

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

# علم النفس الرياضي

إعداد

أ.م.د. حسين عبد الزهرة عبد أليمة

## تاريخ وفلسفة علم النفس .

يعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الانساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك الشاذ والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي ) ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك وما هي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل .

وقد اكدت الدراسات القديمة في حضارات العالم المختلفة للفلاسفة ان تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية تعتمد على مدى العلاقة بين الجسم والعقل وهي المساهمات الاولى في تطوير مجالات علم النفس واصبح علماً بحد ذاته وانفصاله عن علم الفلسفة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وكذلك انفصاله عن الالهيات والظواهر الروحية المتعلقة برجال الدين واصبح علماً كغيره من العلوم الطبيعية والاجتماعية يهتم بدراسة الظواهر والتفسيرات والقوانين ومبادئ ومرتكزات تتعلق بالتعلم والتذكر والتفكير والانفعال وغيرها .

ومن ثم تأسست العديد من المدارس التي تهتم بعلم النفس ورسم البدايات والاسس الاولى له ووضع نظريات امثال نظرية التطور لـ (دارون) ونظرية علم النفس التجريبي لـ (فونت) ونظرية فرويد (الشعورية) وغيرها مثل المدرسة الترابطية والمدرسة السلوكية .

ان جميع المدارس المختلفة الاتجاهات والزوايا التي اخذت على عاتقها دراسة السلوك والنشاط الانساني في مجال علم النفس الحديث تضع التساءلات التالية :-

١. ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهري اوداخلي.

٢. كيف يحدث هذا النشاط.

٣. ما سبب حدوث هذا النشاط .

## مفهوم علم النفس الرياضي .

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، وعلم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الانساني بوصفه علماً أجراءياً يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الانسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع بيئته كما ان تغير الاوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيراً فالعلاقة بين الجسم والنفس وثيقة مما ادى إلى عدم الفصل بين الجسم والنفس لانهما الاساس التي تعتمد عليهما شخصية الرياضي .

من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport Psychology) بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه.

أو هو من العلوم الانسانية التي تقوم باعطاء المعلومات والمعارف والخبرات التي تحقق الاهداف والواجبات التي يسعى اليها علم التدريب الرياضي.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للانسان مرتبطاً بعلم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة ،البايوميكانيك الرياضي،التدريب الرياضي الخ ....

اذ ان الهدف من دراسة السلوك في الرياضة هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية من ناحية اخرى تاتي خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية ،الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية (Maximum Performance) .

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك ،الشخصية، الدوافع، العدوانية،الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق ، خبرات الفشل والنجاح ،الخ (.....)

وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية ( logical skills training ) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخططية والبدنية .

ومن امثلة المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي :-

١.التصور الذهني .

٢.تنظيم الطاقة النفسية.

٣.اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء).

٤.بناء الاهداف.

ومن هنا تبرزاهمية علم النفس الرياضي في : .

لغرض دراسة السلوك مهما كان كظاهرة تقوم على اساس الملاحظة والقياس والتجريب نضع امامنا ثلاثة اوجه رئيسية للسلوك هي .

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لايمكن فصلها عن بعضها ،فاتجاه سلوك الفرد الرياضي يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلا من تمريرها اوالعكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

اما المظهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك اي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالاداء اي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير السلوك من حيث الشدة والكم وهذا ايضاً متعلق بالاعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

اما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة

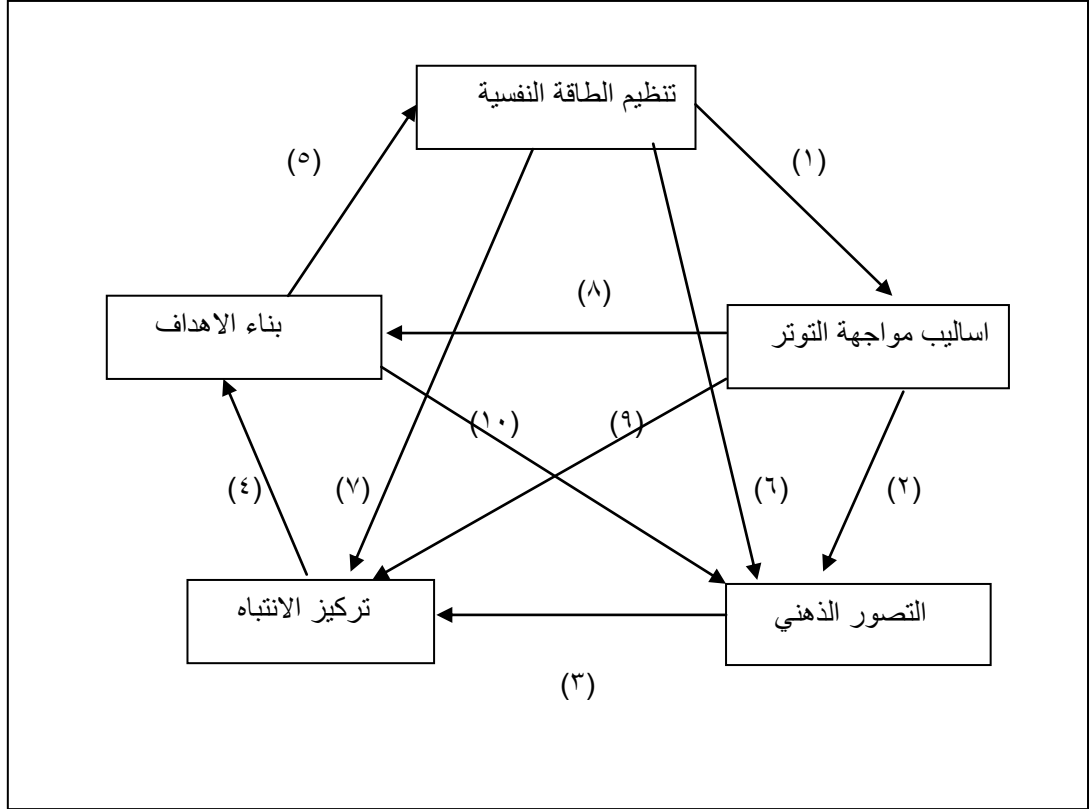
انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بينهما يتوقف على:-

١. الإعداد العام للرياضي .
  ٢. الاعداد المهاري للرياضي.
  ٣. الإعداد الخططي.
  ٤. الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).
- ومما تجدر الإشارة اليه فان أهمية علم النفس الرياضي تكمن في :-
١. التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
  ٢. التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالانجاز الرياضي .
  ٣. المساهمة في تطوير الشخصية .
  ٤. برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
  ٥. معرفة الآراء النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
  ٦. رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه
  ٧. المحافظة على الصحة البدنية والنفسية
  ٨. تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات
  ٩. الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للانسان وتكوين المواقف الايجابية

## فروع علم النفس المرتبطة بالرياضة .

١. علم النفس التجريبي
٢. علم النفس الاكلينيكي والارشادي
٣. علم النفس الارتقائي (النمو)
٤. علم نفس الشخصية والاجتماعي

(الشكل يبين العلاقات المتداخلة لتطوير المهارات النفسية في البرنامج الرياضي النفسي )



## الشخصية ومفهومها

تعد الشخصية من المصطلحات التي شاع استخدامها في حياتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص جذاباً أو غير جذاباً بالنسبة للآخرين لذلك نحب الافراد الذين يوصفون بأمتلاكهم الشخصية أو وصفهم بـ اللطف او الاوصاف الجيدة أو العكس من ذلك لانحب من يكونوا عديمي الشخصية أو من هم متساهلين إلى أكثر مما هو مطلوب.

لذلك فمفهوم الشخصية ليس من السهل والبسيط معرفته فالشخصية ليست شي يملكه البعض ولا يملكه البعض الاخر ولايمكننا التكهن بان اي شخص قوياً أو ضعيفاً لان هذه التعابير قد لاتظهر طبيعة وحقيقة الافراد.

فمثلاً هناك تعاريف للشخصية تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتماماتها بطبيعتها تكويناته الداخلية اذ انها تهتم بقدرة الفرد على استثارة استجابات الآخرين الايجابية في مختلف المواقف من هنا ان الشخصية ينظر اليها من حيث قيمتها (( كمثير)) ومن ابرز عيوب هذا النوع من التعاريف الاهتمام بالمظاهر الخارجية والسلوك الظاهري واهمال المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن المدركات والاتجاهات والدوافع والرغبات التي لاتظهرها السلوكيات الخارجية وهذا مايتترك الآخرين بالحكم على سلوكه الخارجي اي سلوكه مما يؤدي إلى اختلاف احكامهم باختلاف ما يروه من سلوك وهذا لايعطي تعريفاً صادقاً للشخصية .

كما ان هناك تعاريفاً اخرى للشخصية تنظر اليها بانها (( استجابة )) اذ يرى فلويد البورت (١٩٢٤) ان الشخصية استجابة للمثيرات الاجتماعية والبيئية أو الرياضية وغيرها تكيفاً مع الموقف، وبالرغم من ان مفهوم الشخصية يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية في المواقف الاجتماعية المختلفة الا ان بعض العلماء يرون ان مفهوم الشخصية كاستجابة يثير بعض الصعوبات مثل تشابه الكثير من استجابات الآخرين مما يؤدي إلى عدم الدقة للمفهوم الشخصية .

وعليه نجد ان تعريف الشخصية (كمثير ) أو (كاستجابة) لاتعطي الصورة الحقيقية لها كذلك تشابه الآخرين من حيث وصفهم بالشخصية التي تعبر عنه لذلك يرى البورت ان كلمة شخصية person بالغة الالمانية أو الانكليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية persona وتعني القناع او الوجه المستعار للممثل الذي كان يستخدمه لاختفاء وجهه واظهار شخصية غير حقيقية وهذا يشبه مفهوم الشخصية كمثير أو استجابة بترك الآخرين بالحكم عليه من خلال ما يرونه وليس كما تظهره حقيقته.



كما ان هناك تعاريف للشخصية تؤكد على تكوين الفرد الداخلي وطبيعته وما يظهره سلوكه الا ان العلماء ينظرون ان هذه التعاريف تمثل وحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحليلها وفهما واخضاعه للدراسة مما يجعلها غامضة وتتسببها إلى عالم الغيبيات .

من هنا نجد ان هناك ملامح خاصة ينبغي ان تحدد مفهوم الشخصية وتميزها:

١. الشخصية تتميز بالتفرد ايتختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الافراد في بعض النواحي بحكم البيئة أو الثقافة اذ انها تمثل الشكل الفريد الذي تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الديناميكية لذلك يختلفون فيما بينهم.
٢. الشخصية تمثل العلاقة الديناميكية بين الافراد والبيئة وهي بالتالي مكتسبة وليست شي موجود عند الطفل منذ الولادة فهي نتاج تفاعل اجتماعي لذلك نحن نخلق لانفسنا شخصيات تختلف باختلاف المواقف والمشاكل التي نواجهها وهذا مايدل على الفهم لحقيقي للشخصية وادراك المواقف.
٣. الشخصية ليست سلوك ظاهري للفرد اي ان الشخصية ليست مثيراً ولااستجابة ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهره الفرد في موقف معين من المواقف .
٤. الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الاجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لاداء الوظائف والواجبات الحيوية.

فالشخصية على هذا الاساس هي:- " التنظيم الديناميكي للفرد داخل الاجهزة النفس - جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير " .

- عبارة التنظيم الديناميكي تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة والمستمرة للفرد.
- عبارة داخل الفرد تشير إلى الاهتمامات الداخلية اكثر من المظاهر الخارجية والسطحية.
- عبارة الاجهزة النفس-جسمية تعني الترابط بين العوامل النفسية والجسمية وعدم الاسفالية.
- عبارة تقرر بمعنى توجه وتحدد قرارات نحو سلوك وتفكير معين يتناسب مع امثيات المختلة.
- عبارة الفريد تعني الطابع الخاص للفرد والمميز اذ لا يوجد شخصان لهما نفس الشخصية.
- عبارة السلوك والتفكير تعني مايقوم به الفرد من نشاط ظاهري اوغير ظاهري محاولاً التكيف والتوافق مع البيئة ومحاولاً السيطرة عليها.

## نموذج هولاندر (Hollander) لفهم وتحليل الشخصية ١٩٧٦ .

يتضمن نموذج هولاندر لفهم الشخصية اربعة محاور اساسية وهي:-

١. الجوهر النفسي / psychological core.

٢. الاستجابات النمطية / Typical responses.

٣. السلوكيات المرتبطة بالدور / Role-related behaviors.

٤. البيئة الاجتماعية / Social environment.

١. يعني الجوهر النفسي محور شخصية الفرد ويتضمن مفهومه عن نفسه وعن ذاته وإدراكاته للعالم الخارجي واتجاهاته وقيمه وميوله ودوافعه اي حقيقة الفرد نفسه.

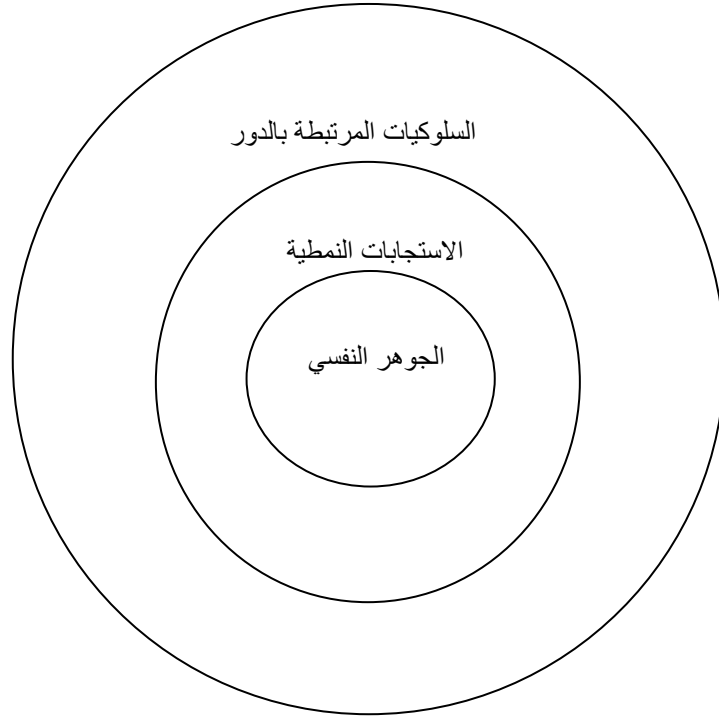
٢. يعني ب الاستجابات النمطية الاسلوب المعتاد الذي يستجيبه الفرد للمواقف البيئية فمثلاً يتجيب الفرد لبعض المثيرات كالأحباط أو الخوف أو النجاح وهذه الاستجابات النمطية عبارة عن اساليب متعلمة للتعامل مع البيئة ومثيراتها وتكون مؤشراً صادقاً للجوهر النفسي للفرد لهذا عند ملاحظة شخص يتميز بالاستجابة المستمرة بالتوتر والاضطراب فاننا يمكن ان نستنتج وبدرجة كبيرة من الثقة ان هذا الشخص قلق اي ان الاستجابات النمطية بمثابة سلوك يمكن التنبؤ به والذي ينبع من الجوهرالنفسي.

٣. السلوكيات المرتبطة بالدور تعني الجانب الظاهري والسطحي اي السلوك الذي يقوم به الفرد يومياً في ضوء تأثيرات البيئة الاجتماعية وإدراكه لعوامل البيئة وكما يتغير السلوك المرتبط بالدور بتغير تفسير المواقف وإدراكها مما يؤدي إلى اختلاف السلوك.

وفي ضوء هذا النموذج يمكن القول بان انواع السلوك المرتبط بالدور بالنسبة للاعبين يمكن توقع حدوثها كنتيجة للعلاقة المركبة ما بين خصائص الجوهر النفسي للاعب وطبيعة الاستجابات النمطية والخصائص الفريدة للبيئة أو المواقف المرتبطة بالحدث الرياضي.

نموذج ل هولاندر في الشخصية Hollander (١٩٧٦).

البيئة الاجتماعية



أبعاد الشخصية ومكوناتها :-

أشار بلوم (Bloom) إلى ان للشخصية ثلاثة ابعاد هي .

١. البعد الوجداني ويتمثل بالاهتمامات المحكومة باشباع الحاجات والاتجاهات والقيم .
٢. البعد العقلي ويتمثل بالذكاء والقدرات العقلية والقدرات اللفظية والرياضية والميكانيكية .
٣. البعد النفسي ويتمثل بالمهارات النفسية المختلفة .

وهناك أدبيات نفسية تشير إلى ان ابعاد بناء الشخصية أيضاً تتمثل بثلاثة أبعاد هي.

١. البعد التكويني ويتمثل في بناء الكيان العضوي وكما يتمثل في اجهزته وانسجته وخلاياه وغده فضلاً عن وظائف تلك المكونات.
٢. البعد الثقافي ويتمثل في ان ثقافة المجتمع تطبع شخصياته بمجموعة من خصائص وعادات ومفاهيم وافكار وانماط من السلوك تغاير تماماً خصائص وعادات ومفاهيم شخصيات اخرى تكونت في ثقافات اخرى .
٣. البعد الاجتماعي ويتمثل بما يسمى بالتفرد (Uniqueness) الذي يعتمد على التنشئة الاجتماعية داخل الاسرة وعلى الخبرات الفردية التي تكمل شخصية الانسان.

اما مكونات الشخصية فقد اختلفت باختلاف منطلقاتهم النظرية والتطبيقية وهي :-

١. فرويد تتمثل في ثلاثة منظومات هي (الها ID، الانا Ego ، الانا الاعلى Super Ego ) .
٢. يونج Jung تتمثل في الانا Ego وهي منظومة شعورية في التناغم والتوافق بين الغرائز ومطالب المجتمع .
٣. اوتورانك Otto Rank تتمثل في مكونان هما ( الارادة - ضد الارادة ) .
٤. اولبورت Allport وكاتيل Cattell وايزنك Eysenck تتمثل في السمات .
٥. موريه Murray وماسلو Maslow تتمثل في الحاجات .
٦. روجرز Rpgers تتمثل في الذات .
٧. سكنر Skinner تتمثل في الاستجابة .

نظريات الشخصية .

هناك العديد من النظريات والنماذج التي قدمها العلماء والفلاسفة في مجال الشخصية وتطبيقاتها بالنسبة للاعب الرياضي ومن هذه النظريات :-

- |                                            |                           |
|--------------------------------------------|---------------------------|
| Psychodynamic theory                       | ١. النظرية الديناميكية    |
| Type(constitutional tempermental) theories | ٢. نظرية الانماط          |
| Trait theories                             | ٣. نظرية السمات           |
| social learning theory                     | ٤. نظرية التعلم الاجتماعي |
| Interaction model                          | ٥. نظرية النموذج التفاعلي |
- ١- النظرية الديناميكية :-

يعد سيجموند فرويد Freud مؤسس هذه النظرية وقد خضعت إلى العديد من التعديلات على يد الفرويديون الجدد من أمثل ( كارل يونج Jung ، اريك فروم Fromm ، اريك اركسون Erickson ) وغيرهم كنتيجة للخبرات مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحليل النفسية والاساليب الاكلينيكية والعيادات النفسية للتخلص من هذه الامراض النفسية .

واصحاب هذه النظرية ينسبون السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور والى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية وتتكون هذه النظرية من ثلاثة مكونات :-

#### ١- الهو والانا والانا الاعلى :-

الشخصية من وجهة نظر " فويد " منظومة متكاملة تتضمن ثلاثة مكونات اساسية هي ( الهو ID ، الانا Ego والانا الاعلى Superego ) وهذه النظم الاساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل اثر كل منها في سلوك الانسان فقد اشارة "فويد" إلى ان الهو ID هو النظام الاصلي للشخصية كما انه اساس الحياة الانسانية كما انه ذلك الجزء من النفس الذي يتضمن كل ما هو موروث وغريزي لدى الطفل منذ الولادة ويحتوي على العمليات العقلية المكبوتة في اللاشعور كما انه مخزن للطاقة النفسية ويتميز بالرغبة الجامحة في طلب الاشباع وانكار كل عرف اخلاقية كما انه يعبر عن الغرض البيولوجي للبدن واشباعائه من ناحية اخرى يزود العمليات التي يقوم بها كل من الأنا والأنا الاعلى بالطاقة وعلى النقيض من ذلك فإن " الأنا Ego " يمثل الجانب الشعوري والمنطقي

والواقعي للشخصية والذي يستطيع الادراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجي " الادراك  
Peeption " .

اما " الأنا الاعلى " Superego فيمثل الضمير ومن وظائفه رقابة " الأنا " والحد من جموحها  
ومحاولة السيطرة عليها كما ان الأنا الاعلى يمثل الاخلاق والمجتمع وافترض " فرويد " ان الأنا الاعلى  
تسهم في حل الصراعات بين " الهو " وبين " الأنا " .

## ٢- الجانب الشعوري والاشعور.

فرق فرويد بين ثلاثة مظاهر للعمليات العقلية وهي (الشعور ،ماقبل الشعور،الاشعور) و اشار إلى ان  
عقل الانسان اشبه بجبل الجليد وان الجزء الصغير الطافي منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور كما  
انه ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد الذي يكون على وعي به وادراك له وهي التي ترشد الفرد إلى  
مايدور حوله في العالم الخارجي .

أما الجزء الاكبر الذي لا يطفو على سطح الماء فيمثل منطقة الاشعور التي توجد بها الدوافع الغريزية  
والافكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية الغير مرئية والتي كانت شعورية ولكن نظراً لعدم انسجامها  
مع الشخصية الشعورية فانه يتم كبتها في الاشعور فكان الاشعور المخزن العقلي لخبرات الفرد الماضية  
وهناك رقابة على كل ماهو موجود في الاشعور حتى لاينتقل إلى الشعور فاذا قلت هذه الرقابة فان  
بعض محتويات الاشعور تظهر إلى حيزالشعوروتؤثر بالتالي على سلوكالانسان وافعاله الشعورية وتاخذ  
صوراً متعددة .

اما منطقة ما قبل الشعور فهي المنطقة التي تقع ما بين الحالة العقلية الشعورية والاشعورية ويمكن  
تشبيهها بمنطقة تتجمع فيها الافكاروالذكريات الماضية التي تسعى إلى الظهور عن طريق الشعور ولكنها  
لم تتمكن بعد ذلك .

## ٣-العمليات الدفاعية للأنا .

كما اشار فرويد إلى العمليات العقلية ومن أمثلة ذلك ان الفرد عندما ينتابه الصراع النفسي فانه يحاول ان  
يقوم بمحاولات ايجابية لحل هذا الصراع فاذا تعذر عليه وفشلت محاولاته ظل الفرد في حالة صراع ويلجأ  
إلى طرق واساليب اخرى سلبية تعرف بالعمليات العقلية أو الحيل الدفاعية لانها تسعى إلى محاولة  
حماية الفرد من تعرضه للتوتر والقلق والصراع والعمليات العقلية لاتنتهي الصراع والازمة النفسية التي

يعاني منها الفرد وانما محاولة تخليصه مؤقتاً من التوتر والخوف وتسهم في امداده بشيء من الراحة الوقتية وهي عمليات لاشعورية يقوم بها الفرد دون تفكير وروية ولايمكن لارادة الفرد ان تتحكم فيها ومن العمليات الدفاعية للأنا :-

١.التبرير/ عملية لاشعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطيء تفسيراً منطقياً معقولاً ويختلف التبرير عن الكذب فالكذب عملية شعورية ارادية يقوم بها الفرد وهو على علم بما يقول ويفعل ومن امثلة التبرير التي نصادفها في المجال الرياضي ان يعزو اللاعب خطأ كبس الكرة إلى التمرير الخاطيء أو إلى رداءة الكرة أو يرجع إلى ضعف مستواه لقلة التدريب ،وهو نوعان :-

أ- **التعويض** / لون من ألوان السلوك يحاول الفرد تعويض السلوك الخاطيء بالنجاح أو الفشل بالنجاح مثل الفرد الذي يفشل بدراسته يتوجه إلى الممارسة الرياضية والابداع فيها أو يقوم اللاعب القصير القامة بزيادة التدريب لغرض التعويض في لعبة الكرة الطائرة مثلاً.

ب- **الاعلاء**/محاولة التعبير عن بعض الدوافع التي ينتقدها المجتمع بوسائل اخرى يرتضيها المجتمع ويقرها فقد يتحول الميل والمشاجرة والعنف إلى التفوق الرياضي في رياضات المنافسة امثال المصارعة والملاكمة والمبارزة .

٢. **الاسقاط** / يحاول الفرد ان ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين ويمكن اعتباره نوعاً ايضاً من التبرير مثلاً عندما يفشل لاعب تنس الطاولة أو التنس في التوجيه الصحيح للكرة فينظر إلى مضربه أو للشبكة نظرة ملوها العجب والاستكار أو لاعب كرة القدم بعدم التهديد فينظر إلى حذائه أو بالتخصر .

٣. **التقمص** /عكس الاسقاط ففي هذه الحالة يقوم الفرد بامتصاص مايجد عند غيره من الصفات والخصائص بالآخرين فكثيراً ما نرى محاولة الناشيء تقمص شخصية بعض اللاعبين الدوليين في مختلف الالعاب الرياضية والشعور بانه اصبح في تصوره الشخصية المتقمصة مما يؤدي إلى احترام الذات كما انه يختلف التقمص باختلاف الشخصية المتقمصة واعتبار النموذج اثر طيباً أو العكس اذا كان المتقمص شخصية غير مرغوبة فيها.

٤. الكبت/عبارة عن محاولة نفي وإبعاد بعض النزعات والدوافع والذكريات التي لايقرها الفرد مع افكاره وتقاليد مجتمعه ونسيانها اي دفعها إلى الجانب الأشعوري فاذا نجح في ذلك فانه يتجنب من الصراعات والقبول في المجتمع واذا فشل في ذلك فان الصراعات قد زادت في ظهورها .

٥- النكوص /محاولة الفرد عندالاحباط والفشل الاظهار بأسلوب من الأساليب البدائية اي عبارة عن ذلك التقهقر الذي يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل السابقة والقيام باستجابات غير ناضجة مثلاً اللاعب الذي يفشل في شيء يقوم بالبكاء أو عند الهزيمة .

٦- تكوين رد فعل / اخفاء الدوافع والسلوكيات خلف سلوك مغاير بصورة مغاير ومبالغ فيه مثلاً ان يقيم الفرد لنفسه بالفضيلة ومحارياً للرديلة وارتكابها وهو في الحقيقة يخفي الرديلة بداخله أو الفرد الضعيف ويتظاهر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور

## ٢- نظرية الانماط:-

تحاول هذه النظرية تقسيم الناس إلى انماط تبعاً لبعض الميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم ان هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما كما حاولوا منذ القدم البحث عن الانماط المختلفة التي ينقسم الافراد فيما بينهم تبعاً لها فقد قسموا الافراد إلى انماط مزاجية وانماط جسمانية وانماط نفسية اجتماعية .

### ١. الانماط المزاجية :

المزاج هو مجموعة من الصفات التي تميزانفعالات الفرد عن غيره من الافراد كما انه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد ومن امثلة ذلك:-

\*- الدرجة التي يتاثر بها الفرد اثناء المواقف التي تثير انفعاله اي هل تآثره سطحي ام عميق سريع ام بطيء ؟

\*-نوع الاستجابة الانفعالية أو نوع رد الفعل الانفعالي اي هل تتميز استجابة الفرد الانفعالية بالقوة ام الضعف ؟

\*-نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد اي هل تتميز بالمرح اوالانقباض بالهدوء أو الاستثارة الدائمة ؟

\*-مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد اي هل يظهر في حالة مزاجية ثابتة ام دائمة للتقلب ؟



وقد قسم الطبيب الاغريقي (هيبوقراط) الناس إلى اربعة انماط طبقاً لنوع السائل السائد في الجسم (الدموي ،السوداوي،الصفراوي،اللمفاوي)وهذا يتفق مع تقسيم (بافلوف) لانواع الاجهزة العصبية المختلفة التي تميزانواع انماط الجهاز العصبي كما يتفق علماء النفس ان هناك انماط مزاجية وعصبية تتطلبها المستويات الرياضية لتحقيق اعلى المستويات الرياضية.

مما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على اساس صفاتهم المزاجية والانفعالية إلى جانب قدراتهم وامكانياتهم ورغباتهم كما ان ملاحظ اللاعب اثناء المنافسة تمكننا من اصدار حكم على مزاجه ونوعية نمطه مما يعطي عمل تربوياً أكثر.

## ٢. الانماط الجسمية:-

محاولة تقسيم الافراد تبعاً للمميزات الجسمية اي لكل فرد نمط جسمي يحدد شخصيته كما حاولوا ايجاد العلاقة بين الانماط الجسمية والصفات النفسية المرتبطة بها وهي نظريتان اساسيتان هما :-

- أ- نظرية كرتشمير / اشار الطبيب الالمانى كرتشمير ( عام ١٩٢٥ ) انه يمكن تقسيم الافراد إلى ثلاثة انماط جسمانية (النمط النحيل ،النمط الرياضي ،النمط السمين )
- ب- نظرية شلدون/ قام بتصوير الافراد فوتوغرافياً من ثلاثة جهات امام وخلف وجانب وقسم الافراد (النمط البطنى ،النمط العضلي، النمط النحيل) وهناك ثلاثة مقاييس لكل نمط موزعة إلى سبعة فئات اودرجات لتحديد نمطه بحيث ياخذ اعلى درجة.

## ٣- نظرية السمات :-

تعد نظرية السمات في مجال دراسة الشخصية من بين ابرز النظريات لدراسة وفهم ابعاد وجوانب والتنبؤ بالسلوك في المجال الرياضي، تعرف السمة (Trait) يشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك سلوك بطريقة معينة، أو هي صفة يمكن ان نفرق على اساسها بين فرد واخر .

#### هناك ثلاثة مراحل لاجل فهم ومعرفة السمات:-

١. السمة تنسب إلى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف فنقول انه يعمل بثقة أو انه حذر أو انه عدواني.
٢. السمة تنسب إلى الشخص الذي يقوم بالسلوك كان نقول ان الشخص واثق من نفسه أو الشخص حذر أو الشخص عدواني.
٣. السمة تنسب إلى تكرار السلوك لعدة مرات فنقول ان الشخص لديه سمة الثقة بالنفس أو عدواني أو كثير الحذر .

#### انواع السمات.....

١. السمات العامة والسمات الخاصة.
٢. السمات السطحية والسمات المنبعية.
٣. السمات ثنائية البعد وكخط متصل.
٤. السمات كسمة وكحالة .

#### ٤- نظرية التعلم الاجتماعي:-

تستند هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتؤكد على العمليات الاجتماعية والمعرفية في تطوير الشخصية وقد اشار ((البورت بانديورا Bandura)) ان هذه النظرية تتاسس على جانبين هما "النمذجة أو القدوة" Modeling وهي محاكاة السلوك اي التعلم من خلال الملاحظة والجانب الاخر "التعزيز الاجتماعي" Social reinforcement اي ان السلوك الذي يعزز يميل إلى التكرار مرة أخرى ويمكن تعريفه عملية اتصال لفظي أو غير لفظي بين فردين والتي يمكن ان تزيد من قوة الاستجابة.

وكمثال رياضي عندما يتغاضى المدرب الرياضي عن سلوك العدوانى للاعب فان مثل هذا الاجراء يزيد من استمرارية أظهار العدوانية في المواقف العدوانية وعلى العكس من ذلك فان تشجيع المدرب على اللعب النظيف Fair play لدى اللاعب وعقاب اللاعب المسيء فان مثل هذا السلوك يدخل ضمن اطار التعلم الاجتماعي .

#### ٥-نظرية النموذج التفاعلي ما بين العوامل الشخصية والموقفية:-

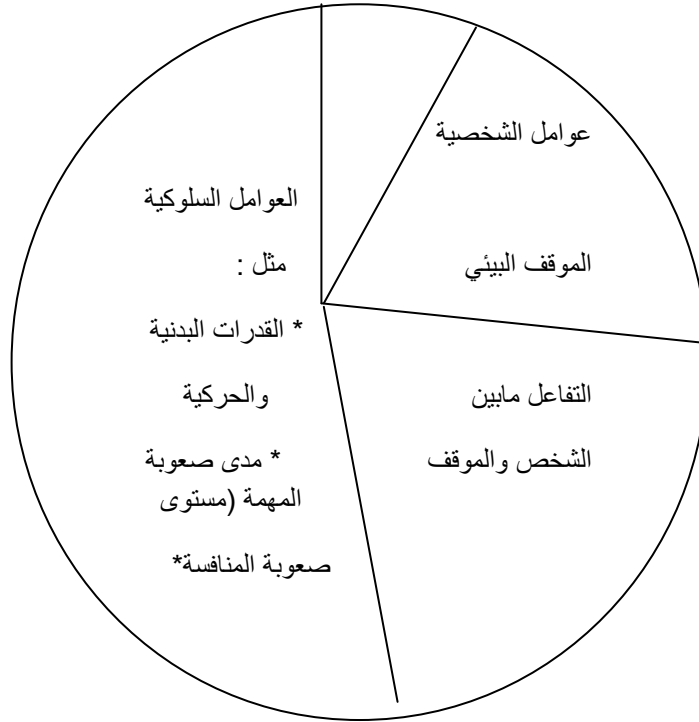
تبنى هذه النظرية على التفاعل بين الشخصية وبين البيئة (Environment) اي بين مدخل العوامل الشخصية وعوامل الموقفية وفي ضوء ذلك فان النظر إلى الشخصية من ناحية السمات الشخصية فقط أو من ناحية الموقف فقط قد يؤدي إلى التوصل إلى نتائج غير دقيقة بل ينبغي الربط بين كل من العوامل الشخصية والسمة والموقف بصورة متفاعلة حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر دقة لفهم الشخصية والتنبؤ بسلوكها .

ولتدليل على مضمون هذا التصور وخاصة في مجال علم النفس الرياضي اذ قد يكون الشخص عدوانياً في موقف معين لكن لا يكون كذلك في بعض المواقف الحياتية العامة وكذلك بالنسبة لسمة القلق قد يكون قلقاً لأداء امتحان لكن لا يكون في المواقف الاستجابة الحركية كذلك .

وقد حاول كوكس COX تقييم النموذج التفاعلي ما بين العوامل الشخصية للاعب الرياضي وما بين الموقف الرياضي واثره على السلوك الرياضي وهذه تشكل نسبة قدرها ٥٠% اما النسبة الباقية والمتمثلة ب القدرات البدنية والحركية والمهارية ودرجة صعوبة الأداء أو المهمة ومستوى المنافسة تمثل ٥٠%.

نموذج التفاعل الشخصية والموقف في السلوك الكلي للاعب عن كوكس COX





### الدوافع والحاجات والحوافز :-

يعد موضوع الدافعية Motivation واحد من اهم موضوعات علم النفس أهمية واثارة لأهتمام الناس جميعاً لذى يهتم الاب الذي يريد ان يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن

اللعب مع اصدقاه وبهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الافراد للرياضة حتى يتسنى له ان يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم لان الأداء لا يكون مثمراً وجيداً الا اذا كان يرضي دوافع الفرد.

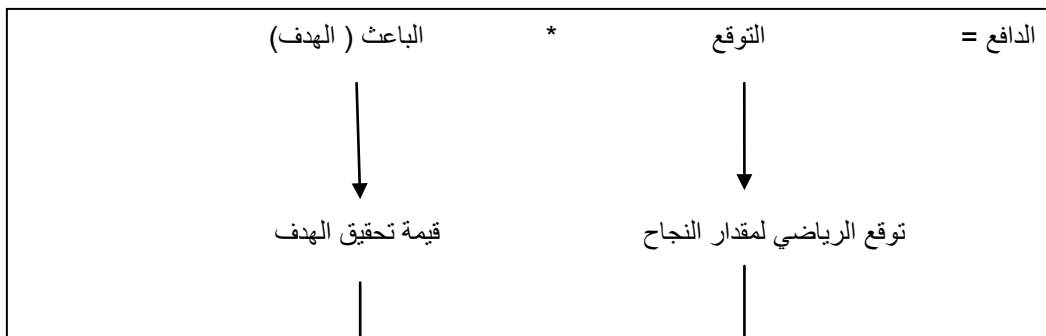
ان كل ما يقدمه علم النفس حتى الان من نظم وتطبيقات سيكولوجية نظريات يرجع إلى حقيقة وهي ان كل سلوك وراه دوافع اي تكمن وراه قوى دافعية معينة والقول المأثور انك تستطيع ان تقود الحصان إلى النهر لكن لاتستطيع ان تجبره على شرب الماء أو يستطيع الاب ان يجبر ولده على ممارسة الرياضة لكن لا يضمن انه سوف يبذل قصارى جهده.

تعرف الدوافع :- "محركات للسلوك نحو تحقيق الاهداف".

أو " استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الاهداف.ومن اجل فهم التعريف توجد ثلاثة عناصر هامة وهي :-

١. الدافع Motive حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
٢. الباعث Incentive عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه .
٣. التوقع Expectation مدى احتمال تحقيق الهدف .

"يبين العناصر الثلاثة لمفهوم الدافعية واهميتها في التوقع الايجابي لنتائج الأداء"





يبين الشكل ان توقع الرياضي لنتائج ادائه يعتبر محددًا هاماً لسلوكه فالدافع يقوي وينشط اثناء التدريب أو المنافسة عند تزايد درجة الثقة لديه والحقيقة ان التوقع وحده ليس هو المسؤول عن زيادة قوة الدافع وانما قيمة الباعث اي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه اذ كلما ازداد قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل تحقيق الهدف ومما تجدر الاشارة اليه ان قيمة الباعث (الهدف) شيئاً نسبياً من حيث درجة تأثيره على الرياضي فمثلاً الحصول على الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضي معين ولكن ليس لرياضي اخر مما يزيد من دور المدرب الرياضي في معرفة حاجات ودوافع الممارسة الرياضية.

### الحاجات:-

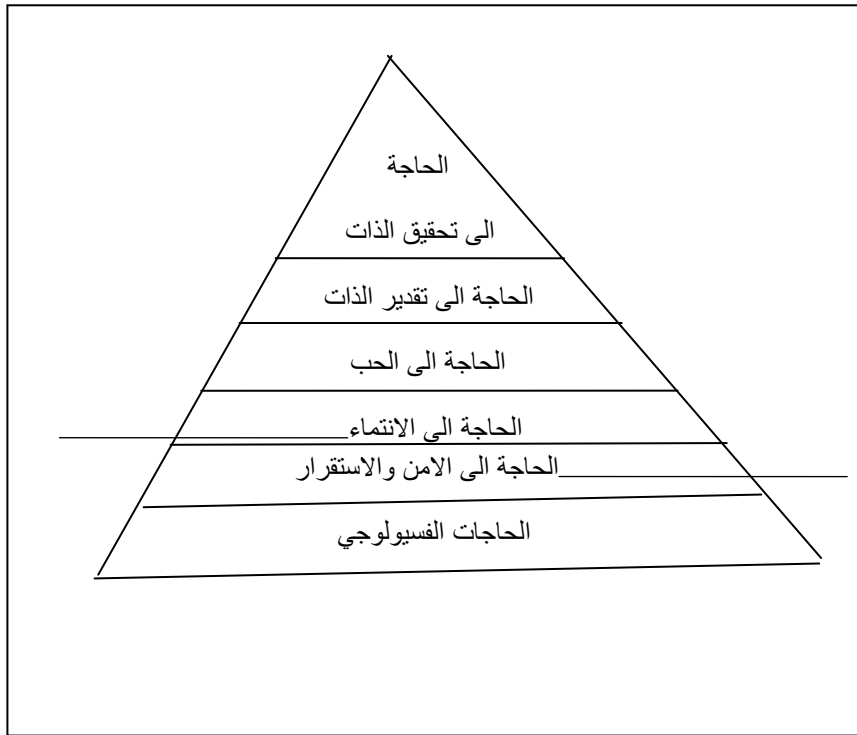
ان الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان وهذا النقص قد يكون جسماً أو نفسياً أو اجتماعياً اوغيره....اما الدافع يمثل الرغبة في التغلب على النقص الحاصل واعادة التوازن... اذن الحاجة تؤدي إلى استثارة الدافع ، كما ان استثارة كل من الدافع وسد الحاجة تؤدي للبحث عن (مشبع) يكون في البيئة عادة وهذا المشبع يسمى (بالحافز).

**فالحافز:** - هو منشط للعملية السابقة بمعنى الظاهرة التي تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى القيام بسد تلك الحاجات .

وبما ان **الدوافع** هي المحركات للسلوك في المواقف المختلفة لذا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه.

### **تصنيف الدوافع:-**

أولاً:- تصنيف ماسلو (هرم ماسلو) للدوافع.



ثانياً :- أ- الدوافع الاولية (الفطرية ،الموروثة،الجسمية،الفسيولوجية)

ب-الدوافع الثانوية(المكتسبة،النفسية ،الاجتماعية)

ثالثاً :- أ-الدوافع الخارجية (بمعنى تفاعل الانسان مع البيئة من اجل خلق تلك الدوافع)

ب-الدوافع الداخلية(بمعنى انها موجودة داخل الفرد نفسه اي ذاتية)

رابعاً :- الدوافع الفردية

(دافع الحركة،دافع الاستطلاع،المتعة والسرور،دافع الثقة بالنفس،دافع الشهرة وتحقيق الثقة،دافع الانجاز،دافع الصلة الاجتماعية).

خامساً:-الدوافع الاجتماعية

(الدوافع الاخلاقية الاجتماعية،الدوافع التربوية،دافع الشعور بالمواطنة،دوافع التكامل النفسي والبدني).

سادساً:-دوافع دائمية تنشئ منذ الولادة وتستمر مع الانسان/ ودوافع مؤقتة تزول مع زوال المؤثر.

### أغراض التحفيز :-

- ١- تحسين مستوى الانجاز الرياضي.
- ٢- الثبات في التدريب على الفعالية.
- ٣- بذل المزيد من الجهد اثناء التدريب والسباقات الرياضية.
- ٤- اختيار وتفضيل فعالية دون غيرها.

### مصادر التحفيز الرياضي :-

- أولاً:-المتغيرات الشخصية.
- ثانياً:-المتغيرات الاجتماعية.
- ثالثاً:-المتغيرات المتعلقة بالفعالية.
- رابعاً:- المتغيرات الظرفية.

### العوامل المؤثرة في تطوير الدوافع والرغبات :-

- ١- معرفة الفرد بالفعاليات الرياضية المختلفة تزيد من تنمية الرغبات وتوجيهها.
- ٢- المشاركة بالمسابقات الرياضية المحلية والخارجية تولدخبرة مباشرة لتطوير الدوافع والاهتمامات الرياضية المختلفة.
- ٣- تطوير وتنمية الدوافع عند الاطفال في مختلف الانشطة لغرض تكوين وتقوية الرغبات.



- ٤- ربط الدوافع والرغبات بالانشطة الأخرى مثل الموسيقى مشاهدة النموذج والصور والرسومات.
- ٥- تطوير الرغبات والدوافع من قبل الوالدين.
- ٦- توجيه واساليب المربي الرياضي في تطوير الرغبات والدوافع من خلال الخبرة التي يمتلكها وتوجيهها نحو الأفضل.
- ٧- خلق مواقف ايجابية للفرد تعمل على تطوير الدوافع والرغبات وبشكل مستمر.
- ٨- اعتماد مبدأ المكافئة والتدعيم لغرض تكرار النجاح .

### الاتجاهات النفسية :- Attitude

- الاتجاه النفسي:- هو مجموع الميول والرغبات والمشاعر والقناعات للفرد اتجاه مثير معين.
- الاتجاه النفسي:- هو استعداد وجداني ثابت نسبياً يحدد سلوك الفرد وشعوره اتجاه مثير معين.
- مكونات الاتجاه النفسي:-

١. المكون المعرفي/ يمثل معتقدات وقناعات الفرد حول بعض الاحكام المتعلقة بالمشير اي (تفسيرها) بناءً على تحليلات فكرية وادراكية في الدماغ تحصل نتيجة الخبرات السابقة والمنكره.
٢. المكون العاطفي/يمثل الاستجابة الانفعالية والعاطفية (الحب والكره والبغض الخ) اتجاه مشير معين.
٣. المكون السلوكي (النزوعي)/يمثل نوعية النزعة للمشير هل هي ايجابية ام سلبية أو محايدة اتجاه ذلك المشير.

### كيفية نمو الاتجاهات:-

هناك عدة عوامل تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وهي:-

١. تأثير الوالدين والعائلة والاقارب والاصدقاء.
٢. تأثير عملية التعلم.
٣. تأثير البيئة ومايتعلق بها من مؤثرات.
٤. تأثير الخبرات السابقة للفرد.
٥. تأثير مدى ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه.

### تغير الاتجاهات النفسية:-

- أ. تغير الاتجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواء كان الاتجاه سلبي أو ايجابي أو محايد وتطلق عادة ب(التعزيز، التدعيم) في حالة تكراره بشكل ايجابي .
- ب. تغير الاتجاه بعكس مسار الاتجاه الحالي اي تغير الاتجاه السلبي إلى ايجابي أو العكس وهناك عدة عوامل تدخل في هذا المحور من تغير الاتجاهات.

### العوامل الاكثر شيوعاً (المؤثرة) في تغير الاتجاهات:-

١. مستوى سهولة وصعوبة الاتجاه وتكوينه مثلاً المستوى البسيط يتاثر بالدعاية واساليب الاعلام الحديثة اما المستوى المعقد يرتبط بمجموعة مواقف ودقائق جزئية تؤثر بتكوينها.
٢. درجة قناعات وميول ورغبات الفرد بموضوع الاتجاه نفسه.
٣. ان تغير الاتجاهات مرتبط بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات ( تأثير الوالدين ،تأثير عملية التعلم،....).

٤. الدافعية وتأثيرها في تكوين الاتجاهات وتغيرها.  
٥. ظهور حاجات جديدة تعمل على تكوين وتغير الاتجاهات.

### نظريات تكوين وتغير الاتجاهات النفسية :-

١. نظرية التعرض للمثير/ تقترح هذه النظرية ان تعرض الفرد لمثير معين وبشئ متكرر واقتران ذلك المثير بمشاعر ايجابية يجعله ان يكون استجابة ايجابية لذلك الموقف،ومن ثم تكوين اتجاه ايجابي نحو المثير ،والعكس صحيح للاتجاه السلبي.  
٢. نظرية التنافر المعرفي/ تقترح هذه النظرية إلى ان الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير سيميل إلى تغير الاتجاه النفسي نحو المثير باتجاه الموقف الذي اتخذه، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوك في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فانه سيعيش حالة من الصراع النفسي وحالة عدم التوازن تدفعه إلى تغير السلوك أو تغير الاتجاه النفسي لخلق حالة من التطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من حالة التنافر الحاصلة.

### الاستعداد والميل الطبيعي للرياضة والقابلية والموهبة الرياضية:-

الاستعداد/ يقصد بالاستعداد القيام بمهارات معينة معتمداً على عاملين اساسيين ومتداخلين مع بعضهما:-

- أ. النضج/ وصول الفرد إلى درجة معينة من التطور والتكامل الفسيولوجي والبنوي والعاطفي والعقلي لغرض ادراك واستيعاب ما يحصل عليه من معلومات جديدة.

ب. **التعلم**/ تغير ثابت نسبياً في السلوك اي زيادة قابلية الفرد للقيام بمهارات من خلال التمرين والممارسة.

**الميل الطبيعي للرياضة**/ صفة تعكس خصائص فردية ثابتة نسبياً وموروثة في نفس الوقت تتعلق بالموصفات الجسمية والجهاز الحركي ونوعية العظام وموقع مركز ثقل الجسم.... الخ .

**القابلية الرياضية**/ صفة مكتسبة (انجازية) وليست موروثة بل تتطور بشكل متدرج مرتبط بالانشطة الرياضية.

**الموهبة الرياضية**/ مجموع القابليات الرياضية.

اما **مصطلح الموهوب**/ يستخدم عادة لوصف الشخص الذي يتصف بميزة تختلف عن غيره من الآخرين في ميدان أو اكثر من الميادين رياضية أو هندسية أو طبية أو فنية أو اكاديمية.

### التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة :-

ان عملية تشجيع التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية لا يقل لأهمية عن تشجيع الطلبة الموهوبين والاقوياء ،لذا نجد كثيراً من الكتابات التربوية والنفسية تؤكد تكريس الجهود لتشجيع الطلبة الضعفاء وهذه مشكلة تستحق من المربين والرياضيين واصحاب العلم الاهتمام بها اذ يجب البحث عن المؤثرات السلبية التي تؤدي إلى فشل التلاميذ وتؤثر في سلوكياتهم وتطور من شخصياتهم.

مما لا شك فيه ان انصراف التلميذ عن مزاولة الرياضة لا يكون الخطر الوحيد المرتبط بالفشل أو ضعف الانجاز بل يتعداه إلى تأثيرات سلبية في شخصية التلميذ فالفشل المستمر في الرياضة أو غيرها قد يولد شعوراً بالنقص وقد يؤدي إلى اضطراب في العلاقات الاجتماعية أو حتى ظهور سلوكيات غير مرغوب فيها.

### خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة:-

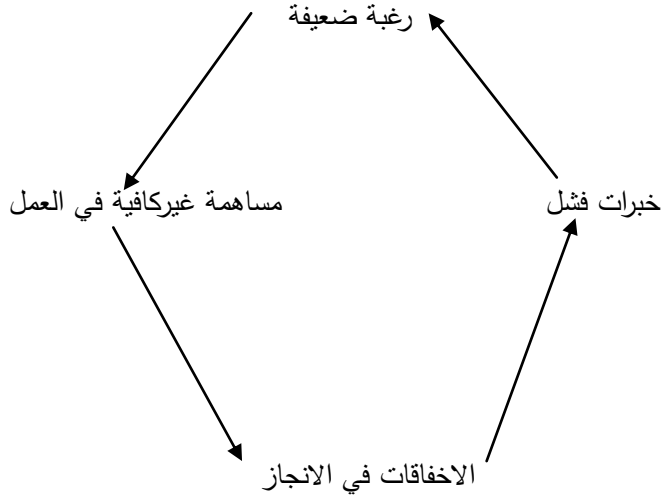
١. قلة الرغبة في الممارسة الرياضية.
٢. الاتجاه السلبي نحو الممارسة والممارسين للرياضة.
٣. ضعف العمليات العقلية (الفعل الكامن، الفعل الحركي).
٤. ضعف الإرادة والاصرار والعزيمة لدى الفرد.
٥. ضعف الثقة بالنفس.
٦. الانطوائية والانعزال النفسي والاجتماعي والشعور بالوحدة.

### المبادئ التربوية العامة في التعامل مع التلاميذ الضعفاء:-

١. تهيئة الفرصة للتلاميذ للحصول على خبرات نجاح متعددة بصفقتها عامل من عوامل تطوير الذات وتقوية الثقة بالنفس ويتم ذلك من خلال اختيار وتخطيط الفعالية المناسبة من جهة والتنوع بأساليب التدريس من جهة اخرى.
٢. تنفيذ التمارين بشكل يدعو إلى المرح والسرور
٣. التدرج بالتدريب لتنمية اللياقة البدنية لانها تشكل اللبنة الاولى والاساسية للانجاز الرياضي في مختلف الفعاليات.
٤. التنوع والتغيير بأساليب التمارين لغرض تطوير الإرادة والرغبة لدى الفرد في الممارسة والاستمرارية بالأداء.
٥. تنمية روح الاستقلالية لدى الفرد ويتم من خلال الاعتماد على الذات في اداء الواجبات المختلفة.
٦. التعامل الفردي مع كل تلميذ لغرض تطوير العلاقة الرياضية فيما بينهم (التلميذ، المربي الرياضي) عند اعطاء المهاره أو تصحيح الاخطاء وبطريقة شفافة غير محرجة.
٧. الاستعانة بالادوات والاجهزة المساعدة لغرض تطوير الأداء لدى الافراد ومن ثم الاستغناء عنها للوصول لأوتوماتيكية الحركة.

### تأثير ضعف مستوى التلاميذ في نمو الشخصية:-

ان من اسباب ضعف الانجاز تشمل مجموعة من العوامل أهمها (تكرار خبرات الفشل فان هذا الفشل يسبب اهمال الرياضة وقلة الرغبة وبالتالي تقل طبيعة الممارسة الرياضية والمساهمة فيها والذي بدوره يؤدي إلى أخفاقات جديدة في الانجاز مضيفاً خبرات فشل اخرى وهكذا تكون دائرة مغلقة .



وهنا لابد من اجتياز طوق هذه السلسلة وكسرها من احدى حلقاتها لحل المشكلة وباعتبار ان ضعف المستوى في درس التربية الرياضية يشكل في الغالب مشكلة نفسية وتربوية لذا فان الاهتمام بهذا الدرس احدى عوامل النجاح والتغلب على الفشل.

اذ ان مدرس التربية الرياضية مسؤول عن جميع التلاميذ من غير تمايز وخاصة بالتلاميذ الضعفاء لانهم يحتاجونه اكثر من غيرهم وعليه ينبغي تشجيعهم وتنمية روح المثابرة وتدعيم الثقة بالنفس ومراعات الفروق الفردية لديهم وتكوين علاقات قوية معهم اذ ان معرفة الخصائص الفردية لكل فرد مسألة مهمة في كيفية التعامل معهم والذي بدوره يعمل على تنمية الأداء لديهم.

### العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى الرياضي:-

١. عامل تحقيق الذات.

٢. عامل تحقيق الشهرة والمكسب.
٣. عامل الموهبة والمواصفات الجسمية المؤثرة في اختيار الفعالية الرياضية.
٤. عوامل متعلقة بالقناعات اتجاه الممارسة الرياضية .
٥. عوامل متعلقة بالرغبة في الممارسة الرياضية.

### حالات ما قبل البداية:-

في بعض الاحيان نرى فريقاً قوياً يخسر امام فريق أضعف منه لا اضعف في قابليته الفنية أو لنقص لياقته البدنية بل لعوامل نفسية ترجع إلى عدم الاستعداد والتهيئة النفسية وهناك عدة تفسيرات لهذه الظاهرة اذ يجب توفر درجة معينة من الاستعداد النفسي قبل المباراة للحصول على افضل النتائج ،كما توجد ثلاثة حالات مختلفة يمر بها الرياضي قبل المنافسة وهي :-

١. حالة الاستعداد والتهيئة النفسية المثالية .
٢. حالة الاستثارة العصبية العالية وتسمى ب (حمى البداية) .
٣. حالة الاستثارة العصبية الواطئة وتسمى ب (حالة عدم المبالاة) .

من المعروف ان درجة الاستثارة العصبية المثالية تختلف من شخص لآخر فهناك من يحتاج إلى درجة عالية من الاستثارة لكي يحصل على افضل النتائج والعكس هناك من يحتاج إلى اوطئ الدرجات من الاستثارة للحصول على نتائج مرضية كما ان هذه الاستثارة أو مايسمى بالتوتر النفسي قد يستمر اثناء المباراة وحتى بعدها ولفترات مختلفة ويؤخذ اشكال متعددة منها (العدوانية ، الانطوائية،الكابة،اللوم النفسي....الخ) .

أولاً :- حالة حمى البداية الاستثارة العصبية العالية .

أ-الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية.

١. زيادة سرعة التنفس .
٢. زيادة سرعة نبضات القلب .
٣. زيادة افراز العرق .
٤. كثرة التبول وتكراره .
٥. ارتعاش وضعف الاطراف العليا والسفلى .

ب-الاعراض النفسية لحالة حمى البداية .



١. الاستثارة العالية .
٢. الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .
٣. الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقدان الثقة بالقدرات الذاتية .
٤. ضعف التذكر اذ يشعر الفرد انه نسي خبراته .
٥. تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ يشعر الفرد بالضياح والبصر الزائغ .

#### ج-الاعراض الحركية والمهارية لحالة حمى البداية .

١. عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح منذ البداية .
٢. سرعة الاستجابة التي تتميز بعدم الدقة .
٣. بذل المزيد من الجهد مما يؤدي إلى استنزاف الطاقة بشكل مبكر .
٤. عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي وبالتالي تنفيذ الواجبات .
٥. ضعف القدرة على الاحساس بالمسافة والزمن .
٦. ظهور العديد من الاخطاء الفنية خاصة بالحركات والمهارات المركبة والصعبة .

#### ثانياً :- حالة عدم المبالاة الاستثارة الواطنة .

##### أ-الاعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة:-

١. الارتخاء في معظم عضلات الجسم خاصة العضلات الكبيرة منها .
٢. الخمول والكسل والميل إلى التثاؤب .
٣. انخفاض في سرعة التنفس .
٤. انخفاض في عدد ضربات القلب .
٥. عدم قدرة الفرد على تعبئة كل القوة والطاقة الجسمية .

##### ب\_الاعراض النفسية لحالة عدم المبالاة :-

١. عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة بالمشاركة الرياضية .
٢. انخفاض درجة الاستثارة لدرجة الخمول .
٣. حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم المبالاة .
٤. انخفاض في مستوى الادراك والانتباه والتذكر والتفكير .
٥. ضعف الثقة بالنفس وقلة الارادة .

### ج-الاعراض الحركية والمهارية لحالة عدم لمبالاة.

١. بدء المباراة بحالة يغلب عليها طابع التراخي والكسل والخمول .
٢. فقدان الميل للكفاح وبذل المزيد من الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس .
٣. تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة .
٤. عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المطلوب .
٥. السلبية وعدم القدرة على المواجهة والالتجاء للدفاع بدل الهجوم .

### ثالثاً- حالة الاستعداد الاستثارة المعتدلة :-

#### أ-الاعراض الفسلجية لحالة الاستعداد .

١. تكون معظم العمليات الفسلجية في اتم حالتها الطبيعية وعلى اهبة الاستعداد للعمل الارادي وعلى اكمل وجه واحسن المستويات .

#### ب-الاعراض النفسية لحالة الاستعداد.

١. استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجمع قوته وطاقته ز
٢. حالة انفعالية سارة .

٣. تركيز الانتباه في المباراة والانتظار بتلهف .
٤. ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والانتباه والتذكر للواجبات التي ينبغي تنفيذها .
٥. تصور الفرد لما يجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المتفرجين .

### ج- الاعراض الحركية والمهارية لحالة الاستعداد .

١. القدرة في التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .
٢. بذل المزيد من الجهد محاولةً تنفيذ الواجبات الخطئية السابقة لمجابهة المواقف المختلفة .
٣. استخدام الفرد اقصى مايمكنه من قوى وطاقة .
٤. سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
٥. الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

### العوامل المؤثرة في حالات ما قبل البداية :-

هناك عدة عوامل تؤثر في حالات ما قبل البداية على المدرب الناجح فهم مثل هذه العوامل وكيفية التعامل معها ولمختلف اللاعبين والتهيئة الصحيحة للمشاركة في مختلف المنافسات ومن اهم هذه العوامل ماياتي

:-

١. الإعداد الرياضي .
٢. النمط العصبي للرياضي .
٣. الخبرة السابقة للرياضي .

- ٤ . الحالة التدريبية للرياضي .
- ٥ . مستوى المنافسة .
- ٦ . اهمية المنافسة .
- ٧ . مكان المنافسة .
- ٨ . نظام المنافسة .
- ٩ . استجابات المتفرجين
- ١٠ . الحالة المناخية .

### خبرات النجاح والفشل:-

يجب التمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل ان خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين مستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة نفسها ، فأذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فانه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية وسارة، أما اذا كان مستوى الرياضي اقل من مستوى الطموح فان ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك بالرياضي إلى الفشل ومايرتب طبه من اثار سلبية وانفعالات غير مرضية .

### الاثار الايجابية والسلبية لخبرات النجاح:-

ثانياً:- الاثار السلبية لخبرات النجاح	أولاً:- الاثار الايجابية لخبرات النجاح
١. الاحساس بالاحباط نتيجة عدم تحقيق الاهداف	١. الاحساس بالفرح نتيجة لتحقيق الاهداف
٢. التكاثر والملل وضعف الدافعية نحو الاداء	٢. زيادة الدافعية نحو العمل
٣. الاستهزاء بالخصم	٣. المثابرة والجدية في العمل
٤. الافتقار إلى تحقيق الذات	٤. الثقة بالنفس
٥. عدم تناسب مستوى الطموح مع المستوى الحقيقي	٥. ارتفاع مستوى الطموح الرياضي

### الاثار الايجابية والسلبية لخبرات الفشل:-

ثانياً:- الاثار السلبية لخبرات الفشل	أولاً:- الاثار الايجابية لخبرات الفشل
١. الابتعاد عن الرياضة أو العمل الممارس	١. المساعدة في تقييم مستوى الرياضي بشكل صحيح
٢. الملل والتكاثر وعدم القدرة على الاستمرار	٢. الابتعاد عن الغرور والعجرفة
٣. عدم الثقة بالنفس	٣. الابداع والتنوع بالتمرين من اجل تحسين المستوى
٤. دراسة المنافس واحترام الآخرين	٤. عدع الاستخفاف والاستهزاء بالخصم

٥. الاخفاق في تحقيق مستوى الطموح والاهداف

٥. تحقيق مستوى الطموح المتوقع

وملائمته مع المستوى الحقيقي

### النصائح والارشادات لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل:-

١. عدم القدرة على تكليف الرياضيين (الافراد) بمهام وواجبات اعلى أو تقل بقليل عن مستوياتهم.
٢. مسايرة الرياضي بتقدم مستواه واطلاعه عليه والثناء على النجاح والتقدم وتحقيق الاهداف.
٣. الإعداد الصحيح للرياضيين من اهم خطوات خلق خبرات النجاح اذ انه يمثل الحكم الصادق للمستوى المتوقع للفرد.
٤. التقويم المستمر والدقيق لنتائج الأداء والسلوك للاعبين جزء مهم من العمل التربوي .
٥. التدرج بالتدريب ومكوناته (الشدة، الحمل، التكرارات، الراحة) ومواكبة التنوع بالتدريب وطرائقه (الدائري،المستمر،الفتري) .
٦. الاهتمام بالرياضيين وحل مشكلاتهم الرياضية والاجتماعية المؤثرة على المستوى الرياضي .

### مستوى الطموح الرياضي :-

أن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، وكذلك فان مستوى الطموح يعد من اهم العوامل المؤثرة في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها، ام مستوى الطموح قد يؤثر سلبياً أو ايجابياً على الرياضي، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه الموضوع من قبله فاذا كان مستوى الطموح مطابقاً لمستوى الرياضي أو اقل منه بقليل فان ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل المزيد من الجهد لتحسين مستوى الأداء كذلك نجد ان مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث

يفوق قدراته الحقيقية وبدرجة عالية وكبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية كالغرور والاستهزاء بالآخرين وبالتالي الفشل لعدم تمكنه من تحقيق اهدافه الموضوعية، ان كل ماذكر من حالات تدخل ضمن مايسمى بـ (مستوى الطموح السلبي) أو (مستوى الطموح الايجابي) فهو ذلك المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون اعلى من مستواه الحقيقي وبشكل معقول وبذل المزيد من الجهد والمثابرة من اجل تحقيق اهدافه وطموحاته والاستمرار بمستوى الأداء فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي وسهل التحقيق كان الحافز لديه قوياً .

العدوان الرياضي مفهومه وأنواعه ونظرياته:-

مفهوم العدوان:- (Aggression)

العدوان في اللغة العربية يعني الظلم الصارخ أو (التعدي) اي مجاوزة الشيء إلى غيره وقول العرب فلان عدو فلان بمعنى فلان يعدو على فلان بالكره والظلم والعدو هنا لايعني به (الجري)(الركض) على الرجلين وكما ذكر في قوله تعالى (ولاتعاونوا على الاثم والعدوان) سورة المائدة /آية ٢ .

وفي علم النفس الرياضي يراد بالعدوان الافعال والمشاعر العدوانية وهو حافز يستثيره الاحباط أو يسببه الاثارة الغريزية وهو فعل معادٌ موجه نحو شخص اوشيء ، ومن هنا يجب ان نفرق بين مصطلحات اخرى مرتبطة بالعدوانية وهي كآتي (الغضب ،العنف ،العداء ) .

١. الغضب (Anger) / تعني الحالات الداخلية التي تتصف بجوانب المعرفة الخاصة بالاحساسات

ورود الافعال الفسيولوجية وهو سلوك تعبيرى معين تنزع للظهور فجأة يصعب التحكم فيه .

٢. العنف (Violence) / مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحياناً إلى القتل

والحرق والتدمير والتحطيم التي تشكل خرقاً للقوانين المدنية وبذلك نرى ان الغضب قد يؤدي إلى

سلوك العدوان بينما العنف هو اعلى درجة يصل اليها الكائن الحي في العدوان .

٣. العداء أو العدائية (Hostility) تعني النزوع إلى تمني ايقاع الاذى بالآخرين و على الرغم من

التقارب الكبير بين مصطلحي العدوانية والعدائية اذ لم يفرق الباحثون بينهما واعتبارهما دافعاً

واحد الا اننا نجد باحثين آخرين قد فرقوا بين هذين المصطلحين اذ يراد بمصطلح العدائية للأشارة

إلى الميول المدعمة تدعيماً جوهرياً بينما يراد بمصطلح العدوانية للأشارة إلى الميول المدعمة

تدعيماً عرضياً وهذا يعني ان العدوان هو السلوك الآني والذي ينتهي بعد ظهوره أو بزوال المثير

له، بينما العداء هو الميل للعدوان بمشاعر قد تستمر إلى أبعد من الوقت الحاضر ، من هنا

يوجد للعدوانية عدة تعاريف منها .

١. العدوانية / سلوك ينتج عنه أذى الشخص نفسه (الذات) الآخرين .

٢. العدوانية / كل فعل يقصد به الأذى البدني والنفسي أو المادي الموجه للذات أو الآخرين أو

لكليهما معاً ومرتبطة بطبيعة المنافسة الرياضية .

٣. العدوانية / السلوك الذي يقوم به لاعب أو أكثر من افراد الفريق الرياضي لمحاولة أصابة أو

احداث ضرر أو أذى للاعب من افراد الفريق المنافس .

### أشكال العدوان :-

١. العدوان البدني / سلوك يتصف بألحاق كل انواع الاذى البدني للشخص نفسه أو الغير أو كلاهما

مثل ( الضرب ، الكم ،الدفع ،النتح بالراس ، الرفس ) اي كل التجاوزات البدنية .

٢. العدوان اللفظي / سلوك يتصف بالحاق كل انواع الاذى اللفظي للشخص نفسه أو الغير أو

كلاهما مثل ( الشتم ، الالفاظ البذيئه وغير المرغوب بها ) اي كل التجاوزات اللفظية .



٣. العدوان النفسي / سلوك يتصف بألحاق كل الاذى النفسي للشخص نفسه أو للآخرين أو كلاهما مثل الاحباط النفسي ، القلق ، المحاربة النفسية والمعنوية ، السلوكيات النفسية الأخرى .

### انواع العدوان :-

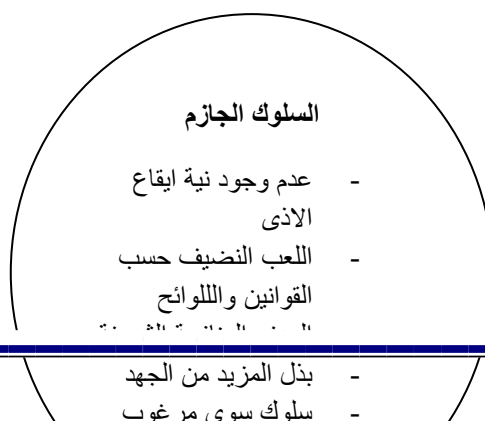
١. العدوان العدائي (Hostile Aggression) / هو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي آخر لأحداث الألم أو الاذى أو المعانات للشخص الاخر بهدف التمتع والرضا بمشاهدة الاذى أو الألم أو المعانات التي الحقت بالفرد المعتدي عليه كنتيجة لهذا السلوك العدواني ويلاحظ ان السلوك العدواني في هذه الحالة يكون غاية في حد ذاته ، وقد يحدث مثل هذا العدوان في المجال الرياضي في العديد من المواقف التنافسية مثل ضرب اللاعب الذي يتخطى زميله في لعبة كرة القدم أو دفع لاعب كرة اليد لزميله اثناء الففز للتصويب على الهدف واسقاطه وهكذا في بقية الالعاب .

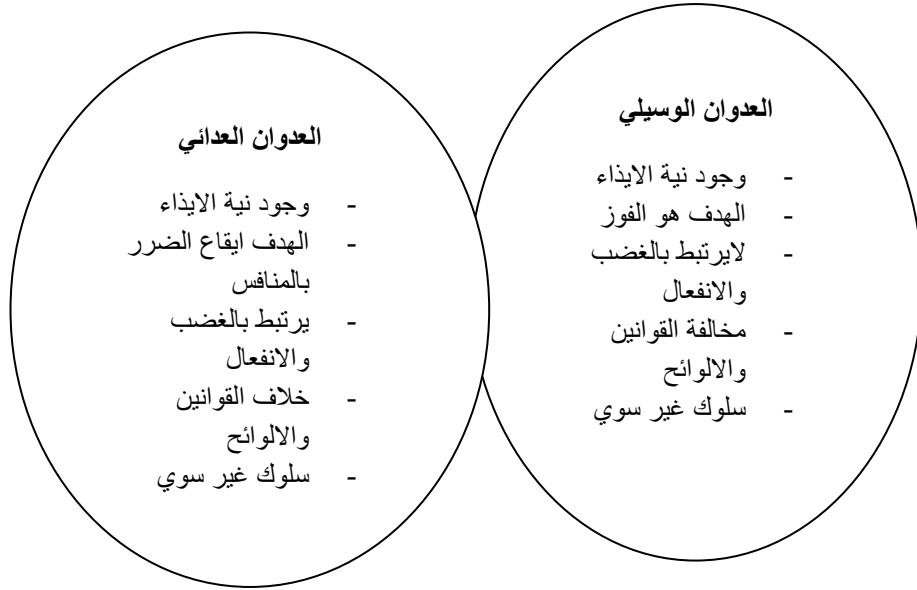
٢. العدوان الوسيلى (Instrumental Aggression) / هو السلوك الذي يحاول اصابة كائن حي آخر لأحداث الألم والاذى أو المعانات للشخص الاخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور أورضا الزملاء أو اعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه ، في هذه الحالة يكون السلوك العدواني وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجي ، ومن امثلة هذا النوع من العدوان لاعب كرة السلة الذي يقفز لمحاولة الاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة مع قيامه برفع المرفقين في اتجاه وجه المنافس أو قيام لاعب كرة اليد باعاقبة عنيفة لمنافسه ومنعه من التصويب على الهدف كي يحصل على تشجيع الجمهور له .

يتميز النوعين من السلوك العدواني في ان الاول يكون الغضب والانفعال مصاحباً للسلوك العدواني العدائي ولايشترط وجود الانفعال والغضب في السلوك العدواني الوسيلى ويشتركان بانهما سلوك غير سوي يجب الحد منه ومحاربتة واعتباره جريمة في المجال الرياضي الذي يتميز بالمنافسة الشريفة والعدالة في ظل قوانين ولوائح ثابتة ومعروفة تدين السلوك العدواني الذي يتسم بالخطورة والاساءة .

٣. السلوك السوي (Assertive Behavior) / نوع من السلوك البدني أو اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي اثناء المنافسة الرياضية والذي يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح في اطار اللوائح والقوانين المعترف بها محاولةً لتحقيق الفوز وتسجيل افضل النتائج وليس بهدف محاولة اصابة منافس أو الحاق الاذى والالام أو المعانات له أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي فاذا حصل ان اصيب لاعب بهذا النوع من السلوك فلا يعد سلوكاً عدوانياً متعمداً لان معظم الانشطة الرياضية تتضمن عقوبات رادعة في حالة التمدد لاصابة المنافس ، وهذا النوع يتميز به اللاعبين الذين يبذلون اقصى الجهود والميل للعمليات الهجومية بدل المهارات الدفاعية والاحتكاك البدني والميل باللعب الرجولي والنضالي وتاخر حالات الاستسلام والياس والتراجع ويحدث في ظل قواعد اللعب الصحيح واللوائح المتعارف عليها محاولةً اختراق المدافعين دون الخوف أو الوجمل والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال الاصابة وزيادة الدافعية وتعبئة الطاقة النفسية والبدنية .

((التداخل بين الانواع الثلاثة من السلوك كما اشار (سيلفا) ١٩٩١ (Silva))





### انواع العدوان في ضوء عامل الموقف إلى نوعان هما:-

١. العدوان كسمة / عندما يكون السلوك العدواني سمة أو صفة مرتبطة بالفرد اي ن السلوك العدواني جزء من شخصية الفرد اي ان الشخص يتصف بالعدوانية كسمة ظاهرة في سلوكه في العديد من المواقف .

٢. العدوان كحالة / اي عندما يكون سلوك العدواني حالة وقتية تختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر وهنا تزول بزوال المؤثر للعدوان .

### نظريات السلوك العدواني :-

نظراً لوجود العدوان ضمن سلوك الانسان ولما للعدوان من نتائج كبيرة الاثر يمكن رؤيتها بشكل مباشر وبوضوح في المجتمع ،لذا اهتم التربويون والنفسانين والفلاسفة بتفسير ومحاولة الوصول إلى مسبباته واهدافه من خلال وضع النظريات له، والنظرية هي مبدأ عام لصيغ تفسير عدد من الظواهر

والحالات المتصلة والعلم وسيلة لتحقيق الوصف والتفسير والتنبؤ والتحكم للظاهرة أو الظواهر موضوع البحث يعني ان الهدف النهائي للعلم هو التوصل إلى النظرية ومن اهم تلك النظريات كآتي :-

#### ١. نظرية الغرائز (Instinct Theory) .

تستند هذه النظرية إلى ان العدوان غريزة فطرية حيث يفترض اصحابها ((ان الانسان يولد ولديه صراع بين غريزتي الحياة والموت ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزة الجنسية ، اما غريزة العدوان

فتعد من المشتقات الهامة لغريزة الموت ..... ونظراً لكون غريزة العدوان فطرية فانه لايمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق اشباعها أو تغييرها )) .

ولفهم معنى الغريزة هي صفة لنمط من السلوك غير متعلم ، اي ان هذه النظرية تعني ان العدوان غريزة فطرية تولد بولادة الانسان وتكون عامة عند البشر جميعاً ولابد من اشباعها كاي غريزة يحرص الفرد على اشباعها أو محاولة السيطرة عليها ويذكر اصحاب النظرية ان في داخل الفرد طاقة عدوانية مولودة خلال الجسم ويجب ان تتحرر هذه الطاقة بكميات وبطرائق اجتماعية مقبولة والا ستتراكم اخيراً بطريقة متطرفة غير مرغوب فيها اجتماعياً تتمثل بالسلوك العدواني وعلى اساس تصريف العدوان الكامن في الانسان وايجاد مخرج مقبول اجتماعياً له وقد سمي هذا التصريف بـ(التنفيس) بل ان بعض العلماء جعلوه نظرية بحد ذاته وسمية بـ (نظرية التنفيس Catharsis Theory) وهنا يؤكد على ان التنفيس ياخذ شكل الممارسة الرياضية في المجال الرياضي والعمل في المجالات الأخرى.

ومن الجدير بالذكر ان الممارسة الرياضية والتنافسية تسهم في اشباع او تعديل أو السيطرة على السلوك العدواني باعتبار ان الرياضة من القنوات المقبولة في المجتمع كوسيلة للتنفيس وهي تقلل السلوك المضاد للمجتمع وان الممارسة تؤدي إلى الاسترخاء اما عن نوعية الرياضة الممارسة فيؤكد العلماء والمختصين ان الرياضات التنافسية التي تشمل على الاحتكاك بين اللاعبين يمكنها من تعمل بمثابة تنفيس وتخفف السلوك العدواني للفرد في اوجه الحياة الأخرى الا انه لا تتوفر إلى حد الان الادلة القطعية التي تستند إلى فكرة ان النشاط الرياضي والبدني العنيف لا يؤدي إلى تخفيف الرغبة في التعبير عن السلوك العدواني اي نستنتج ان النشاط البدني العنيف أو الممارسة الرياضية العنيفة لا تخفف من العدوانية بل على العكس تؤدي إلى زيادة في درجة العدوانية .

وفي نهاية خلاصة النظرية يؤكد العلماء على ضرورة التنفيس عن غريزة العدوان بطريقة مقبولة واجتماعية سواء كانت الممارسة الرياضية أو اية ممارسة حياتية اخرى .

## ٢. نظرية الاحباط - العدوان (Frustration -Aggression Theory) .

تستند هذه النظرية إلى ان العدوان يحدث دائماً نتيجة للاحباط كما ان الاحباط يؤدي دائماً إلى العدوان حيث ان السلوك العدواني يسبقه حدوث احباط عند الفرد والعكس صحيح بمعنى ان الاحباط سيؤدي إلى سلوك عدواني.

كما ان هذه النظرية تفترض ان قوة استثارة العدوان خاضعة لشدة ودرجة الاحباط الذي يتعرض له الفرد ولكمية العقاب المتوقعة كنتيجة للعدوان ، فالاحباط عندما يتواجد انما يوجد بدرجات مختلفة فهناك احباط بسيط وقتي واحباط صعب مستمر كما ان لعدوان يكون موجهاً نحو مصدر الاحباط فاذا لم ينجح أو يتم ادراك عدم نجاحه فانه يتجه نحو هدف ثاني والهجوم على مصدر الاحباط يسمى بـ (العدوان المباشر) اما الهجوم على شخص أو شي ليس سبب الاحباط أو مصدره يسمى بـ (العدوان المزاحي) فالعدوان وفقاً لهذه النظرية يظهر عندما تنشأ عقبة تحول بين الانسان وبين هدف يسعى إلى تحقيقه ، واستناداً لهذا المبدأ حاولت نظرية اخرى تفسير العدوان سميت بـ نظرية الدافع (Drive Theory) والتي حظيت باهتمام العديد من العلماء وكان من اهم فرضياتها ان العدوان يحل محل الاحباط وتذكر هذه النظرية ان الاحباط يؤدي إلى تحريض الفرد على العدوان أو مايسمى بالدافع العدواني Aggressive (Drive) الذي يعزز بدوره السلوك العدواني ومن اراء هذه النظرية .

١. العدوان نتيجة طبيعية للاحباط اي ان الاحباط يؤدي دائماً إلى القيام بسلوك عدواني .
٢. ترتبط قوة الميل إلى العدوان بمدى قوة ودرجة عدد الاحباطات .
٣. يعمل العدوان الظاهر كنوع من التنفيس أو التخلص ضد المزيد من العدوان .

مما سبق نجد ان نظرية الاحباط تؤكد ان العدوان هو استجابة للاحباط وليس غريزياً حيث يزداد العدوان تبعاً لزيادة الاحباط وتكراره وقد يكون باتجاه مصدر الاحباط الرئيسي أو نحو مصدر اخر اقل خطراً ومن هنا نجد في المجال الرياضي عندما يقوم لاعب مثلاً باعاقة منافسه عن تحقيقه لهدفه فان ذلك سبباً لاحباط اللاعب المنافس الذي قد يدفعه لسلوك عدواني نحو اللاعب الذي اعاقه وقد تتحول عدوانيته إلى بديل اخر عند عدم قدرته على العدوان(مصدر الاحباط الاصلي) ومن الانتقادات التي واجهة هذه النظرية هو ان المصدر الوحيد للعدوان هو الاحباط والذي يأخذ اشكال متعددة مثل (الانسحاب، الغضب، الياس، الاكتئاب، الفشل والخسارة ) اذ ان العدوان قد يحدث نتيجة دون تحريض أو استثارة احباط .

### ٣. نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory) .

يعد (البرت بانديورا) (Aibert Bandura) من ابرز العلماء الذين اكدوا نظرية التعلم الاجتماعي كتفسير لظاهرة العدوان وهذه النظرية على العكس من نظرية (الغرائز) ونظرية (الاحباط) فهي تنظر إلى السلوك العدواني على انه سلوك متعلم ولهذا فالافراد يسلكون بطريقة عدوانية لانهم تعلمو مثل هذا السلوك وليس امتلاكهم لغريزة معينة أو كنتيجة للاحباط ومن الافتراضات الاساسية لنظرية التعلم الاجتماعي ان انماط السلوك الاجتماعي كلها مكتسبة وتعد هذه النظرية الاكثر قبولاً في تفسير السلوك العدواني فمثلاً الغضب لايتسبب دوماً في حصول العدوان لان الفرد يتعلم من خلال تنشئته اساليب عديدة لكف العدوان في كثير من المواقف الاجتماعية مراعاةً للاخرين المحيطين به فضلاً عن طبيعة الموقف الذي سبب الغضب وقد اشار (البرت بانديورا) إلى ان نظرية التعلم الاجتماعي تستند على جانبين رئيسيين هما :-

### ١ . النمذجة أو القدوة ( Modeling ) .

ويقصد به محاكاة السلوك اي التعلم من خلال الملاحظة حيث يتاثر السلوك العدواني في نشاته وفي ضعفه وقوته بعوامل متعددة منها التقليد الذي يمارسه الطفل وهو يتعلم من الكبار اسلوبهم العدواني اي ان السلوك مكتسب من الآخرين والادلة متوفرة من خلال محاكاة الاطفال للسلوكيات الملاحظة من الكبار فالسلوك الذي يثاب الفرد عليه يميل إلى التقليد والمحاكاة اكثر من غيره وهنا يسمى تدعيم السلوك والعكس عندما لايجد ما يثاب عليه لا يقلد أو يحاكا وعند اذا يحدث انطفاء تبادلي للسلوك اي عدم وجود ما يعزز الاستجابة ومن الطرق لتعلم السلوك (الملاحظة المباشرة، مشاهدة الافلام ،التطبع) وغيرها من طرق تعلم السلوكيات من الكبار ومحاكاتها.

### ٢ . التعزيز الاجتماعي (Social Reinforcement) .

وهو ما تأسس على فرضية هي ان السلوك الذي يتم تعزيزه أو تدعيمه يميل إلى ان يتكرر مرة اخرى ويوضح (البرت بانديورا) ان المبدأ الاساس لنظرية التعلم بالوسائل يبينانه اذا تم دعم ومكافأة سلوك معين فان ذلك السلوك هو الذي سيتكرر احتمال ظهوره في المستقبل يعني انه اذا سلك فرد معين سلوكاً عدوانياً وكانت هناك مكافأة لسلوكه هذا سواء مادية أو معنوية فانه سيكرر هذا السلوك متى ما اتاحت الفرصة في ظروف مشابه لتكراره، فمثلاً اذا قام احد اللاعبين بسلوك عدواني ضد خصمه لمنع الاخير من استخدام مهاراته ووجد لذلك مديحاً ثناءً من مدربه فان هذا السلوك المدعم سوف يتكرر ثانية عند اتاحة الفرصة .

### العوامل المساعدة على الحد من السلوك العدواني :-

١. التحكم في العدوان الرياضي للاعب .
٢. عرض نماذج من السلوك الغير عدواني للاعبين (النمذجة).
٣. معاقبة اللاعب الذي يسلك سلوك عدائي .
٤. التعزيز الايجابي للاعب عند التحم في انفعالاته وغضبه .
٥. محاسبة المشجعين للعدوان الرياضي .
٦. حجب مثيرات السلوك العدواني للرياضي .
٧. الاهتمام ببنودات ودراسات للحد من ممارسة السلوك العدواني .
٨. استخدام طرق التحكم الذاتي للعدوان الرياضي .
٩. توجيه ومعالجة العدوان في الرياضة .
١٠. التعرف على مدى قياس السلوك العدواني وبصورة مستمرة للاعب .



