعامل مع المخاطر، والظروف الضاغطة وضيق الأمل حتى الثواني الأخيرة من التنافس.
- المحافظة على الثبات الانفعالي وبقاء المزاج تحت التحكم وإدارة الانفعالات والأداء بطريقة انسيابية تحقق الأهداف الموضوعية.
- التنافس بعيدا عن العنف وخاصة في الدقائق الأخيرة والتركيز على الأداء الصحيح وعدم الخروج عن السلوك الرياضي وتوفير جو من الكفاح داخل الروح الرياضية. (إسماعيل، 2023، ص 130-132)

* بعض من آراء اللاعبين حول أهمية استخدام الإعداد العقلي في المباراة:

- ✓ يشير أحد كبار اللاعبين في كرة القدم إلى أنه يبدأ الإعداد العقلي من فترة طويلة قبل المباراة والذي يتضمن التصور الناجح للأداء والذي يساهم في زيادة الثقة في النفس والتركيز حتى الوصول إلى وجهة عقلية للفوز.
- ✓ ويذكر لاعب آخر أنه عند الإعداد للمباراة القادمة يحاول تقديم أفضل ما لديه في الملعب، وبداية التصور العقلي قبل أربع ساعات من المباراة، تناول الكثير وجبة مناسبة وليست ثقيلة وشرب المياه طوال اليوم السابق والقيام بأداء من التصور العقلي وخاصة في المباراة والقيام بكافة الأدوار الملقاة على عاتقه.
- ✓ ويعزو لاعب ثالث النجاح إلى الإعداد العقلي قبل وأثناء المباراة. أنه يُساعد في دراسة المنافس، المباراة، مواجهة المنافس والتعامل مع كل مباراة على حدى لاختلاف مستويات المنافسين. (شمعون، 2022، ص 23-24)

7.4. أشكال التدريب العقلي في المجال الرياضي:

هناك العديد من أشكال التدريب العقلي، ولكن ليس هناك شكل واحد يصلح للجميع ويرجع ذلك إلى اللاعب واكتشاف وتحديد ما هي البرامج والاستراتيجيات المناسبة له والفريق والتدريب بانتظام عليها. وهناك أشكال عامة يمكن استعراضها في التالي:

- 1- التصور البصري الموجه: تُساعد تدريبات التصور البصري الموجه اللاعب على التعلم بفاعلية أكثر ناحية تحديد الأهداف في الحياة الواقعية.
- 2- الحديث الذاتي الإيجابي والعبارات الجازمة: الممارسة خلال اليوم للمساعدة في بناء الثقة الداخلية عن طريق استرجاع أنماط الأفكار السلبية.
- 3- الروتين العقلي قبل المنافسة: مجموعة من النظم العقلية مخصصة للعمل قبل بداية وأثناء وبعد المنافسة والتي سوف تساعد في الإعداد، البقاء في ثبات انفعالي والاستشفاء البدني والعقلي.
- 4- ورش عمل الفريق: يجب تنظيم ورشة عمل أسبوعية والتي تتضمن التصور البصري، العبارات الجازمة، تدريبات إدارة الانفعالات، وضع الأهداف، وأشكال متعددة لديناميكية تفاعل وتماسك الفريق.
- 5- التدريب اليومي على المهارات العقلية: يتضمن فحص العقل - up Mental check خلال اليوم والإعداد العقلي للتدريب وأي من الأبعاد التي تم ذكرها سلفاً إلى جانب تدريبات التركيز، اليقظة، التأمل والتنفس العميق وغيرها. (إسماعيل، 2023، ص 129-130)

* المحاضرة الثامنة:

8.4. التدريب على المهارات العقلية في المجال الرياضي:

يُعتبر التدريب المنتظم على المهارات العقلية أحد الأساسيات لتطوير الأداء، وهو عامل مؤثر في تحقيق النجاح ويعتبر جزء من النظام اليومي في التدريب الرياضي الحديث. ويمثل أهمية بالغة حيث يتعلم اللاعب كيفية التعامل مع الفشل والتغلب على العقبات، وكيفية الإعداد للأوقات الصعبة في المنافسات والمباريات، إدارة الانفعالات والتعامل مع التوتر والتعب والإجهاد البدني والعقلي.

ويهدف التدريب على المهارات العقلية إلى تطوير الأداء في المجال الرياضي، وزيادة المتعة وتحقيق الرضا الذاتي. وتشير البيانات المجمعة من العمل الميداني إلى أنها أصبحت مقبولة واضحة المنهج والطرق وتم التعرف على المحتوى، والتطبيق في فروع مختلفة.

وتتعدد وتنوع المهارات العقلية وتنقسم إلى ثلاثة مستويات وهي المهارات العقلية الأساسية والتي يجب المواظبة اليومية على التدريب حتى الوصول إلى الاتساق، والمهارات العقلية التخصصية والتي يتم التركيز فيها على المهارات العقلية التي تناسب وتتوافق مع المتطلبات العقلية لكل نشاط رياضي على حدة، والاستراتيجيات العقلية والتي تجمع المهارات العقلية في المستويات السابقة في إطار واحد وتوظيفها في خدمة الأداء وخاصة في المواقف الضاغطة.

ونتناول بعض المهارات العقلية الأساسية والتي أشارت الدراسات والبحوث إلى علاقتها مع اليقظة العقلية وهي التصور العقلي، الحديث الذاتي، وضع الأهداف، وتنظيم الاستثارة.

• التصور العقلي:

يوصف التصور العقلي على أنه العملية التي من خلالها يتم التعرف على المعلومات المتواجدة في الذاكرة من حركات وصور والتي تتكون حديثاً وتكون واضحة وإعادة الخبرة. وهذه العملية تتضمن جميع الحواس والتي قد تحدث في غياب المثبرات الواقعية. مثل تصور لاعب ركلة الجزاء دخول الكرة إلى المرمى، حيث يساعد التصور العقلي اللاعب على تسهيل الاستفادة للحالات المكتسبة والحركات المرتبطة.

وقد دعمت الدراسات والبحوث في مجال التصور العقلي، وخاصة عند استعمال تحليل البيانات المجمعة Meta - analysis أهميته في تحسين الأداء الرياضي، ومع ذلك وجدت بعض البحوث نتائج غير متسقة في أن التصور العقلي لديه تأثير سلبي على لاعبي كرة السلة ودرجات النجاح في الرميات الحرة، وأن الطريقة التقليدية للتصور تتضمن محاولة التحكم وعزل الأفكار السلبية أو الانفعالات.

وعلى عكس هذا المدخل فإن اليقظة العقلية لم تحاول تغيير الأفكار، ولكن تعمل على التشجيع على القبول وعدم إصدار أحكام، مع المحافظة الكاملة على الوعي بجميع الحواس والانفعالات في اللحظة الحاضرة. (إسماعيل، 2023، ص 132)

تطبيق مهارة التصور العقلي في استرجاع كافة المواقف الضاغطة التي ترتبط بالضغط النفسية ومعايشتها قبل أن تحدث، وهي طريقة تعمل على زيادة قدرة اللاعب على التعامل مع المواقف بفعالية. (شمعون، إسماعيل، 2017، 229)

• الحديث الذاتي:

يمثل الربط الذاتي بين الألفاظ للوضع الداخلي والذي يمكن التعبير عنه سواء داخليا أو خارجيا، حيث أن المرسل للرسالة هو نفسه المستقبل. ويمكن أن يكون الحديث الذاتي تعليمات «انظر إلى الكرة» أو الحديث الذاتي المعرفي مثل «احتاج إلى التركيز على الخطوات الفنية والدفاعي مثل سوف أعدو حتى النهاية بكل طاقة امتلكها». ويعمل الحديث الذاتي على زيادة السلوك الرياضي الوظيفي Functional Athletic Behavior لأنه قد يُساعد اللاعب على التذكير بمفاتيح المهارات والاستراتيجيات، وتوجيه الانتباه والسلوك وفقاً لذلك.

وعندما يشارك اللاعب في الحديث الذاتي يقوم بنشاط ويصبح على وعي بالمعارف والانفعالات، وعند أداء ذلك يتم الاعتقاد بأنه يدفع نفسه إلى تغيير العادات السلبية واكتساب مهارات للتحكم في القلق والتوتر وهي أهداف تعمل على إيقاف الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية والأكثر تفاعلاً مكانها.

وتتطلب طريقة إيقاف الأفكار في التدريب العقلي من اللاعب محاولة التحكم في الأفكار أكثر من قبول ما يحدث في العقل. وتعمل اليقظة العقلية على عكس ذلك حيث يتم التركيز على تجاهل الأفكار أكثر من التحكم فيها. ويدعم ذلك ما أشار إليه بعض اللاعبين عندما أفكر حول عدم ارتكاب الخطأ هي اللحظة التي ارتكب فيها الخطأ». ومعظم الطرق التي تحاول أن تعمل على التحكم في الأفكار السلبية قد يكون لديها نتائج غير متسقة.

وقد تم مناقشة أن عكس التحكم في الأفكار هو التدريب على اليقظة العقلية والتي تعمل على تشجيع اللاعب على عدم غلق الأفكار في العقل وليس أكثر من رؤية الأفكار المشتتة كعمل عادي للعقل، وقبول أن هذه الأفكار سوف تمر للداخل والخارج بطريقة منتظمة عادية. وتعتبر اليقظة العقلية هي مدخل لأي موقف وقبوله دون إصدار أحكام، والبقاء في نفس الوقت في كامل الوعي. وهذه الطريقة قد تكون نافعة للأداء الرياضي حيث تعمل على أن يصبح اللاعب جاهزا تماما في اللحظة الحاضرة ولا ينظر بعيداً إلى المستقبل.

• وضع الأهداف:

يفرق الباحثون بين ثلاثة أنواع من الأهداف:

- 1- أهداف النتائج والتي يمكن تعريفها على أنها النتائج النهائية من المنافسات أو المباريات مثل الترتيب أو الفوز أو الهزيمة.
- 2- أهداف الأداء ويتم تعريفها على أساس المقارنة ما بين إنجازات اللاعب السابقة أكثر من أداء المنافس، تطوير الدقة عن طريق زيادة نسبة من 70% إلى 80% أو المقارنة مع الدورة أو البطولة السابقة.
- 3- أهداف العمليات والتي يتم التركيز فيها على كيفية أداء اللاعب في مهارة محددة عن طريق تحديد ما هي الأفعال التي يجب أن تكون في العقل حتى يمكن أداء المهارة في المستوى الأفضل مثل تركيز لاعب الجمباز على اتخاذ الوضع الصحيح، وكمية التوتر المطلوبة في العضلات.

ويعمل النوع الثاني والثالث من الأهداف على زيادة السلوك الرياضي الوظيفي عن طريق مساعدة اللاعب على التعرف على ما يحتاجه الأداء وتوجيه الانتباه والسلوك وفقاً لذلك. والأبعد من ذلك أن يكون اللاعب على وعي بمستواه بالمقارنة بالأداء الجيد قد يدفع اللاعب إلى زيادة الجهد والمثابرة.

ويُعرف اللاعب الذي يمارس وضع الأهداف بوضوح نوعية الأهداف التي يعمل على تحقيقها. وقد تمت الإشارة إلى أن وضع الأهداف يلعب دوراً مفيداً في تطوير الأداء. وهناك بعض البحوث التي أشارت إلى أن التأثير السلبي في حالة ما إذا كان وضع الأهداف غير واقعي، وبعيداً عن التحدي، فيتم فقدان الدافعية ولا يؤثر فقط على مستوى الأداء ولكن على مسيرة اللاعب وحياته الرياضية.

• تنظيم الاستثارة:

تتضمن كل الطرق التي تؤثر على الاستثارة الفسيولوجية سواء عن طريق خفض أو زيادة معدل التنفس، أو طرق الاسترخاء العضلي، أو طرق الاستثارة الجسمية. ويعتمد الاستعداد الأمثل على الاستثارة الفسيولوجية على نوع النشاط الرياضي حيث ينخفض في

رياضة الرماية بالمقارنة برياضة رفع الأثقال على سبيل المثال، ومستوى صعوبة المهارة، والحالات الفسيولوجية الحادثة مثل حالة القلق المعرفية.

واللاعب الذي يمتلك القدرة على التعديل والتكيف مع الاستثارة عند الانحراف عن الدرجة المثالية قد يكون أقل تشتتاً ولذلك يكون هناك فرصة أكثر للأداء الوظيفي.

والمشكلة مع معظم الدراسات التي أجريت على المهارات العقلية أنه لم يتم عزل تأثير المهارات عن بعضها البعض سواء كانت التصور العقلي، الحديث الذاتي، وضع الأهداف أو تنظيم الاستثارة. ولذلك فقد فشلت في تحديد أي مهارة من المهارات العقلية ذات فائدة في الأداء الرياضي. ويدعم ذلك أن الممارسة ترتبط أساساً بالمحافظة على التركيز وتواصل الانتباه والعودة مرة ثانية للحظة الحاضرة.

* وهناك بعض الأسباب التي تعمل على تجاهل التدريب على المهارات العقلية ومنها:

- الافتقار إلى المعلومات والمعارف حول ماهية التدريب على المهارات العقلية.
- عدم تنهم طريقة التعليم وخطوات التدريب على المهارات العقلية.
- الافتقار إلى الوقت والتركيز على الجوانب البدنية والمهارية.
- المفاهيم الخاطئة حول تدريب المهارات العقلية مثل:
 - ضرورة فقط عند تواجد المشكلات.
 - موجهة فقط للاعبين المستويات الرياضية العالية.
 - جلسة واحدة هو كل ما تحتاج إليه. (إسماعيل، 2023، ص 132-136)

9.4. الاستعمالات المختلفة للتدريب العقلي في المجال الرياضي:

هناك العديد من الاستجابات المختلفة للتدريب العقلي في الرياضة ومن أهم هذه

الاستعمالات بالنسبة للاعب الرياضي ما يأتي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استعمال تدريبات التدريب العقلي للمساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده، وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب أو إتقانها.

● المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استعمال التدريب العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ إن التدريب العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

● المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المساعدة في سرعة تعلم واكتساب بعض طرائق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعب. مثل طريقة دفاع المنطقة أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة أو طرائق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة مثلاً، ومن الأهمية بمكان استعمال تصوّر الأداء الحركي الصحيح كما هو تماماً في الأداء الفعلي... وذلك أثناء التدريب على التصور العقلي في مجال طرائق وخطط اللعب المختلفة كما يمكن استعمال التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، كما يمكن استعمال التصور العقلي المران على تصوّر الخطط الفردية والجماعية وكذلك تصور الخيارات المختلفة في العديد من المواقف الدفاعية أو الهجومية. (منصور، الصالحي، 2020، ص 264)

● المران على بعض المهارات النفسية:

يمكن استعمال التدريب العقلي للمران على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه، ومهارات الاسترخاء، ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة على التصور العقلي. هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن استعمال المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله وحوله، وكذلك مساعدة اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة.

● المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية:

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى إن التدريب العقلي يمكن أن يؤثر في وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصوّرها عقلياً، مثل دقات القلب والتنفس، وضغط الدم،

ودرجة حرارة الجلد كما هو الحال في عمليات التأمل نظراً لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية. ولعل أهم تقنية للمساعدة في التحكم في الاستجابات الفسيولوجية الإرادية واللاإرادية للفرد بشكل عام، والرياضي بشكل خاص، ما يطلق عليه اسم تقنية التغذية الراجعة الحيوية، أو البيوفيدباك Biofeedback، التي سنتحدث عنها بالتفصيل لاحقاً ضمن طيات هذا الكتاب بإذنه تعالى.

● مراجعة الأداء وتحليله:

يمكن عن طريق التدريب العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضة معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف، سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب، أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظ العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين.

● تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي:

يستطيع اللاعب الرياضي عن طريق عمليات التدريب العقلي ومحاولة تصور أداء حركي سابق له تمييز بالنجاح والدقة، مثل محاولته تثبيت تصور عقلي لأداء ناجح له في الوثب الطويل وحقق فيه رقماً جديداً، أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة، ومحاولة التفكير الإيجابي في مثل هذا النوع من النجاحات، وهو الأمر الذي يساهم في تدعيم ثقته في نفسه. (منصور، الصالحي، 2020، ص 265)

الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن عن طريق التدريب العقلي، محاولة تصوّر الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف أو الاشتراطات، مثل حالات رداءة الجو، أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف، أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين، أو في حالة بعض الحكام المعنين. كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الاختصاصي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب، ويمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.

● المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استعمال التصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي الفعلي يمكنه استعمال التدريب العقلي للأداء الحركي باستعمال جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاء، لكن بصورة عقلية، وهو الأمر الذي يساعد على استعادته العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويعجل في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلاً من إنزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته. (منصور، الصالح، 2020، ص 266)

وكمثال للإعداد العقلي في المجال الرياضي، التدريب العقلي للحكم في رياضة كرة القدم، لا سيما استعادته ليوم المباراة، خاصة نظراً للدور الذي يلعبه الحكم في تحديد نتيجة المباراة، الأمر الذي يتطلب العديد من المتطلبات للوصول إلى حالة التدريب العقلي المثلى، التي تسمح للحكم من إدارة المباراة بكل فعالية وسلامة، وهذا من خلال اتخاذ قرارات تحكيمية صائبة وسليمة، لا سيما تحت المواقف الضاغطة، لعل أهمها أهمية المباراة بالنسبة للفريقين (مباراة نهائي الكأس، المباراة المحددة للمتوج بالبطولة والنازل منها، وغيرها من مواقف الإنجاز الرياضي).

10.4. متطلبات الوصول إلى حالة الإعداد العقلي المثلى للحكام في مباراة كرة القدم:

حتى يتمكن الحكم في كرة القدم من الوصول إلى حالة الإعداد العقلي المثلى يجب أن يتمتع بالسيطرة على مجموعة من المهارات العقلية وتوظيفها بطريقة جيدة وفي التوقيت المناسب، ويتطلب ذلك التدريب المتواصل والعمل الشاق.

✓ الاسترخاء: استخدام وتوظيف طرق الاسترخاء المتعددة التي تعلمها في الوصول إلى درجة من الاسترخاء العضلي والعقلي والذي يؤدي إلى الصفاء العقلي للمساعدة على الوصول إلى الحالة العقلية المطلوبة.

✓ تركيز الانتباه: عدم فقدان الانتباه في المباراة والتحكم في الأفكار الإنتاجية والتمكن من أبعاد الانتباه الأربعة الأساسية: الواسع والضيق والخارجي والداخلي. ومهارات الانتباه انتقاء الانتباه، تحويل الانتباه، توزيع الانتباه، وحدة الانتباه، والتوافق مع ذلك في مواقف المباراة المختلفة.

- ✓ **التصور العقلي:** تصور كيفية التعامل مع مواقف محددة عند حدوثها، واسترجاع الأفكار الإيجابية للتعامل معها، وهذه دوائر مغلقة تؤدي في عزل تام من خلال الحجرة العقلية.
- ✓ **التحكم الانفعالي:** يجب أن يكون التركيز في جميع الأوقات مع الشعور الإيجابي في الثقة، الإصرار، الاسترخاء والتركيز على الاستمتاع في كل شيء.
- ✓ **التحكم في السلوك:** محاولة التفكير في الأداء الجيد، وأن تكون الأفضل وامتلاك الاتجاه الإيجابي الذي يؤدي إلى التوقعات والسلوك الإيجابي وبالتالي تدعيم دورة النجاح وتحقيق الإنجازات المطلوبة.
- ✓ **اليقظة العقلية:** الوعي بمناطق القوة والقصور، والعمل في هذه المناطق للتطوير، وتصور العمل الجيد الذي يؤدي إلى أن تكون حكم أفضل. وتوظيف المهارات المرتبطة وخاصة استخدام الحواس، والوعي الذاتي.
- ✓ **الحديث الذاتي:** استخدام الحديث الذاتي الإيجابي وخاصة العبارات الجازمة وتحويل العبارات السلبية إلى إيجابية مثل لن أترك الانفعالات تؤثر على أدائي ومثل هذه العبارات تؤدي إلى زيادة الثقة في النفس. (شمعون، مليحة، 2025، ص130-131)

11.4. تأثير الصحة العقلية والصحة النفسية في الأداء الرياضي:

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يمكن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من قبل المدرب والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، فضلاً عن الإعداد للمهارات العقلية والتي تعتمد مدى صحة العقل والتي لا تقل أهميتها في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية، ومما لا شك فيه أن التدريب العقلي وما يحتويه من مهارات عقلية يشكل جزءاً حيوياً من المجال التطبيقي لعلم النفس والذي يتطلب صحة عقلية ونفسية سليمة، ويمكن أن يلعب دوراً مؤثراً في مجال التدريب الرياضي سواء في جوانب الإعداد النفسي والعقلي أو في بقية مكونات الأداء المهاري، وتعتبر الصحة العقلية من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي، كما له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أداءه المهارة معينة بصورة سليمة سينعكس ذلك في تحسين أداء هذه المهارة الحركية، ومعظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عامل يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي.

وقد نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات مميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهي أنهم يمتلكون قدرات عالية في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوطات كذلك القدرة على التركيز والانتباه الجيد، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، كما يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، وكذلك يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد. ففي حالة وجود الصحة العقلية والتي لها تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص عليه وعلى الفريق ككل لأنه يعد الجهاز المسيطر والمتحكم في كل القدرات التي تتطلب من اللاعب لكي يكون مستعداً للمنافسة، ولهذا يجب الاهتمام بالصحة العقلية من خلال إعداد مناهج وبرامج تطور وترفع مستوى الصحة العقلية والنفسية لأنهما مؤثران على بعضهما البعض وذلك عن طريق التعرف على مستوى الصحة العقلية لكل لاعب من خلال تحديد وتشخيص أبعاد عقلية اللاعبين.

(الفرطوسي، حبيب، 2023، ص 306-307)

* المحاضرة التاسعة:

5. المحور الخامس: الدافعية في المجال الرياضي

1.5. مفهوم الدافعية في المجال الرياضي ومصادرها:

يستخدم مفهوم الدافعية بشكل عام لتفسير ما يدور داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة، وإنما يمكن استنتاجه والاستدلال عليه كديناميات تحرك سلوك الفرد وتوجهه، ومن ثم فالدافع يجمع بين وظيفتي استثارة السلوك وتوجيهه، وتعرف الدافعية كتكوين نفسي على أنها حالة تغير ناشئة في نشاط الكائن الحي بالاستثارة وبالسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف.

ويتضمن التعريف السابق ثلاثة خصائص أساسية:

- 1- تبدأ الدافعية بتغير في نشاط الكائن الحي، وقد يشمل ذلك بعض التغيرات الفسيولوجية التي ترتبط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.
- 2- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغير. وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهة معينة تحقق اختزال حالة التوتر الناشئ عن وجود الدافع، وتستمر حالة الاستثارة طالما لم يتم إشباع الدافع.

3- تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف. (نقلا عن باهي وآخرون، 2015، ص 84)

تعني الدوافع القوى المحركة لسلوك الناشئ لتحقيق هدف معين مثل: تعلم مهارة جديدة، الانتظام في التدريب، تحقيق مركز متقدم في المسابقة، وتباين مقدار القوة المحركة للسلوك تبعاً لقوة ومصدر الدافع يوجد مصدران رئيسان للدافعية:

الدافع الخارجي الاثابة extrinsic motivation يكون العائد أو المكافأة خارج عملية الاشتراك في الرياضة مثل: كسب ميدالية، مكافأة مالية، اهتمام الاعلام.

الدفع الداخلي الاثابة intrinsic motivation يكون العائد أو المكافأة من الاشتراك في الرياضة ذاتها، مثل اشتراك الناشئ في الرياضة بهدف الاستمتاع، والاستمتاع يتحقق دون الانشغال بالمكافأة الخارجية، واكتساب مهارات جديدة، اكتساب القوام الجيد واللياقة اشباع الحاجات النفسية، الشعور بالكفاءة، علاقات ودية والانتماء لجماعة الفريق. (كامل راتب، 2015، ص 22-24)

2.5. التعرف على دوافع الممارسة الرياضية أو البدنية:

هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد إلى ممارسة الرياضة أو النشاط البدني ولذا ينبغي علي المدرب الرياضي أو المربي الرياضي أو أخصائي الممارسة البدنية أن يتعرف جيداً على دوافع الرياضيين أو التلاميذ أو الممارسين للنشاط البدني حتى يمكن توجيههم وإرشادهم ومساعدتهم.

وينبغي مراعاة أن ممارسة الرياضة أو النشاط البدني يكون نتيجة عدة أنواع أو حالات من الدافعية، فعلي سبيل المثال قد يمارس الشخص الرياضة التنافسية بهدف شرف تمثيل الوطن في المحافل الدولية، كما قد يمارس الشخص النشاط البدني بهدف الترويح أو اكتساب اللياقة البدنية أو إنقاص الوزن أو غير ذلك من الأهداف.

3.5. الدافعية ليست ثابتة بل متطورة:

في غضون تطور الفرد في سلم النمو فإن دافعيته يمكن أن تتعدل وبتطور، إذ من الممكن أن يكتسب الفرد بعض أنواع أو حالات جديدة من الدافعية، فكأن الدافعية المرتبطة

بالممارسة الرياضية أو البدنية لا تستمر ثابتة، بل يعتمدها التغيير والتبديل خلال الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

كما قد تتغير دافعية الفرد الممارس للرياضة والنشاط البدني في كل مرحلة سنوية حتى تحقق المطالب والحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية للمرحلة السنوية التي يمر فيها الفرد، ومن ناحية أخرى تختلف الدافعية طبقاً للمستوى الرياضي أو البدني أو الحركي للفرد فدافعية اللاعب الناشئ تختلف عن دافعية لاعب الدرجة الأولى والتي قد تختلف بالتالي عن دافعية اللاعب الدولي أو العالمي، وكذلك تختلف دافعية الممارس للنشاط البدني بهدف الترويح عن دافعية الممارس للنشاط البدني بهدف اكتساب اللياقة البدنية. (علاوي، 2018، ص 151-152)

4.5. مراعاة صراع الدوافع:

في بعض الأحيان يلاحظ وجود بعض العقبات التي قد تعترض رغبة الفرد في الممارسة الرياضية أو البدنية. فعلي سبيل المثال قد يحاول الفرد المواظبة على الاشتراك في الممارسة البدنية أو التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وفي نفس الوقت يحاول أن يجد المزيد من الوقت للانتظام في مدرسته أو كليته أو عمله، وعندئذ قد يحدث صراعاً ما بين الدافع للممارسة والدافع للدراسة أو العمل ومحاولة التوفيق بينهما.

لذا ينبغي مراعاة العوامل التي قد تؤدي إلى صراع نفسي لدى الممارسين للرياضة والنشاط البدني والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لمواجهة مثل هذه الصراعات.

5.5. مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية:

بالرغم من أهمية معرفة المربي للرياضي للأسباب التي قد تدفع الفرد للممارسة الرياضية إلا أن هذه المعرفة في حد ذاتها ليست كافية، بل ينبغي العمل على تشكيل العوامل البيئية في ضوء معرفة احتياجات الممارسين.

فعلى سبيل المثال يتطلب الأمر بالنسبة للممارسين للرياضة التنافسية الحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت في التدريب الرياضي الذي يتميز بمستويات عالية من شدة الحمل، وقد يخطئ بعض المربين الرياضيين ويعتقدون أنهم بذلك قد قاموا بتلبية احتياجات الممارسين، إلا أن حقيقة الأمر أن هؤلاء الممارسين يحتاجون أيضاً إلى بعض الوقت للترويح وقضاء وقت ممتع وسار مع الزملاء.

وعلى ذلك ينبغي على المربي الرياضي النظر بعين الاعتبار إلى إتاحة المزيد من الوقت للتدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع إتاحة المزيد من الوقت للترويح وتوثيق العلاقات الأخوية مع الزملاء وبذلك يستطيع تطوير العوامل الدافعية للممارسين بصورة إيجابية.

6.5. محاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة:

ينبغي على المربي الرياضي استخدام الوسائل الفاعلة لتغيير أو تعديل الدوافع غير المرغوبة أو الدوافع السلبية لدى الممارسين للرياضة، فعلى سبيل المثال يجب على المربي الرياضي أن يواجه الرغبة في السلوك العدواني لدى بعض اللاعبين بكل شدة وحزم وتوضيح مضار ومخاطر مثل هذه الأنواع من السلوك العدواني، وفي نفس الوقت يدعم السلوك الذي يهدف إلى اللعب النظيف العادل والسلوك الجازم في إطار قواعد وقوانين المنافسات الرياضية. (علاوي، 2018، ص 152-153)

7.5. دافعية الإنجاز الرياضي:

1.7.5. مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي:

دافعية الإنجاز Achievement motivation يقصد بها محاولة تحقيق شيء صعب، والأداء بأكبر قدر من بذل الجهد، ومحاولة التغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع، والتفوق على الذات، ومنافسة الآخرين ومحاولة التفوق عليهم، فكأن دافعية الإنجاز يُنظر إليها على إنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق.

ويمكن تعريف دافعية الإنجاز في مجال الرياضة والممارسة البدنية بأنها استعداد اللاعب أو الممارس للنشاط البدني لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية، أو مواقف الأداء البدني لمحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز.

وقد يكون مستوى أو معيار التفوق والامتياز هو الفوز على منافس معين، أو تحقيق نتيجة للأداء أفضل من النتيجة السابق تحقيقها، أو القدرة على أداء تمرين بدني معين يتميز بصعوبته البالغة. (علاوي، 2018، ص 136)

تعرفها منى مختار 1999 بأنها " سعي وكفاح الرياضي ومثابرتة على بذل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق وإظهار قدر كبير من الثقة بالنفس والاستقلالية والالتزام بالمهام التي يكلف بها." (عبد العزيز، 2020، ص 99)

1. سلوك الإنجاز:

هناك بعض الجوانب الهامة التي يتميز بها سلوك الإنجاز ومن بين أهم هذه الجوانب الاختيار Choice ، والشدة Intensity ، والمثابرة persistence.

2. إختيار السلوك:

سلوك الإنجاز يتحدد بقرار اللاعب أو الممارس للنشاط البدني لسلوك معين من بين مجموعة من الإختيارات، ويفترض أن هذا الإختيار يتكرر عن طريق توقع الفرد للنجاح في نوع النشاط الرياضي، أو نوع الأداء الذي يختاره للممارسة البدنية، وهذا الإختيار يتحدد في ضوء توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختيار، وذلك على افتراض إدراك الفرد وتفسيره الذاتي لقدراته واستعداداته وكفاءته وإمكانية التفوق والنجاح.

3. شدة السلوك

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك، أو مستوي ودرجة تنشيط السلوك على افتراض أن اللاعب أو الممارس للنشاط البدني الذي يبذل المزيد من شدة الجهد في التدريب أو المنافسة أو الممارسة البدنية يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز.

4. المثابرة على السلوك:

المثابرة على السلوك هي مدي الفترة الزمنية لاستمرار السلوك، وعمما إذا كان السلوك يستمر لفترة طويلة أو متوسطة أو قصيرة، أو قد يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف. فكأن المثابرة على السلوك يقصد بها استمرار اللاعب أو الممارس للنشاط البدني وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والممارسة بغية تحقيق أفضل مستوي ممكن. في حين أن عدم المثابرة على السلوك تؤدي في النهاية إلى الابتعاد عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح. (علاوي، 2018، ص

2.7.5. الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز:

تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي أو الممارس للنشاط البدني ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب أو الممارس للنشاط البدني الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز ما يلي:

- يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق أو الامتياز ذاته، وليس من أجل ما يمكن أن يترتب عليه من مكافآت أو فوائد أو مكاسب خارجية.
- يهتم بالإنجاز في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه، إذ لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره.
- يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه، ويقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها مسئولية سلوكه ونشاطه وأدائه.
- يضع لنفسه أهدافاً مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة ومثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.
- يملك للقدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس.
- ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (أي التي لا تتميز بالصعوبة البالغة والتي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج غير مضمونة النجاح).
- يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.
- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز.
- يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة ومستوى الأداء
- وليس على أساس محك الصداقة والزمالة.
- يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة بالآخرين والأداء بكفاءة
- وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته واستطاعاته. (علاوي، 2018، ص 138)

8.5. دور المدرب الرياضي في تشكيل دوافع الرياضي:

لكي يمكن للمربي (معلم التربية الرياضية او المدرب الرياضي محاولة بناء الدافعية لدى الممارسين للرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها ينبغي عليه مراعاة العديد من الجوانب. حيث اشار الرياضيون الى مجموعة من التوجهات يمكن ان تساهم في بناء وتدعيم الدافعية لدى الممارسين للرياضة، ومنها:

أولاً: مراعاة العوامل الشخصية والموقفية

قد يظن البعض إن العوامل الشخصية للممارسين للرياضة كسماتهم الشخصية او حاجاتهم او ميولهم او اهدافهم هي المحددات الاساسية للسلوك الدافعي نحو الممارسة الرياضية، وقد يظن البعض إن العوامل الموقفية كمواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الترويحية أو مدى جاذبية الامكانيات المادية كحالة الأجهزة والأدوات الرياضية او اساليب التعليم والتدريب التي يستخدمها المعلم او المدرب أو مواقف الفوز أو الهزيمة وغيرها من العوامل الموقفية هي التي تحدد بالدرجة الأولى السلوك الدافعي للممارسين للرياضة.

وفي حقيقة الامر فان نتائج الدراسات والبحوث والخبرات التطبيقية اشارت الى إن السلوك الدافعي للممارسين للرياضة لا ينجم عن العوامل الشخصية بمفردها او للعوامل الموقفية بمفردها ولكنه ينجم عن التفاعل ما بين هذين المتغيرين وفي ضوء ذلك فان أفضل طريقة لفهم الدافعية لدى الممارسين للرياضة هي النظر بعين الاعتبار لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية معا وكيفية تفاعلها معا حتى يمكن بناء الدافعية لدى الممارسين للرياضة وتطويرها على اسس صحيحة.

ثانياً: التعرف على الاسباب الدافعية للممارسة الرياضية

أشارت العديد من الدراسات والبحوث الى الاسباب المحددة التي يمكن إن تدفع الفرد للممارسة الرياضية وينبغي على المربي الرياضي التعرف على هذه الاسباب حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

وقد اظهرت نتائج الدراسات إن دوافع الممارسة الرياضية التنافسية تكاد تنحصر في الاسباب التالية: المكاسب الشخصية، التمثيل الدولي، تحسين المستوى تحقيق الفوز، التشجيع الخارجي، اكتساب النواحي الاجتماعية.

كما إن دوافع الممارسة الرياضية الترويحية تكاد تنحصر في الاسباب التالية: اكتساب الصحة واللياقة البدنية، المرح والسرور وقضاء وقت ممتع الترويح عن النفس، إنقاص الوزن، اكتساب النواحي الاجتماعية. هذا من ناحية ومن ناحية اخرى ينبغي مراعاة إن الممارسة الرياضية على اختلاف مجالاتها ومستوياتها قد لا يكون نتيجة لنوع واحد أو حالة واحدة من انواع حالات الدافعية بل قد تكون نتيجة لعدة أنواع أو حالات من الدافعية متداخلة مع بعضها فعلى سبيل المثال: قد يمارس الفرد الرياضة التنافسية بهدف نيل شرف التمثيل الدولي لوطنه بالإضافة إلى المكاسب الشخصية التي قد يحصل عليها كما قد يمارس الفرد الرياضة الترويحية بهدف اكتساب اللياقة البدنية وإنقاص الوزن وقضاء وقت ممتع. (الخزاعلة واخرون، 2013، ص 56-57)

* المحاضرة العاشرة:

6. المحور السادس: الثقة بالنفس في المجال الرياضي

1.6. مفهوم الثقة بالنفس الرياضية:

وتعد الثقة الرياضية من السمات الهامة في المجال الرياضي، نظراً لتأثيرها المباشر على أداء اللاعبين، وإن الأداء الرياضي يتأثر بالعديد من العوامل والتي منها العامل النفسي، ويعد كلاً من الثقة الرياضية بوصفها سمه وحالة من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي، تؤكد لهم قدرتهم على تحقيق النجاح، أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح، أو بصورة سلبية تسهم في إعاقة الأداء لعدم تأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال نشاطهم الرياضي.

والثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ولا شك في أن توقع الرياضي لنتائج أدائه بعد عاملاً مهماً في التأثير بنتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء وبمعنى آخر أيضاً فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين. (عبد الله، عرب، د.س، ص 221)

وتعد الثقة بالنفس أحد الأركان المهمة المكونة لشخصية الرياضي والتي يتوقف عليها الكثير من القرارات الحاسمة في المباريات، وينضج ضعفها في التردد أثناء تنفيذ المهام والتهرب من التصويب نحو المرمى وتحويل المسؤولية الى لاعب آخر. (عودة، 2015، ص 55)

يرى الكثير من الرياضيين في مجال الممارسة الرياضية أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا الاعتقاد خطأ وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ماهي الأشياء التي يتوقع عملها. أن الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية. (الهوري، 2016، ص 85-86)

وتشير فيلي (Valley) (1986) في الثقة الرياضية إلى: اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة.

ولعل هذا ما يبرز أهمية دراسة الثقة في الأنشطة الرياضية باعتبار أن هذه الأنشطة تقوم على المواجهة المباشرة بين المتنافسين للوصول إلى الفوز ويحدث ذلك خلال الكثير من المواقف المتنوعة والمتغيرة.

ويعرف محمد علاوى " للثقة الرياضية بأنها الاعتقاد أو درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحاً في الرياضة، وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب، كما قد تكون حالة تختلف من موقف إلى آخر.

ويلاحظ أن هناك بعض الرياضيين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس مناسب، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة، وعندما يحدث أن تزداد الثقة تؤثر سلبياً في انخفاض الأداء، ويرجع ذلك إلى أن الثقة الزائدة تخدع الرياضي ومن ثم لا يبذل الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء.

فسلوك اللاعب وإن كان يعكس أهدافه ورغباته، إلا أن هذا السلوك لا يتقرر بهما وحدهما بالنسبة للثقة الرياضية للاعب نظراً لوجود جوانب أخرى تؤثر في ذلك كالظروف

المحيطة ومدركاته، والمجال الرياضي غني بمواقفه المتعددة والمتغيرة سواء أثناء عملية التدريب أو قبل المباريات أو أثناءها، ولا شك أن تلك المواقف لها تأثيرها على سلوك اللاعب، الأمر الذي يجعلنا لا نستطيع أن ننظر إلى شخصية اللاعب، إلا أن ذلك ليس له صفة العمومية، إذ إن الموقف الذي يوجد فيه اللاعب قد يلعب دوراً في التأثير على سلوكه. (عبد الله، عرب، د.س، ص 222-223)

2.6. خصائص الثقة الرياضية:

عندما يتمتع اللاعب الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على أدائه الرياضي من خلال آثار العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس، ويؤدي ذلك إلى تميز تحركات الرياضي بالسرعة والانسياية والقوة بالإضافة إلى أنها تساعد على الاحتفاظ بهدوئه والاسترخاء، وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة، كما تساعد الثقة على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل والذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح الاهتمام موجه نحو الأداء، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي، وينشغل بنتائج الأداء أكثر مما يهتم بالأداء ذاته. كما يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي بينما الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك لا يبذل قصارى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته، كما تزيد الثقة المثابرة في الأداء وبذل الجهد وبالتالي توقع النتائج والتي تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء وكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة واستعداداً إلى بذل الجهد وضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات والمشكلات التي تعترضه، وبالتالي فإنه ليس من السهل عليه أن يستسلم إلى الهزيمة أو يفقد الأمل في تحقيق الفوز، والعكس لو كانت ثقته قليلة فإن ذلك يقلل من دافعيته وبالتالي يقل الجهد مع توقع الهزيمة والفشل.

ومن أهم الخصائص الهامة للثقة بالنفس أنها لا تعد بديلاً للكفاية البدنية والمهارية ولكن من الجدير بالذكر أن الثقة بالنفس وحدها لا تخلق بطلاً فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس ولكن لا يتقن المهارات الرياضية ويفتقر إلى اللياقة البدنية ولكن تحقيق الثقة لدى الرياضي يعتمد بدرجة أساسية على تطوير الأداء وتحسينه، وهذا يتحقق من خلال وضع

أهداف واقعية ثم التدريب الجاد والضروري لتحقيق هذه الأهداف. (عبد الله، عرب، د.س، ص 223-224)

3.6. أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

تتنوع الثقة بالنفس في المجال الرياضي الى:

1. الثقة الزائدة بالنفس (الزائفة):

ان زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاد الرياضي بأنه لا يحتاج الى بذل الجهد أو التمرين المكثف وبذلك يتراجع المستوى الحقيقي للرياضي.

2. الثقة المثلى في النفس:

هي القدرة على تحقيق أفضل الإمكانيات والقدرات معنى ذلك ليس بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا لكن تمتلك القناعة الشديدة أنك تستطيع أن تحقق أهدافك التي تكافح من أجلها بكل جدية. ان الأشخاص الذين يضعون أهداف واقعية تتناسب مع قدراتهم تكون ثقتهم بأنفسهم عالية لتجاوز الأخطاء وتصحيحها، ومن ثم الوصول الى الأهداف المرسومة بالزمن المتوقع.

3. ضعف الثقة بالنفس:

هي الشك في القدرات الذاتية وعدم القدرة على تحقيق الأداء المناسب مع الإمكانيات البدنية والمهارية... ان الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق أو التردد ويضعف التركيز ويجعل اللاعب مركز على نقاط ضعفه أكثر من نقاط قوته. (الحوري، 2016، ص 68-88)

وفي هذا المجال على المدرب الناجح العمل على تقوية الثقة بالنفس عند اللاعبين مع الحذر من المغالاة في ذلك، والا انقلبت الثقة بالنفس الى الغرور، وذلك من خلال عدم اكنار المدرب من مدح لاعبيه بسبب أو بدونه. (عطا الله، 2019، ص 39) ومن جهة أخرى على المدرب الناجح عدم اضعاف الثقة بالنفس لدى لاعبيه والتقليل من ادراكهم الإيجابي والفعلية والواقعية لمختلف قدراتهم سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية...التي تشعرهم بقدرتهم على النجاح في المهام التي توكل لهم وتوقعهم بذلك. وعليه يجب على المدرب الناجح المحافظة على ثقة لاعبيه بأنفسهم في مستوى مثالي يبتعد عن الثقة الزائدة بأنفسهم (الغرور) وعن ضعف

الثقة بأنفسهم (الشك في قدراتهم وامكانياتهم)، وهو ما يسمح لهم بتوظيف كل قدراتهم وامكانياتهم بطاقتها القصوى من أجل النجاح والتميز في مختلف مواقف الإنجاز الرياضي التي يقبلون عليها، وعلى رأسها التدريبات والمنافسات الرياضية. وهو ما يؤكد الباحث ممدوح محمدي (2017) حين قال بأن أداء اللاعبين كمبدأ أساسي ناتج عن مدى ما يؤمن به اللاعبون تجاه أنفسهم. (محمدي، 2017، ص 44)

4.6. كيفية بناء الثقة بالنفس الرياضية:

إن الاعتقاد السائد بين الكثير من المدربين والرياضيين على السواء بأن الثقة بالنفس هي صفة نفسية هامة، وأنه من الصعب تطويرها وتنميتها، والواقع أنه يمكن تطوير الثقة وتحسينها في النفس لدى الرياضي من خلال العمل والممارسة والتخطيط، وهناك بعض الطرق التي تساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي ومنها زيادة الوعي بالثقة بالنفس، ومن الخطوات الأولى لبناء الثقة أن يصبح الرياضي مدركاً وأكثر وعياً حول مشاعره بالثقة، بما في ذلك معرفة جوانب التحسن، ومن أحد الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك هو توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة، ومن العوامل أيضاً التي تساعد على بناء الثقة إنجازات الأداء، وذلك ما أظهرته نتائج البحوث، بأن أهم عامل يسهم في بناء الثقة هو الإنجازات التي يحققها اللاعب الرياضي، ويعنى ذلك أن الشخص الذي يتميز أداؤه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل فرغم من أن الرياضي ربما ينجح في أداء مهارات معينة أثناء التدريب ولكنه يفشل في أدائها أثناء المنافسة أو في المباراة، ويرجع ذلك لأسباب عديدة وهي غالباً عدم الثقة الكافية في الأداء، فإذا كان الرياضي واثقاً حقاً فإنه يستطيع الاحتفاظ بالثقة في الأداء بصرف النظر عن أهمية المباراة. ومن الأشياء الهامة التي لا بد أن يفعلها الرياضي لزيادة ثقته خلال الإنجازات هو أن يخصص المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات التي يريد أن يؤديها بثقة.

1.4.6. خطوات بناء الثقة بالنفس وتعزيزها لدى الرياضيين لتحسين إنجازاتهم:

- 1- مساعدة الرياضي ليضع لنفسه أهدافاً محددة مناسبة لقدراته.
- 2- يجب أن تكون أهداف اللاعب ضمن المستطاع والمتوافر من الإمكانيات.
- 3- إشراك اللاعب في مستويات أداء أعلى منه والاشتراك معه في المران وتشجيعه.

- 4- تشجيع اللاعب وسماع أفكاره عندما يريد شرحها وتشجيعه على الحديث عن الحالات الإيجابية لنفسه.
- 5- إشراكه في اتخاذ القرار، ووضع الخطط.
- 6- استخدام مبدأ التسامح عند الخطأ.
- 7- توقع الفشل في التدريب يجعل اللاعب لا ييأس من التدريب باستمرار للوصول إلى الهدف.
(عبد الله، عرب، د.س، ص 225-226)
- 8- الاعداد المتكامل من العوامل المهمة التي تمنح الرياضي ثقة بالنفس وبالقدرة على اظهار امكانياته وما تعلمه في التدريب اثناء تنافسه في المباريات والنقص في الاعداد من العوامل التي تؤثر على الرياضي وعلى ثقته بنفسه، لا سيما أثناء مواجهة المنافس ذات الاعداد الجيد وفي المباريات المهمة. (عودة، 2015، ص 56)

* المحاضرة الحادية عشرة:

5.6. تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

ولتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين يجب أن يضع الرياضي أهدافاً واقعية في حدود قدراته وتطوير الكفاءة البدنية والمهارة، كذلك يجب إثارة الانفعالات الإيجابية وزيادة تركيز الانتباه كما يجب عند بناء الأهداف وتحديدتها التي تعمل على استثارة التحدي ومن خلاله زيادة المثابرة وبذل الجهد كما تعد أيضاً إنجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة له من أهم العوامل التي تسهم في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

ونلاحظ أن النتائج الذاتية الإيجابية في المجال الرياضي مثل: (إدراك النجاح، ومشاعر الكفاية، والزهو، والرضا) تبدو ملائمة لتعزيز الثقة الرياضية كسمة، نظراً لأن هذه النتائج الذاتية الإيجابية ستزيد درجة تأكد اللاعبين من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجالهم، ومن ناحية أخرى فإن النتائج الذاتية السلبية مثل: (إدراك الفشل، ومشاعر عدم الكفاية، والخجل وعدم الرضى تظهر انخفاض الثقة الرياضية كسمة، لأنها تجعل اللاعبين غير متأكدين من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجالهم الرياضي، فضلاً عن ذلك إدراك اللاعبين لسلوكهم، فإنهم قد يصبحون أكثر اتجاهًا نحو الأداء، أو أكثر اتجاهًا نحو النتيجة.

ومن هنا تكمن العلاقة بين العزو والثقة بالنفس في أن اللاعبين ذوي التحكم الداخلي يتميزون بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ويهتمون بالأداء والسيطرة على الخصم أكثر من الاهتمام بالنتائج في حين أن اللاعبين ذوي التحكم الخارجي، نجد أن درجة الثقة منخفضة لديهم ويهتمون بالنتائج أكثر من الأداء، لذا يجب أن يهتم المدرب بتنمية الجوانب الداخلية ومنها المهارات الخطئية واللياقة البدنية. (عبد الله، عرب، د.س، ص 231-232)

يعتقد بعض المدربين والرياضيين بأن الثقة بالنفس هي صفة نفسية هامة وأنه من الصعب تطويرها وتنميتها والواقع أنه يمكن تطوير الثقة في النفس لدى الرياضي وتحسينها من خلال العمل والممارسة والتخطيط، وهناك بعض الطرق التي تساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي ومنها:

- 1- زيادة الوعي بالثقة بالنفس ومن الخطوات الأولى لبناء الثقة أن يصبح الرياضي مدرراً وأكثر وعياً حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن، وإحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك هي توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة.
- 2- ومن العوامل أيضاً التي تساعد على بناء الثقة إنجازات الأداء، وذلك ما أظهرته نتائج البحوث من أن أهم عامل يسهم في بناء الثقة هو الإنجازات التي يحققها اللاعب الرياضي، ويعني ذلك أن الشخص الذي يتميز بأدائه بالنجاح في الماضي سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة أخرى في المستقبل، فرغم أن الرياضي ربما ينجح في أداء مهارات معينة أثناء التدريب ولكنه يفشل في أدائها أثناء المنافسة أو في المباراة، ويرجع ذلك الأسباب عديدة وهي غالباً عدم الثقة الكافية في الأداء، فإذا كان الرياضي واثقاً حقاً فإنه يستطيع الاحتفاظ بالثقة في الأداء بصرف النظر عن أهمية المباراة، ومن الأشياء الهامة التي لا بد أن يفعلها الرياضي لزيادة ثقته خلال الإنجازات هو أن يخصص المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات التي يريد أن يؤديها بثقة.

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي بطرائق مختلفة أهمها:

6.6. الثقة تثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضيين:

فهي تبعث الشعور بالحيوية والحماس، وتؤدي بالحركات الرياضية إلى الانسيابية ومزيد من القوة والسرعة والدقة وتساعد الثقة على احتفاظ الرياضي بهدوئه واسترخائه في المواقف التنافسية الضاغطة.

• الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

يصير الرياضي موجهاً نحو الاهتمام بالأداء، ويتعد عن القلق.

• الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

الرياضي الذي يتمتع بالثقة يصنع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة، وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات التي لدى الرياضي. (عبد الله، عرب، د.س، ص 232-233)

• الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها: درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ولا شك في أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعد عاملاً مهماً من التأثير في نتائج الأداء.

خصائص الثقة بالنفس إن اتخاذ القرار يتضمن جانباً من المخاطرة وتحمل المسؤولية، ولا يجرواً على اتخاذ القرار من لا يمتلك ثقة عالية بالنفس، ومقداراً معقولاً من الخبرة. (عبد الله، عرب، د.س، ص 236)

7.6. نظريات الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

أولاً: نظرية هارتر في دافعية الكفاية (1978)

قدم هارتر (1978)، نظريته في دافعية الكفاية والتي قامت على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون الأفراد مدفوعين فطرياً ليكونوا أكفاء في مجالات الانجاز البشري وفي مجالات التربية الرياضية، ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويحاول الأداء بإتقان، وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفاعلية الذاتية ومشاعر الكفاية

الشخصية والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية وبالتالي يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الاتقان.

ثانياً: نظرية فيلي (1986)

تشير فيلي Valley في الثقة الرياضية إلى اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبأان بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب في اثناء المنافسة.

• نموذج فيلي للثقة الرياضية: Valley's Sport Confidence Model

يعد نموذج (فيلي 1989) في الثقة الرياضية منهجاً حقيقياً كونه يمثل حالة بنائية داخل نظام علم النفس الرياضي إذ يؤكد النموذج أهمية الثقة بالنفس في الرياضة وأهمية إيجاد تفسيرات للعلاقة ما بين الثقة العامة والثقة في الرياضة النوعية، وتشير فيلي إلى مفهوم الثقة لدى الرياضيين بأنه اعتقاد الفرد أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة، والتوجهات التنافسية النوعية.

وقد تأكد من نتائج بعض الدراسات أنه يجب أن تتاح لكل رياضي فرصة تحقيق النجاح والشعور بالكفاية على الأقل في رياضة أو نشاط واحد فقط، لأن خبرة النجاح الموقفية النوعية تدعم الإدراك العام للثقة الرياضية، وحينما تتطور سمة الشخصية للثقة بالنفس، فإن الرياضي سوف يحصل على مستويات أكبر من الثقة الرياضية الموقفية - النوعية عندما يقدم على مسابقات جديدة.

إن نظرية فيلي (1986) في الثقة بالنفس هي شاملة وواضحة لسمة الثقة بالنفس بالمواقف التدريبية والمنافسة بعيداً عن الفوز والخسارة وتراعي جوانب الشخصية، وتطلعت بما يمكن أن يعطي ثقة بالنفس للرياضي بالمقارنة بين الثقة بالنفس بصفة عامة والثقة بالنفس

الرياضية بصورة خاصة ومدى استفادة الرياضيين من ذلك في تطوير المستوى الرياضي. (عبد الله، عرب، د.س، ص 237-238)

* المحاضرة الثانية عشرة:

6. المحور السابع: القلق في المجال الرياضي

يعتبر القلق من المظاهر النفسية الهامة في المجال الرياضي لما لها من أثر على مدى اشتراك الافراد سواء الذكور او الاناث في ممارسة النشاط الرياضي، وما يؤكد ذلك إن الانسان يولد ولديه كمية معينة من الحاجة الى الاثارة، والتي يمكن إن نعبر عنها بالحاجة الى المتعة، فعندما يكون مستوى الاثارة منخفضا يصبح الفرد متضايقا ويرجع ذلك بسبب الخوف من القلق، ويحدث في بعض الاحيان إن تصبح ممارسة الرياضة شيئا غير ممتع لأنها تزيد درجة الاثارة بالقدر الملائم للاستمتاع بالممارسة، وانما تزيد درجة الاثارة بدرجة مبالغ فيها عندئذ تتحول ممارسة الرياضة الى مصدر للتوتر والشعور بالقلق، الأمر الذي قد يعود لأسباب متعددة مثل تجاوز صعوبة المهارة الرياضية لقدرات الرياضي الممارس المدرب الذي لا يسمح بتحقيق خبرة النجاح، أو التعرض لعملية التقييم المستمر او عدم اتاحة الفرصة لتحقيق الاستمتاع من خلال التفاعل بين الافراد ومن ثم قد تصبح الممارسة الرياضية مصدرا للتوتر والقلق.

ويعد موضوع القلق هاجس الكثير من العلماء ومجالاً خصباً للبحث والتنقيب وخاصة عندما يرافق القلق الرياضيين للمستويات العالية، وان الاهتمام بدراسة ظاهرة القلق في المجال الرياضي قد تقدمت وتطورت خلال السنوات السابقة المتتالية.

ومن المعروف إن اللاعب يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية (المباراة) بحالة من القلق النفسي التي قد يكون لها تأثير على مستوى ادائه، ويشير المربين الى إن القلق يلعب دورا هاما لدى الرياضيين فقد يكون نتيجة لقوة دافعة ايجابية ويطلق عليه في هذا الصدد (القلق الميسر) وهو الذي يؤثر على اداء الفرد الرياضي ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه مما قد يؤدي الى زيادة ثقة اللاعب في قدرته، أو قد يكون نتيجة لقوة دافعة سلبية ويطلق عليه في هذه الحالة القلق المعوق) وهو الذي يسهم في اعاقه اداء اللاعب ويقلل من قدراته ومستواه.

إن إنجازات الافراد وسلوهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية. كما إن الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطوير القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر ايضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق..... الخ. فنرى الرياضي فخورا وسعيدا عندما تنتهي جهوده بالنجاح ويكون في خيبة امل ويأس عندما يخفق فهذه المشاعر يمكن إن تؤثر على الجهود الإنجازية تأثيرا قويا، فقد يشجع الرياضي او يفقد شجاعته، وقد تعباً قواه او تشل حركته، وقد تبدو عليه اعراض حى البداية او عدم المبالاة.

أما إذا أخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحا ذا حدين فقد يكون القلق ميسرا وقد يكون معوقا، ففي الحالة الأولى يلعب القلق ويبرئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه، وفي الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقه العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي. والذي يهمننا هنا هو العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق ميسرا او معوقا.

إن هذه العوامل كثيرة وكل منهما يمكن إن يعمل في اتجاهين، فعلاقة اللاعب بالمدرّب مثلا قد تخلق نوعين من القلق، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب وتحديد اهداف معقولة للرياضي واستخدام اساليب موضوعية في التقويم ستخلق نوعا من القلق (الحافز عند الرياضي لتحقيق الاهداف المرسومة له وتتخطى كل العقبات التي تعترضه، اما العلاقة غير الطبيعية المبنية على الاستغلال وعلى الاخطاء وانعدام الثقة فإنها ستؤدي الى خوف وقلق ينعكس سلباً على الرياضي وعلى الفريق وعلى العلاقة بين اللاعب والمدرّب وتزيد الامور تعقيداً، وهكذا بالنسبة لمعظم العوامل التي تسبب القلق، فإنها تسبب قلقا ميسراً أو معوقاً ، ومن هذه العوامل خبرة اللاعب السابقة وحالته التدريبية ومكان المنافسة، ومستوى المنافسة، وعلاقة اللاعب بزملائه، والمتفرجين والحالة المناخية، والحكم، والنمط والعصي للرياضي..... الخ (الخزاعلة واخرون، 2013، ص 75-77)

1.7. مفهوم القلق عند الرياضيين وأنواعه:

يعتبر القلق أكثر الاضطرابات النفسية حدوثا على الإطلاق ونادرا أن تجد فردا لم يعاني من القلق خلال تجاربه الحياتية، هي أكثر الاضطرابات التي تحدث للرياضيين.

مفهوم القلق الطبيعي:

هو خيرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينفع من داخله، وهو انفعال مركب من التوتر الداخلي وشعور غامض بالخوف وتوقع الخطر.

مفهوم القلق المرضي:

هو ذلك النوع من القلق الذي غير المبرر يؤثر على العلاقات الاجتماعية والمهام الوظيفية. (السلطاني، الهروتي، 2017، ص 124)

ويتمركز القلق في الرياضة في خشية الرياضي من نتيجة السباق أو المباراة، أو الخوف من عدم قدرته على انجاز الواجب المكلف به. (أنويا، 2002، ص 32)

أعراض القلق لدى الرياضيين:

■ أعراض فسيولوجية:

1. العرق.
2. سرعة ضربات القلب.
3. سرعة التنفس.
4. الحاجة إلى التبول.
5. جفاف الحلق.

■ أعراض جسدية

1. ارتعاش الأطراف.
2. الإحساس بالضعف.
3. عدم القدرة على الأداء الحركي السليم.
4. فقدان الدقة في الأداء.

■ أعراض نفسية:

1. فقدان التركيز.
2. تشتت الذهن.
3. شدة التوتر.
4. ضعف التذكر.

5. الشعور بالخوف من المنافس.

6. الإحساس بفقد الثقة. (السلطاني، الهروتي، 2017، ص 124-125)

2.7. أنواع القلق عند الرياضيين:

وهنا نميز بين نوعين من القلق، القلق كسمة وكحالة: State or Trait

توصل كل من (كاتل وشيير) إلى وجود عاملين متميزين للقلق وهما (سمة القلق وحالة القلق):

أولاً: سمة القلق هي دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو إحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.

ثانياً: حالة القلق هي حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها باستثارة الجهاز العصبي الأوتونومي Autonomic nervous system، وهذه الحالة تتغير من وقت إلى آخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يُدرِّكهُ الفرد في الموقف الذي يكون فيه. (السلطاني، الهروتي، 2017، ص 125-126)

1.2.7. قلق المنافسة الرياضية:

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

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

2.1.2.7. حالة قلق المنافسة الرياضية: حالة من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة موقف أو حالة المنافسة الرياضية ويمكن أن تنقسم الى عدة حالات:

1. حالة القلق ما قبل المنافسة: وهي حالة التي تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

2. حالة قلق بداية المنافسة: وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة، وعندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة تنتهي وتزول الحالة.

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

4. حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها، وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المنافسة للمستوى المتوقع. (حمودة، رحالة، 2011، ص 86-87)

3.7. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يبديها الرياضي ويستطيع المدرب أن يكتشف بها القلق ودرجته، نجد:

- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانها لها أثناء المنافسة،
 - ميل الرياضي لادعائه بالإصابة،
 - أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء،
 - كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة. (عطا الله، 2019، ص 92)
- 4.7. مستويات القلق عند الرياضي وحالة القلق الأفضل:

1.4.7. مستويات القلق عند الرياضي:

1. المستوى الواطئ:

إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد في الاستعداد المجابهة متطلبات الحياة، لذا فإن مستوى واطئاً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحوافز أو العنصر المنشط للفرد، فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق، وسيجعله متحفزاً

ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الامثل لتحقيق الانجاز الافضل وتجنب حالة عدم المبالاة، لذا يجد المدرب نفسه مضطرا في بعض الاحيان لشحن الرياضيين أي تحقيق درجة من القلق المناسب لتهيئتهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة او عدم الاكتراث أو عدم الاستعداد النفسي لديهم لخوض المباراة. إن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى احيانا بالقلق الميسر) - الذي أشرنا اليه سابقاً - أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه.

2. المستوى المتوسط:

في بعض الاحيان يزداد مستوى القلق الى الحد الذي يؤثر سلبا على الأداء فقي هذا المستوى (المتوسط) يفقد الرياضي جزء من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم.

3. المستوى العالي المعوق:

عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الاداء الرياضي، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر اخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة، إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية والسريعة التي تفتقر الى الاتقان، كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي الى تعبته في وقت مبكر من المباراة، ونظراً لما لهذا المستوى العالي من القلق من تأثير سلبي على الرياضي فقد أطلق عليه مصطلح القلق المعوق أي القلق المعرقل أو المضر للرياضي والمستوى إنجازته. (الخزاعلة واخرون، 2013، ص 77-78)

2.4.7. حالة القلق الأفضل عند الرياضي: Optimum State Anxiety

لكل لاعب من لاعبي الصنفوة درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة لإظهار أفضل ما لديه من أداء وتسمى حالة القلق الأفضل. وتعتبر تلك الحالة فردية وتتفاوت من لاعب إلى آخر ولكل لاعب مدى من درجات حالة القلق يتفوق فيها على نفسه ويؤدي بأفضل حال ويجب على المدرب والأخصائي النفسي الرياضي التعرف على تلك الدرجة الأفضل وتسمى منطقة التوظيف الأفضل. ويمكن القول بأن القلق لا يسير على وتيرة واحدة بنفس القوة والشدة وإنما يتغير تبعاً

لعوامل عديدة توتر بحالة القلق عند الرياضيين كالنمط العصبي والخبرة والحالة التدريبية وموعد المنافسة. (السلطاني، الهروتي، 2017، ص 128-129)

والقلق في المجال الرياضي سلاحا ذا حدين فقد يكون القلق ميسرا فيلعب القلق دورا محفزا فيجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه وفي حالة أخرى نجد القلق معسرا ذو تأثير سلبي على نفسية الرياضي والذي يهمننا هنا هي العوامل التي تخلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق – ميسرا أو معوقا -. (سلطان، 2019، ص 78)

5.7. العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين:

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، حيث وجدت النتائج موضحة إن هناك ثلاثة مصادر اساسية تسبب حدوث القلق:

1- الخوف من الفشل

تشير الابحاث والدراسات الى إن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر اهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الاداء اثناء المنافسة، والواقع إن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظراً لأن جميع هذه الانواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهوم ذاته أو تقديرا لذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الافكار السلبية مثل خوف الرياضي من قول الآخرين عن مساوئه في مباراة معينة، أو خوفه من مقابلة اصدقائه بعد خسارة ما.

لقد توصل الباحثون الى وجود دافعين اساسيين للنجاح والتفوق هما:

دافع الخوف من الفشل، ودافع الرغبة في النجاح، حيث إن الاشخاص الذين يسعون للتفوق خوفاً من الفشل يبذلون الجهد نظراً لأن التفكير في الفشل يمثل شيئاً بغيضاً بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذواتهم، اما الاشخاص الذين يسعون الى التفوق رغبة في النجاح فانهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل الجهد وبعد قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

ولا شك إن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيق الاداء الاقصى، حيث إن الخوف من الفشل يقود الرياضي الى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما. (الخزاعلة واخرون، 2013، ص 79)

2- الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي إن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على إن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي الى عدم الرضى عن نفسه.

لقد اوضح الرياضيون الكثير من الامثلة التي تبين الاحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة في الاداء.
- فقدان الكفاءة المهارية.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر.

3- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الاحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها، وبأن الأمور تتميز وفقاً لسيطرة خارجية، والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة:

العامل الأول: يتضمن هذا العامل البيئة الخارجية المحيطة بظروف اجراء المنافسة مثل: مكان انعقاد المنافسة، الادوات والاجهزة الحالة المناخية، الجمهور... الخ.

العامل الثاني: يرتبط هذا العامل بمجموعة من الافكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث انه يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرص زيادة القلق.

فعلى سبيل المثال يجب ان يسمح للفرد الرياضي بالتدريب في الاماكن التي سوف تجري فيها المنافسات او اماكن مماثلة لها فكما هو معروف ان اماكن المنافسة تختلف تبعاً لنوع الرياضة، ومن ذلك ان المنافسات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الاضاءة الفراغ المحيط بالملاعب، ارتفاع السقف درجة الحرارة المكيفات الهوائية، بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شدة الرياح درجة الحرارة، واذا كان من المتوقع ان يواجه الرياضي جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب ان يسمح للفرد الرياضي بالتدريب تحت ظروف مماثلة واكتسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التي قد تكون مصدراً للتشتت وزيادة القلق.

ويؤكد المليون على ان النجاح لا يعني الفوز بحد ذاته فقد يكون المستوى الرياضي للخصم ضعيفا فيحقق الفوز بسهولة، وهذا هو المقصود، وان الفوز لا يعني النجاح وعلى العكس أن الخسارة لا تعني الفشل فان الناشئين في بداية سباقاتهم مع الابطال اصحاب الخبرة الطويلة واللياقة البدنية العالية لا يستطيعون ان يحققوا الفوز وتكون النتيجة الخسارة، وهذا لا يعني الفشل، ان النجاح والفشل لهما تأثير كبير ويؤدي دورا مهما في حياة. (الخزاعلة واخرون، 2013، ص 80-81)

6.7. نموذج حالات قلق ما قبل المنافسة:

إن الرياضي أو اللاعب بالأخص يتعرض إلى ضغوط عديدة ومواقف ضاغطة سواء أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية مما يؤثر على سلوك اللاعب، وعلى قدراته على الإنجاز، وعلى سلوكه مع الآخرين، ويحدث القلق بالنسبة للرياضي في جو مشحون، حيث يشعر اللاعب بالضعف وعدم الأمان، أو عدم المقدرة على انجاز ما أوكل إليه من أعمال، ويبدو أن طريقة تعامل اللاعبين مع القلق ومجابهتهم له ترتبط أساساً على طبيعة الموقف المسبب للقلق، ودرجة شدته، ومدى قدرة اللاعبين على مجابهة الموقف ذاته.

وفي إطار العديد من الدراسات والبحوث لتجارب على مجموعات متعددة من اللاعبين الرياضيين في العديد من الأنشطة الرياضية والتي أجريت في جمهورية ألمانيا الشرقية (سابقاً)، والعديد من بلدان أوروبا الشرقية في أوائل السبعينيات من هذا القرن المحاولة التعرف على حالة قلق اللاعب في مواقف ما قبل المنافسة الرياضية ؛ وأثر ذلك على مستوياته وقدراته في أثناء المنافسة الرياضية؛ حيث تم التوصل الى أن اللاعب الرياضي -بغض النظر عن نوع النشاط الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة (المباراة) الرياضية بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية:(Kunath, 1973)

1- حالة حمى البداية.

2- حالة عدم المبالاة بالبداية.

3- حالة الاستعداد للكفاح.

وتتميز كل حالة من هذه الحالات الثلاثة ببعض المظاهر والأعراض الفسيولوجية والنفسية (الانفعالية) التي تظهر على اللاعب والتي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات الثلاث المختلفة على مستوى اللاعب الرياضي بصورة معينة. (حمودة، رحالة، 2011، ص 88-89)

ويمكن تلخيص الأعراض المختلفة لحالات القلق ما قبل المنافسة ومدى التأثير المتوقع لكل منها على مستوى أداء اللاعب الرياضي في أثناء المنافسة (المباراة) الرياضية كما يلي:

(1) حالة حمى البداية

تعزى " حالة حمى البداية " الى زيادة عمليات الاستثارة (التنشيط الفسيولوجي) في مراكز متعددة من المخ، وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على إبطاله وذلك بمفعول بعض الاستثارة العصبية وذلك بارتباطها ببعض الأعراض النفسية، أو الأعراض الانفعالية غير السارة.

الأعراض الفسيولوجية لحالة حمى البداية

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي:

- زيادة سرعة التنفس.
- زيادة سرعة نبضات القلب.
- زيادة إفرازات العرق.
- الحاجة الماسة للتبول وتكراره.
- ارتعاش الأطراف كاليدين (الأصابع) أو الساقين.
- الإحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلي؛ إذ يحس اللاعب بأن ساقية لا تستطيع حمل جسمه.

الأعراض النفسية لحالة حمى البداية

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي:

- شدة الاستثارة أو "الزفرة" القوية الظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة.
- ضعف التذكر، إذ قد يشعر اللاعب بأنه قد نسي خبراته السابقة.
- الشعور بالخوف من المنافسة، والإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للاعب.

(حمودة، رحالة، 2011، ص 89)

وتختلف الفترة الزمنية لحالة ما قبل المنافسة طبقاً لاعتبارات متعددة، قد تمتد أحياناً إلى أسابيع، وقد تقتصر على بضعة أيام، أو قد تشتمل على تلك الساعات القليلة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المنافسة (المباراة) الرياضية.

وعموماً يجب علينا مراعاة أنه كلما قرب موعد المنافسة (المباراة) زادت درجة وضوح الأعراض التي تميز حالة اللاعب الرياضي، ويرى البعض أيضاً أن درجة وضوح هذه الأعراض تزداد وضوحاً حيثما اقترب اللاعب من مكان "المباراة".

وتوصل بعض الباحثين أنه في بعض الأحيان يمكن تغيير حالة ما قبل البداية بطريقة فجائية؛ والتي يمر بها اللاعب الرياضي كنتيجة لعوامل معينة، فعلى سبيل المثال قد تتغير حالة

اللاعب الرياضي من حالة "حمى البداية" أو من حالة عدم المبالاة بالبداية " إلى حالة " الاستعداد للكفاح عند معرفة أن لاعباً معيناً يثق في قدراته سوف يلعب بجواره، أو عندما يدخل اللاعب الرياضي إلى الملعب ويفاجأ بتشجيع الجمهور له.

كما يقر البعض الآخر أن هناك بعض العوامل أو الظروف التي قد ترتبط بسير المنافسة (المباراة)؛ والتي من شأنها تتغير من النتائج المتوقعة لحالة معينة من حالات ما قبل البداية السابقة ذكرها.

فعلى سبيل المثال قد يحرز اللاعب الرياضي الذي كان يمر في حالة " حمى البداية " مثلاً بعد النجاح المبدئي السريع (مثل إحراز انجاز مبكر في كرة القدم أو كرة اليد، أو النجاح في إيقاع المنافس في الملاكمة أو المصارعة، أو تسجيل رقم جديد في المرمى أو الوثب في ألعاب القوى)؛ عندئذ قد تتغير النتائج السابق توقعها لمثل حالته حالة حمى البداية، وتنقلب إلى حالة مشابهة لحالة الاستعداد للكفاح (علاوي، 1994). (نقلا عن حمودة، رحالة، 2011، ص 93)

1.6.7. العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة:

من المعروف أن اللاعب الرياضي لا يمر في حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة السابق ذكرها في جميع المباريات التي يشترك فيها، ففي مباراة معينة قد يمر اللاعب الرياضي في حالة حمى البداية)، وفي مباراة تالية قد نجده في حالة الاستعداد للكفاح)، وهكذا تختلف حالة اللاعب الرياضي من مباراة لأخرى.

ويعزى ظهور اللاعب الرياضي في حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة السابق ذكرها إلى عوامل متعددة ومتنوعة، ويمكن تلخيص أهم العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة قلق اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة (حالة قلق ما قبل المنافسة) إلى ما يلي:

1. النمط العصبي للاعب:

إن نوع النمط العصبي المميز للاعب الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة، والجميع يعرف أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالهدوء، وبالقدرة على ضبط استنارتهم وانفعالاتهم، بعكس الأفراد الذين يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير، ويحتاجون

إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم، هؤلاء غالباً ما تنتابهم حالة حى البداية في كثير من المباريات.

2. الخبرة السابقة:

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة التي عاشها سواء في التدريب أو المنافسات، فاللاعب الناشئ يختلف في حالته عن اللاعب الدولي الذي مر بالعديد من التجارب والخبرات التي تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف؛ ولذا يرى البعض أن الناشئ يمر غالباً في حالة حى البداية.

3. الحالة التدريبية للاعب:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية فورمة رياضية عالية نتوقع منه أن يمر في حالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة.

4. مستوى المنافسة:

تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن المنافس متفوق عليه لدرجة كبيرة، أو عندما يكون منافسة أضعف منه بكثير.

ومن ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس أو عند عدم معرفة المنافس الفعلي (حالة المنافس المجهول)، وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب الرياضي. (حمودة، رحالة، 2011، ص 94-95)

5. أهمية المنافسة:

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

6. نظام المنافسات:

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

7. استجابات المتفرجين:

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

8. مكان المنافسة:

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

9. الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في المنافسة الرياضية في جو مناخي اختلافاً واضحاً وجوهرياً عن البيئة المناخية التي يعيش فيها والتي اعتاد عليها، ويرتبط بذلك أيضاً أماكن المنافسات التي تتميز بارتفاعها أو انخفاضها عن سطح البحر؛ والتي تحتاج إلى المزيد من الوقت لاكتساب التكيف مع مثل هذه الأجواء المناخية (علاوي 1994). (نقلا عن حمودة، رحالة، 2011، ص 95-96)

2.6.7. طرق الإعداد النفسي قصير المدى لحالة ما قبل المنافسة:

ينبغي على المربي الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد، ولضمان العمل على جعل لاعبه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد للكفاح لذا يجب علينا دراسة كل

الظروف المحيطة باللعب ويتطلب هذا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد، كذلك عامل الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة التي ترتبط بكل منافسة رياضية.

ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة (المباراة) الرياضية؛ لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد وإغفال الإعداد النفسي طويل المدى، وعدد بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى الإعداد النفسي المباشر للمنافسات الهامة. (حمودة، رحالة، 2011، ص 96)

1.2.6.7 الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية:

تكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية فيما يلي:

1. تنمية المهارات النفسية.
2. أسلوب التعزيز الموجب.
3. التدريب على التصور العقلي.
4. وضع الأهداف للرياضي، ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
5. التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وبخاصة قبل المنافسة الرياضية لتوفير الأمن النفسي للاعب بشكل مناسب.
6. الإرشاد الجماعي، الذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
7. النمذجة، ويتم ذلك بعرض أفلام أو مواقف يرى اللاعب خلالها كيف يتصرف الآخرون في مواقف المنافسة الرياضية.
8. 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. (السلطاني، الهروتي، 2017، ص 128-129)

* المحاضرة الثالثة عشرة:

8. المحور الثامن: العدوان في المجال الرياضية

نظراً لأن العدوان هو سلوك قديم قدم البشرية، فقد أصبح من أكثر أنواع السلوك الإنساني الذي تعرض للدراسة المستفيضة من قبل علماء النفس والاجتماع والتربية.

ولقد اهتم علماء النفس الرياضي بظاهرة العدوان لكونها أصبحت تمثل ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل جميع أنواع الأنشطة الرياضية، فلم يعد العدوان كسلوك ضار قاصراً على فئة معينة من اللاعبين، أو على لاعبي أنشطة رياضية معينة دون الأخرى، أو على اللاعبين دون اللاعبات، أو على الكبار دون صغار السن. الأمر الذي جعل العدوان ظاهرة سلوكية في كثير من المحافل الرياضية تعوق التقدم المنشود لكثير من النتائج والمستويات الرياضية في وطننا العربي.

1.8. المفهوم العام للعدوان:

إن التفسير الكامل للعدوان يعتبر من المشكلات التي واجهت علماء النفس والاجتماع نظراً لاختلافهم في أسبابه.

فالذين يرون أن العدوان نتيجة لعوامل فطرية أو غريزية، يعرفون العدوان بما يلي:

- العدوان هو غريزة تحرك سلسلة من الانفعالات نحو مصدر الغضب.
- إن النزعة العدوانية بمختلف أنواعها صادرة عن استعداد راسخ في طبيعة الإنسان، يمكن أن تتجه به اتجاهاً هدمياً، ويمكن أن تتجه به اتجاهاً مفيداً له وللمجتمع. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 197)

أما العلماء الذين يرون أن العدوان هو نتيجة للإحباط، فيعرفونه بما يلي:

- العدوان هو إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز إليها، وغالباً ما يقترن بانفعال الغضب الناجم عن الإحباط.
- العدوان هو سلوك يرد به الفرد على الإحباط والحرمان، وذلك بأن يهاجم مصدر الإحباط أو بديلاً عنه.

أما العلماء الذين يرون أن العدوان هو سلوك مكتسب من خلال التفاعل الاجتماعي فيرون - إن العدوان هو سلوك الحاق الضرر بالآخرين، تعلمه الفرد من خلال رؤيته أو ممارسته، وهذا السلك أسفر عن نتائج مرضيه له.

- والملاحظ على كل التعريفات السابقة أنا تعرضت بالإشارة إلى مصدر العدوان ولكنها لم تشر إلى ما هو المقصود بالعدوان، فالعدوان هو الحاق ضرر مقصود مادي أو معنوي بشخص ما أو من يمثله أو يقوم مقامه، أو الاعتداء على الممتلكات بقصد تخريبها، وتدميرها، وذلك كرد فعل للغضب أو الاحباط أو الحرمان. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 198)

1.1.8. تعريف العدوان الرياضي:

يعريف "تشيرنيكوفاد" العدوان الرياضي على أنه: " شكل من أشكال الانفعال الرياضي الذي يظهر عادة كاستجابة لنوع من الإحباط ". (الحكيم، 2014، ص 129)

ويقصد بالعدوان في مجال المنافسة بين الفرق الرياضية السلوك الذي قد يقوم به اللاعب أو أكثر من أفراد الفريق الرياضي لمحاولة إصابة أو احداث ضرر أو إيذاء اللاعب أو اللاعبين من أفراد الفريق الرياضي المنافس مع وجود توقع معقول بأن العدوان سوف ينجح في احداث الأذى أو الضرر أو المعاناة بغض النظر عن نجاح أو فشل هذا السلوك في تحقيق هدفه. (درويش، 2014، ص 78)

ويعرف أيضا بأنه: " سلوك يهدف الى إيذاء المنافس والزميل سواء داخل المنافسة أو خارجها بهدف محاولة تحقيق تنفيس الانفعالات الناجمة عن الإحباط بأي شكل من أشكال العدوان البدني أو اللفظي". (حجاج، 2002، ص 165)

وهذا السلوك العدواني قد يأخذ أشكالاً مختلفة تتدرج على النحو التالي:

- العدوان التعبيري بالوجه وأعضاء الجسم للآخرين.
- العدوان اللفظي نحو الآخرين.
- العدوان البدني نحو الآخرين.

- العدوان التخريبي والتدميري للأدوات والممتلكات. وهذه الأنواع من العدوان قد تكون مباشرة أو غير مباشرة، بمعنى أن L يوجه العدوان نحو مصدر الغضب أو نحو من يمثله أو يقترب منه، وقد يكون وسيلة عندما يكون الغرض منه هو إثابة في موضوع آخر، أو يكون غاية فيحد ذاته عندما يكون الغرض هو إلحاق الضرر والأذى بالآخرين. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 198-199)

2.8. مظاهر العدوان وأنماطه في الرياضة:

يعتبر المجال الرياضي التنافسي أحد أهم المجالات الإنسانية الذي تبدو فيه ظاهرة العدوان واضحة. فهناك الكثير من مظاهر العدوان تبدأ بالسخرية والتهديد وتنتهي بالإيذاء البدني الذي قد يؤدي إلى إصابة المنافس أو الخصم، أو التخريب والتدمير للممتلكات.

والعدوان في الرياضة لا يقتصر فقط على اللاعبين فيما بينهم، بل قد يمتد ليوجه نحو الحكام والإداريين والمدربين. بالإضافة إلى ما يصدر عن الجماهير من عدوان نحو اللاعبين والحكام والإداريين والإعلاميين والذي غالباً ما يؤدي إلى التخريب والتدمير. وهذا النوع الأخير مصدره الأساسي هو أحد اللاعبين أو الإداريين الذين يبدون الاعتراض أو يبدؤون العدوان داخل الملعب وسرعان ما تنتقل هذه الظاهرة إلى خارجه. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 202-203)

وبالإضافة إلى العدوان الذي يحدث بقصد الإيذاء نتيجة لأسباب مادية أو نفسية، فإن طبيعة الممارسة الرياضية التنافسية تسمح بدرجات وأشكال متنوعة من العدوان في بعض الرياضات، وذلك على النحو التالي:

1. رياضات تسمح بالعدوان المؤذي:

هناك مجموعة من الأنشطة الرياضية التنافسية التي تسمح بالعدوانية بدرجة كبيرة قد تؤدي إلى إلحاق الأذى بالمنافس، مثل الملاكمة والمصارعة والجودو والكارتيه، وغيرها من الأنشطة التي تتميز بالالتحام وتوجيه الضربات التي قد تكون مؤذية وذلك لتحقيق الفوز على المنافس.

2. رياضات تسمح بالعدوان المحدد:

تسمح بعض الأنشطة الرياضية بالاحتكاك المباشر مع المنافس وكذلك اعتراضه من أجل تنفيذ مهام تكتيكية معينة، وهذا الاحتكاك والاعتراض تسمح به قوانين هذه الأنشطة وتقننه بحيث لا يصل إلى درجة الحاق الأذى بالمنافس. وهذه الأنشطة مثل كرة القدم والسلة واليد والهوكي

3. رياضات تسمح بالعدوان غير المباشر:

تسمح قوانين وقواعد بعض الأنشطة الرياضية بتوجيه استجابات عدوانية غير مباشرة نحو المنافس، فلاعبي الكرة الطائرة يمكن أن يوجهوا ضرباتهم الساحقة بمنتهى القوة نحو وجوه وأجساد المنافسين أثناء توجيه الكرة نحو النصف الآخر من الملعب كما تقتضي به قواعد اللعبة. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 203)

4. رياضات تسمح بالعدوان نحو أداة اللعب:

تسمح بعض الأنشطة التي يتعامل خلالها اللاعب مع أداة بإظهار العدوانية نحوها مثل لاعب كرة القدم الذي يضرب الكرة بمنتهى القوة نحو المرمى ولاعب الجولف الذي يضرب الكرة بقوة تظهر درجة عالية من العدوانية نحوها ومع ذلك فإن المنافس لا شأن له بهذه العدوانية.

3.8. أنواع السلوك العدواني:

العدوان يمكن تحديد نوعه وتعريفه في ضوء وجهتين:

- في ضوء الهدف منه أي على أساس النتيجة المتوقعة.

- في ضوء الموقف أي العدوان كسمة وكحالة.

أولاً: أنواع وتعريف العدوان في ضوء الهدف:

العدوان يمكن تعريفه عملياً operationally بمصطلحات الدوافع الأولية، بمعنى أنه يمكن تعريفه في ضوء الهدف منه أو على أساس النتيجة التي يتوقعها الفرد المعتدي من القيام بالسلوك العدواني. وعلى هذا أمكن تمييز ثلاثة أنواع من السلوك في المجال الرياضي:

أ - العدوان العدائي hostile aggression

ب- العدوان الوسيط instrumentale aggression

ت- السلوك الجازم العدوان الإيجابي assertive behavior (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 204)

أ- العدوان العدائي:

العدوان العدائي hostile aggression ، أو عدوان رد الفعل reactive aggression يعرف بأنه: السلوك الذي يهدف إلى إحداث إصابة أو أذى لشخص آخر بدنياً أو ما يشير إليه معنوياً، والاستمتاع بتحقيق ذلك الإيذاء والألم الذي تظهر معاملة على المعتدي عليه، فالعدوان العدائي يتميز بأنه غاية في حد ذاته، ويشمل إنفعال الغضب angry ، ويكون غالباً مندفعاً impulsively ، كما أنه يتضمن طبيعة وشكل إستفزاز حقيقي، كما يمكن أن يحدث على أي شيء يشير إلى المعتدى عليه.

وهذا النوع من السلوك العدواني يحدث في مجال الرياضة التنافسية في العديد من المواقف بين اللاعبين المدافعين، والمهاجمين، ويتضح ذلك عندما يتخطى مهاجم في لعبة اليد، لاعباً مدافعاً فيقوم بتعليق يده، أو دفعه بقوة. كذلك الأمر عندما يتجاوز مهاجم في لعبة كرة السلة المدافعين إلى المنطقة أسفل السلة، ويدفعه المدافع لإعاقة عن التصويب. ويظهر ذلك أيضاً في لعنة كرة القدم عندما يقوم المدافع بضرب اللاعب المهاجم من الخلف إذا ما تخطاه نحو المرمى.

كما يمكن أن يحدث هذا السلوك في المجال الرياضي بصورة أخرى، وهو أن يقع على ما له علاقة بالمعتدي عليه، كما هو الأمر عندما يضرب اللاعب الكرة في الأرض عندما ينذره حكم المباراة، أو يضرب الأرض بقدمه تعبيراً عن عدم رضاه عن الحكم الذي صدر ضده، أو يبتسم ساخراً معبراً عن عدم قبوله للتحذير أو الإنذار الحكم أحد لاعبيه كأن يهتف مثلاً "الصحافة فين" بمعنى أين الصحافة لتسجيل هذا التحيز. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 204-205)

ب- العدوان الوسيلى:

العدوان الوسيلى instrumentl aggression هو نوع ثان من السلوك العدواني، يتفق مع السلوك العدائي في جزء من الهدف وهو إحداث الإصابة أو الأذى ولكنه يختلف في الغاية التي يسعى القائم به إلى تحقيقها. ولذا يعرف بأنه: "السلوك الذي يسعى إلى احتمال إصابة أو إيذاء

شخص آخر يهدف الحصول على فرصة تحقيق الفوز، أو تعزيز أو تشجيع خارجي من الجمهور، أو رضا الزملاء وإعجاب المدرب وليس بهدف الإيذاء في حد ذاته.

ويوضح هذا التعريف للعدوان الوسيلي أن نية المعتدي intentin لإصابة أو إيذاء شخص الآخر ليست ضرورية لتحقيق الفوز، أو تجنب الخسارة، ولكن احتمال إصابة الآخر مازال متوافراً بدرجة كبيرة، ولكن لا يشترك مع العدوان العدائي في توافر انفعال الغضب.

والعدوان الوسيلي يحدث في المنافسات الرياضية في العديد من المواقف، ففي الكرات العالية مثلاً: فإن التلويح بالمرفق قد يخلق أو يصنع مساحة أو فراغ create space للاعب المدافع ضد المهاجم، ويقدم لهذا المدافع فرصة لصد الهجوم، ولكن يمكن أيضاً أن يحدث احتمال حدوث إصابة خطيرة للمنافس، وكثيراً ما نشاهد ذلك في لعبة كرة السلة بين مدافع ومهاجم يصوب على السلة، أو في لعبة كرة القدم بين مدافع ومهاجم عند الوثب لتصويب كرة بالرأس في المرمى. وبالمثل فإن الفاول التكتيكي أو الفني قد يقدم فرصة لتحقيق هدف أكيد، ولكن قد يترتب عليه أيضاً احتمال حدوث حالة إصابة. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 205-206)

ج- السلوك الجازم العدوان الإيجابي:

وهذا النوع من السلوك يختلف اختلافاً كبيراً عن النوعين السابقين (العدوان العدائي - العدوان الوسيلي) حيث أنه سلوك يتسم بالكفاح وبذل الجهد والمبادرة، ويتعد عن السعي نحو الإيذاء أو الإصابة بهدف الإيذاء والتمتع بالأم الآخرين، أو الرغبة البديلة عن ذلك وهي الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي من المدرب أو الجمهور أو رضا زملاء الفريق. وإنما يتميز السلوك الجازم في أنه تباري بين منافسين يسعى كلاً منهما نحو تحقيق نفس الهدف المشترك، ولكن في ضوء الالتزام بقواعد وقوانين النشاط.

ولذا يعرف الدرمان (1974) alderman هذا السلوك بأنه هو المبادرة بالمهاجمة في مجال نطاق الرياضة.

ويوضح هذا التعريف أن المبادرة بالمهاجمة، والكفاح، والإصرار على تحقيق الفوز، وعدم الاستسلام لليأس متطلبات ضرورية في مجال التنافس الرياضي، وتمثل هذه الصفات

مضمون سلوك العدوان الإيجابي ولذا نلاحظ أن اللاعب الذي يسلك هذا السلوك يتصف بالآتي:

- لا يخشى احتمال الإصابة.
- يرغب في تحدي المنافس الذي يتميز بالخشونة.
- يصر على تحقيق الهدف الإيجابي للتنافس.
- يبذل الجهد المطلوب لمحاولة تحقيق الفوز.
- يركز على الأداء الجيد وتكرار المحاولة حتى لو فشلت.

وعلى هذا يعرف السلوك الجازم بأنه:

"السلوك الذي يبادر به اللاعب بدنياً ومهارياً أو لفظياً على نحو إيجابي أثناء المنافسة، ويتسم بالمهاجمة المقننة وعدم الخوف من احتمال الإصابة، وبذلك الجهد والإصرار والالتزام بشروط وقواعد اللعب، بهدف تحقيق أفضل نتيجة وأحسن أداء ضد منافس يتبارى لتحقيق نفس الهدف المشترك." (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 206-207)

ثانياً: العدوان بوصفه سمة وحالة

يمكن تقسيم العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعين هما:

- العدوان بوصفه سمة Trait Aggression
- العدوان بوصفه حالة State Aggression

ويمكن تفسير سمة العدوان على أساس الفروق الثابتة نسبياً والمميزة للشخصية من حيث اختلاف الناس في نزعتهم نحو السلوك العدواني في مواقف متعددة ومختلفة.

أما حالة العدوان فهي حالة انتقالية أو وقتية لدى الفرد وتختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر، وبذلك فإن العدوان بوصفه سمة يكون ظاهرة أما العدوان بوصفه حالة يكون مؤقتاً.

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

العدواني في مواقف المنافسة الرياضية في حين نجد أنهم نادراً ما يقومون بمثل هذا السلوك في مواقف أخرى في الحياة اليومية، ويعرف (Cox 1994) هذا النوع من العدوان على أنه عدوان موقعي - أي أنه يرتبط بموقف معين Situation Specific ولا يرتبط بموقف آخر. (الهوري، 2019، ص 112)

* كما يصنف العدوان في الرياضة إلى الأنماط التالية:

أولاً: القانوني والغيرقانوني

- العدوان القانوني : هو ذلك العدوان الذي تسمح به قوانين اللعبة.

- العدوان الغيرقانوني: هو ذلك العدوان الذي لا تسمح به قوانين اللعبة.

ثانياً: السلبي والإيجابي

- العدوان السلبي : هو ذلك السلوك الذي يقصد به إلحاق الضرر والأذى البدني أو المعنوي بالمنافس خارج الحدود التي تسمح بها قواعد وقوانين النشاط الممارس.

- العدوان الإيجابي : هو ذلك السلوك العدواني الذي يسمح به قواعد وقوانين النشاط الممارس ويؤدي إلى نتائج مرضية.

ثالثاً: الغائي والوسيل:

- يعتبر السلوك العدواني كغاية في حد ذاتها عندما يكون الهدف منه هو إلحاق الضرر والأذى بالمنافس.

- ويعتبر السلوك العدواني كوسيلة عندما يلجأ إليه اللاعب كوسيلة للحصول على الكرة سواء كان في حدود قانون اللعبة أو في غير حدودها. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 214)

رابعاً: العدوان الخارجي والداخلي

- العدوان الخارجي: هو ذلك السلوك العدواني الموجه نحو متغيرات خارج نطاق اللاعب مثل الخصم والحكم والأداة وممتلكات الغير.

- أما العدوان الداخلي: فهو ذلك السلوك الذي يعتدي فيه اللاعب على نفسه لإظهار قدرة وطاقته بدنية فائقة في الأداء، مثل محاولة لاعب كرة السلة أو القدم أو اليد اقتناص الكرة من

الخصم بقوة وعناد شديدين، وقد أطلق بعض علماء النفس على هذا النوع من السلوك العدواني مصطلح السلوك الجازم في الرياضة.

وتتميز هذا العدوانية الذاتية المطلوبة في الرياضة بما يلي:

- زيادة الطاقة البدنية.
- زيادة الطاقة النفسية.
- عدم الخوف من الفشل.
- زيادة الإصرار على النجاح. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 214-215)

1.3.8. أوجه الاتفاق والاختلاف بين أنواع السلوك العدواني:

إن استعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين أنواع السلوك العدواني في المجال الرياضي يقدم رؤية أكبر ومؤشرات أكثر دقة وتفسيراً وملاحظة لكل نوع منها.

ويمكن أن نلاحظ من الشكل السابق لأوجه الاتفاق والاختلاف بين أنواع السلوك العدواني الثلاث وضوح طبيعة مشروعية أو عدم مشروعية استخدام القوة في كل نوع، ومدى توفر النية المقصودة لإيقاع الأذى بالمنافس، ويلاحظ من هذه المفارقة أن السلوك الجازم في مجال الرياضة يتميز بمشروعية استخدام القوة وعدم توافر انفعال الغضب، والطبيعة البنائية لهذا السلوك في تطوير قدرات اللاعب النفسية والبدنية والمهارية، واكتشاف ذاته بمحاولاته المتكررة، والتركيز على بذل الجهد والاصرار على الأداء الرجولي، ودعم ثقة اللاعب بقدراته على تحقيق الفوز، بينما على العكس من هذا كان كل من السلوك العدائي، والسلوك العدواني الوسيلى في الرياضة في استخدام القوة في المشروعة وتوافر نية الأذى بالمنافس، وعدم توافر الطبيعة البنائية لأي منهما في دعم قدرات اللاعب والمحافظة على صحته النفسية والعقلية والبدنية، ولعل هذا يوضح أهمية السلوك الجازم ودور الأنشطة الرياضية في تطوير هذا السلوك بما تتضمنه الرياضة والتربية البدنية من ضوابط وأغراض بنائية، تستلزم توافر العناصر الرياضية المؤهلة (المدرّب والمعلم، المدرّب، والإداري، والإخصائي الترويحي، والتي لديها أيضاً ثقافة بدنية ورياضية وتنافسية. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 207-208)

4.8. التنافس الرياضي والعدوان:

إن النتيجة الحتمية للتنافس الرياضي هي المكسب والخسارة، حتى أن التعادل الذي يحدث في بعض الأنشطة فإنه غالباً ما يقدر أيضاً في ضوء المكسب والخسارة.

وفي ضوء نظرية الاحباط - العدوان " التي تم التعرض لها فإن الخسارة هي بمثابة إحباط للاعب تجعله أكثر تهيؤاً لإظهار السلوك العدواني، وفي ضوء نظرية "التحليل النفسي فإن الخسارة أيضاً قد تؤدي إلى فرصة التنفيس عن الرغبة العدوانية الفطرية.

ولقد أدت نتائج البحوث التي أجريت عن العلاقة بين المتنافس الرياضي والعدوان عما

يلي:

1- كلما كانت النتائج متقاربة بين المنافسين، كلما زادت فرصة إظهار السلوك العدواني من قبل اللاعبين الخاسرين.

2- كلما زادت قيمة المكافأة أو الحافز الرياضي، زادت فرصة إظهار السلوك العدواني لدى الخاسرين.

3- تزداد فرص ظهور السلوك العدواني في المنافسات التي يكون فيها تسجيل الأهداف قليلاً مثل كرة القدم، بينما المنافسات التي يكون فيها تسجيل الأهداف كثيراً مثل كرة السلة فتقل فرص ظهور السلوك العدواني، حيث أن كثرة التسجيل تعمل على خفض درجة الاستثارة والعكس.

4- نقل فرصة ظهور السلوك العدواني لدى فرق المقدمة عن فرق المؤخرة.

أما الفرق التي تحتل موقعاً متوسطاً في الترتيب فإنها أقل الفرق اظهاراً للسلوك العدواني.

5- أن الفريق الضيف وجمهوره أكثر إمكانية لإظهار السلوك العدواني من الفريق المضيف وكذلك جمهوره.

6- يظهر السلوك العدواني غالباً في الفترات الأخيرة من اللعب خاصة عندما يجد الفريق المهزوم أن النتيجة تكاد تحسم لصالح الخصم.

6- غالباً من يبدأ العدوان في التنافس نتيجة لاعتراض المدرب أو الإداري أو أحد نجوم

الفرق. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص 215-216)

*** المحاضرة الرابعة عشرة:****5.8. أسباب السلوك العدواني في المجال الرياضي:**

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن يعزى إليها السلوك العدواني والعنف لدى اللاعبين. وقد قدم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي - في ضوء نتائج دراستهم عن العدوان الرياضي والعنف في الرياضة - مجموعة من العوامل والأسباب التي يمكن أن تثير العدوان والعنف لدى اللاعبين الرياضيين.

ويمكن تلخيص نتائج هذه الدراسات على النحو الآتي:

1. سمات الشخصية:

قد يرتبط العدوان والعنف في الرياضة بعدد من السمات الشخصية المميزة للاعب والتي قد تساعد على حدوث استجابات العدوان والعنف مثل عدم الاستقرار النفسي وسرعة الاستثارة وعدم الثقة بالنفس والافتقار إلى التسامح ومجموع من اضطرابات الشخصية وغير ذلك من السمات الشخصية التي لا تساعد على الثبات الانفعالي للاعب والقدرة على ضبط النفس. (الهوري، 2019، ص 107)

2. المنافسة الرياضية:

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه اللاعب إحراز الفوز إذ يحاول كل رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق هدف وفي الوقت الذي يسعى فيه المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف متشابهة، وبذلك فهي تحمل في طياتها الكسب والخسارة. وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضي أكثر تهيئاً لظهور السلوك العدواني فالإحباط لا يعد السبب المباشر للعدوان بل أنه يؤدي إلى تحريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني الذي يعزز بدوره السلوك العدواني. (التكريتي، 2020، ص 196)

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

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

فعلى سبيل المثال قد يعاني لاعب كرة القدم من الإحباط عندما تتم مهاجمته بنجاح أو في حالة فشله في خداع منافه، وكذلك لاعب الكرة الطائرة يعاني من الإحباط عندما يفشل في أداء ضربة ساحقة، ولاعب كرة اليد قد يصاب بالإحباط عندما يعجز عن إصابة هدف. وفي ضوء ما تقدم فإنه قد يبدو معقولاً أن نفترض أن المنافسة الرياضية في ضوء ما تتميز به من خصائص تعد من العوامل التي قد تثير السلوك العدواني لدى اللاعبين. (الحوري، 2019، ص 107-108)

3. قواعد اللعب وقوانينه:

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

وقد أشار باحثون إلى أن استخدام اللاعبين للعدوان والعنف قد يرجع إلى أن الفروق في القواعد والقوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بدرجة أكبر من اتجاهات اللاعبين أنفسهم نحو استخدام العدوان أو العنف، إذ يبدو أن هناك علاقة واضحة ما بين حدوث العدوان أو العنف وبين قواعد المنافسات الرياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة. فعلى سبيل المثال قد يتيح قانون لعبة كرة اليد مجالاً للاحتكاك وقد يترتب على ذلك المزيد من العنف، في حين أن قانون لعبة كرة الطائرة يحدد بدقة هذه الأنواع من السلوك بين اللاعبين وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى ندرة استخدام العدوان والعنف في كرة الطائرة بالمقارنة بلعبة كرة اليد. (الحوري، 2019، ص 108)

4. الفوز والهزيمة:

أظهرت مجموعة من الدراسات أن اللاعب أو الفريق المهزوم يلجأ إلى العدوان الرياضي بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز. وقد ترتبط هذه النتائج بفرضية الإحباط - العدوان على أساس أن اللاعب المهزوم يقاسي المزيد من الاحباطات بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز.

5. ترتيب الفريق أو اللاعب:

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

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

6. فارق النقاط:

اتضح في مجموعة من الدراسات أن فارق النقاط بين الفريقين أو اللاعبين يرتبط بحدوث العدوان الرياضي. فعندما تكون النقاط بين الفريقين أو اللاعبين متقاربة جداً أو متعادلة فقد يبدو أن ذلك قد يقلل من السلوك العدواني على أساس أن أي عدوان قد يؤثر في نتيجة المباراة. ولذلك فإن اللاعب أو الفريق يصبح حريصاً للغاية ومن ثم اقل عدوانية، وعلى العكس من ذلك فإن الفارق الكبير في النقاط بين الفريقين أو اللاعبين قد ينتج عنه احتمال كبير الاستشارة السلوك العدواني من جانب الفريق الحائز على اقل نقاط نظراً لعدم قدرتهم على تعويض هذا الفارق ومن ثم إمكانية اللجوء إلى السلوك العدواني. (الهوري، 2019، ص 109)

7. اللعب خارج ملعب الفريق:

أشارت مجموعة من الدراسات إلى أن الفرق الزائرة تلجأ إلى السلوك العدواني أثناء اللعب بدرجة أكبر من الفرق التي تنظم المباراة على ملعبها. وقد يعزى ذلك إلى انه رد فعل لتشجيع جمهور المتفرجين ضد الفريق الزائر أو لاقتناع الفريق الزائر بأنهم يلعبون أمام جمهور متعصب.

8. درجة الاحتكاك البدني:

أظهرت مجموعة من الدراسات أن زيادة تكرار الاحتكاك البدني في الأنشطة الرياضية (خاصة لعبة هوكي الجليد وكرة القدم الأمريكية وكرة القدم) ينتج عنها المزيد من السلوك

العدواني والعنف بين اللاعبين على أساس أن كل احتكاك بدني هو نتيجة إعاقة للاعب المنافس نحو تحقيق هدفه ومن ثم فإن تكرار هذه الإعاقات أو الاحباطات تولد المزيد من السلوك العدواني. (الحوري، 2019، ص 110)

10. التعزيز أو التدعيم الايجابي:

يعتبر التعزيز أو التدعيم أو التشجيع الايجابي للاعب سواء من الزملاء أو المتفرجين أو الإداريين أو المدربين لكي يسلك بطريقة عدوانية في المنافسة الرياضية من العوامل التي تؤدي إلى العدوانية في الرياضة. وقد يتخذ التعزيز أو التدعيم صورا متعددة مثل الإشارات أو الألفاظ أو الهتافات العدوانية كما أن تكرار هذا السلوك العدواني يبدو محتملاً في المنافسات الأخرى.

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

ومن ناحية أخرى يمكن اعتبار أن مشاهدة السلوك العدواني قد تدعم وتستير العدوان لدى الأفراد الآخرين. (الحوري، 2019، ص 110-111)

11. المدافعون والمهاجمون:

أشارت دراسات أجريت على الفرق الجماعية زيادة تكرار السلوك العدواني بين المدافعين بدرجة أكبر من المهاجمين على أساس أن اللاعب المهاجم يسعى إلى مهاجمة المدافع في منطقته التي يحاول الدفاع عنها، ونظراً لأن المهاجم هو الذي يمتلك زمام المبادرة فإن اللاعب المدافع يحاول إيقانه بشتى الطرق وقد تؤدي هذه المحاولات إلى استخدام السلوك العدواني.

12. وسائل الإعلام:

من بين العوامل التي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني كتابات عدد من النقاد الرياضيين أو تعليقات قسم من المذيعين على أساس قيامهم بالثناء على اللاعب الخشن الذي

يتسم بالصبغة العدوانية والعنف على أساس انه لعب وجولي الأمر الذي يدعم ويعزز هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين.

وعلى العكس من ذلك فان تكرار إظهار وسائل الإعلام على اختلافها لهذا النوع من السلوك العدواني على انه سلوك سلبي وهدام ويتناقى مع القيم الرياضية يعتبر من العوامل المهمة للحد من مثل هذا السلوك في الملاعب الرياضية. وقد أشار عدد من الباحثين إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين السلوك العدواني والعنف لدى اللاعبين وبين المعارف والمعلومات التي يحصل عليها اللاعب من وسائل الإعلام المختلفة. (الحوري، 2019، ص 111)

13. الحالة التدريبية للاعب:

أشارت مجموعة من الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أي الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدراً قليلاً من السلوك العدواني وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني. (الحوري، 2019، ص 111-112)

14. أسباب مرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية:

هناك أنشطة رياضية تحمل بين طياتها خصائص نفسية تشجع العدوانية إذ من المفترض أن هناك أنشطة رياضة تتميز بدرجة عالية من العدوانية، فمنها التي تسمح قوانينها بالاحتكاك المباشر. (بزيو، 2016، 1-2).

قد تسهم هذه الأسباب في إثارة السلوك العدواني لديه إذ أن تكييف الوضعية الحركية قد تتناقض مع جوهرها.

من خلال ممارسة الألعاب الجماعية في حصة (درس التربية الرياضية) تبرز أهمية التمييز بين اللعب مع واللعب ضد فاللعب مع يفرض التفاهم بين الزملاء وإيجاد صيغة لمهاجمة الخصم ومحاصرته في الدفاع والهجوم لبعث الخلل في صفوفه، أما اللعب فيتطلب القدرة على معرفة نوايا الخصم والتواجد في مواجهته في المكان والزمان المناسبين للحد من فاعليته.

إلا أن الواقع الذي يؤكد عدم تماشي الممارسة الثقافية المرجعية مع النموذج التربوي المنشود نابع أساساً من صعوبة اختيار وتجسيد ممارسة مرجعية تتناقض مع حقيقتها في سبيل ضمان تحقيق الأهداف التربوية المرجوة في المدرسة.

فالدفاع عن بعض القيم الإيجابية مع تقديم محتوى يتطلب الحيلة والخداع وإخفاء النوايا عن الخصم - وهي مميزات تتطلبها الوضعية الحركية من أجل الفعالية - يمكن أن ينتج آثاراً غير مرغوب فيها، بل وربما تتناقض مع الشيء المراد تحقيقه. لأن طبيعة الوضعية الحركية وسياق الفعل الحركي يفرض إنتاج مثل هذه التصرفات والتجاوزات. (Dugas.2008.67-83)

ولهذا نجد من الباحثين من يدعو إلى تحليل الممارسات البدنية من وجهات نظر مختلفة: أنواع المنطق التي تحكمها (مقاربة نسقية). مثل:

- المنطق الداخلي: آليات العمل الداخلية للممارسة: وهي تشمل مجموعة ضوابط تحددها قواعد اللعب فيما يخص علاقة الفرد مع العناصر الفضائية، المادية والبشرية.
- المنطق التنظيمي: درجة مأساة الممارسة، وتنافسيتها أولاً، والرهانات الاقتصادية ومشاداتها.

المنطق الفردي للممارس كونه يتميز باستقلالية وله مخزون هو يأتي يعطيه القدرة على المبادرة وتوظيف الذكاء الحركي وعدم الاكتفاء بالسلبية والتأثر فقط. (Level and Dugas Dugas. 2012. (5-16) نقلا عن التكريتي، 2020، ص 169-170)

6.8. وسائل التحكم في العدوان الرياضي:

فيما يأتي عدد من الوسائل التي يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني في المجال الرياضي وضمان التحكم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي.

1. عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين:

من الأهمية بمكان عرض نماذج للاعبين الدوليين والمعروف عنهم التزامهم بالسلوك الجازم وابتعادهم عن السلوك العدواني أو الوسيطي أثناء المنافسات الرياضية. وضرورة توجيه أنظار اللاعبين وإسداء النصيح لهم بأن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يرتبط دائما

بالسلوك الرياضي النظيف والقدرة على بذل المزيد من الجهد في المنافسات الرياضية دون ارتباطه بوجود نية إيذاء المنافس أو إلحاق الضرر به.

2. عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكاً عدوانياً:

في حالة أداء اللاعب للسلوك العدواني في الرياضة ينبغي معاقبته بصورة فورية وان تتناسب هذه العقوبة الفورية مع حجم السلوك العدواني وعدم الالتزام بالصمت أو إبداء الامتناع فقط في مثل هذه المواقف. فاللاعب لا بد أن يتعلم أن الأداء العدواني في الرياضة يعتبر سلوكاً غير مقبول على الإطلاق ولا بد أن يعاقب مرتكبه.

3. التعزيز الايجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته:

جنباً إلى جنب مع توقيع العقاب على اللاعب الذي يسلك سلوكاً عدوانياً أثناء المنافسة الرياضية ينبغي من ناحية أخرى تدعيم وتعزيز السلوك الجازم للاعبين أو السلوك الخالي من العدوان الذي يرتبط بالقدرة على التحكم في الذات في مواقف الانفعالات الشديدة أثناء المنافسات الرياضية التي تتميز بأهميتها وحساسيتها.

فاللاعب الذي يرتكب منافسه عدواناً عليه ويقوم هذا اللاعب يكبح جماح نفسه والتحكم في انفعالاته أو ردود أفعاله ويستمر في اللعب دون محاولة الشار من منافسه أو من المنافسين الآخرين ينبغي في هذه الحالة إثابته بمختلف الطرق والوسائل. وينبغي على اللاعب أن يدرك جيداً أن مثل هذا السلوك ليس تخاذلاً أو جنباً ولكن يمثل قمة التحكم في انفعالاته وقمة التحكم في الذات في مواقف المنافسة الحساسة. (الحوري، 2019، ص 122-123)

4. محاسبة المشجع للعدوان الرياضي:

إن المدرب أو الإداري الذي يحاول أن يشجع اللاعب على أداء السلوك العدواني أثناء المنافسة الرياضية ينبغي أن يقع عليه اللوم والعقاب وان يحاسب وفي بعض الأحيان يمكن أن يستبعد من عمله الرياضي. وان يكون هذا العقاب أو الحساب فوراً وراعياً الأمر الذي يمكن أن يساعد على عدم تكرار مثل هذا النوع من التشجيع ويجعله يفكر أكثر من مرة قبل إقدامه على تشجيع مثل هذا النوع من الأداء.

5. حجب مثيرات السلوك العدواني:

قد يلاحظ أن قسماً من اللاعبين أو المدربين أو الإداريين أو المتفرجين يمكن أن يشكلوا مثيرات تسبب السلوك العدواني لدى اللاعبين. فإذا أمكن حجب مثل هذه المثيرات فأننا بذلك يمكن أن نتجح في مكافحة مثل هذا السلوك غير الرياضي.

فعلى سبيل المثال قد يقوم البعض بإعطاء نصائح سلبية للاعبين، وقد يعتقد هؤلاء أن هذه النصائح يمكن أن تساعد على حماس اللاعبين وتعبئتهم نفسياً.

ومن أمثلة ذلك أن ينصح البعض أحد اللاعبين بضرورة اللعب بخشونة وعنف وهذا يعني إحياء للاعب بارتكاب السلوك العدائي ومثل هذه النصائح السلبية وغيرها يمكن أن تكون مثيرات تستدعي السلوك العدواني لدى اللاعبين.

6. الاهتمام بندوات محاربة العدوان الرياضي ودراساته:

تبدو أهمية واضحة للندوات والدراسات المرتبطة بطرق ووسائل محاربة العدوان الرياضي وخاصة بالنسبة إلى المدربين والإداريين والحكام وكذلك للاعبين ومثل هذه الندوات أو الدراسات تحمل درجة كبيرة من الأهمية بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمزيد من العنف والخشونة والاحتكاك بين اللاعبين، أو التي تمنح الحكام المزيد من الحق في استخدام التقدير الشخصي أثناء التحكيم في المنافسات الرياضية.

كما أن مثل هذه الندوات والدراسات تساعد الحكام على سرعة اتخاذ القرار الصحيح والبعد عن التحيز أو التساهل ومن ثم القدرة على محاصرة محاولات السلوك العدواني في الرياضة. وكذلك إكسابهم المزيد من المعارف والمعلومات عن وسائل وطرائق مكافحتها وتجنبها.

(الهوري، 2019، ص 124-125)

7. استخدام وسائل التحكم الذاتي للعدوان الرياضي:

إن الشخص المسؤول بالدرجة الأولى عن مكافحة السلوك العدواني في الرياضة هو اللاعب نفسه. ولذلك من الأهمية بمكان استخدام عدد من الوسائل التي يمكن للاعب أن يقوم بها وصولاً إلى قدرته على مكافحة هذا النوع من السلوك غير السوي في الرياضة.

وقد قام عدد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بتطوير مجموعة من أساليب علاج السلوك Behavior Therapy التي ترتبط بصورة خاصة بالحد من السلوك العدواني في الرياضة (Lary Leith) (1989) Cretty (1991) وفيما يأتي عرض الطريقتين من طرائق التحكم الذاتي في السلوك بهدف المساعدة على إضعاف السلوك العدواني في الرياضة أو عزله أو تجنبه:

أ- اتفاقية أو عقد للسلوك:

أظهرت مجموعة من الدراسات في مجال علم النفس إن استخدام الاتفاقيات أو العقود Contracts للحد من أداء سلوك معين يعتبر من الوسائل الفاعلة في تغيير أو تعديل هذا النوع من السلوك.

وفي مجال القانون فإن (العقد) يعني توافق إرادتين أو أكثر، ومن أركان العقد الإيجابي القبول وتوافق الإرادتين هو قوام العقد وأساسه لابد من توفير أركانه وهي الإيجاب والقبول والتراضي. وفي ضوء ذلك يمكن إبرام اتفاقية التحكم الذاتي Self Control Contract وهي عقد أو وثيقة يوقعها كل من اللاعب والمدرب ويمكن أن تتضمن ما يأتي:

أولاً. التعريف الخاص بالسلوك الذي ينبغي للاعب تجنبه.

ثانياً. العقوبات التي يمكن توقيعها على اللاعب في حالة عدم تجنبه مثل هذا السلوك.

ثالثاً. الحوافز التعزيز الإيجابي التي يمكن توقعها في حالة القدرة على تجنب مثل هذا السلوك.

رابعاً. مدة سريان العقد أو الاتفاقية وتوقيع كل من اللاعب والمدرب.

ومثل هذه العقود أو الاتفاقيات يتفق على بنودها بين كل من المدرب أو الإداري

واللاعب، مع ملاحظة أن اللاعب نفسه هو الطرف الأصلي. (الهوري، 2019، ص 125-126)

ب- تدريب الوقاية السلوكية:

يُعدُّ تدريب الوقاية الاستجابية Response prevention training (أو تدريب وقاية

الاستجابة) نوعاً من أنواع الوسائل التي تهدف إلى التحكم في الذات في مواجهة السلوك العدواني الرياضي. وفي هذه الطريقة يراعي ما يأتي:

أولاً. تحديد المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى السلوك العدواني للاعب في المباريات الرياضية، أو المواقف التي سبق أن أثارت مثل هذا السلوك.

ثانياً. إيجاد وسائل بديلة تساعد على تجنب مثل هذا السلوك العدواني الرياضي.

ثالثاً. فعلى سبيل المثال إذا كان هناك لاعب يستجيب غالباً بصورة عدوانية كنتيجة للتهافتات العدائية للمتفرجين فإنه يمكن وضع خطة للتعامل مع مثل هذا الموقف.

والطريقة الأكثر شيوعاً والتي يمكن تنفيذها هي استخدام المحادثات أو العبارات الايجابية مع الذات Positive self-statements وفي هذه الطريقة ينبغي مراعاة ثلاث مراحل رئيسية كما في الجدول الآتي:

العوامل المثيرة للعدوان	المراحل	التعبيرات الذاتية
الاستجابات العدائية للجماهير	المرحلة الإعدادية	الجمهور ليس ضدي شخصياً ولكنهم قد يهتفون بهذه الطريقة، لأنهم يريدوا الفوز لفريقيهم، أنا أستطيع أن ألعب أفضل إذا لم انفعل أو اتصرف
	مرحلة التثبيت	أنا هادئ ولن أسمح لمثل هذه التهافتات أن تنال مني أو تجعلني أنفعل وسوف ألعب جيداً إذا استطعت الاحتفاظ بتحكمي في نفسي وفي انفعالاتي
	مرحلة الإثابة الذاتية	حسناً إنني فعلت ذلك والحمد لله أنني استطعت عدم التأثر بهذا الجمهور العدواني وأنني لعبت بصورة أفضل عندما استطعت التحكم في ذاتي

نموذج خطة التدريب على الوقاية السلوكية من العدوان (الحوري، 2019، ص 126-127)

7.8. الإجراءات التربوية نحو العدوان السلبي في الرياضة:

1- تلعب الحالة الانفعالية المدرب الفريق وإدارييه أثناء المباراة دوراً مهماً في إظهار السلوك العدواني السلبي من قبل اللاعبين، فالغضب والاستثارة والاعتراض من أحد المدربين أو الإداريين على قدرات الحكام أثناء المباراة يعتبر تصريحاً رسمياً للاعب لإصدار نفس السلك على أي قرار ليس في صالحه، وهذا ما يجعله قابلاً لإصدار سلوك عدواني ضار نحو أي عنصر في المباراة سواء الحكم أو الخصوم، ويمكن أيضاً أن يوجه نحو المشاهدين.

2- أن توجهات المدربين والإداريين للاعبهم أثناء المباراة يجب أن تتضمن.. تدعياً إيجابياً لأدائهم الصحيح ومحاولة تجنب كثيرة التدعيم السالب نحو الأداء الخاطئ الذي لا يؤدي سوى الاستثارة الغضب لدى اللاعب، الأمر الذي يجعله للعدوان السلبي في بعض مواقف المباراة.

3- كثيراً ما يلجأ بعض المدربين خصوصاً في المنازلات الفردية إلى وصف المنافس كعدو يجب القضاء عليه، وذلك كأسلوب من أساليب الشحن المعنوي، وهذا الإجراء غالباً ما يؤدي في حالة فقد الأمل في الفوز إلى إصدار سلوك عدواني سلبي نحو المنافس أو الحكم وغيرهم.

4- إن مواجهة السلوك الرياضي الخاطئ مهما كانت ضالته بعقاب مناسب أثناء التدريب أو المباريات يمنع اللاعب من إصدار نفس أنواع السلوك ومن بينها العدوان السلبي في المواقف المشابهة.

5- هناك قلة من المدربين الذين يقدمون تدعياً إيجابياً مباشراً نحو السلوك العدواني السلبي، أو يقدمون تدعياً إيجابياً غير مباشراً لنفس السلوك العدواني وذلك بالتزام الصمت حياله، وكلا الإجراءين عامل هام في تقوية النزعة العدوانية السلبية لدى الرياضي.

6- نظراً لاختلاف اللاعبين في درجة الاستثارة الانفعالية، فإن الشحن المعنوي للاعبين قبل وأثناء المباراة يجب أن يكون مناسباً لطبيعة كل لاعب الانفعالية. حيث أن الشحن المعنوي الزائد لبعض اللاعبين قد يفقدهم القدرة على ضبط انفعالاتهم الأمر الذي يجعلهم عرضة للعدوان السلبي في كثير من مواقف الاستثارة في المباراة.

7- إن رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية والخطية للاعبين كهدف يسعى إليه المدرب قبل تحقيق النتائج، من شأنه أن يوجه اللاعبين إلى اللعب الجيد خلال المباراة، ويقلل ذلك من شدة

الاستثارة نحو المكسب والخسارة، ومن ثم تقل فرص اظهار السلوك العدواني لدى اللاعبين. وكل هذا بطبيعة الحال سيؤدي إلى نتائج مرضية.

8- إن رفع مستوى الثقافة الرياضية لدى اللاعبين من أهم العوامل التي تساعد على انخفاض ظاهرة العدوان السلبي في الرياضة. فمعرفة اللاعبين بلوائح الجزاءات ودرجاتها، والموقف الذي سيكون عليه حال اللاعب وفريقه نتيجة للعدوان، وغير ذلك من متغيرات الثقافة الرياضية، كل هذا من شأنه أن يساعد على انخفاض هذه الظاهرة.

9- إن إلزام المدربين والاداريين وكذلك الحكام بتنفيذ القوانين خصوصاً فيما يتعلق بالسلوك الرياضي، إجراء في غاية الأهمية لخفض ظاهرة السلوك العدواني السلبي في الرياضة.

9- إن اهتمام المدربين والإداريين وكذلك إدارات الأندية والاتحادات الرياضية بتحديد اللاعب أو الرياضي المثالي في كل موسم رياضي وتكريمه والإعلان عن ذلك قبل بداية التنافس، تعتبر من الإجراءات الهامة في خفض العدوان السلبي في الرياضة. (عبد الحكيم، حامد، 2018، ص

(221-219)

قائمة المصادر والمراجع:

5. المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد عربي عودة (2015): المدرب وعملية الإعداد النفسي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان – الأردن.
- 2- حازم علوان منصور وأرى أنور زبير (2016): التحمل النفسي للاعبين في كرة القدم، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية.
- 3- رمضان ياسين (2008): علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
- 4- طارق محمد بدر الدين (2014): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية.
- 5- عماد سمير الحكيم (2014): الاعداد النفسي في المجال الرياضي اللاعب – المدرب – الحكم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 6- عمر نصر الله قشطة (2016): الموسوعة العلمية الرياضية – المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
- 7- مجدي حسن يوسف وأحمد عوض عشيبية (2014): تطبيقات إستراتيجيات التدريب العقلي والرجع البيولوجي، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية.
- 8- مجدي حسن يوسف وأرى أنور زبير (2016): دافعية المشاركة للاعبين في المجال الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية.
- 9- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2001): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
- 10- محمد عبد العزيز سلامة (2013): مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي، ماهي للنشر والتوزيع، د.ط، الإسكندرية، مصر.
- 11- مصطفى باهي وسمير جاد (2006): سيكولوجية الأداء الرياضي، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، مصر.
- 12- هبة محمد نديم لبيب (2014): التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
- 13- صفاء جابر شاهين وآخرون (2017): دليل تطبيقات علم النفس الرياضي، مركز الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.

- 14- عبد الودود أحمد الزبيدي، حسين عمر سليمان الهروتي (2017): علم النفس الرياضي، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، ط1، عمان – الأردن.
- 15- عماد طعمة راضي، سكينه شاكر حسن (2017): علم النفس في التربية البدنية والعلوم الرياضية، دار دجلة ناشرون وموزعون، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية.
- 16- عبد الودود أحمد الزبيدي (2019): المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، ط1، عمان – الأردن.
- 17- عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019): التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مدينة نصر- القاهرة.
- 18- علي يوسف حسين البياتي (2016): دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، دار دجلة ناشرون وموزعون، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية.
- 19- كامل طه الويس (2016): علم النفس الرياضي في الرياضة المدرسية، دار الأيام، ط1، عمان – الأردن.
- 20- حازم علوان منصور، عادل عبد الرحمن الصالحي (2020): علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية.
- 21- عبد الودود أحمد الزبيدي وجاسم عباس علي (2022): علم النفس الرياضي الحديث، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 22 - صفاء جابر شاهين وآخرون (2017): دليل تطبيقات علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 23- عبد الودود أحمد الزبيدي وحسين عمر سليمان الهروتي (2017): علم النفس الرياضي، ط1، شركة ودار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان – الأردن.
- 24 - صفاء جابر شاهين وآخرون (2020) الاعداد النفسي للرياضيين (نماذج نظرية وتطبيقات)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 25- علي سموم الفرطوسي وغسق طاهر حبيب (2023): الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 26- عبد الودود أحمد الزبيدي وآخرون (2019): المتغيرات النفسية في المجال الرياضي، ط1، شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان – الأردن.

- 27- حازم علوان منصور وعادل عبد الرحمن الصالحي (2020): مقدمة في علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية
- 28- محمد العربي شمعون وأحمد صلاح الدين مليحة (2025): الاعداد العقلي للحكام في كرة القدم، د.ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 29- محمد العربي شمعون (2022): الاعداد العقلي للمباراة في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 30- ماجدة محمد إسماعيل (2023): مدخل الى اليقظة العقلية وتطوير الأداء الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 31- مصطفى باهي وسمير جاد (2002): سيكولوجية الأداء الرياضي نظريات، تحليلات، تطبيقات، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 32- محمد حسن علاوي (2018): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 33- نشوان عبد الله ومحمد جسام عرب (د.س): علم النفس الرياضي، د.ط، دار الحامد، عمان - الأردن.
- 34- عزيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي (2017): علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية، ط1، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- 35- محمد سلمان الخزاغلة وآخرون (2013): الرياضة وعلم النفس، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 36- عربي حمودة ووليد رحالة (2011): علم النفس الرياضي، ط1، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- 37- وديع ياسين محمد خليل التكريتي (2020) العنف والعدوان والشغب في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 38- عكلة سليمان الحوري (2019): مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سلبيات ومعالجات)، ط1، شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.

- 39- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم ومحمد سيد حامد (2018): مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
- 40- محمد يوسف حجاج (2002): التعصب والعدوان في الرياضة رؤية نفسية – اجتماعية، د. ط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 41- عكلة سليمان الحوري (2016): رؤية معاصرة علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 42- منى مختار المرسي عبد العزيز (2020): سيكولوجية المنافسات الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 43- أسامة كامل راتب (2015): الدعم النفسي للناشئ المدرب – الالاء، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 44- عروة عطا الله (2019): الاعداد النفسي والصفات النفسية للاعب الناجح، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
- 45- تيرس عوديشو أنويا (2002): دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، عمان – الأردن.
- 46- مرعي سلامة يونس (2021): علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي نماذج نظرية وتطبيقات بحثية عالمية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 47- ممدوح محمدي (2017): سيكولوجية الفوز وتوظيف اللاعبين في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 48- مصطفى باهي وآخرون (2015): أصول علم نفس الرياضة، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 49- وفاء درويش (2014): علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات، ط1، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
- 50- عامر حامد سلطان (2019): الذكاء النفسي أثناء المنافسات الرياضية، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.

51- محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2017): الجديد في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

2. المصادر والمراجع باللغة الإنجليزية:

52- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

53- Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8th ed.). McGraw-Hill.

54- Vealey, R. S. (2019). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4th ed., pp. 441-456). Wiley.

55- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2020). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Routledge.

الملاحق:

الملحق رقم 01:

محتوى المادة المعتمد من قبل فرقة ميدان التكوين

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

المستوى: سنة أولى ماستر تخصص تحضير بدني

السداسي: الثاني

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الاستكشافية

المادة: علم النفس الرياضي

المعامل: 01

نوع الحصة ومدتها: محاضرة مدتها 1سا و30د

أهداف التعليم:

- تنمية الاعتقاد لدى الطالب بأهمية الجوانب النفسية (الانفعالية والعقلية) في حياة الممارس للأنشطة البدنية والرياضية والنجاح والتفوق فيها.
- مساعدة الطالب على الامام بمبادئ وأساسيات علم النفس الرياضي، وكيفية الاستفادة منها في حياته العملية المستقبلية، والعمل على تطبيقها.
- تمكين الطالب من تقييم الجوانب النفسية (الانفعالية والعقلية) للرياضي، واكتشاف نقاط القوة، والمحافظة عليها، واكتشاف نقاط الضعف، والعمل على تقويمها التقويم الصحيح والسليم.
- تعرف الطالب على أساليب وطرق تنمية وتطوير الجوانب النفسية (الانفعالية والعقلية) للرياضي وضمان استدامتها، لا سيما عن طريق الاعداد النفسي والعقلي للرياضي، بهدف تحقيق الإنجاز الرياضي (الأداء الرياضي المثالي) والثبات عليه.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- التعرف على الجوانب النفسية (الانفعالية والعقلية) من شخصية الرياضي، ومعرفة أهميتها ودورها في ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية والرياضة والنجاح فيها.
- الإلمام بالمصطلحات النفسية الأساسية، ومعرفة مدلولاتها لا سيما المتعلقة بمجال التربية البدنية والرياضية والرياضة.

محتوى المادة:

1. المحور الأول: مدخل الى علم النفس الرياضي
2. المحور الثاني: المهارات النفسية في المجال الرياضي
3. المحور الثالث: المهارات العقلية في المجال الرياضي
4. المحور الرابع: التدريب العقلي في المجال الرياضي
5. المحور الخامس: الدافعية في المجال الرياضي
6. المحور السادس: الثقة بالنفس في المجال الرياضي
7. المحور السابع: القلق في المجال الرياضي
8. المحور الثامن: العدوان في المجال الرياضي

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة، تكليف الطلبة بالأعمال الفردية والمشاركة، الامتحانات الكتابية.

قائمة المصادر والمراجع:

1. محمد العربي شمعون وأحمد صلاح الدين مليحة (2025): الاعداد العقلي للحكام في كرة القدم، د.ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
2. محمد العربي شمعون (2022): الاعداد العقلي للمباراة في كرة القدم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. ماجدة محمد إسماعيل (2023): مدخل الى اليقظة العقلية وتطوير الأداء الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
4. عبد الودود أحمد الزبيدي وجاسم عباس علي (2022): علم النفس الرياضي الحديث، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. Williams, J. M., & Krane, V. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8th ed.). McGraw-Hill.
6. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.