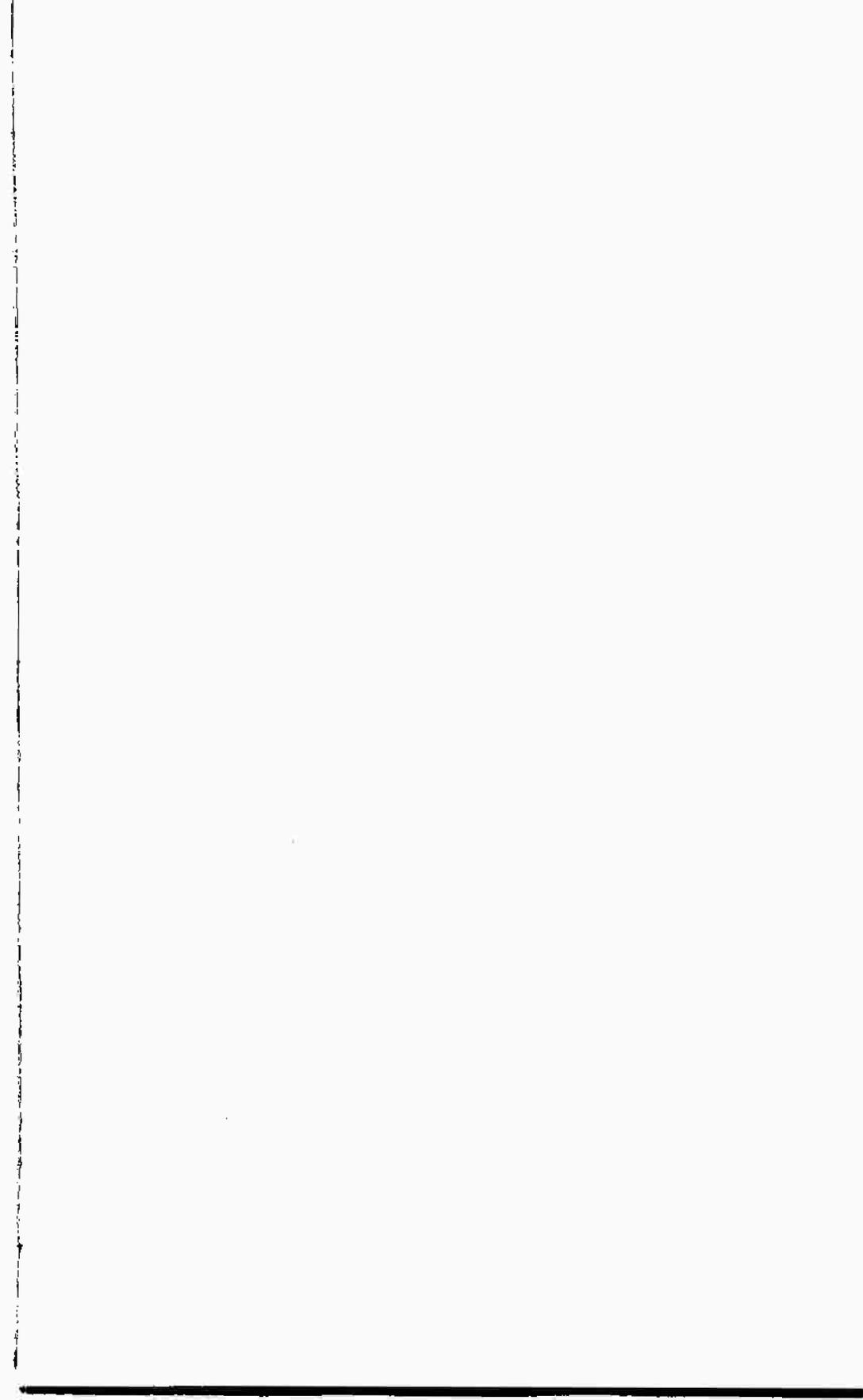


الفصل السادس

العوامل النفسية المؤثرة في مستوى الرياضى

- أولاً - المدافعية .
- ثانياً - خبرات النجاح والفشل .
- ثالثاً - الصراع النفسى .
- رابعاً - الصدمات النفسية المرتبطة بالرياضة .
- خامساً - التفكير الخرافى .



أولاً - الدافعية

١ - مقدمة عن الدافعية

إن موضوع «الدوافع» في علم النفس من الموضوعات التي تبحث عن أسباب أو محركات السلوك - أي عن القوى التي تؤدي بالناس إلى القيام بما يقومون به من سلوك أو نشاط ، وما يسعون إليه من أهداف .

ويعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه ، إذ يهمه أن يعرف لماذا يقبل بعض الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة والرؤية ؟ أو لماذا يمارس الفرد لعبة معينة دون سواها ؟ كما يهمه أن يعرف لماذا يستمر بعض الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية في إجّ حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق ؟

ويتساءل المدرب الرياضي دائماً عن أهمية «الحوافز» التي تحفز الفرد الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية . وعن «الحوافز» التي تحفز الناشئ على ممارسة النشاط الرياضي والاستمرار في ممارسته ، وعن أنواع هذه «الحوافز» . كما يتساءل أيضاً عن كيفية إثارة اهتمام اللاعبين نحو الارتقاء بمستواهم الرياضي ، وكيف يمكنه تعبئة كل قواهم وطاقاتهم للفوز في المنافسات الرياضية ؟

وهم بذلك يتساءلون عن «الدوافع» وأهميتها وطرق استغلالها تطبيقياً في أثناء عملهم التربوي .

ويقصد «بالدوافع» الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين . فالطفل الصغير نجده يقبل على اللعب ويبدل جهداً بدنياً كبيراً بدافع إشباع تعطشه الجامع للحركة والنشاط . كما نجد الفرد الرياضي

يواظب على التدريب وبذلك أقصى الجهد في سبيل ترقية مسنوهه [بدافع الرغبة في التفوق الرياضي ، أو بدافع رفع اسم ناديه ، أو بدافع رفع اسم وطنه في المجالات الدولية والعلمية . أو بدافع الكسب المادى . . . إلخ ، وهو في ذلك يكافح ولا يبالي بالصعاب في سبيل تحقيق الهدف الذى ينشده .

ولا يصلح سلوك الفرد عن دافع واحد ، فغالباً ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر ، أو يكون نتاج مجموعة من الدوافع (٢٠ : ١٩٢) . كما نجد في غضون تطور الإنسان في سلم النمو أن دوافعه تتعدل ، إذ من الممكن أن يكسب دائماً دوافع جديدة .

والدوافع ليست شيئاً مادياً - أى أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالة في الكائن الحي ، يستتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه .

ويجب علينا أن نفرق بين «الدوافع» وبين «الحوافز» . فالحافز ما هو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية (حافز اجتماعي أو معنوي أو مادي مثلاً) يستجيب له الدافع (١ : ٩٤) إذ أن استشارة الدافع تؤدي إلى حالة توتر الكائن الحي وعدم استمراره فيسمى للبحث عن حافز (مشبع) في البيئة الخارجية يعمل على إشباع هذا الدافع .

فعلى سبيل المثال إذا استبر دافع الجوع نجد أن الفرد يسعى للبحث عن حافز أو مشبع وهو الطعام . كما أن وجود كسب معنوي أو اجتماعي أو مادي يعتبر من الحوافز التي يستجيب لها الفرد الرياضي بالمواظبة على التدريب وبذلك أقصى الجهد في المباريات .

وعلى ذلك فإن الدوافع ما هي إلا قوى داخلية (داخل الفرد) والحوافز ما هي إلا قوى خارجية (في البيئة) .

ويمكن تقسيم الدوافع إلى نوعين هما :

(أ) دوافع أولية .

(ب) دوافع ثانوية .

(أ) الدوافع الأولية :

وتسمى أيضاً بالدوافع أو الحاجات^(١) الفسيولوجية أو الجسمانية. وهى عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، والحاجة إلى الشرب ، والحاجة إلى الراحة ، والحاجة الجنسية ، والحاجة إلى اللعب (عند الأطفال مثلًا) . والحاجة إلى الحركة والنشاط . . . إلخ .

وقديماً كانت تسمى هذه الدوافع « بالفرائز » ، إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالى لا يستخدمون مصطلح « الفرائز » لتفسير سلوك الإنسان ، إذ غالباً ما يستخدمون لفظة « الفرائز » لتفسير سلوك الحيوان .

(ب) الدوافع الثانوية :

وتسمى أيضاً بالدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية ، إذ يكسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة . وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التى تؤثر فى السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة . ومن أمثلة الدوافع أو الحاجات الثانوية : الحاجة إلى التفوق ، والحاجة إلى المركز أو المكانة ، والحاجة إلى السيطرة والقوة ، والحاجة إلى الأمن ، والحاجة إلى التقدير ، والحاجة إلى الانتماء ، والحاجة إلى إثبات الذات . . . إلخ .

٢ - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى بتعدد نظراً لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ، ونظراً لتعدد الأهداف التى يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضى سواء بصورة مباشرة أو بصورة غير مباشرة .

(١) يستخدم الكثير من علماء النفس مصطلح « الحاجات » كمرادف لمصطلح « الدوافع » .
و« الحاجة » حالة من حالات النفس والافتقار ترتبط بشئ معين من التوتير يزول عند قضاء الحاجة وسد النفس .

ومن أهم العوامل التي تسهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي ما يلي (١٥ : ١٩٥) .

- ١ - المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها .
 - ٢ - الحياة العائلية للفرد واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
 - ٣ - ألعاب الطفل في مرحلة ما قبل الدراسة (حتى سن السادسة تقريباً) .
 - ٤ - التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما تشتمل عليه من مثيرات ومنبهات ، كالنشاط الداخلي (درس التربية الرياضية مثلاً) والنشاط الخارجي (خارج الجدول الدراسي) .
 - ٥ - التربية الرياضية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية .
 - ٦ - المهرجانات والمنافسات الرياضية .
 - ٧ - الوسائل الإعلامية للتربية الرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو الراديو . . . إلخ .
 - ٨ - انتشار الرياضات الرياضية والإمكانات التي تتيحها الدولة للتربية الرياضية .
- وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي . ومنها يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته . وما يرتبط به من نواح متعددة ، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية .
- وطبقاً لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى (٢١) :
- (٣٤٦) :

(أ) دوافع مباشرة .

(ب) دوافع غير مباشرة .

(أ) الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي :

- ١ - الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- ٢ - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- ٣ - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
- ٤ - الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركناً هاماً من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .
- ٥ - تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .

(ب) الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

من أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي ما يلي (٣ : ١٦٦) .

- ١ - محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي . فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي ، فإنه قد ، يجيب بما يلي : « أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً » .
- ٢ - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدره الفرد على العمل والإنتاج . فقد يجيب الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- ٣ - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي ، إذ قد يجيب الفرد بما يلي :

« بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري على حضور حصص التربية الرياضية بالمدرسة نظراً لأنها إجبارية تدخل ضمن الجدول الدراسي » .

- ٤ - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة . إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضياً يشترك في الأندية الرياضية والفرق الرياضية ويسمى للالتقاء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً .

٣ - تطور دوافع النشاط الرياضي

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبداً الدهر . بل تتأولها يد التغيير والتبدل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى نحقق مطالب واحتياجات المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد . كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع اللاعب الناشئ عن دوافع لاعب الدرجة الأولى ، والتي تختلف بالتالي عن دوافع اللاعب الدولي أو العالمي نظراً لأن لكل مستوى رياضي دوافعه التي يتميز بها .

فعلى سبيل المثال ، هل الدوافع التي دفعت ببطلنا الدولي في التنس (إسماعيل الشافعي) من الجمع بين التفوق العلمي والتفوق الرياضي والذي توج تفوقه الرياضي بإحراز المركز الثاني في بطولة الولايات المتحدة الأمريكية في التنس للملاعب المغطاء في فبراير ١٩٦٩ . هل هذه الدوافع هي نفس الدوافع التي كانت تدفعه لممارسة لعبة التنس عندما كان طفلاً صغيراً يحاول أن يتعلم عن والده (عدلي الشافعي بطل التنس الأسبق) فنون اللعبة وأصولها ؟ وهل هي نفس الدوافع التي كانت تثيره وتوجهه لكي يحاول الفوز ببطولة الجمهورية في لعبة التنس .

من الطبيعي أن هذه الدوافع قد تعددت واختلفت من مرحلة لأخرى من مراحل تطور مستوى (إسماعيل الشافعي) ببطلنا الدولي في التنس .

ويجب على المدرب الرياضي معرفة الدوافع الخاصة لكل مرحلة من مراحل ممارسة النشاط الرياضي حتى يستطيع أن يحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي وحتى يصبح النشاط الرياضي من الحاجات الأساسية للفرد (٩ : ١٢٨) ، ومحاولة توجيه الفرد نحو الارتقاء بقدراته واستعداداته للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية

بالإضافة إلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الفرد الرياضي وأن يحاول صيغ هذه الدوافع بالظابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة وأن

يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الاجتماعية .

والدوافع المختلفة للمراحل الرياضية التي يمر بها الفرد ترتبط بعضها ببعض الآخر وتكون حلقة أو وحدة تهدف إلى أن يملس الطفل النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع اكتساب مختلف الخبرات الحركية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات الرياضية دون أن يعترض سبيله عائق يمنعه من التقدم بمستواه أو يحمله على التقاعد والانصراف عن الممارسة .

ويقسم (بونى) (١٨ : ٢٤) الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها . وهذه المراحل هي :

- ١ - مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي .
 - ٢ - مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي .
 - ٣ - مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية)
- ويتخلص أهم الدوافع الخاصة بكل مرحلة من المراحل السابقة فيما يلي :

١ - دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي :

في هذه المرحلة تبدأ المحاولات الأولية لممارسة النشاط الرياضي . إذ يكون الطفل - طفل المدرسة الابتدائية - مدفوعاً بما يلي :

(١) الميل نحو النشاط البدني :

يعتبر انعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية المتعددة . ولا يشترط غالباً أن يكون تفوق الطفل فيما بعد في لون من ألوان النشاط الرياضي التي سبق له ممارستها ، إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة .

(ب) عامل البيئة :

إن ظروف البيئة التي يعيش فيها الطفل وما يرتبط بها من مشيرات ومبهيات مما يشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضي . إذ نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون غالباً نحو ممارسة النشاط المائي كالسباحة مثلاً . وأطفال المناطق القريبة من الحلاء يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكاناً فسيحاً .

كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي (مدرس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية) دوراً هاماً في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي وإتاحة الفرص المتعددة لهم . .

(ج) درس التربية الرياضية :

إن الأطفال في هذه المرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة . ويسهم درس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية في إتاحة الفرصة الدائمة لمرتين أسبوعياً أو أكثر لكي يمارس الطفل مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربيوي خاص . وكثيراً ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بها من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني ، وما تتميز به من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي أو في نطاق المجموعات .

(د) النشاط الخارجي :

قد تسهم بعض برامج النشاط الرياضي بالمدرسة التي تنظم خارج نطاق الجدول الدراسي مثل نشاط بعد الظهر أو نشاط الأسر أو النشاط الداخلي في إثارة دافعية الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية . كما قد تسهم في ذلك أيضاً برامج النشاط الرياضي في بعض الساحات أو الأندية التي يرئادها الطفل أو التي يشترك فيها بحكم قربها من منزله مثلاً .

٢ - دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي :

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة

الرياضية، إذ يرغب الفرد في أن يكون لاعباً لكرة السلة أو لكرة القدم أو للكرة الطائرة .
مثلا . كما ترتبط دوافعه أيضاً بمحاولة الوصول لمستوى رياضى معين كمحاولة تمثيل فريق
مدرسته أو فريق الأشبال لنادى معين مثلا .
ومن أهم الدوافع فى هذه المرحلة ما يلى .

(أ) ميل خاص نحو نشاط رياضى معين :

فى هذه المرحلة يتكون لدى الفرد ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضى
يثير اهتمامه ويسمى إلى ممارسته . و«الميل» ما هو إلا استعداد لدى الفرد يدعوه إلى
الانتباه لأشياء معينة تستثير وجدانه .

وقد ينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحبب
إلى نفسه نظراً لفائدته لصحته مثلا . أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين
أصدقاء له يمارسون نفس النشاط ، أو قد يكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته
أو من المربي الرياضى مثلا .

(ب) اكتساب قدرات خاصة :

قد يكتسب الفرد قدرات خاصة فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية
فيسمى إلى تنسيها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النشاط . إذ أن إتقان
الفرد للمهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضى مما يجذبه
نحو الممارسة ويدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى
مدى . وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضى حاجة عضوية تتطلب من الفرد
محاولة إشباعها . كما يصبح المجهود البدنى المرتبط بممارسة النشاط الرياضى عادة
يعتادها الفرد .

(ج) اكتساب معارف خاصة :

قد يكتسب الفرد الكثير من المعارف الخاصة بنوع معين من أنواع الأنشطة
الرياضية نتجت عن اشتراكه فى ممارسة هذا النشاط فى درس التربية الرياضية أو
فى مباريات الفصول بالمدرسة أو فى النشاط الخارجى . فمعرفة الفرد لقواعد لعبة معينة

ونواحيها الفنية والخطاطية. تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد وتدفعه لتطبيق هذه المعارف عملياً .

(د) الاشتراك في المنافسات « المباريات » :

إن الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التي تحفز على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره .

إذ أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي وبذل أقصى الجهد يتأسس على محاولة الفرد الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية ومحاولة الظهور بمظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج .

بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية كالنجاح والفشل أو الفوز والخسارة تعتبر من أهم الدوافع التي تلعب دوراً هاماً في هذه المرحلة .

٣- دوافع المستويات الرياضية العالية :

في هذه المرحلة (مرحلة البطولة الرياضية) تتميز دوافع النشاط الرياضي بالانجاءات الاجتماعية الواضحة . كما ترتبط أيضاً بالدوافع الفردية الشخصية . ومن أهم دوافع هذه المرحلة ما يلي :

(١) محاولة تحسين المستوى :

إن مواظبة الفرد الرياضي على التدريب وبذل الجهد ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود البدني المبذول في التدريب الرياضي مما يتأسس عليه محاولة الفرد تحسين مستواه لأحراز الفوز في المنافسات أو تسجيل الأرقام القياسية .

فكثير من الأفراد لا يكتفون بالوصول إلى مستوى الدرجة الأولى فقط بل يسمون جاهدين إلى تحسين مستواهم حتى يمكن اختيارهم ضمن الفريق القوي لتمثيل فريق الوطن في المنافسات الدولية المختلفة .

(ب) حسن تمثيل الوطن :-

يسمى البطل الرياضي إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لكي يعمل على تحقيق الانتصارات الرياضية للدولة التي ترفع اسم وطنه في المجالات العالمية ، وما يرتبط بذلك من ترديد وسائل الإعلام المختلفة لاسم وطنه مرتباً بالبطولة الرياضية .

تالفوز الرياضي في المجالات العالمية دعابة هامة للدولة الفائزة وتجبر الدول الأخرى على مراعاتها وإكبارها . كما يعتبر ذلك من الأدلة الموضوعية على تقدم مستوى الثقافة الرياضية إذ يعبر عن تقدم النظم السياسية والاقتصادية والاجتماعية للدولة التي استطاعت أن تخلق أبطالاً يتفوقون على أبطال العلم أجمع .

(ج) المكاسب الشخصية :

يسمى الفرد الرياضي إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق . والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة .

ومن ناحية أخرى قد يسعى إلى محاولة تحقيق بعض الفوائد المادية والمكاسب الشخصية كمحاولة رفع الفرد لمستواه الاجتماعي أو الاقتصادي أو الثقافي عن طريق رعاية الأندية أو المؤسسات أو الدولة للأبطال الرياضيين .

ويدخل تحت نطاق المكاسب الشخصية أيضاً التمتع بالسفر والاشتراك في الزيارات الخارجية لمختلف بلدان العالم . الأمر الذي لا يسعح للفرد في مواقف أخرى .

(د) الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي :

إذ يسعى الفرد إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحي المهارية والحظية والتدريبية للنشاط الرياضي الذي يمارسه . وكثيراً ما نسمع عن طريقة البطل الرياضي (او براين) في دفع الجلة أو طريقة البطل الرياضي (فوسبري) في الوثب العالي ، أو طريقة «التدريب الفترى» التي ارتبطت بطريقة التدريب للقاطرة البشرية البطل التشيكوسلوفاكي (أميل زاتوبيك) .

إن قيام هؤلاء الأبطال بإضافات خلاقة إلى مختلف النواحي الرياضية التي تخصصوا فيها من أهم العوامل التي ساعدت على الارتقاء بمستوى النشاط الرياضي التخصصي واقتبس عنهم أبطال العالم هذا النواحي .

(٥) الحاجة إلى تعليم الآخرين :

غالباً ما يسعى البطل الرياضي إلى إعطاء خبراته الشخصية للناشئين ، إذ نجد معظم أبطال العالم يحتضنون بعض الأبطال الناشئين ويوجهونهم لكي يحتلوا مكانهم عندما يتقاعدون .

وبرى بعض العلماء أن من أهم مكونات الدافعية للمستويات الرياضية ما يلي :

(٧ : ٨٦) .

- ١ - دافعية النجاح (الاتجاه لتحقيق النجاح) .
- ٢ - دافعية تجنب الفشل (الاتجاه لتجنب الفشل) .

١ - دافعية النجاح : Erfolgsmotivation :

من أهم العوامل التي تؤثر على دافعية النجاح ما يلي :

- (أ) دافع المستوى :
- (ب) احتمال النجاح .
- (ج) جاذبية الهدف .

(أ) دافع المستوى : Leistungsmotiv :

إن الاتجاه اوضع هدف معين ومحاولة تحقيقه يتأثر بدرجة كبيرة بما يسمى « بدافع المستوى » وهذا الدافع لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية ، بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه . ويمكن اعتبار هذا الدافع من المكونات الأساسية لشخصية الفرد - أي أنه يصطبغ بالصبغة الفردية الخالصة ويختلف تمام الاختلاف من لاعب لآخر .

(ب) احتمال النجاح : Erfolgswahrscheinlichkeit :

من أهم المؤثرات على مقدار الدافعية للمستويات الرياضية العالية درجة الاقتناع الذاتي لإمكانية الوصول لهدف معين أو تحقيقه (مثل الفوز ببطولة الجمهورية أو تحقيق مركز متقدم في المنافسات الأولمبية) . فإذا كانت درجة الاقتناع الذاتي كبيرة لدرجة يمكن معها القول بأن هذا الهدف المعين سهل تحقيقه ، أى أن هناك احتمالاً أكيداً لضمان النجاح (أى توقع النجاح بدون مخاطر) فإن ذلك لا يساعد على إمكانية التأثير على دافعية المستوى بدرجة كبيرة ومن ناحية أخرى فإن الفرص الضئيلة لتحقيق هدف معين قد تؤدي إلى نفس النتيجة .

وبين هذين المثالين المتطرفين وهما الضمان الأكيد للنجاح (أى توقع النجاح بدون مخاطر) والاقتناع التام بالنتيجة توجد مجالات تتضمن درجات متوسطة يمكن فيها التأثير على دافعية المستوى بصورة إيجابية .

وعلى ذلك نجد أن الأهداف التى ترتبط ببعض المخاطر الحقيقية - أى تلك التى يحتمل النجاح فى تحقيقها ولكن بصورة غير مؤكدة ، هى التى تسهم فى الارتقاء بدافعية المستوى إلى درجة كبيرة .

(ج) جاذبية تحقيق الهدف : Attraktivität der Zielrealisation :

تعتبر « جاذبية الهدف » من أهم مكونات دافعية المستوى . وهذا يعنى قيمة العائد من تحقيق الهدف . فكلما ارتفع العائد الاجتماعى (القيمة الاجتماعية) المرتبط بالهدف . كلما ارتفعت درجة جاذبيته . فعلى سبيل المثال يعتبر الفوز فى الألعاب الأولمبية أو الدورات العربية والأميريقية أكثر جاذبية من الفوز ببطولة الجمهورية نظراً لأن تقدير مستوى الهدف فى المحلات الأولى أكبر بدون شك من الحالة الثانية .

وبالنسبة لجاذبية الهدف فإنه بالإضافة إلى ما يرتبط به من خبرات النجاح

الإيجابية يرتبط به أيضاً التقبل الاجتماعي والاستمتاع الاجتماعي الذي يحظى به اللاعب مثل زيادة شهرته من خلال وسائل الأعلام المختلفة (الصحافة والإذاعة والتلفزيون) . بالإضافة إلى الدعوات ذات الجاذبية والمساعدات المادية وإيجاد فرص مجزية للعمل . . . إلخ .

وقبل بضع سنوات كانت السفريات لأماكن المنافسات وما يرتبط بها من التعرف على بلدان العالم من الأهداف ذات الجاذبية الإيجابية . وفي الوقت الحالى نجد أن السياحة الجماعية الحديثة ، وخاصة في العالم الغربي وكذلك الإمكانيات والتسهيلات المرتبطة بسفر الشباب للخارج - كما هو حادث في بلادنا في الوقت الحالى - قد أدى إلى الإقلال من جاذبية هذه الأهداف من حيث كونها عناصر هامة للدافعية للمستويات الرياضية العالية . وعلى ذلك فإن زيادة بذل الجهد والمثابرة على التدريب ومحاولة الارتقاء بالمستوى . . كل ذلك لم يعد له علاقة كبيرة بهذا الهدف .

وعلى العكس من ذلك بالنسبة للاعبى الكتلة الشرقية (الاتحاد السوفيتى وألمانيا الديمقراطية . والمجر وبولندا . . إلخ) نجد أن هناك إغراء واضحاً بالنسبة للاعبى المستويات الرياضية العالية من ناحية السفر إلى البلاد الأخرى وخاصة خارج بلدان الكتلة الشرقية . هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن الرعاية الاجتماعية في بلدان الكتلة الشرقية - على خلاف بلدان العالم الغربى - تعتبر من أهم مكونات الدافعية للمستويات الرياضية العالية ، إذ يجرى تعيين هؤلاء اللاعبين بعد اعتزالهم في أعمال مرتبطة بالرياضة مثل التدريب الرياضى أو أو التدريس في مجال التربية الرياضية . وقد يكون من أهم أسباب ذلك أن معظم لاعبي المستويات العالية في بعض الدول الاشتراكية من طلاب وخريجي المعاهد العالية للتربية الرياضية .

وعلى ذلك نجد أن الرعاية الاجتماعية وضمان المستقبل المهني للاعبى المستويات الرياضية العالية يعتبران من الدوافع الهامة بالنسبة للاعبى الدول الاشتراكية .

ويرى وفرنر باور (٧: ٨٩) (وهو أحد علماء النفس الرياضى بألمانيا الغربية)

أن الأهتمام بالرعاية الاجتماعية وضمان المستقبل المهني بالنسبة للاعبى المستويات
 فى ألمانيا الغربية من أهم العوامل التى تشكل صراع الأهداف لدى لاعبى
 المستويات العالية ألمانيا الغربية .

ومن أهم نماذج صراع الأهداف - أى تعارض أهداف متعددة - هو
 الصراع ما بين النمو العلمى أو المهنى سواء فى الدراسة أو العمل وبين ممارسة
 الرياضة للمستويات العالية . ففى معظم الأحيان يتأثر مستوى التحصيل العلمى
 أو مستوى إنتاج العمل بمقدار الوقت الذى يقضيه اللاعب فى ممارسة التدريب
 الرياضى والاشتراك فى المنافسات الرياضية المتعددة .

ويضيف « فرنر باور » أن هذا النوع من صراع الأهداف يقل درجته إلى
 نسبة ضئيلة بالنسبة لطلاب المعاهد العالية التربية الرياضية (كما هو حادث
 فى معظم بلدان الكتلة الشرقية) إذ لا يحدث تعارض بين الدراسة وبين ممارسة
 الرياضة للمستويات العالية . بل على العكس من ذلك يكون التشويق بين
 الدراسة والممارسة هو الأساس .

وتنظيم وتنسيق الأهداف لا يوجد فقط بين أهداف الرياضة وأهداف الدراسة أو
 العمل بل من الضرورى أن يكون أيضاً فى الرياضة نفسها . فمثلاً عندما يكون
 هناك تعارض بين منافسات الأندية وبين المنافسات الدولية أو القومية فإن
 الأولوية - بطبيعة الحال تكون للمنافسات الثانية - وهذا للأسف لا يحدث
 فى بلادنا إذ نجد أن صراع الأهداف ينتاب اللاعب فى مثل هذه المناسبات
 وغالباً ما نجد تفضيل اللاعب لمنافسات الأندية عن المنافسات القومية الأمر
 الذى يحتاج إلى علاج حاسم .

ومن المؤثرات على جاذبية الهدف « الجماعات الرجعية » . والجماعات
 الرجعية تتضمن كل الأشخاص الذى يهتم بهم الفرد ويهتم بحكمهم عليه .
 ولل فرد عادة أكثر من جماعة رجعية واحدة يتجه نحوها بساوكة . فعلى سبيل
 المثال يكون اللاعب عضواً فى النادى (المصرى) وفى فريق (كرة القدم) وعضواً
 فى الفريق (القومى لكرة القدم) وطالب (فى كلية التربية الرياضية بالهرم)

ويجانب هذه الجماعات المرجعية السابق ذكرها (جماعة النادي وفريق كرة القدم والكلية) هناك جماعات أخرى مرجعية تتعلق باللاعب مثل جماعة الأسرة والأقارب والأصدقاء وغير ذلك . . وفي العادة يحدد اللاعب الجماعة المرجعية ذات الأثر الأقوى بالنسبة له والتي يتجه بسلوكة ويحاول أن يتوافق مع أهدافها .

وفي حالة وقوع اللاعب بين برائن جماعات مرجعية متعددة ذات أهداف متعارضة فإن ذلك يؤثر على مستوى اللاعب بصورة واضحة .

٢ - دافعية تجنب الفشل Misserfolg-Meidungs-Motivation :

إن الاتجاه لتجنب الفشل يكون واضحاً كلما زادت حدة الدافع لتجنب الفشل ، أى كلما زاد خوف اللاعب وكذلك كلما زاد احتمال توقع الفشل ، أى كلما قلت فرصة احتمال النجاح .

وبالنسبة للاعبى المستويات الرياضية العالية يمكن استغلال كل من دافعية النجاح (الاتجاه لتحقيق النجاح) ودافعية تجنب الفشل (الاتجاه لتجنب الفشل) بصورة إيجابية - أى العمل على تدعيم وتقوية مكونات أو عناصر الدافعية للنجاح ومحاولة الإقلال من تأثير الاتجاه لتجنب الفشل .

دوافع المستويات الرياضية العالية فى جمهورية مصر العربية :

أجرى المؤلف بحثاً لمحاولة التعرف على دوافع النشاط الرياضى للمستويات الرياضية العالية للاعبين واللاعبات فى جمهورية مصر العربية وكانت عينة البحث ١٧٩ لاعباً ، ٩١ لاعبة من مختلف الألعاب (٣:١٦٥) .

وقد أمكن التوصل إلى النتائج التالية بالنسبة لتحديد دوافع المستويات الرياضية العالية للبنين والبنات .

(أ) دوافع المستويات الرياضية العالية - « بنين » :

المرتبة	الدوافع	النسبة المئوية
الأولى	المكاسب الشخصية	٣٣,٤%
الثانية	التمثيل الدولى	١٨,٧%
الثالثة	تحسين المستوى	١٤,٢%
الرابعة	التشجيع الخارجى	١٢,٦%
الخامسة	اكتساب نواحي اجتماعية	٧,٨%

(ب) دوافع المستويات الرياضية العالية - « بنات » :

المرتبة	الدوافع	النسبة المئوية
الأولى	التمثيل الدولى	٢٥,٤%
الثانية	تحسين المستوى	١٩,١%
الثالثة	التشجيع الخارجى	١٦,٤%
الرابعة	المكاسب الشخصية	١٤,٩%
الخامسة	اكتساب نواحي اجتماعية	٧,٤%

فى ضوء ما تقدم يمكننا أن نقرر أن سلوك لاعبي المستويات الرياضية العالية لا يصدر عن دافع واحد فقط . بل غالباً ما يكون نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر . أى يكون نتائج مجموعة من الدوافع .

وهذا يعنى أن كل لاعب من لاعبي المستويات الرياضية العالية لديه تركيب واضح من الدافعية يتميز بالخصوصية والفردية . ولا ينبغي تعميم دوافع معينة على كل أو معظم اللاعبين وينبغي على المدرب الرياضى أن يعمل على رعاية وتوجيه وإرشاد كل لاعب على حدة بصورة فردية . إذ لا يوجد « كتالوج عام » لأساليب التوجيه والإرشاد والرعاية يمكن استخدامه دائماً وفي مواجهة كل الحالات . بل يجب على المدرب دائماً مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .

ومن الأهمية القصوى مراعاة عامل « التوقيت » الذى يقرر فيه المدرب الرياضى اتخاذ أسلوب معين لزيادة الدفاعية لدى اللاعب . فمن الملاحظ أن حاجات ودوافع اللاعب ليست ثابتة ولكنها متغيرة . ويختلف مدى تغير الحادث فى تركيب دوافع وحاجات اللاعب طبقاً لعوامل متعددة . فبينما نرى أن هناك بعض اللاعبين الذين يظهرون تغيرات طفيفة فى حاجاتهم نجد أن هناك لاعبين آخرين يظهرون تغيرات شبه دائمة بالنسبة لحاجاتهم ودوافعهم والعامل الحاسم فى ذلك هو أن الرعاية والتوجيه والإرشاد تتشكل دائماً طبقاً لدوافع وحاجات اللاعب فى الوقت المعين أو الوقت المناسب لذلك .

ويجب على المدرب الرياضى أن يتعرف على الدوافع المرتبطة بكل مرحلة من مراحل تطور الترد الرياضى حتى يستطيع أن يحفزها على الارتقاء بقدراته واستعداداته للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

بالإضافة إلى ذلك ينبغى على المدرب الرياضى العمل على خلق دوافع جديدة لدى اللاعب وأن يحاول صيغ هذه الدوافع بالطابع الاجتماعى الموجه نحو الجماعة وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للاعب بهذه الدوافع الاجتماعية .

ثانياً : مخبرات النجاح والفشل

تعتبر مخبرات النجاح ومخبرات الفشل في عمليات التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية من أهم الدوافع التى لها بالغ الأثر على المستوى الرياضى للفرد . ويظهر ذلك جلياً وواضحاً في رياضات المستويات العالية التى يشتد فيها الكفاح والنضال لإحراز الفوز وتسجيل أحسن النتائج .

فالحالة الانفعالية الإيجابية السارة التى تستدعيها مخبرات النجاح تعتبر من أهم الأسس للنهوض بمستوى قدرات الفرد . وعلى العكس من ذلك فإن السلوك الذى يصطبغ بالحزن والتلق والضييق كنتيجة لمخبرات الفشل التى يعيشها الفرد الرياضى مما يؤثر بصورة سلبية على قدراته ومستواه .

وقد تناولت البحوث النفسية منذ عشرات السنين مختلف الموضوعات النسبة المرتبطة بمخبرات النجاح والفشل من نواحي السيكولوجية العامة . وسيكولوجية الفروق الفردية ، وسيكولوجية التعلم (٥٣٧:٨) ويرجع الفضل - بصفة خاصة إلى التجارب التى قامت بها مدرسة (ليفين Lewin) لعلم النفس . إذ استطاعت التوصل إلى بعض القوانين والمبادئ الهامة عن كيفية نشأة مخبرات النجاح والفشل وعن أثرها في شخصية الفرد .

وقد تناول علم النفس الرياضى نتائج هذه البحوث بالدراسة ، كما أضاف إليها المزيد من النتائج التى أسفرت عنها البحوث التجريبية في مجال النشاط الرياضى الأمر الذى ساعد على التطبيق العملى للكثير من القوانين والمبادئ المرتبطة بمخبرات النجاح والفشل في المجال الرياضى .

١- نماذج تطبيقية لمخبرات النجاح والفشل

فما يلي نعرض لبعض النماذج التطبيقية لمخبرات النجاح والفشل التى تعرض لها بعض الأبطال العالميين حتى يمكن إيضاح الجوانب الانفعالية لهذه المخبرات وخاصة في رياضات المستويات العالية :

١ - في نهائي سباق ٤٠٠م عدو بدورة روما الأولوية عام ١٩٦٠ اشتدت المنافسة على المركز الأول بين الأمريكي (دينز) وبين الألماني (كوفان) . ولم يستطع آلاف المشاهدين في الاستاد الأولي بروما وكذلك العدائين أنفسهم من معرفة النتيجة النهائية للسباق إلا بعد ظهور الصورة التوغرافية التي توضح نهاية السباق . وعندما أعلن فوز (دينز) بالمركز الأول وتسجيله رقماً عالمياً جديداً . . . انتاب الأمريكي فرحاً لا حدود له . وأخذ يجرى هنا وهناك . . . ويلوح بالجمهور المشاهدين بيديه ، ثم انخرط في البكاء . . . بكاء الفرحة التي تختلط فيه الدموع بالابتسامات .

أما (كوفان) فقد احتل المركز الثاني مسجلاً نفس رقم (دينز) وبالرغم من ذلك فقد بدا عليه التأثر والصمت وخيبة الأمل وانسحب مطأطئ الرأس إلى غرفة تغيير الملابس (١٣ : ١٦٦) .

٢ - كان سباق ٤ × ١٠٠ يحتل نهاية القائمة في ختام منافسات ألعاب القوى بدورة روما الأولوية عام ١٩٦٠ . وكان لهذا السباق حساسية خاصة بالنسبة للفريق الأمريكي الذي خانته التوفيق في سباق ١٠٠ م - ٢٠٠ م ولم يتمكن من الحصول فيهما على أية ميدالية ذهبية بل لم يتمكن (نورتون) النجم الأمريكي إلا من احتلال المركز السادس .

وبدأ الفريق الأمريكي بالسباق باللعب (بد) الذي كان عليه أن يقوم بتسليم العصا لزميله (نورتون) . وانطلق هذا الأخير كالمهم المارق يحاول ألا يتصعب عشر الثانية . ولكنه كان قد انطلق مبكراً بعض الشيء مما أجبر زميله على أن يقوم بتسليمه العصا بعد العلامة القانونية للتسليم . مما أدى بطبيعة الحال إلى عدم أهلية الفريق الأمريكي في السباق .

وبينما كان الاستاد الأولي بروما يغلي كالبركان من حرارة هذا السباق . . . ارتدى (نورتون) على خضرة الملعب وأخفى وجهه بيديه وأخذ ينشج بالبكاء بصوت مرتفع فاقداً السيطرة على أعصابه . . . وأخذ يردد : « إنني لم أستلم العصا . . . إن النوب ذنبي أنا » .

وهكذا اتسم سلوك (نورتون) بخبرة عميقة للفشل مرتبطة بتوبيخ النفس وبيأس عميق (١٣ : ١٦٧) .

- ٣ - في بطولة الجحياز للدورة الأولمبية عام ١٩٦٨ التي أقيمت بالمكسيك . كان (فورنين) الرومى يؤدي حركاته الإعجازية على جهاز حصان الخلق في انسياب رائع واتصال خارق وتركيز شديد . وفجأة بسبب التوتر العصبي أو نتيجة لمستوى اليابانيين المائل أو بسبب موقف الجمهور انقطع اتصال الحركة لاصطدام القدم بالجهاز وأكل (فورنين) الأداء بعد الزلّة . . ثم مشى مطأطئ الرأس . . فلما وصل إلى موقع زملائه جعلوا يواسونه بلطف ولكن المواسة لم تنجح في وقف سبيل الدموع المثالة من عيون البطل (٤ : ٦) .
- ٤ - في صالة الملاكمة عند تنويع أبطال الأوزان المختلفة الحائزين على بطولة دورة المكسيك الأولمبية عام ١٩٦٨ ، نودى على البطل (رودريجز) الفنزويلي الفائز ببطولة وزن خفيف الذبابة (٤٨ كجم) وعندئذ صعد مدرجه إلى الحلقة ولف البطل بعلم بلاده فالتف به فوق منصة الشرف ، وعزفت الموسيقى نشيد بلاده ورفع العلم الفنزويلي ، وإذا بعواطف للبطل الصغير تجيش فيهبز فوق سلم الشرف كالريشة في مهب الريح ، وهو يحاول عبثاً أن يكفكف دمه ويملك نفسه (٤:٦) .

٢- النجاح والفشل والفوز والهزيمة

ينظر البعض إلى الفوز الرياضى - بغض النظر عما إذا كان ذلك الفوز قد جاء نتيجة لبذل أقصى الجهد أو دون أدنى مشقة أو تعب - باعتباره مستدعيًا بالضرورة لخبرات حقيقية للنجاح لدى الفرد الرياضى . وبالقياص على ذلك فإنه يعتبر فشلاً عندما يحرز الفرد مركزاً متأخراً أو في حالة هزيمته في إحدى المنافسات الرياضية .

ومثل هذا التفسير لمعنى خبرات النجاح والفشل يعتبر - من جهة نظرنا - يعتبر تفسيراً غير موفق . إذ أن ذلك لن يساعدنا على خلق خبرات النجاح

الحقيقية في نفوس اللاعبين . وكذلك لن يمكننا من محاولة التغلب على الحالات المتشائمة لخبرات الفشل .

وعلى ذلك يجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن كل فور رياضي لا يستدعى بالضرورة خبرات للنجاح ، كما أن كل هزيمة لا تعتبر خبرة فشل بالنسبة للفرد الرياضي .

ويطيب نى في هذا المقام أن أنقل ما كتبه الناقد الرياضي (نجيب المستكاوى) في سلسلة مقالاته عن دورة المكسيك الأولمبية عام ١٩٦٨ بعنوان (فوروين بطل الجمباز الفاشل ذو الميلليات السبع (٦:٤) . ٤٠ : يسهم في إلقاء بعض الضوء على علاقة خبرات النجاح والفشل بالفور والهزيمة .

والحديث عن دورة المكسيك - من الناحية الفنية - لا ينتهى . وهو على كل حال حديث مفيد . لأن لقاء القمة الرياضى ينطوى على نواحي إعجاز ودروس وعبر ومعارفات وقصص نجاح وفشل ليس لها آخر . واليوم أقطع الحديث عن نجوم الدورة أو قصص النجاح الأولي لأتناول قصة من أعجب قصص الدورة التي تدفع للتأمل . قصة فوروين للسوفيتى نجم الجمباز العالمى . وهي تدل على أن النجاح أو الفشل مسألة نسبية !

فقد فاز فوروين في دورة المكسيك بسبع ميداليات . واعتبر مع ذلك في مقدمة الفاشلين واهل وقع المشاركة يزيد عليك إذا علمت أنه البطل الوحيد في الدورة الذى أحرز هذا العدد من الميداليات ! ولم يحرز ٦ ميداليات في الدورة سوى فيرا كاسلافيسكا بطلة الجمباز التشيكية ونكاياما بطل الجمباز اليابانى ومن يليهما من الأبطال أحرز ٤ ميداليات على الأكثر !

وقد عشت الجمباز بكل جماله بإنفعاله . وشهدت نكاياما يرقص فرحاً بنجاحه وفوروين يبكي حزناً على فشله . حتى وهو يتسلم ميدالياته السبع التى لم يحرز قدرها بطل آخر . لكن الحكاية تستحق بعض التضميل .

● فاز بالميدالية الذهبية لخصان الوثب سجلاً ١٩,٠٠٠ نقطة ووراءه اندو اليابانى بطل دورة طوكيو ١٨.٩٥٠ نقطة .

- فاز بالميدالية الذهبية لجهاز العقلة بالتعادل مع نكاياما الياباني وسجل كلاهما ١٩,٥٥٠ نقطة يليهما كينوتسو الياباني ١٩,٣٧٥ .
- فاز بالميدالية الفضية لجهاز الخلق مسجلا ١٩,٣٢٥ وراء نكاياما الذي سجل ١٩,٤٥٠ .
- فاز بالميدالية الفضية لجهاز المتوازي مسجلا ١٩,٤٢٥ وراء نكاياما الذي سجل ١٩,٤٧٥ .
- فاز بالميدالية الفضية للترتيب الفردي العام مسجلا ١١٥,٨٥ نقطة وراء سادوكاتو الياباني الذي سجل ١١٥,٩٠ نقطة .
- فاز بالميدالية الفضية مع زملائه أعضاء الفريق السوفيتي ثانياً بطولة الشرق بعد اليابان .
- فاز بالميدالية البرونزية لجهاز حضان الخلق مسجلا ١٩,٢٠٠ نقطة بعد سيرار اليوجوسلافي بطل الجهاز وسجل ١٩,٣٢٥ ولايهو الفنلندي وسجل ١٩,٢٢٥ .

وفد قصدت أن أذكر الأرقام بالتفصيل لتدرك الفارق الضئيل الذي يبلغ ٥ من المائة في الترتيب الفردي العام . و ٥ من الألف في الأخيرة . وهو فارق غير محسوس حتى في الأداء .

وكان انقاروق أثناء الأداء كبيراً . فأبطال اليابان وعلى رأسهم كاتو ونكاياما يؤدون حركاتهم في معبد يرين عليه الصمت ويشيع فيه جو الجلال ويتيح فرصة التركيز الشديد . والأبطال السوفيت يؤدون حركاتهم في مولد يشيع فيه اللغظ والضجيج ويدفع الفكر والحواس إلى الشرود ويحول دون أي تركيز ، ولا يخلو من الصغير المزعج .

ذلك أن صفة الجحماز تضم ١٥ ألف متفرج نصفهم من الأمريكيين الذين لا يقدرّون حرمة الفن في دورته ، ولا يراعون حق البطل في التركيز تعبيراً عن ذاته وقدراته . وتحركهم النزعات السياسية نحو إزعاج أي سوفي

في أدائه ، بصرف النظر عن قلة من الأمريكيين الرياضيين بحق ، كانت تقدر البطل بقيمته وليس بانتمائه .

وكما قلت لك فإن المسألة نسبية ! بعثة بأكلها - طويلة عريضة - كانت في عرض ميدالية برونزية واحدة لتتغنى بالنجاح ، وفرد واحد يكسب ٧ ميداليات ويبيكى لأن ظروف المنافسة لم تسمح له بأن ينجح ، أو لأن أدائه كان أقل من مستواه . أو لأن ما أحرزه من ميداليات - حتى لو لم يحرز مثلها بطل آخر - كان دون ما يقدر ! .

٣ - العوامل المسببة لخبرات النجاح والفشل :

مما سبق يتضح لنا أن النجاح لا يعنى الفوز ، كما أن الفشل لا يقصد به الهزيمة . إن حدوث خبرات النجاح والفشل - بغض النظر عن الذوز والهزيمة يرتبط بعاملين هما :

(أ) المقدار الحقيقي للشيء المطلوب من الفرد تحقيقه .

(ب) المستوى الذى يتوقعه الفرد لنفسه .

(أ) المقدار الحقيقي للشيء المطلوب من الفرد تحقيقه :

عندما يطلب من ناشئ تخطى ارتفاع ١٩٠ سم في الوثب العالى فإن هذا الناشئ يعيش هذه اللحظة بدرجة تختلف كل الاختلاف عن اللحظة التى يعيشها بطل عالمي في الوثب العالى يحاول تخطى مثل هذه العقبة . فالناشئ عندما لا يستطيع تخطى مثل هذا الارتفاع بنجاح فإنه لا يحيا في حالة فشل حقيقية نظراً لأن ارتفاع ١٩٠ سم في الوثب العالى ليس هو المقدار الحقيقى المطلوب من الناشئ تحقيقه بل هو عبارة عن مستوى يزيد على قدراته واستطاعته .

وعلى العكس من ذلك فإن نجاح البطل العالمى في تخطى مثل هذا الارتفاع لن يستدعى لديه خبرة حقيقية لأن هذا الارتفاع لا ينطبق مع المقدار الحقيقى للمستوى المطلوب من هذا البطل تحقيقه . إذ إنه عبارة عن مستوى يقل عن قدراته واستطاعته .

إن خبرات النجاح أو الفشل تنشأ فقط في حالة قدرة الترد الرياضي على التغلب أو عدم التغلب على العقبات التي تقع في حدود أو نطاق قدرة مستواه الحالية ، والتي يعتبرها مطابقة المنك .

وهذا الشرط الهام لا تتوافر أركانه في حالة زيادة أو قلة مقدار الشيء المطلوب من الفرد تحقيقه عن الواقع . أي أنه عبارة عن قياس نسبي لمقدار مستوى الفرد ومقدار ما يستطيع تحقيقه . وبطبيعة الحال يتدرج المقدار الحقيقي للشيء المطلوب في الزيادة كلما ازدادت قدرة مستوى الفرد الرياضي .

وقد استطاع (هوبه) في أبحاثه التجريبية من إثبات أن الإحساس بالنجاح لا يظهر أثره على الفرد في حالة نجاحه في التغلب على عقبة تتميز بسهولة المتنامية . وكذلك الإحساس بالفشل لا يظهر أثره على الترد في حالة فشله في تحطى عقبة تسم بالصعوبة البالغة . مع إدراكه لطبيعة العقبة ودرجة صعوبتها في كلتا الحالتين (١٦٢ : ١١) .

وهذه النتيجة العامة التي أمكن إثباتها واستخلاصها تنطبق تمام الانطباق على خبرات النجاح والفشل في مختلف مجالات النشاط الرياضي . فالنزعة من منافس يتميز بارتفاع مستواه بدرجة كبيرة عن مستوى الفرد . وعدم القدرة على إحراز أو تسجيل تنوق يزيد بدرجة كبيرة من قدرة ومستوى الترد . وكذلك الفوز على منافس يشتهر بضعف مستواه أو انقدرة على تحطى عقبة سهلة هينة . فإن ذلك كله لا يستدعى بالضرورة خبرات النجاح أو خبرات الفشل لدى الفرد الرياضي .

(ب) المستوى الذي يتوقعه الفرد لنفسه :

إن العامل الثاني الهام لاستدعاء خبرات النجاح والفشل يتشل في مقدار المستوى الذاتي الذي يتوقعه الفرد لنفسه . فكل رياضي يدرك مستواه الحقيقي ويتقوم هو أو مندربه قبل المنافسات الرياضية بحساب الفرص والنتائج المتوقعة أو محتملة .

فكثير من الذين اشتركوا في دورة المكسبك الأولمبية سافروا وهم يدركون

تمام الإدراك أنهم - بمقارنتهم بالأبطال الآخرين في هذه الدورة الأولوية - لن يستطيعوا إحراز أى فوز ، ولن يكون في مقدورهم الحصول على مراكز شرفية متقدمة ، ولكن بالرغم من ذلك فقد سافروا وهم يتوقعون نتائجهم مقدماً . واشتركوا وكافحوا في سبيل تقديم أحسن ما لديهم ليس بغرض الفوز ولكن في سبيل محاولة نيل الثقة التى وضعتها فيهم بلادهم عندما وقع عليهم اختيارها لتمثيلها في هذا المعترك الأولمبى .

خلاصة القول إن خبرات النجاح والفشل لا تستدعى بطريقة آلية كنتيجة للفوز أو الهزيمة ولكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقت بين المستوى المتوقع وبين المستوى أو النتيجة المسجلة .

فإذا تجاوزت النتيجة المسجلة المستوى المتوقع أو تساوت معه فإن ذلك يولد في نفس الفرد الرياضى خبرات النجاح . وعلى العكس من ذلك فإن الفرد الرياضى يمتلكه الإحساس والشعور بالفشل في حالة قصور نتيجته عما كان يتوقعه .

وعلى ذلك فإن الحد الفاصل في مقدار قوة الخبرات الانفعالية هو ما يتعلق بالمستوى المتوقع من الفرد وما يتعلق بدرجة الاختلاف بين المستوى المتوقع وبين ما أمكن تحقيقه (١٣:١٦٨) .

٤ - أثر خبرات النجاح والفشل في الشخصية الرياضية

بعد أن قمنا بتفسير خبرات النجاح والفشل بأنها ليست بالضرورة ظاهرة معادلة أو مماثلة للفوز والهزيمة ولكنها عبارة عن وجود اختلاف أو عدم مطابقت بين المستوى الحقيقى المتوقع من الفرد وبين النتيجة التى يسجلها ، سنحاول فيما بلى أن نتناول بالشرح أثر خبرات النجاح والفشل في الشخصية الرياضية .

(١) الأثر الانفعالى لخبرات النجاح والفشل :

إن التعبيرات الواضحة لخبرات النجاح الحقيقية هى المزاج الإيجابى .

والإحساس بالفرح والسرور والحماس للعمل والاستعداد لبذل الجهد وما إلى ذلك من الانفعالات الإيجابية السارة . وعلى العكس من ذلك فإن الفشل يسبب انحرافاً في الحالة المزاجية للفرد ويولد الإحساس والشعور بالحزن والملل والفتور وعدم الرضا والضجر والكآبة وما إلى ذلك من الانفعالات السلبية غير السارة وفي بعض الأحيان تسبب خبرات الفشل العميقة حالات الخوف واليأس والتقنوط وعدم الإقبال والانقباض الداخلي .

(ب) أثر خبرات النجاح والفشل على مستوى الطموح :

تؤثر خبرات النجاح والفشل على مستوى طموح الفرد الرياضى بدرجة كبيرة . و« مستوى الطموح » يقصد به المستوى الذى يضعه الفرد لنفسه كى يبلغه مستقبلاً فى نوع النشاط الرياضى الذى يمارسه . وتلعب خبرات النجاح والفشل دوراً هاماً فى تحديد مستوى طموح الفرد الرياضى ومن ناحية أخرى يؤثر مستوى الطموح على المستوى الذى يتوقعه الفرد لنفسه وبالتالي يسبب نجاح أو فشل الفرد . وقد استطاع (ليفين) (١٤) وتلاميذه من إثبات أن مستوى الطموح يتأثر تأثيراً واضحاً كنتيجة لخبرات النجاح والفشل . إذ إن نتائج البحوث التى توصل إليها (هوبه) و(ميللر) (١٦ : ٥٠٦) والتى تعضدها التجربات المستمدة من التطبيق العملى فى مجال النشاط الرياضى قد أظهرت بوضوح أن النجاح الدائم يرفع من مستوى طموح الفرد وأن كثرة الفشل تعمل على خفض مستوى الطموح .

ومن الأهمية معرفة الاختلاف بين مستوى طموح الفرد الرياضى وبين قدرة مستواه الحقيقية . فإذا زاد مستوى الطموح عن المستوى الحالى للفرد بدرجة معقولة دون أدنى مغالاة فعندئذ نطلق عليه « مستوى الطموح الإيجابى » . وهذا النوع من مستويات الطموح الإيجابى نجدها بين الأفراد الذين يتميزون بمحاولة تحمين مستواهم ويبدلون قضاوى جهدهم . ويثابرون على التدريب لمحاولة تحقيق مستوى طموحهم .

أما مستوى الطموح المغالى فيه وهو ما يعرف « بمستوى الطموح السلبى » وللذى

يتمثل في المستوى الذى يضعه الفرد لنفسه والذى يزيد بدرجة كبيرة على مستواه العادى ولا يتناسب مع قدراته واستعداداته الحالية ، فإن ذلك يكون نتيجة لغرور الفرد ويؤدى غالباً إلى الفشل .

أما الأفراد الذين يتميزون بمطابقة مستوى طموحهم مع مستوى قدراتهم الحالية فغالباً ما يتصفون بالفنائة والاعتدال ولا يظهر عليهم فى كثير من الأحيان التصميم والمبادأة والاستعداد لبذل أقصى الجهد .

وأخيراً نجد بعض الأفراد الذين يقللون من مستوى طموحهم عن قدرة مستواهم الحقيقى كنتيجة لفشلهم المتكرر . ومثل هذه الظاهرة تحتاج من المدرب الرياضى إلى المزيد من الاهتمام والرعاية . نظراً لارتباط هذه الحالة ببعض المظاهر السلبية مثل الملل والإحجام أمام بذل الجهد العنيف وعدم المبالاة بتحسين المستوى .

(ح) أثر خبرات النجاح والفشل على الثقة بالنفس :

تؤثر خبرات النجاح والفشل بدرجة كبيرة على ثقة الفرد الرياضى بنفسه . فالنجاح يسهم بدرجة كبيرة فى تقوية وتثبيت الثقة بالنفس ويبعث فى النفس الأمان والطمأنينة مما يؤثر بالتالى على المستوى الرياضى للفرد .

وعلى العكس من ذلك تؤثر خبرات الفشل بصورة سلبية على ثقة الفرد الرياضى بقدراته . إذ تزعزع ثقته بنفسه ويملكه الشعور بالنقص والنكوص والإحجام الأمر الذى يسهم فى هبوط مستواه بدرجة كبيرة .

(د) الأثر الإيجابى والسلبى لخبرات النجاح والفشل :

أثبتت التجارب والخبرات المتعددة أن خبرات النجاح لا تؤثر دائماً فى الفرد الرياضى بصورة إيجابية . كما أن خبرات الفشل لا تؤثر فى جميع الحالات على الفرد بصورة سلبية إذ أن خبرات النجاح والفشل يمكن أن تؤثر فى الشخصية الرياضية إيجابياً أو سلباً . ويرجع ذلك إلى مدى فاعلية العوامل التربوية التى تستهدف التأثير على شخصية الفرد للرياضى .

وهنا يبرز الدور الهام الملقى على عاتق المدرب لإمكان العمل على الاستفادة لأقصى درجة من خبرات النجاح ومن خبرات الفشل حتى يمكن بذلك الارتقاء بمستوى الفرد لأقصى درجة . بالإضافة إلى ذلك فإن الخصائص والهيات التي يتميز بها الفرد تلعب دوراً هاماً في هذا المجال أيضاً .

ويمكن تلخيص مختلف الآثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح والفشل بالنسبة للفرد الرياضي في مجالات الحالة المزاجية ، ومستوى الطموح ، والثقة بالنفس وتوقع الفرد لمستواه كما يوضحها الجدول رقم (١) .

٥ - خلق خبرات النجاح وتلاقي خبرات الفشل

لإمكان خلق خبرات النجاح الحقيقية الثابتة في نفوس الأفراد ، ومحاولة تجنب خبرات الفشل المعوقة للمستوى الرياضي يجب على المدربين أن يتفهموا جيداً شخصية الأفراد الذين يقومون بتدريبهم حتى يمكن أن يكتب لعملهم التربوي كل تقدم وازدهار . وفي هذا الصدد نوصي بما يلي :

١ - ينبغي مراعاة عدم تكليف اللاعبين بالمهام أو الواجبات التي تزيد أو تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم . إذ أن ذلك يولد لدى الفرد السلوك الخاطيء ويعمل كعائق في سبيل ظهور السمات الحميدة لدى الفرد .

ولذا يجب على المدرب الرياضي عدم الإكثار من التزج بلاعبيه مع منافسين يتفوقون عليهم بدرجة كبيرة ، كما يجب عليه الحذر من تملك الفرور للاعبيه في حالة فوزهم على منافسين يتميزون بضعف مستواهم ، إذ أن الفرور هو العدو اللدود للرياضة ويتناقض مع الخلق الرياضي .

وعلى المدرب أن يقوم بتخطيط واضح لعمليات التدريب والمنافسات الرياضية وأن يراعى التقسيم الصحيح للفترات التي تتطلب زيادة الحمل والفترات التي تتطلب الراحة الإيجابية النشطة . كما يراعى التوزيع العادل للمنافسات التي تتميز بصعوبتها وقوتها وغيرها من المنافسات التي لا تتطلب بذل الجهد العنيف . وينبغي على المدرب مراعاة تكليف لاعبيه بالمهام والواجبات التي يكون في

جدول رقم (١)

الآثار الإيجابية والسلبية لتمريرات النجاح والفشل

جوانب التأثير	خسيرة النجاح	خسيرة الفشل
١- الحالة المزاجية	الإحساس والشعور بالسرد والفرح والرحم والمساعدة والثقة والفتح .	الإحساس والشعور بالكتابة والحرمان والقلق وعدم الرضا والضعف .
٢- مستوى الطموح	عزارة السعي لتحقيق المستوى . والتأثير على التشويق مع الاستعداد لبذل الجهد .	عدم المتابعة والكتب (الكف) والتكاسل .
٣- الثقة بالنفس	تثبيت الثقة بالنفس والطمأنينة والأمان .	تزعزع الثقة بالنفس والإحساس بالنقص والتكبر والإحجام .
٤- نفع المستوى	التفاؤل وتقديم المستوى .	التشاؤم وتأخر المستوى .

مقدورهم القيام بها والتي تتطلب منهم - في نفس الوقت - بذل الجهد ومضاعفة القوى لتحقيقها . فلن نستطيع الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق أقصى فائدة تربوية إلا عندما يصل المستوى المطلوب من اللاعبين تحقيقه إلى مستوى طموحهم الحقيقي (الإيجابي) .

فالهمة الصعبة التي تتناسب مع قوى وطاقات اللاعبين تعمل كحافز في سبيل التغلب عليها وتقوم برفع مستوى طموحهم وتقوى استعداداتهم وريبتهم في القيام بمهام أشد قوة وصعوبة (٢٠:٧٠٠) .

٢ - من المؤكد أن الفرد الرياضي في حاجة إلى أن يحفز النجاح . فالنجاح يثبت الأداء ويطلق مزيداً من الطاقة . ويساعد على تكوين اتجاهات الإقبال على النشاط الرياضي . أما تكرار الفشل فإنه يجعل النشاط الرياضي مهمة ثقيلة ويثبط العزيمة ويقضى على الاهتمام والشغف ويولد عدم الاكتراث والمقاومة والشعور بالنقص .

وعلى ذلك فمن واجب المدرب أن يعاون الأفراد على اكتساب خبرات النجاح ومن الأساليب الفعالة التي تعارنه هو أن يطلع الأفراد على مدى تقدم مستواهم أولاً بأول . وأن يقوم بالثناء على كل من يتقدم بمستواه ، وكل من ينجح في تحقيق الهدف الذي يسعى لتحقيقه . وقد دلت كثير من التجارب على أنه من المستحسن الثناء على النتائج التي يحققها الفرد من وقت لآخر فإن ذلك يكون بمثابة طاقات جديدة حافزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم .

٣ - يعتبر الإعداد الصحيح للاعبين للمنافسات عامل هام لخلق خبرات نجاح حقيقية ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على المستوى الرياضي . إذ أن ذلك يسمح بتكوين الحكم الصادق على المستوى المتوقع للفرد (راجع الإعداد النفسي للاعبين في الباب السابق) .

٤ - يعتبر التقويم الصادق للدقيق لنتائج الأداء وسلوك اللاعبين جزءاً هاماً من العمل التربوي يقع على كاهل المدرب الرياضي . وهذه الطريقة

تسمح بمعرفة أسباب الفوز أو الهزيمة ومحاولة الاستفادة لأقصى درجة من عوامل الفوز وتلافى مسببات الهزيمة .

وينبغي على المدربين الاهتمام بحالات الأفراد الذين يتناهم التأثير الشديد من جراء ظهورهم بمستوى يقل كثيراً عن قدراتهم الحقيقية والذين أصيبوا بهزيمة غير متوقعة . فعليهم أن يمدوا لهم يد العون وذلك بالتخفيف عليهم واستخدام المناقشة الهادئة الهادفة لتحديد الأسباب التي أدت لذلك ومحاولة تلافيتها مستقبلاً . (١٦٧:١٩) .

٥ - يجب على المدرب الرياضي أن ينظر بعين الاهتمام إلى حالات بعض الأفراد الذين يفقدون الثقة بأنفسهم من جراء هزائمهم المتكررة أو بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم . وهنا يبرز دور المدرب الرياضي لمحاولة إعادة ثقة الفرد بنفسه ومحاولة العمل على التقدم بمستواه .

ومن المستحسن عدم زيادة جرعة التدريب أو على الأقل عدم بقائها ثابتة بالنسبة لمثل هذا اللاعب حتى لا يسبب ذلك زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد . وحتى لا تعطى الفرصة لتفكير اللاعب في احتمال حدوث خبرات جديدة للفشل . وفي كثير من الحالات يؤدي الإقلال من عنف التدريب وكذلك من عدد المباريات الشاقة القوية ، ومحاولة التبارى مع منافسين لا يتميزون بارتفاع مستواهم إلى استعادة اللاعب لثقتة في نفسه واستعادة الارتفاع التدريجي العادي لمستوى طموح الفرد .

ومن المحاولات التي صادفت النجاح تلك التي قام بها بعض المدربين الأكفاء لمحاولة علاج مثل هذه الحالات وذلك بقيامهم بافتعال مستويات غير حقيقية في أثناء التدريب الرياضي . ومن الأمثلة على ذلك أن أحد مدربي الجمناز خاطب أحد اللاعبين عقب الانتهاء من التدريب على إحدى حركات حصان الحلق (وكان هذا اللاعب قد أحرز في البطولة الأخيرة مركزاً متأخراً بسبب بعض الأخطاء الفنية التي ارتكبها وكان من جراء ذلك أن فقد ثقته في نفسه بالنسبة للتمرينات المختلفة على حصان الحلق) إذ قال له المدرب : حسن

أنت الآن أحسن بكثير - . إنك تستحق ٩ درجات ، وتستطيع أن تنال مثل هذه الدرجة في المنافسة القادمة إذا استطعت القيام بمثل هذا الأداء وأنا أعتقد أن ذلك في إمكانك .

وفي الواقع كان أداء اللاعب لتلك الحركة لا يقدر بأكثر من ٨,٥ درجات ولكن المدرب استطاع بالنتيجة المفصلة « ٩ درجات » أن يخلق في نفس لاعبه النجاح المطلوب ويوقظ فيه المرح والرغبة والحماس للتدريب على جهاز حصان الخلق وأن يعيد إلى نفسه الثقة التي افتقدتها (١٣ : ١٨٠) . ولكن يجب علينا استخدام مثل هذه الطريقة بمنتهى الحذر والاحتراس .

٦ - يحتل النشاط الرياضي في حياة الفرد بجانب النواحي الأخرى المتعددة حيزاً صغيراً ، ويمكن حدوث مسببات خيرات النجاح والفشل للأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي . فشلاً في محيط العمل أو الأسرة أو المدرسة ، فيكون لها من الأثر النفسي الذي يؤثر على مستوى الفرد الرياضي ما يعادل الخزيمة في المحيط الرياضي . وعلى ذلك يجب على المدربين توجيه اهتمامهم إلى المشاكل والمتاعب التي يصادفها مختلف الأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل .

٦ - تجربة النجاح والفشل

١ - وصف التجربة :

« تجربة النجاح والفشل Der Erfolg-pg-Misserfolg Versuch » تجربة معملية يتم فيها تسجيل أساليب سلوك الفرد بهدف الكشف عن التغيرات في مستوى الأداء الذي يتوقعه الفرد لنفسه عقب النجاح والفشل ، وكذلك الكشف عن الاستجابات الذاتية للفرد كنتيجة لخبرات للنجاح والفشل .

ومن خلال الطابع التجريبي الذي تتميز به تجربة النجاح والفشل ، يستطيع القائم بالتجربة (الباحث) إدخال العديد من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر

على الفرد أثناء الأداء مثل : (المدح أو الذم ، التهذئة أو الإثارة ، تكرار
خبرات النجاح بصورة عمدية . . إلخ) حتى يمكن بذلك تسجيل سلوك الفرد
وتحليله .

وفي هذه التجربة يستخدم صندوق منقّب (أو لوحة منقّبة) بثقوب متعددة
ومختلفة في سطحه العلوى ويطلب من الفرد محاولة تثبيت أشكال خشبية صغيرة
في كل ثقب من ثقوب الصندوق . ولكل ثقب قطعة خشبية خاصة به فقط .
ويتجلى صعوبة هذه العملية في التشابه الملحوظ بين القطع الخشبية .

وقبل بداية الأداء في المرة الأولى يحدد المفحوص الوقت الذى يلزمه أوضع
جميع القطع الخشبية في الثقوب الخاصة بها والذى يتراوح ما بين ١ - ٦
دقائق .

وبعد الأداء في المرة الأولى يخطر المفحوص بالزمن الذى سجله ويطلب
منه مرة ثانية أن يحدد المستوى (الزمن) الذى يتوقعه لنفسه في المحاولة الثانية .
وهكذا تجرى التجربة بنفس الطريقة السابقة لحوالى ١٠ مرات ، ويسجل القائم
بالتجربة البيانات التالية في صحيفة التسجيل :

- ١ - المستوى الذى يتوقعه المفحوص لنفسه قبل كل محاولة .
- ٢ - المستوى الذى حققه المفحوص في كل محاولة .
- ٣ - سلوك المفحوص واستجاباته مثل : تعبيراته التلقائية والتغيرات الخارجية
التي تظهر عليه ، وطريقة الأداء . . . إلخ .
- ٤ - ملاحظات القائم بالتجربة أو أنواع التأثيرات (المتغيرات) التي
يرغب في إدخالها مثل : المدح أو الذم ، التهذئة أو الإثارة ، تعدد تكرار
خبرات النجاح أو خبرات الفشل . . . إلخ .

٢ - تعديل التجربة للتطبيق في المجال الرياضى :

يمكن تعديل طريقة أداء هذه التجربة واستخدامها تحت ظروف رياضية
معينة ومن أمثلة ذلك بطلب من الفرد الرياضى تكرار أداء بعض الواجبات

الحركية الرياضية التي يمكن قياسها (مثل العدو لمسافة ٢٥ م ، أو ٥٠ م . والوثب الطويل . أو الوثب العالى . أو التصويب على السلة ١٠ مرات متتالية وهكذا) مع تكرار كل واجب حركي لحوالى ١٠ مرات متتالية مع وجود فترات قصيرة ومحددة للراحة بين كل أداء وآخر . وقبل كل أداء يحدد الفرد الرياضى المستوى الذى يتوقعه لنفسه طبقاً لإمكانات مستواه الحالية والظروف الموضوعية التي يمر بها .

٣- تعليمات الأداء (فى تجربة التجاح والفشل باستخدام الصندوق المثقب) :

أمامك الآن صندوق مثقب (لوحة مثقبه) بثقوب متعددة فى أعلاه . وبعض القطع الخشبية والمطلوب منك محاولة تثبيت جميع القطع الخشبية فى هذه الثقوب . وسوف نلاحظ أن بعض القطع الخشبية بسهل تثبيتها فى ثقوبها والبعض الآخر يصعب التعرف على ثقوبها . وينبغى عليك تثبيت جميع القطع الخشبية بأقصى ما يمكنك من سرعة فى ثقوب الصندوق .

وتستطيع أن تبدأ تثبيت أى قطعة خشبية حسبما ترغب ولكن ينبغى عليك ملاحظة أن لكل قطعة خشبية ثقوبها الخاص بها وفى حالة العثور عليه يمكن للقطعة الخشبية أن تثبت فى الثقب بسهولة واضحة . وعلى ذلك حاول عدم استخدام القوة فى إدخال القطع الخشبية فى الثقوب لأن كل قطعة خشبية لا يمكن تثبيتها إلا فى ثقوبها الخاص بها مهما استخدمت من قوة .
والآن هل لديك بعض الاستفسارات ؟

(يقوم القائم بالتجربة بالرد على استفسارات المفحوص إن وجدت) .

المطلوب منك الآن تقدير الزمن الذى يلزمك لتثبيت جميع القطع الخشبية فى ثقوبها مع ملاحظة أنه فى جميع التجارب التى أجريت من قبل كان الزمن المقدر للمحاولة الأولى يتراوح ما بين ١ - ٦ دقائق .

والآن ما هو الوقت الذى تقدره لنفسك ؟

٤- تعليمات الأداء (في تجربة النجاح والفشل باستخدام واجب حركي رياضي) :
في حالة أداء بعض الواجبات الحركية الرياضية المعينة يمكن تعديل التعليمات السابقة بصورة تتناسب مع طبيعة أداء الواجب الحركي الرياضي المستخدم .

٥- أسس عملية التقييم :

تستخدم وجهات النظر التالية كأسس لعلمية التقييم :

١ - القيمة المحددة لأداء المحاولة الأولى (توقع المستوى) .

٢ - العلاقة بين توقع المستوى والمستوى الذى يحققه الفرد في كل محاولة .

٣ - العلاقة بين المستوى الذى يحققه الفرد وبين ما يتوقعه من مستوى

(توقع المستوى) في المحاولة التالية .

٤ - تغير توقع المستوى عقب النجاح والفشل .

٥ - تغير المستوى الذى يحققه الفرد عقب خبرات النجاح والفشل .

٦ - أساليب سلوك الفرد أثناء أو بعد الأداء (هل يبدو عليه الهدوء

أو التسرع ؟ هل يستخدم أسلوب المحاولة والخطأ ؟ كيف يستجيب لمثيرات المدح أو اللوم ؟

ما هي التعبيرات التلقائية التي تصدر منه ؟ . . إلخ) .

٧ - أساليب سلوك الفرد عند نجاحه في التجربة كككل .

٦- إمكانات التقييم الكمي للتجربة : (انظر الجدول رقم ٢) .

(١) مستوى الطموح :

القيمة التي يحددها الفرد قبل أداء المحاولة الأولى والتي يطلق عليها توقع

المستوى تستخدم كمؤشر لمستوى طموح الفرد .

(ب) القدرة على تقييم الذات في كل محاولة :

يمكن الكشف عن القدرة على تقييم الذات في كل محاولة باستخدام

المعادلة التالية :

المستوى المتوقع للأداء في المحاولة الواحدة

المستوى المسجل للأداء في المحاولة الواحدة

– كلما ازدادت معرفة الفرد الحقيقية لمستوى قدراته الحالية ، كلما اقترب ناتج القسمة في المعادلة السابقة من القيمة المثالية التي تساوي واحداً صحيحاً .
– والانحرافات في ناتج القسمة عن الواحد الصحيح تعبر عن سمات مثل الثقة بالنفس أو زيادة الثقة بالنفس لدرجة كبيرة (المغالاة في الثقة) بالنفس أو الاستعداد لبذل الجهد (الاستعداد للكفاح) أو توافر دوافع الارتقاء بالمستوى (دافع المستوى) .

– لإمكان الحكم على القدرة على تقييم الذات يمكن طرح ناتج القسمة من الواحد الصحيح وكلما اقترب الرقم المتبقي من الصفر كلما دل ذلك على زيادة قدرة الفرد على تقييمه لذاته

(ح) المتوسط العام للقدرة على تقييم الذات :

– للتعرف على المتوسط العام للقدرة على تقييم الذات يحتسب مجموع نتائج القدرة على تقييم الذات في كل محاولة من المحاولات التي قام بها الفرد ويقسم الناتج على عدد المحاولات (مع مراعاة عدم إضافة نتائج المحاولة الأولى لتقييم الذات بالنسبة للتجارب العملية نظراً لأن المفحوص لا تكون لديه خبرة سابقة بمستوى أدائه) .

– إذا زادت قيمة المتوسط العام للقدرة على تقييم الذات عن الواحد الصحيح^(١) فإن ذلك يشير إلى الاتجاه نحو تقييم الذات بأقل من مستواه (الاتجاه نحو تقييم الفرد لمستواه بدرجة تقل عن مستواه الفعلي) . وإذا قلت قيمة المتوسط العام

(١) يجب ملاحظة أن هذا التفسير يسرى فقط على التجارب العملية باستخدام الصندوق المثقب ، أما في التجارب باستخدام واجبات حركية رياضية مثل العدو أو السباحة لمسافة معينة أو التصويب على السلة عدد معين من المرات أو الوثب العالى أو الوثب الطويل ، فإن التفسير عندئذ يكون بمراعاة عما إذا كانت الزيادة من الواحد الصحيح تظهر مستوى أقل أو مستوى أفضل .

رقم المحاولة	المستوى المتوقع ث ق	المستوى المسجل ث ق	طوله المقصود	ملاحظات القائم ، التجربة
١	٤ -	٣ ٣٠	هادئ - مركز	هل رأيت ؟ أنت أحسن بما تتصور
٢	٣ ٣٠	٣ ١٠	يفكر ، ينظر جيداً المكعبات	-
٣	٣ -	٣ ٥	هادئ ، يحاول أن يسرع عندما يفشل في إدخال المكعبات	الفرق ه نوان فقط
٤	٣ ١٠	٣ -	يركز ، يبدأ أولاً بأصعب المكعبات	-
٥	٣ -	٢ ٣٠	بدأ بتحسين يعمل بكلتا يديه	الآن أصبحت أكثر تحمناً
٦	٢ ٣٠	٢ ٤٠	يبدأ بهدوء كبير ، يبدأ في إكمال من محاولاته	-
٧	٢ ٤٠	٢ ٤٥	يبدأ أولاً بأصعب المكعبات ، ينظر في ساعته	أصبحت بطيئاً مرة أخرى
٨	٢ ٥٠	٢ ٣٠	الآن أصبحت باستمرار أيضاً بأنف تنفس عميق ويركز	-
٩	٢ ٣٠	٢ -	يبدو عليه السرور ويقف من على القعد	-
١٠	٢ -	١ ٣٠	سأحاول أن أسجل هذا الزمن مرة أخرى - يركز ويستخدم كلتا يديه	استطعت أن تتجعب مرة ثانية

• المتوسط العام

• المتوسط العام بعد خبرات التمثل

• المتوسط العام بعد خبرات التلميح

النجاح والفشل

الثبات	تقييم الذات	نوع الخبرة
المستوى المتوقع للأداء	المستوى المتوقع	
المستوى المحقق المحارة السابقة	المستوى المحقق	
-	-	مجح
$1.14 = \frac{4}{3\frac{1}{2}}$	$1.05 = \frac{3\frac{1}{2}}{3\frac{1}{2}}$	مجح
$.83 = \frac{3\frac{1}{2}}{4}$	$.90 = \frac{3}{3\frac{1}{2}}$	فشل
$.90 = \frac{3}{3\frac{1}{2}}$	$.97 = \frac{3}{3\frac{1}{2}}$	مجح
$1.05 = \frac{3\frac{1}{2}}{3}$	$1.03 = \frac{3\frac{1}{2}}{3\frac{1}{2}}$	مجح
$.90 = \frac{3}{3\frac{1}{2}}$	$1.00 = \frac{3}{3}$	مجح
$.83 = \frac{2\frac{1}{2}}{3}$	$1.00 = \frac{2\frac{1}{2}}{2\frac{1}{2}}$	فشل
$1.07 = \frac{2\frac{1}{2}}{2\frac{1}{2}}$	$.97 = \frac{2\frac{1}{2}}{2\frac{1}{2}}$	فشل
$1.06 = \frac{2\frac{1}{2}}{2\frac{1}{2}}$	$1.03 = \frac{2\frac{1}{2}}{2\frac{1}{2}}$	مجح
$.88 = \frac{2\frac{1}{2}}{2\frac{1}{2}}$	$1.00 = \frac{2\frac{1}{2}}{2\frac{1}{2}}$	مجح
$.80 = \frac{2}{2\frac{1}{2}}$	$1.09 = \frac{2}{1\frac{1}{2}}$	مجح
$.93 = \frac{8.37}{9}$	$.99 = \frac{8.97}{9}$	
$1.06 = \frac{3.18}{3}$	$1.02 = \frac{3.06}{3}$	
$.87 = \frac{8.36}{9}$	$.99 = \frac{8.98}{9}$	

للقدرة على تقييم الذات عن الواحد الصحيح فإن ذلك يشير إلى الاتجاه نحو تقييم الذات بأكثر من مستواه (الاتجاه نحو تقييم الفرد لمستواه بدرجة تزيد عن مستواه الفعلى) .

(د) الثبات والثقة بالنفس :

للكشف عن سمة الثبات والثقة بالنفس لدى الفرد في كل محاولة يمكن استخدام المعادلتين التاليتين :

المستوى المتوقع للاداء في المحاولة
المستوى المسجل للاداء في المحاولة السابقة مباشرة
المستوى المتوقع للاداء في المحاولة
المستوى المتوقع للاداء في المحاولة السابقة مباشرة

لاحتساب المتوسط العام للثبات والثقة بالنفس لدى الفرد يحتسب مجموع نتائج كل من المعادلتين السابقتين على حدة في كل محاولة من المحاولات التي قام بها الفرد ويقسم الناتج على عدد المحاولات .

ثالثاً - الصراع النفسى

لاشك أن كلا منا قد خبر بعض المواقف التي تعترضه فيها بعض العقبات التي تحاول دون إشباع حاجاته النفسية أو الاجتماعية ، ولاشك أن كلا منا قد عاش تلك اللحظات التي يحدث فيها تنازع بين دوافعه وأهدافه والتي تتطلب منا الاختيار والمفاضلة .

فالعقبات التي تحول دون إشباع الفرد لحاجاته المختلفة ، سواء في الفرد نفسه أو في محيط البيئة ، وكذلك عدم قدرة الفرد على المفاضلة والاختيار بين مختلف الدوافع التي تتعمل في نفسه . مما يعرض الفرد للصراع النفسى الذى يؤثر على درجة تكيفه وتفاعله السوى مع البيئة . وبالتالي يؤثر تأثيراً مباشراً في سلوك الفرد وقدراته ومستواه .

وقد تناولت البحوث السيكلوأوجية مشاكل الصراع النفسى وكيفية شأته والآثار المترتبة عليه بالدراسة والبحث . وقام (هل Hull) و (براون Brown) وغيرهما بالكثير من التجارب على الحيوانات فى أبحاثهم الخاصة بسيكلوأوجية التعلم (١٢) . ومن ناحية أخرى اهتم علم النفس لتحليل الأمراض بالاضطرابات النفسية فى حياة وسلوك المرء الناتجة عن الصراع النفسى .

وقد تناول علم النفس الرياضى نتائج هذه البحوث المختلفة وحاول الاستفادة منها قدر المستطاع فى المجالات المتعددة للنشاط الرياضى . كما قام بإجراء المزيد من التجارب والبحوث لاستجلاء عوامل هذه المشكلة فى مختلف النواحي الرياضية .

وفيما يلى نعرض لموضوع الصراع النفسى وأثره فى المستوى الرياضى للفرد .

١- أنواع الصراع النفسى

يتميز « ليفين » بين ٣ أنواع من الصراع النفسى هم :

(أ) صراع الإقبال - الإحجام .

(ب) صراع الإقبال

(ج) صراع الإحجام

(١) صراع الإقبال - الإحجام :

يحدث هذا النوع من الصراع النفسى فى المواقف التى يتأرجح فيها الفرد بين عائلته لإشباع دافعين ، أحدهما محبب إلى نفسه يجذبه إليه والآخر غير محبب . ونسوق فيما يلى المثال التالى لمحاولة إيضاح هذا النوع من الصراع النفسى (١٣) :

-(١٨١)-

ملاككم ناشئ يتميز بلياقته البدنية ودرابته وبالنواحي المؤارية والخطابة للعبة . ويملك كل مقومات الملاكم الناجح الذى يشمر بمستقبل طيب وبالزعم من ذلك كله يهوى فى المنازلات بعيداً عن مستواه الحقيقى . ويقف عاجزاً على حلقة ولا يستمع لنصائح مدرسه وأدى ذلك إلى هزيمته من ناشئين يقلون عنه

كفاءة . وقبيل المنازلات كانت تظهر عليه أعراض عدم التركيز والميجان والنفرة والتوتر مما أدى إلى اعتقاد مدربه أن حالة الناشئ، إنما ترجع لأسباب عصبية نفسية نظراً لظهوره في المنازلات الرسمية بمظهر مغاير تماماً في غضون التدريب .

وبدراسة سيرة اللاعب بالإضافة إلى الحديث الودى معه أمكن استخلاص أن والديه قد طلبا منه الكف عن لعبة الملائكة التى تنسم بالحشونة والعنف ، والتى لا يمارسها - فى اعتقادهم - إلا المتوحشون . وكان التئى على العكس من ذلك مشغولاً ومتحمساً لهذه اللعبة ، ويرى فيها لعبة الرجولة الحققة .

وأدت وجهات النظر المتعارضة بينه وبين والديه إلى التشاحن الدائم ، ووصل الأمر إلى منعه بالقوة من ممارسة اللعبة ، وأقرت الأم عمل الأب .

وكان الابن يحب ويحترم والديه مما دعاه إلى محاولة البحث عن مخرج يرضيهما ويرضى به فى نفس الوقت ، ولكن عبثاً .

وأخذ الابن يتدرب سراً ويخترق المعاذير لكثرة تغيبه عن المنزل . وقبل كل مباراة كان يجول بخاطره عما يمكن حدوثه لو رآه والده وهو يلعب على الحلقة وكان يضكر كثيراً فى عدم اللعب ولكنه يقول فى نفس الوقت لماذا لا ألعب ؟

وعقب كل هزيمة كان يقول لنفسه : إن والدى على حق ويجب ألا ألعب بعد ذلك . ولكنه بعد أيام يعاوده الحنين ويذهب للتدريب ويبدل قصارى جهده فى التدريب بإخلاص ، ويظهر استعدادده للمنازلة التالية وفرحه بها . ولكن قبل المنازلات ينتابه الخوف ويشعر بأنه سوف يهزم لأن والديه لا يوافقان على استمراره فى ممارسة اللعب .

يوضح لنا هذا المثال أن تذبذب مستوى الملائكم قد جاء نتيجة لصراع قوتين متعارضتين فى اتجاهين مختلفين . فى ناحية نجد أن الفتى قد شغف بلعبة الملائكة وملكت عليه هواه واستغل وقت فراغه فى المثابرة على التدريب ، وفى الناحية الأخرى نجد وقوف الوالدين فى وجه الابن وعدم موافقتهم على ممارسته للعبة المفضلة لديه وعدم اهتمامهم بميوله .

والحالة السابقة مثال لحالات الصراع المعروفة باسم « صراع الإقبال -

الإحجام» إذ تنشأ عندما يتواجد على الأقل اتجاهين متعارضين للسلوك إحداهما إيجابي وهو الذى يتجه نحو الوصول إلى هدف معين ، واتجاه سلبي وهو الذى يتجه نحو تجنب ما يخشى منه . ففي مثالنا السابق كان الاتجاه السائد عبارة عن الميل نحو ممارسة لعبة الملاكمة والإقبال عليها . بينما كان منع الوالدين لنتقى من ممارسة اللعبة يشكل اتجاهًا بالأحجام عن ممارستها . وعلى ذلك يتسم « صراع الإقبال - الإحجام » بوجود حافزين للسلوك أحدهما يتميز بجاذبيته الإيجابية في حين يتميز الآخر بالجاذبية السلبية . وهذا النوع من الصراع النفسى كثيراً ما نصادفه في الحياة العامة في مختلف المواقف ، فالرغبة في اقتناء سيارة ترتبط بلذة الاستمتاع بها وبالحوف من الحوادث وكذلك تعلق الجبال يرتبط بمحاولة تسجيل التفوق الرياضى وبالخطورة التى ترتبط بمثل هذا النوع من النشاط . فالكثير من الملذات تحمل طابع التقيضين إقبال وإحجام ، ومحبة وكراهية .

(ب) صراع الإقبال :

ويقصد به الصراع الناتج عن محاولة الاختيار بين هدفين أو سلوكين يتميز كل منهما بجاذبيته الإيجابية . وهذا النوع من أنواع الصراع النفسى كثيراً ما نعيش فيه . ومن أمثلة ذلك محاولة الفرد أن يقرر عما إذا كان سيقضى الصيف في الإسكندرية أو بور سعيد وعما إذا كان سيذهب إلى المسرح أو السينما .

ومن أمثلة هذا النوع من أنواع الصراع المألوفة لدينا في المحيط الرياضى الصراع الذى يعيشه الفرد لمحاولة الاختيار بين الأشتراك في مباراة دولية هامة في بلده وفي نفس الوقت الأشتراك في مباراة غير ذات أهمية بالخارج . فاشراكه في المباراة الدولية الهامة وما يرتبط بها من شهرة واحتلاله لمكان مرموق بين اللاعبين الدوليين ، وكذلك سفره إلى الخارج وما يرتبط بذلك من الاستمتاع ، كل ذلك يؤدي إلى وقوع التردد الرياضى في هذا النوع من الصراع النفسى .

وينجم الصراع في هذه الحالة عن أن كلا الهدفين يتميزان بالإغراء . ولا يستمر الصراع - غالباً - في هذه الحالة فترة طويلة إذ يكفي أن يدرك الفرد أن أحدهما يتميز عن الآخر امتيازاً ولو طفيفاً حتى يقرر اختياره ، وبذلك يزول

الصراع ، وإذا طال أن تردد الفرد في الاختيار فعلاً ما يرجع ذلك إلى خبرة الفرد السابقة التي تتسم بوجود بعض الآثار السلبية .

(٥) صراع الإحجام :

وهذا النوع من أنواع الصراع النفسى ينتج عن محاولة الاختيار بين هدفين أو سلوكين يتميز كل منهما بجاذبيته السلبية . ومن أمثلة ذلك الفرد الذى يراه ضرره ويقع بين أمرين . إما الذهاب إلى طبيب الأسنان لخلعه وما يترتب على ذلك من الخوف من مبضع الجراح ، أو عدم الذهاب وتحمل الألم (١٠ : ١٨٢) . وكذلك الننى الذى يقف على حوض السباحة وهو يشعر بالضيق من حرارة الجو ويتصبب عرقاً ، وفى نفس الوقت يخشى الاستحمام لخوفه من الماء وعدم درايته بالسباحة .

وفى المجال الرياضى نجد أن صراع الإحجام كثيراً ما يحدث فى حالة اللاعب المصاب الذى يتكتم إصابته ويود الاشتراك فى منافسة هامة فى الخارج ولكنه يخشى مصارحة المدرب بالإصابة خوفاً من عدم إدراج اسمه ضمن التمرق المسافر . وفى نفس الوقت يخشى اللعب خوفاً من عدم الإجابة وافتضاح أمره
وهذا النوع من الصراع النفسى هو ما يعبر عنه باختيار أهون الشرين . والذى يتمثل فى المثال الدارج : « إيه اللى أرضاك بالمر . . قال اللى أمر منه » .

٢ - نتائج الصراع النفسى

مما تقدم يتضح لنا أننا نمر فى حياتنا اليومية العادية بمثل تلك الموقف التى تتطلب منا الاختيار . والتي نعانى فيها حالات الصراع ، ولا يكون لها إلا تأثيراً ووقتياً على الفرد . ويؤثر الصراع النفسى على توازن الشخصية عندما يقع الفرد بين اتجاهين أو أكثر (عدة اتجاهات أو ميول) يتميز كل منهم بالأهمية والقوة البالغة ولا يستطيع الفرد أن يقوم بالتحصيل بينهما . وتحدث هذه الحالة اضطراباً فى عمل الأعصاب العليا .

ويعزى هذا الاضطراب إلى المؤثرات الحادثة من المثيرات الخارجية أو إلى المؤثرات الناتجة من أعضاء الجسم الداخلية أو إليهما معاً - وأبلغ مثال لتأثير تلك المؤثرات الداخلية والخارجية (الاتجاهات الإيجابية والسلبية) يمكن تفسير الظاهرة التالية على ضوءها - فتسبق المسافات الطويلة تشابه في لحظة معينة حانة تب شديدة والإحساس بالدوار والألم مصحوبة بعدم القدرة على المثابرة وإكمال السباق ، ويصارع ذلك في الناحية الأخرى طاقته الإقبالية كقرب الهدف ومنظر الفوز وواجهه نجاه فريقه كدوافع قوية . وبالإرادة القوية للعداء يستطيع التغلب على تلك الظاهرة - والتي تسمى « ظاهرة التقطع الميتة » ويعيش اللحظات التي تلي ذلك تحت وطأة نفسية أقل ثقلًا من قبلها .

ومن الصعوبة البالغة سرد الأمور العديدة للصراع وتعداد أسبابها . ولكن يهمننا في هذا المجال أن نذكر أن القوى المولدة للصراع يمكن أن تنشأ عن طريق النشاط الرياضي وفي محيط الحياة الرياضية للفرد الرياضي . كذلك يمكن أن تتضافر عوامل رياضية وعوامل أخرى خارجة عن نطاق هذا النشاط في ذلك . وأخيراً يمكن للحياة الخاصة للرياضي أو عمله أو دراسته أو معيشته وبيئته أن يؤثرها بصورة سلبية في استعداداته وقدراته ومستواه في التدريب والمنافسات الرياضية . وفيما يلي نسوق المثال التالي الذي يوضح أثر الصراع النفسي على المستوى الرياضي للفرد :

محمد (١٤ سنة) أحرز في مباريات الفصول بمدرسته رقماً طيباً في ١٠٠ مما حداً بمدرس التربية الرياضية بالمدرسة إلى الاهتمام به لرفع مستواه وإظهار مواهبه وتقديم كل التسهيلات اللازمة لتدريبه مما ساعد على الارتقاء بمستواه - ولكن (محمد) كان يشعر في قرارة نفسه بالغيرة من لاعبي كرة القدم بالمدرسة وكان يعتقد أن لعبة كرة القدم بجانب الشهرة التي يكتسبها الفرد أسهل في الوصول إلى التنوع والنجاح وأقل في درجة الإجهاد من ألعاب القوى . وأخيراً انتهى إلى قرار بترك ألعاب القوى والتدريب مع فريق كرة القدم - ولم يثمر التمرين مع فريق كرة القدم إلى ما يتبعه من نجاح . وأخذ يشك في قدرته على مواصلة التدريب في تلك اللعبة . ولكنه في نفس الوقت لا يريد أن يعود لممارسة ألعاب القوى نظراً

لما تتطلبه من مجهود عفيف ولخوفه من مفاتحه مشرف فريق ألعاب القوى في العودة للفريق وخصوصاً بعد أن فاته الكثير من التدريبات وتمكن أقرانه من تحسين مستواهم وأصبحوا في مستوى أحسن منه . وأدى به الأمر إلى ترك لعبة كرة القدم وحاول أن ينضم إلى فريق كرة اليد بعد ذلك ثم بعد مدة أفلح عن تلك اللعبة وحاول أن يمارس لعبة تنس الطاولة ولكنه أيضاً لم يستطع أن يحرز تقدماً ملحوظاً .

وفي هذا المثال نجد بوضوح أن (محمد) قد انتابه صراع بين ممارسته للعبتين . في البداية كانت ألعاب القوى حافزاً أو هدفاً إيجابياً لأنها كانت مرتبطة بالنشاط إلى التورج والنجاح ، ولكن نظراً لارتباط تلك اللعبة ببذل الجهد الشاق فقد تولد عن ذلك حافر سلبي ، واعتقد (محمد) أن بإمكانه سهولة التفوق في لعبة كرة القدم . ولكن بعد أن ذاق مرارة الفشل في تلك اللعبة وعجز عن الوصول إلى التفوق فيها - شكل ذلك لديه صراعاً إيجابياً نتج عن معرفته لأجهاد التدريب في ألعاب القوى لفشله في التفوق في لعبة كرة القدم ولخوفه من معاودة التدريب في ألعاب القوى لفوات الفرصة وتحسن مستوى زملائه . وأخيراً وجد (محمد) الحل في تركه لألعاب القوى وكرة القدم وبحثه عن هدف جانبي - احتياطي - أقل حاذبية وأدى به ذلك إلى محاولة ممارسة كرة اليد وتنس الطاولة . وهكذا نجد أن هذه الخامة الطيبة التي كانت تبشر بمستقبل زاهر قد تمكن منها الصراع النفسي وحوطها إلى لا شيء .

وحياة الفرد مليئة بالمواقف التي تؤدي إلى الصراع . وللصراع النفسي نتائج التي تظهر بصورة مباشرة، ومنها ما قد لا يظهر إلا بعد فترة من الزمن . ومن أهم النتائج المباشرة للصراع النفسي ما يلي :

(١) التوتر وعدم الاستقرار :

يؤدي الصراع النفسي إلى إيجاد حالة من التوتر يصعب معها الفرد الرياضي أن يستقر على رأى ، أو أن يستقر في مكان واحد . فنجدته متردداً منتقلاً من مكان لآخر وكأنه يدور حول نفسه وقد يقوم بحركات عصبية تكشف عن مدى توتره وعدم استقراره .

(ب) الاعتداء :

يعتبر الاعتداء من النتائج المباشرة للصراع النفسى . فالفرد فى سعيه لتحقيق هدف من أهدافه قد يتزعج إلى الاعتداء إذا ما قام عائق فى سبيل تحقيقه لهذا الهدف .

وقد يتخذ الاعتداء صورة الطرق البدائية كاستعمال القوة البدنية مثلاً ، أو اتخاذ صورة أخرى فى شكل سب أو هجاء أو نعيمة . كما قد يكون الاعتداء مباشراً على الشئ ، أو الفرد المسبب للصراع . فإذا عجز الفرد عن الاعتداء المباشر على المصدر المصدر الأصلي خوفاً من العقاب ، تحول باعتدائه نحو فرد أو شئ آخر بينه وبين المصدر الأصلي وجه شبه .

(ج) عدم المبالاة :

تحمل عدم المبالاة فى طياتها البلادة العاطفية . ويرجع السبب فى ذلك إلى أن الصراع الدائم يؤدي إلى فقدان الأمل وبالتالي إلى البلادة العاطفية ومحاولة كبت الفرد لشموه فيبدو الفرد فى مظهر عدم المبالاة .

(د) أحلام اليقظة :

عندما لا نستطيع التخلص من الصراع فإننا نلجأ إلى عالم الخيال انحاول تحقيق فيه ما عز علينا تحقيقه فى عالم الواقع . وتكمن خطورة ذلك فى انسياق الفرد نحو الخيال والأحلام والتمنى وابتعاده تدريجياً عن عالم الواقع .

(هـ) الجمود :

وجمود السلوك من النتائج التى قد يؤدي إليها الصراع ، ونعنى به النزعة إلى القيام بسلوك عشوائى جامد وعلى وتيرة واحدة دون محاولة تغييره بالرغم من عدم تحقيقه للهدف . فعلى سبيل المثال نجد أن الفرد الرياضى الذى يمتلكه الصراع النفسى يقوم بتكرار سلوك معين فى أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية دون أدنى تغيير بالرغم من الخطأ الواضح الذى يتميز به هذا السلوك .

الإضافة إلى النتائج المباشرة السابقة الصراع النفسى يؤدي فشل الفرد فى التغلب على الصراع بينه وبين نفسه إلى التصور الخاطئ ولىستوى قدراته وبنتابه الإحساس بالخزن ويميل إلى التشاؤم وتقرن أعماله اليومية العادية بالمتاعب والصعاب وتحتاج إلى جهود وقوى إضافية .

ويقرر الفرد الرياضى الذى يقع بين برائن الصراع النفسى فقده للقدرة على التركيز وضعف الإرادة ، كما يفسر المجهود البدنى فى التدريب أو المنافسات الرياضية بأنه إجهاد ومشقة وعبء غير سار . كما يحس بالإعياء والتعب ويفتقد التحمل والصبر والاستعداد لبذل الجهد والكفاح مما يؤثر بصورة واضحة فى قدراته ومستواه .

٣- الصراع النفسى والعمليات الدفاعية

عندما يقع الفرد بين برائن الصراع النفسى فإنه يحاول أن يقوم بمحاولات إيجابية لحل هذا الصراع . فإذا تعذر عليه وفشلت محاولاته ظل الفرد فى حالة صراع ويلجأ إلى طرق وأساليب أخرى سلبية تعرف « بالعمليات الدفاعية » (لجيل اندفاعية) . لأنها تسمى إلى محاولة حماية الفرد من تعرضه للتوتر والقلق .

والعمليات الدفاعية لا تستهدف إنهاء الصراع النفسى أو حل الأزمة النفسية التى يعانها ولكنها تهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة تخليص الفرد مؤقتاً مما يعاناه من توتر وخوف وقلق . وتسهم فى إمداده بشيء من الراحة الوقتية .

والعمليات الدفاعية ما هى إلا عمليات « لاشعورية » يقوم بها الفرد دون تفكير أو روية ولا يمكن لإرادة الفرد أن تتحكم فيها . ومن أهم العمليات الدفاعية ما يلى :

(١) التبرير :

« التبرير » عملية لاشعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطئ تفسيراً منطقياً معقولاً . فكل فرد منا يود أن يكون سلوكه ونصرفاته معقولة ، فإذا انحرف عن هذا السبيل فإنه يحاول أن يخفى دوافعه الحقيقية وتلدس بعض الأسباب المنطقية المعقولة التى يبرر بها سلوكه لكى يبين لنفسه ولاآخرين أن سلوكه لا غبار عليه .

ويختلف التبرير عن « الكذب » . فالكذب عملية شعورية إرادية يقوم بها الفرد وهو على علم بما يقول ويفعل . ومن أمثلة التبرير التي تصادفها في المجال الرياضي أن يعزو اللاعب خطأ استقباله الكرة إلى سوء تمريرة الزميل أو إلى رداءة الكرة ، أو أن يرجع سوء مستواه لقلة التدريب أو لمرضه مثلاً .

(ب) الإسقاط :

يقصد « بالإسقاط » محاولة الفرد أن ينسب عيوبه ونقائصه الآخرين . ويمكن أن نعتبر الإسقاط نوعاً من التبرير ، كما هو الحال عندما يفضل لاعب تنس الطاولة أو التنس في التوجيه الصحيح للكرة فينظر إلى مضربه أو إلى الشبكة نظرة ملؤها التعجب والاستنكار ، أو عندما يصوب لاعب كرة القدم بعيداً عن المرمر فينظر إلى حذائه أو يمسك قدمه أو ركبته متوجعاً .

والإسقاط عملية لا شعورية تسمح للفرد بتحقيق راحة نفسية مؤقتة . وتكمن خطورتها في أن يتعود الفرد عليها فبذلك تصبح عائقاً في سبيل إدراكه لنفسه على حقيقتها .

(ج) التقمص :

إذا كان المرء في عملية الإسقاط يقوم بإصاق عيوبه ونقائصه بالآخرين . فإنه في التقمص يقوم بامتصاص ما يجد عند غيره من الصفات المحببة إلى النفس . فكثيراً ما نرى محاولة الناشئ تقمص شخصية بعض اللاعبين الدوليين في مختلف الألعاب الرياضية وشعوره بأنه قد أصبح - في تصوره - نفس الشخصية المتقمصة . ويؤدي ذلك إلى شعور الناشئ بنوع من القوة والارتياح واحترام الذات لأنه يتمص شخصية اللاعب الدولي الجدير بالإعجاب . وهذا النوع من التقمص يشبه إلى حد كبير « عبادة البطولة » .

ويؤثر التقمص في شخصية الفرد طبقاً لنوع الشخصية التي يحاول الفرد تقمصها . فإذا كنت الشخصية المقلدة نموذجاً يحتذى به كان الأثر طيباً . أما إذا كانت مثلاً سيئاً فقد يؤدي التقمص في هذه الحالة إلى تقوية بعض نزعات السلوك الضارة .

(د) الكبت :

الكبت عبارة عن محاولة نفي أو إبعاد بعض التزعات أو الدوافع أو الرغبات والذكريات التي لا يقرها الفرد ، والتي لا تتفق وفكرته عن نفسه أو التقاليد الاجتماعية ونسيانها أي دفعها نحو اللاشعور . فإذا نجح الفرد في ذلك فإنه يتمكن من تجنب الصراع المضمنى ويتيح له حياة اجتماعية مقبولة . في بعض الأحيان قد لا تستقر الأشياء المكبوتة وتظل نشطة وبذلك يقع الفرد بين برائن صراع نفسه لا شعورى وتحاول الأشياء المكبوتة تلمس بعض الرسائل غير المباشرة لتعبر بها عن نفسها . ويستخدم الفرد في ذلك بعض الحيل الدفاعية المختلفة لمحاولة إبقاء ما لم يستمع كبتة ونسيانه .

ومن مضار الكبت أنه يستنفذ بعض طاقات وقدرات الفرد التي يمكن الإفادة منها كما هو الحال في النشاط الرياضى الذى يتطلب من الفرد الرياضى تعبئة كل قواه وطاقاته لتسجيل أحسن النتائج .

(هـ) الإبدال « الإحلال » :

ويتضمن عمليتين هما : التعويض والإعلاء .

(أ) التعويض : هو لون من ألوان السلوك الذى يحاول فيه الفرد تعويض ما أصابه من فشل في موقف من المواقف ، أو هو محاولة الفرد إدراك النجاح في ميدان آخر بعد إخفاقه في ميدان معين . فالتلميذ الذى يفشل في دراسته قد يعوض هذا الفشل بالانكباب على ممارسة النشاط الرياضى ليصيب قدراً من النجاح يعوض فشله العلمى .

وفي بعض الأحيان نجد مغالاة الفرد في عملية التعويض في بعض الميادين التي يتميز بقله استعدادها لما كلاعب كرة السلة أو الكرة الطائرة الذى يبذل قصارى جهده لتعلم وإتقان بعض المهارات الحركية المعينة التي تعوض قصر قامته .

(ب) الإعلاء : وهو محاولة التعبير عن بعض الدوافع التي ينتقدها المجتمع بوسائل أخرى يرتضها المجتمع ويقرها . فقد يتحول الميل إلى المشاجرة واستخدام العنف إلى التفوق في رياضات الملاكمة أو المصارعة مثلاً .

(و) الكوص :

هو سلوك الفرد في حالات الإحباط والفضل بأسلوب من أساليب الاستجابات المبكرة أى هو عبارة عن ذلك التقهقر الذى يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل النمو السابقة ويقوم باستجابات غير ناضجة . ومن أمثلة ذلك الطفل الصغير الذى يعاود الحبو ثانية لكي تحيطه الأم برعايتها وحنانها مثل أخوه الصغير ، وكما هو الحال في استخدام الرجل المتعلم المثقف للعرك البدنى عندما يصاب بالإحباط والفضل ، أو كالألعاب الذى ينخرط فى البكاء كالطفل فى حالة هزيمته فى إحدى المنافسات الرياضية .

(ز) رد الفعل أو التكوين العكسى :

وتمثل فى إخفاء الدوافع غير المرغوبة خلف ستار سلوك مغاير بصورة مبالغ فيها .

ومن أعراض هذه العملية أن يقيم الفرد من نفسه داعياً لفضيلة محارباً للذيلة متمناً مع من يرتكبا ، وهو فى الحقيقة إنما يخفى الرذائل الموجودة فيه بمحاربتها فى غيره . أو كالفرد الذى يخفى ضعفه وجبنه ويتظاهر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور .

فوائد العمليات الدفاعية وأضرارها :

قد ينظر المدرب الرياضى إلى العمليات الدفاعية التى يقوم بها الفرد الرياضى نظرة سلبية ويكون فكرة خاطئة عن تبدو فى سلوكه مثل هذه العمليات : إلا أننا يجب أن نلاحظ أن هذه العمليات الدفاعية من الوسائل التى تساعد الفرد على التكيف وتحفظ عليه كيانه واتزانه إذ تؤدى وظيفة صمام الأمن للفرد حين يعجز من إيجاد حل إيجابى لمشكلته .

وتكمن فوائد العمليات الدفاعية فيما يلى :

١ - تسمح العمليات الدفاعية للفرد بالتكيف مؤقتاً ، وبذا تعطيه وقتاً أطول حتى يتمكن من تمييز الكثير من جوانب المشكلة التى يعانها .

٢ - تسمح هذه العمليات للفرد بأن يجرب نفسه في أدوار جديدة وتعلم وسائل جديدة للتكيف .

٣ - يلجأ الإنسان في عملية التبرير إلى إيجاد أسباب منطقية يبرر بها سلوكه وقد يؤدي به هذا إلى أن يتفتح أمامه مجال التفكير السليم المبني على إدراك العلاقة بين الأسباب والسيات .

٤ - قد يؤدي سلوك معين مبني على عمليات لاشعورية إلى نتائج إيجابية فتؤدي بالفرد إلى النجاح في ميدان يؤكد ذاته ، كالشخص الذي يتخذ الرياضة أو الرسم لإعلاء الدافع الجسمي مثلاً فقد يكشف في نفسه مهارة في أحد الميدانين تؤدي به إلى التفوق والظهور .

إلا أن هذه العمليات لما أضرارها ، فالفرد الذي يعتمد عليها دائماً ، وربما لوقاية نفسه يعجز عن التعرف على طرق أحسن منها للتكيف . ولما كانت العمليات العقلية اللاشعورية تقوم على تشويه للواقع ، فقد يؤدي الأمر بالفرد الذي يعتمد عليها إلى أن يظل دائماً بعيداً عن الواقع ، وقد ينتهي الأمر به إلى الانهيار وانحرافات الشخصية .

٤ - التوجيه النفسي في حالات الصراع

يجب على المدرب الرياضي أن يبذل قصارى جهده نحو العمل على إنهاء حالات الصراع التي تتاب بعض اللاعبين حتى يمكن بذلك مساعدتهم في الوصول لأعلى المستويات الرياضية . ويلعب التوجيه النفسي دوراً هاماً في ذلك . ومن أهم خطوات التوجيه النفسي التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها ما يلي :

(١) مرحلة تفرغ الانفعالات المكبوتة :

إن أول خطوة ينبغي على المدرب الرياضي القيام بها هي محاولته تهيئة الفرصة السانحة التي يستطيع من خلالها التحدث مع الفرد الرياضي الذي يعاني من الصراع النفسي حتى تتاح للفرد فرصة التعبير بحرية وتلقائية عن مشكلته التي يعاني منها ،

وحتى يقوم بتفريغ انفعالاته المكبوتة في داخله . وتبدو مظاهر هذا التفريغ الانفعالي في مصارحة الفرد الرياضى للمدرب بكل ما يعتل في نفسه من خبرات واعترافه له بكل ما يؤله ويضايقه .

ويجب علينا مراعاة أن الفرد الرياضى لن يبوح بمشكلته للمدرب إلا إذا اطمأن إليه ووثق فيه ، وأحس في قرارة نفسه بحبه واحترامه وبقدرته على مساعدته .

(ب) مرحلة الاستبصار :

والخطوة الثانية في عملية التوجيه النفسى هي « مرحلة الاستبصار » . ويقصد بها مساعدة الفرد الرياضى على أن يفهم مشكلته ، ويفهم نواحي القوة والضعف فيه . والعوامل المسببة للصراع .

ويقوم المدرب الرياضى في هذه المرحلة بإسداء النصح وتقديم المعرفة ومحاولة إيجاد المخرج الصحيح لحالة الفرد . إذ يمكن خلق أو تقوية دوافع أو حوافز معينة مما يساعد الفرد على المفاضلة والاختيار .

ويتوقف مدى ما يصل إليه الفرد من استبصار لحالته على نوع الاضطراب الذى يعانى منه أو المشكلة التى تجابهه . فقد يقتصر على مجرد معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته بالنسبة لموقف معين أو بالنسبة لمشكلة خاصة وقد يكون الاستبصار أعمق من ذلك فيشمل تغيير نمط حياة الفرد كله .

(ج) مرحلة المقاومة :

إن التجاء الفرد الرياضى للمدرب بمحاولة مساعدته في إيجاد حل عملى لمشكلته مما يدل على عجز الفرد الرياضى عن الاستبصار وإدراك الأسباب الحقيقية لمشكلته ، وأن لديه من الانفعالات المكبوتة التى يعجز عن تفريغها .

وقد تبدو من الفرد أثناء عملية التوجيه نزعة نحو المقاومة كعدم الاستعداد للمعاونة ، أو الصمت والعجز عن التعبير أو الهرب من مجابهة الموقف كأنزب من مقابلة المدرب بصورة منفردة مثلا .

ويجب على المدرب الرياضى النظر إلى مثل هذا السلوك على أنه سلوك لاشعورى ولا إرادى ويحدث غالباً في مثل هذه المواقف . ولذا ينبغي أن يتحلى المدرب الرياضى

بالصبر وأن يعمل جاهداً على توطيد العلاقة بينه وبين الفرد الرياضى . ومحاولة إيجاد التجاوب بينهما بما يسمح بالحد من شدة هذه المقاومة .

ويبدو أثر انتهاء مقاومة الفرد الرياضى واكتسابه الاستبصار فى محاولاته الإيجابية لمجابهة نفسه ومجابهة الموقف عقلياً وعاطفياً وسلوكياً ، ومحاوئته تغيير وتعديل سلوكه بصورة تسهم فى قدرته على حل مشكلته .

(د) مرحلة التضج والاستقلال :

إن المراحل السابقة ما هى إلا خطوات تدريجية تهدف فى نهاية الأمر إلى مساعدة الفرد الرياضى على التغلب على مشاكله وحلها بنفسه - أى محاولة إحياء إرادة الفرد الرياضى لمجابهة مشاكله والتغلب على العوامل التى تعوق تكيفه ، فكأننا بذلك نقرى لدى الفرد سمات التضج والاستقلال حتى يمكن مجابهة مشكلته وحل ما يصادفه من مشاكل بنفسه دون اعتماده بصورة تامة على المدرب الرياضى فبذلك يستطيع الفرد الرياضى أن يصل إلى مرحلة من التضج تساعده على التكيف والاستقلال بذاته .

وهناك بعض الحالات التى تتطلب من المدرب الرياضى المساعدة الإيجابية للفرد عن طريق الاتصال بالمصدر الرئيسى للصراع . فى مثال الملاكم الذى أوردناه فى البداية يصبح فى الإمكان مناقشة الوالدين ومحاولة إقناعهما بمزايا لعبة الملاكمة وأن معارضتهم لرغبات الابن ليست من المصلحة فى شىء ، كما يعتقدون ، ولكنها تؤثر تأثيراً سيئاً على الابن وبذلك يمكن إلغاء الحافز السابى عند الابن ويصبح الميل تجاه رياضة الملاكمة هو الدافع السائد الذى لا تنازعه صراعات داخلية .

وفى بعض الحالات الحادة التى تنشأ فيها المساعى التربوية فى حصر وتضييق نطاق العوامل المساعدة على الصراع النفسى ، وعدم النجاح فى الوصول إلى حل للمشكلة فإنه يمكن استخدام طرق العلاج التى تتطلب التضحية الصارمة ، مثل تغيير مكان العمل أو الدراسة أو الاقتراق عن بعض الزملاء .

ولكن يجب النظر إلى مثل هذا العلاج على أنه الحل الأخير بعد فقدان الأمل . إذ أن تغيير الفرد الرياضى لعمله أو لمكان دراسته أو إقتراقه عن بعض الزملاء أو إقلاعه عن عادة اعتاد عليها لفترة طويلة من الأمور التى تتمتع بصعوبتها البالغة

وينبغي على المدرب الرياضى مراعاة أن حالات الصراع التى تتاب الفرد الرياضى سواء ما كان منها مرتبطاً بالنشاط الرياضى أو خارجاً عن نطاقه فإنه يمكن الوقاية منها والتغلب عليها عندما يهتم المدرب الرياضى بشخصية الفرد من جميع النواحي ، ويهتم بمشاكله الخارجية وألا يقصر نطاق اهتماماته على النواحي الرياضية فقط

٥- اختبار الصراع النفسى فى المواقف الرياضية

١- وصف الاختبار :

اختبار الصراع النفسى فى المواقف الرياضية مقتبس من اختبار الصراع النفسى للحابر عبد الحميد جابر ويتألف الاختبار الأخير من ٤٢ صراعاً نتجت من مزاجية سبع خصائص شخصية هى :

- | | | |
|----------------------------|------------------------|------------|
| ١ - التوافق والتكيف النفسى | ٢ - المهبة | ٣ - الذكاء |
| ٤ - الجاذبية | ٥ - محبة الآخرين للفرد | ٦ - الثراء |
| ٧ - الصحة . | | |

وكل خاصية تقترن بخاصية أخرى فى موقفين . فى أحدهما يفاضل الفرد بين بديلين مرغوب فيهما . وفى الآخر يفاضل بين بديلين مرغوب عنهما (أى أن الأول يمثل صراع إقبال والثانى يمثل صراع إحجام) .

ويرى مؤلف هذا الكتاب أن الاختبار السابق قد يصلح لقياس استجابات الرياضيين فى مواقف صراع الإقبال وصراع الإحجام تجاه بعض المثيرات العامة التى لا ترتبط ارتباطاً مباشراً بالنشاط الرياضى . أما بالنسبة لقياس استجابات الرياضيين فى مواقف صراع الإقبال وصراع الإحجام فإن الأمر يتطلب ضرورة وجود مثيرات رياضية يستجيب لها الفرد فى مواقف الصراعات النفسية .

وفى ضوء هذا التصور يقدم مؤلف هذا الكتاب « اختبار الصراع النفسى فى المواقف الرياضية » ويتألف من ٤٢ صراعاً نتيجة لمزاجية سبع صفات بدنية أو قدرات حركية وهى :

- ١ - القوة العضلية ٢ - الرشاقة الحركية ٣ - المرونة العضلية
 ٤ - السرعة الحركية ٥ - المهارة الحركية ٦ - التوافق العصبي
 العضلي ٧ - قوة التحمل (الجلد) .

وقد تم احتساب معاملات ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار بعد فترة ٣٠ يوماً على عينة من ٥٢ طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان وجميعهم من اللاعبين الدوليين ولاعبى الدرجة الأولى في العديد من الأنشطة الرياضية . والجدول رقم (٣) يوضح معاملات ثبات الاختبار

جدول (٣)

معاملات ثبات اختبار الصراع النفسى فى المواقف الرياضية

صراع الإحجام	صراع الإقبال	نوع الاستجابة
٠,٩١	٠,٩٣	سهولة المواجهة
٠,٨٤	٠,٨٩	صعوبة المواجهة
٠,٨٢	٠,٨٨	عدم القدرة على الاختبار

وتم تعيين صدق الاختبار بإيجاد معاملات الارتباط بين درجات ٥٢ طالباً هم نفس العينة السابقة فى هذا الاختبار ودرجاتهم فى اختبار الصراع النفسى لجابر عبد الحميد والجدول رقم (٤) يوضح معاملات صدق الاختبار .

جدول (٤)

معاملات صدق اختبار الصراع النفسى فى المواقف الرياضية

صراع الإحجام	صراع الإقبال	نوع الاستجابة
٠,٧٩	٠,٨١	سهولة المواجهة
٠,٧٥	٠,٧٦	صعوبة المواجهة
٠,٨٢	٠,٧٣	عدم القدرة على الاختبار

وفىما يلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات ٥٢ طالباً من طلاب

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة من اللاعبين الدوليين ولاعبى الدرجة الأولى فى بعض الأنشطة الرياضية على اختبار الصراع النفسى فى المواقف الرياضية (جدول رقم ٥) .

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لعدد ٥٢ طالباً رياضياً
فى اختبار الصراع النفسى فى المواقف الرياضية

صراع الإحجام		صراع الإقبال		نوع الاستجابة
الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
٦,٠٦	٨,٨٢	٥,٣٦	١٤,٠٤	سهولة المواجهة
٥,٥٤	٩,٨٤	٣,٤٧	٤,٥٦	صعوبة المواجهة
٦,١٠	٦,٤٨	١,٤٧	١,٦٨	عدم القدرة على الاختيار

٢ - تعليمات الاختبار :

- فما يلى ٤٢ موقفاً وكل موقف يتطلب منك الاختيار بين بديلين (ا) أو (ب) -
- اقرأ كل موقف وتصور أنك تواجهه . فعلا ، وحاول أن تختار أحد البديلين (ا) أو (ب) .
وفى جالة الاستقرار على الاختيار ضع خطاً على الحرف الذى يمثل البديل المختار .
- إذا وجدت أن عملية الاختيار تميزت بالصعوبة اكتب الحرف (ص) بجوار الرقم للسلسل للموقف .
- إذا وجدت أن عملية الاختيار تميزت بالسهولة اكتب الحرف (س) بجوار الرقم للسلسل للموقف .
- إذا لم تستطع الاختيار فلا تضع أى خط ولا تكتب أى حرف .

٣ - عبارات الاختبار :

- ١ - أيهما تفضل (ا) أن تتميز برشاقة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بقوة تحمل أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٢ - (ا) أن تتميز بمرونة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
(ب) أم تتميز بسرعة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٣ - (ا) أن تتميز بسرعة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بقوة عضلية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٤ - (ا) أن تتميز برشاقة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أقل مما أنت عليه الآن .
- ٥ - (ا) أن تتميز بقوة عضلية أكثر مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بمرونة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٦ - (ا) أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أكثر مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز برشاقة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٧ - (ا) أن تتميز بمرونة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بمهارة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٨ - (ا) أن تتميز بقوة تحمل أكثر مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بمرونة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٩ - (ا) أن تتميز بمهارة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بقوة تحمل أقل مما أنت عليه الآن .
- ١٠ - (ا) أن تتميز بمرونة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بقوة عضلية أقل مما أنت عليه الآن .
- ١١ - (ا) أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أقل مما أنت عليه الآن .
(ب) أم أن تتميز بمرونة حركية أقل مما أنت عليه الآن .

- ١٣ - أيهما تفضل (ا) أن تتميز بسرعة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمهارة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ١٣ - (ا) أن تتميز بمهارة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بقوة عضلية أقل مما أنت عليه الآن .
- ١٤ - (ا) أن تتميز بقوة تحمل أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز برشاقة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ١٥ - (ا) أن تتميز بمهارة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أكثر مما أنت عليه الآن .
- ١٦ - (ا) أن تتميز بقوة عضلية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بقوة تحمل أقل مما أنت عليه الآن .
- ١٧ - (ا) أن تتميز بقوة عضلية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بسرعة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ١٨ - (ا) أن تتميز بسرعة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمرونة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ١٩ - (ا) أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمهارة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٢٠ - (ا) أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أكثر مما أنت عليه الآن .
 الآن .
- (ب) أم أن تتميز بقوة عضلية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٢١ - (ا) أن تتميز بمرونة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز برشاقة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٢٢ - (ا) أن تتميز بسرعة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز برشاقة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .

- ٢٣- أيهما تفضل (ا) أن تتميز بسرعة حركية أكثر مما أنت عليه الآن ؟
 (ب) أم أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أكثر مما أنت عليه
 الآن .
- ٢٤- » » (ا) أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أكثر مما أنت عليه
 الآن .
- (ب) أم أن تتميز بقوة تحمل أكثر مما أنت عليه الآن ؟
- ٢٥- » » (ا) أن تتميز برشاقة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمرونة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٢٦- » » (ا) أن تتميز بقوة تحمل أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمهارة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٢٧- » » (ا) أن تتميز بقوة عضلية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أقل مما أنت عليه
 الآن .
- ٢٨- » » (ا) أن تتميز برشاقة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بقوة عضلية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٢٩- » » (ا) أن تتميز بقوة تحمل أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بسرعة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٣٠- » » (ا) أن تتميز بمرونة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمهارة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٣١- » » (ا) أن تتميز برشاقة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بسرعة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٣٢- » » (ا) أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أكثر مما أنت عليه
 الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمرونة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .

- ٣٣ - أيهما تفضل (ا) أن تتميز برشاقة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمهارة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٣٤ - (ا) أن تتميز بقوة عضلية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بمهارة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٣٥ - (ا) أن تتميز بقوة تحمل أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بقوة عضلية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٣٦ - (ا) أن تتميز بقوة عضلية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز برشاقة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٣٧ - (ا) أن تتميز بمهارة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز برشاقة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
- ٣٨ - (ا) أن تتميز بقوة تحمل أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أقل مما أنت عليه الآن .
- ٣٩ - (ا) أن تتميز بتوافق عضلي عصبي أقل مما أنت عليه الآن .
- ٤٠ - (ب) أم أن تتميز بسرعة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ا) أن تتميز بسرعة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
- ٤١ - (ا) أن تتميز بمرونة حركية أقل مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بقوة تحمل أقل مما أنت عليه الآن .
- ٤٢ - (ا) أن تتميز بمهارة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .
 (ب) أم أن تتميز بسرعة حركية أكثر مما أنت عليه الآن .

٤- استمارة تفريغ نتائج الاختبار :

صراع الإحجام			رقم الموقف	صراع الإقبال			رقم الموقف
ترك بدون حل	صعب ص	سهل س		ترك بدون حل	صعب ص	سهل س	
			٣				١
			٤				٢
			٩				٥
			١٠				٦
			١١				٧
			١٢				٨
			١٣				١٥
			١٤				١٧
			١٦				٢٠
			١٨				٢١
			١٩				٢٢
			٢٥				٢٣
			٢٧				٢٤
			٢٩				٢٦
			٣٠				٢٨
			٣١				٣٢
			٣٦				٣٣
			٣٧				٣٤
			٣٨				٣٥
			٣٩				٤٠
			٤١				٤٢
			المجموع				المجموع

رابعاً - الصدمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي

١ - نماذج لبعض الصدمات النفسية :

قد يتعرض الفرد في غضون عمليات التدريب الرياضي ، أو في أثناء المنافسات الرياضية لبعض المواقف التي ينتج عنها بعض الانحرافات النفسية . ويطلق على هذه الحالات مصطلح « الصدمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي

» sportliches Trauma

وفيما يلي نوضح بعض النماذج لمثل هذه الحالات :

١ - لاعب جمباز يتميز بمستوى طيب على جميع الأجهزة ولا يظهر عليه الخوف عندما يقوم بأداء الحركات المركبة التي تتميز بصعوبتها . وحدث في أثناء قيامه بحركة معينة على جهاز العقلة أن وقع من على الجهاز مما نتج عنه إصابته ببعض الإصابات الجسيمة .

وبعد فترة من العلاج والراحة عاد إلى مزاوله التدريب والاشتراك في المنافسات ، إلا أنه كثيراً ما يتابه الإحساس بالانقباض والخوف والتقلق والضيق عند محاولته القيام بأداء بعض حركات الجمباز التي تتميز بصعوبتها وخطورتها . الأمر الذي يسبب له - أحياناً - بعض النفور وعدم الحماس أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، كما ظهرت عليه أعراض انخفاض المستوى وهبوط القدرة على الكفاح والمثابرة . (١٣ : ١٨٩) .

٢ - أخذ بعض الناشئين يتدربون على أداء بعض حركات الغطس من ارتفاع ٥ م تحت إشراف المدرب الرياضي . وكان هناك بعض الناشئين الذين لم يسبق لهم الغطس من مثل هذا الارتفاع وقد أسهم نجاح الزملاء الآخرين في الغطس من مثل هذا الارتفاع في قدرتهم على التغلب على الخوف الذي كان يتأهبهم وأخذوا في محاولة تقليد بقية الزملاء .

وكان هناك ناشيء لم يستطع التغلب على ما كان يتأهبه من خوف ورفض بشدة محاولة الغطس من مثل هذا الارتفاع . وفشلت المحاولات التي قام بها مدرب الغطس

في إقناع الناشئ بتجربة الغطس ومحاولة تقليد بقية الزملاء . وأخيراً هددته المدرب بأنه سوف لا يسمح له بعد ذلك بالاشتراك في التدريب أو المنافسات في حالة إصراره على الرفض .

وخوفاً من تهديد المدرب اضطر الناشئ إلى محاولة الغطس . ولسوء حظه أصيب أثناء المحاولة ببعض الإصابات التي سببت له ألماً عنيفاً وخرج من الماء وهو يرتعد وبدأ عليه الشحوب واصفرار الوجه والإحساس بالبرودة وكان من أثر ذلك أن ابتعد الناشئ عن ممارسة رياضة الغطس نهائياً .

ويتضح من المثال الأول أن الإصابة البدنية قد أحدثت صدمة نفسية أثرت بوضوح على المستوى الرياضي للفرد . في حين نتج عن « الصدمة النفسية » في المثال الثاني أن أقلع الناشئ عن ممارسة النشاط الرياضي .

والإصابة البدنية ليست - دائماً - شرطاً أساسياً لنشأة الصدمة النفسية . وبوضوح ذلك المثال التالي :

٣ - تعرّض أحد متسلقي الجبال في إحدى محاولات التسلق وتمكن بعض الزملاء - في اللحظة الأخيرة - من إمساك الحبل الذي يربطه وأدى ذلك إلى إنقاذه . وقد كانت هذه الحادثة ، التي لم يتسبب عنها أية إصابات للمتعلق . كافية لإصابته بالدعر مما أعاقه عن مواصلة التسلق ، وأخذ يرتعش من قمة رأسه إلى إخمص قدميه وفقد السيطرة على نفسه ، وفشلت كل محاولات الزملاء في تهدئته . وانصرف - منذ ذلك الوقت - نهائياً عن ممارسة رياضة تسلق الجبال .

٢ - مفهوم الصدمة النفسية :

كما تقدم يمكننا تعريف « الصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي » بأنها إصابة نفسية نتيجة لحبرة أو حادثة معينة مرتبطة بالمجال الرياضي ، وتسبب بعض التغيرات في الخصائص النفسية للشخصية الرياضية ، ويتضح أثرها في تغير سارك الفرد ، وفي هبوط مستواه الرياضي (١٧ : ٣٢٠) .

ومما لا شك فيه أن الكثير من اللاعبين قد يتعرضون لهذه الصدمات النفسية ، إذ قد يتعرضون لبعض المواقف التي ينتج عنها بعض الإصابات البدنية كالجروح

والكسور والتمزقات . . . إلخ ، إما بسبب اصطدامهم بلاعب منافس أو ببعض الأجسام الصلبة أثناء المنافسات الرياضية كاصطدامهم بعارضة مرمى كرة القدم، أو إصابتهم بعض المنافس في لعبة الهوكي مثلاً، أو بسبب عدم قدرتهم على الاحتفاظ بتوازنهم أو سقوطهم من ارتفاعات معينة كما هو الحال في رياضات الجمباز والغطس أو المصارعة . كما قد تنتج مثل هذه الإصابات كنتيجة للكفاح المباشر مع المنافس كما في الملاكمة مثلاً .

ومن ناحية أخرى قد يتعرض البعض الآخر لهذه الصدمات النفسية كنتيجة لبعض المواقف التي تهددهم ببعض المخاطر والصعاب دون ارتباطها المباشر بالإصابات البدنية كما هو الحال في مثال متساق الجمال السابق ذكره ، أو في حالة الإثراف على العرق في الساحة مثلاً .

٣ - نتائج الصدمة النفسية :

ترتبط الصدمات النفسية ببعض مظاهر الاضطرابات الوظيفية التي قد تظهر على الفرد كالخوف والقلق والمستربا وما إلى ذلك من مختلف الاضطرابات الوظيفية التي تسهم بدرجة كبيرة في هبوط المستوى الرياضى للفرد .

ففي الأمثلة السابقة نجد أن « الخوف » من أهم الأعراض التي تظهر على الفرد . فلاعب الجمباز الذي كان يتميز بالشجاعة والجرأة أصبح خائفاً ، ويتعد عن أداء التمرينات الصعبة ، وقد يصفه زملاؤه أو مدربه بالجن . إذ نجد أن « الكف النفسى » الناتج عن هذه الصدمة النفسية يسهم في إعاقه الحصائص والسمات الإرادية الحميدة كالشجاعة والتصميم .

ويتضمن « الخوف » حالة من حالات التوتر تدفع بالفرد الرياضى إلى محاولة الهرب من المواقف التي تؤدي إلى استثارة الخوف ، وبذلك تصبح هذه المواقف ذات جاذبية سلبية يسعى الفرد إلى محاولة الابتعاد عنها، وعدم التصدى لها . واختلاق المعاذير للهرب منها .

كما يرتبط الخوف ببعض التغيرات الفسيولوجية الخارجة عن إرادة الفرد الرياضى

كثيجة لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (الذاتي) ، كزيادة إفرازات اعرق ، أو اصفرار الوجه ، أو الارتعاش وجفاف الفم والحلق ، أو زيادة سرعة ضربات القلب والتنفس . . . إلخ .

ويرى العالم الفسيولوجي الأمريكي (كانون Cannon) أن هذه التغيرات الفسيولوجية ضرورية وحيوية للكائن الحي ، إذ تعده وتعينه على الحرب من الموقف الذي يتهدده .

ويقوم بعض العلماء أن درجة الخوف لدى الفرد الرياضي ترتبط - بالدرجة الأولى - بالعوامل التالية :

١ - درجة خطورة الموقف .

٢ - الخصائص النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي .

٣ - درجة التعود على المواقف الخاصة للنشاط الرياضي والتي ترتبط بأخطورة أو بالمصاعب .

ويجب علينا عند محاولة فهم أسباب الخوف لدى الفرد الرياضي أن نضع هذه العوامل السالفة الذكر موضع الاعتبار .

ويعتبر « الخوف المعتدل » إحدى الوسائل الهامة للاوقاية من الخطر ، ويجب النظر إلى هذا النوع من الخوف على أنه ظاهرة عامة . أما الخوف الزائد على الحد الطبيعي المعقول فإنه يعتبر من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في عدم قدرة الفرد الرياضي على التكيف السوي للمواقف المختلفة .

ومن أهم الأعراض التي تظهر على الفرد الرياضي ، كنتيجة للصدمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي ، « القلق النفسي » . والقلق النفسي مظهر انفعال مركب يتميز بالتوتر الداخلي والخوف وتوقع الإصابة أو الفشل أو الهزيمة .

ويؤدي القلق النفسي إلى ظهور بعض الأعراض النفسية على الفرد الرياضي كسرعة التهيج ، وضعف القدرة على الانتباه والتركيز والتذكر وشروذ الذهن كما يظهر على الفرد الرياضي بعض الأعراض الجسمية كسرعة دقات القلب واضطراب التنفس والشحوب وزيادة إفرازات العرق وكثرة التبول .

وغالباً ما يمر الفرد الرياضى الذى يعانى من الخوف أو من القلق النفسى بحالة « حصى البداية » ، التى تؤثر بصورة سلبية على المستوى الرياضى للفرد وتؤدى إلى هبوط مستوى قدراته وإستعداداته .

ويجب علينا مراعاة أن النتائج السالفة الذكر لا نلاحظها فى كل الأحوال المماثلة ، ولكن يتحدد ذلك طبقاً للخصائص والسمات النفسية للفرد الرياضى . وطبقاً لمقدار خبراته السابقة وإلى بعض العوامل المتعددة الأخرى .

٤ - علاج الصلعة النفسية :

يمكن للمدرب الرياضى استخدام خطوات التوجيه النفسى السابق ذكرها فى علاج حالات الصراع النفسى .

إذ يمكن للمدرب الرياضى أن يبدأ فى علاج مثل هذه الحالات بالحديث الودى مع الفرد الرياضى لمحاولة تفريغ الانفعالات السلبية المكبوتة : فالحديث الودى مع الفرد الرياضى صاحب الحالة ، ومحاولة التحليل المنطقى لأسباب الحالة النفسية والجسمية للفرد الرياضى مما يسهم بدرجة كبيرة فى إبعاد أو تخفيف انتصارات الحاططة لدى اللاعب .

كما يستطيع المدرب الرياضى فى هذا المجال أن يعرض على اللاعب نماذج لبعض الحالات المماثلة التى استطاع فيها بعض الأفراد التخلص نهائياً من آثار الصدمات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى واستطاعوا العودة للملاعب وتمكنوا من تسجيل الانتصارات والفوز .

وينبغى على المدرب الرياضى محاولة العمل على وصول اللاعب تدريجياً إلى سابق مستواه . وبقضى ذلك مراعاة عدم الإجبار الذى يؤدى فى كثير من الأحيان إلى تثبيت الحالة النفسية والجسمية لدى الفرد الرياضى .

فالتدرج الصحيح فى عمليات التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية بالنسبة للفرد الرياضى الذى يعانى من الصدمة النفسية من الأهمية بمكان ويسهم فى عودة الفرد تدريجياً إلى مستواه السابق كنتيجة لاكتسابه الثقة بالنفس والعود التدريجى على بذل الجهد وتحمل العبء البدنى العنيف .

والعامل الهام للوقاية من مثل هذه الحالات هو ضرورة توفير عوامل الأمن والسلامة والوقاية من الأخطار . ومن ناحية أخرى ينبغي على المدرب الرياضي أن يعرف جيداً طرق الإسعافات الأولية لأمكان مباشرته للعلاج المبدئي السريع في حالات الإصابات التي يحتمل حدوثها أثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية .

خامساً - التفكير الخرفاني

١ - مفهوم التفكير :

إن أهم ما يميز الإنسان على كل الكائنات الحية هو قدرته على التفكير . ولعل أهم وظيفة للعقل هي التفكير ويستخدم لفظ « التفكير » في بعض الأحيان للدلالة على كل ما يجول في ذهن من خواطر وصور وذكريات وفي بعض الأحيان الأخرى يقصد بالتفكير العمليات العقلية التي تهدف للتوصل إلى نتيجة ما .

ويرى بعض العلماء أن التفكير هو مجرى من المعاني تثار في المجال الذهني عندما يواجه الإنسان مشكلة ما أو يريد القيام بعمل ما .

وعندما يمارس الإنسان التفكير لا يمارسه بطريقة واحدة . فلكل إنسان طريقة خاصة وأسلوب معين في التفكير . كما أن هناك العديد من أساليب التفكير منها التفكير العلمي والتفكير الخرفاني .

٢ - التفكير العلمي :

يتمثل التفكير العلمي في خطوات منظمة يسير وفقها . وتبدأ خطوات التفكير العلمي بالشعور بوجود مشكلة تدفع الإنسان إلى البحث والاستقصاء . والخطوة الثانية هي حصر وتحديد المشكلة ، إذ يقوم الإنسان بملاحظات متعددة تساعد على تحديد هذه المشكلة بصورة تميز بالدقة: بعد ذلك تأتي عملية اقتراح حلول محتملة للمشكلة ، أي محاولة القيام بتخمينات ذكية حول الحلول الممكنة للمشكلة وتسمى هذه الحلول المقترحة بالفروض . فكأن الخطوة الثالثة في عملية التفكير العلمي هي فرض الفروض . والخطوة الرابعة بعد ذلك هي محاولة اختبار صحة الفروض الأكثر احتمالاً باستخدام العديد من طرق وأساليب البحث العلمي ويتم فيها مناقشة صحة كل فرض . وهذا

يؤدى إلى إسقاط بعض الفروض والتمسك ببعض الآخر .

والخطوة الأخيرة فى عملية التفكير العلمى هى التعميم وفيها يتم جمع شتات الحقائق الجزئية للتوصل إلى مبادئ وأسس يمكن تعميمها وتهدينا فى عمليات التطبيق العلمى .

وعلى ذلك نجد أن أسلوب التفكير العلمى يستند فيه الإنسان على أسباب طبيعية لتفسير أو حل ما يواجهه من مشكلات أو المقصود بالأسباب الطبيعية هى الأسباب الصحيحة التى يكون فى مقدور الإنسان أن يحددها ويتحكم فيها .

٣ - مفهوم الخرافة :

يعتبر لفظ « خرافة » من الكلمات المنتشرة بين الناس فى الأحاديث اليومية وهى تشير إلى الكذب أو الخيال أو البعد من الواقع . وكلمة « خرافة » مشتقة من اسم رجل من « عنزة » استهوت به الجن فكان يحدث بما رأى ، فكذبوه وقالوا : حديث خرافة (٥ : ١٨) .

ويبدو أن كلمة خرافة تتفاوت معانيها فى المواقف المختلفة بصورة أو بأخرى ، إلا أنها تكاد تدل على مفهوم الابتعاد عن الواقع الموضوعى . ويرى نجيب إسكندر ، ورشدى قام أن الخرافة هى اعتقاد خاطئ له استمرار يفسر ظاهرة ما ، أو مشكلة ما يتكرر ظهورها فى حياة الناس (٥ : ١٩) .

ومن أهم الشروط التى يمكن بها تحديد الخرافة ما يلى :

- التعارض مع الواقع الموضوعى .
- انتشارها بين عدد كبير نسبياً من الناس .
- افتقارها للعلية المنطقية أو العلمية .
- اعتمادها على المفاهيم الغيبية أو الميتافيزيقية واستخدامها فى تفسير الظواهر أو المشكلات .

٤ - التفكير الخرفاني

يختلف التفكير الخرفاني عن التفكير العلمي في أنه يفتقر إلى العلمية أو السببية العلمية ، أو أنه يفسر الظواهر بعوامل خارجة عن طبيعتها وأسبابها . وهذا يعني أن التفكير الخرفاني يستند إلى أسباب غير طبيعية لتفسير أو حل مشكلات طبيعية فيرجعها إلى أسباب أو علل غير صحيحة أو غيبية لا يستطيع تحديدها أو التحكم فيها ولا ترتبط ارتباطاً أصيلاً بالمشكلة التي يحاول تفسيرها أو إيجاد حل لها (٦ : ٢٣)

وقد يشترك التفكير الخرفاني مع التفكير العلمي في نقطة البداية وهي الرغبة في المعرفة والحاجة إلى كشف الأسرار الغامضة والرغبة في الاطمئنان إلى المستقبل وإلى الطبيعة والسيطرة عليها وتجنب أخطارها (٦ : ٥٢) ولكن التفكير الخرفاني سار في طريق معوج ولم يعتمد على البحث والملاحظة والاستقصاء وفرض الفروض ومحاولة اختبارها والتوصل إلى تعميمات صادقة .

٥ - نماذج عامة للتفكير الخرفاني :

من أمثلة التفكير الخرفاني القائم على أساس العلمية الغيبية : التطير (التفاوض أو التفاوض) والسحر والحسد وقراءة الطالع أو الحظ . الخ .

ويقصد بالتطير التفاوض أو التفاوض من مظاهر معينة ليس من طبيعتها أن تجلب ما قد يصحبها أحياناً بالصدفة من خيرات أو شرور (٦ : ١٣) .

ولفظ التطير مشتق من العادة التي كان يمارسها العرب في الجاهلية وهي « رجر الطير » . أي الصياح به أو رميه بحجر فإن ولاهم في طيره ميامنة سموه سانحاً وتفاءلوا به . وإن ولاهم مياسرة سموه بارحاً وتشاءموا منه (٦ : ٥) .

ويقصد بالتفاوض التطير من علامات الفأل السيئ ، ويقابل علامات الفأل السبيء علامات أخرى للفأل الحسن التي تبعث على التفاؤل .

وقد يكون التفاوض أو التفاوض من أشخاص . فمن الناس من يستشير بوجه معين . أو بشخص معين ويتفاءل به ومنهم من يتشاءم من شخص معين .

وقد يكون التفاوض أو التفاوض من أرقام معينة مثل الرقم (١٣) الذي يبعث على التفاوض ويقال في تعليل التفاوض من هذا الرقم إن ذلك يرجع إلى العقيدة

المسيحية التي تقول بأن الاجتماع الأخير للمسيح بتلاميذه وكان يضم (١٣) شخصاً هم المسيح وتلاميذه الاثني عشر (٥ : ٣٣) وفي مصدر آخر يقال إن تعليل ذلك يرجع إلى أن الرقم (١٣) يرمز إلى «يهودا» الذي خان المسيح في قصة العشاء المقدس وكان ترتيبه الثالث عشر وقد ندم أشد الندم على خيانتة فانتحر (٦ : ٩) .

وقد يكون التفاؤل والتشاؤم من الألوان ، إذ تشكل الألوان دلالات خاصة ذاتية تختلف من فرد لآخر تبعاً لمبوله ونمط تركيبه المزاجي ، إلا أن هناك بعض الدلالات المنتشرة الشائعة التي ترتبط بالألوان . فمثلاً اللون الأسود دليل الحداد والحزن ويبعث على التشاؤم ، واللون الأزرق والأبيض والأخضر من الألوان التي تبعث على التفاؤل لدى الكثيرين ، واللون الأصفر واللون الأحمر لهما دلالات مختلفة ما بين التفاؤل والتشاؤم .

وقد يكون التفاؤل أو التشاؤم من بعض الحيوانات أو الطيور . مثل التشاؤم من «البوم» الذي قد يعزى إلى أن البوم يحتل الأماكن المهجورة والمقابر ويختبئ فيها وينق أثناء الليل وبذلك أصبح لصوته الذي يدل على وجوده علاقة للخراب والنحس ، كما أن «الغراب» من الطيور التي ترتبط بالتشاؤم . وهناك بعض الحيوانات مثل القطط السوداء أو الكلاب لها دلالات خاصة عند بعض الناس ، وتكون مدعاة للتفاؤل أو التشاؤم .

وأخيراً قد يكون التطير من بعض الظواهر الطبيعية أو من بعض الأشياء أو الأعمال التي تختلف في دلالتها من شخص لآخر

وقد يلجأ بعض الناس - حتى يومنا هذا - إلى المنجمين لطلب الكشف عما يجبؤه المستقبل لهم . وقد يواظبون على قراءة «حظك اليوم» أو «حظك هذا الأسبوع» مما تنشره الكثير من الصحف والمجلات ويعتقدون في صحة ما يقرأون . ومن الناس من يعزون ما يصيبهم من هزيمة أو ضائقة أو إصابة إلى الحسد ويسعون إلى ارتداء أو الاحتفاظ بما يسمى «بمانعات الحسد» - كما يعتقدون - مثل الأحذية والنائم والتعاويد وما شابه ذلك .

٦ - نماذج من التفكير الخرافي لدى الرياضيين :

كثيراً ما نجد ظاهرة « التطير » . أى التشاؤم من علامات الفأل الردى- مثل هروب اللاعبين من ارتداء فانلة ذات رقم معين أو تشاؤمهم من حكم معين أو ملعب معين ، وغير ذلك من العلامات التى ننظر إليها على أنها نذر سوء ويتوجسون منها الشر ، ويقابل علامات الفأل الردىء علامات أخرى للفأل الحسن مثل التفاؤل بأشخاص معينين أو ارتداء أشياء معينة وغير ذلك من العلامات التى تبعث على التفاؤل .

وفىما يلى نماذج من التفكير الخرافي لدى الرياضيين كنتيجة لبعض المقابلات الشخصية بين مؤلف هذا الكتاب وبعض اللاعبين الدوليين :

١ - قص أحد لاعبي الألعاب الجماعية هذه القصة :

« عندما علمت بأن الحكم (. . .) سيقوم بتحكيم المباراة القادمة لنا تضايقت جداً لأننا ننهزم غالباً فى المباريات التى يحكمها لنا هذا الحكم .
وفعلما انتهت هذه المباراة بهزيمتنا، وأعتقد أن هذا الحكم هو السبب الرئيسى لهزيمتنا فى كل مباراة يحكمها لنا . »

٢ - روى أحد الملاكمين ما يلى :

« فى أثناء بعض المباريات الدورية يوجد عدد كاف من التفارقات يكتفى لكل اللاعبين وعلى ذلك يحدث غالباً أن أحد الزملاء لا بد أن يلبس قفاز أحد اللاعبين الذين انهزموا فى المباراة السابقة . وغالباً ما يحدث أن بعض اللاعبين يرفض ارتداء قفاز اللاعب المهزوم ويبحث عن قفاز آخر أو يحاول ارتداء قفاز اللاعب الفائز نظراً لأن هناك اعتقاداً بين بعض الملاكمين أن قفاز اللاعب المهزوم يحمل معه الهزيمة ، وعلى العكس من ذلك فإن قفاز اللاعب الفائز يجلب معه الفوز . وبالنسبة لى إذا تصادف ولعبت بقفاز لاعب مهزوم فإننى أبدأ المباراة دائماً بتوتر وخوف وقلق ويتبأنى الاعتقاد بأن فرصة هزيمتى أكبر من فرصة فوزى . »

٣ - قص أحد لاعبي الكرة اليد هذه القصة :

« في إحدى المباريات أجبرنا على تغيير الفائزة التي نرتديها دائماً بفائزة أخرى نظراً لتقاربها مع لون فائزة الفريق المنافس . وفي هذه المباراة انهزمنا هزيمة غير متوقعة جعلتنا نخشى تغيير الفائزة التي نرتديها دائماً ونعتقد اعتقاداً راسخاً أن تغييرها سوف يلحق بنا الهزيمة » .

٤ - روى أحد أبطال ألعاب القوى القوية القصة التالية :

« كنت خارجاً من النادي في مساء اليوم السابق لبطولة الجمهورية ، وفجأة سمعت صوت « بومة » فوق منزل مجاور تنعق بصورة مستمرة ، فقلت لنفسي : إذا انهزمت في البطولة فإن البومة تكون فعلاً نذير شر كما يعتقد غالبية الناس . وفي اليوم التالي اشركت في البطولة وكنت قلقاً للغاية ولم أستطع الفوز بالمركز الأول أو تسجيل رقمي الشخصي » .

٥ - قص أحد لاعبي كرة السلة الرواية التالية :

« في كل مباراة اشترك فيها لا بد أن أرتدي فائزة برقم معين ولا أعيره مطلقاً سواء مع فريق النادي أو مع فريق الجامعة ولا أتصور مطلقاً أنني أستطيع أن اشترك في مباراة دون ارتداء فائزة تحمل رقمي المفضل » .

وقد نشر بجريدة الأخبار بتاريخ ١٩٧٠/٨/٥ هذا التعليق :

« من القرارات الطريفة للجنة المنظمة لكأس العالم لكرة القدم عام ١٩٧٠ بالمكسيك إعفاء اللاعب الذي يرد اسمه ال ١٣ بين ال ٢٢ لاعباً المسموح لكل فريق بقيدهم لتمثيله في المباريات النهائية . للكأس من حمل رقم ١٣ على ظهر الفائزة فلا تحمل فائلته أي رقم وذلك بعداً باللاعبين عما لهذا الرقم من أثر نفسي سيء عند البعض وحتى لا يجدوا عنراً بالنحس » .

كما نشر بجريدة الجمهورية بتاريخ ١٩٧٨/٤/٢٥ هذا الخبر :

قامت بين مدرب الفريق الأهلي الإيطالي واللاعبين الذين يستعدون للمباريات النهائية لكأس العالم بالأرجنتين مشكلة يحاول أن يحلها حلاً ، إذ اعتذر كل لاعب عن

عدم ارتداء الفانلة رقم ١٣ خوفاً من النحس وأن كلا منهم يعتقد بأنه إذا ما ارتداها لعب أقل من مستواه . وأخيراً هدهه تذكيره إلى حل وسط فن بين هؤلاء اللاعبين ثلاثة لحراسة المرمى اختار الفانلة رقم (١) للحارس الأصلي وأحسن حارس مرمى بلطاليا وهو « دنيوجون » وأجرى قرعة بين الحارصين الاحتياطيين على الرقمين ١٣ ، ٢٢ . . وفرح الباقيون بهذا الحل الذكي . .

٦ - روى أحد لاعبي الفريق القوي لكرة القدم هذه القصة :

« قبل سفرنا للعب في إحدى الدول الأفريقية سمعنا الكثير من أنواع متعددة من السحر الذي تقوم به الفرق الأفريقية للفوز في المباريات . وفي إحدى المباريات مع فريق أفريقي لاحظنا أن حارس مرماهم يقوم بوضع حجاب خلف المرمى الذي يجرسه . وعند انتهاء الشوط الأول أخذه معه ووضعه خلف المرمى الآخر الذي إنتقل إليه . وفي هذه المباراة منعت العارضة أكثر من إصابة محققه لنا ، كما إن حارس المرمى الأفريقي نجح في صد ضربة جزاء . »

وفي ضوء التماذج السابقة يلاحظ أن هناك بعض الرياضيين يرجعون أسباب فوزهم أو هزيمتهم إلى مثل هذه الأنواع من المعتقدات . وهنا تكمن أهم مساوئ التفكير الخرافي في تأثيرها على إدراك وتوقع وسلوك الفرد الرياضي ومدى تعلمه ومدى تطور مستواه الرياضي . ولعلنا نتذكر في هذا الصدد ما قام به ناد كبير من إحضار بعض الخراف وذبجها في منتصف الملعب وقيام لاعبي كرة القدم بفضل أرجلهم من دمها حتى يبتعد عنهم « النحس » ويزول عنهم « الحسد » وحتى تتحول هزائمهم إلى انتصارات .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى نجد إن ظاهرة التفكير الخرافي يمتد أثرها إلى غير اللاعبين ، كالإداريين أو المدربين أو المتفرجين . مثلاً ، الأمر الذي يسهم في الإيحاء لبعض اللاعبين أن مثل هذه المعتقدات حقائق ثابتة . ولعلنا نتذكر ما حدث في إحدى المباريات بين فريق مصري لكرة القدم وإحدى الفرق الأفريقية من هجوم بعض المتفرجين على حارس المرمى الأفريقي ومحاولتهم انتزاع حجاب (أو ما يشبه ذلك) كان قد وضعه حارس المرمى الأفريقي داخل مرماه ونجح بعض المتفرجين في الحصول عليه ، إلا أن حارس المرمى الأفريقي ترك مرماه وأسرع خلف المتفرج وتوقفت المباراة حتى تم إعادة ما أخذه المتفرج لحارس المرمى .

٧ - بعض التوجيهات العامة :

يمكن تفسير العديد من مظاهر التفكير الخرفاني على أساس نظرية الارتباط الشرطي «لبافلوف» إذ أن تكرار ارتباط مثير معين (ارتداء فانلة معينة أو وجود حكم معين مثلاً) بنتيجة غير سارة (المزجعة مثلاً) يؤدي إلى أن يصبح مجرد ظهور هذا المثير باعثاً على التثاؤم. وعلى العكس من ذلك فإن تكرار ارتباط مثير معين (رؤية شخص معين أو حيوان معين مثلاً) مع نتيجة سارة (الفوز مثلاً) يترتب عليه أن يصبح هذا المثير مدعاة للتفاؤل.

وعلى ذلك يمكن الاستفادة من نتائج نظرية بافلوف في التعلم الشرطي لمحاولة إخماد الاستجابات الناتجة عن بعض المثيرات المعينة وذلك باستخدام المبادئ التي تسهم في إضعاف الرباط الشرطي والتي تؤدي بالتالي إلى زوال الاستجابة الشرطية المكتسبة. وفي نفس الوقت محاولة تكوين استجابات إيجابية نحو هذه المثيرات المختلفة.

وقد يرى البعض أن مثل هذه المعتقدات لا تضر باللاعبين، إذ أنها تريح الفرد وتكسبه التكيف ولو إلى حين. إلا أن هذا النوع من التفكير له أضراره البالغة. فاعتماد الفرد الرياضي عليه (كالحالات المتطرفة من التطير مثلاً) قد يؤثر بدرجة كبيرة في الصحة النفسية للفرد. إذ أن الحالات المتطرفة من التطير تعتبر من السمات النفسية غير السوية وتدخل في عداد العصاب والاضطرابات الانفعالية وتشبه إلى درجة كبيرة المخاوف الشاذة (الفوبيا) والعصاب القهري.

ويستطيع المدرب الرياضي المؤهل أن يتعرف على مواطن التفكير الخرفاني لدى اللاعبين وأن يحاول القيام بدور إيجابي لتوجيههم وإرشادهم نحو البعد عن مثل هذا النوع من المعتقدات.

ويمكن بالمناقشة الواعية مع اللاعبين أن يعمل على تغيير اتجاهاتها نحو مثل هذه المعتقدات.

فعلى سبيل المثال يمكن للمدرب الرياضي أن يوضح الأسباب الحقيقية للفوز أو للهزيمة مستخدماً الأساليب العلمية التي تتأسس على إدراك العلاقة بين الأسباب

والمسببات بدلا من ترك اللاعبين فريسة لإدراك علاقات خاطئة تدهم في تثبيت مثل هذه المعتقدات .

كما يمكن للمدرب مثلا توجيه انتباه اللاعبين إلى العبارات المطاطة التي يكثر ذكرها في « أبواب الحظ » مثل « حظ سعيد اليوم » أو « تمهل قبل اتخاذ قرارك هذا الأسبوع » والمدرب الرياضي الذي يتسم تفكيره بالبعد من مثل هذا النوع من المعتقدات يصبح قلسة ونموذج للاعبين ويسعون إلى تقليده .

مراجع الفصل السادس

- ١ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس . الطبعة السادسة ، الدار القومية للطباعة والنشر سنة ١٩٦٦ .
- ٢ - جابر عبد الحميد جابر : مدخل لدراسة السلوك الإنساني . دار النهضة العربية ، ١٩٧٢ .
- ٣ - محمد علاوى : علم النفس الرياضى . الطبعة الثالثة . دار المعارف . ١٩٧٨ .
- ٤ - نجيب المستكاوى : (الضحك والدموع ولحظة النصر) جريدة الأهرام فى ٢٦ / ١١ / ١٩٦٨ . ١٢ / ٨ / ١٩٦٨ .
- ٥ - نجيب إسكندر . رشدى فام : التفكير الخرافى . الأنجلو المصرية ، ١٩٦٢ .
- ٦ - نجيب يوسف بدوى : التفاضل والتماثل . دار المعارف . ١٩٦٨ .
- 7 - Autorenkollektiv, Psychologie im Training u. Wettkampf. Bartels and Wernitz, Berlin 1973.
(سيكولوجية التدريب والمنافسات) .
- 8 - Endert, Th. : Erfolg u. Misserfolg in Turnunterricht. In : KE. Berlin 1957.
(النجاح والفشل فى درس التربية الرياضية) .
- 9 - Hennig, W. : Die Motivation des Sportinteresses bei Kindern u. Jugendlichen. TPKK Berlin 1965.
(الدوافع والميول الرياضية عند الأطفال والشباب) .
- 10 - Hofstätter, P.R. : Psychologie von A bis Z. Fischer Verlag Frankfurt a. M. 1957.
(علم النفس من الألف إلى الياء) .
- 11 - Hoppe, F. : Erfolg u. Misserfolg. Psychologische Forschung 1931.
(النجاح والفشل عن مجلة الأبحاث السيكولوجية) .

- 12 -- Hull, C. L. : Principles of Behavior. New York 1943.
 13 -- Kunath, P. : Psychologie. DHfK, Leipzig 1969.
 14 -- Lewin, K. : Dynamic Theory of Personality. New York 1935
 15 -- Macak, I. : Die Motivation der sportlichen Tätigkeit. TPKK Berlin 1963.

(دوافع النشاط الرياضى)

- 16 -- Müller, S. : Erfolg u. Misserfolg als Sportpsychologische Problem. TPKK Berlin 1967.

(النجاح والفشل كمشكلة من مشاكل علم النفس الرياضى)

- 17 -- Müller, S. : Zur Psychologie des sportlichen Traumas. TPKK Berlin 1960.

(سيكولوجية الصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى)

- 18 -- Puni, A. Z. : Abriss der Sportpsychologie. Sportverlag Berlin 1961.

(مقدمة فى علم النفس الرياضى)

- 19 -- Röder, H. : Selbstvertrauen u. Siegeswillen-Voraussetzung für sportliche Erfolg. Berlin 1960.

(الثقة بالنفس وإرادة الفوز كأساس للنجاح الرياضى)

- 20 -- Rubinstein, S.L. : Grundlagen d. allgemeinen Psychologie - Berlin 1963.

(أسس علم النفس العام)

- 21 -- Rudik, P. A. : Psychologie. Volk u. Wissen Verlag Berlin 1963.