

# علم النفس . . . بحث متكامل عن (الشخصية والثقة بالنفس والاستشارة 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 غيره بخصوصيات بدنية أو مكانة اجتماعية مميزة مرتبطة بمجموعة متغيرات أما بالنفوذ السياسي أو الاجتماعي أما ضعيف الشخصية فإنه يمتلك صفات الانهزامية والاستسلام والخضوع والتي يمكن أن تغلب عليه0

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 ،0) (الفرد ، أخلاقية ، اتجاهاته التي كونها خلال حياته المفهوم الذي يصف الفرد من حيث أنه موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المعقدة التنظيم التي تميزه \* عن غيره0
- \* المصطلح الذي يجبر 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 :

مجموعة أولى تتميز بالوظائف العقلية ( الذكاء ، القدرات اللغوية والقدرات العقلية الخاصة والقدرات -أ

الحسابية والقدرة العلمية والقدرات الفنية )0

**النمط الدرقي :** وهو النمط الذي ينتمي إلى الغدد الدرقية النشطة حيث تكون الإفرازات السائدة في الجسم ( أ -

ويتصف الشخص من هذا النوع بالتهور والقلق والنشاط العدواني وسهولة الاستثارة (0) النمط الأدريناليني : وهذه التسمية نسبة إلى الهرمون الأدرينالين بسبب إفرازات أدرينالينية التي تعمل -ب- على تنشيط الخلايا العصبية وتهينة الظروف اللازمة لتزويدها بما يحتاج إليه من غذاء ويصفونه بالقوة والمثابرة والنشاط (0) النمط النخامي : وهي نسبة إلى الغدد النخامية ، ويملك صاحب هذه الشخصية بالسيطرة وضبط النفس -ج- والتحكم بالموقف التي يمرون بها في مختلف الأنشطة (0) النمط الجنسي : ويكون خجول وسهل الاستثارة ويكون للعاطفة دور كبير في التحكم بانفعالاته بحيث يتأثر -د- للمواقف المفرحة والمحنة ودائم التغلب بالعاطفة على العقل في أكثر المواقف (0) النمط التيموسي : ومن أهم مميزاته عدم الشعور بالمسؤوليات الخلقية والميل نحو الشذوذ واللامبالاة -هـ- ويكون عادة من أصحاب نزعة اللواط (0) من أهم أصحاب هذه الأنماط العالم كارل يونج وهو أحد تلاميذ فريد صاحب نظرية التحليل : الأنماط النفسية -3- النفسي وقد اختلف عن أستاذه أن الدافع الوحيد للسلوك الإنساني هو الغريزة الجنسية إذ كان يرى أن الدافع الرئيسي للسلوك الإنساني هو الصراع الداخلي (0) وإن المجتمع ينقسم إلى قسمين هما انطوائي وإنبساطي (0)

الشخصية الانبساطية

الشخصية الانطوائية

يميل للخروج 0-1

يميل للبقاء في الداخل 0-1

علاقات اجتماعية واسعة 0-2

صعب في الاتصالات الاجتماعية 0-2

سليم النية 0-3

يميل إلى الشك 0-3

لا يهتم بالنقد 0-4

خجول وحساس للنقد 0-4

لا يهتم بتفاصيل الحياة 0-5

يهتم بكل التفاصيل بدقة متناهية 0-5

متفائل 0-6

متشائم 0-6

عملي 0-7

حالم ( أحلام اليقظة ) 0-7

يهتم بالعالم الخارجي 0-8

يهتم بشؤونه الخاصة 0-8

غير مهتم بصحته 0-9

حريص على صحته 0-9

متساهل 0-10

متزمت 0-10

معرض للإصابة بالهستيريا 0-11

معرض للوسواس 0-11

: إن صاحب هذه الأنماط التي وضع أساسياتها هو هيبو قراط وقسم الناس إلى : الأنماط المزاجية -4- أ- النمط الدموي : ويكون متفانلاً في أغلب الأحيان سهل الاستثارة وسريع الاستجابة ومرحاً ومتقلب السلوك (0) ب- النمط السوداوي : متشائم ، ومنطوي ومنقبض وبطئ التفكير وتكون استجابته للأمور ثابتة وصعوبة في التعامل مع الناس (0) ج- النمط اللمفاوية : ويكون بدين وشره وخامل وكسول وبطئ الاستثارة والاستجابة والانفعال (0) د- النمط الصفراوي : ويتميز الشخص بقوة الجسم وسريع الغضب وحاد الطبع (0) : السمة

هي عاطفة أو اتجاه تخضع للقياس وتتمتع بالثبات النسبي وتفرد الشخص عن غيره (0) 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:

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 تواجهه 0  
فالسمات هي أبعاد الشخصية ( تحديد مكوناتها الأساسية ) وتكون ( الذكاء – الإنطوائية – العدوانية – القلق – الشجاعة – الشك ) 0  
فلاحظ أصحاب هذه السمات هي سمات ثابتة نسبياً تقريباً فيكون تصرف الشخص وفق هذه السمات لصفة ثابتة ومعروفة مسبقاً 0

النظرية السلوكية : ويكون اعتمادها على المواقف والسلوك الظاهري أساساً للتعبير عن الشخصية ويكون 2- اهتمام العالم بتأثير البيئة على الفرد ويعتبرونه استجابة الفرد للتأثير أساساً للشخصية 0  
: ومن أهم أصحاب هذه النظرية هو سكلز والذي يقسم استجابات الفرد إلى نوعين من السلوك هما السلوك الإيجابي : وهو يحدث في تأثير منبهات كثيرة معروفة ويمكن ضبطها وتنبؤها وهذه الاستجابات - أ تشكل عادة جزء بسيط من السلوك الإنساني 0  
ب- السلوك الإجرائي : يحدث بتأثير منبهات كثيرة ومعروفة وغير معروفة ويكون سلوك الإنسان تلقائي نتيجة لاستعداداته لمثل هذا السلوك 0

النظرية الحركية : الشخصية عبارة عن تفاعل النواحي الفلسفية والمجتمع الذي يقوم به الفرد والمواقف 3- 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 الموروث 0

ب- الآنة : الذي يمثل السيطرة على اللهو بشكل إرادي 0

الآنة الأعلى : الذي يمثل الضمور والذات العليا التي ترضي الله والنفس والمجتمع وإن السلوك حسب - ج

نظرية فرويد يتحدد من خلال التفاعل الحركي بين هذه النظم الثلاثة 0

: 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- العصبية 0

2- العدوانية 0

3- الإكتئابية 0

4- قابلية الإستثارة 0

5- الإجتماعية 0

6- الهدوء 0

7- السيطرة 0

8- الكف 0

: 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 اليومية 0

فنعد البدء بالنشاط الرياضي منذ الصغر يظهر التباهي بالحالة البدنية والعضلية لجسمه وسرعته ومهارته ورشاقته فهي سمات بدنية يحبها الجميع أثناء التنافس 0

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 مربيّاً أو ممارساً للنشاط الرياضي فإنه 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 والاثقال 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 الرياضي

ولذلك فإن الشخصية تشكل الأساسية الذاتية لممارسة الرياضة والعكس فإن النشاط الرياضي يؤثر في شخصية الإنسان بصورة معينة وحسب متطلبات النشاط من الناحية النفسية والبدنية

أن كل نشاط رياضي له مقوماته وعوامله النفسية وتحتل الشخصية المكانة الأولى ( Singer ) يشير سينجر من بين كل العوامل والمقومات الأخرى

فيؤكد أن المتفوقون رياضياً يميلون إلى الإنصاف بسمات خاصة تعد مثلاً ( Alderman ) أما الدارمان للتحصين الرياضي حيث أن الممارسة المنظمة تؤدي إلى تطور سمات معينة للشخصية

ولأن محمد حسن علاوي .. إن الأنشطة الرياضية متعددة ومتنوعة فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية \*

التي يتفرد بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى

أما عبد الودود أحمد .. فإنه 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 التغيرات

أصبح الاتفاق مع وجهة نظر البورث في تعريفه للشخصية الرياضية حيث تم تسمية الرياضية بدلاً من \* رياضي

فالشخصية الرياضية تختلف عن الأفراد 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 )

السمات للشخصية الرياضية :

هي أبعاد الشخصية التي يمكن قياسها لمعرفة خصائصها فإذا عرفنا ذكاء الإنسان فإننا بذلك قد عرفنا بعد من أبعاد الشخصية لهذا الإنسان

: وإن الأبعاد تكون بعد السمات الشخصية التي يمكن قياسها استناداً إلى حقائق ثابتة هي ثبات الشخصية واضطرابها ، فالشخص الواحد يتعرف في المواقف المتشابهة بشكل واحد ولكل إنسان 1- عاداته الثابتة التي لا تتغير

اختلاف الأفراد فيما بينهم في مواقف معينة غير أننا نختلف في درجة الغضب 0- 2- فلذلك إن السمات ما هي إلا عادات يمكن استنتاجها 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 السمة 0- 3- 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 جداً 0- 4-

وإن سمة التعاون تظهر لدى لاعبي الفرق الجماعية وطرق التفاهم فيما بينهم تختلف عن الألعاب الفردية التي تظهر سمة الأنانية لديهم ، ولذلك فإن الممارسة للنشاط الرياضي الجماعي نلاحظ ظهور سمة على أخرى فإن هذه السمة تضحل وتكون ربما قليلة الظهور كما هو الحال في اللعبة الجماعية ، وقد تم تحديد السمات

: الشخصية للرياضيين كما هي

- 1- الطاقة النفسية 0- 13- الحافز 0
- 2- التوتر 0- 14- العدوانية 0
- 3- التصميم 0
- 4- القيادة 0
- 5- الميل للشعور بالذنب 0
- 6- الثقة بالنفس 0
- 7- الضبط العالي 0
- 8- يقظة الضمير 0
- 9- الصدمة العقلية 0
- 10- الثقة بالآخرين 0
- 11- القابلية للتدريب 0
- 12- الاستشارة 0

( 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 تربوي 0

: المبادئ التي تدعم الأهداف وذات أساس علمي كما يلي

- التعليم يشمل الأعضاء ككل 0-
  - التربية الرياضية هي جانب من التعليم العام 0-
  - نشاط التربية الرياضية يساعد على النمو 0-
  - التربية الرياضية تساعد على حسن استخدام وقت الفراغ 0-
  - التربية الرياضية تزود الفرد وتساعد على التدريب على القيادة 0-
  - التربية الرياضية تعطي الفرصة للتعبير عن النفس والابداع 0-
  - التربية الرياضية تساعد على التطور الثقافي 0-
  - التربية الرياضية تهيأ الفرد للتحكم بالعواطف 0-
  - التربية الرياضية تساعد على نمو الشخصية 0-
  - التربية الرياضية تنمي المهارات العضلية التوافقية 0-
  - التربية الرياضية تعلم وتنمي عادات الصحة والسلامة 0-
  - التربية الرياضية تساعد على النمو العقلي 0-
  - التربية الرياضية مبنية على الاحتياجات الإنسانية 0-
  - التربية الرياضية تساعد على نمو الأفراد واكتساب اللياقة الرياضية 0-
- : أغراض التربية الرياضية

- 1- النمو العضوي 0-
  - 2- النمو البدني والصحي 0-
  - 3- النمو العاطفي والعقلي 0-
  - 4- النمو الاجتماعي 0-
  - 5- النمو الفكري 0-
- : أما الأهداف فهي كما يلي

هذا الغرض يهتم بالبرامج الحركية التي تهدف إلى تقوية الأجهزة العضوية المختلفة في : النمو البدني 1-

: الجسم مما يؤدي إلى

- بذل الإنسان جهد اكبر 0-
- يكون له القدرة على مقاومة التعب والإجهاد 0-
- يكون له القدرة إلى الرجوع إلى حالته الطبيعية بشكل أسرع عند التمرين 0-

يهتم هذا الهدف بمعرفة وفهم كيفية حركات الجسم وجعلها مفيدة تعود بالنفع على عموم : النمو الحركي 2-

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 جسدياً 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 الجيد 0
  - ب- تقليل من استهلاك الطاقة وتساهم في اكتساب الثقة بالنفس واكتساب الصحة الجسمية والعقلية 0
  - ج- تحدد وبدرجة كبيرة كيفية قضاء وقت الفراغ 0
  - د- تقلل ( بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى ) من الإصابات الرياضية 0
- يتعامل ويقوم بتجميع المعارف والقدرة على التفكير ومن ثم ترجمة هذه المعارف ، فمثلاً : النمو العقلي 3-
- 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 المزاوله كما يجب عليه أن يهتم بالنظافة والوقاية من  
 الأمراض ونظام الأكل المتزن وأهمية التدريب والتمارين للجسم والعقل ، فالمثل يقول " كلما كان الفرد يفكر  
 أكثر عند مزاوله النشاط كلما كان ذلك النشاط تعليمياً أكثر "0  
 ( الشخصية ) ) يهتم هذا الهدف بمساعدة الفرد بالتعديلات اللازمة على مستوى الفرد : النمو الاجتماعي -4  
 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 تنمي عند ذلك الفرد0  
 هذا الغرض هو واحد من التحديات الكبيرة التي تواجه التربويين والذي من خلاله يحتاج : النمو العاطفي -5  
 فيه الشباب المساعدة والتوجيه السليم حتى تستثمر العادات الحسنة والتخلص من عادات وردود الفعل السيئة0  
 والنمو العاطفي عبارة عن انفعالات وعواطف الفرد وآراءه وميوله وردود أفعاله0  
 هي إحدى مكونات اللياقة الرياضية ويقصد بها لياقة الفرد اجتماعياً وثقافياً ونفسياً ، وتنمية : اللياقة البدنية  
 هذه العوامل مجتمعة هي عملية متداخلة يؤثر كل منها الآخر ويتأثر بها مادام يجمعها دأماً 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  
 هناك أمور ونقاط تعتبر الممر والطريق إلى اللياقة الرياضية منها على سبيل : الطريقة إلى اللياقة البدنية  
 : المثال  
 وذلك بأخذ الفحوصات الطبية الدورية اللازمة بانتظام وبأخذ العلاج الواقي من : العناية الطبية السليمة -  
 الأمراض وأيضاً أخذ العلاج في أوقاته الصحيحة وبدون تأخر وعلى أيدي خبرات طبية مؤهلة0  
 وهذا بحد ذاته مهم ومطلوب ، فالزيارة المنتظمة لعيادة الأسنان مستحبة ويجب أن : الخدمات الطبية للأسنان -  
 تكون على الأقل زيارة واحدة كل سنة للتنظيف والفحوصات وسبب ذلك انه توجد علاقة وثيقة بين اللثة وما  
 تحتويه الأسنان وبين الجهاز الهضمي0  
 يجب أن تكون على أسس صحيحة بحيث تكون فيها الجرعات على حسب ما يتطلبه الجسم ويجب : التغذية  
 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  
 يكون اختيار نوعية وقوة التمارين مبنية على عوامل مثل العمر ، الحالة الصحية ، نوع التمرين ، : التمرين  
 حالة الطقس ، حجم الفرد وغيرها وتكون هذه العوامل مرتبطة بأوقات ونوعية وقوة التمارين0  
 الاطمئنان في العمل وتأثيره النفسي على راحة وطمأنينة الفرد ، فالفرد يجب أن يكون : الاطمئنان في العمل  
 مكيفاً مع عمله وقدراته ويجب أن تكون ملائمة لنوعية العمل الذي يقوم به حتى تكون النتيجة سليمة وهذا كله  
 يؤثر على لياقة الفرد الرياضية0  
 حتى تتحقق اللياقة البدنية يتطلب وجود عامل الترويح مثلاً ولا ننسى اللعب المفيد : الترويح واللعب المفيد  
 الذي يتحقق من خلاله المتعة الصحية والمحبة لإخوانه واللحظات السعيدة0  
 النوم السليم في أوقاته مهم جداً للياقة الفرد الرياضية وكذلك الاسترخاء0 : الراحة والاسترخاء  
: عناصر و مكونات اللياقة البدنية هي

- 1- السرعة 0-6 مقاومة المرض 0
  - 2- الرشاقة 0-7 القوة العضلية والجلد العضلي 0
  - 3- التوافق 0-8 الجلد الدوري والتنفسي 0
  - 4- التوازن 0-9 القدرة العضلية 0
  - 5- الدقة 0-10 المرونة 0
- : وبالختم نذكر الموانع والعوائق للياقة الرياضية

كثيراً من الناس تأقلم بأسلوب الحياة العصرية فيكثرون من أكل وشرب : طريقة وأسلوب الحياة العصرية - 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 الصحيح 0

التدخين يزيد من سرعة نبض القلب ويرفع ضغط الدم والكثير من المضار وهذا : التبغ أو ما يسمى بالتدخين - يحتاج موضوع كامل لأن الخوض فيه يطول ، وللأسف في هذه الأيام تجد أن المدخنين يزدادون كل يوم 0 بغض النظر عن مخاطرها نجد أن الإسلام قد حرم المخدرات تحريماً قطعياً وها هي : المسكرات والمخدرات الدول الكافرة بخالق السماء تجعل من يتعاطى هذه المواد أو يتاجر بها خارج عن القانون فيعاقب ويجازى 0 وعموماً المخدرات والمسكرات بأنواعها تؤثر على اللياقة الرياضية وتعطيها تعطيلاً كبيراً كما أنتشر في هذه الأيام وللأسف استخدام كثير من أنواع المخدرات الفتاكة كالكوكين والافيون والمرجوان بين الناس وروج بين الرياضيين ، فأصبح من الضروري الكشف الطبي على كل لاعب في ( Steroids-LSD ) منشط المسابقات الدولية قبل وبعد المنافسة 0

: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 الطاقة 0

: الوقاية من الإعاقة عند التقدم بالعمر

إن التعود على تأدية أنشطة رياضية منذ السن المبكر يعود بالفائدة عند التقدم بالعمر وأثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة بالعجز أو عدم المقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية لدى التقدم بالعمر تزيد لدى الأفراد الخاملين وتقل لدى الأشخاص الذي اعتادوا ممارسة الأنشطة الجسمانية في سن مبكرة مما يدل على الدور الإيجابي 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 العادية 0

Osteoporosis هشاشة أو ترقق العظام

العناصر المساعدة للوقاية من الإصابة بترقق 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 بترقق 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 بترقق العظام بالمقارنة مع النساء الخاملات في نفس العمر 0



## الثقة بالنفس :

الثقة: هي شعور اللاعب إن أدائه سوف يكون جيداً بغض النظر عن النتائج ، وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه0  
لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائماً تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادته الأداء0  
ففي المخطط نلاحظ إن الذين يتصفون بالثقة الزائفة (مبالغ بها ) والذين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس فإن 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 هو 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 سلباً في انخفاض الأداء ، ويرجع ذلك إلى ان الثقة الزائدة قد تدفع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جداً 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  
امتلاك هذه الصفة لا , هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن 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 فإن المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمونهم من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس0  
ولذلك فإن 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 فإن الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس ، إن مكن الخطورة لضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين انه يقود إلى مزيد من الفشل وإنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لا أنفسهم 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 يضاعف 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 فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد ، وحتى أن استمرت الممارسة فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا0  
(: الثقة الزائفة ) الزائفة

إن معنى الثقة الزائفة مصطلح غير ملائم للثقة الزائفة ، ولكن الشائع إنه عندما نصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائفة فأنا 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

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

النمط الثاني : يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخلياً يستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عد الثقة فهم قلقون وخائفون 2- 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 للتأكيد 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

يتظاهرون بالثقة بالنفس0-1

يخدعون أنفسهم قبل الآخرين0-2

يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف الثقة بأنفسهم0-3

اللجوء للكذب لتغطية ضعفهم بالأداء وتقديم التبريرات0-4

لا يقبلون تحمل مسؤولية أخطائهم0-5

يعيشون في الخيال0-1

لا يقدرون جهودهم وقدراتهم0-2

يشوّهون الحقيقة0-3

يخلطون بين واقعهم عليه وبين ما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه0-4

يحلمون بتحقيق الوهم0-5

نوع من الخداع النفسي0-6

يرون الأمل في جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم0-1

يعيشون في الواقع0-2

يقدرون جهودهم وآرائهم وقدراتهم0-3

الهدوء وصفاء الذهن0-4

الإسترخاء0-5

الإستشارة0-6

عدم التفكير في المبهمة0-7

## خصائص الثقة بالنفس :

: عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة من أهمها

الثقة تثير الانفعالات الإيجابية : وهي تثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي فهي تبعث فيه الشعور 1-

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

الثقة تساعد على تركيز الانتباه : تساعد الرياضي في المباراة بسبب إن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل 2-

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

الثقة تؤثر في بناء الأهداف : يستطيع الرياضي أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم 3-

يبدل الجهد لإنجازه ، 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

الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد0-4

الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية : الثقة بالنفس يجب أن تعزز بالكفاية البدنية والمهارية لكي 5-

يصل اللاعب إلى الأداء الجيد والأمثل0

وكذلك فإن التدريب الجيد لتطوير وتحسين الأداء يحققان الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، وقد قال ستيف كومبز

المصارع الأمريكي الأولمبي 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 وأنه 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

: زيادة الوعي بالثقة بالنفس ، وهناك أسئلة يمكن أن تطرح على الرياضي وهي -1

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 أدائك جيداً ؟

هـ - كيف تستجيب للمواقف الحرجة ( الصعبة ) ؟

و- هل تتغير الثقة بالنفس في المباراة ؟

ز- متى تصبح لديك الثقة الزائدة ( الزانفة ) ؟

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

باندورا وهاثر ولينكولز ( 0 ) نظرية فعالية الذات ونظرية دافعية الكفاية ونظرية القدرة

وقد صاغت فيلي مفهوم الثقة الرياضية (( الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد 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

- الرضا 0
- النجاح 0
- الأسباب المدركة 0

### : التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين

- الأنماط الثلاثة التي سبق ذكرها 0
- : تتميز الثقة بالنفس بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين ومنها على سبيل -
  - أ- إثارة الانفعال الإيجابية 0
  - ب- زيادة تركيز الإنتباه 0
  - ج- بناء أهداف تستثير التحدي 0
  - د- زيادة المثابرة وبذل الجهد 0
  - هـ - هي مفتاح المواهب الكامنة وليس هي القدرات والاستعداد ذاتها 0
  - و- خبرات النجاح والإنجازات من أهم عوامل بناء الثقة بالنفس 0
  - 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 الأهداف 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 أنها علامات مرتبطة بمواقف المنافسة الرياضية<sup>0</sup> إن بعض المدربين يرون أن أداء اللاعب يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة استثارته وزيادة عملية التنشيط الفسيولوجي لبعض أنشطة الجسم لاعتقادهم أنه كلما زادت درجة استثارة اللاعبين فإنه درجة تعبتهم النفسية تزداد فالأمر الذي يؤدي إلى الأفضل ، وهذا الاعتقاد هو السبب الرئيسي في قيام بعض المدربين بمحاولة استثارة اللاعبين وتعبتهم النفسية قبل المباراة أو ما بين الشوطين عن طريق تشجيعهم وبث الحماس في نفوسهم وزيادة درجة الدافعية لديهم ، فإن مفهوم الاستثارة كلما استطاع الإجابة بصورة أفضل ، وهناك بعض المدربين يرون عكس ذلك بأن زيادة الاستثارة للاعب قد تسهم في إعاقه الأداء وتؤثر على القدرات الخطئية للاعب وفي ضوء ذلك فإن درجة استثارة اللاعب تعتمد على درجة الدافعية لديه ومدى تقبله لدرجة الاستثارة والاستجابة لها<sup>0</sup>

( وظاهرة التنشيط ( Arousal ) فقد أهتم الباحثون في علم النفس الرياضي بدراسة ظاهرة الاستثارة لدى اللاعب وحاولوا تحديد مفهوم كل منهما ، كما قاموا بإجراء دراسات لمحاولة التعرف ( Activation ) على العلاقة بين الاستثارة وبين مستوى الأداء الرياضي<sup>0</sup> فقد أشار ( كريشمر ) إلى أن الاستثارة هي حالة فسيولوجية التي تمثل درجة التنشيط لأعضاء الجسم التي ( Autonomic nervous system ) ( تحت سيطرة الجهاز العصبي اللاإرادي ) ( الجهاز العصبي اللاإرادي ) الذي يؤثر السلوك أو من حيث ( Physiological Activation ) أو من حيث أنها التنشيط الفسيولوجي ( إنها الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة الكائن الحي وتظهر في النشاط الرياضي والاستجابة<sup>0</sup>

#### الاستثارة :

هي التنشيط الفسيولوجي والمعرفي ويمكن الاستدلال على مستوى الاستثارة من خلال بعض الدلائل أو القياسات الفسيولوجية وكذلك من خلال التفسير المعرفي لشدة الإستجابة<sup>0</sup> والنشاط ( Blood Pressure ) والقياسات الفسيولوجية الشائعة لقياس الاستثارة هي مقاييس ضغط الدم كالأدرينالين ( ) ( Hormone incretions ) وإفراز الهرمونات ( EMG ) الكهربائي باستخدام جهاز وهذه المقاييس الفسيولوجية يمكن أن تمدنا ( Glvanic skin response ) والاستجابة الجلدية لجلد بنتائج إيجابية ومفيدة للاستثارة مع مراعاة ، إن استخدام مقياس واحد فقد من هذه المقاييس قد يعطي نتائج غير دقيقة للاستثارة عن مستوياتها لدى الفرد<sup>0</sup> وهناك مقاييس معرفية تتضمن اختبارات الورقة والقلم التي تحدد أعراض الاستثارة المختلفة ، ويلاحظ أنه هناك أوجه تشابه بين الاستثارة والتنشيط وقد استخدمها بعض الباحثين بصورة مترادفة ولكن هناك من أشار ومنهم ساندروز وجونز إلى ضرورة التمييز بين هذين المصطلحين<sup>0</sup> ( perpetual ) فالاستثارة : هي استجابة لمدخل أو لمثير والذي يعمل على حث أو تنشيط العمليات الإدراكية ( Cognition ) ، مثل إدراك المعنى الكلي أو الاستيعاب أو إدراك المعنى الدلالي ( processes ) ، وقد أشار إلى أنه ( Action ) أما التنشيط : فهو الذي يحلم استعداد الفرد للاستجابة الحركية للعقل والأداء لإنتاج أقل أداء<sup>0</sup> ( effort ) من الاستثارة والتنشيط وضرورة التوافق بينهما مهمة جداً لبذل الجهد 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 وتطوير 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

#### Drive theory : نظرية الحافز

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

منخفض ( عالي مستوى الاستثارة ) الحافز  
من الشكل أعلاه نستدل على إن الأداء يكون عالياً إذا كان مستوى الاستثارة عالي وبالعكس أي 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

#### : المقولبة U نظرية

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 عالية أو متوسطة أو خفيفة ) للتعرف على العلاقة بين درجة الاستثارة والأداء ( شحنة كهربائية تختلف شدتها يركس ودوسون ) وقد دعم فرضيتهما باحثين قاموا بالعديد من التجارب على (التوصل إلى ما يعرف بمبدأ الإنسان للتوصل إلى العلاقة بين الاستثارة والأداء0 وهذا النموذج يشير إلى انه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء للوصول إلى نقطة وبعد هذه النقطة فإنه (High – optimum performance) معينة يطلق عليها مصطلح الأداء الأفضل الزيادة في الاستثارة تؤدي إلى النقص في جودة الأداء بصورة تدريجية ، ومثال ذلك لاعب بالقفز العالي عند بداية ممارسته الرياضة فإنه سيتطور أدائه نتيجة زيادة الاستثارة إلى إن يصل إلى المستوى العالي المستويات العليا ) والوصول إلى نقطة الأداء الأفضل ومع تقدمه بالعمر فإن الاستثارة التي ستولد لديه لا تفيد به شيء 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 أن يحقق أفضل أداء وقد يختلف في إطار احتمال اتساع درجة الاستثارة إذ قد يتطلب الأمر درجة أكبر من اتساع 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 الاستثارة 0 عالي

مستوى الأداء ( 1 )

( 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 متوسط الصعوبة يتطلب درجة أقل من اتساع الاستثارة ( الشعور بنوع من الصعوبة ) 0
- 3- أداء صعب أو متعلم حديثاً يتطلب مدى ضيق في الاستثارة ( الشعور بالخوف والارتباك ) 0

الاختلاف في مستويات الاستثارة طبقاً لمتطلبات الأداء -3

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 أو بالقوس والسهم مستوى منخفض من الاستثارة بالمهارات المرتبطة بالسرعة والمهارات الحركية كما في التهديف من القفز بكرة السلة تتطلب مستوى متوسط من درجة الاستثارة ، أما المهارات المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة م تتطلب درجة عالية من الاستثارة 1000 كما في رفع الإثقال وركض عالي

( 1 ) ( 2 ) ( 3 )

مستوى الأداء

عالي مستوى الاستثارة منخفض

- 1- مهارات التركيز العالي تتطلب مستوى منخفض من الاستثارة 0
  - 2- مهارات السرعة والتحكم تتطلب درجة متوسطة من الاستثارة 0
  - 3- مهارات القوة والقوة المميزة بالسرعة تتطلب درجة عالية من الاستثارة 0
- الاختلاف في الاستثارة طبقاً لمستوى اللاعب

إن درجة الاستثارة تختلف طبقاً لمستوى اللاعب ، وعما إذا كان ناشئاً أو متوسط المستوى أو لاعباً متقدماً . عالي المستوى ويمتلك خبرات مهارية وخططية متقدمة فاللاعب الناشئ يحتاج إلى 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 أدائه نظراً لأن امتلاكه للمهارات الحركية الأساسية أو الخططية للعب لا تتميز بالإتقان أو الآلية وبالتالي فإن الاستثارة العالية قد تعمل على إرباكه وإضطرابه 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 أدائه بصورة أفضل في حالات المنافسة العالية التي ترتبط بالاستثارة العالية عن حالات التدريب الرياضي التي ترتبط بالاستثارة المنخفضة 0



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 التأثير الانفعالي للاستثارة )  
وإن مصطلح القلق يستخدم لوصف مزيج من شدة السلوك أو الاستجابة ( الاستثارة ) واتجاه عكسي سلبي يتميز بانفعال ذاتي غير سار  
وفي ضوء هذه العلاقة بين الاستثارة والقلق فإنه يمكن النظر إلى أن الاستثارة مفهوم محايد لا يدخل في اعتباراته جوانب الانفعالات المصاحبة لعملية الاستثارة فقد يمتلك لاعبان قدرًا متساويًا من الاستثارة ولكنهما يختلفان في طبيعة انفعالاتهما فاللاعب الأول عندما يشترك في المباراة فإنه يكون في حالة انفعالية إيجابية كالفرح للاشتراك في هذه المباراة ولكن عكسه اللاعب الثاني فإنه يكون في حالة انفعالية سلبية كالقلق ، وهكذا نجد أن اللاعبين يمتلكان درجة متساوية في الاستثارة إلا أنهما يختلفان جوهرياً في انفعالاتهما أو تأثيرهما الانفعالي

الاستثارة

الانفعال

تنشيط بدني و فسيولوجي

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 الإستثارة 0  
القلق المعرفي : ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير السارة والذي يرتبط بالتنشيط المعرفي من حيث أنه أحد مكونات الاستثارة 0  
سهولة الانفعالات: ويقصد به سرعة ظهور التوتر والعصبية والنفرة والاضطراب والإرتباك 0  
( الدافعية في المجال الرياضي المحاضرة 5 )

### الدافعية في المجال الرياضي

باحثين وأفراد وأساتذة الكليات ( يعتبر مفهوم الدافعية من أهم المواضيع النفسية إثارة للاهتمام من قبل الجميع يمكنك أن تأخذ الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره ) أو تدريسيين رياضيين ( ، هناك قول غربي 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 الشيء 0  
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 تهئ 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 منه 0  
أنت ما هو سبب حضورك إلى الكلية وتحمل عناء الذهاب والإياب اليومي من المنزل إلى الكلية وبالعكس ، هو في الملعب على قدراته العقلية والدوافع والرغبات والميول ( دافع التعلم فهنا يتوقف نجاح الرياضي ( اللاعب ، فقد يكون اللاعب ذكياً لكنه لا يرغب في التدريب ، وقد يتفوق الرياضي ( اللاعب متوسط الذكاء لاهتمامه بالتدريب 0  
وهنا تقوم الدوافع بدور هام في عملية التدريب ، حيث أنه لا يحدث تعلم بدون رغبة أو دوافع في التدريب ، ولذلك يجب استشارة دوافع الرياضي حتى يتقبل التدريب ويؤدي الأداء الأمثل أثناء المنافسة الرياضية 0  
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 وإتباع تعليمات الصحة العامة 0  
لذلك 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 بالدافعية 0

## : الدافعية

- \* هي الأسباب المحركة للسلوك 0
- \* إنها الحاجات والاهتمامات والغرائز والبواعث التي تنشط وتصبح مؤثرة وفاعلة عند معرفة إمكانيات الاختيار المتوفرة أو القائمة 0
- \* إنها الاستعداد للقيام بعمل ما والمستنتجة في السلوك القابل للملاحظة بهدف إشباع حاجة ما كالجوع والعطش من أجل تحقيق هدف معين 0
- \* استعداد العضوية لتفضيل مواضيع أو نشاطات محددة أو السعي لتحقيق الأهداف المحددة 0
- \* إنها طاقة كافية في الكائن الحي تعمل على استثارته لسلوكاً معيناً في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها في الاستجابات المحتملة ، مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين 0
- \* 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 والتحمل 0
- 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 فإنه 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 أن تكون الدوافع للاعب الرياضي تتعدل وتتطور مقابل تطور مستواه الرياضي ومن الممكن أن يكتسب دافعاً جديداً تعدل من سلوكه حالات أو قوى يمكن رؤيتها ( ) ومستواه الرياضي ، ومن جهة أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادي ملموس 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 : Motive 0

2- الحافز : Incentive 0

3- الحاجة : Needs 0

داخلي 0) الدافع : هو محرك السيارة

خارجي 0) الحافز : هو سلف المحرك

الدافع : حلة في الإثارة والتنبيه داخل الكائن العضوي تقوده إلى تنشيط سلوك باحث نحو هدف 0

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 خيرة الإنسان لوضع غير مكتمل 0

مثال على ذلك ( المال هو الحافز والتسوق هو الدافع والأكل هو الحاجة ) 0

فلذلك الإنسان بحاجة إلى أن يوفر كل شيء ولكن بعدم وجود الحافز والدافع لا يستطيع أن يلبي استمرارية

الحياة 0

: يمكن تصنيف الدوافع الأكثر وضوحاً وشمولاً إلى

دوافع أولية : فطرية – موروثية – جسمية – فسلجية 0- 1

دوافع ثانوية : مكتسبة – نفسية – اجتماعية 0- 2

مثال : ( قام العالم الروسي بافلوف بتجربة الكلب وقطعة اللحم ) 0

: فلكل شخص هناك نوعان من الدافعية

1- دافعية داخلية 0

2- دافعية خارجية 0

: 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 بصعوبتها 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 أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية ( المكافآت أو جوائز أو الحصول على التمديم 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 والتحدى وغيرها0
- التشجيع الخارجي0
- المكافآت0
- الجوائز وغيرها0

#### السلوك والأداء

والخصائص التي تتميز بها الدافعية كعملية تبدأ باستثارة النشاط وتنتهي بتحقيق الهدف وتحتوي 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 الحركات 0 محاولة معرفة العلوم المختلفة 0 تحقيق شخصية الفرد 0 معرفة قدرات الفرد 0 الانتماء إلى الجماعة 0 الأمن من الخوف 0 الجوع والعطش والنوم 0

: 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 الشهير 0

: أما تصنيف فرويد

نشعر بها ونعيشها ونسعى إلى إشباعها 0 دوافع شعورية 0- 1

دوافع لا شعورية 0 ( لكل سلوك سبب ودوافع ويكون لا شعورياً 0- 2

هل يوجد فروق فردية في الدوافع ؟ \*

: نعم هناك فروق فردية وهي

الجنس : الذكور يميلون إلى إظهار قدراتهم التحصيلية أكثر من الإناث 0- 1

القيم والمعايير الثقافية : وتختلف حسب الثقافة التي يملكها والتي يغرسها المجتمع في النفوس الناشئة 0- 2

الميول : تزداد أهمية الدوافع لدى الإنسان إذا ارتبط بالميل ولكلما اختلفت الميول للأفراد اختلفت دوافعهم 0- 3

مثال : الشخص الذي يميل للعب يكون لديه دوافع قوية لممارسة النشاط الرياضي 0

( 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 والجسدي والعقلي قد تحدث نتيجة للأعباء والمتطلبات التي تفرزها طبيعة تلك المهن ، وقد أطلق على هذه الحالة التي ( Burnout ) تحدث استجابة لمثل هذه الأعباء والمتطلبات بالاحتراق النفسي 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 ... الخ

لقد قام بعض العلماء بالتعرف لمفهوم الاحتراق بشكل موسع وإعطاء مفاهيم واضحة عن هذا المصطلح فرى أن كل من ( فرندينبرج 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 بالغضب

سميث ( تعريفاً أكثر تحديداً للاحتراق الرياضي في مجال الرياضة والنشاط البدني يؤكد على أنه )وقدم استجابة تتميز بالإرهاك البدني والانفعالي تظهر كنتيجة تكرر جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة

فلبين ( فقد قدم تعريفاً أكثر دقة للاحتراق النفسي تضمن أنه حالة الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع ) أما المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع

أسامة كامل راتب ( بأنه انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضي قبل أن يصل إلى أفضل ) ويعرفه 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 ككل

ثانياً : تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي

قدم سميث 1986 نموذجاً متكاملًا 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 :

الموقف الضاغط ( التدريبي ) : يعني الموقف كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب و قدرات الرياضي ، 1- 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 أن 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 الخ ... فإن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التي يصعب على الرياضي التكيف معها

التقييم المعرفي للموقف الضاغط : يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف فعندما تزيد 2- متطلبات التدريب أو المنافسة عند قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود ، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدمسيطرته وتحكمه في الموقف وضعف قدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه فضلاً عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد ... الخ 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 والاحتراق

الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط : عندما يدرك الرياضي كموضوع مهدد ، أي مصدر لزيادة 3- الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة ، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية ، زيادة القابلية للإثارة ، زيادة التعب ... الخ

إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب والقلق وضعف الثقة .. الخ ، ومن ثم يصبح الموقف ، أي ممارسة الرياضة مصدراً للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدراً للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون

السلوك كنتائج لتأثير الموقف الضاغط : يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث 4- الاحتراق ، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء ، والسلوك الجامد ، الاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين ، وأخيراً الانسحاب

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 التدريب

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 المطلوبة

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 للنقد 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 والتقصير  
: 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 الرياضية فعلى سبيل المثال يشير ( مارتنز ) أنه في أمريكا يبدأ الأطفال بعمر 3 سنوات الاشتراك في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز وأنه يسمح للأطفال 5 سنوات الاشتراك في أنشطة رياضية مثل المصارعة والبيسبول كما يشترك أطفال عمر 6 سنوات في كرة القدم والبولينج .. الخ  
فريرا ) أنه في البرازيل يسمح للأطفال عمر 6 سنوات الاشتراك في مسابقات تنافسية في السباحة ( ويوضح والجمباز ، ويشير ( فاليروت ) أنه في كندا يشترك الأطفال الصغار عمر 6 – 8 سنوات في العديد من المنافسات

ويؤكد ( روبرتستون ) أنه في استراليا تسمح للعديد من الهيئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار عمر 4 سنوات في المنافسات الرياضية  
هذا وعلى ضوء تزايد عدد الممارسين للتدريب والمنافسة الرياضية في اعمار صغيرة يتوقع زيادة ظاهرة الاحتراق نظراً لأن الناشئ الصغير تكون قدرته أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية  
: الارتفاع المبالغ فيه بحمل التدريب -2

تشهد برامج التدريب الزيادة الكبيرة لحمل التدريب سواء بالنسبة للناشئين أو ذوي المستوى العالي ، لقد أصبح من المألوف أن 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 ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زادت حاجة الرياضيين إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل حتى بلغت الأحمال التدريبية درجات عالية أصبحت تمثل تحدياً صحياً  
وهنا يجب التأكيد على أن هذا التحدي لا يرتبط بالنواحي البيولوجية فحسب ولكن تأثيره ربما يكون أكثر على الصحة النفسية للرياضيين

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 للاحتراق  
: الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام الرياضي -3

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 بحاجاته

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 أهم المصادر القلق ومن ثم الضغوط النفسية ، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة ، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة...الخ0 ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته 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 فإنه غالباً ما نقترح أهداف من قبل الرياضي والمدرّب 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 الزايع يعني زيادة الحمل الكلي الذي يؤديه الرياضي عن قدراته ، ومفهوم الحمل الكلي هنا يتسع ليشمل أنواع الضغوط المختلفة التي قد يتعرض 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 فإن 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 والمدرّب 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 المدرّب واللاعب**

يؤدي أسلوب الاتصال السبي للمدرّب مع الرياضي إلى زيادة الضغوط النفسية وتكوين اتجاهات سلبية للرياضي نحو المدرّب ، حيث عبر الكثير من الرياضيين وخاصة الناشئين على إن أسلوب المدرّب يعتبر أحد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية والسلبية0 وأهم خصائص المدرّب الذي يستخدم الأسلوب السبي 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 فإنه يلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه ، يتميز بعدم أتساق السلوك ، نظرتة إلى اللاعب أن يستمع للمدرّب وليس مطلوب من المدرّب أن يستمع للاعب ، عدم فهم أسس استخدام المكافأة.. الخ ، 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 سبي مثل الشعور بالخوف من الفشل ، القلق ، الإحباط والإكتئاب0

ويأتي في مقدمة الأسباب التي عبر عنها معظم الرياضيين شعوره م بالضغط من المدرّب 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 ، وأنه أكثر حدوثاً في نهاية الموسم التدريبي وأن حوالي 50 % من الرياضيين يواجهون هذه الخبرة السلبية التي تعتبر من وجهة نظرهم سواء خبرة نفسية في التدريب 0

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 أن 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 والدافعية 0
- 2- توفر بعض الخصائص في شخصية الفرد التي تشكل عبئاً ثقيلاً عليه بسبب كونها تحسسه بنقاط ضعفه 0
- 3- كاتسامه بعدم الاتزان الانفعالي وسرعة الاستثارة أو القلق الشديد أو الانطواء وغير ذلك من السمات التي تعيق قابليته في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي 0
- 4- 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 فإنه يفشل تحقيقها مما يؤدي إلى تعرضه لحالة الاحتراق النفسي 0

أما أعراض الاحتراق النفسي يمكن أنجازها :

- 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 واضحة 0
  - 2- الإنهاك الانفعالي : وهو الإحساس بزيادة التوتر الانفعالي والقلق الدائم وضعف القدرة على التحكم في الانفعالات والعصبية الزائدة وسرعة الانفعال لأقل مثير والشعور بالإرهاق الانفعالي 0
  - 3- الإنهاك البدني : ويقصد به الشعور بضعف الحيوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة وانخفاض اللياقة البدنية والتعب البدني لأقل مجهود والإحساس بالخمول البدني 0
  - 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 الذاتية 0
  - 5- نقص الإنجاز الشخصي : وهو إدراك عدم القدرة على تحقيق الإنجازات وضعف الدافعية نحو الانجاز مع الشعور بعدم التقدير الكافي مع الآخرين 0
- خامساً مراحل الإجهاد الانفعالي والاحتراق الرياضي :

ينظر إلى الاحتراق في الرياضة على أنه المرحلة الأخيرة 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 والوظيفية عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملاً مستواه نحو الأفضل 0
- 2- يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي 0
- 3- 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 السلبي 0
- 4- يحدث نتيجة التفسير الإدراكي السلبي لأعراض التدريب الزائد ( من حيث هبوط المستوى عدم قيمة للجهد نقص المكافأة والتقدير .... الخ ) ظهور أعراض الإجهاد النفسي متمثلة 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 والمزلاء .... الخ 0
- 5- 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 0

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

الانسحاب الكلي من الرياضة : أي يترك الرياضي الرياضة كلياً ويعتبرها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر -1 والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو مكافأة من الآخرين ، فإنه يترك الرياضة غير أسف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة0

: الانسحاب الجزئي من الرياضة -2

: ويأخذ شكلين واضحين هما

أ- الانسحاب من الرياضة التي يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى0

المكافأة – المكانة – الأستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية ( المدرب -ب الاجتماعية ..الخ ) ، 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

النجاح في مواجهة الاحتراق : ويتوقف ذلك عادة على المقومات الشخصية وعوامل الدافعية التي يتميز بها -3

الرياضي ، إضافة إلى دور المدرب المؤهل أو الأخصائي النفسي الرياضي الذي يعرف الأساليب الملائمة

للوفاية والعلاج مع الأخذ في الاعتبار أن خبرة احتراق الرياضي تعتبر من أسوء الخبرات التي يمر بها

الرياضي ، لذلك فإن مبدأ الوقاية هو الأفضل من العلاج0

: سابعاً : احتراق المدرب الرياضي

بالرغم من أن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكراً منذ السبعينات في مجال ضغوط العمل فإن 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 بكرة 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 كروول وجند رشيم إن المدربين هم أكثر عرضة لحدوث الاحتراق

: ويرجع ذلك للأسباب التالية

- 1-0 ضغوط من أجل المكسب
- 2-0 تتداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور
- 3-0 مشكلات ترتبط بالنظام
- 4-0 تتعدد الأدوار المطلوبة منه
- 5-0 الالتزام بالسفر لفترات طويلة
- 6-0 العمل لفترات طويلة

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 والضغط الشديدة من أجل الفوز وفي الحقيقة فإن الكثير من المدربين يشاركون هذا المدرب تلك المشاعر 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 الجنسين ولكن تتفق نتائج الدراسات مثل ديل وآخرون وتايلور وآخرون على أن 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 خبرة 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 والتسلطية

: ثامناً : أسباب الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي

: أشادت بعض الدراسة إن أسباب الاحتراق النفسي لدى المدرب الرياضي تعود إلى جملة أسباب منها عدم وجود علاقة متفاعلة مع المدرب الرياضي مما يؤدي إلى تفكك اللاعبين فيما بينهم والذي يؤدي بدوره 1- إلى انخفاض مستوى الفريق الرياضي 2- وجود بعض السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب مثل عدم الضبط الانفعالي أو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وسرعة الاستثارة والتغلب الوجداني 3- عدم اقتناع الإدارة العليا للفريق الرياضي والتدخل في حجم العمل للمدرب الرياضي ومحاولة السيطرة عليه 4- ووضع العراقيل في طريقه 5- النقد الحاد الذي توجهه وسائل الإعلام للمدرب 6- الرقود والهتافات الدائمة التي تمس المدرب الرياضي ومحاولة بعض المتفرجين المتعصبين التهجم أو الاعتداء البدني على المدرب 7- وقد توصلت العجوز في دراساتها على ( 93 مدرباً ) رياضي إلى نتائج مذهشة لأسباب الضغوط التي تؤدي إلى احتراق المدرب ومن هذه العوامل هي

العامل  
النسبية

عدم احترام اللاعبين	0
عدم الاستطاعة للوصول إلى اللاعبين	0
عدم تقدير الإداريين	0
الاستراتيجية الغير الصحيحة	0
عدم تقييم الناس	0
الخروج من التدريب	0
عدم التقييم من قبل اللاعبين	0
47.8%	
20.7%	
فاعل 14%	
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 الريج 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 فإن المدربين الذين لا يملكون مهارات نفسية بالضغط

وبعد فترة يصابون بالاحتراق0

: أن الأسباب التي تؤدي إلى احتراق المدرب الرياضي هي أسباب عديدة منها ( warren ) ويبين

يلقي المدربون على أنفسهم عبئاً ثقيلاً من أجل الفوز ، وقليلاً من المدربين يتقبل حقيقة أن لكل فائز يوجد 1-

خاسر0

يتخذ المدربون أعمال عمل مرعبة خصوصاً الأغلبية الساحقة منهم الذين لديهم حصص تدريبية كاملة ومن 2-

ثم يدربون فعالية رياضية واحدة أو أكثر0

من الصعوبة العيش بمستوى نموذج ( نجم ) الذي يتوقعه الطلبة والعامه0 3-

يمر المدربون عادة بدور الصراع وذلك لمواجهة حالات متزامنة والتي يتوقع فيها إظهار تصرفات 4-

(سلوك) معاكسة0

دور الغموض اذ عادت لا تتوفر المعلومات الواضحة والثابتة عن الحقوق والواجبات والمسؤوليات 5-

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 فإن 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

توصلا ان مدربي كرة السلة لديهم قلوباً مستقرة بضربات عددها (68) (chem. m & millir) التي قام بها

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 فإن

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 طاقتهم بالإضافة

الى ان الإناث خبيرتهن 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 بالضغط 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 الرياضة 0  
: 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 الرياضي 0
- 2- الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام المكتسب 0
- 3- الاله تمام بالأهداف القصيرة المدى 0
- 4- تطوير أهداف التحدي 0
- 5- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه 0
- 6- تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب 0
- 7- الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة 0
- 8- تعليم الرياضي المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب 0

## ( 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 عليها (القلق ) انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ، وهو خبرة انفعالية غير سارة ( و يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله ) 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 إنجازه ( أغراض متعددة ) لعل من بين أهمها ( التوتر – عدم الاستقرار – عدم الارتياح – التهيج – النرفزة – ) وللقلق ضعف القدرة على التركيز والانتباه – سرعة النبض – خفقان القلب – كثرة التعرق – فقد الشهية للطعام – الأرق – ارتفاع ضغط الدم ..... الخ ) 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 للقلق 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 إعاقه الأداء وتقليل الثقة بالنفس 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 الرياضية

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 فإن مستوى واطناً 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 الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل ، ويسمى أحياناً بـ ( القلق الميسر ) أي القلق المفيد

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 الخصم

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 ) ( نزار الطالب ص 212 ) أي القلق المعرقل أو المضر للرياضي ولمستوى إنجازه 0

#### : نماذج حديثة للقلق

أولاً : قلق السمة والحالة 0

ثانياً : قلق المنافسة الرياضية 0

ثالثاً : القلق المتعدد الأبعاد 0

#### : أولاً : قلق السمة والحالة

قلق الحالة : نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيّة تثير الشعور ( بالقلق ، أي هو قلق وقتي يزول بزوال السبب 0 ) ( نزار الطالب ص 210 )  
قلق السمة : يختلف هذا النوع من القلق عن قلق الحالة لكونه أكثر ديمومة بحيث أن يكون سمة من سمات الشخصية للفرد 0

#### : 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 له 0 : ( أن أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي وكما يمكن تصنيفه على أنه ( سمة ) أو ( حالة

1- سمة قلق المنافسة الرياضية 0

: حالة قلق المنافسة الرياضية وتنقسم إلى أربعة أقسام هي -2

أ- حالة قلق ما قبل المنافسة 0 ب- حالة قلق بداية المنافسة 0

ج- حالة قلق المنافسة 0 د- حالة قلق ما بعد المنافسة 0

#### : سمة قلق المنافسة الرياضية -1

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 أنه 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 الرياضية 0

#### : حالة قلق المنافسة الرياضية -2

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 المنافسة 0  
ب- حالة قلق ما قبل المنافسة : هي الحالة التي تستغرق دقائق قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية 0

حالة قلق المنافسة : وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها مت توترات كنتيجة -ج  
لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مشيرات وأحداث 0  
د- حالة قلق ما بعد المنافسة : وترتبط بعوامل الأداء ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع 0

#### : نموذج حالات قلق ما قبل المنافسة

أولاً : حالة حمى البداية 0

ثانياً : حالة عدم اللامبالاة بالبداية0

ثالثاً : حالة الاستعداد للكفاح0

(( للاطلاع فقط )) : أولاً حالة حمى البداية

: أهم الأعراض 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

(( للاطلاع فقط )) : ثانياً حالة عدم اللامبالاة بالبداية

: 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

(( للاطلاع فقط )) : ثالثاً حالة الاستعداد للكفاح

: 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- الخبرة السابقة0
- 2- النمط العصبي للاعب ( عصبي ، خجول ، طبعي )0
- 3- مستوى المنافسة0
- 4- الحالة التدريبية للاعب0
- 5- نظام المنافسة0
- 6- أهمية المنافسة0
- 7- مكان المنافسة0
- 8- استجابات المتفرجين0
- 9- الحالة المناخية0

: القلق والضغط

(الضغط) بصورة ) في بعض الأحيان يقوم بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي باستخدام مصطلح مترادفة مع مصطلح (القلق) لأن مصطلح (الضغط) يقصد به حالة انفعالية مؤلمة أو بغضبة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد ، كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز إنتباهه0

(( كمعلومات )) : عملية الضغط

: عملية الضغط تتكون من أربعة مراحل مترابطة هي

- 1- الاستجابة للضغط0
- 2- إدراك المطلب البيئي0
- 3- المطلب البيئي0
- 4- النتائج السلوكية0



- المطلب البيئي : في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة 1- 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 والمتفرجين 0
- إدراك المطلب البيئي : يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية ، فقد يشعر أحد اللاعبين 2- عندما يقوم بأداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بمثل هذا الأداء وانتباه بقية زملاءه ، في حين قد يشعر لاعب آخر يؤدي نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد ، وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً في هذا المجال 0
- الاستجابات للقلق : هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي ، فإذا كان هذا 3- 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 التركيز 0
- النتائج السلوكية : المرحلة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للاعب الذي يقع \* 4- 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 على كاهل غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية 0

## ( ( 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 بكفاءة وفعالية 0

وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة اللاعب لنشاط رياضي معين أو الاشتراك في المنافسة الرياضية ، فإنه 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 ، فحَقاً لا يستطيع هذا اللاعب أن يتخذ قرارات مفيدة لعملية التدريب أو الممارسة الرياضية دون وجود اتجاهات واضحة المعالم تبيين الهدف من الممارسة 0

فإذا كان الهدف تحقيق التمثيل الدولي المشرف ، أو الحصول على ميدالية عالمية أو أولمبية فسوف يختلف عما إذا كان الهدف هو إنقاص وزنه أو الترويج والاسترخاء أو التمرين من أجل تحسين الصحة العامة 0

لذلك فإن معرفة الرياضي لما يريد عمله أو ما يريد إنجازه سوف يكون باستطاعته تقرير المستوى الذي يريد إنجازه 0

### فوائد بناء الأهداف :

- 1- الأهداف تعمل على تحسين الاداء 0
- 2- الأهداف تحسن نوعية الممارسة 0
- 3- الأهداف توضح التوقعات ( مستوى معين أو نتيجة معينة ) 0
- 4- الأهداف تساعد على التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً 0
- 5- الأهداف تزيد من الدافع الذاتي ( تحفيز السلوك ) 0
- 6- الأهداف تنمي الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس 0
- 7- الاقتصاد بالجهد والوقت وتسخير الإمكانيات المتوفرة لخدمة البرنامج التدريبي 0

## الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضي

### (( مبادئ بناء الأهداف ))

- 1- تحديد أهداف الأداء وليس أهداف النتائج 0
- 2- تحديد أهداف تتميز بالتحدي وليس السهولة 0
- 3- تحديد أهداف نوعية وليس عامة 0
- 4- تحديد أهداف قصيرة المدى وليس عامة 0
- 5- تحديد أهداف واقعية 0
- 6- تحديد أهداف فردية أكثر من الأهداف الجماعية 0
- 7- تحديد أهداف بديلة 0

هذا وبالرغم من أن هذه المبادئ تبدو محددة وقليلة إلا أن فهمها وتطبيقها ليس بالأمر السهل ، عند وضع برنامج تدريبي يجب وضع مجموعة من الاختبارات لمعرفة مستوى اللاعبين 0 ويمكن السيطرة على أهداف الأداء من بل اللاعب ولكن أهداف النتيجة لا يمكن السيطرة عليها لكونها مرتبطة بالخصم والحكم والجمهور والملعب 0

### : 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- يفضل أن توضع الأهداف من منطقة الأداء وليس النتائج نظراً : **Control of coeds** التحكم في الأهداف لأن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائجه وذلك لأن النتائج تتأثر بالعديد من العوامل ( التحكيم ، الزملاء ، الخصم ) 0
- 2- كما هو معلوم أن الأهداف التي ترتبط بـ **Degree of control** درجة التحكم – السيطرة – في الأهداف بالأداء يمكن السيطرة عليها ومع هذا فإن 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 الرياضي 0 يذكر المثال مع المخطط في حالة السؤال عن الآراء والنتيجة :- السيطرة في النتيجة والآراء

### الأهداف

أهداف الأداء أهداف النتائج

( البطولة أو المنافسة ) ( أهداف خاصة لكل رياضي يمكن تحقيقها )

### خبرة النجاح

عدد قليل من الرياضيين عدد كبير من الرياضيين

- 1- تحديد أهداف واقعية في المستقبل 0 يحقق الفوز بالبطولة يخفق في تحقيق الفوز 1-
- 2- الشعور بالنجاح الرضا 0
- 3- التركيز 0
- 4- ضعف الثقة في الأداء 0- 1الثقة في النفس 0
- 5- زيادة القلق 0- 2تحسن الأداء 0
- 3- الخوف من الفشل 0

تنمية الدافع الذاتي ضعف الدافع الذاتي

قيمة الذات والإنجاز : كل رياضي يبحث أن يكون بارز وتحقيق ذاته والأهداف هي وسيلة للوصول إلى 3-

تحقيق الذات 0

وينظم المجتمع عادة للشخص الذي يحقق مزيد من الإنجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازة قليل ، وفي مجال الممارسة الرياضية يقاس الإنجاز من خلال محك واحد بسيط هو المكسب 0 وفي حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك أساسي لتقييم الإنجاز فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على محك غير مستقر ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس فضلاً على أن التركيز على المكسب وحده يعتبر مصدراً للقلق والإحباط وعدم التيقن من إمكانية تحقيق الهدف 0

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 فعلاً انجازه 0

: ثانياً: أهداف التحدي مقابل الأهداف السهلة

يجب وضع أهداف على النحو الذي تثير التحدي لدى الرياضي وتجنب الأهداف التي تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى متوسطة 0  
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 لاجتيازها 0  
رباع يرفع 100كغم لا نضع له 150 ولكن نبدأ بالترج 110 هكذا لكون(150) تكون صعبة جداً ولا نضع له 50كغم لكونها تمثل سهولة جداً 0

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 عاملاً مهماً في بناء الأهداف هذا وحينما أمكن تحديد أقصى مستوى أداء مطلوب انجازه للرياضي فان درجة الصعوبة يجب أن تتجاوز 10% من أقصى أداء متوقع 0

150\_\_\_\_\_الهدف

140

130أقصى جهد

120

110

100

90

80

70

60

50

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

عدد المحاولات

هدف 5

هدف 4

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 وإنجاز الهدف0

-: وهنالك احتمالين لتفسير فشل الرياضي في صعود إحدى الخطوات

أن الخطوة المقترح إنجازها كبيرة أي درجة الصعوبة كبيرة وعندئذ يمكن تصنيف هذه الخطوة إلى خطوتين -1 أو أكثر0

أن الرياضي لم يتقن الواجبات الحركية بالشكل السليم ومن ثم يحتاج إلى تعلم كيفية الأداء لهذه المهارة -2 على النحو الصحيح0

#### : ثالثاً: الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة

تعتمد فكرة الأهداف العامة على أن أي برنامج رياضي يتضمن أهدافاً أساسية يمكن تضيقها إلى أهداف فرعية (نوعية) وأن هذه الأهداف النوعية يمكن أن ينبثق عنها المزيد من الأهداف الفرعية ولاشك أن التقصير في

إنجاز أي هدف فرعي يؤثر 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 والأهم من ذلك الشعور بالمتعة والرضا النفسي وتجو الإشارة أن الأهداف النوعية

يمكن أن ينبثق منها المزيد من الأهداف الفرعية 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 آخر 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

#### -:رابعاً: 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 فضلاً عن المساعدة في تطبيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الأداء وليس نحو النتائج0

أن الأهداف القصيرة المدى مثل الأهداف التي تتميز بالواقعية والتحدى 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 الطاقة0

3- إطالة فترة بذل الجهد0

4- تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة0

الأهداف القصيرة المدى هي وسيلة لتحقيق الأهداف طويلة المدى0

خامساً: 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 انجازه 0  
: 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 الفوز 0  
2- غالباً ما يقترح المدرب أهدافاً تفوق مستويات المهارة الراهنة للاعب 0  
3- أحياناً يقترح الرياضيين أهدافاً أقل كثيراً من قدراتهم وذلك خوفاً من الفشل 0  
4- الأهداف غير واقعية نظراً لأن الرياضيين تنقصهم المعلومات الكافية حول قدراتهم 0  
5- يحقق الرياضي تقدماً متميزاً في بعض المراحل الأداء، ويتوقع ان يستمر هذا التقدم بنفس المعدل 0

:- (سادساً: الأهداف الفردية(تحديد المسؤولية) مقابل الأهداف الجماعية(ضيايع المسؤولية

يجب التركيز في بناء أهداف البرنامج الرياضي على الأهداف الفردية أكثر من الأهداف الجماعية وذلك لأن الأهداف الجماعية يغلب عليها الغموض وتفتقد إلى تحديد المسؤولية الفردية وبالرغم من ذلك فإن 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 أن تزيد من الدافعية للرياضيين، بفعالية وكفاءة ولكن تفقد قيمتها إذا لم تقترب بأهداف فردية تحقق مبدأ المسؤولية الفردية إضافة لي تحقق مبدأ السيطرة والتحكم في الهدف 0

:- (سابعاً: الأهداف المتعددة البديلة

انه من الأهمية بمكان إن يضع اللاعب أمامه أهدافاً عديدة ويكون البعض منها بمثابة البديل إذا لم يتحقق البعض الآخر، 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 ولا شك على استكمال رحلة التدريب بقدر من الدافعية وبدرجة أكبر من الثقة 0  
:- دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف \*  
يمكن أن يتفوق الرياضي على الرغم من أن قدراتهم البدنية أقل من المستوى المتعارف عليه وذلك من خلال تعبئة الطاقة الكلية أي الطاقة النفسية والبدنية معاً دون الاقتصاد على الطاقة البدنية فقط 0  
وجود أهداف عديدة بديلة 0  
(الالتزام هو ايجابي (خيارى) والالتزام سلبي(إجبارى)

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 الهدف 0  
درجة الجهد: أي الجهد الذي يبذله الرياضي أثناء المنافسة لتحقيق الهدف 0  
إن الالتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية الأعداد الجيد 0

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\*

تقدم شرحاً لفوائد الأهداف وكذلك المتابعة بشكل منظم مع ضرورة ان تكون الأهداف معروضة بطريقة 1-

سهلة تفكير اللاعب المكاسب 0

تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين يسبب القلق 0-2

الحرص على التعاون الفعال مع الرياضيين 0-3

تقديم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدماً ويحرزون الأهداف تشجيعية 0-4

يجب إتاحة الفرصة للرياضي لمعرفة نتائج أدائه ومدى تقدمه 0-5

نتائج الاختبارات الفردية

تقيم بناء الأهداف \*

أن عملية التقييم هي عملية مستمرة تعتمد على المقارنة بين أداء الرياضي قبل البرنامج وبعده 0

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 فإنه يستفيد من العناصر التي شملها التخطيط ، أما في حالة إخفاق اللاعب في تحقيق النجاح المرتبط عندئذ الأداء عندئذ يجب مراجعة العناصر

الرئيسية لتخطيط البرنامج 0

(استعداد الرياضي، البرنامج، الإمكانيات الأهداف)

الاستفادة من مميزات النجاح عند التخطيط للموسم التالي

### تخطيط البرنامج

هدف الموسم + الالتزام + الإمكانيات

يتم تحقيق التخطيط عن طريق التدريب والمنافسة 0

نعم

النجاح ( الجهد ) ويرتبط بالإمكانات والالتزام0

إعادة تجديد الالتزام

لا

نعم

( النجاح ( الأداء ) هذا الموسم – الأداء النهائي ( المسابقة النهائية

لا

#### التقييم

الاستعدادات – البرنامج – الإمكانيات - الهدف

مراجعة العناصر السابقة عند التخطيط للموسم التالي0

#### تخطيط بناء الأهداف في ضوء تقسيم بمدى الجهد والأداء0

-:المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الأهداف لدى الرياضيين \*

- 1- وضع أهداف عديدة على نحو سريع في حالة المفلس عند وضع مشاريع كثيرة حيث أن ذلك يفقد 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 أو هدفين الأكثر أهمية0
- 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 الأهداف0
- 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 \*

تحليل الواجبات المطلوب انجازها قبل وضع الهدف ويتم ذلك في ضوء الإعداد المتكامل للرياضي من :أولا حيث:

## الجانب البدني 2- الجانب المهاري 3- الجانب النفسي 0- 1

-:ثانياً: تحديد الأهداف

أ- ترجمة الواجبات المطلوب إنجازها إلى أهداف عامة0

مثال: تحقيق المركز الأول في إحدى البطولات0

ب- ترجمة الهدف العلم إلى أهداف فرعية0

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

-: ٤- توزيع الأهداف النوعية على جرعات التدريب خلال الموسم التدريب مع مراعاة ما يلي

أن يكون الوقت المخصص لتدريب كل هدف نوعي مناسباً لأهميته0\*

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\*

قياس الواجبات المطلوب إنجازها0: ثالثاً

يجب إن يتم القياس بشكل كمي وموضوعي0

## ( الإرشاد النفسي في التربية الرياضية المحاضرة 9 )

### : ماهية الإرشاد التربوي

أن كلمة الإرشاد في 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 عدداً 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

وعموماً فإن الحاجة للإرشاد مؤكدة وذلك لأن الإنسان في العادة تعترضه مشاكل مختلفة في أثناء حياته، وهذه المشاكل تختلف من شخص إلى آخر فمنها مشاكل اجتماعية وعائلية وأكاديمية وفي النهاية تأتي مشاكل البيئة وبدأت الحاجة ملحة إلى الإرشاد بوصفه خدمة ضرورية تسهم في تخفيف حدة هذه الأعباء وتساعد في فهم الفرد لنفسه وتحقيق سبل تكيفه0



وفي المجال الرياضي نلاحظ أن الغالبية العظمى من الرياضيين ينظر إليهم 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 فإن وصوله إلى أعلى المستويات الرياضية يتطلب أيضاً 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 بأن الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه ملحة في الميدان الرياضي وأصبح إلزاماً على المدرب أو 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 النفسية والإرشاد الرياضي والتوجيه فيما بينهم0\* فالإعداد النفسي يمكن أن يعرف بأنه العمل الذي يحتوي كل الطرائق المستخدمة في تطوير الجوانب النفسية للرياضي وهو يعد عنصراً مكملاً لعناصر الأعداد العام للاعب وهو يشمل أربعة نواحي تختلف أهمية الواحدة عن الأخرى وهي :

1- الأعداد النفسية العام0

2- أعداد السمات النفسية التي تحتاج إليها اللعبة0

3- الأعداد الخاص لمركز معين أو مباراة معينة0

4- الأعداد النفسية للفريق والأعداد النفسية للاعب0

الإرشاد النفسي) فهو يستند إلى فلسفة مفادها أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل (وإن) أما للفرد قدرة على التكيف المستمر وإن اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر، وإن الفرد ينمو نفسياً كما ينمو جسمياً وأنه قادر على التعلم واختيار أفعاله واختيار مهنته وأنه يؤثر بالمجتمع الذي يعيش به ويتأثر فيه وأنه قادر على تصرف أموره وتحمل تبعات ذلك لو لا ما يعترضه من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تعوقه عن أداء ذلك0

إلى أن المدرب (Titley) ولا يختلف الإرشاد الرياضي عم مجالات الإرشاد الأخرى حيث يشير تاتلي والرياضيين الذين ينشدون المساعدة النفسية يؤهلون بالحماية الكاملة للمبادئ النفسية والمعايير الأخلاقية بنفس الحماية المضمونة لأي مسترشد آخر وهذه تضم جوانب مختلفة من حياة المدرب واللاعب وتتجلى خصوصية الإرشاد الرياضي من خلال معرفتنا بالكفاءات المقترحة لأجل إرشاد 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- حيث لا يمكن مساعد اللاعب الذي يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة ، : مبدأ استعداد اللاعب للتوجيه

وينبغي على المدرب أو الأخصائي النفسي الإسهام بخلق اتجاه إيجابي نحو الإرشاد0

أن القرار النهائي في عملية الإرشاد ينبغي أن يكون صادراً من : مبدأ حق اللاعب في تقرير مصيره بنفسه -2

اللاعب ونابغاً منه وبناء على اختياره الحر ومسؤوليته الشخصية0

والمقصود هنا التقبل المتبادل لأي تقبل اللاعب للموجه وكذلك تقبل الموجه للاعب0 : مبدأ التقبل -3

فاللاعب يتعلم من خلال التوجيه قيماً وأنماطاً سلوكية جديدة ويغير من : مبدأ اعتبار التوجيه عملية تعلم -4

وجهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الجماعة التي ينتمي إليها ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يعترضه

من مشكلات0

يتم توجيه اللاعب من حيث أنه فرد يختلف عن غيره من اللاعبين : مبدأ الاهتمام باللاعب كعضو في جماعة -5

في مميزات شخصيته كما يهتم أيضاً من حيث أنه عضو في جماعات مختلفة0

فالتوجيه عملية مستمرة وليست مقتصرة على خدمات تؤدي للاعب في أثناء فترة : مبدأ استمرار التوجيه -6

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 وتعمدها وكفاية القائم بعملية الإرشاد إلى مستويين هما :

في هذا المستوى تكون اضطرابات اللاعب خفيفة يستطيع المدرب الرياضي المؤهل تقييم : المستوى الأول 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

تكون الاضطرابات التي يعاني منها اللاعب غير مقبولة مثل العدوان أو القلق المزمن أو : المستوى الثاني المخاوف الشاذة أو معاناة الشدائد أو الضغوط بصورة متكررة وهذا المستوى يحتاج إلى أخصائي نفسي أكاديمي0

### Psychological Counseling Theories نظريات الإرشاد النفسي

( 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 تبيّن 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 مناسط الإرشاد ونتائجها0
- : ومن نظريات الإرشاد النفسي :

### : أولاً : نظرية العلاج النفسي العقلاني الانفعالي

هذا الأسلوب من خلال سلسلة من المقالات منذ بداية عام ( 1900 ) ( Albert Ellis ) قدم ألبرت أليس 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 فهو : وهو الألم الذي يقع على أجسادنا من جوع ومرض ( الألم الفيزيائي ) ، أما الألم من النوع الثاني : الأول ينشأ 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 :

خفض القلق إلى أقصى حد ممكن وتخفيض العدوان أو الغضب إلى أقل ما يمكن0 : الأول تزويد المسترشد بطرق تمكنهم من أن يكون لديهم أدنى مستوى من القلق أو الغضب وذلك من : الثاني خلال التحليل المنطقي لاضطراباتهم0

ويستعمل المرشد في العلاج العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية وكما يلي

وتشمل التحليل الفلسفي والمنطقي للأفكار غير المنطقية والتعليم والتوجيه وتنفيد : أ- الطرق المعرفية الاستنتاجات غير الواقعية ووقف الأفكار والإجاعات والتشتيت المعرفي وتوضيح العلاقة بين الإحداث والتفكير والنتائج

وتشمل أسلوب التقبل غير المشروط للمسترشد وتمثيل الأدوار والنمذجة والمرح : ب- الطرق الانفعالية ومهاجمة الشعور بالخزي والدونية وغير ذلك من أساليب المواجهة التي تساعد المسترشد على إظهار أنفسهم والتعرف على مشاعرهم السلبية

: ومن بين الأساليب السلوكية المستعملة في العلاج هي: ج- أساليب العلاج السلوكي

الواجبات المنزلية 0-1

التعرف على الأفكار الغير منطقية وتسجيلها 0-2

أساليب الإشراف الإجرائي مثل التعزيز والعقاب والتشكيل وغيرها 0-3

أسلوب الاسترخاء وغيره من أساليب التشتيت البدني 0-4

أسلوب التخيل عن طريق الطلب من المسترشد تخيل نفسه في المواقف المثيرة للإنفعال 0-5

### 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 تركز عليها هذه النظرية ومدى ارتباطها بنظريات التعلم نجد أن التفسيرات الخاصة بها تعتمد على أن أنواع السلوك الشاذ أو غير المتكيف يتم تعلمها فخصيصية 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:

تعزيز السلوك السوي المتوافق 0-1

مساعدة المسترشد في تعلم سلوك جديد 0-2

التخلص من سلوك غير مرغوب 0-3

تعديل السلوك غير السوي أو غير المتوافق 0-4

الحيلولة بين المسترشد وبين تعميم قلقه على مثيرات أخرى 0-5

ضرب المثل الطيب والقذوة الحسنة سلوكياً أمام المسترشد لعله يتعلم أنماط سلوكية جديدة 0-6

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 الإرشاد 0

### ثالثاً : النظرية السلوكية المعرفية 0

إن انتشار الاهتمام بنماذج التفكير كمحددات للمشاكل السلوكية قد استحدث 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 ( هريبرت فيتشنوم ) ، والذي كتب مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي وكذلك الطريقة التي أشتهر بها وهي التحصين ضد الضغوط 0 ( stress Inoculation ) النفسية

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 فإن محور الإرشاد يركز 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 المتكيفة 0

: وعملية العلاج والإرشاد تشتمل على ثلاث مراحل أساسية هي

#### 0) (Self – Observation) المرحلة الأولى : الملاحظة الذاتية

يحاول المسترشد في هذه المرحلة أن يزيد من وعي المسترشد وانتباهه ليركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية والسلوكيات المتصلة بالعلاقات الشخصية0

#### المرحلة الثانية : الأفكار 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 سيفرين ، أيزنك ، مكارديل ) وغيرهم والذين أكدوا في ( مجموعة من الباحثين وعلماء النفس والأطباء ومنهم 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 مهمة لها 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 وتحاول التعامل معه كوحدة مع إدراك دقيق لجوانب تكوينه الشخصي في الجوانب الخمسة ( الروحي ، ( ككل 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 فإنه يتوجب عليه التعمق في البحث والدراسة والتحليل للنظريات 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 مجموعة من المهام ( Seluder ) وسلدر ( Nesvig ) ونيسفخ ( Dufrestine ) ودي فرستين ( Nideffer ) 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

وضع برامج للمدير الفني والمدرّب وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين 0-4 إلى أن الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع ( Huston ) وهيوستن ( Edwards ) ويشير كل من إدواردز المدرّبين 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 المدرّبين للعمل كمرشدين وأخصائيين نفسيين لفرقهم 0

وعلى الرغم من أن تقنيات الإرشاد نادراً ما ينوه عنها في كتب التدريب إلا إن المدرّبين في الغالب يدعون ذلك في أن الرياضيين في الغالب يجلبون مشاكلهم ( Sabock ) ليكونوا مرشدين لرياضيهم وأوضح سابوك واهتماماتهم الشخصية للمدرّب بسبب الألفة الخاصة التي تتطور بين الرياضيين ومدرّبهم فالمدرّب 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 لمدرّب وفيها ما يلي :

- 1- تكامل عناصر الإعداد البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والتي لا يمكن للمدرّب التخلي عن إحداها 0
- 2- المعايضة اليومية المدرّب واللاعبين تجعل المدرّب أقدر على فهم المشاكل للاعبه 0
- 3- إن إدراك المدرّب لمشاكل لاعبيه وانحرافاتهم يكون أسرع نظراً لكونه أحد إطفافها أو أنه قريب منها 0
- 4- يستطيع المدرّب معالجة مشاكل لاعبيه بانسيابية من دون أن يشعر اللاعب بأنه مستهدف للعلاج 0
- 5- أن قيام المدرّب بمهمة الإرشاد يرفع الكثير من الحلقات الإدارية الزائدة ويقلل من كثرة المسؤولين في الفريق 0

إن كثرة الأشخاص الذين يتعاملون مع اللاعب تجعله بحاجة إلى طاقة ونفسية إضافية لكي ينجح في العلاقة 0-6 معهم

- 7- إن قيام المدرّب بدور المرشد يساهم في رفع الضغوط المالية عن الفريق 0
- 8- أن قيام المدرّب بدور المرشد يعمل على اختصار الوقت لأن المرشد يحتاج إلى وقت خاص ومكان خاص في حين أن المدرّب يستطيع أن يقوم بعملية الإرشاد في الساحة 0
- 9- ثقة اللاعب بالمدرّب ونظراً للعلاقة الوثيقة بين المدرّب واللاعب تدفع اللاعب ليكون أكثر صراحة مع المدرّب في كشف أسرارته والتعرف على مشاكله 0

لذا فعلى المدرّبين استخدام الأساليب النفسية المناسبة مع لاعبيهم وخصوصاً عند المنافسة من خلال مراعاة مبدأ مهم وهو أن الفريق يتضمن عدد من الشخصيات وعليه فإن يجب الحديث مع اللاعبين كأفراد وكمجموعة (التعبئة النفسية) كما ويجب عليهم أيضاً إدراك المحددات لدرجة ونوع الإرشاد (في سبيل رفع الروح المعنوية الذي يستطيعون تقديمه لرياضيهم 0

فالمدرّبين غالباً لا يمتلكون شكلاً رسمياً من التدريب في علم النفس ومن الضروري لإرشاد رياضيهم 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 والمدرّب تعتبر على قدر كبير من الأهمية ، فالمدرّبين غالباً ما يفشلون في طلب مساعدة إضافية لما يزعج رياضيهم جدياً بسبب خوفهم من خيانة ثقة لاعبيهم ولكن بجانب عدم يقظة الأخصائي الخارجي لمشاكل الرياضيين فإن المدرّب لا يستطيع عمل أي شيء جيد تجاه الرياضي ومن أجل الحفاظ على ثقة لاعبيه يجب على المدرّب أن يحاول إقناع رياضيّه بأن المساعدة المتخصصة ضرورية لحل مشاكلهم 0

وهناك تقنيات عديدة يمكن للمدرّب استخدامها في عملية إرشاد رياضيّه 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 المدرّب أن يؤكد للرياضي ذلك من خلال ما يلي :

- 1- من المحتمل أم المشكلة ليست خطيرة أو هي بالأصل فكرة عابرة 0

- 2- يعطي للرياضي الأمل في حل المشكلة 0

- 3- أن اهتمام المدرّب حقيقي من أجل اللاعب 0

وهناك تقنيات أخرى مستخدمة من قبل المدرّبين مثل توضيح القيم أو العلاج الواقعي والتي يستطيع المدرّب اللجوء إليها في حالة أن تكون المشكلة ذات طابع أخلاقي أو ثانوي أو أية مشكلة سلوكية أخرى 0 وفي كثير من الدول المتقدمة رياضياً تجد إن الأخصائي النفسي يعمل مع المدرّب 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 المدرّب الرياضي بعد طلبه المساعدة المختصة 0 (أوجيلفي) (بأن الحاجة) وأخيراً فإن تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه في نمو مستمر وفي هذا السياق يعتقد سوف تتزايد في السنوات القادمة إلى وجود هيئات إكلينيكية في الطب الرياضي يناط بها التعامل مع المشكلات النفسية التي تواجه الرياضيين 0

## ( 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 سلباً 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 سلباً 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 ، أفشرد 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 المقدر على تصنيف هذه المعلومات وتضييق مجالها نحو الأداء الرياضي0
- 7- تؤدي دوافع الرياضي ورغباته دوراً مهماً في تطوير قدرته على التركيز ، وسنمكن الاستفادة من ذلك في جذب انتباهه0
- 8- عند قيام الرياضي بأداء مهارة ما فإن من الأهمية بإمكان أن يركز انتباهه على الأداء الذي يقوم به ، وليس على الخبرات السابقة أو اللاحقة ، وعندما تتطلب المهارة أن 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 سابق 0

#### 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 وأن 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 الواقع ) 0 ( 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 حولك ) 0 ( كما في الرماية والشطرنج )

### 11 ( ) التصور العقلي المحاضرة

#### : 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 – ولذلك ( التصور البصري – التمرين الذهني – المراجعة الذهنية – التمرين العقلي – المراجعة العقلية ..... الخ

نستخدم مصطلح التصور العقلي وهي بنفس المعنى لغويا وعلميا 0

التصور العقلي : هو مهارة نفسية يمكن تعليمها واكتسابها 0

وهو أيضا : هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة ممارسة المهارة 0

وهو أيضا : عبارة عن مهارة نفسية تحتاج إلى تعلم من خلال الممارسة ويسهل من تعلمها الخبرات السابقة 0

: أنواع التصور العقلي

#### 1- التصور العقلي الداخلي 0

#### 2- التصور العقلي الخارجي 0

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 أنه المرئيات أو الرؤية في الخيال 0

في كلمة تصور فإن 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 للرياضي 0

#### التصور الذهني ( العقلي ) الداخلي 0-1

وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الشخص الرياضي أي أنه يقوم بتصوير نفسه يؤدي مهارة أو حركة معينة من داخله وليس من حيث أنه 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 حركي 0 وتتعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة لأداء مهارة أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخلية وليس لمشاهدته لأشياء خارجية وفي هذا النوع من التصور ينتقي اللاعب ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات أو الحركات 0 لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه إن يوجه : فمثال 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 تصويره 0

#### 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 أخرى 0 وتعتمد هذه الفكرة على أن اللاعب يستحضر هذا التسجيل وكان اللاعب يقوم بهذه الحركة أو المهارة أمامه ويراقب كل تفاصيل المهارة حتى استخدام الأجزاء الأخرى من جسم اللاعب 0 لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي الخارجي لأداء مهارة الإرسال بالتنس فانه يشاهد حركة : فمثال 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 الداخلي 0 : 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 واتقانها 0
- تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال بكرة الطائرة والرمية الحرة بكرة 1- السلة أو حركة مركبة بالجمباز 0
- 2- المساعدة في سرعة تعليم خطط اللعب واتقانها 0
- تصور أداء جملة خطوية ( تكتيكية ) بكرة السلة أو كرة القدم 2-
- 3- المساعدة في حل مشكلات الأداء 0
- تصور بعض المشكلات في الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء 3- الأمثل 0
- 4- التدريب على ممارسة المهارات النفسية 0
- تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة والضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه وتركيز الانتباه 4- وتحقيق الأداء الأفضل 0
- 5- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية 0
- تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة الحرارة والتعرق 5-
- 6- مراجعة الأداء وتحليله 0
- تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضعف في الأداء 6-
- 7- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي 0
- تصور الأداء الناجح السابق وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات 7-
- 8- الاستعداد للأداء في ظروف معينة 0
- تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين 8-
- وتصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا 0
- 9- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة 0
- التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على 9- الأداء الفعلي حركيا 0



المساعدة في تشخيص الأخطاء وتصحيحها 0-10  
التصور العقلي لأخطاء أثناء الأداء ومحاولة القيام بالأداء الصحيح من خلال استذكار أداء جيد لنفسه أو 10-  
لبطل عالمي 0

( طرق التدريب العقلي ) التدريب على التصور العقلي

- 1- التدريب الفردي والجماعي 0
- 2- التدريب باستخدام شرائط التسجيل 0
- 3- استخدام سجلات التصور العقلي 0

: 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 0
  - للمساعدة على التركيز بعملية الشهيق والزفير التي يجب أن تجري قبل التصور 0
  - 2- الأهداف الواقعية : وهي معرفة المستوى الحقيقي للاعب في كل مراحل التدريب والمنافسة ويجب وضع 0
  - تقييم ذاتي وموضوعي للاعب من قبله ومن قبل المدرب 0
  - 3- الأهداف النوعية : وهي طريقة الأداء الحقيقي للمهارة ونسب نجاحها وفشلها 0
  - 4- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء 0
  - 5- تعدد الحواس : استخدام أكبر عدد ممكن من الحواس وأكثرها ارتباطاً بالمهارة 0
  - 6- الممارسة المنتظمة : وهي يجب أن تحدد أوقات ثابتة وبفترات منتظمة للممارسة على التصور 0
  - 7- الاستمتاع بالتصور الذهني : وهي أن تكون خبرة ممتعة وغير مملة وتكون بمثابة مصدر للأفكار 0
  - الإيجابية 0
- ( 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 بلسترجاع الحالات المميزة التي قام بأدائها والتي تشعره 0
- 3- تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء : أن يكون تصوره للأداء في أجواء المنافسة الحقيقية وفي أوقات 0
- إجرائها ( الزمن والملاعب ) 0
- 4- تصور الأخطاء في الأداء والتخلص منها : الكشف عن الأخطاء والتخلص منها بالأداء الأفضل 0

. 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