

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التكوين القاعدي

مطبوعة بيداغوجية في:

مقياس علم النفس الرياضي

من اعداد الدكتور: بكري عبد الكريم

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الاستكشافية

نوع المقياس: سداسي اول

الفئة المستهدفة: طلبة سنة أولى ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرصيد: (01) المعامل (01)

السنة الجامعية: 2025/2024

قائمة المحتويات:

| الصفحة | عنوان المحاضرة | الرقم |
|--------|---|-------|
| 03 | مقدمة وتوصيف المقياس | |
| 04 | مدخل الى علم النفس الرياضي | 1 |
| 13 | العوامل النفسية المؤثرة في الاعداد النفسي الرياضي | 2 |
| 16 | دراسة الشخصية في الميدان الرياضي | 3 |
| 22 | الدافعية في الميدان الرياضي | 4 |
| 31 | القلق في الميدان الرياضي | 5 |
| 36 | الانفعالات في الرياضة | 6 |
| 41 | الثقة الرياضية | 7 |
| 45 | سيكولوجية الغضب في الرياضة | 8 |
| 49 | سيكولوجية العدوان في الرياضة | 9 |
| 53 | التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين | 10 |
| 58 | القيادة الرياضية | 11 |
| 62 | التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي | 12 |
| 68 | علم النفس الرياضي الحديث | 13 |
| 72 | خبرات النجاح والفشل في المجال الرياضي | 14 |

مقدمة عامة:

يعتبر علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس العام التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي. فعلم النفس هو الدراسات العلمية للسلوك والعقل والتفكير والشخصية، ويمكن تعريفه بأنه: "الدراسة العلمية لسلوك الكائنات الحية، وخصوصا الإنسان، وذلك بهدف التوصل إلى فهم هذا السلوك وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه". وكما أنه من العلوم المهمة حديثا ولم يتوسعوا فيه قديما، وهذا العلم لا يختصر على فرع واحد بل لديه عدة فروع وأقسام بالإضافة إلى ذلك فإنه من العلوم الممتعة مع أن دراسته قد لا تكون بالسهلة ويساعد هذا العلم في معرفة أنماط الشخصيات المختلفة.. يعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.

وصف المقياس:

نتناول في هذا المقياس موضوعات تتعلق بعلم النفس الرياضي وعلاقته بالسلوك الرياضي من خلال التطرق لجملة من المحاور: مدخل عام إلى علم النفس الرياضي ونشأته ودراسة الشخصية في المجال الرياضي، الدافعية والقلق والغضب وعلاقتها بالأداء الرياضي ودراسة العدوان المرتبط بالسلوك لدى الرياضي ومستويات الثقة، كما سنتطرق إلى دراسة التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين وأهميته بالنسبة للرياضي وكيف يؤثر على الأداء الرياضي، وطرق التوجيه والإرشاد من طرف الاخصائي النفسي، وصولا الى علم النفس الحديث وكذا خبرات النجاح والفشل في المجال الرياضي.

الهدف العام: تعريف الطلبة بماهية علم النفس الرياضي وبمواضيع علم النفس الرياضي

اهداف التعليم:

- ✓ معرفة أهم مجالات تدخل علم النفس في المجال الرياضي ومختلف المتغيرات النفسية التي تؤثر على الرياضي في مردوده وادائه
- ✓ معرفة دور المختص النفسي في تحسين الممارسة والنتيجة.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- (1) مفاهيم عامة حول علم النفس الرياضي
- (2) نظريات علم النفس العام
- (3) علاقة علم النفس العام بالرياضة

المحاضرة الأولى

مدخل الى علم النفس الرياضي

1. ماهية علم النفس الرياضي.

يعتبر علم النفس الرياضي sport psychology ذلك العلم الذي يدرس سلوك الانسان في الرياضة ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما الى ذلك' وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الاسباب او العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية ومن ناحية اخرى تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي الامر الذي يسهم في تطوير الاداء الاقصى maximum performance وتنمية الشخصية، وبالنظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علوم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف "مارتنز" علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات، وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

1- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

2- الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

3- علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

4- الحركة والنمو - النمو الحركي- الدافعية- الشخصية..

2. مفهوم علم النفس الرياضي:

علم النفس مصطلح مكون من مقطعين في اللغة الإنجليزية لهما أصل يوناني هي: (Psyche) وتشير إلى الحياة أو الروح، أما المقطع الثاني (logos) فهو يحمل معنى العلم أي البحث الذي له أصول منهجية علمية.

إذا هو ذلك العلم الذي يحاول فهم دراسة وقياس سلوك وخبرات الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي. والهدف من دراسة سلوك الفرد في المجال الرياضي هو محاولة الكشف عن الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي. وعلم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته.

3. تعريفات علم النفس الرياضي

. يُعرّفه "سنجر" Singer بأنه: "علم" تطبيقي يدرس ويُطبّق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

"الدرمان Alderman بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك .

يرى "كوكس" COX بأنه: فرع من الدراسة تُطبّق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية".

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

أما "رايموند" Raymond فيُعرّف على أنّه : العلم الذي يدرس حركة الفرد، أثناء التمرين البدني، والمنافسة الرياضية أو النشاط الترويحي في الهواء الطلق".

وحسب "أحمد أمين فوزي" فعلم النفس الرياضي : هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بشكلها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكّم فيه من أجل العمل على تطويره والارتقاء به، وكذا إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في مختلف النشاطات الرياضية، التنافسية، التربوية والترويحية".

4. أهداف علم النفس الرياضي:

1- **الوصف:** الوصف هو تقرير عن الظواهر الرياضية القابلة للملاحظة و بيان علاقتها بعضها ببعض و هو هدف أساسي لأي علم ففي علم النفس الرياضي يقوم المتخصصون بجمع الحقائق عن السلوك للتوصل إلى صورة دقيقة ومتامسكة عنه، ويستخدمون في سبيل ذلك كل الوسائل والطرق الفنية ومنها الملاحظة والاختبارات وغيرها من الطرق. مثلا وصف السلوك لدى الرياضيين وسلوك الغربة بين أعضاء الفريق وغيرها .

2- التفسير:

هدف علم النفس تفسير الظواهر وجمع الحقائق والوقائع وتكوين المبادئ العامة التي يمكن فهم السلوك على ضوءها فهما جيدا.

3- التنبؤ:

يؤدي التفسير إلى إمكان التنبؤ الدقيق بالسلوك مثل التنبؤ بأن رياضيا ما سيحالفه النجاح إذا أختص بالرياضة ما أو لعبة ما، والتي دلت الاختبارات النفسية على أنه يحوز القدرات السمات اللازمة للتفوق بنوع الرياضة التخصصية.

4- **الظبط والتحكم:** يحاول علم النفس التنبؤ بالسلوك على ضوء الظروف المحددة التي تسبقه، أما في ما يختص بظبط السلوك أو التحكم فيه فنستطيع عن طريق إعداده بشكل جيد أن نضبط سلوكه أثناء المنافسات الرياضية متى ما تمكنا من وضع البرامج التي تعد الرياضي لخوض هذه المنافسات، وكذلك يمكن تعديل سلوك الرياضي المصاب بصدمة نفسية عن طريق علاجه النفسي

5. التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي كمجال أكاديمي:

تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة 1801م، حيث وجدت كتابات ألمانية تُعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم.

وفيما يلي سنتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال أكاديمي وحيوي للرياضة والرياضيين والباحثين:

المرحلة الأولى:

يُنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبياً وأنه ما زال في مرحلة النمو، الفضل إلى نورمان "تريبليت 1897 Norman Tripleit في إجراء أول ويرجع بحث في علم النفس الرياضي ، حيث اعتمد على الملاحظة المنظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسّن الأداء الفردي والجماعي للاعبين الدراجات.

ويُعتبر (1899 W.Scripture) أول من اجتهد في تحديد السمّات الشخصية التي تظهر بالممارسة الرياضية، وفي سنة 1913م ظهر كتاب "دي كوبرتن" في باريس بعنوان: "كتابات في علم النفس الرياضي"

المرحلة الثانية:

وفي سنة 1923م ، كانت أول محاولة رسميّة لتدريس مقرّر علم النفس الرياضي والتي قام بها "جرفت" Griffith للطلاب الجامعيين بأمريكا.

كما يُعتبر كولمان جرفت" المؤسس الأوّل لمعمل علم النفس الرياضي في 1925 بأمريكا، وأنشأ مخابر معملية لقياس النّشاط الكهربائي للمخ، وقياس تعب أو قوّة العضلات، وقياس نبض القلب وضغط الدم، واستعمال الطرق الكيميائية في قياس استثارة الجسم (نسبة الأدرينالين والنوادرينالين).

درس Griffith موضوعات في طبيعة المهارات النفس الحركية، التعلّم الحركي، والعلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي.

-وفي سنة 1926م، أعدّ "جرفت" أول كتاب في "سيكولوجية التدريب".

-وفي سنة 1928م، أعدّ "جرفت" أول كتاب في "سيكولوجية الرياضة"

المرحلة الثالثة:

ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد خبراء من ألمانيا وروسيا واليابان ، أمثال: "روديك" Rudik و"بوني". Puni و"شول" schalle الألماني في سنة 1942م، وما بعدها وفي سنة

1960م بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل دراسات " فرانكلين " Franklin، بجامعة كاليفورنيا.

كما شهدت الستينات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في هذا المجال، وساعد في ذلك استقلال وتحيز هذا العلم، ومن ذلك على سبيل المثال الأعمال التي نشرها بعض العلماء في مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها، إضافة إلى قائمة الشخصية للرياضيين وقائمة الدافعية الرياضية، حيث حظيت بالتقدير من قبل المهتمين، ويُنظر إلى "بروث أوجيلف Brouce Ogilve على أنه مؤسس علم النفس الرياضي التطبيقي.

1965: تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP بروما وحضره مندوبين عن 45 دولة.

1966: ظهرت مؤلفات "أوجيلفي" Ogilive، و "تتكو" Tutko، وبالتالي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة. - 1967: تشكلت جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني (NASPAPA) وعقد أول اجتماع لها في "لاس فيغاس" (LA VEGAS) بالتركيز على المجال التجريبي لعلم النفس الرياضي، وفي نفس السنة تم تكوين الجمعية السوفياتية لعلم النفس الرياضي.

1969: تكوّن الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي والتربية البدنية والذي انعقد في بلغاريا واشتركت فيه 12 دولة أوروبية، ثم ظهرت الجمعية الكندية للتعليم النفس حركي وعلم نفس الرياضي (CSPLSP)، وقد تأسست هذه الجمعية في الأصل تحت الرعاية للرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويج كذلك شهدت السبعينات تكوين أكاديمية علم نفس الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة والتربية البدنية.

وفي سنة 1981م، أشار هنري Henry إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي؛ حيث إنّ النظام الأكاديمي للتربية البدنية يشتمل على دراسة جوانب معينة مثل: علم النفس، علم وظائف الأعضاء، التشريح، الفيزيولوجيا، علم النفس الاجتماعي.... الخ.

-1985م: تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي.

-1987: يشير " مارتنز " Martens إلى أن السنوات الحديثة شهدت اتجاهين:

علم النفس الرياضي الأكاديمي، وعلم النفس الرياضي التطبيقي.

6. أهمية دراسة علم النفس الرياضي:

1. التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي:

من أهم ما يُؤقِّره علم النفس الرياضي هو الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تُشتق عادةً من نتائج البحوث العلميّة التي تتم في دراسات علم النفس الرياضي وفي المواقف الرياضيّة التجريبيّة، وهذه المبادئ يُمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضيّة وليس في جميعها، فقد يصلح أحد المبادئ السيكلوجية لبعض المواقف الرياضيّة ولا يصلح للبعض الآخر.

2. ترشيد عمل المُربّي الرياضي:

من المعروف أنّ أيّ علم من العلوم الإنسانيّة لا يُوحي بإجراءات خاصة ولكنّه يُساعد على ترشيد وتوجيه العمل وجعله أكثر فاعليّة وإنتاجاً، وكذلك الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يُقدِّم إجاباتٍ حاسمة لكلّ التساؤلات أو الحُلُول لكلّ المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي، ولكنّه يساعد المربي على الإحساس بالمشاكل وتحديدّها والتعرّف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها علمياً وعملياً.

3. استبعاد المفاهيم السيكلوجية غير العلميّة:

من المهام العلميّة لعلم النفس الرّياضيّ مُساعدة المُربّي على استبعاد المفاهيم السيكلوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية والأحكام الذاتية التي أصبحت ضمن الفهم العام للمجتمع الرياضي دون أيّ سندٍ علمي.

4. ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي:

من أهم إسهامات علم النفس الرياضي إعداد المُربّي بحيث يُصبح قادراً على الملاحظة العلميّة والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة التربية البدنية والرّياضيّة أو عن اللاعب

في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية.

ومما لا شك فيه أنّ القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي و تفسيره تُساعد المربي الرياضي على أن تكون استجابته هادئة متسمة بالحكمة ، الأمر الذي يُساعد على حلّ مُعظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربويّة أو تعليميّة أو اجتماعيّة أو أيّ نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية.

5. تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك :

تبدو أهمية علم النفس الرياضي واضحةً وجليّةً في مساعدة المُربّي على تشخيص وتوجيه دوافع السلوك الرياضي ومختلف القدرات المنتجة للسلوك الرياضي على ظهوره بمستوى من الأداء الرياضي العالي.

6. التأهيل المهني للأخصائي النفسي الرياضي:

اهتمت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 1983 بتقديم حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاولة مهنة الأخصائي النفسي الرياضي فتوصلت إلى ثلاث فئات على النحو التالي:

1. الأخصائي الإكلينيكي الرياضي:

يُنظر إلى الأخصائي الإكلينيكي الرياضي على أنه تدرب في علم النفس الإكلينيكي فمن الأهمية أن تكون له خبرة معمقة في مجال الرياضة، وهذا للتعامل مع المشكلات الانفعالية والشخصيّة التي تُؤثر على بعض الرياضيين، والحقيقة أنّ الخبرة الرياضية قد تحتلّ نوعاً من الضغط النفسي أو التوتر الشديد الذي يُؤثر سلباً على أداء وقدرات بعض الرياضيين، وربما يمتد هذا التأثير إلى قُدراتهم الشخصية، لهذا يجب أن يكون حاصلاً على تدريب خاص في مجال علم النفس الإرشادي أو مجال علم النفس الإكلينيكي.

2. الأخصائي النفسي الرياضي التربوي:

تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين حصلوا على تدريب أكاديمي من أقسام ومعاهد وكليات التربية البدنية والرياضية، حيث يُفترض أنّهم درسوا مختلف مُقرّرات علم النفس الرياضي، ومن ثمّ

يُتوقع منهم أن يُقدّموا خدماتهم لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يُسهم من تطوير الأداء للرياضيين، إضافةً إلى مساعدتهم مع اختلاف أعمارهم على الاستمتاع بالرياضة واستخدامها كوسيلة لتحسين تكيفهم مع الحياة.

3. الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث:

يجب استمرار النمو المعرفي في مجال علم النفس الرياضي حتى يحضى بالاعتراف والتقدير كأحد العلوم الإنسانية والاجتماعية، لذلك تظهر أهمية ودور مواصلة البحث والنمو المعرفي وذلك من خلال الباحثين المهتمين بتدعيم البناء النظري وكذا الباحثين المهتمين ببحث المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها

7. فروع علم النفس الأكثر ارتباطاً بالرياضة:

1. علم النفس التجريبي: يهتم هذا العلم بدراسة العمليات السلوكية دراسة معملية، حيث تُجرى غالباً على معظم العمليات النفسية الأساسية مثل: الإدراك، التعلم الذاكرة الدافعية والانفعالات... الخ

2. علم النفس الإكلينيكي والإرشادي:

يُعتبر علم النفس الإكلينيكي أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس، وهو يهتم أساساً بمشكلة التوافق الإنساني بهدف مساعدة الفرد ليعيش في سعادة وأمن، خالياً من الصراعات النفسية والقلق، ولكي يستطيع علماء النفس الإكلينيكيون القيام بدورهم في دراسة اضطرابات السلوك وفهمها وعلاجها.

3. علم النفس الارتقائي (النمو) التربوي:

يهتم علم النفس النمو بتطور الاستعدادات وسلوكيات الفرد في مختلف مراحل حياته حيث أن حاجات الفرد ورغباته وتطلعاته تتعدّل تدريجياً مستمراً، وعلم النفس الارتقائي هذا يبحث في التغيرات المتتالية التي تحدث في الشخصية، وبذلك يُساعد الإنسان على معرفة نفسه وفهم غيره معرفة وفهماً أفضل. ويبحث علم النفس الارتقائي التربوي للإجابة عن تساؤل عام وهو كيف نربي؟ ويتحقق ذلك عادةً من خلال المواقف والأساليب التربوية وفق خصائص النمو المدروسة.

4. علم النفس الاجتماعي والشخصية:

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعة وديناميكية الشخصية الإنسانية ومختلف الطرق التي يتأثر بها سلوك الإنسان بواسطة الآخرين، أي كيف يتفاعل معهم ويتأثر بهم ويؤثر فيهم، وهدفه من وراء ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد والجماعة، ومن أهم مواضيع علم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة من حيث أنواعها وتركيبها أو بناؤها وأهدافها وديناميكياتها، كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل: التفاعل الاجتماعي والاتصال الاجتماعي.

8. فوائد علم النفس الرياضي

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

وتأثير التربية البدنية والرياضية في اطارها التربوي على الحياة الانفعالية للانسان يتغلغل الى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الانسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

المحاضرة الثانية

العوامل المؤثرة في الاعداد النفسي للرياضي

الأعداد النفسي الرياضي:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها. والأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات البدنية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال

من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي ."

2. أهداف الأعداد النفسي الرياضي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي .

3. العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي الرياضي :

يمكننا حصر العوامل المؤثرة في عملية الاعداد النفسي في ثلاثة عوامل اساسية:

| العوامل التحفيزية | العوامل البيئية | العوامل الشخصية |
|---|---|--|
| هي العوامل التي تشجع اللاعب وتقسّم الى: - دوافع داخلية: كالرغبة في النجاح، الاصرار، حب اللعبة، حب التحدي... - دوافع خارجية: الاهل، المدرب، المال، الكؤوس، الاطراء والتشجيع... | وهي كل العوامل الغير متحكم فيها وهي خارجية. - الهياكل والملاعب التي يمارس فيها النشاط - طبيعة التنظيم والتحكيم - ردود فعل الجمهور ضغوط الاسرة والأصدقاء | سمات خاصة بالرياضي كالانبساط، الانطواء، العدوانية، التصميم، الجرأة، الاستقلال، القيادة، بذل الجهد، الصلابة، لذا يجب انتقاء اللاعبين بناء على سماتهم بما يتناسب مع النشاط الممارس |

❖ ومن بين تلك العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

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

المحاضرة الثالثة

دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

أولاً: تعريف الشخصية:

تتعدد تعريفاتهم للشخصية وصفاتهم و ذلك لكونها ميادين بحثهم في مجمل ما تطرقوا إليه، فالمدرسة السلوكية ترى أن الشخصية هي مجموع العادات السلوكية للفرد و هي مجموع أوجه النشاط التي يمكن الكشف عنها بالملاحظة الفعلية، أما مدرسة التحليل النفسي ترى بأن الشخصية هي قوة مركزية داخلية توجه الفرد في حركاته و سكناته. و يرى مورتن برنس " morten prins " أن الشخصية هي حاصل الاستعدادات والميول و الغرائز والدوافع و القوى البيولوجية و الفطرية الموروثة و كذلك الصفات و الاستعدادات و الميول المكتسبة من الخبرة، كما عرفها " ماي " فلمج " و "لينك" على أنها مثير. و هناك من اتجه إلى تعريفها على أنها استجابات الفرد للمثيرات المختلفة و هو ما ذهب إليه وود وورث " wod worth " و مركيس "marquis". الشخصية مسألة افتراضية بحتة (كما ذكرنا) وقد أورد لنا المختصون بعلم النفس تعريفات عديدة و متنوعة للشخصية نذكر منها الآتي:

- ✓ الشخصية هي السلوك المميز للفرد .
- ✓ الشخصية هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد من غيره .
- ✓ الشخصية هي النظام المتكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية المميزة والثابتة نسبياً
- ✓ والشخصية هي التنظيم الديناميكي للفرد لتلك الاستعدادات النفسية الجسمية التي تحدد طريقته الخاصة في التوافق مع البيئة .
- ✓ ويرى بعض المختصين بأن التعريف الجيد للشخصية لابد أن يؤشر النقاط الآتية :

1- الفردية

2- التكامل

3- الحركية

4- الثبات النسبي

فالفردية: تعني أن لكل فرد شخصية تميزه من غيره ما يتميز به عن الآخرين).

والتكامل: يؤكد على أن الشخصية لا تعني المجموع البسيط لصفات الإنسان بل تعني إن صفات الإنسان هي وحده متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام (وحدة متكاملة ومتماسكة ومنسجمة) .

أما الحركية: فتعني أن الشخصية هي نتاج التفاعل بين الفرد وبيئته ، لذا فهي تتأثر بالبيئة أيضاً .

والثبات النسبي: فتعني الاستعداد للسلوك في المواقف المختلفة . وهذا الاستعداد تكونه العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف الموجودة لدى الفرد (تصرفاته وسلوكياته في المواقف المتغيرة).

ولو نظرنا إلى التعريف الآتي لـ (الطالب وإلوييس (1993) لوجدناه يجسد النقاط التي أشرنا إليها بوضوح: "الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية و الإدراكية المعقدة التنظيم والتي تميزه من غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية"

كما أن تعريف (الخيكاني : (1997) الآتي نراه يجسد النقاط نفسها: "الشخصية هي مجموع السمات أو الصفات المنسجمة لدى الفرد بدرجة معينة نتعرف عليها من سلوكه الثابت لحد ما تجاه المحيط ، والتي تميزه من غيره لزيادة أو نقصان معينين في درجتها لديه أو في درجة الانسجام فيما بينها قياساً بالآخرين"

2. مكونات (عناصر) الشخصية:

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

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

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

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

3. العوامل العامة المؤثرة في الشخصية:

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

1.3. المؤثرات الوراثية:

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

2.3. المؤثرات البيولوجية:

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

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

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

3.3. العوامل البيئية المؤثرة على الشخصية:

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

4.3. التفاعل بين الوراثة و البيئة:

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

بصفة عامة كلما كانت العلاقة أوثق بين الناس بين فردين من الناس كلما كانت خصائص

شخصيتها أقرب إلى التماثل و معد ذلك فإن هذا الميل يتأثر بالظروف البيئية و على ذلك فإن التوأمين المتماثلين الذين ينشآن معا أميل إلى إظهار صفات متشابهة من التوأمين اللذان ينشآن منفصلين، كذلك التوأمين اللذين يربيان متباعدين يكونان أميل إلى التشابه من الإخوة غير التوائم

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

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

4. شخصية المدرب الرياضي وتأثيرها على اللاعبين:

" يقصد بها جميع السلوك والاستشارات الانفعالية التي تصدر من المدرب نحو اللاعب او الفريق لرفع معنويات اللاعبين وتحسين الأداء والمردود العام للفريق. ومما يلفت النظر أننا نلاحظ أحيانا كثير أن المدرب يتعامل من الناحية الانفعالية للاعب بطريقة فجة ، غير حافية وكما أن أسلوب التحفيز والتشجيع من أهم وسائل الاستشارة الانفعالية التي يستعملها المدرب لرفع معنويات اللاعبين وكذا الفريق وذلك لتحسين الأداء الفردي وبالتالي المردود الجماعي للفريق إن للمدرب الرياضي تأثير على انفعالات اللاعبين وهذا التأثير له علاقة بالأداء الرياضي ويمكن هذا الأخير أن يساعد على تحسين الأداء ويمكن أن ينعكس سلبا على مردود اللاعبين ويتحول هذا المثير إلى نوع من القلق والخوف والعدوان او الغضب فمن المحتمل أن يقع اللاعب أو الفريق في الأخطاء والنتيجة هو التأثير السلبي على أداء اللاعبين .

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

5. العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي

هنالك جهات نظر متعددة فيما يخص فعاليات الإنسان الحركية ودراسة الشخصية الرياضية وكل ما يجسد العلاقة بين الفعاليات التي يزاولها الرياضي والصفات التي يتصف بها ، فالاشتراك في المسابقات الرياضية على مستويات عالية يمكن أن يكون عاملاً مهماً في نمو الشخصية المتزنة وقد تكون مزاولة الرياضة هي وسيلة يزاولها بعض الناس في التعويض عن نقص في تكامل شخصيتهم ، وهناك نظرة أخرى وهي إن مزاولة الفعاليات الرياضية هي إحدى الممارسات العديدة التي يختارها الفرد لنفسه بعد توفر صفات معينة فيه واستمراره بمزاوله هذه الفعاليات سوف يؤثر في شخصيته إيجابياً أو سلبياً .

لاشك في أن التفاعل الذي يحدث بين مكونات الشخصية الثلاثة (البدنية والمعرفية والإنفعالية) خلال تعاملاتها مع البيئة الرياضية بمتغيراتها المختلفة والمتباينة تؤدي إلى تكوين شخصية لها سماتها التي تميزها من حيث النوع والدرجة عن تلك الشخصية التي لم تتفاعل مع البيئة الرياضية .

والفرد الذي مارس الرياضة لمدة طويلة وخاض غمار التنافس في رياضته ، لا بد وأن تختلف شخصيته عن ذلك الفرد الذي لم يتعامل مع البيئة الرياضية ، أو الذي تعامل معها لمدة قصيرة، أو الذي كانت الرياضة له بمثابة نشاط ترويحي يمارسها في أوقات فراغه من الطبيعي إن الممارسة الرياضية تختلف في طبيعتها ومتطلباتها عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى ، حيث تتطلب سماتاً معرفية وبدنية وكذلك سماتاً إنفعالية هذه السمات التي قد يكون بعضها متوافراً لدى الفرد قبل دخوله مجال الرياضة ، فالممارسة الرياضية المنتظمة وخوض غمار المنافسات يعمل على تدعيم هذه السمات وزيادة ظهورها ، كما تعمل أيضاً هذه الممارسة الرياضية التنافسية على ظهور سمات كانت كامنة لدى الفرد تتمثل في إستعداداته البدنية والعقلية والإنفعالية الموروثة.

من الملاحظات الرياضية المهمة في السنوات الأخيرة نجد أن مستوى النتائج الرياضية قد ارتفع بمعدل يزيد عن العقود السابقة ، فقد حطم الأبطال على المستوى العالمي الكثير من الأرقام القياسية وهذا يدل على تلك الإمكانيات العلمية التي تم تطويعها في مجال إعداد الرياضيين .

فالمتتبع للنتائج الرياضية العالمية والإجراءات العلمية التي تم الإستعانة بها لتحقيق هذه النتائج المتقدمة ، يرى إن هذا التقدم في النتائج الرياضية العالمية لم يتحقق نتيجة للخبرة فقط ، بل أيضاً نتيجة الإستفادة من البحوث العلمية التي أجريت في دراسة الشخصية الرياضية وطرائق إعدادها فضلاً عن باقي العلوم الإنسانية الأخرى .

❖ دراسة الشخصية الرياضية تفيد العاملين في مجال الرياضة بعدة أمور من أبرزها الآتي :

- 1- لما كان الأداء الحركي الرياضي يعتمد على كل من المتغيرات البدنية والنفسية لذا كانت الدراسة المستفيضة من الناحية النفسية المهمة في إعداد الرياضي ليتمكن من تقديم أفضل أداء حركي ممكن .
- 2- نظراً لكون عملية إختيار الأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعد ذات أهمية في إعدادهم فإن دراسة الشخصية الرياضية المميزة في هذا النشاط تعطي المؤشرات النفسية التي يجب في ضوءها

إختيار الناشئين، الأمر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي مركزه نحو الأفراد الذين يملكون مؤهلات النجاح.

3- إن تحديد الطرائق والأساليب الواجب إتباعها مع الرياضي في إعداده البدني والمهاري والخططي يجب أن تعتمد على ما يتمتع به من خصائص نفسية، ومن ثم كانت أهمية دراسة شخصية الرياضي .

4- لما كان تقويم الرياضي يجب أن يكون شاملا النواحي البدنية والمعرفية والإنفعالية، فإن دراسة الشخصية الرياضية تساعد القائمين على إعداد الرياضيين في تقويمهم للرياضي في ضوء ما تسفر عنه المعايير البدنية والحركية والمعرفية والإنفعالية في كل مستوى رياضي .

المحاضرة الرابعة

الدافعية في الميدان الرياضي

تعرف الدافعية Motivation عموماً على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته تشتمل على العوامل والحالات المختلفة الفطرية والمكتسبة ، والداخلية والخارجية ، والمتعلمة وغير المتعلمة ، والشعورية واللاشعورية وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه وإستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما .

1. مفهوم الدافعية في النشاط الرياضي :

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

1.1 شدة الجهد:

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

2.1 اتجاه الجهد: يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل

أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة إلخ .

3.1. العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

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

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

3. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القائمة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية : الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية . تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط.

4. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

1.4. الحاجة للإنجاز:

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

2.4. ضبط النفس:

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

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

5. دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

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

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

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

2.1.5. الجهد من أجل تحقيق الأهداف: ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

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

2.5. مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي: تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة- صعوبة الواجب والجهد المبذول.

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما هدف الاتجاه نحو الأداء - هدف الاتجاه نحو الذات.

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

3.5. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي: وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة؛

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب؛

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة؛

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.

6. انواع الدافعية:

من منطلق الدافعية الداخلية مقابل الدافعية الخارجية

يتفق أغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على وجود وجهين للدوافع في مجال الرياضة هما : (الدوافع الداخلية) و(الدوافع الخارجية) وكالاتي:

الدوافع الداخلية: الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation) في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية المتأتية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الإثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار أو الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح خصوصاً تلك التي

تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة من رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء . فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى إن إشتراك اللاعب في ممارسة أية لعبة رياضية أو أداءه فيها ما هو إلا قيمة في حد ذاته (أي هو الهدف الأساس)

الدوافع الخارجية: أما الدافعية الخارجية (External Motivation) في مجال الرياضة فهي الحالات الخارجية التي لا تنبع من داخل اللاعب نفسه وإنما تأتي من خارجه (من أشخاص آخرين) وتتم عن طريق التدعيم الإيجابي أو السلبي وتدعى خارجية الإثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة الرياضة فالمدرّب أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء يمكن إعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب . وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي .

وبناءً على ما ورد فالدافعية هي محصلة العوامل الداخلية (الشخصية) والعوامل الخارجية (الموقفية) ، وعلى العموم فالتركيز دائماً يكون على أهمية الدوافع الداخلية أو ذاتية الإثابة للاعبين في مقابل الدوافع خارجية الإثابة ، ويرجع سبب ذلك إلى إن الدوافع خارجية الإثابة قد تفيد في إستمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة ، أو تطوير الأداء لفترة معينة ، ولكن لا تضمن إستمراره في ممارسة لعبة معينة وتحقيق التفوق فيها . فالدوافع ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدوافع ذات الإثابة الداخلية ، لأن الجوائز والمكافآت تدعم النجاح لفترات وجيزة ، ولكن الهدف الأساسي هو التدعيم المستمر لممارسة اللعبة كتحقيق المتعة والرضا من الممارسة لذاتها وهو ما تجسده الدوافع داخلية الإثابة.

ولكن يمكننا إستخدام الدوافع خارجية الإثابة في تكوين الدوافع داخلية (ذاتية) الإثابة ويكون ذلك عندما تقدّم مصادر الدافعية خارجية الإثابة للاعبين من خلال المكافآت والجوائز كنوع من تدعيم كفاءة الأداء الذي قام به اللاعبون بصرف النظر عن النتائج المتحصلة من ذلك الأداء ، أو عندما تقدّم مصادر الدافعية خارجية الإثابة المذكورة لكسب ميل الناشئين نحو ممارسة كرة القدم مثلاً ممن لم يكن لديهم دوافع ذاتية الإثابة لذلك ، ثم نعمل على تقليل الاعتماد على الدوافع الخارجية في مقابل زيادة وتنشيط الدوافع الذاتية للفرد نفسه

في ضوء ما سبق يمكن أن نستنتج إن العلاقة بين مصدرى الدافعية الخارجية والداخلية الإثابة علاقة وثيقة ، وهما وجهين لعملة واحدة وإن الدافع خارجي الإثابة لا يعطي ثماره دون وجود الدافع داخلي الإثابة ، والدافع الداخلي هذا هو الذي يضمن الاستمرار في الممارسة لأطول مدة ممكنة ، وهنا يأتي دور المدرب في بناء وتنمية هذا الدافع والمحافظة عليه لأطول مدة زمنية ممكنة .

الدوافع الفردية مقابل الدوافع الاجتماعية

ان الدوافع الفردية توجه غالباً نحو إشباع الحاجات الحيوية أو الشخصية مثل الرغبة في الحركة أو حماية النفس ، اما الدوافع الاجتماعية فهي الدوافع ذات الصفة الاجتماعية التي توجه نحو إشباع الحاجات التي تنشأ من التعامل مع البيئة .

وندرج فيما يأتي بعض الأمثلة للدوافع الفردية:

دافع الحركة: ان الحاجة الى الحركة تحتل غالباً مركز الصدارة عند الاطفال . لذلك يتحتم على المربي استغلال هذه الظاهرة في العمل التربوي ، فالأطفال يريدون ان يتحركوا تعويضاً عن الوقت الهادئ الطويل الذي يقضونه داخل قاعات الدراسة . فالحركة تولد لهم الفرح والسعادة وتحدو بالكثير منهم الالتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة ، وواجب المعلم او المدرس هنا هو ان يستثمر هذه الحاجات الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة .

دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة: ان لدى الإنسان رغبة في إكتشاف كل شيء غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه الى حب المغامرة في إكتشاف كل ما هو جديد والقيام به، إن السباقات والمنافسات والسفرات الطويلة والقصيرة تقدم امكانات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للتلميذ بشكل واع وبشكل تربوي ويجب ان نؤكد هنا عدم المبالغة في التأكيد الأحادي الجانب على هذه الحاجة، إذ إن ذلك قد يقودنا إلى نتائج سلبية لا تلائم أهدافنا التربوية وقد تقود التلميذ إلى التهور.

دافع المتعة والسرور: إن التلميذ يرتاح ويكون مسروراً عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلاً أو القفز إلى الماء أو حركات كرة القدم أو كرة السلة الخ . فالتلميذ يشعر بنوع من المتعة والارتياح

عندما يتقن الحركات في هذه الألعاب وتبرز هذه الحاجة عند الاناث مثلها عند الذكور وهي من الحاجات الرئيسية عند الذكور.

دافع تحقيق الذات: كثير من التلاميذ يسعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي ، فالأفراد يميلون إلى التفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها ، ويمكن أن تُشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي . دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية : ابتداءً من سن المرحلة المتوسطة للتلاميذ يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك ، فالتلميذ يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف في الشخصية فضلاً عن حاجة التلميذ لإبراز أهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية.

دافع الشهرة وإبراز الأهلية: يعد هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعة فالرياضي يسعى إلى تحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهدفه الاهتمام والتصفيق وإعتراف الآخرين بإمكاناته وهذا يؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد ، وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع حيث إن المبالغة في التأكيد عليه قد تؤدي إلى الغرور والكبرياء وما يقترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي إلى إهمال التدريب والتكؤ في بذل الجهد وانخفاض المستوى فيما بعد.

دافع الإنجاز: إن دافع الإنجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة ، فالتلميذ أو الرياضي يود أن يحقق إنجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق إنجازات عالية في النشاط الرياضي، فمن الطبيعي أن يرغب الإنسان أن يكون سريعاً في الركض وبارعاً في الألعاب ويمكن أن توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف.

دافع الصلة الإجتماعية: إن السعي من أجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي ، فالتلميذ كفرد يبحث عن صلة إجتماعية تربطه بالناس خاصة من المرحلة العمرية نفسها أو من المرحلة الدراسية نفسها أو من الفريق الرياضي نفسه ، وإن سلوك الآخرين يثير اهتمام التلميذ ويمكن أن يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية أو المشاركة فيها أو عن طريق التدريب مع فريق رياضي خارج أوقات المدرسة .

أما الدوافع الاجتماعية فتتجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح إرتباط الفرد بالآخرين أو مسؤوليته تجاههم كإرتباطه بالوالدين أو زملاء الصف والمدرسة أو المجتمع والدولة ... الخ .

ومن هذه الدوافع:

الدافع الأخلاقي الإجتماعي : عندما يقول الرياضي (لا أستطيع أن أخيب أمل مدربي) أو يقول (عليّ أن أبذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى) فإن ذلك يؤشر دافعاً أخلاقياً إجتماعياً نحو المدرب ونحو المدرسة

الدافع التربوي : إن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع ، فالتلميذ الذي يشعر بمسؤولية تربوية تجاه زملائه يسعى إلى إتباع سلوك يقتدى به

دافع الشعور بالمواطنة : إن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالالتزامه تجاه دولته ووطنه اللذين أعطياه الكثير وهذا يدفعه إلى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه ، ومن الطبيعي أن لا نتوقع من التلميذ في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسطة في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدافع أو هذا التفكير لكن علينا كمربين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك التلميذ بهذا الإتجاه متدرجين بما هو بسيط إلى ما هو معقد وبذلك نربي وعيه بعلاقاته بالمجتمع أولاً كالمدرسة أو الفريق أو النادي الخ .

دافع التكامل النفسي والبدني : إن هذا الدافع يتكون لدى الطلبة الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافظاً للنشاط الرياضي .

ومن الجدير بالذكر أن هنالك تداخلاً في هذه الدوافع المختلفة الفردية منها والاجتماعية وهي تتأثر بعمر التلميذ وخبراته ودرجة وعيه وإحتكاكه بالعوامل البيئية المختلفة ، فنرى مثلاً أن دافع المتعة والسرور قوي لدى التلاميذ صغار السن وكذلك دافع الحركة وغيرها ويمكن أن تستمر هذه الدوافع إلى مراحل سنية أكبر لكنها تفقد مراكزها المسيطرة في تركيب الدوافع لصالح دوافع إجتماعية أقوى ، أو إنها ترتبط أشكال أخرى من الدوافع الأعلى ، وعملية التطور هذه يجب أن لا تترك للصدفة حيث إن التأثيرات القائمة على الصدفة التي لا تراقب وتوجه قد تؤدي بسهولة الى ظواهر سلبية مع أعراض التحفيز.

وقد إحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضي والدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما إنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية . فالدافعية تؤدي دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى أداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة ، كما تبين لنا لماذا يسلك الرياضي سلوكاً معيناً ، وهي تتحكم بسلوكيات ومسؤوليات عديدة في مجال الرياضة .

الغرض الأساس من التحفيز هو تحسين الإنجاز لذا يجب أن ندفع وبشكل كبير جداً كل العمليات لخدمة هذا الجانب ومع ذلك تبرز لدينا أغراضاً قد يصنفها البعض إلى أنها ضمنية إلا أنها أساسية في واقع الأمر وعلى الرغم من إن غرض التحفيز الأساسي هو تحسين مستوى الإنجاز إلا إن أغراض التحفيز تتعدى ذلك لتشتمل على أربعة أغراض هي:

1. إختيار وتفضيل فعالية دون أخرى
2. الثبات في التدريب على الفعالية
3. زيادة الجهد أثناء التدريب واثناء السباقات.
4. تحسين الانجاز.

المحاضرة الخامسة

القلق في الميدان الرياضي

1. مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم. كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين . قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق

2. أنواع القلق:

القلق كحالة: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

القلق كسمة: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.

تأثير القلق في المجال الرياضي : يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا امل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق.... الخ.

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيبئ لذلك.

النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

3. مستويات القلق:

1.3. **القلق المنخفض** في هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الاحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها وهذا المستوى من القلق يجسد إنذار خطر وشيك الوقوع.

2.3. **القلق المتوسط** في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة.

3.3. **القلق المرتفع**: يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

❖ علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ :

- العلاج النفسي، العلاج الاجتماعي.
- العلاج الكيميائي، العلاج السلوكي .
- العلاج الكهربائي، العلاج الجراحي.

4. أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب لسلوكات اللاعبين أثناء الأداء يستطيع التعرف على زيادة مرحلة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات

يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

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

يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

أ- التعرف على نوع القلق " جسمي - معرفي " المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق الذي يحدث لدى اللاعبين هما:

- القلق الجسمي " santic auxiety "

القلق المعرفي " cognitive auxiety "

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي : اضطراب المعدة زيادة العرق، نبضات القلب أما مظاهر القلق المعرفي : زيادة الأفكار السلبية الغير مرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي.

ومن المتوقع أن القلق الجسمي يؤثر أكثر على الأداء البدني بينما القلق المعرفي يكون تأثيره على العمليات الذهنية أوضح

ب- التعرف على مستوى القلق الغير الملائم للرياضي: ربما لا يوجد اختلاف بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أداءه ولكن الاستفهام يبحث دائما على الإجابة وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أداءه؟ يتوقف توجيه الرياضي على عاملان أساسيان هما: طبيعة شخصية الرياضي. طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب الرياضي أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر على الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هو طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين أن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه فما هو إلا مفهوم خاطئ قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

تشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء لذا يجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي الإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

5. دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في تخفيض القلق والتوتر لدى الرياضي نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجاباتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم. يجب على المدرب أن يتعرف على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق.

عندما تلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر يجب أن يسعى إلى معرفة بجمع المعلومات الوافية عن حالة الرياضي في ممارسة اللعبة يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة.

- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداد نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة مثال استخدام التدريبات التي تشبه أحد اللعب إلى حدها.

- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة ومنافسة رياضية يشترك فيها الرياضي بحث الضغط الانفعالي الذي يتعرض لها الرياضي متماثلا - مع كل المباريات

- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها :

- ممارسة التدريب في الأماكن التي ستجرى فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

- استعمال الأجهزة والأدوات المستعملة في المنافسة .

- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لكل لاعب فرديته التي يتميز بها على اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين. التعاون التام مع الجهاز الطبي حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب أو وصف بعض الأدوية والعقاقير بل يجب تولى ذلك مهمة طبيب أخصائي. التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة العاهة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له بل مساعدا له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين الاهتمام والحرص الزائد للتعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء مع مراعاة أن يقوم بذلك أخصائي العلاج الطبيعي.

6. القلق والأداء الرياضي التنافسي:

قد قام بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد للقلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين مرجعه الشخصي الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة لشخصيتهم يكون أداءهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزء من أسلوبه ونمط سلوكيا يعتمد عليه وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في المنافسة ومن جهة أخرى فإن هناك بعض اللاعبين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية المنافسة

لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم والاستماع إلى حديث يوجه لهم وقد يصابون بالغثيان والقيء وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات ايجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم الفني والخلاصة التي يمكن التوصل إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات

المحاضرة السادسة

الانفعالات في الرياضة

1. مفهوم الانفعال: حسب احمد أمين الفوزي فان الانفعال هو استجابة وجدانية شعورية عنيفة تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية واضطرابات فيزيولوجية، كما أنها ظاهرة مفاجئة عابرة تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدته.

والمقصود بذلك ان الانفعال يصدر من الوجدان انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة، وأنها شعورية تتمثل في الإحساس بالضيق أو الألم أو السعادة والسرور يعبر عنها بالتامل الباطني. والانفعال بهذا الوصف يعبر عن " حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجه موقفا من المواقف الخاصة، التي تثير فيه الخوف أو الحزن أو الغضب باعتباره انفعال سلبي، أو تثير فيه الفرح والسعادة أو الحماس كأنفعال إيجابي".

كما يصاحب الانفعال استجابات تغيرات لإرادية للوظائف الفيزيولوجية عن طريق الإفرازات الهرمونية بحثا عن الثبات الانفعالي (إفراز الأدرينالين) فتظهر آثار جسمية ونفسية مصاحبة زيادة ضغط الدم، زيادة سرعة نبضات القلب اتساع الممرات الهوائية الموصلة للرئتين، اتساع حدقة العين، زيادة افراز العرق، احمرار الوجه وجفاف الحلق، وكل هذه الحركات والتغيرات تعد الجسم للقيام بنشاطات زائدة عن النشاط المعتاد.

2. تصنيف الانفعالات:

أ/ الانفعالات الايجابية والسلبية:

- الانفعالات الايجابية : هي استجابات الفرح والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف....

- الانفعالات السلبية : هي استجابات الحزن والخوف والغضب والقلق والغيرة.....

ب الانفعالات القوية والضعيفة:

- الانفعالات القوية: هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية، وتظهر في صورة تغيرات فيزيولوجية ومظاهر جسمية خارجية ، على درجة عالية من الوضوح . الانفعالات الضعيفة: هي

تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية ، لكن يصعب تحديدها وكأنها تظهر بصفة منخفضة ،
لقلة وضوح أعراضها الخارجية الجسمية والفيزيولوجية.

ج- الانفعالات الميسرة والمعوقة:

- **الانفعالات الميسرة :** هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة للعمل المراد (ايجابية أو سلبية)، والتي تساعد على تحقيق الهدف.
- **الانفعالات المعيقة:** هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات العقلية، الأمر الذي يؤدي إلى ارتبائه وعدم القدرة على اتخاذ القرار الصائب للوصول على الهدف المراد.

3. جوانب الانفعال لدى الرياضي:

يرى علماء النفس أن حالات الانفعال تتكون من ثلاثة أطراف هي:

- الجوانب الشعورية الباطنية.
 - الجوانب الخارجية.
 - الجوانب الفيزيولوجية.
- أما إذا أخذنا حالات الانفعال المتمثلة في الأطراف الثلاثة المذكورة سلفا لدى الرياضي، فإننا نلاحظها في الآتي:
- **الجانب الشعوري الباطني:** يجرى الرياضي المنفعل بنفسه، فهذا النوع من الانفعال يختلف فيه الفرد عن غيره تبعا لنوع الانفعال فحال الانفعال هاهنا لا يمكن معرفته إلا عن طريق التأملات الباطنية الصعبة التشخيص.

- **الجانب الانفعالي الظاهر أو الخارجي:** فالملاحظ الشخصية المنفعل، يستطيع أن يستنتج مختلف انفعالاته من خلال التحركات والتغيرات والأوضاع والألفاظ والعبارات، أي السلوكيات الظاهرة المعبرة عليها، والمنبثقة فعلا من طرف الشخص المنفعل، وهذا النوع من الانفعال هو الذي يمكن الملاحظ للشخص المنفعل معرفة الشخص المنفعل من غير المنفعل، وأيضا يستطيع أن يفرق بين حدة الانفعال

عند الأشخاص وخاصة في المباريات الرياضية وما تجمعها هذه المباريات من لاعبين ومشرفين ومتفرجين.

- الجانب الفيزيولوجي: ويخضع انفعال الفرد في هذا الجانب إلى مدى قوة التأثيرات الفيزيولوجية الضاغطة، المؤدية إلى قوة ثائرة مترجمة في إشارات وحركات وغيرها ونسبها انفعالات. والمستشف مما سبق ان الانفعالات المتمثلة في الأطراف الثلاثة السالفة الذكر، عند الشخص عامة، وعند الرياضي خاصة أطراف متصلة مع بعضها البعض، بحيث ينتج عن هذا الاتصال والتناسق استجابات متكاملة، تصدر عن الرياضي بكامله من حيث هو وحدة متكاملة، رغم أن أغلبية المختصين في علم النفس يرون أن مظاهر الانفعال الخارجية لا تعتبر جزءا من صميم الانفعال نفسه، وعليه فلا يمكن اعتبار انفعال الرياضي مخالفة للعبة الرياضية هو انفعال شعوري ملزم، بل هو تعبير آني، يمر بمرور الحدث ويبدأ الاتزان والتحكم، وتأخذ الروح الرياضية مجراها العلمي. أما الطابع الشعوري الداخلي، فيتميز عن غيره من الانفعالات، لأن مظاهر التغيرات الفيسيولوجية مع أغلب الانفعالات الصادرة عن الشخص، فهي في الغضب تشابه الابتهاج الداخلية، قد تكون متشابهة. وفي الحزن تشابه الفرح وهكذا.

وعليه يقول علماء النفس ووفقا لما توصل إليه المختصون الفيسيولوجيون أنه لا يوجد نموذج تعبيرى خاص بكل انفعال. ولذلك فلا يمكن أن يستدل الملاحظ عن نوع الانفعال مباشرة من خلال تغيرات الفيزيولوجية المترجمة خارجيا على الفرد وقد قام كانون CANNON بدراسة التغيرات الفيسيولوجية التي تصاحب الانفعال لدى الفرد. فتوصل إلى أن هرمون الأدرنالين يزداد إفرازه في الانفعال القوي، كالغضب والجوع وغيره، وتعتبر زيادة الإفراز هذه فائدة حيوية للفرد المنفعل، بحيث يساعده على:

- زيادة سرعة ضربات القلب المساعدة على سرعة توزيع الدم إلى الجسم بكامله، حيث يزيد نشاطه وفعالته لدى الفرد المنفعل.

- يساعد على زيادة ضغط الدم وتصاعده.

- يساعد على توقف فعالية ونشاط المعدة بحيث تتجه الطاقة الجسمية كلها إلى مواجهة الموقف المحدث للانفعال.

- لكون الفرد في الحالات الانفعالية المفاجئة، تنقبض الأوعية الدموية المتواجدة في الجلد، بحيث تدفع بالدم إلى العضلات أكثر منها إلى الجلد والأمعاء، وهذا ما يجعل الفرد مستعدا لمواجهة المواقف المحدثة بمساعدات مهياة لرد الفعل.

- يساعد الرئتين لتسهيل عملية التنفس لدى الفرد المنفعل.

- يساعد على البعث للمخزون السكري المتواجد في الكبد إلى العضلات مما يمهل من ظهور التعب عند الفرد المواجه للفعل المحدث للانفعال.

- يساعد على تخثير الدم مما يحفظ الفرد المنفعل من النزيف المستمر إن هو فكانون CANNON يقول أن زيادة إفراز الأدرينالين:

- يساعد الفرد المنفعل على تحمل لأعمال التي لا يستطيع القيام بها في الحالات العادية. ومما سبق توصل كانون إلى صياغة نظريته المعروفة بنظرية الطوارئ، حيث يقول فيها أن الانفعال رد فعل طبيعي، يصدر عن الفرد بأسره لمواجهة الحالات الطارئة وإعداده للهروب أو القتال. ووفقا لما توصل إليه هذا الدارس، يمكن تصنيف الانفعالات عند الرياضي كالتالي: - اختلاف الانفعالات: ونقصد بهذا أن الانفعالات عند الرياضي تختلف باختلاف المشاعر المصاحبة لهذا، فمشاعر الارتياح تتمثل في الفرح والزهو والإعجاب، وتظهر هذه الانفعالات عندما يحقق الرياضي مبتغاه أي نجاحه وفوزه وإتقانه للحركات الرياضية وبالتالي تحقيقه لنتائج رياضية إيجابية فردية أو جماعية، كما تظهر مشاعر الانفعالات أليمة لكونها ترتبط بإعاقة حاجات الفرد مثل: الغضب والغيط والحزن والحقد والاشمئزاز والرثاء للذات، وتظهر هذه المشاعر الانفعالية الأليمة عند الرياضي عندما لا يستطيع اجتياز حواجز رياضية مستهدفة كعدم الفوز في منافسات رياضية وغيرها سواء كانت الأهداف الرياضية فردية أم جماعية.

- تباين الانفعالات ونعني بتباين الانفعالات ذلك الأثر الناتج عنها كتلك الانفعالات المنجز عنها أثر منشط كالفرح والابتهاج لتحقيق هدف الرياضي، أو تلك الانفعالات الناتجة عنها أثر مثبط كالحزن أو الاكتئاب والانقباض عند الرياضي.

وضوح الانفعالات ونقصها تلك الانفعالات البارزة المعالم المحددة التقاسيم والتي تتمثل في الضحك المنبثق عن نزوة الابتهاج والفرح. أو التفرز كرقصات "روجي ميلان" أثناء تسجيله للأهداف في مباريات كأس العالم 1990، بينما نجد بعض الانفعالات غير واضحة المعالم مثل انفعالات حب التملك والأناية اللامتناهية في الألعاب الرياضية.

الانفعالات العرضية: ونعني بها تلك الانفعالات العرضية الطارئة على الرياضي كالخوف من الخسارة في المقابلات الرياضية أو الفرح أثناء الفوز فيها، أو الغضب عندما لا يوفق في تحقيق أهدافه.

هذه رغم أنه قدم الكثير ولم يكن الحظ في جانبه إلا أن هذه الانفعالات العرضية يزول أثرها بزوال مثيراتها ولذلك سميت بالانفعالات العرضية.

قد تكون هذه الانفعالات مزمنة إلا أن الرياضي لا يدرك سببها، مثل القلق المارود له، والإحساس بمشاعر الذنب لأفعال مقترفة غير لائقة بالتربية الرياضية والأخلاقية، لكون مصدر القلق ومصدر مشاعر الذنب يرجعان إلى جوانب لا شعورية أو عقد نفسية فتظهران عندما تلح الحاجات المحضورة في أعماق النفس طلبا للإشباع نتيجة للصدمات الانفعالية التي تعترض الرياضي أثناء طفولته ولكنها تعاود محاولة التعبير عن نفسها في حياة الرياضي كلما كانت الحاجة تتطلب ذلك عنده، فالقلق ينشأ عند عدم الأمن عند الرياضي وتحدث مشاعر الذنب نتيجة وخز الضمير وعندما يقدم الرياضي على عمل محظور أو نتيجة أفكار تتعارض مع مثله العليا، وتظهر هذه الانفعالات عند الرياضي عند إقباله على أفعال لا رياضية بقوة دون توقف إلا عند صده عنها وتتشابه هذه النوبات القوية اللارياضية بالأعراض العصبية والعقلية مثل ما حدث عند الكثير من الرياضيين وهذا عند وصولهم إلى عتبة الغضب والنرفزة عبر تاريخ الرياضة البدنية.

أولويات الانفعالات ونقص هذا الأولويات من الانفعالات عند الرياضي إما بسيطة أولية كالخوف والغضب والغضب، وما ينجر من ورائهم من أفعال رياضية غير مقبولة أو مركبة كالغيرة وحب التملك والظهور والشعور بالنقص، وقد تكون الانفعالات مشتقة أي تعقب الانفعالات الأولية كاليأس وفقدان الأمل عند الرياضي، وقد تكون الانفعالات عند الرياضي قوية كشعوره بالفزع والرعب والحزن والاكتئاب إلا أنها تعتبر انفعالات طارئة تزول بزوال المسبب الحقيقي لها.

المحاضرة السابعة

الثقة الرياضية

الثقة بالنفس في الرياضة Self confidence in sport لاشك أنك سمعت بعض اللاعبين يقولون أشياء مثل : (شعرت بالثقة في النفس بالرغم أنني لم أكن متقدماً في المسابقة، حقاً شعرت بالثقة عند أداء التصويب أنا لم اشعر في الثقة في مباراتي لهذا اليوم) ، (حقاً الفريق شعروا بالثقة في تحقيق المكسب برغم أننا نسمع كثيراً عن كلمة الثقة ، فأن القليل من الناس يستطيعون تعريفها بدقة والقليل فقط كذاك حاولوا فهم طريقة تنميتها و تطويرها

- تعريف الثقة:(confidence):

هي إحساس واقعي بالقدرة على أداء سلوك معين أو الحكم على فرد معين أو على ذات الفرد نفسه. وهي أساس للحياة السعيدة وعامل مهم لسير نفسي متوازن، وعدم الثقة بالنفس قد يكون سبب من أسباب الإكتئاب أو التراجع في الأداء.

2. تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

هي توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فهي شعور الرياضي أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه، فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً إلى تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز ولكن الرياضي يبقى محافظاً على شعوره بالثقة في أدائه وقدراته.

3. أنماط الثقة بالنفس عند الرياضيين: من الملاحظ من مجال الرياضة أن هناك من الرياضيين سواء

في الرياضات الجماعية أو الفردية من تنقصهم الثقة في أنفسهم، بينما هناك من لديهم ثقة كبيرة أو مفرطة في أنفسهم قد تخدعهم في بعض الأحيان وهناك من الرياضيين من لديهم مقدار معتدل من الثقة بالنفس، فما هي الدرجة المناسبة لتحقيق الأداء الجيد أو التوازن النفسي الملائم لإستعداد الرياضي؟

4. مستويات الثقة بالنفس:

أ- ضعف الثقة بالنفس:

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، ضعف التركيز، عدم التأكد من الهدف، تقديرات سلبية حول الذات، قد يؤدي إلى الشعور بعدم الكفاية حتى مع إستمرار الممارسة، وحتى إن إستمرت فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا، وإنخفاض مستوى الثقة بالنفس ليس من سمات الشخصية الرياضية ذات المستوى العالي.

ب- الثقة الزائدة أو الزائفة:

وهي شعور الرياضي وإعتقاده بصدق، أنه أفضل من إمكاناته الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التذليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين، وهذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد. وهناك بعض الرياضيين من يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا، تتملكهم مشاعر الخوف والقلق من الفشل في الأداء. وتجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل: الغرور، التكبر، التهور، ويظنون خطأ أن هذا الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الإدعاء من الثقة الزائدة.

ج- الثقة في النفس المثلى:

وهي شعور الرياضي بأن أداءه سوف يكون جيدا والأهداف التي سطرها تتناسب مع قدراته أي إحساسه بأن هناك توازن بين أقصى قدرات ومهارات وجهد يبذله وبين الأداء الواقعي المطلوب منه. وإمتلاك الرياضيين صفة أو سمة الثقة بالنفس من أهم سمات الشخصية الرياضية الناجحة، بالإضافة إلى إمتلاك المهارات البدنية والحركية لتحقيق الأداء الجيد. من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم الآخر، والثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء، فيكون الرياضي أكثر فعالية في تصحيح أخطائه.

4. خصائص الثقة بالنفس:

إن شعور الرياضي بثقته في نفسه سواء في التدريبات أو المنافسات يساعده على تطوير إمكانياته وتحسين أدائه، فالعمل بثقة والإيمان بأن التعلم يأتي مع المحاولة والخطأ يؤدي حتماً إلى التحسين في الأداء والمهارات.

فمن خصائص أو مميزات التمتع بالثقة بالنفس ما يلي:

1- بناء الأهداف والتحدي: إن الرياضي الواثق من نفسه دائماً يبحث عن تجديد طاقاته ووضع أهداف صعبة، تستثير التحدي، ويبدل الجهد لإنجازها، بينما الرياضي الذي يفتقد لهذه السمة يميل إلى وضع أهداف بسيطة خوفاً من الإحباط والهزيمة.

2- الثقة في مقابل الكفاية أو المهارة البدنية: إن الثقة وحدها لا تخلق بطلاً، بل يجب أن تتوفر في الرياضي الثقة بالإضافة إلى المهارة والجهد واللياقة البدنية والعمل المستمر، فالثقة بالنفس هي بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والإستعدادات ذاتها.

3- الثقة تثير الإنفعالات الإيجابية: نشير الثقة العديد من الإنفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تشعره بالحيوية والنشاط ودافعية الإنجاز والمتعة والرضا فتكون حركاته تتميز بالإنسيابية والقوة والسرعة بالإضافة إلى المقدرة على التحكم في الإنفعالات وتسيير القلق خاصة خلال ضغوطات المنافسة.

4- الثقة تساعد على بعث السلوك الإيجابي: إن الثقة تساعد الرياضي على التركيز على الأداء والتحكم السليم في وضعيات المنافسة وبالتالي بذل أقصى مجهود، الأخطاء. فعالية في التعامل مع **5- بناء وتدعيم ثقة الرياضي في نفسه:** إن الخطوة الأولى لبناء الثقة في النفس أن يصبح الرياضي مدركاً وأكثر وعياً حول مشاعره بالثقة.

5. أهمية الثقة بالنفس في الرياضة تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه أن تقدير وقية الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة ، أن لم تكن الالهم في خطة الاعداد النفسي الرياضي. أن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الاساسي الذي يجب أن نأخذ دائماً في الاعتبار إذا اردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكبر أهمية لكل منا من قيمته لذاته، و نبذل الجهد الكبير لحمايتها. ونلاحظ دائماً أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين، بينما المدربين الضعاف غير الناجحين لا يهتمون بذلك.

و تمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جداً في تشكيل الثقة بالنفس للناشئ الصغير ، فغالب الذي تكون خبراته مبكرة ناجحة. يصبح أكثر ثقة بالنفس، ويشعر بقيمة اكبر، ويكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق. بينما الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة يكون يقته بنفسه ضعيفة و يشعر بدرجة أقل نحو ذاته. وهناك بعض الاساليب لمساعدة الرياضيين في تطوير و الاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لانفسهم، فمن ذلك:

- تعليم النواحي الفنية والخطوية للرياضة بفاعلية وكفاءة مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة للنجاح.
- التعامل مع الرياضيين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات بصرف النظر عن الأداء في الرياضة
- مساعدة الرياضيين على معرفة أن اهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب و لكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء.

المحاضرة الثامنة

سيكولوجية الغضب في الرياضة

سيكولوجية الغضب في الرياضة تتناول فهم طبيعة الغضب كحالة انفعالية وتأثيرها على السلوك الرياضي، خصوصاً العدوانية التي قد تنتج عنه. الغضب هو انفعال طبيعي يترافق مع تغيرات جسدية مثل زيادة ضربات القلب وضغط الدم ومستويات الأدرينالين. في الرياضة، الغضب قد يؤدي إلى سلوك عدواني، لكن المشكلة تكمن في كيفية التعبير عنه ومدى تأثيره على الأداء والسلوك داخل المنافسة.

1. مفهوم الغضب:

الغضب هو انفعال طبيعي يظهر كرد فعل نفسي وجسدي تجاه موقف يُعتبر تهديداً أو إحباطاً، ويشمل تغييرات فسيولوجية مثل زيادة ضربات القلب وضغط الدم ومستويات الأدرينالين. يُعبّر عنه من خلال تعبيرات الوجه، لغة الجسد، وأحياناً أفعال عدوانية تهدف إلى تحذير المعتدين أو وقف السلوك التهديدي. الغضب ليس بالضرورة عدوانياً، لكنه قد يؤدي إلى سلوك عدواني إذا لم يتم التحكم فيه. هناك أنواع مختلفة من الغضب منها السريع والمفاجئ، والمتأني والمتعمد، بالإضافة إلى الغضب المرتبط بالسمات الشخصية للفرد.

- تعريف الغضب في المجال الرياضي:

في المجال الرياضي، يُعتبر الغضب رد فعل شائع ناتج عن الإحباط من الخسارة، الأداء الضعيف، أو مواقف التحدي والظلم. الإحباط يلعب دوراً رئيسياً في إثارة الغضب، مما يهيئ الرياضي للقيام بسلوك عدواني أحياناً. السلوك العدواني في الرياضة قد يكون لفظياً أو جسدياً، ويظهر في حالات مثل السب والشتيم أو العنف البدني، وهو سلوك متعلم يمكن أن يتعزز أو يضعف حسب التعزيزات التي يتلقاها اللاعب. الغضب والعدوانية في الرياضة مرتبطان، لكنهما ليسا نفس الشيء؛ الغضب قد ينشط العدوان لكنه ليس شرطاً ضرورياً له. من أهم مسببات الغضب في الرياضة الخسارة بفارق كبير، الخسارة أمام فريق ضعيف، وعدم استغلال الفرص، واللعب الضعيف.

بالتالي، الغضب في الرياضة هو انفعال طبيعي لكنه يحتاج إلى إدارة مناسبة لمنع تطوره إلى سلوك عدواني يضر باللاعبين والمنافسة.

- أسباب الغضب والعدوانية في الرياضة:
- الإحباط: يعد سبباً رئيسياً للغضب والعدوان، خاصة عند الخسارة بفارق كبير أو أمام فريق ضعيف، أو عدم استغلال الفرص، أو اللعب الضعيف.
- الاحتكاك البدني وطبيعة اللعبة: بعض الرياضات تتطلب تماساً جسدياً مباشراً مما يزيد من احتمالية الغضب والعدوانية.

- العوامل النفسية والاجتماعية: مثل الشعور بالإهانة أو المهاجمة الشخصية، عدم الراحة، تأثير الجمهور، والحكم وقوانين اللعب.
- السمات الشخصية والاتجاه النفسي نحو المنافسة: يختلف الأفراد في استجاباتهم للغضب حسب شخصياتهم ومستوى تحكمهم الذاتي.

4. نظريات تفسير الغضب والعدوان في الرياضة:

- النظرية البيولوجية الغريزية: ترى أن العدوانية صفة طبيعية وغريزية موروثة لدى الإنسان، وتظهر في مواقف الإحباط.
- نظرية او فرضية التنفيس (The Catharsis Hypothesis): تفترض أن التعبير عن العدوانية في الرياضة يساعد على تخفيف الغضب والعدوان في الحياة اليومية، حيث يمارس الرياضيون العدوان بشكل مسيطر عليه أثناء اللعب.
- نظرية التعلم الاجتماعي: تؤكد أن السلوك العدواني يتعلم من خلال الملاحظة والتقليد، ويعزز أو يثبط بناءً على التعزيز أو العقاب.

5. إدارة الغضب في الرياضة:

التمارين الرياضية والتنفس: تساعد التمارين الجسدية والتنفس العميق على تهدئة الأعصاب وتقليل الغضب.

السيطرة العقلية: توجيه الغضب نحو أهداف إيجابية مثل تحسين الأداء والتدريب المكثف بدلاً من العدوان المباشر.

التبرير الذاتي: الرياضي قد يبرر سلوكه العدوانى بناءً على شدة التحدي وأهمية المنافسة، ما يؤثر على مدى قبول العدوانية في الرياضة.

6. تأثير الغضب على الأداء الرياضي:

الغضب قد يزيد من الدافعية ويحفز الأداء في بعض الحالات، لكنه قد يؤدي أيضاً إلى سلوك عدواني يعيق النجاح إذا كان غير مسيطر عليه. بعض الرياضات تتطلب مستوى معيناً من العدوانية لتحقيق النجاح، مثل كرة القدم وكرة السلة، لكن العدوان المفرط قد يكون ضاراً، باختصار، سيكولوجية الغضب في الرياضة هي دراسة لكيفية ظهور الغضب وتأثيره على السلوك العدواني، مع التركيز على العوامل النفسية والبيولوجية والاجتماعية التي تؤدي إلى هذا السلوك، وكيفية إدارته لتحقيق أفضل أداء رياضي مع تقليل السلوك العدواني الضار.

6. العوامل المؤثرة في الغضب والعدوان في الرياضة تشمل:

الإحباط الناتج عن عدم تحقيق الأهداف أو الخسارة.
الشعور بالألم البدني أو النفسي.
الإهانة أو الهجوم الشخصي من المنافسين.
الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في أماكن مزدحمة أو ضغوط نفسية من المدربين أو الجمهور.
الغضب الرياضي يمكن أن يكون مفيداً إذا تم التحكم فيه واستغلال طاقته بشكل إيجابي لتحقيق الأداء الأفضل، لكنه يصبح مضرًا إذا خرج عن السيطرة وأدى إلى سلوك عدواني غير مقبول يضر بالمنافسة وروح الرياضة.
للتعامل مع الغضب في الرياضة، يُنصح بممارسة التمارين الرياضية المنتظمة التي تريح الأعصاب، وتقنيات التنفس، وبرامج تدريبية نفسية تساعد في تنظيم الانفعالات وتقليل العدوانية، مما يحسن الأداء ويجعل المنافسة أكثر صحة.
باختصار، الغضب في الرياضة هو حالة انفعالية طبيعية مرتبطة بالإحباط والتوتر، ويتطلب إدارة نفسية مناسبة للحفاظ على الأداء الرياضي وروح المنافسة الشريفة.
7. لإدارة غضب اللاعبين وتحويله إلى طاقة إيجابية، يمكن للمدربين اتباع عدة استراتيجيات فعّالة:

- تعليم تقنيات التنفس العميق والاسترخاء: تدريب اللاعبين على التنفس ببطء وعمق يساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتقليل التوتر والغضب أثناء المنافسات.
 - تغيير التفكير السلبي إلى إيجابي: يمكن للمدرب مساعدة اللاعبين على التعرف على الأفكار السلبية المرتبطة بالغضب واستبدالها بأفكار محفزة وإيجابية، مما يعزز الثقة بالنفس ويركز الطاقة نحو الأداء الأفضل.
 - التواصل الفعال والدعم العاطفي: خلق بيئة مفتوحة يشعر فيها اللاعبون بالراحة للتعبير عن مشاعرهم، مع تقديم كلمات تشجيعية ودعم نفسي يقلل من الضغوط ويحول الغضب إلى دافع إيجابي.
 - توجيه الطاقة العصبية نحو نشاط بقاء: تشجيع اللاعبين على استخدام طاقاتهم في التمارين الرياضية أو التركيز على مهام فنية داخل الملعب بدلاً من الانفعال العدواني.
 - وضع أهداف واضحة وخطط للتعامل مع المواقف الصعبة: يساعد ذلك اللاعبين على الشعور بالسيطرة والاستعداد النفسي، مما يقلل من الغضب الناتج عن الإحباط.
 - تعليم مهارات التفكير الاستراتيجي وحل المشكلات: تدريب اللاعبين على التعامل مع الضغوط بشكل هادئ ومنطقي بدلاً من الانفعال العشوائي.
 - الاستعانة بالدعم النفسي المتخصص عند الحاجة: في حال استمرار صعوبة التحكم بالغضب، يمكن توجيه اللاعبين إلى مختصين نفسيين أو مدربين نفسيين رياضيين.
- باستخدام هذه الأساليب، يمكن للمدربين تحويل الغضب من عائق إلى طاقة إيجابية تعزز الأداء وتحافظ على الروح الرياضية.

المحاضرة التاسعة

سيكولوجية العدوان في الرياضة

1. مفهوم العدوان:

تقابل كلمة (العدوان) في اللغة العربية كلمة (Aggression) في اللغة الانكليزية إلا إن الكلمة الأخيرة تحمل أكثر من مفهوم العدوان في اللغة العربية إذ تشتمل على سلوك الإقدام والمبادرة فضلاً عن العدوان ولا بد من التفريق هنا بين مصطلح العدوان ومصطلحات أخرى ترتبط به مثل (الغضب، العنف، والعداء)، فالغضب (Anger) يعني حالات داخلية تتصف بجوانب معرفة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهي تنزع للظهور خاصة فجأةً ويصعب التحكم بها، والعنف (Violence) مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً إلى القتل والحرق والتدمير والتعطيم التي تشكل خرقاً صريحاً للقوانين المدنية. وبذلك نرى إن الغضب قد يؤدي إلى سلوك العدوان، بينما العنف هو أعلى درجة يصل إليها الكائن الحي في العدوان البدني. أما عن العداء أو العدائية (Hostility) فيعني " النزوع إلى تمني إيذاء الآخرين ". ورغم التقارب الكبير لمصطلحي العدوانية والعدائية إذ لم يفرق الباحثون بينهما مثل (فولدر 1965 Foulds) الذي عددهما دافعاً واحداً. (Unitary Drive) إلا إننا نجد باحثين آخرين كثيرين قد فرقوا بين هذين المصطلحين مثل (إيدموندس 1980 Edmunds) الذي أورد مصطلح العدائية للإشارة إلى الميول العدوانية المدعمة تدعياً جوهرياً، بينما استخدم مصطلح العدوانية للإشارة إلى الميول العدوانية المدعمة تدعياً عرضياً. وهذا يعني إن العدوان هو السلوك الآني والذي ينتهي بعد ظهوره أو بزوال المثير له، بينما العداء هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر إلى أبعد من الوقت الحاضر.

هناك تعريفات كثيرة للعدوان ذكرت في عشرات الكتب والأطاريح، تناولته من أوجه مختلفة فتارة نجده ناتج عن إستعداد أو غريزة لدى البشر وأخرى نجده نتيجة للإحباط الذي يصاب به الفرد وغيرها نجده سلوكاً متعلماً من البيئة وتقليداً للآخرين لذلك نرى إن تعريف العدوان بشكل موحد يعد أمراً غاية في الصعوبة إذا لم نقل مستحيلاً وذلك لاختلاف النظريات التي تبرره.

ويعرف (موراي Muray) العدوان بأنه: " الحاجة إلى المهاجمة أو إلحاق الضرر بشخص آخر وهو كذلك محاولة التحقير وإلحاق الأذى والمعاقبة "، بينما يقدم لنا (جابلين Chaplin) تعريفات عديدة

للعنوان منها إنه : " حاجة من الاعتداء على الآخرين أو إيذائهم أو الإستخفاف بهم أو إيلاهم أو السخرية منهم أو إغاظتهم بشكلٍ ماكر لغرض إنزال عقوبة بهم أو بسبب الإنشداد بأعمال سادية" ولو ناقشنا هذه التعريفات مثلاً لوجدنا رغم إختلافها في الألفاظ والمسميات.

- اشكال العدوان:

السلوك العدواني المباشر، السلوك العدواني غير مباشر، العدوان المستبدل، العدوان نحو الذات عدوان الخلاف والمنافسة، العدوان الرمزي، العدوان الجسدي

3. انواع العدوان في المجال الرياضي:

بالرغم من ان تعريف العدوان من حيث انه سلوك يهدف إلى محاولة اصابة أو حدوث ضرر أو اىذاء لشخص آخر قد يحدد المعامل الرئيسة للعدوان الا ان بعض الباحثين حاولوا النظر إلى العدوان على أساس الهدف منه أي على أساس النتيجة التي نتوقها لأداء هذا السلوك.

3-1- العدوان كغاية:

اشارت "برندا بردماير (1976, Bredemeier) ولايث (1991) Leith إلى ان المقصود بالعدوان العدائي هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي آخر لإحداث الالم أو الأذى أو المعاناة للشخص الآخر وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة الأذى أو الالم أو المعاناة التي لحقت بالفرد المعتدى عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني، ويلاحظ ان السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته، وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل ضرب اللاعب الذي يتخطى زميله في لعبة كرة القدم أو دفع لاعب كرة اليد لزميله اثناء القفز للتصويب على الهدف واسقاطه وهكذا في بقية الالعاب.

3-2- العدوان كوسيلة:

فيتضح عندما يرمي إلى إلحاق الأذى بشخص آخر، ولكن لا لغرض التمتع والرضا نتيجة ذلك، ولكن بفرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج، كتشجيع الجمهور أو رضا المدرب. مثال في حصة التربية البدنية والرياضية محاولة التلميذ ابراز نفسه امام الاستاذ تو زملائه من خلال الاستحواذ على الكرة و نزعها من زميله.

3-3- السلوك الجازم:

وهو ذلك السلوك اللفظي والبدني الذي يتميز به اللاعب والذي يقصد إظهار مقدرة و طاقة بدنية فائقة أجل تحقيق الفوز، والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في إطار لوائح وقوانين معترف بها حيث أنه لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر فهذا السلوك العدوانى هو إيجابى نظرا للهدف المراد منه

4. العدوان كسمة وكحالة:

1.4. **العدوان كسمة:** يعتبر العدوان حالة "انتقامية" أو وقتية لدى الفرد وتختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر.

2.4. **العدوان كحالة:**

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

5. أسباب ظاهرة العدوان فى المجال الرياضى:

أن ظهور السلوك العدوانى فى الرياضة شأنه شأن أى نمط سلوكى آخر يقوم به الفرد، اذ يمكن تصنيف العوامل التى تسبب ظهوره الى ثلاث فئات هي:

أولاً: العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية

ثانياً : العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية

ثالثاً: العوامل المرتبطة بخصائص الألعاب

1.5. أسباب مرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية:

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير مباشر نحو المنافس.

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الاداة

أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر و الغير مباشر

2.5. أسباب مرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية: دراسة فولكامر 1971

المكسب و الخسارة؛ تقارب النتائج؛ تباين النتائج؛ ترتيب الفريق؛ مكان المنافسة؛ مدة اللعب

3.5. اسباب مرتبطة بخصائص اللاعب: وفيما يخص العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الشخصية حيث يؤدي الاختلاف في شخصية اللاعبين الى فروق فيما بينهم قد تشتمل على التعامل مع مثيرات العدوان والاستجابة لها، فكل لاعب يتعامل مع هذه المثيرات وفق ما يحمله من خصائص شخصية تدفعه للسلوك العدواني او لا تدفعه: الاستثارة الانفعالية، الاتحاد النفسي نحو المنافس، الخوف من الانتقام الحالة البدنية والمهارية، الفروق بين الجنسين.

المحاضرة العاشرة

التحضير والاعداد النفسي والذهني للرياضيين

مقدمة

يحتاج اللاعب إلى فترة زمنية من التدريب قبل المشاركة في المنافسة الرياضية ولا بد من التخطيط والتنظيم لإعداد اللاعب من الناحية التربوية والبدنية والتقنية والخطيطة وكذا النفسية. فالإعداد النفسي يهدف إلى خلق الدوافع والاتجاهات والمعارف العلمية.

يعرفه حمادة إبراهيم بتلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد ايجابيا خلال الأداء البدني والمهاري والخططي الرياضي والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في السلوك الرياضي ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تساهم في تطوير وتعديل السلوك مما يساهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء.

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

1. تعريف التحضير النفسي:

يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة التي تمكن من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

2. أهداف الإعداد النفسي:

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

1. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.

2. تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لأنواع النشاط.
تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي
3. الممارس.
4. تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.

3. أنواع الإعداد النفسي:

3-1-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

3-1-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى: هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما.

❖ المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.

- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.

- الفرح للاشتراك في المباراة.

- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية

- مراعاة الفروق الفردية وتنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية

3-1-2- التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب الرياضي أن يتحدث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد، ولضامن العمل على جعل لاعبه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد للكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل

ثانية تصلح للاستعمال في الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل، إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للمواقف المختلفة التي ترتبط بكل منافسة رياضية. ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن الإعداد النفسي قصري المدى يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المنافسة (المباراة) الرياضية لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار أو إغفال الإعداد النفسي طويل المدى.

و يرى بعض علماء روسيا و المانيا ان الاعداد النفسية القصير المدى يمر على ثلاثة مراحل
أ- مرحلة التوقع - ب مرحلة المواجهة- ج- مرحلة الاسترخاء
2.3. الإعداد النفسي من حيث النوعية:

-3-2-1 الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

- تطوير العمليات النفسية للاعب. الارتقاء بسمات الشخصية للاعب.
- تثبيت الحالة النفسية للاعب.

3-2-2 الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الأعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- الإعداد النفسي للاعب واحد.
- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد الخصم
- الإعداد الخاص لمنافسة معينة.

4. حالات الرياضي قبل المنافسة:

1.4. حالة ما قبل البداية السلبية

تشمل هذه المرحلة التهيج العصبي وهبوط في مستوى الاداء المهاري والبدني والخططي، وكثرة الاخطاء وحالة التذمر والقلق وعدم القدرة على تنظيم الوعي وقلة الانتباه والتركيز.

انواع حالة ما قبل المنافسة السلبية:

أ- حالة حمى البداية:

تُرى حالة حمى البداية هي زيادة عمليات الإثارة العصبية من مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبيهات أو الإشارات العصبية ومن أعراضها زيادة سرعة التنفس وإفراز العرق، والحاجة الماسة للتبول وتكراره والإحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلى الخوف وفقدان الثقة والاستشارة والاضطرابات وضعف التذكر وتشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.

ب- حالة عدم المبالاة بالبداية: عمليات الإثارة العصبية وأعراضها الارتخاء العضلي والخمول الحركي والميل إلى التشاؤم، انخفاض في سرعة التنفس ونبضات القلب، وأيضا عدم المبالاة وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة مع انخفاض مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر وضعف الإرادة.

1.4 حالة ما قبل بداية المنافسة الايجابية:

أ- حالة الاستعداد للكفاح: تختلف عن الحالتين السابقتين اذا تتميز بالتوازن التام بين العمليات

العصبية، اي تتوسط حالتها الاثارة العصبية والكف العصبي أعراضها:

يكون اللاعب على أهبة الاستعداد للعمل الإرادي مع استشارة معتدلة بسيطة وحالة انفعالية ايجابية سارة مع تركيز الانتباه.

5. طرق التحضير النفسي:

1.5. طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد اللاعب عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.

2.5. طريقة الشحن: الواجب على اللاعب أن يعيش في جو المباراة وأن يعمل على الاندماج الكلي في

كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بما من خلال دوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها.

6. التقنيات العلمية الحديثة في التحضير النفسي الرياضي:

1.6. الاسترخاء التدريجي ل جاكوبسون 1929 - 1938

هي تلك التقنيات التي حددها ادمون جاكوبسون (1929-1938) وفقا لأطروحته الأساسية: «أنه من المستحيل أن يشعر الرياضي بالتوتر في أجزاء من الجسم عندما تكون العضلات مسترخية تماما. وعلاوة على ذلك قال جاكوبسون أنه من الممكن الحد من التوتر والعصبية وشدة العضلات إذا كانت العضلات الهيكل العظمي المعنية، مسترخية ووفقا له لا يمكن أن يكون هناك قلق مع جسم مسترخي.

2.6. التدريب الذاتي لشولتز:

تحديدا التدريب الذاتي لشولتز يتألف من ثلاث أجزاء متداخلة في الكثير من الأحيان وهي:

الجزء الأول: وهو الأهم ويتكون من مراحل موجهة لإعطاء إحساس حراري للجسم وتقل الأعضاء وهي كالآتي: الثقل على مستوى الذراعين والساقين حرارة على مستوى الذراعين والساقين حرارة على مستوى الصدر والإحساس بوجود بطيء في دقات القلب التنفس الهادئ والاسترخاء، الإحساس بالبرودة على مستوى الجبهة.

الجزء الثاني: يشمل على تنفيذ التصور، وهنا الرياضي مدعو لتصور مشاهد الاسترخاء مع تركيزه على الإحساس بالحرارة والثقل على مستوى الذراعين والساق.

الجزء الثالث: يهتم بمواضيع خاصة تساعد على تطبيق الاسترخاء، بما فيها وسيلة فعالة بشكل خاص، حيث أن هناك إشارات توحى للذهن أن الجسم في وضعية استرخاء كما هو الحال في الاسترخاء التدريجي، التدريب الذاتي لشولتز يستخدم لتحريك آلية الاسترخاء.

3.6. التأمل: هو شكل من أشكال الأسترخاء والتأمل متصل مباشرة بمفاهيم الانتباه الانتقائية من خلال

التأمل يحاول الرياضي أن يركز انتباهه بطريقة موضوعية على التفكير السليم، أو على صوت أو جسم، الاسترخاء سيكون ذروة التأمل في حال القيام به في بيئة سليمة.

4.6. استخدام التدايك: يمكن استخدام التدايك الرياضي كعامل مساعد على التهدئة نظرا لإيهامه على

ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية وارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبه الشعور بالراحة النفسية ويساهم في ابعاد القلق والتوتر ويساعد على تركيز الرياضي.

المحاضرة الحادية عشر

القيادة الرياضية

تمهيد: القيادة ليست مجرد سلطة رسمية أو منصب إداري، بل هي سلوك وتفاعل يؤثر في الآخرين ويحفزهم، وتختلف عن الإدارة التي تركز على التخطيط والتنظيم والرقابة، بينما القيادة تركز على تحديد الرؤية وتحفيز الأفراد لتحقيقها.

أهمية القيادة تكمن في كونها حلقة الوصل بين الأفراد وخطط المؤسسة، وتساعد في ترتيب الحياة الاجتماعية، تحقيق العدل، تنمية قدرات الأفراد، وحل المشاكل. من واجبات القائد تحويل أهداف المجموعة إلى نتائج، تحفيز الأفراد، التخطيط للمستقبل، ودعم عناصر الإدارة.

أساليب القيادة متعددة، منها القائد المتسلط، القوة، الديمقراطية، الموثوق، المتناغم، والمدرّب، ويُفضل أن يكون القائد ملماً بجميع الأساليب ليتمكن من التعامل مع مختلف القضايا.

الفرق بين القائد والمدير يظهر في أن القائد يُلهم ويحفز بروح الفريق ويركز على الإبداع والابتكار، بينما المدير يركز على التنظيم والسيطرة وتنفيذ الأوامر.

باختصار، القيادة فن وعلم يتطلب مهارات التأثير والتحفيز والتوجيه لتحقيق أهداف مشتركة بكفاءة وفعالية.

1. مفهوم القيادة الرياضية:

القيادة الرياضية هي القدرة على التأثير في سلوك الأفراد داخل جماعة رياضية منظمة، بهدف دفعهم برغبة صادقة لتحقيق هدف مشترك، مثل الفوز أو تطوير الفريق. تتضمن القيادة استخدام النفوذ والتأثير الحكيم لتوجيه الأفراد نحو الإنجاز الرياضي المطلوب.

2. عناصر القيادة الرياضية:

- وجود جماعة مرتبطة ببعضها البعض.
- وجود مهمة أو هدف مشترك.
- وجود تمايز في المسؤوليات بين أفراد الجماعة.
- خصائص القائد الرياضي
- السمات الشخصية مثل الحزم والمرونة.

- مستوى الخبرة الرياضية.
- الدافعية والنسق القيمي.
- القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة.

3. أنماط القيادة في المجال الرياضي:

1. القيادة التسلطية: القائد يتخذ القرارات بشكل فردي دون مشاركة الفريق.
2. القيادة الديمقراطية: مشاركة الفريق في اتخاذ القرارات، وتعتبر الأكثر فاعلية في الرياضة الجماعية.
3. القيادة الاستشارية (الموجهة): القائد يستقبل آراء الفريق ثم يتخذ القرار المناسب.

4. فاعلية القيادة الرياضية:

- القيادة الناجحة تعني تحقيق الأهداف التي يحددها القائد.
- القيادة الفاعلة تحقق الأهداف وتلبي حاجات ورضا الأعضاء في الفريق في الوقت ذاته.
- فاعلية القيادة تعتمد على توافق سلوك القائد مع طبيعة الموقف وخصائص الجماعة.

5. عوامل تؤثر في القيادة الرياضية

- خصائص المهمة الرياضية (مثل مستوى المنافسة والإنجاز المطلوب).
- خصائص القائد (شخصيته، مهاراته، خبرته).
- خصائص اللاعبين (السمات الشخصية، الخبرة، الاستعداد النفسي).
- مهارات القيادة الرياضية
- مهارة الاتصال الفعال.
- مهارة صنع القرار الرشيد.
- مهارات إدارية وفنية وإنسانية.
- بناء وتقوية الفريق وتعزيز الثقة بالنفس.

6. التخطيط في القيادة الرياضية

التخطيط هو وظيفة أساسية للقائد الرياضي، حيث يحدد الأهداف والنتائج المرجوة ويحفز الأفراد لتحقيقها ضمن إطار زمني محدد، مما يعزز المثابرة والرضا الذاتي لدى اللاعبين. هذه النقاط تشكل إطاراً شاملاً لفهم القيادة الرياضية، مع التركيز على التفاعل بين القائد واللاعبين، وأنماط القيادة المختلفة، وأهمية التكيف مع المواقف لتحقيق الفاعلية والنجاح في المجال الرياضي.

7. النظريات المفسرة للقيادة الرياضية

في مجال القيادة الرياضية، هناك عدة نظريات أساسية تساعد في فهم وتطوير مهارات القيادة لتحقيق أفضل أداء للفريق الرياضي، منها:

1.6. نظرية الرجل العظيم: تفترض أن القادة العظام يولدون بصفات فطرية وقدرات مميزة تمكنهم من التأثير والتغيير في المجتمع والفريق الرياضي.

2.6. نظرية السمات: تركز على أن القادة الناجحين يمتلكون مجموعة من السمات الفطرية التي تجعلهم أكثر قدرة على القيادة.

3.6. النظرية السلوكية: تركز على سلوك القائد وأفعاله، وتؤكد أن القيادة تعتمد على تعلم وتنفيذ سلوكيات معينة وليس فقط على الصفات الفطرية.

4.6. النظرية الموقفية: تؤكد على أهمية تكيف أسلوب القيادة حسب الموقف والظروف المحيطة، حيث يختار القائد الأسلوب الأنسب (أمر، تدريب، إقناع، مشاركة، تفويض) لتحقيق الأهداف.

5.6. نظرية القيادة التحويلية: تركز على إلهام وتحفيز اللاعبين من خلال علاقة إيجابية بين القائد والفريق، وتعتمد على الحماس، التواصل الفعال، والتفويض لتحقيق الأداء العالي.

6.6. نظرية القيادة التفاعلية: ترى القيادة كعملية تفاعل اجتماعي بين القائد وأعضاء الفريق، حيث يشارك القائد مشكلات وأهداف الجماعة ويتفاعل معهم لتحقيق النجاح.

7. مهارات نفسية مهمة للقائد الرياضي

- التواصل الفعال مع اللاعبين والطاقم الفني.
- التحفيز والإلهام لرفع معنويات الفريق.
- القدرة على اتخاذ قرارات حكيمة تحت الضغط.

- إدارة الضغوط النفسية والتحديات خلال المنافسات.
- تلك النظريات والمهارات تشكل الأساس لفهم القيادة الرياضية وتطويرها بما يحقق التفوق والنجاح في المجال الرياضي.
- لتطوير مهارات القيادة الرياضية كمدرّب أو قائد فريق، يمكن اتباع الخطوات التالية:

 1. **تطوير مهارات التواصل الفعال:** تعلم كيفية إعطاء وتلقي الملاحظات البناءة، والتواصل بوضوح مع اللاعبين وأعضاء الفريق لتعزيز الفهم والتعاون.
 2. **إنشاء ثقافة فريق إيجابية:** بناء بيئة تحفز التعاون، الاحترام المتبادل، والعمل الجماعي، مع تشجيع اللاعبين على تحمل المسؤولية والمشاركة في اتخاذ القرار.
 3. **تحديد أهداف واضحة وواقعية:** وضع أهداف محددة وقابلة للقياس تتناسب مع قدرات الفريق وتوجه جهوده نحو تحقيق النجاح.
 4. **تعزيز المرونة والتكيف:** القدرة على التكيف مع التغييرات المفاجئة في الفريق أو البيئة الرياضية، وتعديل الخطط والاستراتيجيات بسرعة وفعالية.
 5. **تمكين اللاعبين:** منحهم الاستقلالية والموارد اللازمة لاتخاذ القرارات، مما يزيد من دافعيتهم ويطور مهاراتهم القيادية الشخصية.
 6. **الاستثمار في النمو والتطوير:** توفير فرص تدريب مستمرة، تعليم، وتوجيه لتحسين مهارات اللاعبين والطاقم الفني.
 7. **إدارة الضغط واتخاذ قرارات سريعة:** تطوير القدرة على اتخاذ قرارات فعالة تحت الضغط، مع تقييم الخيارات المتاحة لصالح الفريق.
 8. **التعلم المستمر:** متابعة أحدث أساليب القيادة والتدريب الرياضي، وتطبيقها بما يتناسب مع خصوصية فريقك.

باتباع هذه الاستراتيجيات، يمكنك تعزيز مهاراتك القيادية وتحقيق نتائج أفضل مع فريقك الرياضي

المحاضرة الثانية عشر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

1. مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي

بعد التطور الحاصل في السنين الاخيرة التي مضت في شتى العلوم تطور مفهوم علم النفس ايضا واصبحت مجالاته اوسع واخاض اغلب العلماء في بحور علم النفس ليكتشفوا اسراره واكتشاف التساؤلات الغامضة التي يتعرض اليها في اليوم، ولعب الارشاد النفسي دورا هاما من مجالات علم النفس لما له التأثير المباشر على الفرد او على المجموعة. وفي الجانب الرياضي على وجه الخصوص الارشاد النفسي له اهمية بالغه في تأثيره المباشر على اللاعب او على الفريق وقد لوحظ ان الارشاد النفسي يلعب بشكل اساس على نتائج المنافسات لذلك التجأ المدربون والمختصون الى الاطلاع اكثر وتطبيق الارشاد النفسي للحصول على نتائج افضل وتحقيق مستويات عليا والوصول الى الاهداف المرجوة.. ولذلك وجب التعرف على الارشاد النفسي اكثر وكل الأمور التي تخصه من مفهوم واهداف... وان الارشاد النفسي بمعناه العام عملية انسانية تفاعلية مخططة تنشأ من علاقة بين فردين احدهما متخصص وهو المرشد والآخر هو المسترشد وتتضمن العلاقة الارشادية خدمة من نوع معين يهدف من خلالها المرشد بحكم مرانه وخبراته الى مساعدة المسترشد على أن يصبح أكثر فاعلية من خلال تشجيع نموه واكسابه الاساليب السلوكية التي تمكنه من استخدام قدراته وإمكانياته للوصول الى هذه الفاعلية.

يحسن البدء بتحديد مفهوم ومعنى التوجيه والإرشاد النفسي. وهناك تعريفات كثيرة للتوجيه والإرشاد، كل من وجهة نظر معينة، وكل يركز على وجهة النظر التي يركز عليها ، ولكنها جميعا تهدف إلى نفس الشيء، وتؤكد نفس المعنى، وهذه التعريفات تحدد وتصف الأنشطة التي يتضمنها الإطار العام للتوجيه والإرشاد النفسي عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته و يدرس شخصيته جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة

إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصحة النفسية والسعادة مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع والتوفيق شخصيا وتربويا ومهنيا وأسريا فالتوجيه كما عرفه نعيم هو:

"عملية مساعدة الفرد لفهم نفسه ، وفهم ما حوله ، وما يهمله ؛ ليصبح قادراً على اتخاذ القرار" اما الإرشاد : "هو عملية مساعدة الفرد للتغلب على المشاكل التي تواجهه".

فالتوجيه والإرشاد هو عملية تعليمية تساعد الفرد على فهم نفسه وما حوله ، حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه ، وحل مشكلاته بموضوعية ، مما يسهم في نموه الشخصي ، وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني. ويتم ذلك خلال علاقة إنسانية بينه وبين المرشد ، الذي يتولى دفع العملية الإرشادية نحو تحقيق الغاية منها بخبراته المهنية

2. الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

يحتاج اللاعب خلال مشوار حياته الرياضية بداية من مستوى الناشئين وحتى تحقيق البطولات .. والوصول إلى المنافسات العالمية والأولمبية إلى التوجيه والإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تطوير مستوى الأداء ، ومتابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلى أخرى تتطلب المساندة وتقديم الخدمات النفسية الأمر الذي يؤكد الحاجة الماسة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي.

من خلال ما يلي:

1 - فترات الانتقال الحرجة.

2-مواقف الأزمات.

3 - مفهوم التدريب الرياضي.

4- زيادة إعداد الممارسين.

- 5- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج.
- 6- تطور مستوى الأداء.
- 7- التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية.
- 8- رياضة المرأة
- 9- رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 10 - الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

3. المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

لكي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بعمله على أكمل وجه لا بد من الحصول على معلومات وافية عن الرياضيين الذين يقوم بإرشادهم، ويمكن تلخيص تلك المعلومات في النقاط التالية

- **البيانات العامة:** وهي تشمل بيانات عن اللاعب وأسرته واصدقائه وأقاربه وزملائه في الفريق والمدرّب واخصائي العلاج الطبيعي وإدراى الفريق، أي جميع الأفراد الذين يتعاملون مع اللاعب ويمكن للأخصائي النفسي الاستعانة بهم.

- **الشخصية:** يجب أن يحصل الأخصائي النفسي الرياضي على معلومات وافية عن شخصية اللاعب، فيجب أن يجمع معلومات عن النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وأيضا التعرف على الحالة التدريبية للاعب ومهاراته الرياضية، وكذلك التعرف على اضطرابات الشخصية

- **المشكلة:**

يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يقوم بتحديد المشكلة التي يعاني منها اللاعب، ودراسة أسبابها وتاريخ حدوثها، والجهود الإرشادية السابقة، والتغيرات التي طرأت على اللاعب، والمشكلات الأخرى، وطريقة حلّ المشكلات

- **معلومات عامة:** وتشتمل دوافع اللاعب وحاجاته وميوله وقيمه وطريقة حياته، وتوافقه النفسي، ومفهومه لذاته، وصحته النفسية... الخ.

الصفات الضرورية لنجاح الاخصائي النفسي في المجال الرياضي

- * - الكفاءة في العمل في البيئة الرياضية .
 - *- التمتع بالتفكير العملي .
 - *- القدرة على تحمل المسؤولية .
 - * التمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس
 - * التمتع بالمرونة ويتميز بالود .
 - * المهارة في التخصص .
 - *- التمتع بالذكاء الاجتماعي، والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .
 - *- التميز بالنضج الاجتماعي، وذو فكر متحرر من التعصب أيا كان نوعه .
 - *- القدرة على فهم وتحليل الآخرين من خلال المعلومات المتوفرة لديه .
 - *- لديه الرغبة القوية في العمل مع الآخرين ومساعدتهم
 - * التمتع بسرعة البديهة، والقدرة على التفكير المنطقي السليم .
 - *- لديه القدرة على الابتكار .
 - * أن يكون على درجة عالية من المعرفة وسعة الاطلاع .
 - *- لديه القدرة على التعاون مع الآخرين .
 - *- التحلي بالصبر والقدرة على ضبط النفس .
 - * لديه مفهوم ايجابي نحو ذاته
 - * - التمتع بالتوافق النفسي والصحة النفسية .
4. الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي:

يمكن أن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد واللاعب وعملية الإرشاد نفسها فيما يأتي:

1- تحقيق الذات

2- تحقيق التوافق

3- الصحة النفسية.

القسم الثاني : الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي والرياضي

هناك مجموعة من الأهداف الخاصة تتبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي:

1- تطوير مستوى الأداء.

2 - تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرّب.

3- العلاقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب.

4- التغلب على الضغوط النفسية.

5- تماسك الفريق.

6 التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية.

5. الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

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

1 - تنمية المفهوم الإيجابي للرياضي نحو ذاته .

2 - مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكاناته .

3 - العمل على إشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي .

- 4- مساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تتناسب وقدراته وإمكاناته المختلفة .
- 5- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعي، ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم
- 6 - إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز . 7 - التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم .
- 8 - توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح .
- 9- تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم .
- 10- مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله .
- 11- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه . مع نفسه ومع مجتمعه.
- 12- مساعدة الرياضي في حل مشكلاته بنفسه عن طريق التعرف على أسباب المشكلات وأعراضها
- 13- مساعدة الرياضيين المصابين على مواجهة الآثار النفسية السلبية الناتجة عن الإصابة .
- 14- العمل على التغيير والتعديل في السلوك والبيئة الاجتماعية للرياضي المصاب حتى يحدث توازن بينه وبين بيئته .

المحاضرة الثالثة عشر

علم النفس الرياضي الحديث

1. مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي على أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، إذ يفيدنا في تفسير السلوك الخارجين والسلوك الداخلي الأول الذي يشمل الاستجابات والأفعال التي يمكن ملاحظتها واقعا وتسجيلها ... أما الثاني فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات التفكير ... والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضة ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يحقق أقصى التطلعات الرياضية أدائيا.

إذ يعتبر علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس التطبيقية الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني الصادر أثناء الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به، وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية التنافسية والترويحية، حيث يعرفه "سنجر" "Signer" بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري، في حين أن ألدرمان Alderman يعرفه بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية، في حين "كرايت Graty" يرى أن علم النفس الرياضي هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان، في حين "حسن" علاوي يعرفه بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي والبدني. وبحسب "مارتنز Martins" فإن علم نفس الحركة هو وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة.

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص. كما يبحث من وجهة أخرى هذه المتغيرات الشخصية بوصفها محصلة للممارسة الرياضية في صورها المختلفة من تدريب ومنافسات وترويح، وكذلك تأثير كل لون

من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

حيث أن المهمة الأساسية لهذا العلم هي تزويد مدرسي التربية الرياضية، والمشرفين الرياضيين وكذا المدربون الرياضيون والإداريون العاملون في المجال الرياضي بالمبادئ السيكولوجية الأساسية التي تركز عليها الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها وصورها ومجالاتها، حتى يصبحوا أكثر وعياً وتفهماً بالمواقف الرياضية المختلفة، وبالتالي يصبح عملهم أكثر فعالية وإنتاجاً.

2. خصائص علم النفس الرياضي الحديث:

- دراسة علم السلوك والواقع بأسلوب علمي.
- دراسة السلوك البشري في المجال الرياضي وفق المنهج العلمي في مختلف مراحل النمو الإنساني.
- تركيزه في بحوثه ودراساته هدفاً وغاية محددة سلفاً.
- الاستعانة بالعلوم التشريحية والفسلجة ووظائف الجهاز العصبي، هذه الجوانب المؤثرة في الإيقاع السلوكية الحركي للفرد.
- ذو علاقة وطيدة بفروع علم النفس الأخرى علم النفس التربوي، علم النفس الفيزيولوجي، علم النفس المعرفي، علم الاجتماع الرياضي.

3. أهداف علم النفس الرياضي:

- فهم سلوك الفرد الرياضي وإيجاد تفسيرات له.
- القدرة على التنبؤ بمخرجات الفرد الرياضي في مواقف مستقبلية.
- تنمية الاعتقادات السليمة حول فوائد الممارسة الرياضية. الإسهام في تطوير أسس البحوث العلمية في الرياضة. كشف المواهب الرياضية وتقديم النموذج الرياضي.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه.

4. مباحث وموضوعات علم النفس الرياضي:

يتناول علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث مجموعة كبيرة من الموضوعات من بينها ما يلي:

1.4. سيكولوجية الأنشطة الرياضية:

في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية، وتأثير ممارسة هذه الأنشطة على الشخصية، كما يتم تصنيف الممارسة تبعا لنوع النشاط والوقوف على طبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته من دوافع ومهارات نفسية مما يسهم في ارتقاء الأداء.

2.4. سيكولوجية الرياضي:

يهتم بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ومحركاتها وأساليب تطويرها وإعدادها من خلال الممارسة الرياضية، وكيف تؤثر وتتأثر بنوع النشاط الممارس، وكيفية الإعداد النفسي لمتطلبات التدريب والمنافسة الرياضية، والعوامل التي تؤثر في ارتقاء أو انخفاض مستوى الأداء.

3.4. سيكولوجية المربي الرياضي: يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية البدنية والمربين الرياضيين، واتجاهاتهم ودوافعهم للعمل في هذا المجال في ضوء واجباتهم التربوية التي يحاولون من خلالها إعداد الشخصية السوية المنتجة.

4.4. سيكولوجية المدرب: مشكلات المدرب متعددة ومعقدة أحيانا، لذا أصبح ضروريا معرفة الحالة النفسية له وكذا علاقته أثناء التدريب وأثناء المنافسات وخارجهما، وكذا أسس التوجيه النفسي الفاعل لتحسين عملية اللاعبين التدريب أو التكوين.

5.4. سيكولوجية التعلم الحركي: يتم دراسة الأسس النفسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية، ولما كانت الأهداف التربوية من الممارسة الرياضية لا تقتصر على الجانب الحركي فقط، بل تمتد أيضا إلى الجانب الإنفعالي والعقلي من الشخصية. فإن الدراسة في هذا الموضوع تشمل أيضا الأسس النفسية لاكتساب المعلومات والمعارف وتطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية والسمات الانفعالية والسلوك الاجتماعي.

6.4. سيكولوجية المنافسة الرياضية:

في هذا الموضوع يتم تصنيف المنافسة الرياضية إلى نوعها من فردية أو جماعية، ودية أو رسمية... وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية، وعلى يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة لضبطها.

7.4. سيكولوجية الجماعات الرياضية:

هنا تتم دراسة المقومات الأساسية لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها وأساليب القيادة، وتأثيرها في الجماعة وطرق قياس العلاقات بين أفرادها وظواهر الصراع والتعصب وكذلك المنافسة بين أفراد الجماعة، أو بين عدة جماعات ولا تقتصر الدراسة على الفرق الرياضية بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة داخل النادي وبين الأندية الرياضية، كما تمتد الدراسة أيضا في هذا الموضوع إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها.

8.4. سيكولوجية محركات السلوك الرياضي:

يهتم بدراسة الأنساب المباشرة وغير المباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة وفي الملعب وفي المنافسة وفي التدريب... وكذا الأهداف التي يسعى كل رياضي لتحقيقها، كما يهتم بدوافع السلوك غير السوي في الرياضة كالتوتر والخوف والعدوان... وكذا دوافع سلوك الجماهير وغيرها من الأنماط المتباينة للسلوك في الرياضة.

9.4. سيكولوجية الاستعدادات والقدرات:

دراسة استعدادات وقدرات ومهارات الرياضي النفسية والعاطفية والمعرفية من تفكير واتخاذ القرار، وذكاء، وإبداع... وكذا إمكانية نفسية، من مرونة نفسية، وطلاقة نفسية، وتدفق نفسي وعزو سببي تؤثر كلها على أداء الرياضي وشخصيته عموما.

10.4. سيكولوجية الصحة النفسية للرياضي: كل متطلبات الصحة النفسية في المجال الرياضي

سواء للرياضي أو المدرب.

المحاضرة الرابعة عشر

خبرات النجاح والفشل في المجال الرياضي

1. تعريف النجاح والفشل:

1.1. تعريف النجاح:

يرى سلامي أن النجاح الذي يتمثل في الوضعية التي يتوصل فيها الشخص إلى الهدف الذي حدده أو المهمة التي التزمها ، والنجاح مفهوم صعب الإلمام به لأنه يشمل جانبين ذاتي وجانب موضوعي. والشعور بالنجاح لا يتعلق فقط بالمستوى المطلق لتحقيق فعل أو مهمة معينة ولكن له بالدرجة الأولى علاقة بطموح الفرد. أي أن النجاح هو بلوغ الهدف الذي سطره الفرد بحيث يعتبر هذا الأخير نفسه ناجحاً ناجحاً كان يطمح ويسعى إليه جاهداً.

2.1. تعريف الفشل:

عندما يحقق ما يرى ماتوني أن مفهوم الفشل عام وغير معروف بصفة جيدة، وهو يشمل اضطرابات متنوعة ذات خطورة مختلفة مثل الزيادة في الحركة وعدم الاستقرار الاضطرابات في السلوك)، كما يشمل من جهة أخرى اضطرابات في التعليم، ويواصل ماتوني بقوله : غالباً ما يظهر بوضوح إذا ما أبصرناه بالضرورة من زاوية الأداء النفسي للمواد التعليمية، ويقول أيضاً إن الفضل يحول القلق إلى تعبير سلوكي مثل الغضب، الأحلام المزعجة ، اضطرابات حسية، أما الوعي بالآلات يحول إلى اضطرابات عامة، وخطورة الفشل تتجلى في الظواهر الأكثر تعقيداً ذات التعبير الجسدي رأسية، قلبية تنفسية أو بطنية.

2. علاقة النجاح والفشل بالفوز والهزيمة:

من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم. إضافة إلى ما سبق ذكره يجب هدم التركيز على المكسب بالرغم من أنه شيء مستحب- ولكنه يوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة، وما هي أهداف الأداء، وفي هذا المعنى ينظر إلى المسابقة كنوع من التمرين.

وينظر البعض إلى الفوز الرياضي بغض النظر عما إذا كان ذلك الفوز قد جاء نتيجة بذل أقصى الجهد أو دون أدنى مشقة أو تعب باعتباره مستدعياً بالضرورة لخبرات حقيقة النجاح لدى الفرد الرياضي، وبالقياس على ذلك فإنه يعتبر فشل عندما يحز الفرد أو الفريق مركزاً متأخراً أو في حالة الهزيمة في إحدى المنافسات، ومثل هذا التفسير لمعنى خبرات النجاح والفشل يعتبر من جهة نظراً لتفسير غير موفق، إذ أن ذلك لن يساعدنا على خلق خبرات النجاح الحقيقية في نفس اللاعبين، وكذلك لن يمكننا من محاولة التغلب على الحالات المتشائمة لخبرات الفشل.

وعلى ذلك يجب وضع محل الاعتبار أن كل فوز رياضي يستدعي بالضرورة خبرات النجاح كما أن كل هزيمة تعتبر خبرة فشل بالنسبة للفرد الرياضي وعلى ضوء هذا فقد تناول الناقد الرياضي نجيب المستكاوي في سلسلة مقالاته عن دورة المكسيك الأولمبية عام 1968 قصة البطل السوفياتي فورونين البطل الفاشل ذو الميداليات السبع في الجُمباز واعتبر هذا الناقد أن النجاح أو الفشل مسألة نسبية حيث وضح هذا عندما كان يتحدث عن فورونين الذي تحصل على ميداليتين ذهبيتين في كل من حصان الوثب وجهاز العمودان المتوازيان وعلى أربع فضيات في كل من جهاز الحلق وجهاز المتوازي وفي الترتيب الفردي العام مع زملائه في الفريق السوفياتي تحصل على برنزية جهاز حصان الحلق وقال بأنه كان يبكي عندما كان يتسلم ميدالياته التي لم يحرز قدرها بطل آخر وكان منافسه الياباني ناكاياما يرقص فرحاً بنجاحه، وقال بان هذا الحزن راجع إلى أن اليابانيين يقومون بعملهم في جو من السكون التام في القاعة وهذا ما يؤدي إلى التركيز وتحقيق النتائج الحسنة والعكس بالنسبة للسوفيات الذين كانوا مترعجين بسبب الأمريكيين الذين لا يراعون حق البطل في التركيز تعبيراً عن ذاته وقدراته، وذلك بسبب التراعات السياسية التي تربط بين الإتحاد السوفياتي سابقاً والولايات المتحدة الأمريكية هذا ما أدى إلى بكاء فورونين الراجع إلى ظروف تحضير المنافسة التي لم تسمح له بفعل الأفضل أو أدائه الذي كان أقل من مستواه.

3. محددات خبرات النجاح والفشل:

هناك العديد من المحددات والعوامل التي تستدعي خبرات النجاح والفشل لدى اللاعب الرياضي، ومن أبرز هذه المحددات ما يلي:

-المستوى الموضوعي الحالي للاعب :

عندما يطلب من الناشئ تخطي ارتفاع 190 سم في الوثب العالي فإن هذا الناشئ يعيش في تلك اللحظة بدرجة تختلف كل الاختلاف عن اللحظة التي يعيشها بطل عالمي في الوثب العالي، ويحاول تخطي مثل هذا الارتفاع، فالناشئ عندما لا يستطيع تخطي مثل هذا الارتفاع بنجاح فإنه لا يحيا في حالة فشل حقيقية نظراً لأن هذا المستوى ليس هو المقدر الحقيقي والموضوعي المطلوب من الناشئ تحقيقه، بل هو عبارة عن مستوى يزيد عن قدرته واستطاعته الحالية، وعلى العكس من ذلك فإن نجاح البطل العالمي في تخطي مثل هذا الارتفاع قد لا يستدعي لديه خبرة نجاح حقيقية لن هذا الارتفاع لا ينطبق مع المستوى الموضوعي الحالي للاعب، غداً أنه عبارة عن مستوى يقل عن قدراته واستطاعته الحالية. إن خبرات النجاح أو الفشل تنشأ فقط في حالة قدرة اللاعب الرياضي على التغلب على العقبات التي تقع في حدود أو نطاق قدرة مستواه الحالي.

وهذا الشرط الهام لا يتوفر أركانه في حالة زيادة أو قلة مقدار الشيء المطلوب من الفرد تحقيقه عن الواقع، إذ أنه عبارة عن مقياس نسبي لمقدار مستوى الفرد وبمقدار ما يستطيع تحقيقه، وبطبيعة الحال يتدرج المقدار الحقيقي للشيء المطلوب في الزيادة كلما ازدادت قدرة مستوى الفرد الرياضي.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الإحساس بالنجاح لا يظهر أثره على الفرد في حالة فشله في تخطي عقبة تتسم بالصعوبة المبالغة مع إدراكه لطبيعة العقبة ودرجة صعوبتها في كلتا الحالتين

وهذه النتيجة العامة التي أمكن إثباتها واستخلاصها تنطبق تمام الانطباق على خبرات النجاح والفشل في مختلف مجالات النشاط الرياضي .. فالهزيمة من منافس يتميز بارتفاع مستواه بدرجة كبيرة وعدم القدرة على إحراز أو تسجيل نتائج تزيد بدرجة كبيرة عن قدرة أو مستوى اللاعب وكذلك الفوز على المنافس يشتهر بضعف مستواه أو القدرة على تحطي عقبة سهلة هيئة، فإن ذلك كله لا يستدعي بالضرورة خبرات النجاح أو خبرات الفشل لدى اللاعب الرياضي.

- المستوى الذاتي الذي يتوقعه اللاعب لنفسه :

إن العامل الثاني الهام لاستدعاء خبرات النجاح والفشل يتمثل في مقدار المستوى قبل المنافسة الرياضية بحساب الفرص والنتائج المتوقعة أو المحتملة.

فكثيراً من الذين اشتركوا في الدورات الأولمبية المختلفة سافروا وهم يدركون تمام الإدراك أنهم بمقارنتهم بالأبطال الآخرين في هذه الدورات الأولمبية لن يستطيعوا إحراز أي فوز، ولن يكون في مقدورهم الحصول على مراكز شرفية متقدمة، ولكن بالرغم من ذلك فقد سافروا وهم يتوقعون نتائجهم مقدماً، واشتركوا وكافحوا في سبيل تقديم أحسن ما لديهم بغرض الفوز، ولكن في سبيل محاولة نيل الثقة التي وضعتهم ا بلادهم عندما وقع عليهم اختيارهم لتمثيلها في ها المعترك الأولمبي، وكذلك محاولة الأداء بأفضل ما يستطيعون من جهد.

خلاصة القول أن خبرات النجاح والفشل لا تُستدعى بطريقة آلية كنتيجة للفوز أو الهزيمة، ولكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع وبين المستوى المسجل للاعب.

4. أثر خبرات النجاح والفشل :

تؤثر خبرات النجاح والفشل على اللاعب الرياضي في العديد من الجوانب وفيما يلي عرض لأثر هذه الخبرات على كل من الجوانب الانفعالية ومستوى الطموح والثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي. وهي كما يلي:

1.4. الآثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح والفشل على الحالة المزاجية للاعب :

1.1.4. الآثار الإيجابية لخبرة النجاح على الحالة المزاجية للاعب:

- الإحساس والشعور بالفرح والسرور والمرح والسعادة واللذة والتفتح.
- الميزاج الإيجابي.

الآثار السلبية لخبرة النجاح على الحالة المزاجية للاعب:

المغالاة في الفرحة والتهور والطيش.

الآثار الإيجابية لخبرات الفشل على الحالة المزاجية للاعب

- محاولة التحكم في الانفعالات السلبية.

2.1.4. الآثار السلبية لخبرات الفشل على الحالة المزاجية للاعب :

- الإحساس والشعور بالحزن والكآبة والملل وعدم الخوف واليأس
- المزاج السبي.

2.4. الآثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح والفشل على مستوى طموح اللاعب :

1.2.4 الآثار الإيجابية لخبرات النجاح على مستوى طموح اللاعب :

- محاولة الارتفاع التدريجي لمستوى الطموح.
- المزيد من بذل الجهد لتحسين المستوى.
- الاستعداد للمثابر على التدريب للارتقاء بالمستوى.
- محاولة الارتفاع المغالى فيه بمستوى الطموح.
- التواضع وعدم المغالاة في مستوى الطموح.
- محاولة إعادة النظر في مستوى الطموح في ضوء المستوى الحالي للاعب.

2.2.4. الآثار السلبية لخبرات النجاح على مستوى طموح اللاعب :

- قلة المبالاة في تحسين المستوى وبالتالي انخفاض في مستوى الطموح.
- الإصرار على التمسك بمستوى الطموح السبي

3.4. الآثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح والفشل على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي:

1.3.4. الآثار الإيجابية لخبرات النجاح على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي:

- تقوية وتثبيت الثقة بالنفس.
- المزيد من الدافعية من الاتقاء بالمستوى.
- الطمأنينة والأمان بالنسبة لثقة اللاعب في مستواه.
- النقد الذاتي .
- محاولة اكتساب المزيد من الدافعية

2.3.4. الآثار السلبية لخبرات النجاح على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي:

- المغالاة في الثقة بالنفس.

- الغرور والتكبر والغطرسة

- فقدان الثقة بالنفس.

- الإحساس بالنقص والإحجام والإحباط.

5. كيف يمكن خلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل:

لإمكانية خلق خبرات النجاح الحقيقية الثابتة في نفوس الأفراد، ومحاولة تجنب خبرات الفشل المعيقة للمستوى الرياضي يجب على المربين أن يتفهموا جيدا شخصية الأفراد الذين يقومون بتعليمهم وتدريبهم حتى يمكن أن يوفر لعلمهم التربوي كل تقدم وازدهار، وفي هذا الصدد يوصى بما يلي :

1-5- ينبغي مراعاة عدم تكليف اللاعبين بالمهام أو الواجبات التي تزيد أو تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم و مستواهم لأن ذلك يولد لدى الفرد السلوك الخاطيء ويعمل كعائق في سبيل ظهور السمات الحميدة لدى الفرد، ولذا يجب على المربي الرياضي عدم الإكثار من الزج باللاعبين مع منافسين يتفوقون عليهم بدرجة، كما يجب عليه الحذر من تملك الغرور في حالة فوزهم على منافسين يتميزون بضعف مستواهم، إذ أن الغرور هو العدو للراضي، ويتنافى الخلق الرياضي، وكما يجب على المربي أن يقوم بتخطيط واضح لعمليات التعليم والتدريب والمنافسات الرياضية وأن يراعي التقسيم الصحيح للفترات التي تتطلب زيادة أكمل والفترات التي تتطلب الراحة الإيجابية النشيطة كما يراعي برنامج المنافسا

قائمة المراجع والمصادر المعتمدة:

1. أحمد السيد عبد الرحمن، 1998، دراسات في الصحة النفسية فعالية، الذات الاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، 1998.
2. أحمد امين فوزي، 2016، علم النفس الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر
3. اروق السيد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. اسامة كامب راتب، 2004، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2.
4. اسامة كامل راتب، 2007، علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات ط 4، دار الفكر العربي للنشر.
5. أسعد رزوق، 1992، موسوعة علم النفس ط4 دار، فارس عمان، الأردن.
6. ايلاف خليل جرجيس، 2022، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
7. برزج كمال، 2022، محاضرات في علم النفس الرياضي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف 2.
8. حسين السيد أبو عبود، 2001، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني القاهرة، مصر.
9. حيدر بحي حبش الشاوي، 2016، علم النفس الرياضي، ط 1، دار ضياء للطباعة.
10. رمضان ياسين، 2008، علم النفس الرياضي، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
11. رومان محمد، 1997، رؤية حول الانفعالات عند الرياضي، المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، العدد (02)
12. صالح حسن الداھري ووهيب مجيد الكبسي علم النفس العام، ط 1، دار الكندي للنشر والتوزيع.
13. صالح محمد علي أبو جادو، (د.س) علم النفس التربوي، دار المسيرة ط1، الأردن.
14. طلعت منصور واخرون، 2004) اسس علم النفس العام مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
15. عامر سعيد الخيكانى واخرون، 2015، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد.
16. عبد الستار الجبار الضمد، 2009، علم النفس في الرياضة، ط 1 دار الخليج للنشر.
17. عبد الستار جبار الصمد، 2015، علم النفس الرياضي، ط1، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان.

18. عمرو حسن، أحمد بدران، (د.س) علم النفس الرياضي، قسم علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، المكتبة الرياضية الشاملة.
19. ماجده بهاء الدين، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
20. محمد السيد عبد الرحمان، 2004، علم النفس الاجتماعي المعاصر ، دار الفكر العربي القاهرة 2004
21. محمد العربي شمعون وماجده محمد إسماعيل، 2002 التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
22. محمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية العنف و العدوان، ط 1 مركز الكتاب للنشر.
23. محمد حسن علاوي، 2002 علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي.
24. مزروع السعيد، القلق في المجال الرياضي، قسم التربية البدنية ، جامعة بسكرة.
25. مصطفى حسن باهي واخرون، 2002، الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات تطبيقات)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
26. هلال عبد الكريم، (د.س) تخطيط الاعداد النفسي في التدريب الرياضي