

# المحاضرة الثامنة ك2

## الشجاعة والجرأة:-

التربية على الجرأة والشجاعة هي هدف من أهداف التربية العامة فالتربية الناجحة تساعد الفرد على التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الفرد في مواقف حياتية تتطلب الجرأة والشجاعة سواء كانت مواقف تتطلب السيطرة على النفس أو الاستغناء عن شيء معين أو الصبر أو الكلام الشجاع أو أية مواقف يتغلب فيها الفرد على حالات التردد أو الخوف

إن الشجاعة من وجهة النظر الشخصية هي تقليل عمليات الكف ، فالتلميذ المبتدئ يشعر بالخوف قبل إجرائه تمريناً جديداً ويجد نفسه في حالة من الصراع فرغبته في أداء التمرين وما يقترن بذلك من بذة تجعله يقدم على أداء التمرين وخوفه من الإصابة أو من الفشل يجعله يحجم أو يتردد عن الأداء ففي هذه الحالة يمكن القضاء على الصراع بالتقليل من الخوف والتردد وتقوية الميل لأداء التمرين وهنا تؤدي الشجاعة دوراً أساسياً في توجيه سلوك التلميذ بشكل واسع للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة .

والحال نفسه ينطبق تماماً على الرياضيين او من يمارسون الرياضة ، فكثيراً ما يحتاج الرياضي إلى إبرار درجة معينة من السلوك الشجاع وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة .

هناك مصطلحات مرادفة للشجاعة مثل البسالة والجرأة والتهور والمجازفة والمغامره . فالبسالة والجرأة يستخدمان عندما يتغلب الفرد على الخوف من الوهلة الأولى لظهور مصادر الخطر . أما الفرق بينهما فالبسالة مرتبطة بزمن طويل نسبياً بينما الجرأة يكون فترة دوام الخطر فيها قليل أما التهور فهو المغالات في إظهار الشجاعة وقد تؤدي إلى نتائج عكسية مع احتمالات نجاحات ضعيفة أما المجازفة فغالباً ما تكون عقلانية (منطقية) ويمكن ملاحظتها لدى لاعبي الجمباز أثناء أدائهم حركات ذات صعوبة عالية وهذه

الحالة أقرب ما تكون من المغامرة وتعد مرحلة مافوق الشجاعة ولا تدخل ضمن مرحلة التهور .

أما عن الشجاعة والجرأة في التربية الرياضية فيؤدي درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية دوراً أساسياً في مجال تنمية صفة الشجاعة عند الرياضي فالفعاليات التي يمارسها الناشئون أو الطلاب من نشاط حر وحرية الحركة والإبداع والتفكير التي تخلقها أجواء اللعب تساعد على تحقيق هذا الهدف . وفي هذا الجانب يتم التأكيد على إن مهارة الفرد في فعالية معينة لا يمكن أن تستخدم مقياساً لمهاراته في فعالية أخرى وهذا يتعلق بموضوع النقل في التعليم لأن نقل الشجاعة من نوع معين من أنواع الرياضة إلى نوع آخر لا يتم بشكل ألي أو بسهولة ما لم يتعرض الرياضي إلى مواقف عديدة تتطلب الشجاعة وتكون مشابهة للموقف الشجاع المكتسب فليس غريباً أن نرى بطلاً في فعالية الفروسية لا يستطيع القفز من سياج والنقطة الأساسية التي أردنا إيضاحها في هذا المجال هو إن المعارف والمهارات المكتسبة بالتدريب الخاص على هذه المهارة لا تعني امتلاك المهارة الحركية اللازمة لتنفيذ المهارة الثانية وبذلك فإن الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة أو المهارة وهذه المعرفة أو المهارة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة

ومن المهم تنمية روح الشجاعة والجرأة عند الرياضيين لأنها عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في مواقف المنافسة المختلفة ومن الصعب تنمية روح الشجاعة والجرأة عند الرياضي ما لم يتعرض لمواقف عديدة تشبه مواقف اللعب الحقيقية وابداء الأداء البدني والحركي المناسب لها بروح معنوية عالية والثبات بالمستوى طوال فترة دوام الحالة التي تطلبت هذا الموقف الشجاع ، من كونها موروثان فباستطاعة الرياضي أن يظهر تصرفاته الشجاعة والجرئية تجاه المواقف الصعبة ومواجهة مواقف المنافسة الخطرة دون أن

يترك المخاوف تسيطر عليه . إن هذا الموضوع يفرض على المدرس أو المدرب الرياضي التعرف على مظاهر السلوك الرياضي الخائف والسلوك الرياضي الشجاع في مواقف التعليم والتدريب والمنافسة وتهيئة الأجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاع وغرس روح الشجاعة والجرأة عند الأفراد .

وأخيراً لا بد أن ندرك هاتين الحقيقتين :-

**أولاً :-** إن الشجاعة المبنية على دراسة وتحليل المواقف وإدراك الظروف المحيطة هي التي تحقق النتائج الإيجابية فكثيراً ما نرى اللاعب يتصرف بشجاعة ولكنها ليست في مكانها ولم تكن مبنية على الفهم والإدراك .

**ثانياً :-** هنالك أثر كبير للتعلم والإرشاد والتوجيه في تنمية هذه السمة عند اللاعب ( فالرياضي بإستطاعته أن يتعلم الشجاعة وأن يسيطر على نفسه بالدرجة المطلوبة).

### الإرادة والثقة بالنفس

يقصد بالإرادة هي ذلك النشاط النفسي للفرد الذي يوجهه إلى التحكم في أعماله وحركاته وأفكاره وإنفعالاته ساعياً به للوصول إلى أهداف التي حددت له بصورة واعية مع التغلب على مختلف صعوبات العمل التي يوجهها . وعلى الرغم من سعي المربي أو المدرب لأن يجعل تلاميذته أو لاعبيه أقوياء الإرادة فإنه يجب أن يقتنع بأن الفروق الفردية ستبقى قائمة بينهم ولكن المهم هنا أن ينجح في جعلهم جميعاً على درجة مقبولة من قوة الإرادة والتي تجعلهم قادرين على مجابهة المواقف المتعددة في عملهم.

ولا توجد للصفات الإرادية تمارينات خاصة تنمي بها ولكن يمكن تنميتها عن طريق تعلم المهارات الأساسية وأثنائها وطرائق اللعب المختلفة وخططها وفي

أثناء الإعداد البدني سواء اكان للتلاميذ في دروس التربية الرياضية أم اللاعبين في ميادينهم، ويمكن تنمية الصفات الإرادية عن طريق :-

● التدريبات ذات الطابع التنافسي سواء عن طريق المنافسة الفردية أو المنافسة الجماعية عند الإعداد البدني .

● عن طريق التدريبات التي تحتاج إلى قوة للتغلب على مقاومة ما أو صعوبة ما .

أما بخصوص الثقة بالنفس فإن الأشخاص الذين يتمتعون بثقة في النفس يميلون إلى إستكشاف واختبار الخبرات والمواقف الصعبة والمهددة التي يتعرضون لها، أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة في النفس فيميلون إلى الإبتعاد عن مثل هذه الخبرات، والثقة بالنفس تحتاج من

الشخص أن يدرك جيداً بأن حل المشكلات يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ وان توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل ، والتعزيزات الإيجابية ضرورية لتنامي هذه الثقة التي قد تتلاشى عندما لا يوجد الاحتكاك المباشر بالمواقف التي تتطلب التحدي وإظهار مكنون الذات . وتتكون الثقة بالنفس عند الفرد . عندما يشعر الفرد إنه قادراً على القيام بعمل معين بنجاح .

تظهر الثقة بالنفس عند التلميذ في درس التربية الرياضية أو اللاعب في مواجهة التحدي البدني ، وعند أداء الواجب الخاص للوصول إلى الإنجاز المعين ، وعند وجود الإمكانية لمواجهة المنافس، أو عند مواتية الظروف واللعب بالطريقة المألوفة له والتي يثق بالفوز عند إستخدامها. ومن المهم ذكره هنا إن الخطة التي يطرحها المدرس أو المدرب عند اللعب عندما تنال ثقة لاعبيه فإنها تقوده ولاعبيه إلى النجاح ، لأنها تؤدي دوراً بارزاً في الإرتقاء بالناحية النفسية للاعبين أثناء المباراة مما

يوفر الاجواء المناسبة للارتقاء بالنواحي الأخرى البدنية والمهارية والخططية المهمة لتحقيق الفوز في أية منافسة .