**علم النفس . . . بحث متكامل عن (الشخصية والثقة بالنفس والاستثارة الرياضية. . . الخ)**

**الشخصية المحاضرة ( 1 )**  
  
  
  
  
  
  
**الشخصية :**  
  
**مفهوم الشخصية متبادل بشكل يومي فمثلاً يقال فلان شخصيته قوية وفلان شخصيته ضعيفة والمقصود بذلك أن الإنسان يتميز عن غيرة بخصوصيات بدنية أو مكانة اجتماعية مميزة مرتبطة بمجموعة متغيرات أما بالنفوذ السياسي أو الاجتماعي أما ضعيف الشخصية فأنه يمتلك صفات الانهزامية والاستسلام والخضوع والتي يمكن أن تغلب غليه0**  
**فالشخصية : هي من الفعل ( شخص ) وهي تعني بأنه كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد من طول وضعف ولون البشرة .... ظاهرياً0**  
**تعريفات الشخصية :**  
  
**1- هي السلوك المميز للفرد0**   
**2- النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره0**  
**3- التنظيم العقلي الكامل للإنسان عند مرحلة معينة من مراحل النمو ( نفسية ، عقلية ، مزاجية ، مهارات الفرد ، أخلاقية ، اتجاهاته التي كونها خلال حياته )0**  
**\* المفهوم الذي يصف الفرد من حيث أنه موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المعقدة التنظيم التي تميزه عن غيره0**  
**\* المصطلح الذي يجير توقع ما سيفعله الإنسان في وضع معين0**  
**\* الأنظمة النفسية المتحركة داخل الإنسان والتي تحدد مميزاته0**  
**\* نمط الإنسان في الحياة أو النمط المميز للاستجابة لمشاكل الحياة0**  
**وهناك تعاريف تطرقت إلى استمرارية الصيغ الوظيفية والقوى التي نتجت من خلال خبرات الفرد وآخرون تطرقوا إلى العادات والشعور وطريقة التفكير وآخرون إلى العادات السلوكية للإنسان التي هي مجموعة من أوجه النشاط للفرد وآخرون وصفوا الشخصية بأنها التعبير المستخدم لوصف معاني وأحاسيس مختلفة على الصعيدين العام والنفسي0**  
**\* هناك اختلافات في تعريف الشخصية ولكنها جميعها تنصف إلى أنها على ما يتحلى به الشخص من الصفات وعادات وسلوك ويجب أن يتطرق تعريف الشخصية المتكامل إلى :**  
**1- الفردية : ما يتميز به عن الآخرين0**  
**2- التكامل : وحدة متكاملة ومتماسكة ومنسجمة0**  
**3- الحركية : تفاعل بين الشخص والبيئة0**  
**4- الثبات النسبي : تصرفاته وسلوكه في المواقف المتغيرة0**  
**العوامل المكونة للشخصية :**  
  
**1- العوامل الجسمية :**  
**أ- سمة الحالة الجسمية0**  
**ب- سمة خاصة لجسم الإنسان0**  
**\* السمة العامة ( نمو الجسم الطبيعي – الصحة العامة – المقاومة ضد الأمراض )0**  
**\* السمة الخاصة ( طول – قصر – بدين – نحيف )0**  
**2- العوامل النفسية :**  
**أ- مجموعة أولى تتميز بالوظائف العقلية ( الذكاء ، القدرات اللغوية والقدرات العقلية الخاصة والقدرات الحسابية والقدرة العلمية والقدرات الفنية )0**  
**\* عمليات عقلية مثل التصور والتخيل والتذكر0**  
**\* عمليات عقلية مكتسبة من خلال عمليات التعلم المباشر0**  
**ب- مجموعة ثانية تتضمن الجانب المزاجي من الشخصية وتشمل أساليب النشاط الإنفعالي التي تتعلق ..... وليس العوامل المعرفية0**  
**3- العوامل الاجتماعية :**  
**مجموعة أولى تتعلق بالظروف الاجتماعية للمنزل :**  
**أ- الحالة الاقتصادية0**  
**ب- الظرف المنزلي الطبيعي0**  
**ج- المعاملة الاسرية0**  
**مجموعة ثانية تتعلق بظروف النشاط الخاص للإنسان :**  
**أ- ملائمة العمل لميول الإنسان0**  
**ب- نوع الأقران والأصدقاء0**  
**المكونات الأساسية للشخصية :**  
  
**1- الأخلاق0**  
**2- المزاج0**  
**3- الذكاء0**  
**4- العوامل الجسمية0**  
**5- العوامل البيئية والاجتماعية0**  
**سمات الشخصية :**  
  
**هي عبارة عن مفاهيم استعدادية أي مفاهيم تشير إلى نزعات للسلوك أو للاستجابة بطرق معينة0**  
**السمة : خاصية ذات ثبات نسبي تختلف من إنسان إلى آخر وحسب الفروق الفردية وهي بالتالي محصلة الوراثة والبيئة معاً ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو عقلية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف إجتماعية0**  
**وإن للإنسان سمات ثابتة هي :**  
  
**1- سمات بدنية : وتشمل ( الصحة – المظهر العام – سلامة الحواس – اللياقة البدنية )0**  
**2- سمات عقلية : مثل ( الذكاء – القدرات العقلية الخاصة – المعرفة – المهنة – فكرة الإنسان عن نفسه – فكرة الإنسان عن الآخرين )0**  
**3- سمات نفسية : مثل ( الحالة المزاجية – الثبات – الاستقرار- الانفعال – ضبط النفس )0**  
**4- سمات اجتماعية : مثل ( الشعور بالمشكلات- الاشتراك في النشاط الاجتماعي – موقف الإنسان من القيمة الاجتماعية – ميل الإنسان إلى السيطرة أو الخضوع- التعاون – الاكتفاء الذاتي – الاعتماد على الغير )0**  
**أنماط الشخصية :**  
  
**وهي أنماط عبارة عن فئة أو صنف من الأفراد يشتركون في السمات العامة وإن أختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه السمات0**  
**الأنماط الشخصية :**  
  
**1- الأنماط الجسمية0**  
**2- الأنماط الهرمونية0**  
**3- الأنماط النفسية0**  
**4- الأنماط المزاجية0**  
**1- الأنماط الجسمية : وقد صنفها كرتشمر إلى ثلاث أنماط جسمية هي :**  
**أ- النمط الرياضي : وهو خط عضلي يتغلب على الأنماط الأخرى ويتسم بالنشاط والعدوانية0**  
**ب- النمط الواهن : يكون طويلاً ونحيل وهزيل ويكون منطوياً على نفسه مكتئباً من الناحية النفسية ويكون دائماً منعزل على نفسه0**  
**ج- النمط المكتنز : وهو نمط يكون سمين جداً وقصير وهو سريع التقلب وسهل الصداقات ويكون مريح وصريح0**  
**2- الأنماط الهرمونية : وقد صنفها برمان على أساس الإفرازات الهرمونية في الجسم هي :**  
**أ- النمط الدرقي : وهو النمط الذي ينتمي إلى الغدد الدرقية النشطة حيث تكون الإفرازات السائدة في الجسم ( ويتصف الشخص من هذا النوع بالتهور والقلق والنشاط العدواني وسهولة الاستثارة )0**  
**ب- النمط الأدريناليني : وهذه التسمية نسبة إلى الهرمون الأدرينالين بسبب إفرازات أدرينالينية التي تعمل على تنشيط الخلايا العصبية وتهيئة الظروف اللازمة لتزويدها بما يحتاج إليه من غذاء ويصفونه بالقوة والمثابرة والنشاط0**  
**ج- النمط النخامي : وهي نسبة إلى الغدد النخامية ، ويملك صاحب هذه الشخصية بالسيطرة وضبط النفس والتحكم بالموقف التي يمرون بها في مختلف الأنشطة0**  
**د- النمط الجنسي : ويكون خجول وسهل الاستثارة ويكون للعاطفة دور كبير في التحكم بانفعالاته بحيث يتأثر للمواقف المفرحة والمحزنة ودائم التغلب بالعاطفة على العقل في أكثر المواقف0**  
**هـ- النمط التيموسي : ومن أهم مميزاته عدم الشعور بالمسؤوليات الخلقية والميل نحو الشذوذ واللامبالاة ويكون عادة من أصحاب نزعة اللواط0**  
**3- الأنماط النفسية : من اهم أصحاب هذه الأنماط العالم كارل يونج وهو أحد تلاميذ فريد صاحب نظرية التحليل النفسي وقد أختلف عن أستاذه أن الدافع الوحيد للسلوك الإنساني هو الغريزة الجنسية إذ كان يرى أن الدافع الرئيسي للسلوك الإنساني هو الصراع الداخلي0**  
**وإن المجتمع ينقسم إلى قسمين هما انطوائي وإنبساطي0**

**الشخصية الانبساطية**  
**الشخصية الانطوائية**  
**1- يميل للخروج0**  
**1- يميل للبقاء في الداخل0**  
**2- علاقات اجتماعية واسعة0**  
**2- صعب في الاتصالات الاجتماعية0**  
**3- سليم النية0**  
**3- يميل إلى الشك0**  
**4- لا يهتم بالنقد0**  
**4- خجول وحساس للنقد0**  
**5- لا يهتم بتفاصيل الحياة0**  
**5- يهتم بكل التفاصيل بدقة متناهية0**  
**6- متفائل0**  
**6- متشائم0**  
**7- عملي0**  
**7- حالم ( أحلام اليقظة )0**  
**8- يهتم بالعالم الخارجي0**  
**8- يهتم بشؤونه الخاصة0**  
**9- غير مهتم بصحته0**  
**9- حريص على صحته0**  
**10- متساهل0**  
**10- متزمت0**  
**11- معرض للإصابة بالهستريا0**  
**11- معرض للوسواس0**

**4- الأنماط المزاجية : إن صاحب هذه الأنماط التي وضع أساسياتها هو هيبو قراط وقسم الناس إلى :**  
**أ- النمط الدموي : ويكون متفائلاً في أغلب الأحيان سهل الاستثارة وسريع الاستجابة ومرحاً ومتقلب السلوك0**  
**ب- النمط السوداوي : متشائم ، ومنطوي ومنقبض وبطئ التفكير وتكون استجابته للأمور ثابتة وصعوبة في التعامل مع الناس0**  
**ج- النمط اللمفاوية : ويكون بدين وشره وخامل وكسول وبطئ الاستثارة والاستجابة والانفعال0**  
**د- النمط الصفراوي : ويتميز الشخص بقوة الجسم وسريع الغضب وحاد الطبع0**  
**السمة :**  
  
**هي عاطفة أو اتجاه تخضع للقياس وتتمتع بالثبات النسبي وتفرد الشخص عن غيره0**  
**أو نمط سلوكي أو موقف مستقر في الشخصية ( ونحن لا نشاهدها وأننا نستنتجها من مشاهداتنا المظاهر السلوكية وعلى أساسها بأنها سلوك الفرد في المستقبل القريب سيمضي باتجاه معين )0**  
**نظريات الشخصية:**  
  
**1- نظرية السمات : وتصنف عن طريق سماتها الأساسية ، فالسمة هي صفة أو خاصية معينة تميز الفرد عن غيره وهي تكون فطرية ( وراثية ) أو مكتسبة ، وهي تعتبر استعداد عام يمكن أن تتوقع منه سلوك الفرد عند تفاعله مع البيئة ومعالجته للمواقف والمشكلات التي تواجهه0**  
**فالسمات هي أبعاد الشخصية ( تحديد مكوناتها الأساسية ) وتكون ( الذكاء – الإنطوائية – العدوانية – القلق – الشجاعة – الشك )0**  
**فنلاحظ أصحاب هذه السمات هي سمات ثابتة نسبياَ تقريباً فيكون تصرف الشخص وفق هذه السمات لصفة ثابتة ومعروفة مسبقاً0**  
**2- النظرية السلوكية : ويكون اعتمادها على المواقف والسلوك الظاهري أساساً للتعبير عن الشخصية ويكون اهتمام العالم بتأثير البيئة على الفرد ويعتبرونه استجابة الفرد للتأثير أساساً للشخصية0**  
**ومن أهم أصحاب هذه النظرية هو سكلز والذي يقسم استجابات الفرد إلى نوعين من السلوك هما :**  
**أ- السلوك الإستجابي : وهو يتحدث في تأثير منبهات كثيرة معروفة ويمكن ضبطها وتنبؤها وهذه الاستجابات تشكل عادة جزء بسيط من السلوك الإنساني0**   
**ب- السلوك الإجرائي : يحدث بتأثير منبهات كثيرة ومعروفة وغير معروفة ويكون سلوك الإنسان تلقائي نتيجة لاستعداده لمثل هذا السلوك0**  
**3- النظرية الحركية : الشخصية عبارة عن تفاعل النواحي الفسلجية والمجتمع الذي يقوم به الفرد والمواقف بحيث تنظم انتظاماً حركياً يصعب معه فصلها عن بعضها وإن التكوين الحركي هو الذي يكون الشخصية وإن فرويد صاحب نظرية التحليل النفسي تعتبر من النظريات الحركية للشخصية فقد قسم فرويد قسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة هي:**  
**أ- اللهو : وهو يمثل غريزة وسلوك الإنسان الموروث0**  
**ب- الآنة : الذي يمثل السيطرة على اللهو بشكل إرادي0**  
**ج- الآنة الأعلى : الذي يمثل الضمور والذات العليا التي ترضي الله والنفس والمجتمع وإن السلوك حسب نظرية فرويد يتحدد من خلال التفاؤل الحركي بين هذه النظم الثلاثة0**  
**\* من أهم مقاييس الشخصية هي :**  
**مقياس فرايبورج للشخصية :**  
**وضع المقياس من قبل أساتذة علم النفس في جامعة فرايبورج عام 1670 م ، وقد عربه محمد حسن علاوي إلى العربية ( ترجمة ) ويشمل ( 12 بند ) أي ( مجال ) في نسخته الأجنبية أما النسخة العربية فيشمل على ( 8 مجالات ) ومن 56 فقرة :**  
**1- العصبية0**  
**2- العدوانية0**  
**3- الإكتئابية0**  
**4- قابلية الإستثارة0**  
**5-الإجتماعية0**  
**6- الهدوء0**  
**7- السيطرة0**  
**8- الكف0**  
**الشخصية الرياضية :**  
  
**الحركة الرياضية مصدر عام لجميع أفراد المجتمع من تأثير على الصحة والحالة البدنية للفرد ويسعى كل شخص أن تكون له شخصيته العامة ومن ثم محاولة التقرب إلى الشخصية الرياضية بما يتصف به الرياضي من روح عالية وفرح وسرور واجتماعية ويتفاعل مع كل العامة خلال حياته اليومية0**  
**فنعد البدء بالنشاط الرياضي منذ الصغر يظهر التباهي بالحالة البدنية والعضلية لجسمه وسرعته ومهارته ورشاقته فهي سمات بدنية يحبها الجميع أثناء التنافس0**  
**وفي علم النفس الإنسان هو كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة والتي تتفاعل مع البيئة فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وكل هذا سلوك يعبر عن شخصية الإنسان في المجتمع وهنا ندخل على الشخصية إن كان لاعباً أو مدرباً أو مربياً أو ممارساً للنشاط الرياضي فأنه يتميز بسلوك خاص به يطلق عليه السلوك الرياضي والي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو الطائرة ... فهو سلوك مهاري ، أما الأركاض والأثقال والمصارعة والملاكمة فهو سلوك بدني وإن هذين السلوكين يربطهما سلوك عقلي لكونه يدخل ضمن التفكير للمباراة وكيفية الدفاع والهجوم وخداع المنافس ولكن في لعبة الشطرنج يتضح لنا النشاط العقلي أكثر من الألعاب الأخرى وهنا نطلق عليه النشاط العقلي في النشاط الرياضي0**  
**ولذلك فأن الشخصية تشكل الأساسية الذاتية لممارسة الرياضة والعكس فأن النشاط الرياضي يؤثر في شخصية الإنسان بصورة معينة وحسب متطلبات النشاط من الناحية النفسية والبدنية0**  
**يشير سينجر ( Singer ) أن كل نشاط رياضي له مقوماته وعوامله النفسية وتحتل الشخصية المكانة الأولى من بين كل العوامل والمقومات الأخرى0**  
**أما الدارمان ( Alderman ) فيؤكد أن المتفوقون رياضياً يميلون إلى الإنصاف بسمات خاصة تعد مثالاً للتحصين الرياضي حيث أن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية0**  
**\* ولأن محمد حسن علاوي .. إن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى0**  
**\* أما عبد الودود أحمد .. فأنه الشخصية الرياضية لها أبعاد متعددة وسمات تختلف عن الفرد الاعتيادي لما لها من روح المرح والتسامح وتحمل التأثيرات النفسية من إجراء الربح والخسارة والتي قد يمر بها الرياضي خلال الموسم الواحد إلى أكثر من مرة وهي تساعد على صقل شخصيته من خلال هذه التغيرات0**  
**\* أصبح الاتفاق مع وجهة نظر البورث في تعريفه للشخصية الرياضية حيث تم تسمية الرياضية بدلاً من رياضي0**  
**\* فالشخصية الرياضية تختلف عن الإفراد الرياضي حيث أن الرياضي هو من يكون من أصحاب الإنجازات العليا أو المستويات العليا أما الذين يمارسون الرياضة لأغراض بدنية وصحية فيمكن أن نطلق عليهم الشخصية الرياضية ( من وجهة نظر عبد الودود )0**  
**السمات للشخصية الرياضية :**  
  
**هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها فإذا عرفنا ذكاء الإنسان فإننا بذلك قد عرفنا بعد من أبعاد الشخصية لهذا الإنسان0**  
**وإن الأبعاد تكون بعد السمات الشخصية التي يمكن قياسها استناداً إلى حقائق ثابتة هي :**   
**1- ثبات الشخصية واضطرارها ، فالشخص الواحد يتعرف في المواقف المتشابهة بشكل واحد ولكل إنسان عاداته الثابتة التي لا تتغير0**  
**2- اختلاف الأفراد فيما بينهم في مواقف معينة غير أننا نختلف في درجة الغضب0**  
**فلذلك إن السمات ما هي الإ عادات يمكن استثارتها في مواقف مختلفة ، ويمكن أن نستنتج سمة ما من سلوك الإنسان حيث أنه يقوم بتصرف أو سلوك يعبر عن هذه السمة وهذا السلوك لا يأتي بمرة واحدة فقط ولكنه يرتبط بتحديد وجودها لدى هذا الإنسان باستمرار ظهور السلوك الذي يشير إلى تلك السمة0**  
**\* ومما تقدم نستنتج إن السمات الشخصية للرياضيين تختلف من شخص إلى آخر وحسب النشاط الممارس فمثلاً لاعبي التنس والشطرنج يختلفون عن لاعبي كرة السلة وكرة الطائرة فالسلوك العدواني هو السمة لدى الرياضيين يتغير من لعبة إلى أخرى فالمصارعة والملاكمة يكون السلوك عالي جداً أما في لعبة الشطرنج فهو قليل جداً0**  
**وإن سمة التعاون تظهر لدى لاعبي الفرق الجماعية وطرق التفاهم فيما بينهم تختلف عن الألعاب الفردية التي تظهر سمة الأنانية لديهم ، ولذلك فأن الممارسة للنشاط الرياضي الجماعي نلاحظ ظهور سمة على أخرى فإن هذه السمة تضمحل وتكون ربما قليلة الظهور كما هو الحال في اللعبة الجماعية ، وقد تم تحديد السمات الشخصية للرياضيين كما هي :**  
**1- الحافز0 13- الطاقة النفسية0**  
**2- العدوانية0 14- التوتر0**  
**3- التصميم0**  
**4- القيادة0**  
**5- الميل للشعور بالذنب0**  
**6- الثقة بالنفس0**  
**7- الضبط العالي0**  
**8- يقظة الضمير0**  
**9- الصدمة العقلية0**  
**10- الثقة بالآخرين0**  
**11- القابلية للتدريب0**  
**12- الأستثارة0**

**علم النفس الرياضي المحاضرة ( 2 )**

**م / التأثيرات النفسية لممارسة الألعاب الرياضية**

**أهداف التربية الرياضية :**  
  
**يتكلم كثير من رواد مجال التربية الرياضية عن مبادئ التربية الرياضية العلمية والتي هي عبارة عن آراء وأفكار مبنية على حقائق وأسس مستمدة من مصادر علمية متنوعة كأحياء الترشيح وعلم الوظائف التطبيقية وعلم الحركة وعلم النفس وغيرها ومستمدة من تحقيق تربوي0**  
**المبادئ التي تدعم الأهداف وذات أساس علمي كما يلي :**  
  
**- التعليم يشمل الأعضاء ككل0**  
**- التربية الرياضية هي جانب من التعليم العام0**  
**- نشاط التربية الرياضية يساعد على النمو0**  
**- التربية الرياضية تساعد على حسن استخدام وقت الفراغ0**  
**- التربية الرياضية تزود الفرد وتساعده على التدريب على القيادة0**  
**- التربية الرياضية تعطي الفرصة للتعبير عن النفس والابداع0**  
**- التربية الرياضية تساعد على التطور الثقافي0**  
**- التربية الرياضية تهيأ الفرد للتحكم بالعواطف0**  
**- التربية الرياضية تساعد على نمو الشخصية0**  
**- التربية الرياضية تنمي المهارات العضلية التوافقية0**  
**- التربية الرياضية تعلم وتنمي عادات الصحة والسلامة0**  
**- التربية الرياضية تساعد على النمو العقلي0**  
**- التربية الرياضية مبنية على الاحتياجات الإنسانية0**  
**- التربية الرياضية تساعد على نمو الأفراد واكتساب اللياقة الرياضية0**  
**أغراض التربية الرياضية :**  
  
**1- النمو العضوي0**  
**2- النمو البدني والصحي0**  
**3- النمو العاطفي والعقلي0**  
**4- النمو الاجتماعي0**  
**5- النمو الفكري0**  
**أما الأهداف فهي كما يلي :**  
  
**1- النمو البدني :هذا الغرض يهتم بالبرامج الحركية التي تهدف إلى تقوية الأجهزة العضوية المختلفة في الجسم مما يؤدي إلى :**  
**- بذل الإنسان جهد اكبر0**  
**- يكون له القدرة على مقاومة التعب والإجهاد0**  
**- يكون له القدرة إلى الرجوع إلى حالته الطبيعية بشكل أسرع عند التمرين0**  
**2- النمو الحركي :يهتم هذا الهدف بمعرفة وفهم كيفية حركات الجسم وجعلها مفيدة تعود بالنفع على عموم الجسم ، وتعتمد الحركة الفعالة حل التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي كما تعتمد أيضاً على معرفة الحركة الصحيحة ، والإدراك التام لنوعية المهارة الممارسة حتى تعود بالنفع العام للفرد جسمياً وعقلياً فينتج ذلك إبعاد المسافة بين التعب وقمة الأداء وتتمثل في أنشطة مثل الجري والوثب والانحناء ...0**  
**وظائف حركة الجسم الماهرة ( التوافقية ):**  
  
**أ- اكتساب الفرد القدرة للأداء الجيد0**  
**ب- تقلل من استهلاك الطاقة وتساهم في اكتساب الثقة بالنفس واكتساب الصحة الجسمية والعقلية0**  
**ج- تحدد وبدرجة كبيرة كيفية قضاء وقت الفراغ0**  
**د- تقلل ( بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى ) من الإصابات الرياضية0**  
**3- النمو العقلي : يتعامل ويقوم بتجميع المعارف والقدرة على التفكير ومن ثم ترجمة هذه المعارف ، فمثلاً قضية الحركة في التربية الرياضية معرفتها تكون عن طريق العلوم والمصادر والتي تقوم بدورها في ترجمة طبيعية هذه الحركة وأثرها على النمو وتطور الفرد0**  
**فالأنشطة الرياضية مثلاً يجب تعلمها وعليه تكون هناك الحاجة إلى التفكير واستخدام الطاقات العقلية حتى تتم عملية الاستيعاب الكامل وترجمتها بالطريقة الصحيحة السليمة0**  
**فالعقل إذاً يقوم بتجميع المعرفة ويوفق بين الجهازين العصبي والعضلي ، وهذا النوع من المعرفة يكون مطلوباً عند العملية العقلية ( المحاولة والخطأ )0**  
**والفرد أيضاً يجب أن يتعلم القوانين والخطط في الأنشطة المزاولة كما يجب عليه أن يهتم بالنظافة والوقاية من الأمراض ونظام الأكل المتزن وأهمية التدريب والتمرين للجسم والعقل ، فالمثل يقول " كلما كان الفرد يفكر أكثر عند مزاولة النشاط كلما كان ذلك النشاط تعليمياً أكثر"0**  
**4- النمو الاجتماعي : يهتم هذا الهدف بمساعدة الفرد بالتعديلات اللازمة على مستوى الفرد ( الشخصية ) والتعديلات اللازمة على مستوى الجماعة وبالتالي تساعد الفرد على اندماجه بالمجتمع والتعامل مع الآخرين0**  
**ومن أفضل السبل لعمل هذا النوع من التكيف مع المجتمع هو النشاط الرياضي والتربية الرياضية ولكن يشترط وجود القيادة السليمة ، كما يهتم أيضاً بتنمية الحاجة إلى تكوين الآراء والاتجاهات السليمة عن الفرد نفسه وبالتالي تكون لدى المشاركين الدراسة التامة عن شخصياتهم فيساعد هذا على النضوج للأفراد أنفسهم0**  
**الاحتياجات الاجتماعية السليمة التي يجب توافرها عند كل فرد :**  
  
**- الشعور بالانتماء0**  
**- معرفة من قبل الآخرين0**  
**- الحب في الله والبغض في الله0**  
**- الصدق والأخلاق الرفيعة0**  
**- العدل والإخلاص0**  
**- احترام المسؤولين والحكام والقوانين0**  
**وهذه الاحتياجات مطلوبة من الفرد حتى يقبل الفرد في مجتمعه ، وإذا لم تنمي هذه الاحتياجات والصفات الحميدة تكون هناك صفات غير اجتماعية وغير محببة تنمى عند ذلك الفرد0**  
**5- النمو العاطفي : هذا الغرض هو واحد من التحديات الكبيرة التي تواجه التربويين والذي من خلاله يحتاج فيه الشاب المساعدة والتوجيه السليم حتى تستثمر العادات الحسنة والتخلص من عادات وردود الفعل السيئة0**  
**والنمو العاطفي عبارة عن انفعالات وعواطف الفرد وآراءه وميوله وردود أفعاله0**   
**اللياقة البدنية : هي أحدى مكونات اللياقة الرياضية ويقصد بها لياقة الفرد اجتماعياً وثقافياً ونفسياً ، وتنمية هذه العوامل مجتمعة هي عملية متداخلة يؤثر كل منها الآخر ويتأثر بها مادام يجمعها دائماً الإطار التربوي العام ، أما اللياقة الرياضية فهي قدرة الفرد على أداء عمله في حياته اليومية بأكبر قدر دون الشعور بالتعب والإجهاد مع الاقتصاد في الجهد حتى يمكنه من الانتفاع بوقت فراغه0**  
**الطريقة إلى اللياقة البدنية : هناك أمور ونقاط تعتبر الممر والطريق إلى اللياقة الرياضية منها على سبيل المثال :**  
**- العناية الطبية السليمة: وذلك بأخذ الفحوصات الطبية الدورية اللازمة بانتظام وبأخذ العلاج الواقي من الأمراض وأيضاً أخذ العلاج في أوقاته الصحيحة وبدون تأخر وعلى أيدي خبرات طبية مؤهلة0**  
**- الخدمات الطبية للأسنان : وهذا بحد ذاته مهم ومطلوب ، فالزيارة المنتظمة لعيادة الأسنان مستحبة ويجب أن تكون على الأقل زيارة واحدة كل سنة للتنظيف والفحوصات وسبب ذلك انه توجد علاقة وثيقة بين اللثة وما تحتويه الأسنان وبين الجهاز الهضمي0**  
**التغذية: يجب أن تكون على أسس صحيحة بحيث تكون فيها الجرعات على حسب ما يتطلبه الجسم ويجب الموازنة بين نوعية الغذاء المتعاطي فمثلاً لا يزيد نوع معين مثل النشويات على المعدل المطلوب ولا يقلل من البروتينات أو الفيتامينات على حساب نوع آخر ويجب أخذ آراء المتخصصين بمثل هذه الأمور والتي لها أهمية كبيرة على لياقة الفرد الرياضية0**  
**التمرين : يكون اختيار نوعية وقوة التمارين مبنية على عوامل مثل العمر ، الحالة الصحية ، نوع التمرين ، حالة الطقس ، حجم الفرد وغيرها وتكون هذه العوامل مرتبطة بأوقات ونوعية وقوة التمارين0**  
**الاطمئنان في العمل : الاطمئنان في العمل وتأثيره النفسي على راحة وطمأنينة الفرد ، فالفرد يجب أن سكون مكيفاً مع عمله وقدراته ويجب أن تكون ملائمة لنوعية العمل الذي يقوم به حتى تكون النتيجة سليمة وهذا كله يؤثر على لياقة الفرد الرياضية0**  
**الترويح واللعب المفيد : حتى تتحقق اللياقة البدنية يتطلب وجود عامل الترويح مثلاً ولا ننسى اللعب المفيد الذي يتحقق من خلاله المتعة الصحية والمحبة لإخوانه واللحظات السعيدة0**  
**الراحة والاسترخاء : النوم السليم في أوقاته مهم جداً للياقة الفرد الرياضية وكذلك الاسترخاء0**  
**عناصر و مكونات اللياقة البدنية هي :**  
  
**1- مقاومة المرض0 6- السرعة0**   
**2- القوة العضلية والجلد العضلي0 7- الرشاقة0**  
**3- الجلد الدوري والتنفسي0 8- التوافق0**  
**4- القدرة العضلية0 9- التوازن0**  
**5- المرونة0 10- الدقة0**  
**وبالختام نذكر الموانع والعوائق للياقة الرياضية :**  
  
**- طريقة وأسلوب الحياة العصرية: كثيراً من الناس تأقلم بأسلوب الحياة العصرية فيكثرون من أكل وشرب الأطعمة المعلبة بالإضافة إلى قضاء وقت كبير أمام التلفاز ، والبدانة أيضاً تعتبر من هذه النتائج حيث أن الفرد يأكل ويشرب الأنواع الخاطئة بغير تمييز لا معرفة عن نظام التغذية الصحيح0**  
**- التبغ أو ما يسمى بالتدخين : التدخين يزيد من سرعة نبض القلب ويرفع ضغط الدم والكثير من المضار وهذا يحتاج موضوع كامل لأن الخوض فيه يطول ، وللأسف في هذه الأيام تجد أن المدخنين يزدادون كل يوم0**  
**المسكرات والمخدرات : بغض النظر عن مخاطرها نجد أن الإسلام قد حرم المخدرات تحريماً قطعياً وها هي الدول الكافرة بخالق السماء تجعل من يتعاطى هذه المواد أو يتاجر بها خارج عن القانون فيعاقب ويجازى0**  
**وعموماً المخدرات والمسكرات بأنواعها تؤثر على اللياقة الرياضية وتعطيلها تعطيلاً كبيراً كما أنتشر في هذه الأيام وللأسف استخدام كثير من أنواع المخدرات الفتاكة كالكوكين والافيون والمرجوانا بين الناس وروج منشط ( Steroids-LSD ) بين الرياضيين ، فأصبح من الضروري الكشف الطبي على كل لاعب في المسابقات الدولية قبل وبعد المنافسة0**  
**الصحة النفسية:**  
  
**للنشاط الرياضي فائدة ملحوظة في تطوير مقدرة الفرد على تحمل الضغوط النفسية لانخفاض مستوى التوتر بعد القيام بالنشاط الرياضي ولدى مرضى الاكتئاب لتحسن الحالة المزاجية وكذلك عند الذين يعانون من القلق أو اضطراب النوم لحاجة الجسم وخاصة الجهاز العضلي والعصبي للراحة بعد الجهد وحرق الطاقة0**  
**الوقاية من الإعاقة عند التقدم بالعمر :**  
  
**إن التعود على تأدية أنشطة رياضية منذ السن المبكر يعود بالفائدة عند التقدم بالعمر وأثبتت الدراسات أن نسبة ألإصابة بالعجز أو عدم المقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية لدى التقدم بالعمر تزيد لدى الافراد الخاملين وتقل لدى الأشخاص الذي اعتادوا ممارسة الأنشطة الجسمانية في سن مبكرة مما يدل على الدور الايجابي والمفيد للرياضة بشكل عام والذي يمنع حدوث التدهور الصحي بإذن الله لكبار السن وهذا ينبه إلى أهمية الاهتمام بتأهيل كبار السن ليتمكنوا من ممارسة حياتهم بسهولة وبشكل طبيعي وحالة نفسية جيدة عند تمتعهم بالقدرة على الحياة الطبيعية دون الحاجة لمساعدة الآخرين في قضاء شؤون حياتهم العادية0**  
**هشاشة أو ترفق العظام Osteoporosis:**  
  
**العناصر المساعدة للوقاية من الإصابة بترفق العظام حيث أنها تزيد من إن الرياضة المنتظمة من خلال سنوات الطفولة والشباب وعادة في الأعمار المتوسطة يكون النقصان في الكتلة العظمية متساوي لدى الرجال والنساء ويتسارع ذلك لدى النساء بعد توقف تتعرض له ، والكسور الشهرية وهذا ما يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بترفق العظام الدورة والأنشطة الرياضية بدءاً من سن الـ 20 إلى سن الـ 80 ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً هن و النساء اللواتي يمارسن أقل تعرضاً للإصابة بترفق العظام بالمقارنة مع النساء الخاملات في نفس العمر0**  
  
  
  
  
  
  
**الثقة بالنفس المحاضرة ( 3 )**  
  
  
  
  
  
  
**الثقة بالنفس :**  
  
**الثقة: هي شعور اللاعب إن أداءه سوف يكون جيداً بغض النظر عن النتائج ، وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه0**  
**لذلك فان الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء0**  
**ففي المخطط نلاحظ إن الذين يتصفون بالثقة الزائفة (مبالغ بها ) والذين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس فان مستوى أدائهم يكون منخفض بينما نلاحظ الأشخاص الرياضيين الواثقين من أنفسهم أي إن مقدار الثقة بالنفس لديهم يكون بدرجة مثلى نلاحظ إن أدائهم يكون مرتفع وهذا هوا المستوى المرغوب فيه من الثقة0**  
**الثقة بالنفس المثلى**  
**مرتفع**   
  
  
  
**متوسط**  
  
  
  
**منخفض**  
  
  
  
**ثقة زائفة ثقة مثلى ثقة منخفضة**  
  
  
**نلاحظ من الشكل ان الأداء يتحسن عندما تكون الثقة تزداد إلى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث ان تزداد الثقة تؤثر سلبيا في انخفاض الأداء ، ويرجع ذلك إلى ان الثقة الزائدة قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جداَ ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة0**  
**الثقة في النفس المثلى:-**   
**إن الرياضيين الذين يتصفون بها يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم , أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم0**  
**هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن, امتلاك هذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء فيجب ان يقابل هذه الصفة المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد0**  
**الثقة بالنفس المثلى + الكفاية البدنية الأداء الجيد0**   
**الثقة بالنفس وعدم وجود الكفاية البدنية الثقة الزائفة0**   
**\*الثقة بالنفس تكسب الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه ، انه لا يخشى المحاولة0**  
**لذلك فان المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمونهم من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس0**  
**ولذلك فان الأداء الجيد بعد تعزيز الثقة بالنفس سوف يؤدي إلى الانجاز الجيد ومن ثم إدراك النجاح بعد توقع النتائج ، والشكل يوضح ذلك :**

**الأداء الرياضي الجيد**

**الثقة بالنفس**

**إنجاز الهدف**

**إدراك النجاح وتوقع النتائج الإيجابية**

**الافتقاد إلى الثقة بالنفس:-**  
  
**إن الخوف من الفشل بدرجة كبيرة أو مبالغ فيها لدرجة إن الذين تعوزهم الثقة في النفس يسهل تخويفهم ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فان 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 بالنفس لدى الرياضيين انه يقود إلى مزيد من الفشل وإنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكده بدوره تصورهم السلبي لا نفسهم والذي يزيد من توقعهم للفشل0**

**الفشل**

**ضعف الثقة**

**التوقعات السلبية**

**الفشل**

**ضعف**  
**الثقة**  
  
**الشكل / النموذج الحلزوني السلبي المنبثق من التوقعات السلبية0**  
  
**وان ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه سيؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف ويكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يعوقهم عن الانتباه نحو الأشياء الضرورية للأداء الجيد ، وإن هؤلاء الرياضيين يراودهم شعور عدم الكفاية حتى في الاستمرار بالممارسة وإنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل لذلك فأنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد ، وحتى أن استمرت الممارسة فأنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا0**  
**الثقة الزائفة ( الزائدة ):**  
  
**إن معنى الثقة الزائدة مصطلح غير ملائم للثقة الزائفة ، ولكن الشائع إنه عندما تصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائدة فأننا نعني بأنه يتميز بالثقة الزائفة ، وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة لا تزيد من القدرات المتاحة للرياضي0**  
**وتتضح الثقة الزائفة في نمطين شائعين هما :-**  
**1- النمط الأول : يعتقدون بأنهم الأفضل في إمكاناتهم الحقيقية وذلك نتيجة التشجيع الزائد من قبل الأهل والأصدقاء وهذا ما يؤدي إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد0**  
**2- النمط الثاني : يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عد الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة والذين يتميزون بهذا النمط يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة والخيلاء والتكبر والتهور ... الخ ويظن بعض الرياضيين إن هذا الأسلوب الملائم للـتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة وهذا اعتقاد خاطئ لكون سرعان ما تظهر الحقيقة في مستوى قدراتهم ومهاراتهم ويؤكد زيف هذا الإدعاء في الثقة الزائدة وتزداد المشكلة تعقيداً0**

**ذوي الثقة الضعيفة**

**ذوي الثقة الزائفة**

**ذوي الثقة بالنفس**

**1- يتظاهرون بالثقة بالنفس0**  
**2- يخدعون أنفسهم قبل الآخرين0**  
**3- يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف الثقة بأنفسهم0**  
**4- اللجوء للكذب لتغطية ضعفهم بالأداء وتقديم التبريرات0**  
**5- لا يقبلون تحمل مسؤولية أخطائهم0**  
**1- يعيشون في الخيال0**  
**2- لا يقدرون جهودهم وقدراتهم0**  
**3- يشوهون الحقيقة0**  
**4- يخلطون بين واهم عليه وبين ما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه0**  
**5- يحلمون بتحقيق الوهم0**  
**6- نوع من الخداع النفسي0**  
**1- يرون الأمل في جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم0**  
**2- يعيشون في الواقع0**  
**3- يقدرون جهودهم وآرائهم وقدراتهم0**  
**4- الهدوء وصفاء الذهن0**  
**5- الإسترخاء0**  
**6- الإستثارة0**  
**7- عدم التفكير في المبهم0**

**خصائص الثقة بالنفس :**  
  
**عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة من أهمها :**  
**1- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية : وهي تثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا وبذلك تكون حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة ، والثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة0**  
**2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه : تساعد الرياضي في المباراة بسبب إن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهاً اهتمامه نحو الأداء فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يزداد القلق عنده ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته0**  
**3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف : يستطيع الرياضي أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي ، أما الشخص الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته0**  
**4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد0**  
**5- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية : الثقة بالنفس يجب أن تعزز بالكفاية البدنية والمهارية لكي يصل اللاعب إلى الأداء الجيد والأمثل0**  
**وكذلك فإن التدريب الجيد لتطوير وتحسين الأداء يحققان الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، وقد قال ستيف كومبز المصارع الأمريكي الاولمبي إن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعباً ليس التفكير والاقتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد والتدريب الأفضل0**  
**بناء الثقة :**  
  
**يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين إن الثقة صفة نفسية هامة يتميز بها بعرض الرياضيين دون غيرهم وإنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي والواقع إنه يمكن تطوير وتسحين الثقة في النفس لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط0**  
**وفيما يلي بعض المقترحات التي تساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين :**  
**1- زيادة الوعي بالثقة بالنفس ، وهناك أسئلة يمكن أن تطرح على الرياضي وهي :**  
**أ- متى يحدث الشك في قدراته ؟**  
**ب- كيف تواجه حدوث الأخطاء ؟**  
**ج- هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟**  
**د- هل تتوقع فعلاً أن يكون أداؤك جيداً ؟**  
**هـ - كيف تستجيب للمواقف الحرجة ( الصعبة )؟**  
**و- هل تتغير الثقة بالنفس في المباراة ؟**  
**ز- متى تصبح لديك الثقة الزائدة ( الزائفة )؟**  
**ح- هل تستمتع بالمباريات القوية ؟**  
**وبعد الإجابة على الأسئلة يستطيع الرياضي أن يحدد مناطق القوة والضعف لجوانب الثقة ، ومن ثم يتمكن من تتبع مدى التحسن الذي يطرأ على ثقته في نفسه0**  
**2- إنجازات الأداء0**  
**3- التصور الذهني للأداء الناجح0**  
**4- الأداء بثقة0**  
**5- التفكير بثقة0**  
**6- الحالة البدنية الجيدة0**  
**7- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة0**  
**\* نموذج الثقة الرياضية :**  
  
**اهتمت فيلي بتقديم نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس لدى الرياضي يعتمد على تكوين هذا المفهوم على نظرية فعالية الذات ونظرية دافعية الكفاية ونظرية القدرة ( باندورا وهارثر ولينكولز )0**  
**وقد صاغت فيلي مفهوم الثقة الرياضية (( الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الإفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة ))0**  
**وفيما يلي نموذج الثقة الرياضية :**

**الموقف الرياضي الموضوعي**

**سمة الثقة الرياضية**

**توجيه المنافسة**

**حالة الثقة الرياضية**

**الاستجابات السلوكية ( الأداء )**

**النتائج الذاتية :**

**- الرضا0**  
**- النجاح0**  
**- الأسباب المدركة0**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين :**  
  
**- الأنماط الثلاثة التي سبق ذكرها0**  
**- تتميز الثقة بالنفس بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين ومنها على سبيل :**  
**أ- إثارة الانفعال الإيجابية0**   
**ب- زيادة تركيز الإنتباه0**  
**ج- بناء أهداف تستثير التحدي0**  
**د- زيادة المثابرة وبذل الجهد0**  
**هـ - هي مفتاح المواهب الكامنة وليس هي القدرات والاستعداد ذاتها0**  
**و- خبرات النجاح والإنجازات من أهم عوامل بناء الثقة بالنفس0**  
**ز- الاستفادة من مهارة التصور الذهني في تدعيم الثقة ويتحققون من خلال مراجعة الصورة الذهنية لمخبرات النجاح للأداء السابق أو الأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف0**   
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**مفهوم الاستثارة المحاضرة ( 4 )0**  
  
  
  
  
  
**في المجال الرياضي يلاحظ كثرة استخدام العديد من العبارات التي قد تعبر عن مستوى توتر واستثارة اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية أو قد تعبر عن مستوى نشاط بعض أجهزة الجسم( التنشيط الفسيولوجي ) مثل ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب أو سرعة التنفس أو الأعراض التي قد نظر إليها على انها علامات مرتبطة بمواقف المنافسة الرياضية0**  
**إن بعض المدربين يرون أن أداء اللاعب يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة استثارتهم وزيادة عملية التنشيط الفسيولوجي لبعض أنشطة الجسم لاعتقادهم أنه كلما زادت درجة استثارة اللاعبين فأنه درجة تعبئتهم النفسية تزداد فالأمر الذي يؤدي إلى الأفضل ، وهذا الاعتقاد هو السبب الرئيسي في قيام بعض المدربين بمحاولة استثارة اللاعبين وتعبئتهم النفسية قبل المباراة أو ما بين الشوطين عن طريق تشجيعهم وبث الحماس في نفوسهم وزيادة درجة الدافعية لديهم ، فإن مفهوم الاستثارة كلما استطاع الإجادة بصورة أفضل ، وهناك بعض المدربين يرون عكس ذلك بأن زيادة الاستثارة للاعب قد تسهم في إعاقة الاداء وتؤثر على القدرات الخططية للاعب وفي ضوء ذلك فإن درجة استثارة اللاعب تعتمد على درجة الدافعية لديه ومدى تقبله لدرجة الاستثارة والاستجابة لها0**  
**فقد أهتم الباحثون في علم النفس الرياضي بدراسة ظاهرة الاستثارة ( Arousal ) وظاهرة التنشيط ( Activiation ) لدى اللاعب وحاولوا تحديد مفهوم كل منهما ، كما قاموا بإجراء دراسات لمحاولة التعرف على العلاقة بين الاستثارة وبين مستوى الأداء الرياضي0**  
**فقد أشار ( كريشمر ) إلى ان الاستثارة هي حالة فسيولوجية التي تمثل درجة التنشيط لأعضاء الجسم التي تحت سيطرة الجهاز العصبي الاوتونومي ( الجهاز العصبي اللا إرادي ) ( Autonomic nervous system ) أو من حيث أنها التنشيط الفسيولوجي ( Physiological Activiation ) الذي يثير السلوك أو من حيث إنها الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة الكائن الحي وتظهر في النشاط الرياضي والإستجابة0**   
**الاستثارة :**  
  
**هي التنشيط الفسيولوجي والمعرفي ويمكن الاستدلال على مستوى الاستثارة من خلال بعض الدلائل أو القياسات الفسيولوجية وكذلك من خلال التفسير المعرفي لشدة الإستجابة0**  
**والقياسات الفسيولوجية الشائعة لقياس الاستثارة هي مقاييس ضغط الدم ( Blood Pressure ) والنشاط الكهربائي باستخدام جهاز ( EMG ) وإفراز الهرمونات ( Hormone incretions ) ( كالأدرينالين ) والاستجابة الجلفانومترية للجلد ( Glvanic skin response ) وهذه المقاييس الفسيولوجية يمكن أن تمدنا بنتائج إيجابية ومفيدة للاستثارة مع مراعاة ، إن استخدام مقياس واحد فقد من هذه المقاييس قد يعطي نتائج غير دقيقة للاستثارة عن مستواها لدى الفرد0**  
**وهناك مقاييس معرفية تتضمن اختبارات الورقة والقلم التي تحدد أعراض الاستثارة المختلفة ، ويلاحظ أنه هناك أوجه تشابه بين الاستثارة والتنشيط وقد استخدمهما بعض الباحثين بصورة مترادفة ولكن هناك من أشار ومنهم ساندرز وجونز إلى ضرورة التمييز بين هذين المصطلحين0**  
**فالاستثارة : هي استجابة لمدخل أو لمثير والذي يعمل على حث أو تنشيط العمليات الإدراكية ( perpetual processes ) ،مثل إدراك المعنى الكلي أو الاستيعاب أو إدراك المعنى الدلالي ( Cognition )0**  
**أما التنشيط : فهو الذي يحلم استعداد الفرد للاستجابة الحركية للعقل والأداء ( Action ) ، وقد أشار إلى أنه كل من الاستثارة والتنشيط وضرورة التوافق بينهما مهمة جداً لبذل الجهد effort ) ) لإنتاج أفل أداء0**

**المثير**

**الأداء الأفضل**

**استجابة الفرد يولد ( استثارة )**  
  
**تنشيط**  
**العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي :**  
  
**هناك العديد من النماذج والنظريات لمحاولة التوصل إلى طبيعة العلاقة ما بين الاستثارة وبين مستوى الأداء لدى الفرد ومعظم هذه النماذج أو النظريات مستمدة من الدراسات والأبحاث التي أجريت في مجالات أخرى بعيدة عن المجال الرياضي ، وقد حاول العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي اقتباس وتطويع هذه النماذج والنظريات للتطبيق في مجال الأنشطة الرياضية وخاصة في عمليات التعلم الحركي أو التعلم الخططي أو الأداء في المنافسات الرياضية وفيما يلي عرض النماذج والنظريات التالية :**  
**نظرية الحافز Drive theory :**  
  
**هذه النظرية قدمها كل من ( كلارك هل وكينيث سبنس ) في نهاية الأربعينات من القرن الماضي وأسهمت في تطويرها ( جانيت تيلر ) إذا أيدت في رأيها الذين يعتقدون بأنه كلما ازدادت الاستثارة لدى اللاعب كلما أدى ذلك إلى تحسين مستوى الأداء0**  
**إذ تشير نظرية الحافز إلى انه العلاقة بين الاستثارة والأداء هي علاقة طردية خطية وهذا يعني أنه في حالة إتقان اللاعب الرياضي للمهارات الحركية فعندما ترتفع شدة الاستثارة يؤدي إلى تحسن الأداء ، فإن أدائه يتحسن كلما زادت درجة استثارته على أساس إن الاستثارة هي بمثابة الحافز0 عالي**  
**الأداء**   
  
  
  
**مستوى الأداء**  
  
  
  
**عالي مستوى الاستثارة ( الحافز ) منخفض**  
**من الشكل أعلاه نستدل على إن الأداء يكون عالياً إذا كان مستوى الاستثارة عالي وبالعكس إي إن الدافعية تزداد كلما زاد مستوى الاستثارة وتقل كلما قل مستوى الاستثارة لدى اللاعب0**  
**فاللاعب الذي يمتلك استثارة عالية نرى أنه يمتلك قدرة عالية في تعلم المهارات وإذا كان يمتلك استثارة منخفضة فإنه لا يمتلك القدرة العالية على التعلم ويكون مستوى أدائه وتعلمه ضعيفاً0**  
**نظرية U المقلوبة :**  
  
**يرجع الفضل في اكتشاف هذه النظرية إلى كل من ( يركس ودوسون ) من جامعة بل في الولايات المتحدة عام 1908 وتقديم النموذج لهذه النظرية ، ففي ضوء تجاربهما العملية على الفئران وذلك باستثارتهم عن طريق شحنة كهربائية تختلف شدتها ( عالية أو متوسطة أو خفيفة ) للتعرف على العلاقة بين درجة الاستثارة والأداء التوصل إلى ما يعرف بمبدأ ( يركس دوسون ) وقد دعم فرضيتهما باحثين قاموا بالعديد من التجارب على الإنسان للتوصل إلى العلاقة بين الاستثارة والأداء0**  
**وهذا النموذج يشير إلى انه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء للوصول إلى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح الأداء الأفضل (High – optimum performance ) وبعد هذه النقطة فإنه الزيادة في الاستثارة تؤدي إلى النقص في جودة الأداء بصورة تدريجية ، ومثال ذلك لاعب بالقفز العالي عند بداية ممارسته الرياضة فأنه سيتطور أدائه نتيجة زيادة الاستثارة إلى إن يصل إلى المستوى العالي ( المستويات العليا ) والوصول إلى نقطة الأداء الأفضل ومع تقدمه بالعمر فإن الاستثارة التي ستتولد لديه لا تفيده بشيء في تطوير مستواه أي أنه وصل إلى مستوى الطلاقة في الأداء ومن ثم يبدأ بالإنخفاض0**   
**الأداء الأفضل عالي**  
  
  
**مستوى الأداء**  
  
  
  
**أداء ضعيف أداء ضعيف**  
  
**عالي مستوى الاستثارة منخفض**  
**الاختلاف في مدى الاستثارة :**  
  
**إن مفهوم الاستثارة يمكن إن يحقق أفضل أداء وقد يختلف في إطار احتمال أتساع درجة الاستثارة إذ قد يتطلب الأمر درجة أكبر من أتساع الاستثارة في حالة الأداء المتعلم جيداً أو الأداء السهل ، أما في حالة الأداء الذي يتميز بدرجة متوسطة في الصعوبة فإن مدى الاستثارة يقل ، أما في حالة الأداء الصعب أو المعقد أو في حالة تعلم المهارة حديثاً فإن الأمر يتطلب مدى ضيق في الاستثارة0**   
**عالي**  
  
**( 1 ) مستوى الأداء**  
  
**( 2 )**  
  
**( 3 )**  
**عالي مستوى الاستثارة منخفض**  
**1- أداء المتعلم جيد أو المهارة بسيطة وأداء سهل يتطلب درجة كبيرة من الاستثارة ( المتعة في الأداء الجيد )0**  
**2- أداء متوسطالصعوبةيتطلب درجة أقل من أتساع الاستثارة ( الشعور بنوع من الصعوبة )0**   
**3- أداء صعب أو متعلم حديثاً يتطلب مدى ضيق في الاستثارة ( الشعور بالخوف والارتباك )0**  
  
**3- الاختلاف في مستويات الاستثارة طبقاً لمتطلبات الأداء :**  
  
**إن المهارات المختلفة في العديد من الأنشطة الرياضية قد تتطلب مستويات مختلفة من الاستثارة لكن تؤدي إلى أحسن النتائج وفي ضوء ذلك يوجد العديد من الاحتمالات فعلى سبيل المثال مهارة الرماية بالبندقية او بالقوس والسهم مستوى منخفض من الاستثارة بالمهارات المرتبطة بالسرعة والمهارات الحركية كما في التهديف من القفز بكرة السلة تتطلب مستوى متوسط من درجة الاستثارة ، إما المهارات المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة كما في رفع الإثقال وركض 100م تتطلب درجة عالية من الاستثارة0**  
**عالي**  
**( 3 ) ( 2 ) ( 1 )**  
  
  
  
**مستوى الأداء**  
  
  
  
  
  
**عالي مستوى الاستثارة منخفض**  
**1- مهارات التركيز العالي تتطلب مستوى منخفض من الاستثارة0**  
**2- مهارات السرعة والتحكم تتطلب درجة متوسطة من الاستثارة0**  
**3- مهارات القوة والقوة المميزة بالسرعة تتطلب درجة عالية من الاستثارة0**  
**الاختلاف في الاستثارة طبقاَ لمستوى اللاعب:**  
**.**  
**ان درجة الاستثارة تختلف طبقاَ لمستوى اللاعب ، وعما إذا كان ناشئاَ او متوسط المستوى او لاعباَ متقدماَ عالي المستوى ويمتلك خبرات مهارية وخططية متقدمة فاللاعب الناشئ يحتاج الى درجة منخفضة من الاستثارة واللاعب المتوسط يحتاج إلى درجة متوسطة في الاستثارة أما اللاعب المتقدم فيحتاج إلى درجة عالية من الاستثارة وتفسير ذلك إن اللاعب الناشئ يحتاج إلى مستوى منخفض من الاستثارة لكي لا تؤثر على أداءه نظراً لأن امتلاكه للمهارات الحركية الأساسية أو الخططية للعب لا تتميز بالإتقان أو الآلية وبالتالي فإن الاستثارة العالية قد تعمل على إرباكه وإضظرابه بصورة تؤثر على أدائه، وعلى العكس من ذلك فإن اللاعب الذي يتميز بمستوى متقدم والذي يتقن المهارات الحركية الأساسية وخطط اللعب بصورة جيدة يحتاج إلى المزيد من الاستثارة لأن هذا اللاعب يستطيع أن يكون أداءه بصورة أفضل في حالات المنافسة العالية التي ترتبط بالاستثارة العالية عن حالات التدريب الرياضي التي ترتبط بالاستثارة المنخفضة0**  
  
  
  
  
  
  
**لاعب متقدم عالي**  
**لاعب متوسط**  
  
**لاعب ناشئ**  
  
**مستوى الأداء**  
  
  
  
  
  
**عالي مستوى الاستثارة منخفض**  
**العلاقة بين الاستثارة والقلق :**  
**.**  
**العلاقة بين الاستثارة والقلق ( فإن القلق خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله فإنه يمكن النظر إلى القلق يعتبر بمثابة التأثر الانفعالي للاستثارة )0**  
**وإن مصطلح القلق يستخدم لوصف مزيج من شدة السلوك أو الاستجابة ( الاستثارة ) واتجاه عكسي سلبي يتميز بانفعال ذاتي غير سار0**  
**وفي ضوء هذه العلاقة بين الاستثارة والقلق فأنه يمكن النظر إلى أن الاستثارة مفهوم محايد لا يدخل في اعتباراته جوانب الانفعالات المصاحبة لعملية الاستثارة فقد يمتلك لاعبان قدراً متساوياً من الاستثارة ولكنهما يختلفان في طبيعة انفعالاتهما فاللاعب الأول عندما يشترك في المباراة فأنه يكون في حالة انفعالية إيجابية كالفرح للاشتراك في هذه المباراة ولكن عكسه اللاعب الثاني فأنه يكون في حالة انفعالية سلبية كالقلق ، وهكذا نجد أن اللاعبين يمتلكان درجة متساوية في الاستثارة إلا أنهما يختلفان جوهرياً في انفعالاتهما أو تأثيرهما الإنفعالي0**

**الاستثارة**

**الانفعال**

**تنشيط بدني وفسيولوجي**

**انفعال غير سار**

**القلق**

**قلق بدني**

**قلق معرفي**

**سهولة الانفعالات**

**تنشيط فسيولوجي**

**تنشيط معرفي**

**القلق البدني : يقصد به إدراك التنشيط الفسيولوجي من حيث أنه أحد مكونات الإستثارة0**  
**القلق المعرفي : ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير السارة والذي يرتبط بالتنشيط المعرفي من حيث أنه أحد مكونات الاستثارة0**  
**سهولة الانفعالات: ويقصد به سرعة ظهور التوتر والعصبية والنرفزة والاضطراب والإرتباك0**  
**الدافعية في المجال الرياضي المحاضرة ( 5 )**  
  
  
  
  
  
**الدافعية في المجال الرياضي:**  
  
**يعتبر مفهوم الدافعية من أهم المواضيع النفسية إثارة للاهتمام من قبل الجميع ( باحثين وأفراد وأساتذة الكليات أو تدريسيين رياضيين ) ، هناك قول غربي ( يمكنك أن تأخذ الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على شرب الماء)0**  
**فهنا نلاحظ أن هناك أمور أولية يمكنك القيام بها وهناك أمور أخرى لا تستطيع القيام بها ما لم يكن هناك دافع لعمل هذا الشئ0**  
**فالحصان في المثل السابق لا يشرب الماء إلا أن يحس بحاجة للماء وهو العطش ، وهنا يمكننا أن نفسر هذا المثل على المجال الرياضي ( يمكنك أن تهيئ اللاعب وتوصله إلى مرحلة في التدريب ولكن أثناء المنافسة لا يمكنك أن تجبره على أداء عالي وجيد من أجل تحقيق الفوز ما لم يحس بأن لديه الدافعية لذلك لا يؤدي المطلوب منه0**  
**أنت ما هو سبب حضورك إلى الكلية وتحمل عناء الذهاب والإياب اليومي من المنزل إلى الكلية وبالعكس ، هو دافع التعلم فهنا يتوقف نجاح الرياضي ( اللاعب ) في الملعب على قدراته العقلية والدوافع والرغبات والميول ، فقد يكون اللاعب ذكياً لكنه لا يرغب في التدريب ، وقد يتفوق الرياضي ( اللاعب متوسط الذكاء لاهتمامه بالتدريب0**  
**وهنا تقوم الدوافع بدور هام في عملية التدريب ، حيث أنه لا يحدث تعلم بدون رغبة أو دوافع في التدريب ، ولذلك يجب استثارة دوافع الرياضي حتى يتقبل التدريب ويؤدي الأداء الأمثل أثناء المنافسة الرياضية0**  
**فعند وضع أهداف للرياضي إذا كانت من قبله أو من غيره فلا بد من تحقيقها بذل جهد مميز ونشاط من قبل الرياضي للوصول إلى تحقيق الأداء ، فمثلاً تحقيق الفوز لا بد أن يكون هناك بذل جهد وتعاون ومواظبة على التدريب وإتباع خطة محددة وتعليمات المدرب وجدية في الأداء وتنظيم حياة اللاعب العادية ما بين أوقات التدريب والترويح والغذاء والنوم واتباع تعليمات الصحة العامة0**  
**ولذلك نلاحظ إن اللاعب عند رغبته في تحقيق الهدف المنشود لا بد من وجود دافع لإنجاز هذه الأنشطة وهي القوة الدافعة للنشاط أو السلوك وهي التي تسمى بالدافعية0**  
**الدافعية :**  
  
**\* هي الأسباب المحركة للسلوك0**  
**\* إنها الحاجات والاهتمامات والغرائز والبواعث التي تنشط وتصبح مؤثرة وفاعلة عند معرفة إمكانيات الاختيار المتوفرة أو القائمة0**   
**\* إنها الاستعداد للقيام بعمل ما والمستنتجة في السلوك القابل للملاحظة بهدف إشباع حاجة ما كالجوع والعطش من أجل تحقيق هدف معين0**  
**\* استعداد العضوية لتفضيل مواضيع أو نشاطات محددة أو السعي لتحقيق الأهداف المحددة0**  
**\* إنها طاقة كافية في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكييفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها في الاستجابات المحتملة ، مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين0**  
**\* تحقيق شيء من الصعب تحقيقه في الأوقات الاعتيادية ، وتناولها وتنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع في التفوق على الذات والمنافسة للآخرين والتفوق عليهم ، وتقدير الذات عن طريق الممارسة الناجحة والطموح والمثابرة والتحمل0**  
**وهنا يمكن أن نعرف الدافعية من التعاريف السابقة على أنها ( عبارة عن استعداد الإنسان التام للقيام بعمل أو سلوك معين كمحصلة أو نتيجة لوجود طاقة أو دافع يدفعه للقيام بذلك العمل لإشباع حاجة معينة )0**  
**ومن خلال ما تقدم فأنه يمكننا القول أنه لسلوك اللاعب الرياضي لا ينتج عن دافع واحد ، وإنما عن عدة دوافع متداخلة مع بعضها البعض ، أو يكون نتاج مجموعة من الدوافع ، وإنه يمكن ان تكون الدوافع للاعب الرياضي تتعدل وتتطور مقابل تطور مستواه الرياضي ومن الممكن أن يكتسب دائماً دوافع جديدة تعدل من سلوكه ومستواه الرياضي ، ومن جهة أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادي ملموس ( حالات أو قوى يمكن رؤيتها ) وإنما هي حالات لدى اللاعب يستنتج وجودها من أنماط سلوكه ونشاطه وليس معنى أن الدافعية هي نمط السلوك أو النشاط الذي نلاحظه ولكنها حالة وراء ذلك السلوك أو النشاط ، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك وتعمل على استمراريته حتى يتحقق الهدف، ( الطالب الذي يحضر دروسه يشارك في شرح الدرس )0**  
**وفي حالات الدافعية :**  
**1- الدافع : Motive0**  
**2- الحافز : Incentive0**  
**3- الحاجة : Needs0**  
**الدافع : هو محرك السيارة ( داخلي )0**  
**الحافز : هو سلف المحرك ( خارجي )0**  
**الدافع : حلة في الإثارة والتنبيه داخل الكائن العضوي تقوده إلى تنشيط سلوك باحث نحو هدف0**  
**الحافز : يصف حالات الاستثارة الشخصية القابلة للتدرج الكمي ، ( مادي أو معنوي ويساعد على توجيه السلوك نحو الهدف أو أهداف معينة )0**  
**الحاجة : ( عبارة عن افتقاد أمر ما أو خبرة الإنسان لوضع غير مكتمل0**  
**مثال على ذلك ( المال هو الحافز والتسوق هو الدافع والأكل هو الحاجة )0**  
**فلذلك الإنسان بحاجة إلى أن يوفر كل شي ولكن بعدم وجود الحافز والدافع لا يستطيع أن يلبي استمرارية الحياة0**  
**يمكن تصنيف الدوافع الأكثر وضوحاً وشمولاً إلى :**  
**1- دوافع أولية : فطرية – موروثة – جسمية – فسلجية0**  
**2- دوافع ثانوية : مكتسبة – نفسية – اجتماعية0**  
**مثال : ( قام العالم الروسي بافلوف بتجربة الكلب وقطعة اللحم )0**  
**فلكل شخص هناك نوعان من الدافعية :**  
**1- دافعية داخلية0**  
**2- دافعية خارجية0**  
**الدافعية الداخلية :**  
  
**هي الحالات الداخلية النابعة من داخل الإنسان ( الفرد ) نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته ، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز صعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة0**  
**الدافعية الخارجية :**  
  
**يقصد بها المرتبطة بالرياضة للحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي ، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي0**  
**ويمكن اعتبار مختلف الوسائل التي تعمل على غاية او هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية ( المكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة هي دافعية خارجية0**

**مصادر الدافعية**

**من داخل الفرد نفسه**

**من البيئة الخارجية**

**دافعية داخلية**

**دافعية خارجية**

**- الرضا0**  
**- المتعة والسرور0**  
**- الإثارة والتحدي وغيرها0**  
  
**- التشجيع الخارجي0**  
**- المكافآت0**  
**- الجوائز وغيرها0**

**السلوك والأداء**

**والخصائص التي تتميز بها الدافعية كعملية تبدأ باستثارة النشاط وتنهي بتحقيق الهدف وتحوي خمسة عناصر رئيسية هي :**  
**1- محددات الدافع أو استثارة الكائن الحي0**  
**2- حالة الدافع أو الحافز0**  
**3- سلوك البحث عن الهدف0**  
**4- مرحلة تحقيق الهدف0**  
**5- مرحلة خفض التوتر واستعادة التوازن0**  
**تصنيف ماسلو للدوافع ( 1908 – 1970 ) :**  
  
**وهو على شكل هرم قاعدته في الأسفل عريضة حيث تشير إلى حاجات الإنسان الأساسية وينتهي بالقمة حيث تصنيف القمة لكونها تكون دوافع أقل أهمية من القاعدة0**

**حاجات جمالية**

**حاجات المعرفة**

**حاجات تحقيق الذات**

**حاجات تقدير الذات**

**حاجات الانتماء**

**حاجات الأمن**

**الحاجات الجسمية**

**الاهتمام بالمظهر الخارجي للجسم أو الحركات0 محاولة معرفة العلوم المختلفة0 تحقيق شخصية الفرد0 معرفة قدرات الفرد0 الانتماء إلى الجماعة0 الأمن من الخوف0 الجوع والعطش والنوم0**   
  
**قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز :**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**(( لإيلاف قريش إيلافهم رحلة الشتاء والصيف فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف ))0**  
**\* من الرجوع إلى كلام الله سبحانه وتعالى إن الجوع هو من أولى حاجات الإنسان ومن ثم الأمن من الخوف نلاحظ إن ماسلو قد أقتبس قوله تعالى لإنشاء هرم ماسلو الشهير0**  
**أما تصنيف فرويد :**  
**1- دوافع شعورية0 ( نشعر بها ونعيشها ونسعى إلى إشباعها0**  
**2- دوافع لا شعورية0 ( لكل سلوك سبب ودوافع ويكون لا شعورياً0**  
**\* هل يوجد فروق فردية في الدوافع ؟**  
**نعم هناك فروق فردية وهي :**  
**1- الجنس : الذكور يميلون إلى إظهار قدراتهم التحصيلية أكثر من الإناث0**  
**2- القيم والمعايير الثقافية : وتختلف حسب الثقافة التي يملكها والتي يغرسها المجتمع في النفوس الناشئة0**  
**3- الميول : تزداد أهمية الدوافع لدى الإنسان إذا أرتبط بالميل ولكلما اختلفت الميول للأفراد اختلفت دوافعهم0**  
**مثال : الشخص الذي يميل للعب يكون لديه دوافع قوية لممارسة النشاط الرياضي0**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**الاحتراق والضغوط النفسية المحاضرة ( 6 )**  
  
  
  
  
  
  
**أولاً ضغوط التدريب والاحتراق النفسي :**  
  
**يعد الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً ، ذلك لأنه استخدم لأول مرة في مجال علم النفس من قبل ( فرويد نيوجر ) عام 1974 ، إذ تبين له من خلال دراسته التي أجراها على العاملين في الوظائف المهنية المختلفة كالتدريس والطب وغيرها من المهن الاجتماعية ، إن هناك حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني والعقلي قد تحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات التي تفرزها طبيعة تلك المهن ، وقد أطلق على هذه الحالة التي تحدث استجابة لمثل هذه الأعباء والمتطلبات بالاحتراق النفسي ( Burnout )0**  
**تمثل ظاهرة الاحتراق الرياضي انتشاراً واسعاً في السنوات الحديثة ، ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة ، نظراً لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز ... ألخ0**  
**لقد قام بعض العلماء بالتعرف لمفهوم الاحتراق بشكل موسع وإعطاء مفاهيم واضحة عن هذا المصطلح فنرى أن كل من ( فرندنبرج وماسلاش ) يريان بأن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته ، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس والآخرين ، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب0**  
**وقدم ( سميث ) تعريفاً أكثر تحديداً للاحتراق الرياضي في مجال الرياضة والنشاط البدني يؤكد على أنه استجابة تتميز بالإنهاك البدني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة0**  
**أما ( فليبن ) فقد قدم تعريفاً أكثر دقة للاحتراق النفسي تضمن أنه حالة الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع0**  
**ويعرفه ( أسامة كامل راتب ) بأنه انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه ، ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضي جهداً كبيراً ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة كما في حالة الاحتراق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضي نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل0**  
**ثانياً : تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي :**  
  
**قدم سمث 1986 نموذجاً متكاملاً لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي وقام بتعديل هذا النموذج كل من واينبرج وجولد 1995 ونستعرض فيما يلي المكونات الأربع لتحليل ظاهرة الاحتراق الرياضي :**  
**1- الموقف الضاغط ( التدريبي ): يعني الموقف كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب و قدرات الرياضي ، حيث تتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي ، أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى ان يصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقت والجهد ومستوى المهارة يزيد عن قدراته وإن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب وقيمة المكافأة آلخ ... فأن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التي يصعب على الرياضي التكيف معها0**  
**2- التقييم المعرفي للموقف الضاغط : يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عند قدرات الرياضي فأنه يدرك آثار التدريب الزائد وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود ، او حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فأنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه فضلاً عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد ... ألخ ومما هو جدير بالذكر إن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد الفعل الرياضي وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف فعلى سبيل المثال فإن تكرار خبرات الفشل قد تفسر لدى بعض الرياضيين على أساس سلبي قد يزيد من الاستجابات السلبية لأعراض الإجهاد والاحتراق ، بينما قد تفسر من قبل بعض الرياضيين الآخرين على أنها دافعاً للتحدي والإصرار على بذل المزيد من الجهد وتطوير الأداء في المستقبل وهنا يبدو أهمية تفسير اللاعب وكيف يدرك الموقف وهو كما سبق أن أوضحنا الفرق الأساسي بين التدريب الزائد والاحتراق0**  
**3- الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط : عندما يدرك الرياضي كموضوع مهدد ، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وانجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة ، فأنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية ، زيادة القابلية للإثارة ، زيادة التعب ... ألخ0**  
**إضافة إلى التغييرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب والقلق وضعف الثقة .. ألخ ، ومن ثم يصبح الموقف ، أي ممارسة الرياضة مصدراً للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدراً للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون0**  
**4- السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط : يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق ، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء ، والسلوك الجامد ، الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين ، وأخيراً الأنسحاب0**  
**هذا وتجدر الإشارة إلى إن نتائج سلوك الرياضي من ضغوط التدريب يتأثر إلى درجة كبيرة بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعي الذي يتميز به ، حيث أنه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضي بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب0**  
**ويؤكد المعنى السابق ( كيت ) حيث يرى إن هناك أسباباً ترتبط بخصائص الشخصية ونظام الدافعية تؤثر في قابلية حدوث الاحتراق لدى الشخص ومن ذلك على سبيل المثال ما يلي :**  
**\* الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية في دافع الإنجاز وينشدون الكمال حيث أنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم والآخرين ، كما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد ربما على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة0**  
**\* الأشخاص الذين يتميزون بالتوجه نحو الآخرين حيث أن لديهم حاجة قوية إلى أن يكونوا محبوبين وموضع إعجاب وتقدير من الآخرين ومن ثم غالباً ما يكونوا أكثر حساسية للنقد0**  
**\* الأشخاص الذين تعوزهم مهارات العلاقات الإنسانية والاتصال مع الآخرين ، حيث أنهم يجدون صعوبة لإظهار عدم الموافقة أو إبداء المشاعر السلبية نحو الآخرين دون الشعور بالذنب والتقصير0**  
**ثالثاً : مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في احتراق الرياضي :**  
  
**تتنوع مصادر الضغوط النفسية المؤثرة في احتراق الرياضي ، ونناقش فيما يلي أهم أنواع هذه الضغوط :**  
**1- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر :**  
  
**تشهد السنوات الحديثة طفرة في زيادة اشتراك الناشئ الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية0**  
**فعلى سبيل المثال يشير ( مارتنز ) أنه في أمريكا يبدأ الأطفال بعمر 3 سنوات الاشتراك في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز وأنه يسمح لأطفال 5 سنوات الاشتراك في أنشطة رياضية مثل المصارعة والبيسبول كما يشترك أطفال عمر 6 سنوات في كرة القدم والبولينج .. ألخ0**  
**ويوضح ( فريرا ) أنه في البرازيل يسمح للأطفال عمر 6 سنوات الاشتراك في مسابقات تنافسية في السباحة والجمباز ، ويشير ( فاليروت ) أنه في كندا يشترك الأطفال الصغار عمر 6 – 8 سنوات في العديد من المنافسات0**  
**ويؤكد ( روبرتستون ) أنه في استراليا تسمح للعديد من الهيئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار عمر 4 سنوات في المنافسات الرياضية0**  
**هذا وعلى ضوء تزايد عدد الممارسين للتدريب والمنافسة الرياضية في اعمار صغيرة يتوقع زيادة ظاهرة الاحتراق نظراً لأن الناشئ الصغير تكون مقدرته أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية0**  
**2- الارتفاع المبالغ فيه بحمل التدريب :**  
  
**تشهد برامج التدريب الزيادة الكبيرة لحمل التدريب سواء بالنسبة للناشئين أو ذوي المستوى العالي ، لقد أصبح من المألوف ان يتدرب الرياضي بواقع مرتين وربما أكثر في اليوم ، وإن الجهد الكبير قد يستمر على مدار السنة كلها دون فترات توقف ، أو إن فترات التوقف تكون قصيرة جداً كما هو الحال في برامج تدريب الألعاب مثل كرة القدم واليد والسلة ، أو برامج تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى مثل الجمباز والسباحة والتنس فكلما أرتفع مستوى الإنجاز الرياضي زادت حاجة الرياضيين إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل حتى بلغت الأحمال التدريبية درجات عالية أصبحت تمثل تحدياً صحياً0**  
**وهنا يجب التأكيد على ان هذا التحدي لا يرتبط بالنواحي البيولوجية فحسب ولكن تأثيره ربما يكون أكثر على الصحة النفسية للرياضيين0**  
**إن التدريب الرياضي في جوهره عملية تخطيط جيد بين معدل الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية وعندما يزداد التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التي تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدي إلى التعب والإجهاد والألم وإذا أضيف إلى ما سبق إحساس الرياضي بالملل نتيجة التكرار والأحمال التدريبية لفترات طويلة فإن ذلك يجعل الرياضي أكثر عرضة للاحتراق0**  
**3- الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام الرياضي :**  
  
**يعتبر التركيز الزائد على المكافأة وضرورة الكسب والفوز من العوامل التي تزيد الضغوط النفسية على الرياضي وخاصة الناشئ .. وتتزايد هذه المشكلة عندما نتعامل مع الرياضي كوسيلة لتحقيق الكسب ولا نهتم بحاجاته0**  
**إنه من منظور الإعداد النفسي والصحة النفسية للرياضي يجب الاهتمام أولاً بالرياضي ثم يأتي الكسب في المرحلة التالية وذلك لا يعني التقليل من قيمة الكسب والفوز ، حيث أن الهدف المباشر من الاشتراك في أي مسابقة هو تحقيق المكسب ولكن الشيء الهام المتفق عليه أن الطريق الصحيح للمكسب يتم من خلال الاهتمام بالرياضي وحاجاته ومن هنا تظهر أهمية تقدير الجهد الذي يبذله الرياضيين الذين أوضحوا أن أفضل أوقاتهم في الرياضة هي فترات الكفاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها0**  
**4- الخوف من الفشل وعدم الكفاءة :**  
  
**يعتبر الخوف من الفشل من اهم المصادر القلق ومن ثم الضغوط النفسية ، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة ، او فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة ...ألخ0**  
**ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعدادته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على ان الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه0**  
**والواقع أن كلاً من الخوف من الفشل أو الخوف من عدم الكفاءة يمثلان نوعاً من الضغط النفسي حيث أن يعكسان عدم شعور الرياضي بالأمان لمفهومه لذاته أو تقدير ذاته0**  
**5- وضع أهداف طموحه أكثر من قدرات الرياضي :**  
  
**نظراً لزيادة الاهتمام بالكسب والفوز فأنه غالباً ما نقترح أهداف من قبل الرياضي والمدرب تزيد عن قدرات الرياضي ، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد الأمر الذي يجعل الرياضي أكثر عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملاً في تحقيق هذه الأهداف وعندما يفشل يصبح أكثر تعرضاً للضغوط النفسية السلبية التي تؤدي إلى الاحتراق0**  
**6- عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية :**  
  
**سبق أن أوضحنا أن التدريب الزائد يعني زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه الرياضي عن قدراته ، ومفهوم الحمل الكلي هنا يتسع ليشمل أنواع الضغوط المختلفة التي قد يعترض لها الرياضي وأعباء العمل التي يقوم بها إضافة إلى حمل التدريب ، ومن ذلك المثال الضغوط المرتبطة بالدراسة والنجاح في الامتحانات إذا كان الرياضي طالباً ، فالتدريب الرياضي يتطلب المزيد من الوقت والجهد وكذلك الحال التفوق الدراسي ، إن كلاً منهما يمثل نوعاً من الاختبار أو الامتحان لذلك كثيراً ما يعاني الرياضي من كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات النجاح الدراسي حيث أنه قد يؤدي التدريب مرتين في اليوم وقد يمضي ساعات طويلة من الليل للاستذكار ومن ثم يزداد العبء البدني والنفسي على أجهزة جسمه المختلفة ، ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيراً على الرياضي خلال الامتحانات الدراسية أو المسابقات الرياضية ولذلك فأن الرياضي يكون أكثر عرضة للاحتراق خلال هذه الفترة نظراً للجهد الذهني والتركيز المطلوبين في الدراسة وكذلك الجهد والتركيز المطلوبين في التدريب الرياضي ، الأمر الذي يؤكد على ضرورة مراعاة الجهاز الفني والمدرب لحاجات الرياضي خلال هذه الفترة وأهمية تخفيض أحمال التدريب خلال فترة الامتحانات من ناحية ومساندة ودعم الرياضي للتغلب على مثل هذه الصراعات المتوقعة من ناحية أخرى0**  
**7- ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب :**  
  
**يؤدي أسلوب الاتصال السبي للمدرب مع الرياضي إلى زيادة الضغوط النفسية وتكوين اتجاهات سلبية للرياضي نحو المدرب ، حيث عبر الكثير من الرياضيين وخاصة الناشئين على إن أسلوب المدرب يعتبر أحد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية والسلبية0**  
**وأهم خصائص المدرب الذي يستخدم الأسلوب السلبي في الاتصال مع الرياضيين أنه كثير النقد ، نادراً ما يقدم التشجيع وحتى إذا قدمه لرياضي يتبعه بتعليقات سلبية ، ودائماً يقيم الرياضيين بدلاً من ان يوجههم ، عندما يخطأ الرياضي فأنه يلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه ، يتميز بعدم أتساق السلوك ، نظرته إلى اللاعب أن يستمع للمدرب وليس مطلوب من المدرب أن يستمع للاعب ، عدم فهم أسس استخدام المكافأة ..ألخ ، إن أسلوب التعامل مع الرياضيين هو الأسلوب المسيطر الذي يتلخص في اتخاذ القرارات وعلى الرياضيين الاستجابة لتعليماته وأوامره0**  
**8- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب :**  
  
**يمثل تفسير الرياضي للضغوط التي يتعرض لها خاصة التدريب الزائد عنصراً هاماً في حدوث الاحتراق0**  
**لقد أوضح الكثير من الرياضيين أن سبب انسحابهم من الرياضة يرجع إلى الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها ، وأنهم لا يحصلون على المتعة وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبي مثل الشعور بالخوف من الفشل ، القلق ، الإحباط والإكتئاب0**  
**ويأتي في مقدمة الأسباب التي عبر عنها معظم الرياضيين شعورهم بالضغط من المدرب والآباء من أجل ارتفاع مستوى الأداء ، فالأمر الذي يؤدي إلى التدريب العنيف جداً ولفترة طويلة على حساب مصادر أخرى عديدة تحقق لهم الاستمتاع وفي دراسة قام بها ( سيلفا ) أظهرت إن خبرة الاحتراق تحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبي ، وأنها أكثر حدوثاً في نهاية الموسم التدريبي وأن حوالي 50 % من الرياضيين يواجهون هذه الخبرة السلبية التي تعتبر من وجهة نظرهم سواء خبرة نفسية في التدريب0**  
**رابعاً أسباب الاحتراق النفسي :**  
  
**هنالك أسباب وأعراض مختلفة بها حالة الاحتراق النفسي بالرغم من أنه لا يمكننا أن نحدد بالضبط جميع العوامل والأسباب التي تقف وراء شعور الفرد بحالة الاحتراق النفسي الواحد إلا أننا يمكننا أن نميز بعضاً من تلك الأسباب التي تكاد تكون عامة ويشترك بها عدد كبير من الأفراد أي أن حالة الاحتراق يمكن ان يتعرضوا لها فيما لو وجدت تلك الأسباب والتي هي وبكل إيجاز تتمثل بم يأتي :**   
**1- عدم تقدير الآخرين للجهود التي يبذلها الفرد في إطار العمل الذي يمارسه مما يترتب عنه شعوره بالإحباط والخجل واليأس أو عدم القدرة على مواصلة العمل الذي يمارسه وبنفس الكفاءة والدافعية0**  
**2- توفر بعض الخصائص في شخصية الفرد التي تشكل عبئاً ثقيلاً عليه بسبب كونها تحسسه بنقاط ضعفه كاتسامه بعدم الاتزان الانفعالي وسرعة الاستثارة أو القلق الشديد أو الانطواء وغير ذلك من السمات التي تعيق قابليته في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي0**  
**3- ربما يكون واحداً من الأسباب المهمة التي يترتب عنها شعور الفرد بالاحتراق النفسي حالة الصراع الذي يعانيه بسبب الواقع والطموح أي عدم وجود تكافؤ بين قابليات الإنسان وقدراته الحقيقية وما يطمح أن يكون عليه أو يطمح في تحقيقه من أهداف وبالتالي فأنه يفشل تحقيقها مما يؤدي إلى تعرضه لحالة الاحتراق النفسي0**  
**أما أعراض الاحتراق النفسي يمكن انجازها :**   
**1-الإنهاك العقلي : وهو الشعور بالاستنفاد العقلي والإرهاق العقلي أو الذهني الشديد وعدم القدرة على مواصلة التفكير والتخطيط بصورة دقيقة وانجرار مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة0**   
**2- الإنهاك الانفعالي : وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي0**  
**3- الإنهاك البدني : ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني0**  
**4- التغير الشخصي نحو الأسوأ : ويرتبط ذلك بحدوث تغيرات سلبية في الشخصية كالتعامل مع الآخرين بصورة أكثر قسوة من المعتاد وانخفاض مستوى الاهتمام بمشاكل اللاعبين وهبوط الحماس نحو العمل التدريبي والاتجاه نحو تبرير الأخطاء الذاتية0**  
**5- نقص الإنجاز الشخصي : وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي مع الآخرين0**  
**خامساً مراحل الإجهاد الانفعالي والاحتراق الرياضي:**  
  
**ينظر إلى الاحتراق في الرياضة على انه المرحلة الاخيرة من زيادة العبء البدني والنفسي على الرياضي إذ يتضح أن هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة ويمكن تلخيصها على النحو التالي :**   
**1- هبوط مستوى الرياضي سواء في أداء حمل التدريب ، أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد وأن ضغوط حمل التدريب تزيد من إمكانات وقدرات الرياضي البدنية والوظيفية0**  
**2- عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب فأنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد آملاً مستواه نحو الأفضل0**  
**3- يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي0**  
**4- يبدأ إدراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد أي بدل أن كان العبء مرتبطاً بزيادة الحمل على أجهزة الجسم البيولوجية أصبح العبء عقلياً وانفعالياً مرتبطاً بالتفكير السلبي0**  
**5- يحدث نتيجة التفسير الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد ( من حيث هبوط المستوى عدم قيمة للجهد نقص المكافأة والتقدير ....ألخ ) ظهور أعراض الإجهاد النفسي متمثلاً في استجابات نفسية سلبية مثل الإحباط وزيادة الخوف من الفشل وزيادة القلق وضعف الثقة بالنفس ونقص تقدير الذات وسهولة الغضب أو العدوان وعدم الاهتمام والاتصال السلبي مع المدرب والزملاء ....ألخ0**  
**6- عندما يستمر التدريب الزائد وتزداد درجة الإجهاد البدني يمتلك الرياضي التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومته إضافة إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة حتى يصبح الرياضي أكثر عرضة للإنهاك البدني والذهني والانفعالي ومن ثم حدوث الاحتراق0**  
**والشكل التالي يوضح ذلك :**

**هبوط في المستوى بنتيجة التدريب الزائد**

**الانسحاب**

**التعويض بالمزيد من التدريب والجهد**

**الاحتراق وزيادة الاستجابات السلبية**

**الإجهاد النفسي استجابات نفسية سلبية**

**التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد**

**استمرار الهبوط نتيجة عدم التكيف مع الحمل**

**سادساً : النتيجة المتوقعة لحدوث احتراق الرياضي :**  
  
**1- الانسحاب الكلي من الرياضة : أي يترك الرياضي الرياضة كلياً ويعتبرها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو مكافأة من الآخرين ، فأنه يترك الرياضة غير أسف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة0**  
**2- الانسحاب الجزئي من الرياضة :**  
**ويأخذ شكلين واضحين هما :**  
**أ- الانسحاب من الرياضة التي يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى0**  
**ب- الأستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية ( المدرب – المكافأة – المكانة الاجتماعية ..ألخ ) ، أي أنه يستمر في ممارسة الرياضة مع المعاناة لآثار الاحتراق ومن ثم أقل حماساً ، وطاقة وعطاء وأكثر عرضة للمشكلات النفسية أو حدوث الإصابة ومن ثم يستمر هبوط المستوى0**  
**3- النجاح في مواجهة الاحتراق : ويتوقف ذلك عادة على المقومات الشخصية وعوامل الدافعية التي يتميز بها الرياضي ، إضافة إلى دور المدرب المؤهل أو الأخصائي النفسي الرياضي الذي يعرف الأساليب الملائمة للوقاية والعلاج مع الأخذ في الاعتبار أن خبرة احتراق الرياضي تعتبر من أسوء الخبرات التي يمر بها الرياضي ، لذلك فأن مبدأ الوقاية هو الأفضل من العلاج0**  
**سابعاً : احتراق المدرب الرياضي :**  
  
**بالرغم من أن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكراً منذ السبعينات في مجال ضغوط العمل فأن انتشار هذه الظاهرة في مجالات مختلفة ومنها الرياضة يعتبر حديث نسبياً ، وعلى ضوء ذلك يلاحظ إن عدد البحوث التي أجريت عن الاحتراق في الرياضة تعد محدودة، ويعد البحث في هذا المجال مازال بكراَ وخاصة في البيئة العربية0**  
**ان القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب انجازه سواء قبل او بعد أثناء المباراة فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة ويرى كرول وجند رشيم إن المدربين هم أكثر عرضة لحدوث الاحتراق ويرجع ذلك للأسباب التالية :**  
**1- ضغوط من اجل المكسب0**  
**2-تتداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور 0**  
**3-مشكلات ترتبط بالنظام0**  
**4-تتعدد الأدوار المطلوبة منه0**  
**5-الالتزام بالسفر لفترات طويلة0**  
**6-العمل لفترات طويلة0**  
**لقد عبر عن المعنى السابق المدرب الأمريكي الشهير ديك فيرميل عندما أوضح إن سبب اعتزاله هو الاحتراق الناتج عن العمل اليومي لفترات طويلة حوالي 14 ساعة والضغوط الشديدة من اجل الفوز وفي الحقيقة فأن الكثير من المدربين يشاركون هذا المدرب تلك المشاعر0**  
**وتثير نتائج البحوث الخاصة بالاحتراق للمدربين إلا أن الإناث أكثر عرضة للاحتراق من الذكور وفقاً لنتائج دراسة هاجرتي بينما تشير دراسة ويلسون عدم وجود فروق بين الجنسين0**  
**ولكن تتفق نتائج الدراسات مثل ديل وآخرون وتايلور وآخرون على ان المدربين الأصغر سناً يكونون أكثر عرضة للاحتراق من المدربين الأكبر سناً ويبدو أن المدربين الأكثر خبرة لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب من المدربين الأقل عمراً أو خبرة0**  
**وتشير نتائج الدراسات إلى أن الأسلوب التدريبي له علاقة بالاحتراق ومن ذلك إن ديل أكتشف أن المدرب الذي يتبنى الأسلوب القيادي أي يهتم بالتوجه نحو الناس يكون أكثر فرصة للاحتراق من المدرب الذي يهتم بالتوجيه نحو الهدف والتسلطية0**  
**ثامناً : أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي :**  
  
**أشادت بعض الدراسة إن أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي تعود إلى جملة أسباب منها :**  
**1- عدم وجود علاقة متفاعلة مع المدرب الرياضي مما يؤدي إلى تفكك اللاعبين فيما بينهم والذي يؤدي بدوره إلى انخفاض مستوى الفريق الرياضي0**  
**2- وجود بعض السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب مثل عدم الضبط الانفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وسرعة الاستثارة والتغلب الوجداني0**  
**3- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي والتدخل في حجم العمل للمدرب الرياضي ومحاولة السيطرة عليه ووضع العراقيل في طريقه0**  
**4- النقد الحاد الذي توجهه وسائل الإعلام للمدرب0**  
**5- النقد والهتافات الدائمة التي تمس المدرب الرياضي ومحاولة بعض المتفرجين المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب0**  
**وقد توصلت العجوز في دراساتها على ( 93 مدرباً ) رياضي إلى نتائج مدهشة لأسباب الضغوط التي تؤدي إلى احتراق المدرب ومن هذه العوامل هي :**

**العامل**

**النسبة**

**عدم احترام اللاعبين0**  
**عدم الاستطاعة للوصول إلى اللاعبين0**  
**عدم تقدير الإداريين0**  
**الإستراتيجية الغير الصحيحة0**  
**عدم تقييم الناس0**  
**الخروج من التدريب0**  
**عدم التقييم من قبل اللاعبين0**  
**47.8%**  
**20.7%**  
**14%فاعل**  
**9%**  
**6.5%**  
**4%**  
**3%**

**إن أكثر عاملين لبيان الضغط متعلقان باللاعبين في أغلب الأحيان ، يغادر المدربين لسوء العلاقة بينهم وبين اللاعبين وعدم إمكانية تحفيزهم وإن هذه الأسباب كانت 4 مرات أكثر من النقص في الخبرة التقنية ولذا فإن الضغط من أجل الربح هو ليس العامل الحاسم وإنما مشاكل العلاقات بين المدرب واللاعبين هي التي تسبب الاحتراق0**  
**وقد أفرزت هذه الدراسات حقيقة مهمة بأنه على المدربين ان يطوروا علاقاتهم ومهاراتهم القيادية للعمل مع كل الرياضيين ليكونوا فريقاً متماسكاً ومتحفزاً وكذلك فان المدربين الذين لا يملكون مهارات نفسية بالضغط وبعد فترة يصابون بالاحتراق0**  
**ويبين ( warren ) أن الأسباب التي تؤدي إلى احتراق المدرب الرياضي هي أسباب عديدة منها :**  
**1- يلقي المدربون على أنفسهم عبئاً ثقيلاً من أجل الفوز ، وقليلاً من المدربين يتقبل حقيقة أن لكل فائز يوجد خاسر0**  
**2- يتخذ المدربون أحمال عمل مرعبة خصوصاً الأغلبية الساحقة منهم الذين لديهم حصص تدريبية كاملة ومن ثم يدربون فعالية رياضية واحدة أو أكثر0**  
**3- من الصعوبة العيش بمستوى نموذج ( نجم ) الذي يتوقعه الطلبة والعامة0**  
**4-يمر المدربون عادة بدور الصراع وذلك لمواجهتهم حالات متزامنة والتي يتوقع فيها إظهار تصرفات (سلوك) معاكسة0**  
**5- دور الغموض اذ عادت لا تتوفر المعلومات الواضحة والثابتة عن الحقوق والواجبات والمسؤوليات وبالإضافة إلى الصراع مع الإدارة العليا للفريق وان على المدرب محاولة التوفيق0**  
**ومن هنا نلاحظ ان هناك أسبابا كثيرة تؤدي إلى حدوث الاحتراق فإضافة إلى ما تقدم فأن الساعات الطويلة التي يقضيها المدرب في ساحات التدريب وضغط المتفرج للفوز وعدم معرفة الجمهور إحداث الفريق وعدم كفاية الموارد المتاحة للمدرب كلها عوامل مؤثرة ومستمرة لتحفيز الاحتراق0**  
**وقد أشارت الدراسات التي شملت مدربي كرة السلة لقياس ضربات القلب لديهم قبل وبعد المباراة ففي الدراسة التي قام بها (chem. m & millir) توصلا ان مدربي كرة السلة لديهم قلوباَ مستقرة بضربات عددها (68) ضربة في الدقيقة الواحدة ولكن في أثناء المباريات ترفع هذه الضربات الى (132) ضربة في الدقيقة0**  
**ان مدرب كرة السلة عندما يرى احد لاعبيه يصوب الكرة نحو الجدار تحت السلة او ان يقف بلا حراك فأن المدرب بلا شك سوف تزداد ضربات قلبه ويشعر انه لا يستطيع الوقوف ولكن بعد دقائق عندما يتحرك اللاعب ويلعب بشكل جيد فربما يشعر بحال أفضل ، ان الاحتراق النفسي في التدريب الرياضي هو مشكلة بحد ذاته وهو يختلف لدى الإناث عنه لدى الذكور فقد دلت الدراسات ان الاحتراق النفسي لدى المدربات من النساء هو اكثر منه لدى الذكور وقد يعود ذلك غالباً نتيجة قوى خارجية ما يعود للضغط الناجم عن التدريب بحد ذاته ومن هذه القوى الخارجية للعمل ضمن البيئة الفعلية للرجال وعمل الأدوار المزدوجة والزائدة عن طاقتهن بالإضافة الى ان الإناث خبرتهن اقل في مجال التدريب والمشاركة0**  
**ومن ناحية أخرى يرى سميث انه يوجد تداخل وتفاعل بين أعراض كل من التدريب الزائد والاحتراق0**  
**ويبدو أن الرأي الأرجح هو الذي قدمه مك كان عندما ميز بين التدريب الزائد والاحتراق على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن تأثير حمل التدريب دون تأثير تفسير مسببات هذه الضغوط أما عندما يعطي الرياضي اهتماماً لتفسير مسببات هذه الضغوط أما عندما يعطي الرياضي اهتماماً لتفسير مسببات هذه الضغوط أي الناحية المعرفية للسلوك عندئذ يصبح الرياضي أكثر عرضة لحدوث أعراض الاحتراق النفسي0**

**الانسحاب**

**متابعة التدريب وتقدم المستوى**

**الاحتراق**

**التدريب الزائد**

**نقص الدافعية والحماس**

**عدم الرغبة في مزاولة التدريب**

**التكيف السلبي لضغوط التدريب**

**التكيف الايجابي لضغوط التدريب**

**تعرض الرياضي لضغوط التدريب**

**ويوضح سيلفا إن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع ضغوط التدريب يسبقها شعور الرياضي بالإجهاد ثم التدريب الزائد وتنتهي عادة بالانسحاب من الرياضة0**  
**تاسعاً : أساليب وقاية الرياضي من الاحتراق :**  
  
**إن الهدف الأساس من إلقاء ضوء على ظاهرة احتراق الرياضي هو معرفة الأساليب الملائمة لمساعدة الرياضي للوقاية من الاحتراق وفيما يلي أهم الأساليب المقترحة لوقاية الرياضي من الاحتراق ويمكن تلخيصها :**  
**1- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي0**   
**2- الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام المكتسب0**  
**3- الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى0**  
**4- تطوير أهداف التحدي0**  
**5- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه0**  
**6- تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب0**  
**7- الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة0**  
**8- تعليم الرياضي المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب0**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**مفهوم القلق المحاضرة ( 7 )**  
  
  
  
  
  
  
**مفهوم القلق:**  
  
**أشار العديد من الباحثين إلى ان القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها0**  
**و ( القلق ) انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله0**  
**ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضي بالضعف أو عدم الأمان أو هدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسؤوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعته ، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازه0**  
**وللقلق ( أغراض متعددة ) لعل من بين أهمها ( التوتر – عدم الاستقرار – عدم الارتياح – التهيج – النرفزة – ضعف القدرة على التركيز والانتباه – سرعة النبض – خفقان القلب – كثرة التعرق – فقد الشهية للطعام – الأرق – ارتفاع ضغط الدم ..... ألخ )0**  
**ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى الأغراض المصاحبة للقلق على انها إنذار بالخطر وتهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم أما ( الكفاح ) وأما ( الهرب ) ، أي محاولة الفرد الدفاع عن نفسه في مواجهة القلق أو الاستسلام للقلق0**  
**ويمكن القول أن القلق قد يكون له ( قة دافعة إيجابية ) تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد ، وقد يكون له ( قوة دافعة سلبية ) ويسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس0**  
**ولقد أهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق إذ قام ( فرويد ) بالتمييز بين نوعين من القلق هما :**  
**1- القلق الموضوعي : وهو رد فعل لخطر خارجي معروف ، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية0**  
**2- القلق العصابي : على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد من الجانب الغريزي من شخصيته ، وهناك ثلاث أنواع من القلق العصابي هي ( القلق الهائم والقلق المخاوف الشاذة ( المرضية ) وقلق الهستريا )0**  
**مستويات القلق :**  
**هناك ثلاث مستويات للقلق هي :**  
**1- المستوى المنخفض للقلق : إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة ، لذا فأن مستوى واطئاً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد ، لذا فقلق الطالب قبل الامتحان سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق ويجعله متحفزاً ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الامثل لتحقيق الإنجاز الأفضل ، ويسمى أحياناً بـ ( القلق الميسر ) أي القلق المفيد0**  
**2- المستوى الوسطي للقلق : في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً على الأداء ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزء من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم0**  
**3- المستوى العالي للقلق : عندما يصل القلق إلى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الأداء الرياضي ، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ونظراً لهذا المستوى العالي من القلق من تأثير سلبي على الرياضي فقد أطلق عليه مصطلح ( القلق المعوق ) أي القلق المعرقل أو المضر للرياضي ولمستوى إنجازه0 ( نزار الطالب ص 212 )0**   
  
**نماذج حديثة للقلق :**  
**أولاً : قلق السمة والحالة0**  
**ثانياً : قلق المنافسة الرياضية0**  
**ثالثاً : القلق المتعدد الأبعاد0**  
  
**أولاً : قلق السمة والحالة:**  
  
**قلق الحالة : نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتية تثير الشعور بالقلق ، أي هو قلق وقتي يزول بزوال السبب0 ( نزار الطالب ص210 )**  
**قلق السمة : يختلف هذا النوع من القلق عن قلق الحالة لكونه أكثر ديمومة بحيث أن يكون سمة من سمات الشخصية للفرد0**  
  
**ثانياً : قلق المنافسة الرياضية:**  
  
**هو القلق الناجم في مواقف المنافسة ( المباراة ) الرياضية ، وهو نوع ضامر من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة ، طبقاً لمفهوم ( سبيلبرجر ) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهدداً له0**  
**أن أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي وكما يمكن تصنيفه على أنه ( سمة ) أو ( حالة ) :**  
**1- سمة قلق المنافسة الرياضية0**  
**2- حالة قلق المنافسة الرياضية وتنقسم إلى أربعة أقسام هي :**  
**أ- حالة قلق ما قبل المنافسة0 ب- حالة قلق بداية المنافسة0**  
**ج- حالة قلق المنافسة0 د- حالة قلق ما بعد المنافسة0**  
  
**1- سمة قلق المنافسة الرياضية:**  
  
**على أنها ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له ، والاستجابة لهذه المواقف لما شعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى انه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة القلق للمنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في المواقف بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجات منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية0**  
  
**2- حالة قلق المنافسة الرياضية :**  
  
**يتشابه مفهوم حالة القلق لدى ( سبيلبرجر ) مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية فيما عدا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة الرياضية وتنقسم إلى عدة حالات هي :**  
**أ- حالة قلق ما قبل المنافسة : هي الحالة التي تستغرق يوماً أو يومين قبل اشتراك اللاعب في المنافسة0**  
**ب- حالة قلق ما قبل المنافسة : هي الحالة التي تستغرق دقائق قل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية0**   
**ج- حالة قلق المنافسة : وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها مت توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات وأحداث0**  
**د- حالة قلق ما بعد المنافسة : وترتبط بعوامل الأداء ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع0**  
  
**نموذج حالات قلق ما قبل المنافسة :**  
  
**أولاً : حالة حمى البداية0**  
**ثانياً : حالة عدم اللامبالاة بالبداية0**  
**ثالثاً : حالة الاستعداد للكفاح0**  
  
**أولاً حالة حمى البداية : (( للاطلاع فقط ))**  
  
**أهم الأغراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلي :**  
**1- شدة الاستثارة ( النرفزة ) القوية0**  
**2- ضعف التذكر0**  
**3- الشعور بالخوف من المنافس والإحساس بعدم الثقة بالنفس0**  
**4- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها من حالة لأخرى0**   
**5- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز0**  
  
**ثانياً حالة عدم اللامبالاة بالبداية : (( للاطلاع فقط ))**  
  
**أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم اللامبالاة بالبداية ما يلي :**  
**1- عدم اللامبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة0**  
**2- المزاجي والكسل والخمول0**  
**3- حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا0**  
**4- انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر0**  
**5- ضعف الإرادة0**  
  
**ثالثاً حالة الاستعداد للكفاح: (( للاطلاع فقط ))**  
  
**أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة الاستعداد للكفاح ما يلي:**  
**1- حالة معرفية ايجابية0**  
**2- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات0**  
**3- تركيز الانتباه في المباراة0**  
**4- تصور اللاعب لما سيجري في المباراة من مواقف0**  
  
  
**العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة :**  
  
**1- النمط العصبي للاعب ( عصبي ، خجول ، طبيعي )0 2- الخبرة السابقة0**  
**3- الحالة التدريبية للاعب0 4- مستوى المنافسة0**  
**5- أهمية المنافسة0 6- نظام المنافسة0**  
**7- استجابات المتفرجين0 8- مكان المنافسة0**  
**9- الحالة المناخية0**  
  
**القلق والضغط :**  
  
**في بعض الأحيان يقوم بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي باستخدام مصطلح ( الضغط ) بصورة مترادفة مع مصطلح ( القلق ) لأن مصطلح ( الضغط ) يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد ، كما أنها تعمل على تضييق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز إنتباهه0**  
  
**عملية الضغط : (( كمعلومات ))**  
  
**عملية الضغط تتكون من أربعة مراحل مترابطة هي :**  
**1- المطلب البيئي0 2- إدراك المطلب البيئي0 3- الاستجابة للضغط0**  
**4- النتائج السلوكية0**  
**1- المطلب البيئي : في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب ، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية ، ومن أمثلة ذلك عندما يحاول اللاعب أداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه ، أو محاولة اللاعب تسجيل رقم شخصي جديد له أو يحاول اللاعب بظهور بمستوى مرتفع أمام الجمهور والمتفرجين0**  
**2- إدراك المطلب البيئي : يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية ، فقد يشعر أحد اللاعبين عندما يقوم بأداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بمثل هذا الأداء وانتباه بقية الزملاء لأدائه ، في حين قد يشعر لاعب أخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد ، وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً في هذا المجال0**  
**3- الاستجابات للقلق : هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي ، فإذا كان هذا الإدراك مهدداً للفرد فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية ( أي حالة قلق معرفي ) أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع ( أي حالة قلق بدني ) أو كلاهما معاً بالإضافة إلى حدوث بعض الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلي والتغيير في القدرة على التركيز0**  
**4-\* النتائج السلوكية : المرحلة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط ، فإذا كان إدراك اللاعب المطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية ، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع عل كاهل غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية0**   
  
**الأسس النفسية لبناء الأهداف المحاضرة ( 8 ) )**  
  
  
**مقدمة :**  
  
**يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير دافعية اللاعب نحو إنجاز الأداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك ، إن الأهداف إذا ما أحسن بناؤها ، وأمكن تحديدها بأسلوب سليم فأنها ولا شك تساعد على توجيه سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفعالية0**  
**وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة اللاعب لنشاط رياضي معين أو الاشتراك في المنافسة الرياضية ، فأنه من الأهمية أن يراجع اللاعب نفسه وبعيد التفكير ، وأن يحدد بوضوح إلى أين هو ذاهب محاولاً الإجابة عن السؤال التالي :**  
**\* ما هو الهدف من ممارستي للرياضة؟**  
  
**تحديد الهدف :**  
  
**إذا أراد لاعب ما أن يحقق أفضل استفادة من ممارسته لنشاط رياضي معين ، فمن الأهمية أن يدرك ويعرف الهدف الذي يسعى لإنجازه ، فحقاً لا يستطيع هذا اللاعب أن يتخذ قرارات مفيدة لعملية التدريب أو الممارسة الرياضية دون وجود اتجاهات واضحة المعالم تبين الهدف من الممارسة0**   
**فإذا كان الهدف تحقيق التمثيل الدولي المشرف ، او الحصول على ميدالية عالمية أو أولمبية فسوف يختلف عما إذا كان الهدف هو إنقاص وزنه أو الترويح والاسترخاء أو التمرين من أجل تحسين الصحة العامة0**  
**لذلك فأن معرفة الرياضي لما يريد عمله أو ما يريد إنجازه سوف يكون باستطاعته تقرير المستوى الذي يريد إنجازه0**   
  
**فؤائد بناء الأهداف :**  
  
**1- الأهداف تعمل على تحسين الاداء0**  
**2- الأهداف تحسن نوعية الممارسة0**  
**3- الأهداف توضح التوقعات ( مستوى معين أو نتيجة معينة )0**  
**4- الأهداف تساعد على التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً0**  
**5- الأهداف تزيد من الدافع الذاتي ( تحفيز السلوك )0**  
**6- الأهداف تنمي الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس0**  
**7- الاقتصاد بالجهد والوقت وتسخير الإمكانيات المتوفرة لخدمة البرنامج التدريبي0**  
  
**الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضي :**

**(( مبادئ بناء الأهداف ))**

**1- تحديد أهداف الأداء وليس أهداف النتائج0**  
**2- تحديد أهداف تتميز بالتحدي وليس السهولة0**  
**3- تحديد أهداف نوعية وليس عامة0**  
**4- تحديد أهداف قصيرة المدى وليس عامة0**  
**5- تحديد أهداف واقعية0**  
**6- تحديد أهداف فردية أكثر من الأهداف الجماعية0**  
**7- تحديد أهداف بديلة0**  
**هذا وبالرغم من أن هذه المبادئ تبدو محددة وقليلة إلا ان فهمها وتطبيقها ليس بالأمر السهل ،عند وضع برنامج تدريبي يجب وضع مجموعة من الاختبارات لمعرفة مستوى اللاعبين0**  
**ويمكن السيطرة على أهداف الأداء من بل اللاعب ولكن أهداف النتيجة لا يمكن السيطرة عليها لكونها مرتبطة بالخصم والحكم والجمهور والملعب0**   
  
**أولاً : أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج :**  
  
**يوجد اختلاف بين وضع الأهداف للأداء ووضع الأهداف للنتائج ويمكن أن يتضح ذلك من خلال مناقشة عناصر ثلاثة :**  
**1- التحكم في الأهداف Control of coeds : يفضل أن توضع الأهداف من منطقة الأداء وليس النتائج نظراً لأن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائجه وذلك لأن النتائج تتأثر بالعديد من العوامل ( التحكيم ، الزملاء ، الخصم )0**  
**2- درجة التحكم – السيطرة – في الأهداف Degree of control : كما هو معلوم أن الأهداف التي ترتبطين بالأداء يمكن السيطرة عليها ومع هذا فأن درجة التحكم أو السيطرة على الأداء أو الهدف لا تكون 100% ولكن الأهداف التي تركز على الأداء تكون درجة السيطرة عليها جيدة وأفضل من الأهداف التي تركز على النتائج ومن ثم يجب أن يطور المدرب الرياضي من الأهداف المأمول تحقيقها والتي يغلب عليها السيطرة من قبل الرياضي0يذكر المثال مع المخطط في حالة السؤال عن الآراء والنتيجة**  
**السيطرة في النتيجة والآراء :-**

**الأهداف**

**أهداف الأداء أهداف النتائج**  
**( أهداف خاصة لكل رياضي يمكن تحقيقها ) ( البطولة أو المنافسة )**  
  
**خبرة النجاح**   
**عدد قليل من الرياضيين عدد كبير من الرياضيين**  
**1- تحديد أهداف واقعية في المستقبل0 يحقق الفوز بالبطولة يخفق في تحقيق الفوز**   
**2- الشعور بالنجاح الرضا0**  
**3- التركيز0**   
**4- الثقة في النفس0 1- ضعف الثقة في الأداء0**  
**5- تحسن الأداء0 2- زيادة القلق0**  
**3- الخوف من الفشل0**  
  
**تنمية الدافع الذاتي ضعف الدافع الذاتي**  
**3- قيمة الذات والإنجاز : كل رياضي يبحث أن يكون بارز وتحقيق ذاته والأهداف هي وسيلة للوصول إلى تحقيق الذات0**  
**وينظم المجتمع عادة للشخص الذي يحقق مزيد من الإنجاز على انه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازه قليل ، وفي مجال الممارسة الرياضية يقاس الإنجاز من خلال محك واحد بسيط هو المكسب0**  
**وفي حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك أساسي لتقيم الانجاز فان تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على محك غير مستقر ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس فضلا على ان التركيز على المكسب وحده يعتبر مصدراَ للقلق والإحباط وعدم التيقن من أمكانية تحقيق الهدف0**  
**\*وفي تصريح للبطل العالمي (كارل لويس) قال أنا لا: قلق من حيث تحقيق الفوز او الخسارة في المسابقة ولكن الذي يهمني هو أن أحقق مستوى الأداء الذي استطيع فعلاَ انجازه 0**  
  
**ثانياَ: أهداف التحدي مقابل الأهداف السهلة :**   
**يجب وضع أهداف على النحو الذي تثير التحدي لدى الرياضي وتجنب الأهداف التي تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى متوسطة0**  
**فالأهداف التي تستثير التحدي تضمن المشاركة الايجابية وبذل أقصى جهد من قبل الرياضي ويجب أن تكون درجة الصعوبة ملائمة لقدرات الرياضي لان الصعوبة الزائدة سوف تؤدي إلى الإحباط وفقدان الدافعية- وكما هو موضح بالشكل:-**  
**مرتفع**  
  
  
  
**الدافعية**  
  
  
  
  
  
**منخفض صعب جداً التحدي الأمثل سهل**  
**نسعى لتحقيق أهداف التحدي ويجب أن تكون الأهداف ليس من الصعوبة أو السهولة لاجتيازها0**   
**رباع يرفع 100كغم لا نضع له 150 ولكن نبدأ بالتدرج 110 هكذا لكون(150) تكون صعبة جداَ ولا نضع له50كغم لكونها تمثل سهلة جداّ0**  
**\* كيف يمكن تحديد الأهداف التي تتميز بدرجة الصعوبة الملائمة ؟**  
**يمكن وضع أهداف تتميز بدرجة صعوبة ملائمة وذلك عن طريق مراجعة معدلات التحسن في الأداء السابق للرياضي خلال الفترة القصيرة التي تسبق التخطيط لبناء الهدف، حيث عندما تطول الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها تحديد الهدف أن معرفة مدى التقدم في غضون فترة معينة يعتبرها عاملاَ مهماَ في بناء الأهداف هذا وحينما أمكن تحديد أقصى مستوى أداء مطلوب انجازه للرياضي فان درجة الصعوبة يجب إن للتجاوز 10% من أقصى أداء متوقع0**  
**ــــــــــالهدف150**  
**140**

**أقصى جهد 130**

**120**

**110**

**100**

**90**

**80**

**70**

**60**

**50**

**10 9 8 7 6 5 4 3 2 1**  
  
  
  
**عدد المحاولات**  
  
**هدف 5**  
**هدف4**  
**هدف 3 زيادة صعوبة الهدف**  
**هدف 2**  
**هدف 1**

**صعود الدرج كمدخل لبناء الهدف**

**ويلاحظ في بعض الأحيان أن الرياضي قد يخفق في صعود درج معين ويمكن التقلب على ذلك من خلال المثابرة والالتزام نحو مواصلة صعود الدرج وانجاز الهدف0**  
**وهنالك احتمالين لتفسير فشل الرياضي في صعود إحدى الخطوات :-**  
**1-أن الخطوة المقرح انجازها كبيرة أي درجة الصعوبة كبيرة وعندئذ يمكن تصنيف هذه الخطوة إلى خطوتين أو اكثر0**  
**2- أن الرياضي لم يتقن الواجبات الحركية بالشكل السليم ومن ثم يحتاج إلى تعلم كيفية الأداء لهذه المهارة على النحو الصحيح0**  
  
**ثالثا: الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة :**  
  
**تعتمد فكرة الأهداف العامة على أن أي برنامج رياضي يتضمن أهدافا أساسية يمكن تضيقها إلى أهداف فرعية (نوعية) وان هذه الأهداف النوعية يمكن أن ينبثر عنها المزيد من الأهداف الفرعية ولاشك ان التقصير في انجاز أي هدف فرعي يوثر بدوره على بلوغ الأهداف الأساسية (النهائية) المأمول تحقيقها0**   
**أن التخطيط الجيد للأهداف الرئيسية والفرعية لبرنامج التدريب الرياضي يضمن إلى حد كبير بلوغ اللاعب للأهداف بكفاءة وفعالية والاهم من ذلك الشعور بالمتعة والرضا النفسي وتجو الإشارة أن الأهداف النوعية يمكن أن ينبثق منها المزيد من الأهداف النوعية الأخرى0**   
**مثال: ان تطوير السرعة كهدف نوعي يمكن أن ينبثق منه أهداف نوعية أخرى مثل:-**  
**السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – سرعة الاستجابة ... الخ**  
**\* سبل الفوز (الهدف العام) هو تحقيق الأهداف القومية والفرعية0**   
**هدف عام الفوز في بطولة الدوري**   
**هدف نوعي تطوير عناصر اللياقة البدنية (سرعة،قوة،مطاولة)**  
**هدف نوعي فرع تطوير (قوة السرعة،مطاولة السرعة، مطاولة القوة)**  
**هدف نوعي فرعي أخر تطوير عضلات الرجلين والساقين والذراعين والجذع0**  
**وربما نذهب إلى ماهر ابعد من ذلك في تحديد الأهداف النوعية ويصبح المطلوب هو تحديد العضلات المطلوب تدريبها :- هل هي عضلات الذراعين ؟ أم عضلات الرجلين ؟ أم عضلات الظهر0**   
**إضافة إلى ما سبق بداعي في تحديد الأهداف النوعية(الفرعية) الاسترشاد بالأهمية النسبية لكل عنصر بالنسبة للعضلات المطلوب تدريبها0**  
  
**رابعاَ: الأهداف القصيرة المدى مقابل الأهداف الطويلة المدى:-**  
  
**تتميز الأهداف في مجال التدريب الرياضي أنها من النوع الطويل المدى سواء أكانت بطولة محلية أم عالمية أو اولمبية قد تمتد إلى سنتين أو أربع سنوات وعليه توجب اقتراح أهداف قصيرة في الواقع إن وضع أهداف قصيرة المدى كخطوة مرحلية للوصول إلى الأهداف النهائية يمثل ركيزة هامة في سيكولوجية بناء الأهداف في المجال الرياضي حيث أنها تساعد على تحضير العديد من الخصائص الهامة لبناء الأهداف مثل التحدي والواقعية فضلاَ عن المساعدة في تطبيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الأداء وليس نحو النتائج0**   
**أن الأهداف القصير المدى مثل الأهداف التي تتميز بالواقعية والتحدي تزود الرياضي بالعديد من الفرص التي تكمل اجتياز خبرات النجاح، والخلاصة إن الأهداف تكفل الوصول إلى الهدف النهائي من خلال وظائف أربعة هامة هي:-**  
**1- توجيه الانتباه نحو الهدف0**   
**2- تعبئة الطاقة 0**  
**3- إطالة فترة بذل الجهد0**  
**4- تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة0**   
**(الأهداف القصيرة المدى هي وسيلة لتحقيق الأهداف طويلة المدى)0**  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**خامساَ: الأهداف الواقعية (التي تضمن مستوى وإمكانية اللاعب ) مقابل الأهداف غير الواقعية(فوق مستوى طاقته ومستواه):-**  
  
**الأهداف الواقعية:-مراعاة العوامل المختلفة التي تؤثر في انجاز الهدف قبل تحديده حتى يمكن انجازه0**  
**وعلى الرغم من وضوح هذا المبدأ ألا انه ليس من السهولة تطبيقه ويرجع ذلك لأسباب عديدة وهي :**  
**1- رغبة الرياضيين في الحصول على المكافأة نظير الفوز0**  
**2- غالباَ ما يقترح المدربين أهدافا تفوق مستويات المهارة الراهنة للاعب0**  
**3- أحيانا يقترح الرياضيين أهدافا اقل كثيراَ من قدراتهم وذلك خوفاَ من الفشل0**  
**4- الأهداف غير واقعية نظراَ لان الرياضيين تنقصهم المعلومات الكافية حول قدراتهم0**  
**5- يحقق الرياضي تقدماَ متميزاَ في بعض المراحل الأداء، ويتوقع ان يستر هذا التقدم بنفس المعدل0**  
  
**سادساَ: الأهداف الفردية(تحديد المسؤولية) مقابل أللأهداف الجماعية(ضياع المسؤولية):-**  
  
**يجب التركيز في بناء أهداف البرنامج الرياضي على الأهداف الفردية أكثر من الأهداف الجماعية وذلك لان الأهداف الجماعية يغلب عليها الغموض وتفتقد إلى تحديد المسؤولية الفردية وبالرغم من ذلك فأن الأهداف الجماعية لها قيمتها عند ما تتطلب رياضة معينة مستوى مرتفع من التعاون مثل الكرة الطائرة أو كرة السلة أو القدم أن الأهداف الجماعية يمكن إن تزيد من الدافعية للرياضيين، بفعالية وكفاءة ولكن تفقد قيمتها أذا لم تقترب بأهداف فردية تحقق مبدأ المسؤولية الفردية إضافة لي تحقق مبدأ السيطرة والتحكم في الهدف0**  
  
**سابعاَ: الأهداف المتعددة البديلة:-**  
  
**انه من الأهمية بمكان إن يضع اللاعب أمامه أهدافا عديدة ويكون البعض منها بمثابة البديل إذا لم يتحقق البعض الأخر، لذلك من الأهمية أن تكون هنالك أهداف بديلة تزيد عن المكسب والخسارة بحيث تكون بمثابة تعويض اللاعب**   
**أن وضع أهداف بديلة غير جامدة لا تساعد اللاعب ولاشك على استكمال رحلة التدريب بقدر من الدافعية وبدرجة اكبر من الثقة0**  
**\* دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف:-**  
**يمكن أن يتفوق الرياضي على الرغم من أن قدراتهم البدنية اقل من المستوى المتعارف عليه وذلك من خلال تعبئة الطاقة الكلية أي الطاقة النفسية والبدنية معاّ دون الاقتصاد على الطاقة البدنية فقط0**   
**وجود أهداف عديدة بديلة0**  
**الالتزام هو ايجابي (خياري) والالتزام سلبي(إجباري)**   
  
  
  
  
**\*ماذا يعني الالتزام**   
**الالتزام يعني تعليم الرياضي ما تعتبره الجماعة الرياضة أهدافها ويمكن التعرف على درجة التزام الرياضي نحو الهدف من خلال محكين هما:**   
**\*كمية الوقت: أي الوقت الذي يخصصه الرياضي لتحقيق الهدف0**  
**\*درجة الجهد: أي الجهد الذي يبذله الرياضي إثناء المنافسة لتحقيق الهدف0**  
**إن الالتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية الأعداد الجيد0**  
  
**الالتزام الإعداد الثقة بالنفس الأداء**  
**التدريب المهارة**  
**التعلم اللياقة**  
**الإعداد الذهني التركيز**   
**\*أهم النقاط التي يمكن أن يسترشد منها المدرب لزيادة الالتزام نحو تحقيق الهدف:-**  
**1- تقدم شرحاَ لفوائد الأهداف وكذلك المتابعة بشكل منظم مع ضرورة ان تكون الأهداف معروضة بطريقة سهلة تفكير اللاعب المكاسب0**   
**2- تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين يسبب القلق0**  
**3- الحرص على التعاون الفعال مع الرياضيين0**  
**4- تقديم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدماَ ويحرزون الأهداف تشجيعية0**  
**5- يجب إتاحة الفرصة للرياضي لمعرفة نتائج أدائه ومدى تقدمه0**  
**نتائج الاختبارات الفردية**   
**\*تقيم بناء الأهداف**   
**أن عملية التقييم هي عملية مستمرة تعتمد على المقارنة بين أداء الرياضي قبل البرنامج وبعده0**  
**الهدف + المستوى الراهن = البرنامج المستوى الذي تم إنجازه**  
  
**المقارنة**  
  
**التقييم**

**تفاعل تطور برنامج بناء الأهداف والتقييم**

**هذا وعندما ما يوفق اللاعب في تحقيق النجاح المرتبط بهدف الأداء فانه يستفيد من العناصر التي شملها التخطيط ، أما في حالة إخفاق اللاعب في تحقيق النجاح المرتبط عندئذ الأداء عندئذ يجب مراجعة العناصر الرئيسية لتخطيط البرنامج0**   
**(استعداد الرياضي،البرنامج،الإمكانات الأهداف)**  
  
  
  
  
**الاستفادة من مميزات النجاح عند التخطيط للموسم التالي**

**تخطيط البرنامج**

**هدف الموسم + الالتزام + الإمكانات**

**يتم تحقيق التخطيط عن طريق التدريب والمنافسة0**

**نعم**  
**النجاح ( الجهد ) ويرتبط بالإمكانات والإلتزام0**  
  
**إعادة تجديد الالتزام**  
  
  
  
  
  
  
**لا**   
  
**نعم**  
**النجاح ( الأداء ) هذا الموسم – الأداء النهائي ( المسابقة النهائية )**  
  
  
  
  
  
  
**لا**

**التقييم**

**الاستعدادات – البرنامج – الإمكانات - الهدف**  
  
**مراجعة العناصر السابقة عند التخطيط للموسم التالي0**

**تخطيط بناء الأهداف في ضوء تقسيم بمدى لجهد والأداء0**

**\* المشكلات الشائعة المرتبطة بناء الأهداف لدى الرياضيين:-**  
**1- وضع أهداف عديدة على نحو سريع في حالة المفلس عند وضع مشاريع كثيرة حيث أن ذلك يقود إلى نتائج سلبية فضلا عن أن كثرة الأهداف قد يقود إلى الارتباك والافتقاد إلى الاهتمام ولكن المدخل الفعال في هذا الشأن هو تحديد أولوية الأهداف والتركيز على الهدف او هدفين الأكثر اهمية0**  
**2- عدم الاعتراف بالفروق الفردية مستويات اللاعبين والسمات الشخصية والاجتماعية والنفسية0**  
**3- عدم التحديد الزمني لتطبيق برنامج بناء الأهداف أن عملية بناء الأهداف تحتاج الوقت والاستمرارية أسوة بالمهارات النفسية الأخرى، ويحتاج ذلك إلى تخصيص الوقت الكافي لبرنامج بناء الاهداف0**  
**4- الاقتصاد على بناء الأهداف التي ترتبط بالنواحي النفسية للاداء0**  
**5- عدم الاهتمام بالعوامل البيئية المساعدة في بناء الأهداف حيث أن نجاح برنامج بناء الأهداف يتطلب وجود مناخ مساعد لبناء الأهداف، (الأسرة المناخ الجمهور) وعلى سبيل المثال المشاركة الفعالة بين المدرب والأخصائي النفسي الرياضي مع الرياضيين في وضع الأهداف0**  
  
**\*مراحل عملية التخطيط لبناء في برنامج التدريب الرياضي**   
**أولا: تحليل الواجبات المطلوب انجازها قبل وضع الهدف ويتم ذلك في ضوء الإعداد المتكامل للرياضي من حيث:**   
**1- الجانب البدني 2- الجانب المهاري 3- الجانب النفسي0**   
**ثانياَ: تحديد الأهداف:-**  
**أ- ترجمة الواجبات المطلوب انجازها إلى أهداف عامة0**   
**مثال: تحقيق المركز الأول في إحدى البطولات0**  
**ب- ترجمة الهدف العلم إلى أهداف فرعيا0**   
**مثال: تحقيق المركز الأول في إحدى البطولات يتطلب:**   
**- تطوير القدرات البدنية للرياضي0**   
**- تطوير المهارات النفسية للرياضي0**   
**- تطوير المهارات الحركية للرياضي0**   
**ج- ترجمة الهدف الفرعي إلى أهداف نوعية0**  
**ء- توزيع الأهداف النوعية على جرعات التدريب خلال الموسم التدريب مع مراعاة ما يلي:-**   
**\*أن يكون الوقت المخصص لتدريب كل هدف نوعي مناسباَ لاهميته0**   
**\*تحديد جدول زمني لانجاز هذه الأهداف النوعية0**  
**\*يفضل تخصيص هدف نوعي يطلب من الرياضي انجازه0**  
**\*تعتبر الأهداف النوعية أهداف قصيرة المدى توضح للرياضي الأداء المطلوب للوصول إلى الأهداف النهائية0**  
**ثالثاَ: قياس الواجبات المطلوب انجازها0**  
**يجب إن يتم القياس بشكل كمي وموضوعي0**   
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
**الإرشاد النفسي في التربية الرياضية المحاضرة ( 9 )**  
  
  
**ماهية الإرشاد التربوي :**  
  
**أن كلمة الإرشاد قي العربية تعني أصلاح والأبعاد عن الضلال وتتضمن معنى التوعية و تقدم الخدمة والمساعدة للآخرين ويقصد بالإرشاد النفسي مساعدة الفرد على حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه والتي لاتصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غيرها من اضطرابات الشخصية الخطيرة والتي تصيب عدداَ من الأشخاص الأسوياء ومن أمثلة هذه المشكلات بعض حالات التوتر والشدة والقلق والتردد والشعور بالنقص أو الخوف أو الحيرة وغير ذلك من الأعراض النفسية التي تصيب بعض الأسوياء من الناس الذين تنمو لديهم أنماط عصبية جامدة ولكنهم يعتبرون ضحايا لبعض الضغوط التي تقع عليهم من البيئة الخارجية0**  
**وعموماّ فان الحاجة للإرشاد مؤكدة وذلك لان الإنسان في العادة تعترضه مشاكل مختلفة في أثناء حياته، وهذه المشاكل تختلف من شخص إلى أخر فمنها مشاكل اجتماعية وعائلية وأكاديمية وفي النهاية تأتي مشاكل البيئة وبدت الحاجة ملحة إلى الإرشاد بوصفه خدمة ضرورية تسهم في تخفيف حدة هذه الأعباء وتساعد في فهم الفرد لنفسه وتحقيق سبل تكفيه0**  
**وفي المجال الرياضي نلاحظ أن الغالبية العظمى من الرياضيين ينظر أليهم إلى أنهم أسوياء ولكنهم يحتاجون إلى الرعاية النفسية لكي يصبحوا في أقصى حالات السواء النفسي، فكما أن اللاعب الرياضي يجب أن يمتلك أقصى القدرات البدنية والمهارية فان وصوله إلى أعلى المستويات الرياضية يتطلب أيضا امتلاكه لأقصى السواء النفسي الذي يساعده على تحمل الضغوط والاستثارة العالية خلال مواقف التدريب والمنافسات الحساسة وفي نفس الوقت الأداء بأفضل قدراته وعليه يمكن القول بان الحاجة إلى ألإرشاد والتوجيه ملحة في الميدان الرياضي وأصبح ألزاما على المدرب او الأخصائي النفسي الإلمام بالخدمات التخصصية والإرشادية في علم النفس الرياضي من خلال النقاط التالية:**  
**\*أن تخصص الإرشاد الرياضي ينبثق من داخل حقول الإرشاد وعلم النفس الرياضي0**  
**\*أن الاهتمام بالإرشاد الرياضي استنبط من التطور الحاصل في التخصص الأكاديمي وخدمات تعزيز أداء الرياضيين0**  
**\*أهمية ملاحظة التداخل الحاصل بين مفهومي الأعداد النفسي والإرشاد الرياضي والتوجيه فيما بينهم0**  
**فالإعداد النفسي يمكن إن يعرب بأنه العمل الذي يحتوي كل الطرائق المستخدمة في تطوير الجوانب النفسية للرياضي وهو يعد عنصراَ مكملاَ لعناصر الأعداد العام للاعب وهو يشمل أربعة نواحي تختلف أهمية الواحدة عن الأخرى وهي:**  
**1- الأعداد النفسي العام0**  
**2- أعداد السمات النفسية التي تحتاج أليها اللعبة0**  
**3-الأعداد الخاص لمركز معين أو مباراة معينة0**  
**4- الأعداد النفسي للفريق والأعداد النفسي للاعب0**  
**أما (الإرشاد النفسي) فهو يستند إلى فلسفة مفادها أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل وان للفرد قدرة على التكيف المستمر وان اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر، وان الفرد ينمو نفسيا كما ينمو جسميا وانه قادر على التعلم واختيار أفعاله واختيار مهنته وانه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به ويتأثر فيه وانه قادر على تصرف أموره وتحمل تبعات ذلك لو لا ما يعترضه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن أداء ذلك0**  
**ولا يختلف الإرشاد الرياضي عم مجالات الإرشاد الأخرى حيث يشير تاتلي ( Titley ) إلى أن المدربين والرياضيين الذين ينشدون المساعدة النفسية يؤهلون بالحماية الكاملة للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية بنفس الحماية المضمونة لأي مسترشد أخر و هذه تضم جوانب مختلفة من حياة المدرب واللاعب0**  
**وتتجلى خصوصية الإرشاد الرياضي من خلال معرفتنا بالكفاءات المقترحة لأجل أرشاد رياضي ناجح والتي تتلخص في مهارات تشتمل على برامج تطوير الرياضيين وتسهيل تعزيز الأداء ومهارات التدخل في الأزمة كالتأمل ومهارات الاتصال وإدارة الوقت وإدارة الضغوط ووضع الهدف ومع هذه المهارات يستطيع المرشد مساعدة الرياضيين في مواجهة مشاكلهم0**  
  
**مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين :**  
  
**هنالك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتوجيه والإرشاد النفسي ومن أهمها ما يلي:**  
**1- مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه :حيث لا يمكن مساعد اللاعب الذي يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة ، وينبغي على المدرب أو الأخصائي النفسي الإسهام بخلق اتجاه إيجابي نحو الإرشاد0**  
**2- مبدأ حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه :أن القرار النهائي في عملية الإرشاد ينبغي أن يكون صادراً من اللاعب ونابعاً منه وبناء على اختياره الحر ومسؤوليته الشخصية0**  
**3- مبدأ التقبل: والمقصود هنا التقبل المتبادل لأي تقبل اللاعب للموجه وكذلك تقبل الموجه للاعب0**  
**4- مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم :فاللاعب يتعلم من خلال التوجيه قيماً وأنماطاً سلوكية جديدة ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الجماعة التي ينتمي إليها ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات0**  
**5- مبدأ الاهتمام باللاعب كعضو في جماعة :يتم توجيه اللاعب من حيث أنه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين في مميزات شخصيته كما يهتم أيضاً من حيث أنه عضو في جماعات مختلفة0**  
**6- مبدأ استمرار التوجيه :فالتوجيه عملية مستمرة وليست مقتصرة على خدمات تؤدى للاعب في أثناء فترة التدريب أو المنافسات فقط فهي تبدأ مع بداية ممارسة اللاعب للنشاط الرياضي وتستمر حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية0**  
  
  
**مستويات الإرشاد الرياضي :**  
  
**يقسم الإرشاد والتوجيه النفسي للرياضيين إلى مستويات تبعاً لمدى عمق المشاكل وتعقدها وكفاية القائم بعملية الإرشاد إلى مستويين هما :**  
  
**المستوى الأول : في هذا المستوى تكون اضطرابات اللاعب خفيفة يستطيع المدرب الرياضي المؤهل تقييم خدمات الإرشاد والتوجيه لهم وقد بينت الخبرات أن المدرب الرياضي الناجح من أوائل من يلجأ إليهم اللاعب للإفصاح عن مشاكله0**  
**ويتحدد هذا المستوى في إطار تقديم الخدمات التالية :**  
**1- مساعدة اللاعبين في الحصول على معلومات رياضية مختلفة0**  
**2- مساعدة اللاعبين على اختيار الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع قدراتهم واستعداداتهم0**  
**3- المساعدة على حل بعض المشكلات في مجال الرياضة مثل مشكلات العمل أو الدراسة أو بعض المشكلات الخاصة باللاعب نفسه0**  
**4- مساعدة الرياضيين على حل مشاكلهم النفسية المرتبطة بعمليات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية0**  
  
**المستوى الثاني : تكون الاضطرابات التي يعاني منها اللاعب غير مقبولة مثل العدوان أو القلق المزمن أو المخاوف الشاذة أو معاناة الشدائد أو الضغوط بصورة متكررة وهذا المستوى يحتاج إلى أخصائي نفسي أكلينيكي0**   
  
**نظريات الإرشاد النفسي Psychological Counseling Theories**

**( ملاحظة : باقي المحاضرة كمعلومات )**

**إن الإرشاد النفسي علم يقوم على نظريات علمية وهو فن من فنون العلاقات الاجتماعية يقوم على أساس علمي ويحتاج إلى دراسة وتدريب ويرى المختصون أن استخدام النظريات العلمية في عمليات الإرشاد قاعدة أساسية لعمل المرشدين ومتطلباً ضرورياً لممارسة المهنة بشكل فعال والنظريات الإرشادية هي خلاصة جهود الباحثين في مجال دراسة طبيعة السلوك الإنساني وضعت في إطارات عامة تبين الأسباب المتوقعة للمشكلات التي يعاني منها المسترشد وترسم السبل المحتملة لمعالجة المشكلات وقد تم تحديد أربعة طرق تفيد في نظريات الإرشاد وهي :**  
**1- الدور الذي تلعبه النظريات نحو تيسير المرشد في تخطيطه للاستراتيجيات0**  
**2- مساهمة النظرية نحو فهم السلوك الفردي0**  
**3- المقترحات الخاصة بنتائج الإرشاد والناجمة عن تطبيق النظرية0**  
**4- الخطوات الرئيسية الخاصة بأهداف وتقييم مناشط الإرشاد ونتائجها0**  
**ومن نظريات الإرشاد النفسي :**  
  
**أولاً : نظرية العلاج النفسي العقلي الانفعالي :**  
  
**قدم ألبرت أليس ( Albert Ellis ) هذا الأسلوب من خلال سلسلة من المقالات منذ بداية عام ( 1900 ) وتفترض هذه النظرية أن الإنسان منطقي أساساً وإذا توفرت الظروف المناسبة فإن إمكانياته العقلية تمكنه من حل مشاكله بطريقة فاعلة كما تمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة وتطوير إمكانياته الكامنة0**  
**وجوهر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هو أن ألم الكائن البشري يصدر عن مصدرين هما :**  
**الأول : وهو الألم الذي يقع على أجسادنا من جوع ومرض ( الألم الفيزيائي ) ، أما الألم من النوع الثاني: فهو يتأتى من التفكير الخاطئ اللاعقلاني0**  
**فالاضطراب والسلوك العصبي هما نتيجة للتفكير غير المنطقي والتفكير والانفعال ليسا منفصلين ، فالانفعال يصاحب التفكير والانفعال في حقيقته تفكير منحاز ذاتي وغير عقلاني وهذا التفكير في أصله ونشأته يرجع إلى التعلم المبكر غير المنطقي0**  
**والغرض الرئيسي من العلاج العقلاني الانفعالي هو إزالة أو خفض النتائج غير المنطقية أو الاضطرابات الانفعالية لدى المسترشد ويشتمل ذلك على تحقيق هدفين أساسيين هما:**  
**الأول : خفض القلق إلى أقصى حد ممكن وتخفيض العدوان أو الغضب إلى اقل ما يمكن0**  
**الثاني: تزويد المسترشدين بطريقة تمكنهم من أن يكون لديهم أدنى مستوى من القلق أو الغضب وذلك من خلال التحليل المنطقي لاضطراباتهم0**  
**ويستعمل المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية وكما يلي :**  
**أ- الطرق المعرفية :وتشمل التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير المنطقية والتعليم والتوجيه وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية ووقف الأفكار والإيحاءات والتشتيت المعرفي وتوضيح العلاقة بين الإحداث والتفكير والنتائج0**  
**ب- الطرق الانفعالية : وتشمل أسلوب التقبل غير المشروط للمسترشد وتمثيل الأدوار والنمذجة والمرح ومهاجمة الشعور بالخزي والدونية وغير ذلك من أساليب المواجهة التي تساعد المسترشد على إظهار أنفسهم والتعرف على مشاعرهم السلبية0**  
**ج- أساليب العلاج السلوكي :ومن بين الأساليب السلوكية المستعملة في العلاج هي :**  
**1- الواجبات المنزلية0**  
**2- التعرف على الأفكار الغير منطقية وتسجيلها0**  
**3- أساليب الإشراط الإجرائي مثل التعزيز والعقاب والتشكيل وغيرها0**  
**4- أسلوب الاسترخاء وغيره من أساليب التشتيت البدني0**  
**5- أسلوب التخيل عن طريق الطلب من المسترشد تخيل نفسه في المواقف المثيرة للإنفعال0**  
  
**ثانياً النظرية السلوكية :**  
  
**تعد النظرية السلوكية من أوسع نظريات الإرشاد والعلاج النفسي وأكثرها شيوعاً بالوقت الحاضر وهي في الواقع ليست نظرية واحدة ذات بناء متكامل وإنما هي منهج أو طريقة تقوم على أساس نظريات التعلم ومفاهيمه وكانت أولى محاولات تطبيق مبادئ التعلم على الإرشاد تتركز في إدخال ما هو قائم من نظريات الإرشاد في إطار سلوكي وأن أول من أهتم بهذا الجانب من السلوك ( دولارد وميلر ) حيث اعتقدا أن سبب الاضطراب السلوكي هو الصراع بين الدوافع النفسية والموقف البيئي ومن خلال مراجعة المبادئ العلمية التي ترتكز عليها هذه النظرية ومدى ارتباطها بنظريات التعلم نجد أن التفسيرات الخاصة بها تعتمد على أن أنواع السلوك الشاذ أو غير المتكيف يتم تعلمها فشخصية الفرد تتكون من عاداته الإيجابية والسلبية والعادات السلبية يتم تعلمها بنفس الأسلوب والطريقة التي يتم بموجبها تعلم العادات الإيجابية ، وعليه فالمشكلات السلوكية هي أنماط من الاستجابات الخاطئة أو غير السوية المتعلمة بارتباطها بمثيرات منفرة ، ويحتفظ بها الفرد لفاعليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة :**  
**وتهدف العملية الإرشادية على وفق هذه النظرية إلى:**  
**1- تعزيز السلوك السوي المتوافق0**  
**2- مساعدة المسترشد في تعلم سلوك جديد0**  
**3- التخلص من سلوك غير مرغوب0**  
**4- تعديل السلوك غير السوي أو غير المتوافق0**  
**5- الحيلولة بين المسترشد وبين تعميم قلقه على مثيرات أخرى0**  
**6- ضرب المثل الطيب والقدوة الحسنة سلوكياً أمام المسترشد لعله يتعلم أنماط سلوكية جديدة0**  
**والعملية الإرشادية من وجهة نظر النظرية السلوكية هي نوع خاص من الموقف التعليمي فالمرشد والمسترشد يجب أن ينظر إليهما بهذه الصفة ويعتبر المرشد نفسه عاملاً مساعداً في هذه العملية وأي تغيير يحدث نتيجة لعملية الإرشاد وهو ناتج مباشر لنفس القوانين التعلم السارية خار عملية الإرشاد0**  
  
**ثالثاً : النظرية السلوكية المعرفية0**   
  
**إن انتشار الاهتمام بنماذج التفكير كمحددات للمشاكل السلوكية قد استحث التطور في أبتداع تداخلات سلوكية معرفية مصممة لتغيير أنماط التفكير غير المكتملة وقد جاءت هذه النظرية كإضافة إلى العلاج السلوكي للمساعدة على سد الثغرات القائمة فيه وقد وضع هذه النظرية ( هربرت فيتشنبوم ) ، والذي كتب مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي وكذلك الطريقة التي أشتهر بها وهي التحصين ضد الضغوط النفسية ( stress Inoculation )0**  
**والفرضية الأساسية التي تقوم عليها هذه النظرية هي أن الناس هم أنفسهم يوجدون المشكلات كنتيجة للطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف التي تواجههم لذلك يقوم الإرشاد السلوكي المعرفي بإعادة التنظيم المعرفي عند المسترشدين وينتج عنهم إعادة التنظيم السلوكي ، فهذه النظرية تهتم بما يقوله الناس لأنفسهم ودوره في تحديد سلوكهم وبذلك فأن محور الإرشاد يرتكز على تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه أي التي يحدث نفسه بها نفسه وذلك بشكل مباشر أو ضمني الأمر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات متكيفة بدلاً من السلوك والانفعالات غير المتكيفة0**  
**وعملية العلاج والإرشاد تشتمل على ثلاث مراحل أساسية هي :**  
  
**المرحلة الأولى : الملاحظة الذاتية ( Self – Observation )0**  
  
**يحاول المسترشد في هذه المرحلة أن يزيد من وعي المسترشد وانتباهه ليركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية والسلوكيات المتصلة بالعلاقات الشخصية0**  
  
**المرحلة الثانية : الافكار والسلوكيات غير المتلائمة0**  
  
**وتتضمن ملاحظة المسترشد لنفسه في هذه المرحلة حديثاً داخلياً إذا كان سلوك المسترشد مطلوباً تغييره فينبغي أن يكون ما يقوله لنفسه أو يتخيله يولد سلسلة سلوكية جديدة تتنافر مع سلوكياته غير المتوافقة ومن خلال الترجمة التي تشتمل عليها عملية الإرشاد يؤثر هذا الحديث على بنية المسترشد المعرفية مما يجعل المسترشد قادراً على تنظيم خبراته حول التصور الجديد بطريقة إلى مواجهة أو تعامل أكثر فاعلية0**  
  
**المرحلة الثالثة : تطوير الجوانب المعرفية الخاصة بالتغيير0**  
  
**وتشمل هذه المرحلة قيام المسترشد بسلوكيات التعامل ( المواجهة ) على أساس يومي وكذلك الأحاديث الذاتية حول نتائج هذه التجارب السلوكية ولا يكفي المسترشد التركيز على التدريب على المهارات كما يحدث في العلاج السلوكي وإن عملية العلاج والإرشاد الفاعلة تشتمل مهارات سلوكية جديدة وأحاديث داخلية جديدة وأبنية معرفية جديدة وكل طرق الإرشاد تركز على جانب واحد أو أكثر من هذه الجوانب في حين أن الإرشاد السلوكي المعرفي يركز عليها جميعاً0**  
  
**رابعاً : نظرية التكامل النفساني0**  
  
**أن لهذه النظرية أصولاً قديمة ترجع إلى بدايات علم النفس ، أما حديثاً فقد بدأت معالمها تتضح على يد مجموعة من الباحثين وعلماء النفس والأطباء ومنهم ( سيفرين ، أيزنك ، مكارديل ) وغيرهم والذين أكدوا في دراساتهم على أهمية أن تكون الدراسات النفسية غير جزئية بل يجب أن تكون متكاملة مع الإنسان نفسه ( ككل ) ولا سيما وأن الأشياء أو الجوانب التي لا يمكن قياسها والتي لا تزال مهملة لعلها أكثر أهمية وتأثيراً من تلك التي قد تناولتها البحوث أو التي يمكن قياسها0**  
**وتقوم هذه النظرية على مبدأ تقويم تصور للنفس الإنسانية في مختلف أبعادها تلافياً لقصور النظريات السائدة وفي ضوء القصور العلمي للنظريات التقليدية للإرشاد نجد إن نظرية ( التكامل الإنساني ) تحاول فهم الإنسان ( ككل ) وتحاول التعامل معه كوحدة مع إدراك دقيق لجوانب تكوينه الشخصي في الجوانب الخمسة ( الروحي ، الجسمي ، الإدراكي ، الانفعالي ، السلوكي )0**  
**وعندما يتم تطبيق النظرية التكاملية الإنسانية فإننا نستعمل مفاهيم جميع النظريات العلمية السائدة ونضيف عليها ما قد أهملته جميعاً في رعاية الجانب الروحي العقائدي وأثره في تزويد الإنسان بمصدر لا ينضب من الأمن النفسي والملاذ الشخصي في مواجهة متطلبات الحياة ومشكلاتها ، كما يقوم برعاية المعايير الخلقية السلوكية0**  
  
**البرامج الإرشادية في ضوء النظريات العلمية ( اتجاهات وتطبيقات )0**  
  
**إن فلسفة بناء البرامج الإرشادية تقوم على أساس مبدأ مساعدة الأفراد لأنفسهم وتنمية عن ذاتهم وتوجههم نحو السلوك الأفضل والمرغوب اجتماعياً ولكي يكون المرشد الرياضي قادراً على فهم وتحليل سلوك لاعبيه فأنه يتوجب عليه التعمق في البحث والدراسة والتحليل لنظريات الإرشاد النفسي وتطبيق مضامينها وأفكارها بصورة جيدة مع مراعاة المواقف التي يتم من خلالها استنباط المبادئ والفروض الممكنة للتطبيق وبما يتناسب وخصوصية اللاعب ووقت التمرين أو المنافسة والبيئة الرياضية ، وقد حدد كل من نايدفر ( Nideffer ) ودي فرستين ( Dufrestine )ونيسفخ( Nesvig ) وسلدر ( Seluder ) مجموعة من المهام التي تقع على عاتق كل من الأخصائي والممارس من محاولات علم النفس الرياضي وعلى النحو التالي :**  
**1- إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي0**  
**2- استخدام الطرق الفنية في القياس الرياضي0**  
**3- تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية0**  
**4- وضع برامج للمدير الفني والمدرب وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين0**  
**ويشير كل من ادواردز ( Edwards ) وهيوستن ( Huston ) إلى أن الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع المدربين الرياضيين بشكل فردي وجماعي ويستخدم التوجيهات العامة في تطوير وتطبيق برامج التدريب النفسي المختبرة وإلى جانب هذه الاتجاه يركز على ضرورة تأهيل العاملين في مجال تقديم الخدمات النفسية للرياضيين تأهيلاً علمياً متخصصاً ظهر اتجاه آخر يرى إمكانية تدريب المدربين للعمل كمرشدين وأخصائيين نفسيين لفرقهم0**  
**وعلى الرغم من أن تقنيات الإرشاد نادراً ما ينوه عناه في كتب التدريب إلا إن المدربين في الغالب يدعون ليكونوا مرشدين لرياضييهم وأوضح سابوك ( Sabock ) ذلك في أن الرياضيين في الغالب يجلبون مشاكلهم واهتماماتهم الشخصية للمدرب بسبب الألفة الخاصة التي تتطور بين الرياضيين ومدربيهم فالمدرب هو الشخص الأول الذي يسمع الشكوى الخاصة باللاعب من الناحيتين البدنية أو الانفعالية وقد شجعت في هذا الاتجاه مجموعة من الأسباب إلى إعطاء دور المرشد لمدرب وفيها ما يلي :**  
**1- تكامل عناصر الإعداد البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي لا يمكن للمدرب التخلي عن إحداها0**  
**2- المعايشة اليومية المدرب واللاعبين تجعل المدرب أقدر على فهم المشاكل للاعبيه0**  
**3- إن إدراك المدرب لمشاكل لاعبيه وانحرافاتهم يكون أسرع نظراً لكونه أحد إطرافها أو انه قريب منها0**   
**4- يستطيع المدرب معالجة مشاكل لاعبيه بانسيابية من دون إن يشعر اللاعب بأنه مستهدف للعلاج0**   
**5- أن قيام المدرب بمهمة الإرشاد يرفع الكثير من الحلقات الإدارية الزائدة ويقلل من كثرة المسؤولين في الفريق0**  
**6- إن كثرة الأشخاص الذين يتعاملون مع اللاعب تجعله بحاجة إلى طاقة ونفسية إضافية لكي ينجح في العلاقة معهم0**  
**7- إن قيام المدرب بدور المرشد يساهم في رفع الضغوط المالية عن الفريق0**  
**8- أن قيام المدرب بدور المرشد يعمل على اختصار الوقت لأن المرشد يحتاج إلى وقت خاص ومكان خاص في حين أن المدرب يستطيع أن يقوم بعملية الإرشاد في الساحة0**  
**9- ثقة اللاعب بالمدرب ونظراً للعلاقة الوثيقة بين المدرب واللاعب تدفع اللاعب ليكون أكثر صراحة مع المدرب في كشف أسراره والتعرف على مشاكله0**  
**لذا فعلى المدربين استخدام الأساليب النفسية المناسبة مع لاعبيهم وخصوصاً عند المنافسة من خلال مراعاة مبدأ مهم وهو أن الفريق يتضمن عدد من الشخصيات وعليه فأن يجب الحديث مع اللاعبين كأفراد وكمجموعة في سبيل رفع الروح المعنوية ( التعبئة النفسية ) كما ويجب عليهم أيضاً إدراك المحددات لدرجة ونوع الإرشاد الذي يستطيعون تقديمه لرياضييهم0**  
**فالمدربين غالباً لا يمتلكون شكلاً رسمياً من التدريب في علم النفس ومن الضروري لإرشاد رياضييهم الذين يعانون من مشاكل نفسية أن يمتلكوا المقدرة على التمييز بين هذه المشاكل وطلب المشورة من المرشد المحترف حينما تستدعي الضرورة وعليه فالعلاقة بين المرشد والمدرب تعتبر على قدر كبير من الأهمية ، فالمدربين غالباً ما يفشلون في طلب مساعدة إضافية لما يزعج رياضييهم جدياً بسبب خوفهم من خيانة ثقة لاعبيهم ولكن بجانب عدم يقظة الأخصائي الخارجي لمشاكل الرياضيين فإن المدرب لا يستطيع عمل أي شيء جيد تجاه الرياضي ومن أجل الحفاظ على ثقة لاعبيه يجب على المدرب أن يحاول إقناع رياضييه بأن المساعدة المتخصصة ضرورية لحل مشاكلهم0**  
**وهناك تقنيات عديدة يمكن للمدرب استخدامها في عملية إرشاد رياضييه وهي تعتمد على نوع مشكلة الرياضي ففي حالات عدة يكون إعطاء الفرصة للرياضي الحديث حول مشكلته ليس إلا كافياً في مساعدته على التخفيف من حدتها ويستطيع المدرب أن يؤكد للرياضي ذلك من خلال ما يلي:**  
**1- من المحتمل أم المشكلة ليست خطيرة أو هي بالأصل فكرة عابرة0**  
**2- يعطي للرياضي الأمل في حل المشكلة0**  
**3- أن اهتمام المدرب حقيقي من أجل اللاعب0**  
**وهناك تقنيات أخرى مستخدمة من قبل المدربين مثل توضيح القيم أو العلاج الواقعي والتي يستطيع المدرب اللجوء إليها في حالة أن تكون المشكلة ذات طابع أخلاقي أو ثانوي أو أية مشكلة سلوكية أخرى0**  
**وفي كثير من الدول المتقدمة رياضياً تجد إن الأخصائي النفسي يعمل مع المدرب الرياضي جنباً إلى جنب سواء في الأندية الرياضية أو مع الفرق والمنتخبات الوطنية وهذا التعاون ضروري لنجاح الإرشاد النفسي للرياضيين سواء قام بها الأخصائي النفسي بشكل مباشر أو المدرب الرياضي بعد طلبه المساعدة المختصة0**  
**وأخيراً فإن تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه في نمو مستمر وفي هذا السياق يعتقد ( أوجيلفي ) بأن الحاجة سوف تتزايد في السنوات القادمة إلى وجود هيئات إكلينيكية في الطب الرياضي يناط بها التعامل مع المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين0**  
  
  
  
  
  
  
  
  
**تركيز الانتباه المحاضرة ( 10 )**  
  
  
  
  
**تركيز الانتباه :**  
  
**تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه0**  
**قدرة الفرد على بلورة انتباهه في موضوع معين ( نشاط ) عزل تفكيره بما يحيط بهذه الظاهرة0**  
**يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية المهمة للرياضيين ، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً في الأداء ، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل ، وإن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة ، فإن ذلك يؤثر سلبياً في أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن ، فالتركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح وبإمكان الرياضي أن يثبت ويطور قدرته في السيطرة على نفسه وعلى الأشياء التي من حوله ويزيد من تركيزه بصورة كبيرة وتحت مختلف الظروف خصوصاً عندما يستطيع أن يغير سلوكه وشعوره بما ينسجم مع الحالة وهذا يعمل على توافق الذهن مع البدن ، كذلك فإن السيطرة على الانتباه تساعد في عملية الانتقال من الانتباه الضيق إلى الانتباه الواسع ، إذ تلعب صفة التركيز دوراً مهماً في المجال الرياضي ، فهي تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الأداء المهاري ، ويؤكد شللبنرجر أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنساني وتتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور والنشاط0**  
  
**التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه :**  
  
**1- اكتشاف مصادر تشتت الانتباه عند الرياضي، ومعرفة أين يوجه انتباهه ، أفيشرد ذهنه نحو عوامل في البيئة المحيطة بالأداء ؟ أم يوجهه نحو خبرات في الماضي ؟ أم نحو التفكير في أحداث ترتبط بالمستقبل ؟ أنه من الأهمية بإمكان الرياضي أن يتعرف على أنماط تشتت الانتباه وعدم التركيز0**  
**2- يجب أن يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء ، إذ إن الاسترخاء والتركيز صنوان لا ينفصلان ، ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيد0**  
**3- عدم شعور الرياضي بالقلق عندما يشرد ذهنه في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء ، ولكن المطلوب أن يترك هذه الأفكار تمر سريعاً وبسهولة ودون مقاومة من جانبه ثم يعاود التركيز مرة أخرى إذ أن محاولة التركيز بالقوة والإجبار تأتي بنتائج مضادة0**  
**4- أن يتحلى الرياضي بالوعي واليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار0**  
**5- أن يتذكر الرياضي دائماً أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول إلى أفضل درجة من تركيز الانتباه0**  
**6- أن يتذكر الرياضي دائماً أن الذهن شيء معقد ، والمعلومات تنساب من اتجاهات مختلفة ، ويجب أن يتعلم المقدرة على تصنيف هذه المعلومات وتضييق مجالها نحو الأداء الرياضي0**  
**7- تؤدي دوافع الرياضي ورغباته دوراً مهماً في تطوير مقدرته على التركيز ، وسمكن الاستفادة من ذلك في جذب انتباهه0**  
**8- عند قيام الرياضي بأداء مهارة ما فأن من الأهمية بمكان أن يركز انتباهه على الأداء الذي يقوم به ، وليس على الخبرات السابقة أو اللاحقة ، وعندما تتطلب المهارة ان يكون التركيز موجهاً نحو الداخل ( الذات ) فمن الأهمية توجيه الانتباه إلى الأفكار الإيجابية البناءة وترك الأفكار السلبية0**  
**9- يراعى أن يتدرب على التركيز مدة تتناسب مع المدة التي تستغرقها المسابقة التي يشترك فيها0**  
  
**أنواع تركيز الانتباه :**  
  
**1- التركيز الخارجي الواسع :**  
**يستعمل تركيز الانتباه لتقويم الظروف المختلفة للأداء بسرعة إذ يحتاج المدرب وبعض الرياضيين المسؤولين عن صنع القرارات مثل لاعب الارتكاز أو صانع الألعاب إلى هذا النوع من التركيز بشكل خاص ، إذ أن الخواص الإيجابية لهذا النوع من التركيز هي القدرة على قراءة البيئة المعقدة قراءة جيدة ، أما سلبياته فهي إمكانية رد الفعل السريع دون تفكير سابق0**  
**2- التركيز الخارجي الضيق :**  
**يتطلب هذا النوع من التركيز أن يتفاعل الرياضي بشكل خاص بدنياً مع البيئة أن نجد أن الخواص الإيجابية للتركيز الخارجي الضيق تكمن في القدرة على التركيز الجيد على شيء واحد وهو الكرة ، أما الخواص السلبية فقد تظهر في الاستجابة بنمط واحد باستمرار حتى لو كانت هذه الطريقة فاشلة ( مثل ضربة الجزاء في كرة القدم )0**  
**3- التركيز الداخلي الواسع :**  
**يستعمل هذا النوع من التركيز التحليلي في تنظيم كميات كبيرة من المعلومات وان تستذكر الماضي وتتوقع أو تخطط للمستقبل وتكمن خواصه الإيجابية في القابلية التحليلية الجيدة على تنظيم وإعداد خطط طويلة الأمد وتكمن سلبياته في احتمال أن تكون استعراضياً في لعبتك وأن لا تستطيع أن تستجيب بسرعة ، أي قد يهرب من الواقع0 ( مثل حالات الدفاع بالمبارزة والملاكمة )**  
**4- التركيز الداخلي الضيق :**  
**يستعمل هذا النوع من تركيز الانتباه لتهدئة الرياضيين أنفسهم أو في شحن أنفسهم قبل تنفيذ المهارة أذ تتميز الخواص الإيجابية لهذا النوع من التركيز بالقدرة على التركيز الجيد على شيء واحد ( مثل فكرة واحدة ) وعلى التحليل الذهني وأما سلبياتها فهي الفشل في الاهتمام بالمعلومات الجديدة وإدخالها ضمن الأداء ، كما قد لا تكون شاعراً لما يدور حولك0 ( كما في الرماية والشطرنج )**  
  
  
**التصور العقلي المحاضرة ( 11 )**  
  
  
  
  
**التصور العقلي :**  
  
**هناك العديد من المصطلحات كثيرة الاستخدام في مجال التربية الرياضية وهي كلمات المرادفة لبعضها البعض وهي تصب في موضوع واحد إلا وهو التصور العقلي ومن هذه المصطلحات الشائعة مثل ( التصور الذهني – التصور البصري – التمرين الذهني – المراجعة الذهنية – التمرين العقلي – المراجعة العقلية ..... الخ ) ولذلك نستخدم مصطلح التصور العقلي وهي بنفس المعنى لغويا وعلميا0**  
**التصور العقلي : هو مهارة نفسية يمكن تعليمها واكتسابها0**  
**وهو أيضا : هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة ممارسة المهارة0**  
**وهو أيضا : عبارة عن مهارة نفسية تحتاج إلى تعلم من خلال الممارسة ويسهل من تعلمها الخبرات السابقة0**  
**أنواع التصور العقلي :**   
**1- التصور العقلي الداخلي0**  
**2- التصور العقلي الخارجي0**  
**إن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للرياضي إدراكها وإنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد هذا بالرغم من إن التصور العقلي قد ينظر أحيانا على انه المرئيات أو الرؤية في الخيال0**  
**في كلمة تصور فان الشخص سيظن أن العينين هما اللتان تؤديان التصور ولكن البصر ليس الحاسة الوحيدة التي تستخدم في التصور العقلي ، وإنما تشترك مع حاسة البصر حاسة السمع وحاسة الشم والتذوق واللمس والحركة وهي كلها حواس تلعب دور مهم في التصور العقلي للرياضي0**  
**1- التصور الذهني ( العقلي ) الداخلي0**  
**وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الشخص الرياضي أي انه يقوم بتصور نفسه يؤدي مهارة أو حركة معينة من داخله وليس من حيث انه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري وحركي في بعض الأحيان يمكن تقسم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور ولذا يمكن القول بأن هناك تصور بصري أو سمعي أو حركي0**  
**وتعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة لأداء مهارة أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخلة وليس لمشاهدته لأشياء خارجية وفي هذا النوع من التصور ينتقي اللاعب ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات أو الحركات0**  
**فمثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه إن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصور العقلية لديه ، فهو يرى اللاعب المرسل للكرة أثناء الإرسال وفي نفس الوقت انه لا يرى حركة الرأس والقدمين ، فهو بذلك ما يريد تصوره0**  
**2- التصور العقلي الخارجي :**   
**وهو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد ( خارج عقل الشخص ) أي انه يشاهد فلم تسجيل لأداء حركي أو مهاري محدد أي انه سيستخدم التصور البصري أكثر من أي حاسة أخرى0**  
**وتعتمد هذه الفكرة على أن اللاعب يستحضر هذا التسجيل وكأن اللاعب يقوم بهذه الحركة أو المهارة أمامه ويراقب كل تفاصيل المهارة حتى استخدام الأجزاء الأخرى من جسم اللاعب0**  
**فمثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي الخارجي لأداء مهارة الإرسال بالتنس فانه يشاهد حركة اللاعب الذي يرسل الكرة بكل تفاصيل حركته ومهارته حتى حركة الرأس والقدمين والجذع ( وقفة الاستعداد – دوران الجذع – مرجحة الذراعين – حركة الرأس – حركة القدمين – مسار الكرة – لحظة ملامسة الكرة للأرض ) 0**  
**نلاحظ في الحالتين السابقتين إن حاسة البصر هي التي تساهم بالدور الأساسي للتصور العقلي للنوع الخارج والإحساس الحركي الذي يساهم في نمط التصور العقلي الداخلي0**  
**الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي :**  
**أن التصور العقلي يستخدم في مجالات عديدة ونواحي فنية مختلفة وهناك العديد من استخدامات التصور العقلي في مختلف الاتجاهات في المجال الرياضي ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب رياضي هي :-**

**استخدام التصور العقلي**

**مثال تطبيقي**

**1- المساعدة في سرعة تعليم المهارات الحركية واتقانها0**  
**1- تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال بكرة الطائرة والرمية الحرة بكرة السلة أو حركة مركبة بالجمباز0**  
**2- المساعدة في سرعة تعليم خطط اللعب واتقانها0**  
  
**2- تصور أداء جملة خططية ( تكنيكية ) بكرة السلة أو كرة القدم0**  
**3- المساعدة في حل مشكلات الأداء0**  
  
**3- تصور بعض المشكلات في الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأمثل0**  
**4- التدريب على ممارسة المهارات النفسية0**  
**4- تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة والضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه وتركيز الانتباه وتحقيق الأداء الأفضل0**  
**5- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجيه0**  
**5- تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة الحرارة والتعرق0**  
**6- مراجعة الأداء وتحليله0**  
**6- تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضعف في الأداء0**  
**7- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي0**  
**7- تصور الأداء الناجح السابق وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات0**  
**8- الاستعداد للأداء في ظروف معينة0**  
**8- تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين وتصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا0**  
**9- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الاصابة0**  
**9- التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا0**  
**10- المساعدة في تشخيص الأخطاء وتصحيحها0**  
**10- التصور العقلي لأخطاء أثناء الأداء ومحاولة القيام بالأداء الصحيح من خلال استذكار أداء جيد لنفسه أو لبطل عالمي0**

**طرق التدريب العقلي ( التدريب على التصور العقلي ):**  
  
**1- التدريب الفردي والجماعي0**  
**2- التدريب باستخدام شرائط التسجيل0**  
**3- استخدام سجلات التصور العقلي0**  
  
**كيفية استخدام أهم مبادئ لمساعدة الرياضي على تعلم التصور العقلي :**  
  
**1- الاسترخاء : يجب أن تجري تمارين الشهيق والزفير بصورة عميقة الأداء البدني ومن ثم الجلوس للمساعدة على التركيز بعملية الشهيق والزفير التي يجب أن تجري قبل التصور0**  
**2- الأهداف الواقعية : وهي معرفة المستوى الحقيقي للاعب في كل مراحل التدريب والمنافسة ويجب وضع تقييم ذاتي وموضوعي للاعب من قبله ومن قبل المدرب0**  
**3- الأهداف النوعية : وهي طريقة الأداء الحقيقي للمهارة ونسب نجاحها وفشلها0**  
**4- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء0**  
**5- تعدد الحواس : استخدام أكبر عدد ممكن من الحواس وأكثرها ارتباطاً بالمهارة0**  
**6- الممارسة المنتظمة : وهي يجب أن تحدد أوقات ثابتة وبفترات منتظمة للممارسة على التصور0**  
**7- الاستمتاع بالتصور الذهني : وهي أن تكون خبرة ممتعة وغير مملة وتكون بمثابة مصدر للأفكار الإيجابية0**

**( وعند شعور اللاعب بالملل يجب أن يتوقف لأنها ستكون حالة سلبية عليه )**

**نماذج التصور العقلي الأساسية :**  
  
**1- تصور نموذج الأداء : نموذج مميز للمهارة ( لاعب ذو مستوى عالي )0**  
**2- تصور أفضل مستوى أداء : وهي أن يقوم اللاعب باسترجاع الحالات المميزة التي قام بأدائها والتي تشعره بالفخر بنفسه0**  
**3- تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء : أن يكون تصوره للأداء في أجواء المنافسة الحقيقية وفي أوقات إجرائها ( الزمن والملعب )0**  
**4- تصور الأخطاء في الأداء والتخلص منها : الكشف عن الأخطاء والتخلص منها بالأداء الأفضل0**

*لو بس ايعوفون توقيع بحاله .  
To view links or images in signatures your post count must be 10 or greater. You currently have 0 posts.  
.  
To view links or images in signatures your post count must be 10 or greater. You currently have 0 posts.  
. جان ارتاحيت*