

علم النفس الرياضي

Sports Psychology

دكتور / محمد السيد عسكر



علم النفس الرياضي

دكتور / محمد السيد عسكر

الجمع والإخراج
التجهيزات الفنية بدار ماستر للنشر

رقم الإيداع / ٢٠١٩/٩١١٠ م

ISBN: 978-977-85459-7-5

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر



Email: master.publisher@hotmail.com
Facebook: [facebook.com/Master.PH](https://www.facebook.com/Master.PH)
Smashwords: [smashwords.com/master.ph](https://www.smashwords.com/master.ph)
Tel & Whatsapp/ 0128 730 3637

شكر وتقدير

عندما نبحث عن كلمات شكر وتقدير للآخرين فإن أجمل عبارات
الشكر والتقدير لا بد أن تسبق حروفنا وتنهي سطورنا معبرة عن
صدق المعاني النابعة من قلوبنا لهؤلاء
إلي أبي (رحمه الله)
إلي والدي أطل الله في عمرها

الفصل الأول

التوجيه والإرشاد النفسي

- مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
- أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
- مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
- التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كمهنة
- طرق التوجيه والإرشاد النفسي
- برنامج التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

الفصل الثاني

القيادة في المجال الرياضي

- القيادة في المجال الرياضي
- سيكولوجية الجماعات الرياضية
- الأسس النفسية للعمل مع الجماعات الرياضية
- الأسس النفسية لقيادة الجماعات الرياضية

الفصل الثالث

الإعداد النفسي للرياضيين

- الإعداد النفسي للرياضيين
- الخصائص النفسية للمدرب الرياضي وواجباته

الفصل الرابع

الدافعية والانفعالات

- الدافعية مفهومها وأنواعها ونظرياتها
- مفهوم الانفعالات وعلاقتها بالنشاط الرياضي

الفصل الخامس

موضوعات في علم النفس الرياضي

- الاتصال
- اتخاذ القرار
- الطلاقة النفسية
- العمليات العقلية
- الإعاقة الحركية
- الإعاقة الذهنية
- التعصب وشغب الملاعب الرياضية
- الصلابة العقلية
- الطاقة النفسية
- العدوان والسلوك الجازم والتحكم في العدوان
- الرياضة والعولمة

الفصل الأول

مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

يقصد بالتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها علي تطوير مستوي الأداء وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب وجميع المشاركين في العملية التدريبية وتدعيم العلاقة بينهما والعمل علي تماسك الفريق والتعرف علي أساليب الوقاية والتغلب علي الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية .

ويعتبر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي احد المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضي وهذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة أو المشكلة ثم يبحث في العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل أن تصل إلي النقطة التي تتطلب التدخل هذا بالإضافة إلي حل المشكلات القائمة والمحتملة الحدوث وكذلك التدخل في مواقف الأزمات والتوجيه والإرشاد عمليتان مترابطتان وهما وجهان لعملة واحدة حيث أن عملية الإرشاد لا يمكن أن تتم إلا من خلال برامج التوجيه ، كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود عملية الإرشاد .

والتوجيه Guidance يسبق عملية الإرشاد ويمهد لها ، ويتضمن النظريات والأسس العامة والبرامج ومجموع الخدمات النفسية ولا يقتصر التوجيه علي اللاعب بل قد يمتد ليشمل المجتمع الرياضي كله ، ويساهم التوجيه في العمل علي أعداد المسؤولين عن عملية الإرشاد . أما الإرشاد Counseling فهو المحور الأساسي في برامج التوجيه ويمثل الجانب التطبيقي ويعتبر العملية الرئيسية في خدمات التوجيه ويشكل الجزء الختامي لهذه العملية .

ويعتمد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي المنهج التنموي والذي يسعى إلي زيادة الكفاءة وتحقيق اعلي مستوي ممكن من التوافق والصحة النفسية وعلي المنهج الوقائي والذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها .

ويتم التركيز في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي الدور التربوي وقد أكد (ندفير (Nidffer) علي هذا بقوله : أن من يعمل في حقل علم النفس الرياضي يجب إن يوصف بأنه تربوي وليس طبيباً نفسياً لأنه يمتلك مهارات متعددة ومعلومات ينقلها ويدرسها إلي الآخرين ويتطلب إن يكون متفهماً للفروق الفردية والتعرف علي حدوده حتى يمكن إجراء الإحالة الحياتية في الوقت المناسب أي إرسال اللاعب إلي الأخصائي النفسي الإكلينيكي .

ويتميز الإرشاد النفسي الرياضي بأن له أهدافه الخاصة الواضحة وهي تطوير مستوي الأداء ولا يتعامل إطلاقاً مع الحالات المرضية ولا يستخدم الأدوية والعقاقير في إعداد اللاعب للمنافسات .

وفي الإرشاد النفسي الرياضي يقوم اللاعب بدور إيجابي في التعرف علي مشكلاته ومحاولة إيجاد الحلول لها وان احد الأهداف العامة هي توجيه الذات وتدعيم استقلالية اللاعب واعتماده علي نفسه في اتخاذ القرارات الهامة المؤثرة في إثناء المنافسات الرياضية . ويتم التركيز في الإرشاد النفسي علي المدخل المتعدد : اللاعب والمدرب والإداري والحكم وجميع المشاركين في تطوير مستوي الأداء ولا يقتصر تقديم الخدمات علي اللاعب . وفي الإرشاد النفسي تقع علي اللاعب أو المدرب المسؤولية في اختيار ورسم السياسات والمساهمة في إيجاد الحلول ومهتم الإرشاد النفسي الرياضي أيضا باللاعبين في المراحل السنية المختلفة من الجنسين في الوقت الذي يهتم به الإرشاد النفسي بالأسوياء واقرب المرضى إلي الصحة واقرب المنحرفين إلي السوء وتتميز عملية الإرشاد النفسي الرياضي بأنها مستمرة ومتواصلة علي طول حياة اللاعب في الوقت الذي تعتبر فيه قصيرة المدة عادة في الإرشاد النفسي وتستغرق وقتا أطول في العلاج النفسي .

تعريف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

يعرف محمد علاوي التوجيه بأنه : مجموع الخدمات التي تهدف إلي مساعدة اللاعب علي إن يفهم نفسه ومشاكله وان يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول وإمكانات بيئته فيحدد أهدافا تتفق وإمكاناته من ناحية وإمكانات بيئته من ناحية أخرى نتيجة لفهمه لنفسه ولبئته ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصية .

إما حامد زهران فانه يعرف التوجيه والإرشاد النفسي بأنه عملية بناءه تهدف إلي مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته ويحل مشاكله في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلي تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا .

ويري محمد العربي أنه علي الرغم من صعوبة وضع تعريف في هذا المجال إلا انه يمكن القول إن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هو : عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلي تطوير مستوي الأداء الرياضي وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب والعمل علي تدعيم العلاقة بينهما والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي والتغلب علي مواجهة الضغوط النفسية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الإنجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية .

ومن هذه التعريفات نجد إن التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي يتفق مع التوجيه والإرشاد النفسي في الأهداف العامة والتي تسعى إلي تحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية للفرد .

أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي :

- يمكن استخدامه معيارا للجودة حيث إن كفاءة المرشد النفسي الرياضي قد تساعد علي زيادة فاعلية التدريب وتقديم خدمات إيجابية بصورة تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي.
- يمثل القاعدة الأساسية للتدريب علي اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتدريب علي التغذية الرجعية الفورية بأنواعها المتعددة .
- يمكن أن يكون بنكا للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي من خلال استخدام طريقة (ماذا لو) what if والتي يمكن أن تمد اللاعب والمدرّب بالتدريب علي حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات وحياة اللاعب بشكل عام .
- يغطي مجالات متعددة من الاهتمامات : مثل طرق خفض التوتر ، العلاقة بين المدرّب واللاعب ، التدخل في مواقف الأزمات ، حل المشكلات ، تماسك الفريق ، التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية .
- يساهم في النمو المهني وخاصة عند تأهيل المرشدين الجدد لتطبيق طرق علم النفس الرياضي في الإرشاد والاستفادة من عملية التدريبات الميدانية .
- يحظي باهتمام الباحثين والعلماء وهذا يساهم في مزيد من النمو المهني وحل المشكلات وتطوير الخدمات التي تقدم إلي اللاعبين وهيئة التدريب .

الاتجاهات المعاصرة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

الاتجاه الأول : لمن تقدم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي ؟

هل تقدم الخدمات إلي اللاعب فقط أم يستفيد منها المدرّب والإداري وغيرهم من المشاركين في تطوير مستوى الأداء ، في البداية حصل اللاعب علي الاهتمام والرعاية وأصبح بؤرة التركيز في وضع البرامج لاكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وحل المشكلات والتدخلات من اجل تطوير الأداء بصورة مباشرة ثم اتجه الاهتمام نحو الجوانب الشخصية للاعب كوسيلة لتحقيق مزيد من تطوير مستوى الأداء وبعد فترة من التطبيق والخبرات أصبح واضحا إن هناك تأثيرا سلبيا علي أداء اللاعب من التوتر والقلق الذي يظهره المدرّب في المنافسات الرياضية وأصبح الأمر يحتاج إلي تقديم خدمات الإرشاد النفسي

اصبح الأمر يحتاج إلي تقديم خدمات الارشاد النفسي الرياضي الي المدرّب لتطوير هذا الجانب الهام ، أي إن الاتجاه الحديث في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لا يقتصر علي اللاعب بل يمتد إلي المدرّب والعمل من خلال تقديم الخدمات إلي جميع أفراد الفريق المشارك في تطوير مستوى الأداء ، اللاعب ، المدرّب ، الإداري ، والحكم ، والوالدان وغيرهم حتى يتكامل الإعداد

الاتجاه الثاني : هل تقدم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي في موقع المنافسة ؟

حظي هذا السؤال بالكثير من الاهتمام في المجتمع الرياضي بشكل عام ومجتمع علم النفس الرياضي بشكل خاص والمشكلة الرئيسية في هذا النوع من الخدمات أنها تختلف عن نمط خدمات الإرشاد النفسي الرياضي العادية والتي تستخدم الأسلوب طويل المدى في الإعداد علي عكس الأسلوب الواجب استخدامه في موقع المنافسة حيث ضيق الوقت المتاح والظروف الضاغطة والانفعالات الحادة التي تتطلب تداخلات الوقت المحدود ويضاف إلي ذلك الظروف التنافسية المفاجئة من الهزيمة من منافس غير مصنف في الأدوار الأولى أو دخول هدف مبكر في مرمي الفريق أو عدم التوفيق في المحاولات الأولى ويتطلب موقع المنافسة وضع الخطط والبرامج قصيرة المدى والتدخل في الأزمات وإعداد المسؤولين عن القيام بهذه الأدوار ومحاولة إيجاد الحلول للمشكلات من واقع الخبرات المتعددة في المجال وهذا الاتجاه الحديث في تقديم خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في موقع المنافسة يتطلب وضع المعايير الضرورية للوصول إلي الكفاية المطلوبة للتفاعل مع المواقف الخاصة .

الاتجاه الثالث : هل يمكن تطبيق دور الاستشاري في مجال التوجيه والإرشاد

النفسي الرياضي ؟

مع تعدد الأدوار والوظائف داخل نطاق التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي أصبح واضحا إن تطبيق دور الاستشاري هو احد المتطلبات الأساسية للتطوير والتقدم وأن هذا النموذج يتناسب إلي حد بعيد مع الطموحات والتوقعات في المستقبل والهدف من دور الاستشاري النفسي الرياضي هو تقديم خدمات خاصة وتقليل اعتماد اللاعب علي الاستشارات الخارجية وتدعيم الكفاية الذاتية والوصول إلي المستوى الأفضل في الأداء الرياضي . وقد أشار (فيرجيوسا) إلي إن الاستشاري هو الذي يساعد علي التطوير والنجاح ليس فقط في حل المشكلات الحالية ولكن أيضا في حل المشكلات المماثلة في المستقبل ، ودور الاستشاري النفسي الرياضي يمكن إن يتضمن تقديم التوصيات الخاصة في موضوعات متنوعة قد تواجه المدرب أو اللاعب أو المساعدين أو الإداريين وتحتاج إلي مستوى من الخبرات يفوق المستوى العادي ويمكن الاستفادة بهذا الدور الاستشاري أيضا في المتابعة والتقييم علي فترات طويلة ويدعم هذا الدور أهمية تواجد خبرات متفردة ومستويات متباينة وسلم وظيفي داخل هيئة التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي .

الاتجاه الرابع : هل يتم التركيز علي تحقيق الفوز أم علي مصلحة اللاعب ؟

عند الاستفادة بخبرات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي من قبل الهيئات والمؤسسات يتم التركيز علي الفوز ويحتل هذا المرتبة الأولى وليس هناك ما بعده أي شيء حتى ولو كان علي حساب أي اعتبارات أخرى وان كانت غير مشروعة . والمشكلة هي إن هذا الفوز قد يتعارض مع مصلحة اللاعب ويؤثر علي حياته بدرجة كبيرة ويقع

القائمون علي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في حيرة بين ما تسعى المؤسسة إلي تحقيقه وهي التي تغطي التكلفة المادية وبين الواجب المهني والالتزام بالمعايير الأخلاقية الواجب إتباعها .
والتركيز علي النمو الشخصي للاعب هو هدف عام للارتقاء بالإنسان والحضارة البشرية وهو احد الاتجاهات الحديثة في جميع الميادين ووضع هذه الأولوية قبل الفوز هو هدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي نحو مزيد من الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي والذي يجب ألا يكون علي حساب مصلحة اللاعب مهما كانت الظروف .

الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي

يحتاج اللاعب خلال مشوار حياته الرياضية من مستوي الناشئين وحتى تحقيق البطولات علي المستوي المحلي والعربي والإفريقي والوصول إلي المنافسات العالمية والأولمبية إلي التوجيه والإرشاد حيث أن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تطوير مستوي الأداء ومتابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة إلي أخرى تتطلب المساندة وتقديم الخدمات النفسية .
ولقد شهد المجال الرياضي في الفترة الأخيرة العديد من التغيرات الهامة ، فقد تطورت مفاهيم التدريب الرياضي وطرق انتقاء واختيار الناشئين وتم تعديل في قوانين الأنشطة الرياضية المختلفة . وظهرت رياضة المرأة في العديد من الأنشطة التي لم تمارس من قبل وسوف نتناول توضيح ذلك من خلال ما يلي :

١- فترات الانتقال الحرجة.

يتعرض اللاعب في المجال الرياضي وبصفة خاصة التنافسي إلي فترات انتقال حرجة قد تؤثر بصورة سلبية علي مسيرة حياته الرياضية ونلاحظ ذلك في الأنشطة الرياضية التي تتضمن برنامجها تقسيم المستوي إلي مراحل عمرية والتي قد تبدأ من سن الثامنة وحتى الدرجة الأولى ونجد إن الناشئ علي سبيل المثال والذي حصل علي المركز الأول تحت سن ثمان سنوات يواجه في المرحلة التالية لاعبا في الثانية عشر من عمره وقد أخذ قسطا عاليا من التدريب إلي جانب زيادة في النمو البدني وعليه أن يتنافس معه ويتفوق عليه وهي مسألة صعبة للغاية وللأسف أنها تتكرر في جميع المراحل وقد تحتم الظروف انتقال اللاعب إلي أحد الأندية الأخرى وفقا لظروف الأسرة أو بحثا عن مستوي أفضل من التدريب والخدمات وهنا يترك اللاعب مجموعة الأصدقاء ويفقد الجو المحيط الذي نشأ فيه وخاصة إذا كان في المراحل الأولى حيث احتمال المعاناة من الاغتراب وعدم التوافق مع الظروف الجديدة .

ويمثل انتقال اللاعب إلي مدرب آخر أحد اكبر المشكلات في المجال الرياضي خاصة مع الناشئين حيث تبلغ العلاقة أشدها ويصبح المدرب هو كل شيء المثل والقُدوة والأمل وهناك من الظروف التي تحتم حدوث ذلك الانفصال ، والتي قد تكون خاصة بسفر المدرب للعمل في الخارج أو الانتقال إلي نادي آخر لتحقيق أهداف خاصة أو الاستغناء عنه وغيرها من الظروف .

وهنا تظهر الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للتدخل والعمل علي توافق اللاعب مع البيئة الجديدة وتوفير جو من الأمان وإعداد اللاعب قبل الانتقال إلي المرحلة الثانية والإمداد بالمعلومات والمعارف الكافية وزيادة الدافعية لبذل الجهد ووضع الأهداف الواقعية المحددة التي تساهم في استمرار اللاعب في التدريب وعدم العزوف عن الممارسة والعمل علي اكتساب التحمل والمثابرة .

٢- مواقف الأزمات

تتضمن الأزمة في علم النفس الرياضي أي موقف يكون فيه اللاعب أو المدرب خارج نطاق التحكم في السلوك وهي الموقف الذي تظهر فيه استجابات انفعالية حادة تؤثر وتتداخل مع قدرة اللاعب علي الأداء الجيد أو القيام بالتركيز أو اتخاذ القرارات المنطقية الهامة والأزمة في أبسط صورها هي إحساس اللاعب والمدرب بالشك وعدم الثقة في الكفاية والقدرة علي الأداء ويبدأ توالد القلق والتدرج حتى يصل إلي درجة يصبح فيها اللاعب في موقف قد يؤدي إلي اتخاذ قرارات غير منطقية .

ولكن ماذا يحدث أثناء الأزمة ؟ عادة ليس من الصعب تفهم ما يحدث ولكن بشكل عام فان تصاعد الضغوط في الموقف يؤثر علي الوظائف البدنية والنفسية للاعب والنتيجة هي زيادة الاستثارة الفسيولوجية والتي تظهر في زيادة معدل التنفس والتوتر العضلي والذي يؤثر علي التوافق الحركي والتوقيت والذي يؤثر بدوره علي الأداء إلي جانب التأثير علي عمليات تركيز الانتباه والمخاوف الشخصية وفي مثل مواقف الأزمات تبدو الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي لتقديم الاستقرار والخدمات اللازمة في هذا المجال والعمل علي تدريب كلا من اللاعب والمدرب علي متطلبات التدخل في الأزمات .

٣- تطور مفهوم التدريب الرياضي

اقتصر التدريب الرياضي في الماضي علي الجوانب المهارية والخطئية ومع التقدم الحادث تطور المفهوم إلي التركيز علي عناصر اللياقة البدنية واعتمد بصورة كبيرة علي عنصر القوة البدنية وتطويرها ومع زيادة حركة البحث العلمي والتقدم التكنولوجي والاهتمام الزائد بالإنجازات الرياضية وتحقيق السبق في البطولات العالمية والأولمبية تطور مفهوم التدريب الرياضي الحديث واشتمل علي مجموعة من الأبعاد منها

- التدريب علي اللياقة البدنية
- التدريب المهاري والخطئي
- التدريب العقلي
- التدريب الانفعالي

أي إن التدريب الرياضي الحديث قد تطورت مفاهيمه وتعددت أساليبه واتسعت طرقه وبات واضحا الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في المجالات العقلية والانفعالية والتي تمثل ٣٥٪ من برامج الإعداد للوصول إلي البطولة وان هذه البرامج لا غني عنها في تنمية المتطلبات الأساسية للتفوق في المجال الرياضي .

٤- زيادة أعداد الممارسين للأنشطة الرياضية

ساهمت وسائل الإعلام والبعث التلفزيوني عبر الأقمار الصناعية وخاصة للبثولات العالمية والدورات الأولمبية عن إظهار الجانب التطبيقي في المجال الرياضي وزاد الاحتراف والبحث عن الشهرة والمال من تدعيم الاتجاه نحو الرياضة وممارستها ومع زيادة الوعي الثقافي الرياضي واهتمام أولياء الأمور وتدعيم التفوق الرياضي بهدف البعد عن المشكلات المترتبة علي زيادة وقت الفراغ وانتشار السموم البيضاء وقد أدى كل ذلك إلي زيادة إعداد الممارسين للأنشطة الرياضية ودفع بالكثير من اللاعبين إلي الاشتراك في المستويات التنافسية ومع متطلبات الأداء والمواقف الانفعالية الضاغطة وزيادة الأحمال التدريبية وعدم وجود وقت عند اللاعب للتمتع بمباهج الحياة مثل أقرانه بدأت في الظهور بعض المشكلات المرتبطة بالاعزوف عن الممارسة والانسحاب من التدريب وظهرت الحاجة واضحة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للتعامل مع هذه المشكلات التي تقف أمام الاستمرار في التدريب ومواصلة الجهد والكفاح من أجل تحقيق الأرقام القياسية وزيادة الدافعية للتواصل وتدريب الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية .

٥- انتقاء واختيار اللاعبين وتقييم البرامج

من بين أهم المشكلات التي تواجه المجال الرياضي هي انتقاء الناشئين بالطريقة التي تساهم بالقدرة علي التنبؤ بالأداء الجيد في المستقبل حيث الطريق الشاق في الأعداد طويل المدى للوصول إلي المستويات الرياضية العالية وحتى تثمر هذه الجهود في الوصول إلى تحقيق الأهداف .

والمشكلة الثانية هي اختيار اللاعبين والفرق المشاركة في المنافسات الدولية والعالمية والأولمبية وهناك أيضا مشكلة تقييم وتطوير البرامج الموضوعية والمطلوب تحديد نواحي القوة والضعف في هذه البرامج ويقدم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي مجموعة متكاملة من القياسات تمثل كافة الجوانب النفسية المشاركة في الأداء الرياضي والتي تراعي اختلاف المتطلبات العقلية والنفسية بين الأنشطة الرياضية فعلي سبيل المثال ما تحتاجه لعبة كرة السلة من متطلبات الانتباه الخارجي الواسع يختلف بدرجة كبيرة عن الانتباه الذي يحتاجه لاعب رفع الأثقال من الانتباه الخارجي الضيق وتراعي أيضا الاختلافات بين مراكز اللاعبين في النشاط الرياضي الواحد .

٦- تطوير مستوي الأداء

تزداد الحاجة إلي تحقيق الأهداف الموضوعية وخاصة تلك التي تتعلق بتحقيق الإنجازات الرياضية في المحافل العالمية والأولمبية وتعلق الدول الآمال العريضة لتحقيق الميداليات في الدورات الأولمبية ويمثل إخفاق لاعبي مصر في دورة سيدني الأولمبية (٢٠٠٠) في تحقيق أي ميدالية في الدورة حزنا وطنيا عاما تناولته وسائل الإعلام .

وتبدو الحاجة واضحة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للقيام بدور بالغ الأهمية في التصدي لتطوير مستوى الأداء حيث يستخدم طرقا مثل التدريب علي التحكم في الانتباه والسلوك المعرفي والاسترجاع العقلي للمساعدة في التعرف علي مشاكل الأداء .
ويلعب التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي دورا هاما في تطوير أداء الفريق عن طريق الملاحظة الموضوعية للسلوك بهدف التعرف علي الطرق التي تمكن اللاعبين من تحقيق مزيدا من الفاعلية للاتصال مع بعضهم البعض ومع المدربين والمساعدين وتحديد العوامل والعلاقات المتداخلة المؤثرة علي الأداء وتطوير استراتيجيات المواجهة وتماسك الفريق .

٧- التعديل في قوانين الأنشطة الرياضية

في محاولة لزيادة شعبية الأنشطة الرياضية والارتقاء بمستوي الأداء تحاول الاتحادات الرياضية الدولية زيادة متطلبات الأداء من الصعوبة والدقة حتى تستمر الإثارة والمتعة لدي جمهور المشاهدين خاصة بعد إن أصبح ذلك يمثل مصدرا كبيرا للدخل يمكن من خلاله العمل علي مزيد من التطوير والفعالية في الأنشطة الرياضية ويكفي ما نلاحظه من سباق بين الدول للحصول علي شرف تنظيم البطولات العالمية والدورات الأولمبية حتى تحقق العائد المادي المنتظر والذي أصبح يفوق كل التوقعات .

والمشكلة التي تكمن في تعديل القوانين تهدف إلي زيادة المتطلبات والأعباء علي اللاعبين فعلي سبيل المثال زيادة المسافة في التصويب في كرة السلة وإضافة ميزة لتحقيق ثلاث نقاط ، وفي كرة القدم من تحديد زمن ستة ثوان فقط لحارس المرمى للتخلص من الكرة بعد مسكها لعدم إضاعة الوقت وعدم تمرير الكرة بالقدم ليمسكها حارس المرمى باليدين والمشكلة في هذا المجال إن في مثل هذه الظروف قد يصاب اللاعب بالإحباط ويرى انه من الصعب التعامل مع هذه التعديلات الجوهرية وإنها تحتاج إلي جيل جديد من اللاعبين وان قدراته الحالية لا تتوافق مع هذه المتطلبات ومن ثم فالواجب عليه الاعتزال والانسحاب حيث لا أمل إطلاقا خاصة وان بريق الذهب يدفع الدول إلي بذل الجهود المتواصلة لتحقيق الفوز .

وهنا يأتي دور التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في وضع الأهداف والتدريب الدافعي والتدخل لزيادة الثقة في النفس وتطوير المهارات العقلية حتى تتمشي مع المتطلبات الجديدة للتعديلات الموضوعية أو أمداد اللاعب بكافة المعلومات اللازمة لتخطي هذا الحاجز الصعب .

٨- رياضة المرأة

تزداد مساهمة المرأة في الرياضة علي المستوي العالمي حتى إن توجهات الاتحادات الرياضية الدولية إلي الأعضاء في جميع الدول بأهمية مشاركة المرأة في النشاط ، ويدعم هذا القول ما وضعته وزارة الشباب في مصر في اللائحة الخاصة بالاتحادات الرياضية من أهمية تمثيل المرأة في عضوية مجالس إدارات الاتحادات الرياضية وتعيين امرأة في حالة عدم اختيار واحدة عن طريق الانتخابات .

ومع زيادة الاهتمام بالمشاركة في المنافسات الرياضية دخلت المرأة في أنشطة رياضية لم تكن تمارسها من قبل مثل كرة القدم والملاكمة والمصارعة ورفع الإثقال وبات واضحا ظهور بعض المشكلات والاحتياجات الخاصة التي تفرق بين الذكورة والأنوثة وأصبح من الضروري إن تحظى هذه المشكلات بمزيد من الاهتمام والدراسة والبحث ، ويمكن للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إن يساهم في تقديم الخدمات النفسية وفقا لمتطلبات الجنس والمشكلات والاهتمامات التي تفرضها هذه الطبيعة الخاصة والعمل من خلال هذه الخصائص المميزة للمرأة حتى يمكن الوصول إلي أقصى ما تسمح به القدرات في هذا المجال .

٩- ذوي الاحتياجات الخاصة

مع التقدم الحادث في المجتمع الدولي وتغيير النظرة إلي ذوي الاحتياجات الخاصة والاهتمام بهذه الفئة وحققها في ممارسة الحياة بصورة طبيعية ويبدو ذلك واضحا في أولمبياد ذوي الاحتياجات الخاصة والذي يحتل مكانة بارزة في المجال الرياضي الحديث .
وهذه الفئات الخاصة والظروف التي تحيط بها والمشكلات التي تواجهها والتي قد تختلف عن الظروف العادية والمصادر المختلفة للضغوط وأساليب التكيف مع المجتمع كل ذلك يدعو إلي الحاجة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حتى تستكمل هذه الفئة مسيرتها القوية التي بدأت بالكفاح من اجل مستوي أفضل في التكيف مع المجتمع والمنافسات الرياضية وهناك الكثير الذي يمكن إن يقدم من خدمات وبرامج تساهم في مزيد من التقدم والتكيف وتوفير كافة الاحتياجات .

١٠- الوقاية والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية

يمكن إن تساهم الضغوط النفسية في زيادة احتمال حدوث إصابة اللاعب وتزداد الحاجة في المجال الرياضي إلي إزالة مخاوف اللاعب من تكرار الإصابة بعد الشفاء وخاصة عند استخدام التدخل الجراحي والعودة إلي مزاولة النشاط الرياضي بعد إجراء العمليات خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك البدني وتساهم هذه المخاوف الناجمة عن الإصابة الأولي إلي تكرار الإصابة أو الحذر الشديد الذي قد يكون عاملا مؤثرا في عدم الأداء الجيد ويمكن إن ينعكس هذا بدوره علي اللاعب ويؤثر سلبيا في مشواره الرياضي وقد يصل إلي الاعتزال المبكر، وتظهر هنا الحاجة الماسة إلي التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في تأخير حدوث التعب وتحمل الألم وإزالة المخاوف من الإصابات والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية .

١١- غياب النشاط الرياضي المدرسي

يظهر بوضوح الدور الحيوي للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي في الدافعية لممارسة النشاط الرياضي وتصنيف التلاميذ وفقا لمتطلبات العقلية والانفعالية والتدريب علي المهارات النفسية الهامة ووضع الأهداف التي تعمل علي الوصول إلي تحقيق المستويات المطلوبة في

المراحل الدراسية للمواصلة والتقدم في التوافق النفسي والصحة النفسية للتلاميذ من ناحية وتدعيم المنتخبات الوطنية من ناحية أخرى .

أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

تنقسم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى قسمين :

أولاً : الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

يمكن إن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة تحدد وجهة كل من المرشد واللاعب وعملية الإرشاد نفسها فيما يأتي :

١- تحقيق الذات ٢- تحقيق التوافق ٣- تحقيق الصحة النفسية

١- تحقيق الذات

يمثل احد الأهداف الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ، وخاصة إن الدراسات والبحوث التي تناولت الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين قد أوضحت أن الرياضيين بصفة عامة من الجنسين يتمتعون بمستوي اعلي من المتوسط في تحقيق الذات ، ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي علي العمل مع اللاعب من خلال فهم استعداداته وإمكاناته المتعددة وتقييم نفسه حتى يمكن تحقيق أقصى درجة ممكنة من قدراته والعمل علي التعرف علي أهدافه وطموحاته وما يصبو إليه من اشتراكه في المجال الرياضي والأمال التي يحاول تحقيقها علي كافة المستويات المحلية والعالمية والأولمبية ومن ثم العمل في خطوات متدرجة إلي تحقيق الذات .

ويتطلب تحقيق الذات تنمية الذات وتوجيه الذات وتقبل الذات وفهم الذات وكشف الذات ويلعب مفهوم الذات دورا هاما في المجال الرياضي وبصفة خاصة التنافسي ففكرة اللاعب عن نفسه تؤثر علي أدائه والطريقة التي يشعر إن الآخرين يدركونه بها تؤثر علي علاقته بهم وتحدد شخصيته واستجاباته وروحه التنافسية وانجازاته ومستوي طموحه .

وتبدو أهمية مفهوم الذات في إن طبيعة المجال الرياضي قد تخلق موقفا ينتج عنه علاقة مختلفة بين اللاعب وادراكاته فعندما يمارس الفرد إحساسا سلبيا بالخبرة يعني ذلك إن هناك تصارعا مع الذات وتضاربا في الخبرات وهذا يخلق عدم الرضا الذي يؤثر علي مستوي الأداء الرياضي وقد يصل إلي تجنب ممارسة النشاط الرياضي .

ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلي تنمية الذات من خلال ممارسة الإحساس بالنجاح فمواقف الفوز تساهم في زيادة التعرف علي الذات وتدعم الخبرة المفهوم الإيجابي للذات .

ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تأكيد مبدأ التوجيه الذاتي واعتماد

اللاعب علي نفسه واستقلاله التام لان المسئولية تقع علي عاتق اللاعب الذي يقوم بالأداء بمفرده دون أن يعاونه احد ، وحتى التوجيه من المدرب تفرض عليه العقوبات في بعض الأنشطة الرياضية مثل الجمناز وكرة القدم ، ويهدف أيضا إلي تدريب اللاعب علي التدرج في الاستقلال الذاتي تحسبا لتلك الظروف التي يقف فيها في المنافسة بعيدا عن المدرب يتخذ قراراته المؤثرة في النتائج بصورة مباشرة وخاصة في المواقف الضاغطة

ويمثل التوجيه الذاتي احد المبادئ الهامة في مثلث التدريب علي المهارات العقلية وهي التوجيه الذاتي والفروق الفردية وحالة الأداء المثالية ويتم التركيز علي تدعيم توجيه الذات من خلال برامج موضوعية تتدرج في إن يصل اللاعب إلي المنافسة وقد أصبح مؤهلا عل اتخاذ كافة القرارات المرتبطة بمفرده ويقوم وضع البرامج علي أشراك اللاعب في التخطيط مع ترك مساحة كافية لتبادل الرأي .

٢- تحقيق التوافق

هو العمل علي إحداث التوازن بين اللاعب والجو المحيط به وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات اللاعب ومقابلة متطلبات البيئة المحيطة ويجب النظر إلي التوافق نظرة متوازنة في كافة مجالات التوافق : الشخصي والمهني والاجتماعي .

ويتم التركيز في تحقيق التوافق النفيس في المجال الرياضي علي جانبين الأول وهو التوافق الشخصي بين اللاعب ومجموعة اللاعبين في الفريق وبصفة خاصة في الأنشطة الرياضية الفردية حتى يتم توفير أفضل جولة للتقدم والنمو والثاني وهو التوافق الاجتماعي داخل الأنشطة الرياضية الجماعية وأهمية تماسك الفريق في تحقيق الفوز والعمل لمصلحة الفريق وتحمل المسئولية .

ويزداد الاهتمام في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي تنمية المهارات النفسية والعقلية التي تمكن اللاعب من التغلب علي المواقف الصعبة ومواجهة الضغوط في المنافسات والقدرة علي اتخاذ القرارات المنطقية حتى يمكن تحقيق التوافق الذي يؤدي بدوره إلي تحقيق الأهداف المرجوة .

٣- تحقيق الصحة النفسية

تشير الصحة النفسية إلي تكامل الشخصية والنضج الانفعالي وهي حالة نسبية تتفاوت درجاتها بين الأفراد وتتضمن التوافق النفسي والاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والصمود أمام الشدائد والأزمات والجهود البناءة والقدرة علي الإنتاج وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية .

ويجب التفريق في هذا المجال بين تحقيق الصحة النفسية كهدف وبين تحقيق التوافق كهدف فقد يكون اللاعب متوافقا مع بعض المواقف ولكنه قد لا يكون صحيحا نفسيا لأنه قد يجاري البيئة خارجيا ويرفضها داخليا .

ومن الواجب مساعدة اللاعب علي معرفة النفس والاستبصار بها عن طريق التعرف علي نواحي القوة والضعف والدوافع والأهداف التي تحركه واستشفاف الحيل الدفاعية والتأكيد علي مواجهة المخاوف وتحليلها وتشجيعه علي الاعتراف بالعيوب والنواقص ومن ناحية أخرى مساعدته علي الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والاندماج مع الناس وتكوين صداقات متعددة في الرياضة .

والتدريب علي حل المشكلات بالأسلوب الموضوعي والمساعدة علي اكتشاف نفسه بنفسه أي التعرف علي قدراته وإمكاناته الخافية أو المهملة والتحفيز علي إتقان العمل وهنا يتم العمل علي مساعدة اللاعب علي اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وتطوير الجوانب الشخصية وفي حل المشكلات بنفسه والتعرف علي أسبابها وكيفية تشخيصها .

ثانيا : الأهداف الخاصة للتوجيه والإرشاد النفسي

علاوة علي الأهداف العامة للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي هناك مجموعة من الأهداف الخاصة تنبع من متطلبات المجال الرياضي يمكن عرضها كما يلي :

١- تطوير مستوي الأداء

يمثل تطوير مستوي الأداء الشغل الشاغل لكل العاملين في الحقل الرياضي حيث انه المحور الأساسي للتنافس وهو الذي يعكس التفوق وتحقيق الفوز ويتطلب تضافر الجهود المشاركة وهو بذلك يمثل احد أهم الأهداف الخاصة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي . ويتم العمل في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي بصورة مباشرة عن طريق التطبيق الفعلي لبرامج الأعداد النفسي وقد حظي هذا الموضوع باهتمام العلماء والباحثين وتم التركيز علي تطوير الأداء من خلال متطلبات الأداء العقلية والانفعالية واحتياجات اللاعب الحقيقية ووضع البرامج التي تعمل علي الوصول إلي حالة الأداء المثالية . ونجد أن أكثر الطرق المباشرة استخداما لتطوير أداء اللاعب هي وضع الأهداف والتدريب علي الاسترخاء وتنظيم الاستثارة .

٢- تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب والمدرب

يهدف تطوير الجوانب الشخصية في اللاعب إلي الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة غير مباشرة استنادا إلي أن التعرف علي جوانب القوة والقصور يساهم بدرجة كبيرة في تدعيم أبعاد الشخصية المؤثرة علي الأداء . وقد حظي هذا الهدف باهتمام الباحثين والعلماء حيث تم وضع البرامج من واقع البروفيل الشخصي للاعب وتم المتابعة الدقيقة وتعديل البرامج وفقا لاحتياجات اللاعب .

ومن واقع التطبيقات الميدانية في مجال علم النفس الرياضي تم ملاحظة التأثير السلبي

لسلوكيات بعض المدربين في المنافسات الرياضية علي اللاعبين وبصفة خاصة بعد تكامل الأعداد البدني والنفسي .

وبات واضحا أن اقتصار الإعداد النفسي علي اللاعب دون المدرب يمثل احد الأخطاء التي يجب تجنبها والعمل علي الأعداد النفسي للمدرب بحيث يصبح جاهزا للتعامل مع المواقف الضاغطة والظهور بمظهر الواثق في نفسه والذي ينعكس بدوره علي اللاعب بطريقة إيجابية . ويهدف تطوير الجوانب الشخصية في المدرب إلي تطوير مستوي الأداء بطريقة غير مباشرة استنادا إلي أن الثبات الانفعالي للمدرب في مواقف الأزمة يعكس الثقة في النفس مما يشعر اللاعب أن الأمور تسير علي خير ما يرام حتى في أصعب المواقف في المنافسات وعندما تكون الظروف في غير صالح اللاعب أو الفريق .

٣- العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب

يعتمد علي مدي الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب تقبل اللاعب لبرامج التدريب الموضوعية ذات الأحمال العالية والتي تتطلب الجهد الشاق والعمل المتواصل وفي حالة انعدام هذه الثقة أو حتى مجرد الشك في قدرات المدرب علي تطوير مستوي الأداء فان التقدم والتفوق يصعب تحقيقه .

ويجب أن يشعر اللاعب أن المدرب قادر علي حل جميع مشكلاته سواء في التدريب أو خارج التدريب وانه يستطيع أن يقف إلي جانبه في الأزمات ويتدخل لصالحه خاصة في تلك المشكلات التي تحدث دون أسباب ظاهرة ودون مقدمات كفقد اللاعب احد المقربين إليه أو أصابته إصابة بالغة وما يترتب علي تلك المواقف من ضغوط ومشكلات نفسية ومادية واجتماعية .

ويتم تدعيم العلاقة المتبادلة بين المدرب واللاعب باتخاذ بعض الإجراءات التربوية وخاصة خلال مرافقة اللاعب في الرحلات والمعسكرات خارج أو داخل الوطن وخاصة مع المدربين الذين ليس لديهم معرفة قوية بإمكانات وقدرات اللاعبين .

٤- التغلب علي الضغوط النفسية

يحتاج اللاعب إلي التغلب علي الضغوط النفسية أثناء المنافسات في جميع المراحل من الناشئين وحتى المستويات العالية ويمثل هذا الهدف احد الأبعاد الهامة في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي للوصول إلي تحقيق الأهداف العامة .

وتكمن المشكلة في تعدد مجالات الضغوط النفسية من الجو المحيط بالمنافسة إلي الضغوط الفسيولوجية والضغوط العقلية و الاجتماعية وغيرها وان متطلبات التنافس والجهد المبذول للتفوق قد تصل إلي درجة العزوف عن المشاركة في المنافسات الرياضية .

ولا يقتصر الأمر في هذا المجال علي اللاعب بل يتعداه إلي المدرب والذي يحتاج أيضا

إلى التدريب علي المواجهة والتغلب علي الضغوط النفسية حتى يتمكن من قيادة المنافسات بالطريقة التي تساهم في تحقيق الأهداف .

ويهدف التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تدريب كل من اللاعب والمدرب والمشاركين في تطوير الأداء علي أساليب الوقاية وطرق التعامل ومواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها وتحديد أفضل الطرق التي تتناسب مع المواقف المختلفة .

5- تماسك الفريق

تماسك الفريق هو المحور الذي تدور حوله معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية وبصفة خاصة الفرق الناجحة وان التماسك المبني علي التفاعل هو العامل المساعد في الأداء الجيد .

ويعتبر التماسك الاجتماعي للفريق هو محصلة لجميع القوي النفسية والاجتماعية التي تجذب اللاعبين وتدفعهم إلى مقاومة التخلي عن عضويته .

ويتم تدعيم تماسك الفريق من خلال العمل علي التماسك الاجتماعي والحركي للفريق وذلك باتخاذ الإجراءات المناسبة في الظروف والمواقف لزيادة الاتصال الاجتماعي بين اللاعبين بعضهم البعض ومع هيئة التدريب بهدف زيادة مستوى التفاعل وكذلك عن طريق معالجة المشكلات التي قد تظهر من بعض لاعبي الفريق وذلك بالملاحظة الدقيقة لتحديد حالات عدم الامتثال والتألف وحالات التحالفات والتكتلات بين بعض اللاعبين .

وتمثل المؤازرة النفسية خلال مواقف المنافسة ذات الاستثارة العالية مثل حالات ما بعد الهزيمة وانخفاض مستوى الطموح أهمية بالغة حيث إن دور المرشد النفسي الرياضي في تلك المواقف أهم من تواجهه مع اللاعبين في مواقف الفوز والانتصار .

وتأهيل رئيس الفريق وإكسابه المهارات اللازمة لتماسك الفريق من خلال البرامج المقننة والتي تساهم في كيفية إتقانه الدور المطلوب في اللحظات الحرجة من المباريات وتشجيع الفريق علي تخطي الصعاب من بين أهم الأهداف التي يسعى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي إلى تحقيقها .

6- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية

يمثل التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية أهمية بالغة لدي اللاعب والمدرب وتكمن المشكلة في كيفية تحديد متى يكون اللاعب مستعدا للعودة إلى الملاعب حيث أن العودة بعد الشفاء قبل اكتمال الأعداد العقلي والانفعالي قد يزيد من المخاطرة في تكرار الإصابة مرة ثانية .

ويفتقر معظم المدربين واللاعبين إلى كل من المعلومات والمهارات المرتبطة بالتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية ويعتبر ذلك احد أهم الأهداف الخاصة لعملية الإرشاد في تقديم المعلومات إلى اللاعب المصاب وأعضاء الفريق المعالج .

ويري (جوردون) Gordon إن اللاعب الذي يكون عرضة للإصابة يبدو انه غير امن وذو مستوي عال من القلق ويمكن بهذه الطريقة زيادة احتمال إصابة نفسه .
وتساهم حالة القلق في عدم تركيز الانتباه المناسب أو زيادة التوتر العضلي ويبدو أنها تساهم في زيادة القابلية للإصابة فعلي سبيل المثال مع زيادة التوتريضييق مجال الرؤية إلي الدرجة التي لا يستقبل فيها اللاعب علامات الخطر الواضحة .
وتختلف استجابات اللاعبين لحدوث الإصابة وفقا لمستوي تقدير الذات وسمة القلق والدافعية وهناك عوامل موقفية متعددة مثل طبيعة ومدى الإصابة ونوع النشاط الرياضي وتوقيت الإصابة في الموسم الرياضي ونوع ودرجة الإصابة والتي قد تصل إلي الاعتزال المبكر .
ويمثل هذا الهدف أهمية قصوى في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حيث العمل علي سرعة عودة اللاعب إلي المنافسات بعد التأكد من الصلاحية التامة .

مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي

يقوم التوجيه والإرشاد النفسي علي مجموعة من المبادئ العامة تتمثل في عدد من الأسس والمسلمات واهم المبادئ الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي هي :

١- ثبات السلوك نسبيا وإمكانية التنبؤ به

افتترضت كثير من نظريات الشخصية ثبات السلوك وان الأفراد لديهم نزعات شخصية ثابتة نسبيا تؤثر في سلوكهم وان هذه النزعات الداخلية هي التي تجعل السلوك ثابتا .
ومن منطلق أن السمات الشخصية ثابتة نسبيا فانه يمكن القول أن الثبات النسبي للسلوك يساهم في إمكانية التنبؤ به بدقة عند الأفراد وفي المواقف العادية إذا تساوت الظروف والمتغيرات والعوامل .

ويصدر السلوك من الفرد نتيجة للتفاعل مع البيئة المحيطة وهو يتدرج من البسيط إلي المعقد وهو مكتسب ومتعلم ويكتسب صفة الثبات النسبي والتشابه بين الماضي والحاضر والمستقبل .

ويمكن القول في هذا الصدد أن تفوق لاعب في مرحلة الناشئين وكذلك علي المستوي العربي والقاري وإذا تساوت الظروف والعوامل الأخرى فان هذا اللاعب يمكن التنبؤ بأنه سوف يكون متفوقا أيضا في المستويات الأعلى .

٢- مرونة السلوك

لا يعني الثبات النسبي للسلوك كما سبقت الإشارة إليه الجمود وعدم القابلية للتعديل كما قد يتطرق إلي ذهن البعض ولكن السلوك الإنساني في واقع الأمر مرنا وقابلا للتعديل والتغيير وهناك الكثير من الشواهد في التاريخ التي تعكس ذلك .
وفي المجال الرياضي لدينا من الأمثلة الكثير علي تعديل السلوك وتغيير النشاط

فباللاعب (عز الدين يعقوب) لاعب ألعاب القوى والعداء المشهور انتقل إلى كرة الدم وتقدم إلى أن وصل إلى المنتخب الوطني وساهم في العديد من الإنجازات ولولا مرونة السلوك الإنساني ما تمت الاستفادة من هذا اللاعب في مجال كرة القدم .

واللاعب (ناجي اسعد) كان ضمن فريق الاتحاد السكندري لكرة السلة وبعد تخرجه عدل من سلوكه وبدأ في رمي الجلة فكان الرقم المصري في ذلك الوقت ١٥,٥٤ مترا مسجل باسم (شبل فرج) وسرعان ما تألق هذا البطل وقفز بالرقم المصري إلى ٢٠,٦٢ مترا وهكذا نري من خلال هذه الأمثلة في المجال الرياضي مرونة السلوك والقابلية للتعديل .

٣- الفروق الفردية والفروق بين الجنسين

مبدأ الفروق الفردية من المبادئ التي تم تطبيقها بصورة واضحة في المجال الرياضي وخاصة المستويات التنافسية ، وتضم وضع مجموعة من الضوابط في بعض الأنشطة التي تتميز بالاحتكاك المباشر مثل الملاكمة والمصارعة والجودو والكراتيه وهناك التصنيف في ضوء الوزن فنجد اثني عشر وزنا مختلفا يتم التنافس علي أساسها في الملاكمة وهناك المراحل العمرية في جميع الأنشطة حيث نجد علي سبيل المثال في كرة القدم كأس العالم للناشئين تحت (١٧) سنة وكأس العالم للناشئين تحت (٢١) سنة وكأس العالم للكبار .

ومن هنا فان التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين يجب إن يتعامل في ضوء هذا المبدأ وان يضع هذه الفروق في الحسبان حيث الاختلاف بين الأفراد كما وكيفا ويظهر ذلك واضحا في كافة مظاهر الشخصية جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا وحتى أدراك الفرد لذاته والبيئة المحيطة به يختلف عن إدراك الآخرين ويتأثر بعوامل كثيرة ولذلك نجد انه في ضوء مبدأ الفروق الفردية تتعدد طرق التوجيه والإرشاد فليست هناك طريقة واحدة تناسب الجميع لما بينهم من فروق فردية .

ولذلك نجد أن الفروق بين الجنسين لها أهميتها في مجال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين لأنها ليست عملية واحدة ما ينطبق فيها علي اللاعب ينطبق علي اللاعبه .

٤- مطالب النمو

مطلب النمو يقصد به المطلب الذي يظهر في فترة ما من حياة الفرد والذي إذا تحقق إشباعه بنجاح أدي إلى الشعور بالسعادة والنجاح في تحقيق مطالب النمو المستقبلية بينما يؤدي الفشل في إشباعه إلي نوع من الشقاء وعدم التوافق مع مطالب المراحل التالية من الحياة ويجب التعرف علي مطالب النمو خلال المراحل المتتابعة بداية من مرحلة الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة حتى يمكن للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي القيام بواجباته . وفي المجال الرياضي يمثل التعرف علي مطالب النمو في المراحل المختلفة أهمية بالغة حيث الخوف من الزيادة المبالغ فيها في الأحمال التدريبية علي الناشئين أو المستويات الرياضية العالية قد تؤثر بصورة بالغة علي النمو المتتابع للاعب وهنا يبدأ التوجيه والإرشاد النفسي

الرياضي في وضع البرامج التي تعمل علي إشباع مطالب النمو وفقا للمراحل المختلفة وتحقيق التوازن والشعور بالسعادة حتى يمكن التركيز علي تطوير مستوي الأداء الرياضي مع تحقيق التوافق والصحة النفسية .

٥- الشخصية ومحدداتها

مفهوم الشخصية من المفاهيم الحيوية التي اختلف حولها كثير من العلماء ولا يوجد اتفاق علي تعريفها وقد استخلص (البورت) أن تعريف الشخصية يعتمد علي النظرية التي يعتنقها الباحث وعرفها بأنها ذلك التنظيم الدينامي الكامن في الفرد الذي يتضمن مختلف النظم النفسية التي تحدد خصائصه السلوكية وتفكيره .

ومن منطلق التفرد في الشخصية وان الأساليب السلوكية التي يتوافق بها الفرد مع البيئة المحيطة به فريدة أي خاصة بالفرد وتميزه عن غيره من الأفراد وبالتالي فان هذا يؤكد علي أن لكل فرد طابعه الفريد والمميز وهذا يمثل احد أهم المبادئ المستخدمة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي حيث لا توجد شخصيتان متماثلتان في التكوين وفي أنواع المشكلات حتى ولو بدت متشابهة إذ لا بد وان ترجع إلي أسباب مختلفة وعلي ذلك فان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الذي يفيد لاعب معين قد لا يفيد لاعب آخر يعاني نفس المشكلات .

٦- استعداد اللاعب للتوجيه والإرشاد

يمكن إن تقود الحصان إلي الماء ولكن لا يمكنك أن تجربه علي الشرب هذه المقولة تصدق علي استعداد اللاعب ، فلا بد وان يشعر بالحاجة وان يكون هناك اتجاه إيجابي نحو الثقة في عملية التوجيه والإرشاد وتوقع الاستفادة منها .

ولقد أوضحت التجربة في المجال الرياضي وبشكل خاص في المستويات الرياضية العالية مدي حاجة اللاعب إلي التفوق ومدي رغبته في تحقيق أهدافه لذلك فهو علي استعداد لتقبل التوجيه والإرشاد طالما شعر أن ذلك سوف يحقق الفائدة المرجوة ويساعده علي تطوير مستوي الأداء .

ويصعب أن تقدم شيئاً للاعب لا يتقبله أو ليس مستعداً لتقبله ولا يشعر انه في حاجة إليه أو لا يثق في القدرة علي مساعدته ولكن يجب الإسهام بصورة إيجابية في محاولة استثارة اللاعب للاستفادة من خدمات التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ويمكن استخدام العديد من الطرق ويشير محمد علاوي إلي أهمها في

- العلاقات الشخصية الطبية

- تهيئة الجو المناسب

- استخدام طريقة الدعوة

- تنمية الرغبة في التوجيه

٧- حق اللاعب في تقرير مصيره

يعني هذا المبدأ أن القرار النهائي ينبغي أن يكون صادر من اللاعب ونابعا منه وبناء علي اختياره الحر ومسئوليته الشخصية حيث أن من أهم مبادئ التوجيه والإرشاد الاعتراف بحرية الفرد وحقه في اختيار وتقرير مصيره .

ويساعد المرشد النفسي الرياضي اللاعب في اقتراح الحلول ورسم الخطط واتخاذ القرارات بنفسه ولنفسه ولا يقدم حولا أو قرارات أو خططا جاهزة وان التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي ليس أجبارا ويبي علي قاعدة أساسية وهي انه ليس هناك من هو اعرف من اللاعب عن نفسه .

ويري (محمد علاوي) أن هناك بعض وجهات النظر التي تحبذ هذا المبدأ منها : أن سلوك اللاعب وخبراته لا يفهمها إلا اللاعب نفسه وهو صاحب المشكلة إلي يعيش فيها وينفل بها ومن الطبيعي أن يكون من حقه اختيار الوسائل المساعدة في حل مشكلته .

وان اللاعب كأى إنسان من حقه أن يخطئ وان يتعلم من خطئه وعلي هذا ينبغي أن تحترم أرادة اللاعب في تقرير مصيره وان يقوم بتنفيذ خططه التي يرسمها لنفسه وعلي المرشد النفسي الرياضي أن يوضح للاعب الاحتمالات المختلفة ويترك له سبيل الاختيار وتقرير المصير .

٨- مبدأ تقبل اللاعب

يقوم هذا المبدأ علي تقبل المرشد النفسي الرياضي للاعب ككل بدون شروط وهذا ضروري لتحقيق العلاقة الطيبة بين المرشد واللاعب والتي تعمل علي بناء الثقة المتبادلة في العملية الإرشادية وحتى يمكن الانطلاق إلي المراحل التالية في تقديم الخدمات النفسية والاستفادة منها .

وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ تقبل اللاعب ككل مهما كان سلوكه فتقبل اللاعب يختلف عن تقبل سلوك اللاعب خاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك الذي يتنافى مع تقاليد ومعايير المجتمع وقوانين التحكم والروح الرياضية واللعب النظيف أي أن تقبل السلوك السوي مقبول أما تقبل السلوك غير السوي فهو مرفوض خاصة أن اللاعب قد يفسر علي انه تشجيع لمثل هذا السلوك .

ويجب تجنب عدم التقبل والجفاء التام وعدم الوقوف موقف المجادل أو المحقق مع اللاعب بمحاولة تهيئة الموقف حتى يشعر اللاعب بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ إلي التهرب وإخفاء مشكلته والمهم هو العمل علي مساعدة اللاعب علي تغيير وتعديل السلوك غير المرغوب .

٩- اللاعب كعضو في فريق

يتأثر اللاعب بالجماعات التي ينتمي إليها ويشارك أعضائها الدوافع والميول والاتجاهات والقيم والمعايير والمثل ويتوحد معها والفريق الرياضي هو بمثابة جماعة تتمتع بالخواص البنائية للجماعات الصغيرة واللاعب كعضو في الفريق يميل إلي الالتصاق والبقاء في وحدة واحدة في

سبيل تحقيق أهداف الفريق .

ويمثل التماسك بشقيه الحركي والاجتماعي المحور الذي تدور فيه معظم الإجراءات مع الفرق الرياضية الناجحة ويشير التجانس في الفريق الرياضي إلى التشابه بين أعضائه في الخصائص والقدرات المؤهلة لنشاطه .

وتمثل جماعة الفريق أهمية خاصة في المجال الرياضي وخاصة في الأنشطة الرياضية الجماعية والتي يلعب فيها التجانس والتآلف والتعاون والتماسك الاجتماعي والحركي دورا بالغا في تحقيق الفوز .

ويقوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي علي أن اللاعب يختلف عن غيره من اللاعبين في مميزات شخصيه ، كما انه يهتم أيضا من حيث انه عضو في جماعات مختلفة وان عملية التفاعل بين اللاعب وهذه الجماعات هي المحور الأساسي مع الوضع في الاعتبار أنها تتضمن خدمات إلي جميع اللاعبين علي السواء ولا ينبغي أن تقدم فقط إلي اللاعبين ذوي المشكلات .

١- استمرار عملية التوجيه والإرشاد

أن عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة علي خدمات تقدم إلي اللاعب أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط فهي عملية متتابعة من بداية ممارسة النشاط الرياضي وحي الوصول إلي اعلي المستويات الرياضية ولا تتوقف أيضا بعد ذلك عند الاعتزال حيث تستمر مشكلات الحياة العادية مع النمو العادي وتصاحبه ولا تقتصر علي فترة معينة من النمو وخاصة المبني فاللاعب بعد الاعتزال قد ينخرط في سلك المدربين والحكام أو الإداريين ويستمر في العطاء وبذلك يستمر التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي .

التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كمهنة

- العاملون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
- التدريب والتأهيل ومنح الشهادات
- الخصائص المميزة للمرشد النفسي الرياضي
- الميثاق الأخلاقي للمرشد النفسي الرياضي

التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كمهنة

موضوع التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي كأحد التطبيقات المهنية في مجال علم النفس الرياضي قد حظي باهتمام بالغ من جهات متعددة مثل أقسام علوم الرياضة وعلم النفس الرياضي والجامعات ، المؤسسات المهنية واللجان الأولمبية وهذا الاهتمام لم يسفر عنه إي تقدم وخاصة في الموضوعات الهامة مثل تطور المهنة ، متطلبات الاعتراف ، التدريب والتأهيل واعتماد البرامج والإجراءات المطلوبة لمنح الشهادات .

وقد أصبح التوجيه والإرشاد مهنة لها مكانتها في العديد من المجالات التربوية والصناعية والاجتماعية وغيرها وتحول الاتجاه من إعداد المرشد العام إلي المرشد الأخصائي وظهرت تخصصات فرعية مثل المرشد المدرسي والمرشد العلاجي وأصبح العمل في الإرشاد النفسي من خلال فريق عمل متكامل يضم : المرشد النفسي ، المعلم/ المرشد ، المعالج النفسي ، الأخصائي النفسي ، الأخصائي الاجتماعي، الطبيب والوالدان وغيرهم ومع كل ذلك مازال يحبو في المجال الرياضي .

وتحتاج تطبيقات علم النفس الرياضي إلى هيكل تنظيمي يعمل علي توظيف الاستفادة من هذه المعطيات ، حيث انه بدون التوجيه والإرشاد والمعايير المهنية فان هذه التطبيقات تصبح عرضة للمشكلات والتي تعوق التقدم وتقلل من الخدمات المقدمة إلي اللاعب والمدرّب والإداري .

العاملون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي

من أهم المشكلات الأساسية في مجال علم النفس الرياضي والتي ما زالت قائمة هي تحديد التدرج الوظيفي للعاملين في هذا الحقل التحديد الدقيق المبني علي معايير ثابتة وواضحة للجميع ، ولقد حاول العلماء مثل (دانش) Danish و(هال) Hall وغيرهم وضع قائمة بالأدوار التي يمكن إن يقوم بها العاملون في مجال علم النفس الرياضي وتم تصنيفها إلي قسمين رئيسيين :

الأول : التربوي

الثاني : العلاجي

ومن الواجب الإشارة إلي بعض النقاط الهامة :

النقطة الأولى :

إن الفصل بين الدور التربوي والدور العلاجي هو فصل في الاختصاصات والوظائف يشير إلي أهمية إعداد وتأهيل العاملين ووضع البرامج المتباينة التي تعمل علي إمكانية القيام بكل دور علي حدة في أفضل صورة

النقطة الثانية :

إن الفصل بين الدور التربوي والدور العلاجي ليس المقصود به ترجيح دور علي الأخر

بل لتأكيد أهمية التعامل في إعداد اللاعب ووضع الاستراتيجيات البديلة في حالة حدوث أي انفعالات حادة أو اضطرابات في السلوك تتطلب التدخل السريع في المواقف الحرجة من المنافسات الرياضية .

النقطة الثالثة :

التكامل بين الدور التربوي والدور العلاجي هو الهدف نحو الوصول إلى أفضل النتائج مع عدم تجاوز كل دور علي اختصاصات الدور الأخر .

النقطة الرابعة :

نحو مزيد من التكامل يفضل إن يضم فريق العمل النفسي من بين أعضائه من يقوم بالدور العلاجي وقادر علي التدخل في مواقف الأزمات الخاصة .

والعاملون في مجال التوجيه والإرشاد النفسي هم :

١- المرشد النفسي الرياضي

يعتبر المسئول الأول عن العمليات الأساسية في التوجيه والإرشاد وخاصة عملية الإرشاد نفسها ويقود فريق التوجيه والإرشاد ويضع الخطط والبرامج والاستراتيجيات والسياسات ، ويقوم بتشخيص المشكلات الرياضية ، وتقديم الخدمات والمتابعة والتقييم ، وحضور التدريبات والمعسكرات ، والعمل إثناء المنافسات وخاصة البطولات العالمية والدورات الأولمبية حيث الفترات الزمنية المتاحة محدودة واتخاذ القرارات علي جانب كبير من الأهمية ، ويقوم بالتدخل في الأزمات والمساهمة في التأهيل النفسي عند الإصابة .
ويحتاج هذا الدور إلى تأهيل عالي المستوي من الناحية الأكاديمية والتطبيقية إلى جانب خبرات طويلة في العمل مع اللاعبين .

ونحاول أن نلقي الضوء علي دور المرشد النفسي الرياضي من خلال نموذج تطبيقي علي لاعب ماراثون حاول تحطيم مسافة (٨٠٠) كيلومتر في (٢٠) يوما في صحراء أمريكا الشمالية للدخول في (موسوعة جينز) ونتعرف سويا علي ما قام به المرشد النفسي الرياضي (ستيفن بول) في هذا المجال : وضع خطة العمل في أربعة خطوات وهي :

- ١- بناء العلاقات
- ٢- وضع البروفيل الشخصي
- ٣- تقييم حاجة اللاعب للتفوق ووضع برنامج التدريب العقلي
- ٤- التقييم المتواصل للتقدم والتدخل في الأزمات

ونشير إلي خطوة وضع البروفيل الشخصي وفيها استغرقت حوالي أربع أسابيع وخمس جلسات مع اللاعب وتم تحديد ثلاث مشكلات أساسية هي :

١- التعامل مع درجات الحرارة العالية والتي تصل إلي ٥٥ درجة
تم استخدام التصور العقلي من خلال الحجرة العقلية والتصور البصري والجري علي
الجليد والإحساس بالبرودة ثم التدريب علي الإعداد للجري في الصحراء ويتضمن التركيز علي
التصور البصري علي حقول الرمال وأشعة الشمس والتعب والعطش .

٢- أنماط التفكير أثناء الجري
تم مناقشة الموضوع مع الأخصائي الفسيولوجي وتم اختيار أسلوب التفكير المصاحب
في الخطوات التالية: - - الشعور والانفعال - مراقبة الجسم
- الأوامر والتعليمات = مراقبة سرعة الخطوة

٣- تراكم التعب

٢- المدرب / المرشد

نظرا للعلاقة الوثيقة والاحترام المتبادل بين المدرب واللاعب والتي تكونت عبر السنوات
التي يتابع فيها المدرب تطور مستوي اللاعب من جميع النواحي وحرصا علي استمرار تقديم
الخدمات الإرشادية لصعوبة تواجد المرشد النفسي الرياضي المتفرغ لهذه العملية وزيادة في
تدعيم العلاقة بين اللاعب والمدرب والتي تمثل احد الأساسيات في تطوير مستوي الأداء وتحقيق
الأهداف فقد وجد انه من المفضل إن تتاح الفرص للمدرب لتقديم بعض الخدمات إلى اللاعب
. وإسناد هذه الخدمات الإرشادية لا يتم إلا بعد الحصول علي التدريب الكافي والتأهيل
المناسب للقيام بهذه الواجبات مع بعض الشروط اللازمة وهي إن يكون ذلك تحت إشراف
المرشد النفسي الرياضي ومتابعته والتعرف الدقيق علي الحدود التي يجب عدم تجاوزها حتى لا
يقع الضرر علي اللاعب وبالتالي تدهور مستوي الأداء .

٣- المرشد الرياضي المدرسي

وظيفة مقترحة حيث أهمية تواجد المرشد المدرسي الرياضي في مراحل التعليم
المختلفة للعمل علي اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتي تلعب دورا هاما في تطوير
مستوي الأداء الرياضي إلي جانب فائدتها الكبرى في الحياة حيث أنها علي عكس اللياقة البدنية
والتي تضعف مع التقدم في السن فهي تتطور إلي الأفضل ويمكن توظيفها في التحصيل الدراسي
ونواحي الحياة المختلفة لخدمة الإنسان .

ونري من جانبنا إن هذا الدور حيويا إلي أبعد الحدود ويجب الاهتمام والعمل علي
إعداد الكوادر اللازمة لتتولي هذه المهام في المستقبل عن طريق إعداد المناهج والبرامج
والتدريبات التطبيقية المناسبة

ويساهم المرشد المدرسي في تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي مثل تنمية
الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي والمساعدة في نمو مفهوم إيجابي للذات والدافعية
نحو التفوق الرياضي والتعرف بخدمات الإرشاد النفسي الرياضي والمساهمة في إجراء القياسات

النفسية الرياضية الخاصة بتحديد الاستعدادات والقدرات للطلاب وفقا لمتطلبات الأداء .
وهناك الكثير الذي يمكن إن يقدمه المرشد المدرسي والذي يحتاجه المجتمع في المستقبل القريب
ونأمل وضع المناهج التي تساهم في الإعداد والتأهيل الذي يتناسب مع تحقيق الأهداف المرجوة .

٤- مدرس التربية الرياضية / المرشد

يمكن الاستفادة من مدرس التربية الرياضية في المدرسة والذي يعتبر اقرب شخص
إلى الطلاب حيث يتعامل معهم في أحب الجوانب إليهم وهو النشاط الرياضي والفرق المدرسية
والمنافسات الخارجية والرحلات والمعسكرات وهذا الدور المزدوج بين تدريس التربية الرياضية
والإرشاد النفسي الرياضي تفرضه متطلبات العصر الحديث حيث الافتقار إلى هذه الوظيفة
وعدم تواجدها .

ويصعب الانتظار حتى يتم تخريج دفعات جديدة في حالة الموافقة علي السماح لأقسام
علم النفس الرياضي للقيام بهذا العمل ، ويمكن لمدرس التربية الرياضية إن يسد هذا العجز في
هذا المجال ولكن بعد الحصول علي الدورات التدريبية النظرية والتطبيقية والإعداد المناسب
لتولي هذه المهام مع وضع كافة الشروط والضوابط اللازمة .

٥- الأخصائي النفسي الرياضي

يعتبر الرجل الثاني في فريق الإرشاد النفسي الرياضي ويعمل علي تطوير مستوي الأداء من خلال
اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية والتوظيف الصحيح للقدرات والمساعدة علي تجنب
الانفعال والتوتر والمساهمة في حل المشكلات والتدخل في الأزمات والتي تؤثر بصورة مباشرة علي
مستوي الأداء .

ويساهم كذلك في الإعداد النفسي للمدرب حتى يمكنه إنجاز الأعمال الملقاة علي عاتقه وخاصة
إثناء المنافسات دون توتر أو انفعال زائد ينعكس علي مستوي أداء اللاعب بالإضافة إلي تقديم
المعلومات والمعارف عن دور الجوانب النفسية في إتقان واتساق الأداء .
ويساعد أيضا بصورة مباشرة في التأهيل النفسي بعد الإصابات في فترات العلاج وما بعدها
لإزالة ما يسمى توهم الألم والخوف من تكرار الإصابة .

ويمكن مع التقدم والتطور إن يحدث تخصصات في الإرشاد النفسي الرياضي في احد الإبعاد
التالية :

- رياضة الناشئين - ذوي الحاجات الخاصة - رياضة المرأة
- كبار السن - الرياضة المدرسية

٦- الاستشاري النفسي الرياضي

يمثل احد المتطلبات الأساسية في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي وخاصة

عندما تتفاقم الأمور ويتطلب الأمر تدخل مستوي عال من الخبرة قادر علي تقديم بعض المعالجات والتصورات غير التقليدية للحلول التي يصعب الوصول إليها بالطريقة العادية أو في ضوء الخبرات المتاحة .

ودور الاستشاري علي جانب كبير من الأهمية ففي المجال الإكلينيكي يمكن إن يقدم يد العون في موضوعات غاية في التعقيد في الاضطرابات النفسية ويوصي بالحلول من واقع الخبرات الطويلة وكذلك الحال في المجال التربوي ومدى الحاجة إلي نوعية التداخلات الاستشارية . والخبرة الاستشارية علي جانب كبير من الأهمية ليس فقط في موقع المنافسة ومشكلات الوقت المحدود أو قبل المنافسات مباشرة ولكنها أيضا في إي موقف من المواقف التي تمثل تهديدا لحياة اللاعب .

وعموما فان دور الاستشاري النفسي الرياضي واضح وخاصة في وضع البرامج في المجالات غير المألوفة ونأمل أن يكون من بين الأدوار في مجال التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي

التدريب والتأهيل ومنح الشهادات

حتى يمكن الوصول إلى مستوي الكفاية المطلوبة لتحقيق أقصى عائد ممكن من عملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي من الواجب القيام بتحليل العمل بمعنى القيام بالدراسات المستفيضة حول متطلبات كل دور من أدوار فريق العمل .

وبعد الانتهاء من هذه الخطوة والتي تحتاج إلي متخصصين علي مستوي عال تأتي الخطوة الثانية وهي وضع المناهج والبرامج والتدريبات اللازمة والتطبيقات الضرورية ويتم ذلك في ضوء تحقيق معايير الكفاية في الإبعاد المختلفة .

ومن الواجب إن تتبني أقسام علم النفس الرياضي في كليات التربية الرياضية هذه القضية وتضعها في أولوياتها ويمكن إن تكون داخل خطة البحوث ومجالا لدراسات الماجستير والدكتوراه ويمكن تكوين لجنة عامة تمثل الكليات تنسق لهذا العمل الهام يتم فيها تحديد دور كل كلية والواجبات المناطة بها .

ويمكن القول انه ليس هناك وحتى هذه اللحظة البرنامج الموحد أو البرامج الموضوعية المقننة في هذا المجال وكلها اجتهادات خاصة وليس هناك هيئة تمنح الشهادات المعتمدة في هذا المجال سوي الجامعات وكل منها لها استقلاليتها .

الإجراءات والمعايير التي وضعتها اللجنة الأولمبية الأمريكية :

وضعت اللجنة الأولمبية الأمريكية بعض الإجراءات والمعايير عند اختيار المرشدين للانضمام إلي العمل في القسم التابع للعلوم الطبية

أولا : الإجراءات

تشكيل هيئة من مجلس الطب الرياضي باللجنة الأولمبية الأمريكية تكون مسئولة عن

دراسة طلبات المتقدمين للعمل في الوظائف في علم النفس الرياضي ووضع التوصيات حول المؤهلات وفقا للمتطلبات الوظيفية .

ثانياً: المعايير الموضوعية

- دكتوراه في علم النفس أو الطب النفسي أو مجال مرتبط بعلم النفس والذي يجب إن يقابل المعايير المطلوبة لعضوية الجمعية الأمريكية لعلم النفس
- خبرة ثلاث سنوات علي الأقل بعد الحصول علي الدكتوراه كلاعب ، مدرب ، ممارس في تطبيق المبادئ الأساسية للرياضة
- خطاب توصية من مؤسسة أو هيئة معترف بها
- مقابلة شخصية مع الهيئة

ثالثاً: اجتياز ورش العمل في الإبعاد التالية :

- البرامج السمعية ، الفيديو ، الأفلام ، الكتيبات المرتبطة بعلم النفس
- تقديم عرض عن إي برنامج إرشادي نفسي رياضي

رابعاً: الدراسات

- دراسات تخصصية في القياس النفسي مع التدريب العملي الكاف
- دراسات تأهيلية وتدريبية في احد مجالات الإرشاد

مجموعة من المعايير العامة :

- الانضمام إلي الجمعيات والهيئات المهنية بصورة فعالة ونشطة
- حضور المؤتمرات المحلية والدولية
- التواصل في النمو المهني عن طريق حضور الدورات التدريبية والحصول علي الشهادات والدرجات العلمية
- متابعة المجالات والدوريات التخصصية والمراجع في مجال التخصص
- البحث عن المعلومات والبيانات في شبكة المعلومات (الإنترنت)
- الاتصال بدور النشر المتخصصة للحصول علي قوائم الكتب والمراجع
- حضور الدورات في علم النفس الرياضي والبحث العلمي علي المستوى المحلي

منح الشهادات :

- عند منح الشهادات في مجال علم النفس الرياضي يجب تحديد نوعية الخدمات التي يمكن القيام بها بدقة بالغة من واقع التدريبات والتطبيقات التي تم الحصول عليها مع التأكيد علي :
- الخبرات في تطبيق مبادئ علم النفس الرياضي في المواقف الرياضية وهذا يتضمن خبرات العمل مع اللاعبين ، المدربين ، الفرق الرياضية للتأكد من مستوي الكفاية المطلوب والتعرف علي مدي تفهم الحاجات المختلفة للمجال الرياضي
- الخبرات النظرية في البحث في مجال علم النفس الرياضي والتعرف الوثيق علي

- تطبيقات البحث العلمي والمراجع المرتبطة والدراسات حول تطوير الدافعية ، سيكولوجية المدرب ، سيكولوجية التفوق الرياضي الحصول علي الخبرات الخاصة والمعارف المرتبطة بالتخصص الدقيق

الخصائص المميزة للمرشد النفسي الرياضي

تتنوع الخبرات التي يجب علي المرشد النفسي الرياضي إن يكتسبها وللأسف ليس هناك البرنامج الموحد الذي يعمل علي إعداد المرشد النفسي الرياضي ويحتاج ذلك إلي سنوات طويلة حتى يمكن مقابلة كافة الاحتياجات والقدرة علي تقديم الخدمات المطلوبة في المجال الرياضي

وقد وضعت قائمة ببعض الخصائص المميزة الواجب توافرها ومنها :

١- الوعي بالذات

عند المقارنة مع الشخص العادي فان المرشد النفسي الرياضي لديه قدرة اكبر علي الوعي الذاتي وهذا يعني انه يتفهم الدوافع التي تحركه ويعرف ماهي وسائل التدعيم الذاتي وما هو الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه ولديه نظرة جيدة عما بداخله يعرف ما هي المواقف الضاغطة وكيف يستجيب إلى مثل هذه الضغوط ويعرف تماما المطلوب للتحكم والسيطرة ويتفهم مستوي تقدير الذات ويستطيع أن يضع الحدود ويعرف ما هي المواقف التي تتعارض مع قدرته علي الأداء .

ويعني الوعي الذاتي إن يتعرف المرشد النفسي الرياضي علي العمل المؤهل للقيام به وما هو المطلوب إنجازه ويعرف حدوده الخاصة التي يجب إلا يتعداها .

٢- القدرة علي الاتصال

يجب أن يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة علي الاتصال وبناء العلاقات من واقع اللغة التي يستخدمها اللاعب والمصطلحات الشائعة ويجب إن يكون قادرا علي ترجمة الأفكار في كلمات وأمثلة يستطيع اللاعب إن يهضمها ويقبلها بسرعة وسهولة وان يكون واضحا ومنظما إلي درجة بعيدة وموجزا في عباراته .

٣- القدرة علي الدافعية

من المهم للمرشد النفسي الرياضي إن يكون قادرا علي خلق الثقة في النفس لدي اللاعب وتعني القدرة علي الدافعية إن يكون في منتهي الحساسية لاحتياجات اللاعب وتقديم المساعدة أو قبول التحديات المطلوبة في الوقت المناسب واستثارة حماس اللاعب لبذل الجهد والتفوق .

٤- القدرة علي التحليل

يجب أن يمتلك المرشد النفسي الرياضي القدرة علي تطوير الانتباه الداخلي الواسع إي يكون قادرا علي جمع المعلومات المطلوبة ثم يسأل نفسه السؤال التالي (ماذا لو) What if ويجب إن يمتلك أيضا القدرة علي التفكير في الماضي والمستقبل حتى يمكنه توقع كافة التدايعات ويحتاج كذلك أن يكون لديه قدرة علي التخطيط السليم ووضع البرامج المؤثرة والفعالة في تحقيق الأهداف المرجوة .

٥- القدرة علي التقمص

يحتاج المرشد النفسي الرياضي أن يكون لديه الخبرة والحساسية الشخصية إي يكون قادر علي إن يلعب دور اللاعب إي يضع نفسه مكانه يشعر بما يشعر . ويفكر فيما يفكر ، واستخدام القدرة علي التحليل للوصول إلي الاستجابات المناسبة وهذه القدرة علي التقمص تستخدم في بناء العلاقات مع اللاعب وهي التي تؤدي إلي اعتقاد اللاعب بان المرشد النفسي الرياضي متفهم ويستطيع المساعدة .

٦- التوازن بين المساندة والمواجهة

يتطلب الأمر إن يكون المرشد النفسي الرياضي قادرا علي التعبير عن الشعور الإيجابي وكذلك الشعور السلبي بنفس الدرجة ويجب إن يكون حساسا حتى يستطيع أن يعبر ذلك الخط الرفيع بين القبول والمساندة ويجعل اللاعب معتمدا عليه كلية وبتعد إلي درجة كبيرة عن الاعتماد علي النفس أو إن يكون دائم المواجهة لأخطاء اللاعب الذي قد يؤدي إلي فقدان الثقة في النفس والمطلوب أن يكون قادرا علي إيجاد التوازن بين المساندة والتدعيم الإيجابي المتواصل وبين المواجهة المستمرة للأخطاء إي عليه العمل من واقع احتياجات اللاعب بقدر الإمكان وبطريقة مناسبة .

٧- القدرة علي الإقناع

علي نفس مستوي القدرة علي الاتصال وتكوين العلاقات مع اللاعب يجب علي المرشد النفسي الرياضي إن يكون قادرا علي التعبير بطريقة تسهل الاستماع إليه وان يمتلك الطرق والوسائل التي تقدم الدليل علي صحة ما يقول وان يكون منطقياً في عرضه للأمور حتى تأخذ مكانها في عقل اللاعب ، وان يكون واضحا وصریحا وبتعد عن التعبير الذي يظهره كما لو كان هجوما شخصيا ويتميز بالطلاقة اللفظية وسهولة العبارات والجمل القصيرة والصوت الهادئ الرصين الذي يعكس الثقة في النفس وعدم الرتابة وتكرار العبارات .

٨- القدرة علي الكشف الذاتي

يعني الكشف الذاتي (البوح) القدرة علي المصارحة مهما كان الموضوع وهذه الخاصية

علي درجة كبيرة من الأهمية في تقريب المسافة بين المرشد النفسي الرياضي واللاعب وفي مثل هذه الأحوال يجب إن يعترف المرشد النفسي الرياضي بالضعف الإنساني وان يكون متواضعا ويعترف بخبرات الآخرين وتلعب القدرة علي الكشف الذاتي دورا بارزا في تسهيل إتمام خدمات الإرشاد النفسي الرياضي للاعب بنجاح .

٩- القدرة علي الفاعلية

تمثل القدرة علي الفاعلية العمل علي تطوير اتجاه سلوكي واضح نحو الخدمات المقدمة وامتلاك المهارات اللازمة والضرورية للقيام بهذا العمل وتعتبر زيادة الفاعلية من الموضوعات الهامة والتي تعكس مدي الاستفادة من علم النفس الرياضي التطبيقي والواجب علي المرشد النفسي الرياضي تطوير قدراته في هذا الاتجاه الحيوي .

١٠ - جدير بالثقة

المرشد النفسي الرياضي شخصية متفتحة وهو جدير بالثقة لأنه يمتلك الوعي الذاتي ويعرف تماما ما الذي يؤثر علي سلوكه ويضع دائما حاجة اللاعب قبل حاجاته الشخصية ويسلك دائما بطريقة تتفق مع المبادئ الذي تجعله جديرا بهذه الثقة بين اللاعبين ويجب عليه إن يطبق جميع مبادئ العمل في حقل علم النفس الرياضي ويتحلى بالخصائص المميزة والتي تعكس القدرات والكفايات والتي تجعل اللاعب يشعر أن هذا المرشد النفسي الرياضي يستطيع المساعدة ويمكن أن يقدم الكثير .

١١- المرونة في الانتباه

تعتبر المرونة في الانتباه من القدرات الواجب إن يتحلى بها المرشد النفسي الرياضي والتي تساعده علي إنجاز المهام الملقاة علي عاتقه بكل سهولة ويجب إن يمتلك مستوى عال من التحكم في مهارات الانتباه والتحويل من نوع إلي آخر عندما تتغير المواقف والظروف وتتعدد مهارات الانتباه بين الانتقاء والشدة والتحويل والتركيز وهي هامة للمرشد النفسي الرياضي حتى يستطيع مواصلة الملاحظة الموضوعية والتعرف علي ظروف اللاعب .

١٢- القدرة علي العمل تحت الضغوط

تصبح القدرة علي العمل تحت الظروف الضاغطة وفي الأزمات أو عندما يحدث غير المتوقع في بعض الأحيان في منتهي الأهمية خاصة لان اللاعب يحتاج إلي مساندة المرشد النفسي الرياضي عندما تتأزم الأمور ويجب أن يشعر اللاعب إن الشخص الذي يقدم المساعدة لديه القدرة علي ذلك ومؤهل للقيام بهذا العمل وهذا لا يعني انه يجب أن يكون المرشد النفسي الرياضي دائما في مستوى مهارة اللاعب في الأداء ولا يعني أن يتوقع اللاعب أن يكون المرشد قادرا علي التحكم ويمتلك رباطة الجأش وقادر علي التفكير وحل المشكلات عندما تتأزم الأمور أو تزداد

الضغوط ويجب ألا يتوقع اللاعب الكمال والمقصود هنا إن يتحلى المرشد النفسي الرياضي بالقدرة علي العمل تحت الضغوط ومزاولة تقديم الخدمات الإرشادية قدر المستطاع ولا يصاب سريعا بالإحباط وعدم القدرة علي مواجهة الضغوط .

الميثاق الأخلاقي للمرشد النفسي الرياضي

تتصف المهن الراسخة بوجود دستور أخلاقي نابع من المبادئ الأخلاقية العامة ويقوم علي أساسين الأول امن المهنة وتكاملها والثاني مثالية الخدمة المهنية من اجل الخدمة في حد ذاتها وهذا الدستور محط احترام المزاولين للمهنة والالتزام بكل ما جاء فيه من مبادئ وقيم وتعهدات وغالبا ما يطلق عليه ميثاق شرف المهنة .

ويساهم الميثاق الأخلاقي في زيادة ثقة اللاعب والمدرب والمسئولين ومن الواجب علي المرشد النفسي الرياضي رفض المشاركة في جميع الممارسات التي لا تتفق مع الميثاق الأخلاقي والمرتبطة بمشكلات اللاعبين أو عند تقديم الخدمات أو تحليل وتفسير البيانات وان يتجنب أي عمل يمكن أن يؤدي إلي خرق الحقوق المدنية والقانونية وان يضع حاجة اللاعب فوق حاجته الشخصية .

ونعرض لأهم أبعاد الميثاق الأخلاقي في ضوء بعض أبعاد اللائحة التي وضعتها جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي والتي من أهمها:

١- المسؤولية:

تتعدد المسؤوليات التي تقع علي عاتق المرشد النفسي الرياضي والتي يمكن أن نعرضها فيما يلي :

• المسؤولية الشخصية

يمكن وصف المسؤولية الشخصية بالأب الذي يرمي ابنه في نهاية الجزء العميق من حمام السباحة بعد إتقان المهارات الأساسية وهو يعرف جيدا أن ذلك سوف يؤدي إلي إزالة عامل الخوف وليس المقصود إغراقه أو تعرضه للأذى .

ويجب علي المرشد النفسي الرياضي أن يتحمل المسؤولية الشخصية عن أعماله والتأكد من أن الخدمات النفسية تم تقديمها بطريقة سليمة واستخدام الطرق المناسبة التي تم التدريب الكاف والتأهيل المناسب للقيام بها خاصة أن المجال يزخر بالعديد من الطرق التي تنحدر من أصول طبية وشاع استخدامها مع مرض المخاوف العالية ولذلك فالواجب أن يكون لديه المعلومات والمعارف حول هذه الطرق .

وحيث أن المرشد النفسي الرياضي ليس طبيبا نفسيا وهو غير مؤهل أو مدرب علي استخدام الطرق العلاجية ومع افتراض بأن اللاعب شخص عادي ولديه دافعية عالية للنجاح وليس لديه أي صراعات نفسية تمنعه من التعلم فالواجب تحمل المسؤولية ومعرفة متى يتراجع

ومتى يبتعد عن مدخل العلاج .

وتعني المسؤولية الشخصية أيضا الاهتمام بمشاكل اللاعب الشخصية والعمل علي مساعدته علي إيجاد الحلول لها وعدم تغليب اهتمامات المدرب والمسئولين حيث غالبا ما تكون الأولويات هي الفوز وان كان علي حساب مصلحة اللاعب .

• المسئولية المهنية

المرشد النفسي الرياضي مسنول عن حماية ووقاية اللاعب ويدعم المعايير المهنية للسلوك ويتقبل المسؤولية عن السلوك الخاص والواجب عليه التشاور والتعاون أو الرجوع إلي المرشدين الآخرين والمؤسسات العلمية إلي أقصى حد ممكن حتى يمكن أن يقدم أفضل الخدمات النفسية .

وعلي الرغم من أن المعايير الأخلاقية للسلوك هي موضوعات شخصية إلي درجة بعيدة إلا أن سلوك المرشد النفسي الرياضي قد يؤثر في ثقة اللاعبين في المهنة وفي المؤسسات العلمية من الكليات والجامعات ومن هنا فان السلوك المهني والالتزام ليس قضية شخصية .

• المسئولية الاجتماعية

يجب أن يتفهم المرشد النفسي الرياضي المسؤوليات المهنية والعلمية تجاه المجتمع الذي يعمل ويعيش فيه فهو يطبق وينشر معارفه بهدف الإسهام في رفاهية الإنسان وعند إجراء البحوث فهو يعمل من أجل تطوير المجتمع والمهنة ويكافح من أجل حماية حقوق المشاركين ويحاول تجنب إساءة استخدام عمله ويطبق القانون أي أن هناك مسئولية اجتماعية واضحة تماما يجب أن يعمل المرشد النفسي الرياضي من خلالها لتطوير وخدمة المجتمع الذي يعيش فيه .

٢- الكفاية

الوصول إلى درجة عالية من الكفاية هي مسئولية جميع العاملين في حقل علم النفس الرياضي وغالبا ما يحمل اسم المرشد النفسي الرياضي معاني كثيرة للعامه ولم يتم حتى الآن التحديد الدقيق حول الوظائف والخدمات والخبرات المرتبطة.

والواجب الحصول علي اعلي معايير الكفاية في العمل والتعرف علي حدود الكفاية المهنية وحدود الخبرات والعمل علي اكتساب المعارف المرتبطة بالخدمات التي يقوم بها والحاجة ألي الصقل الدائم والتعلم المتواصل والمعاصرة للتطور العلمي في المجالات التي يقدم فيها الخدمات والعمل علي الاستفادة الكاملة من المصادر العلمية والمهنية والفنية والإدارية .

ويجب أن يكون المرشد النفسي الرياضي علي كفاية لتقديم الخدمات واستخدام الطرق التي يراها مناسبة والتي تم التأهيل المناسب لها وفي حالة استخدام أي طرق أخرى مثل الإيحاء لتخفيف الألم وزيادة التحمل فالواجب أن يتعرف علي العلوم المرتبطة مثل فسيولوجيا

الإنسان ومتطلبات النشاط الرياضي الخاصة أو أن يكون تحت الإشراف المباشر لمن يعرف ذلك أو يحصل علي التدريب والكفاية للقيام بهذا العمل .

٣- احترام حقوق اللاعب

يحترم المرشد النفسي الرياضي الحقوق الأساسية للاعب مثل الخصوصية والسرية والاستقلالية وتحديد الذات وعلي وعي تام بالقانون والشرعية وكافة الالتزامات الأخرى ويعرف تماما دور الفروق التي قد ترجع إلي السن والخبرة والعرق والقيم والمواطنة والدين وعدم الأهلية واللغة والحالة الاجتماعية والاقتصادية ويحاول عزل تأثير كل هذه العوامل ولا يشارك بطريقة أو بأخرى في ممارسة أي تمييز غير عادل .

٤- السرية التامة

تعتبر المسؤولية الأولى للمرشد النفسي الرياضي وهي حماية المعلومات التي تم الحصول عليها من اللاعب أثناء ممارسة تقديم الخدمات النفسية والمعلومات التي جمعها أثناء العلاقات الاستشارية أو تقييم المعلومات المرتبطة باللاعب أو المدرب والتي يجب أن تتم مناقشتها للأغراض المهنية فقط ومع المرتبطين بالحالة .

والمرشد النفسي الرياضي مسئول عن إبلاغ اللاعب بحدود السرية وعن مزيد من المعلومات المتعلقة باحتمال الانحراف عن المعايير السرية.

٥- مصلحة اللاعب

يعمل المرشد النفسي الرياضي علي حماية اللاعب والمؤسسات التي يعمل معها وعندما يكون هناك صراعا بين اللاعب والمؤسسة (الهيئة – النادي – الاتحاد) فمن الواجب الوقوف في جانب مصلحة اللاعب وعليه أن يعلم اللعب علي سبيل المثال بغرض وطبيعة المهمة المكلف بها وقد سبق توضيح انه في حالة أن الأهداف تتعارض تماما مع مصلحة اللاعب ويتم التركيز علي الفوز هنا وعندما يحدث الصراع فالواجب العمل علي تطبيق الميثاق الأخلاقي بطريقة مسنولة .

٦- الأمانة

تمثل احد أهم أبعاد الميثاق الأخلاقي الواجب توافرها وتمثل في الأمانة عند كتابة التقارير خاصة تلك التي يتوقف عليها اختيار اللاعبين سواء الناشئين أو الفرق الوطنية أو التقارير التي تقدم للتشخيص لوضع البرامج وفقا لنواحي القوة والقصور .

وتعني الأمانة أيضا تقديم الخدمات النفسية إلي الجميع وعدم التفرقة لأي من الأسباب سألقة الذكر والمرتبطة بالفروق الفردية أو الاتجاهات السلبية للمرشد النفسي الرياضي حول بعض الموضوعات ويتحمل المرشد أمانة إبلاغ اللاعب بنتائج ما طبق عليه من اختبارات وذلك في حدود عدم الأضرار بصحته النفسية أو تقديره لذاته .

٧- العلاقات المهنية

يعمل المرشد النفسي الرياضي داخل فريق عمل يشمل المدرب ومساعد المدرب ومدرب اللياقة البدنية والطبيب ومسئول التغذية وأخصائي العلاج الطبيعي وغيرهم من المشاركين في أبعاد التدريب الرياضي الحديث والذي يحاول الاستفادة من جميع الخبرات المتواجدة في تطوير مستوى الأداء .

ويجتمع هذا الفريق من العاملين تحت شعار إن الفوز هو بؤرة التركيز ويشترك اللاعب أيضا في هذا الهدف والمشكلة إن كلا منهم يحاول إيجاد قيمة لنفسه في هذا التنظيم والواجب أن يحاول تدعيم العلاقات بين أعضاء فريق العمل خاصة وان ذلك يؤثر بصورة مباشرة علي مدي التوافق المطلوب لإنجاز الأعمال وتطوير مستوى الأداء وهو يعلم الدور الملقى علي عاتقه في تغليب مصلحة اللاعب في هذا المجال .

٨- استخدام طرق القياس

عند استخدام طرق القياس النفسي يجب علي المرشد النفسي الرياضي الالتزام بالمعايير الموضوعية لتطبيق هذه القياسات وان اللاعب له الحق في معرفة الهدف من الاختبار وما هي أسباب التطبيق والنتائج النابعة من المعلومات الأساسية للاختبار وكيفية استخدام هذه المعلومات ومن حق اللاعب أيضا معرفة إلي من سوف تقدم النتائج وما هو محتوى هذه النتائج

٩- مواصلة إجراء البحوث

من الأهمية بمكان للمرشد النفسي الرياضي متابعة النشاط البحثي فهو السبيل إلي التقدم والتطور ولكن يجب إن يبني قرار القيام بالبحوث علي بعض الاعتبارات الهامة حول كيف يمكن أن يساهم علم النفس الرياضي في خدمة الإنسانية وان يكون إجراء البحوث نابعا من احترام مجتمع البحث والحفاظ علي كرامتهم وصالحهم .

طرق الإرشاد النفسي

يري حامد زهران ١٩٩٨ أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الإرشاد النفسي وهي :

- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| ١- الإرشاد الفردي | ٢- الإرشاد الجماعي |
| ٣- الإرشاد الموجه | ٤- الإرشاد غير الموجه |
| ٥- الإرشاد النفسي الديني | ٦- الإرشاد السلوكي |
| ٧- الإرشاد خلال العملية التربوية | ٨- الإرشاد بالقراءة |
| ٩- الإرشاد بالواقع | ١٠- الإرشاد باللعب |
| ١١- الإرشاد لوقت الفراغ | ١٢- الإرشاد المختصر |
| ١٣- الإرشاد العرضي | ١٤- الإرشاد الذاتي |
| ١٥- الإرشاد الخياري | |

وسنتناول في الجزء التالي شرح موجز لكل من هذه الطرق

١- الإرشاد الفردي Individual counseling

وهو الذي يتم لفرد واحد فقط وجها لوجه وهو عبارة عن علاقة مخططة بين الأخصائي النفسي والفرد ويتوقف نجاحه علي نوع العلاقة الإرشادية التي تنشأ بينهما ، وفي هذا النوع من الإرشاد يتم تبادل المعلومات ، ويقوم الأخصائي بإثارة دافعية الفرد ووضع خطط العمل المناسبة وتفسير المشكلات التي يعاني منها الفرد ، ويستخدم الإرشاد الفردي في الحالات التي تتميز بالطابع الفردي والتي لا يمكن بحثها في شكل جماعي .

٢- الإرشاد الجماعي Group counseling

إن الفرد كائن اجتماعي بطبعه ، فهو لا يعيش بمعزل عن الجماعة بل يشترك مع الجماعة في كثير من الخصائص والأنماط السلوكية فالفرد له أنماط معينة من السلوك تميزه عن غيره من الأفراد في حين انه يتشابه مع الأفراد الآخرين في أنماط سلوكية أخرى . وفي هذا النوع من الإرشاد يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة مما يكون عاملا مشتركا بينهم يؤدي إلي تماسكهم ويتم تقسيمهم إلي جماعات صغيرة العدد ، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة لذلك يجب إن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسئوليات كل منهم

ويجب علي الأخصائي النفسي تهيئة المجال للتفاعل الاجتماعي بين أعضاء الجماعة وعليه مراعاة عدم احتكار المناقشة بل يجب عليه تشجيع الأعضاء علي النشاط والمشاركة الإيجابية وان يكون علي علم ودراية بسيكولوجية الجماعة ودينامياتها .

٣- الإرشاد الموجه Directive counseling

وهو عبارة عن الإرشاد الممرکز حول الأخصائي النفسي Counsellor centred أو الممرکز حول الحقيقة Fact centred ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأفراد الذين تنقصهم المعلومات ويطلبونها لاحتياجهم إليها ويقوم الأخصائي النفسي في الإرشاد الموجه بتحمل جانب كبير من المسؤولية الإرشادية علي أساس افتراض أن لديه خبرة واسعة ومعلومات وافية وقدرة علي كشف الصراعات وتفسير السلوك .

ويقوم الأخصائي بدور إيجابي في تلك العملية فهو يقدم للفرد المعلومات التي يحتاج إليها كما انه يستثير حاجاته ودوافعه ويقدم له الحلول والنصائح المباشرة ويضع له الخطط ويناقشه في القرارات الخاصة به وهو يقوم بذلك مستخدما خبراته وعلمه .

٤- الإرشاد غير الموجه Nondirective counseling

ويطلق عليه الإرشاد الممرکز حول العمل أو الإرشاد الممرکز حول الذات ويرجع الفضل لهذه الطريقة في الإرشاد إلي (كارل روجرز) صاحب نظرية الذات حيث يري إن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد علي النمو النفسي السليم وذلك عن طريق مساعدته علي فهم نفسه علي نحو أفضل والعمل علي تغيير مفهومه عن ذاته بحيث يتطابق مع الواقع وكذلك تغيير المفهوم السلبي للفرد نحو ذاته إلي مفهوم إيجابي .

ويتطلب هذا النوع من الإرشاد إن يكون الفرد علي درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلته ويتحمل مسئولية حلها وذلك تحت إشراف الأخصائي غير المباشر حيث يعمل علي تهيئة كل ما يتيح للفرد القيام بدوره الإيجابي النشط في العملية الإرشادية .

فالأخصائي النفسي الذي يوجه كل اهتمامه للفرد ويشجعه ويتقبله كما هو ويفهم وجهات نظره ويقدم له بعض النصائح في مناخ إرشادي صادق تسود فيه العلاقات الودية والتسامح يكون كالمراة التي يستطيع الفرد إن يعكس عليها مشاعره واتجاهاته وانفعالاته وهذا يؤدي بدوره إلي وضوح الرؤية لدي الفرد بالنسبة لشخصيته ويزداد استبصاره لها .

٥- الإرشاد النفسي الديني Religious counseling

يعتبر الدين ركن أساسي في التوجيه والإرشاد فالعملية الإرشادية هدفها الأساسي تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي للفرد والإرشاد النفسي الديني يقوم علي أسس ومفاهيم ومبادئ روحية وأخلاقية كما يهتم بتكوين حالة نفسية متكاملة بحيث يكون الفرد متمشياً مع المعتقدات الدينية الأمر الذي يؤدي إلي توافقه وتمتعته بالصحة النفسية .

ويهدف الإرشاد النفسي الديني إلي تحرير الفرد من الشعور بالإثم والخطيئة التي تهدد أمنه النفسي ومساعدته علي تقبل ذاته وتحقيق وإشباع حاجته إلي الشعور بالأمن والسلام النفسي وهذا النوع من الإرشاد يقوم علي مساعدة الفرد علي فهم نفسه علي نحو أفضل ومعرفة القيم والمبادئ الدينية والأخلاقية

٦- الإرشاد السلوكي Behavioural counseling

إن الإرشاد السلوكي يهدف إلي تغيير وتعديل وضبط سلوك الفرد ويتم هذا النوع من الإرشاد علي أسس ومبادئ نظريات التعلم بوجه عام والتعلم الشرطي بوجه خاص ويطلق عليه أحياناً (إرشاد التعلم) ، ويرى (أيزنك) Eysenck إن الإرشاد السلوكي يتضمن إعادة التعليم والتعلم وأن السلوك المتعلم يمكن تعديله فالفرد يوجد لديه العديد من الدوافع منها ما هو أولي ومنها ما هو ثانوي يكتسب عن طريق التعلم . وقد يكون تعلم الفرد لتلك الدوافع غير سليم ويرتبط بأساليب غير توافقية في إشباعها وفي هذه الحالة يحتاج إلي تعلم جديد يكون أكثر توافقا

٧- الإرشاد خلال العملية التربوية Educational counseling

ويقصد به تقديم الخدمات الإرشادية من خلال العملية التربوية ككل في إطار برنامج محدد بحيث تتفق أهداف العملية الإرشادية مع أهداف العملية التربوية ككل ومما هو معروف فان العملية التربوية تهدف إلى نمو الفرد في كافة الجوانب وأعداده ليكون مواطناً صالحاً قادراً علي تحمل أعباء مسئولياته ومواجهة مشكلاته وحلها وتزويده بالمهارات الاجتماعية المختلفة . وفي المجال التربوي نجد أن هناك حاجة ملحة إلى البرامج الإرشادية فعلي سبيل المثال قد نجد إن ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ليست علي المستوى المطلوب ولم تحقق الأهداف المنشودة ففي هذه الحالة نحتاج إلي برامج التوجيه والإرشاد النفسي لزيادة مشاركة التلاميذ الايجابية في الأنشطة الرياضية المدرسية سواء في دروس التربية الرياضية أو الأنشطة الداخلية والخارجية ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إثارة دافعية التلاميذ وتشجيعهم علي الممارسة الرياضية وذلك باستخدام أسلوب التعزيز.

كذلك يستخدم الإرشاد النفسي في المجال التربوي للتعرف علي الفروق الفردية بين التلاميذ ومساعدتهم علي النمو التربوي في ضوء قدراتهم وأيضاً توجيههم إلي أفضل الطرق التي تحقق لهم أقصى درجات النجاح.

٨- الإرشاد بالقراءة Biblio counseling

وهو عبارة عن قيام الفرد بقراءة المواد المكتوبة مثل الكتب والمجلات والنشرات وغيرها من المواد التي تقرأ، ثم يتفاعل مع محتويات المادة التي يقرأها ويستفيد منها في العملية الإرشادية.

إن هذه العملية تساعد الفرد علي اكتساب العديد من المعلومات التي ترتبط بمشكلاته وتكسبه القدرة علي التفكير بشكل إيجابي بناء وتزيد من كفاءته في التعرف علي اتجاهاته وسلوكياته وتحديدها بكل دقة وتبني له الفرصة لوضع حلول بديلة وتشجعه أيضاً علي التوافق مع مشكلته .

٩- الإرشاد بالواقع Reality counseling

وفي هذا النوع من الإرشاد يقوم الفرد بتحمل المسئولية لتغيير سلوكه الخاطئ ليحل بدلا منه السلوك الصحيح والذي يحقق له الإشباع في ضوء الواقع ، ويشير (ويليام جلاسر) Glasser ١٩٦٥ إلي أن الفرد يستطيع تحسين واقعه وذلك عن طريق ضبط تصرفاته ضبطاً داخليا فعلا يكون مسئولاً عنه .

١٠- الإرشاد باللعب Play counseling

ويستخدم هذا النوع من الإرشاد مع الأطفال نظراً لأنه يفيد في تعلم الطفل وتشخيص مشكلاته وفي علاج اضطرابه السلوكي أي انه يستخدم لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل

، فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله كذلك فإن اللعب نشاط ضروري وهام لكل المراحل السنية فهو حاجة نفسه اجتماعية لا بد من إشباعها ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي ويتميز ببساطته ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة وتظهر الألعاب الجماعية وتتضح الميول والاهتمامات وفي مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة والميل للعب الاجتماعي والاشتراك في المباريات كذلك نجد في المراهقة المتأخرة ظهور التمسك بقواعد اللعبة وقانونها .

ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة مثل الحاجة إلى الحركة والنشاط والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة..... كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الانفعالات لدى الطفل أي إن اللعب يعتبر نشاط هادف يساعد علي التنفيس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذي يتعرض له الطفل .

١١- الإرشاد لوقت الفراغ Leisure- Time counseling

أن من أكثر المشكلات التي تواجهنا في العصر الحالي هي كيفية التخطيط لشغل وقت الفراغ بأنشطة هادفة بناءة ، ولقد ازداد وقت الفراغ نتيجة التقدم التكنولوجي والعلمي الأمر الذي يستلزم التخطيط بكل دقة وعناية لكيفية استغلاله علي نحو سليم ومرضي .
والإرشاد لوقت الفراغ يعني استخدام ذلك الوقت في عملية الإرشاد وذلك باستغلاله في نشاط إيجابي بناء ، فإذا ما أحسن تنظيم هذا الوقت وتم شغله بالأنشطة التي يميل إليها الفرد فإن ذلك سيؤدي بطبيعة الحال إلى راحة الفرد وسعادته ويحقق له التوافق والتوازن المطلوب ويزيد من إنتاجيته وكفاءته في العمل .

ويقوم الأخصائي النفسي بدور هام في ترشيد وقت الفراغ أي استغلال وقت الفراغ في عملية الإرشاد فهو يشترك في النشاط بهدف العمل علي تكامل نشاط وقت الفراغ مع أنشطة الحياة بصفة عامة كما يجب إن يهتم بتوجيه النشاط بحيث يكون بناء يحقق الأهداف المحددة للعملية الإرشادية .

١٢- الإرشاد المختصر Brief counseling

ويطلق عليه أحيانا (الإرشاد المصغر) Micro counseling أو (الإرشاد قصير الأمد) Short- term counseling وهذا النوع من الإرشاد يكون مكثف ومحدود الوقت ويركز علي المهارات المطلوب إتقانها ويتناول واحدة في كل مرة وذلك من اجل مساعدة الفرد علي تعديل وتغيير وضبط سلوكه لكي يصبح سلوكه فعالا .

١٣- الإرشاد العرضي Incidental counseling

وهو عبارة عن الإرشاد الذي يتم صدفة وبشكل عابر وسريع كما انه غير مخطط ويتم بطريقة سطحية ويهدف إلى مساعدة الفرد علي الشعور بالراحة والطمأنينة ، كما انه يحاول التعمق في فهم ديناميات الشخصية والصراعات التي تعاني منها .
ويستخدم هذا النوع من الإرشاد في اضطراب الشخصية العابرة والمواقف الطارئة وفي حالة عدم توافر الإمكانيات اللازمة للعملية الإرشادية ويستخدم أيضا عندما يكون وقت الأخصائي محدودا .

١٤- الإرشاد الذاتي Self – counseling

وهو عبارة عن قيام الفرد بإرشاد ذاته أي انه عبارة عن عملية توجيه ذاتي للسلوك يقوم به الفرد بنفسه بشكل إيجابي وفعال دون الحاجة إلى اللجوء المباشر أو المستمر إلى الأخصائي ،وليس معني ذلك إن الأخصائي ليس له دور في ذلك النوع من الإرشاد بل يلجأ إليه الفرد عند الضرورة وفي الحالات التي تستدعي ذلك .

١٥- الإرشاد الخياري Eclectic – counseling

وهو طريقة يقوم فيها الأخصائي باختيار بعض طرق الإرشاد مع التوفيق بينها مع مراعاة عدم الانحياز لطريقة معينة بل يجب عليه أن يختار من بينها ما يناسب الحالة والمشكلة وظروف عملية الإرشاد كذلك يستطيع الأخصائي الجمع بين عدة طرق فيقوم باختيار أفضل شيء في كل طريقة ، ويوفق بينها ويدمجها معا بحيث يمكن تحقيق أكبر قدر من الاستفادة .

برنامج التوجيه والإرشاد النفسي

إن برنامج التوجيه والإرشاد النفسي لا غني عنها في جميع المجالات، ولكل الفئات ولكي تحقق تلك البرامج الهدف منها فلا بد أن يتم تصميمها في ضوء العديد من الأسس.
ويري « حامد زهران » « ١٩٩٨ » « إن هذه الأسس تتمثل في « الأسس العامة » وهي تشمل : ثبات السلوك الإنساني نسبيا مع إمكان التنبؤ به ومرونة السلوك الإنساني ، والسلوك الإنساني فردي – جماعي ، واستعداد الفرد للتوجيه والإرشاد وحق الفرد في التوجيه والإرشاد وحقه في تقرير مصيره ومبدأ تقبل المبحوث ومبدأ استمرار عملية الإرشاد وان الدين ركن أساسي .
كذلك توجد « الأسس الفلسفية » والتي تشمل : مراعاة طبيعة الإنسان ، وأخلاقيات الإرشاد النفسي ، وهناك أيضا « الأسس النفسية والتربوية » والتي تشمل : مراعاة الفروق الفردية ، والفروق بين الجنسين ، وتحقيق مطالب النمو كما توجد « الأسس الاجتماعية » والتي تشمل : الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة والاستفادة من كل مصادر المجتمع ، كذلك توجد « الأسس العصبية والفسولوجية » والتي تتعلق بالنفس والجسم والجهاز العصبي للفرد .
وعلي الرغم من ضرورة مراعاة الأسس السابقة عند وضع برنامج التوجيه والإرشاد إلا انه يجب

بالإضافة إلي ذلك ضرورة العمل علي توفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج وإتباع الأسلوب السليم في تخطيطه وتنظيمه وتمويله وتنفيذه وتقييمه ، كذلك يجب تحديد مسؤوليات كل من لهم صلة بالعملية الإرشادية سواء كانوا الأخصائيين المسؤولين عن تلك العملية أو الأفراد المستفيدين منها .

خطوات إعداد برنامج التوجيه والإرشاد

توجد العديد من الخطوات التي يجب علي القائمين بالعملية الإرشادية إتباعها عند إعداد برنامج التوجيه والإرشاد ويمكن تحديد تلك الخطوات في النقاط التالية:

- ١- تحديد الأهداف
- ٢- تخطيط البرنامج
- ٣- تحديد الإمكانيات
- ٤- تحديد الميزانية
- ٥- تحديد الخدمات
- ٦- تنفيذ البرنامج
- ٧- تقييم البرنامج

أولاً: تحديد الأهداف

إن الهدف الأساسي لعملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي هو مساعدة الرياضي علي مواجهة مشكلاته ومساعدته علي حلها وفهم ذاته علي نحو جيد كذلك تحقيق التوافق النفسي وتحسين السلوك والتمتع بالصحة النفسية ويجب إن يكون كل من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب واللاعب علي علم تام بطبيعة الهدف وكيفية تحقيقه ودور كل منهم في تلك العملية الإرشادية .

ويجب إن يتم تحديد أهداف البرنامج الإرشادي بما يتفق مع الفلسفة العامة والظروف الخاصة بالمؤسسة الرياضية أو المكان الذي ينفذ فيه فعلي سبيل المثال إذا كان البرنامج خاص بطلاب الجامعات فيجب إن يراعي في تخطيطه إن يتمشى مع الأهداف التربوية بالجامعة وأن يؤدي إلي إشباع حاجات الطلاب النفسية والاجتماعية والرياضية والترويحية والثقافية فالشباب الجامعي وخاصة الملتحقين بها حديثا يحتاجون إلي خدمات التوجيه والإرشاد فهم في مرحلة انتقال حرجة ونقطة تحول هامة في حياتهم وهي المرحلة التي تحدد مصيرهم المهني مستقبلا كذلك فإن الشباب في هذه المرحلة يتطلعون إلي إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والصحية والبدنية ولذلك فهم في حاجة شديدة إلي برامج التوجيه والإرشاد حتى يتمكنوا من إشباع تلك الحاجات في ضوء المعايير التي يرتضيها المجتمع .

ثانيا : تخطيط البرنامج

لنجاح البرنامج الإرشادي يجب الاهتمام بتخطيطه , فالتخطيط الجيد المبني علي أسس علمية سليمة يؤدي إلي نتائج إيجابية وملموسة , وعلي قدر النجاح في تخطيط البرنامج علي قدر ما نصل إليه من تحقيق للأهداف . وعند التخطيط للبرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يجب مراعاة أن تكون الأهداف متمشية مع الأهداف التربوية بالجامعة , وان تتم عملية التخطيط بشكل تعاوني بحيث يتم التعاون مع مختلف المؤسسات التربوية والرياضية التي تتعامل مع الشباب مثل مكاتب رعاية الشباب بالجامعة , والأندية الرياضية , ومراكز الشباب . كذلك يجب أن يكون التخطيط واقعيًا وفي حدود الإمكانيات المتاحة , ويقوم علي الأسس النفسية والتربوية , ويتم في ضوء احتياجات الطلاب المستفيدين من البرنامج , كما يجب أن يراعي في التخطيط أن يكون للطلاب دورًا إيجابيًا في عملية تخطيط وتقييم البرنامج .

ثالثا : تحديد الإمكانيات :

يجب أن يراعي عند تخطيط البرنامج تحديد الإمكانيات المادية المطلوبة والعمل علي توفير الإمكانيات الناقصة حتى يحقق البرنامج الأهداف المحددة له . ولا يقتصر الأمر علي الإمكانيات المادية فقط , بل يجب تحديد الإمكانيات البشرية , والتي تتمثل في المسؤولين عن العملية الإرشادية , وتحديد مسؤوليات كل منهم حتى يمكن تنفيذ البرنامج علي نحو مرض . ومن الإمكانيات المادية التي يحتاجها البرنامج السجلات , والاختبارات والمقاييس , واستمارات التقييم , أما الإمكانيات البشرية فتتمثل في الاخصائيين العاملين بمكتب رعاية الشباب , وأعضاء هيئة التدريس بالكلية .

رابعا : تحديد الميزانية :

إن البرنامج الإرشادي يتطلب القيام بدراسات مسحية ودراسات للتقييم والمتابعة , لذلك فهو يتطلب توافر إمكانيات معينة من أجهزة وأدوات مختلفة كالسجلات والاختبارات والمقاييس وغيرها , وتوفير تلك الإمكانيات يتطلب تحديد الميزانية اللازمة لإعداد وتجهيز تلك الإمكانيات , لذلك يجب تحديد مصادر تمويل البرنامج وعما إذا كان التمويل سيتم من ميزانية الجامعة فقط , أم أن هناك مصادر أخرى خارجية « مثل أولياء الأمور , ورجال الأعمال » . كذلك يمكن للمسؤولين توفير مصادر أخرى لتمويل البرنامج مثل إقامة عروض فنية أو إقامة مباريات , أو معارض ويخصص الدخل لتوفير احتياجات البرنامج الإرشادي , بالإضافة إلي ما توفره الجامعة من ميزانية للصراف علي البرنامج ويجب مراعاة نقطة هامة عند تحديد ميزانية البرنامج وهي عدم المغالاة فيها حتى لا تقف حائلا دون تنفيذ البرنامج .

خامساً: تحديد الخدمات :

إن البرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يتضمن العديد من الخدمات , فهو يقدم للطلاب الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والصحية والرياضية وغيرها مما يحتاجه هؤلاء الطلاب في ضوء حالتهم , ويجب مراعاة أن تكون تلك الخدمات مستمرة ومتكاملة مع بعضها حتى تحقق الأهداف المنشودة .

سادساً: تنفيذ البرنامج :

بعد الانتهاء من تخطيط البرنامج وتحديد إمكاناته وميزانيته والخدمات التي يتضمنها يبدأ تنفيذ البرنامج , ويراعي في تلك الخطوة أن يتم تحديد موعد بدء التنفيذ بكل دقة حيث يتوقف عليه النجاح في الخطوات التالية , كذلك يجب الاهتمام بالتنسيق بين خطوات التنفيذ حتى لا يحدث تعارض بينها مما يؤدي إلي إعاقة العملية الإرشادية . وعلي ذلك فالبرنامج الإرشادي لطلاب كليات التربية الرياضية يتطلب التعاون التام بين جميع العاملين بالجهاز الإداري بالكلية حيث يشترك أعضاء هيئة التدريس , والأخصائيين العاملين بمكاتب رعاية الشباب في عملية الإرشاد . فالعملية الإرشادية ليست عملية فردية يقوم بها الأخصائي الاجتماعي فقط , بل هي عملية تعاونية تتطلب تكاتف جهود جميع العاملين المتعاملين مع هؤلاء الطلاب من أجل العمل علي تحقيقها لأهدافها . كذلك يجب الاهتمام بمتابعة تنفيذ البرنامج للتأكد من تغطيته لجميع الخدمات النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية والإرشادية للطلاب .

سابعاً: تقييم البرنامج :

انه من المسلم به أن التقييم عملية ضرورية للتعرف علي مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه , وتحديد فعالية الطرق والأساليب المستخدمة . ولكي نتمكن من الحكم علي مدى ما حققه البرنامج من أهداف فلا بد من إجراء عملية تقييم للبرنامج من خلال أساليب موضوعية مقننة وفي ضوء معايير محددة , لذلك يجب وضع خطة منظمة للتقييم تعتمد علي الأسلوب العلمي حتى يمكن من خلالها التعرف علي نقاط الضعف في الخدمات التي يتضمنها البرنامج وأساليبه وطرقه . وبذلك يمكن تقويم البرنامج في ضوء نتائج التقييم , وذلك عن طريق تحديد عناصر البرنامج التي تحتاج إلي تدعيم أو تعديل أو تغيير مما يساهم في تحقيق أقصى استفادة من البرنامج ويجب أن تكون عملية التقييم مستمرة وتتم في كل خطوة من خطوات البرنامج , فالعملية الإرشادية ديناميكية وتحتاج إلي تطوير مستمر في الوسائل والإجراءات . كذلك يجب تحديد المسئولين عن عملية تقييم البرنامج الإرشادي للطلاب سواء من داخل الكلية أو خارجها مع مراعاة عدم إغفال رأي الطلاب بالنسبة لمدي استفادتهم من البرنامج .

الفصل الثاني القيادة في المجال الرياضي

ماهية القيادة الرياضية:

تعد القيادة المدخل الحقيقي نحو التقدم والرفي ، ومجتمعنا اليوم يعني عناية فائقة بكل شئون الإنسان في شتى المجالات ، وتعد القيادة في المجال الرياضي احد أهم هذه المجالات التي يمكن إن تسهم في بناء أو استثمار الطاقات البشرية عن طريق تنميتها .

والقيادة في المجال الرياضي قد تطلق علي المدرب الذي يقوم بتدريب مجموعة من اللاعبين ، وتطلق علي معلم التربية الرياضية الذي يقود مجموعة من التلاميذ ويهدف إلي تعديل سلوكهم والارتقاء بمستواهم في مهارة من المهارات وإكسابهم بعض المهارات الرياضية والتربوية المختلفة ، كذلك رئيس النادي والفريق يعد قائدا فهو حلقة الوصل بين المدرب واللاعبين ويحاول أن يقرب وجهات نظر اللاعبين لتتفق مع المدرب .

وتعد القيادة في المجال الرياضي والتربية الرياضية بمثابة الرأس في الجسد تحدد الأهداف وتتوافر عندها المعلومات وتدرس وتفكر معتمده علي الكفاءات التربوية المتخصصة وتصدر التوجيهات وتتبع التنفيذ من خلال برامج القياس والتقويم .

وتعد أيضا القيادة في المجال الرياضي عملية تربوية متخصصة تهدف إلي تمكين الممارسين في الجماعات ليتعاونوا علي تحقيق أهداف مشتركة تتفق مع اتجاهات المجتمع وتعمل علي النهوض به .

تعريف القيادة الرياضية :

يمكن تعريف القيادة الرياضية بأنها :

- القدرة علي التأثير في اللاعبين بواسطة الاتصال تحقيقا لهدف ما .
- القدرة علي التأثير علي اللاعبين وتوجيه سلوكهم لتحقيق أهداف مشتركة .
- ظاهرة تفاعلية تنبثق وتظهر حينما تتشكل أو يتكون الفريق الرياضي .
- هي العملية التي من خلالها يؤثر القائد في سلوك أعضاء الفريق الرياضي للوصول إلي هدف معين
- هي العملية التي يتم من خلالها التأثير علي سلوك اللاعبين من خلال القائد الرياضي ، وذلك من اجل دفعهم للتدريب والمنافسة الرياضية برغبة واضحة سعيا وراء تحقيق أهداف محددة .

عناصر القيادة في المجال الرياضي:

المواقف	الهدف
القائد الرياضي	اللاعبين

أهمية القيادة في المجال الرياضي :

ترجع أهمية القيادة الرياضية في كونها تسهم في تنمية أعضاء الفريق الرياضي لتصل بهم إلى درجة عالية من الكفاءة وتسمح بتحقيق مزيد من التقدم والرفي كما أنها تعمل علي تماسك الفريق الرياضي وجعل مناخ التدريب والمنافسة الرياضية فيها صحيحا وتنمو فيه العلاقات الإنسانية التي من شأنها العمل علي تنمية الشعور بالاهتمام وميل اللاعب لأداء مهامه وواجباته بنشاط وفض المنازعات التي تنشأ بينهم

وتتعدد إبعاد القيادة الرياضية وفقا لشخصية القائد ومتطلبات التدريب والمنافسة الرياضية التي يؤديها اللاعبون وشخصية هؤلاء اللاعبين واتجاهاتهم وحاجاتهم وتوقعاتهم ، كما تتأثر هذه الإبعاد بالموقف الذي يوجد فيه كل من القائد الرياضي واللاعبين وأخيرا تتأثر هذه الإبعاد بالظروف البيئية العامة .

ولكن ذلك لا يقلل من أهمية القيادة الرياضية وأثرها علي السلوك التنظيمي ، فالقيادة تتكون من كل القوي الداخلية التي تتأثر بالإنسان وحاجاته بالإضافة إلي القوي الخارجية التي تتأثر بالقيادة بطريقة مباشرة حيث يتحكم في أساليب تقدير اللاعب وترقيته ومسئوليته وغيرها من العوامل مثل المرتبات - أحوال التدريب والمنافسة الرياضية - سياسة الهيئة الرياضية - علاقات اللاعبين ببعضهم

وتكمن أهمية القيادة في المجال الرياضي في النقاط التالية :

- مواكبة المتغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة الهيئة الرياضية
- تسهيل للهيئة الرياضية تحقيق الأهداف المرسومة
- تدعيم القوي الإيجابية في الهيئة الرياضية وتقليص الجوانب السلبية
- أنها حلقة الوصل بين اللاعبين وبين خطط الهيئة الرياضية المستقبلية
- هي البوتقة التي تنصهر داخلها كافة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات
- السيطرة علي مشكلات التدريب والمنافسة الرياضية وحلها وحسم الخلافات والترجيح بين الآراء
- تنمية وتدريب ورعاية اللاعبين أهم مورد للهيئة الرياضية كما إن اللاعب يتخذ من القائد الرياضي قدوة له
- إثارة الكامن وتحريك الكامن في النفوس لاستمرار الجهد في التدريب والمنافسة الرياضية

أساليب القيادة في المجال الرياضي :

يعرف الأسلوب القيادي بأنه أنماط السلوك التي يتبناها قائد الجماعة أو توجه القائد نحو الجماعة .

ويؤثر أسلوب القيادة الذي يتبعه القائد الرياضي في توجيه اللاعبين علي فعاليته كقائد فالأسلوب الصحيح للقائد الرياضي المقترن بالدوافع الخارجية المناسبة يقود إلي تحقيق كل من أهداف الهيئة الرياضية واللاعب في نفس الوقت في حين أن أسلوب القيادة إذا ما كان غير مناسب فانه قد لا يؤدي إلي تحقيق أهداف الهيئة الرياضية أو شعور اللاعبين بالتوتر والقلق والعدوان وعدم الاستقرار نتيجة عدم قدرتهم علي تحقيق الرضا الذي يتوقون إليه نتيجة اشتراكهم في الهيئة الرياضية .

لذا ظهرت أساليب متعددة للقيادة الرياضية تحدد تبعا لفلسفة القائد الرياضي وشخصيته وخبرته ونوع التابعين واهم هذه الأساليب ما يلي :

١- أسلوب القيادة الديمقراطية

ينشد أسلوب القيادة الديمقراطية إلي الحصول علي تعاون اللاعبين في تحقيق أهداف الهيئة الرياضية وتحقيق رضاهم في نفس الوقت وتعتمد هذه الفلسفة علي أن مشاركة اللاعبين في صنع القرار يعني إشباع حاجاتهم المعنوية إلي التقدير وتحقيق الذات من ناحية كما أن شعورهم بأنهم اشتركوا في هذا القرار يجعلهم مسئولين أدبيا عن نجاحه وبذل الجهد اللازم لذلك .

ورغم أن الديمقراطية في صنع القرار تؤدي إلي إشاعة جو المحبة والتعاون في الفريق الرياضي وتحقيق أكبر قدر من الرضا للاعبين وتقلل من الاعتماد علي القائد الرياضي في تصريف الأمور داخل الهيئة الرياضية مما يزيد الشعور بالمسئولية لدي اللاعبين إلا أن البعض يري أن المبالغة فيها وعدم القدرة علي توجيهها التوجيه السليم قد يؤدي إلي ظهور القرارات الضعيفة التي تحاول أن ترضي كل لاعب في الفريق دون سبب موضوعي .

ويميل القائد الرياضي في هذا النوع من القيادة إلي تفويض بعض سلطاته للاعبيه وتميز القيادة الديمقراطية بأنها تعتمد علي الاهتمام بالعلاقات الإنسانية بين اللاعبين ومشاركتهم جميعا في اتخاذ القرار .

٢- أسلوب القيادة الدكتاتورية :

ويطلق عليه أيضا الأسلوب الأوتوقراطي أو التسلطي أو الاستبدادي وفيها تتركز كل السلطات والصلاحيات بيد القائد الرياضي ويتخذ كافة القرارات بنفسه ويمارس مبدأ التخويف ويتحكم بشكل كامل باللاعبين الذي يديرهم فهو يتولى القيام بكل كبيرة وصغيرة فلا يشرك معه احد في مباشرة وظيفته .

وينفرد القائد الرياضي في هذا الأسلوب بوظيفة اتخاذ القرارات ووضع السياسات

والخطط دون مشاركة من اللاعبين أو حتى استشارتهم في ذلك .
يعني هذا الأسلوب أن كل السلطة وصنع القرارات مركزة في القائد الرياضي الاستبدادي حيث يوضح أن القائد الرياضي حر ، فهو يخطط للتدريب والمنافسة الرياضية وينظمها ويصنع القرارات ويفسرها للاعبين دون أخذ رأيهم في شيء ، كما انه قد يحور التدريب والمنافسة الرياضية وفقا لرغباته وتأخذ قراراته الشكل الهابط .

٣- الأسلوب الفوضوي أو سياسة عدم التدخل :

وهو حرة ويسمي بأسلوب الحر أو أسلوب منتصف الطريق وفيه يقوم القائد بتفويض كل سلطاته إلي اللاعبين ولا يصدر قرارا مستقلا إلا بناء علي رأيهم أي يترك دفة الأمور في أيدي اللاعبين الذي قد تتعارض تصرفاتهم ببعضها .
ويتميز هذا الأسلوب من القيادة بأنه اقل أساليب القيادة من حيث ناتج التدريب الرياضي ولا يبعث علي احترام اللاعبين لشخصية القائد الرياضي .
يعني هذا أسلوب إطلاق العنان للاعبين حيث يقتصر دور القائد الرياضي علي تحديد الهدف ويترك للاعبين حق إصدار القرارات وتحديد المهام والواجبات التي تكفل تحقيق هذا الهدف معتمدين علي أنفسهم في كل الأمور .

مهام القائد الرياضي :

- فيما يلي أهم المهام التي يقوم بها القائد الرياضي وهي :
- ١- مستشار فني
 - ٢- فداء للاعبين
 - ٣- صانع قرارات
 - ٤- مساند للاعبين
 - ٥- مدرب رياضي
 - ٦- منصت للاعبين
 - ٧- ناقل للمعلومات
 - ٨- مقيم لسلوكيات وأداء اللاعبين

السمات الإدارية والخلقية للقيادة الرياضيين :

١- الصحة والهيئة

يجب الاهتمام بهذه السمة وذلك عند اختيار القائد فإذا كانت المقولة الشهيرة تقول العقل السليم في الجسم السليم فان القائد الرياضي لا يمكن أن يؤدي مهامه علي الوجه المطلوب منه وهو يعاني مرضا عضويا لان ذلك بالقطع سوف يؤثر سلبيا علي مدي تفكيره .

٢- المعرفة

علي القائد دائما أن يحافظ علي معرفة التطور الحالي لعلوم التربية البدنية والرياضة

التي يمارسها في عمله وان يكون علي صلة بكل تطور يحدث ، ويجب أن يكون القائد الرياضي ملما بالمعرفة الكافية في مجال التدريب والمنافسة الرياضية حتى يسهل عليه التعامل مع المواقف المختلفة وتقديم الحلول لأية مشكلة تواجه الفريق الرياضي الذي يقوم بتدريبه .

٣- الحكمة

هي القدرة علي وزن الأمور بطريقة منطقية والوصول إلي الحلول السليمة لاتخاذ قرارات صائبة ، وان توقع المواقف وتجنب القرارات المتسرفة وتطبيق الأسلوب العقلاني سوف يؤدي في النهاية إلي النجاح في معظم المواقف التي يواجهها القائد .

٤- المبادأة

هي القدرة علي التصرف بعيدا عن الأوامر والتعليمات والقادة الذين يواجهون مواقف غير متوقعة ويتعاملون معها بكفاءة وعلي الفور يكتسبون احتراما خاصا لدي لاعبيهم ومن أهم طرق تنمية المبادأة في القادة الرياضيين هي تكليفهم بمهام تتناسب مع درجة تأهيلهم وخبراتهم حيث إن هذه الطريقة تجعلهم يتخلصون من التفاصيل ويكونوا قادرين علي تنفيذ المهام .

٥- الشجاعة

هي حالة عقلية تساعد الإنسان علي مواجهة الخطر والأزمات بهدوء وتساعد علي السيطرة علي الخوف وتجعله يتقبل المسؤولية ويتصرف بالطريقة المناسبة في حالات التهديد كما تعني الشجاعة أيضا الوقوف مع الحق حتى لو أدت بصاحبها إن يواجه إجماعا رافضا لهذا الحق .

٦- الحماس

هو إظهار الإخلاص والحمية في أداء المهام وهذا يستدعي إن يكون القائد متفائلا ومرحا ولذلك فعلي القائد إن يتقبل المهام والتحديات بروح طيبة ويقرر إن ينفذها علي أكمل وجه ممكن وهذا الأسلوب الذي يمكن تطويره يساعد في صنع وحدة ممتازة وذات كفاءة عالية .

٧- الثقة بالنفس

تعد عملية الثقة بالنفس ركنا أساسيا في شخصية القائد الرياضي لأنه لا يستخفهم ثناء الناس عليهم ولا يؤثر فيهم اللوم أو العتاب مادام القائد يشعر بأنه قد أدى كل ما عليه . وضعف ثقة القائد في نفسه يكون له تأثير سلبي علي قراراته ولذا فالقائد الرياضي الفعال هو الذي يملك ثقة في نفسه تمكنه من اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب .

نظريات القيادة

لقد وصل الباحثون والكتاب في شئون القيادة إلي وضع نظريتين هامتين وهما :

١- نظرية القيادة الموروثة

في كل مجتمع يوجد بعض العناصر التي تتميز باستعداد فطري لتولي القيادة بينما الكثرة تخضع وتتبع ما يلقي إليها من أوامرو توجيهات .
وترى هذه النظرية إن القادة يولدون ولا يصنعون أي إن القيادة عبارة عن مجموعة من سمات لا يكتسبها الإنسان وإنما يولد وهو مزود بها ومن خلال المجتمع تبرز هذه السمات القيادية فالقيادة لهذا المنظور موهبة مثل أي موهبة يولد بها الإنسان .
وتقضي نظرية القيادة الموروثة بأن سلوك القادة ما هو إلا نتيجة مجموعة من السمات التي توجد في الإنسان منذ ولادته مثل : الأمانة – الولاء – الطموح – العدوان – القدرة علي الابتكار... وغيرها من السمات الموروثة ومن ثم قيل بأنه يوجد إنسان يولد ليكون قائدا .

٢- نظرية القيادة المكتسبة

القيادة سلوك مكتسب وذلك من خلال اتصال الإنسان بالجماعة ، فالجماعة تصنع قائدا بمعنى إن وجود إنسان داخل الجماعة قد تظهر لديه سمات تميزه عن الآخرين مما يؤدي بالجماعة إن تختاره قائدا فالإنسان القائد يولد داخل الجماعة .
والقيادة وفق هذه النظرية تفتح مجالا للتنافس بين أعضاء الجماعة الواحدة حيث يحاول كل إنسان إشباع احتياجات الآخرين داخل جماعته وذلك لكي يستحوذ علي اهتمامهم فالإنسان هنا قائد يسعى إلي خدمة الجماعة ويسعى كل إنسان داخل هذه الجماعة أن يحقق ما يصبو إليه استنادا إلي سلطة القائد .
والجماعة لم تخترا أنسانا معيننا ليكون قائدا لها اعتمادا علي انه أكثرهم ذكاء وأحسنهم موهبة وأجملهم منظرا وأكثرهم ثقافة وإنما الجماعة اختارت أنسانا ليكون قائدا لأنه أكثر العناصر داخل الجماعة قدرة علي تحقيق مطالب ورغبات هذه الجماعة .
ويجب أن تتوافر في القائد سمات معينة أهمها : الذكاء – القدرة علي التصرف – القدرة علي بناء العلاقات الاجتماعية بمعنى أن القيادة ليست لأي إنسان وإنما هي لأشخاص تتوفر فيهم سمات معينة .

ومما سبق القول ، بأن القيادة الناجحة هي التي تجمع بين النظريتين السابقتين ومن ثم فإن القائد الناجح هو الذي يستطيع أن يجمع بين السمات الموروثة وبين المهارات المكتسبة في شئون القيادة

مداخل لدراسة نظريات القيادة في المجال الرياضي

لقد تعددت نظريات القيادة في المجال الرياضي بتعدد البحث في علم نفس القيادة وتباينت من حيث تركيزها علي المداخل المختلفة لمفهوم القيادة وانه يوجد أربعة مداخل رئيسية تعد بمثابة الأسس التي استندت عليها نظريات القيادة وتحدد تلك المداخل فيما يلي :

١- مدخل السمات

في سنة ١٩٢٠ حاول الباحثون المتخصصون إن يحددوا أهم سمات القواد العظماء في مجال الصناعة والاستثمار ولقد أكد الباحثون علي إن سمات مثل الثقة بالنفس – الحزم – الاعتماد علي النفس .. كلها عوامل أساسية في وجود القائد ويركز مدخل السمات علي مجموعة من السمات المميزة للقيادة ومهاراتهم ومن أهم نظرياته :

- نظرية السمات

يتخذ أصحابها الموقف القائل : إن القيادة الناجحة تعتمد علي وجود سمات معينة لدي القائد تميزه عن غيره مثل : الشجاعة – الحماس – الأمانة – الذكاء – الهيمنة – الثقة بالنفس – الحيوية ، والافتراض الرئيسي لدي هؤلاء هو أن القائد يولد ولا يصنع ، فالإنسان إما يملك أولا يملك هذه السمات ، وقد واجهت هذه النظرية اعتراضات تركزت أهمها في عدم وجود سمات مشتركة بين القادة وعدم ثبات النتائج بالنسبة للسمات في الدراسات التي حاولت تحديدها

ولقد اعتاد الناس أن ينظروا إلي الرجل الطويل الضخم نظرة تختلف عن نظرتهم إلي قصير القامة واعتاد الطويل الضخم إن ينظر إلي نفسه نظرة مستوحاه من نظرة الناس إليه وهي نظرة اعتزاز وثقة بالنفس ولقد درج الناس علي التلطف مع الوسيم والتهجم من القبيح بغض النظر عن العوامل الأخرى إذا تساوت .

وتقوم فلسفة هذه النظرية علي أن القائد هو شخص تتوافر فيه سمات خارقة لا تتوفر في غيره .

- نظرية الرجل الكاريزمي - الملهم

يقصد بالكاريزما سمة خارقة تتميز بها شخصية إنسان معين تجعل صاحبها يمتلك قدرات ومواهب تفوق ما يمتلكه البشر العاديين .

وقد استخدم « فيبر » Fiber هذا المصطلح في العلوم الاجتماعية . حيث يؤكد علي إن القيادة الملهمة هي التي تعمل علي تحقيق أهداف الجماعة وتطعيمها الجماعة دون نقاش لثقها في قدراتها وإمكاناتها .

ويؤكد " ديكمجيان " أن القيادة الملهمة هي التي تقوم بأداء أعمال يعجز البشر العاديون

عن أدائها .

ولذا فإنه من الصعب أن نجد تفسيراً علمياً ومنطقياً لهذه الأعمال التي تقوم لها القيادة ومعنى هذا إن تتوقف جميع النظريات المختلفة في التحليل النفسي لفهم سلوك القيادة المهمة وذلك لأنها لن تستطيع أن تفهمها فما تقوم به هذه القيادة .

- نظرية الرجل العظيم

تعتمد هذه النظرية أساساً على وجود أناس يولدون عظماء لذلك فهم الأحق بالقيادة واستندت الأفكار في هذه النظرية إلى الفكر القديم المرتبط بالحضارات السابقة مثل الحضارة الفرعونية – الفينيقية – الإغريقية والتي كانت تميز بين البشر باعتبار أنهم فئات وطبقات ومنهم طبقة القادة والعظماء .

وتفترض هذه النظرية أن التغيرات في الحياة الجماعية والاجتماعية تتحقق عن طريق أفراد ذوي قدرات ومواهب عظيمة وخصائص عبقرية غير عادية تجعل منهم قادة أياً كانت المواقف الاجتماعية التي يواجهونها .

غير أن هذه النظرية تعد من الشروح الناقصة للطبيعة الإنسانية وقد تحمل في طياتها بعض الصدق مما يجعلها مستساغة لغير العقول الناقضة ففي بعض المواقف قد يحدث القائد تغيرات في الجماعة يعجز عن أحداثها في مواقف أخرى فالقائد قد يستطيع أن يحدث تغيراً معيناً حين تكون الجماعة مستعدة لهذا التغير وتتوقف درجة التغير بناءً أو تنظيم الجماعة ككل وعل موقع القائد في هذا البناء .

٢- مدخل المواقف

- النظرية الموقفية

وتقوم هذه النظرية حول حقيقة مؤداها أن القيادة موقف وأن الإنسان الذي يستطيع أن يؤدي أهداف الجماعة في موقف ما هو الإنسان الذي نستحق أن نطلق عليه قيادياً وأنه كلما كان الخط القيادي الذي يتبعه القائد متلائماً مع متطلبات الموقف الذي يواجهه كلما ازدادت فرص نجاحه في القيادة والعكس بالعكس .

وتشير هذه النظرية إلى أنه لا يوجد سلوك واحد : ديكتاتوري – ديمقراطي ... في القيادة يصلح لكل زمان ومكان . كما أنه لا توجد سمات معينة يجب توافرها في كل قائد ليكون ناجحاً بل أن الموقف له أهمية كبيرة في تحديد فعالية القيادة .

وفي ضوء هذه النظرية لا يمكن أن يظهر القائد إلا إذا تهيأت المواقف لاستخدام مهاراته وتحقيق مطامحه أي أن ظهور القائد يتوقف على قوياً اجتماعية خارجية لا يملك سيطرة قليلة عليها .

- النظرية الوظيفية

تري هذه النظرية القيادة وظيفة ويتوقف نجاح الإنسان في هذه الوظيفة على قدرته في

أن يحقق أهداف الجماعة وليس شرطاً أن يكون القائد عضواً في الجماعة وذلك مثلما يحدث في تدريب الفريق الرياضي ويحقق له البطولات وليس شرطاً أن يكون ابناً من أبناء النادي .
والقيادة في ضوء هذه النظرية هي القيام بتلك الأعمال التي تساعد الجماعة علي تحقيق أهدافها وهي الأعمال التي يمكن أن تسمى بالوظائف الجماعية أي أن القيادة تشمل ما يقوم به أعضاء الجماعة من أعمال تسهم في تحديد أهدافها وتحريك الجماعة نحو هذه الأهداف وتحسين نوع التفاعل بين الأعضاء وحفظ تماسك الجماعة وهي تحدد من حيث الوظائف والأشخاص القائمون بها طبقاً للمواقف التي تختلف من جماعة لأخرى .
إذا فالقيادة قد يؤديها عضو واحد أو أعضاء كثيرون من أعضاء الجماعة وهي تتحدد من حيث الوظائف والأشخاص القائمين بها طبقاً للظروف التي تختلف من جماعة لأخرى .

٣- مدخل السلوك

اهتم المتخصصون بدراسة السلوك وذلك لمعرفة القائد وهم بذلك يؤكدون علي مبدأ أن القيادة تصنع ولا تولد أي أنها مكتسبة وليست موهبة حيث يمكن لأي شخص أن يلاحظ القائد الناجح في أي مجال وكيف يتعامل وعن طريق محاكاة هذا السلوك يمكن للإنسان أن يكون قائداً فعالاً في التعليم أو التجارة أو القوات المسلحة .

- نظرية القيادة السلوكية

وتركز علي كيفية سلوك القائد أثناء تعامله مع الآخرين : هل هو إنسان ديمقراطي أم ديكتاتوري ؟ ولا تركز علي سمات القائد كما هو في نظرية السمات وهل القائد في سلوكه يركز علي العمل أم التابعين
ومن أهم خصائص السلوك القيادي سرعة البديهة والقدرة علي حل المشكلات والطموح والصبر والثبات أمام اللحظات الحاسمة والنظام والتنظيم المتوازن بين الضبط والحرية المبدعة والرؤية والتخطيط المستقبلي الواقعي .
وقد لا تكون الشخصية القيادية بالضرورة شخصية ظاهرة ومتمكنة بل قد تبدو شخصية بسيطة وديعة لكن بقدر من الحكمة تقود عالماً كاملاً يعني ربما يفهم آخرون أن الشخصية القيادية هي فقط القوية المتسلطة صاحبة الرأي الصارم والقرار النافذ.

- نظرية القيادة التبادلية

القائد التبادلي يدعم التابعين بشروط أو بقانون الترغيب والترهيب إن يجعل دعمه للتابعين يعطيهم ويأخذ منهم يجب معرفة ماذا يحتاجون فيعطهم .
ولكن يمكن إن يمارس بواسطة الترغيب والترغيب أو الحديد والنار ولكن هل هذه قيادة فعالة ؟

- نظرية القيادة الإلهامية

القيادة تعتمد علي وجود إنسان ملهم بالرغم من السمات الموجودة فيه وهذا الشيء قد

يكون موهبة غير عادية وقد يكون صبر غير عادي جعل هذا الإنسان يلهم التابعين وينظرون إليه بنوع من القدسية .

٤- مدخل التفاعل

يتضح لنا مما سبق أن كلا من نظرية السمات والنظرية الموقفية والنظرية الوظيفية قد اتخذت زاوية محددة ننظر إلي القيادة من خلالها وقد يعد هذا قصورا في كل من هذه النظريات لتكوين مفهوم متكامل لعملية القيادة مما دعي إلي ظهور المدخل التفاعلي والذي يفسر القيادة بأنها مجموعة من التفاعلات بين شخصية القائد وأعضاء الجماعة حول حاجات هؤلاء الأعضاء واتجاهاتهم ومشكلاتهم والجماعة نفسها باعتبارها كأننا اجتماعيا له خصائص والمواقف المختلفة التي تواجهها الجماعة .

- النظرية التفاعلية

يري أصحاب هذه النظرية أن القيادة تنشأ نتيجة التفاعل بين القائد والإتباع من خلال مواقف معينة ولذا فالقائد هو الذي تختاره الجماعة وذلك لأنها تدرك جيدا مدي القدرات والإمكانات التي يتمتع بها هذا القيادي والقائد تبعا لذلك يجب أن يكون عضوا في جماعة يدرك أهدافها ويسعى إلي تحقيقها .

وتقوم النظرية التفاعلية علي أساس التكامل بين كل المتغيرات الرئيسية في القيادة وهي :

- ١- شخصية القائد
- ٢- الإتياع
- ٣- الجماعة نفسها
- ٤- المواقف

إذا فالقيادة تتوقف علي الشخصية والموقف الاجتماعي والتفاعل بينهما

- نظرية العلاقات العامة

القادة الناجحون في مجال القيادة يدركون أنهم ينجزون عملهم ومهامهم من خلال الآخرين ولذا فهم يهتمون بالعلاقات الإنسانية وبمهارات الاتصال الاجتماعي والتي تساعدهم علي قيادة الأصدقاء والتابعين ولذا فهم عندما يواجهون المشكلات يضعون الاعتبارات الإنسانية في مرتبة متقدمة حتى ولو كانت تلك المشكلات مرتبطة بالجوانب الفنية .

وترتبط المهارات الإنسانية بقدرة الإنسان علي التفاعل والتعامل بنجاح مع الآخرين وذلك بغرض التأثير في سلوك الأفراد الذين يتولى قيادتهم وتوجيههم نحو تحقيق الأهداف في إطار من العلاقات الإنسانية التي تبدي علي أساس من الثقة المتبادلة والاحترام المتبادل والعلاقات الطيبة .

سيكولوجية الجماعات الرياضية

مقدمة:

الإنسان كائن اجتماعي بالفطرة يحب العيش في جماعات مع أقرانه من البشر لا يستطيع أن يلبى جميع رغباته واحتياجاته بنفسه فهو في حاجة مثلا إلى الشعور بالأمن والطمأنينة وإثبات ذاته وهذا لا يكون إلا في وسط جماعة يتفاعل أعضاؤها لكي يحقق كل منهم رغباته واحتياجاته. وتمثل الجماعة البوتقة التي يتفاعل بداخلها الإنسان ، وطريقة العمل مع الجماعات بجانب كونها تساعد على تنمية قدرات اجتماعية فهي أيضا أسلوب يساعد الجماعة وأعضاؤها على تحقيق رغباتهم واحتياجاتهم وأهدافهم.

أولا : مفهوم الجماعات الرياضية

لكي يمكن فهم السلوك في الرياضة والنشاط الرياضي ينبغي أن نعرف المزيد من المعلومات عن طبيعة الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي حتى يمكن التعرف على الخصائص الأساسية المميزة للرياضة في بنائها التنظيمي ، وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لتحديد معنى ومفهوم الجماعة group والتي يمكن تطبيقها في مجال تعريف الفريق الرياضي من حيث انه جماعة منظمة ودائمة . ومن بين هذه التعاريف ، التعريف الذي قدمه محمد علاوى (١٩٩٢) حيث يعرف الفريق الرياضي بأنه فردين (لاعبين) أو أكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة ، ولكل فرد (لاعب) في الفريق دور يؤديه ، مع تفاعل هذه الأدوار بعضها مع بعض للسعي لتحقيق هدف مشترك .

فكأن هذا التعريف يشترط لإطلاق مصطلح فريق رياضي على مجموعة من اللاعبين مايلي :

- إن يكون هناك أكثر من فرد واحد وعلى ذلك فان الزوجي في ألعاب تنس الطاولة مثلا يمكن إن نطلق عليهم فريق رياضي .
- إن تكون هناك معايير مشتركة واضحة ومعروفة لجميع اللاعبين بحيث تحكم سلوك الفريق الرياضي وإفراده .
- إن يكون هناك دور محدد ومعروف ومقبول من كل لاعب عليه أن يؤديه .
- ألا يكون هناك تعارض ما بين ادوار كل لاعب في الفريق ، بل يجب أن يكون هناك انسجام وتفاعل بين أدوار الزملاء الآخرين .
- إن يكون هناك هدف واضح أو أهداف محددة يسعى الفريق الرياضي ككل إلى تحقيقها

ثانيا: ماهية الجماعات

هناك اختلاف كبير بين الباحثين على تحديد معنى وماهية الجماعة فهناك من يطلق

مصطلح (الجماعة group) على شخصين أو أكثر على أساس القرب المكاني بين الأفراد ، بينما يرى البعض الآخر تعريف الجماعة يقتضى الانتماء إلى هيئة أو منظمة رسمية معترف بها كالفرد في الأسرة . أو كالموظف في هيئة أو مؤسسة .

كما قد يطلق البعض مصطلح الجماعة على أفراد لا يشترط إن يكونوا متقاربين في المكان ولا يشترط إن يعرف بعضهم بعضا ، أو على مجموعة من الأفراد لمجرد تواجدهم في مكان بسبب عارض كاجتماع المارة في الطريق لمشاهدة حادث معين أو لاجتماع مجموعة من الأفراد لحضور ندوة أو محاضرة مثلا .

وان مثل هذه التعاريف السابقة لا تؤدي الغرض الذي تهدف إليه لان مفهوم الجماعة أدق واشمل من ذلك بكثير .

وقد حاول بعض الباحثين في علم النفس الاجتماعي التوصل إلى تعريفات إجرائية للجماعة ومن أمثلة ذلك التعريف الذي قدمه (هومانز humans) والذي يعرف الجماعة بأنها : عدد من الأشخاص على اتصال واضح بعضهم البعض الأخر على فترة من الزمن وان يشكلوا عددا قليلا نسبيا بصورة تمكن كل شخص من الاتصال وجها لوجه بجميع الأشخاص الآخرين ومن ناحية أخرى أشار (ميرتون merton) إلى ضرورة توافر عدة محكات لإمكانية تعريف الجماعة وهذه المحكات هي : تكرر التفاعل بين الأشخاص ، وان هؤلاء الأشخاص والمتفاعلين معا يعرفون أنفسهم على أنهم أعضاء ويدركون بأنهم أعضاء ينتمون إلى جماعة .

ومما سبق نستنتج إن الجماعة هي فردين أو أكثر يسلكون تبعا لمعايير مشتركة ، ولكل فرد في الجماعة دور يؤديه مع تفاعل هذه الأدوار بعضها مع البعض الأخر والسعي لتحقيق هدف مشترك .

وإن كل من يتعامل مع جماعة سواء كان والدا أو مدريا أو قائدا أو رجل إعلام أو رجل علاقات عامة أو رجل أعمال أو أخصائيا اجتماعيا . الخ يتحتم عليه لكي ينجح في عمله ، وفي أداء مهمته أن يتعرف على ماهية هذه الجماعة وأهميتها وخصائصها وبنائها وتماسكها وأهدافها وديناميتها والتفاعل الاجتماعي داخلها ، وبينها وبين الجماعات الأخرى . ومن منا لا يتعامل مع جماعة؟! ويحاول علم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة ابتداء من شخصين إلى أمة بأسرها ، كما يحاول دراسة الجماعة كتنظيم إجتماعي .

وأن وجود حقائق موضوعية مشتركة كالمكان الجغرافي كما الجوار أو مكان العمل أو الدراسة . أو التماثل في اللون أو السن أو الطبقة الاجتماعية، لا يكفي لكي نطلق على عدد من الناس اسم «جماعة» . " إن وجود «الجماعة السوسولوجي» ، أي وحدتها ، يتوقف على وجود أهداف إنشائية مشتركة يتبعها الأفراد المكونون للجماعة ، كأن يكون لدى الأعضاء قدر كبير من التماثل العقلي كالأفكار وطرق التفكير والاشترك في مجموعة من القيم والمعتقدات والمعايير الاجتماعية وبالاختصار وجود شعور عام بالانتماء إلى الجماعة .

و أن تحديد المكانة الاجتماعية داخل أي جماعة عن طريق انتظام أعضائها في أدوار متدرجة حيث يقوم كل عضو بدور معين للوصول إلى هدف الجماعة. وهذا التدرج

في الوظائف الجماعية ينظم علاقات التفاعل بين الأعضاء فيؤدي إلى تماسك الجماعة. ويوجد هناك اختلافا كبيرا بين الباحثين على تحديد معنى وماهية الجماعة. فهناك من يطلق مصطلح «الجماعة» Group على شخصين أو أكثر على أساس القرب المكاني بين الأفراد، بينما يرى البعض الآخر تعريف الجماعة يقتضى الانتماء إلى هيئة أو منظمة رسمية معترف بها كالفرد في الأسرة، والموظف في هيئة أو مؤسسة. وقد يطلق البعض مصطلح الجماعة على أفراد لا يشترط أن يكونوا متقاربين في المكان، ولا يشترط أن يعرف بعضهم بعضا، أو على مجموعة من الأفراد لمجرد تواجدهم في مكان واحد بسبب عارض كاجتماع المارة في الطريق لمشاهدة حادث معين أو لاجتماع مجموعة من الأفراد لحضور ندوة أو محاضرة مثلا. وهناك اعتقاد سائد أن الجماعة هي وحدة بناء المجتمع بالإضافة إلى أنها تعتبر أصغر وحدة مجتمعية تقوم بمختلف الوظائف والعمليات الاجتماعية التي تسهم في حفظ البناء الكلي للمجتمع. وفي خلال الثلاثين عاما الماضية تقدمت وسائل البحث وظهرت الحركة العلمية الواسعة النطاق في مجال علوم الإنسان والمجتمع، وكان الاهتمام واضحا بدراسة الجماعات الصغيرة. وقد ظهرت مفاهيم عديدة للجماعة.

وأن مفهوم «جماعة» يشير إلى أى عدد من الأشخاص كبيرا أو صغيرا تتكون بينهم علاقات تتكشف من خلال التفكير المشترك»، فالأسرة جماعة، والفريق الرياضي جماعة، والنقابة الرياضية جماعة

ويوجد تعريفا آخر للجماعة بأنها عبارة عن نسق اجتماعي يتكون من مجموعة من الأفراد بينهم تفاعل اجتماعي متبادل وعلاقة صريحة، ويتحدد فيها للأفراد أدوارهم الاجتماعية ومكانتهم الاجتماعية، ولهذه الجماعة مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك أفرادها.

والجماعة على أنها وحدة اجتماعية تتكون من فردين أو أكثر بينهم تفاعل متبادل وعلاقة صريحة ولكل فرد دوره الاجتماعي ومكانته فيها وتميز بوجود مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك الأفراد لتحقيق هدف مشترك بصورة تشبع بعض حاجات كل منهم. والجماعة بأنها «تشير إلى كائنين أو أكثر في تفاعل لتحقيق هدف مشترك وبصورة يكون فيها الأفراد مشبعا لبعض حاجات كل منهم»

ثالثا: ديناميكية الجماعة

إن أى جماعة ينطبق عليها أى تعريف من التعاريف السابق ذكرها هي جماعة ديناميكية لأنها في حركة دائمة وفي تغير مستمر، كما أنها قد تتعرض للمزيد من النمو أو للاضمحلال. وهذا التغير الذي قد يطرأ على الجماعات لا يحدث بصورة أوتوماتيكية ولكن يحدث بجهود الجماعة في سبيل حل مشاكلها وإشباع حاجاتها، فالجماعة الديناميكية تكون في عملية مستمرة في إعادة بنائها وملائمة أعضائها بعضهم لبعض للتخفيف من التوترات وإبعاد الصراعات وحل المشكلات المشتركة بين الأعضاء.

- وانه من بين العوامل التي تحدث الحركة أو تساعد على حدوث الديناميكية سواء بصورة سلبية أو إيجابية ما يلي :
- ١- التغيرات التي تطرأ على العضوية في الجماعة مثل غياب البعض وانضمام البعض الأخر ودخول أعضاء جدد وتغير في القيادة وغير ذلك من العوامل التي يمكن أن تؤثر على بناء الجماعة وتكوينها
 - ٢- مرونة الجماعة أو جمودها من العوامل التي تقرر التغير الذي يطرأ على الجماعة فالجماعة الجامدة تقاوم دائما التغير والتطور والتحديث
 - ٣- مدى تنظيم الجماعة من العوامل التي تؤثر على ديناميكية الجماعة اذ كلما قل تنظيم الجماعة كلما قلت قوة العوامل النفسية والاجتماعية التي تستثير الهمم وتحفز على المشاركة والتعاون ورفع الروح المعنوية في الجماعة
- وفي ضوء ماسبق يمكن النظر إلى (ديناميكية الجماعة Group dynamics) بأنها المجال الذي يبحث في طبيعة الجماعات والعوامل التي تتحكم في تكوينها أو تغير وظائفها والنظم السائدة في الجماعة وعلاقة أفراد الجماعة بعضهم ببعض وعلاقة الجماعة بغيرها من الجماعات وكذلك علاقة الجماعة بالمجتمع .

مفهوم الديناميكية:

تعرف الديناميكية على أنها مجموعة من المثيرات والاستجابات التي تحدث داخل الجماعة في المواقف المختلفة التي تمر بها. فالفرد إذ يصدر سلوكا معيناً داخل جماعته، فإنه يقابل بالعديد من الاستجابات من باقي الأفراد. وبذلك يحصل تفاعل اجتماعي ونفسي أشبه ما يكون بتفاعل كيماوي.

ويرى : «كولي» أن هذه القوى المؤثرة في العلاقات على شكل تفاعلات تؤدي إلى تغير يحدث تأثيراً في اتجاهات الجماعة. ويمتد هذا التغير إلى اتجاهات الأفراد وسماتهم الشخصية واهتماماتهم ومهاراتهم وإلى غير ذلك خلال عمليات التفاعل الاجتماعي.

ولعل «ليفين» نفسه يسير في هذا الاتجاه إذ يرى أن الجماعة كل دينامي وأي تغيير في حالة جزء من هذا الكل يؤدي إلى تغيير حالة الأجزاء الأخرى. وليس جوهر الجماعة في تشابه الأعضاء أو عدم تشابههم بل في اعتماد بعضهم على البعض الآخر، وأن درجة الاعتماد المتبادل بين أعضاء الجماعة يتراوح بين التفكك والوحدة المتماسكة.

ديناميكية الجماعات:

عرف علم النفس الاجتماعي تطورات مهمة مع بداية القرن العشرين خاصة في مراحل الأزمات الاقتصادية والاجتماعية التي عرفها العالم (الحروب الكبرى...) لكن مبحث ديناميكية

الجماعات عرف تطورات كبيرة بفعل النمو والتوسع الذي عرفته الدراسات الأنثروبولوجية خاصة تلك التي رافقت الاستعمار الجديد لكن أهم بحث طور دينامكية الجماعات هو ذلك الذي تعلق بالجماعات الضيقة أو المحدودة كجماعة اليهود أو الجماعات الدينية الأخرى. وجماعة الأقليات عموماً. ويعتبر «كرت ليفين» مؤسس دينامكية الجماعات. بدءاً ببحثه في جماعة اليهود التي كان ينتمي إليها. ويمكن القول أن ضرورة البحث في دينامكية الجماعات المحدودة عمل على تطوير دينامكية الجماعات.

تعريف دينامكية الجماعات:

يمكن اعتبار دينامكية الجماعات علماً قائماً بذاته يختص بدراسة المبادئ والقوى المختلفة المتحركة في الجماعات وكذلك الصيرورة التي تعرفها الجماعة بفضل مختلف التفاعلات. غير أن هذه التفاعلات قد تؤدي إلى تقدم الجماعة ونموها وقد تأخذ شكل صراع وتنافس شديد يؤدي إلى انحدار الجماعة والحط من مستواها. وقد تتشابه طبيعة التفاعل في كل الجماعات وينتج عن هذا التفاعل تقبل أو رفض، نبذ أو استنكار، تجاهل بين الأفراد، صداقات ومودة وغيرها. فأسلوب التقبل والنبذ له تأثير قوي على الأفراد أنفسهم ويتأثر حدث الدينامية في الجماعة بعدة عوامل أهمها:

- شخصية الفرد: ذلك أن الجماعة تزدهر وتنمو عندما يتوفر لديها أفراد إيجابيون متعاونون ذوو آراء شخصية بناءة ومقترحات سليمة، والقدرة على تنفيذ المقترحات والمخططات. بينما تنحدر الجماعة إذا كثرت فيها الأعضاء المغررون ذوو الآراء المتصلبة والمعارضون السلبيون الذين يعارضون كل تقدم، وذووا الاتجاهات التيقراطية الذين يميلون للسيطرة.

١. - ثقافة الأفراد وظروفهم الاجتماعية والاقتصادية.

٢. - الظروف الأسرية، تحمل المسؤولية، التبعية، الاتكالية، ضعف الثقة بالنفس.

٣. - التجارب الاجتماعية والخبرات السابقة.

٤. - التنافس على القيادة.

رابعاً: أنواع الجماعات

أن أهم ما يلفت النظر في عالمنا المعاصر هو ذلك القدر الكبير من الوقت الذي يقضيه الناس معاً في جماعات ويجتمع الناس لأسباب وأمور متعددة فقد يجتمعون للدراسة أو للعب أو للعمل أو لمشاهدة بعض المنافسات الرياضية أو للمشاركة في الأفراح وقد يجتمعون لبحث ودراسة بعض الأمور السياسية أو الاقتصادية أو التعليمية أو الرياضية .

وقد اهتم بعض بعض الباحثين بتصنيف الجماعات ولكنهم اختلفوا في تحديد أسس

التصنيف وما إذا كانت هذه الأسس ترتبط بحجم العضوية أو مكانة العلاقات بين الأعضاء أو التقارب المكاني أو العلاقات وجها لوجه وبالرغم من إمكانية الجمع بين بعض الأسس السابقة بالنسبة لتصنيف الجماعات إلا أن الاتجاه السائد لدى بعض الباحثين اتجه إلى التصنيف الثنائي مثل تصنيف الجماعات إلى :

- ١- الجماعة الأولية والجماعة الثانوية
- ٢- الجماعة الرسمية والجماعة غير الرسمية
- ٣- الجماعة الدائمة والجماعة غير الدائمة
- ٤- الجماعة الاجتماعية والجماعة الرياضية

وفيما يلي شرح لهذه الجماعات

١- الجماعة الأولية والجماعة الثانوية

يقصد بالجماعة الأولية primary group الجماعة التي تكون فيها العلاقات بين الأفراد قائمة على أساس العلاقة وجها لوجه كما تتميز العلاقة بأنها وثيقة ومستمرة وتعتبر الأسرة أهم الجماعات الأولية إما الجماعات الثانوية Secondary group تتميز بكون حجمها وزيادة بعدها المكاني وعدم استمراريتهما لفترة طويلة نسبيا وعدم تأثيرها المباشر على حياة الأفراد وتعتبر الجماعة الأولية من أهم الجماعات لأثرها البالغ في الفرد الذي يتشرب منها الكثير من المعايير التي تستمر معه لفترات طويلة والتي تقرر سلوكه في الجماعات الأخرى التي ينضم إليها وهكذا تختلف الجماعة الأولية عن الجماعة الثانوية من حيث الوظيفة ومن حيث الاستمرار ومن حيث قوة ومتانة الروابط التي تجمع بين الأفراد من حيث دوام الاتصال وجها لوجه .

٢- الجماعة الرسمية والجماعة غير الرسمية

تسمى الجماعة بالجماعة الرسمية formal group إذا كان دور كل فرد فيها محددا ومكتوبا في بعض الأحيان وفي مثل هذه الجماعات يجب على الفرد إن يسلك كما هو متوقع منه وكما هو متوقع من غيره .

والعاملون في أية مصلحة حكومية أو مؤسسة رسمية أحسن مثل للجماعة الرسمية لأن كل موظف أو عامل يعرف دوره كما يسلك تبعاً لهذا الدور الذي يحدد علاقته برؤسائه أو زملائه أو مرؤوسيه ولا ينبغي عليه أن يتعدى حدود هذا الدور

أما بقية الجماعات التي يشترك فيها الفرد بصورة اختيارية فيمكن اعتبارها جماعات غير رسمية Informal group كجماعة الأصدقاء وقد يكون لمثل هذه الجماعات أثرها الواضح في سلوك الفرد .

٣- الجماعة الدائمة والجماعة غير الدائمة

يقصد بدوام الجماعة المدة التي تستمر فيها العلاقات قائمة بين الأفراد وتختلف درجة الدوام من جماعة إلى أخرى ، فبينما نرى إن هناك بعض الجماعات التي تتميز بالدوام التام (كجماعة الأسرة مثلا) فإننا نجد إن هناك نوعا آخر يتميز بالدوام النسبي كجماعة النادي مثلا كما نجد إن هناك بعض الجماعات تستمر لفترة معينة ثم ينفرط عقدها وتتميز درجة الاتصال بالنسبة للجماعات الدائمة بالاستمرار والتكرار وشدة الارتباط كما أن هناك أنواع من الجماعات غير الدائمة التي تستمر لفترة معينة وتختلف من جماعة لأخرى ثم تزول ومن بين أمثلتها جماعة التلاميذ بالمدرسة الثانوية التي تستمر لفترة الدراسة ثم تزول بانتقال الأفراد إلى جامعات متفرقة .

٤- الجماعة الاجتماعية والجماعة الرياضية

من الملاحظ إن كتابات علم الاجتماع أو علم النفس الاجتماعي تكاد تركز بالدرجة الأولى على الجماعات الاجتماعية إما كتابات علم النفس الرياضي فإنها عندما تتعرض للجماعة فإنها تركز بالدرجة الأولى على الجماعات الرياضية sport groups وبالرغم من إن الجماعات الرياضية يمكن النظر إليها على أنها جماعات اجتماعية لان الرياضة في عصرنا الحالي أصبحت ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق تغوص جذورها بعمق في حياة الأطفال والشباب والبالغين ، كما إن الرياضة لها العديد من المظاهر في المجتمع وتهدف إلى محاولة تحقيق العديد من الأهداف ومن أمثلة مظاهر الرياضة في المجتمع : الرياضة المدرسية والرياضة الجامعية ورياضة أوقات الفراغ ، ومن ناحية أخرى فان الجماعات الرياضية تضم العديد من أنواع الجماعات مثل جماعة النادي الرياضي وجماعة المراكز الرياضية والهيئات والمؤسسات الرياضية .

الأسس النفسية للعمل مع الجماعات الرياضية

الجماعات الرياضية :

معظم الآراء والمدارس لم تتطرق إلى الجماعات الرياضية ، بل ركزت الاهتمام على الجماعات الاجتماعية فقط ، وندرت الكتابات عنها وخاصة فيما قبل العقد السادس من القرن الماضي .لذلك فان دراسة الجماعات الرياضية من وجهة نظر علم الاجتماع الرياضي قد يكون له التأثير الواضح في السنوات القادمة وخاصة بعد التقدم المذهل في الحقل الرياضي وانتشار الأندية الصغيرة والكبيرة في معظم دول العالم . والجماعات الرياضية هي الجماعات الصغيرة التربوية التي تتكون اختياريا في النادي أو المدرسة أو المؤسسة وتسمى فريقا ، بهدف ممارسة ألوان من الأنشطة الرياضية المرغوبة والتي تخضع في ممارستها إلى اللوائح وقوانين خاصة بكل نشاط رياضي.

وجماعة الفريق بهذا التصور هي الجماعة الاجتماعية التي تتكون من أكثر فردين وتعمل على إشباع الحاجات السيكولوجية لأعضائها مثل الشعور بالانتماء ، والتمايز. كما أنها تشبع حاجاتهم البدنية.

وتتميز جماعة الفريق الرياضي بدوام العلاقات الصريحة وجها لوجه بين أعضائها والإحساس بقيمة العمل من أجل الجماعة ، ومن الملاحظ أن العلاقة طردية بين حجم الفريق وتماسكه ، قد يعنى هذا أن الفرق صغيرة العدد مثل كرة السلة تتميز بزيادة التماسك والتفاعل داخلها عكس الفرق الكبيرة.

بالإضافة إلى ذلك فان جماعة الفريق بإشباعها الحاجات النفسية والبدنية للأفراد تزيد من ولائهم لها وتصبح جماعتهم المرجعية التي يعدلون من سلوكهم ومعتقداتهم لتتوافق معها ويحاولون دائما التوحد معها.

مما سبق يمكن القول أن جماعة الفريق تعتبر نوعا راقيا من الجماعات الإنسانية ذات التأثير السيكولوجي القوي والمباشر على الأفراد ، فهي جماعات أولية صغيرة شبه رسمية تتميز بالدوام النسبي ، وهي بذلك جماعة تربوية ومرجعية للأعضاء المنتمين إليها.

بناء الجماعات الرياضية:

ليست أعمال الفريق وليدة الصدفة أو الطفرة بل تحتاج إلى تنظيم ورعاية من القيادة الحكيمة والإدارة الفعالة ، لذا يعتقد أن الجماعة هي وحدة بناء المجتمع ، بالإضافة إلى أنها أصغر وحدة تقوم بمختلف الوظائف والعمليات الاجتماعية التي تسهم في حفظ البناء الكلى للمجتمع.

ينحصر اهتمام علماء الاجتماع بدراسة الجماعات الاجتماعية في كونها نسقا اجتماعيا Social System بمعنى أن بنائها يتكون من أجزاء لا تفقده وحدته وأن العمليات الاجتماعية التي تحدث فيها تحدد موضعها من المجتمع ككل ، ومدى الوضع الاجتماعي الذي تشغله في بناء المجتمع وهيكله. وبهذا نمت دراسة الجماعات الصغيرة في ميدان علم الاجتماع بالإضافة إلى دراسة المجتمع المحلى باعتباره جماعة اجتماعية ذات بناء هو مجموع بناءات الجماعات الفرعية المكونة له . ويقوم بوظائف متنوعة هي مجموعة الوظائف التي تؤديها الجماعات الفرعية داخله.

وبهذا نمت دراسة الجماعات الاجتماعية في علم الاجتماع حتى أصبحت في الوقت الراهن لأتمثل أحد الموضوعات الرئيسية فيه فقط ، وإنما تميزت باختيار موضوعات فرعية مثل التفاعل الاجتماعي في العلاقات الاجتماعية وصراع الجماعة والتجانس الاجتماعي.

و أن لكل جماعة من الجماعات نظام خاص بها ، ويعتمد نظام الجماعة إلى حد كبير على تفاعلات أعضائها ، وكيف يلاحظون بعضهم البعض ، وما الذي يتوقعونه من أنفسهم ومن بعضهم البعض. ولكي تصبح جماعة من اللاعبين فريقا فعلا فان ذلك يتطلب وضع سمات تنظيمية معينة ومن أهمها : ١- أدوار الجماعة ٢- معايير الجماعة

ويقوم بناء الجماعة لضمان الكفاءة الموضوعية للجماعة (أي درجة نجاحها في تحقيق أهدافها الجماعية) ولضمان الكفاءة الذاتية (أي درجة نجاحها في إرضاء أفرادها) . وهناك نظرتان إلى بناء الجماعة :أولهما تنظر إلى الجماعة ككل ، وتبحث عن أنماط السلوك المرتبطة بوجودها ، وتبعد عن النظر إلى مفاهيم الشخصية الفردية ، وتركز على الجماعة كتنظيم له خصائصه التي تختلف عن خصائص الأفراد الذين تضمهم ، ويمتص أنصارها بمفاهيم مثل الأدوار الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي ..الخ ، وثانيهما تفضل النظر إلى الجماعة ككيان اجتماعي يستجيب له الفرد ، ولا يرجع أنصارها إلى الجماعة خصائص فيما عدا تلك التي تستنج من خصائص الأعضاء الذين يكونون هذه الجماعة ، ويمتصون بمفاهيم مثل الإدراك والانفعالات والآراء

الجماعة بأنها نسق منظم من فردين أو أكثر يرتبط كل منهما بالآخر من أجل هدف معين ، وهذا النسق يوفر لأعضائه مجموعة من علاقات الأدوار ومجموعة من المعايير التي تنظم وظيفة الجماعة ، ووظيفة كل عضو من أعضائها ، ويتفق هذا التعريف مع العديد من التعريفات التي يتضمن محتواها أن الجماعة وحدة من مجموعة الأفراد الذين يخضعون لمجموعة من المعايير ، وهذه المعايير هي التي تنظم سلوكهم الفردي في الأمور ذات التأثير على الجماعة. ومن خلال ما سبق نجد أن الجماعة تناولت الأدوار والمعايير كمحركات للتعرف على بناءها ، بالرغم من وجود عناصر بنائية أخرى للجماعة كعلاقات القوة فيما بين أفرادها ومراكزهم في الجماعة ، وكذلك العلاقات الوجدانية ، وعلاقات التفاعل ، وعلاقات الجذب والتنافر بين أفرادها. و أنه في حالة تجميع بعض اللاعبين معا لكي يصبحوا فريقا رياضيا في نشاط رياضي معين ، فعندئذ يشار إلى هذه العملية بأنها محاولة تشكيل أو بنية «فريق رياضي “ Sport team structure وهذا التشكيل أو البنية من الأهمية بمكان إذا كان لهؤلاء اللاعبين الرغبة في أن يصبحوا فريقا رياضيا متماسكا له فاعلية وإنتاجية جيدة. والفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون رداء موحد ، بل إنه أبعد من ذلك ، فالفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين التزموا بإنجاز أهداف معينة والذين يعملون معا بصورة متفاعلة ويستمتعون بذلك ويقدمون نتائج مرتفعة القيمة. أهداف طريقة العمل مع الجماعات الرياضية

أولا : تمكين الفرد من تنمية خدمته الاجتماعية:

تهدف طريقة العمل مع الجماعات إلى اكتساب الفرد قدره اجتماعية تساعد على التوافق الاجتماعي حيث إن شخصيته هي نتاج تفاعل طبيعته الفطرية من تأثير الجماعات التي ينتمي إليها. وتنمي شخصيته أيضا بمواجهة مشكلاته التي تتطلب تعديل سلوكي أو علاج جماعي.

ثانياً : تنمية القدرة والخبرة على اكتساب المهارات:

حيث يتم عن طريق العمل مع الجماعات تنمية قدرة الفرد على اكتساب المهارات تأسيساً إلى إن الفرد المزود بالمهارة يمثل قيادة وترتبط المعاملات الاجتماعية بالتعامل الإنساني كاحترام

الأخرين وتقديم المساعدة في المواقف التي تتطلب ذلك وتقديم العمل وعدم التنحي.

ثالثاً: تنمية القدرة والخبرة على الممارسة الديمقراطية:

تعمل طريقة العمل مع الجماعات على مساعدة الجماعة كي تتبنى قيماً وقواعد ديمقراطية عن طريق الديناميكية الدائرة فيها وتسعى أيضاً إلى ممارسة الجماعة للقيم والسلوك الديمقراطي عن طريق الحوار والمناقشة بين أعضائها واشتراكهم في تصميم خططهم وبرامجهم وكذلك تنفيذها ومتابعتها.

رابعاً: تنمية القدرة والخبرة على التفكير الواقعي:

التفكير الواقعي قدرة يكتسبها أعضاء الجماعة عن طريق ممارستهم لحياتهم الجماعية - والجماعة الديمقراطية أكثر الجماعات قدرة على ممارسة التفكير الواقعي لأنها تسمح لكل فرد إن يعبر عن نفسه وان تصل الجماعة إلى قرار يتفق مع رغبات واحتياجات وإمكانات أعضائها.

خامساً: تنمية القدرة والخبرة على العمل القيادي:

ليست القيادة إن يقود الجماعة رئيس لها ويصبح باقي الأعضاء مجرد تابع لهذه القيادة وإنما هي في مضمونها مسئولية يقوم بها الفرد في الجماعة إمكانياته-فالعضو الذي يميز بمهارة ما يشكل قيادة فيها -وطريقة العمل مع الجماعات تنمي القدرة على قيادة النشاط.

سادساً: تنمية القدرة والخبرة على المشاركة الاجتماعية:

ونعني بذلك المشاركة مع الآخرين في تحمل المسؤولية الاجتماعية بالعمل مع الجماعات بطريقة تساعد الفرد على اكتساب وتنمية قدراته وخبراته القيادية كي يتمكن في الإسهام مع الآخرين بعد إن تلح بالمهارات القيادية-ويصبح عضو الجماعة له دور في جماعته كلما نمت قدرته على المشاركة معها.

تماسك الجماعات الرياضية:

هو شعور لاعبي الفريق بوجود رغبة جامحة في إن يظلوا يؤديوا مع بعضهم , وذلك من أجل تحقيق الهدف العام الذي يسعى إليه الفريق , وليس من أجل تحقيق مصالح شخصية لبعض أعضاء الفريق.

ويمكن تعريف التماسك الاجتماعي للفريق الرياضي , بأنة:

محصلة لجميع القوى النفسية والاجتماعية التي تجذب اللاعبين إلى الفريق وتدفعهم إلى مقاومة التحلي عن عضويتهم.
أنواع التماسك للجماعات الرياضية:

أنه يمكن تقسيم تماسك الفريق الرياضي إلى بعدين مهمين هما:

-تماسك المهمة Task Cohesion

-التماسك الاجتماعي Social Cohesion

تماسك المهمة:

يعكس هذا النوع من التماسك ودرجة عمل الأفراد معا لتحقيق أهداف مشتركة . فقد يكون الهدف العام للفريق الرياضي الفوز ببطولة معينة والذي يتأسس في جزء كبير منه – على تنسيق جهود أفراد الفريق للعمل معا - أي العمل الجماعي أو الأداء الجماعي.

التماسك الاجتماعي:

ويعكس هذا النوع من التماسك درجة العلاقة بين أفراد الفريق الرياضي ودرجة حبهم ومزاملتهم بعضهم لبعض ويتأسس بصورة واضحة على جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي.

وأشار «كارون» إلى أن التمييز أو التفريق بين عاملي تماسك المهمة والتماسك الاجتماعي من الأهمية بمكان للقدرة على شرح كيفية مواجهة الفريق للصراعات والعقبات والعوائق الإحراز النجاح.

وفي ضوء هذا التمييز تم تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه «عملية دينامية تنعكس في ميل الجماعة نحو الترابط والالتصاق والاستمرار معاً لمواصلة تحقيق أهدافها. ومن المحتمل لفريق ما أن يكون مرتفعاً في أحد جانبي التماسك ومنخفضاً في الجانب الآخر ومع هذا تحاول معظم الفرق الوصول إلى مستويات عالية من التماسك الاجتماعي وتماسك المهمة على فرضية أن الأداء يزيد إذا كان أعضاء الفريق متكاملين اجتماعياً بجانب كونهم متحدين في جهودهم في ميدان اللعب.

ويعتبر تكامل الجماعة تصنيفاً يمثل التقارب وأوجه الشبه والارتباط داخل الجماعة ككل ودرجة التوحد مع مجال الجماعة ويكون التركيز على الجماعة بأكملها وعلى الجانب الآخر يعتبر انجذاب الفرد إلى الجماعة تصنيفاً يمثل الانجذاب الشخصي للعضو إلى الجماعة وتفاعل الدوافع التي تعمل على أن يظل الفرد في الجماعة . ودورهم الشخصي في المشاركة مع الأعضاء الآخرين في الجماعة ، وبالإضافة إلى ذلك يمكن رؤية الجانب الاجتماعي باعتباره توجه عام نحو التنمية والمحافظة على العلاقات الاجتماعية داخل الجماعة ، ويمكن رؤية جانب المهمة باعتباره توجهاً عاماً نحو تحقيق الأهداف والأغراض الخاصة بالجماعة.

ويفترض أن تكون البناءات الأربعة مترابطة من خلال التفاعل الملحوظ بين المهام المختلفة والتوجهات الاجتماعية ومن ثم يمكن رؤية ذلك من خلال نظرة الأفراد لأنفسهم ولجماعاتهم .

العوامل المرتبطة بالتماسك في الجماعات الرياضية:

من المشكلات الرئيسية في مجال دراسة الفريق الرياضي هي محاولة الوقوف على

الأسباب التي تؤدي إلى تماسك الفريق الرياضي . فكثيرا ما نلاحظ اختلافا واضحا بين الفرق الرياضية المتعددة من حيث تماسك أفراد كل فريق وإقبالهم على التدريب وانتظامهم في الاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق الأهداف المحددة.
أنها حددت عاملين أساسيين على إنهما محكات يقدر في ضوءها ما إذا كان التوتروالعداء (التماسك الضعيف) سوف يقلل من جودة الأداء

١- طبيعة النشاط الرياضي:

في بعض الرياضات نجد أن أعضاء الفريق يقومون بتنفيذ مهام الأداء دون الحاجة إلى قدر كبير من التعاون فيما بينهم كما في رياضة البولنج ، ومع ذلك نجد أن هناك بعض الدلائل التي تشير إلى أنه كلما كان التعاون مطلوب بين أعضاء الفريق الواحد كلما كان ذلك لمصلحة الأداء العام للفريق وفي مصلحة نتائجه . فأعضاء الفريق الواحد ينافس بعضهم بعضا داخل الفريق ، وعلى العكس فهناك مجموعة من الدراسات أوضحت أن العلاقة إيجابية بين ارتفاع مستوى التماسك ونجاح الفريق وهذه الدراسات تضمنت رياضات جماعية كالهوكي ، وكرة السلة ، الكرة الطائرة .

٢- الدوافع الأساسية الغالبة للاشتراك في الفريق:

ربما فريق قوى التماسك ولكنه لا يؤدي بشكل جيد - أو كحد أدنى لتلك الحالة - عندما يشترك الرياضيون في الفريق فقط من أجل إشباع حاجة الانتماء ، وفي هذه الحالة تكون قوى التماسك مرتبطة بتنمية الصداقات والشللية (الشلل) بين أعضاء الفريق ، على عكس التماسك المبني على الدوافع الموجهة.
بعض العوامل أو الشروط التي تمكن أن تحدد تماسك الفريق الرياضي والتي بها قياس هذه الظاهرة وهي:

١- جاذبية العلاقات بين اللاعبين وهي انعكاس لدرجة الصداقات بين اللاعبين.
٢- جاذبية الجماعة ككل أي مدى جاذبية الجماعة لأفرادها بدرجة أكبر من التركيز على الصداقة بين اللاعبين
٣- الرغبة المعلنة للبقاء في الفريق ويمكن التعرف عليها بسؤال كل عضو من أعضاء الفريق.

٤- درجة التقارب أو الارتباط مع الفريق ويقصد به انتماء اللاعب للفريق وارتباطه به وشعوره بأنه جزء لا يتجزأ من الفريق الرياضي.
هناك الكثير من العوامل التي تعمل على زيادة تماسك الفرق الرياضية
ومن هذه العوامل ما يلي:

١- أن تكون الجماعة أكثر إشباعا لحاجات الأفراد والتي تتمثل في ازدياد الصداقات بين أعضاء الجماعة وكذلك حصول العضو على مكانة خاصة في الجماعة.

- ٢- تجانس أعضاء الجماعة في السن والفكر والثقافة يزيد من احتمال بقاء الأعضاء واستمرارهم في الجماعة وبالتالي يزيد من جاذبيتها للأعضاء فيها.
- ٣- العلاقات التعاونية بين أعضاء الجماعة تساعد على زيادة تماسك الفريق.
- ٤- الشعور بالانتماء للفريق حيث أن اللاعب في حاجة إلى الانتماء إلى جماعة يعتز بانتمائه إليها بتحقيق ذلك من خلال انضمامه إلى فريق رياضي وتفاعله إيجابياً مع أعضاءه ويشعر بأنه جزء من كل مترابط مما يدفع الفرد إلى الاستمرار في عضوية الفريق.
- ٥- التفاعل بين أعضاء الجماعة وأن هذا التفاعل مبني على أساس من الحب والاحترام بين أعضاء الجماعة مما يؤدي إلى تماسكها.
- ٦- الشعور بالنجاح حيث أن النجاح في تحقيق الهدف يؤدي إلى الشعور بالسعادة المشتركة والثقة بالنفس مما يرفع مستوى الطموح مما يؤدي إلى الترابط والتماسك.
- ٧- المشاركة في الأعمال حيث أن وجود أعمال جماعية يشترك فيها الأفراد يؤدي إلى اكتساب الخبرات وتوحيد الهدف وبلوغه حيث أن اشتراك الأعضاء في تخطيط الأهداف والنشاط يشعر اللاعب بقيمته ومكانته وبالتالي سرعته لتفاهم والتماسك.
- ٨- وجود قوانين ولوائح ومعايير حيث تحدد العلاقات بين أعضاء الفريق والأهداف الموضوعية كما أن طاعة هذه القوانين من شأنه أن يساعد بطريقة إيجابية في تماسك الفريق وتحقيق أهدافه.
- ٩- توافر القيادة الصالحة فلن تنجح الجماعة في تحقيق أهدافها ولن تكون ذات أثر في توجيه الأفراد إليها إذا توافرت لها القيادة الصالحة التي تقود الفريق نحو الأهداف المنشودة.

و هناك العديد من الشروط والعوامل التي تسهم في العمل على تماسك الفريق الرياضي، ومن أهم عوامل أو شروط تماسك الفريق الرياضي ما يلي:

١- الشعور بالانتماء للفريق:

إن كل فرد منا في حاجة إلى أن ينتمي إلى جماعة كالأسرة أو جماعة الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعتز بانتمائه إليها . وعندما ينضم اللاعب إلى فريق رياضي ما ويزداد تفاعله الإيجابي مع بقية أعضاء الفريق فعندئذ تصبح الحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة التي تدفع اللاعب إلى الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي.

٢- إشباع الحاجات الفردية:

لاشك أن كل فريق رياضي يختلف عن الآخر في مدى ما يستطيع للاعبيه لإشباع حاجاتهم الفردية . وكلما استطاع الفريق الرياضي مساعدة أفراده على تحقيق حاجاتهم وأهدافهم كلما ازداد تماسك اللاعب بالفريق الرياضي.

٣- الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه إلى شعور لاعبيه بالسعادة المشتركة وإلى ارتفاع مستوى طموحهم وحبهم وولائهم للفريق وبالتالي إلى زيادة جاذبيتهم نحو عضوية الفريق.

٤- المشاركة:

إن اشتراك اللاعبين في وضع خطط التدريب وتنفيذها وتقييمها ، وكذلك الاشتراك في رسم خطته في المنافسات ، من العوامل التي تشعر كل لاعب بقيمته ومكانته في الفريق .مما يترتب عليه التجانس النفسي الذي يساعد كل لاعب بالشعور بأن إسهاماته ضرورية لكي يحقق الفريق أهدافه.

٥- وجود قوانين ومعايير وتقاليد للفريق:

إن وجود لوائح وقوانين معروفة ومحددة للفريق الرياضي من العوامل التي تضمن استمرار هذا الفريق والتي تحدد العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي والأهداف الموضوعية للفريق ومما لا شك فيه أن طاعة اللاعبين لهذه القوانين واللوائح وتفهمهم وتقبلهم لها يساعد على إسهامهم بطريقة إيجابية في تحقيق أهداف الفريق.

٦- توافر القيادة الصالحة:

إن القيادة الصالحة تلعب دورا هاما في نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه. ومما لا شك فيه أن القيادة الديمقراطية هي أفضل القيادات التي يمكن أن تحقق هذه الأهداف وبالتالي تساعد على تماسك الفريق ورفع الروح المعنوية بين أفراد الفريق.

٧- توافر العلاقات التعاونية:

يزداد تماسك الفريق الرياضي في حالة قيام العلاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني بدرجة تزيد عن قيام هذه العلاقات على أساس تنافسي.

وهناك العديد من العوامل التي ترتبط بتماسك الجماعات الرياضية وتلك العوامل هي:

١- الرضا الجماعي:

يعتبر الرضا والتماسك متشابهان إلى حد كبير ، إلا أن التماسك خاص بالجماعات ، في حين أن الرضا بناء فردي.

٢- التوافق والمطابقة:

تشير نتائج البحوث إلى أنه كلما ازداد تماسك الجماعة كلما ازداد تأثير الجماعة على الأعضاء ، وهذا يعنى أنه يوجد قدر كبير من الضغوط على الأعضاء لكي يمثلوا ويتوافقوا مع اتجاهات وسلوكيات الجماعة . كما أنه يجب على اللاعبين الجدد بالفريق التكيف مع معيار أو أسلوب اللعب لكي يتوافقوا مع الفريق.

٣- الاستقرار:

يشير الاستقرار إلى معدل أو نسبة التحول في العضوية الجماعية بالإضافة إلى فترة بقاء الأعضاء معا في الجماعة. ويفترض «كارون (١٩٨٤)» CARRON ، أن التماسك والاستقرار الجماعي مرتبطان معا بأسلوب دائري ، وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن استقرار الجماعة يؤدي إلى زيادة تماسكها ، فقد أشارت دراسة «ايسنج» ESSING (١٩٧٠) ، والتي قام بإجرائها على (١٨) ثمانية عشر فريقا لكرة القدم في الاتحاد الألماني خلال موسم واحد إلى أن الفرق التي حدثت بها تغيرات قليلة في أسماء اللاعبين كانت أكثر نجاحا عن تلك الفرق التي حدثت بها تغيرات بصفة مستمرة ، كذلك أوضحت دراسة «برا ولى وآخرون (١٩٨٨)» BRAWLEY et AL ، أن هناك علاقة إيجابية بين تماسك الجماعة ومقاومة الجماعة للتمزق ، حيث أظهرت الفرق التي على درجة عالية من التماسك درجة عالية من المقاومة الملحوظة للتمزق أكثر من الفرق التي على درجة منخفضة من التماسك.

٤- أهداف الجماعة:

إن مشاركة الأعضاء في تحديد أهداف الجماعة يؤدي إلى مستويات أعلى من التماسك ، وفي المواقف الجماعية مثل الفرق الرياضية أو الجماعات التدريبية ، غالبا ما يتم تحديد الأهداف الجماعية.

٥- الالتزام بالتدريبات الرياضية:

إن التماسك الجماعي يعزز الالتزام بالبرامج التدريبية ، فعلى سبيل المثال الممارسين للتمرينات الرياضية والذين يتميزون بدرجة عالية من التماسك نادرا ما يتأخرون عن مجموعات الممارسة.

العوامل التي تحول دون تماسك الجماعات الرياضية

وعلى الرغم من أن تماسك الفريق مهم جداً في رفع مستواه وتحقيق نتائج أفضل إلا أنه قد يصادف الفريق بعض العوامل التي تحول دون هذا التماسك ، وقد أشارت «إخلاص عبد الحفيظ» إلى العديد من هذه العوامل نذكر منها:

١- التعارض بين الشخصيات في الجماعة.

٢- صراع المهمة والأدوار الاجتماعية بين أعضاء الجماعة.

- ٣- انهيار الاتصالات بين أعضاء الجماعة أو بين القائد « المدرب » وأعضاء الجماعة.
- ٤- التحول المتكرر لأعضاء الجماعة ، أي انتقالهم من فريق لآخر.
- ٥- عدم الاتفاق على أهداف الجماعة.
- ٦- نقص التفاعل بين أعضاء الجماعة.
- ٧- نقص التعاون وزيادة التنافس بين أعضاء الجماعة.
- ٨- انخفاض مكانة الفرد داخل الجماعة.
- ٩- سيادة الجو الاستبدادي في الجماعة وشعور الأعضاء بسيطرة أفراد معينين على الجماعة.

وأن أهم العوامل المؤدية إلى نقص تماسك الجماعات الرياضية تتلخص فيما يلي:

- ١- تناقص إشباع الجماعة لحاجات الفرد ، وتناقص الحاجات التي كانت الجماعة مصدراً لإشباعها لدى الأفراد
- ٢- نقص وانخفاض مكانة الفرد داخل الجماعة.
- ٣- نقص التعاون وزيادة التنافس بين أفراد الجماعة.
- ٤- نقص التفاعل بين أفراد الجماعة.
- ٥- التفرد وتركز السلوك الفردي حول الذات في الجماعة.
- ٦- اكتساب الجماعة لخصائص كريمة أو غير سارة.
- ٧- اختلاف أفراد الجماعة في حل المشكلات الاجتماعية.
- ٨- الخبرات غير السارة بالنسبة للأفراد في الجماعة.
- ٩- سيادة الجو الاستبدادي الأوتوقراطي في الجماعة ، وشعور الأفراد أن أفراد معينين يسيطرون على الجماعة أو أن لهم خصائص غير مستحبة.
- ١٠- صعوبة الاتصال بين أفراد الجماعة نتيجة لتعدد القوميات واللغات.
- ١١- تناقض معايير الجماعة مع معايير الفرد.

وأن من أهم العوامل التي تؤدي إلى تصدع الفريق الرياضي ما يلي:

- ١- عدم الشعور بالانتماء للفريق كنتيجة لفقدان الثقة المتبادلة بين اللاعبين وانقسام اللاعبين على أنفسهم في مجموعات.
- ٢- عجز الجماعة عن تحقيق أهدافها ، أو انعدام إيمان اللاعبين بالهدف المشترك ، أو إدراك اللاعبين بعد المسافة بين الهدف وإمكانات الجماعة.
- ٣- تعارض أهداف اللاعبين مع أهداف الفريق.
- ٤- عدم تقنين الضوابط والمعايير التي تحكم سلوك اللاعبين ، أو تحديد قواعد الثواب والعقاب
- ٥- انهيار سبل الاتصال أو عدم فاعليتها سواء بين اللاعبين بعضهم البعض أو بين اللاعبين والمدرب أو بين اللاعبين والإدارة.
- ٦- ضعف القيادة في الفريق أو انحرافها وتفشي المحاباة والمحسوبية أو استخدام أساليب غير تربوية

مما لاشك فيه أن التماسك عامل هام وضروري للفريق الرياضي ، إلا أنه في بعض الأحيان يتعرض الفريق الرياضي لعوامل لا مفر منها تؤثر على تماسكه مثل المنافسة والعداء والصراع أو الإحباط بين أفراد الفريق أو كنتيجة لعوامل الهزيمة المتكررة أو كنتيجة لعوامل أخرى.

المشاكل النفسية في الجماعات

لعلّ من أهم الأسباب التي تعطل حركة الجماعة وتعمق مشاكلها هو عدم وجود المعرفة الكافية للسلوك النفسي للأفراد أو عدم معرفة ماهية ردود الأفعال السلوكية التي تصدر عنهم. عدم المعرفة هذه تنطبق على نفس الفرد حيث يجهل ماهية سلوكه وبالتالي قد لا يستطيع أن يقيم نفسه بصورة تحليلية، ناضجة وينطبق هذا أيضاً على المستويات الأعلى من مراتب الأعضاء إلى القيادة حيث أن عدم معرفة القيادة بالدوافع النفسية وبشكل الأنماط السلوكية التي تتجلى في الأفراد قد تدفع إلى زيادة الفجوات بين الأفراد والقيادة وبالتالي إلى ضعف الإنتاج وقصوره.

غياب المعرفة النفسية

إن أهم المشاكل التي تواجه الجماعات وخصوصاً الرياضية هو انتشار حالة الإحباط والتوتر واللامن التي أثرت بشكل كبير على النتائج العملي والفكري لهذه الجماعات بحيث أدى في بعض الأحيان إلى تغيير أهدافها ومناهجها، هذا الإحباط ينبع في الدرجة الأولى من عدم فهم الأفراد للمتغيرات التي تهب رياحها على العالم بصورة مذهلة، ومن عدم فهم كل فرد من الأفراد الفهم الواعي للنفس والعوامل الذاتية التي تحركها وتشكلها وتدفعها لاتخاذ أنواع معينة من السلوك، وبالتالي عدم فهم القيادة الواعي والموضوعي للحركة التطورية النفسية والفكرية للأفراد وإهمال متابعة السير الصعودي لنمو الفكر. والذات لكل فرد بحيث يقود نتيجة إلى تراكم حالات سوء الفهم والظن السيء ونمو التوتر والمشاكل.

دوافع السلوك الإنساني

من الضروري في البدء معرفة دوافع السلوك الإنساني لكل فرد بحد ذاته حتى يمكن فهم آثاره السلوكية فهماً تحليلياً، ذلك أن السلوك الإنساني يتميز بأنه سلوك مسبب لا يظهر من العدم ولكن يكون هناك دائماً سبب يؤدي إلى نشأته، وأنه سلوك هادف يسعى إلى تحقيق غاية معينة، وأنه سلوك متنوع يظهر في صور متعددة ومتنوعة حتى يمكنه أن يتلاءم ويتوافق مع المواقف التي تواجهه وأنه سلوك مرن يتعدل ويتبدل طبقاً للظروف والمواقف المختلفة التي تواجه الفرد. لذلك لا يمكن التعامل ألياً مع مختلف الأفراد والحكم عليهم حكماً ثابتاً واحداً، وهذا يعني ضرورة دراسة سلوك كل فرد على حدة حتى يمكن الوصول إلى الأسباب والعلل التي جعلته يتصرف بهذا الشكل المعين.

لقد حصر علماء النفس والاجتماع دوافع الإنسان ورغباته بأربع رغبات أساسية وهي الأمن، والخبرة الجديدة، والتقدير، والاستجابة. وهذه الرغبات تمثل تصنيفاً اجتماعياً نفسياً

عريضاً للأنواع المختلفة من الرغبات الاجتماعية للأفراد.

الأمن: تنبثق جميع رغبات أو أمنيات الإنسان من قدرته على التفكير لأن حركة الفكر التي تشغل مساحة من عقله هي التي ترسم له سلوكه وحركته الخارجية، ولذلك تبني الطريقة التي يشبع بها هذه الرغبات على اتجاه التوجيه الأساسي لقيمه الفكرية وتصوراتها العقلية، أي أن هناك انبعاث داخلي فطري يحرك فكره وعقله وشعوره للوصول إلى الطريقة الواقعية التي خلقه الله تعالى وفقها وفطره عليه، لذلك فإن معظم الأهداف التي يتقبلها تكون من النوع الذي يعتقد أنها ستعود عليه بالأمن عاجلاً أو آجلاً، الأمن الذي يستقر داخل ضميره ويعطيه شعوراً بالراحة النفسية والاطمئنان الروحي. ومن أهم العقبات التي تفرض على الإنسان حالة اللأمن هي الحالة الفردية وعدم انضمام الفرد إلى جماعة لذلك يُشبع الكثير حاجاته عن طريق الانتماء إلى جماعة من الجماعات ويعني الأمن بالنسبة لكثير من أعضاء الجماعة أنها تؤدي عملها بطريقة منتظمة روتينية ويخضع أمن الفرد حينئذ إلى درجة شعوره بتقبل الجماعة له وتكيفه معها.

الخبرة الجديدة: إن وجود حافز التعلم وتطوير الذات عن طريق اكتساب الجديد تدفع الفرد وتحركه نحو إشباع هذه الرغبة بالسعي لتكوين صلات مع أفراد جدد وخلق مواقف اجتماعية جديدة يشترك فيها ويتعلم منها ويتقبل القيام بمسؤوليات مختلفة جديدة كما يتعلم القيام بأدوار جديدة مختلفة. على أن صعوبة الموقف الاجتماعي الجديد قد تمثل نوعاً من التحدي للفرد وليست مصدراً للشعور بفقدان الأمن والإحباط، ولكن عدم حصول الفرد على الخبرات الجديدة وعدم وجود ثقة الجماعة اللازمة لجزءه في أدوار صعبة ومجالات جديدة تثير في الفرد الإحباط والتواتر وفقدان الطموح أحياناً لعدم وجود الأجواء اللازمة لإشباع رغبته الاجتماعية هذه.

التقدير: يشعر كل فرد بالحاجة إلى أن يعتبره زملائه مفيداً، وتنبثق هذه الحاجة لأن الإنسان بقدرته الفريدة على التفكير يكون مفهوماً خاصاً عن تصوره للأفراد الآخرين وتصور الآخرين عنه. وحيث أن الطبيعة الإنسانية تحرك الإنسان نحو المنافسة والتنافس من أجل الحصول على مرتبة تقديرية أعلى فإن الأفراد في الجماعة الواحدة يتنافسون للحصول على التقدير تنافسهم على الحصول على الثروة. ويكون التنافس تنافساً شريفاً وإيجابياً إذا كانت الجماعة تعتمد مبدأ الشورى والاستشارة وتقبل الآراء وفقاً لجدارتها وكفاءتها بأن توفر القيادة إطاراً مفتوحاً حراً يستطيع الأفراد الحصول من خلاله على المركز والمكانة على أساس قدرتهم على ابتكار الأفكار والإبداع في العمل. أما إذا كانت الجماعة تمارس المنهج الاستبدادي بحيث يتحول الأفراد إلى آلات تطيع القيادة طاعة مطلقة، فإن التقدير الخالص للكفاءة يختفي ويتحول التقدير فاقد الموازين مما يؤدي إلى إخفاق عامل التقدير وغياب التكيف السليم وترسيخ الشعور بالإحباط واللاجذوائية.

تفهم دوافع الأفراد

وإذا فهم الفرد نفسه وفهم الأعضاء الآخرين وفهمت القيادة بكافة مراتبها حتى أدنى عضو في الجماعة أعضاء الجماعة الآخرين إلى حد ما كأفراد ومعرفة حوافزهم ودوافعهم وكذلك الحاجات التي يحاولون إشباعها فإن الموقف سيكون أفضل لمعاملتهم كأفراد لهم حياتهم النفسية والفكرية المستقلة التي وهبها الله تعالى لكل إنسان ومن ثم إيجاد مجالات للاتفاق العام وإيجاد تحديات تدفعهم قدماً، كما أنه سيتمكن معرفة الأسباب التي يمكن أن تدفعهم إلى السلوك بالطريقة التي يقومون بها بطريقة أفضل، إن فهم الزملاء أعضاء الجماعة فهماً أساسياً يُعتبر خطوة من الخطوات الأولى لكي يصبح الفرد منتجاً وإيجابياً في الجماعة. وعلى الرغم من مساهمة الأعضاء بنشاط فعال في حركة الجماعة فإن بعض الجماعات لا تُشجع في الحقيقة حاجات الأعضاء أو تحقيق ما يتوقعون تحقيقه من أهداف. وإذا لم يستطع الفرد إشباع هذه الرغبات بشكل صحي والحصول على المكانة الإيجابية من الجماعة فقد يلجأ إلى الأسلوب غير المرغوب فيه للحصول على اهتمام الآخرين وذلك باتخاذ الجانب السلبي وتحوله إلى متمرد عنيف، ذلك أن عضو الجماعة الذي يشعر بالإحباط والخيبة لعدم اكتسابه خبرات جديدة قد يحقق رغبته باختراع سبل ووسائل لإبطاء أو عرقلة الإجراء الجماعي وإيجاد المشاكل.

الأسس النفسية لقيادة الجماعات الرياضية

القيادة في المجال الرياضي

مفهوم القيادة:-

القيادة هي عبارة عن دور اجتماعي يقوم به فرد أثناء تفاعله مع غيره من أفراد الجماعة ويتسم هذا الدور بأن ما يقوم به يكون له القوة والقدرة على التأثير في الآخرين وتوجيه سلوكهم في سبيل بلوغ هدف الجماعة .. والقيادة شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين القائد و الأتباع حيث تبرز سمة القيادة والتبعية..

القيادة سلوك يقوم به القائد للمساعدة على بلوغ أهداف الجماعة وتحريك الجماعة نحو الأهداف وتحسين التفاعل الاجتماعي بين الأعضاء والحفاظ على تماسك الجماعة وتيسير الموارد للجماعة.

هنالك وجهات نظر عديدة لكثير من الباحثين في تحديدهم لمفهوم لقيادة تبعاً لمنطلقاتهم الفكرية إذ لا يوجد تعريف واحد يتفق عليه هؤلاء الباحثين ، ولغرض التوصل إلى تعريف مفيد للقيادة لابد من أن نفهم المصطلحات الرئيسة لمفهوم القيادة..

بأنها «العملية التي من خلالها يمارس عضو جماعة تأثيراً إيجابياً على باقي أعضاء الجماعة»
بأنها « الجهود المبذولة للتأثير على تغيير سلوك الناس من أجل الوصول إلى أهداف منظمة»

بأنها « مزيج من السمات التي تمكن الفرد من حث الآخرين على إنجاز المهام الموكلة إليهم»
بأنها « قدرة تأثير شخص ما على الآخرين بحيث يجعلهم يقبلون قيادته طواعية ودونما إلزام
قانوني وذلك لاعترافهم التلقائي بقيمة القائد في تحقيق أهدافها وكونه معبراً عن آمالهم
وطموحاتهم مما يتيح له القدرة على قيادتهم الجماعية بالشكل الذي يريده»
القيادة هي « عملية التأثير في نشاطات المجموعة من أجل الاتفاق على وضع الأهداف
وتحقيقها» بأنها « عملية التأثير على نشاط مجموعة منظمة في مهمة تحديدها للأهداف
وتحقيقها لهذه الأهداف»

ونلاحظ من خلال التعريفات السابقة بأنه القيادة هي العنصر المؤثر والرئيسي في
نشاطات وأعمال المرؤوسين وذلك لأن القيادي الناجح هو الذي يمكن أن يكسب ثقة من يقوده
والتي يحصل عليها من خلال الحكم الصائب والتقدير الصحيح للأمور التي يعالجها مع الآخرين
والتصور المسبق للأهداف الآتية والبعيدة التي يعمل الجميع من أجل الوصول إليها .

أساليب القيادة الإدارية:

قام العديد من العلماء والباحثين في مجال الإدارة والقيادة إلى تقديم العديد من
الأساليب القيادية إذ تحدد هذه الأساليب فلسفة القادة أنفسهم وشخصياتهم وخبراتهم إلى
جانب نوع البيئة والأشخاص التابعين لهم وفيما يأتي موجزاً لهذه الأساليب القيادية:-

- القيادة الأوتوقراطية:

ركزت النظريات الكلاسيكية أو التقليدية للإدارة على إنه ينبغي إنجاز العمل المحدد
وفقاً للطريقة أو الأسلوب الذي سبق تحديده لذلك تتم الرقابة بدقة للتحقق من أن العامل
يؤدي العمل وفقاً للطريقة المفروضة إذ تتم الرقابة من خلال الصلة ويعبر ما سبق ذكره عن
مفهوم المدير الأوتوقراطي فهذا النمط الإداري يتماشى مع افتراضات النظرية وإن فئة الأفراد لا
يوثق بها إنجاز العمل اليومي بالكامل وفيما لو ترك هكذا فهم سيضيعون وقت العمل في أعمال
غير مثمرة ، يتم وفقاً لذلك تنظيم العمل وتصميم الأنظمة ومعايير الإدارة والقواعد ويحدد
المدير الأهداف الواجبة للإنجاز.

- القيادة الإنسانية:

القائد الإنساني يحاول أن يتفهم الجوانب النفسية لدى الأفراد ويسعى جاهداً
للتعامل مع كل فرد بالطريقة التي يجب أن يتعامل بها كاحترام أو التعاطف أو الاستقامة
والصراحة والأمان كما يحترم الفروق الفردية للتابعين ، والقائد الرياضي الإنساني يهتم بدرجة
كبيرة بالللاعب من حيث أنه (إنسان) له مطالب وعليه واجبات والتزامات سواءً أكانت علمية أو
مهنية أو اجتماعية وغيرها ، ولا ينظر بكونه لاعباً فقط يواظب على التدريب وينتظم بالاشتراك
في المنافسات

- القيادة الأبوية:

بعد الحرب العالمية الأولى ونتيجة لرد الفعل تجاه النقابات نشأت طبقة الإدارة الأسلوب الأبوي أو اتجاه التسامح في التعامل مع الأفراد ، واتجهت هذه الطبقة لدفع أجور أفضل وتحسين ظروف العمل وصممت مختلف البرامج لتنمية وتثقيف فئة العمال ، وفقاً لذلك حصل العمال على الكثير من المزايا لتحقيق الاستقرار والأمن وتقليل الآثار المترتبة على البطالة خاصة في عام (١٩٣٠) . وبذلك شعرت الإدارة والنقابات والحكومة باحتياجات القوى العاملة ومنحها الاهتمام الملائم ويسمى هذا المدخل بالطراز الأبوي

- القيادة المتسلطة:

يعتمد القائد بموجب هذا الأسلوب على السلطة الرسمية المخولة له بموجب القوانين وأنظمة المنظمة ، ويميل القادة الذين يستعملون هذا الأسلوب إلى حصر السلطة بهم والانفراد في عملية اتخاذ القرارات ووضع الخطط والسياسات دون مشاركة المرؤوسين في ذلك ويتم عمل الجماعة بمعرفة القائد أو توجيهه المباشر وغالباً ما يعزى ذلك إلى عدم ثقة القائد بإمكانات وقدرات مرؤوسيه في اتخاذ القرار المناسب وإذا ما أطيع القائد بهذا الأسلوب فإن ذلك يتم تجنباً للعقاب الذي يمكن أن يفرضه على المرؤوسين ويركز هذا النوع من القيادة على المهمة المطلوبة وعلى إنتاجية الجماعة دون الاهتمام بمشاكل العاملين ومعنوياتهم ويتم أداء العمل بكفاءة عالية في الفترات الأولى أكثر منه في ظل القيادة الديمقراطية كما أن الإنجاز يستمر في مستواه العالي بحضور القائد فقط ولكنه يقل عن ذلك في حالة غيابه

- القيادة الأكاديمية:

يوجد اتجاه متزايد نحو استخدام أسلوب إداري متطور يسمى بالأسلوب الكلي وهو عبارة عن امتداد لأسلوب التدعيم أو المشاركة ويصلح هذا الأسلوب بصفة خاصة في مجال البحوث ، والمختصين في هذا المجال هم العلماء والمحامين والمهندسين والاستشاريين إذ يرون أنفسهم من خلال الأدوار التي يقومون بها في مجال التخصص المهني إذ يسود الجو الأكاديمي للبحث ، فهم يفضلون درجة عالية من الاستقلال والحرية في مجال العمل

سمات القائد الرياضي الناجح:

أن القائد (المدرب) الرياضي الناجح يتميز عن القائد الرياضي غير الناجح بالعديد من السمات لعل من أهمها ما يأتي :

- ١- الثبات الانفعالي.
- ٢- التناغم الوجداني والتعاطف (المشاركة الاجتماعية)
- ٣- القدرة على اتخاذ القرار.
- ٤- الثقة بالنفس.

٥- تحمل المسؤولية.

٦- الإبداع.

٧- المرونة.

٨- الطموح.

٩- القيادة.

المدرّب الرياضي:

“هو الشخصية التي يقع على عاتقها العملية التدريبية بإجراء الخطوات التنفيذية لها وتنظيمها وتنسيقها في برامج عملية محددة هادفة . فهو القائد التنفيذي لإعداد لاعبيه بدنياً وفنياً وتربوياً بحيث يتماشى مع ميولهم ورغباتهم وفقاً لقواعد وأسس علمية وعملية وتربوية سليمة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية الممكنة»

فالمدرّب يجب أن يكون متفهماً وصبوراً ويمتلك الشخصية التي تبث الثقة في الناس المحيطين به . كما يجب أن يكون مخلصاً في علاقاته مع اللاعبين ويتسم بالحزم دون أن يكون عنيداً. ولما كان المدرّب هو العنصر الفعال وحجر الزاوية في نجاح العملية التدريبية وتقع جميع الإجراءات التعليمية والتربوية على عاتقه من خلال المفاهيم العملية للتدريب . لذا يجب أن يكون المدرّب هو القائد التربوي المتفهم بواجباته وأن يتمتع بالسمات والقدرات الخاصة التي تمكنه من قيادة عملية التدريب بكفاءة عالية . والمدرّب هو المصدر الفعال في نقل المعرفة والخبرة إلى اللاعبين لذلك يجب أن يتصف بصفات القائد الرياضي والنموذج الذي يحتذى ويقتدي به وبذلك تضمن تحقيق الشخصية الرياضية للاعبين والناشئين والوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن

وعلى ذلك يجب أن يتصف المدرّب الرياضي بالمواصفات الآتية

١- أن يكون مثقفاً ودارساً جيداً في مجال تخصصه.

٢- أن يكون متزناً ومثلاً أعلى في الخلق والعمل.

٣- أن يتمتع بصحة ومظهر حسن ومناسب.

٤- أن يكون قادراً على حسن القيادة والتصرف.

صفات المدرّب الجيد أو (الناجح) :

المدرّب الجيد أو الباهر يمكن أن يوصف بأنه مهندس بارع ذو كفاءة عالية . أو الأب الحامي الذي يحتمي اللاعبون عنده . وفي بعض المواقف يكون المدرّب قاسي خاصة في حالة الهزيمة وفي المواقف الأخرى قد تكون هذه الصفة ضد عوامل النجاح وإنما الخطأ الكبير بالنسبة لبعض المدرّبين أن يضعوا أنفسهم في نموذج أو قالب معين بعد نجاحهم أو وضع وسائلهم أو طرائقهم الفنية بأسمائهم أو تكون مرتبطة بشخصياتهم أو بفلسفتهم التعليمية ومن هذه الصفات :

- ١- السلوك الواقعي.
- ٢- الإدراك والتفكير.
- ٣- الاهتمام بالأفراد.
- ٤- الاحترام.
- ٥- القدرة على الحث.
- ٦- الإخلاص.
- ٧- ضبط النفس.
- ٨- التعرف على الأهداف.
- ٩- القدرة على معرفة الموهوبين.
- ١٠- القدرة على استخدام الموهبة.
- ١١- الحماس والغيرة.
- ١٢- الرغبة الملحة للفوز.
- ١٣- الإدارة في العمل.
- ١٤- القدرة على التنظيم.
- ١٥- النظم الأخلاقية.

دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي (الجماعة الرياضية) :

هناك بعض النقاط المهمة التي يجب أن يراعيها المدرب لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضي وهي:

- ١- تعريف كل لاعب بمسئوليات الآخرين في الفريق ، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال السماح للاعبين باللعب في مراكز أخرى أثناء التمرين ، حيث إن ذلك يساعد على إكسابهم التقدير لأهمية مراكز اللعب لزملائهم.
- ٢- يجب الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب ، حيث إن ذلك يساعد في المزيد من المشاركة الفعالة
- ٣- إسراء روح من الحماس المستمر عند جميع أفراد الفريق ، وذلك بتوطيد الدافع للتفوق أو الرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب ، فالرياضة التنافسية تعنى التفوق ، وتعنى الفوز ، وتعنى تحقيق البطولات ، كما أنها تعنى في نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة
- ٤- يجب ألا تقتصر جاذبية الجماعة وتطوير الروح المعنوية الجيدة على المدرب وعلى الفريق ، بل إنها يجب أن تشمل أيضا الهيئة بكاملها (النادي ، المدرسة) بمعنى ضرورة تعاون الجميع وترابطهم الوثيق في الظهور كجبهة واحدة خلف الفريق ، ويعنى ذلك أن يقدم المسئولون ليس فقط المساعدات والإمكانات اللازمة ، بل أيضا الدعم المعنوي والتشجيع المستمر.
- ٥- يجب أن يتاح للاعب فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق ، أو عليه بصفة شخصية ، ويجب تطوير الشعور بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس ملكا للمدرب فقط

٦- يجب أن يكتسب كل لاعب في الفريق الاقتناع بأهمية الدور الذي يقوم به ، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة للاعب الاحتياطي أو بعض اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل مباشر في بعض المباريات التنافسية

٧ - يجب وضع أهداف للفريق Team Goal ، والشعور بالإعزاز والفخر والحماس لإنجاز هذه الأهداف

٨ - يجب العمل على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لتماسك أو جاذبية الفريق ، ومصدر صدور مثل هذه الجماعات ما يلي:

-الفشل المستمر الذي يلاحق الفريق.

-عدم تحقيق احتياجات اللاعبين.

-عدم حصول اللاعبين على فرص ملائمة للعب.

-بعض المدربين يتبعون أسلوبا خاطئا مثل التحيز لبعض الأفراد في الفريق دون البعض الآخر.

٩-يراعى تطوير تدريبات الفريق ، واستخدام الألعاب التمهيدية التي تشجع على تدعيم التعاون بين أفراد الفريق.

١٠- يجب التركيز على المظاهر والجوانب الإيجابية التي يتميز بها الفريق . فعلى سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات ، يجب التحدث مع أفراد الفريق عن النقاط الإيجابية التي يتميز بها أداء الفريق ، قبل أن يتحدث عن نقاط الضعف والأخطاء التي حدثت

١١ - التعرف على النجوم Stars الذين يتمتعون بشعبية كبيرة في الفريق ، وهم بمثابة قادة يمكن التأثير في الجماعة عن طريقهم ، ويمكن أن يتولوا مسئوليات الفريق . وفي نفس الوقت التعرف على المرفوضين Rejected أي غير المتوافقين اجتماعيا ومن ثم علاج وضعهم في الفريق وتصحيحه.

أن المدرب يستطيع القيام بدور فعال في تحقيق التماسك للفريق وذلك من خلال عدة طرق هي:

١- تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق.

٢- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

٣- وضع أهداف تثير تحدى اللاعبين.

٤- تشجيع هوية الفريق.

٥- تجنب تشكيل الأحزاب « أي العصبية » الاجتماعية.

٦- تجنب التحولات الكثيرة.

٧- عقد اجتماعات دورية للفريق لحل الصراع القائم.

٨- الاستمرار في مناخ الفريق.

٩- الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق.

١- تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق:

يجب على المدربين تحديد الأدوار الفردية لأعضاء الفريق بكل وضوح ، والتركيز على

أهمية دور كل لاعب وإسهاماته في نجاح الفريق ، ونجد أن هناك بعض اللاعبين الذين يجلسون كاحتياطيين ولا يشاركون في المباريات ، ففي هذه الحالة يجب أن يقوم المدربون بتفسير الأسباب التي أدت إلى عدم اشتراكهم في اللعب ، مع تبصيرهم بأدوارهم في الفريق ومنحهم الفرصة للاشتراك.

٢- تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين:

يجب على المدربين العمل على تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة . ويحتاج اللاعبون على تأييد زملائهم في الفريق وبصفة خاصة هؤلاء الذين يلعبون في نفس المركز.

٣- وضع أهداف تثير تحدى الفريق:

إن قيام المدرب بوضع أهداف معينة تثير تحدى أعضاء الفريق يؤدي إلى حدوث تأثير إيجابي على أداء الفرد والجماعة . وتحدد الأهداف معيارعالي للإنتاجية وتجعل الفريق يركز على استكمال ما يحتاج إليه.

٤- تشجيع هوية الفريق:

يمكن للمدرب أن يشجع هوية الفريق وذلك عن طريق اختيار ملابس خاصة بمواصفات معينة بحيث يكون مختلفا عن الفرق الأخرى ، كذلك وضع كشف بالأعمال الاجتماعية للفريق

٥- تجنب تشكيل الأحزاب (العصبية) الاجتماعية:

يلاحظ في المجال الرياضي عندما يخسر فريق ما ، أو حين يتعامل المدربون مع اللاعبين بطرق مختلفة ، ويعزلونهم عن بعضهم البعض ، أو حين لأ يتم إشباع حاجات اللاعبين أو ظهور الأحزاب الاجتماعية

(العصبية) . ويكون الهدف من وجود هذه الأحزاب الضغط على الأجهزة الفنية والإدارية للإدعان لمطالبهم وهذه الأحزاب غالبا ما تؤدي إلى تمزيق الفريق ، ويجب على المدربين وجميع المسؤولين سرعة التحرك لاحتوائها والعمل على تحديد أسباب تشكيلها ، واتخاذ الخطوات المناسبة لتفريقها والقضاء عليها.

٦- الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق:

إن معرفة المدرب لبعض المعلومات الصغيرة الخاصة عن اللاعبين مثل معرفة تاريخ ميلادهم أو تحصيلهم الدراسي تؤثر إيجابيا على الحالة النفسية لهؤلاء اللاعبين ويشعرون أنهم في دائرة اهتمام المدرب مما يدفعهم إلى مزيد من التماسك. وتوافر القيادة الصالحة من العوامل المهمة جدا في تماسك الجماعة وأن الجماعة لن تنجح في تحقيق أهدافها ولن تكون ذات أثر في توجيه الأفراد إلا إذا توافرت لها القيادة الصالحة التي تقود أفراد الجماعة نحو الهدف.

دور اللاعب في تماسك الفريق (الجماعة الرياضية) :

إن وحدة الفريق ليست مسئولية المدرب وحده ، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه . وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى ، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:

- ١- التعرف على زملاء الفريق.
- ٢- مساعدة زملاء الفريق.
- ٣- تقديم تعزيز إيجابي لزملاء الفريق.
- ٤- تحمل المسئولية.
- ٥- الاتصال بالمدرّب.
- ٦- حل الصراعات
- ٧- بذل الجهد.

وفيما يلي شرح مبسط لكل من الطرق السابقة:

١- التعرف على زملاء الفريق:

يجب أن يتعرف أعضاء الفريق على بعضهم البعض بشكل أفضل ، لأن ذلك يجعل من السهل عليهم قبول الفروق الفردية بينهم وخاصة الأعضاء الجدد في الفريق.

٢- مساعدة زملاء الفريق:

يجب أن يهتم اللاعبون بمساعدة بعضهم البعض كلما أمكن ذلك ، لأن مساعدة أعضاء الفريق لبعضهم في الخارج تخلق روح الفريق وتجعل زملاء الفريق أكثر تقارباً.

٣- تقديم تعزيز إيجابي لزملاء الفريق:

لابد أن يعمل اللاعب على تدعيم وتأييد زملاء الفريق بدلا من توجيه النقد السلبي لهم ، فيجب أن يساعد اللاعب زملائه في الفريق على بناء الثقة والتأييد.

٤- تحمل المسئولية:

يجب أن يتعود اللاعبين على تحمل المسئولية وكذلك عليهم الاهتمام بالعمل على إحداث تغييرات إيجابية وبناءه لكي يضعوا أنفسهم مرة أخرى على الطريق الصحيح.

٥- الاتصال بالمدرّب:

يجب أن يتصل أعضاء الفريق بالمدرّب بطريقة صحيحة وواضحة ، فكلما استطاع كل لاعب في الفريق فهم اللاعبين الآخرين بشكل أفضل ، كلما كانت فرص نجاح وانسجام الفريق أفضل

٦- حل الصراعات:

يجب أن يعمل أعضاء الفريق على حل الصراعات على الفور ، فإذا كان لدى أي عضو من أعضاء الفريق شكوى أو صراع مع المدرّب أو مع أحد زملاء الفريق فيجب أن يأخذ المبادرة لحل الموقف وتنقية جو الخلافات.

٧- بذل الجهد:

يجب على أعضاء الفريق بذل الجهد بنسبة ١٠٠٪ في جميع الأوقات ، إن العمل بجدية وبنقطة خاصة في التدريب يساعد على تماسك اللاعبين معاً ، وتعتبر الأوامر والالتزام بها سلوك مهتدي به ، والقذوة الحسنة تعد مثال جيداً عادة ما يكون له تأثيراً إيجابياً على وحدة الفريق وتماسكه

القيادة والرئاسة

القيادة: تنبع من داخل الجماعة وتظهر تلقائياً غالباً وتكون مسبوقة بعملية تنافس من قبل عدد من أعضاء الجماعة.. والجماعة هي التي تحدد هدفها وليس القائد والتفاعل الدينامي بين الأفراد شرط أساسي لظهور القيادة .. وسلطة القائد يخلعها عليه تلقائياً أفراد الجماعة الذي يختارونه كقائد ويصبحون أتباعاً له.

الرئاسة: تنبع نتيجة النظام المتبع أو الهدف الذي تسعى الجماعة إلى تحقيقه.. وهي تسعى إلى تحقيق هدف الجماعة ولكن لا يوجد تفاعل بينه وما بين أعضاء الجماعة حيث يحافظ على مكانته بكونه رئيسياً فهو يعتبر وسيلة للسلطة وللسيطرة على الجماعة ودفعها لتحقيق مصالحه.

نظريات القيادة:

نظرية السمات:

ركزت البحوث المبكرة عن القيادة على دراسة شخصية القائد و سمات القائد و خصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.. وأثبتت الدراسات إن سمات القائد تختلف من جماعة إلى أخرى حسب وظيفتها والظروف الاجتماعية .. ولكن تم الاجتماع على إن القائد بشكل عام يتسم بقدرته على التأثير.

ونتجت عن العديد من الدراسات العديد من السمات التي تميز القائد:

السمات الجسمية : و نجد إن القائد يميل إلى إن يكون أطول من الأتباع و أثقل وزناً منهم خصوصاً حين يشترط في القائد يكون أقوى من الجماعة وحين يكون هدف الجماعة هو القتال مع غيرها وهنا نجد إن القادة إميل إلى إن يكونوا أكثر حيوية وأوفر نشاطاً من الأتباع.

السمات العقلية المعرفية : وهنا نجد إن القادة أكثر تفوقاً من ناحية الذكاء العام من الأتباع خاصة في الجماعات التي تكون ذات طبيعة أكاديمية .. لوحظ إن القائد الذي تزيد نسبة ذكائه عن متوسطة ذكاء أفراد الجماعة بأكثر من انحرافتين معياريتين يكون الفارق بينه وبين الأتباع واضحاً في الميول والقيم والاتجاهات مما قد يجعل التفاهم بين القائد والأتباع أكثر صعوبة مما لو كان ذكاؤه أقرب إلى متوسط ذكاء الجماعة مع زيادة غير كبيرة .. كذلك لوحظ إن القائد يميل إلى إن يكون أغنى ثقافة وأثرى معرفة وأوسع أفقاً وأبعد نظراً وأنفذ بصيرة و اقدر على التنبؤ بالمفاجآت والاستعداد لها وأحسن تصرفاً وأعلى مستوى في الإدراك والتفكير وأفضل من جهة الطلاقة اللغوية واحكم في الحكم.

السمات الانفعالية: نجد القادة يتصفون بالثبات الانفعالي و النضج الانفعالي وقوة الإرادة و الثقة بالنفس ومعرفة النفس وضبط النفس.

السمات الاجتماعية: وهنا نجد إن القادة يتسمون أكثر من الأتباع بالتعاون و تشجيع روح التعاون بين الأعضاء و القدرة على التعامل مع الجماعة و كذلك نجد إن القائد أميل إلى الانبساطية وروح الفكاهة و المرح بين الأتباع و اقدر الاحتفاظ بأعضاء الجماعة و مراعاة مشاعرهم و كسب ثقتهم فيه و ثقتهم في أنفسهم وهو أكثر أعضاء الجماعة ميلا إلى المشاركة و الإسهام بشكل إيجابي في النشاط الاجتماعي و انه الأكثر من حيث المهارة الاجتماعية و له القدرة على خلق روح معنوية عالية في الجماعة و ابرع في لم شملها و الإبقاء عليها. سمات عامة: وهذه تشمل حسن المظهر العقول و المحافظة على الوقت و معرفة العمل و الإمام به و الافتخار به و الأمانة و حسن السمعة و التمتع بعادات شخصية حسنة و التمسك بالقيم الروحية و الإنسانية و المعايير الاجتماعية و التواضع.

النظرية الوظيفية:

و يعني ذلك بان القيادة هي القيام بالوظائف الجماعية التي تساعد الجماعة على تحقيق أهدافها و إنها وظيفة تنظيمية و يهتم أصحاب هذه النظرية بان كيف تتوزع الوظائف القيادية في الجماعة.. فقد يكون توزيع الوظائف الاجتماعية على نطاق واسع وقد يكون ضيقا جدا لدرجة إن الوظائف القيادية تنحصر في شخص واحد هو القائد. ووظائف القائد في الجماعة.

التخطيط: للأهداف القريبة المدى و البعيدة المدى

وضع السياسة: و القائد هنا يتحرك في إطار تحدد فيه الأهداف من ثلاث مصادر: مصادر فوقية من السلطات العليا للجماعة (كما في الجماعة العسكرية) و مصادر تحتية نابعة من قرار أعضاء الجماعة ككل من القائد نفسه حيث تفوضه السلطة العليا أو الجماعة نفسها .. في حالة الثقة الكاملة فيما الإيديولوجية: و هما ينظر إلى القائد كإيديولوجي فهو في الكثير من الأحيان قد يعمل كمصدر لأفكار و معتقدات و قيم الأعضاء.

الخبرة: وهنا ينظر إلى القائد كخبير و مصدر للخبرة الفنية و الإدارية و المعرفة في الجماعة. الإدارة و التنفيذ: و تحريك التفاعل الاجتماعي و تنسيق سياسة و أهداف الجماعة و مراقبة تنفيذ السياسة و تحقيق الأهداف.

الحكم و الوساطة: وهنا يكون القائد حكما و وسيطا فيما قد ينشب من صراعات أو مشاحنات داخل الجماعة.

الثواب و العقاب: حيث يكون القائد هو مصدر الثواب و العقاب و هذا يمكنه من المحافظة على

الضبط والربط في الجماعة.
نموذج يحتذى: ومثل أعلى للسلوك بالنسبة لأعضاء الجماعة
رمز للجماعة: واستمرارها في أداء مهمتها.
صورة الأب: ورمز مثالي للتوحد والتقمص.

النظرية الموقفية:

وتنظر هذه النظرية إلى وظائف القيادة والسلوك التي يعبر عنها والتي يقوم بها الفرد في موقف معين على أنها هي القيادة .. تشير هذه النظرية إن عضو الجماعة أي إن عضو الجماعة قد يصبح قائدها في موقف يمكنه من القيام الوظائف القيادية المناسبة لهذا الموقف .. و معروف إن الفرد الذي يكون قائدا في موقف قد لا يكون بالضرورة قائدا في موقف آخر.. وفقد يصلح الفرد لقيادة الجماعة في وقت الحرب بينما لا يصلح لقيادتها في وقت السلم وتقول هذه النظرية إن القائد لا يظهر إلا إذا تهيأت له الظروف في المواقف الاجتماعية لاستخدام إمكانياته القيادية . ويضرب أصحاب هذه النظرية الأمثال للناس بان قادة الفكر والعباقرة والمخترعين من أمثال إديسون مخترع الفوتوغراف وفورد مخترع السيارة لو كانا قد ظهرا في وقت القرن السابع عشر حيث لم يكن التقدم العملي يساعدهما ويمهد لهما الطريق لظهور عبقريتهما لما تيسر لهما تبوء المكان الذي احتلاه حين مهد التقدم العلمي الطريق لظهور هذه العبقرية.

النظرية التفاعلية:

تقوم هذه النظرية على أساس التكامل والتفاعل بين التغيرات الرئيسية:
القائد: وشخصيته ونشاطه في الجماعة
الأتباع: اتجاهاتهم وحاجاتهم ومشكلاتهم
الجماعة نفسها: بناؤها والعلاقات بين أفرادها وخصائصها وأهدافها ودينامياتها..
المواقف: كما تحدد العوامل المادية وطبيعة العمل وظروفه.
وتركز هذه النظرية على تفاعل القائد مع الأتباع وإدراك القائد لنفسه وإدراك الأتباع له وإدراكه لهم والإدراك المشترك بين كل من القائد والأتباع للجماعة والموقف.
وهذا يعني إن القيادة تقوم على عملية تفاعل اجتماعي فالقائد يتفاعل مع الجماعة ويشاركها اتجاهاتها وأهدافها وأمالها ومشكلاتها وسلوكها الاجتماعي.

نظرية الرجل العظيم

يؤكد أصحاب هذه النظرية إن بعض الرجال العظام يبرزون في المجتمع لما يتسمون به من قدرات ومواهب عظيمة وخصائص وعبقرية غير عادية تجعل منهم قادة أي كانت المواقف الاجتماعية التي يواجهونها من أوائل الدعاة إلى هذه النظرية هو فرانسيس جالتون.

ولدينا مثال عربي يمثل بالرئيس جمال عبد الناصرو مثل غربي في رئيس وزراء بريطانيا السابق
تشرشل

السلوك القيادي:

أهم خصائص السلوك القيادي: .

المبادرة و الابتكار و المثابرة و الطموح : فالجماعة تنتظر من القائد إن يكون أكثر الأعضاء مبادرة بالعمل وأكثرهم قدرة على الابتكار في المواقف الاجتماعية .. فهو أول من تتوقع منه الجماعة إن يبدأ بالسلوك و التصرف و كذلك تتوقع الجماعة منه إن يكوم أكثر مثابرة و أقوى احتمالا و مستوى طموحة أعلى من الفرد المتوسط.

التفاعل الاجتماعي : فالجماعة تنتظر من القائد إن يكون أكثر الأعضاء مساهمة و نشاطا و إيجابية في التفاعل الاجتماعي في شيء أكثر من الوعي الاجتماعي و بدرجة أكبر من الذكاء الاجتماعي و ينتظر منه إن يكون أكثرودا و حرارة في استجاباته الانفعالية.
السيطرة: و قد يكون لدى القائد رغبة أكثر من غيره من أعضاء الجماعة في السيطرة و علو المركز و المكانة الاجتماعية و تركيز السلطة و القوة في يده.

التمثيل الخارجي للجماعة: و هنا يعمل القائد كمثل خارجي للجماعة و كسفير لها لدى الجماعات الأخرى و الأفراد الآخرين خارج الجماعة.

العلاقات العامة: و هنا يعمل القائد كضابط للعلاقات العامة الداخلية بين أعضاء الجماعة بعضهم البعض و هو يعمل كحارس و رقيب على سلامة التماسك الاجتماعي.
التكامل: القائد يعمل على تحقيق التكامل الاجتماعي في جماعته و يحترم مبدأ القيادة الجماعية و يعمل على تدعيمه.

التخطيط و النظام و التنظيم: و القائد بالاشتراك مع أعضاء الجماعة يضطلع بقدر أكبر من غيره على عملية تخطيط السلوك الجماعي للجماعة و تنظيم هذا السلوك و تنسيقه و توجيهه و تركيز انتباه الأعضاء على الهدف.

الإعلام و يلعب القائد دورا هاما كرجل إعلام في الجماعة و يطلعها على حقائق الأمور فعن طريقه عادة تصل المعلومات إلى أعضاء الجماعة و تنتقل المعلومات منها إلى الجماعات الأخرى.

التقبل و الاعتراف المتبادل بين القائد و الأتباع : و يشترط إن يعبر عن هذا التقبل و الاعتراف و العلاقات الوطيدة و مراعاة مشاعر الآخرين و إن يترجم هذا كله سلوكيا.
التوافق النفسي و الاجتماعي: و هذا ضروري جدا في السلوك القيادي و يرتبط به الثبات و الرزانة و عدم التأثر بالنقد و تقبله بروح طيبة و الاستفادة منه و الاعتراف بالأخطاء و المبادرة على إصلاحها.

ويتضح اثر الجماعة في سلوك القائد الناجح كما يلي.
تفاعل الجماعة مع القائد ومساعدته في تنفيذ ما يخططه أو يشير إليه مما يصل
الجماعة إلى هدفها المنشود.. استخدام اللياقة في استثارة اهتمام القائد مما يساعد على
نجاحه وتحقيق مصلحة الجماعة.. وإدراك الجماعة أخطاء القائد و مواطن ضعفه حتى يمكن
للجماعة توجيهه وسد النقص لديه بلياقة تحقيقا لصالح الجماعة.. وعلى الجماعة تسوية
المسائل البسيطة من تلقاء نفسها تخفيفا للعبء عن القائد.

الدوافع للقيادة

الرغبة في الجزاء المادي.

الحاجة إلى السيطرة من حيث الشعور والمكانة ويقابلها الحاجة إلى الخضوع والتبعية
والاعتماد على الغير من جانب الإلتباع.. وقوة القائد بالنسبة للإلتباع والحاجة للشعور بالقوة
والرغبة في استخدامها في معاملته للإلتباع.. والحاجة للمكانة العالية والشهرة مما يضفي على
القائد قوة وسلطة وتعود عليه بالجزاء المادي.

القائد والأتباع:

يعتبر الأتباع بأنهم خالقو القيادة على الأقل من ناحيتين:

أولاً: لا يمكن إن تكون هناك قيادة من غير أتباع احدهم يؤثر تأثيرا إيجابيا في تقديم
الجماعة نحو تحقيق هدفها ومن ثم تختاره قائدا لها.. وإذا اعتبرنا إن القائد هو نجم الجماعة
وأهم عضو فرد فيها وانه بؤرة سلوك أعضاء الجماعة وهو الشخص المركزي في الجماعة و
له اكبر سلطان فيها فان هذا لا يعني إن باقي الأعضاء أو الأتباع وليس لهم أهمية في التفاعل
الاجتماعي وإن العلاقات المتبادلة بين القائد و الأتباع تتضح في الاتصال بين الطرفين وتتحدد
من خلال من خلال التفاعل الاجتماعي وتحديد المعايير الاجتماعية و ادوار كل من القائد و
الأتباع وكذلك فان علاقة الاتصال هذه ليست ذات طرف واحد.

أما عن العلاقات الانفعالية بين القائد و الأتباع فإنها تقوم أما على الحب وأما على
الخوف فان كان الحب شديدا والخوف شديدا كانت العلاقة والدية وإن كان الحب كبيرا و
الخوف قليلا أو منعدما كانت العلاقة نقية وإن كان الحب قليلا أو منعدما والخوف كبيرا كانت
العلاقة طغيانا.

أنواع القيادة و المناخ الاجتماعي:

أجريت العديد من الدراسات حول أنواع القيادة و المناخ الاجتماعي وبصفة خاصة:

القيادة الديمقراطية: (الإقناعية)

القيادة الديكتاتورية: (أو الاستبدادية أو الارغامية أو الأوتوقراطية)

القيادة المفوضية: (أو الحرية المطلقة)

و أجريت هذه الدراسة على مجموعة من التلاميذ في مرحلة دراسية واحدة و سنهم
عشر سنوات قسموا إلى ثلاث نواد ولكل ناد له خمسة أطفال ولكل ناد اسم معين.

وقد تم تقسيم الأطفال على أسس الصفات الشخصية (الصفات الجسمية الذكاء الميل إلى الطاعة الاستعداد للقيادة أنماط العلاقات الشخصية المتبادلة الاستعداد للتعاون مع الجماعة والميل للمشاجرة.. الخ
النادي الأول نادي الديمقراطية : حيث حددت هذه الجماعة
ونتيجة هذه الدراسات تم وصف المناخ الاجتماعي:
القيادة الديمقراطية:

سياسة النادي وأوجه النشاط اتفق عليها نتيجة لمناقشة جماعية وقراري جماعي بأخذ الأصوات مع تشجيع القائد ومشاركته وكانت أهداف النشاط معروفة للجميع.
الخطة الشاملة: والخطوات للوصول إلى أهداف الجماعة نوقشت بطريقة ديمقراطية..
وكان لكل طفل حرية اختيار رفاق العمل والأعمال التي يرغب في القيام بها.
كان الرائد إن يستخدم الثواب والعقاب بطريقة موضوعية ولا ذاتية ويشترك مع الجماعة اشتراكا معنويا ولا ماديا (إذا طلبت منه النصيحة فإنه يجيب إجابة مرنة باقتراح عدة حلول ويترك للأفراد حرية المفاضلة بينهما والاختيار منها)
النادي الثاني القيادة الديمقراطية:

وضعت سياسة النادي وأوجه النشاط بمعرفة الرائد وحده.
أملت الخطوات والعمل وأوجه النشاط أما أهداف النشاط فكانت غير معروفة ولن تبلغ الأفراد أولا بأول بل أعطيت خطوة واحدة في الوقت الواحد.
لم يكن للفرد حرية في اختيار رفاق العمل بل عين الرائد ولم يشترك في نشاط الجماعة وإنما كان من الجائز إن يوضح ويشرح طريقة العمل للأعضاء.
النادي الثالث القيادة المفوضية (الحرية المطلقة) :
كان هناك حرية مطلقة للأفراد في نوع النشاط والسلوك وفي إن يعملوا بأقل مشاركة من جانب الرائد.

كانت هناك حرية مطلقة في تحديد الأهداف
كان اختيار الأصدقاء ورفاق العمل بحرية تامة
كان الرائد حياديا تماما في جميع تصرفاته ولم يكن هناك أي محاولة لتقدير الخدمات والأدوات الموجودة وبيان أنه على استعداد لإبداء النصيحة والمعونة إذا طلبت منه ولم يكن هناك ثواب أو عقاب بل حياد كامل.
إما عن نتائج التجربة فكانت على النحو التالي:

من حيث الثقة المتبادلة بين الأفراد بعضهم البعض وبينهم وبين الرائد..

المناخ الديمقراطي:

أشاع جوا من الثقة المتبادلة والتجاوب التلقائي بين الأفراد بعضهم البعض وبينهم وبين الرائد.. فكانوا يعرضون عليه مشكلاتهم وأسرارهم وكما اهدي بعضهم من إنتاجهم للرائد .. وحرص الأفراد على حصول على التقدير من بعضهم البعض وهكذا كان المناخ الديمقراطي

ينطوي على ود أكثر وتذمر اقل.

المناخ الأوتوقراطي:

جعل الأفراد أكثر اعتمادا على القائد مما جعلهم في حالة من الانتباه إليه للحصول على الثواب وتجنباً للعقاب .. لم يكن هناك جو من الثقة المتبادلة لا بين الأفراد بعضهم البعض ولا بين الأفراد والرائد.. وظهر إن المناخ الأوتوقراطي يخلق كراهية نحو الرائد وجهد عن طريق الإبدال إلى أفراد أغراب أو أفراد آخرين في الجماعة.

مناخ الحرية المطلقة:

كانت الثقة المتبادلة فيه على درجة متوسطة بين المناخ الديمقراطي والمناخ الأوتوقراطي. من حيث التذمر والقلق بين الأفراد بعضهم البعض وبينهم وبين الرائد:

المناخ الديمقراطي:

لم يتضح فيه أي شعور بالقلق بل كان هناك شعور بالاستقرار والراحة النفسية والمسالم.

المناخ الأوتوقراطي:

ساد فيه شعور بالصد والإحباط والحرمان وبالتالي بالقلق وعدم الاستقرار وحدة الطبع وانخفاض الروح المعنوية في الجماعة.

مناخ الحرية المطلقة:

كان مستوى التذمر فيه متوسطا بين الديمقراطية والأوتوقراطية

القيادة الديمقراطية:

المناخ الاجتماعي: يسود فيه إشباع الحاجات كل من القائد والأعضاء ويسود الاحترام المتبادل للحقوق وتحدد السياسات نتيجة المناقشات الجماعية والقرارات الجماعية وتتوزع المسؤوليات والعمل دائما يكون بناء على مناقشة قرار جماعي.

القائد: يشترك في مناقشات الجماعة ويشجع الأعضاء في مناقشتهم ويعاونهم ويوجههم ويحيط الأعضاء علما بخطوات العمل دائما والهدف الذي تسعى الجماعة لتحقيقه هي التي تحدده ويترك الجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد ويكون موضوعيا في مدحه ونقده لعمل الأفراد ويشجع النقد الذاتي.

الأفراد: يشعر كل منهم بأهمية مساهمته الإيجابية في التفاعل الاجتماعي وعندما

يحتاجون إلى مشورة فنية

يعرض القائد عدة اقتراحات ويترك للأعضاء حرية الاختيار ولهم حرية اختيار رفاق العمل والأعمال التي يرغبون فيها حسب قدراتهم وميولهم وهم أكثر تحمسا واندفاعا للعمل ويفيد كل منهم حسب قدراته .. والجماعة أكثر تماسكا وترابطا ودواما والشعور (نحن) قوي و الروح المعنوية مرتفعة.

القيادة الدكتاتورية:

المناخ الاجتماعي: دكتاتوري استبدادي إرغامي أوتوقراطي تسلطي.

القائد: يحدد بنفسه السياسة تحديدا كليا ويعطي خطوات العمل ويحدد نوع العمل

الذي يختص به كل فرد ولا يشترك مع الجماعة اشتراكا فعليا إلا حين يعرض عملا من الأعمال كنموذج ويعطي أوامر كثيرة تعارض رغبة الجماعة وتوقف نشاطا معيننا لها لتحل محلها رغبته .. ويظل محور انتباه الجماعة ويهتم بضمان طاعة الأعضاء حتى لقد يعمل على انقسام الجماعة وتقليل الاتصال بين أعضائها لتحقيق ذلك.

الإفراد: ينفذون خطوات العمل خطوة بخطوة بصورة يصعب عليهم معها معرفة الخطوات التالية أو الخطة الكاملة وليس لهم حرية في اختيار رفاق العمل بل يعين القائد العمل ورفاق العمل.

إذا ترك القائد مكانه أو تنحى حدثت أزمة شديدة قد تؤدي إلى انحلال الجماعة أو الهبوط بالروح المعنوية لها.

السلوك الاجتماعي: يميزه روح العدوان والسلوك التخريبي وكثرة المنافسة أو الخنوع والسلبية والعجز واللامبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز ويزداد اعتمادهم على القائد ويسود انعدام الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبينهم وبين القائد ويسود التملق وللقائد مع كرهه ويسود الشعور بالصد والإحباط والحرمان والقلق وعدم الاستقرار وحدة الطبع و انخفاض الثقة.

القيادة الفوضوية (الحرية المطلقة)

المناخ الاجتماعي: فوضوي حيث يتمتع فيه أفراد الجماعة والقائد بحرية مطلقة كاملة دون ضابط.

القائد: محايد لا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة وإظهار الاستعداد للمعاونة ويترك الحبل للفرد والجماعة وتعليقاته على العمل سطحية لا يحاول بها تنظيم مجرى العمل أو تحسينه ولا يمدح ولا يذم.

الأفراد: يختارون الأصدقاء ورفاق العمل بحرية كاملة

إذا ترك القائد مكانه أو تنحى يكون الإنتاج في غيابه مساويا أو اقل أو أكثر مما لو كان موجودا حسب ظروف التفاعل الاجتماعي.

السلوك الاجتماعي: يتميز بان الثقة المتبادلة والود بين الأفراد بعضهم البعض وبينهم وبين القائد متوسطة والتذمر والقلق بدرجة متوسطة.

أشكال القيادة

١- القيادة الجماعية:

تتضمن القيادة الجماعية توزيع المسئوليات القيادية بين أفراد الجماعة حسب قدرات كل منهم.. القيادة الجماعية ضد تركيز القيادة في يد فرد بل ينتظم الأعضاء في تنظيم ينبع من تعاون المجموع في تحديد الأهداف والعمل معا على الوصول إليها وهكذا نجد إن القيادة الجماعية تنبع من المبادئ الديمقراطية.

وفي القيادة الجماعية تستخدم المشاركة كأسلوب قيادي أي اشترك القادة للأعضاء

في القيادة وبمعنى هذا تخويل الأعضاء سلطة اتخاذ القرارات ووضع سياسات وإصدار الأوامر وكلما ازدادت المشاركة الإيجابية كلما كان ذلك محققا لمفهوم القيادة الجماعية.

وتحدد القيادة الجماعية وتتطور حسب بناء الجماعة ونوع الاتصال بين أعضائها وبين القائد ونوع العلاقات الاجتماعية بينهم ومراكز القوة فيها وحرية الحركة فيها. وهذا من بين أهداف القيادة الجماعية ما يلي:

١- خدمة الفرد من حيث الاهتمام به وإشباع حاجاته في الحرية والمساواة وسائر الحاجات العاطفية والمادية والاجتماعية الأخرى.

٢- خدمة الجماعة من حيث تنمية القدرة على القيادة وتحقيق الولاء والتعاون واكتسابها الخبرة بالعمليات الجماعية وتحقيق الثقافة الجماعية وتنظيم العمل وشعور الأفراد بالرضا وزيادة الإنتاج وتحمل مسئوليات القيادة والاعتماد على النفس وتكامل الشخصية.

٣- تنظيم المجتمع وتعاون الجماعات فيه وتحسين السلوك الاجتماعي.
• ومن مميزات القيادة الجماعية ما يلي:

١- تؤدي إلى تنمية شخصية الفرد سواء كان قائدا أم عضوا تشعر كل فرد في الجماعة بان من الممكن له إن يجهد نفسه بعض الأوقات قائدا أو موجهها للجماعة.

٢- تخفف العبء عن القائد وتقلل اعتماد الأعضاء على القائد اعتمادا كلياً وتزيد من اعتمادهم على أنفسهم وتحمل المسئولية الجماعية.

٣- تكمل للفرد حق تقرير مصيره في حدود مصالح الجماعة.

٤- تعتبر الطريق السليم لحل مشكلة التوافق الفرد مع المجتمع وتواصل المجتمع مع الفرد

٥- تنسم بالديمقراطية وتنقي النفوس من النزعات الفردية والاتجاهات الاستبدادية التسلطية أو الاتجاهات الفوضوية.

٦- تدفع القائد للتفاعل مع الجماعة والانسجام معها والاحتفاظ لأعضائها بحريتهم في المشاركة والمساهمة الإيجابية.

٧- تزيد فعالية الجماعة وتكفل تحقيق أقصى استغلال لمهارات كل عضو من أعضاء الجماعة حيث تنطلق طاقات الأعضاء وابتكاراتهم مما يحقق لخدمة الجماعة وتحقيق أهدافها.

و من عيوب القيادة الجماعية: توزيع الوظائف القيادية بين أعضاء الجماعة على نطاق واسع ما يلي:

• قد تؤدي إلى الفوضى وعدم تحديد المسؤولية وإن يصبح لكل فرد الحق في إن يقول الكلمة النهائية فيما يتصل بعمل الجماعة.

• قد تؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية والابتكارية في الجماعة.

• قد تثير الصراخ بين القائد والأتباع.

٢- القيادة الإدارية:

المدير في مؤسسة ما ينظر إلى نفسه كونه قائداً و إلى مرؤوسيه بوصفهم أعضاء جماعة يتولى قيادتها .. إن على القائد الإداري إن يدرس جماعته من حيث الأدوار التي يقوم بها أفرادها تماسك الجماعة وبناء أهدافها .. وعليه إن يكون تأثيره في سلوك أعضاء الجماعة وتوجيه لهم في سبيل تحقيق أهداف الجماعة بالأسلوب الديمقراطي بعيداً عن الأوتوقراطية و التسلطية و البيروقراطية.

أسس القيادة الإدارية:

تتوقف الأسس على عدة أمور حسب المواقف و الأسلوب القيادي المتبع و طبيعة العمل و حسب جنس القائد أي ذكر أو أنثى و حجم الجماعة صغيرة أو كبيرة و تتوقف على مهارات الإداري حاجات المرءوسين و طبيعة الجماعة.

إعطاء المرءوسين قدر كبيراً من الحرية وضع خطة العمل وتحديد الأهداف و الإشراف الذي يتسم بالمراقبة العامة (الغير الشديدة المتواصلة) و التعليمات المفصلة.. و مساعدة المرءوسين في معالجة مشاكلهم المتصلة بالعمل مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإنتاج كما وكيفا و زيادة الروح المعنوية في الجامعة.

العمل على الحفاظ على تماسك الجماعة و تضامنا و قوة بنائها مما يحسن أداء المرءوسين و يقلل التجائهم إلى الإدارة في كل كبيرة و صغيرة

القيادة المتمركزة حول الجماعة مما يؤدي إلى نتائج أفضل من أسلوب القيادة المتمركزة حول الإنتاج.

و تقوم القيادة الإدارية المتمركزة حول الجماعة على عدة أسس أهمها:

- ١- توزيع المسؤولية و أشارك المرءوسين في اتخاذ القرارات.
- ٢- ضمان حرية الاتصال و التفاعل و جها لوجه بين كل أعضاء الجماعة.
- ٣- العمل على ضمان الأمن و الراحة في العمل جسدياً و نفسياً.
- ٤- إظهار الود و الفهم و تبادل الاحترام في علاقات العمل و في كل أنماط السلوك الاجتماعي.
- ٥- الاهتمام بالأفراد و الانتباه لهم و حسن الإصغاء إليهم.
- ٦- التقبل المتبادل مع المرءوسين و فهم مشكلاتهم و العمل على حلها.
- ٧- التفاهم المتبادل مع المرءوسين و تقبل معاييرهم و فهم إظهارهم المرجعي.
- ٨- العمل على تحويل العمل المتمركز حول الذات إلى عمل متمركز حول الجماعة.
- ٩- زيادة التعبير التلقائي عن المشاعر و المعاني.
- ١٠- النقص على نقص اعتماد أعضاء الجماعة على القائد.
- ١١- التقليل إلى أقصى حد ممكن من استخدام قوة المركز و السلطة.
- ١٢- أتباع المنهج العلمي في الوصول إلى القرار السليم عن طريق الأسلوب الصحيح و استشارة أهل العلم و الخبرة في داخل الجماعة و خارجها.

- ١٣- مراعاة أسس العلاقات العامة.
- ١٤- مساعدة الجماعة في تحقيق أهدافها.
- ١٥- تنسيق جهود الجماعة والتعاون وتشجيع التعاون بينهم.
- ١٦- مساعدة الأفراد على الاندماج مع الجماعة والتوافق الاجتماعي.
- ١٧- الاهتمام بأفراد الجماعة والدفاع عن مصالحهم والتوفيق بين مصلحة الجماعة ومصلحة المؤسسة.
- ١٨- المعاملة الإنسانية لأفراد الجماعة.

اختيار القادة

يتيح في كثير من الأحيان المنهج السوسيومترى (منهج قياس العلاقات الاجتماعية) في اختيار القادة .. ويلجأ البعض إلى طريقة الاختبارات الموقفية في دراسة القيادة واختيار القادة وفي هذه الطريقة يوضع عدد من الأفراد في موقف يقومون فيه بسلوك اجتماعي مثل مناقشة موضوع أو حل مشكلة .. ولا يكون بينهم من أعطى أي مسؤولية .. وبعد ذلك يتم ملاحظة الأفراد وأي منهم يكون أكثر مبادأة وأنشط وأكثر تأثيراً في سلوك الآخرين . وهذا هو يكون القائد.. وقد وجد إن في هذه الطريقة أفضل من اللجوء إلى اختبارات الشخصية وتقدير السمات كوسيلة لاختيار القادة.

لاحظنا في السابق إن القيادة تختلف مفهومها من موقف إلى آخر ومن جماعة إلى أخرى فقد تنتقل القيادة من فرد إلى آخر عندما يتغير الموقف .. فمثلاً قائد المناقشة قد يترك المجال لغيره لقيادة تنفيذ الخطة التي نتجت عنها المناقشة..

ولقد لاحظ العالم النفسي جيب Gabb بعد إن درس الاختبارات الموقفية في الجيش الألماني والقوات المسلحة البريطانية والجيش الأمريكي والقوات المسلحة في الجيش الاسترالي و في الصناعة .. وفي الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الثانية.

استخدمت طرق لاختيار القادة في مهام حربية مثل أعمال المخابرات وغيرها على أساس من ملاحظة السلوك في نماذج مصغره من المواقف العملية التي يختار لها القادة.

ولقد ساهم علماء النفس في اختيار المرشحين لمراكز الضباط في الجيش البريطاني بواسطة مجلس الضباط العظام.. وقد ذكر فرنون وباري إن اختيارهم كان يتم بطريقة تحديد السمات العامة للقائد أي عن طريق تقدير المرشحين على عدد من السمات التي يظن إنها تميز القادة من غيرهم و عن طريق إجراء مقابلات شخصية مع المرشحين .. لتقدير هذه السمات و قياسها.

اتضح إن هذه الطرق التقليدية لاختبار القادة بعيدة إلى حد كبير عن الكمال و يوصى فيرنون Vernon بان هذه الاختبارات إن كانت بعيدة عن الكمال إلا أنها تساهم في زيادة صدق الاختبار ومن هذه الاختبارات اختبارات الذكاء و الشخصية و التوافق النفسي.

قد حاول كلا من جولدمان وفراس Goldman and Fraas : استكشاف آثار طرق اختيار القادة على سلوك الجماعة وهذه الطرق هي:

اختيار الجماعة للقائد بالانتخاب (قائد منتخب)

اختيار القائد حسب القدرة على القيام بعمل محدد في الجماعة (قائد مختار)

تعين القائد (قائد معين)

لا يوجد قائد في الجماعة (بدون قائد) و طلبا من كل جماعة تحت كل طريقة القيام بعمل معين وحسب الزمن الذي استغرقه الأداء وعدد المحاولات المستغرقة فيما يتعلق بالزمن أو وقت الأداء كان أحسن أداء تحت نظام (القائد المختار) يليه نظام (القائد المنتخب) يليه نظام (بدون قائد) و ثم نظام (القائد المعين) لوحظ إن الجماعة بدون قائد تفوق الأداء في الأداء الجماعة ذات القائد المعين

في النهاية إن الجماعة ذات القائد تتفوق على الجماعة من غير قائد من حيث الأداء و الزمن المستغرق في تنفيذه .. و إن الأتباع يتقبلون قائدهم إذا اختاروه أو إذا اثبت سلوكه انه جدير بالقيادة و خاصة إذا لم يكن يعلم إن حسن أدائه يلاحظه أعضاء الجماعة لكي يختاروه للقيادة .. أي إن حسن أدائه كان تلقائيا حيث لم يكن يتنافس من اجل القيادة .

الفصل الثالث

الأعداد النفسية للرياضيين

يشترط للتفوق في أي رياضة توافر الخصائص التالية :

- ١- اتساع حجم ومدى رؤية اللاعب , فيما يعرف بعنصر الإدراك البصري .
- ٢- التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة , كخاصية تعتمد علي عمل الجهاز العصبي المركزي .
- ٣- سرعة تغيير الانتباه .
- ٤- توافر قدر عال من الإحساس بالكرة .
- ٥- ارتفاع معدل إيقاع سرعة رد الفعل (البسيط والمركب) .
- ٦- توافر مستوي عال من القدرة علي حفظ الاتزان .
- ٧- توافر مستوي عال من الثبات العاطفي .

ويري علماء النفس انه لتنمية تلك الخصائص يفضل أن يحدث ذلك بشكل متزامن من خلال التدريب علي النماذج أو المواقف التدريبية سابقة الإعداد , بحيث تكون هذه المواقف عاملا هاما في تكييف اللاعب لكافة الظروف والمواقف المتوقعة والمفاجئة في الملعب , بشرط أن يتم الإعداد النفسي للاعبين جميعا معا نظرا لكون هذه الرياضة جماعية .

الإعداد النفسي لرفع درجة الاستعداد للاشتراك في التدريب أو المسابقات الرياضية :

أن إتقان التدريبات النفسية بقصد الاسترخاء والهدوء تسهل من المعرفة وإتقان اللعب للتدريبات النفسية الهادفة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة , حيث يقوم الأخصائي النفسي بتدريب اللاعبين يوميا عليها بسهولة إتقانها , مع التنويه بضرورة أداء تلك التدريبات في فترة الصباح أو عند التجهيز للاشتراك في التدريب أو المسابقات الرياضية , بينما تؤدي في الفترة المسائية للتدريبات النفسية الهادفة للاسترخاء والتمهئة هذا مع ملاحظة أن يكون وضع الجسم الذي يتخذه اللاعب للاستعداد أو الاسترخاء وهو أما الرقود علي الظهر والجلوس علي مقعد (مثلا) .

خطة التدريب النفسي أو رفع درجة استعداد اللاعب :

- ١- أحداث أو استعداد الاسترخاء في العضلات بقصد الشعور بالهدوء والطمأنينة , وهذه الخطة تعتبر هامة جدا , لما يترتب عليها من أهمية في تحقيق التنبيه والإثارة للعضلات والجهاز العصبي بعد ذلك .
- ٢- التدريب النفسي باستخدام بعض الكلمات (العبارات) بقصد الشعور والإحساس

- برطوبة الجبهة , ويزيد أحساس اللاعب بالبرودة أو الرطوبة بدرجة تفكيره في معني ومغزى كل عبارة أو كلمة يقولها وعقب ما ينطق به الأخصائي النفسي .
- ٣- تدريب اللاعب للوصول لحالة الشعور بخفة الذراعين , أن يكرر اللاعب خلف الأخصائي الكلمات والعبارات
- ٤- تدريب اللاعب للوصول لحالة الإحساس بخفة القدمين ثم تستمر التدريبات النفسية للوصول لحالة الإحساس بخفة كل أجزاء الجسم
- ٥- تنشيط ورفع كفاءة أعضاء جسم الفرد عن طريق إحساس اللاعب بالبرودة والانتعاش وتوارد القوة في جميع أعضائه وأجهزته

الإعداد النفسي قبل المسابقات :

يسعى الإعداد النفسي لتعبئة وتنشيط قدرات اللاعبين للتنافس باعلي مستوى خاصة قبل المنافسات , وأحيانا ما يتعرضون للاعبون قبل المسابقات لبعض المظاهر النفسية مثل عدم النوم أو الأرق أو زيادة توتر اللاعب أو إثارته أو الإرهاق وعدم التركيز في عمليات التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة .

ولذلك فانه يلزم وضع للإعداد النفسي للمسابقة : ويقتضي الإعداد النفسي للمسابقة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي واللاعبين بوضع خطة موضح فيها بعض الأجزاء الآتية :

١- ظروف المسابقة المقرر قيامها :

وهي تشمل :

- طبيعة المسابقة , وهل هي (اولمبية , عالمية , دولية , قارية , وعلني أي مركز).
- وقت إجراء المسابقة (صيفا - شتاء)
- التوقيت الزمني بالتحديد .
- مكان إجراء المسابقة وطبيعته (الملعب - الصالة)

٢- بيانات عن المنافسين :

ويقوم المدرب بهذا الدور وهي تشمل : أعمارهم - مستواهم الفني - انجازاتهم المحلية أو الدولية أو العالمية وأفضل لاعبيهم خصائصهم - وقياستهم الجسمية وجوانب الضعف والقوة فيهم . ولكن يجب علي المدرب ألا يبالغ أو يقلل من قدرات وإمكانات المنافسين , وإلا يزعزع ثقة لاعبيه في أنفسهم وفي قدراتهم وإمكاناتهم .

٣- الهدف أو الغرض من الاشتراك في المسابقة :

وهذا دور المدرب الأساسي في دفع استعداد اللاعبين نفسيا بأنه لا بديل عن الفوز وتحقيق البطولة وذلك بالرجوع لمواقف النجاح والانجازات السابقة وزيادة ثقتهم في قدراتهم وإمكاناتهم وليس العكس .

٤- دوافع الاشتراك في المسابقة :

وهي إعادة وتسخير اللاعب المميز وتحفيزه بأنه يلعب باسم ناديه أو بلده وانه بقدراته الفنية بمساعدة باقي زملائه سيرفع من شأن ناديه أو الدولة كلها .

٥- تهيئة الحالة الانفعالية للاشتراك في المسابقة :

من أهم واجبات المدرب والأخصائي النفسي تهيئة الجو النفسي الملائم للاعب وتحقيق الهدوء والاستقرار الانفعالي والطمأنينة قبل المسابقة لان ذلك يطور الخصائص والقدرات الانفعالية لدي اللاعب وذلك بتوجيه اللاعب بعدم التفكير في ظروف المنافسة وإحداثها والتقليل من أهميتها لان غير ذلك سيزيد من توتره الانفعالي .

الإعداد النفسي خلال المسابقات

في يوم المسابقة يلعب المدرب والأخصائي النفسي دورا كبيرا في أن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية أو المزاجية ويسيطر عليها بل يوجهها ويدفعها لان تكون ايجابية نحو الفوز دون قلق أو إحباط أو توتروهي من أصعب الفترات التي يمر بها اللاعب إذا لم يعد إعدادا نفسيا جيدا ويكون هذا الإعداد منذ الصباح الباكر ليوم المسابقة وهناك بعض العبارات التي يمكن أن تساعد اللاعب علي رفع درجة استعداده وتعبئه قدراته لبدء المسابقة أو المباراة إذا كررها اللاعب باقتناع :

- إنا منته ومتحفز ومنتعش بشكل كامل يمكنني من الأداء المثالي
- إنا اشعر بالسعادة لاشترائي في المسابقة
- إنا مستعد للأداء فلا يوجد شئ يقلقني أو يزعجني

وعند أداء الإحماء أو التسخين في يوم المسابقة يجب إن يستخدم اللاعب العبارات أو الكلمات كمؤثر نفسي هادف لرفع الاستعداد والتعبئة النفسية وبالتالي الجسمية حتى يصل اللاعب لحالة الاستعداد للكفاح مع مراعاة أن تتنوع وتختلف هذه العبارات تبعا لحالة وخصائص اللاعب وان تهدف لرفع درجة استعادة اللاعب نحو تحقيق الفوز وتحمل أي مجهود عضلي عنيف وهذه العبارات مثل :

- انفعالاتي ايجابية وتحفزني للاشتراك في المسابقة
- إنا مستعد لأداء وتنفيذ أي عمل عضلي عنيف
- هدوئي وصابري يساعدي علي تحقيق الفوز

وعادة لا ينتهي الإعداد النفسي بانتهاء فترة الإحماء أو بقصد الاستعداد للاشتراك في المسابقة أو المباراة ولكنه يستمر حينما تبقي بضع ثواني حتى بداية المباراة بل عندما يأخذ كل لاعب مكانه في مركزه في الملعب ومن ضمن العبارات المستخدمة :

-إنا مستعد للاشتراك في المسابقة

- إنا ثابت فعلا

- إنا شجاع

إما أثناء المباراة نفسها أو المسابقة فيمكن للاعب الاعتماد علي التدريب النفسي القائم علي الكلمات كمؤثر نفسي بقصد التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظروف غير متوقعة أو مفاجئة والعبارات التالية تساهم في تحقيق سرعة رد فعل عالية لدي اللاعب تجاه الإحداث والمواقف التي قد يتعرض لها وهي :

- أفكارى تتوارد بسرعة
 - قراراتى أخذها فى الحال
 - أستطيع تقدير المواقف حتى أدق التفاصيل
- ويحدث أحيانا خلال المباريات إن يعلق احد اللاعبين نتائج السلبية أو عدم توفيقه علي ما يسمي باللامبالاة من زميل آخر فى الفريق أو عدم التزام زميل ما أو مجموعة من الزملاء بالواجبات الخططية وهنا تجدر الإشارة إلي إن هذا الأسلوب لا يعتبر ناجحا أو فعالا فى كل الأحوال والظروف عن طريق إعادة تحفيز وإثارة الزملاء لتحقيق الفوز .

الإعداد النفسى للاعبين

يتعرض اللاعب عقب الانتهاء من المسابقات لحالة من الإثارة أو الانفعال سببها الأعباء المتزايدة والمتراكمة علي الجهاز العصبي المركزى الأمر الذى يقتضى قيامه بأداء تدريبات نفسية تحقق الاسترخاء العضلي وتخفف الأحمال علي الجهاز العصبي المسيطر والمهيمن علي كل نشاطات وعمل جسم الكائن البشرى بما يحقق له الطمأنينة والهدوء ويعتبر استخدام الكلمات كمؤثرات نفسية ايجابية عاملا مساعدا فى تحقيق استرخاء عضلات اللاعب وأجهزته والعبارات هي :

- إنا قلبى مستريح
 - قلبى يعمل بهدوء
 - عضلة قلبى تزداد تحملا وقوة
- يجب علي المدرب والأخصائى النفسى أن يسعيان لتوازن اللاعب فسيولوجيا ونفسيا عقب انتهاء المسابقات مستغلين فترات الراحة البينية بين المسابقات لإخراجه من حالة الشعور بالمسابقة خصوصا النواحي السلبية فيها أن وجدت لتحقيق الاسترخاء النفسى والهدوء .
- وأحيانا إذا كان هناك لاعب سببا فى فوز فريقه لأحدى المباريات فانه قد يتعرض لحالة من الثقة الزائدة والمعروفة مجازا (بالاستعلاء والغرور) وفى تلك الحالة يجب علي المدرب بالتعاون مع الأخصائى النفسى العمل معا والتدخل الفورى والتعامل المباشر مع هذه النوعية من ردود الأفعال عن طريق مواجهتها .

الإعداد النفسى للاعبين عقب فترة راحة كبيرة من الاشتراك فى المسابقات أو التدريبات

أحيانا يتعرض اللاعب للإصابة وقد تتطلب علاجا طويلا إبعاده عن التدريب أو الاشتراك فى المباريات ، فان لم يكن المدرب أو الأخصائى النفسى علي معرفة وبينة كاملة عن

كيفية تأهيله وعودته للملاعب مرة أخرى بقصد ممارسة الرياضة كما في سابق عهده فان ذلك قد يترتب عليه انسحابه أو بعده عن ممارسة الرياضة نهائيا ، ويعتمد شفاء اللاعب من الإصابة أساسا وسرعة ممارسة اللعبة علي إعداده وتحفيزه نفسيا وذلك بزيادة إصراره وتصميمه علي الشفاء بسرعة والعودة للعب وثقته في الرجوع لمستواه علي الأقل .

الإعداد النفسي للاعب وسرعة استعادة الشفاء عقب الإصابة

يصاب لاعب الكرة لأسباب مختلفة أثناء التدريب أو المباريات أو غيره ولإمكانية عودة اللاعب لحياته الطبيعية عقب الإصابة تستخدم أساليب متعددة للعلاج والاستشفاء حسبما يتضح (فيلانوف ١٩٨٨) ومنها أساليب التدريب النفسي حيث يري إن علاج اللاعبين من بعض الأمراض مثل الحساسية باستخدام الدواء الطبي المعروف باسم " ليدز " يكون أكثر فاعلية بمصاحبة التدريبات النفسية الذاتية المعتمدة علي الكلمة كمؤثر نفسي إيجابي .

الإعداد النفسي للاعب وخوفه من احتمال تكرار الإصابة

أن خوف اللاعب من احتمال تكرار الإصابة يمكن أن يسبب قلق له ، الأمر الذي يتسبب في انخفاض مستوي الانجاز الرياضي عنده نظرا لقلقه علي مصير المباراة القادمة والإعداد النفسي في تلك الحالة يكون كالآتي :

- ١- الاعتماد علي العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية يشعر من خلالها اللاعب بالدفع وثقل الجسم المصاب بهدف تحسين عمليات استعادة الشفاء في الجزء المصاب ، يلي ذلك تعليم اللاعبين كيفية تحقيق الهدوء والطمأنينة والثقة بالنفس بعد ذلك يردد اللاعب بعض الكلمات أو العبارات أثناء التدريب علي بعض النماذج أو المواقف السابقة الإعداد والتجهيز والمحتمل أن يتعرض اللاعب للإصابة إثرائها بحيث يوحي لنفسه بالهدوء والطمأنينة والثقة وبأن الإصابة لن تحدث أو تتكرر .
- ٢- الاعتماد علي العبارات أو الكلمات كمؤثرات ذاتية تحقق له التكيف النفسي وتدعيم إحساسه بالثقة بالنفس بخلوه من آثار الإصابات الرياضية بهدف الوصول للاعب إلي حالة الهدوء والطمأنينة التي تكون سببا في تحقيق الإنجازات الرياضية العالية .

الخصائص النفسية للمدرب الرياضي وواجباته

واجبات المدرب الرياضي

يتجدد وصول اللاعب إلي اعلي المستويات الرياضية بعدة عوامل ومن بين أهم هذه العوامل المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدي قدرات المدرب الرياضي علي إدارة عملية التدريب الرياضي - أي علي تخطيط وتنفيذ وتقويم عملية التدريب الرياضي - وعلي قدراته في أعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وعلي قدراته في رعاية

وتوجيه وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية .
ويمكن تلخيص أهم واجبات المدرب الرياضي فيما يلي :

١- تخطيط التدريب

التدريب الرياضي عملية تهدف إلي الوصول باللاعب إلي اعلي مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وكلما ازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان اقدر علي تخطيط عملية التدريب بصورة علمية تسهم إلي درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلي أقصى درجة ، وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي ، بالإضافة إلي العديد من المعارف والمعلومات العلمية الأساسية في عدد من العلوم الطبيعية والإنسانية .

٢- أداء عملية التدريب

يتأسس التدريب الرياضي علي عملية انتقال المعلومات من المدرب إلي اللاعب حتى يمكن إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلي أقصى درجة ممكنه وفي هذا المجال تلعب المعارف العامة والخاصة لطرق التدريب دورا هاما ، فالمدرب ما هو إلا معلم وفي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد اللاعب .
وكلما استطاع المدرب تقديم مواد ومحتويات التدريب إلي اللاعب في صورة صحيحة كان اللاعب اقدر علي استقبالها والإفادة منها .
ويسعى المدرب لتكوين اتجاهات لدي اللاعب نحو عملية التدريب وذلك بمحاولة الارتقاء بمستوي تركيزه وانتباهه والارتقاء بمستوي التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين اللاعبين .

٣- تقويم النجاح في عملية التدريب

أن رياضة المستويات الرياضية العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر علي تقويم التدريب طبقا للنجاح أو الفشل في المنافسات الرياضية فقط ، بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخطئية والاختبارات النفسية ومقياس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع ومدى الانحراف عن الأهداف الموضوعه للتدريب وبذلك يمكن تصويب وتصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة .

٤- رعاية اللاعب

أن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلي المزيد من العبء العصبي وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوي قدراته وطاقاته .
وينبغي علي المدرب الرياضي أن يتعرف علي المؤثرات التي تؤثر علي اللاعب في مختلف مواقف

- التدريب والمنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب ومن أمثلة ذلك ما يلي :
- تشكيل الاشتراطات الخارجية المؤثرة علي مستوى اللاعب كما هو الحال في عملية السفر والإقامة والتغذية والرعاية الطبية وتشكيل وقت الفراغ بصورة تساهم في التأثير الإيجابي علي مستوى قدرات اللاعب .
- محاولة تحقيق الرغبات والأمال الفردية المشروعة
- الرعاية في مراحل ما قبل بداية المنافسة
- الرعاية أثناء المنافسة وتحليل الأحداث وسلوك المنافسين عن طريق إعطاء اللاعب المعلومات الموضوعية
- الرعاية بعد المنافسة عن طريق تقويم النجاح والفشل والتخطيط لمراحل جديدة

٥- توجيه وإرشاد اللاعب

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب الرياضي والتي تهدف إلي مساعدة اللاعب علي أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وان يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات وان يستغل إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات وان يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول لأهدافه حتى يتمكن التغلب علي مشاكله ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه لكي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو وتكامل في شخصيته .

ويمكن للمدرب الرياضي تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الفردي ويقصد بالإرشاد الفردي العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب واللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه .

السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح

هناك العديد من الدراسات التي حاولت تحديد أهم السمات النفسية للمدرب الرياضي الناجح وفي احدي الدراسات التي قام بها « اوجيلفي » و « تنكو » علي (٤٣) مدربا أمريكيا لألعاب القوى باستخدام اختبار « كاتل » للعوامل إل ١٦ للشخصية إلي أن المدرب الرياضي الناجح يتميز بالسمات النفسية التالية :

- ١- الثبات الانفعالي
 - ٢- التحكم في الذات
 - ٣- الانبساطية « عكس الانطوائية»
 - ٤- القدرة علي التحمل النفسي
 - ٥- الواقعية « عكس المثالية»
 - ٦- الصلابة
 - ٧- تحمل المسؤولية
 - ٨- الاجتماعية « عكس الفردية»
- وقد قام « سفوبودا » ببعض الدراسات علي ٢٤٣ مدربا تشيكوسلوفاكيا من مختلف الأنشطة الرياضية لمحاولة تحديد أساليب السلوك التي يستخدمها كل منهم في مواجهة بعض مجالات عملهم واستطاع التوصل إلي النتائج التالية :

١- في مجال العلاقة ما بين المدرب واللاعب :

«أ» ديكتاتوري - عدواني : يستخدم سلطاته إلى أبعد مدى - يكثر من التهكم والسخرية والاستهزاء باللاعبين - يتميز بالعنف والصلابة
«ب» ديمقراطي - اجتماعي : يمنح لاعبيه الحرية - يكون بمثابة صديق لهم وليس بمسيطر عليهم - يناقش اللاعبين ويتباحث معهم

٢- في مجال التدريب

«أ» عملي - نظري : يخطط للتدريب علي أسس علمية - يكثر من قراءة المراجع العلمية ويحاول أن يتخذ لنفسه طريقة خاصة
«ب» خبراتي - عملي : يقلل من النواحي النظرية - يحاول التبسيط وعدم التعقيد بقدر الإمكان يتمسك بالنواحي التقليدية والروتينية

٣- في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة

«أ» «خططي : يعد لاعبيه لكل منافسة بصورة ويعرف الفريق المنافس جيدا - يحاول أعداد الخطط المضادة للمنافسين
«ب» انفعالي : يتطلع دائما نحو النجاح - يغامر كثيرا - يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس
«ج» «نفساني : يعرف لاعبيه جيدا ويستطيع التكيف معهم - ناجح في تحريك لاعبيه ودفعهم لبذل أقصى الجهد
ويمكن تلخيص أهم السمات النفسية للمدرب في ضوء الدراسات السابقة :

١- دافعية المستوي: أن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم وحفزهم لتحقيق اعلي مستوى ممكن .

٢- المرونة : وتتمثل في القدرة علي التكيف والمواءمة للمواقف المتغيرة وخاصة تحت نطاق الظروف الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية .

٣- الإبداع: أن القدرة علي الابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات الخلاقة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة علي استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب علي الإبداع

٤- التنظيم: أن القدرة علي التنسيق والترتيب المنظم للمجهودات الجماعية من اجل التوصل إلي تطوير مستوي قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلي أقصى درجة تعتبر من السمات الهامة للمدرب الناجح .

٥- المثابرة: تتمثل المثابرة في الصبر والتحمل علي شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقد الأمل في تحقيق الهدف النهائي .

٦- موضع ثقة: أن إحساس اللاعب بمجهودات المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية علي مدي التعاون بينهما ، كما أن الميل والشعور الصادق للمدرب تجاه لاعبيه يعمل علي اكتسابه لثقة الجميع ، وأن علاقة المدرب باللاعبين تتأسس علي الاحترام والعطف والحب والثقة المتبادلة إذا اتخذ من اللاعبين جميعاً أصدقاء وإخوة وأبناء له يشعر بشعورهم ويحس بأفراحهم وسعادتهم ومشاكلهم الشخصية .

٧- تحمل المسؤولية: المدرب الناجح يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل ويسعى إلي ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين .

٨- القدرة علي النقد: المدرب الناجح لا يخشي نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة قيامه بالنقد في الحالات الضرورية أو تتطلب توقيع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات في تلك الحالات يراعي توضيح وبيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب ومحاولة إقناعه بها .

٩- القدرة علي إصدار الأحكام: ويتمثل في القدرة علي سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليهما بطريقة موضوعية وكذلك القدرة علي سرعة تنوع أو تغيير التصورات الخطئية بالإضافة إلي القدرة علي تحليل الأداء الحركي تحديد مكن الأخطاء .

١٠- الثبات الانفعالي: أن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للمدرب الناجح حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه للاعبين في صورة واضحة ونبرات هادئة وخاصة في مواقف المنافسات ذات الطابع الانفعالي العنيف .

١١- الثقة بالنفس: الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرب الرياضي مركزاً قوياً لدي اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين علي احترامها والالتزام بها .

دوافع المدرب الرياضي

عندما نتساءل عن الأسباب التي تدفع الفرد كي يكون مدربا رياضيا فإننا نجد أن هناك تركيبات معينة من الدافعية تحرك الفرد لكي يتخذ التدريب الرياضي مهنة له بجانب عمله الأساسي كما هو الحال في بلادنا حيث لا يوجد المدرب المتفرغ المعروف في البلدان الأوروبية .

ويمكن تلخيص أهم دوافع المدرب الرياضي فيما يلي :

١- دوافع رياضية

كثيرا ما نجد بعض اللاعبين ذوي المستويات الرياضية العالية يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبه الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصصوا فيها ومحاولة إكساب الناشئين خبراتهم الشخصية .

٢- دوافع مهنية

كثيرا ما نجد مدرسي التربية الرياضية يزاولون مهنة التدريب في غير أوقات عملهم الرسمية كنتيجة لدراساتهم وتخصصهم في مهنة التربية الرياضية .

٣- دوافع اجتماعية

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي .

٤- تحقيق أو إثبات الذات

قد يري الفرد في مهنة التدريب وتحقيق مثله العليا أو محاولة تحقيق أو إثبات ذاته .

٥- الحاجة للمركز

مثل الحاجة إلى اكتساب مكانة أو مركزين الجماعة أو اكتساب التمييز والشهرة

٦- المكاسب الشخصية

مثل المكسب المادي أو الاجتماعي أو الثقافي أو التمتع بالسفر .

الفصل الرابع

الدافعية مفهومها وأنواعها ونظرياتها

ماهية الدافعية :-

تعرف الدافعية بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل علي استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي , ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة المفيدة له وظيفياً في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية علي غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول علي هدف معين .

وبدراسة الدافعية فإننا نضيف إلي فهم السلوك الإنساني تصورنا عن الدافع المحدد للهدف الذي يضعه الفرد لنفسه وبذلك تخطو خطوة واسعة نحو فهم سلوك الفرد في مجتمع من الأفراد يفكرون ويناضلون ويحققون ويفشلون . ويمكن القول أن سر أفعال الفرد وما يحدث من تفاعل بين الأشخاص .

ويمكن تعريف الدافعية بأنها « استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين » وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلي عناصر ثلاثة هامة هي :

- ١- الدافع : حالة من التوتّر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه .
- ٢- الباعث : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك علي ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلي تحقيقه من قيمة .
- ٣- التوقع : مدي احتمال تحقيق الهدف .

$$(\text{الدافع} = \text{التوقع} \times \text{الباعث [الهدف] })$$

قيمة تحقيق الهدف

توقع الرياضي لمقدار

يحدد مقدار الدافع في

يحدد مقدار الدافع في

نتائج الأداء في التدريب أو المنافسة

يتضح من الشكل السابق أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر محددًا هامًا لسلوكه , فالدافع يقوي وينشط أثناء التدريب أو في غضون المنافسة عندما تزداد درجة الثقة لديه أن التدريب يمثل عاملاً يساعده علي الوصول للهدف .

وتجدر الإشارة إلي أن قيمة الباعث (الهدف) تعتبر شيئاً نسبياً من حيث درجة تأثيره علي الرياضي , فعلي سبيل المثال الحصول علي الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضي معين , ولكن الأمر الذي يزيد من أهمية دور (المدرب / المربي الرياضي) في معرفة حاجات ودوافع الممارسة إلي الرياضيين ومدي أهمية كل منها للرياضي .

- ويعني ما سبق أن مفهوم الدافع يستخدم لوصف ما يستحث الفرد ويوجه نشاطه , كما يستخدم هذا المفهوم بشكل عام لتفسير ما يدور داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة , وإنما يمكن استنتاجه والاستدلال عليه كديناميات تحرك سلوك الفرد وتوجيهه , ومن ثم للدافع يجمع بين وظيفتي استثارة السلوك وتوجيهه . كذلك ففي ضوء التفسيرات السابقة نستطيع تعريف مصطلح الدافعية كتكوين نفسي علي أنها حالة تغير ناشئة في نشاط الكائن الحي بالاستثارة وبالسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف .

- ويتضمن التعريف السابق ثلاثة خصائص أساسية :

١- تبدأ الدافعية بتغير في نشاط الكائن الحي , وقد يشمل ذلك بعض المتغيرات الفسيولوجية التي ترتبط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع .

٢- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغير: وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهة معينة تحقق اختزال حالة التوتر الناشئ عن وجود الدافع , وتستمر حالة الاستثارة طالما لم يتم إشباع الدافع .

٣- تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف . أي أن سلوك الفرد نحو ما يحقق إشباع الدافع , ولذلك فإنها تتضمن استجابات الهدف المتوقع الوصول إليه أو استجابات الهدف التوقعية التي تهدف إلي اختزال حالة التوتر الناشئة عن وجود الدافع , أو أنها تؤدي إلي استجابات البحث عن الهدف حتى تم اختزال حالة الدافعية .

وهذه الخصائص التي تتميز بها الدافعية كعملية تبدأ باستثارة النشاط وتنتهي بتحقيق الهدف تتضمن خمسة عناصر رئيسية وهي :

(أ) محددات الدافع أو استثارة الكائن الحي :

تعتبر محددات الدوافع عن الحاجات الفسيولوجية التي تعتبر ضرورية لاستمرار الحياة الطبيعية للفرد كالحاجة إلي الطعام والشراب والتنفس الخ وتؤثر هذه المحددات بشكل حاد ومباشر في تشكيل السلوك وصياغته .

(ب) حالة الدافع أو الحافز :

حرمان الكائن الحي من الحاجات الفسيولوجية تزيد من شدة الدافع وتضاعف حدة النشاط الباحث عن الإشباع لهذه الحاجة . وذلك بسبب حدوث نوع من عدم التوازن البيولوجي لدي الكائن الأمر الذي يؤدي إلي تنشيط واستثارة الكائن سعياً وراء خفض هذا التوتر واستعادة حالة التوازن .

(ج) سلوك البحث عن الهدف :

ويهدف هذا السلوك إلي خفض التوتر واستعادة الاتزان , وفي حالة الكائن المحروم من الطعام مثلاً يكون السلوك موجهاً نحو الحصول علي الطعام كذلك فقد الطالب للاتزان نتيجة فشله في حل احدي المسائل الرياضية .

د) مرحلة تحقيق الهدف :

وهي مرحلة تحقيق الإشباع كان يأكل الحيوان الجائع ويصل الفرد لحل مسألة رياضية صعب علي فهمها .

هـ) مرحلة خفض التوتر واستعادة التوازن :

وهي تنشأ نتيجة الحصول علي الهدف أو الأثر الذي يعقب الإشباع وهي مرحلة في غاية الأهمية بالنسبة لتثبيت وتدعيم التعلم .

أنواع القوي الدافعية داخل الفرد :

يمكن التمييز بين نمطين من القوي الدافعة داخل كل منا :

النمط الإيجابي: مثل الرغبات والشهوات والحاجات والتي ينظر إليها علي أنها قوي ايجابية تدفع الشخص نحو أشياء أو حالات معينة .

النمط السلبي: مثل المخاوف والمكاراة والتي ينظر إليها علي أنها قوي سلبية تنأى بالفرد بعيدا عن أشياء أو حالات معينة

ويبدو أن السلوك الناتج عن كل من هذه القوي مختلفة تماما . وعلي كل فان كلا من النمطين من القوي له معني متشابه وربما يكون متمايزا , وكلاهما ينظر إليهما علي إنهما القوتان الممهدتان والمعززتان للسلوك .

الدوافع والحاجات :

ينشأ الدافع نتيجة وجود حاجة معينة لدي الكائن الحي . فوجود حالة الدافعية لدي الفرد يعني انه يسعى نحو إشباع بعض الحاجات المعينة التي نشأت عنها هذه الحاجة . مثل حاجاته البيولوجية من طعام أو شراب أو نوم . . . او غير ذلك , أو كما يحدث في مجال الحاجات الاجتماعية المكتسبة مثل الحاجة إلي تحقيق الذات وتقدير الآخرين . . . إلي غير ذلك .

ولذلك فان وجود حاجة معينة لدي الفرد تفسر لنا الميل المستمر نسبيا لديه والذي يدفعه إلي السلوك بطريقة معينة . ونستدل علي وجود هذه الحاجة من السلوك الباحث عن الهدف في العالم الخارجي , وخاصة عند إعاقة بعض جوانب هذا السلوك أو عندما يتم إحباطه , أو عندما نلاحظ مقاومة الفرد لهذه العوامل المعوقة ومثابرتة في سبيل تحقيق الهدف وإشباع الحاجة .

وتنشأ الحاجات لدي الفرد إما عن طريق التغيرات الداخلية التي ترجع لبعض العوامل البيولوجية أو الفسيولوجية , أو نتيجة بعض المثيرات الخارجية التي تظهر في المجال المحيط بالفرد والتي نلاحظ كثيرا منها في حالة المراحل المختلفة التي مر بها .

أنواع الدوافع

تصنف الدوافع إلى مجموعتين رئيسيتين هما :

أولاً :- الدوافع بيولوجية المنشأ " الدوافع الأولية " :

وهذا النمط من الدوافع يعبر عن حاجات فسيولوجية أولية وتشمل الحاجة إلى الطعام والشراب وحفظ النوع , ويترتب علي إشباعها استعادة التوازن البيولوجي للكائن الحي , وتستثير هذه الحاجات دوافع الجوع ودافع العطش ودافع الجنس علي الترتيب . وتتصف هذه الدوافع بعدة خصائص منها أنها تتصف بالشدة والحدة في طلب إشباعها , وتختزل ويزول أثرها بمجرد إشباعها , فطرية وموروثة ولا تختلف باختلاف النوع أو الإطار الثقافي وهذه الدوافع يصعب الاعتماد عليها في التعلم الإنساني .

ثانياً :- الدوافع سيكولوجية المنشأ " الدوافع الثانوية " :

وتتمثل في دوافع النمو الإنساني وتكامل الشخصية الإنسانية , ويتم تعلمها واكتسابها من الإطار الثقافي بها . ولذلك فإن أساليب التعبير عنها وإشباعها تختلف باختلاف الإطار الثقافي والنسق للفرد ومستوي تعليمه ونسبة ذكائه وثقافته .

** ويمكن تقسيم الدوافع سيكولوجية المنشأ إلى فئتين متميزتين هما :

أ – الدوافع الداخلية الفردية . . .

وتمثل أهم الأسس الدافعة للنشاط الذاتي التلقائي للفرد , وتقف خلف انجازاته الأكاديمية أو المهنية العامة . فالفرد الذي يهوي القراءة من أجل متعة شخصية ذاتية تقوم علي الدافع للمعرفة والفهم يكون مدفوعاً بدافع داخلي أكثر ثباتاً وقوة لأنه يحقق لنفسه إشباع ذاتياً ومن ثم تأثير الدوافع الداخلية الفردية علي مستوي الأداء والانجاز الفردي يفوق تأثير الدوافع الخارجية الاجتماعي . ويندرج تحت الدوافع الداخلية الفردية دافع حب الاستطلاع , دافع الكفاءة أو المنافسة , دافع الانجاز

ولعل من أهم أساليب تعبير الأفراد عن دافع المنافسة والكفاءة والدافع للانجاز ما يلي :

- أنهم يفضلون العمل علي مهام تتحدى قدراتهم وبحيث تكون هذه المهام واعدة بالنجاح , ولا يقبلون المهام التي يكون النجاح فيها مؤكداً أو مستحيلاً .
- أنهم يفضلون المهام التي يقارن فيها أدائهم بأداء غيرهم , ولديهم قدرة عالية علي التوفيق بين قدراتهم والمهام التي يختارونها .
- أنهم يفضلون اختيار مهام يكون لديهم قدر من الاستبصار بالنتائج المتوقعة من العمل فيها , وبمقدار الوقت والجهد المطلوب لها .

ب – الدوافع الخارجية الاجتماعية . . .

وهي دوافع مركبة تعبر عن نفسها في مختلف المواقف الإنسانية وهي خارجية لكونها تخضع

لبواعث وحوافز تنشأ خارج الفرد كما أنها اجتماعية لأنها متعلمة ومكتسبة من المجتمع .
ومن أهم الدوافع الاجتماعية دافع أو حاجة الانتماء وهو دافع مركب يوجه سلوك الفرد كي يكون مقبولاً كعضو في الجماعة التي ينتمي إليها وان يكون محل اهتمام الآخرين وتقبلهم والحرص علي إنشاء وتكوين صداقات والمحافظة عليها . ودوافع القوة أو السيطرة ويتعلق بالميل إلي السيطرة والتأثير في الآخرين والشعور بالقوة واثبات الذات والشهرة وتولي المناصب القيادية ومقاومة تأثير الآخرين .

نظريات الدافعية :

أسفر البحث في مجال الدافعية عن العديد من النظريات التي تحاول شرح وتفسير أسس ومكونات وأنماط الدوافع التي تقف خلف مستويات النشاط الإنساني وقد تباينت تفسيرات أصحاب هذه النظريات نتيجة لتعدد أنماط السلوك الإنساني وسوف نتناول فيما يلي مناقشة المبادئ والأفكار الرئيسية لنظريات الدافعية وفقاً لترتيبها الزمني وهذه النظريات هي :

أولاً : نظرية التحليل النفسي :

شاعت هذه النظرية خلال النصف الأول من هذا القرن , وقد انصب اهتمام هذه النظرية بزيادة "سيجموند فرويد" علي فهم ومعالجة السلوك الشاذ .
وتتضمن النظرية مفهومين دافعيين هما : الاتزان البدني أو الحيوي ومذهب المتعة أو اللذة , ويعمل الاتزان البدني علي استثارة أو تنشيط السلوك بينما يحدد مذهب المتعة اتجاه الأنشطة أو السلوك . وقد استعار فرويد مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء لينظر إلي الدافعية من خلاله . ويشير هذا المفهوم إلي ما يقوم به الجسم من أنشطة تعيد إليه حالته الأولى من الاتزان إذا ما تعرضت هذه الحالة إلي ما يخل بها فمثلاً حينما تختل درجة حرارة الجسم الطبيعية بالارتفاع لسبب ما فان ذلك يدفع الجسم إلي إن يزيد من توارد الدم بالأوعية المنتشرة تحت الجلد فتزداد كمية العرض لتخفف من درجة حرارة الجسم .
وإطار الدافعية القائم علي استعارة هذا المفهوم وتطبيقه علي النواحي النفسية كما هو الحال في النواحي البيولوجية يذهب إلي أن اختلاف حالة التوازن الأصلية يؤدي إلي حالة من التوتر غير مستحبة ويصبح التخفف من هذا التوتر باستعادة الحالة الأصلية من التوازن هو الدافع لقيام الفرد بأنواع السلوك لتحقيق الهدف .

ويؤكد مذهب المتعة علي أن السعادة وتجنب الألم هما الهدفان الرئيسيان لأي نشاط يصدر عن الكائن الحي , والفرد السعيد هو الذي يكون في حالة توازن تام ومشبع .
ويري فرويد أن مفتاح استثارة وضبط السلوك يتمثل في الهو أو الهي والانا والانا الاعلي . حيث يقصد بالهو أو الهي مظهر الشخصية والسلوك المحكومان بالدوافع الغريزية الضرورية للبقاء بينما تنشط الأنا لتمكن الفرد من التعامل مع الواقع بوعي شعوري , وتتوافق الهو والانا بواسطة الأنا الاعلي وتمثل الضمير أو النظام القيمي الذي يوجه سلوك الفرد لان يكون مقبولاً

اجتماعيا وأخلاقيا , كذلك فأحد المفاهيم الرئيسية في نظرية فرويد هي الدافع اللاشعوري الذي يفسر لماذا لا يستطيع الناس فهم ما يسلكون علي النحو الذي يسلكون , فضلا عن أنهم في معظم الأحيان يكونون غير قادرين علي التعرف علي الدوافع الحقيقية التي تكمن وراء سلوكهم بفعل الكبت ذلك النشاط العقلي الذي يودع الدوافع او الافكار في اللاشعوري كوسيلة أو حيلة دفاعية لتجنب التعامل معها علي مستوي الشعور .

وتؤكد هذه النظرية علي خبرات الطفولة وما لها من اثر كبير علي الدافعية وعلي شخصية الفرد طوال حياته , ومدى ما يكتبه الفرد من دوافع مع احتفاظه بها علي المستوي اللاشعوري فتؤثر في كافة أنماط السلوك الصادرة عنه في الكبر والتي قد تتطور في التغير عنها إلي صورة مدمرة للفرد أو المجتمع .

ثانيا : نظريات الحافز – الباعث :

يعتبر “كلارك هل” من رواد هذه النظريات والتي تقوم علي افتراض مؤداه “ انه عندما تستثار الحالة الداخلية للحافز يصبح الفرد مدفوعا للقيام بالسلوك الذي يقود إلي تحقيق الهدف الذي يعمل علي تخفيض شدة الحافز ”

وقد عرف كلارك الحاجة علي أنها الحالة التي تتطلب نوع النشاط لإشباعها , والحاجة تسبق النشاط وبالتالي فهي التي تستثير أو تدفع السلوك أو النشاط الذي يعمل علي تخفيض هذه الحاجة أو إشباعها . والحافز في نظرية كلارك متغروسيط بين المعاناة التي تستثيرها الحاجة والسلوك الخافض أو المشبع للحاجة أو الاستجابة التي تحقق الهدف والتي تعمل علي اختزال الحاجة .

إما الحاجة فهي متغير مستقل وهي التي تحدد الحافز إلي جانب بعض المتغيرات الأخرى ويوضح الشكل التالي العلاقة بين الحاجة والحافز والسلوك :

حالة المثير الدافعي ← الحاجة ← الحافز ← السلوك ← اختزال الحاجة
(الحرمان – الجوع) (الطعام) (متغروسيط) (الاستجابة) (الإشباع)

ثالثا : النظرية الإنسانية في الدوافع :

اشتهر “سكينر” بأبحاثه عن الحمام , وأكد فيها علي عنصرين رئيسين يتحكمان في عملية التعليم من خلال نظريته وهما “ البيئة – الوسيلة ” وركز علي مكافأة الاستجابة لتقويمها بذاتها ومدى زيادة احتمال حدوثها في المستقبل , وسميت نظرية سكينر بالاشتراط الفعل وتشير عبارة فعال إلي مجموعة من الأفعال التي تشكل الاستجابة . فتصبح العبارة حقيقية إن الفرد يمكن من خلال البيئة وان يفرض نتائج . . فمن السلوكيات التي يعبر عنها الحيوان أو الإنسان يجعل “الاشتراط الفعال” استجابة معينة أكثر احتمالا فقد اعتقد سكينر بأنه إذا أمكن

السيطرة علي البيئة أمكنه التنبؤ بالاستجابة أو تكيف السلوك بدقة . كما انه لم يكن مهتما " بالذات الداخلية " أو الأهداف الشخصية , فلقد كان يذكر بساطة انه عن طريق السيطرة علي المثيرات يمكنك السيطرة علي الاستجابات فليس هناك قانون التأثير لأنه – كما رأي سيكنز – ليس من الضروري للشخص أن يعرف نتائج الاستجابة , ووضع سكينز اختلافا بين النسيان والانطفاء , فالنسيان هو الفقد التدريجي للاستجابة علي فترة زمنية طويلة في حين أن الانطفاء يستلزم تكرار الاستجابة بدون تقديم أي مكافأة .

رابعا : نظرية الحاجات – الدوافع :

يتميز السلوك الإنساني عن الحيواني بأنه متعدد الجوانب , مختلف المظاهر مما ينشأ عنه اختلاف أساليب إشباع الحاجات وتعدددها . وقد تناول العيد من علماء النفس الحاجات الإنسانية من تصنيفات مختلفة , علي الرغم من وجود مجموعة حاجات تعتبر عامة لدي جميع الأفراد , وقد يكون الاختلاف بينهم في عدد الحاجات أو في نوعها أو تعريف هذه الحاجات . وقد صنف " كرونباخ " الحاجات تصنيفا خماسيا هو الحاجة إلي الحب , الحاجة إلي الأمن مع السلطة , الحاجة إلي مرافقة القران الحاجة إلي الاستقلال الذاتي , وأخيرا إلي التقدير واحترام الذات , وان هذه الحاجات هي أكثر الحاجات ارتباطا بمواقف التعلم لأنها تعتبر مصادر للدافعية الايجابية . وتظهر صورة واضحة من خلال العمل مع الجماعة .

ووضع " ماسلو " نظاما هرميا سباعيا للحاجات معبرا عنه بتاريخ الفرد في إشباع رغباته , وقد افترض بأنه حسب النظام الأتي تنمو رغبات الإنسان تتابعينا حسب الترتيب التصاعدي التالي بادئا بالرغبات الادني إلي الرغبات الاعلي , كذلك فان هذا النظام يقوم علي أساس الأهمية النسبية لإشباع الحاجات التي في المستوي الاعلي من السلم الهرمي لا تظهر أو تتكون حتى يتم إشباع الحاجات التي في القاعدة بحد معين يمكن الحاجات التي في المستويات التالية من الظهور وهذا النظام يتكون من الحاجات التالية :-

١- الحاجات الفسيولوجية :

يحتاج الجسم للحفاظ علي الكائن الحي واستمرار بقاؤه إن تقوم أجهزته وأعضاؤه بوظائف الحياة المختلفة , وعدم قيام الجسم بأي وظيفة من هذه الوظائف يؤدي إلي عدم الاتزان وعندما يتيسر للفرد إشباع هذه الحاجات الفسيولوجية في الوقت وبالشكل المناسب له فان دافعيته تتحرر من سيطرة هذه الحاجات الفسيولوجية لتخضع لسيطرة غيرها من الحاجات الأخرى بصورة متداخلة حيث يتزايد تأثير الحاجات الأخرى كلما تناقص تأثير الحاجات الفسيولوجية علي دافعية الفرد , ومن الجدير بالذكر أن الذين تعودوا إشباع هذا النوع من الحاجات الأساسية تتحرر دافعيتهم منها حتى ولو تعرضوا لبعض الحرمان منها , بينما تسيطر هذه الحاجات دائما وتحجب ما عداها بالنسبة لمن تعودوا الحرمان منها حتى عندما لم يتوافر إشباعها .

٢- حاجات الشعور بالأمان :

وتظهر حاجات الأمان لدي الأطفال بوضوح في تجنبهم التعرض لواقف الخطر المدركة علي

اختلاف إشكالها , وكذلك ابتعادهم عن المواقف غير المألوفة والغريبة بالنسبة لهم والتي ينشأ عنها استجابات الشعور بالخطر والاضطراب . ونلاحظ هذه الحاجات بوضوح عند الكبار في الشعور بالخطر مثل الحروب والأمراض . . . الي غير ذلك .

٣- حاجات الحب والانتماء :

يمكن وصف حاجات الحب والانتماء بأنها الرغبة أو الحاجة إلى علاقات الحنان والحب والارتباط بالناس أو الجماعات . وان يجد الفرد تقبلا من الجماعة , وتتضح هذه الحاجة عندما يعبر الفرد عن افتقاده للأصدقاء أو الزوجة أو الزوج أو الأطفال , ويؤثر عدم إشباع هذه الحاجة لدي البعض إلى الشعور بالعزلة والقلق المرتبط بالوحدة والتباعد بين الفرد والناس .

٤- حاجات تقدير الذات :

ويقصد بها تلك الحاجات التي يؤدي إشباع أي منها لدي الفرد إلى الشعور بالتميز عن الغير وحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف هذه الحاجات لديه . وتتخذ فاعلية هذه الحاجة في توجيه سلوك الفرد مظاهر متفاوتة تبعا لدرجة تلك الفاعلية . فتؤدي شدة الفاعلية لهذه الحاجة إلى أن يعمل الفرد علي تخطي ما إمامه من عقبات للوصول إلى المستوي الذي ينشده لنفسه ويسعى إلى الأعمال التي تتطلب الابتكار والمنافسة والتي تشكل تحديا مناسبا لقدراته , ومن جهة أخرى فان الإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس والشعور بالضعف والهوان وقلة الحيلة والشعور بالنقص .

٥- حاجات الفهم والمعرفة :

وهي أولي حاجات النمو , ويؤكد ماسلوانه لم يكن متأكدا إن حاجات المعرفة والفهم لها أثرها علي استثارة السلوك لدي جميع أفراد الجنس الإنساني شأنها شأن حاجات العجز الأربعة السابقة وعلي هذا فحاجات مثل حب الاستطلاع والاكتشاف والرغبة في اكتساب وتعلم المعرفة ليست موجودة في جميع الأفراد . وان وجدت هذه الحاجة بصورة قوية فإنها تكون مصحوبة بالرغبة في الترتيب والتصنيف والتنظيم والتحليل وإدراك العلاقات .

٦- الحاجات الجمالية :

وهي اقل الحاجات وضوحا في التنظيم الهرمي ل ماسلو , وهي توجد لدي بعض الأفراد وتنبثق عن سعي الفرد وتشوقه للنواحي الجمالية المتعلقة بذاته , ويدلل ماسلو علي ذلك بأن الأطفال الأصحاء يبدوون أكثر جمالا .

٧- حاجات تحقيق الذات :

وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده في وسط الجماعة التي يعمل معها أو في وسط الأسرة أو بين الأقران , بمعنى إن يحقق الفرد وجوده في المجتمع الخارجي بالصورة التي يري فيها ذاته وما تتميز من خصائص معينة , وإشباع هذه الحاجات لدي الأفراد يأخذ أساليب مختلفة لاختلاف الاهتمامات والميول لديهم . ولذلك تعتبر الحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الرئيسية التي تقوم عليها الصحة النفسية للأفراد .

ويري ماسلوفي هذا الترتيب التتابعي للحاجات أن المستويات المتتالية للحاجات تظهر تباعا وتحتل مكانها كلما تقدم الفرد في النمو والنضج . فالمستوي الأول من الحاجات الفسيولوجية يظهر مع بداية الحياة ويحتل مكان الصدارة في الدافعية ثم لا تلبث المستويات التالية من الحاجات في الظهور علي التوالي وتكتسب الصدارة واحدا بعد الآخر حتى نصل إلي مستوى تحقيق الذات لدي الفرد الناضج متصدرا دوافعه بينما تكون المستويات السابقة علي التوالي اقل تأثيرا في دافعية الفرد , والحاجات الفسيولوجية هي المتصدرة للدوافع في بداية الحياة بينما تحقيق الذات هو المتصدر عند النضج . كذلك فان الحاجات التي يتم إشباعها كلية تكشف تماما عن التأثير في دافعية الفرد .

مفهوم الانفعالات وعلاقتها بالنشاط الرياضي

مفهوم الانفعالات :

يمكن أن نطلق عليها « الاستثارة الانفعالية»
ولا شك أن النشاط الإنساني المدفوع هو نشاط يتضمن طاقة ، وهذه الطاقة تؤدي بدورها إلي إثارة الكائن كله للنشاط ، فما الذي يزودنا بالطاقة ؟ ليست المنبهات ولا شك لان المنبهات لا تفعل شيئا بخلاف إطلاق الطاقة ، ورغمنا عن أن الحاجات الداخلية تولد التوترات ، ألا أنها تسهم في إعطاء الطاقة بل هي فقط تقود أو توجه تفرغها .
ويتمثل الدور الرئيسي الإيجابي للاستثارة الانفعالية في أمداد اللاعب بالطاقة الضرورية للأداء ، حيث من المتوقع بصفة عامة أن اللاعب الذي يشعر بقدر أكبر من الإثارة الانفعالية يكون لديه قدر أكبر من الطاقة يمكن إخراجها أثناء الأداء أو في المنافسة ، مع أهمية الأخذ في الاعتبار أن الطاقة تشمل الطاقة البدنية ، والعقلية ، والانفعالية ، وان مقدار الطاقة في علاقته بالأداء الرياضي يتأثر بطبيعة شخصية اللاعب ونوع الأداء الرياضي .

الاستثارة الانفعالية:

قد يكون من المناسب هذا أن نتعرض لمعني الانفعال فنشير إلي انه حالة نفسية ذات صفة وجدانية قوية مصحوبة بتغيرات فسيولوجية سريعة ، وبحركات تعبيرية كثيرة ما تكون واضحة أو عنيفة ، وبينما يستعمل بعض علماء النفس لفظي الانفعال والدافع للتعبير علي نفس الظاهرة ، فان البعض الأخر يفضل التمييز بينهما وذلك بقصر الانفعال علي وصف الاستجابات حين تصطبغ بصبغة (وجدانية) أو (غير معرفية) أما الدافع فهو كالمثير من فئة العوامل التي تؤثر في هذه الاستجابات ، ومعني هذا أن الدافع قد يؤدي إلي حدوث استجابات معرفية أو وجدانية وفي الحالة الأخيرة تسمى الاستجابات انفعالات . فلا يصح أن يقال دافع الخوف ، بل انفعال الخوف ، ولا يقل دافع القلق بل انفعال القلق ، رغمنا عن أن انفعال الخوف أو انفعال القلق يمكن أو يسهم كل منهما في زيادة الدافعية نحو الأداء .

أما معنى الاستثارة الانفعالية أو الطاقة فهما مصطلحان يستخدمان علي نحو مترادف , وهما بمثابة مصطلحين عاميين , وليس من الضروري أن يشيرا إلي انفعالات نوعية معينة . وان كانت أنواع الانفعالات المختلفة تمثل مصدرا أساسيا للاستثارة الانفعالية .
فعلي سبيل المثال يعرف « وليام وارن » عام ١٩٨٣ الاستثارة الانفعالية بأنها عبارة عن « كمية الانفعال التي يمتلكها الرياضي للمنافسة »

علاقة الاستثارة الانفعالية بالأداء الرياضي :

ربما أمكن قبل أن نسترسل في الحديث عن العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضي أن نستعرض ملخصا لنظريتين أو فرضين أساسين لهما شيوعهما في مجال العلاقة الاستثنائية الانفعالية والأداء بصفة عامة والأداء الرياضي بخاصة , وهما نظرية المنحني المقلوب ونظرية الحافز .

أ) نظرية المنحني المقلوب :

أن الأساس الذي تقوم عليه نظرية المنحني المقلوب أن مستوى الأداء الرياضي للاعب يتحسن مع زيادة درجة الاستثارة للاعب إلي مستوى معين , ثم يحدث أن زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوي الملائم أن تؤثر سلبا علي مستوى الأداء , والمعني المستخلص من تلك النظرية محتواه , أن الاستثارة تمثل عاملا هاما حتى يحقق اللاعب أفضل أداء . ولكن هناك درجة معينة , أو مستوي امثل من درجة الاستثارة تلك لتحقيق أفضل أداء , حيث إذا زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوي الأمثل فإنها تؤثر سلبيا علي كفاءة أداء اللاعب .

ب) نظرية الحافز :

تشير هذه النظرية , أو ذلك الفرض كما يفضل أن يطلق عليه البعض إلي وجود علاقة خطية بين زيادة درجة الاستثارة , وتحسين الأداء الرياضي , أي أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدي إلي تحسين الأداء للاعب , ومن الدراسات التي اختبرت هذا الفرض في مجال الأداء الرياضي دراسة « باري » عام ١٩٧٩ علي لاعبي منتخب كندا في المصارعة . حيث أظهرت وجود علاقة خطية بين زيادة درجة الاستثارة وتحسن الأداء للمصارعين .

والواقع أن بحث العلاقة بين درجة الاستثارة ومستوي الأداء دون الأخذ في الاعتبار بعوامل أخرى كثيرة يعتبر نوعا من التضليل والتعتيم لفهم طبيعة هذه العلاقة .

وحيث أن المستوي الأمثل من الاستثارة يختلف وفقا لعوامل كثيرة منها طبيعة الواجبات الحركية , حيث أن تنوع الأداء الحركي , أو الأداء الرياضي يتطلب تباين مستوي الاستثارة , كذلك فان حالة الاستثارة المثلي تختلف وفقا لشخصية اللاعب , هل يتميز بارتفاع درجة القلق أم يتميز بانخفاض درجة القلق , هل يتسم بالانطوائية أم الانبساطية , وهناك عوامل كثيرة أخرى تجعل من الصعوبة بمكان تحديد مستويات محددة من الاستثارة تميز كل لاعب في موقف معين , أو في مختلف المواقف ,

وإذا سرنا إلي ما هو أبعد من ذلك فليس من الصعوبة أن نقرر هنا أن المستوي الأمثل

من الاستثارة يختلف بالنسبة للاعب نفسه من يوم لأخر، أو من منافسة إلى أخرى . أو حتى في خلال المنافسة الواحدة ولا عجب في ذلك في ضوء نظرية « مجال الحياة » التي قدمها « ليفين » وقرر فيها أن الأفراد يستجيبون إلى المواقف وفقا لكل من المثيرات الداخلية والخارجية. ورغمما عن المحددات التي سبق الإشارة إليها سواء من حيث المتغيرات المرتبطة بالواجبات الحركية ، أو الأداء الرياضي ذاته ، أو المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب ، فإن هناك محاولات وإسهامات استهدفت الاقتراب من التعميم النسبي الذي يوضح العلاقة بين الاستثارة والأداء .

الاستثارة الانفعالية للأنشطة الرياضية :

ربما يكون من المناسب أن نستعرض هنا نتائج بعض المحاولات الحديثة والجادة لتفسير العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي والتي قدمها كل من « أوكسندين » عام ١٩٨٠ و « لوريتا » عام ١٩٨٢ استفادة من الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت ببحث هذه العلاقة ويلخص طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي من خلال الافتراضات التالية :-
أولا : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة ضروريا لأداء الأنشطة الحركية التي تتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة .

ثانيا : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة معوقا لداء الأنشطة الحركية التي تتطلب مهارات حركية معقدة ، التوافق الحركي العام . الحركات الدقيقة ، التركيز العام .

ثالثا : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة متوسطة أو يزيد أو يقل قليلا عن المتوسط ملائما لأغلب الواجبات الحركية .

بعض العوامل المؤثرة في الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضي :

اقترح بعض العلماء مثل « مارتنز » عام ١٩٧١ و «أوكسندين » عام ١٩٨٠ و «لوريتا » عام ١٩٨٢ أهمية أن يؤخذ في الاعتبار عملية المعلومات الخاصة لكل مهارة ورغمما عن أن ذلك قد حظي باهتمام الباحثين فإن طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء ظلت غير واضحة لاعتبارات تتعلق بالمتطلبات الإدراكية للمهارات الحركية ، لذلك قد يكون من الملائم هنا أن نلقي مزيدا من الضوء علي العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي من خلال التعرف علي ما يلي :

أولا : القدرات المطلوبة لأداء المهارة : (القدرات الحركية – القدرات الإدراكية – القدرات المعرفية)

ثانيا : مراحل تعلم المهارات الحركية : (مكونات المهارة الحركية – طبيعية عملية التعلم – الفروق الفردية

وفيما يلي مناقشة النقطتين السابقتين :

أولا : القدرات المطلوبة لأداء المهارة :

(ا) القدرات الحركية :

تختلف درجة الاستثارة الملائمة وفقا لخصائص طبيعية الحركة , فعلي سبيل المثال : كما هو معروف أن الاستثارة المرتفعة يصاحبها زيادة درجة الانقباض العضلي , ومن ثم فإن أنواع الحركات التي تتطلب السرعة سوف تستفيد أكثر من درجة الاستثارة المرتفعة, نظرا لان احتمال زيادة درجة الانقباض المصاحب لارتفاع درجة الاستثارة , ينقص من فترة الكمون للاستجابة ومن ثم يؤثر علي زيادة السرعة .ومن ناحية أخرى فان زيادة درجة الانقباض العضلي نفسها تؤثر سلبا علي الأداء الحركي عندما تتطلب طبيعة الحركة التوجيه نحو الهدف , أي توافر الدقة

(ب) القدرات الإدراكية :

نتوقع أن القدرات الإدراكية الخاصة لمهارة معينة سوف تحدد مستوي الاستثارة الملائمة لأداء هذه المهارة بكفاءة . وعلي سبيل المثال فان ارتفاع درجة الاستثارة من المتوقع أن يؤثر سلبيا علي حدود ألمدي الإدراكي للاعب , بينما الانخفاض النسبي لدرجة الاستثارة يسمح بمدى إدراكي أوسع للاعب , بحيث يمكن أن يستوعب الواجبات المباشرة المرتبطة بالأداء , وكذلك الواجبات غير المرتبطة بالأداء .

وعلي ضوء ما سبق فانه كلما تطلب النشاط الرياضي المعين اتساع المجال الإدراكي : كما هو الحال في لعبة كرة السلة . لعبة كرة القدم ... فان الدرجة المعتدلة من الاستثارة تفضل الدرجة المرتفعة ومن ناحية أخرى فان النشاط الرياضي ذا الطابع المحدود من حيث المجال الإدراكي إذا ارتفعت درجة الاستثارة عنده قد لا يمثل تأثيرا سلبيا علي الأداء .

(ج) القدرات المعرفية :

أن ارتفاع درجة الاستثارة يرتبط بدرجة كبيرة بزيادة نشاط الجهاز العصبي للإنسان . ولا شك أن ذلك يقلل من كفاءة العمليات العقلية والدقة . بينما درجة الاستثارة المعتدلة تبدو ملائمة , حيث تسمح لأعصاب المخ أن تستجيب علي نحو أفضل . وإذا كان الأمر كذلك فنحن نحتاج أولا أن نحدد ما هي الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرا من النشاط المعرفي , أو العمليات العقلية

ومتى يتطلب الأداء أو التعلم للمهارات الرياضية لنشاط رياضي معين مستوي مرتفعا من النشاط المعرفي أو العمليات العقلية . . وقصاري القول أن العمليات الفسيولوجية المصاحبة للاستثارة تؤثر في الوظيفة الحركية والإدراكية والمعرفية . ولذا من الأهمية بمكان عند تقدير درجة الاستثارة الملائمة لأداء مهارة حركية , أو نشاط رياضي معين أن نحلل هذه المهارة الحركية , أو ذلك النشاط الرياضي , من حيث الأبعاد الحركية والإدراكية والمعرفية .

ثانيا : مراحل تعلم المهارات الحركية :

ولا شك انه إذا كانت مراحل التعلم للمهارات الحركية تعكس بدرجة ما مدي إتقان اللاعب للأداء , حيث انه في المراحل المبكرة يكون الأداء في شكله الأولي , ثم يحدث عد ذلك أن يتحسن الأداء والتوافق العام لأداء المهارة , حتى يصل فيما بعد إلي مرحلة التثبيت والإلية لإتقان الأداء , فانه من المنطقي أن يفترض أن لكل مرحلة من مراحل تعلم المهارة الحركية ما يلائمها من درجة الاستثارة ورجما عن أهمية الافتراض السابق فان البحوث التي اهتمت بدراسة ذلك الموضوع قليلة , كما أن نتائجها متعارضة .

وإذا أضيف إلي ما سبق أن البحوث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين مراحل تعلم المهارات الحركية , ودرجة الاستثارة اعتمدت بدرجة أساسية علي اختبار نظرية «هل سبنس للحافز» التي تؤكد أن زيادة الاستثارة تبدو كمعوق للأداء خلال المراحل الأولى من التعلم , بينما تلائم المراحل التالية , عندما يتم اكتساب المهارة علي النحو الجيد .

أ) مكونات المهارة الحركية :

لقد أوضح «فيلشمان» وزملاءه أن نسبة المساهمة لمكونات المهارة الحركية من حيث القدرات الحركية وغير الحركية (الإدراكية والمعرفية) تتغير مع استمرار الممارسة , وتحسن الأداء .

فعلي سبيل المثال إذا كانت تلك المكونات المساهمة في أداء مهارة حركية ما يمكن تصنيفها إلي مكونات حركية مثل سرعة الحركة وغير حركية مثل الإدراك والوعي المكاني . فانه من المتوقع أن الفترة المبكرة من التعلم تتطلب قدرا اكبر من القدرات الإدراكية والمعرفية . مقابل ذلك فان نسبة المساهمة لهذه القدرات الإدراكية والمعرفية تقل في المراحل النهائية من تعلم المهارة الحركية .

ب) طبيعة عملية التعلم :

كما هو معروف أن الانتباه يعتبر احد المحكات الهامة لعملية المعلومات التي تمثل جزءا هاما في التعلم . وحيث أن ارتفاع مستوي الاستثارة يؤثر علي عمليات المخ وخاصة المرتبطة بالناحية الذهنية ومنها الانتباه والتركيز , فانه من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستثارة سوف يؤثر سلبيا علي حدود الانتباه , أو التركيز للفرد . ومن ثم علي مستوي التعلم والأداء للمهارات الحركية (ج) الفروق الفردية :

الواقع انه لا يكفي أن نعرف أفضل مستوي يلائم تعلم المهارات الحركية في مرحلة معينة , حيث أن هناك متغيرا هاما يجب أن يؤخذ في الاعتبار وهو مستوي الاستثارة للفرد نفسه , باعتبار أن لكل فرد مستوي الاستثارة الخاص به حتى يعطي أفضل أداء له .

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 يتوافق 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 وواحد اللاعبين 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 إلى 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 إلى 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 إلى 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 ومضمون 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 تقييم 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 تابعة منك أنت

وهذا يعني عدم استخدام صيغة الجمع في رسالتك مثل عبارات : نحن نري أو الفريق يعتقد بل استخدم عبارات مثل : إنا أري وفي اعتقادي انه والمقصود بذلك أنك تعبر عن رسالتك التابعة 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 والانهاء 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 أنه إذا كان هناك بديل واحد فقط فهذا يعني إن هناك خطأ ما في هذا البديل .

وتتطلب عملية تحديد البدائل تفكير 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 أنه 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 مميزات 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 إيه 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 فأهم 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 نظرهما 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 قرارا 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 والأراء المختلفة

٥- اتخاذ القرار بالإجماع

المزايا :

- إمكانية التوصل إلي قرار صائب وعلي قدر كبير من الدقة
- الاستفادة من أراء 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 بهذا 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. (١٩٩٠، ١٩٩٣) 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 الأحداث 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 الطلاقه .« هو شعور مركز فعلا » وقد وصف هذا البعد عدائي المارثون . التركيز الكامل هو واحد من أبعاد الطلاقه 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 الطلاقه .

٧- عدم الشعور – بالذات

أن الفائدة في هذا البعد هي احتقار الذات خلال خبرة الطلاقه 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 طلاقه وقد وصف عن طريق الرياضيين بعبارات 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 الطلاقه النفسية :

هناك فروق فردية في سعة الأفراد لتحصيل خبرة الطلاقه وهذا يطرح سؤال هام هو لماذا تتكرر خبرة الطلاقه 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 الطلاقه بغض النظر عن الموقف كما أوضح البحث علي خبرة الطلاقه النفسية انه يوجد أحيانا فروقا كبيرة في كلا من تكرار وشدة وخبرة الطلاقه من فرد لأخر .

عوامل الاستعداد النفسي للطلاقه :

أن مفهوم الشخصية الذاتية المتعلق بالاستعداد لخبرة الطلاقه في المجال الرياضي يقدم توضيحا لفهم توعية الأفراد الذين يكون لديهم استعداد للمرور بخبرة الطلاقه 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 أداؤها 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 لعلاقتهما بإدراك 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 أداؤهم 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 .

التوجهات 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 تتحدى شخصية قدرات الرياضي لانجازها لدفعه للاندماج في الأداء والمرور بحالة الإثارة
- ٢- توجيه الرياضي نحو هدف (المهمة) لارتباطه بالتركيز علي الواجب المعطى 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 شئى 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) تؤذي (تضر) بالانجاز كما تعلمت .

تعريف الانتباه :

وقد عرف « ستدارت » الانتباه بأنه العملية التي يضع بها الكائن نفسه في انسب موقف لتلقي المنبهات الصادرة عن الموضوع الذي يوجه إليه انتباه حتى يكون إدراك هذا الموضوع أوضح وأكثر تميزا 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 إلي 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 شئى محدد فان ذلك يعني انه أصبح مدركا للشئ ذاته فقط دون الأشياء الأخرى ، والانتباه هو تركيز الشعور في شئى 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 : فمهيجه الانتباه إلي المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلي طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو صدمة كهربية عنيفة أو ألم وأخر مفاجئ في بعض أجزاء الجسم هنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا علي اختياره دون غيره من المثيرات .
- 2- الانتباه التلقائي : هو انتباه الفرد إلي شئى يهتم به ويميل إليه . وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهدا ، بل يمضي سهلا طبعاً .
- 3- الانتباه الإرادي : هو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرا كانتباهه إلي محاضرة وإلي حديث جاف أو يدعو إلي الفجر .

عوامل الانتباه :-

العوامل الداخلية: وهي الوجهة الذهنية ، وهي التي تمثل العوامل الذهنية التي يجعل الفرد منتبها إلي كل شئ يدور حوله . كذلك من هذه العوامل الدوافع الهامة والميول المكتسبة التي تعتبر تهيؤا ذهنيا دائما 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 , فإن 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 المثيرات , 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 المثيرات 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 بأني 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 للأحداث 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 آثارها 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 ينعزل 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 عبقريتهم 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 فإن للمعاقين الأثر الكبير في قلوبنا لأنهم هم اللذين ضحوا بدمائهم من أجل 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 يملئها اليأس والكآبة إلا إن البعض استطاع إن يقضي علي هذه النظرة ويحطم أسوار اليأس والعزلة وقيود الخوف والرهبه 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 وتقليل آثار الإعاقة علي قدرات الأفراد المعاقين وأيضا توفير إمكانيات جديدة باعتبار الرياضة وسيلة للمعالجة والتأهيل حيث تأسست اللجنة الدولية لألعاب (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 كثيراً 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، كالبلاستيك 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 الدكتور 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 .

إنّ 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 ملمماً بشكل وافي بالمجال ذاته ومعد ومؤهلاً ، وهذا هو التخصص الذي 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 بدنيا 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 اتلاننو 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 أداؤها 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 التلاميذ.
- ١٢- تغيير النشاط بأخر لتحقيق ذات الهدف في حالة أنها من مستوى حماس التلاميذ.
- ١٣- يحتاج التلاميذ 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 يحتمل أن تشتت انتباه التلاميذ ، 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 البورسعيدى 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 ومعاييرها 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 يحب إن يراه ويسمعه ولا يري ولا يسمع ما لا يحب 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 اللانقة 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 اللالعاب لأعصابه خلال المباريات
- ٤- الإشارات من اللالعاب تدل علي عدم الرضا بمستوي التحكيم
- ٥- الانسحاب من الملعب

أسباب التعصب وشغب الملاعب الرياضية :

يبدو أن أعمال التعصب والعنف والشغب التي ترتكها 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 المبارتين 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
- * مدى 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 إلى الشغب الذي تقوم به الجماهير المتعصبة وأحيانا يقوموا بإشارات تدل على عدم الرضا عن مستوى التحكيم أو مستوى اللعب كما أنهم يقومون أحيانا بحركات غير أخلاقية أمام الجماهير في المدرجات أو يتعدوا على حكم المباراة أمام الجماهير مما يحدث ثورة للجماهير.

٢- الجماهير في المدرجات والملاعب : فالجماهير قد تلجأ إلى التشجيع الغير لائق والتهتافات غير التربوية وشتم وسب اللاعبين أحيانا ومحاولة إثارة الجماهير الفريق المنافس لثقتهم الزائدة في الفرق التي يشجعونها وان ناديم 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 على قرارات الحكام وإظهارهم عدم الرضا وأحيانا يتدخلون لسحب الفريق والتفوه ببعض الألفاظ أو الحركات التي تؤدي إلى 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 إلى تكهرب الأجواء بين اللاعبين والجماهير بما يكتبون أو يعرضون بعناوين بارزة في مقالاتهم والتي تحتوي عبارات انتقام أو ثأر

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 إلى 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 إلى 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 إلى 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 لوكان 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 علي التعصب وشغب الملاعب فقد أثبتت بعض البحوث في المجال الرياضي إن الصحف الرياضية بشكل عام والتلفزيون بشكل خاص يعتمدان علي 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 علي 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 تنتظم الانديه من أي قرارات اتحاد الكره
- ٣- تجريم التصريحات التي تنتقد سياسات اتحاد الكرة ولجنة المسابقات والحكام والرد بقوه 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 أثناء 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 أثناء 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 الدفاع 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 الدفاع 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 إلى 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 المستوى 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 سلمي 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 سلبي 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 وتحدث 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 بجهد 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 فأن 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 فأن 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 فان 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 .

وليستطيع الرياضيون التحكم في الطاقة النفسية بنجاح لابد لهم من تلافي تلك الأحداث التي قد تؤدي إلى 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 لبقاءنا 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 يقترب 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 وموازن 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 :

لقيد 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 للحبال ويحاول إيذائه بمرفقه أو رأسه وجسده أو كان هدفه هو محاولة إن يصل لنهاية المباراة فعندئذ توصف هذه بالعداء (رد الفعل)

للعديوان . 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 . وتجب 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 (بيركويتز 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 فلان نتائج 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 للقضاء 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 وضح 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 :

الشئ 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 للتعرف 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 المدربون 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 ومعاينة 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 لزاما علينا أن نحافظ على هذه العملة بهذا المستوي الرفيع من الفن والأداء الرياضي حتى لأتعود ألبنا 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 واستضافت 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 الاعلام 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 والعملة :

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 العملة بحيث أصبح الهدف هو كيفية اختراع مواد لإخفاء أثار تناول المنشطات ولقد بدأت جهات عديدة العمل في حقل المنشطات والعقاقير وتخصص في ظل نظام العملة 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 العملة 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 العملة 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 العملة أصبحت الرشوة في المجال الرياضي شبه علنية وخاصة في أتلانتا ١٩٩٦ ودورة سديني ٢٠٠٠ حتى وصلت إلي رشوة أعضاء في اللجنة الأولمبية الدولية ماليا من اجل التصويت لصالح مدينة سديني 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 العملة 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 يوما 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 الاولمي الهادف إلى رفع الإعلام الوطنية وعزف الأناشيد الوطنية لدول المتسابقين الفائزين وهوالاتجاه 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 سهلا 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 بعارة 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 مستوى 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 .

ملحق
قاموس المصطلحات
والمراجع

المصطلحات الخاصة بالجماعات الرياضية

Sportive Groups	الجماعات الرياضية
Group	الجماعة
Primary group	الجماعة الأولية
Secondary group	الجماعة الثانوية
Formal group	الجماعة الرسمية
Informal group	الجماعة غير الرسمية
Sport groups	الجماعات الرياضية
Group dynamics	ديناميكية الجماعة
Group behavior	سلوك الجماعة
performing	الانجاز
Sport team	فريق رياضي
Determine	العزيمة
Obstinate	عنيد

المصطلحات الخاصة بالعمل مع الجماعات الرياضية :

group work	العمل مع الجماعات
self service	الخدمة الذاتية
recreation groups	الجماعات الترويحية
delinquency	الانحراف
rehabilitate	إعادة تأهيل
correction	الإصلاح
prevention	الوقاية
youth organizations	المنظمات الشبابية
Assessment	التقدير
self-help groups	المساعدة الذاتية
Sportive Groups	الجماعات الرياضية
Task cohesion	تماسك المهمة
Social cohesion	التماسك الاجتماعي
Sport team	فريق رياضي
Group worker	أخصائي الجماعة
Group members	عضوية الجماعة
Development Group	نمو الجماعة

المصطلحات الخاصة بالأسس النفسية لقيادة الجماعات الرياضية:

Group Leadership	قيادة الجماعات
Sportive Groups	الجماعات الرياضية
Group Goals	أهداف الجماعات
Dynamic Group	ديناميكية الجماعات
Personality	الشخصية
Great man theory	القيادة الناجحة
Courage	الشجاعة
Determination	التصميم
Persistence	الإصرار
Enthusiasm	الحماسة

Integrity
Decisiveness
Intelligence
Faith
Teaching skill

الاستقامة
الحزم
الذكاء
الإيمان
المهارات التعليمية

المصطلحات الخاصة بالإعاقة الحركية

Moving disability
Handicapped
Blind
Paraplegics
Cerebral palsy
Training
Organization
Service
Education
Conference
Rate
Shortage
Social
Sick
Increase
Mistack
Comprehensive
Disinteresting
Micro
Statics
Filed
Evidence
Suffering
Modification
Group

الإعاقة الحركية
الإعاقة
المكفوفين
الشلل الرباعي
الشلل الدماغي
التدريب
منظمة
خدمات
التعليم
مؤتمر
معدل
قصور أو نقص
اجتماعا
مرض
زيادة
خطأ
شامل
إهمال
دقيق
الطب
مجال
دليل
معاونة
تعديل
فئة

المصطلحات الخاصة بالإعاقة الذهنية :

Mental disability
Emotion
Development
Language
Active
Playing
Feeling
Imagination
Knowledge
Humility
Others
Efforts
Remains
Situations
Mind
Personality
Affectings
Benefit

الإعاقة الذهنية
الانفعال
النمو
اللغة
نشاط
اللعب
الحواس
التخيل
المعرفة
التواضع
الأخرين
الجهود
أثار
المواقف
العقل
الشخصية
المؤثرات
الفائدة

Measurement
Desine
Sides
Spreading
Attention
Negative
Situations

مقياس
تصميم
جوانب
انتشار
الانتباه
سلبية
المواقف

المصطلحات الخاصة بالتعصب وشغب الملاعب

Riot
Group mind
Prejudice
Spectator
Fanatic
Facing
Defeat
Control
Press
People
Beat
Bearing
Think
Problem
Aggression
Words
Hard
Injustice
Inclemency
Concentration
Calmaess
Arbitration
Nerve
Control
Disturbance

الشغب
العقل الجمعي
التعصب
المشاهد العادي
المشاهد المتعصب
المواجهة
الهزيمة
السيطرة
الضغط
الجماهير
الضرب
التحمل
التفكير
مشكلة
الاعتداء
الألفاظ
الشدة
الظلم
القسوة
التركيز
الهدوء
التحكيم
الأعصاب
التحكم
الشغب

المصطلحات الخاصة بالتوحد :

Autism
Disability
Styles
Behavior
Search
Preparing
Objection
Disturbance
Problem
Center
Difficulty
Autism syndrome
Early infatible autism
Psychosis a typical
Family
Schools

التوحد
إعاقة
أساليب
السلوك
بحث
التأهيل
أعراض
اضطراب
مشكلة
مراكز
صعوبة
متلازمة التوحد
التوحد الطفولي المبكر
ذهان الطفولة
الأسرة
المدارس

health
Psycho
Programs
Studies
Consulting
Service s
Planes

صحة
نفسية
برامج
دراسات
تشخيص
خدمات
الخطط

مصطلحات الصلابة العقلية :

Strength	الصلابة
The mental strength	الصلابة العقلية
Fixation	الثبات
Performance	الأداء
Trust	الثقة
concentration	التركيز
Thinking	التفكير
Flexability	المرونة
control	التحكم
Motivation	الدافعية
Level	مستوي
Natural	طبيعي
Mind	الذهن
development	تطوير
Stratige	إستراتيجية
ability	القدرة
pressure	الضغط
realization	الإدراك
method	أسلوب
achievement	الانجاز

المصطلحات الخاصة بالطاقة النفسية

Psychological capacity	الطاقة النفسية
Stress	الضغط النفسي
Anxiety	القلق
Psyching out	الطاقة النفسية الزائدة
Psyching up	الطاقة النفسية العالية
Angry	الغضب
Actiration	التنشيط
Mind	العقل
Motive	الدافع
Calmness	التمهنة
Compare	المنافسة
Effort	الجهد
Exercise	التدريب
Planning	التخطيط

System	أجهزة
Stored	مخزون
Calm	هادي
Attention	يقظ
Amount	مقدار
Suitable	ملائم
Arousal	الاستثارة
Organization	تنظيم
Resource	مصدر
Adaptation	تكيف
Psychology	علم النفس

المصطلحات الخاصة بالعدوان والتحكم في العدوان والسلوك الجازم:

Aggression	العدوان
Behavior	السلوك
Control	التحكم
Trait aggression	العدوان كسمة
State aggression	العدوان كحالة
Behavior therapy	أساليب علاج السلوك
Self-control	التحكم الذاتي
Response prevention	الوقاية الاستجابية
Plural aggression	عدوان جماعي
Singular aggression	عدوان فردي
Inter aggression	عدوان داخلي
Out aggression	عدوان خارجي
Fear	الخوف
Determine	العزيمة
Hard	شدة
Direct	مباشر
Self	النفس
Mind	العقل
Indirect	غير مباشر
Angry	الترفزة
Obstinate	عنيد
Sharp	حاد
The others	الأخرين
Family	الأسرة
Exercise	التدريب

المصطلحات الخاصة بالعولمة

globalization	العولمة
culture	الثقافة
politics	السياسة
Economy	الاقتصاد
Sport	الرياضة
Society	المجتمع
Modernity	التحديث
Inter dependence	الاعتماد المتبادل
Philosophy	فلسفة

conflict	الصراع
relation	العلاقة
peoples	الشعوب
issues	قضايا
point of view	منظور
world	العالم
conception	تصور
theory	نظرية
connection	الارتباط
bases	الأسس
systems	الأنظمة

المصطلحات الخاصة باتخاذ القرار

decision making	اتخاذ القرار
time pressure	ضغط الوقت
decision quality required	نوعية القرار المطلوب
Information	توافر المعلومات
problem complexity	درجة تعقد المشكلة
Group acceptance	تقبل الفريق
Leader's power	قوة نفوذ المدرب
Group integration	تفاعل أو وحدة الجماعة
autocratic style	الأسلوب الأوتوقراطي
participation style	الأسلوب المشارك
Delegative style	الأسلوب التفويضي
Rational process	عملية رشيدة وعقلانية
Must	حتمية أو واجبة
Desired	مرغوبة
Maximax	أفضل الأفضل
Cognitive process	اتخاذ القرار كعملية معرفية
Social process	اتخاذ القرار كعملية اجتماعية
Feed back	التغذية الراجعة
Consultive group style	الأسلوب الاستشاري الجماعي
Group style	الأسلوب الجماعي

المصطلحات الخاصة بالاتصال

Communication	الاتصال
Encoding	صياغة
Channel	الوسيلة
Feed back	التغذية الراجعة
Kinesics	لغة الجسم
Good Listener	مستمعاً جيداً
Empathy	التعاطف
Acclimation	تأقلم
Angery	الغضب
Type	النوع
Behavior	سلوك
Change	تغيير

Clever	ماهر
Complex	عقدة
Conflict	صراع نفسي
Discovery	اكتشاف
Effort	جهد
Experience	خبرة
Function	وظيفة
Genius	عبقري
Group counseling	الإرشاد الجماعي
Haploid	فردى
Ideal	مثالي
Interest	اهتمام
Motive	دافع

المصطلحات الخاصة بالطلاق النفسية

Scale	الطلاق
Clear Goals	وضوح الأهداف
Feed back	التغذية الرجعية
Control	التحكم
Loss of self – consciousness	عدم الشعور بالذات
Transformation of time	أدراك الوقت
Autotelic experience	الخبرة الذاتية
Intrinsic motivation	الدافعية الداخلية
Goal Orintion	التوجه نحو الهدف
Anxiety	قلق
Ability	القدرة
Fear	الخوف
Aggression	العدوان
Effort	جهد
Ideal	مثالي
Stresses	ضغوط
Motive	دافع
Behavior	سلوك
Experience	خبرة
Strain	التوتر
Relation	علاقة
Seience	علم
Surprise	دهشة
Clever	ماهر
Interest	اهتمام

المصطلحات الخاصة بالعمليات العقلية

Ability	قدرة
Acceptor	إضافي
Accommodation	تكيف
Actualization-self	تحقيق الذات
Aggression	العدوان
Analysis	تحليل
Angery	الغضب
Anxiety	قلق
Arbitrary	استعداد

Attention
Behavior
Clever
Concept
Conflict
Coordination
Creation
Discovery
Ecitement
Effective
Effort
Experience
Fear
Forgetting
Group Counseling
Idea

انتباه
سلوك
ماهر
تصور
صراع نفسي
توافق
إبداع أو ابتكار
اكتشاف
استثارة
فعال
جهد
خبرة
الخوف
النسيان
الإرشاد الجماعي
فكرة

المصطلحات الخاصة بالقيادة في المجال الرياضي :

Sportive Leadership
Leadership Legacy
Leadership practices
Traits
The Great man
Behavior
Effective Leadership
Sport Leader
Activation
Aggression
Biopsy
Character
Class
Clever
Competence
Conclusion
Correlates
Denial
Effort
Experience
Fear
Genius
Ideal
Indicator
Interest

القيادة الرياضية
القيادة الموروثة
القيادة المكتسبة
السمات
الرجل العظيم
السلوك
القيادة الفعالة
القائد الرياضي
تنشيط
العدوان
اختراع
شخصية
فئة
ماهر
جدارة
استنتاج
متعلقات
الرفض
جهد
خبرة
خوف
عبقري
مثالي
مؤثر
اهتمام

• المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩م): الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- أحمد عزت راجح (١٩٨٥ م): أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (١٩٩٦م) : القياس في المجال الرياضي ، ط٤ ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠ م) : علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠ م) : علم النفس الرياضي – المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- الهام عبد العظيم فرج (٢٠٠٢م) : فاعلية عرض رياضي للتمرينات علي الخجل والثقة بالنفس وبعض مكونات الصحة البدنية لدي طالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثاني ، النصف الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٨- طارق عبد المنعم علي (٢٠٠٣م) : التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم“ رسالة دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٩- عبد الحميد احمد محمد (١٩٨٩م) : الملائمة ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- عبد المحسن ذكريا احمد (٢٠٠٣ م) : فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١١- عدنان مقبل عون (٢٠٠٨م) : تأثير تدريب بعض المهارات النفسية علي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم اليمينية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر (بن يوسف بن خده) .
- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٦ م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط٢ ، دارالفكر العربي ، القاهرة .
- ١٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دارالفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥- مفتي إبراهيم محمد (١٩٨٥م) : الإعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دارالفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة .
- ١٦- مفتي إبراهيم محمد (١٩٩٥م) : دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللعب الهجومية والدفاعية لاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١٧- مفتي إبراهيم محمد (١٩٩٩م) : «الهجوم في كرة القدم» دارالفكر العربي ، ط ١ ، جامعة حلوان .

٢- المراجع باللغة الأجنبية

- 18- Beal.g (2003): playing mind games that help you win (app.sport psy newsletter-july),p01.
- 19 - Craing Townsend ,(2004): Mind training for Tennis.
- 20- Lima R .P(1999) :The contextual interference effect in learning a soccer passing skill . journal article. China- peoples Republic.
- 21-Murray J. (1995) :The essence of imagery in tennis
- 22 - Plessinger A.(1999) : The effect of mental imagery on athletic performance.

علم النفس الرياضى

- الفصل الأول :
٦ مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
- الفصل الثاني :
٤٦ القيادة في المجال الرياضي.....
- الفصل الثالث :
٩٤ الإعداد النفسي للرياضيين
- الفصل الرابع :
١٠٤ الدافعية ومفهومها وأنواعها ونظرياتها.....
- الفصل الخامس :
١١٧ الاتصال.....
- ١٨٦ قاموس المصطلحات.....
- ١٩٤ المراجع.....