

علم نفس الرياضة

المفاهيم - التطبيقات

هذا الكتاب حائز لجائزة الدولة فى علم النفس

الدكتور/ أسامة كامل راتب

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية - جامعة حلوان (سابقاً)

نائب رئيس جامعة سيناء

لشئون التعليم والطلاب

م ٢٠٠٧/٥١٤٢٨

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

٩١ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

٦ شارع جواد حنى - ت: ٣٩٣٠١٦٧

www.darelfikrelarabi.com

INFO@darelfikrelarabi.com

٧٩٦،٠٠١٩ أسامة كامل راتب .

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

- ط ٤ . - القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٧ .

٤٥٩ ص: إيضاً ٢٤ سم .

بيولوجية: ص ٤٤٩ - ٤٥٦ .

يشتمل على كشاف تحليلي لموضوعات الكتاب .

تدمك: ٧ - ٧١٥ - ١٠ - ٩٧٧ .

١ - علم النفس الرياضي . ١ - العنوان

تنفيذ وطباعة الكتاب: مطبعة البردي بالعاشر من رمضان

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم الكتاب

هذا الكتاب هو محاولة لتقديم علم نفس الرياضة في ضوء محددتين رئيسيين وجها المؤلف خلال رحلة ميلاد هذا الكتاب التي امتدت لسنوات ليست قليلة.

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

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

ولقد حاولت قدر الإمكان في عرض مادة هذا الكتاب الاحتفاظ بنظرة متوازنة بين العلم والتطبيق، وأن نخطب احتياجات كل من الطالب والباحث والممارس والمدرّب.

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

أسأل الله سبحانه وتعالى، أن أكون قد وفقت في تحقيق الفائدة وتيسير هذا العلم لقارّيه ودارسه. فإن حالفني التوفيق فهذا فضل من عند الله، ثم توجيهات وتشجيع زملاء المخلصين، وإن لم يكن، فما على سوى أن أجتهد مرة أخرى. كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى زوجتي الفاضلة على تشجيعها ومساعدتها طوال إعداد هذا الكتاب.

هذا ولا يفوتني أن أقدم شكرى إلى «دار الفكر العربى» عمالها وإدارتها، فلولا تعاونهم وحذقهم لما تسنى للكتاب أن ينشر في هذه الصورة الأنيقة، وأخص بالشكر الاخ الفاضل المهندس عاطف الحضرى مدير الدار.

والله ولى التوفيق

د. أسامة كامل راتب

جمادى الأولى ١٤١٥ هـ

أكتوبر ١٩٩٤ م

المحتوى

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

	● المشكلات البحثية والرؤية المستقبلية لبحوث الشخصية فى المجال الرياضى
٥٨	
٥٩	- الاطار النظرى المفاهيمى للمكونات الرئيسية للشخصية .
٦٠	- قياس الشخصية على أساس السمة أم الحالة .
٦٢	- نظرية السمات مقابل النظرية الموقفية لدراسة الشخصية .
٦٣	- النموذج التفاعلى لدراسة الشخصية فى الرياضة .
٦٥	● التوجيهات التطبيقية للشخصية فى الرياضة .
	الفصل الثالث
٦٩	أسس تطوير الدافعية فى الرياضة
٧١	● أهمية الدافعية .
٧٢	● مفهوم الدافعية .
٧٣	● وظيفة الدافعية .
٧٥	● الدافع الذاتى الإثابة والخارجى الإثابة لممارسة النشاط الرياضى .
٧٨	● عوامل الدافعية المؤثرة فى الإنجاز الرياضى .
	● وجهة الضبط الداخلى وأهميتها فى تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضى .
٨٠	
٨٣	● حاجات ودوافع المنشء الرياضى .
٨٤	- الحاجة إلى المتعة .
٨٧	- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات .
٨٨	- دافع تحقيق النجاح .
٨٩	- دافع تجنب الفشل .
٩١	● العوامل المؤثرة فى دافع الخوف من الفشل للمنشء الرياضى .
٩٢	- التركيز على الأداء وليس التعلم .

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

الفصل الرابع

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

الفصل الخامس

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

١٣٤	- فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.
١٣٦	• نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية.
١٤٠	• العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي.
١٤٥	• التوجهات التطبيقية لتطوير الطاقة النفسية المثلى لدى الرياضيين.
الفصل السادس	
١٥٥	التوجهات المستقبلية لسمة قلق المنافسة الرياضية
١٥٧	• مقدمة.
١٥٨	• نظرية سمة قلق المنافسة.
١٥٨	- النظرية التفاعلية للشخصية.
١٥٩	- القلق العام مقابل القلق الموقفى الخاص.
١٦٠	- نظرية القلق كسمة وحالة.
١٦٠	- مكونات عملية المنافسة.
١٦١	. موقف المنافسة الموضوعى.
١٦٢	. موقف المنافسة الذاتى.
١٦٣	. الاستجابة.
١٦٣	. النتائج.
١٦٤	• قياس سمة قلق المنافسة الرياضية.
١٦٧	• الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث سمة قلق المنافسة الرياضية.
١٧٠	• المشكلات البحثية لسمة قلق المنافسة الرياضية.

١٧٠	- مشكلات مرتبطة بالقياس النفسى .
١٧١	- مشكلات مرتبطة بالأساس النظرى .
١٧٢	• التوجهات المستقبلية لبحوث سمة قلق المنافسة الرياضية .
الفصل السابع	
١٧٥	النظرية المتعددة الأبعاد لعائلة قلق المنافسة الرياضية
١٧٧	• مقدمة .
١٧٨	• الأساس النظرى للتمييز بين حالة القلق المعرفى والجسمى .
١٧٩	• قياس حالة قلق المنافسة الرياضية .
١٨٣	• الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث حالة قلق المنافسة .
١٨٤	• المشكلات البحثية لحالة قلق المنافسة .
١٨٥	• التوجهات المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة .
الفصل الثامن	
١٨٧	مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية وكيفية مواجهته
١٨٩	• مقدمة .
١٨٩	• مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية .
١٩٠	- الخوف من الفشل .
١٩١	- الخوف من عدم الكفاية .
١٩٢	- فقدان السيطرة .
١٩٣	- الأعراض الجسمية والفسىولوجية .
١٩٤	• أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
١٩٥	• التعرف على نوع القلق (جسمى - معرفى) المميز للرياضى .
١٩٧	• التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضى .
٢٠١	• دور المدرب فى توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين .

الفصل التاسع

- ٢٠٥ **السلوك العدواني وكيفية مواجهته في الرياضة**
- ٢٠٧ • مفهوم العدوان في الرياضة.
- ٢١٢ • تحليل ظاهرة السلوك العدواني في الرياضة.
- ٢١٢ - العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية.
- ٢١٦ - العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية.
- ٢١٩ - العوامل المرتبطة بخصائص الرياضى.
- ٢٢٢ • التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدواني في الرياضة.

الفصل العاشر

الأسس النفسية لبناء الأهداف

- ٢٢٧ **في برنامج التدريب الرياضى (مهارة نفسية)**
- ٢٢٩ • مقدمة.
- ٢٣٠ • تحديد الهدف.
- ٢٣١ • فوائد بناء الأهداف.
- ٢٣١ • الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضى :
- ٢٣٢ - أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج.
- ٢٣٦ - أهداف التحدى مقابل الأهداف السهلة.
- ٢٤٠ - الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة.
- ٢٤٤ - الأهداف القصيرة المدى مقابل الأهداف الطويلة المدى.
- ٢٤٦ - الأهداف الواقعية مقابل الأهداف غير الواقعية.
- ٢٤٧ - الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية.
- ٢٤٨ - الأهداف المتعددة والبديلة.
- دور المدرب في تنمية إلتزام الرياضى نحو تحقيق الأهداف.
- ٢٤٩

٢٥٤	- تقييم بناء الاهداف .
	- بعض المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الاهداف لدى الرياضيين .
٢٥٨	- التوجهات التطبيقية لاستخدام بناء الاهداف لتدعيم الدافع نحو إنجاز الأداء الرياضى .
٢٦٢	
	الفصل الحادى عشر
	أساليب الاسترخاء لضبط التوتر النفسى لدى الرياضيين
٢٦٩	(مهارة نفسية)
٢٧١	• مقدمة .
٢٧١	• أسباب التوتر .
٢٧٤	• أساليب مواجهة التوتر .
٢٧٧	• أساليب الاسترخاء الجسمى
٢٧٨	- الاسترخاء التخيلى .
٢٨١	- الاسترخاء الذاتى .
٢٨٤	- الاسترخاء التدريجى (التقدمى) .
٣٠٢	- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية .
٣٠٤	• تقييم مقدرة الرياضى على الاسترخاء :
٣٠٥	- مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين .
٣٠٩	- قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق لدى الرياضيين .
	الفصل الثانى عشر
	تدريب التصور ذهنى
٣١٣	(مهارة نفسية)
٣١٥	• معنى التصور ذهنى .
٣١٦	• كيف يعمل التصور ذهنى .

- ٣١٧ أنماط التصور الذهني .
- ٣١٨ استخدام التصور الذهني .
- ٣٢١ تقييم التصور الذهني .
- ٣٢٥ مبادئ التصور الذهني .
- ٣٢٩ البرنامج التدريبي الاساسي للتصور الذهني .
- ٣٣٢ ممارسة التصور الذهني قبل المسابقة .

الفصل الثالث عشر

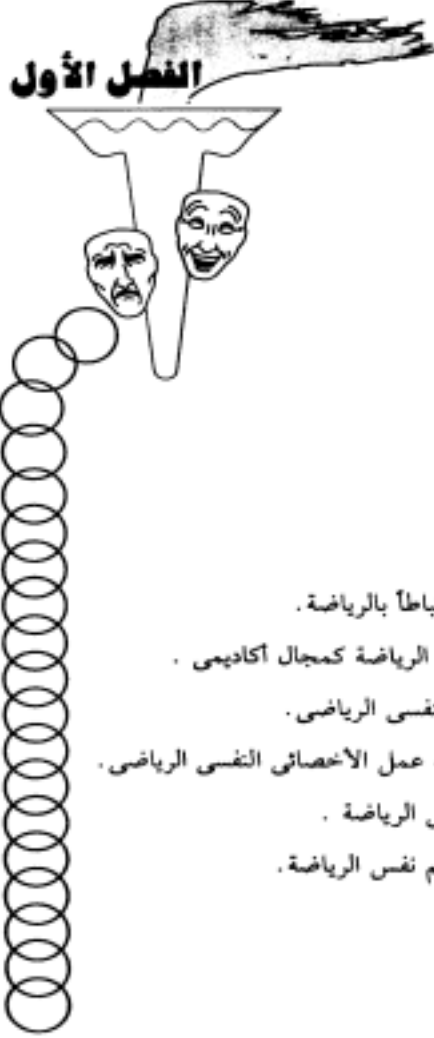
بناء الثقة بالنفس

(مهارة نفسية)

- ٣٣٥ مقدمة .
- ٣٣٧ الثقة بالنفس المثلى .
- ٣٣٨ الانتقال إلى الثقة بالنفس .
- ٣٤٠ الثقة الزائفة .
- ٣٤٢ خصائص الثقة بالنفس .
- ٣٤٢ - الثقة تثير الانفعالات الإيجابية .
- ٣٤٢ - الثقة تساعد على تركيز الانتباه .
- ٣٤٢ - الثقة تؤثر في بناء الأهداف .
- ٣٤٢ - الثقة تزيد المثابرة ويذل الجهد .
- ٣٤٣ - الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية .
- ٣٤٤ بناء الثقة بالنفس :
- ٣٤٤ - زيادة الوعي بالثقة بالنفس .
- ٣٤٥ - إنجازات الأداء .
- ٣٤٧ - تصور النجاح .
- ٣٤٧ - الأداء بثقة .

٣٤٩	- التفكير بثقة .
٣٥١	- الحالة البدنية الجيدة .
٣٥١	- قيمة الذات .
٣٥٣	- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة .
٣٥٤	• نموذج الثقة الرياضية .
٣٥٧	• التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين .
	فصل الرابع عشر
	تركيز الانتباه
	(مهارة نفسية)
٣٥٩	
٣٦١	• مقدمة .
٣٦١	• تركيز الانتباه (الضيق مقابل الواسع) .
٣٦٢	• تركيز الانتباه (الداخلي مقابل الخارجي) .
٣٦٣	• تحويل الانتباه .
٣٦٥	• الانتباه الإنتقائي .
٣٦٥	• درجة اليقظة .
٣٦٥	• مدى الانتباه .
٣٦٦	• تعليم تركيز الانتباه .
٣٧١	• التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضى على تركيز الانتباه .
	الفصل الخامس عشر
	المدرّب كقائد و دوره فى تنمية
	تعامك جماعة الفريق الرياضى
٣٧٣	
٣٧٥	• مفهوم القيادة .
٣٧٦	• خصائص القيادة الفعالة فى مجال الرياضة .
٣٧٧	- خصائص القائد (المدرّب الرياضى) .

٣٨٠	- أساليب القيادة للمدرب الرياضي .
٣٨٦	- خصائص الموقف الرياضي .
٣٨٧	- خصائص أعضاء جماعة الفريق الرياضي .
٣٩٠	• التوجيهات التطبيقية لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضي .
الفصل السادس عشر	
٣٩٥	التهيئة البدنية والذهنية والانفعالية للمنافسة الرياضية
٣٩٧	• مقدمة .
٣٩٧	• التهيئة البدنية .
٣٩٩	• التهيئة الذهنية .
٤٠٠	• التهيئة الإنفعالية .
٤٠٠	• التزام الرياضي لنظام محدد قبل المنافسة .
٤٠٤	• دور المدرب في توجيه الرياضيين في ضوء نتائج المسابقة .
٤٠٧	• تقييم الخصائص النفسية المرتبطة بالمنافسة للرياضيين .
٤٢٣	معجم مصطلحات علم نفس الرياضة الوارد بالكتاب .
٤٤٣	مراجع الكتاب
٤٥١	كشاف تحليلي لموضوعات الكتاب



مُدخل إلى علم نفس الرياضة

- مفهوم علم نفس الرياضة .
- فروع علم النفس الأكثر ارتباطاً بالرياضة .
- التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمي .
- التأهيل المهني للأخصائي النفسي الرياضي .
- المعايير الأخلاقية التي توجه عمل الأخصائي النفسي الرياضي .
- الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة .
- التوجهات العامة لمُدخل علم نفس الرياضة .

مفهوم علم نفس الرياضة :

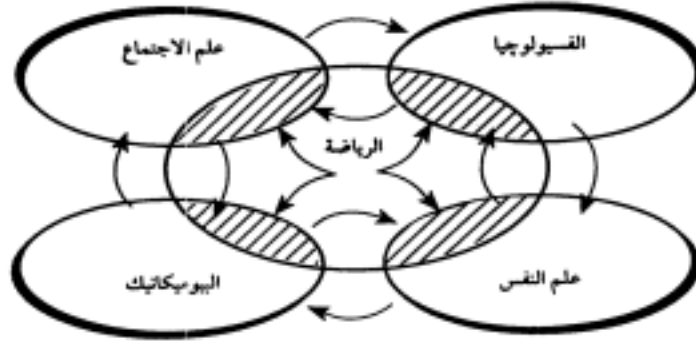
يعرف علم نفس الرياضة Sport Psychology بأنه العلم الذى يدرس سلوك الإنسان فى الرياضة .

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

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

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

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



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

لقد أظهرت نتائج دراسة حديثة أجريت على عينة كبيرة من المدربين المؤهلين في المجتمع الكندي أن علم نفس الرياضة يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي جدول (١/١).

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

الأهمية		علوم الرياضة
الترتيب	الدرجة	
الأول	٢,١	علم نفس الرياضة
الثاني	٢,٥	القيولوجيا
الثالث	٢,٧	البيوميكانيك
الرابع	٣,٠	الطب الرياضي
الخامس	٣,٣	نظريات التعلم الحركي
السادس	٣,٩	نظريات النمو والتطور
السابع	٤,٤	علم اجتماع الرياضة

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

هذا ويهتم علم نفس الرياضة التطبيقي Applied Sport Psychology بجانب واحد فقط من علم نفس الرياضة هو معرفة وفهم النظريات النفسية والأساليب التي يمكن تطبيقها في الرياضة والنشاط البدني لتنمية الأداء ونمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين في النشاط البدني .

ومن أمثلة التساؤلات التي تبحث عن إجابة في هذا المجال :

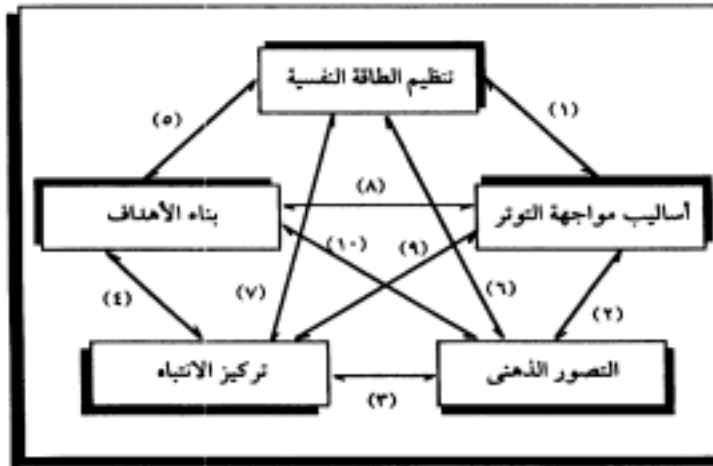
- كيف يمكن الاستفادة من نظريات ومبادئ علم النفس في تطوير الأداء الرياضي ؟
- إذا سلمنا أن رياضياً موهوباً من الناحية البدنية فما هي المحددات النفسية للنجاح أو الفشل ؟
- ما الخصائص النفسية التي تميز الرياضي أو المدرب لتحقيق النجاح في الرياضة ؟
- ما الخصائص النفسية التي تميز النشاط الرياضي بعامه، والمنافسة الرياضية بخاصة ؟
- كيف يمكن تحفيز الرياضي حتى يبذل أقصى جهد أثناء التدريب وفي غضون المنافسة ؟
- هل الأفضل تنمية الدافع الذاتي الإثابة أم الدافع الخارجي الإثابة ؟
- ما العوامل التي تؤدي إلى تماسك جماعة الفريق الرياضي وكذلك تصدعها ؟
- ما هي أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي للرياضيين ؟
- وهل يمكن تطوير المهارات النفسية في برنامج التدريب الرياضي ؟

وتشهد السنوات الاخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقى لعلم نفس الرياضة، وأصبح من المؤلف تخصص برنامج لتدريب المهارات النفسية Psycho-logical Skills Training يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الحفظية .

ومن أمثلة المهارات النفسية التي يحتاج الرياضى إلى التدريب عليها وتنميتها

مايلى :

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



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

يثبت من الشكل السابق الاستخلاصات الهامة التي توضح العلاقة المتداخلة بين بعض المهارات النفسية الهامة في برنامج تدريب المهارات النفسية على النحو التالي:

- ١ - التنظيم الجيد للطاقة النفسية يجنب الرياضى التوتر، كما أن ارتفاع التوتر يؤدي إلى زيادة الطاقة النفسية .
- ٢ - الرياضى الذى يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهنى على نحو أكثر فعالية، كما أنه يمكن الاستفادة من التصور الذهنى فى تعلم مهارات الاسترخاء .
- ٣ - يمكن أن يستفيد الرياضى من تدريب التصور الذهنى فى تحسين مقدرته على التركيز، كما أن تطوير مهارة التصور الذهنى يعتمد بدرجة كبيرة على التركيز فى استحضار الصورة الذهنية المرغوبة .
- ٤ - القدرة على التركيز فى أهداف نوعية يعتبر هاماً لبناء الهدف الذى يسهم بدوره فى تحسين الأداء . وهو نفسه يمثل أهمية لتطوير مهارات تركيز الانتباه .
- ٥ - عندما يؤخذ فى الاعتبار بناء الأهداف على أسس سليمة فإن الأهداف التى تتميز بالتحدى والواقعية تساهم فى تعبئة الطاقة النفسية على النحو الصحيح .
- ٦ - الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه بالنسبة للطاقة النفسية يعوق مقدرة الرياضى على أداء مهارات التصور الذهنى بفعالية . كما أن تمكن الرياضى من التصور الذهنى لأدائه المثالى السابق يساعده على تحقيق المستوى الأمثل من الطاقة .
- ٧ - عندما تزداد الطاقة النفسية فإن الانتباه يزداد كذلك حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن زادت الطاقة النفسية، فإنها تعوق تركيز الانتباه الأمثل . ومن ناحية أخرى عندما يطور الرياضى مقدرته على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضى فإن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى .
- ٨ - عندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر بفعالية، فإن ذلك يساعده على التركيز نحو الأهداف على نحو أفضل . وعندما يحسن التخطيط لبناء الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء وليس النتائج فإن ذلك يقلل من مصادر توتر المنافسة .

٩ - عندما يستطيع الرياضي مواجهة التوتر بفعالية فإن ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه كما أن الرياضي الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية كمصدر للتوتر.

١٠ - يؤدي التصور الذهني للأهداف إلى تطوير درجة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف . كما يمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.

هذا وسوف نخصص فصلاً مستقلاً من هذا الكتاب للتأكيد على : كيف يمكن تطوير المهارات النفسية في برنامج التدريب الرياضي. (راجع فصول : ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤).

فروع علم النفس الأكثر ارتباطاً بالرياضة ؟

تعدد فروع علم النفس ومنها : علم النفس التجريبي، علم النفس الإكلينيكي والإرشادي، علم النفس الارتقائي والتربوي، علم النفس الشخصي والاجتماعي، علم النفس الصناعي، علم النفس التجاري، علم النفس الحربي ... إلخ.

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

علم النفس التجريبي : Experimental Psychology

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

علم النفس الإكلينيكي والإرشادي :

Clinical Counseling Psychology

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

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

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

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

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

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

علم النفس الارتقائى (النمو) والتربوى:

Developmental And Educational Psychology

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

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

علم نفس الشخصية والاجتماعي :

Personality And Social Psychology

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعية وديناميكية الشخصية الإنسانية وما هي الطرق التي يتأثر بها سلوك الإنسان بواسطة الآخرين، أى كيف يتفاعل معهم فيتأثر بهم ويؤثر فيهم، أى يتأثر بسلوكهم ويؤثر في سلوكهم . وهدفه من وراء ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد والجماعة .

ومن الفروع الهامة لعلم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة من حيث أنواعها وتركيبها أو بنائها وأهدافها وديناميكياتها . كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي والاتصال الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية . ومن أهم الموضوعات كذلك سيكولوجية القيادة، نظرياتها ودورها في الجماعة والتفاعل الاجتماعي ووظائف القائد ومبادئ القيادة وتأثير أنواع القيادة على سلوك أفراد الجماعة واختيار القادة وتدريبهم .

التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمي :

ينظر إلى علم نفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبياً، وأنه ما زال في مرحلة النمو . ويرجع الفضل إلى «نورمان تريبلت» Nor-man Triplett في إجراء أول بحث في علم نفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بفرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن أداء لاعبي الدراجات . كما يعتبر «كولمان جريفت» Coleman Griffith الذي يطلق عليه المؤسس الأول لعلم نفس الرياضة في أمريكا - أول من أسس معملًا لعلم نفس الرياضة في جامعة أيلينويز University Of Illinois عام ١٩٢٥ . لقد درس «جريفت» خلال فترة ليست قصيرة موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفسحركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي .

بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تدرس مقررات علم نفس الرياضة في إطار معرفي ودراسي أوسع هو التعلم الحركي . . ومن أمثلة هذه الجامعات التي قدمت هذه المقررات جامعة «كاليفورنيا» California وجامعة «بنسلفانيا» Pennsylvania وجامعة «إنديانا» Indiana .

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

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

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

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

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

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

الاتجاه الأول : علم نفس الرياضة الأكاديمي Academic Sport Psychology

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

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

وقد يبدو الأمر على ضوء ما سبق أن هناك منطقتين تتنافسان في مجال علم نفس الرياضة، ولكن الواقع أنهما تعملان معاً بغرض رقي وتطوير مجال المعرفة لعلم نفس الرياضة، وبهدف تسهيل التطبيق في عالم الرياضة الواقعي . إن العديد من علماء نفس الرياضة المهتمين بالنشاط البحثي هم أيضاً أعضاء في جمعية علم نفس الرياضة التطبيقي، ومن ناحية أخرى، فإن العديد من علماء نفس الرياضة المهتمين بالجانب التطبيقي هم أعضاء نشطون في جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضة والنشاط البدني التي تعنى بمجال البحث .

هذا وفي سياق الحديث عن التطور التاريخي لعلم نفس الرياضة كمجال أكاديمي نجد الإشارة إلى أن هذا العلم قد بدأ في مصر منذ عام ١٩٦٧ . ويرجع

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

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

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

التأهيل المهني للأخصائى النفسى الرياضى :

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

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

١ - الأخصائى النفسى الرياضى فى مجال العمل الإكلينكى والإرشادى .

The Clinical Counseling Sport Psychologist

٢ - الأخصائى النفسى الرياضى التربوى .

The Educational Sport Psychologist

٣ - الأخصائى النفسى الرياضى فى مجال البحث .

The Research Sport Psychologist

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

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

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

وذارسين، هذا ويمكن تحديد أدوار ووظائف الأخصائي النفسي الرياضي في ضوء الفئات الثلاث المقترحة كما يلي :

أولاً : الأخصائي الإكلينيكي الرياضي :

The Clinical Sport Psychologist

ينظر إلى الأخصائي الإكلينيكي الرياضي على أنه تدرب في ميدان علم النفس الإكلينيكي ويحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل، إضافة إلى ما سبق، فمن الأهمية أن يكون لديه إهتمام وفهم عميقان بالخبرة في مجال الرياضة، وفي سبيل ذلك ربما يحصل على برامج تدريب في علم نفس الرياضة المتضمنة في برامج التربية البدنية والرياضة. هذا ويتوقع من الأخصائي الإكلينيكي الرياضي التأهل للتعامل مع المشكلات الانفعالية والشخصية التي تؤثر على بعض الرياضيين. الحقيقة أن الخبرة الرياضية قد تمثل نوعاً من الضغط النفسي أو التوتر الشديد الذي يؤثر سلباً على أداء وقدرات بعض الرياضيين وربما يمتد هذا التأثير السلبى إلى قدراتهم الشخصية. وفي كل الأحوال فإنه من الأهمية لمن يسطلح بهذه المسئولية أن يكون حاصلأ على تدريب خاص في مجال علم النفس الإرشادي أو علم النفس الإكلينيكي.

ثانياً : الأخصائي النفسي الرياضي التربوي :

The Educational Sport Psychologist

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

ثالثاً : الأخصائى النفسى الرياضى فى مجال البحث :

The Research Sport Psychologist

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

المعايير الأخلاقية التى توجه عمل الأخصائى النفسى الرياضى ؟

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

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

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

إن المدرب أو المدرس المؤهل جيداً يجب أن يستطيع تقديم مثل هذه الخدمة، ومع ذلك عندما يقدم الأخصائي النفسي الرياضى خدمات إكلينيكية مثل العلاج النفسى Psychotherapy أو القياس النفسى فإنه من الأهمية أن يكون قد حصل على تدريب خاص لهذا الغرض أو بتصريح معتمد يجيز له ممارسة هذا العمل، وإن عدم الالتزام بذلك يعنى الخروج على المعايير الأخلاقية التى توجه هذا العمل. وحتى تتسنى مساعدة الأخصائيين النفسيين فى الالتزام بأخلاقيات المهنة فإن جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدنى (NASPSPA) أصدرت مجموعة من المعايير الأخلاقية يجب أن يلتزم بها أعضاء هذه الجمعية عند تقديم خدماتهم، وأمكن تلخيص هذه المعايير فى تسعة مبادئ :

- ١ - يجب أن يتحمل الأخصائيون النفسيون الرياضيون مسئولية نتائج أعمالهم، وأن يبذلوا كل جهودهم لضمان تقديم الخدمات على النحو الصحيح.
- ٢ - إن كفاءة الأخصائيين النفسيين الرياضيين تتمثل فى تقديم الخدمات واستخدام الطرق والأساليب التى تأهلوا لكيفية استخدامها من خلال التدريب والخبرة .
- ٣ - إن المعايير الأخلاقية والقانونية للأخصائيين النفسيين الرياضيين ترفض اشتراكهم فى ممارسات تتعارض مع المعايير الأخلاقية أو القانونية .
- ٤ - يجب أن يقرر الأخصائيون النفسيون الرياضيون بدقة وموضوعية مستوى تأهيلهم وانتسابهم المهنى .
- ٥ - يجب أن يكون الأخصائيون النفسيون الرياضيون مؤتمنين على المعلومات التى يحصلون عليها من الأشخاص أثناء عملهم .
- ٦ - يجب أن يحترم الأخصائيون النفسيون الرياضيون النظرة المتكاملة لوحدة الإنسان، إضافة إلى تحقيق سعادة ورفاهية الأشخاص والمجموعات التى يتعاملون معهم .
- ٧ - يجب أن يتحلى الأخصائيون النفسيون الرياضيون بالوعى والفهم لاحتياجات واهتمامات الزملاء فى الرياضات الأخرى.

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

9 - إن البحوث التي يقوم بها الأخصائيون النفسيون الرياضيون تنتمي إلى مجال البحوث الإنسانية وعلم النفس، ومن ثم فإن الاهتمام الأول هو تحقيق ما هو نافع وذو فائدة للمشاركين في ضوء قواعد المجتمع والمعايير المهنية .

الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة :

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

- هل سوف تشهد الفترة القادمة المزيد من المشاركة الفعالة للأخصائي النفسي الرياضي في مساندة المدربين والرياضيين من خلال أساليب التدريب النفسية لتدعيم تطور الأداء والشخصية ؟

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

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

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

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

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

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

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

- ما نوع الخدمات التي يتوقع في المستقبل أن يكون الاختصاصي النفسى الرياضى مؤهلاً لتقديمها ؟

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

هذا وبالرغم من أنه من غير الممكن تقديم إجابات محددة الآن لهذه التساؤلات السابقة فإن استطلاع رأى عشرة من علماء نفس الرياضة البارزين بمدنا بمعلومات مفيدة ترتبط بالإجابة عن هذه التساؤلات وبعض الاهتمامات الأخرى . اتفق العلماء على ان السنوات العشر القادمة تمثل فترة حرجة جداً لنمو علم نفس الرياضة، بهذه الإجابة ركز «سكاتلان» Scanlan على أهمية المشاركة وتضافر الجهود لجميع العاملين في هذا المجال .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ويرى «أوجيلفي» Ogilvie ضرورة أن يخضع كل شخص يرغب في العمل كأخصائي نفسى رياضى تحت إشراف المتخصصين قبل أن يسمح له بالممارسة الفعلية .

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

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

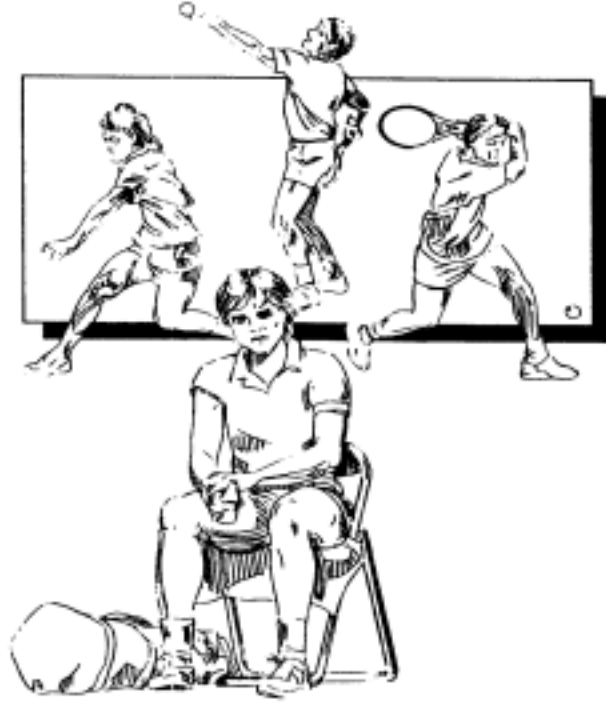
لقد أوضح «وينبرج» أنه سوف يتسع مجال سوق العمل للأخصائى النفسى الرياضى، وذلك فى نطاق الإرشاد الأكاديمى، وكذلك العمل مع الرياضيين الأولمبيين .

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

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

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

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



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

الأكبر هو مدى التقدم في البناء المعرفي المتفرد لهذا المجال من حيث النظرية، والبحث، والتطبيقات. وهذا الإجراء هو الذي يضمن المزيد من الاعتراف والتأثير الأكاديمي والمهني لعلم نفس الرياضة .

التوجهات العامة لمدخل علم نفس الرياضة :

❖ يعرف علم نفس الرياضة بأنه يدرس السلوك الإنساني لمعرفة كيف تؤثر العوامل النفسية في السلوك الرياضي، وكيف تؤثر الرياضة على الجوانب النفسية للفرد.

❖ ينظر إلى علم نفس الرياضة التطبيقي كأحد مجالات علم نفس الرياضة يهتم بالإجابة عن سؤال : كيف يمكن الاستفادة من نظريات ومبادئ علم النفس في تطوير الأداء الرياضي ونمو الشخصية للرياضيين ؟

❖ منذ بداية الستينيات من هذا القرن حتى الآن، تم تأسيس العديد من المنظمات المهنية المتخصصة في مجال علم نفس الرياضة، وتعتبر المنظمات الأكثر شهرة وعطاء على مستوى العالم ما يلي :

- جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني (NASP- SPA) ، ١٩٦٧ .

- جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضة التطبيقي (AAASP) ، ١٩٨٥ .

❖ قدمت جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقي (AAASP) تصنيفاً لعمل الأخصائي النفسي الرياضي يتضمن فئات ثلاثاً :

- الأخصائي الإكلينيكي الرياضي .

- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي .

- الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث .

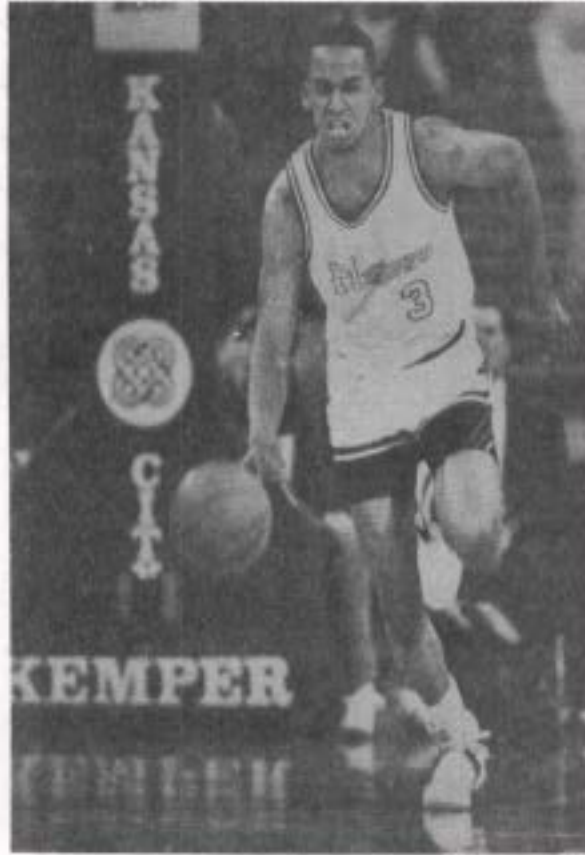
❖ تشير الرؤية المستقبلية لعلم نفس الرياضة إلى توقع مايلي :

- تزايد العلاقة المتفاعلة بين علم النفس وعلوم الرياضة المختلفة .

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

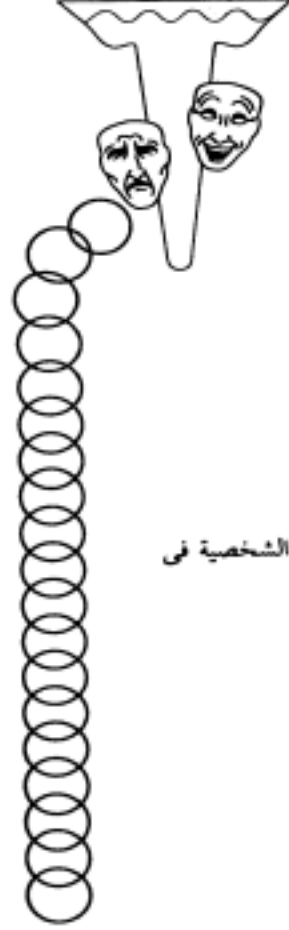
- أهمية دور الأخصائى النفسى الرياضى كعضو فى فريق عمل متكامل مع كل من أخصائى الطب الرياضى، وأخصائى التأهيل البدنى.

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



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

الفصل الثاني



الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي

- لماذا دراسة الشخصية في الرياضة ؟
- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي :
- المشكلات البحثية والرؤية المستقبلية لبحوث الشخصية في المجال الرياضي .
- التوجهات التطبيقية للشخصية في الرياضة .

لماذا دراسة الشخصية في الرياضة ؟

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

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

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

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

الهدف الثاني : تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي .

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

- هل ممارسة النشاط الرياضي - بشكل عام - تؤثر في شخصية الفرد ؟
- ما تأثير خبرات النجاح أو الفشل الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي على الشخصية ؟
- ما تأثير أنواع معينة من الممارسة للأنشطة الرياضية - الأنشطة الجماعية أو الأنشطة الفردية - على الشخصية .
- ما تأثير خبرات المنافسة الرياضية على الشخصية ؟
- كما ينبثق عن الهدف الثاني - تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي - محاولة الإجابة عن عدة تساؤلات منها على سبيل المثال :
- هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية يؤدي إلى تفضيل ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية ؟
- هل اختلاف الأفراد في خصائصهم الشخصية يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي في بعض الأنشطة الرياضية ؟ أو بمعنى آخر : هل توجد فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في خصائصهم الشخصية ؟

- هل التغيير في الخصائص الشخصية باستخدام أساليب معينة - إذا كان ممكناً - يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي ؟

ويرتبط بالإجابة عن السؤال الأخير محاولة الإجابة عن التساؤل التالي :

ما هي الخصائص المميزة للرياضيين ذوى المستوى العالى ؟

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

وتبدو أهمية الهدفين السابقين عند دراسة الشخصية في المجال الرياضى للاختبارين التاليين :

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

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

الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضى :

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

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

كذلك فإن نتيجة المباراة لمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد، بينما تتوزع مسؤولية نتيجة المباراة بين أفراد عديدين في الرياضات الجماعية.

ويمكن على ضوء هذا التحليل المبسّط لخصائص هذه الرياضة أن نتوقع أهمية تميز لاعب التنس بدرجة مرتفعة في سمات نفسية مثل السيطرة، وتحمل المسؤولية . . . إلخ، وفي المقابل نتوقع انخفاض سمات مثل الانبساطية أو الاجتماعية بالنسبة له.

واستقراء البحوث السابقة التي اهتمت بدراسة الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي يفيد أنها وجهت اهتمامها نحو الإجابة عن تساؤلات أربعة هي :

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

ونحاول في الجزء التالي إلقاء الضوء على علاقة الشخصية بالأداء الرياضي من خلال مناقشة الاتجاهات الرئيسية للإجابة عن التساؤلات السابقة استرشاداً بنتائج البحوث الهامة في هذا المجال .

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين ؟

لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقاً تميز الرياضيين مقارنةً بغير الرياضيين .

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل : «كوير» Cooper ١٩٦٧، و «كان» Kane ١٩٧٦، «ومستشور» Schurr ١٩٧٧، و «مورجان» Morgan ١٩٨٠ أن الرياضيين مقارنةً بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

- الثقة في النفس
- المنافسة
- انخفاض القلق
- الانبساطية
- الاستقرار الانفعالي

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة العربية مثل :
«فرغلي» ١٩٧٦ ، «السنتريسى» ١٩٧٦ ، «عوض» ١٩٧٧ ، «عبدالله» ١٩٨٢ أن
الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية :

- الانبساطية
- المسؤولية
- الاتزان الانفعالي
- العدوانية

هذا وبالرغم من أن نتائج البحوث السابقة تفيد تميز الرياضيين ببعض
السمات الشخصية مقارنة بغير الرياضيين، فإن هناك مشكلة هامة تتعلق بما هي
محركات تحديد الرياضي، حيث يلاحظ أن بعض البحوث والدراسات أجريت على
عينات من رياضيين الجامعات، بينما بحوث أخرى أجريت على عينات من رياضيين
المستوى العالي . وربما يفسر ذلك لنا أحد الأسباب الهامة لعدم اتفاق نتائج
المقارنة .

هذا وعندما نسلم أن هناك فروقاً بين الرياضيين وغير الرياضيين في بعض
سمات الشخصية فإن هناك سؤالاً هاماً : هل هذه الفروق بسبب تأثير الخبرة
الرياضية ؟ أم أن هذه الفروق بسبب أن الأفراد الذين يمتلكون سمات شخصية
معينة يجذبون نحو ممارسة الرياضة ؟

إن هناك اتجاهات حديثاً يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون
سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة . وهذا الاتجاه رغم وجاهته
لا يعنى عدم تأثير خبرة الممارسة للرياضة على سمات الشخصية، ولكن يمكن
توقع ان هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للنشء في مرحلة التكوين والنمو .

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة ؟

اعتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق في سمات الشخصية على أساس
اختلاف نوع أو نمط الرياضة الممارسة، ومن ذلك على سبيل المثال دراسة كل من
«كرويل» Kroll و «كزنشو» Crenshaw ١٩٧٠ على رياضيين المستوى العالي
لرياضات : كرة القدم والمصارعة والجيمبار والكاراتيه . وأظهرت أن هناك سمات

نفسية تميز رياضى كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضيو الجمبار والكاراتييه.

كذلك أظهرت دراسة «سنجر» Singer وجود فروق بين رياضى البيسبول مقارنة برياضى التنس حيث تميز رياضيو التنس بدرجة أعلى فى سمات الإنجاز والاستقلال، والسيطرة .

ومن أمثلة البحوث التى أجريت فى البيئة العربية البحث الذى قام به «شمعون» ١٩٧٧ وتضمن المقارنة بين سبع رياضات جماعية، وست رياضات فردية فى سبع سمات انفعالية، ولم تفسر النتائج عن وجود فروق تبعاً لمحك الرياضات الفردية مقابل الجماعية. وقد توصل «راتب» ١٩٩١ إلى نتائج مشابهة عندما شملت المقارنة رياضى أربع رياضات جماعية وست رياضات فردية باستثناء وجود فروق تعكس ارتفاع درجة سمة قلق المنافسة لدى رياضى الرياضات الفردية.

كما تشير نتائج دراسة «النهامى» ١٩٧٩ إلى ارتفاع درجة سمة القلق لدى رياضى الرياضات الفردية مقابل رياضى الرياضات الجماعية، وأن هذا الارتفاع كان أكثر وضوحاً لدى كل من رياضى السباحة وألعاب القوى .

وتبين نتائج دراسة «إبراهيم» ١٩٧٩ ارتفاع درجة العدوان لدى الملاكمين مقارنة برياضى العديد من الرياضات الأخرى مثل : المصارعة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة .

ويذهب بعض المهتمين بدراسة الشخصية إلى توقع اختلاف سمات الشخصية تبعاً لمراكز اللعب ونوع المسابقة للنشاط الرياضى الواحد . ومن ذلك على سبيل المثال دراسة «سالم» و «خليفة» ١٩٨٩ التى تضمنت المقارنة بين متسابقى الميدان والمضمار فى مركز التحكم، ودراسة «حفتى» ١٩٨٧ التى شملت المقارنة لدى لاعبات كرة السلة تبعاً لمراكز اللعب - صانعى اللعب، الارتكار، الجناح .

وعلى ضوء نتائج البحوث التى وجهت اهتمامها لمعرفة : هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة فإن هناك تحفظاً كبيراً نظراً لعدم وضوح هذه الفروق فضلاً عن عدم اتفاق نتائجها.

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

١ - أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لاساس نظرى منطقى .

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

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

- السيطرة على الأداء.

- الخطورة البدنية.

- الاحتكاك المباشر وغير المباشر.

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

- العدوان المباشر.

- العدوان غير المباشر.

- العدوان نحو الأداة أو الأجهزة.

- العدوان بدرجة محدودة أو عدم العدوانية.

وذهب فريق ثالث من الباحثين إلى دراسة الخصائص النفسية تبعاً لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى محركات ثلاثة :

- الأنشطة الرياضية الفردية مقابل الأنشطة الرياضية الجماعية.

- الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الأنشطة الرياضية المتوازية.

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

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

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

ويوضح الجدول التالي توزيع الأنشطة الرياضية تبعاً لتصنيف المقترح للأنشطة الرياضية .

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

اجتماعية - فردية، احتكاك - ومتوازنة، زمن أداء فترة طويلة - زمن أداء فترة قصيرة)

رياضات ذات احتكاك مباشر		رياضات متوازنة	
رياضات اجتماعية	- كرة السلة	- الكرة الطائرة	زمن أداء فترة قصيرة
	- كرة القدم	- البيسبول	
	- كرة القدم الأمريكية		
رياضات فردية	- مصارعة	- الجولف	زمن أداء فترة طويلة
		- التنس	
		- السباحة	
		- الجري لمسافات طويلة	
	- مسابقات المضمار		

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

مواصفات الشخصية المختصرة لكل.	مجموعات المقارنة	مجموعات الأنشطة الرياضية تبعاً لمحرك المقارنة
أكثر في الأيساط أكثر في الاستقلالية	مجموعة غير الرياضيين	الرياضات ذات الاحتكاك
أقل في القلق أقل في الاستقلالية أكثر في الصلابة والشك	مجموعة غير الرياضيين	الرياضات المتوازية
أكثر في الأيساط أكثر في الاستقلالية أقل في الصلابة والشك	مجموعة غير الرياضيين	الرياضات الجماعية
أقل في القلق أكثر في الحضور	مجموعة غير الرياضيين	الرياضات الفردية
أكثر في الحضور أكثر في القلق أكثر في الأيساط	مجموعة الرياضات الفردية	الرياضات الجماعية

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

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

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

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

(٣) فئة الأنشطة الفردية من حيث زمن الأداء لفترة طويلة مقابل زمن الأداء لفترة قصيرة : وقد صنفت هذه الفئة تبعاً لمحك الزمن المطلوب لاستكمال المسابقة هل فترة طويلة مثل (الدراجات أو التنس) أو فترة قصيرة مثل (الجمباز والسباحة). يوضح الجدول التالي نتائج المقارنة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة.

جدول (٢/٢) مقارنة البروفيل النفسى تبعاً لنمط الرياضة
(جماعية/فردية - احتكاك/متوازية - زمن الأداء، فترة طويلة - فترة قصيرة)

فترة أداء طويلة / قصيرة		احتكاك / متوازية		جماعية / فردية		مجموعات التفرقة التغيرات النفسية
أداء فترة قصيرة	أداء فترة طويلة	متوازية	احتكاك	فردية	جماعية	
	√		√			السمات الانفعالية
		√				الرغبة
						الإسراع
						الحساسية
						ضبط التوتر
						الثقة فى النفس
			√			المستوية
			√			الغضب الذاتى
√				√		قلق المنافسة
√				√		الاستثارة الانفعالية
	√				√	وجهة الضبط الخارجى

(√) يعنى وجود فروق لصالح هذه المجموعة فى هذا التغير النفسى -

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

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

٢ - يتميز رياضيو الأنشطة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالإصرار والمسئولية الشخصية وال ضبط الذاتي مقارنة برياضي الأنشطة المتوازية .

٣ - يتميز رياضيو الأنشطة التي يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة طويلة بارتفاع درجة السمات الانفعالية الخاصة بالإصرار والمسئولية الشخصية وال ضبط الذاتي والثقة بالنفس مقارنة برياضي الأنشطة التي يتطلب زمن أداء مسابقتها فترة قصيرة .

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

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

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

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

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

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

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

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

هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة ؟

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

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

ونظراً لكثرة عدد البحوث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهاري أو الرياضي فإننا نستعرض هنا مجموعة من الدراسات المرجعية المتميزة في هذا المجال والتي تعطي تصوراً شاملاً عن طبيعة العلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهاري أو الرياضي .

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

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

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

- انخفاض القلق - الاستقلالية
- الانبساطية - الذكاء المرتفع

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

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

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

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

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

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

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

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

وتجدر الإشارة إلى أنه فى المقابل توجد نتائج لا تعضد وجود علاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضى، ومن ذلك دراسة «روشال» Rushall ١٩٧٠ التي بحثت العلاقة بين السمات الشخصية والمستوى الرقمى للمسابحين الأمريكين، ودراسة «الباجورى» ١٩٨٣ التي أجريت على عينة من السباحين المصريين.

ويبدو أن عدم اتفاق نتائج الدراسات السابقة - بالرغم من كثرتها - في التوصل إلى ماهية السمات الشخصية المرتبطة بالأداء الرياضي، فضلاً عن اخفاق البعض الآخر في إظهار هذه العلاقة يرجع إلى عدة عوامل منها :

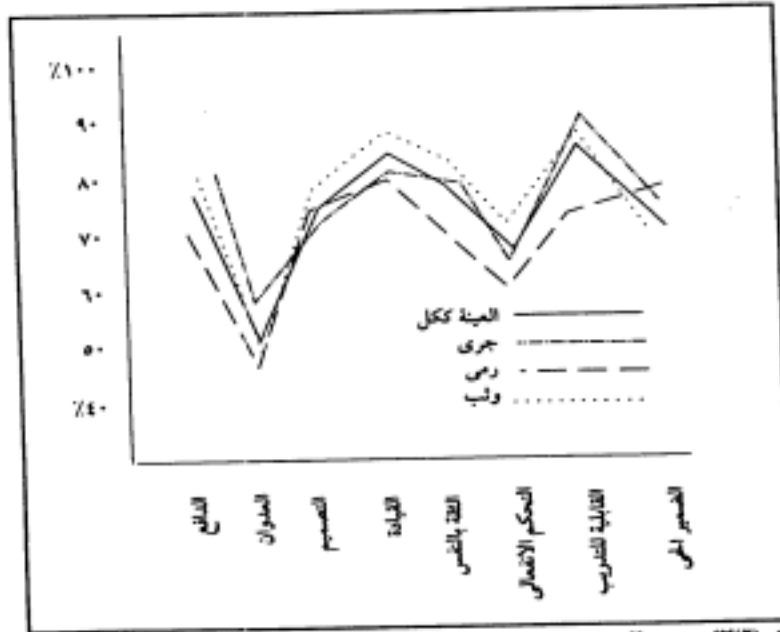
- اختلاف بيئات الممارسة التي أجريت بها هذه الدراسات .
- اختلاف أدوات القياس المستخدمة .
- اختلاف طرق اختيار العينة وتوعيتها .
- اختلاف أساليب المعالجات الإحصائية لكل دراسة .

وبالرغم من ذلك فإن العامل الأكثر تأثيراً وأهمية هو ارتفاع المستوى المهاري حيث يتوقع زيادة تجانس البروفيل النفسي بين الرياضيين كلما ارتفع المستوى المهاري، وفي المقابل يصعب التوصل إلى بروفيل نفسى لدى الرياضيين كلما انخفض المستوى .



مثل (1/2) يتوقع زيادة تجانس البروفيل النفسي للشخصية كلما ارتفع المستوى المهاري للرياضيين، وفي المقابل يتوقع ضعف تجانس البروفيل النفسي للشخصية كلما انخفض المستوى المهاري للرياضيين

ويوضح الشكل (١/٢) المعنى السابق، حيث يتوقع أنه كلما ارتقى الرياضيون في سلم البطولة نحو المستوى القمى توقع وجود بروفيل نفسى متقارب يميز هؤلاء الرياضيين، وفى الوقت نفسه كلما اقتربنا من قاعدة الهرم حيث انخفاض المستوى المهارى زادت صعوبة التوصل إلى بروفيل نفسى يميز الرياضيين. ويبدو أن نتائج البحوث التى أجريت فى البيئة العربية تعضد الاتجاه السابق الذى يؤكد على أهمية ارتفاع المستوى المهارى فى تحديد بروفيل نفسى مستجانس لدى الرياضيين . ومن ذلك نتائج دراسة «ريد» و «خليفة» ١٩٨٦ التى هدفت إلى التعرف على البروفيل النفسى لشخصية لاعبى المنتخب المصرى للناشئين فى ألعاب القوى، وأظهرت النتائج أن هناك سمات دافعية تميز هؤلاء اللاعبين ولم تظهر فروعاً تبعاً لمستوى الانجاز الرقمى أو نوع المسابقة.



شكل (١/٢) يوضح التجانس فى البروفيل النفسى لسمات الدافعية بين لاعبى المنتخب المصرى للناشئين فى ألعاب القوى بالرغم من إختلاف نوع المسابقة (جرى - رمى - وئب)

ويوضح الشكل السابق أن السمات الدافعية التي يتميز بها لاعبو المنتخب المصري للناشئين في ألعاب القوى تبعاً لدرجة أهميتها هي : القيادة - القابلية للتدريب - الثقة في النفس - الضمير الحي - الدافع - التصميم - التحكم الانفعالي - العدوان.

هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبات عن اللاعبين ؟

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

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

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

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

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

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

- السلوك الجازم
- التوجه الإنمائي
- السيطرة
- الاكتفاء بالذات
- الاستقلالية
- العدوان

المشكلات البحثية والرؤية المستقبلية لبحوث الشخصية في المجال الرياضي :

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

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

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

ونناقش فيما يلي بعض المشكلات البحثية الهامة المرتبطة بدراسة الشخصية في المجال الرياضي :

- الإطار النظري المفاهيمي للمكونات الرئيسية للشخصية :

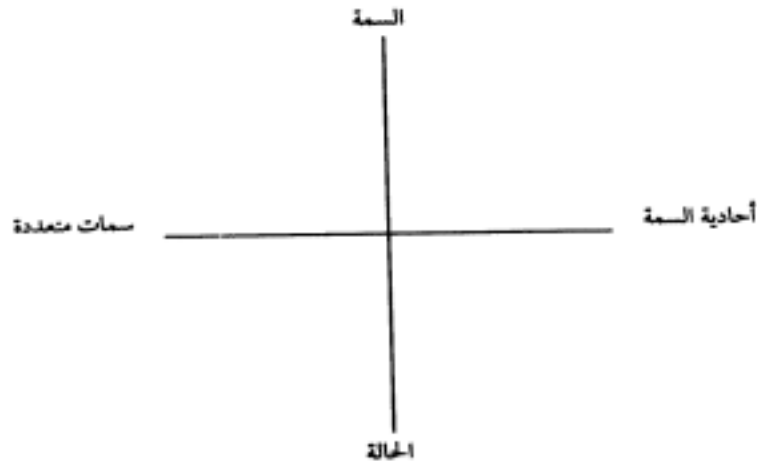
ربما كانت إحدى المشكلات الهامة التي تواجه الباحث في مجال الشخصية والرياضة هي مشكلة تحديد المفاهيم. ويرتبط هذا النوع من المشكلات بالأساس النظري للمكونات الرئيسية للشخصية. والحقيقة أن هذا الموضوع يعتبر من أهم وأدق الموضوعات في دراسة الشخصية. ولكن يبدو أن أغلب الدراسات التي اهتمت بموضوع الشخصية والرياضة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

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

وعلى ضوء ماسبق فإن اختلاف النتائج قد يكون أمراً متوقفاً نظراً لاختلاف الأساس النظري الذي اعتمد عليه كل مقياس في بنائه، وتباين المصادر التي اشتقت منها العبارات أو البنود. إنه من الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار أن مشكلة الصدق في مقياس الشخصية ترتبط أكثر بالمفهوم والبناء أكثر من كونها ترتبط بالطريقة والأسلوب. بمعنى أن السؤال الذي يطرح نفسه عند تفسير نتائج مقياس الشخصية ليس هو «ماذا يقيس هذا الاختبار؟» ولكن ما معنى السمة التي يحتمل أن يقيسها هذا الاختبار. إنه من الأهمية أن تختار مقياس الشخصية وأن تفسر نتائج تطبيقها في إطار أبعد وأعمق من البناء الظاهري للاختبار، وأن يؤخذ في الاعتبار دائماً المفهوم ذاته وكيفية قياسه.

قياس الشخصية على أساس السمة أم الحالة :

إن استقراء أدوات قياس الشخصية في الرياضة يفيد أن أغلبها يهدف إلى قياس السمات الشخصية العامة، ولا يقيس الموقف النوعي الخاص بالرياضة، كذلك فإن معظم أدوات القياس صممت كمقاييس للسمة وليس كمقاييس للحالة.



شكل (٣/٢) الأبعاد المقترحة لقياس الشخصية

ويبدو أن هناك سؤالين يحسبان إلى إجابة حتى يتسنى تطوير دراسة الشخصية في الرياضة هما :

١ - هل الأفضل قياس الشخصية بالمقاييس التي تقيس متغيرات الشخصية كسمة أم كحالة ؟

٢ - هل الأفضل قياس الشخصية بالمقاييس ذات السمات الشخصية المتعددة أم المقاييس أحادية السمة ؟

يتضح من الشكل (٣/٢) أن هناك بعدين أولهما : مدخل دراسة السمة مقابل دراسة الحالة للشخصية. حيث ينظر إلى السمة كاستعدادات داخلية عامة للسلوك يمكن التنبؤ بها، بينما ينظر إلى الحالة كحدث مؤقت لحظي مثل الانفعالات التي يشعر بها الرياضي قبل المنافسة.

ويتضمن البعد الثاني مدخل قياس الشخصية على أساس مقاييس أحادية السمة مقابل مقاييس متعددة السمات. هذا وتعتمد المقاييس الأحادية السمة في بنائها على نظرية تكوين الشخصية من سمات أو خصائص وليست أنماطاً محددة. وهي بهذا تعبر عن وجهة نظر معينة في بناء الشخصية. وهذا النوع من المقاييس عادة يركز على سمة من سمات الشخصية مثل الاتزان الانفعالي، القلق، الثقة في النفس . . . إلخ. أما المقاييس المتعددة السمات فإنها تعتمد في بنائها على قياس أكثر من سمة واحدة في وقت واحد، ويضم عدداً كبيراً من البنود أو العبارات. ويهدف إلى تقدير شامل لشخصية الفرد من جوانب متعددة بحيث يمكن أن نحصل على ما يسمى تجاوزاً «درجة عامة للشخصية»، ومثال ذلك مقياس الستة عشر عاملاً في الشخصية إعداد «كانل».

وتجدر الإشارة إلى أن المهتمين بالدراسات النفسية في الرياضة في السنوات الأخيرة يفضلون استخدام مقاييس الحالة النوعية وخاصة أحادية السمة حيث إنها من وجهة نظرهم تفضل مقاييس السمة العامة أو التي تقيس سمات متعددة .

ويبدو أن استقراء واقع دراسات الشخصية والرياضة لا يعطى اهتماماً كافياً سواء لاستخدام المقاييس النوعية الرياضية Sport Specific Scales أو استخدام مقاييس الحالة - ويستثنى من ذلك - المحاولة التي قدمها «مارتنز» Martens

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

نظرية السمات مقابل النظرية الموقفية لدراسة الشخصية :

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

ومن أمثلة التساؤلات أو الفروض التي تحتاج إلى دراسة في ضوء هذا المدخل الذي يأخذ في الحسبان العوامل الشخصية والعوامل الموقفية معاً التساؤل التالي :

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

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

١- الأساس النظري المنطقي الواضح في اختيار متغيرات الموقف وارتباطه بمتغيرات الشخصية .

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

النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية في الرياضة :

في ضوء المحددات التي يتميز بها مدخل السمات الشخصية في الرياضة، يتوقع تزايد الاهتمام بالمدخل التفاعلي لدراسة تأثير الشخصية على السلوك الرياضي . حيث إن هذا النموذج يأخذ في الحسبان التفاعل بين كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية الأمر الذي يسمح بالتعرف على نسبة مساهمة أكبر لبحوث الشخصية في الأداء الرياضي كما يوضح الشكل التالي :



شكل (٤/٢) النموذج التفاعلي بين الشخصية والموقف يسمح بالتعرف على نسبة مساهمة أكبر للعوامل الشخصية في السلوك الرياضي .

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

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

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

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

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

الصفات النفسية	بروفيل الصحة العقلية الاجباري		بروفيل الصحة العقلية السلبي	
	مرتفع	منخفض	مرتفع	منخفض
حالة القلق سمة القلق التوتر الإحباط الغضب النشاط (الخيرية) التعب الاضطراب الانبساطية العصاة				

شكل (٥/٢) البروفيل النفسي الرياضي (الإيجابي - السلبي) للرياضيين

التوجيهات التطبيقية للشخصية في الرياضة :

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

* مبدأ (١) :

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

* التطبيق :

- ١ - يجب اختيار وتفسير نتائج المقاييس المستخدمة لقياس الشخصية في ضوء المفهوم (السمة)، وكيفية قياسها وليس اعتماداً على البناء الظاهري للاختبار.
- ٢ - يجب الاستفادة من المتخصصين المدربين فيما يتعلق بالإجراءات الصحيحة للتطبيق وتفسير النتائج .

• مبدأ (٢) :

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

التطبيق :

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

• مبدأ (٣) :

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

التطبيق :

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

• مبدأ (٤) :

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

التطبيق :

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

* مبدأ (٥) :

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

التطبيق :

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

* مبدأ (٦) :

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

التطبيق :

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

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

* مبدأ (V) :

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

التطبيق :

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

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

جدول (4/2)

بعض الخصائص العامة المرتبطة بالتفوق لدى رياضى القمة

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

الفصل الثالث



أسس تطوير الدافعية في الرياضة

- أهمية الدافعية.
- مفهوم الدافعية.
- وظيفة الدافعية.
- الدافع الذاتي الإثابة والحارجي الإثابة لممارسة النشاط الرياضي.
- عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي.
- وجهة الضبط الداخلي وأهميتها في تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي.
- حاجات ودوافع النشء الرياضي.
- العوامل المؤثرة في دافع الخوف من الفشل للنشء الرياضي.
- العوامل المؤثرة في دافع تحقيق النجاح للنشء الرياضي.

أهمية الدافعية :

بعد موضوع الدافعية Motivation واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً، فهو يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يحيل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أترابه، كما يهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في حفزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل. فالأداء لا يكون مثمراً وجيداً إلا إذا كان يرضى دوافع لدى الفرد.

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

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

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

لقد أكد علماء النفس الأوائل والمحدثون منهم أهمية دراسة الدافعية، فقد اقترح «وودورث» Wood Worth في كتابه «علم النفس الديناميكي» عام ١٩٠٨م ميداناً حيوياً للبحث والدراسة أطلق عليه «علم النفس الدافعي» Motivational Psychology أو «علم الدافعية» Motivology كما نجد أن «فاينكي» Fayniki عام ١٩٦٠ قد تنبأ بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وهذا، وقد كان نصيب الاهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم نفس الرياضة لم يقل أهمية حيث يشرك كل من «ليولن ويلوكر» Liewelln & Blucker عام ١٩٨٢ في كتابهما «سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق» إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالى ٣٠٪ من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الأخيرين. ومن وجهة نظر «وليام وارن» William Warren عام ١٩٨٣ كما يشير في كتابه «التدريب

والدافعية» أن استشارة الدافع للرياضي يمثل من ٧٠٪ إلى ٩٠٪ من العملية التدريبية، ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للتواحي المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافع لبحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلم تلك المهارات، وثانياً للتدريب عليها بفرض صقلها وإتقانها.

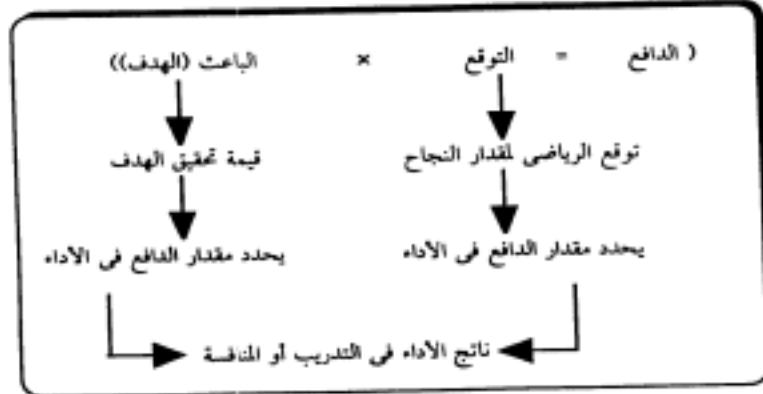
مفهوم الدافعية :

يمكن تعريف الدافعية بأنها «استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين» وحتى ينسئ فهم هذا التعريف نهدر الإشارة إلى عناصر ثلاثة هامة هي :

١ - الدافع Motive : حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

٢ - الباعث Incentive : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

٣ - التوقع Expectation : مدى احتمال تحقيق الهدف.



شكل (١/٢) تتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي في التوقع الإيجابي لنتائج الأداء، ومدى قيمة الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه

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

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

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

وظيفة الدافعية :

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن تساؤلات ثلاثة :

- ماذا نقرر أن نعمل ؟ = اختيار نوع الرياضة .
- ما مقدار تكرار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .
- كيفية إجادة العمل ؟ = المستوى الأمثل للدافعية فى المنافسة .

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

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

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

- ١ - استعداد مناسب لهذه الرياضة .
- ٢ - التدريب الجاد لتطوير الاستعداد .
- ٣ - كفاءة أداء الرياضى عند التقييم .

$$\text{الاستعداد} \longleftrightarrow \text{التدريب الجاد} + \text{القدرة على الأداء فى موقف الاختبار} = \text{الأداء}$$

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



شكل (٢/٣) وهيكلة الدافعية والإنجاز الرياضى

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الدافعية لاتعتبر العامل الوحيد الذى يؤثر فى الأداء الرياضى، وإنما الأداء الرياضى نتاج العديد من المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب، فضلا عن التأثيرات المرتبطة بالموقف نفسه، ونوع ومتطلبات الأداء ذاته كما فى الشكل التالى :



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

الدافع الذاتى الإيجابية والخارجى الإيجابية لممارسة النشاط الرياضى :

يوجد مصدران للدافعية : المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة (Intrinsic)، أما المصدر الثانى فيأتى من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط خارجى الإثابة.

وعادة فإن الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية إلى النشاط ذاتى الإثابة يؤدونه من منطلق الرغبة فى الشعور بالاعتدال وتأكيد الذات والإصرار والنجاح، وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال الممارسة تعتبر قيمة فى حد ذاتها.

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

أما بالنسبة للمصدر الثاني للدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة (Extrinsic)، فإنه يأتي من أشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الإيجابي أو السلبي. وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والإطراء.

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



شكل (٤/٣) التفاعل بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة في الأداء الرياضي

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

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

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

- (١) عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (المكافآت - الجوائز - . . . إلخ) كنوع من تدعيم كفاءة الأداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب أو الخسارة).
- (٢) عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (المكافآت - الجوائز - . . . إلخ) لكسب ميل الناشئ نحو ممارسة رياضة معينة، ويكون هذا الناشئ ليس لديه دافعية ذاتية الإثابة. مع أهمية أن يؤخذ في الاعتبار أنه مع استمرار الممارسة يحدث نقص الاعتماد على مصادر الدافعية خارجية المصدر في مقابل زيادة مصادر الدافعية ذاتية المصدر.

ويوضح الجدول (١/٣) بعض نماذج المكافآت الخارجية الإثابة التي يرغب الناشئ الرياضي في الحصول عليها، ويمكن أن يستخدمها المدرب معهم في تدعيم الدافع الذاتي الإثابة.

جدول (١/٢)

تدريج المكافآت الخارجية التي يربط النشء الرياضي من المصنوع عليها

النشاط	الإنسانية	المادية
<ul style="list-style-type: none"> • الاشتراك في مباريات كبدل للتمرين . • الاشتراك في رحلة للعب مع فريق آخر . • تقديم فترات راحة من التمرين . • السماح للرياضي بتغيير أماكن اللعب مع آخرين إلخ . 	<ul style="list-style-type: none"> • الإطراء والتشجيع • الابتسام • التعبير عن الموافقة • التعبير عن الاهتمام إلخ . 	<ul style="list-style-type: none"> • الهدايا • الميداليات • النقود إلخ .

عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي :

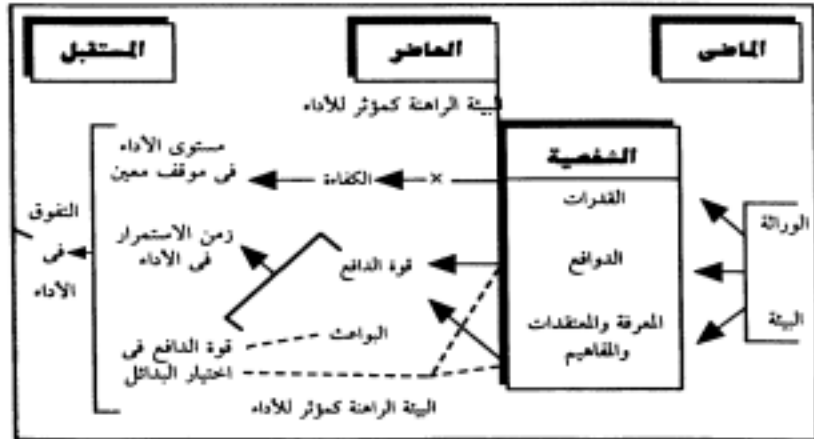
يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن . وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، هذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق .

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

جدول (٢/٢) خصائص ذوي دافع الإنجاز المرتفع

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

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



شكل (٥/٢) نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء

ويستخلص من الشكل السابق الحساس بالعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء الرياضي الاعتبارات الهامة التالية :

- (١) يعتبر التفوق في الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة، وتأثير البيئة الراهنة، وتوقع النتائج في المستقبل.
- (٢) تتأثر مقدرة الشخص ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثير بكل من عامل الوارثة والبيئة.
- (٣) تعمل البيئة الراهنة (الموقف) دوراً مهماً كمؤشر للأداء، ويتحدد ذلك في ضوء متطلبات وطبيعة الأداء، هذا من ناحية، وحالة الاستشارة الانفعالية الخاصة بالشخص من ناحية أخرى.
- (٤) يعتبر مستوى الأداء الشخصي ناتج كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.
- (٥) يتأثر زمن الاستمرار في الأداء بعاملين هما : توقع أن فعلا معيناً سوف يؤدي إلى الهدف، وقيمة الباعث الذي يقدمه الهدف.
- (٦) يعتبر الباعث عاملاً مساعداً في زيادة قوة الدافع، والاختيار بين البدائل ولكن ليس هو العامل الأوحد.
- (٧) يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكين أساسيين هما : مستوى الأداء (قدرات) الشخص، وفترة الممارسة للأداء.

وجهة الضبط الداخلي وأهميتها في تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي :

يعتبر مفهوم وجهة الضبط من المفاهيم الحديثة نسبياً اشتق من «نظرية التعلم الاجتماعي» Social Learning Theory التي صاغها «جوليان روتر» Julian Rotter. وتذهب هذه النظرية إلى أن الناس يختلفون في إدراكهم لمصدر التدعيم، فبعضهم يرى أن التدعيم يأتي دائماً من الخارج، بينما يرى البعض الآخر أن مصدر التدعيم داخلي.

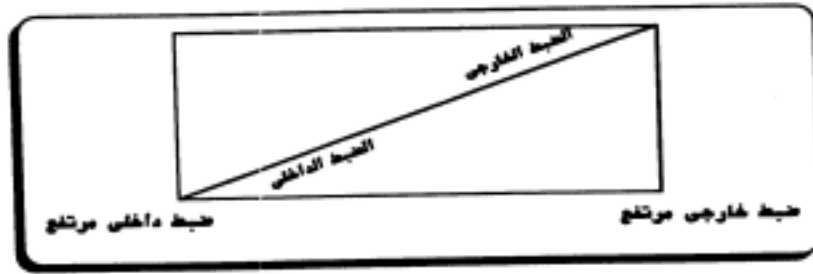
ويمكن التفرقة بين هاتين الفئتين كما يلي : «عندما يدرك الرياضي أن التدعيم الذي يلي أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمراً مستقلاً وغير متسق

بصورة دائمة مع تصرفاته، فإنه يدركه كنتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر أو كنتيجة لتأثير الآخرين، وأمر لا يمكن التنبؤ به لتعقد العوامل المحيطة به. وعندما يفسر الرياضي نتيجة أدائه بهذه الطريقة فإننا نسمى هذا (اعتقاد في الضبط الخارجي) Belief in External Control، أما إذا كان إدراك الرياضي أن الأحداث تقع بصورة متسقة مع سلوكه الشخصي أو مع سماته المميزة والدائمة فإننا نسمى هذا (اعتقاداً في الضبط الداخلي) Belief in Internal Control مع ملاحظة أن التدهيم في هذه الحالة لا يقع إلا إذا كان الرياضي شاعراً به ومدركاً للعلاقة السببية بين أفعاله والنتائج المترتبة عليه.

وعلى ضوء ما سبق يمكن أن نقرر أنه إذا أدرك الرياضي التدهيم الذي يصادفه مرتباً أو مترتباً على سلوكه فإن قوة أو ضعف احتمال صدور السلوك عنه في المواقف المشابهة فيما بعد، يتوقف على إيجابية التدهيم أو سلبية. وعندما يرى الرياضي أن التدهيم الذي يتبع سلوكه خارج نطاق تحكّمه أو سيطرته، أو غير متسق مع سلوكه فإنه يعزو هذا التدهيم إلى عوامل خارج ذاته، مثل الصدفة أو القدر، أو قد يعزوه إلى عوامل يصعب التنبؤ بها، وعلى ذلك يحتمل أن يضعف هذا السلوك. بمعنى أن احتمال صدوره في المواقف المماثلة في المستقبل يصبح احتمالاً ضعيفاً.

وإذا كان التحليل السابق صحيحاً، فإننا نكون أمام نوعين من المواقف التي يتم خلالها اكتساب السلوك أو تعلمه. فالرياضي الذي يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، سواء أكانت إيجابية أو سلبية ينشأ لديه اعتقاد في الضبط الداخلي، وبالتالي فإنه يعتبر أن المهارة Skill لها دور كبير في تعلمه أساليب السلوك المختلفة في أي موقف، أما الرياضي الذي لا يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، فهو من المعتقدين في الضبط الخارجي، ولذا يعتبر أن الصدفة Chance لها دور كبير في تعلمه أو تطوير أدائه.

والواقع أن كل رياضي لديه مزيج من نوعي الضبط الداخلي والخارجي ولكن الاختلاف في درجة سيطرة أي منهما، بمعنى أن رياضياً يغلب لديه الضبط الخارجي وآخر يكون النمط السائد عنده هو الضبط الداخلي. وهنا تظهر أهمية دور الرياضي والمدرّب في معرفة النمط السائد لدى الرياضي هل هو الضبط الخارجي أم الضبط الداخلي كما هو في الشكل التالي:



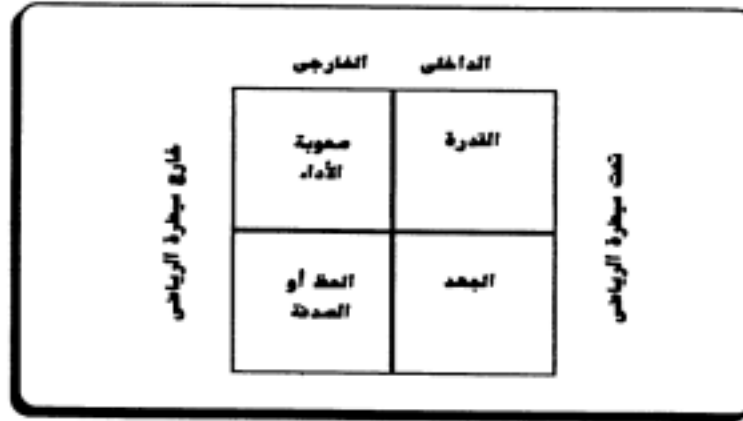
شكل (٦/٢) تقييم الرياضى لذاته على مقياس الضبط الخارجى والداخلى

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

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

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

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



مثل (٧/٢) يفتقر تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة النظر الداخلي (القدرة والجهد) حيث إنها تمت سيطرة الرياضي، وعدم تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة النظر الخارجي (صعوبة الأداء أو المظ أو الصدق) حيث إنها خارج سيطرة الرياضي.

حاجات ودوافع المنشئ الرياضي :

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

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

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

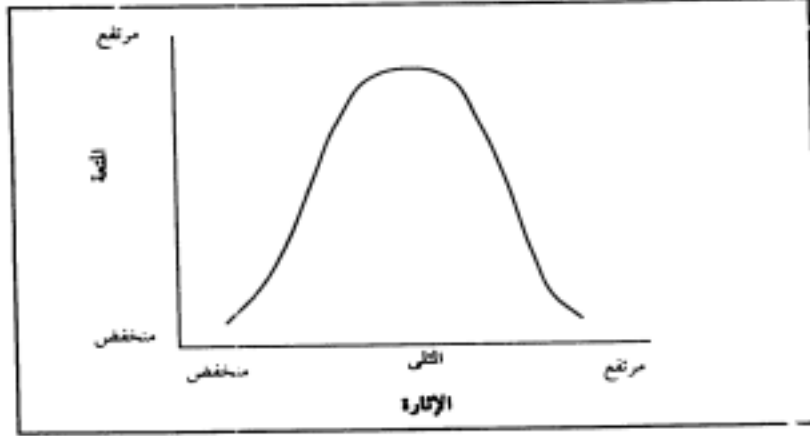
- الحصول على المتعة : التي تتضمن الحاجة للإثارة.

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

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

الحاجة إلى المتعة :

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



شكل (٨/٢) العلاقة بين المتعة والإثارة

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

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

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

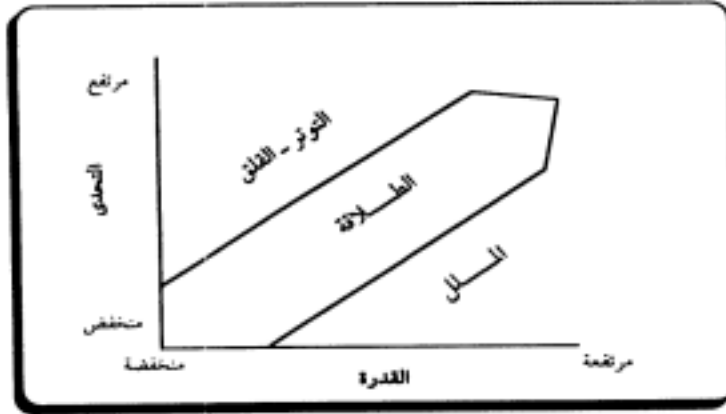
إن الإجابة على السؤال السابق توضح المزيد عمّا نشعر به عند حدوث حالة الإثارة المثلى التى أطلق عليها بعض العلماء خبرة الطلاقة Flow Experience وفيها يتغمس الشخص كليا فى النشاط، ويفقد الإحساس بالزمن ويشعر أن كل شيء يسير على النحو الصحيح فهو غير مضجر أو قلق. وهذه الخبرة تسم بالتركيز الشديد والشعور بسيطرة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

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

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

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

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



شكل (٩/٣) تتحلق خبرة الطلقة (الإثارة المتلى) عندما تكون الواجبات المطلوبة تتميز بالتمدد في حدود قدرات الرياضي.

- التنوع في التدريبات والأنشطة مع الاستفادة من الرياضيين أنفسهم في تصميم بعض الأنشطة التي تساعد في تعلم مهارات جديدة.
- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التدريب (الإمكانات، الأدوات .. إلخ).
- إتاحة الفرصة لكل رياضي لتقديم أقصى كمية ممكنة من النشاط والحركة.
- أن يكون المدرب/ المربي الرياضي قدوة في إظهار الاستمتاع بالممارسة.
- أن يتذكر اللاعب دائما قيمة الممارسة والتدريب على أجهزة جسمه المختلفة، حيث إن ذلك يدعم أهمية قيمة الممارسة كمصدر للإنابة الذاتية.
- أن ينظر اللاعب إلى الممارسة على أنها شيء ممتع، فالفرق بين العمل واللعب هو نظرة الشخص لطبيعة الأداء الذي يؤديه.
- إنهاء التمرينات عندما يحقق كل لاعب أداء المهارة على النحو الصحيح عدة مرات.

• أن تكون الممارسة فرصة لتحقيق الاستمتاع من خلال التفاعل الاجتماعي للجماعة بين أفراد الفريق الرياضي .

• تجنب التقييم المستمر للرياضيين، حيث إن لحظة الاستمتاع لا تتحقق مادام اللاعب يخضع للتقييم باستمرار سواء كان إيجابياً أم سلبياً، بمعنى آخر يفضل أن يخصص وقت أثناء الممارسة لا يخضع الرياضي لضغط التقييم والمتابعة المستمرة من قبل المدرب .

إن افتقاد الممارسة الرياضية إلى تحقيق المتعة يعني تقديم التبرير المنطقي لعزوف أو انسحاب الرياضي من الممارسة، أو على الأقل ضعف دافعيته نحو الممارسة .

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

الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات :

تعتبر الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات (الكفاءة والنجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، والواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكراً أن قيمته تتوقف - إلى حد كبير - على مقدرته على تحقيق المكسب والفوز . فالممارسة للرياضة تعني بالنسبة له :

المكسب = النجاح

الخسارة = الفشل

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

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

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

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

دافع تحقيق النجاح :

مثال :

اللاعب «عمرو» نموذج للرياضي الذي يوجهه دافع تحقيق النجاح، إنه ينظر إلى المكسب كنتيجة لقدرته وإمكاناته، ومن ثم يتولد لديه الطموح والثقة في قدرته على تكرار مثل هذه الخبرات الناجحة فيما بعد.

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

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

ومن ناحية أخرى يتوقع أن الرياضيين زملاء «عمرو» في الفريق يقدرون هذا السلوك الإيجابي، إنهم يقدرون لجأحه، ويعترفون بحمله المسئولية عند الفشل، وهذا النمط الذي يوجهه دافع تحقيق النجاح مرغوب فيه لتأثيره الإيجابي على تطوير الأداء والحالة الصحية للناشئ الرياضي.

دافع تجنب الفشل :

مثال :

اللاعب «عاصم» نموذج للرياضي الذي يوجهه دافع تجنب الفشل، هذا اللاعب فشل، نتيجة الشك في قدراته ونتيجة القلق، أنه عادة ما ينسب فشله لقصور في قدرته. كما أنه يعزو نجاحه كنتيجة لسوامل الحظ، أو عدم كفاءة المنافس. إنه دائما يلوم نفسه للفشل، طموحه محدود من أجل النجاح.

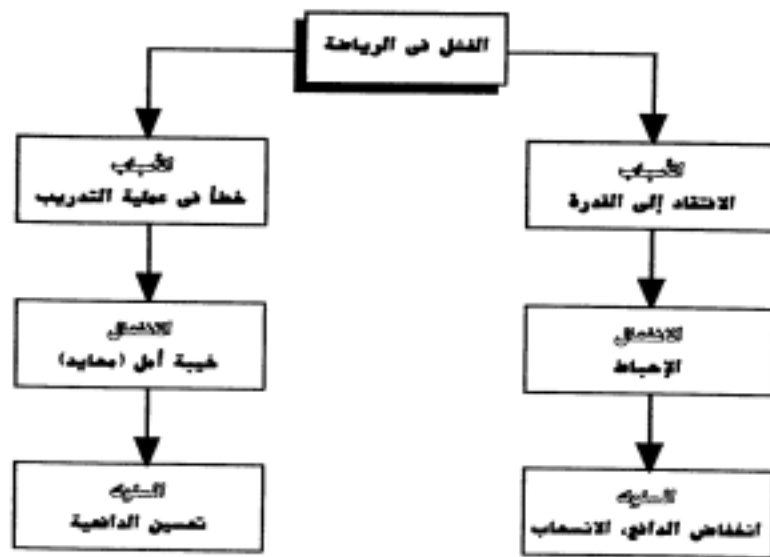
إن هذا اللاعب أصبح لديه قناعة أنه يتميز بالضعف، وليس في إمكانه تغيير مستواه ومهاراته نحو الأفضل، ذلك أن خبراته الرياضية المبكرة ولدت لديه قناعة أنه ليس هناك ما يستحق المحاولة وبذل الجهد مادام النتيجة معروفة وهي الفشل.

هذا، على ضوء أن المنافسة الرياضية هي بمثابة صراع من أجل الوصول إلى هدف مشترك بين اللاعبين وهو الفوز، فإن نتيجة المنافسة الرياضية تظهر بوضوح احتمالين هما : الفوز أو الخسارة. ومن ثم فإن الرياضي الذي يوجهه دافع تجنب الفشل مثل اللاعب «عاصم» يكون أمامه الاختيار بين بدائل محدودة من أجل الاحتفاظ بقيمة ذاته، فعلى سبيل المثال : قد يفكر في الانسحاب من الرياضة، أو يستمر في الرياضة مع الحرص على تجنب الفشل. وبالرغم من الكثير من الرياضيين الناشئين يفضلون عدم الممارسة فإن كلا من الآباء، أو المدربين أو زملاء الفريق يمثلون نوعاً من الضغط المعنوي على اللاعب من أجل الاستمرار في الممارسة. وعندئذ فهو أمامه الاستمرار في الممارسة مع محاولة تجنب الفشل؛ ولتحقيق ذلك يهتدى إلى القصور في بذل الجهد، وهو يفعل ذلك لأنه إذا بذل أقصى مجهود وفشل فإن ذلك يؤكد ضعف قدرته، الأمر الذي يهدد قيمة ذاته، أما عندما يقصر في بذل المجهود ويفشل، فإنه يمكنه تبرير ذلك أنه لم يبذل للمجهود المناسب، وذلك أقل تأثيراً على قيمته لذاته، ويمكن الخطورة هنا أن اللاعب يختار القصور في بذل الجهد كمدخل لحماية ذاته، ونتيجة ذلك المعروفة أنه يزيد من احتمال حدوث خيرات الفشل.

وتزداد المسألة عندما نجد أن المدربين عادة يكافئون اللاعب على الجهد الذي يبذل وليس المستوى المهاري، حيث إنه ليس من المفروض أن يكون كل لاعب ذا

مستوى مهارة عالية، ولكن يمكن لكل لاعب أن يقيم في ضوء أقصى مجهود يبذله. ومرة أخرى نلاحظ بالنسبة للاعب «عاصم» الذي فضل التخصير في بذل الجهد لحماية ذاته، يجعل المدرب يقتنع أنه يفتقد إلى الدافع وأنه لاعب مستهتر ومن ثم يظهر غضبه وعدم رضائه نحو اللاعب، والنتيجة هي أن اللاعب الذي اعتدى إلى التخصير في بذل المجهود كوسيلة لحماية ذاته من الفشل، يقوده إلى المزيد من الفشل.

إن التحليل السابق للمثالين لكل من اللاعب «عمرو» واللاعب «عاصم» يبين أن هناك نمطين شائعين لحاجات ودوافع الرياضيين من أجل تحقيق قيمة الذات هما: رياضيون يوجههم النجاح Success-oriented athletes، ورياضيون يوجههم الفشل Failure-oriented athletes. وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح، ودافع تجنب الفشل لدى النشء الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيف يفسر الناشئ مسببات خيرة الفشل، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف قدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة، أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاءً أو قصوراً في عملية التدريب فإن ذلك يمكن أن يحسن من الدافعية كما هو موضح بالشكل التالي :



شكل (١٠/٣) الاحتمالان المتولعان لتفسير الناشئ لفكرة الفشل في الرياضة

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

العوامل المؤثرة في دافع الخوف من الفشل للناشئ الرياضي:

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

(١) التركيز على الأداء وليس التعلم :

عندما يبدأ الناشئ تعلم المهارات الرياضية تعلمًا ذاتيًا - أي دون تأثير المدرب، الزملاء، الجمهور - فإنه يمتلك طريقة تلقائية تجنبه حدوث الفشل، فهو لا يسعى إلى إنجاز أهداف معينة، وحتى عندما يضع أهدافًا تكون في متناول الوصول، فهي قريبة من قدراته. إنها الممارسة من خلال المحاولة والخطأ ولكن الخطأ لا ينظر إليه كخبرة فشل ولكن كجزء متضمن في عملية التعلم.

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

(٢) وضع أهداف غير واقعية :

عندما يبدأ الناشئ الممارسة الرياضية في شكلها النظامي أو التنافسي، فإنه سرعان ما يلتفت النظر أن المدرب يفضل اللاعب المتميز في الأداء. هذا ورغبة من اللاعب في الحصول على التقدير والاعتراف من قبل المدرب أو الأخرين فإنه يحاول أن يضع أهدافًا تزيد كثيرًا عن مستوى مهاراته وقدراته، وحتى أن اللاعب نفسه إذا لم يضع مثل هذه الأهداف الطموحة أكثر من قدراته، فإن هناك من يدفعه إلى ذلك وربما يتوب عنه في تحديد مثل هذه الأهداف سواء كان المدرب أم الأب . . . إلخ.

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

هذا ويصرف النظر عن المصدر في وضع الأهداف غير الواقعية، فإن النتيجة المتوقعة هي الفشل، والمأساة أن الناشئ الذي يخفق في تحقيق الأهداف يتهم نفسه خطأ أنه لا يمتلك المقدرة، ومن ثم أنه غير ذي قيمة.

(٣) التركيز على الدافع الخارجى الإثابة :

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

ونهدر الإشارة، إلى أن هناك نتائج سلبية أخرى تحدث نتيجة التركيز الزائد على المكافآت الخارجى، ومن ذلك أن الرياضى يصبح مدمنا للحصول على المكافآت الخارجى فهو يريد أن يحتفظ بالبطولة والميدالية الذهبية، وعندما لا يستطيع أن يحتفظ بذلك يشعر أنه لافائدة من استمرار الممارسة.

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

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

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

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

والخلاصة أن هناك أسباباً ثلاثة تفسر كيف أن الاشتراك في الرياضة يمكن أن يؤدي إلى إكساب الرياضى الخوف من الفشل :

١ - تفسير الأخطاء العادية المتضمنة في التعلم على أساس أنها خيرات فشل.

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

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

العوامل المؤثرة في دافع تحقيق النجاح للنشء الرياضى:

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

وفيما يلى نستعرض بعض النقاط الهامة التى توضح ذلك :

(١) تقييم الأداء في ضوء الجهد الذي يبذله الرياضي :

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

فالمكسب في الرياضة شيء هام، ولكن يجب أن يقترن بالجهد والكفاح الذي يبذله الرياضي من أجل الوصول إلى الأهداف الشخصية الخاصة به، وأن الإنجاز الرياضي يجب أن يقيم في ضوء الأهداف النابعة من الشخص والمناسبة له، وليس في ضوء أداء الآخرين.

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

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

• الوثب مسافة ١٨٠ سم أكثر من الأسبوع السابق.

• تحقيق الاسترخاء على نحو أكثر مما سبق.

(٢) بناء أهداف شخصية واقعية :

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

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

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

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

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

(٣) التعرف على الحدود البيولوجية للرياضيين :

إنه من الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار أن ضعف الأداء لا يكون بسبب نقص الدافعية فقط، وإنما قد يرجع ضعف الأداء نتيجة للحدود البيولوجية، وإنا تكلف الرياضيين بما هو فوق قدراتهم، فذلك لا يجدي حتى عندما يمتلك هؤلاء الرياضيون درجة مرتفعة من الدافعية والثقة في النفس.

وهنا يجب أن يتقبل الرياضى هذه الحدود البيولوجية كشيء واقعي دون أن يفسر ذلك بسبب نقص في الدافعية للممارسة. ومع ذلك فإن الكثير من الرياضيين يشعرون بالتهديد لقيمتهم وذواتهم عندما يصلون لحدودهم البيولوجية ويجدون أن مستوى أدائهم لا يتقدم بالمعدل السابق. ويزداد هذا التهديد من خلال نظرة كل من المدربين والآباء وزملاء الفريق التي تؤكد أن تقدم الأداء ضروري للشعور بقيمتهم.

إن الرياضيين يحتاجون كثيراً إلى المساعدة وخاصة من قبل المدرب لتعلم مواجهة حدودهم البيولوجية دون أن يؤثر ذلك سلباً على تقييم قيمتهم لأنفسهم. فليس من المنطق أن يقنع المدرب الرياضى أنه سوف يصبح نجماً مثالفاً في الوقت

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

(٤) خبرة النجاح :

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

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



يجب أن تكون الكفاءة الخارجية للنشء، امتزاجاً وتقديراً لإنجاز أهداف محددة مرتبطة بالأداء.

الفصل الرابع

نموذج مقترح لتحليل دوافع ممارسة النشء للرياضة

- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة .
- نموذج الدافعية لتفسير أسباب ممارسة النشء للرياضة .
- نموذج الدافعية التكاملي لاسباب الانسحاب / أو المشاركة فى الرياضة .
- التوجهات التطبيقية لتطوير الدافعية لدى النشء الرياضى .

مقدمة

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

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

نموذج الدافعية لتفسير انسحاب النشء من الرياضة :

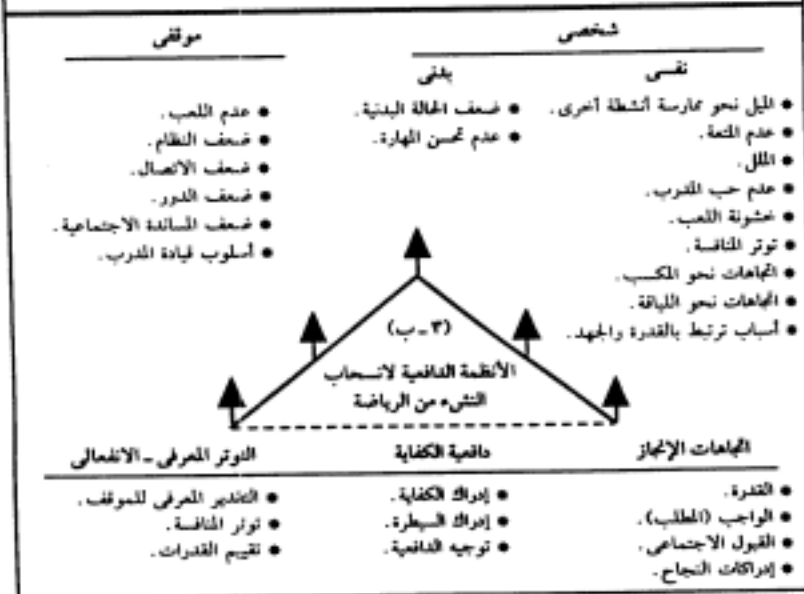
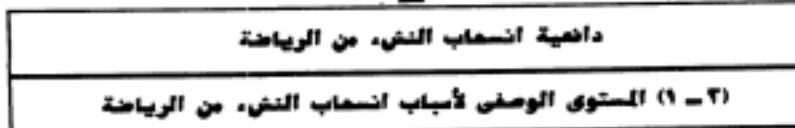
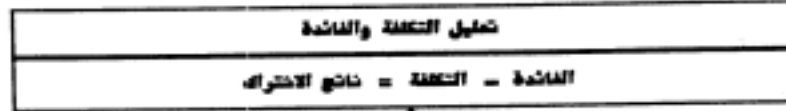
يمكن تقديم هذا النموذج المقترح فى ضوء مناقشة مكونات ثلاثة : شكل (١/٤).

مكون (١) الانسحاب من الرياضة :

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

مكون (٢) تحليل التكلفة والفائدة :

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



شكل (١/٤) نموذج الدافعية لانسحاب النشء من الرياضة

مكون (٣) أسباب الانسحاب من الرياضة :

يتضمن هذا المكون مكونين فرعيين هما : المستوى الوصفي الذى يشمل، انسحاب النشء من الرياضة (٣ - ١) والبناءات النظرية التى تفسر العوامل المؤثرة فى انسحاب النشء من الرياضة (٣ - ب).

ويبين المستوى الوصفي الخاص بالتحرف على أسباب انسحاب النشء من الرياضة (٣ - ١) أن هناك أسباباً عديدة يمكن تصنيفها إلى أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى فئتين نفسية وبدنية.

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

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

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

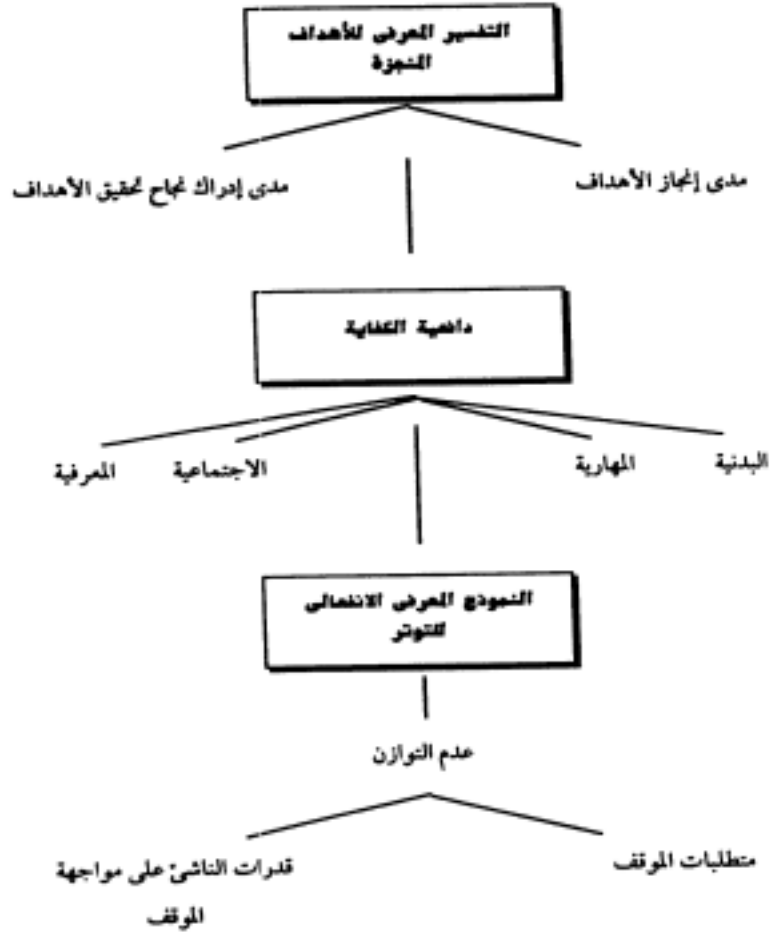
هذا ويبين تصنيف البناءات النظرية التى تفسر أسباب انسحاب النشء من الرياضة (٣ - ب) أن هناك ثلاثة بناءات نظرية شكل (٢/٤).

• التفسير المعرفى للأهداف المنجزة.

Cognitive Interpretation of Achievement Goals.

• نظرية دافعية الكفاية.

Competence Motivation Theory.



شكل (٢/٤) الأنظمة الداخلية لتفسير انسحاب الشخص من الريادة

• النموذج المعرفى الانفعالى للتوتر.

Cognitive Affective Model of Stress.

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

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

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

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

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

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

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

نموذج الدافعية لتفسير ممارسة النشء للرياضة :

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

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

وفيما يلى شرح للمكونات الثلاثة التى يشملها هذا النموذج.

مكون (١) دافعية الاشتراك :

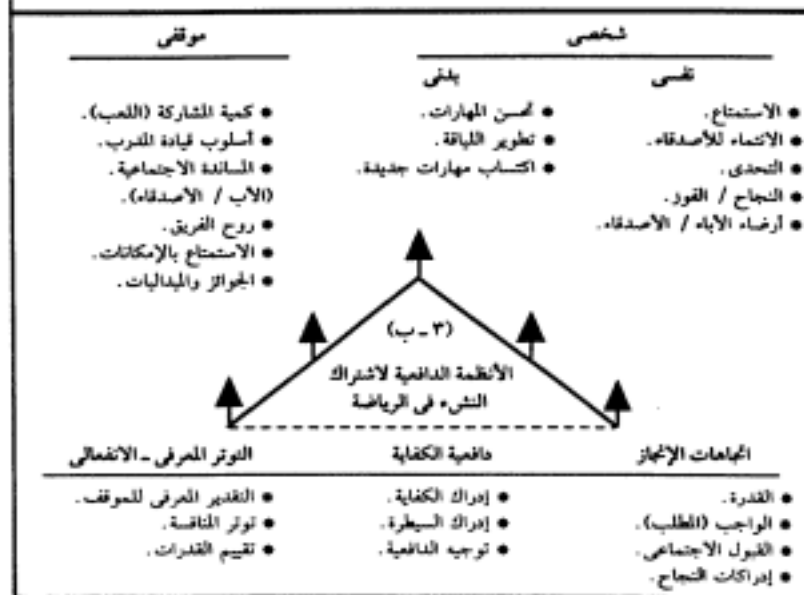
يشمل هذا المكون مكونين فرعيين هما : المستوى الوصفى الذى يتضمن اسباب اشتراك النشء فى الرياضة (١ - أ)، والبناءات النظرية التى تفسر أسباب اشتراك النشء فى الرياضة (١ - ب).

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

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

دافعية اشتراك النشء في الرياضة

(٣ - ١) المحتوى الوصفي لأسباب اشتراك النشء في الرياضة



تعديل التكلفة والعائدة

$$\text{العائدة} = \text{التكلفة} = \text{نتيجة الاشتراك}$$



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

إرضاء الأباء أو الأصدقاء. أما الأسباب البدنية فيأتي في مقدمتها : تحسين المهارات الحركية، تطوير اللياقة البدنية، تعلم مهارات جديدة.

أما الأسباب الموقفية التي تمثل دوافع اشتراك النشء في الرياضة فقد أمكن إجمالها فيما يلي : مقدار المشاركة في اللعب، أسلوب قيادة المدرب، المساندة الاجتماعية (الأباء - الأصدقاء)، روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات، الجوائز وميداليات الفوز.

أما المكون الفرعي الثاني (١ - ب) فيتضمن نفس البناءات النظرية الثلاثة التي سبق الإشارة إليها في النموذج الخاص بتفسير أسباب انسحاب النشء من الرياضة، ويعنى البناء الأول الخاص بالتفسير المعرفي للأهداف المنجزة الذي قدمه كل من «ميهر» Maehr و«نيكولز» Nicholls - ١٩٨٠ أن فهم السلوك الإنجازي Achievement Behaviour لدى الناشئ يعتمد على مدى إدراكه للنجاح والفشل، إضافة إلى توجهات الإنجاز Achievement Orientations. ونستعرض هنا ثلاثة توجهات إنجارية رئيسية كما هو موضح بالشكل (٤/٤).

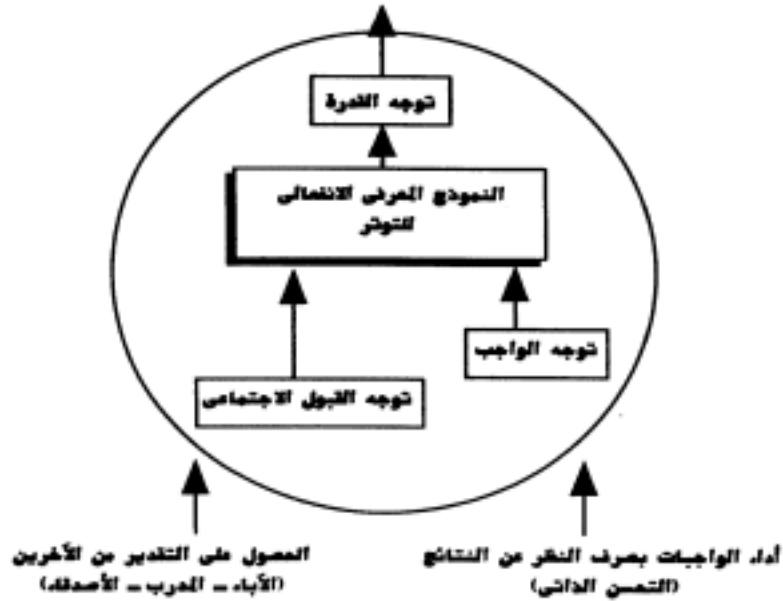
١ - توجه القدرة **An Ability Orientation** : ويعنى أن الناشئ يشترك في الرياضة بغرض إظهار قدراته المتميزة، ويتحدد ذلك عادة بواسطة تحقيق الفوز أو المكسب.

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

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

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

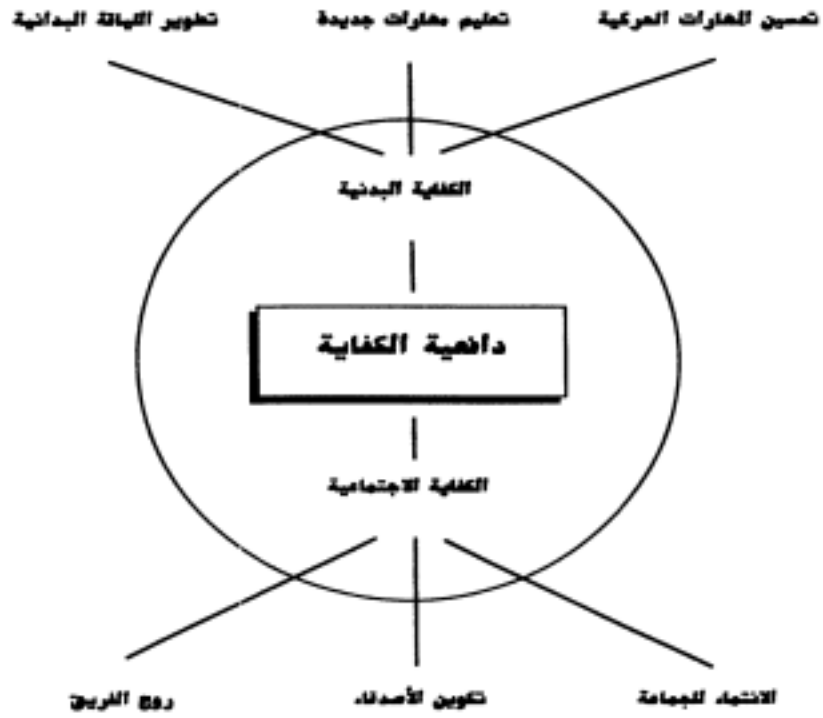
إظهار القدرات المتميزة من خلال الكسب
والفسارة



شكل (1/1) نظرية التفسير العرقي للأهداف النجزة

الإلحاح السائد لدى النشء والعمل على إشباعه وتحقيقه في مواقف التدريب أو المنافسة.

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



يتوقع زيادة درجة المشاركة في الرياضة كلما زادت درجة الإدراك الإيجابي لدى الناس نحو كفايته (البدنية - الاجتماعية - الحرفية ... إلخ)

شكل (٥/٤) نظرية داهية الكفاية

أما البناء النظري الثاني الذي استخدم لتفسير دوافع اشتراك النشء في الرياضة الذي قدمه «هارتر» Harter ١٩٧٨ ، ١٩٨١ ، فهو الخاص بدافعية الكفاية Competence Motivation شكل (٥/٤) ويعنى أن النشء الذين يدركون أنفسهم يتمتعون بكفاية عالية ومهارة متميزة يستمرون في المشاركة لفترات أطول من أقرانهم الذين يدركون أنفسهم أقل كفاية ومقدرة غالباً ما يعزفون عن الاستمرار في الممارسة أو التدريب في البرنامج الرياضي .

هذا ويجب أن ينظر إلى مفهوم الكفاية المدركة من قبل الناشئ على نحو شامل لا يتضمن الناحية البدنية فحسب ولكن يمتد ليشمل نواحي أخرى مثل الناحيتين الاجتماعية أو المعرفية .

فعلى سبيل المثال فإن الناشئ الذي يدرك كفايته من الناحية البدنية لمجد أن دوافع مثل تحسين المهارة أو تعلم مهارات جديدة أو تطوير اللياقة تعتبر هامة لاستمرار مشاركته في البرنامج الرياضي كذلك فإن الناشئ الذي يدرك كفايته من الناحية الاجتماعية فمثل دوافع مثل تكوين الأصدقاء، وتنمية روح الفريق مرتبة رئيسية لاستمرار في البرنامج الرياضي .

وتشير نتائج بعض البحوث التي أجريت في هذا المجال إلى أن هناك علاقة واضحة بين إدراك الناشئ لكفايته سواء من الناحية البدنية أو الاجتماعية وكل من مقدار ونوع المشاركة الرياضية، أى من المتوقع أن تزداد المشاركة كلما كان إدراك الناشئ إيجابياً نحو كفايته البدنية أو الاجتماعية أو نحو ذاته ككل .

وفيما يتعلق بالنموذج المعرفي الانفعالي للتوتر والذي يؤكد على أن مصدر التوتر لدى الناشئ يحدث عندما يطلب من الناشئ أداء واجبات أو مهارات تفوق قدراته، وأن الخوف من الفشل هو أهم مصدر للتوتر، فإنه من الأهمية بمكان أن يستخدم المدرب الإجراءات التي تكفل مواجهة هذا الشعور بالخوف ومن ذلك على سبيل المثال :

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

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

مكون (٢) تحليل التكلفة والفائدة :

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

مكون (٣) الاندماج في الرياضة :

يركز هذا المكون على نوع وشدة المشاركة لدى الناشئ. ويقصد بنوع المشاركة: هل تشمل رياضة معينة أم أكثر من نوع من الرياضات، أما شدة المشاركة فإنها تعني مقدار الجهد الذي يبذل في المشاركة هل هو شدة مرتفعة تنعكس في برنامج تدريب شاق يشتمل على (٣ - ٦) ساعات بواقع (٧ - ٨) مرات في الأسبوع، أم شدة منخفضة مثل التدريب مرة واحدة فقط في الأسبوع لمدة ساعة. على ضوء ماسبق فإنه من الأهمية تقييم مشاركة الناشئ في الرياضة في ضوء هذين البعدين (النوع - الشدة) وليس في ضوء مفهوم ضيق يشمل المشاركة أو عدم المشاركة فقط.

نموذج الدافعية التكاملي لأسباب الانسحاب / أو المشاركة في الرياضة :

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

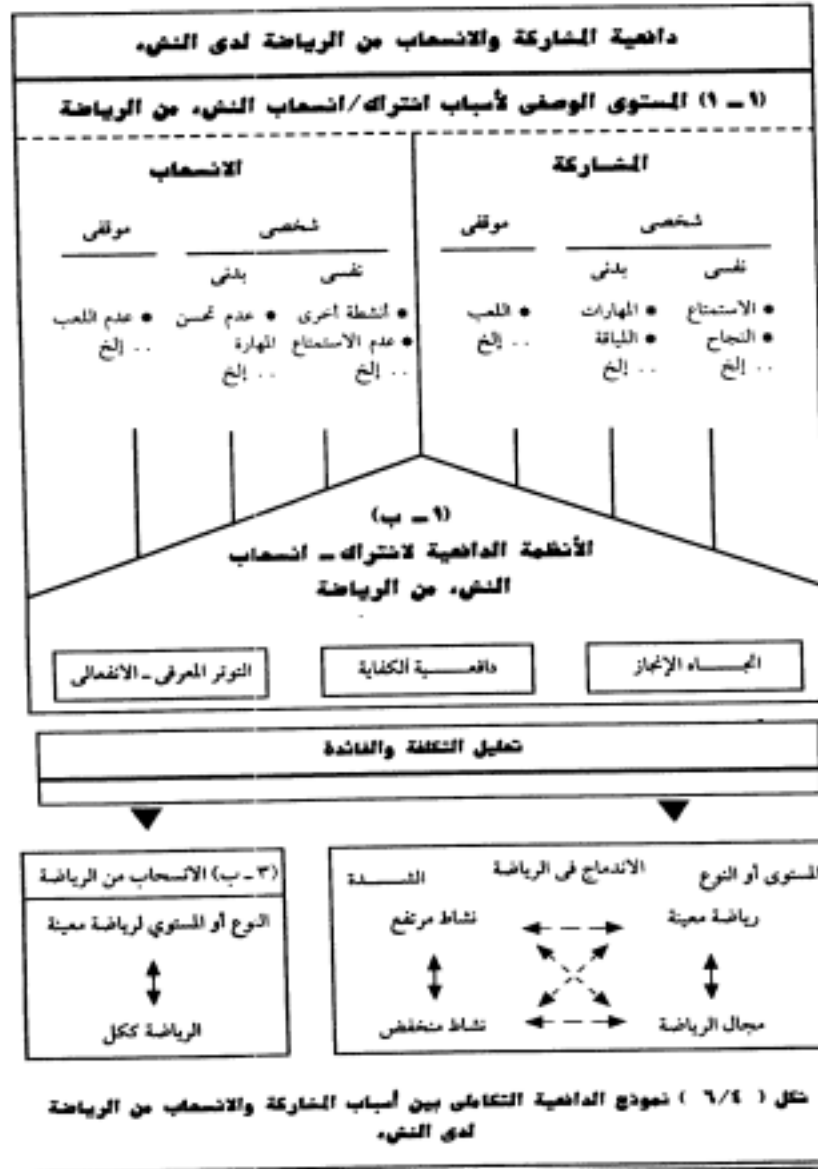
مكون (١) دافعية المشاركة والانسحاب من الرياضة :

يبين هذا المكون أن هناك أسبابا عديدة تعبر عن المستوى الوصفي لدافعية النشء نحو الرياضة سواء من حيث المشاركة أو الانسحاب (١ - أ) ويأتي في مقدمة هذه الأسباب : تحسين المهارات الحركية، والحصول على الاستمتاع، صحة الأصدقاء، خبرة التحدي، تحقيق النجاح، تطوير اللياقة. هذا ومن المتوقع أن البرنامج الرياضي الذي يحقق النواحي السابقة يزيد من دافعية المشاركة، بينما عندما يفترق البرنامج توفير ذلك فإن الناشئ عندئذ يرجح كفة زيادة التكلفة مقابل ضعف العائد أو الفائدة، ومن ثم يقوى لديه احتمال الانسحاب من البرنامج الرياضي - مكون (٢).

إضافة إلى ما سبق فإن النظم الدافعية الخاصة بالبناءات النظرية للمكون الفردي (١ - ب) تقترح وجود توجهات دافعية متباينة لإنجاز النشء الرياضي تؤثر في أقبال أو انسحاب النشء من الرياضة، وهنا تظهر أهمية دور (المدرّب/ المرشّح الرياضي) في التعرف على الفروق الفردية وتحديد أنماط الدافعية Motivational Patterns السائدة لدى الناشئ.

فعلى سبيل المثال :

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



أم

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

أم

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

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه من الوسائل المفيدة التي تساعد (المدرّب/ المربي الرياضي) في معرفة دوافع الناشئ نحو ممارسة الرياضة ودرجة أهميتها إجراء مناقشة مع الناشئ من خلال تساؤلات يستطيع من خلالها معرفة ما هي الأشياء التي يحبها أو يكرهها الناشئ في الرياضة، هذا وحتى تتحقق الفائدة المرجوة من المناقشة أو الحوار مع الناشئ يجب أن يتحلّى المدرّب بمهارات الاستمئاع الجيد والاهتمام بحديث الناشئ وخاصةً أنماط سلوكه غير اللفظي.

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

هذا وحيثما أمكن للمدرّب التعرف على دوافع الناشئ للاشتراك في الرياضة، فإنه يمكن عندئذ تهيئة الظروف والمواقف التي تساعد على إشباع مثل هذه الدوافع.

فعلى سبيل المثال عندما يعلم المدرّب أن تحسن المهارات الحركية يمثل أحد الدوافع الهامة لاشتراك الناشئ في رياضة معينة فإن ذلك يعني أهمية تخطيط البرنامج الرياضي بحيث يكفل تحقيق التحسن المستمر تطوير المهارات الحركية للناشئ، إضافة إلى أهمية أن يدرك الناشئ مقدار هذا التحسن كما ونوعاً. وهنا تجدر الإشارة إلى أن هدف تحسين أو تطوير المهارة الحركية كدافع لممارسة الرياضة لدى الناشئ لا يحظى بالاهتمام والرعاية الكافيين من قبل بعض المدرّبين فلنا منهم

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

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

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

وعندما يعلم المدرب أن دوافع الانتماء Affiliation Motives تمثل قيمة هامة لمشاركة النشء في الرياضة فإنه يجب أن يعطى اهتماماً خاصاً في البرنامج لإشباع حاجات الناشئ لهذا الدافع. ومن ذلك على سبيل المثال إتاحة الفرصة لأعضاء الفريق في المشاركة في بعض المناسبات الاجتماعية خلال الموسم الرياضي، كذلك تخصيص وقتاً أثناء الممارسة يشعر فيه الناشئ بطقولته ويستمتع بصحبة أصدقائه.

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

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

- (١) تقديم مواقف منافسة متكافئة تسمح لجميع الناشئ بتحقيق خبرات النجاح.
 - (٢) تزويد الناشئ بتقييم إيجابي وواقعي لأدائه.
 - (٣) تدعيم وتحسين المهارات الحركية للناشيئ.
 - (٤) التركيز على إنجاز الأهداف الفردية الخاصة لكل ناشئ.
- مكون (٢) تحليل التكلفة والفوائد :

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

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

مكون (٣) تطبيقات المشاركة والانسحاب من الرياضة :

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

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

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

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

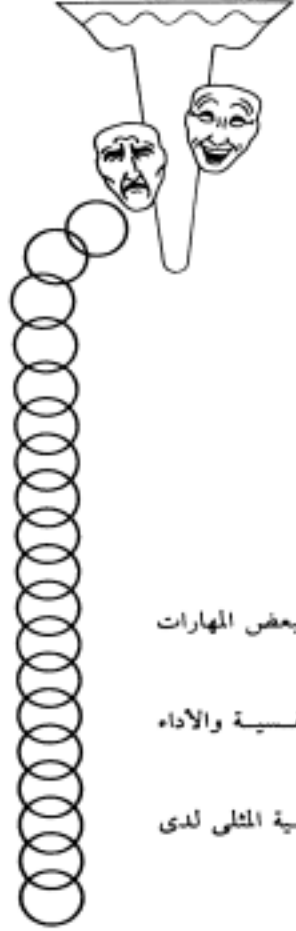
وتستعرض فيما يلى نموذجاً لاختبار يقيس درجة الدافعية لدى الناشئ نحو الرياضة التى يمارسها، حيث يتكون الاختبار من خمسة أسئلة وتتراوح درجته بين ١ - ١٠ لكل سؤال. والدرجة النهائية للاختبار ٥٠ درجة والحد الأدنى ٥ درجات، ويمكن الاسترشاد بمثل هذه التساؤلات المتضمنة فى الاختبار للتعرف على درجة الدافعية لدى الناشئ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

- التوجيهات التطبيقية لتطوير الدافعية لدى الناشئ الرياضي :**
- **معرفة حاجات ودوافع الممارسة لدى الناشئ الرياضي :**
 - توجيه تساؤلات للناشئ (الهدف من الممارسة - مشاعره نحو الفريق - مشاركة الأسرة ... إلخ).
 - ملاحظة الاستجابات السلوكية للناشئ وخاصة بعد خيارات النجاح أو الفشل.
 - استخدام بعض المقاييس النفسية التي تساعد في معرفة دوافع الممارسة لدى الناشئ.
 - **معرفة نمط توجه دافع الانجاز لدى الناشئ الرياضي والعمل على تطويره :**
 - توجيه القدرة : إظهار قدراته المتميزة (الفوز والمكسب).
 - توجه واجب الأداء : تقديم الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.
 - توجه القبول الاجتماعي : تقديم الأداء وبذل الجهد من أجل إرضاء الآخرين الذين يمثلون أهمية له (الآباء - المدرب - الجمهور).
 - **يعتبر الدافع الذاتي الإثابة أكثر أشكال الدافعية تأثيرا وثباتا وفائدة لدى الناشئ الرياضي، وفيما يلي بعض التوجيهات التي تساعد المدرب على تنميته :**
 - تقييم الناشئ في ضوء الأداء وليس النتائج.
 - تقييم الناشئ على الجهد وليس النجاح الذي يحققه فقط.
 - استخدام سجلات التقدم الذاتي لمعرفة الناشئ مدى التقدم الذي يحققه.
 - تدعيم ثقة الناشئ بنفسه، ومفهومه نحو ذاته وذلك من خلال تقديم التعزيز الإيجابي على ما يحققه من تقدم.
 - زيادة الوعي الذاتي لدى الناشئ بقيمة الممارسة (فوائد الممارسة على أجهزة الجسم المختلفة).

- إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة الهدف والمغزى من أداء التمرين.
- إتاحة فرص متكافئة لكل ناشئ لتحقيق محبرات النجاح فى البرنامج.
- إتاحة فرص متكافئة لكل ناشئ لبذل أقصى كمية من النشاط واللعب فى البرنامج.
- تطوير القدرات البدنية والمهارية.
- تحقيق التفاعل الاجتماعى الجيد والشعور بالانتماء لدى زملاء الفريق.
- توفير فرص الممارسة الحرة للناشئ ضمن البرنامج الرياضى.
- الإعداد الجيد المشوق لبيئة التدريب (الإمكانات / الأدوات . . . إلخ).
- الإعداد الجيد المشوق للبرنامج التريى.
- مراعاة الفروق الفردية الموجودة بين النشء عند استخدام أساليب الدفعية.
- إشباع الحاجة للتفوق.
- دافعية المدرب نحو برنامج التدريب.
- كما يساعد على تطوير الدافع الذاتى الإثابة تجنب ما يلى :
- اجبار الناشئ على الممارسة.
- العقاب والتهديد للناشئ.
- التركيز الشديد على نتائج المنافسة.
- أسلوب القيادة الدكتاتورى المسيطر من قبل المدرب نحو الناشئ.
- تكليف الناشئ بواجبات تزيد عن قدراته.
- المبالغة فى استخدام المكافأة الخارجية.
- نظراً لأن التوتر النفسى يعتبر من أهم المشكلات التى تواجه النشء الرياضى، وأن أهم مصدر للتوتر هو الخوف من الفشل لذا من الأهمية أن يقوم المدرب بدور فعال للتخفيف من توتر المنافسة وأن يوضح للناشئ ما يلى :

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

الفصل الخامس



الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي

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

تنظيم الطاقة النفسية ،

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

يبدو أن وجه الشبه كبير بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية، ومادام الرياضي يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفسيوولوجية حتى يتكيف جسمه، ومن ثم زيادة طاقته البدنية، فإن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني، واكتساب الأفكار الواقعية البناء المرتبطة بالأداء.

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

إن الرياضيين ذوي مستوى التدريب والخبرة يكون لديهم عادة مقدرة في إدراك طاقتهم البدنية، بل ويحسنون توجيه هذه الطاقة، فعلى سبيل المثال فإن لاعب الجري أو السباح للمسافات الطويلة نسبياً ينظم إخراج الطاقة من خلال تنظيم معدل سرعة الجري أو السباحة لوحدة المسافة وفقاً لحطة محددة، وربما لا قرب عشر من الثانية، وهذا اللاعب أو السباح يمكنه أن يقسم أداءه من حيث مقدار الطاقة التي بذلها هل تمشي مع قدراته، أم أنها أقل من كفاءته الفعلية، والأمر يبدو كذلك بالنسبة للطاقة النفسية.

وتتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره - ذهنه - وهو ما يهدف إليه أساساً تدريب المهارات النفسية. إنه غالباً ما يعتقد المدرب أن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه، ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك. والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك.

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

كذلك فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، إيجابية أو سلبية، ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقاتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء، وتجنب تشتت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به. بمعنى آخر: كيف تساعد الرياضي أن يفكر في الأداء الذي يقوم به، ولا ينشغل في الأداء السابق، أو التفكير في أداءه لا يستطيع إجماره.

إن الخطوة الأساسية التي يجب أن يبدأ بها الرياضيون لتحقيق السيطرة على طاقاتهم النفسية هي المزيد من الوعي الذاتي Self-Awareness وذلك بمعرفة المزيد عن العلاقة بين الجانبين العقلي والجسمي وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة.

مفهوم الطاقة النفسية :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل : الدافع Drive، التنشيط Activation، الاستثارة Arousal، لكل من العقل والجسم، ولكن كما يتضح أن هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم، ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي، وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعاً من الغموض وعدم الفهم، في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أسير فهماً وتحديداً، حيث المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلاً عن الجسم، وبالرغم من أننا لانستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم، ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم، ولكن قد لا يكون سبباً لذلك، إضافة إلى ما سبق فإن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر ارتباطاً بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، الأمر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر فهماً وقبولاً في المجال الرياضي.

هذا، وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط Vigor أو الحيوية Vitality والشدة Intensity لوظائف العقل وأساساً للدافعية. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة Excitement والسعادة Happiness مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق Anxiety والغضب Anger فهما مصدران للطاقة السلبية.

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



شكل (١/٥) تتميز الطاقة النفسية بالتدرج من حيث الانخفاض أو الارتفاع وطا طبيعة الوقت

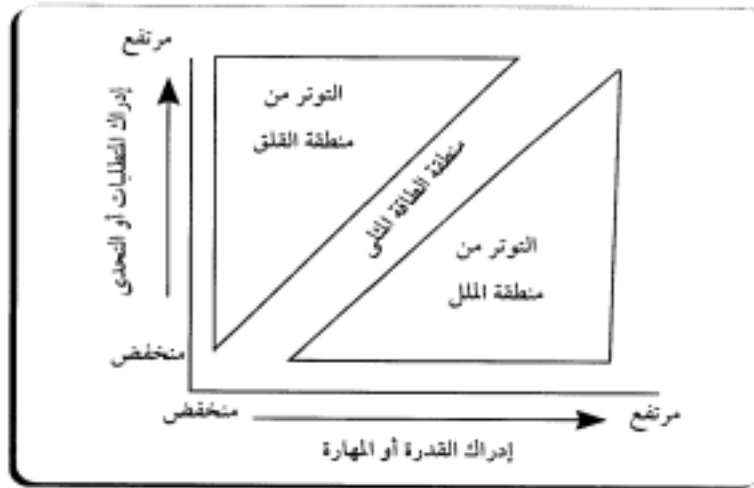
من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقاً لنوع الموقف، فما هو تقديرك لطاقتك النفسية عندما تشاهد التليفزيون ؟ وما هو تقديرك لطاقتك النفسية في اللحظة التي تسبق منافسه هامة ؟ وما هو تقديرك لطاقتك النفسية الآن وأنت تقرأ هذا الكتاب ؟

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

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

التوتر النفسى والطاقة النفسية :

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



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

يتبين من الشكل السابق أن الرياضي عندما يواجه موقفاً معيناً كما هو الحال في إحدى المسابقات الرياضية، يتكون لديه إدراك لتطلبات هذا الموقف، ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى مقدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته، فإنه عندئذ يعاني نوعاً من التوتر الناتج عن الضيق الموضح في المثلث الأيسر من الشكل، مع الأخذ في الاعتبار أن هذا التوتر تزداد شدته كلما كانت نتيجة الموقف (المسابقة) تمثل أهمية أكبر بالنسبة للرياضي.

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

هذا، وبين هاتين المنطقتين من التوتر (التوتر الناتج عن القلق والتوتر الناتج عن الملل) توجد منطقة الطاقة المثلى Optimal Energy Zone والتي تسمى بحالة الطلاقة The Flow State، والتي سوف نتعرض لها بالمناقشة في موضع لاحق.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك خطأ شائعاً بين المدربين والمهتمين بالرعاية النفسية وهو التعامل مع كل من التوتر والطاقة النفسية كمفاهيم متماثلة، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية العالية، وأن التوتر المنخفض يرتبط بالطاقة النفسية المنخفضة، ولكن الحقيقة غير ذلك، كما أن الفشل في فهم الفرق بين كل منهما يعوق كلا من عمل المدرب أو الأخصائي النفسى الرياضى فى مساعدة الرياضيين للوصول إلى منطفة الطاقة المثلى، حيث تزداد فرصة الأداء المثالى.

طاقة نفسية عالية			
حالة الطلاقة	الإثارة السعادة (د)	القلق الغضب (أ)	
عدم التوتر (إيجابى)	(ج)	(ب)	توتر عالى (سلبى)
	الاسترخاء الكسل	الملل التعب	
طاقة نفسية منخفضة			

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

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

الرياضى يمكن أن يتميز بارتفاع درجة التوتر الناتج عن الملل أو التعب الذهني، ولكن في نفس الوقت يمكن أن تظل الطاقة النفسية منخفضة، أما المربع (ج) يظهر أن الرياضى يكون في حالة استرخاء أو كسل، ولكن لا يتسم بالتوتر أو الطاقة النفسية العالية. وأخيراً فإن المربع (د) يبين أن الرياضى يتميز بارتفاع الطاقة النفسية ولكن غير متوتر أى يتميز بالطاقة النفسية الإيجابية والتي يكون مصدرها الإثارة والسعادة، ويمكن أن تسمى حالة الطلاقة.

الطاقة النفسية المثلى:

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

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

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

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

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

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

جدول (١/٥) نماذج لبعض الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة المثلى لأداء رياضى المستوى العالى

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

العلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي :

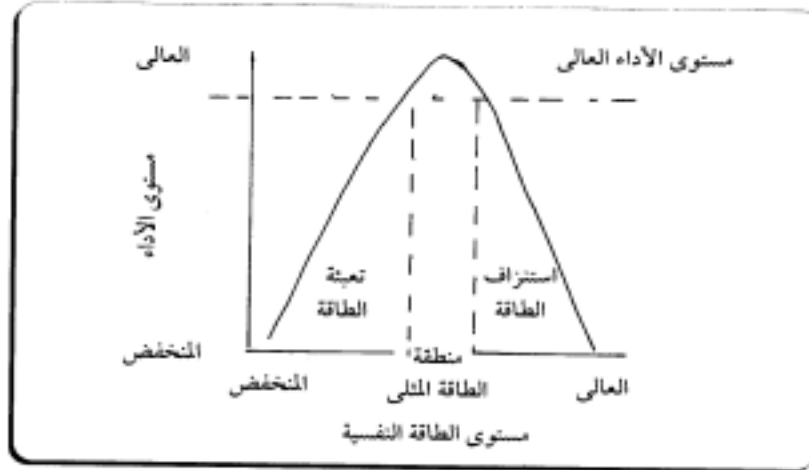
اهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء، وعندئذ ينظر إلى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار.

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

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

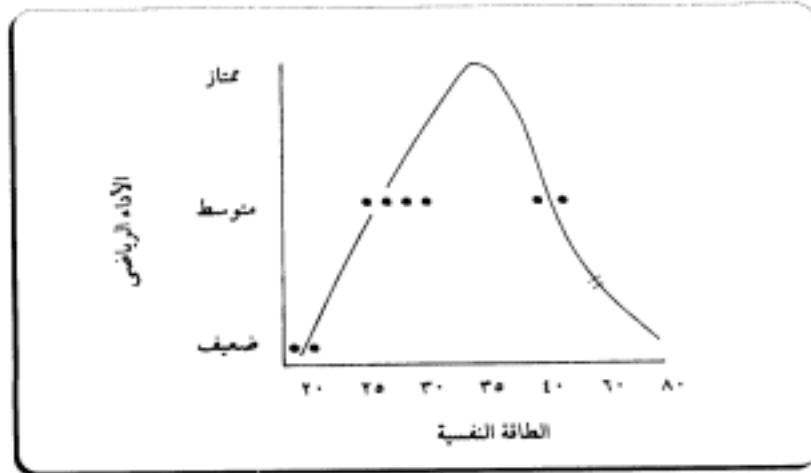
فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي :

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



شكل (٤/٥) فرضية ألبو، المقطوعة، يوضح العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والأداء. منطقة الطاقة المثلى، منطقة تعبئة الطاقة، منطقة استنزاف الطاقة.

لقد أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة السلة أن الرياضيين الذين حققوا مستوى أداء متوسطاً أو ضعيفاً وفقاً لنتائج المباريات سجلوا درجات مرتفعة ومنخفضة في الطاقة النفسية، بينما اللاعبون الذين حققوا مستوى أداء ممتازاً سجلوا مستوى معتدلاً في الطاقة النفسية شكل (٥/٥).



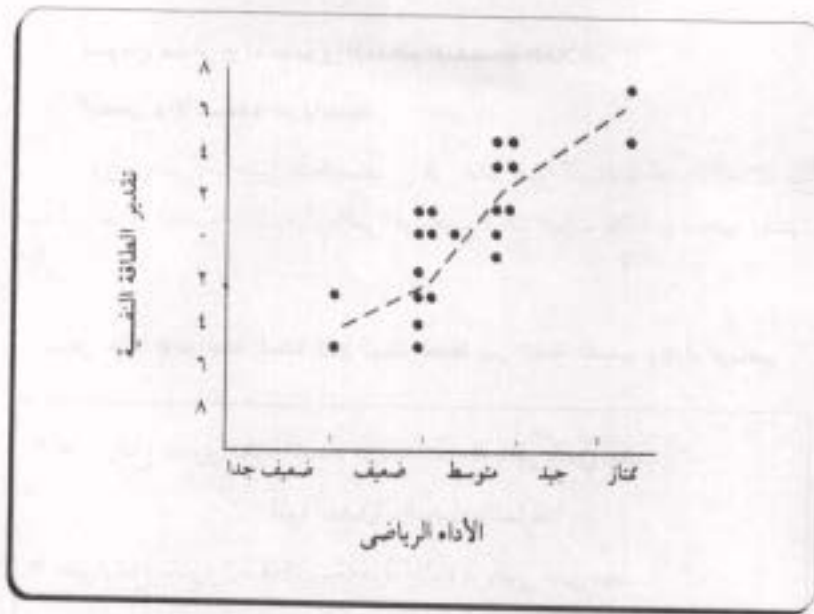
شكل (5/5) العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء للاعب كرة السلة حيث يتضح أن اللاعبين المعتادين في الأداء سجلوا درجة معتدلة من الطاقة النفسية بما يعكس فرضية العلاقة المنعكسة.

فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي :

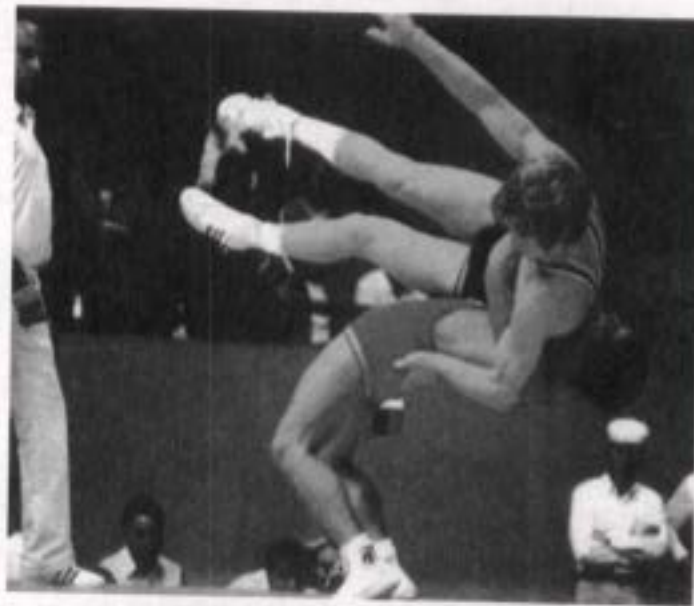
تشير هذه الفرضية إلى وجود علاقة خطية بين زيادة الطاقة النفسية وتحسن الأداء، أي أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى تحسن أداء المهارات الرياضية، ويبدو أن ذلك يتوقف إلى حد كبير على درجة صعوبة المهارة، هذا من ناحية، ومدى إتقانها من ناحية أخرى، فهذه العلاقة الطردية تساعد عملية التعلم إلى نقطة معينة،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

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

لقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات التي أجريت على مصارعى المستوى العالى أن المصارعين الذين سجلوا مستوى مرتفعاً في الطاقة النفسية هم أنفسهم الذين حققوا أفضل مستوى أداء كما في الشكل التالي :



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



يتطلب نجاح أداء المصارع أن يتميز بدرجة مرتفعة من الطاقة النسبية

نموذج مقترح لمستوى الطاقة النفسية الملائم

لبعض والأنشطة الرياضية :

حاول بعض الباحثين المتخصصين في علم نفس الرياضة تحديد العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية والأداء الرياضي في ضوء افتراضات ثلاثة يوضحها الجدول التالي.

جدول (٢/٥) الافتراضات الثلاثة التي توجه العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي

<p>✦ يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية ملائمة للأداء الرياضي الذي يتطلب :</p> <p>القوة العضلية - التحمل - السرعة</p> <p>✦ يعتبر ارتفاع مستوى الطاقة النفسية معوقاً للأداء الرياضي الذي يتطلب :</p> <p>المهارات الحركية المعقدة - التوافق الحركي العام - الحركات الدقيقة - التركيز العام</p> <p>✦ يعتبر مستوى الطاقة النفسية المعتدل ملائماً :</p> <p>لأغلب الواجبات الحركية.</p>
--

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

ويستفراً من النموذج المقترح أن مستوى الطاقة الملائم للعديد من المهارات والأنشطة الرياضية موزعة وفقاً لمستوى الطاقة المطلوب لتحقيق أفضل أداء رياضي. وفي هذا المعنى يتبين أن الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية التي تتطلب قدراً كبيراً من السرعة والقوة والتحمل، وفي نفس الوقت لا تتميز بالتعقيد، ولا تتطلب التحكم العضلي الدقيق، تقع ضمن المهارات الحركية أو الأنشطة الرياضية التي

جدول (٢/٥) النموذج المقترح لمستوى الطاقة النسبية اللازم لبعض المهارات والأنشطة الرياضية.

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

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

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

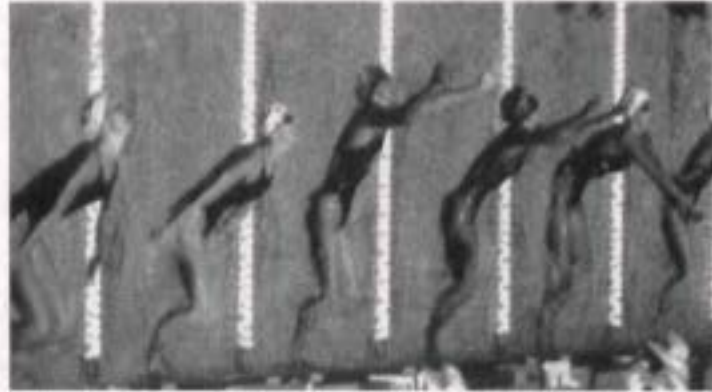
هذا ويجب أن يؤخذ في الحسبان دائماً أن هناك أنشطة رياضية تتميز بمهاراتها الحركية بأنها يقدر ما تحتاج إلى القوة العضلية، والسرعة، والتحمل، فإنها أيضاً تحتاج إلى التوافق العضلي العصبي، ومن ثم تتطلب قدراً كبيراً من التركيز. ونضرب لذلك مثلاً برياضة الملاكمة، فمن الأهمية بمكان أن يتميز الملاكم بالقوة العضلية والسرعة الحركية والتحمل، تلك الصفات البدنية التي يلائمها ارتفاع مستوى الطاقة، وفي نفس الوقت يجب أن يتسم الملاكم بالقدرة على تركيز الانتباه بما يسمح له بتحليل حركات المنافس، وتحديد نقاط الضعف، واتخاذ أساليب الدفاع الملائمة لتجنب هجمات منافسه. لذلك فإن المزوجة بين الصفات البدنية المثبتة السابقة، وتحديد مستوى الطاقة الملائم يجعلنا نقترح بقدر من الثقة أن مستوى الطاقة الملائم للملاكم هو المستوى المتوسط، نظراً لأن ارتفاع درجة الاستثارة ولاشك سوف يعوق مقدرة وكفاءة الملاكم على التفكير والتركيز، كما أن انخفاض درجة الطاقة سوف يقلل من سرعة وقوة تسديد اللكمات نحو منافسه.



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

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

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



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

الملائم هو المرتفع نسبياً، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن المسابقات الطويلة (١٥٠٠ متر) تتطلب نوعاً من التخطيط الجيد وتنظيم السرعة، وخاصة خلال المراحل النهائية من السباق. ومن هنا فإن الارتفاع الكبير للطاقة يؤثر سلباً على كفاءة الأداء لذلك وقعت هذه المسابقة تحت مستوى (٤) من حيث ملائمة الطاقة النفسية.

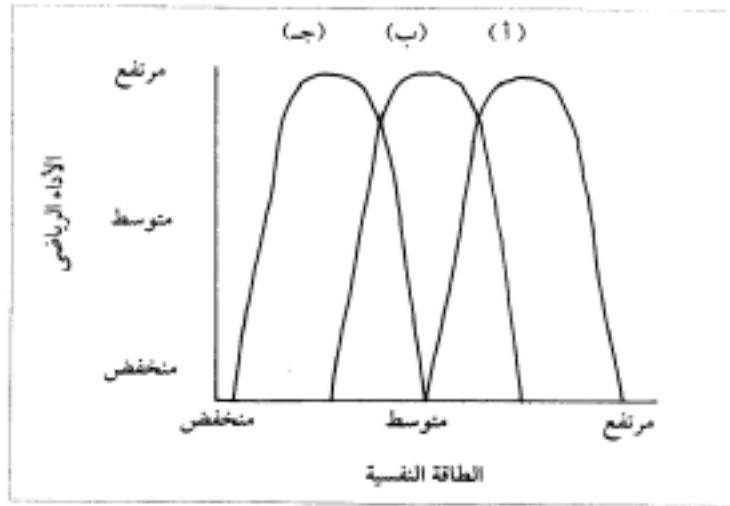
العوامل المؤثرة في العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي :

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

(١) الفروق الفردية :

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

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



شكل (٧/٥) الفروق الفردية من تعيق الطاقة النفس

(٢) متطلبات المهارة الرياضية :

يمكن مناقشة القدرات المطلوبة لأداء المهارة من خلال ثلاثة عناصر على

النحو التالي :

(أ) القدرات الحركية Motor Abilities :

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

لقد أظهرت نتائج تحليل النمط العصبي والعضلي أثناء أداء مهارة الرمي باستخدام الرسم البياني الكهربي أن الأفراد الذين يتميزون بدرجة مرتفعة للاستثارة يتسمون بدرجة أكبر من حيث الشد العضلي، ليس للعضلات العاملة

فحسب، ولكن للعضلات المتضادة كذلك. الأمر الذي يقلل من السيطرة والتحكم الحركي، ومن ثم دقة الرمي، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يتميزون بدرجة معتدلة من الاستشارة تميز أداءهم بقدر أكبر من التحكم والسيطرة والدقة في التوجيه نحو الهدف.



تتطلب المهارات التي تتميز بدقة توجيه الهدف انخفاض درجة التوتر أو الاستشارة مثال ذلك، المبارزة، الرمية العرة في كرة السلة

(ب) القدرات الإدراكية Perceptual Abilities :

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

فعلى سبيل المثال : من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستشارة يؤثر سلباً على حدود المدى الإدراكي للاعب، بينما الانخفاض النسبي لدرجة الاستشارة يسمح بمدى إدراكي أوسع، بحيث يمكن للاعب أن يستوعب الواجبات المختلفة المحيطة بالموقف على نحو مباشر وغير المباشر.

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

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

(ج) القدرات المعرفية Cognitive Abilities :

كما هو معروف أن ارتفاع درجة الاستشارة يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي، ومن المعروف كذلك أن التواحي المعرفية لا يتم اكتسابها على نحو جيد إلا إذا كانت المراكز العصبية في حالة جيدة، ولذلك فمن المتوقع أن متطلبات المهارة الحركية التي يغلب عليها الجانب المعرفي يعوق أداءها الاستشارة المرتفعة، بينما يلائمها الاستشارة المعتدلة. وإذا كان الأمر كذلك نحتاج أن نحدد ما هي المهارات الرياضية التي تتطلب قدرًا مرتفعًا من القدرات المعرفية، ومتى يتطلب الأداء أو التعلم للمهارات الرياضية لنشاط رياضي معين مستوى مرتفعًا من النشاط المعرفي أو العمليات العقلية.

وقصارى القول أن العمليات الفسيولوجية المصاحبة للاستشارة تؤثر في الوظيفة الحركية والإدراكية والمعرفية، ولذا من الأهمية بمكان عند تقدير درجة الاستشارة الملائمة لأداء مهارة حركية، أو نشاط رياضي معين أن نحلل هذه المهارة الحركية، أو ذلك النشاط الرياضي، من حيث الأبعاد الحركية والإدراكية والمعرفية.

(٣) مراحل تعلم المهارة الرياضية :

إن تعلم المهارات الحركية يمر بمراحل عديدة، حيث تتضمن المرحلة الأولى الجانب المعرفي، وفي هذه المرحلة يحاول الرياضي الإلمام بالمعلومات الضرورية لأداء المهارة، أما المرحلة الثانية فتشمل التوافق الأولى للمهارة حيث يتم كشف الأخطاء والتخلص منها وتقوية الارتباطات العصبية بين العناصر الهامة التي تساهم في الأداء الناجح للمهارة، وتأتي المرحلة الثالثة التي يصبح فيها الأداء في مرحلة التثبيت والإنقان، وعندئذ تقل الحاجة للاعتماد على الجوانب المعرفية والانتباه.

هذا، وعلى ضوء التحليل السابق لخصائص مراحل تعلم المهارات الحركية، يتضح أن ارتفاع درجة الاستشارة تؤثر سلبياً في المراحل الأولى من عملية تعلم المهارة، ففي المرحلة المعرفية ومرحلة التوافق الأولى يكون للإدراك والانتباه دور هام في الأداء الجيد. والاستشارة كما نعلم تؤثر سلبياً في مقدرة الرياضي على معالجة المعلومات وسعة مجال انتباهه، وبذلك نستنتج أهمية تجنب درجات الاستشارة العالية للرياضي وخاصة في المرحلتين الأولى والثانية من تعلم المهارات الحركية، بينما يمكن استشارة الرياضي عندما يصل إلى المرحلة الثالثة المتمثلة في التثبيت والانتقان للمهارة.

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

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

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

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

التوجيهات التطبيقية لتحقيق الطاقة النفسية المثلى لدى

الرياضيين :

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

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

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

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

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

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

- إن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يلائم الأداء الرياضى الذى يتطلب القوة العضلية، التحمل، السرعة.

- إن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية معوق للأداء الرياضى الذى يتطلب المهارات الحركية المعقدة، التوافق الحركى العام، الدقة، التركيز العام.

- إن مستوى الطاقة النفسية المعتدل يلائم أغلب الواجبات الحركية.

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



يحتاج العدائون إلى تعبئة الطاقة النفسية بدرجة أكبر من لاعبي الجري
بينما يحتاج لاعبو الجري إلى تنظيم الطاقة النفسية على نحو أكبر

• تعنى تعبئة الطاقة النفسية Psyching up الإجراءات أو الأساليب التي يستخدمها المدرب مع الرياضي، أو الرياضي مع نفسه بغرض زيادة الطاقة النفسية إلى المستوى الأمثل الذي يحقق الأداء الأقصى للرياضي.

• يعنى تجاوز الطاقة النفسية Psyching out لدى الرياضي، عندما يحدث أن تزيد الطاقة النفسية عن المستوى المطلوب لتحقيق أفضل أداء وتصبح ذات تأثير سلبي على الأداء.

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

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

(١) التخلص من مصادر الطاقة النفسية السلبية :

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

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

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

(٢) تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية :

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

- إضافة إلى ما سبق يراعى ما يلى :
- توفير خبرة النجاح والتحدى والإثارة .
- تدعيم قيمة وتقدير الذات الرياضى .
- عدم التأكيد باستمرار على نتائج المسابقة .
- والخلاصة : أنه من الأهمية أن تبقى ممارسة الرياضة شيئاً ممتعاً للرياضى الأمر الذى يكفل تدعيم الطاقة النفسية الإيجابية .

(٣) تركيز التفكير نحو الأداء :

تصنف أنماط التفكير التي يتميز بها الرياضى أثناء الاداء بما يلي :

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

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

- التفكير فى أشياء مرتبطة بالأداء : أى التفكير فى الاداء الراهن.

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

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

(٤) التكيف مع بيئة وظروف المنافسة :

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

• الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة.

- الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- الظروف المناخية التي يتوقع أن تقام فيها المنافسة.
- خصائص المنافسين من حيث مواطن القوة والضعف.
- نظام روتيني مستقر يؤديه الرياضي قبل المنافسة بعدة أيام، أو الساعات القليلة التي تسبق المنافسة (النوم - التغذية - الوصول إلى مكان المنافسة . . . إلخ).
- التخطيط الجيد لحمل التدريب لفترة التهيئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المنافسة.
- التخطيط الجيد للإحماء في ضوء مبدأ شدة الحمل المعتدلة التي تسمح للرياضي بتحقيق التهيئة العقلية والعصبية المناسبين، وتضمن تعبئة الطاقة وعدم استنزافها.
- تخصيص فترة زمنية مناسبة بين نهاية عملية الإحماء، وبداية المنافسة تسمح للرياضي بالتركيز والراحة.

(٥) الاسترخاء الجسمي والذهني :

- يعتبر التدريب الاسترخائي من الأساليب المفيدة التي يجب أن يتعلمها الرياضي حيث تساعده على تحقيق ما يلي :
- المعرفة الجيدة بساكنة البدنية والذهنية.
 - تعبئة الطاقة البدنية والنفسية.
 - إنفاص الطاقة الزائدة إلى المستوى الملائم للأداء.
- ويوجد هدفان للتدريب الاسترخائي :
- الاسترخاء العام : يؤديه الرياضي بعد المنافسة أو جرعة تدريب عنيفة، أو قبل النوم، أو عند الشعور بالإجهاد أو القلق الزائد . . . إلخ.
 - الاسترخاء الموقفي : يؤديه الرياضي قبل الإحماء أو في نهاية الإحماء، كذلك قبل أداء تمارين التصور الذهني.

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

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

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

(٦) ممارسة التصور ذهنى :

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

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

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

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

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

(يراجع الفصل الثانى عشر الخاص بتدريب التصور ذهنى).

(٧) تدعيم الثقة بالنفس :

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

وثقة الرياضى فى قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

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

(يراجع الفصل الثالث عشر الخاص ببناء الثقة بالنفس).

(٨) الاندماج فى الأداء :

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

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

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

جدول ١٥/٥١

التقييم الذاتي لتأثير دور المدرب في تحقيق حالة الاندماج في الأداء الرياضي.

إعداد : ربيع مارتو تأليف : أسامة كامل راشد

١ - أكدت بانتظام مع الرياضيين أثناء التدريب أو المنافسة ما يحتاجهم من تركيز انتباههم في النشاط.	١	٢	٣	٤	٥
	أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً
٢ - أقدم توجيهات تقييم أداء اللاعبين (إيجابياً أو سلبياً) أثناء أداءهم، حيث إن ذلك يحسن من تقييم اللاعبين لأدائهم.	١	٢	٣	٤	٥
	أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً
٣ - احرص على التحكم والسيطرة على سير الأحداث أثناء المباراة والمسابقات ما يجعل الرياضيين غير قادرين على الشعور بالسيطرة في الأداء.	١	٢	٣	٤	٥
	أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً
٤ - أقدم للرياضيين التلميحات أو التوجيهات بشكل غير متسق، ما يحبطهم مضطربين ويقدمهم الفقد في أدائهم.	١	٢	٣	٤	٥
	أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً

جدول (٥/٥)

التقييم الذاتي لتأثير دور المدرب في تحقيق حالة الاندماج في الأداء الرياضي.

أحمد . ربيع حارث صبرية . أسماء علي راتب

٥ - اهتم كثيرا بالتركيز على نتائج اللعب عند توجيها الرياضيين، وذلك يصر لهم عن الاندماج في الأداء.

٥	٤	٣	٢	١
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
٥	٤	٣	٢	١
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا

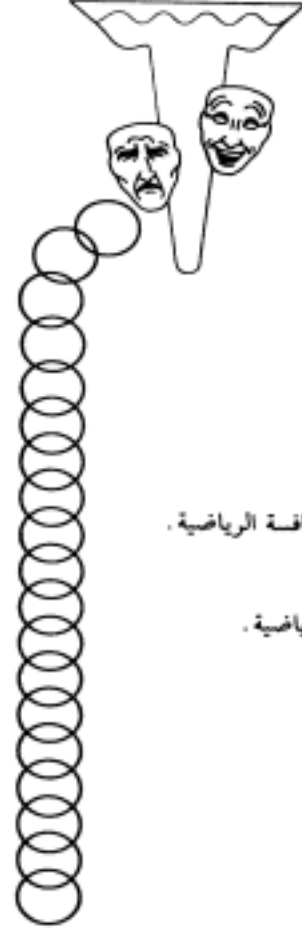
٦ - اطلب وقتا مستغفما للتدريب عندما يكون في حالة الاندماج في النشاط بما يقف من احتمال العودة إلى هذه الحالة عندما تستأنف المباراة

إذا بلغت الدرجة الكلية (١٨) أو أكثر يعني أن المدرب لا يساعد الرياضيين لتحقيق الاندماج في الأداء الرياضي، أي يساهم في تجاوز الرياضيين الدرجة العتبة النفسية المثلى.



تعتبر مساعدة الرياضى على الاندماج الكامل فى الأداء، من
الأماليب الهامة التى تكفل تحقيق الطائة النفسية التى

الفصل السادس



التوجهات المستقبلية لسمة قلق المنافسة الرياضية

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

مقدمة :

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

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

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

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

نظرية سمة قلق المنافسة Competitive Trait Anxiety Theory :

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

- تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ بالسلوك من كل نظرية السمات والنظرية الموقفية.
 - إن بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص (نوعى) يسهم فى تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العامة.
 - الاعتماد على نظرية قلق السمة والحالة، والتي تميز بين نوعى القلق كسمة وكحالة.
 - تطوير نموذج نظرى Conceptual Model لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية.
- ونتناول بالشرح هذه الأسس النظرية الأربعة :

النظرية التفاعلية للشخصية : **Interactional Theory of Personality**

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

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

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

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

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

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

القلق العام مقابل القلق الموقفي الخاص :

General Anxiety Versus Situation Specific Anxiety

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

ويسوق «مارتنز» ١٩٩٠ مثالا يعضد الرأي السابق مفاده أن الشخص قد يكون قلقا بدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل مسألة رياضية، أو التحدث إلى مجموعة من الأفراد، أو الجلوس على كرسي طبيب الأسنان لخلع ضرسه، ولكنه لا يكون قلقا عند اشتراكه في إحدى المنافسات الرياضية، أو الاشتراك في اختيار

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

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

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

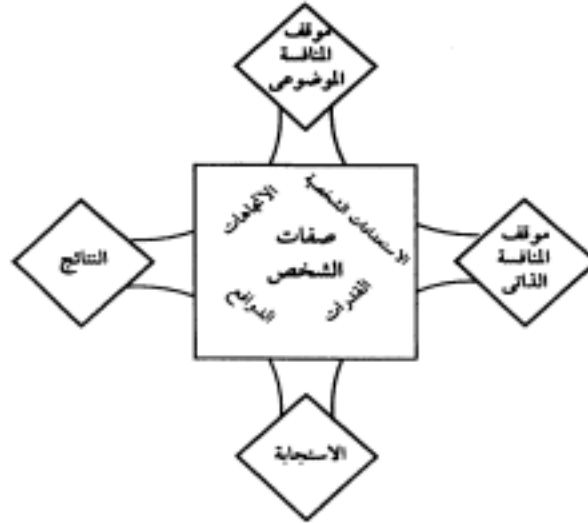
شهدت بداية الخمسينيات من القرن الحالى التمييز بين نوعى القلق كحالة وكسمة، وقد توصل «كاتل» Cattell من خلال دراساته العاملية التى قام بها فى بداية الستينيات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة. ودعم «سبيلبرجر» Spielberger ١٩٦٦ هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة. ويعرف قلق الحالة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

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

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

مكونات عملية المنافسة : The Competitive Process

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



شكل (١/٦) المنافسة كعملية اجتماعية

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

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

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

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

(٢) موقف المنافسة الذاتى : يعنى كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد

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

(٣) الاستجابة : تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات ثلاثة على النحو التالي :

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

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

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المقترح لعملية المنافسة عند دراسة قلق المنافسة، حيث ينظر إلى سمة قلق المنافسة كمتغير وسيطي للشخصية يؤثر على نحو مباشر في إدراك الفرد للتهديد الذي يؤثر بدوره في استجابات حالة القلق نحو موقف المنافسة الموضوعي كما في الشكل التالي :



شكل (٣/٦) سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات المنافسة والاستجابة

قياس قلق المنافسة الرياضية

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

تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية :

يمكن تطبيق الاختبار بشكل فردي لكل رياضي على حدة، أو بشكل جمعي للفريق الرياضي مجتمع، وليس هناك وقت محدد للإجابة على الاختبار، ولكن في الغالب يستغرق حوالي خمس دقائق. وحيث إن عبارات الاختبار العشرة تتميز بصدق ظاهري واضح، فقد أضيف خمس عبارات رافقة Spurious بغرض نقص تحيز الاستجابة، وهذه العبارات الخمس لا تدخل ضمن تسجيل درجات الاختبار، كذلك من الأهمية أن يقدم الاختبار للمبحوثين على أنه قائمة المنافسة الرياضية، ولا يذكر قلق المنافسة لنفس الغرض السابق.

قائمة المنافسة الرياضية

إعداد : ريتز مارتنز

تعريب : محمد حسن علاوى

التعليمات : فيما يلى بعض العبارات حول كيف يشعر الأشخاص عندما يتنافسون فى مختلف الأنشطة الرياضية . اقرأ كل عبارة وقرر شعورك وفقاً لما تشعر به (نادراً - أحياناً - غالباً)، وذلك بوضع علامة (√) فى المربع المناسب الذى ينطبق على شعورك، لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لا تستغرق وقتاً طويلاً للاستجابة لآى عبارة، تذكر اختيار الكلمة التى تصف ما تشعر به عادة عند المنافسة فى الموقف الرياضية.

نادراً	أحياناً	غالباً	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١ - التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢ - قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر بأنى مرتبك.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣ - قبل أن أشارك فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤ - أمتع بروح رياضية عالية عندما أشارك فى المنافسة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥ - عندما أشارك فى المنافسة أخشى من ارتكابى لبعض الأخطاء.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦ - قبل أن أشارك فى المنافسة أكون هادئاً.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧ - من المهم أن يكون لى هدف أثناء المنافسة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨ - قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر باضطراب فى معدى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩ - قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر أن ضربات قلبى أسرع من المعتاد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠ - أحب التنافس فى الأنشطة التى تتطلب مجهوداً بدنياً.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١ - قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر باسترخاء.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢ - قبل أن أشارك فى المنافسة أكون عصياً.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣ - الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤ - أكون متوتراً عند انتظار بدء المنافسة.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٥ - قبل أن أشارك فى المنافسة أشعر بالضيق.

مفتاح تصحيح ، اختبار قلق المناظرة الرياضية

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

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

هذا، وإذا ترك أحد المبحوثين عبارة واحدة من العبارات العشر دون إجابة فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية للاختبار، وذلك بحساب المتوسط الحسابي لدرجات التسع عبارات التي أجاب عليها، وضرب قيمة هذا المتوسط \times العدد 10 ثم تقرب ناتج عملية الضرب إلى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للاختبار، أما في حالة أن يترك المبحوث الإجابة عن عبارتين أو أكثر من العبارات العشر فيجب أن تستعد ورقة الإجابة.

الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث سمة قلق المنافسة

الرياضية :

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

• أظهرت النتائج أن سمة قلق المنافسة ترتبط إيجابيا بالاستعداد النوعي الرياضي مثل الخوف من الفشل، عدم فعالية تركيز الانتباه، القلق المعرفي والجسمي، بينما ترتبط سلبا بمتغيرات الحاجة إلى القدرة والثقة بالنفس. هذا ويبدو عدم اتساق النتائج فيما يتعلق بالعلاقة بين سمة قلق المنافسة وإدراك الرياضي لقدراته الرياضية، وإن كان من المتوقع أن تنحو هذه العلاقة الأخيرة منحني سلبيا في مواقف المنافسة التي تتميز بالشدة المرتفعة.

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

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

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

• أظهرت النتائج عدم الاتفاق حول وجود فروق في سمة قلق المنافسة على أساس متغير العمر السنوي، وبينما أظهرت نتائج بعض البحوث أن الرياضيين الأكبر سناً يتميزون بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة، بينت نتائج بعض البحوث الأخرى أن الرياضيين الأصغر سناً هم الذين يتميزون بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة. ويبدو أن سبب الاختلاف يرجع إلى طبيعة المدى العمري، ونوع الموقف الخاص بإجراءات القياس. وفي هذا السياق فإن الرياضيين صغار السن يتوقع أن يسجلوا درجات منخفضة نسبياً في سمة قلق المنافسة مقارنة بالرياضيين الأكبر سناً نظراً لأنهم لم يصلوا بعد إلى قدر من النضج الاجتماعي الذي يسمح لهم بإدراك المنافسة كموقف تقييمي يهدد الذات، هذا وعندما يتاح للرياضي - بصرف النظر عن العمر - المزيد من الاشتراك في المنافسات والمستويات الرياضية العالية فإن الرياضي ذا الخبرة القليلة يظهر مستوى أعلى في سمة قلق المنافسة مقارنة بالرياضي الذي قد يكبره سناً ويزيد عنه من ناحية الخبرة. إنه من الأهمية بمكان عند دراسة التغيرات التماثلية لسمة قلق المنافسة أن يؤخذ في الاعتبار تأثير متغيرات مثل : مستوى النضج المعرفي لدى الرياضي وطبيعة وشدة أهمية المنافسة.

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

يتوقعون أداءهم أقل جودة، فضلاً عن أنهم أكثر تأثراً بخيبة الفشل وخاصة من حيث الشعور بالقلق والشعور بالحرج ونقد الذات، إضافة إلى أنهم يعانون بدرجة أكبر من حيث اضطرابات النوم قبل المنافسة والشعور بأن عصبيتهم تؤثر سلباً على أدائهم.

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

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

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

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

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

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

• تبين النتائج أن اختبار قلق المنافسة الرياضية يمكن أن يقيس التغيير في سمة قلق المنافسة كنتيجة لبعض المعالجات التجريبية، وفي هذا الصدد أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود انخفاض دال إحصائياً في درجة سمة قلق المنافسة كنتيجة لتأثير برنامج تخفيض التوتر لمدة أسبوع ثلاثة، أو التدريب على المهارات النفسية لمدة موسم تدريبي، أو كنتيجة لتأثير برنامج للاسترخاء البدني لمدة ثلاثة أسابيع.

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

المشكلات البحثية لسمة قلق المنافسة الرياضية ،

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

مشكلات مرتبطة بالقياس النفسى :

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

مشكلات مرتبطة بالأساس النظرى :

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

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

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

التوجهات المستقبلية لبحوث سمة قلق المنافسة الرياضية.

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

• نظراً إلى عدم اتفاق النتائج الخاصة بدراسة الفروق بين الجنسين في سمة قلق المنافسة، وحيث إنه توجد وجهة نظر ترجح سبب الفروق كنتيجة لعملية التطبيع الاجتماعي، وليس كنتيجة العوامل البيولوجية، فإنه من المناسب أن يعطى اهتمام لبحث ماهية عوامل التطبيع الاجتماعي الكامنة التي تسبب تطور سمة قلق المنافسة وخاصة لدى النساء الرياضيات.

• ينظر إلى إدراك المهدد على أنه مفتاح البناء النظري في نموذج قلق المنافسة وقد توصل الباحثون إلى أن كلا من العوامل الموقفية والعوامل داخل الفرد Intra-individual تتفاعل معاً في تأثيرها لإدراك المهدد، ورغمما عن ذلك تبدو الحاجة قائمة إلى إجراء المزيد من البحوث لمعرفة ما هي الخصائص الرئيسية لإدراك المهدد.

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

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

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

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

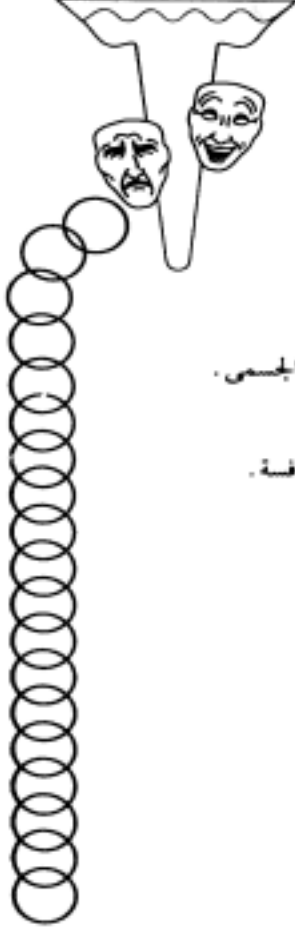
• تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بتدريب الرياضيين على المهارات النفسية، ومن المفترض أن يواكب ذلك تطوير المقاييس النفسية التى تفيد معرفة فعالية وتأثير مثل هذه البرامج الخاصة بالأداء النفسى، واستجابة لهذا يتصح بتطوير واتساع مجال قياس اختبار قلق المنافسة الرياضية. إضافة إلى ما سبق يوصى ببناء مقاييس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



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

—

الفصل السابع



النظرية المتعددة الأبعاد لحالة قلق المنافسة الرياضية

- الأساس النظري للتمييز بين حالة القلق المعرفي والجسمي.
- قياس حالة قلق المنافسة الرياضية.
- الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث حالة قلق المنافسة.
- المشكلات البحثية لحالة قلق المنافسة.
- التوجهات المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة.

مقدمة :

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

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

التمييز بين حالة القلق المعرفى والجسمى :

The Cognitive-Somatic Distinction

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

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

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

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

هذا وقد تأكد مبدأ الاستقلالية بين نوعي القلق الجسدي والمعرفي من خلال نتائج العديد من البحوث، وإن كان هناك اختلاف في تحديد درجته حيث تظهر نتائج بعض الدراسات وجود ارتباط دال بين هذين البعدين للقلق، بينما تشير نتائج بحوث أخرى إلى وجود علاقة منخفضة أو متوسطة، وربما من المفيد أن نقرر هنا أن العلاقة بين نوعي القلق الجسدي والمعرفي تصنف بالاستقلال النسبي Relative Independence، وإن ذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستشارة، حيث إن هناك مواقف استثارة تشمل خصائص إثارة الاستجابة لنوعي القلق.

قياس حالة قلق المنافسة الرياضية

يمكن في ضوء الإطار النظري الذي قدمه «مارتنز» وزملاؤه تطوير قائمة حالة قلق المنافسة - 2 (CSAI-2) (1990) وقد صممت هذه القائمة لقياس كل من حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسدي، وحالة الثقة بالنفس في مواقف المنافسة.

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

كذلك يجب أن تكون التعليمات واضحة، وخاصة فيما يتعلق بإجابة الباحث عن شعوره في هذه اللحظة، ويراعى أن يجيب القائم بتطبيق القائمة على أسئلة الباحثين من خلال تكرار أو توضيح التعليمات ولا يقدم أي معلومات تظهر الهدف من استخدام القائمة.

- (*) قام المؤلف بتعريب القائمة بتصريح من الناشر Human Kinetic Publisher كما تم التحقق من الصدق المبدئي للترجمة من خلال استطلاع رأى أربعة خبراء مهتمين بدراسة ظاهرة القلق في المجال الرياضي.
- 1- د. علاء الدين كفاي : رئيس قسم الصحة النفسية - كلية التربية - جامعة قطر.
 - 1- د. عبد الوهاب محمد النجار : أستاذ بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة الملك سعود.
 - 1- د. إبراهيم عبد ربه مخلقة : أستاذ بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة قطر.
 - 1- م. د. / حسن زيد : أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

التعليقات : فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الرياضيون لوصف شعورهم قبل المنافسة، اقرأ كل عبارة، ثم ضع دائرة حول الرقم الملائم الذي يعبر عن شعورك في هذه اللحظة، لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لا تستغرق وقتاً طويلاً للاستجابة لأي عبارة، ولكن اختر الإجابة التي تصف شعورك الآن في هذه اللحظة.

تسجيل درجات قائمة حالة قلق المنافسة - ٤ :

تتضمن القائمة ٢٧ عبارة بواقع ٩ عبارات لكل مقياس فرعي (حالة القلق - حالة القلق الجسمي - حالة الثقة بالنفس). هذا ويتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعي بين ٩ و ٣٦ درجة، حيث تعني الدرجة ٩ أقل مستوى ، والدرجة ٣٦ أعلى مستوى، ويعكس ارتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفي أو حالة القلق الجسمي أو حالة الثقة بالنفس، ولا تحسب درجة كلية للقائمة.

ويقيس حالة القلق المعرفي العبارات التسع التالية:

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

بينما تقيس حالة القلق الجسمي العبارات التسع التالية :

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

وأخيراً يقيس حالة الثقة بالنفس العبارات التسع التالية :

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

وتجدر الإشارة إلى أنه إذا ترك أحد الباحثين عبارة واحدة من العبارات التسع لكل مقياس فرعي دون إجابة، فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس الفرعي، وذلك بحساب المتوسط الحسابي لدرجات الشماتي عبارات التي أجب عليها، وضرب قيمة هذا المتوسط $\times 9$ ثم تقرب ناتج عملية الضرب إلى العدد الصحيح الذي يليه مباشرة، فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للمقياس الفرعي.

أما في حالة أن يترك الباحث الإجابة عن عبارتين أو أكثر من العبارات التسع لكل مقياس فرعي فيجب أن تستبعد ورقة الإجابة لهذا لمقياس الفرعي.

استبانة تقييم الذات

تعريب . أمانة كامل راتب

إعداد رينز مارتنز وآخرين

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

مفتاح تصحيح قائمة حالة قلق الخاصة - ٢
(استبانة تقييم الذات)

القياس المعرفية	رقم العبارة بالقائمة	تدريجاً	أحياناً	درجة متوسطة	درجة كبيرة جداً
حالة القلق المعرفي	١	١	٢	٣	٤
	٤	١	٢	٣	٤
	٧	١	٢	٣	٤
	١٠	١	٢	٣	٤
	١٣	١	٢	٣	٤
	١٦	١	٢	٣	٤
	١٩	١	٢	٣	٤
	٢٢	١	٢	٣	٤
٢٥	١	٢	٣	٤	
حالة القلق الجسدي	٢	١	٢	٣	٤
	٥	١	٢	٣	٤
	٨	١	٢	٣	٤
	١١	١	٢	٣	٤
	١٤	٤	٣	٢	١
	١٧	١	٢	٣	٤
	٢٠	١	٢	٣	٤
	٢٣	١	٢	٣	٤
٢٦	١	٢	٣	٤	
حالة الثقة بالنفس	٣	١	٢	٣	٤
	٦	١	٢	٣	٤
	٩	١	٢	٣	٤
	١٢	١	٢	٣	٤
	١٥	١	٢	٣	٤
	١٨	١	٢	٣	٤
	٢١	١	٢	٣	٤
	٢٤	١	٢	٣	٤
٢٧	١	٢	٣	٤	

الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث حالة القلق :

أمكن على ضوء العديد من الكتابات والبحوث التي قدمها الكثير من الباحثين التوصل إلى وجود مكونين مستقلين للقلق، وعليه تم تطوير قائمة حالة قلق المنافسة - 2 (CSAI-2)، والتحقق من صدقها لقياس حالة قلق المنافسة من خلال بعدين هما : القلق المعرفي والقلق الجسمي، وجاءت نتائج التحليل العاملي مشيرة إلى وجود عامل ثالث أمكن تسميته بحالة الثقة بالنفس - State Self - Confidence، ورغم أن هذا العامل الأخير ينتمي إلى المكون المعرفي فإنه يمثل القطب العكسي لحالة القلق المعرفي.

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

أولاً : اختلاف أنماط استجابات المبحوثين تبعاً لمحك موعد اقتراب زمن المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال، ما أظهرته نتائج البحوث أن حالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس لايعترها التغيير نسبياً مع اقتراب موعد المنافسة، بينما الأمر ليس كذلك بالنسبة لحالة القلق الجسمي حيث تشهد زيادة واضحة مع اقتراب موعد المنافسة .

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

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

القلق بوجود علاقة سلبية بين كل من حالة القلق المعرفي والأداء، وعلاقة موجبة بين كل من حالة الشقة بالنفس والأداء، وعلاقة متحنى «يو» المقلوب بين كل من حالة القلق الجسمي والأداء.

المشكلات البحثية لحالة قلق المنافسة :

ربما كانت إحدى المشكلات البحثية الهامة المرتبطة باستخدام قائمة حالة قلق المنافسة هي مشكلة تزييف استجابات الأفراد الناتجة من ميل المبحوثين إلى مسابقة المعايير الاجتماعية، أو عامل الرغبة الاجتماعية Social Desirability (١٠). لقد حرص «مارتنز» في إجراءات الصدق الأولية على إدخال بعض التعديلات للمقياس الفرعي حالة القلق المعرفي وذلك للتغلب على تأثير تزييف الاستجابة من قبل المبحوثين، ولتحقيق ذلك استبدل كلمة Worry بكلمة Concern . وبالرغم أن كلمة Concern قد تشير بعض الحلق لدى المستجيب من حيث هل يعنى القلق من المنافسة أم يعكس أهمية المنافسة !؟ فإنه يعتبر أقل تأثراً بالحاجة إلى تزييف الاستجابة لمسابقة معايير الرغبة الاجتماعية.

وتجدر الإشارة إلى مشكلة بحثية أخرى هي استخدام التكنيك الإحصائي أحادي المتغير Univariable Statistical Technique عند تحليل مكونات قائمة حالة قلق المنافسة - ٢ . هذا ونظراً لارتفاع النسب لارتباطات البنية بين هذه المكونات فإنه ينصح باستخدام التحليل المتعدد Multivariate Analysis حتى يمكن الأخذ في الحسبان التأثيرات المتفاعلة لهذه المكونات، كذلك فإنه من المفيد أن يحسب الثبات لكل مقياس فرعي للقائمة لكل عينة يطبق عليها. وثمة مشكلة أخيرة ترتبط أساساً بمبدأ استخدام هذه القائمة من عدمه، وحيث إن النظرية والبحوث الحديثة تنظر إلى القلق كبناء متعدد، فإنه يبدو من المنطقي أن يقاس القلق باستخدام قائمة حالة المنافسة - ٢ (CSAI-2).

(١٠) يعنى عامل الرغبة الاجتماعية أو الميل إلى المعايير الاجتماعية قيام الفرد المبحوث بإظهار أحسن ما فيه، أو بمعنى آخر إعطاء الاستجابة التي يظنها المجتمع ويرغب فيها سواء كانت هذه الاستجابة حقيقية والصدقية أو المفترضة مثالية، وعلى ذلك فإن ميل المبحوث إلى إعطاء الاستجابة المرغوبة اجتماعياً يعنى أن هذه الاستجابة لا تمثل الاستجابة الحقيقية التي كان يجب عليه أن يقدمها.

التوجهات المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة ،

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

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

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

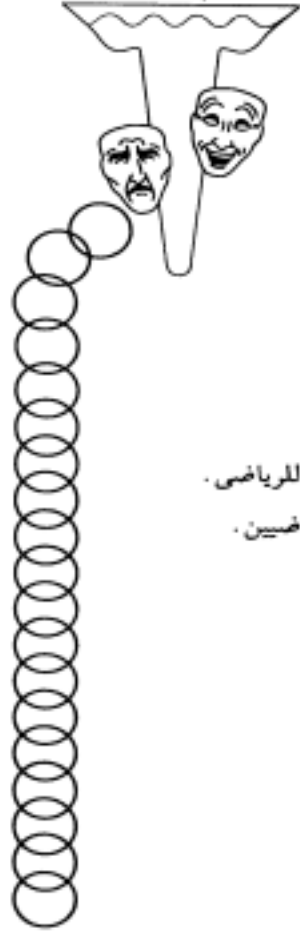
• وثمة مسألة أخرى هامة - تحتاج إلى البحث - ترتبط بمعرفة هل هناك أساليب معينة لمواجهة ضغوط التوتر تفضل أساليب أخرى حسب نوع القلق ؟ بمعنى هل طرق الاسترخاء الجسمى تعتبر ملائمة للرياضيين الذين يعانون من ارتفاع حالة القلق المعرفى ؟ بمعنى آخر: هل الرياضيون الذين يعانون من ارتفاع حالة القلق الجسمى المرتبط بموقف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

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

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

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

الفصل الثامن



مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية وكيفية مواجهته

- مصادر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.
- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
- التعرف على نوع القلق (جسمي - معرفي) المميز للرياضي.
- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين.

—

مقدمة ،

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

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

- ١ - الخوف من الفشل.
- ٢ - الخوف من عييب الكفاية.
- ٣ - فقدان السيطرة.
- ٤ - الاعراض الجسمية والفسولوجية.

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

(١) الخوف من الفشل ،

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

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

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي .
- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.
- إنه يصعب على مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.
- حقا، إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما : دافع الخوف من الفشل **Fear of Failure**، ودافع الرغبة في النجاح **Desire Success**. والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفاً من الفشل يبذلون الجهد، ويؤدون على نحو جيد، نظراً لأن التفكير في الفشل يمثل شيئاً بغيضاً بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد ذاتهم. أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق، رغبة في النجاح، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف أنه يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم. ولاشك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملاءمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث إن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز. وهناك فرق بينهما.

فعلى سبيل المثال : فإن لاعب التنس الذي يخشى الخسارة ويخاف من الفشل أو الهزيمة يتعكس ذلك في أسلوب أدائه ونلاحظ أنه يؤدي المهارات المأمونة النتائج، وبدلاً من أن يؤدي الإرسال الساحق بقوة تجده يؤدي الإرسال مع الخذر الشديد من حدوث الخطأ. وبالرغم من أن هذا الأسلوب قد يناسب الرياضيين المبتدئين، فإنه غير مناسب بالنسبة للرياضيين ذوي مستوى المهارة المرتفع، حيث يفضل أن يتميز أداءهم بالمبادرة والضغط على المنافس حتى يحقق النجاح في الأداء.

كذلك الحال بالنسبة للرياضي رياضات الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي، ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

هذا ويعتبر الخوف البدني **Physical Fear** وخاصة الخوف من الإصابة التي تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافسين الآخرين من المخاوف الأكثر شيوعاً، ويحدث ذلك بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسماني، مثل المصارعة والملاكمة، أي أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضيين يزداد تبعاً لارتفاع احتمال حدوث الإصابة في الرياضة التي يمارسها الرياضي كما موضح بالشكل التالي:

درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة مرتفعة	
الحركات الأرضية في الجمبار	الخواجز	المصارعة	زيادة احتمال الإصابة البدنية
الرمي	السياحة	التنس	انخفاض احتمال الإصابة البدنية

شكل (١/٨) يزداد الخوف البدني تبعاً لاحتمالات الإصابة في الرياضة الممارسة

إننا لاننكر قيمة دافع الخوف من الفشل باعتبار أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي، ولكن مكمن الخطورة أن الخوف من الفشل إذا زاد بدرجة كبيرة، وتمكن من الرياضي فإنه يقيد من قدراته على الأداء الجيد، ويؤدي إلى جمود في الأداء.

(٣) الخوف من عدم الكفاية :

يتضح هذا المصدر من القلق 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 أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه.

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال :

- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على التحبب النفسية.
- عدم الرغبة في الأداء.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر.

(٣٧) فقدان السيطرة ،

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضى عندما يفقد السيطرة على الأحداث التى تميز المنافسة أو المسابقة التى يشترك فيها، وبأن الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية .
والواقع أن هناك عاملين يؤثران فى الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضى قبل المنافسة .

ويتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة، الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية ، الجمهور . . . إلخ .
أما العامل الثانى فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التى تحدث داخل الرياضى نفسه .

هذا، ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضى فى السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التى تسهم فى تعويد الرياضى على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث إن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرص زيادة القلق .

فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضى بالتدريب فى الأماكن التى سوف تجرى فيها المنافسات أو أماكن مماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعاً لنوع الرياضة، ومن ذلك أن المنافسات التى تعقد فى الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة، الفراغ المحيط بالملاعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة، التيارات الهوائية . . . إلخ، بينما المنافسات التى تعقد فى الحلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة . . . إلخ .

وإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضى جمهور يتسم بالعداء أو قرارات خاطئة من الحكام عندئذ يجب على المدرب أن يسمح للرياضى بالتدريب تحت ظروف مماثلة وإكسابه الاستجابات السلوكية الملائمة لمواجهة هذه الظروف التى قد تمثل مصدراً لتنشئت وزيادة القلق .



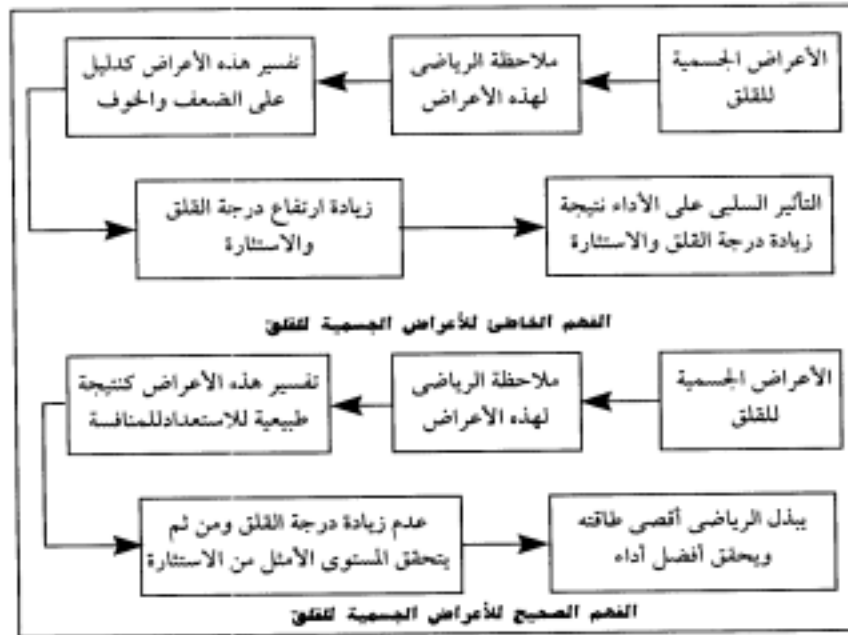
يعتبر الجمهور أحد العوامل العامة المؤثرة في الحالة الانفعالية وزيادة القلق للرياض.

(6) الأعراض الجسمية والفسولوجية :

تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضى فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض : اضطراب المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات ... إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

وبين الشكل التالي أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق الموق للاداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.



شكل (٢/٨) التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضى

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين ،

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين ومن ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة التي سبق الإشارة لهما في الفصلين السابقين، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضى. إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضى من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى :

١ - يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضى وخاصة فى مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق .

فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذى يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح، وتزداد أخطاؤه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشراً لزيادة درجة القلق.

٢ - يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين فى **مواقف الأداء الحرجة** أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق.

ومن أمثلة ذلك :

- لاعب كرة السلة الذى يفشل دائما فى تسجيل الرمية الحسرة فى الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة.

- لاعب كرة القدم الذى يكرر الفشل فى تسديد ضربة الجزاء الترجيحية فى كرة القدم.

- لاعب التنس الذى يخفق مرتين متتاليتين فى أداء الإرسال فى النقاط النهائية للمباراة.

٣ - يعتبر عدم **التزام الرياضى بالواجبات الحسنة** أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشراً أحيانا لارتفاع مستوى القلق.

٤ - يمكن أن يكون ميل الرياضى **لأداء الإصابة** مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذى تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المنافسة، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة. إنه يريد الاشتراك فى المنافسة ويخشى الفشل. ونتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك فى المنافسة، فيدعى أن لديه الرغبة فى الاشتراك ولكنه يفترق القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة.

التعرف على نوع القلق (جسمى - معرفى) المميز للرياضى :

تشير الدلائل إلى أن هناك نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما : «القلق الجسمى» Somatic Anxiety و«القلق المعرفى» Cognitive Anxiety.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمى اضطراب المعدة، وزيادة العرق فى راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة معدلات التنفس . . . إلخ.

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي فهى زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التى يعانى منها الرياضى، ويؤدى ذلك عادة إلى ضعف التركيز والانتباه.

وقد يظهر هذان النوعان معاً من القلق لدى الرياضى، ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعاً من الآخر، ورغم أن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمى سوف يؤثر أكثر على الأداء البدنى، بينما السلق المعرفى يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.

ولاشك أن لكل نوع من نوعى القلق السابقين الأسلوب الملائم للتعامل معه، ففى حالة القلق الجسمى يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم، وخاصة الأكثر توتراً فى عمل أو نشاط معين. ومن ذلك على سبيل المثال مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التدليك نظراً لدوره البناء فى تنشيط وتحسين عمل الدورة الدموية.



تعتبر مزاوله النشاط البدنى الخفيف وخاصة للمعتادين الأكثر توتراً، من الأساليب الفعالة للتغلب على القلق الجسمى

أما في حالة القلق المعرفي فإنه يفضل إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة، وبعض تدريبات الاسترخاء، والتصور الذهني وهذا ما نفرد له اهتماما خاصا في أجزاء أخرى من هذا الكتاب.

التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي :

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام الذي يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه ؟

هذا ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضي على عاملين أساسيين هما :
طبيعة شخصية الرياضي، وطبيعة الموقف.

فعلى سبيل المثال، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضي قبل المنافسة الهامة، بأنه نوع من اهتمام الرياضي بهذه المنافسة، أو أن الرياضي لديه دافعية زائدة، وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي على نحو أفضل.

والواقع أننا لانستطيع أن نقرر هنا أن القلق في المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء، أم أنه من النوع المعوق ذي التأثير السلبي على الأداء، دونما أن يؤخذ في الاعتبار طبيعة شخصية الرياضي، وكيف يستجيب الرياضي لمثل هذا الموقف التنافسي.



توجد فروق فردية كبيرة بين الرياضيين في خصائصهم الانفعالية، البعض يتميز بدرجة مرتفعة من القلق، بينما البعض الآخر يتميز بالتباعد الانفعالي والنتقة بالنفس

وعلى ضوء ما سبق من الأهمية لتحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضي قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له .

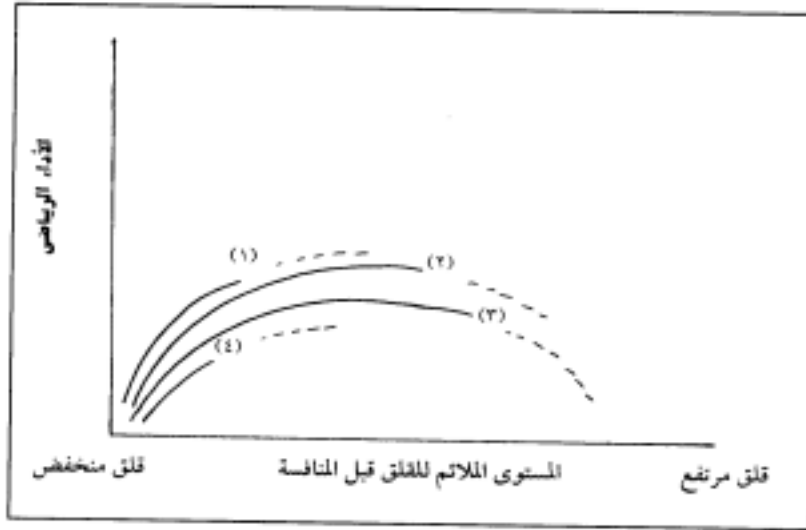
إنه من الأهمية أن يدرك (المدرّب / الرياضي) أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء، ولكن الذي يؤثر حقاً في الأداء طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. وأن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله، أو محاولة نسيانه، ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة.

وفي المعنى السابق يشير كايوس Kaus - ١٩٨٠ أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسي للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدراً للاستثارة وتعبئة الطاقة النفسية. وقد لاحظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة، بينما يضعف مستوى أدائهم عندما يقتقدون مثل هذه الحالة. الأمر الذي يفيد هنا إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه فلامانع من الإبقاء عليه في مواقف المنافسة الرياضية فذلك أفضل من أن يطلب من الرياضي أن يتجاهل الشعور بالقلق، أو الخوف من الشعور بالقلق، أو حتى محاولات الشعور بانفعالات أخرى بديلة.

ويستطرد كايوس Kaus - ١٩٨٠ في تذكيرنا بأن هناك من الرياضيين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغماً عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة، ويضرب لذلك مثلاً، بأن أحد الرياضيين كان يتميز بالقلق دائماً قبل المباريات لدرجة يصعب معها التحدث مع أي شخص، أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر، وأحياناً كان يصاب بالغثبان والدوران والقيء، ورغم ذلك فإن هذه المظاهر السابقة لحالة القلق تمثل جزءاً طبيعياً من عملية استعداده النفسي الخاص قبل المنافسة. ويذهب كايوس Kaus - ١٩٨٠ إلى ما هو أبعد من ذلك ويقرر أن غياب مثل هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد يعتبر مؤشراً سلبياً للاستعداد النفسي لهذا الرياضي.

والمعنى المستفاد من المثال السابق هو التأكيد على أن الحالة الانفعالية للرياضي وخاصة قلق قبل المسابقة تتميز بالخصوصية والفردية إلى حد كبير، وأن الشيء الأهم دائما هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية.

مرة أخرى فإن المفهوم السائد لدى بعض المدربين بأن الاستشارة والدافعية العالية قبل المنافسة تؤديان إلى تحسين مستوى أداء رياضي، ما هو إلا مفهوم خاطئ؛ فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات، وتكرار الحديث عن الشواب والعقاب الذي سيعقب المنافسة قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على أداء الرياضي. لذا وجب على المهتمين بالتدريب الرياضي والإعداد النفسي للرياضيين الإلمام بطبيعة التأثيرات المحتملة لمستويات الاستشارة والقلق العالية على الأداء في ضوء مراعاة الفروق الفردية شكل (٣/٨).



— مستوى القلق قبل استخدام أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية.
 - - - مستوى القلق بعد استخدام أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية.

شكل (٣/٨) يتوقف نجاح استخدام أسلوب زيادة الاستشارة والدافعية على معرفة الفروق الفردية لحالة القلق قبل المسابقة لدى الرياضيين

يتضح من الشكل السابق أن أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية قبل المنافسة أحدث تأثيرات متباينة على مستوى القلق لدى الرياضيين على النحو التالي :

(١) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على وصول الرياضى إلى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة.

(٢) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على تجاوز الرياضى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، والذي كان يتميز به قبل أن يتعرض لأسلوب زيادة الاستثارة والدافعية من قبل المدرب.

(٣) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على المزيد من تجاوز الرياضى المستوى الملائم لحالة القلق قبل المسابقة، بمعنى أن هذا الرياضى كان يحتاج إلى استخدام أسلوب يعتمد على التهديئة أكثر من حاجته إلى زيادة الاستثارة والدافعية.

(٤) ساهم أسلوب زيادة الاستثارة والدافعية على مساعدة الرياضى لتحقيق المستوى الملائم من حالة القلق قبل المنافسة، ولكن ليس بالدرجة الكافية، وكان يحتاج إلى المزيد من التذكير بأهمية المباراة وضرورة التفوق . . . إلخ.

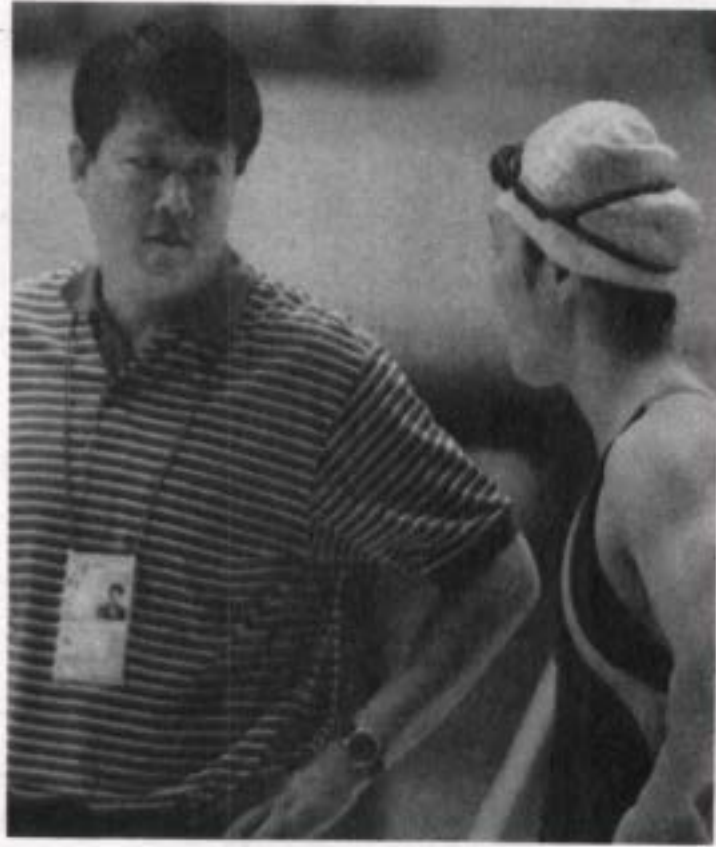
دور المدرب فى توجيه القلق المرتبط بالمنافسة للرياضيين :



**يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام الأساليب المناسبة
التي تسهم فى خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين**

(١) نظراً لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، وما هي الطرق التي يتبعها لمواجهة حالة القلق.

(٢) يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق (كسمة وكحالة تنافسية) ونوع القلق (جسمي - معرفي) كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ ويسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث إن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين وتوجيههم، والتنبؤ بمستوى أدائهم في المنافسات.



يجب أن يتعلم المدرب بالشفعية التزنة، ويتمكن من انفعالاته عند التعامل مع الرياضيين وخاصة في مواقف المنافسة الهامة

(٣) يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبي فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع هذا الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، وجمع معلومات وافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم.

(٤) يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ أنه من المفيد للرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوقاً للأداء الجيد وبذل الجهد في المنافسة.

(٥) يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعداداً نفسياً يتلاءم مع حالة القلق قبل أو أثناء المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال : استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد يتأهبهم في المباراة، وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك، تقسيم الفريق إلى مجموعات وإجراء مباراة بينهم.

(٦) يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل المباريات التي يشترك فيها، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسي متقارب.

(٧) نظراً لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة ومن ذلك على سبيل المثال :

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسة .

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

- استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.

(٨) يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضى أمام الآخرين، حيث إن ذلك غالباً ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق. ويفضل أن يستخدم المدرب التعزيز اللفظى لبناء الثقة لدى الرياضى.

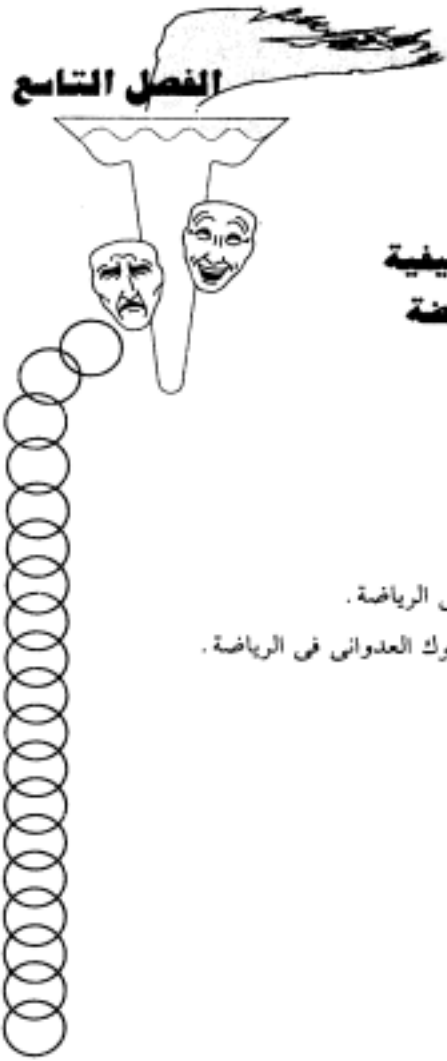
(٩) يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، ويتحكم فى انفعالاته، وألا يظهر الخوف أو القلق، حيث إنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضى فيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضى التحلى بالثقة وعدم القلق.

(١٠) يجب أن يكون المدرب قادراً على استخدام بعض الإجراءات التى تسهم فى خفض مستوى القلق لدى الرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال :

- أداء التدريبات الاسترخائية. (راجع فصل : أساليب الاسترخاء لضبط التوتر النفسى).

- ممارسة التصور ذهنى للمهارات التى يؤديها فى المباراة، أو خبرات الأداء الإيجابية السابقة (راجع فصل : تدريب التصور ذهنى).

- التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات الأداء، وكذلك الأفكار التى تعزز إدراك الرياضى لذاته. (راجع فصل : تركيز الانتباه).



السلوك العدواني وكيفية مواجهته في الرياضة

- مفهوم العدوان في الرياضة.
- تحليل ظاهرة السلوك العدواني في الرياضة.
- التوجيهات التطبيقية لتوجيه السلوك العدواني في الرياضة.

مفهوم العدوان في الرياضة :

يبدو أنه من الصعب الاتفاق على تعريف محدد للعدوان نظراً لأنه يستخدم في مجالات متعددة، ويدل في كل مجال من المجالات على معنى يختلف عن معاني المجالات الأخرى.

هذا وقد ترجع بعض مشكلات تعريف العدوان إلى أننا لا نستطيع أن نضع خطاً فاصلاً بين العدوان الذي يمكن أن نحتمله ونسجور عنه، وبين العدوان الضروري لبقائنا واستمرار حياتنا أو العدوان المدمر والمخرب.

ويبدو أن هناك معنى عاماً للعدوان يدور حوله إيذاء الغير أو الذات أو هما معاً، ولما يشير إليهما.

وقد بذلت بعض المحاولات لإلقاء الضوء على مفهوم العدوان في المجال الرياضي، وتأتي في مقدمة المحاولات رأي كل من «سلفا» Silva ١٩٨٠ و«أورليك» Orlick ١٩٧٩.

يذهب «سلفا» إلى شرح مفهوم العدوان على أساس الهدف منه، وفي ذلك يقسم العدوان إلى نوعين هما : العدوان كغاية Hostile Aggression والعدوان كوسيلة Instrumental Aggression. هذا ويعتبر السلوك العدواني كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف هو إلحاق الضرر أو الأذى النفسى أو البدنى نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة ذلك. ومثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسه أو تعمد دفعه باليد للسقوط على الأرض إلخ.

أما العدوان كوسيلة فيتضح عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر - ولكن ليس بغرض التمتع والرضا نتيجة ذلك - ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضاء المدرب، ومثال ذلك عسقلنة اللاعب لمنافسه عندما يقترب من تصويب الكرة نحو المرمى لكي يحصل على تشجيع الجمهور.

ويضيف «سلفا» أن النوعين السابقين من السلوك العدواني هما من نوع العدوان السلبى غير المرغوب فيه نظراً أن القصد منهما هو إيذاء وإلحاق الضرر

بالمنافس، ويقدم نوعاً آخر يطلق عليه السلوك العدواني الإيجابي أو السلوك الجازم Assertive Behavior ويقصد به إظهار مقدرة وطاقمة بدنية فائقة من أجل تحقيق الفوز.

ويميز «سيلفا» بين السلوك العدواني والسلوك الجازم من حيث إن السلوك الجازم لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر، فضلاً عن أنه لا يخرج عن القواعد والقوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة.

ويصف «جاك» و«جودي» Jack & Judy ١٩٨٢ أن السلوك الجازم للرياضي يتميز بما يلي :

- زيادة الدافعية.

- زيادة الطاقة البدنية.

- عدم الخوف من الفشل.

- عدم الخوف من حدوث الإصابة.

ومن أمثلة أنواع السلوك الجازم :

- لاعب كرة القدم الذي يسدد الكرة على المرمى بقوة.

- لاعب التنس الذي يؤدي الإرسال الساحق بقوة.

- لاعب كرة السلة الذي يؤدي التصويب على الحلفة من خلال ضرب الكرة بقوة على اللوحة.

- لاعب الكرة الطائرة الذي يؤدي الضربة الساحقة بقوة بالرغم من إمكانية أن يكسب النقطة بأداء تمريرة عادية.

ومن خلال استعراض النماذج السابقة للسلوك الجازم، نفترض أن لاعب كرة القدم الذي سدد الكرة بقوة أصابة للاعب المدافع فإن ذلك لا يعتبر سلوكاً عدوانياً حيثما إنه لا توجد النية لإلحاق الضرر.

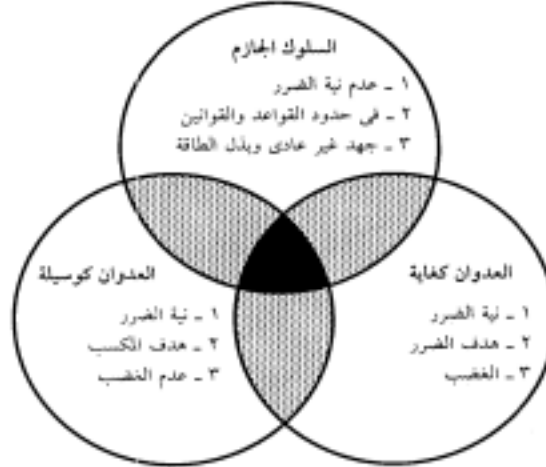


يعنى السلوك الجازم إظهار الرياضى مقدرة وطاقة بدنية طائفتين لإحراز الفوز، يمكن أن يسمى اللعب الرجولى.



يعتبر العنف أقصى درجات العدوان نداء جيد يعنى إلقاء الضرر بالآخرين بشكل يتسم بالقوة والنسوة الجالسين.

ويوضح الشكل التالي منطقة الغموض بين كل من العدوان كوسيلة والعدوان كغاية والسلوك الجازم، ويتوقع ذلك حيث إن الشائع بين الرياضيين معرفة الفعل العدواني من حيث إنه عمل مقصود متعمد أم غير مقصود. ومن الناحية العملية فإن العقاب يوجه نتيجة مخالفة قوانين اللعبة بصرف النظر عن نية اللاعب الذي يرتكب المخالفة. ومع ذلك فإن أغلب الأنشطة الرياضية تتخذ التدابير الاحتياطية لتنفيذ العقوبات الشديدة إذا اتضح أن السلوك العدواني مقصود أو يتميز بالخطورة.



شكل (١/٩) يوضح الصعوبات المحتملة للتمييز بين العدوان كغاية والعدوان كوسيلة والسلوك الجازم. منطقة الغموض

ويقدم «أورليك» Orlick ١٩٨٢ شرحاً لمفهوم العدوان على أساس درجة السلوك العدواني البدني المتوقع من اللاعب، حيث يرى إمكان تصنيفه إلى فئات خمس كما يلي:

جدول (١/٩)

شئات السلوك العدواني البدني المتوقع من اللاعب تبعاً لدرجة شدته

الدافع الأساسي للسلوك العدواني	اتجاه العدوان	شئة السلوك العدواني
إلحاق الأذى بالآخرين على نحو يتسم بالقوة والقسوة البالغين، مع الشعور بالمتعة والرضا بمشاهدة الألم أو الأذى الذي يلحق بالآخرين.	ضد الإنسان	العتف
إلحاق الأذى، أو توجيه الضرر أو الإصابة بشخص آخر، مع الشعور بالمتعة نتيجة لذلك.	ضد الإنسان	العدوان المدمر
الشعور بالرضا والمتعة نتيجة الضرب أكثر من الشعور بالرضا والمتعة نتيجة إلحاق الأذى أو توجيه الضرر للآخرين.	موجه للذات	العدوان التعبيري
تحقيق هدف أو إنجاز واجب معين، فهو وسيلة لغاية معينة، وليس غاية في حد ذاته. أي لا يتضمن الهدف في حد ذاته إلحاق الأذى بالآخرين أو التمتع بمشاهدة الألم أو الأذى الذي لحق بهم من جراء السلوك العدواني نفسه.	نحو هدف	العدوان كوسيلة
يحدث الضرر مثل إصابة المنافس بالصدفة، ودون وجود هدف، أو التمتع من جراء ما حدث.	غير مقصود	العدوان غير المتعمد
تحقيق الهدف من الأداء بكفاءة وفاعلية في إطار القواعد والقوانين الخاصة باللعبة أو الرياضة، ولا يتسم السلوك بالعدوان أو النية لتحقيق السلوك العدواني.	نحو هدف	السلوك الجازم

تحليل ظاهرة السلوك العدواني في الرياضة :

يعتبر السلوك العدواني للاعب شأنه مثل أى نمط سلوكى آخر يقوم به الفرد هو نتاج عدة متغيرات تتكامل مع بعضها البعض لتعطي هذا النمط أو ذاك من السلوك، فليس هناك متغير واحد فقط هو الذى ينتج السلوك العدواني، وليس هناك دالة واحدة يمكن عن طريقها استنباط السلوك والتنبؤ به.

ونستعرض هنا بعض العوامل الهامة التى تؤثر فى ظهور السلوك العدواني للاعب، ويمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات على النحو التالى :

أولا : العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية.

ثانيا : العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية.

ثالثا : العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب.

أولا : العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية :

تبدو بعض الأنشطة الرياضية تحمل بين طياتها خصائص نفسية تشجع العدوانية، وحيث من المفترض بأن هناك أنشطة رياضية تتميز بدرجة عالية من العدوانية، وخاصة تلك التى تسمح قواتينها وقواعدها بالاحتكاك المباشر، وربما الاشتباك والاتحام والضرب مع المنافس. إنه من المحتمل أن مثل هذه الأنشطة الرياضية تجذب نحوها الأفراد الذين يتميزون بارتفاع درجة العدوانية. ونذهب إلى ما هو أبعد من ذلك ونشير إلى أن بعض الرياضيين يظهرين السلوك العدواني بالرغم من عدم رغبتهم فى ذلك، ولكن لأن مثل هذه الاستجابات العدوانية فى بعض الأنشطة الرياضية تقابل بالاستحسان والتشجيع من قبل المدرب أو الجمهور.

هذا ويمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية التى تميز اللعبة أو الرياضة، وفى حدود القواعد والقوانين الخاصة بذلك إلى فئات خمس كما فى الشكل التالى:

الملاكمة - المصارعة - الجودو - الكراتيه - كرة القدم الأمريكية		أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر
كسرة القدم - كسرة السلة - كرة اليد		أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة
الكرة الطائرة - التنس		أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر
الجولف		أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة
التمرينات الحرة		أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر أو غير المباشر

شكل (٢/٩)

تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية تبعاً للقواعد والفوانين الخاصة
لكل لعبة أو رياضة

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر :

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي تشجع قواعدها وقوانينها العدوان البدني المباشر نحو المنافس بدرجة كبيرة، وذلك عن طريق الاشتباك والالتحام وربما توجيه الضربات. وتعتبر الاستجابات العدوانية عنصراً هاماً لتحقيق الفوز على المنافس.

ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية : الملاكمة - المصارعة - الجودو - الكراتيه - كرة القدم الأمريكية.

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة :

تشمل هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعدها وقوانينها للاعب بالاحتكاك المباشر مع المنافس، ولكن في نطاق محدود.

ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية : كرة القدم، كرة السلة، كرة الماء، كرة اليد. حيث يلاحظ أن اللاعب في مثل هذه الأنشطة الرياضية يتعلم كيفية الاعتراض أو الاحتكاك وحتى بعض الاستجابات العدوانية في حدود القواعد والقوانين الخاصة التي تتضمنها اللعبة أو الرياضة.

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس :

تحوى هذه الفئة الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعدها وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير المباشر.

ومن أمثلة ذلك عندما يؤدي لاعب كرة الطائرة أو لاعب التنس الضربة الساحقة بالكرة نحو المنافس.

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة :

تشمل هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز قواعدها وقوانينها بالأداء المتوازي مع المنافس Parallel Sports .

ومثال ذلك رياضة الجولف حيث يمكن ملاحظة أن لاعب الجولف يضرب الكرة بقوة تبيّن درجة من العدوانية نحو الأداة، ولكن بالرغم من ذلك لا يرى المنافس أن هذا السلوك موجه نحوه.

أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر أو غير المباشر :

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب أى استجابات عدوانية سواء نحو المنافس أو نحو الأداة.
ومثال ذلك التمرينات الحرة.

وهكذا يتضح من العرض السابق أن العدوان قد يكون كامئاً فى بعض الأنشطة الرياضية، ومن ثم فإن الخصائص المميزة لبعض الأنشطة الرياضية إضافة إلى طبيعة القواعد والقوانين التي تنظمها قد تكون أحد العوامل المساهمة فى ظهور السلوك العدواني فى النشاط الرياضى.

ثانياً، العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية،

ينظر إلى المنافسة الرياضية عادة كموقف اختيار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة. وفى المنافسة يحاول كل رياضى إحباط محاولات المنافس لتحقيق هدف، فى الوقت الذى يسعى فيه المنافس لتحقيق الهدف أو أهداف متشابهة. ويعنى ذلك أن نتائج المنافسة كما تحمل بين طياتها خيرة النجاح والفوز أو المكسب لبعض المنافسين، فإنها تشمل خيرة الفشل وخاصة للرياضى الذى يخفق فى تحقيق هدفه من المنافسة. وهذا الفشل يمثل خيرة إحباط تجعل الرياضى أكثر تهيؤاً لظهور السلوك العدواني. فالإحباط لا يعتبر السبب المباشر للعدوان، بل إنه يؤدي إلى تحريض الفرد على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني Aggressive Drive الذى يعزز بدوره السلوك العدواني.

ويبدو أن التفسير السابق، الذى ينظر إلى المنافسة الرياضية كموقف اختيار يمكن أن ينتج عنه خيرة إحباط لكثير من المنافسين يتسق مع تفسير نظرية الدافع Drive Theory التي تفسر العدوان فى ضوء الفرضية القائلة بأن العدوان يحل محل الإحباط Frustration Aggression Displacement. وتستند هذه الفرضية إلى الاعتبارين الهامين التاليين :

(١) إن الإحباط يؤدي دائماً إلى القيام بسلوك عدواني.

(٢) إن العدوان يظهر دائماً نتيجة للإحباط.

هذا ويرى بعض المهتمين بدراسة العدوان في الرياضة أنه يمكن تفسير العلاقة بين المنافسة والعدوان في ضوء الاعتبارين التاليين :

(١) يتوقع زيادة شدة الإحباط، ومن ثم تشجيع السلوك العدواني لدى اللاعب المهزم وخاصة إذا كانت النتائج متقاربة بين المنافسين.

(٢) يتوقع زيادة شدة الإحباط، ومن ثم تشجيع السلوك العدواني لدى اللاعب المهزم وخاصة إذا كانت قيمة الحافز أو المكافأة كبيرة.

كما يرى البعض الآخر أن الإحباط يلعب دوراً هاماً في العدوان، فهو يستثير الغضب ويثير حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدواني وكما أن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط يتأثر بقوة الدافع Drive Strength من حيث شدة الرضا الناتج عن تحقيق المكسب أو اليأس الناتج عن الخسارة. وتجدد الإشارة إلى أن قوة الدافع وشدته من حيث النجاح أو الفشل، أو المكسب أو الخسارة يعتبر شيئاً نسبياً يختلف من منافسة ودية عن منافسة رسمية أو بطولة دولية.

كذلك فإن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط يتأثر بالناحية الكمية للخبرات المحبطة، بمعنى أن المنافسات التي يستغرق زمن أداؤها فترة طويلة، ويحدث أن يواجه اللاعب أثناء الأداء العديد من تحديات الفشل المتتالية، فإنه من المتوقع أن يزيد ذلك من مستوى الغضب أو العدوان.

وتظهر نتائج البحوث في هذا الصدد أن كلا من عاملى المكسب والخسارة، أو الفوز والهزيمة يمثلان أهمية كبيرة في ظهور السلوك العدواني لدى الرياضيين، وتثبت نتائجهما أن اللاعبين الذين يحققون نجاحاً في مواقف المنافسة يظهرون درجة أقل من الميل للسلوك العدواني مقارنة بالرياضيين الذين يحققون درجة أقل من النجاح. كذلك تبين النتائج أن الرياضيين الذين يخفقون في المنافسة يظهرون استجابات أكثر من السلوك العدواني مقارنة بالرياضيين الذين يحققون الفوز بالمنافسة.

وربما كان من المناسب أن نشير هنا لنتائج دراسة «فولكامر» Volkamer ١٩٧١ التي أظهرت أن هناك العديد من متغيرات المنافسة الرياضية تؤثر في ظهور

السلوك العدواني، حيث اشتملت الدراسة على تحليل أكثر من ١٨٠٠ مباراة كرة القدم، واعتبر محك المخالفات القانونية مؤشراً لمظاهر السلوك العدواني، وجاءت النتائج مشيرة إلى بعض العوامل المؤثرة في ظهور العدوان أهمها ما يلي :

(١) المكسب والخسارة : بينت نتائج الدراسة أن اللاعبين المنهزمين يرتكبون أخطاء أكثر من اللاعبين الفائزين. وأمكن تفسير ذلك في ضوء فرضية إحلال الإحباط بالعدوان.

(٢) تقارب النتائج : أوضحت نتائج الدراسة أن العدوان يقل عندما تكون النتائج متقاربة جداً بين المنافسين. وأمكن تفسير ذلك في ضوء أن الخطأ يكون تأثيره حاسماً في ترجيح النتائج لصالح أحد المنافسين. ومن ثم يتسم الأداء بالخطر والحيلة من ارتكاب المخالفات.

(٣) تباين النتائج : أظهرت نتائج الدراسة أن العدوان يقل حدوثه عندما تكون الأهداف المسجلة كثيرة. بينما يزداد العدوان عندما تكون الأهداف المسجلة قليلة. وأمكن تفسير ذلك في ضوء أن زيادة تسجيل الأهداف تؤدي إلى قلة درجة الاستشارة لدى اللاعبين، بينما قلة تسجيل الأهداف تؤدي إلى زيادة درجة الاستشارة لدى اللاعبين.

(٤) ترتيب الفريق : كشفت نتائج الدراسة أن ظهور العدوان يتأثر بترتيب الفريق Team Ranking بحيث إن الفرق التي ترتبها في مقدمة قائمة الدوري أظهرت درجة أقل من العدوانية، مقارنة بالفرق التي ترتبها في مؤخرة القائمة، هذا بينما الفرق التي في وسط قائمة الدوري سجلت أقل درجة عدوانية. وأمكن تفسير ذلك في ضوء أن الفرق التي في وسط القائمة تكون بعييدة عن طموحات الفوز، كما أنها لاتخشى الهبوط من قائمة الدوري.

(٥) مكان المنافسة : أثبتت النتائج أن لاعبي الفريق الضيف يرتكبون أخطاء أكثر من لاعبي الفريق المضيف Home Team .

(٦) مدة اللعب : يتوقع زيادة العدوان مع زيادة فترة اللعب، حيث تشير النتائج إلى أن أقل قدر من السلوك العدواني يحدث أثناء الفترات الأولى من المباريات.

ثالثاً : العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي :

لاشك أنه توجد فروق فردية بين اللاعبين في خصائص الشخصية تؤدي بدورها إلى فروق في مشيرات العدوان وأنواع استجاباته . وذهب بعض المتخصصين إلى تفسير العدوان في مجال النشاط الرياضي في ضوء نظريات العدوان، ومن ذلك من يرى أن العدوان يمثل غريزة بيولوجية فطرية لا بد من إشباعها في صراع الإنسان من أجل الحياة ويعتقدون أن الفرد يمكن أن يتسامى بعدوانيته فيتعرف إلى النشاط الرياضي حسب ميسوله واستعداده وهذا مخرج اجتماعي مقبول Socially Acceptable Outlet . فالرياضة على النحو السابق قناة من القنوات التي يتقبلها المجتمع كوسيلة للتنفيس Cathartic Method Freud ، ولإعلاء الدوافع العدوانية التي يرى بعض علماء النفس أنها غريزة بيولوجية فطرية .

ويذهب فريق آخر إلى تفسير العدوان في ضوء نظرية الدافع Drive Theory ، ومن أهم فرضياتها أن العدوان يحل محل الإحباط بمعنى، أن الإحباط يؤدي إلى تحريض اللاعب على العدوان أو ما يسمى بالدافع العدواني Aggressive Drive الذي يعزز بدوره السلوك العدواني .

أما الفريق الثالث فيفسر العدوان في ضوء نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory التي ترى أن السلوك العدواني هو سلوك اجتماعي مكتسب ، يتعلمه اللاعب كما يتعلم أي نوع من أنواع السلوك الأخرى، ومن ثم فإن التعزيز الإيجابي للسلوك العدواني للاعب، أو عدم إنزال العقاب بفاعله يمكن أن يدعم من ظهور السلوك العدواني في المستقبل جدول (١/٩) .

جدول (١/٩) الأفكار الرئيسية لنظريات العدوان في الرياضة

النظرية	الأفكار الرئيسية للنظرية
نظرية الغريزة	<p>١ - يعتبر العدوان دافعاً فطرياً بيولوجياً .</p> <p>٢ - ينظر إلى العدوان كمجال للتنفيس عن الانفعالات المكبوتة .</p> <p>٣ - تعتبر الرياضة مخرجاً اجتماعياً مقبولاً لتنفيس العدوان .</p>
نظرية الدافع	<p>١ - العدوان نتيجة طبيعة للإحباط .</p> <p>٢ - ترتبط قوة الميل إلى العدوان بمدى قوة، ودرجة وعدد الإحباطات .</p> <p>٣ - يعمل العدوان الظاهر كنوع من التنفيس أو التخلص ضد المزيد من العدوان .</p>
نظرية التعلم الاجتماعي	<p>١ - تعتبر الحاجة إلى العدوان استجابة متعلمة .</p> <p>٢ - العدوان يولد المزيد من العدوان .</p> <p>٣ - العدوان لا يخدم كمتنفس ضد المزيد من العدوان .</p>

إضافة إلى التفسيرات السابقة لظهور السلوك العدواني، فإن نتائج بعض الدراسات توصلت إلى أن هناك بعض العوامل الأخرى التي تؤثر في ظاهرة العدوان في الرياضة نستعرضها على النحو التالي :

(١) الاستثارة الانفعالية :

يتميز كل فرد بمستوى معين من حيث شدة الاستجابة نحو المواقف التي يقابلها، هناك من يستجيب بشدة انفعالية مرتفعة، بينما يستجيب الآخر بشدة انفعالية منخفضة، ويلاحظ بشكل عام ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، وهؤلاء اللاعبون يتوقع أن يكونوا أكثر استعداداً إلى إخراج السلوك العدواني عندما توجد مثيرات منه ترتبط بظاهرة العدوان. وفي هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن الأدلة تؤكد وجود ارتباط بين ظهور السلوك العدواني وارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وخاصة عندما يكون العدوان هدفاً في حد ذاته وليس كوسيلة.

(٢) الاتجاه النفسي نحو المنافس :

ينظر إلى الاتجاه النفسي كحالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى التي يتناولها الفرد في حياته، وتفاعله مع الأفراد الآخرين، وإن هذه الحالة العقلية النفسية أو الاتجاه النفسي يصبح الإطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في إصدار أحكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف. فهي حالة (مع) أو (ضد). وفي هذا الصدد تظهر نتائج الدراسات أن الصيغة التي يدرك بها اللاعب منافسه، أي مفهوم اللاعب عن المنافس يؤثر في سلوكه نحوه. ومن ثم فإن الإدراك السلبي أو الاتجاه السلبي للاعب نحو منافسه يتوقع أن يزيد من احتمال السلوك العدواني نحو هذا المنافس.

عندما يتوقع الرياضي أن يتعرض من إلحاق الضرر أو إصابته متعمداً، فإنه من المتوقع أن يقابل ذلك بالمزيد من السلوك العدواني نحو هذا المنافس، فاللاعب كرة القدم الذي يفسر خشونة لعب المنافس على أن ذلك شيء مستعمد وبغرض إلحاق الضرر به، سوف يكون أكثر رغبة في الاستجابة العدوانية عملاً إذا فر هذه الخشونة على أنها غير مقصودة.

(٣) الخوف من الانتقام (الثأر) :

تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن مستوى السلوك العدواني لدى اللاعب يتحدد - إلى حد ما - بدرجة الخوف من انتقام (عدوان) المنافس Retaliation . فاللاعب الذي يتوقع أن يقابل سلوكه العدواني بعدوان مضاد أو عقاب شديد سوف يراجع نفسه قبل الإقدام على مثل ذلك .

(٤) الحالة البدنية والمهارية :

تظهر نتائج البحوث أن اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من حيث لياقتهم البدنية والمهارية يظهرون قدراً أقل من السلوك العدواني، مقارنة بأقرانهم الذين لم ينالوا تدريباً كافياً، ولا يتمتعون بحالة جيدة من حيث لياقتهم البدنية وقدراتهم المهارية .

(٥) الفروق بين الجنسين :

تبين نتائج البحوث أن الذكور يكونون أكثر عدوانية من الإناث، وربما أمكن تفسير ذلك نتيجة لتأثير مرحلة الطفولة وعوامل التنشئة الاجتماعية . حيث تعتمد عملية التنشئة الاجتماعية في المراحل الأولى على عدم تشجيع السلوك العدواني لدى الإناث بينما يقدم التشجيع بالنسبة للذكور، كذلك يتوقع أن البنات يتلقين عقاباً أكثر من الأولاد نتيجة سلوكهن العدواني . إضافة إلى ما سبق فإن بعض الثقافات تعتبر العدوان سمة مرغوباً فيها للرجال بينما ليس كذلك بالنسبة للإناث . هذا وتشير الدلائل إلى أن الإناث يتعلمن ألا يكن عدوانيات ولا يشتركن في المواقف التي تتسم بمخاطرة الألم Risk of Pain حتى لا يفقدن أنوثتهن .

توجيه السلوك العدواني في الرياضة :

أولاً : نظراً إلى أن المنافسة الرياضية تحمل بين طياتها احتمالات الفشل لبعض اللاعبين، حيث إن الفوز غير مأمون، فضلاً عن صعوبة توقع أداء المنافس في الكثير من الأحيان. وحيث إن الفشل يستثير الغضب ويتج حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدائي، وخاصة لدى اللاعبين المتهزمين، فإنه يمكن للمدرب أن ينقص من درجة العدوانية لهؤلاء اللاعبين عندما يكسبهم الاستجابات غير العدوانية مثل هذه المواقف، وتقديم التمديم الإيجابي للاستجابات الملائمة. كذلك أن يقدم الثناء والإطراء لجهود اللاعبين بعد المباراة، ويركز على النقاط الإيجابية في أدائهم، ويتجنب التوجيهات السلبية التي تزيد من الشعور بالغضب ومن ثم تحريض اللاعب على السلوك العدواني.

ثانياً : حيث إن بعض المدربين يستخدمون بعض أساليب الإعداد النفسي للاعبين التي تدعم مشاعر الكراهية والعدوان نحو المنافس بغرض زيادة دافعيتهم وحماسهم، ونظراً إلى أن نتائج البحوث أثبتت أن الاتجاه السلبى للاعب نحو المنافس يزيد من درجة العدوانية نحوه، فإنه من الأهمية أن يوجه المدرب للاعب نحو المزيد من الإدراك الإيجابي نحو المنافس، فعلى سبيل المثال يمكن أن يمتدح بعض النقاط الإيجابية لسلوك المنافس من حيث احترام قواعد وقوانين اللعب، واهتمامه باللعب النظيف. إن التركيز على مثل هذه القيم التربوية الإيجابية يؤدي إلى توفير مناخ تربوي، وبيئة اجتماعية أفضل تسمح بتنمية الروح الرياضية والصداقة بين المنافسين بدلاً من غرس العدا والكراهية بينهم.

ثالثاً : نظراً إلى أن السلوك العدواني مكتسب، ومن ثم فإن التمديم الإيجابي وتشجيعه يؤديان إلى زيادته، بينما التمديم السلبى ورفضه يؤدي إلى نقصانه أو عدم وجوده. هذا بالرغم من أن قليلاً من المدربين يقدمون التمديم الإيجابي المباشر للسلوك العدواني للاعبين، فإن الكثير من هؤلاء المدربين يقدمون تدميماً إيجابياً غير مباشر للسلوك العدواني عندما يلتزمون الصمت نحوه، أو عندما لا يقدمون عقاباً رادعاً يناسب نوعية الخطأ سواء في أثناء التدريب أو المنافسة.

وأبداً : نظراً إلى أن اللاعبين يختلفون فيما بينهم من حيث شدة الاستشارة الانفعالية، وحيث إن ارتفاع درجة الاستشارة يزيد من احتمالات حدوث السلوك العدواني، فإنه من الأهمية مراعاة أن يحتفظ اللاعب بدرجة معتدلة من الاستشارة قبل المنافسة. وتزداد أهمية ذلك بالنسبة للاعبين الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من حيث ظهور السلوك العدواني.

خاصة : نظراً إلى أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارة يقلل من احتمال ظهور السلوك العدواني فمن الأهمية أن يحرص المدرب على تطوير اللياقة البدنية والمهارة بحيث يكون اللاعب في أفضل حالاته (القورمة الرياضية) عند الاشتراك في المنافسات.

هذا وفي سياق الحديث عن توجيه السلوك العدواني لدى الرياضيين، تجدر الإشارة إلى توجيه انفعال الغضب، حيث إنه عادة ما يقترن بالسلوك العدواني، وربما يكون السبب الرئيسي له. ولكن ينظر إلى الغضب كحالة انفعالية، بينما يعتبر العدوان سلوكاً نزوعياً.

وبالرغم من أن بعض المدربين قد يستخدم أسلوب زيادة استشارة انفعال الغضب للاعب باعتباره مصدراً نفسياً لتعبئة الطاقة وزيادة درجة الاستشارة الانفعالية نحو المنافس، أو الأداة المستخدمة، فإن هناك الكثير من المآخذ على استخدام هذا الأسلوب حيث من الممكن أن يتعلم اللاعب تعميم مثل هذا الانفعال خارج نطاق المنافسة، وربما يصعب على اللاعب نفسه أن يسيطر على انفعالاته أثناء الأداء.

والحقيقة أن انفعال الغضب هذا قد يكون له بعض الفائدة عندما ينظر له كمصدر لزيادة درجة الاستشارة وخاصة إذا استطاع اللاعب أن يتكيف ويسيطر عليه، ولكن الواقع أن القليل من اللاعبين الذين في وسعهم تحقيق ذلك. وربما من المناسب أن نشير هنا إلى بعض التوجيهات التي تساعد المدرب في التغلب على الآثار السلبية لانفعال الغضب لدى اللاعبين :

(١) نظراً إلى أن عامل الزمن يلعب دوراً هاماً في انخفاض حدة انفعال الغضب لذلك ينصح المدرب اللاعب بالابتعاد عن موقف استشارة الغضب، ويطلب من اللاعب التفكير في موضوع ما غير المنافسة. هذا وعندما يطلب المدرب



أنشطة رياضية تشجع العدوان الجائر بدرجة ممدودة



أنشطة رياضية تتميز
بالعدوان غير الجائر

من اللاعب التوقف عن المشاركة في اللعب أثناء المباراة، فمن المناسب أن يوضح له أن ذلك ليس نوعاً من العقاب لضعف مستوى أدائه، ولكن بفرض الشهادة واستعادة حالته الطبيعية. كما يجب أن يتحلى المدرب بالهدوء وعدم العصبية عندما يطلب من اللاعب التوقف عن المشاركة في الأداء ويتذكر دائماً أنه نموذج وقدوة يحتذى بها من قبل اللاعبين.

(٢) يعتبر انشغال اللاعب ببعض الأنشطة البديلة أثناء فترة الشعور بالغضب واستيعاده من المشاركة في اللعب من النواحي المفيدة التي تساعد على استعادة حالته الطبيعية في أقرب وقت، ومن ذلك على سبيل المثال يقوم اللاعب بالحديث أو مناقشة زميل له في موضوع آخر غير مصدر حدوث الغضب، أو يؤدي بعض تمرينات الإحماء. كذلك يعتبر ممارسة الرياضة لبعض التدريبات التي تعتمد على التصور الذهني من أكثر الأساليب ملاءمة، حيث تسمح بالتركيز على الأداء التالي، وليس التركيز على المنافسة ونتائجها.

إضافة إلى التوجيهات السابقة التي يقوم فيها المدرب بالدور الأساسي لمواجهة السلوك العدواني لدى الرياضيين، فإن هناك اقتراحات أخرى عديدة تساهم كذلك في مواجهة ظاهرة العدوان في الرياضة ومن ذلك ما يلي :

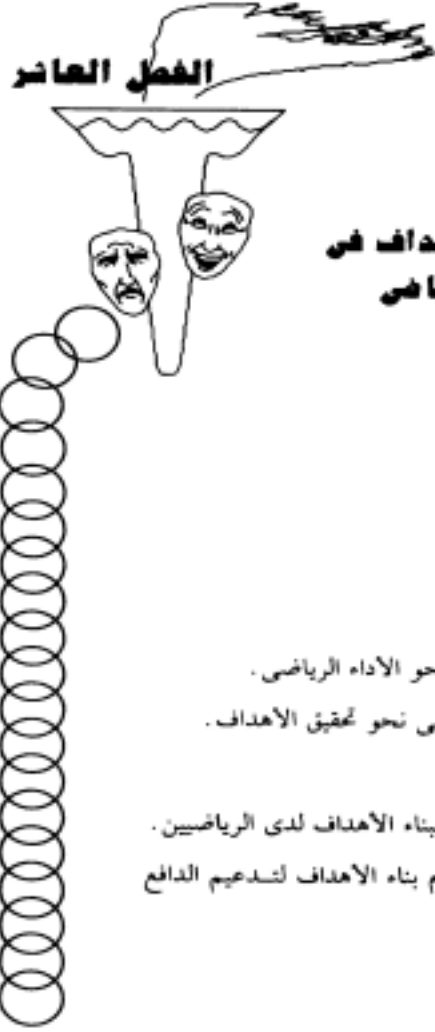
- توجيه الحكام والإداريين إلى أهمية التمسك بتنفيذ قانون اللعب وخاصة بالنسبة للقواعد التي تتعلق بسلوك اللاعبين، وتشديد العقوبة على الذين يتهاونون منهم في توقيع الجزاءات الرادعة على اللاعبين الذين يسلكون سلوكاً عدوانياً يتنافى مع الخلق الرياضي وخاصة الأبطال المتميزين منهم.

- نظراً لأن تعصب الجماهير يعتبر من العوامل الهامة التي تؤدي إلى زيادة سرعة القابلية للاستشارة لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، لذا من الأهمية استخدام برامج التوعية الجماهيرية كعامل مساعد في تقليل سرعة القابلية للاستشارة.

- يمكن أن تهتم الهيئات المعنية بالشباب والرياضة بوضع نظام للحوافز يعلن لجميع اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية من بداية الموسم الرياضي - مثل لوحات الشرف، والكؤوس، وشهادات التقدير . . . إلخ، وذلك لتقدير الأداء المهارى الجيد والسلوك القويم المرغوب فيه والبعيد عن السلوك العدواني.



إحدى وسائل مواجهة الغضب لدى الرياضيين هي أن يتعلم المدرب بالهدوء والتحكم في انفعالاته



الأسس النفسية لبناء الأهداف في برنامج التدريب الرياضي (مهاره نفسية)

- تحديد الهدف .
- فوائد بناء الأهداف .
- الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضي .
- دور المدرب في تنمية التزام الرياضي نحو تحقيق الأهداف .
- تقييم بناء الأهداف .
- بعض المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الأهداف لدى الرياضيين .
- التوجيهات التطبيقية لاستخدام بناء الأهداف لتدعيم الدافع وتطوير الأداء الرياضي .

مقدمة :

يحتل بناء الاهداف أهمية في تطوير دافعية اللاعب نحو إنجاز الأداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع وإليه يتجه السلوك . والواقع أن سيكولوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة .

إن الاهداف إذا ما أحسن بناؤها، وأمكن تحديدها بأسلوب سليم، فإنها ولاشك تساعد على توجيه سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية، فضلا عما تضمنته من احتفاظ اللاعب بالدافعية خلال مرحلة التدريب التي قد تطول سنوات عديدة، بل تجعل هذه المرحلة أكثر استثارة وأكبر متعة .

ويقدر ما يمثلته بناء الاهداف من أهمية في تحقيق الدافعية نحو الأداء الرياضي، بقدر ما نجد أن هذا المصطلح يبدو معقداً وغير واضح، وربما كان مرجع ذلك أنه قد يستخدم ليعبر عن معاني مختلفة، فقد يعنى المستويات التي يتم إنجازها، أو الأنشطة التي تؤدي، أو المكافآت التي يحصل عليها، أو الحالات المرغوبة، أو حتى الدوافع، بالإضافة إلى ما سبق فإن الاهداف قد تشمل يوماً واحداً، أو أسبوعاً أو شهراً أو موسماً تدريبياً، أو أربع سنوات أو العمر التدريبي للرياضي، أو حتى خلال رحلة حياة الإنسان كلها، الواقع أن تحديد الاهداف المراد وضعها، وما هي المدة المخصصة لكل هدف ليست بالشيء اليسير .

فعلى سبيل المثال أن بعض اللاعبين قد يسارعون للاشتراك في التدريب والمنافسة الرياضية وفي ذهنهم أن يفتحوا الجوائز والمكافآت المادية التي يكتسبها لاعب كرة القدم المشهور أو لاعب التنس المتميز، وبينما بعض اللاعبين الآخرين يكون الهدف من اشتراكهم في المنافسة الرياضية هو الرغبة في الفوز بالميدالية الأولمبية أو الميدالية الذهبية لإحدى البطولات العالمية، أو حتى البطولة المحلية، فإن هناك من اللاعبين ممن يشتركون في المنافسة الرياضية بمحض الصدفة، أو مدفوعين من الآخرين، مثل هؤلاء الآباء الذين يحرصون على اشتراك أبنائهم في نشاط رياضي معين، أو المدربين الذين يرون في بعض اللاعبين أنهم يشتمعون

باستعداد طيب لتحقيق التفوق ويطلبون منهم المواظبة على التدريب والاشتراك في المنافسات الرياضية.

هذا وبصرف النظر عن نوع الدوافع وراء ممارسة اللاعب لنشاط رياضي معين، أو الاشتراك في المنافسة الرياضية، فإنه من الأهمية أن يراجع اللاعب نفسه ويعيد 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 بمكان أن يدرك ويعرف الهدف الذي يسعى لإجراؤه، فحسباً لا يستطيع هذا اللاعب أن يتخذ قرارات مفيدة لعملية التدريب أو الممارسة الرياضية دون وجود اتجاهات واضحة المعالم تبيّن الهدف من الممارسة أو التدريب، فإذا أراد هذا اللاعب تحقيق التمثيل الدولي المشرف، أو الحصول على ميدالية عالمية أو أولمبية، فسوف يختلف عما إذا كان الهدف هو إنقاص وزنه، أو التسريح والاسترخاء، أو التمرين من أجل تحسين الصحة العامة.

وقد يقول لاعب إنتى لم أتعرف بعد أى هدف يمثل سبباً رئيسياً لاشتراكى في هذه الرياضة، ربما لأننى أحب الممارسة للرياضة فقط، ولا بأس من ذلك، فما دام قد بدأ الطريق فإنه يمكنه إثراء خبرة الممارسة وتدعيمها من خلال تحقيق أهداف وغايات يسعى إلى تحقيقها.

ورغماً عن أن بعض اللاعبين قد يكون لديهم بعض الاتجاهات التى تحدد طريقهم نحو هدف معين، فقد يضلون الطريق ويفقدون البصيرة نحو إنجاز ذلك الهدف.

فعلى سبيل المثال عندما يشترك اللاعب يومياً، فى التدريب، فقد يصبح ذلك بالنسبة له عادة يومية لا أكثر، كذلك عندما نلاحظ أن بعض الآباء يصحبون أبناءهم، ويدفعونهم نحو الممارسة والتدريب، دون أن يقرر مثل هؤلاء الآباء: هل يرغبون حقا فى ممارسة هذه الرياضة أم لا ؟ فهم يحضرون فقط فى ذلك الوقت المخصص للتدريب لأن وقته قد حان وليس لأن لديهم الرغبة أو الدافع لذلك . وهذا النوع من السلوك السابق الذى قد تلاحظه لدى بعض اللاعبين وخاصة لدى

النشء هو بالطبع ليس بالسلوك الإيجابي الذي يقسم تحقيق التفوق أو الإنجاز الرياضي، ولكن في الوقت نفسه ليس شيئاً سيئاً، حيث قد يشجع اللاعب على الانتظام وعلى العمل الجيد، وقد يستثير لديه الحاجة للبحث عن أهداف يسعى إلى تحقيقها من خلال أسئلة قد تراوده، مثل: لماذا يؤدي هذا التدريب أو هذا النوع من الأداء؟ وما هي فائدة ذلك؟ وماذا يعني أن أحقق أهدافاً من خلال الممارسة؟ وهي أسئلة، ولاشك أن البحث عن الإجابة عنها يوجه اللاعب الوجهة الصحيحة لتطوير الدافعية نحو التفوق الرياضي.

إن السؤال الأساسي الذي يجب أن يبدأ به أي لاعب هو: ماذا أريد من ممارسة رياضة معينة؟ وعندما يعرف إجابة هذا السؤال يمكنه أن يقرر المستوى الذي يريد إنجازه، وأن يحدد ما يجب عمله لإنجاز هذا المستوى على أفضل نحو؟

فوائد بناء الهدف :

تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية يسمح بتحقيق فوائد عديدة يأتي في مقدمتها ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١/١٠) فوائد بناء الأهداف

<ul style="list-style-type: none">• الأهداف تحسن الأداء.• الأهداف تحسن نوعية الممارسة.• الأهداف توضح التوقعات.• الأهداف تساعد على التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً.• الأهداف تزيد من الدافع الذاتي.• الأهداف تنمي الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس.
--

الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء الرياضي :

كما سبقت الإشارة إلى أن بناء الأهداف لا يعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الأهداف على نحو

أكثر فعالية وكفاءة، وهنا نستعرض بعض المبادئ الهامة التي توصل إليها المهتمون بالمجال النفسى للرياضيين كما فى الجدول التالى :

جدول (٢/١٠) مبادئ بناء الأهداف

- تحديد أهداف الأداء وليس أهداف النتائج .
- تحديد أهداف تتميز بالتحدى وليس السهولة .
- تحديد أهداف نوعية وليست عامة .
- تحديد أهداف قصيرة المدى وليست عامة .
- تحديد أهداف واقعية وليست غير واقعية .
- تحديد أهداف فردية أكثر من الأهداف الجماعية (الفريق) .
- تحديد أهداف متعددة (بديلة) .

هذا بالرغم أن هذه المبادئ تبدو محدودة وقليلة، إلا أن فهمها بدقة وتطبيقها ليس بالشىء السهل . ونحاول إلقاء المزيد من الضوء على كل مبدأ فيما يلى :

أهداف الأداء، مقابل أهداف النتائج : Performance versus Outcome Goals

يوجد اختلاف بين وضع الأهداف للأداء، ووضع الأهداف للنتائج، يمكن يتضح فى مناقشة عناصر ثلاثة :

١ - التحكم فى الأهداف : Control of Goals

يفضل أن توضع الأهداف من منطلق الأداء وليس النتائج نظراً لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة . فكما هو معروف أن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها زملاء فى الفريق أو خصائص المنافس والتحكيم والعوامل الموقفية الأخرى التى تحيط بالمنافسة .

هذا وبالرغم من الاتفاق على أهمية بناء الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج نظراً لأن الأخير يسبب المشكلات النفسية للرياضيين فإن هناك صعوبة في إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج، ويرجع ذلك إلى أن المجتمع دائماً يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه. كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الرياضيين الحماس والكفاح من أجل الفوز أو المكسب، والواقع الهام في هذا السياق هو أهمية التركيز على أهداف الأداء لأن الرياضى لا يهتم في الحقيقة نتيجة المنافسة الرياضية ولكن هو المستول عن أدائه.

٢ - درجة التحكم (السيطرة) في الأهداف Degree of Control

يتضح من النقطة السابقة أنه يفضل وضع أهداف ترتبط بالأداء عن وضع أهداف ترتبط بالنتائج نظراً لأن الأهداف التي ترتبط بالأداء تكون تحت سيطرة الرياضى على نحو أكثر من الأهداف التي ترتبط بالنتائج وغالباً ما تكون خارج سيطرة الرياضى نظراً لتأثرها بالعوامل الكثيرة الأخرى. والسؤال الذى يطرح نفسه هو : إلى أى مدى تكون سيطرة الرياضى على الأهداف المرتبطة بالأداء.

ربما كان من المناسب أن تقدم إجابة على هذا التساؤل من خلال استعراض نماذج من الأهداف المتوقعة على النحو التالى :

أ - الهدف : أن يكسب الفريق المباراة.

ب - الهدف : إن يسجل ٢٠ نقطة في المباراة.

ج - الهدف : إن يسجل ٩٠٪ من التصويبات على السلة من مسافة ١٠ أمتار.

ويتضح من الأهداف السابقة أن هناك أهدافاً تكون تحت سيطرة الرياضى على نحو أكثر من أهداف أخرى، فالهدف (ب) يكون تحت السيطرة أكثر من الهدف (أ) لأن الهدف (أ) يتأثر بعوامل أخرى ترتبط بالزميل في الفريق وطبيعة المنافسة وعوامل موقفية أخرى يصعب السيطرة عليها. هذا ويعتبر الهدف (ج) من حيث درجة التحكم والسيطرة أفضل لأنه يرتبط بالأداء الفردى دون تأثير زملاء الفريق أو المنافس.

ويتبين من هذا العرض أنه يصعب أن توجد درجة تحكم أو سيطرة على الهدف ١٠٠٪، ولكن الأهداف التي تركز على الأداء - بشكل عام - تكون درجة التحكم والسيطرة عليها أفضل من الأهداف التي تركز على النتائج ومن ثم يجب أن يطور المدرب الرياضي من الأهداف المأمول تحقيقها بحيث يغلب عليها السيطرة والتحكم من قبل الرياضي.

٣- قيمة الذات والإنجاز : Self - Worth and Achievement

ينظر المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازه أقل. وفي مجال الممارسة الرياضية يقاس الإنجاز عادة من خلال محك واحد وبسيط هو المكسب، فالمكسب يعنى النجاح والخسارة بالطبع تعنى الفشل. بمعنى آخر إن الأشخاص الذين يحققون النجاح لهم قيمة، بينما هؤلاء الذين لا يحالفهم النجاح أى يخسرون المنافسة تكون قيمتهم أقل. وهذا المعنى يكتبه حتى النشء الصغير من الرياضيين.

وهذا المدخل السابق الذى يعتمد على معيار المكسب والخسارة في تقييم الذات له آثاره السلبية خاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى الرياضيين، ذلك أن الثقة بالنفس تكتسب إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين نحو الشخص. وفي حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك أساسى لتقييم الإنجاز فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على محك غير مستقر نظراً لأن المكسب غير مأمون دائماً فضلاً عن أنه في الغالب نصيب عدد محدود من الرياضيين، أى أن الاعتماد على محك المكسب وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للرياضي، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، فضلاً عن أن التركيز على المكسب وحده يعتبر مصدراً للقلق والإحباط وعدم التيقن من إمكانية تحقيق الهدف.

مرة أخرى يؤكد هذا المعنى على أهمية صياغة أهداف تهتم بالأداء الفردى يمكن السيطرة عليها وعدم التركيز على محك المكسب فقط كأساس لتقييم الرياضي.

لقد عبر عن المعنى السابق العداء العالمى «كارل لويس» Carl Lewis عندما قرر هذه العبارة.

«أنا لا أقلق من حيث تحقيق المكسب أو الخسارة في المسابقة الرياضية، ولكن الذى يهمنى حقاً هو أن أحقق مستوى الأداء الذى استطيع فعلاً إنجازه».

أهداف التحدي مقابل الأهداف السهلة :

Challenging versus Easy Goals

يجب وضع الأهداف على النحو الذي يستثير التحدي لدى الرياضي، وفي الوقت نفسه تجنب الأهداف التي تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى درجة متوسطة. فالأهداف التي تستثير التحدي تضمن المشاركة الإيجابية وبذل أقصى جهد من قبل الرياضي، ولكن هذا ليس بالأمير اليسير حيث إن تجاوز درجة الصعوبة لقدرات الرياضي يؤدي إلى الإحباط وفقدان الدافعية، كما يوضح الشكل التالي:

شكل (٢/١٠) العلاقة بين صعوبة الهدف والدافعية حيث يبين أن الهدف عندما يصبح صعباً جداً، تنخفض الدافعية بشكل واضح.

ويؤكد المعنى المستخلص من الشكل السابق أهمية أن توضع الأهداف بحيث تتميز بدرجة ملائمة من الصعوبة تسمح للرياضي بالقدرة على إنجازها، وعدم المبالغة في درجة الصعوبة نظراً لتأثير ذلك السلبي على دافعية الرياضي ومن ثم عدم بذل الجهد المطلوب لإنجاز الهدف.

ولكن السؤال الذي يتطلب إجابة هو :

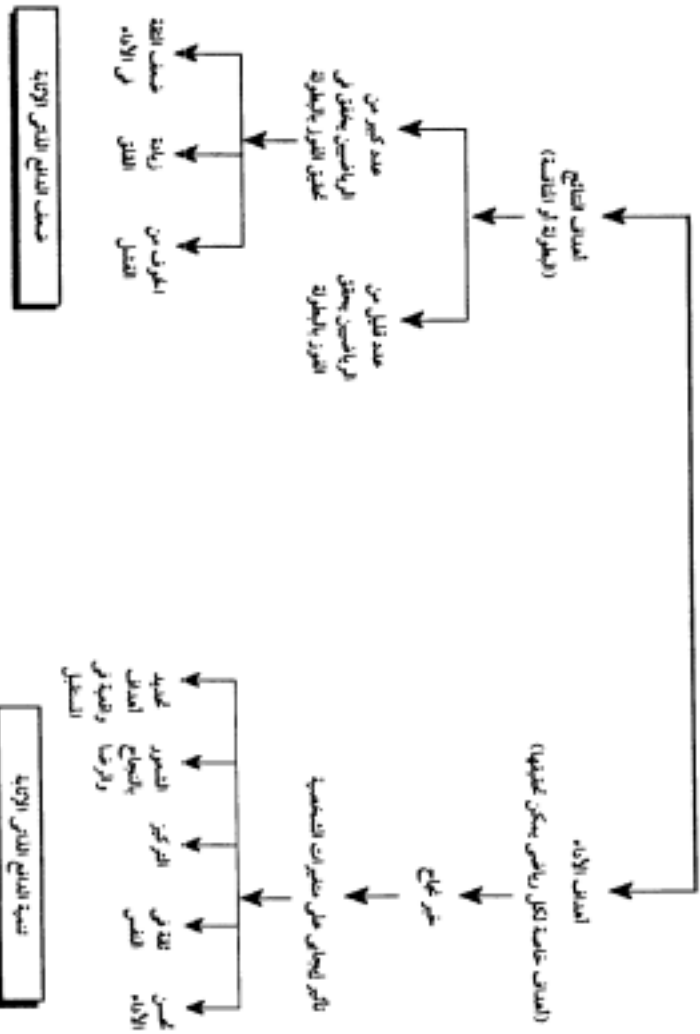
كيف يمكن تحديد الأهداف التي تتميز بدرجة الصعوبة الملائمة ؟

إن المدخل الموضوعي لوضع أهداف تتميز بدرجة صعوبة ملائمة تستثير التحدي لدى الرياضي هو مراجعة معدلات التحسن في الأداء السابق لهذا الرياضي وتحديد مدى الالتزام نحو تحقيق الهدف، ويفضل أن تكون مراجعة الأداء السابق خلال الفترة القصيرة التي تسبق التخطيط لبناء الهدف، حيث عندما تطول الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف.

إن معرفة مدى التقدم أو التحسن الذي يحققه الرياضي في غضون فترة معينة يعتبر عاملاً هاماً في بناء الأهداف بعامة وتحديد درجة الصعوبة بخاصة. فإذا كانت هذه الفترة تشهد تحسناً واضحاً في إنجاز الرياضي للأهداف، فمن المناسب عندئذ اقتراح أهداف تتماشى مع هذا التقدم، وفي المقابل إذا كانت هذه الفترة تتميز بالتقدم المحدود فمن المناسب أن يراعى ذلك عند وضع الأهداف.

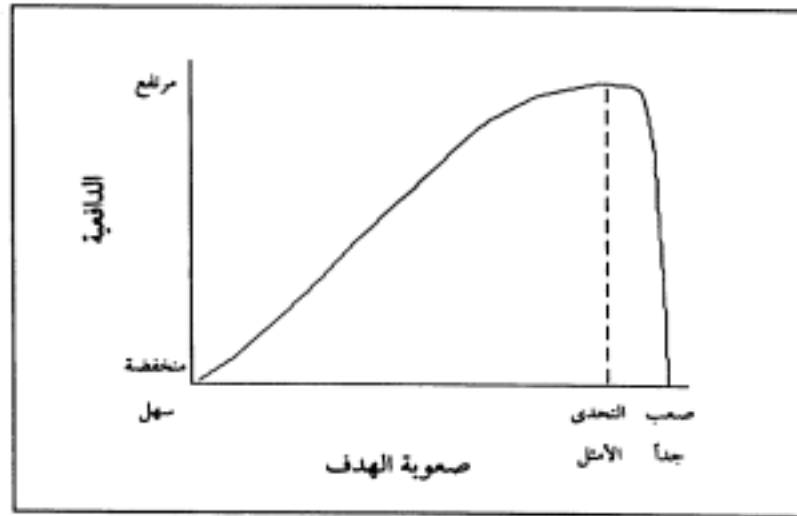
فعلى سبيل المثال فإن مرحلة التدريب للناشئين المبتدئين قد تشهد تقدماً واضحاً وخاصة المهارات الأساسية، وبينما نلاحظ في بعض المسابقات الرقمية مثل

الأهداف



تحسين الأداء الرياضي الإيجابي

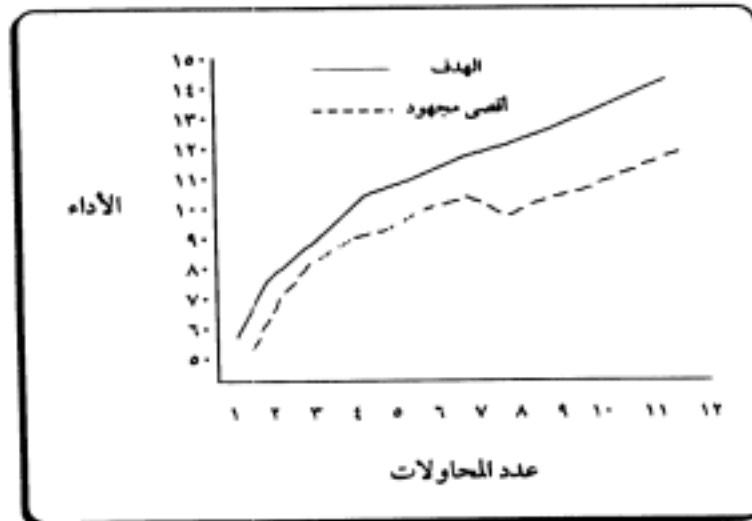
تحسين الأداء الرياضي الإيجابي



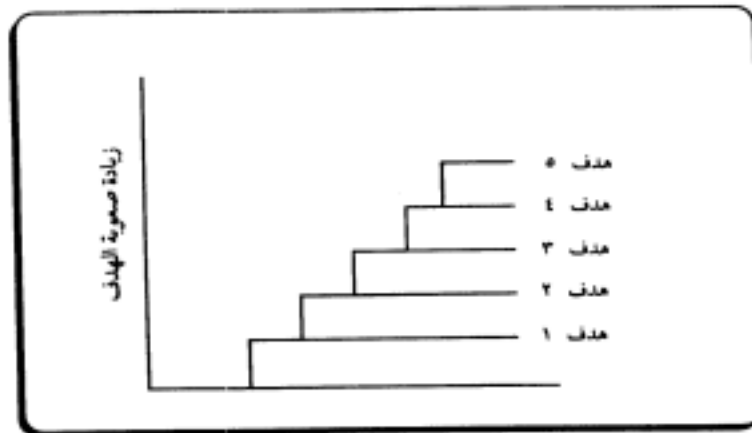
مسابقات الميدان والمضمار و السباحة أن هناك تحسناً واضحاً لدى الناشئين ممثلأ في تحطيم الكثير من مستواه الرقمي خلال فترات قصيرة، فإن الأمر ليس كذلك بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي حيث يكون التقدم الرقمي محدوداً بحسب الجزء من الثانية. وفي هذا المعنى استطاع السباح «فردتيلر» Fred Tyler أن يتفوق على منافسه «لي أنجستراند» Lee Engstrand في سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع بجزء من ألف من الثانية.

هذا وحيثما أمكن تحديد أقصى مستوى أداء مطلوب إنجاز الرياضى فإن درجة الصعوبة يجب ألا تتجاوز ١٠٪ من أقصى أداء متوقع كما هو موضح بالشكل (٣/١٠).

كما أن تحديد درجة الصعوبة الملائمة لبناء الأهداف يشبه - إلى حد كبير - عملية صعود الدرج كما هو موضح بالشكل (٤/١٠).



شكل (٣/١٠) يتتبع درجة الصعوبة الملائمة للهدف بحيث لا تتجاوز نسبة ١٠٪ من أقصى أداء متوقع للرياضي



شكل (٤/١٠) صعود الدرج كمدخل لابتداء الهدف



لند صرح هذا البطل العالمى أنه لا يتلق من تحقيق الكسب أو الضمارة
ولكن الذى يهمه هو تحقيق المستوى الذى يستطيع إنجازه

يبين الشكل (٤/١٠) سلسلة من الأهداف المقترحة بحيث تزداد درجة صعوبة الهدف بمقدار أكبر قليلا من الهدف السابق، أو عبارة عن متوسط معدل التقدم لأهداف عديدة سابقة. ويجب مراعاة أن هذه الأهداف تكون محددة العدد لانتجاوز أربعة أو خمسة أهداف وخلال فترة زمنية لاتتجاوز الشهر، إن هذا المدخل يساعد في تقديم فرص متكررة لكفاءة الإبحار الذي يساعد على بناء الدافعية والثقة بالنفس.

ويلاحظ في بعض الأحيان أن الرياضي قد يخفق في صعود درج معين وربما ينحدر إلى الدرج الأسفل، ويمكن التغلب على ذلك من خلال المشاورة والالتزام نحو مواصلة صعود الدرج وإبحار الأهداف، وبشكل عام فإن هناك احتمالين لتفسير فشل أو إخفاق الرياضي في صعود إحدى خطوات الدرج يمكن الإشارة لهما على النحو التالي :

(١) إن الخطوة المقترح إنجازها كبيرة، أى زيادة درجة صعوبة الهدف، وعندئذ يمكن تصنيف هذه الخطوة إلى خطوتين أو أكثر (أهداف مرحلية).

(٢) إن الواجبات الحركية المتوط للرياضي القيام بها لم يتقن أداءها على النحو السليم، ومن ثم يحتاج إلى تعلم كيفية الأداء لهذه المهارة على النحو الصحيح.

Special versus **الأهداف النوعية مقابل الأهداف العامة**

General Goals

تعتمد فكرة الأهداف العامة على أن أى برنامج رياضى يتضمن أهدافا أساسية (عامة) يمكن تصنيفها إلى أهداف فرعية (نوعية) وإن هذه الأهداف الفرعية يمكن أن ينبثق عنها المزيد من الأهداف الفرعية وهكذا حتى يوضع لكل وحدة تدريب أو جرعة تدريب هدف فرعى أو أكثر وعندئذ يمثل لبنة فى البناء الهرمى لشجرة الأهداف الموصلة إلى الهدف النهائى. ولاشك إن التقصير فى إنجاز أى هدف فرعى يؤثر بدوره على بلوغ الأهداف الأساسية (النهائية) المأمول تحقيقها.

لقد عبر عن المعنى السابق لاعب الجرى العالمى «برندن فوستر» - Brenden Foster عندما قرر خلال خبرته المكثفة فى التدريب وممارسة رياضة الجرى، «بأن

برنامج التدريب الجيد في حد ذاته قوة دافعة نحو إنجاز الهدف، وإننى عندما أخفق في إنجاز الهدف النوعى الخاص لإحدى جرعات التدريب فإن ذلك يعتبر شيئاً ثميناً يصعب تعويضه».

إن التخطيط الجيد للأهداف الرئيسية والفرعية لبرنامج التدريب الرياضى يضمن إلى حد كبير بلوغ اللاعب للأهداف بكفاءة وفاعلية، والأهم من ذلك الشعور بالمتعة والرضا النفسى.

وهنا قد يتبادر للذهن كيف يمكن بناء الأهداف النوعية والأهداف العامة فى البرنامج الرياضى ؟

إن الإجابة على التساؤل السابق تتطلب أن يسأل اللاعب نفسه : ما هو المطلوب عمله حتى يمكننى تحقيق الأهداف الرئيسية والتي عادة ما تكون من النوع الطويل المدى مثل الاشتراك فى بطولة عالمية أو أولمبية ؟

إن السؤال السابق يساعد اللاعب على تحديد: هل الممارسة الحالية تخدم تلك الأهداف النهائية ؟ وإذا كانت الإجابة بالنفى فإن ذلك يساعد اللاعب على إعادة بناء أهدافه وإجراء التعديل اللازم بما يضمن أن الأهداف النوعية تساعد على الوصول للهدف النهائى.

فعلى سبيل المثال إذا أراد عداء أن يسجل رقماً ١٠ ثوان فى مسابقة ١٠٠ متر فقد يسأل نفسه، ماذا أفعل لتحقيق ذلك ؟

ربما تكون الإجابة المنطقية من أول وهلة هى الجرى بأسرع ما يمكن.

وهذه الإجابة تبدو غير كافية، وإنما يحتاج إلى أن يسأل نفسه : ما هو المطلوب عمله حتى يستطيع العدو مسافة ١٠٠ متر فى زمن ١٠ ثوان ؟

بمعنى آخر ماذا يمكن أن يفعل حتى يستثمر إمكاناته على أفضل مستوى ممكن ؟

إن الإجابة على هذا التساؤل السابق تتطلب تحديد مجموعة كبيرة من العناصر التى تلعب دوراً هاماً فى تطوير سرعة الجرى لدى اللاعب منها على سبيل المثال :

- تطوير السرعة .
- تطوير القوة العضلية .
- تطوير القدرة العضلية .
- تطوير التحمل اللاهوائى .
- تطوير المرونة الحركية .
- تطوير تكتيك الأداء .

إن العناصر السابقة تصبح بمثابة أهداف نوعية (فرعية) للأهداف العامة الرئيسية).

وتجدر الإشارة إلى أن تلك الأهداف النوعية (الفرعية) يمكن أن ينبثق منها المزيد من الأهداف النوعية الأخرى .

ومن ذلك على سبيل المثال أن تطوير السرعة كهدف نوعى (فرعى) يمكن أن ينبثق عنه أهداف (نوعية) فرعية أخرى مثل :

- السرعة الانتقالية .

- السرعة الحركية .

- سرعة الاستجابة . . . إلخ .

كذلك الحال فإن تطوير القوة العضلية كهدف نوعى (فرعى) يمكن أن ينبثق عنه أهداف (نوعية) فرعية أخرى مثل :

- القوة العظمى .

- القوة المميزة بالسرعة .

- تحمل القوة .

وربما نذهب إلى ما هو أبعد من ذلك فى تحديد الأهداف النوعية (الفرعية) ويصبح المطلوب هو تحديد العضلات المطلوب تدريبها هل هى عضلات الذراعين ؟ أم عضلات الرجلين ؟ أم عضلات الظهر ؟ وهكذا

إضافة إلى ما سبق يراعى في تحديد الأهداف النوعية (الفرعية) الاسترشاد بالأهمية النسبية لكل عنصر بالنسبة للعضلات المطلوب تدريبها.

فعلى سبيل المثال هل يحتاج العداء إلى التدريب على تطوير القوة العضلية بنفس القدر الذى يحتاج إلى التدريب على تطوير المرونة الحركية أو التدريب على تطوير السرعة لانتقالية ؟

هنا، وحيثما أمكن تحديد الأهداف النوعية (الفرعية)، إضافة إلى أهميتها النسبية، يمكن عندئذ توزيعها على وحدات أو جرعات تدريب البرنامج خلال الموسم التدريبي بحيث يكون هناك هدف نوعى لكل جرعة تدريب يمثل لبنة فى بناء الأهداف، يحرص اللاعب على إنجازها، باعتباره خطوة إجرائية أو هدفاً قصير المدى يساهم فى تحقيق الهدف النهائى.

وتجدر الإشارة إلى أنه كلما أمكن تحديد الأهداف النوعية بوضوح، وبشكل كمي ساعد ذلك على تنظيم دافعية اللاعب فى رحلته نحو بلوغ الهدف.

وفى هذا المعنى فإن صياغة الأهداف بشكل غامض غير محدد تجعل اللاعب يضل الطريق ويفقد البصيرة ويصعب تطبيقه بشكل علمى.

فعلى سبيل المثال الا يكفى صياغة الأهداف على النحو التالى :

- أن يصبح اللاعب قوياً.

- أن يصبح اللاعب أكثر ثقة بنفسه.

- تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب.

إن هذه الصياغة تنسم بالعمومية والغموض بما يصعب معه الاطمئنان إلى تحقيق الأهداف النوعية وإنما المطلوب مثلاً :

ماذا يعنى أننا نريد من اللاعب أن يصبح قوياً ؟ هل ننمى القوة المميزة بالسرعة، أم نحمل القوة، ثم ما هى العضلات المطلوب تنميتها ؟ هل عضلات الدراعين أم الرجلين أم الجذع أم جميعهما ؟ وما هو المقدار المطلوب تطويره للقوة العضلية ؟

كذلك ماذا يعنى أن يصبح اللاعب أكثر ثقة بنفسه ؟ هل يكون اللاعب مسترخياً قبل المنافسة الهامة مباشرة ؟ هل يتحدث بثقة مع نفسه ؟ هل تزيد من فرص الأداء الجيد والخبرات الناجحة التي تكسبه الثقة في قدراته وإمكاناته ؟

ثم ماذا يعنى تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب ؟ إنه من الصعوبة أن تعدل من اتجاهات اللاعب، إذا لم نحدد مسبقاً السلوك المراد تغييره. هل المطلوب تغيير اتجاهات اللاعب بما يضمن المحافظة على مواعيد التدريب ؟ أم هل المطلوب زيادة جرعات الممارسة ؟

وعلى ضوء ما سبق يقترح الأهداف العامة أو التوعية على النحو التالي :

صياغة ملائمة	صياغة غير ملائمة
√ ● برفع ثقل ٩٠ كجم.	× ● أن يصبح اللاعب قوياً
√ ● أن يجرى مسافة ٤٠٠ متر في ٤ ق.	× ● أن يجرى أسرع ما في استطاعته
● زيادة عدد جرعات الممارسة لتصبح ٩ جرعات في الأسبوع.	× ● تحسين اتجاهات اللاعب نحو التدريب
√	

الأهداف القصيرة المدى مقابل الأهداف الطويلة المدى :

Short - Term versus Long - Term Goals

تتميز الأهداف في مجال التدريب الرياضى أنها من النوع المرجأ البعيد المدى سواء أكانت بطولة محلية في نهاية الموسم التدريسي، أم بطولة عالمية أو أولمبية قد تمتد إلى سنتين أو أربع سنوات. إضافة ما سبق فإن هذه الأهداف من النوع غير مضمون التحقيق، في الوقت الذي يتميز فيه التدريب بالعمل الجاد والشاق في آن واحد.

وعلى ضوء ما سبق تظهر أهمية اقتراح أهداف قصيرة Short - Term Goals توضح ماذا يمكن أن يفعل الرياضى الآن حتى يصل إلى لأهداف النهائية

البعيدة المدى Long - Trem Goals فرحلة الالف ميل تبدأ عادة بخطوة واحدة. ثم تأتي المواظبة والتدريب الجاد وإنجاز الاهداف القصيرة المدى فتجعل من الهدف النهائي شيئاً محسوساً يمكن إنجازه.

إن وجه الشبه كبير بين رحلة التدريب الرياضى للاعب، والشخص الذى يتسلق الجبل فكلاهما يعتبر عملاً شاقاً يستغرق وقتاً طويلاً، والتقدم قد يبدو فيهما ضئيلاً وصعباً. وكما أن الشخص الذى يتسلق الجبل قد يخطئ الطريق وأحياناً أخرى يفقد سيطرته ويهوى إلى الأرض، فإن اللاعب الذى يعزل أهدافه يخطئ الطريق أيضاً ويضيع جهده هباءً متثوراً.

ولاشك أن الشخص الذى يتسلق الجبل كلما كان لديه قناعة واعتقاد راسخان أنه سوف يصل إلى قمة الجبل سوف يمنعه ذلك الطاقة اللازمة لبذل الجهد، وتحمل الآلام لاستكمال رحلة صعود الجبل. وعندما يرى ما تم إنجازه، وماذا تبقى له من رحلة تسلق الجبل فإن ذلك يدعم وينشط دوافعه. وهنا يظهر الدور الهام الذى تقدمه الاهداف القصيرة المدى بحيث تسمح للاعب أن يدرك ما تم إنجازه، وهو واحد من أفضل السبل لتكملة رحلة التدريب للوصول إلى الهدف النهائي.

الواقع أن وضع أهداف قصيرة المدى كخطوة مرحلية للوصول إلى الاهداف النهائية يمثل ركيزة هامة فى سيكولوجية بناء الاهداف فى المجال الرياضى حيث إنها تساعد على تحقيق العديد من الخصائص الهامة لبناء الاهداف مثل التحدى والواقعية والتنوع فضلاً عن المساعدة فى تطبيق مبدأ توجيه الاهداف نحو الاداء وليس نحو النتائج. وهذه المميزات يصعب تأمينها فى الاهداف الطويلة المدى نظراً لصعوبة التحكم فى الكثير من العوامل التى يمكن أن تطرأ وتحوّل دون تطبيق الاهداف مثل المرض، الإصابة، معدلات التعلم، الأدوات والإمكانات.

وينصح فى هذا الصدد أن تقترح الاهداف القصيرة المدى بحيث لا تتجاوز الشهر حتى لا تفقد أهميتها وعدم الواقعية.

إن الاهداف القصيرة المدى مثل الاهداف التى تتميز بالتنوع والتحدى والواقعية تزود الرياضى بالعديد من الفرص التى تكفل اجتياز تحديات النجاح فى الاتجاه نحو الهدف النهائي، فهى بمثابة الخطوات الإجرائية أو التكنيك الذى يستخدم

لتطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب باعتبار أنها مصدر للدافعية الذاتية Self-Motivation بالإضافة إلى ما سبق فإن الأهداف القصيرة المدى تساعد كلا من المدرب/الرياضي في التعرف على بعض المشكلات أو المعوقات الهامة فور حدوثها ومن ثم اقتراح الحلول البديلة لمقابلة الاحتياجات الهامة لنجاح البرنامج.

والخلاصة أن الأهداف القصيرة المدى تعتبر بمثابة التكنيك أو الخطوات الإجرائية التي تكفل الوصول إلى الهدف النهائي من خلال وظائف أربع هامة هي:

- توجيه الانتباه نحو الأداء.

- تعبئة الطاقة.

- إطالة فترة بذل الجهد.

- تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

الأهداف الواقعية مقابل الأهداف غير الواقعية : Realistic versus Unrealistic Goals

إن المدخل الهام لفهم هذا المبدأ يعتمد على معرفة الرياضي لقدراته والآن يخلط بين ما هي وبين ما يريد أن يكون عليه. والأهداف الواقعية تعنى مراعاة العوامل المختلفة التي تؤثر في إنجاز الهدف قبل تحديده حتى يمكن إنجازه.

هذا وبالرغم من وضوح هذا المبدأ فإنه ليس بالسهولة بمكان تطبيقه، ويرجع ذلك لأسباب عديدة ربما من المناسب أن نتعرف على بعضها على النحو التالي :

- رغبة الرياضيين في الحصول على المكافأة نظير الفوز، هذه الرغبة تدفعهم إلى وضع أهداف تكفل المكسب بالرغم من أنها قد تفوق استعداداتهم الراهنة.
- غالباً ما يقترح المدربون أو المهتمون بالأداء الرياضي للاعب أهدافاً تفوق مستويات المهارة الراهنة للاعب.
- يحدث أحيانا أن يقترح الرياضيون أهدافاً أقل كثيراً من مستوى قدراتهم وذلك نظراً لحوقهم من حدوث القشل.

• يمكن أن تكون الأهداف غير واقعية، نظراً لأن الرياضيين تعوزهم المعلومات الكافية حول قدراتهم أو المنافس أو الظروف التي تحيط بالمنافسة.

• يحدث أن يحقق الرياضي تقدماً مستميراً في بعض مراحل الأداء، ويتوقع أن يستمر هذا التقدم المتميز بنفس المعدل أو أفضل خلال فترات التدريب اللاحقة. ومن ثم يضع أهدافاً تعتبر غير واقعية يصعب إنجازها، وعندئذ فإن الرياضي يبذل جهداً أقصى من إمكانياته واستعداداته الأمر الذي ينتج عنه الوصول إلى الإجهاد أو التعب الزائد، أو حدوث الإصابة.

الأهداف الفردية مقابل الأهداف الجماعية ، Individual versus Team Goals

يجب التركيز في بناء أهداف البرنامج الرياضي على الأهداف الفردية أكثر من الأهداف الجماعية (الفريق). ويرجع ذلك إلى أن الأهداف الجماعية يغلب عليها الغموض وتفتقد إلى تحديد المسئولية الفردية.

إضافة إلى ما سبق فإن الأهداف الجماعية (الفريق) ترتبط في الغالب بالنتائج التي لا تكون تحت السيطرة سواء بالنسبة للفريق أو اللاعب. إنها بمثابة أغراض عامة بعيدة المدى أكثر من كونها أهدافاً نوعية تمثل خطوات إجرائية نحو بلوغ الهدف.

وبالرغم من ذلك فإن الأهداف الجماعية (الفريق) لها قيمتها عندما تتطلب رياضة معينة مستوى مرتفعاً من التعاون والتوافق كما هو الحال في الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة أو كرة القدم أو كرة السلة. فالأهداف الجماعية (الفريق) عندئذ تمثل قيمة في تنظيم وزيادة الدافعية نحو إنجاز العمل. هذا ولكن تبقى الفائدة محدودة إذا لم تصاحب هذه الأهداف الجماعية (الفريق) أهداف فردية، نظراً لأن الانسداد البرنامج إلى الأهداف الفردية يؤدي إلى عدم وجود مسئوليات محددة لكل لاعب في الفريق.

إنه من غير المفيد أن يقترح هدف للفريق : «تحقيق المركز الأول في المنافسة القادمة» دون أن يحدد أهدافاً واقعية تتميز بالتحدي لكل عضو في الفريق.

كذلك من الأهمية الأخذ في الاعتبار عدم تعارض الأهداف الفردية مع الأهداف الجماعية (الفريق)، ومثال ذلك أن يجد لاعب كرة السلة تعارضاً بين الهدف الفردي المتمثل في تسجيل ٣٠ هدفاً في المباراة. وبين الهدف الجماعي (الفريق) أن يحرص على تمرير الكرة للزميل الذي يكون في موضع أفضل منه لتسجيل الهدف.

والخلاصة : أن الأهداف الجماعية (الفريق) يمكن أن تزيد من الدافعية للرياضيين، بفاعلية وكفاءة، ولكن تفقد قيمتها إذا لم تقترن بأهداف فردية تحقق مبدأ المسئولية الفردية، إضافة إلى تحقيق مبدأ السيطرة والتحكم في الهدف. وعندئذ فإن من الأهمية الأخذ في الاعتبار عدم تعارض الأهداف الفردية مع الأهداف الجماعية.

الأهداف المتعددة (البديلة) :

إن أحد المبادئ الهامة لبناء الأهداف أن يتعرف اللاعب على أسباب الاشتراك في نشاط رياضي معين، ما هي الأشياء التي يجب أن يحققها ؟ وما هي الأشياء التي يجب أن يحصل عليها ؟ وما هي الأشياء التي تمثل له جاذبية ؟ وقد يتطلب ذلك من اللاعب التفكير العميق، فضلاً عن الاستعانة بمدرسه، أو زملائه لتحديد تلك الأسباب. المهم أن يتذكر اللاعب دائماً أنه كلما تعرف على أسباب وأنواع أكثر من المكافآت المنتظرة التي يمكن أن يحصل عليها نظير الممارسة والتدريب، كلما ساعد ذلك على احتفاظ اللاعب بقدر أكبر من الدافعية. وهنا تجدر الإشارة أنه ليس هناك أسباب تفضل الأخرى، أو أن هناك أسباباً مثالية وأخرى غير مثالية، ولكن يمكن أن نقول بقدر كبير من الثقة أن هناك أسباباً ملائمة للاعب معين وهي كفيلة أن تحرك دافعه نحو بلوغ الهدف، ويبقى المحك في ذلك هو اللاعب نفسه الذي يرى أن السبب الذي يختاره يمثل باعث استمراره وزيادة دافعيته.

إنه من الأهمية بمكان أن يضع اللاعب أمامه أهدافاً عديدة ويكون البعض منها بمثابة البديل إذا لم يتحقق البعض الآخر. إن الأداء الرياضي يجب أن يكون أكبر من الحصول على ميدالية، أو شهادة تثبت التفوق والنجومية. ولنا هنا في مجال التقليل من قيمة الميدالية الذهبية أو النجومية في مجال الأداء الرياضي سواء

كان ذلك على المستوى المحلى أو الدولى، ولكن ما نريد أن نؤكد عليه هنا هو أهمية أن يكتسب اللاعب اتجاهات إيجابية نحو الأداء الرياضى بحيث لا يكون المكسب أو الفوز فقط هو الأساس لتقييم أدائه والوصول إلى الهدف، لأنه كما سبق أن أوضحنا أن الأهداف للتفوق الرياضى ليست دائماً من النوع المأمون التحقيق، فضلاً عن أن التفوق أو المكسب هو عادة نصيب القليل من اللاعبين، الأمر الذى يعنى أن اللاعب إذا رأى فى الممارسة هدفاً واحداً فقط هو تحقيق المكسب، أو تحطيم الرقم القياسى إلخ. ثم تأتى الرياح عكس ما تشتهى السفن، أو يفشل فى تحقيق ذلك، فليس معنى ذلك أنه قد خسر كل شيء ولكن من الأفضل أن تكون هناك أهداف بديلة تزيد عن المكسب والخسارة بحيث تكون بمثابة تعويض للاعب، كما تمثل دافعا لاستمراره فى الأداء، هذا ومن العوامل التى تساعد اللاعب على اقتراح أهداف بديلة، أن يتذكر دائماً فوائد الممارسة والتدريب مثل : الشعور بالرضا والمتعة نتيجة الممارسة، تحسن الصحة واللياقة، تكوين الصداقات، السفر للخارج . . . إلخ.

إن وضع أهداف بديلة غير جامدة تساعد اللاعب ولاشك على استكمال رحلة التدريب بقدر من الدافعية وبدرجة أكبر من الثقة.

دور المدرب فى تنمية التزام الرياضى نحو تحقيق الأهداف ،

كيف يمكن أن نفسر ظاهرة تفوق أحد الرياضيين على الآخر مثلا فى رياضة الجرى بالرغم من أنهما يمتلكان استعدادات بدنية متماثلة (النسبة المثوية للألياف العضلية السريعة والبطيئة، زمن رد الفعل، حجم الأطراف، السعة الهوائية إلخ ؟) ربما يصبح أحد الرياضيين بطلاً عالمياً، بينما يظل الآخر فى مستوى البطولات المحلية. لماذا بعض الرياضيين الذين يمتلكون جميع الصفات البدنية لا يحققون التفوق الحقيقى فى الرياضة ؟

كيف يمكن أن يتفوق بعض الرياضيين، ربما يحققون مستويات عالية بالرغم من أن قدراتهم البدنية أقل من المستويات أو المعايير المتعارف عليها ؟ إن الإجابة تتمثل فى مقدرة الرياضى على تعبئة الطاقة الكلية أى النفسية والبدنية معاً، وليس الاقتصاد على الطاقة البدنية فقط.

إن نتائج الدراسات التي هدفت إلى معرفة مكونات التفوق لدى الموهوبين رياضياً أظهرت عدم اتفاق حول الصفات البدنية الضرورية لكل نشاط رياضي، مقابل الاتفاق على الصفات النفسية وقد أجمع المهتمون بالدراسات النفسية للرياضيين والمدربين على أن التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف يأتي في مقدمة هذه الخصائص النفسية والتي تلعب دوراً هاماً في تعبئة الطاقة .

ماذا يعنى الالتزام ؟

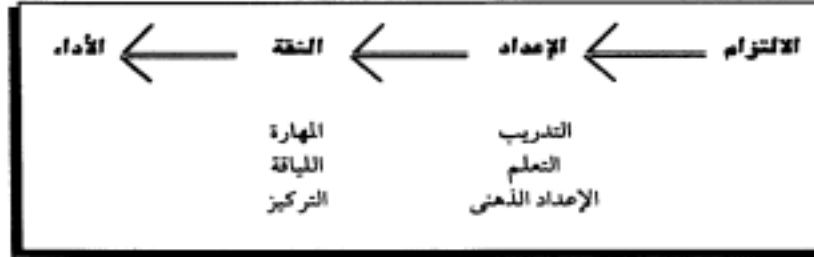
يعتبر مصطلح الالتزام أحدث المصطلحات تداولاً في علم النفس على مستوى الدراسات النظرية والميدانية معاً. ويبدو أن الالتزام ليس بمفهوم فحسب بل هو عملية سيكولوجية لها أبعادها النفسية والاجتماعية. وينظر إلى الالتزام كمرحلة لاحقة لما يتم في مرحلة الإلزام Obligation. حيث يعنى الإلزام تعلم الرياضي ما تعتبره الجماعة الرياضية أهدافها، ومن ثم يكون سلوك الرياضي هنا خارجياً، وخارجاً عنه، ثم يتحول هذا السلوك الخارجى إلى داخلى حين يحدث استدماج الرياضي لما أُلزم به من قبل، وهنا يتحول إلى التزام تلقائى بأهداف الجماعة، وبإداء كل ما هو متوقع منه.

ويتضح مستوى الالتزام الشخصى عندما يقتنع الرياضي بأهمية التدريب والعمل دون التأثير بضغط خارجى، ودون الحاجة إلى أن يخبره أحد بأهمية ذلك العمل، إنه الشعور بتحمل المسؤولية، وأنه من غير المعقول أن يحقق الرياضي مستوى مرتفع فى الرياضة دون أن يمتلك درجة عالية من تحمل المسؤولية نحو إنجاز الهدف.

ويمكن التعرف على درجة التزام الرياضي نحو الهدف من خلال محكين أساسيين هما :

- **كمية الوقت** : أى الوقت الذى يخصصه الرياضي لتحقيق الهدف.
- **درجة الجهد** : أى الجهد الذى يبذله الرياضي أثناء الممارسة أو المنافسة لتحقيق الهدف.

إن الالتزام من قبل الرياضي نحو تحقيق الهدف يمثل نقطة البداية للإعداد الجيد كما موضح بالشكل (٥/١٠). فالإعداد الرياضي للاعب يتضمن التدريب البدني (القوة، والتحمل والدور النفسى، المرونة إلخ)، تعلم المهارات الأساسية، اللعب والنواحي الخططية، الإعداد الذهني لتحقيق درجة الاستثارة والتركيز المثلى، وأخيراً تطوير أسلوب الحياة بحيث يوائم هذا النمط السلوكى. وتجدد الإشارة هنا إلى أن هذا النمط السلوكى المقترح لا يتحقق من خلال القوانين أو القواعد أو حتى الإشراف المباشر من قبل المدربين، ولكن يتحقق من خلال مسئولية ذاتية والالتزام فردى من قبل اللاعب.



شكل (٥/١٠) نتائج مبدأ التزام اللاعب نحو تحقيق الهدف

وربما أمكن التعرف على مستوى الالتزام لدى الرياضي من خلال إجابته على سؤال عام يعكس كيف تمثل الرياضة التي يمارسها أهمية بالنسبة له :

كيف تمثل رياضتك أهمية لك ؟											
غير مهمة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	الشيء الأكثر أهمية فى حياتى
إطلاقاً											

مقياس الالتزام نحو الرياضة

إعداد: تيرى أورليخ، أعد صورته العربية / أمانة كامل راتب

فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الرياضيون لوصف اتجاهاتهم نحو الرياضة التي يمارسونها، رجاء التفضل بقراءة كل عبارة، ثم ضع دائرة حول الرقم الملائم الذي يعبر عن رأيك. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ولكن اختر الإجابة التي تعبر عنك بصدق. التزام بدرجة التزام بدرجة

مرتفعة	متوسطة	منخفضة		
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١

ويتضح أن الإجابة عن هذا السؤال متدرجة من عشر نقاط حيث توضح الدرجة ١٠ الأكثر أهمية (التزام عالي)، بينما توضح الدرجة (١) الدرجة الأقل أهمية (التزام منخفض)، والدرجة ٥ تبين مستوى متوسطاً.

كذلك يمكن أن يسترشد المدرب بتطبيق بعض المقاييس النفسية الأكثر موضوعية التي أعدت لهذا الغرض. ومثال ذلك المقياس الذي قدمه «تيري أورليك» Terry Orlick ١٩٨٠ ويتكون من عبارات عشر، ويشراوح مدى الدرجات بين ١٠ و ٥٠ حيث تعنى الدرجة ١٠ أقل مستوى، والدرجة ٥٠ أعلى مستوى من الالتزام.

وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي يمكن أن يسترشد منها المدرب لزيادة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف :

(١) قدم للرياضيين شرحاً لفوائد الأهداف وتابعهم بشكل منتظم، كذلك وضح لهم مبادئ بناء الأهداف بطريقة يسهل فهمها. وأخيراً ساعدهم على فهم طبيعة الأهداف التي وضعت مشاركة معهم - إذا لم تكن واضحة - وحدد المعايير للإنجاز.

(٢) تجنب استخدام التهديد أو التخويف في حث الرياضيين على وضع أهداف ذات مستوى معين.

(٣) احرص أن تكون معاوننا فاعلاً للرياضيين، إن عملية تحديد الأهداف النوعية، واختيار المعايير أو المستويات المطلوب تحقيقها يجب أن يؤدي على نحو يحترم قيمة الذات Self - Worth للرياضي. لقد أظهرت نتائج البحوث أن مساندة المدربين للرياضيين تساعدهم على اكتساب الثقة لوضع أهداف ذات مستوى أعلى وخاصة عندما يعانون الخوف من الفشل أو الخوف من عقاب المدرب.

(٤) قدم المكافآت للرياضيين عندما يحققون تقدماً وينجزون الأهداف، وفي هذا السياق فإن استخدام المديح، التقدير، الإطراء، والجوائز المادية، يمكن أن تساهم جميعها في زيادة درجة التزام الرياضي وخاصة عندما يحسن استخدامها.

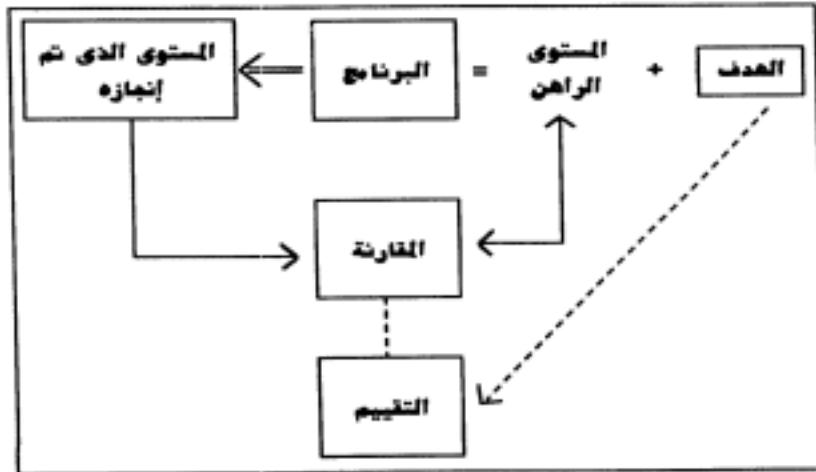
(5) يجب أن تتاح الفرصة للرياضي لمعرفة نتائج أدائه ومدى تقدمه، حيث إن ذلك يمثل شيئاً هاماً للالتزام وإنجاز الهدف، سوف نناقش هذه النقطة بالمزيد من التفصيل في جزء لاحق من هذا الفصل.

(6) عندما يرى الرياضيون أن المدرب يساعدهم بخطة تنفيذية تطور المهارات والمعرفة التي يحتاجون إليها لتحقيق أهدافهم، يكون لديهم درجة أكبر من الالتزام.

تقييم بناء الأهداف :

ينظر إلى عملية التقييم في بناء الأهداف بأنها عملية مستمرة وملازمة للأداء ذاته، حيث من المفترض أن تخطط بناء الأهداف يشمل التقييم المستمر للأهداف المراد تحقيقها سواء أكانت أهدافاً قصيرة المدى أم أهدافاً بعيدة المدى كجزء مكمل مع تعلم المهارات الحركية أو التدريب البدني.

ويوضح الشكل التالي أن التقييم عملية مستمرة تعتمد على المقارنة بين أداء الرياضي قبل البرنامج ثم بعد البرنامج وذلك في ضوء الهدف المقترح تحقيقه.



شكل (٦/١٠) تفاعل تطور برنامج بناء الأهداف والتقييم

ونجدد الإشارة إلى أن هناك بعدين رئيسيين لتقييم نجاح الهدف هما الجهد والاداء.

والسؤال الهام الذى يشغل المهتمين بتقييم الاهداف أيهما يجب أن يسبق الآخر هل الجهد الذى يبذل أم الاداء ذاته ؟

إن الإجابة عن هذا التساؤل السابق تتطلب أن نؤكد هنا أن الجهد لأقصى درجة يعتبر أساساً هاماً لتحقيق أفضل مستوى أداء. ولكن الحاصل أن بعض الرياضيين يخفقون فى الوصول إلى الهدف نظراً لأنهم لا يبذلون الجهد المطلوب أو نظراً لافتقادهم الرغبة فى تحقيق الهدف.

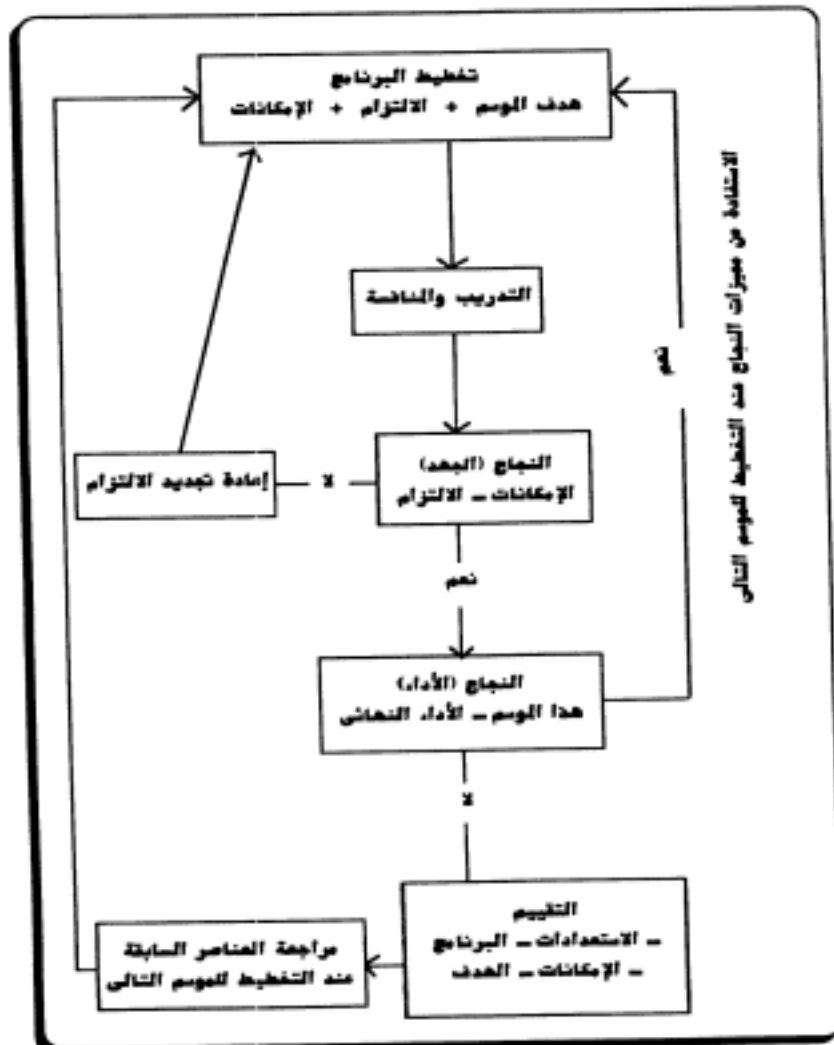
لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف المدرب على مقدار الجهد الذى يبذله الرياضى، ويسترشد فى ذلك بمعيار مدى استغلاله الأمثل لإمكاناته ودرجة التزامه نحو تحقيق الهدف، الأمر الذى يؤكد هنا على أهمية تقييم الجهد قبل تقييم الاداء كما يوضح الشكل (٧/١٠).

هذا وعندما يطمئن المدرب إلى أن الرياضى حقق نجاحاً من حيث بذل الجهد، ينتقل إلى تقييم الاداء، أما إذا أخفق الرياضى فى تحقيق النجاح من حيث بذل الجهد، فإنه عندئذ يجب إعادة التخطيط مرة أخرى، واستخدام الأساليب الملائمة التى تكفل زيادة درجة الالتزام الرياضى، وتحمل المسئولية نحو تحقيق الهدف.

هذا وعندما يوفق اللاعب فى تحقيق النجاح المرتبط بهدف الاداء فإنه يستفيد من العناصر التى شملها التخطيط عند الإعداد والتخطيط للموسم التالى.

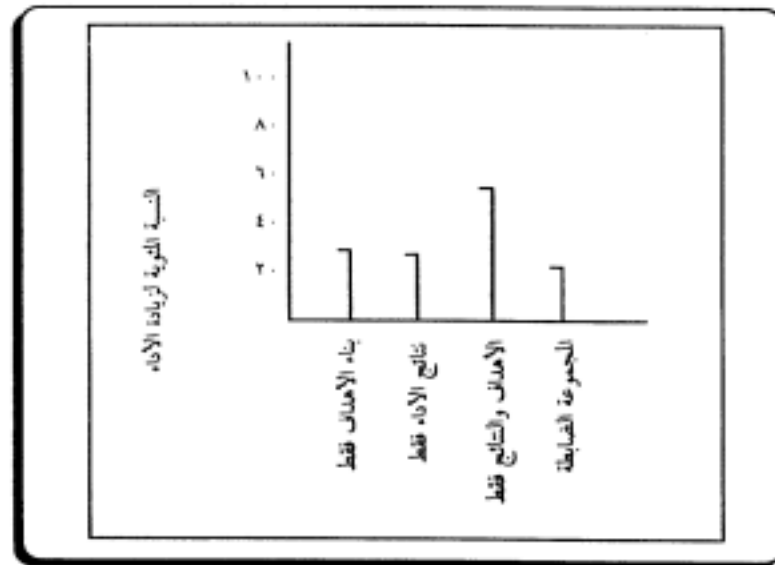
أما فى حالة إخفاق اللاعب فى تحقيق النجاح المرتبط بهدف الاداء، عندئذ يجب مراجعة العناصر الأساسية لتخطيط البرنامج (استعداد الرياضى، البرنامج، الإمكانيات، الاهداف).

إن هذا التخطيط المقترح هو بمثابة تقييم شامل لسير عملية التخطيط للبرنامج ككل، والذى يشمل الرياضى على أساس أنه المكون الأساسى الذى تدور حوله عملية التدريب والمنافسة الرياضية.



شكل (٧/١٠) تخطيط بناء الأهداف في ضوء تقييم بعدى المجد والأداء.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن فعالية تقييم بناء الأهداف تتحقق عندما يوجد جدول زمني يوضح مدى التقدم نحو تحقيق الهدف، وقد أكد هذا المعنى نتائج دراسة «باندورا» Bandura «وسيرفون» Cervone ١٩٨٣. حيث تضمنت إجراءات الدراسة تصنيف عينة من لاعبي الدرجات إلى مجموعات أربع قوام كل مجموعة ٢٠ رياضياً، وتعرضت المجموعة الأولى إلى برنامج يركز على أهداف الأداء النوعية، بينما تعرضت المجموعة الثانية إلى برنامج يركز على معرفة النتائج دون تحديد أهداف نوعية، واشتمل برنامج المجموعة الثالثة على كل من تحديد أهداف الأداء ومعرفة النتائج، أما المجموعة الرابعة والأخيرة فكانت بمثابة الضابطة ولم تتعرض لإجراءات بناء الأهداف أو معرفة النتائج. ويوضح الشكل (٨/١٠) نتائج الدراسة في ضوء النسبة المئوية لتحسن الأداء حيث تؤكد النتائج على أهمية كل من معرفة النتائج وبناء الأهداف.



شكل (٨/١٠) توضح نتائج البحوث أن استخدام الأهداف مصاحبة مع معرفة النتائج يعتبر الوسيلة الأفضل في تحسين الأداء.

إن معرفة النتائج توجه السلوك وتحفز الرياضيين، ولا يمكن تحقيق ذلك دون قياس الأداء. إن الواقع العملي يؤكد أن الكثير من المدربين يخفقون في مساعدة اللاعبين نظراً لأنهم لا يستخدمون القياس بانتظام وعلى نحو دقيق، والنتيجة أن نوعية المعرفة بالنتائج تقتصد إلى الموضوعية ويكون التركيز على النتائج النهائية وليس الأداء.

إن المدربين يبررون عدم استخدام القياس بانتظام وبدقة بأن لديهم واجبات كثيرة، وإن الوقت لا يتسع لذلك وذلك خطأ كبير، حيث إن معرفة نتائج الأداء تعتبر أساس التدريب وهو الأكثر أهمية.

هذا، ويعتقد بعض المدربين كذلك أن المعيار الهام لمعرفة النتائج هو المكسب أو الخسارة في المنافسة، وعلى ضوء هذا المحك الوحيد يقيم الإنجاز لجميع الرياضيين، وهذا في الحقيقة نوع من التقصير الشديد لتحمل المدرب لمسئوليته وواجباته التدريبية.

وينصح في هذا الصدد بأن إحدى الوسائل الفاعلة لتزويد الرياضى بمعرفة النتائج هي استخدام الرسم البياني لتوضيح الأهداف والأداء الرياضى. هذا الرسم البياني يجب أن يتضمن ثلاثة مصادر للمعلومات : كيف يكون أداء الرياضى الآن؟ ما هو التقدم الذى حققه؟ ما هو مقدار البعد عن إنجاز أهدافه ؟

كما ينصح كذلك أن يحتفظ الرياضيون بمثل هذه الرسوم البيانية في سجل التدريب الخاص بهم، وأحياناً يمكن وضع هذه الرسوم البيانية في بعض الأماكن المناسبة التى يؤدي فيها التدريب، ولكن الأفضل أن يحتفظ كل رياضى بسجل التدريب الخاص به حفاظاً على مشاعر بعض الرياضيين الذين يحققون تقدماً بطيئاً مقارنة بزملائهم.

بعض المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء الأهداف لدى الرياضيين :

بالرغم من أن بناء الأهداف لا يعتبر مهارة نفسية يصعب استخدامها، فإن هناك اعتقاداً خاطئاً أنه لا توجد مشكلات يمكن أن تحدث عند استخدام بناء الأهداف. وناقش فيما يلى بعض هذه المشكلات الشائعة المرتبطة ببناء لأهداف :

(١) وضع أهداف عديدة على نحو سريع :

إن الخطأ الشائع يحدث أحيانا عندما يبدأ الرياضي / المدرب استخدام أهداف كثيرة وعلى نحو سريع. ومثال ذلك يقترح أن المدرب الرياضي وضع ٥ أو ١٠ أهداف نوعية، إن ذلك عادة يقود إلى نتائج سلبية، فالرياضي قد يمتلك العديد من الأهداف الفردية ولكن لا تعتبر مؤشراً للأداء، فضلا عن أن كثرة الأهداف قد يقود إلى الارتباك والافتقار إلى الاهتمام. ولكن المدخل الفاعل في هذا الشأن هو تحديد أولوية الأهداف والتركيز على هدف أو هدفين الأكثر أهمية. وعندما تتحقق هذه الأهداف، فإن الرياضي يركز على الأهداف التالية الأكثر أهمية. هذا وعندما يصبح الرياضي أكثر خبرة في بناء الأهداف، فإنه يتعلم التعامل مع عدد أكبر من الأهداف على نحو أكثر فعالية. إنه من الأهمية أن يقدم المدرب والأخصائي النفسى الرياضي العون لتعليم الرياضيين كيف يقترحون ويحققون أهدافهم، ثم يمكن فيما بعد أن يضع الرياضيون أهدافهم اعتمادا على أنفسهم.

(٢) عدم الاعتراف بالفروق الفردية :

يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن بعض الرياضيين لا يتحمسون إلى هذا النظام الخاص ببناء الأهداف، ربما لديهم اتجاهات سلبية حول عمل ذلك. وفي هذه الحالة يجب أن يستثنى هؤلاء وتجنب إجبارهم. حيث إن إجبار الرياضيين على اتباع نظام بناء الأهداف يعتبر عملاً غير فعال، وإن نجاح بناء الأهداف يتطلب درجة عالية من الالتزام والافتناع، هذا ومع مرور الوقت سوف يثبت نجاح الرياضيين الذى التزموا بنظام بناء الأهداف، وذلك أفضل وسيلة لإقناع الرياضيين الأقل التزاما بأهمية وضرورة بناء الأهداف.

(٣) عدم التحديد الزمني لتطبيق برنامج بناء الأهداف :

إنه من الشائع ملاحظة أن بعض المدربين يهتمون بوضع الأهداف وتطبيقها لدى الرياضيين أثناء وقبل الموسم أو بداية الموسم الرياضى، ومع مضي الوقت وتقدم الموسم التدريبي يقل الاهتمام ويقل الوقت المخصص لبناء الأهداف حتى يفقد فعاليته في نهاية الموسم. والواقع أن بناء الأهداف يحتاج الوقت والاستمرارية أسوة بالمهارات النفسية الأخرى، ويحتاج ذلك إلى تخصيص الوقت اللازم لبرنامج بناء الأهداف، وفي هذا السياق من الأفضل أن يخصص ٢٠ دقيقة كل أسبوع لبناء

بطاقة إنجاز الهدف - كرة السلة

الاسم : التاريخ :

مركز اللعب : سنوات الخبرة :

بيانات مرتبطة بالهدف	هدف استراتيجي	هدف نوعي	يحتاج إلى تطوير	متوسط	ممتاز	
						<ul style="list-style-type: none"> ● التصويب. - التصويبة السلمية. - التصويب بالوثب. - الرميات الحرة. ● الارتكاز. ● التمديدات المرتدة.

بطاقة تقييم الأداء - كرة السلة

الاسم : التاريخ :

مركز اللعب : المباراة :

تقدير الأداء بواسطة المدرب	
٪٨٠	● اللعب الهجومى.
٪٩٤	● اللعب الدفاعى.
٪٧٠	● التصويب.
٢ - ٢	- التصويبة السلمية.
٦ - ٢	- التصويب بالوثب.
٤ - ٣	- الرميات الحرة.
٪٩٠	● التمديد والاستلام.
١	● الارتكاز.
٪٩٠	● التمديدات المرتدة.

شكل (٩/٩٠) نموذج مقترح من بطاقات إنجاز الهدف وتقييم الأداء في كرة السلة

الأهداف خلال الموسم التدريبي مع الاستمرار والمتابعة بدلا من تخصيص ٢٠ دقيقة يوميا مع عدم الاستمرار أو المتابعة، كذلك يراعى أن يفرد اهتمام أكبر لبناء الأهداف خلال فترة التخطيط والتنظيم قبل لموسم ومن ذلك على سبيل المثال تصميم بطاقات المحار الأهداف ونماذج لتقييم الأهداف حيث إن هذا الإجراء يساعد على جعل عملية الأهداف أكثر فعالية وواقعية كما في الشكل السابق رقم (٩/١٠).

(٤) الاقتصار على بناء الأهداف التي ترتبط بالنواحي الفنية للأداء :

يلاحظ أن بناء الأهداف يركز أساسا على النواحي الفنية المرتبطة بالأداء مثال ذلك المهارات الأساسية أو النواحي الحفظية أو اللياقة البدنية . . . إلخ، والواقع أن بناء الأهداف يتسع ويشمل مجالات أخرى عديدة مرتبطة بالإعداد المتكامل للرياضي. ومن ذلك بناء أهداف لزيادة تماسك جماعة الفريق، أو بناء أهداف نوعية لممارسة التصور الذهني . . . إلخ.

(٥) عدم الاهتمام بالعوامل البيئية للمساعدة في بناء الأهداف :

سبق أن أوضحنا أن المدربين والإخصائين النفسيين ليس في وسعهم بناء أهداف للرياضيين أو إجبارهم الاشتراك في عملية بناء الأهداف. وإنما الصحيح هو أن يكون لدى الرياضيين الدافع الذاتي والالتزام نحو البرنامج. ومن ثم فإن نجاح برنامج بناء الأهداف يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار وجود مناخ مساعد لبناء الأهداف، ومن ذلك على سبيل المثال المشاركة الإيجابية بين المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي مع الرياضيين في وضع الأهداف. كذلك معرفة المحددات البيولوجية والنفسية للرياضيين، ومعرفة الأهداف غير الواقعية وتجنبها.

**التوجيهات التطبيقية لاستخدام بناء الأهداف لتدعيم الدافع
وتطوير الأداء الرياضي :**

- تتضمن عملية التخطيط لبناء الأهداف في برنامج التدريب الرياضى مراحل رئيسية ثلاثا :

أولا : تحليل الواجبات المطلوب إنجازها :

يجب أن يتم ذلك فى ضوء الإعداد المتكامل للرياضى من حيث :
الجانب البدنى - الجانب المهارى - الجانب النفسى .

ثانيا : قياس الواجبات المطلوب إنجازها :

يجب أن يتم القياس بشكل كمي وموضوعى كلما أمكن ذلك .

ثالثا تحديد الأهداف :

(أ) ترجمة الواجبات المطلوب إنجازها إلى أهداف عامة (رئيسية) :

مثال : تحقيق المركز لأول فى إحدى البطولات .

(ب) ترجمة الهدف العام (الرئيسى) إلى أهداف فرعية :

مثال : تحقيق المركز الأول فى إحدى البطولات يتطلب :

تطوير القدرات البدنية للرياضى .

تطوير المهارات النفسية للرياضى .

تطوير المهارات الحركية للرياضى .

..... إلخ .

(ج) ترجمة الهدف الفرعى إلى أهداف نوعية يمكن قياسها كما موضح

بالجداول التالى رقم (٣/١٠) :

جدول (٣/١٠) ترجمة الأهداف التوعوية إلى أهداف نوعية يمكن قياسها

الأهداف التوعوية	الأهداف التوعوية
<ul style="list-style-type: none"> ● القوة العضلية للتراخين : رفع ثقل وزنه ١٠٠ كجم. ● التحمل الدوري التنفسي : الجرى مسافة ٨٠٠ متر في ٨ دقائق. ● السرعة الانتعالية : الجرى مسافة ٥٠ مترا في ٥ ثوان. 	<p>تطوير القدرات البدنية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية درجة الالتزام نحو الرياضة : - زيادة عدد مرات حضور التدريب بحيث تصل إلى ١٠ مرات في الأسبوع. - استخدام مقياس الالتزام نحو الرياضة. (راجع ص٢٥٢). ● تطوير القدرة على الاسترخاء : - استخدام مقياس الاسترخاء الانفعالية حيث إن انخفاض الدرجة يعكس تحسنا في مقدرة الرياضيين على الاسترخاء. (راجع ص٣٠٥). - استخدام قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق. (راجع ص٣٠٩). ● خفض التوتر والقلق المرتبط بالمنافسة. - استخدام قائمة حالة قلق المنافسة - ٢. (راجع ص١٧٩). ● تحسين المقدرة على التصور الذهني : - استخدام مقياس التصور الذهني. (راجع ص٣٢٢). 	<p>تطوير المهارات النفسية</p>
<p>اذكر بعض التمازج من الأهداف التوعوية الهامة في رياضتك ؟</p>	<p>تطوير المهارات الحركية</p>

(د) توزيع الاهداف النوعية على جرعات التدريب خلال الموسم التدريسي مع مراعاة ما يلي :

- يتناسب الوقت المخصص لتدريب كل هدف نوعي تبعاً لدرجة الأهمية النسبية مقارنة بالاهداف النوعية الأخرى
- تحديد جدول زمني لإنجاز هذه الاهداف الفرعية.
- يفضل أن يخصص لكل جرعة تدريب هدف نوعي مطلوب من الرياضي إنجازه.

• تعتبر الاهداف النوعية بمثابة أهداف قصيرة المدى توضح الأداء المطلوب من الرياضي إنجازه الآن حتى يصل إلى الاهداف الرئيسية النهائية. وعلى ذلك هي مصدر للدافعية الذاتية تحقق فوائدها عديدة للرياضي مثل : توجيه الانتباه نحو الأداء، تعبئة الطاقة، إطالة فترة بذل الجهد، تطوير وإبتكار الأساليب المستخدمة.

الأسس الهامة التي يجب أن يراعيها المدرب / الرياضي عند تحديد الأهداف :

(1) تعاون المدرب مع اللاعب في وضع أهداف خطة التدريب، وأن يدرك اللاعب جيداً

لماذا يجب أن يؤدي تدريباً معيناً ؟

ما المتوقع منه إنجازه؟

مثال :

يرى مدرب إحدى الفرق الرياضية للكرة الطائرة أن اللاعب «أشرف» لا يجيد أداء الضربة الساحقة، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه في المباريات خلال الموسم الرياضي. واقترح المدرب أهمية أن يتضمن البرنامج خلال الموسم الرياضي المقبل تدريبات بالانتقال لتطوير القدرة العضلية للرجلين لهذا اللاعب، ومن ثم تحسين قدرته على الارتقاء والتمكن من أداء الضربة الساحقة على نحو جيد.

ونظراً لأن المدرب لم يوضح للاعب الفائدة من أداء التدريب بالانتقال وعلاقة ذلك بتطوير كفاءة الضربة الساحقة فإن اللاعب قد يهمل المشاركة الفعالة في مثل هذه الجلسات من التدريب ظناً منه أن التدريب بالانتقال لا يمثل قيمة وتأثيراً إيجابياً على تطوير الأداء في الكرة الطائرة.

ولكن عندما يتعاون المدرب مع اللاعب «أشرف» ويتيح له الفرصة لمعرفة أهمية التدريب بالانتقال، وعلاقة ذلك بتطوير الأداء فإنه يتوقع أن تزداد دافعيته ومتابعته فضلاً عن الشعور بالثقة في النفس.

(٢) التركيز على أهداف الأداء الشخصية، وليس أهداف النتائج فقط:

مثال : لاعب الرمي (دفع الكرة).

أهداف الأداء الشخصية : «تحقيق مسافة ١٨ متراً في المسابقة» هذا الهدف يعتبر تحت سيطرة وتوجيه الرياضي - إلى حد كبير - حيث تم تحديده في ضوء التقدم السابق للاعب، ومقدار الجهد الذي يبذله.

أهداف النتائج : «تحقيق المركز الأول في المسابقة» هذا الهدف غير مأمون التحقيق نظراً لأنه يتأثر ببعض العوامل خارج سيطرة اللاعب، ومن ذلك خصائص المنافس .

فهذا اللاعب الذي يركز على أهداف النتائج «تحقيق المركز الأول في المسابقة» يمكن أن يشترك معه في المسابقة أكثر من لاعب يسجل رقماً أفضل من ١٨ متراً ومن ثم فإن خيرة المنافسة عندئذ تمثل خيرة فشل لها آثارها السلبية العديدة على جوانب شخصيته، بالرغم من أنه استطاع أن يسجل هدف الأداء الشخصي المتوقع إنجازه في ضوء قدراته.

أما في حالة التركيز على أهداف الأداء الشخصية فإن اللاعب ينظر إلى إنجازه للرقم ١٨ متراً كخبرة نجاح بصرف النظر عن الترتيب في المسابقة الأمر الذي يؤثر تأثيراً إيجابياً على جوانب شخصيته المختلفة من حيث زيادة الثقة بالنفس وتطوير الدافع الذاتي الإثابة.

(٣) التركيز على تقييم الجهد وليس الأداء فقط:

التقييم عملية مستمرة في ضوء المقارنة بين الأداء قبل البرنامج ثم بعد البرنامج في ضوء الهدف المقترح.

- يعتبر الجهد لأقصى درجة أساساً هاماً لتحقيق أفضل مستوى أداء، لذلك يجب أن يتم تقييم الجهد قبل تقييم الأداء.
- يجب تقييم الرياضى على الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة حتى وإن خسر النتائج.

(٤) التركيز على أهداف تتميز بالتحدى والواقعية :

- درجة الصعوبة الملائمة (تزيد عن مقدرة الرياضى حوالى ١٠٪).
- تتحدد درجة صعوبة الهدف فى ضوء مراجعة معدل التقدم للأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق تحديد الهدف، ودرجة التزام الرياضى نحو بذل الجهد.
- يفضل اقتراح عدد محدود من الأهداف خلال فترة محددة (مثال تحديد أربعة أو خمسة أهداف خلال فترة لا تتجاوز الشهر).
- تجنب وضع أهداف غير واقعية ويرجع السبب فى ذلك إلى :
 - رغبة الرياضى فى الحصول على المكافأة نظير الفوز.
 - يقترح الرياضيون أهدافاً أقل من قدراتهم خوفاً من حدوث الفشل.
 - افتقار الرياضى إلى المعلومات الكافية حول قدراته أو المنافس، أو ظروف المنافسة.
 - يحقق الرياضى تقدماً ملحوظاً فى بعض مراحل الأداء ويعتقد أنه يجب أن يستمر بنفس معدل التقدم فى المراحل التالية.

(٥) الاهتمام بالأهداف الفردية بجانب أهداف الفريق :

- يجب أن يوجه التركيز أكثر على أهداف الأداء الشخصى (الفردية) نظراً لأنها تحت سيطرة وتحكم اللاعب أكثر من أهداف الفريق.
- أهمية أهداف الفريق بالنسبة للأنشطة الجماعية، ولكن قيمتها تقل إذا لم تقترن بوجود أهداف فردية.
- عدم تصارع الأهداف الفردية وأهداف الفريق.

(٦) تحديد أهداف عديدة ذات قيمة للرياضي كدافع لاستمرار التدريب :

• تحقيق البطولة هدف غير مأمون التحقيق دائما ونصيب القليل من الرياضيين.

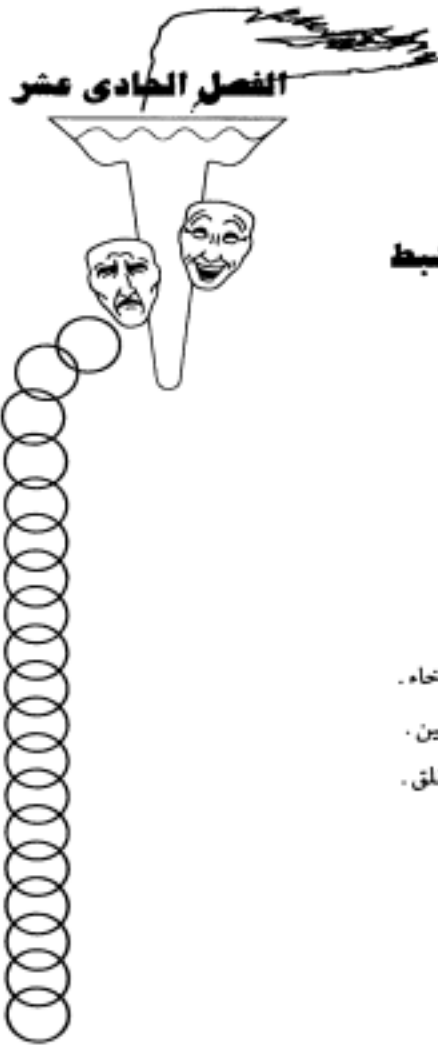
• الأهداف العديدة الأخرى تكون بمثابة تعويض للاعب عندما يخسر المسابقة، ويفيد في ذلك تذكير اللاعب بالفوائد التي تعود عليه نتيجة الممارسة والتدريب (تحسين الصحة واللياقة، السفر للخارج، المركز الاجتماعي إلخ).

(٧) يجب تنمية المسؤولية الذاتية والالتزام لدى الرياضي نحو تحقيق الهدف من البرنامج التدريبي :

• مشاركة المدرب الرياضي في تحديد الأهداف.

• عدم استخدام التهديد أو التخويف لدى الرياضي على وضع الأهداف.

• إتاحة الفرصة لدى الرياضي لمعرفة نتائج أدائه ومدى تقدمه.



أساليب الاسترخاء لضبط التوتر التنفسي

- أسباب التوتر .
- أساليب مواجهة التوتر .
- أساليب الاسترخاء الجسمي .
- تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء .
- مقياس الاستشارة الانفعالية للرياضيين .
- قائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق .

مقدمة :

يعتبر التوتر النفسى من أهم المشكلات التى تواجه معظم الرياضيين . وله العديد من الآثار السلبية مثل : تبيد الطاقة البدنية، والحرم من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة . كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضى فى نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلى، كما قد يسبب حدوث الإصابات البدنية، وفى الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة .

أسباب التوتر :

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضى أنه مطلوب منه فى البيئة، وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدراته، إضافة إلى ذلك إدراك أهمية ذلك الموقف . وعلى ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر : البيئة Environment ، الإدراكات Perceptions ، واستجابات Responses الرياضى لذلك فى شكل استتارة (تنشيط العقل والجسم).

فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب، وعادة ما يوجه اللوم إلى البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذى يحضر المباراة، عدم ملاءمة الأماكن التى يؤدى فيها المباراة . . . إلخ . إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة فى بيئتنا كمسببات للتوتر بشكل ألى بعيد عن التفكير .

إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التى تمثل سببا لحدوث التوتر، ولكن كيف يدرك الرياضى الأحداث . ومن ذلك مثلا أن أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا وفيرا يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له . بينما رياضى آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التفسير فى الأداء أمام هذا الجمهور الوفير . إن مشير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل إيجابى فإن الرياضى الأخر يدركه على نحو سلبى .

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك. ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعنى الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوكي كذلك. ويلخص الجدول (١/١١) العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوترا. وعندما نبحث عن فهم كيف نتعامل مع التوتر فمن الأهمية أن نضع في الاعتبار جميع هذه المظاهر للتوتر.

جدول (١/١١) التغيرات الشائعة المرتبطة بزيادة درجة التوتر

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفسيولوجية
<ul style="list-style-type: none"> ● التحدث بسرعة. ● قضم الأظفار. ● التقرب بالقدم. ● انتفاخ العضلات. ● الحركات المفاجئة غير الإرادية. ● عبوس الوجه. ● فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي. ● لتأوب. ● الارتعاش (الارتعاش). 	<ul style="list-style-type: none"> ● عدم السرور. ● الشعور بالارتباك. ● عدم القدرة على اتخاذ القرار. ● الشعور بالاضطراب. ● عدم القدرة على التركيز. ● عدم القدرة على توجيه الانتباه. ● عدم الشعور بالسيطرة والتحكم. ● الشعور غير المألوف. ● ضيق مجال الانتباه. 	<ul style="list-style-type: none"> ● زيادة نبضات القلب. ● زيادة ضغط الدم. ● زيادة إفراز العرق. ● زيادة نشاط الموجات المخية. ● زيادة تمدد بؤبؤ العين. ● زيادة معدل التنفس. ● زيادة انسياب الدم في الجلد. ● زيادة التوتر العضلي. ● زيادة استهلاك الأوكسجين. ● زيادة سكر الدم. ● جفاف الحلق. ● تكرار التبول. ● زيادة إفراز الأدرينالين.

وتشير الدلائل إلى أن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية، والتغيرات في الاستشارة كاستجابة للبيئة. ومع ذلك يوجد نمطان من التوتر اعتمادا على أيهما يحدث أولا هل الأفكار السلبية أم التغيرات في الاستشارة. ويبين الشكل التالي هذين النمطين المقترحين للتوتر.

صيفة التوتور (١)

المثيرات البيئية ← الاستشارة ← الأفكار السلبية = التوتور

صيفة التوتور (٢)

المثيرات البيئية ← الأفكار السلبية ← الاستشارة = التوتور

نقل (١/١١) الصيفتان المترهتان للتوتور النفسى للرياضى

صيفة التوتور (١)

عندما يذهب الرياضى إلى غرفة الملابس قبل المباراة (ذلك يمثل المثيرات البيئية)، يشعر فجأة بزيادة التوتور العضلى، تعرق راحتا اليدين، اضطراب المعدة، إضافة إلى الانشغال بالأفكار المرتبطة بالأحداث السابقة (الاستشارة). إن زيادة الاستشارة فى هذا المثال ليست نتيجة أن غرفة الملابس تمثل تهديدا للرياضى، ولكن نتيجة الارتباط الشرطى لسنوات طويلة بين تواجد الرياضى فى هذا المكان وزيادة الاستشارة.

صيفة التوتور (٢)

يحدث خلال اللحظات التى تسبق بداية المباراة أن يشاهد الرياضى منافسه يؤدي الإحماء (المثيرات البيئية)، يفكر أنه من المستحيل هزيمته، ويتخيل كيف يؤثر ذلك فى تقديره لذاته أمام الجمهور (الأفكار السلبية)، ثم يشعر بعد ذلك بزيادة نبضات القلب، ارتعاش الركبتين، توتر العضلات فى الرقبة وأعلى الظهر، وتباين الأفكار فى اتجاهات مختلفة فى محاولة للتحليل المركز للموقف (الاستشارة).

يتضح مما سبق أنه فى الصيفة (٢) أن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستشارة بينما فى الصيفة (١) فإن أعراض الاستشارة تحدث أولا ثم يتبعها الأفكار السلبية. وبناء على ذلك يتبين أن البيئة نفسها ليست هى سبب حدوث التوتور ولكن تفسير

البيئة أى الأفكار السلبية هى التى تجعل البيئة مصدرا للتهديد والتوتر، أى إدراك الرياضى للبيئة المحيطة به وليس البيئة ذاتها هى التى تشكل طبيعة انفعالاته. ولكن ذلك لا يلقى أن هناك ظروفا بيئية تمثل مصدرا لخبرة التوتر لدى الرياضى، أو على الأقل يمكن أن نفترض أن بعض الأحداث البيئية تؤدى إلى الأفكار السلبية على نحو يزيد عن أحداث ييشية أخرى. هذا وبصرف النظر عن الحدث ذاته فإنه لا يصبح مصدرا للتوتر إلا من خلال التفسير السلبى له.

وتجدر الإشارة إلى أن التفاعل بين الاستشارة والأفكار السلبية سواء كان فى صيغة التوتر (١) أو صيغة التوتر (٢) فإن ذلك يؤدى غالبا إلى حلقة مفرغة من التأثير السلبى. فعلى سبيل المثال فإن خبرة التوتر فى الصيغة (٢) قد يقول الرياضى لنفسه : «أنا أشعر بالارتباك الآن» (أفكار سلبية) ثم يمر بخبرة الاستشارة التى تدعم إدراكه بالارتباك، وتقوده إلى المزيد من الأفكار السلبية حول الموقف والتى تقود بدورها نحو المزيد من الاستشارة.

هذا وتعتبر الصيغة (١) أقل انتشارا وحدوثا فى الرياضة مقارنة بالصيغة (٢) التى تحدث كثيرا. ولذلك أن يتجه التركيز فى توجيه التوتر على أساس أن الأفكار السلبية تسبق وتقود إلى زيادة الاستشارة.

أساليب مواجهة التوتر :

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة، ومن أمثلة بعض الأساليب الشائعة بين الرياضيين فى هذه الأونة الأخيرة، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة، والرقود فى حوض ممتلئ بالماء الدافئ، واستخدام التدليك، كل من هذه الطرق يمكن أن تكون ذات فعالية. كذلك فإن بعض الرياضيين قد يستخدم التنويم المغناطيسى، اليوجا، التدريب الذاتى، التصور البصرى لمواجهة التوتر. ويستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مثل الأساليب التالية: الاسترخاء العضلى التقدمى Progressive Muscle Relaxation، التخلية الحيوية Bio feedback، ... إلخ.

ونحاول فى هذا الجزء أن نجيب على بعض التساؤلات التى تساعد المدرب فى استخدام أساليب التعامل أو مواجهة التوتر، ومن ذلك ما يلى :

- ما أفضل الأساليب التي تساعد الرياضيين على مواجهة التوتر؟

- ما الأسلوب الذي يمكن تعليمه للرياضيين؟

- ما أفضل الأساليب الملائمة للأنماط المختلفة من التوتر؟

وبما هو جدير بالذكر أن الأساليب المقدمة في هذا الفصل مختارة للاستخدام مع الرياضيين الذين لا يعانون من التوتر الحاد (المزمن) الذي وصل إلى مرحلة الخلل الوظيفي. وإنما هذه الأساليب المقدمة تمثل أهمية خاصة للرياضيين العاديين الذين يرغبون في تحسين مهاراتهم لمواجهة التوتر الراهن مما يسمح لهم بالتعامل على نحو إيجابي مع الضغوط التي يتعرض لها في مواقف المنافسة. أما الرياضيون الذين يعانون من التوتر الشديد، الاكتئاب، أو بعض الأمراض البدنية مثل القرحة أو الصداع الشائع ارتباطها بالتوتر عندئذ يجب مراجعة الأخصائي النفسي الإكلينيكي. كذلك تجدر الإشارة هنا إلى أن الأساليب المقدمة ليس لها آثار سلبية، وإنما تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفيد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة.

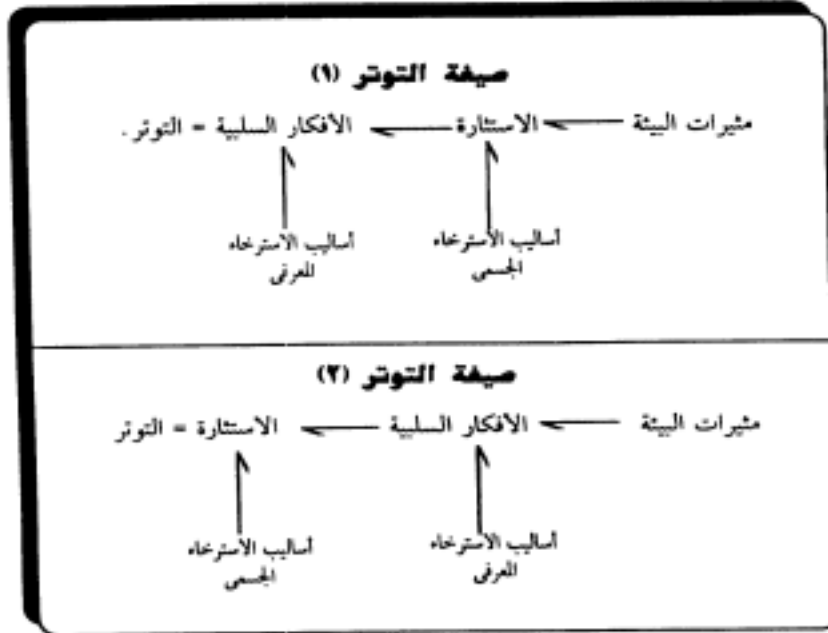
إنه من الأهمية بمكان أن يأخذ المدرب في اعتباره ضرورة معرفة هذه الأساليب وتعلمها أولاً، ثم يستطيع بعد ذلك أن يعلمها للرياضيين بسهولة وكفاءة.

هذا وبالرغم من تعدد أساليب مواجهة التوتر لدى الرياضيين فإنها لا تخرج عن استخدام واحد على الأقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر، والتي سبق تحديدها في الشكل رقم (١/١١) وهي تحديدًا: البيئية، مستوى الاستشارة، والأفكار السلبية.

ولذلك تناقش في الجزء التالي كيف يمكن للمدرب التغيير في البيئية بغرض إنقاص التوتر. ثم تناقش كيف يمكن إنقاص التوتر من خلال خفض الاستشارة البدنية باستخدام أساليب مختلفة للاسترخاء الجسمي - إجراءات توجيه التوتر الجسمي (Somatic (Body) Stress - وبعد ذلك نسردها اهتماماً لمناقشة كيف يمكن نقص أو التخلص من الأفكار السلبية - إجراءات توجيه التوتر المعرفي (Cognitive Stress). هذا وقبل معرفة هذه الأساليب فإنه من المفيد التعرف على أي هذه الطرق أو الأساليب تناسب نمط التوتر.

إن التغيير في البيئة يساعد على خفض أى نمط من التوتر. ولكن الشيء المهم هو تحديد أى أسلوب أفضل في مساعدة الرياضى هل أسلوب الاسترخاء الجسمى Somatic Technique أم أسلوب الاسترخاء المعرفى Cognitive Technique.

الواقع إن معرفتنا لصيغة التوتر للرياضى هى التى تساعدنا فى تحديد الأسلوب المناسب، فعلى سبيل المثال فإن أساليب الاسترخاء الجسمى تلائم الصيغة (١) (المثيرات ← الاستشارة ← الأفكار السلبية = التوتر). كذلك فإن أساليب الاسترخاء المعرفى تلائم الصيغة (٢) (المثيرات البيئية ← الأفكار السلبية ← الاستشارة = التوتر). ويوضح الشكل (٢/١١) التمثلين المقترحين للتوتر وما هو الأسلوب المناسب لمواجهة كل منهما.



شكل (٢/١١) استخدام أساليب مواجهة التوتر الجسمى والمعرفى لصيغتي التوتر (١)، (٢).

يتبين من الشكل (٢/١١) أن الاستثارة تحدث أولاً، نظراً لأن هذه الاستثارة بمثابة استجابة شرطية لـ أو ترتبط بالمشيربات البيئية من خلال تكرار حدوثها. لذلك فإنها تحدث قبل أى أفكار سلبية. تزداد الاستثارة ويبحث الرياضى عن تفسيرات لذلك. وإذا حدث أن هذه التفسيرات اتخذت أشكالاً سلبية، فإن الرياضى يشعر بالتوتر. وعندما يحدث التوتر وفقاً لهذه الصيغة فإن أساليب الاسترخاء الجسمى تصبح أكثر فعالية، لذلك فإن الرياضى عندما يواجه حدثاً معيناً يؤدي إلى زيادة الاستثارة فإنه يستطيع تحويل الاستجابة من الاستثارة إلى الاسترخاء. فالاسترخاء هو الاستجابة المقابلة للدرجة المرتفعة للاستثارة البدنية ومن ثم يبطل التأثير الشرطى لحدوث الاستثارة.

أما بالنسبة للصيغة (٢) فيلاحظ أن الأفكار السلبية تسبق زيادة الاستثارة، لذلك فإن الأساليب الأكثر فعالية لإنقاص التوتر تحدث من خلال وقف الأفكار السلبية حتى لا تؤدي إلى زيادة الاستثارة ومن ثم التوتر.

هذا وبالرغم من أن أساليب الاسترخاء الجسمى ثلاثم الصيغة (١) لمواجهة التوتر، فإن أساليب الاسترخاء المعرفى ثلاثم الصيغة (٢) لمواجهة التوتر. إضافة إلى ما سبق فإن استخدام الأسلوبين معاً أو استخدام أى منهما يحقق الفائدة فى مواجهة التوتر عندما يكون فى مراحله المبكرة.

هذا ويختص الفصل الحالى بتناول بعض أساليب الاسترخاء الجسمى (البدنى) للتغلب على التوتر النفسى. أما الأساليب المعرفية للتغلب على التوتر النفسى فتتطلب اكتساب الرياضى العديد من المهارات النفسية التى تتناولها فى الفصول اللاحقة، مثل تركيز الانتباه، التصور ذهنى، التفكير الذاتى، الشقة بالنفس... إلخ.

أساليب الاسترخاء الجسمى البدنى: Somatic Relaxation Technique

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون فى تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبى والقلق الذى يصاحب الاشتراك فى المنافسات الهامة، والذى يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص فى العضلات المشتركة فى أداء المهارة فقط.

وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستشارة الانفعالية. لذلك نستعرض أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي :

- ١ - الاسترخاء التخيلي Imagery Relaxation
- ٢ - الاسترخاء الذاتي Self - Directed Relaxation
- ٣ - التدريب الاسترخائي التدريجي (التقدمي) Progressive Relaxation
- ٤ - استرخاء التغذية الراجعة الحيوية. Biofeedback Relaxation

الاسترخاء التخيلي: Imagery Relaxation

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين. مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، والشمس تملأ الجو بدفئتها، والنسيم عليل، والهدوء يخيم من حوله.

إن الأساس المنطقي الذي يعتمد عليه هذا الأسلوب معناه أنه إذا كان من المتعذر على الرياضي تغيير البيئة الواقعية، فإنه يستطيع أن يغير من البيئة خلال التصور الذهني. والخطوات المسبقة للإعداد للاسترخاء التخيلي تشمل الإجراءات التالية:

- ١ - اختيار المكان الملائم الذي يتميز بالهدوء والراحة.
- ٢ - يجب أن يكون الرياضي يقظا، ولكن غير مستثار بدرجة زائدة لبعض الأحداث الراهنة. عندما يكون الرياضي متعبا أو يتسم بالطاقة الزائدة فإن هذا المناخ يعتبر غير ملائم لتعلم مهارات الاسترخاء. أما عندما يتمكن الرياضي من أداء مهارات الاسترخاء باقتدار عندئذ يمكن استخدام الاسترخاء مع ارتفاع درجة التوتر.
- ٣ - يجب أن يتحلى الرياضي بالاتجاهات الإيجابية الصحيحة. بعض الرياضيين لا يعتقدون في جدوى تدريب المهارات النفسية، ومن ثم لا

يقدمون على هذا النوع من التدريب بجدية ورغبة صادقة، كذلك فإن البعض الآخر يعتقد في آمال أو توقعات على هذا النوع من التدريب بجدية ورغبة صادقة، كذلك فإن البعض الآخر يعتقد في آمال أو توقعات غير واقعية ظنا أن دقائق قليلة من التدريب يجب أن تؤدي إلى تغيير سحري في مهاراتهم النفسية. ولكن الصحيح هو الثقة في أهمية هذا النوع من التدريب النفسي، والافتناع، إن ذلك يتحقق من خلال التدريب والوقت اللازمين.

٤ - يجب الاطمئنان إلى أن جميع الرياضيين يتخذون وضعاً مريحاً ومع ذلك يفضل أن يكون التمرين الاسترخائي من الرقود، الدراعان جانباً بجوار الجسم، والرجلان غير متقاطعتين، والعينان مغلقتان.

- الآن اطلب من الرياضيين التفكير في أماكن محبوبة لديهم لأداء الاسترخاء، أماكن يشعرون دائماً فيها بالراحة والأمان. وأعط لهم لحظات قليلة لتحقيق ذلك.

- يطلب من الرياضيين الاسترخاء كلما أمكن ذلك، الشهيق العميق والزفير ببطء.

- يطلب من الرياضيين التوجه لأي منطقة توتر في عضلات الجسم، الشهيق العميق، الزفير ببطء.

- يطلب من الرياضيين التصور الذهني لأنفسهم في المكان المحبب إليهم، يستحضرون صورة هذا المكان ليس تصوره فقط، ولكن الشعور . . . الاستماع للأصوات . . . استنشاق الهواء . . . الشعور بالرمل . . إلخ. ثم حثهم على ملاحظة الاسترخاء، والتأكيد على الشعور بالاسترخاء العميق.

- كلما أحسن الرياضيون معايشة الصورة الذهنية، كلما توقع المزيد من الاسترخاء.

- يجب أن يمارس الرياضيون بانتظام هذا النوع من التصور الذهني دون إرشادات أو توجيهات خارجية من قبل المدرب أو أي شخص آخر حتى يستطيعوا استحضار الصورة الذهنية بسرعة ويشعروا بالاسترخاء المرتبط بها.

- يجب أن يمارس الرياضيون هذا الأسلوب في حياتهم اليومية حيثما يواجهون مواقف أو مشيرات التوتر. مع الأخذ في الاعتبار أن يمارس أولا مع مواقف تتميز بالتوتر البسيط ثم التدرج مع مواقف التوتر الأكثر شدة وهكذا، سواء في مجال الحياة الرياضية أو الحياة بشكل عام.



يمكن الشعور بالاسترخاء، العميق عندما يغادر التوتر جميع مناطق الجسم

والخلاصة: إن مفتاح النجاح لاستخدام هذا الأسلوب الاسترخائي التخيلي ما يلي:

- تحديد مكان واضح في الذهن، ويرتبط بقوة بمشاعر الاسترخاء.
- التصور الذهني الجيد للمكان بما يحقق استخدام الحواس المختلفة (البصر - السمع - الشم - اللمس ... إلخ).
- ممارسة هذا الأسلوب الاسترخائي أولا في مواقف لا تتسم بالتوتر، ثم التدرج في زيادة مواقف التوتر.

الاسترخاء الذاتى ، Self - Directed Relaxation

يعتبر الاسترخاء الذاتى صورة مختصرة للتدريب الاسترخائى التدريجى ، وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه . ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ، ثم استخدام التنفس البطيء السهل ، وأثناء ذلك يتصور الرياضى خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين .

وينصح باستخدام الجلسات الأولى تحت إشراف وتوجيه المدرب ، ثم يمكن بعد عدد قليل من الجلسات أن يقوم الرياضى بمفرده بأداء هذا النوع من التدريب ، وإذا واجه صعوبة فى تحقيق ذلك يمكن استخدام شريط لتسجيل هذه التعليمات أو تقديمها مكتوبة .

إن الهدف من الاسترخاء الذاتى هو استطاعة الرياضى أن يحقق النقص التدريجى للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل . وبينما فى بداية التدريب على هذا الأسلوب الاسترخائى يحتاج الرياضى إلى حوالى عشر دقائق لمسيرة التعليمات الخاصة بذلك ، فإنه مع التمرين والممارسة يتحقق المزيد من الاسترخاء فى فترة زمنية أقل ، وربما يحتاج الرياضى إلى ثوان قليلة لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل .

وتقدم فيما يلى نموذجاً للاسترخاء الذاتى الذى يستخدمه بعض الاختصاصيين النفسيين الرياضيين فى إحدى جلسات التعلم . ، مع أهمية الأخذ فى الاعتبار خطوات الإعداد الأربع التى سبق شرحها فى الاسترخاء التخيلى (مكان الممارسة الملائم - السقطة دون الاستشارة الزائدة - الاتجاهات الإيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية - الرقود فى وضع مريح) . وينصح المدرب عند قراءة التعليمات على الرياضيين أن يتحدث ببطء وهدوء ، وأن يتوقف فى اللحظات الملائمة . كذلك مساعدة الرياضيين على التركيز على العضلات والشعور بالاسترخاء .

ومما هو جدير بالذكر أن هذا الأسلوب يكون له تأثير فعال عندما يستطيع الرياضى الاحتفاظ بالانتباه مركزاً على المجموعات العضلية ، ويستطيع تحويل الانتباه عندما يوجه لعمل ذلك . أما عندما يجد بعض الرياضيين صعوبة فى تركيز الانتباه (بالرغم من أنه يمكن تحسين مقدرتهم عندما يتحسن تركيزهم) فإنهم عندئذ يفضل أن يستخدم معهم التدريب الاسترخائى التقدسى .

نموذج التعليمات ، لتعليم الاسترخاء الدائري

خذ شهيقا عميقا وزفيرا بطيء. فكر في الاسترخاء (توقف). شهيق عميق .. زفير بطيء. شهيق عميق ... زفير بطيء .. الآن ركز كل اهتمامك في الرأس. اشعر بأى توتر في مقدمة رأسك. الاسترخاء في مقدمة الرأس فقط. استرخاء .. (توقف). استرخاء عميق .. أعمق ... أعمق.

اشعر بأى توتر في الفكين أو عضلات الوجه الأخرى. استرخاء التوتّر في هذه العضلات فقط. اشعر أن التوتّر يخرج بعيدا. شهيق عميق .. زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك. استرخاء .. (توقف). شهيق عميق ... زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق .. أعمق ... أعمق.

الآن اشعر بأى توتر في الذراعين، الساعدين، اليدين. الاسترخاء في عضلات الذراعين فقط. استرخاء ... (توقف).

اشعر بأى توتر في يديك، الأصابع أو الذراعين، الاسترخاء من التوتّر في هذه العضلات فقط. شاهد التوتّر وهو يخرج من جسمك. الشهيق العميق .. الزفير البطيء. اشعر بالاسترخاء في الذراعين واليدين. استرخاء ... (توقف). الشهيق العميق .. الزفير البطيء (توقف). استرخاء عميق ... أعمق ... أعمق.

الآن ركز انتباهك على الرقبة وأعلى الظهر. اشعر بأى توتر في هذه العضلات في الرقبة وأعلى الظهر. الاسترخاء في هذه العضلات فقط ... (توقف).

شاهد التوتّر وهو يخرج من الجسم، الشهيق العميق .. الزفير البطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات. استرخاء ... (توقف) .. شهيق عميق ... زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق .. أعمق ... أعمق .. أعمق. تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية. والاحتفاظ بعضلات الذراعين واليدين مسترخية. والاحتفاظ بعضلات الرقبة وأعلى الرأس مسترخية. احتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق ... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات. اشعر بالاسترخاء العميق ... أعمق ... أعمق.

الآن اشعر بتوتر في عضلات أسفل الظهر والمعدة. ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. اشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

شهيق عميق .. زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في عضلات أسفل الظهر والبطن. استرخاء .. (توقف). شهيق عميق ... زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق .. أعمق ... أعمق.

الآن اشعر بأي توتر في أعلى السرجلين من الأمام والخلف. ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. اشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

شهيق عميق ... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في أعلى السرجلين. استرخاء ... (توقف) شهيق عميق ... زفير بطيء ... (توقف). استرخاء عميق ... أعمق ... أعمق.

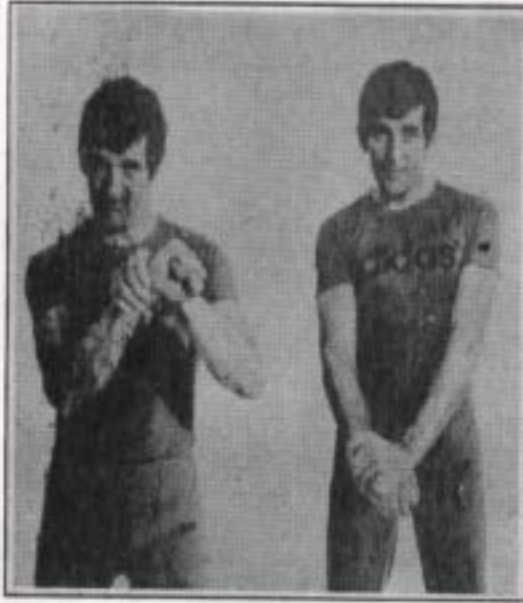
تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية، الاحتفاظ بعضلات أسفل الظهر والبطن مسترخية. الاحتفاظ بعضلات أعلى السرجلين مسترخية. الاحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق .. زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات. اشعر بالاسترخاء عميق ... أعمق ... أعمق.

الآن اشعر بتوتر في أسفل السرجلين والقدمين. ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. اشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

الشهيق العميق .. الزفير البطيء. اشعر بالاسترخاء في أسفل السرجلين والقدمين. استرخاء .. (توقف). شهيق عميق ... زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق .. أعمق ... أعمق.

الآن استرخاء كل الجسم. استرخاء كامل. اشعر أن جميع التوتر يخرج من عضلات الوجه .. الذراعين والسرجلين .. الرقبة وأعلى الظهر .. أسفل الظهر والبطن ... أعلى السرجلين .. أسفل السرجلين والقدمين. شهيق عميق .. زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع جسمك. استرخاء ... (توقف). شهيق عميق .. زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق ... أعمق ... أعمق.

الاسترخاء التدريجي (التقدمي): Progressive Relaxation



يعتمد الاسترخاء التدريجي على قيام الرياضي بسلسلة من التقلصات العظمية يتبعها الاسترخاء، وذلك لمساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض، مقابل الإحساس بالاسترخاء عن التقلص من الانقباض

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي، إلا أنها جميعاً تستند إلى الطريقة التي قدمها «إدموند جاكوبسون» Edmond Jacobson وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي. ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظراً لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى. حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

وفيما يلي شرح النقاط الرئيسية التي تميز الاسترخاء التدريجي :

- ١ - إن كلا من التوتر والاسترخاء شيان متضادان، فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوتراً ومسترخياً في نفس الوقت.
- ٢ - يمكن تعلم الفرق بين التوتر وعدم التوتر. وبالرغم من أن أغلب الناس ليس لديهم الوعي أو الحساسية الكافية للتمييز بين الزيادة أو النقص القليل للتوتر العضلي فإنه يمكن تعلم هذه المهارة.
- ٣ - تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلي يؤدي بدوره إلى نقص التوتر والقلق الذهني.

٤ - يتحقق الاسترخاء التدرجي من خلال الاسترخاء والانتقباض المنتظم لجميع العضلات الكبيرة للجسم.

تعليمات عامة ،

سبق أن أوضحنا أن أسلوب الاسترخاء التدريجي يعتمد على سلسلة من التوتر (التقلص) العضلي والاسترخاء لعضلات معينة، لذلك فالمطلوب هو تطوير الوعي بالفرق بين التوتر والاسترخاء. ويمكن تعلم هذه المهارة من خلال وصول الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة من التوتر لمجموعة عضلية، وعندئذ يتعلم التعرف على ما هو الشعور بالتوتر، ثم يعقب ذلك الاسترخاء الكامل لهذه المجموعة العضلية والشعور بالفرق بينهما، وعندما يكتسب الرياضي مهارة التعرف على التوتر في عضلات جسمه، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف المنافسة الهامة أو مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التدريجي حقق هدفه.

هذا وبالرغم من وجود العديد من التعديلات لأسلوب جاكوبسون للاسترخاء التدريجي، فإن هناك شروطاً معينة يجب الالتزام بها، ومن ذلك أن يتخذ الرياضي وضعا مريحاً مثل الرقود على مرتبة على الأرض مع استخدام وسادة صغيرة أسفل الرأس، وأن تتم الممارسة في مكان هادئ والتخلص من الملابس الضيقة بما في ذلك الأحذية. يراعى أن يكون الضوء خافتاً (ولكن ذلك ليس ضرورياً). كما يجب أن تكون العينان مغلقتين مع التنفس العميق عدة مرات.

تستغرق الجلسات الأولى فترة حوالى ٣٠ دقيقة. ويمكن اختصار هذا الزمن إلى ٥ أو ١٠ دقائق بعد حوالى ثلاث أو أربع جرعات تدريب.

تعليمات خاصة ،

تستطيع تحقيق الاسترخاء العميق عندما تدع التوتر يفادر جسمك، تخيل أن التوتر في العضلات يشبه عداد السرعة في السيارة، حيث إن أقصى درجة توتر هي ١٠٠٪. وأقصى استرخاء صفر. الآن تقوم بتوتر العضلات (الذراعين) ببطء ثم تحاول أن تزيد التوتر تدريجياً ٥٠٪، ثم ٧٥٪ وأخيراً ١٠٠٪. التركيز في الحد الأقصى للتوتر لمدة خمس ثوان. الآن تخلص من التوتر بسرعة. حاول أن ينخفض التوتر إلى صفر. هل عضلة الذراعين في استرخاء كامل؟ أم أن التوتر

ما زال موجودا حوالي ٢٠٪ أو أكثر؟ هل تستطيع التخلص من التوتر المثيق؟ إذا أمكنك ذلك يعني أنك حققت الاسترخاء العميق.

تكرار كل تمرين لكل مجموعة عضلية مرتين قبل الانتقال إلى المجموعة التالية. ومع تقدم المهارة يمكن إلغاء مرحلة التوتر ويوجه التركيز على الاسترخاء مباشرة. يفضل في بداية الممارسة أن يقرأ المدرب التعليمات على الرياضيين كما يمكن للرياضيين استخدام شريط التسجيل لتحقيق نفس الغرض.

ونقدم على الصفحات التالية بعض نماذج التدريب باستخدام الاسترخاء التدريجي لدى الرياضيين والتي حققت نجاحا في مجال الممارسة العملية :

النموذج الأول لتدريب الاسترخاء التدريجي :

- الحصول على الراحة كلما أمكن ذلك.
- التخلص من الملابس الضيقة، وعدم تقاطع الرجلين.
- الشهيق العميق، الزفير البطيء، وكن مسترخيا كلما أمكن ذلك.
- ارفع الذراعين ومدهما للخارج أمامك.
- الآن تشبيك اليدين وانباضهما بشدة كلما أمكن ذلك.
- لاحظ التوتر غير المرغوب في يديك وأصابعك.
- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.
- لاحظ نقص التوتر، ولكن ركز على التوتر المتبقى.
- اترك اليدين في حالة استرخاء كامل.
- لاحظ كيف أن التوتر وعدم الراحة يخرجان من يديك، يحل مكانهما الإحساس بالراحة والاسترخاء.
- ركز على الفرق بين التوتر وعدم الراحة الذي كنت تشعر به، والاسترخاء الذي تشعر به الآن.
- التركيز على الاسترخاء التام ليديك من ١٠ - ١٥ ثانية.

- التوتر الشديد لأعلى الذراعين (العضدين) لمدة ٥ ثوان.
- ركز على الشعور بالتوتر.
- اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.
- مرة أخرى ركز على التوتر المتبقى.
- الآن الاسترخاء الكامل لأعلى الذراعين (العضدين) لمدة ١٠ - ١٥ ثوان، والتركيز بعناية على تطور الاسترخاء.
- اترك الذراعين في وضع مريح بجوار جسمك.
- تثنى أصابع القدمين بشدة كلما أمكن ذلك.
- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.
- ثم الاسترخاء الكامل لأصابع القدمين، والتركيز على الاسترخاء يمتد إلى الأصابع.
- استمرار استرخاء أصابعك لمدة ١٠ - ١٥ ثانية.
- انجاه أصابع القدمين بعيدا عنك وتوتر القدمين والساقين.
- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.
- الاسترخاء الكامل للقدمين والساقين لمدة ١٠ - ١٥ ثانية.
- امتداد الرجلين ورفعهما حوالي ١٥ سنتيمترا عن الأرض، ثم توتر عضلات الفخذين.
- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.
- ركز على الاسترخاء الكامل للقدمين، الساقين، الفخذين لمدة حوالي ٣٠ ثانية.

• توتر الاليتين لمدة خمس ثوان، اترك نصف التوتور يخرج، ثم بعد خمس ثوان أخرى تخلص من النصف الآخر.

- الاسترخاء الكامل للاليتين، والتركيز على الإحساس بتقلعهما واسترخائهما.

- التركيز كذلك على العضلات التي سبق التدريب عليها.

• توتر عضلات البطن بشدة كلما أمكن ذلك لمدة خمس ثوان مع التركيز على التوتور.

- اترك نصف التوتور يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر قبل الاسترخاء الكامل لعضلات البطن.

- ركز على انتشار الاسترخاء حتى تصبح جميع عضلات البطن مسترخية تماما.

• ضغط راحتي اليدين معا ودفعهما حتى يحدث التوتور في عضلات الصدر والكتفين.

- الاحتفاظ بالتوتور خمس ثوان، اترك نصف التوتور يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- الآن الاسترخاء الكامل للعضلات والتركيز على الاسترخاء حتى تصبح العضلات طليقة ومسترخية تماما.

- التركيز على كل العضلات التي سبق التركيز عليها.

• ادفع الكتفين للخلف أقصى ما في وسعك حتى يحدث التوتور في عضلات ظهرك.

- الاحتفاظ بالتوتور خمس ثوان، اترك نصف التوتور يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- الاسترخاء الكامل لعضلات ظهرك والكتفين.

- التركيز على انتشار الاسترخاء حتى يحقق الاسترخاء التام.

* بينما يحتفظ الاسترخاء لعضلات الجذع، الذراعين، الرجلين، تتوتر عضلات رقبتك بوضع رأسك للأمام حتى تضغط الذقن في صدرك.

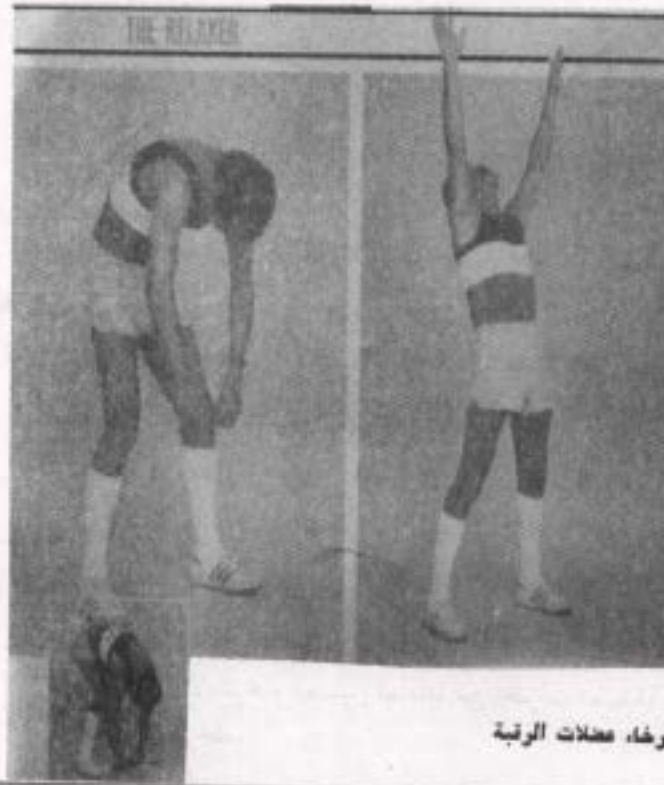
- الاحتفاظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر. ثم الاسترخاء الكامل لرقبتك.

- اسمح لرأسك أن تكون في وضع معلق، بينما تركز على انسياب الاسترخاء في عضلات رقبتك.

* اضغط على أسنانك ولاحظ التوتر في عضلات الفكين.

- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.

- استرخاء الفم كاملاً، تباعد الشفتين قليلاً، التركيز على الاسترخاء الكلي لهذه العضلات حوالي ١٠ - ١٥ ثانية.



استرخاء عضلات الرقبة

- توتر اللسان وذلك بدفعه نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن ذلك.
- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر، ثم الاسترخاء الكامل للسان.
- الآن ركز على الاسترخاء الكامل لعضلات الرقبة، الفكين، واللسان.
- العينان مغلقتان، تحريك بؤرة العين لأعلى لمشاهدة شيء مرتفع.
- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.
- الاسترخاء الكامل للعينين.
- ركز على انتشار الاسترخاء في العينين، وركز كذلك على استرخاء عضلات الوجه الأخرى.
- تجعيد جبهة الرأس بشدة كلما أمكن ذلك.
- احتفظ بالتوتر خمس ثوان، اترك نصف التوتر يخرج، ثم بعد خمس ثوان تخلص من النصف الآخر.
- ركز على تطور الشعور بالاسترخاء، ومقارنة ذلك بالتوتر الذي كان موجودا.
- ركز الآن حوالى دقيقة على استرخاء جميع عضلات جسمك.
- التحكم في التنفس، أحد العناصر الهامة للاستجابة التي تتميز بالاسترخاء، ويمكن تحقيق الشعور بالاسترخاء من خلال التنفس الصحيح.
- يؤدي سلسلة من الشهيق القصير حوالى كل ثانية حتى يمثلئ الصدر.
- كتم التنفس حوالى خمس ثوان، ثم إخراج الزفير ببطء فى حوالى ١٠ ثوان، وأثناء ذلك التفكير فى كلمة الاسترخاء، الهدوء.
- فكر فى هذه الكلمة عند خروج الزفير ببطء.
- تكرر العملية السابقة خمس مرات على الأقل، وفى كل مرة تحقق المزيد من الاسترخاء العميق استفادة من الخبرات السابقة للتمرين على الاسترخاء.

النموذج الثاني للتدريب الاسترخاشي التدريجي :

يوضح المدرب للاعب الهدف من التدريب الاسترخاشي والذي يمكن إجماله في أنه محاولة لمساعدته على الشعور بالراحة وتخفيض التوتر أو القلق وتحقيق النوم الهادئ. وحتى يتسنى تحقيق ذلك فمن الأهمية أداء بعض التدريبات التي تعتمد على انقباض مجموعة معينة من العضلات بحيث يتبع هذا الانقباض العضلي الاسترخاء الكامل لتلك المجموعة العضلية، وسوف ينعكس ذلك في الشعور بحالة من الراحة والاسترخاء تميز هذه المجموعة العضلية، تفضل حالة الاسترخاء الأولى قبل أداء التمرين.

• يطلب من اللاعب الرقود على الظهر، بحيث تكون الذراعان جانبا، ويكون الجسم في وضع مستقيم، وكل من الفخذين والركبتين متقاربتين ومتلاصقتين وتكون الذراعان ممتدتين جانبا، وكفا اليدين متجهين لأعلى. كذلك يجب أن يوضع في الاعتبار الاحتفاظ بالجسم مفرودا ومسترخيا وأن تضغط أجزاء الجسم المختلفة بقدر مساو على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم، يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى. وقد يكون من المناسب أداء التمرين السابق على نحو أفضل عندما يغمض اللاعب العينين قليلا.

• يؤدي اللاعب مجموعة من التمرينات تتسم بالانقباض الشديد للعضلات، ثم الثبات لفترة تتراوح بين 4 إلى 5 ثوان يعقبها الرجوع إلى حالة الاسترخاء. تفضل حالة الاسترخاء الأولى عند بدء أداء التمرينات.

• يفضل التركيز على تمرينات الذراعين، ثم التركيز على عضلات الذراعين والكتفين بحيث تستمر فترة الانقباض من 3 - 5 ثوان. ويعقب الانقباض الاسترخاء الكامل. وهنا قد يكون من الأهمية بمكان التركيز على أن الانقباض الحادث يخص العضلات المطلوبة فقط، وعدم امتداده لمناطق أو أجزاء أخرى من الجسم. كما يلاحظ تكرار التمرين عدة مرات.

• تؤدي التدريبات لأجزاء الجسم المختلفة مع التركيز بصفة خاصة على تدريبات التحكم في التنفس.

• يؤدي تدريب ثني أصابع القدمين تجاه الساق، مع عدم تحريك الكعبين، ثم انقباض عضلات هذه المنطقة لمدة خمس ثوان، ثم العودة إلى الوضع الطبيعي مع أكبر قدر من الاسترخاء.

• يؤدي تدريب ثني أصابع القدمين للخارج ولأسفل . . . ثم الانقباض خمس ثوان، ثم العودة للوضع الطبيعي، مع تحقيق أكبر قدر من الاسترخاء.

• التدريب على الطريقة الصحيحة للتنفس، والتي تضمن تحقيق الاتساق والسهولة في أخذ الشهيق وإخراج الزفير، حيث - في حالة انقباض العضلات - لا يتنفس اللاعب. وعند وضع الاسترخاء يخرج الزفير كاملاً. وربما قد يكون من المناسب أن يستمع إلى صوت إخراج الزفير.

• وعند أداء كل تمرين يفضل أن يأخذ اللاعب ست مرات تنفس مع التركيز على أن يكون سهلاً وقصيراً.

• يؤدي اللاعب تمرين ثني الكعبين، بحيث يحاول تحريك الكعبين تجاه الساق بأقصى قدر ممكن، ثم يؤدي الانقباض لفترة خمس ثوان، ثم يعقب ذلك الاسترخاء الكامل وإخراج الزفير، ثم يتم أخذ ست مرات تنفس سهلاً وقصيراً. والتمارين التالية يكون عكس السابق حيث يتحرك الكعب لأسفل لأقصى مدى ممكن، ثم يؤدي الانقباض العضلي لفترة خمس ثوان، ثم يعقب ذلك إخراج الزفير. وربما قد يصاحب أداء هذا التمرين شعور اللاعب ببعض الآلام أو الشد العضلي، ويتصح عندئذ بعدم توتر أصابع القدمين أو الكعبين كما يجب الاحتفاظ بالعقبين متلاصقين على الأرض، بحيث يضغطان ضغطاً متساوياً، كما يتصح بأهمية أخذ التنفس بشكل سهل وهادئ.

• يؤدي اللاعب تمرين ضغط الركبتين معاً، بحيث تحاول الركبة لمس الأخرى، وفي حالة استطاعته تحقيق ذلك يحاول ضغط الركبتين بقوة محققاً أقصى انقباض عضلي، لفترة حوالي خمس ثوان، بحيث يعقب ذلك إخراج الزفير، وأداء التنفس الهادئ.

• يؤدي اللاعب تمرين انقباض عضلات الفخذ ويستمر في وضع الانقباض فترة خمس ثوان يعقبها إخراج الزفير وأداء التنفس الهادئ.

● يؤدي اللاعب ثمرين انقباض عضلات المقعدة لأقصى درجة، ويستمر في وضع الانقباض لمدة خمس ثواني بعقبها إخراج الزفير وأداء التنفس الهادئ.

بعد ذلك يطلب من اللاعب مراجعة الإحساس العام بعضلات الجسم، والاطمئنان إلى أنه يشعر بالاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم، وإذا لم يكتسب هذا الإحساس لبعض مناطق الجسم، أو مجموعة عضلية معينة فيجب إعادة التدريب لتلك المجموعة العضلية . . . أما عندما يشق اللاعب أن جسمه يتسع بالاسترخاء الكامل، وعدم التوتر، فإنه يحاول أخذ حوالي ١٢ مرة شهيق وزفير، بينما يحتفظ بالرجلين - بصفة عامة - بدون حركة.

والتدريب الاسترخائي التالي يعطى اهتماما لبقية أعضاء الجسم والكتفين، فيمكن أن يطلب من اللاعب ما يلي :

● انقباض المعدة للداخل بأقصى قدر ممكن، ثم الاستمرار في ذلك الوضع فترة خمس ثواني، ثم إخراج الزفير. ويتصح بالتخلص الكامل من التوتر، ويكون التركيز على أداء التنفس.

● انقباض عضلات الظهر بحيث يتجه الانقباض نحو العمود الفقري، بأن يجذب اللاعب الكتفين، ويدفعهما نحو المرتبة، أو المكان الذي يرقد عليه. ومن الأهمية أن يقتصر الانقباض على عضلات الظهر مع عدم رفع الظهر عن المرتبة. ويستمر في وضع الانقباض خمس ثوان ثم إخراج الزفير والشعور الكامل بعدم وجود أي توتر لعضلات الظهر.

● يؤدي اللاعب عكس الترتيب السابق بحيث يحاول ضغط عضلات الصدر للداخل، وتحريك الكتفين للداخل أمام الصدر. ويستمر في وضع الانقباض فترة خمس ثوان ثم إخراج الزفير، مع ترك الكتفين يتحركان للخلف والاستفادة من وضع الاسترخاء التام.

● رفع الكتفين لأعلى نحو الأذنين، مع الاحتفاظ بجميع أعضاء الجسم في حالة ثبات كامل، ثم انقباض عضلات الكتفين لمدة خمس ثواني، ثم يعقب ذلك إخراج الزفير وأداء (٨) مرات تنفس غير عميق.

● يحرك اللاعب الكتفين لأسفل نحو القدمين، ثم انقباض عضلات الكتفين لفترة خمس ثوان بحيث يعقب ذلك إخراج الزفير، وينصح بالتركيز على أخذ كمية محدودة من الهواء أثناء الشهيق عند أداء هذا التمرين.

ربما كان من المناسب بعد أداء اللاعب لمجموعة التدريبات السابقة، أن يطلب من المدرب المراجعة والاطمئنان إلى الإحساس بالاسترخاء وخاصة لمناطق الكتفين ومتصف الظهر، والصدر، والمعدة، والمقعدة. كما أن الركبتين والكعبين يتميز كل منهما بالطلاقة والانسائية. وعندئذ فمن الملائم أن يطلب من اللاعب أداء ١٢ مرة تنفس قصير جدا وهادئ.

ويعنى التدريب الاسترخائي التالي بكل من متطقتي الرأس والرقبة باعتبار أنهما تضمثان بعض العضلات الهامة، ومن أمثلة هذه التدريبات ما يلي :

● يطلب من اللاعب عدم تحريك أى شيء فى جسمه فيما عدا تحريك الفك لأسفل نحو الرقبة، ثم أداء الانقباض لفترة خمس ثوانى ثم إخراج الزفير والاسترخاء وأخذ (٨) مرات تنفس غير عميق.

● يحاول اللاعب من وضع الرقود على الظهر، ضغط الرأس على الأرض «المرتبة»، مع عدم نفوس الرقبة، ويستمر فى ذلك الوضع لمدة خمس ثوان ثم يعقب ذلك إخراج الزفير.

● يطلب من اللاعب تحريك نتوء الفك للأمام أكثر ما فى وسعه، ويستمر فى ذلك الوضع حوالى خمس ثوان، ثم الزفير واسترخاء الفك، وأخذ التنفس العادى.

● يطلب من اللاعب الضغط على أسنانه وانقباض الفكين لمدة خمس ثوان ثم الزفير. وأخذ (٨) مرات تنفس هادئ.

● يحاول اللاعب قبض عضلات الوجه بأن يجعل الجبهة «أعلى الرأس» متقبضة ما أمكن ذلك، بينما يحتفظ بالعينين مغلقتين لمدة خمس ثوان يعقبهما الاسترخاء الكامل لعضلات الوجه.

● يتم بعد ذلك مراجعة أجزاء الجسم، والاطمئنان إلى استرخاء جميع أعضاء الجسم، ثم أداء ١٢ مرة تنفس بطىء. وبعد أن يكسب اللاعب مهارة

التدريب الاسترخائي السابقة يمكن تحديد جلسات التدريب، كما ينصح بأن يؤدي كل لاعب هذه التدريبات لمدة حوالي خمس دقائق كل يوم قبل النوم مباشرة. كما أنه من الأهمية أن ينهي اللاعب الجرعة التدريبية لهذا النوع من تدريب الاسترخاء تدريجياً، وأن يتجنب النهوض مسرعاً أو الوثب فجأة ومن المناسب إنهاء التدريب الاسترخائي على النحو التالي :



- * اهتزاز أصابع القدمين.
- * اهتزاز أصابع اليدين.
- * تحريك القدمين.
- * تحريك اليدين.
- * تفتيح العينين ببطء.
- * تحريك المرفقين.
- * تحريك الركبتين.
- * الجلوس ببطء.
- * الجلوس على الركبتين.
- * الوقوف.
- * تمرينات امتداد ومطاطية عضلات الجسم.

* الشعور بالحرية والطلاقة، تساعد تمرينات امتداد ومطاطية عضلات الجسم على تحقيق الاسترخاء، لعضلات الجسم المختلفة. وعندئذ يكون التدريب قد انتهى.

وتعتبر الطريقة السابق توضيحها من أسرع الطرق لإكساب مهارة الاسترخاء للاعبين، وربما يكون من المناسب أن يفرّد المدرب على الأقل جلسة واحدة في الأسبوع لهذا النوع من التدريب. بالإضافة إلى التدريب لفترة حوالي من خمس إلى عشر دقائق قبل النوم يوميا.

وفيما يلي جدول مقترح لاكتساب وصفل مهارات الاسترخاء السابقة :

اليوم الأول :

- تؤدي الجلسة الأولى تحت إشراف المدرب .
- تؤدي الجلسة الثانية بمعرفة اللاعب قبل النوم .

اليوم الثاني :

- تؤدي الجلسة الثالثة تحت إشراف المدرب .
- تؤدي الجلسة الرابعة بمعرفة اللاعب قبل النوم .

اليوم الثالث :

- تؤدي الجلسة الخامسة تحت إشراف المدرب .
- تؤدي الجلسة السادسة بمعرفة اللاعب قبل النوم .

اليوم الرابع :

- تؤدي الجلسة السابعة تحت إشراف المدرب .
- تؤدي الجلسة الثامنة بمعرفة اللاعب قبل النوم .

اليوم الخامس :

- تؤدي الجلسة التاسعة تحت إشراف المدرب .
- تؤدي الجلسة العاشرة بمعرفة اللاعب قبل النوم .

وإذا احتاج اللاعب إلى المزيد من الممارسة والتدريب فيقتصرح أن يستكمل الجدول على النحو التالي :

اليوم السادس :

- مثل تدريب اليوم الخامس .

اليوم السابع :

- مثل تدريب اليوم الرابع .

اليوم الثامن :

- مثل تدريب اليوم الخامس .

اليوم التاسع :

- مثل تدريب اليوم الخامس .

اليوم العاشر :

- مثل تدريب اليوم الرابع .

ويكون الهدف من ممارسة اللاعب للتدريب الاسترخائي وفقا للجدول السابق المقترح هو زيادة دافعيته واستثارة حماسه، وهنا من الأهمية بمكان أن يلاحظ المدرب حالة الاسترخاء بالنسبة للاعبين ، كما أنه من المناسب أن يعقد جلسات واجتماعات مع أعضاء الفريق الرياضي، بغرض تشجيعهم على الاستمرار في البرنامج التدريبي الاسترخائي، موضحا أهمية وقيمة ذلك من الناحية الفسيولوجية والنفسية لهم .

النموذج الثالث للتدريب الاسترخائي التدريجي :

يؤكد هذا النموذج على أن اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، تتحقق من خلال اكتسابهم مهارة التخلص من التوتر، ومهارة التنفس السهل . والواقع أنه يوجد تشابه بين هذا النموذج، والنموذج الذي سبق شرحه من حيث كيفية إكساب مهارة التخلص من التوتر، والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، ومن حيث الاعتماد على انقباض مجموعات عضلية معينة، يعقبها استرخاء كامل لهذه المجموعات العضلية . وإن هذا النموذج يعطى اهتماما لزيادة فترة الانقباض، بحيث تكون عشر ثوان، أو استمرار الانقباض لأقصى فترة ممكنة .

وفيما يلي نماذج لبعض التدريبات الاسترخائية الأساسية التي يقترحها هذا

النموذج :

* الرقود، رفع الرجل اليمنى عمليا بزاوية ٤٥ درجة، مع اتجاه أصابع القدمين نحو الرأس، ويستمر اللاعب في الوضع السابق لفترة عشر ثوان أو لأقصى فترة ممكنة، ثم يترك الرجل تهبط على الأرض مع الإحساس بالاسترخاء الكامل .

✳ يكرر التمرين السابق بالنسبة للرجل اليسرى .

✳ انقباض عضلات المقعدة والفضلين بأقصى قدر ممكن، والاستمرار لأطول فترة، بحيث تكون أكثر من عشر ثوان، ثم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات لمدة عشر ثوان، مع التركيز على الاسترخاء الكامل لهذه العضلات .

✳ انقباض عضلات الذراعين والكتفين من خلال تخبيل اللاعب أنه يؤدي الشد لأعلى على العقلة بحيث تكون عضلات الذراعين والكتفين منقبضة تماما، والاستمرار في ذلك الوضع لأطول فترة ممكنة، ثم الراحة لمدة عشر ثوان، والشعور بالاسترخاء (يكرر التمرين) .

✳ انقباض عضلات الجسم لسكل من القدمين والقبضدين والعمود الفقري والذراعين والكتفين والوجه، والاستمرار في ذلك الوضع لأكثر فترة ممكنة حتى يشعر اللاعب بارتعاش جسمه . ثم الشعور بالاسترخاء الكامل لجميع أعضاء الجسم .

ويرى «توماس توكو» Thoms Tutko الذي يقترح لنا هذا النموذج أن اكتساب الرياضى للمقدرة على الإحساس بالاسترخاء الكامل بعد الانقباض العضلى، مهارة يمكن أن ينتقل أثرها الإيجابى للرياضى فى المواقف الصعبة التى تعترضه، وخاصة المواقف التنافسية فعندما يواجه اللاعب الشعور بالاسترخاء لهذه المجموعات العضلية، استفادة من التدريبات الاسترخائية التى سبق ممارستها والتدريب عليها، وسوف يجد أن ذلك شيء ممكن التحقيق .

كما يؤكد على أهمية التركيز على إكساب اللاعب التنفس بطريقة صحيحة وسهلة، وخاصة مهارة التنفس العميق، حيث يساعد ذلك فى التحرر من التوتر ومن إكساب الرياضى مهارة الاسترخاء .

وفىما يلى بعض التمرينات التى يسترشد بها لإكساب مهارة التنفس السهل والعميق :

✳ يتم الاحتفاظ بالشهيق لمدة أربع ثوان أخرى ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ .

✳ يطلب من اللاعب أخذ الشهيق ببطء وعمق، بحيث يمتلئ الصدر بأكبر قدر من الهواء، ويتحقق ذلك فى أربع ثوان ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ .

● يتم إخراج الزفير بالتدريج وليس دفعة واحدة، مع الإحساس بخروج الزفير بسهولة ويبطئه نسبياً حوالى أربع ثوان ١، ٢، ٣، ٤.

ويجب التركيز عند أداء التمرين السابق على المعدل البطيء للتنفس. ومع تكرار هذا التمرين عدة مرات، حوالى عشر دورات، سوف يلاحظ اللاعب أن في مقدوره أداء التنفس الصحيح والسهل بطريقة آلية.

● يطلب بعد ذلك من اللاعب أخذ الشهيق العميق ثم إخراج الزفير كاملاً، كما يطلب منه كتم التنفس لفترة قصيرة جداً ثم يتم إخراج الزفير ببطء وسهولة في أربع ثوان ١، ٢، ٣، ٤.

ويلاحظ تكرار التمرين السابق عشر مرات. مع التركيز على الشعور بالراحة والاسترخاء. والافتتاح بإمكانية تحقيق هذا الإحساس المريح حتى في بعض مواقف التوتر أثناء ممارسة التدريب أو المسابقة الرياضية.

ومن النصائح التي يمكن أن تسدى للاعب لتحقيق النوم الهادئ خاصة في فترات ما قبل المنافسة ما يلي :

- الإحساس بأن جميع أجزاء جسمه تضغط على السرير أو سطح المرتبة ضغطاً متساوياً، وأن كلا من الرجلين والمضعدة والعقبين يؤدي ضغطاً مستمراً، بحيث يكون من الصعوبة بمكان إمكانية تحريكهما، ويصل اللاعب لهذا الإحساس بتوقيت بطيء نسبياً.

- تنظيم التنفس قبل النوم مباشرة بحيث يعتمد على أخذ عدة دورات يراعى فيها أن تكون كل دورة ذات عمق أقل وبسرعة أبطأ.

- التخيل أو التصور الإيجابي قبل النوم مباشرة لمنظر جميل أو لبعض الألوان الجميلة ثم التركيز لمدة حوالى ثلاث دقائق مع توقع أن يحدث خلالها النوم.

ومما هو جدير بالذكر، أن نجاح الطرق السابقة المقترحة، بالإضافة إلى نجاح البرنامج الاسترخائي بصفة عامة، يعتمد بدرجة أساسية على مدى اقتناع اللاعب بإمكانية تحقيق ذلك، فضلاً عن التركيز الشديد والممارسة. كما يجب أن يوضع في اعتبار المدرب واللاعب على السواء، أن الفروق الفردية، تلعب دوراً هاماً في

مدى الاستفادة من هذه الطرق والأساليب المقترحة لتحقيق الاسترخاء. ومن الرياضيين من يستجيب خلال عدد محدود من جلسات التدريب، ومنهم من يحتاج إلى عدد أكثر من الجلسات، ولكن يبقى الدافع القوي، بالإضافة إلى أن التركيز والانتباه من العوامل الهامة المساعدة لتحقيق التحكم والسيطرة ومن ثم الوصول إلى إمكانية الاستفادة من التدريب الاسترخائي.

وإجمالاً للعرض السابق في هذا الفصل نقدم ملخصاً لأهم المناطق المقترحة لممارسة التدريب الاسترخائي وهي على النحو التالي :

المقدمة :

١ - تمرين انقباض الذراعين.

منطقة الرجلين :

- ١ - ثني أصابع القدمين للخلف تجاه الساق.
- ٢ - ثني أصابع القدمين أماماً أسفل.
- ٣ - ثني القدم للخلف.
- ٤ - ثني القدم للأمام (انقباض قوس القدم).
- ٥ - ضغط الركبتين معاً للداخل.
- ٦ - انقباض الفخذين.
- ٧ - انقباض المعدة.

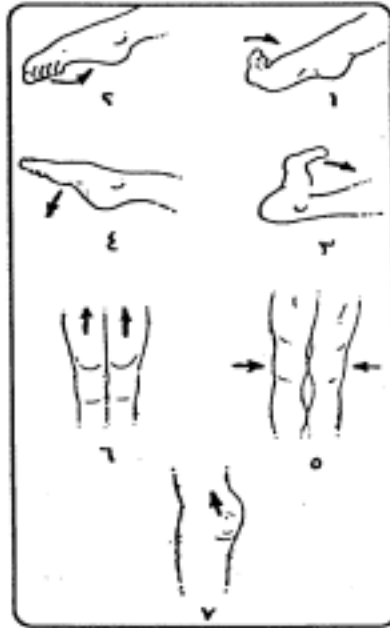
- المراجعة والاطمئنان أن جميع الأجزاء السابقة اكتسبت الإحساس بالاسترخاء الكامل.

منطقة الجسم :

- ١ - انقباض المعدة للداخل.
- ٢ - انقباض الكتفين للخلف.
- ٣ - انقباض الكتفين للأمام.
- ٤ - انقباض الكتفين لأعلى.
- ٥ - انقباض الكتفين لأسفل.



تمرين انقباض الذراعين



تمارين الاسترخاء لمنطقة الرقبة

- المراجعة والاطمئنان أن جميع الأجزاء السابقة اكتسبت الإحساس بالاسترخاء الكامل.

منطقة الرأس :

١ - انقباض الذقن لأسفل نحو الرقبة.

٢ - ضغط الرأس لأسفل تجاه المرتبة.

٣ - تحريك تنوء الفك للأمام.

٤ - ضغط الأستار.

٥ - انقباض الشفتين للخارج.

٦ - ضغط العينين.

٧ - تجعد جبهة الرأس.

- المراجعة والاطمئنان أن جميع أجزاء الرأس السابقة الإحساس بالاسترخاء الكامل.

التخيل الإيجابي :

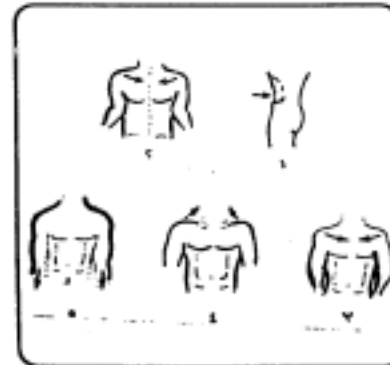
- شعور إيجابي نحو المنافسة والأداء الرياضي.

- شعور إيجابي نحو إمكانات وقدرات اللاعب.

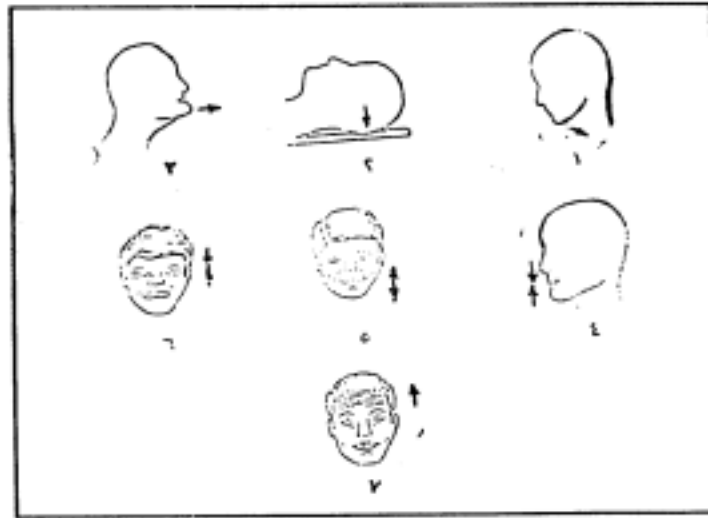
ختم التدريب :

- النهوض من الرقود ببطء.

- تمارين المرونة إذا احتاج الجسم لذلك.



تمارين الاسترخاء لمنطقة الجسم



تدريبات الاسترخاء لمنطقة الرأس

استرخاء التغذية الرجعية الحيوية : Biofeedback Relaxation

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم، فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم، ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس. وقد أثبتت البحوث العلمية أن معلومات التغذية الرجعية للعمليات البيولوجية اللاإرادية المختلفة (معدل سرعة القلب - معدل التنفس - ضغط الدم - مستويات التقلص العضلي - مقاومة الجلد للتشيار الكهربائي) يمكن اكتساب التحكم فيها رغم أن حجم التغيرات البيولوجية في هذه الطريقة ليس له دلالة كبيرة إلا أن أهم مزاياها يكمن في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي بمقدرته على تطوير مهارة خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء.

هذا وتوجد ثلاثة أنواع من رجع الاستجابة البيولوجي تعتبر مفيدة لتعلم كيفية التعامل مع التوتر العضلي هي : درجة حرارة الجلد Skin Temperature ، النشاط الكهربائي لسطح الجلد Electrical Activity of The Skin Surface ، والنشاط الكهربائي في العضلات Electrical Activity in The Muscles .

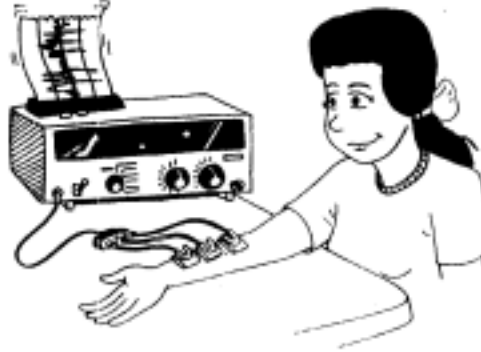
وتعتبر درجة حرارة الجلد مؤشرا مفيدا لمستوى التوتر العام في الجسم . حيث تزداد عندما يتدفق المزيد من الدم إلى الجلد، وتكون العضلات في حالة استرخاء، بينما تنخفض درجة الحرارة عندما يقل تدفق الدم إلى الجلد، وتكون العضلات في حالة توتر . وذلك يفسر لماذا تصبح اليدين باردتين في حالة التوتر .

وتوجد طرق مختلفة لقياس النشاط الكهربائي للجلد . ولكن الأكثر شيوعا جهاز استجابة الجلد الجلفاني (GSR) Galvanic Skin Response حيث يحدث عندما يزداد التوتر بالجسم فإن غدد العرق تصبح أكثر نشاطا لمواجهة الحرارة المتولدة بواسطة العضلات المتوترة . وذلك يفسر لماذا يتميز الأفراد الذين يعانون من التوتر بتعرق اليدين . هذا وعندما توجد رطوبة على الجلد فإن الكهرباء تنتشر من نقطة إلى أخرى . وعندئذ يمكن لجهاز استجابة الجلد الجلفاني قياس انتشار التيار الكهربائي لمدة دقيقة بين نقطتين على الجلد كما هو موضح بالشكل التالي :



جهاز بسيط لاستجابة الجلد الجلفاني

والتوع الثالث لقياس رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية) هو النشاط الكهربائي لمدة دقيقة في العضلات، ويمكن ذلك بواسطة جهاز التنبيه الكهربائي Electromyograph ويصلح هذا القياس بصفة خاصة عندما يعانى الرياضى من عدم الاسترخاء الصحيح لمجموعات عضلية معينة عند أداء المهارة. أما استخدام كل من درجة حرارة الجلد واستجابة الجلد الجلفاني فهما الأفضل لمساعدة الرياضى للتعبير عن التوتر العضلى للجسم ككل.



استخدام جهاز التنبيه الكهربائي رجع الاستجابة البيولوجي

تقييم المقدرة على الاسترخاء للرياضيين:

يحتاج المدرب الرياضى إلى التعرف على تأثير استخدام المهارات النفسية بشكل عام، واستخدام أساليب الاسترخاء الجسمى أو العرفى بصفة خاصة على خفض التوتر لدى الرياضى، ومدى تحسن مقدرة على الاسترخاء. قد يتطلب ذلك الممارسة المركزة من أربعة إلى ستة أسابيع لبعض الرياضيين حتى يمكن ملاحظة الفرق والتحسين فى الأداء. وهنا من الأهمية استخدام الوسائل الملائمة التى تعكس تقييم إنجازات الرياضى.

ونقدم فيما يلى بعض أدوات القياس التى يمكن أن يسترشدها بها الرياضى فى معرفة مدى التقدم فى تحقيق مهارة الاسترخاء، وذلك من خلال تتبع انخفاض درجته فى كل من مقياس الاستشارة الفعلية للرياضيين وقائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.

درجته في كل من مقياس الاستثارة الفعلية للرياضيين وقائمة الصفات لمؤشرات التوتر والقلق.

مقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين .

يهدف المقياس إلى التعرف على درجة الاستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية، والدرجة المرتفعة تشير إلى زيادة شدة التوتر والاستثارة، إضافة إلى ضعف مقدرة الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المنافسة، ومن ثم الحاجة إلى استخدام أساليب الاسترخاء الجسمي أو المعرفي.

وضع هذا المقياس في الأصل كل من «دورثي ف هاريس» Dorothy V. Har- ris و«بيت ل. هاريس» Bette L. Harris. وقام بإعداد صورته العريضة وتقنيته أسامة كامل راتب ١٩٩١ .

يتكون المقياس من ٥٠ عبارة، ويجيب الرياضي على كل عبارة في ضوء مقياس مدرج من ثلاث نقاط هي : غالباً، أحياناً، نادراً.

ويتراوح مدى الدرجات للمقياس بين ٥٠ و ١٥٠ درجة، وارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر والاستثارة. ويراعى تطبيق هذا المقياس على الرياضيين تحت عنوان «قائمة سلوك المنافسة».

قائمة ملوك المنافسة

إعداد : دورى ف. هاريس،
تعريب : أسامة كامل راتب.
بييت ل. هاريس.

التاريخ :
الاسم :

التعليمات : ضع دائرة حول الرقم الذى تختاره ووصف حالتك بدقة. أجب
عن كل عبارة بصدق وفى ضوء ما تشعر به عامة وينطبق عليك.

غالباً	أحياناً	نادراً	
٣	٢	١	١ - أدائى أثناء التدريب أفضل كثيراً من المنافسة.
٣	٢	١	٢ - يضايقتنى أن يشاهد أدائى أشخاص مهمون.
٣	٢	١	٣ - أشعر بصعوبة النوم قبل المنافسة.
٣	٢	١	٤ - يقلقنى تفكير الآخرين فى مستوى أدائى.
٣	٢	١	٥ - يصعب على استعادة تركيز انتباهى إذا ارتكبت أخطاء أثناء المنافسة.
٣	٢	١	٦ - ينتشت انتباهى أثناء المنافسة.
١	٢	٣	٧ - أتبع نظاماً معيناً عندما أستعد للمنافسة.
٣	٢	١	٨ - أرتكب المزيد من الأخطاء عندما تزداد المنافسة.
٣	٢	١	٩ - أشعر بالخوف الشديد عند اقتراب مواقف المنافسة.
٣	٢	١	١٠ - أعاقب نفسى عندما أرتكب أخطاء بسيطة أثناء المنافسة.
٣	٢	١	١١ - نقد المدرب أو الزملاء لى يعوق مقدرتى على تركيز الانتباه فى المباراة.
٣	٢	١	١٢ - أعانى بعض اضطرابات فى المعدة أثناء التدريب، وتزداد أثناء المباراة.
٣	٢	١	١٣ - أشعر بالخوف من عدم أداء ما فى استطاعتى فى المنافسات الهامة.
٣	٢	١	١٤ - يهمنى جدا الأداء بأقصى طاقتى.
١	٢	٣	١٥ - أنا لاعب متمكن فى مواقف المنافسة الشديدة.

نادرا	أحيانا	غالباً	
			١٦ - أستطيع أثناء الإحماء - وانتظار بداية المباراة - التركيز بشكل إيجابي في المنافسة القادمة.
٣	٢	١	١٧ - أحفظ في ذهني بخطة المباراة تفصيلياً.
٣	٢	١	١٨ - أكون عصيباً ومهموماً قبل المنافسات الهامة.
١	٢	٣	١٩ - افتقد السيطرة على أفكارى قبل المنافسة.
١	٢	٣	٢٠ - يسهل ارتياكى وإثارتى قبل المنافسة.
١	٢	٣	٢١ - أحتاج بعض الوقت قبل المنافسة بغرض الإعداد الذهني.
٣	٢	١	٢٢ - أحقق أفضل أداء عندما أعرف بالتحديد المطلوب أداءه، ومتى يتم ذلك، ومع من.
٣	٢	١	٢٣ - يتحسن أدائى كلما زادت صعوبة التحدى.
٣	٢	١	٢٤ - أحقق أفضل أداء عندما أكون عصيباً وقلقا.
١	٢	٣	٢٥ - أحقق أفضل أداء عندما أكون مسترخياً وهادئاً.
٣	٢	١	٢٦ - يمكننى التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمنافسة قبل بدايتها.
٣	٢	١	٢٧ - عندما أكون مركزاً تماماً في المباراة لا أنتبه إلى تعليمات وتدابير المدرب من خارج الملعب.
٣	٢	١	٢٨ - أجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على النحو غير المخطط لها.
١	٢	٣	٢٩ - أستمتع بالمنافسة أكثر من التدريب.
٣	٢	١	٣٠ - أحقق أفضل أداء عندما يشجعتى مدبرى وزملائى.
٣	٢	١	٣١ - أستطيع تذكر جميع الأشياء التى حدثت في المنافسة بعد انتهائها.
٣	٢	١	٣٢ - أستطيع التصور الذهني للمنافسة (أرى/ أشعر) على النحو الذى أحب أن يكون أدائى.
٣	٢	١	٣٣ - أضع أهدافاً لأدائى لكل تدريب.
٣	٢	١	٣٤ - أضع أهدافاً لأدائى لكل منافسة.
٣	٢	١	٣٥ - أشعر بعد انتهاء المنافسة أنه كان في إمكانى الأداء بشكل أفضل.
١	٢	٣	

غالبًا	أحيانًا	نادرا	
٣	٢	١	٣٦ - أحرص على إثارة منافسى كلما أمكننى ذلك.
٣	٢	١	٣٧ - أخشى إصابتى أثناء الأداء.
١	٢	٣	٣٨ - أفكر بعد المنافسة فى كيف كان أدائى، وماذا أستطيع أن أفعل لتطويره فى الأداء التالى.
١	٢	٣	٣٩ - إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم، أستطيع تركيز الانتباه مرة أخرى.
٣	٢	١	٤٠ - أشعر بالحاجة إلى دخول الحمام مرات عديدة قبل المنافسة.
٣	٢	١	٤١ - أشعر بالضعف والوهن قبل المباراة مباشرة.
٣	٢	١	٤٢ - أحاول تجنب التفكير فى المنافسة القادمة، لما يسببه ذلك لى من عصبية زائدة.
٣	٢	١	٤٣ - أشعر أننى لا أستطيع تذكر أى شىء قبل المنافسة مباشرة.
١	٢	٣	٤٤ - يكون أدائى باستمرار قريبا أو فى حدود قدرائى.
١	٢	٣	٤٥ - أستمتع بالممارسة أكثر من المنافسة نظرا لأنها أقل ضغطا للأداء.
٣	٢	١	٤٦ - إذا حدث أن نشئت انتباهى أثناء المنافسة، فأنى سرعان ما أستطيع تركيز انتباهى مرة أخرى.
٣	٢	١	٤٧ - تزداد عصبيتى كلما زاد عدد جمهور المشاهدين.
٣	٢	١	٤٨ - تزداد عصبيتى عن المعشاد إذا حضر أحد الأشخاص المهمين لمشاهدة أدائى.
١	٢	٣	٤٩ - أفكر كثيرا فى كيفية أدائى، والأداء الذى أرغب فيه عندما أكون بعيدا عن الممارسة والمنافسة.
١	٢	٣	٥٠ - أستطيع أن أرى وأشعر بوضوح أداء المهارات التى أريد تصورها ذهنيا.

الدرجة الكلية : ١٥٠

قائمة الصفات لمؤثرات التوتر والقلق
إعداد : «دورتي ف. هاريس»
تعريب : أميمة كامل راتب
بيست ل. هاريس.

تكرار صفات التوتر			مظاهر التوتر
دائما	أحيانا	نادرا	
١	٢	٣	١ - تكشير الوجه .
١	٢	٣	٢ - الضغط على الأسنان .
١	٢	٣	٣ - عدم الراحة للجسم ككل .
			٤ - الحركة المستمرة لبعض أجزاء الجسم (القدم، اليدين، الركبة).
١	٢	٣	٥ - صداع الرأس .
١	٢	٣	٦ - آلام الرقبة .
١	٢	٣	٧ - آلام الظهر .
١	٢	٣	٨ - الإسهال .
١	٢	٣	٩ - الإمساك .
١	٢	٣	١٠ - تهيج الأمعاء .
١	٢	٣	١١ - عسر (سوء) الهضم .
١	٢	٣	١٢ - التعب .
١	٢	٣	١٣ - اضطراب النوم .
١	٢	٣	١٤ - آلم اليدين .
١	٢	٣	١٥ - آلم الرجلين .
١	٢	٣	١٦ - انتزاع الشعر: (الرأس، الشارب، الحاجب .. إلخ).
١	٢	٣	١٧ - آلم العضلات المفاجئ (التشنج، التقلصات .. إلخ).
١	٢	٣	١٨ - زيادة العرق .
١	٢	٣	١٩ - برودة اليدين / أو القدمين .

تكرار صفات التوتر			مظاهر التوتر
دائما أحيانا نادرا			
١	٢	٣	٢٠ - قضم الأظافر .
١	٢	٣	٢١ - مضغ الشفة .
١	٢	٣	٢٢ - القابلية للتهيج أو الإثارة .
١	٢	٣	٢٣ - سرعة ضربات الرجلين .
١	٢	٣	٢٤ - الغضب، العدوان .
١	٢	٣	٢٥ - ارتعاش اليدين .
١	٢	٣	٢٦ - عدم انتظام التنفس .
١	٢	٣	٢٧ - أفكار يصعب السيطرة عليها .
١	٢	٣	٢٨ - اضطراب ذهنى .
١	٢	٣	٢٩ - النسيان .
١	٢	٣	٣٠ - الطفح الجلدى .
١	٢	٣	٣١ - فقدان الشهية .
١	٢	٣	٣٢ - الإفراط فى الأكل .
١	٢	٣	٣٣ - الخوف غير المبرر .

الدرجة الكلية :

● يتراوح مدى الدرجات بين ٣٣ و ٩٩ ، وارتفاع الدرجة يعكس زيادة التوتر والحاجة إلى المزيد من أساليب التدريب الاسترخائى .

مؤشرات القوتن المعملي والامتحن عند لئنه المعمورسة

..... الاسم :

..... الرياضة :

اليوم _____ مستويات الترنر _____ شعور غير عادي مناطق الجسم الترنرة تحيرات تسبب الالامات الواضحة
قبل الممارسة بعد الممارسة اثناء الممارسة بعد الممارسة الترنر في هذا اليوم للترنر في هذا اليوم

١

٢

٣

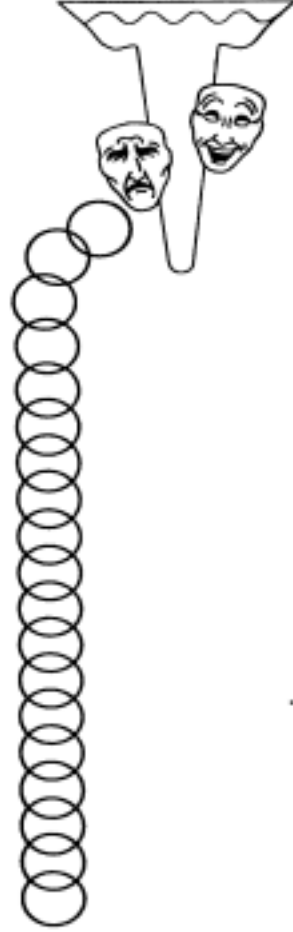
٤

٥

٦

٧

الفصل الثاني عشر



تدريب التصور الذهني ، مهارة نفسية ،

- * معنى التصور الذهني .
- * كيف يعمل التصور الذهني .
- * أمحاط التصور الذهني .
- * استخدام التصور الذهني .
- * تقييم التصور الذهني .
- * مبادئ تدريب التصور الذهني .
- * البرنامج التدريبي الأساسي للتصور الذهني .
- * ممارسة التصور الذهني قبل المسابقة .

معنى التصور الذهني :

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، وتستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة ، ومن ذلك التصور الذهني Imagery ، التصور البصري Visualization ، التمرين الذهني Mental Practice والمراجعة الذهنية Mental Rehearsal . وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يتحضرروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة ، أو أن يتحضرروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل .



إنه في وسع الرياضي أن يستحضر في ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين، كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين. إضافة إلى ما سبق فإنه يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها، ومثال ذلك : التفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة.

وينظر عادة إلى التصور الذهني على أنه أعم وأشمل من عملية التصور البصري Visualization حيث إنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر، مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي.

فعلى سبيل المثال لاعب التنس يستخدم الإحساس البصري لملاحظة الكرة ومتابعة حركات منافسه. ويستعمل الإحساس الحركي (وعى الشخص بجسمه وهو يتحرك في اتجاهات مختلفة) للإحساس بحركة المضرب أثناء ضرب الكرة، أو انتقال وزن الجسم في التوقيت الصحيح. ويستفيد نفس اللاعب من الإحساس السمعى لتمييز درجة انطلاق الكرة، وربما مسار اتجاهها من خلال الصوت الناتج من قوة ضرب الكرة في أوتار المضرب، وأخيرا فإن حاسة اللمس تنضح من خلال السيطرة والتحكم في قبضة المضرب.

إضافة إلى استخدام اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور الذهنية فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق أو الغضب أو المتعة أو الألم حيث إن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية.

كيف يعمل التصور الذهني ؟

إن السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو : كيف يؤثر التصور الذهني لأداء مهارات معينة في تطوير الأداء الفعلي لهذه المهارات؟

يمكن الإجابة عن هذا التساؤل في ضوء التفسيرين التاليين :

التفسير الأول : تثبت نتائج البحوث أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة يتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محدودا ولكن فائدته تنضح في تقوية

الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة.

إن لاعب كرة السلة الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على السلة، يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات، وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المستثولة عن أداء المهارة. والواقع أن التصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية. فاللاعب من خلال إحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في أداء هذه المهارة.

التفسير الثاني: يذهب هذا التفسير إلى أن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات، ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة.

فعلى سبيل المثال عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة، فإن ذلك يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسه وربما اقتراح البدائل المناسبة، وفي ذلك تقديم العون له في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة.

وعلى ضوء التفسيرين السابقين يتضح الدور الإيجابي الذي يسهم به التصور الذهني في تطوير الأداء البدني الفعلي، ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية، فضلا عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم.

أنماط التصور الذهني:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي، والتصور الداخلي. وربما كان من المناسب أن نلقى الضوء على كل منهما:

التصور الذهني الخارجي: External Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكان اللاعب وهو

يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني. وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

فعلى سبيل المثال : فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ... إلخ.

التصور الذهني الداخلي : Internal Imagery

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني يتلقى الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

فعلى سبيل المثال : فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه ويتلقى ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية، فهو يرى منافسه، يتابع قلب الكرة، وفي نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين.

وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.

استخدام التصور :

يمكن أن يستخدم اللاعب التصور بطرق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية، ومن ذلك على سبيل المثال :

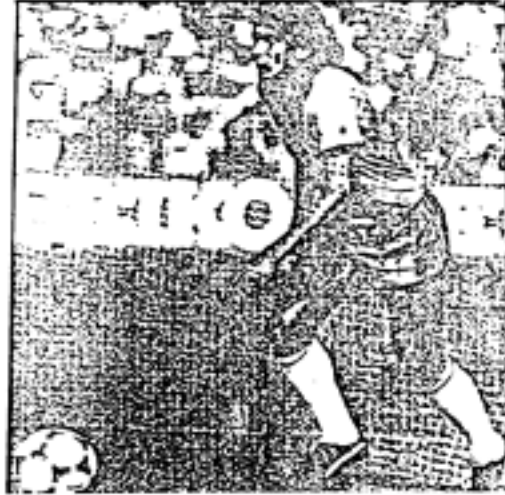
التحكم في الاستجابات الانفعالية :

إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقارهم إلى السيطرة على انفعالاتهم وخاصة في غضون المنافسة الرياضية. ويمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته، فيطلب منه أن يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته

مثل الغضب والاعتداء على المنافس أو الحكم ... ثم يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميق مع التركيز على التنفس . أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر الترفزة وإثارة غضبه .

تحسين التركيز :

يسهم التصور في تحسين التركيز، وخاصة فترة قبل المسابقة . ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة . فهذا الإجراء يمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة .



يستخدم لاعب كرة القدم التصور الذهني قبل أداء عملية الجزاء، حيث إن ذلك يساعده على التركيز والدقة في التصويب

إضافة إلى ما سبق فإنه يمكن تحسين التركيز بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنية لبعض المواقف التي تتسم بتشتت الانتباه وضعف التركيز ومثال ذلك: أن يفشل لاعب الكرة الطائرة في أداء ضربة ساحقة مضمونة، أو أن يخفق لاعب كرة القدم في تسجيل هدف سهل . . إلخ، هنا يحاول اللاعب أن يستحضر هذه الصورة

الذهنية التي تتسم بضعف التركيز ومن ثم الوقوع في خطأ واضح، ثم يحاول التغلب على ذلك بالاحتفاظ

بالهدوء وتركيز الانتباه بما يضمن أداء المهارة بكفاءة. إن هذا الإجراء الأخير فضلا عن أنه يساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه فإنه يعاونه في أداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة .

بناء الثقة :

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية، وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

مواجهة الإصابة :

يمكن استخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداءها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى.

تقييم التصور الذهني :

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور، وكيف يعمل، وما هي أخطاه واستخداماته، يكون من المناسب أن نتعرض إلى مبادئ التدريب وممارسة التصور في البرنامج الرياضي. لقد سبق أن أكدنا أن التصور بمثابة مهارة نفسية تحتاج إلى تعلم من خلال الممارسة، وبسهل من تعلمها الخبرة السابقة لاستخدام التصور لدى الرياضي. ربما يستطيع الرياضي أن يستحضر بسهولة حاسة معينة، ويصعب عليه أن يستحضر حاسة أخرى.

ويمكن تقييم مقدرة الرياضي على التصور باستخدام مقياس التصور الذهني الرياضي، Sport Imagery Scale الموضح في الصفحات التالية حيث يبين كيف يستطيع الرياضي استخدام حواسه المختلفة أثناء التصور. يرجى اتباع التعليمات، علما بأن الإجابة تستغرق حوالي ١٠ - ١٥ دقيقة.

مقياس التصور الذهني الرياضي

Sport Imagery Scale

تعريب : أسامة كامل راتب

إعداد: رينر مارتنز

يجب أن يراعى عند الإجابة على هذا المقياس أن التصور أكثر من مشاهدة شيء ما في ذهنك . إنه يشمل الحواس المختلفة، وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالموقف .

فيما يلي وصف لمواقف رياضية أربعة . تصور هذا الموقف بالمزيد من التفصيل واجعل منه صورة واقعية كلما أمكنك ذلك . ثم قيم هذا التصور للموقف في ضوء أبعاد أربعة :

- ١ - كيف ترى الصورة .
- ٢ - كيف تسمع الأصوات بوضوح .
- ٣ - كيف تشعر بحركات جسمك (الإحساس الحركي) أثناء النشاط .
- ٤ - كيف تدرك حالتك الذهنية أو الشعور بالانفعالات المرتبطة بالموقف .

بعد أن تقرأ كل وصف عام للموقف، فكر في مثال نوعي (مثال : المهارة، الأشخاص في الموقف، المكان، الزمن) . ثم أغلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات حتى تصبح مسترخياً كلما أمكن ذلك . احرص على تجنب جميع الأفكار الأخرى في هذه اللحظة، احتفظ بالعينين مغلقتين لفترة حوالى دقيقة، وتصور صورة الموقف بشكل واقعي كلما أمكنك ذلك .

استخدم مهارات التصور لتطوير صورة نشطة وواضحة للموقف العام . والتقييم الدقيق للتصور التي تستحضرها تساعدك على تحديد أى التمرينات تحتاج إلى التركيز عليها في برنامج التمرين الأساسى للتصور .

هذا وبعد تصورك للموقف، ضع دائرة على الرقم الذى يعبر عن أفضل وصف للصورة التي تستحضرها .

- ١ - عدم ظهور صورة ذهنية للموقف .
- ٢ - يمكن التعرف على الصورة الذهنية للموقف، ولكن غير واضحة أو نشطة .

٣ - الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة بدرجة متوسطة.

٤ - الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة.

٥ - الصورة الذهنية للموقف واضحة ونشطة بدرجة كبيرة جداً.

الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة في رياضتك، الآن تصور أنك تؤدي المهارة في المكان الذي تعتاد أن تمارسها بمفردك. أغلق العينين حوالى دقيقة، وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، تشعر بجسمك يؤدي الحركات. وكن واعياً لحالتك العقلية أو المزاجية.

أ - تقدير كيف تحيد رؤية نفسك تؤدي هذا النشاط. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ب - تقدير كيف تحيد الاستماع للأصوات وأنت تؤدي هذا النشاط. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ج - تقدير كيف تحيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

د - تقدير كيف تحيد شعورك بحالتك المزاجية. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

الممارسة مع آخرين:

إنك تؤدي نفس النشاط، ولكن الآن مارس هذه المهارة مع حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ لاحظته كل فرد. أغلق العينين حوالى دقيقة وتصور هذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

أ - تقدير كيف تحيد رؤية نفسك في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ب - تقدير كيف تحيد الاستماع للأصوات في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

ج - تقدير كيف تحيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

د - تقدير كيف تحيد شعورك بالانفعالات في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

مشاهدة الزميل:

فكر في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة. أغلق العينين حوالى دقيقة. تصور بنشاط وواقعية زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في فترة حرجة من المسابقة.

- أ - تقدير كيف تجيد رؤية زميلك في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ب - تقدير كيف تجيد الاستماع للأصوات في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ج - تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- د - تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

اللعب في المسابقة :

تصور نفسك مشاركا بالأداء في المسابقة (المباراة). ويتضمن التصور أنك تلعب بمهارة فائقة ويوجد جمهور وزملاء يظهرون تقديرهم. الآن أغلق العينين حوالى دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

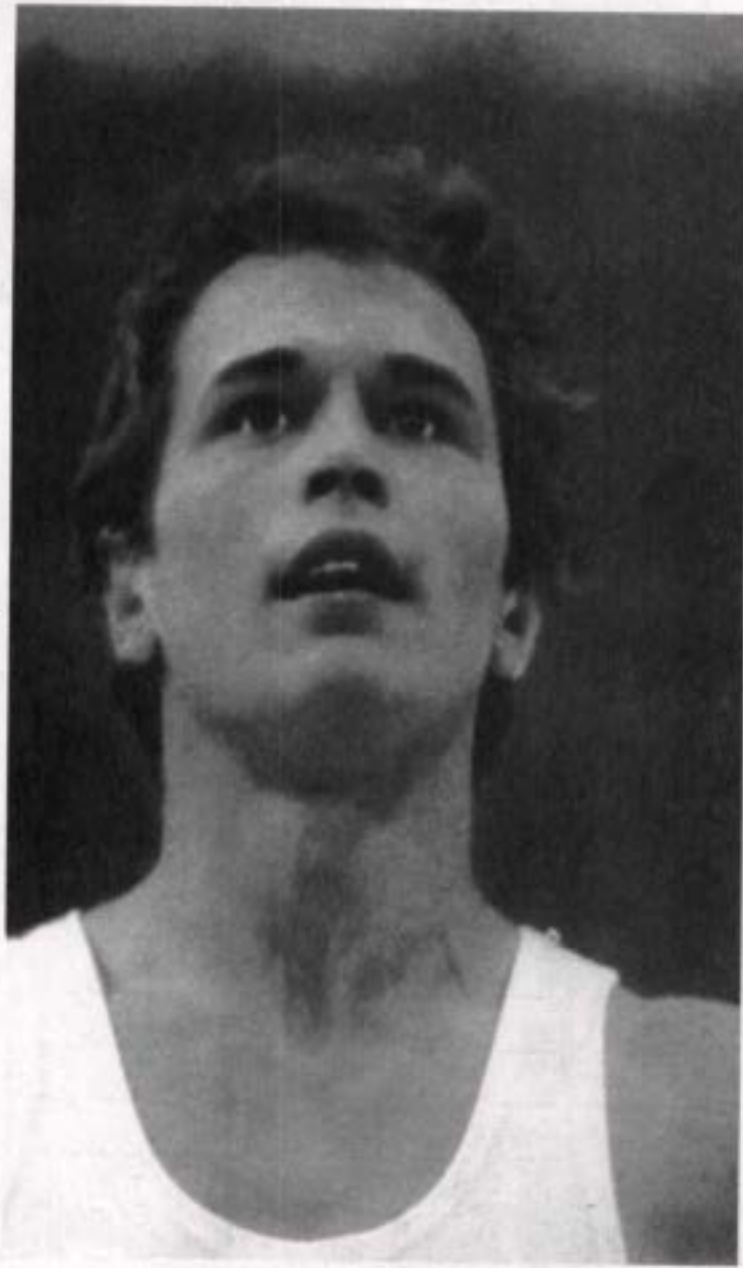
- أ - تقدير كيف تجيد رؤية زميلك في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ب - تقدير كيف تجيد الاستماع للأصوات في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- ج - تقدير كيف تجيد الشعور بنفسك تؤدي الحركات. ١ ٢ ٣ ٤ ٥
- د - تقدير كيف تجيد شعورك بالانفعالات في هذا الموقف. ١ ٢ ٣ ٤ ٥

التسجيل :

الآن دعنا نحدد درجاتك في التصور، ونرى ماذا تعنى. أولا : اجمع تقديرات إجاباتك في الرمز (أ) في الأبعاد الأربعة، وكذلك بالنسبة للرمز (ب)، وهكذا. ثم سجل مجموع التقدير في المكان المخصص كما هو موضح فيما يلي:

الدرجة الكلية	الأبعاد
_____	أ - البصرى _____ + _____ + _____ + _____
_____	ب - السمعى _____ + _____ + _____ + _____
_____	ج - الحسحركى _____ + _____ + _____ + _____
_____	د - المزاجى _____ + _____ + _____ + _____

هذا وتتراوح الدرجة على كل بعد بين ٤ كحد أدنى و ٢٠ كحد أقصى، وكلما اقتربت الدرجة من ٢٠ دل ذلك على مهارتك في هذا البعد، والدرجة المنخفضة تعنى أنك تحتاج إلى تطوير هذا البعد من التصور.



يساعد التصوير الذهني على اكتساب الرياضى النقة فى النفس

مبادئ تدريب التصور الذهني :

نستعرض فيما يلي المبادئ التي تساعد على تعلم واكتساب التصور في الرياضة .

١ - الاسترخاء :

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق . ويتصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات . كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود حيث إن الأخير قد يفود اللاعب إلى النوم ويضعف من القدرة على التركيز .

٢ - الأهداف الواقعية :

يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب . حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق . وهذا لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها ما دام مستوى الأداء الفعلي يحقق تقدماً مستمراً . وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهني خبيرة ناجحة ولكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعب ليس في مقدرة أن يستحضر الصورة الذهنية لأفضل أداء للمهارات، وهنا ينصح اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية مساوية أو أفضل من أدائه السابق . (يجب إن يؤخذ في الاعتبار أن الإعداد الذهني وبناء الأهداف يسيران معا خلال برنامج التدريب الرياضي، (يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف).

٣ - الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي . ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة .

فعلى سبيل المثال، إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يتصور مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة الذهنية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية :

* الموقع الذى يؤدى عنه المهارة؟ هل عنده الشبكة؟ أم هل فى منتصف الملعب؟

* هل يتحرك نحو الكرة أم يتظر وصولها؟

* ما المكان المقترح لسقوط الكرة؟

* ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الساحقة؟

* من المنافس الذى يؤدى معه الضربة الساحقة؟



هذا وقد يتعدى على اللاعب أن يتحضر الصورة الذهنية الصحيحة التى يعتمد عليها فى إجراء التصور ذهنى، وعندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين فى أداء هذه المهارة، الأمر الذى يتيح له تكوين صورة حركية صحيحة ومن ثم أداء المراجعة والتمرين ذهنى لكيفية أدائها.

يجب أن تقترب الصورة الذهنية من الأهداف الواقعية لأداء.

٤ - تعدد الحواس :

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، وكلما أمكن للاعب استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصور الذهنية كلما حقق التمرين الذهني فائدة أكبر. كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المختلفة المشاركة في الأداء ولكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ ومع التقدم في التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم أو التذوق.

٥ - التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الأداء الفعلي أثناء المنافسة. فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة ٤٠٠ متر في أربع دقائق. يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة الأربع دقائق حيث إن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر الفة بالأداء. كذلك فإن لاعب الجري الذي يرغب في الجري مسافة الميل في ست دقائق من الملائم أن يمارس التمرين الذهني لهذه الفترة المحددة، وعندما يؤدي لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة وسرعة فائقتين، فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة والسرعة وهكذا...

هذا وينصح في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، ويحدث ذلك كما في الحالات التالية :

أ) عندما يتعلم الرياضي مهارات جديدة، أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة. حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضي بالاكتساب الصحيح للإحساس الحركي للمهارة. ولكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ في الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية ومن ثم التمرين الذهني وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.

ب) عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء. ويرجع ذلك إلى أن انخفاض معدل سرعة التصور يساعد في التخلص من الأخطاء. ولكن مرة أخرى

من الأهمية أن نؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة سريرية يجب أن يسبقها استحضار الصورة الذهنية، ومن ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلي للأداء ما دام قد نخلص من أخطاء الأداء.

٦ - الممارسة المنتظمة :

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، وهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص النشاط الرياضي ذاته. لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يفضلون التمرين الذهني قبل النوم العميق. كذلك فإن بعض الرياضيين الذين تدربوا جيدا على مهارة الاسترخاء والتخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الاسترخائي.

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت مادامت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. وبناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر. بل يجب أن تتعلم أن تمارس التمرين الذهني خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسابقات الجيمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعدى ممارسة التصور الذهني أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة. لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحديد التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني.

٧ - الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي. فالواقع أن الصورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي ويمارس خلالها التمرين الذهني هي بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن ثم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، ويمارس أي جوانب أخرى في البرنامج التدريبي.

البرنامج التدريبي الأساسي للتصور الذهني:

يعتبر هذا البرنامج امتدادا للممارسة الفعلية للأداء البدني والمهارات الحركية خلال عملية التدريب الرياضي. ويصبح جزءا من البرنامج التدريبي اليومي. وتعتبر الممارسة لمدة خمس دقائق كبدائية مناسبة لممارسة التمرين الذهني، مع الأخذ في الاعتبار زيادة هذه الفترة كلما أصبح اللاعب أكثر تهيؤا واستعدادا، كذلك يراعى أن الهدف هو زيادة عدد جرعات التدريب وليس مدة جرعة التدريب.



ويمكن استخدام التصور أثناء الإحماء أو في نهاية جرعة التدريب. كما يفضل زيادة استخدامه خاصة أثناء الأيام القليلة التي تسبق المنافسة، وتزداد الأهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تشهد نقصا واضحا في حمل التدريب البدني خلال فترة قبل المنافسة.

يبدأ الرياضي ممارسة التصور الذهني، وهو حال

يجب أن يعتبر الرياضي تدريب التصور الذهني شيئا ممتعا

من التوتر، جالس في وضع استرخاء مناسب، مغلق العينين، عندئذ يتصور الأداء الذي يريد تطويره من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء، حيث تتضمن هذه الصورة الذهنية مكان الممارسة وخصائصه المختلفة: هل هذا المكان

هو ملعب مفتوح؟ أم صالة مغلقة؟ ما نوع الإضاءة؟ هل يوجد جمهور؟ وما كثافته؟ ما هي حالة الطقس بارد أم حار؟ في أي توقيت من اليوم تكون الممارسة؟ ما هي الأصوات المحتمل سماعها؟ إنه من الأهمية أن يستحضر اللاعب الحواس المختلفة كلما أمكن ذلك بالنسبة للصورة الواقعية للأداء.

يراجع اللاعب الصورة الذهنية مرة أخرى بمزيد من التركيز، ويعطى اهتماما أكبر للتفاصيل. ثم يتبع ذلك التوقف لحظة، يعقبها الشهيق العميق، وإخراج الزفير ببطء، ثم يعود مرة أخرى لمراجعة الصورة للأداء، مع الأخذ في الاعتبار أن يتم ذلك بانسيابية وطلاقة، وعندما يكون محتوى الصورة واضحا، إذا بوجه الاهتمام نحو العناصر الجديدة التي يمكن التعرف عليها، وإذا كان الأداء من النوع الذي يؤدي لفترة قصيرة فيفضل تكرار الصورة الذهنية مرات عديدة يفصل بين كل مرة والأخرى الشهيق والزفير العميقان مع استمرار إغلاق العينين.

المرحلة التالية التي تميز التصور تعني الشعور الداخلي، والإحساس الحركي، حيث يتصور اللاعب أداء المهارة أو الحركات الرياضية من خلال استخدام الحواس المختلفة. ويحاول أن يتعرف على المشاعر المختلفة التي ترتبط بالأداء الجيد.

هذا وتوجد نماذج مختلفة للتصور الأساسي، وهي :

١) تصور نموذج الأداء :

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأداء مثالي (نموذج) يقوم به لاعب آخر متميز. بمعنى أن الصورة الذهنية التي يستحضرها اللاعب تشمل أداء متميزا للمهارات أو الحركات الرياضية لبطل رياضي أو زميل متفوق في أداء هذه المهارة.

يجلس اللاعب في مقعد مريح، العينان مغلقتان، يستحضر الصورة الذهنية لنموذج الأداء المثالي، ويشاهد الصورة تفصيلا ولمرات عديدة. ويفصل بين كل مرة وأخرى الشهيق والزفير العميقان. كذلك يلاحظ ضرورة الإحساس بأن الأداء قريبا من النموذج.

٢) تصور أفضل مستوى أداء :

تتضمن هذه الطريقة تصور اللاعب لأفضل أداء سبق أن حققه. وفي هذه الطريقة لا يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للأداء ككل، وإنما تختص الصورة

بمهارة محددة سبق أداؤها بإتقان وتمكن. وعادة لا يجد اللاعب صعوبة في هذا النوع من التصور الحركي. ثم تدير بقية إجراءات التصور تبعاً للممارسة الآداء الأساسى التى سبق شرحها.

٣) تصور المكان والزمان الصحيحين للآداء :

بعد أن يمارس اللاعب خطوات الآداء الأساسى للتصور، يستحضر الصورة الذهنية لآدائه السابق بهدف اكتساب الشعور العام للآداء الجيد. ويتحقق ذلك بتصور أفضل الظروف ملائمة من حيث المكان والزمان، وهنا يجب التركيز على هذا الشعور من حيث ماذا يفعل؟ أين مكان الآداء؟ ومع من يكون هذا الآداء؟

يكرر اللاعب استحضار هذه الصورة الذهنية مصحوبة بالشعور العام الإيجابى نحو الآداء أكثر من مرة يتخللها الشهيق والزفير العميقان، مع إعطاء المزيد من التركيز فى كل مرة على الشعور الجيد للآداء بصفة عامة.

٤) تصور أخطاء الآداء للتخلص منها :

يحتاج اللاعب فى بعض الأحيان إلى استدعاء الصورة الذهنية لآداء مهارات حركية بغرض الكشف عن الأخطاء ومحاولة التخلص منها. ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارات الحركية عدة مرات من زوايا مختلفة، وفى مواقف متباينة مع التركيز على معرفة نواحي القصور فى الآداء.

يتصور اللاعب الآداء مرة أخرى مستجمعا كل حواسه ومشاعره للتركيز على موطن حدوث الخطأ وما هو مصدر حدوثه، وأى أجزاء الجسم تنحرف عن الآداء الصحيح، وأى المجموعات العضلية تعمل فى غير المسار المحدد لها. ثم ما الأسلوب المناسب للتخلص من الخطأ ومن ثم تنفيذ الآداء الصحيح.

يعقب الإجراء السابق فترة استرخاء، ثم التصور للجواب الإيجابية المتوقعة لتصحيح الآداء، ويكرر ذلك عدة مرات للاطمئنان إلى الشعور بالآداء الصحيح. ثم من الأهمية بمكان أن يتوج ذلك بالممارسة الفعلية، وبعد التحقق من فعالية ذلك فى التخلص من الأخطاء يمارس المزيد من التعرير الذهنى لتحسين أداء المهارة.

ممارسة التصور الذهني قبل المسابقة :

كما يتضح من العنوان أن هذا النوع من التمرين الذهني يؤدي قبل المسابقة مباشرة. وربما يكون أكثر الأنواع استخداما. ويتطلب هذا النوع من التمرين الذهني تواجد اللاعب في مكان المسابقة أو قريبا منها. وعادة يستغرق هذا النوع فترة قصيرة، ويشمل مكونات الأداء الأساسية. فعلى سبيل المثال فإن لاعب الوثب العالي يحتاج إلى حوالي نصف دقيقة لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني، بينما يحتاج لاعب الجمباز إلى فترة تساوي زمن أداء الحركات على الجهاز.

هذا وينظر إلى التصور الذهني قبل المسابقة على أنه بمثابة مرحلة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المرتبطة بالأداء مباشرة. إنه وسيلة الانتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة.

ومما هو جدير بالذكر أن التصور على هذا النحو تزداد أهميته مع بعض المهارات والأنشطة الرياضية على نحو أكثر من مهارات وأنشطة رياضية أخرى، فعلى سبيل المثال تبدو فائدته أكثر مع المهارات الحركية المغلقة Closed - Skills على نحو أكثر من المهارات الحركية المفتوحة Open - Skills. فهو يصلح مع لاعبي الجمباز أو الغطس على نحو أكثر من ألعاب الفريق مثل كرة القدم أو كرة السلة والكرة الطائرة. إلخ. ولكن رغبا عن ذلك فإن هذه الأنشطة من ألعاب الفريق تتضمن بعض المهارات المغلقة كما هو الحال في ضربة الجزاء في كرة القدم، أو الرمية الحرة في كرة السلة، أو مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

كما تجدر الإشارة إلى حاجة اللاعب إلى أن يتقن التصور الأساسي - الذي سبقت الإشارة إليه - قبل أن يؤدي التصور قبل المنافسة. كما يتصح اللاعب بممارسة هذا النوع من التصور في غضون جرعات التدريب قبل أن يستخدمها في المنافسة.

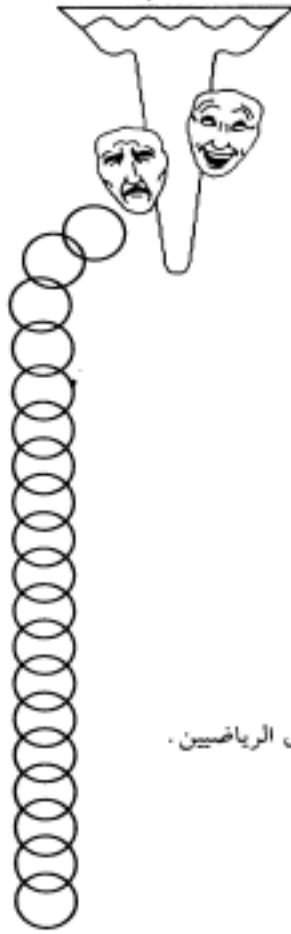
ويبدو أن هناك فروقا فردية بين اللاعبين في تحديد الزمن المناسب، وعدد التكرارات المناسبة والتوقيت، ويحدد ذلك عادة أثناء الممارسة. فعلى سبيل المثال فإن لاعب الوثب الطويل من المناسب له أن يمارس التصور الحركي عند بداية الاقتراب وقبل الارتقاء، بينما لاعب الكرة الطائرة أو التنس يمارس التصور الحركي قبل أداء مهارة الإرسال مباشرة.

هذا ومن الإرشادات الهامة التي يجب أن يضعها اللاعب في حسبانته عند استخدام هذا الأسلوب من التمرين هو أخذ الشهيق والزفير العميقين، وليست هناك ضرورة إلى إغلاق العينين كما هو الحال في أنواع التمرين الذهني الأخرى. وإنما يوجه التركيز نحو الإحساس والشعور للأداء التي يعتزم القيام به في المسابقة وفقا لمعدل السرعة وخصائص ودقة الأداء المتوقع.



توجد فروق بين الأنشطة الرياضية في تحديد الفترة الزمنية الملائمة لممارسة الرياضة التنموية الذهنية قبل المباراة. فعلى سبيل المثال، فإن لاعب الوناب يؤدي التنموي الذهني منه بداية الاقتراب وقبل الارتقاء، بينما لاعب الكرة الطائرة أو التنس يؤدي التنموي الذهني قبل أداء مهارة الإرسال مباشرة.

الفصل الثالث عشر



بناء الثقة بالنفس « مهارة نفسية »

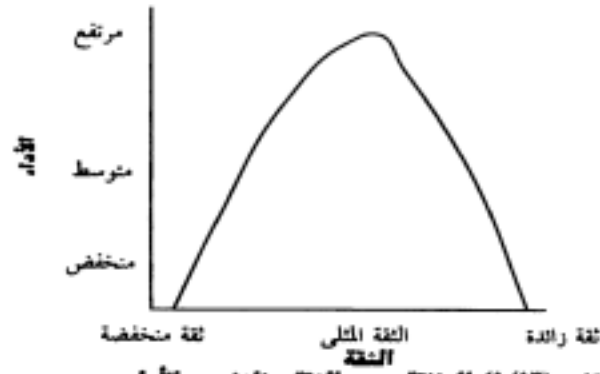
- مقدمة .
- الثقة بالنفس المثلى .
- الانتقال إلى الثقة بالنفس .
- الثقة الزائفة .
- خصائص الثقة بالنفس .
- بناء الثقة بالنفس .
- نموذج الثقة الرياضية .
- التوجهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين .

مقدمة :

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس Self Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة. ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعنى توقع الرياضى الواقعى لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعنى ماذا يأمل أن يفعلها الرياضى، ولكن ما هى الأشياء الواقعية التى يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعنى إلى أى مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الحسارة فى المنافسة. بينما الثقة هى شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه. لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضرورى أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب، ولكن هذا لا يفقد الرياضى الشعور بالثقة أو إجادة الأداء.

ويلاحظ فى مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أى يعوزهم الثقة بالنفس Lack of Confidence بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس Over Confidence أو الثقة الزائفة False Confidence. ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة فى النفس، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة. ويوضح الشكل (التالى) العلاقة بين الثقة فى النفس والأداء.



يتبين من الشكل (السابق) أن الأداء يتحسن حيثما أن الثقة تزداد إلى نقطة مثلى، وعندما يحدث أن تزداد الثقة تؤثر سلباً في انخفاض الأداء. ويرجع ذلك إلى أن الثقة الزائدة قد تخذع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جداً ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق أفضل أداء.

الثقة هي النفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمسعون بالثقة في النفس المثلى - Optimal Self Confidence يضمنون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم، إنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة، ولكن امتلاك الرياضيين لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء. وإنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد. إنه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث إن كلا منهما يدعم الآخر. فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة.

وعندما نتحدث عن الثقة في النفس المثلى فإن هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء. والحقيقة ليست كذلك، ولكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء. فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه، إنه لا يخشى المحاولة، لذلك فإن المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمون الرياضيين من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس.

الانتقاء إلى الثقة هي النفس:

يعتبر النجاح والفشل جزءاً من الرياضة، والرياضيون ذوو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تعورهم الشقة في النفس Lake of Confidence يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، 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.

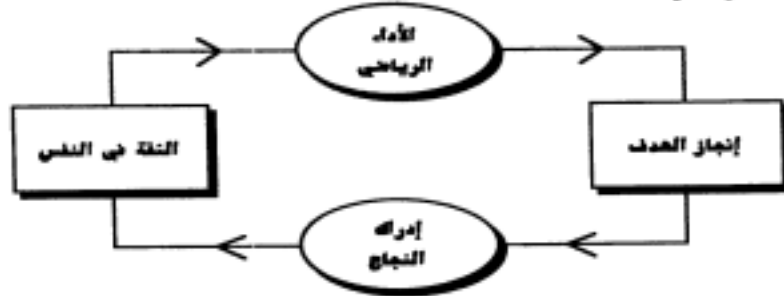
إن مكن الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى الرياضيين أنه يقود إلى المزيد من الفشل. إنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبى لأنفسهم، والذي يزيد من توقعهم للفشل.



شكل (٢/١٣) النموذج المتزوي السلبى المتبثق من التوقعات السلبية

إن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وضعف التركيز، وعدم التأكد من الهدف. كذلك فإن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرّف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد. إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء الرياضيين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة، إنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل، لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد. وحتى إن استمرت الممارسة فإنها تفتقد إلى المتعة والشعور بالرضا.

وتعتبر التوقعات الإيجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد الرياضيين بالطاقة، فالتوقعات الإيجابية بمثابة الدقة التي توجه الرياضيين نحو أهدافهم. وتكون هذه التوقعات الإيجابية أكثر فعالية كلما كانت واقعية. ويوضح الشكل (٣/١٣) طبيعة العلاقة الدائرية بين كل من النجاح والثقة في النفس وتأثيرهما الإيجابي على الأداء.



شكل (٣/١٣) العلاقة الدائرية بين النجاح والثقة في النفس وتأثيرهما على الأداء الرياضي

الثقة الزائفة « الزائفة »

نحاول أن نلقي الضوء على مفهوم الثقة الزائدة Over Confidence، ونفق أولاً أن هذه التسمية ليست دقيقة حيث إن الرياضيين لا يتميزون بالثقة الزائدة إذا ما تأسست الثقة على فهم لقدراتهم. والحقيقة عندما نصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة Fals Confidence وهو المعنى الأقرب للدقة. ويعني أن الثقة تزيد عن القدرات المتاحة للرياضي.

وتتضح الثقة الزائفة لدى الرياضيين في نمطين شائعين :

١) بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية. ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة الزائفة نتيجة التذليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين، ولكن بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

٢) بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل فى الرياضة. والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعرضون قلقهم الداخلى ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل : الغرور، الغطرسة، الخيلاء، التكبر، الشهور . . . إلخ. ويظن بعض الرياضيين خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للأخريين أنهم يتمتعون بالثقة، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد ريف هذا الادعاء من الثقة الزائدة، وتزداد المشكلة تعقيدا.

إن الرياضيين ذوو الثقة بالنفس يختلفون عن الرياضيين ذوى الثقة الزائدة اختلافا بين الشيء الواقعى والشيء الخيالى، ومن حيث التقدير الدقيق لقدراتهم وجهدهم. إن هؤلاء ذوى الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة، ويخلطون بين ما هم عليه، وما يرغبون فيه، وما يجب تحقيقه. إن أصحاب الثقة بالنفس يرون الأمل فى جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم، بينما أصحاب الثقة الزائدة يأملون فى تحقيق الوهم وأنى لهم ذلك.

إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس غالبا ما يتظاهرون بذلك لأنهم يعرفون درجة أهميتها وهم عندما يفعلون ذلك يخدعون أنفسهم قبل أن يخدعوا أى شخص آخر. إن الثقة الزائفة نوع من الخداع النفسى، ونتيجة لذلك الوهم فإن الرياضيين يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بأنفسهم، إنهم يتجنبون المواقف التى تهدد ثقتهم بأنفسهم، أو يبحثون عن سلوك لحماية ذاتهم - مثل ادعاء الإصابة عندما يكون أداؤهم ضعيفا. كذلك يجدون صعوبة للاعتراف بأخطائهم، ويكثرون من تقديم التبريرات، وغالبا لا يستفيدون من توجيهات التدريب لأنهم لا يقلون تحمل مسئولية أخطائهم.

خصائص الثقة هي النفس :

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

الثقة تثير الانفعالات الإيجابية :

تؤثر الثقة فى إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضى، فهى تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، المتعة والرضا. ويؤدى ذلك إلى أن حركات الرياضى تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة. إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضى على الاحتفاظ بالهدوء، والاسترخاء، ورباطة الجأش وخاصة فى مواقف المنافسة الضاغطة.

الثقة تساعد علي تركيز الانتباه :

تساعد الثقة الرياضى على تركيز الانتباه فى المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضى لا يحاول تجنب الفشل (الذى يأتى نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجها الاهتمام نحو الأداء. فالرياضى الذى يتسم بضعف الثقة يتملكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبى ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

الثقة تؤثر فى بناء الأهداف :

يستطيع الرياضى الذى يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدى، ثم يبذل الجهد لإتمامها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضى. بينما الرياضى الذى يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثير أقصى طاقاته.

الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد :

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها «درجة التأكد أو الاعتقاد التى يمتلكها الرياضى عن مدى قدرته على تحقيق النجاح

في الرياضة» ولا شك أن توقع الرياضى لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعنى مدى تأكد اللاعب من مقدرة على تحقيق إنجاز معين.

وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضى أكثر استعدادا للبدل والعطاء. وكلما زادت درجة التوقع، وأصبح الرياضى أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرة على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه، ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، بيد أن الرياضى الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرا بعيد المنال، وصعب التحقيق، فإن دافعيته تقل، وحماسه يفتر، وعزمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، وربما أعرض عن الاشتراك في المسابقة، وقد يلازمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن الفشل حدوثه قريب، وإن المكسب أمر عسير، أى يقتضد إلى وجود الباعث أو الحافز الذى يبرر له المثابرة في بذل الجهد.

الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية :

يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذى تساهم به في الأداء الرياضى. ولكن ما تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تخلق بطلا، فمما قيمة أن يتمتع الرياضى بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية، ويفتقد إلى اللياقة البدنية. إن الثقة في النفس هي حقا بمثابة المفتاح الذى يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضى، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها.

إن تحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضرورى لتحقيق هذه الأهداف.

لقد أوضح «ستيف كومبز» Steve Combs المصارع الأمريكى الأولمبى أن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والاعتناع بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد . . . والتدريب الأفضل.



يعتبر التدريب الجاد أفضل السبل لتنمية الثقة بالنفس للرياضي

بناء الثقة :

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين على السواء أن الثقة في النفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الآخر، وإنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي. والواقع أنه يمكن تطوير أو تحسين الثقة في النفس لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط.

ونستعرض فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعد على تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين.

زيادة الوعي بالثقة في النفس :

لقد سبق أن أوضحنا أن هناك أمثالا ثلاثة من الثقة بالنفس : الثقة في النفس المثلى، والثقة الزائدة (الزائفة)، وضعف الثقة في النفس، والخطوة الأولى لبناء الثقة أن يصبح الرياضي مدركا وأكثر وعيا حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسن. وإحدى الطرق التي تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام نحو كيفية الاستجابة للمواقف المختلفة.

وفيما يلي نماذج من الاسئلة التي يمكن أن يوجهها الرياضى لنفسه :

- متى يحدث الشك فى قدراتك؟

- كيف تواجه حدوث الأخطاء؟

- هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة؟

- هل تتوقع فعلا أن يكون أداؤك جيدا؟

- كيف تستجيب للمواقف الحرجة (الصعبة)؟

- هل تتغير الثقة فى النفس أثناء المباراة؟

- متى تصبح لديك الثقة الزائدة (الزائفة)؟

- هل تستمتع بالمباريات القوية؟

إن إجابة الرياضى على هذه التساؤلات تساعد فى تحديد مواطن القوة والضعف لجوانب الثقة، ومن ثم يمكن تتبع مدى التحسن الذى يطرأ على ثقته فى نفسه .

إنجازات الأداء :

لقد أظهرت نتائج البحوث أن أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الشخص . ويعنى ذلك أن الشخص الذى يتميز بأداءه بالنجاح فى الماضى سوف يزيد من ثقته فى نجاح الأداء مرة أخرى فى المستقبل .

لقد عبر عن المعنى السابق لاعب التنس العالمى «برين جوتفريد» Brain Gottfried عندما قال : «إننى أكسب المباراة لأننى أثق فى نفسى، ولكن السبب الحقيقى لثقتى فى نفسى هو تحقيق المكسب» .

وبالرغم من أن هذا الاستخلاص يبدو منطقيًا، فإنه ليس بالسهولة كما يبدو، فربما يتجع الرياضى فى أداء مهارات بشكل معين أثناء التدريب، ولكن يفشل فى أدائها أثناء المنافسة أو فى المباراة . ويرجع ذلك لأسباب عديدة، ولكن غالبًا هو عدم الثقة الكافية فى الأداء، فإذا كان الرياضى واثقًا حقًا، فإنه يستطيع الاحتفاظ بالثقة فى الأداء بصرف النظر عن أهمية المباراة .

إن السؤال الذى يطرح نفسه الآن : ماذا يمكن أن يفعل الرياضى لزيادة ثقته خلال إنجازات الأداء؟

إن الإجابة الصحيحة علي هذا التساؤل هي أن يخصص الرياضي المزيد من الوقت والممارسة لإتقان المهارات المعينة التي يريد أن يؤديها بالمزيد من الثقة.

فعلي سبيل المثال : قد يتطلب ذلك من لاعب التنس الذي يأمل إتقان مهارة الإرسال أن يؤدي الإرسال مائة مرة في كل جوعة تدريب. وكذلك الحال بالنسبة للاعب كرة السلة الذي يريد إتقان مهارة التصويب علي السلة، أو لاعب الكرة الطائرة الذي يريد إتقان الضربة الساحقة، أو لاعب كرة القدم الذي يريد إتقان تسديد ضربة الجزاء.

ولكن نظرا لأن أداء المهارة في المباراة أو المنافسة يختلف عن أدائها أثناء التدريب، فربما يكون من الأفضل تهيئة ظروف الممارسة بحيث تشبه ظروف المنافسة، لذلك يقترح مواقف معينة تشبه مواقف المنافسة، وكلما حقق الرياضي المزيد من النجاح عند أداء هذه المهارة في ظروف مختلفة، كلما توقع المزيد من الثقة أثناء المباراة (المنافسة).

إنه من السهولة بمكان أن يمتلك الرياضي الثقة في تسجيل رقم قياسي جديد سواء كان محليا أو عالميا، إذا كان هذا اللاعب قد استطاع فعلا أن يحقق هذا المستوى في غضون عملية التدريب. فإن كان العداء يريد أن يجرى مسافة ١٠٠ متر عدوا في ١٠ ثوان. فإنه ليس هناك طريقة أفضل للثقة من تحقيق هذا الرقم أثناء التدريب. وإذا أراد سباح أن يحطم الرقم العالمي لمسابقة ١٠٠ متر حرة ٤٩,٨ ثانية، فليس هناك أفضل من أن يوفق في تسجيل هذا الرقم في التدريب. أو أن يسجل ٢٤ ثانية لكل ٥٠ مترا. بحيث تكون فترة الراحة بين الخمسين مترا الأولى والثانية قليلة.

هذا، وربما يكون من الصعوبة بمكان أن يحطم الرياضي الرقم القياسي في بعض الرياضات مثل السباحة أو ألعاب الميدان أو المضمار أثناء عملية التدريب. كما قد لا يمكن أن يهزم منافسا لم يسبق له اللعب معه. أو يكسب بطولة لم يسبق له الفوز بها، فالكثير من المنافسة الرياضية قد يصعب بل يستحيل أن يمر بها اللاعب قبل الموقف الفعلي للمنافسة، وعندئذ ليس هناك بد من أن يعايش اللاعب خبرة النجاح المتوقع حدوثها، معايشة من الواقع. فعلى سبيل المثال يعطى اللاعب المزيد

من الاهتمام والتركيز على ما يعينه على تحقيق التوفيق في الأداء، فيتذكر قيمة الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، ونوع قيمة المكافأة التي تنتظره.

لقد أوضحنا كيف يمكن تهيئة ظروف الممارسة بحيث تشبه المنافسة، وابتكار مواقف مختلفة لبناء الثقة. ولكن لسوء الحظ ليس هذا بالشئ الممكن دائما، فعلى سبيل المثال ليس من المتاح مقابلة المنافس أثناء الممارسة، كذلك يمكن بناء الثقة إذا حدث تكرار الهزيمة مرات عديدة؟ وللتغلب على ذلك كيف يتصح باستخدام التصور الذهني للأداء الناجح.

التصور الذهني للأداء الناجح :

إن واحدا من فوائد استخدام التصور الذهني مساعدة الرياضي على بناء الثقة. ويمكن خلال عملية التصور أن يستحضر الرياضي الصورة الذهنية لبعض المواقف التي يصعب ممارستها فعليا أثناء التدريب. ومن ذلك أن الرياضي يستطيع تصور نفسه وهو يهزم المنافس، الذي لم يسبق هزيمته من قبل. فعندما يعتاد الرياضي الهزيمة من منافس معين فإن ذلك بالتأكيد يضعف من ثقته. ويمكن من خلال التصور الناجح للأداء، وتنفيذ الخطة بدقة أن يلحق الرياضي الهزيمة بهذا المنافس.

كذلك يستطيع الرياضي تصور كيف يستجيب للمواقف التي تمثل خلافا في أدائه السابق، وذلك عندما يستحضر الصورة الذهنية لأدائه السلبى، وكيف يستجيب بالشكل الصحيح، ويحقق الأداء الناجح. وبصفة عامة، فإن التصور يمكن أن يساعد الرياضي الشعور بالنجاح والثقة لبعض مواقف الأداء التي يتعذر ممارستها في الأداء الفعلى.

الأداء بثقة :

إحدى الطرق الأفضل والأسهل لبناء الثقة أن يحرص الرياضي على تميز أدائه بالثقة. وحيث إن الأفكار والمشاعر والسلوك يتأثر كل واحد بالآخر، فإنه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور والتفكير بثقة. وهذا الإجراء يكون أكثر أهمية عندما يبدأ الرياضي فقدان الثقة، وأن منافسه يدرك ذلك، الأمر الذي يستدعى التأكيد على الثقة من خلال الأداء.

إنه من الأهمية بمكان أن يحرص اللاعب دائما أن يظهر بشكل الواثق من نفسه وأدائه في الملعب. ولكن لسوء الحظ فإن بعض اللاعبين من خلال بعض التصرفات أو الحركات المعينة أثناء المسابقة يظهرون بالشكل الذي يعكس فقدان الثقة لديهم.

لقد أظهرت نتائج دراسة حديثة أجريت على لاعبي التنس، ومن خلال تحليل مئات المباريات، أن يمكن تحديد اللاعبين الفائزين والخاسرين من حركاتهم وأدائهم أثناء المباراة.

إن الأداء بثقة لا يجعل الرياضى يشعر أنه أفضل فحسب، ولكن يربك منافسه بدرجة كبيرة كذلك. ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمى «بجورن بورج» Bjorn Borg حيث كان يحرص دائما على أن يظهر واثقا من أدائه بصرف النظر عن النتائج، وسواء كان فائزا أم مهزوما، إن ذلك بمثابة رسالة إلى منافسه أن كل



شيء تحت السيطرة وأنه غير قلق من الخسارة. إن معظم اللاعبين ينظرون إلى بعض ردود الفعل السلبية من المنافس على أنها مؤشر لفقدان الثقة، ولكن هناك بعض اللاعبين حريصون على عدم إظهار أى مؤشرات تعكس ضعف الثقة بالنفس، وهذا شيء مرغوب فيه يجب أن يتحلى به الرياضى ويشجع عليه المدرب.

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هى المشاعر التى تميز هذا اللاعب.

يحرص لاعب التنس العالمى «بجورن بورج» على أن يظهر الثقة فى أدائه بصرف النظر عن النتائج. وهذه صفة نفسية هامة يجب أن يتحلى بها الرياضى ويشجع عليها المدرب

التفكير بثقة :

يعتبر التفكير بثقة واحدا من أهم جوانب الثقة . فالثقة تتأثر إلى حد كبير بالتفكير في استطاعتك في تحقيق الأهداف . عندما تفكر إيجابيا فإن جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة .

لقد عبر عن المعنى السابق لاعب المارثون العالمي «بل رودجرز» Bill Rodgers عندما قال :

«إذا فكرت أنني أستطيع المكسب . . فإن ذلك حتما سيحدث» .

إن هناك الكثير من اللاعبين الذين يشغلون أنفسهم كثيرا بالأداء والنتائج، وربما قد يحددون مسبقا أداءهم من خلال أفكار، وتخييلات وشعور عام بأنهم أكفاء أو غير أكفاء، لديهم سرعة الاستجابة للمواقف، أم يفتقدون إلى ذلك، يتمتعون بمقدرة جيدة على التحمل ومقاومة التعب، أو أنهم سرعان ما يلاحقهم التعب والإجهاد . . إلخ . الواقع أن مثل هذا الأسلوب غير مرغوب فيه لبناء الثقة حتى إذا كان هناك نقص معين في إعداد اللاعب، أو أن هناك حدودا فسيولوجية أو بدنية معينة تؤثر سلبيا على الأداء، فإنه ليس من المفيد أن يعد اللاعب نفسه للأداء أو المنافسة من خلال هذا المدخل السلبي . ولكن الأفضل أن يستحضر اللاعب في ذهنه أفكارا إيجابية تجعله يشعر بالثقة نحو نفسه وقدراته، ومن أمثلة ذلك :

- أستطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة .

- استمتع بالتحدى .

- دائما أوفق في أداء المهارات الصعبة .

- أنا أتدرب بجدية في التمرين .

- أنا لعب برجولة وأبذل أقصى جهد .

- أنا أدائي جيد تحت ضغط المنافسة .

هذا، وعندما يراود اللاعب بعض الأفكار السلبية التي تؤثر في ثقته بنفسه، وتضعف من دافعيته، وتخفف من مستوى أدائه، فمن الأهمية أن يتعرف اللاعب

على مثل هذه الأفكار السلبية التي تستثير لديه الشك في مقدرته ثم يبحث عن الأسلوب الإيجابي للتغلب على هذه الأفكار، ومن أمثلة الأفكار السلبية التي قد تستحوذ على اللاعب وتثير الشكوك في قدراته وإمكاناته ما يلي :

- أنا لا أستطيع أن أكسب المباراة.

- أنا لا أعرف هل أستطيع أن أهزم منافسى أم لا.

- يحتمل عدم الفوز على منافسى.

ويمكن للاعب أن يتغلب على هذه الأفكار السلبية السابقة بالتفكير الإيجابي

على النحو التالى :

أنا أستطيع أن أحقق المكسب، ماذا يجعلنى أعتقد أنه ليس فى استطاعتى الفوز على منافسى؟ أنا حقا لا أعرف هل أستطيع أن أهزم منافسى، لكن سوف أتحقق من ذلك فى الوقت المناسب. وسوف يكون لدى فرصة أفضل لهزيمته، إذا كان لدى الثقة فى ذلك.

ويحسن قبل أن نهى الجزء الخاص بالتفكير بشقة أن نؤكد على أن التفكير الإيجابى وحده لا يمنح الرياضيين الثقة، ولكن الثقة تكتسب من خلال العمل والتدريب الجادين وأن يصبح الرياضى كفؤا. فالثقة يمكن أن يحصل عليها اللاعب من خلال تحسن الأداء.

نعم، من المرغوب فيه أن يفكر الرياضى إيجابيا، ولكن هذا التفكير الإيجابى يكون فى حدود الواقع وليس ضربا من الوهم أو الخيال. إن الكثير من الرياضيين لديهم اعتقاد خاطئ هو أن «البطولة الرياضية تتحقق من خلال الاعتقاد أنك سوف تكسب وإلا الهزيمة». الحقيقة عندما يكون المكسب غير واقعى فإن لا مسر من حدوث الفشل الذى يضعف من الثقة، ومن ثم يعوق الأداء. عندما يعتقد الرياضيون أنه من الضرورى أن يكسبوا دوما، فإن الفشل المحتوم لإنجاز بعض التوقعات أو الأهداف المبالغ فيها يحدث أثرا نفسيا سلبيا، وعندئذ يصبح التفكير بشقة أو التفكير الإيجابى ضربا من الشقة الزائدة أو نقول الشقة الزائدة.

الحالة البدنية الجيدة :

يعتبر الإعداد البدني والمهارى والخططى من أهم الجوانب التى تساعد الرياضى على بناء الثقة، ويقصد هنا الإعداد البدنى الشامل الذى يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضى من قوة، وسرعة، وتحمل، ومرونة، ورشاقة، ودقة، وتوازن . . إلخ، إضافة إلى الإعداد البدنى الخاص الذى يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة. إن الرياضى الذى لديه الثقة فى كفاءته البدنية، يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة، وسوف ينعكس ذلك فى التوجيه للأداء، تزداد أهمية ذلك بصفة خاصة فى الأنشطة الرياضية ذات المسابقات غير المحددة الزمن مثل الكرة الطائرة، التنس . . إلخ.

لقد عبر عن المعنى السابق اللاعب العالمى «جاك نكلوس» Jack Nicklaus عندما قال :

«يقدر ما أتمتع بالإعداد الجيد للمنافسة، بقدر ما تكون ثقتى فى تحقيق المكسب».

وفى هذا السياق يشير اللاعب العالمى «رنر برندان» Runner Brendan :

«حقاً : إنك لا تستطيع أن تكتسب الثقة، دون التدريب الجاد».

قيمة الذات :

يعتبر مفهوم قيمة الذات من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص، ويبدل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته، وغالباً فإن المدربين الأكفء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين، اقتناعاً أن قيمة الرياضى لذاته هو مفتاح الدافعية. إن الثقة بالنفس تعتبر بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة فى تشكيل الثقة بالنفس لدى النشء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالمزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر دافعية لمواصلة التفوق، وفى المقابل فإن هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكر يصبحون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لأنفسهم.

وتجدر الإشارة هنا إلى إن الكثير من الرياضيين ينظرون إلى قيمة أنفسهم من خلال قطبين متطرفين، هل لهم قيمة أم لا. وقد يكون هذا المدخل لتقييم الرياضى لنفسه طبيعيا باعتبار أنه الشائع فى تقييم كل شخص لذاته. فالتناس الآخرون يستجيبون فى اتجاه أى شخص فى ضوء ما يمثله لهم من قيمة، ومن ثم فإن استجاباتهم تعكس مدى قيمة هذا الشخص لنفسه. ورغمما عن أن هذا يمثل شيئا طبيعيا لنمو مفهوم الذات أو قيمة الذات لشخص ما، باعتبار أن تصور مشاعر الشخص نحو نفسه من خلال استجابات الآخريين يعتبر شيئا مكتسبا، ولكن فى حقيقة الأمر ليس هذا بالشئ المقيد الذى يجب الاحتفاظ به، وإنما يقترح تغييره بأسلوب آخسر يكفل للرياضى الثقة فى أدائه الرياضى، ويعتمد هذا الأسلوب المقترح على أن يتعلم الرياضى أن يقيم أدائه، ولا يقيم ذاته. فنوعية الأداء قد تكون مؤشرا على درجة الإجابة المطلوبة، وذلك وفقا لمحك معين يفضل أن يكون موضوعيا، وهنا يجب ألا ينعكس ذلك على تقييم الرياضى لذاته وشخصيته ككل من حيث حسن أو ردىء، مرغوب فيه أم غير مرغوب فيه. فالأداء الرياضى يمكن قياسه وتحديد درجة الإجابة وتطويره، ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة لقياس الشخصية، فضلا عن أن قيمة الشخص مفهوم واسع لا يجب أن يكون الأداء الرياضى هو وحده المحك لذلك.

الواقع أن أغلب اللاعبين يميلون إلى تقدير قيمة أنفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى أدائهم الرياضى. وعلى ضوء ما سبق فهم يحددون قيمة أنفسهم، بقدر تحسن أدائهم. إننا لا ننكر أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ، وأن أدائه أقل مستوى مما هو مطلوب منه، ولكن ما لا نتفق عليه هو أن يحمل اللاعب التقصير، أو الإخفاق فى الأداء أكثر مما يستحق، وأن يربط بين الأخطاء المرتبطة بمستوى أدائه الرياضى باعتبار أنه نوع من القصور الموجه لشخصه وذاته ومن ثم يقلل ذلك من قيمته لنفسه.

إنه من غير الممكن تطوير الثقة فى النفس لدى الرياضيين عندما يكون إدراكهم لقيمة أنفسهم سلبيا، ولذلك يجب أن يوظف المدرب بدور أساسى فى مساعدة الرياضيين لتطوير إدراكاتهم الإيجابية نحو أنفسهم مما يسهم فى تطوير الثقة بالنفس المثلى ومن ذلك على سبيل المثال :



يجب على الرياضى عدم تفسير الإخفاق فى الأداء، على أنه موجه نحو نفسه، حيث إن ذلك يقلل من ثقته فى نفسه و يسبب عزونه عن ممارسة الرياضة

١ - إكساب الرياضيين النواحي الفنية والحظطية بكفاءة مما يطور من كفاءة الرياضيين المطلوبة لتحقيق النجاح.

٢ - تطوير الإدراك الإيجابى لقيمة الرياضيين لأنفسهم بصرف النظر عن مستوى أدائهم فى الرياضة.

٣ - مساعدة الرياضيين على معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب، ولكن قدراتهم على أن يصبحوا أكفاء.

تأسيس نظام محدد قبل المناقشة :

إن تأسيس نظام محدد قبل المناقشة ينقص من التوتر والقلق، ويساعد على التركيز فى المسابقة القادمة، حيث إن معرفة الرياضى ما يحدث، ومتى يحدث يجعل لديه الثقة، ومن ذلك على سبيل المثال : موعد تناول الأكل، الإحماء، الوصول إلى مكان المسابقة .. إلخ.

ومما هو جدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعبين والبيئة المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة. لذلك ينصح زيارة الرياضى إلى مكان

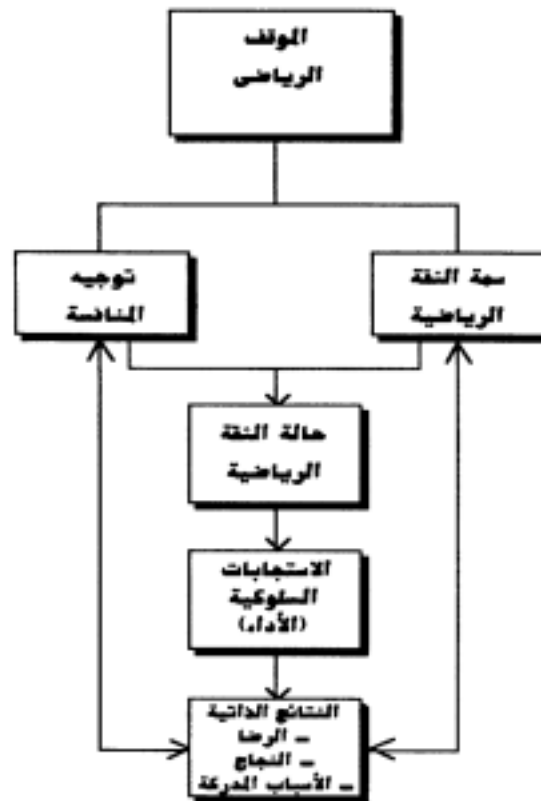
المسابقة قبل انعقادها، وأن يتعرف على أماكن الأجهزة والأدوات التي تستخدم في المسابقة - وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء على الأجهزة مثل الجمباز - هذا وعندما يتعذر زيارة مكان المنافسة يمكن أن يتاح للاعب فرصة المشاهدة لفيلم تسجيلي، أو على الأقل صور لأنواع البصولات والمسابقات المشابهة التي أقيمت في نفس مكان البطولة.

كذلك ينصح أن يعرف اللاعب خصائص منافسة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية، وذلك من خلال مشاهدة أفلام تسجيلية، أو بعض التقارير الاستكشافية للمباريات السابقة للمنافس. وقد يبدو أن هناك بعض الأنشطة الرياضية لا تتأثر بأداء المنافس مثل رياضات: الجمباز، الغطس... إلخ. ولكن الشيء المهم أن إكساب اللاعب الألفة والمعركة بالظروف المحيطة بالمنافسة يساعد في خفض التوتر، ويزيد من التركيز فضلاً عن المساعدة في بناء وتطوير الثقة.

نموذج الثقة الرياضية :

اهتمت «فيلبي» Vealy ١٩٨٦ بتقديم نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس في الرياضة Model of Sport وقد اعتمدت في تكوين هذا المفهوم على كل من نظرية فعالية الذات «لياندورا» Bandura's Theory of Self Efficacy ونظرية دافعية الكفاية «هارتر» Harter's Competence Motivation Theory ونظرية إدراك القدرة «نيكولز» Nicholl's Percheived Ability.

وبناء على هذه النظريات صاغت «فيلبي» مفهوم الثقة الرياضية Sport Confidence بأنه «الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدراتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة». ويقدم الرياضي على موضوع الموقف الرياضي متأثراً بسمة الثقة بالنفس (Sc-Trait) والتوجهات التنافسية الخاصة. وهذان العاملان يتنبآن بالمستوى الموقفي لحالة الثقة بالنفس الرياضية (Sc-State) التي يظهرها الرياضي أثناء المنافسة. فكان الموقف النوعي للثقة بالنفس بمثابة التنبؤ بالأداء أو الاستجابات السلوكية الظاهرة. وهذه الاستجابات السلوكية تقود إلى إدراكات ذاتية للنتائج ومن أمثلة النتائج الذاتية تتضمن الرضا، إدراك النجاح (مستقلاً عن المكسب والخسارة) ومن ثم تؤثر في النتائج. هذا و تتحول النتائج الذاتية لتؤثر بواسطة توجهات المنافسة للرياضي، وسمة الشخصية المرتبطة بالثقة الرياضية.



شكل ٤/١٣ نموذج الثقة الرياضية

لقد حرصت «فيلس» على اختيار هذا النموذج المقترح وتحقق من صدقه. وفي سبيل ذلك طورت أدوات قياس لقياس سمة الثقة الرياضية (قائمة ثقة المنافسة الرياضية) Trait Sport Confidence Inventory وحالة الثقة الرياضية (قائمة حالة الثقة الرياضية) State Sport Confidence Inventory وتوجه المنافسة Competitive Orientiton (قائمة توجه المنافسة).

وتجدر الإشارة إلى أن هذا النموذج يعتبر هاماً جداً لتفسير العلاقة بين الثقة الرياضية العامة والثقة الرياضية النوعية. فالرياضي الذي يحقق نجاحاً كبيراً في

رياضة معينة يتوقع أن تنتقل هذه الثقة الناتجة عن النجاح إلى مواقف رياضية أخرى.

وعلى ضوء الاستخلاص السابق الذي نأكد من نتائج بعض الدراسات، يجب أن تتاح الفرصة لكل ناشئ أو شاب رياضي إن يحقق النجاح والشعور بالكفاية على الأقل في رياضة أو نشاط واحد فقط، حيث أن خبرة النجاح الموقفي - النوعي يدعم الإدراك العام للثقة الرياضية. هذا وعندما تتطور سمة الشخصية للثقة بالنفس، فإن الرياضي سوف يخبر مستويات أكبر من الثقة الرياضية الموقفية - النوعية عندما يقدم على مسابقات جديدة.

التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين :

- تعني الثقة درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة. ويجب أن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج. حيث ينظر إلى توقع النتائج على أنه مدى احتمال المكسب أو الخسارة في المسابقة، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج.

- يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين :
الافتقار إلى الثقة أو ضعف الثقة - الثقة الرائدة أو الثقة الزائفة - الثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة.

- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم، ويضعون أهدافا واقعية، ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم.

- بالرغم من اعتبار الثقة شيئا هاما للتفوق الرياضي، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء، وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية. والرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أنه يتميز بالثقة الزائفة.

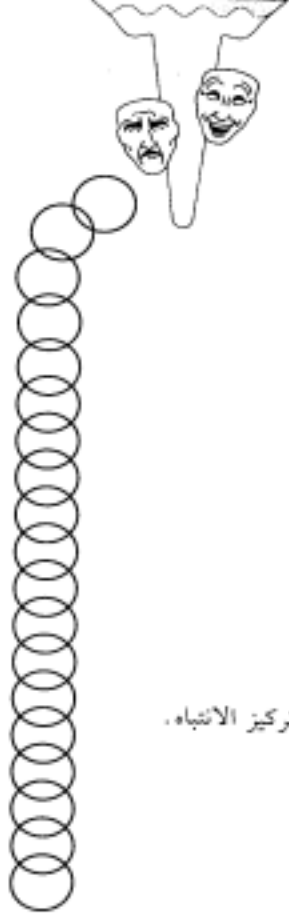
- إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة، ومكمن الخطورة أن هذا الخوف من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.

- تتميز الثقة بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين منها على سبيل المثال :
 - إثارة الانفعالات الإيجابية.
 - زيادة تركيز الانتباه.
 - بناء أهداف تستثير التحدي.
 - زيادة المثابرة وبذل الجهد.
- هي مفتاح المواهب الكامنة، ولكن ليس هي القدرات والاستعداد ذاتها.
- تعتبر إنجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.
- يمكن الاستفادة من مهارة التصور والتمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى الرياضيين، ويتحقق ذلك بصفة خاصة من خلال مراجعة الصورة الذهنية لخبرات النجاح للأداء السابق، أو للأداء المتوقع، مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف.



يعتبر النجاح أنصر الطرق لتدعيم الثقة لدى الرياضيين

الفصل الرابع عشر



تركيز الانتباه «مهارة نفسية»

- تركيز الانتباه (الضيق مقابل الواسع).
- تركيز الانتباه (الداخلي مقابل الخارجي)
- تحويل الانتباه.
- الانتباه الانتقائي.
- درجة اليقظة.
- مدى الانتباه.
- تقييم تركيز الانتباه.
- التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضى على تركيز الانتباه.

مقدمة :

يزخر العالم المحيط بنا بأنواع مختلفة من المنبهات الحسية والبصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية وغيرها. كما أن جسم الإنسان نفسه مصدر لكثير من المنبهات الصادرة من أحشائه وعضلاته ومفاصله. كذلك يزخر الذهن بسيل من الحواطر والأفكار، لكن الفرد لا ينتبه إلى جميع هذه المنبهات التي تحيط به من كل جانب وفي كل لحظة، بل يختار منها ما يهيمه معرفته أو عمله أو التفكير فيه، وما يستجيب لحاجته وحالاته النفسية الوقتية والدائمة.

ويعتبر التركيز أو توجيه الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين، ولا غرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة. فتشتت الانتباه، أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء. إن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، وكثيراً ما نسمع الرياضي يقول بعد المنافسة مبرراً ضعف مستوى الأداء أو فشله : «إنتى فقدت تركيزى» I lost my concentration. كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقتهم التي يديرونها إلى فقدان تركيزهم أثناء المنافسة.

هذا وقد يستخدم مصطلحا التركيز Concentration والانتباه Attention في المجال الرياضي على نحو مترادف. والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع. فالانتباه أهم من التركيز، والآخر نوع من تضيق الانتباه وتبنيه على مشير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلمتا رادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل. إن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة، فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن.

تركيز الانتباه (التضيق مقابل الواسع) :

توجد تصنيفات عديدة لتركيز الانتباه، فعلى سبيل المثال يصنف وفقاً لمجال التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق A Narrow Focus of Attention، وتركيز الانتباه الواسع A Broad Focus of Attention، وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي، ومن ذلك على سبيل المثال فإن تركيز الانتباه ذات المجال

الضيق يعنى أن يكون الرياضى يقظا أو واعيا بشيء واحد أو منطقتة صغيرة نسبيا، ويتضح ذلك فى رياضات الرماية، أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب، كذلك عند تصويب لاعب كرة القدم على المرمى. أما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فإنه يناسب أغلب الألعاب الجماعية، حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقظا وواعيا بتحركات المنافسين، وفى نفس الوقت متابعاً لتحركات زملائه. كذلك يجب أن يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع. الأمر الذى يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة على التكيف وتغيير مجال تركيز انتباههم.



تتطلب بعض الأنشطة
والعبارات الرياضية توافر
درجة مرتفعة من تركيز
الانتباه الضيق الموجه نحو
شيء واحد أو منطقة صغيرة

تركيز الانتباه الداخلى مقابل الخارجى:

يوجد تصنيف آخر لتركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل الفرد نفسه أى من الأحاسيس والمشاعر والأفكار الداخلية الخاصة بالفرد نفسه، أم من خارج الفرد أى من بيئته المحيطة به. فالتركيز الداخلى Internal Focus يوجه أساسا نحو الذات، ويسمى أحيانا بالتركيز الذاتى Self Focus ويعنى تركيز

الرياضي حول مشاعره، انفعالاته، كيف يفكر الآخرون في أدائه . . إلخ. أى أن هذا النوع من الانتباه لا يوجه نحو ما يحدث في البيئة الرياضية. أما التركيز الخارجي Internal Focus فإنه يوجه أساسا نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج الفرد. هذا ويسدو أن هناك علاقة عكسية بين هذين النوعين من تركيز الانتباه، بمعنى أنه عندما يزداد تركيز الانتباه نحو الذات أى تركيز الانتباه الداخلي، فإنه في المقابل يقل تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية أى تركيز الانتباه الخارجي، والعكس يكون صحيحا.

هذا ويعتبر التركيز الداخلي هاما في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة ذات طبيعة المهارات المغلقة Closed Skills ، بينما هناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب مقدرة الرياضي على الجمع بين نوعي التركيز، والتحول من التركيز الداخلي إلى التركيز الخارجي ثم العودة إلى التركيز الداخلي.



تحويل الانتباه:

سبق أن أوضحنا أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الرياضي الجمع بين نوعي تركيز الانتباه (الضيق - الواسع) و (الداخلي - الخارجي) أى من الأهمية أن يكتسب الرياضي مهارة تحويل الانتباه من حيث المجال الواسع والضيق، ومن حيث الاتجاه الداخلي والخارجي. ويظهر أهمية ذلك عند أداء المهارات المفتوحة Open - Skills أو عند أداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي Dynamic Sport. إن تركيز الانتباه الخارجي الموجه نحو البيئة الرياضية يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الحسية والبصرية التي مصدرها البيئة الرياضية الخارجية، بينما تركيز الانتباه الداخلي يحدث عادة كنتيجة للمنبهات

بتمييز الأداء الرياضي بأنه مصدرا للتغيير من المنبهات التي تتطلب التركيز الذاتي (الداخلي) ومن هذه المنبهات الإحساس بالألم، التوتر النفسي، التفكير في الخطأ، الأداء.

الداخلية المتمثلة في الأحاسيس والمشاعر التي مصدرها داخل الرياضي ذاته، والتي منها على سبيل المثال زيادة معدل ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتعاش الأطراف، كذلك الأعراض الأخرى المصاحبة لانفعال التوتر والقلق المرتبط بالأداء الرياضي. هذا ويلاحظ أن الكثير من الرياضيين يعبرون عن شعورهم بالقلق والتوتر قبل بداية المنافسة أي أن تركيز الانتباه يوجه نحو الذات. بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من هذا الانفعال عندما تبدأ المباراة، أي يمكنهم تحويل تركيز انتباههم من الذات إلى التركيز الخارجى المرتبط بالأداء الرياضى.

إنه من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضى متى يقوم بتحويل تركيز الانتباه من حيث المجال (الواسع - الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجى - الداخلى). ويبدو أن الأهمية تزداد إلى النوع الحساس بتحويل تركيز الانتباه من الداخلى إلى الخارج فى الرياضة نظرا إلى الاعتبارات التالية.

أولا: يتميز الأداء الرياضى بزيادة معدل سرعته، وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة، حيث تزداد الحاجة إلى المزيد من تركيز الانتباه لتسابعة التغيرات السريعة فى الأداء، فضلا عن أن الأداء ذو طبيعة مستغيرة غير ثابتة يصعب التنبؤ بها فى الكثير من الأحيان.

ثانيا : يتميز الأداء الرياضى بأنه مصدر للكثير من المنبهات التي مصدرها جسم الرياضى نفسه (التركيز الذاتى) من ذلك على سبيل المثال الأحاسيس والمشاعر والأفكار المصاحبة أو الناتجة عن المجهود البدنى مثل الإحساس بالألم، والشعور بالتوتر النفسى، والتفكير فى أخطاء الأداء ... إلخ.

ثالثا : يتميز الأداء الرياضى بأنه يؤدي فى حضور جمهور، والواقع أن الجمهور يدعم توجيه الانتباه نحو الذات (التركيز الذاتى الداخلى)، حيث قد ينشغل ذهن الرياضى بالكثير من الخواطر والأفكار عن وجهة نظر الآخرين من الجمهور فى تقييم أدائه وخاصة الذين يمثلون أهمية بالنسبة للاعب مثل المدرب أو الأباء أو الأصدقاء ... إلخ.

الانتباه الانتقائي :

كذلك يوجد بعد آخر لعملية الانتباه يرتبط بتوجيه الانتباه لمثيرات معينة وضرورة عزل أو إهمال المثيرات الأخرى يطلق عليه الانتباه الانتقائي selective Attention . ويعتبر توجيه الانتباه الانتقائي في الكثير من الأداء الرياضي لا يتضمن الاحتفاظ بالانتباه على مثير واحد فقط خلال فترة الأداء، وإنما قد يشمل عدة مثيرات يطرأ عليها التغيير السريع من لحظة إلى أخرى. ويتضح ذلك على سبيل المثال في الرياضات ذات الطابع الديناميكي Dynamic Sport حيث تتم الاستجابة بين عدة اختيارات محتملة في عملية ديناميكية مستمرة.

درجة اليقظة :

هناك بعد آخر للتركيز أو لعملية الانتباه يتعلق بدرجة اليقظة Degree of Alertness وتعني مدى وعي الفرد بالمنبهات الحسية وكيف يستجيب لها. إن هناك بعضاً من الرياضيين يمتلكون درجة عالية من اليقظة تساعدهم على سرعة الاستجابة وسهولة التكيف مع المواقف أو المثيرات الجديدة التي يتعرضون لها، بينما البعض الآخر تكون استجاباتهم بطيئة حتى عندما يوجه لهم التنبيه من قبل المدرب وربما الجمهور. إن الرياضي الذي ينشد تحقق أقصى أداء يجب أن يتعلم الاحتفاظ بدرجة يقظة عالية، كما يتعلم أن يوجه الانتباه ويستجيب للتلميحات Cues المعينة المرتبطة بالأداء بكفاءة، وفي نفس الوقت يتجاهل المثيرات الأخرى غير المرتبطة بالأداء.

مدى الانتباه :

حالما وجه انتباه الرياضي نحو شيء معين أو تجاه الواجبات المطلوب إنجازها، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو معرفة ما هي الفترة الزمنية التي من المفروض أن يحتفظ بالانتباه نحو هذا الشيء، ونحو تلك الواجبات المطلوب إنجازها؟ ويبدو أن الإجابة عن هذا السؤال ترتبط ببعض المشكلات الأخرى التي تواجه الرياضي ومنها على سبيل المثال : التحمل الذهني Mental Endurance، والحمل الزائد الذهني Mental Over load ، والتعب الذهني Mental Fatigue إن هناك فروقا كبيرة بين الرياضيين في خصائصهم الشخصية من حيث مقدرتهم على الاحتفاظ بالانتباه على شيء معين لفترة من الزمن، ومن ثم فإن المدرب الذي

يتجاهل هذه الحقيقة ويعتقد أن الرياضيين جميعاً لديهم مقدرة متساوية من حيث تركيز الانتباه لمدة دقائق أو ساعات فإنه يقع في خطأ كبير. إنه من المتوقع مثلاً أن يقل مدى الانتباه لدى النشء صغار السن مقارنة بالشباب الأكبر سناً، ولذا يجب أن يراعى عند تخطيط جرعات التدريب للنشء أن تكون فترة جرعة الممارسة أو التدريب حوالي ٣٠ دقيقة، وفي حالة الحاجة إلى زيادتها إلى ٦٠ دقيقة، فمن الأهمية أن يتخلل هذه الفترة راحة بدنية حوالي خمس دقائق بعد مضي الثلاثين دقيقة الأولى.

كذلك هناك فروق في مستوى الأداء الرياضي ذاته بما يفيد أن بعض الواجبات الحركية تتميز بالإثارة والتشويق، بينما البعض الآخر يفتقد إلى التشويق والمتعة، ومن ثم فمن المتوقع زيادة فترة الاحتفاظ بالانتباه أثناء الواجبات الحركية من النوع الأول بينما تقل هذه الفترة أثناء الواجبات الحركية من النوع الثاني.

كذلك لا نستطيع أن نخفل أثر أسلوب التعلم أو طريقة التدريب في زيادة الدافعية لدى الرياضي ومن ثم أثر ذلك في زيادة فترة الاحتفاظ بالانتباه. الأمر الذي يوضح أهمية استخدام الأسلوب الملائم في تعلم المهارات الحركية، أو تشكيل جرعات التدريب بما يكفل تحقيق المتعة والتشويق ويزيد من درجة تركيز الرياضي أثناء الأداء.

تعليم تركيز الانتباه :

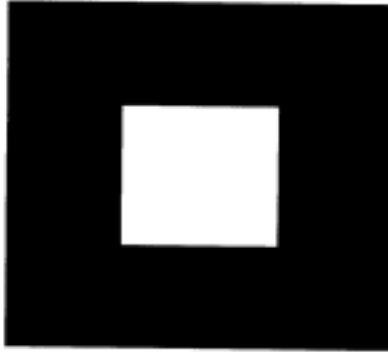
إن الحقيقة التي يجب أن يلم بها (المدرّب / الرياضي) أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز. وإنه من الخطأ أن يطلب من الرياضي التركيز في الأداء بينما لم يتعلم هذه المهارة، كأنما تطلب منه أداء مهارة حركية أو تنفيذ خطة معينة لم يتعلمها.

وتستعرض فيما يلي بعض النماذج المختارة لتمرينات تساعد على تعلم مهارة التركيز للرياضيين:

تمرين (١) :

يتطلب هذا التمرين استخدام لوحة سوداء ٣٠ × ٣٠ سم، يلصق في منتصفها مربع أبيض ٥ × ٥ سم. توضع هذه اللوحة على حائط أبيض في

مستوى الرؤية البصرية للرياضى الذى يجلس على بعد حوالى متر فى حالة استرخاء مغلقا العينين لعدة دقائق كما فى الشكل التالى :



شكل (١/١٤) لوحة مساعدة لتعلم تركيز الانتباه

يؤدى الرياضى من الوضع السابق تصورا بصريا لستارة أمامه ذات اللون الأسود. وعندما يحدث بعض التداخل للتصور البصرى لأشكال أو صور أخرى فعلى الرياضى أن يترك مثل هذه الصور أو الأشكال تمر بسهولة دون مقاومة ثم يعاود التركيز مرة أخرى على الستارة السوداء اللون.

هذا وحالما يستطيع الرياضى أن يحقق التصور البصرى للخلفية السوداء دون مجهود، يفتح العينين وينظر بهدوء نحو المربع الأبيض الموجود فى وسط

اللوحة، ويستمر هكذا حتى يستطيع تشكيل اللون حول المربع الأبيض، ثم يحول نظره نحو الحائط الأبيض. وربما تبدو الصورة باهتة بين المربع الأسود وخلفية الحائط البيضاء، وعندئذ يجب أن يستمر فى هذا الوضع حتى يستقر عنده ويتضح لديه تمييز اللون.

يكرر هذا التمرين عدة مرات فى اليوم لمدة أسبوع والمتوقع أن يشهد الرياضى تحسنا فى التركيز وخاصة من حيث المقدرة على تحويل الصورة المرئية إلى الصورة الذهنية. كذلك من حيث إمكانية تحديد الصورة عندما تتلاشى أو تختفى. ويعتبر هذا التمرين أساسا لتعلم كيف يستخدم التصور ذهنى للأداء.

تمرين (١٤) :

يشبه هذا التمرين التمرين السابق، ولكن بدلا من وضع مربع أبيض اللون فى منتصف اللوحة، يستبدل بوضع دائرة صفراء من اللون اللامع، قطرها حوالى ١٠ سم فى مركز المربع الأسود.

يجلس الرياضي مغلقا العينين في حالة استرخاء، ويتصور بصريا ستارة أمامه ذات لون أسود خفيف. ثم يفتح العينين ببطء محاولا التركيز دون بذل جهد على الدائرة ذات اللون الأصفر. ثم يتصور ذهنيا أن الضوء المنبعث من هذه الدائرة الصفراء ينتشر حتى يشغل الخلفية السوداء. يترك هذا الضوء يذهب سريعا ويحاول متابعة نقطة إشعاع الضوء والخلفية السوداء.

يكرر هذا التمرين عدة مرات في اليوم حتى يستطيع الرياضي استكمال الصورة الذهنية بسهولة وتحكم.

يمكن أداء التمرين السابق مع الأخذ في الاعتبار تغيير لون الدائرة في التصور الذهني، كذلك تغيير نوع الحركة كأن يتصور أن الدائرة تدور وأن اللون يتغير. هذا ومن الأهمية أن يكون الرياضي يقظا وواعيا بالحجم واللون وحركة اللوحة. ويعتبر هذا التمرين هاما لتعليم التركيز والتصور الذهني نحو ممارسة المهارات الرياضية.

تمرين (٣٣) :

- يجلس الرياضي على كرسي مغلقا العينين، يأخذ الشهيق بعمق ويخرج الزفير العميق ببطء. وحالما يشعر بالاسترخاء يتابع التنفس دون تغيير إيقاعه، ويقوم بالعد إلى عشرة لعدد مرات الشهيق والزفير (يحسب أخذ الشهيق وإخراج الزفير بعدة واحدة). وفي حالة أن يشرد الذهن نحو أفكار أو موضوعات فالمطلوب عدم مقاومتها، وإنما تترك لتعمر بسهولة ويسر ثم إعادة التركيز في الشهيق وإخراج الزفير.

يكرر التمرين السابق لمدة حوالي ثمان دقائق.

تمرين (٣٤) :

- يجلس الرياضي على كرسي مفتحا العينين، واضعا أمامه صورة ترتبط بنوع الرياضة التي يمارسها، يأخذ الشهيق العميق ويخرج الزفير ببطء، وحالما يشعر بالاسترخاء يمضي خمس دقائق متأملا في تلك الصورة والخصائص العديدة المرتبطة بها.

تصميم (5) :

- يتطلب هذا التمرين أن يجلس الرياضي ومعه ورقة وقلم، حيث يكتب اسم شيء مقترح يرتبط بالمهارة التي يؤديها في رياضته في منتصف الورقة، ثم يتبع ذلك كتابة الخصائص أو الأشياء المرتبطة بهذا الشيء المقترح التي تأتي في ذهنه في تلك اللحظة، ويستمر في كتابة الأشياء الجديدة المرتبطة حتى تكتمل الدائرة كما هو موضح بالشكل التالي .:

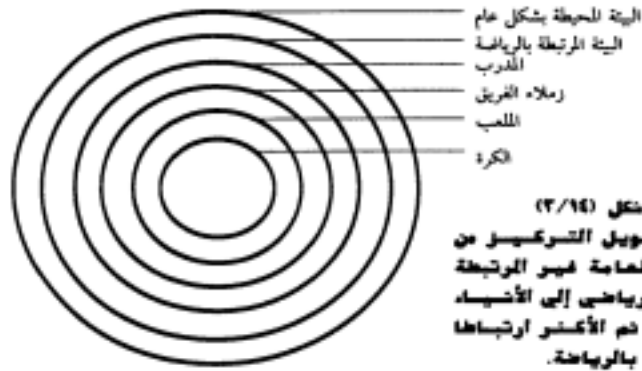


نكل رقم (١/١٤) التركيز على أساس تعيين المجال لأحد الأشياء المرتبطة بالمهارات الرياضية

ويعتمد اكتساب التركيز على أن يطلب من اللاعب التفكير في مجموعة من المثيرات، تبدأ من المثيرات العامة غير المرتبطة بالأداء وصولاً إلى المثيرات الخاصة الأكثر ارتباطاً بالأداء، بحيث يعطى وقتاً يقدر بدقائق قليلة للتفكير في كل عنصر، وما هي الأشياء التي يتأثر بها، ثم بعد ذلك يخرجها كاملاً من نطاق التفكير والاهتمام حتى يصل إلى العنصرين الأخيرين المرتبطتين بالأداء الرياضي مباشرة.

وفيما يلي قائمة بالثيرات المقترح أن يفكر اللاعب من خلالها حتى يصل إلى التركيز في أدائه الرياضى.

- ١ - يفكر الرياضى فى البيئة المحيطة به من منظور شامل وعام مثل التفكير فى بعض الأشياء أو الأشخاص الذين ليس لهم علاقة نهائية بالمسابقة الرياضية المقبل عليها. ويمكن التركيز على شخص ما يعرفه أو يحبه بصرف النظر عن علاقته بالرياضة.
 - ٢ - يفكر الرياضى فى طبيعة رياضته من حيث أهميتها، ومدى انتشارها فى أنحاء العالم.
 - ٣ - يفكر الرياضى فى بعض الأشخاص المقربين والذين لهم دور فى تقييم أدائه، وما هو المتوقع نحوهم ومن هؤلاء المدرب، الكرة... إلخ.
 - ٤ - يفكر الرياضى فى أفضل أصدقائه الذين يحضرون المسابقة القادمة وكيف تمثل هذه المسابقة من أهمية بالنسبة لهم.
 - ٥ - يفكر الرياضى فى أهمية المسابقة القادمة بالنسبة له. ويتصور ذهنياً أنه يؤدي الواجبات الحركية بحيوية ونشاط كبيرين، ويمكن أن يتوقع مصادر تشتت الانتباه التى يمكن أن تحدث، ثم كيف يتجاهل هذه المصادر بسهولة ودون مقاومة. ويعاد التركيز كاملاً على الواجبات المنوط به القيام بها.
 - ٦ - يحاول الرياضى تضييق مجال التركيز ويحول التركيز إلى الأداء مباشرة. فعلى سبيل المثال إذا كان الرياضى يمارس كرة القدم فالمطلوب هو التركيز على الكرة، يتأملها ويهبط النظر إليها، ويفكر كيف يريد أن يراها فى الملعب. وينصح بالاستمرار فى هذه الحالة من التركيز مدة لا تقل عن ثلاث دقائق.
- ويوضح الشكل التالى هذه الطريقة التى تعتمد على تحويل التركيز من الأشياء العامة غير المرتبطة بالأداء الرياضى إلى التركيز الخاص على الأشياء المرتبطة بالأداء.



ويفضل قبل أداء هذه الطريقة لتركيز الانتباه أن يسبقها عمل بعض تمارين الاسترخاء وخاصة التي تعتمد على التنفس العميق مع إخراج الزفير ببطء وفقاً لإيقاع منتظم مع العد ١، ٢، ٣ .. إلخ. وعندما يصل إلي عشر مرات من التنفس العميق، يراجع العد مرة أخرى. ويقترح أن يشعر هذا التمرين حوالي خمس دقائق. بينما فترة أداء تمرين التركيز نفسه حوالي عشر دقائق. وقد تمتد إلى عشرين دقيقة عند الممارسة أثناء التدريب. وتقل هذه الفترة عند الممارسة قبل المنافسة. ويقترح اختصارها عند المنافسة بحيث تبدأ بالتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة ثم الانتقال للمنافسة فوراً.

التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه:

- ١ - اكتشاف مصادر تشتت الانتباه، ومعرفة أين يوجه انتباهه، فهل يشرذم ذهنه نحو عوامل في البيئة المحيطة بالأداء؟ أم يوجه نحو مخبرات في الماضي؟ أم نحو التفكير في أحداث ترتبط بالمستقبل؟ إنه من الأهمية بمكان أن يتعرف اللاعب على أنماط تشتت الانتباه، وعدم التركيز.
- ٢ - يجب أن يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء، حيث إن الاسترخاء والتركيز صنوان لا ينفصلان. ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيد.

- ٣ - عدم شعور الرياضي بالقلق عندما يشرذ ذهنه في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء، ولكن المطلوب أن يترك هذه الأفكار ثم سريعا وبسهولة ودون مقاسومة من جانبها، ثم يعاود التركيز مرة أخرى، إن محاولة التركيز بالقوة والإجبار تأتي بنتائج مضادة.
- ٤ - أن يتحلّى الرياضي بالوعي واليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار مثال ذلك. عند أداء مهارة الجري يفكر في طريقة الجري من حيث تكتيك الخطوة، فطرة الطيران، الدفع بالذراعين . . إلخ.
- ٥ - أن يتذكر الرياضي دائما أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول إلى أفضل درجة من تركيز الانتباه.
- ٦ - أن يتذكر الرياضي دائما أن الذهن شيء معقد. والمعلومات تناسب من اتجاهات مختلفة، ويجب أن يتعلم المقدرة على تصنيف هذه المعلومات وتضييق مجالها نحو الأداء الرياضي.
- ٧ - تلعب دوافع الرياضي ورغباته دورا هاما في تطوير مقدراته على التركيز، ويمكن الاستفادة من ذلك في جذب انتباهه. وأن يوضح المدرب له لماذا يطلب منه القيام بشيء معين وكيفية القيام به.
- ٨ - عند قيام الرياضي بأداء مهارة ما فإن من الأهمية بمكان أن يركز انتباهه على الأداء الذي يقوم به، وليس على الخبرات السابقة أو اللاحقة. وعندما تتطلب المهارة أن يكون التركيز موجها نحو الداخل (الذات) فمن الأهمية توجيه الانتباه إلى الأفكار الإيجابية البناءة وترك الأفكار السلبية.
- ٩ - يراعى أن يتدرب الرياضي على التركيز فترات تتناسب مع الفترات التي تستغرقها المسابقة التي يشترك فيها.

الفصل الخامس عشر



المدرّب كقائد ودوره في تنمية تماسك جماعة الفريق الرياضي

- مفهوم القيادة
- خصائص القيادة الفعالة في الرياضة .
- تماسك جماعة الفريق الرياضي .
- التوجيهات التطبيقية لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضي .

مفهوم القيادة :

تنوعت تعريف القيادة مع اختلاف المحكات مثل سمات الشخصية، القيم الشخصية، السلوك، حاجات الجماعة، موقف الجماعة . . إلخ.

ويبدو أنه لا يوجد تعريف واحد للقيادة يحظى بالقبول الكبير من قبل المهتمين بهذا المجال. وبالرغم من ذلك يوجد اعتراف عام بالجوانب الرئيسية التي تسهم في تعريف القيادة ومن ذلك تعريف القيادة بأنها «الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو إنجاز الهدف، وينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات».

فالقيادة ببساطة تعنى كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله. كذلك تعنى القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أى ما يسمى مناخ الفريق وتماسك جماعة الفريق.

إن المدرب الرياضى الناجح - باعتباره أنه قائد - يتوقع أن يعطى الفريق الرؤية المستقبلية، ويعرف جيدا كيف يترجم هذه الرؤية المستقبلية إلى واقع بما يسمح أن يحصل كل رياضى على أقصى فرصة لتحقيق النجاح. إنه من الأهمية أن يضطلع المدرب بدوره فى تهيئة كل من البيئة النفسية والاجتماعية لأعضاء الفريق الرياضى، وألا يقتصر دوره على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب.

تماسك الفريق الرياضى :

يمكن تعريف تماسك الفريق Team Cohesion بأنه «عملية دينامية تنعكس فى ميل أعضاء الفريق للعمل معا، واتحادهم فى سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف».

ويتضمن هذا التعريف العنصرين التاليين :

أولاهما : تعريف الجماعة (الفريق) على أنها عملية دينامية Team Process أى أن الطريقة التى يسلك بها أو يشعر بها العضو نحو عضو آخر أو نحو الجماعة أو بالنسبة لأهداف الجماعة تتميز بالتغيير وعدم الثبات مع مضى الوقت أو تنوع الخبرات.

ويعنى ذلك أن التماسك بين أعضاء الفريق شيء متغير يطرأ عليه النقص أو الزيادة. ويتوقع - بشكل عام - أنه كلما استمرت جماعات معينة لفترة أطول كلما زاد الترابط بينهم.

ثانيهما : تعريف الجماعة في ضوء ضرورة أن يكون لها من هدف أو أهداف واضحة تنشط طاقات أفرادها في تفاعلهم الاجتماعي، ولا بد لأهداف الجماعة أن تكون متوافقة غير متعارضة. ولا بد أن يحدد أفراد الجماعة وقائدها أهداف الجماعة. والمهم أن هذه الأهداف تتميز عادة بالتمديد والتنوع. لذلك فإنه توجد أبعاد أو جوانب عديدة لتماسك الفريق. وأنها تدرك بطرق متعددة بواسطة الجماعات وأفرادها.

خصائص القيادة الضمالة في الرياضة :

توجد محاولات عديدة من قبل العلماء والباحثين لتفسير والتنبؤ بسلوك الأفراد الذين يحتلون مراكز قيادية وذلك بغرض التعرف على خصائص القيادة الفعالة.

فعلى سبيل المثال يؤكد أصحاب نظرية الرجل العظيم Great Man Theory أن بعض الرجال العظام يبرزون في المجتمع لما يتسمون به من قدرات ومواهب عظيمة وخصائص وعبقرية غير عادية تجعل منهم قادة أيا كانت المواقف الاجتماعية التي يواجهونها.

أما أصحاب نظرية السمات Trait Theory فإنهم يعتقدون أن القائد يمتلك خصائص شخصية أو مجموعة من الصفات تؤمن نجاحهم في أدوار القيادة بصرف النظر عن نوع القائد أو الموقف أو الثقافة.

هذا وإذا كانت نظرية «الرجل العظيم» و«نظرية السمات» Situational Theory ترجع كل منهما القيادة أساساً إلى شخصية القائد، فعلى العكس منها تماماً النظرية الموقفية والتي تؤكد على أن سلوك القادة في أحد المواقف قد يختلف عن سلوكهم في موقف آخر، وأنه لا يمكن أن يظهر القائد إلا إذا تهيأت الظروف لاستخدام مهاراته وتحقيق مطامحه، أي أن ظهور القائد يتوقف على قوى اجتماعية خارجية لا يملك إلا سيطرة قليلة عليها أو لا يملك مثل هذه السيطرة.

وتذهب النظرية الوظيفية Functional Theory إلى أن القيادة هي القيام بالوظائف الجماعية التي تساعد الجماعة على تحقيق أهدافها. أي تهتم بدراسة خصائص الجماعة، والموقف الذي تقوم فيه القيادة بدلا من البحث عن سمات معينة غير متغيرة في القادة.

وإذا كانت نظرية السمات ترجع القيادة إلى شخصية القائد، وإذا كانت النظرية الموقفية ترجع القيادة إلى شخصية القائد، وإذا كانت نظرية السمات ترجع القيادة إلى الموقف، فإن النظرية التفاعلية تقوم على أساس التكامل بين المكونات أو العناصر المتضمنة في عملية القيادة.

وعلى ضوء ما سبق يمكن التعرف على القيادة الفعالة من خلال تحليل مكوناتها الرئيسية والتي يحددها العلماء في التفاعل بين كل من القائد، الأتباع، أو أعضاء الجماعة، والموقف، ويصين الشكل (١/١٥) تفاعل عناصر ومستغيرات القيادة. هذا مع الأخذ في الاعتبار أن بعض العلماء يفرّد اهتماما لأساليب القيادة كعنصر مستقل، بينما يرى البعض الآخر أن أساليب القيادة هي نتاج تفاعل القائد مع كل من الموقف والأتباع وأعضاء الجماعة.

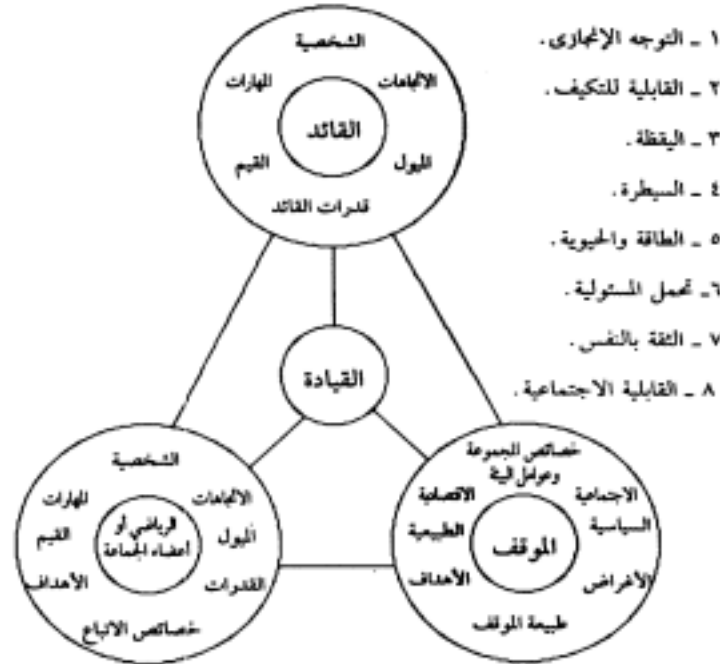
هذا وعلى ضوء ما سبق فإن فاعلية القيادة تتطلب مناقشة عناصر أساسية أربعة هي :

- خصائص القائد.
- أساليب القيادة.
- خصائص الموقف الرياضي.
- خصائص أعضاء الجماعة.

خصائص القائد (المدرّب الرياضي) :

بالرغم من أنه لا توجد صفات أو خصائص شاملة يسميز بها جميع القادة فإنه يتوقع وجود بعض الصفات شائعة لدى العديد من القادة الناجحين.

فعلى سبيل المثال توصل بعض الباحثين بعد إجراء مراجعة شاملة للبحوث التي اهتمت التعرف على خصائص القادة خلال الفترة من ١٩٧٨ إلى ١٩٨٤ إلى أن هناك ثمانى صفات أساسية تميز القائد الناجح :



شكل (١/١٥) تفاعل عناصر ومتغيرات القيادة في الرياضة
 وقد أجريت دراسة على عينة من المدربين يمثلون العديد من الأنشطة
 الرياضية، وأظهرت أن هناك ثلاث صفات شخصية يتميز بها المدربون الناجحون
 هي:

- 1 - الإنجاز: Achievement ويعني مقدرة الفرد على إنجاز شيء صعب،
 فضلا عن التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع،
 كذلك التفوق على الذات، إضافة إلى منافسة الآخرين
 والتفوق عليهم.

٢ - التأمل الذاتي: Intraception ويعنى مقدرة الفرد على تحليل دوافعه ومشاعره، كذلك تحليل سلوك الآخرين ودوافعهم.

٣ - السيطرة: Dominance وتعنى مقدرة الفرد التأثير فى سلوك أو تفكير الآخرين، أو توجيههم بالإيحاء والإغراء. أو بالإقناع أو بالأمر. كذلك الدفاع عن وجهة نظره بعناد.

كما تشير نتائج بعض الدراسات التى هدفت إلى التعرف على الصفات الشخصية المميزة للمدربين الرياضيين باستخدام مقياس العوامل الستة عشر فى الشخصية لكاتل (16 PF) إلى أنهم يتميزون بالسمات التالية :

١ - الثبات الانفعالى ٢ - التحكم فى الذات.

٢ - الانبساط. ٤ - القدرة على تحمل الضغوط النفسية.

٥ - الواقعية. ٦ - الصلابة والشدة.

٧ - تحمل المسئولية. ٨ - الاجتماعية.

وفى دراسة موسعة أجريت للتعرف على الصفات الشخصية المرغوبة اجتماعياً، وتساعد على نجاح المدرب فى عمله، وباستخدام اختبار تقييم الذات من قبل المدربين أنفسهم أمكن التوصل إلى مجموعة من الصفات الإيجابية المرغوبة، والصفات السلبية غير المرغوبة يوضحها الجدول (١/١٥).

إنه قد يكون من السهولة بمكان التعرف على الصفات الهامة للمدرب الناجح، ولكن وجود هذه الصفات لدى بعض المدربين ليس بالضرورة أن يجعل منهم مدربين ناجحون فهي قد تكون ضرورية ولكنها وحدها لا تكفى. فالمدرب يحتاج إلى صفات أخرى مثال ذلك صفة الاعتطف Empathy وتعنى إدراك وتفهم مشاعر وحاجات واهتمامات الشخص الآخر. ويجب عدم الخلط بين هذه الصفة وصفة التعاطف Sympathy التى تعنى اتجاهها انفعالياً يتميز بمشاعر وجدانية مع شخص آخر يمر بتجربة انفعالية. إن الاعتطف يجعل المدرب يعرف ميول وحاجات الرياضيين ليس لقيادتهم قسب، ولكن لاستثارة دافعيتهم.

جدول (٩/١٥) الصفات الشخصية الإيجابية والسلبية المؤثرة في نجاح عمل المدرب

الصفات السلبية	الصفات الإيجابية
الحساسية للتقد	القيادة
عدم الأمانة	المرح
عدم الاستقرار الانفعالي	الحيوية
الإفراط في توجيه النقد للآخرين	الأمانة
الكسل	الجدية
عدم النظام	الاستقرار الانفعالي
الانانية	الوفاء
القلق	الثابرة
الفظاظة والسخرية	الطموح
السوقية	الابتكار
غير عطوف على الآخرين	التفاوض
	التفهم (الذكاء الاجتماعي)
	التعاون
	ضبط الذات
	الثقة

أساليب القيادة للمدرب الرياضي :

يعنى الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع حاجاتها . وقد اختلف الباحثون في تصنيف أساليب القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها . ولكن هناك أسلوبين شائعين هما :
 الأسلوب الأوتوقراطي The Autocratic Syle والأسلوب الديمقراطي -The Demo- cratic style كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٢/١٥) المقارنة بين الأسلوبين الأوتوقراطي والديمقراطي للقيادة

الأسلوب الديمقراطي	الأسلوب الأوتوقراطي
- التركيز على الرياضى . - الأسلوب التعاونى . - الاهتمام بالرياضيين ومشاعرهم .	- التركيز على المكسب . - الأسلوب المسيطر . - التركيز نحو التنظيم والعمل .

وكما هو معروف أن معظم الصفات الإنسانية تقع فى مسطرة متدرجة، وهذا ينطبق بالنسبة لأساليب القيادة، وربما يغلب على قيادة الشخصى الأسلوب الأوتوقراطي، ولكن ليس من الضرورى أن يغلب على أسلوبه التركيز نحو التنظيم والعمل مقابل عدم الاهتمام بالأفراد ومشاعرهم.

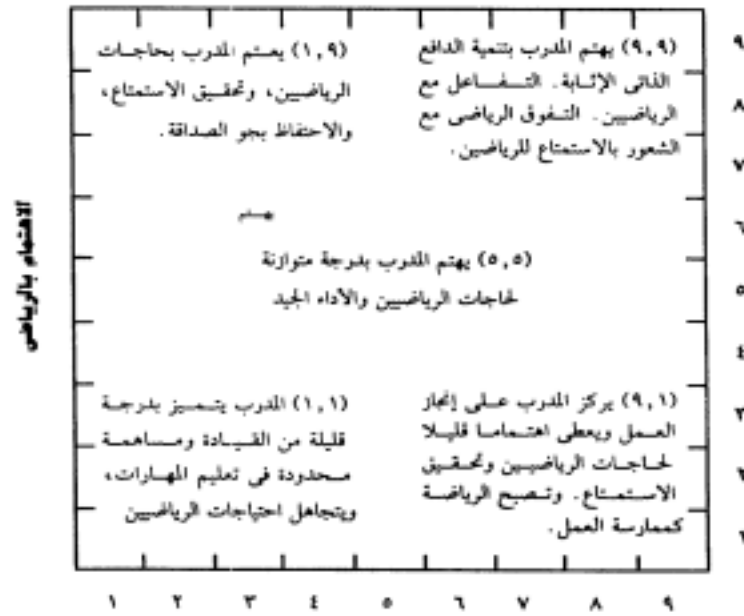
والسؤال : هل يمكن للمدرب أن يستخدم الأسلوبين؟ والإجابة : نعم، وإن أفضل المدربين الناجحين يفعلون ذلك.

لقد افترض «فيدلر» Fiedler (١٩٧٨، ١٩٨١) خلال دراساته عن أساليب القيادة أن أسلوب القائد يتغير مع اختلاف المواقف، وإن نفس أسلوب القيادة لا يحقق فعالية متساوية فى جميع المواقف، واقترح «فيدلر» وزملاؤه النموذج التوافقى Contingency Model، ويشير هذا النموذج إلى أن فعالية القائد تتحدد فى ضوء شخصية القائد، وسيطرة القائد على الموقف. وإن الأسلوب الشخصى أو الدافعى إما أن يتميز بالاتجاه الذى يهتم بالأفراد وتعزيز العلاقات - Relationship Oriented، أو يتميز بالاتجاه الذى يهتم بالعمل Task Oriented. وبالنسبة للقائد الذى يركز على تعزيز العلاقات بدعم العلاقات التعاونية والإيجابية مع أفراد مجموعته، والاحتفاظ بمثل هذه العلاقات يكون أكثر أهمية من الاهتمام بإتجار واجبات العمل. ومن ناحية أخرى فإن القائد الذى يركز على العمل يرى أن عمل الأفراد فى مجموعته يمثل هدفا رئيسيا، فالتقدم فى العمل وإتجار الواجبات أكثر أهمية من الاحتفاظ بالعلاقات.

وتحدد العوامل الموقفية فعالية القائد بواسطة درجة ضبط أو تأثير القائد على الموقف، والعوامل الثلاثة الأكثر مشاركة فى تحديد الضبط الموقفى هى :

- ١ - العلاقات بين القائد والأعضاء : Laeder - Members Relations أو تماسك الجماعة ، ودرجة قبول الأفراد للقائد ومساندته .
 - ٢ - بنية العمل : Task Structure أو وضوح الواجبات والإجماع على الهدف .
 - ٣ - قوة مركز القائد : Position power بمعنى إلى أي حد يهيء موقع القيادة الفرصة أمام القائد للتأثير في الأعضاء .
- لقد أظهرت نتائج البحوث أن القائد الذي يستطيع أن يحافظ على التوازن بين الاهتمام بالعمل والاهتمام بالعلاقات يكون أكثر فعالية من القائد الذي يركز واحدا على الآخر وهو ما يوضحه الشكل التالي :

الاهتمام بالأداء.



شكل (٢/١٥) أنماط القيادة للمدرب الرياضى

يوضح الشكل السابق أن أسلوب قيادة المدرب هل هو موجه نحو الاهتمام بالأداء وواجبات العمل، أم نحو الاهتمام بالرياضيين وتعزيز العلاقات بينهم. ومن المأمول أن يهتم المدرب بالجنابيين عندما يفكر في ممارسة مسؤولياته القيادية. كما أنه من الطبيعي ألا يكون هذا الاهتمام متكافئا دائما، فقد يكون بعض المدربين مهتمين بالأداء عن الرياضيين، وقد يبدي غيرهم اهتماما بالرياضيين على الأداء. وعلى ذلك فقد يقع اهتماما المدرب بالأداء في مكان ما يمتد من ١ إلى ٩، حيث الدرجة ١ أقل اهتمام والدرجة ٩ أعلى اهتمام. وكذلك قد يقع اهتمام المدرب بالرياضيين في مكان يمتد من ١ - ٩، حيث الدرجة ١ أقل اهتمام، والدرجة ٩ أعلى اهتمام.

كذلك يتضح من الشكل أن هناك خمسة أساليب قيادية، ويعتبر الأسلوب (٩/٩) هو الأسلوب الأمثل للمدرب. وهذا الأسلوب في الواقع هو مزيج من الأسلوبين الأوتوقراطي والديمقراطي. ويتبين كذلك من الشكل أن الاهتمام بالرياضيين لا يتعارض مع الاهتمام بالأداء. وأنه بالإمكان الجمع بينهما مع الحفاظ على مستوى عالٍ من النتائج.

ويمكن للمدرب أن يتعرف على أسلوب القيادة هل يوجه نحو الاهتمام بالأداء (العمل)، أم الاهتمام نحو الرياضيين (العلاقات) من خلال استجابات مجموعة الرياضيين الذي يتولى قيادتهم على «مقياس الأسلوب القيادي للمدربين» الذي قام بإعداده «سليم الجزائر» ١٩٨٧م وساهم المؤلف في الإشراف على هذا البحث لنيل درجة الماجستير.

يتكون المقياس من ٣٠ عبارة، وتشمل مقياسين فرعيين: الاهتمام بالأداء (العمل) ١٥ عبارة، والاهتمام نحو الرياضيين (العلاقات) ١٥ عبارة.

ويتضمن المقياس الفرعي الخاص بالأداء (العمل) عبارات أرقام: ٢، ٣، ٥، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ١٧، ٣٠. ويتراوح مدى الدرجات بين ١٥، ٧٥ حيث تعني الدرجة ١٥ أقل مستوى في الاهتمام بالأداء، والدرجة ٧٥ أعلى مستوى في الاهتمام بالأداء.

كما يتضمن المقياس الفرعي الخاص بالرياضيين (العلاقات) عبارات أرقام: ١، ٤، ٦، ٧، ٨، ١١، ١٣، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٢٩. ويتراوح مدى الدرجات أيضا بين ١٥، ٧٥، حيث تعني الدرجة ١٥ أقل مستوى في الاهتمام بالرياضيين (العلاقات)، والدرجة ٧٥ أعلى مستوى في الاهتمام بالرياضيين (العلاقات).

مقياس الأسلوب القيادي للمدربين

رقم العبارة	العبارات	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	يحمي اللاعبين ويدافع عنهم.
٢	يعتبر الخلاف في الرأي تحديداً لسلطاته.
٣	يتيح الفرصة للابتكار والإبداع.
٤	يسمح بالمشاركة في اتخاذ القرارات التي تهم الفريق.
٥	يقصر في واجباته التدريبية.
٦	يهتم بالمواظرة المادية والمعنوية.
٧	يثق في اللاعبين.
٨	يقدر مشاعر اللاعبين ويحسن إحساسهم.
٩	يجبر اللاعبين على تنفيذ أوامره.
١٠	يشارك في الأداء أثناء التدريب.
١١	محبوب وصادق لجميع اللاعبين.
١٢	يوزع المسؤوليات بحيث يضع كل لاعب في المكان المناسب.
١٣	يعمل على قضاء أكبر فترة ممكنة مع اللاعبين.
١٤	يعمد إلى اتجال الأعذار عند تقصيره وإعماله.
١٥	يستفيد من إمكانيات وقدرات جميع اللاعبين.
١٦	يرفض التجديد والتغيير.
١٧	ينمي احترام الذات لدى اللاعبين.
١٨	يتناقش قرأه اللاعبين ومقترحاتهم.
١٩	لديه خبرة فنية كبيرة.
٢٠	يكون وثقاً في أدائه.
٢١	يهتم بجميع أعضاء الفريق.
٢٢	يحقق نتائج متواضعة للفريق.
٢٣	يساعد اللاعبين على حل مشاكلهم داخل النادي وخارجه.
٢٤	لا يهتم بنتائج الفريق.
٢٥	يثق على جهود اللاعبين.
٢٦	يتمتع بروح طيبة وحسنة.
٢٧	يجعل أداء الفريق يتميز بالجدية.
٢٨	يسعى إلى توفير جو أفضل للاعبين.
٢٩	يث جو السعادة والمرح بين اللاعبين.
٣٠	يستخدم الطرق والأساليب الحديثة في التدريب.

مفتاح تصحيح مقياس أماليب القيادة للمدرسين

مقياس الاهتمام بالرياضيين (العلاقات)						مقياس الاهتمام بالأداء (العمل)					
رقم لبار	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	رقم لبار	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	٥	٤	٣	٢	١	٢	٥	٤	٣	٢	١
٤	٥	٤	٣	٢	١	٣	٥	٤	٣	٢	١
٦	٥	٤	٣	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	٥
٧	٥	٤	٣	٢	١	٩	٥	٤	٣	٢	١
٨	٥	٤	٣	٢	١	١٠	٥	٤	٣	٢	١
١١	٥	٤	٣	٢	١	١٢	٥	٤	٣	٢	١
١٣	٥	٤	٣	٢	١	١٤	٥	٤	٣	٢	١
١٧	٥	٤	٣	٢	١	١٥	٥	٤	٣	٢	١
١٨	٥	٤	٣	٢	١	١٦	٥	٤	٣	٢	١
٢١	٥	٤	٣	٢	١	١٩	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	٥	٤	٣	٢	١	٢٠	٥	٤	٣	٢	١
٢٥	٥	٤	٣	٢	١	٢٢	٥	٤	٣	٢	١
٢٦	٥	٤	٣	٢	١	١٤	٥	٤	٣	٢	١
٢٨	٥	٤	٣	٢	١	٢٧	٥	٤	٣	٢	١
٢٩	٥	٤	٣	٢	١	٣٠	٥	٤	٣	٢	١

الدرجة الكلية : $\frac{v_0}{v_0}$

٦٦ - ٧٥ = ممتاز

٥٦ - ٦٥ = جيد

٤٦ - ٥٥ = متوسط

٣٦ - ٤٥ = ضعيف

٣٥ أو أقل = ضعيف جداً

الدرجة الكلية : $\frac{v_0}{v_0}$

٦٦ - ٧٥ = ممتاز

٥٦ - ٦٥ = جيد

٤٦ - ٥٥ = متوسط

٣٦ - ٤٥ = ضعيف

٣٥ أو أقل = ضعيف جداً

خصائص الموقف الرياضي :

إن المعنى الأساسي لتأثير العوامل الموقفية لدراسة القيادة يفيد أن اختلاف المواقف يتطلب أداء وظائف قيادية مختلفة. ويتأثر الموقف - إلى حد كبير - بطبيعة الواجبات أو ما يسمى متطلبات القيادة في الموقف التطبيقي. وفي هذا المعنى يلاحظ أن اتخاذ القرارات في المواقف الرياضية تتطلب من المدرب سرعة اتخاذ القرار فضلاً عن تحمل المسؤولية الفردية في مثل هذه القرارات، وبناء على ذلك يصبح الأسلوب الأوتوقراطي أفضل من الأسلوب الديمقراطي.

هذا، ويتوقع أن يقدم المدرب الأسلوب التوجيهي على نحو أكثر مع رياضى الأنشطة الجماعية (الفريق) أثناء المسابقة مقارنة برياضى الرياضات الفردية.

ومما هو جدير بالذكر أن نتائج البحوث أظهرت أن رياضى الأنشطة الجماعية (الفريق) يفضلون القيادات التي تعتمد كثيراً على أسلوب الاهتمام بالأداء (العمل) أكثر من رياضى الأنشطة الفردية.

كما بينت النتائج أن أساليب القيادة التي تهتم بالأداء (العمل) ثلاثم رياضى الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتغير والديناميكية مثل كرة القدم أو كرة السلة، بينما تكون فائدتها أقل مع الأنشطة الرياضية الأقل ديناميكية، أو الرياضات المغلقة Closed Sport مثل السباحة.

إضافة إلى ما سبق فإن نتائج البحوث أظهرت أن الرياضيين الأقل مهارة يفضلون المدربين الذين يركزون على الأداء (العمل) حيث يستطيعون تعليمهم المهارات على نحو جيد، وفي المقابل فإن الرياضيين ذوى المستوى العالى يفضلون المدربين الذين يركزون على أسلوب الاهتمام بالرياضيين (العلاقات) حيث يقدمون للرياضيين المساندة النفسية وتطوير الدافعية.

هذا، وتوجد عوامل موقفية أخرى ترتبط بفاعلية القيادة، ومن ذلك على سبيل المثال : أسلوب القيادة الشائع، الوقت المتاح، العارون، عدد أفراد المجموعة:

١ - أسلوب القيادة الشائع الاستخدام :

عندما توجد مجموعة من الأفراد تتسع أسلوباً قيادياً معيناً لفترة طويلة، فإنه ليس بالسهولة أن يستجيب أفراد هذه المجموعة على نحو جيد والاستجابة للأسلوب الجديد بصرف النظر عن القائد.

٢ - الوقت المتاح لاتخاذ القرار :

عندما يكون الزمن قليلا، فإن الأسلوب الذى يهتم بالتوجه نحو الأداء (العمل)، أو الأسلوب الأوتوقراطى هو الأكثر ملاءمة من الأسلوب الديمقراطى .

٣ - المعاونون :

كلما زاد عدد المعاونين للمدرب زادت أهمية الحاجة إلى إعدادهم لاتباع نفس أسلوب اتجاه القائد .

٤ - عدد أفراد المجموعة :

يبدو من الصعوبة تزايد استخدام أسلوب المشاركة أو الديمقراطى مع الفرق التى تتميز بكثرة عددها . ومع ذلك عندما يتوافر معاونون يمكن الاستفادة منهم لتحقيق المزيد من المشاركة .

خصائص أعضاء جماعة الفريق الرياضى :

إن الموقف وحده لا يكفى لتحديد أسلوب القيادة الملائم، وكما أن المدرب يؤثر فى أعضاء الفريق الرياضى، فإن الرياضيين يؤثرون فى المدرب من خلال طبيعة العلاقة بينهما. لقد أظهرت نتائج البحوث أن اللاعبين عندما لا يستجيبون لتوجيهات المدرب، فإن المدرب يعيل لاستخدام الأسلوب الأوتوقراطى .

كذلك تبين نتائج البحوث أن الرياضيين يختلفون فى رغباتهم وحاجاتهم للإشجار، البعض منهم يتحمل المسئولية دون الحاجة إلى التوجيهات الكثيرة، بينما البعض يحتاج إلى المزيد من التوجيهات، كذلك فإن الرياضيين الذين يعرفون جيدا أهداف الفريق، ويمتلكون مستويات عالية من المهارة والمعرفة حول الرياضة يحتاجون إلى قدر أقل من التوجيهات مقارنة بزملائهم الذين لا يمتلكون ذلك .

ويمكن تصنيف أبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضى إلى فئتين أساسيتين :

الفئة الأولى : تكامل الجماعة Group Intergration وتعنى أن إدراكات كل فرد للجماعة كوحدة شاملة .

الفئة الثانية : الجاذبية الفردية نحو الجماعة Individual Attraction To The Group وتعنى الجاذبية الشخصية لكل فرد نحو الجماعة .

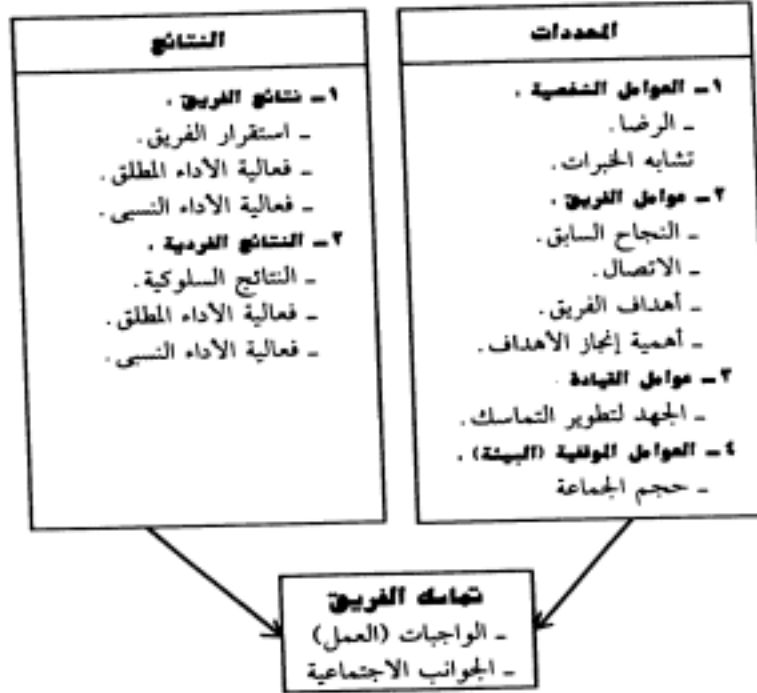
- كذلك فإن هاتين الفئتين تظهران من خلال طريقتين رئيسيتين هما :
- العلاقات بواجبات (عمل) الجماعة Group Task ، وفي ضوء الجوانب الاجتماعية للجماعة Social Aspects Group . ويوضح الشكل (٣/١٥) هذا المفهوم لتماسك .
- حيث يتبين أن التماسك خلال الجماعات الرياضية يتضمن أربعة أوجه، هي :
- ١ - جاذبية الفرد نحو واجبات (عمل) الجماعة .
 - ٢ - جاذبية الفرد نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة .
 - ٣ - التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بواجبات العمل .
 - ٤ - التكامل بين أعضاء الجماعة فيما يتعلق بالجوانب الاجتماعية .



شكل (٣/١٥) نموذج مقترح لأبعاد تماسك جماعة الفريق الرياضي

هذا، وعلى ضوء النموذج المقترح لتماسك الفريق الرياضي حدد بعض العلماء محددات ونتائج تماسك الفريق بحيث تشمل أربع فئات، هي :

(الشخص، الفريق، القيادة، العوامل الموقفية). وفئتين للنتائج : (النتائج الجماعية والفردية)، كما هو موضح بالشكل (٤/١٥).



شكل (٤/١٥) محددات ونتائج تماسك الفريق الرياضي

التوجيهات التطبيقية لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضي

يعتمد تماسك الفريق الرياضي - إلى حد كبير - على دور المدرب كقائد في تهيئة الجو النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق أهداف الفريق، أي تهيئة الجو الذي يساعد على النجاح، وتوضح تهيئة الجو النفسي والاجتماعي عندما نجد أن المدرب يسعى إلى تطوير التزام أفراد الفريق نحو الجماعة، أو تنمية روح الفريق. وهذا الجو النفسي والاجتماعي الذي يقود إلى تماسك الفريق يساهم في تنمية جميع المهتمين بالفريق الرياضي سواء من الناحية الرسمية أو غير الرسمية.

ومن ناحية أخرى، عندما يكون الجو النفسي والاجتماعي غير ملائم للفريق، فإن مستوى الأداء يكون أقل من القدرات الحقيقية لأفراد الفريق، ويشيع عدم الرضا بين أفرادهم. ويحدث ذلك عندما يكثُر النقد السلبي نحو الرياضيين، وعندما يزداد الصراع بين الرياضيين والمدربين، أو بين الرياضيين أنفسهم، وعندما يشعر الرياضيون بالتفوق أو العزلة، وعندما يظهر المدرب المزيد من السيطرة في قيادته، وعندما يشعر أفراد الفريق بالإحباط والفشل مرة تلو الأخرى.

إن الواقع في مجال التدريب الرياضي يظهر أن الكثير من المدربين يفشلون في تحقيق أهدافهم نظراً لأنهم يفتقدون إلى الدراية أو القدرة على تطوير الجو النفسي والاجتماعي الملائم لأفراد الفريق. لقد عبر عن هذا المعنى أحد المدربين العالميين عندما قال :

«إن سبب تفوق الفريق الذي يتولى تدريبه وحصوله على البطولات سنوات متتالية هو فعالية الجو النفسي والاجتماعي الذي يسود بين أفراد الفريق، والذي تزداد درجة أهميته عن تفوق الموهبة الرياضية ذاتها».

ويمكن للمدرب التعرف على مظاهر الخلل في الجو النفسي والاجتماعي لجماعة الفريق الرياضي من خلال بعض المظاهر التالية:

- يكون أداء الفريق أقل من مستواه الحقيقي، وأقل من استعداداته وإمكاناته.

- كثرة الشكوى من المدربين المساعدين.

- وجود صراعات بين أفراد الفريق .
- نقص التفاعل بين أفراد الجماعة وخاصة المساعدين واللاعبين وبينهم وبين المدرب .
- وجود غموض حول الواجبات والمهام بين أفراد الجماعة .
- التفرد وتركيز السلوك الفردي حول الذات في الجماعة .
- انتشار اللامبالاة وعدم الاهتمام بين أفراد الفريق .
- استجابة محدودة لاجتماعات الفريق .

هذا ويخطئ بعض المدربين عندما يظنون أن تغيير الجو النفسى والاجتماعى للفريق يمكن أن يحدث خلال فترة وجيزة، والواقع أنه يتطلب وقتا كافيا ويحدث خلال عملية تدريجية . وينفس القدر يخطئون عندما يعسرفون إن هناك خللا أو ضعفا فى الجو النفسى والاجتماعى للفريق ولا يحاولون التعرف على هذه الأسباب وكيفية التغلب عليها .

وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضى :

- * تعريف كل لاعب بمسئوليات الآخرين فى الفريق، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال السماح للاعبين باللعب فى مراكز أخرى أثناء التمرين، حيث إن ذلك يساعد على إكسابهم التقدير لاهمية مراكز اللعب لزملائهم .
- * يجب الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب، حيث إن ذلك يساعد فى المزيد من المشاركة والفعالية .
- * تنمية وترسيخ روح النصر لدى اللاعبين، فالمدربون الناجحون يعملون بشكل دائم على غرس الرغبة العارمة فى النصر بين لاعبيهم، وذلك بتوطيد الدافع للتفوق أو الرغبة فى إنجاز أحسن أداء فى كل تدريب، بحيث تسرى روح من الحماسة المستمرة عند جميع أفراد الفريق . فالرياضة التنافسية تعنى التفوق، وتعنى الفوز، وتعنى تحقيق البطولات، كما أنها قد تعنى فى نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة . لكن الأهداف

السامية التي يجب على كل مدرب العمل لتحقيقها هي العمل الدؤوب لإظهار أحسن أداء، في إطار من الروح الرياضية والتنافس الشريف لتحقيق النصر.

❖ يجب ألا تقتصر جاذبية الجماعة وتطوير الروح المعنوية الجيدة على المدرب وعلى الفريق، بل إنها يجب أن تشمل أيضا الهيئة بكاملها (النادي، المدرسة . . .) بمعنى ضرورة تعاون الجميع وتربطهم الوثيق في الظهور كجهة واحدة خلف الفريق، ويعنى ذلك أن يقدم المسئولون ليس فقط المساعدات والإمكانات اللازمة، بل أيضا الدعم المعنوي والتشجيع المستمر.

❖ يجب أن يتاح للاعب فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق، أو عليه بصفة شخصية، ويجب تطوير الشعور بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس ملكا للمدرب فقط.

❖ يجب أن يكتسب كل لاعب في الفريق الاقتناع بأهمية الدور الذي يقوم به، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة للاعب الاحتياطي أو بعض اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل مباشر في بعض المباريات التنافسية.

❖ يجب وضع أهداف للفريق Team Goals، والشعور بالإعزاز والفخر والحماس لإتجاز هذه الأهداف.

❖ يجب العمل على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لتماسك أو جاذبية الجماعة، ومصدر صدور مثل هذه الجماعات ما يلي :

١ - الفشل المستمر الذي يلاحق الفريق.

٢ - عدم تحقيق احتياجات اللاعبين.

٣ - عدم حصول اللاعبين على فرص ملائمة للعب.

٤ - بعض المدربين يتبعون أسلوبا خاطئا مثل التحيز لبعض الأفراد في الفريق دون البعض الآخر.

❖ يراعى تطوير تدريبات الفريق، واستخدام الألعاب التمهيدية التي تشجع على تدعيم التعاون بين أفراد الفريق. بمعنى آخر إذا كان المدرب يبذل

جهدا واضحا لتطوير التمرينات والتدريبات لتنمية المهارات الرياضية، فإنه يجب أن يعطى اهتماما كذلك بما ينعكس في تطوير التعاون بين أفراد الفريق.

❖ يجب التركيز على المظاهر والجوانب الإيجابية التي يتميز بها الفريق. فعلى سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات، يجب التحدث مع أفراد الفريق عن النقاط الإيجابية التي يتميز بها أداء الفريق، قبل أن يتحدث عن نقاط الضعف والأخطاء التي حدثت، حيث إن من المعروف أن نتائج الأداء تؤثر في مشاعر الرضا والتماسك ومن ثم جاذبية الفريق لدى اللاعبين.

❖ التعرف على النجوم Stars الذين يتمتعون بشعبية كبيرة في الفريق، وهم بمثابة قادة يمكن التأثير في الجماعة عن طريقهم، ويمكن أن يتولوا مسؤوليات في الفريق. وفي نفس الوقت التعرف على المرفوضين Rejected أي غير المتوافقين اجتماعيا ومن ثم يجب علاج وضعهم في الفريق وتصحيحه. إضافة إلى ذلك التعرف على الجماعات الفرعية Sub- Groups في داخل الفرق الكبيرة والتي تدل على أن أفرادها يمكن أن يتعاونوا مع بعضهم البعض بدرجة أفضل من تعاونهم مع غيرهم.



تخالط المدرب مع اللاعبين يساهم في تدعيم تماسك الجماعة



النجاح وتحقيق الأهداف من أهم العوامل المساعدة على تحقيق
تياكات الفريق الرياضي

الفصل السادس عشر



التهيئة البدنية والذهنية والانفعالية للمنافسة الرياضية

- التهيئة البدنية .
- التهيئة الذهنية .
- التهيئة الانفعالية .
- التزام الرياضي بنظام محدد قبل المنافسة .
- دور المدرب في توجيه الرياضيين في ضوء نتائج المسابقة .
- تقييم الخصائص النفسية المرتبطة بالمنافسة للرياضيين .

مقدمة ،

ينظر إلى الإعداد النفسى قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسى قصير المدى . وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً . وتمثل هذه الأيام القليلة التى تسبق المنافسة وخاصة اليومين الأخيرين أهمية كبيرة فى البرنامج التدريبى وخاصة من الناحية النفسية، لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين فى الإعداد النفسى للرياضيين «فترة الإعداد الحرجة» Critical Reading Period حيث إن التقصير فى الإعداد النفسى خلال هذه الفترة يتعكس بدوره على التواضع الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارية إلخ . إنه من الأهمية بمكان أن تشهد هذه الفترة أفضل حالات الرياضى البدنية والذهنية والانفعالية .

كما يجب تمييز هذه الفترة التى تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضى أن يكون فى أفضل حالاته لكل من هذه الجوانب الثلاثة، ويتحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والذهنية والانفعالية وطبيعة العلاقة بينهم .

التهيئة البدنية ،

كما هو معروف أن الأداء الإنسانى يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته، وخلال ساعات محددة من اليوم، بحيث يكون الأداء أفضل فى فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترات أخرى . إنه من الصعوبة بمكان أن يستطيع أى إنسان أن يكون مستعداً للأداء الجيد فى كل دقيقة لكل يوم . ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنسانى . وبناء على ذلك فإن الدورة تعنى الأوقات المعينة التى يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاض الأداء واختلاف درجة الأداء بينهما، وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة للأداء الإنسانى بشكل عام، فإن الأمر لا يختلف بالنسبة للأداء الرياضى، ومن ثم يجب أن يعرف الرياضى خصائص الدورة التى يشعر بها بحيث عندما يأتى موعد المنافسة يكون مستعداً لتحقيق أفضل أداء .

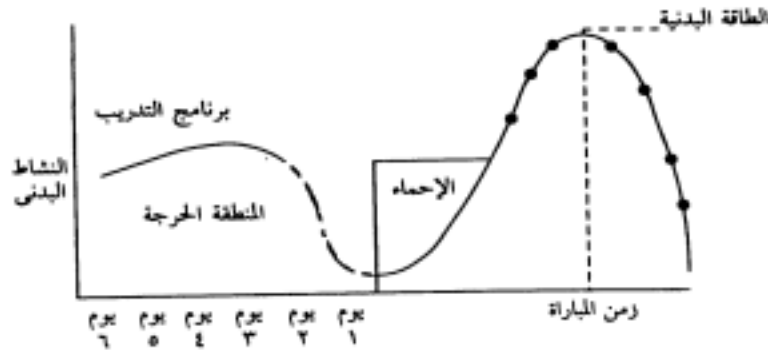
وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التى يمكن التعرف عليها، والتى يمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدنى للأداء،

الطاقة في الرجلين، كفاءة القلب، الاسترخاء المقرون بالطاقة والحسوية للمعضلات . . . إلخ. وعادة فإن جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تعود إلى حالة الكفاءة البدنية للرياضيين . ويرى المهتمون بتخطيط حمل التدريب أهمية مبدأ خفض شدة وحجم الحمل وإعطاء الراحة الكافية، خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف أن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية في غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء. فالرياضي الذي يبذل مجهودا كبيرا في منافسة أو جراحة تدريب خلال فترة الصباح يتعذر عليه أن يكون مستعدا بدنيا عند المساء في نفس اليوم نظرا لأنه لم يحصل علي فترة الراحة الكافية التي تسمح باستعادة الطاقة.

إنه من الأهمية بمكان أن يتأكد (المدرّب / اللاعب) من تحديد الفترة الملائمة التي تتطلب التوقف عن التدريب البدني قبل المنافسة بما يسمح للجسم باستعادة الطاقة وحيث يكون الرياضي شغوقا للنشاط البدني يوم المنافسة، بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب أو الإجهاد. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة من الراحة تزداد كلما زادت المتطلبات البدنية وفترة التدريب لنوع الرياضة.

فعلى سبيل المثال يحتاج رياضيو الملاكمة والمصارعة راحة من يومين إلى ثلاثة أيام قبل المنافسة، بينما رياضيو السباحة وكرة السلة وكرة القدم يحتاجون إلى فترات أكثر من ذلك. ورغم ذلك فإن هناك فروقا فردية بين الرياضيين في تحديد المدة الملائمة للراحة قبل المنافسة. ولذلك وبصرف النظر عن نوع الرياضة يجب أن يتابع الرياضي الأحاسيس والمشاعر قبل المباراة لمعرفة مقدار الراحة المناسب لاستعادة الطاقة البدنية المثلى لذلك، حيث إن أي ممارسة بدنية يؤديها الرياضي خلال فترة الراحة المثلى ينقص من درجة الاستعداد وكفاءته.

ويمثل الإحماء الجزء الآخر الهام من الدورة البدنية. فالإحماء لا يعتبر مهما لوقاية الجسم من الإصابة فقط، ولكنه بمثابة تنشيط للجسم، ولذلك يجب أن يتم بالفنسة القصيرة نسبيا، وتجنب النشاط العنيف حتى لا يعتبر نوعا من استنزاف الطاقة البدنية التي يحتاج إليها الرياضي في المنافسة. فالإحماء يمثل الخطوة الأخيرة في الدورة البدنية كما يتضح في الشكل (١/١٦) الذي يبين أن هناك انخفاضا واضحا في حمل البرنامج التدريبي خلال الأيام القليلة التي تسبق المنافسة، وإن اليوم الأخير قبل المنافسة يخصص للراحة الكاملة، ثم يساهم الإحماء بتنشيط جزئي للجسم، يضاف إلى الطاقة الناتجة عن فترة الراحة السابقة مما يساعد علي وصول الرياضي إلى أفضل طاقة بدنية.



شكل (١/١٦) الدورة البدنية قبل المباراة

التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية - إلى حد كبير - نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة. وبينما يلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من الراحة البدنية في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكتفون من الجرعات النظرية والخططية. والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيراً من وجهة نظر دورة الحمل التي تسبق المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك خلال فترة قبل المنافسة وباعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة الذهنية يعوق مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة.

وربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء التدريب البدني وبداية المسابقة ذاتها سواء كانت يوماً أو ثلاثة أيام. ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية والمراجعات الخاصة بالنواحي الخططية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية.

والخلاصة أن الرياضي يحتاج إلى التهيئة الذهنية حاجته إلى التهيئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلباً على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

التهيئة الانفعالية :

تعنى التهيئة الانفعالية الطريقة التى يشعر بها الرياضى خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة، وهى الدورة الأكثر أهمية بين الدورات الثلاث فى تحديد استعداد الرياضى قبل المباراة.

وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين (البدينية والمعرفية)، فإن الدورة الانفعالية يجب أن تتميز بفترة الراحة الانفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من المنافس، وعادة فإن فترة الراحة الانفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من الدورتين البدينية والمعرفية. وربما تبلغ مدة سبعة أيام. ويتوقف ذلك على الفروق الفردية بين الرياضيين. هذا ويجب عدم الخوف من انخفاض الإثارة الانفعالية التى يتميز بها بعض الرياضيين خلال جرعات التدريب الأخيرة أو حتى الساعات القليلة التى تسبق المنافسة، حيث يمكن تعبئة الإثارة الانفعالية لدى الرياضى فى وقت قصير، والمبدأ العام أنه كلما تميز الرياضى بدرجة أقل من الانفعال قبل المنافسة، كلما استطاع تجميع طاقته الانفعالية على نحو أفضل فى المنافسة.

وينظر إلى الدورة الانفعالية كعملية فردية على نحو أكثر من الدورتين البدينية والمعرفية، وعادة ما يمر الرياضى بدورات انفعالية مختلفة، ومن الأهمية أن يلاحظ ذلك لمعرفة طبيعة الدورة الأكثر ملاءمة خلال فترة التهيئة. كذلك تجدر الإشارة إلى أن الدورات الثلاث (البدينية والدعنية والانفعالية) تحدث معا وتتأثر كل واحدة منها وتؤثر فى الأخرى.

فعلى سبيل المثال، فإن حشو دماغ الرياضى بالكثير من المعلومات فى الفترة الأخيرة قبل المنافسة لا يؤثر على الدورة المعرفية فقط، ولكن يؤثر سلبيا على الدورتين البدينية والانفعالية، حيث يعوق عمليات التفكير والتركيز ومن ثم الأداء الجيد. إنه من الأهمية أن تخصص الساعات القليلة التى تسبق المنافسة للراحة البدينية والاستعداد الانفعالى الجيد.

التزام الرياضى بنظام محدد قبل المنافسة :

يقصد بذلك اعتياد الرياضى القيام ببعض الأعمال بطريقة محددة، وتجرى عليه تيرة واحدة قبل المسابقة، الأمر الذى يزيد من سيطرة الرياضى ويصبح أكثر لفة بالمتغيرات المرتبطة بالمسابقة.

وبصرف النظر عن نوع نمط السلوك الذي يميز اللاعب خلال هذه الفترة أو دوافع هذا السلوك، فإنه يمكن الاستفادة من ذلك بأن يصبح الرياضى أكثر الفة بالأشياء التي يفعلها قبل المسابقة، ومن ثم يصبح أكثر الفة وسيطرة على العوامل المرتبطة بالمنافسة. فالواقع أن التزام الرياضى بنمط معين من السلوك قبل المنافسة يؤثر بشكل لا شعورى فى التهيئة النفسية للرياضى، حيث يسهم بدور المشير أو المنبه لتهيئته من الجوانب البدنية والذهنية والانفعالية.

فعلى سبيل المثال إذا اعتاد الرياضى أن يكون فى مكان المباراة قبل أن تبدأ بزمن محدد ساعة واحدة فقط فإن هذا التوقيت يكون بمثابة المنبه لحواس الرياضى المختلفة باقتراب موعد المباراة، ومن ثم تنهياً أجهزة الجسم المختلفة لعمل ما هو مطلوب منها.

ومن أمثلة الاعمال التي يمكن أن يسترشد بها الرياضى خلال الـ ٢٤ ساعة التي تسبق المسابقة ما يلي :

الزمن :

يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤشرات استخداماً لتهيؤ الرياضى للمسابقة. فعلى سبيل المثال يتصح الرياضى بالقيام بأعمال محددة خلال زمن محدد خلال الـ (٢٤ ساعة) التي تسبق المسابقة، من ذلك على سبيل المثال موعده ومواعيد النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية، وقت وزمن الإحماء . . إلخ.

النوم :

بصرف النظر عن نظام النوم الخاص بالرياضى، فإنه من الأهمية أن يحصل على ساعات النوم التي يعتاد عليها، وأن يستيقظ فى موعد محدد للساعات التي تسبق المسابقة.

الوجبات الغذائية :

ربما لا توجد قواعد ثابتة يجب أن يتبعها الرياضى عند تناول الوجبات الغذائية قبل المباراة، ولكن هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها، ومن ذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية، وخاصة الوجبة الغذائية التي تسبق المباراة، كذلك معرفة أنواع الطعام الملائمة.

الوصول إلى مكان المسابقة :

بالرغم من تفاوت المسافات، وتباين الأماكن التي تعقد فيها المسابقات، فإنه يراعى أن يصل الرياضى إلى مكان المسابقة فى موعد ثابت قبل بدايتها بما يسمح باستكمال الأعمال الروتينية الأخرى فى مواعيد منتظمة.

وتزداد حاجة الرياضى إلى اتباع نظام محدد مع اقتراب وقت بداية المباراة، وقبل المسابقة مباشرة، مع الأخذ فى الاعتبار أنه لا يوجد نظام مثالى يصلح لجميع الرياضيين قبل المسابقة، ولكن النظام المثالى هو الذى يساعد الرياضى على تحقيق أفضل استعداد وتحقيق قمة الأداء. ونستعرض هنا بعض العناصر الهامة التى تساعد على تحديد ذلك.

١ - يتضمن النظام معرفة أمارات معينة تنبه الرياضى للاستعداد لبداية المباراة، ومن ذلك على سبيل المثال : تحديد الزمن الذى يسبق المسابقة بمدة محددة (خمس دقائق). أو تحديد بعض الأحداث فى المسابقة، أو بعض الأنشطة التى يؤديها الرياضى مثل الإحماء.

٢ - يمارس الرياضى خلال جلسة قصيرة جدا التصور ذهنى لكيفية أداء الواجبات المطلوبة منه فى المسابقة مع التركيز على الإحساس البصرى والحسركى للأداء على النحو الجيد.

٣ - بعد أداء الرياضى التصور ذهنى ينتقل إلى التركيز على الشعور الإيجابى للأداء الجيد، حيث إن ذلك يمثل نوعا من التثبيت والتأكيد على التدعيم النفسى الإيجابى وتقوية الثقة بالنفس.

٤ - بعد ذلك يراجع الرياضى - على نحو سريع - قائمة الأنشطة التى يؤديها: فحص الأدوات، الملابس، أماكن المنافسين، أى شىء يبدو مفيدا فى الإعداد لتنفيذ المباراة. والهدف هو مساعدة الرياضى وتركيز انتباهه على الواجبات التى فى متناول يده.

٥ - بعد أن يستكمل الرياضيون مراجعة قائمة الأنشطة يوجه الاهتمام كاملا نحو بعض العلامات الملائمة التى سبق أن تعلمها خلال تدريب التحكم فى الانتباه.



يجب أن يعتاد الرياضس القيام ببعض الأعمال المحملة في زمن معين
خلال الفترة التي تسبق المنافسة

وهذه العناصر التي تسيق المسابقة من حيث التعرف على أمارات معينة، والتصوير الذهني، تأكيد الثقة، ومراجعة قائمة الأنشطة، وأخيرا تركيز الانتباه تستغرق على الأقل خمس عشرة ثانية، ولا تتجاوز خمس دقائق. ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضى وخصائص المسابقة الرياضية. ولكن هذه العناصر بمثابة توجيهات يسترشد بها الرياضى بحيث يحتفظ بنظام خاص به فى غضون اللحظات القليلة التي تسيق المسابقة مباشرة.

دور المدرب فى توجيه الرياضيين فى ضوء نتائج المسابقة :

مثل استجابات الرياضيين والمدربين لنتائج المسابقة أهمية كبيرة فى التأثير على المنافسة التالية. ويلفت النظر هنا إلى أهمية التمييز بين الأداء Performance والنتيجة Outcome. أن الأداء الجيد عادة يقود إلى النتيجة الإيجابية (المكسب)، كما أن الأداء الضعيف يؤدي إلى النتيجة السلبية (الخسارة)، ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائما، فالمكسب والخسارة ليسا تحت سيطرة الرياضيين، وقد تتأثر النتائج بعامل الحظ أو مهارة المنافس أو عوامل أخرى.

وعلى ضوء ما سبق، يجب أن يضطلع المدرب بمسئولية التقييم الموضوعى وفقا لأهداف الأداء المطلوب إنجازها، وليس على أساس النتيجة فحسب، فالفريق الذى يلعب مباراة جيدة قد يخسر المباراة ولا يجد التقدير من المدرب فإن ذلك يعنى عدم تشجيع الأداء الجيد. وفى المقابل فإن الفريق الذى يلعب مباراة متواضعة ويكسبها ويجد التقدير من المدرب فإن ذلك يعنى تدعيم المستوى المتواضع للأداء. إضافة لما سبق يعنى التركيز على المكسب والخسارة (النتائج)، وليس الأداء بالرغم من أهمية التركيز على الأداء وليس النتائج.

إن نتائج أى مسابقة لأى رياضى تقع فى واحد من الفئات الأربع الموضحة فى الشكل (٢/١٦). يمكن للرياضى أو للفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى اللعب جيدا أو ضعيفا.

نتائج المباراة	المكسب	المكسب ولكن الأداء ضعيف	المكسب والأداء الجيد
	الخسارة	الخسارة و الأداء الضعيف	الخسارة ولكن الأداء الجيد
		ضعيف	جيد
		نوعية الأداء	

مثل (٢/١٦) الفئات الأربع لتصنيف الرياضيين على أساس نتائج المسابقة ونوعية الأداء.

المكسب والأداء الجيد :

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث إن الأداء جيد، والمكافأة أى الفوز تحقق، وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز .

كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارة ونفسية، حيث إن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم .

إضافة إلى ما سبق يجب عدم التركيز على المكسب - بالرغم من أنه شيء مستحب - ولكن بوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذى يبذله الرياضيون في المباراة، وما هي أهداف الأداء، وفي هذا المعنى ينظر إلى المسابقة كنوع من التمرين .

وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة. ويقدم في شكل التوجيه الإيجابى البناء وليس النقد السلبي .

المكسب ولكن الأداء ضعيف :

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا، فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذى تم

تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية. ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء، فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد، ومساعدة الرياضيين في التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرين عليها وتطويرها.

ويشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضرباً من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

الحسارة ولكن الأداء جيد :

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقسى على النفس من الحسارة بالرغم من الأداء الجيد. كيف يمكن للمدرب تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟ ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثاً موجزاً مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث إن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته الخاصة، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية :

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الحسارة.

- الحسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومستوقفاً في الرياضة، ولا تستقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين.

- توضيح أن المشاعر السلبية (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة، وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

الحسارة واللعب الضعيف :

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد، والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية. كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها. وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداءً حسناً.

هذا ومن الأهمية بمكان بالنسبة للفئات الأربع تذكير الرياضيين بأن كل مسابقة بمثابة اختبار لتحقيق الأهداف الطويلة المدى، أي المراجعة لدى التقدم نحو الأهداف التي وضعها الرياضي. وعندما تتحقق الأهداف فإن ذلك مكافأة له، ومن ثم يتطلع نحو الأمام لتحقيق الخطوة التالية. وإذا أخطأ في تحقيق بعض الأهداف يجب معرفة الأسباب ومواصلة التمرين مع الاقتناع بضرورة التحسن. فذلك يمثل طريقة بناء للنظر نحو كل مسابقة للاحتفاظ بروية صحيحة نحو المكسب والخسارة.

تقييم الخصائص النفسية المرتبطة بالمناخات للرياضيين :

نستعرض في هذا الجزء نموذجاً لبعض وسائل القياس التي يمكن أن يستخدمها المدرب مع الرياضيين للتعرف على الخصائص النفسية لهم باعتبار أن هذا الإجراء يمثل قيمة هامة لمساعدة الرياضيين على الوصول إلى معرفة ما هي الخصائص النفسية الأكثر ارتباطاً بالنجاح في الأداء، وفي نفس الوقت ما هي الخصائص النفسية المرتبطة بانخفاض وضعف مستوى الأداء، ومن ثم العمل على إعداد الرياضي في أفضل حالاته النفسية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي.

قائمة سلوك قبل المنافسة والمنافسة

Pre- Competition and Competition Behavior Inventory

إعداد : برنت س. روشال تعريب / أسامة كامل راتب

تطبق هذه القائمة على الرياضيين بفرض تحديد ما هي الخصائص والسلوك المعيز لهم قبل المنافسة وأثناءها. إنها أداة تساعد المدرب / الرياضي على التعرف على الخصائص المرتبطة بالأداء الجيد للرياضي.

التعليمات :

- إعداد حجرة ملائمة يتم ملء الاختبار فيها.
- إعطاء القلم والقائمة لكل رياضي.
- يطلب من الرياضيين عدم القراءة أو الإجابة عن أى أسئلة حتى يطلب المدرب منهم ذلك.
- يقرأ المدرب العبارات التالية على الرياضيين.

الاختبار الذي تقوم بالإجابة عليه يرتبط بالرياضة، والنتائج التي تحصل عليها تستخدم من قبل المدرب لفرض تحسين إجراءات التدريب والمنافسة. إنه من الأهمية الإجابة بصدق. فالإجابة المزيفة (الخطأ) تعنى الخطأ في توجيه عملية التدريب. إنه من الأفضل لك الامتناع عن الإجابة بدلا من أن تجيب إجابة خاطئة. إذا لم تكن مهيا للإجابة الآن فيمكنك مغادرة الحجرة الآن (فترة توقف).

تذكر كتابة اسمك وتاريخ اليوم بوضوح في المكان المخصص لذلك (فترة توقف).

أجب بوضع دائرة حول أفضل درجة استجابة تعبر عن حالتك. إذا واجهت صعوبة كبيرة في الإجابة على سؤال معين امتنع عن الإجابة عليه.

هل يوجد أى سؤال؟

ابدأ الإجابة، وعندما تستكمل الإجابة على الاختبار احضر لدي، وتفضل بمغادرة الحجرة.

قائمة السلوك قبل المنافسة والمنافسة

إعداد: برنت س. روشال تعريب: أسامة كامل راتب

الاسم : التاريخ :

إنه من الأهمية أن نجيب على كل عبارة بصدق كلما أمكنك ذلك. الإجابات الزائفة والحاطنة تسبب نتائج غير صحيحة تعوق التدريب بالنسبة لك. لا يوجد وقت محدد للإجابة، ولكن المهم أن نجيب بصدق بما ينطبق عليك. ضع دائرة حول أفضل درجة استجابة تعبر عن حالتك.

١ - استمتع بالمنافسات أكثر من التدريب.

١ - صح ب - بين الصح والخطأ ج - خطأ.

٢ - أفضل الإحماء للمسابقة الهامة دون التحدث مع الآخرين.

١ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٣ - أحب أن يكون المدرب معي أثناء الإحماء للمنافسة.

١ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٤ - إذا ضايقتني أحد أثناء الإعداد للمنافسة فإن ذلك يؤثر سلبيا على أدائي.

١ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٥ - أشعر بالعصبية والتوتر قبل المنافسة الهامة.

١ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٦ - أحب أن أكون بمفردى قبل المباراة الهامة.

١ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٧ - أهتم بالمنافسين الآخرين قبل المنافسة.

١ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٨ - إذا كنت مضطربا قبل المنافسة، أعرف ماذا أفعل لأصبح مهيا نفسيا وأقدم أفضل أدائي.

١ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

- ٩ - أحب أن تكون خطة المنافسة لدى تفصيليا.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٠ - أشعر أنه من الضروري أن يكون لدى خطة المنافسة لبيان ماذا أفعل عندما تسير المسابقة على النحو غير المتوقع.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١١ - أكون شارد الذهن قبل المسابقة الهامة لدرجة أن ذلك يؤثر على أدائي.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٢ - أقوم بمراجعة ذهنية لحظة المنافسة قبل المسابقات.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٣ - أستطيع التركيز على المسابقة القادمة أثناء الإحماء.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٤ - أثناء المسابقة، أفكر في مقدار الجهد الذي يلحق بي الضرر.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٥ - الشيء الرئيسي الذي أفكر فيه أثناء المسابقة هو أسلوب الأداء (التكنيك).
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٦ - أثناء المنافسة أنظم الجهد حتى أستطيع أداء نهاية جيدة للمسابقة.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٧ - عندما يبدأ الشعور بالتعب، أحاول بذل المزيد من الجهد.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٨ - أنا لا أبذل أقصى جهدي عندما أعرف أنني لا أستطيع المكسب.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ١٩ - بعد انتهاء المسابقة، أشعر أنه كان في استطاعتي الأداء على نحو أفضل.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ٢٠ - عندما أكون متعبا أثناء المنافسة، أركز على أسلوب أدائي (التكنيك).
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ٢١ - أحب أن أكون قادرا على إثارة الرياضيين الآخرين قبل المنافسة.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.
- ٢٢ - أفكر في أدائي لفترة طويلة بعد الانتهاء من المسابقة.
 أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

- ٢٣ - كلما كانت خطط المنافسة أكثر تفصيلاً، كلما شعرت بالمزيد من الثقة.
 أ - صح ب - غير متأكد ج - خطأ.
- ٢٤ - عندما أحفل ترتيباً متأخراً في المسابقة، اعتبرها كموقف اختبار لنفسي لبلد أفضل جهد.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٢٥ - قبل المنافسة أكون مشغولاً بمقدار الجهد الذي يلحق الضرر بي.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٢٦ - استخدم المعلومات والخبرات التي اكتسبتها في المنافسة لتطوير أداتي في المستقبل.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٢٧ - إذا كنت في حالة إثارة شديدة قبل المنافسة، أعرف ماذا أفعل لأصبح هادئاً.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٢٨ - إذا انتقلت إلى الثقة قبل المنافسة، أعرف كيف يمكن استعادتها.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٢٩ - أريد من المدرب مراجعة خطة المنافسة قبل المسابقة.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٣٠ - أذهب إلى فراش النوم مبكراً بدرجة كافية لكي أحصل على ثمان ساعات من النوم الجيد قبل المنافسة.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٣١ - أثناء الإحماء، أمارس الأشياء التي سوف أمارسها في المسابقة.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٣٢ - أكون في الموعد المحدد للمنافسات.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.
- ٣٣ - أثناء المراحل الأخيرة من المسابقة الهامة، أستطيع مواجهة ضغط المسابقة.
 أ - دائماً ب - أحياناً ج - نادراً.

٣٤ - إذا استمر الجمهور في مضايقتي والتحدث معي، فإن ذلك يؤثر في أدائي.

أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٣٥ - إذا أخطأ الحكم في قرار، فإنتي أتقبل ذلك دون أي تعليق.

أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٣٦ - إذا كان الفرق يسير لصالح المنافس في المباراة، فإني أظل قادرا على بذل أفضل جهد لي.

أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٣٧ - إذا أخفقت في الأداء، فإنتي أبذل جهدا أكبر وأحسق أداء أفضل في المنافسة التالية.

أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٣٨ - عندما تفترب المباراة أستطيع التركيز كاملا، ولا يوجد شيء يشتت انتباهي.

أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٣٩ - أفضل أن أكون متقدما في المباراة بصرف النظر عن المجهود المطلوب.

أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

٤٠ - قبل المنافسة الهامة أصل إلى قمة الترفزة عند مواجهة معوقات أو مشكلات صغيرة جدا.

أ - دائما ب - أحيانا ج - نادرا.

قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة

Pre- Competition Psychological Checklist

إعداد : برنت س. روشال تعريب : أسامة كامل راتب

تبين قائمة الصفات أعراض الاستثارة التي يشعر بها الرياضي، مستوى الإثارة، وفرص المكسب للرياضي. ويتحدد ذلك قبل الأداء ثم بعد الأداء لتحديد نتائج المسابقة، التقييم الذاتي من قبل الرياضي. يقوم المدرب بتدوين هذه النتائج ويعطى نسخة منها إلى الرياضي حيث يحتفظ بها في كراسة التدريب الخاصة به.

إن الهدف من وراء استخدام هذه القائمة هو تسجيل أعراض الاستثارة والمستوى لكل مسابقة. وعندما يحقق الرياضي تحكما ملائما للاستثارة يرتبط ذلك بمجموعة متسقة من الأعراض التي تسجل مع اختلاف نوعية الأداء.

إنه من الأهمية الكبيرة أن يسجل الرياضي هذه المعلومات بصدق وحماس بعد فهم التعريفات والتعليمات.

استخدام قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة :

- ١ - تطبق قائمة الصفات النفسية عدد كاف بما يسمح بتغطية مسابقات موسم للمنافسة.
- ٢ - يجب أن يوضح المدرب للرياضيين أهمية هذا الإجراء وضرورة أن تتميز استجاباتهم بالصدق والدقة.
- ٣ - يقرأ المدرب التعريفات ويوضح أي تساؤلات. يقوم المدرب كذلك بلء القائمة لمعرفة كيف يشعر الرياضيون في هذه اللحظة.
- ٤ - يراعى تحديد موعد ملء القائمة وذلك خلال فترة ٥ - ١٠ دقائق قبل المنافسة، مع الأخذ في الاعتبار أن زيادة فترة التطبيق عن ١٠ دقائق قبل المنافسة لا يعكس بدقة أعراض الاستثارة قبل المنافسة. كما أن عملية ملء القائمة تتم بسرعة حيث لا تتجاوز دقيقة عادة. وهذا الإجراء لا يضايق الرياضي ما دام يعتبر ذلك عنصرا هاما من إجراءات الإعداد النفسي.

٥ - يراعى أن يتم تقييم المنافسة بعد الأداء مباشرة حتى لا يتأثر تفاعل الرياضى مع الآخرين فى التقييم الذاتى لنوعية الأداء.

تسجيل بيانات القائمة :

١ - يجب تدوين المعلومات الخاصة بقائمة الأعراض فى القائمة النفسية المختصرة جدول (١/١٦) والتي يحتفظ الرياضى بنسخة منها.

٢ - يضع الرياضى عبارة تعبر عن تقدير الأداء أمام كل صفة من الأعراض المتضمنة فى القائمة النفسية (ممتاز - جيد - عادى - ضعيف - ضعيف جدا).

يمكن بعد تطبيق هذه القائمة النفسية عددا كافيا من المسابقات التوصل إلى نمط من الاستجابات يميز الرياضى. وإذا حدث أن كان هناك مجموعة من الصفات ترتبط بمستوى معين من الأداء بنسبة حوالى ٧٥٪ فإن هذه المجموعة من الصفات يمكن أن تصبح مؤشرا لمستوى الأداء.

فعلى سبيل المثال إذا حدث أن تكررت كثيرا صفات ست مع مستوى معين من الأداء فإن هذه الصفات تصبح نمط الأعراض لهذا المستوى.

وتجدر الإشارة إلى أن رياضى القمة هم فقط الذين يتميزون بالتحكم فى الحالة الانفعالية أو الاستثارة، ومن ثم يظهرون أنماطا متسقة من نوعية الأداء المتميز والجيد فى المسابقات. وإذا لم يكن لدى الرياضى تحكم كاف فى الاستثارة الانفعالية فإنه من الصعوبة التوصل إلى نمط مستقر من الأعراض النفسية للأداء.

٣ - يجب تدوين البيانات الخاصة بمستوى الاستثارة فى الجدول () الخاص بملخص مستوى الاستثارة. حيث يوضح اتجاه العلاقة بين درجة الاستثارة ونوعية الأداء، وفى هذا السياق يتوقع أن رياضى القمة الذين لديهم درجة ملائمة من التحكم فى الاستثارة يظهرون زيادة فى مستوى الإثارة مع الزيادة فى نوعية الأداء.

تعليمات للرياضيين :

١ - اكتب اسمك، والتاريخ والمسابقة أو المباراة التى تشترك فيها.

٢ - ضع علامة (✓) تحت فئة الاستجابة (نعم) أو (لا) وفقا لخالتك التى تشعر بها أمام كل صفة. وعندما يكون لديك مشاعر أخرى أو بعض المشكلات

الصحية أو الانفعالية غير مدرجة بالقائمة، فاكتبها في آخر القائمة فقرة رقم (٢٤).

٣ - حدد درجة الاستثارة التي تشعر بها جدول (١/١٦) حيث يلاحظ أن الدرجة (-١٠) تعنى الارتفاع الشديد لدرجة الاستثارة. وذلك بأن تقوم بوضع علامة × أمام الدرجة التي تلائم حالتك.

٤ - حدد تقييم أدائك وفقاً لمقياس التقدير الخاص (ممتاز - جيد - عادي - ضعيف - ضعيف جداً)، وسجل نتيجة المسابقة أو المباراة، ويتم ذلك بعد المنافسة مباشرة وقبل التحدث أو الاتصال مع أى شخص آخر.

تعريف عناصر قائمة الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات، ومناقشتها وتوضيحها للرياضيين :

١ - اللامبالاة :

يشعر الرياضى بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة. فالمناقشة لا تمثل أهمية بالنسبة له. وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدي أى رد فعل سلبى نحو ذلك.

٢ - النعاس / الشعور بالتوم :

يشعر الرياضى بالتوم، وثقل جفن العين، ويفضل الجلوس ويفلجبه النعاس أو يأخذ سنة من التوم.

٣ - الشعور بالوحدة :

يحب الرياضى أن يتواجد معه أو يصاحبه آخرون. يشعر بعدم التأكد مما هو متوقع منه عمله، ويجب وجود شخص آخر يتحدث معه.

٤ - الشعور بالضعف :

يشعر الرياضى بالضعف العام. وأن الذراعين ثقيلتان، يصعب عليه الاحتفاظ بالركبتين مستقيمتين. إنه الشعور بعدم القوة.

٥ - الإعداد غير الملائم :

ليس لدى الرياضى الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه - بدنيا وعقليا - للمسابقة. وهذا يولد لديه الشعور بأن هناك شيئاً خطأ فى إجراءات الإعداد لمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك فى استفادته للمنافسة.

٦ - عدم الصبر :

يرغب الرياضى فى بدء المسابقة أسرع مما هو محدد لها . ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط ، فالرياضى يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملء قائمة الصفات النفسية هذه خلال الخمس أو العشر دقائق قبل المسابقة .

٧ - العدوان :

الرياضى الذى يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين . إنه يفتقد إلى التعامل مع المنافسين بروح الصداقة أو الحب .

٨ - البكاء :

يذرف الرياضى بعض الدموع قبل المنافسة ، وكمية البكاء ليس لها أهمية ، فالقليل يؤدي نفس الغرض .

٩ - الارتعاش (الارتجاف) :

يلاحظ الرياضى ارتعاش اليدين ، الرجلين ، أو بعض أجزاء الجسم .

١٠ - ضعف التوافق :

يشعر الرياضى بضعف فى أدائه الحركى الذى تعوزه الرشاقة . كما أن الرياضى يكون قلقاً حول الحالة غير المعتادة التى يشعر بها .

١١ - اضطراب فى الرؤية والتذكر :

يعانى الرياضى من اضطراب فى الرؤية ، ولا يستطيع تركيز الرؤية على أى شىء لمدة طويلة . كذلك يفتقد إلى القدرة على تركيز الانتباه لفترات طويلة .

١٢ - التقيؤ :

يحدث التقيؤ مرة واحدة على الأقل قبل المسابقة .

١٣ - الإسهال :

يحتاج الرياضى إلى دخول الحمام مرات عديدة ، ويكون البراز فى شكل سائل .

١٤ - التبول المتكرر :

يحتاج الرياضى إلى دخول الحمام مرات عديدة ، وتكون الحاجة للتبول واضحة أكثر من المعتاد .

١٥ - التبرز المتكرر :

يحتاج الرياضى إلى دخول الحمام مرات عديدة ولكن يكون البراز متماسكا وليس إسهالا .

١٦ - العصبية :

يشعر الرياضى بالعصبية بصفة عامة . فهو يتميز بالاهتياج والنفرة الشديدين ، ويحدث ذلك فى أى مكان ، ويكون ملحوظا وواضحا . إنه من الصعوبة تحديد أين يحدث هذا الشعور تماما .

١٧ - اضطرابات المعدة :

يشعر الرياضى باضطراب فى المعدة ، والشعور بالعصبية فى المعدة على نحو أكثر من أجزاء أخرى من الجسم .

١٨ - الافتقار إلى الثقة :

يشعر الرياضى أنه لم يستعد أو يفتقد إلى القدرة على الأداء فى المسابقة القادمة .

١٩ - عدم الشعور الجيد :

يشعر الرياضى بالمرض أو المرض الخفيف ، وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .

٢٠ - التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) :

يعتقد الرياضى بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصا جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .

٢٢ - عدم الجدية :

عدم مقدرة الرياضى على تركيز الانتباه فى المسابقة القادمة . يجد الرياضى صعوبة فى الإعداد للمسابقة ، أو يتناول الإعداد على نحو غير جدى ، إضافة إلى أنه لا يعول أهمية على نتائج المسابقة .

٢٣ - الخوف :

يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في المسابقة القادمة، وقد يكون مترددا ولا يرغب الاشتراك، وتغلب عليه الرغبة في الانسحاب أثناء ملء القائمة.

٢٤ - مشاعر أخرى :

يطلب من الرياضي توضيح أى مشاعر أو أحاسيس أخرى، فعلى مسيل المثال مشكلة صحية، مشكلة انفعالية والتي لم تتضمن فى القائمة ويرى الرياضي أنها تؤثر فى الرياضى فى هذا الوقت.



يجب أن يتعرف الرياضى على حالته الانفعالية قبل المسابقة،
وأن يتعرف على الصفات النفسية المرتبطة بالأداء الجيد

قائمة الصفات النفسية قبل المناقشة

الاسم : التاريخ :

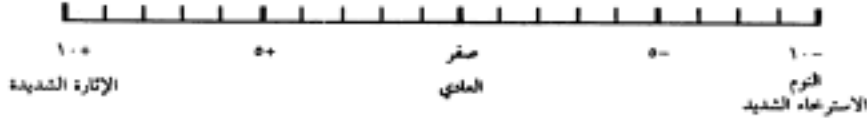
المسابقة :

فيما يلي بعض الصفات، والمرجو منك وضع علامة (✓) تحت كلمة (نعم) في حالة انطباق الصفة عليك، وعلامة (صح) تحت كلمة (لا) في حالة عدم انطباق الصفة عليك. هذا ويراعى الإجابة على هذه القائمة قبل المسابقة.

لا	نعم	
—	—	١ - اللامبالاة
—	—	٢ - التعاس / والشعور بالنوم.
—	—	٣ - الشعور بالوحدة.
—	—	٤ - الشعور بالضعف.
—	—	٥ - الإعداد غير الملائم.
—	—	٦ - عدم الصبر.
—	—	٧ - الشعور بالعدوان.
—	—	٨ - الكآبة.
—	—	٩ - الارتعاش (الارتجاف).
—	—	١٠ - ضعف التوافق.
—	—	١١ - اضطراب التوافق.
—	—	١٢ - التقيؤ.
—	—	١٣ - الإسهال.
—	—	١٤ - التبول المتكرر.
—	—	١٥ - التبرز المتكرر.
—	—	١٦ - العصبية.
—	—	١٧ - اضطرابات المعدة.
—	—	١٨ - الافتقار إلى الثقة.
—	—	١٩ - عدم الشعور الجيد.
—	—	٢٠ - التفكير السلبي (عدم الأمان الجيد)
—	—	٢١ - الثقة.
—	—	٢٢ - عدم الجدية.
—	—	٢٣ - الخوف.
—	—	٢٤ مشاعر أخرى.

مقياس الاستشارة :

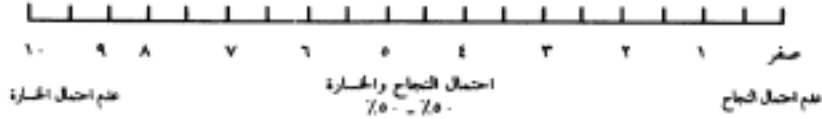
يطلب من الرياضى وضع علامة (x) على الدرجة التى تعبّر عن حالة الاستشارة التى يشعر بها. حيث توضح الدرجة صفر حالة الاستشارة الطبيعية والمعتادة. بينما الدرجة (-10) تبين درجة الاسترخاء القصوى، مقابل إن الدرجة (+10) تبين الارتفاع الشديد لدرجة الاستشارة جدول () :



جدول () مقياس الاستشارة

مقياس تقدير احتمالات النجاح :

يطلب من الرياضى وضع علامة (x) على الدرجة التى تعبّر عن تقدير احتمال النجاح وفقاً لمسطرة متدرجة من صفر (عدم فرص للمكسب) و 10 (عدم فرص الخسارة) والدرجة 5 وتعنى احتمالاً متساوياً بين المكسب والخسارة.



نتيجة المباراة أو المباراة :

- مقياس تقدير الأداء بعد المباراة :

يطلب من الرياضى تقييم مستوى أدائه بعد المباراة مباشرة وفقاً للفتات الخمس التالى :

متار - جيد - عادى - ضعيف - ضعيف جداً -

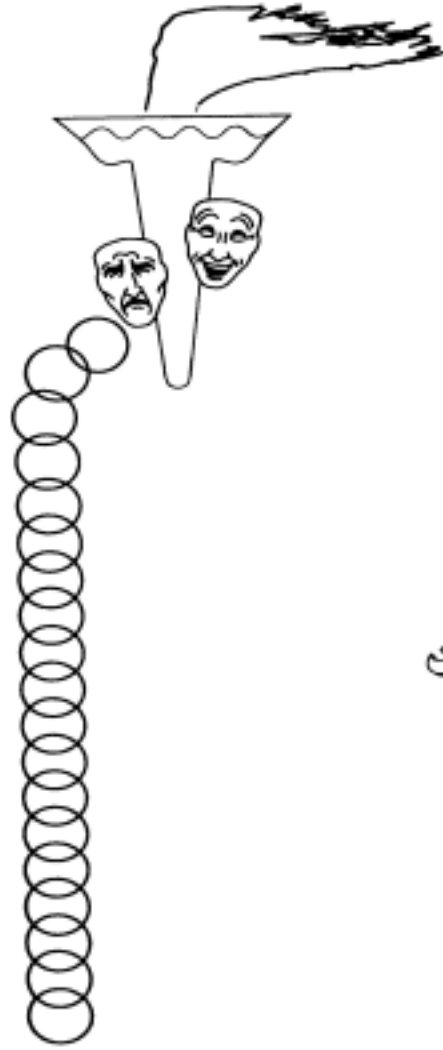
يتم بعد ذلك تفرّيع البيانات السابقة فى الصورة المختصرة لقائمة الصفات النفسية جدول (1/16)

جدول (١/١٦) الصورة المختصرة لقائمة الصفات النفسية

الصفات	تقدير الأداء				
	متائل	جيد	عادي	ضعيف	متاخر
١ - اللامبالاة					
٢ - التعاسي - النوم					
٣ - الشعور بالوحدة					
٤ - الشعور بالضعف					
٥ - الإعداد غير اللائم					
٦ - عدم الصبر					
٧ - الشعور بالعدوان					
٨ - الكآب					
٩ - الارتعاش (الارتجاف)					
١٠ - ضعف التوافق					
١١ - اضطراب في الذاكرة والتذكر					
١٢ - التقيؤ					
١٣ - الإسهال					
١٤ - التبول المتكرر					
١٥ - التبرز المتكرر					
١٦ - العصبية					
١٧ - اضطرابات المعدة					
١٨ - الافتقار إلى الثقة					
١٩ - عدم الشعور الجيد					
٢٠ - التفكير في عدم الأداء الجيد					
٢١ - الثقة					
٢٢ - عدم الجدية					
٢٣ - الخوف					
٢٤ -					

متاخر	_____
جيد	_____
عادي	_____
ضعيف	_____
متاخر جدا	_____

١-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١-٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠



معجم
الاصطلاحات

معجم المصطلحات الواردة بالكتاب

Achievement Goal	هدف الإنجاز (التحصيل)
	مصدر شائع للدافعية، يتأسس على رغبة الرياضى فى الإنجاز والنجاح.
Affiliation Goal	هدف الانتماء
	مصدر شائع للدافعية لدى النشء الرياضى، ويعنى رغبة الناشء فى الحصول على القبول والاعتراف من الأخرين باعتباره عضو فى جماعة.
Aggressive Behavior	سلوك عدوانى
	فعل لفظى أو بدنى ظاهر يودى إلى إصابة نفسية أو بدنية موجهة نحو شخص آخر أو الشخص نفسه.
Aggressive-Frustration Hypothesis	فرضية عدوان - إحباط
	تعنى هذه الفرضية أن السلوك العدوانى تعويض عن الإحباطات المستمرة التى تواجه الرياضى.
Alertness	يقظة - تيقظ عقلى
	حالة تاهب تؤدى إلى سرعة الاستقبال وسرعة الاستجابة. حالة زيادة النشاط اللحائى كنتيجة لتنبه طبيعى أو اصطناعى للتكوين الشبكى فى المخ.
Anger	غضب
	استجابة انفعالية حادة يستثار بواسطة إلحاق أذى فعلى أو خيالى بالإنسان، أو الوقوف فى وجه رغباته. وهو يتصف بالامتعاض ويشتمل على فاعليات هجومية وعدائية.
Anticipation Outcome	توقب النتيجة
	استجابة توقعية من حيث المكسب أو الخسارة للمسابقة القادمة.

قلق

Anxiety

شعور ذاتي بالخوف أو التهديد، يلازمه أحيانا ارتفاع الاستثارة الفسيولوجية يشبه ولكن ليس هو الخوف.

ويختلف القلق عن الاستثارة Arousal في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة. لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال. واتجاه الانفعال في القلق سلبى لانه يصف احساس ذاتية غير سارة.

تدريب التعامل مع القلق Anxiety Management Training

أسلوب يستخدمه الرياضى لتطوير السيطرة على مواقف التوتر.

فعلى سبيل المثال : يتدرب الرياضى على معرفة المظاهر الجسمية (الفسيولوجية) للتوتر، ثم يستخدم الاسترخاء العضلى لتقص هذا التوتر.

فرضية القلق والاداء Anxiety- Performance Hypothesis

تعنى هذه الفرضية التنبؤ بأن في مواقف المنافسة يكون القلق المعرفى Cog-nitive Anxiety أكثر اتساقا وقوة في علاقته بالاداء مقارنة بقلق الحالة الجسمى Somatic State Anxiety.

علم نفس الرياضة التطبيقي Applied Sport Psychology

يعنى ممارسة علم نفس الرياضة من خلال تطبيقات مباشرة لفهم، ووصف، والتنبؤ، و / أو التحكم في العوامل النفسية والسلوكية المؤثرة في الاداء الرياضى. كذلك يعنى استخدام المعرفة النفسية لتدعيم تطوير الاداء والرضا لدى الرياضيين والنواحي الأخرى المرتبطة بالرياضة.

اختبار استعداد Aptitude (Readiness) Test

هو اختبار يحدد المدى الذى يحصل عليه الفرد من التضج، أو اكتساب المعرفة أو مهارة معينة.

Aspiration

طموح - غنى

التطلع إلى الوصول إلى هدف انجازى معين. ومن هنا كان مصطلح مستوى الطموح Level of Aspiration ويعنى المعيار الذى يحكم شخص ما على أدائه الخاص كنجاح أو فشل، أو على بلوغه ما يتوقمه هو من نفسه. ويمكن أن يستخدم مصطلح مستوى الترقب (التوقع) على نحو مرادف لمصطلح مستوى الطموح.

Assertive Behavior

سلوك جارم

يقصد به إظهار مقدرة و طاقة بدنية فائقة من أجل تحقيق الفوز . . . ومن وجهة نظر «سيلفا» Silva أن السلوك الجارم يمثل السلوك العدواني الابهجاسى. ويحيز بين السلوك العدواني والسلوك الجارم من حيث أن الأخير لا يقصد منه إقاع الأذى بشخص آخر، فضلا عن أنه لا يخرج عن القواعد والقوانين الخاصة باللعبة والرياضة.

ويرى «جك» Jack و«جودى» Judy أن السلوك الجارم يتضح فى الأداء الرياضى من حيث: زيادة الدافعية، زيادة الطاقة البدنية، عدم الخوف من الفشل، عدم الخوف من حدوث الإصابة.

جمعية الارتقاء بعلم نفس الرياضة التطبيقي. (تأسست عام ١٩٨٥ بأمرىكا).
Association For The Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP).

Attention

انتباه

يعنى تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار. ويتضمن الانتباه الانسحاب أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يمكن التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التى يركز عليها الفرد انتباهه.

وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت ذهنى

.Distraction

Autogenic Training

إيحاء ذاتي

نوع من التدريب الذهني يمارس الفرد خلاله تغذية راجعية داخلية تتأسس على امارات لفظية، وتصورات بصرية ليصل إلى حالة الإسترخاء.

Battery Tests

بطارية الاختبارات

وهي مجموعة من الاختبارات مقننة على مجموعة من الافراد ولها معاييرها Norms التي تسمح بالمقارنة.

Biofeed back

رجع الاستجابة البيولوجي

رجع الاستجابة البيولوجي أو «التغذية الرجعية الحيوية» يمثل أحد أساليب التدريب الاسترخائي، يتضمن تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية، والتي تسهم في زيادة وعي الرياضيين بمقدرتهم على خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء، ويتحقق ذلك عادة من خلال قياسات : درجة حرارة الجلد - النشاط الكهربائي لسطح الجلد، النشاط الكهربائي في العضلات.

Body Image

صورة الجسم

الصورة أو التصور العقلي الذي لدى الفرد عن جسمه الخاص أثناء الراحة أو في الحركة في أية لحظة.

Broad Focus of Attention

تركيز الانتباه الواسع

يستخدم هذا المصطلح مترادف مع «سعة الانتباه» Width of Attention ويعني عدد المثيرات التي يجب على الرياضي الانتباه إليها. فالسعة خاصة بحجم المعلومات واتساع المجال الإدراكي الذي يحاول لرياضي التعامل معه في وقت معين، ويمثل هذا النوع من تركيز الانتباه أهمية كبيرة لرياضي الألعاب الجماعية، حيث المطلوب أن يكون يقظاً واعياً بتحركات زملائه (يراجع تركيز الانتباه الضيق (Narrow Focus of Attention).

**Candian Society For Psychomotor Learning and
Sport Psychology (C S P L S P).**

الجمعية الكندية للتعلم النفسحركي وعلم نفس الرياضة تأسست عام ١٩٧٧
بكندا.

Clinical Sport Psychology **الأخصائي الإكلينيكي الرياضي**

ينظر إلى الأخصائي الإكلينيكي الرياضي على أنه مدرب في ميدان علم
النفس الإكلينيكي، ويحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل، وإضافة إلى ما
سبق فمن الأهمية أن يكون لديه اهتمام وفهم عميقين بالخبرة في مجال الرياضة،
وفي سبيل ذلك ربما يحصل على برامج تدريب علم نفس الرياضة المتضمنة في
برامج التربية البدنية والرياضة.

Cognitive State Anxiety **حالة القلق المعرفي**

يعنى إدراك الرياضي للتهديد من خلال المشاعر والانفعالات، مقابل
الاستجابات الفسيولوجية لحالة القلق الجسمي، ويحدث هذا النوع من القلق عادة
بسبب التوقعات السلبية للتجارب، أو التقييم الذاتي السلبي. ومن مظاهره الشائعة
لدى الرياضيين، التفكير السلبي، ضعف التركيز، تشتت الانتباه، الأفكار غير
السارة إلخ. (راجع : حالة القلق الجسمي Somatic State Anxiety).

Commitment **التزام**

ينظر إلى هذا المصطلح أنه ليس بمفهوم فحسب بل هو عملية سيكولوجية لها
أبعادها النفسية والاجتماعية، ويتضح مستوى الالتزام الشخصي عندما يقتنع
الرياضي بأهمية التدريب والعمل دون التأثير بضغط خارجية، ودون الحاجة إلى
أن يخبره أحد بأهمية ذلك العمل، أنه الشعور بتحمل المسؤولية.

Competitive Stress **توتر المنافسة**

استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات Self-esteem ويحدث عندما
يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح
لمواجهة هذه المتطلبات.

Competitive State Anxiety

حالة قلق المنافسة

يعنى استجابة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات في موقف رياضي محدد.

Competitive Trait Anxiety

سمة قلق المنافسة

استعداد شخصي لإدراك المواقف الرياضية أو منافسات أخرى كنوع من التهديد. ويتميز هذا النوع من القلق بالاستقرار والثبات مثل أى سمة شخصية أخرى.

يعرف «مارتنز» Martens سمة قلق المنافسة بأنها «الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر».

Concentration

تركيز

توجيه الانتباه بدرجة عالية من الحدة نحو بعض المثيرات في موقف كلي، وقد يستخدم مصطلحا التركيز والانتباه في الرياضة بشكل متبادل على الرغم من وجود اختلاف بينهما. فالتركيز يعرف على أنه «تضييق الانتباه»، وتبنيته على مثير معين، أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد». ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي «المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ «مدى الانتباه» Attention Span».

Conflict

صراع

حالة انفعالية مؤلمة تنتج عن التزاع بين الرغبات المتضادة، وعدم قضاء الحاجات أو عدم السماح لرغبة مكبوتة بالتعبير عن ذاتها شعورياً.

Counseling Psychology

علم النفس الإرشادي

فرع تطبيقي من علم النفس يهتم بتشخيص وعلاج المشكلات والاضطرابات السلوكية السطحية، وكأنه إرشاد وتوجيه للفرد حتى يسوس مشاكله ويتعامل معها بحكمة وكياسة. من هنا فالإرشاد النفسي في أساسه عملية مساندة للفرد ونصح له باتباع أفضل الأساليب لعلاج مشكلاته، فإذا فشل الإرشاد النفسي في علاج مشكلة الفرد كان عليه أن يتحول إلى أخصائي نفسي أكاديمي - Clinical Psychology يتابع علاجه.

Diagnostic Test	اختبار تشخيصي
اختبار يستخدم في عملية التشخيص بهدف الكشف عن نواحي القوة أو الضعف في ناحية من النواحي .	
Direct Aggression	عدوان مباشر
عبارة عن العدوان ضد الشخص أو الشئ الناتج عن الإحباط .	
Displaced Aggression	عدوان منقول، مزاح
العدوان ضد شخص أو أى شئ غير الذى هو (أو الذى كان) مصدر الإحباط .	
Distraction	شروود (الذهن)
انحراف الانتباه عما يفعله الإنسان .	
Drive Hypothesis	فرضية العلاقة المستقيمة (الدافع)
الاساس الذى يقوم عليه هذه الفرضية في تفسير العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى هو أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضى .	

الأخصائى النفسى الرياضى التربوى

Educational Sport Psychologist

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

Emotional Stability

استقرار انفعالى

مقدرة الرياضى على الشعور بمشاعر قوية دون افتقاد السيطرة على أفكاره وافعاله، وتستخدم بشكل متبادل مع مصطلح الاتزان الانفعالى - Emotional Balance .

اعتطاف

Empathy

أحد الصفات الهامة للقادة الناجحين، ومن ثم المدرب الرياضي باعتبار أنه قائد. وتعنى إدراك وتفهم مشاعر وحاجات الشخص الآخر.

ويجب عدم الخلط مع صفة التعاطف Sympathy التي تعنى اتجاه انفعالى يتميز بمشاعر وجدانية مع شخص آخر يمر بتجربة أو اضطرابات انفعالية.

تركيز الانتباه الخارجى

External Focus of Attention

يمكن تصنيف تركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل الفرد نفسه أم من خارج الفرد أى البيئة المحيطة به.

ويقصد بتركيز الانتباه الخارجى أن يوجه أساسا نحو البيئة الرياضية التى تحدث خسارج الفرد. ويبدو أن هناك علاقة عكسية بين كل من تركيز لانتباه الداخلى والخارجى، حيث يتوقع عندما يزداد تركيز الانتباه نحو الذات (الداخلى) فإنه فى المقابل يقل تركيز الانتباه نحو البيئة الرياضية (الخارجى)، والعكس يكون صحيحاً.

تصور ذهنى خارجى

External Image

يستخدم هذا المصطلح «التصور ذهنى الخارجى» عندما يستحضر الرياضى صورة ذهنية لشخص آخر يؤدي المهارات الرياضية.

ويساهم الإحساس البصرى بدور أساسى فى هذا النمط من التصور ذهنى مقارنة بالحواس الأخرى (يراجع : التصور ذهنى الداخلى Internal Imagery).

وجهة الضبط الخارجى

External Locus of Control

يعنى اعتقاد الرياضى أن التدعيم الذى يلى أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمراً مستقلاً وغير متسق بصورة دائمة مع تصرفاته، أى أنه يدركه كنتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر أو كنتيجة لتأثير الآخرين.

دافع خارجي الإثابة

Extrinsic Motivation

عبارة عن دافع فيه الإرضاء أو ظروف الحفز incentive يتحصلان من خارج الرياضى ولا ينبع من الرياضى ذاته، ومثال ذلك المكافآت أو الجوائز بأشكالها المختلفة.

هذا ويمكن أن يتضمن الموقف الرياضى كلا النوعين من الدوافع (الخارجي الإثابة - الداخلى الإثابة) ومن أمثلة ذلك أن الرياضى يشترك فى نشاط رياضى لإرضاءات خارجية ثم يصبح هو نفسه إرضاء للذات (يراجع دافع ذاتى الإثابة - Intrinsic Motivation).

الثقة الزائفة

False Confidence

تعنى أن ثقة الرياضى تزيد عن قدراته الفعلية. ويستخدم هذا المصطلح على نحو مرادف لمصطلح «الثقة الزائدة» Over Confidence.

هدف

Goal

يعنى تحقيق مستوى معين من الكفاءة لأداء واجب معين ويتم ذلك عادة فى زمن محدد.

تماسك الجماعة

Group Cohesion

يشير التعريف التقليدى الذى قدمه «فستنجر» Festinger إلى أنه محصلة القوى السانحة التى توجه الأفراد نحو الجماعة. أما تعريف «كارون» Carron الأكثر حداثة ينظر إلى تماسك الجماعة على أنها عملية دينامية تنعكس فى ميل الجماعة للعمل معاً، واتحادهم فى سعيهم نحو تحقيق الأغراض والأهداف.

ويستخدم مصطلح «تماسك الفريق» Team Cohesion فى المجال الرياضى على نحو مرادف لتماسك الجماعة.

عدوان كفاية

Hostile Aggression

ينظر إلى العدوان كفاية فى حد ذاتها عندما يكون الهدف منه إلحاق لضرر أو الأذى النفسى أو البدنى نحو الآخرين، مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة ذلك. ومثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسة، أو تعمد دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض.

تصور ذهني

Imagery

يوجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي وتستخدم على نحو مرادف لتصف إعداد اللاعب ذهنيا قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني Imagery، التمرين الذهني Mental Practice، والمراجعة الذهنية Mental Rehearsal ويصرف النظر عن المسمى فإنها تدور حول معنى أساسي مفاده أن الرياضي يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة المهارة أو مهارات سبق أدائها بنجاح واتقان، أو صورة لأحداث لم يسبق حدوثها. وينظر إلى التصور الذهني على نحو أعم من التصور البصري Visualizing حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي. هذا ويفيد التصور الذهني في تطوير الأداء الرياضي مع خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة.

عدوان وسيلي

Instrumental Aggression

ينتظر إلى العدوان الوسيلي عندما يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص آخر - ولكن ليس بغرض التمتع والرضا نتيجة ذلك - ولكن بغرض الحصول على تدعيم أو تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور أو رضاه المدرب. ومثال ذلك عرقلة اللاعب لمنافسه عندما يقترب من تصويب الكرة نحو الرمي لكي يحصل على تشجيع الجمهور.

نموذج تفاعلي (مدخل لدراسة الشخصية) Interactional Model

يمثل النموذج التفاعلي أحد المداخل الحديثة لدراسة الشخصية في المجال الرياضي، ويتنظر هذا النموذج إلى أن السلوك هو نتاج تفاعل كل من الشخصية مع البيئة دون تحديد أيهما الأكثر أهمية وتأثيراً، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعاً لتفاعل الشخص مع الموقف.

فروق داخل الفرد

Intera - Individual

يهدف قياسها إلى مقارنة النواحي المتباينة في الفرد نفسه لتعرف نواحي القوة والضعف في شخصيته، ذلك لأهداف متعددة علاجية أو مهنية أو تربوية أو تقويمية.

Inter - Individuals

فروق بين الأفراد

يهدف قياسها إلى مقارنة فرد بفرد آخر بشرط أن يتساويا في مجموعة السمات أو الخصائص غير التي نحاول مقارنتها فيها.

Internal Focus of Attention

تركيز الانتباه الداخلي

يمكن تصنيف تركيز الانتباه على أساس مصدر المتبنة هل من داخل الفرد نفسه أم من خارج الفرد أي البيئة المحيطة به.

ويقصد تركيز الانتباه الداخلي أن يوجه نحو الأحاسيس والمشاعر والأفكار الداخلية بالرياضى نفسه، ويسمى أحيانا بالتركيز الذاتي Self Focus (يراجع تركيز الانتباه الخارجي External Focus of Attention).

Internal Locus of Control

وجهة الضبط الداخلي

اعتقاد الرياضى أن التدعيم الذى يلى أفعاله وتصرفاته الشخصية متسقا من سلوكه الشخصى، مع ملاحظة أن هذا التدعيم لا يتحقق إلا إذا كان الرياضى شاعراً به، ومدركاً للعلاقة السببية بين أفعاله والنتائج المترتبة عليه.

International Society of Sport Psychology (ISSP)

الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة

تأسست عام ١٩٦٥، والهدف من إنشائها الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم.

Intrinsic Motivation

دافع ذاتى الإثابة

عبارة عن دافع فيه الإرضاء أو ظروف الحفز Incentive يتحصلان من داخل النشاط ذاته. وعادة فإن الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضى من خلال هذا الدافع الذاتى الإثابة يؤدون من منطلق الرغبة فى الشعور بالاعتقاد وتأكيد الذات والإصرار والنجاح، وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال ممارسة النشاط الرياضى تعتبر قيمة فى حد ذاتها. (يراجع : دافع خارجى الإثابة Extrinsic Motivation).

فرضية اليو المقلوبة (العلاقة المنحنية) Inverted U Hypothesis

الاساس الذي تقوم عليه هذه الفرضية في تفسير العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء الرياضي مفاده أن الطاقة النفسية تزداد من المستويات المنخفضة جداً ويصاحبها تحسن في الاداء حتى نقطة أو منطقة معينة يحدث أن الرياضي يؤدي عندها أفضل قدراته ويحقق الاداء الأقصى، وتسمى منطقة الطاقة المثلى Optimal Energy Zone .

أسلوب قيادي Leadership Style

يعنى أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز واجباتها وإشباع حاجاتها.

يستخدم أحيانا مصطلح الطراز القيادي أو النمط القيادي للتعبير عن نفس المعنى السابق.

وجهة الضبط Locus of Control

مفهوم حديث نسبياً اشتق من «نظرية التعلم الاجتماعي» التي صاغها «جوليان روتر» Julian Rotter . وتذهب إلى أن الناس يختلفون في إدراكهم لمصدر التدعيم، فبعضهم يرى أن التدعيم يأتي دائماً من الخارج، بينما يرى البعض أن مصدر التدعيم الداخلي.

الاداء الأقصى Maximum Performance

ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.

نموذج الصحة العقلية Mental Health Model

اقترح هذا النموذج «مورجان» Morgan للتعرف على البروفيل النفسي لرياضي القمة، وتوصل إلى أن رياضي القمة يتميزون بدرجة مرتفعة من حيث الحيوية، الانبساط مقابل انخفاض درجاتهم في كل من حالة القلق، سمة القلق، التوتر، الإحباط، الغضب، العصائية. وأطلق على هذه الخصائص النفسية بروفيل الصحة العقلية الإيجابي.

Motive	دافع، قوة محرّكة
حالة التوتر في داخل الفرد توقظ السلوك وتبقى عليه وتوجهه نحو هدف ما.	
Narrow Focus of Attention	تركيز الانتباه الضيق
يعنى أن يكون الرياضى يفظا أو واعياً لشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً، ويتضح أهمية هذا النوع من تركيز الانتباه في رياضات مثل الرماية، أو عند أداء لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب، كذلك عند تصويب لاعب كرة القدم علىرمى. (يراجع : تركيز الانتباه الواسع Broad Focus of Attention).	
جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضة والنشاط البدنى.	
North America Society For The Psychology Of Sport And Physical Activity (NASPSPA)	
تأسست عام ١٩٦٧. تحدد الهدف الأساسى لهذه الجمعية فى التركيز على المجال التجريبي لعلم نفس الرياضة، واتضح ذلك فى طبيعة ونوع المقالات التى تنشر فى الدوريات الخاصة بها.	
Optimal Psychic Energy	طاقة نفسية مثلى
تعنى أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية للرياضى بما يسمح له بتحقيق أفضل أداء. وفى الغالب فإن هذه الطاقة المثلى تحدث دون تأثير التوتر بأشكال المختلفة وخاصة الناتج عن انفعالات سلبية مثل القلق . . . وتستخدم على نحو مرادف لمصطلح حالة الطلاقة Flow State.	
Outcome Goals	أهداف النتائج
تعنى مستويات الأداء تركز على نتائج المسابقة بين متنافسين أو فريقين مثال: إلحاق الهزيمة بشخص آخر.	
Performance Goals	أهداف الأداء
تعنى التحسن الذى يحققه الفرد نسبة إلى أدائه السابق (تحسن زمن الجرى مسافة ٨٠٠ متر).	

Personality

شخصية

تعرف بأنها التجميع النهائي - أو المحصلة العامة - لكل الدوافع والعادات والاهتمامات والميول والإحساسات والمثل والآراء والمعتقدات سواء أكانت موروثية أم مكتسبة، والتي تنعكس على سلوك الإنسان وتفاعله مع البيئة.

Prejudice

تعصب

اتجاه نفسى لدى الفرد يجعله يدرك فرداً معيناً أو جماعة معينة أو موضوعاً معيناً إدراكاً إيجابياً محبباً أو سلبياً كارهاً : دون أن يكون لهذا الإدراك أو ذلك ما يبرره من المنطق أو الأحداث أو الخبرات الواقعية.

Progressive Muscle Relaxation

استرخاء عضلى تدريجى

توجد عدة أساليب لهذا النوع من الاسترخاء، إلا أنها جميعاً تستند إلى الطريقة الأصلية التى وضعها «جاكوبسون» Jacobson والتي تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية الأيزومترية يتبناها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الفرد فى التعرف على الفرق بين الإحساس بالانقباض والاسترخاء العضلى. حيث يقوم الفرد بتقليص وإرخاء المجموعات العضلية الرئيسية فى الجسم بشكل متتظم وتدرجى بينما يكون انتباهه منصبا على الإحساس المصاحب لحالة العضلة فى وضعى الانقباض والاسترخاء.

Psychic Energy

طاقة نفسية

يستخدم مصطلح «طاقة نفسية» على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل : دافع Drive، تنشيط Activation، إيقاظ (استثارة) Arousal لكل من العقل والجسم. وهو أكثر شيوعاً فى مجال علم نفس الرياضة حيث يكون التركيز نحو التمرين ذهنى مستقلاً عن الجسم.

ويمكن أن تكون الطاقة النفسية إيجابية عندما ترتبط بانفعالات مثل المتعة والسرور، كما يمكن أن تكون سلبية عندما ترتبط بانفعالات مثل القلق والغضب.

Psyching Up**تعبئة الطاقة النفسية**

يعبر هذا المصطلح عن الإجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي، أو الرياضي مع نفسه بغرض زيادة الطاقة النفسية إلى المستوى الأمثل الذي يحقق الأداء الأقصى Maximum Performance .

Psyching Out**تجاوز الطاقة النفسية**

يعبر هذا المصطلح على زيادة درجة تعبئة الطاقة النفسية للرياضي عن المستوى الأمثل المطلوب لتحقيق الأداء الأقصى.

Psychometric Measurements**مقاييس نفسية**

يعنى الوصف الكمي الموضوعي للظواهر النفسية مستقلا عن الذاتية والآراء الشخصية.

Response**استجابة**

نشاط يقوم به الفرد كاستجابة لموقف يواجهه أو منبه ينبه، أو مثير يشيره. ويمكن أن تكون هذه الاستجابة نشاطاً حركياً، كما يمكن أن تكون نشاطاً ذهنياً، كما يمكن أن تكون نشاطاً انفعالياً، كما يمكن أن تكون نشاطاً فسيولوجياً . . . إلخ، وغالبا ما تكون خليطاً من أكثر من نوع من النشاط أو السلوك.

Response Orientation**توجيه الاستجابة**

المقدرة على الاختيار بشكل سريع الاستجابة المناسبة، من بين عدد من الاستجابات المحتملة، مثل زمن الرجوع التمييزي.

Selective Attention**انتباه انتقائي**

مقدرة الرياضي على اختبار المثيرات أو التلميحات الصحيحة التي يجب الانتباه إليها من بين عدد غير محدود من المثيرات.

Sensory

قدرات (استعدادات) حسية

تتمثل القدرات الحسية في قدرات الشخص على أنواع الحس المختلفة مثل قدرة الأبصار، وقدرة السمع، وقدرة التذوق، وقدرة الشم، وقدرة الحس اللمسى، وقدرة الحس العضلى. وتعتبر القدرات الحسية هي أقرب في اختصاص الجانب الجسمى من الشخصية عنه في خصائص الجانب النفسى.

Shifting Attention

تحويل الانتباه

يعنى مقدرة الرياضى على تحويل انتباهه بطريقة إرادية على ضوء التغير المستمر في الظروف البيئية المحيطة بالرياضى، وعلى ضوء التغير في حالته الذاتية.

Situation

موقف

جملة منبهات أو مشيرات متشابهة تحيط بالفرد في ظرف معين، ولتحتاج منه إلى القيام بسلوك محدد يتوافق به مع هذا الموقف، كموقف المنافسة بالنسبة للرياضى.

Skill

مهارة

تعنى مهارة المستوى الذى يبلغه الفرد في أداء عمليات حركية حسية معقدة، يتوافر فيها عناصر السرعة، والدقة، والتكيف مع الظروف المتغيرة.

Somatic State Anxiety

حالة القلق الجسمى

تعنى إدراك الرياضى للتهديد الناتج عن توتر المنافسة من خلال الاستجابات الفسيولوجية والجسمية المتمثلة في زيادة ضربات القلب، زيادة مرات التنفس، برودة اليدين، اضطرابات المعدة، توتر العضلات.

وللتغلب على هذا النوع من القلق يفضل مواصلة التمرينات البدنية (راجع : حالة القلق المعرفى (Cognitive State Anxiety).

Sport Psychology

علم نفس الرياضة

يعنى محاولة تطبيق الحقائق والمبادئ النفسية المرتبطة بالسلوك الإنسانى فى الرياضة، والهدف من ذلك هو تطوير الأداء الرياضى هذا من ناحية، وتطوير الجوانب الإيجابية لشخصية الرياضى من ناحية أخرى.

Sport Psychology Academy أكاديمية علم نفس الرياضة (SPA)

هي جمعية فرعية ضمن الجمعية الدولية للرياضة والترفيه البدنية.

Sport Withdrawal انسحاب من الرياضة

يعني توقف الفرد عن ممارسة الرياضة، هذا التوقف قد يكون مؤقت لفترة معينة، أو دائم لفترات طويلة، كذلك قد يكون بمثابة التحول من رياضة إلى أخرى.

State Anxiety قلق الحالة

خبرة انفعالية مباشرة تتميز بالخوف والتوتر، ويصاحبها أحيانا استشارة فيسيولوجية. درجة القلق التي يشعر بها الفرد نتيجة موقف توتر أو تهديد وهي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر.

يطلق عليها كذلك حالة القلق Anxiety State (يراجع : قلق السمة Trait Anxiety).

Stress توتر

قد يستخدم مصطلح التوتر كمترادف للطاقة النفسية، والواقع أن التوتر يختلف عن الطاقة النفسية، ويحدث عندما يدرك الفرد عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله وإدراك قدرته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ في الاعتبار أن نتيجة هذا العمل تمثل أهمية لهذا الفرد.

Temperament مزاج

هو مجموعة الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، كما يعرفه البعض بأنه الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد. هو بمثابة الطبيعة العامة لأحد الأفراد - خصوصاً في جانبها الوجداني والتزويقي.

قلق السمة

Trait Anxiety

استعداد شخصي مستقر نسبياً لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر، والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق.

ويلاحظ أن الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عدداً كبيراً من المواقف على أن فيها تهديداً لهم ويميلون للاستجابة مثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية.

يستخدم مصطلح قلق السمة على نحو مرادف لكل من مصطلح سمة القلق Anxiety Trait، ومصطلح قلق السمة العام General Trait Anxiety (يراجع قلق سمة المنافسة Competitive Trait Anxiety).

الأداء المميز

Typical Performance

ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

هم

Worry

اتجاه انفعالي يتميز بالقلق على ما تأتي به الأحداث في المستقبل.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١ - إبراهيم، سليمان علي (١٩٧٩) العدوان لدي الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢ - الجزائر، سليم عبد المجيد. التعرف علي الأسلوب القيادي للمدربي بعض الألعاب الجماعية. بحث ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣ - أحمد، رضا حسني (١٩٨٥) السمات الانفعالية وعلاقتها بالتعرف الخططي، ومستوي الأداء المهاري للاعبات السلة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٤ - الياجوري، نادية محمد (١٩٨٣) علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥ - النهامي، نجام (١٩٧٩) القلق لدي الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.
- ٦ - الستريسي، أحمد محمد (١٩٧٦) دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعبين المنازلات الفردية. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان ١٩٧٦.
- ٧ - السويبي، أحمد مصطفى (١٩٧٨) القدرة الحركية للناشئين في رياضة السباحة وعلاقتها بسمات الشخصية. رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.

- ٨ - العيسوي، عبد الرحمن (١٩٨٤) علم النفس الفسيولوجي : دراسة في تفسير السلوك الإنساني. الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية.
- ٩ - النقيب، يحيى كاظم (١٩٨٩) التأثيرات السلبية للاستشارة والقلق علي الأداء وطرق مواجهتها. موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة (إعداد) هزام محمد الهزاع ويحيى كاظم النقيب. المملكة العربية السعودية، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي.
- ١٠ - النقيب، يحيى كاظم (١٩٩٠) علم النفس الرياضي. اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة، معهد إعداد القادة.
- ١١ - راتب، أسامة كامل وأحمد، محمد علي (١٩٩١) : السمات الدافعية والخصائص الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة الناشئين. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. العدد (التاسع).
- ١٢ - راتب، أسامة كامل (١٩٩٢) المقارنة بين سباحي المنافسات الناشئين والعمومي في بعض السمات الانفعالية تبعاً لمستوي الإنجاز الرقمي ومسافة ونوع المسابقة. مجلة جامعة حلوان علوم وفنون. المجلد الرابع، العدد الثاني.
- ١٣ - راتب، أسامة كامل (١٩٩١) توجيه الاستشارة الانفعالية للاعب قبل المنافسة. الكتاب العلمي : علوم التربية البدنية والرياضة، العدد الحادي عشر.
- ١٤ - راتب، أسامة كامل (١٩٩٢) دراسة تحليلية للبروفيل النفسي بين رياضي المستوى العالي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. العدد الثالث عشر.
- ١٥ - راتب، أسامة كامل (١٩٩٠) دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٦ - راتب، أسامة كامل (١٩٩١) تقنين مقياس سلوك المنافسة الرياضية، المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية بجامعة الإمارات. اللياقة البدنية للصحة والإنتاج والدفاع، الفترة من ٥ - ٧ نوفمبر.

- ١٧ - راتب، أسامة كامل ومرسي، مصطفى محمد (١٩٩١) السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإبحار الرقمي. مجلة نظريات وتطبيقات لبحوث التربية البدنية. كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. العدد الثاني عشر.
- ١٨ - زيد، حسن أحمد (١٩٨٢) القلق كسمة وكحالة لدى متسابقين ألعاب القوى. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٩ - زيد، حسن علي وخليفة، إبراهيم عبد ربه (١٩٨٦) الجوانب الدافعي للشخصية الرياضية وعلاقته بالإبحار الرقمي لدى منتخب مصر من الناشئين في ألعاب القوى. المؤتمر العلمي السنوي الأول بكلية التربية الرياضية بالمنيا.
- ٢٠ - زيدان، مصطفى محمد (١٩٨٩) المدرب والتدريب الرياضي. مطبوعات نادي مكة الثقافي.
- ٢١ - سالم، حسن سالم وخليفة، إبراهيم عبد ربه (١٩٨٩) دراسة مقارنة بين متسابقين ومتسابقات المسدان والمضمار في مركز التحكم. المجلد الأول، العدد الثاني، علوم وفنون دراسات وبحوث، جامعة حلوان.
- ٢٢ - شمعون، محمد العربي التدريب العقلي والأداء الرياضي (١٩٩٢): الكتاب العلمي: علوم التربية البدنية والرياضة. معهد البحرين الرياضي، المؤسسة العامة للشباب والرياضة. البحرين، العدد الثاني.
- ٢٣ - شمعون، محمد العربي (١٩٧٩) السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين. بحث دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٤ - صالح، أحمد زكي (١٩٧١) علم النفس التريوي. الطبعة العاشرة، القاهرة: مكتب النهضة العربية.
- ٢٥ - طه، فرج عبد القادر (١٩٨٩) أصول علم النفس الحديث. القاهرة: دار المعارف.
- ٢٦ - عبد الرحمن، سعيد (١٩٨٣) القياس النفسي. الكويت. مكتبة الفلاح.

- ٢٧ - عبد الله، محمد سعيد (١٩٨٢) الشخصية والقدرات العقلية : دراسة في مجال التربية البدنية . السعودية . دار الإصلاح .
- ٢٨ - عسل، سلوي موسي وبشير، عطيات عطا (١٩٨٧) : السمات الانفعالية لأبطال مسابقات الميدان والمضمار في قارة أفريقيا . المؤتمر العلمي الأول، التربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٢٩ - عوض، عباس محمود (١٩٧٧) دراسة مقارنة للاتجاهات العدوانية لدى مجموعة من الطلاب الممارسين للالعاب الرياضة وغير الممارسين لها . صحيفة التربية، العدد الأول . السنة التاسعة والعشرون .
- ٣٠ - عكاشة، أحمد (١٩٨٢) علم النفس الفسيولوجي . ط٣، القاهرة : دار المعارف .
- ٣١ - علاوي، محمد حسن (١٩٧٩) علم النفس الرياضي . ط ٤ : القاهرة ، دار المعارف .
- ٣٢ - علاوي، محمد حسن (١٩٧٧) سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٣ . القاهرة : دار المعارف .
- ٣٣ - علاوي، محمد حسن، رضوان، نصر الدين (١٩٨٧) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- ٣٤ - فرغلي، محمد سعد (١٩٧٦) التفوق رياضيا - دراسة لبعض سمات الشخصية - بحث ماجستير . كلية التربية، جامعة الأزهر .
- ٣٥ - قشقوش، إبراهيم ومنصور طلعت (١٩٧٩) . دافعية الإنجاز وقياسها، المجلد الثاني، مكتبة الأجلو المصرية .
- ٣٦ - كفاي، علاء الدين (١٩٨٦) قضاء وقت الفراغ وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به عند طلبة وطالبات جامعة قطر . مركز البحوث التربوية، جامع قطر . المجلد الرابع عشر .
- ٣٧ - لازاروس، ريتشارد (١٩٨٤) الشخصية . (ترجمة) سيد محمد غنيم . مكتبة أصول علم النفس الحديث . دار الشروق .

٣٨ - محمد، صدقي نور الدين (١٩٩١) اختيار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. مكتبة التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. العدد (الثالث عشر) .

٣٩ - مصطفى، عصام الدين عبد الحائق (١٩٧٩) علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٤٠ - مليكة، لويس كامل (١٩٨٩) سيكولوجية الجماعات والقيادة. الجزء الأول. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

٤١ - موراي، إدوارد (١٩٨٨) الدافعية والانفعال. (ترجمة) أحمد عبد العزيز سلامة. مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 42 - Alderman, R.B. (1984) : Psychological Behavior In Sport. Philadelphia : W. B. Saunder Company.
- 43 - Anshel, M. H. (1991) : Dictionary of The Sport And Exercise Science. (Eds.). Champaign, Illinois : Human kinetics Booke.
- 44 - Bakker, F.C., Whiting, H.T. Van, B.H. (1990): Sport Sycholgy Concepts and Application. New Yourk : John Wiley & Sons .
- 45 - Bell, K.f. (1983) : Championship Thinkig : The Athlete's Guide To Winning Performance In All Sports. London, : Prentice - Hall International, Inc.
- 46 - Bird, A.M. & Crip, B. K. (1986) : Psycholgy And Sport Behavior St. louis : Mosby College Publishing.
- 47 - Carron, A.V. (1993); the Sports Team As An Effective Group. In J.M.william (Eds.), Applied Sport Psycphology : Personal Growth to Peak performance. California : Mayfield Publishing Company.
- 48 - Cox, R.H. (1994) : Sport Psychology : Concepts and Applications. (3 ed). Madison : Brown & Benchmark Publisher.

- 49 - Cratty, B.J (1973). *Psychology In Contemporary Sport : Guide line For Coaches And Athletes*. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.
- 50 - Fuoss, D.E. & Troppmann, R.J. (1981). *Effetive Coaching A Psychological Approach* : New Yourk : John Wiley & Sons.
- 51 - Gould, A. & Petlichkoff, L. (1988). *Participation Motivation And Attrtion in Young Athletes*. in F.I. smoll, R. A. magill, & m.J. Ash (Eds.), *Childern In Sports*. Champaign, Illinois : Human Kinetics.
- 52 - Gould, D. (1993). *Goal Setting for Peak Performance*. In J.M. William (Eds.), *Applied Sport Performance*. California : Mayfield Publishing Company.
- 53 - Haris, D.V. & Harris, B. L. (1984). *The Athlete's Guide to Sports Psychology : Mental Skills for Physical People*. Champaign, Illinois : Human Kinetice Publishers, Inc.
- 54 - Kauss, D. R. (1980). *Peak Performance : Mental Game Plans For Maximizing Your Athletic Potential*. New Jersey : Prentice - Hall, Inc.
- 55 - Lee, M. *Coaching Children In Sport*. London : E & FN Spoon Publishers.
- 56 - Llewellyn, J.H. & Blucker, J.A. (1982) *Psycholgy of Coaching : Theory and Application*. Minnesota : Burgess Pulishing Co.
- 57 - Martens, R. (1987). *Coaches Guid to Sport Psychology* Champaign, Illinois : Human kinetics Publishers, Inc.
- 58 - Martans, R. (1990). *Successfull Coaching*. (2ed.). Champaign, Illinois, Illinois,; Human Kinetics Publisher, Inc.
- 59 - Martans, R., Vealey, R. & Burton, D. (1992) *Competitive Anxiety In Sport*. Champaign Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.
- 60 - McClements, J. & Botterill, C. (1993) *Goal Setting And Perfrmance* In R. M. Suinn (Eds.), *Psycholgy In Sport*. Minnesota : Burgess Publishing Company.
- 61 - Morgan, W. P. (1980). *The Trait Psychology Controversy*. *Research Quarterly For Exercise and Sport* vol. 51.