

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

علم النفس الرياضي

إعداد

أ.م.د حسين عبد الزهرة عبد اليمة

تاريخ وفلسفة علم النفس

يعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الانساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك الشاذ والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي) ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك وما هي الاستعدادات الكامنة والدافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تاثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل .

وقد اكدت الدراسات القديمة في حضارات العالم المختلفة للفلاسفة ان تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية تعتمد على مدى العلاقة بين الجسم والعقل وهي المساهمات الاولى في تطوير مجالات علم النفس واصبح علماً بحد ذاته وانفصالة عن علم الفلسفة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وكذلك انفصالة عن الالهيات والظواهر الروحية المتعلقة ببرجال الدين واصبح علماً كغيره من العلوم الطبيعية والاجتماعية يهتم بدراسة الظواهر والتفسيرات والقوانين ومبادئ ومرتكزات تتعلق بالتعلم والتذكر والتفكير والانفعال وغيرها .

ومن ثم تأسست العديد من المدارس التي تهتم بعلم النفس ورسم البدایات والاسس الاولى له ووضع نظريات امثال نظرية التطور لـ (دارون) ونظرية علم النفس التجاري لـ (فونت) ونظرية فرويد (الشعورية) وغيرها مثل المدرسة الترابطية والمدرسة السلوكية .

ان جميع المدارس المختلفة الاتجاهات والزوايا التي اخذت على عاتقها دراسة السلوك والنشاط الانساني في مجال علم النفس الحديث تضع التساؤلات التالية :-

١. ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهري او اداخي.

٢. كيف يحدث هذا النشاط.

٣. ما سبب حدوث هذا النشاط .

مفهوم علم النفس الرياضي :

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، وعلم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الانساني بوصفه علماً أجرائياً يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الانسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع بيئته كما ان تغير الاوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيراً فالعلاقة بين الجسم والنفس وثيقة مما ادى إلى عدم الفصل بين الجسم والنفس لأنهما الاساس التي تعتمد عليهما شخصية الرياضي .

من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport PsychIogy) بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه.

أو هو من العلوم الانسانية التي تقوم باعطاء المعلومات والمعارف والخبرات التي تحقق الاهداف والواجبات التي يسعى اليها علم التدريب الرياضي.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للانسان مرتبطةً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة،البايوميكانيك الرياضي، التدريب الرياضي الخ

اذ ان الهدف من دراسة السلوك في الرياضة هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية ،الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية . (Maximum Performance)

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك ،الشخصية، الدوافع، العدوانية،الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق ، خبرات الفشل والنجاح ،الخ (.....

وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بال المجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (logical skills training) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخططية والبدنية .

ومن امثلة المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي :-

١. التصور الذهني .

٢. تنظيم الطاقة النفسية.

٣. اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء).

٤. بناء الاهداف.

ومن هنا تبرز أهمية علم النفس الرياضي في :

لفرض دراسة السلوك مهما كان ظاهره تقوم على اساس الملاحظة والقياس والتجربة نضع امامنا ثلاثة اوجه رئيسية للسلوك هي .

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لا يمكن فصلها عن بعضها ،فاتجاه سلوك الفرد الرياضي يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلاً من تمريرها او العكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

اما المظاهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك اي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالاداء اي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير السلوك من حيث الشدة والكم وهذا ايضاً متعلق بالاعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

اما المظاهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثل على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة

انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بينهما يتوقف على:-

١.الإعداد العام للرياضي .

٢.الإعداد المهاري للرياضي.

٣.الإعداد الخططي.

٤.الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

ومنما تجدر الإشارة اليه فان أهمية علم النفس الرياضي تكمن في :

١.التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.

٢.التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالإنجاز الرياضي .

٣.المساهمة في تطوير الشخصية .

٤.برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.

٥.معرفة الآراء النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها مليباً لمتطلبات الانجاز الرياضي.

٦.رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه

٧.المحافظة على الصحة البدنية والنفسية

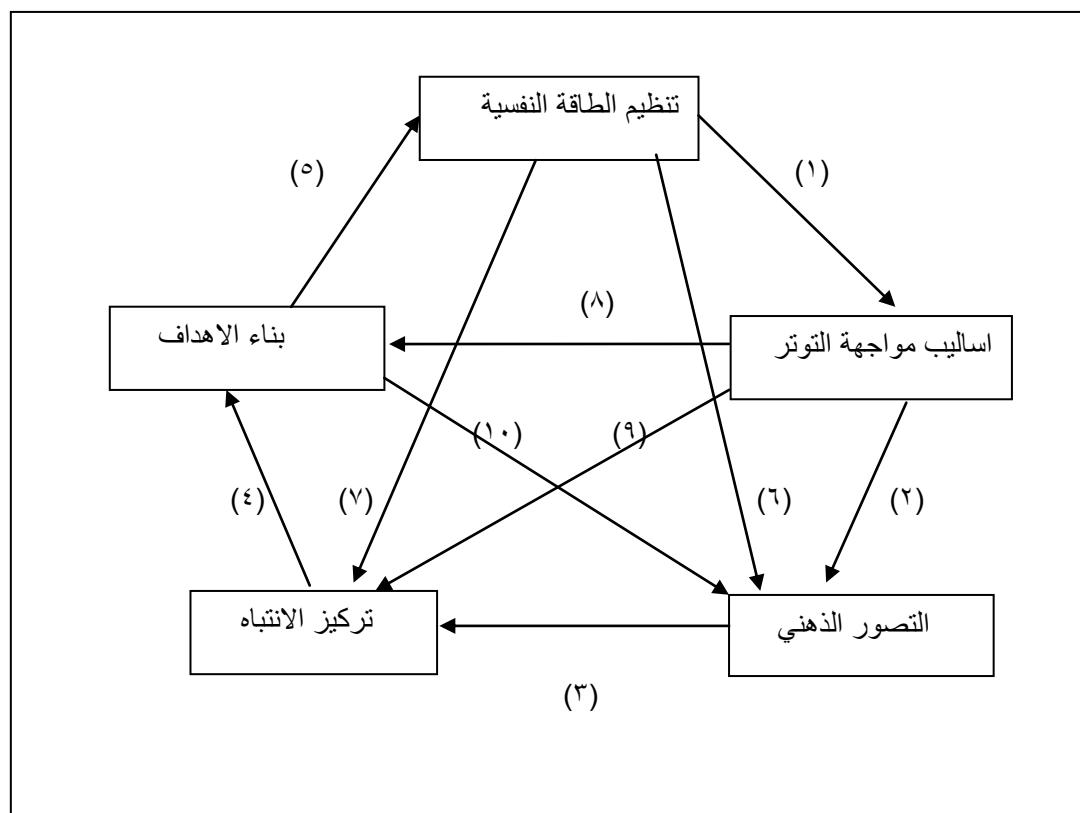
٨.تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات

٩.الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للانسان وتكوين المواقف الايجابية

فروع علم النفس المرتبطة بالرياضية .

١. علم النفس التجريبي
 ٢. علم النفس الاكلينيكي والارشادي
 ٣. علم النفس الارتقائي (النمو)
 ٤. علم نفس الشخصية والاجتماعي

(الشكل يبين العلاقات المتداخلة لتطوير المهارات النفسية في البرنامج الرياضي النفسي)



الشخصية ومفهومها

تعد الشخصية من المصطلحات التي شاع استخدامها في حياتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص جذاباً أو غير جذاباً بالنسبة للآخرين لذلك نحب الأفراد الذين يوصفون بأمتلاكم الشخصية أو وصفهم بـ اللطف والوصاف الجيدة أو العكس من ذلك لأنحب من يكونوا عديمي الشخصية أو من هم متساهلين إلى أكثر مما هو مطلوب.

لذلك فمفهوم الشخصية ليس من السهل والبسيط معرفته فالشخصية ليست شيء يملكته البعض البعض الآخر ولا يمكننا التكهن بأن أي شخص قوياً أو ضعيفاً لأن هذه التعبير قد لا تظهر طبيعة وحقيقة الأفراد.

فمثلاً هناك تعريف للشخصية تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتماماتها بطبيعة تكويناته الداخلية إذ أنها تهتم بقدرة الفرد على استئثار استجابات الآخرين الإيجابية في مختلف المواقف من هنا ان الشخصية ينظر إليها من حيث قيمتها ((كمثير)) ومن ابرز عيوب هذا النوع من التعريف الاهتمام بالمظاهر الخارجية والسلوك الظاهري واهمال المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن المدركات والاتجاهات والدوافع والرغبات التي لا تظهرها السلوكيات الخارجية وهذا ما يترك الآخرين بالحكم على سلوكه الخارجي أي سلوكه مما يؤدي إلى اختلاف احكامهم باختلاف ما يرون من سلوك وهذا لا يعطي تعريفاً صادقاً للشخصية .

كما ان هناك تعريفاً آخر للشخصية تنظر إليها بأنها ((استجابة)) اذ يرى فلويد البورت(١٩٢٤) ان الشخصية استجابة للمثيرات الاجتماعية والبيئية أو الرياضية وغيرها تكيفاً مع الموقف، وبالرغم من ان مفهوم الشخصية يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية في الموقف الاجتماعية المختلفة الا ان بعض العلماء يرون ان مفهوم الشخصية كاستجابة يثير بعض الصعوبات مثل تشابه الكثير من استجابات الآخرين مما يؤدي إلى عدم الدقة لمفهوم الشخصية .

وعليه نجد ان تعريف الشخصية (كمثير) أو (كاستجابة) لاتعطي الصورة الحقيقية لها كذلك تشابه الآخرين من حيث وصفهم بالشخصية التي تعبر عنه لذلك يرى البورت ان كلمة شخصية personl باللغة الالمانية أو الانكليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية persoa وتعني القناع او الوجه المستعار للممثل الذي كان يستخدمه لاخفاء وجه واظهار شخصية غير حقيقة وهذا يشبه مفهوم الشخصية كمثير أو استجابة بترك الآخرين بالحكم عليه من خلال ما يرون له وليس كما تظهره حقيقته.

كما ان هناك تعاريف للشخصية تؤكد على تكوين الفرد الداخلي وطبيعته ومايظهره سلوكه الا ان العلماء ينظرون ان هذه التعاريف تمثل وحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحليلها وفهمها وانضاعه للدراسة مما يجعلها غامضة وتتسبيبها إلى عالم الغيبيات .

من هنا نجد ان هناك ملامح خاصة ينبغي ان تحدد مفهوم الشخصية وتميزها:

١. الشخصية تتميز بالتقىد اى تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الافراد في بعض النواحي بحكم البيئة او الثقافة اذ انها تمثل الشكل الفريد الذي تتنظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الديناميكية لذلك يختلفون فيما بينهم.
٢. الشخصية تمثل العلاقة الديناميكية بين الافراد والبيئة وهي وبالتالي مكتسبة وليس شيء موجود عند الطفل منذ الولادة فهي نتاج تفاعل اجتماعي لذلك نحن نخلق لأنفسنا شخصيات تختلف باختلاف المواقف والمشاكل التي نواجهها وهذا مايدل على الفهم الحقيقي للشخصية وادرارك المواقف.
٣. الشخصية ليست سلوك ظاهري للفرد اي ان الشخصية ليست مثيرة ولااستجابة ولكنها استعداد نوع معين من السلوك يظهره الفرد في موقف معين من المواقف .
٤. الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتعاوناً لداء الوظائف والواجبات الحيوية.

فالشخصية على هذا الاساس هي:- " التنظيم الديناميكي للفرد داخل الأجهزة النفس - جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير " .

- عبارة التنظيم الديناميكي تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة والمستمرة للفرد.
- عبارة داخل الفرد تشير إلى الاهتمامات الداخلية أكثر من المظاهر الخارجية والسطحية.
- عبارة الأجهزة النفس - جسمية تعني الترابط بين العوامل النفسية والجسمية وعدم الانقلالية.
- عبارة تقرر بمعنى توجه وتحدد قرارات نحو سلوك وتفكير معين يتناسب مع امثياط المختلة.
- عبارة الفريد تعني الطابع الخاص للفرد والمميز اذ لا يوجد شخصان لهما نفس الشخصية.
- عبارة السلوك والتفكير تعني مايقوم به الفرد من نشاط ظاهري اوغير ظاهري محاولاً التكيف والتوفيق مع البيئة ومحاولاً السيطرة عليها.

نموذج هولاندر (Hollander) لفهم وتحليل الشخصية ١٩٧٦ .

يتضمن نموذج هولاندر لفهم الشخصية أربعة محاور أساسية وهي:-

١. الجوهر النفسي / psychological core

٢. الاستجابات النمطية / Tyical responses

٣. السلوكيات المرتبطة بالدور / Role-related behaviors

٤. البيئة الاجتماعية / Social environment

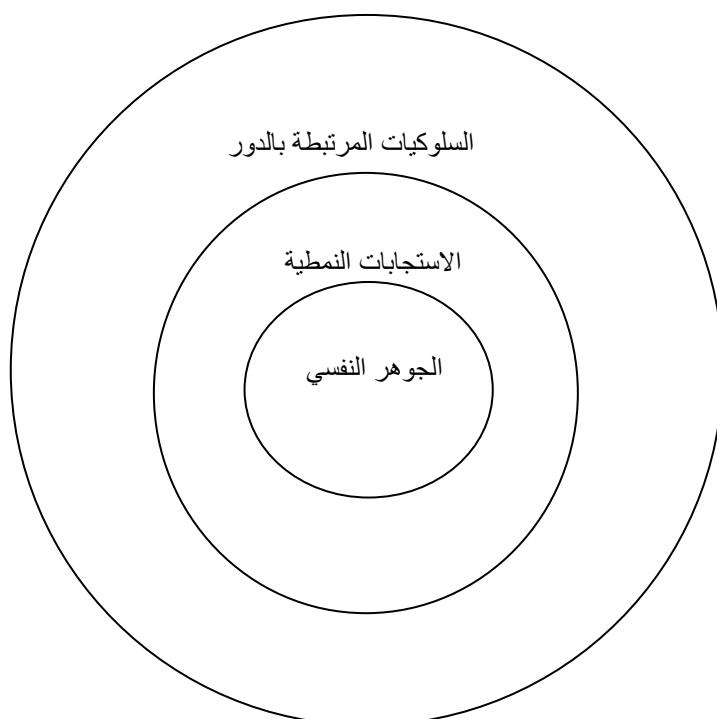
١. يعني الجوهر النفسي محور شخصية الفرد ويتضمن مفهومه عن نفسه وعن ذاته وادراكاته للعالم الخارجي واتجاهاته وقيمته وميوله ودوافعه اي حقيقة الفرد نفسه.

٢. يعني ب الاستجابات النمطية الاسلوب المعتاد الذي يستجيببه الفرد للمواقف البيئية فمثلاً يتوجب الفرد لبعض المثيرات كالاحباط أو الخوف أو النجاح وهذه الاستجابات النمطية عبارة عن اساليب متعلمة للتعامل مع البيئة ومثيراتها وتكون مؤشراً صادقاً للجوهر النفسي للفرد لهذا عند ملاحظة شخص يتميز بالاستجابة المستمرة بالتوتر والاضطراب فاننا يمكن ان نستنتج وبدرجة كبيرة من الثقة ان هذا الشخص قلق اي ان الاستجابات النمطية بمثابة سلوك يمكن التنبؤ به والذي ينبع من الجوهر النفسي.

٣. السلوكيات المرتبطة بالدور تعني الجانب الظاهري والسطحى اي السلوك الذي يقوم به الفرد يومياً في ضوء تأثيرات البيئة الاجتماعية وادراكه لعوامل البيئة وكما يتغير السلوك المرتبط بالدور بتغير تفسير المواقف وادراكتها مما يؤدي إلى اختلاف السلوك.

وفي ضوء هذا النموذج يمكن القول بان انواع السلوك المرتبط بالدور بالنسبة للاعبين يمكن توقع حدوثها كنتيجة للعلاقة المركبة ما بين خصائص الجوهر النفسي للاعب وطبيعة الاستجابات النمطية والخصائص الفريدة للبيئة او المواقف المرتبطة بالحدث الرياضي.

نموذج لـ هولاندر في الشخصية Hollander (١٩٧٦).



أبعاد الشخصية ومكوناتها :-

وأشار بلوم (Bloom) إلى أن للشخصية ثلاثة أبعاد هي .

١. البعد الوجداني ويتمثل بالاهتمامات المحكمة باشباع الحاجات والاتجاهات والقيم .
٢. البعد العقلي ويتمثل بالذكاء والقدرات العقلية والقدرات اللفظية والرياضية والميكانيكية .
٣. البعد النفسي ويتمثل بالمهارات النفسية المختلفة .

وهناك أدبيات نفسية تشير إلى أن ابعاد بناء الشخصية أيضاً تتمثل بثلاثة أبعاد هي.

١. البعد التكويني ويتمثل في بناء الكيان العضوي وكما يتمثل في اجهزته وانسجته وخلياه وغدده فضلاً عن وظائف تلك المكونات.
٢. البعد الثقافي ويتمثل في ان ثقافة المجتمع تطبع شخصياته بمجموعة من خصائص وعادات ومفاهيم وافكار وانماط من السلوك تغاير تماماً خصائص وعادات ومفاهيم شخصيات اخرى تكونت في ثقافات اخرى .
٣. البعد الاجتماعي ويتمثل بما يسمى بالتفرد (Uniueness) الذي يعتمد على التنشئة الاجتماعية داخل الاسرة وعلى الخبرات الفردية التي تكمل شخصية الانسان.

اما مكونات الشخصية فقد اختلف بأختلاف منطلقاتهم النظرية والتطبيقية وهي :-

١. فرويد تتمثل في ثلاثة منظومات هي (الهو ID ، الاانا Ego ، الاانا الاعلى Super Ego) .
٢. يونك Jung تتمثل في الاانا Ego وهي منظومة شعورية تقي التمازن والتواافق بين الغرائز ومطالب المجتمع .
٣. اوتو رانك Otto Rank تتمثل في مكونان هما (الارادة - ضد الارادة) .
٤. اولبورت Allport وكاتيل Cattel وايزنك Eysenck تتمثل في السمات .
٥. موريه Murray وماسلو Maslow تتمثل في الحاجات .
٦. روجرز Rpgers تتمثل في الذات .
٧. سكнер Skinner تتمثل في الاستجابة .

نظريات الشخصية .

هناك العديد من النظريات والنماذج التي قدمها العلماء والفلسفه في مجال الشخصية وتطبيقاتها بالنسبة للاعب الرياضي ومن هذه النظريات :-

- | | |
|--|---------------------------|
| Psychodynamic theory | ١. النظرية الدينامينفسية |
| Type(constutional tempermental) theories | ٢. نظرية الانماط |
| Trait theories | ٣. نظرية السمات |
| social learnig theory | ٤. نظرية التعلم الاجتماعي |
| Interction model | ٥. نظرية النموذج التفاعلي |
- ١- النظرية الدينامينفسية :-

يعد سigmوند فرويد Freud مؤسس هذه النظرية وقد خضعت إلى العديد من التعديلات على يد الفرويديون الجدد من امثل (كارل يونج Jung ،اريك فروم Fromm ،اريك اركسون Erickson) وغيرهم كنتيجة للخبرات مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحليل النفسي والاساليب الاكلينيكية والعيادات النفسية للتخلص من هذه الامراض النفسية .

واصحاب هذه النظرية ينسبون السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور والى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية و تتكون هذه النظرية من ثلاثة مكونات :-

١- الهو والانا والانا الاعلى :-

الشخصية من وجهة نظر " فويد " منظومة متكاملة تتضمن ثلاثة مكونات اساسية هي (الهو ID ، الاما Ego والاما الاعلى Superego) وهذه النظم الاساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل اثر كل منها في سلوك الانسان فقد اشاره "فويد" إلى ان الهو ID هو النظام الاصلي للشخصية كما انه اساس الحياة الانسانية كما انه ذلك الجزء من النفس الذي يتضمن كل ما هو موروث وغريزي لدى الطفل منذ الولادة ويحتوي على العمليات العقلية المكتبوه في اللاشعور كما انه مخزن للطاقة النفسيه و يتميز بالرغبة الجامحة في طلب الاشباع وانكار كل عرف اخلاقية كما انه يعبر عن الغرض البيولوجي للبدن و اشباع رائمه من ناحية اخرى يزود العمليات التي يقوم بها كل من الاما والاما الاعلى بالطاقة وعلى النقيض من ذلك فأن " الاما Ego " يمثل الجانب الشعوري والمنطقى

والواعي للشخصية والذي يستطيع الادراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجي " الادراك . " Peeception

اما " الأنماط العليا " Superego فيمثل الضمير ومن وظائفه رقابة " الأنماط " والحد من جمودها ومحاولة السيطرة عليها كما ان الأنماط العليا يمثل الأخلاق والمجتمع وافتراض " فرويد " ان الأنماط العليا تسهم في حل الصراعات بين " الهوى " وبين " الأنماط ".

٢- الجانب الشعوري واللاشعوري .

فرق فرويد بين ثلاثة مظاهر للعمليات العقلية وهي (الشعور ،ما قبل الشعور ،اللاشعور) وأشار إلى ان عقل الانسان اشبه بجبل الجليد وان الجزء الصغير الطافى منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور كما انه ذلك الجانب من الحياة العقلية لفرد الذي يكون على وعي به وادراك له وهي التي ترشد الفرد إلى مайдور حوله في العالم الخارجي .

اما الجزء الاكبر الذي لا يطفو على سطح الماء فيمثل منطقة اللاشعور التي توجد بها الدوافع الغريزية والافكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية الغير مرئية والتي كانت شعورية ولكن نظراً لعدم انسجامها مع الشخصية الشعورية فانه يتم كبتها في اللاشعور فكان اللاشعور المخزن العقلي لخبرات الفرد الماضية وهناك رقابة على كل ما هو موجود في اللاشعور حتى لا ينتقل إلى الشعور فإذا قلت هذه الرقابة فإن بعض محتويات اللاشعور تظهر إلى حيز الشعور وتؤثر وبالتالي على سلوك الانسان وافعاله الشعورية وتأخذ صوراً متعددة .

اما منطقة ما قبل الشعور فهي المنطقة التي تقع مابين الحالة العقلية الشعورية واللاشعورية ويمكن تشبيهها بمنطقة تجمع فيها الافكار والذكريات الماضية التي تسعى إلى الظهور عن طريق الشعور ولكنها لم تتمكن بعد ذلك .

٣- العمليات الدفاعية للأنا .

كما اشار فرويد إلى العمليات العقلية ومن أمثلة ذلك ان الفرد عندما ينتابه الصراع النفسي فانه يحاول ان يقوم بمحاولات ايجابية لحل هذا الصراع فإذا تعذر عليه وفشل محاولاته ظل الفرد في حالة صراع ويلجأ إلى طرق واساليب اخرى سلبية تعرف بالعمليات العقلية أو الحيل الدفاعية لأنها تسعى إلى محاولة حماية الفرد من تعرضه للتوتر والقلق والصراع والعمليات العقلية لاتنهي الصراع والازمة النفسية التي

يعاني منها الفرد وإنما محاولة تخلصه مؤقتاً من التوتر والخوف وتسهيله في إمداده بشيء من الراحة الواقية وهي عمليات لأشعورية يقوم بها الفرد دون تفكير وروية ولا يمكن لراده الفرد أن تتحكم فيها ومن العمليات الدفاعية للأثنا :-

١. التبرير/ عملية لأشعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطئ تفسيراً منطقياً معقولاً ويختلف التبرير عن الكذب فالكذب عملية شعورية ارادية يقوم بها الفرد وهو على علم بما يقول ويفعل ومن أمثلة التبرير التي نصادفها في المجال الرياضي أن يعزى اللاعب خطأ كبس الكرة إلى التمرير الخاطئ أو إلى رداءة الكرة أو يرجع إلى ضعف مستوى لقلة التدريب ، وهو نوعان :-

أ- التعويض / لون من الوان السلوك يحاول الفرد تعويض السلوك الخاطئ بالنجاح أو الفشل بالنجاح مثل الفرد الذي يفشل بدراساته يتوجه إلى الممارسة الرياضية والإبداع فيها أو يقوم اللاعب القصير القامة بزيادة التدريب لغرض التعويض في لعبة الكرة الطائرة مثلً.

بـ_الاعلاء/محاولة التعبير عن بعض الدوافع التي ينتقدها المجتمع بوسائل أخرى يرتضيها المجتمع ويقرها فقد يتحول الميل والمشاجرة والعنف إلى التفوق الرياضي في رياضات المنافسة أمثال المصارعة والملاكمة والبارزة .

٢. الاسقاط / يحاول الفرد أن ينسب عيوبه ونواقصه لآخرين ويمكن اعتباره نوعاً أيضاً من التبرير مثل عندما يفشل لاعب تنس الطاولة أو التنس في التوجيه الصحيح للكرة فينظر إلى مضربيه أو للشبكة نظرة ملوها العجب والاستكثار أو لاعب كرة القدم بعدم التهديف فينظر إلى حذائه أو بالتخصر .

٣. التقمص / عكس الاسقاط ففي هذه الحالة يقوم الفرد بامتصاص ما يجد عند غيره من الصفات والخصائص بآخرين فكتيراً ما نرى محاولة الناشيء تقمص شخصية بعض اللاعبين الدوليين في مختلف الألعاب الرياضية والشعور بأنه أصبح في تصوره الشخصية المتقمصة مما يؤدي إلى احترام الذات كما أنه يختلف التقمص باختلاف الشخصية المتقمصة واعتبار النموذج أثر طيباً أو العكس اذا كان المتقمص شخصية غير مرغوبة فيها.

٤. الكبت / عبارة عن محاولة نفي وابعاد بعض النزعات والدوافع والذكريات التي لا يقرها الفرد مع افكاره وتقاليد مجتمعه ونسيانها اي دفعها إلى الجانب الأشعوري فاذا نجح في ذلك فانه يتتجنب من الصراعات والقبول في المجتمع واذا فشل في ذلك فان الصراعات قد زادت في ظهورها .

٥- النكوص / محاولة الفرد عند الاحباط والفشل الاظهار باسلوب من الأساليب البدائية اي عبارة عن ذلك التقهقر الذي يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل السابقة والقيام باستجابات غير ناضجة مثلًا اللاعب الذي يفشل في شيء يقوم بالبكاء أو عند الهزيمة .

٦- تكوين رد فعل / اخفاء الدوافع والسلوكيات خلف سلوك مغاير بصورة مغاير ومباغط فيه مثلًا ان يقيم الفرد لنفسه بالفضيلة ومحاربًا للرذيلة وارتكابها وهو في الحقيقة يخفي الرذيلة بداخله او الفرد الضعيف ويتناظر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور

٢- نظرية الانماط:-

تحاول هذه النظرية تقسيم الناس إلى انماط تبعًا لبعض الميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم ان هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما كما حاولوا منذ القدم البحث عن الانماط المختلفة التي ينقسم الافراد فيما بينهم تبعًا لها فقد قسموا الفراد إلى انماط مزاجية وانماط جسمانية وانماط نفسية اجتماعية .

١. الانماط المزاجية :

المزاج هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد كما انه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد ومن امثلة ذلك:-

*- الدرجة التي يتاثر بها الفرد اثناء المواقف التي تثير انفعاله اي هل تاثره سطحي ام عميق سريع ام بطيء ؟

*- نوع الاستجابة الانفعالية او نوع رد الفعل الانفعالي اي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة ام الضعف ؟

*- نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد اي هل تتميز بالمرح او الانقباض بالهدوء او الاستثارة الدائمة ؟

*- مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد اي هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة ام دائمة لللقب ؟

وقد قسم الطبيب الاغريقي (هيبوقراط) الناس إلى أربعة أنماط طبقاً لنوع السائل السائد في الجسم (الدموي ،السوداوي، الصفراوي، المفاوي) وهذا يتفق مع تقسيم (بافلوف) لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة التي تميز أنواع أنماط الجهاز العصبي كما يتفق علماء النفس أن هناك أنماط مزاجية وعصبية تتطلبها المستويات الرياضية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية.

ما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على أساس صفاتهم المزاجية والانفعالية إلى جانب قدراتهم وامكانياتهم ورغباتهم كما ان ملاحظ اللاعب اثناء المنافسة تمكننا من اصدار حكم على مزاجه ونوعية نمطه مما يعطي عمل تربويأ أكثر.

٢. الانماط الجسمية:-

محاولة تقسيم الأفراد تبعاً للمميزات الجسمية اي لكل فرد نمط جسمي يحدد شخصيته كما حاولوا ايجاد العلاقة بين الانماط الجسمية والصفات النفسية المرتبطة بها وهي نظريتان اساسيتان هما :-

أ- نظرية كرتشمر/ اشار الطبيب الالماني كرتشمر (عام ١٩٢٥) انه يمكن تقسيم الأفراد إلى ثلاثة انماط جسمانية (النمط النحيل ،النمط الرياضي ،النمط السمين)

ب-نظرية شلون/قام بتصوير الأفراد فوتografياً من ثلاثة جهات امام وخلف وجانب وقسم الأفراد (النمط البطني ،النمط العضلي ،المط النحيل) وهناك ثلاثة مقاييس لكل نمط موزعة إلى سبعة فئات او درجات لتحديد نمطه بحيث يأخذ أعلى درجة.

٣- نظرية السمات :-

تعد نظرية السمات في مجال دراسة الشخصية من بين ابرز الظريات لدراسة وفهم ابعاد وجوانب والتتبؤ بالسلوكي المجال الرياضي ،تعرف السمة (Trait) يشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك سلوك بطريقة معينة ،أو هي صفة يمكن ان تفرق على اساسها بين فرد واخر .

هناك ثلاثة مراحل لاجل فهم ومعرفة السمات:-

١. السمة تتسب إلى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف فنقول انه يعمل بثقة أو انه حذر أو انه عدواني.
٢. السمة تتسب إلى الشخص الذي يقوم بالسلوك كان نقول ان الشخص واثق من نفسه أو الشخص حذر أو الشخص عدواني.
٣. السمة تتسب إلى تكرار السلوك لعدة مرات فنقول ان الشخص لديه سمة الثقة بالنفس أو عدواني أو كثير الحذر .

أنواع السمات

١. السمات العامة والسمات الخاصة.
٢. السمات السطحية والسمات المنبعبة.
٣. السمات ثنائية البعد وكخط متصل.
٤. السمات كسمة وكحالة .

٤-نظرية التعلم الاجتماعي:-

تستند هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتوارد على العمليات الاجتماعية والمعرفية في تطوير الشخصية وقد اشار ((البورت بانديورا Bandura)) ان هذه النظرية تتأسس على جانبين هما "النمذجة أو القدوة" Modeling وهي محاكاة السلوك اي التعلم من خلال الملاحظة والجانب الآخر "التعزيز الاجتماعي" Social reinforcement اي ان السلوك الذي يعزز يميل إلى التكرار مرة أخرى ويمكن تعريفه عملية اتصال لفظي أو غير لفظي بين فردین والتي يمكن ان تزيد من قوة الاستجابة.

وكمثال رياضي عندما يتغاضى المدرب الرياضي عن سلوك العدواني للاعب فان مثل هذا الاجراء يزيد من استمرارية اظهار العدوانية في المواقف العدوانية وعلى العكس من ذلك فان تشجيع المدرب على اللعب النظيف Fair play لدى اللاعب وعقاب اللاعب المساء فان مثل هذا السلوك يدخل ضمن اطار التعلم الاجتماعي .

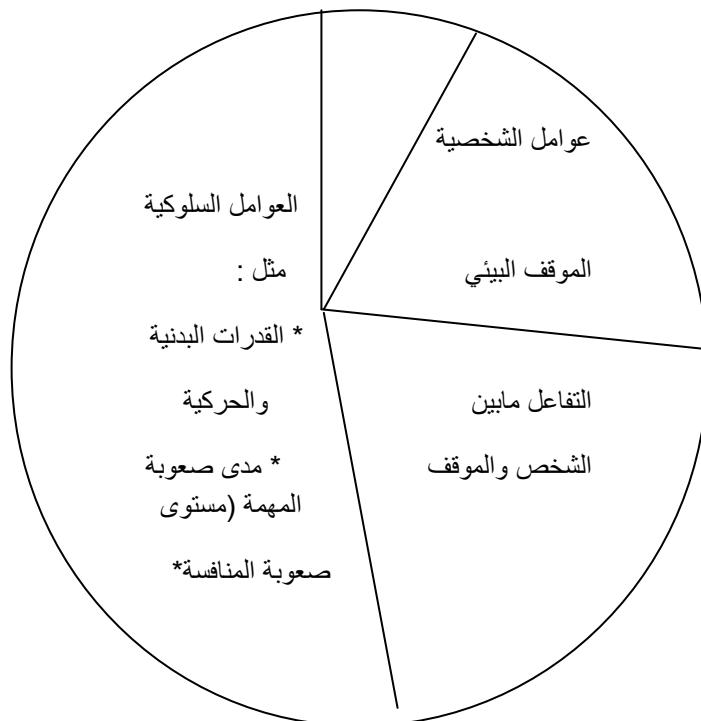
٥-نظرية النموذج التفاعلي مابين العوامل الشخصية والمؤدية:-

تبني هذه النظرية على التفاعل بين الشخصية وبين البيئة (Environment) اي بين مدخل العوامل الشخصية وعوامل المؤدية وفي ضوء ذلك فان النظر إلى الشخصية من ناحية السمات الشخصية فقط او من ناحية المؤذف فقط قد يؤدي إلى التوصل إلى نتائج غير دقيقة بل ينبغي الربط بين كل من العوامل الشخصية والسمة والمؤذف بصورة مترادفة حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر دقة لهم الشخصية والتنبؤ بسلوكها .

ولتدليل على مضمون هذا التصور وخاصة في مجال علم النفس الرياضي اذ قد يكون الشخص عدوانياً في موقف معين لكن لا يكون كذلك في بعض المواقف الحياتية العامة وكذلك بالنسبة لسمة القلق قد يكون قلقاً لأداء امتحان لكن لا يكون في المواقف الاستجابة الحركية كذلك .

وقد حاول كوكس COX تقييم النموذج التفاعلي مابين العوامل الشخصية للاعب الرياضي وما بين المؤذف الرياضي واثره على السلوك الرياضي وهذه تشكل نسبة قدرها ٥٥٪ اما النسبة الباقية والمتمثلة بـ القدرات البدنية والحركية والمهارات ودرجة صعوبة الأداء أو المهمة ومستوى المنافسة تمثل ٥٠٪.

نموذج التفاعل الشخصية والمؤذف في السلوك الكلي للاعب عن كوكس Cox



الدّوافع والّحاجات والّحوافز:-

يعد موضوع الدافعية Motivation واحد من اهم موضوعات علم النفس أهمية واثارة لأهتمام الناس جميعاً لذى يهم الاب الذى يريد ان يعرف لماذا يميل طفله إلى الانبطاء على نفسه والعزوف عن

اللعبة مع اصدقائهم وبهم المربى الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الافراد للرياضة حتى يتمنى له ان يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم لأن الأداء لا يكون مثمرًا وجيداً إلا إذا كان يرضي دوافع الفرد.

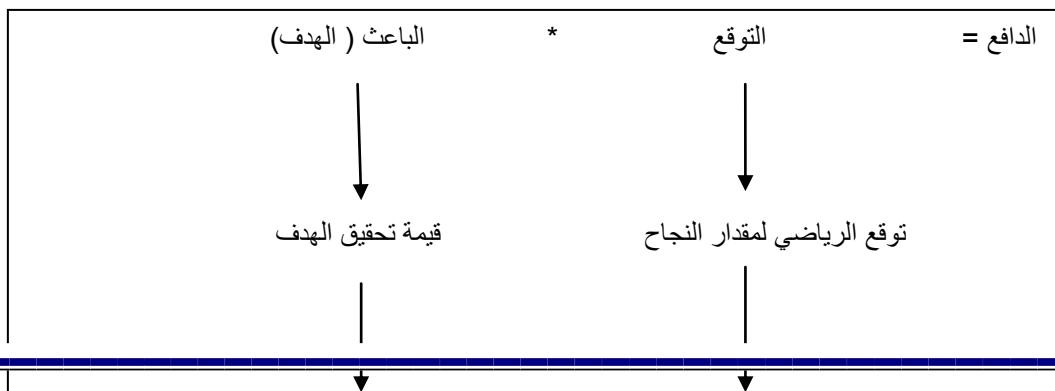
ان كل ما يقدمه علم النفس حتى الان من نظم وتطبيقات سيكولوجية نظريات يرجع إلى حقيقة وهي ان كل سلوك وراء دوافع اي تكمن وراء قوى دافعية معينة والقول المأثور انك تستطيع ان تقود الحصان إلى النهر لكن لا تستطيع ان تجبره على شرب الماء أو يستطيع الاب ان يجبر ولده على ممارسة الرياضة لكن لا يضمن انه سوف يبذل فصارى جهده.

تعرف الدافع :- "محركات السلوك نحو تحقيق الاهداف".

أو " استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من أجل تحقيق الاهداف. ومن أجل فهم التعريف توجد ثلاثة عناصر هامة وهي :-

١. الدافع Motive حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتأثير عليه.
 ٢. الباخت Incentive عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمتهنه الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه .
 ٣. التوقع Expectation مدى احتمال تحقيق الهدف .

"يُبيّن العناصر الثلاثة لمفهوم الدافعية واهتمامها في التوقع الابيجابي لنتائج الأداء"





يبين الشكل ان توقع الرياضي لنتائج ادائه يعتبر محدداً هاماً لسلوكه فالدافع يقوى وينشط اثناء التدريب أو المنافسة عند تزايد درجة الثقة لديه والحقيقة ان التوقع وحده ليس هو المسؤول عن زيادة قوة الدافع وإنما قيمة الاباعث اي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه اذ كلما ازدادت قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الهدف ومما تجدر الاشارة اليه ان قيمة الاباعث (الهدف) شيئاً نسبياً من حيث درجة تاثيره على الرياضي فمثلاً الحصول على الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضي معين ولكن ليس لرياضي اخر مما يزيد من دور المدرب الرياضي في معرفة حاجات ودوافع الممارسة الرياضية.

ال حاجات:-

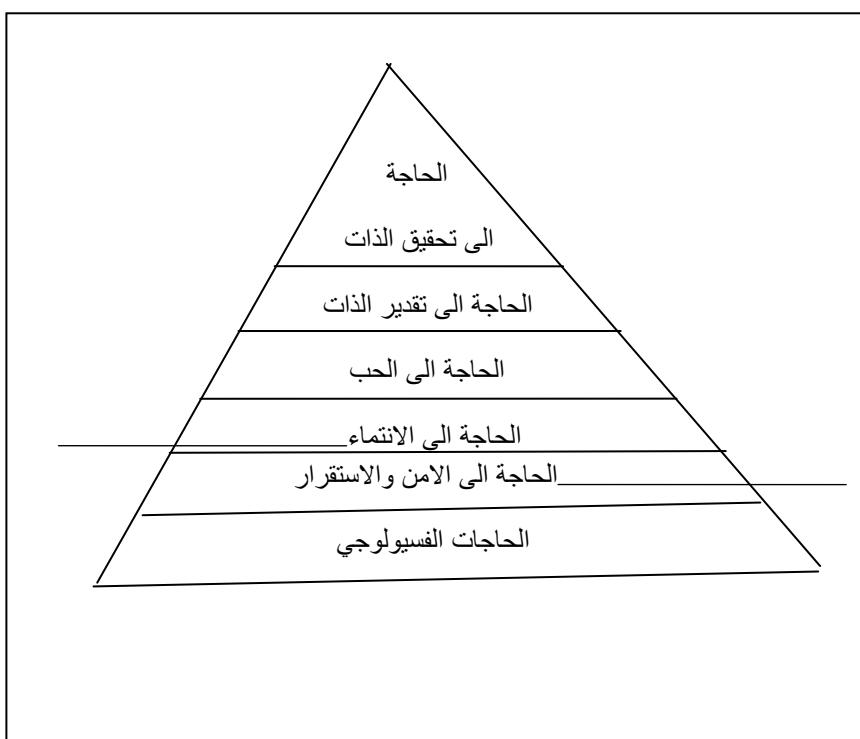
ان الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان وهذا النقص قد يكون جسمياً أو نفسياً أو اجتماعياً او غيره....اما الدافع يمثل الرغبة في التغلب على النقص الحاصل واعادة التوازن...اذن الحاجة تؤدي إلى استثاره الدافع ، كما ان استثاره كل من الدافع وسد الحاجة تؤدي للبحث عن (مشبع) يكون في البيئة عادةً وهذا المشبع يسمى (بالحافز).

فالحافز:- هو منشط للعملية السابقة بمعنى الظاهرة التي تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى القيام بسد تلك الحاجات .

وبما ان **الدّوافع** هي المحرّكات للسلوك في المواقف المختلفة لضا فان فهم هذه الدّوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه.

تصنيف الدّوافع:-

أولاً:-تصنيف ماسلو (هرم ماسلو) للدّوافع.



ثانياً :- أ- الدّوافع الاولية (الفطرية ، الموروثة، الجسمية، الفسيولوجية)

ب- الدّوافع الثانية(المكتسبة، النفسية ، الاجتماعية)

ثالثاً :- أ- الدّوافع الخارجية (بمعنى تفاعل الانسان مع البيئة من اجل خلق تلك الدّوافع)

ب- الدّوافع الداخلية(بمعنى انها موجودة داخل الفرد نفسه اي ذاتية)

رابعاً : الدوافع الفردية

(دافع الحركة، دافع الاستطلاع، المتعة والسرور، دافع الثقة بالنفس، دافع الشهرة وتحقيق الثقة، دافع الانجاز، دافع الصلة الاجتماعية).

خامساً:- الدوافع الاجتماعية

(الدّوافع الأخلاقية الاجتماعية، الدّوافع التربوية، الدّوافع الشعور بالمواطنة، دوافع التكامل النفسي والبدني).

سادساً:- دوافع دائمة تتشكل منذ الولادة وتستمر مع الإنسان / ودوافع مؤقتة تزول مع زوال المؤثر.

أغراض التحفيز:-

- ١ - تحسين مستوى الانجاز الرياضي.
- ٢ - الثبات في التدريب على الفعالية.
- ٣-بذل المزيد من الجهد أثناء التدريب والسباقات الرياضية.
- ٤ - اختيار وفضيل فعالية دون غيرها.

مصادر التحفيز الرياضي:-

أولاً:- المتغيرات الشخصية.

ثانياً:- المتغيرات الاجتماعية.

ثالثاً:- المتغيرات المتعلقة بالفعالية.

رابعاً:- المتغيرات الظرفية.

العوامل المؤثرة في تطوير الدوافع والرغبات:-

- ١ - معرفة الفرد بالفعاليات الرياضية المختلفة تزيد من تنمية الرغبات وتوجيهها.
- ٢ - المشاركة بالمسابقات الرياضية المحلية والخارجية تلذخبرة مباشرة لتطوير الدوافع والاهتمامات الرياضية المختلفة.
- ٣ - تطوير وتنمية الدوافع عند الأطفال في مختلف الانشطة لعرض تكوين وتنمية الرغبات.

- ٤- ربط الدوافع والرغبات بالأنشطة الأخرى مثل الموسيقى مشاهدة النموذج والصور والرسومات.
- ٥- تطوير الرغبات والدوافع من قبل الوالدين.
- ٦- توجيه واساليب المربى الرياضي في تطوير الرغبات والدوافع من خلال الخبرة التي يمتلكها وتوجيهها نحو الافضل.
- ٧- خلق مواقف ايجابية للفرد تعمل على تطوير الدوافع والرغبات وبشكل مستمر.
- ٨- اعتماد مبدأ المكافأة والتدعيم لغرض تكرار النجاح .

الاتجاهات النفسية :-

الاتجاه النفسي:- هو مجموع الميول والرغبات والمشاعر والقناعات للفرد اتجاه مثير معين.

الاتجاه النفسي:- هو استعداد وجذاني ثابت نسبياً يحدد سلوك الفرد وشعوره اتجاه مثير معين.

مكونات الاتجاه النفسي:-

١. المكون المعرفي/ يمثل معتقدات وقناعات الفرد حول بعض الاحكام المتعلقة بالمتثير اي (تفسيرها) بناءً على تحليلات فكرية وادراكية في الدماغ تحصل نتيجة الخبرات السابقة والمترددة.
٢. المكون العاطفي/يتمثل الاستجابة الانفعالية والعاطفية (الحب والكره والبغض الخ) اتجاه متثير معين.
٣. المكون السلوكى (النزعوى)/يمثل نوعية النزعة للمثير هل هي ايجابية ام سلبية او محاباة اتجاه ذلك المتثير.

كيفية نمو الاتجاهات:-

هناك عدة عوامل تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وهي:-

١. تأثير الوالدين والعائلة والاقارب والاصدقاء.
٢. تأثير عملية التعلم.
٣. تأثير البيئة ومايتعلق بها من مؤشرات.
٤. تأثير الخبرات السابقة للفرد.
٥. تأثير مدى ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه.

تغير الاتجاهات النسبية:-

- أ. تغير التجاه في نفس مسار الاتجاه الحالى سواء كان الاتجاه سلبي او ايجابي او محابي وتطلق عادة ب(التعزيز، التدعيم) في حالة تكراره بشكل ايجابي .
- ب. تغير الاتجاه بعكس مسار الاتجاه الحالى اي تغير الاتجاه السلبي إلى ايجابي او العكس وهناك عدة عوامل تدخل في هذا المحور من تغير الاتجاهات.

العوامل الاكثر شيوعاً (المؤثرة) في تغير الاتجاهات:-

١. مستوى سهولة وصعوبة الاتجاه وتكونيه مثلاً المستوى البسيط يتاثر بالدعائية واساليب الاعلام الحديثة اما المستوى المعقد يرتبط بمجموعة مواقف و دقائق جزئية تؤثر بتكونيه.
٢. درجة قناعات وميول ورغبات الفرد بموضوع الاتجاه نفسه.
٣. ان تغير الاتجاهات مرتبط بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات (تأثير الوالدين ،تأثير عملية التعلم،....).

٤. الدافعية وتأثيرها في تكوين الاتجاهات وتغييرها.

٥. ظهور حاجات جديدة تعمل على تكوين وتغيير الاتجاهات.

نظريات تكوين وتغيير الاتجاهات النفسية :-

١. نظرية التعرض للمثير / تقترح هذه النظرية ان تعرض الفرد لمثير معين وبشكل متكرر واقتراح ذلك المثير بمشاعر ايجابية يجعله ان يكون استجابة ايجابية لذلك الموقف، ومن ثم تكوين اتجاه ايجابي نحو المثير ، والعكس صحيح لاتجاه السلبي .

٢. نظرية التنافر المعرفي / تقترح هذه النظرية إلى ان الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير سيميل إلى تغيير الاتجاه النفسي نحو المثير باتجاه الموقف الذي اتخذه، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوك في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فانه سيعيش حالة من الصراع النفسي وحالة عدم التوازن تدفعه إلى تغيير السلوك أو تغيير الاتجاه النفسي لخلق حالة من التطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من حالة التنافر الحاصلة .

الاستعداد والميل الطبيعي للرياضة والقابلية والموهبة الرياضية:-

الاستعداد / يقصد بالاستعداد القيام بمهارات معينة معتمداً على عاملين اساسيين ومتداخلين مع بعضهما:-

أ. النضج / وصول الفرد إلى درجة معينة من التطور والتكامل الفسيولوجي والبني والعاطفي والعقلاني لغرض ادراك واستيعاب ما يحصل عليه من معلومات جديدة.

بـ. التعلم / تغير ثابت نسبياً في السلوك اي زيادة قابلية الفرد للقيام بمهارات من خلال التمرين والممارسة.

الميل الطبيعي للرياضية/ صفة تعكس خصائص فردية ثابتة نسبياً وموروثة في نفس الوقت تتعلق بالمواصفات الجسمية والجهاز الحركي ونوعية العظام وموقع مركز نقل الجسم ... الخ .

القابلية الرياضية/صفة مكتسبة (إنجازية) وليس موروثة بل تتطور بشكل متدرج مرتبط بالأنشطة الرياضية.

الموهبة الرياضية/مجموع القابليات الرياضية.

اما مصطلح **الموهوب**/ يستخدم عادة لوصف الشخص الذي يتصف بميزة تختلف عن غيره من الآخرين في ميدان أو اكثـر من المـيادـين رياضـية أو هـندـسـية أو طـبـية أو فـنـية أو اـكـادـيمـية.

التلميذ ذوي المستويات الضعيفة :-

ان عملية تشجيع التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية لا يقل لأهمية عن تشجيع الطلبة الموهوبين والقوياء ،لذا نجد كثيراً من الكتابات التربوية والنفسية تؤكد تكريس الجهود لتشجيع الطلبة الضعفاء وهذه مشكلة تستحق من المربيين والرياضيين واصحاب العلم الاهتمام بها اذ يجب البحث عن المؤثرات السلبية التي تؤدي إلى فشل التلاميذ وتؤثر في سلوكياتهم وتطور من شخصياتهم.

مما لا شك فيه ان انصراف التلميذ عن مازلة الرياضة لا يكون الخطر الوحيد المرتبط بالفشل أو ضعف الانجاز بل يتعداه إلى تأثيرات سلبية في شخصية التلميذ فالفشل المستمر في الرياضة أو غيرها قد يولد شعوراً بالنقص وقد يؤدي إلى اضطراب في العلاقات الاجتماعية أو حتى ظهور سلوكيات غير مرغوب فيها.

خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة:-

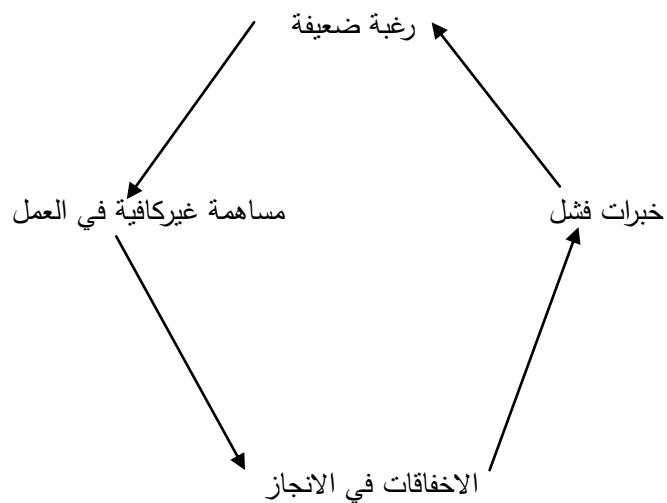
١. قلة الرغبة في الممارسة الرياضية.
٢. الاتجاه السلبي نحو الممارسة والممارسين للرياضة.
٣. ضعف العمليات العقلية(الفعل الكامن، الفعل الحركي).
٤. ضعف الارادة والاصرار والعزمية لدى الفرد.
٥. ضعف الثقة بالنفس.
٦. الانطوائية والانعزال النفسي والاجتماعي والشعور بالوحدة.

المبادئ التربوية العامة في التعامل مع التلاميذ الضعفاء:-

١. تهيئة الفرصة للتلاميذ للحصول على خبرات نجاح متعددة بصفتها عامل من عوامل تطوير الذات وتنمية الثقة بالنفس ويتم ذلك من خلال اختيار وتحفيظ الفعالية المناسبة من جهة والتوعى بأساليب التدريس من جهة أخرى.
٢. تنفيذ التمارين بشكل يدعو إلى المرح والسرور
٣. التدرج بالتدريب لتنمية اللياقة البدنية لأنها تشكل اللبنة الأولى والأساسية لإنجاز الرياضي في مختلف الفعاليات.
٤. التنوع والتغيير بأساليب التمارين لغرض تطوير الارادة والرغبة لدى الفرد في الممارسة والاستمرارية بالأداء.
٥. تنمية روح الاستقلالية لدى الفرد ويتم من خلال الاعتماد على الذات في إداء الواجبات المختلفة.
٦. التعامل الفردي مع كل تلميذ لغرض تطوير العلاقة الرياضية فيما بينهم (التلميذ، المربى الرياضي) عند اعطاء المهاره أو تصحيح الأخطاء وبطريقة شفافة غير محجة.
٧. الاستعانة بالادوات والاجهزه المساعدة لغرض تطوير الأداء لدى الافراد ومن ثم الاستغناء عنها للوصول لأوتوماتيكية الحركة.

تأثير ضعف مستوى التلاميذ في نمو الشخصية:-

ان من اسباب ضعف الانجاز تشمل مجموعة من العوامل أهمها (تكرار خبرات الفشل فان هذا الفشل يسبب اهمال الرياضة وقلة الرغبة وبالتالي نقل طبيعة الممارسة الرياضية والمساهمة فيها والذي بدوره يؤدي إلى أخفاقات جديدة في الانجاز مضيفاً خبرات فشل اخرى وهكذا تكون دائرة مغلقة .



وهنا لابد من اجتياز طوق هذه السلسلة وكسرها من احدى حلقاتها لحل المشكلة وباعتبار ان ضعف المستوى في درس التربية الرياضية يشكل في الغالب مشكلة نفسية وتربوية لذا فان الاهتمام بهذا الدرس احدى عوامل النجاح والتغلب على الفشل.

اذ ان مدرس التربية الرياضية مسؤول عن جميع التلاميذ من غير تميز وخاصة بالتلاميذ الضعفاء لانهم يحتاجونه اكثر من غيرهم وعليه ينبغي تشجيعهم وتنمية روح المثابرة وتدعم الثقة بالنفس ومراعات الفروق الفردية لديهم وتكوين علاقات قوية معهم اذ ان معرفة الخصائص الفردية لكل فرد مسألة مهمه في كيفية التعامل معهم والذي بدوره يعمل على تنمية الأداء لديهم.

العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى الرياضي:-

1. عامل تحقيق الذات.

٢. عامل تحقيق الشهرة والمكسب.
٣. عامل الموهبة والمواصفات الجسمية المؤثرة في اختيار الفعالية الرياضية.
٤. عوامل متعلقة بالقناعات اتجاه الممارسة الرياضية .
٥. عوامل متعلقة بالرغبة في الممارسة الرياضية.

حالات ماقبل البداية:-

في بعض الاحيان نرى فريقاً قوياً يخسر أمام فريق أضعف منه لا لضعف في قابليته الفنية أو لنقص لياقته البدنية بل لعوامل نفسية ترجع إلى عدم الاستعداد والتهيئه النفسيه وهناك عدة تفسيرات لهذه الظاهرة اذ يجب توفر درجة معينة من الاستعداد النفسي قبل المباراة للحصول على افضل النتائج ،كما توجد ثلاثة حالات مختلفة يمر بها الرياضي قبل المنافسة وهي :-

١. حالة الاستعداد والتهيئه النفسيه المثاليه .
٢. حالة الاستثاره العصبيه العاليه وتسمى بـ (حمى البداية) .
٣. حالة الاستثاره العصبيه الواطئه وتسمى بـ (حالة عدم المبالاة)

من المعروف ان درجة الاستثارة العصبية المثالية تختلف من شخص لاخرفهناك من يحتاج إلى درجة عالية من الاستثارة لكي يحصل على افضل النتائج والعكس هناك من يحتاج إلى اوطنى الدرجات من الاستثارة للحصول على نتائج مرضية كما ان هذه الاستثارة أو مايسما بالتوتر النفسي قد يستمر اثناء المباراة وحتى بعدها ولفترات مختلفة ويؤخذ اشكال متعددة منها (العدوانية ، الانطوائية، الكابة، اللوم النفسي....الخ) .

أولاً : - حالة حمى البداية الاستثارة العصبية العالية .

أ-الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية .

١. زيادة سرعة التنفس.
٢. زيادة سرعة نبضات القلب .
٣. زيادة افراز العرق .
٤. كثرة التبول وتكراره .
٥. ارتعاش وضعف الاطراف العليا والسفلى .

ب-الاعراض النفسية لحالة حمى البداية .

١. الاستثارة العالية .
 ٢. الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .
 ٣. الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقدان الثقة بالقدرات الذاتية .
 ٤. ضعف التذكر اذ يشعر الفرد انه نسي خبراته .
 ٥. تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ يشعر الفرد بالضياع والبصر الزائف .

جـ- الاعراض الحركية والمهارية لحالة حمى البداية .

١. عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتكاك الواضح منذ البداية .
 ٢. سرعة الاستجابة التي تميز بعدم الدقة .
 ٣. بذل المزيد من الجهد مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة بشكل مبكر.
 ٤. عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي وبالتالي تنفيذ الواجبات .
 ٥. ضعف القدرة على الاحساس بالمسافة والزمن .
 ٦. ظهور العديد من الاخطاء الفنية خاصةً بالحركات والمهارات المركبة والصعبة .

ثانياً :- حالة عدم المبالغة الاستثنائية.

أ-الاعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة:-

١. الارتخاء في معظم عضلات الجسم خاصةً العضلات الكبيرة منها .
 ٢. الخمول والكسل والميل إلى التأوه .
 ٣. انخفاض في سرعة التنفس .
 ٤. انخفاض في عدد ضربات القلب .
 ٥. عدم قدرة الفرد على تعبئة كل القوة والطاقة الجسمية .

ب_ الاعراض النفسية لحالة عدم المبالاة :-

١. عدم المبالاة وعدم الاكتئان وفقدان الرغبة بالمشاركة الرياضية .
٢. انخفاض درجة الاستثارة لدرجة الخمول .

٣. حالة انفعالية سلبية مخصوصة بالضجر وعدم المبالاة .

٤. انخفاض في مستوى الادراك والانتباه والتذكر والتفكير .
٥. ضعف الثقة بالنفس وقلة الارادة .

جــ الاعراض الحركية والمهارية لحالة عدم لمبالاة.

١. بدء المباراة بحالة يغلب عليها طابع التراخي والكسل وال الخمول .
٢. قدان الميل للكفاح وبذل المزيد من الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس .
٣. تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة .
٤. عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المطلوب .
٥. السلبية وعدم القدرة على المواجهة والاتجاه للدفاع بدل الهجوم .

ثالثاًـ حالة الاستعداد الاستثنائية المعتدلة :-

أــ الاعراض الفسلجية لحالة الاستعداد .

١. تكون معظم العمليات الفسلجية في اتم حالتها الطبيعية وعلى اهبة الاستعداد للعمل الازادي وعلى اكمل وجه واحسن المستويات .

بــ الاعراض النفسية لحالة الاستعداد .

١. استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجمع قوته وطاقةه ز
٢. حالة انفعالية سارة .

٣. تركيز الانتباه في المباراة والانتظار بتأهف .
٤. ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والانتباه والتذكرة للواجبات التي ينبغي تنفيذها .
٥. تصور الفرد لما يجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنقرجين .

ج- الاعراض الحركية والمهارية لحالة الاستعداد .

١. القدرة في التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .
٢. بذل المزيد من الجهد محاولةً تنفيذ الواجبات الخططية السابقة لمحابهة الموقف المختلفة .
٣. استخدام الفرد أقصى ما يمكنه من قوى وطاقة .
٤. سرعة ادراك الموقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
٥. الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

العوامل المؤثرة في حالات ما قبل البداية :-

هناك عدة عوامل تؤثر في حالات ما قبل البداية على المدرب الناجح فهم مثل هذه العوامل وكيفية التعامل معها ول مختلف اللاعبين والتهيئة الصحيحة للمشاركة في مختلف المنافسات ومن اهم هذه العوامل ما ياتي

-:

١. الإعداد الرياضي .
٢. النمط العصبي للرياضي .
٣. الخبرة السابقة للرياضي .

٤. الحالة التدريبية للرياضي .
٥. مستوى المنافسة .
٦. اهمية المنافسة .
٧. مكان المنافسة .
٨. نظام المنافسة .
٩. استجابات المتفرجين
- ١٠.الحالة المناخية .

خبرات النجاح والفشل:-

يجب التميز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقة الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل ان خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين مستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة نفسها ، فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات 积极的 وسارة، أما اذا كان مستوى الرياضي اقل من مستوى الطموح فان ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك بالرياضي إلى الفشل وما يترتب عليه من اثار سلبية وانفعالات غير مرضية .

الاثار الايجابية والسلبية لخبرات النجاح:-

ثانياً:- الاثار السلبية لخبرات النجاح

١. الاحساس بالاحباط نتيجة عدم تحقيق الاهداف
 ٢. التكاسل والملل وضعف الدافعية نحو الاداء
 ٣. الاستهزاء بالخصم
 ٤. الافتقار إلى تحقيق الذات
 ٥. عدم تتناسب مستوى الطموح مع المستوى الحقيقي
- اولاً:- الاثار الايجابية لخبرات النجاح
١. الاحساس بالفرح نتيجة لتحقيق الاهداف
 ٢. زيادة الدافعية نحو العمل
 ٣. المثابرة والجدية في العمل
 ٤. الثقة بالنفس
 ٥. ارتفاع مستوى الطموح
للياضي

الاثار الايجابية والسلبية لخبرات الفشل:-

ثانياً:- الاثار السلبية لخبرات الفشل

١. المساعدة في تقييم مستوى الرياضي بشكل صحيح
 ٢. الملل والتکاسل وعدم القدرة على الاستمرار
 ٣. الابداع والتنوع بالتمرين من اجل تحسين المستوى
 ٤. دراسة المنافس واحترام الآخرين
- اولاً:- الاثار الايجابية لخبرات الفشل
١. الابتعاد عن الغرور والعجرفة
 ٢. عدم الثقة بالنفس
 ٣. عدم الاستخفاف والاستهزاء بالخصم

٥. تحقيق مستوى الطموح المتوقع
وملائمه مع المستوى الحقيقى

النصائح والارشادات لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل:-

١. عدم القدرة على تكليف الرياضيين (الافراد) بمهام وواجبات اعلى أو نقل بقليل عن مستوياتهم.
٢. مساعدة الرياضي بتقدم مستواه واطلاعه عليه والثناء على النجاح والتقدم وتحقيق الاهداف.
٣. الإعداد الصحيح للرياضيين من اهم خطوات خلق خبرات النجاح اذ انه يمثل الحكم الصادق للمستوى المتوقع للفرد.
٤. التقويم المستمر والدقيق لنتائج الأداء والسلوك للاعبين جزء مهم من العمل التربوي .
٥. التدرج بالتدريب ومكوناته (الشدة، الحمل، التكرارات، الراحة) ومواكبة التسوع بالتدريب وطراحته(الداخلي، المستمر، الفتري) .
٦. الاهتمام بالرياضيين وحل مشكلاتهم الرياضية والاجتماعية المؤثرة على المستوى الرياضي .

مستوى الطموح الرياضي :-

أن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، وكذلك فان مستوى الطموح يعد من اهم العوامل المؤثرة في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها، ام مستوى الطموح قد يؤثر سلبياً أو ايجابياً على الرياضي، ويأتي ذلك نتيجة العلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه الموضوع من قبله فإذا كان مستوى الطموح مطابقاً لمستوى الرياضي أو اقل منه بقليل فان ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء كذلك نجد ان مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث

يُفوق قدراته الحقيقية وبدرجة عالية وكبيرة سوف يقترب بمظاهر سلبية كالغرور والاستهزاء بالآخرين وبالتالي الفشل لعدم تمكنه من تحقيق اهدافه الموضوعة، ان كل ماذكر من حالات تدخل ضمن مايسمي بـ (مستوى الطموح السلبي) أو (مستوى الطموح الايجابي) فهو ذلك المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون أعلى من مستوى الحقيقة وبشكل معقول وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من أجل تحقيق اهدافه وطموحاته والاستمرار بمستوى الأداء فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه فكما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي وسهل التحقيق كان الحافز لديه قوياً .

العدوان الرياضي مفهومه وأنواعه ونظرياته:-

مفهوم العدوان:- (Aggression)

العدوان في اللغة العربية يعني الظلم الصارخ أو (التعدي) اي مجاوزة الشيء إلى غيره وقول العرب فلان عدو فلان بمعنى فلان يعد على فلان بالكره والظلم والعدو هنا لا يعني به (الجري)(الركض) على الرجلين وكما ذكر في قوله تعالى (ولاتعاونوا على الاتم والعدوان) سورة المائدة / آية ٢ .

وفي علم النفس الرياضي يراد بالعدوان الافعال والمشاعر العدوانية وهو حافظ يستثيره الاحباط أو يسببه الاشارة الغريزية وهو فعل معادًّا موجه نحو شخص او شيء ، ومن هنا يجب ان نفرق بين مصطلحات اخرى مرتبطة بالعدوانية وهي كاتي (الغضب ، العنف ، العداء) .

١. الغضب (Anger) / تعني الحالات الداخلية التي تتصف بجوانب المعرفة الخاصة بالاحساسات وردود الافعال الفسيولوجية وهو سلوك تعبيري معين تترع للظهور فجأة يصعب التحكم فيه .

٢. العنف (Violence) / مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً إلى القتل والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقاً للقوانين المدنية وبذلك نرى ان الغضب قد يؤدي إلى سلوك العدوان بينما العنف هو اعلى درجة يصل اليها الكائن الحي في العدوان .

٣. العداء أو العدائية (Hostillity) تعني النزوع إلى تمني إيقاع الآذى بالآخرين و على الرغم من التقارب الكبير بين مصطلحي العدوانية والعدائية اذ لم يفرق الباحثون بينهما واعتبارهما دافعاً واحد الا اننا نجد بباحثين آخرين قد فرقوا بين هذين المصطلحين اذ يراد بمصطلح العدائية للأشارة إلى الميول المدعمة تدعيماً جوهرياً بينما يراد بمصطلح العدوانية للأشارة إلى الميول المدعمة تدعيماً عرضياً وهذا يعني ان 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 ، من هنا يوجد للعدوانية عدة تعاريف منها .

١. العدوانية / سلوك ينتج عنه أذىء الشخص نفسه (الذات) الآخرين .

٢. العدوانية/ كل فعل يقصد به الأذى البدني والنفسي أو المادي الموجه للذات أو الآخرين أو لكليهما معاً ومرتبط بطبيعة المنافسة الرياضية .

٣. العدوانية / السلوك الذي يقوم به لاعب أو أكثر من افراد الفريق الرياضي لمحاولة أصابة أو احداث ضرر أو أذى للاعب من افراد الفريق المنافس .

أشكال العدوان :

١. العدوان البدني / سلوك يتصرف بالاحاق كل انواع الاذى البدني للشخص نفسه أو الغير أو كلاهما مثل (الضرب ، الكم ، الدفع ، النطح بالراس ، الرفس) اي كل التجاوزات البدنية .

٢. العدوان اللفظي / سلوك يتصرف بالاحاق كل انواع الاذى اللفظي للشخص نفسه أو الغير أو كلاهما مثل (الشتم ، الالفاظ البذئه وغير المرغوب بها) اي كل التجاوزات اللفظية .

٣. العدوان النفسي / سلوك يتصف بالاحق كل الاذى النفسي للشخص نفسه أو للاخرين أو كلاهما مثل الاحباط النفسي ، القلق ، المحاربة النفسية والمعنوية ، السلوكيات النفسية الأخرى .

انواع العدوان :-

١. العدوان العدائى (Hostile Aggression) / هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي آخر لأحداث الالم أو الاذى أو المعانات للشخص الاخر بهدف التمتع والرضا بمشاهدة الاذى أو الالم أو المعانات التي الحقت بالفرد المعتدى عليه كنتيجة لهذا السلوك العدوانى ويلاحظ ان السلوك العدوانى في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته ، وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التافسية مثل ضرب اللاعب الذي يتحطى زميله في لعبة كرة القدم أو دفع لاعب كرة اليد لزميله اثناء القفز للتصوير على الهدف واسقاطه وهكذا في بقية الالعاب .

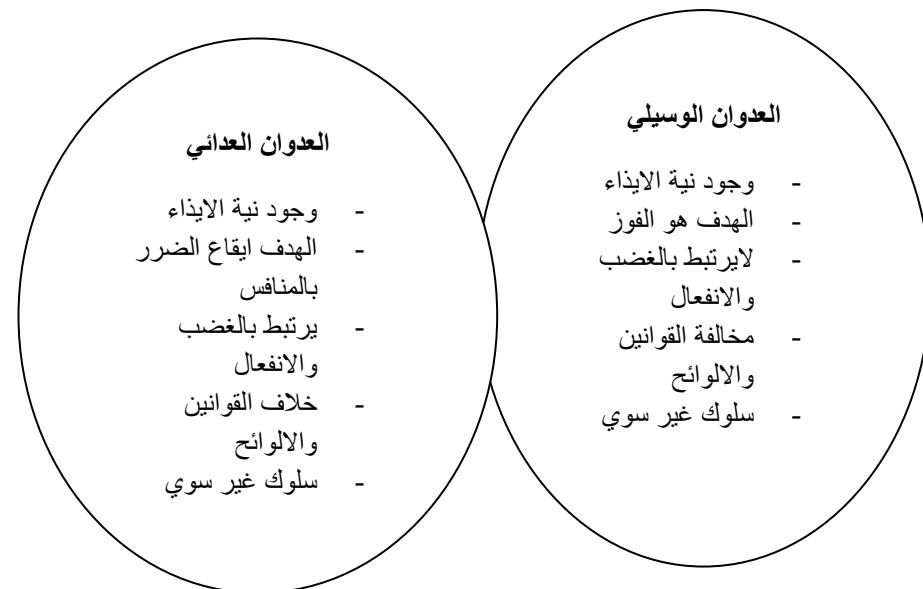
٢. العدوان الوسيلي (Instrumental Aggression) / هو السلوك الذي يحاول اصابة كائن حي آخر لأحداث الالم والاذى أو المعانات للشخص الاخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أورضا الزملاء أو اعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه ، في هذه الحالة يكون السلوك العدوانى وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي ، ومن امثلة هذا النوع من العدوان لاعب كرة السلة الذي يقفز لمحاولة الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة مع قيامه برفع المرفقين في اتجاه وجه المنافس أو قيام لاعب كرة اليد باعاقته عنيفة لمنافسه ومنعه من التصويب على الهدف كي يحصل على تشجيع الجمهور له .

يتميّز النوعين من السلوك العدوانى في ان الاول يكون الغضب والانفعال مصاحباً للسلوك العدوانى العدائى ولا يتطلب وجود الانفعال والغضب في السلوك العدوانى الوسيلي ويشتراكان بانهما سلوك غير سوي يجب الحد منه ومحاربته واعتباره جريمة في المجال الرياضي الذي يتميز بالمنافسة الشريفة والعادلة في ظل قوانين ولوائح ثابتة ومعروفة تدين السلوك العدوانى الذي يتسم بالخطورة والاساءة .

٣. السلوك السوي (Assertive Behavior) / نوع من السلوك البدني أو اللغطي الذي يقوم به اللاعب الرياضي أثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحرزم والتصميم والكافح في اطار اللوائح والقوانين المعترف بها محاولةً لتحقيق الفوز وتسجيل افضل النتائج وليس بهدف محاولة اصابة منافس أو الحق الاذى والالم أو المعنات له أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي فاذا حصل ان اصيب لاعب بهذا النوع من السلوك فلا يعد سلوك عدوانياً متعيناً لأن معظم الانشطة الرياضية تتضمن عقوبات رادعة في حالة التمدد لاصابة المنافس ، وهذا النوع يتميز به اللاعبين الذين يبذلون اقصى الجهود والميول للعمليات الهجومية بدل المهارات الدفاعية والاحتكاك البدني والميول باللعب الرجولي والنضالي وتاخر حالات الاستسلام واليأس والتراجع ويحدث في ظل قواعد اللعب الصحيح واللوائح المعترف عليها محاولةً اختراق المدافعين دون الخوف أو الوجل والرغبة في التحدى وعدم الخوف من احتمال الاصابة وزيادة الدافعية وتعبئة الطاقة النفسية والبدنية .

((التدخل بين الانواع الثلاثة من السلوك كما اشار (Silva) ١٩٩١))





انواع العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعان هما:-

١. العدوان كسمة / عندما يكون السلوك العدوانى سمة او صفة مرتبطة بالفرد اي ان السلوك العدوانى جزء من شخصية الفرد اي ان الشخص يتصرف بالعدوانية كسمة ظاهرة في سلوكه في العديد من المواقف .

٢. العدوان حالة / اي عندما يكون سلوك العدوانى حالة وقتية تختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر وهنا تزول بزوال المؤثر للعدوان .

نظريات السلوك العدوانى :-

نظراً لوجود العدوان ضمن سلوك الانسان ولما للعدوان من نتائج كبيرة الاثر يمكن رؤيتها بشكل مباشر وبوضوح في المجتمع ،لذا اهتم التربويون والنفسانيون والفلسفه بتفسير ومحاولة الوصول إلى مسبباته واهدافه من خلال وضع النظريات له، والنظرية هي مبدأ عام لصيغ تفسير عدد من الظواهر

والحالات المتصلة والعلم وسيلة لتحقيق الوصف والتفسير والتبيؤ والتحكم للظاهرة أو الظواهر موضوع البحث يعني ان الهدف النهائي للعلم هو التوصل إلى النظرية ومن اهم تلك النظريات كآتي :-

١. نظرية الغرائز (Instinct Theory) .

تستند هذه النظرية إلى ان العدوان غريزة فطرية حيث يفترض اصحابها ((ان الانسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزة الجنسية ، اما غريزة العدوان

فتعد من المشتقات الهامة لغريزة الموتونظراً لكون غريزة العدوان فطرية فإنه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق اشباعها أو تغييرها ॥ .

ولفهم معنى الغريزة هي صفة لنمط من السلوك غير متعلم ، اي ان هذه النظرية تعني ان العدوان غريزة فطرية تولد بولادة الانسان وتكون عامة عند البشر جميعاً ولابد من اشباعها كاي غريزة يحرص الفرد على اشباعها أو محاولة السيطرة عليها ويدرك اصحاب النظرية ان في داخل الفرد طاقة عدوانية مولودة خلال الجسم ويجب ان تتحرر هذه الطاقة بكميات وبطائق اجتماعية مقبولة والا ستترافق اخيراً بطريقة منترفة غير مرغوب فيها اجتماعياً تتمثل بالسلوك العدوانى وعلى اساس تصريف العدوان الكامن في الانسان وايجاد مخرج مقبول اجتماعيا له وقد سمي هذا التصريف بـ(التفيس) بل ان بعض العلماء جعلوه نظرية بحد ذاته وسمية بـ (نظرية التفيس Catharsis Theory) وهذا يؤكد على ان التفيس يأخذ شكل الممارسة الرياضية في المجال الرياضي والعمل في المجالات الأخرى .

ومن الجدير بالذكر ان الممارسة الرياضية والتنافسية تسهم في اشباع اوتعديل أو السيطرة على السلوك العدوانى باعتبار ان الرياضة من القنوات المقبولة في المجتمع كوسيلة للتفيس وهي تقلل السلوك المضاد للمجتمع وان الممارسة تؤدي إلى الاسترخاء اما عن نوعية الرياضة الممارسة فيؤكد العلماء والمختصين ان الرياضات التنافسية التي تشمل على الاحتكاك بين اللاعبين يمكنها من تعلم بمثابة تفيس وتحفف السلوك العدوانى للفرد في اوجه الحياة الأخرى الا انه لا تتوفر إلى حد الان الادلة القطعية التي تستند إلى فكرة ان النشاط الرياضي والبدني العنيف لا يؤدي إلى تخفيف الرغبة في التعبير عن السلوك العدوانى اي نستنتج ان النشاط البدني العنيف أو الممارسة الرياضية العنيفة لا تخفف من العدوانية بل على العكس تؤدي إلى زيادة في درجة العدوانية .

وفي نهاية خلاصة النظرية يؤكّد العلماء على ضرورة التفيس عن غريزة العدوان بطريقة مقبولة واجتماعية سواء كانت الممارسة الرياضية أو اية ممارسة حياتية اخرى .

٢. نظرية الاحتياط - العدوان (Frustration -Aggression Theory)

تستند هذه النظرية إلى أن العداون يحدث دائماً نتيجة للاحباط كما ان الاحباط يؤدي دائماً إلى العداون حيث ان السلوك العدوانى يسبق حدوث احباط عند الفرد والعكس صحيح بمعنى ان الاحباط سيؤدي إلى سلوك عدواني.

كما ان هذه النظرية تفترض ان قوة استثارة العداون خاضعة لشدة ودرجة الاحباط الذي يتعرض له الفرد ولكمية العقاب المتوقعة كنتيجة للعداون ، فالاحباط عندما يتواجد انما يوجد بدرجات مختلفة فهناك احباط بسيط وقتي واحباط صعب مستمر كما ان لعداون يكون موجهاً نحو مصدر الاحباط فإذا لم ينجح أو يتم ادراك عدم نجاحه فإنه يتجه نحو هدف ثانى والهجوم على مصدر الاحباط يسمى بـ (العداون المباشر) اما الهجوم على شخص أو شيء ليس سبب الاحباط أو مصدره يسمى بـ (العداون المزاحي) فالعداون وفقاً لهذه النظرية يظهر عندما تنشأ عقبة تحول بين الانسان وبين هدف يسعى إلى تحقيقه ، واستناداً لهذا المبدأ حاولت نظرية أخرى تفسير العداون سميت بـ نظرية الدافع (Drive Theory) والتي حظيت باهتمام العديد من العلماء وكان من اهم فرضياتها ان العداون يحل محل الاحباط وتذكر هذه النظرية ان الاحباط يؤدي إلى تحريض الفرد على العداون أو مايسما بالدافع العدوانى Aggressive Drive (الذي يعزز بدوره السلوك العدوانى ومن اراء هذه النظرية .

١. العداون نتيجة طبيعية للاحباط اي ان الاحباط يؤدي دائماً إلى القيام بسلوك عدواني .
٢. ترتبط قوة الميل إلى العداون بمدى قوة ودرجة عدد الاحباطات .
٣. يعمل العداون الظاهر كنوع من التفيس أو التخلص ضد المزيد من العداون .

مما سبق نجد ان نظرية الاحباط تؤكد ان العداون هو استجابة للاحباط وليس غريزياً حيث يزداد العداون تبعاً لزيادة الاحباط وتكراره وقد يكون باتجاه مصدر الاحباط الرئيسي أو نحو مصدر اخر اقل خطراً ومن هنا نجد في المجال الرياضي عندما يقوم لاعب مثلاً باعاقته منافسه عن تحقيقه لمدحه فان ذلك سبباً لاحباط اللاعب المنافس الذي قد يدفعه لسلوك عدواني نحو اللاعب الذي اعاقه وقد تتحول عدوانيته إلى بديل اخر عند عدم قدرته على العداون(مصدر الاحباط الاصلی) ومن الانتقادات التي واجهة هذه النظرية هو ان المصدر الوحيد للعداون هو الاحباط والذي يأخذ اشكال متعددة مثل (الانسحاب، الغضب، اليأس، الاكتئاب، الفشل والخسارة) اذ ان العداون قد يحدث نتيجة دون تحريض أو استثارة احباط .

٣. نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory)

يعد (البرت بانديورا) من ابرز العلماء الذين اكدو وايدوا نظرية التعلم الاجتماعي كتفسير لظاهرة العدوان وهذه النظرية على العكس من نظرية (الغرائز) ونظرية (الاحباط) فهي تنظر إلى السلوك العدواني على انه سلوك متعلم ولهذا فالافراد يسلكون بطريقة عدوانية لأنهم تعلمو مثل هذا السلوك وليس امتلاكم لغريزة معينة أو كنتيجة للاحباط ومن الافتراضات الاساسية لنظرية التعلم الاجتماعي ان انماط السلوك الاجتماعي كلها مكتسبة وتعد هذه النظرية الاكثر قبولاً في تفسير السلوك العدواني فمثلاً الغضب لا يتسبب دوماً في حصول العدوان لأن الفرد يتعلم من خلال تنشئته اساليب عديدة لكاف العدوان في كثير من المواقف الاجتماعية مراعاةً ل الاخرين المحيطين به فضلاً عن طبيعة الموقف الذي سبب الغضب وقد اشار (البرت بانديورا) إلى ان نظرية التعلم الاجتماعي تستند على جانبيين رئيسيين هما :-

١. النمذجة أو الفدفة (Modeling)

ويقصد به محاكاة السلوك اي التعلم من خلال الملاحظة حيث يتاثر السلوك العدواني في نشاته وفي ضعفه وقوته بعوامل متعددة منها التقليد الذي يمارسه الطفل وهو يتعلم من الكبار اسلوبهم العدواني اي ان السلوك مكتسب من الآخرين والادلة متوفرة من خلال محاكاة الاطفال للسلوكيات الملاحظة من الكبار فالسلوك الذي يثاب الفرد عليه يميل إلى التقليد والمحاكاة اكثر من غيره وهنا يسمى تدعيم السلوك والعكس عندما لا يجد ما يثاب عليه لا يقلد أو يحاكي وعند اذا يحدث انطفاء تبادلي للسلوك اي عدم وجود ما يعزز الاستجابة ومن الطرق لتعلم السلوك (الملاحظة المباشرة، مشاهدة الافلام ، التطبع) وغيرها من طرق تعلم السلوكيات من الكبار ومحاكاتها .

٢. التعزيز الاجتماعي (Social Reinforcement)

وهو ما تأسس على فرضية هي ان السلوك الذي يتم تعزيزه أو تدعيمه يميل إلى ان يتكرر مرة اخرى ويوضح (البرت بانديورا) ان المبدأ الاساس لنظرية التعلم بالوسائل يبين انه اذا تم دعم ومكافأة سلوك معين فان ذلك السلوك هو الذي سيتكرر احتمال ظهوره في المستقبل يعني انه اذا سلك فرد معين سلوكاً عدوانياً وكانت هناك مكافأة لسلوكه هذا سواء مادية أو معنوية فإنه سيكرر هذا السلوك متى ما اتيحت الفرصة في ظروف مشابه لنكراره ،فمثلا اذا قام احد اللاعبين بسلوك عدوانى ضد خصمه لمنع الاخير من استخدام مهاراته ووجد لذلك مدحأ ثناءاً من مدربه فان هذا السلوك المدعم سوف يتكرر ثانية عند اتاحة الفرصة .

العوامل المساعدة على الحد من السلوك العدوانى :-

١. التحكم في العدوان الرياضي للاعب .
٢. عرض نماذج من السلوك الغير عدوانى للاعبين (النمذجة) .
٣. معاقبة اللاعب الذي يسلك سلوك عدائى .
٤. التعزيز الايجابي للاعب عند التحم في انفعالاته وغضبه .
٥. محاسبة المشجعين للعدوان الرياضي .
٦. حجب مثيرات السلوك العدوانى للرياضي .
٧. الاهتمام بندوارات ودراسات للحد من ممارسة السلوك العدوانى .
٨. استخدام طرق التحكم الذاتي للعدوان الرياضي .
٩. توجيه ومعالجة العدوان في الرياضة .
١٠. التعرف على مدى قياس السلوك العدوانى وبصورة مستمرة للاعب .

