



جامعة تشرين
كلية التربية الرياضية

علم النفس الرياضي

في
التعلم الانجاز القياس النفسي

تأليف وإعداد

الدكتور هلال عبد الكريم

مدرس

كلية التربية الرياضية

جامعة تشرين

الدكتور نوري بركات

أستاذ مساعد

كلية التربية الرياضية

جامعة تشرين

مديرية الكتب و المطبوعات

2007-2006 م

مقدمة

إن التطور الذي تشهده الفعاليات الرياضية في العالم اليوم جاء نتيجة للتخطيط العلمي الذي يعتمد مختلف العلوم الإنسانية والتطبيقية التي تشترك في الانجاز الرياضي ابتداءً من مراحل التعليمية الأولى وانتهاءً بريضة الانجاز العالي. ولا شك أن من أهم الجوانب المرافقة لكل أنواع الإعداد الرياضي هو تحقيق الاستقرار النفسي اللازم لسير العملية التعليمية والتدريبية في كافة جوانبها ولذلك فإن دراية المربي بهذا الجانب وإيمانه به سواء كان معلماً أو مدرباً أو إدارياً هو جزء لا يتجزأ من ثقافته اللازمة ليكون واعياً باتجاه توفير الاستقرار النفسي للمتعلم والرياضي على حد سواء، وكتابنا هذا هو إضافة لثقافة العاملين في المجال الرياضي للحصول على الأرضية النفسية المستقرة التي يحقق الرياضي إنجازها من خلالها، وهو كتاب لعلم النفس الرياضي يتطرق إلى رعاية نفسية لجانبين أساسيين هما التعلم والتدريب ولمرحلتين يمر بهما الرياضي في مسيرة وصوله إلى المستويات العليا هما المرحلة التعليمية التي يأخذ منها العمل التعليمي في مؤسساتنا الدراسية الحيز الكبير والمرحلة التدريبية والتي يأخذ منها العمل التدريبي لتحقيق الانجاز والأرقام القياسية الحيز الأكبر منها أيضاً..

إن علم النفس الرياضي أصبح جزء لا يتجزأ من علم النفس العام نظراً لأهميته التي ترتبط بالمساحة البشرية التي تمارس النشاط الرياضي في العالم فأصبحت أهميته واضحة بل ضرورية في تكوين شخصية المعلم والمدرّب والإداري في العمل المشترك لتحقيق أهداف التربية الرياضية.

هذا الكتاب نضعه بين أيدي طلبتنا الأعزاء كعامل مهم في بناء شخصيتهم
كمربين لجيل سيكونون مسؤولين عنه في العمل الرياضي وفي المكان الذي
سيعملون فيه...

وشكراً

المؤلفان

11	الباب الأول
	التعريف بعلم النفس الرياضي
15	الفصل الأول: مقدمة في علم النفس الرياضي
17	المبحث الأول: تاريخ علم النفس الرياضي
18	المبحث الثاني: نشوء علم النفس الرياضي وتطوره
22	المبحث الثالث: مجالات علم النفس الرياضي
23	المبحث الرابع: واجبات علم النفس الرياضي
29	الفصل الثاني: دور علم النفس الرياضي في التعلم الحركي
32	المبحث الأول: الحركة كيف تحدث
33	المبحث الثاني: متطلبات التعلم
35	المبحث الثالث: الخطوات الواجب اتباعها للوصول إلى التعلم
39	الفصل الثالث: العمليات العقلية في التعلم الحركي
41	المبحث الأول: الإحساس والإدراك
43	المبحث الثاني: التصور والتخيل
47	المبحث الثاني: التفكير
49	المبحث الرابع: التذكر والنسيان
54	المبحث الخامس: الانتباه
59	الفصل الرابع: أساليب وطرق في التعلم
61	المبحث الأول: التعزيز
64	المبحث الثاني: التمرين العقلي (الفكري)
68	المبحث الثالث: الذكاء والتعلم الحركي
71	المبحث الرابع: تحديد مستوى الطموح في التعلم

73	الباب الثاني
	الشخصية والتربية الرياضية
75	الفصل الأول: الشخصية
78	المبحث الأول: مفهوم الشخصية ومكوناتها
81	المبحث الثاني: نظريات دراسة الشخصية
84	المبحث الثالث: قياس الشخصية
91	الفصل الثاني: الشخصية في المجال الرياضي
93	المبحث الأول: لماذا دراسة الشخصية في الرياضة
95	المبحث الثاني: النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية في الرياضة
97	المبحث الثالث: الشخصية وعلاقتها بالنشاط الرياضي
101	الباب الثالث
	الانفعالات والتربية الرياضية
103	الفصل الأول: الانفعال
107	المبحث الأول: مفهوم الانفعال
107	المبحث الثاني: خصائص الانفعال
108	المبحث الثالث: مظاهر الانفعال
111	المبحث الرابع: فوائد ومضار الانفعال
112	المبحث الخامس: نظريات الانفعال
117	الفصل الثاني: انفعال الخوف
117	المبحث الأول: مفهوم انفعال الخوف
118	المبحث الثاني: مظاهر انفعال الخوف
118	المبحث الثالث: كيف يتعامل المربي مع انفعال الخوف
121	الفصل الثالث: انفعال القلق
123	المبحث الأول: مفهوم القلق

125	المبحث الثاني: مصادر القلق
126	المبحث الثالث: مستويات القلق
126	المبحث الرابع: نماذج حديثة للقلق
137	الباب الرابع
	الدافعية والتحفيز في المجال الرياضي
139	الفصل الأول: مفهوم الدافعية وأهميتها
142	المبحث الأول: مفهوم الدافعية وأهميتها
143	المبحث الثاني: حالات الدافعية
145	المبحث الثالث: وظيفة الدافعية
147	المبحث الرابع: دوافع المشاركة الرياضية
148	المبحث الخامس: دوافع الإنجاز
152	المبحث السادس: الدافعية والأداء الرياضي
154	المبحث السابع: الدافع الذاتي الإثابة (المكافأة الذاتية)
157	الفصل الثاني: التحفيز ومكافأة السلوك الرياضي
160	المبحث الأول: أهداف التحفيز
161	المبحث الثاني: العلاقة بين التحفيز والإنجاز
164	المبحث الثالث: مكافأة الرياضي
169	المبحث الرابع: كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب
169	المبحث الخامس: أسباب اشتراك الناشئين في الرياضة
173	الفصل الثالث: الاتجاهات النفسية
176	المبحث الأول: مفهوم الاتجاه النفسي
177	المبحث الثاني: عناصر الاتجاه النفسي
177	المبحث الثاني: مراحل الاتجاه النفسي
179	المبحث الرابع: العوامل المؤثرة في الاتجاه النفسي

180	المبحث الخامس: تغيير الاتجاهات النفسية
182	المبحث السادس: اشتراك الناشئين في الرياضة
183	المبحث السابع: قياس الاتجاه النفسي
189	الباب الخامس
	الإعداد النفسي رياضة المستويات العليا
191	الفصل الأول: العوامل المؤثرة في المستوى الرياضي (الجماعة الرياضية)
194	المبحث الأول: مفهوم الجماعة
196	المبحث الثاني: أنواع الجماعة
198	المبحث الثالث: تماسك الجماعة (الفريق)
200	المبحث الرابع: تصدع الجماعة (الفريق)
203	الفصل الثاني: العدوانية في المجال الرياضي
207	المبحث الأول: مفهوم العدوان
208	المبحث الثاني: طرائق العدوان وأشكاله ووسائله
210	المبحث الثالث: تضيق العدوان
211	المبحث الرابع: نظريات العدوان
223	المبحث الخامس: السلوك العدواني والعوامل المؤدية له
228	المبحث السادس: توجيه السلوك العدواني في الرياضة وتقليله
231	الفصل الثالث: احتراق الرياضي
236	المبحث الأول: مفهوم الاحتراق الرياضي
238	المبحث الثاني: العلاقة بين التدريب الزائد واحتراق الرياضي
239	المبحث الثالث: مراحل احتراق الرياضي
241	المبحث الرابع: النتيجة المتوقعة لحدوث الاحتراق الرياضي
242	المبحث الخامس: الموقف النفسي الضاغط المؤثر في احتراق

	الرياضي ومصادره
247	المبحث السادس: أسباب الاحتراق ومصادره من وجهة نظر الرياضيين
248	المبحث السابع: تشخيص مظاهر احتراق الرياضي
250	المبحث الثامن: أساليب وقاية الرياضي من الاحتراق
257	المبحث التاسع: احتراق المدرب الرياضي
258	المبحث العاشر: قياس الاحتراق في الرياضة
261	الفصل الرابع: وسائل وطرق الإعداد النفسي للرياضيين
265	المبحث الأول: الحالات النفسية قبل السباق
272	المبحث الثاني: الإعداد النفسي طويل المدى
274	المبحث الثالث: الإعداد النفسي قصير المدى
277	المبحث الرابع: مستوى التحدي (هدف التحدي)
283	المبحث الخامس: خبرات النجاح والفشل
289	الفصل الخامس: التوافق مع مستوى الاستثارة
291	المبحث الأول: مفهوم التوتر
293	المبحث الثاني: صيغة التوتر
294	المبحث الثالث: أساليب مواجهة التوتر
297	المبحث الرابع: استراتيجيات مواجهة الاستثارة
309	المبحث السادس: برنامج مقترح لتخفيف الضغوط النفسية
313	الباب السادس
	التقويم النفسي في المجال الرياضي
315	الفصل الأول: مقدمة في التقويم الرياضي
319	المبحث الأول: أهمية الاختبارات وواجباتها
325	المبحث الثاني: المتطلبات والشروط العلمية للاختبارات والقياس

336	المبحث الثالث: مجالات القياس النفسي في الرياضة
339	المبحث الرابع: القياس النفسي واللاعب
343	الفصل الثاني: القياس النفسي في المنافسات الرياضية
352	المبحث الأول: القياس النفسي قبل المنافسة الرياضية
365	المبحث الثاني: القياس النفسي في موقع المنافسة الرياضية
374	المبحث الثالث: القياس النفسي أثناء المنافسة الرياضية
378	المبحث الرابع: القياس النفسي بعد المنافسة الرياضية

الباب الأول

التعريف بعلم النفس الرياضي

الفصل الأول: مقدمة في علم النفس الرياضي .

الفصل الثاني: دور علم النفس الرياضي في التعلم الحركي .

الفصل الثالث: العمليات العقلية في التعلم الحركي .

الفصل الرابع: أساليب وطرائق في التعليم .

الفصل الأول

مقدمة في علم النفس الرياضي

المبحث الأول: تاريخ علم النفس الرياضي.

المبحث الثاني: نشوء علم النفس الرياضي وتطوره.

المبحث الثالث: مجالات علم النفس الرياضي.

المبحث الرابع: واجبات علم النفس الرياضي.

الفصل الأول

التعريف بعلم النفس الرياضي

تمهيد:

يهتم علم النفس الرياضي بشكل أساسي في دراسة تحقيق الاستقرار النفسي الذي يستطيع من خلاله الرياضي استغلال كل طاقاته البدنية والعقلية في الأداء الرياضي.. لذلك فإنه يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر في تعلم المهارات الحركية للفعاليات الرياضية وفي مساعدة ومساندة الرياضي للاستغلال الأمثل لطاقاته المختلفة للوصول إلى أفضل انجاز خلال المسابقات الرياضية...

إن تحقيق الاستقرار النفسي للرياضي ليس بالأمر السهل وقد يغفل عنه أكثر المربين لأسباب عديدة تتعلق بمدى متابعتهم ورؤيتهم لمتطلبات البطولة الرياضية... فهناك بعض المدربين يرى التدريب على أنه إعداداً بدنياً ومهارياً وخططياً فقط وأنه يشمل التمرينات اللازمة لوحداته التدريبية وعند تدني مستوى لاعبيه مع استمرار التدريب لا يعرف ما هي الأسباب الحقيقية وراء ذلك فقد تكون كل المتغيرات السابقة تسير بشكل صحيح فيكون السبب يتعلق بوضع نفسي سيء نتيجة العلاقة مع أفراد الفريق أو المدرب أو الأسرة أو الأصدقاء أو إن المسألة تتعلق بسد بعض الحاجات اللازم إشباعها والتي تسبب له التوتر في أثناء التدريب والسباق وفي هذه الحالة لا يمكن للمدرب أن يفهم أسباب تدني مستوى لاعبيه إلا إذا كان ذا دراية كافية في مجال الإعداد النفسي وخصوصياته وقد يتطلب وجود طبيب أو اختصاصي

نفسى تحليل و تفسير الحالة النفسية التي يمر بها الرياضي وعند ذلك يمكن معالجة الأسباب التي أثرت في مستوى الرياضي.. من هنا تظهر أهمية ثقافة المدرب والمربي ودوره في التأكيد على الجوانب النفسية من خلال اطلاعه وتزوده بثقافة علم النفس الرياضي فضلاً عن العلوم الأخرى التعليمية والتدريبية فالمربي له دور تربوي رياضي يسعى له في المدرسة وكذلك المدرب وعمله في الملاعب حيث لا يمكن أن يتوصلا إلى نجاحات في التعلم والتدريب والانجاز إلا من خلال رؤية كاملة لمتطلبات عملهم واحتوائهم لها، وإن إحدى أهم هذه المتطلبات هي تحقيق الاستقرار النفسي للمتعلم واللاعب على حد سواء.

المبحث الأول : تاريخ علم النفس الرياضي:

مقدمة:

يعد علم النفس الرياضي فرعاً من فروع علم النفس العام ونظراً للمساحة البشرية الواسعة التي تمارس النشاط الرياضي في العالم وللتطور الحاصل في التنافس بين الرياضيين والدول لتحقيق المراتب العليا في الانجاز الرياضي وارتباط هذا الانجاز والمشاركات في عدة جوانب مادية ومعنوية... فقد استطاع هذا العلم أن يحتل المكانة الواضحة والمهمة بين العلوم الأخرى.

وقد لا نبالغ إذا ما أشرنا إلى وجود لهذا العلم (علم النفس الرياضي) في الحضارات القديمة كحضارة وادي الرافدين ووادي النيل والحضارتين الإغريقية والرومانية والحضارة الإسلامية وغيرها وتتمثل هذه الإشارات في وجود علاقة بين الجسد والروح أو النفس وأن الجسم ليس منفصلاً عن الروح أو العقل وطالما كان هناك ارتباط كانت هناك أهمية للعمل البدني والنفسي معاً في ممارسة النشاط الرياضي..

لقد أشارت الدراسات لأهمية الجانب الترويجي في ممارسة النشاط الرياضي وقد أدرك العرب المسلمون أهمية الصلة بين عمل الجسم والعقل في بناء واكتساب اللياقة البدنية وللترويج عن الجسم والسنفس ففي حديث للرسول (ص) أنه قال " الهو والعبوا فإنني أكره أن أرى في دينكم غلطة" ويروى عن الإمام علي رضي الله عنه قال " روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلوب إذا كُت عميت وإذا عميت لم تفقه شيئاً".

المبحث الثاني: نشوء علم النفس الرياضي وتطوره:

تشير الدراسات إلى أن علم النفس الرياضي لم يظهر في بداية الأمر كعلم، يحتوي على دراسة العوامل النفسية لعموم الفعاليات الرياضية وكسان ظهوره في بداية القرن التاسع عشر حيث تشير المصادر إلى صدور كتب ألمانية تهتم بنفسية لاعب كرة القدم عام 1801 ثم تتابع ذلك وكما يأتي:

- 1901 كتاب جيسراند الذي درس الأمور النفسية المتعلقة بكرة القدم.

- 1903 باتريك كتب الموضوع نفسه.

- 1913 كتاب دي كويرتان في باريس اسماء " كتاب في علم النفس الرياضي".

انتهجت هذه الكتب أسلوباً فلسفياً لتحليل الجوانب النفسية للاعب كرة القدم دون محاولتها معالجة المشاكل النفسية لهم.

بعد الحرب العالمية الأولى نشطت المعاهد في أوروبا في إعداد مدرسي التربية الرياضية في الجانب البدني والنفسي ووضعت هذه المعاهد برامج منظمة لهذا الغرض كبرنامج ثلاثي علم النفس (شيلت وسيل وجيسي) الذين كتبوا كتباً عديدة في سيكولوجية النشاط البدني تطرقت إلى المعالجات العلمية والعملية للجوانب النفسية التي تتعلق بالنشاط البدني...

بعد الحرب العالمية الثانية وفي العام 1950 أنشئ مختبر لعلم النفس الرياضي في معهد الثقافة البدنية في لايبزك، وفرع لعلم النفس الرياضي في القسم الثاني لمعهد الثقافة البدنية سمي معهد مدرسي التربية البدنية، ترأس هذا الفرع لعلم النفس الرياضي الدكتور (كوناث) وقد تأثر أعضاء هيئة التدريس العاملون في هذا القسم بالعاملين بهيئتي التدريس في كل من موسكو ولينينغراد عن طريق تبادل الزيارات لأغراض الدراسة وإلقاء

المحاضرات... تميزت الدراسات في لايبزك بدراسة موضوع التعلم الحركي التي ارتكزت على علم النفس الفيزيولوجي الذي قاده العالم الروسي بافلوف، وتعد روسيا من الدول الرائدة أيضاً في مجال علم النفس الرياضي وكانت البداية في مطلع القرن العشرين كما يأتي:

عام 1901 كتب الطبيب (ليسجانت) عن الفوائد النفسية التي يمكن اكتسابها من مزولة النشاط الرياضي.

-بعد عام 1917 الظهور الحقيقي لعلم النفس الرياضي في روسيا من خلال تأسيس معهد الثقافة البدنية في موسكو ولينينغراد وقد تركزت الدراسات في المعهد على تأثير ممارسة الفعاليات الرياضية على النمو النفسي والعلاقة بين النمو البدني والنشاط العقلي والتحليل الحركي في التعلم الحركي.

-في عام 1939 الاهتمام الحقيقي لعلماء النفس في روسيا بموضوع الإعداد النفسي للرياضيين المتفوقين.

ثم جاء اهتمام العاملين في التربية البدنية في الولايات المتحدة بعلم النفس الرياضي في نفس الفترة التي نشأ فيها هذا العلم في أوروبا وخاصة في جانب علاقة المتغيرات النفسية بالنشاط الحركي ، وقد شاع الاهتمام بظاهرة الإحساس الحركي والمشكلات المتعلقة بالتعلم الحركي أكثر من الاهتمام بالمشكلات النفسية المرتبطة بالرياضة المستويات العليا، ثم ظهرت مختبرات لعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي في جامعات عديدة كجامعة النيو يورك وبنسلفانيا وأيوا وغيرها...

-في عام 1928 نشر كولمان كريفين وهو مشرف مختبر علم النفس في جامعة أيوا كتاب "سيكولوجية التعلم الحركي".

-في عام 1951 نشر جون لوثر كتاب "سيكولوجية التدريب".

-في الفترة من 1930-1960 ظهرت دراسات وأطروحات وكتب عديدة في التربية البدنية ركزت على العوامل النفسية التي تتعلق بالشخصية والسلوك الإدراكي الحركي.. ولم تشتمل على فهم السلوك الرياضي المتفوق في المستويات العليا بل ركزت على دراسات عديدة في التعلم الحركي والسلوك الحركي.

-في 1964 صدر كتاب لكاراتي بعنوان "السلوك الحركي والتعلم الحركي".

- في عام 1967 كتاب " علم النفس والنشاط البدني" المؤلف نفسه.

-في عام 1966 ظهر كتاب " الرياضيون ذوو المشكلات وكيفية معاملتهم" للمؤلفين "توماس تنكو وبروتس أو جلفي" وهما الوحيدان اللذان اهتمتا بالرياضة المستويات العليا في الولايات المتحدة في نهاية الستينات.

يلاحظ مما تقدم أن كل دولة تخصصت تقريباً في جانب معين من جوانب علم النفس الرياضي ثم ظهرت اهتمامات دولية بهذا العلم نتيجة تضافر جهود العلماء توجت بالمؤتمر الدولي الأول لعلم النفس الرياضي عام 1965 الذي نظمته العالم النفسي " انتونييلي" في روما وحضره مندوبون من 45 دولة... ثم توالى عقد هذه المؤتمرات وكما يأتي:

-في عام 1968 عقد المؤتمر الدولي الثاني في واشنطن.

- في عام 1972 عقد المؤتمر الدولي الثالث في مدريد.

- في عام 1977 عقد المؤتمر الدولي الرابع في براغ وثم انتخب مجلس إدارة الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي في نهاية المؤتمر حيث وحدت الجهود المبذولة في هذا المجال وأدت إلى تبادل الخبرات بين العاملين فيه.. لقد ظهرت دراسات وبحوث نشطة عديدة في هذا المجال في السبعينات

المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 14، العدد 1، 2011، ص 21-30

والثمانينات وتشكلت جمعيات عدة ثم أصبح علم النفس الرياضي مادة مهمة تدرس في معاهد وكليات التربية الرياضية.

أما على مستوى الأفكار العربية فقد تبوأ مصر المقدمة في الاهتمام بعلم النفس الرياضي ودرس كمقرر عام 1951 في معهد الهرم وقام بتدريسه الأستاذ محمد محمد حامد الأفندي الذي كتب في موضوع الأسس النفسية في برامج التربية الرياضية... في نهاية الخمسينات وبداية الستينات درس بعض الخريجين المصريين في ألمانيا الشرقية سابقاً وروسيا وعادوا ليدرسوا في المعاهد المصرية وقد كتبوا عدة مؤلفات في هذا الجانب وكما يأتي:

- في عام 1967 صدر كتاب علم النفس التربوي الرياضي للمؤلفين سعد جلال ومحمد حسن علاوي.

- في عام 1969 صدر كتاب (علم النفس في التدريب الرياضي) للدكتور محمد حسن علاوي.

- في عام 1975 نشر كتاب (علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية) لمحمد محمد الأفندي.

- في عام 1974 أسست الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي وتم الاعتراف بها وسجلت في الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ولا بد من الإشارة هنا إلى ظهور كتب كثيرة في الثمانينات كان للدكتور محمد حسن علاوي نشاط بارز في الكتابة والتأليف في هذا الجانب.

في الجمهورية العربية السورية أدخل مقرر علم النفس الرياضي في معاهد التربية الرياضية التي أنشئت. ومع إنشاء كلية التربية الرياضية في اللاذقية عام 1994 أدخلت مواد علم النفس العام وسيكولوجية القيادة الرياضية وعلم النفس الرياضي كمقررات أساسية في المنهج الدراسي حيث

كتب الدكتور نوري بركات والدكتور محمود ميلاد في علم النفس العام كمقرر منهجي لطلاب التربية الرياضية ثم ظهرت بحوث ودراسات قام بها التدريسيون في الكلية تطرقت إلى دراسة التوتر والقلق التي يتعرض لها الرياضيون ودراسات لشخصية اللاعبين في الألعاب الفرقية والفردية والاتجاهات النفسية عند التربية الرياضية، والعمل مستمر لتأليف كتب ومراجع في علم النفس الرياضي، وكتابنا هذا واحد منها.

المبحث الثالث: مجالات علم النفس الرياضي

يعد علم النفس الرياضي جزءاً من علم النفس العام لذلك فإننا لا نستطيع أن نفصل الرياضي عن المجتمع الإنساني العام فهو يتأثر ويؤثر به وعليه فإن المجالات التي يشملها لا تختلف عن مجالات علم النفس العام كثير وإنما تأخذ جانب التعلم الحركي والانجاز الرياضي بشكل خاص وهذا التخصص يعطي صورة واضحة للمجالات التي يتطرق إليها علم النفس الرياضي والتي هي كما يأتي:

- 1- مجالات تتعلق بالتعلم الحركي
- 2- مجالات تتعلق بالإعداد النفسي لرياضيين لمستويات العليا.
- 3- مجالات تتعلق بنواحي النشاط الفردي والاجتماعي للرياضي والفريق، والفرق الرياضية.

1-مجالات تتعلق بالتعلم الحركي:

يهتم هذا الجانب بالنمو والسلوك الحركيين في تعلم المهارات الحركية وعليه فإنه يتطرق إلى كل ما يهم العملية التعليمية المرتبطة بالنشاط الحركي لاكتساب المهارات الحركية وتطورها كمنظريات التعلم وضرورياته والتمرين العقلي والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان والتعزيز والدافعية والحاجات والذكاء وخبرات النجاح والفشل وغيرها.

2-مجالات تتعلق بالإعداد النفسي لرياضي المستويات العليا:

في هذا المجال يتطرق علم النفس الرياضي إلى كل ما يتعلق بتحقيق الاستقرار النفسي اللازم للإنجاز الرياضي العالي للرياضيين وما يؤثر فيه مثل الإعداد النفسي الطويل المدى القصير والمدى وأساليب التهيئة النفسية والاسترخاء ومستوى الطموح وخبرات النجاح والفشل والدافعية الشخصية والاحترق الرياضي والتوترات النفسية... وغيرها من المواضيع التي سنتطرق إليها لاحقاً.

3-مجالات تتعلق بنواحي النشاط الفردي والجماعي للرياضي والفريق:

يتطرق هذا المجال إلى علاقة اللاعب بالجماعة (الفريق) وصفاتها وأسباب تصدعها وتماسكها وكيفية الاستفادة من هذا التماسك فضلاً عن موضوعات تتعلق بالروح المعنوية للرياضي وتنمية صفات القيادة لديه.

المبحث الرابع: واجبات علم النفس الرياضي:

لعلم النفس الرياضي عدة واجبات ومهام تفصيلية كثيرة وبشكل عام فإن المرتكز الأساسي لهذه المهمات هي الوصول بالمتعلم والرياضي إلى مستوى مناسب وجيد من الإعداد النفسي لكي يتمكن من الاستغلال الأمثل لقابلياته في الأداء وفي هذا المبحث سنذكر بعضاً من هذه الواجبات والمهام وكما يأتي:

1-رفع المستوى الرياضي والارتقاء به:

يعد رفع المستوى الرياضي والارتقاء به من أهم المهمات التي يقوم بها علم النفس الرياضي وهي مهمة قد تعبر عن احتوائها لكل المهمات الأخرى نتيجة تأثير هذا العلم برعاية وتنمية الجوانب التي ترتبط بتلك المهمات فلكل فرد سواء أكان تلميذاً في المدرسة أو رياضياً في النادي قابليات معينة (بدنية، عقلية، مهارية.. نفسية) يستطيع من خلالها أداء المهارات المختلفة في الفعاليات التي يمارسها وبالتأكيد أن هذا الفرد يتطلع دائماً إلى تطوير مستواه والارتقاء به لتحقيق أفضل الانجازات لذلك فإن علم النفس الرياضي يستعين بمختلف الوسائل اللازمة لتحفيز الرياضي ودفعه نحو بسذل جهود أكبر في التدريب والمنافسة الرياضية فوجود الحوافز يدفع الرياضي في سباق المسافات الطويلة مثلاً لتحمل أعباء الجهد البدني الكبير الذي يبذله وقد يكون الرياضي في حالة توتر واستثارة عالية تؤثر على حالة الاستقرار النفسي والاستعداد اللازم لاستحضار كل طاقاته البدنية والذهنية للأداء لذلك يقوم علم النفس الرياضي بتشخيص هذه الحالة ويعمل على خفض تلك الاستثارة إلى مستوى مناسب ليكون اللاعب مهيناً للأداء الأفضل وعلى عكس ذلك إذا كان الرياضي في حالة عدم مبالاة (استثارة منخفضة) فإنه يقوم برفع الاستثارة إلى المستوى المناسب عن طريق وسائل التهيئة النفسية (وستنطرق إلى هذا الموضوع بالتفصيل) ففي كل الأحوال التعليمية والتدريبية والتنافسية يلعب علم النفس الرياضي دوراً مهماً في رفع المستوى الرياضي والارتقاء به عن طريق تهيئة الرياضي نفسياً لتحمل أعباء تدريبية أخرى تهدف إلى تطوير الأداء للوصول إلى أرقام وإنجازات جديدة ترقى بالرياضي إلى مستويات أعلى يهدف إليها.

2- تنمية السمات الشخصية:

من المؤكد أن لكل فرد قابلياته الجسمية والذهنية التي تؤهله لممارسة نوع معين من النشاط الرياضي وفي المدرسة يكون التلميذ ممارساً للنشاط الرياضي بمختلف أنواعه وعليه قد تفرض قابليات الفرد ممارسة نوع من النشاط الرياضي (لعبة معينة) تؤدي إلى تنمية وتطوير قابليات الرياضي وسماته الجسمية والذهنية واستغلالها لرفع مستواه الرياضي نحو تحقيق أهداف متوالية وفي الوقت نفسه فإن ممارسة النشاط الرياضي يوجه سلوك الفرد ويبلوره مع وجود العوامل الوراثية الأخرى فممارسة النشاط الرياضي تنمي لدى الفرد صفات معينة مثل روح التعاون والاجتماعية وتحد من أخرى مثل الغرور والانطوائية وقد تنمي سمة الانضباط واحترام الغير وتحد من التسبب وتجاهل الآخرين وذلك يؤكد أن هناك تأثيراً متبادلاً بين ممارسة وتوجه الأفراد نحو نوع معين من الفعاليات بسبب سماتهم الشخصية وتأثير ممارسة الفعاليات أو النشاطات في تنمية سمات شخصية والحد أو السيطرة على أخرى وهنا يتوجب على المدرسين والمربين استغلال تأثير ممارسة النشاط الرياضي في توجيه دروسهم وتدريبهم نحو تحسين وتنمية السمات الايجابية في تكوين شخصية الطلبة والرياضيين لتكون مقبولة اجتماعياً ومهيئة لممارسة رياضة بمستوى أعلى.

3- الصحة النفسية:

مما لا شك فيه أن ممارسة الفرد للنشاط الرياضي يعطيه لياقة بدنية جيدة تساعد على القيام بفعالياته اليومية الحياتية وممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة وتنقله إلى التخصص بفعالية معينة ولعل شعور الفرد بمستوى جيد من اللياقة البدنية يعطيه نوعاً من الارتياح النفسي والثقة بالنفس تجعله متفاعلاً مع مجتمعه فالشعور بالثقة بالنفس يقلل ويطفئ العديد من العقد

والترددات السلوكية التي تظهر أثناء الأداء الاجتماعي أو الرياضي للفرد والتي تجعله محبطاً ومزعزع الثقة بنفسه وغير متقبل لأي انتقاد من زملائه أو من المربي، إن تحقيق الاتزان النفسي للمتعلم والرياضي هو غاية المربي في تعامله مع أبنائه الطلبة واللاعبين وهو الأرضية التي يستطيع من خلالها المتعلم أن يستحضر كل قدراته البدنية والعقلية لخدمة الأداء الجيد والمناسب.

إن علم النفس الرياضي يساعد المربي في دراسة وتحليل المشكلات التي يعاني منها طلبتهم ورياضييهم واضعين بعين الاعتبار الفروقات الفردية النفسية والجسمية والاجتماعية في دراستهم لتلك المشكلات والتوصل إلى الوسائل والطرائق المناسبة لحلها وجعل الأفراد بمستوى صحة نفسية عالية لتقبل وأداء المزيد من المهارات والفعاليات.

4- ثبات المستوى الرياضي:

إن مسألة ثبات المستوى والحفاظ عليه من المسائل المهمة جداً التي تقلق المربين والمدرّبين في عملهم بعد جهود مضيئة يبذلونها في عمليتي التعليم والتدريب حيث تظهر لدى هؤلاء المربين حالات يصعب دراستها ومعرفة أسبابها ومنها على سبيل المثال:

- ظهور بعض الرياضيين الذين يتمرنون بصورة جيدة ويحققون أداءً عالياً أثناء التدريب بينما يكون أداؤهم منخفضاً أثناء السباق.

- هناك بعض الرياضيين يفقدون الرغبة في مزاوله الفعالية الرياضية.

- الهبوط المفاجئ لمستوى بعض الرياضيين.

- هبوط في مستوى الثقة بالنفس للرياضيين.

إن واجب المربي من خلال ثقافته بعلم النفس الرياضي والمختص بهذا العلم دراسة هذه النقاط التي تشير إلى انخفاض مستوى الأداء الرياضي

ومعرفة أسبابها سواء أكانت أسباباً اجتماعية متعلقة بالأسرة أو الجماعة أو الحاجات أو أسباباً نفسية متعلقة بانخفاض مستوى الثقة بالنفس أو تدريبية متعلقة بتقنية التدريب ونوعيته، وواجب علم النفس هنا هو تحديد هذه الأسباب والعمل على السيطرة عليها وإزالتها ليعود الرياضي إلى مستوى أدائه الطبيعي وتثبيت هذا المستوى والارتقاء به من خلال التدريب والسباق.

5- اكتشاف المواهب الرياضية:

إن مسألة اكتشاف المواهب الرياضية بوقت مبكر من العوامل الأساسية واللازمة للوصول المبكر إلى المستويات العليا وهي تفيد البدء في الوقت والعمر المناسب للتخصص في الفعالية الرياضية وتجنب إهدار الوقت على الرياضي والمدرّب.

إن اختيار الرياضي للفعاليات الرياضية يعتمد في أكثر الأحيان على الجوانب الجسمية والمهارية والعقلية ويهمل الجانب النفسي الذي يرتبط بالجانب الشخصي للأفراد والذي يمكن للمربي أن يكتشفه في المدرسة خلال دروس التربية الرياضية باطلاعه ومعرفة السمات النفسية لطلابه كالثقة بالنفس ومستوى دافعيتهم وميولهم واتجاهاتهم وعلاقاتهم بالجماعة في درس التربية الرياضية والمدرسية بشكل عام.. وعليه فإن إهمال العوامل النفسية في اختيار الرياضيين قد تظهر نتائجها النفسية والسلبية في المستقبل باختيار الفرد فعالية لا تتناسب وسماته النفسية مما يؤدي إلى ظهور مشاكل نفسية تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية للمربي والرياضي وبالتالي ظهور العديد من الاحباطات والتي تجعل الرياضي يعزف عن المشاركة وتذهب كل الجهود المبذولة سدى.

إن مهمة اكتشاف المواهب الرياضية من المهمات الرئيسية لعلم النفس الرياضي باتباعه الدراسات الميدانية التي تكشف عن نفسية الأفراد وميولهم

نحو نشاط معين لتساعد عوامل الاكتشاف الأخرى البدنية والفنية والعقلية للاختبار الأمثل.

6- توجيه الميول والرغبات وتطويرها:

تشير الدراسات إلى أن الذكور يمارسون النشاط الرياضي أكثر من الإناث ويستمررون بالممارسة لفترة أطول وأن رغبات الإناث تهبط بالممارسة الرياضية مع التقدم بالعمر لأسباب مختلفة: فسيولوجية، أو اجتماعية، أو نفسية، وإن من واجب المربي الرياضي هو تكوين الرغبات لدى طلبته من الإناث والذكور والاتجاه نحو الممارسة الرياضية وجعلها حاجة تتطلب الإشباع لتحقيق الأهداف الصحية والاجتماعية التي يحصل عليها الفرد ليكون فرداً فعالاً داخل مجتمعه ويحصل على التقدير والاحترام وتحقيق الذات من خلال تنمية هذه الرغبات في الممارسة الرياضية والحصول على النتائج الرياضية العالية.

إن علم النفس الرياضي يتبع الأسس العلمية التي تظهر النتائج الحقيقية التي تعكس الرغبات والاتجاهات ومستواها نحو الممارسة الرياضية ويعمل على توجيهها وتنميتها ويدرس المشكلات النفسية التي يمكن أن تعيق أداء الطلبة والرياضيين أثناء التعلم والتدريب والمنافسة الرياضية وهو يقترح الوسائل اللازمة لمعالجة تلك المشكلات والسيطرة عليها وتلك أيضاً من المهمات الرئيسية لعلم النفس الرياضي.

الفصل الثاني

دور علم النفس الرياضي في التعلم الحركي

المبحث الأول: الحركة كيف تحدث.

المبحث الثاني: متطلبات التعلم.

المبحث الثالث: الخطوات الواجب اتباعها للوصول إلى التعلم.

المبحث الرابع: نظرية ثورنديك في التعلم الحركي.

الفصل الثاني

دور علم النفس الرياضي في التعلم الحركي

مقدمة

يختلف العلماء في تعريف عملية التعلم في حين تشير أكثر التعاريف شيوعاً إلى أن عملية التعلم: هو الاكتساب الجديد للمهارات أو المعلومات.

تهمل هذه التعاريف الجانب الآخر والذي لا يقل أهمية عن عملية الاكتساب وهو تحسين قابلية الإنسان على التعامل مع بيئته الاجتماعية أو الرياضية علماً بأننا يجب أن نحدد أن عملية التعلم هي باتجاه تحسين وتطوير القابليات وليس الإساءة إليها.. وعليه فإن التعلم هو: "العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة".

وهنا تظهر أهمية تحسين قابليات الفرد للعمل المجدي فالرياضي قد يتعلم حركة معينة لتحقيق هدف معين وبعد فترة يجد أن من الصعوبة عليه أن يحقق هدفه أو هدفاً أعلى من خلال حدود هذه المهارة أو الحركة لذلك فإنه يعمل من خلال المدرب على تحسين أدائه لتلك المهارة بإضافة مسارات حركية جديدة عليها أو إضافة في إيقاعها أو سرعتها وبذلك فإنه يحسن من قابليته بتطويره لأدائه لتلك المهارة بحيث يستطيع أن تتماشى ومتطلبات بيئته الرياضية فلاعب كرة الطائرة لا يمكنه أن يبقى على مستوى انجاز جيد عند أدائه لمهارة الضرب الساحق بطريقة واحدة وإنما يجب عليه أن يجد طرائق وتكنيكات جديدة تتناسب والتطور الحاصل في المهارات الدفاعية كحائط

الصد ليستطيع تحقيق اجتياز الكرة القوية للحائط واختيار المكان المناسب لنزول الكرة وهكذا يلعب التعلم دوراً أساسياً في تعلم المهارات وتحسين الأداء المهاري في الوقت نفسه.

المبحث الأول: الحركة كيف تحدث؟

تلعب عمليات الإحساس والإدراك (سيتم التطرق إليها لاحقاً) دوراً أساسياً في الاستجابات الحركية أو الحركة بشكل عام فالفرد يستجيب لمثير في البيئة يستقبل عن طريق قنوات الإحساس ويدركه عقلياً ثم يتم الإعداد للاستجابة له عبر عمليات التفكير. إن هذه المقدمة تعطينا انطباعاً عن العمليات الداخلية الفسيولوجية التي تحدث وينتج عنها حركة ما أو مجموعة حركات أو مهارات وعليه فمن الضروري أن نتعرف عن كيفية حدوث الحركة.

إن دافع الحركة يحدث نتيجة لوجود حاجة تحفز الفرد أو تدفعه إلى القيام بحركة معينة لتحقيق هدف معين، وقد يكون هذا الحافز أو المثير Cue داخلياً أو خارجياً فالحاجة إلى الأكل هي حاجة داخلية تحفز الفرد على الحركة للحصول على الأكل والحاجة لعبور ساقية مثلاً للوصول على هدف معين كأن يكون أرضاً زراعية مليئة بالفاكهة تحفز الفرد للقيام بحركة وبذلك فإن الحافز خارجي... كذلك بالنسبة للرياضي فإن حوافز بيئته الخارجية كثيرة وهي تحفزه للقيام بالكثير من الحركات والمهارات والفاعليات لمواجهة تلك الحوافز والتعامل الإيجابي مع بيئته ليحصل على بطولة ما مثلاً، وتلك هي حوافز خارجية أيضاً وهو بذلك يحقق انجازاً يشبع به حاجته للحصول على تحقيق الذات وتلك هي حوافز داخلية وهكذا تحدث الحركة مع وجود الحاجة والحافز ففي جسم الإنسان منظومة إحساسات كبيرة تتكون من قنوات الإحساس والأعصاب الحسية التي تنقل المعلومات عن البيئة الداخلية

والخارجية للفرد وتساعد هذه المعلومات بعد إدراكها عمليات التفكير على إعطاء شكل الحركة المطلوب أداؤها فتترجم على شكل أوامر عبر الأعصاب الحركية إلى أجزاء الجسم المختلفة لإحداث جملة من التفاعلات البيوكيماوية للخلايا العضلية تؤدي إلى حدوث الحركة في جزء أو أجزاء معينة في جسم الإنسان تتوافق ومتطلبات البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد لتحقيق هدف ما وبذلك يمكننا أن نؤشر أن الحركة الجيدة تأتي من قوة الرابط بين الحافز والاستجابة فالفرد في حياته العادية يؤدي حركاته الاعتيادية التي تتناسب وطبيعة المتطلبات التي تفرضها عليه البيئة التي يعيش فيها وهي حركات تتطلب كثيراً من العمل الحسركي والمرتبط بعمليات فيزيولوجية معقدة عند ذلك يمكننا أن نتصور المتطلبات النفسية والبدنية والعقلية التي يبذلها الرياضي في أداء للفعاليات الرياضية للمستويات العليا.

المبحث الثاني: متطلبات التعلم

لكي تتم عملية التعلم بصورة صحيحة هناك عدة متطلبات أساسية هي:

1-وجود كائن حي:

أن لكل كائن حي القابلية على التعلم والإنسان هو أعلى الكائنات الحية وأكثرها ذكاء وسوف يتعلم إذا توافرت الشروط المناسبة والضرورية للتعلم... وأن مستوى التعلم سيختلف بين الأفراد بحسب قابلياتهم ونتيجة لتأثرهم بالوراثة والبيئة الاجتماعية.

2-وجود هدف محدد:

إن وجود هدف يتعلم الفرد من أجل تحقيقه مهم جداً لعملية التعلم وهو يمثل الحاجة المطلوب إشباعها للوصول إلى رضا نفسي.. مثل هدف لاعب كرة سلة جديد تعلم التصويب البعيد أو اجتياز العارضة ويتعلم الطالب كيفية

اجتيازها وعند تعلم الطالب واللاعب هاتين المهارتين في تحقيق الإصابة من بعيد واجتياز العارضة بمهارة يشعران بارتياح نفسي هنا يأتي دور المربي (المدرّب، المدرس) في تحديد الهدف المناسب لقابلية المتعلم فلا يكون أعلى منه بكثير وبصعب عليه تحقيقه فيصيبه ذلك بالإحباط ولا يكون أقل منه بكثير فلا يعني تحقيقه شيئاً بالنسبة للمتعلم... ودور المربي أيضاً في أن يجعل هذا الهدف حاجة تدفع الطالب أو اللاعب إلى العمل والمثابرة لتحقيقها بالاعتماد عليه والاعتماد على نفسه.

3- وجود حاجز يجب اجتيازُه:

يتوجب لحصول عملية التعلم وجود حاجز بين الكائن الحي والهدف وهذا الحاجز هو نقطة الانتقال نحو تحقيق الهدف فلكي تتعلم ويكون مستواك عالياً في أداء لعبة كرة اليد مثلاً عليك أن تجتاز عدة اختبارات وأن تعمل على تنمية القابلية البدنية لديك لكي تستطيع ممارسة لعبة كرة اليد..

4- وجود فعالية للوصول إلى الهدف:

إن ممارسة الطالب أو المتعلم لفعاليات وممارسات مثل التمرين على الحركات والمهارات المطلوب تعلمها سيؤدي إلى تحقيق عملية التعلم والوصول إلى تحقيق الهدف فوجود الطالب أو المبتدئ الذي يريد أن نعلمه مهارات فعالية معينة مع وجود الدافع لتعلم تلك الفعالية والتي غالباً ما يكون للمربي دوراً مهماً في تنشيط ذلك الدافع ووجود هدف هو تعلم تلك المهارات وبالتالي تحقيق هدف تعلم الفعالية أو اللعبة مثل لعبة كرة القدم أو الوصول إلى المنتخب بعد تعلمها وجود كل تلك المتطلبات لا يتم إلا عن طريق التمرينات المتواصلة التي يمارسها المتعلم والمعلومات النظرية التي يحصل عليها وهي فعاليات للوصول إلى تحقيق هدف تعلم تلك الفعالية.

المبحث الثالث: الخطوات الواجب اتباعها للوصول إلى التعلم:

هناك عدة خطوات يجب إشباعها للوصول إلى عملية التعلم وهي كما يأتي:

1-وجود الدافعية لدى المتعلم:

إن وجود الدافع لدى المتعلم يعني أن لديه حاجة لتعلم مهارة أو فعالية معينة وهي الخطوة الأولى، هنا يلعب المربي دوراً مهماً في إبراز أهمية المهارة للمتعلم للوصول إلى تحقيق هدفه حيث إن هناك حاجة لتعلم تلك المهارة كجزء مهم من إتقان الفعالية وبالتالي فإن هناك حاجة تدفع المتعلم وتحفزه نحو بذل الجهد البدني والذهني وقيامه بفعاليات التمارين المختلفة فبدون الدافع للتعلم سيكون المتعلم غير مبالي وغير مهتم بالهدف الذي يراد الوصول إليه وبالتالي عدم الاكتراث وشروود الذهن أثناء ممارسة التمارين.

2-وجود هدف واضح يرتبط بالدافعية:

من الضروري جداً أن يكون هناك هدف واضح يعمل عليه المربي والمتعلم فعدم وضوح الهدف سيؤدي إلى ضعف في ممارسات التعلم وتشتت في فهم الواجبات المطلوب أن يتبعها المتعلم وبالتالي انخفاض الدافعية لديه.. هذا فضلاً عن أن الهدف يجب أن يتناسب وقابليات المتعلم ولا يكون أعلى من قابلياته بكثير فيكون من الصعب والمستحيل الوصول إليه ولا يقل عن قابلياته بكثير أيضاً فلا يعني له شيئاً ويكون غير مبالي في تحقيقه.

3-وجود توتر نفسي:

إن وجود الهدف المناسب والمهم للمتعلم يعني وجود الحاجة إلى تحقيق ذلك الهدف وذلك يعني وجود حالة من التوتر وعدم التوازن تحفز الفرد وتدفعه على القيام بفعاليات مختلفة لإعادة التوازن والتخفيف من التوتر وإن ممارسة هذه الفعاليات ستؤدي إلى تحقيق هدفه والوصول إلى التعلم.

4- البحث عن طريق الصواب للوصول إلى الهدف:

إن ممارسة الفعاليات والتمرينات التي يمارسها المتعلم للتخفيف عن حالة التوتر الناتجة عن وجود الحافز والهدف ستؤدي إلى أن المتعلم سيدفع إلى البحث عن طريق الصواب للوصول إلى ذلك الهدف بممارسته للفعاليات المختلفة وهنا وفي هذه الحالة يظهر دور المعلم والمدرّب الأساسي في مساعدة المتعلم في الوصول إلى أنسب وأقصر الطرق وأكثرها دقة للوصول إلى هدفه.

5- تثبيت الطريق الصواب للوصول إلى الهدف:

إن الفعاليات التي يمارسها المتعلم والتمرينات بتوجيه المربي عن طريق الصواب والخطأ وإيجاد الطريق الصواب سيؤدي إلى تثبيت الطريقة والوسيلة التي وصلت بالمتعلم إلى الهدف الذي سيرتبط بتعزيز وتثبيت الفعاليات والاستجابات التي أدت بالمتعلم إلى الوصول إلى هدفه.

6- تقليل الحركات والاستجابات غير المناسبة أو حذفها:

عند وصول المتعلم إلى الهدف وتثبيت الاستجابات والحركات الصحيحة وتكرار الأداء فإن ذلك سيقول من حدوث الاستجابات غير المناسبة ثم حذفها مع الاستمرار بالأداء وذلك بمساعدة المربي الذي يستخدم توجيهاته بالتصحيح المستمر وباستخدام طرائق أخرى مثل التغذية الراجعة والتمرين الفكري الذي سنأتي على ذكره لاحقاً.

المبحث الرابع: نظرية ثورندايك في التعلم الحركي:

هناك العديد من النظريات التي تطرقت إلى موضوع التعلم الحركي من وجهة نظر نفسية وبالتأكيد فإن هذه النظريات ترتبط بفلسفة تلك النظريات ووجهة نظرها العامة نحو دراسات الشخصية والسلوك البشري - وارتباط

ذلك بموضوع التعلم... ونظرية ثورندايك من النظريات البسيطة والتي تنطبق على نواح كثيرة في التربية الرياضية.

تسمى نظرية ثورندايك بنظرية (الترباط) لأنها تؤكد على الترباط بين الحافز والاستجابة ويرى ثورندايك أن هذا الترباط يؤدي إلى حدوث تغييرات في الجهاز العصبي، وتسمى هذه النظرية أيضاً بنظرية (التجربة والخطأ) حيث يرى هذا العالم أن الفرد يتعلم الأشياء الفكرية والحركية عن طريق التجربة والخطأ.

وفيما يأتي ملخص للمراحل التي يمر بها الفرد في عملية التعلم من وجهة نظرية العالم النفسي ثورندايك:

- 1- في المراحل الأولى للتعلم يقوم الفرد بفعاليات كثيرة وبنجاح قليل.
- 2- الحركات الصحيحة تحدث عن طريق الصدفة دون قصد.
- 3- مع الاستمرار بالفعاليات تقل الحركات غير الضرورية ثم تحذف.
- 4- شعور المتعلم بالترباط بين الحافز والاستجابة.
- 5- التكرار بالتمرين والممارسة سوف تقوي الاستجابات الصحيحة وتنتقن الحركات.

قوانين التعلم من وجهة نظر العالم النفسي ثورندايك:

1- قانون الاستعداد:

يرى ثورندايك أن الاستعداد الجسمي والعقلي من ضرورات التعلم مع الإشارة إلى أن المتعلم سوف لا يتعلم إلا إذا كان له الاستعداد فقط بل إنه سيتعلم الحركات السهلة ثم يتدرج إلى تعلم الحركات الأكثر صعوبة.

2- قانون التمرين والممارسة:

إن ممارسة الحركات المطلوبة والتمرين عليها تحت ظروف حسنة للتعليم ستساعد على تعلم الحركات والإسراع في تعلمها حيث إن تكرار تلك الممارسات سيؤدي إلى تقليل حدوث الحركات غير الضرورية وتثبيت الحركات الصحيحة وتقوية الروابط بين الاستحالة والحافز فتكرار حركة بالجهاز مثلاً في أجواء تعلم جيدة ومريحة للمتعلم وبتوجيه المربي سيؤدي إلى بذل جهد بدني ذهني أكبر للمتعلم لصالح صحة الأداء والتقليل من حدوث الأخطاء فيه.

3- قانون الأثر النفسي:

في إشارة العالم ثورندايك إلى الرابط بين الحافز والاستجابة فإن هذا الرابط سيقوى إذا كانت التجربة التي أداها المتعلم سارة وناجحة وسببت له خبرة نجاح حيث ذلك سيؤدي إلى أثر نفسي طيب في نفس المتعلم... فقيام لاعب كرة القدم مثلاً بمراوغة ناجحة أمام المرمى أدت إلى حصوله هو أو أحد زملائه إلى إصابة سيؤدي إلى ترك أثر نفسي طيب لدى ذلك اللاعب يقوي ويثبت الاستجابة (الحركة) وسيؤدي إلى احتمال أن يؤديها مرة أخرى في المستقبل.

الفصل الثالث

العمليات العقلية في التعلم الحركي

المبحث الأول: الإحساس والإدراك.

المبحث الثاني: التصور والتخيل.

المبحث الثاني: التفكير.

المبحث الرابع: التذكر والنسيان.

المبحث الخامس: الانتباه

الفصل الثالث

العمليات العقلية في التعلم الحركي

مقدمة:

من المسلمات أن الحركة تحدث نتيجة الأوامر العصبية الصادرة من الجهاز العصبي، والعقل هو العملية التي ينظم الحوافز والمعلومات المستلمة عن طريق قنوات الإحساس ويفسرهما ويهيء للاستجابة المناسبة بالاستعانة بالخبرات السابقة والمعلومات المخزونة لديه عن طريق عمليات التفكير وعليه فإن الاستعداد العقلي لدى الفرد من أهم ضرورات التعلم كما أن الاستعداد الجسمي يرتبط بسلامة الجهاز العصبي لديه ونستطيع أن نقول بأن ضعف الرابط بين الحافز والاستجابة هو نتيجة لخلل في هذا الجهاز وبالتالي ضعف تلك الاستجابة وعدم مناسبتها... ومن خلال ذلك نرى أهمية التطرق إلى دور العمليات العقلية في سير عملية التعلم ونجاحها فالتدريب العقلي وكما تشير المصادر هو أحد الوسائل المهمة والأساسية في سير عملية التعلم وتقويتها والإسراع فيها هنا لا بد إذن من التطرق إلى بعض العمليات العقلية ودور المربي في التأكيد على هذا الجانب الأساسي وتقويته.

المبحث الأول : الإحساس والإدراك:

يرى بعض الباحثين عدم وجود فروق جوهريّة بين الإحساس والإدراك وإنما الفرق هو في الدرجة وليس النوع بينما يرى بعضهم الآخر بأن هناك فروقاً شاسعة بينهما حيث إن الإدراك هو عملية تلخيص للمعلومات أو عملية أعداد للاستجابة، بمعنى أن قنوات الإحساس لا تستجيب لكل المثيرات

(الحوافز) وإنما تنتقي المناسب منها وبذلك يصبح الإحساس محكوماً
بالمثير Cue فقط.

ويذكر نزار الطالب بأن الإحساس "هو الأثر النفسي أو الشعور بمنبه قادم من
حاسة أو عضو حساس (العين - الأذن...) أما الإدراك فهو عملية التفسير
وإعطاء المعنى للإحساسات المنبثقة من المثيرات الحسية" وهنا يظهر دور
التمرين في أجواء مناسبة ومريحة ودور المربي في توجيه انتباه المتعلم نحو
الحوافز (المثيرات) المناسبة لأدائه.. ويرى أحمد عزت راجح بأن "الإحساس
هو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من انفعال حاسة أو عضو حاس وتؤثر
مراكز الحس في الدماغ كالإحساس بالألوان أو الأصوات أو السروائح
والمذاقات والحرارة والبرودة... الخ ثم يفسر علاقة الإدراك بالإحساس تحت
مصطلح الإدراك الحسي بأنه عملية تأويل الإحساسات تأويلاً يزودنا
بالمعلومات عما في عالمنا الخارجي من أشياء أو العملية التي يتم بها معرفتنا
لما حولنا من أشياء" وهنا يجب ملاحظة أهمية سلامة قنوات الإحساس
ومراكز الإحساس في الدماغ لاستقبال وتفسير المعلومات بالشكل الصحيح
وهي إشارة إلى جانب مهم من جوانب استعداد الكائن الحي للتعلم جسدياً
وعقلياً.

إن البرامج الإدراكية Perceptual programs هي جزء صميمي في
البنيان العضوي للفرد وكلما ارتقى الفرد لعب التعلم دوراً مهماً في ترقية
البرامج الإدراكية له فعن طريق هذه البرامج يتم ترميز Loding وتفسير
المعلومات وفي ذلك إشارة إلى ضرورة أن يسير النضج العضوي لدى الفرد
مع نضجه المعرفي في اكتسابه للمعلومات والحركات والمهارات التي يتطلب
منه أن يتعلمها فلكل مرحلة من مراحل التطور الحركي لدى الفرد صفاتها

التي تفرض نوعاً ومستوى معيناً من التعلم يتناسب والمواصفات البيولوجية والعقلية والنفسية لتلك المرحلة....

إن دور المربي في توجيه انتباه المتعلم نحو استقبال الحوافز التي ترتبط بالحركة أو الفعالية مهم جداً وتنمية قدرته على عزل الحوافز التي ليس لها دخل في تلك الحركة وبالتالي تأثيرها السلبي على تهيئة الاستجابة المناسبة كما ويلعب المربي دوره المهم في تنمية قابلية المتعلم على فهم وتفسير الحركة بمساعدته في عرضه الصحيح للحركة وبيان نقاط القوة والضعف فيها والتسلسل في درجة الصعوبة خاصة إذا كانت الحركة صعبة وغير معروفة بالنسبة للمتعلم وعليه يلعب إعداد المتعلم نظرياً كمشاهدته لصور وموديلات للأداء الصحيح دوراً أساسياً في تقوية عملية التعلم وتقوية الروابط بين الحوافز والاستجابة.

المبحث الثاني: التصور والتخيل:

تظهر في موضوع الإعداد العقلي للمنافسات عدة مصطلحات مثل الاسترجاع العقلي mental Rehearse الممارسة العقلية mental practice، التدريب العقلي mental Training، والتصور العقلي Imagery، ويمكن أن نعرف التصور العقلي على أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية "الخريطة العقلية"، وكلما كانت هذه الخريطة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه" ويعتمد التصور العقلي بشكل عام على كل الحواس وتمثل حاسة الرؤية البصرية العنصر الأهم في هذه الحواس فكلما اشتركت حواس أكثر في تحقق التصور العقلي على نحو أفضل من خلال وضوح ونقاء الصورة فلاعب كرة السلة يرى

الكرة ويتحسس بها ويسمع تنطيطها على الأرض وبذلك فإنه يحقق صورة أوضح عن الكرة وعن محيط استخدامها كلما اشتركت حواس أكثر..

وتظهر أهمية المربي ودوره في مساعدة المتعلم واللاعب لاستحضار الصورة العقلية للمهارة أو الحركة بشكل واضح حيث إن الكثير من اللاعبين لا يستطيعون ذلك بشكل جيد.. فاستخدام التصور لخدمة الأداء يتوقف على كفاءة ومدى استخدامها بالشكل الصحيح حيث يجب التعامل مع هذه الصفة بشيء من المرونة ليستفيد اللاعب بما هو مناسب له وفقاً لخبراته وأهدافه، ولا يجب أن يشعر أنه مجبر لعمل أشياء تجعله في حالة غير طبيعية أو أشياء تتعارض مع طبيعته وهنا يظهر دور المربي في أسلوب تنمية واستغلال هذه الصفة لخدمة الأداء فالمشاهدة الممتعة والمشوقة والمهمة والتي تعني أشياء بالنسبة للمتعلم واللاعب تكون أكثر تهيئة للخرز والاسترجاع السريع وتكون حافزاً وهدفاً لبذل الجهد وتحقيق ذلك الهدف .

قوائد التصور العقلي:

للتصور عدة قوائد نذكر منها ما يأتي:

1- تحسين التركيز:

يساعد التصور العقلي على منع تشتت الأفكار والانتباه والعودة نحو تركيز الانتباه خاصة في تلك المواقف التي تعتاد أن تفقد التركيز فيها فتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية مثل تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبة على المرمى.

2- بناء الثقة في النفس:

عند مواجهة اللاعب أو المتعلم لظاهرة القلق أو الخوف وبالتالي التردد في الأداء فإنه يمكن من خلال التصور من استبدالها ببعض المواقف التي

تتميز بالثقة بالنفس فلاعب كرة القدم عند أدائه ضربة الجزاء وهو في حالة تردد وعدم ثقة بالنفس فإنه يتصور خبرة سابقة لأداء ضربة جزاء ناجحة كما يمكن للرياضي أن يتصور ضغط الجمهور الخصم بأنه جمهوره هو وأنه في ملعبه وبذلك فإنه يحول هذه المثيرات السلبية إلى دافع لخدمة إنجازة.

3- السيطرة على الانفعالات:

وهي مهمة جداً فاللاعب في مواجهة مع المنافس والحكم والجمهور وقد يحدث ما يثيره ويغضبه وبذلك يمكنه أن يتصور نفسه أنه يتعامل بإيجابية مع هذه المواقف فيركز على الأداء المطلوب منه ويقوم بشهيق عميق مع التركيز على النفس.

4- ممارسة المهارات الرياضية:

من أهم فوائد التصور العقلي هي استخدامه في أداء المهارات الرياضية فيقوم الرياضي يتصور (استرجاع) حركة رمي الرمح، حركة التصويب باليد خاصة عندما يكون قد شاهد مسبقاً (خبرة سابقة) لموديل في الرمي أو التصويب. هذا التصور يكون على شكل أوامر عصبية إلى الجسم لأداء بنفس المواصفات الخاصة بالموديل.

5- تطوير إستراتيجية اللعب:

مثل أن يتصور اللاعب واجباته في موقف دفاعي والواجبات الملقاة على عاتق اللاعب في الهجوم السريع في كرة السلة فالتصور هنا يتعلق بمتطلبات تتعدى متطلبات الأداء المهاري إلى الأداء الاستراتيجي الخططي.

6- مواجهة الألم والإصابات:

يمكن الاستفادة من مواجهة التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء

اللاعب المصاب وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء والعودة للاندماج لممارسة اللعب مرة أخرى.

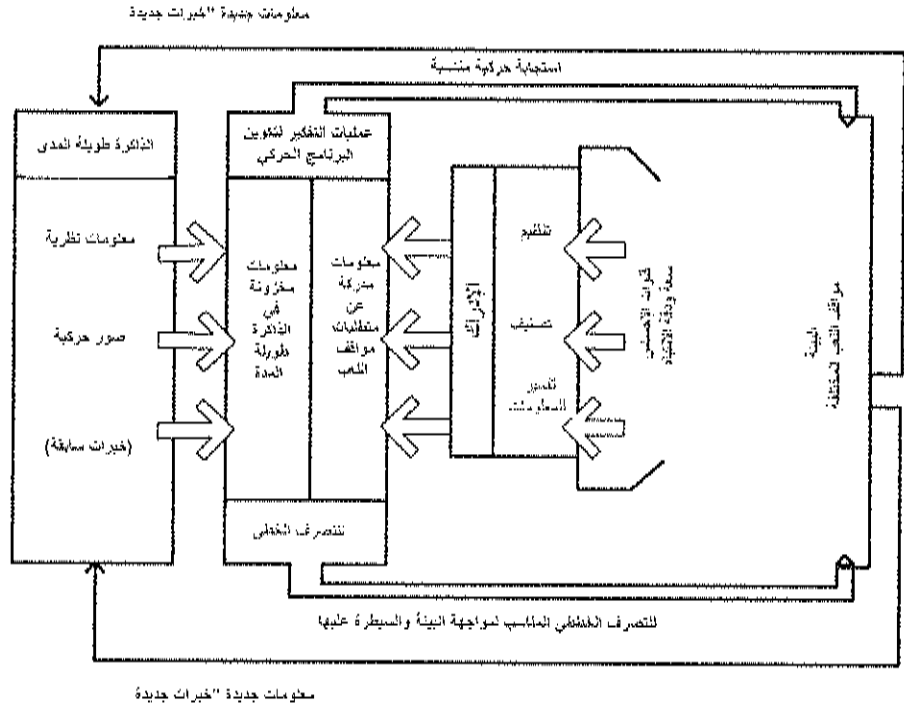
تبدو عملية التصور العقلي إذن مهمة جداً في المجال الرياضي خاصة في جانبي السيطرة النفسية والعصبية وفي جانب الأداء المهاري للرياضي ولكن قد تتعدى متطلبات البنية الرياضية الحدود البسيطة للتصور العقلي خاصة في جانب الأداء الحركي فالرياضي يواجه أحياناً بيئة مركبة ومتراصة مثل ذلك في الألعاب الجماعية وخاصة كرة السلة وغالباً لا يستطيع اللاعب التوقع أو التنبؤ بما سيحدث من مواقف متتالية ما هو مطلوب منه استرجاع للصور الحركية والخبرات السابقة ليشكل منها شكلاً أدائياً أنياً يتناسب ومتطلبات الموقف الذي يواجهه فاللاعب يتقدم بالكرة ويحاول التصويب ويتفاجئ بمدافع أو أكثر ويرى زميله يتحرك ويتوجب عليه أن يقفز للتصويب ثم تلافي المدافع بحركة أخرى ثم التمرير للزميل أو محاولة إعادة التصويب إذن اللاعب هنا قد يكون شكلاً حركياً مترابطاً قد لا يكون فعلاً سابقاً معتمداً على ترابط عدة تصورات حركية أو خبرات مكوناً شكلاً أدائياً جديداً وهذا ما نسميه الخيال العقلي والذي يكون الرياضي في فعاليات الألعاب الجماعية محتاجاً إليه وهو قدرة توصل اللاعب إلى حالة الإبداع في الأداء...

فالخيال قدرة عقلية تعتمد على كثرة المعلومات والخبرات في العقل والقابلية على ترابط عدد من هذه المعلومات والخبرات في شكل يفيد الأداء الحركي المناسب للبيئة الرياضية وهنا يظهر دور المربي في تنمية هذا الجانب نظرياً (معرفياً) وعملياً بتعويد اللاعب خلال التدريب على كل الظروف التي يمكن أن يواجهها وأن يعد اللاعب الإعداد البدني الجيد اللازم للأداء المهاري الجيد أيضاً كما أن للمشاهدة المستمرة للأساليب والإبداعات

التي يقوم بها الرياضيون المتميزون أثرها الإيجابي في خزن العديد من الصور والخبرات اللازمة لاستحضارها أثناء الأداء الحركي.

المبحث الثالث : التفكير:

تعد عملية التفكير من العمليات العقلية العليا التي تعلم الفرد أشياء لم يعرفها من قبل عن طريق التفكير بأشياء تعلمها سابقاً وتقترن عملية التفكير بالأفكار الجديدة الناتجة عنها وهي تشبه اختراع شيء جديد فالمخترع يربط بين طائفة من المعلومات التي تتصل بمشكلة يعالجها ثم تنظم هذه المعلومات ويربط بينها فتصل إلى شيء جديد يزيد من علمه... فعملية التفكير هنا إذن تعطينا معنى الموائمة بين المعلومات لنتاج شكل معلوماتي سيكون بعد ذلك فعلاً حركياً جديداً... إن تأثير عملية التفكير على المعرفة العقلية في النشاط الرياضي كما يشير إليها نزار الطالبي يتم عن طريق التفكير فبينما تسنعكس الظواهر الخارجية فقط في الإحساس والإدراك نجد الرياضي يتغلغل بواسطة التفكير إلى جوهر المواد وعلاقاتها وتأثيراتها المتبادلة وبذلك فإن التأثيرات المتبادلة للمعلومات والصور والأفكار من الذاكرة طويلة المدى ستكون استجابات جديدة نتيجة الموائمة بينها لاحظ الشكل (1).



شكل (1) يوضح دور عملية التفكير في اتخاذ القرارات وتحديد الاستجابة المناسبة لمواقف البيئة المختلفة

وهنا يظهر دور المربي في تنمية عمليات التفكير لدى المتعلم بتطوير قدرة التصور لديه كمتطلب أولي لعملية التفكير التي تتطلب استحضار صور ومعلومات عديدة، وتظهر أهمية الإعداد النظري المرافق للإعداد الحركي للمتعلم فصورة الأداء الصحيح تخزن لدى المتعلم وتسترجع كمعلومة صحيحة لخدمة الأداء المهاري الصحيح ومشاهدة الموديل يحفز المتعلم على تقليد هذا الموديل الذي عادة ما يرجع إلى رياضي مشهور فيكون طموحاً وهدفاً يحفز الرياضي للوصول إليه.

التفكير الخططي:

إذا كانت عملية التفكير مهمة في تعلم المهارات خلال مراحلها ونقل إلى مرحلة وصول المتعلم إلى الآلية أو الأوتوماتيكية في الأداء فإن هذه العملية تبقى مستمرة في أهميتها في متطلبات الأداء الخططي للألعاب الجماعية خاصة التي تتصف بمهاراتها المفتوحة التي نعرف بدايتها لكننا لا نعرف نهايتها والقابلة للتغيير السريع والمفاجئ فلاعب كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد مثلاً قد يبدأ أدائه بمهارة معينة ويستمر بالأداء ضمن سلسلة من المهارات يتطلبها التغيير المستمر والمفاجئ لوجود الخصم والزميل والمكان وغيرها وينتهي بمهارة لا يتنبأ أنه سينتهي بها وكل هذا يقع ضمن موقف أدائي واحد أي إن كل هذا الأداء يعد أداءً مركباً مترابطاً ويمثل موقف تعليمياً... لذلك يتطلب منه التفكير المستمر وفق متطلبات بنيته المتغيرة آنياً وفي هذه الحالة يصبح التفكير الخططي من أعقد أنواع التفكير، ففي حين ينحصر الأداء الفني بالتفكير بمهارات الأداء الصحيح فقط وينعدم تقريباً مع وصول الرياضي الآلية في الأداء، تظهر أهمية التفكير أثناء الأداء الخططي وتستمر مع استمراره... وهنا يظهر دور المربي المعلم والمدرّب في ضرورة تزويد المتعلم (اللاعب) بالمعلومات المختلفة للمهارة في جانب تعلمها وترابطها مع المهارات الأخرى في سلسلة الأداء المركب واستخدامها في اللعب فيكون للمتعلم معرفة عقلية واسعة ومتنوعة ومرنة باتجاه معرفته لواجباته والتي تؤدي إلى تخفيف التوتر النفسي الناتج عن عدم إدراك الرياضي لمتطلبات بنيته وبالتالي إعادة التوازن النفسي اللازم للأداء الجيد.

المبحث الرابع: التذكر والنسيان

عملية التذكر هي عكس عملية النسيان وإن قدرة الفرد على تذكر واسترجاع ما تعلمه لفترة طويلة ستساعده في حياته العملية والعلمية وعليه لا

يمكن الاستغناء عن ظاهرة التذكر في الأداء الرياضي وواجب المربي هنا أن يجد الطرائق التي تساعد المتعلم على تذكر ما تعلمه لفترة طويلة...

لقد أظهرت الدراسات أن هناك اتفاقاً على النقاط الأساسية بخصوص ظاهرة التذكر وهي كالآتي:

1- إن هناك فعاليات يمكن تذكرها لفترة طويلة بينما هناك فعاليات يسهل نسيانها.

2- إن التعلم تحت ظروف معينة قد يساعد على زيادة التذكر.

3- إن استمرار التمرين وتكراره إلى ما بعد تعلم ذلك العمل سيؤدي إلى تذكره لمدة طويلة.

4- إن تعلم مهارة أو فعالية للمرة الثانية بعد نسيانها سيكون أسهل من تعلم تلك الفعالية للمرة الأولى.

فالذي تعلم مثلاً السباحة أو ركوب الدراجات أو الدحرجة الأمامية سوف لا ينسى هذه الفعاليات بسهولة وأن استعادة مستوى أدائه سيتطلب قليلاً من الجهد الذهني والبدني لإعادة إتقانها مرة أخرى في حين من الصعب تذكر عمليات ومهارات معقدة كالنظريات في الهندسة أو سلسلات مهارية أو حركية في الجهاز ويتطلب التذكر هنا وقتاً وجهداً ذهنياً وبدنياً أطول لتذكرها وإعادة إتقانها... إن من الضروري هنا التأكيد على أن بساطة أو صعوبة الفعالية وارتباطها بعملية التذكر أو النسيان يتعلق بمستوى التمرين عليها فكلما زاد التمرين على تلك الفعالية بعد تعلمها طالت مدة تذكرها وقلت نسبة نسيانها للمتعلم وعليه يلعب تكرار التمرين دوراً أساسياً في نقل المهارة أو المعلومة إلى الذاكرة طويلة المدى.

العوامل المؤثرة على ظاهرة التذكر:

هناك عدة عوامل تؤثر على ظاهرة التذكر، نورد منها ما يأتي:

1- نوعية الفعالية أو المهارة:

إن تذكر الفعاليات الحركية أسهل من تذكر الفعاليات الفكرية بسبب أن درجة التعلم في الفعاليات الحركية هي أعلى من الفعاليات الفكرية (تأثيرها أكبر لدى المتعلم) وإن الفعاليات الحركية أكثر مقاومة للنسيان خاصة تلك الفعاليات التي تكون ثنائية الأداء كالركض أو ركوب الدراجات والسباحة والتي تتصف أيضاً بالاستمرارية.

2- مدى أهمية المهارة بالنسبة للمتعلم:

كلما كانت المهارة مهمة وذات معنى وتترك أثراً طيباً لدى المتعلم قلت إمكانية نسيان هذه المهارة ولذلك فإن المتعلم ولأهمية ما تعلمه يمارس تلك المهارة كمادة ترفيهية أيضاً فالفرد بعد تعلمه لفعالية السباحة مثلاً نراه يخرج ليتمتع بأداء هذه المهارة في وقت فراغه أيضاً كذلك بالنسبة إلى ركوب الدراجات.



3- كيفية تعلم الفرد للمهارة:

إن كيفية تعلم المهارة يؤثر على عمليتي التذكر والنسيان فكما تعلم الطالب أو المتعلم بسرعة فإنه سيتذكر المادة لمدة طويلة أي إنه كلما كان لدى المتعلم قابلية على التعلم بسرعة كانت درجة تعلمه للمهارات أكبر من الآخرين الذين لا يتعلمون بسرعة تحت ظروف تعلم جماعية وإن درجة التعلم تعتمد على مقدار التمرين على المهارة بعد تعلمها أي تكرار أدائها فكلما استمر الفرد على ممارسة مهارة معينة بعد تعلمها ازدادت درجة تعلمه وكلما زادت درجة تعلمه المهارة ازدادت قابليته على تذكر تلك المهارة لفترة طويلة. فرامى القرص مثلاً بعد تعلمه لحركة رمي القرص من الدوران مثلاً واستمراره على التمرين عليها وتكرارها مراراً فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة درجة تعلمه وثبات الأداء لديه ويكون من الصعب أن ينسى هذه الحركة وعند تركها لفترة معينة فإنه من السهل تذكرها عند عودته إليها عن طريق مجهود بسيط من تذكرها وأداؤها بإتقان مرة أخرى.

4- نوعية التجارب السابقة للمتعلم:

هناك أهمية كبيرة وعلاقة واضحة بين التجارب السابقة (الخبرة السابقة) للمتعلم ونسبة التذكر لديه، فكلما كانت المادة المتعلمة لها علاقة بالفعاليات أو المواد السابقة التي تعلمها الفرد كانت سرعة التعلم أكبر وستكون عملية التذكر لفترة طويلة خاصة إذا كانت من ضمن نفس المادة أو المهارة أو الفعالية فتعلم التصويب من الثبات وإتقانه سيؤدي إلى سرعة التعلم بالتصويب بالقفز أو بالحركة السلمية أو التصويب بكرة اليد باليد اليمنى على تعلم التصويب باليد اليسرى وهكذا تفهم تحت عنوان نقل أثر التعلم من مهارة وأخرى.

5- مستوى النمو العقلي للمتعلم:

هذه النقطة ترتبط على ما يبدو بالنقطة التي قبلها فكلما زاد العمر الزمني للفرد ازداد النضج العقلي لديه وازدادت خبراته السابقة وساعده ذلك على الاكتساب والاحتفاظ والتذكر لفترة طويلة وتماثل وتقارب ما يكتسبه الفرد مع ما لديه من معلومات ومهارات تعلمها سابقاً سيؤدي إلى سرعة التعلم والتقليل من ظاهرة النسيان، فالفرد يستطيع أن يكتسب العديد من المهارات المركبة والواجبات الخططية في مرحلة الشباب أو المتقدمين أكثر مما لو كان في مرحلة الناشئين مثلاً ولاعب كرة السلة يستطيع أن يتعلم لعبة كرة اليد بسرعة أكثر مما لو أراد أن يتعلم مهارات الجيمار مثلاً.

كما أشرنا فإن التذكر هو عكس ظاهرة النسيان والذي هو عملية من عمليات الذاكرة معاكسة من حيث عرضها ومضمونها لعملية الاحتفاظ... وقد يكون النسيان هو نعمة في بعض الأحيان للابتعاد عما ما يؤلم الفرد من مواقف سببت له الألم والإحباط في الحياة اليومية كالرسوب في الامتحان أو فقدان شخص عزيز وكذلك في الحياة الرياضية كحالات الخسارة القاسية في المنافسات ولكن ظاهرة النسيان تكون نقمة إذا لم يستطع الفرد تذكر ما يحتاجه في لحظة حرجة كرقم تلفون مهم أو اسم معين أو نسي واجباً حركياً أو خططياً أثناء اللعب وفي هذه الحالة يكون العمل على التقليل من نسبة النسيان لصالح تقوية ظاهرة التذكر لدى المتعلم والرياضي...

لقد تطرقت العديد من النظريات إلى شرح ظاهرة النسيان ستتطرق إلى نظريتي الاضمحلال ونظرية الكبت لفرويد.

1- نظرية الاضمحلال:

تعتمد هذه النظرية على قانون عدم الاستعمال أي إن الفرد سينسى المهارة التي تعلمها إذا ما لم يمارسها بشكل مستمر أي إنه بمرور الوقت سينسى هذه

المهارة.. هذه النظرية أغفلت قابليات الأفراد الفردية على تذكر أو نسيان المهارة فهناك بعض الأفراد يتذكرون هذه المهارة بنسبة معينة دون أن ينسونها كلياً.

2- نظرية الكبت:

يرى العالم النفسي فرويد أن الفرد لا يريد أن يتذكر الأشياء التي تخوفه أو تزعجه كذلك فإنه يتناسى هذه المواقف ويتركها في ذاكرته دون استرجاعها فالرياضي لا يريد أن يتذكر خسارة فادحة له . والمتعلم لا يريد أن يتذكر مهارة سببت له إصابة أو موقف إحباط أو صدمة نفسية أدت إلى عزوفه عن ممارسة النشاط الرياضي مثلاً.

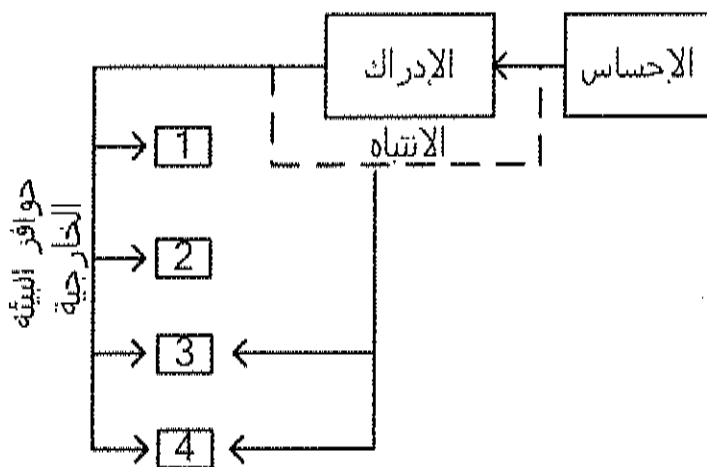
3- نظريات أخرى تشير إلى أن الفرد لا ينسى الأشياء ولكن المهارات والأشياء الجديدة التي يتعلمها تتعارض مع المهارات القديمة ولذلك فإنه نتيجة تعلمه لمهارات جديدة فإنه يترك وينسى المهارات القديمة وفي الحقيقية فإن المهارات الجديدة قد تعني له شيئاً أكبر من المهارات القديمة التي تبدو له غير مفيدة لطموحه أو تحقيق إنجازاته فإنه يميل إلى مهارات أخرى تتناسب والهدف الذي يضعه لنفسه.

المبحث الخامس: الانتباه

يستقبل الفرد من خلال الحواس التي يمتلكها العديد من الحوافز (المعلومات والمثيرات) من بيئته الخارجية أو من الداخلية وهذا ما نسميه عملية الإحساس ثم يقوم بالتعرف على هذه المعلومات وفهمها وهذا ما نسميه بعملية الإدراك حين ذلك تصبح الصورة واضحة أمامه لمعرفة متطلبات بيئته وتهيئة الاستجابة المناسبة لتلك المتغيرات فينخذ قراراً مناسباً بواسطة عمليات التفكير التي تعتمد على فهم تلك الحوافز وعلى ما يمتلكه الفرد من

خبرة سابقة أو معلومات مخزونة، وعليه يتطلب من الرياضي أن يوجه وعيه نحو هذه الحوافز المتواجدة في البيئة الخارجية (الخصم، الزميل، الملعب، المسافات، الجمهور، الهدف، الإدارة.... الخ) لكي ينجح في اتخاذ القرار المناسب أو الاستجابة المناسبة لمواقف البيئة (اللعبة).

فالانتباه (attention): هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة والشكل (2) يوضح عملية الانتباه وعلاقتها بكل من الإحساس والإدراك.



الشكل رقم (2) يوضح عملية الانتباه وعلاقتها بالإحساس والإدراك

يلاحظ من الشكل إدراك الفرد لعدة حوافز أو مثيرات كقيمة لعملية الإحساس وفي ضوء ذلك فإن عملية الانتباه (النتيجة عن الإدراك) تكون موجهاً نحو موضوع أو أكثر في الموضوعات المدركة أو قد تكون موجهاً إلى جميع الموضوعات المدركة طبقاً لرغبة الفرد الذي يقوم بعملية الانتباه.

وهنا يجب أن نعرف أن الرياضي كلما تقدم في المستوى يتجه إلى انتقاء الحوافز الضرورية أو المؤثرة في ذلك الموقف وعزل الحوافز التي لا تدخل أو لا تؤثر على ذلك الموقف وذلك في إجراءات اتخاذ القرار لتكوين

الاستجابة المناسبة. وهنا يأتي دور المربي في عملية تعلم الطالب أو الفرد في توجيه انتباهه نحو دقائق الحركة أو المهارة ومحاولة إبعاده وعزله عن المؤثرات الأخرى التي تشتت انتباهه.

إن انتباه الفرد في لحظة معينة لا يكون إلا في موضوع معين إلا أن الانتباه لا يتوقف لكنه ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال أجزاء من الثانية مما يشير إلى أن مجال الانتباه متعدد وواسع ولكن على المربي (المعلم - المدرب) أن يعمل في سلسلة تعليمه للمهارات أن يجد الوسائل التي توجه وعي المتعلم أو الرياضي نحو توجيهاته لتعليم تلك المهارات وهنـا تدخل وتؤثر نقاط كثيرة لتوجيه انتباه المتعلم نحو تعلمه للمهارات منها أهمية المهارة وأسلوب تقديمها وأجواء التعلم توافر عناصر التشويق والإثارة... إلخ.

أنواع الانتباه (types of attention):

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

1- البعد الأول سعة الانتباه:

وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه عليه فقد يكون الانتباه واسعاً وهنا يتطلب من الرياضيين الانتباه إلى عدة مثيرات مثل الألعاب الفرقية (كرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد - كرة القدم) حيث يتواجد الخصم والزميل والهدف والجمهور والحكم وقد يكون الانتباه ضيقاً كانتباه الرياضي إلى نقطة معينة أو مثير أو حافز معين مثل (الرماية بأنواعها - السهام - أو التصويب بالسلة نحو الهدف) وفي هذه الحالة يتوجب على الرياضي أو يتطلب منه الانتباه على مثير معين يتعامل معه في تكوين استجابته.

2-البعد الثاني اتجاه الانتباه:

ويرجع إلى توجيه الانتباه داخلياً إلى أفكار اللاعب وشعوره وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور أي إن الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الخارجي فقد يكون هذا الانتباه واسعاً موجهاً نحو التفكير والتخطيط والتحليل للمواقف التي تواجه اللاعب حيث أن الاتجاه الداخلي إلى الذات يوفر له أسلوب معالجة المعلومات التي يحصل عليها ويمكنه أيضاً التركيز على مجموعة كبيرة من المثيرات المترابطة بدفعة واحدة.

وقد يكون الانتباه الداخلي ضعيفاً حيث يستخدم للاسترجاع المنظم (بالتصور) للأداء قبل الاشتراك في المنافسة وتوقع أحداث المستقبل كالانتباه نحو تصور مسار الكرة عند ضربها إلى نقطة معينة بالهدف.

أما الاتجاه الثاني للانتباه: يكون انتباهاً خارجياً موجهاً إلى الأحداث في البيئة المحيطة فقد يكون الانتباه الخارجي ضعيفاً وهذا يحتاجه اللاعب عند محاولة الاستجابة أو الأداء كما يحصل لدى العدائين في بداية السباق للمسافات القصيرة أو التعبيرات في وجه الملاكم الذي يوجه ضربة قوية إلى المنافس وهذه الطريقة تناسب بصورة خاصة عندما يتم التركيز فيها على هدف صغير ودقيق.

وقد يكون الانتباه الخارجي واسعاً ويتطلب من الرياضي تقييماً عاماً لمواقف المنافسة لكي يستطيع اتخاذ قرار مناسب يتعامل به مع جميع جوانب المنافسة فمثلاً يتوجب على لاعب التنس ولاعب كرة السلة ولاعب كرة اليد الانتباه إلى جميع المتغيرات التي ترتبط بحدود وإبعاد ملعبه وما يتضمنها من حوافز يتوجب عليه احتوائها فنجد الرياضي هنا قادراً على الانتباه بشكل جيد على مجموعة كبيرة من الحوافز ويكون قادراً على الانتباه للتغير السريع والمفاجئ لمواقف اللعب كما أن لديه القدرة على تقييم مجموعة كبيرة من

الحوافز الخارجية وانتقاء ما يؤثر في متطلبات إنجازه أو استجابته فزيادة إشراك حوافز ومثيرات غير مهمة لمتطلبات الاستجابة يؤدي إلى ضعفها نتيجة ضعف في إدراك كل تلك الحوافز.

الفصل الرابع

أساليب وطرائق في التعلم

المبحث الأول: التعزيز.

المبحث الثاني: التمرين العقلي (الفكري).

المبحث الثالث: الذكاء والتعلم الحركي.

المبحث الرابع: تحديد مستوى الطموح في التعلم.

الفصل الرابع

أساليب وطرائق في التعلم

مقدمة

تعد العملية التعليمية الأساس الذي تعتمد عليه رياضة المستويات العليا في إعداد وبناء الرياضي في خطواته الأولى ولذلك فقد اهتم الباحثون بإيجاد الأساليب والوسائل التي تسهل وتقوي وتسرع العملية التعليمية في جانب إعداد الفرد رياضياً وفيما يأتي سنقوم بالتطرق إلى أسلوبين مهمين هما التعزيز والتمرين الفكري أو العقلي.

المبحث الأول: التعزيز

يعد التعزيز أو التثبيت من الوسائل المهمة التي توجه انتباه المتعلم نحو الأداء الصحيح وتثبيته... فعملية التعزيز هي العملية التي إذا تلت استجابة معينة فإنها ستزيد من احتمال وقوع تلك الاستجابة في المستقبل ولذلك فإن هذه الوسيلة تستخدم لتحقيق الأمور الآتية:

1- لتثبيت الاستجابات المرغوب بها:

فالفرد في مرحلة تعليمية وأدائه الأولى للمهارة يؤدي مسارات وحركات صحيحة تتطلب من المربي أن يكافئ تلك الاستجابة مما يؤدي بالمتعلم إلى تثبيت تلك المسارات والحركات الصحيحة وتجعله يعيدها بنفس الكفاءة.

2- تقوية الاستجابات:

إن تكرار الحركات الصحيحة المثبتة لدى المتعلم سيؤدي إلى تقويتها نتيجة تكرارها واستخدامها في بيئة الفعالية التابعة لها.

3- تستخدم كبديل لعمليات المكافأة والعقاب:

إن مكافأة الاستجابة أو الحركة المرغوب بها والصحيحة قد لا يكون لها معنى إذا لم يكن هناك مكافأة للاستجابة المرغوب بها بالذات فالمدرّب أو المربي قد يقول للرياضي إنك كنت جيداً في التمرين وذلك لا يكون له معنى أو تأثير واضح بالنسبة للرياضي أو المتعلم فهو لا يعرف بماذا كان جيداً بالتحديد ليثبت الصحيح... فتفقد المكافأة أهميتها وعند ذلك لا نستطيع أن نتوقع بشكل مؤكد أن الرياضي سكرر استجاباته الصحيحة في التمرين القادم أو المباراة...

إن الرياضي سيشعر بالتقدير نتيجة المكافأة والمديح الذي يحصل عليه ولكن ذلك سوف لا يؤدي إلى تعزيز الاستجابات الصحيحة أو تثبيتها بل يتوجب على المربي أن يعزز ويكافئ الاستجابات الصحيحة بالذات وبنفس الوقت الذي تحدث فيه... هذا ما يحصل بالنسبة للمكافأة ولكن في الاتجاه الآخر المعاكس فإن المربي يواجه المشكلة نفسها عندما يكون هناك عقاب على استجابات فاشلة أو خاطئة فقد يعمد المدرّب إلى معاقبة لاعب نتيجة قيامه بأخطاء في الأداء فتحوله من لاعب أساسي إلى لاعب احتياط أو يمنعه من التدريب لفترة معينة دون أن يعلمه عن سبب هذه الإجراءات وفي هذه الحالة لا يستفيد اللاعب من هذا العقاب لأنه لا يعرف سبب هذا العقاب وعلى أي شيء لكي يتلافاه في أدائه القادم... إذن نستطيع أن نشير إلى أن عملية التعزيز تستخدم لتعزيز الاستجابة الصحيحة وبالتالي تثبيتها لخدمة المهارة أو الأداء ونتوقع من الرياضي أداءها مرة أخرى لخدمته وخدمة

الفريق وبذلك نستخدم أسلوب المكافأة وفي الوقت نفسه نستخدم عملية التعزيز لإزالة أو إطفاء الاستجابات غير المرغوب بها والخطئة فننوع عدم حدوثها في المستقبل ويكون ذلك أيضاً في خدمة الأداء عند ذلك نستخدم أسلوب العقوبة وفي كلا الحالتين يتوجب على المدرب أو المدرس تعزيز الاستجابات المرغوبة وغير المرغوبة بالذات بمكافأتها أو معاقبتها والابتعاد عن العمومية في هذا الأسلوب.

طريقة استخدام أسلوب التعزيز:

من الضروري هنا أن نؤكد للمربي أن عملية التعزيز أساسية جداً في العملية التعليمية فإن أهم ما يريد المربي تحقيقه هو تعليم المهارة وثبوتها لدى المتعلم لذلك فإن أسلوب التعزيز يستخدم لثبوت المهارة والحركة المتعلمة.. ويتوجب هنا الإشارة لبعض النقاط المهمة التي تهتم المربي كطريق لتحقيق تعزيز ناجح للمتعلم وكما يأتي:

1- إن التعزيز يجب أن يكون على الخبرة (الحركة الصحيحة، الاستجابة الصحيحة) الناجحة بالذات ويجب أن يعرف المتعلم علام كوفئ في حالة الاستجابة الصحيحة ليثبت الأداء الصحيح وعلام عوقب ليقفل أو يطفى الاستجابة الخطئة.

2- من الضروري أن يعرف المتعلم معلومات عن مدى نجاحه أو أن يعرف نتيجة نجاحه إذا كان من الصعب عليه معرفة ذلك... وإن ذلك عاملاً مساعداً في وصول المتعلم إلى هدفه... فالمتعلم الذي لا يعلم مدى نجاحه في أدائه لا يستطيع أن يحسن هذا الأداء وهنا يكون دور المربي مهماً جداً في إعلام الطالب عن مستوى حركته وعن نتيجتها، على الرغم من وجود بعض الفعاليات التي يمكن للمتعلم أن يعرف نتيجة أدائه مباشرة من خلال حركة التصويب على السلة والتصويب

بكرة اليد والضربة الساحقة بالكرة الطائرة وبعض الفعاليات التي تظهر نتائجها على أرض الواقع إلا أن المتعلم في حاجة إلى تصحيح أدائه ليكون أداءً مثالياً فقد تكون نتيجة الأداء جيدة على المدى القريب في التدريب مثلاً وبطريق الصدفة إلا أن الأداء الفني خاطئ، في هذه النقطة، يظهر دور المربي في تعزيز الاستجابة الصحيحة وتصحيح الخطأ ويظهر أكثر عندما لا يعرف المتعلم شيئاً عن مدى نجاحه في حركته كحركات الجمناز مثلاً هنا يتطلب الموقف مواكبة أكبر من المدرب في إعطاء المتعلم معلومات أكثر عن أدائه كتطوره في الدرجة التي يحصل عليها نتيجة تحسن أدائه مثلاً.

3- قد يقوم المتعلم بأداء استجابات قريبة من الاستجابات المطلوبة عند ذلك يتوجب على المربي أن يعزز هذه الاستجابات ويتدرج بها إلى الاستجابات المطلوبة.

4- قد لا يستطيع المربي أن يعزز كل الاستجابات الصحيحة والمطلوبة أثناء الأداء وهذا ليس بالشيء الخاطئ الذي يعيق العملية التعليمية بل يتوجب على المربي متابعة الاستجابات الصحيحة الجزئية هذه باستمرار ويحاول تعزيز أكبر قدر منها بشكل لا يؤثر على سير العملية التعليمية.

المبحث الثاني: التمرين العقلي (الفكري)

إن مصطلح التمرين الفكري (العقلي) أو التدريب العقلي كما يطلق عليه بعض المدربين هو كل نشاط عقلي أو ذهني يقترن بنشاط حركي. فالمتعلم مثلاً ينظم الحركات فكرياً في عقله قبل القيام بها.

ويحاول الباحثون على الدوام في التوصل إلى أفضل الوسائل والأساليب التي تحسن العملية التعليمية للمهارات الحركية المختلفة... وبما أن الحركة تتكون أساساً في العقل وما ينظمه من برنامج للحركة يصدر على شكل أوامر إلى أجزاء الجسم للقيام بالحركات المطلوب فإنه لا يمكن إذن أن نفصل العمل العقلي عن العمل الحركي للجسم وذلك يعني أن يترافق التمرين العقلي مع التمرين الحركي حيث لا يتوجب هنا التركيز على التمرين الحركي بوصفه الهدف المطلوب وإهمال التمرين الفكري فالحركة تتكون عقلياً أولاً ثم تؤدي حركياً لذلك لا يجب الفصل بينهما إن المعلم والمدرّب الناجح هو الذي يراعي الجانبين ويعمل على الاهتمام بهما بشكل متوافق ومتزامن، ليس فقط على مستوى تعلم الحركة فقط بل يتعدى ذلك ليكون التمرين الفكري أكثر أهمية في جانب التفكير الخططي (التكتيكي) والذي يتعلّق بأداء خطط اللعب والتغيرات المفاجئة والسريعة في أثناء المنافسات خاصة في الألعاب الجماعية ككرة السلة واليد والطائرة وكرة القدم. وفيما يأتي سنتطرق إلى أنواع التمرين الفكري في التعلم الحركي.

أنواع التمرين العقلي:

هناك ثلاثة أنواع للتمرين العقلي يستخدمها المتعلم كطريقة لتحسين أدائه وهي:

1- التمرين العقلي قبل أداء الحركة مباشرة:

في هذه الحالة ينظم المتعلم في ذهنه تسلسل الحركات التي سيقوم بأدائها قبل أن يقوم بها مباشرة كما يقوم بذلك رياضيو القفز العالي والجمباز ورفع الأثقال والقفز بالزانة فقافز العالي يسلسل في ذهنه الركضة التقريبية ثم عملية النهوض فالاجتياز ثم الهبوط ثم يقوم بها مباشرة وهو يعرف عن

طريق ذلك كل ما يتوجب عليه من متطلبات البذل البدني والفني للأداء في سلسلة أدائه للقفز.

2- التمرين العقلي بين أوقات (محاولات) الأداء الحركي:

قد يفشل الرياضي في المحاولة الأولى للأداء كالقافز بالزانة لكننا نراه يحسن أدائه في المحاولات الأخرى كذلك في أثناء التمرين فإنه يحسن أدائه من أداء إلى آخر وبمساعدة المدرب... فالرياضي يقوم بإعادة تنظيم سلسلة حركاته في ذهنه بين تمرين وتمرين أو محاولة وأخرى وبذلك فإنه سيحسن إنجازه.

3- التمرين العقلي أثناء الأداء:

في هذه الحالة يركز الرياضي على أجزاء في جسمه أو محاور مهمة للحركة في أثناء أدائه فيركز قافز العالي على قوس ظهره فوق العارضة مثلاً أو على اليدين أثناء سحب الأثقال من الأرض أو على الرجل القائدة أثناء اجتياز المانع.

فوائد استخدام التمرين العقلي:

لا شك إن من أهم مردودات استخدام التمرين العقلي في تعلم المهارات الحركية هو سرعة وانتقان تعلم هذه المهارات ولفترة طويلة... مع الأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية في التعلم خاصة فيما يتعلق بمستوى ذكاء المتعلم والاستعداد العقلي والبدني له فهناك رياضيون أو متعلمون يستطيعون استيعاب وتحليل أجزاء ومتطلبات الحركات الرياضية ذهنياً بشكل أسرع من غيرهم وهم في ذلك يكونون أسرع في التعلم وأسرع وأفضل في مستوى الأداء وبذلك نرى أهمية التمرين العقلي في تكامل العملية التعليمية للأداء الحركي.. ويمكننا أن نلخص فوائد التمرين العقلي بعدة نقاط منها:

- 1- مساعدة المتعلم على تعلم مهارات جديدة وتحسين مهاراته القديمة.
- 2- أن التمرين العقلي يؤدي إلى تكامل العملية التعليمية فكرياً وحركياً فهو يكمل التمرين الحركي.
- 3- حتى يحصل المتعلم على فائدة أكبر من التمرين العقلي يجب أن يسبقه بتمرين حركي (أداء حركي) ليكون فكرة أولية وبسيطة عن المهارة المراد تعلمها.
- 4- التمرين العقلي يؤدي إلى تقلص عضلي يساعد على أداء المهارات الحركية.
- 5- يجب على المدرب أن يعود رياضييه على قيامهم بالتمرين العقلي ومحاولته إعطاء الحرية للرياضي للتفكير ذاتياً وبطريقته.
- 6- أن للتمرين العقلي فائدة لجميع المتعلمين على اختلاف قابلياتهم واستعداداتهم.

كيف يمكن الاستفادة من التمرين العقلي في المجال الرياضي:

إن مساعدة المدرب للرياضي وتحسين قابليته في مجال الاستفادة من التمرين العقلي أساسية خاصة في المراحل الأولى للمتعلم ومع التحسن والتطور بالأداء يتوجب على المدرب أن يساعد الرياضي على قيام الرياضي في التفكير بكيفية أداء المهارة ذاتياً ففي الكثير من الفعاليات لا يستطيع الرياضي الاستفادة من المدرب بكونه بعيداً عنه لأسباب عديدة منها قانونية كرياضي القفز العالي والوثب العريض والقفز إلى الماء والجمباز لذلك يتوجب على هؤلاء الرياضيين القيام بالتفكير بالحركة اعتماداً على أنفسهم فقط فيفكر بالحركة ويعيد ترتيبها في ذهنه ليحسن إنجازه في المحاولات الأخرى ويفكر بها أثناء الأداء لتوجيه أجزاء جسمه في الاتجاهات الفنية

الصحيحة ويتحاشى الحركات الخاطئة فرامي الرمح يركز على القوس المشدود لظهره ثم يركز على حركة ذراعه أثناء الرمي، وإذا كان هناك ثمة خطأ ما فإنه يفكر بالأداء بين المحاولات في فترات الراحة وهو بذلك يعيد ترتيب الحركة في ذهنه لكي يكون أدائه اللاحق أداءً صحيحاً وعليه ففي بعض الأحيان يقوم الرياضي بمراجعة صور للأداء الحركي الصحيح لكي يصبح صورته في عقله أو يقوم بمراجعة الصور المتسلسلة والتي تظهر كحركة واحدة وبذلك فإنه يعيد تصوره الصحيح للحركة ويقلل من الأخطاء التي ظهرت سابقاً.

المبحث الثالث : الذكاء و التعلم الحركي

قبل أن ندخل في علاقة الذكاء في التعليم الحركي علينا أن نفهم ما هي هذه الظاهرة وكيف يفسرها علماء النفس كظاهرة عقلية لدى الفرد. فيعرف سبيرمان (1972) الذكاء على أنه عامل عام يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها الفرد في الفعاليات المختلفة في حين يعرف ثورندايك وهيكن (1927) الذكاء بأنه الظاهرة الناتجة عن مجموع قابليات الشخص المختلفة وأن قابلية هذا الشخص قد تكون جيدة أو ممتازة في إحدى الفعاليات الذهنية أو الحركية ولكنها تكون رديئة في الفعاليات الأخرى وبذلك يكون عامل الذكاء عاملاً خاصاً وليس عاماً كما أشار العالم النفسي سبيرمان الذي يؤكد على أن الشخص الذكي هو ذكي في كل الفعاليات الفكرية والحركية... وفي حقيقة الأمر فإن ذلك قد لا يبدو وارداً بشكل كبير فقد نجد لاعباً جيداً في لعبة فرقية تحتاج إلى تفكير خططي عال مثل لعبة كرة السلة أو اليد ولكنه غير جيد في دروسه المدرسية كدرس الرياضيات مثلاً وهناك أمثلة أخرى كثيرة، ويعطينا ديجسلر (1944) تفسير عملياً لظاهرة الذكاء يعد أكثر واقعية فيعرفه: على أنه مجموع قابليات الفرد للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر

المجلة الدولية للعلوم والتقنية
International Journal of Science and Technology
المجلد ٥، العدد ١، ٢٠١٣
Volume 5, Issue 1, 2013

مع البيئة... وفي ذلك يعطينا هذا العالم النفسي وضوحاً أكثر لتفسير ظاهرة الذكاء في قدرة الفرد على توظيف قدراته الذهنية والحركية للتفاعل المستمر مع البيئة تفاعلاً منطقياً وفعالاً فلا معنى لأن يكون الفرد ذكياً دون أن يستخدم قابلياته المختلفة للتعامل الصحيح والمؤثر مع بيئته. فكيف يكون لاعب كرة القدم ذكياً دون أن يثمر ذكاؤه عن استغلال ضعف دفاعي في فريق الخصم وتنظيم جملة هجومية تثمر عن إصابة الهدف مثلاً أو يمكنه ذكاؤه من تحليل خطط الهجوم للفريق الخصم ويكون مستعداً لصددها.

علاقة الذكاء بالأداء الحركي:

فيما يخص علاقة الذكاء بالتعلم الحركي فإن هناك دراسات تشير إلى وجود علاقة إيجابية بين العاملين بينما توجد دراسات أخرى تشير إلى عدم وجود هذه العلاقة وكما أشرنا إلى كون ظاهرة الذكاء هي عامل خاص ورجحان كفه هذا المفهوم عن المفهوم الآخر وهو العامل العام... فإننا لا نستطيع أن نجزم أن رياضياً جيداً في المدرسة يمكن أن يكون جيداً في الدروس وخاصة الفكرية كالرياضيات أو في تعامله مع مشكلة اجتماعية والعكس صحيح فقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن الذكاء الحركي العام والذكاء الفكري العام هما ظاهرتان مختلفتان وعليه فإننا عندما نقيس ظاهرة الذكاء فإننا نقيسه نسبة إلى القابلية المقاسة سواء أكانت فكرية أو حركية.

أما فيما يخص التفوق في الفعاليات على مستوى الإنجاز الرياضي فتشير البحوث أيضاً إلى وجود علاقة بين ذكاء الفرد وقابليته على تعلم الفعاليات الرياضية والتطور بها... وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود نسبة عالية للطلاب الراسبين من ذوي اللياقة البدنية الضعيفة.. كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين مستوى الذكاء والقابلية على تعلم الفعاليات المعقدة فقط والتقدم بها بمستوى التفوق أما الفعاليات البسيطة فلا توجد علاقة

للذكاء بموضوع تعلمها أو التطور بها فلا حاجة للذكاء في تعلم الركض مثلاً أو ركوب الدراجات بينما تظهر الحاجة للذكاء في تعلم مهارات حركية مفتوحة ومركبة كحركات لعبة كرة السلة وخطتها وسلسلة حركات الجمباز.

قياس الذكاء:

هناك عدة طرائق لقياس ظاهرة الذكاء نتطرق فيما يأتي إلى واحدة منها وهي:

اختبار العمر العقلي ونسبة الذكاء:

يقيس هذا الاختبار العمر العقلي ويقرن باسم العالم (بينيه) الذي صمم اختباراً للذكاء من خلال العمر العقلي للفرد، ويتكون من 40 سؤالاً مرتبة حسب الصعوبة أي من الأسئلة السهلة إلى الأسئلة الصعبة، فإذا نجح الطفل في الإجابة على جميع الأسئلة إلى العمر 5 سنين وعجز عن الإجابة عن الأسئلة التالية يكون عمره العقلي 5 سنوات، وقد وضع بينيه المعادلة الآتية لقياس نسبة الذكاء لدى الفرد:

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

حيث إن هناك علاقة بين العمر العقلي والعمر الزمني فالعمر العقلي لوحدته لا يدل على مستوى أو درجة ذكاء الفرد... فإذا كان العمر العقلي للفرد 8 سنوات وعمره الزمني (العمر الحقيقي) 10 سنوات تكون نسبة الذكاء لذلك الفرد 80.

$$\text{نسبة الذكاء} = 100 \times \frac{8}{10} = 80$$

وبذلك يمكن قياس مستوى الذكاء لأي من الأفراد من خلال معرفة العمر الفعلي بالإجابة على الأسئلة التي يتضمنها اختبار الذكاء والعمر الزمني الحقيقي للفرد.

المبحث الرابع: مستوى الطموح في التعلم

إن العملية التعليمية ليست بالعملية السهلة بالنسبة للمربي والمتعلم بل هي عملية منظمة تقتضي الدقة وعدم التسرع. فعلى الرغم من أن السرعة في التعلم من العوامل المهمة لنجاحه وحسب قابلية المتعلم إلا أن هذه السرعة قد تكون على حساب إتقان المهارة في بعض الأحيان خاصة إذا كانت هذه المهارة مرتبطة بمهارة أخرى أو قاعدة لها... بذلك يتوجب على المربي هنا التأكد أولاً من الإتقان الجيد للمهارة ليتمكن من الانتقال إلى مراحل أخرى في تعلم مهارات أخرى أكثر صعوبة.. إن تحديد مستوى أعلى في تعلم مهارة جديدة أصعب من التي قبلها أو الانتقال بنفس المهارة إلى مستوى رقمي جديد (زمن، مسافة، شدة) يعني وضع مستوى طموح جديد للمتعلم.. أن تحديد مستوى الطموح الجديد للمتعلم يعد من المسائل الدقيقة والحساسة في العملية التعليمية كعملية بنائية.. فلا يمكن للمربي أن يطلب من المتعلم أن يؤدي مهارة التخطيط بالدوران ثم التصويب دون أن يمر بالأداء الأولي للمهارة بأداء التخطيط من الثبات ثم الحركة فذلك بعد أكبر من قابلية المتعلم.. ولا يمكن أن نتوقع نجاح متعلم لحركة رمي الرمح أن يرمي مسافة كبيرة لأول مرة بل يجب تحديد ذلك وفق تطوره قابليته المهارية والبدنية... أن دور المربي مهم في تحديد ذلك فرسم أهداف ومستويات جديدة للتعلم يجب أن تكون قريبة من المستوى الحقيقي للمتعلم ووفق قابلياته وأن تحقيق هذا المستوى الجديد سيكون سهلاً بعد أن يبذل المتعلم جهوده البدنية والذهنية وعند وصول المتعلم إلى تحقيق هدفه في التعلم الجديد سيشعر بالاستحسان

والرضا فيكون ذلك دافعاً لبيدّل المزيد من الجهود المختلفة لتحقيق أهداف أعلى وصولاً إلى إتقان الفعالية.

الباب الثاني

الشخصية والتربية الرياضية

الفصل الأول: الشخصية .

الفصل الثاني: الشخصية في المجال الرياضي .

الفصل الأول

الشخصية

المبحث الأول: مفهوم الشخصية ومكوناتها.

المبحث الثاني: نظريات دراسة الشخصية.

المبحث الثالث: قياس الشخصية.

الفصل الأول

الشخصية

مقدمة:

إن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطي الفرصة والإمكانات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك، وهذا لا يختلف كثيراً عند دراسة الشخصية في مجال الرياضة وإنما وجه الاختلاف هو وجهة التركيز الخاص في محاولة الفهم والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي وفي حقيقة الأمر لا يمكننا القول إن لكل فرد شخصية خاصة به تميزه عن غيره من حيث المكونات والسمات التي يتصف بها فلا يمكننا إن نقول أن فلاناً قوي الشخصية والآخر ضعيف الشخصية فقد يكون ذلك وارداً إلى حد ما لكنه ليس مطلقاً. إن هذا المفهوم يعطينا مؤشراً على أن هناك تبايناً في شخصيات الأفراد تبعاً لتكوين طبيعة تلك الشخصيات من حيث مكوناتها الوراثية والبيئية فالشخصية هي كل ما يتصف به الفرد من صفات وسلوك ناتجين عن تفاعله مع بيئته التي يعيش فيها.

لذلك فإن مهمة المربي في تعامله مع الأفراد في الجوانب التعليمية والتدريبية ليست بالمهمة السهلة نظراً لتباين شخصياتهم التي يتعامل معها وصعوبة التنبؤ بالسلوك الذي قد ينتج لكي يكون مستعداً للتفاعل معها تفاعلاً إيجابياً يخدم الأداء الرياضي، وعليه فإن هناك دراسات جرت وتجري لمعرفة التأثير المتبادل بين شخصية الأفراد والنشاط الرياضي للوقوف على

نتائج يمكن الاعتماد عليها في توجيه الأفراد نحو ممارسة الرياضة حسب نمط شخصياتهم وقابلياتهم وتأثير النشاط في تكوين شخصيتهم.

المبحث الأول : مفهوم الشخصية ومكوناتها:

مفهوم الشخصية:

للحصول على تعريف جيد وشامل للشخصية لا بد من أن يتضمن ذلك التعريف عدة نقاط أساسية تعطينا صورة أوضح وأشمل وتلك النقاط أو العوامل هي الفردية والتكامل ، والديناميكية أو الحركية، والثبات النسبي فكل فرد شخصيته التي تميزه عن الآخرين وإن صفات الإنسان هي وحدة متكاملة ومتماسكة منسجمة فيما بعضها ويمثل السلوك محصلة ذلك التماسك بين الصفات كما أن الشخصية هي نتيجة تفاعل العوامل الوراثية مع البيئة الخارجية للفرد أي إن العوامل الوراثية تتأثر مثل العوامل الجسمية بالبيئة وتكتسب منها وبالتالي فإنها تتغير تغيراً نسبياً بظروف تلك البيئة كما أن عامل الثبات النسبي يشير إلى أن الشخصية هي استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وليست السلوك الظاهري بحد ذاته أما الاستعداد فيمثل السمات والقيم والعادات والمفاهيم والتقاليد والعواطف والدوافع وغيرها.

لقد أظهرت بعض التعاريف تبايناً في آراء العلماء حول تحديد تعريف للشخصية، والحقيقة أن هذه التعاريف ارتبطت باتجاه أو غلبة عامل على عامل آخر أو في اشتراك كلا العاملين الوراثي والبيئي في التفسير وكما يأتي:

- 1- يعرف لويس كامل وآخرون الشخصية على أنها " التنظيم العقلي المتكامل للإنسان عند مرحلة معينة من مراحل نموه وهي تتضمن

كل النواحي النفسية والعقلية والمزاجية ومهارات الفرد وأخلاقه واتجاهاته التي كونها خلال حياته.

2- بادون Boudon يعرف الشخصية على أنها تلك الميول الثابتة عند الفرد التي تنظم عملية التكيف بينه وبين بيئته.

3- يعرف كاتل Cattle الشخصية على أنها ما يسمح لنا بالتنبؤ بما سيفعله شخص ما في موقف معين.

4- راجح أحمد عزت يعرف الشخصية على أنها النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره.

تشير التعاريف السابقة إلى نقطة أساسية ومهمة وهي ظواهر السلوك في تعريف الشخصية من خلال مكوناتها الوراثية والبيئية وفي الحقيقة يمكننا أن نعرف الشخصية على أنها السلوك المميز للفرد الذي يعطيه مقداراً للتأثير في المواقف المختلفة والنتائج عن محصلة تفاعل وحدة متكاملة من العوامل الوراثية والبيئية وبذلك لا يمكننا أن ننكر ارتباط قوة شخصية الفرد بقوة تأثيره الناتج عن السلوك في المواقف المختلفة بعيداً عن غلبة الجوانب الوراثية الجسمية مثلاً والتي قد تؤثر إلى حد ما في التأثير على تلك المواقف. فقد نجد شخصاً يتميز بنمط جسماني مكتنز ورشيق وعضلي يوحى بالثقة بالنفس والقوة إلا أنه ليس قادراً على التأثير في مجتمعه، فيكون خائفاً من مواجهة المواقف الصعبة لا يبدي رأيه في شيء تظهر لديه مواقف التردد في اتخاذ القرار وغيرها من الأمور الأخرى.

مكونات الشخصية:

إن مكونات شخصية الفرد هي مجموع العوامل المؤثرة في تكوين شخصيته والتي يمكننا أن نلخصها بما يأتي:

1- الأخلاق: إن الأخلاق هي انعكاس لكل معتقدات واتجاهات الفرد وقناعاته التي تكونت لديه نتيجة تفاعله مع بيئته بكل متغيراتها فهي إذن عامل مهم في تكوين الرأي نحو شخصية ذلك الفرد.

2- المزاج: يتصف المزاج بالثبات النسبي أي من الصعوبة تغييره لتأثره بعوامل وراثية ترتبط بالنمط الجسماني وإفرازات الغدد وحالة الجهاز العصبي ويمثل المزاج مجموع انفعالات الفرد في المواقف المختلفة وبذلك فإنه يأخذ حيزاً مهماً في تكوين شخصية الفرد.

3- الذكاء: يرتبط الذكاء بالمظهر الخارجي لسلوك الفرد وهو عامل وراثي في أغلبيته إلا أنه يؤثر ويتأثر بالبيئة الخارجية فالبيئة تعطي فرصة جيدة لتنمية ذكاء الفرد والتعبير عنه أو أنها قد تحد منه عند عدم توافر العوامل المناسبة لإبرازه فهو يعطينا تصوراً لملامح شخصية الفرد ويمثل عاملاً ومكوناً مهماً في شخصيته.

4- العوامل الجسمية والبيئية: تعد من العوامل المهمة التي تعطينا انطباعاً أولياً عن الفرد ولكنه ليس انطباعاً نهائياً فالفرد الطويل الرشيق المتناسق الجسم ذو الشكل الجميل والصوت المؤثر يكون لنا رأياً أنه شخص اجتماعي ولديه صفات القيادة وثقة بالنفس لذلك فإن هذا العامل أيضاً يمثل جانباً مهماً في تكوين شخصية الفرد أما العوامل البيئية فلها تأثيرها المهم والكبير أيضاً في تكوين وتحديد شخصية الفرد فهناك البيئة الجغرافية (الجو، التضاريس، الأنهار، البحار) وهناك البيئة الاجتماعية التي تتمثل بمحيط الأسرة والمدرسة والأصدقاء والنظام الاجتماعي والاقتصادي والسياسي لذلك المجتمع.

إن تطرقنا إلى موضوع مكونات الشخصية يعطينا تصوراً عن المظاهر التي يمكن أن تكون عليها الشخصية فالمظهر الجسمي والمظهر الاجتماعي تؤكدانه

العوامل الجسمية والبيئة والمظهر العقلي يرتبط بعامل الذكاء لدى الفرد وهناك المظهر العاطفي والمظهر السلوكي والطبع والتي ترتبط بمكونات أخرى مثل الأخلاق والمزاج في تعبيرها عن صفات تتمثل بالعطف والمحبة والحدود وصفات أخرى مثل الانبساطية والانطوائية والتي تمثل المظهر السلوكي للفرد وبالتالي الحكم على شخصيته.

المبحث الثاني: نظريات دراسة الشخصية:

تطرقت كل مدارس علم نفس الشخصية إلى دراسة شخصية الفرد لتفسير السلوك البشري والتنبؤ به وعليه فإن هناك نظريات كثيرة تطرقت إلى موضوع الشخصية سنتطرق إلى بعضها وكما يأتي:

1- 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 فالسمة هي صفة أو خاصية معينة تميز الفرد عن غيره، فالشخص العدوانى 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 لديه 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 الآتي:

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

إن القلق في هذا التساؤل يمثل إحدى المتغيرات الشخصية بينما موقف المنافسة الرياضية أو موقف التعاون يمثل العوامل الموقفية وعلى ضوء ذلك تكون النتائج أكثر دقة وتعبيراً 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:

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

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

2- النظرية الحركية:

يقسم علماء هذه النظرية مكونات الشخصية إلى ما يأتي:

-مكونات جسمية.

-مكونات مستمدة من الجماعة.

-مكونات مستمدة من الدور.

-مكونات مستمدة من الموقف.

وينظرون إلى الشخصية على أنها نتاج تفاعل الجوانب الفيزيولوجية والمجتمع والأدوار التي يقوم بها الفرد والمواقف أي تفاعل مكوناتها بشكل تنظم فيه هذه المكونات انتظاماً حركياً يصعب معه فصلها عن بعضها وإن هذا التكوين الحركي هو الذي يكون وينتج الشخصية.

فالمكون الجسماني الذي يرتبط بالجوانب الفيزيولوجية يحدد إمكانات الشخص ويؤثر في شخصيته فالشخص الذي له جسم متناسق ورشيق وعضلي يعطي تأثيراً وحدوداً لشخصيته تختلف عن النحيف الطويل أو القصير أو البدين جداً أو حتى المعوق حيث تتبلور نتيجة هذه السمات باتجاهات مختلفة عند تكوين الشخصية.

كذلك فإن المجتمع يؤثر في تكوين شخصية الفرد فهو يزوده ببعض الخبرات والعادات والمفاهيم التي تعد مشتركة فيما بين أفراد ذلك المجتمع ولذلك فإن هناك سمات مشتركة لأفراد مجتمع معين.. فضلاً عن ذلك إن الدور الذي يلعبه الفرد في مجتمعه يؤثر في شخصيته ويرتبط ذلك بالجنس والعمر ونوع المهنة واختلاف الأدوار فقد يكون للفرد عدة أدوار في مجتمعه كما وتؤثر المواقف في تكوين الشخصية فالفرد يتعرض في حياته إلى عدة مواقف تعطيه خبرات جديدة توجه شخصيته باتجاه معين تجعله يتميز عن غيره من الأفراد.

إذن فالنظرية الحركية تشير إلى أن هذه المكونات تتأثر فيما بينها وتؤثر كل واحدة منها بالمكونات الأخرى لتكوين شخصية الفرد.

ومن النظريات الحركية التي أخذت هذا الاتجاه نظرية العالم النفسي فرويد الذي قسم الشخصية إلى ثلاث جوانب أو أنظمة وهي الهو، والأنا، والأنا الأعلى.

حيث يمثل الهو الجانب الغريزي لدى الفرد، السلوك الموروث، وتمثل الأنا حالة السيطرة على الهو إرادياً وأما الأنا الأعلى فهي تمثل الضمير والذات العليا التي ترضي الله والنفس والمجتمع وأن هذه المكونات هي التي تحدد سلوك الفرد وشخصيته خلال تفاعلها حركياً.

المبحث الثالث: قياس الشخصية

من الملاحظ في عدد من البحوث والدراسات التي أجريت لقياس الشخصية في المجال الرياضي سواء في البيئات الأجنبية أو العربية عموميتها في دراسة مكونات وأبعاد الشخصية وتطبيقها على مجموعة من الرياضيين يمكن التوصل من خلال بعض المعالجات الإحصائية للنتائج إلى بعض الارتباطات لتلك الأبعاد ورؤية عامة لشخصية هؤلاء الرياضيين إلا أنها قاصرة. وتفتقر المكتبة العربية إلى هذا النوع من المقاييس المتعلقة بقياس الشخصية الرياضية في حين إن الاختبارات الأجنبية واسعة الانتشار وتستخدم مقاييس الشخصية في المجال الرياضي للأغراض الآتية:

- 1- لاختبار الرياضيين للفعاليات المختلفة من خلال صفاتهم النفسية التي تؤهلهم للنجاح في تلك الفعاليات.
- 2- للتعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه الرياضيين وتأثيرها في التدريب والمنافسة للوصول إلى أفضل الوسائل للتعامل معها ومعالجتها وتلافي حدوثها.
- 3- للتعرف على الصفات التي تميز الرياضيين عن غير الرياضيين.
- 4- للتعرف على الصفات التي تميز الرياضيين فيما بينهم والذين يمارسون فعاليات مختلفة.

5- للتعرف على العلاقة بين الصفات النفسية للرياضيين والصفات الجسمية والمهارية والبدنية والعقلية... الخ.

تأخذ المقاييس بعض الاتجاهات في قياسها للشخصية فمنها من يدرس سمة معينة أو بعداً معيناً مثل الاجتماعية وهناك من يدرس عدة سمات للشخصية وفيما يأتي سنتطرق إلى مقياس فرايبورج وهو مقياس عام يتناول ثمان أبعاد للشخصية: العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة الاجتماعية، الهدوء، السيطرة، والكف... وفيما يأتي تفاصيل هذا المقياس:

وضع هذا المقياس سنة 1970 أستاذة علم النفس في جامعة فرايبورج ويتكون من 12 بعداً وتم تعديله إلى 8 أبعاد وقد أعد صورته العربية د. محمد حسن علاوي ود. محمد نصر الدين وفيما يأتي تعريف للأبعاد الثمانية للمقياس وهي:

1- العصبية: الدرجة العالية في هذا البعد تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات حركية واضطرابات نفسجسمية عامة كاضطراب النوم والإرهاق والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

2- العدوانية: الدرجة العالية في هذا البعد تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي.

3- الاكتئابية: الدرجة العالية في هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم

الرضا والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب.

4- القابلية للاستثارة: الدرجة العالية في هذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على مواجهة الاحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر والحساسية.

5- الاجتماعية: أصحاب الدرجة العالية في هذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وسرعة البديهة.

6- الهدوء: يتصف أصحاب الدرجة العالية في هذا البعد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك أو تشتت الفكر وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل.

7- السيطرة: أصحاب الدرجة العالية في هذا البعد يتميزون بالاستجابة بردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسمية أو تخيلية والارتباك من الآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين.

8- الكف أصحاب الدرجة العالية في هذا البعد يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الجماعية كما يتصفون بالخجل والارتباك خاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.

- يتضمن البعد الأول (العصبية) سبع عبارات كلها ايجابية وهي العبارات 3، 4، 15، 18، 23، 38، 54.

- يتضمن البعد الثاني (العدوانية) 7 عبارات كلها ايجابية وهي العبارات 7، 10، 26، 27، 41، 44، 49.
 - يتضمن البعد الثالث (الاكتئابية) 7 عبارات كلها ايجابية وهي العبارات 21، 25، 34، 37، 40، 52، 55.
 - يتضمن البعد الرابع (القابلية للاستثارة) 7 عبارات كلها ايجابية وهي العبارات 5، 31، 33، 36، 39، 46، 53.
 - يتضمن البعد الخامس (الاجتماعية) 7 عبارات منها 3 عبارات ايجابية و4 عبارات سلبية وأرقام العبارات الايجابية هي 12، 28، 48، وأرقام العبارات السلبية هي 2، 14، 47، 51.
 - يتضمن البعد السادس (الهدوء) 7 عبارات كلها ايجابية وأرقامها هي 1، 20، 29، 42، 43، 45، 56.
 - يتضمن البعد السابع (السيطرة) 7 عبارات كلها ايجابية وأرقامها هي 9، 11، 16، 22، 24، 30، 50.
 - يتضمن البعد الثامن (الكف) 7 عبارات ايجابية وأرقامها هي 6، 8، 13، 17، 19، 32، 35.
- إن أوزان العبارات الايجابية هي درجتان عند الإجابة بنعم ودرجة واحدة عند الإجابة بلا، وأوزان العبارات السلبية هي درجة واحدة عند الإجابة بنعم ودرجتان عند الإجابة بلا.

أما درجات أبعاد المقياس فهي مجموع كل بعد على حدة.

في الجدول رقم (1) يظهر مقياس فرايبورج للشخصية كما عرّبه محمد حسن علاوي.

جدول رقم (I)
مقياس فرايبورج للشخصية

لا	نعم	
		1-أنا دائماً مزاجي معتدل
		2-يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس
		3-أحياناً تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف
		4-أشعر أحياناً أن دقات قلبي تصل إلى رقبتني دون أن أعمل عملاً شاقاً
		5-أفقد السيطرة على أعصابي ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضاً
		6-يحمّر أو يحتقن لوني بسهولة
		7-أحياناً أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين
		8-في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام
		9-إذا أخطأ البعض في حقي فإنني أتمنى أن يصيبهم الضرر
		10-سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح
		11-إذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقي فإنني أفعل ذلك
		12-استطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملة
		13-ارتبك بسهولة أحياناً
		14-اعتبر نفسي غير لبق في تعاملني مع الآخرين
		15-أشعر أحياناً بضيق في التنفس أو بضيق في الصدر
		16-أتخيل أحياناً بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض

		الأخطاء التي ارتكبتها
		17-أخجل من الدخول بمفردي في غرفة جلوس يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون
		18-معدتي حساسة (أشعر بألم وضغط أو انتفاخ في معدتي)
		19-يبدو علي الخوف والاضطراب أسرع من غيري
		20-عندما أصاب أحياناً بالفشل فإن ذلك لا يثيرني
		21-أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد
		22-الشخص الذي يؤذيني أتمنى له الضرر
		23-أشعر كثيراً بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات
		24-عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس فإنني أدفعه على الانتقام منهم
		25-كثيراً ما أفكر في أن الحياة لا معنى لها
		26-يسعدني أن أظهر أخطاء الآخرين
		27-يدور في ذهني غالباً عندما أكون وسط جماعة كبيرة أحداث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير
		28-يبدو علي النشاط والحيوية
		29-أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد
		30-عندما يحاول البعض أهانني فإنني أحاول أن أتجاهل ذلك
		31-عندما اغضب أو أثور فإنني لا أهتم بذلك
		32-ارتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي
		33-لا أستطيع غالباً التحكم في ضيقي وغضبي
		34-أحلم لعدة ليال في أشياء أعرف أنها لن تتحقق
		35-يظهر علي التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة أحداث معينة

		36- أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة
		37- غالباً ما تدور في ذهني أفكار غير مهمة تسبب لي الضيق
		38- أجد صعوبات في محاولة النوم
		39- أقول غالباً أشياء بدون تفكير واندمل عليها فيما بعد
		40- كثيراً ما يراودني التفكير في حياتي الحالية
		41- أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية
		42- انظر غالباً إلى المستقبل بمنتهى الثقة
		43- عندما تكون كل الأمور ضدي فإنني لا أفقد شجاعتي
		44- أحب التكتيك على الآخرين
		45- عندما أخرج عن شعوري فإنني أستطيع غالباً تهدئته بسرعة
		46- كثيراً ما استئثار بسرعة مع البعض
		47- أجد صعوبة في كسب الآخرين لصفي
		48- أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم
		49- أفرح أحياناً عند إصابة بعض من أحبهم
		50- أفضل أن تلحق بي إصابة بالغة على أن أكون جباناً
		51- أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين
		52- في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير
		53- كثيراً ما أغضب بسرعة مع الآخرين
		54- غالباً ما أشعر بالإرهاك والتعب والتوتر
		55- أحياناً يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء
		56- عندما أفسل فإنني أستطيع تخطي الفشل بسهولة

الفصل الثاني

الشخصية في المجال الرياضي

المبحث الأول: لماذا دراسة الشخصية في الرياضة.

المبحث الثاني: الأنموذج التفاعلي لدراسة الشخصية في الرياضة.

المبحث الثالث: الشخصية وعلاقتها بالنشاط الرياضي.

الفصل الثاني

الشخصية في المجال الرياضي

المبحث الأول : لماذا دراسة الشخصية في الرياضة؟

كما يبدو أن الهدف العام من دراسة الشخصية الإنسانية هو التوصل إلى تعميمات دقيقة تعطى الفرصة والإمكانات لتفسير سلوك الإنسان والتنبؤ به إذا أمكن ذلك، 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 الآتيين:

الهدف الأول: تحديد تأثير الرياضة في تطوير أو تغيير الشخصية

الهدف الثاني: تحديد تأثير الشخصية في الأداء الرياضي

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 الانجاز 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 الانجاز الرياضي؟

ويرتبط بالإجابة عن السؤال الأخير محاولة الإجابة عن التساؤل الآتي:

ما هي الخصائص المميزة للرياضيين ذوي المستوى العالي؟

بمعنى: هل يمكن تحديد الخصائص الشخصية المميزة لرياضي المستوى العالي؟ ومن ثم يحرص المدرب عند اختيار النشئ الرياضي 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 الرياضي للاعتبارين الآتيين:

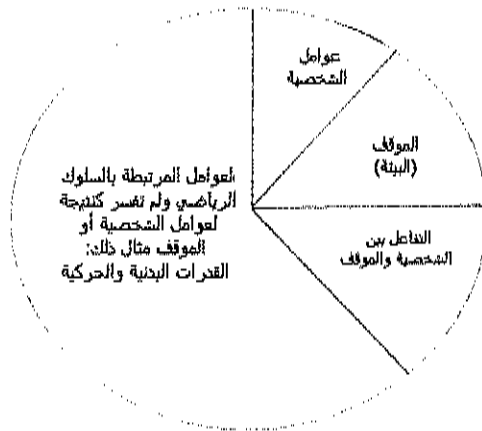
أولاً: يمثل الهدف الأول- تأثير السلوك الرياضي على شخصية الفرد- قيمة اجتماعية، ويبين أهمية الرياضة في تطوير السلوك الإنساني ومن ذلك أن بعض علماء نفس الرياضة يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي على خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة، وإن ممارسة النشاط

البدني تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب وأن تطوير اللياقة البدنية يؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.

ثانياً: يمثل الهدف الثاني، تأثير الشخصية على الرياضة قيمة تطبيقية وخاصة بالنسبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي، حيث يسهم في معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، 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.

المبحث الثاني: الأنموذج 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 أن هذا الأنموذج يأخذ في الحسبان التفاعل بين كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية الأمر الذي يسمح بالتعرف على نسبة مساهمة أكبر لبحوث الشخصية في الأداء الرياضي وكما يوضح الشكل (3) ذلك:



شكل (3) يوضح الأنموذج 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 30% إلى 50% أما عندما تقتصر المعالجة على تناول عوامل الشخصية فقط فإن ذلك يعني تفسير حوالي 10% إلى 15% فقط من السلوك الحركي. كما يجب أن يؤخذ في الحسبان أن تأثير عوامل الشخصية بشكل عام يظل يمثل جزءاً من التأثير في السلوك الحركي الذي هو نتاج عوامل أخرى عديدة لم تفسرها عوامل الشخصية ومن ذلك على سبيل المثال القدرة البدنية والقدرة الحركية.

ومع الإشارة إلى النموذج التفاعلي لدراسة الشخصية والأداء يأتي مفهوم التفاعل بين شخصية الرياضي واستجابته النفسية على الموقف النوعي وينظر إلى السمة الشخصية على أنها استعداد دائم نسبياً بينما ينظر إلى الحالة النفسية على أنها موقف نوعي مؤقت إلى حد ما واستجابة مزاجية لمثير بيئي فعلى سبيل المثال إن استعداد الفرد أن يصبح قلقاً في مواقف كثيرة متباعدة يعدّ سمة شخصية بينما المظاهر الفعلية للقلق تعني موقفاً نوعياً ويطلق عليها حالة القلق.

وعلى ضوء النموذج التفاعلي أمكن قياس الحالة النفسية psychological state في الرياضة باستخدام بروفيل الحالات المزاجية (POMS) profile of mood state لرياضي القمة ويتضمن عشرة عوامل كما هو موضح بالشكل حيث ثلاثة تمثل سمات شخصية بينما العوامل السبعة الأخرى تمثل حالات مزاجية.

لقد توصل مورجان (Morgan) وزملاؤه 1979 ، 1980 إلى أن رياضيي القمة يتميزون بدرجة مرتفعة في كل من النشاط (الحيوية) الانبساطي مقابل انخفاض درجاتهم في كل من حالة القلق سمة القلق، التوتر،

الإحباط، الغضب، الاضطراب، العصبية، ومن ناحية أخرى فإن الرياضيين الأقل نجاحاً درجاتهم أعلى في كل من حالة القلق وسمة القلق والتوتر والإحباط والغضب والتعب والاضطراب والعصبية.

المبحث الثالث: الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي

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

ونضرب مثلاً لذلك: عندما تحلل طبيعة الخصائص النفسية لرياضة مثل التنس فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي ولا تعول أهمية كبيرة على تضافر الجهد أو التعاون مع آخرين مثل رياضات أخرى جماعية ككرة القدم أو كرة السلة... الخ كذلك فإن نتيجة المباراة تمثل مسؤولية فردية يتحملها اللاعب بشكل محدد بينما تتوزع مسؤولية نتيجة المباراة بين أفراد عديدين في الرياضات الجماعية.

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

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

1- هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين؟

2- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة؟

3-هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟

4-هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبين؟

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

اختلاف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين:

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

فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل "كوبر" 1967 Cooper و"كان" 1976 Kane "وستشور" Schurr 1977 و"مورجان" 1980 Morgan أن الرياضيين مقارنة بغيرهم يتميزون بالسمات الآتية:

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

كذلك أوضحت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة العربية مثل: "فرغلي" 1976 ، و"السنتريسي" 1976، و"عوض" 1977، و"عبد الله" 1982 أن الرياضيين مقارنة بغيرهم يتميزون بالسمات الآتية:

- الانبساطية.
- الاتزان الانفعالي.
- المسؤولية.
- العدوانية.

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

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

إن هناك اتجاهًا حديثًا يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد الذين يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة وهذا الاتجاه رغم وجاهته لا يعني عدم تأثير خبرة الممارسة للرياضة على سمات الشخصية ولكن يمكن توقع أن هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للنشئ في مرحلة التكوين والنمو.

اختلاف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة:

اهتم 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 "كرول" Kroll و"كرنشو" Crenshaw 1970 على رياضيي المستوى العالي لرياضات كرة القدم والمصارعة والجمباز والكاراتيه. وأظهرت أن هناك سمات نفسية تميز رياضيي كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضيو الجمباز والكاراتيه.

كذلك أظهرت دراسة "سنجر" Singer وجود فروق بين رياضيي البيسبول مقارنة برياضيي التنس حيث تميز رياضيو التنس بدرجة أعلى في سمات الانجاز والاستقلال، والسيطرة.

وقد أجريت بحوث البيئة العربية بهذا الخصوص تركزت في المقارنة بين رياضات جماعية ورياضات فردية ولم تسفر النتائج عن وجود فروق تبعاً لمستوى الرياضات الفردية مقابل الجماعية باستثناء فروق تعكس ارتفاع سمة قلق المنافسة لدى رياضيي الألعاب الفردية وأن هذا الارتفاع كان أكثر وضوحاً لدى رياضيي السباحة وألعاب القوى.. كما تشير بعض الدراسات إلى درجة العدوان لدى اللاعبين مقارنة بالعديد من الرياضات الأخرى مثل المصارعة والسباحة وكرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة.

ويذهب بعض المهتمين بدراسة الشخصية إلى توقع اختلاف سمات الشخصية تبعاً لمراكز اللعب ونوع المسابقة للنشاط الرياضي الواحد ومن ذلك على سبيل المثال الدراسات التي تضمنت المقارنة بين متسابقى الميدان والمضمار في مركز التحكم وأخرى التي شملت المقارنة لدى لاعبات كرة السلة تبعاً لمراكز اللعب - صانعي اللعب الارتكاز، الجناح.

وعلى ضوء نتائج البحوث التي 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.

الباب الثالث

الاتفاعلات والتربية الرياضية

الفصل الأول: الاتفعال .

الفصل الثاني: اتفعال الخوف .

الفصل الثالث: اتفعال القلق

الفصل الأول

الانفعالات

المبحث الأول: مفهوم الانفعال.

المبحث الثاني: خصائص الانفعال.

المبحث الثالث: مظاهر الانفعال.

المبحث الرابع: فوائد ومضار الانفعال.

المبحث الخامس: نظريات الانفعال.

مقدمة

تلعب الانفعالات دوراً كبيراً في حياة الرياضي حيث ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته ونوع النشاط الممارس حيث لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسات الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال.

في المجال الرياضي تعتبر الخبرات الانفعالية ذات أهمية كبيرة لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وقدرته على التكيف مع البيئة كما أنها تؤثر على أدائه وعلى مستوى قدراته ومهاراته. ويعتبر (القلق) من بين أهم الخبرات الانفعالية التي يعيشها الرياضي وخاصة قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية يرتبط بالعديد من الاستجابات الفيزيولوجية والتعبيرات الخارجية التي تظهر والتي من خلالها يتم التعرف على طبيعة القلق لديه.

كما يعتبر موضوع (الاستثارة) أو (التنشيط) في المجال الرياضي من بين الموضوعات المهمة التي ترتبط بصورة أو بأخرى بموضوع الانفعال وموضوع القلق لدى اللاعب وكيف يمكن التمييز بين الاستثارة والقلق فسي العديد من الجوانب كذلك استخدام كل من مصطلحي الاستثارة والقلق بمفهوم واحد أو بصورة مترادفة. وهذا ما سنتطرق إليه في المواضيع اللاحقة كالدافعية والتحفيز والاستثارة ووسائل الاسترخاء وغيرها من المواضيع التي تواجه الرياضي ويكون في حاجة للحصول عليها أو تجنبها لكي يحافظ على انجازه ويحسن فيه.

الفصل الأول

الانفعال

المبحث الأول: مفهوم الانفعال

يعرف الانفعال على أنه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فيزيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال.

ويمكن تقسيم الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد إلى نوعين:

- انفعالات ايجابية (سارة) كالفرح والسرور والنجاح والفوز.
- انفعالات سلبية (غير سارة) كالحزن والخوف والقلق والغضب.

المبحث الثاني: خصائص الانفعالات:

للانفعالات عدة خصائص ولإعطاء صورة واضحة عنها يمكن أن نلخصها بما يأتي:

- 1- الذاتية: وتختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيط به فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة بينما بالنسبة لفرد آخر لا يستدعي ذلك سوى الفرح والسرور.
- 2- التعدد: تمثل حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية مثل الفرح، الحزن، الخجل، الندم، العطف، القلق، الشك، الكراهية.... الخ.
- 3- الاختلاف في الدرجة: قد يفرح الفرد لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، وإن الفرح يختلف من حيث الدرجة والشدة (لأن الانفعال أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة).

4- الارتباط بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية: ترتبط الانفعالات بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم والتغيرات الجسمية الخارجية والتي تعبر عن نوع الانفعال.

المبحث الثالث: مظاهر الانفعال

لظاهرة الانفعال عدة مظاهر نذكر منها:

المظاهر الفيزيولوجية المصاحبة للانفعالات:

-بالنسبة للدورة الدموية:

وتمثل التغير في الدورة الدموية في سرعة النبض وقوته وفي معدل ضغط الدم كذلك تسارع دقات القلب ويزداد ضغط الدم إذ يرتفع الضغط الانقباضي بين حوالي 15-30 سم عن المعدل.

-بالنسبة للتنفس:

تلعب حركات التنفس دوراً كبيراً بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين مهمتين:

1- تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين.

2- تسمح للهواء بالاندفاع من مزار الحنجرة وتؤكد الاهتزاز للحبال الصوتية.

وقد لوحظ في بعض حالات الانفعال ارتفاع سرعة التنفس وسعته وفي بعضهم الآخر تنخفض سرعة التنفس وسعته.

-بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد:

في بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بضغط في المعدة وكذلك يمكن أن يتولد عن ذلك إعاقة أو وقف الحركة الدورية في الأمعاء كذلك التغيرات المختلفة بالنسبة لإفرازات العصير الهضمي وإن الاستجابة الانفعالية كالغضب والخوف يتبعه زيادة في إفراز الأدرينالين الذي يعمل

على إطلاق السكر من الكبد على مجرى الدم فيجعله جاهزاً لاستخدامه في إنتاج الطاقة ويمكن ملاحظة إفرازات الغدد الخارجية في الحالات الانفعالية كالدموع والعرق.

-الفعل المنعكس السيكوجلفاني:

أثبت العالم (فيريه) والفيزيولوجي الروسي (طرخانوف) أن مقاومة الجسم للتيار الكهربائي تنخفض في حالة الاستثارة وتزداد في حالة الهدوء وتسمى هذه الظاهرة (بالفعل المنعكس السيكوجلفاني) ويمكن قياس مقاومة الجسم للتيار الكهربائي بواسطة (الجلفانوميتر) حيث يقوم الشخص المختبر بمسك سلكي الجلفانوميتر وفي حالة التأثير الانفعالي نلاحظ زيادة المؤثر والتي تدل على انخفاض مقاومة الجسم للتيار الكهربائي وبالتالي على حالة الاستثارة الانفعالية.

-المظاهر السلوكية المصاحبة للانفعال:

-الحركات التعبيرية للوجه:

من خلال الأبحاث النفسية التي قام بها الباحثون لمعرفة المدى الذي يستطيع فيه الفرد معرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية للوجه كأن تكون استثارة بعض الانفعالات بمؤثرات (كالوخز بدبوس) أو تقديم بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات معينة والحكم على نوع الانفعال عن طريق مظاهر الحركة التعبيرية للوجه، وقد لوحظ أن مظاهر التغيرات الخارجية لا تكون صادقة في جميع الحالات وقد شخصت حالتا الفرح، والخوف بينما عجزت عن تمييز بعد الحالات الانفعالية الأخرى كالغضب والتأمل والياس كذلك عدم معرفة أن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة تميزه ويمكن الاستدلال على نوع الانفعال.

-الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم:

ويمكن ملاحظتها في حالات الفرح والسرور عندما يقوم الفرد برفع القامة واتساع الصدر، وفي حالة الغضب العنيف يقوم ببعض الحركات مثل انقباض الأيدي وغيرها وكذلك يمكن ملاحظتها أثناء المنافسات الرياضية عند إصابة الهدف في كرة القدم وما يقوم به أعضاء الفريق الذي أحرز الهدف من حركات تعبيرية وما يبدو على أفراد الفريق الخاسر من تعبيرات الحزن وانحناء الرأس وإخفاء الوجه باليدين.

-التغيرات الصوتية:

من النواحي المعبرة للكلام النغمة الصوتية للكلام والضغط على بعض الكلمات المعينة ومخارج الحروف كل ذلك يمكن الفرد من التعبير عن الحالات الانفعالية وهي ليست مصاحبة للانفعالات ولكنها مظاهر خارجية وهي جزء من الانفعالات.

الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

وهي عبارة عن انفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد. ويمكن تلخيصها بما يأتي:

- الخبرات الانفعالية الناتجة عن التغيرات الواضحة لأداء اللاعب في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، العمل العضلي علامة مميزة للنشاط الرياضي في الأحوال الطبيعية ويعطي حالة من المرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع وفي حالة زيادة التعب النفسي والعضلي فإنه يرتبط بالانفعالات غير السارة كالضيق والإحساس بالتعب والإرهاق.

- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) عندما يشعر الفرد بأن قدرته البدنية عالية والتي تكسبه التفوق والامتنياز بأداء الأنشطة الرياضية عن غيره من

زملائه وتقدير الآخرين ونظرتهم إليه بإعجاب وتقدير وأن تميز الفرد بضعف اللياقة البدنية والتي تستدعي الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس.

- الخبرات الانفعالية الناتجة بإدراك جمال التوقيت والإيقاع الحركي مثل تمرينات العروض الرياضية، الخبرات الانفعالية بالمنافسات (المباريات) الرياضية، إذ إنها تفوق في حدثها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة وفي أثناء المنافسات يمكن أن ترتفع حدة الغيرة الانفعالية كما هو الحال عند تسجيل هدف في مباراة كرة القدم على زوبعة هائلة من الفرح لأفراد الفريق الفائز وأنصاره وموجة عارمة من الحزن العميق لأفراد الفريق المهزوم وأنصاره.

المبحث الرابع: فوائد الانفعالات ومضارها:

- فوائد الانفعال:

للالنفعالات انعكاسات وفوائد تعمل عمل الدافع وتفيد الانجاز فنسبة مقبولة من التوتر أو الخوف تفيد الانجاز وارتفاع عال في نسبة الاستثارة والتوتر في بعض الفعاليات أو المواقف يضر بالانجاز ويؤدي إلى خفضه وفيما يأتي أهم فوائد المضار الانفعالات:

فوائد الانفعالات: هناك عدة فوائد للانفعالات نلخصها بما يأتي:

- 1- تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع لإثارته نحو الأداء وتحقيق الأهداف.
- 2- تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته (الانفعالات السارة أو المنشطة).
- 3- تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعي بين الأفراد عن طريق التعبيرات المصاحبة للانفعالات.
- 4- لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه.

مضار الانفعالات:

يمكن تلخيص الانفعالات بما يأتي:

- 1- تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير.
- 2- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف والذي يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك.
- 3- التراكم المستمر لحدة الانفعالات والمتغيرات الفيزيولوجية تنشأ عنه بعض الأمراض النفسجسمية مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الميل للسلوك العدواني.

المبحث الخامس: نظريات في تفسير حدوث الانفعال:

هناك عدة نظريات تفسر ظاهرة الانفعال في السلوك الإنساني سنتطرق فيما يأتي إلى أهمها:

1- نظرية جيمس لانج (النظرية الفيزيولوجية الحشوية):

تعزى إلى كل من (وليام جيمس) الأمريكي و(لانج) الدنماركي والسذي استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل إلى نفس النتائج في وقت واحد تقريباً ولذا سميت (باسم نظرية جيمس لانج) ونفترض هذه النظرية أن مثير الانفعال تنتج عنه تغيرات جسمية وبالتالي تجعل الفرد يشعر بالانفعال أي إن إدراك مثير الانفعال يؤدي إل تغيرات فيزيولوجية حشوية وعن طريق الإدراك لهذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال أي إن اللاعب يواجه المنافسة الرياضية فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق فالاستجابة الانفعالية (سرعة دقات القلب) تحدث أولاً والخبرة الانفعالية (القلق) تعتبر نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية وتوضيح (جيمس) لهذه النظرية أن الفرد يخاف لأنه يجري ولا يجري لأنه يخاف.

إن أهم ما أبرزته هذه النظرية هو تأكيدها لدور التغيرات الجسمية والعضلية في حالة الانفعال.

2-نظرية كانون (نظرية الهيبيوثالاموس):

تؤكد هذه النظرية والتي أشار إليها (كانون) على أهمية دور (الهيبيوثالاموس) وهو أحد الأجزاء الداخلية في المخ والذي يلعب دوراً مهماً في النشاط العصبي في حالة الانفعال، فالتتابع الانفعالي يبدأ بإدراك الفرد للموقف على أنه مثير للانفعال (كالقلق) ثم يأخذ الهيبيوثالاموس دوره حيث يبدأ بإرسال دفعات عصبية إلى العديد من الأجزاء العليا من المخ وإلى الأجزاء الأخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور بالانفعال في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية.

ونظرية (كانون) على العكس من نظرية (جيمس - لانج) حيث تفترض حدوث الشعور بالانفعال والتغيرات الجسمية جنباً إلى جنب في نفس الوقت. ومن أبرز إيجابيات هذه النظرية تأكيدها لدور الهيبيوثالاموس في السلوك الانفعالي.

3-النظريات المعرفية المسببة للانفعال:

تؤكد العديد من الدراسات على التفاعل بين التأثيرات المعرفية (الذهنية والعقلية) وبين التأثيرات الفيزيولوجية (الجسمية) وتؤكد النظريات المعرفية على التأثير الذي تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد فالمتغيرات الفيزيولوجية ليست السبب الوحيد للانفعال ولكن تقدير الفرد وتفسيره للموقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد. كما تؤكد النظريات المعرفية على قدرة الفرد لإدراك علاقة السبب والآخر بين مختلف المواقف والخبرات الانفعالية مثلاً قلق اللاعب كنتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المباراة أو لحساسية أو أهمية المباراة فقد تكون أعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف أسبابها.

الفصل الثاني

انفعال الخوف

المبحث الأول: مفهوم انفعال الخوف.

المبحث الثاني: مظاهر انفعال الخوف.

المبحث الثالث: كيف يتعامل المربي مع انفعال الخوف.

الفصل الثاني

انفعال الخوف

المبحث الأول: مفهوم انفعال الخوف

من البديهي أن كل فرد منا يشعر بالخوف عند تعرضه لمواقف مهددة لكيانه أو مواقف مفاجئة مهددة له ويتأثر مستوى الخوف بالسمات الشخصية للفرد أي إن مستوى الخوف يتباين من شخص إلى آخر بحسب نوعية الخبرات والمواقف والمجتمع الذي ينتمي إليه ذلك الشخص، والعمر الزمني له بالإضافة لنواح أخرى، وهو يعد ردة فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها، وكثيراً ما يرافق انفعال الخوف الطلبة في دروس التربية الرياضية لشعورهم بالتهديد بنتيجة ممارسة حركات صعبة على قابلياتهم فمن الضروري في هذه الحالة على المربي أن يتعامل تعاملًا موضوعيًا مع هذا الانفعال ويعده وسائل معرفية وعملية لتلافي تأثير المتعلم والرياضي بهذه الظاهرة وتعزيز مشاركته في الدروس ومن أهم الوسائل التي يمكن أن يستخدمها هو تنمية الدافعية والتدرج بالتعليم ورسم أهداف تعليمية تتناسب وقابلية طلابه ورياضيه واختيار فعاليات تتناسب وسماتهم الشخصية ولقد أثبتت الدراسات أن توفر مستوى مناسب من انفعال الخوف لدى المتعلم أو الرياضي يعد ضرورياً ويقترن بسلوكيات ايجابية تفيد الأداء فهي تؤدي إلى حالة الاستعداد للكفاح والشجاعة والسلوك الجازم الشجاع... إن هذا المستوى المناسب يعمل عمل الدافع لخدمة الأداء وعادة ما يكون مستوى الخوف هنا واطناً.. أما إذا كانت شدة الخوف عالية فإنه يؤدي إلى انعكاسات سلبية في السلوك وتأخذ ردود أفعال الفرد عادة أشكالاً عديدة.

المبحث الثاني: مظاهر انفعال الخوف

وكما ذكرنا فإن لانفعال الخوف عدة مظاهر انعكاسات وردود أفعال سلبية خاصة إذا كانت شدة الخوف عالية وهذه المظاهر نلخصها بالآتي:

1- التردد: يعد التردد من العلامات الأولية السلبية لأداء تمرين معين وذلك ينتج عن حالة من الصراع يعيشها المتعلم لأن يؤدي التمرين أو لا يؤديه.

2- الجمود: إن استمرار حالة التردد في الأداء لفترة طويلة نتيجة الخوف الشديد تؤدي إلى حالة من الجمود التام بسبب ضخامة المخيف.

3- الرفض: يرفض المتعلم بسبب عامل الخوف أداء حركة معينة كأداء القلبة في الهواء في الجمباز لخوفه من حدوث إصابة وربما سيؤدي تكرار طلب المدرس للطلاب وإصراره على الأداء إلى اقتران حالة الرفض بسلوكيات عدائية تجاه المدرس أو تجاه زملائه بالتشاجر معهم.

4- الهروب: عدم حضور دروس التربية الرياضية أو قيام التلميذ بتقديم عدة تبريرات لعدم المشاركة هو أحد ردود الأفعال السلبية نتيجة شعور هؤلاء التلاميذ بعدم قدرتهم على القيام بفعاليات الدرس أو أنها ستؤذيهم بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

المبحث الثالث: كيف يتعامل المربي مع انفعال الخوف

قد يسهم المدرس في تعزيز ظاهرة الخوف لدى تلاميذه أو المدرس لمدى لابعيه وهذا يتوقف عليه... فأهداف التربية الرياضية واضحة ولعل من أهم مقوماتها مراعاة الفروق الفردية لدى المشتركين في النشاط الرياضي واختيار الأساليب العلمية في طرائق التدريس والتدريب وتوفير عنصر التشويق لانجذاب الطلاب نحو الدرس فالبعض من المدرسين يعطي انطباعاً

لدرس التربية الرياضية من خلال أسلوب عمله فيعتمد أساليب قسرية وجامدة وصعبة ويفرض على جميع التلاميذ نفس الفعاليات على الرغم من اختلاف قابلياتهم كما أن درسه يفتقد روح المنافسة والمتعة ويبعد عن هدف آخر يجب أن يحققه وهو تجديد النشاط العقلي والبدني والترويح عن كاهل الدروس النظرية الأخرى في المدرسة لذلك يجب على المربي أن يعي كل هذه الجوانب لكي يقلل من انفعال الخوف إلى الحد الذي يجعله مثيراً لاندفاع الطلاب نحو الممارسة النشطة للنشاط الرياضي وأن يجعل اتجاههم إيجابياً من حيث الرأي والممارسة للتربية الرياضية.

إن انفعال الخوف والقلق يسيران في نفس المجرى لظاهرة الانفعالات فهناك تقارب كبير في الأعراض الفيزيولوجية والسلوكية والنفسية للفرد وهناك تقارب في المستويات أيضاً، لكن الخوف هو في حقيقته نتيجة تعرض الفرد لمواقف معروفة تهدد كيانه ولذلك فإن الخوف سيزول بمجرد زوال ذلك الموقف أو المهدد أما القلق فإنه العامل المهدد ويكون غير معروف عادة لذلك فإنه يتسم بالاستمرارية والخوف من شيء يجهله.. وسنتطرق تبعاً لانفعال القلق.

الفصل الثالث

القلق

المبحث الأول: مفهوم القلق.

المبحث الثاني: مصادر القلق.

المبحث الثالث: مستويات القلق.

المبحث الرابع: نماذج حديثة للقلق.

الفصل الثاني

القلق

مقدمة

يعد انفعال القلق من أكثر الانفعالات وأهمها، والتي تؤثر على الأداء الرياضي ونتائجه لذلك تنحصر أكثر الدراسات النفسية المرتبطة بالتعلم والإنجاز الرياضي نحو التعامل الدقيق مع هذه الظاهرة التي تقلق المربي والرياضي على حد سواء.. ولعل القلق من أهم مظاهر حالة حمى البداية التي تعيب الرياضي قبل بداية السباق والذي يتسبب في مستوى استثارة عصبية عالية تؤدي إلى عدة تأثيرات فيزيولوجية ونفسية وسلوكية سلبية مرتبطة بالأداء الحركي...

إن تأثر الرياضي بهذا الانفعال بصفة آنية أو دائمية أمر يجب على المربي والمختصين دراسته ومراقبته لدى المتعلمين والرياضيين وإيجاد الوسائل والطرائق اللازمة للتعامل معه وفق طبيعة الرياضيين وطبيعة فعاليتهم التي يمارسونها.

المبحث الأول: مفهوم القلق

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم القدرة على مواجهة أعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته واستطاعته وله أعراض متعددة منها التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح، التهيج، النرفزة، ضعف القدرة على التركيز والانتباه، سرعة النبض، كثرة التعرق.

إن الأعراض المصاحبة للقلق هي بمثابة إنذار بالخطر وتهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح وإما للهرب أي الدفاع عن نفسه من مواجهة القلق والاستسلام له.

وقد يكون للقلق قوة دافعية ايجابية تساعد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد وقد يكون له قوة دافعية سلبية تسهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس. وقد قام (فرويد) بالتمييز بين نوعين من القلق هما (القلق الموضوعي) و (القلق العصبي).

1- القلق الموضوعي: هو رد فعل لخطر خارجي معروف أي أن القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد مثلاً (قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية).

2- القلق العصبي: هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ إنه رد فعل لخطر غريزي داخلي.

وهناك ثلاثة أنواع من القلق العصبي:

- القلق الهائم (الطلق):

وهو يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص المصاب بهذا النوع يفسر كل ما يحدث له بالسوء (ويتوقع دائماً النتائج السلبية).

- قلق المخاوف الشاذة (المرضية):

وهي التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً ويرتبط هذا النوع بشيء خارجي لا يوجد ما يبرر حدوث هذا القلق.

- قلق الهستيريا:

وهذا النوع قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى ويرتبط بالأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

ويمكن توضيح ثلاثة مفاهيم متباعدة للقلق:

المفهوم الأول:

تعريف فرويد، ماي، يونغ، القلق من الناحية الوجدانية.

المفهوم الثاني:

وتتضح فيه النظرة الاجتماعية (وجود العلاقة بين الفرد والمجتمع) ويمثله كل من سوليفان، أدلر.

المفهوم الثالث:

هو الجمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية ويظهر ذلك في مفهوم هورني.

المبحث الثاني: مصادر القلق

هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق وهي:

- 1- الخوف من الفشل: والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.
- 2- الخوف من عدم الكفاية: ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.
- 3- فقدان السيطرة: حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.
- 4- الأعراض الجسمية والفسولوجية: حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض اضطرابات المعدة، زيادة التعرق في راحتي اليد، زيادة توتر العضلات.

المبحث الثالث: مستويات القلق:

للقلق ثلاث مستويات ترتبط بمستوى المثير المهدد كمستوى الفريق أو الخصم الذي سيلعب معه ولكل مستوى له تأثيراته النفسية والفسيولوجية والسلوكية على الرياضي واجب المدرب أن يجعل لاعبيه في مستوى مناسب يكونوا فيه في حالة استعداد عالي للمنافسة... ونلخص فيما يأتي المستويات الثلاثة لانفعال القلق:

1- المستوى المنخفض للقلق:

وفيه يحدث التنبيه العام للفرد وارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمصادر الخطر، وهو علاقة إنذار الخطر وشيك الوقوع وغالباً ما يكون هذا المستوى مقيداً للأداء والإنجاز كون هذا المستوى المنخفض يكون ضرورياً في بعض الفعاليات ليعمل عمل الدافع.

2- المستوى المتوسط للقلق:

وفيه يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب.

3- المستوى العالي للقلق:

ويؤثر على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، ولا يستطيع التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج.

المبحث الرابع: نماذج حديثة للقلق:

1- القلق كسمة وكحالة:

يعرف (سبيلبرجر) سمة القلق بأنها: دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة

له، والاستجابة لهذه الظروف بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.

أما حالة القلق فإنها: حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتنذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه. وقد قام (سبيلبرجر) 1970 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة والسمة لمحاولة التمييز بينهم.

2- قلق المنافسة الرياضية:

هو القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، ويحدث لدى الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة - طبقاً لمفهوم سبيلبرجر. ويمكن تصنيف قلق المنافسة الرياضية على أنه (سمة) أو (حالة):

* سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرفها (مارتنز) على أنها ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر، وأن اللاعب الذي يتميز بدرجات عالية من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات عالية من القلق، بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية.

ويمكن تقسيم سمة قلق المنافسة إلى ما يأتي:

أ- موقف المنافسة الموضوعي:

يعني المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة والتي تتضمن نوع الواجبات المطلوبة، ومستوى المنافس، قواعد وشروط خاصة بالأداء. ويمكن أن نطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه وفي عملية

المنافسة يتحدد ماذا يجب أن يفعل الفرد لإنجاز الهدف على نحو مرضٍ مثل "الفوز على المنافس".

إن موقف المنافسة الموضوعي يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للفرد وإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له منها الخوف من الفشل، والخوف من الضرر البدني.

ب- موقف المنافسة الذاتي:

ويعني كيف يدرك أو يتقبل الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة حيث يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل (استعداد الفرد، اتجاهاته، قدراته)، كذلك كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة والتعرف على الفروق بينهم أي التعرف على الجانب الذاتي لمواقف المنافسة.

ج- 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:

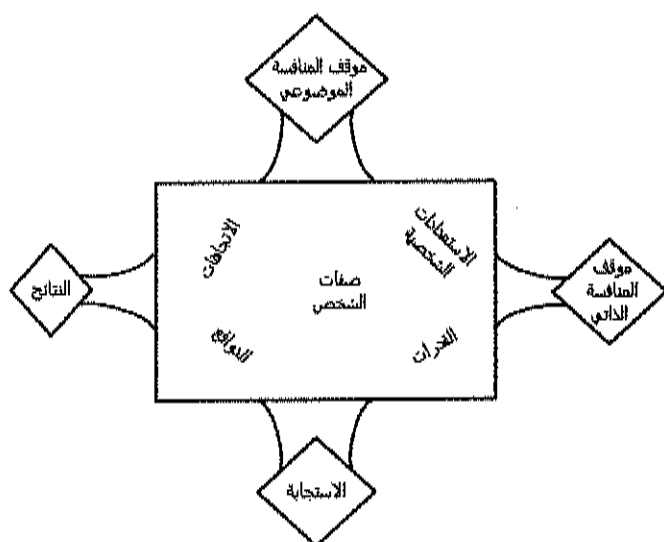
- الاستجابة السلوكية: مثال ذلك الأداء الجيد.
- الاستجابة الفسيولوجية: مثال ذلك زيادة تعرق كف اليد.
- الاستجابة النفسية: مثال ذلك زيادة قلق الحالة.

د- النتائج:

تقييم نتائج المنافسة غالباً في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح والفشل ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها فرد ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمراً مفيداً يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إجمامه عن الاشتراك في

المنافسات التالية، فضلاً عن أنها تعكس إلى حد كبير طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.

ويمكن توضيح سمة قلق المنافسة من خلال الشكل (4):



الشكل رقم (4) يوضح سمة قلق المنافسة

المبحث الخامس: الاستخلاصات الهامة لنتائج بحوث سمة قلق المنافسة الرياضية:

- 1- أظهرت النتائج أن سمة القلق المنافسة ترتبط إيجابياً بالاستعداد النوعي الرياضي مثل "الخوف من الفشل، القلق المعرفي والجسمي"، وترتبط ارتباطاً سلبياً بمتغيرات الحاجة إلى القدرة والثقة بالنفس.
- 2- وجود علاقة موجبة بين سمة قلق المنافسة وكل من سمة القلق العام وقلق الاختبار ووجود علاقة سلبية منخفضة بين سمة قلق المنافسة وكل من وجهة الضبط الداخلي، وتقدير الذات.

- 3- عدم وجود فروق دالة في سمة قلق المنافسة على أساس متغير نوع الجنس (ذكر، أنثى).
 - 4- وأظهرت النتائج عدم الاتفاق حول وجود فروق في سمة قلق المنافسة على أساس متغير العمر السني.
 - 5- إن الرياضيين ذوي سمة قلق المنافسة المرتفع، مقارنة بأقرانهم ذوي سمة قلق المنافسة المنخفض يتميزون بأنهم أكثر قلقاً نحو حدوث الأخطاء، وعدم الأداء الجيد، الفشل في تحقيق الأهداف.
 - 6- هناك مصدران رئيسيان للتهديد لدى الرياضيين ذوي سمة قلق المنافسة المرتفع هما الخوف من الفشل والخوف من التقييم.
 - 7- الرياضيون ذوو سمة قلق المنافسة المرتفع يظهرون درجة أكبر من حالة القلق مقارنة بالرياضيين ذوي سمة قلق المنافسة المنخفض.
 - 8- عدم اتفاق النتائج الخاصة بقدرة اختبار قلق المنافسة الرياضية في التنبؤ بحالة الثقة بالنفس في مواقف المنافسة.
 - 9- عدم وجود علاقة بين اختبار قلق المنافسة الرياضية والقياسات الفسيولوجية للاستثارة.
 - 10- إن النجاح والفشل هما المؤشران المهمان لتفسير العلاقة السلبية للأداء وليس سمة قلق المنافسة.
- إن انفعال القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الرياضيين خلال المنافسات الرياضية وهي من أهم الواجبات التي تقع على كاهل المدربين للسيطرة عليها والتعامل الدقيق معها وستتطرق إلى هذا الموضوع في موضوعين أساسيين هما الإعداد النفسي لرياضة المستويات العليا وموضوع الاستثارة ووسائل الاسترخاء.

حالة قلق المنافسة الرياضية:

وهي تتشابه مع مفهوم (حالة القلق) لدى سبيليرجر ماعدا أن المثير الذي يبعث على استجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة (المباراة) الرياضية وتنقسم حالة قلق المنافسة إلى عدة حالات:

- حالة قلق ما قبل المنافسة: وهي حالة تستغرق يوماً أو يومين قبل اشتراك اللاعب في المنافسة.

- حالة قلق بداية المنافسة: وهي حالة تستغرق فترة زمنية قصيرة (بضع ساعات ودقائق) قبل اشتراك اللاعب في المنافسة وتحدث في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة.

- حالة قلق المنافسة: وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات نتيجة لأحداث المنافسة الرياضية.

- حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي الحالة التي تتألب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة ونتائجها عند الهزيمة وعدم تحقيق مستوى متوقع.

أنموذج حالات قلق ما قبل المنافسة:

- حالة حمى البداية: زيادة عمليات الاستثارة (التنشيط الفسيولوجي) في مراكز متعددة من المخ كذلك هبوط ملحوظ في عمليات (الكف) التي تعمل على إبطال مفعول بعض الإشارات العصبية وذلك بارتباطها ببعض الأعراض النفسية والأعراض الانفعالية غير السارة.

- حالة عدم المبالاة بالبداية: عكس حالة (حمى البداية) إذ تعزى إلى زيادة عمليات (الكف) في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الاستثارة الفسيولوجية كما ترتبط ببعض الحالات النفسية والانفعالية السلبية.

- حالة الاستعداد للكفاح: وهي على نقيض الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن العام بين العمليات العصبية أي بين حالتَي (الإثارة العصبية) و(الكف العصبي) كما ترتبط بحالة نفسية أو انفعالية مثلى للاعب.

العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة:

في مباراة معينة قد يمر اللاعب في حالة (حمى البداية) وفي مباراة تالية قد نجده في حالة (الاستعداد للكفاح) وهكذا تختلف حالة اللاعب قبل بداية المباريات من مباراة لأخرى ويعزى ظهور اللاعب في حالة معينة من حالات القلق ما قبل المنافسة إلى عوامل متنوعة متعددة أهمها:

1- النمط العصبي للاعب.

2- الخبرة السابقة.

3- الحالة التدريبية للاعب.

4- مستوى المنافسة.

5- أهمية المنافسة.

6- نظام المنافسات.

7- استجابات المتقدمين.

8- مكان المنافسة.

9- الحالة المناخية.

وسنتطرق إلى حالات قلق ما قبل المنافسة بشكل أكثر تفصيلاً في فصول لاحقة.

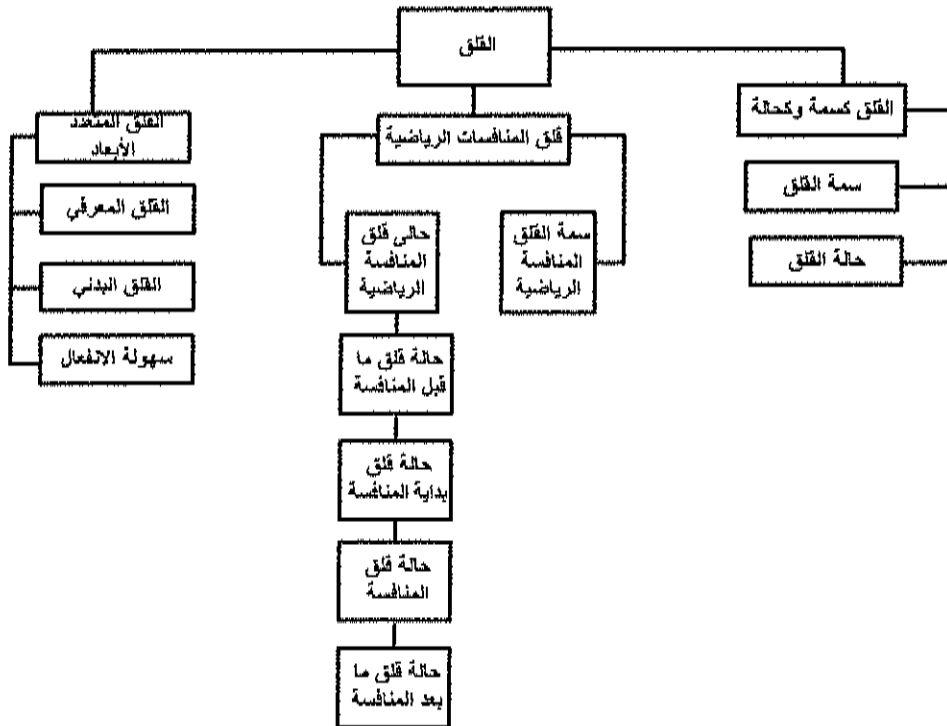
القلق المتعدد الأبعاد:

أشار (بوركوفك) 1976 إلى أن القلق يمكن النظر إليه على أنه ليس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية هي:

- **القلق المعرفي:** ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء، وعدم القدرة على التركيز وتشتيت الانتباه.

- **القلق البدني:** إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

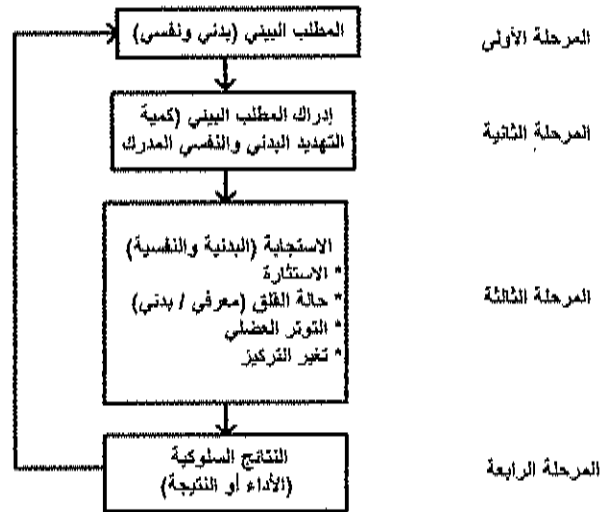
- **الثقة بالنفس:** وهو البعد الإيجابي في مواجهة عامل القلق. وتعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبياً في مجال تطبيقها على اللاعبين إلا أن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني والقلق المعرفي، ولهذه النظرية أهمية تكمن باستخدام الطرائق والوسائل لمواجهة بعد القلق فإذا كان القلق الذي يظهر على اللاعب هو قلق بدني فعندئذ يمكن مواجهته باستخدام التدريب الاسترخائي، أما إذا كان البعد الواضح للقلق هو قلق معرفي فعندئذ يمكن استخدام التصور العقلي والشكل (5) يوضح ملخصاً للنماذج المختلفة للقلق.



الشكل رقم (5) يوضح النماذج المختلفة للقلق

القلق والضغط:

الضغط حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضيق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه. أي عندما يكون اللاعب في حالة أو موقف مثل المنافسة الرياضية فسيكون لديه بعض الإدراك عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع أن يقوم به. فإذا أدرك أن ما هو مطلوب منه يزيد عم قدراته واستطاعته (موقف مهدد) ففي هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط وعملية الضغط تتكون من أربع مراحل مترابطة وكما في الشكل (6):



الشكل (6) يوضح المراحل و الضغوط التي يمر بها الفرد للوصول إلى القلق

أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق من خلال قائمة المنافسة أو قياس حالة قلق المنافسة، ولكن هذه المرة سوف نتعرف على القلق لدى الرياضيين من خلال بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك:

1- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق. (لاعب كرة القدم يتميز بالأداء الجيد خلال التدريب ثم أثناء المنافسة يضعف مستوى أدائه فذلك مؤشر لزيادة القلق).

2- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق. (لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم)

3- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشراً أحياناً لارتفاع مستوى القلق.

4- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية. إن اللاعب الذي تحدث له إصابات كثيرة في أثناء الممارسة ربما يرجع السبب لارتفاع مستوى القلق، فهو يريد الاشتراك في المنافسة ويخشى الفشل، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة).

الباب الرابع

الدافعية والتحفيز في المجال الرياضي

الفصل الأول: الدافعية والرياضة .

الفصل الثاني: التحفيز ومكافأة السلوك الرياضي .

الفصل الأول

التعريف بالدافعية

المبحث الأول: مفهوم الدافعية وأهميتها.

المبحث الثاني: حالات الدافعية.

المبحث الثالث: وظيفة الدافعية.

المبحث الرابع: دوافع المشاركة الرياضية.

المبحث الخامس: دوافع الإنجاز.

المبحث السادس: الدافعية والأداء الرياضي.

المبحث السابع: الدافع الذاتي الإثابة (المكافأة الذاتية).

الفصل الأول

التعريف بالدافعية

مقدمة

يعد موضوع الدافعية من بين أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي بعضهم الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاباً أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر بعضهم في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف آخرون عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟

كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً عن أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز وتثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرائق استثمارها تطبيقياً في عملهم التربوي الرياضي.

إن الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية للإنسان وقد يكون هذا النقص جسيماً أو نفسياً أو اجتماعياً كالحاجة للأكل والشرب حيث إن الشخص العطشان أو الجائع سيرغب بالتغلب على هذا النقص الجسمي لذلك فإن رغبته ستدفعه للحصول على الطعام وهذه الرغبة للحصول على الطعام هي ما يسمى (الدافع). فمن جراء الحاجة الجسمية هذه ينتج الدافع النفسي. مثل ذلك

الحاجة إلى التقدير والاحترام في المجتمع فالشخص في هذه الحالة ستتولد لديه الرغبة للتحرك والعمل لتحقيق هذه الحاجة الاجتماعية لذلك فإنه يندفع نحو كسب الأفراد حوله والقيام بالأعمال المفيدة للمحيط الذي يعيش فيه.

المبحث الأول: مفهوم الدافعية وأهميتها

موضوع "الدافعية Motivation" يعدّ من بين أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو:

"You can lead the horse to the river, but you can't force him to drink"

أي "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، لكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب" لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء - أي عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب.

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو الآتي: "يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى الجهد" لأنه سيقوم بأداء ذلك - من تلقاء نفسه - عندما تتوافر لديه الدافعية. وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللاشعورية، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك - وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكان الدافعية في ضوء التعريف السابق تعدّ بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً - أي إنها ليست حاصلات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة - إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه. وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، المحرك له في المواقف المختلفة أي إنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.

المبحث الثاني: حالات الدافعية

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل: الدافع، الحاجة، والغريزة والحافز والميل والاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو الآتي:

الدافع Motive:

هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين.

الحاجة Need:

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص. وأشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفاء) أو قد يكون من الناحية النفسية (كالحاجة إلى الإنجاز).

الغريزة Instinct:

يقصد بالغريزة حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المثيرات. وفي الوقت الحالي لا يستخدم العديد من الباحثين في علم النفس مصطلح الغريزة لتفسير سلوك الإنسان.

الحافز Drive:

يستخدم بعض الباحثين في علم النفس مصطلح "الحافز" كبديل لمصطلح "الغريزة" على أساس أن الغريزة ما هي إلا "حافز فطري" يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة.

كما أشار بعض الباحثين في علم النفس إلى أن الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفسيولوجية، وأهم ما يميزه الارتباط بينه وبين مثير معين يسمى "مثير الحافز" والذي يحدد سلوك الكائن الحي عند نشوء حاجة معينة.

الباعث Incentive:

يختلف الباعث عن الدافع، فالباعث خارجي في حين أن الدافع داخلي. فالثواب والعقاب نوع من البواعث الخارجية التي يمكن أن تشبع الظروف الدافعة. كما قد يكون الباعث مادياً أو معنوياً ويرتبط بالبيئة الخارجية.

الميل Interest:

يسمى الميل أحياناً بالاهتمام ويقصد به: استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه. والتعرف على ميول الفرد نحو النشاط الرياضي يتطلب ما يأتي:

- التعبير اللغوي عن حبه أو كراهيته لنشاط رياضي معين.
 - ممارسته للنشاط الرياضي الذي يميل إليه ويقضي وقتاً في ممارسته.
 - لديه معلومات عن النشاط الرياضي الذي يميل إليه.
- وأشار سعد جلال ومحمد علاوي (1982) إلى أن الميل أو الاهتمام بالرياضة لا يعني دائماً الممارسة الرياضية لأن تحقيق الميل يتطلب شرطاً آخر وهو القدرة. فقد يحب الفرد لعبة كرة السلة ويميل إليها ولكن ليس من الضروري أن تكون لديه القدرات والمهارات الحركية المطلوبة لممارسة هذه اللعبة. ومن ناحية أخرى قد يتوفر الميل والقدرة ولا نتاج للفرد ظروف الممارسة.
- كما قد يكون الميل نحو النشاط الرياضي إيجابياً وينعكس في الممارسة الإيجابية للنشطة لنوع من أنواع الرياضية، كما قد يكون الميل "استقبالياً"، أي

يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة أو المشاهدة لكل ما يرتبط بالنشاط الرياضي الذي يميل إليه.

الاتجاه Attitude:

ينظر إلى الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك. وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه. ومن بينها أن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات. كما أن الاتجاه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تفويضية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً معيناً. ومن ناحية أخرى فإن الاتجاه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تواجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة.

والاتجاه متعلم - أي مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد، كما أنه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية، وقد يكون الاتجاه إيجابياً أو سلبياً أو حيادياً نحو موضوع ما أو نحو موضوعات معينة كالممارسة الرياضية مثلاً.

المبحث الثالث: 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 في المنافسة.

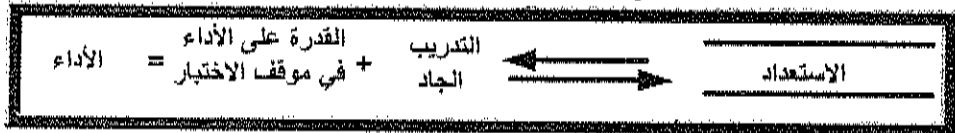
وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، وفترة ومقدار الممارسة. وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب،

فضلاً عن العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

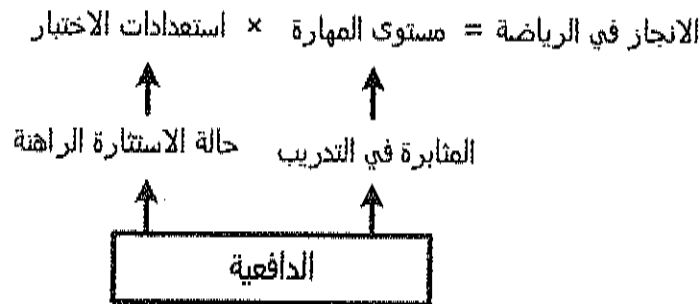
أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائماً من الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء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

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

- 1- استعداد مناسب لهذه الرياضة.
- 2- التدريب الجاد لتطوير الاستعداد.
- 3- كفاءة أداء الرياضي عند التقييم.



بمعنى آخر أن الأداء لأية مهارة وفي أي وقت هو ناتج تطوير الاستعداد والقدرة على الأداء الجيد في موقف الاختبار أو المنافسة وكما هو موضح في الشكل الآتي:



المبحث الرابع: دوافع المشاركة في الرياضة

توالت دراسات دوافع المشاركة في الرياضة منذ عام 1983 للبحث وراء أسباب اندماج الشباب في أنشطة التربية البدنية والرياضية ويتمثل ذلك في المجموعة الحديثة من دراسات جيل Gill وهديستون Huddleston 1983، وجولد Gould، وفيلتز Feltz، وويس Weiss 1985، وكلينت Klint، وويس Weiss 1986، 1987، ويس Weiss، بتليشكوف Petlichoff 1989، وبرودوكن Brodtkin، ويس Weiss 1990 فضلاً عن أن بعضاً من الأسئلة الموجهة في هذه الدراسات تضمنت أسباب العزوف أو الانسحاب من المشاركة الرياضية ولعل دوافع وأسباب المشاركة قد تزود الموجهين والمعلمين بالمعلومات عن العوامل التي تسهم في دافعية الرياضة لدى الشباب.

وقد استخدم في معظم الدراسات اختبار (PMI) قائمة دافعية المشاركة Participation Motivation Invocatory والذي صممه جيل وآخرون وتم تطبيقه وتعديله في العديد من الدراسات. ويتضمن الاختبار 30 دافعاً من الدوافع التي تمثل المشاركة في الرياضة ويتم تقييمها من خلال مقياس ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) وباستخدام أسلوب ليكرت، وقد تم الاتفاق بين مجموع الدراسات السابقة على تحديد الدوافع الآتية كأسباب تفسيرية لمشاركة الشباب في الرياضة: أولاً: دوافع مباشرة:

- 1- الدافع لتعلم مهارات جديدة.
- 2- دافع التحدي والإثارة والمنافسة.
- 3- دافع الحصول على المتعة والسعادة من المشاركة في الرياضة.
- 4- دافع الاستمتاع بجو وروح الفريق وتكوين الصداقة.
- 5- دافع الحاجة للانتماء.
- 6- دافع الحصول على الجوائز والمكافآت.
- 7- دافع بناء الشخصية.

ثانياً: دوافع غير مباشرة:

- 1- دافع اكتساب اللياقة البدنية.
 - 2- دافع تطوير قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
 - 3- دافع الترويح واستثمار وقت الفراغ.
 - 4- دافع التخلص من الإجهاد والتوتر العصبي.
 - 5- دافع تطوير الصحة النفسية.
- وتشير دراسات الدافعية في مجالات رياضات الناشئين والموهوبين إلى اتجاهين رئيسيين:

- 1- تحقيق المتعة.
- 2- الشعور بقيمة الذات.

المبحث الخامس: دافع الإنجاز

يرجع الفضل في إدخال مفهوم الحاجة (الحاجة للإنجاز) إلى التراث النفسي منذ عام (1983) لعالم النفس هنري موراي (Murray) إذ كان تصوره للحاجة ينبثق من تصوره الكلي للشخصية، فهي عنده تكون فرضياً يمثل قوة تنظيم الإدراك، والتعقل والنزوع والفعل بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع إلى اتجاه الإشباع أو تخفيف التوتر (محمد، 1977، ص17).

أما مايكلياند (McClelland) فيرى أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن إكساب الفرد الدافع للإنجاز على النحو الذي تسمح به معايير المجتمع وظروفه خلال مرحلة الطفولة، وإن هذا الدافع له علاقة موجبة مرتبطة بسمّة الاستقلالية عند الطفل قريبة الشبه من ديناميات اكتساب دافع الإنجاز ونموه، وربما عد الإنجاز واستقلالية مظهرين كاملين لعملية التنشئة الاجتماعية (جلال، 1985، ص427).

ويرى اتكنسون (Atkinson) أن هناك ثلاث عوامل مهمة تستثير دافع الإنجاز هي:

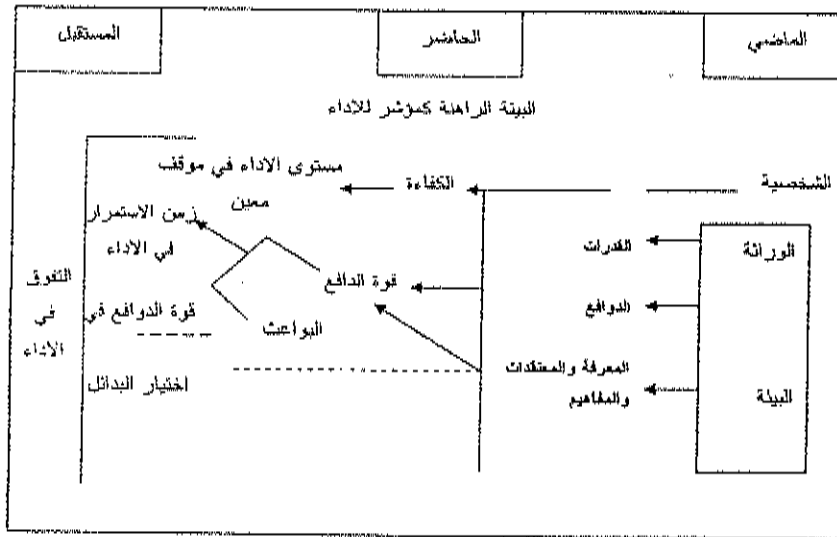
1- استعداد أو دافع ثابت نسبياً لبلوغ النجاح أو تجنب الفشل.

2- احتمال أو توقع النجاح أو الفشل.

3- جاذبية أو قيمة الحافز الخارجي للنجاح أو قيمة الحافز السالب للفشل.

وعند تفاعل هذه العوامل الثلاثة يتحدد نوع الفرد كونه من ذوي الأمل في النجاح أو الخوف من الفشل، فإذا كان الفرد من النوع الأول وهذا يعني أنه يتمتع بقدرة إنجازية يستطيع من خلالها ممارسة النشاطات التي تتطلب منه أداء جيداً، إن دافع الإنجاز يعكس مكونين رئيسيين هما الأمل في النجاح والخوف من الفشل في أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهوده وكفاحه من أجل النجاح وبلوغ الأفضل، فالخوف من الفشل يحدد للفرد إمكانية الإنجاز الناجح ويقلل من مطامحه للقيام بأعمال كبيرة وإنجاز مهام صعبة إذ إن الفرد يخشى الإخفاق في أدائه فيلجأ إلى الأعمال التي تزيد فيها احتمالية نجاحه.

وقد قدم (Atkinson) 1974 نموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الإنجاز) في الأداء، أمكن الاستفادة منه في توضيح طبيعة العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي كما هو موضح بالشكل (7):



الشكل رقم (7) يوضح عوامل الدافعية المؤثرة في الانجاز

ويستخلص من الشكل السابق بالعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء الرياضي في الاعتبار الهامة الآتية:

- 1- يعد التفوق في الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة، وتأثير البيئة الراهنة وتوقع النتائج في المستقبل.
- 2- تتأثر مقدرة الشخص ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلاً عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة.
- 3- تعمل البيئة الراهنة (الموقف) دوراً مهماً كمؤشر للأداء، ويتحدد ذلك في ضوء متطلبات وطبيعة الأداء الشخصي ناتج كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.

4- يعد مستوى الأداء الشخصي ناتج كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.

5- يتأثر زمن الاستمرار في الأداء بعاملين هما:

أ- توقع أن فعلاً معيناً سوف يؤدي إلى الهدف.

ب- قيمة الباعث الذي يقدمه الهدف.

6- يعد الباعث عملاً مساعداً في زيادة قوة الدافع، والاختيار بين البدائل

ولكن ليس هو العامل الأوحد.

7- يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكين أساسيين هما:

أ- مستوى الأداء (قدرات) الشخص.

ب- فترة الممارسة للأداء (راتب، 2000، ص78-80)

قياس دافعية الإنجاز الرياضي:

قدم د. أحمد لطيف جاسم بروفياً لقياس دافع الإنجاز الرياضي نرى أنه من

المهم أن نتطرق إليه لأهميته في المجال الرياضي لقياس مستوى دافعية الإنجاز

لدى الرياضيين وهو كما يأتي:

مقياس دافع الإنجاز الرياضي بصيغته النهائية

عزيزي الرياضي:

تحية طيبة...

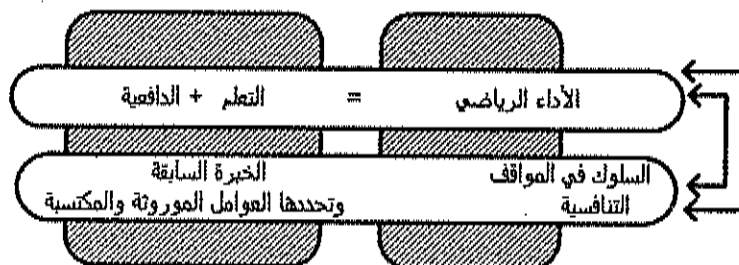
في أدناه فقرات تعبر عن بعض السلوكيات الخاصة بالرياضيين لذا نرجو منك تأشير إجابتك بعلامة (✓) على البديل الذي تختاره بما يعبر عن مدى انطباقه عليك، فلا داعي لذكر الاسم لأن المقياس وضع لأغراض علمية. نرجو تعاونك، شاكرين لك ذلك خدمة للبحث العلمي

ت	الفقرات	ينطبق على دائماً	ينطبق على غالباً	ينطبق على أحياناً	ينطبق على نادراً	لا ينطبق
1	يكون أدائي أفضل في المنافسات القوية مقارنة بالسهلة.					
2	ابتعد عن التحدي في المنافسات الرياضية					
3	أود أن أفعل أي شيء في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية.					
4	أندرب بقوة كي لا أهزم في المنافسة.					
5	يبدو أنني لا أتنافس تنافساً جيداً.					
6	عندما أرغب في تحقيق نتيجة رياضية معينة فأبذل أقصى ما أملك للوصول إليها.					
7	أندرب كي أصبح أحسن لاعب في نوع الرياضة التي أمارسها.					
8	أعرف وإجابتي أكثر من اعتقادي على توجيهات المدرب.					
9	أؤمن أن التفوق في الرياضة يعتمد في كثير من الأحيان على الحظ.					
10	عندما أبتارى في لعبة صعبة أتوقع الفشل فيها أكثر من النجاح.					
11	أجلب إلى الحيلة والحداد عندما لا أتمكن من تحقيق النجاح في لعبة ما.					
12	لا أترك وقتي يضيع من دون أن أستفله في التدريب					
13	أشعر ببعض الملل من الرياضة بسبب كثرة التدريب والمباريات					
14	لا أتم بالراحة حتى أنهي المباريات بنجاح.					
15	أشعر في أثناء المباريات بمسؤولية كبيرة لا أستطيع تحملها.					
16	أطمح أن أكون لاعباً مشهوراً.					

ت	الفترات	يتطبق على دائماً	يتطبق على غالباً	يتطبق على أحياناً	يتطبق على نادراً	لا يتطبق
17	أشعر بثقة كبيرة في نفسي عند أداء الألعاب الرياضية.					
18	أصاب التكاسل والإهمال في تادية بعض المهام الرياضية					
19	لا تتبرفي المنافسات السهلة والتي يكون فيه الفوز محققاً.					
20	أخشى أن يصيبني ضرر في أثناء تادية بعض المهمات الرياضية					
21	لا يبعثي التعب الجسدي في أثناء التدريبات التي أقوم بها.					
22	عندما أقرر الفوز في أي ممارسة رياضية فإنني أستطيع تحقيق ذلك.					
23	أفضل أن يكون لي أصدقاء من الوسط الرياضي.					
24	يمعني أن أظهر نشاطاً رياضياً متميزاً عن الآخرين					
25	أتابع البرامج الرياضية لأطور امكانياتي					
26	تمنعني الظروف المحيطة من مواصلة نشاطي الرياضي					

المبحث السادس: الدافعية والأداء الرياضي

هناك اتفاق عام بين العلماء والباحثين على كل من أهمية الدافعية وتوجيه الاستثارة إيجابياً في مجال الأداء المهاري والتفوق في جميع المراحل التعليمية والتدريبية والمنافسات ويشير روبرت سنجر 1984 Singer إلى أن التفوق هو حصيلة كل من التعلم والدافعية وقد برهن على أهمية ذلك من خلال المعادلة الآتية:

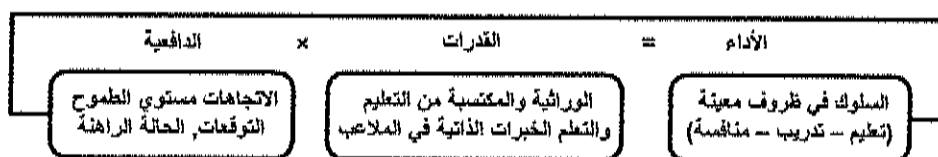


- ومن المعادلة السابقة يمكن استنتاج أن السلوك في الموقف التنافسي يؤثر ويتأثر بالأداء.

- والخبرة السابقة كما تحدد العوامل الموروثة والمكتسبة تؤثر وتتأثر بالتعليم ومستوى الدافعية.
- وبآتي فإن الأداء الرياضي (السلوك في المنافسة) = التعلم والتدريب (الخبرة السابقة).

ويؤكد وارن Warn 1983 على أن استثارة دوافع اللاعب بهدف التفوق في الرياضة تمثل من 70% إلى 90% من العملية التدريبية حيث إن التفوق يعني اكتساب الجوانب المهارية والمعرفية والخططية ويعمل الدافع لحث اللاعب على إطلاق الطاقة وبذل الجهد اللازمين لإنجاز المهارات سواء في التعليم أو التدريب والمنافسة.

ويشير سنجر Singer 1980 إلى أن الدافعية Motivation تمثل مكانة متقدمة وتؤثر بصورة مباشرة على التعلم والتدريب وأداء الفرد للمهارات الرياضية من بين العوامل التي يتأثر بها الأداء مثل القدرات البدنية ومستوى التدريب وشخصية اللاعب، ومستواه المهاري ويستمر تأثير الدافعية قبل وأثناء أداء المهارة، بل وحتى أسلوب تنفيذها والنتائج المحققة ويؤكد ذلك في الصيغة الآتية:



المبحث السابع: الدافع الذاتي الإثابة (المكافأة الذاتية) و الدافع الخارجي في رياضة الناشئين:

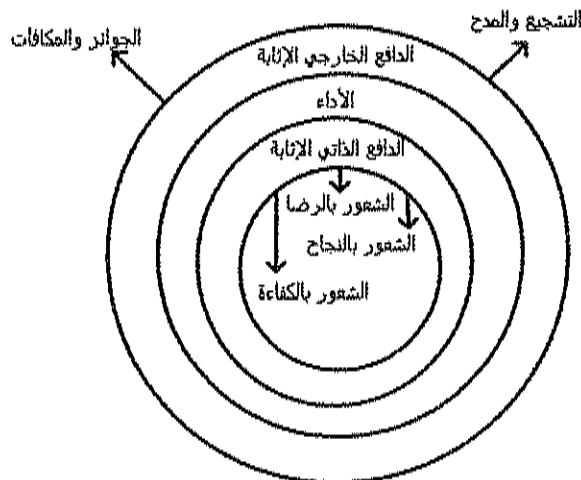
يعني الدافع الذاتي الإثابة (Intrinsic) مكافأة داخلية تحدث للناشئ أثناء الأداء.. وعلى هذا النحو يعد الدافع الذاتي الإثابة جزءاً مهماً مكملاً لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الهدف من التعلم تحقيق الاستمتاع والرضا لدى الناشئ. ويتضح الدافع الذاتي الإثابة عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين، أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة.. ويتوقع أن تستمر هذه الرغبة مادام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة، وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعاً من طبيعة النشاط الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به. والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادي أو مكافأة خارجية.

بمعنى أن الدافع الذاتي الإثابة ينبع من داخل الناشئ، ويحدث أثناء الأداء، ومثال ذلك: إن الناشئ يستمتع بحضوره كل جرعة من جرعات التدريب، ويعد غيابه بمثابة فقدانه للشيء الثمين والمهم المحبب له. فهو على النحو السابق لا يعول أهمية كبيرة على المميزات الخارجية التي يمكن أن يحصل عليها نظير اشتراكه في عملية التدريب أو الممارسة... أو بالأحرى يرى أن الاستمتاع بالممارسة يفوق العائد المنتظر نتيجة الممارسة.

ويقصد بالدافع الخارجي الإثابة (Extrinsic) حصول الناشئ على مكافأة خارجية نظير الأداء أو الممارسة، وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الأداء هو حصوله على المكافأة الخارجية. فالدافع الخارجي الإثابة على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب، وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها، وقد يكون مادياً مثل المكافآت المالية والجوائز، أو معنوياً مثل التشجيع والإطراء.

وبالرغم من اختلاف المهتمين بالإعداد النفسي للنشء الرياضي عن مدى مساهمة كل من الدافع الذاتي الإثابة والدافع الخارجي الإثابة في تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي، فإنهم يتفقون على أهمية الدافع الذاتي الإثابة المتمثل في أنواع المكافآت الخارجية التي يحصل عليها الناشئ، قد تقيد في استمالة الناشئ إلى الانضمام لبرنامج النشاط الرياضي، أو تطوير الأداء لفترات معينة، ولكن لا تضمن الاستمرار في الممارسة وتحقيق التفوق... ومن ناحية أخرى فإن الدافع الذاتي الإثابة المتمثل في ممارسة الرياضة بدافع الحب وتحقيق الاستمتاع وأن الممارسة تمثل قيمة في ذاتها يكفل للناشئ الاستمرار والممارسة لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن الالتزام وبذل الجهد خلال الممارسة أو المنافسة.

والخلاصة: أن العلاقة بين مصدري الدافع الخارجي الإثابة والدافع الذاتي الإثابة علاقة وثيقة، وهما كالوجهين للعملة الواحدة يوضحها الشكل، ولكن الذي يهمننا هنا هو أن الدافع الخارجي للإثابة لا يعطي ثماره دون وجود الدافع الذاتي الإثابة. فهو الأولي بالاهتمام والرعاية لتنمية الدافعية لدى النشء، كما أنه هو الذي يضمن الاستمرار في الممارسة لأطول فترة ممكنة. لاحظ الشكل (8).



شكل (8) يوضح التفاعل بين الدافع الذاتي الإثابة والدافع الخارجي الإثابة لدى النشء الرياضي

يوضح الشكل أن الدافع الذاتي الإثابة يحدث أثناء الأداء، وينعكس في شعور
النشء بتحقيق قيمة ذاته، والشعور بالاستمتاع والرضا، كما يتضح من الشكل أن
الدافع الخارجي الإثابة يحدث بعد الأداء ويتخذ أشكالاً مختلفة مثل التشجيع
والمديح أو الجوائز والمكافآت في أشكالها المختلفة.

الفصل الثاني

التحفيز ومكافأة السلوك الرياضي

المبحث الأول: أهداف التحفيز.

المبحث الثاني: العلاقة بين التحفيز والإنجاز.

المبحث الثالث: مكافأة الرياضي.

المبحث الرابع: كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب.

المبحث الخامس: أسباب اشتراك الناشئين في الرياضة.

الفصل الثاني

التحفيز ومكافأة السلوك الرياضي

مقدمة:

إن مستوى إنجاز المهارة لا يعبر عن درجة تعليمها فقد يكون لدى المتعلم إمكانية أكبر لتحقيق إنجاز أعلى ، فالإنجاز يتأثر بعدة متغيرات نفسية أو بدنية أو اجتماعية تؤثر فيه ولكن يجب التأكيد أن درجة التعلم ستساوي مستوى الإنجاز عند توفر الحوافز المناسبة الاستعدادات الجسمية المناسبة أيضاً. فمستوى الإنجاز يتأثر إيجابياً بدرجة المتعلم التي هي أكثر ثباتاً من مستوى الإنجاز الذي يمكن أن يكون عالياً أو منخفضاً أو متوسطاً تبعاً لتأثره بالحوافز. مما تقدم يظهر بوضوح الارتباط والعلاقة القوية بين الحافز والإنجاز الرياضي فهل هذا يعني أن الحافز كلما كان قوياً كان الإنجاز عالياً وإن العكس صحيح وفي كل الأحوال؟ وهل لطبيعة الفعالية علاقة بالارتباط بين الحافز والإنجاز؟ وهل تؤثر المواقف المتغيرة في هذه العلاقة أم لا؟ ثم هل أن لطبيعة الشخصية التي يتسم بها الرياضي علاقة بالارتباط بين الحافز والإنجاز أو مستوى الاستجابة؟ وإذا ما حقق الرياضي إنجازاً كيف تكافئه لكي تنشط الدافعية لديه وبالأتي تقوية السرايط بين الحافز وذلك الإنجاز. كل هذه الأسئلة تتطلب الإجابة عنها. إن الفعاليات الرياضية ذات بيانات مختلفة، فهناك فعاليات فردية وجماعية وهناك متغيرات وخصوصيات تفرضها مواقف تلك البيانات لتعطيتها صبغة أو سمات تتصف بها وتختلف عن غيرها. ولكنها في الوقت نفسه تشترك ببعض الصفات التي تؤدي إلى الحاجة إلى نفس التحفيز لتنشيط الدافعية لدى الرياضيين وفيما يأتي سنتطرق إلى أهم المحاور التي يمكننا من خلالها الإجابة على جملة الأسئلة والتفسيرات.

المبحث الأول: أهداف التحفيز

من المهم جداً أن نحدد ما هي أهداف التحفيز في المجال الرياضي لنعبر عن أهميته في رفع مستوى الإنجاز والحفاظ عليه، إن أهداف وأغراض التحفيز كثيرة يمكننا أن نلخصها في النقاط الآتية:

1- رفع مستوى الإنجاز الرياضي:

يعد هذا الهدف هدفاً عاماً وهو قد يمثل كل الأغراض الأخرى التي سنتطرق إليها فالإنجاز الرياضي لا يتوقف عند حد معين والتحفيز هو المحرك لدفع الإنجاز إلى الأمام فقد يتوقف الإنجاز أو يتراجع نتيجة لعدم وجود الدافع والحافز اللازم لتقدم الرياضي وهذا واجب المربي والإداري وكل من هو مسؤول عن تحقيق الإنجاز والتقدم به.

2- الثبات في التدريب:

إن أعباء التدريب كبيرة قد تسبب انعكاسات نفسية سلبية على الرياضي نتيجة عدم تحمله لهذه الأعباء أو استيعابه لها أو عدم معرفته كيفية التعامل معها... التحفيز في هذه الحالة يكون عاملاً دافعاً لتحمل هذه الأعباء والبحث عن الوسائل اللازمة للتعامل الموضوعي العلمي معها وبذلك يستطيع الرياضي أن يكون أكثر ثباتاً في التدريب.

3- زيادة بذل الجهود أثناء التدريب والمنافسة:

إن الاستمرار في تحقيق الإنجاز يتطلب بذل جهود أكبر في التدريب والسباق وإن الرياضي لا يمكن أن يعطي كل هذه الجهود إذا لم يكن مندفعاً وراغباً فيها إن استمرار التحفيز بوتائر منسقة ومدرسة يعطي ديمومة للدافعية نحو بذل الجهود البدنية والذهنية بوتائر متصاعدة في التدريب والسباق.

4- استغلال استحضار أعلى الإمكانيات : نشير المصادر إلى أن الفرد تحت قدرته الإدارية يستطيع أن يستحضر 80% من إمكانياته وأن 20% الباقية منها يستطيع أن يصل إليها ويستحضرها لخدمة الإنجاز بتعرضه لبعض المواقف

النفسية كالخوف من خطر يلاحق الفرد مثلاً أو استخدام بعض الوسائل كالتحفيز مثلاً.. فتعب رياضي الماراثون في الأمتار الأخيرة يمكن تناسيه أو التغلب عليه إذا كان هناك تحفيز عالٍ كذلك في رياضات السرعة والقوة، يتطلب من الرياضي أن يجمع أقصى طاقاته التي يمتلكها لزيادة سرعته أو بذل أقصى قوة لرفع الحديد.

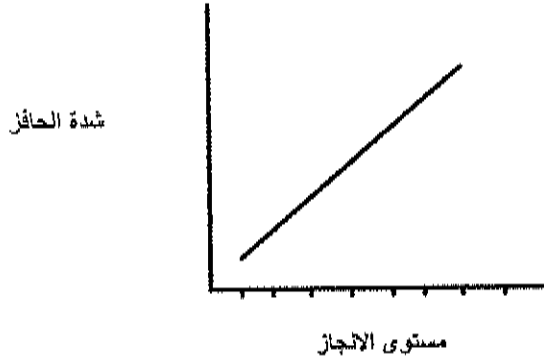
5- اختيار الفعاليات: إن وجود بعض عناصر التحفيز في فعالية دون أخرى يدفع الفرد إلى التوجيه نحو ممارسة هذه الفعاليات وهنا يأتي دور المربي في توجيه الأفراد لاختيار الفعاليات حسب الإمكانيات والمواصفات الجسمية والبدنية والنفسية والذهنية اللازمة لممارسة هذه الفعاليات وحسب متطلبات بيئتها وإلا كيف يختار لاعب قصير القامة بمستوى ذكاء منخفض لفعالية مثل كرة السلة التي تتطلب أجساماً طويلة وقدرة عقلية عالية وكيف يمكننا أن نتصور فرداً طويلاً جداً يمارس فعالية مثل الجمناز التي تتطلب طولاً متوسطاً أو قصيراً ليستطيع أن يسيطر على أجزاء جسمه أثناء أدائه لحركات مركبة وسريعة.

المبحث الثاني: علاقة التحفيز بالانجاز

أشارت النقاط في المبحث السابق إلى وجود علاقة حقيقية بين الحافز والانجاز وهي علاقة ايجابية باتجاه تحسين الانجاز الرياضي وتعطى الإجابة على مساءلاتنا هل تعني هذه العلاقة الحقيقة أنه كلما زاد التحفيز ارتفع مستوى الانجاز؟ وهل إذا كان التحفيز منخفضاً انخفض مستوى الانجاز معه؟ وللإجابة على هذه العلاقة وهذه التساؤلات نستعين بنظرتين أساسيتين هي نظرية الدافع ونظرية U المقلوب لتوضيح هذه العلاقة وكما يأتي:

1-نظرية الدافع:

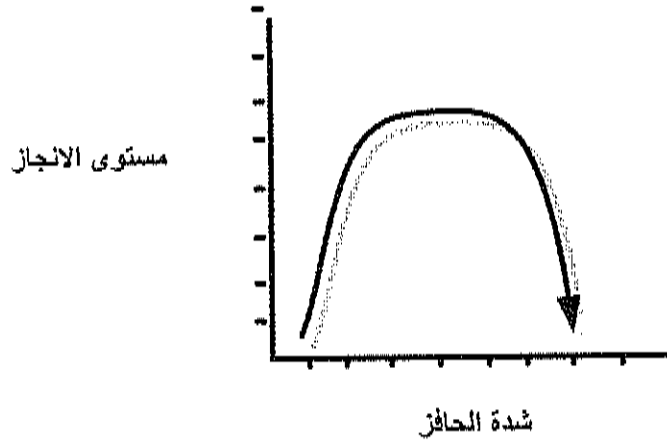
تشير هذه النظرية إلى أن هناك علاقة طردية بين التحفيز والانجاز أي إنه كلما كان التحفيز عالياً كلما زاد الانجاز معه ويمكننا أن نتعرف على هذا المفهوم أكثر من خلال ملاحظة الشكل (9).



الشكل (9) يوضح أن مستوى الانجاز يرتفع مع ارتفاع شدة التحفيز.

2-نظرية U المقلوب:

سميت بهذه التسمية لأنها تشبه حرف U المقلوب باللغة الانكليزية وتشير إلى أن الانجاز يرتفع مع ارتفاع شدة التحفيز ولكن إلى حد معين وإنه سيتوقف ويبدأ بالانخفاض مع زيادة شدة التحفيز لاحظ الشكل (10).



الشكل (10) يوضح تحسن مستوى الانجاز مع ارتفاع شدة الحافز ولكن إلى حد معين ثم يبدأ الانجاز بالتوقف ثم الانخفاض مع زيادة شدة التحفيز.

ومما تقدم نستطيع أن نعبر عن العلاقة بين الحافز والانجاز بأنها طردية فنظرية الدافع توضح هذه العلاقة الطردية بينهما أي ضرورة الزيادة في شدة التحفيز لغرض تحسن الانجاز الرياضي وهذا ما نشاهده أو يفيدنا كأسلوب للتحفيز في رياضات القوة والسرعة والتحمل والتي لا تحتاج إلى جهد تكتيكي وتفكيري عال فسباق الـ 100م يحتاج إلى تحفيز عال لزيادة سرعته وكذلك متسابق المارثون لتحمل أعباء المسافة الكبيرة المطلوب أن يقطعها وزيادة سرعته في نهاية السباق وكذلك رافع الأثقال لتحفيزه على بذل المزيد من القوة.. وبذلك نرى أن هذه الأنواع من الرياضات تتصف ببساطة متطلباتها الفكرية وزيادة متطلباتها البدنية وعليه يتوجب فيها زيادة متصاعدة من الدافعية والتحفيز على بذل الجهد البدني بشكل أساسي.

أما نظرية U المقلوب فإنها أيضاً تشير إلى أن الانجاز يتحسن مع زيادة شدة التحفيز ولكن إلى حد معين فإن الانجاز سيتوقف وينخفض مع زيادة شدة التحفيز وتطبق هذه النظرية على الألعاب التي تحتاج إلى التفكير خاصة الخططي منه والدقة وتوزيع الجهد على السباق وهذا ما يحصل في الفعاليات الفرقية كلعبة كرة السلة واليد وكرة القدم والطائرة والجمباز حيث يتوجب أن تعطى الفرصة الكافية للرياضي للتفكير بمتطلبات أدائه الكثيرة والمركبة والتي تتطلب الدقة في أكثر الأحيان.

ومما سبق يمكن أن نتصور العلاقة بين التحفيز والانجاز الرياضي حيث يمكن اعتماد طريقة التحفيز حسب مفهوم هاتين النظريتين في فعالية واحدة. ففي كرة السلة مثلاً يتوجب أن يكون التحفيز دقيقاً نظراً للحاجة إلى التفكير الخططي أثناء تطبيق الخطط المختلفة وهذا ينطبق على مفهوم نظرية U المقلوب ولكن في حالات معينة في كرة السلة كالدفاع الضاغطة لكل الملعب لتلافي قلة الوقت وكسب المزيد من الإصابات بأسرع زمن فإن المدرب يحتاج إلى شدة تحفيز عالية لفريقه لأن تطبيق هذا الأسلوب الدفاعي يحتاج إلى جهد بدني عال وإلى شحن نفسي (معنوي) عال وذلك بتطبيق على نظرية الدافع، وعلى مستوى

مراحل التدريب لإعداد الفرق لمختلف الفعاليات ففي فترة الإعداد العام يحتاج الرياضي إلى شحن وتحفيز عال لتحمل أعباء التدريب أو الإعداد البدني وعادة ما يكون التدريب بحجوم عالية وهذا ينطبق على نظرية الدافع في تصاعد وتيرة التحفيز مع زيادة بذل الجهد.

ومع التقدم باتجاه فترة الإعداد الخاص فإن التدريب يتجه نحو خصوصية الفعالية خاصة الفعاليات التي تحتاج إلى جهد تفكيري عال فالمدرّب في هذه الحالة يتخذ قرار تحفيزه للرياضي بدقة تتيح للرياضي تنمية قابليته الذهنية لتقبل خطط الفعالية وتنمية الثقة بالنفس والأداء بعيداً عن المدرّب. وذلك يتخذ طريقة تحفيزية تتطابق ومفهوم نظرية U المقلوب، وبذلك يبقى التحفيز رهناً بطبيعة الفعالية وطبيعة المواقف المختلفة التي تواجه المدرّب والرياضي في الفعالية نفسها.

المبحث الثالث: السلوك الذي يجب مكافأته

يعدّ التدعيم شيئاً مهماً في التعامل بين المدرّب والناشئ لأنه يرتبط بتعديل السلوك. وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك الناشئ هما: التدعيم والعقاب فعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فذلك يعني أن هناك تدعيماً والتدعيم قد يكون إيجابياً مثل إعطاء مكافأة أو سلبياً مثل التخلص من شيء غير مرغوب فيه وعندما تقل الرغبة في تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب.

يمثل هذا المدخل لمبادئ التدعيم قيمة مهارات التعامل والاتصال بين المدرّب والناشئ إذا ما أحسن تطبيقه على نحو صحيح وبالرغم من أن المبادئ نفسها يسهل فهمها فإنها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم. إنه من الأهمية أن يعرف المدرّب ما هو السلوك الذي يستحق المكافأة ثم التمييز بين المكافأة المخطط لها والتدعيم للمواقف العارضة وأخيراً يجب فهم مبادئ التأثير، والتكرار، والتوقيت ونمط المكافأة.

وفيما يأتي الاعتبارات المهمة التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار لتقديم المكافأة لسلوك الناشئ في الرياضة.

1- مكافأة الأداء وليس النتائج:

يفضل إعطاء المكافأة على أساس مدى نجاح الناشئ في تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج نظراً لأن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة حيث إن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل فمنها الزملاء في الفريق أو خصائص المنافسة والتحكم والعوامل الموقفية الأخرى التي تحيط بالمنافسة.

وبالرغم من الاتفاق بين المهتمين بالإعداد النفسي للنشء على ضرورة مكافأة الأداء وليس النتائج نظراً لأن مكافأة النتائج تسبب بعض المشكلات النفسية للنشء فإن هناك صعوبة في تحقيق ذلك بسبب أن المجتمع دائماً يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه.

ويوضح الجدول (2) المقارنة بين مكافأة الأداء ومكافأة النتائج وأثر ذلك على النواحي النفسية للناشئ.

جدول (2) يوضح المقارنة بين مكافأة الأداء والنتائج وأثرهما على بعض النواحي النفسية للناشئ

مكافأة النتائج	مكافأة الأداء
* تكون النتائج خارج سيطرة الناشئ وتتأثر بعوامل كثيرة مثل خصائص المنافسة ، التحكم... الخ.	* يكون الأداء تحت سيطرة الناشئ وفي حدود قدراته
* ضعف تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظراً لأن المكسب والفوز نصيب القليل من الناشئين	* زيادة تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظراً لأن الناشئ كثيراً ما يحقق مستوى الأداء المطلوب منه في حدود قدراته
* ضعف فرص الحصول على مكافأة يؤثر سلباً على النواحي النفسية للناشئ من حيث	* زيادة فرص الحصول على المكافأة يؤثر إيجابياً على النواحي النفسية للناشئ مثل

الشعور بالنجاح والرضا تحسين الأداء الثقة في النفس	زيادة الخوف من الفشل وزيادة القلق ضعف الثقة في النفس
*تزيد من فرص الممارسة الممتعة للناشي نظراً للحصول على المكافأة والتدعيم الاجباري لسلوكه في الممارسة الرياضية وذلك بدوره يزيد من مصدره: الدافع الذاتي الإثابة المهم لاستمرار الناشئ في الرياضة	*تزيد من فرص الممارسة المحببة بالناشي نظراً لكثرة خبرات الفشل وعدم الحصول على المكافأة والتدعيم الإيجابي لسلوكه وذلك بدوره يضعف من مصدر الدافع الذاتي الإثابة المهم لاستمرار الناشئ في الرياضة.

2- مكافأة الجهد أكثر من النجاح:

عندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذي يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة أما إذا عرف أنه يكافأ عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل وذلك بسبب له المزيد من التوتر والقلق.

3- مكافأة الأهداف المرحلية (الصغيرة) الموصلة إلى الأهداف الأكبر:

تتميز الأهداف في التدريب الرياضي أنها من النوع المرجأ الطويل سواء كان موسماً رياضياً أو سنة كاملة أو أكثر. لذلك تظهر أهمية وضع أهداف قصيرة المدى short term goal توضح ماذا يمكن أن يفعل الناشئ حتى يصل إلى الأهداف النهائية.

4- مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي للناشي:

تعد المكافأة بمثابة تدعيم (تعزيز) لسلوك الناشئ لإعادة تكراره.. وحيث إن الجوانب النفسية والاجتماعية للناشي لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية فإنه من الأهمية أن تحظى باهتمام المدرب من حيث تعليمها وتنقيتها وهنا تظهر أهمية دور المكافأة في تعليم السلوك المرغوب فيه. فعلى سبيل المثال يفضل تقديم المكافأة للناشي عندما يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته أو القدرة على تحمل المسؤولية (ولكن يجب أن تعطيه المسؤولية أولاً) كذلك عندما يظهر الروح الرياضية أو التعاون مع جماعة الفريق.. الخ.

*يزداد تكرار المكافأة عندما يتعلم الناشئ مهارات جديدة..المبدأ العام أن زيادة التكرار تعني سرعة التعليم ويجب الحذر هنا من أن المكافأة إذا لم يحسن استخدامها تفقد قيمتها.. كما يجب الإشارة إلى التدعيم والعقاب بمثابة معلومات يستفاد منها لتعلم الناشئ إنهما يوضحان للناشئ وجهة نظر المدرب في السلوك الصحيح والسلوك الخاطيء، فعندما يتعلم الناشئ المهارات جيداً يحتاج إلى التدعيم من وقت إلى آخر.

يجب عدم توقف التدعيم عندما يتعلم الرياضي المهارات جيداً حيث إن اللاعب يحتاج إلى الشعور بالتقدير لانجازاته وإن تجاهل المدرب لاستخدام التدعيم قد يترتب عليه تعمد اللاعب الأداء الضعيف سعياً للحصول على التقدير.

متى تقدم المكافأة؟

يكون الدافع قوياً ونشطاً كلما كانت المكافأة أو التعزيز لأداء الناشئ قريب الحدث أي (مكافأة عاجلة) بينما يكون الدافع ضعيفاً وخاملاً إذا ما تأخرت المكافأة أو التعزيز لأدائه (مكافأة مرجاة).

ما نوع المكافأة التي يجب استخدامها؟

تتأثر درجة الدافع لدى الناشئ بنوع المكافأة فكلما زاد تفضيل الناشئ لنوع معين من المكافأة أثر ذلك الدافع لديه، وتجدر الإشارة إلى أنه توجد فروق فردية كبيرة بين النشء في تحديد نوع المكافأة التي تدعم سلوكهم ويخطئ الكثير من المدربين عندما يتحيزون لنوع معين من المكافأة ظناً منهم أنه أفضل تأثيراً من الأنواع الأخرى ولكن يتوقع اختلاف تأثير نوع المكافأة تبعاً لاستجابة الناشئ وهنا تبدو أهمية دور المدرب في معرفة نوع المكافأة التي يرغب الناشئ فيها ويفضلها.

ويوضح الجدول (3) قائمة بأنواع المكافآت الشائعة وفقاً لفئات ثلاث حاول أن تكتشف أيّاً من هذه المكافآت وغيرها تدعم سلوك الناشئ.

جدول (3) يوضح أنواع المكافأة الخارجية

المكافأة عن طريق النشاط	المكافأة الإنسانية	المكافأة المادية
- الاشتراك في المباريات أكثر من أداء التدريبات	- التشجيع	- الهدايا
- أداء رحلة للعب مع فريق آخر	- الابتسام	- الميداليات
- الحصول على فترات راحة من التمرين	- إظهار الموافقة	- النقود
- تغيير أماكن اللعب مع لاعبين آخرين... الخ	- إظهار الاهتمام... الخ	- بدلة تدريب... الخ

وتسمى أنواع المكافآت الموضحة بالجدول (3) بالمكافآت الخارجية لأنها تقدم للاعب من خلال المدرب أو مصدر خارجي آخر كما تجدر الإشارة إلى أن أغلب النشء يستجيبون ايجابياً للمكافأة الخارجية مثل التشجيع والتقدير وهذه المكافآت تعد تدعياً قوياً يمكن أن يستفيد منها المدرب في تشكيل وتدعيم سلوك الناشئ.

وتوجد مجموعة أخرى من المكافآت ليست متاحة بشكل مباشر لاستخدامها وهي كما سبقت الإشارة لها تأثير قوي على النشء وهي المصدر الذاتي فسي الإثابة للناشئ والتي تتحقق خلال اللعب والممارسة الرياضية ويظهر في شعور الناشئ بالنجاح الإحساس بالفخر والانجاز والشعور بالكفاءة وبالرغم من أن المدرب لا يستطيع أن يقدم بشكل مباشر هذه المكافأة للنشء فإنه يستطيع أن يهيئ ظروف الممارسة والتدريب التي تحقق ذلك.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن أغلب المدربين الناجحين الذين يتعاملون مع النشء يركزون على الاهتمام بالمكافأة ذاتية الإثابة... أما المدربون الذين يركزون على المكافأة الخارجية فإنهم قد يجدون بعض النشء يحتاج إلى زيادة كمية المكافأة إلى الدرجة التي تزيد عن الإمكانيات المتاحة.

إن تحليل سلوك النشء الرياضي يوضح أن النشء الذي يمارس الرياضة من أجل المكافأة الخارجية نادراً ما يحافظ على الدافع لفترة طويلة ولكن النشء الذي يوجه الدافع الذاتي (الإثابة) ويستمتع بالممارسة الرياضية تكون فرصته أفضل في تحقيق التفوق والامتياز في الرياضة.

ويمكن للمدرب مساعدة النشء على أن يكون لديهم الدافع الذاتي (الإثابة) على نحو أكثر من الدافع الخارجي (الإثابة) من خلال أمرين هما:

1- استخدام المكافآت الخارجية بفاعلية خلال مبادئ التدعيم للسلوك.

2- جعل خبرة الممارسة للناشئ من نوع المصدر الذاتي (الإثابة) بمعنى أن يكون البرنامج التدريبي بمثابة مصدر للمتعة ، والرضا، والشعور بالكفاءة، كذلك يجب أن يساعد المدرب الناشئ على الفهم الصحيح للمكافأة وأنه بالرغم من فائدة المكافأة الخارجية فإن المكافأة الداخلية تمثل قيمة أكبر وتأثيراً أفضل.

المبحث الرابع: كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه

يملك الناشئ في بعض الأحيان أنواعاً من السلوك غير المرغوب فيه، ومن الأهمية أن يعرف المدرب كيف يواجه ذلك ويتعامل معه وبشكل عام ننساقش أسلوبين شائعين هما:

1. تجاهل السلوك غير المرغوب فيه.

2. عقاب السلوك غير المرغوب فيه.

1- تجاهل السلوك غير المرغوب فيه:

يعني هذا الأسلوب عدم استخدام المكافأة أو العقاب مع الناشئ الذي يؤدي سلوكاً غير مرغوب فيه وهذا الأسلوب مفيد تحت ظروف معينة وخاصة أن معاقبة السلوك غير مرغوب فيه للناشئ قد تدفعه إلى المزيد من هذا النوع من

السلوك حيث إن عقابه يؤكد على أهمية دوره بينما تجاهله يعني أن ذلك لا يمثل أهمية ذلك.

أما عندما يكون مصدر السلوك غير المرغوب فيه يشكل خطراً على الناشئ نفسه أو على زملائه عندئذ يجب التحذير الشديد وعندما لا يستجيب يجب معاقبته. وبشكل عام فإن أسلوب التجاهل يصلح مع الناشئ الذي يبحث عن التقدير والاعتراف من خلال سلوكه غير المرغوب فيه هذا، وذلك بغرض أن يلفت النظر نحوه كما يتطلب هذا الأسلوب أن يكون المدرب من النوع الذي يتحلى بالصبر.

ومن الأهمية عدم تجاهل السلوك المرغوب فيه فعندما يسلك الناشئ سلوكاً مرغوباً فيه فإنه ينتظر منك التشجيع والتدعيم الإيجابي كما أن عدم مكافأته يسبب عدم التزامه بالسلوك المرغوب فيه، وقد يفسر صمتك كتدعيم (تعزيز) سلبي.

عقاب السلوك غير المرغوب فيه:

يفضل المهتمون بالإعداد النفسي للنشء عدم استخدام العقاب مع النشء الصغير والأهم تدعيم سلوكهم الإيجابي وحجتهم في ذلك أن أسلوب العقاب غير فعال وأنه يؤدي إلى العدوانية وزيادة سلوك الإحجام فضلاً عن التأثير السلبي على الكثير من النواحي النفسية والشخصية للاعب.

والواقع أن العقاب لا يعد أسلوباً مرغوباً فيه وأنه يؤدي إلى مشكلات عندما يستخدم على نحو فعال أما إذا استخدم على النحو الملائم فإنه يصبح مفيداً فسي التخلص من السلوك غير المرغوب فيه ودون أن يترتب على ذلك، وبشكل عام فإن العقاب يكون مفيداً ويعد ضمن المدخل الإيجابي عندما يستترشد بالنقسط الآتية:

- استخدام العقاب بطريقة بناءة تصمم لمساعدة النشء على التحسن الآن وفي المستقبل وتجنب استخدام العقاب كوسيلة للثأر أو الانتقام.

- عندما تحدث مخالفات أو سلوك غي مرغوب فيه من الفريق قدم العقاب بطريقة غير شخصية حيث أن توجيه العقاب للناشي يوضح أن اتجاهك نوع من الانتقام.
- عدم المبالغة في استخدام العقاب وخاصة عندما يشعر الناشئ بعدم الرضا عن سلوكه الخاطي وتجنب استخدام العقاب كمصدر للتهديد المستمر.
- قدم للناشي إنذاراً قبل تنفيذ العقاب.
- كن متسقاً في تطبيق العقاب سواء بين اللاعبين أو مع كل لاعب على حدة.
- تجنب اختيار أنواع العقاب التي تسبب لك الشعور بالذنب وإذا لم تستطع اتخاذ قرار العقاب الملائم أخبرهم أنك سوف تتحدث معهم بعد التفكير في ذلك.
- عندما تقدم العقاب الملائم فإنك تشعر بالنقّة في صحة قراراتك اجعل الناشئ يشعر كعضو له قيمته في الفريق مرة أخرى.
- تأكد أن ما تعتقد أنه عقاب لا يدرك بواسطة الناشئ كتدعيم (تعزيز) إيجابي ومن ذلك أن تمنعه من التدريب لوحداث تدريبية معينة بينما ذلك يمثل له ميزة.
- تجنب استخدام النشاط البدني كالجري حول الملعب، أو الانبطاح، أو ثني الذراعين، كعقاب حيث إن عمل ذلك يكون الناشئ اتجاهات سلبية نحو النشاط البدني والمطلوب أن تجعل الناشئ يستمتع من خلال الممارسة للنشاط الرياضي وأن الممارسة ذاتها بمثابة مصدر ذاتي الإثابة يزيد من الدافع الإيجابي نحو الممارسة الرياضية.
- تجنب استخدام العقاب والنقد المستمرين للنشء حيث إن ذلك يحول اهتماماتهم إلى مجالات أخرى ويشعرون بالاستياء نحوك.
- خذ أشكال العقاب الفعال حرمان الناشئ من المشاركة في اللعب وتطلب من بقية اللاعبين التجاهل الكامل له خلال فترة الحرمان من المشاركة التي تتراوح بين 5-30 دقيقة.

