الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية

المقررات الجامعية

www.aiacademy.info | care@aiacademy.info

علم نفس الرياضة

المفاهيم - التطبيقات

هذا الكتاب حائز لجائزة الدولة فى علم النفس

الدكتور/ أسامة كامل راتب

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة حلوان (سابقا)

نائب رئيس جامعة سيناء

لشئون التعليم والطلاب

١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

٩٤ شارع عباس العقاد- مدينة نصر- القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

٦ أ شارع جواد حسنى - ت: ٣٩٣٠١٦٧

www.darelfikrelarabi.com

INFO@darelfikrelarabi.com

٧٩٦,٠٠١٩ أسامة كامل راتب.

أ س ع ل علم نفس الرياضة: المفاهيم والتطبيقات/ أسامة كامل راتب.

ـ ط٤ . ـ القاهرة: دار الفكر العربى، ٢٠٠٧ .

٤٥٩ ص: إيض؛ ٢٤ سم.

ببليوجرافية: ص ٤٤٩ ـ ٤٥٦ .

يشتمل على كشاف تحليلى لموضوعات الكتاب.

تدمك: ٧ ـ ٠٧١٥ ـ ١٠ ـ ٩٧٧

١ ـ علم النفس الرياضى. أ ـ العنوان

تنفيذ وطباعة الكتاب: **مطبعة البردى** بالعاشر من رمضان

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم الكتاب

هذا الكتاب هو محاولة لتقديم علم نفس الرياضة فى ضوء محددين رئيسيين وجها المؤلف خلال رحلة ميلاد هذا الكتاب التى امتدت لسنوات ليست قليلة.

أولا : أن يعكس الكتاب استجابة معاصرة لموضوعاته ليواكب التقدم والتطور الكبيرين اللذين تحققا فى العقدين الأخيرين فى مجال علم نفس الرياضة بعامة والإعداد النفسى للرياضيين بخاصة، ومن ذلك أن عولجت لأول مرة فى هذا الكتاب موضوعات مثل تنظيم الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى، بناء الأهداف كوسيلة هامة لتنمية الدافع للرياضيين، تدريب الرياضيين على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء لضبط التوتر النفسى، التصور الذهنى، بناء وتدعيم الثقة فى النفس، تركيز الانتباه. إضافة إلى ذلك معالجات متعمقة لموضوعات الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى، أسس تطوير الدافعية للرياضيين، نظريات قلق المنافسة الرياضية، تحليل ظاهرة العدوان والعنف فى الرياضة، التهيئة النفسية للمنافسة الرياضية، القائد الرياضى ودوره فى تماسك جماعة الفريق.

ثانيا : أن يتضمن الكتاب منهجاً متميزاً فى معالجة موضوعاته، ومن ذلك توضيح الخلفية النظرية التى تولدت منها، والوضع الحالى الذى وصلت إليه، وما هى التوجهات المستقبلية التى تصلح للاستمرار فى بحثها، ثم مناقشة التطبيقات لتحقيق الاستفادة العملية. وعلى ضوء ذلك، أمكن تذييل موضوعات الكتاب بمجموعة من الاقتراحات أو التوجهات المستقبلية التى يستفيد منها الباحثون وطلاب الدراسات العليا، كذلك مجموعة من الاقتراحات أو التوجهات التطبيقية التى يستفيد منها الممارس أو المربى الرياضى، وربما أولياء الأمور، أو القارئ غير المتخصص.

ولقد حاولت قدر الإمكان فى عرض مادة هذا الكتاب الاحتفاظ بنظرة متوازنة بين العلم والتطبيق، وأن نخاطب احتياجات كل من الطالب والباحث والممارس والمدرب.

والكتاب بالموضوعات التى يحويها يمثل مقرراً مناسبا فى مادة علم نفس الرياضة التى تدرس فى كليات وأقسام التربية البدنية والرياضة، ويمتاز بما يضمه من توجهات مستقبلية للبحوث بأنه يوجه طلاب الدراسات العليا إلى المجالات التى يحتاج هذا العلم إلى معالجتها.

أسأل الله سبحانه وتعالى، أن أكون قد وفقت فى تحقيق الفائدة وتيسير هذا العلم لقارئه ودارسه. فإن حالفنى التوفيق فهذا فضل من عند الله، ثم توجيهات وتشجيع الزملاء المخلصين، وإن لم يكن، فما على سوى أن أجتهد مرة أخرى.

كما اتقدم بالشكر والعرفان إلى زوجتى الفاضلة على تشجيعها ومساعدتها طوال إعداد هذا الكتاب.

هذا ولايفوتنى أن أقدم شكرى إلى «دار الفكر العربى» عمالها وإدارتها، فلولا تعاونهم وحذقهم لما تسنى للكتاب أن ينشر فى هذه الصورة الأنيقة، وأخص بالشكر الأخ الفاضل المهندس عاطف الخضرى مدير الدار.

والله ولى التوفيق

د. أسامة كامل راتب

جمادى الأولى ١٤١٥ هـ

أكتوبر ١٩٩٤ م

المحتويات

الموضوع	الصفحة
تقديم الكتاب	٣
الفصل الأول	
مدخل إلى علم نفس الرياضة	١٥
* مفهوم علم نفس الرياضة .	١٧
* فروع علم النفس الأكثر ارتباطاً بالرياضة.	٢٢
* التطور التاريخى لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمى.	٢٤
* التأهيل المهنى للأخصائى النفسى الرياضى .	٢٧
* المعايير الأخلاقية التى توجه عمل الأخصائى النفسى الرياضى .	٣٠
* الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة .	٣٢
* التوجهات العامة لمدخل علم نفس الرياضة.	٣٧
الفصل الثانى	
الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى	٣٩
* لماذا دراسة الشخصية فى الرياضة ؟	٤١
* الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى :	٤٢
- هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟	٤٣
- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟	٤٤
- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟	٥٢
- هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبات عن اللاعبين ؟	٥٧

* المشكلات البحثية والرؤية المستقبلية لبحوث الشخصية فى المجال الرياضى ٥٨
- الاطار النظرى المفاهيمى للمكونات الرئيسية للشخصية. ٥٩
- قياس الشخصية على أساس السمة أم الحالة . ٦٠
- نظرية السمات مقابل النظرية الموقفية لدراسة الشخصية . ٦٢
- النموذج التفاعلى لدراسة الشخصية فى الرياضة. ٦٣
* التوجيهات التطبيقية للشخصية فى الرياضة. ٦٥

الفصل الثالث

أسس تطوير الدافعية فى الرياضة ٦٩

* أهمية الدافعية. ٧١
* مفهوم الدافعية. ٧٢
* وظيفة الدافعية. ٧٣
* الدافع الذاتى الإثابة والخارجى الإثابة لممارسة النشاط الرياضى. ٧٥
* عوامل الدافعية المؤثرة فى الإنجاز الرياضى. ٧٨
* وجهة الضبط الداخلى وأهميتها فى تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضى. ٨٠
* حاجات ودوافع النشء الرياضى. ٨٣
- الحاجة إلى المتعة. ٨٤
- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات. ٨٧
. دافع تحقيق النجاح. ٨٨
. دافع تجنب الفشل. ٨٩
* العوامل المؤثرة فى دافع الخوف من الفشل للنشء الرياضى. ٩١
- التركيز على الأداء وليس التعلم. ٩٢

- وضع أهداف غير واقعية. ٩٢
- التركيز على الدافع الخارجى الإثابة. ٩٣
* العوامل المؤثرة فى دافع تحقيق النجاح للنشء الرياضى. ٩٤
- تقييم الأداء فى ضوء الجهد الذى يبذله الرياضى. ٩٥
- بناء أهداف شخصية واقعية. ٩٥
- التعرف على الحدود البيولوجية للرياضيين. ٩٦
- خبرة النجاح. ٩٧

الفصل الرابع

نموذج مقترح لتحليل دوافع ممارسة النشء للرياضة ٩٩

* مقدمة. ١٠١
* نموذج الدافعية لتفسير إنسحاب النشء من الرياضة. ١٠١
* نموذج الدافعية لتفسير ممارسة النشء للرياضة. ١٠٦
* نموذج الدافعية التكاملى لأسباب الانسحاب أو مشاركة النشء فى الرياضة ١١٣
* التوجيهات التطبيقية لتطوير الدافعية لدى النشء الرياضى. ١٢٠

الفصل الخامس

الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى ١٢٣

* تنظيم الطاقة النفسية. ١٢٥
* مفهوم الطاقة النفسية. ١٢٧
* التوتر النفسى والطاقة النفسية. ١٢٨
* الطاقة النفسية المثلى. ١٣١
* الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى. ١٣٢
- فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى. ١٣٣

- فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى. ١٣٤
* نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية. ١٣٦
* العوامل المؤثرة فى العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى. ١٤٠
* التوجيهات التطبيقية لتطوير الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين. ١٤٥

الفصل السادس

التوجهات المستقبلية لسمة قلق المنافسة الرياضية ١٥٥
* مقدمة. ١٥٧
* نظرية سمة قلق المنافسة. ١٥٨
- النظرية التفاعلية للشخصية. ١٥٨
- القلق العام مقابل القلق الموقفى الخاص. ١٥٩
- نظرية القلق كسمة وحالة. ١٦٠
- مكونات عملية المنافسة. ١٦٠
. موقف المنافسة الموضوعى. ١٦١
. موقف المنافسة الذاتى. ١٦٢
. الاستجابة. ١٦٣
. النتائج. ١٦٣
* قياس سمة قلق المنافسة الرياضية. ١٦٤
* الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث سمة قلق المنافسة الرياضية. ١٦٧
* المشكلات البحثية لسمة قلق المنافسة الرياضية. ١٧٠

- مشكلات مرتبطة بالقياس النفسى. ١٧٠
- مشكلات مرتبطة بالأساس النظرى. ١٧١
* التوجهات المستقبلية لبحوث سمة قلق المنافسة الرياضية. ١٧٢

الفصل السابع

النظرية المتعددة الأبعاد لحالة قلق المنافسة الرياضية ١٧٥

* مقدمة. ١٧٧
* الأساس النظرى للتمييز بين حالة القلق المعرفى والجسمى. ١٧٨
* قياس حالة قلق المنافسة الرياضية. ١٧٩
* الأستخلاصات الهامة لنتائج بحوث حالة قلق المنافسة. ١٨٣
* المشكلات البحثية لحالة قلق المنافسة. ١٨٤
* التوجهات المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة. ١٨٥

الفصل الثامن

مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية وكيفية مواجهته ١٨٧

* مقدمة. ١٨٩
* مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية. ١٨٩
- الخوف من الفشل. ١٩٠
- الخوف من عدم الكفاية. ١٩١
- فقدان السيطرة. ١٩٢
- الأعراض الجسمية والفسيولوجية. ١٩٣
* أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين ١٩٤
* التعرف على نوع القلق (جسمى - معرفى) المميز للرياضى. ١٩٥
* التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضى. ١٩٧
* دور المدرب فى توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين. ٢٠١

الفصل التاسع

السلوك العدوانى وكيفية مواجهته فى الرياضة ٢٠٥

* مفهوم العدوان فى الرياضة. ٢٠٧

* تحليل ظاهرة السلوك العدوانى فى الرياضة. ٢١٢

- العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطه الرياضية. ٢١٢

- العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية. ٢١٦

- العوامل المرتبطة بخصائص الرياضى. ٢١٩

* التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدوانى فى الرياضة. ٢٢٢

الفصل العاشر

الأسس النفسية لبناء الأهداف

فى برنامج التدريب الرياضى (مهارة نفسية) ٢٢٧

* مقدمة. ٢٢٩

* تحديد الهدف. ٢٣٠

* فوائد بناء الأهداف. ٢٣١

* الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضى : ٢٣١

- أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج. ٢٣٢

- أهداف التحدى مقابل الأهداف السهلة. ٢٣٦

- الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة. ٢٤٠

- الأهداف القصيرة المدى مقابل الأهداف الطويلة المدى. ٢٤٤

- الأهداف الواقعية مقابل الأهداف غير الواقعية. ٢٤٦

- الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية. ٢٤٧

- الأهداف المتعددة والبديلة. ٢٤٨

- دور المدرب فى تنمية إلتزام الرياضى نحو تحقيق الأهداف. ٢٤٩

- تقييم بناء الأهداف. ٢٥٤
- بعض المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الأهداف لدى الرياضيين. ٢٥٨
- التوجهات التطبيقية لاستخدام بناء الأهداف لتدعيم الدافع نحو إنجاز الأداء الرياضى. ٢٦٢

الفصل الحادى عشر

أساليب الاسترخاء لضبط التوتر النفسى لدى الرياضيين

(مهارة نفسية) ٢٦٩
* مقدمة. ٢٧١
* أسباب التوتر. ٢٧١
* أساليب مواجهة التوتر. ٢٧٤
* أساليب الاسترخاء الجسمى ٢٧٧
- الاسترخاء التخيلى. ٢٧٨
- الاسترخاء الذاتى. ٢٨١
- الاسترخاء التدريجى (التقدمى). ٢٨٤
- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية. ٣٠٢
* تقييم مقدرة الرياضى على الاسترخاء : ٣٠٤
- مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين. ٣٠٥
- قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق لدي الرياضيين. ٣٠٩

الفصل الثانى عشر

تدريب التصور الذهنى

(مهارة نفسية) ٣١٣
* معنى التصور الذهنى. ٣١٥
* كيف يعمل التصور الذهنى. ٣١٦

* أنماط التصور الذهنى. ٣١٧
* استخدام التصور الذهنى. ٣١٨
* تقييم التصور الذهنى. ٣٢١
* مبادئ التصور الذهنى. ٣٢٥
* البرنامج التدريبى الأساسى للتصور الذهنى. ٣٢٩
* ممارسة التصور الذهنى قبل المسابقة. ٣٣٢

الفصل الثالث عشر

بناء الثقة بالنفس

(مهارة نفسية) ٣٣٥
* مقدمة. ٣٣٧
* الثقة بالنفس المثلى. ٣٣٨
* الافتقاد إلى الثقة بالنفس. ٣٣٨
* الثقة الزائفة. ٣٤٠
* خصائص الثقة بالنفس. ٣٤٢
- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية. ٣٤٢
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه. ٣٤٢
- الثقة تؤثر فى بناء الأهداف. ٣٤٢
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد. ٣٤٢
- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية. ٣٤٣
* بناء الثقة بالنفس : ٣٤٤
- زيادة الوعى بالثقة بالنفس . ٣٤٤
- إنجازات الأداء. ٣٤٥
- تصور النجاح. ٣٤٧
- الأداء بثقة. ٣٤٧

- التفكير بثقة. ٣٤٩
- الحالة البدنية الجيدة. ٣٥١
- قيمة الذات. ٣٥١
- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة. ٣٥٣
* نموذج الثقة الرياضية. ٣٥٤
* التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين. ٣٥٧

الفصل الرابع عشر

تركيز الانتباه

(مهارة نفسية) **٣٥٩**

* مقدمة. ٣٦١
* تركيز الانتباه (الضيق مقابل الواسع). ٣٦١
* تركيز الانتباه (الداخلى مقابل الخارجى). ٣٦٢
* تحويل الانتباه. ٣٦٣
* الانتباه الإنتقائى. ٣٦٥
* درجة اليقظة. ٣٦٥
* مدى الانتباه. ٣٦٥
* تعليم تركيز الانتباه. ٣٦٦
* التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضى على تركيز الانتباه. ٣٧١

الفصل الخامس عشر

المدرب كقائد و دوره فى تنمية

تماسك جماعة الفريق الرياضى **٣٧٣**

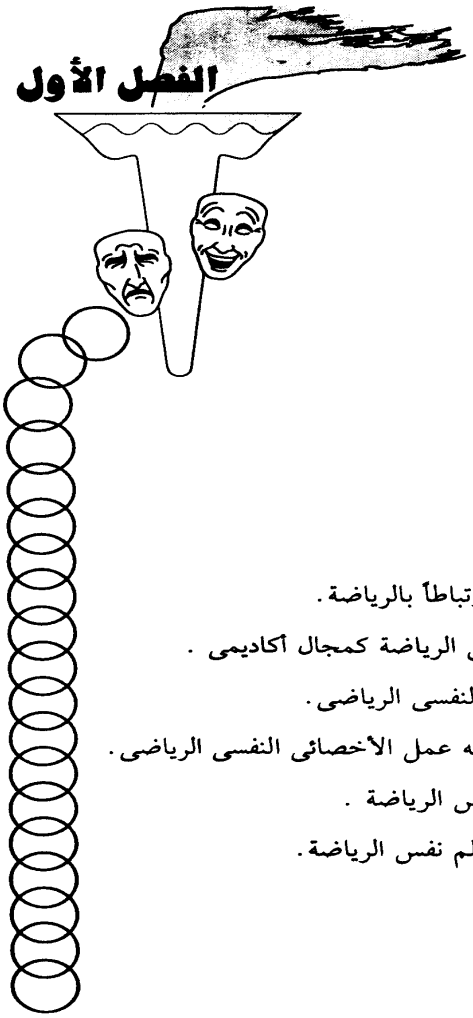
* مفهوم القيادة. ٣٧٥
* خصائص القيادة الفعالة فى مجال الرياضة. ٣٧٦
- خصائص القائد (المدرب الرياضى). ٣٧٧

- أساليب القيادة للمدرب الرياضى. ٣٨٠
- خصائص الموقف الرياضى. ٣٨٦
- خصائص أعضاء جماعة الفريق الرياضى. ٣٨٧
* التوجيهات التطبيقية لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضى. ٣٩٠

الفصل السادس عشر

التهيئة البدنية والذهنية والانفعالية للمنافسة الرياضية ٣٩٥
* مقدمة. ٣٩٧
* التهيئة البدنية. ٣٩٧
* التهيئة الذهنية. ٣٩٩
* التهيئة الإنفعالية. ٤٠٠
* التزام الرياضى لنظام محدد قبل المنافسة. ٤٠٠
* دور المدرب فى توجيه الرياضيين فى ضوء نتائج المسابقة. ٤٠٤
* تقييم الخصائص النفسية المرتبطة بالمنافسة للرياضيين. ٤٠٧

معجم مصطلحات علم نفس الرياضة الوارد بالكتاب. ٤٢٣
مراجع الكتاب ٤٤٣
كشاف تحليلى لموضوعات الكتاب ٤٥١



مدخل إلى
علم نفس الرياضة

- مفهوم علم نفس الرياضة.
- فروع علم النفس الأكثر ارتباطاً بالرياضة.
- التطور التاريخى لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمى .
- التأهيل المهنى للأخصائى النفسى الرياضى.
- المعايير الأخلاقية التى توجه عمل الأخصائى النفسى الرياضى.
- الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة .
- التوجهات العامة لمدخل علم نفس الرياضة.

مفهوم علم نفس الرياضة :

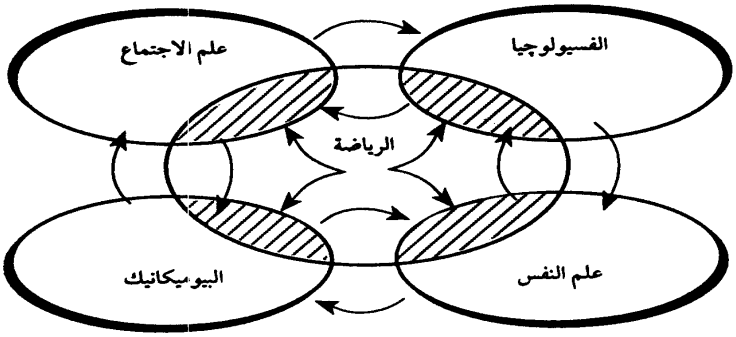
يعرف علم نفس الرياضة Sport Psychlogy بأنه العلم الذى يدرس سلوك الإنسان فى الرياضة .

ويعنى السلوك استجابات الفرد التى يمكن ملاحظتها وتسجيلها . ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة .

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد فى الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التى تؤثر فى سلوك الرياضى، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضى من ناحية أخرى، الأمر الذى يسهم فى تطوير الأداء الأقصى Maximum Performance وتنمية الشخصية .

ويدرس المهتمون بالسلوك فى الرياضة موضوعات مثل : الشخصية، الدافعية، العدوان والعنف، القيادة، دينامية الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين، والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك فى الرياضة والنشاط البدنى .

هذا وينظر إلى علم نفس الرياضة على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى، والتى من أهمها : فسيولوجيا الرياضة، وعلم اجتماع الرياضة، البيوميكانيك شكل (١/١)



شكل (١/١) يرتبط علم نفس الرياضة ارتباطاً وثيقاً بالمجالات الأخرى التى تشتمل عليها علوم الرياضة حديثاً

لقد أظهرت نتائج دراسة حديثة أجريت على عينة كبيرة من المدربين المؤهلين فى المجتمع الكندى أن علم نفس الرياضة يأتى فى مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضى جدول (١/ ١).

جدول (١/١) درجة الأهمية لعلوم الرياضة من وجهة نظر المدربين المؤهلين

علوم الرياضة	الأهمية	
	الدرجة *	الترتيب
علم نفس الرياضة	٢,١	الأول
الفسيولوجى	٢,٥	الثانى
البيوميكانيك	٢,٧	الثالث
الطب الرياضى	٣,٠	الرابع
نظريات التعلم الحركى	٣,٣	الخامس
نظريات النمو والتطور	٣,٩	السادس
علم اجتماع الرياضة	٤,٤	السابع

* تعبر الدرجة عن المتوسط لمقياس متدرج من ٧ نقاط، حيث إن الدرجة ١ تمثل الأكثر أهمية بينما الدرجة ٧ تمثل الأقل أهمية .

هذا ويهتم علم نفس الرياضة التطبيقى Applied Sport Psychology بجانب واحد فقط من علم نفس الرياضة هو معرفة وفهم النظريات النفسية والأساليب التى يمكن تطبيقها فى الرياضة والنشاط البدنى لتنمية الأداء ونمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين فى النشاط البدنى .

ومن أمثلة التساؤلات التى تبحث عن إجابة فى هذا المجال :

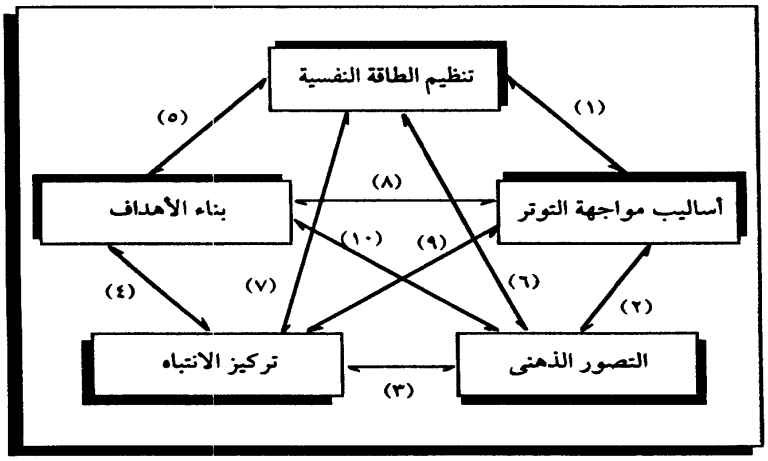
- كيف يمكن الإستفادة من نظريات ومبادئ علم النفس فى تطوير الأداء الرياضى ؟
- إذا سلمنا أن رياضياً موهوباً من الناحية البدنية فما هى المحددات النفسية للنجاح أو الفشل ؟
- ما الخصائص النفسية التى تميز الرياضى أو المدرب لتحقيق النجاح فى الرياضة ؟
- ما الخصائص النفسية التى تميز النشاط الرياضى بعامة، والمنافسة الرياضية بخاصة ؟
- كيف يمكن تحفيز الرياضى حتى يبذل أقصى جهد أثناء التدريب وفى غضون المنافسة؟
- هل الأفضل تنمية الدافع الذاتى الإثابة أم الدافع الخارجى الأثابة ؟
- ما العوامل التى تؤدى إلى تماسك جماعة الفريق الرياضى وكذلك تصدعها ؟
- ما هى أهم المبادئ التى يتأسس عليها الإعداد النفسى للرياضيين ؟

وهل يمكن تطوير المهارات النفسية فى برنامج التدريب الرياضى ؟

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقى لعلم نفس الرياضة، وأصبح من المألوف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية Psycho-logical Skills Training يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحى الخططية .

ومن أمثلة المهارات النفسية التى يحتاج الرياضى إلى التدريب عليها وتنميتها مايلى :

- التصور الذهنى.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- أساليب مواجهة توتر المنافسة (تدريب الاسترخاء).
- التحكم فى تركيز الانتباه.
- بناء الأهداف.



شكل (٢/٩) العلاقات المتداخلة لتطوير المهارات النفسية فى البرنامج الرياضى

يتبين من الشكل السابق الاستخلاصات الهامة التى توضح العلاقة المتداخلة بين بعض المهارات النفسية الهامة فى برنامج تدريب المهارات النفسية على النحو التالى:

١ ـ التنظيم الجيد للطاقة النفسية يجنب الرياضى التوتر، كما أن ارتفاع التوتر يؤدى إلى زيادة الطاقة النفسية.

٢ ـ الرياضى الذى يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهنى على نحو أكثر فعالية، كما أنه يمكن الاستفادة من التصور الذهنى فى تعلم مهارات الاسترخاء.

٣ ـ يمكن أن يستفيد الرياضى من تدريب التصور الذهنى فى تحسين مقدرته على التركيز، كما أن تطوير مهارة التصور الذهنى يعتمد بدرجة كبيرة على التركيز فى استحضار الصورة الذهنية المرغوبة.

٤ ـ القدرة على التركيز فى أهداف نوعية يعتبر هاماً لبناء الهدف الذى يسهم بدوره فى تحسين الأداء . وهو نفسه يمثل أهمية لتطوير مهارات تركيز الانتباه.

٥ ـ عندما يؤخذ فى الاعتبار بناء الأهداف على أسس سليمة فإن الأهداف التى تتميز بالتحدى والواقعية تساهم فى تعبئة الطاقة النفسية على النحو الصحيح.

٦ ـ الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه بالنسبة للطاقة النفسية يعوق مقدرة الرياضى على أداء مهارات التصور الذهنى بفعالية . كما أن تمكن الرياضى من التصور الذهنى لأدائه المثالى السابق يساعده على تحقيق المستوى الأمثل من الطاقة.

٧ ـ عندما تزداد الطاقة النفسية فإن الانتباه يزداد كذلك حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن زادت الطاقة النفسية، فإنها تعوق تركيز الانتباه الأمثل. ومن ناحية أخرى عندما يطور الرياضى مقدرته على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضى فإن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى.

٨ ـ عندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر بفعالية، فإن ذلك يساعده على التركيز نحو الأهداف على نحو أفضل . وعندما يحسن التخطيط لبناء الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء وليس النتائج فإن ذلك يقلل من مصادر توتر المنافسة.

٩ ـ عندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر بفعالية فإن ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه كما أن الرياضي الذى يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الافكار السلبية كمصدر للتوتر.

١٠ ـ يؤدى التصور الذهنى للأهداف إلى تطوير درجة التزام الرياضى نحو انجاز الهدف . كما يمكن تحسين التصور الذهنى بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهنى من خلال أهداف واقعية.

هذا وسوف نخصص فصولاً مستقلة من هذا الكتاب للتأكيد على : كيف يمكن تطوير المهارات النفسية فى برنامج التدريب الرياضى. (يراجع فصول : ٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤).

فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة ؟

تتعدد فروع علم النفس ومنها : علم النفس التجريبى، علم النفس الإكلينيكى والإرشادى، علم النفس الارتقائى والتربوى، علم النفس الشخصى والاجتماعى، علم النفس الصناعى، علم النفس التجارى، علم النفس الحربى ... إلخ.

هذا وتمثل فروع علم النفس الأربعة الأولى الأكثر ارتباطاً بالمجال الرياضى وسوف نلقى المزيد من الضوء على كل منها :

علم النفس التجريبى : Experimental Psychology

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة العمليات السلوكية دراسة معملية، وتجرى عادة على أغلب العمليات النفسية الأساسية مثل الإدراك، التعلم، الذاكرة، الدافعية والانفعالات . ومما هو جدير بالذكر أن علماء النفس المتخصصين فى أفرع علم النفس الأخرى يجرون بحوثاً تجريبية، ولا يقتصر إجراء هذه البحوث التجريبية على المتخصصين فى هذا الفرع فقط.

علم النفس الإكلينيكى والإرشادى :

Clinical Counseling Psychology

يعتبر علم النفس الإكلينيكى أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس، وهو يعنى أساساً بمشكلة التوافق الإنسانى بهدف مساعدة الإنسان ليعيش فى سعادة وأمن، خالياً من الصراعات النفسية والقلق.

ولكى يستطيع علماء النفس الإكلينيكيون القيام بدورهم فى دراسة اضطرابات السلوك وفهمها وعلاجها، فإنهم يدربون عادة تدريباً خاصاً فى مجالات ثلاثة رئيسية :

المجال الأول : هو قياس الذكاء والقدرات العقلية العامة لمعرفة القدرة العقلية الحالية للفرد أو إمكاناته العقلية فى المستقبل .

المجال الثانى : هو قياس الشخصية، ووصفها، وتقويمها، وتشخيص السلوك الشاذ بغرض معرفة ما يشكو منه الفرد والظروف المختلفة التى أحاطت به وأدت إلى ظهور مشكلته مما يساعد على فهمها ويمهد الطريق إلى إرشاد الفرد وعلاجه .

المجال الثالث : هو العلاج النفسى بأساليبه وطرقه المختلفه التى ترمى إلى تخليص الفرد مما يعانيه من اضطراب وسوء توافق .

هذا وتستخدم كلمة «إرشادى» للتعبير عن وظيفة علماء النفس الذين يتألف عملهم الأساسى من تقديم المساعدة والنصيحة إلى من يحتاجها من الناس، ومن أمثلة ذلك تعريف الفرد بالفرص المهنية المناسبة له، وتزويده بالمعلومات التى تساعده فى تحسين تكيفه المهنى .

علم النفس الارتقائى (النمو) والتربوى:

Developmental And Educational Psychology

يهتم علم النفس الارتقائى (النمو) بتطور استعدادات وسلوك الإنسان فى مختلف مراحل حياته. فحاجات الفرد ورغباته وتطلعاته تتعدل تعديلاً مستمراً، بل لا نبالغ القول إذا قلنا أن كل أبعاد الشخصية تتغير خلال حياة الفرد . وعلم النفس الارتقائى هذا يبحث فى التغيرات المتتالية التى تحدث لشخصية الإنسان. وبذلك فإنه يساعد الإنسان على معرفة نفسة وفهم غيره ممن حوله من الناس معرفة وفهماً أفضل .

ويعنى علم النفس التربوى بالإجابة عن تساؤل عام : كيف نربى؟ ويتحقق ذلك عادة من خلال تصميم المواقف والأساليب التربوية إضافة إلى تدريب المدرسين .

علم نفس الشخصية والاجتماعى :

Personality And Social Psychology

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعية وديناميكية الشخصية الإنسانية وما هى الطرق التى يتـأثر بها سلوك الإنسان بواسطة الآخرين، أى كـيف يتفاعل معهم فيتأثر بهم ويؤثر فـيهم، أى يتأثر بسلوكهم ويؤثر فى سلوكهم . وهدفه من وراء ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد والجماعة.

ومن الفروع الهامة لعلم النفس الاجتماعى دراسة الجماعة من حيث أنواعها وتركيبها أو بناؤها وأهدافها وديناميكياتها . كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفـاعل الاجتماعى والاتصال الاجتـماعى والعلاقات الاجتـماعية . ومن أهم الموضوعـات كذلك سيكولوجية الـقيادة، نظرياتها ودورها فى الجـماعة والتفاعل الاجتماعى ووظائف القائد ومبادئ القيادة وتأثير أنواع القيادة على سلوك أفراد الجماعة واختيار القادة وتدريبهم .

التطور التاريخى لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمى :

ينظر إلى علم نفس الرياضـة كأحـد المجالات الأكـاديمية على أنـه حديث نسبياً، وأنه ما زال فى مـرحلة النمو . ويرجع الفضل إلى «نورمان تريبلت» Nor-man Triplett ١٨٩٧ فى إجـراء أول بحث فى علم نفس الرياضـة اعـتمـد على الملاحظة المنتظمة لفـترة من الوقت بغرض معرفـة أثر حضور الجمـهور على تحسن أداء لاعبى الدراجات .كما يعتبر «كولمان جريفث» Coleman Griffth الذى يطلق عليه المؤسس الأول لعلم نفس الـرياضة فى أمريكا - أول من أسس معـملاً لعلم نفس الرياضة فى جامعة أليـنويز University Of Illinois عام ١٩٢٥ . لقد درس «جريفث» خلال فتـرة ليست قصيرة موضوعات مـرتبطة بالجانب النفسى الرياضى مثل طبيعة المهارات النفـسحركية، التعلم الحركى، العلاقة بين متغـيرات الشخصية والأداء الحركى .

بدأت الجامـعات الأمريكيـة بعد الحرب العالميـة الثانية تدرس مـقررات علم نفس الرياضة فى اطار معرفى ودراسى أوسع هو التعلم الحركى . . ومن أمثلة هذه الجامـعات التى قـدمت هذه المقررات جـامعة «كـاليفـورنيا» California وجامعة «بنسلفانيا» Pennsylvania وجامعة «إنديانا» Indiana .

شهدت الستينيات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة فى مجال علم نفس الرياضة، وساعد ذلك على استقلال وتميز هذا العلم، ومن ذلك على سبيل المثال الأعمال التى نشرها كل من «بروث أوجليفى» Bruce Ogilvie و «ثوماس تتكو» Thomas Tutko ١٩٦٦ فى كتابهما «مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها»، إضافة إلى قائمة الشخصية للرياضيين- قائمة الدافعية الرياضية The Athletic Motivation Inventory - وبالرغم من أن أعمالهما لم تحظ بالتقدير من قبل المهتمين بعلم نفس الرياضة فى ذلك الوقت، فإن إسهاماتهما حظيت بالتقدير والعرفان فيما بعد. وينظر إلى «أوجليفى» Ogilivie كمؤسس لعلم نفس الرياضة التطبيقى Applied Sport Psychology.

تأسست الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة International Socity of Sport Psychology (ISSP) وعقدت أول مؤتمر لها فى مدينة «روما» عام ١٩٦٥ والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم.

تم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدنى North American Society For The Psychology Sport And Activity (NASPSPA) وعقدت أول اجتماع لها عام ١٩٦٧ فى «لاس فيجاس» Las Vegas وتحدد الهدف الأساسى لهذه الجمعية فى التركيز على المجال التجريبى لعلم نفس الرياضة واتضح ذلك فى طبيعة ونوع المقالات التى تنشر فى الدوريات الخاصة بها .

وبعد حوالى سنتين من تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدنى فى أمريكا تأسست عام ١٩٦٩ الجمعية الكندية للتعلم النفسحركى وعلم نفس الرياضة Candian Society For Psychomotor Learning And sport Psychology (CSPLSP) ، وقد تأسست هذه الجمعية فى الأصل تحت رعاية الرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويح، ثم ما لبثت أن أصبحت جمعية مستقلة فى عام ١٩٧٧ .

كذلك شهدت السبعينيات تكوين «أكاديمية علم نفس الرياضة» The Sport Psychlogy Academy فى الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة والتربية البدنية .

ويشير «مارتنز» Martens ١٩٨٧ إلى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء نفس الرياضة .

الاتجاه الأول : علم نفس الرياضة الأكاديمى Academic Sport Psychlogy

الاتجاه الثانى : علم نفس الرياضة التطبيقى Applied Sport Psychology وبينما يركز الاتجاه الأكاديمى على جوانب الدراسة والمعرفة، أو التوجهات البحثية لعلم نفس الرياضة، فإن الاتجاه التطبيقى يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم .

وقد حدث هذا التصنيف السابق (الأكاديمى و التطبيقى) نظراً لأن العديد من علماء نفس الرياضة المهتمين بالجانب التطبيقى لا يعتقدون أن جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدنى تحقق حاجاتهم، وبناء عليه تم تشكيل جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقى Association For The Advancement Of Applied Sport Psychology (A A A S P) فى عام ١٩٨٥ . وبعد سنوات أربع وفى عام ١٩٨٩ تم نشر مجلة علم نفس الرياضة التطبيقى Journal Of Applied Sport Psychology .

وقد يبدو الأمر على ضوء ماسبق أن هناك منظمتين تتنافسان فى مجال علم نفس الرياضة، ولكن الواقع أنهما تعملان معاً بغرض رقى وتطوير مجال المعرفة لعلم نفس الرياضة، وبهدف تسهيل التطبيق فى عالم الرياضة الواقعى. إن العديد من علماء نفس الرياضة المهتمين بالنشاط البحثى هم أيضا أعضاء فى جمعية علم نفس الرياضة التطبيقى، ومن ناحية أخرى، فإن العديد من علماء نفس الرياضة المهتمين بالجانب التطبيقى هم أعضاء نشطون فى جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضة والنشاط البدنى التى تعنى بمجال البحث .

هذا وفى سياق الحديث عن التطور التاريخى لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمى تجدر الإشارة إلى أن هذا العلم قد بدأ فى مصر منذ عام ١٩٦٧ . ويرجع

الفضل إلى «محمد حسن علاوى» فى إدراج هذا التخصص ضمن مناهج الدراسة بمعاهد وكليات التربية الرياضية عام ١٩٦٧، وضمن المقرر الدراسى لدراسات الماجستير عام ١٩٦٩، ودراسات الدكتوراه ١٩٧٤. كما تم تحت رئاسته تكوين الجمعية المصرية لعلم نفس الرياضة، وتم الاعتراف بها وتسجيلها فى الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة عام ١٩٧٤ .

ومن ناحية أخرى أصبحت مادة علم نفس الرياضة فى الوقت الحالى من الدراسات الهامة التى تدرس فى دراسات المدربين وإعداد القادة الرياضيين التى تقيمها الاتحادات الرياضية والمجلس الأعلى للشباب والرياضة ليس فى مصر فقط ولكن فى معظم الدول العربية .

كذلك هناك عدد كبير من الدارسين بالدراسات العليا فى التربية الرياضية اختاروا مجالات أبحاثهم فى موضوعات عديدة مرتبطة بعلم نفس الرياضة، ومنهم من تأهل فى هذا التخصص حتى أعلى الدرجات العلمية .

التأهيل المهنى للأخصائى النفسى الرياضى :

تجدر الإشارة إلى أن علم نفس الرياضة من الرؤية التاريخية يعتبر نظاماً معرفياً ينبثق أساساً من التربية البدنية . ومع ذلك فإن السنوات الحديثة شهدت تطوراً هاماً لهذا النظام من قبل الأفراد الذين تأهلوا فى مجال علم النفس والإرشاد. وقد أثار ذلك الوضع مشكلة بين الأخصائيين النفسيين الرياضيين فى تحديد من هم الأشخاص المؤهلون لهذا الغرض ومن ثم يحق لهم تقديم الخدمات للرياضيين . وقد حظيت هذه القضية بالاهتمام المتزايد فى السنوات الحديثة. وربما كانت أكبر مناظرة تمت فى هذه القضية تلك التى شملت كلا من «جون سيلفا» John Silva أول من تولى رئاسة جمعية تطوير علم نفس الرياضة التطبيقية (AAASP) ١٩٨٩، و«فرنك جاردنر» Frank Gardner ١٩٩١ العالم النفسى الشهير.

لقد اهتمت اللجنة الأوليمبية بالولايات المتحدة الأمريكية United States Olympic Committee (USOC) عام ١٩٨٣ بتقديم حل جزئى لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاولة مهنة الأخصائى النفسى الرياضى وتوصلت إلى تحديد ثلاث فئات على النحو التالى :

١ - الأخصائى النفسى الرياضى فى مجال العمل الإكلينيكى والإرشادى.

The Clinical Counseling Sport Psychologist

٢ - الأخصائى النفسى الرياضى التربوى.

The Educational Sport Psychologist

٣ - الأخصائى النفسى الرياضى فى مجال البحث .

The Research Sport Psychologist

وهذا النظام الذى اقترح من اللجنة الأوليمبية بالولايات المتحدة الأمريكية (usoc) بهدف التعرف على مجالات العمل فى علم نفس الرياضة مع الفرق القومية التى تتبع اللجان الأوليمبية، ولكن هذا الإجراء لا يعنى إجازة رسمية أو تفويضاً للممارسة المهنية من قبل اللجنة .

حققت جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقى (AAASP) خطوة أكثر تقدماً فى تحديد من هو المؤهل لتقديم خدمات علم نفس الرياضة عندما أقرت متطلبات حصول الفرد على لقب «مستشار معتمد، لجمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقى » "Certified Consultant Association For The Advancement Of Applied Sport Psychology" ومن ذلك الحصول على درجة الدكتوراه فى مجال مرتبط بعلم نفس الرياضة (مثال : علم النفس، علوم الرياضة، أو التربية البدنية). إضافة إلى العديد من المقررات النوعية والخبرات المرتبطة. هذا وبالرغم من أن هذه الشهادة تمنح من أفضل وأقوى جمعية لعلم نفس الرياضة فى الوقت الحاضر فإنها لاتمثل نهاية المطاف لحل قضية تحديد من هو الشخص المتخصص فى هذا المجال، لكنها تمثل بداية جيدة فقط مادامت تقر حاجات الأفراد إلى الحصول على تدريب خاص فى كل من مجالى علم النفس والتربية البدنية (علوم الرياضة والتمرينات) حتى يمنح الاعتراف بالعمل كاستشارى أو أخصائى فى علم نفس الرياضة .

ويعتبر تحديد الدور الذى يقوم به الأخصائى النفسى الرياضى من الأشياء الهامة التى تظهر أهمية علم نفس الرياضة لكل المهتمين به من مدربين ورياضيين

ودارسين، هذا ويمكن تحديد أدوار ووظائف الأخصائى النفسى الرياضى فى ضوء الفئات الثلاث المقترحة كما يلى :

اولاً : الأخصائى الإكلينيكى الرياضى :

The Clinical Sport Psychologist

ينظر إلى الأخصائى الإكلينيكى الرياضى على أنه تدرب فى ميدان علم النفس الإكلينيكى ويحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل، إضافة إلى ما سبق، فمن الأهمية أن يكون لديه إهتمام وفهم عميقان بالخبرة فى مجال الرياضة، وفى سبيل ذلك ربما يحصل على برامج تدريب فى علم نفس الرياضة المتضمنة فى برامج التربية البدنية والرياضة. هذا ويتوقع من الأخصائى الإكلينيكى الرياضى التأهل للتعامل مع المشكلات الانفعالية والشخصية التى تؤثر على بعض الرياضيين. الحقيقة أن الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسى أو التوتر الشديد الذى يؤثر سلبياً على أداء وقدرات بعض الرياضيين وربما يمتد هذا التأثير السلبى إلى قدراتهم الشخصية. وفى كل الأحوال فإنه من الأهمية لمن يضطلع بهذه المسئولية أن يكون حاصلاً على تدريب خاص فى مجال علم النفس الإرشادى أو علم النفس الإكلينيكى.

ثانياً : الأخصائى النفسى الرياضى التربوى :

The Educational Sport Psychologist

تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين حصلوا على تدريب أكاديمى من اقسام وكليات التربية البدنية، حيث يفترض أنهم درسوا مقررات علم نفس الرياضة والمقررات المرتبطة به، ومن ثم يتوقع منهم أن يقدموا خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يسهم فى تطوير الأداء للرياضيين، إضافة إلى مساعدتهم مع اختلاف أعمارهم على الاستمتاع بالرياضة واستخدامها كوسيلة لتحسين تكيفهم مع الحياة .

ثالثاً : الأخصائى النفسى الرياضى فى مجال البحث :

The Research Sport Psychlogist

يجب استمرار النمو المعرفى فى مجال علم نفس الرياضة حتى يحظى بالاعتراف والتقدير كأحد العلوم الاجتماعية . لذلك تظهر أهمية دور مواصلة البحث والنمو المعرفى، وذلك من خلال الباحثين المهتمين بتدعيم البناء النظرى والباحثين المهتمين ببحث المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها .

المعايير الأخلاقية التى توجه عمل الأخصائى النفسى الرياضى ؟

بالرغم من أن الكثير من المبادئ الأخلاقية Ethics التى توجه العمل فى مجال علم نفس الرياضة تناقش خلال هذا الكتاب فإننا نفرد اهتماماً لذلك فى هذا الجزء. لقد أصبح واضحاً فى السنوات الأخيرة أن النظريات والأساليب المنبثقة من علم نفس الرياضة تسهم بفاعلية فى تحقيق الفوز للرياضيين والفرق الرياضية.

وفى هذا الكتاب سوف يجد القارئ العديد من النظريات والأساليب النفسية التى تساعده على أن يصبح (مدرباً / مدرساً) ناجحاً، ولكن هذا لا يعنى أن يصبح مؤهلاً بدرجة كافية لتقديم الخدمات النفسية فى الرياضة . إنه يحتاج إلى أن يدرس أكثر من مقرر فى علم نفس الرياضة حتى يناط به القيام بهذه المسئولية. ويزيد من أهمية ذلك فى الوقت الحاضر أن إجراءات منح إجازات معتمدة فى مجال علم نفس الرياضة تعتبر محدودة، ومن ثم قد يسهل على البعض ادعاء التخصص فى هذا المجال دون حصولهم على التأهيل المناسب، ولا شك أن ذلك يعتبر نوعاً من عدم الالتزام بأخلاقيات المهنة. إنه من الضرورى معرفة خطورة الاستخدام غير الصحيح لمقاييس أو قوائم الشخصية أوعدم الدقة فى تفسير نتائجها.

إن ممارسات عمل الأخصائى النفسى الرياضى سواء بواسطة المدرب أو الأخصائى النفسى المعتمد Licensed Psychologist تتضمن مكونين أولهما : ذو طبيعة تعليمية، وثانيهما : ذو طبيعة إكلينيكية . فعلى سبيل المثال فإن الأخصائى النفسى الرياضى يستخدم مبادئ التعلم لمساعدة الرياضى فى معرفة كيف يستخدم أسلوب التصور والاسترخاء بفاعلية.

إن المدرب أو المدرس المؤهل جيداً يجب أن يستطيع تقديم مثل هذه الخدمة، ومع ذلك عندما يقدم الأخصائى النفسى الرياضى خدمات إكلينيكية مثل العلاج النفسى Psychotherapy أو القياس النفسى فإنه من الأهمية أن يكون قد حصل على تدريب خاص لهذا الغرض أو بتصريح معتمد يجيز له ممارسة هذا العمل، وإن عدم الالتزام بذلك يعنى الخروج على المعايير الاخلاقية التى توجه هذا العمل.

وحتى تتسنى مساعدة الأخصائيين النفسيين فى الالتزام بأخلاقيات المهنة فإن جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدنى (NASPSPA) أصدرت مجموعة من المعايير الاخلاقية يجب أن يلتزم بها أعضاء هذه الجمعية عند تقديم خدماتهم، وأمكن تلخيص هذه المعايير فى تسعة مبادئ :

١ - يجب أن يتحمل الاخصائيون النفسيون الرياضيون مسئولية نتائج أعمالهم، وأن يبذلوا كل جهدهم لضمان تقديم الخدمات على النحو الصحيح.

٢ - إن كفاءة الأخصائيين النفسيين الرياضيين تتمثل فى تقديم الخدمات واستخدام الطرق والأساليب التى تأهلوا لكيفية استخدامها من خلال التدريب والخبرة .

٣ - إن المعايير الأخلاقية والقانونية للأخصائيين النفسيين الرياضيين ترفض اشتراكهم فى ممارسات تتعارض مع المعايير الأخلاقية أو القانونية .

٤ - يجب أن يقرر الأخصائيون النفسيون الرياضيون بدقة وموضوعية مستوى تأهيلهم وانتسابهم المهنى .

٥ - يجب أن يكون الأخصائيون النفسيون الرياضيون مؤتمنين على المعلومات التى يحصلون عليها من الأشخاص أثناء عملهم .

٦ - يجب أن يحترم الأخصائيون النفسيون الرياضيون النظرة المتكاملة لوحدة الإنسان، إضافة إلى تحقيق سعادة ورفاهية الأشخاص والمجموعات التى يتعاملون معهم .

٧ - يجب أن يتحلى الأخصائيون النفسيون الرياضيون بالوعى والفهم لاحتياجات واهتمامات الزملاء فى الرياضات الأخرى.

٨ - يجب أن يستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون أساليب التقويم الأكثر حداثة والأفضل نفعاً للرياضيين الذين يتعاملون معهم .

٩ - إن البحوث التى يقوم بها الأخصائيون النفسيون الرياضيون تنتمى إلى مجال البحوث الإنسانية وعلم النفس، ومن ثم فإن الاهتمام الأول هو تحقيق ماهو نافع وذو فائدة للمشتركين فى ضوء قواعد المجتمع والمعايير المهنية .

الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة :

توجد العديد من التساؤلات مازالت تبحث عن إجابات تعكس إلى حد كبير طبيعة الاتجاهات المستقبلية لعلم نفس الرياضة ومن ذلك ما يلى :

- هل سوف تشهد الفترة القادمة المزيد من المشاركة الفعالة للأخصائى النفسى الرياضى فى مساندة المدربين والرياضيين من خلال أساليب التدريب النفسية لتدعيم تطور الأداء والشخصية ؟

- ما هى الاتجاهات المستقبلية فى مجال بحث علم نفس الرياضة ؟ وهل سوف تشهد الفترة القادمة استمرار التقارب بين البحث والممارسة العملية ؟

- ما تأثير دور جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقى (A A A S P) فى تقديم مقررات وتحديد مستويات للعاملين فى مجال علم نفس الرياضة ؟

- هل تدريب الأخصائيين النفسيين الرياضيين فى المستقبل يقود إلى وجود نظم معرفية لعلم نفس الرياضة منبثقة من علم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية ؟

- هل هناك حاجة إلى تقديم مقررات مكثفة فى علم نفس الرياضة ؟

- ما هى الجهة المسئولة عن تقديم برامج علم نفس الرياضة ؟

- هل تشهد السنوات القادمة منح شهادات معتمدة للممارسين لعلم نفس الرياضة ؟

- هل يستمر نمو التعاون بين علم نفس الرياضة وعلم النفس فى السنوات المقبلة؟ وهل تتزايد الحاجة إلى الأخصائيين النفسيين الرياضيين ؟

- ما نوع الخدمات التى يتوقع فى المستقبل أن يكون الاخصائى النفسى الرياضى مؤهلاً لتقديمها ؟

- كيف يمكن أن تتعاون المنظمات المختلفة المهتمة بمجال علم نفس الرياضة بحيث تكمل إحداها الأخرى ؟

هذا وبالرغم من أنه من غير الممكن تقديم إجابات محددة الآن لهذه التساؤلات السابقة فإن استطلاع رأى عشرة من علماء نفس الرياضة البارزين يمدنا بمعلومات مفيدة ترتبط بالإجابة عن هذه التساؤلات وبعض الاهتمامات الأخرى.

اتفق العلماء على ان السنوات العشر القادمة تمثل فترة حرجة جداً لنمو علم نفس الرياضة، بهذه الإجابة ركز «سكانلان» Scanlan على أهمية المشاركة وتضافر الجهود لجميع العاملين فى هذا المجال .

توقع «ندفر» Nideffer ان تشهد الفترة القادمة المزيد من التداخل بين علوم البيوميكانيك، وفسيولوجيا الرياضة وعلم النفس. ويعتقد أن الدراسات سوف تصمم لاختبار تأثيرات العمليات المعرفية على العمليات الفسيولوجية والبيوميكانيك فى بيئات متعددة .

بينما ركز «وينبرج» Weinberg على أن الفترة القادمة سوف تشهد تضييق الهوة بين البحث والتطبيق. ويعتقد كل من «جولد» Gould و«مارتنز» Martens استخدام المعرفة النوعية والذاتية .

يذهب «سنجر» Singer إلى أن الفترة القادمة ستشهد المزيد من دراسة المواقف الواقعية وذلك من خلال المواقف المعملية المشابهة لمواقف الرياضة .

أوضح كل من «لاندرز» Landers و «سميث» Smith أن علم نفس الرياضة سوف يشهد نظاماً معرفياً متداخلاً بين علم الرياضة وعلم النفس، كذلك توقع «سميث» المزيد من القبول والتقدير لعلم نفس الرياضة من قبل مجالات علم النفس الأخرى .

أكد «أورليك» Orlick أن علم نفس الرياضة يتجه نحو المزيد من الاهتمام للتطبيقات والنظرة التكاملية بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومى البدنى والفنى، ويرى أن ارتباط التدريب الذهنى بالتفوق فى الرياضة يعتمد على التكيف

مع العديد من الأبعاد الأخرى. كذلك يشير إلى أن تطوير المهارات الذهنية للاطفال الصغار سوف يحظى بالمزيد من الاهتمام حيثما تتأكد وتتضح أهميتها مع مرور الوقت .

ويبدو أن قضية تأهيل الأخصائيين النفسيين الرياضيين سوف تظل من بين القضايا الرئيسية، وفى هذا المعنى أوضح «سنجر» Singer أن التحدى الرئيسى الذى يواجه الأخصائيين النفسيين الرياضيين هو تحديد المقررات الصالحة والمقننة، مع الأخذ فى الاعتبار أن هذه المقررات يكون لها أساس اكاديمى ومهارات الممارسة العملية، إضافة إلى ماسبق فإن علم نفس الرياضة يحتاج إلى المزيد من القبول والتدعيم لشرعيته .

ويتفق «وينبرج» مع «سنجر» على أهمية الحاجة إلى تطوير الشهادات المعتمدة والمعايير الخاصة بتحديد من يصلح للعمل كأخصائى نفسى رياضى .

يعتقد «ندفر» Nideffer و «لاندرز» Landers أن المستقبل سيشهد حصول الدارسين على برامجهم ودرجاتهم العلمية فى مجال علم النفس الإرشادى أو الاكلينيكى. ويرى «لاندرز» أن الذى ينشد التخصص فى علم نفس الرياضة لا يقتصر على التأهيل فى مجال علم النفس الإرشادى أو الإكلينيكى فحسب، ولكن يجب أن يحصل على درجة علمية فى علوم الرياضة. بينما يتوقع «ندفر» أن تشهد الحقبة التالية صراعا مهنيا بين العاملين فى مجالى علم النفس والتربية البدنية، وذلك لتحديد الجهة التى يناط بها مسئولية تأهيل المتخصصين فى علم نفس الرياضة، ويتوقع أن الاختلاف سوف يحسم فى ضرورة حصول المتخصص فى علم نفس الرياضة على درجة الدكتوراه فى كل من تخصص التربية البدنية وتخصص علم النفس. ويضيف «ندفر» أنه يتوقع منح شهادات تأهيل للعمل فى وظائف معينة دون الحاجة إلى الحصول على درجة علمية مثل الدكتوراه، ومن ذلك على سبيل المثال : تأهيل بعض الأشخاص للعمل فى مجال استخدام الاختبارات النفسية فى المواقف الرياضية، أو منح شهادات معتمدة لأشخاص يمارسون التدريب الاسترخائى مع الرياضيين، فإن هذا المدخل يحدده عنصريا التدريب والخبرة، ولا يتطلب من كل شخص الحصول على الدرجات العلمية فى مجالى التخصص.

ويرى «أوجيلفى» Ogilivie ضرورة أن يخضع كل شخص يرغب فى العمل كأخصائى نفسى رياضى تحت إشراف المتخصصين قبل أن يسمح له بالممارسة الفعلية .

يقترح «سنجر» Singer الحاجة إلى تخصيص مقررات دراسية فى برامج الدراسات العليا تتم من خلال التعاون بين أقسام علم النفس وعلوم الرياضة.

ويبدو أن تباين وجهات النظر حول الرؤية المستقبلية لعلم نفس الرياضة خلال العقد القادم قادت إلى مشكلة تؤرق المهتمين بمجال علم نفس الرياضة، وترتبط هذه المشكلة بمستقبل أهمية الحاجة إلى هذا النوع من التخصص، أو بمعنى آخر متطلبات سوق العمل Jop Market. لقد تنبأ كل من «ندفر» و «وينبرج» بأن الاخصائى النفسى الرياضى يناط به القيام بأعمال مثل تعليم الرياضيين التحكم فى التوتر، تماسك جماعة الفريق، اتخاذ القرار تحت المواقف الضاغطة .

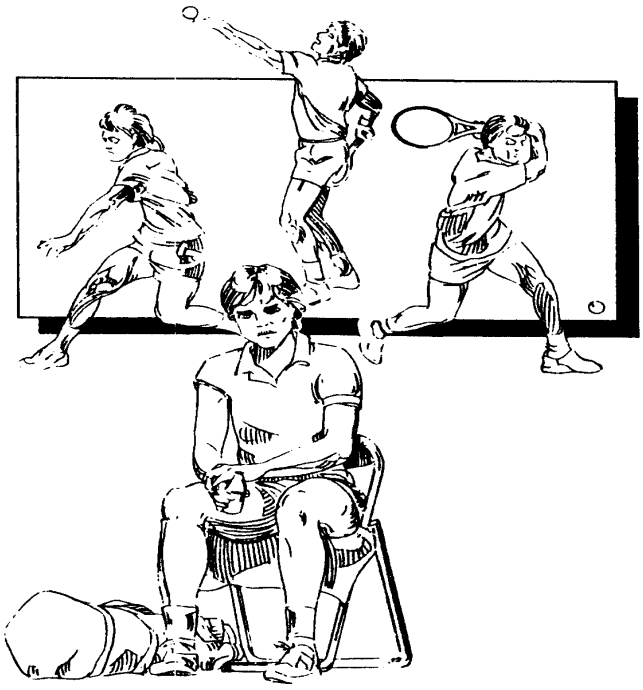
لقد أوضح «وينبرج» أنه سوف يتسع مجال سوق العمل للأخصائى النفسى الرياضى، وذلك فى نطاق الإرشاد الأكاديمى، وكذلك العمل مع الرياضيين الأوليمبيين .

ويعتقد «أوجيلفى» أن الحاجة سوف تتزايد فى السنوات القادمة إلى وجود هيئة اكلينيكية فى الطب الرياضى يناط بها التعامل مع مشكلات السمنة (البدانة)، التوتر، التأهيل البدنى، وأن الأخصائى النفسى الرياضى يعتبر عضواً أساسياً فى هذا النوع من فريق العمل المتكامل.

هذا وفى المقابل توجد وجهة نظر معارضة يقدمها «سميث» Smith و«مارتنز» Martens حيث يبديان تخوفهما وقلقهما حول نمو وازدهار مستقبل العمل الاكاديمى لمجال علم نفس الرياضة. ويرى «سميث» تحديداً أن ذلك يتوقف - إلى حد كبير - على مدى التعاون بين مجالات علم النفس الأخرى ومدى الاعتراف الأكاديمى بعلم نفس الرياضة كأحد علوم النفس التطبيقى.

إضافة إلى ما سبق، اتفق رواد علم نفس الرياضة، الذين شملهم استطلاع الرأى عن مستقبل علم نفس الرياضة خلال العشر سنوات المقبلة على أن التحدى

الأكبـر هو مدى التقـدم فى البناء المعرفى المتـفرد لهذا المجال مـن حيث النظرية، والبحث، والتطبيقات. وهذا الإجراء هو الـذى يضمن المزيد من الاعتراف والتأثير الاكاديمى والمهنى لعلم نفس الرياضة .



تشير الاتجاهات المستقبلية لعلم نفس الرياضة إلى تزايد الاهتمام بالتدريب الذهنى للرياضيين

الأكبر هو مدى التقدم فى البناء المعرفى المتفرد لهذا المجال من حيث النظرية، والبحث، والتطبيقات. وهذا الإجراء هو الذى يضمن المزيد من الاعتراف والتأثير الاكاديمى والمهنى لعلم نفس الرياضة .

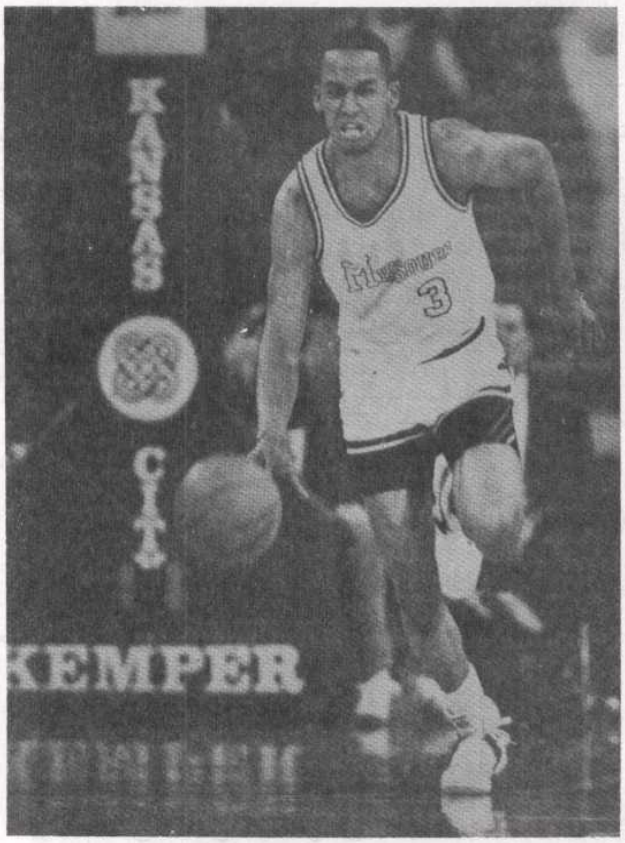
التوجهات العامة لمدخل علم نفس الرياضة :

* يعرف علم نفس الرياضة بأنه يدرس السلوك الإنسانى لمعرفة كيف تؤثر العوامل النفسية فى السلوك الرياضى، وكيف تؤثر الرياضة على الجوانب النفسية للفرد.
* ينظر إلى علم نفس الرياضة التطبيقى كأحد مجالات علم نفس الرياضة يهتم بالإجابة عن سؤال : كيف يمكن الاستفادة من نظريات ومبادئ علم النفس فى تطوير الأداء الرياضى ونمو الشخصية للرياضيين ؟
* منذ بداية الستينيات من هذا القرن حتى الآن، تم تأسيس العديد من المنظمات المهنية المتخصصة فى مجال علم نفس الرياضة، وتعتبر المنظمات الأكثر شهرة وعطاء على مستوى العالم ما يلى :
  - جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدنى (NASP-SPA) ١٩٦٧ .
  - جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضة التطبيقى (AAASP) ١٩٨٥ .
* قدمت جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقى (AAASP) تصنيفاً لعمل الأخصائى النفسى الرياضى يتضمن فئات ثلاثا :
  - الأخصائى الإكلينيكى الرياضى.
  - الأخصائى النفسى الرياضى التربوى.
  - الأخصائى النفسى الرياضى فى مجال البحث.
* تشير الرؤية المستقبلية لعلم نفس الرياضة إلى توقع مايلى :
  - تزايد العلاقة المتفاعلة بين علم النفس وعلوم الرياضة المختلفة.

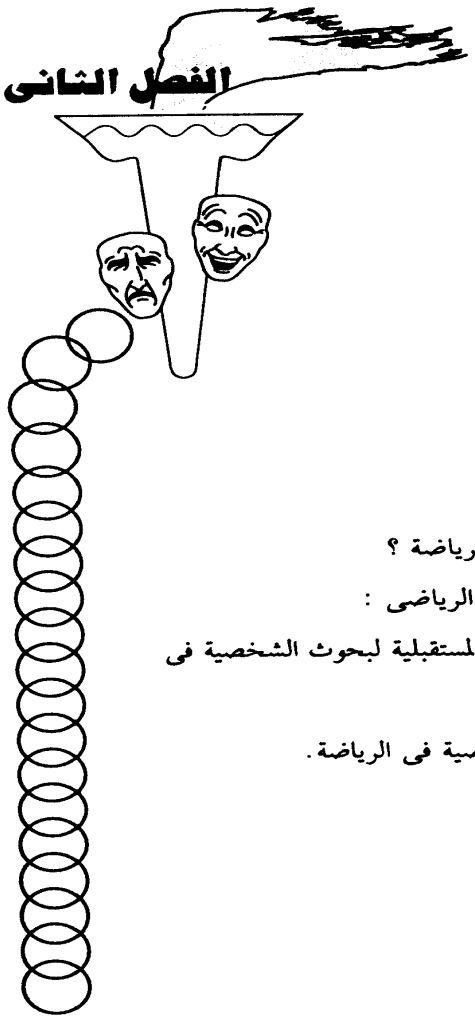
- تزايد الاهتمام بتدريب المهارات النفسية أسوة بالمهارات الحركية والقدرات البدنية.

- أهمية دور الأخصائى النفسى الرياضى كعضو فى فريق عمل متكامل مع كل من أخصائى الطب الرياضى، وأخصائى التأهيل البدنى.

- الاهتمام بنوع المقررات النظرية والتطبيقية اللازمة لتأهيل الأخصائى النفسى الرياضى، إضافة إلى تحديد الجهة المسئولة عن تقديم هذا النوع من التأهيل.



يحتاج رياضيو المستوى العالى إلى التدريب على المهارات النفسية أسوة بالمهارات الحركية



الفصل الثانى

الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى

* لماذا دراسة الشخصية فى الرياضة ؟
* الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى :
* المشكلات البحثية والرؤية المستقبلية لبحوث الشخصية فى المجال الرياضى.
* التوجيهات التطبيقية للشخصية فى الرياضة.

لماذا دراسة الشخصية فى الرياضة ؟

يبدو أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطى الفرصة والإمكانيات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك .

هذا ولا يختلف الأمر كثيراً عند دراسة الشخصية فى الرياضة، وإنما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص فى محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك فى المجال الرياضى .

وتبدو الحاجة إلى دراسة الشخصية فى الرياضة فى ضوء الهدفين التاليين :

الهدف الأول : تحديد تأثير الرياضة فى تطوير أو تغيير الشخصية .

الهدف الثانى : تحديد تأثير الشخصية فى الأداء الرياضى .

هذا وينبثق عن الهدف الأول ـ **تحديد تأثير الرياضة فى تطوير أو تغيير الشخصية** ـ محاولة الإجابة عن عدة تساؤلات منها على سبيل المثال :

- هل ممارسة النشاط الرياضى - بشكل عام - تؤثر فى شخصية الفرد ؟
- ما تأثير خبرات النجاح أو الفشل الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضى على الشخصية ؟
- ما تأثير أنواع معينة من الممارسة للأنشطة الرياضية ـ الأنشطة الجماعية أو الأنشطة الفردية ـ على الشخصية .
- ما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية ؟

كما ينبثق عن الهدف الثانى ـ **تحديد تأثير الشخصية فى الأداء الرياضى** ـ محاولة الإجابة عن عدة تساؤلات منها على سبيل المثال :

- هل اختلاف الأفراد فى خصائصهم الشخصية يؤدى إلى تفضيل ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية ؟
- هل اختلاف الأفراد فى خصائصهم الشخصية يؤثر فى مستوى الإنجاز الرياضى فى بعض الأنشطة الرياضية ؟ أو بمعنى آخر : هل توجد فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين فى خصائصهم الشخصية ؟

- هل التغيير فى الخصائص الشخصية باستخدام أساليب معينة - إذا كان ممكناً - يؤثر فى مستوى الإنجاز الرياضى ؟

ويرتبط بالإجابة عن السؤال الأخير محاولة الإجابة عن التساؤل التالى :

ما هى الخصائص المميزة للرياضيين ذوى المستوى العالى ؟

بمعنى : هل يمكن تحديد الخصائص الشخصية المميزة لرياضى المستوى العالى؟ ومن ثم يحرص المدرب عند اختبار النشء الرياضى أن يتوافر فيهم مثل هذه الخصائص الشخصية، فضلاً عن أن يتضمن البرنامج التدريبى تطوير هذه الخصائص الشخصية .

وتبدو أهمية الهدفين السابقين عند دراسة الشخصية فى المجال الرياضى للاعتبارين التاليين :

أولاً : يمثل الهدف الأول - تأثير السلوك الرياضى على شخصية الفرد - قيمة اجتماعية، ويبين أهمية الرياضة فى تطوير السلوك الإنسانى، ومن ذلك أن بعض علماء نفس الرياضة يرون أن ممارسة الرياضة تؤدى إلى خفض السلوك العدوانى باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة، وأن ممارسة النشاط البدنى تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية يؤثر فى تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد .

ثانياً : يمثل الهدف الثانى - تأثير الشخصية على الرياضة - قيمة تطبيقية وخاصة بالنسبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضى، حيث يسهم فى معرفة العوامل النفسية المؤثرة فى الأداء الرياضى؟ ومن ثم يمكن الاهتمام بها سواء فى عملية انتقاء الرياضيين الناشئين، أو عند إعداد وتطوير برامج التدريب للرياضيين بشكل عام، أو تدريب المهارات النفسية بخاصة .

الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى :

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية فى المجال الرياضى أن التفوق فى رياضة معينة مرهون - إلى حد كبير - بمدى ملاءمة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

ونضرب مثلاً لذلك : عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس، فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردى ، ولا تعول أهمية كبيرة على تضافر الجهد أو التعاون مع آخرين مثل رياضات أخرى جماعية ككرة القدم أو كرة السلة . . . إلخ .

كذلك فإن نتيجة المباراة تمثل مسئولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد، بينما تتوزع مسئولية نتيجة المباراة بين أفراد عديدين فى الرياضات الجماعية.

ويمكن على ضوء هذا التحليل المبدئى لخصائص هذه الرياضة أن نتوقع أهمية تميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة فى سمات نفسية مثل السيطرة، وتحمل المسئولية . . إلخ ، وفى المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له.

واستقراء البحوث السابقة التى اهتمت بدراسة الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى يفيد أنها وجهت اهتمامها نحو الإجابة عن تساؤلات أربعة هى :

* هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟
* هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟
* هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟
* هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبات ؟

ونحاول فى الجزء التالى إلقاء الضوء على علاقة الشخصية بالأداء الرياضى من خلال مناقشة الاتجاهات الرئيسية للإجابة عن التساؤلات السابقة استرشادًا بنتائج البحوث الهامة فى هذا المجال .

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟

لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التى أجريت فى مجال السمات الشخصية أن هناك فروقاً تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين.

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التى أجريت فى البيئة الأجنبية مثل : «كوبر» Cooper ١٩٦٧ ، و «كان» Kane ١٩٧٦ ، «وستشور» Schurr ١٩٧٧ ، و «مورجان» Morgan ١٩٨٠ أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

- الثقة فى النفـــس
- الانبســـــاطية
- المنافســـــــة
- الاستقرار الانفعالى
- انخـــفاض القـلق

كذلك أوضـحت نتائج الدراسـات التى أجريت فى البـيئـة العربيـة مثل : «فرغلى» ١٩٧٦ ، «السنـتريسى» ١٩٧٦ ، «عوض» ١٩٧٧ ، «عـبدالله» ١٩٨٢ أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

- الانبســـــاطية
- الاتزان الانفعالى
- المســـــؤلية
- العدوانـــــية

هذا وبالرغم من أن نتـائج البحـوث السـابقة تفـيد تميـز الرياضيين ببـعض السمات الشـخصية مقارنة بغـير الرياضيين، فإن هناك مـشكلة هامة تتعلق بما هى محكات تحديد الرياضى، حيث يلاحظ أن بعض البحوث والدراسات أجريت على عينات من رياضيى الجامعات، بينما بحوث اخرى أجريت على عينات من رياضيى المستـوى العالى . وربما يفـسر ذلك لنا أحـد الأسبـاب الهامـة لعدم اتفاق نـتائج المقارنة.

هذا وعندما نسلم أن هناك فـروقاً بين الرياضيين وغيـر الرياضين فى بعض سمـات الشخصيـة فإن هناك سؤالاً هاماً : هـل هذه الفروق بسبب تأثير الخـبرة الرياضية ؟ أم أن هـذه الفروق بسبب أن الأفراد الذين يمـتلكون سمات شخـصية معينة ينجذبون نحو ممارسة الرياضة ؟

إن هناك اتجـاهاً حديثـاً يعضـد وجهـة النظر التى ترى أن الأفراد يمـتلكون سمات شـخصية مـعينة تجذبهم نحـو ممارسة الرياضة. وهذا الاتجاه رغم وجـاهته لايعنى عدم تأثيـر خبرة الممـارسة للرياضة على سمـات الشخصـية، ولكن يمكن توقع ان هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للنشء فى مرحلة التكوين والنمو.

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟

اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق فى سمات الشخصية على أساس اختلاف نوع أو نمط الرياضة الممارسـة، ومن ذلك على سبيل المثال دراسة كل من «كرول» Kroll و «كرنـشو» Crenshaw ١٩٧٠ على رياضـيى المستوى الـعالى لرياضات : كرة القـدم والمصارعة والجمباز والكاراتيه. وأظـهرت أن هناك سمات

نفسيـة تميز رياضيى كرة القـدم والمصارعة مقـابل سمات نفسـية أخرى يتمـيز بها رياضيو الجمباز والكاراتيه.

كذلك أظهرت دراسـة «سنجر» Singer وجود فروق بين رياضيى البـيسبول مقارنة بـرياضيى التنس حيث تميز رياضـيو التنس بدرجة أعلى فى سـمات الإنجاز والاستقلال، والسيطرة .

ومن أمـثلة البحـوث التى أجريت فى البـيئـة العربيـة البحث الذى قـام به «شمـعون» ١٩٧٧ وتضمن المقـارنة بين سبع رياضات جـماعيـة، وست رياضات فردية فى سـبع سمات انفعـالية، ولم تسفـر النتائج عن وجود فروق تبـعاً لمحك الرياضات الفردية مقـابل الجماعية. وقد توصل «راتب» ١٩٩١ إلى نتـائج مشابهة عندما شملت المقارنة رياضيى أربع رياضات جماعية وست رياضات فردية باستثناء وجـود فروق تعكس ارتفـاع درجة سـمة قلـق المنافسـة لدى رياضيى الرياضـات الفردية.

كما تشيـر نتائج دراسة «التهامى» ١٩٧٩ إلى ارتفاع درجـة سمة القلق لدى رياضيى الرياضات الفـردية مقابل رياضيى الرياضات الجمـاعية، وأن هذا الارتفاع كان أكثر وضوحاً لدى كل من رياضيى السباحة وألعاب القوى .

وتبين نتـائج دراسة «إبراهيم» ١٩٧٩ ارتفـاع درجة العدوان لدى الملاكـمين مقارنة برياضـيى العديد من الرياضات الأخرى مـثل : المصارعة، السبـاحة، كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة .

ويذهب بعض المهـتمـين بدراسـة الشخـصيـة إلى توقع اختـلاف سمـات الشخصـية تبعاً لمراكـز اللعب ونوع المسابقة للنشـاط الرياضى الواحد . ومن ذلك على سـبيل المثـال دراسة «سـالم» و «خليـفة» ١٩٨٩ التى تـضمنت المقـارنة بين متسابقى الميدان والمضمار فى مـركز التحكم، ودراسة «حفنى» ١٩٨٧ التى شملت المقارنة لـدى لاعبات كـرة السلة تبعـاً لمراكز اللعب ـ صـانعى اللعب، الارتكاز، الجناح.

وعلى ضوء نتـائج البحـوث التى وجهت اهتـمامهـا لمعرفة : هـل تختلف السمات الشـخصية تبـعاً لاختلاف نوع الرياضـة فإن هناك تحفظاً كبيـراً نظرا لعدم وضوح هذه الفروق فضلا عن عدم اتفاق نتائجها.

هذا وبالرغم من اختلاف وجهات النظر حول أسباب عدم اتفاق النتائج، فإن وجهات النظر تتفق على وجود عاملين هامين يجب أن يهتم بهما حتى يمكن التوصل إلى مغزى هذه الفروق هما :

١ - أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لأساس نظرى منطقى .

٢ - أهمية تطوير أدوات القياس النفسى لدى الرياضيين، مع التركيز على المقاييس النفسية النوعية التى تلائم طبيعة الموقف الرياضى .

واستجابة للاتجاه السابق ذهب بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين إلى دراسة الخصائص النفسية فى ضوء تصنيف الانشطة الرياضية على أساس نظرى منطقى يسمح بظهور الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة الممارسة، ومن ذلك على سبيل المثال اقتراح بعض الباحثين تصنيف الأنشطة الرياضية إلى المحكات التالية :

- السيطرة على الأداء.
- الخطورة البدنية.
- الاحتكاك المباشر وغير المباشر.

كما حاول البعض الآخر دراسة الخصائص النفسية تبعاً لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى محكات أربعة :

- العدوان المباشر.
- العدوان غير المباشر.
- العدوان نحو الأداة أو الأجهزة.
- العدوان بدرجة محدودة أو عدم العدوانية.

وذهب فريق ثالث من الباحثين إلى دراسة الخصائص النفسية تبعاً لتصنيف الانشطة الرياضية إلى محكات ثلاثة :

- الأنشطة الرياضية الفردية مقابل الأنشطة الرياضية الجماعية.
- الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الأنشطة الرياضية المتوازية.

- الأنشطة الرياضية ذات زمن الأداء لفترات طويلة مقابل زمن الأداء لفترات قصيرة.

ويبدو أن التصنيف الأخير يحتل أهمية متميزة من قبل العديد من الباحثين، كما أن النتائج التى أسفر عنها تعتبر ذات قيمة، وتبعث الثقة والحاجة إلى إجراء المزيد من البحث لاختبار الخصائص النفسية المميزة تبعاً لنوع أو نمط الرياضة الممارسة .

لذلك اهتم بعض الباحثين باختيار الفروق فى السمات النفسية تبعاً لهذا التصنيف المقترح حيث تم تطبيق الصورة المختصرة لاختبار «كاتل» للشخصية التى تشمل على أربعة عوامل الناتجة عن التحليل العاملى من الدرجة الثانية على عينة تمثل ثلاثة عشر نشاطاً رياضياً (كرة السلة، كرة القدم، كرة القدم الأمريكية، الكرة الطائرة، البيسبول، المصارعة، الجولف، التنس، الجرى لمسافات طويلة، الجمباز، السباحة، مسابقات المضمار) إضافة إلى عينة مرجعية من غير الرياضيين.

ويوضح الجدول التالى توزيع الأنشطة الرياضية تبعاً للتصنيف المقترح للأنشطه الرياضية .

جدول (١/٢) توزيع الأنشطة الرياضية تبعاً للتصنيف المقترح .

(جماعية - فردية، احتكاك - ومتوازية، زمن أداء فترة طويلة - زمن أداء فترة قصيرة)

	رياضات ذات احتكاك مباشر	رياضات متوازية	
رياضات جماعية	- كرة السلة - كرة القدم - كرة القدم الأمريكية	- الكرة الطائرة - البيسبول	
		زمن أداء فترة طويلة	زمن أداء فترة قصيرة
رياضات فردية	- مصارعة	- الجولف - التنس - الجرى لمسافات طويلة	- الجمباز - السباحة - مسابقات المضمار

جدول (٢/٢) السمات الشخصية المميزة للرياضيين وفقاً لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى محكات ثلاثة . جماعية/فردية، احتكاك/متوازية، زمن أداء فترة طويلة/ زمن أداء فترة قصيرة .

مجموعات الأنشطة الرياضية تبعاً لمحكات المقارنة	مجموعات المقارنة	عوامل الشخصية المختصرة «لكاتل»
الرياضات ذات الاحتكاك	مجموعة غير الرياضيين	أكثر فى الانبساط أكثر فى الاستقلالية
الرياضات المتوازية	مجموعة غير الرياضيين	أقل فى القلق أقل فى الاستقلالية أكثر فى الصلابة والشك
الرياضات الجماعية	مجموعة غير الرياضيين	أكثر فى الانبساط أكثر فى الاستقلالية أقل فى الصلابة والشك
الرياضات الفردية	مجموعة غير الرياضيين	أقل فى القلق أكثر فى الخضوع
الرياضات الجماعية	مجموعة الرياضات الفردية	أكثر فى الخضوع أكثر فى القلق أكثر فى الانبساط

كما يوضح الجدول السابق النتائج الهامة التى أسفرت عنها نتائج الفروق فى السمات النفسية تبعاً لهذا التصنيف المقترح.

قام «المؤلف» ١٩٩٣ بدراسة فى البيئة العربية هدفت إلى التعرف على السمات النفسية تبعاً لنمط أو نوع الرياضة استرشاداً بالتصنيف المقترح السابق، حيث تم تطبيق عدة مقاييس نفسية على عينة قوامها (١٨٠) رياضياً من لاعبى الدرجة الأولى يمثلون عشرة أنشطة رياضية، وتم توزيعهم إلى فئات ثلاث على النحو التالى:

(١) **فئة الأنشطة الجماعية مقابل الفردية** : حيث صنفت هذه الفئة تبعاً لمحك المنافسة الجماعية مقابل المنافسة الفردية. واشتملت الأنشطة الرياضية الجماعية على (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة)، بينما اشتملت الأنشطة الفردية على (السباحة، الجمباز، الجودو، الكاراتيه، الدراجات، التنس).

(٢) **فئة الأنشطة ذات الاحتكاك مقابل المتوازية** : حيث صنفت هذه الفئة تبعاً لمحك الأحتكاك الجسمانى مقابل عدم الاحتكاك الجسمانى. ويتضمن النوع الأول رياضات تكون الصفة الغالبة فيها الاحتكاك الجسمانى سواء لنيل أداة اللعب من المنافس والوصول إلى الهدف (كرة القدم،كرة السلة، كرة اليد)، أو رياضات يكون فيها النزال مباشراً من خلال الاحتكاك الجسمانى مع المنافس (الجودو، الكاراتيه). أما النوع الثانى فيتضمن رياضات لا تتطلب الاحتكاك الجسمانى واشتملت على الكرة الطائرة، والتنس .

(٣) **فئة الانشطة الفردية من حيث زمن الأداء لفترة طويلة مقابل زمن الأداء لفترة قصيرة** : وقد صنفت هذه الفئة تبعاً لمحك الزمن المطلوب لاستكمال المسابقة هل فترة طويلة مثل (الدراجات أو التنس) أو فترة قصيرة مثل (الجمباز والسباحة).

يوضح الجدول التالى نتائج المقارنة فى المتغيرات النفسية قيد الدراسة.

جدول (٣/٢) مقارنة البروفيل النفسى تبعاً لنمط الرياضة

(جماعية/فردية - احتكاك/متوازية - زمن الأداء فترة طويلة - فترة قصيرة)

مجموعات المقارنة / المتغيرات النفسية	جماعية/فردية		احتكاك/متوازية		فترة أداء طويلة/قصيرة	
	جماعية	فردية	احتكاك	متوازية	أداء فترة طويلة	أداء فترة قصيرة
السمات الانفعالية						
الرغبة						
الإصرار			√		√	
الحساسية				√		
ضبط التوتر						
الثقة فى النفس					√	
المسئولية			√		√	
الضبط الذاتى			√		√	
قلق المنافسة		√				√
الاستثارة الانفعالية		√				√
وجهة الضبط الخارجى	√				√	

(√) يعنى وجود فروق لصالح هذه المجموعة فى هذا المتغير النفسى .

تبين نتائج المقارنات كما هو موضح بالجدول (٢/ ٣) الاستخلاصات الهامة التالية :

١- يتميز رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة الرياضية والاستثارة الانفعالية مقارنة برياضيى الأنشطة الجماعية .

٢ - يتميز رياضيو الأنشطة ذات الاحتكاك الجسمانى المباشر بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالإصرار والمسئولية الشخصية والضبط الذاتى مقارنة برياضيى الأنشطة المتوازية .

٣ - يتميز رياضيو الأنشطة التى يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة طويلة بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالإصرار والمسئولية الشخصية والضبط الذاتى والثقة بالنفس مقارنة برياضيى الأنشطة التى يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة قصيرة.

٤ - يتميز رياضيو الأنشطة التى يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة قصيرة بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة الرياضية والاستثارة الانفعالية، مقارنة برياضيى الأنشطة الرياضية التى يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة طويلة .

٥ - يتميز رياضيو الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة وجهة الضبط (مركز التحكم) الخارجى مقارنة برياضيى الأنشطة الفردية.

هذا ويبدو أن السمات النفسية لدى الرياضيين قد تتأثر تبعاً لمحك تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة الاحتكاك الجسمانى، أو تبعاً لمحك زمن أداء المسابقة على نحو أكثر من محك نوع الرياضة فردية أم جماعية .

ويؤكد المعنى السابق نتائج العديد من البحوث التى أجريت فى البيئة الأجنبية أو العربية على السواء، ومن ذلك على سبيل المثال نتائج دراسة «لاكى» Lakie ١٩٦٢ التى تضمنت رياضات كرة القدم وكرة السلة والمصارعة والجولف ومسابقات المضمار، ونتائج دراسة «روشال» Rushal ١٩٧٠ التى شملت رياضات كرة القدم وكرة السلة والسباحة والبيسبول. ونتائج دراسة «ساجى» Sage ١٩٧٦ التى تضمنت رياضات كرة القدم وكرة السلة والبيسبول والمصارعة والجمباز والسباحة ومسابقات المضمار والتنس . كذلك نتائج دراسة «شمعون» ١٩٧٩ التى

شملت المقارنة بين رياضيى سبع رياضات جماعية وست رياضات فردية من رياضيى المستوى العالى بالمجتمع المصرى . حيث لم تسفر نتائج الدراسات السابقة عن وجود فروق فى السمات النفسية بين رياضيى الرياضات الجماعية والفردية . وربما نذهب إلى ما هو أبعد من ذلك ونشير إلى أن نتائج بعض البحوث أظهرت وجود تشابه فى بعض السمات النفسية بين رياضيى الرياضات الفردية والجماعية مثل المصارعة وكرة القدم، بينما تختلف السمات النفسية فيما بين رياضيى بعض الرياضات الفردية مثل الجمباز والكراتيه.

مرة أخرى الأمر الذى يقلل من أهمية الاعتماد على محك تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لنوع الرياضة فردية أم جماعية فى تحديد الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة فضلاً عن الحاجة إلى اقتراح المزيد من التصنيفات التى تعتمد على أساس نظرى سليم وتبريرات منطقية مقبولة.

ويمكن تفسير تميز رياضيى الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية مقارنة برياضيى الأنشطة الجماعية على أساس أن رياضيى الرياضات الفردية يستجيبون إلى مواقف المنافسة باعتبار أنها مصدر تهديد لذواتهم على نحو يزيد عن رياضيى الرياضات الجماعية، حيث إنهم يتحملون مسئولية نتائج أدائهم فى المنافسة بشكل مباشر ومحدد بدرجة أكبر من رياضى الرياضات الجماعية.

كما يمكن تفسير تميز رياضيى الأنشطة الجماعية بارتفاع درجاتهم فى وجهة الضبط الخارجى مقارنة برياضيى الأنشطة الفردية على أساس أنه يتوقع زيادة درجة وجهة الضبط الخارجى كلما قل التحكم والسيطرة فى العوامل الخارجية المؤثرة فى الأداء، ومن المفترض أن التحكم والسيطرة فى العوامل الخارجية يقل بالنسبة لرياضيى الأنشطة الجماعية مقابل الأنشطة الفردية نظراً لأن نتائج الأداء تتوقف على تضافر جهود أفراد الفريق والعوامل المؤثرة فى كل واحد منهم، وليس الاعتماد على عوامل ومتغيرات تكون تحت سيطرة الرياضى وحده.

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟

تشير الدلائل إلى أن الرياضيين ذوى مستوى المهارة العالى قد يختلفون عن الرياضيين ذوى مستوى المهارة المنخفض فى بعض الخصائص أو السمات النفسية، ومن ثم يحاول الباحثون معرفة ما هى هذه الخصائص النفسية ؟

الواقع أن هناك الكثير من البحوث التى أهتمت بالإجابة عن التساؤل السابق واعتمد بعضها على إيجاد العلاقة بين درجات السمات النفسية التى يحصل عليه الرياضى فى بعض مقاييس الشخصية، ومستوى الأداء الرياضى الذى يحققه . كما اعتمد البعض الآخر على إجراء المقارنات (الفروق) بين الرياضيين تبعاً لمستوى أدائهم أو درجة الممارسة . وتشير أغلب نتائج البحوث أن هناك علاقة إيجابية بين بعض متغيرات الشخصية والأداء الرياضى، ولكن هذه العلاقة ارتباطية لا ترقى إلى التفسير على أساس السبب والنتيجة، فإذا كان هناك اتفاق بين نتائج العديد من الدراسات على أن سمة الانبساطية ترتبط إيجابياً بالنجاح فى الأداء الرياضى فإننا لا نستطيع أن نجزم أن هذه السمة النفسية ذاتها هى السبب فى نجاح الأداء الرياضى.

ونظراً لكثرة عدد البحوث التى اهتمت بدراسة العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهارى أو الرياضى فإننا نستعرض هنا مجموعة من الدراسات المرجعية المتميزة فى هذا المجال والتى تعطى تصوراً شاملاً عن طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهارى أو الرياضى .

لقد قام «كوبر» Cooper ١٩٦٩ بمراجعة نتائج البحوث التى تناولت العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضى خلال الحقبة من ١٩٣٧ - ١٩٦٧ وتوصل إلى أن هناك ست سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضى هى:

ـ الانبساطية	ـ السيطرة	ـ الثقة بالنفس
ـ المنافسة	ـ انخفاض القلق	ـ تحمل الألم

توصل «هاردمان» Hardman ١٩٧٣ خلال مراجعته لنتائج البحوث التى استخدمت اختبار «كاتل» للشخصية خلال الحقبة من ١٩٥٢ - ١٩٦٨ إلى أن هناك سمات شخصية أربعا ترتبط بالأداء الرياضى هى :

- انخفاض القلق	- الاستقلالية
- الانبساطية	- الذكاء المرتفع

كذلك توصل «أوجليفى» Ogilive ١٩٧٧ خلال مراجعته لنتائج البحوث التى اهتمت بدراسة العلاقة بين سمات الشخصية والأداء الرياضى خلال الفترة من ١٩٦٨ - ١٩٧٦ إلى أن هناك ثمانى سمات شخصية ترتبط بالأداء الرياضى هى :

- **الاستقرار الانفعالى.**
- **ضبط الذات.**
- **تأكيد الذات.**
- **انخفاض التوتر.**
- **الثقة فى النفس.**
- **الانبساطية.**
- **قوة الشكيمة.**
- **الضمير الحى.**

ويبدو أن نتائج الدراسات فى البيئة العربية توصلت إلى معنى متقارب ومن ذلك، على سبيل المثال :

أظهرت نتائج دراسة «فرغلى» ١٩٧٦ تميز الرياضيين المتفوقين بدرجة عالية فى سمة الانبساطية.

اوضحت نتائج دراسة «السنتريسى» ١٩٧٦ تميز الرياضيين المتفوقين بدرجة عالية فى سمة الاتزان الانفعالى والانبساطية.

بينت نتائج دراسة «السويفى» ١٩٧٨ علاقة موجبة بين القدرة الحركية والسمات التالية : الاتزان الانفعالى و المسئولية و السيطرة و الاجتماعية.

أشارت نتائج دراسة «مصطفى» ١٩٧٩ تميز الرياضيين المتفوقين بالسمات التالية : الثقة فى النفس، المثابرة، الاتزان الانفعالى، الحيوية (النشاط).

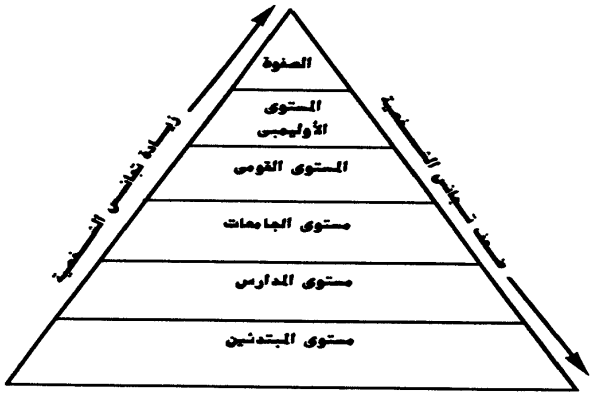
- أظهرت نتائج دراسة «راتب» و «على» ١٩٩١ تميز الرياضيين المتفوقين بالسمات التالية : الضبط الانفعالى والتصميم والحافز وقابلية التدريب.

وتجدر الإشارة إلى أنه فى المقابل توجد نتائج لا تعضد وجود علاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضى، ومن ذلك دراسة «روشال» Rushall ١٩٧٠ التى بحثت العلاقة بين السمات الشخصية والمستوى الرقمى للسباحين الأمريكيين، ودراسة «الباجورى» ١٩٨٣ التى أجريت على عينة من السبا-حين المصريين.

ويبدو أن عـدم اتفاق نتـائج الدراسات السـابقة ـ بالرغـم من كثرتـها ـ فى التوصل إلى ماهية السمات الشخـصية المرتبطة بالأداء الرياضى، فضلاً عن اخفاق البعض الآخر فى إظهار هذه العلاقة يرجع إلى عدة عوامل منها :

- اختلاف بيئات الممارسة التى أجريت بها هذه الدراسات .
- اختلاف أدوات القياس المستخدمة .
- اختلاف طرق إختيار العينة ونوعيتها .
- اختلاف أساليب المعالجات الإحصائية لكل دراسة .

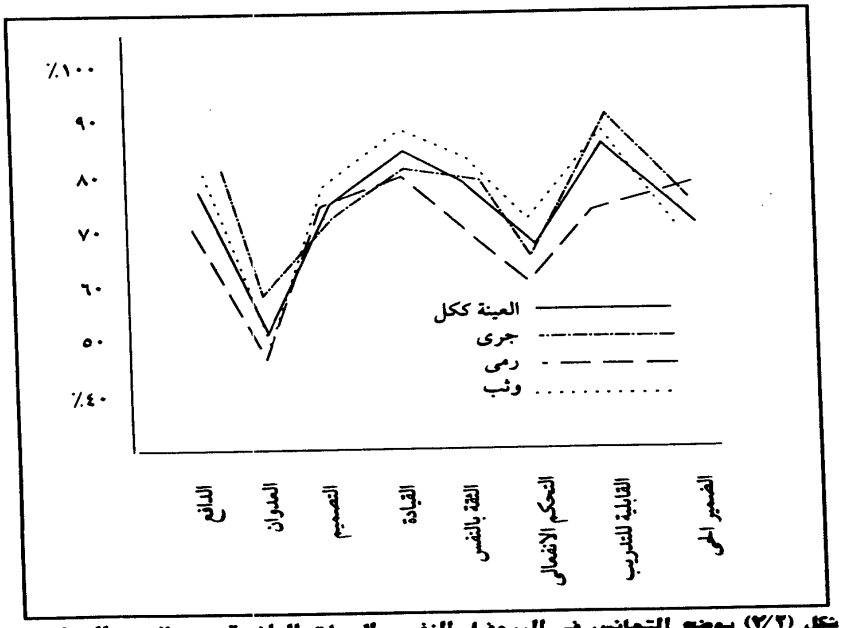
وبالرغم من ذلك فإن العامل الأكثر تأثيراً وأهمية هو ارتفاع المستوى المهارى حيث يتـوقع زيادة تجانس البـروفيل النفـسى بين الرياضيـين كلما ارتفع المسـتوى المهـارى، وفى المقابل يصـعب التوصل إلى بروفـيل نفسى لدى الرياضـيين كلـما انخفض المستوى.



شكل (١/٢) يتوقع زيادة تجانس البروفيل النفسى للشخصية كلما ارتفع المستوى المهارى للرياضيين، وفى المقابل يتوقع ضعف تجانس البروفيل النفسى للشخصية كلما انخفض المستوى المهارى للرياضيين

ويوضح الشكل (٢/ ١) المعنى السابق، حيث يتوقع أنه كلما ارتقى الرياضيون فى سلم البطولة نحو المستوى القمى توقع وجود بروفيل نفسى متقارب يميز هؤلاء الرياضيين، وفى الوقت نفسه كلما اقتربنا من قاعدة الهرم حيث انخفاض المستوى المهارى زادت صعوبة التوصل إلى بروفيل نفسى يميز الرياضيين.

ويبدو أن نتائج البحوث التى أجريت فى البيئة العربية تعضد الاتجاه السابق الذى يؤكد على أهمية ارتفاع المستوى المهارى فى تحديد بروفيل نفسى متجانس لدى الرياضيين . ومن ذلك نتائج دراسة «زيد» و «خليفة» ١٩٨٦ التى هدفت إلى التعرف على البروفيل النفسى لشخصية لاعبى المنتخب المصرى للناشئين فى ألعاب القوى، وأظهرت النتائج أن هناك سمات دافعية تميز هؤلاء اللاعبين ولم تظهر فروقاً تبعاً لمستوى الانجاز الرقمى أو نوع المسابقة.



شكل (٢/٢) يوضح التجانس فى البروفيل النفسى للسمات الدافعية بين لاعبى المنتخب المصرى للناشئين فى ألعاب القوى بالرغم من إختلاف نوع المسابقة (جرى - رمى - وثب)

ويوضح الشكل السابق أن السمات الدافعية التى يتميز بها لاعبو المنتخب المصرى للناشئين فى ألعاب القوى تبعاً لدرجة أهميتها هى : القيادة - القابلية للتدريب - الثقة فى النفس - الضمير الحى - الدافع - التصميم - التحكم الانفعالى - العدوان.

هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبات عن اللاعبين؟

يبدو أن هناك صعوبة فى إمكانية التوصل إلى السمات الشخصية المميزة للاعبات، ويرجع سبب ذلك أن معظم البحوث اجريت على اللاعبين والقليل منها الذى اختص اللاعبات.

ويذهب بعض المهتمين بالدراسات النفسية لدى الرياضيين إلى إمكانية تعميم النتائج الخاصة بالسمات الشخصية المميزة للاعبين المتفوقين بحيث تشمل اللاعبات كذلك. ولكن يذهب فريق آخر إلى صعوبة التسليم بذلك نظراً للفروق المتوقعة بين الجنسين، والتى تتشكل عبر عمليات التطبيع الاجتماعى المختلفة.

ويؤكد هذا المعنى نتائج بعض البحوث التى أظهرت أن الحاجات السائدة لدى الرجال هى : بذل الطاقة البدنية والعدوان والإنجاز والنشاط الحركى والاستقلالية، والسيطرة، بينما الحاجات السائدة التى تميز النساء هى : الحاجة إلى الأمن والدفاع والخضوع.

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج مراجعة البحوث أجريت التى على اللاعبات تظهر عدم اتساق النتائج الخاصة بالمقارنة بين اللاعبات وغير الممارسات، أو فيما بين لاعبات الأنشطة الرياضية المختلفة.

وناقش بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين أسباب عدم اتساق مثل هذه النتائج فى ضوء العديد من العوامل التى ترتبط بأسلوب اختيار العينة، أو طبيعة أدوات القياس، ويرون إمكانية التغلب على ذلك عندما تشمل المقارنة اللاعبات المتفوقات نسبة إلى المعايير الطبيعية للإناث.

وبشكل عام وفى حدود البحوث التى أجريت على اللاعبات - بالرغم من قلة عددها - أظهرت النتائج تميز اللاعبات المتفوقات رياضيًّا عن أقرانهن من غير الممارسات للرياضة بسمات شخصية تقترب من السمات المميزة للرياضيين ومن هذه السمات :

- السلوك الجارم
- الاكتفاء بالذات
- التوجه الإنجازى
- الاستقلالية
- السيطرة
- العدوان

المشكلات البحثية والرؤية المستقبلية لبحوث الشخصية في المجال الرياضى :

بالرغم من أن مراجعة البحوث الخاصة بدراسة السمات الشخصية والرياضية تعكس وجود بعض الاتجاهات العامة التى تميز السمات الشخصية للرياضيين، فإن هذه الاتجاهات لا تدعم بدرجة من الثقة وجود بروفيل شخصى يميز الرياضيين عن غير الرياضيين أو يميز الرياضيين المتفوقين. ويرجع سبب ذلك - إلى تباين واختلاف النتائج، وربما تعارضها فى بعض الأحيان.

وقد قاد هذا الاختلاف فى نتائج الدراسات السابقة العديد من المتخصصين فى علم نفس الرياضة إلى التساؤل عن جدوى دراسة السمات الشخصية وعلاقتها بالرياضة، وذهبوا إلى ضرورة التخلى عن مدخل السمات الشخصية والبحث عن طرق وأساليب أكثر جدوى . بينما ينظر فريق آخر نظرة أكثر تفاؤلاً ويعزو عدم اتفاق نتائج دراسات السمات الشخصية وعلاقتها بالرياضة إلى القصور فى الإطار النظرى حول المفاهيم النظرية وأدوات القياس المستخدمة. ويرى أصحاب هذا الاتجاه أن الاهتمام بتطوير الإطار النظرى لأبعاد ومكونات الشخصية وخصائصها، فضلاً عن تطوير أدوات قياسها، يمكن أن ينتج عنه قيمة كبيرة بالنسبة للمتخصصين فى علم نفس الرياضة، بل وللرياضى نفسه.

هذا وبالرغم من تباين الآراء حول جدوى دراسة السمات الشخصية وعلاقتها بالرياضة، فإن هناك اتفاقاً حول أهمية التقييم الموضوعى وتشخيص المشكلات التى تواجه البحث فى هذا المجال كنقطة انطلاق نحو تطوير الاتجاهات فى المستقبل .

ونناقش فيما يلى بعض المشكلات البحثية الهامة المرتبطة بدراسة الشخصية فى المجال الرياضى :

- الإطار النظرى المفاهيمى للمكونات الرئيسية للشخصية :

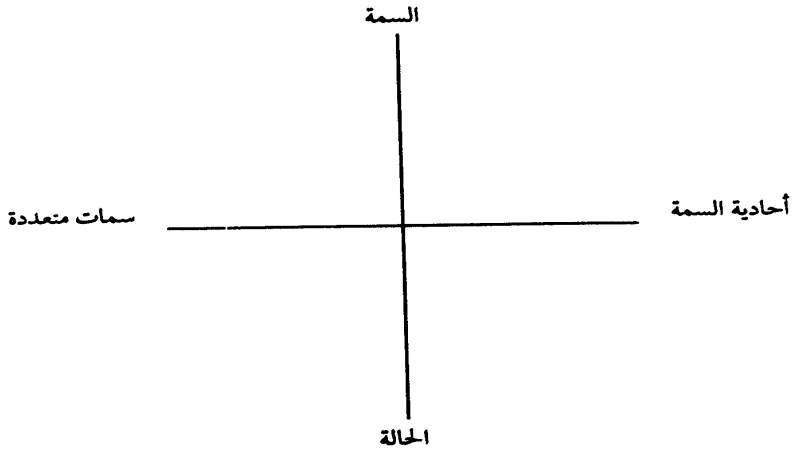
ربما كانت إحدى المشكلات الهامة التى تواجه الباحث فى مجال الشخصية والرياضة هى مشكلة تحديد المفاهيم. ويرتبط هذا النوع من المشكلات بالأساس النظرى للمكونات الرئيسية للشخصية. والحقيقة أن هذا الموضوع يعتبر من أهم وأدق الموضوعات فى دراسة الشخصية. ولكن يبدو أن أغلب الدراسات التى اهتمت بموضوع الشخصية والرياضة لم تنشأ من إطار نظرى واضح. إن المستقرى لبحوث الشخصية والرياضة فى مراحلها المبكرة منذ بداية الخمسينيات يلاحظ أنها اعتمدت على منهج الملاحظة والتأمل، وعندما استخدمت بعض مقاييس الشخصية فى الفترة اللاحقة بعد منتصف الستينيات كانت تفتقد فى الكثير من الأحيان إلى تبريرات نظرية منطقية، فضلا على أنها لم تعط الاهتمام الواجب لبعض الاتجاهات النظرية الهامة فى مجال بناء الشخصية، وخاصة ماقدمه كل من «إيزنك» و «كاتل» باعتبار أن آراءهما فى بناء الشخصية تمثل أكثر أهمية من غيرها حيث تبلورت بناءً على منهج علمى موضوعى إعتمد على الدراسة الكمية للشخصية .

هذا وفى سياق الحديث عن مشكلات المفاهيم النظرية لسمات الشخصية لا نستطيع أن نغفل أثر تباين الأطر النظرية للمقاييس الشخصية المستخدمة فى اختلاف وربما تعارض النتائج، ومن ذلك على سبيل المثال أن بعض الدراسات التى أجريت بغرض التعرف على السمات الشخصية للرياضيين استخدمت قائمة مينسوتا متعددة الأوجه (M.M.P.I)، ومن المعلوم أن هذه القائمة قد صممت بغرض التعرف على مجموعة من الخصائص الشخصية بالنسبة للمرضى، وليس تقييم الفروق فى السمات الشخصية التى ترتبط بالسلوك الرياضى. هذا ومن ناحية أخرى هناك بعض الدراسات التى أجريت على الرياضيين استخدمت بعض المقاييس التى صممت خصيصاً لقياس السمات الشخصية للرياضيين، ومن ذلك «بروفيل الاستجابة الانفعالية فى الرياضة» الذى وضعه «تتكو» Tutko ١٩٧٦ أو «قائمة الدافعية الرياضية» التى وضعها مجموعة من المتخصصين فى علم نفس الرياضة .

وعلى ضوء ماسبق فإن اختلاف النتائج قـد يكون أمراً متوقعاً نظراً لاختلاف الأساس النظرى الذى اعتمد عليه كل مقياس فى بنائه، وتباين المصادر التى اشتقت منها العبـارات أو البنود. إنه من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبـار أن مشكلة الصدق فى مقاييس الشـخصية ترتبط أكثـر بالمفهوم والبناء أكثر من كـونها ترتبط بالطريقة والأسلوب. بمعنى أن السؤال الذى يطرح نفسه عند تفسير نتائج مقاييس الشخصية ليس هو «ماذا يقيس هذا الاختبار ؟» ولكن ما معنى السمة التى يحتمل أن يقيسها هذا الاختبار. إنه من الأهمية أن تختار مقاييس الشـخصية وأن تفسر نتائج تطبيقها فى إطار أبعد وأعـمق من البناء الظاهرى للاختبـار، وأن يؤخذ فى الاعتبـار دائماً المفهوم ذاته وكيفية قياسة .

قياس الشخصية على أساس السمة أم الحالة :

إن استقـراء أدوات قياس الشخصـية فى الرياضة يفيد أن أغلبـها يهدف إلى قيـاس السمات الشخـصية العـامة ، ولا يقيس الموقف النوعى الخـاص بالرياضة، كذلك فإن معظم أدوات القياس صممت كمقاييس للسمة وليس كمقاييس للحالة.



شكل (٣/٢) الأبعاد المقترحة لقياس الشخصية

ويبـدو أن هناك سؤالين يحـتـاجان إلى إجـابة حتـى يتسنى تطوير دراسـة الشخصية فى الرياضة هما :

١ ـ هل الأفضل قياس الشخـصية بالمقاييس التى تقيس متغيـرات الشخصية كسمة أم كحالة ؟

٢ ـ هل الأفضل قياس الشخصية بالمقايـيس ذات السمات الشخصية المتعددة أم المقاييس أحادية السمة ؟

يتضح من الشكـل (٢/٣) أن هناك بعدين أولهمـا : مدخل دراسة السـمة مقابل دراسة الحـالة للشخصية. حيث ينـظر إلى السمة كاستعدادات داخـلية عامة للسلوك يمكـن التنبـؤ بها، بيـنما ينـظر إلى الحـالة كحـدث مـؤقت لحظى مـثل الانفعالات التى يشعر بها الرياضى قبل المنافسة.

ويتضمن البـعد الثانى مدخل قياس الـشخصية على أساس مـقاييس أحادية السمة مقـابل مقاييس متعددة السـمات. هذا وتعتمد المقاييس الأحـادية السمة فى بنائها على نظرية تكوين الشخصية من سمات أو خصائص وليست أنماطًا محددة. وهى بهذا تعبر عن وجـهة نظر معينة فى بناء الشخصـية. وهذا النوع من المقاييس عادة يركز على سمة من سمات الشخصية مثل الاتزان الانفعالى، القلق، الثقة فى النفس ... إلخ. أما المقاييس المتعـددة السمات فإنها تعتمـد فى بنائها على قياس أكثر من سمـة واحدة فى وقت واحد، ويضم عدداً كبيـراً من البنود أو العبارات. ويهدف إلى تقـدير شامل لشـخصيـة الفرد من جوانب مـتعددة بـحيث يمكن أن نحصل على ما يسمى تجاوزاً «درجـة عامة للشخصية»، ومثال ذلك مـقياس الستة عشر عاملاً فى الشخصية إعداد «كاتل».

وتجدر الإشارة إلى أن المهتمين بالدراسـات النفسية فى الرياضة فى السنوات الأخيرة يفضلون استـخدام مقاييس الحالة النوعية وخاصة أحـادية السمة حيث إنها من وجهة نظرهم تفضل مقاييس السمة العامة أو التى تقيس سمات متعددة .

ويبدو أن استقراء واقع دراسـات الشخصية والرياضة لا يعطى اهتمـاماً كافياً سواء لاستـخدام المقاييس النوعيـة الرياضية Sport Specific Scales أو استخدام مقـاييس الحالة - ويسـتثنى من ذلك - المحاولة التـى قدمهـا «مارتنز» Martens

١٩٧٧ عندما نشر اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) كمقياس أحادى السمة، ثم ما لبث هو وزملاؤه أن قدموا محاولة أخرى لقياس قلق الحالة (SCAT). ويتوقع أن تشهد الفترة القادمة المزيد من تصميم مقاييس الشخصية النوعية أحادية السمة فى المجال الرياضى .

نظرية السمات مقابل النظرية الموقفية لدراسة الشخصية :

يذهب أصحاب نظرية السمات العامة إلى أن الشخصية تتألف من سمات عامة ثابتة ثباتاً مطلقا، أى من استعدادات داخلية عامة مستقلة عن الظروف والمواقف الخارجية. فالشخص العدوانى نلاحظ أنه عدوانى فى كل موقف، فى الملعب، وفى عمله، أو مع أصدقائه . . . إلخ. بينما يرى أصحاب النظرية الموقفية أن الشخصية لا تتكون من سمات عامة ثابتة ثباتاً مطلقاً، أو ثباتاً نسبياً، بل مجموعة من السمات أو العادات النوعية، أى تتوقف على نوع الموقف. وبمعنى آخر فإن سلوك الفرد مقيد بالموقف الذى يكون فيه، وليس بسمات عامة ثابتة لدى الفرد. ويبدو أن كلا من وجهتى النظر لا تحظيان بالتأييد كمدخل لدراسة السلوك الرياضى، وإنما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار تأثير كل من الشخص والموقف، أى التفاعل بين كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية .

ومن أمثلة التساؤلات أو الفروض التى تحتاج إلى دراسة فى ضوء هذا المدخل الذى يأخذ فى الحسبان العوامل الشخصية والعوامل الموقفية معاً التساؤل التالى :

- هل الأشخاص الذين يتميزون بانخفاض درجة القلق يكون أداؤهم أفضل من الأشخاص الذين يتميزون بارتفاع درجة القلق فى كل من موقف المنافسة أو موقف التعاون ؟

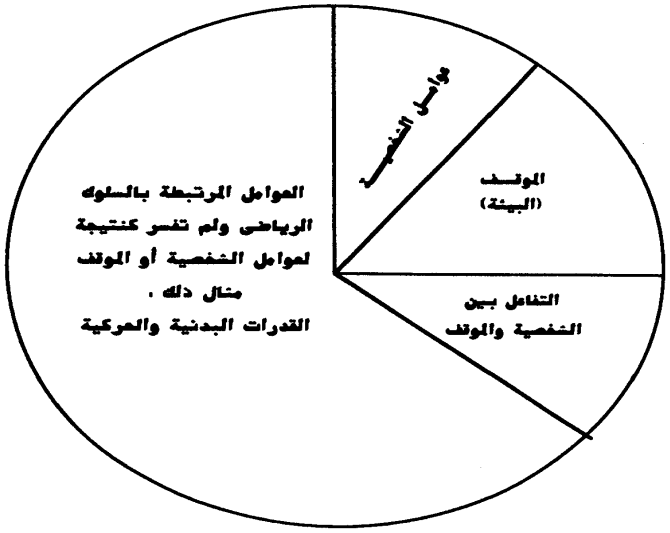
إن القلق فى هذا التساؤل يمثل أحد المتغيرات الشخصية بينما موقف المنافسة الرياضية، أو موقف التعاون يمثل العوامل الموقفية . وعلى ضوء ذلك تكون النتائج أكثر دقة وتعبيراً عن العلاقة بين متغير الشخصية المتمثل فى ارتفاع أو انخفاض درجة القلق، وكيف يتفاعل مع عوامل الموقف المتمثل فى المنافسة أو التعاون . هذا ويعتمد نجاح استخدام هذا المدخل على أمرين هما :

١- الأساس النظرى المنطقى الواضح فى اختيار متغيرات الموقف وارتباطه بمتغيرات الشخصية .

٢- قلة عدد المتغيرات المرتبطة بالموقف المستهدف دراسته بحيث يمكن أن تقتصر على متغير أو متغيرين كما فى المثال المقترح .

النموذج التفاعلى لدراسة الشخصية فى الرياضة :

فى ضوء المحددات التى يتميز بها مدخل السمات الشخصية فى الرياضة، يتوقع تزايد الاهتمام بالمدخل التفاعلى لدراسة تأثير الشخصية على السلوك الرياضى. حيث إن هذا النموذج يأخذ فى الحسبان التفاعل بين كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية الأمر الذى يسمح بالتعرف على نسبة مساهمة أكبر لبحوث الشخصية فى الأداء الرياضى كما يوضح الشكل التالى :



شكل (٤/٢) النموذج التفاعلى بين الشخصية والموقف يسمح بالتعرف على نسبة مساهمة أكبر للعوامل الشخصية فى السلوك الرياضى .

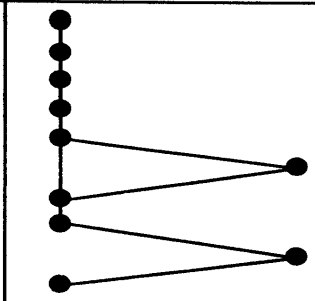
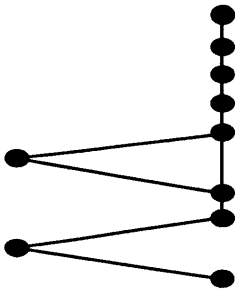
يتضح من الشكل السابق أن النموذج التفاعلى لدراسة الشخصية يساعد على معرفة نسبة مساهمة أكبر للعوامل الشخصية فى السلوك الرياضى بحيث قد تصل ما بين ٣٠٪ إلى ٥٠٪ أما عندما تقتصر المعالجة على تناول عوامل الشخصية فقط فإن ذلك يعنى تفسير حوالى من ١٠٪ إلى ١٥٪ فقط من السلوك الحركى.

هذا، كما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن تأثير عوامل الشخصية - بشكل عام - يظل يمثل جزءاً من التأثير فى السلوك الحركى الذى هو نتاج عوامل أخرى عديدة لم تفسرها عوامل الشخصية، ومن ذلك على سبيل المثال : القدرة البدنية والقدرة الحركية.

اتساقاً مع الإشارة إلى النموذج التفاعلى لدراسة الشخصية والأداء يأتى مفهوم التفاعل بين شخصية الرياضى واستجابته النفسية إلى الموقف النوعى. وينظر إلى السمة الشخصية على أنها استعداد دائم نسبياً، بينما ينظر إلى الحالة النفسية على أنها موقف نوعى مؤقت إلى حد ما، واستجابة مزاجية لمثير بيئى . فعلى سبيل المثال فإن استعداد الفرد أن يصبح قلقاً فى مواقف كثيرة متباينة يعتبر سمة شخصية، بينما المظاهر الفعلية للقلق تعنى موقفا نوعياً ويطلق عليها حالة القلق .

وعلى ضوء النموذج التفاعلى أمكن قياس الحالة النفسية Psychological State فى الرياضة باستخدام بروفيل الحالات المزاجية Profil Of Mood States (POMS) لرياضيى القمة. ويتضمن عشرة عوامل كما هو موضح بالشكل (٢/ ٥) حيث ثلاثة عوامل تمثل سمات شخصية، بينما العوامل السبعة الأخرى تمثل حالات مزاجية.

لقد توصل «مورجان» Morgan وزملاؤه ١٩٧٩، ١٩٨٠ إلى أن رياضيى القمة يتميزون بدرجة مرتفعة فى كل من النشاط (الحيوية)، الانبساطية مقابل انخفاض درجاتهم فى كل من حالة القلق، سمة القلق، التوتر، الإحباط، الغضب، الاضطراب، العصابية. ومن ناحية أخرى فإن الرياضيين الأقل نجاحاً يتميزون بدرجة منخفضة فى كل من النشاط (الحيوية)، والانبساطية، مقابل ارتفاع درجاتهم فى كل من حالة القلق، وسمة القلق والتوتر، والإحباط والغضب، والتعب، والاضطراب، والعصابية.

العوامل النفسية	بروفيل الصحة العقلية السلبى		بروفيل الصحة العقلية الايجابى	
	منخفض	مرتفع	منخفض	مرتفع
حالة القلق سمة القلق التوتر الإحباط الغضب النشاط (الحيوية) التعب الاضطراب الانبساطية العصابية				

شكل (٢/٥) البروفيل النفسى الرياضى (الإيجابى - السلبى) للرياضيين

التوجيهات التطبيقية للشخصية فى الرياضة :

يمكن فى ضوء الاستعراض السابق لموضوع الشخصية فى الرياضة التوصل إلى مجموعة من المبادئ والتطبيقات الهامة على النحو التالى :

*** مبدأ (١) :**

يوجد العديد من قوائم الشخصية المتاحة لقياس سمات الشخصية للرياضيين، ولكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ فى الحسبان أن كل قائمة أو مقياس صمم لهدف نوعى لعينة خاصة، الأمر الذى يؤكد أهمية مراعاة ذلك عند اختيار الاختبارات أو مقاييس الشخصية.

*** التطبيق :**

١ - يجب اختيار وتفسير نتائج المقاييس المستخدمة لقياس الشخصية فى ضوء المفهوم (السمة)، وكيفية قياسها وليس اعتماداً على البناء الظاهرى للاختبار.

٢ - يجب الاستفادة من المتخصصين المدربين فيما يتعلق بالإجراءات الصحيحة للتطبيق وتفسير النتائج .

*** مبدأ (٢) :**

تشير الأدلة إلى وجود اختلاف بين الرياضيين وغير الرياضيين فى العديد من سمات الشخصية، فالرياضيون يتسمون عادة بدرجات أكبر فى سمات الانبساطية والاستقلالية والثقة فى النفس ودرجات أقل فى القلق .

التطبيق :

يتوقع المدرب أن يتسم الرياضيون بدرجات أعلى فى سمات شخصية مثل الانبساطية، الاستقلالية، الثقة فى النفس، مقابل انخفاض درجة القلق. وبالرغم من ذلك فإنه يصعب الاعتماد على مثل هذه السمات فى ترتيب الرياضيين، أو التنبؤ بالأداء الرياضى، نظراً لأن العلاقة الإحصائية (غالباً منخفضة) ولا ترقى إلى التفسير على أساس السبب والنتيجة .

*** مبدأ (٣) :**

يبدو الرياضيون أكثر انبساطية، واستقلالية وثقة فى النفس مقارنة بغير الرياضيين، ويرجع تفسير ذلك فى ضوء الخصائص الطبيعية التى تميز الأفراد وليس كنتيجة لخبرة الممارسة الرياضية. بمعنى آخر فإن الأفراد الذين يمتلكون سمات شخصية معينة ينجذبون نحو ممارسة الرياضة -ويستثنى من ذلك- النشء الرياضى حيث يتوقع أثناء مرحلة التشكيل والنمو المبكر أن تؤثر خبرة الممارسة الرياضية فى سمات شخصية إيجابية مثل الثقة فى النفس والاستقلالية .

التطبيق :

يجب أن يهتم المدرب أو المربى الرياضى الذى يتعامل مع النشء أن يصمم خبرة الممارسة على النحو الذى يؤثر إيجابياً فى تشكيل شخصية الناشىء. ومن ذلك على سبيل المثال التركيز على تطوير مشاعر قيمة الذات Self-Worth، والثقة بالنفس. بمعنى آخر يجب عدم النظر إلى المكسب على أنه أكثر أهمية من الحاجات النفسية للناشىء.

*** مبدأ (٤) :**

يبدو - بشكل عام - وجود فروق فى سمات الشخصية لدى الرياضيين تبعاً لنوع أو نمط الرياضة، ولكن هذه الفروق يمكن أن تتضح عندما تعتمد المقارنة على أساس تنظيرى منطقى، وليس على أساس محك الألعاب الفردية والجماعية فقط.

التطبيق :

* يتوقع أن تزداد سمة قلق المنافسة لدى رياضيى الرياضات الفردية ولدى رياضيى الأنشطة التى يتميز زمن أداء مسابقتها بالفترة القصيرة .
* يتوقع ارتفاع درجة وجهة الضبط الخارجى لدى رياضيى الأنشطة الجماعية مقارنة بالأنشطة الفردية .
* يتوقع ارتفاع درجات سمات الإصرار والمسئولية لدى رياضى الأنشطة التى تتميز بالاحتكاك الجسمانى المباشر .
* يفضل أن يستخدم بروفيل الشخصية بواسطة الأخصائى النفسى الرياضى المدرب لمساعدة الرياضى فى اختيار الرياضة المناسبة لاستعداده النفسى، وأن يتم ذلك فى حدود التوجيه والإرشاد وليس الإجبار .

*** مبدأ (٥) :**

السمات الشخصية كما تقاس من خلال قوائم عديدة لا تسمح بالتنبؤ بدرجة كبيرة بمستوى المهارة فى الرياضة . وأنه من غير المحتمل الاعتماد على الاختبارات الشخصية بشكل متسق وصادق فى تصنيف الرياضيين وفقاً لمستواهم المهارى .

التطبيق :

يمكن استخدام نتائج اختبارات الشخصية بواسطة المدربين بغرض الاستبصار عن سلوك الرياضى، ولكن ليس بغرض تميز المستوى المهارى .

*** مبدأ (٦) :**

بالرغم من أن أغلب بحوث الشخصية فى الرياضة أجريت على عينة من الذكور وليس الإناث، فإن الأدلة المتوافرة تعضد إمكانية الاستفادة من المبادئ المستخلصة على الرياضيين من كلا الجنسين.

التطبيق :

على ضوء المبدأ السابق فإن المدرب يجب ألا ينظر إلى اللاعبات على نحو مختلف عن الرياضيين فى السمات الشخصية المرتبطة بالنجاح فى الرياضة. . . وبالرغم من ذلك فإن جميع الرياضيين مع اختلاف (الجنس / المستوى) يجب معاملتهم تبعاً لمبدأ الفروق الفردية. كما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن الرياضيين

الموهوبين من كلا الجنسين يمتلكون بروفيلا نفسياً هو فى الغالب متميز عن الأفراد العاديين .

*** مبدأ (٧) :**

يمكن التوصل إلى بروفيل نفسى يميز الرياضيين ذوى مستوى القمة (العالميين) على نحو أكثر دقة من دراسة البروفيل النفسى للرياضيين الأقل مستوى، كذلك فإن البروفيل النفسى للرياضيين الذى لا يتضمن المقاييس الموقفية والحالة لا يعتبر دقيقاً .

التطبيق :

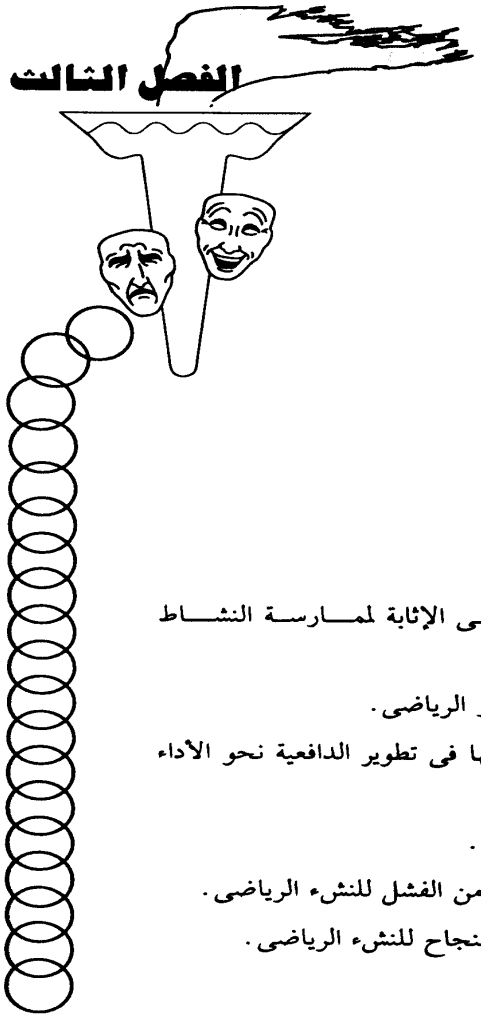
يجب استخدام المقاييس النوعية الموقفية، وعدم الاقتصار على سمات الشخصية فقط للتعرف على بروفيل الشخصية لرياضيى القمة . كما أن فائدة الاسترشاد والتوجيه والانتقاء تقل عندما يكون الهدف التعرف على بروفيل الشخصية لدى الرياضيين غير مستوى القمة .

ويبدو فى حدود نتائج المراجعة للبحوث الحديثة التى هدفت إلى معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالتفوق فى الأداء لدى رياضيى القمة أن هناك مجموعة من الخصائص يوضحها الجدول التالى.

جدول (٤/٢)

بعض الخصائص الهامة المرتبطة بالتفوق لدى رياضى القمة

- الالتزام بدرجة كبيرة نحو إنجاز الهدف.
- الاهتمام بنوعية التدريب أكثر من الاهتمام بالكم.
- التدريب اليومى على التصور الذهنى.
- التعرف وتوقع المواقف الضاغطة والإعداد لمواجهتها.
- القدرة على مواجهة مصادر تشتت الانتباه.
- تقييم الأداء بعد المنافسة.
- الفهم الواضح للعوامل المرتبطة بالأداء الجيد، والأخرى المرتبطة بالأداء الضعيف.



أسس تطوير الدافعية فى الرياضة

* أهمية الدافعية.
* مفهوم الدافعية.
* وظيفة الدافعية.
* الدافع الذاتى الإثابة والخارجى الإثابة لممارسة النشاط الرياضى.
* عوامل الدافعية المؤثرة فى الإنجاز الرياضى.
* وجهة الضبط الداخلى وأهميتها فى تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضى.
* حاجات ودوافع النشء الرياضى.
* العوامل المؤثرة فى دافع الخوف من الفشل للنشء الرياضى.
* العوامل المؤثرة فى دافع تحقيق النجاح للنشء الرياضى.

أهمية الدافعية :

يعد موضوع الدافعية Motivation واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعًا، فهو يهم الأب الذى يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أترابه، كما يهم المربى الرياضى فى معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها فى حفزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل. فالأداء لايكون مثمرًا وجيدًا إلا إذا كان يرضى دوافع لدى الفرد.

إضافة إلى ماسبق فإن هذا الموضوع له أهمية رئيسية فى كل ما قدمه علم نفس الرياضة حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع، أى تكمن وراءه قوى دافعية معينة.

إن القول المأثور «إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لاتستطيع أن تجبره على أن يشرب الماء» يعبر بوضوح عن أهمية دور الدافعية فى الرياضة.

فعلى سبيل المثال يمكن للمدرب/ الأب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لايضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب مادام يفتقد الدافع القوى نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة.

لقد أكد علماء النفس الأوائل والمحدثون منهم أهمية دراسة الدافعية، فقد اقترح «وودورث» Wood Worth فى كتابه «علم النفس الديناميكى» عام ١٩٠٨م ميدانا حيويًا للبحث والدراسة أطلق عليه «علم النفس الدافعى» Motivational Psychology أو «علم الدافعية» Motivology كما نجد أن «فاينكى» Fayniki عام ١٩٦٠ قد تنبأ بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وهذا، وقد كان نصيب الاهتمام بموضوع الدافعية فى مجال علم نفس الرياضة لم يقل أهمية حيث يشيركل من «ليولن وبلوكر» Liewelln & Blucker عام ١٩٨٢ فى كتابهما «سيكولوچية التدريب بين النظرية والتطبيق» إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالى ٣٠٪ من إجمالى البحوث التى أجريت فى مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الأخيرين. ومن وجهة نظر «وليام وارن» Wlliam Warren عام ١٩٨٣ كما يشير فى كتابه «التدريب

والدافعية» أن استثارة الدافع للرياضى يمثل من ٧٠٪ إلى ٩٠٪ من العملية التدريبية، ذلك أن التفوق فى رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحى المهارية والخططية ثم يأتى دور الدافع ليحث الرياضى على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولا لتعلم تلك المهارات، وثانيا للتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

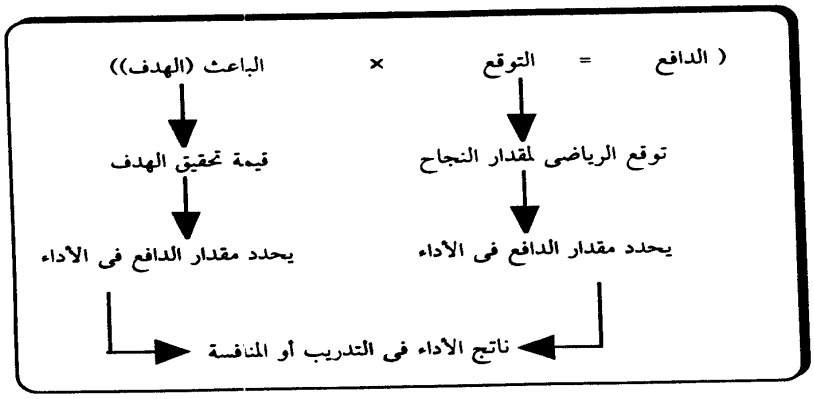
مفهوم الدافعية :

يمكن تعريف الدافعية بأنها «استعداد الرياضى لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين» وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى عناصر ثلاثة هامة هى :

١ ـ **الدافع Motive** : حالة من التوتر تثير السلوك فى ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

٢ ـ **الباعث Incentive** : عبارة عن مثير خارجى يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذى يسعى الرياضى إلى تحقيقه من قيمة.

٣ ـ **التوقع Expectation** : مدى احتمال تحقيق الهدف.



شكل (١/٣) تتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضى فى التوقع الإيجابى لنتائج الأداء، ومدى قيمة الهدف الذى يسعى إلى تحقيقه

يتضح من الشكل السابق أن توقع الرياضى لنتائج أدائه يعتبر محدداً هاما لسلوكه، فالدافع يقوى وينشط ويتضح أثناء التدريب أو فى غضون المنافسة عندما تزداد درجة الثقة لديه أن التدريب يمثل عاملا هاماً يساعده على الوصول للهدف.

والحقيقة أن التوقع وحده ليس هو المسئول عن زيادة قوة الدافع وإنما قيمة الباعث أى الهدف الذى يسعى إلى تحقيقه كذلك، حيث إنه كلما زادت قيمة الهدف الذى يسعى الرياضى إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضى لبذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إليه.

وتجدر الإشارة إلى أن قيمة الباعث (الهدف) تعتبر شيئا نسبيا من حيث درجة تأثيره على الرياضى، فعلى سبيل المثال الحصول على الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضى معين، ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة لرياضى آخر، الأمر الذى يزيد من أهمية دور (المدرب / المربى الرياضى) فى معرفة حاجات ودوافع الممارسة لدى الرياضيين ومدى أهمية كل منها للرياضى.

وظيفة الدافعية :

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن تساؤلات ثلاثة :

ماذا نقرر أن نعمل ؟ = اختيار نوع الرياضة.

ما مقدار تكرر العمل؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

كيفية إجادة العمل ؟ = المستوى الأمثل للدافعية فى المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثانى، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضى، وفترة ومقدار الممارسة. وليس ثمة شك فى أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار فى الممارسة، أى يؤدى إلى المثابرة فى التدريب، إضافة إلى العمل الجاد بمايضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

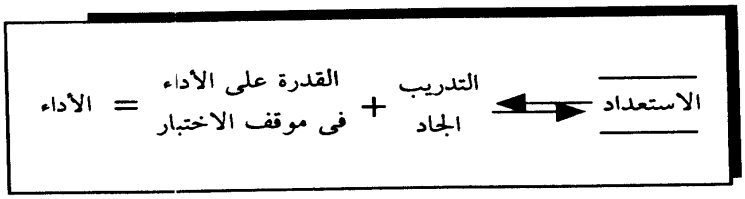
أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ؟ فإن وظيفة الدافعية فى مضمون هذا السؤال تتضح فى مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة فى موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائما من الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث إن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء فى موقف المنافسة.

هذا وتظهر أهمية وظيفة الدافعية عندما ندرك أن الإنجاز فى الرياضة يتطلب توافر عناصر ثلاثة أساسية :

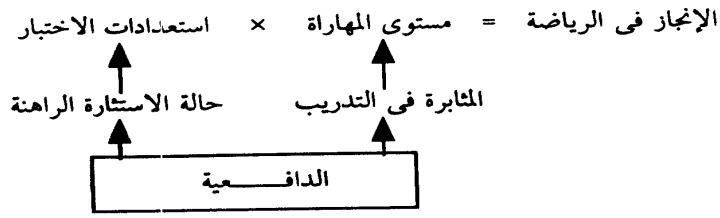
١ ـ استعداد مناسب لهذه الرياضة.

٢ ـ التدريب الجاد لتطوير الاستعداد.

٣ ـ كفاءة أداء الرياضى عند التقييم.

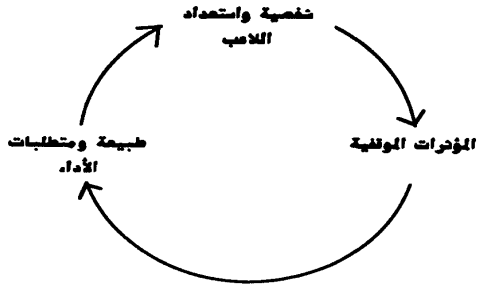


بمعنى آخر فإن الأداء لأى مهارة وفى أى وقت هو ناتج تطوير الاستعداد والقدرة على الأداء الجيد فى موقف الاختبار أو المنافسة كما فى الشكل التالى.



شكل (٢/٣) وظيفة الدافعية والإنجاز الرياضى

وتجدر الإشـارة هنا إلى أن الدافعيـة لاتعتبـر العامل الوحـيد الذى يؤثر فى الأداء الرياضى، وإنما الأداء الرياضى نتاج العـديد من المتغيرات المرتبطة بشخـصية اللاعب، فضلا عن التأثيرات المرتبـطة بالموقف نفـسه، ونوع ومتطلبات الأداء ذاته كما فى الشكل التالى:



شكل (٣/٣) تفاعل العوامل المختلفة المؤثرة فى الأداء الرياضى

الدافع الذاتى الإثابة والخارجى الإثابة لممارسة النشاط الرياضى:

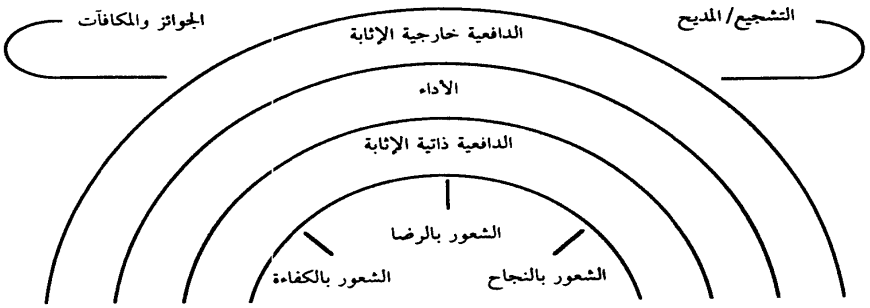
يوجد مصـدران للدافعية : المصدر الأول يأتى من داخل الـفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة (Intrinsic)، أما المصدر الثانـى فيأتى من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط خارجى الإثابة.

وعادة فإن الأفـراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعـية إلى النشاط ذاتى الإثابة يؤدونه من منطلق الرغـبة فى الـشعور بـالاقتدار وتـأكيد الـذات والإصرار والنجاح، وهذه الصفـات عندما يحققها الفرد خـلال الممارسة تعتبر قـيمة فى حد ذاتها.

فعلى سبيل المثال، فإن الرياضى الذى يمارس الرياضة بدافع الحب، وتحقيق الاستمتاع، وإنجاز النجاح حتى دون أن يشاهده أحـد يعتبر لديه دافعية إلى النشاط ذاتى الإثابة.

أما بالنسبة للمصدر الثانى للدافعية إلى النشاط خارجى الإثابة (Extrinsic)، فإنه يأتى من أشخاص آخرين ولاينبع من الفرد ذاته، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الإيجابى أو السلبى. وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والإطراء.

هذا، ويوضح الشكل (٣/ ٤) العلاقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة، حيث يتبين أن الدافعية ذاتية الإثابة تحدث أثناء الأداء، وتنعكس فى الشعور بتحقيق الذات والشعور بالاستمتاع والرضا. كما يتضح من الشكل كذلك أن الدافعية خارجية الإثابة تحدث بعد الأداء وتتخذ أشكالا مختلفة مثل الامتياز والمديح أو الجوائز والمكافآت فى أشكالها المختلفة.



شكل (٣/٤) التفاعل بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة فى الأداء الرياضى

ويبدو فى ضوء ما سبق أنه توجد علاقة وثيقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة وهما كالوجهين للعملة الواحدة، حيث إن جميع الرياضيين يمارسون الرياضة بهدف الحصول على مصدرى الدافعية (الذاتية والخارجية)، ولكن هناك اختلافا من حيث درجة أهمية تأثير أى من هذين النوعين للرياضى. وهنا تظهر أهمية دور المدرب فى معرفة نمط الدافعية المميز للرياضى.

كما تجدر الإشارة هنا، إلى أن المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين يركزون على أهمية الدافعية داخلية الإثابة فى مقابل الدافعية خارجية الإثابة، ويرجع سبب ذلك إلى أن الدافعية خارجية الإثابة، قد تفيد فى استمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة، أو تطوير الأداء لفترة معينة، ولكن لاتضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق. فالدافعية ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدافعية ذات الإثابة الداخلية، فالجوائز والمكافآت تمثل خبرات نجاح لفترات وجيزة، ولكن الهدف الأساسى والاستمرار فى الممارسة الرياضية هو تحقيق المتعة والرضا من خلال الممارسة الرياضية ذاتها، وذلك يتحقق من خلال الدافعية ذاتية الإثابة.

وبالرغم من ذلك يمكن الاستفادة من مصدر الدافعية خارجية الإثابة لتدعيم مصدر الدافعية ذاتية الإثابة ومن ذلك على سبيل المثال :

(١) عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (المكافآت ـ الجوائز ـ . . . . إلخ) كنوع من تدعيم كفاءة الأداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب أو الخسارة).

(٢) عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (المكافآت ـ الجوائز ـ . . . إلخ) لكسب ميل الناشئ نحو ممارسة رياضة معينة، ويكون هذا الناشئ ليس لديه دافعية ذاتية الإثابة. مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أنه مع استمرار الممارسة يحدث نقص الاعتماد على مصادر الدافعية خارجية المصدر فى مقابل زيادة مصادر الدافعية ذاتية المصدر.

ويوضح الجدول (٣/ ١) بعض نماذج المكافآت الخارجية الإثابة التى يرغب النشء الرياضى فى الحصول عليها، ويمكن أن يستخدمها المدرب معهم فى تدعيم الدافع الذاتى الإثابة.

جدول (٣/١)

نماذج المكافآت الخارجية التى يرغب النشء الرياضى فى الحصول عليها

المادية	الإنسانية	النشاط
* الهدايا	* الإطراء والتشجيع	* الاشتراك فى مباريات كبديل للتمرين.
* الميداليات	* الابتسامة	* الاشتراك فى رحلة للعب مع فريق آخر.
* النقود	* التعبير عن الموافقة	* تقديم فترات راحة من التمرين.
..... إلخ	* التعبير عن الاهتمام	* السماح للرياضى بتغيير أماكن اللعب مع آخرين
	..... إلخ	..... إلخ.

عوامل الدافعية المؤثرة فى الإنجاز الرياضى :

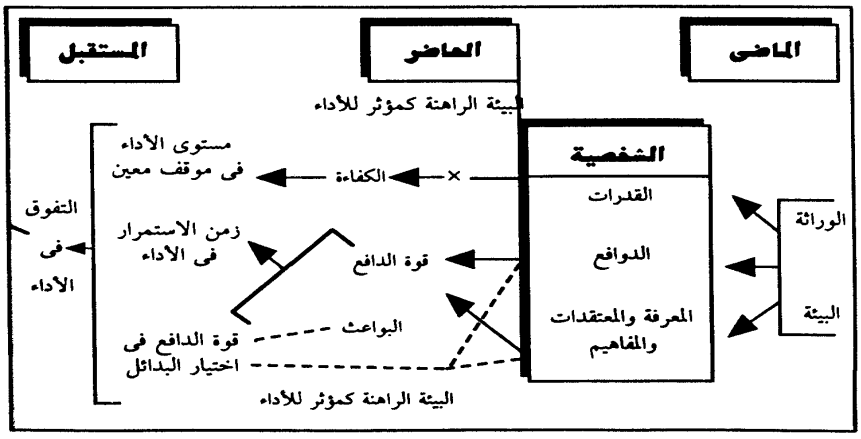
يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوي أداء ممكن. وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، هذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق.

ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضى ربما من المناسب أن نشير إليها كما يلى :

جدول (٢/٣) خصائص ذوى دافع الإنجاز المرتفع

١ ـ يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم.
٢ ـ يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
٣ ـ ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
٤ ـ يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
٥ ـ يتسمون بالواقعية في المواقف التى تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
٦ ـ يتطلعون إلى أداء المواقف التى تتطلب التحدى.
٧ ـ يتحملون المسئولية فيما يقومون به من أعمال.
٨ ـ يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

ويعتبر أتكنسون Atkinson ١٩٧٤ واحدا من العلماء المتميزين الذين اهتموا بدراسة دافعية الإنجاز، وقد قدم نموذجا مقترحا لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الإنجاز) فى الأداء، أمكن الاستفادة منه فى توضيح طبيعة العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضى كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل (٥/٣) نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة فى الأداء

ويستخلص من الشكل السابق الخاص بالعوامل الدافعية المؤثرة فى الأداء الرياضى الاعتبارات الهامة التالية :

(١) يعتبر التفوق فى الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة، وتأثير البيئة الراهنة، وتوقع النتائج فى المستقبل.

(٢) تتأثر مقدرة الشخص ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة فى سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثر بكل من عاملى الوارثة والبيئة.

(٣) تعمل البيئة الراهنة (الموقف) دورًا مهمًا كمؤشر للأداء، ويتحدد ذلك فى ضوء متطلبات وطبيعة الأداء، هذا من ناحية، وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بالشخص من ناحية أخرى.

(٤) يعتبر مستوى الأداء الشخصى ناتج كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.

(٥) يتأثر زمن الاستمرار فى الأداء بعاملين هما : توقع أن فعلا معينا سوف يؤدى إلى الهدف، وقيمة الباعث الذى يقدمه الهدف.

(٦) يعتبر الباعث عاملا مساعدا فى زيادة قوة الدافع، والاختيار بين البدائل ولكن ليس هو العامل الأوحد.

(٧) يمكن تحديد التفوق فى الأداء فى ضوء محكين أساسيين هما : مستوى الأداء (قدرات) الشخص، وفترة الممارسة للأداء.

وجهة الضبط الداخلى وأهميتها فى تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضى :

يعتبر مفهوم وجهة الضبط من المفاهيم الحديثة نسبياً اشتق من «نظرية التعلم الاجتماعى» Social Learning Theory التى صاغها «جوليان روتر» Julian Rotter. وتذهب هذه النظرية إلى أن الناس يختلفون فى إدراكهم لمصدر التدعيم، فبعضهم يرى أن التدعيم يأتى دائما من الخارج، بينما يرى البعض الآخر أن مصدر التدعيم داخلى.

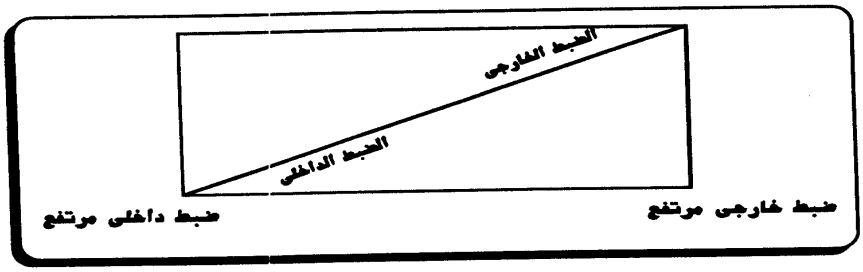
ويمكن التفرقة بين هاتين الفئتين كما يلى : «عندما يدرك الرياضى أن التدعيم الذى يلى أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمرًا مستقلا وغير متسق

بصورة دائمة مع تصرفاته، فإنه يدركه كنتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر أو كنتيجة لتأثير الآخرين، وأمر لايمكن التنبؤ به لتعقد العوامل المحيطة به. وعندما يفسر الرياضى نتيجة أدائه بهذه الطريقة فإننا نسمى هذا (اعتقاد فى الضبط الخارجى) Belief in External Control، أما إذا كان إدراك الرياضى أن الأحداث تقع بصورة متسقة مع سلوكه الشخصى أو مع سماته المميزة والدائمة فإننا نسمى هذا (اعتقادا فى الضبط الداخلى) Belief in Internal Control مع ملاحظة أن التدعيم فى هذه الحالة لايقع إلا إذا كان الرياضى شاعراً به ومدركا للعلاقة السببية بين أفعاله والنتائج المترتبة عليه.

وعلى ضوء ما سبق يمكن أن نقرر أنه إذا أدرك الرياضى التدعيم الذى يصادفه مرتبطاً أو مترتبا على سلوكه فإن قوة أو ضعف احتمال صدور السلوك عنه فى المواقف المشابهة فيما بعد، يتوقف على إيجابية التدعيم أو سلبيته. وعندما يرى الرياضى أن التدعيم الذى يتبع سلوكه خارج نطاق تحكمه أو سيطرته، أوغير متسق مع سلوكه فإنه يعزو هذا التدعيم إلى عوامل خارج ذاته، مثل الصدفة أو القدر، أو قد يعزوه إلى عوامل يصعب التنبؤ بها، وعلى ذلك يحتمل أن يضعف هذا السلوك. بمعنى أن احتمال صدوره فى المواقف المماثلة فى المستقبل يصبح احتمالا ضعيفاً.

وإذا كان التحليل السابق صحيحاً، فإننا نكون أمام نوعين من المواقف التى يتم خلالها اكتساب السلوك أو تعلمه. فالرياضى الذى يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، سواء أكانت إيجابية أو سلبية ينشأ لديه اعتقاد فى الضبط الداخلى، وبالتالى فإنه يعتبر أن المهارة Skill لها دور كبير فى تعلمه أساليب السلوك المختلفة فى أى موقف، أما الرياضى الذى لايدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، فهو من المعتقدين فى الضبط الخارجى، ولذا يعتبر أن الصدفة Chance لها دور كبير فى تعلمه أو تطوير أدائه.

والواقع أن كل رياضى لديه مزيج من نوعى الضبط الداخلى والخارجى ولكن الاختلاف فى درجة سيطرة أى منهما، بمعنى أن رياضيا يغلب لديه الضبط الخارجى وآخر يكون النمط السائد عنده هو الضبط الداخلى. وهنا تظهر أهمية دور الرياضى والمدرب فى معرفة النمط السائد لدى الرياضى هل هو الضبط الخارجى أم الضبط الداخلى كما هو فى الشكل التالى:



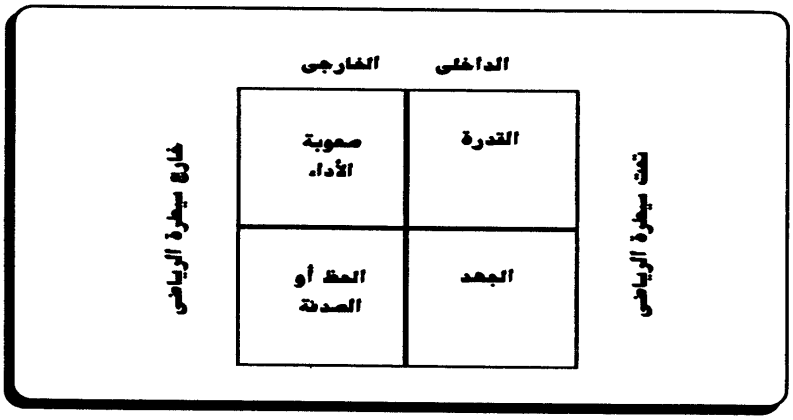
شكل (٦/٣) تقييم الرياضى لذاته على مقياس الضبط الخارجى والداخلى

وهذا يتوقع أن الرياضى المتفوق يتمتع بدرجة أكثر من حيث الضبط الداخلى فى مقابل انخفاض درجة الضبط الخارجى، نظراً لأنه يفسر إنجازاته فى ضوء عوامل شخصية تحت سيطرته، وعادة تكون فى ضوء قدراته ومقدار الجهد الذى يبذله، كذلك تكون استجاباته نحو خبرات الفشل أقل سلبية. كما أنه يتميز بدرجة عالية من حيث المثابرة والتصميم. إضافة إلى ما سبق فإنه يستطيع تطوير الأهداف ودرجة الصعوبة بشكل واقعى يتمشى مع قدراته ومستوى طموحه.

هذا وفى المقابل فإن الرياضى الذى يتمتع بدرجة أكبر من حيث الضبط الخارجى، فإن خبرات النجاح لاتدعم الأداء نظراً لأنه غالبا ما يفسر النجاح فى ضوء عوامل خارجية، فضلا عن أنه كثيرا ما يضع أهدافا غير واقعية.

هذا وعلى ضوء فهم مدخل وجهة الضبط وعلاقته بتطوير الدافعية نحو الأداء الرياضى فإنه من الأهمية عند تقييم الأداء الرياضى أن يتم على أساس معرفة العوامل المسببة للأداء، وأنه كلما كانت هذه العوامل تحت سيطرة الرياضى ويمكن التحكم فيها (وجهة الضبط الداخلى) ساعد ذلك على تطوير الأداء نحو الأفضل، أما إذا كانت هذه العوامل خارج سيطرة الرياضى ولايستطيع السيطرة والتحكم فيها فإن ذلك لايعود بالفائدة على الأداء (وجهة الضبط الخارجى).

ويوضح الشكل التالى أن تفسير مسببات الأداء على أساس قدرة الرياضى ومقدار الجهد الذى يبذله يعبر عن وجهة الضبط الداخلى، أما تفسير مسببات الأداء على أساس صعوبة الأداء وعامل الصدفة أو الحظ يعبر عن وجهة الضبط الخارجى.



شكل (٧/٣) يفضل تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة الضبط الداخلي (القدرة والجهد) حيث إنها تحت سيطرة الرياضي، وعدم تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة الضبط الخارجي (صعوبة الأداء أو الحظ) حيث إنها خارج سيطرة الرياضي.

حاجات ودوافع النشء الرياضي :

عندما يتعرف المدرب على حاجات ودوافع الرياضيين، ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعيتهم.

إنه من الأهمية أن يقابل المدرب كل رياضي وأن يتعرف على حاجاته ودوافع ممارسته للرياضة ـ خلال الموسم التدريبي المعين ـ وكلما استطاع المدرب أن يتعرف ويتفهم دوافع وأسباب الممارسة، أمكنه فهم سلوك الرياضيين، ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات ودوافع الرياضيين، وبالرغم من تعددها واختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما :

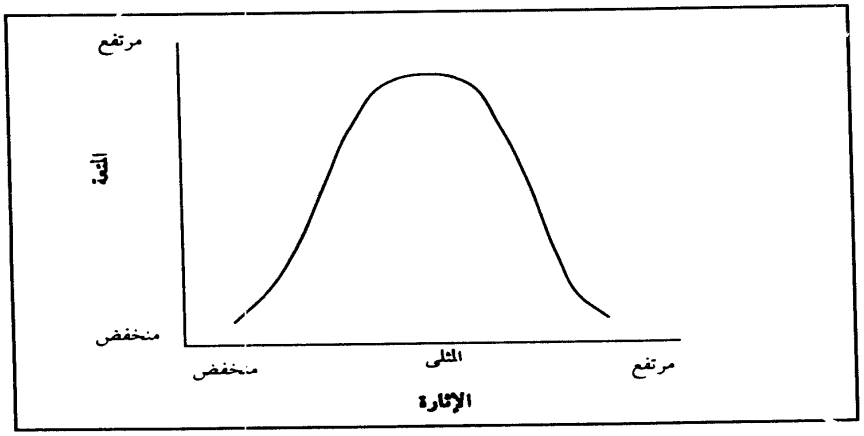
ـ الحصول على المتعة : التي تتضمن الحاجة للإثارة.

ـ الشعور بقيمة الذات : التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح.

ونتناول بالشرح كيف يمكن مساعدة الرياضيين لإشباع هاتين الحاجتين وعلاقة ذلك بالرياضة :

الحاجة إلى المتعة :

يولد الإنسان ولديه كمية معينة من الحاجة إلى الإثارة، والتى يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة. فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضاً جداً يصبح متضايقا ويبحث عن الإثارة. وفى بعض الأحيان تكون الإثارة مرتفعة أكثر من اللازم وقد يرجع ذلك بسبب الخوف من القلق، ثم يحاول نقص الإثارة وربما يستطيع. بمعنى آخر فإن كل إنسان لديه حاجة إلى مقدار أمثل من الإثارة. كما فى الشكل التالى.



شكل (٨/٣) العلاقة بين المتعة والإثارة

يوضح الشكل السابق أن هناك مستوى أمثل من الإثارة، يكون الشخص فى أفضل حالاته (المتعة)، وأن هذا المستوى الأمثل من الإثارة يختلف من شخص إلى آخر، ليس هذا فحسب، وإنما مستوى الإثارة المثلى يختلف لدى نفس الشخص من فترة إلى أخرى، ويلاحظ أن هناك فترات معينة من اليوم تكون الإثارة فى المستوى الأمثل، وليس كذلك فى فترات أخرى، فإذا كنت تعتاد الممارسة

لبرنامجك الرياضى فترة المساء ثم حدث أن تغير الموعد إلى الصباح الباكر فإنك تلاحظ هذا الفرق.

والسؤال الذى يطرح نفسه: ما الذى يجعل الإثارة المثلى شيئا مطلوبا ؟

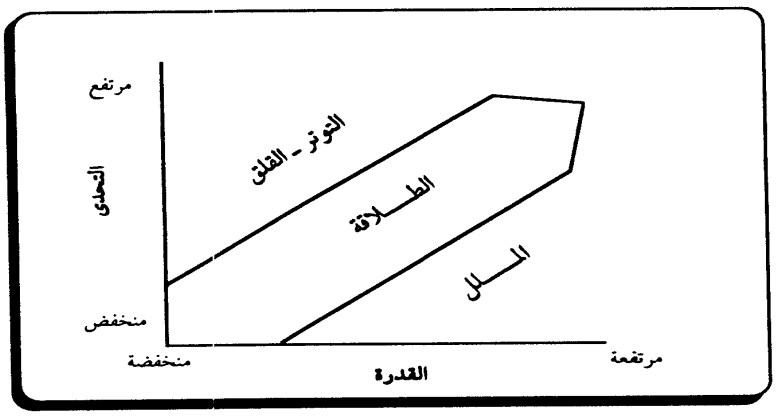
إن الإجابة على السؤال السابق توضح المزيد عمَّا نشعر به عند حدوث حالة الإثارة المثلى التى أطلق عليها بعض العلماء خبرة الطلاقة Flow Experience وفيها ينغمس الشخص كليا فى النشاط، ويفقد الإحساس بالزمن ويشعر أن كل شىء يسير على النحو الصحيح فهو غير مضجر أو قلق. وهذه الخبرة تتسم بالتركيز الشديد والشعور بسيطرة الرياضى على نفسه وعلى البيئة المحيطة به.

الحقيقة أن خبرة الطلاقة التى تسببها حالة الإثارة المثلى تمثل نوعا من الإثابة والمكافأة الذاتية Intrinsically Rewarding. والأنشطة الرياضية تعتبر نموذجا فريداً وخاصة بالنسبة للنشء الرياضى لأنها تزيد من درجة الإثارة إلى المستوى الأمثل وذلك مصدر المتعة.

هذا ويحدث فى بعض الأحيان أن تصبح ممارسة الرياضة شيئا غير ممتع، فهى لاتزيد درجة الإثارة بالقدر الملائم، وإنما تزيد الإثارة بدرجة مبالغ فيها، وعندئذ تتحول ممارسة الرياضة إلى مصدر للتوتر والشعور بالقلق.

ونستعرض فيما يلى بعض الأفكار التى يجب أن يضعها المدرب فى الاعتبار للاحتفاظ بالممارسة الرياضية بشكل ممتع للنشء الرياضي:

* أن تكون درجة صعوبة المهارة فى حدود قدرات الرياضي بما يسمح بتحقيق خبرة التحدى. فإذا كانت درجة الصعوبة مرتفعة بدرجة يصعب معها إمكانية تحقيق النجاح تصبح الممارسة مصدرا للتوتر والقلق، أما إذا كانت درجة الصعوبة منخفضة وتفتقد إلى التحدى فإن الممارسة تصبح شيئا مملاً، أما إذا كانت القدرات تناسب التحدى ويمكن إنجاز الهدف، فإن الممارسة عندئذ تمثل خبرة الإثارة المثلى ومن ثم الحصول على المتعة.



شكل (٩/٣) تتحقق خبرة الطلاقة (الإثارة المثلى) عندما تكون الواجبات المطلوبة تتميز بالتحدى فى حدود قدرات الرياضى.

* التنوع فى التدريبات والأنشطة مع الاستفادة من الرياضيين أنفسهم فى تصميم بعض الأنشطة التى تساعدهم فى تعلم مهارات جديدة.

* الإعداد الجيد للبيئة التى يمارس فيها التدريب (الإمكانات، الأدوات . . إلخ).

* إتاحة الفرصة لكل رياضى لتقديم أقصى كمية ممكنة من النشاط والحركة.

* أن يكون المدرب/ المربى الرياضى قدوة فى إظهار الاستمتاع بالممارسة.

* أن يتذكر اللاعب دائما قيمة الممارسة والتدريب على أجهزة جسمه المختلفة، حيث إن ذلك يدعم أهمية قيمة الممارسة كمصدر للإثابة الذاتية.

* أن ينظر اللاعب إلى الممارسة على أنها شىء ممتع، فالفرق بين العمل واللعب هو نظرة الشخص لطبيعة الأداء الذى يؤديه.

* إنهاء التمرينات عندما يحقق كل لاعب أداء المهارة على النحو الصحيح عدة مرات.

* أن تكون الممارسة فرصة لتحقيق الاستمتاع من خلال التفاعل الاجتماعى للجماعة بين أفراد الفريق الرياضى.

* تجنب التقييم المستمر للرياضيين، حيث إن لحظة الاستمتاع لاتتحقق مادام اللاعب يخضع للتقييم باستمرار سواء كان إيجابيا أم سلبيا، بمعنى آخر يفضل أن يخصص وقت أثناء الممارسة لايخضع الرياضى لضغط التقييم والمتابعة المستمرة من قبل المدرب.

إن افتقاد الممارسة الرياضية إلى تحقيق المتعة يعنى تقديم التبرير المنطقى لعزوف أو انسحاب الرياضى من الممارسة، أو على الأقل ضعف دافعيته نحو الممارسة.

مرة أخرى يجب أن يتذكر المدرب أن أحد العناصر الهامة لمساعدة الرياضى على تلبية حاجته إلى المتعة هو جعل خبرة الممارسة تتميز بالتحدى والإثارة وليس الملل والتهديد، إضافة إلى تنمية الشعور بقيمته من خلال الممارسة.

الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات :

تعتبر الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) من أهم الحاجات التى تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع أن الرياضى الناشئ سرعان مايكتسب مبكرا أن قيمته تتوقف - إلى حد كبير - على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز. فالممارسة للرياضة تعنى بالنسبة له :

المكسب = النجاح

الخسارة = الفشل

وعلى ضوء ما سبق فإن الرياضة قد تمثل تهديداً كامنًا للنشء، فعندما يحقق المكسب فإنه حقق النجاح والكفاية، ومن ثم فهو شخص له قيمته. أما عندما يخفق ويكون مصيره الخسارة، فإن ذلك يعنى بالنسبة له الفشل وعدم الكفاية أى أنه شخص ليس له قيمته.

بمعنى آخر عندما يواجه الرياضى خبرات عديدة أثناء الممارسة تتسم بالنجاح، فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية ويقوى لديه الحاجة إلى المزيد من

التفوق. بينما عندما يواجه خبرات عديدة تتسم بالفشل، فإنه يلوم نفسه، ويعزو سبب الفشل إلى ضعف مقدرته، وعندما تتكرر خبرات الفشل مقابل عدم مقدرته على إنجاز النجاح، فإنه يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل.

وعلى ضوء ما سبق فإن خبرات الفشل أو النجاح المبكرة فى حياة الناشئ الرياضى يتوقع أن ينتج عنها نمطان مختلفان من الرياضيين؛ أحدهما مرغوب فيه وهو دافع تحقيق النجاح. والآخر غير مرغوب فيه وهو دافع تجنب الفشل.

دافع تحقيق النجاح :

مثال :

اللاعب «عمرو» نموذج للرياضى الذى يوجهه دافع تحقيق النجاح، إنه ينظر إلى المكسب كنتيجة لمقدرته وإمكاناته، ومن ثم يتولد لديه الطموح والثقة فى مقدرته على تكرار مثل هذه الخبرات الناجحة فيما بعد.

وعندما يواجه «عمرو» أحد مواقف الفشل فإنه يعزو ذلك إلى عدم بذل المجهود المناسب، وحتى هذا الفشل لايؤدى إلى تهديد لذاته بسبب أنه غير موجه نحو قدراته واستعداداته. والأمر بالنسبة له ببساطة حتى يحقق النجاح مطلوب منه أن يبذل المزيد من المجهود، أى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو المزيد من تحسن الأداء، ولاتثبط عزيمته عن مواصلة بذل المجهود للوصول إلى الهدف.

وحيث إن موقف الفشل كما يرى «عمرو» غير موجه لذاته، وأنه يريد تطوير أدائه من خلال خبرات ناجحة فإنه يتحمل مسئولية المخاطرة المرتبطة بالفشل لتحقيق النجاح.

ومن ناحية أخرى يتوقع أن الرياضيين زملاء «عمرو» فى الفريق يقدرون هذا السلوك الإيجابى، إنهم يقدرون نجاحه، ويعترفون بتحمله المسئولية عند الفشل، وهذا النمط الذى يوجهه دافع تحقيق النجاح مرغوب فيه لتأثيره الإيجابى على تطوير الأداء والحالة الصحية للناشئ الرياضى.

دافع تجنب الفشل :

مثال :

اللاعب «عـاصم» نموذج للرياضى الذى يوجـهـه دافع تجنب الفـشل، هذا اللاعب فشـل، نتيجـة الشك فى قدراته ونتـيجة الـقلق، أنه عادة ماينسـب فشله لقصـور فى مقدرتـه. كما أنه يعـزو نجاحه كنتـيجة لـعامل الحظ، أو عدم كـفاءة المنافس. إنه دائما يلوم نفسه للفشل، طموحه محدود من أجل النجاح.

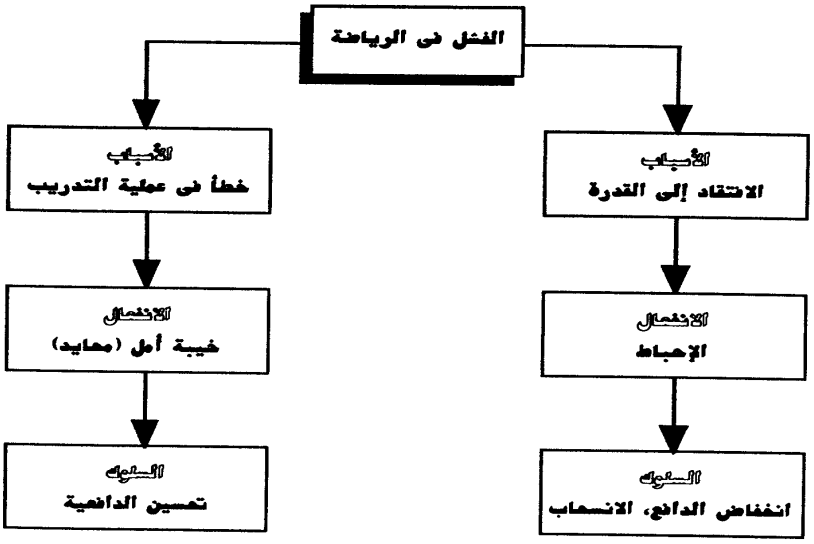
إن هذا اللاعب أصبح لديه قناعة أنه يتميز بالضعف، وليس فى إمكانه تغيير مستواه ومهاراته نحو الأفـضل، ذلك أن خبراته الرياضية المبكرة ولدت لديه قناعة أنه ليس هناك ما يستحق المحاولة وبذل الجهد مادام النتيجة معروفة وهى الفشل.

هذا، على ضوء أن المنافسة الرياضيـة هى بمثابة صراع من أجل الوصول إلى هدف مشترك بين اللاعبين وهو الفوز، فإن نتـيجة المنافسة الرياضية تظهر بوضوح احتمالين هما : الفوز أو الخـسارة. ومن ثم فإن الرياضى الذى يوجهه دافع تجنب الفشل مـثل اللاعب «عاصم» يكون أمـامه الاختـيار بين بدائل مـحدودة من أجل الاحتفاظ بقيمة ذاته، فعلى سبيل المثال : قد يفكر فى الانسحاب من الرياضة، أو يسـتمـر فى الرياضـة مع الحـرص على تجنب الفـشل. وبالرغم من الكثـيـر من الرياضيين الناشئين يفضلون عدم الممارسة فإن كلا من الآباء، أو المدربين أو زملاء الفـريق يمثلون نوعـا من الضـغط المعنوى على اللاعب من أجل الاسـتمـرار فى الممارسـة. وعندئذ فهو أمامـه الاستمرار فى المـمارسة مع محـاولة تجنب الفشل؛ ولتحـقيق ذلك يهتدى إلى القـصور فى بذل الجهـد، وهو يفعل ذلك لأنه إذا بذل أقصى مجهود وفشل فإن ذلك يؤكد ضـعف مقدرته، الأمر الذى يهدد قيمة ذاته، أمـا عندما يقـصر فى بذل المجـهود ويفـشل، فإنـه يمكنه تبرير ذلك أنه لم يبـذل المجهـود المناسب، وذلك أقل تأثيـرًا على قيـمتـه لذاته، ومكمن الخطورة هنا أن اللاعب يختار القصـور فى بذل الجهد كمدخل لحماية ذاته، ونتيـجة ذلك المعروفة أنه يزيد من احتمال حدوث خبرات الفشل.

وتزداد المأساة عندما نجد أن المدربين عادة يـكافئون اللاعب على الجهد الذى يبذل وليس المسـتوى المهارى، حيث إنـه ليس من المفروض أن يكون كل لاعب ذا

مستـوى مهارة عالية، ولـكن يمكن لكل لاعب أن يقيم فى ضوء أقصى مـجهود يبذله. ومرة أخـرى نلاحظ بالنسبة للاعب «عاصم» الذى فضل التقـصير فى بذل الجهد لحـماية ذاته، يجعل المدرب يقتنع أنه يفـتقد إلى الدافع وأنه لاعب مستـهتر ومن ثم يظهر غـضبه وعدم رضـائه نحو اللاعب، والنتيـجة هى أن اللاعب الذى اهتدى إلى التقـصير فى بذل المجهـود كوسيلة لحماية ذاته من الـفشل، يقوده إلى المزيد من الفشل.

إن التحليل الـسابق للمثـالين لكل من اللاعب «عمـرو» واللاعب «عاصم» يبين أن هناك نمطين شائعين لحاجات ودوافع الرياضيين من أجل تحقيق قيمة الذات هما: ريـاضيون يوجـههم النـجاح Success-oriented athletes، ورياضيون يوجهـهم الفشل Failure-oriented athletaes. وتشيـر الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح، ودافع تجنب الفشل لدى النشء الرياضى يـتوقف بدرجة كبيرة على كيف يفسر الناشئ مسـببات خبرة الفشل، فعندما يتم التفـسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدى إلى الإحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة، أما عندما يعتمـد التفسير على أن هناك أخطاءً أو قصورًا فى عـمليـة التدريب فإن ذلـك يمـكن أن يحسن. من الدافـعـية كـما هو موضح بالشكل التالى :



شكل (٣/١٠) الاحتمالان المتوقعان لتفسير الناشئ لخبرة الفشل فى الرياضة

وربما كان من المناسب أن نلقى المزيد من الضوء على تحليل بعض الأسباب المرتبطة بالحاجة إلى الشعور بقيمة الذات ونبدأ بكيف يتعلم الناشئ الرياضى اكتساب الخوف من الفشل ومن ثم نحاول تجنبه، ونقدم بعض الاقتراحات الملائمة لتدعيم الدافعية.

العوامل المؤثرة فى دافع الخوف من الفشل للناشئ الرياضى:

هناك مجموعة من الأسباب الرئيسية المرتبطة بإكساب الرياضى دافع الخوف من الفشل، ولاشك أن فهم هذه الأسباب يساهم فى تقدير ما هو مطلوب عمله للتغلب على مشكلات الدافعية.

(١) التركيز على الأداء وليس التعلم :

عندما يبدأ الناشئ تعلم المهارات الرياضية تعلما ذاتيا - أى دون تأثير المدرب، الزملاء، الجمهور - فإنه يمتلك طريقة تلقائية لتجنبه حدوث الفشل، فهو لايسعى إلى إنجاز أهداف معينة، وحتى عندما يضع أهدافًا تكون فى متناول الوصول، فهى قريبة من قدراته. إنها الممارسة من خلال المحاولة والخطأ ولكن الخطأ لاينظر إليه كخبرة فشل ولكن كجزء متضمن فى عملية التعلم.

هذا وعندما يبدأ الناشئ الممارسة الرياضية، فى شكلها النظامى أو التنافسى حيث التقييم المستمر وضغوط المنافسة، يتحول التركيز من التعلم إلى التركيز على الأداء، حيث يتم تفسير الأخطاء على أساس أنها نوع من الفشل.

(٢) وضع أهداف غير واقعية :

عندما يبدأ الناشئ الممارسة الرياضية فى شكلها النظامى أو التنافسى، فإنه سرعان مايلفت النظر أن المدرب يفضل اللاعب المتميز فى الأداء. هذا ورغبة من اللاعب فى الحصول على التقدير والاعتراف من قبل المدرب أو الآخرين فإنه يحاول أن يضع أهدافًا تزيد كثيرا عن مستوى مهاراته وقدراته، وحتى أن اللاعب نفسه إذا لم يضع مثل هذه الأهداف الطموحة أكثر من قدراته، فإن هناك من يدفعه إلى ذلك وربما ينوب عنه فى تحديد مثل هذه الأهداف سواء كان المدرب أم الأب ... إلخ.

فعلى سبيل المثال نلاحظ أن المدربين يضعون أهداف الأداء للفريق الرياضى ككل، ولكن فى الواقع يكون الهدف ممكنا تحقيقه من قبل عدد قليل من أفضل اللاعبين، كذلك هؤلاء الآباء الذين يطمحون أن يصبحوا نجوما من خلال التفوق الرياضى لأبنائهم يسعون إلى وضع أهداف لأبنائهم تفوق قدراتهم وإمكاناتهم.

هذا وبصرف النظر عن المصدر فى وضع الأهداف غير الواقعية، فإن النتيجة المتوقعة هى الفشل، والمأساة أن الناشىء الذى يخفق فى تحقيق الأهداف يتهم نفسه خطأ أنه لايمتلك المقدرة، ومن ثم أنه غير ذى قيمة.

(٣) التركيز على الدافع الخارجى الإثابة :

يبدأ الناشىء ممارسة الرياضة من منطلق الدافع إلى النشاط ذاتى الإثابة أى أن الرياضة تمثل قيمة فى حد ذاتها، وعندما يبدأ التحول إلى الرياضة التنافسية فإن الاهتمام يوجه إلى الدافعية إلى النشاط خارجى الإثابة، بمعنى أن الأداء يوجه فى ضوء التركيز على المكافآت الخارجية بأشكالها المختلفة مثل : تحقيق النصر والفوز، والحصول على الميداليات، أو الحصول على التقدير والاعتراف من الآخرين . . . إلخ، هذا النوع من التحول لوجهة الدافع نحو النشاط ـ من ذاتى الإثابة كقيمة فى حد ذاته إلى خارجى الإثابة، أى وسيلة للحصول على مكافآت أخرى خارج الممارسة الرياضية ـ يعتبر غير مرغوب فيه، ويرجع سبب ذلك أن المكافآت الخارجية تمنح نظير أهداف وضعت بواسطة آخرين وهى فى العادة لاتناسب الفروق الفردية، وإنما تناسب المتميزين من الرياضيين، الأمر الذى يعنى أن الأهداف تكون غير واقعية لدى بعض النشء الرياضى ومن ثم يمكن أن تقودهم إلى خبرات الفشل.

وتجدر الإشارة، إلى أن هناك نتائج سلبية أخرى تحدث نتيجة التركيز الزائد على المكافآت الخارجية، ومن ذلك أن الرياضى يصبح مدمنا الحصول على المكافآت الخارجية فهو يريد أن يحتفظ بالبطولة والمبدالية الذهبية، وعندما لايستطيع أن يحتفظ بذلك يشعر أنه لافائدة من استمرار الممارسة.

إن السؤال الذى يجب أن نطرحه بصراحة فى سياق الكلام عن المكافأة الخارجية والدافع الذاتى هو : كم رياضى يصبح بطلا ؟ وكم من الرياضيين الذين يحققون الفوز ويحرزون الميداليات يكون لديهم الدافع الذاتى الإثابة ؟

إن الإجابة المنطقية المتوقعة أن القليل هم الذين لديهم الدافع الذاتى الإثابة بجانب الدافع خارجى الإثابة، مادمنا نساعد الرياضى على فهم معنى هذه المكافآت ونبالغ فى درجة أهميتها.

وجدير بالذكر أننا هنا لسنا فى مجال التقليل من شأن المكافآت الخارجية، ولكن لانتفق مع الأسلوب الذى تقدم به وخاصة للنشء الرياضى، إنه من الأهمية أن يتيح المدرب الفرصة للرياضيين أن يدركوا بالقول أو الفعل أن المكافأة الخارجية هى رمز للاعتراف والتقدير لإنجاز أهداف متميزة مرتبطة بالأداء والمهارات

الرياضية، وأن هذا الاعتراف أو التقدير لايعنى أن هناك شخصاً يفضل الآخر، كما أنه ليس من الضرورى أن يكفل النجاح فى المستقبل، إضافة إلى أنه ليس السبب الأساسى وراء ممارسة الرياضة. كما يجب أن يساعد المدربون الرياضيين فى الاقتناع بهدف الممارسة كقيمة فى حد ذاتها، وعندئذ فإن كلا من المكافآة الخارجية والدافع الذاتى الإثابة يساهمان معاً فى توجيه النموذج المرغوب فيه لدافعية الرياضى نحو الرياضة.

والخلاصة أن هناك أسبابًا ثلاثة تفسر كيف أن الاشتراك فى الرياضة يمكن أن يؤدى إلى إكساب الرياضى الخوف من الفشل :

١ ـ تفسير الأخطاء العادية المتضمنة فى التعلم على أساس أنها خبرات فشل.

٢ ـ الضغوط الاجتماعية المحيطة بالمنافسة الرياضية تقود إلى وضع أهداف ذات صعوبة مرتفعة وغير واقعية، ينتج عنها الفشل فى إنجازها.

٣ ـ تركيز الرياضيين على المكافآت الخارجية، أكثر من التركيز على الأهداف الشخصية.

العوامل المؤثرة فى دافع تحقيق النجاح للنشء الرياضى:

يتسع موضوع تدعيم الدافعية حتى يشمل العديد من موضوعات هذا الكتاب، ولكن مانقصد إليه من تدعيم الدافعية فى هذا المقام هو كيف يمكن للنشء الرياضى أن يشعر بقيمته لذاته من خلال الممارسة ؟ ربما تكون الإجابة ببساطة فى ضوء التحليل السابق لأثر خبرات الفشل على تقدير وقيمة الذات أن نقول، أهمية توفير خبرات النجاح فى الممارسة الرياضية، ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث كما سبق أن أوضحنا أن المنافسة الرياضية تتضمن فى خصائصها الفوز والخسارة، بل إن الفوز عادة هو نصيب القليل، بينما الخسارة تكون نصيب الكثير، كما لانستطيع أن نلغى قيمة تجربة المكسب والخسارة حيث إن لها جوانبها الإيجابية، ولكن الحل من وجهة نظرنا يعتمد على تغيير أسلوب الرياضيين والمدربين فى تفسير خبرات الفشل مادامت هى جزء أساسى ضمن خصائص الرياضة وخاصة التنافسية.

وفيما يلى نستعرض بعض النقاط الهامة التى توضح ذلك :

(١) تقييم الأداء فى ضوء الجهد الذى يبذله الرياضى :

تكمن المشكلة هنا فى قيمة الذات لدى الرياضيين أنهم يتعلمون تقدير أنفسهم من خلال تحقيق المكسب أو الخسارة، ويؤكد ذلك عادة العوامل المختلفة المساهمة فى تشكيل اتجاهات الرياضيين نحو أنفسهم (الآباء، والمدربون، وزملاء الفريق، والإعلام . . . إلخ)، ومكمن الخطورة هنا هو الاعتقاد الذى يرسخ لدى الرياضيين أنهم يستطيعون الإحساس بقيمتهم من خلال جعل الآخرين لايشعرون بقيمتهم، أى الفوز على الآخرين أو هزيمة المنافس، وهذا النوع من الفهم للنجاح يعتبر غير مرغوب فيه، وربما أهم شىء يجب أن يقدمه المدرب للاعب لتأمين استمرار الدافعية والحفاظ عليها هو تغيير هذا المفهوم الخاطئ.

فالمكسب فى الرياضة شىء هام، ولكن يجب أن يقترن بالجهد والكفاح الذى يبذله الرياضى من أجل الوصول إلى الأهداف الشخصية الخاصة به، وأن الإنجاز الرياضى يجب أن يقيم فى ضوء الأهداف النابعة من الشخص والمناسبة له، وليس فى ضوء أداء الآخرين.

إن هذا المبدأ يمثل قيمة كبيرة فى فهم الدافعية فى الرياضة، وعندما ينجح المدرب فى مساعدة الرياضيين على فهمه وتطبيقه يكون قدم ميزة كبيرة فى تطوير الدافعية، إنها بمثابة أهداف شخصية نوعية للأداء أكثر من كونها أهدافًا ترتبط بنتائج المكسب و الخسارة.

ومن أمثلة هذه الأهداف الشخصية التى تركز على الأداء (*) :

* الوثب مسافة ١٨٠ سم أكثر من الأسبوع السابق.
* تحقيق الاسترخاء على نحو أكثر مما سبق.

(٢) بناء أهداف شخصية واقعية :

يمكن من خلال التركيز على وضع أهداف شخصية واقعية أن نؤمن للناشئ خبرات النجاح فى الرياضة. هذا وبالرغم من تأثير ضغوط المنافسة والآباء والزملاء على تحديد الأهداف، فإن المسئولية تقع بدرجة أساسية على عاتق المدرب فى مساعدة الرياضيين على الاسترشاد برؤية واقعية فى وضع الأهداف.

(*) يراجع الفصل الخاص ببناء الأهداف فى هذا الكتاب.

وتجدر الإشارة إلى أهمية عدم تعارض أهداف الفريق مع الأهداف الشخصية، وربما تكون الحاجة إلى وضع أهداف الفريق محدودة جداً، مادامت الأهداف الشخصية قد وضعت على نحو جيد، وفى هذا السياق فإن أهداف الفريق التى تركز على المكسب والبطولات تعتبر غير مفيدة، حيث من المفروض أنها تندرج تحت الأهداف الشخصية التى سبق الإشارة إليها. وإنما أهداف الفريق التى ينصح بالتأكيد عليها هى تلك التى ترتبط بالروح الرياضية بين أعضاء الفريق من حيث العمل معاً، أن يحترم كل رياضى الآخر، الحصول على المتعة.

وعلى ضوء الفهم السابق لكل من الأهداف الشخصية وأهداف الفريق، فإن الأهداف الفردية تمثل أهمية أكبر من المكسب فضلا عن أن هذه الأهداف الفردية، مع أهداف الفريق تكفل عادة تحقيق أفضل نتائج.

إضافة إلى ما سبق فإن تحقيق أفضل النتائج و المكسب من خلال إنجاز الرياضى للأهداف الشخصية يسهم فى تدعيم الدافعية، والمسابقات عندئذ لاينظر إليها على أنها نهاية المطاف، ولكن تعتبر بمثابة اختبارات دورية للأهداف الشخصية.

(٣) التعرف على الحدود البيولوچية للرياضيين :

إنه من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أن ضعف الأداء لايكون بسبب نقص الدافعية فقط، وإنما قد يرجع ضعف الأداء نتيجة للحدود البيولوچية، وإننا نكلف الرياضيين بما هو فوق قدراتهم، فذلك لايجدى حتى عندما يمتلك هؤلاء الرياضيون درجة مرتفعة من الدافعية والثقة فى النفس.

وهنا يجب أن يتقبل الرياضى هذه الحدود البيولوچية كشىء واقعى دون أن يفسر ذلك بسبب نقص فى الدافعية للممارسة. ومع ذلك فإن الكثير من الرياضيين يشعرون بالتهديد لقيمتهم وذواتهم عندما يصلون لحدودهم البيولوجية ويجدون أن مستوى أدائهم لايتقدم بالمعدل السابق. ويزداد هذا التهديد من خلال نظرة كل من المدربين والآباء وزملاء الفريق التى تؤكد أن تقدم الأداء ضرورى للشعور بقيمتهم.

إن الرياضيين يحتاجون كثيرا إلى المساعدة وخاصة من قبل المدرب لتعلم مواجهة حدودهم البيولوجية دون أن يؤثر ذلك سلبيا على تقييم قيمتهم لأنفسهم. فليس من المنطق أن يقنع المدرب الرياضى أنه سوف يصبح نجما متألقا فى الوقت

الذى يعلم أنه وصل إلى مرحلة الحدود البيولوجية، ولكن الأجدى أن يشجعه على معرفة محدداته حيث إن ذلك هو السبيل لتجنب وضع أهداف غير واقعية ومن ثم تجنب خبرات الفشل.

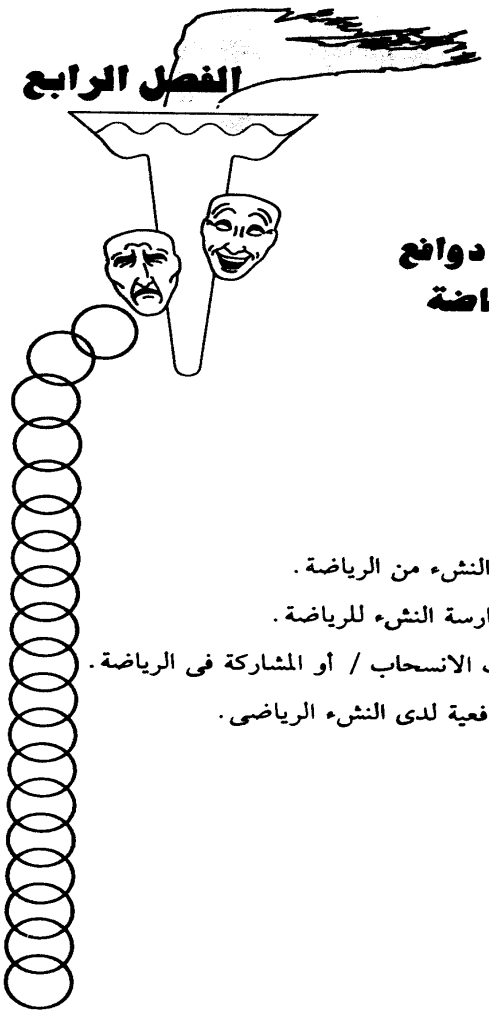
(٤) خبرة النجاح :

عندما يساعد المدرب الرياضيين فى وضع أهداف واقعية، فإن الرياضيين يجدون فى الممارسة الرياضية خبرة النجاح والشعور بالمزيد من الكفاءة، هذا وعندما يصبح الرياضى أكثر كفاية فإنه يتمتع بالثقة ويستطيع أداء الواجبات الحركية المتوسطة الصعوبة دون الخوف من الفشل، إنهم يكتشفون أن جهودهم تؤدى إلى المزيد من النتائج المحببة.

إن زيادة التركيز والاهتمام بوضع الأهداف الشخصية، مقابل قلة التركيز على المكسب يعتبر عاملا مهمًا لمقابلة احتياجات الرياضيين، ليس فقط للشعور بقيمة الذات ولكن كيفية تنميتها.



يجب أن تكون المكافأة الخارجية للنشء اعترافاً وتقديراً لإنجاز أهداف محددة مرتبطة بالأداء



الفصل الرابع

نموذج مقترح لتحليل دوافع ممارسة النشء للرياضة

* نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة.
* نموذج الدافعية لتفسير أسباب ممارسة النشء للرياضة.
* نموذج الدافعية التكاملى لأسباب الانسحاب / أو المشاركة فى الرياضة.
* التوجيهات التطبيقية لتطوير الدافعية لدى النشء الرياضى.

مقدمة

يهتم الباحثون بتحليل دوافع ممارسة النشء للرياضة، باعتبار أن معرفة أسباب الممارسة والاستجابة لها فى البرنامج الرياضى هى أساس تنمية وتطوير الدافعية. وسبق أن أوضحنا أنه يمكن تلخيص دوافع النشء الرياضى فى دافعين أساسيين هما : الحصول على المتعة والشعور بقيمة الذات.

ونحاول فى هذا الفصل تقديم نموذج متكامل لتفسير دوافع ممارسة النشء للرياضة فى ضوء الاستفادة من نتائج البحوث السابقة والأطر النظرية المتوفرة، بما يتضمن ذلك إلقاء الضوء على تفسير أسباب الانسحاب وما هى أسباب الممارسة ثم تقديم نموذج مقترح لتطوير وتنمية الدافعية.

نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة :

يمكن تقديم هذا النموذج المقترح فى ضوء مناقشة مكونات ثلاثة : شكل (٤/ ١).

مكون (١) الانسحاب من الرياضة :

إن المعنى العام للانسحاب من الرياضة Sport Withdrawal هو توقف الناشئ عن الاشتراك أو الممارسة للرياضة. ولكن المعنى فى ضوء النموذج المقترح يأخذ فى الاعتبار نوع ومستوى الانسحاب، فالانسحاب قد يكون بمثابة تحول من رياضة إلى أخرى، كما قد يكون مؤقتًا لفترة معينة، وربما يكون انسحابًا كاملاً من جميع أنواع الرياضة.

مكون (٢) تحليل التكلفة والفائدة :

يعنى هذا المكون أن الناشئ يتخذ قرار الانسحاب أو المشاركة فى رياضة معينة فى ضوء تقدير مبدأ التكلفة والفائدة Costs-Benefits أى يتوقع أن ينسحب الناشئ من الرياضة عندما يدرك أن تكلفة الاشتراك تزيد عن الفائدة، أو أنه توجد أنشطة أخرى بديلة تمثل قيمة أو فائدة أكبر.

الانسحاب من الرياضة

النوع أو المستوى
رياضة معينة

الرياضة ككل

تحليل التكلفة والفائدة

الفائدة ـ التكلفة = ناتج الاشتراك

دافعية انسحاب النشء من الرياضة

(٣ ـ ١) المستوى الوصفى لأسباب انسحاب النشء من الرياضة

شخصى

نفسى

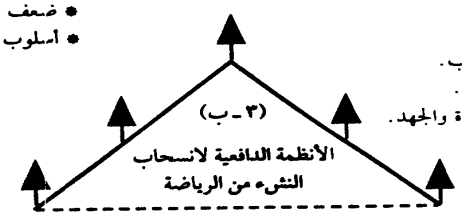
* الميل نحو ممارسة أنشطة أخرى.
* عدم المتعة.
* الملل.
* عدم حب المدرب.
* خشونة اللعب.
* توتر المنافسة.
* اتجاهات نحو المكسب.
* اتجاهات نحو اللياقة.
* أسباب ترتبط بالقدرة والجهد.

بدنى

* ضعف الحالة البدنية.
* عدم تحسن المهارة.

موقفى

* عدم اللعب.
* ضعف النظام.
* ضعف الاتصال.
* ضعف الدور.
* ضعف المساندة الاجتماعية.
* أسلوب قيادة المدرب.



اتجاهات الإنجاز	دافعية الكفاية	التوتر المعرفى ـ الانفعالى
* القدرة. * الواجب (المطلب). * القبول الاجتماعى. * إدراكات النجاح.	* إدراك الكفاية. * إدراك السيطرة. * توجيه الدافعية.	* التدبير المعرفى للموقف. * توتر المنافسة. * تقييم القدرات.

شكل (٩/٤) نموذج الدافعية لانسحاب النشء من الرياضة

مكون (٣) أسباب الانسحاب من الرياضة :

يتضمن هذا المكون مكونين فرعيين هما : المستوى الوصفى الذى يشمل، انسحاب النشء من الرياضة (٣ ـ أ) والبناءات النظرية التى تفسر العوامل المؤثرة فى انسحاب النشء من الرياضة (٣ ـ ب).

ويبين المستوى الوصفى الخاص بالتعرف على أسباب انسحاب النشء من الرياضة (٣ ـ أ) أن هناك أسباباً عديدة يمكن تصنيفها إلى أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى فئتين نفسية وبدنية.

ومن الأسباب النفسية التى تؤدى إلى انسحاب النشء من الرياضة : الميل نحو ممارسة أنشطة أخرى، عدم الشعور بالمتعة، الشعور بالملل، عدم حب المدرب، خشونة اللعب، توتر المنافسة، اتجاهات سلبية نحو المكسب والفوز، اتجاهات سلبية نحو اللياقة، أسباب ترتبط بالقدرة وبذل المجهود.

أما الأسباب البدنية فقد أمكن تلخيصها فى سببين رئيسيين هما : ضعف القدرات البدنية، وعدم تقدم أو تحسن المهارات الحركية.

وبالنسبة للأسباب الموقفية التى تؤدى إلى انسحاب النشء من الرياضة فأمكن تلخيصها على النحو التالى : عدم إتاحة فرصة اللعب، افتقاد البرنامج إلى النظام، ضعف قنوات الاتصال بين المدرب والناشئ وبين الناشئ وأقرانه، ضعف الدور المنوط بالناشىء القيام به فى جماعة الفريق، ضعف المساندة الاجتماعية سواء من الآباء أو الأشخاص الآخرين الذين يمثلون أهمية بالنسبة له، وأخيرا الأسلوب غير الديمقراطى الذى يستخدمه المدرب مع النشء.

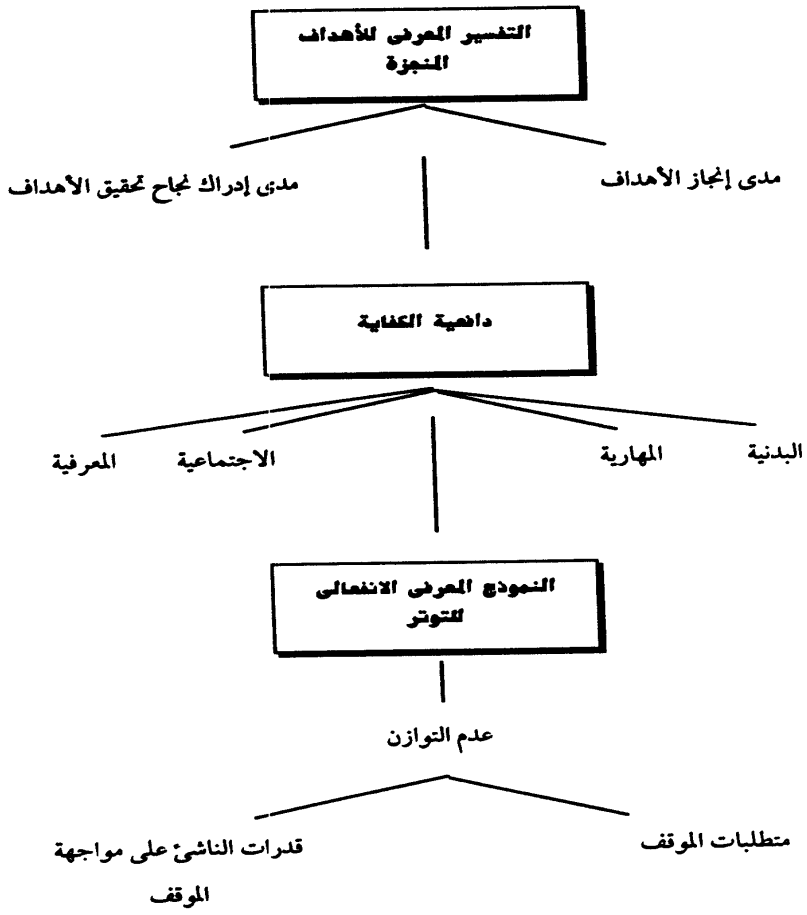
هذا ويبين تصنيف البناءات النظرية التى تفسر أسباب انسحاب النشء من الرياضة (٣ ـ ب) أن هناك ثلاثة بناءات نظرية شكل (٤/ ٢).

* التفسير المعرفى للأهداف المنجزة.

Cognitive Interpretation of Achievement Goals.

* نظرية دافعية الكفاية.

Competence Motivation Theory.



شكل (٢/٤) الأنظمة الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة

* النموذج المعرفى الانفعالى للتوتر.

Cognitive Affective Model of Stress.

ويذهب البناء النظرى الخاص بالتفسير المعرفى للأهداف المنجزة إلى أن قرار الانسحاب الذى يتخذه الناشئ يتحدد فى ضوء درجة إنجازه للأهداف، ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

بينما يشير البناء النظرى الخاص بنظرية دافعية الكفاية إلى أن قرار الانسحاب الذى يتخذه الناشئ يتحدد فى ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، حيث إنه من المفترض أن الناشئ الذى يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الانسحاب من هذه الرياضة بحثاً عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحى البدنية والاجتماعية والمعرفية.

ويعنى النموذج المعرفى الانفعالى للتوتر أن اتخاذ قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات، أو كنتيجة لافتقاد الناشئ القدرة على تخفيض التوتر المزمن الناتج عن المنافسة.

والخلاصة : أن هذا النموذج - نموذج الدافعية لانسحاب النشء من الرياضة - يقدم نظرة متكاملة بين كل من البيانات الوصفية والبناءات النظرية التى تفسر ظاهرة انسحاب النشء من الرياضة. وأن أهم الاستخلاصات المستفادة يمكن إجمالها فيما يلى :

أولا : يجب أن ينظر إلى مفهوم الانسحاب من الرياضة على أساس أنه عملية متدرجة تبدأ بانسحاب الناشئ من رياضة معينة، وربما لفترة محدودة وتنتهى بالانسحاب الكامل من الأنشطة الرياضية جميعها.

ثانيا : يعتمد قرار انسحاب الناشئ من الرياضة على مبدأ التكلفة والفائدة التى يمكن أن تعود عليه نتيجة الاشتراك فى رياضة معينة، مقارنة بالاشتراك فى أنشطة أخرى بديلة.

ثالثا : يراعى أن يؤخذ فى الاعتبار عند تفسير ظاهرة انسحاب النشء من الرياضة الأسباب النفسية والبدنية والموقفية بالإضافة إلى البناءات النظرية والأنظمة الدافعية Motivational Systems المختلفة التى تؤثر فى تلك الأسباب.

نموذج الدافعية لتفسير ممارسة النشء للرياضة :

سبق أن تعرضنا لشرح النموذج الخاص بدافعية انسحاب النشء من الرياضة، وبالرغم من أننا استطعنا التعرف على العديد من الأسباب التى تفسر ظاهرة انسحاب النشء من الرياضة، فإن الفهم المتكامل لتفسير هذه الظاهرة لايتطلب منا التعرف على معرفة دوافع اشتراك النشء فى الرياضة. إنه من المنطقى أن ينظر إلى كل من دوافع الانسحاب مقابل دوافع الاشتراك فى الرياضة كوجهين لعملة واحدة، الأمر الذى يعكس إمكانية الاستفادة من النموذج الخاص بتحليل دوافع انسحاب النشء من الرياضة فى تقديم نموذج آخر لتحليل دوافع اشتراك النشء فى الرياضة شكل (٤/ ٣).

يبين الشكل رقم (٤/ ٣) النموذج المقترح لتحليل دوافع اشتراك النشء فى الرياضة فى ضوء الأسباب الوصفية التى سجلها النشء أنفسهم، والبناءات النظرية الخاصة بنظم الدافعية.

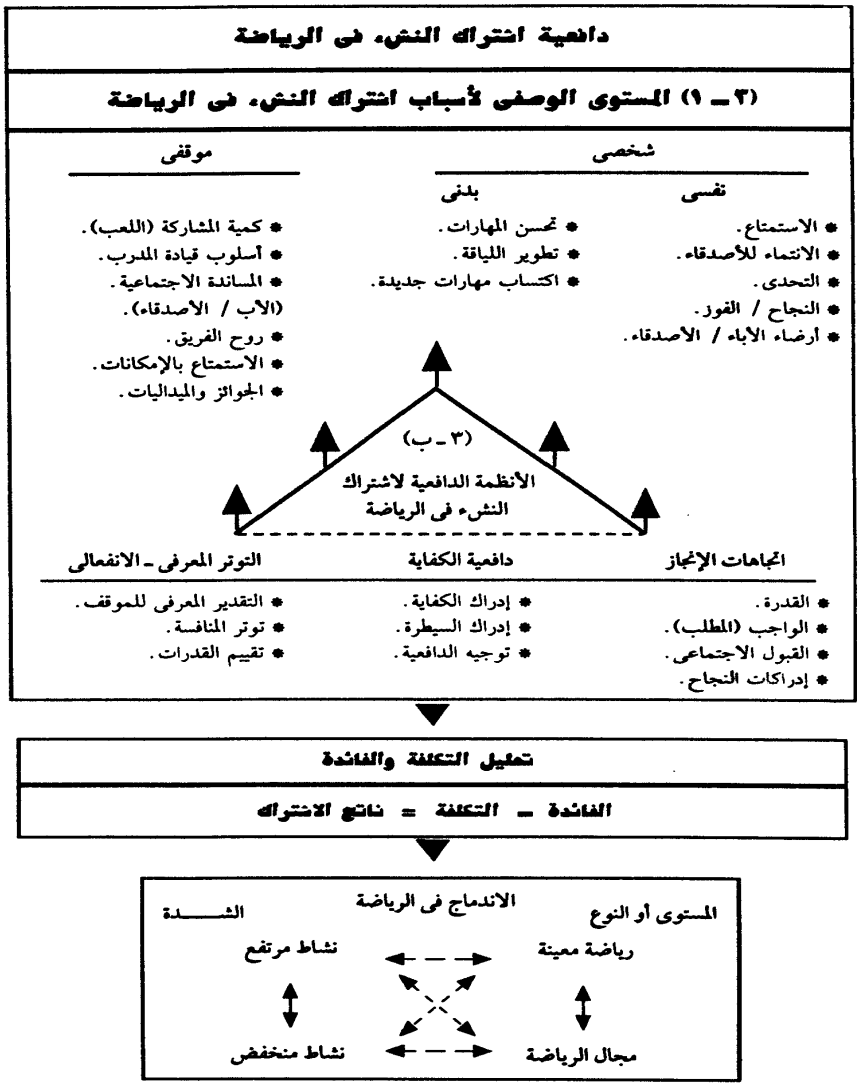
وفيما يلى شرح للمكونات الثلاثة التى يشملها هذا النموذج.

مكون (١) دافعية الاشتراك :

يشمل هذا المكون مكونين فرعيين هما : المستوى الوصفى الذى يتضمن أسباب اشتراك النشء فى الرياضة (١ ـ أ)، والبناءات النظرية التى تفسر أسباب اشتراك النشء فى الرياضة (١ ـ ب).

ويوضح المستوى الوصفى الخاص بالتعرف على أسباب اشتراك النشء فى الرياضة أن هناك أسبابا عديدة يمكن تصنيفها إلى أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى فئتين : نفسية وبدنية.

هذا ويأتى فى مقدمة الأسباب النفسية كدوافع لاشتراك النشء فى الرياضة : الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدى والإثارة، تحقيق النجاح والفوز،



شكل (٣/٤) نموذج الدافعية لاشتراك النشء فى الرياضة

إرضاء الآباء أو الأصدقاء. أما الأسباب البدنية فيأتى فى مقدمتها : تحسين المهارات الحركية، تطوير اللياقة البدنية، تعلم مهارات جديدة.

أما الأسباب الموقفية التى تمثل دوافع اشتراك النشء فى الرياضة فقد أمكن إجمالها فيما يلى : مقدار المشاركة فى اللعب، أسلوب قيادة المدرب، المساندة الاجتماعية (الآباء ـ الأصدقاء)، روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانات والأدوات، الجوائز وميداليات الفوز.

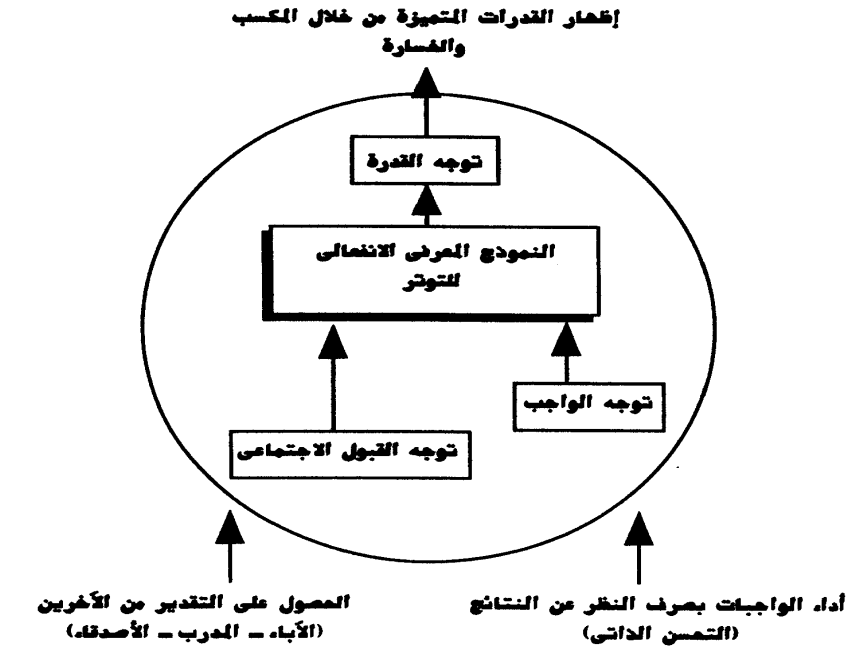
أما المكون الفرعى الثانى (١ ـ ب) فيتضمن نفس البناءات النظرية الثلاثة التى سبق الإشارة إليها فى النموذج الخاص بتفسير أسباب انسحاب النشء من الرياضة، ويعنى البناء الأول الخاص بالتفسير المعرفى للأهداف المنجزة الذى قدمه كل من «ميهر» Maehr و«نيكولز» Nicholls ١٩٨٠ أن فهم السلوك الانجازى Achievement Behaviour لدى الناشئ يعتمد على مدى إدراكه للنجاح والفشل، إضافة إلى توجهات الإنجاز Achievement Orientations. ونستعرض هنا ثلاثة توجهات إنجازية رئيسية كما هو موضح بالشكل (٤/ ٤).

١ ـ توجه القدرة An Ability Orientation : ويعنى أن الناشئ يشترك فى الرياضة بغرض إظهار قدراته المتميزة، ويتحدد ذلك عادة بواسطة تحقيق الفوز أو المكسب.

٢ ـ توجه الواجب A Task Orientation : ويعنى أن الناشئ يشترك فى الرياضة بغرض أداء الواجب المنوط القيام به بأقصى درجة بصرف النظر عن نتائج المنافسة.

٣ ـ توجه القبول الاجتماعى A Social Approval Orientation :
ويعنى أن الناشئ يشترك فى الرياضة بغرض الحصول على الاستحسان والقبول من الأشخاص الآخرين الذين يمثلون أهمية بالنسبة له، وينعكس ذلك عادة فى إظهار الناشئ أقصى جهد له فى حضور هؤلاء الأشخاص الذين يمثلون أهمية بالنسبة له، ويسعى إلى تحقيق أفضل أداء من أجل إرضائهم.

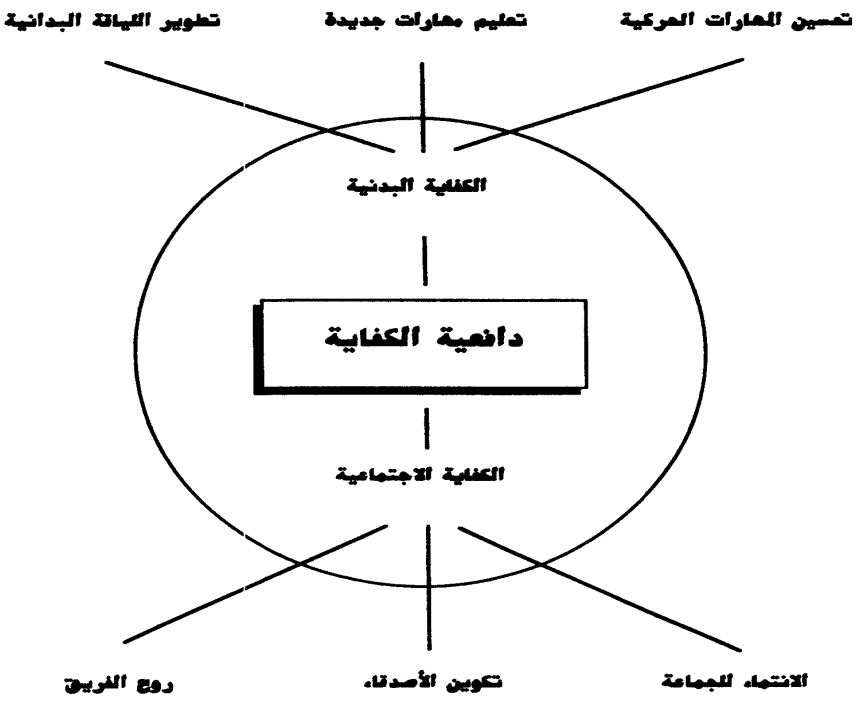
هذا وعلى ضوء الاستعراض السابق فإنه حتى يتسنى التنبؤ بدوافع الاشتراك أو الانسحاب من الرياضة لدى النشء، فإنه من الأهمية بمكان تحديد نوع توجه



شكل (٤/٤) نظرية التفسير المعرفى للأهداف المنجزة

الإنجاز السائد لدى النشء والعمل على إشباعه وتحقيقه فى مواقف التدريب أو المنافسة.

ويبدو أن هناك تبايناً بين نوع التوجه الإنجازى ودرجة المشاركة فى ممارسة الرياضة. فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج بعض البحوث أن اتجاه القبول الاجتماعى يسهم فى استمرار ممارسة النشء للرياضة لفترات أطول من النوعين الآخرين (توجه القدرة وتوجه الواجب). وربما يرجع ذلك إلى أن الرياضة تحمل بين طياتها العديد من الخصائص التى تدعم هذا التوجه الخاص بالقبول أو الاستحسان الاجتماعى.



يتوقع زيادة درجة المشاركة فى الرياضة كلما زادت درجة الإدراك الإيجابى لدى الناشئ نحو كفايته (البدنية ـ الاجتماعية ـ المعرفية .... إلخ)

شكل (٤/٥) نظرية دافعية الكفاية

أما البنـاء النظرى الثانى الذى اسـتخدم لتـفسـير دوافع اشتـراك النشء فى الرياضة الذى قدمه «هارتر» Harter ١٩٧٨، ١٩٨١، فهو الخاص بدافعية الكفاية Competence Motivation شكل (٤/ ٥) ويـعنى أن النـشء الذين يدركـــون أنفسهم يتمتعـون بكفاية عالية ومهارة متميزة يستـمرون فى المشاركة لفترات أطول من أقـرانهم الذين يدركون أنـفسـهم أقل كفـاية ومقـدرة غـالبا مـا يعزفـون عن الاستمرار فى الممارسة أو التدريب فى البرنامج الرياضى.

هذا ويجب أن ينظر إلى مـفهوم الكفـاية المدركة من قبل النـاشئ على نحو شامل لايتـضمن الناحيـة البدنية فـحسب ولكن يمتـد ليشمل نواحى أخـرى مثل الناحيتين الاجتماعية أو المعرفية.

فعلى سبيل المثـال فإن الناشئ الذى يدرك كفايته من الناحيـة البدنية نجد أن دوافع مثـل تحسين المهـارة أو تعلم مهـارات جديدة أو تطوير اللـياقة تعـتبـر هامة لاستمرار مشاركته فى البـرنامج الرياضى كذلك فإن الناشئ الذى يدرك كفايته من الناحية الاجـتماعية تحتل دوافع مـثل تكوين الأصدقاء، وتنمية روح الفـريق مرتبة رئيسية لاستمرار فى البرنامج الرياضى.

وتشير نتائج بعض البحـوث التى أجريت فى هذا المجال إلى أن هناك علاقة واضحة بين إدراك الناشئ لكفايته سواء من الناحيـة البدنية أو الاجتماعية وكل من مقدار ونوع المشـاركة الرياضية، أى من المتوقع أن تزداد المشاركـة كلما كان إدراك الناشئ إيجابيا نحو كفايته البدنية أو الاجتماعية أو نحو ذاته ككل.

وفيما يتعلق بالنموذج المعرفى الانـفعالى للتوتر والذى يؤكد على أن مصدر التوتر لدى الناشئ يحدث عندما يطلب من الناشئ أداء واجـبات أو مهارات تفوق قدراته، وأن الخوف من الفـشل هو أهم مصدر للتوتر، فـإنه من الأهمية بمكان أن يستخدم المدرب الإجراءات التى تكفل مواجهة هذا الشعور بالخوف ومن ذلك على سبيل المثال :

* تجنب تكليف الناشئ بواجبات تزيد عن قدراته.
* تجنب التركيز الشديد على نتائج المنافسة.

* إن معيار نجاح الناشئ ليس بالضرورة الفوز وتحقيق المكسب، وإنما يجب أن يؤخذ فى الاعتبار الجهد المبذول.

مكون (٢) تحليل التكلفة والفائدة :

بشكل عام فإن النتائج المدركة بالمكون (١) تشير إلى أن الناشئ تزداد دافعيته كلما زادت قيمة الفائدة التى تعود عليه إلى أقصى درجة، وفى نفس الوقت ينخفض مصدر التكلفة إلى أقصى درجة كذلك. والواقع أن قرار بداية الاشتراك فى رياضة معينة يعتمد على مقدار الفائدة والتكلفة المتوقعة، بينما قرار الاستمرار فى المشاركة كما ونوعا يعتمد على كل من الفائدة، بالإضافة إلى ما هو متوقع فى المستقبل. فالناشئ قد يكون غير راض عن المشاركة الحالية فى إحدى الرياضات، ولكن نظراً لعدم توافر بدائل أفضل فإنه يستمر فى المشاركة. كذلك لو تصورنا أن ناشئا فى إحدى الرياضات لم تتح له فرصة اللعب مع الفريق الأساسى خلال موسم رياضى معين، وبالرغم من ذلك استطاع فريقه أن يحقق نتائج ممتازة فى هذا الموسم الرياضى، فإن مثل هذه النتائج الجيدة تبعث فى نفسه نوعا من الرضا يزيد من احتمال استمرار المشاركة بالرغم من افتقاده إلى شرف التمثيل المباشر فى المنافسات مع فريقه، وعندئذ قد تتولد لديه دوافع بديلة أخرى مثل الشعور بالرضا والانتماء لدى جماعة الفريق نتيجة النجاح الذى حققته، أو الشعور بالمتعة نتيجة اكتساب مهارات حركية جديدة، أو تطوير وتحسين لياقته البدنية.

مكون (٣) الاندماج فى الرياضة :

يركز هذا المكون على نوع وشدة المشاركة لدى الناشئ. ويقصد بنوع المشاركة: هل تشمل رياضة معينة أم أكثر من نوع من الرياضات، أما شدة المشاركة فإنها تعنى مقدار الجهد الذى يبذل فى المشاركة هل هو شدة مرتفعة تنعكس فى برنامج تدريب شاق يشتمل على (٣ ـ ٦) ساعات بواقع (٧ ـ ٨) مرات فى الأسبوع، أم شدة منخفضة مثل التدريب مرة واحدة فقط فى الأسبوع لمدة ساعة.

على ضوء ماسبق فإنه من الأهمية تقييم مشاركة الناشئ فى الرياضة فى ضوء هذين البعدين (النوع ـ الشدة) وليس فى ضوء مفهوم ضيق يشمل المشاركة أو عدم المشاركة فقط.

نموذج الدافعية التكاملى لأسباب الانسحاب / أو المشاركة فى الرياضة :

يبدو من المنطقى فى ضوء الاستعراض السابق لكل من نموذج الدافعية لانسحاب النشء من الرياضة، ونموذج الدافعية لمشاركة النشء فى الرياضة أن ينظر لهما معا كوجهين لعملة واحدة أو بالأحرى كعملية واحدة تكمل احداهما الأخرى وتتأثر بعوامل مشتركة. ويعبر عن هذا المعنى الشكل رقم (٤/٦) الذى يقدم نموذجا تكامليا للدافعية يشمل أسباب الانسحاب / والمشاركة فى الرياضة لدى النشء فى ضوء المكونات الثلاثة التى سبق الإشارة إليها. وفيما يلى شرح لكل من هذه المكونات.

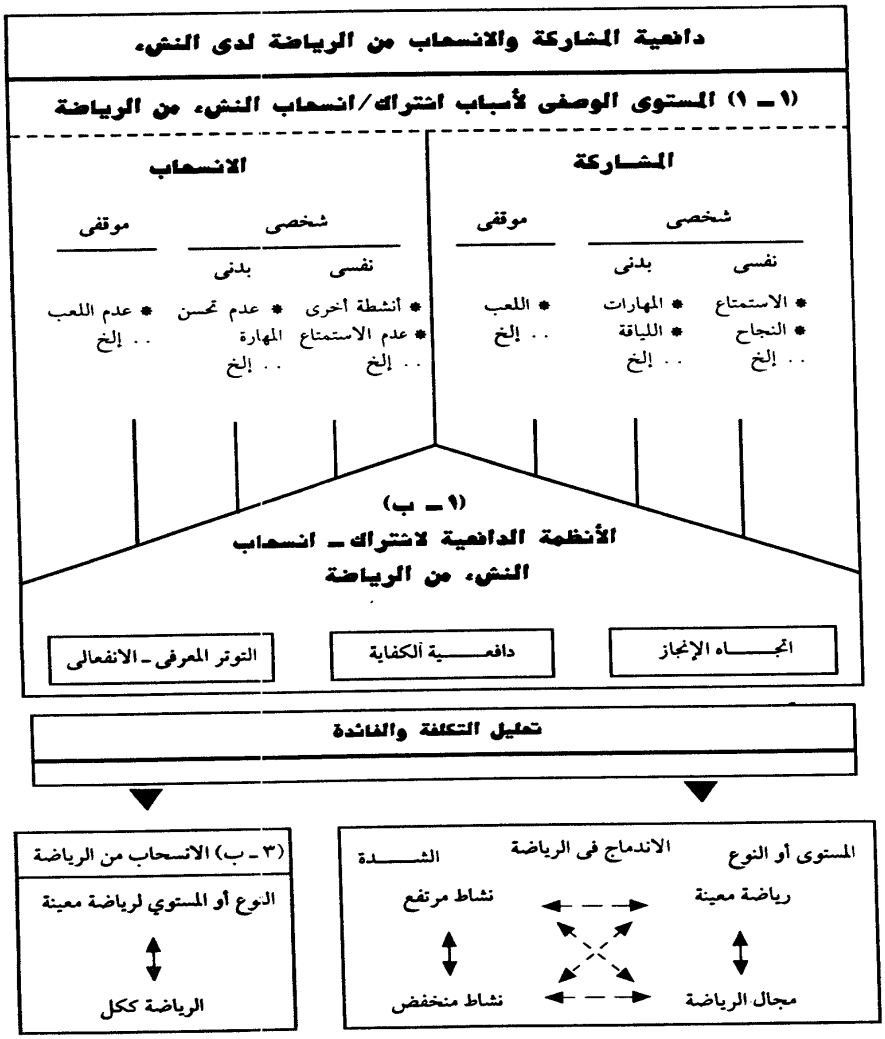
مكون (١) دافعية المشاركة والانسحاب من الرياضة :

يبين هذا المكون أن هناك أسبابا عديدة تعبر عن المستوى الوصفى لدافعية النشء نحو الرياضة سواء من حيث المشاركة أو الانسحاب (١ ـ أ) ويأتى فى مقدمة هذه الأسباب : تحسين المهارات الحركية، والحصول على الاستمتاع، صحبة الأصدقاء، خبرة التحدى، تحقيق النجاح، تطوير اللياقة. هذا ومن المتوقع أن البرنامج الرياضى الذى يحقق النواحى السابقة يزيد من دافعية المشاركة، بينما عندما يفتقد البرنامج توفير ذلك فإن الناشئ عندئذ يرجح كفة زيادة التكلفة مقابل ضعف العائد أو الفائدة، ومن ثم يقوى لديه احتمال الانسحاب من البرنامج الرياضى ـ مكون (٢).

إضافة إلى ما سبق فإن النظم الدافعية الخاصة بالبناءات النظرية للمكون الفردى (١ ـ ب) تقترح وجود توجهات دافعية متباينة لإنجاز النشء الرياضى تؤثر فى أقبال أو انسحاب النشء من الرياضة، وهنا تظهر أهمية دور (المدرب/ المربى الرياضى) فى التعرف على الفروق الفردية وتحديد أنماط الدافعية Motivational Patterns السائدة لدى الناشئ.

فعلى سبيل المثال :

هل نمط الدافعية السائد لدى الناشئ هو توجيه الاهتمام نحو النتائج وتحقيق النجاح ؟



شكل (٦/٤) نموذج الدافعية التكاملى بين أسباب المشاركة والانسحاب من الرياضة لدى النشء

أم

هل نمط الدافعية السائد لدى الناشئ هو توجيه الاهتمام نحو واجب الأداء والتطوير الذاتى للمهارات ؟

أم

هل نمط الدافعية السائد لدى الناشئ هو الحصول على القبول أو الاستحسان الاجتماعى من الآخرين ؟

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه من الوسائل المفيدة التى تساعد (المدرب/ المربى الرياضى) فى معرفة دوافع الناشئ نحو ممارسة الرياضة ودرجة أهميتها إجراء مناقشة مع الناشئ من خلال تساؤلات يستطيع من خلالها معرفة ما هى الأشياء التى يحبها أو يكرهها الناشئ فى الرياضة، هذا وحتى تتحقق الفائدة المرجوة من المناقشة أو الحوار مع الناشئ يجب أن يتحلى المدرب بمهارات الاستماع الجيد والاهتمام بحديث الناشئ وخاصة أنماط سلوكه غير اللفظى.

فعلى سبيل المثال عندما يعبر الناشئ للمدرب عن عدم الرضا ورغبته فى الانسحاب من الرياضة، فإن التحليل الدقيق للسلوك غير اللفظى قد يكشف أن هذا الناشئ لديه إدراك منخفض لكفايته، وإن الممارسة تزيد من درجة التوتر وهذا هو السبب الحقيقى وراء رغبته فى الانسحاب من الرياضة.

هذا وحيثما أمكن للمدرب التعرف على دوافع الناشئ للاشتراك فى الرياضة، فإنه يمكن عندئذ تهيئة الظروف والمواقف التى تساعد على إشباع مثل هذه الدوافع.

فعلى سبيل المثال عندما يعلم المدرب أن تحسن المهارات الحركية يمثل أحد الدوافع الهامة لاشتراك الناشئ فى رياضة معينة فإن ذلك يعنى أهمية تخطيط البرنامج الرياضى بحيث يكفل تحقيق التحسن المستمر تطوير المهارات الحركية للناشئ، إضافة إلى أهمية أن يدرك الناشئ مقدار هذا التحسن كما ونوعاً. وهنا تجدر الإشارة إلى أن هدف تحسين أو تطوير المهارة الحركية كدافع لممارسة الرياضة لدى الناشئ لايحظى بالاهتمام والرعاية الكافيين من قبل بعض المدربين ظنا منهم

أن الممارسة وحدها كفيلة بتحقيق هذا الغرض، إنه من الأهمية بمكان أن يخطط المدرب، ويطمئن إلى أن الناشئ يحقق تقدماً مستمراً فى مهاراته الحركية وقدراته البدنية، ويدعم ذلك مراعاة الفروق الفردية لكل ناشئ بصرف النظر عن مستوى قدراته.

هذا وعندما يعلم المدرب أن شعور الناشئ بالمتعة خلال الممارسة الرياضية يمثل هدفا هاما لتطوير دافعيته، فإنه يجب مراعاة ذلك فى تصميم البرنامج، وكذلك فى أسلوب التعامل معه، ومن ذلك على سبيل المثال إتاحة فرصة اللعب والنشاط والمشاركة الفعالة له، ويتذكر دائما أن الناشئ يفضل المشاركة واللعب مع فريق يخسر المسابقة عن عدم المشاركة مع فريق يكسب المسابقة.

لاشك أن تحقيق النجاح (الفوز / المكسب) هدف هام يسعى إليه الرياضيون مع اختلاف أعمارهم، والأمر لايختلف بالنسبة للنشء الصغير، ولكن الشيء الهام الذى يجب أن نلفت النظر إليه هنا هو أن النجاح (الفوز/المكسب) لايمثل الهدف الأوحد، وإن هناك أهداف عديدة أخرى لاتقل أهمية ولايجب إهمالها مثل حاجة النشء إلى الانتماء Affiliation Need أو الحاجة إلى تحسين المهارات Improving Skills. وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن ينظر إلى دافع النجاح (المكسب الفوز) لدى النشء الصغير على نحو أكثر اتساعا يشمل التحسن فى العديد من جوانب الشخصية، وليس الاقتصار على نتائج المنافسة فحسب. هذا عندما يمكن التحقق من ذلك فإن المزيد من النشء يشاهدون مهاراتهم تتحسن ويرون أنفسهم ناجحين، ومن ثم تنمو اتجاهاتهم الإيجابية نحو أنفسهم أى تزداد فرصة مشاركتهم وعطائهم وجهدهم.

وعندما يعلم المدرب أن دوافع الانتماء Affiliation Motives تمثل قيمة هامة لمشاركة النشء فى الرياضة فإنه يجب أن يعطى اهتماما خاصا فى البرنامج لإشباع حاجات الناشئ لهذا الدافع. ومن ذلك على سبيل المثال إتاحة الفرصة لأعضاء الفريق فى المشاركة فى بعض المناسبات الاجتماعية خلال الموسم الرياضى، كذلك يخصص وقتا أثناء الممارسة يشعر فيه الناشئ بطفولته ويستمتع بصحبة أصدقائه.

هذا وفى إطار تهيئة البيئة الرياضية لتلبية الاحتياجات الفردية لدى النشء فمن الأهمية مراعاة نظم الدافعية وتوجهاتها (أ ـ ب). وهنا تجدر الإشارة إلى أن

كلا من الكفاية المدركة Perceived Competence والقدرة على اللعب Ability Play يؤديان دوراً هاما فى كل من المشاركة فى أو الانسحاب من الرياضة. وحيث إن الكفاية المدركة من قبل الناشئ تتأثر بخبرات النجاح أو الفشل التى يواجهها خلال ممارسته للرياضة، فإنه من الأهمية أن يوجه المدرب اهتماما نحو تطوير إدراكات واقعية إيجابية لدى النشء، ويمكن لتحقيق ذلك الاسترشاد ببعض الاقتراحات التالية :

(١) تقديم مواقف منافسة متكافئة تسمح لجميع النشء بتحقيق خبرات النجاح.

(٢) تزويد الناشئ بتقييم إيجابى وواقعى لأدائه.

(٣) تدعيم وتحسين المهارات الحركية للناشئ.

(٤) التركيز على إنجاز الأهداف الفردية الخاصة لكل ناشئ.

مكون (٢) تحليل التكلفة والفوائد :

يوضح المكون (٢) للنموذج أن فهم دوافع المشاركة، أو الانسحاب من الرياضة يعتمد إلى حد كبير على عملية معقدة لاتخاذ القرار فى ضوء اعتبارات كثيرة أهمها حساب الفائدة التى يحصل عليها الناشئ، والتكلفة المتوقعة مقابل الممارسة. مع الأخذ فى الاعتبار الأنشطة البديلة الأخرى المتاحة له.

وربما كانت أهم فائدة تطبيقية لهذا المكون هى أن يولى المدرب أهمية خاصة للتعرف على اتجاهات الناشئ نحو الرياضة بشكل عام والبرنامج الرياضى بصفة خاصة. فما هى الأشياء التى يدركها الناشئ ويرى أنها تمثل فائدة كبيرة وقيمة كبيرة بالنسبة له، وما هى الأشياء التى تدرك بواسطة الناشئ أنها أكثر تكلفة. إضافة إلى ما سبق من الأهمية أن يساعد المدرب الناشئ فى اكتساب توقعات واقعية نحو تقدير وتحليل التكلفة والفائدة.

مكون (٣) تطبيقات المشاركة والانسحاب من الرياضة :

يبين المكون (٣) من النموذج نوع وشدة المشاركة (٣ ـ أ)، ونوع الانسحاب من الرياضة (٣ ـ ب)، وتبدو الأهمية التطبيقية لهذا المكون فى أنه يوضح مستوى

المشاركة للناشئ (رياضة معينة ـ الرياضة ككل)، كما يوضح شدة المشاركة (نشاط مرتفع ـ نشاط منخفض)، كذلك يؤكد هذا المكون على أهمية النظر إلى عملية الإنسحاب على أنها متدرجة تبدأ من الانسحاب الجزئى من رياضة معينة، وتمتد إلى الانسحاب الكامل من الرياضة ككل.

فعلى سبيل المثال، فإن الناشئ الذى ينسحب من رياضة معينة مثل كرة السلة لرغبته فى ممارسة رياضة أخرى، يختلف عن الناشئ الذى ينسحب من نفس الرياضة ولايعتزم المشاركة فى أى رياضة. ففى الحالة الأولى ربما كان الناشئ قد التحق بالتدريب فى كرة السلة عن طريق الخطأ، ولم يجد فى هذه الرياضة ما يشبع احتياجاته النفسية، ويحقق له النفع أو الفائدة المرجوه مقارنة بالتكلفة، لذلك يعتزم ممارسة رياضة أخرى، بينما فى الحالة الثانية يلاحظ أن الناشئ يعتزم الانسحاب من الرياضة وليس له دافع نحو المشاركة فى الرياضة بصرف النظر عن نوعها.

وربما كان الناشئ الذى قرر الانسحاب من الرياضة نهائيا لديه إدراك سلبى نحو كفايته وقدراته ومهاراته، وأن أسلوب معاملة المدرب له يدعم هذا الإدراك السلبى، وكذلك يمكن أن تكون التوجهات الدافعية المميزة لهذا الناشئ يغلب عليها تطوير الأداء والتحسن الذاتى، بينما واقع الممارسة الفعلية للبرنامج الرياضى يركز على النتائج وإظهار القدرات، الأمر الذى يؤكد مرة أخرى أن قرار الانسحاب يستند إلى مبررات منطقية تعتمد بدرجة أساسية على فهم تحليل السلوك فى ضوء عملية الدافعية.

ونستعرض فيما يلى نموذجا لاختبار يقيس درجة الدافعية لدى الناشئ نحو الرياضة التى يمارسها. ، حيث يتكون الاختبار من خمسة أسئلة وتتراوح درجته بين ١ ـ ١٠ لكل سؤال. والدرجة النهائية للاختبار ٥٠ درجة والحد الأدنى ٥ درجات، ويمكن الاستشرشاد بمثل هذه التساؤلات المتضمنة فى الاختبار للتعرف على درجة الدافعية لدى الناشئ فى مجالات عديدة مرتبطة بالرياضة. هذا ويفضل استخدام هذا الاختبار تحت مسمى «اختبار الإدراك الذاتى».

اختبار الإدراك الذاتى للنشء نحو الرياضة

إعداد : روبرت سبنجر　　تعريب : أسامة كامل راتب

١ـ كيف تقدر استعدادك نحو هذه الرياضة ؟

استعداد منخفض　　استعداد مرتفع

١　٢　٣　٤　٥　٦　٧　٨　٩　١٠

٢ـ ما مقدار المجهود الذى تبذله للنجاح فى هذه الرياضة ؟

مجهود منخفض　　مجهود مرتفع

١　٢　٣　٤　٥　٦　٧　٨　٩　١٠

٣ـ ما مقدار الصعوبة التى تميز هذه الرياضة ؟

صعوبة كبيرة　　سهولة كبيرة

١　٢　٣　٤　٥　٦　٧　٨　٩　١٠

٤ـ ما مقدار السعادة التى تشعر بها فى هذه الرياضة ؟

عدم السعادة　　سعادة كبيرة

١　٢　٣　٤　٥　٦　٧　٨　٩　١٠

٥ـ كيف تقيم مستوى أدائك الراهن ؟

غير مُرضٍ　　مُرضٍ جداً

١　٢　٣　٤　٥　٦　٧　٨　٩　١٠

التوجيهات التطبيقية لتطوير الدافعية لدى الناشئ الرياضى :

*** معرفة حاجات ودوافع الممارسة لدى الناشئ الرياضى :**

- توجيه تساؤلات للناشئ (الهدف من الممارسة - مشاعره نحو الفريق - مشاركة الأسرة . . . إلخ).
- ملاحظة الاستجابات السلوكية للناشئ وخاصة بعد خبرات النجاح أو الفشل.
- استخدام بعض المقاييس النفسية التى تساعد فى معرفة دوافع الممارسة لدى الناشئ.

*** معرفة نمط توجه دافع الانجاز لدى الناشئ الرياضى والعمل على تطويره :**

- **توجه القدرة** : إظهار قدراته المتميزة (الفوز والمكسب).
- **توجه واجب الأداء** : تقديم الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.
- **توجه القبول الاجتماعى** : تقديم الأداء وبذل الجهد من أجل إرضاء الآخرين الذين يمثلون أهمية له (الآباء - المدرب - الجمهور).

*** يعتبر الدافع الذاتى الإثابة أكثر أشكال الدافعية تأثيرا وثباتا وفائدة لدى الناشئ الرياضى، وفيما يلى بعض التوجيهات التى تساعد المدرب على تنميته :**

- تقييم الناشئ فى ضوء **الأداء** وليس **النتائج**.
- تقييم الناشئ على **الجهد** وليس النجاح الذى يحققه فقط.
- استخدام **سجلات التقدم الذاتى** لمعرفة الناشئ مدى التقدم الذى يحققه.
- تدعيم ثقة الناشئ بنفسه، ومفهومه نحو ذاته وذلك من خلال تقديم **التعزيز الإيجابى** على ما يحققه من تقدم.
- زيادة الوعى الذاتى لدى الناشئ **بقيمة الممارسة** (فوائد الممارسة على أجهزة الجسم المختلفة).

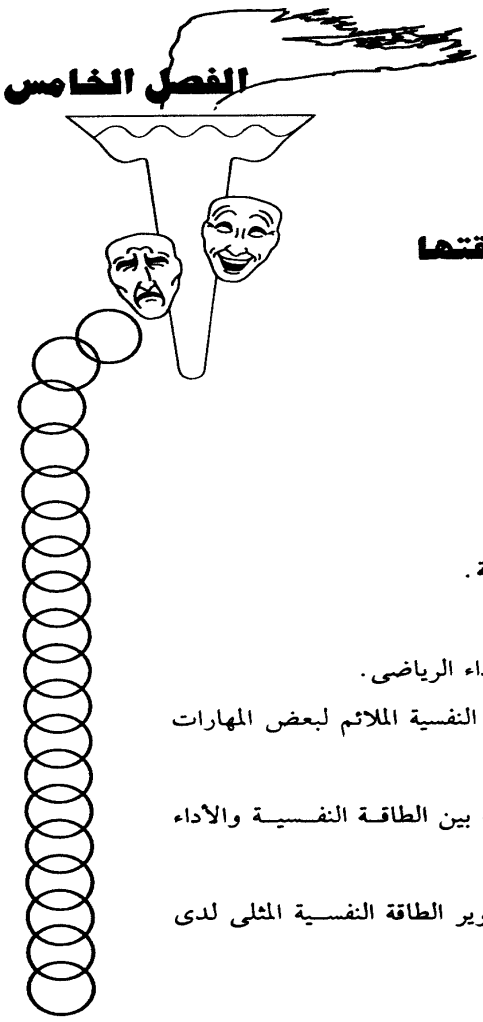
- إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة **الهدف** والمغزى من أداء التمرين.
- إتاحة فرص متكافئة لكل ناشئ لتحقيق **خبرات النجاح** فى البرنامج.
- إتاحة فرص متكافئة لكل ناشئ لبذل أقصى كمية من **النشاط واللعب** فى البرنامج.
- **تطوير القدرات** البدنية والمهارية.
- تحقيق التفاعل الاجتماعى الجيد والشعور **بالانتماء** لدى زملاء الفريق.
- توفير فرص **الممارسة الحرة** للناشئ ضمن البرنامج الرياضى.
- الإعداد الجيد **المشوق لبيئة التدريب** (الإمكانات / الأدوات ... إلخ).
- الإعداد الجيد **المشوق للبرنامج** التدريبى.
- مراعاة **الفروق الفردية** الموجودة بين النشء عند استخدام أساليب الدفعية.
- إشباع الحاجة **للتفوق**.
- **دافعية المدرب** نحو برنامج التدريب.

*** كما يساعد على تطوير الدافع الذاتى الإثابة تجنب ما يلى :**

- **اجبار** الناشئ على الممارسة.
- **العقاب والتهديد** للناشئ.
- التركيز الشديد على **نتائج المنافسة**.
- أسلوب القيادة **الدكتاتورى المسيطر** من قبل المدرب نحو الناشئ.
- تكليف الناشئ بواجبات **تزيد عن قدراته**.
- المبالغة فى استخدام **المكافأة الخارجية**.

*** نظراً لأن التوتر النفسى يعتبر من أهم المشكلات التى تواجه النشء الرياضى، وأن أهم مصدر للتوتر هو الخوف من الفشل لذا من الأهمية أن يقوم المدرب بدور فعال للتخفيف من توتر المنافسة وأن يوضح للناشئ ما يلى :**

- المكسب لايعنى كل شىء فهو هدف هام ولكن ليس الأوحد أو الأكثر أهمية.
- الخسارة أو عدم المكسب لايعنى الفشل الموجه نحو قيمة الناشئ لذاته.
- النجاح لايرتبط بنتائج المنافسة فقط، ولكن يتحدد فى ضوء الأهداف الفردية للناشئ.
- المعيار الحقيقى للنجاح هو بذل الجهد وليس بالضرورة نتيجة المنافسة.
- تقليل التباين العمرى لمجموعات المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن تصنيف النشء إلى مجموعات عمرية (٩، ١٠ سنوات) أو (١١ ـ ١٢ سنة) أفضل من (٩ ، ١٢ سنة).
- تصنيف المجموعات على أساس بعض الدلائل الجسمية مثل الطول، الوزن . . . إلخ.
- تصنيف المجموعات على أساس الاختبارات المهارية.
- التعديل فى بعض خصائص الرياضة ذاتها بحيث تكون متطلبات الأداء فى حدود قدرات النشء الرياضى ومن أمثلة ذلك :
- الأدوات.
- أبعاد الملعب.
- زمن المسابقة.



الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى

* تنظيم الطاقة النفسية.
* مفهوم الطاقة النفسية.
* التوتر النفسى والطاقة النفسية.
* الطاقه النفسية المثلى.
* الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى.
* نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية.
* العوامل المؤثرة فى العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى.
* التوجيهات التطبيقية لتطوير الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين.

تنظيم الطاقة النفسية :

يعتبر المدرب الناجح بمثابة إدارى ماهر لتنظيم الطاقة لدى الرياضيين، والهدف من تخطيط حمل التدريب، هو تكييف أجهزة الجسم المختلفة مع العبء البدنى العصبى الواقع على هذه الأجهزة وخاصة فى غضون المنافسة. لذلك فإن المدرب يخص مرحلة ما قبل المنافسة بتهدئة الحمل بغرض زيادة مخزون الطاقة البدنية Physical Energy، كما أنه يكسب الرياضى المقدرة على تنظيم توزيع الطاقة (تنظيم السرعة) فى مسابقات الجرى أو السباحة حتى يحقق الرياضى أفضل إنجاز رقمى ممكن. إنه من السهولة بمكان أن نشاهد أهمية تنظيم الطاقة البدنية وأثرها المباشر على الأداء الرياضى فى المسابقات والأنشطة المختلفة، ولكن السؤال: هل هذه المسابقات والأنشطة الرياضية تتطلب كذلك تنظيم الطاقة النفسية Psychic Energy ؟

يبدو أن وجه الشبه كبير بين نوعى الطاقة البدنية والنفسية، ومادام الرياضى يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفسيولوچية حتى يتكيف جسمه، ومن ثم زيادة طاقته البدنية، فإن الطاقة النفسية تكون فى أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهنى، واكتساب الأفكار الواقعية البناءة المرتبطة بالأداء.

إن الطاقة البدنية تؤثر فى الطاقة النفسية، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية، وإن التعب الجسمى قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها فى الطاقة البدنية، فالذهن عندما يكون يقظاً أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم. ومن هنا تتضح أهمية الدور الذى يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل الرياضى إلى الحالة النفسية البدنية المثلى Optimal Psycho-Physical State، فعندما يفتقد الرياضى المقدار الملائم من الطاقة النفسية، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا Psych-up أى تحفيزه واستثارة الدافعية لديه، أما إذا كان الرياضى لديه طاقة نفسية مرتفعة جداً بسبب القلق أو الغضب على سبيل المثال، فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك.

إن الرياضيين ذوى مستوى التدريب والخبرة يكون لديهم عادة مقدرة فى إدراك طاقتهم البدنية، بل ويحسنون توجيه هذه الطاقة، فعلى سبيل المثال فإن لاعب الجرى أو السباح للمسافات الطويلة نسبيا ينظم إخراج الطاقة من خلال تنظيم معدل سرعة الجرى أو السباحة لوحدات المسافة وفقاً لخطة محددة، وربما لأقرب عشر من الثانية، وهذا اللاعب أو السباح يمكنه أن يقيم أداءه من حيث مقدار الطاقة التى بذلها هل تتمشى مع قدراته، أم أنها أقل من كفاءته الفعلية، والأمر يبدو كذلك بالنسبة للطاقة النفسية.

وتتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضى كيف يسيطر على أفكاره ـ ذهنه ـ وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية. إنه غالبا ما يعتقد المدرب أن الاهتمام بالجانب الذهنى للرياضى ليس من اختصاصه، ومن ثم لاتتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك. والواقع أن نجاح عملية التدريب لاتتحقق من خلال اكتساب الرياضى القدرة على السيطرة والتحكم فى تنظيم طاقته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم فى الطاقة النفسية كذلك.

وعلى ضوء ماسبق، يجب أن يتعلم الرياضيون كيفية السيطرة والتحكم فى أفكارهم ومشاعرهم، إن الأداء أو الأفعال لاتحدث من فراغ ... نحن نفكر، نخطط، نتصور ثم نقرر في أذهاننا الأجزاء أو العمل الذي نقوم به. وعندما يستطيع الرياضى أن يستخدم المزيد من مصدر الطاقة الذهنية، يستطيع أن يحقق أفضل أداء له.

كذلك فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، إيجابية أو سلبية، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقاتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء، وتجنب تشتت الانتباه فى أشياء غير مرتبطة بالأداء الذى يقومون به. بمعنى آخر: كيف نساعد الرياضى أن يفكر فى الأداء الذى يقوم به، ولاينشغل فى الأداء السابق، أو التفكير فى أداء لايستطيع إنجازه.

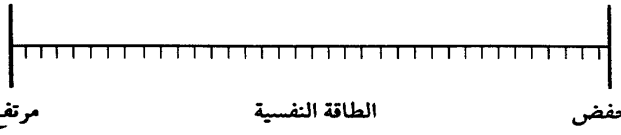
إن الخطوة الأساسية التى يجب أن يبدأ بها الرياضيون لتحقيق السيطرة على طاقاتهم النفسية هى المزيد من الوعى الذاتى Self-Awareness وذلك بمعرفة المزيد عن العلاقة بين الجانبين العقلى والجسمى وكيف يستجيب كل منهما فى المواقف الرياضية المختلفة.

مفهوم الطاقة النفسية :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية فى مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل : الدافع Drive، التنشيط Activation، الاستثارة Arousal، لكل من العقل والجسم، ولكن كما يتضح أن هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم، ولذلك فإن استخدمها فى مجال التدريب الرياضى، وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعا من الغموض وعدم الفهم، فى الوقت الذى يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما وتحديداً، حيث المطلوب فى مجال التدريب النفسى تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم، وبالرغم من أننا لانستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم، ولكن يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم، ولكن قد لايكون سببا لذلك، إضافة إلى ما سبق فإن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهويناظر مصطلح الطاقة البدنية، الأمر الذى يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر فهما وقبولا فى المجال الرياضى.

هذا، وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط Vigor أو الحيوية Vitality والشدة Intensity لوظائف العقل وأساسا للدافعية. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابى أو السلبى، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة Excitment والسعادة Happiness مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق Anxiety والغضب Anger فإنهما مصدران للطاقة السلبية.

وكما هو الحال بالنسبة لأغلب الصفات النفسية، فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج كما هو موضح بالشكل (٥/ ١)، حيث يلاحظ أن الأشخاص يتفاوتون



شكل (٥/١) تتميز الطاقة النفسية بالتدرج من حيث الانخفاض أو الارتفاع وفقا لطبيعة الموقف

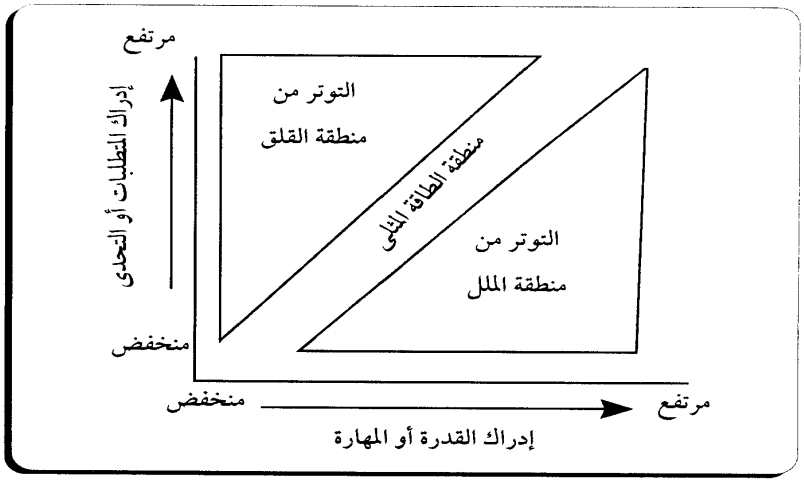
من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقا لنوع الموقف، فما هو تقديرك لطاقتك النفسية عندما تشاهد التليفزيون ؟ وما هو تقديرك لطاقتك النفسية فى اللحظة التى تسبق منافسه هامة ؟ وما هو تقديرك لطاقتك النفسية الآن وأنت تقرأ هذا الكتاب ؟

إنه من المتوقع أن توجد بعض الواجبات أو المواقف تتطلب طاقة نفسية منخفضة نسبيا مثل مشاهدة التليفزيون، الحديث مع بعض الأصدقاء، بينما بعض الواجبات أو المواقف الأخرى تتطلب طاقة نفسية عالية مثل إلقاء خطاب أمام حشد كبير من الجمهور أو الاشتراك فى منافسة رياضية هامة.

ويوجد فى المجال الرياضى مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضى من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية Psyched-up وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية Psyched-out، ويهدف التدريب النفسى إلى تحقيق الرياضى المستوى الأمثل من التعبئة النفسية (الطاقة النفسية) التى تلائم الموقف أو المنافسة أى الطاقة النفسية المثلى.

التوتر النفسى والطاقة النفسية :

يرتبط التوتر النفسى بالطاقة النفسية، ولكن التوتر النفسى ليس هو الطاقة النفسية، فالتوتر النفسى يحدث عندما يدرك الرياضى عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراك قدراته على إنجاز هذا العمل، مع الأخذ فى الاعتبار أن هذا العمل يمثل أهمية وقيمة للرياضى كما موضح بالشكل التالى.



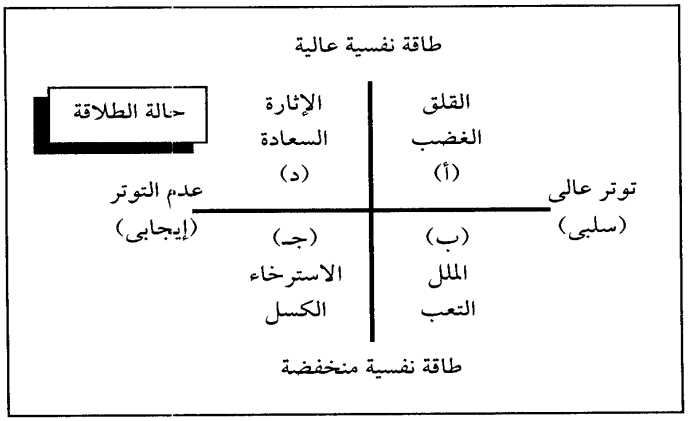
شكل (٢/٥) يحدث التوتر عندما يدرك الرياضى عدم التوازن بين الواجبات المطلوب إنجازها، ومقدرته الفعلية على الإنجاز. كما يمكن أن يحدث التوتر عندما يدرك الرياضى أن المطلوب إنجازه يقل عن مستوى قدراته

يتبين من الشكل السابق أن الرياضى عندما يواجه موقفا معينًا كما هو الحال فى إحدى المسابقات الرياضية، يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف، ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى مقدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته، فإنه عندئذ يعانى نوعًا من التوتر الناتج عن القلق الموضح فى المثلث الأيسر من الشكل، مع الأخذ فى الاعتبار أن هذا التوتر تزداد شدته كلما كانت نتيجة الموقف (المسابقة) تمثل أهمية أكبر بالنسبة للرياضى.

ومن ناحية أخرى عندما يواجه الرياضى موقفاً معيناً يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات الموقف، فإنه يحدث لديه أيضًا نوع من التوتر الناتج عن الملل كما هو مبين فى المثلث الأيمن بالشكل. هذا مع الأخذ فى الاعتبار أنه من غير الشائع أن يصبح الملل مصدراً لحدوث درجة عالية من التوتر فى الرياضة.

هذا، وبين هاتين المنطـــقتـين من التوتر (التـوتر الناتج عن القلق والتـوتر الناتج عن الملل) توجـد منطقـة الطـاقـة المثلى Optimal Energy Zone والتى تسمى بحـالة الطلاقة The Flow State، والتى سوف نتـعرض لها بالمناقـشة فى موضع لاحق.

وتجـدر الإشارة إلى أن هناك خطأ شـائعا بين المـدربين والمهتـمين بالرعـاية النفسية وهو التعامل مع كل من التوتر والطاقة النفسية كمفاهيم متماثلة، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية الـعالية، وأن التوتر المنخفض يرتبط بالطاقة النفسية المنخفضة، ولكن الحقيـقة غير ذلك، كما أن الفشل فى فهم الفرق بين كل منهمـا يعوق كـلا من عمل المدرب أو الأخـصائى النفـسى الرياضى فى مسـاعدة الرياضيين للوصول إلى منطقة الطاقة المثلى، حيث تزداد فرصة الأداء المثالى.



شكل (٣/٥) العلاقة بين الطاقة النفسية والتوتر حيث يتضح أن الطاقة النفسية العالية الناتجة عن الإثارة والسعادة مع انخفاض التوتر هى الطاقة الإيجابية المثلى المطلوب إعداد الرياضى على أساسها.

يتبيـن من الشكل (٥/ ٣) أن كلا من التوتر والطاقة النفـسية يمثـلان بعدين مستقلين ويوضح المربع (أ) العلاقة المتوقعة بين ارتفاع الطاقة النفسية وارتفاع التوتر التى تظهر فى حالات انفعالية مثل القلق والغضـب، بينما يشير المربع (ب) إلى أن

الرياضى يمكن أن يتميز بارتفاع درجة التوتر الناتج عن الملل أو التعب الذهنى، ولكن فى نفس الوقت يمكن أن تظل الطاقة النفسية منخفضة، أما المربع (جـ) يظهر أن الرياضى يكون فى حالة استرخاء أو كسل، ولكن لايتسم بالتوتر أو الطاقة النفسية العالية. وأخيرا فإن المربع (د) يبين أن الرياضى يتميز بارتفاع الطاقة النفسية ولكن غير متوتر أى يتميز بالطاقة النفسية الإيجابية والتى يكون مصدرها الإثارة والسعادة، ويمكن أن تسمى حالة الطلاقة.

الطاقة النفسية المثلى:

تعنى الطاقة النفسية المثلى الحالة التى يكون فيها الرياضى فى أفضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضى (الأداء الأقصى) مع الأخذ فى الاعتبار أن مصدر الطاقة يتخذ الشكل الإيجابى ـ المتعة والسعادة ـ وليس المصدر السلبى مثل التوتر أو القلق أو الملل.

ويستخدم مصطلح تعبئة الطاقة النفسية Psyching up للتعبير عن الأساليب أو الإجراءات التى يستخدمها المدرب مع الرياضى، أو الرياضى مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية إلى الدرجة المثلى التى تلائم الأداء.

كما يستخدم مصطلح تجاوز المستوى الأمثل للطاقة النفسية Psyching out عندما يحدث أن مستوى الطاقة النفسية لدى الرياضيين يزيد عن الدرجة المثلى المطلوبة لتحقيق الأداء الأقصى أو أفضل أداء رياضى ممكن، كما يمكن أن يحدث عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية لدى الرياضى نتيجة بعض المصادر السلبية مثل التوتر أو القلق أو الملل.

هذا، وحتى يستطيع الرياضى أن يحقق الأداء الأقصى فإنه يحتاج إلى معرفة الخصائص المميزة لحالة الطاقة النفسية المثلى هذا من ناحية، ومعرفة العوامل التى تعوق وصوله إلى حالة الطاقة لنفسية المثلى من ناحية أخرى.

إن مراجعة الشكل (٥/ ٣) يوضح أن منطقة الطاقة النفسية المثلى تقع بين منطقتين للتوتر هما : القلق والملل، إنها المنطقة التى يتميز فيها الرياضيون بالطاقة النفسية العالية دون تأثير التوتر بأشكاله المختلفة.

لقد اهتم بعض الباحثين بمعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بوصول الرياضى إلى مستوى الطاقة النفسية المثلى، كما عبر عنها الرياضيون أنفسهم، ربما أمكن تلخيص أهمها كما فى الجدول التالى.

جدول (٩/٥) نماذج لبعض الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة المثلى لأداء رياضيى المستوى العالى

* الطاقة العالية (الناتجة عن المتعة والإثارة وليس القلق والتوتر).
* الاندماج التام فى الأداء.
* تركيز الانتباه فى الأداء الحالى وعدم التفكير فى الأداء السابق أو المستقبل.
* الاسترخاء البدنى والإحساس أن العضلات تعمل بطلاقة وانسيابية ودون عناء أو جهد.
* التآزر والتكامل الواضحان بين الخصائص المختلفة للأداء.
* السيطرة على الأفكار والانفعالات المختلفة وعدم التفكير فى نقد الذات أو تقييم الذات.
* الثقة التامة والتفاؤل.
* الاسترخاء الذهنى.
* عدم الخوف من الفشل.

الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى :

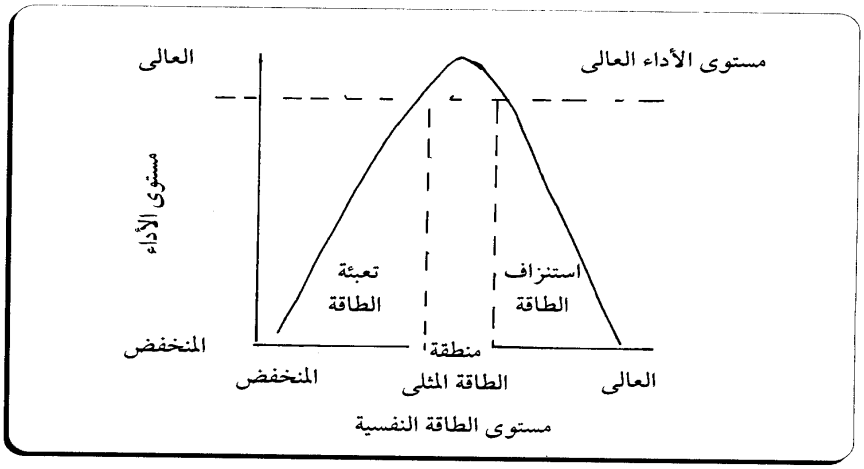
اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء، وعندئذ ينظر إلى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لايأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار.

فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدراً متساوياً من الطاقة النفسية، ولكنهما يختلفان فى طبيعة الانفعالات والأفكار التى تسيطر عليهما، أى يمكن للرياضى أن يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع، بينما يمتلك رياضى آخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الإيجابية.

هذا ويمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء فى ضوء فرضين أساسيين هما : فرضية العلاقة المنحنية وفرضية العلاقة المستقيمة.

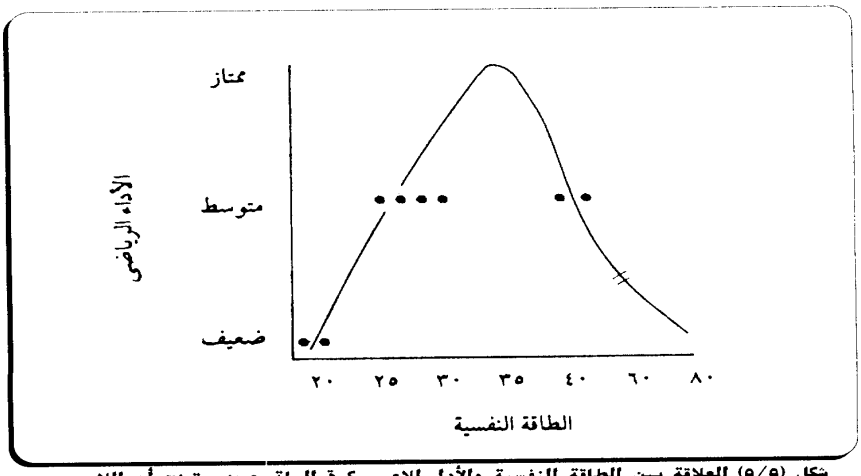
فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى :

إن الأساس الذى تقوم عليه فرضية العلاقة المنحنية - The Inverted - u Hypothesis أن الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جداً ويصاحبها تحسن فى الأداء حتى نقطة أو منطقة معينة، يؤدى عندها الرياضى أفضل قدراته، وإذا حدثت زيادة بعد ذلك فى الطاقة النفسية فإن الأداء يتأثر سلبيا. وهذا المدى الذى يكون الأداء فيه فى أعلى مستوى يطلق عليه منطقة الطاقة المثلى Optimal Energy Zone وهو المنطقة المظللة فى الشكل (٥/ ٤).



شكل (٥/٤) فرضية «أليو» المقلوبة، يوضح العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والأداء. منطقة الطاقة المثلى، منطقة تعبئة الطاقة ،منطقة استنداف الطاقة.

لقد أظهرت نتائج الدراسات التى أجريت على لاعبى كرة السلة أن الرياضيين الذين حققوا مستوى أداء متوسطا أو ضعيفا وفقا لنتائج المباريات سجلوا درجات مرتفعة ومنخفضة فى الطاقة النفسية، بينما اللاعبون الذين حققوا مستوى أداء ممتازا سجلوا مستوى معتدلا فى الطاقة النفسية شكل (٥/ ٥).



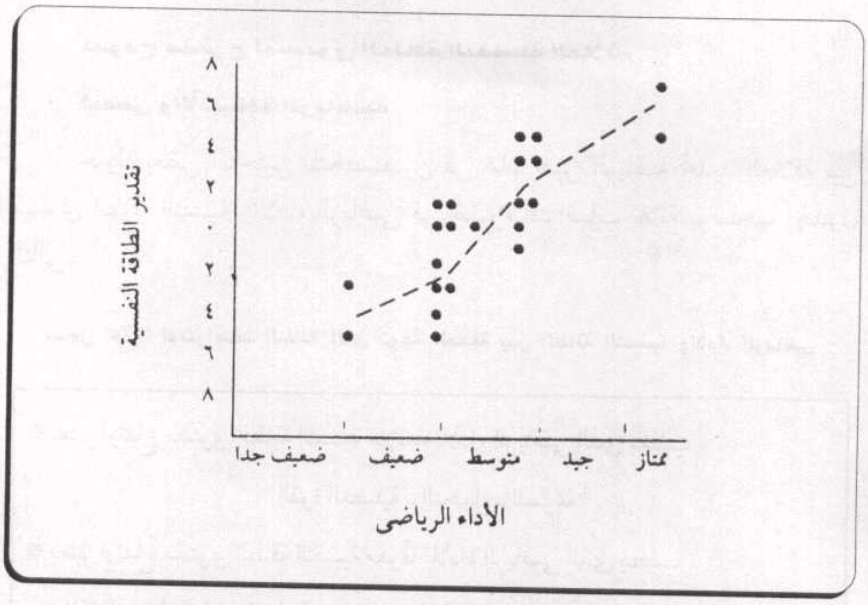
شكل (٥/٥) العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء للاعبى كرة السلة حيث يتضح أن اللاعبين الممتازين فى الأداء سجلوا درجة معتدلة من الطاقة النفسية بما يعضد فرضية العلاقة المنحنية.

فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى :

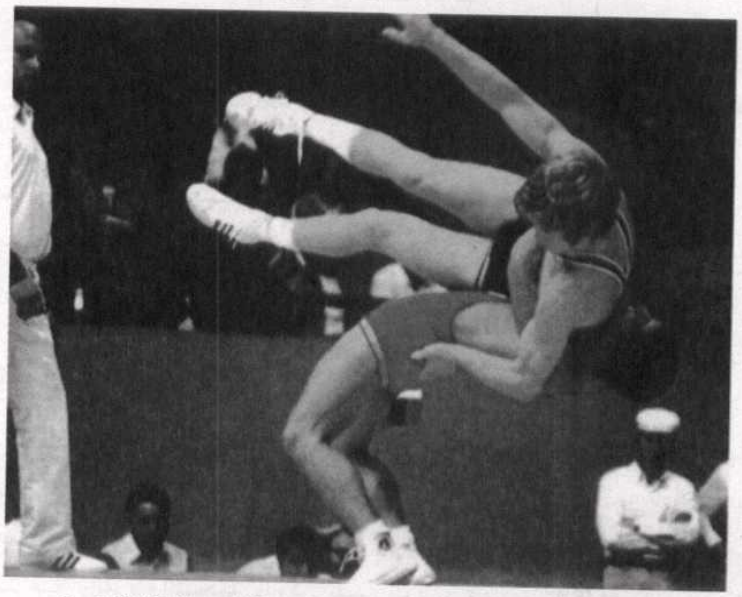
تشير هذه الفرضية إلى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسن الأداء، أى أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدى إلى تحسن أداء المهارات الرياضية، ويبدو أن ذلك يتوقف إلى حد كبير على درجة صعوبة المهارة، هذا من ناحية، ومدى إتقانها من ناحية أخرى، فهذه العلاقة الطردية تساعد عملية التعلم إلى نقطة معينة، وإن الذى يحدد مكان هذه النقطة هو درجة صعوبة الواجبات الحركية ذاتها.

وعلى ضوء ما سبق يمكن أن نستنتج أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية قد يؤدى إلى عرقلة عملية التعلم واكتساب المهارات الجديدة، بينما يحسن أداء المهارات التى تتم إتقانها من قبل، وهذا يفيد أن أداء المبتدئ للمهارات الرياضية سيتأثر سلبيا عند زيادة الطاقة النفسية، بينما الرياضى الذى يتقن أداء المهارات قد يستفيد من ارتفاع مستوى هذه الطاقة.

لقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات التى أجريت على مصارعى المستوى العالى أن المصارعين الذين سجلوا مستوى مرتفعا فى الطاقة النفسية هم أنفسهم الذين حققوا أفضل مستوى أداء كما فى الشكل التالى :



شكل (٦/٥) العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء، حيث يتضح أن أفضل أداء يتحقق مع ارتفاع درجة الطاقة النفسية لدى المصارعين بما يعضد فرضية العلاقة المستقيمة.



يتطلب نجاح أداء المصارع أن يتميز بدرجة مرتفعة من الطاقة النفسية

نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض والأنشطة الرياضية :

حاول بعض الباحثين المتخصصين فى علم نفس الرياضة تحديد العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والأداء الرياضى فى ضوء افتراضات ثلاثة يوضحها الجدول التالى .

جدول (٣/٥) الافتراضات الثلاثة التى توجه العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى

* يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية ملائمة للأداء الرياضى الذى يتطلب :
القوة العضلية ـ التحمل ـ السرعة
* يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية معوقًا للأداء الرياضى الذى يتطلب :
المهارات الحركية المعقدة ـ التوافق الحركى العام ـ الحركات الدقيقة ـ التركيز العام
* يعتبر مستوى الطاقة النفسية المعتدل ملائما :
لأغلب الواجبات الحركية.

هذا وعلى ضوء الافتراضات الثلاثة التى توجه العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى أمكن التوصل إلى نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية والأداء الرياضى والأنشطة الرياضية جدول (٣/٥) حيث يبين النموذج أن هناك خمسة مستويات متدرجة تتراوح بين ٥ و ١ ، وتعبر الدرجة ٥ على المستوى المرتفع من الطاقة النفسية ، بينما تعبر الدرجة ١ على المستوى المنخفض. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الدرجة المنخفضة للطاقة تعتبر شيئا نسبيا ، ولكن فى هذا النموذج ينظر على أنها تزيد عن حالة التوتر الطبيعية ، والتى يعبر عنها بالدرجة (صفر).

ويستقرأ من النموذج المقترح أن مستوى الطاقة الملائم للعديد من المهارات والأنشطة الرياضية موزعة وفقاً لمستوى الطاقة المطلوب لتحقيق أفضل أداء رياضى. وفى هذا المعنى يتبين أن الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية التى تتطلب قدراً كبيرا من السرعة والقوة والتحمل ، وفى نفس الوقت لاتتميز بالتعقيد ، ولاتتطلب التحكم العضلى الدقيق ، تقع ضمن المهارات لحركية أو الأنشطة الرياضية التى

جدول (٣/٥) النموذج المقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية.

مستوى الطاقة النفسية	بعض المهارات والأنشطة الرياضية
الطاقة المرتفعة	
٥	الجرى لمسافات متوسطة (٢٠٠ متر ـ ٤٠٠ متر) ـ رفع الأثقال.
٤	الوثب الطويل من الجرى ـ الجرى مسافات قصيرة ـ العدو (١٠٠ متر) ـ الجرى مسافات طويلة ـ دفع الجلة ـ سباقات السباحة ـ المصارعة ـ الجودو.
٣	مهارات كرة السلة ـ الملاكمة ـ الوثب العالى ـ أغلب مهارات الجمباز ـ مهارات كرة القدم.
٢	الغطس ـ المبارزة ـ التنس.
١	الرمية الحرة فى كرة السلة ـ ضربة الجزاء فى كرة القدم ـ الرماية.

تتطلب درجة مرتفعة الطاقة ومن أمثلة ذلك مسابقات الجرى ٢٠٠ متر، والجرى ٤٠٠ متر، ورياضة رفع الأثقال.

ومن ناحية أخرى فإن المهارات الحركية أو الأنشطة الرياضية التى تتطلب التحكم العضلى الدقيق، والحركات التوافقية، ولاتعول أهمية كبيرة على القوة العضلية والسرعة فإنها تقع فى المستوى الأول من الطاقة النفسية أى تحتاج إلى مستوى منخفض، ولكن تزيد أيضا عن حالة الاستثارة الطبيعية، ومن أمثلة ذلك رياضة الرماية، وكذلك أداء الرمية الحرة فى كرة السلة، وضربة الجزاء فى كرة القدم.

هذا ويجب أن يؤخذ فى الحسبان دائما أن هناك أنشطة رياضية تتميز مهاراتها الحركية بأنها يقدر ما تحتاج إلى القوة العضلية، والسرعة، والتحمل، فإنها أيضا تحتاج إلى التوافق العضلى العصبى، ومن ثم تتطلب قدرا كبيرا من التركيز.

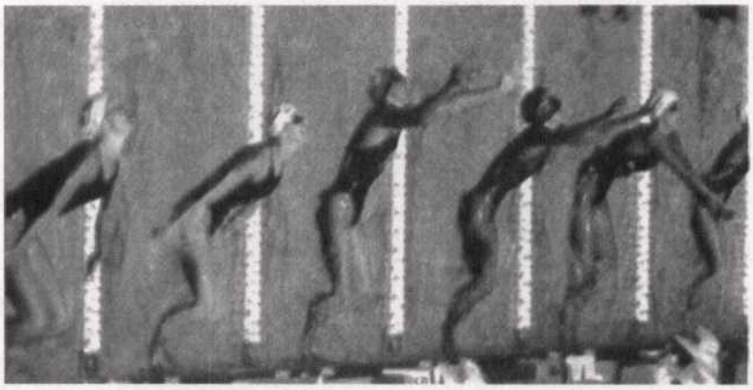
ونضرب لذلك مثلا برياضة الملاكمة، فمن الأهمية بمكان أن يتميز الملاكم بالقوة العضلية والسرعة الحركية والتحمل، تلك الصفات البدنية التى يلائمها ارتفاع مستوى الطاقة، وفى نفس الوقت يجب أن يتسم الملاكم بالقدرة على تركيز الانتباه بما يسمح له بتحليل حركات المنافس، وتحديد نقاط الضعف، واتخاذ أساليب الدفاع الملائمة لتجنب هجمات منافسه. لذلك فإن المزاوجة بين الصفات البدنية المتباينة السابقة، وتحديدمستوى الطاقة الملائم يجعلنا نقترح بقدر من الثقة أن مستوى الطاقة الملائم للملاكم هو المستوى المتوسط، نظراً لأن ارتفاع درجة الاستثارة ولاشك سوف يعوق مقدرة وكفاءة الملاكم على التفكير والتركيز، كما أن انخفاض درجة الطاقة سوف يقلل من سرعة وقوة تسديد اللكمات نحو منافسه.



مستوى الطاقة النفسية الملائم للملاكم هو المستوى المتوسط نظراً لأن ارتفاع الاستثارة يعوق التفكير والتركيز، كما أن انخفاضها بدرجة كبيرة يقلل من كفاءة وقوة اللكمات.

كذلك فإن استقراء النموذج المقترح لمستوى الطاقة الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية، يوضح أن مسابقتى الجرى لمسافتى، (٢٠٠ متر، ٤٠٠ متر) يلائمهما المستوى المرتفع من الطاقة، أو بمعنى آخر، أعلى مستوى طاقة مقارنة بمسابقات الأنشطة الرياضية. بينما نلاحظ أن مسابقة العدو (١٠٠ متر) رغما عن أنها يلائمها قدر مرتفع من الطاقة أيضا إلا أنه بقدر يقل عن مسابقتى الجرى لمسافة (٢٠٠ متر، ٤٠٠ متر). وربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة الأداء الحركى لهذه المسابقات، فكما هو متعارف عليه أن مسابقة العدو ١٠٠ متر يؤثر فيها البدء والخطوات الأولى من المسابقة تأثيراً كبيراً يزيد من حيث درجة الأهمية مقارنة بمسابقتى (٢٠٠ متر و ٤٠٠ متر) ولاشك أن البدء، ومن ثم المراحل الأولى من سباق ١٠٠ متر عدوا تتطلب قدراً كبيراً من التركيز العام والانتباه، لذلك فإن الارتفاع الكبير لدرجة الطاقة ربما يؤثر سلبيا على مستوى الأداء لمتسابق ١٠٠ متر عدوا، وليس الأمر بالضرورة كذلك لمسابقتى (٢٠٠ متر، ٤٠٠ متر) حيث تزداد الحاجة للسرعة والتحمل وهما يلائمهما المستوى المرتفع بدرجة أكبر من الطاقة.

هذا واستقراء النموذج مرة أخرى يوضح ارتفاع الطاقة الملائمة للمسابقات ذات المسافات الأطول مثل مسابقة ١٥٠٠ متر جرياً، أو سباحة، ويرجع ذلك إلى أن هذه المسابقة تعتمد إلى حد كبير على التحمل، كما يلاحظ أن مستوى الطاقة



يتطلب البدء فى العدو أو السباحة لمسافات قصيرة درجة عالية من تركيز الانتباه.

الملائم هوالمرتفع نسبيا، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء أن السابقات الطويلة (١٥٠٠ متر) تتطلب نوعا من التخطيط الجيد وتنظيم السرعة، وخاصة خلال المراحل النهائية من السباق. ومن هنا فإن الارتفاع الكبير للطاقة يؤثر سلبا على كفاءة الأداء لذلك وقعت هذه المسابقة تحت مستوى (٤) من حيث ملاءمة الطاقة النفسية.

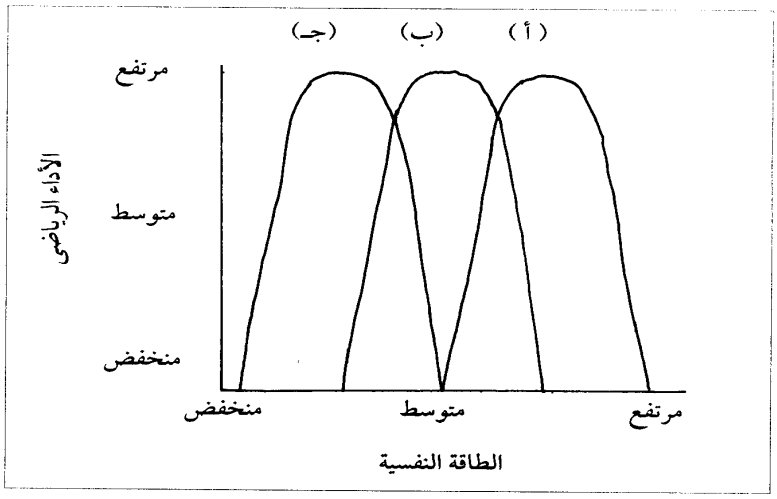
العوامل المؤثرة فى العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى:

إن دراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء يتطلب أن يؤخذ فى الاعتبار عوامل أخرى عديدة، ونستعرض أهمها فيما يلى :

(١) الفروق الفردية :

يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن المستوى الأمثل من الطاقة النفسية يختلف من شخص إلى آخر، بعض الرياضيين يحققون أفضل أداء عندما يتميزون بمستوى منخفض نسبيا من الطاقة، بينما البعض الآخر يحققون أفضل أداء عندما يتميزون بمستوى مرتفع نسبياً من الطاقة. وبالرغم من ذلك فإن العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء يوجهها فرضية «أليو» المقلوبة، كما هو موضح بالشكل (٧/٥) لثلاثة لاعبين.

لذلك من الأهمية عدم مقارنة اللاعب بالآخر فى تحديد مستوى الطاقة المثلى. ويؤكد الواقع العملى ذلك، فعلى سبيل المثال يلاحظ أن لاعب التنس العالمى «چيمى كونرز» Jimmy Conners يحقق أفضل أدائه عندما يتميز بطاقة مرتفعة نسبياً، بينما لاعب التنس «كرست إيفرت» Christ Evert يحقق أفضل أدائه عندما يتميز بطاقة منخفضة نسبيا، ويتضح ذلك عندما نلاحظ حرصه على أخذ الشهيق العميق والاسترخاء قبل أداء ضربة الإرسال. ويمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة بناء الشخصية حيث يلاحظ أن بعض الأشخاص يتميزون بالانطوائية، بينما البعض الآخر يتميزون بالانبساطية، وعلى ضوء ذلك يجب ألا يهتم الرياضى بمعرفة كيف يكون مستوى الطاقة لدى اللاعبين الآخرين، ولكن الأهم التركيز على حالة الطاقة المثلى الخاصة به وتناسب تحقيق أفضل أداء.



شكل (٥/٧) الفروق الفردية فى تحقيق الطاقة المثلى

(٢) متطلبات المهارة الرياضية :

يمكن مناقشة القدرات المطلوبة لأداء المهارة من خلال ثلاثة عناصر على النحو التالى :

(أ) القدرات الحركية Motor Abilities :

تختلف درجة الاستثارة الملائمة وفقا لخصائص متطلبات المهارة الحركية، فعلى سبيل المثال، كما هو معروف أن الاستثارة المرتفعة يصاحبها زيادة درجة الشد العضلى ومن ثم فإن المهارة الحركية التى تتطلب عنصر السرعة تستفيد أكثر من درجة الاستثارة المرتفعة نظراً لأن زيادة الشد العضلى المصاحب لارتفاع درجة الاستثارة يؤدى إلى نقص فترة الكمون للاستجابة، ومن ثم يزيد من السرعة، ومن ناحية أخرى فإن زيادة الشد العضلى نفسه تؤثر سلبيا على المهارة الحركية التى تتطلب درجة عالية من الدقة.

لقد أظهرت نتائج تحليل النمط العصبى والعضلى أثناء أداء مهارة الرمى باستخدام الرسم البيانى الكهربائى أن الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة للاستثارة يتسمون بدرجة أكبر من حيث الشد العضلى، ليس للعضلات العاملة

فحسب، ولكن للعضلات المقابلة كذلك. الأمر الذى يقلل من السيطرة والتحكم الحركى، ومن ثم دقة الرمى، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يتميزون بدرجة معتدلة من الاستثارة تميز أداؤهم بقدر أكبر من التحكم والسيطرة والدقة فى التوجيه نحو الهدف.



تتطلب المهارات التى تتميز بدقة توجيه الهدف انخفاض درجة التوتر أو الاستثارة مثال ذلك، المبارزة، الرمية الحرة فى كرة السلة

(ب) القدرات الإدراكية Perceptual Abilities :

توقع أن القدرات الإدراكية الخاصة لمهارة معينة سوف تحدد مستوى الاستثارة الملائم لأداء هذه المهارة بكفاءة.

فعلى سبيل المثال : من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤثر سلبيا على حدود المدى الإدراكى للاعب، بينما الانخفاض النسبى لدرجة الاستثارة يسمح بمدى إدراكى أوسع، بحيث يمكن للاعب أن يستوعب الواجبات المختلفة المحيطة بالموقف على نحو مباشر وغير المباشر.

وعلى ضوء ما سبق فإنه كلما تطلب النشاط الرياضى المعين اتساع المجال الإدراكى، كما هو الحال فى المهارات المفتوحة ـ مهارات تعتمد على الجوانب الإدراكية ومعرفة اللاعب للبيئة المحيطة به وتفسير التلميحات الموجودة فيها واختيار

الاستجابة المناسبة، ومن أمثلة المهارات المفتوحة كرة القدم وكرة السلة ورياضات المنازلات وألعاب المضرب - فإن الدرجة المعتدلة من الاستثارة تفضل الدرجة المرتفعة. كذلك الأمر بالنسبة للمهارات الصعبة التى تتطلب درجات عالية من الانتباه والتركيز. فأداء هذه المهارات يتأثر سلبيا بارتفاع شدة الاستثارة، وذلك لأنها تتطلب مقدرة أكبر على معالجة المعلومات مما تتطلبه المهارات البسيطة، حيث يمكن أداء المهارات البسيطة بشكل جيد.

(جـ) القدرات المعرفية Cognitive Abilities :

كما هو معروف أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدى إلى زيادة نشاط الجهاز العصبى، ومن المعروف كذلك أن النواحى المعرفية لايتم اكتسابها على نحو جيد إلا إذا كانت المراكز العصبية فى حالة جيدة، ولذلك فمن المتوقع أن متطلبات المهارة الحركية التى يغلب عليها الجانب المعرفى يعوق أداءها الاستثارة المرتفعة، بينما يلائمها الاستثارة المعتدلة. وإذا كان الأمر كذلك نحتاج أن نحدد ما هى المهارات الرياضية التى تتطلب قدراً مرتفعًا من القدرات المعرفية، ومتى يتطلب الأداء أو التعلم للمهارات الرياضية لنشاط رياضى معين مستوى مرتفعا من النشاط المعرفى أو العمليات العقلية.

وقصارى القول أن العمليات الفسيولوچية المصاحبة للاستثارة تؤثر فى الوظيفة الحركية والإدراكية والمعرفية، ولذا من الأهمية بمكان عند تقدير درجة الاستثارة الملائمة لأداء مهارة حركية، أو نشاط رياضى معين أن نحلل هذه المهارة الحركية، أو ذلك النشاط الرياضى، من حيث الأبعاد الحركية والإدراكية والمعرفية.

(٣) مراحل تعلم المهارة الرياضية :

إن تعلم المهارات الحركية يمر بمراحل عديدة، حيث تتضمن المرحلة الأولى الجانب المعرفى، وفى هذه المرحلة يحاول الرياضى الإلمام بالمعلومات الضرورية لأداء المهارة، أما المرحلة الثانية فتشمل التوافق الأولى للمهارة حيث يتم كشف الأخطاء والتخلص منها وتقوية الارتباطات العصبية بين العناصر الهامة التى تساهم فى الأداء الناجح للمهارة، وتأتى المرحلة الثالثة التى يصبح فيها الأداء فى مرحلة التثبيت والإتقان، وعندئذ تقل الحاجة للاعتماد على الجوانب المعرفية والانتباه.

هذا، وعلى ضوء التحليل السابق لخصائص مراحل تعلم المهارات الحركية، يتضح أن ارتفاع درجة الاستثارة تؤثر سلبيا فى المراحل الأولى من عملية تعلم المهارة، ففى المرحلة المعرفية ومرحلة التوافق الأولى يكون للإدراك والانتباه دور هام فى الأداء الجيد. والاستثارة كما نعلم تؤثر سلبيا فى مقدرة الرياضى على معالجة المعلومات وسعة مجال انتباهه، وبذلك نستنتج أهمية تجنب درجات الاستثارة العالية للرياضى وخاصة فى المرحلتين الأولى والثانية من تعلم المهارات الحركية، بينما يمكن استثارة الرياضى عندما يصل إلى المرحلة الثالثة المتمثلة فى التثبت والاتقان للمهارة.

هذا، وعندما نتحدث عن مراحل التعلم للمهارات الحركية يجب أن يؤخذ فى الاعتبار طبيعة مكونات المهارة الحركية من حيث القدرات الحركية والقدرات غير الحركية (القدرات الإدراكية والمعرفية) تتغير مع استمرار الممارسة، وتحسن الأداء.

فعلى سبيل المثال، إذا كانت المكونات المساهمة فى مهارة حركية ما يمكن تصنيفها إلى عناصر حركية مثل القوة العضلية أو السرعة، وعناصر غيرحركية مثل الإدراك والوعى المكانى، فإنه من المتوقع أن الفترة المبكرة من التعلم تتطلب قدراً أكبر من القدرات الإدراكية والمعرفية، مقابل ذلك فإن نسبة المساهمة لهذه القدرات الإدراكية والمعرفية تقل فى المراحل النهائية من تعلم المهارة مقابل زيادة مساهة القدرات الحركية جدول (٥/ ٤). وحيث إن زيادة الاستثارة تؤثر سلبيا على الوظيفة المعرفية والإدراكية كما سبق أن أوضحنا، فإن ارتفاع درجات الاستثارة فى المراحل الأولى من المهارات الحركية تبدو كمعوق للأداء.

جدول (٤/٥) التغيير فى متطلبات القدرات الحركية والقدرات غير الحركية خلال مراحل تعلم المهارات الحركية

	المراحل المبكرة	المراحل المتأخرة
القدرات الحركية	٪٢٩,٥	٪٧٤
القدرات غير الحركية (المعرفية ـ الإدراكية)	٪٤١,٦	٪١٠,٥

التوجيهات التطبيقية لتحقيق الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين :

* يحتاج الرياضى إلى التدريب على تنظيم طاقته النفسية مثل حاجته إلى التدريب على تنظيم الطاقة البدنية.

وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال مساعدة الرياضى على التحكم فى شدة حمل التدريب الواقع على أجهزة الجسم العضلية والفسيولوچية، فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضى فى السيطرة على أفكاره ومشاعره.

* يوجد شبه كبير بين كل من الطاقة النفسية، والطاقة الكهربائية حيث إن لكل منهما وجهين أحدهما سلبى والآخر إيجابى.

ويتأثر اتجاه الطاقة النفسية على النحو الإيجابى (الميسر للأداء)، أو السلبى (المعوق للأداء) تبعا لنوع الانفعالات لمصادر الطاقة.

فعلى سبيل المثال فإن السعادة والمتعة مصدران للطاقة الإيجابية، بينما التوتر والقلق مصدران للطاقة السلبية.

* يبدو أن هناك مستوى ملائما من الطاقة النفسية يناسب خصائص الأداء الرياضى ومن ذلك يتوقع ما يلى :

- إن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يلائم الأداء الرياضى الذى يتطلب القوة العضلية، التحمل، السرعة.
- إن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية معوق للأداء الرياضى الذى يتطلب المهارات الحركية المعقدة، التوافق الحركى العام، الدقة، التركيز العام.
- إن مستوى الطاقة النفسية المعتدل يلائم أغلب الواجبات الحركية.

* تتطلب المسابقات التى تؤدى خلال فترة زمنية وجيزة التعبئة النفسية ذات الطاقة النفسية العالية على نحو أكثر من المسابقات التى تؤدى خلال فترة زمنية طويلة ويغلب عليها طابع التحمل مثل الجرى والسباحة، حيث المطلوب تنظيم توزيع الطاقة خلال فترة أداء المسابقة.



يحتاج العدائون إلى تعبئة الطاقة النفسية بدرجة أكبر من لاعبى الجرى بينما يحتاج لاعبو الجرى إلى تنظيم الطاقة النفسية على نحو أكبر

* تعنى تعبئة الطاقة النفسية Psyching up الإجراءات أو الأساليب التى يستخدمها المدرب مع الرياضى، أو الرياضى مع نفسه بغرض زيادة الطاقة النفسية إلى المستوى الأمثل الذى يحقق الأداء الأقصى للرياضى.

* يعنى تجاوز الطاقة النفسية Psyching out لدى الرياضى، عندما يحدث أن تزيد الطاقة النفسية عن المستوى الأمثل المطلوب لتحقيق أفضل أداء وتصبح ذات تأثير سلبى على الأداء.

* تعنى الطاقة النفسية المثلى أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضى يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء. وفى الغالب فإن هذه الطاقة المثلى تحدث دون تأثير التوتر بأشكاله المختلفة وخاصة الناتج عن الانفعالات السلبية مثل التوتر أو القلق أو الملل . . . ويعبر عن حالة الطاقة النفسية المثلى بحالة الطلاقة Flow State .

* يمكن أن يحقق الرياضى الطاقة النفسية المثلى من خلال الإجراءات التالية :

(١) التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية :

يعتبر التوتر النفسى من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية غير المرغوب فيها، ويحدث التوتر عادة لدى الرياضى عندما يدرك أن متطلبات الموقف (المنافسة) تزيد عن قدراته ومهاراته، فى الوقت نفسه فإن هذا الموقف يمثل أهمية أو قيمة كبيرة لديه.

ويمكن للمدرب أن يساعد الرياضيين فى إنقاص التوتر لديهم عندما يجعل المنافسة فى حدود قدراتهم الرياضية، ومن ذلك مثلا :

- الاشتراك فى مسابقات أو منافسات فى حدود قدراتهم ومستواهم المهارى.
- تطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضيين بما يمكنهم من التنافس بكفاءة وتحقيق النجاح فى المسابقات التى يشتركون فيها.
- أهمية أن يقتنع الرياضيون بأن خبرة التحدى لاتعنى بالضرورة تحقيق المكسب، ولكن المهم هو تحقيق أهداف الأداء الخاصة بهم.

(٢) تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية :

تعتبر المتعة والسعادة أثناء ممارسة النشاط الرياضى من أهم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية، ومن ثم يجب أن يستخدم المدرب الأساليب والإجراءات المناسبة التى تجعل البيئة التى يمارس فيها الرياضة مشوقة، ومحتوى البرنامج التدريبى كذلك.

إضافة إلى ما سبق يراعى ما يلى :

- توفير خبرة النجاح والتحدى والإثارة.
- تدعيم قيمة وتقدير الذات الرياضى.
- عدم التأكيد باستمرار على نتائج المسابقة.

والخلاصة : أنه من الأهمية أن تبقى ممارسة الرياضة شيئا ممتعاً للرياضى الأمر الذى يكفل تدعيم الطاقة النفسية الإيجابية.

(٣) تركيز التفكير نحو الأداء :

تصنف أنماط التفكير التى يتميز بها الرياضى أثناء الأداء بما يلى :

- **التفكير نحو الذات :** أى التفكير فى أشياء ترتبط بتقييم الرياضى لقدراته الذاتية والنتائج المتوقعة. وعادة فإن هذا النمط من التفكير ذو صبغة سلبية يقود إلى القلق بنوعيه (الجسمى والمعرفى)، فضلا عن زيادة حالة القابلية للإثارة لدى الرياضيين.

- **التفكير فى أشياء غير مرتبطة بالأداء :** أى التفكير فى بعض الأشياء غير متصلة بالأداء، وقد تكون هذه الأشياء غير واقعية.

- **التفكير فى أشياء مرتبطة بالأداء :** أى التفكير فى الأداء الراهن.

وينظر إلى النمطين الأول والثانى على أنهما ذوا تأثير سلبى على الأداء، أما النمط الثالث والخاص بتوجيه التفكير نحو الأداء فهو المرغوب فيه، مع الأخذ فى الاعتبار تجنب الرياضى توجيه التفكير فى الأشياء التى مضت أو الأشياء التى تحدث فى المستقبل، وإنما يكون تركيز التفكير فى الأداء الفعلى.

إنه من الأهمية أن يتعلم الرياضى أن يكون لديه دراية ووعى بما يحدث فى بيئة الأداء، وليس التفكير فى كيف يحدث الأداء، حيث من المتوقع أن الرياضى الذى يأمل الوصول إلى مرحلة الطاقة النفسية المثلى يكون قد أتقن أداء المهارات إلى درجة الآلية.

(٤) التكيف مع بيئة وظروف المنافسة :

يجب أن يتاح للرياضى فرص التكيف مع بيئة وظروف المنافسة التى يتوقع مواجهتها حيث إن ذلك يكسب الرياضى المزيد من الثقة ويقلل من مصادر التوتر، ومن ثم يساعده على الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى، ويمكن تحقيق ذلك عندما يتاح للرياضى التعود على ما يلى :

* الأماكن التى سوف تجرى فيها المنافسة.

* الأدوات والأجهزة المستخدمة.

* الظروف المناخية التى يتوقع أن تقام فيها المنافسة.

* خصائص المنافسين من حيث مواطن القوة والضعف.

* نظام روتينى مستقريؤديه الرياضى قبل المنافسة بعدة أيام، أو الساعات القليلة التى تسبق المنافسة (النوم ـ التغذية ـ الوصول إلى مكان المنافسة .... إلخ).

* التخطيط الجيد لحمل التدريب لفترة التهدئة التى تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المنافسة.

* التخطيط الجيد للإحماء فى ضوء مبدأ شدة الحمل المعتدلة التى تسمح للرياضى بتحقيق التهيئة العقلية والعصبية المناسبين، وتضمن تعبئة الطاقة وعدم استنذافها.

* تخصيص فترة زمنية مناسبة بين نهاية عملية الإحماء، وبداية المنافسة تسمح للرياضى بالتركيز والراحة.

(٥) الاسترخاء الجسمى والذهنى :

يعتبر التدريب الاسترخائى من الأساليب المفيدة التى يجب أن يتعلمها الرياضى حيث تساعده على تحقيق ما يلى :

* المعرفة الجيدة بحالته البدنية والذهنية.

* تعبئة الطاقة البدنية والنفسية.

* إنقاص الطاقة الزائدة إلى المستوى الملائم للأداء.

ويوجد هدفان للتدريب الاسترخائى :

ـ **الاسترخاء العام :** يؤديه الرياضى بعد المنافسة أو جرعة تدريب عنيفة، أو قبل النوم، أو عند الشعور بالإجهاد أو القلق الزائد .... إلخ.

ـ **الاسترخاء الموقفى :** يؤديه الرياضى قبل الإحماء أو فى نهاية الإحماء، كذلك قبل أداء تمرينات التصور الذهنى.

ويعتبر الاسترخاء مهارة نفسية تحتاج إلى التدريب والممارسة، وهناك أربعة أساليب شائعة يمكن أن يتعلمها الرياضى لاكتساب مهارة الاسترخاء مرتبة وفقا لدرجة صعوبتها على النحو التالى :

- الاسترخاء التخيلى.
- الاسترخاء الذاتى.
- الاسترخاء التدريجى (التقدمى).
- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية.

(يراجع الفصل الحادى عشر الخاص بأساليب الاسترخاء لضبط التوتر النفسى).

(٦) ممارسة التصور الذهنى :

يعتبر التصور الذهنى جزءا هاما من إعداد رياضيى المستويات العالية للمنافسات، حيث يتضمن قيام الرياضى بتصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث وجميع مظاهر المنافسة من حكام وجمهور وملاعب وأجهزة.

وتبدو أهمية ممارسة التصور الذهنى فى أنه عند تصور الحركة واسترجاعها عقليا تنتج الانقباضات التى تنقل عبر الممرات العصبية المرتبطة بهذه الحركة. وتكمن الفائدة فى أن المثيرات الناتجة عن التصور الحركى تعمق الممرات العصبية وبذلك تسهم فى الارتقاء بالمستوى المهارى.

فعلى سبيل المثال، فإن لاعب كرة السلة يحتاج إلى أن يؤدى مهارة التصويب على الحلقة عشرات المرات حتى يتقن أداءها، وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التى تسيطر على توجيه العضلات، والواقع أن التصور الذهنى بشكل منتظم يؤدى إلى الاشتراك الفعلى للعضلات ومن ثم يساعد على تطوير المهارة.

كذلك فإن التصور الذهنى يساعد الرياضى على فهم الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث المرتبطة بالمنافسة على نحو أفضل حيث يصبح

الرياضى أكثر ألفة بمتطلبات نجاح الأداء، ومن ثم يقلل من مصادر الطاقة النفسية السلبية ويدعم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية.

(يراجع الفصل الثانى عشر الخاص بتدريب التصور الذهنى).

(٧) تدعيم الثقة بالنفس :

تعنى الثقة بالنفس مدى تأكد الرياضى من قدراته على تحقيق النجاح وأن أداءه سوف يكون جيداً فى المنافسة.

وثقة الرياضى فى قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

هذا ويمكن تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال التخطيط الجيد للبرنامج التدريبى الذى يوفر خبرات النجاح، ويركز على تطوير القدرات البدنية والمهارية، فضلا عن الاهتمام بتطوير قيمة الذات باعتبار أن الثقة بالنفس ما هى إلا تعبير عن قيمة الرياضى لنفسه.

(يراجع الفصل الثالث عشر الخاص ببناء الثقة بالنفس).

(٨) الاندماج فى الأداء :

تعتبر مساعدة الرياضى على الاندماج الكامل فى الأداء والانفصال التام عن مصادر التشتت من الأساليب الهامة التى تكفل تحقيق حالة الطاقة النفسية المثلى الناتجة عن خبرة المتعة والإثارة لممارسة الرياضة.

ومن الإجراءات الهامة التى تكفل تحقيق ذلك تجنب المدرب المبالغة فى إعطاء التعليمات والتوجيهات للرياضى.

هذا ويمكن أن يقيم المدرب فعالية دوره فى مساعدة الرياضى على التركيز والاندماج وصولا إلى حالة الطلاقة أثناء الأداء من خلال الإجابة على استبيان التقييم الذاتى للمدرب الخاص بذلك جدول (٥/ ٥).

جدول (٥/٥)

«التقييم الذاتى لتأثير دور المدرب فى تحقيق حالة الاندماج فى الأداء للرياضيين»

إعداد : رينر مارتز **تعريب : أسامة كامل راتب**

١ ـ أتحدث بانتظام مع الرياضيين أثناء الممارسة أو المنافسة مما يمنعهم من تركيز انتباههم فى النشاط.

١	٢	٣	٤	٥
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما

٢ ـ أقدم توجيهات لتقييم أداء اللاعبين (إيجابياً أو سلبياً) أثناء أدائهم، حيث إن ذلك يحسن من تقييم اللاعبين لأدائهم.

١	٢	٣	٤	٥
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما

٣ ـ احرص على التحكم والسيطرة على سير الأحداث أثناء الممارسة والمسابقات مما يجعل الرياضيين غير قادرين على الشعور بالسيطرة فى أدائهم.

١	٢	٣	٤	٥
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما

٤ ـ أقدم للرياضيين التعليمات أو التوجيهات بشكل غير متسق، مما يجعلهم مضطربين ويفقدهم الثقة فى أدائهم.

١	٢	٣	٤	٥
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما

جدول (٥/٥)

«التقييم الذاتى لتأثير دور المدرب فى تحقيق حالة الاندماج فى الأداء للرياضيين»

إعداد : رينر مارتز **تعريب : أسامة كامل راتب**

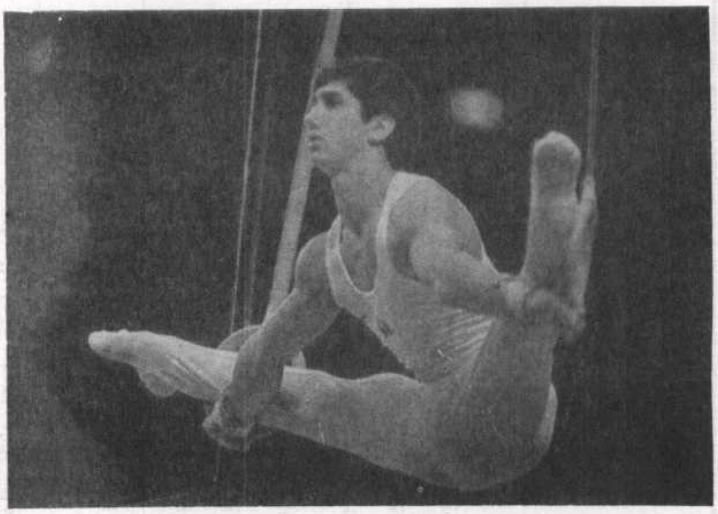
٥ ـ أهتم كثيرًا بالتركيز على نتائج المكسب عند توجيه الرياضيين، وذلك يصرفهم عن الاندماج فى الأداء.

١	٢	٣	٤	٥
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما

٦ ـ اطلب وقتا مستقطعًا للفريق عندما يكون فى حالة الاندماج فى النشاط مما ينقص من احتمال العودة إلى هذه الحالة عندما تستأنف المباراة

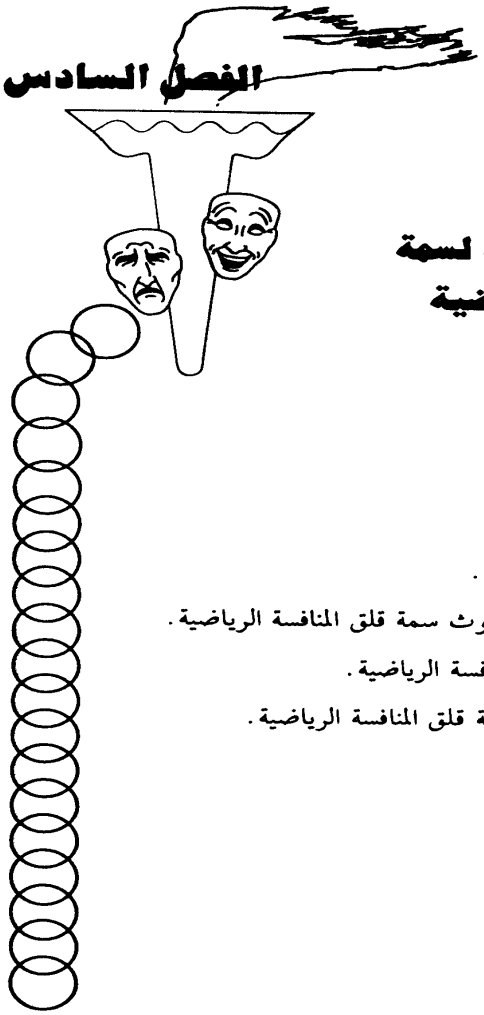
١	٢	٣	٤	٥
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما

إذا بلغت الدرجة الكلية (١٨) أو أكثر يعنى أن المدرب لايساعد الرياضيين لتحقيق الاندماج فى الأداء الرياضى، أى يساهم فى تجاوز الرياضيين لدرجة التعبئة النفسية المثلى.



تعتبر مساعدة الرياضى على الاندماج الكامل فى الأداء من
الأساليب الهامة التى تكفل تحقيق الطاقة النفسية المثلى

الفصل السادس



التوجهات المستقبلية لسمة قلق المنافسة الرياضية

* مقدمة.
* نظرية سمة قلق المنافسة.
* قياس سمة قلق المنافسة الرياضية.
* الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث سمة قلق المنافسة الرياضية.
* المشكلات البحثية لسمة قلق المنافسة الرياضية.
* التوجهات المستقبلية لبحوث سمة قلق المنافسة الرياضية.

مقدمة :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التى تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

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

والقلق أنواع، فحالة القلق State Anxiety صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر، وهى تعبر عن درجة القلق التى يشعر بها الفرد فى وقت معين، أما سمة القلق Trait Anxiety فهى ثابتة وتشترك فى تشكيل شخصية الفرد. والأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عددا أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوچية.

هذا واستناداً إلى مفهوم «سبيلبرج» Speilberger لسمة القلق، اشتق «مارتنز» Martens مفهوم سمة قلق المنافسة Competitive Trait Anxiety الخاصة بالمجال الرياضى. وعرف «مارتنز» سمة قلق المنافسة بأنها «الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر». فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عدداً أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق عالى المستوى فى مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين، أما حالة قلق المنافسة Compititive State Anxiety فهى استجابة القلق التى تظهر نتيجة لموقف تنافسى معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العامة إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضى محدد.

نظرية سمة قلق المنافسة Competitive Trait Anxiety Theory :

يمكن تقديم الأساس النظرى لسمة قلق المنافسة من خلال الأسس التى اعتمد عليها «مارتنز» وزملاؤه ١٩٩٢ فى بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية والتى تضمنت ما يلى :

* تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل فى التنبؤ بالسلوك من كل نظرية السمات والنظرية الموقفية.

* إن بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص (نوعى) يسهم فى تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العامة.

* الاعتماد على نظرية قلق السمة والحالة، والتى تميز بين نوعى القلق كسمة وكحالة.

* تطوير نموذج نظرى Conceptual Model لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية.

ونتناول بالشرح هذه الأسس النظرية الأربعة :

النظرية التفاعلية للشخصية : Interactional Theory of Personality

اعتمدت أغلب البحوث التى درست الشخصية والرياضة قبل السبعينيات من هذا القرن على مدخل السمة Trait-approach. ويتأسس هذا المدخل على افتراض أن الطبيعة الإنسانية شأنها فى ذلك شأن كل ما هو طبيعى، تتكون من بناءات ثابتة نسبياً، ولكن لايوجد اتفاق عام على هذه البناءات. كما يرى أصحاب نظريات السمات الشخصية أن هذه البناءات مصدرها داخل الفرد بسبب حقيقة ملحوظة لاتنكر وهى المعروفة بسمة الاتساق النسبى فى سلوك شخص ما. أى أننا عندما نعرف شخصا معينا نستطيع بدقة معقولة أن نتوقع كيف سيسلك فى مواقف متعددة.

ووفقا لرأى أصحاب نظريات السمات الشخصية فإن الفرد الذى يتصف بالثبات الانفعالى سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت فى أغلب تصرفاته بصرف النظر عن اختلاف الظروف والمواقف. بمعنى آخر فإن هذا الأسلوب فى دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الموقفية أو عوامل البيئة.

هذا وفى ضوء محددات مدخل السمات الشخصية فى دراسة السلوك، فإن العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الموقفية Situation Theory باعتبار أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد - بدرجة كبيرة - بواسطة العوامل الموقفية والبيئة، وفى

نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور سمات الشخصية فى تفسير السلوك.

ويبدو أن أصحاب النظرية الموقفية على النحو السابق يمثلون رد فعل متطرفا لمدخل السمات الشخصية، حيث إن المهتمين بمدخل السمات لدراسة الشخصية يعظمون من شأن البناءات الداخلية بينما يهملون تأثير البيئة. وفى المقابل فإن المهتمين بالنظرية الموقفية يمجدون البيئة باعتبارها المصدر الهام الوحيد لتباين السلوك، ويهملون الفروق الفردية بين الأفراد، والواقع أن كلا من وجهتى النظر التى ترجح السمة أو الموقف تعطى رؤية محددة للمصدرالمحتمل لتباين السلوك، لذا أخذ الباحثون يتزايد اهتمامهم للتعرف على بديل ثالث وهو ما يطلق عليه المدخل التفاعلى Interactional approach، إذ يأخذ هذا المدخل بعين الاعتبار الأدوار المترابطة لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية ويعتبرها هى المحددات الأساسية للسلوك.

فالنظرية التفاعلية تنظر إلى كل من الموقف والشخصية باعتبارهما عاملين يسهمان معا فى تشكيل السلوك دون تحديد أيهما الأكثر أهمية أو تأثيرًا، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعاً لتفاعل الشخص مع الموقف، أى أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة.

القلق العام مقابل القلق الموقفى الخاص :

General Anxiety Versus Situation Specific Anxiety

لقد حاول العديدمن علماء النفس السلوكيين دراسة القلق العام بغرض التنبؤ بسلوك الأفراد فى المواقف المختلفة، ولكن لم يتوصلوا إلى نتائج أو حقائق ثابتة يمكن تعميمها، ويرجع سبب ذلك إلى قصور فى أدوات القياس التى ركزت على قياس القلق العام، الأمر الذى يشير إلى الحاجة إلى دراسة القلق على أساس أنه استجابة مكتسبة من المواقف أو ما يسمى بالقلق الخاص Specific Anxiety.

ويسوق «مارتنز» ١٩٩٠ مثالاً يعضد الرأى السابق مفاده أن الشخص قد يكون قلقا بدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل مسألة رياضية، أو التحدث إلى مجموعة من الأفراد، أو الجلوس على كرسى طبيب الأسنان لخلع ضرسه، ولكنه لايكون قلقا عند اشتراكه فى إحدى المنافسات الرياضية، أو الاشتراك فى اختبار

قيادة السيارات . . . إلخ، وهكذا يمكننا من الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك الأفراد فى المواقف الخاصة عندما تتوافر لدينا المعرفة الكافية فى هذه المواقف وعن ميول الأفراد نحو الاستجابة لها.

وعلى ضوء ما سبق يتوقع أن قياس سمة القلق من خلال مقياس خاص لسمة قلق المنافسة الرياضية يحقق نتائج أفضل فى التنبؤ بسلوك الرياضيين من استخدام مقاييس القلق العام.

نظرية القلق كسمة وكحالة : A Trait-State Theory of Anxiety

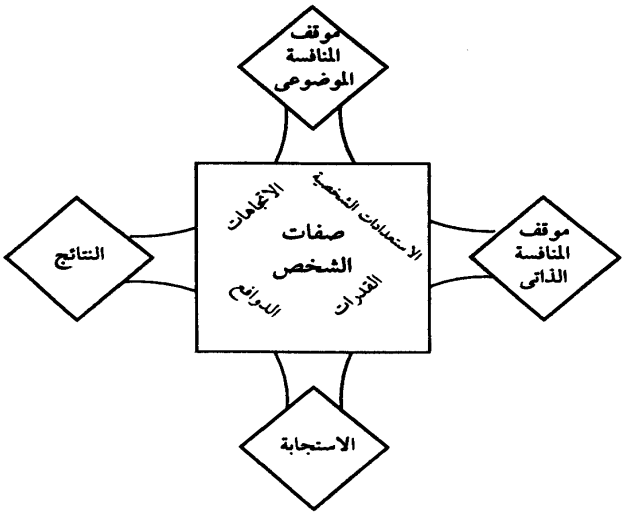
شهدت بداية الخمسينيات من القرن الحالى التمييز بين نوعى القلق كحالة وكسمة، وقد توصل «كاتل» Cattell من خلال دراساته العاملية التى قام بها فى بداية الستينيات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة. ودعم «سبيلبرجر» Spielperger ١٩٦٦ هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة. ويعرف قلق الحالة بأنه «حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة فى شدتها من وقت لآخر». بينما يعرف قلق السمة بأنه «استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق».

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع (الطاقة الكامنة) وطاقة الحركة، حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة إذا اثيرت بمثير مناسب، كما يشير قلق الحالة مثل طاقة الحركة إلى الاستجابة (رد الفعل) التى تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة.

هذا ومن المتوقع أن يدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالى فى سمة القلق أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ومن المتوقع أنهم يستجيبون وبمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض فى سمة القلق.

مكونات عملية المنافسة : The Competitive Process

يوضح «مارتنز» كما فى الشكل التالى أن هناك أربعة مكونات تفسر المنافسة كعملية اجتماعية :



شكل (٦/١) المنافسة كعملية اجتماعية

(١) موقف المنافسة الموضوعى : ويعنى جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة، وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة، ومستوى المنافس، والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإيجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه.

وتجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المطلوب إنجازه فى عملية المنافسة تتحدد - إلى درجة كبيرة - فى ضوء معرفتنا ماذا يجب أن يفعل الفرد لإنجاز الهدف على نحو مرضٍ وفقا لمستويات محددة، ومثال ذلك الفوز على المنافس، أو تسجيل مستوى رقمى معين، أو تتبع معدل التقدم لمستوى أداء الفرد فى ضوء خبرة أدائه السابقة.

ونظرًا لأن موقف المنافسة الموضوعى يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للفرد، فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة للفرد منها ما يرتبط بالعوامل الاجتماعية، ومنها ما يرتبط بالعوامل البدنية، وحيث إن عملية

المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمى لقدرات الفرد فإنه من المتوقع أن تتضمن مصادر عديدة تعتبر نوعا من التهديد بالنسبة للفرد، وخاصة أن أغلب البحوث التى اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحالة القلق فى المنافسة أظهرت وجود مصدرين هما: الخوف من الفشل Fear of Failure، والخوف من الضرر البدنى Fear of Physical harm. وبالرغم أن «سبيلبرجر» ١٩٧٢ توصل إلى أن لمصدر الأول الخاص بالخوف من الفشل هو الأكثر تهديداً، فإن البراهين والأدلة لم تعضد ذلك فى المنافسة الرياضية وخاصة أن هناك العديد من العوامل الأخرى التى قد تؤثر فى حالات القلق فى مواقف المنافسة الرياضيةوالتى منها على سبيل المثال : طبيعة واجبات المنافسة، والظروف المحيطة التى يؤدى فيها الفرد المنافسة، إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضى ومستوى منافسه، وكذلك نوع وكمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك فى المنافسة . . . إلخ.

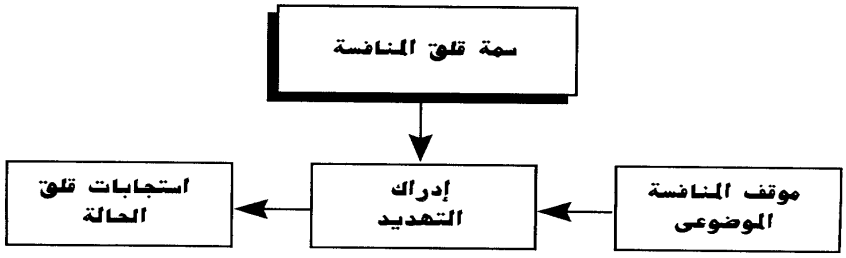
(٢) موقف المنافسة الذاتى : يعنى كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة. بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتى لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. ويبدو أن أغلب الدراسات التى اهتمت بدراسة عملية المنافسة تبنت افتراضا عاما مفاده أن الجانب الموضوعى لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد، وهذا افتراض يجانبه الصواب، حيث إن الشىء المنطقى إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد فى مواقف المنافسة هو محاولة التعرف على الفروق بينهم من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة، أى التعرف على الجانب الذاتى لمواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم، هذا وبالرغم من أهمية ذلك الإجراء فإنه من الصعوبة بمكان التحقق منه أو قياسه بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى، وفى هذا السياق تعتبر معرفتنا بمستوى سمة قلق المنافسة لدى فرد ما أحد المؤشرات المفيدة لأنه يوضح هل هذا الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شىء مهدد أم غير مهدد بالنسبة له.

(٣) الاستجابة : تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعى تبعا لإدراكه الذاتى لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالى :

- الاستجابات السلوكية : ومثال ذلك الأداء الجيد.
- الاستجابات الفسيولوجية : ومثال ذلك زيادة تعرق كف اليد.
- الاستجابات النفسية : ومثال ذلك زيادة قلق الحالة.

(٤) النتائج : تقيم نتائج المنافسة غالباً فى ضوء محكين أساسيين هما : النجاح والفشل ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية، هذا ويعتبر تتبع النتائج التى يحققها فرد ما خلال مواقف المنافسة السابق أمرًا مفيدًا يساعد فى التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك فى المنافسات التالية، إضافة إلى أنها تعكس - إلى حد كبير - طبيعة الفروق الفردية فى سمة قلق المنافسة.

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المقترح لعملية المنافسة عند دراسة قلق المنافسة، حيث ينظر إلى سمة قلق المنافسة كمتغير وسيطى للشخصية يؤثر على نحو مباشر فى إدراك الفرد للتهديد الذى يؤثر بدوره فى استجابات حالة القلق نحو موقف المنافسة الموضوعى كما فى الشكل التالى:



شكل (٢/٦) سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات المنافسة والاستجابة

قياس قلق المنافسة الرياضية

أمكن فى ضوء الإطار الذى قدمه «مارتنز» تطوير اختبار قلق المنافسة الرياضية، ويهدف إلى قياس الاستعداد المسبق الاستجابة بمستويات مختلفة لسمة القلق فى مواقف المنافسة الرياضية. لقد صمم هذا الاختبار أساسا لغرض معرفة الفروق لدى الرياضيين فى سمة قلق المنافسة.

تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية:

يمكن تطبيق الاختبار بشكل فردى لكل رياضى على حدة، أو بشكل جمعى للفريق الرياضى مجتمع، وليس هناك وقت محدد للإجابة على الاختبار، ولكن فى الغالب يستغرق حوالى خمس دقائق. وحيث إن عبارات الاختبار العشرة تتميز بصدق ظاهرى واضح، فقد أضيف خمس عبارات زائفة Sputions بغرض نقص تحيز الاستجابة، وهذه العبارات الخمس لا تدخل ضمن تسجيل درجات الاختبار، كذلك من الأهمية أن يقدم الاختبار للمبحوثين على أنه قائمة المنافسة الرياضية، ولايذكر قلق المنافسة لنفس الغرض السابق.

قائمة المنافسة الرياضية

إعداد : رينر مارتنز　　تعريب : محمد حسن علاوى

التعليمات : فيما يلى بعض العبارات حول كيف يشعر الأشخاص عندما يتنافسون فى مختلف الأنشطة الرياضية. اقرأ كل عبارة وقرر شعورك وفقا لما تشعر به (نادراً ـ أحيانا ـ غالبا)، وذلك بوضع علامة (√) فى المربع المناسب الذى ينطبق على شعورك، لاتوجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لاتستغرق وقتا طويلا للاستجابة لأى عبارة، تذكر اختيار الكلمة التى تصف ما تشعر به عادة عند المنافسة فى المواقف الرياضية.

	نادراً	أحيانا	غالبا
١ ـ التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.	☐	☐	☐
٢ ـ قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر بأننى مرتبك.	☐	☐	☐
٣ ـ قبل أن أشترك فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب.	☐	☐	☐
٤ ـ أتمتع بروح رياضية عالية عندما اشترك فى المنافسة.	☐	☐	☐
٥ ـ عندما اشترك فى المنافسة أخشى من ارتكابى لبعض الأخطاء.	☐	☐	☐
٦ ـ قبل أن اشترك فى المنافسة أكون هادئا.	☐	☐	☐
٧ ـ من المهم أن يكون لى هدف أثناء المنافسة.	☐	☐	☐
٨ ـ قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى.	☐	☐	☐
٩ ـ قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر أن ضربات قلبى أسرع من المعتاد.	☐	☐	☐
١٠ ـ أحب التنافس فى الأنشطة التى تتطلب مجهودا بدنياً.	☐	☐	☐
١١ ـ قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر باسترخاء.	☐	☐	☐
١٢ ـ قبل أن أشترك فى المنافسة أكون عصبياً.	☐	☐	☐
١٣ ـ الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.	☐	☐	☐
١٤ ـ أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة.	☐	☐	☐
١٥ ـ قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر بالضيق.	☐	☐	☐

مفتاح تصحيح : اختبار قلق المنافسة الرياضية

يتم التصحيح للعبارات العشر الحقيقية (٢, ٣, ٥, ٦, ٨, ٩, ١١، ١٢، ١٤، ١٥)، بينما لايتم تصحيح العبارات الخمس الأخرى (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣). وبذلك يتراوح مدى الدرجات فى الاختبار بين ١٠، ٣٠ حيث تعنى الدرجة ١٠ أقل مستوى لسمة القلق التنافسى، والدرجة ٣٠ أعلى مستوى لسمة القلق التنافسى.

رقم العبارة	مفتاح التصحيح		
	نادراً	أحياناً	غالبا
١	—	—	—
٢	١	٢	٣
٣	١	٢	٣
٤	—	—	—
٥	١	٢	٣
٦	٣	٢	١
٧	—	—	—
٨	١	٢	٣
٩	١	٢	٣
١٠	—	—	—
١١	٣	٢	١
١٢	١	٢	٣
١٣	—	—	—
١٤	١	٢	٣
١٥	١	٢	٣

هذا، وإذا ترك أحد المبحوثين عبارة واحدة من العبارات العشر دون إجابة فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية للاختبار، وذلك بحساب المتوسط الحسابى لدرجات التسع عبارات التى أجاب عليها، وضرب قيمة هذا المتوسط × العدد ١٠ ثم تقرب ناتج عملية الضرب إلى العدد الصحيح الذى يليه مباشرة فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للاختبار، أما فى حالة أن يترك المبحوث الإجابة عن عبارتين أو أكثر من العبارات العشر فيجب أن تستبعد ورقة الإجابة.

الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث سمة قلق المنافسة الرياضية :

يمكن فى ضوء نتائج البحوث التى أجريت فى مجال سمة قلق المنافسة خلال العقدين الأخيرين التوصل إلى الاستخلاصات الهامة التالية :

* أظهرت النتائج أن سمة قلق المنافسة ترتبط إيجابيا بالاستعداد النوعى الرياضى مثل الخوف من الفشل، عدم فعالية تركيز الانتباه، القلق المعرفى والجسمى، بينما ترتبط سالبا بمتغيرات الحاجة إلى القدرة والثقة بالنفس. هذا ويبدو عدم اتفاق النتائج فيما يتعلق بالعلاقة بين سمة قلق المنافسة وإدراك الرياضى لقدراته الرياضية، وإن كان من المتوقع أن تنحو هذه العلاقة الأخيرة منحنى سلبيا فى مواقف المنافسة التى تتميز بالشدة المرتفعة.

* أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة منخفضة بين سمة قلق المنافسة وكل من سمة القلق العام وقلق الاختبار ووجهة الضبط الخارجى External Locus of Control، ودرجة الشعور الداخلى بالتهديد. كما بينت النتائج وجود علاقة سلبية منخفضة بين سمة قلق المنافسة وكل من وجهة الضبط الداخلى Internal Locus of Control، وتقدير الذات، والنتائج على النحو السابق تعكس بعض الاتجاهات التنبؤية عن العلاقة بين اختبار قلق المنافسة الرياضية والاستعدادات الشخصية العامة. كما تبين وجود علاقة أقوى بين هذا الاختبار والقياسات النوعية الرياضية مقارنة بمقاييس الشخصية العامة.

* أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة فى سمة القلق المنافسة على أساس متغير نوع الجنس (ذكر/ أنثى). وبينما تشير نتائج بعض البحوث إلى ارتفاع سمة

قلق المنافسة لدى الإناث، فإن نتائج بعض البحوث الأخرى ترجح ارتفاع سمة القلق لدى الذكور، ويبدو إمكانية تفسير الفروق فى سمة قلق المنافسة على نحو أفضل عندما يؤخذ فى الحسبان أدوار الجنس Gendar Roles، وعدم الاقتصار على نوع الجنس فقط. هذا وبصرف النظر عن نوع الجنس (ذكر/ أنثى) فإن دور الجنس الانثوى يرتبط بارتفاع مستويات سمة قلق المنافسة، بينما يرتبط دور الجنس الذكورى بانخفاض مستويات سمة قلق المنافسة. كذلك يبدو أن الكفاية البدنية والنفسية Physical Self-Efficacy تمثل عاملا مساهما فى حدوث تلك الفروق تبعا لكل من نوع ودور الجنس فى سمة قلق المنافسة. كما تقترح هذه النتائج إمكانية تفسير الفروق فى سمة قلق المنافسة كنتيجة للفروق فى عملية التطبيع الاجتماعى وليس بسبب طبيعة الخصائص البيولوچية المميزة لنوع لجنس.

* أظهرت النتائج عدم الاتفاق حول وجود فروق فى سمة قلق المنافسة على أساس متغير العمر السنى، وبينما أظهرت نتائج بعض البحوث أن الرياضيين الأكبر سناً يتميزون بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة، بينت نتائج بعض البحوث الأخرى أن الرياضيين الأصغر سناً هم الذين يتميزون بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة. ويبدو أن سبب الاختلاف يرجع إلى طبيعة المدى العمرى، ونوع الموقف الخاص بإجراءات القياس. وفى هذا السياق فإن الرياضيين صغار السن يتوقع أن يسجلوا درجات منخفضة نسبيًا فى سمة قلق المنافسة مقارنة بالرياضيين الأكبر سناً نظراً لأنهم لم يصلوا بعد إلى قدر من النضج الاجتماعى الذى يسمح لهم بإدراك المنافسة كموقف تقييمى يهدد الذات، هذا وعندما يتاح للرياضى - بصرف النظر عن العمر - المزيد من الاشتراك فى المنافسات والمستويات الرياضية العالية فإن الرياضى ذا الخبرة القليلة يظهر مستوى أعلى فى سمة قلق المنافسة مقارنة بالرياضى الذى قد يكبره سنًا ويزيد عنه من ناحية الخبرة. إنه من الأهمية بمكان عند دراسة التغيرات النمائية لسمة قلق المنافسة أن يؤخذ فى الاعتبار تأثير متغيرات مثل : مستوى النضج المعرفى لدى الرياضى وطبيعة وشدة أهمية المنافسة.

* تبين النتائج أن الرياضيين ذوى سمة قلق المنافسة المرتفع، مقارنة بأقرانهم ذوى سمة قلق المنافسة المنخفض يتميزون بأنهم أكثر قلقا نحو حدوث الأخطاء، وعدم الأداء الجيد، وعدم اللعب فى حدود أقصى قدراتهم، وعدم الأداء الجيد، وخاصة فى نهاية فترة المسابقة، والفشل فى تحقيق الأهداف، كذلك فإنهم

يتوقعون أداءهم أقل جودة، فضلا عن أنهم أكثر تأثيرا بخبرة الفشل وخاصة من حيث الشعور بالقلق والشعور بالخجل ونقد الذات، إضافة إلى أنهم يعانون بدرجة أكبر من حيث اضطرابات النوم قبل المنافسة والشعور بأن عصبيتهم تؤثر سلبيا على أدائهم.

* بينت النتائج أن هناك مصدرين رئيسيين للتهديد لدى الرياضيين ذوى سمة قلق المنافسة المرتفع هما : الخوف من الفشل Fear of Failure والخوف من التقييم Fear of Evaluation. وفى هذا السياق يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية محكاً دالاً للتنبؤ بإدراك مصادر التهديد.

* تظهر النتائج أن اختبار قلق المنافسة الرياضية يتميز بأنه ذو قدرة تنبؤية دالة لحالة القلق وخاصة خلال فترتى قبل المنافسة ومنتصف المنافسة. وفى هذا الصدد فإن الرياضيين ذوى سمة قلق المنافسة المرتفع يظهرون درجة أكبر من حالة القلق مقارنة بالرياضيين ذوى سمة قلق المنافسة المنخفض، ويبدو أن هذه الفروق تكون أكثر وضوحا فى مواقف المنافسة عن مواقف غير المنافسة، وكذلك فى حالات الفشل أو الهزيمة عن حالات النجاح أو الفوز.

* يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية مؤشراً غير دال لتوقع الأداء قبل المنافسة. ويبدو أن كلا من القدرة Ability وتقدير الذات Self-esteem. وليس سمة قلق المنافسة ـ هما المتغيران اللذان يرتبطان بدلالة تنبؤية بتوقع الأداء قبل المنافسة.

* عدم اتفاق النتائج الخاصة بقدرة اختبار قلق المنافسة الرياضية فى التنبؤ بحالة الثقة فى النفس فى مواقف المنافسة.

* أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين اختبار قلق المنافسة الرياضية والقياسات الفسيولوچية للاستثارة، ولذلك تبدو الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث التى تستخدم قياسات متعددة للاستثارة الفسيولوچية وعلاقتها بسمة قلق المنافسة.

* اتساقاً مع نظرية التنسيب Attribution Theory فإن النتائج تشير إلى أن النجاح والفشل هما المؤشران الهامان لتفسير العلاقة السببية للأداء وليس سمة قلق المنافسة.

* تبين النتائج أن اختبار قلق المنافسة الرياضية يمكن أن يقيس التغيير فى سمة قلق المنافسة كنتيجة لبعض المعالجات التجريبية، وفى هذا الصدد أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود انخفاض دال إحصائيا فى درجة سمة قلق المنافسة كنتيجة لتأثير برنامج لخفض التوتر لمدة أسابيع ثلاثة، أو التدريب على المهارات النفسية لمدة موسم تدريبى، أو كنتيجة لتأثير برنامج للاسترخاء البدنى لمدة ثلاثة أسابيع.

* يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية أفضل كثيرا من الاقتصار على رأى المدرب فى التنبؤ بسمة قلق المنافسة للرياضيين، هذا مع لأخذ فى الاعتبار أن هناك عددا قليلا من المدربين يمكنهم التنبؤ بدقة كبيرة، إضافة إلى أنه يمكن التنبؤ بسمة قلق المنافسة لدى الإناث بشكل أيسر من الذكور، وأن درجة دقة التنبؤ تضعف لدى المدربين كلما زاد عدد أفراد الفريق.

المشكلات البحثية لسمة قلق المنافسة الرياضية :

بالرغم من أن اختبار قلق المنافسة الرياضية ساهم بتقدم جوهرى فى مجال بحوث قلق المنافسة، فإن هناك العديد من المشكلات المرتبطة باستخدام وتفسير نتائج هذا الاختبار، وربما أمكن تصنيف هذه المشكلات إلى فئتين هما : القياس النفسى والإطار النظرى.

مشكلات مرتبطة بالقياس النفسى :

تعنى مشكلات القياس النفسى عدم التزام بعض الباحثين بالقواعد الصحيحة التى تم فى ضوئها التحقق من صدق هذا الاختبار، فعلى سبيل المثال تجاوز بعض الباحثين خصائص المعاملات العلمية لهذا الاختبار عندما تضمنت إجراءات دراساتهم المقارنة بين مجموعات البحث على أساس كل بند من بنود الاختبار وعدم الالتزام بالدرجة الكلية للاختبار، كذلك استخدام بعض بنود الاختبار بغرض قياس الخوف من الفشل. مرة أخرى من الأهمية مراعاة التعليمات والمعاملات العلمية الخاصة بالاختبار وما هى حدود استخدامه.

مشكلات مرتبطة بالأساس النظرى :

تعنى المشكلات المرتبطة بالإطار النظرى استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية على نحو لايتسق مع أسس المفاهيم النظرية لقلق المنافسة، وإحدى

المشكلات الشائعة فى هذا السياق توقيت تطبيق الاختبار على عينة البحث. وحيث إن الاختبار يمثل الجانب الإجرائى لسمة القلق المنافسة «الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد» أى أنه يقيس الميل أو الاستعداد العام نحو مواقف المنافسة باعتبارها مثيرا مهددا للرياضى. وبالرغم من أن تعليمات الاختبار تؤكد على أهمية أن تكون استجابات الرياضى فى ضوء ما يشعر به بشكل عام نحو مواقف المنافسة الرياضية، فإن تطبيق الاختبار فى مواقف المنافسة يحول دون تحقيق ذلك الهدف، نظراً لأن الرياضى سوف يتأثر فى استجاباته بمشاعره الراهنة المرتبطة بمواقف المنافسة، إنه من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية فى الظروف الطبيعية غير المرتبطة بالمنافسة حتى يتسنى للرياضى أن يركز فى إجابته على مشاعره العامة نحو المنافسة غير متأثربظروف المنافسة أو المسابقة المعينة.

وتوجد مشكلة أخرى خاصة باستخدام قوائم حالة القلق، وآية ذلك أن إجراءات الصدق الأولية لاختبار قلق المنافسة الرياضية تضمنت استخدام قائمة حالة القلق (SAI) إعداد سبيلبرجر ١٩٧٠ نظراً لصدقها وسهولة تطبيقها. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه أثناء إجراء الصدق البنائى لاختبار قلق المنافسة الرياضية أمكن تطوير الصورة المختصرة لقائمة حالة القلق للراشدين (SAI-A) لتصبح ذات حساسية خاصة لقياس حالات القلق فى مواقف المنافسة تحت مسمى قائمة حالة قلق المنافسة (CSAI)، وقد حظيت هذه الأداة بإجراءات التقنين بشكل مستقل فى بحوث تالية. وتجدر الإشارة هنا، إلى أن المفهوم النظرى الحديث للقلق باعتبار أنه بناء متعدد الأوجه Multidimensional Contruct لازمه تطوير وصدق قائمة حالة قلق المنافسة (CSAI-2) والتى تقيس ثلاثة مكونات هى : القلق المعرفى والقلق الجسمى وحالة الثقة بالنفس، وعلى ضوء ذلك فإن هذا التنظير الجديد يمثل تقدما جوهريا فى تناول ظاهرة القلق كحالة فى مجال بحوث علم النفس والرياضة. ورغما عن أن للباحث الحق فى اختيار أدوات بحثه، فإنه من الأهمية الاسترشاد والاستبصار بهذا التنظير الجديد لحالة القلق.

نظراً لأن هناك عددا كبيرا من البحوث استخدم اختبار قلق المنافسة الرياضية فى البيئة الأجنبية والعربية، فإنه قد يبدو أن هناك اعتقاداً سائداً أن أغلب التساؤلات المهمة فى مجال قلق المنافسة تمت الإجابة عليها، ولكن الواقع أن الحاجة مازالت قائمة للبحث عن الإجابة للعديد من التساؤلات نذكر منها :

* نظراً إلى عدم اتفاق النتائج الخاصة بدراسة الفروق بين الجنسين فى سمة قلق المنافسة، وحيث إنه توجد وجهة نظر ترجح سبب الفروق كنتيجة لعملية التطبيع الاجتماعى، وليس كنتيجةالعوامل البيولوچية، فإنه من المناسب أن يعطى اهتمام لبحث ماهية عوامل التطبيع الاجتماعى الكامنة التى تسبب تطور سمة قلق المنافسة وخاصة لدى النشء الرياضى.

* ينظر إلى إدراك المهدد على أنه مفتاح البناء النظرى فى نموذج قلق المنافسة وقد توصل الباحثون إلى أن كلا من العوامل الموقفية والعوامل داخل الفرد Intra-individual تتفاعل معا فى تأيرها لإدراك المهدد، ورغما عن ذلك تبدو الحاجة قائمة إلى إجراء المزيد من البحوث لمعرفة ما هى الخصائص الرئيسية لإدراك المهدد.

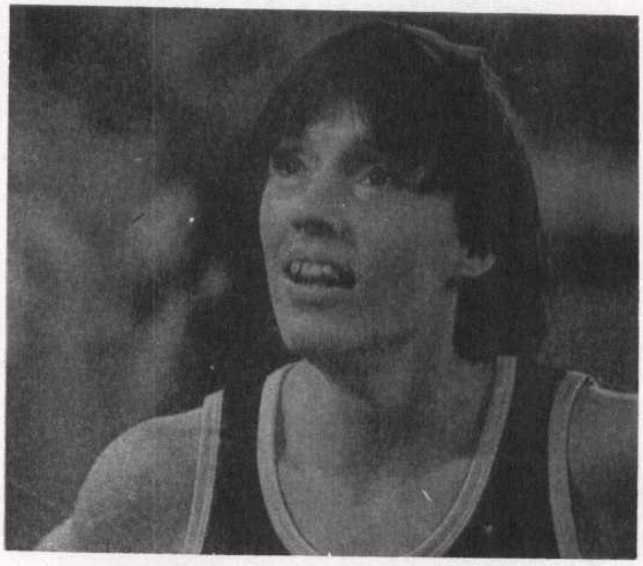
* إن التقدم فى التنبؤ بالأداء يتوقف - إلى حد كبير - على مدى تطوير إجراءات القياس، وحتى تتسنى الإجابة عن التساؤلات الصعبة فى بحوث قلق المنافسة فمن الأهمية أن تؤخذ فى الاعتبار الأبعاد المتعددة المعقدة والطبيعة التبادلية للأفكار والمشاعر فى المجال الرياضى، وهنا تجدر الإشارة إلى أن العديد من البحوث التى استخدمت اختبار قلق المنافسة الرياضية أفردت اهتماما إلى استخدام بعض التصميمات الإحصائية المتقدمة التى تسمح بالتعرف على تفاعل العوامل الموقفية والشخصية فى الأداء، ويبدو أن المجال مازال يحتاج إلى المزيد من البحث المقترن بتطوير التنظير الخاص بذلك.

* بالرغم من أن الأدلة تعضد بدرجة كبيرة صلاحية اختبار قلق المنافسة الرياضية من حيث الصدق والثبات لقياس سمة المنافسة، فإنه يتوقع إجراء المزيد من البحوث بغرض تطوير هذا الاختبار. هذا وفى ضوء مفهوم القلق كبناء متعدد

الأبعاد، فإنه من المفيد تعديل اختبار قلق المنافسة الرياضية بحيث يقيس مكونين أحدهما معرفى Cognitive والآخر جسمى Somatic لسمة قلق المنافسة.

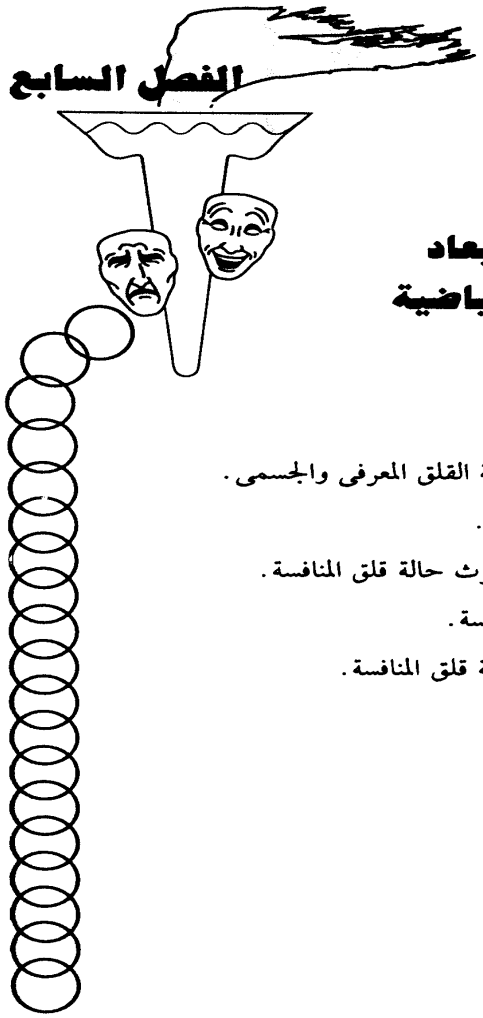
* فى سياق الحديث عن بحوث القياس النفسى المقترحة لاختبار سمة قلق المنافسة، تجدر الإشارة إلى أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار عند قياس سمة قلق المنافسة تكرار الاستجابة (how often) وشدة الاستجابة (how much)، ومما هو جدير بالذكر أن اختبار قلق المنافسة الرياضية بوضعه الحالى يأخذ فى الإعتبار مبدأ تكرار الاستجابة (نادراً، أحيانا، غالبا) ولايقيس مبدأ شدة الاستجابة، لذلك ربما يكون من المفيد تطوير نوع الاستجابة بحيث تشمل قياس درجة الشدة لسمة قلق المنافسة.

* تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بتدريب الرياضيين على المهارات النفسية، ومن المفترض أن يواكب ذلك تطوير المقاييس النفسية التى تفيد معرفة فعالية وتأثير مثل هذه البرامج الخاصة بالأداء النفسى، واستجابة لهذا ينصح بتطوير واتساع مجال قياس اختبار قلق المنافسة الرياضية. إضافة إلى ما سبق يوصى ببناء مقاييس تشمل بعض المكونات الأساسية لقلق المنافسة مثل : الخوف من التقييم، الخوف من الفشل.



تشير نتائج البحوث إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فى قلق المنافسة الرياضية

الفصل السابع



النظرية المتعددة الأبعاد لحالة قلق المنافسة الرياضية

* الأساس النظرى للتمييز بين حالة القلق المعرفى والجسمى.
* قياس حالة قلق المنافسه الرياضية.
* الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث حالة قلق المنافسة.
* المشكلات البحثية لحالة قلق المنافسة.
* التوجهات المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة.

مقدمة :

شهدت الخمسينيات من هذا القرن محاولات العديد من الباحثين لقياس القلق، وكانت الصفة الغالبة لهذا النوع من المقاييس هى قياس القلق العام، ولم تصلح هذه المقاييس العامة فى التوصل إلى تنبؤات مفيدة فى مجال السلوك الإنسانى، لذا بدأت المحاولات المبكرة لقياس القلق على أساس أنه ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد خلال الستينيات من هذا القرن عندما قدم «سبيلبرجر» ١٩٦٦ إطاراً نظريا يتضمن التفرقة بين حالات القلق المؤقت (اللحظى) Momentary Anxiety (A-State)، وسمات القلق الدائمة Enduring Anxiety Traits (A-Trait)، حيث ساعد ذلك فيما بعد - كل من «سبيلبرجر» وزملائه ١٩٧٠ على تطوير قائمة حالة وسمة القلق. كذلك ظهرت العديد من المحاولات الجادة من قبل بعض الباحثين التى هدفت إلى التأكيد على أهمية مقاييس القلق الموقفى النوعى Situation Specific Anxiety Scales باعتبار أنها تساعد فى التنبؤ بالسلوك على نحو أفضل من مقاييس القلق العام، ومن ذلك محاولة «مارتنز» ١٩٧٧ لقياس سمة قلق المنافسة.

هذا وفى ضوء تزايد الاهتمام بالنظرة النوعية للقلق يشير «أندلر» Endler ١٩٧٨ إلى وجود أبعاد متعددة تميز كلا من سمة وحالة القلق، ويرى أن هناك خمسةأبعاد يشملها قلق السمة هى تهديد الذات، والخطر البدنى، والغموض Ambiguity، واللاشعور Inconsciousness، وتهديد التقييم الاجتماعى Social Evaluation Threat، كما أن بحوث كل من «ساراسون» Sarason ١٩٧٥، و«وين» Wine ١٩٧١ تعضد وجود مكونين أساسيين لحالة القلق هما : القلق المعرفى Cognitive Worry، والاستثارة الانفعالية Emotional-Arousal. كذلك توصل كل من «شوارتز» Schwarts ١٩٧٦ و«بوركوفيك» Borkovek إلى مكونين متشابهين لحالة القلق هما : القلق المعرفى والقلق الجسمى Somatic Anxiety .

التمييز بين حالة القلق المعرفى والجسمى :

The Cognitive-Somatic Distinction

يوجد تدعيم نظرى بالإضافة إلى الملاحظة الأمبريقية تعضد وجود مكونين لحالة القلق هما : القلق المعرفى والقلق الجسمى.

فعلى سبيل المثال، نلاحظ أن شخصاً قد يستجيب نحو المنافسة بشكل يغلب عليه أعراض القلق الجسمى (زيادة نسبة العرق على الجسم، زيادة معدل ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتعاش الأطراف . . . إلخ) بينما يستجيب شخص آخر نحو نفس المنافسة بشكل يغلب عليه القلق المعرفى (الانشغال ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بهذا المثير)، كما أن الشخص نفسه تتنوع استجاباته من حيث نوع القلق المعرفى أو الجسمى تبعا لاختلاف الموقف أو المثير.

إنه من اليسير أن نلاحظ شخصا يعانى من التوتر العضلى وبعض أعراض القلق الجسمى ولكنه يتميز بالهدوء والراحة الذهنية، وفى المقابل قد لايعانى شخص آخر من التوتر العضلى والتعب البدنى، ولكنه لايستطيع النوم الهادئ نظراً لأنه مشغول ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بالمنافسة.

ويبدو أن ترجيح المفهوم الاستقلالى لكل من نوعى القلق الجسمى والمعرفى لايتعارض مع إمكان حدوثهما معا وفى آن واحد، وإن كان ذلك يعتمد - إلى درجة كبيرة - على طبيعة عناصر الاستثارة المتضمنة فى الموقف، أى أن هناك بعض المواقف التى يمكن أن تشمل عناصر الاستثارة لكلا نوعى القلق، وفى هذا المعنى يشير «بوركوفيك» Borkovec ١٩٧٦ إلى إمكانية استخدام أحد نوعى القلق كدالة شرطية تميزية Conditional Discriminative Function لنوع القلق الآخر. ومثال ذلك أن أعراض القلق الجسمى قد تظهر لدى الرياضى عندما يواجه بعض المثيرات المرتبطة بمواقف المنافسة [مكان المنافسة، والجمهور، والإحماء]، كما أن هذه الأعراض الجسمية للقلق من ارتفاع نبضات القلب، أو زيادة معدل التنفس، أو تعرق راحتى اليدين أو ارتعاش الأطراف قد تمثل مصدراً لحدوث القلق المعرفى، ومن وجهة أخرى فإن القلق المعرفى الناتج عن توقع الفشل قد يصاحبه بعض مظاهر القلق الجسمى.

هذا وقد تأكد مبدأ الاستقلالية بين نوعى القلق الجسمى والمعرفى من خلال نتائج العديد من البحوث، وإن كان هناك اختلاف فى تحديد درجته حيث تظهر نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط دال بين هذين البعدين للقلق، بينما تشير نتائج بحوث أخرى إلى وجود علاقة منخفضة أو متوسطة، وربما من المفيد أن نقرر هنا أن العلاقة بين نوعى القلق الجسمى والمعرفى تتصف بالاستقلال النسبى Relative Independence، وإن ذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستثارة، حيث إن هناك مواقف استثارة تشمل خصائص إثارة الاستجابة لنوعى القلق.

قياس حالة قلق المنافسة الرياضية :

أمكن فى ضوء الإطار النظرى الذى قدمه «مارتنز» وزملاؤه تطوير قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢(*) Competitive Sport Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) وقد صممت هذه القائمة لقياس كل من حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى، وحالة الثقة بالنفس فى مواقف المنافسة.

يستغرق زمن الإجابة على هذه القائمة حوالى خمس دقائق، ويجب أن يتم تطبيقها خلال فترة زمنية لاتتجاوز ساعة قبل المنافسة، وبشكل عام يفضل تطبيقها خلال أقل فترة زمنية تسبق المنافسة. كما يوصى بتطبيق هذه القائمة تحت عنوان استبانة تقييم الذات Self - Evaluation Questionnaire حيث إن ذلك يقلل من تحيز الاستجابة لدى المبحوثين.

كذلك يجب أن تكون التعليمات واضحة ، وخاصة فيما يتعلق بإجابة المبحوث عن شعوره فى هذه اللحظة، ويراعى أن يجيب القائم بتطبيق القائمة على أسئلة المبحوثين من خلال تكرار أو توضيح التعليمات ولايقدم أى معلومات تظهر الهدف من استخدام القائمة.

(*) قام المؤلف بتعريب القائمة بتصريح من الناشر Human Kinetic Publisher كما تم التحقق من الصدق المبدئى للترجمة من خلال استطلاع رأى أربعة خبراء مهتمين بدراسة ظاهرة القلق فى المجال الرياضى.

ـ أ.د : علاء الدين كفافى : رئيس قسم الصحة النفسية ـ كلية التربية ـ جامعة قطر.

ـ أ.د : عبد الوهاب محمد النجار : أستاذ بقسم التربية البدنية ـ كلية التربية ـ جامعة الملك سعود.

ـ أ.د : إبراهيم عبد ربه خليفة : أستاذ بقسم التربية البدنية ـ كلية التربية ـ جامعة قطر.

ـ أ. م. د. / حسن زيد : أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

التعليمات : فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الرياضيون لوصف شعورهم قبل المنافسة، اقرأ كل عبارة، ثم ضع دائرة حول الرقم الملائم الذى يعبر عن شعورك فى هذه اللحظة، لاتوجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لاتستغرق وقتا طويلا للاستجابة لأى عبارة، ولكن اختر الإجابة التى تصف شعورك الآن فى هذه اللحظة.

تسجيل درجات قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢ :

تتضمن القائمة ٢٧ عبارة بواقع ٩ عبارات لكل مقياس فرعى (حالة القلق ـ حالة القلق الجسمى ـ حالة الثقة بالنفس). هذا ويتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعى بين ٩ و ٣٦ درجة، حيث تعنى الدرجة ٩ أقل مستوى ، والدرجة ٣٦ أعلى مستوى، ويعكس ارتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفى أو حالة القلق الجسمى أو حالة الثقة بالنفس، ولاتحسب درجة كلية للقائمة.

ويقيس حالة القلق المعرفى العبارات التسع التالية:

١ ، ٤ ، ٧ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ .

بينما تقيس حالة القلق الجسمى العبارات التسع التالية :

٢ ، ٥ ، ٨ ، ١١ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ .

وأخيراً يقيس حالة الثقة بالنفس العبارات التسع التالية :

٣ ، ٦ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٧ .

وتجدر الإشارة إلى أنه إذا ترك أحد المبحوثين عبارة واحدة من العبارات التسع لكل مقياس فرعى دون إجابة، فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس الفرعى، وذلك بحساب المتوسط الحسابى لدرجات الثمانى عبارات التى أجاب عليها، وضرب قيمة هذا المتوسط × ٩ ثم تقرب ناتج عملية الضرب إلى العدد الصحيح الذى يليه مباشرة، فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للمقياس الفرعى.

أما فى حالة أن يترك المبحوث الإجابة عن عبارتين أو أكثر من العبارات التسع لكل مقياس فرعى فيجب أن تستبعد ورقة الإجابة لهذا المقياس الفرعى.

استبانة تقييم الذات

إعداد رينز مارتنز وآخرين — تعريب . أسامة كامل راتب

	نادراً	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جداً
١ ـ أنا مهتم بهذه المنافسة.	١	٢	٣	٤
٢ ـ أشعر بالعصبية.	١	٢	٣	٤
٣ ـ أشعر بالهدوء.	١	٢	٣	٤
٤ ـ أشك فى قدراتى.	١	٢	٣	٤
٥ ـ أشعر بالنرفزة.	١	٢	٣	٤
٦ أشعر بالراحة.	١	٢	٣	٤
٧ ـ أخشى من عدم استطاعتى الأداء الجيد فى هذه المسابقة.	١	٢	٣	٤
٨ ـ أشعر أن جسمى متوتر.	١	٢	٣	٤
٩ ـ أشعر بالثقة فى نفسى.	١	٢	٣	٤
١٠ ـ أخشى الخسارة (الهزيمة).	١	٢	٣	٤
١١ ـ أشعر بتقلص فى معدتى.	١	٢	٣	٤
١٢ ـ أشعر باطمئنان.	١	٢	٣	٤
١٣ ـ أخشى من الأداء السيىء تحت ضغط المنافسة.	١	٢	٣	٤
١٤ ـ أشعر أن جسمى مسترخ.	١	٢	٣	٤
١٥ ـ لدى القدرة على مواجهة التحدى.	١	٢	٣	٤
١٦ ـ أخشى من ضعف مستوى أدائى.	١	٢	٣	٤
١٧ ـ قلبى ينبض (يدق) بسرعة.	١	٢	٣	٤
١٨ ـ أنا واثق من أدائى الجيد.	١	٢	٣	٤
١٩ ـ أهتم بتحقيق أهدافى.	١	٢	٣	٤
٢٠ ـ أشعر بهبوط فى معدتى.	١	٢	٣	٤
٢١ ـ أشعر بالاسترخاء الذهنى.	١	٢	٣	٤
٢٢ ـ أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائى.	١	٢	٣	٤
٢٣ ـ أشعر ببرودة اليدين.	١	٢	٣	٤
٢٤ ـ أشعر بالثقة لاستطاعتى تحقيق أهدافى.	١	٢	٣	٤
٢٥ ـ أخشى فقدان قدرتى على التركيز.	١	٢	٣	٤
٢٦ ـ أشعر أن جسمى مشدود.	١	٢	٣	٤
٢٧ ـ أثق فى الوصول إلى هدفى تحت ضغط المنافسة.	١	٢	٣	٤

مفتاح تصحيح قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢
(استبانة تقييم الذات)

المقاييس الفرعية	رقم العبارة بالقائمة	نادراً	أحياناً	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جداً
حالة القلق المعرفى	١	١	٢	٣	٤
	٤	١	٢	٣	٤
	٧	١	٢	٣	٤
	١٠	١	٢	٣	٤
	١٣	١	٢	٣	٤
	١٦	١	٢	٣	٤
	١٩	١	٢	٣	٤
	٢٢	١	٢	٣	٤
	٢٥	١	٢	٣	٤
حالة القلق الجسمى	٢	١	٢	٣	٤
	٥	١	٢	٣	٤
	٨	١	٢	٣	٤
	١١	١	٢	١	٤
	١٤	٤	٣	٢	٤
	١٧	١	٢	٣	٤
	٢٠	١	٢	٣	٤
	٢٣	١	٢	٣	٤
	٢٦	١	٢	٣	٤
حالة الثقة بالنفس	٣	١	٢	٣	٤
	٦	١	٢	٣	٤
	٩	١	٢	٣	٤
	١٢	١	٢	٣	٤
	١٥	١	٢	٣	٤
	١٨	١	٢	٣	٤
	٢١	١	٢	٣	٤
	٢٤	١	٢	٣	٤
	٢٧	١	٢	٣	٤

الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث حالة القلق :

أمكن على ضوء العديد من الكتابات والبحوث التى قدمها الكثير من الباحثين التوصل إلى وجود مكونين مستقلين للقلق، وعليه تم تطوير قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢ (CSAI-2)، والتحقق من صدقها لقياس حالة قلق المنافسة من خلال بعدين هما : القلق المعرفى والقلق الجسمى، وجاءت نتائج التحليل العاملى مشيرة إلى وجود عامل ثالث أمكن تسميته بحالة الثقة بالنفس State Self - Confidence، ورغما عن أن هذا العامل الأخير ينتمى إلى المكون المعرفى فإنه يمثل القطب العكسى لحالة القلق المعرفى.

هذا، وبالرغم من أن نتائج البحوث تبين معاملات ارتباط متوسطة أو منخفضة فيما بين هذه المكونات، فإن هناك مجالات بحث ثلاثة تعضد مبدأ الاستقلالية لهذه المكونات يمكن مناقشتها على النحو التالى :

أولا : اختلاف أنماط استجابات المبحوثين تبعا لمحك موعد اقتراب زمن المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال، ما أظهرته نتائج البحوث أن حالة القلق المعرفى وحالة الثقة بالنفس لايعتريها التغيير نسبيا مع اقتراب موعد المنافسة، بينما الأمر ليس كذلك بالنسبة لحالة القلق الجسمى حيث تشهد زيادة واضحة مع اقتراب موعد المنافسة.

ثانيا : اختلاف العوامل المساهمة فى التنبؤ بمكونات حالة قلق المنافسة، وهنا يجب أن نشير إلى ما أسفرت عنه النتائج من ارتفاع الارتباط بين سمة قلق المنافسة، وحالة القلق المعرفى مقارنة بحالة القلق الجسمى، كذلك بينما يعتبر إدراك الفرد لقدراته مؤشراً هاماً لحالة الثقة بالنفس، فإن الخبرة تبدو أفضل مؤشر لحالة القلق المعرفى. إضافة إلى ما سبق، فإن الأداء يعتبر مؤشراً دالاً بعد المنافسة لكل من حالة القلق المعرفى وحالة الثقة بالنفس، ولكن ليس كذلك بالنسبة لحالة القلق الجسمى. والنتيجة الهامة التى يحسن أن نلفت لها الانتباه هى أنه من العسير معرفة سبب واحد فقط يمكن أن يسهم فى التنبؤ بالمكونات الثلاثة لحالة قلق المنافسة. هذا وعلى ضوء ما سبق نؤكد على تعضيد المعنى العام لاستقلال تلك المكونات.

ثالثا : اختلاف العلاقة بين مكونات حالة قلق المنافسة والأداء يدعم نظرية القلق كبناء متعدد، ومن ذلك على سبيل المثال أن افترض «مارتنز» وزملاؤه إمكانية

التنبؤ بوجود علاقة سلبية بين كل من حـالة القلق المعرفى والأداء، وعلاقة موجبة بين كل من حالة الثـقة بالنفس والأداء، وعلاقـة منحنى «يو» المقلوب بين كل من حالة القلق الجسمى والأداء.

المشكلات البحثية لحالة قلق المنافسة :

ربما كانت إحدى المشكلات البحثية الهامة المرتبطة باستخدام قائمة حالة قلق المنافسة هى مشكلة تزييف استجابات الأفـراد الناتجة من ميل المفحوص إلى مسايرة المعايير الاجتـماعية، أو عامل الرغبة الاجتـماعية Social Disirability (*). لقد حرص «مارتنز» فى إجراءات الصدق الأولية على إدخال بعض التعديلات للمقياس الفرعى حـالة القلق المعرفى وذلك للتـغلب على تأثير تزييف الاسـتجـابة من قبل المبحوثين، ولتحقـيق ذلك استبدل كلمة Worry بكلمة Concern . وبالرغم أن كلمة Concern قد تثير بعض الخلط لدى المستجيب من حيث هل يعنى القلق من المنافـسة أم يعكس أهمـية المنافـسة ؟! فـإنه يعـتبـر أقل تأثراً بالحاجـة إلى تزييف الاستجابة لمسايرة معايير الرغبة الاجتماعية.

وتجدر الإشارة إلى مـشكلة بحثية أخـرى هى استخدام التكنيـك الإحصائى أحادى المتغير Univariable Statistical Technique عند تحليل مكونات قائمة حالة قلـق المنافسة ـ ٢. هذا ونظراً لـلارتفاع النسبى لـلارتباطات البينيـة بين هذه المكونات فإنه ينصح باسـتخدام التحليل المـتعدد Multivariate Analysis حتى يمكن الأخذ فى الحسبـان التأثيرات المتفاعلة لهذه المكونات، كـذلك فإنه من المفيد أن يحسب الثبات لكل مقياس فرعى للقائمة لكل عينة يطبق عليها.

وثمة مـشكلة أخيرة ترتبط أساسـاً بمبدأ استـخدام هذه القائمة من عـدمه، وحيث إن النظرية والبـحوث الحديثة تنظر إلى القلق كـبناء متعدد، فـإنه يبدو من المنطقى أن يقاس القلق باستخدام قائمة حالة المنافسة ـ ٢ (CSAI-2).

(*) يعنى عامل الرغبة الاجتماعية أو الميل إلى المعايير الاجتماعية قيام الفرد المبحوث بإظهار أحسن ما فيه، أو بمعنى آخر إعطاء الاسـتجابة التى يقبلها المجـتمع ويرغب فيهـا سواء كانت هذه الاستجـابة حقيقة واقـعية أو افتراضية مثالية، وعلى ذلك فإن ميل المبحوث إلى إعطاء الاستجابة المرغوبة اجتماعيا يعنى أن هذه الاستجابة لا تمثل الاستجابة الحقيقية التى كان يجب عليه أن يقدمها.

التوجهات المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة :

* ربما كان أحد الاتجاهات الرئيسية المتوقعة وتتطلب المزيد من البحث معرفة العلاقة بين حالة القلق والأداء الرياضى، ويبدو أن الفهم الأفضل لطبيعة الميكانيزمات التى تعوق الأداء يتطلب بصفة خاصة المزيد من دراسة الوظائف الاستقلالية والتفاعلية لكل من حالة القلق المعرفى، وحالة القلق الجسمى، وحالة الثقة بالنفس. كما يبدو أنه يحق لنا استخلاصا من نتائج الدراسات السابقة أن نشير إلى أهمية الاستمرار فى تنقيح قياسات كل من متغيرى القلق والأداء الرياضى، كذلك يبدو من المفيد أهمية أن يتعاون كل من الباحثين فى مجال علم نفس الرياضة والتحكم الحركى Motor Control فى كشف العلاقة بين الأداء والقلق، ومثال ذلك قد يبدو من الأهمية تحديد هل عملية الأخطاء ترتبط على نحو أكثر بحالة القلق المعرفى، بينما نتائج الأخطاء ترتبط أكثر بحالة القلق الجسمى.

* توجد ثمة مشكلة منهجية أخرى مرتبطة بدراسة العلاقة بين القلق والأداء، وهى تحديد زمن إجراء قياسات كل من القلق أو الأداء، وعادة فإن القياس قبل المنافسة لحالة القلق لايسمح بالتنبؤ الجيد للأداء حيث إن العديد من الرياضيين يقررون أن مستويات حالة القلق تنخفض بشكل واضح لحظة بداية المنافسة، وحيث إن حالة القلق تتغير بشكل جوهرى أثناء المنافسة فإنه من الصعوبة استخدام قياسات حالة القلق كمؤشر جيد للتنبؤ بالأداء.

وعلى ضوء صعوبة قياس حالة القلق أثناء المنافسة باستخدام القوائم النفسيةفإن الحاجة قائمة إلى ابتكار وتطوير أدوات القياس ولتحقيق ذلك الغرض يجب التفكير فى بناء مواقف تنافسية تشبة ما يحدث أثناء المسابقة.

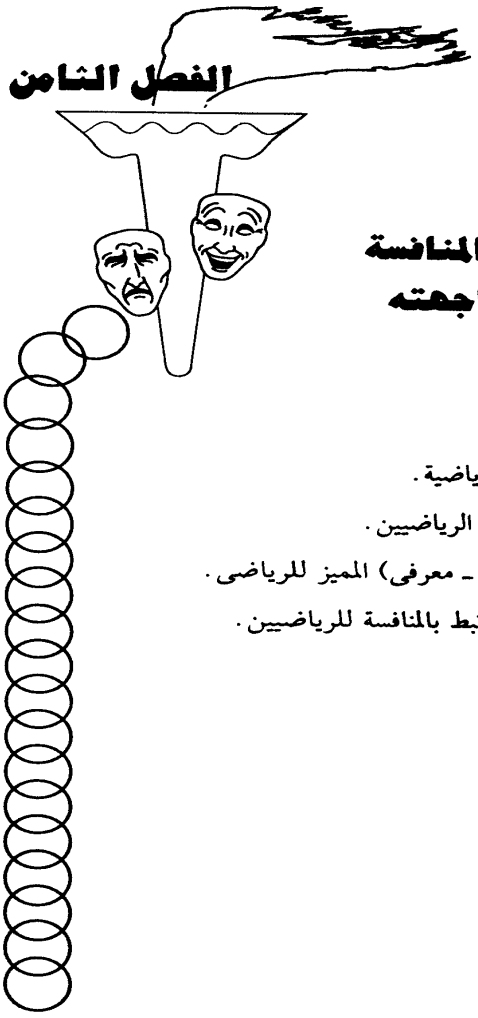
* وثمة مسألة أخرى هامة ـ تحتاج إلى البحث ـ ترتبط بمعرفة هل هناك أساليب معينة لمواجهة ضغوط التوتر تفضل أساليب أخرى حسب نوع القلق ؟ بمعنى هل طرق الاسترخاء الجسمى تعتبر ملائمة للرياضيين الذين يعانون من ارتفاع حالة القلق المعرفى ؟ بمعنى آخر: هل الرياضيون الذين يعانون من ارتفاع حالة القلق الجسمى المرتبط بموقف المنافسة يصلح معهم أساليب الاسترخاء المعرفى ؟ إنه قد يبدو منطقيا أن أى إجراء فعال لمواجهة ضغوط التوتر ينقص من حالتى القلق

المعرفى والجسمى نظراً لطبيعة العلاقة المتداخلة بينهما فى مواقف المنافسة، ولكن هذه التساؤلات وغيرها التى ترتبط بأساليب مواجهة الضغوط النفسية تستحق مواصلة البحث والدراسة.

* إن أحد المجالات التى تتطلب البحث فى دراسة حالة القلق كبناء متعدد محاولة الوقوف على أسباب حالتى قلق الحالة المعرفى والجسمى فى الرياضات التنافسية، ومن ذلك مثلا هل الاهتمام الزائد بتقييم أداء الناشئة من قبل المدربين أو الآباء يؤدى إلى حدوث حالة القلق المعرفى أكثر من حالة القلق الجسمى ؟ هل خبرات الفشل المبكرة يمكن أن ينتج عنها ارتفاع حالة القلق الجسمى ؟ ما هى عوامل التنشئة وما هى أساليب التدريب التى ينتج عنها زيادة أو انخفاض حالة القلق المعرفى والجسمى لدى النشء الرياضى ؟ إن الفهم الجيد لأسباب القلق المعرفى والجسمى يسمح بتوجيه المزيد من الجهد لمنع حدوث أى منهما أكثر من البحث عن أساليب العلاج.

ويحسن قبل أن ننهى هذا الجزء أن نلفت النظر إلى نتيجة هامة أسفر عنها تطوير قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢ (CSAI-2) وهى الكشف عن مكون حالة الثقة بالنفس، فبالرغم من أن هذا المكون يعتبر صادقا جزئيا فى إطار قلق المنافسة، فإن هذا المكون يستحق مواصلة البحث لتحديد فائدته، هذا وبالرغم من أن الثقة بالنفس ينظر إليها من قبل الرياضيين والمدربين والمهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين على أنها ربما أهم مهارة نفسية، فإنها مازالت أقل المجالات بحثاً فى الدراسات النفسيةللرياضيين الأمر الذى يدعو الباحثين إلى توجيه المزيد من الاهتمام لدراسة هذا المتغير النفسى الهام.

الفصل الثامن



مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية وكيفية مواجهته

* مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.
* أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
* التعرف على نوع القلق (جسمى ـ معرفى) المميز للرياضى.
* دور المدرب فى توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين.

مقدمة :

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم. وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق فى تحقيق ذلك، ومن ثم يتأثر الأداء سلبياً وخاصة فى أثناء المنافسة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة أن هناك **أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق :**

١ ـ الخوف من الفشل.
٢ ـ الخوف من عدم الكفاية.
٣ ـ فقدان السيطرة.
٤ ـ الأعراض الجسمية والفسيولوجية.

ونناقش فيما يلى كل عامل من العوامل الأربعة السابقة بالمزيد من التفصيل:

(١) الخوف من الفشل :

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذى يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق. والخوف المباشر يأتى نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة .... إلخ.

والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظراً لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضى لمفهومه لذاته Self - Concept أو تقديره لذاته Self - Esteem. ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضى بعض الأفكار السلبية مثل ما يلى :

ـ هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتى.
ـ ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟
ـ أنا لاأريد أن أخيب آمال مدربى ووالدى.
ـ إنه يصعب على مقابلة أصدقائى فى النادى إذا خسرت هذه المباراة.
ـ حقا، إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنى فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما : دافع الخوف من الفشل Fear of Failure، ودافع الرغبة فى النجاح Desire Success. والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد، ويؤدون على نحو جيد، نظراً لأن التفكير فى الفشل يمثل شيئا بغيضا بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذواتهم. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق، رغبة فى النجاح، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

ولاشك أن دافع الرغبة فى النجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث إن الخوف من الفشل يقود الرياضى إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز. وهناك فرق بينهما.

فعلى سبيل المثال : فإن لاعب التنس الذى يخشى الخسارة ويخاف من الفشل أو الهزيمة ينعكس ذلك فى أسلوب أدائه ونلاحظ أنه يؤدى المهارات المأمونة النتائج، وبدلا من أن يؤدى الإرسال الساحق بقوة نجده يؤدى الإرسال مع الحذر الشديد من حدوث الخطأ. وبالرغم من أن هذا الأسلوب قد يناسب الرياضيين المبتدئين، فإنه غير مناسب بالنسبة للرياضيين ذوى مستوى المهارة المرتفع، حيث يفضل أن يتميز أداؤهم بالمبادرة والضغط على المنافس حتى يحقق النجاح في الأداء.

كذلك الحال بالنسبة للرياضى رياضات الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعى، ولايبادرون باستخدام الأسلوب الهجومى.

هذا ويعتبر الخوف البدنى Physical Fear وخاصة الخوف من الإصابة التى تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثرشيوعاً، ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسمانى، مثل المصارعة والملاكمة، أى أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضيين يزداد تبعا لارتفاع احتمال حدوث الإصابة فى الرياضة التى يمارسها الرياضى كما موضح بالشكل التالى:

	درجة مرتفعة	درجة متوسطة	درجة منخفضة
زيادة احتمال الإصابة البدنية	المصارعة	الحواجز	الحركات الأرضية في الجمباز
انخفاض احتمال الإصابة البدنية	التنس	السباحة	الرمى

شكل (٩/٨) يزداد الخوف البدنى تبعا لاحتمالات الإصابة فى الرياضة الممارسة

إننا لاننكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتبار أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضى، ولكن مكمن الخطورة أن الخوف من الفشل إذا زاد بدرجة كبيرة، وتمكن من الرياضى فإنه يقيد من قدراته على الأداء الجيد، ويؤدى إلى جمود فى الأداء.

(٢) الخوف من عدم الكفاية :

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضى أن هناك نقصاً معينا فى استعداداته سواء من الجانب البدنى أو الذهنى فى مواجهة المنافس أو المسابقة. ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضى يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدى إلى عدم رضائه عن نفسه.

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التى تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال :

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة فى الأداء.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر.

(٣) فقدان السيطرة :

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضى عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التى تميز المنافسة أو المسابقة التى يشترك فيها، وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.

والواقع أن هناك عاملين يؤثران فى الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضى قبل المنافسة.

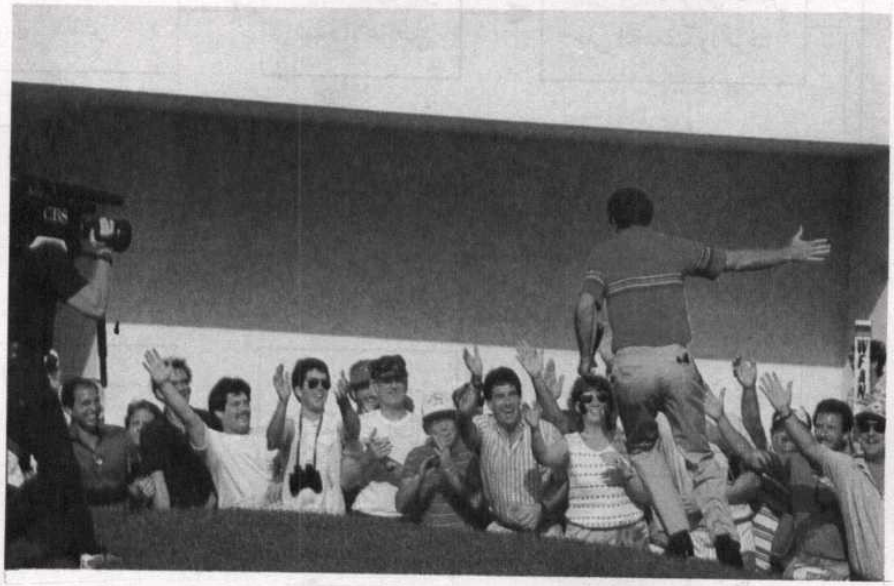
ويتضمن **العامل الأول** البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية ، الجمهور . . . إلخ.

أما **العامل الثانى** فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التى تحدث داخل الرياضى نفسه.

هذا، ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضى فى السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التى تسهم فى تعويد الرياضى على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث إن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرص زيادة القلق.

فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضى بالتدريب فى الأماكن التى سوف تجرى فيها المنافسات أو أماكن مماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعا لنوع الرياضة، ومن ذلك أن المنافسات التى تعقد فى الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة، التيارات الهوائية . . . . إلخ، بينما المنافسات التى تعقد فى الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة . . . إلخ.

وإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضى جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضى بالتدريب تحت ظروف مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التى قد تمثل مصدراً للتشتت وزيادة القلق.



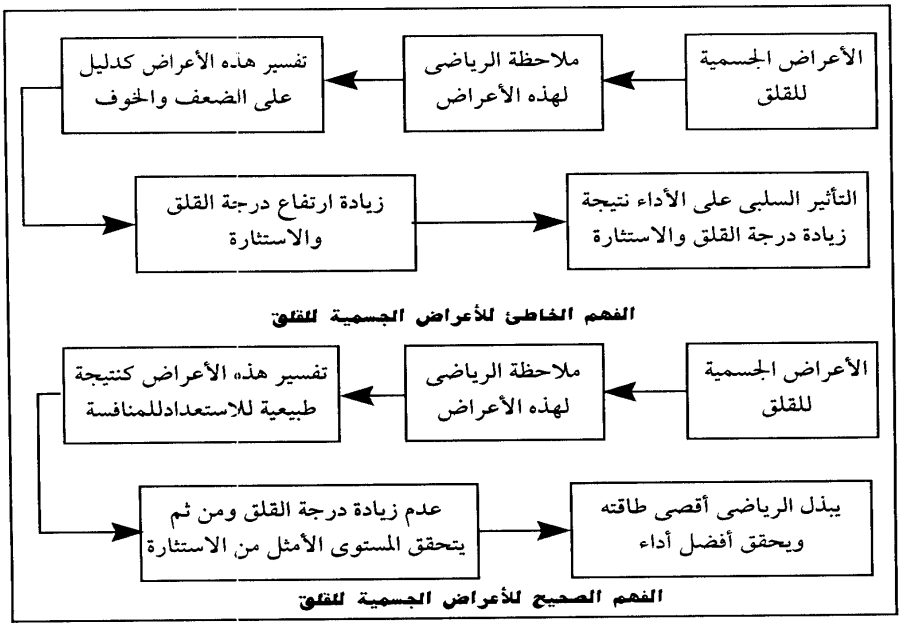
يعتبر الجمهور أحد العوامل الهامة المؤثرة فى الحالة الانفعالية وزيادة القلق للرياضى.

(٤) الأعراض الجسمية والفسيولوجية :

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة فى التنشيط الفسيولوجى لدى الرياضى فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض : اضطراب المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق فى راحتى اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات . . . إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدى إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

ويبين الشكل التالى أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شىء طبيعى ومن ثم لايؤدى إلى المزيد من القلق.



شكل (٨/٢) التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضى

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين :

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التى سبق الإشارة لهما فى الفصلين السابقين، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذى يتميز به الرياضى. إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضى من خلال ملاحظة **بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى :**

١ ـ يمكن تفسير **كثرة أخطاء الرياضى** وخاصة فى مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق.

فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذى يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح، وتزداد أخطاؤه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشراً لزيادة درجة القلق.

٢ ـ يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين فى **مواقف الأداء الحرجة** أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق.

ومن أمثلة ذلك :

ـ لاعب كرة السلة الذى يفشل دائما فى تسجيل الرمية الحرة فى الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

ـ لاعب كرة القدم الذى يكرر الفشل فى تسديد ضربة الجزاء الترجيحية فى كرة القدم.

ـ لاعب التنس الذى يخفق مرتين متتاليتين فى أداء الإرسال فى النقاط النهائية للمباراة.

٣ ـ يعتبر عدم **التزام الرياضى بالواجبات الخططية** أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشراً أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

٤ ـ يمكن أن يكون ميل الرياضى **لادعاء الإصابة** مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذى تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة. إنه يريد الاشتراك فى المنافسةويخشى الفشل. ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك فى المنافسة، فيدعى أن لديه الرغبة فى الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

التعرف على نوع القلق (جسمى ـ معرفى) المميز للرياضى :

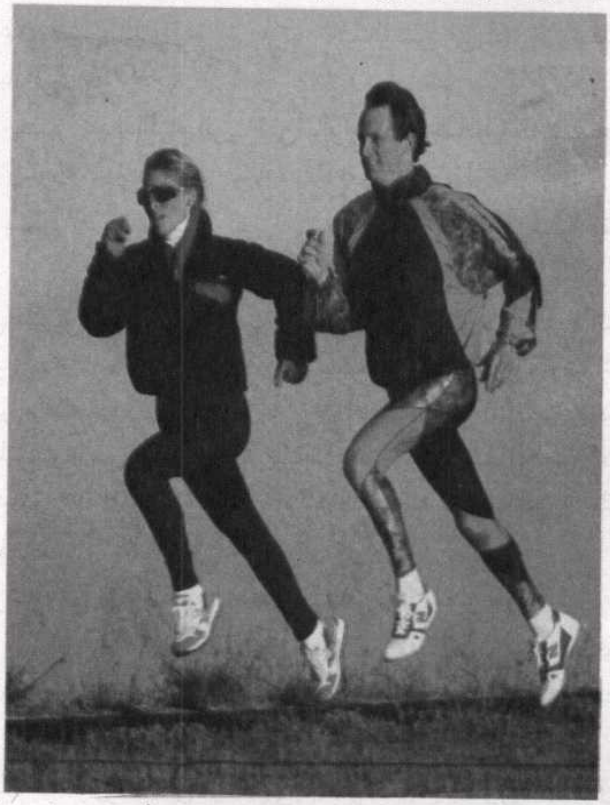
تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما : «القلق الجسمى» Somatic Anxiety «والقلق المعرفى» Cognitive Anxiety .

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمى اضطراب المعدة، وزيادة العرق فى راحتى اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس . . . إلخ.

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفى فهى زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التى يعانى منها الرياضى، ويؤدى ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه.

وقد يظهر هذان النوعان معاً من القلق لدى الرياضى، ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعاً من الآخر، ورغما عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمى سوف يؤثر أكثر على الأداء البدنى، بينما القلق المعرفى يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

ولاشك أن لكل نوع من نوعى القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففى حالة القلق الجسمى يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توتراً فى عمل أو نشاط معين. ومن ذلك على سبيل المثال مزاولة بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التدليك نظراً لدورة البناء فى تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية.



تعتبر مزاولة النشاط البدنى الخفيف وخاصة للعضلات الأكثر توتراً من الأساليب المفيدة للتغلب على القلق الجسمى

أما فى حالة القلق المعرفى فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضى لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء، والتصور الذهنى وهذا ما نفرد له اهتماما خاصا فى أجزاء أخرى من هذا الكتاب.

التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضى :

ربما لايوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسى للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب فى التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام الذى يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضى على أدائه ؟

هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضى على عاملين أساسيين هما : طبيعة شخصية الرياضى، وطبيعة الموقف.

فعلى سبيل المثال، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضى قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من اهتمام الرياضى بهذه المنافسة، أو أن الرياضى لديه دافعية زائدة، وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة فى درجة الدافعية سوف يساهمان فى استعداده النفسى على نحو أفضل.

والواقع أننا لانستطيع أن نقرر هنا أن القلق فى المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء، أم أنه من النوع المعوق ذى التأثير السلبى على الأداء، دونما أن يؤخذ فى الاعتبار طبيعة شخصية الرياضى، وكيف يستجيب الرياضى لمثل هذا الموقف التنافسى.



توجد فروق فردية كبيرة بين الرياضيين فى خصائصهم الانفعالية، البعض يتميز بدرجة مرتفعة من القلق، بينما البعض الآخر يتميز بالثبات الانفعالى والثقة بالنفس

وعلى ضوء ما سبق من الأهمية تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضى قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له.

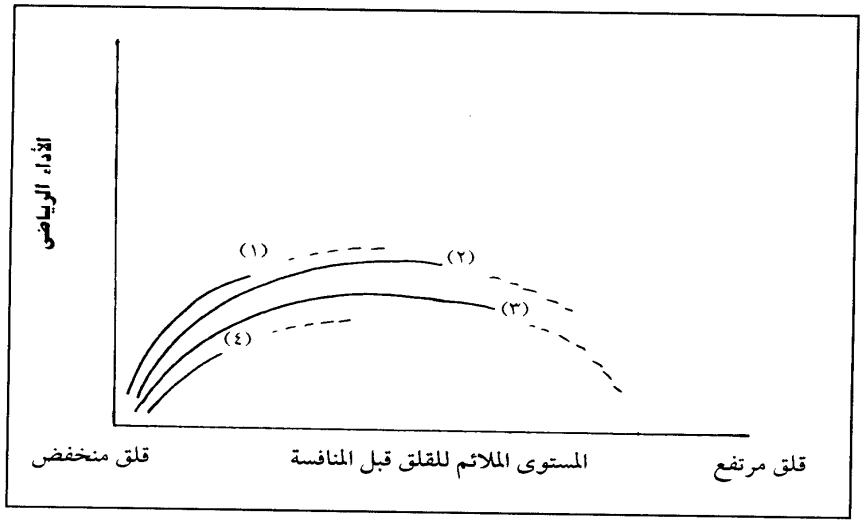
إنه من الأهمية أن يدرك (المدرب / الرياضى) أن القلق ليس هو الذى يؤثر فى الأداء، ولكن الذى يؤثر حقا فى الأداء طريقة استجابة الرياضى لانفعال القلق. وأن المفهوم السائد فى الوسط الرياضى ولدى العديد من المدربين بأن القلق شىء ضار يجب تجاهله، أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضى أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

وفى المعنى السابق يشير كايوس» Kaus ١٩٨٠ أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسى للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثارة وتعبئة الطاقة النفسية. وقد لاحظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل لمنافسة، بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يفتقدون مثل هذه الحالة. الأمر الذى يفيد هنا إذا كان الرياضى قد اعتبر القلق جزءاً من أسلوبه فى الحياة ونمطاً سلوكيا اعتاد عليه فلامانع من الإبقاء عليه فى مواقف المنافسة الرياضية فذلك أفضل من أن يطلب من الرياضى أن يتجاهل الشعور بالقلق، أو الخوف من الشعور بالقلق، أو حتى محاولات الشعور بانفعالات أخرى بديلة.

ويستطرد كايوس Kaus ١٩٨٠ فى تذكيرنا بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغما عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، ويضرب لذلك مثلاً، بأن أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق دائما قبل المباريات لدرجة يصعب معها التحدث مع أى شخص، أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، وأحيانا كان يصاب بالغثيان والدوران والقىء، ورغما عن ذلك فإن هذه المظاهر السابقة لحالة القلق تمثل جزءاً طبيعياً من عملية استعداده النفسى الخاص قبل المنافسة. ويذهب كايوس Kaus ١٩٨٠ إلى ما هو أبعد من ذلك ويقرر أن غياب مثل هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد يعتبر مؤشراً سلبياً للاستعداد النفسى لهذا الرياضى.

والمعنى المستفاد من المثال السابق هو التأكيد على أن الحالة الانفعالية للرياضى وخاصة قلق قبل المسابقة تتميز بالخصوصية والفردية إلى حد كبير، وأن الشيء الأهم دائما هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية.

مرة أخرى فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستثارة والدافعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء رياضى، ما هو إلا مفهوم خاطئ؛ فتشجيع الرياضى بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازت، وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب الذى سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضى. لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضى والإعداد النفسى للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثيرات المحتملة لمستويات الاستثارة والقلق العالية على الأداء فى ضوء مراعاة الفروق الفردية شكل (٨/ ٣).



——— مستوى القلق قبل استخدام أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية.
- - - - مستوى القلق بعد استخدام أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية.

شكل (٨/ ٣) يتوقف نجاح استخدام أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على معرفة الفروق الفردية لحالة القلق قبل المسابقة لدى الرياضيين

يتضح من الشكل السابق أن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالى :

(١) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على وصول الرياضى إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة.

(٢) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على تجاوز الرياضى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، والذى كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستثارة والدافعية من قبل المدرب.

(٣) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على المزيد من تجاوز الرياضى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، بمعنى أن هذا الرياضى كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهدئة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستثارة والدافعية.

(٤) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على مساعدة الرياضى لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة، ولكن ليس بالدرجة الكافية، وكان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق ... إلخ.

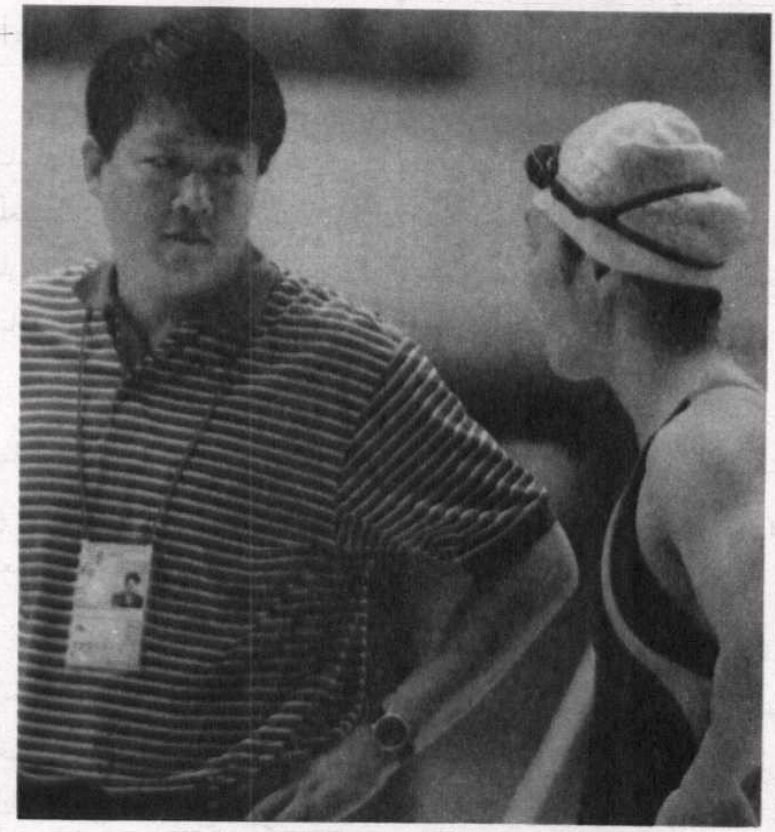
دور المدرب فى توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين :



يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام الأساليب المناسبة التى تسهم فى خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين

(١) نظراً لاختلاف الرياضيين فى أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هى الطرق التى يتبعها لمواجهة حالة القلق.

(٢) يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمى - معرفى) كما ينبغى على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث إن ذلك يساعده فى حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم، والتنبؤ بمستوى أدائهم فى المنافسات.



يجب أن يتحلى المدرب بالشخصية المتزنة، ويتحكم فى انفعالاته عند التعامل مع الرياضيين وخاصة فى مواقف المنافسة الهامة

(٣) يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبى فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضى أو هؤلاء الرياضيين، وجمع معلومات وافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضى لهم فى ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين فى هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم.

(٤) يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التى تنتاب الرياضى قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لايكون معوقاً للأداء الجيد وبذل الجهد فى المنافسة.

(٥) يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداداً نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال : استخدام التدريبات التى تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التى حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذى قد يتنابهم فى المباراة، وإحدى الطرق التى يمكن أن تساعده فى ذلك، تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

(٦) يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضى، بحيث يكون الضغط الانفعالى الذى يتعرض له الرياضى متماثلاً مع كل المباريات التى يشترك فيها، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضى التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسى متقارب.

(٧) نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضى عندما يفتقد إلى السيطرة على الأحداث التى تميز المنافسة التى يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التى تسهم فى تعويد الرياضى على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك على سبيل المثال :

- ممارسة التدريب فى الأماكن التى سوف تجرى فيها المنافسة.
- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحى القوة والضعف.

ـ استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة فى المنافسة.

(٨) يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضى أمام الآخرين، حيث إن ذلك غالبا ما يؤدى إلى ارتفاع مستوى القلق. ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظى لبناء الثقة لدى الرياضى.

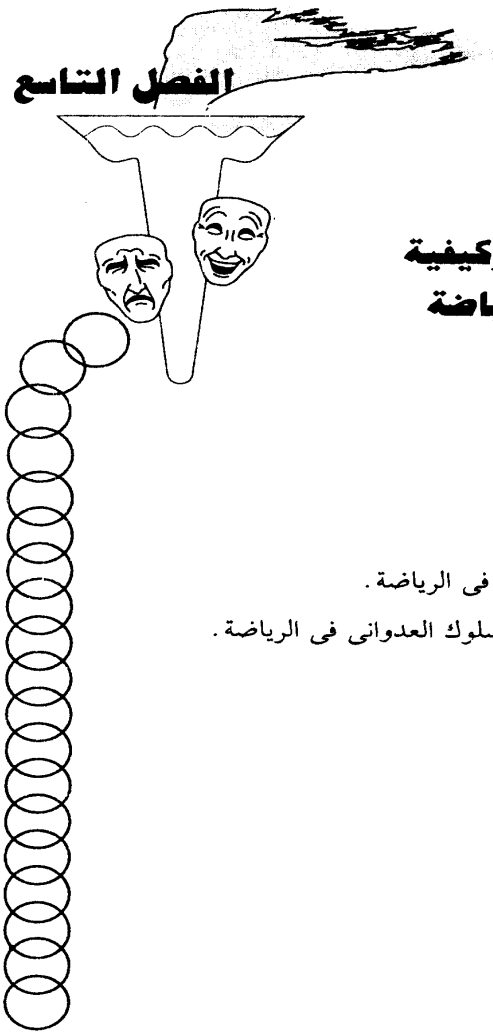
(٩) يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، ويتحكم فى انفعالاته، وألا يظهر الخوف أو القلق، حيث إنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضى فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضى التحلى بالثقة وعدم القلق.

(١٠) يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التى تسهم فى خفض مستوى القلق لدى الرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال :

ـ أداء التدريبات الاسترخائية. (يراجع فصل : أساليب الاسترخاء لضبط التوتر النفسى).

ـ ممارسة التصور الذهنى للمهارات التى يؤديها فى المباراة، أو خبرات الأداء الإيجابية السابقة (يراجع فصل : تدريب التصور الذهنى).

ـ التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء، وكذلك الأفكار التى تعزز إدراك الرياضى لذاته. (يراجع فصل : تركيز الانتباه).



الفصل التاسع

السلوك العدوانى وكيفية مواجهته فى الرياضة

* مفهوم العدوان فى الرياضة.
* تحليل ظاهرة السلوك العدوانى فى الرياضة.
* التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدوانى فى الرياضة.

مفهوم العدوان فى الرياضة :

يبدو أنه من الصعب الاتفاق على تعريف محدد للعدوان نظراً لأنه يستخدم فى مجالات متعددة، ويدل فى كل مجال من المجالات على معنى يختلف عن معانى المجالات الأخرى.

هذا وقد ترجع بعض مشكلات تعريف العدوان إلى أننا لانستطيع أن نضع خطا فاصلاً بين العدوان الذى يمكن أن نحتمله ونتجاوز عنه، وبين العدوان الضرورى لبقائنا واستمرار حياتنا أو العدوان المدمر والمخرب.

ويبدو أن هناك معنى عاما للعدوان يدور حوله إيذاء الغير أو الذات أو هما معا، ولما يشير إليهما.

وقد بذلت بعض المحاولات لإلقاء الضوء على مفهوم العدوان فى المجال الرياضى، وتأتى فى مقدمة المحاولات رأى كل من «سلفا» Silva ١٩٨٠ و«أورليك» Orlick ١٩٧٩.

يذهب «سيلفا» إلى شرح مفهوم العدوان على أساس الهدف منه، وفى ذلك يقسم العدوان إلى نوعين هما : العدوان كغاية Hostile Aggression والعدوان كوسيلة Instrumental Aggression. هذا ويعتبر السلوك العدوانى كغاية فى حد ذاته عندما يكون الهدف هو إلحاق الضرر أو الأذى النفسى أو البدنى نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة ذلك. ومثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسه أو تعمد دفعه باليد للسقوط على الأرض .... إلخ.

أما العدوان كوسيلة فيتضح عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر - ولكن ليس بغرض التمتع والرضا نتيجة ذلك - ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضاء المدرب، ومثال ذلك عرقلة اللاعب لمنافسه عندما يقترب من تصويب الكرة نحو المرمى لكى يحصل على تشجيع الجمهور.

ويضيف «سيلفا» أن النوعين السابقين من السلوك العدوانى هما من نوع العدوان السلبى غير المرغوب فيه نظراً أن القصد منهما هو إيذاء وإلحاق الضرر

بالمنافس، ويقدم نوعًا آخر يطلق عليه السلوك العدوانى الإيجابى أو السلوك الجازم Assertive Behavior ويقصد به إظهار مقدرة وطاقة بدنية فائقة من أجل تحقيق الفوز.

ويميز «سيلفا» بين السلوك العدوانى والسلوك الجازم من حيث إن السلوك الجازم لايقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر، فضلا عن أنه لايخرج عن القواعد والقوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة.

ويصف «جاك» و«جودى» Jack & Judy ١٩٨٢ أن السلوك الجازم للرياضى يتميز بما يلى :

- زيادة الدافعية.
- زيادة الطاقة البدنية.
- عدم الخوف من الفشل.
- عدم الخوف من حدوث الإصابة.

ومن أمثلة أنواع السلوك الجازم :

- لاعب كرة القدم الذى يسدد الكرة على المرمى بقوة.
- لاعب التنس الذى يؤدى الإرسال الساحق بقوة.
- لاعب كرة السلة الذى يؤدى التصويب على الحلقة من خلال ضرب الكرة بقوة على اللوحة.
- لاعب الكرة الطائرة الذى يؤدى الضربة الساحقة بقوة بالرغم من إمكانية أن يكسب النقطة بأداء تمريرة عادية.

ومن خلال استعراض النماذج السابقة للسلوك الجازم، نفترض أن لاعب كرة القدم الذى سدد الكرة بقوة أحدث إصابة للاعب المدافع فإن ذلك لايعتبر سلوكًا عدوانيا حيثما إنه لاتوجد النية لإلحاق الضرر.

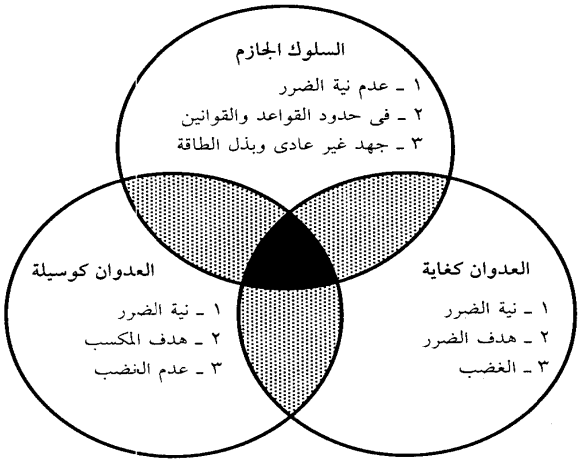


يعنى السلوك الجازم إظهار الرياضى مقدرة وطاقة بدنية فائقتين لإحراز الفوز، يمكن أن يسمى اللعب الرجولى.



يعتبر العنف أقصى درجات العدوان شدة حيث يعنى إلحاق الضرر بالآخرين بشكل يتسم بالقوة والقسوة البالغين.

ويوضح الشكل التالى منطقة الغموض بين كل من العدوان كوسيلة والعدوان كغاية والسلوك الجازم، ويتوقع ذلك حيث إن الشائع بين الرياضيين معرفة الفعل العدوانى من حيث إنه عمل مقصود متعمد أم غير مقصود. ومن الناحية العملية فإن العقاب يوجه نتيجة مخالفة قوانين اللعبة بصرف النظر عن نية اللاعب الذى يرتكب المخالفة. ومع ذلك فإن أغلب الأنشطة الرياضية تتخذ التدابير الاحتياطية لتنفيذ العقوبات الشديدة إذا اتضح أن السلوك العدوانى مقصود أو يتميز بالخطورة.



شكل (١/٩) يوضح الصعوبات المحتملة للتمييز بين العدوان كغاية والعدوان كوسيلة والسلوك الجازم.
منطقة الغموض

ويقدم «أورليك» Orlick ١٩٨٢ شرحا لمفهوم العدوان على أساس درجة السلوك العدوانى البدنى المتوقع من اللاعب، حيث يرى إمكان تصنيفه إلى فئات خمس كما يلى:

جدول (٩/١)

فئات السلوك العدوانى البدنى المتوقع من اللاعب تبعا لدرجة شدته

فئة السلوك العدوانى	اتجاه العدوان	الدافع الأساسى للسلوك العدوانى
العنف	ضد الإنسان	إلحاق الأذى بالآخرين على نحو يتسم بالقوة والقسوة البالغين، مع الشعور بالمتعة والرضا بمشاهدة الألم أو الأذى الذى يلحق بالآخرين.
العدوان المدمر	ضد الإنسان	إلحاق الأذى، أو توجيه الضرر أو الإصابة بشخص آخر، مع الشعور بالمتعة نتيجة لذلك.
العدوان التعبيرى	موجه للذات	الشعور بالرضا والمتعة نتيجة الضرب أكثر من الشعور بالرضا والمتعة نتيجة إلحاق الأذى أو توجيه الضرر للآخرين.
العدوان كوسيلة	نحو هدف	تحقيق هدف أو إنجاز واجب معين، فهو وسيلة لغاية معينة، وليس غاية فى حد ذاته. أى لايتضمن الهدف فى حد ذاته إلحاق الأذى بالآخرين أو التمتع بمشاهدة الألم أو الأذى الذى لحق بهم من جراء السلوك العدوانى نفسه.
العدوان غير المتعمد	غير مقصود	يحدث الضرر مثل إصابة المنافس بالصدفة، ودون وجود هدف، أو التمتع من جراء ما حدث.
السلوك الجازم	نحو هدف	تحقيق الهدف من الأداء بكفاءة وفاعلية فى إطار القواعد والقوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة، ولا يتسم السلوك بالعدوان أو النية لتحقيق السلوك العدوانى.

تحليل ظاهرة السلوك العدوانى فى الرياضة :

يعتبر السلوك العدوانى للاعب شأنه مثل أى نمط سلوكى آخر يقوم به الفرد هو نتاج عدة متغيرات تتكامل مع بعضها البعض لتعطى هذا النمط أو ذاك من السلوك، فليس هناك متغير واحد فقط هو الذى ينتج السلوك العدوانى، وليس هناك دالة واحدة يمكن عن طريقها استنباط السلوك والتنبؤ به.

ونستعرض هنا بعض العوامل الهامة التى تؤثر فى ظهور السلوك العدوانى للاعب، ويمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات على النحو التالى :

أولا : العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية.

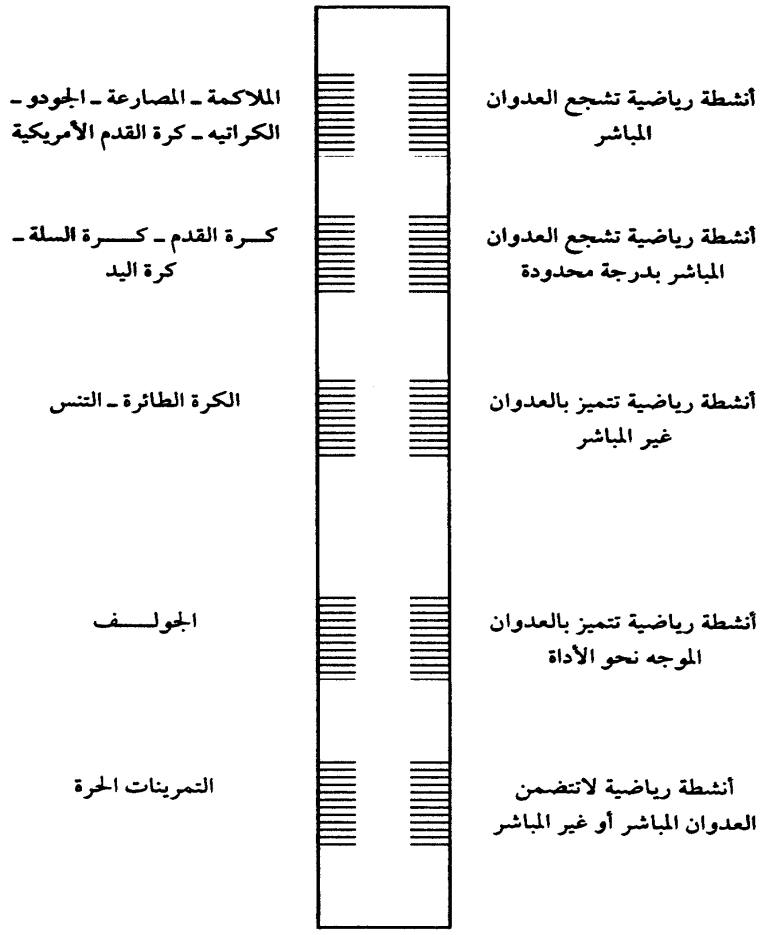
ثانيا : العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية.

ثالثا : العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب.

أولا : العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية :

تبدو بعض الأنشطة الرياضية تحمل بين طياتها خصائص نفسية تشجع العدوانية، وحيث من المفترض بأن هناك أنشطة رياضية تتميز بدرجة عالية من العدوانية، وخاصة تلك التى تسمح قوانينها وقواعدها بالاحتكاك المباشر، وربما الاشتباك والالتحام والضرب مع المنافس. إنه من المحتمل أن مثل هذه الأنشطة الرياضية تجذب نحوها الأفراد الذين يتميزون بارتفاع درجة العدوانية. ونذهب إلى ما هو أبعد من ذلك ونشير إلى أن بعض الرياضيين يظهرون السلوك العدوانى بالرغم من عدم رغبتهم فى ذلك، ولكن لأن مثل هذه الاستجابات العدوانية فى بعض الأنشطة الرياضية تقابل بالاستحسان والتشجيع من قبل المدرب أو الجمهور.

هذا ويمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية التى تميز اللعبة أو الرياضة، وفى حدود القواعد والقوانين الخاصة بذلك إلى فئات خمس كما فى الشكل التالى:



شكل (٩/٢)

تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية تبعا للقواعد والقوانين الخاصة لكل لعبة أو رياضة

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر :

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التى تشجع قواعدها وقوانينها العدوان البدنى المباشر نحو المنافس بدرجة كبيرة، وذلك عن طريق الاشتباك والالتحام وربما توجيه الضربات. وتعتبر الاستجابات العدوانية عنصراً هامًا لتحقيق الفوز على المنافس.

ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية : الملاكمة ـ المصارعة ـ الجودو ـ الكراتيه ـ كرة القدم الأمريكية.

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة :

تشمل هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التى تسمح قواعدها وقوانينها للاعب بالاحتكاك المباشر مع المنافس، ولكن فى نطاق محدود.

ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية : كرة القدم، كرة السلة، كرة الماء، كرة اليد. حيث يلاحظ أن اللاعب فى مثل هذه الأنشطة الرياضية يتعلم كيفية الاعتراض أو الاحتكاك وحتى بعض الاستجابات العدوانية فى حدود القواعد والقوانين الخاصة التى تتضمنها اللعبة أو الرياضة.

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس :

تحوى هذه الفئة الأنشطة الرياضية التى تسمح قواعدها وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير المباشر.

ومن أمثلة ذلك عندما يؤدى لاعب كرة الطائرة أو لاعب التنس الضربة الساحقة بالكرة نحو المنافس.

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة :

تشمل هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التى تتميز قواعدها وقوانينها بالأداء المتوازى مع المنافس Parallel Sports .

ومثال ذلك رياضة الجولف حيث يمكن ملاحظة أن لاعب الجولف يضرب الكرة بقوة تبين درجة من العدوانية نحو الأداة، ولكن بالرغم من ذلك لايرى المنافس أن هذا السلوك موجه نحوه.

أنشطة رياضية لاتتضمن العدوان المباشر أو غير المباشر :

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التى لاتتطلب أى استجابات عدوانية سواء نحو المنافس أو نحو الأداة.

ومثال ذلك التمرينات الحرة.

وهكذا يتضح من العرض السابق أن العدوان قد يكون كامنًا فى بعض الأنشطة الرياضية، ومن ثم فإن الخصائص المميزة لبعض الأنشطة الرياضية إضافة إلى طبيعة القواعد والقوانين التى تنظمها قد تكون أحد العوامل المساهمة فى ظهور السلوك العدوانى فى النشاط الرياضى.

ثانيا : العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية :

ينظر إلى المنافسة الرياضية عادة كموقف اختبار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة. وفى المنافسة يحاول كل رياضى إحباط محاولات المنافس لتحقيق هدف، فى الوقت الذى يسعى فيه المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف متشابهة. ويعنى ذلك أن نتائج المنافسة كما تحمل بين طياتها خبرة النجاح والفوز أو المكسب لبعض المنافسين، فإنها تشمل خبرة الفشل وخاصة للرياضى الذى يخفق فى تحقيق هدفه من المنافسة. وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل الرياضى أكثر تهيؤا لظهور السلوك العدوانى. فالإحباط لايعتبر السبب المباشر للعدوان، بل إنه يؤدى إلى تحريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدوانى Aggressive Drive الذى يعزز بدوره السلوك العدوانى.

ويبدو أن التفسير السابق، الذى ينظر إلى المنافسة الرياضية كموقف اختبار يمكن أن ينتج عنه خبرة إحباط لكثير من المنافسين يتسق مع تفسير نظرية الدافع Drive Theory التى تفسر العدوان فى ضوء الفرضية القائلة بأن العدوان يحل محل الإحباط Frustration Aggresion Displacement. وتستند هذه الفرضية إلى الاعتبارين الهامين التاليين :

(١) إن الأحباط يؤدى دائمًا إلى القيام بسلوك عدوانى.

(٢) إن العدوان يظهر دائما نتيجة للإحباط.

هذا ويرى بعض المهتمين بدراسة العدوان فى الرياضة أنه يمكن تفسير العلاقة بين المنافسة والعدوان فى ضوء الاعتبارين التاليين :

(١) يتوقع زيادة شدة الإحباط، ومن ثم تشجيع السلوك العدوانى لدى اللاعب المنهزم وخاصة إذا كانت النتائج متقاربة بين المنافسين.

(٢) يتوقع زيادة شدة الإحباط، ومن ثم تشجيع السلوك العدوانى لدى اللاعب المنهزم وخاصة إذا كانت قيمة الحافز أو المكافأة كبيرة.

كما يرى البعض الآخر أن الإحباط يلعب دورًا هامًا فى العدوان، فهو يستثير الغضب ويتيح حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدوانى وكما أن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط يتأثر بقوة الدافع Drive Strength من حيث شدة الرضا الناتج عن تحقيق المكسب أو اليأس الناتج عن الخسارة. وتجدر الإشارة إلى أن قوة الدافع وشدته من حيث النجاح أو الفشل، أو المكسب أو الخسارة يعتبر شيئا نسبياً يختلف من منافسة ودية عن منافسة رسمية أو بطولة دولية.

كذلك فإن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط يتأثر بالناحية الكمية للخبرات المحبطة، بمعنى أن المنافسات التى يستغرق زمن أدائها فترة طويلة، ويحدث أن يواجه اللاعب أثناء الأداء العديد من خبرات الفشل المتتالية، فإنه من المتوقع أن يزيد ذلك من مستوى الغضب أو العدوان.

وتظهر نتائج البحوث فى هذا الصدد أن كلا من عاملى المكسب والخسارة، أو الفوز والهزيمة يمثلان أهمية كبيرة فى ظهور السلوك العدوانى لدى الرياضيين، وتثبت نتائجهما أن اللاعبين الذين يحققون نجاحا فى مواقف المنافسة يظهرون درجة أقل من الميل للسلوك العدوانى مقارنة بالرياضيين الذين يحققون درجة أقل من النجاح. كذلك تبين النتائج أن الرياضيين الذين يخفقون فى المنافسة يظهرون استجابات أكثر من السلوك العدوانى مقارنة بالرياضيين الذين يحققون الفوز بالمنافسة.

وربما كان من المناسب أن نشير هنا لنتائج دراسة «فولكامر» Volkamer ١٩٧١ التى أظهرت أن هناك العديد من متغيرات المنافسة الرياضية تؤثر فى ظهور

السلوك العدوانى، حيث اشتملت الدراسة على تحليل أكثر من ١٨٠٠ مباراة كرة القدم، واعتبر محك المخالفات القانونية مؤشراً لمظاهر السلوك العدوانى، وجاءت النتائج مشيرة إلى بعض العوامل المؤثرة فى ظهور العدوان أهمها ما يلى :

(١) **المكسب والخسارة** : بينت نتائج الدراسة أن اللاعبين المنهزمين يرتكبون أخطاء أكثر من اللاعبين الفائزين. وأمكن تفسير ذلك فى ضوء فرضية إحلال الإحباط بالعدوان.

(٢) **تقارب النتائج** : أوضحت نتائج الدراسة أن العدوان يقل عندما تكون النتائج متقاربة جداً بين المنافسين. وأمكن تفسير ذلك فى ضوء أن الخطأ يكون تأثيره حاسما فى ترجيح النتائج لصالح أحد المنافسين. ومن ثم يتسم الأداء بالحذر والحيطة من ارتكاب المخالفات.

(٣) **تباين النتائج** : أظهرت نتائج الدراسة أن العدوان يقل حدوثه عندما تكون الأهداف المسجلة كثيرة. بينما يزداد العدوان عندما تكون الأهداف المسجلة قليلة. وأمكن تفسير ذلك فى ضوء أن زيادة تسجيل الأهداف تؤدى إلى قلة درجة الاستثارة لدى اللاعبين، بينما قلة تسجيل الأهداف تؤدى إلى زيادة درجة الاستثارة لدى اللاعبين.

(٤) **ترتيب الفريق** : كشفت نتائج الدراسة أن ظهور العدوان يتأثر بترتيب الفريق Team Ranking بحيث إن الفرق التى ترتيبها فى مقدمة قائمة الدورى أظهرت درجة أقل من العدوانية، مقارنة بالفرق التى ترتيبها فى مؤخرة القائمة، هذا بينما الفرق التى فى وسط قائمة الدورى سجلت أقل درجة عدوانية. وأمكن تفسيرذلك فى ضوء أن الفرق التى فى وسط القائمة تكون بعيدة عن طموحات الفوز، كما أنها لاتخشى الهبوط من قائمة الدورى.

(٥) **مكان المنافسة** : أثبتت النتائج أن لاعبى الفريق الضيف يرتكبون أخطاء أكثر من لاعبى الفريق المضيف Home Team .

(٦) **مدة اللعب** : يتوقع زيادة العدوان مع زيادة فترة اللعب، حيث تشير النتائج إلى أن أقل قدر من السلوك العدانى يحدث أثناء الفترات الأولى من المباريات.

ثالثا : العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضى :

لاشك أنه توجد فروق فردية بين اللاعبين فى خصائص الشخصية تؤدى بدورها إلى فروق فى مثيرات العدوان وأنواع استجاباته. وذهب بعض المتخصصين إلى تفسير العدوان فى مجال النشاط الرياضى فى ضوء نظريات العدوان، ومن ذلك من يرى أن العدوان يمثل **غريزة بيولوچية فطرية** لابد من إشباعها فى صراع الإنسان من أجل الحياة ويعتقدون أن الفرد يمكن أن يتسامى بعدوانيته فينزع إلى النشاط الرياضى حسب ميوله واستعداده وهذا مخرج اجتماعى مقبول Socially Acceptable Outlet. فالرياضة على النحو السابق قناة من القنوات التى يتقبلها المجتمع كوسيلة للتنفيس Cathartic Method Freud، ولإعلاء الدوافع العدوانية التى يرى بعض علماء النفس أنها غريزة بيولوچية فطرية.

ويذهب فريق آخر إلى تفسير العدوان فى ضوء **نظرية الدافع** Drive Theory، ومن أهم فرضياتها أن العدوان يحل محل الإحباط بمعنى، أن الإحباط يؤدى إلى تحريض اللاعب على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدوانى Aggressive Drive الذى يعزز بدوره السلوك العدوانى.

أما الفريق الثالث فيفسر العدوان فى ضوء نظرية **التعلم الاجتماعى** Social Learning Theory التى ترى أن السلوك العدوانى هو سلوك اجتماعى مكتسب، يتعلمه اللاعب كما يتعلم أى نوع من أنواع السلوك الأخرى، ومن ثم فإن التعزيز الإيجابى للسلوك العدوانى للاعب، أو عدم إنزال العقاب بفاعله يمكن أن يدعم من ظهور السلوك العدوانى فى المستقبل جدول (٩/ ١).

جدول (١/٩) الأفكار الرئيسية لنظريات العدوان فى الرياضة

النظرية	الأفكار الرئيسية للنظرية
نظرية الغريزة	١ ـ يعتبر العدوان دافعًا فطرياً بيولوجيا. ٢ ـ ينظر إلى العدوان كمجال للتنفيس عن الانفعالات المكبوتة. ٣ ـ تعتبر الرياضة مخرجا اجتماعيا مقبول لتنفيس العدوان.
نظرية الدافع	١ ـ العدوان نتيجة طبيعة للإحباط. ٢ ـ ترتبط قوة الميل إلى العدوان بمدى قوة، ودرجة وعدد الإحباطات. ٣ ـ يعمل العدوان الظاهر كنوع من التنفيس أو التخلص ضد المزيد من العدوان.
نظرية التعلم الاجتماعى	١ ـ تعتبر الحاجة إلى العدوان استجابة متعلمة. ٢ ـ العدوان يولد المزيد من العدوان. ٣ ـ العدوان لايخدم كمتنفس ضد المزيد من العدوان.

إضافة إلى التفسيرات السابقة لظهور السلوك العدوانى، فإن نتائج بعض الدراسات توصلت إلى أن هناك بعض العوامل الأخرى التى تؤثر فى ظاهرة العدوان فى الرياضة نستعرضها على النحو التالى :

(١) الاستثارة الانفعالية :

يتميز كل فرد بمستوى معين من حيث شدة الاستجابة نحو المواقف التى يقابلها، هناك من يستجيب بشدة انفعالية مرتفعة، بينما يستجيب الآخر بشدة انفعالية منخفضة، ويلاحظ بشكل عام ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، وهؤلاء اللاعبون يتوقع أن يكونوا أكثر استعداداً إلى إخراج السلوك العدوانى عندما توجد مثيرات منبه ترتبط بظاهرة العدوان، وفى هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن الأدلة تؤكد وجود ارتباط بين ظهور السلوك العدوانى وارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وخاصة عندما يكون العدوان هدفا فى حد ذاته وليس كوسيلة.

(٢) الاتجاه النفسى نحو المنافس :

ينظر إلى الاتجاه النفسى كحالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى التى يتناولها الفرد فى حياته، وتفاعله مع الأفراد الآخرين، وإن هذه الحالة العقلية النفسية أو الاتجاه النفسى يصبح الإطار المسبق الذى يستخدمه الفرد فى إصدار أحكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف. فهى حالة (مع) أو (ضد). وفى هذا الصدد تظهر نتائج الدراسات أن الصيغة التى يدرك بها اللاعب منافسه، أى مفهوم اللاعب عن المنافس يؤثر فى سلوكه نحوه. ومن ثم فإن الإدراك السلبى أو الاتجاه السلبى للاعب نحو منافسه يتوقع أن يزيد من احتمال السلوك العدوانى نحو هذا المنافس.

عندما يتوقع الرياضى أن الغرض من إلحاق الضرر أو إصابته متعمداً، فإنه من المتوقع أن يقابل ذلك بالمزيد من السلوك العدوانى نحو هذا المنافس، فاللاعب كرة القدم الذى يفسر خشونة لعب المنافس على أن ذلك شىء متعمد وبغرض إلحاق الضرر به، سوف يكون أكثر رغبة فى الاستجابة العدوانية عمًا إذا فسر هذه الخشونة على أنها غير مقصودة.

(٣) الخوف من الانتقام (الثأر) :

تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن مستوى السلوك العدوانى لدى اللاعب يتحدد - إلى حد ما - بدرجة الخوف من انتقام (عدوان) المنافس Retaliation. فاللاعب الذى يتوقع أن يقابل سلوكه العدوانى بعدوان مضاد أو عقاب شديد سوف يراجع نفسه قبل الإقدام على مثل ذلك.

(٤) الحالة البدنية والمهارية :

تظهر نتائج البحوث أن اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من حيث لياقتهم البدنية والمهارية يظهرون قدراً أقل من السلوك العدوانى، مقارنة بأقرانهم الذين لم ينالوا تدريبًا كافياً، ولايتمتعون بحالة جيدة من حيث لياقتهم البدنية وقدراتهم المهارية.

(٥) الفروق بين الجنسين :

تبين نتائج البحوث أن الذكور يكونون أكثر عدوانية من الإناث، وربما أمكن تفسير ذلك نتيجة لتأثير مرحلة الطفولة وعوامل التنشئة الاجتماعية. حيث تعتمد عملية التنشئة الاجتماعية فى المراحل الأولى على عدم تشجيع السلوك العدوانى لدى الإناث بينما يقدم التشجيع بالنسبة للذكور، كذلك يتوقع أن البنات يتلقين عقابًا أكثر من الأولاد نتيجة سلوكهن العدوانى. إضافة إلى ما سبق فإن بعض الثقافات تعتبر العدوان سمة مرغوبا فيها للرجال بينما ليس كذلك بالنسبة للإناث. هذا وتشير الدلائل إلى أن الإناث يتعلمن ألا يكن عدوانيات ولايشتركن فى المواقف التى تتسم بمخاطرة الألم Risk of Pain حتى لايفقدن أنوثتهن.

توجيه السلوك العدوانى فى الرياضة :

أولا : نظرا إلى أن المنافسة الرياضية تحمل بين طياتها احتمالات الفشل لبعض اللاعبين، حيث إن الفوز غير مأمون، فضلا عن صعوبة توقع أداء المنافس فى الكثير من الأحيان. وحيث إن الفشل يستثير الغضب وينتج حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدائى، وخاصة لدى اللاعبين المنهزمين، فإنه يمكن للمدرب أن ينقص من درجة العدوانية لهؤلاء اللاعبين عندما يكسبهم الاستجابات غير العدوانية لمثل هذه المواقف، وتقديم التدعيم الإيجابى للاستجابات الملائمة. كذلك أن يقدم الثناء والإطراء لجهد اللاعبين بعد المباراة، ويركز على النقاط الإيجابية فى أدائهم، ويتجنب التوجيهات السلبية التى تزيد من الشعور بالغضب ومن ثم تحريض اللاعب على السلوك العدوانى.

ثانيا : حيث إن بعض المدربين يستخدمون بعض أساليب الإعداد النفسى للاعبين التى تدعم مشاعر الكراهية والعدوان نحو المنافس بغرض زيادة دافعيتهم وحماسهم، ونظراً إلى أن نتائج البحوث أثبتت أن الاتجاه السلبى للاعب نحو المنافس يزيد من درجة العدوانية نحوه، فإنه من الأهمية أن يوجه المدرب اللاعب نحو المزيد من الإدراك الإيجابى نحو المنافس، فعلى سبيل المثال يمكن أن يمتدح بعض النقاط الإيجابية لسلوك المنافس من حيث احترام قواعد وقوانين اللعب، واهتمامه باللعب النظيف. إن التركيز على مثل هذه القيم التربوية الإيجابية يؤدى إلى توفير مناخ تربوى، وبيئة اجتماعية أفضل تسمح بتنمية الروح الرياضية والصداقة بين المنافسين بدلا من غرس العداء والكراهية بينهم.

ثالثا : نظرا إلى أن السلوك العدوانى مكتسب، ومن ثم فإن التدعيم الإيجابى وتشجيعه يؤديان إلى زيادته، بينما التدعيم السلبى ورفضه يؤدى إلى نقصانه أو عدم وجوده. هذا بالرغم من أن قليلا من المدربين يقدمون التدعيم الإيجابى المباشر للسلوك العدوانى للاعبين، فإن الكثير من هؤلاء المدربين يقدمون تدعيما إيجابيا غير مباشر للسلوك العدوانى عندما يلتزمون الصمت نحوه، أو عندما لايقدمون عقاباً رادعاً يناسب نوعية الخطأ سواء فى أثناء التدريب أو المنافسة.

رابعا : نظراً إلى أن اللاعبين يختلفون فيما بينهم من حيث شدة الاستثارة الانفعالية، وحيث إن ارتفاع درجة الاستثارة يزيد من احتمالات حدوث السلوك العدوانى، فإنه من الأهمية مراعاة أن يحتفظ اللاعب بدرجة معتدلة من الاستثارة قبل المنافسة. وتزداد أهمية ذلك بالنسبة للاعبين الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من حيث ظهور السلوك العدوانى.

خامسا : نظراً إلى أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية يقلل من احتمال ظهور السلوك العدوانى فمن الأهمية أن يحرص المدرب على تطوير اللياقة البدنية والمهارية بحيث يكون اللاعب فى أفضل حالاته (الفورمة الرياضية) عند الاشتراك فى المنافسات.

هذا وفى سياق الحديث عن توجيه السلوك العدوانى لدى الرياضيين، تجدر الإشارة إلى توجيه انفعال الغضب، حيث إنه عادة ما يقترن بالسلوك العدوانى، وربما يكون السبب الرئيسى له. ولكن ينظر إلى الغضب كحالة انفعالية، بينما يعتبر العدوان سلوكاً نزوعياً.

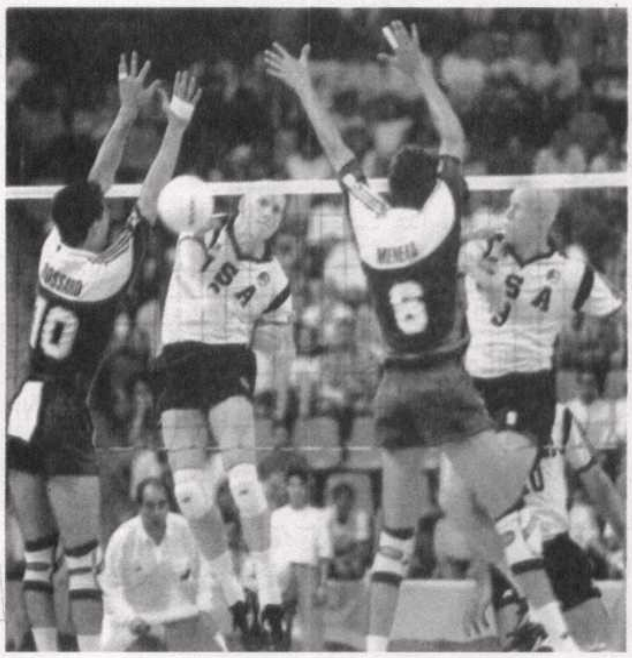
وبالرغم من أن بعض المدربين قد يستخدم أسلوب زيادة استثارة انفعال الغضب للاعب باعتباره مصدراً نفسيًا لتعبئة الطاقة وزيادة درجة الاستثارة الانفعالية نحو المنافس، أو الأداة المستخدمة، فإن هناك الكثير من المآخذ على استخدام هذا الأسلوب حيث من الممكن أن يتعلم اللاعب تعميم مثل هذا الانفعال خارج نطاق المنافسة، وربما يصعب على اللاعب نفسه أن يسيطر على انفعالاته أثناء الأداء.

والحقيقة أن انفعال الغضب هذا قد يكون له بعض الفائدة عندما ينظر له كمصدر لزيادة درجة الاستثارة وخاصة إذا استطاع اللاعب أن يتكيف ويسيطر عليه، ولكن الواقع أن القليل من اللاعبين الذين فى وسعهم تحقيق ذلك. **وربما من المناسب أن نشير هنا إلى بعض التوجيهات التى تساعد المدرب فى التغلب على الآثار السلبية لانفعال الغضب لدى اللاعبين :**

(١) نظرًا إلى أن عامل الزمن يلعب دورًا هاماً فى انخفاض حدة انفعال الغضب لذلك ينصح المدرب اللاعب بالابتعاد عن موقف استثارة الغضب، ويطلب من اللاعب التفكير فى موضوع ما غير المنافسة. هذا وعندما يطلب المدرب



أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة



أنشطة رياضية تتميز
بالعدوان غير المباشر

من اللاعب التوقف عن المشاركة فى اللعب أثناء المباراة، فمن المناسب أن يوضح له أن ذلك ليس نوعًا من العقاب لضعف مستوى أدائه، ولكن بغرض التهدئة واستعادة حالته الطبيعية. كما يجب أن يتحلى المدرب بالهدوء وعدم العصبية عندما يطلب من اللاعب التوقف عن المشاركة فى الأداء ويتذكر دائما أنه نموذج وقدوة يحتذى بها من قبل اللاعبين.

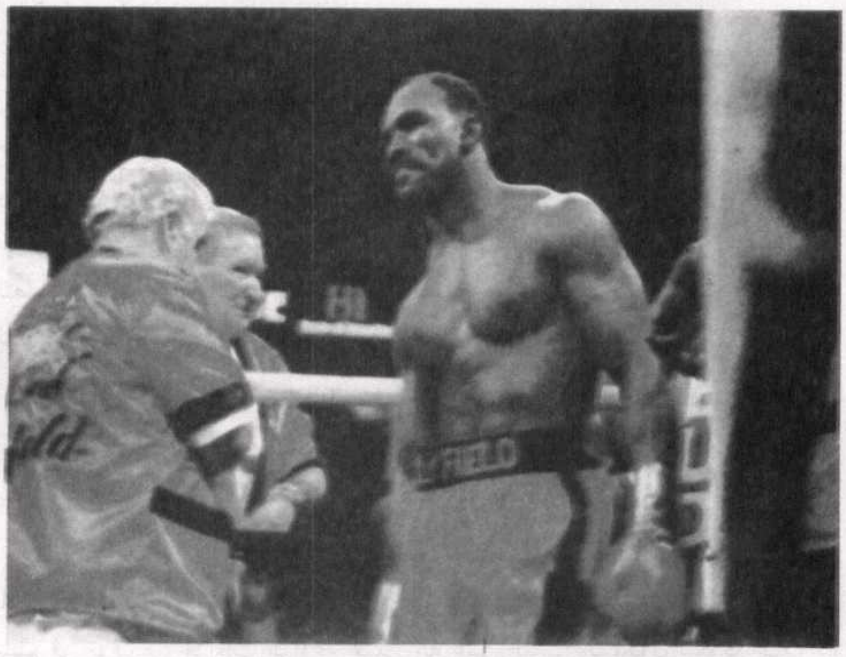
(٢) يعتبر انشغال اللاعب ببعض الأنشطة البديلة أثناء فترة الشعور بالغضب واستبعاده من المشاركة فى اللعب من النواحى المفيدة التى تساعده على استعادة حالته الطبيعية فى أقرب وقت، ومن ذلك على سبيل المثال يقوم اللاعب بالحديث أو مناقشة زميل له فى موضوع آخر غير مصدر حدوث الغضب، أو يؤدى بعض تمرينات الإحماء. كذلك يعتبر ممارسة الرياضى لبعض التدريبات التى تعتمد على التصور الذهنى من أكثر الأساليب ملاءمة، حيث تسمح بالتركيز على الأداء التالى، وليس التركيز على المنافسة ونتائجها.

إضافة إلى التوجيهات السابقة التى يقوم فيها المدرب بالدور الأساسى لمواجهة السلوك العدوانى لدى الرياضيين، فإن هناك اقتراحات أخرى عديدة تساهم كذلك فى مواجهة ظاهرة العدوان فى الرياضة ومن ذلك ما يلى :

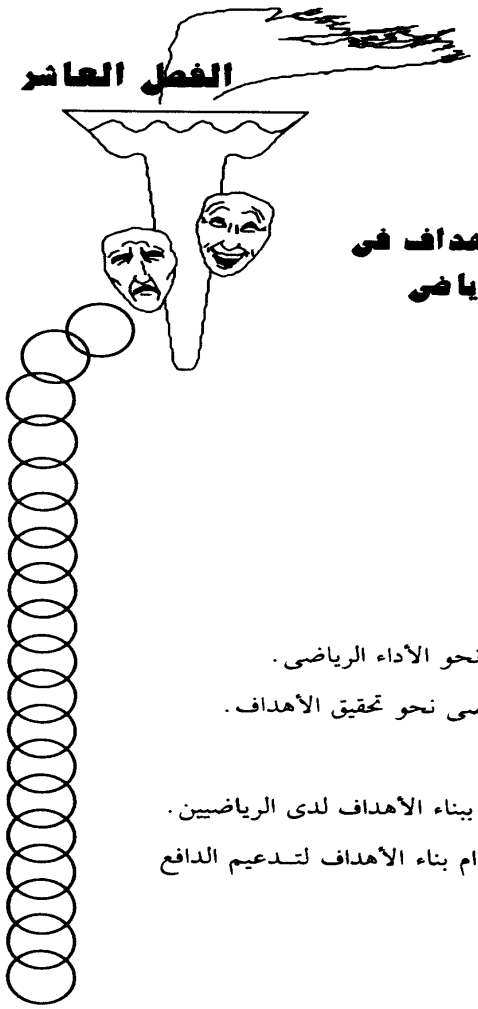
- توجيه الحكام والإداريين إلى أهمية التمسك بتنفيذ قانون اللعب وخاصة بالنسبة للقواعد التى تتعلق بسلوك اللاعبين، وتشديد العقوبة على الذين يتهاونون منهم فى توقيع الجزاءات الرادعة على اللاعبين الذين يسلكون سلوكًا عدوانيا يتنافى مع الخلق الرياضى وخاصة الأبطال المتميزين منهم.

- نظرًا لأن تعصب الجماهير يعتبر من العوامل الهامة التى تؤدى إلى زيادة سرعة القابلية للاستثارة لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، لذا من الأهمية استخدام برامج التوعية الجماهيرية كعامل مساعد فى تقليل سرعة القابلية للاستثارة.

- يمكن أن تهتم الهيئات المعنية بالشباب والرياضة بوضع نظام للحوافز يعلن لجميع اللاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية من بداية الموسم الرياضى - مثل لوحات الشرف، والكؤوس، وشهادات التقدير .... إلخ، وذلك لتقدير الأداء المهارى الجيد والسلوك القويم المرغوب فيه والبعيد عن السلوك العدوانى.



إحدى وسائل مواجهة الغضب لدى الرياضيين هى أن يتحلى المدرب بالهدوء والتحكم فى انفعالاته



الأسس النفسية لبناء الأهداف فى برنامج التدريب الرياضى
(مهارة نفسية)

* تحديد الهدف.
* فوائد بناء الأهداف.
* الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضى.
* دور المدرب فى تنمية لتزام الرياضى نحو تحقيق الأهداف.
* تقييم بناء الأهداف.
* بعض المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الأهداف لدى الرياضيين.
* التوجيهات التطبيقية لاستخدام بناء الأهداف لتدعيم الدافع وتطوير الأداء الرياضى.

مقدمة :

يحتل بناء الأهداف أهمية فى تطوير دافعية اللاعب نحو إنجاز الأداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك. والواقع أن سيكولوچية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً فى البرنامج الرياضى، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة.

إن الأهداف إذا ما أحسن بناؤها، وأمكن تحديدها بأسلوب سليم، فإنها ولاشك تساعد على توجيه سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية، فضلا عما تضمنه من احتفاظ اللاعب بالدافعية خلال مرحلة التدريب التى قد تطول سنوات عديدة، بل تجعل هذه المرحلة أكثر استثارة وأكبر متعة.

وبقدر ما يمثله بناء الأهداف من أهمية فى تحقيق الدافعية نحو الأداء الرياضى، بقدر ما نجد أن هذا المصطلح يبدو معقدًا وغير واضح، وربما كان مرجع ذلك أنه قد يستخدم ليعبر عن معانى مختلفة، فقد يعنى المستويات التى يتم إنجازها، أو الأنشطة التى تؤدى، أو المكافآت التى يحصل عليها، أو الحالات المرغوبة، أو حتى الدوافع، بالإضافة إلى ما سبق فإن الأهداف قد تشمل يوماً واحداً، أو أسبوعًا أو شهرًا أو موسماً تدريبياً، أو أربع سنوات أو العمر التدريبى للرياضى، أو حتى خلال رحلة حياة الإنسان كلها، الواقع أن تحديد الأهداف المراد وضعها، وما هى المدة المخصصة لكل هدف ليست بالشىء اليسير.

فعلى سبيل المثال أن بعض اللاعبين قد يسارعون للاشتراك فى التدريب والمنافسة الرياضية وفى ذهنهم أن يغنموا الجوائز والمكافآت المادية التى يكتسبها لاعب كرة القدم المشهور أو لاعب التنس المتميز، وبينما بعض اللاعبين الآخرين يكون الهدف من اشتراكهم فى المنافسة الرياضية هو الرغبة فى الفوز بالميدالية الأوليمبية أو الميدالية الذهبية لإحدى البطولات العالمية، أو حتى البطولة المحلية، فإن هناك من اللاعبين ممن يشتركون فى المنافسة الرياضية بمحض الصدفة، أو مدفوعين من الآخرين، مثل هؤلاء الآباء الذين يحرصون على اشتراك أبنائهم فى نشاط رياضى معين، أو المدربين الذين يرون فى بعض اللاعبين أنهم يتمتعون

باستعداد طيب لتحقيق التفوق ويطلبون منهم المواظبة على التدريب والاشتراك فى المنافسات الرياضية.

هذا وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة اللاعب لنشاط رياضى معين، أو الاشتراك فى المنافسة الرياضية، فإنه من الأهمية أن يراجع اللاعب نفسه ويعيد التفكير، وأن يحدد بوضوح إلى أين هو ذاهب محاولا الإجابة عن السؤال التالى: ما هو الهدف من ممارستى للرياضة ؟

تحديد الهدف :

إذا أراد لاعب ما أن يحقق أفضل استفادة من ممارسته لنشاط رياضى معين، فمن الأهمية بمكان أن يدرك ويعرف الهدف الذى يسعى لإنجازه، فحقًا لايستطيع هذا اللاعب أن يتخذ قرارات مفيدة لعملية التدريب أو الممارسة الرياضية دون وجود اتجاهات واضحة المعالم تبين الهدف من الممارسة أو التدريب، فإذا أراد هذا اللاعب تحقيق التمثيل الدولى المشرف، أو الحصول على ميدالية عالمية أو أوليمبية، فسوف يختلف عما إذا كان الهدف هوإنقاص وزنه، أو الترويح والاسترخاء، أو التمرين من أجل تحسين الصحة العامة.

وقد يقول لاعب إننى لم أتعرف بعد أى هدف يمثل سببًا رئيسيًا لاشتراكى فى هذه الرياضة، ربما لأننى أحب الممارسة للرياضة فقط، ولابأس من ذلك، فما دام قد بدأ الطريق فإنه يمكنه إثراء خبرة الممارسة وتدعيمها من خلال تحقيق أهداف وغايات يسعى إلى تحقيقها.

ورغما عن أن بعض اللاعبين قد يكون لديهم بعض الاتجاهات التى تحدد طريقهم نحو هدف معين، فقد يضلون الطريق ويفقدون البصيرة نحو إنجاز ذلك الهدف.

فعلى سبيل المثال عندما يشترك اللاعب يومياً، فى التدريب، فقد يصبح ذلك بالنسبة له عادة يومية لا أكثر، كذلك عندما نلاحظ أن بعض الآباء يصحبون أبناءهم، ويدفعونهم نحو الممارسة والتدريب، دون أن يقرر مثل هؤلاء الأبناء: هل يرغبون حقا فى ممارسة هذه الرياضة أم لا ؟ فهم يحضرون فقط فى ذلك الوقت المخصص للتدريب لأن وقته قد حان وليس لأن لديهم الرغبة أو الدافع لذلك. وهذا النوع من السلوك السابق الذى قد تلاحظه لدى بعض اللاعبين وخاصة لدى

النشء هو بالطبع ليس بالسلوك الإيجابى الذى يضمن تحقيق التفوق أو الإنجاز الرياضى، ولكن فى الوقت نفسه ليس شيئا سيئاً، حيث قد يشجع اللاعب على الانتظام وعلى العمل الجيد، وقد يستثير لديه الحاجة للبحث عن أهداف يسعى إلى تحقيقها من خلال أسئلة قد تراوده، مثل: لماذا يؤدى هذا التدريب أو هذا النوع من الأداء ؟ وما هى فائدة ذلك ؟ وماذا يعنى أن أحقق أهدافاً من خلال الممارسة ؟ وهى أسئلة، ولاشك أن البحث عن الإجابة عنها يوجه اللاعب الوجهة الصحيحة لتطوير الدافعية نحو التفوق الرياضى.

إن السؤال الأساسى الذى يجب أن يبدأ به أى لاعب هو: ماذا أريد من ممارسة رياضة معينة ؟ وعندما يعرف إجابة هذا السؤال يمكنه أن يقرر المستوى الذى يريد إنجازه، وأن يحدد ما يجب عمله لإنجاز هذا المستوى على أفضل نحو ؟

فوائد بناء الهدف :

تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية يسمح بتحقيق فوائد عديدة يأتى فى مقدمتها ما يوضحه الجدول التالى:

جدول (١/١٠) فوائد بناء الأهداف

* الأهداف تحسن الأداء.
* الأهداف تحسن نوعية الممارسة.
* الأهداف توضح التوقعات.
* الأهداف تساعد على التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحديا.
* الأهداف تزيد من الدافع الذاتى.
* الأهداف تنمى الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس.

الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضى :

كما سبقت الإشارة إلى أن بناء الأهداف لايعتبر شيئا جديداً فى البرنامج الرياضى ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الأهداف على نحو

أكثر فعالية وكفاءة، وهنا نستعـرض بعض المبادئ الهامة التى توصل إليها المهتمون بالمجال النفسى للرياضيين كما فى الجدول التالى:

جدول (٢/٩٠) مبادئ بناء الأهداف

* تحديد أهداف الأداء وليس أهداف النتائج.
* تحديد أهداف تتميز بالتحدى وليس السهولة.
* تحديد أهداف نوعية وليست عامة.
* تحديد أهداف قصيرة المدى وليست عامة.
* تحديد أهداف واقعية وليست غير واقعية.
* تحديد أهداف فردية أكثر من الأهداف الجماعية (الفريق).
* تحديد أهداف متعددة (بديلة).

هذا بالرغم أن هذه المبادئ تبدو محدودة وقليلة، إلا أن فهمها بدقة وتطبيقها ليس بالشىء السهل. ونحاول إلقاء المزيد من الضوء على كل مبدأ فيما يلى :

أهداف الأداء مـقـابل أهداف الـنتـائج : Performance versus Outcome Goals

يوجد اختـلاف بين وضع الأهداف للأداء، ووضع الأهداف للنتائج، يمكن يتضح فى مناقشة عناصر ثلاثة :

١ ـ التحكم فى الأهداف : Control of Goals

يفضل أن توضع الأهداف من منطلق الأداء وليس النتائج نظرًا لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتـائج المسابقة. فكما هو معروف أن نتائج المسـابقة أو المنافـسة تتـأثر بالعديد من العـوامل منها الزملاء فـى الفريق أو خصائص المنافس والتحكيم والعوامل الموقفية الأخرى التى تحيط بالمنافسة.

هذا وبالرغم من الاتفاق على أهمية بناء الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج نظراً لأن الأخير يسبب المشكلات النفسية للرياضيين فإن هناك صعوبة فى إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج، ويرجع ذلك إلى أن المجتمع دائما يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه. كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الرياضيين الحماس والكفاح من أجل الفوز أو المكسب، والواقع الهام فى هذا السياق هو أهمية التركيز على أهداف الأداء لأن الرياضى لايحتمل فى الحقيقة نتيجة المنافسة الرياضية ولكن هو المسئول عن أدائه.

٢ ـ درجة التحكم (السيطرة) فى الأهداف Degree of Control

يتضح من النقطة السابقة أنه يفضل وضع أهداف ترتبط بالأداء عن وضع أهداف ترتبط بالنتائج نظراً لأن الأهداف التى ترتبط بالأداء تكون تحت سيطرة الرياضى على نحو أكثر من الأهداف التى ترتبط بالنتائج وغالبا ما تكون خارج سيطرة الرياضى نظراً لتأثرها بالعوامل الكثيرة الأخرى. والسؤال الذى يطرح نفسه هو : إلى أى مدى تكون سيطرة الرياضى على الأهداف المرتبطة بالأداء.

ربما كان من المناسب أن تقدم إجابة على هذا التساؤل من خلال استعراض نماذج من الأهداف المتوقعة على النحو التالى :

أ ـ الهدف : أن يكسب الفريق المباراة.

ب ـ الهدف : إن يسجل ٢٠ نقطة فى المباراة.

جـ ـ الهدف : إن يسجل ٩٠٪ من التصويبات على السلة من مسافة ١٠ أمتار.

ويتضح من الأهداف السابقة أن هناك أهدافا تكون تحت سيطرة الرياضى على نحو أكثر من أهداف أخرى، فالهدف (ب) يكون تحت السيطرة أكثر من الهدف (أ) لأن الهدف (أ) يتأثر بعوامل أخرى ترتبط بالزميل فى الفريق وطبيعة المنافسة وعوامل موقفية أخرى يصعب السيطرة عليها. هذا ويعتبر الهدف (جـ) من حيث درجةالتحكم والسيطرة أفضل لأنه يرتبط بالأداء الفردى دون تأثير زملاء الفريق أو المنافس.

ويتبين من هذا العرض أنه يصعب أن توجد درجة تحكم أو سيطرة على الهدف ١٠٠٪، ولكن الأهداف التى تركز على الأداء - بشكل عام - تكون درجة التحكم والسيطرة عليها أفضل من الأهداف التى تركز على النتائج ومن ثم يجب أن يطور المدرب الرياضى من الأهداف المأمول تحقيقها بحيث يغلب عليها السيطرة والتحكم من قبل الرياضى.

٣- قيمة الذات والإنجاز : Self - Worth and Achievement

ينظر المجتمع عادة للشخص الذى يحقق المزيد من الإنجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذى يكون إنجازه أقل. وفى مجال الممارسة الرياضية يقاس الإنجاز عادة من خلال محك واحد وبسيط هو المكسب، فالمكسب يعنى النجاح والخسارة بالطبع تعنى الفشل. بمعنى آخر إن الأشخاص الذين يحققون النجاح لهم قيمة، بينما هؤلاء الذين لايحالفهم النجاح أى يخسرون المنافسة تكون قيمتهم أقل. وهذا المعنى يكتسبه حتى النشء الصغير من الرياضيين.

وهذا المدخل السابق الذى يعتمد على معيار المكسب والخسارة فى تقييم الذات له آثاره السلبية خاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى الرياضيين، ذلك أن الثقة بالنفس تكتسب إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين نحو الشخص. وفى حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك أساسى لتقييم الإنجاز فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على محك غير مستقر نظراً لأن المكسب غير مأمون دائما فضلاً عن أنه فى الغالب نصيب عدد محدود من الرياضيين، أى أن الاعتماد على محك المكسب وحده يؤدى إلى عدم تدعيم قيمة الذات للرياضى، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، فضلا عن أن التركيز على المكسب وحده يعتبر مصدرًا للقلق والإحباط وعدم التيقن من إمكانية تحقيق الهدف.

مرة أخرى يؤكد هذا المعنى على أهمية صياغة أهداف تهتم بالأداء الفردى يمكن السيطرة عليها وعدم التركيز على محك المكسب فقط كأساس لتقييم الرياضى.

لقد عبر عن المعنى السابق العداء العالمى «كارل لويس» Carl Lewis عندما قرر هذه العبارة.

«أنا لا أقلق من حيث تحقيق المكسب أو الخسارة فى المسابقة الرياضية، ولكن الذى يهمنى حقا هو أن أحقق مستوى الأداء الذى استطيع فعلاً إنجازه».

أهداف التحدى مقابل الأهداف السهلة :

Challenging versus Easy Goals

يجب وضع الأهداف على النحو الذى يستثير التحدى لدى الرياضى، وفى الوقت نفسه تجنب الأهداف التى تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى درجة متوسطة. فالأهداف التى تستثير التحدى تضمن المشاركة الإيجابية وبذل أقصى جهد من قبل الرياضى، ولكن هذا ليس بالأمر اليسير حيث إن تجاوز درجة الصعوبة لقدرات الرياضى يؤدى إلى الإحباط وفقدان الدافعية، كما يوضح الشكل التالى:

شكل (٢/١٠) العلاقة بين صعوبة الهدف والدافعية حيث يبين أن الهدف عندما يصبح صعبا جدًا، تنخفض الدافعية بشكل واضح.

ويؤكد المعنى المستخلص من الشكل السابق أهمية أن توضع الأهداف بحيث تتميز بدرجة ملائمة من الصعوبة تسمح للرياضى بالقدرة على إنجازها، وعدم المبالغة فى درجة الصعوبة نظراً لتأثير ذلك السلبى على دافعيةالرياضى ومن ثم عدم بذل الجهد المطلوب لإنجاز الهدف.

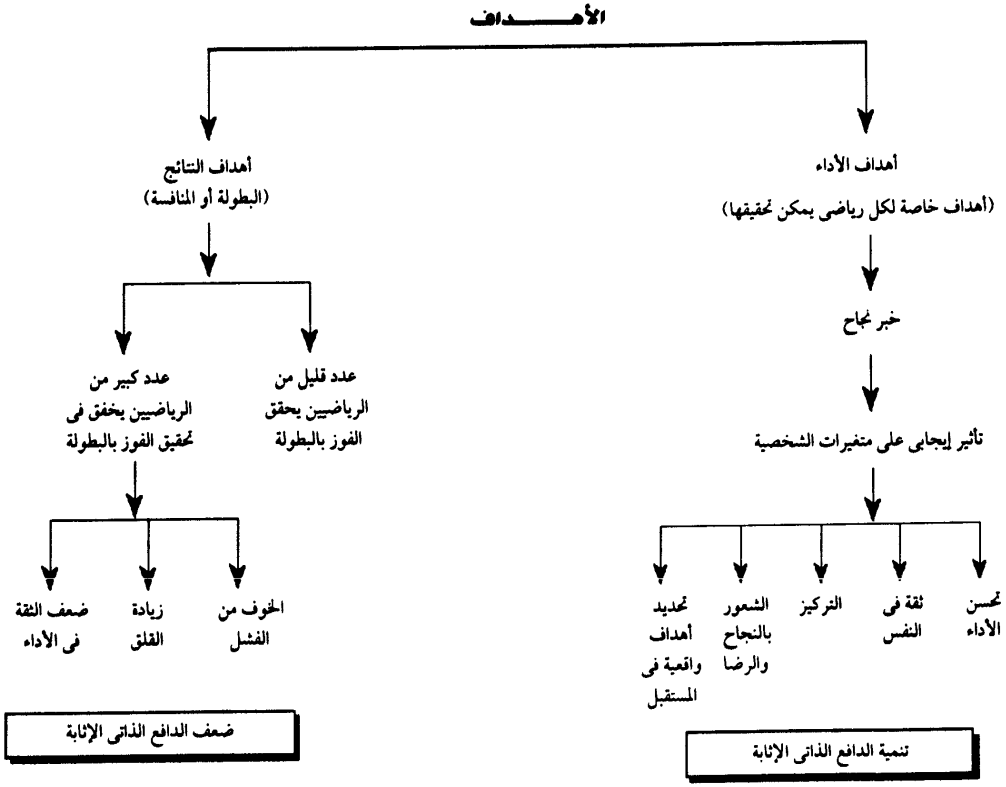
ولكن السؤال الذى يتطلب إجابة هو :

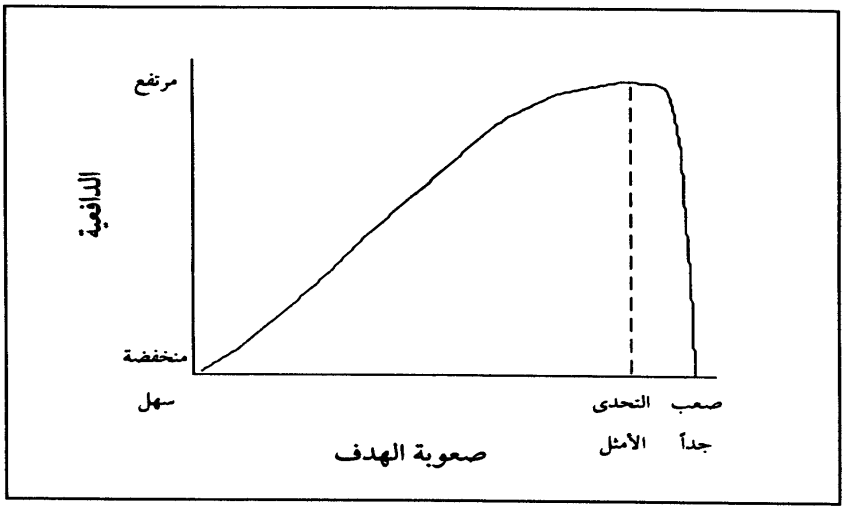
كيف يمكن تحديد الأهداف التى تتميز بدرجة الصعوبة الملائمة ؟

إن المدخل الموضوعى لوضع أهداف تتميز بدرجة صعوبة ملائمة تستثير التحدى لدى الرياضى هو مراجعة معدلات التحسن فى الأداء السابق لهذا الرياضى وتحديد مدى الالتزام نحو تحقيق الهدف، ويفضل أن تكون مراجعة الأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق التخطيط لبناء الهدف، حيث عندما تطول الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف.

إن معرفة مدى التقدم أو التحسن الذى يحققه الرياضى فى غضون فترة معينة يعتبر عاملاً هاماً فى بناء الأهداف بعامة وتحديد درجة الصعوبة بخاصة. فإذا كانت هذه الفترة تشهد تحسنا واضحًا فى إنجاز الرياضى للأهداف، فمن المناسب عندئذ اقتراح أهداف تتمشى مع هذا التقدم، وفى المقابل إذا كانت هذه الفترة تتميز بالتقدم المحدود فمن المناسب أن يراعى ذلك عند وضع الأهداف.

فعلى سبيل المثال فإن مرحلة التدريب للناشئين المبتدئين قد تشهد تقدمًا واضحاً وخاصة المهارات الأساسية، وبينما نلاحظ فى بعض المسابقات الرقمية مثل

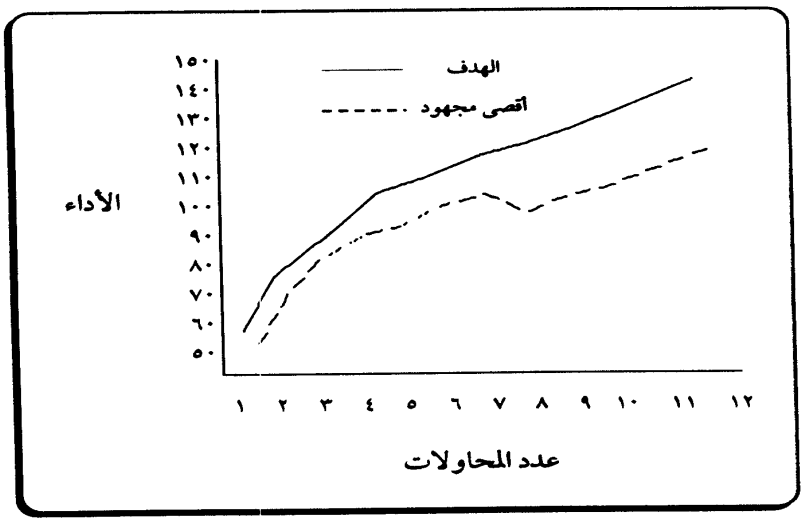

الأهـــــداف
أهداف الأداء
(أهداف خاصة لكل رياضى يمكن تحقيقها)
خبر نجاح
تأثير إيجابى على متغيرات الشخصية
تحسن الأداء
ثقة فى النفس
التركيز
الشعور بالنجاح والرضا
تحديد أهداف واقعية فى المستقبل
تنمية الدافع الذاتى الإثابة
أهداف النتائج
(البطولة أو المنافسة)
عدد قليل من الرياضيين يحقق الفوز بالبطولة
عدد كبير من الرياضيين يخفق فى تحقيق الفوز بالبطولة
الخوف من الفشل
زيادة القلق
ضعف الثقة فى الأداء
ضعف الدافع الذاتى الإثابة



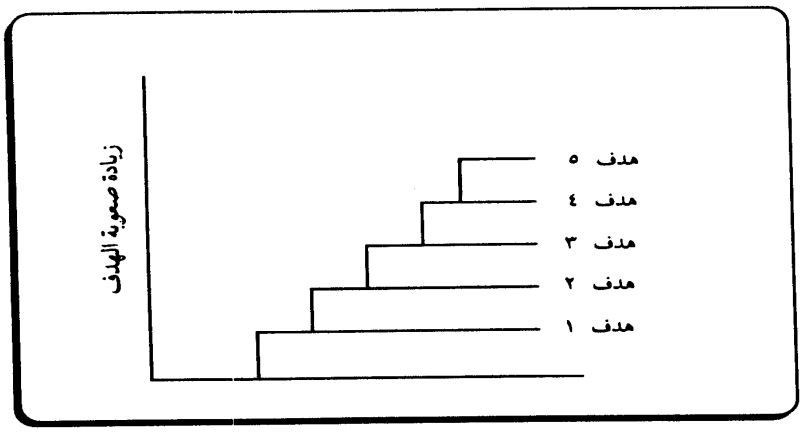
مسابقات الميدان والمضمار و السباحة أن هناك تحسناً واضحاً لدى الناشئ متمثلاً فى تحطيم الكثير من مستواه الرقمى خلال فترات قصيرة، فإن الأمر ليس كذلك بالنسبة للرياضيين ذوى المستوى العالى حيث يكون التقدم الرقمى محدوداً يحسب بالجزء من الثانية. وفى هذا المعنى استطاع السباح «فردتيلر» Fred Tyler أن يتفوق على منافسه «لى أنجستراند» Lee Engstrand فى سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع بجزء من ألف من الثانية.

هذا وحيثما أمكن تحديد أقصى مستوى أداء مطلوب إنجازه للرياضى فإن درجة الصعوبة يجب ألا تتجاوز ١٠٪ من أقصى أداء متوقع كما هو موضح بالشكل (١٠/ ٣).

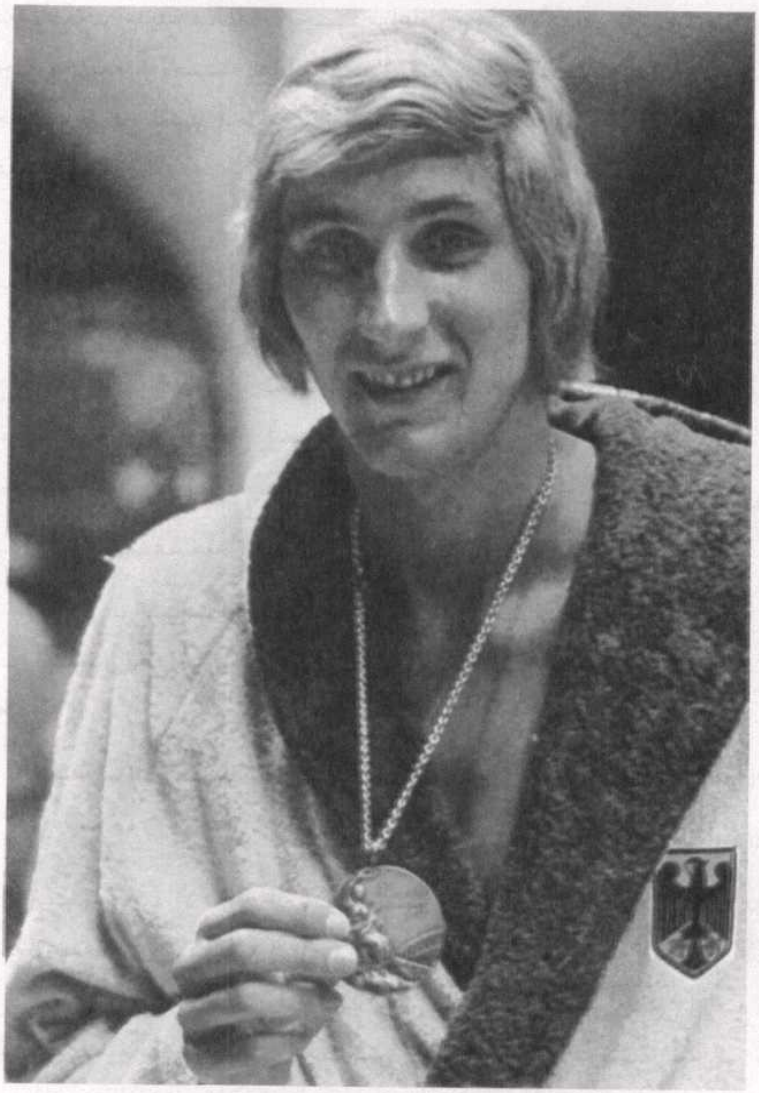
كما أن تحديد درجة الصعوبة الملائمة لبناء الأهداف يشبه - إلى حد كبير - عملية صعود الدرج كما هو موضح بالشكل (١٠/ ٤).



شكل (٣/١٠) يقترح درجة الصعوبة الملائمة للهدف بحيث لاتتجاوز نسبة ١٠٪ من أقصى أداء متوقع للرياضى



شكل (٤/١٠) صعود الدرج كمدخل لبناء الهدف



لقد صرح هذا البطل العالمى أنه لا يقلق من تحقيق المكسب أو الخسارة
ولكن الذى يهمه هو تحقيق المستوى الذى يستطيع إنجازه

يبين الشكل (١٠/ ٤) سلسلة من الأهداف المقترحة بحيث تزداد درجة صعوبة الهدف بمقدار أكبر قليلا من الهدف السابق، أو عبارة عن متوسط معدل التقدم لأهداف عديدة سابقة. ويجب مراعاة أن هذه الأهداف تكون محددة العدد لاتتجاوز أربعة أو خمسة أهداف وخلال فترة زمنية لاتتجاوز الشهر، إن هذا المدخل يساعد فى تقديم فرص متكررة لمكافأة الإنجاز الذى يساعد على بناء الدافعية والثقة بالنفس.

ويلاحظ فى بعض الأحيان أن الرياضى قد يخفق فى صعود درج معين وربما ينحدر إلى الدرج الأسفل، ويمكن التغلب على ذلك من خلال المثابرة والالتزام نحو مواصلة صعود الدرج وإنجاز الأهداف، وبشكل عام فإن هناك احتمالين لتفسير فشل أو إخفاق الرياضى فى صعود إحدى خطوات الدرج يمكن الإشارة لهما على النحو التالى :

(١) إن الخطوة المقترح إنجازها كبيرة، أى زيادة درجة صعوبة الهدف، وعندئذ يمكن تصنيف هذه الخطوة إلى خطوتين أو أكثر (أهداف مرحلية).

(٢) إن الواجبات الحركية المنوط للرياضى القيام بها لم يتقن أداءها على النحو السليم، ومن ثم يحتاج إلى تعلم كيفية الأداء لهذه المهارة على النحو الصحيح.

الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة : Special versus General Goals

تعتمد فكرة الأهداف العامة على أن أى برنامج رياضى يتضمن أهدافا أساسية (عامة) يمكن تصنيفها إلى أهداف فرعية (نوعية) وإن هذه الأهداف الفرعية يمكن أن ينبثق عنها المزيد من الأهداف الفرعية . . . . وهكذا حتى يوضع لكل وحدة تدريب أو جرعة تدريب هدف فرعى أو أكثر وعندئذ يمثل لبنة فى البناء الهرمى لشجرة الأهداف الموصلة إلى الهدف النهائى. ولاشك إن التقصير فى إنجاز أى هدف فرعى يؤثر بدوره على بلوغ الأهداف الأساسية (النهائية) المأمول تحقيقها.

لقد عبر عن المعنى السابق لاعب الجرى العالمى «برندن فوستر» Brenden - Foster عندما قرر خلال خبرته المكثفة فى التدريب وممارسة رياضة الجرى، «بأن

برنامج التدريب الجيد فى حد ذاته قوة دافعة نحو إنجاز الهدف، وإننى عندما أخفق فى إنجاز الهدف النوعى الخاص لإحدى جرعات التدريب فإن ذلك يعتبر شيئا ثمينا يصعب تعويضه».

إن التخطيط الجيد للأهداف الرئيسية والفرعية لبرنامج التدريب الرياضى يضمن إلى حد كبير بلوغ اللاعب للأهداف بكفاءة وفاعلية، والأهم من ذلك الشعور بالمتعة والرضا النفسى.

وهنا قد يتبادر للذهن كيف يمكن بناء الأهداف النوعية والأهداف العامة فى البرنامج الرياضى ؟

إن الإجابة على التساؤل السابق تتطلب أن يسأل اللاعب نفسه : ما هو مطلوب عمله حتى يمكننى تحقيق الأهداف الرئيسية والتى عادة ما تكون من النوع الطويل المدى مثل الاشتراك فى بطولة عالمية أو أوليمبية ؟

إن السؤال السابق يساعد اللاعب على تحديد: هل الممارسة الحالية تخدم تلك الأهداف النهائية ؟ وإذا كانت الإجابة بالنفى فإن ذلك يساعد اللاعب على إعادة بناء أهدافه وإجراء التعديل اللازم بما يضمن أن الأهداف النوعية تساعد على الوصول للهدف النهائى.

فعلى سبيل المثال إذا أراد عداء أن يسجل رقما ١٠ ثوان فى مسابقة ١٠٠ متر فقد يسأل نفسه، ماذا أفعل لتحقيق ذلك ؟

ربما تكون الإجابة المنطقية من أول وهلة هى الجرى بأسرع ما يمكن.

وهذه الإجابة تبدو غير كافية، وإنما يحتاج إلى أن يسأل نفسه: ما هو المطلوب عمله حتى يستطيع العدو مسافة ١٠٠ متر فى زمن ١٠ ثوان ؟

بمعنى آخر ماذا يمكن أن يفعل حتى يستثمر إمكاناته على أفضل مستوى ممكن ؟

إن الإجابة على هذا التساؤل السابق تتطلب تحديد مجموعة كبيرة من العناصر التى تلعب دوراً هاماً فى تطوير سرعة الجرى لدى اللاعب منها على سبيل المثال :

* تطوير السرعة.

* تطوير القوة العضلية.

* تطوير القدرة العضلية.

* تطوير التحمل اللاهوائى.

* تطوير المرونة الحركية.

* تطوير تكنيك الأداء.

إن العناصر السابقة تصبح بمثابة أهداف نوعية (فرعية) للأهداف العامة الرئيسية).

وتجدر الإشارة إلى أن تلك الأهداف النوعية (الفرعية) يمكن أن ينبثق منها المزيد من الأهداف النوعية الأخرى.

ومن ذلك على سبيل المثال أن تطوير السرعة كهدف نوعى (فرعى) يمكن أن ينبثق عنه أهداف (نوعية) فرعية أخرى مثل :

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة . . . إلخ.

كذلك الحال فإن تطوير القوة العضلية كهدف نوعى (فرعى) يمكن أن ينبثق عنه أهداف (نوعية) فرعية أخرى مثل :

- القوة العظمى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة.

وربما نذهب إلى ما هو أبعد من ذلك فى تحديد الأهداف النوعية (الفرعية) ويصبح المطلوب هو تحديد العضلات المطلوب تدريبها هل هى عضلات الذراعين ؟ أم عضلات الرجلين ؟ أم بعضلات الظهر ؟ وهكذا . . . . . .

إضافة إلى ما سبق يراعى فى تحديد الأهداف النوعية (الفرعية) الاسترشاد بالأهمية النسبية لكل عنصر بالنسبة للعضلات المطلوب تدريبها.

فعلى سبيل المثال هل يحتاج العداء إلى التدريب على تطوير القوة العضلية بنفس القدر الذى يحتاج إلى التدريب على تطوير المرونة الحركية أو التدريب على تطوير السرعة لانتقالية ؟

هذا، وحيثما أمكن تحديد الأهداف النوعية (الفرعية)، إضافة إلى أهميتها النسبية، يمكن عندئذ توزيعها على وحدات أو جرعات تدريب البرنامج خلال الموسم التدريبى بحيث يكون هناك هدف نوعى لكل جرعة تدريب يمثل لبنة فى بناء الأهداف، يحرص اللاعب على إنجازه، باعتباره خطوة إجرائية أو هدفا قصير المدى يساهم فى تحقيق الهدف النهائى.

وتجدر الإشارة إلى أنه كلما أمكن تحديد الأهداف النوعية بوضوح، وبشكل كمى ساعد ذلك على تنظيم دافعية اللاعب فى رحلته نحو بلوغ الهدف.

وفى هذا المعنى فإن صياغة الأهداف بشكل غامض غير محدد تجعل اللاعب يضل الطريق ويفقد البصيرة ويصعب تطبيقه بشكل علمى.

فعلى سبيل المثال الا يكفى صياغة الأهداف على النحو التالى :

- أن يصبح اللاعب قوياً.
- أن يصبح اللاعب أكثر ثقة بنفسه.
- تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب.

إن هذه الصياغة تتسم بالعمومية والغموض بما يصعب معه الاطمئنان إلى تحقيق الأهداف النوعية وإنما المطلوب مثلا :

ماذا يعنى أننا نريد من اللاعب أن يصبح قوياً ؟ هل ننمى القوة المميزة بالسرعة، أم تحمل القوة، ثم ما هى العضلات المطلوب تنميتها ؟ هل عضلات الذراعين أم الرجلين أم الجذع أم جميعهما ؟ وما هو المقدار المطلوب تطويره للقوة العضلية ؟

كذلك مـاذا يعنى أن يصبح الـلاعب أكثر ثقـة بنفسـه ؟ هل يكون اللاعب مسترخـيا قبل المنافسة الهامـة مباشرة ؟ هل يتحدث بثقـة مع نفسه ؟ هل نزيد من فرص الأداء الجيد والخبرات الناجحة التى تكسبه الثقة فى قدراته وإمكاناته ؟

ثم ماذا يعنى تحـسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب ؟ إنـه من الصعوبة أن نعدل من اتجاهات اللاعب، إذا لم نحدد مسبقاً السلوك المراد تغييره. هل المطلوب تغيير اتجاهات اللاعب بما يضمن المحـافظة على مواعيد التدريب ؟ أم هل المطلوب زيادة جرعات الممارسة ؟

وعلى ضوء ماسبق يقترح الأهداف العامة أو النوعية على النحو التالى :

صياغة غير ملائمة	صياغة ملائمة
* أن يصبح اللاعب قويا ×	* يرفع ثقل ٩٠ كجم. √
* أن يجرى أسرع ما فى استطاعته ×	* أن يجرى مسافة ٤٠٠ متر فى ٤ ق. √
* تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب ×	* زيادة عدد جـرعات الممـارسة لتـصبح ٩ جرعات فى الأسبوع. √

الأهـداف القـصيـرة المدى مـقابل الأهـداف الطويلة المدى :
Short - Term versus Long - Term Goals

تتميز الأهداف فى مجال التدريب الرياضى أنها من النوع المرجأ البعيد المدى سواء أكانت بطولة محلية فى نهاية الموسم التدريبى، أم بطولة عالمية أو أوليمبية قد تمتد إلى سنتين أو أربع سـنوات. إضافة ما سبق فـإن هذه الأهداف من النوع غير مضمون التحقيق، فى الوقت الذى يتمـيز فيه التدريب بالعمل الجاد والشاق فى آن واحد.

وعلى ضـوء ما سبق تظهـر أهميـة اقتـراح أهداف قصـيرة Short -Term Goals توضح ماذا يمكن أن يفعل الرياضى الآن حـتى يصل إلى لأهداف النهائية

البعيدة المدى Long - Trem Goals فرحلة الألف ميل تبدأ عادة بخطوة واحدة. ثم تأتى المواظبة والتدريب الجاد وإنجاز الأهداف القصيرة المدى فتجعل من الهدف النهائى شيئا محسوساً يمكن إنجازه.

إن وجه الشبه كبير بين رحلة التدريب الرياضى للاعب، والشخص الذى يتسلق الجبل فكلاهما يعتبر عملاً شاقاً يستغرق وقتاً طويلاً، والتقدم قد يبدو فيهما ضئيلاً وصعباً. وكما أن الشخص الذى يتسلق الجبل قد يخطئ الطريق وأحيانا أخرى يفقد سيطرته ويهوى إلى الأرض، فإن اللاعب الذى يضل أهدافه يخطئ الطريق أيضا ويضيع جهده هباء منثوراً.

ولاشك أن الشخص الذى يتسلق الجبل كلما كان لديه قناعة واعتقاد راسخان أنه سوف يصل إلى قمة الجبل سوف يمنحه ذلك الطاقة اللازمة لبذل الجهد، وتحمل الآلام لاستكمال رحلة صعود الجبل. وعندما يرى ما تم إنجازه، وماذا تبقى له من رحلة تسلق الجبل فإن ذلك يدعم وينشط دوافعه. وهنا يظهر الدور الهام الذى تقدمه الأهداف القصيرة المدى بحيث تسمح للاعب أن يدرك ما تم إنجازه، وهو واحد من أفضل السبل لتكملة رحلة التدريب للوصول إلى الهدف النهائى.

الواقع أن وضع أهداف قصيرة المدى كخطوةمرحلية للوصول إلى الأهداف النهائية يمثل ركيزة هامة فى سيكولوجية بناء الأهداف فى المجال الرياضى حيث إنها تساعد على تحقيق العديد من الخصائص الهامة لبناء الأهداف مثل التحدى والواقعية والنوعية فضلا عن المساعدة فى تطبيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الأداء وليس نحو النتائج. وهذه المميزات يصعب تأمينها فى الأهداف الطويلة المدى نظراً لصعوبة التحكم فى الكثير من العوامل التى يمكن أن تطرأ وتحول دون تطبيق الأهداف مثل المرض، الإصابة، معدلات التعلم، الأدوات والإمكانات.

وينصح فى هذا الصدد أن تقترح الأهداف القصيرة المدى بحيث لاتتجاوز الشهر حتى لاتفقد أهميتها وعدم الواقعية.

إن الأهداف القصيرة المدى مثل الأهداف التى تتميز بالنوعية والتحدى والواقعية تزود الرياضى بالعديد من الفرص التى تكفل اجتياز خبرات النجاح فى الاتجاه نحو الهدف النهائى، فهى بمثابة الخطوات الإجرائية أو التكنيك الذى يستخدم

لتطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب باعتبار أنها مصدر للدافعية الذاتية Self- Motivation بالإضافة إلى ما سبق فإن الأهداف القصيرة المدى تساعد كلا من المدرب/ الرياضى فى التعرف على بعض المشكلات أو المعوقات الهامة فور حدوثها ومن ثم اقتراح الحلول البديلة لمقابلة الاحتياجات الهامة لنجاح البرنامج.

والخلاصة أن الأهداف القصيرة المدى تعتبر بمثابة التكنيك أو الخطوات الإجرائية التى تكفل الوصول إلى الهدف النهائى من خلال وظائف أربع هامة هى:

- توجيه الانتباه نحو الأداء.
- تعبئة الطاقة.
- إطالة فترة بذل الجهد.
- تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

الأهداف الواقعية مقابل الأهداف غير الواقعية : Realistic versus Unrealistic Goals

إن المدخل الهام لفهم هذا المبدأ يعتمد على معرفة الرياضى لقدراته وألا يخلط بين ما هى وبين ما يريد أن يكون عليه. والأهداف الواقعية تعنى مراعاة العوامل المختلفة التى تؤثر فى إنجاز الهدف قبل تحديده حتى يمكن إنجازه.

هذا وبالرغم من وضوح هذا المبدأ فإنه ليس بالسهولة بمكان تطبيقه، ويرجع ذلك لأسباب عديدة ربما من المناسب أن نتعرف على بعضها على النحو التالى :

* رغبة الرياضيين فى الحصول على المكافأة نظير الفوز، هذه الرغبة تدفعهم إلى وضع أهداف تكفل المكسب بالرغم من أنها قد تفوق استعداداتهم الراهنة.

* غالبا ما يقترح المدربون أو المهتمون بالأداء الرياضى للاعب أهدافاً تفوق مستويات المهارة الراهنة للاعب.

* يحدث أحيانا أن يقترح الرياضيون أهدافا أقل كثيرا من مستوى قدراتهم وذلك نظراً لخوفهم من حدوث الفشل.

* يمكن أن تكون الأهداف غير واقعية، نظراً لأن الرياضيين تعوزهم المعلومات الكافية حول قدراتهم أو المنافس أو الظروف التى تحيط بالمنافسة.

* يحدث أن يحقق الرياضى تقدماً متميزا فى بعض مراحل الأداء، ويتوقع أن يستمر هذا التقدم المتميز بنفس المعدل أو أفضل خلال فترات التدريب اللاحقة. ومن ثم يضع أهدافا تعتبر غير واقعية يصعب إنجازها، وعندئذ فإن الرياضى يبذل جهداً أقصى من إمكاناته واستعداداته الأمر الذى ينتج عنه الوصول إلى الإجهاد أو التعب الزائد، أو حدوث الإصابة.

الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية : Individual versus Team Goals

يجب التركيز فى بناء أهداف البرنامج الرياضى على الأهداف الفردية أكثر من الأهداف الجماعية (الفريق). ويرجع ذلك إلى أن الأهداف الجماعية يغلب عليها الغموض وتفتقد إلى تحديد المسئولية الفردية.

إضافة إلى ما سبق فإن الأهداف الجماعية (الفريق) ترتبط فى الغالب بالنتائج التى لاتكون تحت السيطرة سواء بالنسبة للفريق أو اللاعب. إنها بمثابة أغراض عامة بعيدة المدى أكثر من كونها أهدافًا نوعية تمثل خطوات إجرائية نحو بلوغ الهدف.

وبالرغم من ذلك فإن الأهداف الجماعية (الفريق) لها قيمتها عندما تتطلب رياضة معينة مستوى مرتفعا من التعاون والتوافق كما هو الحال فى الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة أو كرة القدم أو كرة السلة. فالأهداف الجماعية (الفريق) عندئذ تمثل قيمةً فى تنظيم وزيادة الدافعية نحو إنجاز العمل. هذا ولكن تبقى الفائدة محدودة إذا لم تصاحب هذه الأهداف الجماعية (الفريق) أهداف فردية، نظراً لأن افتقاد البرنامج إلى الأهداف الفردية يؤدى إلى عدم وجود مسئوليات محددة لكل لاعب فى الفريق.

إنه من غير المفيد أن يقترح هدف للفريق : «تحقيق المركز الأول فى المنافسة القادمة» دون أن يحدد أهدافا واقعية تتميز بالتحدى لكل عضو فى الفريق.

كذلك من الأهمية الأخذ فى الاعتبار عدم تعارض الأهداف الفردية مع الأهداف الجماعية (الفريق)، ومثال ذلك أن يجد لاعب كرة السلة تعارضاً بين الهدف الفردى المتمثل فى تسجيل ٣٠ هدفاً فى المسابقة. وبين الهدف الجماعى (الفريق) أن يحرص على تمرير الكرة للزميل الذى يكون فى موضع أفضل منه لتسجيل الهدف.

والخلاصة : أن الأهداف الجماعية (الفريق) يمكن أن تزيد من الدافعية للرياضيين، بفاعلية وكفاءة، ولكن تفقد قيمتها إذا لم تقترن بأهداف فردية تحقق مبدأ المسئولية الفردية، إضافة إلى تحقيق مبدأ السيطرة والتحكم فى الهدف. وعندئذ فإنه من الأهمية الأخذ فى الاعتبار عدم تصارع الأهداف الفردية مع الأهداف الجماعية.

الأهداف المتعددة (البديلة) :

إن أحد المبادئ الهامة لبناء الأهداف أن يتعرف اللاعب على أسباب الاشتراك فى نشاط رياضى معين، ما هى الأشياء التى يجب أن يحققها ؟ وما هى الأشياء التى يجب أن يحصل عليها ؟ وما هى الأشياء التى تمثل له جاذبية ؟ وقد يتطلب ذلك من اللاعب التفكير العميق، فضلا عن الاستعانة بمدربه، أو زملائه لتحديد تلك الأسباب. المهم أن يتذكر اللاعب دائما أنه كلما تعرف على أسباب وأنواع أكثر من المكافآت المنتظرة التى يمكن أن يحصل عليها نظير الممارسة والتدريب، كلما ساعد ذلك على احتفاظ اللاعب بقدر أكبر من الدافعية. وهنا تجدر الإشارة أنه ليس هناك أسباب تفضل الأخرى، أو أن هناك أسبابا مثالية وأخرى غير مثالية، ولكن يمكن أن نقول بقدر كبير من الثقة أن هناك أسبابا ملائمة للاعب معين وهى كفيلة أن تحرك دافعه نحو بلوغ الهدف، ويبقى المحك فى ذلك هو اللاعب نفسه الذى يرى أن السبب الذى يختاره يمثل باعث استمراره وزيادة دافعيته.

إنه من الأهمية بمكان أن يضع اللاعب أمامه أهدافا عديدة ويكون البعض منها بمثابة البديل إذا لم يتحقق البعض الآخر. إن الأداء الرياضى يجب أن يكون أكبر من الحصول على ميدالية، أو شهادة تثبت التفوق والنجومية. ولسنا هنا فى مجال التقليل من قيمة الميدالية الذهبية أو النجومية فى مجال الأداء الرياضى سواء

كان ذلك على المستوى المحلى أو الدولى، ولكن ما نريد أن نؤكد عليه هنا هو أهمية أن يكتسب اللاعب اتجاهات إيجابية نحو الأداء الرياضى بحيث لايكون المكسب أو الفوز فقط هو الأساس لتقييم أدائه والوصول إلى الهدف، لأنه كما سبق أن أوضحنا أن الأهداف للتفوق الرياضى ليست دائما من النوع المأمون التحقيق، فضلا عن أن التفوق أو المكسب هو عادة نصيب القليل من اللاعبين، الأمر الذى يعنى أن اللاعب إذا رأى فى الممارسة هدفاً واحداً فقط هو تحقيق المكسب، أو تحطيم الرقم القياسى .... إلخ. ثم تأتى الرياح عكس ما تشتهى السفن، أو يفشل فى تحقيق ذلك، فليس معنى ذلك أنه قد خسر كل شىء ولكن من الأفضل أن تكون هناك أهداف بديلة تزيد عن المكسب والخسارة بحيث تكون بمثابة تعويض للاعب، كما تمثل دافعا لاستمراره فى الأداء، هذا ومن العوامل التى تساعد اللاعب على اقتراح أهداف بديلة، أن يتذكر دائما فوائد الممارسة والتدريب مثل : الشعور بالرضا والمتعة نتيجة الممارسة، تحسن الصحة واللياقة، تكوين الصداقات، السفر للخارج ... إلخ.

إن وضع أهداف بديلة غير جامدة تساعد اللاعب ولاشك على استكمال رحلة التدريب بقدر من الدافعية وبدرجة أكبر من الثقة.

دور المدرب فى تنمية التزام الرياضى نحو تحقيق الأهداف :

كيف يمكن أن نفسر ظاهرة تفوق أحد الرياضيين على الآخر مثلا فى رياضة الجرى بالرغم من أنهما يمتلكان استعدادات بدنية متماثلة (النسبة المئوية للألياف العضلية السريعة والبطيئة، زمن رد الفعل، حجم الأطراف، السعة الهوائية ..... إلخ ؟) ربما يصبح أحد الرياضيين بطلاً عالمياً، بينما يظل الآخر فى مستوى البطولات المحلية. لماذا بعض الرياضيين الذين يمتلكون جميع الصفات البدنية لايحققون التفوق الحقيقى فى الرياضة ؟

كيف يمكن أن يتفوق بعض الرياضيين، ربما يحققون مستويات عالمية بالرغم من أن قدراتهم البدنية أقل من المستويات أو المعايير المتعارف عليها ؟ إن الإجابة تتمثل فى مقدرة الرياضى على تعبئة الطاقة الكلية أى النفسية والبدنية معاً، وليس الاقتصار على الطاقة البدنية فقط.

إن نتائج الدراسات التى هدفت إلى معرفة مكونات التفوق لدى الموهوبين رياضيا أظهرت عدم اتفاق حول الصفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضى، مقابل الاتفاق على الصفات النفسية . . . . وقد أجمع المهتمون بالدراسات النفسية للرياضيين والمدربين على أن التزام الرياضى نحو إنجاز الهدف يأتى فى مقدمة هذه الخصائص النفسية والتى تلعب دوراً هاما فى تعبئة الطاقة.

ماذا يعنى الالتزام ؟

يعتبر مصطلح الالتزام أحدث المصطلحات تداولاً فى علم النفس على مستوى الدراسات النظرية والميدانية معاً. ويبدو أن الالتزام ليس بمفهوم فحسب بل هو عملية سيكولوجية لها أبعادها النفسية والاجتماعية. وينظر إلى الالتزام كمرحلة لاحقة لما يتم فى مرحلة الإلزام Obligation. حيث يعنى الإلزام تعلم الرياضى ما تعتبره الجماعة الرياضية أهدافها، ومن ثم يكون سلوك الرياضى هنا خارجياً، وخارجا عنه، ثم يتحول هذا السلوك الخارجى إلى داخلى حين يحدث استدماج الرياضى لما ألزم به من قبل، وهنا يتحول إلى التزام تلقائى بأهداف الجماعة، وبأداء كل ما هو متوقع منه.

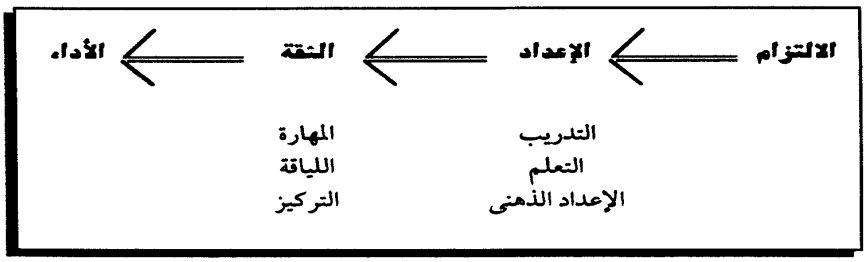
ويتضح مستوى الالتزام الشخصى عندما يقتنع الرياضى بأهمية التدريب والعمل دون التأثر بضغوط خارجية، ودون الحاجة إلى أن يخبره أحد بأهمية ذلك العمل، إنه الشعور بتحمل المسئولية، وإنه من غير المعقول أن يحقق الرياضى مستوى مرتفع فى الرياضة دون أن يمتلك درجة عالية من تحمل المسئولية نحو إنجاز الهدف.

ويمكن التعرف على درجة التزام الرياضى نحو الهدف من خلال محكين أساسيين هما :

* **كمية الوقت** : أى الوقت الذى يخصصه الرياضى لتحقيق الهدف.

* **درجة الجهد** : أى الجهد الذى يبذله الرياضى أثناء الممارسة أو المنافسة لتحقيق الهدف.

إن الالتزام من قبل الرياضى نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية للإعداد الجيد كما موضح بالشكل (١٠/٥). فالإعداد الرياضى للاعب يتضمن التدريب البدنى (القوة، والتحمل والدور النفسى، المرونة . . . . . إلخ)، تعلم المهارات الأساسية، اللعب والنواحى الخططية، الإعداد الذهنى لتحقيق درجة الاستثارة والتركيز المثلى، وأخيراً تطوير أسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكى. وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا النمط السلوكى المقترح لايتحقق من خلال القوانين أو القواعد أو حتى الإشراف المباشر من قبل المدربين، ولكن يتحقق من خلال مسئولية ذاتية والتزام فردى من قبل اللاعب.



شكل (١٠/٥) ناتج مبدأ التزام اللاعب نحو تحقيق الهدف

وربما أمكن التعرف على مستوى الالتزام لدى الرياضى من خلال إجابته على سؤال عام يعكس كيف تمثل الرياضة التى يمارسها أهمية بالنسبة له :

كيف تمثل رياضتك أهمية لك ؟

غير مهمة إطلاقا ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ الشىء الأكثر أهمية فى حياتى

مقياس الالتزام نحو الرياضة

إعداد: «تيرى أورليك» **أعد صورته العربية / أسامة كامل راتب**

فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الرياضيون لوصف اتجاهاتهم نحو الرياضة التى يمارسونها، رجاء التفضل بقراءة كل عبارة، ثم ضع دائرة حول الرقم الملائم الذى يعبر عن رأيك. لاتوجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ولكن اختر الإجابة التى تعبر عنك بصدق.

	التزام بدرجة منخفضة		التزام بدرجة متوسطة		التزام بدرجة مرتفعة
* الرغبة فى التضحية بأشياء أخرى من أجل التفوق الرياضى.	١	٢	٣	٤	٥
* حقا أريد أن أصبح رياضيا مشهورا (لاعب مستوى القمة).	١	٢	٣	٤	٥
* لا استسلم أبداً للفشل.					
* اتحمل مسئولية ارتكاب الأخطاء وأبذل جهدى لتصحيحها.	١	٢	٣	٤	٥
* أبذل أقصى جهدى فى التمرين (الإعداد للمنافسة ـ بعد المكسب ـ الخسارة ـ الأخطاء).	١	٢	٣	٤	٥
* أبذل أقصى جهدى فى المباراة بصرف النظر، هل النقاط لصالحى أم لصالح المنافس.	١	٢	٣	٤	٥
* أعطى المزيد من الوقت للإعداد أو التدريب (قبل، وبعد أو بين جرعات الممارسة المنتظمة).	١	٢	٣	٤	٥
* أقدم على الأداء بقوة، حتى وإن تسبب ذلك فى إلحاق الضرر بى.	١	٢	٣	٤	٥
* أشعر بالمزيد من الالتزام لتحسن أدائى الرياضى عن أى شىء آخر.	١	٢	٣	٤	٥
* أشعربالمزيد من النجاح والتقدير فى رياضتى أكثر من أى شىء آخر.	١	٢	٣	٤	٥

ويتضح أن الإجابة عن هذا السؤال متدرجة من عشر نقاط حيث توضح الدرجة ١٠ الأكثر أهمية (التزام عالى)، بينما توضح الدرجة (١) الدوجة الأقل أهمية (التزام منخفض)، والدرجة ٥ تبين مستوى متوسطا.

كذلك يمكن أن يسترشد المدرب بتطبيق بعض المقاييس النفسية الأكثر موضوعية التى أعدت لهذا الغرض. ومثال ذلك المقياس الذى قدمه «تيرى أورليك» Terry Orlick ١٩٨٠ ويتكون من عبارات عشر، ويتراوح مدى الدرجات بين ١٠ و ٥٠ حيث تعنى الدرجة ١٠ أقل مستوى، والدرجة ٥٠ أعلى مستوى من الالتزام.

وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى يمكن أن يسترشد منها المدرب لزيادة التزام الرياضى نحو إنجاز الهدف :

(١) قدم للرياضيين شرحاً لفوائد الأهداف وتابعهم بشكل منتظم، كذلك وضح لهم مبادئ بناء الأهداف بطريقة يسهل فهمها. وأخيرا ساعدهم على فهم طبيعة الأهداف التى وضعت مشاركة معهم ـ إذا لم تكن واضحة ـ وحدد المعايير للإنجاز.

(٢) تجنب استخدام التهديد أو التخويف فى حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين.

(٣) احرص أن تكون معاونا فاعلاً للرياضيين، إن عملية تحديد الأهداف النوعية، واختيار المعايير أو المستويات المطلوب تحقيقها يجب أن يؤدى على نحو يحترم قيمة الذات Self - Worth للرياضى. لقد أظهرت نتائج البحوث أن مساندة المدربين للرياضيين تساعدهم على اكتساب الثقة لوضع أهداف ذات مستوى أعلى وخاصة عندما يعانون الخوف من الفشل أو الخوف من عقاب المدرب.

(٤) قدم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدماً وينجزون الأهداف، وفى هذا السياق فإن استخدام المديح، التقدير، الإطراء، والجوائز المادية، يمكن أن تساهم جميعها فى زيادة درجة التزام الرياضى وخاصة عندما يحسن استخدامها.

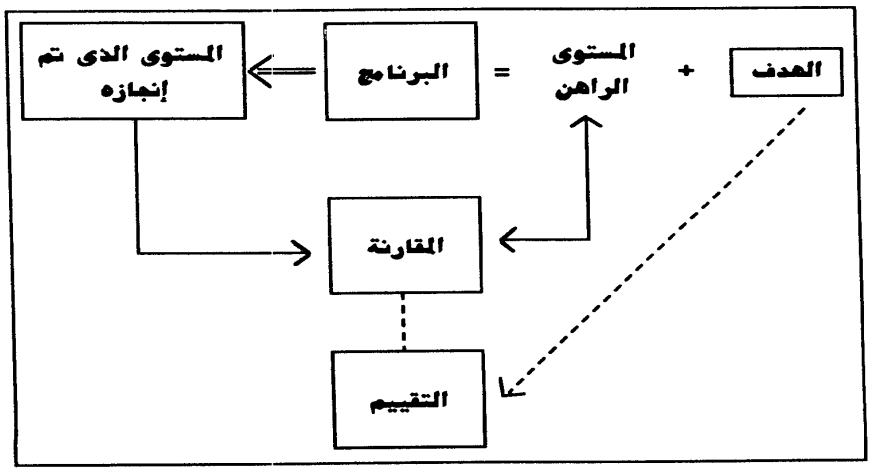
(٥) يجب أن تتاح الفرصة للرياضى لمعرفة نتائج أدائه ومدى تقدمه، حيث إن ذلك يمثل شيئا هاماً للالتزام وإنجاز الهدف، سوف نناقش هذه النقطة بالمزيد من التفصيل فى جزء لاحق من هذا الفصل.

(٦) عندما يرى الرياضيون أن المدرب يساعدهم بخطة تنفيذية تطور المهارات والمعرفة التى يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم، يكون لديهم درجة أكبر من الالتزام.

تقييم بناء الأهداف :

ينظر إلى عملية التقييم فى بناء الأهداف بأنها عملية مستمرة وملازمة للأداء ذاته، حيث من المفترض أن تخطيط بناء الأهداف يشمل التقييم المستمر للأهداف المراد تحقيقها سواء أكانت أهدافًا قصيرة المدى أم أهدافاً بعيدة المدى كجزء مكمل مع تعلم المهارات الحركية أو التدريب البدنى.

ويوضح الشكل التالى أن التقييم عملية مستمرة تعتمد على المقارنة بين أداء الرياضى قبل البرنامج ثم بعد البرنامج وذلك فى ضوء الهدف المقترح تحقيقه.



شكل (٦/١٠) تفاعل تطور برنامج بناء الأهداف والتقييم

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعدين رئيسيين لتقييم نجاح الهدف هما الجهد والأداء.

والسؤال الهام الذى يشغل المهتمين بتقييم الأهداف أيهما يجب أن يسبق الآخر هل الجهد الذى يبذل أم الأداء ذاته ؟

إن الإجابة عن هذا التساؤل السابق تتطلب أن نؤكد هنا أن الجهد لأقصى درجة يعتبر أساسا هاما لتحقيق أفضل مستوى أداء. ولكن الحاصل أن بعض الرياضيين يخفقون فى الوصول إلى الهدف نظراً لأنهم لايبذلون الجهد المطلوب أو نظراً لافتقادهم الرغبة فى تحقيق الهدف.

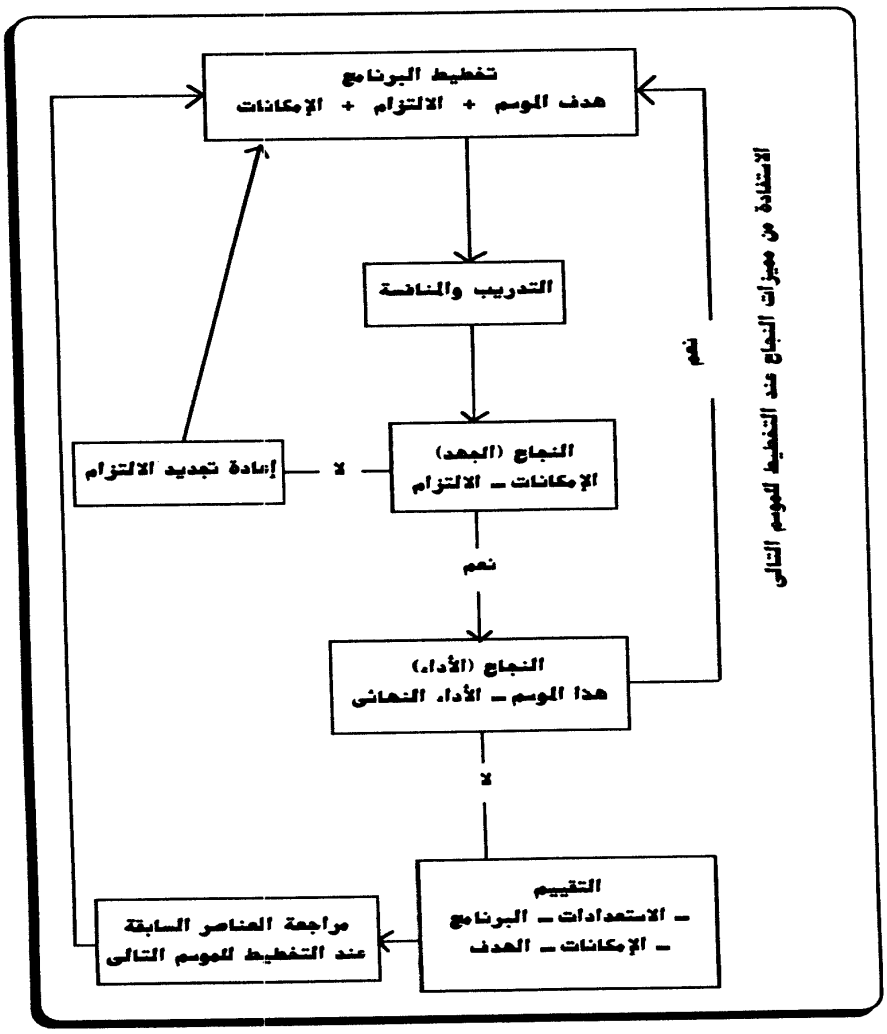
لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف المدرب على مقدار الجهد الذى يبذله الرياضى، ويسترشد فى ذلك بمعيار مدى استغلاله الأمثل لإمكاناته ودرجة التزامه نحو تحقيق الهدف، الأمر الذى يؤكد هنا على أهمية تقييم الجهد قبل تقييم الأداء كما يوضح الشكل (١٠/٧).

هذا وعندما يطمئن المدرب إلى أن الرياضى حقق نجاحاً من حيث بذل الجهد، ينتقل إلى تقييم الأداء، أما إذا أخفق الرياضى فى تحقيق النجاح من حيث بذل الجهد، فإنه عندئذ يجب إعادة التخطيط مرة أخرى، واستخدام الأساليب الملائمة التى تكفل زيادة درجة الالتزام الرياضى، وتحمل المسئولية نحو تحقيق الهدف.

هذا وعندما يوفق اللاعب فى تحقيق النجاح المرتبط بهدف الأداء فإنه يستفيد من العناصر التى شملها التخطيط عند الإعداد والتخطيط للموسم التالى.

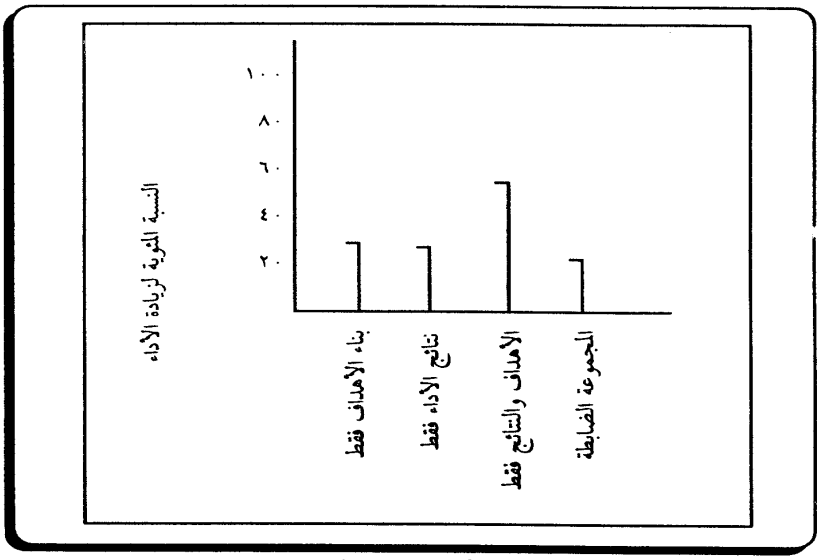
أما فى حالة إخفاق اللاعب فى تحقيق النجاح المرتبط بهدف الأداء، عندئذ يجب مراجعة العناصر الأساسية لتخطيط البرنامج (استعداد الرياضى، البرنامج، الإمكانات، الأهداف).

إن هذا التخطيط المقترح هو بمثابة تقييم شامل لسير عملية التخطيط للبرنامج ككل، والذى يشمل الرياضى على أساس أنه المكون الأساسى الذى تدور حوله عملية التدريب والمنافسة الرياضية.



شكل (٧/٩٠) تخطيط بناء الأهداف فى ضوء تقييم بعدى الجهد والأداء

وتجدر الإشارة هنا إلى أن فعالية تقييم بناء الأهداف تتحقق عندما يوجد جدول زمنى يوضح مدى التقدم نحو تحقيق الهدف، وقد أكد هذا المعنى نتائج دراسة «باندورا» Bandura «وسيرفون» Cervone ١٩٨٣. حيث تضمنت إجراءات الدراسة تصنيف عينة من لاعبى الدراجات إلى مجموعات أربع قوام كل مجموعة ٢٠ رياضياً، وتعرضت المجموعة الأولى إلى برنامج يركز على أهداف الأداء النوعية، بينما تعرضت المجموعة الثانية إلى برنامج يركز على معرفة النتائج دون تحديد أهداف نوعية، واشتمل برنامج المجموعة الثالثة على كل من تحديد أهداف الأداء ومعرفة النتائج، أما المجموعة الرابعة والأخيرة فكانت بمثابة الضابطة ولم تتعرض لإجراءات بناء الأهداف أو معرفة النتائج. ويوضح الشكل (١٠/٨) نتائج الدراسة فى ضوء النسبة المئوية لتحسن الأداء حيث تؤكد النتائج على أهمية كل من معرفة النتائج وبناء الأهداف.



شكل (١٠/٨) توضح نتائج البحوث أن استخدام الأهداف مصاحبة مع معرفة النتائج يعتبر الوسيلة الأفضل فى تحسين الأداء

إن معرفة النتائج توجه السلوك وتحفز الرياضيين، ولايمكن تحقيق ذلك دون قياس الأداء. إن الواقع العملى يؤكد أن الكثير من المدربين يخفقون فى مساعدة اللاعبين نظراً لأنهم لايستخدمون القياس بانتظام وعلى نحو دقيق، والنتيجة أن نوعية المعرفة بالنتائج تفتقد إلى الموضوعية ويكون التركيز على النتائج النهائية وليس الأداء.

إن المدربين يبررون عدم استخدام القياس بانتظام وبدقة بأن لديهم واجبات كثيرة، وإن الوقت لايتسع لذلك وذلك خطأ كبير، حيث إن معرفة نتاج الأداء تعتبر أساس التدريب وهو الأكثر أهمية.

هذا، ويعتقد بعض المدربين كذلك أن المعيار الهام لمعرفة النتائج هو المكسب أو الخسارة فى المنافسة، وعلى ضوء هذا المحك الوحيد يقيم الإنجاز لجميع الرياضيين، وهذا فى الحقيقة نوع من التقصير الشديد لتحمل المدرب لمسئولياته وواجباته التدريبية.

وينصح فى هذا الصدد بأن أحدى الوسائل الفاعلة لتزويد الرياضى بمعرفة النتائج هى استخدام الرسم البيانى لتوضيح الأهداف والأداء الرياضى. هذا الرسم البيانى يجب أن يتضمن ثلاثة مصادر للمعلومات : كيف يكون أداء الرياضى الآن؟ ما هو التقدم الذى حققه؟ ما هو مقدار البعد عن إنجاز أهدافه ؟

كما ينصح كذلك أن يحتفظ الرياضيون بمثل هذه الرسوم البيانية فى سجل التدريب الخاص بهم، وأحيانا يمكن وضع هذه الرسوم البيانية فى بعض الأماكن المناسبة التى يؤدى فيها التدريب، ولكن الأفضل أن يحتفظ كل رياضى بسجل التدريب الخاص به حفاظاً على مشاعر بعض الرياضيين الذين يحققون تقدمًا بطيئًا مقارنة بزملائهم.

بعض المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الأهداف لدى الرياضيين :

بالرغم من أن بناء الأهداف لايعتبر مهارة نفسية يصعب استخدامها، فإن هناك اعتقادا خاطئاً أنه لاتوجد مشكلات يمكن أن تحدث عند استخدام بناء الأهداف. ونناقش فيما يلى بعض هذه المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء لأهداف :

(١) وضع أهداف عديدة على نحو سريع :

إن الخطأ الشائع يحدث أحيانا عندما يبدأ الرياضى/ المدرب استخدام أهداف كثيرة وعلى نحو سريع. ومثال ذلك يقترح أن المدرب الرياضى وضع ٥ أو ١٠ أهداف نوعية، إن ذلك عادة يقود إلى نتائج سلبية، فالرياضى قد يمتلك العديد من الأهداف الفردية ولكن لاتعتبر مؤشراً للأداء، فضلا عن أن كثرة الأهداف قد يقود إلى الارتباك والافتقاد إلى الاهتمام. ولكن المدخل الفاعل فى هذا الشأن هو تحديد أولوية الأهداف والتركيز على هدف أو هدفين الأكثر أهمية. وعندما تتحقق هذه الأهداف، فإن الرياضى يركز على الأهداف التالية الأكثر أهمية. هذا وعندما يصبح الرياضى أكثر خبرة فى بناء الأهداف، فإنه يتعلم التعامل مع عدد أكبر من الأهداف على نحو أكثر فعالية. إنه من الأهمية أن يقدم المدرب والأخصائى النفسى الرياضى العون لتعليم الرياضيين كيف يقترحون ويحققون أهدافهم، ثم يمكن فيما بعد أن يضع الرياضيون أهدافهم اعتمادا على أنفسهم.

(٢) عدم الاعتراف بالفروق الفردية :

يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن بعض الرياضيين لايتحمسون إلى هذا النظام الخاص ببناء الأهداف، ربما لديهم اتجاهات سلبية حول عمل ذلك. وفى هذه الحالة يجب أن يستثنى هؤلاء وتجنب إجبارهم. حيث إن أجبار الرياضيين على اتباع نظام بناء الأهداف يعتبر عملاً غير فعال، وإن نجاح بناء الأهداف يتطلب درجة عالية من الالتزام والاقتناع، هذا ومع مرور الوقت سوف يثبت نجاح الرياضيين الذى التزموا بنظام بناء الأهداف، وذلك أفضل وسيلة لإقناع الرياضيين الأقل التزاما بأهمية وضرورة بناء الأهداف.

(٣) عدم التحديد الزمنى لتطبيق برنامج بناء الأهداف :

إنه من الشائع ملاحظة أن بعض المدربين يهتمون بوضع الأهداف وتطبيقها لدى الرياضيين أثناء وقبل الموسم أو بداية الموسم الرياضى، ومع مضى الوقت وتقدم الموسم التدريبى يقل الاهتمام ويقل الوقت المخصص لبناء الأهداف حتى يفقد فعاليته فى نهاية الموسم. والواقع أن بناء الأهداف يحتاج الوقت والاستمرارية أسوة بالمهارات النفسية الأخرى، ويحتاج ذلك إلى تخصيص الوقت اللازم لبرنامج بناء الأهداف، وفى هذا السياق من الأفضل أن يخصص ٢٠ دقيقة كل أسبوع لبناء

بطاقة إنجاز الهدف ـ كرة السلة

الاسم : ..... التاريخ : .....

مركز اللعب : ..... سنوات الخبرة : .....

	ممتاز	متوسط	يحتاج إلى تطوير	هدف نوعى	هدف استراتيجى	بيانات مرتبطة بالهدف
* التصويب.						
ـ التصويبة السلمية.						
ـ التصويب بالوثب.						
ـ الرميات الحرة.						
* الارتكاز.						
* التمريرات المرتدة.						

بطاقة تقييم الأداء ـ كرة السلة

الاسم : ..... التاريخ : .....

مركز اللعب : ..... المباراة : .....

	تقدير الأداء بواسطة المدرب
* اللعب الهجومى.	٨٠ ٪
* اللعب الدفاعى.	٩٤٪
* التصويب.	٧٠٪
ـ التصويبة السلمية.	٢ ـ ٢
ـ التصويب بالوثب.	٢ ـ ٦
ـ الرميات الحرة.	٣ ـ ٤
* التمرير والاستلام.	٩٠٪
* الارتكاز.	١
* التمريرات المرتدة.	٩٠٪

شكل (٩/١٠) نموذج مقترح من بطاقات إنجاز الهدف وتقييم الأداء فى كرة السلة

الأهداف خلال الموسم التدريبى مع الاستمرار والمتابعة بدلا من تخصيص ٢٠ دقيقة يومياً مع عدم الاستمرار أو المتابعة، كذلك يراعى أن يفرد اهتمام أكبر لبناء الأهداف خلال فترة التخطيط والتنظيم قبل الموسم ومن ذلك على سبيل المثال تصميم بطاقات انجاز الأهداف ونماذج لتقييم الأهداف حيث إن هذا الإجراء يساعد على جعل عملية الأهداف أكثر فعالية وواقعية كما فى الشكل السابق رقم (٩/١٠).

(٤) الاقتصار على بناء الأهداف التى ترتبط بالنواحى الفنية للأداء :

يلاحظ أن بناء الأهداف يركز أساسا على النواحى الفنية المرتبطة بالأداء مثال ذلك المهارات الأساسية أو النواحى الخططية أو اللياقة البدنية .... إلخ، والواقع أن بناء الأهداف يتسع ويشمل مجالات أخرى عديدة مرتبطة بالإعداد المتكامل للرياضى. ومن ذلك بناء أهداف لزيادة تماسك جماعة الفريق، أو بناء أهداف نوعية لممارسة التصور الذهنى ..... إلخ.

(٥) عدم الاهتمام بالعوامل البيئية المساعدة فى بناء الأهداف :

سبق أن أوضحنا أن المدربين والإخصائيين النفسيين ليس فى وسعهم بناء أهداف للرياضيين أو إجبارهم الاشتراك فى عملية بناء الأهداف. وإنما الصحيح هو أن يكون لدى الرياضيين الدافع الذاتى والالتزام نحو البرنامج. ومن ثم فإن نجاح برنامج بناء الأهداف يتطلب أن يؤخذ فى الاعتبار وجود مناخ مساعد لبناء الأهداف، ومن ذلك على سبيل المثال المشاركة الإيجابية بين المدرب أو الأخصائى النفسى الرياضى مع الرياضيين فى وضع الأهداف. كذلك معرفة المحددات البيولوجية والنفسية للرياضيين، ومعرفة الأهداف غير الواقعية وتجنبها.

- تتضمن عملية التخطيط لبناء الأهداف فى برنامج التدريب الرياضى مراحل رئيسية ثلاثا :

أولا : تحليل الواجبات المطلوب إنجازها :

يجب أن يتم ذلك فى ضوء الإعداد المتكامل للرياضى من حيث :

الجانب البدنى - الجانب المهارى - الجانب النفسى.

ثانيا : قياس الواجبات المطلوب إنجازها :

يجب أن يتم القياس بشكل كمى وموضوعى كلما أمكن ذلك.

ثالثا تحديد الأهداف :

(أ) ترجمة الواجبات المطلوب إنجازها إلى أهداف عامة (رئيسية) :

مثال : تحقيق المركز لأول فى إحدى البطولات.

(ب) ترجمة الهدف العام (الرئيسى) إلى أهداف فرعية :

مثال : تحقيق المركز الأول فى إحدى البطولات يتطلب :

تطوير القدرات البدنية للرياضى.

تطوير المهارات النفسية للرياضى.

تطوير المهارات الحركية للرياضى.

. . . . . إلخ.

(جـ) ترجمة الهدف الفرعى إلى أهداف نوعية يمكن قياسها كما موضح بالجدول التالى رقم (٣/١٠) :

جدول (٣/١٠) ترجمة الأهداف الفرعية إلى أهداف نوعية يمكن قياسها

الأهداف الفرعية	الأهداف النوعية
تطوير القدرات البدنية	● **القوة العضلية للذراعين :** رفع ثقل وزنه ١٠٠ كجم. ● **التحمل الدورى التنفسى :** الجرى مسافة ٨٠٠ متر فى ٨ دقائق. ● **السرعة الانتقالية :** الجرى مسافة ٥٠ مترا فى ٥ ثوان.
تطوير المهارات النفسية	ـ **تنمية درجة الالتزام نحو الرياضة :** ـ زيادة عدد مرات حضور التدريب بحيث تصل إلى ١٠ مرات فى الأسبوع. ـ استخدام مقياس الالتزام نحو الرياضة. (راجع ص٢٥٢). ● **تطوير المقدرة على الاسترخاء :** ـ استخدام مقياس الاستثارة الانفعالية حيث إن انخفاض الدرجة يعكس تحسنا فى مقدرة الرياضى على الاسترخاء. (راجع ص٣٠٥). ـ استخدام قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق. (راجع ص٣٠٩). ● **خفض التوتر والقلق المرتبط بالمنافسة.** ـ استخدام قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢. (راجع ص١٧٩). ● **تحسين المقدرة على التصور الذهنى :** ـ استخدام مقياس التصور الذهنى. (راجع ص٣٢٢).
تطوير المهارات الحركية	اذكر بعض النماذج من الأهداف النوعية الهامة فى رياضتك ؟

(د) توزيع الأهداف النوعية على جرعات التدريب خلال الموسم التدريبى مع مراعاة ما يلى :

* يتناسب الوقت المخصص لتـدريب كل هدف نوعى تبعا لدرجـة الأهمية النسبية مقارنة بالأهداف النوعية الأخرى . . . .

* تحديد جدول زمنى لإنجاز هذه الأهداف الفرعية.

* يفضل أن يخصص لكل جرعة تدريب هدف نوعى مطلوب من الرياضى إنجازه.

* تعتبـر الأهداف النوعية بمثابة أهداف قصـيرة المدى توضح الأداء المطلوب من الرياضى إنجازه الآن حتى يصل إلى الأهداف الرئيسية النهائية. وعلى ذلك هى مصـدر للدافعيـة الذاتية تحقق فـوائد عديدة للرياضى مثل : توجـيه الانتبـاه نحو الأداء، تعبئة الطاقة، إطالة فترة بذل الجهد، تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

الأسس الهامـة التى يجب أن يراعيهـا (المدرب / الرياضى) عند تحديد الأهداف :

(١) تعاون المدرب مع اللاعب فى وضـع أهداف خطة التدريب، وأن يدرك اللاعب جيداً . . . . . .

لماذا يجب أن يؤدى تدريبا معينا ؟

ما المتوقع منه إنجازه؟

مثال :

يرى مدرب إحدى الفرق الرياضية للكرة الطائرة أن اللاعب «أشرف» لايجيد أداء الضربـة الساحقـة، الأمر الذى يؤثر عـلى مستـوى أدائه فى المبـاريات خلال الموسم الرياضى. واقترح المدرب أهمية أن يتضمن البرنامج خلال الموسم الرياضى المقبل تدريبـات بالأثقال لتطوير القـدرة العضلية للرجليـن لهذا اللاعب، ومن ثم تحسين مقدرته على الارتقاء والتمكن من أداء الضربة الساحقة على نحو جيد.

ونظرًا لأن المدرب لم يوضح للاعب الفائدة من أداء التدريب بالأثقال وعلاقة ذلك بتطوير كفاءة الضربة الساحقة فإن اللاعب قد يهمل المشاركة الفعالة فى مثل هذه الجرعات من التدريب ظنًا منه أن التدريب بالأثقال لايمثل قيمة وتأثيرًا إيجابيًا على تطوير الأداء فى الكرة الطائرة.

ولكن عندما يتعاون المدرب مع اللاعب «أشرف» ويتيح له الفرصة لمعرفة أهمية التدريب بالأثقال، وعلاقة ذلك بتطوير الأداء فإنه يتوقع أن تزداد دافعيته ومثابرته فضلا عن الشعور بالثقة فى النفس.

(٢) التركيز على أهداف الأداء الشخصية، وليس أهداف النتائج فقط:

مثال : لاعب الرمى (دفع الجلة).

أهداف الأداء الشخصية : «تحقيق مسافة ١٨ متراً فى المسابقة» هذا الهدف يعتبر تحت سيطرة وتوجيه الرياضى - إلى حد كبير - حيث تم تحديده فى ضوء التقدم السابق للاعب، ومقدار الجهد الذى يبذله.

أهداف النتائج : «تحقيق المركز الأول فى المسابقة» هذا الهدف غير مأمون التحقيق نظراً لأنه يتأثر ببعض العوامل خارج سيطرة اللاعب، ومن ذلك خصائص المنافس .

فهذا اللاعب الذى يركز على أهداف النتائج «تحقيق المركز الأول فى المسابقة» يمكن أن يشترك معه في المسابقة أكثر من لاعب يسجل رقما أفضل من ١٨,٠ مترا ومن ثم فإن خبرة المنافسة عندئذ تمثل خبرة فشل لها آثارها السلبية العديدة على جوانب شخصيته، بالرغم من أنه استطاع أن يسجل هدف الأداء الشخصى المتوقع إنجازه فى ضوء قدراته.

أما فى حالة التركيز على أهداف الأداء الشخصية فإن اللاعب ينظر إلى إنجازه للرقم ١٨ متراً كخبرة نجاح بصرف النظر عن الترتيب فى المسابقة الأمر الذى يؤثر تأثيرا إيجابيا على جوانب شخصيته المختلفة من حيث زيادة الثقة بالنفس وتطوير الدافع الذاتى الإثابة.

(٣) التركيز على تقييم الجهد وليس الأداء فقط:

التقييم عملية مستمرة فى ضوء المقارنة بين الأداء قبل البرنامج ثم بعد البرنامج فى ضوء الهدف المقترح.

* يعتبر الجهد لأقصى درجة أساسا هاما لتحقيق أفضل مستوى أداء، لذلك يجب أن يتم تقييم الجهد قبل تقييم الأداء.

* يجب تقييم الرياضى على الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة حتى وإن خسر النتائج.

(٤) التركيز على أهداف تتميز بالتحدى والواقعية :

* درجة الصعوبة الملائمة (تزيد عن مقدرة الرياضى حوالى ١٠٪).

* تتحدد درجة صعوبة الهدف فى ضوء مراجعة معدل التقدم للأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق تحديد الهدف، ودرجة التزام الرياضى نحو بذل الجهد.

* يفضل اقتراح عدد محدود من الأهداف خلال فترة محددة (مثال تحديد أربعة أو خمسة أهداف خلال فترة لاتتجاوز الشهر).

* تجنب وضع أهداف غير واقعية ويرجع السبب فى ذلك إلى :

- رغبة الرياضى فى الحصول على المكافأة نظير الفوز.

- يقترح الرياضيون أهدافا أقل من قدراتهم خوفا من حدوث الفشل.

- افتقاد الرياضى إلى المعلومات الكافية حول قدراته أو المنافس، أو ظروف المنافسة.

- يحقق الرياضى تقدمًا ملحوظًا فى بعض مراحل الأداء ويعتقد أنه يجب أن يستمر بنفس معدل التقدم فى المراحل التالية.

(٥) الاهتمام بالأهداف الفردية بجانب أهداف الفريق :

* يجب أن يوجه التركيز أكثر على أهداف الأداء الشخصى (الفردية) نظراً لأنها تحت سيطرة وتحكم اللاعب أكثر من أهداف الفريق.

* أهمية أهداف الفريق بالنسبة للأنشطة الجماعية، ولكن قيمتها تقل إذا لم تقترن بوجود أهداف فردية.

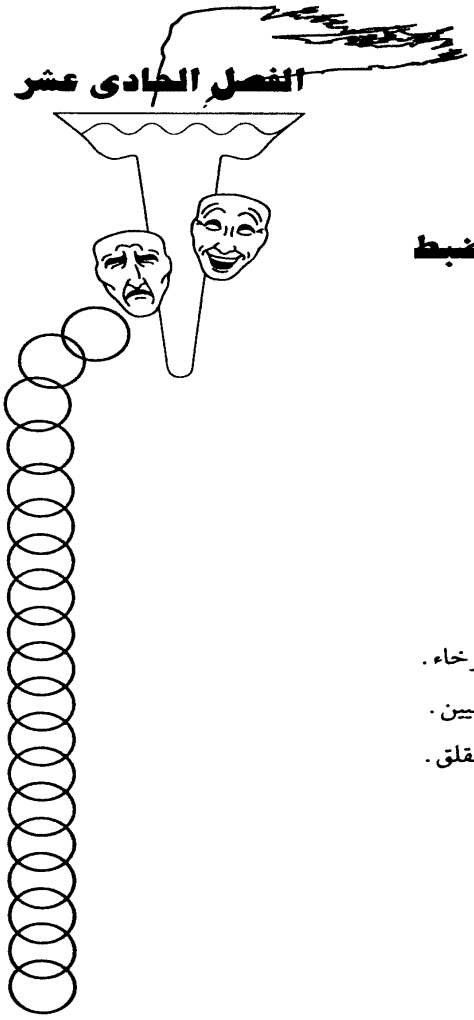
* عدم تصارع الأهداف الفردية وأهداف الفريق.

(٦) تحديد أهداف عديدة ذات قيمة للرياضى كدافع لاستمرار التدريب :

* تحقيق البطولة هدف غير مأمون التحقيق دائما ونصيب القليل من الرياضيين.
* الأهداف العديدة الأخرى تكون بمثابة تعويض للاعب عندما يخسر المسابقة، ويفيد فى ذلك تذكر اللاعب الفوائد التى تعود عليه نتيجة الممارسة والتدريب (تحسين الصحة واللياقة، السفر للخارج، المركز الاجتماعى .... إلخ).

(٧) يجب تنمية المسئولية الذاتية والالتزام لدى الرياضى نحو تحقيق الهدف من البرنامج التدريبى :

* مشاركة المدرب الرياضى فى تحديد الأهداف.
* عدم استخدام التهديد أو التخويف فى حث الرياضيين على وضع الأهداف.
* إتاحة الفرصة لدى الرياضى لمعرفة نتائج أدائه ومدى تقدمه.



الفصل الحادى عشر

أساليب الاسترخاء لضبط التوتر التنفسى

* أسباب التوتر.
* أساليب مواجهة التوتر.
* أساليب الاسترخاء الجسمى.
* تقييم مقدرة الرياضى على الاسترخاء.

- مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين.
- قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.

مقدمة :

يعتبر التوتر النفسى من أهم المشكلات التى تواجه معظم الرياضيين. وله العديد من الآثار السلبية مثل : تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة. كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضى فى نفسه عندما يتملكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلى، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفى الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة.

أسباب التوتر :

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضى أنه مطلوب منه فى البيئة، وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته، إضافة إلى ذلك إدراك أهمية ذلك الموقف. وعلى ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر : البيئة Environment ، الإدراكات Perceptions ، واستجابات Responses الرياضى لذلك فى شكل استثارة (تنشيط العقل والجسم).

فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذى يحضر المباراة، عدم ملاءمة الأماكن التى يؤدى فيها المباراة . . . إلخ. إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة فى بيئتنا كمسببات للتوتر بشكل آلى بعيد عن التفكير.

إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التى تمثل سببا لحدوث التوتر، ولكن كيف يدرك الرياضى الأحداث. ومن ذلك مثلا أن أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا وفيرا يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له. بينما رياضى آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير فى الأداء أمام هذا الجمهور الوفير. إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل إيجابى فإن الرياضى الآخر يدركه على نحو سلبى.

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة فى شكل استثارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك. ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعنى الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهنى للشخص فقط، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجى والسلوكى كذلك. ويلخص الجدول (١١/ ١) العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التى تحدث للشخص عندما يكون متوترا. وعندما نبحث عن فهم كيف نتعامل مع التوتر فمن الأهمية أن نضع فى الاعتبار جميع هذه المظاهر للتوتر.

جدول (١/١١) التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر

التغيرات الفسيولوجية	التغيرات النفسية	التغيرات السلوكية
* زيادة نبضات القلب. * زيادة ضغط الدم. * زيادة إفراز العرق. * زيادة نشاط الموجات المخية. * زيادة تمدد بؤبؤ العين. * زيادة معدل التنفس. * زيادة انسياب الدم فى الجلد. * زيادة التوتر العضلى. * زيادة استهلاك الأوكسجين. * زيادة سكر الدم. * جفاف الحلق. * تكرار التبول. * زيادة إفراز الأدرينالين.	* عدم السرور. * الشعور بالارتباك. * عدم القدرة على اتخاذ القرار. * الشعور بالاضطراب. * عدم القدرة على التركيز. * عدم القدرة على توجيه الانتباه. * عدم الشعور بالسيطرة والتحكم. * الشعور غير المألوف. * ضيق مجال الانتباه.	* التحدث بسرعة. * قضم الأظافر. * النقر بالقدم. * انتفاض العضلات. * الحركات المفاجئة غير الإرادية. * عبوس الوجه. * فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادى. * التثاؤب. * الارتجاف (الارتعاش).

وتشير الدلائل إلى أن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية، والتغيرات فى الاستثارة كاستجابة للبيئة. ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتمادا على أيهما يحدث أولا هل الأفكار السلبية أم التغيرات فى الاستثارة. ويبين الشكل التالى هذين النمطين المقترحين للتوتر.

صيغة التوتر (١)

المثيرات البيئية ⟵ الاستثارة ⟵ الأفكار السلبية = التوتر

صيغة التوتر (٢)

المثيرات البيئية ⟵ الأفكار السلبية ⟵ الاستثارة = التوتر

شكل (١/١١) الصيغتان المقترحتان للتوتر النفسى للرياضى

صيغة التوتر(١) :

عندما يـذهب الرياضى إلى غرفـة الملابس قبل المبـاراة (ذلك يمثل المثـيرات البيئية)، يـشعر فجأة بزيادة التوتر العضلى، تعرق راحـتا اليدين، اضطراب المعدة، إضافـة إلى الانشغـال بالأفكار المرتبطة بالأحـداث السابقـة (الاستـثارة). إن زيادة الاستثارة فى هذا المثال ليست نتـيجة أن غرفة الملابس تمثل تهديدا للرياضى، ولكن نتيـجة الارتباط الشرطى لسنوات طويلة بـين تواجد الرياضى فى هذا المكان وزيادة الاستثارة.

صيغة التوتر (٢) :

يحدث خـلال اللحظات التى تسبق بداية المبـاراة أن يشاهد الرياضى منافـسه يؤدى الإحماء (المثيرات البيئية)، يفكر أنه من المستحيل هزيمته، ويتخيل كيف يؤثر ذلك فى تقديره لذاته أمـام الجمهور (الأفكار الـسلبية)، ثم يشعـر بعد ذلك بزيادة نبضات القلب، ارتعاش الركبتين، توتر العضلات فى الرقبة وأعلى الظهر، وتتباين الأفكار فى اتجاهات مختلفة فى محاولة للتحليل المركز للموقف (الاستثارة).

يتضح مما سبق أنه فى الصـيغة (٢) أن الأفكار السلبية تسبـق زيادة الاستثارة بينما فى الصيغـة (١) فإن أعراض الاستثارة تحدث أولا ثم يتبعـها الأفكار السلبية. وبناء على ذلك يتبين أن البيـئة نفسها ليست هى سبب حدوث التـوتر ولكن تفسير

البيئة أى الأفكار السلبية هى التى تجعل البيئة مصدرا للتهديد والتوتر، أى إدراك الرياضى للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هى التى تشكل طبيعة انفعالاته. ولكن ذلك لا يلغى أن هناك ظروفا بيئية تمثل مصدرا لخبرة التوتر لدى الرياضى، أو على الأقل يمكن أن نفترض أن بعض الأحداث البيئية تؤدى إلى الأفكار السلبية على نحو يزيد عن أحداث بيئية أخرى. هذا وبصرف النظر عن الحدث ذاته فإنه لا يصبح مصدرا للتوتر إلا من خلال التفسير السلبى له.

وتجدر الإشارة إلى أن التفاعل بين الاستثارة والأفكار السلبية سواء كان فى صيغة التوتر (١) أو صيغة التوتر (٢) فإن ذلك يؤدى غالبا إلى حلقة مفرغة من التأثير السلبى. فعلى سبيل المثال فإن خبرة التوتر فى الصيغة (٢) قد يقول الرياضى لنفسه : «أنا أشعر بالارتباك الآن» (أفكار سلبية) ثم يمر بخبرة الاستثارة التى تدعم إدراكه بالارتباك، وتقوده إلى المزيد من الأفكار السلبية حول الموقف والتى تقود بدورها نحو المزيد من الاستثارة.

هذا وتعتبر الصيغة (١) أقل انتشارا وحدوثا فى الرياضة مقارنة بالصيغة (٢) التى تحدث كثيرا. ولذلك أن يتجه التركيز فى توجيه التوتر على أساس أن الأفكار السلبية تسبق وتقود إلى زيادة الاستثارة.

أساليب مواجهة التوتر :

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة، ومن أمثلة بعض الأساليب الشائعة بين الرياضيين فى هذه الآونة الأخيرة، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة، والرقود فى حوض ممتلئ بالماء الدافئ، واستخدام التدليك، كل من هذه الطرق يمكن أن تكون ذات فعالية. كذلك فإن بعض الرياضيين قد يستخدم التنويم المغناطيسى ، اليوجا، التدريب الذاتى، التصور البصرى لمواجهة التوتر. ويستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مثل الأساليب التالية : الاسترخاء العضلى التقدمى Progressive Muscle Relaxation، التغذية الحيوية Bio feedback، . . . إلخ.

ونحاول فى هذا الجزء أن نجيب على بعض التساؤلات التى تساعد المدرب فى استخدام أساليب التعامل أو مواجهة التوتر، ومن ذلك ما يلى :

- ما أفضل الأساليب التى تساعد الرياضيين على مواجهة التوتر؟
- ما الأسلوب الذى يمكن تعليمه للرياضيين؟
- ما أفضل الأساليب الملائمة للأنماط المختلفة من التوتر؟

ومما هو جدير بالذكر أن الأساليب المقدمة فى هذا الفصل مختارة للاستخدام مع الرياضيين الذين لا يعانون من التوتر الحاد (المزمن) الذى وصل إلى مرحلة الخلل الوظيفى. وإنما هذه الأساليب المقدمة تمثل أهمية خاصة للرياضيين العاديين الذين يرغبون فى تحسين مهاراتهم لمواجهة التوتر الراهن مما يسمح لهم بالتعامل على نحو إيجابى مع الضغوط التى يتعرض لها فى مواقف المنافسة. أما الرياضيون الذين يعانون من التوتر الشديد، الاكتئاب، أو بعض الأمراض البدنية مثل القرحة أو الصداع الشائع ارتباطها بالتوتر عندئذ يجب مراجعة الأخصائى النفسى الإكلينيكى. كذلك تجدر الإشارة هنا إلى أن الأساليب المقدمة ليس لها آثار سلبية، وإنما تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفيد منها الرياضى بصرف النظر عن نوع الرياضة.

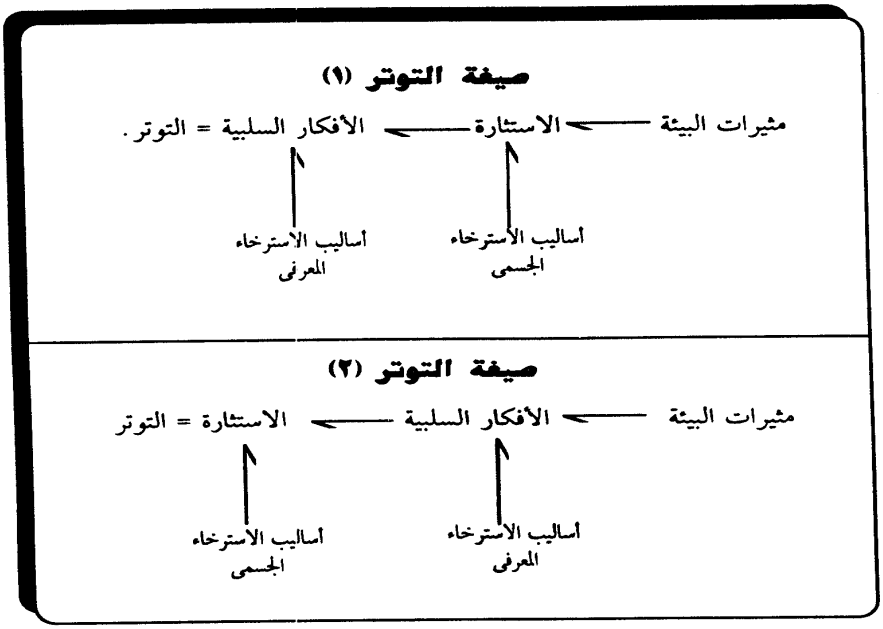
إنه من الأهمية بمكان أن يأخذ المدرب فى اعتباره ضرورة معرفة هذه الأساليب وتعلمها أولا، ثم يستطيع بعد ذلك أن يعلمها للرياضيين بسهولة وكفاءة.

هذا وبالرغم من تعدد أساليب مواجهة التوتر لدى الرياضيين فإنها لا تخرج عن استخدام واحد على الأقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر، والتى سبق تحديدها فى الشكل رقم (١١/ ١) وهى تحديدا : البيئة، مستوى الاستثارة، والأفكار السلبية.

ولذلك نناقش فى الجزء التالى كيف يمكن للمدرب التغيير فى البيئة بغرض إنقاص التوتر. ثم نناقش كيف يمكن إنقاص التوتر من خلال خفض الاستثارة البدنية باستخدام أساليب مختلفة للاسترخاء الجسمى - إجراءات توجيه التوتر الجسمى Somatic (Body) Stress - وبعد ذلك نفرد اهتماما لمناقشة كيف يمكن نقص أو التخلص من الأفكار السلبية - إجراءات توجيه التوتر المعرفى Cognitive Stress. هذا وقبل معرفة هذه الأساليب فإنه من المفيد التعرف على أى هذه الطرق أو الأساليب تناسب نمط التوتر.

إن التغير فى البيئة يساعد على خفض أى نمط من التوتر. ولكن الشىء المهم هو تحديد أى أسلوب أفضل فى مساعدة الرياضى هل أسلوب الاسترخاء الجسمى Somatic Technique أم أسلوب الاسترخاء المعرفى Cognitive Tecnique.

الواقع إن معرفتنا لصيغة التوتر للرياضى هى التى تساعدنا فى تحديد الأسلوب المناسب، فعلى سبيل المثال فإن أساليب الاسترخاء الجسمى تلائم الصيغة (١) (المثيرات ← الاستثارة ← الأفكار السلبية = التوتر). كذلك فإن أساليب الاسترخاء المعرفى تلائم الصيغة (٢) (المثيرات البيئية ← الأفكار السلبية ← الاستثارة = التوتر). ويوضح الشكل (٢/١١) النمطين المقترحين للتوتر وما هو الأسلوب المناسب لمواجهة كل منهما.



شكل (٢/١١) استخدام أساليب مواجهة التوتر الجسمى والمعرفى لصيغتى التوتر (١)، (٢).

يتبين من الشكل (١١/ ٢) أن الاستثارة تحدث أولا، نظرا لأن هذه الاستثارة بمثابة استجابة شرطية لـ أو ترتبط بالمثيرات البيئية من خلال تكرار حدوثها. لذلك فإنها تحدث قبل أى أفكار سلبية. تزداد الاستثارة ويبحث الرياضى عن تفسيرات لذلك. وإذا حدث أن هذه التفسيرات اتخذت أشكالا سلبية، فإن الرياضى يشعر بالتوتر. وعندما يحدث التوتر وفقا لهذه الصيغة فإن أساليب الاسترخاء الجسمى تصبح أكثر فعالية، لذلك فإن الرياضى عندما يواجه حدثا معينا يؤدى إلى زيادة الاستثارة فإنه يستطيع تحويل الاستجابة من الاستثارة إلى الاسترخاء. فالاسترخاء هو الاستجابة المقابلة للدرجة المرتفعة للاستثارة البدنية ومن ثم يبطل التأثير الشرطى لحدوث الاستثارة.

أما بالنسبة للصيغة (٢) فيلاحظ أن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة، لذلك فإن الأساليب الأكثر فعالية لإنقاص التوتر تحدث من خلال وقف الأفكار السلبية حتى لا تؤدى إلى زيادة الاستثارة ومن ثم التوتر.

هذا وبالرغم من أن أساليب الاسترخاء الجسمى تلائم الصيغة (١) لمواجهة التوتر، فإن أساليب الاسترخاء المعرفى تلائم الصيغة (٢) لمواجهة التوتر. إضافة إلى ما سبق فإن استخدام الأسلوبين معا أو استخدام أى منهما يحقق الفائدة فى مواجهة التوتر عندما يكون فى مراحله المبكرة.

هذا ويختص الفصل الحالى بتناول بعض أساليب الاسترخاء الجسمى (البدنى) للتغلب على التوتر النفسى. أما الأساليب المعرفية للتغلب على التوتر النفسى فتتطلب اكتساب الرياضى العديد من المهارات النفسية التى نتناولها فى الفصول اللاحقة، مثل تركيز الانتباه، التصور الذهنى، التفكير الذاتى، الثقة بالنفس... إلخ.

أساليب الاسترخاء الجسمى (البدنى): Somatic Relaxation Technique

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون فى تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبى والقلق الذى يصاحب الاشتراك فى المنافسات الهامة، والذى يؤدى إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص فى العضلات المشتركة فى أداء المهارة فقط.

وتعتبر قدرة الرياضى على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكى يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض أربعة أساليب شائعة فى المجال الرياضى تحقق الاسترخاء فى مواجهة التوتر الجسمى وهى مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالى :

١ ـ الاسترخاء التخيلى Imagery Relaxation

٢ ـ الاسترخاء الذاتى Self - Directed Relaxation

٣ ـ التدريب الاسترخائى التدريجى (التقدمى) Progressive Relaxation

٤ ـ استرخاء التغذية الرجعية الحيوية. Biofeedback Relaxation

الاسترخاء التخيلى :Imagery Relaxation

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضى نفسه فى بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين. مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، والشمس تملأ الجو بدفئها، والنسيم عليل، والهدوء يخيم من حوله.

إن الأساس المنطقى الذى يعتمد عليه هذا الأسلوب معناه أنه إذا كان من المتعذر على الرياضى تغيير البيئة الواقعية، فإنه يستطيع أن يغير من البيئة خلال التصور الذهنى. والخطوات المبدئية للإعداد للاسترخاء التخيلى تشمل الإجراءات التالية:

١ ـ اختيار المكان الملائم الذى يتميز بالهدوء والراحة.

٢ ـ يجب أن يكون الرياضى يقظا، ولكن غير مستثار بدرجة زائدة لبعض الأحداث الراهنة. عندما يكون الرياضى متعبا أو يتسم بالطاقة الزائدة فإن هذا المناخ يعتبر غير ملائم لتعلم مهارات الاسترخاء. أما عندما يتمكن الرياضى من أداء مهارات الاسترخاء باقتدار عندئذ يمكن استخدام الاسترخاء مع ارتفاع درجة التوتر.

٣ ـ يجب أن يتحلى الرياضى بالاتجاهات الإيجابية الصحيحة. بعض الرياضيين لا يعتقدون فى جدوى تدريب المهارات النفسية، ومن ثم لا

يقدمون على هذا النوع من التدريب بجدية ورغبة صادقة، كذلك فإن البعض الآخر يعتقد فى آمال أو توقعات على هذا النوع من التدريب بجدية ورغبة صادقة، كذلك فإن البعض الآخر يعتقد فى آمال أو توقعات غير واقعية ظنا أن دقائق قليلة من التدريب يجب أن تؤدى إلى تغيير سحرى فى مهاراتهم النفسية. ولكن الصحيح هو الثقة فى أهمية هذا النوع من التدريب النفسى، والاقتناع، إن ذلك يتحقق من خلال التدريب والوقت اللازمين.

٤ ـ يجب الاطمئنان إلى أن جميع الرياضيين يتخذون وضعا مريحا ومع ذلك يفضل أن يكون التمرين الاسترخائى من الرقود، الذراعان جانبا بجوار الجسم، والرجلان غير متقاطعتين، والعينان مغلقتان.

ـ الآن اطلب من الرياضيين التفكير فى أماكن محببة لديهم لأداء الاسترخاء، أماكن يشعرون دائما فيها بالراحة والأمان. وأعط لهم لحظات قليلة لتحقيق ذلك.

ـ يطلب من الرياضيين الاسترخاء كلما أمكن ذلك، الشهيق العميق والزفير ببطء.

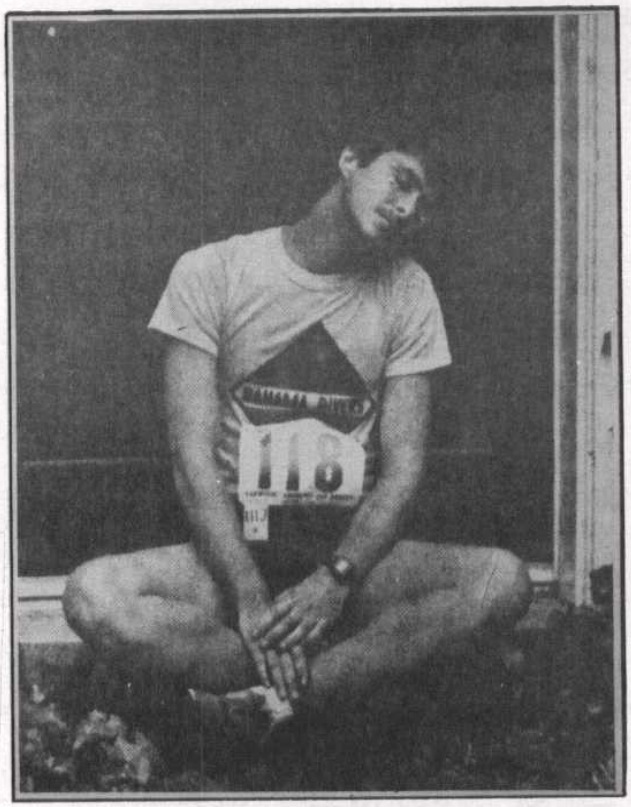
ـ يطلب من الرياضيين التوجه لأى منطقة توتر فى عضلات الجسم، الشهيق العميق، الزفير ببطء.

ـ يطلب من الرياضيين التصور الذهنى لأنفسهم فى المكان المحبب إليهم، يستحضرون صورة هذا المكان ليس تصوره فقط، ولكن الشعور . . . الاستماع للأصوات . . استنشاق الهواء . . الشعور بالرمل . . إلخ. ثم حثهم على ملاحظة الاسترخاء، والتأكيد على الشعور بالاسترخاء العميق.

ـ كلما أحسن الرياضيون معايشة الصورة الذهنية، كلما توقع المزيد من الاسترخاء.

ـ يجب أن يمارس الرياضيون بانتظام هذا النوع من التصور الذهنى دون إرشادات أو توجيهات خارجية من قبل المدرب أو أى شخص آخر حتى يستطيعوا استحضار الصورة الذهنية بسرعة ويشعروا بالاسترخاء المرتبط بها.

- يجب أن يمارس الرياضيون هذا الأسلوب فى حياتهم اليومية حيثما يواجهون مواقف أو مثيرات التوتر. مع الأخذ فى الاعتبار أن يمارس أولا مع مواقف تتميز بالتوتر البسيط ثم التدرج مع مواقف التوتر الأكثر شدة وهكذا، سواء فى مجال الحياة الرياضية أو الحياة بشكل عام.



يمكن الشعور بالاسترخاء العميق عندما يغادر التوتر جميع مناطق الجسم

والخلاصة: إن مفتاح النجاح لاستخدام هذا الأسلوب الاسترخائى التخيلى ما يلى:

- تحديد مكان واضح فى الذهن، ويرتبط بقوة بمشاعر الاسترخاء.
- التصور الذهنى الجيد للمكان بما يحقق استخدام الحواس المختلفة (البصر - السمع - الشم - اللمس ... إلخ).
- ممارسة هذا الأسلوب الاسترخائى أولا فى مواقف لا تتسم بالتوتر، ثم التدرج فى زيادة مواقف التوتر.

الاسترخاء الذاتى: Self - Directed Relaxation

يعتبر الاسترخاء الذاتى صورة مختصرة للتدريب الاسترخائى التدريجى، وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطىء السهل، وأثناء ذلك يتصور الرياضى خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

وينصح باستخدام الجلسات الأولى تحت إشراف وتوجيه المدرب، ثم يمكن بعد عدد قليل من الجلسات أن يقوم الرياضى بمفرده بأداء هذا النوع من التدريب، وإذا واجه صعوبة فى تحقيق ذلك يمكن استخدام شريط لتسجيل هذه التعليمات أو تقديمها مكتوبة.

إن الهدف من الاسترخاء الذاتى هو استطاعة الرياضى أن يحقق النقص التدريجى للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل. وبينما فى بداية التدريب على هذا الأسلوب الاسترخائى يحتاج الرياضى إلى حوالى عشر دقائق لمسايرة التعليمات الخاصة بذلك، فإنه مع التمرين والممارسة يتحقق المزيد من الاسترخاء فى فترة زمنية أقل، وربما يحتاج الرياضى إلى ثوان قليلة لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل.

ونقدم فيما يلى نموذجا للاسترخاء الذاتى الذى يستخدمه بعض الأخصائيين النفسيين الرياضيين فى إحدى جلسات التعلم.، مع أهمية الأخذ فى الاعتبار خطوات الإعداد الأربع التى سبق شرحها فى الاسترخاء التخيلى (مكان الممارسة الملائم ـ اليقظة دون الاستثارة الزائدة ـ الاتجاهات الإيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية ـ الرقود فى وضع مريح). وينصح المدرب عند قراءة التعليمات على الرياضيين أن يتحدث ببطء وهدوء، وأن يتوقف فى اللحظات الملائمة. كذلك مساعدة الرياضيين على التركيز على العضلات والشعور بالاسترخاء.

ومما هو جدير بالذكر أن هذا الأسلوب يكون له تأثير فعال عندما يستطيع الرياضى الاحتفاظ بالانتباه مركزا على المجموعات العضلية، ويستطيع تحويل الانتباه عندما يوجه لعمل ذلك. أما عندما يجد بعض الرياضيين صعوبة فى تركيز الانتباه (بالرغم من أنه يمكن تحسين مقدرتهم عندما يتحسن تركيزهم) فإنهم عندئذ يفضل أن يستخدم معهم التدريب الاسترخائى التقدمى.

نموذج التعليمات : لتعليم الاسترخاء الذاتي

خذ شهيقا عميقا وزفيرا ببطء. فكر فى الاسترخاء (توقف). شهيق عميق . . زفير بطيء. شهيق عميق . . . زفير بطيء . .الآن ركز كل اهتمامك فى الرأس. اشعر بأى توتر فى مقدمة رأسك. الاسترخاء فى مقدمة الرأس فقط. استرخاء . . (توقف). استرخاء عميق . . أعمق . . . أعمق.

اشعر بأى توتر فى الفكين أو عضلات الوجه الأخرى. استرخاء التوتر فى هذه العضلات فقط. اشعر أن التوتر يخرج بعيدا.

شهيق عميق . . زفير بطئ. اشعر بالاسترخاء فى عضلات وجهك. استرخاء . . (توقف). شهيق عميق . . . زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق . . أعمق . . . أعمق.

الآن اشعر بأى توتر فى الذراعين، الساعدين، اليدين. الاسترخاء فى عضلات الذراعين فقط. استرخاء . . . (توقف).

اشعر بأى توتر فى يديك، الأصابع أو الذراعين، الاسترخاء من التوتر فى هذه العضلات فقط. شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك.

الشهيق العميق . . الزفير البطيء. اشعر بالاسترخاء فى الذراعين واليدين. استرخاء . . . (توقف). الشهيق العميق . . الزفير البطيء (توقف). استرخاء عميق . . . . أعمق . . . أعمق.

الآن ركز انتباهك على الرقبة وأعلى الظهر. اشعر بأى توتر فى هذه العضلات فى الرقبة وأعلى الظهر. الاسترخاء فى هذه العضلات فقط . . . (توقف).

شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم، الشهيق العميق . . الزفير البطيء اشعر بالاسترخاء فى هذه العضلات. استرخاء . . . (توقف) . . شهيق عميق . . . زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق . . أعمق . . . أعمق . . أعمق.

تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية. والاحتفاظ بعضلات الذراعين واليدين مسترخية. والاحتفاظ بعضلات الرقبة وأعلى الرأس مسترخية. احتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق . . . زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء فى جميع هذه العضلات. اشعر بالاسترخاء العميق . . . أعمق . . . أعمق.

الآن اشعر بتوتر فى عضلات أسفل الظهر والمعدة. ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فى وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. اشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

شهيق عميق .. زفير بطىء. اشعر بالاسترخاء فى عضلات أسفل الظهر والبطن. استرخاء .. (توقف). شهيق عميق ... زفير بطىء (توقف). استرخاء عميق .. أعمق ... أعمق.

الآن اشعر بأى توتر فى أعلى الرجلين من الأمام والخلف. ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فى وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. اشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

شهيق عميق ... زفير بطىء. اشعر بالاسترخاء فى أعلى الرجلين. استرخاء ... (توقف) شهيق عميق ... زفير بطىء ... (توقف). استرخاء عميق ... أعمق... أعمق.

تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية، الاحتفاظ بعضلات أسفل الظهر والبطن مسترخية. الاحتفاظ بعضلات أعلى الرجلين مسترخية. الاحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق .. زفير بطىء. اشعر بالاسترخاء فى جميع هذه العضلات. اشعر بالاسترخاء عميق ... أعمق ... أعمق.

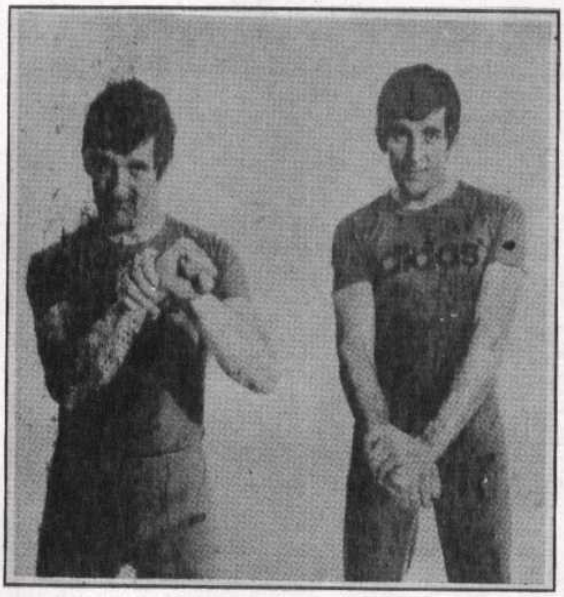
الآن اشعر بتوتر فى أسفل الرجلين والقدمين. ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها فى وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. اشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

الشهيق العميق .. الزفير البطىء. اشعر بالاسترخاء فى أسفل الرجلين والقدمين. استرخاء .. (توقف). شهيق عميق ... زفير بطىء (توقف). استرخاء عميق .. أعمق ... أعمق..

الآن استرخاء كل الجسم. استرخاء كامل. اشعر أن جميع التوتر يخرج من عضلات الوجه .. الذراعين والرجلين .. الرقبة وأعلى الظهر .. أسفل الظهر والبطن ... أعلى الرجلين .. أسفل الرجلين والقدمين.

شهيق عميق .. زفير بطىء. اشعر بالاسترخاء فى جميع جسمك. استرخاء.... (توقف). شهيق عميق .. زفير بطىء (توقف). استرخاء عميق .... أعمق... أعمق.

الاسترخاء التدريجى (التقدمى): Progressive Relaxation



يعتمد الاسترخاء التدريجى على قيام الرياضى بسلسلة من التقلصات العضلية يتبعها الاسترخاء، وذلك لمساعدة الرياضى فى التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض، مقابل الإحساس بالاسترخاء عن التخلص من الانقباض

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجى، إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التى قدمها «إدموند جاكوبسون» Edmond Jacobson وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الرياضى فى التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلى) والإحساس بالاسترخاء العضلى. ويطلق عليه الاسترخاء التدريجى نظرا لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى. حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

وفيما يلى شرح النقاط الرئيسية التى تميز الاسترخاء التدريجى :

١ ـ إن كلا من التوتر والاسترخاء شيئان متضادان، فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوترا ومسترخيا فى نفس الوقت.

٢ ـ يمكن تعلم الفرق بين التوتر وعدم التوتر. وبالرغم من أن أغلب الناس ليس لديهم الوعى أو الحساسية الكافيين للتمييز بين الزيادة أو النقص القليل للتوتر العضلى فإنه يمكن تعلم هذه المهارة.

٣ ـ تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلى يؤدى بدوره إلى نقص التوتر والقلق الذهنى.

٤ ـ يتحقق الاسترخاء التقدمى من خلال الاسترخاء والانقباض المنتظم لجميع العضلات الكبيرة للجسم.

تعليمات عامة :

سبق أن أوضحنا أن أسلوب الاسترخاء التدريجى يعتمد على سلسلة من التوتر (التقلص) العضلى والاسترخاء لعضلات معينة، لذلك فالمطلوب هو تطوير الوعى بالفرق بين التوتر والاسترخاء. ويمكن تعلم هذه المهارة من خلال وصول الرياضى إلى أقصى درجة ممكنة من التوتر لمجموعة عضلية، وعندئذ يتعلم التعرف على ما هو الشعور بالتوتر، ثم يعقب ذلك الاسترخاء الكامل لهذه المجموعة العضلية والشعور بالفرق بينهما، وعندما يكتسب الرياضى مهارة التعرف على التوتر فى عضلات جسمه، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف المنافسة الهامة أو مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التدريجي حقق هدفه.

هذا وبالرغم من وجود العديد من التعديلات لأسلوب جاكوبسون للاسترخاء التدريجى، فإن هناك شروطا معينة يجب الالتزام بها، ومن ذلك أن يتخذ الرياضى وضعا مريحا مثل الرقود على مرتبة على الأرض مع استخدام وسادة صغيرة أسفل الرأس، وأن تتم الممارسة فى مكان هادئ والتخلص من الملابس الضيقة بما فى ذلك الأحذية. يراعى أن يكون الضوء خافتا (ولكن ذلك ليس ضروريا). كما يجب أن تكون العينان مغلقتين مع التنفس العميق عدة مرات.

تستغرق الجلسات الأولى فترة حوالى ٣٠ دقيقة. ويمكن اختصار هذا الزمن إلى ٥ أو ١٠ دقائق بعد حوالى ثلاث أو أربع جرعات تدريب.

تعليمات خاصة :

تستطيع تحقيق الاسترخاء العميق عندما تدع التوتر يغادر جسمك، تخيل أن التوتر فى العضلات يشبه عداد السرعة فى السيارة، حيث إن أقصى درجة توتر هى ١٠٠٪. وأقصى استرخاء صفر. الآن تقوم بتوتر العضلات (الذراعين) ببطء ثم تحاول أن تزيد التوتر تديجيا ٥٠٪، ثم ٧٥٪ وأخيرا ١٠٠٪. التركيز فى الحد الأقصى للتوتر لمدة خمس ثوان. الآن تخلص من التوتر بسرعة. حاول أن ينخفض التوتر إلى صفر. هل عضلة الذراعين فى استرخاء كامل؟ أم أن التوتر

ما زال موجودا حوالى ٢٠٪ أو أكثر؟ هل تستطيع التخلص من التوتر المتبقى؟ إذا أمكنك ذلك يعنى أنك حققت الاسترخاء العميق.

تكرار كل تمرين لكل مجموعة عضلية مرتين قبل الانتقال إلى المجموعة التالية. ومع تقدم المهارة يمكن إلغاء مرحلة التوتر ويوجه التركيز على الاسترخاء مباشرة. يفضل فى بداية الممارسة أن يقرأ المدرب التعليمات على الرياضيين كما يمكن للرياضيين استخدام شريط التسجيل لتحقيق نفس الغرض.

ونقدم على الصفحات التالية بعض نماذج التدريب باستخدام الاسترخاء التدريجى لدى الرياضيين والتى حققت نجاحا فى مجال الممارسة العملية :

النموذج الأول لتدريب الاسترخاء التدريجى :

* الحصول على الراحة كلما أمكن ذلك.
- التخلص من الملابس الضيقة، وعدم تقاطع الرجلين.
- الشهيق العميق، الزفير البطىء، وكن مسترخيا كلما أمكن ذلك.
* ارفع الذراعين ومدهما للخارج أمامك.
- الآن تشبيك اليدين وانقباضهما بشدة كلما أمكن ذلك.
- لاحظ التوتر غير المريح فى يديك وأصابعك.
- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.
- لاحظ نقص الوتر، ولكن ركز على التوتر المتبقى.
- اترك اليدين فى حالة استرخاء كامل.
- لاحظ كيف أن التوتر وعدم الراحة يخرجان من يديك ،يحل مكانهما الإحساس بالراحة والاسترخاء.
- ركز على الفرق بين التوتر وعدم الراحة الذى كنت تشعر به، والاسترخاء الذى تشعر به الآن.
- التركيز على الاسترخاء التام ليديك من ١٠ ـ ١٥ ثانية.

* التوتر الشديد لأعلى الذراعين (العضدين) لمدة ٥ ثوان.

- ركز على الشعور بالتوتر.

- اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- مرة أخرى ركز على التوتر المتبقى.

- الآن الاسترخاء الكامل لأعلى الذراعين (العضدين) لمدة ١٠ - ١٥ ثوان، والتركيز بعناية على تطور الاسترخاء.

- اترك الذراعين فى وضع مريح بجوار جسمك.

* ثنى أصابع القدمين بشدة كلما أمكن ذلك.

- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.

- ثم الاسترخاء الكامل لأصابع القدمين، والتركيز على الاسترخاء يمتد إلى الأصابع.

- استمرار استرخاء أصابعك لمدة ١٠ - ١٥ ثانية.

* اتجاه أصابع القدمين بعيدا عنك وتوتر القدمين والساقين.

- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.

- الاسترخاء الكامل للقدمين والساقين لمدة ١٠ - ١٥ ثانية.

* امتداد الرجلين ورفعهما حوالى ١٥ سنتيمترا عن الأرض، ثم توتر عضلات الفخذين.

- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.

- ركز على الاسترخاء الكامل للقدمين، الساقين، الفخذين لمدة حوالى ٣٠ ثانية.

* توتر الأليتين لمدة خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.

- الاسترخاء الكامل للأليتين، والتركيز على الإحساس بثقلهما واسترخائهما.

- التركيز كذلك على العضلات التى سبق التدريب عليها.

* توتر عضلات البطن بشدة كلما أمكن ذلك لمدة خمس ثوان مع التركيز على التوتر.

- اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر قبل الاسترخاء الكامل لعضلات البطن.

- ركز على انتشار الاسترخاء حتى تصبح جميع عضلات البطن مسترخية تماما.

* ضغط راحتى اليدين معا ودفعهما حتى يحدث التوتر فى عضلات الصدر والكتفين.

- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- الآن الاسترخاء الكامل للعضلات والتركيز على الاسترخاء حتى تصبح العضلات طليقة ومسترخية تماما.

- التركيز على كل العضلات التى سبق التركيز عليها.

* ادفع الكتفين للخلف أقصى ما فى وسعك حتى يحدث التوتر فى عضلات ظهرك.

- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- الاسترخاء الكامل لعضلات ظهرك والكتفين.

- التركيز على انتشار الاسترخاء حتى يحقق الاسترخاء التام.

* بينما يحتفظ الاسترخاء لعضلات الجذع، الذراعين، الرجلين، تتوتر عضلات رقبتك بوضع رأسك للأمام حتى تضغط الذقن فى صدرك.

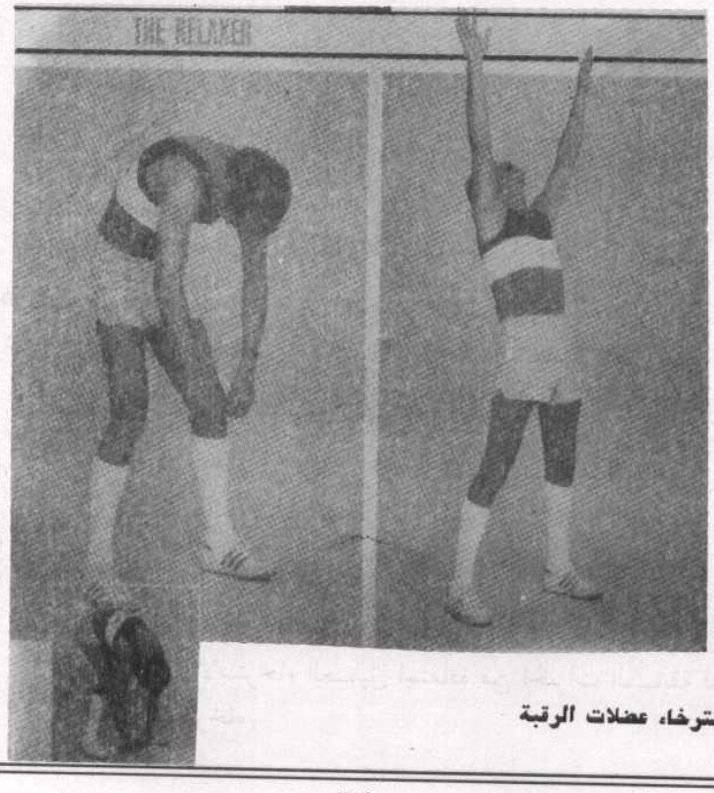
- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر. ثم الاسترخاء الكامل لرقبتك.

- اسمح لرأسك أن تكون فى وضع معلق، بينما تركز على انسياب الاسترخاء فى عضلات رقبتك.

* اضغط على أسنانك ولاحظ التوتر فى عضلات الفكين.

- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- استرخاء الفم كاملا، تباعد الشفتين قليلا، التركيز على الاسترخاء الكلى لهذه العضلات حوالى ١٠ - ١٥ ثانية.



استرخاء عضلات الرقبة

* توتر اللسان وذلك بدفعه نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن ذلك.

- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر، ثم الاسترخاء الكامل للسان.

- الآن ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة، الفكين، واللسان.

* العينان مغلقتان، تحريك بؤرة العين لأعلى لمشاهدة شيء مرتفع.

- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- الاسترخاء الكامل للعينين.

- ركز على انتشار الاسترخاء فى العينين، وركز كذلك على استرخاء عضلات الوجه الأخرى.

* تجعيد جبهة الرأس بشدة كلما أمكن ذلك.

- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- ركز على تطور الشعور بالاسترخاء، ومقارنة ذلك بالتوتر الذى كان موجودا.

- ركز الآن حوالى دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك.

* التحكم فى التنفس، أحد العناصر الهامة للاستجابة التى تتميز بالاسترخاء، ويمكن تحقيق الشعور بالاسترخاء من خلال التنفس الصحيح.

- يؤدى سلسلة من الشهيق القصير حوالى كل ثانية حتى يمتلئ الصدر.

- كتم التنفس حوالى خمس ثوان، ثم إخراج الزفير ببطء فى حوالى ١٠ ثوان، وأثناء ذلك التفكير فى كلمة الاسترخاء، الهدوء.

- فكر فى هذه الكلمة عند خروج الزفير ببطء.

- تكرر العملية السابقة خمس مرات على الأقل، وفى كل مرة تحقق المزيد من الاسترخاء العميق استفادة من الخبرات السابقة للتمرين على الاسترخاء.

النموذج الثانى للتدريب الاسترخائى التدريجى :

يوضح المدرب للاعب الهدف من التدريب الاسترخائى والذى يمكن إجماله فى أنه محاولة لمساعدته على الشعور بالراحة وخفض التوتر أو القلق وتحقيق النوم الهادئ. وحتى يتسنى تحقيق ذلك فمن الأهمية أداء بعض التدريبات التى تعتمد على انقباض مجموعة معينة من العضلات بحيث يتبع هذا الانقباض العضلى الاسترخاء الكامل لتلك المجموعة العضلية، وسوف ينعكس ذلك فى الشعور بحالة من الراحة والاسترخاء تميز هذه المجموعة العضلية، تفضل حالة الاسترخاء الأولى قبل أداء التمرين.

* يطلب من اللاعب الرقود على الظهر، بحيث تكون الذراعان جانبا، ويكون الجسم فى وضع مستقيم، وكل من الفخذين والركبتين متقاربتين ومتلاصقتين وتكون الذراعان ممتدتين جانبا، وكفا اليدين متجهين لأعلى. كذلك يجب أن يوضع فى الاعتبار الاحتفاظ بالجسم مفرودا ومسترخيا وأن تضغط أجزاء الجسم المختلفة بقدر مساو على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم، يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى. رقد يكون من المناسب أداء التمرين السابق على نحو أفضل عندما يغمض اللاعب العينين قليلا.

* يؤدى اللاعب مجموعة من التمرينات تتسم بالانقباض الشديد للعضلات، ثم الثبات لفترة تتراوح بين ٤ إلى ٥ ثوان يعقبها الرجوع إلى حالة الاسترخاء. تفضل حالة الاسترخاء الأولى عند بدء أداء التمرينات.

* يفضل التركيز على تمرينات الذراعين، ثم التركيز على عضلات الذراعين والكتفين بحيث تستمر فترة الانقباض من ٣ ـ ٥ ثوان. ويعقب الانقباض الاسترخاء الكامل. وهنا قد يكون من الأهمية بمكان التركيز على أن الانقباض الحادث يخص العضلات المطلوبة فقط، وعدم امتداده لمناطق أو أجزاء أخرى من الجسم. كما يلاحظ تكرار التمرين عدة مرات.

* تؤدى التدريبات لأجزاء الجسم المختلفة مع التركيز بصفة خاصة على تدريبات التحكم فى التنفس.

* يؤدى تدريب ثنى أصابع القدمين تجاه الساق، مع عدم تحريك الكعبين، ثم انقباض عضلات هذه المنطقة لمدة خمس ثوان، ثم العودة إلى الوضع الطبيعى مع أكبر قدر من الاسترخاء.

* يؤدى تدريب ثنى أصابع القدمين للخارج ولأسفل . . . ثم الانقباض خمس ثوان، ثم العودة للوضع الطبيعى، مع تحقيق أكبر قدر من الاسترخاء.

* التدريب على الطريقة الصحيحة للتنفس، والتى تضمن تحقيق الانسيابية والسهولة فى أخذ الشهيق وإخراج الزفير، حيث - فى حالة انقباض العضلات - لا يتنفس اللاعب. وعند وضع الاسترخاء يخرج الزفير كاملا. وربما قد يكون من المناسب أن يستمع إلى صوت إخراج الزفير.

* وعند أداء كل تمرين يفضل أن يأخذ اللاعب ست مرات تنفس مع التركيز على أن يكون سهلا وقصيرا.

* يؤدى اللاعب تمرين ثنى الكعبين، بحيث يحاول تحريك الكعبين تجاه الساق بأقصى قدر ممكن، ثم يؤدى الانقباض لفترة خمس ثوان، ثم يعقب ذلك الاسترخاء الكامل وإخراج الزفير، ثم يتم أخذ ست مرات تتنفس سهلا وقصيرا. والتمرين التالى يكون عكس السابق حيث يتحرك الكعب لأسفل لأقصى مدى ممكن، ثم يؤدى الانقباض العضلى لفترة خمس ثوان، ثم يعقب ذلك إخراج الزفير. وربما قد يصاحب أداء هذا التمرين شعور اللاعب ببعض الآلام أو الشد العضلى، وينصح عندئذ بعدم توتر أصابع القدمين أو الكعبين كما يجب الاحتفاظ بالعقبين متلاصقين على الأرض، بحيث يضغطان ضغطا متساويا، كما ينصح بأهمية أخذ التنفس بشكل سهل وهادئ.

* يؤدى اللاعب تمرين ضغط الركبيتن معا، بحيث تحاول الركبة لمس الأخرى، وفى حالة استطاعته تحقيق ذلك يحاول ضغط الركبتين بقوة محققا أقصى انقباض عضلى، لفترة حوالى خمس ثوانى، بحيث يعقب ذلك إخراج الزفير، وأداء التنفس الهادئ.

* يؤدى اللاعب تمرين انقباض عضلات الفخذ ويستمر فى وضع الانقباض فترة خمس ثوانى يعقبها إخراج الزفير وأداء التنفس الهادئ.

* يؤدى اللاعب تمرين انقباض عضلات المقعدة لأقصى درجة، ويستمر فى وضع الانقباض لمدة خمس ثوانى يعقبها إخراج الزفير وأداء التنفس الهادئ.

بعد ذلك يطلب من اللاعب مراجعة الإحساس العام بعضلات الجسم، والاطمئنان إلى أنه يشعر بالاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم، وإذا لم يكتسب هذا الإحساس لبعض مناطق الجسم، أو مجموعة عضلية معينة فيجب إعادة التدريب لتلك المجموعة العضلية . . . أما عندما يثق اللاعب أن جسمه يتمتع بالاسترخاء الكامل، وعدم التوتر، فإنه يحاول أخذ حوالى ١٢ مرة شهيق وزفير، بينما يحتفظ بالرجلين - بصفة عامة - بدون حركة.

والتدريب الاسترخائى التالى يعطى اهتماما لبقية أعضاء الجسم والكتفين، فيمكن أن يطلب من اللاعب ما يلى :

* انقباض المعدة للداخل بأقصى قدر ممكن، ثم الاستمرار فى ذلك الوضع فترة خمس ثوانى، ثم إخراج الزفير. وينصح بالتخلص الكامل من التوتر، ويكون التركيز على أداء التنفس.

* انقباض عضلات الظهر بحيث يتجه الانقباض نحو العمود الفقرى، بأن يجذب اللاعب الكتفين، ويدفعهما نحو المرتبة، أو المكان الذى يرقد عليه. ومن الأهمية أن يقتصر الانقباض على عضلات الظهر مع عدم رفع الظهر عن المرتبة. ويستمر فى وضع الانقباض خمس ثوان ثم إخراج الزفير والشعور الكامل بعدم وجود أى توتر لعضلات الظهر.

* يؤدى اللاعب عكس الترتيب السابق بحيث يحاول ضغط عضلات الصدر للداخل، وتحريك الكتفين للداخل أمام الصدر. ويستمر فى وضع الانقباض فترة خمس ثوان ثم إخراج الزفير، مع ترك الكفين يتحركان للخلف والاستفادة من وضع الاسترخاء التام.

* رفع الكتفين لأعلى نحو الأذنين، مع الاحتفاظ بجميع أعضاء الجسم فى حالة ثبات كامل، ثم انقباض عضلات الكتفين لمدة خمس ثوانى، ثم يعقب ذلك إخراج الزفير وأداء (٨) مرات تنفس غير عميق.

* يحـرك اللاعب الكتفـين لأسفل نجـو القدمـين، ثم انقـباض عـضلات الكتفين فتـرة خمس ثوان بحيث يعقب ذلك إخراج الزفير، ويـنصح بالتركيز على أخذ كمية محدودة من الهواء أثناء الشهيق عند أداء هذا التمرين.

ربما كان من المناسب بعد أداء اللاعب لمجموعة التدريبات السابقة، أن يطلب من المدرب المراجعة والاطمئنان إلى الإحساس بالاسـترخاء وخاصة لمناطق الكتفين ومنتصف الظهر، والصدر، والمعدة، والمقعدة. كما أن الركبتين والكعبين يتميز كل منهما بالطلاقة والانسيابية. وعندئذ فمن الملائم أن يطلب من اللاعب أداء ١٢ مرة تنفس قصير جدا وهادئ.

ويعنى التدريب الاسـترخائى التالى بكل من منطقـتى الرأس والرقبة باعـتبار أنهما تتضمنان بعض العضلات الهامة، ومن أمثلة هذه التدريبات ما يلى :

* يطلب من اللاعب عدم تحريك أى شىء فى جسمه فيما عدا تحريك الفك لأسـفل نحو الرقـبـة، ثم أداء الانقبـاض لفـترة خـمس ثوانى ثم إخـراج الزفيـر والاسترخاء وأخذ (٨) مرات تنفس غير عميق.

* يحاول اللاعب من وضع الرقود علـى الظهر، ضغط الرأس على الأرض «المرتبة»، مع عـدم تقوس الرقـبة، ويسـتمر فى ذلك الوضع لمدة خـمس ثوان ثم يعقب ذلك إخراج الزفير.

* يطلب من اللاعب تحريك نتوء الفك لـلأمام أكثر ما فى وسعه، ويـستمر فى ذلك الوضع حوالى خمس ثوان، ثم الزفير واسترخاء الفك، وأخذ التنفس العادى.

* يطلب من اللاعب الضغط على أسنانه وانقـباض الفكين لمدة خمس ثوان ثم الزفير. وأخذ (٨) مرات تنفس هادئ.

* يحاول اللاعب قـبض عضلات الوجـه بأن يجعل الجبـهة «أعلى الرأس» منقبضـة ما أمكن ذلك، بينما يحتـفظ بالعينين مغلقتـين لمدة خمس ثوان يعقبـهما الاسترخاء الكامل لعضلات الوجه.

* يتم بعد ذلـك مراجعـة أجزاء الجسم، والاطـمئنان إلى استـرخاء جـميع أعـضاء الجـسم، ثم أداء ١٢ مرة تنفس بطـىء. وبعد أن يكتـسب اللاعب مهـارة

التدريب الاسترخائى السابقة يمكن تحديد جلسات التدريب، كما ينصح بأن يؤدى كل لاعب هذه التدريبات لمدة حوالى خمس دقائق كل يوم قبل النوم مباشرة. كما أنه من الأهمية أن ينهى اللاعب الجرعة التدريبية لهذا النوع من تدريب الاسترخاء تدريجيا، وأن يتجنب النهوض مسرعا أو الوثب فجأة ومن المناسب إنهاء التدريب الاسترخائى على النحو التالى :



تساعد تمرينات امتداد ومطاطية عضلات الجسم على تحقيق الاسترخاء لعضلات الجسم المختلفة.

* اهتزاز أصابع القدمين.
* اهتزاز أصابع اليدين.
* تحريك القدمين.
* تحريك اليدين.
* تفتيح العينين ببطء.
* تحريك المرفقين.
* تحريك الركبتين.
* الجلوس ببطء.
* الجلوس على الركبتين.
* الوقوف.
* تمرينات امتداد ومطاطية عضلات الجسم.
* الشعور بالحرية والطلاقة، وعندئذ يكون التدريب قد انتهى.

وتعتبر الطريقة السابق توضيحها من أسرع الطرق لإكساب مهارة الاسترخاء للاعبين، وربما يكون من المناسب أن يفرد المدرب على الأقل جلسة واحدة فى الأسبوع لهذا النوع من التدريب. بالإضافة إلى التدريب لفترة حوالى من خمس إلى عشر دقائق قبل النوم يوميا.

وفيما يلى جدول مقترح لاكتساب وصقل مهارات الاسترخاء السابقة :

اليوم الأول :

- تؤدى الجلسة الأولى تحت إشراف المدرب.
- تؤدى الجلسة الثانية بمعرفة اللاعب قبل النوم.

اليوم الثانى :

- تؤدى الجلسة الثالثة تحت إشراف المدرب.
- تؤدى الجلسة الرابعة بمعرفة اللاعب قبل النوم.

اليوم الثالث :

- تؤدى الجلسة الخامسة تحت إشراف المدرب.
- تؤدى الجلسة السادسة بمعرفة اللاعب قبل النوم.

اليوم الرابع :

- تؤدى الجلسة السابعة تحت إشراف المدرب.
- تؤدى الجلسة الثامنة بمعرفة اللاعب قبل النوم.

اليوم الخامس :

- تؤدى الجلسة التاسعة تحت إشراف المدرب.
- تؤدى الجلسة العاشرة بمعرفة اللاعب قبل النوم.

وإذا احتاج اللاعب إلى المزيد من الممارسة والتدريب فيقترح أن يستكمل الجدول على النحو التالى :

اليوم السادس :

- مثل تدريب اليوم الخامس.

اليوم السابع :

- مثل تدريب اليوم الرابع.

اليوم الثامن :

ـ مثل تدريب اليوم الخامس.

اليوم التاسع :

ـ مثل تدريب اليوم الخامس.

اليوم العاشر :

ـ مثل تدريب اليوم الرابع.

ويكون الهدف من ممارسة اللاعب للتدريب الاسترخائى وفقا للجدول السابق المقترح هو زيادة دافعيته واستثارة حماسه، وهنا من الأهمية بمكان أن يلاحظ المدرب حالة الاسترخاء بالنسبة للاعبين ، كما أنه من المناسب أن يعقد جلسات واجتماعات مع أعضاء الفريق الرياضى، بغرض تشجيعهم على الاستمرار فى البرنامج التدريبى الاسترخائى، موضحا أهمية وقيمة ذلك من الناحية الفسيولوجية والنفسية لهم.

النموذج الثالث للتدريب الاسترخائى التدريجى :

يؤكد هذا النموذج على أن اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، تتحقق من خلال اكتسابهم مهارة التخلص من التوتر، ومهارة التنفس السهل. والواقع أنه يوجد تشابه بين هذا النموذج، والنموذج الذى سبق شرحه من حيث كيفية إكساب مهارة التخلص من التوتر، والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، ومن حيث الاعتماد على انقباض مجموعات عضلية معينة، يعقبها استرخاء كامل لهذه المجموعات العضلية. وإن هذا النموذج يعطى اهتماما لزيادة فترة الانقباض، بحيث تكون عشر ثوان، أو استمرار الانقباض لأقصى فترة ممكنة.

وفيما يلى نماذج لبعض التدريبات الاسترخائية الأساسية التى يقترحها هذا النموذج :

* الرقود، رفع الرجل اليمنى عاليا بزاوية ٤٥ درجة، مع اتجاه أصابع القدمين نحو الرأس، ويستمر اللاعب فى الوضع السابق لفترة عشر ثوان أو لأقصى فترة ممكنة، ثم يترك الرجل تهبط على الأرض مع الإحساس بالاسترخاء الكامل.

* يكرر التمرين السابق بالنسبة للرجل اليسرى.

* انقباض عضلات المقعدة والفخذين بأقصى قدر ممكن، والاستمرار لأطول فترة، بحيث تكون أكثر من عشر ثوان، ثم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات لمدة عشر ثوان، مع التركيز على الاسترخاء الكامل لهذه العضلات.

* انقباض عضلات الذراعين والكتفين من خلال تخيل اللاعب أنه يؤدى الشد لأعلى على العقلة بحيث تكون عضلات الذراعين والكتفين منقبضة تماما، والاستمرار فى ذلك الوضع لأطول فترة ممكنة، ثم الراحة لمدة عشر ثوان، والشعور بالاسترخاء (يكرر التمرين).

* انقباض عضلات الجسم لكل من القدمين والفخذين والعمود الفقرى والذراعين والكتفين والوجه، والاستمرار فى ذلك الوضع لأكبر فترة ممكنة حتى يشعر اللاعب بارتعاش جسمه. ثم الشعور بالاسترخاء الكامل لجميع أعضاء الجسم.

ويرى «توماس تتكو» Thoms Tutko الذى يقترح لنا هذا النموذج أن اكتساب الرياضى للمقدرة على الإحساس بالاسترخاء الكامل بعد الانقباض العضلى، مهارة يمكن أن ينتقل أثرها الإيجابى للرياضى فى المواقف الصعبة التى تعترضه، وخاصة المواقف التنافسية فعندما يواجه اللاعب الشعور بالاسترخاء لهذه المجموعات العضلية، استفادة من التدريبات الاسترخائية التى سبق ممارستها والتدريب عليها، وسوف يجد أن ذلك شىء ممكن التحقيق.

كما يؤكد على أهمية التركيز على إكساب اللاعب التنفس بطريقة صحيحة وسهلة، وخاصة مهارة التنفس العميق، حيث يساعد ذلك فى التحرر من التوتر ومن إكساب الرياضى مهارة الاسترخاء.

وفيما يلى بعض التمرينات التى يسترشد بها لإكساب مهارة التنفس السهل والعميق:

* يتم الاحتفاظ بالشهيق لمدة أربع ثوان أخرى ١، ٢، ٣، ٤.

* يطلب من اللاعب أخذ الشهيق ببطء وعمق، بحيث يمتلئ الصدر بأكبر قدر من الهواء، ويتحقق ذلك فى أربع ثوان ١، ٢، ٣، ٤.

* يتم إخراج الزفير بالتدريج وليس دفعة واحدة، مع الإحساس بخروج الزفير بسهولة وببطء نسبيا حوالى أربع ثوان ١، ٢، ٣، ٤.

ويجب التركيز عند أداء التمرين السابق على المعدل البطيء للتنفس. ومع تكرار هذا التمرين عدة مرات، حوالى عشر دورات، سوف يلحظ اللاعب أن فى مقدوره أداء التنفس الصحيح والسهل بطريقة آلية.

* يطلب بعد ذلك من اللاعب أخذ الشهيق العميق ثم إخراج الزفير كاملا، كما يطلب منه كتم التنفس لفترة قصيرة جدا ثم يتم إخراج الزفير ببطء وسهولة فى أربع ثوان ١، ٢، ٣، ٤.

ويلاحظ تكرار التمرين السابق عشر مرات. مع التركيز على الشعور بالراحة والاسترخاء. والاقتناع بإمكانية تحقيق هذا الإحساس المريح حتى فى بعض مواقف التوتر أثناء ممارسة التدريب أو المسابقة الرياضية.

ومن النصائح التى يمكن أن تسدى للاعب لتحقيق النوم الهادئ خاصة فى فترات ما قبل المنافسة ما يلى :

- الإحساس بأن جميع أجزاء جسمه تضغط على السرير أو سطح المرتبة ضغطا متساويا، وأن كلا من الرجلين والمقعدة والعقبين يؤدى ضغطا مستمرا، بحيث يكون من الصعوبة بمكان إمكانية تحريكها، ويصل اللاعب لهذا الإحساس بتوقيت بطيء نسبيا.

- تنظيم التنفس قبل النوم مباشرة بحيث يعتمد على أخذ عدة دورات يراعى فيها أن تكون كل دورة ذات عمق أقل وبسرعة أبطأ.

- التخيل أو التصور الإيجابى قبل النوم مباشرة لمنظر جميل أو لبعض الألوان الجميلة ثم التركيز لمدة حوالى ثلاث دقائق مع توقع أن يحدث خلالها النوم.

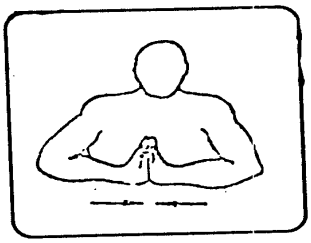
ومما هو جدير بالذكر، أن نجاح الطرق السابقة المقترحة، بالإضافة إلى نجاح البرنامج الاسترخائى بصفة عامة، يعتمد بدرجة أساسية على مدى اقتناع اللاعب بإمكانية تحقيق ذلك، فضلا عن التركيز الشديد والممارسة. كما يجب أن يوضع فى اعتبار المدرب واللاعب على السواء، أن الفروق الفردية، تلعب دورا هاما فى

مدى الاستفادة من هذه الطرق والأساليب المقترحة لتحقيق الاسترخاء. ومن الرياضيين من يستجيب خلال عدد محدود من جلسات التدريب، ومنهم من يحتاج إلى عدد أكثر من الجلسات، ولكن يبقى الدافع القوى، بالإضافة إلى أن التركيز والانتباه من العوامل الهامة المساعدة لتحقيق التحكم والسيطرة ومن ثم الوصول إلى إمكانية الاستفادة من التدريب الاسترخائى.

وإجمالا للعرض السابق فى هذا الفصل نقدم ملخصا لأهم المناطق المقترحة لممارسة التدريب الاسترخائى وهى على النحو التالى :

المقدمة :

١ ـ تمرين انقباض الذراعين.



تمرين انقباض الذراعين

منطقة الرجلين :

١ ـ ثنى أصابع القدمين للخلف تجاه الساق.

٢ ـ ثنى أصابع القدمين أماما أسفل.

٣ ـ ثنى القدم للخلف.

٤ ـ ثنى القدم للأمام (انقباض قوس القدم).

٥ ـ ضغط الركبتين معا للداخل.

٦ ـ انقباض الفخذين.

٧ ـ انقباض المقعدة.

ـ المراجعة والاطمئنان أن جميع الأجزاء السابقة اكتسبت الإحساس بالاسترخاء الكامل.

منطقة الجسم :

١ ـ انقباض المعدة للداخل.

٢ ـ انقباض الكتفين للخلف.

٣ ـ انقباض الكتفين للأمام.

٤ ـ انقباض الكتفين لأعلى.

٥ ـ انقباض الكتفين لأسفل.

- المراجعة والاطمئنان أن جميع الأجزاء السابقة اكتسبت الإحساس بالاسترخاء الكامل.

منطقة الرأس :

١ - انقباض الذقن لأسفل نحو الرقبة.

٢ - ضغط الرأس لأسفل تجاه المرتبة.

٣ - تحريك نتوء الفك للأمام.

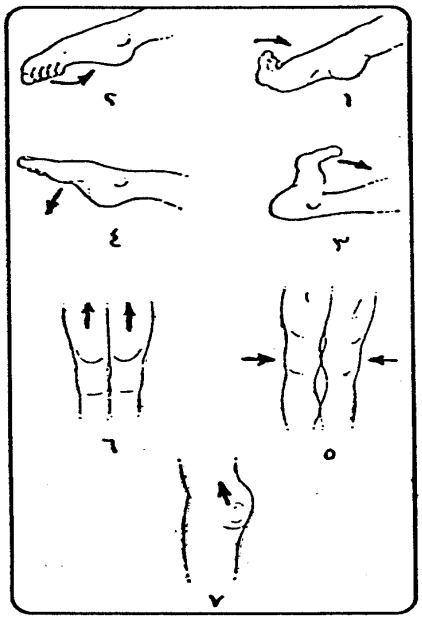
٤ - ضغط الأسنان.

٥ - انقباض الشفتين للخارج.

٦ - ضغط العينين.

٧ - تجعد جبهة الرأس.

- المراجعة والاطمئنان أن جميع أجزاء الرأس السابقة الإحساس بالاسترخاء الكامل.



تمرينات الاسترخاء لمنطقة الرجلين

التخيل الإيجابي :

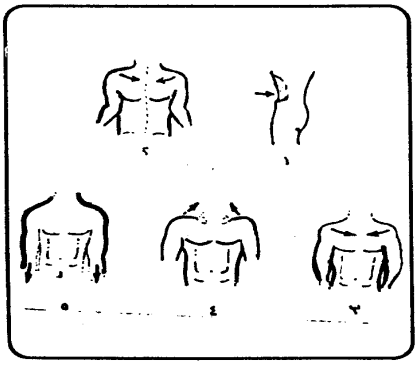
- شعور إيجابى نحو المنافسة والأداء الرياضى.

- شعور إيجابى نحو إمكانات وقدرات اللاعب.

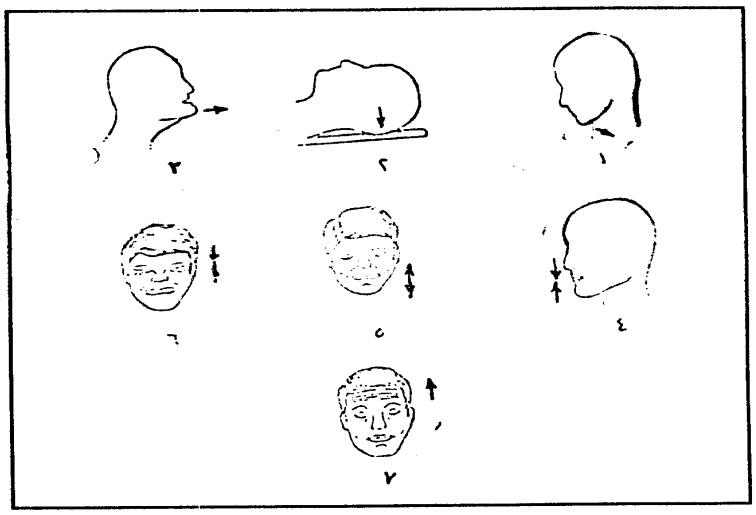
ختام التدريب :

- النهوض من الرقود ببطء.

- تمرينات المرونة إذا احتاج الجسم لذلك.



تمرينات الاسترخاء لمنطقة الجسم



تمرينات الاسترخاء لمنطقة الرأس

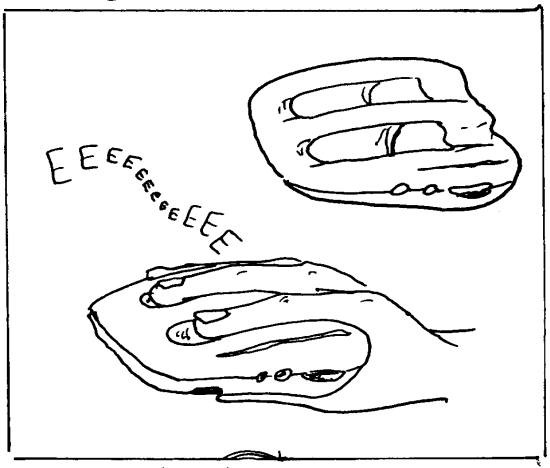
استرخاء التغذية الرجعية الحيوية : Biofeedback Relaxation

عندما يخفق الرياضيون فى تطوير مهاراتهم من حيث الوعى الذاتى بدرجة التوتر فى أجسامهم، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجى (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم، ومعدل النبض فى الدقيقة ومعدل التنفس. وقد أثبتت البحوث العلمية أن معلومات التغذية الرجعية للعمليات البيولوجية اللاإرادية المختلفة (معدل سرعة القلب - معدل التنفس - ضغط الدم - مستويات التقلص العضلى - مقاومة الجلد للتيار الكهربى) يمكن اكتساب التحكم فيها رغم أن حجم التغيرات البيولوجية فى هذه الطريقة ليس له دلالة كبيرة إلا أن أهم مزاياها يكمن فى الدلالة النفسية التى تساعد الرياضى فى الوعى بمقدرته على تطوير مهارة خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء.

هذا وتوجد ثلاثة أنواع من رجع الاستجابة البيولوجى تعتبر مفيدة لتعلم كيفية التعامل مع التوتر العضلى هى : درجة حرارة الجلد Skin Temperature، النشاط الكهربائى لسطح الجلد Electrical Activity of The Skin Surface، والنشاط الكهربائى فى العضلات Electrical Activity in The Muscles.

وتعتبر درجة حرارة الجلد مؤشرا مفيدا لمستوى التوتر العام فى الجسم. حيث تزداد عندما يتدفق المزيد من الدم إلى الجلد، وتكون العضلات فى حالة استرخاء، بينما تنخفض درجة الحرارة عندما يقل تدفق الدم إلى الجلد، وتكون العضلات فى حالة توتر. وذلك يفسر لماذا تصبح اليدان باردتين فى حالة التوتر.

وتوجد طرق مختلفة لقياس النشاط الكهربائى للجلد. ولكن الأكثر شيوعا جهاز استجابة الجلد الجلفانى Golvanic Skin Response (GSR) حيث يحدث عندما يزداد التوتر بالجسم فإن غدد العرق تصبح أكثر نشاطا لمواجهة الحرارة المتولدة بواسطة العضلات المتوترة. وذلك يفسر لماذا يتميز الأفراد الذين يعانون من التوتر بتعرق اليدين. هذا وعندما توجد رطوبة على الجلد فإن الكهرباء تنتشر من نقطة إلى أخرى. وعندئذ يمكن لجهاز استجابة الجلد الجلفانى قياس انتشار التيار الكهربائى لمدة دقيقة بين نقطتين على الجلد كما هو موضح بالشكل التالى :



جهاز مبسط لاستجابة الجلد الجلفانى

والنوع الثالث لقياس رجع الاستجابة البيولوجى (التغذية الرجعية الحيوية) هو النشاط الكهربائى لمدة دقيقة فى العضلات، ويمكن ذلك بواسطة جهاز التنبيه الكهربائى Electromyograph ويصلح هذا القياس بصفة خاصة عندما يعانى الرياضى من عدم الاسترخاء الصحيح لمجموعات عضلية معينة عند أداء المهارة. أما استخدام كل من درجة حرارة الجلد واستجابة الجلد الجلفانى فهما الأفضل لمساعدة الرياضى للتعبير عن التوتر العضلى للجسم ككل.



استخدام جهاز التنبيه الكهربائى (رجع الاستجابة البيولوجى)

تقييم المقدرة على الاسترخاء للرياضيين:

يحتاج المدرب الرياضى إلى التعرف على تأثير استخدام المهارات النفسية بشكل عام، واستخدام أساليب الاسترخاء الجسمى أو المعرفى بصفة خاصة على خفض التوتر لدى الرياضى، ومدى تحسن مقدرته على الاسترخاء. قد يتطلب ذلك الممارسة المركزة من أربعة إلى ستة أسابيع لبعض الرياضيين حتى يمكن ملاحظة الفرق والتحسن فى الأداء. وهنا من الأهمية استخدام الوسائل الملائمة التى تعكس تقييم إنجازات الرياضى.

ونقدم فيما يلى بعض أدوات القياس التى يمكن أن يسترشد بها الرياضى فى معرفة مدى التقدم فى تحقيق مهارة الاسترخاء، وذلك من خلال تتبع انخفاض درجته فى كل من مقياس الاستثارة الفعلية للرياضيين «قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.

درجته فى كل من مـقياس الاستثارة الفـعلية للرياضيين وقائمة الصـفات لمؤشرات التوتر والقلق.

مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين :

يهدف المقياس إلى التعرف على درجة الاسـتثارة لدى الرياضيين فى مواقف المنافسة الرياضية، والدرجة المرتفعة تشـير إلى زيادة شدة التوتر والاستثارة، إضافة إلى ضعف مـقدرة الرياضى على ضـبط النفس والسيطرة والتـحكم فى أدائه أثناء المنافسة، ومن ثم الحاجة إلى استخدام أساليب الاسترخاء الجسمى أو المعرفى.

وضع هذا المقياس فى الأصل كل من «دورثى ف هاريس» Dorthy V. Harris و«بيت ل. هاريس» Bette L. Harris. وقـام بإعداد صـورته العربيـة وتقنينه أسامة كامل راتب ١٩٩١.

يتكون المقيـاس من ٥٠ عبارة، ويجـيب الرياضى على كل عبـارة فى ضوء مقياس مدرج من ثلاث نقاط هى : غالبا، أحيانا، نادرا.

ويتراوح مدى الدرجـات للمقياس بين ٥٠ و ١٥٠ درجـة، وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر والاستـثارة. ويراعى تطبيق هذا المقياس على الرياضيين تحت عنوان «قائمة سلوك المنافسة».

قائمة سلوك المنافسة

إعداد : «دورثى.ف. هاريس»، «بيت ل. هاريس»

تعريب : أسامة كامل راتب.

التاريخ : .... **الاسم** : ....

التعليمات : ضع دائرة حول الرقم الذى تختاره ويصف حالتك بدقة. أجب عن كل عبارة بصدق وفى ضوء ما تشعر به عامة وينطبق عليك.

	غالبا	أحيانا	نادرا
١ ـ أدائى أثناء التدريب أفضل كثيرا من المنافسة.	٣	٢	١
٢ ـ يضايقنى أن يشاهد أدائى أشخاص مهمون.	٣	٢	١
٣ ـ أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة.	٣	٢	١
٤ ـ يقلقنى تفكير الآخرين فى مستوى أدائى.	٣	٢	١
٥ ـ يصعب على استعادة تركيز انتباهى إذا ارتكبت أخطاء أثناء المنافسة.	٣	٢	١
٦ ـ يتشتت انتباهى أثناء المنافسة.	٣	٢	١
٧ ـ أتبع نظاما معينا عندما أستعد للمنافسة.	١	٢	٣
٨ ـ أرتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة.	٣	٢	١
٩ ـ أشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة.	٣	٢	١
١٠ـ أعاقب نفسى عندما أرتكب أخطاءً بسيطة أثناء المنافسة.	٣	٢	١
١١ ـ نقد المدرب أو الزملاء لى يعوق مقدرتى على تركيز الانتباه فى المباراة.	٣	٢	١
١٢ ـ أعانى بعض اضطرابات فى المعدة أثناء التدريب، وتزداد أثناء المباراة.	٣	٢	١
١٣ ـ أشعر بالخوف من عدم أداء ما فى استطاعتى فى المنافسات الهامة.	٣	٢	١
١٤ ـ يهمنى جدا الأداء بأقصى طاقتى.	٣	٢	١
١٥ ـ أنا لاعب متمكن فى مواقف المنافسة الشديدة.	١	٢	٣

	غالبا	أحيانا	نادرا
١٦ ـ أستطيع أثناء الإحماء ـ وانتظار بداية المباراة ـ التركيز بشكل إيجابى فى المنافسة القادمة.	١	٢	٣
١٧ ـ أحتفظ فى ذهنى بخطة المباراة تفصيليا.	١	٢	٣
١٨ ـ أكون عصبيا ومهموما قبل المنافسات الهامة.	٣	٢	١
١٩ ـ افتقد السيطرة على أفكارى قبل المنافسة.	٣	٢	١
٢٠ ـ يسهل ارتباكى وإثارتى قبل المنافسة.	٣	٢	١
٢١ ـ أحتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الإعداد الذهنى.	١	٢	٣
٢٢ ـ أحقق أفضل أداء عندما أعرف بالتحديد المطلوب أداؤه، ومتى يتم ذلك، ومع من.	١	٢	٣
٢٣ ـ يتحسن أدائى كلما زادت صعوبة التحدى.	١	٢	٣
٢٤ ـ أحقق أفضل أداء عندما أكون عصبيا وقلقا.	٣	٢	١
٢٥ ـ أحقق أفضل أداء عندما أكون مسترخيا وهادئا.	١	٢	٣
٢٦ ـ يمكننى التصور الذهنى لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها.	١	٢	٣
٢٧ ـ عندما أكون مركزا تماما فى المباراة لا أنتبه إلى تعليمات ونداءات المدرب من خارج الملعب.	١	٢	٣
٢٨ ـ أجد صعوبة فى تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها.	٣	٢	١
٢٩ ـ أستمتع بالمنافسة أكثر من التدريب.	١	٢	٣
٣٠ ـ أحقق أفضل أداء عندما يشجعنى مدربى وزملائى.	١	٢	٣
٣١ ـ أستطيع تذكر جميع الأشياء التى حدثت فى المنافسة بعد انتهائها.	١	٢	٣
٣٢ ـ أستطيع التصور الذهنى للمنافسة (أرى/ أشعر) على النحو الذى أحب أن يكون أدائى.	١	٢	٣
٣٣ ـ أضع أهدافا لأدائى لكل تدريب.	١	٢	٣
٣٤ ـ أضع أهدافا لأدائى لكل منافسة.	١	٢	٣
٣٥ ـ أشعر بعد انتهاء المنافسة أنه كان فى إمكانى الأداء بشكل أفضل.	٣	٢	١

	غالبا	أحيانا	نادرا
٣٦ ـ أحرص على إثارة منافسى كلما أمكننى ذلك.	٣	٢	١
٣٧ ـ أخشى إصابتى أثناء الأداء.	٣	٢	١
٣٨ ـ أفكر بعد المنافسة فى كيف كان أدائى، وماذا أستطيع أن أفعل لتطويره فى الأداء التالى.	١	٢	٣
٣٩ ـ إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم، أستطيع تركيز الانتباه مرة أخرى.	١	٢	٣
٤٠ ـ أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة.	٣	٢	١
٤١ ـ أشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة.	٣	٢	١
٤٢ ـ أحاول تجنب التفكير فى المنافسة القادمة، لما يسببه ذلك لى من عصبية زائدة.	٣	٢	١
٤٣ ـ أشعر أننى لا أستطيع تذكر أى شىء قبل المنافسة مباشرة.	٣	٢	١
٤٤ ـ يكون أدائى باستمرار قريبا أو فى حدود قدراتى.	١	٢	٣
٤٥ ـ أستمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها أقل ضغطا للأداء.	٣	٢	١
٤٦ ـ إذا حدث أن تشتت انتباهى أثناء المنافسة، فإنى سرعان ما أستطيع تركيز انتباهى مرة أخرى.	١	٢	٣
٤٧ ـ تزداد عصبيتى كلما زاد عدد جمهور المشاهدين.	٣	٢	١
٤٨ ـ تزداد عصبيتى عن المعتاد إذا حضر أحد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائى.	٣	٢	١
٤٩ ـ أفكر كثيرا فى كيفية أدائى، والأداء الذى أرغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة والمنافسة.	١	٢	٣
٥٠ ـ أستطيع أن أرى وأشعر بوضوح أداء المهارات التى أريد تصورها ذهنيا.	١	٢	٣

الدرجة الكلية : ١٥٠

قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق

إعداد : «دورثي ف. هاريس»
«بيت ل. هاريس»
تعريب: أسامة كامل راتب

مظاهر التوتر	تكرار صفات التوتر		
	دائما	أحيانا	نادرا
١ ـ تكشير الوجه.	٣	٢	١
٢ ـ الضغط على الأسنان.	٣	٢	١
٣ ـ عدم الراحة للجسم ككل.	٣	٢	١
٤ ـ الحركة المستمرة لبعض أجزاء الجسم (القدم، اليدين، الركبة).	٣	٢	١
٥ ـ صداع الرأس.	٣	٢	١
٦ ـ آلام الرقبة.	٣	٢	١
٧ ـ آلام الظهر.	٣	٢	١
٨ ـ الإسهال.	٣	٢	١
٩ ـ الإمساك.	٣	٢	١
١٠ ـ تهيج الأمعاء.	٣	٢	١
١١ ـ عسر (سوء) الهضم.	٣	٢	١
١٢ ـ التعب.	٣	٢	١
١٣ ـ اضطراب النوم.	٣	٢	١
١٤ ـ ألم اليدين.	٣	٢	١
١٥ ـ ألم الرجلين.	٣	٢	١
١٦ ـ انتزاع الشعر: (الرأس، الشارب، الحاجب.. إلخ).	٣	٢	١
١٧ ـ ألم العضلات المفاجئ (التشنج، التقلصات.. إلخ).	٣	٢	١
١٨ ـ زيادة العرق.	٣	٢	١
١٩ ـ برودة اليدين/ أو القدمين.	٣	٢	١

مظاهر التوتر	تكرار صفات التوتر		
	دائما	أحيانا	نادرا
٢٠ ـ قضم الأظافر.	٣	٢	١
٢١ ـ مضغ الشفة.	٣	٢	١
٢٢ ـ القابلية للتهيج أو الإثارة.	٣	٢	١
٢٣ ـ سرعة ضربات الرجلين.	٣	٢	١
٢٤ ـ الغضب، العدوان.	٣	٢	١
٢٥ ـ ارتعاش اليدين.	٣	٢	١
٢٦ ـ عدم انتظام التنفس.	٣	٢	١
٢٧ ـ أفكار يصعب السيطرة عليها.	٣	٢	١
٢٨ ـ اضطراب ذهنى.	٣	٢	١
٢٩ ـ النسيان.	٣	٢	١
٣٠ ـ الطفح الجلدى.	٣	٢	١
٣١ ـ فقدان الشهية.	٣	٢	١
٣٢ ـ الإفراط فى الأكل.	٣	٢	١
٣٣ ـ الخوف غير المبرر.	٣	٢	١

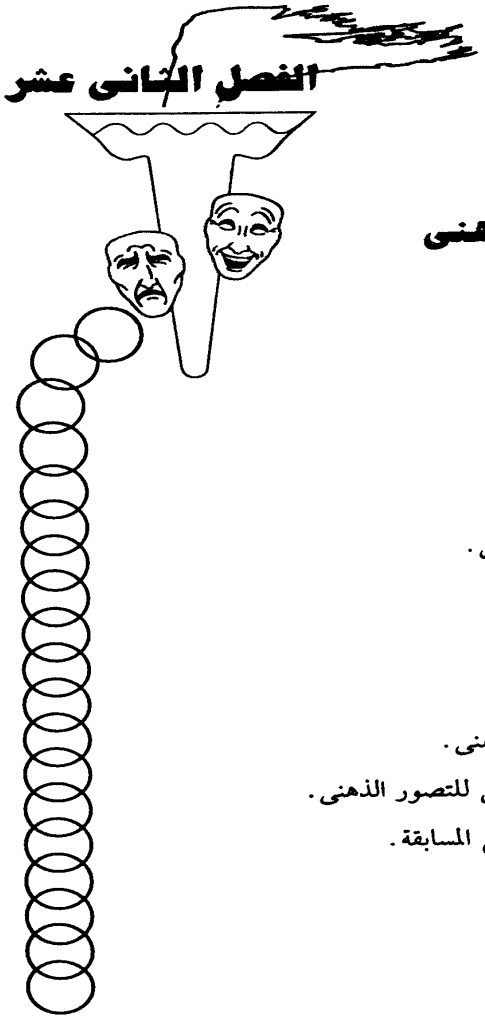
الدرجة الكلية : . . . . . .

* يتراوح مدى الدرجات بين ٣٣ و ٩٩، وارتفاع الدرجة يعكس زيادة التوتر والحاجة إلى المزيد من أساليب التدريب الاسترخائى.

مؤشرات التوتر العضلي والاسترخاء أثناء الممارسة

الرياضة : .... الاسم : ....

اليوم	مستويات التوتر		شعور غير عادى	مناطق الجسم المتوترة	خبرات تسبب	العلامات الواضحة
	قبل الممارسة	بعد الممارسة	أثناء الممارسة	بعد الممارسة	التوتر فى هذا اليوم	للتوتر فى هذا اليوم
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						



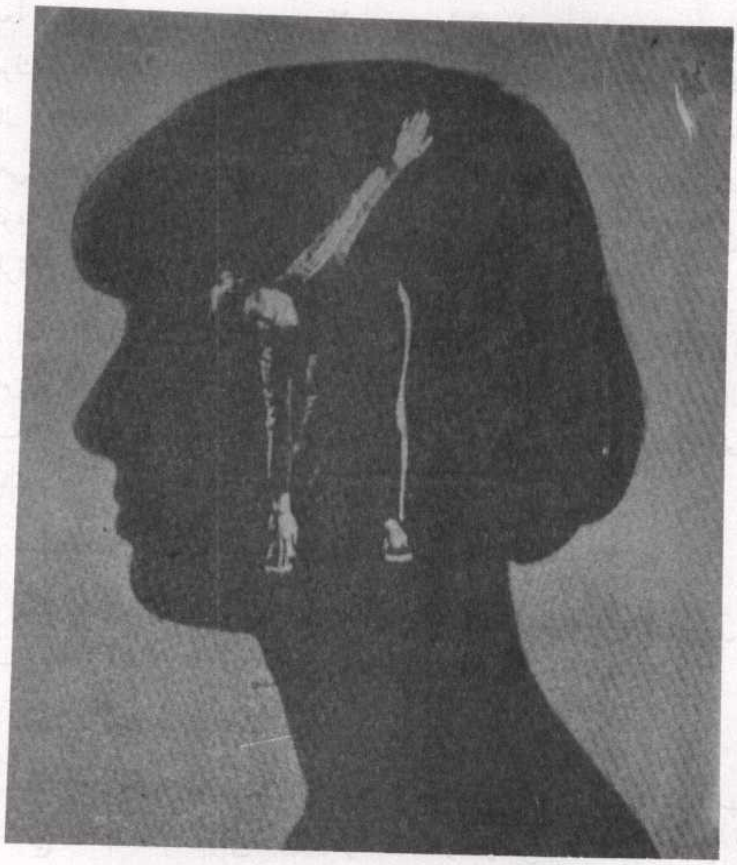
الفصل الثانى عشر

تدريب التصور الذهنى
« مهارة نفسية »

* معنى التصور الذهنى.
* كيف يعمل التصور الذهنى.
* أنماط التصور الذهنى.
* استخدام التصور الذهنى.
* تقييم التصور الذهنى.
* مبادئ تدريب التصور الذهنى.
* البرنامج التدريبى الأساسى للتصور الذهنى.
* ممارسة التصور الذهنى قبل المسابقة.

معنى التصور الذهنى:

توجد العـديد من المصطلحات الشـائعة الاسـتخدام فى المجـال الرياضى، وتستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهـنيا قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهنى Imagery، التصور الـبصرى Visualization ، التمرين الذهنى Mental Practice والمراجعـة الذهنية Mental Rehearsal . وبصرف النظـر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حـول معنى واحد أساسى مفاده أن الأشخـاص يستطيعون أن يستحضـروا فى ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة، أو أن يسـتحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل.



إنه فى وسع الرياضى أن يستحضر فى ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التى ترتبط بهذا الموقف المعين. إضافة إلى ما سبق فإنه يستطيع أن يستحضر فى ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها، ومثال ذلك : التفكير فى كيفية التغلب على المنافس فى المسابقة القادمة.

وينظر عادة إلى التصور الذهنى على أنه أعم وأشمل من عملية التصور البصرى Visualization حيث إنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر، مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركى.

فعلى سبيل المثال لاعب التنس يستخدم الإحساس البصرى لمشاهدة الكرة ومتابعة حركات منافسه. ويستعمل الإحساس الحركى (وعى الشخص بجسمه وهو يتحرك فى اتجاهات مختلفة) للإحساس بحركة المضرب أثناء ضرب الكرة، أو انتقال وزن الجسم فى التوقيت الصحيح. ويستفيد نفس اللاعب من الإحساس السمعى لتمييز درجة انطلاق الكرة، وربما مسار اتجاهها من خلال الصوت الناتج من قوة ضرب الكرة فى أوتار المضرب، وأخيرا فإن حاسة اللمس تتضح من خلال السيطرة والتحكم فى قبضة المضرب.

إضافة إلى استخدام اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور الذهنية فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو المتعة أو الألم حيث إن ذلك يعاون اللاعب فى السيطرة على هذه الحالات الانفعالية.

كيف يعمل التصور الذهنى ؟

إن السؤال الهام الذى يتطلب إجابة هو : كيف يؤثر التصور الذهنى لأداء مهارات معينة فى تطوير الأداء الفعلى لهذه المهارات؟

يمكن الإجابة عن هذا التساؤل فى ضوء التفسيرين التاليين :

التفسير الأول : تثبت نتائج البحوث أن التصور الذهنى النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلى، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح فى تقوية

الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبى إلى هذه العضلات العاملة.

إن لاعب كرة السلة الذى يحاول إتقان مهارة التصويب على السلة، يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات، وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التى تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة. والواقع أن التصور يمثل إحدى الطرق التى تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية. فاللاعب من خلال إحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدى إلى الاشتراك الفعلى لعضلات جسمه فى أداء هذه المهارة.

التفسير الثاني : يذهب هذا التفسير إلى أن التصور الذهنى للمهارات الحركية يساعد اللاعب فى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات، ولا شك أن ذلك يعاونه فى أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية فى مواقف اللعب والمنافسة.

فعلى سبيل المثال عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة، فإن ذلك يحقق له فرصة التفكير فى الأسلوب الملائم للتغلب على منافسه وربما اقتراح البدائل المناسبة، وفى ذلك تقديم العون له فى أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة.

وعلى ضوء التفسيرين السابقين يتضح الدور الإيجابى الذى يسهم به التصور الذهنى فى تطوير الأداء البدنى الفعلى، ومن ثم تطوير الأداء الرياضى، الأمر الذى يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية، فضلا عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم.

أنماط التصور الذهنى :

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما : التصور الخارجى، والتصور الداخلى. وربما كان من المناسب أن نلقى الضوء على كل منهما :

التصور الذهنى الخارجى : External Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهنى الخارجى على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضى. فكأن اللاعب وهو

يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائى أو تليفزيونى. وفى هذا النوع يستحضر الرياضى الصورة الذهنية كما هى.

فعلى سبيل المثال : فإن لاعب التنس الذى يستخدم التصور الذهنى من المنظور الخارجى لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب . . . إلخ.

التصور الذهنى الداخلى : Internal Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهنى الداخلى على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهى عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفى هذا النوع من التصور الذهنى ينتقى الرياضى ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

فعلى سبيل المثال : فإن لاعب التنس الذى يستخدم التصور الذهنى من المنظور الداخلى لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقى ما يريد مشاهدته فى الصورة الذهنية، فهو يرى منافسه، يتابع قذف الكرة، وفى نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين.

وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسى عند استخدام نمط التصور الذهنى الخارجى، بينما الإحساس الحركى يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى فى نمط التصور الذهنى الداخلى.

استخدام التصور :

يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية، ومن ذلك على سبيل المثال:

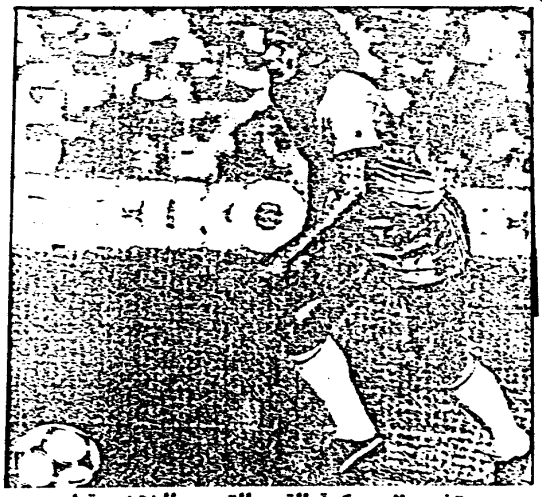
التحكم فى الاستجابات الانفعالية :

إحدى المشكلات التى تواجه الكثير من اللاعبين افتقادهم إلى السيطرة على انفعالاتهم وخاصة فى غضون المنافسة الرياضية. ويمكن الاستفادة من التصور الذهنى فى اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته، فيطلب منه أن يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته

مـثل الغـضب والاعتـداء على المنافس أو الحكـم . . . ثم يطلب من اللاعب أن يستحـضر صورة إيجابيـة لمواجهة هذا الموقف مثل الشهـيق والزفير العمـيقين مع التركيز على التنفس. أو التفكـير فى موضوع بديل غير مصدر النرفزة وإثارة غضبه.

تحسين التركيز :

يسهم التصور فى تحسين التركيز، وخـاصة فترة قبل المسابقة. ويتحقق ذلك عندما يستحـضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التى يتـوقع ممارستها قبل المنافسة. فهذا الإجراء يمنع التشتت والتفكير فى أشياء غير مرتبطة بالمسابقة.



يستخدم لاعب كرة القدم التصور الذهنى قبل أداء ضربة الجزاء، حيث إن ذلك يساعده على التركيز والدقة فى التصويب

إضافـة إلى ما سـبق فإنه يـمكن تحسـين التركـيز بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنيـة لبـعض المواقف التى تتـسم بتـشـتـيت الانتبـاه وضـعف التـركـيز ومـثـال ذلك: أن يـفـشـل لاعب الكرة الطائرة فى أداء ضـربة سـاحقـة مـضمـونة، أو أن يخفق لاعب كـرة القدم فى تسـجـيـل هدف سـهل . . إلخ، هنا يحاول اللاعب أن يسـتـحـضـر هذه الصـورة الذهنيـة التـى تتـسم بضـعف التـركيـز ومن ثم الوقـوع فى خطـأ واضح، ثم يـحـاول التغـلب على ذلك بالاحتـفاظ بالهدوء وتركيز الانتباه بما يضمن أداء المهـارة بكفاءة. إن هذا الإجراء الأخير فضلا عن أنه يساعد اللاعـب فى تحسين تركيز الانتـباه فإنه يعاونه فى أداء الاسـتجابات الصحيحة فى مواقف المنافسة.

بناء الثقة :

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة فى النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب فى ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابى لقدراته البدنية والمهارية، وهذا المفهوم الإيجابى لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

مواجهة الإصابة :

يمكن استخدام التصور الذهنى أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التى يتوقع أداءها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضى الذى يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى.

تقييم التصور الذهنى :

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور، وكيف يعمل، وما هى أنماطه واستخداماته، يكون من المناسب أن نتعرض إلى مبادئ التدريب وممارسة التصور فى البرنامج الرياضى. لقد سبق أن أكدنا أن التصور بمثابة مهارة نفسية تحتاج إلى تعلم من خلال الممارسة، ويسهل من تعلمها الخبرة السابقة لاستخدام التصور لدى الرياضى. ربما يستطيع الرياضى أن يستحضر بسهولة حاسة معينة، ويصعب عليه أن يستحضر حاسة أخرى.

ويمكن تقييم مقدرة الرياضى على التصور باستخدام «مقياس التصور الذهنى الرياضى» Sport Imagery Scale الموضح فى الصفحات التالية حيث يبين كيف يستطيع الرياضى استخدام حواسه المختلفة أثناء التصور. يرجى اتباع التعليمات، علما بأن الإجابة تستغرق حوالى ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

مقياس التصور الذهنى الرياضي

Sport Imagery Scale

إعداد: رينر مارتنز　　تعريب : أسامة كامل راتب

يجب أن يراعى عند الإجابة على هذا المقياس أن التصور أكثر من مشاهدة شيء ما فى ذهنك. إنه يشمل الحواس المختلفة، وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالموقف.

فيما يلى وصف لمواقف رياضية أربعة. تصور هذا الموقف بالمزيد من التفصيل واجعل منه صورة واقعية كلما أمكنك ذلك. ثم قيم هذا التصور للموقف فى ضوء أبعاد أربعة :

١ ـ كيف ترى الصورة.

٢ ـ كيف تسمع الأصوات بوضوح.

٣ ـ كيف تشعر بحركات جسمك (الإحساس الحركى) أثناء النشاط.

٤ ـ كيف تدرك حالتك الذهنية أو الشعور بالانفعالات المرتبطة بالموقف.

بعد أن تقرأ كل وصف عام للموقف، فكر فى مثال نوعى (مثال : المهارة، الأشخاص فى الموقف، المكان، الزمن). ثم أغلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات حتى تصبح مسترخيا كلما أمكن ذلك. احرص على تجنب جميع الأفكار الأخرى فى هذه اللحظة، احتفظ بالعينين مغلقتين لفترة حوالى دقيقة، وتصور صورة الموقف بشكل واقعى كلما أمكنك ذلك.

استخدم مهارات التصور لتطوير صورة نشطة وواضحة للموقف العام. والتقييم الدقيق للصور التى تستحضرها تساعدك على تحديد أى التمرينات تحتاج إلى التركيز عليها فى برنامج التمرين الأساسى للتصور.

هذا وبعد تصورك للموقف، ضع دائرة على الرقم الذى يعبر عن أفضل وصف للصورة التى تستحضرها.

١ ـ عدم ظهور صورة ذهنية للموقف.

٢ ـ يمكن التعرف على الصورة الذهنية للموقف، ولكن غير واضحة أو نشطة.

٣ ـ الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة بدرجة متوسطة.

٤ ـ الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة.

٥ ـ الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة بدرجة كبيرة جدا.

الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة فى رياضتك، الآن تصور أنك تؤدى المهارة فى المكان الذى تعتاد أن تمارسها بمفردك. اغلق العينين حوالى دقيقة، وحاول أن تشاهد نفسك فى هذا المكان، تسمع الأصوات، تشعر بجسمك يؤدى الحركات. وكن واعيا لحالتك العقلية أو المزاجية.

أ ـ تقدير كيف تجيد رؤية نفسك تؤدى هذا النشاط. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ب ـ تقدير كيف تجيد الاستماع للأصوات وأنت تؤدى هذا النشاط. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

جـ ـ تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدى الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

د ـ تقدير كيف تجيد شعورك بحالتك المزاجية. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

الممارسة مع آخرين:

إنك تؤدى نفس النشاط، ولكن الآن مارس هذه المهارة مع حضور مدربك وزملائك فى الفريق، فى هذه اللحظة ارتكبت خطأ لاحظه كل فرد. أغلق العينين حوالى دقيقة وتصور هذا الخطأ والموقف الذى يحدث بعده مباشرة.

أ ـ تقدير كيف تجيد رؤية نفسك فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ب ـ تقدير كيف تجيد الاستماع للأصوات فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

جـ ـ تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدى الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

د ـ تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

مشاهدة الزميل:

فكر فى زميل لك يفشل فى أداء مهارة سهلة. أغلق العينين حوالى دقيقة. تصور بنشاط وواقعية زميلك وهو يفشل فى أداء هذه المهارة فى فترة حرجة من المسابقة.

أ ـ تقدير كيف تجيد رؤية زميلك فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ب ـ تقدير كيف تجيد الاستماع للأصوات فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

جـ ـ تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدى الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

د ـ تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

اللعب في المسابقة :

تصور نفسك مشاركا بالأداء فى المسابقة (المباراة). ويتضمن التصور أنك تلعب بمهارة فائقة ويوجد جمهور وزملاء يظهرون تقديرهم. الآن أغلق العينين حوالى دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

أ ـ تقدير كيف تجيد رؤية زميلك فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ب ـ تقدير كيف تجيد الاستماع للأصوات فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

جـ ـ تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدى الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

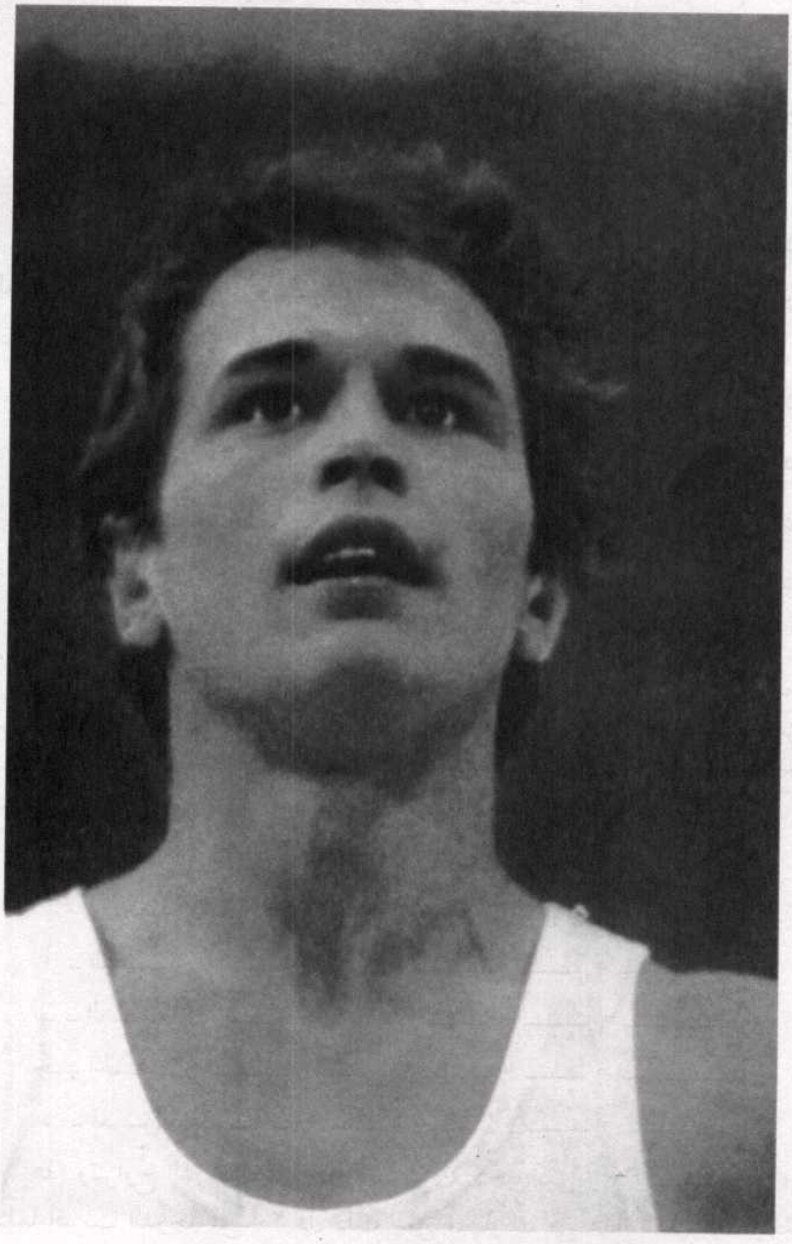
د ـ تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات فى هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

التسجيل :

الآن دعنا نحدد درجاتك فى التصور، ونرى ماذا تعنى. أولا : اجمع تقديرات إجاباتك فى الرمز (أ) فى الأبعاد الأربعة، وكذلك بالنسبة للرمز (ب)، وهكذا. ثم سجل مجموع التقدير فى المكان المخصص كما هو موضح فيما يلى:

الأبعاد		الدرجة الكلية
أ ـ البصرى	ـــــ + ـــــ + ـــــ + ـــــ =	ـــــ
ب ـ السمعى	ـــــ + ـــــ + ـــــ + ـــــ =	ـــــ
جـ ـ الحسحركى	ـــــ + ـــــ + ـــــ + ـــــ =	ـــــ
د ـ المزاجى	ـــــ + ـــــ + ـــــ + ـــــ =	ـــــ

هذا وتتراوح الدرجة على كل بعد بين ٤ كحد أدنى و ٢٠ كحد أقصى، وكلما اقتربت الدرجة من ٢٠ دل ذلك على مهارتك فى هذا البعد، والدرجة المنخفضة تعنى أنك تحتاج إلى تطوير هذا البعد من التصور.



يساعد التصور الذهنى على اكتساب الرياضى الثقة فى النفس

مبادئ تدريب التصور الذهني :

نستعرض فيما يلى المبادئ التى تساعد على تعلم واكتساب التصور فى الرياضة.

١ ـ الاسترخاء :

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمرينات الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالى أربع أو خمس مرات. كذلك يراعى أن تؤدى تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف من القدرة على التركيز.

٢ ـ الأهداف الواقعية :

يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة فى ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلى للاعب. حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضى، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق. وهذا لا يتعارض مع الحاجة إلي تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها ما دام مستوى الأداء الفعلى يحقق تقدما مستمرا. وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهنى خبرة ناجحة ولكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعب ليس فى مقدرته أن يستحضر الصورة الذهنية لأفضل أداء للمهارات، وهنا ينصح اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية مساوية أو أفضل من أدائه السابق. (يجب إن يؤخذ فى الاعتبار أن الإعداد الذهنى وبناء الأهداف يسيران معا خلال برنامج التدريب الرياضى، (يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف).

٣ ـ الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التى يؤديها اللاعب فى موقف المنافسة الفعلى. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء فى المنافسة.

فعلى سبيل المثال، إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يتصور مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة الذهنية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

* الموقع الذى يؤدى عنه المهارة؟ هل عنده الشبكة؟ أم هل فى منتصف الملعب؟

* هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها؟

* ما المكان المقترح لسقوط الكرة؟

* ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الساحقة؟

* من المنافس الذى يؤدى معه الضربة الساحقة؟



يجب أن تقترب الصورة الذهنية من الأهداف الواقعية للأداء

هذا وقد يتعذر على اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية الصحيحة التى يعتمد عليها فى إجراء التصور الذهنى، وعندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين فى أداء هذه المهارة، الأمر الذى يتيح له تكوين صورة حركية صحيحة ومن ثم أداء المراجعة والتمرين الذهنى لكيفية أدائها.

٤ ـ تعدد الحواس :

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، وكلما أمكن للاعب استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصور الذهنية كلما حقق التمرين الذهنى فائدة أكبر. كذلك لا يكفى أن يتعرف اللاعب على الحواس المختلفة المشاركة فى الأداء ولكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء هل هى حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركى؟ ومع التقدم فى التمرين الذهنى يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستى الشم أو التذوق.

٥ ـ التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

المبدأ العام الذى يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الأداء الفعلى أثناء المنافسة. فعلى سبيل المثال فإن السباح الذى يسبح مسافة ٤٠٠ متر فى أربع دقائق. يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة الأربع دقائق حيث إن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء. كذلك فإن لاعب الجرى الذى يرغب فى الجرى مسافة الميل فى ست دقائق من الملائم أن يمارس التمرين الذهنى لهذه الفترة المحددة، وعندما يؤدى لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة وسرعة فائقتين، فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة والسرعة وهكذا. . . .

هذا وينصح فى بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلى فى المسابقة، ويحدث ذلك كما فى الحالات التالية :

أ) عندما يتعلم الرياضى مهارات جديدة، أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة. حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضى بالاكتساب الصحيح للإحساس الحركى للمهارة. ولكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ فى الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية ومن ثم التمرين الذهنى وفقا لمعدل السرعة الفعلى للأداء فى المسابقة.

ب) عندما يحتاج الرياضى إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحى الفنية للأداء. ويرجع ذلك إلى أن انخفاض معدل سرعة التصور يساعد فى تخلص الرياضى من الأخطاء. ولكن مرة أخرى

من الأهمية أن نؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة سرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية، ومن ثم التمرين الذهنى وفقا لمعدل السرعة الفعلى للأداء ما دام قد تخلص من أخطاء الأداء.

٦ ـ الممارسة المنتظمة :

بشكل عام يمكن ممارسة التصور فى أى مكان أو زمان، وهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضى وخصائص النشاط الرياضى ذاته. لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يفضلون التمرين الذهنى قبل النوم العميق. كذلك فإن بعض الرياضيين الذين تدربوا جيدا على مهارة الاسترخاء والتخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهنى بعد أداء التمرين الاسترخائى.

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور فى أى وقت مادامت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعانى من مصادر تشتت انتباهك. وبناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهنى لفترات قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر. بل يجب أن تتعلم أن تمارس التمرين الذهنى خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

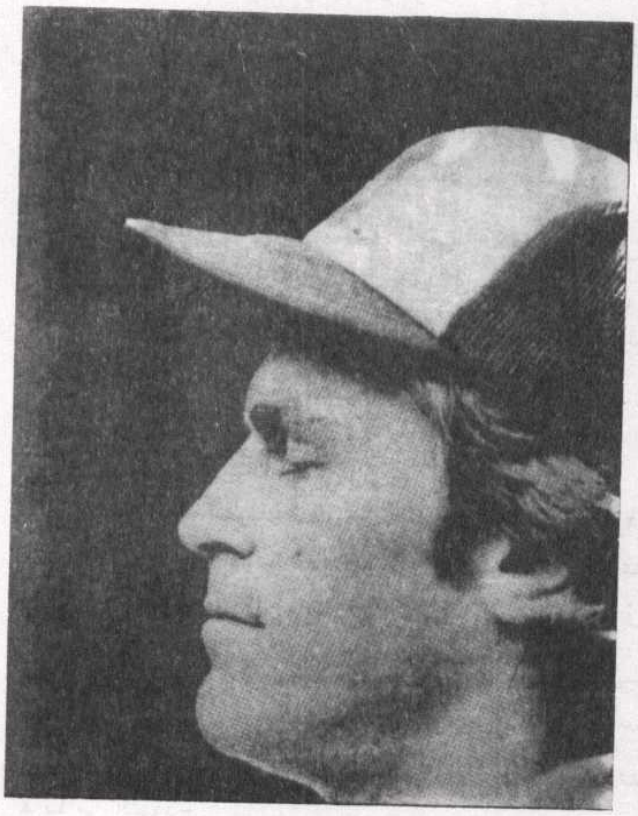
هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضى أثناء المنافسة فى بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال فى مسابقات الجمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضى الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التى يؤديها. كذلك الحال فى بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعذر ممارسة التصور الذهنى أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة. لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضى على طبيعة خصائص الرياضة التى يمارسها وتحديد التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهنى.

٧ ـ الاستمتاع بممارسة التصور الذهنى :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهنى خبرة ممتعة للرياضى. فالواقع أن الصورة الذهنية التى يستحضرها الرياضى ويمارس خلالها التمرين الذهنى هى بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن ثم عندما يشعر الرياضى أن الممارسة هى مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، ويمارس أى جوانب أخرى فى البرنامج التدريبى.

البرنامج التدريبى الأساسى للتصور الذهنى:

يعتبر هذا البرنامج امتدادا للممارسة الفعلية للأداء البدنى والمهارات الحركية خلال عملية التدريب الرياضى. ويصبح جزءا من البرنامج التدريبى اليومى. وتعتبر الممارسة لمدة خمس دقائق كبداية مناسبة لممارسة التمرين الذهنى، مع الأخذ فى الاعتبار زيادة هذه الفترة كلما أصبح اللاعب أكثر تهيؤا واستعدادا، كذلك يراعى أن الهدف هو زيادة عدد جرعات التدريب وليس مدة جرعة التدريب.



يجب أن يعتبر الرياضى تدريب التصور الذهنى شيئا ممتعا

ويمكن استخدام التصور أثناء الإحماء أو فى نهاية جرعة التدريب. كما يفضل زيادة استخدامه خاصة أثناء الأيام القليلة التى تسبق المنافسة، وتزداد الأهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تشهد نقصا واضحا فى حمل التدريب البدنى خلال فترة قبل المنافسة.

يبدأ الرياضى ممارسة التصور الذهنى، وهو خال من التوتر، جالس فى وضع استرخاء مناسب، مغلق العينين، عندئذ يتصور الأداء الذى يريد تطويره من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء، حيث تتضمن هذه الصورة الذهنية مكان الممارسة وخصائصه المختلفة: هل هذا المكان

هو ملعب مفتوح؟ أم صالة مغلقة؟ ما نوع الإضاءة؟ هل يوجد جمهور؟ وما كثافته؟ ما هى حالة الطقس بارد أم حار؟ فى أى توقيت من اليوم تكون الممارسة؟ ما هى الأصوات المحتمل سماعها؟ إنه من الأهمية أن يستحضر اللاعب الحواس المختلفة كلما أمكن ذلك بالنسبة للصورة الواقعية للأداء.

يراجع اللاعب الصورة الذهنية مرة أخرى بمزيد من التركيز، ويعطى اهتماما أكبر للتفاصيل. ثم يتبع ذلك التوقف لحظة، يعقبها الشهيق العميق، وإخراج الزفير ببطء، ثم يعود مرة أخرى لمراجعة الصورة للأداء، مع الأخذ في الاعتبار أن يتم ذلك بانسيابية وطلاقة، وعندما يكون محتوى الصورة واضحا، إذًا يوجه الاهتمام نحو العناصر الجديدة التى يمكن التعرف عليها، وإذا كان الأداء من النوع الذى يؤدى لفترة قصيرة فيفضل تكرار الصورة الذهنية مرات عديدة يفصل بين كل مرة والأخرى الشهيق والزفير العميقان مع استمرار إغلاق العينين.

المرحلة التالية التى تميز التصور تعنى الشعور الداخلى، والإحساس الحركى، حيث يتصور اللاعب أداء المهارة أو الحركات الرياضية من خلال استخدام الحواس المختلفة. ويحاول أن يتعرف على المشاعر المختلفة التى ترتبط بالأداء الجيد.

هذا وتوجد نماذج مختلفة للتصور الأساسى، وهى :

١) تصور نموذج الأداء :

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأداء مثالى (نموذج) يقوم به لاعب آخر متميز. بمعنى أن الصورة الذهنية التى يستحضرها اللاعب تشمل أداء متميزا للمهارات أو الحركات الرياضية لبطل رياضى أو زميل متفوق فى أداء هذه المهارة.

يجلس اللاعب فى مقعد مريح، العينان مغلقتان، يستحضر الصورة الذهنية لنموذج الأداء المثالى، ويشاهد الصورة تفصيليا ولمرات عديدة. ويفصل بين كل مرة وأخرى الشهيق والزفير العميقان. كذلك يلاحظ ضرورة الإحساس بأن الأداء قريبا من النموذج.

٢) تصور أفضل مستوى أداء :

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأفضل أداء سبق أن حققه. وفى هذه الطريقة لا يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للأداء ككل، وإنما تختص الصورة

بمهارة محددة سبق أداؤها بإتقان وتمكن. وعادة لايجد اللاعب صعوبة فى هذا النوع من التصور الحركى. ثم تسير بقية إجراءات التصور تبعا للممارسة الأداء الأساسى التى سبق شرحها.

٣) تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء :

بعد أن يمارس اللاعب خطوات الأداء الأساسى للتصور، يستحضر الصورة الذهنية لأدائه السابق بهدف اكتساب الشعور العام للأداء الجيد. ويتحقق ذلك بتصور أفضل الظروف ملاءمة من حيث المكان والزمان، وهنا يجب التركيز على هذا الشعور من حيث ماذا يفعل؟ أين مكان الأداء؟ ومع من يكون هذا الأداء؟

يكرر اللاعب استحضار هذه الصورة الذهنية مصحوبة بالشعور االعام الإيجابى نحو الأداء أكثر من مرة يتخللها الشهيق والزفير العميقان، مع إعطاء المزيد من التركيز فى كل مرة على الشعور الجيد للأداء بصفة عامة.

٤) تصور أخطاء الأداء للتخلص منها :

يحتاج اللاعب فى بعض الأحيان إلى استدعاء الصورة الذهنية لأداء مهارات حركية بغرض الكشف عن الأخطاء ومحاولة التخلص منها. ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارات الحركية عدة مرات من زوايا مختلفة، وفى مواقف متباينة مع التركيز على معرفة نواحى القصور فى الأداء.

يتصور اللاعب الأداء مرة أخرى مستجمعا كل حواسه ومشاعره للتركيز على موطن حدوث الخطأ وما هو مصدر حدوثه، وأى أجزاء الجسم تنحرف عن الأداء الصحيح، وأى المجموعات العضلية تعمل فى غير المسار المحدد لها. ثم ما الأسلوب المناسب للتخلص من الخطأ ومن ثم تنفيذ الأداء الصحيح.

يعقب الإجراء السابق فترة استرخاء، ثم التصور للجوانب الإيجابية المتوقعة لتصحيح الأداء، ويكرر ذلك عدة مرات للاطمئنان إلى الشعور بالأداء الصحيح. ثم من الأهمية بمكان أن يتوج ذلك بالممارسة الفعلية، وبعد التحقق من فعالية ذلك فى التخلص من الأخطاء يمارس المزيد من التمرين الذهنى لتحسين أداء المهارة.

ممارسة التصور الذهنى قبل المسابقة :

كما يتضح من العنوان أن هذا النوع من التمرين الذهنى يؤدى قبل المسابقة مباشرة. وربما يكون أكثر الأنواع استخداما. ويتطلب هذا النوع من التمرين الذهنى تواجد اللاعب فى مكان المسابقة أو قريبا منها. وعادة يستغرق هذا النوع فترة قصيرة، ويشمل مكونات الأداء الأساسية. فعلى سبيل المثال فإن لاعب الوثب العالى يحتاج إلى حوالى نصف دقيقة لممارسة هذا النوع من التمرين الذهنى، بينما يحتاج لاعب الجمباز إلى فترة تساوى زمن أداء الحركات على الجهاز.

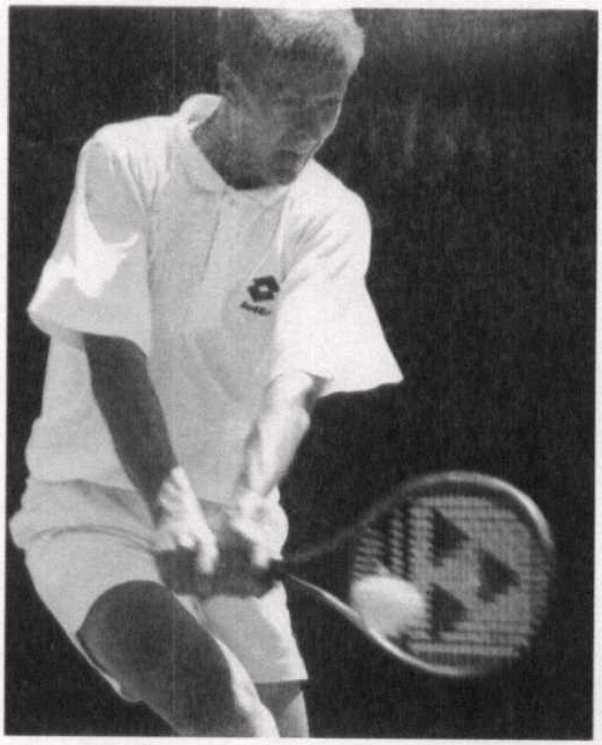
هذا وينظر إلى التصور الذهنى قبل المسابقة على أنه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة. إنه وسيلة الانتقال من التفكير المجرد إلى المعايشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة.

ومما هو جدير بالذكر أن التصور على هذا النحو تزداد أهميته مع بعض المهارات والأنشطة الرياضية على نحو أكثر من مهارات وأنشطة رياضية أخرى، فعلى سبيل المثال تبدو فائدته أكثر مع المهارات الحركية المغلقة Closed - Skills على نحو أكثر من المهارات الحركية المفتوحة Open - Skills. فهو يصلح مع لاعبى الجمباز أو الغطس على نحو أكثر من ألعاب الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة والكرة الطائرة.. إلخ. ولكن رغما عن ذلك فإن هذه الأنشطة من ألعاب الفريق تتضمن بعض المهارات المغلقة كما هو الحال فى ضربة الجزاء فى كرة القدم، أو الرمية الحرة فى كرة السلة، أو مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة.

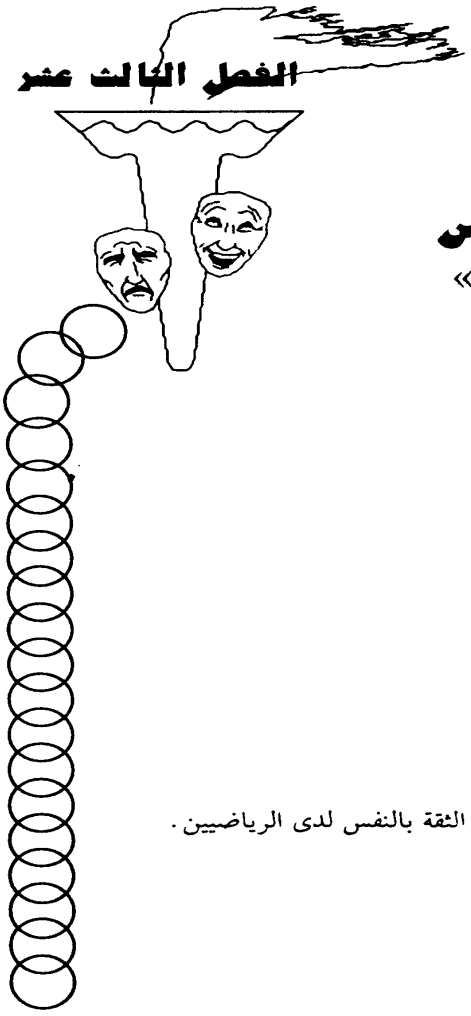
كما تجدر الإشارة إلى حاجة اللاعب إلى أن يتقن التصور الأساسى - الذى سبقت الإشارة إليه - قبل أن يؤدى التصور قبل المنافسة. كما ينصح اللاعب بممارسة هذا النوع من التصور فى غضون جرعات التدريب قبل أن يستخدمها فى المنافسة.

ويبدو أن هناك فروقا فردية بين اللاعبين فى تحديد الزمن الملائم، وعدد التكرارات المناسبة والتوقيت، ويتحدد ذلك عادة أثناء الممارسة. فعلى سبيل المثال فإن لاعب الوثب الطويل من المناسب له أن يمارس التصور الحركى عند بداية الاقتراب وقبل الارتقاء، بينما لاعب الكرة الطائرة أو التنس يمارس التصور الحركى قبل أداء مهارة الإرسال مباشرة.

هذا ومن الإرشادات الهامـة التى يجب أن يضعها اللاعب فى حـسبانه عند استخـدام هذا الأسلوب من التمرين هو أخذ الشهـيق والزفير العميـقين، وليست هناك ضرورة إلى إغلاق العينين كمـا هو الحال فى أنواع التمرين الذهنى الأخرى. وإنما يوجه التركيـز نحو الإحساس والشعور للأداء التى يعتزم القـيام به فى المسابقة وفقا لمعدل السرعة وخصائص ودقة الأداء المتوقع.



توجد فروق بين الأنشطة الرياضية فى تحديد الفترة الزمنية الملائمة لممارسة الرياضى التصور الذهنى قبل المسابقة. فعلى سبيل المثال، فإن لاعب الوثب يؤدى التصور الذهنى عند بداية الاقتراب وقبل الارتقاء، بينما لاعب الكرة الطائرة أو التنس يؤدى التصور الذهنى قبل أداء مهارة الإرسال مباشرة.



الفصل الثالث عشر

بناء الثقة بالنفس
«مهارة نفسية»

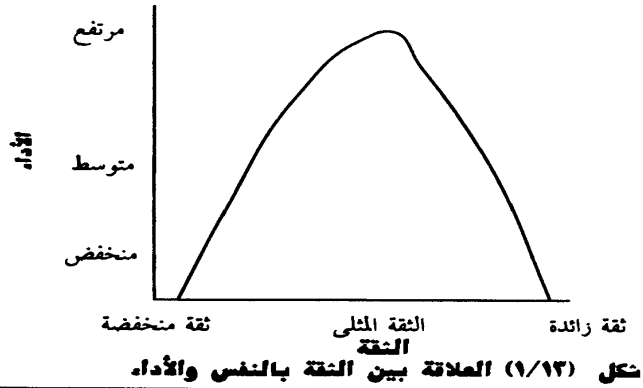
- مقدمة.
- الثقة بالنفس المثلى.
- الافتقاد إلى الثقة بالنفس.
- الثقة الزائفة.
- خصائص الثقة بالنفس.
- بناء الثقة بالنفس.
- نموذج الثقة الرياضية.
- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

مقدمة:

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس Self Confidence هى الاعتقاد فى تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعنى توقع الرياضى الواقعى لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعنى ماذا يأمل أن يفعله الرياضى، ولكن ما هى الأشياء الواقعية التى يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعنى إلى أى مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة فى المنافسة. بينما الثقة هى شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه. لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضرورى أن يؤدى دائما إلى تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب، ولكن هذا لا يفقد الرياضى الشعور بالثقة أو إجادة الأداء.

ويلاحظ فى مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أى يعوزهم الثقة بالنفس Lack of Confidence بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس Over Confidence أو الثقة الزائفة False Confidence. ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة فى النفس، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة. ويوضح الشكل (التالى) العلاقة بين الثقة فى النفس والأداء.



شكل (١/١٣) العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء

يتبين من الشكل (السابق) أن الأداء يتحسن حيثما أن الثقة تزداد إلى نقطة مثلى، وعندما يحدث أن تزداد الثقة تؤثر سلبيا فى انخفاض الأداء. ويرجع ذلك إلى أن الثقة الزائدة قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء.

الثقة في النفس المثلي:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة فى النفس المثلى - Optimal Self Confidence يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتمشى مع قدراتهم، إنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة فى النفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة، ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم فى الأداء. وإنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد. إنه من الأهمية تطوير كل من الثقة فى النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث إن كلا منهما يدعم الآخر. فالرياضى الذى يمتلك الثقة فى النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعنى أن لديه الثقة الزائفة.

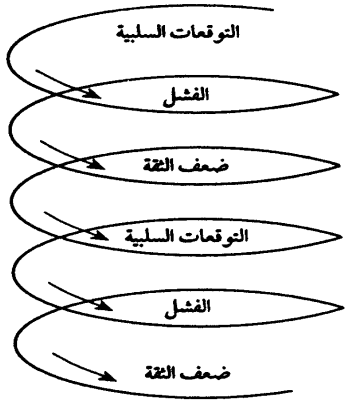
وعندما نتحدث عن الثقة فى النفس المثلى فإن هناك اعتقادا شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء. والحقيقة ليست كذلك، ولكن الثقة فى النفس تمنح الرياضى كفاءة فى التعامل مع الأخطاء. فعندما يمتلك الرياضى الثقة فى النفس ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فعالية فى تصحيح أخطائه، إنه لا يخشى المحاولة، لذلك فإن المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمون الرياضيين من استخدام هذه الميزة الكامنة فى الثقة بالنفس.

الافتقاد إلى الثقة في النفس:

يعتبر النجاح والفشل جزءا من الرياضة، والرياضيون ذوو الثقة فى النفس يعرفون هذه الحقيقة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة فى النفس Lake of Confidence يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك فى سلوكهم

وأدائهم، ونتيجة ذلك فإن الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس.

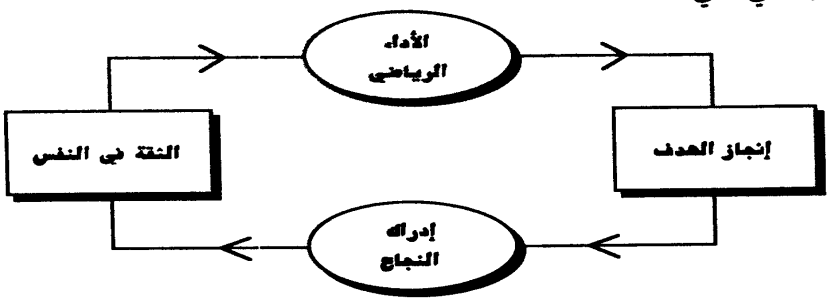
إن مكمن الخطورة لضعف الثقة فى النفس لدى الرياضيين أنه يقود إلى المزيد من الفشل. إنهم يتوقعون الفشل الذى يقودهم إلى الفشل الحقيقى الذى يؤكد بدوره تصورهم السلبى لأنفسهم، والذى يزيد من توقعهم للفشل.



شكل (٢/١٣) النموذج الحلزونى السلبى المنبثق من التوقعات السلبية

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدى إلى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف. كذلك فإن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد. إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء الرياضيين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة، إنه ليس فى وسعهم أن يفعلوا الأفضل، لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد. وحتى إن استمرت الممارسة فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا.

وتعتبر التوقعات الإيجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد الرياضيين بالطاقة، فالتوقعات الإيجابية بمثابة الدقة التي توجه الرياضيين نحو أهدافهم. وتكون هذه التوقعات الإيجابية أكثر فعالية كلما كانت واقعية. ويوضح الشكل (١٣/ ٣) طبيعة العلاقة الدائرية بين كل من النجاح والثقة في النفس وتأثيرهما الإيجابي علي الأداء.



شكل (١٣/٣) العلاقة الدائرية بين النجاح والثقة في النفس وتأثيرهما على الأداء الرياضي

الثقة الزائفة « الزائدة » :

نحاول أن نلقي الضوء علي مفهوم الثقة الزائدة Over Confidence، ونتفق أولا أن هذه التسمية ليست دقيقة حيث إن الرياضيين لا يتميزون بالثقة الزائدة إذا ما تأسست الثقة علي فهم لقدراتهم. والحقيقة عندما نصف شخصا بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعنى أنه يتميز بالثقة الزائفة Fals Confidence وهو المعني الأقرب للدقة. ويعني أن الثقة تزيد عن القدرات المتاحة للرياضي.

وتتضح الثقة الزائفة لدي الرياضيين في نمطين شائعين :

١) بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية. ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين، ولكن بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلي الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

٢) بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل فى الرياضة. والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعوضون قلقهم الداخلى ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل : الغرور، الغطرسة، الخيلاء، التكبر، التهور . . . إلخ. ويظن بعض الرياضين خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة الزائدة، وتزداد المشكلة تعقيدا.

إن الرياضيين ذوو الثقة بالنفس يختلفون عن الرياضيين ذوى الثقة الزائدة اختلافا بين الشىء الواقعى والشىء الخيالى، ومن حيث التقدير الدقيق لقدراتهم وجهدهم. إن هؤلاء ذوى الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة، ويخلطون بين ما هم عليه، وما يرغبون فيه، وما يجب تحقيقه. إن أصحاب الثقة بالنفس يرون الأمل فى جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم، بينما أصحاب الثقة الزائدة يأملون فى تحقيق الوهم وأنَّى لهم ذلك.

إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس غالبا ما يتظاهرون بذلك لأنهم يعرفون درجة أهميتها وهم عندما يفعلون ذلك يخدعون أنفسهم قبل أن يخدعوا أى شخص آخر. إن الثقة الزائفة نوع من الخداع النفسى، ونتيجة لذلك الوهم فإن الرياضيين يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بأنفسهم، إنهم يتجنبون المواقف التى تهدد ثقتهم بأنفسهم، أو يبحثون عن سلوك لحماية ذواتهم - مثل ادعاء الإصابة عندما يكون أداؤهم ضعيفا. كذلك يجدون صعوبة للاعتراف بأخطائهم، ويكثرون من تقديم التبريرات، وغالبا لا يستفيدون من توجيهات التدريب لأنهم لا يقبلون تحمل مسئولية أخطائهم.

عندما يتمتع الرياضى بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضى من خلال طرق مختلفة نناقش أهمها على النحو التالى :

الثقة تثير الانفعالات الإيجابية :

تؤثر الثقة فى إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضى، فهى تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، المتعة والرضا. ويؤدى ذلك إلى أن حركات الرياضى تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة. إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضى على الاحتفاظ بالهدوء، والاسترخاء، ورباطة الجأش وخاصة فى مواقف المنافسة الضاغطة.

الثقة تساعد علي تركيز الانتباه :

تساعد الثقة الرياضى على تركيز الانتباه فى المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضى لا يحاول تجنب الفشل (الذى يأتى نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجها الاهتمام نحو الأداء. فالرياضى الذى يتسم بضعف الثقة يتملكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبى ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

الثقة تؤثر في بناء الأهداف :

يستطيع الرياضى الذى يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدى، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضى. بينما الرياضى الذى يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثير أقصى طاقاته.

الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد :

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها «درجة التأكد أو الاعتقاد التى يمتلكها الرياضى عن مدى قدرته على تحقيق النجاح

فى الرياضة» ولا شك أن توقع الرياضى لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة فى درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعنى مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين.

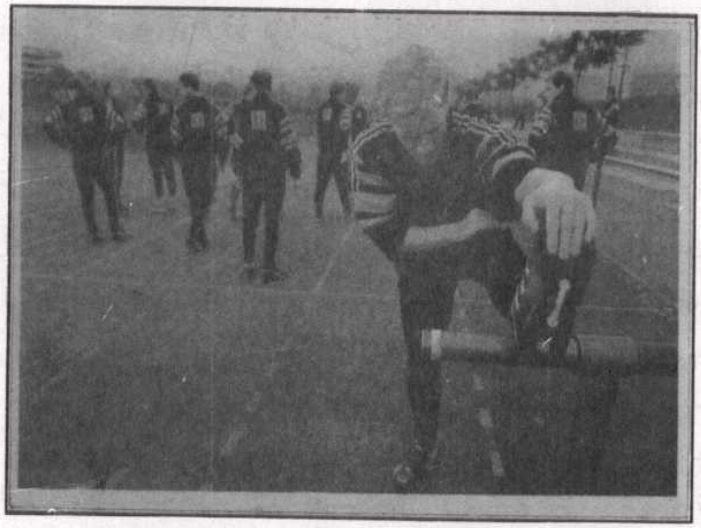
وتجدر الإشارة إلى أن الثقة فى توقع النتائج تجعل الرياضى أكثر استعدادا للبذل والعطاء. وكلما زادت درجة التوقع، وأصبح الرياضى أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم فى مواجهة العقبات التى تقابله، أو المشكلات التى تعترضه، ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، بيد أن الرياضى الذى يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرا بعيد المنال، وصعب التحقيق، فإن دافعيته تقل، وحماسه يفتر، وعزيمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، وربما أعرض عن الاشتراك فى المسابقة، وقد يلازمه الشعور السلبى عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن الفشل حدوثه قريب، وإن المكسب أمر عسير، أى يفتقد إلى وجود الباعث أو الحافز الذى يبرر له المثابرة فى بذل الجهد.

الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية :

يتضح من دراسة خصائص الثقة فى النفس الدور الهام الذى تساهم به فى الأداء الرياضى. ولكن ما تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تخلق بطلا، فما قيمة أن يتمتع الرياضى بدرجة عالية من الثقة بالنفس ، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية، ويفتقد إلى اللياقة البدنية. إن الثقة فى النفس هى حقا بمثابة المفتاح الذى يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضى، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها.

إن تحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضرورى لتحقيق هذه الأهداف.

لقد أوضح «ستيف كومبز» Steve Combs المصارع الأمريكى الأولمبى أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والاقتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد . . . والتدريب الأفضل.



يعتبر التدريب الجاد أفضل السبل لتنمية الثقة بالنفس للرياضى

بناء الثقة :

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين على السواء أن الثقة فى النفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الآخر، وإنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضى. والواقع أنه يمكن تطوير أو تحسين الثقة فى النفس لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط.

ونستعرض فيما يلى بعض الاقتراحات التى تساعد على تطوير الثقة فى النفس لدى الرياضيين.

زيادة الوعى بالثقة فى النفس :

لقد سبق أن أوضحنا أن هناك أنماطا ثلاثة من الثقة بالنفس : الثقة فى النفس المثلى، والثقة الزائدة (الزائفة)، وضعف الثقة فى النفس، والخطوة الأولى لبناء الثقة أن يصبح الرياضى مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بالثقة بما فى ذلك معرفة جوانب التحسن. وإحدى الطرق التى تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة.

وفيما يلى نماذج من الأسئلة التى يمكن أن يوجهها الرياضى لنفسه:

- متى يحدث الشك فى قدراتك؟
- كيف تواجه حدوث الأخطاء؟
- هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة؟
- هل تتوقع فعلا أن يكون أداؤك جيدا؟
- كيف تستجيب للمواقف الحرجة (الصعبة)؟
- هل تتغير الثقة فى النفس أثناء المباراة؟
- متى تصبح لديك الثقة الزائدة (الزائفة)؟
- هل تستمتع بالمباريات القوية؟

إن إجابة الرياضى على هذه التساؤلات تساعده فى تحديد مواطن القوة والضعف لجوانب الثقة، ومن ثم يمكن تتبع مدى التحسن الذى يطرأ على ثقته فى نفسه.

إنجازات الأداء :

لقد أظهرت نتائج البحوث أن أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الشخص. ويعنى ذلك أن الشخص الذى يتميز أداؤه بالنجاح فى الماضى سوف يزيد من ثقته فى نجاح الأداء مرة أخرى فى المستقبل.

لقد عبر عن المعنى السابق لاعب التنس العالمى «برين جوتفيرد» Brain Gottfried عندما قال: «إننى أكسب المباراة لأننى أثق فى نفسى، ولكن السبب الحقيقى لثقتى فى نفسى هو تحقيق المكسب».

وبالرغم من أن هذا الاستخلاص يبدو منطقيا، فإنه ليس بالسهولة كما يبدو، فربما ينجح الرياضى فى أداء مهارات بشكل معين أثناء التدريب، ولكن يفشل فى أدائها أثناء المنافسة أو فى المباراة. ويرجع ذلك لأسباب عديدة، ولكن غالبا هو عدم الثقة الكافية فى الأداء، فإذا كان الرياضى واثقا حقا، فإنه يستطيع الاحتفاظ بالثقة فى الأداء بصرف النظر عن أهمية المباراة.

إن السؤال الذى يطرح نفسه الآن : ماذا يمكن أن يفعل الرياضى لزيادة ثقته خلال إنجازات الأداء؟

إن الإجابة الصحيحة علي هذا التساؤل هى أن يخصص الرياضي المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات المعينة التي يريد أن يؤديها بالمزيد من الثقة.

فعلي سبيل المثال : قد يتطلب ذلك من لاعب التنس الذي يأمل إتقان مهارة الإرسال أن يؤدي الإرسال مائة مرة في كل جرعة تدريب. وكذلك الحال بالنسبة للاعب كرة السلة الذي يريد إتقان مهارة التصويب علي السلة، أو لاعب الكرة الطائرة الذي يريد إتقان الضربة الساحقة، أو لاعب كرة القدم الذي يريد إتقان تسديد ضربة الجزاء.

ولكن نظرا لأن أداء المهارة فى المباراة أو المنافسة يختلف عن أدائها أثناء التدريب، فربما يكون من الأفضل تهيئة ظروف الممارسة بحيث تشبه ظروف المنافسة، لذلك يقترح مواقف معينة تشبه مواقف المنافسة، وكلما حقق الرياضى المزيد من النجاح عند أداء هذه المهارة فى ظروف مختلفة، كلما توقع المزيد من الثقة أثناء المباراة (المنافسة).

إنه من السهولة بمكان أن يمتلك الرياضى الثقة فى تسجيل رقم قياسى جديد سواء كان محليا أو عالميا، إذا كان هذا اللاعب قد استطاع فعلا أن يحقق هذا المستوى فى غضون عملية التدريب. فإن كان العداء يريد أن يجرى مسافة ١٠٠ متر عدوا فى ١٠ ثوان. فإنه ليس هناك طريقة أفضل للثقة من تحقيق هذا الرقم أثناء التدريب. وإذا أراد سباح أن يحطم الرقم العالمى لمسابقة ١٠٠ متر حرة ٤٩,٨ ثانية، فليس هناك أفضل من أن يوفق فى تسجيل هذا الرقم فى التدريب. أو أن يسجل ٢٤ ثانية لكل ٥٠ مترا. بحيث تكون فترة الراحة بين الخمسين مترا الأولى والثانية قليلة.

هذا، وربما يكون من الصعوبة بمكان أن يحطم الرياضى الرقم القياسى فى بعض الرياضات مثل السباحة أو ألعاب الميدان أو المضمار أثناء عملية التدريب. كما قد لا يمكن أن يهزم منافسا لم يسبق له اللعب معه. أو يكسب بطولة لم يسبق له الفوز بها، فالكثير من المنافسة الرياضية قد يصعب بل يستحيل أن يمر بها اللاعب قبل الموقف الفعلى للمنافسة، وعندئذ ليس هناك بد من أن يعايش اللاعب خبرة النجاح المتوقع حدوثها، معايشة من الواقع. فعلى سبيل المثال يعطى اللاعب المزيد

من الاهتمام والتركيز على ما يعينه على تحقيق التفوق فى الأداء، فيتذكر قيمة الأهداف التى يسعى إلى تحقيقها، ونوع قيمة المكافأة التى تنتظره.

لقد أوضحنا كيف يمكن تهيئة ظروف الممارسة بحيث تشبه المنافسة، وابتكار مواقف مختلفة لبناء الثقة. ولكن لسوء الحظ ليس هذا بالشىء الممكن دائما، فعلى سبيل المثال ليس من المتاح مقابلة المنافس أثناء الممارسة، كذلك يمكن بناء الثقة إذا حدث تكرار الهزيمة مرات عديدة؟ وللتغلب على ذلك كيف ينصح باستخدام التصور الذهنى للأداء الناجح.

التصور الذهنى للأداء الناجح :

إن واحدا من فوائد استخدام التصور الذهنى مساعدة الرياضى على بناء الثقة. ويمكن خلال عملية التصور أن يستحضر الرياضى الصورة الذهنية لبعض المواقف التى يصعب ممارستها فعليا أثناء التدريب. ومن ذلك أن الرياضى يستطيع تصور نفسه وهو يهزم المنافس، الذى لم يسبق هزيمته من قبل. فعندما يعتاد الرياضى الهزيمة من منافس معين فإن ذلك بالتأكيد يضعف من ثقته. ويمكن من خلال التصور الناجح للأداء، وتنفيذ الخطة بدقة أن يلحق الرياضى الهزيمة بهذا المنافس.

كذلك يستطيع الرياضى تصور كيف يستجيب للمواقف التى تمثل خللا فى أدائه السابق، وذلك عندما يستحضر الصورة الذهنية لأدائه السلبى، وكيف يستجيب بالشكل الصحيح، ويحقق الأداء الناجح. وبصفة عامة، فإن التصور يمكن أن يساعد الرياضى الشعور بالنجاح والثقة لبعض مواقف الأداء التى يتعذر ممارستها فى الأداء الفعلى.

الأداء بثقة :

إحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة أن يحرص الرياضى على تميز أدائه بالثقة. وحيث إن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل واحد بالآخر، فإنه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة. وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضى فقدان الثقة، وأن منافسه يدرك ذلك، الأمر الذى يستدعى التأكيد على الثقة من خلال الأداء.

إنه من الأهمية بمكان أن يحرص اللاعب دائما أن يظهر بشكل الواثق من نفسه وأدائه فى الملعب. ولكن لسوء الحظ فإن بعض اللاعبين من خلال بعض التصرفات أو الحركات المعينة أثناء المسابقة يظهرون بالشكل الذى يعكس فقدان الثقة لديهم.

لقد أظهرت نتائج دراسة حديثة أجريت على لاعبى التنس، ومن خلال تحليل مئات المباريات، أن يمكن تحديد اللاعبين الفائزين والخاسرين من حركاتهم وأدائهم أثناء المباراة.

إن الأداء بثقة لا يجعل الرياضى يشعر أنه أفضل فحسب، ولكن يربك منافسه بدرجة كبيرة كذلك. ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمى «بجورن بورج» Bjorn Borg حيث كان يحرص دائما على أن يظهر واثقا من أدائه بصرف النظر عن النتائج، وسواء كان فائزا أم مهزوما، إن ذلك بمثابة رسالة إلى منافسه أن كل شىء تحت السيطرة وأنه غير قلق من الخسارة. إن معظم اللاعبين ينظرون إلى بعض ردود الفعل السلبية من المنافس على أنها مؤشر لفقدان الثقة، ولكن هناك بعض اللاعبين حريصون على عدم إظهار أى مؤشرات تعكس ضعف الثقة بالنفس، وهذا شىء مرغوب فيه يجب أن يتحلى به الرياضى ويشجع عليه المدرب.



يحرص لاعب التنس العالمى «بجون بورج» على أن يظهر الثقة فى أدائه بصرف النظر عن النتائج. وهذه صفة نفسية هامة يجب أن يتحلى بها الرياضى ويشجع عليها المدرب

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هى المشاعر التى تميز هذا اللاعب.

التفكير بثقة :

يعتبر التفكير بثقة واحدا من أهم جوانب الثقة. فالثقة تتأثر إلى حد كبير بالتفكير فى استطاعتك فى تحقيق الأهداف. عندما تفكر إيجابيا فإن جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة.

لقد عبر عن المعنى السابق لاعب المارثون العالمى «بل رودجرز» Bill Rodgers عندما قال :

«إذا فكرت أننى أستطيع المكسب . . فإن ذلك حتما سيحدث».

إن هناك الكثير من اللاعبين الذين يشغلون أنفسهم كثيرا بالأداء والنتائج، وربما قد يحددون مسبقا أداءهم من خلال أفكار، وتخيلات وشعور عام بأنهم أكفاء أو غير أكفاء، لديهم سرعة الاستجابة للمواقف، أم يفتقدون إلى ذلك، يتمتعون بمقدرة جيدة على التحمل ومقاومة التعب، أو أنهم سرعان ما يلاحقهم التعب والإجهاد . . إلخ. الواقع أن مثل هذا الأسلوب غير مرغوب فيه لبناء الثقة حتى إذا كان هناك نقص معين فى إعداد اللاعب، أو أن هناك حدودا فسيولوجية أو بدنية معينة تؤثر سلبيا على الأداء، فإنه ليس من المفيد أن يعد اللاعب نفسه للأداء أو المنافسة من خلال هذا المدخل السلبى. ولكن الأفضل أن يستحضر اللاعب فى ذهنه أفكارا إيجابية تجعله يشعر بالثقة نحو نفسه وقدراته، ومن أمثلة ذلك :

- أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة.
- استمتع بالتحدى.
- دائما أوفق فى أداء المهارات الصعبة.
- أنا أتدرب بجدية فى التمرين.
- أنا ألعب برجولة وأبذل أقصى جهد.
- أنا أدائى جيد تحت ضغط المنافسة.

هذا، وعندما يراود اللاعب بعض الأفكار السلبية التى تؤثر فى ثقته بنفسه، وتضعف من دافعيته، وتخفض من مستوى أدائه، فمن الأهمية أن يتعرف اللاعب

على مثل هذه الأفكار السلبية التى تستثير لديه الشك فى مقدرته ثم يبحث عن الأسلوب الإيجابى للتغلب على هذه الأفكار، ومن أمثلة الأفكار السلبية التى قد تستحوذ على اللاعب وتثير الشكوك فى قدراته وإمكاناته ما يلى :

- أنا لا أستطيع أن أكسب المباراة.
- أنا لا أعرف هل أستطيع أن أهزم منافسى أم لا.
- يحتمل عدم الفوز على منافسى.

ويمكن للاعب أن يتغلب على هذه الأفكار السلبية السابقة بالتفكير الإيجابى على النحو التالى :

أنا أستطيع أن أحقق المكسب، ماذا يجعلنى أعتقد أنه ليس فى استطاعتى الفوز على منافسى؟ أنا حقا لا أعرف هل أستطيع أن أهزم منافسى، لكن سوف أتحقق من ذلك فى الوقت المناسب. وسوف يكون لدى فرصة أفضل لهزيمته، إذا كان لدى الثقة فى ذلك.

ويحسن قبل أن ننهى الجزء الخاص التفكير بثقة أن نؤكد على أن التفكير الإيجابى وحده لا يمنح الرياضيين الثقة، ولكن الثقة تكتسب من خلال العمل والتدريب الجادين وأن يصبح الرياضى كفؤا. فالثقة يمكن أن يحصل عليها اللاعب من خلال تحسن الأداء.

نعم، من المرغوب فيه أن يفكر الرياضى إيجابيا، ولكن هذا التفكير الإيجابى يكون فى حدود الواقع وليس ضربا من الوهم أو الخيال. إن الكثير من الرياضيين لديهم اعتقاد خاطئ هو أن «البطولة الرياضية تتحقق من خلال الاعتقاد أنك سوف تكسب وإلا الهزيمة». الحقيقة عندما يكون المكسب غير واقعى فإن لا مفر من حدوث الفشل الذى يضعف من الثقة، ومن ثم يعوق الأداء. عندما يعتقد الرياضيون أنه من الضرورى أن يكسبوا دوما، فإن الفشل المحتوم لإنجاز بعض التوقعات أو الأهداف المبالغ فيها يحدث أثرا نفسيا سلبيا، وعندئذ يصبح التفكير بثقة أو التفكير الإيجابى ضربا من الثقة الزائدة أو نقول الثقة الزائفة.

الحالة البدنية الجيدة :

يعتبر الإعداد البدنى والمهارى والخططى من أهم الجوانب التى تساعد الرياضى على بناء الثقة، ويقصد هنا الإعداد البدنى الشامل الذى يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضى من قوة، وسرعة، وتحمل، ومرونة، ورشاقة، ودقة، وتوازن . . إلخ، إضافة إلى الإعداد البدنى الخاص الذى يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة. إن الرياضى الذى لديه الثقة فى كفاءته البدنية، يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة، وسوف ينعكس ذلك فى التوجيه للأداء، تزداد أهمية ذلك بصفة خاصة فى الأنشطة الرياضية ذات المسابقات غير المحددة الزمن مثل الكرة الطائرة، التنس. . إلخ.

لقد عبر عن المعنى السابق اللاعب العالمى «جاك نكلوس» Jack Nicklaus عندما قال :

«بقدر ما أتمتع بالإعداد الجيد للمنافسة، بقد ما تكون ثقتى فى تحقيق المكسب».

وفى هذا السياق يشير اللاعب العالمى «رنر برندان» Runner Brendan :

«حقا : إنك لا تستطيع أن تكتسب الثقة، دون التدريب الجاد».

قيمة الذات :

يعتبر مفهوم قيمة الذات من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص، ويبذل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته، وغالبا فإن المدربين الأكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعا أن قيمة الرياضى لذاته هو مفتاح الدافعية.

إن الثقة بالنفس تعتبر بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة فى تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفى المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكر يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم.

وتجدر الإشارة هنا إلى إن الكثير من الرياضيين ينظرون إلى قيمة أنفسهم من خلال قطبين متطرفين، هل لهم قيمة أم لا. وقد يكون هذا المدخل لتقييم الرياضى لنفسه طبيعيا باعتبار أنه الشائع فى تقييم كل شخص لذاته. فالناس الآخرون يستجيبون فى اتجاه أى شخص فى ضوء ما يمثله لهم من قيمة، ومن ثم فإن استجاباتهم تعكس مدى قيمة هذا الشخص لنفسه. ورغما عن أن هذا يمثل شيئا طبيعيا لنمو مفهوم الذات أو قيمة الذات لشخص ما، باعتبار أن تصور مشاعر الشخص نحو نفسه من خلال استجابات الآخرين يعتبر شيئا مكتسبا، ولكن فى حقيقة الأمر ليس هذا بالشىء المفيد الذى يجب الاحتفاظ به، وإنما يقترح تغييره بأسلوب آخر يكفل للرياضى الثقة فى أدائه الرياضى، ويعتمد هذا الأسلوب المقترح على أن يتعلم الرياضى أن يقيم أداءه، ولا يقيم ذاته. فنوعية الأداء قد تكون مؤشرا على درجة الإجادة المطلوبة، وذلك وفقا لمحك معين يفضل أن يكون موضوعيا، وهنا يجب ألا ينعكس ذلك على تقييم الرياضى لذاته وشخصيته ككل من حيث حسن أو ردىء، مرغوب فيه أم غير مرغوب فيه. فالأداء الرياضى يمكن قياسه وتحديد درجة الإجادة وتطويره، ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة لقياس الشخصية، فضلا عن أن قيمة الشخص مفهوم واسع لا يجب أن يكون الأداء الرياضى هو وحده المحك لذلك.

الواقع أن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضى. وعلى ضوء ما سبق فهم يحددون قيمة أنفسهم، بقدر تحسن أدائهم. إننا لا ننكر أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحى الخطأ، وأن أداءه أقل مستوى مما هو مطلوب منه، ولكن ما لا نتفق عليه هو أن يحمل اللاعب التقصير، أو الإخفاق فى الأداء أكثر مما يستحق، وأن يربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أدائه الرياضى باعتبار أنه نوع من القصور الموجه لشخصه وذاته ومن ثم يقلل ذلك من قيمته لنفسه.

إنه من غير الممكن تطوير الثقة فى النفس لدى الرياضيين عندما يكون إدراكهم لقيمة أنفسهم سلبيا، ولذلك يجب أن يضطلع المدرب بدور أساسى فى مساعدة الرياضيين لتطوير إدراكاتهم الإيجابية نحو أنفسهم مما يسهم فى تطوير الثقة بالنفس المثلى ومن ذلك على سبيل المثال :



يجب على الرياضى عدم تفسير الإخفاق فى الأداء على أنه موجه نحو شخصه، حيث إن ذلك يقلل من ثقته فى نفسه و يسبب عزوفه عن ممارسة الرياضة

١ ـ إكساب الرياضيين النواحى الفنية والخططية بكفاءة مما يطور من كفاية الرياضيين المطلوبة لتحقيق النجاح.

٢ ـ تطوير الإدراك الإيجابى لقيمة الرياضيين لأنفسهم بصرف النظر عن مستوى أدائهم فى الرياضة.

٣ ـ مساعدة الرياضيين على معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب، ولكن قدراتهم على أن يصبحوا أكفاء.

تأسيس نظام محدد قبل المناقشة :

إن تأسيس نظام محدد قبل المنافسة ينقص من التوتر والقلق، ويساعد على التركيز فى المسابقة القادمة، حيث إن معرفة الرياضى ما يحدث، ومتى يحدث يجعل لديه الثقة، ومن ذلك على سبيل المثال : موعد تناول الأكل، الإحماء، الوصول إلى مكان المسابقة . . إلخ.

ومما هو جدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعبين والبيئة المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة. لذلك ينصح زيارة الرياضى إلى مكان

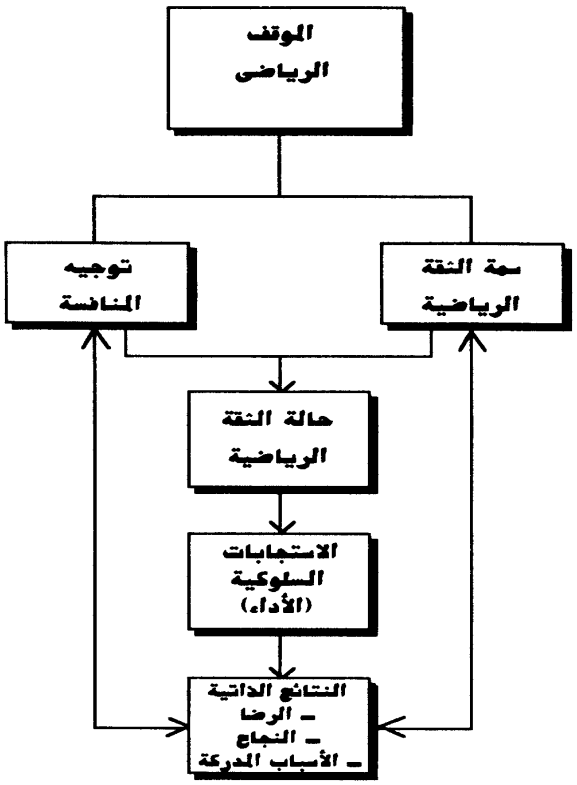
المسابقة قبل انعقادها، وأن يتعرف على أماكن الأجهزة والأدوات التى تستخدم فى المسابقة ـ وخاصة فى الأنشطة الرياضية التى تتطلب الأداء على الأجهزة مثل الجمباز ـ هذا وعندما يتعذر زيارة مكان المنافسة يمكن أن يتاح للاعب فرصة المشاهدة لفيلم تسجيلى، أو على الأقل صور لأنواع البطولات والمسابقات المشابهة التى أقيمت فى نفس مكان البطولة.

كذلك ينصح أن يعرف اللاعب خصائص منافسة سواء فى الألعاب الجماعية أو الفردية، وذلك من خلال مشاهدة أفلام تسجيلية، أو بعض التقارير الاستكشافية للمباريات السابقة للمنافس. وقد يبدو أن هناك بعض الأنشطة الرياضية لا تتأثر بأداء المنافس مثل رياضات : الجمباز، الغطس .. إلخ. ولكن الشىء المهم أن إكساب اللاعب الألفة والمعرفة بالظروف المحيطة بالمنافسة يساعد فى خفض التوتر، ويزيد من التركيز فضلا عن المساعدة فى بناء وتطوير الثقة.

نموذج الثقة الرياضية :

اهتمت «**ڤيلى**» Vealy ١٩٨٦ بتقديم نموذج نظرى لمفهوم الثقة بالنفس فى الرياضة Model of Sport وقد اعتمدت فى تكوين هذا المفهوم على كل من نظرية فعالية الذات «لباندورا» Bandura's Theory of Self Efficacy ونظرية دافعية الكفاية «لهارتر» Harter's Competence Motivation Theory ونظرية إدراك القدرة «لينكولز» Nicholl's Percheived Ability.

وبناء على هذه النظريات صاغت «**ڤيلى**» مفهوم الثقة الرياضية Sport Confidence بأنه «الاعتقاد أو درجة التأكد التى يمتلكها الأفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين فى الرياضة». ويقدم الرياضى على موضوع الموقف الرياضى متأثرا بسمة الثقة بالنفس (Sc-Trait) والتوجيهات التنافسية الخاصة. وهذان العاملان يتنبآن بالمستوى الموقفى لحالة الثقة بالنفس الرياضية (Sc-State) التى يظهرها الرياضى أثناء المنافسة. فكأن الموقف النوعى للثقة بالنفس بمثابة التنبؤ بالأداء أو الاستجابات السلوكية الظاهرة. وهذه الاستجابات السلوكية تقود إلى إدراكات ذاتية للنتائج ومن أمثلة النتائج الذاتية تتضمن الرضا، إدراك النجاح (مستقلا عن المكسب والخسارة) ومن ثم تؤثر فى النتائج. هذا و تتحول النتائج الذاتية لتؤثر بواسطة توجيهات المنافسة للرياضى، وسمة الشخصية المرتبطة بالثقة الرياضية.



شكل ١٣/٤ نموذج الثقة الرياضية

لقد حرصت «ڤيلى» على اختبار هذا النموذج المقترح وتحققت من صدقه. وفى سبيل ذلك طورت أدوات قياس لقياس سمة الثقة الرياضية (قائمة ثقة المنافسة الرياضية) Trait Sport Confidence Inventory وحالة الثقة الرياضية (قائمة حالة الثقة الرياضية) State Sport Confidence Inventory وتوجه المنافسة Competitive Orientiton (قائمة توجه المنافسة) .

وتجدر الإشارة إلى أن هذا النموذج يعتبر هاما جدا لتفسير العلاقة بين الثقة الرياضية العامة والثقة الرياضية النوعية. فالرياضى الذى يحقق نجاحا كبيرا فى

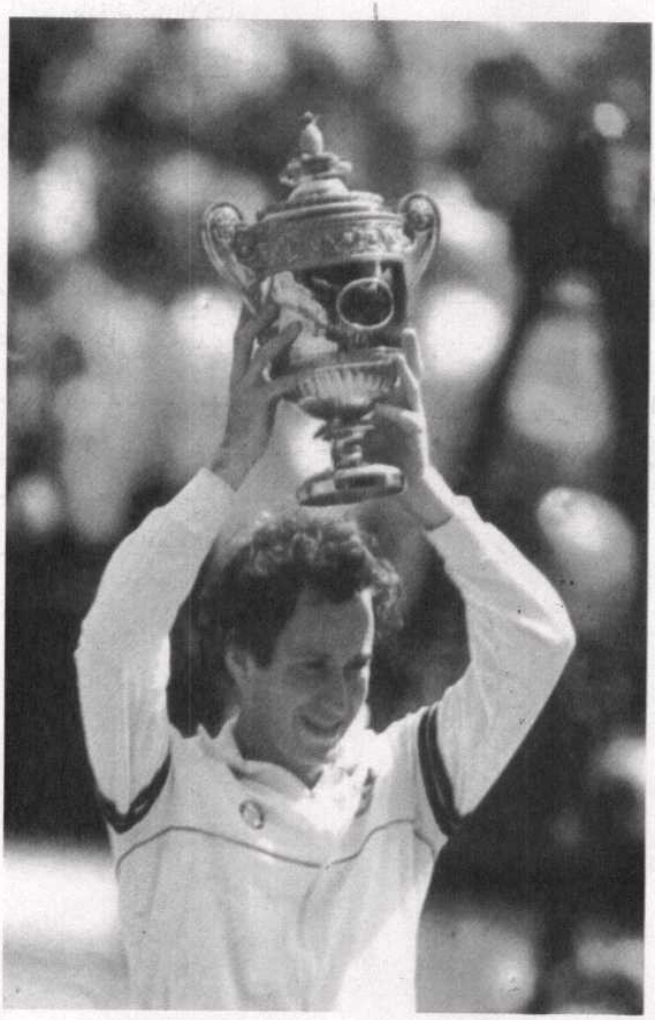
رياضة معينة يتوقع أن تنتقل هذه الثقة الناتجة عن النجاح إلى مواقف رياضية أخرى.

وعلى ضوء الاستخلاص السابق الذى تأكد من نتائج بعض الدراسات، يجب أن تتاح الفرصة لكل ناشئ أو شاب رياضى إن يحقق النجاح والشعور بالكفاية على الأقل فى رياضة أو نشاط واحد فقط، حيث أن خبرة النجاح الموقفى - النوعى يدعم الإدراك العام للثقة الرياضية. هذا وعندما تتطور سمة الشخصية للثقة بالنفس، فإن الرياضى سوف يخبر مستويات أكبر من الثقة الرياضية الموقفية - النوعية عندما يقدم على مسابقات جديدة.

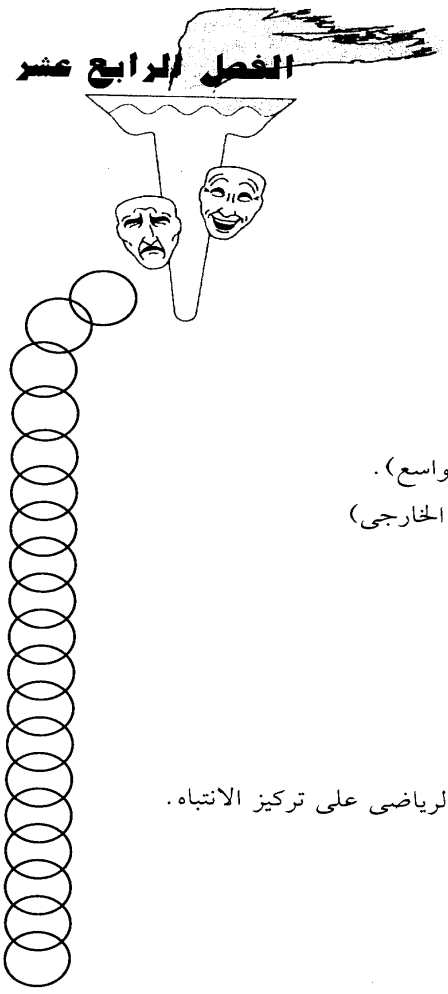
التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدي الرياضيين :

- تعنى الثقة درجة التأكد أو الاعتقاد التى يمتلكها الرياضى عن مدى قدرته على تحقيق النجاح فى الرياضة. ويجب أن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج. حيث ينظر إلى توقع النتائج على أنه مدى احتمال المكسب أو الخسارة فى المسابقة، بينما الثقة هى شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج.
- يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين : الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة - الثقة الزائدة أو الثقة الزائفة - الثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة.
- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم، ويضعون أهدافا واقعية، ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم.
- بالرغم من اعتبار الثقة شيئا هاما للتفوق الرياضى، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق فى الأداء، وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية. والرياضى الذى يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعنى أنه يتميز بالثقة الزائفة.
- إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة، ومكمن الخطورة أن هذا الخوف من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.

- تتميز الثـقة بالعديد من الخصائص التى تزيد من أهميتـها لدى الرياضيين منها على سبيل المثال :
  - إثارة الانفعالات الإيجابية.
  - زيادة تركيز الانتباه.
  - بناء أهداف تستثير التحدى.
  - زيادة المثابرة وبذل الجهد.
  - هى مفـتاح المواهب الكامنة، ولكن ليس هى القدرات والاسـتعداد ذاتها.
- تعتـبر إنجازات الشـخص وخبرات النجـاح السابقة مـن أهم العوامل التى تساهم فى بناء الثقة لدى الرياضيين.
- يمكن الاستفادة من مهارة التصـور والتمرين الذهنى فى تدعيم الثقة لدى الرياضيين، ويتحقق ذلك بصفة خـاصة من خلال مراجعة الصورة الذهنية لخبرات الـنجاح للأداء السابق، أو للأداء المتوقع، مع مـراعاة أن يتم ذلك فى ضوء مبدأ واقعية الأهداف.



يعتبر النجاح أقصر الطرق لتدعيم الثقة لدى الرياضيين



تركيز الانتباه
«مهارة نفسية»

- تركيز الانتباه (الضيق مقابل الواسع).
- تركيز الانتباه (الداخلى مقابل الخارجى)
- تحويل الانتباه.
- الانتباه الانتقائى.
- درجة اليقظة.
- مدى الانتباه.
- تقييم تركيز الانتباه.
- التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضى على تركيز الانتباه.

مقدمة :

يزخر العالم المحيط بنا بأنواع مختلفة من المنبهات الحسية والبصرية والسمعية واللمسية والشمـية والذوقية وغيرها. كما أن جسم الإنسان نفسـه مصدر لكثير من المنبهات الـصادرة من أحشائه وعضـلاته ومفاصله. كذلك يزخـر الذهن بسيل من الخواطر والأفكار، لكن الفرد لا ينتبه إلى جميع هذه المنبهات التى تحيط به من كل جانب وفى كل لحظة، بل يختار منها ما يهمه معرفته أو عمله أو التفكير فيه، وما يستجيب لحاجته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة.

ويعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، ولا غرو فى ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة. فـتشتت الانتباه، أو عـدم التركيز يؤثر سلبيـا على الأداء. إن الكثير من الرياضيين يرجعون سـبب انخفاض مستوى أدائهم فى المنافسة إلى فـقدان التركيز، وكثيرا ما نسمع الرياضى يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء أو فشله : «إننى فـقدت تركـيزى» I lost my concentration. كمـا يعزو المدربون ضـعف مستوى أداء فرقهم التى يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة.

هذا وقد يستخدم مصطلحا التركيز Concentration والانتباه Attention فى المجال الرياضى على نحوٍ مترادف. والواقع أن هناك فـرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع. فالانتباه أهم من التركيز، والأخير نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معـين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتـقائى يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلمـا زادت مقدرة الرياضى على التركيز فى الشىء الذى يقوم بأدائه كلما حقـق استجابة أفضل. إن الرياضى الذى يفتقـد إلى التركيز ولو بنسبـة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلبـيا على أدائه ويحول دون تحقـيق أقصى أداء ممكن.

تركيز الانتباه (الضيق مقابل الواسع) :

توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتبـاه، فعلى سبيل المثال يصنف وفقا لمجال التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق A Narrow Focus of Attention، وتركيز الانتباه الواسع A Broad Focus of Attention ، وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضى، ومن ذلك على سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذات المجال

الضيق يعنى أن يكون الرياضى يقظا أو واعيا بشىء واحد أو منطقة صغيرة نسبيا، ويتضح ذلك فى رياضات الرماية، أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب، كذلك عند تصويب لاعب كرة القدم على المرمى. أما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب أغلب الألعاب الجماعية، حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقظا وواعيا بتحركات المنافسين، وفى نفس الوقت متابعا لتحركات زملائه. كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع. الأمر الذى يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة على التكيف وتغيير مجال تركيز انتباههم.



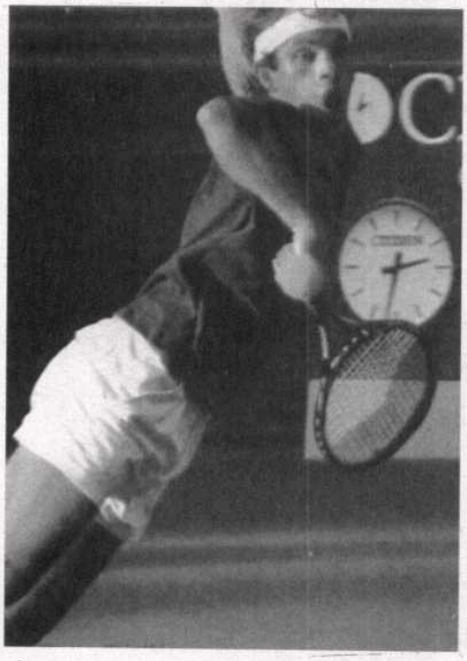
تتطلب بعض الأنشطة والمهارات الرياضية توافر درجة مرتفعة من تركيز الانتباه الضيق الموجه نحو شيء واحد أو منطقة صغيرة

تركيز الانتباه (الداخلى مقابل الخارجى):

يوجد تصنيف آخر لتركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل الفرد نفسه أى من الأحاسيس والمشاعر والأفكار الداخلية الخاصة بالفرد نفسه، أم من خارج الفرد أى من بيئته المحيطة به. فالتركيز الداخلى Internal Focus يوجه أساسا نحو الذات، ويسمى أحيانا بالتركيز الذاتى Self Focus ويعنى تركيز

الرياضى حول مشاعره، انفعالاته، كيف يفكر الآخرون فى أدائه .. إلخ. أى أن هذا النوع من الانتباه لا يوجه نحو ما يحدث فى البيئة الرياضية. أما التركيز الخارجى Internal Focus فإنه يوجه أساسا نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج الفرد. هذا ويبدو أن هناك علاقة عكسية بين هذين النوعين من تركيز الانتباه، بمعنى أنه عندما يزداد تركيز الانتباه نحو الذات أى تركيز الانتباه الداخلى، فإنه فى المقابل يقل تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية أى تركيز الانتباه الخارجى، والعكس يكون صحيحا.

هذا ويعتبر التركيز الداخلى هاما فى بعض الأنشطة الرياضية وخاصة ذات طبيعة المهارات المغلقة Closed Skills ، بينما هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب مقدرة الرياضى على الجمع بين نوعى التركيز، والتحول من التركيز الداخلى إلى التركيز الخارجى ثم العودة إلى التركيز الداخلى.



يتميز الأداء الرياضي بأنه مصدرا للكثير من المنبهات التي تتطلب التركيز الذاتي (الداخلي) ومن هذه المنبهات الإحساس بالألم، التوتر النفسي، التفكير في أخطاء الأداء.

تحويل الانتباه:

سبق أن أوضحنا أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التى تتطلب من الرياضى الجمع بين نوعى تركيز الانتباه (الضيق - الواسع) و (الداخلى - الخارجى) أى من الأهمية أن يكتسب الرياضى مهارة تحويل الانتباه من حيث المجال الواسع والضيق، ومن حيث الاتجاه الداخلى والخارجى. ويظهر أهمية ذلك عند أداء المهارات المفتوحة Open - Skills أو عند أداء الرياضات ذات الطابع الديناميكى Dynamic Sport. إن تركيز الانتباه الخارجى الموجه نحو البيئة الرياضية يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الحسية والبصرية التى مصدرها البيئة الرياضية الخارجية، بينما تركيز الانتباه الداخلى يحدث عادة كنتيجة للمنبهات

الداخلية المتمثلة فى الأحاسيس والمشاعر التى مصدرها داخل الرياضى ذاته، والتى منها على سبيل المثال زيادة معدل ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتعاش الأطراف، كذلك الأعراض الأخرى المصاحبة لانفعال التوتر والقلق المرتبط بالأداء الرياضى. هذا ويلاحظ أن الكثير من الرياضيين يعبرون عن شعورهم بالقلق والتوتر قبل بداية المنافسة أى أن تركيز الانتباه يوجه نحو الذات. بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من هذا الانفعال عندما تبدأ المباراة، أى يمكنهم تحويل تركيز انتباههم من الذات إلى التركيز الخارجى المرتبط بالأداء الرياضى.

إنه من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضى متى يقوم بتحويل تركيز الانتباه من حيث المجال (الواسع ـ الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجى ـ الداخلى). ويبدو أن الأهمية تزداد إلى النوع الخاص بتحويل تركيز الانتباه من الداخل إلى الخارج فى الرياضة نظرا إلى الاعتبارات التالية.

أولا: يتميز الأداء الرياضى بزيادة معدل سرعته، وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة، حيث تزداد الحاجة إلى المزيد من تركيز الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة فى الأداء، فضلا عن أن الأداء ذو طبيعة متغيرة غير ثابتة يصعب التنبؤ بها فى الكثير من الأحيان.

ثانيا : يتميز الأداء الرياضى بأنه مصدر للكثير من المنبهات التى مصدرها جسم الرياضى نفسه (التركيز الذاتى) من ذلك على سبيل المثال الأحاسيس والمشاعر والأفكار المصاحبة أو الناتجة عن المجهود البدنى مثل الإحساس بالألم، والشعور بالتوتر النفسى، والتفكير فى أخطاء الأداء . . . إلخ.

ثالثا : يتميز الأداء الرياضى بأنه يؤدى فى حضور جمهور، والواقع أن الجمهور يدعم توجيه الانتباه نحو الذات (التركيز الذاتى الداخلى)، حيث قد ينشغل ذهن الرياضى بالكثير من الخواطر والأفكار عن وجهة نظر الآخرين من الجمهور فى تقييم أدائه وخاصة الذين يمثلون أهمية بالنسبة للاعب مثل المدرب أو الآباء أو الأصدقاء . . . إلخ.

الانتباه الانتقائي :

كذلك يوجد بعد آخر لعملية الانتباه يرتبط بتوجيه الانتباه لمثيرات معينة وضرورة عزل أو إهمال المثيرات الأخرى يطلق عليه الانتباه الانتقائى selective Attention . ويعتبر توجيه الانتباه الانتقائى فى الكثير من الأداء الرياضى لا يتضمن الاحتفاظ بالانتباه على مثير واحد فقط خلال فترة الأداء، وإنما قد يشمل عدة مثيرات يطرأ عليها التغيير السريع من لحظة إلى أخرى. ويتضح ذلك على سبيل المثال فى الرياضات ذات الطابع الديناميكى Dynamic Sport حيث تتم الاستجابة بين عدة اختيارات محتملة فى عملية ديناميكة مستمرة.

درجة اليقظة :

هناك بعد آخر للتركيز أو لعملية الانتباه يتعلق بدرجة اليقظة Degree of Alertness وتعنى مدى وعى الفرد بالمنبهات الحسية وكيف يستجيب لها. إن هناك بعضا من الرياضيين يمتلكون درجة عالية من اليقظة تساعدهم على سرعة الاستجابة وسهولة التكيف مع المواقف أو المثيرات الجديدة التى يتعرضون لها، بينما البعض الآخر تكون استجاباتهم بطيئة حتى عندما يوجه لهم التنبيه من قبل المدرب وربما الجمهور. إن الرياضى الذى ينشد تحقق أقصى أداء يجب أن يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية، كما يتعلم أن يوجه الانتباه ويستجيب للتلميحات Cues المعينة المرتبطة بالأداء بكفاءة، وفى نفس الوقت يتجاهل المثيرات الأخرى غير المرتبطة بالأداء.

مدى الانتباه :

حالما وجه انتباه الرياضى نحو شىء معين أو تجاه الواجبات المطلوب إنجازها، فإن السؤال الذى يطرح نفسه هو معرفة ما هى الفترة الزمنيةالتى من المفروض أن يحتفظ بالانتباه نحو هذا الشىء، ونحو تلك الواجبات المطلوب إنجازها؟

ويبدو أن الإجابة عن هذا التساؤل ترتبط ببعض المشكلات الأخرى التى تواجه الرياضى ومنها على سبيل المثال : التحمل الذهنى Mental Endurance، والحمل الزائد الذهنى Mental Over load ، والتعب الذهنى Mental Fatigue إن هناك فروقا كبيرة بين الرياضيين فى خصائصهم الشخصية من حيث مقدرتهم على الاحتفاظ بالانتباه علي شيء معين لفترة من الزمن، ومن ثم فإن المدرب الذي

يتجاهل هذه الحقيقة ويعتقد أن الرياضيين جميعا لديهم مقدرة متساوية من حيث تركيز الانتباه لمدة دقائق أو ساعات فإنه يقع فى خطأ كبير. إنه من المتوقع مثلا أن يقل مدى الانتباه لدى النشء صغار السن مقارنة بالشباب الأكبر سنا، ولذا يجب أن يراعى عند تخطيط جرعات التدريب للنشء أن تكون فترة جرعةالممارسة أو التدريب حوالى ٣٠ دقيقة، وفى حالة الحاجة إلى زيادتها إلى ٦٠ دقيقة، فمن الأهمية أن يتخلل هذه الفترة راحة بدنية حوالى خمس دقائق بعد مضى الثلاثين دقيقة الأولى.

كذلك هناك فروق فى محتوى الأداء الرياضى ذاته بما يفيد أن بعض الواجبات الحركية تتميز بالإثارة والتشويق، بينما البعض الآخر يفتقد إلى التشويق والمتعة، ومن ثم فمن المتوقع زيادة فترة الاحتفاظ بالانتباه أثناء الواجبات الحركية من النوع الأول بينما تقل هذه الفترة أثناء الواجبات الحركية من النوع الثانى.

كذلك لا نستطيع أن نغفل أثر أسلوب التعلم أو طريقة التدريب فى زيادة الدافعية لدى الرياضى ومن ثم أثر ذلك فى زيادة فترة الاحتفاظ بالانتباه. الأمر الذى يوضح أهمية استخدام الأسلوب الملائم فى تعلم المهارات الحركية، أو تشكيل جرعات التدريب بما يكفل تحقيق المتعة والتشويق ويزيد من درجة تركيز الرياضى أثناء الأداء.

تعليم تركيز الانتباه :

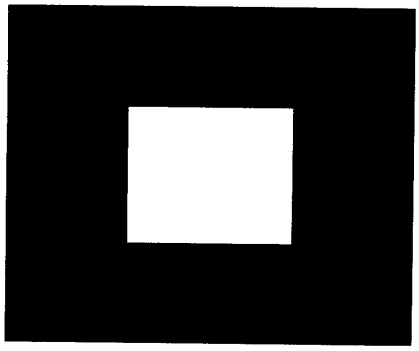
إن الحقيقة التى يجب أن يلم بها (المدرب / الرياضى) أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضى أقصى درجة من التركيز. وإنه من الخطأ أن يطلب من الرياضى التركيز فى الأداء بينما لم يتعلم هذه المهارة، كأنما تطلب منه أداء مهارة حركية أو تنفيذ خطة معينة لم يتعلمها.

ونستعرض فيما يلي بعض النماذج المختارة لتمرينات تساعد على تعلم مهارة التركيز للرياضيين:

تمرين (١) :

يتطلب هذا التمرين استخدام لوحة سوداء ٣٠ × ٣٠سم، يلصق فى منتصفها مربع أبيض ٥ × ٥ سم. توضع هذه اللوحة على حائط أبيض فى

مستوى الرؤية البصرية للرياضى الذى يجلس على بعد حوالى متر فى حالة استرخاء مغلقا العينين لعدة دقائق كما فى الشكل التالى:



شكل (١/١٤) لوحة مساعدة لتعلم تركيز الانتباه

يؤدى الرياضى من الوضع السابق تصورا بصريا لستارة أمامه ذات اللون الأسود. وعندما يحدث بعض التداخل للتصور البصرى لأشكال أو صور أخرى فعلى الرياضى أن يترك مثل هذه الصور أو الأشكال تمر بسهولة دون مقاومة ثم يعاود التركيز مرة أخرى على الستارة السوداء اللون.

هذا وحالما يستطيع الرياضى أن يحقق التصور البصرى للخلفية السوداء دون مجهود، يفتح العينين وينظر بهدوء نحو المربع الأبيض الموجود فى وسط اللوحة، ويستمر هكذا حتى يستطيع تشكيل اللون حول المربع الأبيض، ثم يحول نظره نحو الحائط الأبيض. وربما تبدو الصورة باهتة بين المربع الأسود وخلفية الحائط البيضاء، وعندئذ يجب أن يستمر فى هذا الوضع حتى يستقر عنده ويتضح لديه تمييز اللون.

يكرر هذا التمرين عدة مرات فى اليوم لمدة أسبوع والمتوقع أن يشهد الرياضى تحسنا فى التركيز وخاصة من حيث المقدرة على تحويل الصورة المرئية إلى الصورة الذهنية. كذلك من حيث إمكانية تحديد الصورة عندما تتلاشى أو تختفى. ويعتبر هذا التمرين أساسا لتعلم كيف يستخدم التصور الذهنى للأداء.

تمرين (٢):

يشبه هذا التمرين التمرين السابق، ولكن بدلا من وضع مربع أبيض اللون فى منتصف اللوحة، يستبدل بوضع دائرة صفراء من اللون اللامع، قطرها حوالى ١٠سم فى مركز المربع الأسود.

يجلس الرياضى مغلقا العينين فى حالة استرخاء، ويتصور بصريا ستارة أمامه ذات لون أسود خفيف. ثم يفتح العينين ببطء محاولا التركيز دون بذل جهد على الدائرة ذات اللون الأصفر. ثم يتصور ذهنيا أن الضوء المنبعث من هذه الدائرة الصفراء ينتشر حتى يشغل الخلفية السوداء. يترك هذا الضوء يذهب سريعا ويحاول متابعة نقطة إشعاع الضوء والخلفية السوداء.

يكرر هذا التمرين عدة مرات فى اليوم حتى يستطيع الرياضى استكمال الصورة الذهنية بسهولة وتحكم.

يمكن أداء التمرين السابق مع الأخذ فى الاعتبار تغيير لون الدائرة فى التصور الذهنى، كذلك تغيير نوع الحركة كأن يتصور أن الدائرة تدور وأن اللون يتغير. هذا ومن الأهمية أن يكون الرياضى يقظا وواعيا بالحجم واللون وحركة اللوحة. ويعتبر هذا التمرين هاما لتعليم التركيز والتصور الذهنى نحو ممارسة المهارات الرياضية.

تمرين (٣):

- يجلس الرياضى على كرسى مغلقا العينين، بأخذ الشهيق بعمق ويخرج الزفير العميق ببطء. وحالما يشعر بالاسترخاء يتابع التنفس دون تغيير إيقاعه، ويقوم بالعد إلى عشرة لعدد مرات الشهيق والزفير (يحسب أخذ الشهيق وإخراج الزفير بعدة واحدة). وفى حالة أن يشرد الذهن نحو أفكار أو موضوعات فالمطلوب عدم مقاومتها، وإنما تترك لتمر بسهولة ويسر ثم إعادة التركيز فى الشهيق وإخراج الزفير.

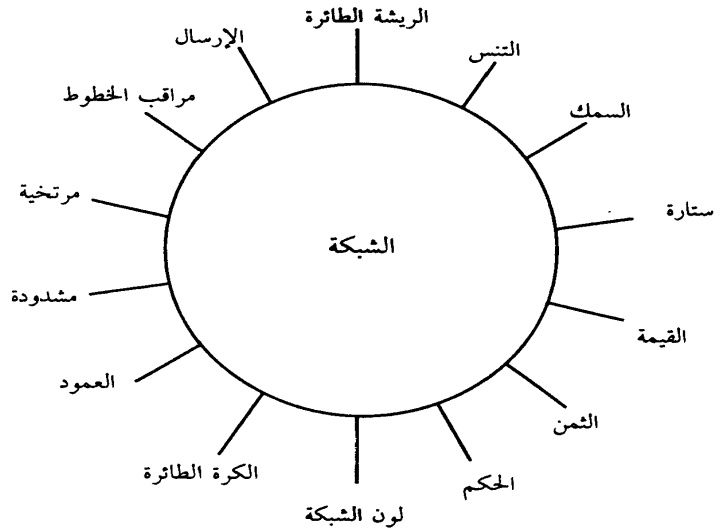
يكرر التمرين السابق لمدة حوالى ثمان دقائق.

تمرين (٤):

- يجلس الرياضى على كرسى مفتحا العينين، واضعا أمامه صورة ترتبط بنوع الرياضة التى يمارسها، يأخذ الشهيق العميق ويخرج الزفير ببطء، وحالما يشعر بالاسترخاء يمضى خمس دقائق متأملا فى تلك الصورة والخصائص العديدة المرتبطة بها.

تمرين (٥) :

ـ يتطلب هذا التمرين أن يجلس الرياضى ومعه ورقة وقلم، حيث يكتب اسم شىء مقترح يرتبط بالمهارة التى يؤديها فى رياضته فى منتصف الورقة، ثم يتبع ذلك كتابة الخصائص أو الأشياء المرتبطة بهذا الشىء المقترح التى تأتى فى ذهنه فى تلك اللحظة، ويستمر فى كتابة الأشياء الجديدة المرتبطة حتى تكتمل الدائرة كما هو موضح بالشكل التالى: .



شكل رقم (١/١٤) التركيز على أساس تضييق المجال لأحد الأشياء المرتبطة بالمهارات الرياضية

ويعتمد اكتساب التركيز على أن يطلب من اللاعب التفكير فى مجموعة من المثيرات، تبدأ من المثيرات العامة غير المرتبطة بالأداء وصولا إلى المثيرات الخاصة الأكثر ارتباطا بالأداء، بحيث يعطى وقتا يقدر بدقائق قليلة للتفكير فى كل عنصر، وما هى الأشياء التى يتأثر بها، ثم بعد ذلك يخرجها كاملا من نطاق التفكير والاهتمام حتى يصل إلى العنصرين الأخيرين المرتبطين بالأداء الرياضى مباشرة.

وفيما يلى قائمة بالمثيرات المقترح أن يفكر اللاعب من خلالها حتى يصل إلى التركيز فى أدائه الرياضى.

١ - يفكر الرياضى فى البيئة المحيطة به من منظور شامل وعام مثل التفكير فى بعض الأشياء أو الأشخاص الذين ليس لهم علاقة نهائية بالمسابقة الرياضية المقبل عليها. ويمكن التركيز على شخص ما يعرفه أو يحبه بصرف النظر عن علاقته بالرياضة.

٢ - يفكر الرياضى فى طبيعة رياضته من حيث أهميتها، ومدى انتشارها فى أنحاء العالم.

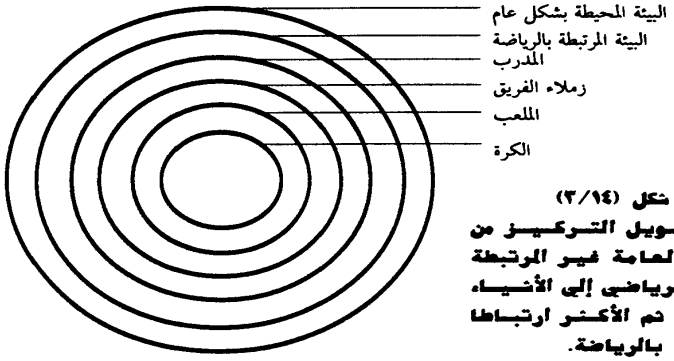
٣ - يفكر الرياضى فى بعض الأشخاص المقربين والذين لهم دور فى تقييم أدائه، وما هو المتوقع نحوهم ومن هؤلاء المدرب، الكرة. . . .إلخ

٤ - يفكر الرياضى فى أفضل أصدقائه الذين يحضرون المسابقة القادمة وكيف تمثل هذه المسابقة من أهمية بالنسبة لهم.

٥ - يفكر الرياضى فى أهمية المسابقة القادمة بالنسبة له. ويتصور ذهنيا أنه يؤدى الواجبات الحركية بحيوية ونشاط كبيرين، ويمكن أن يتوقع مصادر تشتت الانتباه التى يمكن أن تحدث، ثم كيف يتجاهل هذه المصادر بسهولة ودون مقاومة. ويعاد التركيز كاملا على الواجبات المنوط به القيام بها.

٦ - يحاول الرياضى تضييق مجال التركيز ويحول التركيز إلى الأداء مباشرة. فعلى سبيل المثال إذا كان الرياضى يمارس كرة القدم فالمطلوب هو التركيز على الكرة، يتأملها ويطيل النظر إليها، ويفكر كيف يريد أن يراها فى الملعب. وينصح بالاستمرار فى هذه الحالة من التركيز مدة لا تقل عن ثلاث دقائق.

ويوضح الشكل التالى هذه الطريقة التى تعتمد على تحويل التركيز من الأشياء العامة غير المرتبطة بالأداء الرياضى إلى التركيز الخاص على الأشياء المرتبطة بالأداء.



شكل (٣/١٤)
تعلم تحويل التركيز من الأشياء العامة غير المرتبطة بالأداء الرياضي إلى الأشياء المرتبطة ثم الأكثر ارتباطا بالرياضة.

ويفضل قبل أداء هذه الطريقة لتركيز الانتباه أن يسبقها عمل بعض تمرينات الاسترخاء وخاصة التى تعتمد على التنفس العميق مع إخراج الزفير ببطء وفقا لإيقاع منتظم مع العد ١، ٢، ٣ . . إلخ. وعندما يصل إلي عشر مرات من التنفس العميق، يراجع العد مرة أخري. ويقترح أن يستمر هذا التمرين حوالى خمس دقائق. بينما فترة أداء تمرين التركيز نفسه حوالي عشر دقائق. وقد تمتد إلى عشرين دقيقة عند الممارسة أثناء التدريب. وتقل هذه الفترة عند الممارسة قبل المنافسة. ويقترح اختصارها عند المنافسة بحيث تبدأ بالتفكير فى أشياء غير مرتبطة بالمسابقة ثم الانتقال للمنافسة فورا.

التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضى على تركيز الانتباه:

١ ـ اكتشاف مصادر تشتت الانتباه، ومعرفة أين يوجه انتباهه، فهل يشرد ذهنه نحو عوامل فى البيئة المحيطة بالأداء؟ أم يوجه نحو خبرات فى الماضى؟ أم نحو التفكير فى أحداث ترتبط بالمستقبل؟ إنه من الأهمية بمكان أن يتعرف اللاعب على أنماط تشتت الانتباه، وعدم التركيز.

٢ ـ يجب أن يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء، حيث إن الاسترخاء والتركيز صنوان لا ينفصلان. ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيداً.

٣ ـ عدم شعور الرياضى بالقلق عندما يشرد ذهنه فى موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء، ولكن المطلوب أن يترك هذه الأفكار تمر سريعا وبسهولة ودون مقاومة من جانبه، ثم يعاود التركيز مرة أخرى، إن محاولة التركيز بالقوة والإجبار تأتى بنتائج مضادة.

٤ ـ أن يتحلى الرياضى بالوعى واليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار مثال ذلك. عند أداء مهارة الجرى يفكر فى طريقة الجرى من حيث تكنيك الخطوة، فترة الطيران، الدفع بالذراعين .. إلخ.

٥ ـ أن يتذكر الرياضى دائما أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول إلى أفضل درجة من تركيز الانتباه.

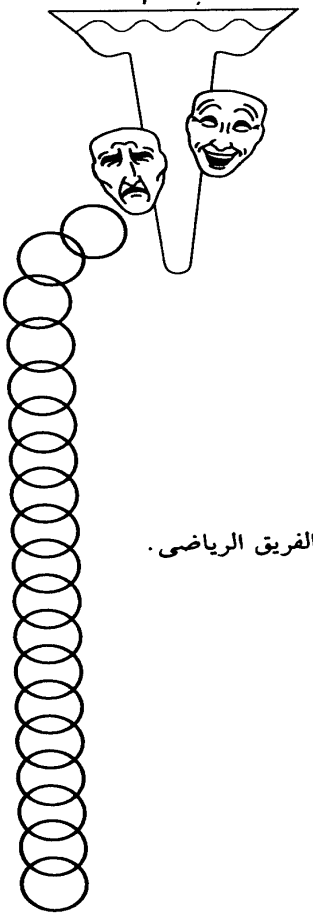
٦ ـ أن يتذكر الرياضى دائما أن الذهن شىء معقد. والمعلومات تنساب من اتجاهات مختلفة، ويجب أن يتعلم المقدرة على تصنيف هذه المعلومات وتضييق مجالها نحو الأداء الرياضى.

٧ ـ تلعب دوافع الرياضى ورغباته دورا هاما فى تطوير مقدرته على التركيز، ويمكن الاستفادة من ذلك فى جذب انتباهه. وأن يوضح المدرب له لماذا يطلب منه القيام بشىء معين وكيفية القيام به.

٨ ـ عند قيام الرياضى بأداء مهارة ما فإن من الأهمية بمكان أن يركز انتباهه على الأداء الذى يقوم به، وليس على الخبرات السابقة أو اللاحقة. وعندما تتطلب المهارة أن يكون التركيز موجها نحو الداخل (الذات) فمن الأهمية توجيه الانتباه إلى الأفكار الإيجابية البناءة وترك الأفكار السلبية.

٩ ـ يراعى أن يتدرب الرياضى على التركيز فترات تتناسب مع الفترات التى تستغرقها المسابقة التى يشترك فيها.

الفصل الخامس عشر



المدرب كقائد ودوره فى تنمية تماسك جماعة الفريق الرياضى

* مفهوم القيادة
* خصائص القيادة الفعالة فى الرياضة.
* تماسك جماعة الفريق الرياضى.
* التوجيهات التطبيقية لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضى.

مفهوم القيادة:

تنوعت تعاريف القيـادة مع اختلاف المحكات مثل سمات الشخـصية، القيم الشخصية، السلوك، حاجات الجماعة، موقف الجماعة . . إلخ.

ويبـدو أنه لا يوجد تعـريف واحد للقـيادة يحظى بالقـبول الكبـير من قـبل المهتمين بهذا المجال. وبالرغم من ذلك يوجد اعـتراف عام بالجوانب الرئيسية التى تسهم فى تعـريف القيادة ومن ذلك تعريف القـيادة بأنها **«الدور الذى يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحـو إنجاز الهدف، وينتج عنه التغير البنائى خلال المجموعات»**.

فالقيادة ببساطة تعنى كيـفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال مـعرفتـهم ما مطلوب عـمله. كذلك تعنى القيـادة تطوير كل من البيـئة الاجتماعية والنفسية، أى ما يسمى مناخ الفريق وتماسك جماعة الفريق.

إن المدرب الرياضى الناجـح ـ باعـتبـار أنه قـائد ـ يتـوقع أن يعطى الفـريق الرؤية المستـقبلية، ويعـرف جيدا كيف يتـرجم هذه الرؤية المـستقـبلية إلى واقع بما يسـمح أن يحـصل كل ريـاضى على أقـصى فـرصـة لتـحـقـيق النجـاح. إنه من الأهـمـيـة أن يضطلع المدرب بدوره فى تهيئـة كل من البيئـة النفسيـة والاجتماعـية لأعضاء الفـريق الرياضى، وألا يقتصر دوره على تطوير القدرات البـدنية والمهارية فحسب.

تماسك الفريق الرياضى :

يمكن تعريـف تماسك الفريق Team Cohesion بأنه «عملية دينـامية تنعكس فى ميل أعـضاء الفريق للعـمل معا، واتحادهم فى سـعيهم نحو تحـقيق الأغراض والأهداف».

ويتضمن هذا التعريف العنصرين التاليين :

أولاهما : تعـريف الجمـاعـة (الفريق) علـى أنها عـمليـة دينامية Team Process أى أن الطريقة التى يسلك بها أو يشعر بها العضو نحو عضو آخر أو نحو الجماعة أو بالنسبة لأهداف الجماعة تتمـيز بالتغيير وعدم الثبات مع مضى الوقت أو تنوع الخبرات.

ويعنى ذلك أن التماسك بين أعضاء الفريق شيء متغير يطرأ عليه النقص أو الزيادة. ويتوقع ـ بشكل عام ـ أنه كلما استمرت جماعات معينة لفترة أطول كلما زاد الترابط بينهم.

ثانيهما : تعريف الجماعة فى ضوء ضرورة أن يكون لها من هدف أو أهداف واضحة تنشط طاقات أفرادها فى تفاعلهم الاجتماعى، ولابد لأهداف الجماعة أن تكون متوافقة غير متعارضة. ولابد أن يحدد أفراد الجماعة وقائدها أهداف الجماعة. والمهم أن هذه الأهداف تتميز عادة بالتعقيد والتنوع. لذلك فإنه توجد أبعاد أو جوانب عديدة لتماسك الفريق. وأنها تدرك بطرق متعددة بواسطة الجماعات وأفرادها.

خصائص القيادة الفعالة فى الرياضة :

توجد محاولات عديدة من قبل العلماء والباحثين لتفسير والتنبؤ بسلوك الأفراد الذين يحتلون مراكز قيادية وذلك بغرض التعرف على خصائص القيادة الفعالة.

فعلى سبيل المثال يؤكد أصحاب نظرية الرجل العظيم Great Man Thyeory أن بعض الرجال العظام يبرزون فى المجتمع لما يتسمون به من قدرات ومواهب عظيمة وخصائص وعبقرية غير عادية تجعل منهم قادة أيا كانت المواقف الاجتماعية التى يواجهونها.

أما أصحاب نظرية السمات Trait Theory فإنهم يعتقدون أن القائد يمتلك خصائص شخصية أو مجموعة من الصفات تؤمن نجاحهم فى أدوار القيادة بصرف النظر عن نوع القائد أو الموقف أو الثقافة.

هذا وإذا كانت نظرية «الرجل العظيم» و«نظرية السمات». Situational Theory ترجع كل منهما القيادة أساسا إلى شخصية القائد، فعلى العكس منها تماما النظرية الموقفية والتى تؤكد على أن سلوك القادة فى أحد المواقف قد يختلف عن سلوكهم فى موقف آخر، وأنه لا يمكن أن يظهر القائد إلا إذا تهيأت الظروف لاستخدام مهاراته وتحقيق مطامحه، أى أن ظهور القائد يتوقف على قوى اجتماعية خارجية لا يملك إلا سيطرة قليلة عليها أو لا يملك مثل هذه السيطرة.

وتذهب النظرية الوظيفية Functional Theory إلى أن القيادة هى القيام بالوظائف الجماعية التى تساعد الجماعة على تحقيق أهدافها. أى تهتم بدراسة خصائص الجماعة، والموقف الذى تقوم فيه القيادة بدلا من البحث عن سمات معينة غير متغيرة فى القادة.

وإذا كانت نظرية السمات ترجع القيادة إلى شخصية القائد، وإذا كانت النظرية الموقفية ترجع القيادة إلى شخصية القائد، وإذا كانت نظرية السمات ترجع القيادة إلى الموقف، فإن النظرية التفاعلية تقوم على أساس التكامل بين المكونات أو العناصر المتضمنة فى عملية القيادة.

وعلى ضوء ما سبق يمكن التعرف على القيادة الفعالة من خلال تحليل مكوناتها الرئيسية والتى يحددها العلماء فى التفاعل بين كل من القائد، الأتباع، أو أعضاء الجماعة، والموقف، ويبين الشكل (١٥/ ١) تفاعل عناصر ومتغيرات القيادة. هذا مع الأخذ فى الاعتبار أن بعض العلماء يفرد اهتماما لأساليب القيادة كعنصر مستقل، بينما يرى البعض الآخر أن أساليب القيادة هى نتاج تفاعل القائد مع كل من الموقف والأتباع أعضاء الجماعة.

هذا وعلى ضوء ما سبق فإن فاعلية القيادة تتطلب مناقشة عناصر أساسية أربعة هى :

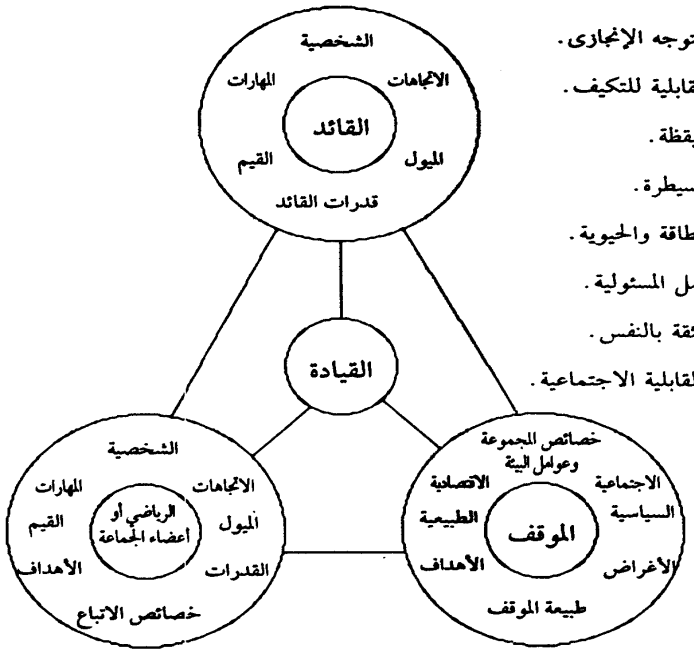
- خصائص القائد.
- أساليب القيادة.
- خصائص الموقف الرياضى.
- خصائص أعضاء الجماعة.

خصائص القائد (المدرب الرياضى) :

بالرغم من أنه لا توجد صفات أو خصائص شاملة يتميز بها جميع القادة فإنه يتوقع وجود بعض الصفات شائعة لدى العديد من القادة الناجحين.

فعلى سبيل المثال توصل بعض الباحثين بعد إجراء مراجعة شاملة للبحوث التى اهتمت التعرف على خصائص القادة خلال الفترة من ١٩٧٨ إلى ١٩٨٤ إلى أن هناك ثمانى صفات أساسية تميز القائد الناجح:

١ ـ التوجه الإنجازى.
٢ ـ القابلية للتكيف.
٣ ـ اليقظة.
٤ ـ السيطرة.
٥ ـ الطاقة والحيوية.
٦ـ تحمل المسئولية.
٧ ـ الثقة بالنفس.
٨ ـ القابلية الاجتماعية.



شكل (٩/١٥) تفاعل عناصر ومتغيرات القيادة فى الرياضة

وقد أجريت دراسة على عينة من المدربين يمثلون العديد من الأنشطة الرياضية، وأظهرت أن هناك ثلاث صفات شخصية يتميز بها المدربون الناجحون هى:

١ ـ الإنجاز: Achievement ويعنى مقدرة الفرد على إنجاز شىء صعب، فضلا عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع، كذلك التفوق على الذات، إضافة إلى منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

٢ ـ **التأمل الذاتى:** Intraception ويعنى مقدرة الفرد على تحليل دوافعه ومشاعره، كذلك تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم.

٣ ـ **السيطرة** :Dominance وتعنى مقدرة الفرد التأثير فى سلوك أو تفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيحاء وبالإغراء. أو بالإقناع أو بالأمر. كذلك الدفاع عن وجهة نظره بعناد.

كما تشير نتائج بعض الدراسات التى هدفت إلى التعرف على الصفات الشخصية المميزة للمدربين الرياضيين باستخدام مقياس العوامل الستة عشر فى الشخصية لكاتل (16 PF) إلى أنهم يتميزون بالسمات التالية :

١ ـ الثبات الانفعالى **٢ ـ التحكم فى الذات.**

٣ ـ الانبساط. **٤ ـ القدرة على تحمل الضغوط النفسية.**

٥ ـ الواقعية. **٦ ـ الصلابة والشدة.**

٧ ـ تحمل المسئولية. **٨ ـ الاجتماعية.**

وفى دراسة موسعة أجريت للتعرف على الصفات الشخصية المرغوبة اجتماعيا، وتساعد على نجاح المدرب فى عمله، وباستخدام اختبار تقييم الذات من قبل المدربين أنفسهم أمكن التوصل إلى مجموعة من الصفات الإيجابية المرغوبة، والصفات السلبية غير المرغوبة يوضحها الجدول (١٥/ ١).

إنه قد يكون من السهولة بمكان التعرف على الصفات الهامة للمدرب الناجح، ولكن وجود هذه الصفات لدى بعض المدربين ليس بالضرورة أن يجعل منهم مدربون ناجحون فهى قد تكون ضرورية ولكنها وحدها لا تكفى. فالمدرب يحتاج إلى صفات أخرى مثال ذلك صفة الاعتطاف Empathy وتعنى إدراك وتفهم مشاعر وحاجات واهتمامات الشخص الآخر. ويجب عدم الخلط بين هذه الصفة وصفة التعاطف Sympathy التى تعنى اتجاها انفعاليا يتميز بمشاعر وجدانية مع شخص آخر يمر بتجربة انفعالية. إن الاعتطاف يجعل المدرب يعرف ميول وحاجات الرياضيين ليس لقيادتهم فحسب، ولكن لاستثارة دافعيتهم.

جدول (١/١٥) الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة فى نجاح عمل المدرب

الصفات الإيجابية	الصفات السلبية
القيادة	الحساسية للنقد
المرح	عدم الأمانة
الحيوية	عدم الاستقرار الانفعالى
الأمانة	الإفراط فى توجيه النقد للآخرين
الجدية	الكسل
الاستقرار الانفعالى	عدم النظام
الوفاء	الأنانية
المثابرة	القلق
الطموح	الفظاظة والسخرية
الابتكار	السوقية
التفاؤل	غير عطوف على الآخرين
التفهم (الذكاء الاجتماعى)	
التعاون	
ضبط الذات	
الثقة	

أساليب القيادة للمدرب الرياضي :

يعنى الأسلوب القيادى ماهية أنماط السلوك التى يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع حاجاتها. وقد اختلف الباحثون فى تصنيف أساليب القيادة بالقدر الذى اختلفوا فيه فى تعريفها. ولكن هناك أسلوبين شائعين هما : الأسلوب الأوتوقراطى The Autocratic Syle والأسلوب الديمقراطى The Democratic style كما هو موضح بالجدول التالى :

جدول (٢/١٥) المقارنة بين الأسلوبين الأوتوقراطي والديمقراطي للقيادة

الأسلوب الأوتوقراطي	الأسلوب الديمقراطي
ـ التركيز على المكسب.	ـ التركيز على الرياضي.
ـ الأسلوب المسيطر.	ـ الأسلوب التعاوني.
ـ التركيز نحو التنظيم والعمل.	ـ الاهتمام بالرياضيين ومشاعرهم.

وكما هو معروف أن معظم الصفات الإنسانية تقع فى مسطرة متدرجة، وهذا ينطبق بالنسبة لأساليب القيادة، وربما يغلب على قيادة الشخص الأسلوب الأوتوقراطى، ولكن ليس من الضرورى أن يغلب على أسلوبه التركيز نحو التنظيم والعمل مقابل عدم الاهتمام بالأفراد ومشاعرهم.

والسؤال : هل يمكن للمدرب أن يستخدم الأسلوبين؟ والإجابة : نعم، وإن أفضل المدربين الناجحين يفعلون ذلك.

لقد افترض «فيدلر» Fiedler (١٩٧٨، ١٩٨١) خلال دراساته عن أساليب القيادة أن أسلوب القائد يتغير مع اختلاف المواقف، وإن نفس أسلوب القيادة لا يحقق فعالية متساوية فى جميع المواقف، واقترح «فيدلر» وزملاؤه النموذج التوافقى Contingency Medel، ويشير هذا النموذج إلى أن فعالية القائد تتحدد فى ضوء شخصية القائد، وسيطرة القائد على الموقف. وإن الأسلوب الشخصى أو الدافعى إما أن يتميز بالاتجاه الذى يهتم بالأفراد وتعزيز العلاقات - Relationship Oriented ، أو يتميز بالاتجاه الذى يهتم بالعمل Task Oriented. وبالنسبة للقائد الذى يركز على تعزيز العلاقات يدعم العلاقات التعاونية والإيجابية مع أفراد مجموعته، والاحتفاظ بمثل هذه العلاقات يكون أكثر أهمية من الاهتمام بإنجاز واجبات العمل. ومن ناحية أخرى فإن القائد الذى يركز على العمل يرى أن عمل الأفراد فى مجموعته يمثل هدفا رئيسيا، فالتقدم فى العمل وإنجاز الواجبات أكثر أهمية من الاحتفاظ بالعلاقات.

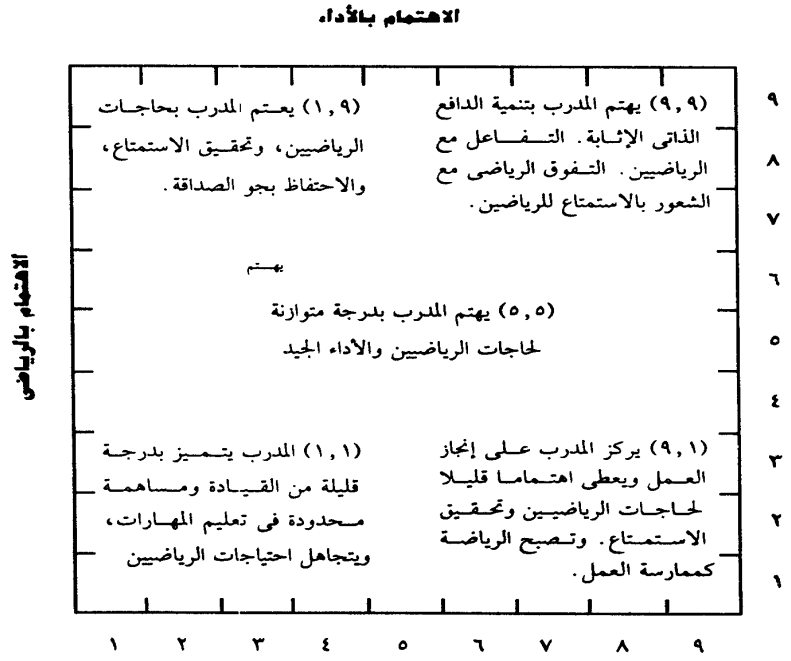
وتحدد العوامل الموقفية فعالية القائد بواسطة درجة ضبط أو تأثير القائد على الموقف، والعوامل الثلاثة الأكثر مشاركة فى تحديد الضبط الموقفى هى :

١ ـ **العلاقات بين القـائد والأعضاء** : Laeder - Members Relations أو تماسك الجماعة ، ودرجة قبول الأفراد للقائد ومساندته.

٢ ـ **بنية العمل** : Task Structure أو وضوح الواجبات والإجماع على الهدف.

٣ ـ **قوة مركز القائد** : Position power بمعنى إلى أى حد يهيىء موقع القيادة الفرصة أمام القائد للتأثير فى الأعضاء.

لقدأظهرت نتائج البحوث أن القائد الذى يستطيع أن يحافظ على التوازن بين الاهتمـام بالعمل والاهتـمام بالعلاقـات يكون أكثر فـعالية من الـقائد الذى يرجح واحدا على الآخر وهو ما يوضحه الشكل التالى:



شكل (٢/١٥) أساليب القيادة للمدرب الرياضى

يوضح الشكل السابق أن أسلوب قيادة المدرب هل هو موجه نحو الاهتمام بالأداء وواجبات العمل، أم نحو الاهتمام بالرياضيين وتعزيز العلاقات بينهم. ومن المأمول أن يهتم المدرب بالجانبين عندما يفكر فى ممارسة مسئولياته القيادية. كما أنه من الطبيعى ألا يكون هذا الاهتمام متكافئا دائما، فقد يكون بعض المدربين مهتمين بالأداء عن الرياضيين، وقد يبدى غيرهم اهتماما بالرياضيين على الأداء. وعلى ذلك فقد يقع اهتماما المدرب بالأداء فى مكان ما يمتد من ١ إلى ٩، حيث الدرجة ١ أقل اهتمام والدرجة ٩ أعلى اهتمام. وكذلك قد يقع اهتمام المدرب بالرياضيين فى مكان يمتد من ١ ـ ٩، حيث الدرجة ١ أقل اهتمام، والدرجة ٩ أعلى اهتمام.

كذلك يتضح من الشكل أن هناك خمسة أساليب قيادية، ويعتبر الأسلوب (٩/٩) هو الأسلوب الأمثل للمدرب. وهذا الأسلوب فى الواقع هو مزيج من الأسلوبين الأوتوقراطى والديمقراطى. ويتبين كذلك من الشكل أن الاهتمام بالرياضيين لا يتعارض مع الاهتمام بالأداء. وأنه بالإمكان الجمع بينهما مع الحفاظ على مستوى عالٍ من النتائج.

ويمكن للمدرب أن يتعرف على أسلوب القيادة هل يوجه نحو الاهتمام بالأداء (العمل)، أم الاهتمام نحو الرياضيين (العلاقات) من خلال استجابات مجموعة الرياضيين الذى يتولى قيادتهم على «مقياس الأسلوب القيادى للمدربين» الذى قام بإعداده «سليم الجزار» ١٩٨٧م وساهم المؤلف فى الإشراف على هذا البحث لنيل درجة الماجستير.

يتكون المقياس من ٣٠ عبارة، وتشمل مقياسين فرعيين : الاهتمام بالأداء (العمل) ١٥ عبارة، والاهتمام نحو الرياضيين (العلاقات) ١٥ عبارة.

ويتضمن المقياس الفرعى الخاص بالأداء (العمل) عبارات أرقام : ٢، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ١٧، ٣٠. ويتراوح مدى الدرجات بين ١٥، ٧٥ حيث تعنى الدرجة ١٥ أقل مستوى فى الاهتمام بالأداء، والدرجة ٧٥ أعلى مستوى فى الاهتمام بالأداء.

كما يتضمن المقياس الفرعى الخاص بالرياضيين (العلاقات) عبارات أرقام : ١، ٤، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٩. ويتراوح مدى الدرجات أيضا بين ١٥، ٧٥، حيث تعنى الدرجة ١٥ أقل مستوى فى الاهتمام بالرياضيين (العلاقات)، والدرجة ٧٥ أعلى مستوى فى الاهتمام بالرياضيين (العلاقات).

مقياس الأسلوب القيادي للمدربين

رقم العبارة	العبـــــــــــارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	يحمى اللاعبين ويدافع عنهم.	. .	. .	. .	. .	. .
٢	يعتبر الخلاف فى الرأى تحديدا لسلطاته.	. .	. .	. .	. .	. .
٣	يتيح الفرصة للابتكار والإبداع.	. .	. .	. .	. .	. .
٤	يسمح بالمشاركة فى اتخاذ القرارات التى تهم الفريق.	. .	. .	. .	. .	. .
٥	يقصر فى واجباته التدريبية.	. .	. .	. .	. .	. .
٦	يهتم بالحوافز المادية والمعنوية.	. .	. .	. .	. .	. .
٧	يثق فى اللاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
٨	يقدر مشاعر اللاعبين ويحس بإحساسهم.	. .	. .	. .	. .	. .
٩	يجبر اللاعبين على تنفيذ أوامره.	. .	. .	. .	. .	. .
١٠	يشارك فى الأداء أثناء التدريب.	. .	. .	. .	. .	. .
١١	محبوب وصديق لجميع اللاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
١٢	يوزع المسئوليات بحيث يضع كل لاعب فى المكان المناسب	. .	. .	. .	. .	. .
١٣	يعمل على قضاء أكبر فترة ممكنة مع اللاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
١٤	يعمد إلى انتحال الأعذار عند تقصيره وإهماله .	. .	. .	. .	. .	. .
١٥	يستفيد من إمكانيات وقدرات جميع اللاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
١٦	يرفض التجديد والتغيير.	. .	. .	. .	. .	. .
١٧	ينمى احترام الذات لدى اللاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
١٨	يناقش آراء اللاعبين ومقترحاتهم.	. .	. .	. .	. .	. .
١٩	لديه خبرة فنية كبيرة.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٠	يكون واثقا فى أدائه.	. .	. .	. .	. .	. .
٢١	يهتم بجميع أعضاء الفريق.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٢	يحقق نتائج متواضعة للفريق.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٣	يساعد اللاعبين على حل مشاكلهم داخل النادى وخارجه	. .	. .	. .	. .	. .
٢٤	لا يهتم بنتائج الفريق.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٥	يثنى على جهود اللاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٦	يتمتع بروح طيبة وحسنة.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٧	يجعل أداء الفريق يتميز بالجدية.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٨	يسعى إلى توفير جو أفضل للاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
٢٩	يبث جو السعادة والمرح بين اللاعبين.	. .	. .	. .	. .	. .
٣٠	يستخدم الطرق والأساليب الحديثة فى التدريب.	. .	. .	. .	. .	. .

مفتاح تصحيح مقياس أساليب القيادة للمدربين

مقياس الاهتمام بالأداء (العمل)					
رقم العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
٢	٥	٤	٣	٢	١
٣	٥	٤	٣	٢	١
٥	١	٢	٣	٤	٥
٩	٥	٤	٣	٢	١
١٠	٥	٤	٣	٢	١
١٢	٥	٤	٣	٢	١
١٤	١	٢	٣	٤	٥
١٥	٥	٤	٣	٢	١
١٦	١	٢	٣	٤	٥
١٩	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	٥	٤	٣	٢	١
٢٢	١	٢	٣	٤	٥
١٤	١	٢	٣	٤	٥
٢٧	٥	٤	٣	٢	١
٣٠	٥	٤	٣	٢	١

مقياس الاهتمام بالرياضيين (العلاقات)					
رقم العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	٥	٤	٣	٢	١
٤	٥	٤	٣	٢	١
٦	٥	٤	٣	٢	١
٧	٥	٤	٣	٢	١
٨	٥	٤	٣	٢	١
١١	٥	٤	٣	٢	١
١٣	٥	٤	٣	٢	١
١٧	٥	٤	٣	٢	١
١٨	٥	٤	٣	٢	١
٢١	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	٥	٤	٣	٢	١
٢٥	٥	٤	٣	٢	١
٢٦	٥	٤	٣	٢	١
٢٨	٥	٤	٣	٢	١
٢٩	٥	٤	٣	٢	١

الدرجة الكلية : ـــ / ٧٥

٦٦ ـ ٧٥ = ممتاز

٥٦ ـ ٦٥ = جيد

٤٦ ـ ٥٥ = متوسط

٣٦ ـ ٤٥ = ضعيف

٣٥ أو أقل = ضعيف جدا

الدرجة الكلية : ـــ / ٧٥

٦٦ ـ ٧٥ = ممتاز

٥٦ ـ ٦٥ = جيد

٤٦ ـ ٥٥ = متوسط

٣٦ ـ ٤٥ = ضعيف

٣٥ أو أقل = ضعيف جدا

خصائص الموقف الرياضي :

إن المعنى الأساسى لتأثير العوامل الموقفية لدراسة القيادة يفيد أن اختلاف المواقف يتطلب أداء وظائف قيادية مختلفة. ويتأثر الموقف - إلى حد كبير - بطبيعة الواجبات أو ما يسمى متطلبات القيادة فى الموقف التطبيقى. وفى هذا المعنى يلاحظ أن اتخاذ القرارات فى المواقف الرياضية تتطلب من المدرب سرعة اتخاذ القرار فضلا عن تحمل المسئولية الفردية فى مثل هذه القرارات، وبناء على ذلك يصبح الأسلوب الأوتوقراطى أفضل من الأسلوب الديمقراطى.

هذا، ويتوقع أن يقدم المدرب الأسلوب التوجيهى على نحو أكثر مع رياضيى الأنشطة الجماعية (الفريق) أثناء المسابقة مقارنة برياضيى الرياضات الفردية.

ومما هو جدير بالذكر أن نتائج البحوث أظهرت أن رياضيى الأنشطة الجماعية (الفريق) يفضلون القيادات التى تعتمد كثيرا على أسلوب الاهتمام بالأداء (العمل) أكثر من رياضيى الأنشطة الفردية.

كما بينت النتائج أن أساليب القيادة التى تهتم بالأداء (العمل) تلائم رياضيى الأنشطة الرياضية التى تتميز بالتغير والديناميكية مثل كرة القدم أو كرة السلة، بينما تكون فائدتها أقل مع الأنشطة الرياضية الأقل ديناميكية، أو الرياضات المغلقة Closed Sport مثل السباحة.

إضافة إلى ما سبق فإن نتائج البحوث أظهرت أن الرياضيين الأقل مهارة يفضلون المدربين الذين يركزون على الأداء (العمل) حيث يستطيعون تعليمهم المهارات على نحو جيد، وفى المقابل فإن الرياضيين ذوى المستوى العالى يفضلون المدربين الذين يركزون على أسلوب الاهتمام بالرياضيين (العلاقات) حيث يقدمون للرياضيين المساندة النفسية وتطوير الدافعية.

هذا، وتوجد عوامل موقفية أخرى ترتبط بفاعلية القيادة، ومن ذلك على سبيل المثال : أسلوب القيادة الشائع، الوقت المتاح، المعاونون، عدد أفراد المجموعة :

١ - أسلوب القيادة الشائع الاستخدام :

عندما توجد مجموعة من الأفراد تتبع أسلوبا قياديا معينا لفترة طويلة، فإنه ليس بالسهولة أن يستجيب أفراد هذه المجموعة على نحو جيد والاستجابةللأسلوب الجديد بصرف النظر عن القائد.

٢ ـ الوقت المتاح لاتخاذ القرار :

عندما يكون الزمن قليلا، فإن الأسلوب الذى يهتم بالتوجه نحو الأداء (العمل)، أو الأسلوب الأوتوقراطى هو الأكثر ملاءمة من الأسلوب الديمقراطى.

٣ ـ المعاونون :

كلما زاد عدد المعاونين للمدرب زادت أهمية الحاجة إلى إعدادهم لاتباع نفس أسلوب اتجاه القائد.

٤ ـ عدد أفراد المجموعة :

يبدو من الصعوبة تزايد استخدام أسلوب المشاركة أو الديمقراطى مع الفرق التى تتميز بكثرة عددها. ومع ذلك عندما يتوافر معاونون يمكن الاستفادة منهم لتحقيق المزيد من المشاركة.

خصائص أعضاء جماعة الفريق الرياضي :

إن الموقف وحده لا يكفى لتحديد أسلوب القيادة الملائم، وكما أن المدرب يؤثر فى أعضاء الفريق الرياضى، فإن الرياضيين يؤثرون فى المدرب من خلال طبيعة العلاقة بينهما. لقد أظهرت نتائج البحوث أن اللاعبين عندما لا يستجيبون لتوجيهات المدرب، فإن المدرب يميل لاستخدام الأسلوب الأوتوقراطى.

كذلك تبين نتائج البحوث أن الرياضيين يختلفون فى رغباتهم وحاجاتهم للإنجاز، البعض منهم يتحمل المسئولية دون الحاجة إلى التوجيهات الكثيرة، بينما البعض يحتاج إلى المزيد من التوجيهات، كذلك فإن الرياضيين الذين يعرفون جيدا أهداف الفريق، ويمتلكون مستويات عالية من المهارة والمعرفة حول الرياضة يحتاجون إلى قدر أقل من التوجيهات مقارنة بزملائهم الذين لا يمتلكون ذلك.

ويمكن تصنيف أبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضي إلي فئتين أساسيتين :

الفئة الأولى : تكامل الجماعة Group Intergration وتعنى أن إدراكات كل فرد للجماعة كوحدة شاملة.

الفئة الثانية : الجاذبية الفردية نحو الجماعة Individual Attraction To The Group وتعنى الجاذبية الشخصية لكل فرد نحو الجماعة.

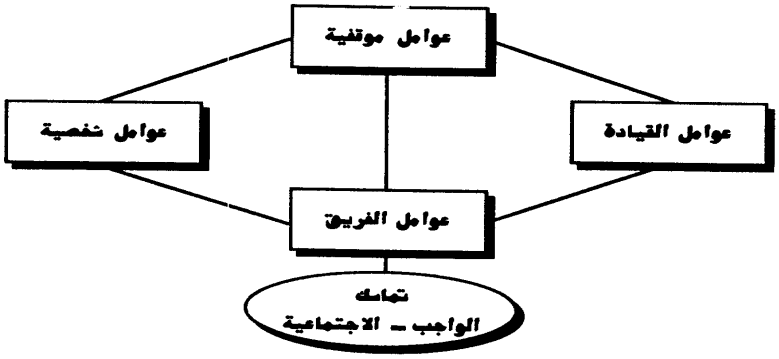
كذلك فإن هاتين الفئتين تظهران من خلال طريقتين رئيسيتين هما : العلاقات بواجبات (عمل) الجماعة Group Task ، وفى ضوء الجوانب الاجتماعية للجماعة Social Aspects Group . ويوضح الشكل (١٥/٣) هذا المفهوم للتماسك. حيث يتبين أن التماسك خلال الجماعات الرياضية يتضمن أربعة أوجه، هى :

١ ـ جاذبية الفرد نحو واجبات (عمل) الجماعة.

٢ ـ جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة.

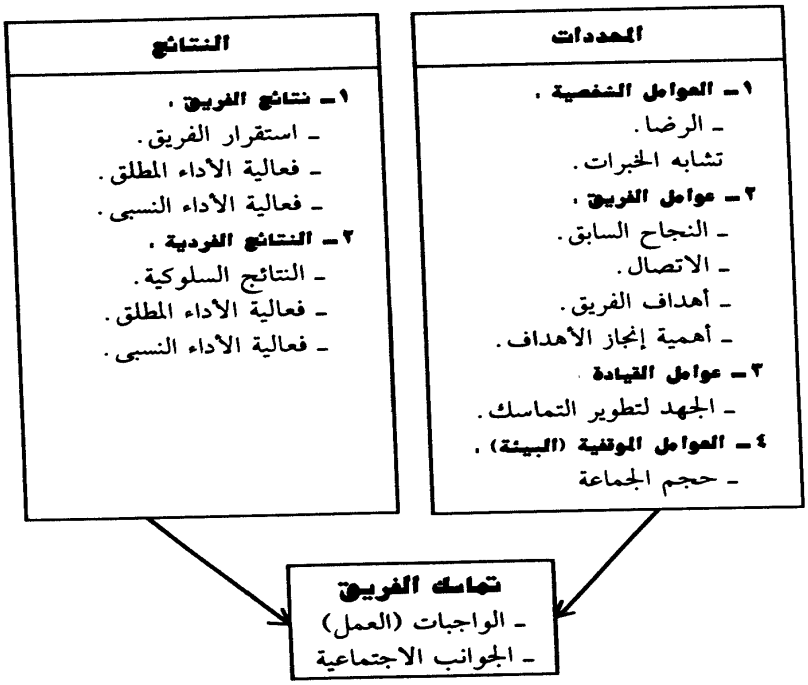
٣ ـ التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بواجبات العمل.

٤ ـ التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية.



شكل (١٥/٣) نموذج مقترح لأبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضى

هذا، وعلى ضوء النموذج المقترح لتماسك الفريق الرياضى حدد بعض العلماء محددات ونتائج تماسك الفريق بحيث تشمل أربع فئات، هى : (الشخص، الفريق، القيادة، العوامل الموقفية). وفئتين للنتائج : (النتائج الجماعية والفردية)، كما هو موضح بالشكل (١٥/٤).



شكل (١٥/٤) محددات ونتائج تماسك الفريق الرياضى

يعتمد تماسك الفريق الرياضى - إلى حد كبير - على دور المدرب كقائد فى تهيئة الجو النفسى والاجتماعى الذى يساعد على تحقيق أهداف الفريق، أى تهيئة الجو الذى يساعد على النجاح، وتتضح تهيئة الجو النفسى والاجتماعى عندما نجد أن المدرب يسعى إلى تطوير التزام أفراد الفريق نحو الجماعة، أو تنمية روح الفريق. وهذا الجو النفسى الاجتماعى الذى يقود إلى تماسك الفريق يساهم فى تنمية جميع المهتمين بالفريق الرياضى سواء من الناحية الرسمية أو غير الرسمية.

ومن ناحية أخرى، عندما يكون الجو النفسى والاجتماعى غير ملائم للفريق، فإن مستوى الأداء يكون أقل من القدرات الحقيقية لأفراد الفريق، ويشيع عدم الرضا بين أفراده. ويحدث ذلك عندما يكثر النقد السلبى نحو الرياضيين، وعندما يزداد الصراع بين الرياضيين والمدربين، أو بين الرياضيين أنفسهم، وعندما يشعر الرياضيون بالنفور أو العزلة، وعندما يظهر المدرب المزيد من السيطرة فى قيادته، وعندما يشعر أفراد الفريق بالإحباط والفشل مرة تلو الأخرى.

إن الواقع فى مجال التدريب الرياضى يظهر أن الكثير من المدربين يفشلون فى تحقيق أهدافهم نظرا لأنهم يفتقدون إلى الدراية أو القدرة على تطوير الجو النفسى والاجتماعى الملائم لأفراد الفريق. لقد عبر عن هذا المعنى أحد المدربين العالميين عندما قال :

«إن سبب تفوق الفريق الذى يتولى تدريبه وحصوله على البطولات سنوات متتالية هو فعالية الجو النفسى والاجتماعى الذى يسود بين أفراد الفريق، والذى تزداد درجة أهميته عن تفوق الموهبة الرياضية ذاتها».

ويمكن للمدرب التعرف على مظاهر الخلل فى الجو النفسى والاجتماعى لجماعة الفريق الرياضى من خلال بعض المظاهر التالية:

- يكون أداء الفريق أقل من مستواه الحقيقى، وأقل من استعداداته وإمكاناته.
- كثرة الشكوى من المدربين المساعدين.

- وجود صراعات بين أفراد الفريق.

- نقص التفاعل بين أفراد الجماعة وخاصة المساعدين واللاعبين وبينهم وبين المدرب.

- وجود غموض حول الواجبات والمهام بين أفراد الجماعة.

- التفرد وتركيز السلوك الفردى حول الذات فى الجماعة.

- انتشار اللامبالاة وعدم الاهتمام بين أفراد الفريق.

- استجابة محدودة لاجتماعات الفريق.

هذا ويخطئ بعض المدربين عندما يظنون أن تغيير الجو النفسى والاجتماعى للفريق يمكن أن يحدث خلال فترة وجيزة، والواقع أنه يتطلب وقتا كافيا ويحدث خلال عملية تدريجية. وبنفس القدر يخطئون عندما يعرفون إن هناك خللا أو ضعفا فى الجو النفسى والاجتماعى للفريق ولا يحاولون التعرف على هذه الأسباب وكيفية التغلب عليها.

وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضى:

* تعريف كل لاعب بمسئوليات الآخرين فى الفريق، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال السماح للاعبين باللعب فى مراكز أخرى أثناء التمرين، حيث إن ذلك يساعد على إكسابهم التقدير لأهمية مراكز اللعب لزملائهم.

* يجب الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب، حيث إن ذلك يساعد فى المزيد من المشاركة والفعالية.

* تنمية وترسيخ روح النصر لدى اللاعبين، فالمدربون الناجحون يعملون بشكل دائم على غرس الرغبة العارمة فى النصر بين لاعبيهم، وذلك بتوطيد الدافع للتفوق أو الرغبة فى إنجاز أحسن أداء فى كل تدريب، بحيث تسرى روح من الحماسة المستمرة عند جميع أفراد الفريق. فالرياضة التنافسية تعنى التفوق، وتعنى الفوز، وتعنى تحقيق البطولات، كما أنها قد تعنى فى نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة. لكن الأهداف

السامية التى يجب على كل مدرب العمل لتحقيقها هى العمل الدؤوب لإنجاز أحسن أداء، فى إطار من الروح الرياضية والتنافس الشريف لتحقيق النصر.

* يجب ألا تقتصر جاذبية الجماعة وتطوير الروح المعنوية الجيدة على المدرب وعلى الفريق، بل إنها يجب أن تشمل أيضا الهيئة بكاملها (النادى، المدرسة . . .) بمعنى ضرورة تعاون الجميع وترابطهم الوثيق فى الظهور كجهة واحدة خلف الفريق، ويعنى ذلك أن يقدم المسئولون ليس فقط المساعدات والإمكانات اللازمة، بل أيضا الدعم المعنوى والتشجيع المستمر.
* يجب أن يتاح للاعب فرصة المشاركة فى اتخاذ القرارات التى تؤثر فى الفريق، أو عليه بصفة شخصية، ويجب تطوير الشعور بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس ملكا للمدرب فقط.
* يجب أن يكتسب كل لاعب فى الفريق الاقتناع بأهمية الدور الذى يقوم به، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة للاعب الاحتياطى أو بعض اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل مباشر فى بعض المباريات التنافسية.
* يجب وضع أهداف للفريق Team Goals، والشعور بالإعزاز والفخر والحماس لإنجاز هذه الأهداف.
* يجب العمل على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لتماسك أو جاذبية الجماعة، ومصدر صدور مثل هذه الجماعات ما يلى :

١ ـ الفشل المستمر الذى يلاحق الفريق.

٢ ـ عدم تحقيق احتياجات اللاعبين.

٣ ـ عدم حصول اللاعبين على فرص ملائمة للعب.

٤ ـ بعض المدربين يتبعون أسلوبا خاطئا مثل التحيز لبعض الأفراد فى الفريق دون البعض الآخر.

* يراعى تطوير تدريبات الفريق، واستخدام الألعاب التمهيدية التى تشجع على تدعيم التعاون بين أفراد الفريق. بمعنى آخر إذا كان المدرب يبذل

جهدا واضحا لتطوير التمرينات والتدريبات لتنمية المهارات الرياضية، فإنه يجب أن يعطى اهتماما كذلك بما ينعكس فى تطوير التعاون بين أفراد الفريق.

* يجب التركيز على المظاهر والجوانب الإيجابية التى يتميز بها الفريق. فعلى سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات، يجب التحدث مع أفراد الفريق عن النقاط الإيجابية التى يتميز بها أداء الفريق، قبل أن يتحدث عن نقاط الضعف والأخطاء التى حدثت، حيث إن من المعروف أن نتائج الأداء تؤثر فى مشاعر الرضا والتماسك ومن ثم جاذبية الفريق لدى اللاعبين.

* التعرف على النجوم Stars الذين يتمتعون بشعبية كبيرة فى الفريق، وهم بمثابة قادة يمكن التأثير فى الجماعة عن طريقهم، ويمكن أن يتولوا مسئوليات فى الفريق. وفى نفس الوقت التعرف على المرفوضين Rejected أى غير المتوافقين اجتماعيا ومن ثم يجب علاج وضعهم فى الفريق وتصحيحه. إضافة إلى ذلك التعرف على الجماعات الفرعية Sub- Groups فى داخل الفرق الكبيرة والتى تدل على أن أفرادها يمكن أن يتعاونوا مع بعضهم البعض بدرجة أفضل من تعاونهم مع غيرهم.

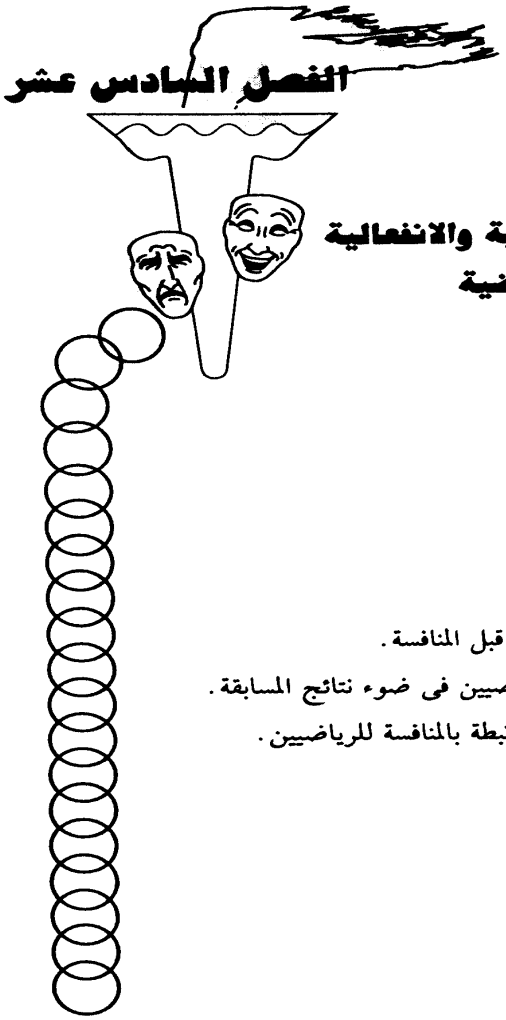


تعاطف المدرب مع اللاعبين يساهم فى تدعيم تماسك الجماعة



النجاح وتحقيق الأهداف من أهم العوامل المساعدة على تحقيق تماسك الفريق الرياضى

الفصل السادس عشر



التهيئة البدنية والذهنية والانفعالية للمنافسة الرياضية

- التهيئة البدنية.
- التهيئة الذهنية.
- التهيئة الانفعالية.
- التزام الرياضى بنظام محدد قبل المنافسة.
- دور المدرب فى توجيه الرياضيين فى ضوء نتائج المسابقة.
- تقييم الخصائص النفسية المرتبطة بالمنافسة للرياضيين.

مقدمة :

ينظر إلى الإعداد النفسى قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسى قصير المدى. وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعا. وتمثل هذه الأيام القليلة التى تسبق المنافسة وخاصة اليومين الأخيرين أهمية كبيرة فى البرنامج التدريبى وخاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين فى الإعداد النفسى للرياضيين «فترة الإعداد الحرجة» Critical Reading Period حيث إن التقصير فى الإعداد النفسى خلال هذه الفترة ينعكس بدوره على النواحى الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية إلخ. إنه من الأهمية بمكان أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضى البدنية والذهنية والانفعالية.

كما يجب تمييز هذه الفترة التى تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضى أن يكون فى أفضل حالاته لكل من هذه الجوانب الثلاثة، ويتحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والذهنية والانفعالية وطبيعة العلاقة بينهم.

التهيئة البدنية :

كما هو معروف أن الأداء الإنسانى يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته، وخلال ساعات محددة من اليوم، بحيث يكون الأداء أفضل فى فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترات أخرى. إنه من الصعوبة بمكان أن يستطيع أى إنسان أن يكون مستعدا للأداء الجيد فى كل دقيقة لكل يوم. ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنسانى. وبناء على ذلك فإن الدورة تعنى الأوقات المعينة التى يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاض الأداء واختلاف درجة الأداء بينهما، وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة للأداء الإنسانى بشكل عام، فإن الأمر لا يختلف بالنسبة للأداء الرياضى، ومن ثم يجب أن يعرف الرياضى خصائص الدورة التى يشعر بها بحيث عندما يأتى موعد المنافسة يكون مستعدا لتحقيق أفضل أداء.

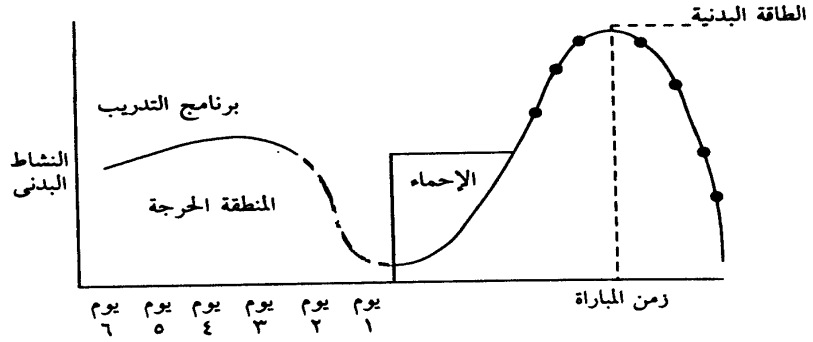
وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التى يمكن التعرف عليها، والتى يمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدنى للأداء،

الطاقة فى الرجلين، كفاءة القلب، الاسترخاء المقرون بالطاقة والحيوية للعضلات ... إلخ. وعادة فإن جميع التدريبات التى يؤديها الرياضى خلال برنامج التدريب تقود إلى حالةالكفاءة البدنية للرياضيين . ويرى المهتمون بتخطيط حمل التدريب أهمية مبدأ خفض شدة وحجم الحمل وإعطاء الراحة الكافية، خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف أن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية فى غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء. فالرياضى الذى يبذل مجهودا كبيرا فى منافسة أو جرعة تدريب خلال فترة الصباح يتعذر عليه أن يكون مستعدا بدنيا عند المساء في نفس اليوم نظرا لأنه لم يحصل علي فترة الراحة الكافية التي تسمح باستعادة الطاقة.

إنه من الأهمية بمكان أن يتأكد (المدرب / اللاعب) من تحديد الفترة الملائمة التى تتطلب التوقف عن التدريب البدنى قبل المنافسة بما يسمح للجسم باستعادة الطاقة وحيث يكون الرياضى شغوفا للنشاط البدنى يوم المنافسة، بدلا من الاشتراك فى المنافسة وهو يعانى من التعب أو الإجهاد. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة من الراحة تزداد كلما زادت المتطلبات البدنية وفترة التدريب لنوع الرياضة.

فعلى سبيل المثال يحتاج رياضيو الملاكمة والمصارعة راحة من يومين إلى ثلاثة أيام قبل المنافسة، بينما رياضيو السباحة وكرة السلة وكرة القدم يحتاجون إلى فترات أكثر من ذلك. ورغما عن ذلك فإن هناك فروقا فردية بين الرياضيين فى تحديد المدة الملائمة للراحة قبل المنافسة. ولذلك وبصرف النظر عن نوع الرياضة يجب أن يتابع الرياضى الأحاسيس والمشاعر قبل المباراة لمعرفة مقدار الراحة المناسب لاستعادة الطاقة البدنية المثلى لذلك، حيث إن أى ممارسة بدنية يؤديها الرياضى خلال فترة الراحة المثلى ينقص من درجة الاستعداد وكفاءته.

ويمثل الإحماء الجزء الآخر الهام من الدورة البدنية. فالإحماء لا يعتبر مهما لوقاية الجسم من الإصابة فقط، ولكنه بمثابة تنشيط للجسم، ولذلك يجب أن يتسم بالفترة القصيرة نسبيا، وتجنب النشاط العنيف حتى لا يعتبر نوعا من استنزاف الطاقة البدنية التى يحتاج إليها الرياضى فى المنافسة. فالإحماء يمثل الخطوة الأخيرة فى الدورة البدنية كما يتضح فى الشكل (١٦/ ١) الذى يبين أن هناك انخفاضا واضحا فى حمل البرنامج التدريبى خلال الأيام القليلة التى تسبق المنافسة، وإن اليوم الأخير قبل المنافسة يخصص للراحة الكاملة، ثم يساهم الإحماء بتنشيط جزئى للجسم، يضاف إلى الطاقة الناتجة عن فترة الراحة السابقة مما يساعد علي وصول الرياضى إلى أفضل طاقة بدنية.



شكل (٩/١٦) الدورة البدنية قبل المباراة

التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية - إلى حد كبير - نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة. وبينما يلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافى من الراحة البدنية فى الأيام القليلة التى تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكثفون من الجرعات النظرية والخططية. والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيرا من وجهة نظر دورة الحمل التى تسبق المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك خلال فترة قبل المنافسة وباعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة الذهنية يعوق مقدرة الرياضى على تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة.

وربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء التدريب البدنى وبداية المسابقة ذاتها سواء كانت يوما أو ثلاثة أيام. ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية والمراجعات الخاصة بالنواحى الخططية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية.

والخلاصة أن الرياضى يحتاج إلى التهدئة الذهنية حاجته إلى التهدئة البدنية خلال الأيام الحرجة التى تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضى باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلبيا على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

التهيئة الانفعالية :

تعنى التهيئة الانفعالية الطريقة التى يشعر بها الرياضى خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة، وهى الدورة الأكثر أهمية بين الدورات الثلاث فى تحديد استعداد الرياضى قبل المباراة.

وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين (البدنية والمعرفية)، فإن الدورة الانفعالية يجب أن تتميز بفترة الراحة الكاملة، ثم الوصول إلى القمة أثناء المنافسة، وعادة فإن فترة الراحة الانفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من الدورتين البدنية والمعرفية. وربما تبلغ مدة سبعة أيام. ويتوقف ذلك على الفروق الفردية بين الرياضيين. هذا ويجب عدم الخوف من انخفاض الإثارة الانفعالية التى يتميز بها بعض الرياضيين خلال جرعات التدريب الأخيرة أو حتى الساعات القليلة التى تسبق المنافسة، حيث يمكن تعبئة الإثارة الانفعالية لدى الرياضى فى وقت قصير، والمبدأ العام أنه كلما تميز الرياضى بدرجة أقل من الانفعال قبل المنافسة، كلما استطاع تجميع طاقته الانفعالية على نحو أفضل فى المنافسة.

وينظر إلى الدورة الانفعالية كعملية فردية على نحو أكثر من الدورتين البدنية والمعرفية، وعادة ما يمر الرياضى بدورات انفعالية مختلفة، ومن الأهمية أن يلاحظ ذلك لمعرفة طبيعة الدورة الأكثر ملاءمة خلال فترة التهدئة. كذلك تجدر الإشارة إلى أن الدورات الثلاث (البدنية والذهنية والانفعالية) تحدث معا وتتأثر كل واحدة منها وتؤثر فى الأخرى.

فعلى سبيل المثال، فإن حشو دماغ الرياضى بالكثير من المعلومات فى الفترة الأخيرة قبل المنافسة لا يؤثر على الدورة المعرفية فقط، ولكن يؤثر سلبيا على الدورتين البدنية والانفعالية، حيث يعوق عمليات التفكير والتركيز ومن ثم الأداء الجيد. إنه من الأهمية أن تخصص الساعات القليلة التى تسبق المنافسة للراحة البدنية والاستعداد الانفعالى الجيد.

التزام الرياضي بنظام محدد قبل المنافسة :

يقصد بذلك اعتياد الرياضى القيام ببعض الأعمال بطريقة محددة، وتجرى عليو تيرة واحدة قبل المسابقة، الأمر الذى يزيد من سيطرة الرياضى ويصبح أكثر ألفة بالمتغيرات المرتبطة بالمسابقة.

وبصرف النظر عن نوع نمط السلوك الذى يميز اللاعب خلال هذه الفترة أو دوافع هذا السلوك، فإنه يمكن الاستفادة من ذلك بأن يصبح الرياضى أكثر ألفة بالأشياء التى يفعلها قبل المسابقة، ومن ثم يصبح أكثر ألفة وسيطرة على العوامل المرتبطة بالمنافسة. فالواقع أن التزام الرياضى بنمط معين من السلوك قبل المنافسة يؤثر بشكل لا شعورى فى التهيئة النفسية للرياضى، حيث يسهم بدور المثير أو المنبه لتهيئته من الجوانب البدنية والذهنية والانفعالية.

فعلى سبيل المثال إذا اعتاد الرياضى أن يكون فى مكان المباراة قبل أن تبدأ بزمن محدد ساعة واحدة فقط فإن هذا التوقيت يكون بمثابة المنبه لحواس الرياضى المختلفة باقتراب موعد المباراة، ومن ثم تتهيأ أجهزة الجسم المختلفة لعمل ما هو مطلوب منها.

ومن أمثلة الأعمال التى يمكن أن يسترشد بها الرياضى خلال الـ٢٤ ساعة التى تسبق المسابقة ما يلى :

الزمن :

يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤشرات استخداما لتهيؤ الرياضى للمسابقة. فعلى سبيل المثال ينصح الرياضى بالقيام بأعمال محددة خلال زمن محدد خلال الـ(٢٤ ساعة) التى تسبق المسابقة، من ذلك على سبيل المثال موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية، وقت وزمن الإحماء . . إلخ.

النوم :

بصرف النظر عن نظام النوم الخاص بالرياضى، فإنه من الأهمية أن يحصل على ساعات النوم التى يعتاد عليها، وأن يستيقظ فى موعد محدد للساعات التى تسبق المسابقة.

الوجبات الغذائية :

ربما لا توجد قواعد ثابتة يجب أن يتبعها الرياضى عند تناول الوجبات الغذائية قبل المباراة، ولكن هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها، ومن ذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية، وخاصة الوجبة الغذائية التى تسبق المباراة، كذلك معرفة أنواع الطعام الملائمة.

الوصول إلي مكان المسابقة :

بالرغم من تفاوت المسافات، وتباين الأماكن التى تعقد فيها المسابقات، فإنه يراعى أن يصل الرياضى إلى مكان المسابقة فى موعد ثابت قبل بدايتها بما يسمح باستكمال الأعمال الروتينية الأخرى فى مواعيد منتظمة.

وتزداد حاجة الرياضى إلى اتباع نظام محدد مع اقتراب وقت بداية المباراة، وقبل المسابقة مباشرة، مع الأخذ فى الاعتبار أنه لا يوجد نظام مثالى يصلح لجميع الرياضيين قبل المسابقة، ولكن النظام المثالى هو الذى يساعد الرياضى على تحقيق أفضل استعداد وتحقيق قمة الأداء. ونستعرض هنا بعض العناصر الهامة التى تساعد على تحديد ذلك.

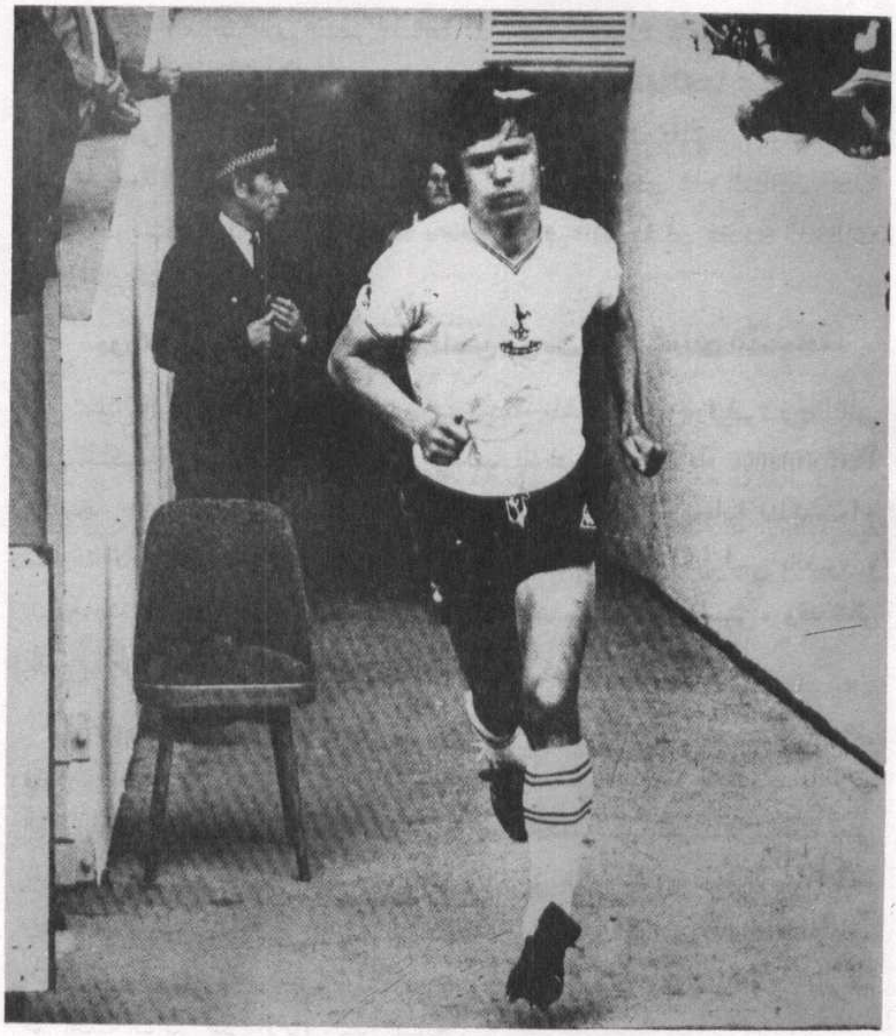
١ ـ يتضمن النظام معرفة أمارات معينة تنبه الرياضى للاستعداد لبداية المباراة، ومن ذلك على سبيل المثال : تحديد الزمن الذى يسبق المسابقة بمدة محددة (خمس دقائق). أو تحديد بعض الأحداث فى المسابقة، أو بعض الأنشطة التى يؤديها الرياضى مثل الإحماء.

٢ ـ يمارس الرياضى خلال جلسة قصيرة جدا التصور الذهنى لكيفية أداء الواجبات المطلوبة منه فى المسابقة مع التركيز على الإحساس البصرى والحسحركى للأداء على النحو الجيد.

٣ ـ بعد أداء الرياضى التصور الذهنى ينتقل إلى التركيز على الشعور الإيجابى للأداء الجيد، حيث إن ذلك يمثل نوعا من التثبيت والتأكيد على التدعيم النفسى الإيجابى وتقوية الثقة بالنفس.

٤ ـ بعد ذلك يراجع الرياضى ـ على نحو سريع ـ قائمة الأنشطة التى يؤديها: فحص الأدوات، الملابس، أماكن المنافسين، أى شىء يبدو مفيدا فى الإعداد لتنفيذ المباراة. والهدف هو مساعدة الرياضى وتركيز انتباهه على الواجبات التى فى متناول يده.

٥ ـ بعد أن يستكمل الرياضيون مراجعة قائمة الأنشطة يوجه الاهتمام كاملا نحو بعض العلامات الملائمة التى سبق أن تعلمها خلال تدريب التحكم فى الانتباه.



يجب أن يعتاد الرياضى القيام ببعض الأعمال المحددة فى زمن معين
خلال الفترة التى تسبق المنافسة

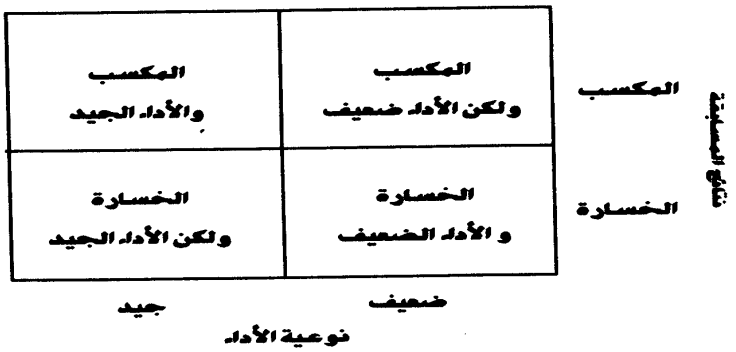
وهذه العناصر التى تسبق المسابقة من حيث التعرف على أمارات معينة، والتصور الذهنى، تأكيد الثقة، ومراجعة قائمة الأنشطة، وأخيرا تركيز الانتباه تستغرق على الأقل خمس عشرة ثانية ،ولا تتجاوز خمس دقائق. ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضى وخصائص المسابقة الرياضية. ولكن هذه العناصر بمثابة توجيهات يسترشد بها الرياضى بحيث يحتفظ بنظام خاص به فى غضون اللحظات القليلة التى تسبق المسابقة مباشرة.

دور المدرب فى توجيه الرياضيين فى ضوء نتائج المسابقة :

تمثل استجابات الرياضيين والمدربين لنتائج المسابقة أهمية كبيرة فى التأثير على المنافسة التالية. ويلفت النظر هنا إلى أهمية التمييز بين الأداء Performance والنتيجة Outcome. أن الأداء الجيد عادة يقود إلى النتيجة الإيجابية (المكسب)، كما أن الأداء الضعيف يؤدى إلى النتيجة السلبية (الخسارة)، ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائما، فالمكسب والخسارة ليسا تحت سيطرة الرياضيين، وقد تتأثر النتائج بعامل الحظ أو مهارة المنافس أو عوامل أخرى.

وعلى ضوء ما سبق، يجب أن يضطلع المدرب بمسئولية التقييم الموضوعى وفقا لأهداف الأداء المطلوب إنجازها، وليس على أساس النتيجة فحسب، فالفريق الذى يلعب مباراة جيدة قد يخسر المباراة ولا يجد التقدير من المدرب فإن ذلك يعنى عدم تشجيع الأداء الجيد. وفى المقابل فإن الفريق الذى يلعب مباراة متواضعة ويكسبها ويجد التقدير من المدرب فإن ذلك يعنى تدعيم المستوى المتواضع للأداء. إضافة لما سبق يعنى التركيز على المكسب والخسارة (النتائج)، وليس الأداء بالرغم من أهمية التركيز على الأداء وليس النتائج.

إن نتائج أى مسابقة لأى رياضى تقع فى واحد من الفئات الأربع الموضحة فى الشكل (١٦/ ٢). يمكن للرياضى أو للفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى اللعب جيدا أو ضعيفا.



شكل (٢/١٦) الفئات الأربع لتصنيف الرياضيين على أساس نتائج المسابقة ونوعية الأداء.

المكسب والأداء الجيد :

تعتبر هذه الفئة الأسهل فى التعامل مع الرياضيين حيث إن الأداء جيد، والمكافأة أى الفوز تحقق، وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز.

كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين فى ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث إن ذلك يزيد من ثقتهم فى أنفسهم وقيمة الذات لديهم.

إضافة إلى ما سبق يجب عدم التركيز على المكسب - بالرغم من أنه شىء مستحب - ولكن يوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذى يبذله الرياضيون فى المباراة، وما هى أهداف الأداء، وفى هذا المعنى ينظر إلى المسابقة كنوع من التمرين.

وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية فى المباراة، وما هى الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك فى التمرين التالى وليس بعد المباراة مباشرة. ويقدم فى شكل التوجيه الإيجابى البناء وليس النقد السلبى.

المكسب ولكن الأداء ضعيف :

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء فى المسابقة كان ضعيفا، فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذى تم

تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية. ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء، فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد، ومساعدة الرياضيين فى التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرين عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم فى شكل إيجابى وبناء.

الخسارة ولكن الأداء جيد :

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقسى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد. كيف يمكن للمدرب تدعيم النواحى الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث إن كل رياضى يعيش تجربة الفشل بطريقته الخاصة، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية :

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا فى الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين.
- توضيح أن المشاعر السلبية (الحزن ـ الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة، وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضى الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبى للخسارة على تقدير الرياضى لذاته.

الخسارة واللعب الضعيف :

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير فى الجهد، والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية. كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح فى هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالى للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها. وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسنا.

هذا ومن الأهمية بمكان بالنسبة للفئات الأربع تذكير الرياضيين بأن كل مسابقة بمثابة اختبار لتحقيق الأهداف الطويلة المدى، أى المراجعة لمدى التقدم نحو الأهداف التى وضعها الرياضى. وعندما تتحقق الأهداف فإن ذلك مكافأة له، ومن ثم يتطلع نحو الأمام لتحقيق الخطوة التالية. وإذا أخفق فى تحقيق بعض الأهداف يجب معرفة الأسباب ومواصلة التمرين مع الاقتناع بضرورة التحسن. فذلك يمثل طريقة بناءة للنظر نحو كل مسابقة للاحتفاظ برؤية صحيحة نحو المكسب والخسارة.

تقييم الخصائص النفسية المرتبطة بالمنافسة للرياضيين :

نستعرض فى هذا الجزء نموذجا لبعض وسائل القياس التى يمكن أن يستخدمها المدرب مع الرياضيين للتعرف على الخصائص النفسية لهم باعتبار أن هذا الإجراء يمثل قيمة هامة لمساعدة الرياضيين على الوصول إلى معرفة ما هى الخصائص النفسية الأكثر ارتباطا بالنجاح فى الأداء، وفى نفس الوقت ما هى الخصائص النفسية المرتبطة بانخفاض وضعف مستوى الأداء، ومن ثم العمل على إعداد الرياضى فى أفضل حالاته النفسية لتحقيق أفضل إنجاز رياضى.

قائمة سلوك قبل المنافسة والمنافسة

Pre- Competition and Competition Behavior Inventory

إعداد : برنت س. روشال **تعريب / أسامة كامل راتب**

تطبق هذه القائمة على الرياضيين بغرض تحديد ما هى الخصائص والسلوك المميز لهم قبل المنافسة وأثناءها. إنها أداة تساعد المدرب / الرياضى على التعرف على الخصائص المرتبطة بالأداء الجيد للرياضى.

التعليمات :

- إعداد حجرة ملائمة يتم ملء الاختبار فيها.
- إعطاء القلم والقائمة لكل رياضى.
- يطلب من الرياضيين عدم القراءة أو الإجابة عن أى أسئلة حتى يطلب المدرب منهم ذلك.
- يقرأ المدرب العبارات التالية على الرياضيين.

الاختبار الذى تقوم بالإجابة عليه يرتبط بالرياضة، والنتائج التى تحصل عليها تستخدم من قبل المدرب لغرض تحسين إجراءات التدريب، والمنافسة. إنه من الأهمية الإجابة بصدق. فالإجابة المزيفة (الخطأ) تعنى الخطأ فى توجيه عملية التدريب. إنه من الأفضل لك الامتناع عن الإجابة بدلا من أن تجيب إجابة خاطئة. إذا لم تكن مهيأ للإجابة الآن فيمكنك مغادرة الحجرة الآن (فترة توقف).

تذكر كتابة اسمك وتاريخ اليوم بوضوح فى المكان المخصص لذلك (فترة توقف).

أجب بوضع دائرة حول أفضل درجة استجابة تعبر عن حالتك. إذا واجهت صعوبة كبيرة فى الإجابة على سؤال معين امتنع عن الإجابة عليه.

هل يوجد أى سؤال؟

ابدأ الإجابة، وعندما تستكمل الإجابة على الاختبار احضر لدى، وتفضل بمغادرة الحجرة.

قائمة السلوك قبل المنافسة والمنافسة

إعداد : برنت س. روشال **تعريب : أسامة كامل راتب**

الاسم : . . . . . التاريخ : . . . . . .

إنه من الأهمية أن تجيب على كل عبارة بصدق كلما أمكنك ذلك. الإجابات الزائفة والخاطئة تسبب نتائج غير صحيحة تعوق التدريب بالنسبة لك. لا يوجد وقت محدد للإجابة، ولكن المهم أن تجيب بصدق بما ينطبق عليك. ضع دائرة حول أفضل درجة استجابة تعبر عن حالتك.

١ ـ أستمتع بالمنافسات أكثر من التدريب.

أ ـ صح ب ـ بين الصح والخطأ جـ ـ خطأ.

٢ ـ أفضل الإحماء للمسابقة الهامة دون التحدث مع الآخرين.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣ ـ أحب أن يكون المدرب معى أثناء الإحماء للمنافسة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٤ ـ إذا ضايقنى أحد أثناء الإعداد للمنافسة فإن ذلك يؤثر سلبيا على أدائى.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٥ ـ أشعر بالعصبية والتوتر قبل المنافسة الهامة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٦ ـ أحب أن أكون بمفردى قبل المباراة الهامة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٧ ـ أهتم بالمنافسين الآخرين قبل المنافسة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٨ ـ إذا كنت مضطربا قبل المنافسة، أعرف ماذا أفعل لأصبح مهيأ نفسيا وأقدم أفضل أدائى.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٩ ـ أحب أن تكون خطة المنافسة لدى تفصيليا.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٠ ـ أشعر أنه من الضرورى أن يكون لدى خطة المنافسة لبيان ماذا أفعل عندما تسير المسابقة على النحو غير المتوقع.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١١ ـ أكون شارد الذهن قبل المسابقة الهامة لدرجة أن ذلك يؤثر على أدائى.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٢ ـ أقوم بمراجعة ذهنية لخطة المنافسة قبل المسابقات.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٣ ـ أستطيع التركيز على المسابقة القادمة أثناء الإحماء.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٤ ـ أثناء المسابقة، أفكر فى مقدار الجهد الذى يلحق بى الضرر.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٥ ـ الشىء الرئيسى الذى أفكر فيه أثناء المسابقة هو أسلوب الأداء (التكنيك).

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٦ ـ أثناء المنافسة أنظم الجهد حتى أستطيع أداء نهاية جيدة للمسابقة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٧ ـ عندما أبدأ الشعور بالتعب، أحاول بذل المزيد من الجهد.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٨ ـ أنا لا أبذل أقصى جهدى عندما أعرف أنى لا أستطيع المكسب.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

١٩ ـ بعد انتهاء المسابقة، أشعر أنه كان فى استطاعتى الأداء على نحو أفضل.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٠ ـ عندما أكون متعبا أثناء المنافسة، أركز على أسلوب أدائى (التكنيك).

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢١ ـ أحب أن أكون قادرا على إثارة الرياضيين الآخرين قبل المنافسة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٢ ـ أفكر فى أدائى لفترة طويلة بعد الانتهاء من المسابقة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٣ ـ كلما كانت خطط المنافسة أكثر تفصيلا، كلما شعرت بالمزيد من الثقة.

أ ـ صح ب ـ غير متأكد جـ ـ خطأ.

٢٤ ـ عندما أحتل ترتيبا متأخرا فى المسابقة، اعتبرها كموقف اختبار لنفسى لبذل أفضل جهد.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٥ ـ قبل المنافسة أكون مشغولا بمقدار الجهد الذى يلحق الضرر بى.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٦ ـ أستخدم المعلومات والخبرات التى اكتسبتها فى المنافسة لتطوير أدائى فى المستقبل.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٧ ـ إذا كنت فى حالة إثارة شديدة قبل المنافسة، أعرف ماذا أفعل لأصبح هادئا.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٨ ـ إذا افتقدت إلى الثقة قبل المنافسة، أعرف كيف يمكن استعادتها.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٢٩ ـ أريد من المدرب مراجعة خطة المنافسة قبل المسابقة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٠ ـ أذهب إلى فراش النوم مبكرا بدرجة كافية لكى أحصل على ثمانى ساعات من النوم الجيد قبل المنافسة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣١ ـ أثناء الإحماء، أمارس الأشياء التى سوف أمارسها فى المسابقة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٢ ـ أكون فى الموعد المحدد للمنافسات.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٣ ـ أثناء المراحل الأخيرة من المسابقة الهامة، أستطيع مواجهة ضغط المسابقة.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٤ ـ إذا استمر الجمهور فى مضايقتى والتحدث معى، فإن ذلك يؤثر فى أدائى.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٥ ـ إذا أخطأ الحكم فى قرار، فإننى أتقبل ذلك دون أى تعليق.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٦ ـ إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس فى المسابقة، فإنى أظل قادرا على بذل أفضل جهد لى.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٧ ـ إذا أخفقت فى الأداء، فإننى أبذل جهدا أكبر وأحقق أداء أفضل فى المنافسة التالية.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٨ ـ عندما تقترب المسابقة أستطيع التركيز كاملا، ولا يوجد شىء يشتت انتباهى.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٣٩ ـ أفضل أن أكون متقدما فى المسابقة بصرف النظر عن المجهود المطلوب.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

٤٠ ـ قبل المنافسة الهامة أصل إلى قمة النرفزة عند مواجهة معوقات أو مشكلات صغيرة جدا.

أ ـ دائما ب ـ أحيانا جـ ـ نادرا.

قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة

Pre- Competition Psychological Checklist

إعداد : برنت س. روشال **تعريب : أسامة كامل راتب**

تبين قائمة الصفات أعراض الاستثارة التى يشعر بها الرياضى، مستوى الإثارة، وفرص المكسب للرياضى. ويتحدد ذلك قبل الأداء ثم بعد الأداء تتحدد نتائج المسابقة، التقييم الذاتى من قبل الرياضى. يقوم المدرب بتدوين هذه النتائج ويعطى نسخة منها إلى الرياضى حيث يحتفظ بها فى كراسة التدريب الخاصة به.

إن الهدف من وراء استخدام هذه القائمة هو تسجيل أعراض الاستثارة والمستوى لكل مسابقة. وعندما يحقق الرياضى تحكما ملائما للاستثارة يرتبط ذلك بمجموعة متسقة من الأعراض التى تسجل مع اختلاف نوعية الأداء.

إنه من الأهمية الكبيرة أن يسجل الرياضى هذه المعلومات بصدق وحماس بعد فهم التعريفات والتعليمات.

استخدام قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة :

١ ـ تطبق قائمة الصفات النفسية عدد كاف بما يسمح بتغطية مسابقات موسم للمنافسة.

٢ ـ يجب أن يوضح المدرب للرياضيين أهمية هذا الإجراء وضرورة أن تتميز استجاباتهم بالصدق والدقة.

٣ ـ يقرأ المدرب التعريفات ويوضح أى تساؤلات. يقوم المدرب كذلك بلء القائمة لمعرفة كيف يشعر الرياضيون فى هذه اللحظة.

٤ ـ يراعى تحديد موعد ملء القائمة وذلك خلال فترة ٥ ـ ١٠ دقائق قبل المنافسة، مع الأخذ فى الاعتبار أن زيادة فترة التطبيق عن ١٠ دقائق قبل المنافسة لا يعكس بدقة أعراض الاستثارة قبل المنافسة. كما أن عملية ملء القائمة تتم بسرعة حيث لا تتجاوز دقيقة عادة. وهذا الإجراء لا يضايق الرياضى ما دام يعتبر ذلك عنصرا هاما من إجراءات الإعداد النفسى.

٥ ـ يراعى أن يتم تقييم المنافسة بعد الأداء مباشرة حتى لا يتأثر تفاعل الرياضى مع الآخرين فى التقييم الذاتى لنوعية الأداء.

تسجيل بيانات القائمة:

١ ـ يجب تدوين المعلومات الخاصة بقائمة الأعراض فى القائمة النفسية المختصرة جدول (١٦/ ١) والتى يحتفظ الرياضى بنسخة منها.

٢ ـ يضع الرياضى عبارة تعبر عن تقدير الأداء أمام كل صفة من الأعراض المتضمنة فى القائمة النفسية (ممتاز ـ جيد ـ عادى ـ ضعيف ـ ضعيف جدا).

يمكن بعد تطبيق هذه القائمة النفسية عددا كافيا من المسابقات التوصل إلى نمط من الاستجابات يميز الرياضى. وإذا حدث أن كان هناك مجموعة من الصفات ترتبط بمستوى معين من الأداء بنسبة حوالى ٧٥٪ فإن هذه المجموعة من الصفات يمكن أن تصبح مؤشرا لمستوى الأداء.

فعلى سبيل المثال إذا حدث أن تكررت كثيرا صفات ست مع مستوى معين من الأداء فإن هذه الصفات تصبح نمط الأعراض لهذا المستوى.

وتجدر الإشارة إلى أن رياضيى القمة هم فقط الذين يتميزون بالتحكم فى الحالة الانفعالية أو الاستثارة، ومن ثم يظهرون أنماطا متسقة من نوعية الأداء المتميز والجيد فى المسابقات. وإذا لم يكن لدى الرياضى تحكم كاف فى الاستثارة الانفعالية فإنه من الصعوبة التوصل إلى نمط مستقر من الأعراض النفسية للأداء.

٣ ـ يجب تدوين البيانات الخاصة بمستوى الاستثارة فى الجدول ( ) الخاص بملخص مستوى الاستثارة. حيث يوضح اتجاه العلاقة بين درجة الاستثارة ونوعية الأداء، وفى هذا السياق يتوقع أن رياضيى القمة الذين لديهم درجة ملائمة من التحكم فى الاستثارة يظهرون زيادة فى مستوى الإثارة مع الزيادة فى نوعية الأداء.

تعليمات للرياضيين:

١ ـ اكتب اسمك، والتاريخ والمسابقة أو المباراة التى تشترك فيها.

٢ ـ ضع علامة (✓) تحت فئة الاستجابة (نعم) أو (لا) وفقا لحالتك التى تشعر بها أمام كل صفة. وعندما يكون لديك مشاعر أخرى أو بعض المشكلات

الصحية أو الانفعالية غير مدرجة بالقائمة، فاكتبها فى آخر القائمة فقرة رقم (٢٤).

٣ ـ حدد درجة الاستثارة التى تشعر بها جدول (١٦/ ١) حيث يلاحظ أن الدرجة (ـ ١٠) تعنى الارتفاع الشديد لدرجة الاستثارة. وذلك بأن تقوم بوضع علامة × أمام الدرجة التى تلائم حالتك.

٤ ـ حدد تقييم أدائك وفقا لمقياس التقدير الخاص (ممتاز ـ جيد ـ عادى ـ ضعيف ـ ضعيف جدا)، وسجل نتيجة المسابقة أو المباراة، ويتم ذلك بعد المنافسة مباشرة وقبل التحدث أو الاتصال مع أى شخص آخر.

تعريف عناصر قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات، ومناقشتها وتوضيحها للرياضيين :

١ ـ اللامبالاة :

يشعر الرياضى بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة. فالمناقشة لا تمثل أهمية بالنسبة له. وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدى أى رد فعل سلبى نحو ذلك.

٢ ـ النعاس / الشعور بالنوم :

يشعر الرياضى بالنوم، وثقل جفن العين، ويفضل الجلوس ويغلبه النعاس أو يأخذ سنة من النوم.

٣ ـ الشعور بالوحدة :

يحب الرياضى أن يتواجد معه أو يصاحبه آخرون. يشعر بعدم التأكد مما هو متوقع منه عمله، ويجب وجود شخص آخر يتحدث معه.

٤ ـ الشعور بالضعف :

يشعر الرياضى بالضعف العام. وأن الذراعين ثقيلتان، يصعب عليه الاحتفاظ بالركبتين مستقيمتين. إنه الشعور بعدم القوة.

٥ ـ الإعداد غير الملائم :

ليس لدى الرياضى الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ـ بدنيا وعقليا ـ للمسابقة. وهذا يولد لديه الشعور بأن هناك شيئا خطأ فى إجراءات الإعداد لمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك فى استعداده للمنافسة.

٦ ـ عدم الصبر :

يرغب الرياضى فى بدء المسابقة أسرع مما هو محدد لها. ويمثل وقت الانتظار نوعا من الإحباط، فالرياضى يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملء قائمة الصفات النفسية هذه خلال الخمس أو العشر دقائق قبل المسابقة.

٧ ـ العدوان :

الرياضى الذى يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين. إنه يفتقد إلى التعامل مع المنافسين بروح الصداقة أو الحب.

٨ ـ البكاء :

يذرف الرياضى بعض الدموع قبل المنافسة، وكمية البكاء ليس لها أهمية، فالقليل يؤدى نفس الغرض.

٩ ـ الارتعاش (الارتجاف) :

يلاحظ الرياضى ارتعاش اليدين، الرجلين، أو بعض أجزاء الجسم.

١٠ ـ ضعف التوافق :

يشعر الرياضى بضعف فى أدائه الحركى الذى تعوزه الرشاقة. كما أن الرياضى يكون قلقا حول الحالة غير المعتادة التى يشعر بها.

١١ ـ اضطراب في الرؤية والتذكر :

يعانى الرياضى من اضطراب فى الرؤية، ولا يستطيع تركيز الرؤية على أى شىء لمدة طويلة. كذلك يفتقد إلى القدرة على تركيز الانتباه لفترات طويلة.

١٢ ـ التقيؤ :

يحدث التقيؤ مرة واحدة على الأقل قبل المسابقة.

١٣ ـ الإسهال :

يحتاج الرياضى إلى دخول الحمام مرات عديدة، ويكون البراز فى شكل سائل.

١٤ ـ التبول المتكرر :

يحتاج الرياضى إلى دخول الحمام مرات عديدة، وتكون الحاجة للتبول واضحة أكثر من المعتاد.

١٥ ـ التبرز المتكرر :

يحتاج الرياضى إلى دخول الحمام مـرات عديدة ولكن يكون البراز متماسكا وليس إسهالا.

١٦ ـ العصبية :

يشعـر الرياضى بالعصـبيـة بصفـة عامة. فـهو يتـميـز بالاهتياج والـنرفزة الشـديدين، ويحـدث ذلك فى أى مكـان، ويكون ملحـوظا وواضـحـا. إنه من الصعوبة تحديد أين يحدث هذا الشعور تماما.

١٧ ـ اضطرابات المعدة :

يشعر الرياضى باضطراب فى العدة، والشعور بالعصبية فى المعدة على نحو أكثر من أجزاء أخرى من الجسم.

١٨ ـ الافتقار إلى الثقة :

يشعـر الرياضى أنه لم يستـعد أو يفتقـد إلى القدرة على الأداء فى المسـابقة القادمة.

١٩ ـ عدم الشعور الجيد :

يشعر الـرياضى بالمرض أو المرض الخفيف، وعندما يزداد هذا الشـعور تزداد حدة المرض.

٢٠ ـ التفكير السلبى (عدم الأداء الجيد) :

يعتقد الرياضى بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه، بل يتوقع أن هناك فرصا جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع.

٢٢ ـ عدم الجدية :

عدم مقدرة الرياضى على تركيز الانتبـاه فى المسابقة القادمة. يجد الرياضى صعوبة فى الإعداد للمسابقة، أو يتناول الإعـداد على نحو غير جدى، إضافة إلى أنه لا يعول أهمية على نتائج المسابقة.

٢٣ ـ الخوف :

يشعر الرياضى بالخوف من الاشتراك فى المسابقة القادمة، وقد يكون مترددا ولا يرغب الاشتراك، وتغلب عليه الرغبة فى الانسحاب أثناء ملء القائمة.

٢٤ ـ مشاعر أخرى :

يطلب من الرياضى توضيح أى مشاعر أو أحاسيس أخرى، فعلى سبيل المثال مشكلة صحية، مشكلة انفعالية والتى لم تتضمن فى القائمة ويرى الرياضى أنها تؤثر فى الرياضى فى هذا الوقت.



يجب أن يتعرف الرياضى على حالته الانفعالية قبل المسابقة، وأن يتعرف على الصفات النفسية المرتبطة بالاداء الجيد

قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة

الاسم : . . . . . التاريخ : . . . . . .

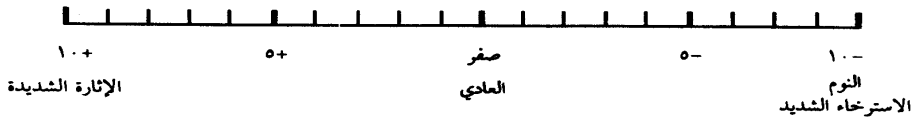
المسابقة : . . . .

فيما يلى بعض الصفات، والمرجو منك وضع علامة (✓) تحت كلمة (نعم) فى حالة انطباق الصفة عليك، وعلامة (صح) تحت كلمة (لا) فى حالة عدم انطباق الصفة عليك. هذا ويراعى الإجابة على هذه القائمة قبل المسابقة.

	نعم	لا
١ ـ اللامبالاة	ـــ	ـــ
٢ ـ النعاس / والشعور بالنوم.	ـــ	ـــ
٣ ـ الشعور بالوحدة.	ـــ	ـــ
٤ ـ الشعور بالضعف.	ـــ	ـــ
٥ ـ الإعداد غير الملائم.	ـــ	ـــ
٦ ـ عدم الصبر.	ـــ	ـــ
٧ ـ الشعور بالعدوان.	ـــ	ـــ
٨ ـ البكاء.	ـــ	ـــ
٩ ـ الارتعاش (الارتجاف).	ـــ	ـــ
١٠ ـ ضعف التوافق.	ـــ	ـــ
١١ ـ اضطراب التوافق.	ـــ	ـــ
١٢ ـ التقيؤ.	ـــ	ـــ
١٣ ـ الإسهال.	ـــ	ـــ
١٤ ـ التبول المتكرر.	ـــ	ـــ
١٥ ـ التبرز المتكرر.	ـــ	ـــ
١٦ ـ العصبية.	ـــ	ـــ
١٧ ـ اضطرابات المعدة.	ـــ	ـــ
١٨ ـ الافتقار إلى الثقة.	ـــ	ـــ
١٩ ـ عدم الشعور الجيد.	ـــ	ـــ
٢٠ ـ التفكير السلبى (عدم الأداء الجيد)	ـــ	ـــ
٢١ ـ الثقة.	ـــ	ـــ
٢٢ ـ عدم الجدية.	ـــ	ـــ
٢٣ ـ الخوف.	ـــ	ـــ
٢٤ مشاعر أخرى.	ـــ	ـــ

مقياس الاستثارة :

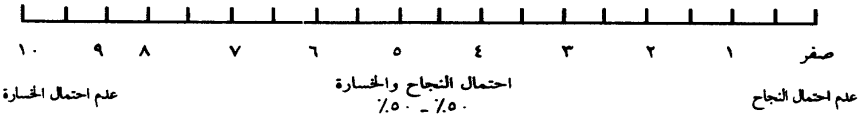
يطلب من الرياضى وضع علامة (×) على الدرجة التى تعبر عن حالة الاستثارة التى يشعر بها. حيث توضح الدرجة صفر حالة الاستثارة الطبيعية والمعتادة. بينما الدرجة (-١٠) تبين درجة الاسترخاء القصوى، مقابل إن الدرجة (+١٠) تبين الارتفاع السديد لدرجة الاستثارة جدول ( ) :



جدول ( ) مقياس الاستثارة

مقياس تقدير احتمالات النجاح :

يطلب من الرياضى وضع علامة (×) على الدرجة التى تعبر عن تقدير احتمال النجاح وفقا لمسطرة متدرجة من صفر (عدم فرص للمكسب) و ١٠ (عدم فرص الخسارة) والدرجة ٥ وتعنى احتمالا متساويا بين المكسب والخسارة.



نتيجة المسابقة أو المباراة : . . . . . .

- مقياس تقدير الأداء بعد المسابقة :

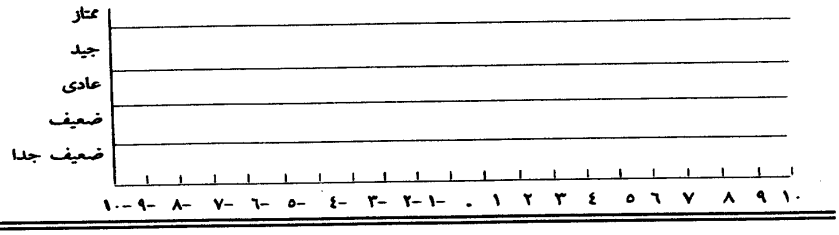
يطلب من الرياضى تقييم مستوى أدائه بعد المسابقة مباشرة وفقا للفئات الخمس التالى :

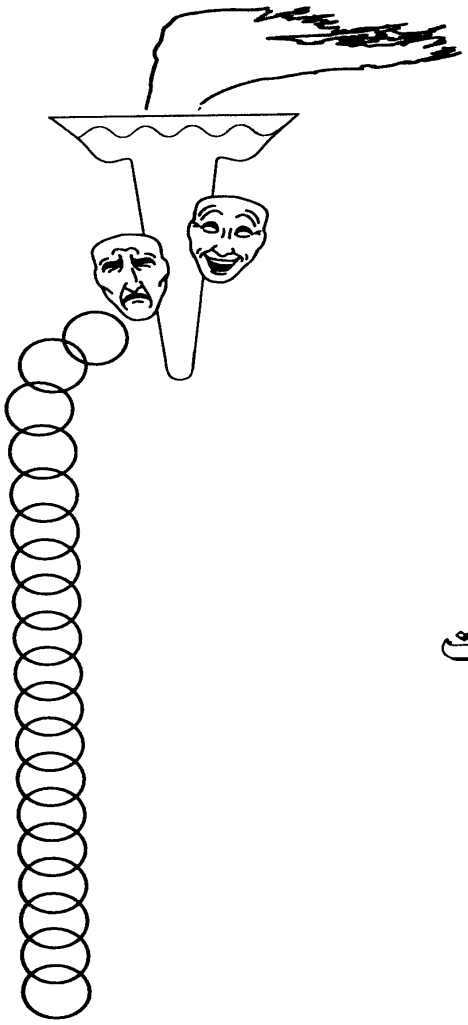
ممتاز ــ جيد ــ عادى ــ ضعيف ــ ضعيف جدا ــ

يتم بعد ذلك تفريغ البيانات السابقة فى الصورة المختصرة لقائمة الصفات النفسية جدول (١٦/١)

جدول (١/١٦) الصورة المختصرة لقائمة الصفات النفسية

الصفات	تقدير الأداء				
	ممتاز	جيد	عادى	ضعيف	ضعيف جدا
١ ـ اللامبالاة					
٢ ـ النعاس ـ النوم					
٣ ـ الشعور بالوحدة					
٤ ـ الشعور بالضعف.					
٥ ـ الإعداد غير الملائم.					
٦ ـ عدم الصبر.					
٧ ـ الشعور بالعدوان.					
٨ ـ البكاء.					
٩ ـ الارتعاش (الارتجاف).					
١٠ ـ ضعف التوافق.					
١١ ـ اضطراب في الرؤية والتذكر.					
١٢ ـ التقيؤ.					
١٣ ـ الإسهال.					
١٤ ـ التبول المتكرر.					
١٥ ـ التبرز المتكرر.					
١٦ ـ العصبية.					
١٧ ـ اضطرابات المعدة.					
١٨ ـ الافتقار إلى الثقة.					
١٩ ـ عدم الشعور الجيد.					
٢٠ ـ التفكير في عدم الأداء الجيد.					
٢١ ـ الثقة					
٢٢ ـ عدم الجدية					
٢٣ ـ الخوف.					
٢٤ ـ					





معجم

المصطلحات

معجم المصطلحات
الواردة بالكتاب

هدف الإنجاز (التحصيل) **Achievement Goal**

مصدر شائع للدافعية، يتأسس على رغبة الرياضى فى الإنجاز والنجاح.

هدف الانتماء **Affiliation Goal**

مصدر شائع للدافعية لدى النشء الرياضى، ويعنى رغبة الناشىء فى الحصول على القبول والاعتراف من الآخرين باعتباره عضو فى جماعة.

سلوك عدوانى **Aggressive Behavior**

فعل لفظى أو بدنى ظاهر يؤدى إلى إصابة نفسية أو بدنية موجهة نحو شخص آخر أو الشخص نفسه.

فرضية عدوان - إحباط **Aggressive-Frustration Hypothesis**

تعنى هذه الفرضية أن السلوك العدوانى تعويض عن الإحباطات المستمرة التى تواجه الرياضى.

يقظة - تيقظ عقلى **Alertness**

حالة تأهب تؤدى إلى سرعة الاستقبال وسرعة الاستجابة. حالة زيادة النشاط اللحائى كنتيجة لتنبيه طبيعى أو اصطناعى للتكوين الشبكى فى المخ.

غضب **Anger**

استجابة انفعالية حادة يستثار بواسطة إلحاق أذى فعلى أو خيالى بالإنسان، أو الوقوف فى وجه رغباته. وهو يتصف بالامتعاض ويشتمل على فاعليات هجومية وعدائية.

ترقب النتيجة **Anticipation Outcome**

استجابة توقعية من حيث المكسب أو الخسارة للمسابقة القادمة.

قلق **Anxiety**

شعور ذاتى بالخوف أو التهديد، يلازمه أحيانا ارتفاع الاستثارة الفسيولوجية يشبه ولكن ليس هو الخوف.

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

تدريب التعامل مع القلق **Anxiety Management Training**

أسلوب يستخدمه الرياضى لتطوير السيطرة على مواقف التوتر.

فعلى سبيل المثال : يتدرب الرياضى على معرفة المظاهر الجسمية (الفسيولوجية) للتوتر، ثم يستخدم الاسترخاء العضلى لنقص هذا التوتر.

فرضية القلق والأداء **Anxiety- Performance Hypothesis**

تعنى هذه الفرضية التنبؤ بأن فى مواقف المنافسة يكون القلق المعرفى Cog-nitive Anxiety أكثر اتساقا وقوة فى علاقته بالأداء مقارنة بقلق الحالة الجسمى Somatic State Anxiety.

علم نفس الرياضة التطبيقى **Applied Sport Psychology**

يعنى ممارسة علم نفس الرياضة من خلال تطبيقات مباشرة لفهم، ووصف، والتنبؤ، و / أو التحكم فى العوامل النفسية والسلوكية المؤثرة فى الأداء الرياضى.

كذلك يعنى استخدام المعرفة النفسية لتدعيم تطوير الأداء والرضا لدى الرياضيين والنواحى الأخرى المرتبطة بالرياضة.

اختبار استعداد **Aptitude (Readiness) Test**

هو اختبار يحدد المدى الذى يحصل علية الفرد من النضج، أو اكتساب المعرفة أو مهارة معينة.

طموح - تمنى **Aspiration**

التطلع إلى الوصول إلى هدف انجازى معين. ومن هنا كان مصطلح مستوى الطموح Level of Aspiriation ويعنى المعيار الذى يحكم شخص ما على أدائه الخاص كنجاح أوفشل، أو على بلوغه ما يتوقعه هو من نفسه. ويمكن أن يستخدم مصطلح مستوى الترقب (التوقع) على نحو مرادف لمصطلح مستوى الطموح.

سلوك جازم **Assertive Behavior**

يقصد به إظهار مقدرة وطاقة بدنية فائقة من أجل تحقيق الفوز . . .

ومن وجهة نظر «سيلفا» Silva أن السلوك الجازم يمثل السلوك العدوانى الايجابى. ويميز بين السلوك العدوانى والسلوك الجازم من حيث أن الأخير لا يقصد منه إقاع الأذى بشخص أخر، فضلا عن أنه لا يخرج عن القواعد والقوانين الخاصة باللعبة والرياضة.

ويرى «جاك» Jack و«جودى» Judy أن السلوك الجازم يتضح فى الأداء الرياضى من حيث: زيادة الدافعية، زيادة الطاقة البدنية، عدم الخوف من الفشل، عدم الخوف من حدوث الإصابة.

جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقي. (تأسست عام ١٩٨٥ بأمريكا).
Asssociation For The Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP).

انتباه **Attention**

يعنى تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الافكار. ويتضمن الانتباه الانسحاب أو الابتعاد عن بعض الاشياء حتى يمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الاخرى التى يركز عليها الفرد انتباهه.

وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهنى Distraction.

إيحاء ذاتى **Autogenic Training**

نوع من التدريب الذهنى يمارس الفرد خلاله تغذية راجعية داخلية تتأسس على امارات لفظية، وتصورات بصرية ليصل إلى حالة الإسترخاء.

بطارية الاختبارات **Battery Tests**

وهى مجموعة من الاختبارات مقننة على مجموعة من الأفراد ولها معاييرها Norms التى تسمح بالمقارنة.

رجع الاستجابة البيولوجى **Biofeed back**

رجع الاستجابة البيولوجى أو «التغذية الرجعية الحيوية» يمثل أحد أساليب التدريب الاسترخائى، يتضمن تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية، والتى تسهم فى زيادة وعى الرياضيين بمقدرتهم على خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء، ويتحقق ذلك عادة من خلال قياسات : درجة حرارة الجلد ـ النشاط الكهربائى لسطح الجلد، النشاط الكهربائى فى العضلات.

صورة الجسم **Body Image**

الصورة أو التصور العقلى الذى لدى الفرد عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو فى الحركة فى أية لحظة.

تركيز الانتباه الواسع **Broad Focus of Attention**

يستخدم هذا المصطلح مترادف مع «سعة الانتباه» Width of Attention ويعنى عدد المثيرات التى يجب على الرياضى الانتباه إليها. فالسعة خاصة بحجم المعلوات واتساع المجال الإدراكى الذى يحاول لرياضى التعامل معه فى وقت معين، ويمثل هذا النوع من تركيز الانتباه أهمية كبيرة لرياضى الألعاب الجماعية، حيث المطلوب أن يكون يقظاً واعياً بتحركات زملائه (يراجع تركيز الانتباه الضيق Narraw Focus of Attention).

Candian Society For Psychomotor Learning and Sport Psychology (C S P L S P).

الجمعية الكندية للتعلم النفسحركى وعلم نفس الرياضة تأسست عام ١٩٧٧ بكندا.

الأخصائى الإكلينيكى الرياضى Clinical Sport Psychology

ينظر إلى الأخصائي الإكلينيكى الرياضى على أنه تدرب فى ميدان علم النفس الإكيلنيكى، ويحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل، وإضافة إلى ما سبق فمن الأهمية أن يكون لديه اهتمام وفهم عميقين بالخبرة في مجال الرياضة، وفى سبيل ذلك ربما يحصل على برامج تدريب علم نفس الرياضة المتضمنة فى برامج التربية البدنية والرياضة.

حالة القلق المعرفى Cognitive State Anxiety

يعنى إدراك الرياضى للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات، مقابل الاستجابات الفسيولوجية لحالة القلق الجسمى، ويحدث هذا النوع من القلق عادة بسبب التوقعات السلبية للنجاح، أو التقييم الذاتى السلبى. ومن مظاهره الشائعة لدى الرياضيين، التفكير السلبى، ضعف التركيز، تشتت الانتباه، الأفكار غير السارة ..... إلخ. (راجع : حالة القلق الجسمى Somatic State Anxiety).

التزام Commitment

ينظر إلى هذا المصطلح أنه ليس بمفهوم فحسب بل هو عملية سيكولوجية لها أبعادها النفسية والاجتماعية، ويتضح مستوى الالتزام الشخصى عندما يقتنع الرياضى بأهمية التدريب والعمل دون التأثر بضغوط خارجية، ودون الحاجة إلى أن يخبره أحد بأهمية ذلك العمل، أنه الشعور بتحمل المسئولية.

توتر المنافسة Competitive Stress

استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات Self- esteem ويحدث عندما يدرك الرياضى عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات.

حالة قلق المنافسة **Competitive State Anxiety**

يعنى استجـابة لموقف تنافسى معين، وتشابه أعراضهـا حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات فى موقف رياضى محدد.

سمة قلق المنافسة **Competitive Trait Anxiety**

استـعداد شـخصى لإدراك المواقف الرياضـية أو منافسات أخـرى كنوع من التهديد. ويـتميز هذا النوع من القلق بالاسـتقرار والثبات مـثل أى سمة شخـصية أخرى.

يعرف «مـارتنز» Martens سـمة قلق المـنافسـة بأنهـا «الميل لادراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر.

تركيز **Concentration**

توجيه الانتبـاه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثـيرات فى موقف كلى، وقد يستخدم مـصطلحا التركيز والانتباه فى الرياضـة بشكل متبادل على الرغم من وجود اختلاف بينهما. فـالتركيز يعرف على أنه «تضييق الانتباه، وتثبـيته على مثير معين، أو الاحتفـاظ بالانتباه على مثير محدد». ويرى البـعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالى «المقدرة على الاحتفـاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ «مدى الانتباه» Attention Span.

صراع **Conflict**

حالة انـفعاليـة مؤلمة تنـتج عن النزاع بين الرغبـات المتضـادة، وعدم قـضاء الحاجات أو عدم السماح لرغبة مكبوتة بالتعبير عن ذاتها شعورياً.

علم النفس الإرشادى **Counseling Psycology**

فرع تطبيقى من علم النفس يهتم بتشخيص وعلاج المشكلات والاضطرابات السلوكية السطحية، وكأنه ارشاد وتوجيه للفـرد حتى يسوس مشاكله ويتعامل معها بحكمة وكياسة. من هنا فالإرشاد النفسى فى أساسه عملية مساندة للفرد ونصح له باتبـاع أفضل الأساليـب لعلاج مشكـلاته، فإذا فشـل الإرشاد النفسـى فى علاج مشكلة الفرد كان عليه أن يتحول إلى أخصائى نفسى أكلينيكى Clinical Psychology يتابع علاجه.

اختبار تشخيصى **Diagnostic Test**

اختبـار يستخدم فى عمـلية التشخيص بهـدف الكشف عن نواحى القوة أو الضعف فى ناحية من النواحى.

عدوان مباشر **Direct Aggression**

عبارة عن العدوان ضد الشخص أو الشئ الناتج عن الإحباط.

عدوان منقول، مزاح **Displaced Aggression**

العـدوان ضد شـخص أو أى شىء غيـر الذى هو (أو الذى كـان) مصـدر الإحباط.

شرود (الذهن) **Distraction**

انحراف الانتباه عما يفعله الإنسان.

فرضية العلاقة المستقيمة (الدافع) **Drive Hypothesis**

الأساس الذى يقوم عليه هذه الفرضية فى تفسـير العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى هو أن ارتفـاع مسـتـوى الطاقة النفـسـية يؤدى إلى تحـسن الأداء الرياضى.

الأخصائى النفسى الرياضى التربوى

Educational Sport Psychologist

تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين حصلوا على تدريب أكاديمى من أقسام وكليات التـربية البدنيـة، حيث يفتـرض أنهم درسوا مقـررات علم نفس الرياضة والمقررات المرتبطة به. ومن ثم يتـوقع منهم أن يقدموا خدمـاتهم التطبيقيـة لتعليم المبـادئ النفسـية الصـحيـحة بما يسـهم في تطوير الأداء للرياضـيين، إضافـة إلى مساعدتهم من اختلاف أعمارهم ومستوياتهم على الاستمتاع بالرياضة واستخدامها كوسيلة لتحسين تكيفهم مع الحياة.

استقرار انفعالى **Emotional Stability**

مقدرة الرياضى على الشـعور بمشاعر قوية دون افتـقاد السيطرة على أفكاره وأفعاله، وتستخدم بشكل مـتبادل مع مصطلح الاتزان الانفعالى Emotional Balance.

اعتطاف **Empathy**

أحد الصفات الهامة للقادة الناجحين، ومن ثم المدرب الرياضى باعتبار أنه قائد. وتعنى إدراك وتفهم مشاعر وحاجات الشخص الآخر.

ويجب عدم الخلط مع صفة التعاطف Sympathy التى تعنى اتجاه انفعالى يتميز بمشاعر وجدانية مع شخص آخر يمر بتجربة أو اضطرابات انفعالية.

تركيز الانتباه الخارجى **External Focus of Attention**

يمكن تصنيف تركيز الانتباه على أساس مصدر المنبة هل من داخل الفرد نفسه أم من خارج الفرد أى البيئة المحيطة به.

ويقصد بتركيز الانتباه الخارجى أن يوجه أساسا نحو البيئة الرياضية التى تحدث خارج الفرد. ويبدو أن هناك علاقة عكسية بين كل من تركيز لانتباه الداخلى والخارجى، حيث يتوقع عندما يزداد تركيز الانتباه نحو الذات (الداخلى) فإنه فى المقابل يقل تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية (الخارجى)، والعكس يكون صحيحاً.

تصور ذهنى خارجى **External Image**

يستخدم هذا المصطلح «التصور الذهنى الخارجى» عندما يستحضر الرياضى صورة ذهنية لشخص آخر يؤدى المهارات الرياضية.

ويساهم الإحساس البصرى بدور أساسى فى هذا النمط من التصور الذهنى مقارنة بالحواس الأخرى (يراجع : التصور الذهنى الداخلى Internal Imagery).

وجهة الضبط الخارجى **External Locus of Control**

يعنى اعتقاد الرياضى أن التدعيم الذى يلى أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمراً مستقلا وغير متسق بصورة دائمة مع تصرفاته، أى أنه يدركه كنتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر أو كنتيجة لتأثير الآخرين.

دافع خارجى الإثابة **Extrinis Motivation**

عبارة عن دافع فيه الإرضاء أو ظروف الحفز incentive يتحصلان من خارج الرياضى ولاينبع من الرياضى ذاته، ومثال ذلك المكافآت أو الجوائز بأشكالها المختلفة.

هذا ويمكن أن يتضمن الموقف الرياضى كلا النوعين من الدوافع (الخارجى الإثابة - الداخلى الإثابة) ومن أمثلة ذلك أن الرياضى يشترك فى نشاط رياضى لإرضاءات خارجية ثم يصبح هو نفسه إرضاء للذات (يراجع دافع ذاتى الإثابة In-trinsic Motivation).

الثقة الزائفة **False Confidence**

تعنى أن ثقة الرياضى تزيد عن قدراته الفعلية. ويستخدم هذا المصطلح على نحو مرادف لمصطلح «الثقة الزائدة» Over Confidence.

هدف **Goal**

يعنى تحقيق مستوى معين من الكفاءة لأداء واجب معين ويتم ذلك عادةفى زمن محدد.

تماسك الجماعة **Group Cohesion**

يشير التعريف التقليدى الذى قدمه «فستنجر» Festinger إلى أنه محصلة القوى الناتجة التى توجه الأفراد نحو الجماعة». أما تعريف «كارون» Carron الأكثر حداثة ينظر إلى تماسك الجماعة على أنها عملية دينامية تنعكس فى ميل الجماعة للعمل معاً، واتحادهم فى سعيم نحو تحقيق الأغراض والأهداف.

ويستخدم مصطلح «تماسك الفريق» Team Cohesion فى المجال الرياضى على نحو مرادف لتماسك الجماعة.

عدوان كغاية **Hostile Aggression**

ينظر إلى العدوان كغاية فى حد ذاتها عندما يكون الهدف منه إلحاق لضرر أو الأذى النفسى أو البدنى نحو الآخرين، مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة ذلك. ومثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسة، أو تعمد دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض.

تصور ذهنى **Imagery**

يوجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام فى المجال الرياضى وتستخدم على نحو مرادف لتصف إعداد اللاعب ذهنيا قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهنى Imagery، التمرين الذهنى Mental Practice، والمراجعة الذهنية Mental Rehearsal وبصرف النظر عن المسمى فإنها تدور حول معنى أساسى مفاده أن الرياضى يستطيع أن يستحضر فى ذهنه صورة المهارة أو مهارات سبق أدائها بنجاح واتقان، أو صورة لأحداث لم يسبق حدوثها. وينظر إلى التصور الذهنى على نحو أعم من التصور البصرى Visualizing حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركى. هذا ويفيد التصور الذهنى فى تطوير الأداء الرياضى مع خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبى إلى العضلات العاملة.

عدوان وسيلى **Instrumental Aggression**

ينظر إلى العدوان الوسيلى عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر - ولكن ليس بغرض التمتع والرضا نتيجة ذلك - ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضاء المدرب. ومثال ذلك عرقلة اللاعب لمنافسه عندما يقترب من تصويب الكرة نحو المرمى لكى يحصل على تشجيع الجمهور.

نموذج تفاعلى (مدخل لدراسة الشخصية) Interactional Model

يمثل النموذج التفاعلى أحد المداخل الحديثة لدراسة الشخصية فى المجال الرياضى، وينظر هذا النموذج إلى أن السلوك هو نتاج تفاعل كل من الشخصية مع البيئة دون تحديد أيهما الأكثر أهمية وتأثيراً، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف.

فروق داخل الفرد **Intera - Individual**

يهدف قياسها إلى مقارنة النواحى المتباينة فى الفرد نفسه لنعرف نواحى القوة والضعف فى شخصيته، ذلك لأهداف متعددة علاجية أو مهنية أو تربوية أو تقويمية.

فروق بين الأفراد **Inter - Individuals**

يهدف قياسها إلى مقارنة فرد بفرد آخر بشرط أن يتساويا فى مجموعة السمات أو الخصائص غير التى نحاول مقارنتها فيها.

تركيز الانتباه الداخلى **Internal Focus of Attention**

يمكن تصنيف تركيز الانتباه على أساس مصدر المنبة هل من داخل الفرد نفسه أم من خارج الفرد أى البيئة المحيطة به.

ويقصد تركيز الانتباه الداخلى أن يوجه نحو الأحاسيس والمشاعر والأفكار الداخلية بالرياضى نفسه، ويسمى أحيانا بالتركيز الذاتى Self Focus (يراجع تركيز الانتباه الخارجى External Focus of Attention).

وجهة الضبط الداخلى **Internal Locus of Control**

اعتقاد الرياضى أن التدعيم الذى يلى أفعاله وتصرفاته الشخصية متسقا من سلوكه الشخصى، مع ملاحظة أن هذا التدعيم لايتحقق إلا إذا كان الرياضى شاعراً به، ومدركا للعلاقة السببية بين أفعاله والنتائج المترتبة عليه.

الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة **International Society of Sport Psychology (ISSP)**

تأسست عام ١٩٦٥، والهدف من إنشائها الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم.

دافع ذاتى الإثابة **Intrinsic Motivation**

عبارة عن دافع فيه الإرضاء أو ظروف الحفز Incenitve يتحصلان من داخل النشاط ذاته. وعادة فإن الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضى من خلال هذا الدافع الذاتى الإثابة يؤدونه من منطلق الرغبة فى الشعور بالاقتدار وتأكيد الذات والإصرار والنجاح، وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال ممارسة النشاط الرياضى تعتبر قيمة فى حد ذاتها. (يراجع : دافع خارجى الإثابة Extrinsic Motivation).

فرضية اليو المقلوبة (العلاقة المنحنية) Inverted U Hypothesis

الأساس الذى تقوم عليه هذه الفرضيةفى تفسير العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى مفاده أن الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جداً ويصاحبها تحسن فى الأداء حتى نقطة أو منطقة معينة يحدث أن الرياضى يؤدى عندها أفضل قدراته ويحقق الأداء الأقصى، وتسمى منطقة الطاقة المثلى Optimal Energy Zone.

أسلوب قيادى Leadership Style

يعنى أنماط السلوك التى يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز واجباتها وإشباع حاجاتها.

يستخدم أحيانا مصطلح الطراز القيادى أو النمط القيادى للتعبير عن نفس المعنى السابق.

وجهة الضبط Locus of Control

مفهوم حديث نسبيا اشتق من «نظرية التعلم الاجتماعى» التى صاغها «جوليان روتر» Julian Rotter. وتذهب إلى أن الناس يختلفون فى إدراكهم لمصدر التدعيم، فبعضهم يرى أن التدعيم يأتى دائما من الخارج، بينما يرى البعض أن مصدر التدعيم الداخلى.

الأداء الأقصى Maximum Performance

ويقصد به أن يؤدى الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

نموذج الصحة العقلية Mental Health Model

اقترح هذا النموذج «مورجان» Morgan للتعرف على البروفيل النفسى لرياضى القمة، وتوصل إلى أن رياضى القمة يتميزون بدرجة مرتفعة من حيث الحيوية، الانبساط مقابل انخفاض درجاتهم فى كل من حالة القلق، سمة القلق، التوتر، الإحباط، الغضب، العصابية. وأطلق على هذه الخصائص النفسية بروفيل الصحة العقلية الإيجابى..

دافع، قوة محركة **Motive**

حالة التوتر فى داخل الفرد توقظ السلوك وتبقى عليه وتوجهه نحو هدف ما.

تركيز الانتباه الضيق **Narrow Focus of Attention**

يعنى أن يكون الرياضى يقظا أو واعيـاً لشىء واحد أو منطقة صغيرة نسـبياً، ويتضح أهمـية هذا النوع من تركيز الانـتباه فى رياضات مـثل الرماية، أو عند أداء لاعب كرة السلة الرميـة الحرة أو التصويب، كذلك عند تصـويب لاعب كرة القدم على المرمى. (يراجع : تركيز الانتباه الواسع Broad Focus of Attention).

جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضة والنشاط البدنى.

North America Society For The Psychology Of Sport And Physical Activity (NASPSPA)

تأسست عام ١٩٦٧. تحـدد الهدف الأساسى لهذه الجـمعية فى التـركيز على المجال التجـريبى لعلم نفس الرياضة، واتضح ذلك فى طبيـعة ونوع المقالات التى تنشر فى الدوريات الخاصة بها.

طاقة نفسية مثلى **Optimal Psychic Energy**

تعنى أفضل تعبـئة أو تهيئة نفـسية للرياضى بما يسمح له تحـقيق أفضل أداء. وفى الغالب فإن هذه الطاقة المثلى تحدث دون تأثيـر التوتر بأشكال المختلفة وخاصة الناتج عن انفعـالات سلبية مثل القلـق . . . وتستخدم على نحـو مرادف لمصطلح حالة الطلاقة Flow State.

أهداف النتائج **Outcome Goals**

تعنى مستويات الأداء تركز على نتائج المسابقة بين متنافسين أو فريقين مثال: إلحاق الهزيمة بشخص آخر.

أهداف الأداء **Performance Goals**

تعنى التحسن الذى يحـققه الفرد نسبة إلى أدائه السـابق (تحسن زمن الجرى مسافة ٨٠٠ متر).

شخصية **Personality**

تعرف بأنهـا التجميع النهـائى ـ أو المحصلة العامـة ـ لكل الدوافع والعادات والاهتمامات والميـول والإحساسات والمثل والآراء والمعتقـدات سواء أكانت موروثة أم مكتسبة، والتى تنعكس على سلوك الإنسان وتفاعله مع البيئة.

تعصب **Prejuduice**

اتجاه نفسى لدى الفرد يجـعله يدرك فرداً معينًا أو جماعة معـينة أو موضوعا معينـا إدراكا إيجابيا محـباً أو سلبا كارها : دون أن يكـون لهذا الإدراك أو ذاك ما يبرره من المنطق أو الأحداث أو الخبرات الواقعية.

استرخاء عضلى تدريجى **Progressive Muscle Relaxation**

توجد عـدة أساليب لهـذا النوع من الاسترخـاء، إلا أنها جمـيعـاً تستند إلى الطريقة الأصلية التى وضعها «جاكوبسون» Jacobson والتى تعتمد على سلسلة من التقلصات العـضلية الأيزومترية يتبعـها استرخاء. والغرض من ذلك مـساعدة الفرد فى التعرف على الفرق بين الإحساس بالإنقبـاض والاسترخاء العضلى. حيث يقوم الفرد بـتقليص وإرخـاء المجموعـات العضليـة الرئيسـية فى الجـسم بشكل منتظم وتدريجى بينمـا يكون انتباهه منصـبا على الإحسـاس المصاحب لحـالة العضلة فى وضعى الانقباض والاسترخاء.

طاقة نفسية **Psychic Energy**

يستخدم مـصطلح «طاقة نفسية» على نحو مـرادف لمصطلحات أخرى عديدة مـثل : دافع Drive، تنشيط Activation، إيقاظ (اسـتثارة) Arrousal لكـل من العقل والجسم. وهو أكثر شيوعا فى مـجال علم نفس الرياضة حيث يكون التركيز نحو التمرين الذهنى مستقلا عن الجسم.

ويمكن أن تكون الطاقـة النفـسية إيـجابية عندمـا ترتبط بانفعـالات مثل المتعـة والسرور، كـما يمكن أن تكون سلبـية عندما تـرتبط بانفعالات مـثل القلق والغضب.

تعبئة الطاقة النفسية **Psyching Up**

يعبر هذا المصطلح عن الإجراءات التى يستخدمها المدرب مع الرياضى، أو الرياضى مع نفسه بغرض زيادة الطاقة النفسية إلى المستوى الأمثل الذى يحقق الأداء الأقصى Maximum Perfomance .

تجاوز الطاقة النفسية **Psyching Out**

يعبر هذا المصطلح على زيادة درجة تعبئة الطاقة النفسية للرياضى عن المستوى الأمثل المطلوب لتحقيق الأداء الأقصى.

مقاييس نفسية **Psychometric Measurements**

يعنى الوصف الكمى الموضوعى للظواهر النفسية مستقلا عن الذاتية والآراء الشخصية.

استجابة **Response**

نشاط يقوم به الفرد كاستجابة لموقف يواجهه أو منبه ينبه، أو مثير يثيره. ويمكن أن تكون هذه الاستجابة نشاطاً حركياً، كما يمكن أن تكون نشاطاً ذهنياً، كما يمكن أن تكون نشاطاً انفعاليا، كما يمكن أن تكون نشاطا فسيولوجيا . . . إلخ، وغالبا ما تكون خليطا من أكثر من نوع من النشاط أو السلوك.

توجيه الاستجابة **Response Orientation**

المقدرة على الاختيار بشكل سريع الاستجابة المناسبة، من بين عدد من الاستجابات المحتملة، مثل زمن الرجع التمييزى.

انتباه انتقائى **Selective Attention**

مقدرة الرياضى على اختبار المثيرات أو التلميحات الصحيحة التى يجب الانتباه إليها من بين عدد غير محدود من المثيرات.

قدرات (استعدادات) حسية **Sensory**

تتمثل القدرات الحسية فى قدرات الشخص على أنواع الحس المختلفة مثل قدرة الأبصار، وقدرة السمع، وقدرة التذوق، وقدرة الشم، وقدرة الحس اللمسى، وقدرة الحس العضلى. وتعتبر القدرات الحسية هى أقرب فى اختصاص الجانب الجسمى من الشخصية عنه فى خصائص الجانب النفسى.

تحويل الانتباه **Shifiting Attention**

يعنى مقدرة الرياضى على تحويل انتباهه بطريقة إرادية على ضوء التغير المستمر فى الظروف البيئية المحيطة بالرياضى، وعلى ضوء التغير فى حالته الذاتية.

موقف **Situation**

جملة منبهات أو مثيرات متشابكة تحيط بالفرد فى ظرف معين، وتحتاج منه إلى القيام بسلوك محدد يتوافق به مع هذا الموقف، كموقف المنافسة بالنسبة للرياضى.

مهارة **Skill**

تعنى مهارة المستوى الذى يبلغه الفرد فى أداء عمليات حركية حسية معقدة، يتوافر فيها عناصر السرعة، والدقة، والتكيف مع الظروف المتغيرة.

حالة القلق الجسمى **Somatic State Anxiety**

تعنى إدراك الرياضى للتهديد الناتج عن توتر المنافسة من خلال الاستجابات الفسيولوجية والجسمية المتمثلة فى زيادة ضربات القلق، زيادة مرات التنفس، برودة اليدين، اضطرابات المعدة، توتر العضلات.

وللتغلب على هذاالنوع من القلق يفضل مزاولة التمرينات البدنية (يراجع : حالة القلق المعرفى Cognitive State Anxiety).

علم نفس الرياضة **Sport Psychology**

يعنى محاولة تطبيق الحقائق والمبادئ النفسية المرتبطة بالسلوك الإنسانى فى الرياضة، والهدف من ذلك هو تطوير الأداء الرياضى هذا من ناحية، وتطوير الجوانب الإيجابية لشخصية الرياضى من ناحية أخرى.

أكاديمية علم نفس الرياضة Sport Psychology Academy (SPA)

هى جمعية فرعية ضمن الجمعية الدولية للرياضة والتربية البدنية.

انسحاب من الرياضة Sport Withdrawal

يعنى توقف الفرد عن ممارسة الرياضة، هذاالتوقف قد يكون مؤقت لفترة معينة، أو دائم لفترات طويلة، كذلك قد يكون بمثابة التحول من رياضة إلى أخرى.

قلق الحالة State Anxiety

خبرة انفعالية مباشرة تتميز بالخوف والتوتر، ويصاحبها أحيانا استثارة فسيولوجية. درجة القلق التى يشعر بها الفرد نتيجة موقف توتر أو تهديد وهى صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر.

يطلق عليها كذلك حالة القلق Anxiety State (يراجع : قلق السمة Trait Anxiety).

توتر Stress

قد يستخدم مصطلح التوتر كمرادف للطاق النفسية، والواقع أن التوتر يختلف عن الطاقة النفسية، ويحدث عندما يدرك الفرد عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ فى الاعتبار أن نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد.

مزاج Temperament

هو مجموعة الصفات التى تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، كما يعرفه البعض بأنه الخصائص النفسية الفردية التى تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد. هو بمثابة الطبيعة العامة لأحد الأفراد ـ خصوصاً فى جانبها الوجدانى والنزوعى.

قلق السمة **Trait Anxiety**

استعداد شخصى مستقر نسبياً لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر، والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق.

ويلاحظ أن الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عدداً كبيرا من المواقف على أن فيها تهديداً لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية.

يستخدم مصطلح قلق السمة على نحو مرادف لكل من مصطلح سمة القلق Anxiety Trait، ومصطلح قلق السمة العام General Trait Anxiety (يراجع قلق سمة المنافسة Competitive Trait Anxiety).

الأداء المميز **Typical Performance**

ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

هم **Worry**

اتجاه انفعالى يتميز بالقلق على ما تأتى به الأحداث فى المستقبل.

المـراجـع

أولا : المراجع العربية :

١ ـ إبراهيم، سليمان علي (١٩٧٩) العدوان لدي الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

٢ ـ الجزار، سليم عبد المجيد. التعرف علي الأسلوب القيادي لمدربي بعض الألعاب الجماعية. بحث ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٣ ـ أحمد، رضا حفني (١٩٨٥) السمات الانفعالية وعلاقتها بالتعرف الخططي، ومستوي الأداء المهاري للاعبات السلة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

٤ ـ الباجوري، نادية محمد (١٩٨٣) علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

٥ ـ التهامي، نجاح (١٩٧٩) القلق لدي الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.

٦ ـ السنتريسي، أحمد محمد (١٩٧٦) دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعبي المنازلات الفردية. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان ١٩٧٦.

٧ ـ السويفي، أحمد مصطفي (١٩٧٨) القدرة الحركية للناشئين في رياضة السباحة وعلاقتها بسمات الشخصية. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.

٨ ـ العيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٤) علم النفس الفسيولوجي : دراسة في تفسير السلوك الإنساني. الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية.

٩ ـ النقيب، يحيي كاظم (١٩٨٩) التأثيرات السلبية للاستثارة والقلق علي الأداء وطرق مواجهتها. موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة (إعداد) هزام محمد الهزاع ويحيي كاظم النقيب. المملكة العربية السعودية، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي.

١٠ ـ النقيب، يحيي كاظم (١٩٩٠) علم النفس الرياضي. اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة، معهد إعداد القادة.

١١ ـ راتب، أسامة كامل وأحمد، محمد علي (١٩٩١) : السمات الدافعية والخصائص الفسيوجسمية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. العدد (التاسع).

١٢ ـ راتب، أسامة كامل (١٩٩٢) المقارنة بين سباحي المنافسات الناشئين والعمومي في بعض السمات الانفعالية تبعا لمستوي الإنجاز الرقمي ومسافة ونوع المسابقة. مجلة جامعة حلوان علوم وفنون. المجلد الرابع، العدد الثاني.

١٣ ـ راتب، أسامة كامل (١٩٩١) توجيه الاستثارة الانفعالية للاعب قبل المنافسة. الكتاب العلمي : علوم التربية البدنية والرياضة، العدد الحادى عشر.

١٤ ـ راتب، أسامة كامل (١٩٩٢) دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين رياضي المستوي العالي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. العدد الثالث عشر.

١٥ ـ راتب، أسامة كامل (١٩٩٠) دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي.

١٦ ـ راتب، أسامة كامل (١٩٩١) تقنين مقياس سلوك المنافسة الرياضية، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية بجامعة الإمارات. اللياقة البدنية للصحة والإنتاج والدفاع، الفترة من ٥ ـ ٧ نوفمبر.

١٧ ـ راتب، أسامة كامل ومرسي، مصطفي محمد (١٩٩١) السمات الانفعالية لدي السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي. مجلة نظريات وتطبيقات لبحوث التربية البدنية. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. العدد الثانى عشر.

١٨ ـ زيد، حسن أحمد (١٩٨٢) القلق كسمة وكحالة لدي متسابقي ألعاب القوي. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

١٩ ـ زيد، حسن علي وخليفة، إبراهيم عبد ربه (١٩٨٦) الجانب الدافعي للشخصية الرياضية وعلاقته بالإنجاز الرقمي لدي منتخب مصر من الناشئين في ألعاب القوي. المؤتمر العلمي السنوي الأول بكلية التربية الرياضية بالمنيا .

٢٠ ـ زيدان، مصطفي محمد (١٩٨٩) المدرب والتدريب الرياضي. مطبوعات نادي مكة الثقافي.

٢١ ـ سالم، حسن سالم وخليفة، إبراهيم عبد ربه (١٩٨٩) دراسة مقارنة بين متسابقي ومتسابقات الميدان والمضمار في مركز التحكم. المجلد الأول، العدد الثاني، علوم وفنون دراسات وبحوث ، جامعة حلوان.

٢٢ ـ شمعون، محمد العربي التدريب العقلي والأداء الرياضى (١٩٩٢): الكتاب العلمى: علوم التربية البدنية والرياضة. معهد البحرين الرياضي، المؤسسة العامة للشباب والرياضة. البحرين، العدد الثاني.

٢٣ ـ شمعون، محمد العربي (١٩٧٩) السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدي الرياضيين. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنبن بالقاهرة، جامعة حلوان.

٢٤ ـ صالح، أحمد زكي (١٩٧١) علم النفس التربوي. الطبعة العاشرة، القاهرة: مكتب النهضة العربية.

٢٥ ـ طه، فرج عبد القادر (١٩٨٩) أصول علم النفس الحديث. القاهرة: دار المعارف .

٢٦ ـ عبد الرحمن، سعيد (١٩٨٣) القياس النفسي. الكويت. مكتبة الفلاح.

٢٧ ـ عبد الله، محمد سعيد (١٩٨٢) الشخصية والقدرات العقلية : دراسة في مجال التربية البدنية. السعودية. دار الإصلاح.

٢٨ ـ عسل، سلوي موسي وبشير، عطيات عطا (١٩٨٧) : السمات الانفعالية لأبطال مسابقات الميدان والمضمار في قارة أفريقيا. المؤتمر العلمي الأول، التربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

٢٩ ـ عوض، عباس محمود (١٩٧٧) دراسة مقارنة للاتجاهات العدوانية لدي مجموعة من الطلاب الممارسين للألعاب الرياضة وغير الممارسين لها. صحيفة التربية، العدد الأول. السنة التاسعة والعشرون.

٣٠ ـ عكاشة، أحمد (١٩٨٢) علم النفس الفسيولوجي. ط٣، القاهرة : دار المعارف.

٣١ ـ علاوي، محمد حسن (١٩٧٩) علم النفس الرياضي. ط ٤ : القاهرة ، دار المعارف.

٣٢ ـ علاوي، محمد حسن (١٩٧٧) سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٣. القاهرة : دار المعارف.

٣٣ ـ علاوبي، محمد حسن، رضوان، نصر الدين (١٩٨٧) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.

٣٤ ـ فرغلي، محمد سعد (١٩٧٦) التفوق رياضيا ـ دراسة لبعض سمات الشخصية ـ بحث ماجستير. كلية التربية، جامعة الأزهر.

٣٥ ـ قشقوش، إبراهيم ومنصور طلعت (١٩٧٩). دافعية الإنجاز وقياسها، المجلد الثاني، مكتبة الأنجلو المصرية.

٣٦ ـ كفافي، علاء الدين (١٩٨٦) قضاء وقت الفراغ وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به عند طلبة وطالبات جامعة قطر. مركز البحوث التربوية، جامع قطر. المجلد الرابع عشر.

٣٧ ـ لازاروس، ريتشارد (١٩٨٤) الشخصية. (ترجمة) سيد محمد غنيم. مكتبة أصول علم النفس الحديث. دار الشروق.

٣٨ ـ محمد، صدقي نور الدين (١٩٩١) اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدي ملاكمي الدرجة الأولي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. مكتبة التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. العدد (الثالث عشر) .

٣٩ ـ مصطفي، عصام الدين عبد الخالق (١٩٧٩) علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٤٠ ـ مليكه، لويس كامل (١٩٨٩) سيكولوجية الجماعات والقيادة. الجزء الأول. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

٤١ ـ موراي، إدوارد (١٩٨٨) الدافعية والانفعال. (ترجمة) أحمد عبد العزيز سلامة. مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

42 - Alderman, R.B. (1984) : Pschological Behavior In Sport. Philadelphia : W. B. Saunder Company.

43 - Anshel, M. H. (1991) : Dictionary of The Sport And Exercise Science. (Eds.). Champaign, Illinois : Human kinetics Booke.

44 - Bakker, F.C., Whiting, H.T. Van, B.H. (1990): Sport Sycholgy Concepts and Application. New Yourk : John Wiley & Sons .

45 - Bell, K.f. (1983) : Championship Thinkig : The Athlete's Guide To Winning Performance In All Sports. London, : Prentice - Hall International, Inc.

46 - Bird, A.M. & Crip, B. K. (1986) : Psycholgy And Sport Behavior St. louis : Mosby College Publishing.

47 - Carron, A.V. (1993); the Sports Team As An Effective Group. In J.M.william (Eds.), Applied Sport Psycphology : Personal Growth to Peak performance. California : Mayfield Publishing Company.

48 - Cox, R.H. (1994) : Sport Psychology : Concepts and Applications. (3 ed). Madison : Brown & Benchmark Publisher.

49 - Cratty, B.J (1973). Psychologgy In Contemporary Sport : Guide line For Coaches And Athletes. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.

50 - Fuoss, D.E. & Troppmann, R.J. (1981). Effetive Coaching A Psychologial Approach : New Yourk : John Wiley & Sons.

51 - Gould, A. & Petlichkoff, L. (1988).Participation Motivation And Attrtion in Young Athletes. in F.l. smoll, R. A. magill, & m.J. Ash (Eds.), Childern In Sports. Champaign, Illinois : Human Kinetics.

52 - Gould, D. (1993). Goal Setting for Peak Performance. In J.M. William (Eds.), Applied Sport Performance. California : Mayfield Publishing Company.

53 - Haris, D.V. & Harris, B. L. (1984). The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skills for Physical People. Champaigh, Illinois : Human Kinetice Publishers, Inc.

54 - Kauss, D. R. (1980). Peak Performance : Mental Game Plans For Maximizing Your Athletic Potential. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.

55 - Lee, M. Coaching Children In Sport. London : E & FN Spoon Publishers.

56 - Llewellyn, J.H. & Blucker, J.A. (1982) Psycholgy of Coaching : Theory and Application. Minnesota : Burgess Pulishing Co.

57 - Martens, R. (1987). Coaches Guid to Sport Psychology Champaign, Illinois : Human kinetics Publishers, Inc.

58 - Martans, R. (1990). Successfull Coaching. (2ed.). Champaign, Illinois, Illinois,: Human Kinetics Publisher, Inc.

59 - Martans, R., Vealey, R. & Burton, D. (1992) Competitive Anxiety In Sport. Champaign Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.

60 - McClements, J. & Botterill, C. (1993) Goal Setting And Perfrmance In R. M. Suinn (Eds.), Psycholgy In Sport. Minnesota : Burgess Publishing Company.

61 - Morgan, W. P. (1980). The Trait Psychology Controversy. Research Quarterly For Exercise and Sport vol. 51.