

الفصل الخامس

الاتصال

مقدمة:

عند الدراسة التحليلية للعلاقات السائدة والمنتشرة بين أعضاء أية جماعة فان كل سلوك أورد فعل يقوم به الفرد في الجماعة بطريقة متعمدة وعن وعي وتعقل نحو أعضاء الجماعة هو تعبير عن علاقة داخل الجماعة .

من هذا المفهوم يمكن وضع كل أنواع السلوك التعاوني والتبادلي الذي يتم بين أعضاء الفريق الرياضي خارج نطاق الملعب تحت تصنيف العلاقات الاجتماعية في الفريق ومن نفس المفهوم يمكن أيضا وضع كل أنواع التحركات التعاونية والتبادلية بين أعضاء الفريق الرياضي وكذلك التحركات التبادلية لأداة اللعب بينهم أثناء التدريب والمباريات تحت تصنيف العلاقات الحركية في الفريق .

ومن خلال هذه العلاقات الاجتماعية والعلاقات الحركية يمكن دراسة نوع وحجم وشدة الاتصال والتفاعل الاجتماعي والحركي في الفريق.

ويعتبر الفريق الرياضي نموذجا لدراسة الاتصال والتفاعل بين أعضائه ، ذلك أن الأداء الجماعي للفريق الذي يتوافر فيه عنصر الضبط لتحركات أفرادهِ والمفروضة من الجهاز الفني يحدد إلي حد ما تحركات كل عضو من أعضائه ولا بد لكل عضو في الفريق أن يتوقع تحركات زملائهِ ولهذا فان الفريق الرياضي يعتبر نموذجا للجماعة التي ينتظم أفرادها في نمط من العلاقات شبه المستقرة .

مفهوم الاتصال

تعريف الاتصال communication بأنه «العملية التي تتم بين طرفين مرسل ومستقبل بغرض توصيل رسالة معينة تحمل مضمونا محددًا عن طريق استخدام وسيلة أو قناة للاتصال » والاتصال بهذا المعني لا يتضمن فقط عملية « إرسال » بل يتضمن أيضا عملية « استقبال » فكأن الاتصال الفعال طريق مزدوج لتبادل المعلومات بين المرسل والمستقبل أي من المدرب الرياضي إلي اللاعب الرياضي وأيضا من اللاعب الرياضي إلي المدرب الرياضي . وفي ضوء ذلك ينبغي علي المدرب الرياضي أن يتقن كلا من عملية الإرسال – أي إرسال رسائل للآخرين وعملية الاستقبال – أي استقبال رسائل من الآخرين .

والاتصال هو تعبير عن العلاقات بين الأفراد، ويعني نقل فكرة معينة أو معني محدد في ذهن شخص ما إلي ذهن شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص وعن طريق عملية الاتصال يحدث التفاعل بين الأفراد .

والاتصال يتم بين الناس عن طريق مجموعة من الرموز المتفق عليها فيما بينهم ،

وتتمثل هذه الرموز في الأصوات والحركات والإيماءات وغيرها كعلامات يتحدد معناها طبقا لما هو مرتبط بها .

ولكي تتم عملية الاتصال لابد من وجود مرسل ومستقبل ورمز وهذا الرمز لابد وان تكون له دلالة واحدة عند كل من المرسل والمستقبل ، كما لابد وان يكون هناك التقاء بين الطرفين بالرغم من أن الالتقاء لا يعقبه بالضرورة اتصال ذلك إن الاتصال يتطلب نقل المعاني بين الطرفين .فالاتصال عملية اخذ وعطاء بين طرفين ، ويتم من وجهة النظر الاجتماعية عندما يتعرف طرف علي وجهة نظر الطرف الأخر أو عندما يحدث تبادل بين الطرفين لرمز معين .
وعملية الاتصال عموما لا يمكن أن تتحقق أو تحدث لذاتها ولكنها تحدث من حيث هي أساس عملية التفاعل بين أفراد الجماعة حيث يستحيل فهم ودراسة عملية التفاعل في أية جماعة دون الوقوف علي عملية الاتصال بين أفرادها ، فالاتصال عملية اجتماعية تتم بين فردين أو أكثر وفي الفريق الرياضي لابد وان تتم بين جميع أفراد الفريق .

طبيعة عملية الاتصال

أن طبيعة عمل المدرب الرياضي تتطلب منه العديد من أنواع الاتصال اللفظي أو غير اللفظي مع أنواع مختلفة من الأشخاص أو الهيئات ، وإذا حاولنا أن نعدد الأشخاص أو الهيئات التي يمكن للمدرب الرياضي التفاعل معهم عن طريق الاتصال فانه يمكن تحديدهم كما يلي :

- ١- اللاعبين كأفراد والفريق الرياضي ككل
- ٢- المدربين المساعدين والجهاز المعاون للمدرب
- ٣- الإداريون بالفريق
- ٤- مدربي الفرق الأخرى
- ٥- أعضاء مجلس إدارة الهيئة أو المؤسسة التي يعمل بها
- ٦- أولياء أمور اللاعبين
- ٧- المعلمون أو الأساتذة في مدارس أو جامعات اللاعبين
- ٨- وسائل الإعلام وبصفة خاصة النقاد الرياضيون
- ٩- أعضاء الهيئة أو المؤسسة التي يعمل بها والمشجعون
- ١٠ - أعضاء أسرته وأصدقاؤه ومعارفه

وينبغي علينا مراعاة أن طبيعة عملية الاتصال لا تتضمن فقط إرسال رسائل بل تتضمن أيضا استقبال رسائل أي أن المدرب الرياضي لا يقيم فقط في عملية الاتصال بإرسال رسائل إلي الأشخاص أو الهيئات المختلفة بل أيضا يقوم بعملية استقبال رسائلهم والتي تعرف غالبا بعملية الاستماع ، وفي بعض الأحيان يلاحظ أن بعض المدربين الرياضيين يميلون إلي إتقان عملية الإرسال ويركزون عليها في مجال عملية الاتصال إلا أنهم قد لا يهتمون بعملية الاستقبال (عملية الاستماع) وهو الأمر الذي يفقد طبيعة عملية الاتصال مفهومها الحقيقي .

أنواع الاتصال

١- الاتصال الفردي

يقصد بالاتصال الفردي عملية الاتصال ما بين المدرب الرياضي واحد للاعبين عن طريق إرسال رسالة معينة للاعب وكذلك قيام المدرب الرياضي باستقبال رسالة اللاعب

٢- الاتصال الجماعي

يقصد بالاتصال الجماعي عملية الاتصال ما بين المدرب الرياضي ومجموعة من اللاعبين أو الفريق ككل عن طريق إرسال رسالة معينة للاعبين وكذلك قيام المدرب الرياضي باستقبال رسائلهم

أساسيات عملية الاتصال

أن الاتصال الفاعل من شخص ما (كالمدرّب الرياضي) الذي يحاول إرسال رسالة إلي شخص آخر (كاللاعب الرياضي) يتطلب توافر العوامل الأساسية التالية :

١- مصدر الرسالة (المرسل)

تبدأ عملية الاتصال عندما يقرر المدرب الرياضي « مصدر الرسالة أو المرسل » انه يريد لشخص آخر « اللاعب مثلا » أن يعرف معلومة معينة أو محاولة توجيهه لأداء ما أو محاولة إشراكه في بعض الأفكار أو المفاهيم أو الاتجاهات التي يرغب فيها المدرب الرياضي . وبطبيعة الحال ينبغي أن يكون هدف الرسالة واضحا في ذهن المرسل « المدرب الرياضي » حتى يمكن نقلها إلي المستقبل « اللاعب الرياضي » علي أتم وجه .

٢- ترميز أو صياغة الرسالة

تعني عملية صياغة أو ترميز الرسالة قيام المرسل « المدرب الرياضي » بصياغة الرسالة بصورة معينة يستطيع المستقبل « اللاعب الرياضي » استقبالها بصورة جيدة وواضحة الأمر الذي يساهم في قدرة المستقبل « اللاعب الرياضي » علي فهم مضمون الرسالة ، ويستطيع المرسل « المدرب الرياضي » صياغة الرسالة بأكثر من طريقة سواء علي هيئة كلمات أو إرشادات أو حركات أو غير ذلك من الرسائل .

٣- إرسال الرسالة عبر قناة

يقوم المرسل « المدرب الرياضي » باختيار الوسيلة أو قناة الاتصال المناسبة لإرسال رسالته إذ أن اختيار الوسيلة أو القناة الملائمة للرسالة يعتبر من الأمور الهامة لاستقبال الرسالة منهم ولكل رسالة قنواتها المناسبة لها والتي تعبر من خلالها إلي المستقبل فعلي سبيل المثال فان الرسالة اللفظية تعبر للمستقبل من خلال الأذن ، والرسالة غير اللفظية كالإشارات مثلا تعبر للمستقبل من خلال العين وهكذا تختلف قنوات الاتصال طبقا لطبيعة الرسالة .

٤- استقبال وحل رموز الرسالة « المستقبل »

يقوم المستقبل « اللاعب الرياضي » باستقبال الرسالة عبر قناة الاتصال المناسبة للرسالة ويقوم بتفسير معناها وحل رموزها في ضوء بعض العمليات العقلية كالإدراك والتفكير .

٥- الاستجابة للرسالة

إذا استطاع المستقبل « اللاعب الرياضي » فهم الرسالة وتفسير معناها بصورة واضحة فعندئذ يقوم بالاستجابة لمضمون ومحتوي الرسالة ، فإذا كانت مثلا تتضمن المطالبة بأداء عمل ما فان قيام المستقبل بأداء هذا العمل يعني انه قد قام بالاستجابة طبقا لمفهوم الرسالة .

٦- التغذية الراجعة (تقييم الاستجابة للرسالة)

أن عملية الاتصال الفاعلة لا تنتهي باستقبال الرسالة والاستجابة لها من ناحية المستقبل ولكنها ترتبط بالتأكيد أن استجابة المستقبل تنطبق مع مضمون ومحتوي الرسالة كما أراد لها المرسل « المدرب الرياضي » وهو الأمر الذي يمكن التعرف عليه عن طريق ما يسمى بالتغذية الراجعة – أي مقارنة وتقييم مضمون ومحتوي الرسالة بمضمون الاستجابة من المستقبل « اللاعب الرياضي » فإذا تم التطابق بينهما فهذا يعني أن الاتصال قد تم علي خير ما يرام ، وفي حالة عدم التطابق بينهما فيمكن للمرسل « المدرب الرياضي » إعادة عملية الاتصال مرة أخرى بصورة أكثر دقة .

رموز الاتصال

من المعروف أن أكثر رموز الاتصال شيوعا بين الناس هي الحديث ، وهي أكثر الرموز فعالية وكفاءة من حيث قدرته علي نقل المعلومات طالما انه يسمح للمرسل أن يحدد مدي قدرة المستقبل علي فهم وتقبل ما يصل إليه من معلومات وتوجهات ، بالإضافة إلي أن الحديث يتيح لكل من المرسل والمستقبل أن يتبادلا المواقف ، حيث يصبح المستقبل مرسلا والمرسل مستقبلا وهذا ما يساعد علي زيادة فرص الاتصال ثم التفاعل .

والحديث بين أعضاء الفريق الرياضي هو من أهم رموز الاتصال بينهم ، ليس فقط في اتصالاتهم الاجتماعية خارج حدود الملعب ولكن أيضا في اتصالاتهم داخل حدود الملعب خلال التدريب والمباريات .

أما عن الحركة فقد أشار إليها « ماينل » عن أهميتها للاتصال بين الناس ، وذلك للتعبير بها عن عواطفهم وأفكارهم ورغباتهم وميولهم وهي أولى وسائل الاتصال الاجتماعي التي يعبر بها الرضيع عن احتياجاته ورغباته .

والحركة كأحدي رموز الاتصال بين الناس عموما وأعضاء الفرق الرياضية خصوصا لا تعني مجرد انتقال الجسم من مكان إلي آخر ولكنها تتضمن حركات اليدين والقدمين والجذع والرأس وكلها أدوات للاتصال في الملعب هذا بالإضافة إلي حركات العينين وإيماءات الوجه وطرف الجفون ، وغيرها من الحركات التي تعبر عن معاني كثيرة تخدم نفس الإغراض التي قد تعجز الألفاظ عن تحقيقها في الاتصال بين أعضاء الفريق في الملعب .

مهارات الاتصال والتفاعل

يحدث التفاعل بين أعضاء الفريق من خلال خمس مهارات أساسية تتم حسب الترتيب

التالي :

١- الاتصال

أن الاتصال المباشر والمكثف بين أعضاء الفريق هو المحك الأول لعملية التفاعل بينهم ، ومن ثم فان عدد مرات التدريب وكثافة كل وحدة تدريبية للفريق من اجل تدعيم الاتصال بينهم هي المعول الأول لتكوين التفاعل الحركي بينهم ، كما وان زيادة فرص اللقاء بين أعضاء الفريق خارج حدود الملعب هي أيضا من المحددات الأولى في تفاعلهم الاجتماعي ويساعد الاتصال الحركي في الملعب وكذلك الاتصال الاجتماعي خارج حدود الملعب علي وحدة الفكر بين أعضاء الفريق والتوصل إلي السلوك التعاوني خلال التدريب والمباريات والي التماسك في حالات الأزمات التي قد يتعرض لها الفريق .

٢- التوقع

يعرف التوقع بأنه الاستعداد العقلي للاستجابة لمثير فسلوكنا دائما نحو الآخرين يكون تبعا لما نتوقعه وتبعاً لما يتوقعونه منا ، فلاعب كرة القدم يمرر الكرة في الاتجاه والتوقيت الذي يعتقد أن زميله سيستفيد من الكرة في هذا الموقع من الملعب وفي هذا التوقيت ، كما أن نفس اللاعب قد يجري في اتجاه آخر بعد التمرير لأنه يتوقع انه الاتجاه المناسب الذي يحتاج الزميل إلي تمرير الكرة اليه .

وإذا كان التوقع هو المحدد للسلوك فهو أيضا عامل هام في تقييمه ذلك أن تقييم السلوك يتم علي أساس التوقع فسلوك اللاعب في الفريق يقيمه ذاتيا من خلال ما يتوقعه من طريقة استقبال زملاء له .

٣- إدراك الدور

تتعدد الأدوار التي يؤديها اللاعب داخل الملعب وخارجه تبعا لتعدد المواقف التي يتعرض لها ، وتزداد إجابة اللاعب للأدوار التي يقوم بها كلما تكررت المواقف التي تستدعي هذه الأدوار. فلاعب كرة السلة مثلا عندما يتواجد في موقع معين في الملعب فان وجوده في هذا الموقع يفرض عليه أداء دور معين وكلما تدرب اللاعب علي هذا الدور تعمق في إدراكه وإدراك ادوار زملائه الآخرين الذين يشاركونه العمل في هذا الموقع من الملعب .

٤- رموز الاتصال

يتم الاتصال والتوقع ولعب الدور بفاعلية عن طريق الرموز ذات الدلالة المشتركة لأعضاء الفريق ففي التفاعل الحركي تكون مهارات اللعب والتوقع ولعب الدور هي محك الاتصال ، أما في التفاعل الاجتماعي فتكون اللغة وتعبيرات الوجه وإشارات اليدين وغيرها هي المحك . ومن هنا تكمن أهمية تدريب الفريق علي اكبر قدر من المهارات الخاصة باللعب موضوع نشاط الفريق وتكمن أيضا أهمية المعايير التي تحدد أسلوب التخاطب بين المدرب واللاعبين من جهة وبين اللاعبين بعضهم البعض من جهة أخرى .

٥- التقييم

تتخلل العمليات الأربع السابقة عملية تقويم اللاعب لسلوك زملائه من ناحية وما استطاع أن يحصل عليه من إشباع من اتصاله بهم من ناحية أخرى .

ففي كل عملية من عمليات التفاعل السابقة يقيم اللاعب سلوكه وسلوك الآخرين حياله وعلي ضوء هذا التقييم يعدل من طريقة اتصاله ويعدل من مستوي توقعه ويزداد إدراكه بدوره ودور زملائه وقد يعدل من رموز اتصاله معهم سواء الحركية أو الاجتماعية .

مبادئ الاتصال الفاعل للمدرب الرياضي

أشار محمد علاوي (١٩٩٨) إلي أن هناك العديد من المبادئ والأسس الهامة للاتصال الفاعل للمدرب الرياضي ومن أهمها ما يلي :

١- أن تكون الرسالة واضحة

أي أن رسالتك ينبغي أن تحدد بوضوح ما تريده دون تداخل في المعاني أو احتمال سوء فهم في الألفاظ .

٢- أن تكون الرسالة مباشرة

وهذا يعني توجيه الرسالة مباشرة إلي اللاعب المقصود وان تتضمن المعني المراد توصيله للاعب بصورة مباشرة دون محاولة الدخول في تفاصيل وعموميات للوصول إلي المضمون الأصلي للرسالة .

٣- أن تكون الرسالة كاملة

أي ينبغي أن تكون الرسالة جملة كاملة وغير متقطعة ، فإذا أردت أن تصدر تعليمات معينة فيجب أن تكون هذه التعليمات كاملة وغير منقوصة وعدم إرسالها علي مراحل متقطعة وخاصة عندما تشكل هذه التعليمات وحدة واحدة .

٤- أن تكون الرسالة نابعة منك أنت

وهذا يعني عدم استخدام صيغة الجمع في رسائلك مثل عبارات : نحن نري أو الفريق يعتقد بل استخدم عبارات مثل : إنا أري وفي اعتقادي انه والمقصود بذلك أنك تعبر عن رسالتك النابعة من رأيك كمدرب وليست معبرة عن رأي الآخرين .

٥- التركيز علي موضوع واحد في المرة الواحدة

ويقصد بذلك عدم القفز أثناء إرسال رسالتك من موضوع إلي آخر دون أكماله ، بل ينبغي التركيز علي موضوع واحد والانتهاء منه ثم الانتقال إلي موضوع آخر متكامل .

٦- أن ترسل رسالتك في الوقت المناسب

من الضروري إرسال رسالتك عندما تستدعي الحاجة إليها وفي وقت المناسب وليس مبكراً أو متأخراً ، فعندما يخطئ اللاعب في أداء مهارة معينة ينبغي فوراً إرسال رسالتك لإصلاح الأخطاء بدلا من الانتظار لوقت آخر وتوجيه انتباهه لهذا الخطأ.

٧- أن تكون رسالتك مساعدة

إذا أردت أن يستمع اللاعب إلي رسالتك ينبغي الابتعاد عن الرسائل التي تتضمن الوعيد أو التهديد أو التحقير أو المناقشات السلبية إذ أن مثل هذه الرسائل قد تثير انفعالات سلبية لدي اللاعب ، الأمر الذي لا يساعد علي حسن استقبال اللاعب لرسالتك .

٨- أن تتطابق رسالتك اللفظية مع رسالتك غير اللفظية

عندما يقوم المدرب بإرسال رسالة لفظية للاعب ينبغي عليه الحرص دائما علي أن تكون إشارات أو حركاته أو تعبيراته سواء بالجسم أو الأطراف أو الوجه متطابقة تماما مع رسالته اللفظية حتى لا يقع اللاعب في صراع بين مفهوم رسالتين متعارضتين في نفس الوقت احدهما لفظية والاخرى غير لفظية .

٩- أن تكون رسالتك مختصرة قدر الإمكان

أن الرسالة أو تكرار الرسالة أكثر من مرة دون الحاجة إلي ذلك من الأمور التي لا تساعد اللاعب علي حسن استقبال الرسالة ولذا ينبغي أن تجعل رسالتك مختصرة بقدر الإمكان دون الإخلال بالمعني .

١٠- أن تكون رسالتك مناسبة لمستوي المستقبل

أن الرسالة الجيدة هي التي تتناسب مع المستوي العمري والثقافي والمهاري للاعب فاستخدام ألفاظ أو كلمات أو مصطلحات مناسبة أو مفهومة للمستقبل – اللاعب يعتبر من الأمور الهامة لحسن استقبال الرسالة بصورة واضحة

اتخاذ القرار

مفهوم اتخاذ القرار وأهميته

يري علماء الإدارة إن عملية اتخاذ القرارات هي جوهر عمل القيادة كما أنها نقطة الانطلاق نحو جميع الإجراءات والنشاطات وأنواع السلوك التي تتم داخل أي منظمة أو مؤسسة أو هيئة أو في إطار علاقتها وتفاعلها مع البيئة الخارجية .

واتخاذ القرار decision making يقصد به اختيار بين بدائل لإيجاد حل لمشكلة أو لمواجهة موقف أو محاولة تغيير حالة .

والأساس في اتخاذ القرار هو اختيار أو تصرف معين بعد تفكير ودراسة لان عملية اتخاذ القرار عملية رشيدة وعقلانية وليست عملية عاطفية أو انفعالية .

أن الحاجة لاتخاذ قرار تنبع من وجود بدائل الأمر الذي يتطلب عملية الاختيار بين هذه البدائل فإذا لم تكن هناك بدائل فلا مجال للاختيار وبالتالي لا توجد حاجة لاتخاذ قرار .

وعلي المستوي الفردي نجد إن حياة الإنسان كلها عملية اتخاذ قرارات لان عدم قدرة الفرد علي الاختيار بين بعض البدائل تؤدي إلي نشأة الصراع النفسي وهي مرحلة يعيشها الفرد في حالة عدم قدرته علي المفاضلة والاختيار بين مختلف دوافعه وأهدافه سواء أكانت هذه الدوافع والأهداف لها جاذبية إيجابية أو جاذبية سلبية .

الأسس العلمية لاتخاذ القرار

الأسس العلمية لاتخاذ القرار تتضمن الخطوات التالية :

تحديد المشكلة والأهداف :

ينبغي أولاً التعرف على المشكلة التي سيتخذ القرار بشأنها والأهداف المنشودة من اتخاذ القرار مع ضرورة التعرف على جميع جوانب المشكلة والظروف المحيطة بها نظراً لتأثيرها على اتخاذ القرار، إذ يمكن اتخاذ قرار معين في ظروف معينة وقد يختلف هذا القرار إذا اختلفت هذه الظروف وتسمى الظروف المحيطة بالمشكلة بمصطلح « حالات الطبيعة »

تحديد البدائل: الخطوة التالية هي تحديد البدائل المختلفة التي يمكن أن تسهم في حل المشكلة ومن النادر وجود بديل واحد في معظم الأحيان لدرجة القول انه إذا كان هناك بديل واحد فقط فهذا يعني إن هناك خطأ ما في هذا البديل .

وتتطلب عملية تحديد البدائل تفكيراً إبداعياً غير تقليدي كما تتطلب الاعتماد على العديد من المصادر لخبرات الآخرين والمعارف والمعلومات من المراجع والسجلات والوثائق وقد يتطلب الأمر إجراء بعض الدراسات الاستطلاعية .

تقييم البدائل: عند التوصل إلى البدائل المناسبة تتم عملية تقييم هذه البدائل وفي حالة القدرة على تقييم هذه البدائل بصورة كمية فإن عملية الاختيار عندئذ تصبح عملية سهلة ، إلا انه في أحوال أخرى تصبح عملية التقييم الكمي لارتباط هذه البدائل بالتقييم الكيفي الذي يرتبط بالعديد من المتغيرات والعوامل الأمر الذي يصعب معه القدرة على تحديد النتائج المتوقعة لكل بديل بصورة قاطعة .

اختيار البدائل : تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل وأدقها على الإطلاق لأن صاحب القرار يكون في موقف مواجهة مع مجموعة من البدائل لكل منها مميزاته وعيوبه وخاصة في حالة التقييم الكيفي . ويرتبط الأمر بالناحية الذاتية فإن عيوب بعض البدائل قد يعتبرها البعض الأخر مزايًا والعكس صحيح . وهكذا قد يتدخل العامل الذاتي لصاحب القرار وخبراته وشعوره ودوافعه ورغباته وأهدافه .

متابعة القرار وتقييمه : بعد الانتهاء من اختيار البديل المناسب واتخاذ القرار في ضوء معايير معينة فإن الأمر يتطلب معرفة مدى تأثير هذا القرار على تحقيق الهدف المنشود وهنا تبرز أهمية نظم التغذية الراجعة في متابعة القرار وتقييمه .

من بين أهم الأسباب التي يعزى إليها القرار الخاطئ ما يلي :

- عدم القدرة على تحديد المشكلة تحديد واضحاً وكذلك عدم تحديد الأهداف من اتخاذ القرار
- النقص في المعلومات المرتبطة بالبدائل المختلفة
- عدم توافر الوقت الكافي لجمع المعلومات أو لدراسة البدائل المتاحة
- قلة خبرة متخذ القرار أو تحيزه أو وجود ضغوط لترجيح كفة بديل معين

أنواع القرارات

يصعب حصر أنواع القرارات التي يجب علي القائد إن يتخذها وما أكثرها في مجال عمله القيادي .

إن أي قرار يتوقف علي مجموعة البدائل المتاحة وأهمية كل بديل ويطلق علي هذه البدائل مصطلح استراتيجيات المقرر كما يتوقف اتخاذ القرار أيضا علي المواقف المختلفة والمتغيرة ويطلق عليها مصطلح « حالات الطبيعة المختلفة»

وفي ضوء هذا التوضيح فإنه يمكن تحديد نوعين من القرارات هما :

• قرارات بدون مخاطرة

هي مجموعة القرارات التي لا يترتب علي تنفيذها إبه مخاطر أو التي يمكن تحمل نتائجها بدون أعباء أو إضرار تذكر كما إن نتائجها لا تدخل في مجال الاحتمالات .

ومتخذ القرار في هذه الحالة يكون علي درجة عالية من التأكد أو اليقين من النتائج وفعاليتها نظرا لمعرفته التامة بالموقف وحالات الطبيعة المؤثرة عليه وقد يطلق علي هذا النوع من القرارات قرارات « في حالة التأكد» . وتعتبر القرارات في هذه الحالة أسهل أنواع القرارات لعدم وجود تأثير لحالات الطبيعة علي النتائج لذا يكون صاحب القرار متأكد من نتيجة كل إستراتيجية .

• قرارات تحمل مخاطرة

وهي مجموعة من القرارات التي تتضمن نتائجها قدرا من المخاطرة لاحتمال حدوث أخطاء ناتجة عن عدم إمكانية التحكم والسيطرة علي المتغيرات أو علي حالات الطبيعة أو علي مسارها . ويجب التفرقة بين المخاطرة وعدم اليقين أو عدم التأكد التي تعني عدم دقة البيانات والمعلومات المتاحة لصنع القرار أو إن درجة اليقين في هذه المعلومات والبيانات منخفضة مثل البيانات الإحصائية أو المعلومات المحسوبة علي أساس فرضية يصعب التحقق من مصداقيتها أو تستند علي نتائج تجريبية متباينة .

أساليب اتخاذ القرار

أشار العديد من الباحثين « كارون وكوكس واينبرج» إلي انه يمكن النظر إلي أساليب اتخاذ القرار للقائد الرياضي من خلال عمليتين هما :

• اتخاذ القرار كعملية معرفية

يرتبط ذلك بدرجة استخدام القائد للخطوات العلمية وهي تحديد المشكلة والأهداف وتحديد البدائل وتقييم البدائل واختيار البديل « اتخاذ القرار » ومتابعة القرار وتقييمه فكأن التركيز في هذه العملية يتأسس علي موضوعية وحسن استخدام المعلومات المتاحة وتقييمها للتوصل إلي اتخاذ القرار المناسب .

• اتخاذ القرار كعملية اجتماعية

يقصد بالعملية الاجتماعية في مجال اتخاذ القرار الدرجة التي يسمح فيها للتابعين أو المرؤوسين أو أعضاء الجماعة أو الفريق الرياضي من اللاعبين بالاشتراك في اتخاذ القرار ومقدار

تأثيرهم علي عملية اتخاذ القرار . فكأن العملية الاجتماعية لاتخاذ القرار يمكن إن تتراوح ما بين القرار الأوتوقراطي الصارم الذي يتخذه القائد بحكم سلطانه دون ادني مناقشة مع أعضاء الجماعة وما بين اتخاذ القرار الذي يشارك فيه أعضاء الجماعة بدرجات متفاوتة مثل : تشاور القائد الرياضي مع عضو أو أكثر من أعضاء الجماعة أو اتخاذ القرار بموافقة أغلبية أعضاء الجماعة أو بالموافقة بالإجماع .

وهناك العديد من المزايا والعيوب التي ترتبط باشتراك أعضاء الجماعة في اتخاذ القرار والتي يمكن تلخيصها علي النحو التالي :

• مزايا اشتراك الأعضاء في اتخاذ القرار:

إن اشتراك الأعضاء في اتخاذ القرار يمكن إن يؤثر علي الأعضاء وعلي أداء الجماعة الرياضية علي النحو التالي :

١- يساعد علي اتخاذ قرارات أكثر عقلانية كنتيجة لتوافر المزيد من المعارف والمعلومات المتاحة لدي الأفراد ومن ثم ظهور العديد من البدائل وتقييمها لمحاولة تحقيق الهدف من اتخاذ القرار.

٢- عندما يتم اختيار البديل واتخاذ القرار بهذه الطريقة بمشاركة الأعضاء فأنهم يشعرون إن القرار قرارهم وهذا الشعور بملكية القرار ينعكس أثره في المحاولة الجادة لتقبل القرار وتنفيذه

٣- أن اشتراك الأعضاء في اتخاذ القرار يسهم بنصيب وافر لتطوير ونمو جوانب شخصيتهم نظرا لشعورهم بقيمتهم الذاتية وثقتهم في أنفسهم وهذه النظرة الإنسانية من الأهمية بمكان وتدعمها بعض النظريات التي تؤكد علي ضرورة الاشتراك الجماعي في عملية اتخاذ القرار

• عيوب اشتراك الأعضاء في اتخاذ القرار:

من بين أهم عيوب اشتراك الأعضاء في اتخاذ القرار ما يلي :

١- القرارات بالمشاركة قد تحتاج إلي المزيد من الوقت في المناقشات والجدل وإبداء الآراء الذاتية

٢- قد يكون أعضاء الجماعة الرياضية اقل كفاءة - نسبيا - في محاولة حل بعض المشكلات المعقدة التي تحتاج إلي مفكر قادر علي اتخاذ القرار في ضوء العديد من المعطيات

٣- إن اتخاذ القرارات بالمشاركة مع أعضاء الجماعة الرياضية يعتمد بصورة واضحة علي درجة التفاعل والتماسك بين الأعضاء فقد ينتج عن المشاركة في اتخاذ القرار احد أمرين :

الأول هو زيادة حدة الصراع الداخلي إذ قد يشعر مجموعة من الأعضاء إن وجهة نظرها

قد تحققت في حين إن مجموعة من الأعضاء قد تشعر بعدم قبول وجهة نظرها وبالتالي قد ترفض القرار والأمر الثاني محاولة بعض أفراد الجماعة الرياضية التوصل إلي حل وسط لمحاولة إرضاء الجميع وغالبا ما يكون هذا الحل الوسط ليس هو الحل الأمثل أو القرار الأمثل .

* مزايا وعيوب الأساليب المختلفة لاتخاذ القرار:

فيما يلي بعض الأساليب المستخدمة في اتخاذ القرار مع بيان مزايا وعيوب كل أسلوب من هذه الأساليب

١- استخدام القائد لسلطته في اتخاذ القرار دون مناقشته مع أعضاء الجماعة

المزايا:

- مفيد عند اتخاذ القرارات الروتينية البسيطة أو عندما يكون الوقت عامل ضغط لاتخاذ القرار
- مفيد عند افتقار أعضاء الجماعة للمهارات والمعلومات لاتخاذ قرار آخر
- أسلوب سهل ومريح للقيادة

العيوب:

- الفرد الواحد في الجماعة يعتبر مصدرا محدودا لاتخاذ أي قرار
- يؤدي إلي فقدان التفاعل بين أعضاء الجماعة وكذلك عدم الإفادة من آراء بعض الأعضاء المميزين
- عدم وجود التزام من باقي أعضاء الجماعة بتنفيذ القرار واحتمال حدوث حالات من التذمر والرفض مما قد يسهم في إعاقة تنفيذ القرار

٢- استخدام القائد لسلطته في اتخاذ القرار بعد مناقشته مع أعضاء الجماعة

المزايا:

- الاستفادة من آراء وأفكار بعض أعضاء الجماعة
- الاستفادة من نتيجة المناقشات الجماعية لأعضاء الجماعة

العيوب:

- قد لا يتم الالتزام الجماعي للأعضاء بتنفيذ القرار
- حدوث صراعات وتناقضات بين أعضاء الجماعة بون حل

٣- اتخاذ القرار بحكم الأقلية

قد يحدث اتخاذ قرار ما في وجود أغلبية أعضاء الجماعة ويقوم القائد وقلة من الأعضاء باتخاذ القرار

المزايا :

- أسلوب مفيد عند تعذر أو عدم القدرة علي اجتماع كل أعضاء الجماعة
- يمكن إن يكون مناسبا عند وجود ضغوط بالنسبة للوقت وضرورة اتخاذ قرار في وقت قصير جدا

العيوب :

- إحساس غالبية الأعضاء بأنهم لا يشاركون في اتخاذ القرارات المرتبطة بهم
- قد يساء صمت بقية الأعضاء من معارضة القرار علي انه علامة للرضاء وهو الأمر الذي قد يسبب المزيد من المشاكل فيما بعد

٤- اتخاذ القرار بموافقة أغلبية الأعضاء

المزايا :

- الاستفادة من جميع أفكار وأراء أعضاء الجماعة
- الاستفادة من حصيلة المناقشات الجماعية للأعضاء

العيوب :

- قد لا يحدث الالتزام الجماعي التام بتنفيذ القرار
- قد يحدث عدم التوصل إلي حلول للصراعات والتناقضات والآراء المختلفة

٥- اتخاذ القرار بالإجماع

المزايا :

- إمكانية التوصل إلي قرار صائب وعلي قدر كبير من الدقة
- الاستفادة من آراء وأفكار جميع أعضاء الجماعة
- تطوير وتنمية عملية اتخاذ القرارات في المستقبل

العيوب :

- يحتاج إلي وقت طويل والمزيد من الجهد والمثابرة
- يحتاج لنوعية خاصة من القادة الذين يستطيعون بمهارة فائقة التعامل مع الأعضاء وإدراكهم التام لطرق الاتصال مع الأعضاء وتفهم تفاعلاتهم أو صراعاتهم .

العوامل السببية المرتبطة باتخاذ القرار

أشار كل من « شيلادوراي » و«هجرتي » إلي أن هناك ٧ عوامل سببية هامة ترتبط باتخاذ القرار في المواقف الرياضية والتي ينبغي الرجوع إليها في غضون عملية اتخاذ القرار للقائد الرياضي وتتضمن العوامل السببية التالية :

١- **ضغط الوقت : time pressure** إن العديد من القرارات في المجال الرياضي قد ينبغي اتخاذها تحت ضغط وفتي شديد ، الأمر الذي قد يحول دون اتخاذ القرارات بمشاركة الآخرين وضرورة

اتخاذ قرار فوري .

٢- نوعية القرار المطلوب : decision quality required وهناك بعض المشكلات التي تتطلب حلولاً علي درجة عالية من الكفاءة وفي بعض الحالات قد يكتفي القائد الرياضي ببعض البدائل المتاحة التي تتميز بقدر أقل من الكفاءة والفاعلية فعلي سبيل المثال قد يتخذ القائد الرياضي قراراً بإشراك أحسن حارس مرمي نظراً للحساسية الواقعة لهذا المركز وأثره المباشر علي نتيجة الفريق بالمقارنة باختيار مهاجم والذي يمكن إن يعوض كفاءته بعض الزملاء المهاجمين .

٣- توافر المعلومات : information يعتبر توافر المعلومات أساس القرار الحكيم في أي موقف من المواقف والمعلومات المرتبطة بالمواقف الرياضية مثل خطط اللعب والقوانين والنظم وتفسيراتها ومستوي اللاعبين وقدراتهم واتجاهاتهم وحاجاتهم ودوافعهم وغير ذلك من المعلومات تعتبر من الأهمية بمكان عند إصدار القائد لقرار يرتبط بهذه المعلومات

٤- درجة تعقد المشكلة : problem complexity مما لاشك فيه أن الموقف الذي يتميز بالعديد من المتغيرات المعقدة يختلف عن الموقف الذي يرتبط بمتغير أو متغيرين بالنسبة لعملية إصدار القرار إذ قد يستطيع القائد الرياضي في الحالة الأولى نظراً لما يتميز به من النظرة الواسعة للعديد من الأمور أن يتخذ القرار بمفرده دون استشارة أو قد يشرك معه احد الأعضاء الذين يتوسم فيهم امتلاك معلومات ترتبط بمثل هذا الموقف .

٥- تقبل الفريق : Group acceptance سبق أن ذكرنا أن تقبل أعضاء الفريق للقرار تعتبر من العوامل الهامة لحسن تنفيذ القرار إلا انه في بعض الأحيان قد يكون تقبل القرار أقل أهمية في مواقف معينة ، فعلي سبيل المثال عندما يقرر القائد الرياضي في كرة السلة ضرورة استخدام الدفاع الضاغط في الملعب كله فان مثل هذا القرار يتطلب تقبل اللاعبين له لأنهم الذين سيقومون بمثل هذا النوع من الدفاع إذ إن قبولهم لهذا القرار واقتناعهم بقدراتهم علي الأداء يعتبر من الأهمية بمكان لفاعلية تنفيذ القرار .

٦- قوة نفوذ المدرب : Leader's power سبق إن ذكرنا إن نفوذ القائد الرياضي يرتبط بنفوذ المنصب أو المركز (نفوذ المكافأة ، ونفوذ الإكراه والنفوذ الشرعي) وقد أشارت الخبرات العلمية إلي إن تقبل أفراد الفريق الرياضي لقرارات القائد الرياضي كنتيجة لنفوذ الشخصي من الأهمية بمكان إذ أن نفوذ المنصب أو المركز قد يؤدي إلي الإذعان وليس القبول .

٧- تفاعل أو وحدة الجماعة : Group integration يقصد بتفاعل أو وحدة الجماعة نوعية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي الواحد والتجانس النسبي للفريق الرياضي ، فإذا تميز الفريق الرياضي بعدم التفاعل أو الوحدة بين أفرادها فان عملية المشاركة في اتخاذ القرار تصبح عديمة الفاعلية وقد تؤثر بصورة سلبية علي وحدة وروح الفريق .

* مواصفات أساليب اتخاذ القرار *

١- الأسلوب الأوتوقراطي : autocratic style

في هذا الأسلوب يقوم القائد الرياضي بإصدار القرار النهائي بمفرده وفي بعض الحالات

بعد اخذ رأي عضو أو أكثر من أفراد الفريق .
وبالرغم من إن الأسلوب الأوتوقراطي - في حقيقته - لا يتأسس علي مبدأ التشاور مع الآخرين ويترك عملية إصدار القرار للقائد بمفرده .

٢- الأسلوب المشارك : participation style
في الأسلوب المشارك يقوم الفريق الرياضي والقائد الرياضي بالتشاور معا والاشترك في عملية اتخاذ القرار.

٣- الأسلوب التفويضي: Delegative style
في هذا الأسلوب يقوم القائد الرياضي بتفويض اتخاذ القرار للاعب أو لأكثر من لاعب ويتقيد القائد الرياضي بإعلان القرار والمطالبة بتنفيذه .

الطلاقة النفسية

أهمية الطلاقة النفسية :

تعتبر الطلاقة حالة نفسية إيجابية ، حظيت باهتمام الباحثين في مجالات الحياة المختلفة والتي شملت مجال العمل والمجال المدرسي ووقت الفراغ والمجال الرياضي ومجال النشاط البدني ويرجع الاهتمام بالطلاقة النفسية باعتبارها طاقة كامنة جاهزة للاستخدام والتوظيف في مختلف المجالات السابقة لأنها طاقة تتميز بالاجابية والخلو من التوتر حيث أن الطلاقة تقوم علي التجريب والممارسة العملية من قبل الأفراد كل في مجاله.
هذا ويعتمد الإعداد النفسي الناجح للرياضيين علي مهارة تنظيم الطاقة النفسية لديهم ويتوقف هذا التنظيم علي معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بحالة الطلاقة وأيضا العوامل التي يدرکها الرياضيين علي أنها تؤثر علي قدراتهم ليمروا بخبرة الطلاقة ذلك باعتبار أنها حالة من الاستعداد النفسي والعقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء وأفضل خبرة وأفضل متعة وهذا ما يميز « حالة الطلاقة النفسية » .

مفهوم الطلاقة النفسية :

« هي حالة نفسية تجريبية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما وقدرته الذاتية للإنجاز أو مواجهة هذه التحديات»
ويشير مفهوم الطلاقة إلي أنها حالة عالية للتعاون والتفاعل النفسي والعقلي يصبح الفرد خلالها مندمجا تماما في النشاط وانه عندما يحدث حالة من التوازن بين متطلبات مواقف هذا النشاط وقدرات الفرد لإنجاز هذه المتطلبات بدرجة عالية من الجودة وأيضا عندما يكون هذا التحدي اعلي نسبيا من متوسط مهارات الفرد لمواجهة هذا التحدي .
هذا ويضيف مفهوم الطلاقة لذلك حقيقة أن خبرة الطلاقة تمثل خبرة مثالية بالنسبة للفرد لأنه يتسم خلالها بتجريب وممارسة التركيز العالي ومعرفة ماذا يفعل والسيطرة علي نفسه

وعلي البيئة المحيطة به والاستمتاع بهذه الممارسة .

في ضوء ذلك يتضح مفهوم وأهمية حالة الطلاق النفسية ولكن يضيف « رياضي القمة » إلي هذا أنهم يؤدون خبرة الطلاق النفسية علي الأقل بعض الوقت خلال عملية التدريب وأيضا خلال المنافسات الرياضية ويعتبرون الطلاق جزء هام من خبرتهم الرياضية وان ادراكاتهم الخاصة بخبرة الطلاق تتعلق ببعض العوامل الميسرة وهي تساعدهم علي المرور بهذه الحالة النفسية .

خصائص (أبعاد) الطلاق النفسية :

يعتبر تحديد أو معرفة الطلاق النفسية من خلال خصائصها (أي إبعادها) المتعددة والمرتبطة لتحقيق أفضل خبرة نفسية وعقلية للرياضي يستطيع خلالها أن يحقق اعلي جودة من الأداء كان توجهها جيدا ومفيدا وقد تبني هذا التوجه كسكزنتيمهالي وآخرون، (١٩٩٣، ١٩٩٠) حيث قام بوصف هذه الإبعاد ودعمها في البيئة الرياضية من خلال تحليل الأبحاث السابقة التي أجريت داخل وخارج المجالات الرياضية وأيضا من خلال التحليل الكيفي للمقابلات الشخصية التي أجريت مع الرياضيين الصفوة أي رياضي القمة وقد شملت هذه الخصائص الخاصة بالطلاق النفسية تسعة أبعاد هي :

١- التوازن بين القدرة المهارية – وتحديات الموقف

في حالة الطلاق يدرك الفرد التوازن بين تحديات الموقف ومهاراته الذاتية ومهاتين العمليتين يكون الرد في اعلي مستوي شخصي من الطاقة النفسية كما يحدث هذا البعد أيضا عندما تتساوي التحديات ومهارات الفرد وأيضا عندما يكون التحدي اعلي من متوسط مهارات الفرد الرياضي ورغم التحدي يبدوا الفرد مستعد ذاتيا .

٢- الاندماج الواعي في الموقف

الاندماج في نشاط الطلاق يكون عميقا عندما يصبح الاندماج تلقائي أو ذاتي ولا توجد استجابات للذات منفصلة عن الإحداث الجارية التي يشترك فيها الرياضي والتعبيرات التي استخدمها رياضيين مختلفين لوصف طبيعة حدوث الأحداث في المواقف الرياضية التي يشتركون فيها كانت مثل الأفعال تحدث بشك آلي

٣- وضوح الأهداف

الأهداف في النشاط تكون محددة وواضحة هذا يعطي الفرد في الطلاق أحساس قوي لما سوف يفعله .

« حقا معرفة ما أنت كنت تفعله » يمثل مثلا لهذا البعد مأخوذ من لاعبي التجديف

٤- وضوح التغذية الرجعية

استقبال التغذية الرجعية الواضحة مباشرة يكون عادة من النشاط ذاته وهي تسمح للفرد معرفة نجاحه الجاري في تحقيق هدفه .

٥- التركيز علي المهمة الجارية

التركيز الكامل علي الواجب الحادث عندما نكون في حالة الطلاقة .» هو شعور مركز فعلا « وقد وصف هذا البعد عدائي المارثون . التركيز الكامل هو واحد من أبعاد الطلاقة التي تتكرر كثيرا .
٦- الإحساس بالتحكم والسيطرة

أحساس خبرة التحكم يكون تم المرور بتجربيه ولكن بدون المحاولة النشطة لممارسة التحكم والشعور بالرغبة في أماكن عمل أي شئ في هذه الحالة وأيضا لا يمكنك تصور أي شئ يحدث خطأ ويبدو مهما لهذا البعد لتحقيق التحكم التام هو الإحساس بخبرة التحكم في المواقف الصعبة وهذا البعد هو مركز خبرة الطلاقة .
٧- عدم الشعور – بالذات

أن الفائدة في هذا البعد هي احتقار الذات خلال خبرة الطلاقة كما لو كان الفرد والنشاط أصبح شيئا واحدا عندما لا ينشغل الرياضي بذاته يصبح أدائه طبيعيا بصورة اكبر ، ولكن يجب مراعاة أن عدم الشعور – بالذات لا يعني أن الفرد غير واعي لما يحدث في عقله أو جسمه ولكن يفضل إلا يركز علي المعلومات المتعلقة بإيضاح من يكون هو .
٨- أدراك الوقت

الوقت يتغير بشكل يمكن إدراكه بين زيادة السرعة أو خفضها مثال : عداء المضمار أوضح أن لديه وقت للتفكير أو زيادة سرعته التي كان يحتاجها للسباق أو زيادة السرعة جدا وهكذا في صورة دائرية وفي أحيانا أخرى قد يكون الوقت خارج وعينا ولكن هناك مواقف يجب معرفة الوقت خلالها لنجاح تنفيذ النشاط مثل معرفة نصف الوقت في نشاط السباحة .
٩- الخبرة الذاتية

الخبرة الذاتية هي خبرة إثابة داخلية وهذا البعد يمثل النتيجة النهائية لكوننا في حالة طلاقة وقد وصف عن طريق الرياضيين بعبارة مثل – خبرة ممتعة حقا – خبرة تتركك في اعلي حالة نفسية ، والنشاط يكون ذو هادفية ذاتية إذ تم ممارسته لقيمته الذاتية بدون توقع لبعض المكافآت المستقبلية .

الفروق الفردية في الطلاقة النفسية :

هناك فروق فردية في سعة الأفراد لتحصيل خبرة الطلاقة وهذا يطرح سؤال هام هو لماذا تتكرر خبرة الطلاقة النفسية بالنسبة لبعض الأفراد بدرجة أكثر من البعض الأخر؟ والإجابة علي هذا السؤال تعني أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد اعدوا نفسيا علي نحو أفضل للمرور بخبرة الطلاقة بغض النظر عن الموقف كما أوضح البحث علي خبرة الطلاقة النفسية انه يوجد أحيانا فروقا كبيرة في كلا من تكرار وشدة وخبرة الطلاقة من فرد لأخر .

عوامل الاستعداد النفسي للطلاقة :

أن مفهوم الشخصية الذاتية المتعلق بالاستعداد لخبرة الطلاقة في المجال الرياضي يقدم توضيحا لفهم توعية الأفراد الذين يكون لديهم استعداد للمرور بخبرة الطلاقة أكثر من

غيرهم إذا ما اعدوا وتدربوا علي نحو جيد لإطلاق وتوظيف هذا الاستعداد في المجال الرياضي ، فالشخصية الذاتية تعني الشخصية ذاتية الهدف وهي التي يهدف صاحبها إلي السيطرة علي الدفاع عن ذاته والمحافظة عليها ووقايتها وتطويرها وتحسينها لتحقيق نفسها ولذلك فهي شخصية تعتمد بدرجة أساسية علي المكافآت الداخلية الذاتية التي تحصل عليها نتيجة الاستغراق في ممارسة النشاط الرياضي لقيمتها وتستمتع بتحقيق أهداف تطورها وتحسن أدائها ولتقديم فهم أفضل لهذه الشخصية يجب أن نعرض تقييم لعوامل الاستعداد النفسي لدي الرياضي التي لها علاقة بخبرة الطلاقة وتمثل هذه العوامل في :

١- الدافعية الداخلية

وهي استعداد فطري يشمل الحاجات العضوية للكفاية ، وتقدير الذات – والحاجات الداخلية للكفاية ، وتقدير الذات وهي التي تدفع الفرد علي الاستمرار في عملية البحث ومحاولة التغلب علي التحديات العالية ومن هنا فالفرد الذي يكون مدفوعا داخليا يجب أن يكون أكثر ملائمة لخبرة الطلاقة بسبب انه سوف يكون مهتما تماما بالواجب الذي يشترك فيه أو يكلف به ، والدافعية العالية للاشتراك في النشاط الرياضي تعتبر عامل ميسر وهام للطاقة النفسية بالنسبة لرياضي الصفوة (القمة) .

٢- التوجه نحو الهدف

هو مفهوم هام لفهم دوافع الأفراد لمباشرة أنشطة معينة ، وداخل المجال الرياضي يعتبر التوجه نحو هدف (المهمة) والتوجه نحو هدف (الذات) هدفان ملائمان ومناسبان جدا وذلك لعلاقتهم بادراك الرياضي لقدرته ، تلك القدرة التي تكون قيمتها عالية في المجال الرياضي ولأن إدراك هذه القدرة يمكن إن يكون عاليا أو منخفضا وفقا لنوع توجه الرياضي نحو هدف (المهمة) أو نحو هدف (الذات) فإن الأفراد يبتغون التوجه نحو هدف (المهمة) لأنه يحفزهم علي التعلم وتحسين تطوير مستواهم في حين الأفراد مع التوجه نحو هدف (الذات) يؤكدون علي الفوز (النتيجة) ومقارنة أدائهم بالآخرين ومحاولة إظهار القدرة أمام الغير .

٣- إدراك القدرة الرياضية

أن إدراك القدرة الرياضية العالي يبدو عاملا حاسما لتيسير مرور الرياضي بخبرة الطلاقة ، ولكن هذا يطرح سؤالاً هاماً هو : لماذا يعتبر هذا الأمل لأدراك القدرة حاسماً للمرور بخبرة الطلاقة ؟ يعلل ذلك بأن التحديات والمهارات يجب أن تكون عالية نسبياً قبل حدوث أي شيء مشابه لخبرة الطلاقة هذا إلي جانب أن الرياضيين الذين لديهم اعتقاد في قدراتهم يكونوا أكثر ملائمة لتجريب خبرة التوازن بين التحدي الذي يواجههم ومهاراتهم الذاتية حتى عندما يكون هذا التحدي التنافسي في نشاطهم الرياضي الخاص اعلي نسبياً ولذلك يرتبط إدراك القدرة الرياضية إيجابياً مع خبرة الطلاقة .

٤- قلق السمة التنافسي

يعرف القلق التنافسي كسمة بأنه « الميل لأدراك المواقف التنافسية كمواقف مهددة

، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر من الخوف ، والتوتر « ومن وجهة نظر مفهوم خبرة الطلاقة ، فان قلق السمة التنافسي سوف يكون معيقا لحدوث خبرة الطلاقة وذلك بسبب أن الطاقة البدنية للرياضي سوف تكون غير منتظمة نتيجة القلق وعلي هذا يصبح من الصعب علي الرياضي أن يحقق الاستغراق التام لنفسه في النشاط لان الخوف والتوتر صار يمثلان أولوية تركيزه . وفي ضوء ذلك يتضح أن القلق نقيض للطلاقة فالقلق خوف وتوتر فهو حالة سلبية بينما الطلاقة استغراق وتوازن نفسي وعقلي أي حالة إيجابية ولذا لا يستطيع الرياضي أن يكون في حالة طلاقة بينما يمر بخبرة قلق عالية .

التمييز بين الطلاقة كسمة / وكحالة

أن الخطوة الأساسية للتمييز بين سمة وحالة الطلاقة تأسس علي ملاحظة أن هناك فروق فردية في سعة الأفراد لتحصيل خبرة الطلاقة وقد ساعد علي تفسير هذا الاختلاف مفهوم الشخصية الذاتية الذي أوضح علي نحو جزئي لماذا تتكرر خبرة الطلاقة بالنسبة لبعض الأفراد أكثر من البعض الأخر؟ وهذا يعني أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد تكون معدة نفسيا علي نحو أفضل لخبرة الطلاقة بغض النظر عن الموقف الذي يواجههم

١- مفهوم الطلاقة كسمة هو : « ميل الفرد عادة لإدراك التوازن بين التحديات التي يواجهها خلال الاشتراك الرياضي وقدراته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات ولقياسه تم وضع مقياس الطلاقة كسمة وهو مقياس لتقدير تكرار خبرة الطلاقة مع أي فرد بهدف تقدير مكونات سمة الطلاقة .

٢- مفهوم الطلاقة كحالة هو : « حالة نفسية إيجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف معين وقدرته الذاتية للإنجاز أو مواجهة هذه التحديات ولقياسه تم وضع مقياس الطلاقة كحالة .

التوجيهات التطبيقية للمدربين والمربين لتعليم وتدريب الرياضي علي تحقيق الطلاقة النفسية

تعتبر الطلاقة حالة نفسية إيجابية يمكن لكل الأفراد الوصول إليها عن طريق التعلم والتدريب فالرياضيين ذوي مستوى التدريب والخبرة يكون لديهم استطاعة لتحصيل وإدراك طاقتهم النفسية المثلي (الخبرة المثالية) بل ويحسنون توجيه هذه الطاقة لتحقيق أفضل أداء وهي حالة تتأثر بالإعداد الثقافي للرياضي الذي يتضمن المستوى التنافسي والأهداف الخاصة بالبرامج الرياضية وعوامل الاستعداد النفسي مثل الدافعية الداخلية والتوجه نحو الهدف وإدراك القدرة الرياضية وتطور الخبرة مع العمر ونوع النشاط الرياضي لذا هي حالة نفسية يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال تعلم الرياضي كيفية السيطرة والتحكم في أفكاره ومشاعره السلبية وتعليمه التركيز علي الجوانب الإيجابية المتعلقة بواجباته الحركية ولذا يمكن للمدربين والمربين عمل الآتي :

أولاً: تجنب الرياضي الأفكار التي تمنع التركيز وتلك التي تقود القلق

أن القلق المعرفي هو اقوي مصدر لتشتت التركيز ولذا يجب العمل علي تحديد نوع القلق المعرفي الذي يقود التوتر هل هو:

- أ- الخوف من الإصابة (الخطر البدني)
 - ب- الخوف من عدم المعرفة
 - ج- أم الخوف من فشل الأداء
 - د- أم الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي
- ثم يوجه انتباهه إلي المعالجة الملائمة لتطوير تركيز انتباهه وفقا لنوع القلق وطبيعته مثل:
- ١- أن يعي الرياضي أن انشغاله الذهني بأفكار غير مرتبطة بأدائه يعطل استجاباته الجسمية مما يعرضه لاحتمال الإصابة
 - ٢- أن يتصور الرياضي مراحل أدائه للمهارة قبل الشروع في التنفيذ
 - ٣- أن يوجه الرياضي تركيز انتباهه علي المهارة التي يؤديها
 - ٤- أن يتذكر الرياضي أن تركيز انتباهه هو مهارة ذاتية لتحقيق أفضل أداء
 - ٥- أن يتذكر الرياضي أن القلق ليس خوفا ولكنه تأهب للأداء

ثانياً: أن يستثمر المدربين والمربين عوامل الاستعداد النفسي الإيجابية في تعليم وتدريب الرياضي لتحصيل حالة الطلاقة وذلك عن طريق:

- ١- وضع أهداف شخصية تحدي شخصية قدرات الرياضي لانجازها لدفعه للاندماج في الأداء والمرور بحالة الإثارة
- ٢- توجيه الرياضي نحو هدف (المهمة) لارتباطه بالتركيز علي الواجب المعطي وليس النتيجة
- ٣- تكليف الرياضي بواجبات غرضية متدرجة الصعوبة تتيح له الفرصة لاكتشاف قدراته والمرور بخبرة نجاح
- ٤- إتاحة الفرصة للرياضي لتكرار المحاولة تحت ظروف الشدة المناسبة لاكتشاف أخطائه وتعديلها
- ٥- التدريب في ظروف مشابهة بالظروف التي تجري فيه المنافسات الحقيقية لتحقيق التكيف مع البيئة
- ٦- استخدام الرياضي للتصور الذهني للمقارنة بين أدائه ونموذج الأداء الصحيح لاكتشاف أخطائه

العمليات العقلية

يعتبر موضوع العمليات العقلية من الموضوعات الحيوية التي تحتل مكانا هاما في مجال علم النفس بصفة عامة ، وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة في عصرنا الحديث ، وموضوع العمليات العقلية موضوع جدير بالمعالجة لاتصاله بدراسة الفروق الفردية بين الجنسين وبين

الإفراد والجماعات ، كما إن له صلة وثيقة يشقي المجالات التي تتصل بالمجتمع.

الانتباه والإدراك

مهارات الانتباه مهارات نفسية حيوية أخرى لإنجاز ناجح وللاستمتاع يظهر الانجاز الرفيع عندما يكون الرياضيون في أفضل نطاق للطاقة , تتميز بتوجيه الانتباه كلية إلى عملية إنجاز المهارة ولا شيء آخر. ولقد ذكر «كارنكنتمالي» « إن التدفق (الانسياب) يظهر فقط عندما يركز الانتباه كلية علي العوامل المناسبة لإنجاز المهارة . الأفكار السلبية وإشكال أخرى من النسيان (تشتت الفكر) تؤدي (تضر) بالانجاز كما تعلمت .

تعريف الانتباه :

وقد عرف « ستدارت» الانتباه بأنه العملية التي يضع بها الكائن نفسه في انصب موقوف لتلقي المنبهات الصادرة عن الموضوع الذي يوجه إليه انتباه حتى يكون إدراك هذا الموضوع أوضح وأكثر تميزاً في الشعور . إما « ستاوت» فقد عرف الانتباه بأنه بأورة أجزاء معينة من خبرة بحيث تصبح هذه الأجزاء أكثر جلاء ويمتاز هذا التعريف بأنه اعم من سابقة إذ يتضمن الانتباه إلى المحسوسات أو إلى الصور الذهنية , ويشير «لاندرز» إلى استخدام مصطلح الانتباه لوصف العملية التي يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة وعندما يركز اللاعب انتباهه علي شيء محدد فان ذلك يعني انه أصبح مدركاً للشيء ذاته فقط دون الأشياء الأخرى , والانتباه هو تركيز الشعور في شيء ما وهو العملية التي تقود معارفنا (إدراكنا) كأن تصبح المعلومات متاحة لحواسنا (لعقولنا) حيث انه من خلال حواسنا نستقبل المعلومات من بيئتنا .

أنواع الانتباه :-

- 1- الانتباه القسوة : فهيج الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو صدمة كهربية عنيفة أو ألم وآخر مفاجئ في بعض أجزاء الجسم هنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغمنا علي اختياره دون غيره من المثيرات .
- 2- الانتباه التلقائي : هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه . وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً , بل يمضي سهلاً طبعاً .
- 3- الانتباه الإرادي : هو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً كانتباهه إلى محاضرة وإلي حديث جاف أو يدعو إلي الفجر .

عوامل الانتباه :-

العوامل الداخلية: وهي الوجهة الذهنية , وهي التي تمثل العوامل الذهنية التي يجعل الفرد منتبهاً إلى كل شيء يدور حوله . كذلك من هذه العوامل الدوافع الهامة والميول المكتسبة التي تعتبر تهيؤاً ذهنياً دائماً للتأثير ببعض المثيرات والاستجابة لها

العوامل الخارجية :- شدة المنبه : يتوقف الانتباه علي قوة المثير أو ضعفه فالمثير الذي تميز بقوة أكثر تأثيرا علي المثير الذي تميز بالضعف مثال ذلك الصوت العالي يثير الانتباه أكثر من الصوت المنخفض , وفي بعض الأحوال يكون المنبه علي درجة عالية من التأثير ولكن يجذب الانتباه خاصة إذا كان الفرد مستغرقا في عمل هام أو علي درجة كبيرة من الاهتمام .

- تكرار المنبه : يتوقف الانتباه أيضا علي تكرار المثير عدة مرات فقد تكون مرة واحدة لا تكفي لجذب الانتباه , لذلك يجب تكرار المثير حتى يحدث الانتباه ولكن يجب إن لا يكون التكرار علي نفس الوتيرة حتى لا يحدث إعفاء عن هذا المثير .

- تغير المنبه : إن لتغير المنبه أهمية كبيرة في الانتباه حتى إن المثير الذي كان يكون علي وتيرة واحدة قد لا يبعث علي الانتباه ولكن حين يتغير المثير من حيث الشدة أو الحجم يبعث ذلك علي سرعة الانتباه . فانقطاع المنبه أو تغيره في الشدة أو الحجم أو النوع أو الموضوع له اثر في جذب الانتباه وكلما كان التغير فجائيا زاد أثره .

- التباين : إن اختلاف المثير عما حوله من المثيرات الأخرى يساعد علي الانتباه مع بعضها البعض . فوضوح المثير يعتمد بالدرجة الأولى عن اختلافه عن المثيرات المحيطة به .

- حركة المنبه : يعتمد الانتباه علي الحركة فكلما كان المثير يتحرك باستمرار وليس في حالة سكون يكون له تأثير اقوي . فالإعلانات الكهربية المتحركة اجذب للانتباه من الإعلانات الثابتة.

- موضع المنبه : وجود المثير ومكانة يساعد علي الانتباه فدائما في الجرائد اليومية نجد إن الإخبار التي توضع في اعلي الصفحة أكثر أهمية من الإخبار التي توضع في أسفل الصفحة وكذلك الإخبار التي توضع في الصفحة الأولى أكثر أهمية من الإخبار التي توضع في الوسط لذلك تكون الإخبار التي في اعلي الصفحة أكثر جذابة وانتباه من الإخبار التي توضع أسفل الصفحة ..

تحويل الانتباه :-

الرياضيون المثاليون يجب إن يتعاملوا مع التغيرات المستمرة في البيئات الخارجية والداخلية وهذا يتطلب منهم الانتشار بفاعلية , السيطرة وتقل إبعاد الاتساع في انتباههم .
العوامل التي تؤثر علي قدرات الرياضيين في الانتقال (المراوغة) بفاعلية أثناء المباريات .
نسق (ا نوع) الانتباه :-

١- النسق الداخلي المتسع:

هؤلاء الرياضيين يفكرون كلاعبين فهم يخططون للعبة جيدا في عقولهم يفعلون تعديلات منبه في اللعبة بطريقة سريعة وبارعين في تحليل تحركات خصومهم ويصنعون استجابات توقعية
٢- النسق الخارجي المتسع :

إن الرياضيين في هذا النسق يستطيعون الانتباه جيدا للمواقف السريعة التغير , وحاصلين علي معلومات عديدة , وأيضا يتأثرون من المعلومات الزائدة , والتي تكون نتيجتها عليهم أنهم لا يستطيعون إن يقرروا كيف يستجيبوا للإحداث السريعة التغير التي يدركونها سريعا في الحال .

٣- النسق الخارجي الضيق :

الرياضيون الذين يلعبون الجولف والألعاب مثل الكروكيت أو يمارسون أي مهمة من التي يجب إن يكون التركيز فيها جيدا لتجديد موقع الكرة بدقة , الرياضيون الذين يلعبون هذه الألعاب يمارسون أفضل مع هذا النسق من الانتباه . هذا النسق يواجه المشاكل , مثلا , عندما تتغير البيئة وتحتاج القرارات لصنع الاستجابة المناسبة لهذه المتغيرات .

٤- النسق الداخلي الضيق :

هذا النسق قطعي (جازم) لتشخيص التدريب (الممارسة) أو الأخطاء الفنية , ولكن هذه الاتجاهات التشخيصية تحمل مخاطرة بأن يصبح تحليل نفسي انتقادي عالي . رياضيو هذا النسق يمارسون أفضل في الرياضات التي يحدث فيها التغيير ببطء وبطرق ملحوظة . الرياضيون الذين يستفيدون من الانفصال (عن الأحداث الخارجية) يساعدهم في ذلك النسق الداخلي - الضيق .

الإدراك

الإدراك يسبق القرارات والأفعال فهو يمثل الخطوة الأولى في معالجة معلومات المهارة الحركية وهو عملية ايجابية وليست عملية سلبية , حيث يتضمن الإدراك التنظيم الواعي للمعلومات الواردة, وهذا هو التنظيم الإدراكي الذي يقدم الأساس للتعلم . وعن طريق ضبط ومراجعة المعلومات الواردة يكون الدارس قادرا علي تحسين العملية الإدراكية , وبهذا يتقدم خلال مختلف مراحل التعلم .

النظريات الإدراكية :-

هناك العديد من النظريات الإدراكية المختلفة التي توضح جوانب متنوعة من الإدراك

* نظرية الجوهر والسياق :-

إن المشاعر لا تكتب معناها إلا من سياق المواقف التي تحدث فيها . وعلي الرغم من إن جوهر المشاعر المباشرة يكون هو نفسه بالنسبة لأي فرد , فان الفروق في الخبرات الماضية لهؤلاء الأفراد قد تؤدي إلي صياغتهم لتفسيرات مختلفة للمثيرات , علي أساس سياق الموقف .

* نظرية مستوي التكيف :-

يقوم الإدراك علي أساس تجميع الأحداث ومصادر المعلومات الأساسية التي تتفاعل وهي الشئ وخلفيته والخبرة السابقة . ويشير مستوي التكيف إلي حجم أو مستوي الاختلاف بين الشئ وخلفيته ومدى تأثر هذا الاختلاف بالخبرة السابقة .

* النظرية الحسية الأساسية :-

تؤكد هذه النظرية علي التفاعل بين المدخلات الحسية الداخلية والخارجية , ويتم التأكيد بصفة خاصة علي العلاقة بين الإحساس والإدراك .

* نظرية التعامل :-

لا يمكن إن نفصل الإدراك الفوري المباشر لجزء واحد من البيئة عن الإدراك الشامل للبيئة ويكون التركيز هنا علي السمات التي يمكن تعريفها وتحديدتها في موقف معين , وأوجه

التشابه والاختلاف الناتج عن ذلك بين مختلف المواقف .

* النظرية العصبية الهندسية :-

تعتبر هذه النظرية من النظريات القليلة التي تفترض وجود ميكانيزم عصبي معين في المخ , شبيه بأجهزة الاستقبال الحسية في العضلات والمفاصل , يقوم باكتشاف التغيرات في النماذج المكانية أو المواقع التي تتضمنها الحركة .

* نظرية الإدراك المكاني :-

تتعلق هذه النظرية بالتطور العقلي للميكانيزم الإدراكي , وتبرز الدور الذي تلعبه الحركة المستحدثة ذاتيا في إرساء إدراكنا للعالم من حولنا .

** العوامل الداخلية الذاتية التي تؤثر في عملية الإدراك :-

(١) عامل الذاكرة : ويعني ذلك إن الفرد يدرك الأشياء التي سبق إن خبرها وعرفها من قبل . ولذلك يدرك الإنسان الأشياء التي عرفها سابقا بشكل أسهل وأسرع من الأشياء التي لم يخبرها من قبل .

(٢) عامل التوقع : إن الإنسان يدرك الأشياء كما يتوقع هو إن تكون عليه لا كما هي في ذاتها .

(٣) الحالة الجسمية والنفسية للشخص المدرك : يتأثر إدراكنا للعالم الخارجي بحالتنا النفسية والجسمية وقت الإدراك .

(٤) الاتجاهات : تؤثر العقائد وثقافة الفرد واتجاهاته فيما يدركه , بالتالي يستطيع تأويل وتفسير جمع المثبرات , التي يجب عليه إن يدركها .

(٥) الميول : يتأثر الإدراك بالميول والنزعات الشخصية للفرد .

(٦) الاضطراب النفسي : إن الاضطراب النفسي يؤثر علي عملية الإدراك حيث إن التوتر والقلق إلي غير ذلك من المثبرات النفسية , تؤثر علي الإدراك ; لاختلال بعض الوظائف العقلية والعصبية , فلا يستطيع الفرد - معها - الاستجابة السليمة .

(٧) العوامل الخارجية : وهي العوامل التي تتميز بها موضوعات العالم الخارجي نفسه عن تفكير الإنسان المدرك , وعن اتجاهاته وميوله وذكائه .

** العوامل التي تتصل اتصالا مباشرا بعناصر الموقف الإدراكي :-

(أ) عامل التقارب : ويعني ذلك إن الأشياء المتقاربة في المكان أو الزمان يسهل إدراكنا لها كصيغة متكاملة .

(ب) عامل التشابه : ويعني ذلك إن الفرد يدرك الأشياء المتشابهة في الشكل أو الحجم أو اللون كصيغ مستقبلية ,

(ج) عامل الاتصال : ويعني ذلك إن الأشياء المتصلة التي تربط بينها خطوط تدرك كصيغة متكاملة .

(د) عامل الإغلاق : ويعني ذلك إننا ندرك الأشياء الناقصة كما لو كانت كاملة , مثل إدراكنا للدائرة حتى ولم تكن دائرة كاملة .

التذكر والنسيان

التذكر هو استرجاع ما سبق إن تعلمناه واحتفظنا به فإذا تذكرت اسم صديق , فهذا يعني إنني تعلمت هذا الاسم في زمن مضي وإنني احتفظ به طول هذه الفترة التي انتهت وتذكرت إياه فكأن التذكر يتضمن الوعي والاحتفاظ وإذا قابلت شخصا فشعرت بأنني اعرفه من قبل . فهذا أيضا ضرب من التذكر يتضمن كسابقة إنني رأيت هذا الشخص من قبل واحتفظت بصورته فلما رأيته الآن لم يبد لي شيئا غريبا عني أو جديدا علي وعلي هذا يكون هناك طريقتان للتذكر هما الاسترجاع والتعرف .

فالاسترجاع هو استحضار الماضي في صورة ألفاظ أو ومعان أو حركات أو صور ذهنية , إما التعرف فهو شعور الفرد إن ما يدركه الآن جزء من خبراته السابقة , والتذكر هو عملية الاستعادة أو الاستحضار الشعوري الواعي للإحداث والخبرات أو المعلومات الماضية وهو أيضا عملية الاحتفاظ بهذه المواد والتي تكون ضرورية للتعلم لأننا بدونها لانعد وقادرين علي الاستفادة من التدريب أو الممارسة .

****أنواع الذاكرة :-**

- 1- ذاكرة استجابة وهي الذاكرة غير الواعية وتشمل نوع من التعلم مثل الاستجابات الشرطية .
 - 2- ذاكرة معرفية وهي الاستدعاء الواعي ويشمل التقييم والمقارنة وهو محدد بتجربة وحيدة .
- ونوعي الذاكرة تعملان في أجزاء مختلفة من العقل وتتنوع في التعقيد وهما متشابهان حيث إن الذاكرة المعرفية يمكن إن تتحول إلي استجابة بالتكرار المستمر .

****أسباب النسيان :-**

1- نظرية الترك والضمور :

تري إن الذكريات والخبرات السابقة تضعف أثارها وتضمحل نتيجة لعدم استعمالها . هذه النظرية ربما تفسر بعض حالات النسيان في عقاب بعض الأمراض وفي الشيخوخة .

2- نظرية التداخل والتعطيل :

لوحظ إن النسيان في إثناء النوم أبطأ منه في إثناء اليقظة , وقد فسر ذلك بأن أوجه النشاط المتعاقبة التي يقوم بها الفرد أو التي تعرض له إثناء النهار يتداخل بعضها في بعض كما تتداخل ألوان الطيف فينجم عن هذا التداخل إن يطمس بعضها بعضا .

التفكير والإبداع

التفكير عملية معرفية , أو فعل عقلي تكتسب به المعرفة ورغم إن المعرفة تشير إلي الطرق المتعددة التي تعرف بها الأشياء مثل الانتباه , الإدراك , الحدس , الاستدلال , إلا إن الاهتمام الحالي في مجال مهارات التفكير هو الاستدلال بوصفه مهارة معرفية أساسية .

****مفاهيم أساسية للتفكير :-**

التفكير نشاط عقلي في حالة عمل دائم , وضرب تجريبي من العقل يتم بنفاق جزء

بسيط من الطاقة , ويرتبط بعناصر مدركة في الزمان , وبهذا فان التفكير يستبقي الإخراج الحركي متأخرا , ويتحكم في الحركة , ومن ثم التفكير شيئا ضروريا لاختيار الواقع أو يرتبط بشدة بالعمليات الأولية والثانوية .

*التفكير المجرد: وهذا التفكير هو الذي يظهر في مراحل نمائية لاحقة من تطور العقل , ويستخدم الصور , لكنه يستخدم في كثير من الأحيان كمثير فقط وبداية لعملية التفكير المجرد أي غير المصور .

*التفكير الذاتي: وفيه يتمركز التفكير حول الذات ولا يضع في حسابه عاملي الزمان والمكان . وفي الاضطرابات العقلية يحدث تغير كبير في السمات الرئيسة للتفكير , والتوهم يضخم ويقلل تصحيح الواقع للتفكير .

*التفكير الأولي: وهو التفكير اللاشعوري الذي لا يستطيع الفرد السيطرة فيه علي نفسه أو دماغه فيما يفكر , وهذا بالطبع ينشط تبعا للحالة النفسية التي يمر بها مهما حاول تناسي موضوع التفكير إلا انه يفكر فيه لا شعوريا .

*التفكير التصوري: وهو استخدام وسائط رمزية للتفاعل مع العالم الخارجي المحيط بالإنسان من اجل تكوين المفاهيم , ويرتبط التفكير التصوري بقدرة الفرد علي التفكير المجرد . ويستخدم هذا النمط من التفكير في إنجاز الأعمال الأدبية والفنية والعلمية ومعظم مناحي الحياة .

*التفكير الابتكاري: وهو دالة لمجموعة من الشروط التي تمكن الشخص من الربط غير العادي للأفكار مما يحقق نواتج جديدة تتضح في اسلوبية في معالجة المواقف أو المشكلات المختلفة .

*التفكير التأملي: ويستخدم أحيانا تحت اسم تفكير حل المشكلة أو التفكير المنظم , وهو تفكير موجه , حيث توجه العمليات الفكرية إلي أهداف محددة , فهو نشاط عقلي هادف لحل المشكلات وهذا النشاط العقلي يعتمد علي عمليتين أساسيين هما الاستنباط والاستقرار لكي يصل الفرد لحل مشكلاته .

*التفكير الاستدلالي: ويقوم هذا الاستدلال العقلي علي استنتاج صحة حكم معين من إحكام أخري , ويؤدي الاستدلال الصحيح إلي تحقيق الثقة في ضرورة وحتمية النتائج التي يتوصل إليها , لذا ينبغي إن يعتمد علي معلومات وحقائق موثوق بها , وكذلك استخدام قواعد علم المنطق كالاستنباط والاستقرار .

*التفكير الانفعالي: وهو التفكير الذي يلونه التعصب والانحياز وعدم المنطق والموضوعية وهو يعرف بأنه ذلك النوع من التفكير الذي يكون مصاحبا لحالات أو تشنجات انفعالية اثر مواقف انفعالية معينة .

*التفكير الاستبصاري: وهو الذي يصل فيه الفرد إلي الحل فجأ , ولكن لا يتم التواصل إلي الحل إلا إذا قام الفرد بالتفكير بالمسألة بشكل جاد .

*التفكير الارتباطي: ويقصد به ذلك النوع من التفكير الناتج عن التعلم , حيث يتمكن فيه الفرد من إجراء ترابطات بين المثيرات التي تعرف عليها في البيئة وبين الاستجابات .

*التفكير المقارن: وهذا التفكير لا يحصل لدي الفرد إن لم يكن قد تمكن من التفكير الارتباطي

ويعني قدرة الفرد العقلية علي القيام بمقارنة الظواهر من مثيرات واستجابات ببعضها الأخر.

* التفكير التصنيفي: هو تلك العملية التي يتم بها تجميع أشياء علي أساس ما يميزها من معالم عامة , مشتركة تحت مفاهيم عامة تعني فئات عينية من الأشياء كتصنيف العناصر الكيميائية

* التفكير التنظيمي: وهو العملية التي يتم بها ترتيب أو تنسيق فئات الأشياء أو الظواهرات في نظام معين وفقا لما يوجد بينها من علاقات متبادلة بفضل عملية التنظيم هذه .

* التفكير التجديدي: كي تتحقق عملية التفكير باستمرار , من الضروري ليس فحسب تمييز الخصائص المستقلة للأشياء , وإنما أيضا التفكير فيها بطريقة متجددة من الأشياء ذاتها .

* التفكير التحليلي: وهو العملية العقلية التي يتم فيها فك ظاهرة كلية مركبة إلي عناصرها التي حددناها من عملية تحليلها , تمكنا عملية التركيب هكذا من الحصول علي مفهومه من حيث أنها تتألف من أجزاء مرتبطة , فكل تحليل يتطلب ترتيب والعكس صحيح .

* التفكير الارتباطي الحسي: يتطلب التجديد غالبا عملية عقلية عكسية وهي الانتقال مرة أخرى من التجديد والتقييم إلي الواقع الحسي . هذا الارتباط بين المجددات والمحسوسات يمثل شرطا هاما للفهم الصحيح للواقع لأنه لا يسمح للتفكير بان ينغزل عن التأمل الحي في الظواهرات .

الابتكار

هو إنتاج شئ ما , علي إن يكون هذا الشئ جديدا في صياغته , وان كانت عناصره موجودة من قبل , كإبداع عمل من أعمال الفن أو التخيل الإبداعي . - إما الاختراع الذي يعد احد جوانب الإبداع : فهو إنتاج مركب جديد من الأفكار , أو هو بوجه خاص إدماج جديد لوسائل من اجل غاية معينة . والابتكار أيضا هو المبادأة التي يبديها الفرد في قدرته علي التخلص من السياق العادي للتفكير وإتباع نمط جديد من التفكير .

* مستويات الابتكار: -

- ١- الابتكارية التعبيرية: أي التعبير الحر المستقل الذي لا يكون للمهارة أو الأصالة فيه أهمية مثل رسوم الأطفال التلقائية .
- ٢- الابتكارية الإنتاجية: أي المنتجات الفنية والعلمية , التي تتميز بمحاولة ضبط الميل إلي اللعب الحر وبمحاولة وضع أساليب , تؤدي إلي الوصول إلي منتجات كاملة .
- ٣- الابتكارية الاختراعية: ويمثلها المخترعون والمكتشفون الذي تظهر عبقرتهم باستخدام المواد والأساليب والطرق المختلفة .
- ٤- الابتكارية التحديدية أو الاستحدائية: أي التطوير والتحسين الذي يتضمن استخدام المهارات الفردية التصويرية .
- ٥- الابتكارية الانبثاقية أو التوليدية: وهي ظهور مبدأ جديد أو مسلمة جديدة تزدهر حولها مدرسة جديدة .

* وسائل قياس الابتكار: -

- ١- مقاييس لسّمات الشخصية مثل قائمة سمات التلميذ المبتكر تورانس .

- ٢- مقاييس للإنتاج الابتكاري , والتي تتدرج ابتداء من استجابة المفحوص علي بعض وحدات في الاختبارات إلي إنتاج قطعة فنية أو موسيقية .
- ٣- استخدام قوائم تواريخ الحياة تعرف المبتكرين مثل قائمة (سكايفرز وانستازي)
- **مراحل الإبداع :-**

- ١- مرحلة التحضير حيث عكف اينشتاين ١٠ سنوات لتحضير نظرية النسبية .
- ٢- مرحلة الحضنة وذلك مثلاً بالمشي الطويل وركوب الدراجات أو النوم لمدة طويلة .
- ٣- مرحلة الوميض حيث تتضح الصورة ويمكن إن تحدث في إي مكان وزمان .
- ٤- مرحلة التحقيق وهنا تتحول الفكرة إلي حقيقة , وترجمة الخيال إلي واقع .

السلوك والتعلم

*إن علم النفس , من وجهة السلوكية عبارة عن فرع تجريبي هادف للعلوم الطبيعية , ويحتاج للبصيرة كما هو الحال بالكيمياء والطبيعة .

* إن كل سلوك مركب عبارة عن سلسلة من السلوكيات البسيطة , التي يمكن تعلمها مترابطة معاً

- وتطبيقاً علي الإنسان , فإن الشخصية تتطور بالجينات المورثة والتعلم , ومعظم أنماط السلوك الشاذ تم تعلمها , وبالتالي يمكن التخلص منها .

* نظرية الارتباط :-

ينظر إليها باعتبارها النظريات الخاصة بالمثير والاستجابة أو نظريات السلوك , وتركز محور اهتمامها بصفة عامة علي كيف إن حدثين يلاحظهما الفرد علي إنهما يحدثان معاً في وقت محدد يصبحان مرتبطين . مثال : يتم الربط بين حالة الجو الذي به غيام وهطول المطر من جانب معظم الأفراد .

- وتتم هذه النظريات بسلوك الأفراد (أو الاستجابات) وبالإحداث (أو المثيرات) التي تعزز هذا السلوك .

- التعلم هو عملية بناء أفعال منعكسة شرطية من خلال استبدال أحد المثيرات بمثير آخر , وتكون الاستجابة الفعلية ثابتة .

الإعاقة الحركية

مقدمة :

لا شك في أن الإعاقة تضعف من قدرة صاحبها وتجعله في أمس الحاجة إلي عون خارجي فمع هذا فان للمعاقين الأثر الكبير في قلوبنا لأنهم هم اللذين ضحوا بدمائهم من اجل رفعة الوطن والمواطن لذا يجب علينا إن نكون لهم عوناً وسنداً .

كان المعاقين في الماضي يلجئون إلي العزلة والانطواء وما يحدث ذلك من تأثيرات سلبية علي سلوكياتهم فالإحساس بالعجز يتزايد ويتفاقم ويتضاعف وبالتالي كانت نظرتهم إلي الحياة

نظرة ضيقة يملأها اليأس والكآبة إلا إن البعض استطاع إن يقضي علي هذه النظرة ويحطم أسوار اليأس والعزلة وقيود الخوف والرغبة ويتبوأ مكان الصدارة علي صفحات تاريخ الإنسانية وينتزع نظرات الإعجاب والتقدير من الجميع ولم تعد العاهة كما كانت يخجل منها ويتوارى معها المعاق عن الأنظار . وتولي الدول أهمية خاصة للمعاقين من مواطنيها وفق ظروف كل دولة لما يشكله المعاق من ثروة يمكن استثمارها للمساهمة في تنمية المجتمع وقد تم لهذا الغرض اشتراك المعاقين من مختلف الأعمار في أنواع عديدة من الألعاب الرياضية وتكييف تلك الألعاب لمناسبة نوع الإعاقة وما يستلزم ذلك من تشريعات وقواعد تناسب كل حالة ، وقد أقيمت دورات خاصة ومباريات محلية ودولية للمعاقين في مختلف دول العالم وشكلت منافسات دورة برشلونة للمعاقين عام ١٩٩٢ نقطة هامة للاهتمام الدولي بهذه الفئة من الناس .

تغيرت النظرة إلي رياضة الأفراد المعاقين بشكل كبير خلال السنوات الأربعين الماضية نتيجة لزيادة الوعي المجتمعي واهتمام الأفراد المعاقين من مختلف الفئات العمرية وخاصة الشباب منهم بالرياضة كما إن البرامج الرياضية والفرص المتاحة للمعاقين حول العالم أصبحت أكثر انتشارا من حيث المضمون وكذلك أعداد المشاركين .

التطور التاريخي لرياضة المعاقين حركيا :

أنشئت رياضة الأشخاص المعاقين حركيا بعد الحرب العالمية الثانية بهدف المساعدة في تلبية الاحتياجات الطبية والنفسية لإعداد كبيرة من الجرحى والمعاقين بسبب الحرب ولتقليل آثار الإعاقة علي قدرات الأفراد المعاقين وأيضا توفير إمكانيات جديدة باعتبار الرياضة وسيلة للمعالجة والتأهيل حيث تأسست اللجنة الدولية للألعاب (ستوك مانديفيل)

International Stoke Mandeville Games committee

بمبادرة من السير لودويج جوتمان (Ludwig Guttmann) عام ١٩٤٨ وفي عام ١٩٦٠ تم تعديل اسم اللجنة ليصبح

International Stoke Mandeville wheelchair Sports Federation

وعقدت أول ألعاب شبه اولمبية للمعاقين Paralympic Games مباشرة بعد الألعاب الأولمبية في ايطاليا عام ١٩٦٠ وشارك في الألعاب ٤٠٠ لاعب ولاعبة يمثلون ٢٣ دولة . وتبع ذلك في العام ١٩٦٠ عقد اجتماع لمجموعة عمل بخصوص الرياضة للمعاقين لدراسة ومناقشة المشكلات والصعوبات التي تواجه رياضة المعاقين مما ساهم في تأسيس المنظمة الدولية لرياضة المعاقين في عام ١٩٦٤ التي عملت بشكل كبير لمشاركة فئات لم تشارك سابقا في الألعاب البارالمبية مثل المكفوفين (Blind) والمصابين بالبتير (Amputee) والشلل الرباعي (Paraplegics) وتبع ذلك في عام ١٩٧٨ تأسيس المنظمة الدولية للرياضة والترويج لمصابي الشلل الدماغي والمنظمة الدولية لرياضة المكفوفين في عام ١٩٨٠ .

الاولمبياد الخاص واللجنة البارالمبية :

تعد كل من الاولمبياد الخاص والبارالمبيك مؤسستين دوليتين لرياضة المعاقين معترف بهما من قبل اللجنة الأولمبية الدولية ، ويتمثل الاختلاف بين المؤسستين في مشاركة اللاعب المعاق ومستوي القدرة الرياضية

وان الاولمبياد الخاص هو المؤسسة الرياضية الوحيدة التي منحها اللجنة الأولمبية الدولية حق استخدام مصطلح الاولمبياد Olympics .

ويلاحظ بأن الاهتمام برياضة المعاقين كانت قد بدأت بالتركيز علي فئات الإعاقة السمعية والجسدية والبصرية وان اقلها اهتماما كانت فئة الإعاقة العقلية وكانت مؤسسة الاولمبياد الخاص الدولية التي تأسست في العام ١٩٦٨ هي المؤسسة المبادرة في توفير البرامج الرياضية للمعاقين عقليا حول العالم .

ما هي الإعاقة الحركية ؟

هناك اختلاف علي تعريف الإعاقة الحركية ولكن يمكن اختصار هذه التعاريف علي إنها حالات وأسباب متنوعة تأخذ مسارات تطويرية مختلفة تؤدي إلي عدم قدرة المصاب علي القيام بالوظائف التي يجب إن يقوم بها الجسم والمتعلقة بنشاطاته الحياتية الجسمية مما يستدعي استخدام أجهزة مساعدة للقيام بها

الأسباب الرئيسية للإعاقة الحركية :

- ١- أسباب خلقية
- ٢- أسباب وراثية
- ٣- أسباب مكتسبة

تعريف الإعاقة الحركية :

هي إعاقة تحرم التلميذ أو الفرد من القدرة علي القيام بوظائفه الجسمية والحركية بشكل عادي مما يستدعي توفير خدمات متخصصة تمكنه من التعلم ويقصد بالاعاقة هنا أي إصابة سواء كانت بسيطة أو شديدة تصيب الجهاز العصبي المركزي أو الهيكل العظمي أو العضلات أو الحالات الصحية التي تستدعي خدمات صحية .

يشمل مفهوم الإعاقة الحركية خمسة أنواع .. وهي:

أولاً:- حالات الشلل الدماغي:-

هو عبارة عن عجز في الجهاز العصبي المركزي العلوي يحدث بالذات في منطقة الدماغ وينتج عنه شلل يصيب أما الأطراف الأربعة جميعها أو الأطراف السفلية فقط، أو يصيب جانب

واحد من الجسم... أي طرف علوي ... أو طرف سفلي سواء جانب اليمين أو جانب اليسار وهذا الشلل ينتج عنه فقدان في القدرة على التحكم في الحركات الإرادية المختلفة. وتختلف شدة الأعراض باختلاف شدة ومكان الإصابة في الدماغ، وقد يصاحبه عطل في الأعضاء الحسية الأخرى

ثانياً:- مرض ضمور العضلات التدهوري:

مرض وراثي يبدأ بإصابة العضلات الإرادية في الأطراف الأربعة للمريض ثم يتحول فيصيب بقية العضلات الأخرى. هذا المرض يعطل عمل العضلات بشكل تدريجي ويسبب الكثير من التشوهات التي قد تؤدي بحياة المريض بعد فترة من الزمن. ثالثاً:- حالات انشطار أو شق في فقرات العمود الفقري:

تصاب الخلايا الحوية في النخاع الشوكي إصابة بليغة عندما تخرج أجزاء منها من الشق التشوحي الموجود في فقرات العمود الفقري وتتعمل وظائفها الأساسية كلياً أو جزئياً. رابعاً:- التشوهات الخلقية المختلفة:

وهي عبارة عن تشوهات خلقية مختلفة تحدث لأسباب وراثية أو لأسباب غير وراثية وهذه تكون أثناء الحمل الغير طبيعي وتصيب المفاصل أو العظام وتظهر هذه التشوهات إما في صورة نقص في نمو الأطراف أو أعوجاجات غريبة في العظام.

خامساً:- حالات أخرى ذات تشخيصات مختلفة:

هي عبارة عن حالات مختلفة من الآتي: (شلل أطفال، هشاشة العظام، احتلال في الغدد الصماء، أمراض النخاع الشوكي وأمراض الأعصاب الطرفية المزمن، أمراض مزمنة أخرى تصيب الأوعية الدموية

التربية الحركية والرياضية لدى الأطفال ذوي الإعاقة الحركية :

يرى تشارلز بونشر Charles Bucher وهو من علماء التربية الرياضية البارزين، أن التربية الحركية مدخل هام لتدريس التربية الرياضية حيث أنها معنية بالحركات الأساسية للإنسان مثل الجري- المشي- الوثب- التسلق- الدحرجة... الخ) وهذه الحركات هي الأصل في جميع المهارات الحركية البسيطة والمركبة بأنواعها المختلفة والتي تشكل في النهاية المهارات الرياضية الخاصة، كما تعتبر التربية الحركية مدخلا رئيسيا لتفجير طاقات الأطفال وإثارة دوافعهم نحو الإبداع والتعلم والابتكار.

بهذا يمكن أن نعتبر التربية الحركية هي القاعدة الأساسية التي تبدأ منها التربية الرياضية، كما أن التربية الحركية معنية أساسا بالفرد في المراحل الأولى من حياته منذ ولادته حتى نهاية المرحلة الابتدائية، كما يطلق على التربية الرياضية في المراحل الأولى من عمر الفرد (التربية الحركية) حيث تكون معنية بتنمية الحركات الأساسية للطفل والتعلم من خلالها، أي يمكن إتمام عملية التعلم والتعليم لمواد أخرى مع تطوير الحركة، حيث تعتبر الحركة شيئاً هاماً في حياة الطفل بل ومحبة إليه وعن طريقها يتعلم الطفل كثيرا من القيم والمعلومات والمواد

الدراسية الأخرى من خلال ما يجب.

وتسهم التربية الحركية والرياضية في تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة للمتخلفين عقليا، وفي تنمية التوافقات العضلية العصبية، والحاسية الحركية، ومن ثم تحسين الكفاءة الحركية لديهم، كما تسهم في رفع مستوى تركيزهم وانتباههم ومقدراتهم على الإحساس والتصور والتذكر والتمييز الحركي والبصري، وفي استثارة وتحفيز قدراتهم البصرية والسمعية واللمسة، وتؤدي كل هذه العوامل إلى تنمية الاستعدادات الإدراكية للأطفال ذوي التخلف العقلي.

كما أن اللعب يعد نشاطا له جاذبيته الخاصة للمتخلفين عقليا لما يمنحه لهم من شعور بالمشاركة والفاعلية والمنافسة والتشجيع والرضا والسعادة، ومن ثم يمكن أن يكون وسيطا ممتازا لتعليمهم الكثير من المفاهيم والمعلومات والعادات والأنماط السلوكية المرغوبة اجتماعيا في جو ممتع ومحبب إلى النفس. وللأنشطة الحركية قيمتها الإيجابية من حيث التفرغ أو التنفيس الانفعالي، والتخلص من العزلة والانسحاب والطاقة العدوانية، وإكساب المتخلفين عقليا بعض المهارات التي تمكنهم من شغل وقت فراغهم والاندماج مع الآخرين، وتنمية ثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية، ويترتب على ذلك كله تحسن مستوى التأزر والمرونة العضلية، والمهارات الحركية لأعضاء الجسم لدى المتخلفين عقليا من زيادة كفاءتهم في تعلم المهارات الأكاديمية، كالكتابة وما تعوزه من حركات يدوية دقيقة وتوافقات حركية بين العين واليد مثلا.

وقد أسفرت نتائج العديد من البحوث عن التأثير الإيجابي لبرامج الأنشطة الحركية المعدلة في تنمية القدرات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم، وفي تحسين أدائهم وسلوكهم الحركي، وتكليفهم العام ونموهم الحركي العضلي وتوافقهم الحس حركي، كما تسهم هذه البرامج أيضا في تحسين مفهوم الذات، وبعض جوانب السلوك التوافقي لديهم من أهم الاعتبارات التي تساعد على نجاح إدارة وتنفيذ برامج التربية الحركية للمتخلفين عقليا ما يلي:

- ١- استثارة اهتمامات الطفل.
- ٢- مراعاة الاحتياجات النوعية والقدرات العقلية للمتخلف عقليا من خلال نوعية الأنشطة التي لا تعتمد كثيرا على العمليات العقلية العليا، وتبسيط قواعد اللعب والنواحي الإستراتيجية في النشاط، وتجزئة المهارات الحركية المركبة إلى مراحل متدرجة.
- ٣- استخدام أجهزة وأدوات متنوعة الشكل والحجم واللون للعب والنشاط الحركي، مع مراعاة شروط الأمن والسلامة في الأجهزة المستخدمة، بحيث تكون الأجهزة الصلبة ثابتة في الأرض وتكون من الخشب بدلا من المعادن، كما يفضل أن تكون الأجهزة المتنقلة من اللدائن المرنة، كالبلستيك المطاط القابل للثني أو النفخ، والقماش المحشو بالقش أو القطن.
- ٤- يراعى في طريقة التدريس إلقاء التوجيهات بطريقة بسيطة، وإعادة التعليمات أكثر من مرة وببطء ووضوح، وتجنب كل من المصطلحات التقليدية في النداء، والعقاب البدني أو التهديد به، وإظهار المديح والثناء للطفل. ويجب التأكيد على أن الهدف من الأنشطة الحركية بالنسبة

للمتخلفين عقليا هو شعور الطفل بخبرة النجاح أكثر من جودة الأداء الحركي في حد ذاته.
٥- ضرورة الاستعانة بالنموذج في تعليم المهارات الحركية المناسبة لحالة الطفل، والتركيز على تعلم المهارات الأساسية كالوقوف والمشي والجري والوثب والتعلق باعتبارها لازمة لتكيفه البيئي، مع محاولة تعليمه المهارات الحركية الخاصة الرياضية التي لا تستلزم أبعادا معرفية كثيرة، أو مستوى عاليا من التوافق بين أجزاء الجسم.

دور التربية البدنية في حياة ذوي الإعاقة الحركية و حاجة الميدان لتفعيله

تتميز التربية البدنية عن غيرها من البرامج بأن أنشطتها قابلة للتعديل وتناسب مع جميع القدرات وليس البدنية فحسب بل تشمل جميع الجوانب سواء النفسية والحركية والاجتماعية والعقلية والسلوكية. "التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة الأستاذ الدكتور عبد الحكيم مطرو والدكتور عادل حسن ٢٠٠٥ م

كما أن التربية البدنية لها علاقة مباشرة بالجانب الصحي للفرد من ذوي الإعاقة وإذا تحدثنا عنها وعلاقتها بالجانب البدني فإنها تلعب دورا هاما وفعالاً في التكوين البدني لهذه الشريحة من الناس وتساعدهم على بناء عضلاتهم وتزيد من لياقتهم وقوة التحمل لديهم ويشترط في ذلك أن تكون الممارسة صحيحة وبشكل قانوني ومقنن حتى لا يترتب عليها انعكاسات سلبية وإن ممارسة الأشخاص ذوي الإعاقة للنشاط البدني والحركي مع أقرانهم العاديين بشكل جماعي له فوائد جمة كبيرة ، فإنها تدعم علاقتهم وتزيد من أواصر المحبة والألفة وتعرف العاديين بمواهب وقدرات إقرانهم من ذوي الإعاقة وتنمي لديهم حب المنافسة وتكسب الفرد المهارات البدنية والفنية والمهارية وكذلك تزيد من الانتماء والثقافة وفن التعامل مع الآخرين.

كما تساعد في تسهيل عملية التفاعل والانسجام بين الشريحتين (الأشخاص ذوي الإعاقة و الأسوياء) أثناء مزاوله الأنشطة البدنية والحركية مع العاديين مما يتيح له الفرص في التعرف علي خبرة وسلوك كل من المعاقين والعاديين مما يساعد المعاقين في التغلب علي الإعاقة وكل ذلك يسهم في تقبل المجتمع للمعاقين وتغيير نظرة المجتمع إليهم مما يسهم في انخراطهم بسهولة في المجتمع ويوفر لهم الجو في التفاعل مع العاديين ومع غيرهم من ذوي الإعاقة.

ولأهمية الدمج بين ذوي الإعاقة وأقرانهم الأسوياء كمفهوم جديد وحديث يسهم في تأهيل جميع الأفراد على السواء ، فإن التربية البدنية والجانب الحركي بلا شك يلعبان دوراً هاماً في تطبيق هذا المفهوم وإظهاره على الوجود وذلك راجع لطبيعة الأنشطة وتنوعها وتعددتها

كما أن هناك العديد من الرياضات المعدلة التي تناسب مع قدرات وإمكانيات الأشخاص ذوي الإعاقة ومنها ألعاب القوى وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم للإعاقات السمعية والذهنية و كرة الهدف للمكفوفين وكرة السلة للإعاقات الحركية والسباحة وكرة المضرب وتنس الطاولة وألعاب الجمباز وكرة الطائرة والريشة الطائرة والألعاب المائية وهذه

الرياضات قد شرع لها قوانين وأنظمة من قبل الاتحادات الدولية والقارية وكذلك المحلية بما يتناسب مع إمكانيات وقدرات هذه الفئة .

إنَّ كل ذلك يعتمد على وجود اختصاصيين مؤهلين في مجال "التربية البدنية الخاصة" ؛ لأن من أهم واجبات معلمي التربية البدنية الخاصة هو اكتشاف مشاكل تلاميذ ذوي الإعاقة في المدارس لتحويلهم إلى برامج معدلة خاصة ، وهذا يحتم أن يكون الاختصاصي ملماً بشكل وافي بالمجال ذاته ومعد ومؤهلاً ، وهذا هو التخصّص التي نفتقره ونحتاج إليه في الجامعات الحلية ونسعى لتفعيله . ورغم أن هذا المقال لا يغطي الحد الأدنى مما نقصده وما نطالب به إلا أنه كما يُقال "ما لا يدرك كله لا يترك جله"

هذا من جهة الدور و الفوائد البدنية ، أما من الجانب النفسي فإن ممارسة الأشخاص ذوي الإعاقة للحركة و الرياضة البدنية التي تتناسب مع إمكانياتهم وفق قدراتهم وتمكنهم من المتعة والانسجام والشعور بالتغلب على الإعاقة ودخول دائرة المنافسة والشعور بالنصر فحتما بأن يكون هناك مردود إيجابي مؤثر في تعديل بعض السلوكيات الملازمة للفرد كما سيكون له تنمية لمن لديه موهبة في مجال من المجالات الرياضية أيضاً . حيث توجد هناك دراسات عديدة تؤكد على أنه توجد آثار ايجابية في الصحة النفسية وتنمية القدرات لدى الأشخاص ذوي الإعاقة المزاولين للنشاط البدني والحركي عن غيرهم من ذوي الإعاقة غير الممارسين للرياضة بجميع أنواعها .

التجهيزات الواجب توافرها للمعاقين حركيا عند ممارسة الرياضة :

المكان التربوي

تعد المدرسة هي البيئة الطبيعية المناسبة لذوي الإعاقة الحركية من الناحية التربوية والنفسية والاجتماعية كما يعتبر الصف العادي هو المكان التعليمي المناسب لتدريس ذوي الإعاقة الحركية .

المراحل والخطط الدراسية

لا يختلف المنهج المقدم لهذه الفئة عما يقدم لأقرانهم العاديين مع التركيز علي الخدمات المناسبة التي يحتاجها أفراد هذه الفئة كالأجهزة التعويضية وبرامج العلاج الطبيعي والوظيفي والصحي .

الكوادر التعليمية والفنية

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| - معلم الفصل | - مساعد معلم |
| - أخصائي علاج طبيعي | - أخصائي علاج وظيفي |
| - أخصائي أجهزة تعويضية | - معلم تدريبات سلوكية |
| - طبيب أو ممرض | - أخصائي تربية بدنية خاصة |

المستلزمات المكانية والتجهيزية

إن تنظيم غرفة الصف بحيث تراعي الفروق الفردية بين التلاميذ من شأنه أن يزيد من فرص اكتساب المهارات وتحفيز التلاميذ علي التعلم ومع إن بيئة الصف العادي هي البيئة التعليمية المناسبة لذوي الإعاقة الحركية إلا إن هناك حاجة لتنظيمها لكي تتناسب واحتياجاتهم فبالإضافة إلي حضورهم كزملائهم العاديين إلي الصف الدراسي إلا أنهم يجلبون معهم أدواتهم الخاصة مثل كراسي العجلات والعصي والعكازين وغيرها من الأدوات التي يحتاجونها ولا غني لهم عنها .

الإعاقة الذهنية

مقدمة :

إن حضارة الأمم وتقدمها تقاس بمدى عنايتها بالمعاقين من أبنائها وما تكفله لهم من حقوق وواجبات وما تقدمه لهم من خدمات ورعاية انطلاقاً من مبدأ تكافؤ الفرص إمام جميع المواطنين بوجود فروق بين العاديين والمعاقين فالكل سواء في ذلك وبصفة خاصة في ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تسهم التربية الرياضية في تنمية المعاقين بدنياً واجتماعياً وتنمية المهارات الرياضية لهم بغض النظر عن أنواع الإعاقة

فالتربية الرياضية ذات أهمية قصوى بالنسبة للعاديين وكذلك أيضاً لها أهمية بالنسبة للمعاقين حيث تسهم في الاكتشاف المبكر للتعرف علي قدرات المعاقين والعمل علي تنميتها وتطويرها بالممارسة الرياضية والتوجيهات التي يتلقاها المعاقين من المدربين أو المتخصصين والمؤهلين ويتم تنمية المهارات لدي المعاقين عن طريق إعداد البرامج الرياضية الخاصة بكل لاعب حسب نوع ودرجة الإعاقة الخاصة وحسب قدراته وإمكانياته البدنية ومراعاة الفروق الفردية بينهم في القدرات البدنية .

وتعتبر التمرينات الرياضية مظهراً من مظاهر النشاط الرياضي وهي تلك الحركات المتقنة التي تهدف من خلالها إلي تنمية وترقية القدرات البدنية والحركية للوصول بالفرد إلي أحسن مستويات الأداء الحركي سواء في مجالات الرياضة أو الحياة المختلفة والتمرينات ليست مجرد تغير في أوضاع الجسم وحركات الأطراف بل هي من الأنشطة الحركية التي يجب إن تخضع لمبادئ العلوم المرتبطة بجسم الإنسان مثل التشريح الفسيولوجي .

وتساعد التمرينات الرياضية في تسهيل عملية التفاعل بين المعاقين والعاديين أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية مع العاديين مما يتيح له الفرصة في التعرف علي خبرة وسلوك كل من المعاقين والعاديين مما يساعد المعاقين في التغلب علي الإعاقة وكل ذلك يسهم في تقبل المجتمع للمعاقين وتغير نظرة المجتمع إليهم مما يسهم في انخراطهم بسهولة في المجتمع ويوفر لهم الجو في التفاعل مع العاديين .

النشاط الرياضي للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية

تعد الإعاقة الذهنية من أكثر فئات الإعاقة انتشاراً , ووضح جلياً في الآونة الأخيرة

الاهتمام بهذه الفئة بصفة خاصة على كافة المستويات , كما تجرى في الوقت ذاته العديد من الدراسات والأبحاث على المستوى العالمي والإقليمي والوطني عن سبل تطوير طرق تعليم وتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية لمساعدتهم على الاعتماد على أنفسهم – قدر المستطاع – ليساهموا في نهوض وتطور مجتمعهم المحلي وذلك حسب قدراتهم. ويعد النشاط الرياضي المدرسي هو أحد أهم واقصر وأنجع الطرق لتعليم وتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية بسبب الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية الإيجابية التي تعود عليهم عند ممارسة النشاط الرياضي المبرمج تحت إشراف معلمي التربية البدنية الخاصة المؤهلون , حيث أن الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية يستطيعون ممارسة معظم الرياضات التي يمارسها الأشخاص العاديين مع تعديل بعض القوانين أو الأدوات لتتوافق مع إمكانياتهم وقدراتهم , باستثناء بعض الألعاب المحظورة والتي ثبت أنها قد تتسبب أو تصيبهم بأذى .

وقد يلاحظ المتتبع للحركة الرياضية انتشار رياضة ذوي الإعاقة الذهنية في المملكة على كافة المستويات والانجازات المشرفة التي يحققونها باسم الوطن في مختلف الرياضات والتي تستحق الاحترام والتشجيع. وإسهاماً منا في توعية المجتمع والعاملين في هذا المجال ليتحقق الهدف الذي نسعى إليه جميعاً وهو دمج هذه الفئة وإشراكها قدر المستطاع في مجتمعها المحلي.

الإعاقة الذهنية:

تعرف الإعاقة الذهنية بأنها حالة عدم اكتمال النمو العقلي بدرجة تجعل الفرد عاجزاً عن التكيف مع الآخرين مما يجعله دائماً بحاجة إلى رعاية وإشراف ودعم الآخرين.

ويعد الشخص معوق ذهنياً استناداً إلى المعايير التالية:-

- 1- مستوى القدرة الذهنية (نسبة الذكاء) دون 70 درجة تقريباً.
- 2- وجود قصور في جانب أو أكثر من المهارات التكيفية.
- 3- ظهور الحالة قبل عمر 18 سنة الجمعية الأمريكية للتخلف العقلي (AAMR) .

نسبة انتشار الإعاقة الذهنية في المجتمع : من الصعوبة تحديد نسبة انتشار الإعاقة الذهنية في المجتمع ، وذلك للأسباب التالية:-

- 1- الاتفاق على تعريف من هم الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية.
- 2- طريقة جمع المعلومات في الدراسات المسحية.

إلا أنه ظهرت دراسة تفيد بأن النسبة العالمية للإعاقة الذهنية هي 2,33٪ من عدد السكان.

الخصائص الجسمية والحركية للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية:

تشمل الخصائص الجسمية صفات عده مثل الطول والوزن والتوافق الحركي والحالة الصحية العامة والبنية الجسمية، وأن هذه الخصائص عادة ما تعتمد على الوراثة بالإضافة إلى أن وجود الأشخاص المعوقين ذهنياً في بيئات اجتماعية وثقافية واقتصادية فقيرة يساعد في تعرض الشخص لكثير من الأمراض أو يساهم في تكوين عادات صحية غير سليمة تؤثر على كفاءة الشخص المعوق الجسمية ونموه.

ويميل معدل النمو الجسمي والحركي للمعوقين ذهنياً إلى الانخفاض بشكل عام، وتزداد درجة الانخفاض بازدياد شدة الإعاقة، فالمعوقين ذهنياً أصغر في حجمهم وطولهم من أقرانهم غير المعوقين، وتعتبر حالات الإعاقة الذهنية المتوسطة والشديدة من أكثر الحالات التي يبدو ذلك واضحاً على مظهرهم الخارجي، وتصاب درجات الإعاقة الشديدة في غالب الأحيان تشوهات جسمية خاصة في الرأس والوجه، وفي أحيان كثيرة في الأطراف العليا والسفلى. كما أن الحالة الصحية العامة للمعوقين عقلياً تتسم بالضعف العام مما يجعلهم يشعرون بسرعة الإجهاد والتعب، وحيث أن قدراتهم على الاعتناء بأنفسهم أقل وتعرضهم للمرض أكثر احتمالاً من العاديين، كذلك إن متوسط أعمارهم أدنى من الأشخاص الغير معوقين.

الخصائص السلوكية والنفسية:

يستند وصف الخصائص المتعلقة بالجوانب السلوكية والنفسية للمعوقين ذهنياً على الدراسات والبحوث المقارنة بينهم وبين نظرائهم من غير المعوقين . ولا يمكن تعميم الخصائص على جميع الأشخاص المعوقين ذهنياً حيث أن كل فرد يعتبر حالة خاصة. وأكثر مظاهر الخصائص وضوحاً أن الأشخاص المعوقين ذهنياً تنقصهم المقدرة على التعلم مقارنة مع نظرائهم من غير المعوقين في نفس المستوى العمري. حيث انه كلما زادت شدة الإعاقة كلما كان من الصعب على الطفل المعاق ذهنياً الانتباه للمثيرات من حوله وخاصة إذا كان هناك أكثر من مثير واحد في نفس الوقت , وعادة ما يكون الانتباه والمتابعة لفترة قصيرة ومن المهم أن نأخذ بعين الاعتبار أن الأشخاص المعوقين ذهنياً وبشكل عام يحتاجون إلى إتقان المهارات الوظيفية اليدوية قبل أن نتوقع منهم إتقان المهارات التعليمية كما أنهم يحتاجون وقتاً أطول من الأطفال الآخرين لتعلم مهارة ما . والدراسات تشير إلى أن الذاكرة في المدى القريب لدى الأطفال المعوقين ذهنياً تكون ضعيفة فيما تكون أفضل في المدى البعيد.

تعليم الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية للمهارات الرياضية:

يتعلم الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية المهارات الرياضية كأشخاص العاديين ما عدا في الأمور التالية:

- ١- يتعلمون أبطأ.
- ٢- لا يحتفظون بالمهارات التي تم تعلمها لوقت طويل.
- ٣- يحتاجون إلى تجزئه المهارة الواحدة إلى مهارات صغيرة مركزة.
- ٤- بحاجة إلى مساعدة جسمية في أكثر الأحيان.
- ٥- يحتاجون إلى تعزيز مباشر أكثر من أقرانهم العاديين.

الفوائد التي يمكن أن تعود على الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية من ممارسة النشاط الرياضي
ممارسة الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية للرياضة تعود عليهم بفوائد عديدة منها:

• من الناحية الجسمية : رفع مستوى اللياقة البدنية - زيادة درجة التوافق العضلي العصبي - رفع مستوى كفاءة القلب والأوعية الدموية - زيادة القدرة على التحمل.

• من الناحية الذهنية : فهم ومعرفة القوانين وخطط اللعب - زيادة الثقة بالنفس - الاعتزاز واحترام الذات.

• من الناحية الاجتماعية: العمل ضمن إطار الفريق - التعامل مع زملاء وأفراد قد يكونوا من غير ذوي الإعاقة الذهنية - رؤية الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية لإنجازاتهم - التفاعل مع أعضاء المجتمع. الأشخاص ذوي متلازمة داون (المنغوليين) وعدم استقرار اتلاننتو المحوري : تشير الدراسات إلا أن أكثر من ١٥٪ من الأشخاص ذوي متلازمة داون لديهم إصابة في الفقرات رقم (١ ، ٢) من العمود الفقري، ويحظر على هؤلاء ممارسة ألعاب : كسباحة الفراشة ، الغوص ، الوثب العالي ، الجمباز الفني (الترامبولين) - الدحرجات، التزلج ، أو أي مهارة يتطلب أداءها ضغط على الرأس والرقبة.

الرياضات المحظورة على الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية-

هناك مجموعة من الرياضات المحظورة على الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية والتي ثبت بأنها قد تتسبب لهم أو تصيبهم بأذى وهي :-

- ١- في ألعاب القوى : الرمح - رمي المطرقة - القفز بالزانة - الوثب الثلاثي.
- ٢- في الألعاب المائية : الغطس.
- ٣- في الجمباز: الترامبولين.
- ٤- جميع رياضات الاحتكاك : الفنون العسكرية - المصارعة - الجودو - الكاراتيه - الملاكمة - كرة القدم الأمريكية.
- ٥- ألعاب الرماية والمبارزة بالسيف.

التربية الرياضية لذوي الإعاقة الذهنية :

يتصف ذوي الإعاقة العقلية بنقص في قدراتهم العقلية يصاحبها قصور في السلوك التكيفي . ونظراً لارتباط التطور الحركي بجميع القدرات السابقة بنسب متفاوتة ، يلاحظ انخفاض مستوى ذوي الإعاقة العقلية في النواحي البدنية والحركية أيضاً. ونظراً لما تتمتع به الأنشطة البدنية من مرونة كبيرة لا توجد في أنشطة المقررات الأخرى ، فإن مشاركة ذوي الإعاقة العقلية في برامج التربية البدنية تعتبر ضرورية لكونها من المقررات القليلة بل ربما الوحيدة التي تساعد على تحقيق أهدافهم التأهيلية ليس في الجوانب البدنية والحركية فحسب بل في كل الجوانب النفسية والاجتماعية ، والعقلية أيضاً.

الاعتبارات التي ينبغي مراعاتها في التربية البدنية لذوي الإعاقة العقلية:

١- أن يبدأ المعلم بالمهارات المعلومة التي يعرفها ذوي الإعاقة العقلية ، ثم التدرج إلى المهارات

- المجهولة.
- ٢- يفضل استخدام طريقة النموذج والتوجيه اليدوي على استخدام الطريقة اللفظية في تعليم المهارات.
- ٣- يجب أن تتسم خبرات التلميذ ذوي الإعاقة العقلية بالنجاح في أنشطة التربية البدنية..
- ٤- التركيز على التواصل السهل باختيار الوسائل المناسبة ، واستخدام اللغة الواضحة والمختصرة.
- ٥- العمل على جعل جميع فترات الدرس تتسم بالمرح والمتعة.
- ٦- تشجيع التلاميذ على تحقيق متطلبات النشاط الحركي إلى أقصى قدراتهم.
- ٧- استخدام وسائل التعزيز المناسبة.
- ٨- معرفة تاريخ التلميذ الطبي والحصول على موافقة الطبيب بالسماح لذوي متلازمة داون بالمشاركة في الأنشطة البدنية.
- ٩- معرفة كيفية التعامل مع نوبات الصرع في حالة وجودها.
- ١٠- تعزيز المهارات الأكاديمية كمعرفة الألوان ، والأحجام ، والأرقام ، والحروف وغيرها ، وذلك خلال أنشطة وبرامج التربية البدنية.
- ١١- استخدام الصور ، والأدوات الملونة ، والأناشيد ، لجذب انتباه التلميذ.
- ١٢- تغيير النشاط بأخر لتحقيق ذات الهدف في حالة أنها من مستوى حماس التلميذ.
- ١٣- يحتاج التلميذ ذوي الإعاقة العقلية إلى انتباه مستمر من قبل المعلم وإلى مثيرات متواصلة وتشجيع دائم.

تدريس التربية البدنية لذوي الإعاقة العقلية:

نظراً لسهولة تشتت انتباه التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية ، فإنه ليس من الضرورة تنفيذ الدرس في صالة الألعاب حيث توجد بعض الأجهزة والأدوات التي يشتمل أن تشتت انتباه التلميذ ، لذلك فإنه يفضل تنفيذ درس التربية البدنية في مكان صغير نسبياً خصوصاً عند تعليم مهارة جديدة ، وبعد التأكد من إتقان التلميذ للمهارة يمكن تطبيقها في مكان أكبر كالصالة أو الملعب.

وتعتبر الطريقة المباشرة في التدريس من أكثر الطرق نجاحاً عند تعليم ذوي الإعاقة العقلية المهارات الحركية ، كما يعتبر العرض بالنموذج من أفضل الأساليب المستخدمة معهم ، وذلك لأن هؤلاء التلاميذ يمتلكون القدرة على التقليد ، مع مراعاة عدم قيامهم بالتقليد أثناء العرض. ويمكن استخدام الأسلوب اللفظي في تدريس ذوي الإعاقة العقلية مع مراعاة الاختصار والوضوح ، والتكرار أثناء أداء النموذج من قبل المعلم وكذلك أثناء أداء التلميذ نفسه للمهارة. وينبغي التأكد من كون خبرات التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية في التربية البدنية ناجحة ، حيث أن خبرات الفشل المتعددة التي لا قواها في جوانب حياتهم المختلفة كافية ولا يحتاجون إلى المزيد منها ، ولتحقيق ذلك يجب تقسيم المهارة إلى عناصر بسيطة ومتتالية ، وهو المعروف

بالتحليل المهاري (تحليل المهمة) ، (Task analysis) ، وتكمن أهمية هذه الطريقة في شعور التلميذ بالنجاح عند تحقيقه لأي من هذه العناصر ، كما أنها تعزز أداء المعلم بمساهمته في تحقيق النجاح حتى لو كان قليلاً ولكنه هام بالنسبة للتلميذ.

وينبغي على المعلم تشجيع التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية بشكل عال حتى لو كان الأداء غير صحيح تماماً ، ويعتبر تشجيع المعلم من أهم الدوافع التي تساعد على خلق بيئة تعليمية جيدة. ونظراً لظهور التعب لدى ذوي الإعاقة العقلية بسرعة ، فإنه من الضروري أن يكون تعليم المهارات الجديدة في بداية الدرس ، مع مراعاة مراقبة ظهور علامات التعب تفادياً لحدوث الإصابات.

أخيراً ينبغي على المعلم تعليم ذوي الإعاقة العقلية مبادئ الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها في أنشطة التربية البدنية كالاتمام بالنظافة الشخصية بعد الانتهاء من اللعب ، وعدم رمي الأدوات باتجاه زملاء

التعصب وشغب الملاعب الرياضية

مقدمه :

تعتبر الأزمة الناتجة عن شغب الملاعب والتعصب والتي تواجه الرياضة المحلية والعالمية من أكثر الأزمات حساسية وقد وصلت الأمور فيها إلي حد الحروب أو قطع الاتصالات الدبلوماسية والاعتداء علي مواطني الدولة لدي الدولة التي تخسر المباراة ولعل مقتل ٣٦٠ شخص في احدي مباريات كرة القدم بعد إلغاء الحكم هدفاً للتسلل لمنتخب بيرو لصالح الأرجنتين خلال تصفيات أولمبياد طوكيو ١٩٦٤ نتيجة شغب جماهير منتخب بيرو .

وأيضاً الانتحار الجماعي ل ١٢ شخص من البرازيل حزناً علي خروج منتخبها من التصفيات النهائية لبطولة كأس العالم لكرة القدم عام ١٩٦٦ .
وهجوم جماهير كرة القدم علي الشرطة في إنجلترا في احدي مباريات كرة القدم عام ١٩٨٣ والتي أدت إلي إصابة اثنين من رجال الشرطة وإصابة ٣٨ شخص واعتقال ٢٠٢ شخص لاتهمهم بالشغب .

والأزمة الكبيرة بين إنجلترا وبلجيكا بسبب الشغب في عام ١٩٩٥ بملاعب كرة القدم حيث اتهمت الحكومة الانجليزية قوات الأمن البلجيكية بالتعسف ضد جماهيرها خلال مباراة بين تشيلسي الانجليزي وكلوب بروجز البلجيكي وقد اعترف وزير الداخلية البلجيكي بعنف الإجراءات الأمنية ضد الجماهير الانجليزية ولكنه اكد علي ضرورتها لحفظ النظام للحد من شغب هذه الجماهير والمعروف في كافة ملاعب أوروبا بأكملها .

والأزمة التي عاشتها الكرة الايطالية يوم الأحد الأول من شهر فبراير عام ١٩٩٥ في أطول أيام حياتها ومن اشد لحظات الشعوب حزناً ومرارة حيث تجمع ألف رجل ايطالي في موكب جنائزي حزين حداد علي (فيتشيترو سبانيولي) أخرو أشهر ضحية لكرة القدم في ايطاليا والذي مات بطعنة سكين أثناء مشاجرة بين مشجعي جنوه وإيه سي ميلانو الايطالي ، حيث قام أكثر من

٣ آلاف مشجع كروي بالتجمع أمام بوابات إستاد جنوه بعد أن توقفت مباريات كرة القدم لمدة أسبوع حدادا علي موت هذا المتفرج وقامت الجماهير بعد ذلك بعمل نصب تذكاري لهذا المتفرج والقوا عليه الورود .

والأزمة الاقتصادية التي حدثت بين ألمانيا والسويد عام ١٩٥٨ بسبب مباراة لكرة القدم أقيمت بين الدولتين في السويد والتي طالب فيها الجمهوريين بقيام حرب ضد البلد الأخرى .

ورأينا كما حدث مؤخرا في الأول من فبراير لعام ٢٠١٢ مقتل ٧٤ مشجع من مشجعي النادي الأهلي المصري في مباراة بالدوري المصري بين النادي الأهلي المصري والنادي المصري البورسعيدي والأحداث في هذه المباراة لم تشهدها جمهورية مصر العربية علي الإطلاق والتي راح ضحيتها ٧٤ مشجع من الترس الأهلاوي .

وبعد كل هذه الأحداث وهي إحداث بسيطة إلي جانب العديد من الأحداث الأخرى التي تمت في الملاعب الرياضية يعطي صورة حقيقية علي أهمية تناول التعصب والشغب في الملاعب الرياضية بالدراسة وإيجاد الحلول اللازمة لإدارة هذه الأزمات قبل تطورها وصعوبة تدارك نتائجها . ولعل ما أعلنه السيد الدكتور عاطف صدقي رئيس مجلس الوزراء السابق عند لقائه مع مجلس إدارة اللجنة الأولمبية المصرية والمجلس الأعلى للشباب والرياضة وجهاز الرياضة بمكتبه بمجلس الوزراء في بداية عام ١٩٩٣ بأنه لا يغادر مكتبه خلال مباريات كرة القدم الجماهيرية بين المنتخبات المصرية وغيرها أو بين الأندية الشعبية وبعضها وفي حضور عشرات الآلاف من المشجعين في ملعب واحد إلا بعد إن يعود كل مواطن إلي منزله أمنا بعد المباراة ولعل هذا أكبر دليل علي ضرورة وضع حلول لهذه المشكلة الكبيرة والتي تواجه الرياضة والأمن القومي للدولة . وتعد ظاهرة الشغب من ابرز المظاهر السلبية للسلوك والتي يعاني منها التربويين وعلماء النفس والاجتماع وخبراء وسائط الضبط الاجتماعي يوصفها كأحدي الظواهر النفسية والاجتماعية والتي ما زالت تحظى بالبحث والدراسة للتعرف علي مسبباتها وأسبابها والتي تختلف من بيئة لأخرى ومن مجتمع لمجتمع آخر .

تعريف الشغب والتعصب :

يقصد بالشغب Riot الاستخدام غير المشروع أو غير القانوني للقوة بمختلف أنواعها في مجال الرياضة أو هوكل الأنماط السلوكية الانفعالية التي تصدر عن الفرد أو الجماعة تحت ظروف معينة والتي تتصف بأنها خارجة عن السلوك العام الذي يحدده المجتمع وفقا لظروفه ومعايير الاجتماعية والاقتصادية والسياسية .

ومعني الشغب لغويا إثارة الشر والعنف بين القوم وذلك بإيقاع الاذي للآخرين أو إثارة الفوضى وجر الآخرين للتصادم والاقتتال .

التعصب

التعصب Prjudice هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع وقد لا يقوم علي أساس منطقي أو حقيقة علمية ويجعل الفرد يري أو يسمع ما يجب إن يراه ويسمعه ولا يري ولا يسمع ما لا يجب رؤيته أو سماعه .

والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الاعمي لفريق المتعصب وهو حالة يتغلب فيها الانفعال علي العقل فيعطي البصيرة حتى إن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردا أو جماعة .

والسمات النفسية للمتعبص تشير إلي انه يميل للعدوان علي الآخرين أو علي الأشياء أو علي نفسه أحيانا ويتصف بجمود الفكر والتصلب وعدم المرونة ويتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو الإعلام ويشعر بالقلق إلا انه قد يكتبه ويسقطه علي الأفراد أو الجماعات التي يتعصب ضدهم كما يتسم بالتطرف في الفرح عند الفوز والتطرف في الحزن عند الهزيمة كما انه دائم التبرير لهزائم فريقه .

عناصر التعصب وشغب الملاعب الرياضية :

هي التصرفات غير اللائقة والسلوك اللااخلاقي والإعمال العدوانية التي يقوم بها أي عنصر من العناصر التي تؤدي إلي الشغب وتعتبر الأمور التالية أكثر مظاهر الشغب في الملاعب المصرية :

- ١- الاعتراض علي التحكيم والحكام واللعاب الخشن
- ٢- القيام بحركات غير أخلاقية تجاه الجمهور
- ٣- فقد المدرب أو اللاعب لأعصابه خلال المباريات
- ٤- الإشارات من اللاعبين تدل علي عدم الرضا بمستوي التحكيم
- ٥- الانسحاب من الملعب

أسباب التعصب وشغب الملاعب الرياضية :

يبدو أن أعمال التعصب والعنف والشغب التي ترتكبها الجماهير في الملاعب الرياضية وخارج هذه الملاعب تشكل ظاهرة معقدة وتتداخل فيها العديد من المتغيرات كما قد تعزي إلي العديد من الأسباب والعوامل .

وقد أشار لوشن Luschen إلي ما يسمي حرب كرة القدم عام ١٩٦٩ بين كل من السلفادور وهندوراس كنتيجة لأحدي مباريات تصفيات كأس العالم في كرة القدم التي أجريت علي ملعب محايد (مكسيكو سيتي) وأسفرت عن فوز السلفادور بثلاثة أهداف مقابل هدفين وكان قد سبق هذه المباراة حدوث اشتباكات عنيفة بين جمهور الدولتين إثناء المباريتين السابقتين التي فازت كل دولة بواحدة منها . وهكذا نجد العنف والتعصب والشغب المرتبط بمنافسة رياضية استطاع أن يشعل نار العداة الكامن بين الدولتين منذ فترة طويلة والذي كان يعزي بصفة خاصة إلي المعاملة السيئة التي كان يعامل بها عمال السلفادور المهاجرين في هندوراس .

وان من أهم أسباب وعوامل عنف وتعصب وشغب الجماهير في الرياضة يمكن أن ينحصر في العوامل والأسباب التالية :

١- خصائص المنافسة

- * المنافسة الشديدة بين أندية معينة
- * الوقت المتبقي من المنافسة
- * سلوك اللاعبين أثناء اللعب
- * مكان إقامة المنافسة
- * طبيعة النشاط الرياضي
- * النتيجة النهائية للمنافسة
- * مدي أهمية المنافسة
- * التحكيم المرتبط بالقرارات الخاطئة والتحيز

٢- خصائص الجمهور

- * التعصب الاعمي
- * إحباط الجماهير
- * الاستفزاز
- * شحن الجماهير
- * تفرغ الانفعالات المكبوتة
- * كثافة الجمهور

سلوك كبار المشجعين

٣- العوامل البيئية

- * تأثير وسائل الإعلام
- * المشكلات الخاصة للأفراد
- * النزعات المحلية أو القومية
- * عوامل التربية
- * انعدام أو ضعف الوقاية الأمنية
- * الاحتراف الرياضي (الممنوع وغير الممنوع)

الأسباب المباشرة للتعصب والشغب في الملاعب الرياضية :

- ١- اللاعبين في المباريات : حيث أن تصرفاتهم في الملاعب والمباريات من أهم العوامل التي تؤدي إلي الشغب الذي تقوم به الجماهير المتعصبة وأحيانا يقوموا بإشارات تدل علي عدم الرضا عن مستوى التحكيم أو مستوى اللعب كما أنهم يقومون أحيانا بحركات غير أخلاقية إمام الجماهير في المدرجات أو يتعدوا علي حكم المباراة إمام الجماهير مما يحدث ثورة للجماهير.
- ٢- الجماهير في المدرجات والملاعب : فالجماهير قد تلجأ إلي التشجيع الغير لائق والهتافات غير التربوية وشتم وسب اللاعبين أحيانا ومحاولة إثارة الجماهير الفريق المنافس لثقتهم الزائدة في الفرق التي يشجعونها وان ناديمهم هو أعظم نادي .
- ٣- الحكام : يعتبر الحكام بمسابة الشرارة التي تفجر الأزمات والمواقف في الملاعب كما إنهم أكثر العناصر تعرضا للاعتداء سواء من اللاعبين أو الجهاز الفني أو الجماهير ويعتبرون كبش الفداء لفشل الفرق وعليهم تقع مسئولية الهزائم للفرق المتنافسة .
- ٤- المدربين : أيضا المدربين يعتبروا من أهم أسباب الشغب في الملاعب الرياضية وذلك باعتراضاتهم الدائمة والمتكررة علي قرارات الحكام وإظهارهم عدم الرضا وأحيانا يتدخلون لسحب الفريق والتفوه ببعض الألفاظ أو الحركات التي تؤدي إلي شغب كبير في الملاعب وكثيرا ما يتم طردهم أو إنذارهم أو توقيع الغرامات المالية عليهم .

٥- الإداريين في الأندية: فبعد إن كانوا مثلاً للخلق الرياضي أصبحوا عاملاً من عوامل التعصب ومن ثم وجود الشغب في الملاعب الرياضية ويأتي ذلك بسحب الفرق من بعض المباريات أو إصدار التصريحات الاستفزازية تجاه الفرق الأخرى وكأنها معاقل للإرهاب وأحياناً تكون هناك خلافات بين أعضاء النادي الواحد .

٦- الإعلاميين الرياضيين : لقد كان الإعلام الرياضي خيراً دعم وسند لتطوير الرياضة التنافسية إلا أنه في الآونة الأخيرة خرج قله من رجال الإعلام عن رسالتهم الإعلامية السامية وأصبحوا يؤدون في بعض الأحيان إلي تكهرب الأجواء بين اللاعبين والجماهير بما يكتبون أو يعرضون بعناوين بارزة في مقالاتهم والتي تحتوي عبارات انتقام أو تآمر

٧- رجال الأمن والأطباء ورجال الإسعاف : اتسعت دائرة التعصب وشغب الملاعب لتشمل رجال الأمن والحرس الخاص بالملاعب لتشهدهم الزائد في بعض المواقف البسيطة التي قد لا تحتاج إلي ذلك كما يتأخر الطبيب ورجال الإسعاف في إسعاف بعض اللاعبين لإضاعة الوقت بينما يسرعون في العلاج للآخرين وأحياناً ينطلقون لدخول الملاعب دون استئذان من الحكام ولأسباب تافهة كما قد يصرحون بمعلومات خطيرة عن إصابة أحد اللاعبين أو المبالغة في تشخيص إصابة قد تؤدي إلي بلبلة بين صفوف مشجعي وأداري نادي هذا اللاعب .

الأسباب الغير مباشرة للتعصب وشغب الملاعب الرياضية :

١- جنون التنافس الرياضي

يعني الاهتمام بالفوز وجعله الهدف الرسمي من ممارسة الرياضة ومنح المكافآت والمستحقات المالية والمادية المجزية للاعبين .

٢- تسييس الرياضة

يعني الاعتقاد الخاطئ لدي البعض باعتبار الهزائم الرياضية هي هزائم الكرامة للأمة وعزتها وسمعتها الوطنية كما استخدمت الأندية الرياضية باعتبارها محاور ولاء ومراكز انتماء لبعض الأفراد أو المجموعات ووصل الأمر إلي التعصب الاعمي لهذه الأفراد ووصل الأمر في بعض الدول باعتبار الأندية هي محل الأحزاب السياسية التي لا تصرح بقيامها وهنا تدخلت المصالح المشتركة أكثر من التنافس الرياضي .

٣- التنشئة الاجتماعية

عدم تعبير الطفل عن نفسه وسيطرة الأبوين في المنزل وكذلك سيطرة الأخ الأكبر علي الأخ الأصغر وجبروت سلطة المدرس في المدرسة وجميعهم هم الأمرين الناهين وما يقولونه هو الصواب لا لأنهم هم الأكثر علماً ومعرفة بل لأنهم في موقع السلطة والنفوذ والمكان المناسب للشباب للتنفيس عن الكبت الذي يعيشون فيه بداية من المنزل ومروراً بالمدرسة والمجتمع والرياضة حيث يستطيع أن يعبر عن نفسه وبأسلوب يتسم بالفوضى والغوغائية من خلال التعصب وشغب الملاعب نتيجة الضغط الهائل الذي يمر به الشاب في حياته .

٤- السمات السلبية في الشخصية

هذه السمات منتشرة هذه الأيام حيث يتم إلقاء اللوم في حالة الفشل علي الآخرين تهربا وعجزا ويكون حكم المباراة هو كبش الفداء وان اللوم عند الهزيمة يلقي علي الآخرين فاللاعبين يلقون اللوم علي الحكام والمدربين يلقون اللوم علي اللاعبين والإداريين يحملون المدربين مسئولية النتائج السيئة وأخيرا فان الجمهور يعبر عن الاحباطات في الحياة اليومية بصب جام الغضب علي الحكام أو الجمهور المضاد وأحيانا علي المجتمع .

علاج ومواجهة أزمة شغب الملاعب :

١- اللاعبين

- * عدم اشتراك اللاعب المصاب جزئيا في المباريات حتى لا يلجا إلي تعويض الإصابة بمظهر آخر من العنف أو السلوك غير الرياضي
- * حث اللاعبين علي عدم استفزاز الجمهور المنافس حتى لا ينعكس ذلك علي اللاعبين
- * التأكيد علي التزام اللاعبين بقرارات الحكام مهما كانت وترك استرداد حق الفريق للإداريين والمسئولين
- * اجتماع المسئولين باللاعبين قبل المباريات وحثهم علي التصرف اللائق والسليم خلال المباريات
- * عدم لجوء اللاعبين إلي العنف في المباريات ومحاولة النيل من المنافس بأسلوب غير رياضي

٢- الجمهور

- * يجب توفير القدر المناسب من الفصل بين الجماهير واللاعبين من ناحية وجماهير كل نادي من ناحية أخرى
- * عدم طبع تذاكر أكثر من سعة الملاعب
- * منع بيع التذاكر في السوق السوداء
- * توافر عوامل الأمن والسلامة داخل الملعب والمدرجات
- * عدم دخول الجماهير إلي الملعب بحجارة أو زجاجات للمشروبات أو صواريخ نارية أو شمايخ

٣- الحكام

- * عدم تصيد أخطاء اللاعبين أو التباطؤ في اتخاذ القرارات في الوقت المناسب
- * إعطاء دورات خاصة للحكام للتصرف في المواقف العدوانية التي يلجا إليها اللاعبين والمدربين والإداريين
- * صقل وتأهيل الحكام بكل ما هو جديد في مجال التحكيم
- * قياس واختبار اللياقة البدنية لدي الحكام بصفة دورية

٤- الإداريون والمدربين

- * حث الإداريين والمدربين علي عدم شحن اللاعبين أو تحريضهم علي اللعب الغير نزيه وتعمد الخشونة عند الهزيمة
- * عدم قيام المدربين والإداريين بإصدار تصريحات استفزازية في الصحف أو وسائل الإعلام قبل

أوبعد المباراة حتى لو كان ذلك مطلباً لزيادة الدخل في المباريات
* مشاركة الإداريين في المسؤولية عن المباراة وكذلك المدربين
* عدم استخدام الألفاظ النابية إمام الجماهير قبل المباريات أو خلالها أو بعدها

٥- الإعلام الرياضي

كما ذكرنا سابقاً بأن الإعلام الرياضي خير سند ودعم لتطور الرياضة والقضاء على التعصب وشغب الملاعب فقد أثبتت بعض البحوث في المجال الرياضي إن الصحف الرياضية بشكل عام والتلفزيون بشكل خاص يعتمدان على الحدث في زيادة عدد مبيعات الصحف أو عدد المشاهدين للبرامج وأصبحت الصحف والبرامج الرياضية تخصص مساحات كبيرة وأوقات طويلة لبرامجها خاصة في لعبة كرة القدم .

٦- رجال الأمن والنظام

* الاشتراك في الموقف في حالة طلبهم من حكم المباراة فقط
* إسناد بعض الواجبات الهامة لرجال الأمن الذين يرتدون الزي المدني
* زيادة عدد رجال الأمن في داخل الملاعب
* تأمينهم للملعب والمحافظة على الأمن من قبل المباراة بوقت كافي

وهناك بعض النقاط الهامة نوجزها :

- ١- إتباع حملات منظمه ومستمرة لتوعية الجماهير ونبذ التعصب من خلال وسائل الإعلام المختلفة ولاباس من استضافة نجوم الفرق المتنافسة معا في نفس البرنامج وإقامة الحوارات التي يسودها الود
- ٢- إقامة محكمه رياضية حيادية يتم اللجوء إليها عند أي خلاف بين الانديه بعضها البعض او عندما تتظلم الانديه من أي قرارات اتحاد الكره
- ٣- تجريم التصريحات التي تنتقد سياسات اتحاد الكرة ولجنة المسابقات والحكام والرد بقوة علي أي لاعب أو مدرب أو مسئول يتفوه بتصريح من شأنه التأثير علي الجماهير وإثارتها
- ٤- العمل علي حصر الأشخاص الذين تورطهم في إحداث شغب
- ٥- نزول اللاعبين يدا بيد قبل كل مباراة وتحية الجماهير معا وتبادل الهدايا التذكارية
- ٦- قيام الأمن بعمل تفتيش دقيق للجماهير عند دخول الإستاد قبل المباراة وتخصص عناصر شرطه نسائيه لتفتيش السيدات والسادة
- ٧- رقابة أجهزة الإعلام علي كافة وسائل الإعلام لمنع نشر أي إخبار أو تصريحات من شأنها إثارة الفتنة بين الجماهير

الصلابة العقلية

مقدمة عن الصلابة العقلية :

المشكلة التي تواجه الرياضي أو اللاعب الرياضي اليوم هي حاجته إلي إعداد عقلي

جيد ومتزن حيث لا تكفي المهوبة وحدها ولا قدراته الفنية والبدنية لكي يحقق التفوق والانجاز الرياضي ، بل يحتاج إلى الصلابة العقلية والثقة بالنفس والثقة بالذات والقدرة علي التركيز في الأوقات العصيبة عليه ووقت الشدة سواء في المباريات أو التدريب أو المنافسات وكيفية مواجهة الضغوط النفسية خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية .

وكلما زادت صعوبة أداء المهارات الحركية وارتفعت شدة الضغوط النفسية علي اللاعبين خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية كلما احتاج الأمر إلي استخدام قدرات عقلية وصلابة عقلية أكثر .

وبالرغم من إن حركة القياس النفسي قد شهدت ظهور العديد من لاختبارات لقياس خصائص الاستجابات الحركية ومع ذلك فإن الذكاء الحركي لم يحظي بالقدر الكافي من اهتمام علماء النفس الرياضي ويمثل التدريب العقلي احد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي ويساعد في تدريب اللاعب علي استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلي مستوي أفضل ثم تجربتها وتطبيقها واختبار صلاحيتها علي مجموعة من لاعبي العالم في مستويات رياضية عالية .

والتدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث انه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلي استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية .

وقد أشار المدربين واللاعبين والإداريين للفرق القومية إلي أهمية الجانب العقلي في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور للحركات الرياضية وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع إبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة .

وقد أكدوا كذلك علي الأهمية الخاصة لتواجد الصلابة العقلية كأحد المصطلحات الهامة المستخدمة في مجال المنافسات الرياضية حيث أنها العامل المحدد وذلك لأنه في المستويات الرياضية العالية في الرياضة الحديثة ليست هناك أي فروق ولو قليلة بين اللاعبين في مستويات اللياقة البدنية والفنية وانه يجب توافرها إذا أراد اللاعب إن يصل إلي اعلي المستويات وترجع أهمية التدريب العقلي إلي انه بعد الوصول

إلي درجة من التمكن يعمل علي زيادة القدرة علي التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الإحداث المستقبلية أي ليس فقط لما حدث ولكن يمكن توقع أي موقف في منافسة قادمة ويمكن القول انه إذا أتاحت للاعب الفرصة واخذ الوقت الكافي للتدريب علي المهارات العقلية واستخدام استراتيجيات التفكير في المنافسات وانتظم في التدريب العقلي سوف يكون هناك استقرار في مستوي الأداء الذي يقترب من أقصى قدرات اللاعب وقد عبر بعض اللاعبين بعد استخدام التدريب العقلي عن أنهم تمنوا لو تم استخدامه من وقت مبكر لكان هناك احتمال كبير في تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حاليا

تعريف الصلابة العقلية:

تشير جولي راي Golly ray إلى إن الصلابة العقلية هي القدرة علي ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية وتضيف إلى إن عدم ثبات الأداء إثناء المنافسات يعزي بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها محددات الصلابة العقلية ، فاللاعب الذي يملك الصلابة العقلية يستطيع إن يؤدي بثبات مع مراعاة إن الصلابة العقلية سمة مكتسبة وليست وراثية .

ويشير جولد وآخرون Gould et al علي إن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الانجاز الرياضي ويضيف جيمس لوهير إلى إن المدربين والرياضيين يؤكدوا علي إن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ في تحقيق الانجاز الرياضي .

ويري سيمون ميدلتون وآخرون إن الصلابة العقلية هي أقصى مستوي نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه وهي تكسب الرياضيين القدرة علي التحمل مقارنة بمنافسهم إثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة وذلك من خلال التركيز والثقة والثبات تحت ضغط .

ويري محمد العربي شمعون إن الصلابة العقلية هي استمرارية التفكير الإيجابي البناء مهدوء مع البعد عن الدفاعية وعدم الاستسلام والواقعية في الأداء .

ويذكر بيل بيسويك Bill Beswick إن الصلابة العقلية تتطلب الكثير من القوة العقلية والانفعالية مع اللياقة البدنية والمستوي العالي من الأداء .

ويذكر جونز وآخرون إن الصلابة العقلية هي الحافة النفسية الطبيعية التي تمكن اللاعب من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز وأيضا الصلابة العقلية تعني الوصول إلى الأداء المثالي بغض النظر ظروف التنافس .

خصائص الصلابة العقلية :

- ١- النجاح من خلال تحقيق أداء ثابت نسبيا بغض النظر عن البيئة المحيطة والعوامل الخارجية .
- ٢- أن يكون هناك مرونة للعودة مرة أخرى من الهزيمة وفي أسرع وقت
- ٣- التركيز والتعامل مع الانحرافات والمساوئ دون السماح لها إن تتدخل مع التركيز
- ٤- التحمل الألم
- ٥- الاستمرارية في الأداء بشكل مرتفع أو علي اقل تقدير بشكل ثابت

الطاقة النفسية

مقدمه:

إن المدربين الممتازين هم الذين يديرون بمهارة طاقة الرياضيين والفرد كمدبر للطاقة يستطيع مساعدة الرياضيين في التحكم في أجسادهم لزيادة مخزونهم من الطاقة البدنية فهو يرمي إلى تخفيض فترة التدريب الشاق عند الإعداد لحدث رياضي هام للحفاظ علي مخزون

الطاقة فيقوم بتنظيم سباق أو مباراة لاستخدام الطاقة بشكل معين والسباق الطويل لمدة يومين يعتبر نوعا غير عادي من أنواع التحكم في الطاقة .

وكما يستطيع الرياضيون التحكم في أجسادهم لزيادة طاقتهم البدنية يستطيعون أيضا التحكم في عقولهم لزيادة الطاقة النفسية . فالطاقة البدنية هي نتيجة التدريب المناسب للجسد والتغذية الجيدة مما يعمل علي زيادة قدرة الجسد علي إطلاق الطاقة المخزونة مثل الجليسوجين والكاربوهيدرات والدهون إما الطاقة النفسية فيتم أنتاجها بفاعلية أكبر بالتدريب الجيد للذهن علي الأفكار البناءة الواقعية .

وعندما تكون الطاقة النفسية للرياضيين غير كافية فنبحث عن طرق لتحثهم علي زيادتها وعندما تكون طاقتهم النفسية زائدة في صورة قلق أو غضب مثلا نحاول تهدئة من روعهم .

مفهوم الطاقة النفسية :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس الرياضي علي نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل الدافع Drire والتنشيط Actiration والاستثارة Arousal لكل من العقل والجسم ولكن كما يتضح إن هذه المصطلحات تخلط بين كل من العقل والجسم ولذلك فأن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعا من الغموض وعدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما وتحديدًا . ويقوم الرياضيون بأولي خطوات التحكم في طاقتهم النفسية من خلال الوعي النفسي أي بأن يكونوا علي وعي بعقولهم وأجسادهم وبكيفية التعامل مع المواقف المختلفة والخطوة الثانية هي تدريب عقولهم علي تعلم المهارات النفسية مع التحكم في أنفسهم وتحمل مسئولية أكبر .

تعريف الطاقة النفسية: Identification of psychological capacity

في علم النفس يطلق علي الطاقة النفسية اسم تنشيط العقل أو يقظة العقل والجسد ولكن تلك المصطلحات تخلط بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية وهذا هو السبب في ملائمة مصطلح يقظة العقل لأهدافنا فالطاقة النفسية هي الحيوية والقوة التي يعمل بها العقل وهي أساس الدافع وتكون الطاقة البدنية أيضا إما سلبية أو إيجابية لذا فهي ترتبط بمشاعر مختلفة مثل الانفعال والسعادة في صورتها الإيجابية والقلق والغضب في صورتها السلبية وتخضع الطاقة النفسية إلي الارتفاع والانخفاض . إن بعض المهمات تتطلب طاقة نفسية منخفضة مثل مشاهدة التليفزيون أو إخراج القمامة في حين إن بعض المهام الأخرى تتطلب طاقة نفسية عالية مثل إلقاء حديث أو مواجهة رياضي أو أداء معين في منافسة ما وهناك مفردات خاصة بالطاقة النفسية في عالم الرياضة فعندما ترتفع الطاقة النفسية للرياضيين نقول بأنهم قد ارتفعوا نفسيا وعندما تكون الطاقة عالية جدا نقول بأنهم قد تجاوزوا حد الارتفاع ويعبر الرياضيون عن رغبتهم في الارتفاع ولكن ليس تجاوز حد الارتفاع بمعنى أنهم يريدون إيجاد مستوي الطاقة النفسية الملائم للموقف الراهن .

تعريف الضغط النفسي: Stress

يرتبط الضغط النفسي ارتباطا وثيقا بالطاقة النفسية غير أنهما ليسا شيئا واحدا فالضغط النفسي يحدث عندما يواجه الرياضي خللا في التوازن بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع القيام به فعلا لذا عندما يواجه الرياضي ما تعجز قدراته عن القيام به فسوف يمر بضغط نفسي ناتج عن القلق وبالإضافة إلي ذلك كلما زادت أهمية النتيجة التي يريدها كلما زاد الضغط النفسي الذي يتعرض له .

العلاقة بين الضغط النفسي والطاقة النفسية :

معظم المدربين يربطون بين الضغط النفسي المرتفع والطاقة النفسية العالية من جهة وبين الضغط النفسي المنخفض والطاقة النفسية المنخفضة من جهة أخرى ، ومعظم أطباء علم النفس في الرياضة يعاملون الضغط النفسي والطاقة النفسية كشيء واحد وغير أنهما كذلك والإخفاق في فهم الفارق بينهما طالما أعاق المدربين وأطباء علم النفس الرياضي عن تدريب الرياضيين علي اكتشاف نطاق الطاقة الأمثل ، وما نريد قوله ونراه هو إن الضغط النفسي والطاقة النفسية هما بعدين مستقلين مختلفين .

تنظيم الطاقة النفسية:

يعتبر المدرب الناجح بمثابة أداري ماهر لتنظيم الطاقة لدي الرياضيين والهدف من تخطيط حمل التدريب هو تكيف أجهزة الجسم المختلفة مع العبء البدني الواقع علي هذه الأجهزة وخاصة في غضون المنافسة لذلك فأن المدرب يخص مرحلة ما قبل المنافسة بتمهيدة الحمل بغرض زيادة مخزون الطاقة البدنية ولكن السؤال : هل هذه المسابقات والأنشطة الرياضية تتطلب كذلك تنظيم الطاقة النفسية بالتأكيد نعم وان أوجه الشبه كثير بين نوعي الطاقة البدنية والنفسية مادام الرياضي يحتاج إلي تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفيسيولوجية حتى يتكيف جسمه ومن ثم زيادة طاقته البدنية .

إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية باعتبار إن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فأن ذلك ينعكس علي أعضاء الجسم ، فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فأن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه .

وتتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر علي أفكار ذهنه وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية ، انه غالبا ما يعتقد المدرب إن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة علي السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية .

ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية بثلاث مصطلحات رئيسية هي:

١- الطاقة النفسية المثلي

وتعني أفضل حالة لدي اللاعب من حيث الاستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية .

٢- تعبئة الطاقة النفسية

وتعني الأساليب والإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يحقق وصول اللاعب إلي الطاقة النفسية المثلي .

٣- انهيار الطاقة النفسية

وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة ويكون مصدرها سليما .

التحكم في الطاقة النفسية :

هل يستطيع الرياضيون التحكم في طاقاتهم النفسية مثلما يستطيع البعض التحكم بمهارة في طاقاتهم البدنية الإجابة بالطبع هي نعم فجميعنا يتعلم كيف يتحكم في طاقته النفسية إلي درجة معينة غير أن البعض يتعلم ذلك إلي درجة كبيرة والدليل علي إن الرياضيون يستطيعون تعلم التحكم في طاقاتهم النفسية موجود سواء في العلم أو من الخبرة الفعلية .

النطاق الأمثل للطاقة النفسية :

لأداء أفضل ما عندهم يحتاج الرياضيون إلي اكتشاف النطاق الأمثل للطاقة فكما عرفت كيف يشعر الرياضيون في هذا النطاق كلما كنت قادرا علي مساعدتهم في تحقيق هذا المستوى من الطاقة النفسية وكلما عرفت ما يمنع الرياضي من الوصول إلي هذا النطاق أو المستوي كلما استطعت مساعدته علي تجاوز العقبات .

والنطاق الأمثل للطاقة يوجد نطاقين للضغط النفسي من القلق والملل وهو نطاق يشعر فيه الرياضيون بطاقة نفسية عالية دون وجود للضغط النفسي وطبقا (لميالي ١٩٧٥) يصل الرياضيون إلي هذا النطاق عندما يكونون في حالة تدفق .

والتدفق هو الشعور بأن كل شئ علي ما يرام رغم أنك قد تكون بصدد عمل شاق للغاية فتلك الحالة تخفف من الجهد وقد تم وصف التدفق بأن حالة من المتعة واحدي عوامل الاستمتاع بالتدريب هو الاستغراق التام الذي يؤدي إلي حالة التدفق .

ويصف جون برودي لاعب كرة سابق كيف تتحقق تلك الحالة من التدفق في كرة القدم فقد قال انه أحيانا عندما يحاول المرور وفي مواجهه ١٢٠٠ رطل من اللاعبين يتجهون ناحيته يركز عليهم بصورة كبيرة وعندما يقوم برميته يشعر بأن الكرة قد وجهتها طاقة عالية نحو يدي الطرف المستقبل عبر الملعب علي بعد ٣٠ ياردة وقد شعر بأنه متحكم تماما ومستغرقا في المباراة . وبعد دراسة العديد من متسقي الجبال والجراحين والرياضيين وجد ميالي خمس سمات لحالة التدفق وهي :

١- يكون الرياضيون علي وعي بأفعالهم عند اللعب ولكنهم ليسوا علي وعي بالوعي نفسه وعندما

- يكون الرياضيون في حالة تدفق يتم سؤالهم عما يفعلون فيستطيعون إخبارك بسهولة ولكنهم في حالة التدفق لا يفكرون في الأمر من هذا المنظور هم يقومون بالأداء فقط .
- ٢- يركز الرياضيون انتباههم تماما علي النشاط الذي يقومون به ويزداد تركيزهم بالتدرج.
- ٣- يفقد الرياضيون إحساسهم بالغرور وإحساسهم بذاتهم فالنشاط يستغرقهم تماما بحيث لا يكون تقييم سلي أو إيجابي ولا يهتمون بالنتائج عند أداءهم للمباراة .
- ٤- يشعر الرياضيون بالتحكم في أفعالهم .
- ٥- يمد النشاط الرياضي بتغذية استرجاعية واضحة .

الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي :

إن فهم كيف تؤثر الطاقة النفسية في الأداء الرياضي لا يتحدد بواسطة مستوى أو شدة الطاقة النفسية عالية أو منخفضة فقط ولكن تتحدد بالأخص معرفته مصادرها أو اتجاهها هل هو إيجابي أم سلبى وبشكل عام فإنه من أمثلة مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تفوق الأداء التوتر ، القلق ، الخوف ، الغضب ، إما أمثلة مصادر الطاقة النفسية الإيجابية التي سهلة الأداء الإثارة ، السعادة ، الاستمتاع ، الأهداف الواقعية .

إن المصادر السلبية للطاقة النفسية تفوق الأداء لأنها تؤدي إلي زيادة التوتر العضلي فتجعل الانتباه محدودا والتركيز ضعيفا كما إن التعب يحل بسرعة ، أما المصادر الإيجابية للطاقة النفسية فأنها تساعد علي الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية .

الطاقة النفسية والتوتر :

يحدث التوتر عادة عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين ما هو مطلوب منه عمله ومقدرته علي مقابلة هذا التحدي وعندما يكون المطلوب عمله إنجاز مهارة عالية المستوى مقارنة بقدرات اللاعب فإنه يعاني من التوتر الناتج عن القلق أما عندما يكون المطلوب عمله إنجاز مهارة منخفضة مقارنة بقدرات اللاعب فإنه يعاني من التوتر الناتج عن الملل وتحديث الطاقة النفسية المثلي عندما تتوازن المهارات مع قدرات ومهارات اللاعب ومثال التوتر الناتج عن القلق عندما يطلب من اللاعب التنافس مع متنافس أفضل منه بكثير أو الكفاح من اجل تحقيق هدف يتميز بالتحدي المرتفع جدا أما مثال التوتر الناتج عن الملل يحدث عندما يطلب من اللاعب تحقيق هدف اقل بكثير من توقعاته ويرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية ولكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية فالنفسية يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين أدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراكه لقدراته علي الانجاز للعمل .

الطاقة النفسية وظروف المنافسات الرياضية :

إن ظروف المنافسة الرياضية تختلف عن الظروف التي يمر فيها الرياضي أثناء

الوحدات التدريبية وعلي الرغم من حرص المدربين علي خلق الأجواء المماثلة كما موجود في المنافسة الواقعية من خلال وضع التدريبات التي تشابه ظروف المنافسة أو منافسات تجريبية بهدف الوصول إلي جعل الرياضي يتكيف مع ظروف المنافسة الحقيقية إلا إن هناك الكثير من الظروف التي قد لا تصل إلي ذروة ما يمكن إن تكون عليه في المنافسة الواقعية كما ذكرنا ومن هنا فأن الطاقة النفسية للرياضي تتبدل وتتغير إثناء المنافسات أو المسابقات الرياضية من حال إلي حال سواء لدي اللاعبين بشكل فردي أو لدي الفريق الرياضي كمجموعة

ويجب أن يوضع في الحسبان أن الطاقة النفسية تتغير حالتها نتيجة حدوث الإصابة أو توقع الفوز أو الهزيمة أو الخسارة ، وبالطبع فأن للفروق الفردية أثرا كبيرا في اختلاف ردود الأفعال لكل لاعب وعليه يجب إن يتعرف المدرب علي المواقف المماثلة التي تجعل من الرياضي ينتقل من حالة تعبئة الطاقة النفسية إلي حالة انهيار الطاقة النفسية أو الطاقة النفسية المثلي مثال علي ذلك :

إذا تباري أو لعب فريقين في كرة القدم مباراة وكانت النتيجة بعد بدء المباراة ب عشرة دقائق التعادل (صفر - صفر) هذا يدل علي إن هناك ثقة لا تزال موجودة لدي الفريقين ووجود طاقة إيجابية لدي كل من الفريقين ، وربما يشعر احد الفريقين بأنه من الممكن إن يخسر المباراة وعندما تتغير النتيجة (١ - صفر) فأن معدل الطاقة النفسية لدي الفريق المتقدم بالنتيجة قد تكون نتيجة انخفاض الطاقة الإيجابية وازدياد الطاقة السلبية نتيجة تولد شعور بسهولة المباراة وبالمقابل يشعر الفريق المهزوم بعدم قدرته علي تحقيق الفوز ولكنه يعمل بجد لتحقيق نتيجة أفضل ومعني ذلك تنخفض الطاقة النفسية السلبية وترتفع الطاقة النفسية الإيجابية .

وعندما تتغير النتيجة إلي (٢ - صفر) فان الفريق المتقدم حدث لديه تغير في مستوي الطاقة النفسية السلبية علي حساب الطاقة النفسية الإيجابية وعندما تتغير النتيجة إلي (٢ - ١) فان الفريق المتقدم يحاول الاحتفاظ بالتركيز بتحويل طاقته النفسية الإيجابية العالية إلي المستوي المتوسط وأصبحت لديه طاقة نفسية سلبية متوسطة ناتجة عن الخوف من إن يلحق به الفريق الخاسر ويفوز عليه واللاعب الخاسر يشعر بأن المباراة تسير لصالحه وتزداد طاقته النفسية الإيجابية العالية ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية .

وعندما يتعادل الفريقين (٢-٢) يشعر الفريق الذي كان متقدما بضرورة الفوز وتصبح لديه طاقة نفسية إيجابية عالية ولكن لديه درجة متوسطة من الطاقة النفسية السلبية ويشعر الفريق الأخر بالسيطرة الكاملة علي المباراة ولديه طاقة نفسية إيجابية ولا توجد لديه طاقة نفسية سلبية بمعني انه وصل إلي حالة

(الطلاقة النفسية) وحالما تتغير النتيجة بتقدم الفريق الخاسر (٢-٣) حتى تصبح لدي الفريق الذي كان متقدما طاقة نفسية إيجابية منخفضة وترتفع لديه الطاقة النفسية السلبية لذا فهو في حالة من الغضب لأنه انهزم ولا يستطيع الفوز بينما تستمر الطاقة النفسية الإيجابية المرتفعة لدي الفريق الذي فاز بعد أن كان خاسرا .

ومن خلال هذا المثال فإن يتوقع وبشكل عام أن يكون اللاعب أو الفريق في حالة التعبنة النفسية إذا كان يتميز بانخفاض الطاقة النفسية وليس لديه مقدار كافي للدفاعية أما اللاعب أو الفريق الذي هو في حالة انهيار الطاقة النفسية يتميز بارتفاع الطاقة النفسية السلبية وتتميز الطاقة النفسية المثلي بأن يكون لدي اللاعب درجة عالية من الطاقة النفسية الإيجابية وبالتأكيد فإن ذلك سيظهر في تحقيق أفضل مستويات الأداء وأقصاها .

التوجيهات المساعدة لزيادة التعبنة النفسية للاعب قبل المنافسة الرياضية :

- ١- مساعدة اللاعب علي إنجاز أهداف شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية .
- ٢- يطلب من اللاعب استخدام التفكير الذاتي الإيجابي أي إجراء اللاعب حوار مع نفسه يركز علي أهمية الفوز وقيمة المكسب .
- ٣- توجيه انتباه اللاعب إلي أهمية المدرب
- ٤- المشاركة الإيجابية للجمهور في مساندة اللاعبين أثناء جرعات التدريب التي تسبق المنافسة وكذلك أثناء المنافسات .
- ٥- المساهمة الإيجابية لوسائل الإعلام في توضيح أهمية المباراة
- ٦- المساهمة الإيجابية للأسرة والتعاون مع المدرب في توضيح أهمية المباراة
- ٧- استخدام التدريب البدني (الإحماء) قبل المنافسة

تدفق وانحسار الطاقة النفسية:

إن الطاقة النفسية ليست ثابتة ولكنها تتغير دائما ولكنها تتغير دائما حيث لا يستجيب الرياضيون فقط لبيئتهم الخارجية بل للبيئة الداخلية التي يصنعونها داخل أفكارهم أيضا ونحن نعلم القليل من العوامل التي تؤدي إلي اختلاف الطاقة النفسية قبل وأثناء وبعد الاشتراك في الرياضة .

وفي الوقت الحاضر فإن أفضل شيء تقوم به هو إن تكون أكثر ملاحظة للتغيرات في الطاقة النفسية الإيجابية والسلبية بين الرياضيين واحدي الظواهر الرائعة في الرياضة تحدث عندما يحدث تغيرا في القوة الدافعة للمباراة فماذا يؤدي إلي تغير تلك القوة الدافعة أثناء المباراة بين فردين أو بين فريقين ؟

هذا التغير يحدث بسبب تدفق أو انحسار الطاقة النفسية بين الأفراد أو الفرق التي تلعب . فأحيانا قد يطلق الرياضيون العنان للطاقة النفسية السلبية والتي تكون نتيجة لاهتمامهم بالفوز عندما يرون إنهم علي وشك الخسارة لذا لا بد للرياضي أن يحول هدفه من الفوز إلي محاولة الأداء الجيد .

وهناك العديد من العوامل التي قد تغير الطاقة النفسية خلال المباراة وبعض منها هو التعب البدني ، التعب الذهني ، وكيفية أداء اللاعب أو أداء الخصم ورد فعل الجمهور ، الإصابات ، افتراض الهزيمة أو الفوز ، استقبال تغذية استرجاعية سلبية من المدرب أو من الزملاء .

وليسطيع الرياضيون التحكم في الطاقة النفسية بنجاح لابد لهم من تلافي تلك الأحداث التي قد تؤدي إلي تغير الطاقة النفسية السلبية أو الإيجابية ثم يقومون بتنمية المهارات النفسية لتظل عقولهم علي المسار الصحيح .

التدريب علي المهارات النفسية والتحكم في الطاقة النفسية :

إن الهدف الأساسي هو مساعدة الرياضيين علي إيجاد نطاق الطاقة الأمثل كل مرة يلعبون فيها ولكننا نعلم انه من غير الممكن إن نصف للرياضيين نطاق الطاقة الأمثل بصورة دقيقة ونحن نعلم متى يكون الفرد في حالة تدفق ومتى لا يكون في هذه الحالة ولكن كيف نصل إلي تلك الحالة في كل مرة تتنافس فيها وان احد المشكلات الكبرى في مساعدة الرياضيين علي إيجاد نطاق الطاقة الأمثل هو انه لا توجد طريقة بسيطة ودقيقة لقياس الطاقة النفسية السلبية والايجابية وقد دأب الباحثون علي البحث عن تلك الطريقة دون نجاح ومشاكل قياس الطاقة النفسية معقدة غير إن أهم الصعوبات هي عدم وجود مقياس لتلك الطاقة ونستطيع مساعدة الرياضيين علي اكتشاف نطاق الطاقة الأمثل لكل منهم بأن يقوم كل رياضي بالمقارنة بين مستويات الطاقة النفسية الخاصة به .

وبعد ذلك تكون إجراءات الرياضيين لاكتشاف نطاق الطاقة الأمثل الخاص بهم إجراءات ذاتية ولكنها فعالة باتخاذ الخطوات التالية :

١- يجب إن يصل الرياضيون إلي وعي كامل بمستويات طاقاتهم النفسية أي يجب إن يكونوا حساسين لحالتهم العاطفية دون التأثير بها ولا بد إن يدركوا الطاقة النفسية لديهم أثناء التدريب وفي المباريات السهلة منها والصعبة متى أدوا بصورة جيدة ومتى أدوا بصورة سيئة .

٢- وبعد ذلك نحتاج إلي تطبيق برنامج التدريب علي المهارات النفسية وخاصة نحتاج إلي تعليم الرياضيين مايلي :

* التحكم في الطاقة النفسية كمفهوم مرادف للتحكم في الطاقة البدنية

* حالة الذهن عند المرور بحالة التدفق

* مبادئ التزود بالطاقة العالية

* كيف تتجنب الوصول إلي مستوي من الطاقة الزائد عن الحد

* كيفية التخلص من الضغط النفسي عند مواجهته

٣- قم بإنشاء سجل للتدريب النفسي يستخدمه الرياضيون لتسجيل التغير في مستويات الطاقة

٤- قد يكون المقياس الذاتي مفيدا بالنسبة للرياضيين لتسجيل مستويات الطاقة النفسية

٥- قم بمقابلة كل رياضي علي حدة لملاحظة حفاظه علي السجل ولعمل جدول لمراجعة السجل كل فترة

٦- أكد علي قيمة التحكم في الطاقة النفسية

العدوان والسلوك الجازم والتحكم في العدوان

مقدمة:

في مجال علم النفس الرياضي يقصد بالسلوك الجازم نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي أثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في أطار لوائح وقواعد وقوانين معترف بها لمحاولة تحقيق الفوز وتسجيل أفضل النتائج وليس بهدف محاولة إصابة منافس أو إلحاق الأذى أو الألم أو المعاناة له أو محاولة الحصول علي تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي وإذا حدث إن أصيب منافس نتيجة لهذا النوع من السلوك فلا يعتبر ذلك سلوكا عدوانيا أو سلوكا متعمدا لان معظم الأنشطة الرياضية تتضمن قوانينها عقوبات رادعة في حالة تعمد لاعب إصابة منافسه .

فكأن السلوك الجازم يحدث في إطار قواعد ولوائح وقوانين معترف بها للمنافسة الرياضية أو الممارسة الرياضية وهذا النوع من السلوك في الرياضة يميز اللاعب الذي يتسم باللعب الرجولي النضالي وعدم الخوف من الاحتكاك البدني وعدم سرعة الاستسلام أو التقهقر أو اليأس والميل للعب الهجومي بدرجة اكبر من اللعب الدفاعي ومحاولة اختراق مواقع المدافعين دون خوف والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال الإصابة وزيادة الدافعية وتعبئة الطاقة البدنية والنفسية

مفهوم العدوان في الرياضة :

يبدو انه من الصعب إلا نتفق على تعريف محدد للعدوان نظرا لأنه يستخدم في مجالات متعددة ويدل في كل مجال من المجالات على معنى يختلف عن معاني المجالات الأخرى . هذا وقد ترجع بعض مشكلات تعريف العدوان إلي أننا لا نستطيع أن نضع خطا فاصلا بين العدوان الذي يمكن أن نتحمله ونتجاوز عنه وبين العدوان الضروري لبقائنا واستمرار حياتنا أو العدوان المدمر والمخرب .

ويبدو أن هناك معني عاما للعدوان يدور حوله إيذاء الغير أو الذات أو هما معا , ولما يشير إليهما . وقد بذلت بعض المحاولات لإلقاء الضوء علي مفهوم العدوان في المجال الرياضي . وتأتي في مقدمة المحاولات رأي كل من (سلفا ١٩٨٠) و(اورليك ١٩٧٩) يذهب (سلفا)

إلي شرح مفهوم العدوان علي أساس الهدف منه , وفي ذلك يقسم العدوان إلي نوعين هما :

العدوان كغاية والعدوان كوسيلة . هذا ويعتبر السلوك العدواني كغاية في حد ذاته عندما يكون الهدف هو إلحاق الضرر والأذى النفسي أو البدني نحو الآخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك ومثال ذلك تعمد اللاعب ضرب منافسه أو تعمد دفعة باليد للسقوط علي الأرض .

إما العدوان كوسيلة فيتضح عندما يهدف إلي إلحاق الأذى بشخص _ ولكن ليس بغرض التمتع والرضا نتيجة لذلك ولكن بغرض الحصول علي تدعيم أو تعزيز من الخارج

كتشجيع أورشيا المدرب , ومثال ذلك عرقلة اللاعب لمنافسة عندما يقرب من تصويب الكرة لكي يحصل علي تشجيع الجمهور .

ويضيف سيلفا إن النوعين السابقين من السلوك العدواني هما من نوع العدوان السلبي غير المرغوب فيه نظرا لان القصد منهما هو إيذاء وإلحاق الضرر بالمنافس , ويقدم نوعا آخر يطلق عليه السلوك العدواني الإيجابي أو السلوك الجازم ويقصد به إظهار مقدرة وطاقه بدنية فائقة من اجل تحقيق الفوز .

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر :

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي تشجع قواعدها وقوانينها العدوان البدني المباشر نحو المنافس بدرجة كبيرة , وذلك عن طريق الاشتباك والالتحام وربما توجيه الضربات . تعتبر الاستجابات العدوانية عنصرا هاما لتحقيق الفوز علي المنافس . ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية : الملاكمة – المصارعة – الجودو – الكاراتيه – كرة القدم الأمريكية .

أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة :

تشمل هذه الفئة الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعدها وقوانينها للاعب بالاحتكاك المباشر مع المنافس , ولكن في نطاق محدود .

ومن أمثلة هذه الأنشطة الرياضية : كرة القدم , كرة السلة , كرة الماء , كرة اليد . حيث يلاحظ إن اللاعب في مثل هذه الأنشطة الرياضية يتعلم كيفية الاعتراض والاحتكاك وحتى بعض الاستجابات العدوانية في حدود القواعد والقوانين الخاصة التي تتضمنها اللعبة أو الرياضة .

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان غير المباشر نحو المنافس :

تحتوي هذه الأنشطة الرياضية التي تسمح قواعدها وقوانينها بتوجيه الاستجابات العدوانية نحو المنافس ولكن بشكل غير مباشر . ومن أمثلة ذلك عندما يؤدي لاعب التنس الضربة الساحقة الكرة نحو المنافس .

أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الأداة :

تشمل هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز قواعدها وقوانينها بالأداة المتوازي مع المنافس . ومثال ذلك رياضة الجولف حيث يمكن ملاحظة إن لاعب الجولف يضرب الكرة بقوة تبين درجة من العدوانية نحو الأداة , ولكن بالرغم من ذلك لا يري المنافس إن هذا السلوك موجه نحوه .

أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر وغير المباشر :

تتضمن هذه الفئة بعض الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب أي استجابات عدوانية سواء نحو المنافس أو نحو الأداة .

ومثال ذلك التمرينات الحرة . وهكذا يتضح من العرض السابق إن العدوان قد يكون كامنا في بعض الأنشطة الرياضية , ومن ثم فإن الخصائص المميزة لبعض الأنشطة الرياضية إضافة إلى طبيعة الأنشطة والقوانين التي تنظمها قد تكون احد العوامل المساهمة في ظهور العدوان

السلوك العدواني في النشاط الرياضي .

ويستعمل مصطلح العدوان في ظروف عديدة من الرياضة والتدريب , وعندما نتكلم علي العدوان يتبادر إلي الأذهان بعد فقدانك للكرة في لعبة الكرة الطائرة أو إخفاقك في الوصول إلي السلة في لعبة كرة السلة يتبادر إليك فكرة رديئة وهي العدوان . ويبدو إن المصطلح ينسحب أوتوماتيكيا ليرتبط وينتج إحكام إيجابية أو سلبية واستجابات شعورية كما قالها (كيل ١٩٨٦) علي أية حال سيظهر اغلب السلوك العدواني في الرياضة والنشاط البدني لا ليكون رغبة متوارثة أو غير مرغوبة ولكن تعتمد علي التفسير . وحقيقة إن الحديث عن العدوان أمر سهل إذا تجنبنا انقسام الردئ – الجيد وفهم السلوك كما أراد إن يوضحه كيل .

موازين العدوان :

عرف علماء النفس العدوانية بأنها أي شكل للسلوك يوجه نحو هدف الاذي أو إصابة فرد آخر يتحفظ ليجنب مثل هذا الشيء « كما قال بارون وريتشارد » وعند اختيار هذه التعاريف المشابهة اظهر كيل أربع وموازين للعدوان :

- ١- أنها السلوك .
- ٢- أنها الانشغال بالاذي والإصابة .
- ٣- أنها مواجهة نحو حياة منظمة .
- ٤- أنها تنشغل بالهدف .

فالعدوان هو السلوك الفعلي البدني , وإنها ليست موقف أو شعور , وتنشغل العدوان بالاذي أو بالإصابة ومحتمل أن تكون نفسية أو بدنية . فمثلا نحن نعرف ونوافق علي إن ضرب شخص في لعبة البيسبول هو تصرف عدواني ولكن قد يكون الغرض منه إحراج شخص ما أو يقول له بعض العبارات النابية والمؤذية ويوجه العدوان نحو حياة أخرى . فضرب شخص ليست عدوان فعلي كما تصفح القطة التي تخربش كرسيك , وأخيرا فإن العدوان هو هدف , والاذي بالحادثة حتى لو ضرب شخص بدون هدف هي ليست بعدوانية .

العدوان والعدوان المفيد :

لقد ميز علماء النفس نوعين من العدوان , إذ أشار إليها كل من هوسمان وسيلفا ١٩٨٤ إذ تطرقا إلي العدوان أورد الفعل والعدوانية المفيدة . فالهدف الأول من العدوان العدائي هو التأثير وإصابة وإلحاق الاذي النفسي ببعض الأشخاص . ومن ناحية أخرى فالعدوان المفيد هو الذي يستخدم لتحقيق هدف لا عدواني لبعض الأشخاص . فعلي سبيل المثال عندما يقوم

الملاكم بمسك مرفق أو رأس الخصم ويشده فانه سوف يتأثر بالإصابة أو إيقاع الاذي عليه , وعلي أية حال فان مثل هذه الحركة هي مثال علي العدوانية المفيدة , حيث كان الهدف الأول للملاكم هو الفوز . فلو كان غرضه إن يأخذ خصمه للحيال ويحاول إيذائه بمرفقه أو رأسه وجسده أو كان هدفه هو محاولة إن يصل لنهاية المباراة فعندئذ توصف هذه بالعداء (رد الفعل) للعدوان . أن اغلب الأساليب العدوانية في الرياضة المفيدة مثلا :

- ضغط المصارع علي خصمه في حلبة المصارعة لخلق جو من عدم الراحة وجعله يخسر المباراة .
- ادعاء مدرب كرة السلة بانتهاء الوقت للاعب الخصم وهو علي خط الرمية الحرة ومحاولته هذه لأجل خلق عدم راحة نفسية وأداء ضعيف للخصم , وبالطبع فان العداء والعدوانية المفيدة تفتعل وغرضها الإصابة بالاذي .

نظريات العدوان

نظرية الإحباط – العدوان :

إن نظرية الإحباط – العدوان في بعض الأحيان تدعي بنظرية الفائدة . وكحالة بسيطة بحيث يوجه العدوان بأسبابه واحباطاته التي بسبب الفشل كما وضحها (Dollard ١٩٣٩) فقد جعلت النظرية الأولى للإدراك الحسي لعلماء علم النفس بسبب السلوك العدواني عندما يحبط الناس . فمثلا يشعر لاعب كرة القدم انه من غير القانوني مسك الخصم . وبعدها يصبح محبط , وعلي أية حال فان هذا الرأي أخذ بالدعم اليوم بسبب التأكد علي الإحباط الذي يسبب العدوان .

لقد بينت البحوث والتجارب الحديثة بأن الأشخاص الذين يشعرون بالإحباط أو يعبرون عنه بطرق لا عدوانية . وتجبب نظرية الإحباط – العدوانية علي تلك الاستجابات العدوانية التي تحدث بشكل غير دائم وكما ذكرنا سابقا فالقليل من تلك الإحداث قد تحدث في الرياضة . وهناك أيضا القليل من الإحداث التي تساهم في الإحباط – العدوان وارتباطها بالرياضة يكون اقل من مستوي العدوانية للمشاركين في رياضة ما كم بينها (كيل ١٩٨٨) وفي الحقيقة هناك بعض الأمثلة التي أصبحت أكثر عدوانية كما ذكرها كل من (Arms ' Russell & Sandiland ' ١٩٧٩) بالرغم من قصر وصولها إلي نظريات الإحباط – العدوانية لكي تسهم في الإدراك الواقعي لدور الإحباط في عمليات العدوانية .

نظرية التعلم الاجتماعي :

تشرح نظرية التعلم الاجتماعي العدوان كسلوك للأشخاص الذين يتعلمون من خلال ملاحظاتهم لنماذج سلوك الآخرين يتبعوا تعزيز الوصول إلي الإحداث المشابهة . وقد وجد العالم (البرت باندورا ١٩٧٣) بان الأطفال الذين يشاهدون نماذج للبالغين الذين يتصرفون بعنف ويكررون تصرفاتهم تلك وبشكل أكثر إما الأطفال فيكتسب هؤلاء الأطفال تصرفاتهم العدوانية

. إذ تؤثر تلك النماذج العدوانية لاسيما علي الأطفال الذين سيقومون باستنساخ هذه الحركات وتقليدها .

لقد درس علماء النفس الرياضي وعلماء الاجتماع الرياضي لاعبو هوكي الجليد بسبب الإحباط في حركاتهم العدوانية غير القانونية مثل التشاجر في الرياضة . وقد وجد (سمث ١٩٨٨) بأن الإحباط والعنف في مباريات المحترفين هي نماذج للاعبين الشباب الناضجين . وفي الحقيقة تقييم العدوانية في هوكي الجليد وتعلم اللاعبين بسرعة وكونهم بعيدين عن العدوانية في تحقيق التعرف الشخصي

يوافق ويعزز العديد من المدربين وأعضاء الفريق التصرفات العدوانية , يشاهد لاعبي الهوكي الشباب الإبطال في التلفاز السلوك العدواني وبعدها يصلون إلي تعزيز سلوكهم المشابه . وهذا يبين بحث في التعلم الاجتماعي في الرياضة بان اغلب الرياضيين لا يتعلمون لكي يصبحوا عنيفين , فقد تحدثت العدوانية في الألعاب الرياضية كافة . فمثلا شكل المتزلج قد يصل إلي نفسية الخصم ويجعله قلقا مثلا (سمعت بان الحكم يقول بان الزي هذا غير قانوني هذه السنة) إذن تعد نظرية التعلم الاجتماعية دعما علميا كما أكد ذلك كل من (باندورا ١٩٧٧) و(ثيرير ١٩٩٣) علي أهمية الدور الحيوي للتحكم والسيطرة علي العدوان , وعليه فان النماذج والتعزيزات هي المفتاح لطرائق الأشخاص لتعلم السلوك العدواني .

أسباب العدوان :

لماذا يكون الأطفال ذوي عدوانية أكثر من الآخرين ؟ وما هي أسباب فقدان الرياضي للتحكم ؟ هل تولد العدوانية للإفراد أو تنتج مع البيئة ؟ .
لقد قدم علماء النفس نظريات أربع مهمة لأسباب العدوان جديرة بالملاحظة هي :

- ١ . نظرية الموهبة.
- ٢ . نظرية الإحباط – العدوان .
- ٣ . نظرية التعلم الاجتماعي .
- ٤ . نظرية العدوان – الإحباط المنقحة .

نظرية الموهبة :

حسبما جاء به _كيل ١٩٨٨_ عن نظرية الموهبة بأن الناس لهم موهبة فطرية لتكوين العدوان بحث تؤسس حتى وجوب حتمية التعبير . وتستطيع هذه الموهبة إما إن تعبر مباشرة بالهجوم لوضع أو مكان أخر أو تحل محل الكوارث . حيث تحرر العدوانية خلال القبول الاجتماعي ومقال ذلك في الرياضة . حيث إن نظرية الموهبة تلعب دورا بارزا في الرياضة والتمارين الرياضية كوظيفة مهمة في المجتمع , فهي تسمح للأشخاص بتوجيه عدوانيتهم الموهوبة في طرق القبول الاجتماعي .

نظرية الإحباط – العدوان المنقحة :

ترتبط نظرية الإحباط – العدوان المنقحة بعناصر نظريات العدوان والإحباط الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي . وهذا الرأي الواسع النطاق بالرغم من زيادة العدوان الذي يرتبط بزيادة وارتفاع الغضب , وهذا ما أكده (بيركويتر وبارون وريتشاردسون) وعلي أية حال فان ارتفاع الغضب ينتج فقط من ارتفاع العدوان عندما يكون دور التعلم الاجتماعي للعدوان في مواقف خاصة . فإذا كانت علامات ودور التعلم الاجتماعي ظاهرة في العدوان فلانتاج هناك إن العدوان ليس نتائج أوتوماتيكية وتزداد بارتفاع الغضب الذي يؤدي إلي العدوان . وان القوة في نظرية العدوان – الإحباط هي عملية الربط فيما بين العناصر الأفضل لأصل العدوان – الإحباط , ونظريات التعلم الاجتماعية واستعمال نماذج الحركات الداخلية (ارتفاع مستوي الغضب معه منهج العلامات البيئية للتعلم الاجتماعي وشرح السلوك) .

اعتبارات خاصة للعدوان في الرياضة :

لم يختبر علماء النفس الرياضي نظريات العدوان في الرياضة فقط بل فحصوا قضايا مهمة أخرى , فهناك ثلاثة قضايا مهمة هي : المتفرجون والعدوان , وأسباب اللعبة والعدوان , والأداء الرياضي والعدوان وسيتم شرح لكل واحد منهم .

المتفرجون والعدوان:

تختلف المباراة الرياضية عن العديد من النشاطات والتي ترتبط عادة بالحضور الجماهيري للمتفرجين والمعجبين في اللعبة , وليس دائما تكون ملاحظاتهم حول المباراة إيجابية . لكنهم يتحددون بفريقهم وانشغالهم عادة يكون بالأداء الجيد والممتاز . لكن عنف المعجبين يظهر ويبدو واضحا في ذروته لذلك درس علماء النفس الرياضي مظاهر العدوان المتعلقة بعنف المعجبين , قام علماء النفس الرياضي باختبار نظرية الكوارث التي تقرر فيما إذا كان للمعجبين عدوانية أكثر أو اقل بعد مشاهدتهم للحدث الرياضي . وبصورة عامة وجدوا بان ملاحظتهم للإحداث الرياضية لن تكون اقل مستوي من عدوانية المتفرجين . وأكثر من ذلك فان مشاهدة بعض أنواع العنف المرتبط بالرياضة يزيد من رغبة المتفرجين ليكونوا ذو عدوانية كما أشار إليها (ايسوهيل وهاتفيل ١٩٩٨) وعلي أية حال لا يحدث العدوان بدون عوامل متعلقة باللعبة علي سبيل المثال وجد عند دراسة لمتفرجين لعبة الهوكي بان أكثر المعجبين عدوانية كانوا من الشباب ويزدحم المتفرجين من الرجال تحت تأثير الكحول وهذا هو سبب الضرر الذي يقع لهم كما وضحها (كافانو وسيلفا وروسيل وارمس) يجب علي الإداريين والمنظمين للرياضة تقييم النتائج التي تساعدهم في تقليل العنف . ويجب علي المدربين واللاعبين السيطرة علي مشاعرهم في ساحة اللعب ليؤكدوا بأنهم لم يحدثوا أو يفجروا عدوانية اللاعب .

أسباب اللعبة والعدوانية :

وجد من نتائج البحث التحذيري الذي اجري إن أراء العديد من الرياضيين عن السلوك العدواني بأنه غير ملائم , ولكن ملائم في محيط الرياضة كما وضحها (بريد مير وشيلدس) فمثلا الشجار هو حالة غير ملائمة في ظروف الرياضة بينما الشجار في المدرسة قد يسمح به . هذين

المقياسين يدعي بأسباب اللعبة . ولسوء الحظ فإن اغلب الناس يعتقدون ويتعلمون بأنه من الطبيعي إن تكون العدوانية أكثر في الرياضة من جوانب الحياة الأخرى . هذه المشكلة الحالية تحمل أولاً للعدوانية المجازفة في الإصابة والاذي , وكذلك تستطيع الرياضة إن تقدم للأطفال تدريس عن كيفية إن تكون غير ملائمة في داخل وخارج الرياضة . إن السماح للعدوان كسلوك يكون رسالة خاطئة للأطفال , إذ يجب علي الرياضيين المحترفين تعريف السلوك الملائم وعمل توضيح لشكل العدوان ليس في المجتمع فحسب بل وعدم ملامتها في الرياضة .

الأداء الرياضي والعدوان :

يشعر بعض المدربين والرياضيين بأن العدوانية تعزز من أداء الرياضي سواء أكان ذلك مع الفريق أو في مستوي الرياضي نفسه . فمثلا لاعب كرة السلة واشنطن (Kermit Washington) يقول بأنه يستطيع المحافظة علي نفسه في انسحابه من الملعب إما لاعب كرة القدم (جاك) فيقول بأن فريقه سيكون في أعظم نجاحه إذا انسحب خصمه هذا ما قاله (بابنيك ١٩٧٧) وبالتأكيد فالعلاقة بين العدوانية والأداء معقدة وبها حالات عديدة من السلوك العدواني بحيث تؤثر علي النتائج . فمثلا قد يرتكب اللاعب ذا المهارة الواطنة سلوك عدواني ضد خصمه ذي المهارة العالية ويصرف انتباه اللاعب أو يسحبه في مشاجرة . وافق بعض علماء النفس الرياضي بأن العدوان هو تسهيل نتائج الأداء كما قالها (ويدمير ١٩٨٤) بينما لم يوافق البعض الأخر كما ذكر ذلك (كيل ١٩٨٦) إن هذا البحث من الصعوبة تفسيره بسبب التميز الواضح الذي لم يثير بين العدوان والسلوك المؤكد . وقد ناقشت (سيلفا ١٩٨) إن العدوان لو يسهل الأداء بسبب مستوي التقيين الشخصي وتغيير الانتباه للخصم علي أداء الخصم (مثلا بإيذاء الخصم) . وفي نهاية العلاقة بين الأداء والعدوان كأهمية ثانوية فهناك قضايا أهم لتقييم الأداء وبأي تكلفة , إن اهتمامات الفرد بالمشاركين باللعبة فقط وإصراره علي العدوان سيؤدي إلي ضعف أداءه كما وضع ذلك (ويدمير ١٩٨٤) .

فهم متى يحدث العدوان :

إن بعض المواقف المتوقعة تحفز السلوك العدواني . ويشابه العدوان بالإحباط الرياضي هنا . إذ قد يشعر المتسابقين بإحباط عند الخسارة , وهنا يجب علي المعلمين والمدربين إن يشعروا بالتحكم وتمييز العدوان في مواقف الإحباط .

وصف لردود أفعال العدوان :

ولسوء الحظ فنحن لا نستطيع السيطرة علي هذه المواقف دائما , لكننا نلاحظ المتسابقين أكثر قربا وبعدا من المواقف التي تشير إلي بؤادر العدوان . فنحن نستطيع تدريس مهارات قد يحبط خلالها اللعب , فالاستجابة العدوانية سوف تزداد بمرور الوقت (سيلفا ١٩٨٢) .

السلوك الملائم للتدريس :

الشيء الذي يجب إن تقرره هو عناصر العدوان وما الملائم والشديد أو المؤكد , ويمكنك استعمال إستراتيجية التعلم الاجتماعي لتدريس المتسابقين ذلك السلوك ويجب إن تشرح

للاعبين لماذا السلوك الخاص يكون ملائماً أو غير ملائماً . إضافة إلي إن السلوك الملائم للتعلم وممارسة النشاط البدني فانه يجب معرفة كيفية حل النزاعات والجدالات في عروض اللاعنف . ويزود برنامج معهد ماريلاند هذا التدريب الذي يطور بيئة المدرسة . إذ بدأ برنامج حل الصراع بتحديد الطلاب مع قيادة جيدة ومهارات تقدم كحلول للصراع بين الطلاب . والخطوات الآتية لأجل حل صراعات اللاعنف :

- ١- الموافقة للمقابلة : قبول مجادلات للمفاصلة مع طالب والمدير .
- ٢- تسجيل الحقائق : تعطي كل مجادلة فرصة في إخبارها بمقدار الحدث وسيصغي الطالب للمدير لكنه لا ينحاز إلي أي جانب .
- ٣- المشاعر المعبرة : ستعبر كل مجادلة عن المشاعر والأخذ بالنظر إلي الحدث وسيعيد المدير ما قاله ليؤكد المعني بوضوح .
- ٤- الهدف من الحل : التسلسل المرغوب لحل الصراع المعبر عنه في كل مجادلة ويؤكد المدير علي مساحة للقبول النسبي للفائدة من حل الصراع .
- ٥- شكل التغييرات الضرورية : توضع المجادلات في قائمة حيث يمكن إن تحل الصراع .
- ٦- تطوير خطة الحركة : تطورت خطة الحركة لكل علامات المجادلة ويشير إلي تعليقات عن خطة الحركة لحل الصراع بتوافق .
- ٧- تتبع الخطة : بعد وقت قصير سيتم السؤال عن المجادلة إذا كانت المشكلة ما زالت موجودة أم لا .

وعلي الرغم من إن هذا المثال ليس نموذجاً لحل الصراع فقط بل قد يكون غير ضروريا للعمل في المواقع كافة . إلا انه يوضح قيمة وأهمية تدريس الأطفال عن كيفية حل الصراع باللاعنف . وان مستوي الزيادة المعطاة للعنفي في المجتمع لا تشبه العنف في المدارس , إذ يجب علي مدرسو التربية البدنية والمدربين تدريس الأطفال تقنيات اللاعنف لحل المجادلات .

التحكم بعدوان المتفرجين :

- ليس بالإمكان التحكم بعدوانية الرياضيين فقط , بل من الممكن استعمال إستراتيجية مع المتفرجين . وهناك بعض الاستراتيجيات العامة للتحكم بالمتفرجين وعدوانيته .
- ١- تطوير التحكم الصارم علي تناول الكحول للمتفرجين والرياضيين علي حد سواء في أثناء المباريات .
 - ٢- معاقبة المتفرجين (مثلا الضرب والطرد خارج الملعب حالا عند القيام بتصرفات أو سلوك عدواني) فيتوقف العدوان حالما يبدأ بتشكيل لدي المتفرجين الآخرين رؤية بعدم السماح لهم بالقيام بأي سلوك عدواني .
 - ٣- يمكن استخدام تسهيلات ومتطلبات للأشخاص الذين يعرفون بأنه لا يسمح لهم بالقيام بأي سلوك عدواني داخل الملعب .
 - ٤- يشكل المدرب عروض عدوانية بأجزائهم الغير مسموحة .
 - ٥- العمل مع مدير الفريق لتوصيل المهم والسلوك غير الواضح في الرياضة .

العدوان والعنف في الرياضة :

لقد تبنت الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي توصيات عن العدوان والعنف في الرياضة , وكما يلي :

التوصية (١) : يجب عمل نسخ للعقوبات الأساسية من قبل الإداريين فينتج قانون عقوبات سلوك العنف .

التوصية (٢) : يجب إن يؤكد الإداريين علي التدريبات الأساسية للفريق لا سيما المستويات العليا التي تؤكد علي حجم اللعب الجيد بين المشاركين .

التوصية (٣) : يجب علي الإداريين منع استعمال الكحول في إثناء الإحداث الرياضية

التوصية (٤) : يجب علي الإداريين التأكد علي التسهيلات التي تأخذ بعين الاعتبار بإشغال أوقات الفراغ والتسلية .

التوصية (٥) : يجب علي مدير الفريق وضع صفات أساسية للإحداث المنفردة للعدوان الذي يحصل في الرياضة أكثر من جعلهم نجوم .

التوصية (٦) : يجب إن يسمح لمدير الفريق بعمل حملة لتقليل العنف والعدوان في الرياضة التي ينشغل بها المتسابقين والمدربين والرياضيين والإداريين والمتفرجين .

التوصية (٧) : يجب علي المدربين والإداريين ومدير الفريق والرياضيين والمؤلفين إن يشاركوا في الحلقات الدراسية حول فهم معني السلوك العدواني والعنف والتحكم بالسلوك العدواني .

التوصية (٨) : يجب علي المدربين ومدير الفريق والإداريين تشجيع الرياضيين للارتباط بسلوك اجتماعي ومعاقة الذين يؤدون السلوك العدواني .

التوصية (٩) : يجب إن يشارك الرياضيين في برامج تهدف لمساعدتهم لتقليل السلوك العدواني . وذلك بفرض الشدة في القوانين التي تؤكد على العقوبة . وعلية يجب على الرياضي أن يكون ذا مسؤولية .

الرياضة والعملة

لقد بدأت العملة في الميدان الرياضي منذ عام ١٨٩٤ نشوء الميثاق الاولمبي واللجنة الأولمبية وذلك عندما بعث الفرنسي بيير كوبرتان الألعاب الأولمبية الحديثة وتكلت جهوده بتنظيم دورة أثينا الأولمبية عام ١٨٩٦ اعتبرت بداية للعملة الرياضية الحديثة فمجرد قراءة التاريخ الرياضي الاولمبي نجد إن عدد الدول التي اشتركت في الدورة الأولمبية عام ١٨٩٦ كانت ١٣ دولة بينما بلغت في دورة سدني ١٩٩ دولة ، وفي عام ١٨٩٦ شارك المتسابقون والبالغ عددهم ٢٣٠ رياضي ب ١٠ ألعاب رياضية فقط بينما في دورة سدني عام ٢٠٠٠ شارك ١١١١٦ رياضي ورياضية يتنافس الجميع في ٣٠٠ مسابقة وهذا يؤكد أن العملة في المجالات الرياضية تعتبر من أهم انجازات القرن العشرين وأصبح لزمنا علينا أن نحافظ على هذه العملة بهذا المستوي الرفيع من الفن والأداء الرياضي حتى لأتعود ألينا أسباب إلغاء الدورات الأولمبية الحديثة بعد إن تسربت إليها فعلا التجارة والاحتراف والمكاسب المادية وسباقات الدول حول احتكار الألعاب

الأولمبية . لقد دخل إلي الرياضة مصطلحا جديدا لم يكن معروفا في السابق هو مصطلح العولمة الرياضية والمقصود به هي تلك المظاهر التي توغلت في الرياضة وأصبحت من مهلكاتها أو بعبارة أصبحت تهدد بقاء الرياضة تحت ظلال الاقوي والأسرع والاعلي والأفضل لتكون الرياضة من اجل الفوز بأي ثمن حتى ولو كان بالرشوة والاستغلال والمنشطات والتلاعب في نتائج المباريات والمراهنات وغيرها من الأساليب غير التربوية وغير الأخلاقية .

ولقد تفاقمت المشكلات السياسية التي تحاول تصديق كيان الرياضة والمؤسسة الأولمبية لعشرات السنين في ظل نظام العولمة فهذه مشكلة تايوان والصين تتفاقم في ظل التحريض الامريكى في تايوان وكذلك مشكلة الكوريتين التي لا يكاد يمر شهرا إلا ونشهد تصعيدا خطيرا في العلاقات نتيجة التواجد العسكري الامريكى في كوريا الجنوبية . وفي الوقت الحاضر وفي نظام العولمة فان السياسة أصبح لها تأثير اكبر في الرياضة وخاصة في مجال اختيار القادة للرياضة والحركة الأولمبية واستضافات المدن حيث تدخل رؤساء الدول من خلال المراسلات والوفود فيما بينهم يطلبون من بعضهم التصويت إلى جانب دولتهم التي تطلب تنظيم الدورة الأولمبية .

الرياضية ووسائل الإعلام والعولمة :

تستمر عند تنظيم البطولات الرياضية الدولية والألعاب الأولمبية بوجه الخصوص العديد من الشركات الاقتصادية مما يسمى اليوم مافيا الرياضة والتي انخرطت في الميدان الرياضي تحت مسميات عديدة منها وسائل الإعلام الرياضي والنقل التلفزيوني وتحسين الإنتاج للتجهيزات الرياضية وغيرها ولقد بالغت وسائل الإعلام الرياضي كثيرا في إضفاء الطابع التجاري علي النشاط الرياضي وادي ذلك إلي التركيز علي رياضة البطولات والمباريات والاحتراف وإهمال الرياضات الأخرى كما اتجهت وسائل الإعلام الرياضي إلي الألعاب الجماهيرية أو الألعاب المثيرة كالتركيز علي كرة القدم أو الملاكمة لأنها تحقق اكبر قدر من الإرباح .

لقد ساهمت وسائل الإعلام الرياضي وخاصة في الدول المتقدمة في ظل نظام العولمة في إفراغ الرياضة من مفاهيمها الأساسية التي تدعو إلي التآلف والتعاون وانتصار القيم والمفاهيم الأولمبية والمشاركة ولذة الكفاح بالوسائل الشريفة ، كما إن اللجنة الأولمبية تمنع وضع جداول في النتائج لكي لا تؤثر علي مفاهيم المشاركة لكن وسائل الإعلام الرياضي بدأت تضع جداول بالميداليات الذهبية والفضية والبرونزية وبالتالي أصبحت تحول الإنجازات الرياضية إلي إنجازات سياسية تظهر القوة السياسية والاقتصادية للدول الفائزة .

إن التطور الهائل الذي صاحب وسائل الإعلام الرياضي جعل الناس في إرجاء المعمورة إن يعيشوا الأحداث لحظة وقوعها ويتابعوا المباريات والمسابقات في شتي بقاع الأرض ولكن هذا الهدف النبيل الذي وفرته وسائل الإعلام وجعلت البشر يشاهدون إنجازات بعضهم الرياضية فقد استغل المعلنون التطور التكنولوجي في مجال تغطية الأحداث الرياضية وخاصة شركات السجائر الممنوعة من الإعلان التجاري وأخذت تمول وترعى المباريات الرياضية وأصبحت

الرياضة تجارة يديرها أشخاص من اجل تحقيق الربح وباتت كل مباراة رياضية موقعا تتنافس الشركات الكبيرة على احتكاره واحتكار حق الدعاية عنه ببذل الأموال الطائلة والخيالية كما إن اللاعبين قبلوا إن يحولوا صدورهم لوحات للإعلان لتقبض أنديةهم من الشركات المعلنة .

المنشطات والعمولة :

المنشطات هي المواد التي يتم استخدامها بهدف محاولة الارتفاع بالمستوي البدني والرياضي من خلال الاستعانة بوسائل غير طبيعية ويتم هنا الاستخدام عن طريق الحقن أو عن طريق الفم قبل موعد المسابقة الرياضية وخلالها ، وقد تفاقمت المشكلة في ظل نظام العمولة بحيث أصبح الهدف هو كيفية اختراع مواد لإخفاء آثار تناول المنشطات ولقد بدأت جهات عديدة العمل في حقل المنشطات والعقاقير وتخصص في ظل نظام العمولة أطباء كثيرون تحت ضغط الإغراءات المادية الكبيرة لهم في الإشراف علي إنتاج المنشطات وتحديد وقت استخدامها وتحديد نوع المنشطات المناسبة لكل نوع من الرياضة وكذلك بهدف تحقيق الفوز . إن الأساس الذي قامت عليه المؤسسات الرياضية في ظل نظام العمولة باعتبارها مؤسسات اقتصادية تهدف إلي الربح هو رياضة البطولات وأصبح هذا النوع من الرياضة مجال استثمارات ضخمة ومصدر دخل كبير ومن الصعب إن لم يكن من المستحيل تغيير وحتى مجرد تعديل هذا التيار الطاغي .

الرشاوى والتلاعب بالنتائج:

في ظل نظام العمولة أصبح حكام المباريات مكشوفين ومعروفين وتخصصت جهات لمعرفة سماتهم الشخصية واحتياجاتهم للتأثير عليهم وكسبهم وبالتالي التأثير علي قراراتهم وخاصة في الأوقات التي تسبق البطولات وفي ظل نظام العمولة أصبحت الرشوة في المجال الرياضي شبه علنية وخاصة في أتلانتا ١٩٩٦ ودورة سدني ٢٠٠٠ حتى وصلت إلي رشوة أعضاء في اللجنة الأولمبية الدولية ماليا من اجل التصويت لصالح مدينة سدني باستراليا ضد مدينة بكين عام ٢٠٠٠ .

الشغب والعنف في الملاعب الرياضية :

إن معظم مشاكل الاحتراف والمغالاة بالدعاية التي تقوم بها وسائل الإعلام في إظهار أهمية الفوز الرياضي والابتعاد عن الاتجاهات التربوية لفلسفة اللعب النظيف وتدخل الشركات المباشر في الميدان الرياضي أدي إلي تفاقم مشكلات شغب الملاعب ومظاهر العنف التي تشهدها الملاعب الرياضية وخصوصا في ميدان كرة القدم كل ذلك تفاقم وسيتفاقم أكثر في ظل نظام العمولة الذي ابرز أهمية تلك المشكلات علما بأن هذه المظاهر بدأت وستستمر في البلدان المتقدمة .

إن الشواهد كثيرة جدا حول إن الدول المتقدمة كانت موطنا للشغب ومركزا لتصديره

إلى بقاع الأرض ومن الصعوبة حصر هذه الشواهد في هذا الميدان . إن أنواع الشغب والعنف في ظل العولمة بدأت تؤكد نفسها يوماً بعد آخر ويتمثل في كثير من الصور والتي منها الاعتراضات علي قرارات الحكام وإثارة الجماهير وحرق الجرائد وتحطيم المدرجات وتبادل الشتائم والألفاظ البذيئة ، وأصبحت هذه الممارسات تهدد مسيرة الرياضة وان استمرارها هو انعكاس لحالة الإرهاب التي تقوده الدول العظمي .

قتل الروح القومية والهوية الوطنية :

في ظل نظام العولمة يجري التصدي للنظام الاولي الهادف إلى رفع الإعلام الوطنية وعزف الأناشيد الوطنية لدول المتسابقين الفائزين وهو الاتجاه الصحيح بالرغم من قلة الفائزين من الدول النامية حيث إن تلك المشاعر ضرورية جدا للتصدي للاحتراف والتجنس والمكسب المادي السريع وربط الرياضي ببلده رغم احترافه ، حيث يمثل النادي لبلد ما لكن يمثل بلده في المسابقات العالمية والدولية غير إن نظام العولمة يتجه نحو إيجاد صبغ جديدة للتمثيل الوطني أو لإظهار مشاعر التمثيل الوطني وهذا ما سيؤدي إلى تركيز الاتجاه نحو الاستمرار في تشكيل التنظيمات الرياضية الإقليمية لمجابهة تنظيمات العولمة الرياضية .

المراهنات :

بدأ الرهان علي الألعاب في الآونة الأخيرة يغزو الرياضة وافتتحت لهذا الغرض مكاتب خاصة بالمراهنات وهذه المكاتب بدأت تتحكم بالنتائج وتدفع أموالا لكي تأتي النتائج بما هي تخطط له بل أنها تختار الدول التي تقام فيها المباريات مستغلة عدم معرفة أبناء تلك الدول بطبيعة النتائج المحتملة وقد سميت هذه المكاتب تحت أسماء عدة منها مكاتب التوقعات أو مكاتب التنبؤات بالنتائج .

وان ابرز حدث قامت به مكاتب المراهنات هو عدم فتح المراهنات في أمريكا علي الملاكم مايك تايسون لان فوزه مضمون ضد البطل المغمور دوكلاس الأمريكي ومن ثم تكون كل المراهنات لصالح تايسون ومن ثم تخسر مكاتب المراهنات ملايين الدولارات لهذا فضلت نقل المباراة في اليابان وفاز الملاكم المغمور دوكلاس في الجولة الأخيرة والكل يعلم إن تايسون الملقب بالدبابة البشرية لو أراد إن يقضي عليه لكان سهلاً بالنسبة له في الجولات الأولى ولكن الهدف هو إن يدفع الجمهور الياباني أمواله في مباراة مباحة مقدما لصالح المراهنات .

ماهية العولمة :

العولمة في اللغة تعني جعل الشئ عالمي الانتشار في مداه أو تطبيقه وهي أيضا العملية التي تقوم من خلالها المؤسسات سواء التجارية أو غير التجارية بتطوير تأثير عالمي أو ببدء العمل في نطاق عالمي ، والعولمة عملية اقتصادية في المقام الأول ثم سياسية ويتبع ذلك الجوانب الاجتماعية والثقافية .

والعولمة عملية تحكم وسيطرة ووضع قوانين وروابط مع إزاحة أسوار وحواجز محددة بين الدول وبعضها البعض ويستخدم مصطلح العولمة لوصف كل العمليات التي بها تكتسب العلاقات الاجتماعية نوعاً من عدم الفصل وتلاشي المسافة حيث تجري الحياة في العالم كمكان واحد أو قرية واحدة صغيرة .

وفي الواقع يعبر مصطلح العولمة عن تطورين هامين هما التحديث Modernity والاعتماد المتبادل Inter dependence ويرتكز مفهوم العولمة علي التقدم الهائل في التكنولوجيا والمعلوماتية .

تعريف العولمة :

العولمة فعل تاريخي متواصل وهو حصيلة المعركة الجارية بين العالميات أو النماذج الحضارية المختلفة التي يؤمن أصحابها بأن لهم رسالة تحدد المثال الإنساني الأعلى .
والعولمة هي اتجاه الحركة الحضارية نحو سيادة نظام واحد تقوده في الغالب قوة واحد أو عبارة أخرى استقطاب النشاط السياسي والاقتصادي في العالم حول إرادة مركز واحد من مراكز القوة في العالم

العوامل الرئيسية لتأسيس مضمون مصطلح العولمة :

- ١- الغزو والاجتياح العسكري
- ٢- الحوار والفكر وما يتيح من وسائل للإقناع
- ٣- التجارة والتبادل القائم بين الشعوب
- ٤- الإعلام الجائر الذي استطاع إن يمكننا من مماشية الحدث حال وقوعه
- ٥- الرؤية والتصور المشترك
- ٦- السيطرة الحضارية

نشأة العولمة أو مراحل العولمة :

يتجه بعض الباحثين إلي فرز المراحل التي مرت بها العولمة بناء علي التطورات التي حدثت في الفترة الزمنية المواكبة لكل مرحلة فقسموها لثلاث مراحل :

المرحلة الأولى : مرحلة التكوين

ويطلق عليها البعض مصطلح الجنينية باعتبار إن العولمة مثلها مثل الكائن الحي لا بد من إن يمر بمرحلة تكوين جنينية ويمكن القول إن مرحلة العولمة ترجع جذورها إلي فتوحات الفراعنة القدماء

المرحلة الثانية : مرحلة ميلاد المصطلح

ويرجع ميلاد المصطلح إلي فترة الوفاق التي سادت فترة السبعينات بعد الحرب الباردة بين الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي حيث ساعدت عملية انتشار المعلومات علي التقارب الفكري علي مستوي العالم وفي الوقت ذاته زادت عمليات تذويب الفوارق بين الدول وتلاشي

الحدود والفوارق الزمنية وأصبح العالم سوقا ضخمة تربطها شبكة عصبية من مواصلات المعلومات

المرحلة الثالثة : مرحلة النمو والتمدد

وهي مرحلة تنسم بالتداخل والتشابك الواضح لأمر السياسة والثقافة والاجتماع وان تصبح العوالم مفتوحة دون وجود للحدود السياسية بين الدول ودون فواصل زمنية وجغرافية الأسس والركائز التي تعتمد عليها العولمة

- ١- شبكات الاتصال والإعلام الفضائي الذي لا يتعرف بالحدود الجغرافية وتوظيف الإعلام ووسائل الاتصال الحديثة في انتشار المعلومات .
- ٢- الشركات والمؤسسات المتعددة الجنسية التي تتولي قيادة العالم وهي تحل محل الدول فتذوب الحدود بين الدول وتجعل العالم كبلد واحد .
- ٣- زيادة معدلات التجانس والتشابه بين الجماعات والمجتمعات والمؤسسات التربوية
- ٤- حرية الاستثمار في أي مكان في العالم أي حرية تنقل رأس المال الخاص دون أي عوائق تحول دون حركته .
- ٥- عالمية النمط الاستهلاكي وحرية المستهلك في الشراء من المصدر الذي يختاره في العالم .

أهداف العولمة

يري كثير من الباحثين إن العولمة تسعى إلي جذبنا إلي أفكار يراد لنا إن نسلم بها وهي الأهداف الحقيقية للعولمة وهي :

- ١- التحكم في الاقتصاد العالمي وإخضاعه لمصالح الدول الكبرى وذلك عن طريق حرية السوق والتعامل المشترك بين الدول .
- ٢- تشكيل النظام العالمي ليندرج تحت المظلة الرأسمالية الغربية والتي يحكمها الغرب .
- ٣- القرية الكونية الصغيرة ومحاولة ربط الإنسان بالعالم لا بالدولة والتي تعني القضاء علي سلطة الدولة والمشاعر الوطنية .
- ٤- الهيمنة السياسية علي دول العالم الثالث واستعمار ممتلكاتها وخيراتها .
- ٥- التدويب الحضاري لسائر الحضارات التي تحمل قيما مضادة لقيم الحضارة الغربية .