



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
جامعة محمد خيضر - بسكرة



طبوعة محاضرات في مقياس:

مدخل لعلم النفس الرياضي

موجهة لطلبة التكوين القاعدي المشترك
(السنة الأولى ليسانس)

من إعداد الدكتور:
بقار ناصر

السنة الجامعية : 2021 / 2022

1- معلومات عامة عن المقياس :

- عنوان الوحدة : أساسية.

- المقياس : **مدخل لعلم النفس الرياضي.**

- نوع الدرس: أعمال موجهة ☐ محاضرة ☒ سداسي ☒ سنوي ☐

- المعامل : 02 الرصيد : 03

- المدة الزمنية : 14 أسبوع - بمقدار ساعي إجمالي 21 ساعة.

- الفئة المستهدفة : السنة الأولى ليسانس جذع مشترك.

- أهداف التعلم:

❖ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة.

❖ الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في كل تخصص.

- المعارف المسبقة المطلوبة :

❖ معرفة القواعد الأساسية للتخصص ومجالات إستخدامه في الميدان الرياضي.

❖ الاطلاع على النظريات وطرق التدريب المختلفة.

- طريقة التقييم : متواصل وإمتحان.

- كيفية تقييم التعلم :

تقييم كتابي آخر السداسي(إمتحان)، يتضمن كل ما تمّ التطرق إليه ومناقشته في

المحاضرات، ويتضمن التقويم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والإستنباط.

2- معلومات عن الأستاذ :

- الأستاذ : د. بقر ناصر.

- الرتبة : أستاذ محاضر - أ -

- المعهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة محمد خيضر - بسكرة.

- التخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي.

- البريد الإلكتروني الخاص : beggar.nacer@yahoo.fr

- البريد الإلكتروني المهني : nacer.beggar@univ-biskra.dz

السنة الجامعية : 2022/2021.

- توقيت المحاضرة : الثلاثاء 13:10 – 14:40.

محتوى المقياس

صفحة	معلومات عامة عن المقياس
	قائمة المحتويات
05	المحور الأول: مدخل إلى عالم النفس الرياضي
14	المحور الثاني: السلوك العدواني في المجال الرياضي.
22	المحور الثالث: العنف في المجال الرياضي.
30	المحور الرابع: القلق في المجال الرياضي
41	المحور الخامس: الانفعالات في المجال الرياضي.
47	المحور السادس: الدافعية في المجال الرياضي
78	المحور السابع: الشخصية في المجال الرياضي
98	المحور الثامن: الإحتراف النفسي في المجال الرياضي
102	قائمة المراجع

المحور الأول

مدخل إلى علم النفس

الرياضي

المحاضرة رقم 01

مدخل إلى علم النفس الرياضي

1- مدخل لعلم النفس :

من المعروف في تاريخ علم النفس أن **جوكلينوس** أستاذ الفلسفة الألماني هو أول من استخدم مصطلح **علم النفس Psychology** وذلك سنة **1590**، ويتكون هذا المصطلح

من كلمتين يونانيتين **سيكو Psycho** وتعني " نفس " و **لوجي Logy** وتعني " علم " .

لمصطلح علم النفس تعريفات كثيرة تتباين وتختلف نتيجة لاختلاف علماء النفس والمدارس الفكرية التي ينتمون لها، ولكن يتفق معظم العلماء مع تعدد مدارسهم على أنه: « هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني، ويُقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط

أن العلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل وتأثير متبادل، فهو يحاول استخدام ما لديه من قدرات لابتكار أساليب جديد يتغلب بها على صعوبات البيئة ومشاكلها، كما أن طبيعة البيئة وظروفها هي التي تحدد نوع سلوكه، وهذا يعني ضرورة النظر إلى السلوك الإنسان والبيئة معاً أي دراسة ديناميكية التفاعل بين الفرد وبيئته ».

ومن هذا المنطلق يمكن تعريف علم النفس بأنه: « ذلك العلم الذي يحاول الكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر العلاقات الوظيفية القائمة بين الفرد وبيئته، بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به وتطبيق هذه المعرفة السيكولوجية على المشكلات الإنسانية من أجل العمل حلها ».

2- تطور علم النفس :

إن البداية الحقيقية لعلم النفس الحديث ظهرت مع تأسيس أو معمل لعلم النفس سنة 1879 بواسطة العالم الألماني فونت Wundt بمدينة ليبزج الألمانية، وبهذا المعمل تحرر علم النفس من الفلسفة التي كان اقترانه بها سبباً لعدم تقدمه عن العلوم الطبيعية، ويعدُّ فونت أهم العلماء الذين ساعدوا على تطور علم النفس وظهوره في صورته الحالية؛ وفي نفس القرن أنشئت معامل لعلم النفس بالولايات المتحدة الأمريكية بواسطة تلاميذ فونت الأمريكيين وغيرهم وتنبؤا النظرة الوظيفية للسلوك حتى بداية القرن 20.

3- مدارس علم النفس : المدرسة في العلم عبارة عن مذهب فكري يؤسسه عالم أو أكثر ويؤمن به علماء آخرون يتابعون النظرية أو مجموعة النظريات والقوانين التي يحتويها المذهب، ومن أحدث مدارس علم النفس تلك التي ظهرت مع بداية القرن 20 والتي أصبحت هي المحاور الأساسية التي تركز عليها المعرفة السيكلوجية.

1.3- مدرسة التحليل النفسي : Psychoanalysis :

شهد مطلع القرن العشرين ظهور مدرسة التحليل النفسي على أيدي العالم النمساوي فرويد Freud، ولقد كان فرويد طبيباً متخصصاً في الطب العقلي والأعصاب، وكان يهتم بفهم وعلاج الاضطرابات العقلية، ولقد قادته دراساته إلى التعمق في فهم ووصف الجانب غير الواعي من النفس وهو اللاشعوري الذي اعتبره المسؤول الأول عن السلوك غير السوي، وهذا الجانب من النفس لا يمكن دراسته كما رأى فرويد بمنهج الاستبطان أو منهج التجريب، ولكن بمنهج جديد اهتدى إليه فرويد هو منهج التحليل النفسي الذي يعتمد على تفسير أفكار

المريض، وكذلك على دراسة وتحليل أحلامه، وقد جلب هذا المنهج الجديد كثيراً من الدارسين الذين قاموا بعد ذلك بتعديله وأصبح من أهم طرق العلاج النفسي.

ومن أهم مسلمات هذه المدرسة أنه السلوك المرضي يرجع أو يعود إلى دوافع لا شعورية منبثقة من نوعين من الغرائز الموروثة هما:

غريزة الحياة وتبعثها الطاقة الجنسية وغريزة الموت وتبعثها الطاقة العدوانية، وقد اعتبر فرويد أن السنوات الأولى من حياة الفرد تتضمن كثيراً من الاحباطات تُخزن فيما أطلق عليه اللاشعور وتؤدي فيما بعد إلى الاضطرابات النفسية (فهو يرى أن العقدة النفسية هي نتيجة للكبت المستمر الذي يمارسه الأنا الأعلى وهو على الأنا) ومن روادها أدلر **Adler**.

2.3- المدرسة السلوكية : Behariorisun:

يعتبر العالم الأمريكي **واطسون Watson** هو رائد المدرسة السلوكية ومؤسسها، فقد وضع مبادئ هذه المدرسة في كتابه عن السلوك الذي أصدره سنة 1914 وسار على مبادئه نخبة من العلماء أشهرهم **ثورندايك** و**قاندري** و**سكنير** و**كلارك هل**، ولكنهم قاموا بوضع مجموعة من الإضافات على المبادئ التي بدأت بها المدرسة.

ومن أهم مبادئ هذه المدرسة أن دراسة علم النفس يجب أن تنصب على السلوك الذي يمكن ملاحظته وقياسه بطريقة موضوعية، ووضع السلوك موضع التجريب والقياس كما في العلوم الطبيعية وهذا هو سبب نجاح هذه المدرسة التي اقتربت بعلم النفس إلى الموضوعية بدلا من الذاتية التي يعتمد عليها أتباع مدرسة التحليل النفسي في دراستهم للاشعور.

وينظر السلوكيون إلى العمليات العقلية والانفعالية كالإدراك والتذكر والحب والغضب على أنها مفاهيم فرضية ... وأن السلوك يتكون من مجموعة الاستجابات البسيطة نتيجة لمجموعة من المثيرات الطبيعية أو الاجتماعية أو الفسيولوجية الموجودة في بيئة الفرد.

3.3- مدرسة الجشطالت Gestalt:

ظهرت هذه المدرسة في ألمانيا في نفس الوقت الذي ظهرت فيه المدرسة السلوكية ومن أشهر علمائها فيرثايمر Wertheimer وكوفكا Kofka وكوهلر Korler وترجع هذه التسمية إلى أن هؤلاء العلماء كان اهتمامهم منصباً على دراسة عمليات الإدراك الحسي، وقد أسفرت نتائجهم على أن الإنسان يُدرك صيغةً (أو الجشطالت كما يطلق عليها بالألمانية) ولا يُدرك أجزاءً منفصلة، فعندما نلاحظ لاعباً يصوب الكرة نحو الهدف، فإننا ندرك عملية التصويب ككل ولا ندرك كل عضو من أعضاء الجسم منفرداً عن باقي الأعضاء، فالعلاقة بين أعضاء الجسم أو الصيغة الكلية للأداء ووظيفته ومدى تحقيقه للهدف هي التي يهتم بها هؤلاء العلماء ومن أهم مبادئ هذه المدرسة :

1. أن الجزء ليس له معنى إلا في وجود الكل الذي يحتويه ؛

2. أن أدراك الكل سابق على إدراك الأجزاء ؛

3. أن السلوك ليس مجرد مجموعة من الاستجابات لمجموعة أخرى من الميراث، ولكنه

كثلي بطبيعته انعدمت فيه الخصائص الفردية لكل استجابة ؛

4. أن فهم السلوك لا يهتم عن طريق تحليله إلى حركات جزئية كما ينادي أصحاب

المدرسة السلوكية، ولكن يجب أن يفهم عن طريق دراسته ككل نتيجة تفاعل الفرد مع

بيئته المادية والاجتماعية.

المحور الأول

مدخل إلى علم النفس الرياضي

(تابع)

المحاضرة رقم 02

1- مهام علم النفس الرياضي:

علم النفس الرياضي هو ذلك العلم التطبيقي بمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، فهو يهدف لفهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية التنافسية والترفيهية. والسلوك الرياضي الذي هو محصلة أو نتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها فإن دراسته تكون في ضوء أهدافه الرياضية وكذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية ومتغيرات البيئة الرياضية، ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام وممارسة كل نشاط على وجه خاص، كما يبحث من جهة أخرى في متغيرات الشخصية بوصفها محصلة للممارسة الرياضية في صورها المختلفة وتأثير كل لون من تلك الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية.

كما التزم علم النفس الرياضي بدراسة دوافع الشخص الرياضي في ضوء استعداداته وقدراته وميوله واتجاهاته وخصائصه المزاجية والإدارية، كما اهتم علم النفس الرياضي بدراسة طبيعية وخصائص النشاط الرياضي بوجه عام وكذلك طبيعة وخصائص كل نشاط وما يتطلبه من استعدادات وقدرات ... وهو لا يقتصر فقط على دراسة سلوك الشخص الذي يمارس نشاطاً رياضياً، بل على دراسة سلوك المربي والمشاهد من أجل العمل على تطويره والارتقاء به إلى مستوى القيم الرياضية.

وعلى ضوء هذه المفاهيم لعلم النفس الرياضي فقد أصبح من المقررات الأساسية اللازمة لإعداد وتأهيل مدرّسي التربية البدنية والمشرفين الرياضيين العاملين بالجامعات والمؤسسات التي تكون الأنشطة الرياضية ضمن برامجها، وكذلك المدربون الرياضيون والإداريون العاملون في المجال التنافسي.

2- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرفه الدكتور (محمد حسن علاوي) بأنه " الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها يهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي ".

3- موضوعات علم النفس الرياضي:

يتناول علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث مجموعة كبيرة من الموضوعات من بينها ما يلي:

1.3- سيكولوجية الأنشطة الرياضية: في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية وتأثير الأنشطة بصفة عامة وكل نشاط بصفة خاصة على الشخصية.

2.3- سيكولوجية الرياضي: ويهتم هذا الموضوع بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ودوافعها وأساليب تطورها وإعدادها وكيف تنمو هذه الشخصية من خلال الممارسة الرياضية وكيف تؤثر هذه الشخصية وتتأثر بنوع النشاط الممارس.

3.3- سيكولوجية المربي الرياضي: وفي هذا الموضوع يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرّسي التربية البدنية والمدرّب الرياضي والإداري أو المربي الرياضي بصفة عامة،

واتجاهاتهم ودوافعهم للعمل في هذا المجال في ضوء واجباتهم التربوية التي يحاولون من خلالها إعداد الشخصية السوية المنتجة وواجباتهم الفنية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

4.3- سيكولوجية التعلم الحركي والتدريب الرياضي: وفيه يتم دراسة الأسس النفسية لتعلم

المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب وكيفية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

5.3- سيكولوجية المنافسة الرياضية: وفي هذا الموضوع يتم تصنيف المنافسة إلى فردية

أو جماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية... إلخ، وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة

وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية، وعلى ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي

لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة لضبطها.

6.3- سيكولوجية الجماعات الرياضية: وفي هذا الموضوع تتم دراسة المقومات الأساسية

لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها وأساليب القيادة

وتأثيرها في الجماعة الرياضية والعوامل أو بين عدة جماعات، بحيث لا تقتصر الدراسة

على الفرق الرياضية فقط، بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة وبين الأندية الرياضية

وكذا جماعة المناصرين.

7.3- سيكولوجية الدافعية الرياضية: ويهتم هذا الموضوع بدراسة الدافعية من حيث أنها

القوى المحركة للفرد نحو الممارسة أو المشاركة الرياضية، والتعرف على الحالات المختلفة

للدافعية كالدافع والحافز والباعث وغيرها ودراسة النظريات المعاصرة للدافعية الرياضية

وطرق اكتسابها وتطويرها للوصول إلى أعلى المستويات ودراسة دافعية الإنجاز الرياضي أو

التنافسية من حيث أنها بُعد هام من أبعاد الدافعية الرياضية نحو التفوق والتميز.

المحور الثاني

السلوك العدواني في المجال

الرياضي

المحاضرة رقم 03

أولاً: السلوك العدواني في المجال الرياضي:

لقد اهتم علماء النفس الرياضي بظاهرة العدوان كونها أصبحت تمثل ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل جميع أنواع الأنشطة الرياضية فلم يعد العدوان كسلوك ضارة مقصورة على فئة معينة من اللاعبين أو على لاعبي أنشطة رياضية معينة دون أخرى أو على اللاعبين دون اللاعبات أو على الكبار دون صغار السن، الأمر الذي يجعل العدوان ظاهرة سلوكية في الكثير من المحافل الرياضية تعوق التقدم المنشود لكثير من النتائج والمستويات الرياضية في وطننا العربي.

ثانياً: المفهوم العام للعدوان:

إن التفسير الكامل للعدوان يعد من المشكلات التي واجهة علماء النفس والاجتماع نظراً لاختلافها في أسبابه:

- الذين يرون أن العدوان نتيجة العوامل فطرية أو غريزية يعرفونه كما يلي:
- العدوان هو غريزة تحرك سلسلة من الانفعالات نحو مصدر الغضب
- الذين يرون أن العدوان نتيجة الإحباط يعرفونه كما يلي:
- العدوان فهو سلوك يرد به الفرد على الإحباط والحرمان وذلك بأن بها جه مصدر الإحباط أو بديل عنه
- الذين يرون أن العدوان هو نتجه سلوك مكتسب من خلال التفاعل الاجتماعي،
- أما فيرون فيرى: أن العدوان هو سلوك إلحاق الضرر بالآخرين من تعلمه الفرد من خلال رؤيته او ممارسة وهذا السلوك أسفر عنا نتائج مرضية له
- والملاحظة على كل التعريفات السابقة أنها تعرضت بالإشارة إلى مصدر العدوان ولكنها لم تشر إلى ما هو المقصود بالعدوان

العدوان هو إلحاق ضرر مقصود مادي أو معنوي بشخص ما أو من يمثله أو يقوم مقامها أو الاعتداء على الممتلكات بقصد تخريبها وتدميرها وذلك كرد فعل للغضب أو الإحباط أو الحرمان وهذا السلوك العدواني قد يأخذ أشكال مختلفة تتدرج على النحو التالي:

* العدوان التعبيري بالوجه وأعضاء الجسد للآخرين

* العدوان اللفظي

* العدوان التخريبي والتدميري للممتلكات

ثالثا: نظريات العدوان:

1/ نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد مؤسس ورائد مدرسة التحليل النفسي أن العدوان فطري في الإنسان فهو غريزة من غرائز منفصلة عن الغريزة الجنسية وغريزة الحياة، ولكنها ترتبط بغريزة الموت التي ينظر إليها على أنها قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على تدميره، وهذه القوة هي التي تتعارض مع قوى الحياة بداخله وعندما تجد متنفس للخروج ومواجهة العالم الخارجي فإنها تؤدي للعدوان.

2/ نظرية الإحباط - العدوان :

صاغ دولارد وميل نظرية مفادها أن العدوان هو نتيجة للإحباط (إعاقة تحقيق الفرد لأهدافه) وأن العلاقة بين العدوان والإحباط حتمية لا مفر منها.

3/ نظرية التعلم الاجتماعي: Bandura أن معظم أنواع السلوك الإنساني مكتسب ومتعلقة من خلال المجتمع الذي يعيش فيه وأن هذا التعلم تزداد قوته كل ما أدى هذا السلوك إلى أي نوع من أنواع التدعيم، والسلوك العدواني يتعلم من خلال الاقتداء بالنموذج وهذا النموذج يمكن أن يكون في صورة رمزية (فيلم سينمائي مثلا) أو في صور حية عندما يشاهد الطفل عدوان أدى إلى تحقيق هدف.

رابعا: مظاهر العدوان في التنافس الرياضي: يعد المجال رياضي التنافسي أحد أهم المجالات الإنسانية التي تبدو فيه ظاهرة العدوان واضحة، فهناك الكثير من مظاهر العدوان تبدأ

بالسخرية والتهديد وتنتهي بالإيذاء البدني الذي قد يؤدي إلى إصابة المنافس والخصم أو التخریب أو التدمير للممتلكات.

العدوان في التنافس الرياضي لا يقتصر على اللاعبين فيما بينهما بل قد يمتد لو بوجهها نحو الحكام الإداريين والمدربين بالإضافة الى ما يصدر عن الجماهير من عدوان نحو اللاعبين والحكام والإداريين والإعلاميين والذي غالبا ما يؤدي لتخزين والتدمير. بالإضافة الى ذلك فإن طبيعة الممارسة الرياضية التنافسية في بعض الرياضات تسمح بدرجات متنوعة من العدوان وذلك على النحو التالي:

أ/ رياضات تسمح بالعدوان المؤذي: مثل الملاكمة، المصارعة، الجودو.

ب/ رياضات تسمح بالعدوان المحدد: تسمح ببعض الأنشطة بالاحتكاك المباشر مع المنافس وكذلك اعتراض من اجل تنفيذ مهام تكتيكية محددة وهذا الاحتكاك تسمح به قوانين تلك الأنشطة وتقنية: مثل كرة القدم الهوكي، كرة اليد، كرة السلة...إلخ.

ج/ رياضات تسمح بالعدوان الغير مباشر: مثل لعب الغولف كذلك لاعب كرة القدم أو التنس المنافس لابد ان له بهذه العدوانية.

خامسا: أنماط العدوان في التنافس رياضي: يصنف العدوان في المجال الرياضي الى الأنماط التالية:

1.5- العدوان القانوني والغير القانوني:

أ- العدوان القانوني: هو ذلك العدوان التي تسمح به قوانين اللعبة

ب- العدوان الغير مباشر: هو ذلك العدوان التي لا تسمح به قوانين اللعبة.

2.5- العدوان السلبي والايجابي:

أ- العدوان السلبي: ويقصد به الحاق الضرر والاذى البدني او المعنوي بالمنافس خارج الحدود التي تسمح بها قواعد وقوانين النشاط الممارس.

ب- العدوان الايجابي: هو ذلك السلوك العدواني الذي تسمح به قواعد وقوانين النشاط الممارس ويؤدي الى نتائج مرضية.

3.5- العدوان الخارجي والداخلي:

أ- **العدوان الخارجي:** هو السلوك العدوان الموجه نحو متغيرات خارج نطاق اللاعب مثل: الخصم والحكم والاداة وممتلكات الغير.

ب- **العدوان الداخلي:** هو السلوك الذي يعتدي فيه اللاعب على نفسه لإظهار قدرته طاقته البدنية الفائقة في الأداء.. يطلق عليه بالعنف في الأداء مثل: محاولة لاعب كرة القدم أو السلة أو اليد اقتناص الكرة من الخصم بقوة وعناد شديدين.

سادسا: طرق الحسيس والوقاية من العدوان: نقصد هنا الإجراءات التربوية نحو العدوان في التنافس الرياضي.

1- تلعب الحالة الانفعالية المدرب الفريق و إدارية أثناء المبارات دورا مهما في إظهار السلوك العدواني السلبي من قبل اللاعبين، والغضب والاستشارة والاعتراض من أحد المدربين أو الإداريين على قرارات الحكام ويعتبر تصريحاً رسمياً للاعب لإصدار نفس السلوك على أي قرار ليس في صالحه

2- يجب أن تكون التوجيهات المدربين والإداريين اللاعبين أثناء المباراة تتضمن تدعيم ايجابي لأدائهم الصحيح ومحاولة تجنب التدعيم السلبي نحو الأداء الخاطئ لأنه يؤدي إلى استثمار الغضب لدى اللاعب.

3 - يجب على المدرب ألا يصف المنافس في كثير من المنازلات الفرضية بالعدو التي يجب القضاء عليه كأسلوب من أساليب الشخص لأنه يؤدي في الغالب وفي حالة فقدان الأمل في الفوز إلى سلوك عدواني.

4 - يجب على المدرب تجنب التدعيم الايجابي المباشر نحو السلوك العدواني المباشر

5 - إن مواجهة السلوك الرياضي الخاطئ بعقاب مناسب أثناء التدريب أو قبل المنافسة يمنع اللعب من إصدار نفس السلوك السلبي في المنافسة الرسمية

6- إن رفع مستوى الثقافة الرياضية لدى اللاعبين من أهم العوامل التي تساعد من انخفاض ظاهرة العدوان.

7- التزام المدربين الإداريين وخاصة الحكام بتنفيذ القوانين وخاصة في السلوك السلبي يؤدي إلى التقليل من ظاهرة العدوان.

سابعا: الاحتراق النفسي في المجال الرياضي :

1/ الضغوط النفسية الشديدة:

هذا النوع من الضغوطات النفسية والتي تعتبر بداية مرحلة الاحتراق النفسي للرياضيين او المدربين وبداية حالة الاحباط والانهاك البدني والنفسي والذهني، حيث يستمر في هذه المرحلة الشديدة تأثرها بشكل متفاوت بين الرياضيين، وقد تمتد هذه المرحلة الى اسابيع أو أشهر وفي بعض الاحيان تصل الى سنوات.

2/ أهم مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين في كرة القدم:

* وجود خلافات عائلية؛

* التفكير في المستقبل المهني؛

* الحاجة المادية؛

* عدم تقدير المدرب لمستوى اللاعب؛

* تجاهل الصحافة وتهميش ادارة النادي لعطاء اللاعب؛

* مفاضلة المدرب لبعض اللاعبين؛

* الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب؛

* عدم الحصول على الفرصة الكاملة للعب والجلوس المستمر في مقاعد الاحتياط.

3/ ظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي:

يشير مصطلح الاحتراق النفسي الى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين

في الوظائف المهنية المختلفة، وحتى في المجال الرياضي تتميز هذه الظاهرة بأنها عبئ

كبير يقع على كاهل بعض الرياضيين وهو ما يسمى بالاحتراق النفسي.

تعريف الاحتراق النفسي:

* هو حالة من الانهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على

عائق الافراد على حساب طاقتهم وقوتهم.

* كما يعرفه سميث 1981 تعريفاً أكثر تحديداً وهو حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء يتوقع منه.
اعراض الاحتراق الرياضي:

❖ هناك اعراض عديدة يمكن أن تظهر على اللاعب كإنداز وهي:

أ- **الانهك البدني**: هو استمرار احساس اللاعب او رياضي بالارهاق والتعب الشديدين واستنفاد طاقته البدنية وعدم الشعور بالراحة البدنية والحاجة الى فترات لاستعادة الشفاء.
كمثال: انخفاض اللياقة البدنية.
ب- **الانهك الانفعالي**: هو الاستمرار الاحساسي بزيادة دراجات التوتر والاستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم بالعديد من المواقف والاحداث، وتميز اللاعب بالنرفزة الواضحة والانفعال لأقل مبرر.

ج- **الانهك العقلي**: ويعني الاستمرار بالشعور بتعب عقلي شديد ويبطئ العديد من العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار والميل الى اتخاذ القرار التشاؤمي

د- **الانهك الدافعي**: ويرتبط بالنقص الواضح للدافعية نحو الانجاز او التفوق وضعف التنافس وهبوط وفقدان الثقة بالنفس.

4/ ظاهرة الاكتئاب الرياضي:

الاكتئاب انفعال يؤدي الى شعور بعدم الكفاءة وفقدان الامل وانخفاض في مستوى النشاط الجسمي والطاقة الحيوية والشعور بالتشاؤم نحو المستقبل، وعدم الاستمتاع بالنشاط والشعور بانعدام القيمة، وكمثال على ذلك بالنسبة للأطفال فان الاكتئاب يحدث نتيجة لأحداث مؤلمة او نتيجة فقدان الشعور بالحب والتقبل والامن والانتماء والترابط الاسري، ويقترن الاكتئاب عند الاطفال بمظاهر الحزن والكدر التي تسيطر عليهم وتؤدي بهم الى فشل في تشكيل علاقة اجتماعية مع الآخرين.

5/ ظاهرة الروح لمعنوية: تلك الروح او مزاج السائد بين جماعة الافراد التي تتميز بالشعور بالثقة في الجماعة و بثقة الفرد بدوره في الجماعة ، و كذلك الشعور بالولاء اتجاه الجماعة و الاستعداد بالكفاح من اجل تحقيق اهداف الجماعة ، وتشير الروح المعنوية الى وظيفة الجماعة و وحدتها و تماسكها و يعرفها paul albou بأنها ارادة موجه للوصول الى هدف مشترك.

ويعرفها mors et kahn هي عبارة عن جملة مشاعر الرضا التي يحوزها العامل نتيجة اشتراكه في الجماعة.

نصائح واساليب والتحكم الضغوط النفسية لدى اللاعبين

- هناك العديد من الطرق والواجبات الاساسية التي يمكن استخدامها لتخلص والتحكم في كل درجات الضغوط النفسية. التي تواجه الرياضي.

1. الاستماع الى موسيقى او اشربة غنائية خفيفة ذات طابع رومانسي وهادئ؛
2. التدليك اليومي وخاصة بعد الجرعات التدريبية هي احدى الاساليب الصحية والنفسية التي لها تأثير كبير جدا على الحالة الوظيفية للاعب؛
3. استخدام الاجهزة الحديثة لسباحة كالنوم او الاستلقاء في احواض ذات مياه دافئة او الجلوس في حمامات الجاكوزي؛
4. العمل على وصول اللاعب الى حالة جيدة مناسبة من الاسترخاء مما يؤدي الى تطوير و تنمية فعالية التصور العقلي والذهني؛
5. تطوير المهارات العقلية للاعبين او الرياضيين كالتأمل والتصوير العقلي.

المحور الثالث

العنف في المجال

الرياضي

المحاضرة رقم 04

1. مفهوم العنف:

إن مفهوم العنف يبدو أمرًا سهلاً، إذ يخطر ببالنا أنه مجرد سلوك تستعمل فيه القوة ويلاحق الضرر بالشخص أو الجماعة أو الشيء المقابل، أو أنه صيغة عنيفة تستعمل فيها القوة بطريقة تعسفية هدفها الإرغام والقهر.

لكنه يصعب تقديم تعريف جامع للعنف لاختلاف تخصصات الباحثين، كما أنه يعرف أحياناً بطرق تختلف باختلاف الأغراض التي يكون مرغوباً الوصول إليها وباختلاف الظروف المحيطة. إذ أنه عبارة عن صورة من التفاعل الإنساني تؤدي إلى الأذى الذي يصيب الجسد، أو النفس، أو كليهما، ويسبب ضرراً قد يؤدي إلى القتل، ويكون موجهاً إلى الإنسان أو الحيوان أو الممتلكات، سواء كان ذلك عمداً أو مصادفة.

2. أعراض العنف:

للسلوك العنيف عدة أعراض تميزه من السلوك العادي، وهو ليس مقتصرًا على طبقة اجتماعية دون أخرى، وقد نجده في الأوساط الفقيرة كما نجده أيضًا في الأوساط الغنية، كما لا يقتصر على فئة عمرية معينة، بل يمس مختلف الفئات سواء كبارًا أو صغارًا. ومن أهم الأعراض الناجمة عن هذا السلوك نجد:

- تسارع نبضات القلب وحركة اضطراب دائمين بسبب عدم الشعور بالأمان.
- ازدياد ضغط الدم.
- الخوف والهروب وازدياد نسبة السكر في الدم.
- ارتفاع معدل التنفس ويكون اندفاعي.
- انكماش عضلات الأطراف.
- ازدياد سرعة الدورة الدموية.
- يقل الإدراك الحسي للأفراد حتى أنه لا يشعر بالألم أثناء محرّكه.
- بالإضافة إلى أعراض تنتج عن هذه الظاهرة تتمثل في :
 - الكذب المرضي المزمن.
 - السرقة، عدم تقبل النصيحة.

○ الثورة والعصيان، ازدياد العناد.

○ الملل والكراهية.

○ فقدان الثقة بالنفس.

○ الإنطواء.

○ القلق.

○ الآلام النفسية والجسدية المختلفة.

○ الشجار مع الآخرين خاصة الإخوة والزملاء، التمرد.

وتظهر هذه الأعراض خاصة عند المراهق حيث يلاحظ عليهم التمرد والثورة ضد مصادر السلطة (الأسرة، المجتمع، المدرسة) لأنه حسب اعتقاد المراهق هي إمتداد للأسرة التي تحد من حريته وذلك يتور على كل ما يحيط به، للتعبير عما يحتاج في نفسه من شحنات انفعالية، حيث تترجم هذه الانفعالات في شكل سلوكيات عنيفة تجعله يضر بنفسه والآخرين، كون هذه الأعراض تظهر في صورة أولية ثم تتحول إلى سلوك عنيف مضاد للسلوك الإجتماع.

3. أشكال العنف الرياضي في الملاعب:

إذا ما قمنا هنا إستعراض أنواع العنف الرياضي فإننا نلاحظ بأنه يندرج تحت شكلين رئيسيين وهما:

1.3- العنف المباشر:

إن هذا الشكل من العنف الرياضي يشمل القتل والضرب وهدم ملاعب كرة القدم وتكسير الملاعب وغيرها من أساليب العنف المباشر التي يتم الحديث عنها دائماً. وأن هذا السلوك المسبب للعنف المباشر يكون ناتجاً عن أحد المباريات من خلال الإعتداء على اللاعبين أو الحكام من قبل المنصرين، وكذلك اشتباك الأنصار وعادة ما تكون أحداث المقابلات سبباً مباشراً للممارسات العنيفة سواء من قبل اللاعبين أو المشجعين وحتى الأنصار، والذي يمتد أحياناً إلى خارج محيط الملعب فيحدث هذا الشكل من العنف

الرياضي في الشوارع وكل ما يحيط بالملعب، والتي تكون نتيجتها التكسير وتحطيم السيارات والممتلكات العامة والخاصة والإعتداء على الآخرين وحتى رجال الأمن.

2.3- العنف غير مباشر:

وهو الذي يقصد به الوسائل الغير واضحة التي يستعملها الشباب (المنصرين) والمدربين والإداريين واللاعبين مثلاً لإخضاع الوجود ومنال ذلك تقييد حركة اللعب والإهانة والسب والانحرافات السلوكية كتعاطي المنشطات والتحريض على العنف وتجريد الأفراد والمجموعات من حقهم في التمتع بالنشاط الرياضي.

العنف في ملاعب كرة القدم كنموذج:

إن العنف في ملاعب كرة القدم هو خاصية يتميز بها كل من يتظاهر أو يظهر عنه أفعال شديدة وحادة وعنيفة، كمالي هيجان نادرة أو استثنائية يصبح صاحبها عدوانياً عنيفاً حيث يتجلى ذلك من خلال سلوكاته سواء عن طريق الألفاظ وإنفعالات الوجه، أو عن طريق الفعل العملي. ومن ذلك يمكن تعريف العنف في الملاعب بأنه كل ما يتجلى من سلوك وتصرفات عنيفة ومتطرفة كالسب والشتم في أقل المظاهر إلى الضرب والتكسير والتخريب سواء ضد الأشخاص أو الوسائل والتجهيزات والممنوعات.

4. أسباب العنف في ملاعب كرة القدم:

ترتبط ظاهرة العنف في الملاعب بجملة من الأسباب المتنوعة والمتداخلة في آن واحد. وإن تفاعل هذه الأسباب يؤدي إلى بروز هذه الظاهرة ومن بين هذه الأسباب نذكر:

1.4. الأسباب التنظيمية:

أ. مشكلة تعصب الأنصار:

ترتبط ظاهرة العنف في ملاعب كرة القدم بمشكلة تعصب الأنصار وإن التعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس في نفس الوقت ومرض الحب الأعمى للفريق المتعصب وهي حالة يغلب فيها الانفعال على العقل فيعني البصيرة حتى أن الحقائق الدائمة تعبر عن ذلك ما يتمسك به المتعصب فرداً أو جماعة. حيث يؤدي تعصب الأنصار إلى

كثير من الحوادث والوقائع. لذا يعتبر مشكل تعصب الأنصار والجماهير الرياضية من أهم الأسباب المؤدية إلى ظاهرة العنف في الملاعب.

ب. اللاعبين:

يعتبر اللاعب عنصراً هاماً داخل ملعب كرة القدم، حيث أن التصرفات التي يقوم بها اللاعبون لها أهمية بالغة في إثارة الجمهور، فنرى في أغلب الأحيان أن اللاعبين يلجؤون إلى التمثيل لكسب بعض الوقت والقيام ببعض الحركات الغير مفيدة والألفاظ البذيئة كما يؤدي تدني مستواهم إلى غضب الأنصار في بعض الأحيان، مما يدفعهم إلى ممارسة أعمال عنف في المدرجات.

ج. الإداريون ومدربو الفريق:

إن العناصر التي تشارك في اللعبة تعتمد على مدربي وقيادي الفريق وهؤلاء الأشخاص لهم علاقة مباشرة مع اللاعبين، وقد يساهمون أحياناً في تحريض اللاعبين على أعمال العنف داخل الملعب.

إذ غالباً ما يحدث الشغب نتيجة تصرفات الإداريين الغير منضبطة في كثير من الأحيان، وخاصة عند كثرة اعتراضاتهم على قرارات الحكام. وقد يلجأ بعضهم أحياناً بأن الحكم ضد فريقهم (بأن ينحاز للجمهور)، وقد ينزلون إلى أرض الملعب مما يثير الجمهور. وإن مثل هذه التصرفات قد تنقل فوراً من أرض الملعب إلى المدرجات وتصبح بالتالي عنفاً لا يحمد عقباه، وقد يلعب الإداريون دوراً في إثارة الشغب عندما يتحمس اللاعبون قبل المباراة وكأنها معركة مع خصم لابد من هزيمته.

د. التحكيم:

ترتبط ظاهرة العنف ارتباطاً وثيقاً بالتحكيم، فالحكم إذا تسرح في إتخاذ القرارات سيحدث لا محالة ضجة وإنفعالاً لدى اللاعبين والمتفرجين خاصة في المقابلات الحاسمة والهامة، ذلك لأن الحكم هو القاضي وسيد الموقف أولاً وأخيراً.

هـ. أهمية المباراة ودرجة حساسيتها:

يلعب هذا العامل دوراً هاماً وفعالاً في إثارة العنف، فعندما تكون المباراة بين فريقين متجاورين (مقابلة محلية) لها حساسيتها أيضاً عندما يتعلق الأمر بمباراة في إطار كأس الجمهورية أو في إطار البطولة الوطنية. وأيضاً عندما يتعلق الأمر بمقابلة صعود أو نزول فريق معين إلى القسم الوطني الثاني أو الأدنى، فهذا النوع من المباراة يثير حساسية الجمهور ويوتر أعصابه.

و. شكل الإعلام (التحريض الإعلامي):

إذا كان الإعلام بمختلف وسائله أن يساهم في تفويض هذه الظاهرة بمخاطرها وتسببها كسلوك مناف في الأخلاق الرياضية، إلا أن هذه الوسائل وإن كانت تقوم بشيء ضئيل من هذا الدور إلا أنها من ناحية أخرى توجب من دون قصد ربما مشاعر البعض ومظاهر العنف حيث تساعد على تحريض الأنصار عند الحديث عن إحدى المواجهات المحلية ينقل بعض التصريحات الإستغزالية للاعبين والمسؤولين من كلا الطرفين إلى غيرهما من الأحداث. هذا ما يزيد من شحنة الإثارة والإنفعال والصراع بين الأنصار وذلك بعدم مراعاة اختلاف مستويات الثقافة لدى الجمهور.

ن. طبيعة الملعب:

إن طبيعة الملعب تلعب دوراً هاماً في أحيانا في حدوث العنف إذ أنه قد يكون في الملعب وسائل مساعدة على الشغب كوجود الحجارة في الملاعب غير الجاهزة. فهذه الأخيرة عندما تصبح في حوزة الجمهور تعتبر وسيلة من وسائل القذف أيضاً عدم وجود الأسوار الجيدة وجود المنافذ الكبيرة والغير محروسة صف إلى ذلك عامل ضيق الملعب وصغره بحيث يشكل خطراً كبيراً على اللاعبين لأنهم يكونون أقرب من المدرجات وبالتالي يصبحون عرضة للإعتداء من طرف الجمهور ويساعد أيضاً على تقارب مناصري الفريقين، مما يتسبب في بعض الأحيان نشوب بعض الأعمال العنيفة والخطيرة مثال على ذلك ملعب برج منايل، الأبيار، القل... الخ.

2.4. الأسباب النفسية: لقد قامت وحدة علم النفس الاجتماعي بجامعة لوبان ببلجيكا بدراسة تحليلية ظاهرة العنف في الملاعب، و الانفعالات التي تؤدي إلى العدوانية والتي استنتجت أن التعامل لمواقع الشخصية يذهب بنا للتعرض إلى الذين يقومون بأعمال العنف، حيث أثبتت الدراسة أن معظمهم من مشاكل عائلية واجتماعية كالبطالة و الإخلال الأسري و الخلقي بالإضافة إلى الفقر وانتشار المخدرات، ومعظمهم من يقومون بأعمال العنف داخل الملعب يصابون بحد الذنب و عدم المسؤولية و يرجع سبب ذلك أن الجماعة هي التي تحدد سلوك أفرادها، حيث إن الفرد يختار الجماعة التي لها نفس الانتماء والمعاني والتي تتطابق مع الخصائص فيجد نفس التعبير والحركات والانفعالات المشتركة فيما بينها و هذا ما نلاحظه من خلال الشعارات و الأهازيج المرددة داخل الملعب. وكلما ازداد عدد أفراد الجماعة ازداد عدد أفرادها وسيطرتها في توجيه سلوكات أفرادها والدراسات العلمية تدل على أن العريض العنيف من طرف اللاعبين داخل الملعب له تأثير مباشر في عنف المتفرج فكما ازداد العدوانية بين اللاعبين ازدادت في المدرجات، حيث تحاول كل جماعة إثبات شخصيتها سواء بالكلمات أو الاعتداءات المباشرة، وإن هذا التعصب يخلق بعد ذلك العنف، وإن كانت العدوانية فطرية موجودة عند كل فرد إلا أن إستعمالها يختلف من شخص لآخر، ولكل فرد تعبير في ميدانه الخاص بفطرته الخاصة.

3.4. الأسباب الاجتماعية:

يرى بعض المختصين في علم الاجتماع بأن العنف فعل إلحاق الضرر بالغير بغية ية مدمرة مادياً ومعنوياً، وهو إلى جانب ذلك سلوك بدائي. فمواجهة أفكار الكبر عظيمة ومبالغة للألم ومرتكزة على أبعاد أخرى، فالعنف هو ظاهرة اجتماعية وتعبير عن رفض الواقع، لا يستطيع الفرد التلاؤم والتكيف معه من جهة، والتعبير عن الحرمان المادي أو الوجداني هو المعنوي الذي يعانيه الفرد من جهة أخرى، كما أنه يعبر عن وحدة الجماعة وتواجدها من أجل هدف واحد.

وأن العنف في الملاعب ممارسه جماعية داخل الجمهور، ثم تنتقل العدوى إلى باقي الجمهور في الملاعب لتعم الفوضى والاضطرابات، لأن أفعال الجماهير متعددة وتتحكم فيها عدة أسباب مما شكل وطبيعة العنف، من أسباب فردية واجتماعية مصدرها في أغلب الأحيان الحرمان والإهانة والبطالة، أو عدم الاعتراف بالحقوق الوطنية للفرد، إضافة إلى الفراغ الثقافي الذي يهدد الفرد والمجتمع إلى غير ذلك من الأسباب.

الأخرى التي تولد العدوانية والعنف خاصة تلك التي تتعلق بفرض الوجود وإثبات الذات ومنه فإن الأسباب الاجتماعية دور في بروز ظاهرة العنف في الملاعب، كون أن الفرد يذهب إلى الملاعب يحمل في طياته العديد من المشاكل الاجتماعية من أجل تفريغها داخل الملعب، ثم تنتقل العدوى إلى باقي الجماهير تحت تأثير التفاعل الاجتماعي للأشخاص في الملعب

(شريف محمد أمين، 2021، الصفحات 20-25).

المحور الرابع

القلق في المجال

الرياضي

المحاضرة رقم 05

القلق في المجال الرياضي

أولاً: تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه: "حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الضارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر"

ومن خلال هذا التعريف: هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر"

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد

- ويعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للمجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر

والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحياناً وأحياناً أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعوراً معمماً فيه خشية وعدم رضا وضيق".

- والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله."

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين..

ثانياً/ مصادر القلق في التنافس الرياضي: استطاع علماء النفس الرياضي تحديد 04 مصادر للقلق في التنافس الرياضي وهي:

1.2/ الخوف من الفشل: ويتمثل هذا الخوف من أداء ضعيف أثناء التنافس أو الخوف من خسارة المباراة أو من مستوى الأداء بالنسبة للمتنافس، وكل هذه المخاوف تكون غالباً لعدم التقدير الموضوعي للموقف.

2.2/ الخوف من عدم القدرة: ويتمثل هذا الخوف في لشعور الرياضي بنقص استعداداته لمواجهة الموقف التنافسي سواء كان هذا النقص ناتج عن أسباب شخصية تتمثل في تهاونه في التدريب أو عدم انتظامه فيه أو لأسباب تتعلق بطريقة التدريب في حد ذاتها أو لأماكن المتاحة لإعداده.

3.2/ فقد السيطرة على الموقف: يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الإحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي الرياضي الذي يتعامل معه مثل تحول نتيجة المباراة لصالح الخصم فيفقد السيطرة.

4.2/ التفسير الخاطئ للقلق الطبيعي: عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيراً خاطئاً على أنه حالة سلبية فإن ذلك يقوده إلى مزيد من القلق الذي غالباً ما يؤدي

إلى مزيد من القلق والذي غالبا ما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة الموقف التنافسي المهدد له.

ثالثا: أعراض القلق: إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسدية.

1- الأعراض الجسمية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.

2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

رابعا: مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

1/ المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

2/ المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك

مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

3/ المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

خامسا: مكونات القلق:

1/ مكونات انفعالية: يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2/ مكونات معرفية: تتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في قدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

3/ مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.

سادسا: القلق في المجال الرياضي :

1.6- مفهوم القلق في المجال الرياضي :

"القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم".

كما تعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين .

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.

- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد .

2.6- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق.... الخ .

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي :

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.

- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

3.6- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.

ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.

ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.

د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي : تشير الدلائل إلى وجود

نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي ..somatic ausciety:

-القلق المعرفي.cognitive ausciety :

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب...

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية .

2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

-طبيعة الشخصية الرياضية.

-طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة، فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.

سابعاً: علاج القلق :

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ :

1- العلاج النفسي :

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعد على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء .

2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك لتقليل من التوتر العصبي.

4- العلاج السلوكي للقلق :

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة

بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال .

5- العلاج الكهربائي :

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ لتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.

أبعاد القلق في التنافس الرياضي:

من واقع الدراسة النظرية لشخصية الرياضي التي أسفرت عن كونها تنظيم بدني معرفي وانفعالي، يتفاعل مع البيئة الرياضية واستنادا على المفهوم النظري للقلق على أنه حالة أو سمة انفعالية تتميز بالاستثارة نتيجة الخوف أو التهديد بالخطر، فإن هذه الحالة الانفعالية لا بد أن تؤثر بالشخصية بأبعادها (البدينية والمعرفية والانفعالية)، ومن هذا المفهوم يتم تحديد أبعاد (مظاهر) القلق في التنافس الرياضي على النحو التالي:

القلق البدني: تتمثل أعراضه في المظاهر البدنية التالية:

- زيادة عدد ضربات القلب؛
- زيادة إفراز العرق؛
- آلام واضطرابات في المعدة؛
- زيادة سرعة التنفس؛
- الشعور بتعب الجسم؛
- ارتعاش الأطراف أو بعض منها.

القلق المعرفي: وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية التالية:

- ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية

ثامنا: علاج قلق المنافسة الرياضية :

يعلم المتخصصون في علم النفس الرياضي أنه إذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس

التربوية التي تؤكد ضرورة: الالتزام بقواعد الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب

النظيف، التواضع عند الفوز ... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى

ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

كما تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية

والبدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه،

الإدراك، التذكر التفكير، التصور، التخيل.

الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية:

تكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية فيما يلي:

• تنمية المهارات النفسية.

• أسلوب التعزيز الموجب.

• التدريب على التصور العقلي.

• وضع الأهداف للرياضي، ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

• التذكير بالقيم الدينية التي يحتاج إليها الرياضي، وبخاصة قبل المنافسة الرياضية لتوفير

الأمن النفسي للاعب بشكل مناسب.

• الإرشاد الجماعي، الذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة

الرياضية.

• النمذجة، ويتم ذلك بعرض أفلام أو مواقف يرى اللاعب خلالها كيف يتصرف الآخرون

في مواقف المنافسة الرياضية.

• أسلوب التحصين المنظم، ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج

القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق

الناجم عن المنافسة الرياضية.

• محاضرات وندوات تتعلق بـ: تنمية عادات تصور عقلي جيدة.. الابتعاد عن المنبهات

وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة.

. العمل على تخفيف رهبة المنافسة الرياضية من خلال جميع الوسائل المعنية.

•العلاج الذهني . المعرفي . السلوكي:

ويعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده إلى الأدلة العلمية،

ولفعاليته في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، ولقصر زمنه نسبياً.

وهو يساعد بعض اللاعبين الذين يعانون من اضطرابات السلوك، مثل: القلق . الاكتئاب .

الإدمان.

وهو علم يقوم على اكتشاف وحل الكثير من مشكلات اللاعبين من خلال تغيير أنماط

السلوك على المدى القصير، بيد أن فعاليتها على سلوك اللاعب تكون على المدى البعيد.

كما أنه يكسب اللاعب مهارات جديدة تساعد على حل مشكلاته التي قد تواجهه مستقبلاً،

ومن ثمَّ إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في تفكير اللاعب وسلوكه وشعوره.

المحور الخامس

الإنفعالات في المجال

الرياضي

المحاضرة رقم 06

الإنفعالات في المجال الرياضي:

يكتسب اللاعب الرياضي أثناء تفاعله المستمر مع بيئته و أثناء العمليات التي يقوم بها كالتدريب والمنافسات وعلاقاته مع الاشخاص والأحداث والأشياء وحتى مع ذاته الشعور أو الإحساس بالفرح أو الحماس أو السرور وأحيانا أخرى تكسبه الشعور بالقلق أو التوتر أو الإنزعاج لسبب أو لآخر وهذه كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي تسمى انفعالات. Emotions

وهو استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها، وقد تكون مثيرات الإنفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات أو تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه.

والإنفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه والأطراف والجسم مثلا والتغيرات العضوية المصاحبة للإنفعال كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الإنفعال على أنه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالبا عن نوع الإنفعال. ويمكن تقسيم الإنفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد و من حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

• انفعالات ايجابية أو سارة: كالفرح و السرور و الأمن و النجاح و الفوز... إلخ

• انفعالات سلبية أو غير سارة: الحزن أو الخوف و الغضب و الكراهية... إلخ

خصائص الإنفعالات:

تتميز الخبرات الإنفعالية بالخصائص التالية:

1/ الذاتية: تحمل الخبرات الإنفعالية دائما طابعا ذاتيا، إذ تختلف من فرد لآخر تبعا لدرجة

ادراكه للأشياء المادية المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها بالنسبة لعلاقته

بالآخرين. فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة أو شخصا ما بينما بالنسبة

لشخص آخر ذلك يستدعي الفرح والسرور وقد لا يستوجب الأمر بالنسبة لشخص ثالث .

2/ التعدد:

تمتأ حياة الفرد بمحتلف الحالات الإنفعالية التي لا عدد لها ولا حصر كالفرح ، الحزن،

الخل، الندم، القلق، الكراهية ... إلخ من المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة

للحالات الإنفعالية.

3/ الإختلاف في الدرجة:

تكون الإنفعالات مختلفة في درجتها كالفرح عند رؤية صديق والفرح عند النجاح في

امتحان والفرح للفوز بمنافسة رياضية لا يكون سيان ولكنه يكون متفاوت في الشدة أو الدرجة

ولذلك يمكن النظر إليه على أنه أحادي البعد يمتد على خط مستقيم من أقل إلى أعلى

درجة.

4/ الإرتباط بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية:

ترتبط الإنفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء

الجسم المختلفة و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر و التغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا

ما تعبر عن نوع الإنفعال.

المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للإنفعالات:

بما أنها حالات داخلية ذاتية تتميز بارتباطها بتغيرات فسيولوجية تختلف من انفعال لآخر

وتتمثل في التغيرات التي ترتبط بالدورة الدموية والقلب وأعضاء التنفس والهضم وغدد

الإفرازات الداخلية والعضلات.

• بالنسبة للدورة الدموية : و يتمثل التغير الحاصل في زيادة سرعة النبض و معدل ضغط الدم و في اتساع و ضيق الأوعية الدموية و سرعة أو بطء سريان الدم لأعضاء و أجزاء للجسم.

• بالنسبة للتنفس: حيث ترتبط الإنفعالات بالنشاط الزائد في عمل العضلات و كذلك ارتفاع في درجة الصوت أو الكلام حيث تلعب حركات التنفس دورا كبيرا بالنسبة للإنفعالات إذ تقوم بوظيفتين هما :

الأولى: تقوية عملية تبادل الغازات و بذلك تضمن تزويد العضلات بالإكسجين .

الثانية: تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة و تؤكد الإهتزاز اللازم للأحبال الصوتية .

• عملية الهضم ونشاط الغدد:

يحس الفرد بضغط شديد في بعض الحالات الإنفعالية الشديدة ويمكن أن ينجر عنه

وقف أو إعاقة الحركة الدودية في الأمعاء، وقد تمكن كانون بواسطة الفحص بالأشعة من

ملاحظة توقف الحركة الدودية في حالة الخوف كما يمكن ملاحظة التغيرات المختلفة

بالنسبة لإفرازات العصير العظمي.

• الفعل المنعكس السيكوجلفاني:

استطاع العالم فيريه و كذلك العلم الروسي طرخانوف من اثبات أن مقاومة الجسم

للتيار الكهربائي تنخفض في حالة الإستثارة وتزداد في حالة الهدوء وتسمى هذه الظاهرة

"الفعل المنعكس السيكوجلفاني" إذ أنه يمكن قياس قوة مقاومة الجسم للتيار الكهربائي بواسطة

"الجلفانومتر" وذلك بان يمسك الفرد المختبر بسلكي الجلفانومتر في حالة التأثير الإنفعالي

على الفرد المختبر ، فزيادة المؤشر تدل على انخفاض مقاومة الجسم للتيار الكهربائي

وبالتالي على حالة الإستثارة الإنفعالية.

من كل ما سبق نجد أن العمليات الإنفعالية تحتوي على الكثير من التغيرات التي تشملها كل الوظائف العضوية ، و يرجع الفضل إلى العلم كانون أوضح الدور الإيجابي الهام الذي تقوم به الإنفعالات إذ أنها تجعل الفرد في حالة استعداد تمكنه من استخدام طاقته لأقصى درجة و ذلك لإنكان تحقيق عوامل تكيف الفرد مع بيئته.

المظاهر الخارجية المصاحبة للإنفعال:

لا ترتبط الخبرات الإنفعالية بالتغيرات الداخلية العضوية فقط بل تشمل عادة كثير من المظاهر الخارجية التي تظهر إلى حيز الوجود فيما يسمى بـ:

1- الحركات التعبيرية للوجه:

2- الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم.

3-التعبيرات الصوتية.

فوائد ومضار الإنفعالات:

1- الفوائد: من بين أهم فوائد الإنفعالات المعتدلة أو النشطة ما يلي:

- تسهم في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد توجيهه وتنشيره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعد على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.
- تساعد الفرد على الإستمتاع بوقته نظرا الى حاجة الفرد إلى درجة معينة من الإنفعالات السارة و المنشطة.
- تساعد على المزيد من التفاهم الإجتماعي بين الأفراد و تسهم في القهم المشترك بينهم.
- لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو آدائه.

2- المضار: ومن بين أهم المضار الحادة و غير السارة ما يلي:

- تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير، إذ تسهم في الوقوع في أخطاء الإدراك؛
- وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الإنفعال كما تعيق التفكير؛
- تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف ومن القدرة على النظرة الناقدة للأحداث ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك؛
- التركم المستمر لحدة الإنفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ينشأ عنه بعض الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض أمراض القلب أو الميل للسلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها .

المحور السادس

الدافعية في المجال

الرياضي

المحاضرة رقم 07

الدافعية في الميدان الرياضي.

تمهيد:

موضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتمامًا إذ يهمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهد ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهتم المربي الرياضي أن يفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟

كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً عن أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز وتثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تُحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز، وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثارتها تطبيقاً في عملهم التربوي الرياضي.

4-2- مفهوم الدافعية:

أ- تعتبر بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك؛ أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.

ب- ويعرف الدافع بأنه حالة في التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين. كما يحاول البعض من الباحثين مثل أتكينسون (Atkinson) التمييز بين مفهوم الدافع (motive) ومفهوم الدافعية (motivation) على أساس أن "الدافع" هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد والسعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين. أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل حيّز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية - باعتبارها عملية نشطة.

وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما. ويُستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يُعبّر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع - وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية. وفي ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأيٍّ من المفهومين "الدافع" أو "الدافعية" فإننا نقصد شيئاً واحداً.

ونعرض فيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية وذلك على النحو التالي:

- تعريف يونغ (P.T.Young): الدافعية من خلال المحددات الداخلية هي عبارة عن حالة إستثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.
- عرّف ماسلو (A.H.Maslow): الدافعية بأنها خاصية ثابتة، ومستمرة، ومتغيرة، ومركبة، وعامة تُمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي.
- وعرف ماكلياند وآخرون الدافع بأنه إعادة التكامل وتجدد النشاط (Redintegration) الناتج عن التغيّر في الموقف الوجداني. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، الصفحات 67-68-69).
- تعريف شتاينر (R.Steiner): الدافعية هي القوة التي تتبع من داخل الفرد لتحركه وتدفع بسلوكه اتجاه أهداف محددة. (محمد بالرابح، 2011، صفحة 58).

- يُعرّف محمد حسن علاوي الدافعية بأنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المُتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللاشعورية، وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما. فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والإحتفاظ باستمرارية السلوك. (محمد حسن علاوي، 2004، صفحة 212).

- يُعرّف أحمد أمين فوزي (2006) الدافعية: بأنها حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم إتران وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي.

- وتُعرّف الدكتورة وفاء درويش الدافعية (2014): بأن الدافع هو المحرك الرئيسي لكل انواع السلوك، فهو الذي يستثيره ويوجهه إلى هدف معين، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يظل الإنسان يواجه مشكلة إرضاء الدافع فيستمر في نشاطه حتى يتمكن من تحقيق الهدف. (وفاء درويش، 2014، صفحة 54).

4-3- بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية : من الأهمية بما كان ونحن بصدد تقديم تعريف مقبول لمفهوم الدافعية، أن نَميّز بين هذا المفهوم والمفاهيم الأخرى التي ترتبط به مثل الحاجة، والحافز، والباعث، والعادة، والإنفعال، والقيمة وذلك على النحو التالي :

4-3-1- مفهوم الحاجة (Need) : تشير الحاجة إلى شعور الكائن الحي بالافتقاد إلى شيء معين، ويُستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على مجرد الحالة التي يصل إليها الكائن نتيجة حرمانه من شيء معين، إذا ما وُجد تحقق الإشباع. وبناء على ذلك فغن الحاجة هي نقطة

البداية لإثارة دافعية الكائن الحي، والتي تُحفّز طاقته وتدفعه في الإتجاه الذي يُحقق إشباعها.
(عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، صفحة 78)

4-3-2- الحافز (Drive) : هو حالة من التوتر تجعل الكائن العضوي في حالة من التهيج والاستعداد للإستجابة لجوانب معينة في البيئة. (أحمد عبد الخالق، 1986، صفحة 183).

وتُعرف الحوافز على أنها مجموعة من المؤثرات الخارجية التي يُحددها المديرين في إطار ما بهدف التأثير على القوى الداخلية للفرد (الدافعية) لتوجيه سلوكيات الموارد البشرية باتجاهات معينة تخدم المصالح المشتركة، فالتحفيز إذاً هو تلك العملية التي بموجبها يتمكن المديرون من إشباع كافة القوى الكامنة لدى الموارد البشرية، وتزيد من رغبتهم في بذل الجهود المطلوبة لأداء مهامهم بمستويات عالية من الإنتاجية. (كامل بربور، 2008، صفحة 156).

4-3-3- الباعث (Incentive) : البواعث هي المثيرات الخارجية الموجودة في المحيط الفيزيائي (المادي والإجتماعي) للإنسان، حيث تعمل على إستثارة الدافع وتنشيطه وإشباعه في الوقت نفسه. أي أن الباعث هو قوة موجودة خارج الإنسان، يمكن أن تكون إيجابية أو جاذبة تعمل على إستثارة دوافع الإقبال عليها (كالطعام والمكافآت مثلاً)، أو تكون سلبية أو طاردة تعمل على إستثارة دوافع الإحجام عنها وتجنبها. (محمد محمود بني يونس، 2007، صفحة 20).

4-3-4- العادة (Habit) : تشير العادة إلى قوة الميل السلوكي أي الإمكانية للقيام أو تكرار السلوك. بيد أن الدافع يركز بشكل خاص على الدرجة الفعلية لمقدار الطاقة التي تتطوي عليها العادة، وبالتالي يمكن اعتبار الدافع نوعاً فعالاً من العادات أو سلوكاً متعلماً يتسم بالفعالية. (محمد أحمد الرفوع، 2015، صفحة 25)

4-3-5- الإنفعال (Emotion) : يُعرف الإنفعال بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه، وفي خبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية. وينشأ في الأصل عن مصدر نفسي، ويُعدّ الإنفعال من الحالات الشعورية المُحيّرة، فهو يتضمن الخوف،

والكراهية، والغضب، كما يتضمن السعادة، والبهجة، والإستثارة. ويُنظر إلى الحالات الإنفعالية على أنها أقل عقلانية بالمقارنة بالدافعية. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، صفحة 81).

4-3-6- القيمة (Value) : تعني القيم نظاماً من الضغوط لتوجيه السلوك، ومن الأفكار والتصورات لتأويل هذا السلوك بإعطائه معنىً وتبريراً معيناً. وفي ضوء ذلك يتضح أن هناك فرق بين مفهوم الدافع ومفهوم القيمة. فالدافع هو حالة توتر أو إستعداد داخلي يُسهم في توجيه السلوك نحو غاية أو هدف معين. أمّا القيمة فهي عبارة عن التصور القائم خلف هذا الدافع. فالتوقع المنخفض لقيمة الإنجاز يترتب عليه نقص في السلوك الموجه نحو الإنجاز. أمّا التوقع المرتفع لقيمة الإنجاز فيؤدي إلى زيادة هذا السلوك. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، صفحة 84).

4-4- تصنيف الدوافع: اختلفت أنواع الدوافع باختلاف نظرة العلماء إليها ومن أهم هذه الأنواع:

4-4-1- الدوافع بيولوجية المنشأ (الدوافع الأولية) :

وهذا النمط من الدوافع يعبر عن حاجات فسيولوجية أولية وتشمل الحاجة إلى الطعام والشراب وحفظ النوع، ويترتب على إشباعها إستعادة التوازن البيولوجي للكائن الحي، وتستثير هذه الحاجات دافع الجوع ودافع العطش ودافع الجنس على الترتيب. وتتصف هذه الدوافع بعدة خصائص منها أنها تتصف بالشدة والحدة في طلب إشباعها، وتختزل ويزول أثرها

بمجرد إشباعها، فطرية وموروثة ولا تختلف باختلاف النوع أو الإطار الثقافي، وهذه الدوافع يُصعب الإعتماد عليها في التعلم الإنساني.

4-4-2- الدوافع السيكلوجية المنشأ (الدوافع الثانوية) :

وتتمثل في دوافع النمو الإنساني وتكامل الشخصية الإنسانية، ويتم تعلمها واكتسابها من الإطار الثقافي الخاص لها، ولذلك فإن أساليب التعبير عنها وإشباعها تختلف باختلاف الإطار الثقافي والنسق القيمي للفرد ومستوى تعليمه ونسبة ذكائه وثقافته.

* ويمكن تقسيم الدوافع سيكولوجية المنشأ إلى فئتين متميزتين هما:

4-4-2.أ- الدوافع الداخلية الفردية (Intrinsic motives): وتمثل أهم أسس الدافعية للنشاط الذاتي التلقائي للفرد، وتقف خلف إنجازاته الأكاديمية أو المهنية العامة، فالفرد الذي يهوى القراءة من أجل متعة شخصية ذاتية تقوم على الدافع للمعرفة والفهم يكون مدفوعاً بدافع داخلي أكثر ثباتاً وقوة لأنه يُحقق لنفسه إشباعاً ذاتياً، ومن ثم فإن تأثير الدوافع الداخلية الفردية على مستوى الأداء والإنجاز الفردي يفوق تأثير الدوافع الخارجية الاجتماعية.

ويندرج تحت الدوافع الداخلية الفردية دافع حب الإستطلاع (Curiosity motives)، دافع الكفاءة أو المنافسة (Competence motives)، دافع الإنجاز (Achievement motivation). ولعل من أهم أساليب تعبير الأفراد عن دافع المنافسة والكفاءة والدافع للإنجاز ما يلي:

- إنهم يفضلون العمل على مهام تتحدى قدراتهم بحيث تكون هذه المهام واعدة بالنجاح، ولا يقبلون المهام التي يكون النجاح فيها مؤكداً أو مستحيلاً.
- إنهم يفضلون المهام التي يُقارن فيها أداؤهم بأداء غيرهم، ولديهم قدرة عالية على التوفيق بين قدراتهم والمهام التي يختارونها.
- إنهم يفضلون إختيار مهام يكون لديهم قدراً من الإستبصار بالنتائج المُتوقعة من العمل فيها، وبمقدار الوقت والجهد المطلوب لها.

ويُقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب.

المحور السادس

الدافعية في المجال

الرياضي

(تابع)

المحاضرة رقم 08

4-4-2.ب- الدوافع الخارجية الإجتماعية (External social motives) : وهي

دوافع مركبة تعبّر عن نفسها في مختلف المواقف الإنسانية وهي خارجية لكونها تخضع لبواعث وحوافز تنشأ خارج الفرد كما أنها إجتماعية لأنها مُتعلّمة ومُكتسبة من المجتمع.

ويقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي.

كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم والتشجيع الخارجي.

ومن أهم الدوافع الإجتماعية دافع أو حاجة الانتماء (Need for Affiliation) وهو دافع مركب يُوجّه سلوك الفرد كي يكون مقبولا كعضو في الجماعة التي ينتمي إليها، وأن يكون محلّ اهتمام الآخرين وتقبّلهم

والحرص على إنشاء وتكوين صداقات والمحافظة عليها، ودافع القوة أو السيطرة (Need for power) ويتعلق بالميل إلى السيطرة، والتأثير في الآخرين، والشعور بالقوة، وإثبات الذات، والشهرة وتولّي المناصب القيادية ومقاومة تأثير الآخرين. (مصطفى حسين باهي وآخرون، 2015، الصفحات 87-88).

* وتُقسّم الدوافع من حيث إحساس المتعلم بها إلى:

4-4-3- دوافع شعورية (The Conscious Motives) : وهي تُنتج التصرفات التي

يقوم بها الفرد عن وعي وإدراك وبصيرة ويشعر بها مثل إختيار التعليم والمهنة وتناول الطعام.

ويشير الشعور إلى كل الأفكار والخبرات التي ينتبه إليها الفرد بإستمرار، مما يجعلها محور انتباهنا في لحظة معينة يُقال عنه أنه في واجهة شعورنا (...). والدوافع الشعورية دوافع

سيكولوجية ذات صلة بالتكوين العقلي، أوثق من صلتها بالتكوين العضوي (...). ومن هذه الدوافع الميول والاتجاهات والعادات الإنفعالية وغيرها.

4-4-4 - دوافع لاشعورية (The UnConscious Motives) : تُنتج تصرفات يقوم بها من غير أن يجد لها تفسيراً منطقياً فهي تحدث من غير إرادته ويجد نفسه مندفعاً للقيام بها نتيجة عوامل ومؤثرات تفاعلت في نفسه بطريقة لاشعورية ودفعته لهذا النوع من السلوك ومن أمثلتها الحيل الدفاعية، وقيل تدخل فيها تصرفات كالنسيان وتحطيم الأثاث وفلتات اللسان. (محمد أحمد الرفوع، 2015، صفحة 33).

ومن بين المظاهر التي تُعبّر بها الدوافع اللاشعورية عن نفسها ما يلي:

- فلتات اللسان: كأن ينطق الشخص بعكس ما يريد أن يقول لكن ما ظهر يؤكد الحقيقة المخفية في اللاشعور.

- نسيان المواعيد والأعمال.

- زلات القلم: عندما يكتب الشخص كلمات لا يرغب بكتابتها أي بعكس ما يريد أن يُعبّر عنه.

- فقدان بعض الأشياء أو ضياعها - لسبب لاشعوري هو التخلص منها.

- الرسوم التي يرسمها الشخص لاشعورياً: تُعبّر عن رغبة أو دافع لاشعوري في الأمن والحماية، أو الرغبة في أن يؤذي شخصاً ما أو القضاء عليه.

- الأعمال القهرية كأن يقوم بسرقة بعض الأشياء بالرغم من معرفته أن هذا العمل غير مقبول.

إذا الدوافع اللاشعورية تظهر بشكل أنماط سلوكية سوية كالهفوات، أو على شكل أمراض، أو انحرافات نفسية. (محمد أحمد الرفوع، 2015، صفحة 35).

4-5 - وظائف الدافعية : يمكن أن تؤدي الدافعية الوظائف التالية:

1/ وظيفة بعث السلوك وإثارته: فالدافعية توفر القوة أو الطاقة التي تُحرك السلوك وتدفع الكائن إلى النشاط وبذل الجهد بعد حالة السكون، وتتناسب شدة الدوافع طردياً مع درجة النشاط أو مع قدرة الطاقة التي يبعثها الكائن الحي، فكلما زاد وقت الحرمان (في حالة الدوافع

الأولية) أو أهمية الهدف (في حالة الدوافع الثانوية) زاد النشاط المبذول في سبيل الوصول إلى الهدف والعكس صحيح. (عبد الحميد محمد شاذلي، 2001، صفحة 96).

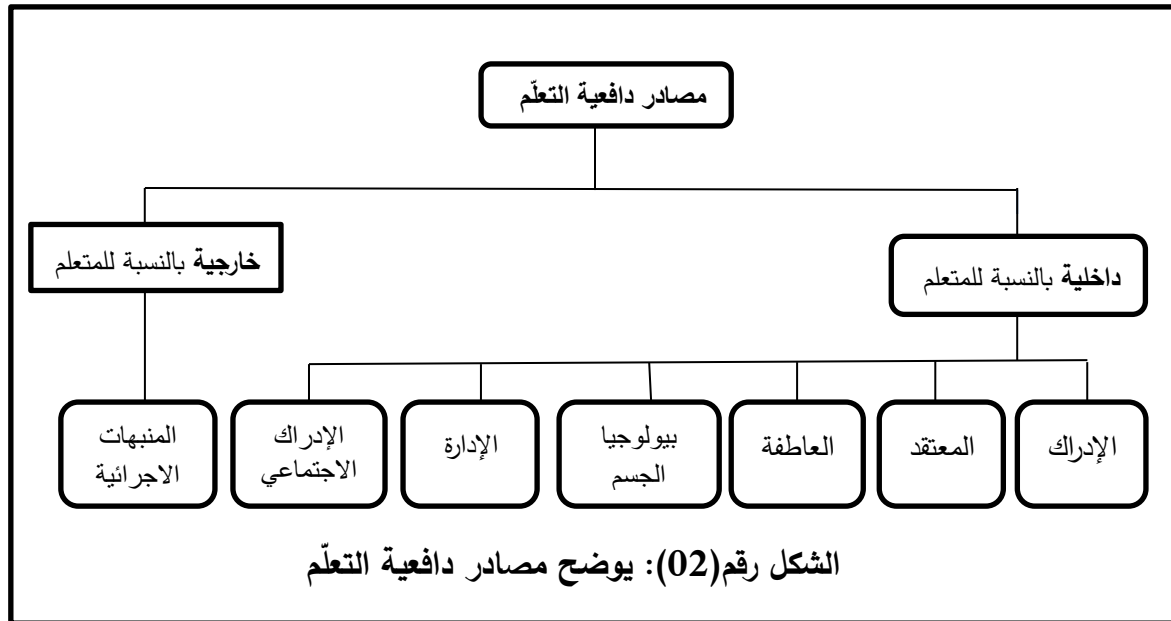
2/ وظيفة توجيه السلوك: وذلك بتحديد مساره بين البدائل السلوكية المختلفة، فالدافعية هنا بمثابة البوصلة التي تحدّد اتجاه السير للإنسان في طريق سلوكي محدّد. (علي السلمي، 1997، صفحة 199).

3/ تحدّد الدافعية شدة السلوك اعتماداً على مدى الحاجة أو الدافع إلى الإشباع أو مدى صعوبة أو سهول الوصول إلى الباعث الذي يُشبع الدافع.

4/ المحافظة على ديمومة واستمرارية السلوك. (محمد أحمد الرفوع، مرجع سابق، ص 38).

4-6- مكونات الدافعية ومصادرها :

تنقسم مصادر الدافعية للأفراد إلى فئتين بشكل عام: ذاتية داخلية (داخلية فردية) وخارجية مادية (خارجية إجتماعية) - كما أسلفنا - وسواء أكانت مصادر الدافعية نابعة من داخل الفرد أو خارجية من البيئة فإن حاجته للتعليم والتحصيل هي التي تُقرر في واقع الأمر توجيهه أو إحجامه عن القيام بسلوك إجتماعي أو تربوي محدّد. كما تبدو في الشكل الآتي:



فالحاجات هي موجّهات أو مثيرات الفرد نحو سلوك معين، إنها تُهيأ لديه الظروف النفسية والبيولوجية للتحرك والقيام بتصرف أو تغيير أو قرار يحقق له في النهاية الحاجة التي يعيشها، وأن فن التعلم أو التدريس وإبداعات المُعلّم في أداء هذا الفن التربوي الحاسم لشخصية الإنسان تتمثل - في رأينا - في خلق ظروف الدافعية النفسية والبيئية المادية والاجتماعية التي تجعل الفرد في كل موقف يشعر أولاً بالحاجة للتعلم والتحصيل ثم تجعله ثانياً يُثابر في مبادراته أو محاولاته وتوجهاته الاجتماعية والتربوية، أي حتى التحصيل المطلوب. والجدول الموالي يوضح أهم مصادر الحاجات التي تُؤدّد الدافعية للتعلم.

الجدول رقم(04): مصادر الحاجات التي تُؤد الدافعية للتعلّم.

أمثلة	مصادر الدافعية
- منبّه خرجي مرتبط بمنبّه آخر داخلي أو ذاتي للفرد. - لتحصيل نتائج مرغوبة أو سارة أو لتجنب أخرى مكروهة.	سلوكية خارجية
- تقليد نماذج شخصية إيجابية أو مرغوبة. - الرغبة في أن يكون عضواً في مجموعة من الأفراد. - الرغبة في أن يكون فرداً ذا قيمة مرموقة في المجموعة.	إجتماعية
- زيادة أو تقليل التنبّه أو الإثارة النفسية. - تنشيط الحواس. - تقليل الجوع أو العطش أو عدم الارتياح أو غيرها من حاجات بيولوجية. - التوازن الجسمي.	بيولوجية
- المحافظة على الإنتباه إلى أشياء أخرى ممتعة مرغوبة أو أخرى خطيرة مهددة. - زيادة أو تقليل عدم التوازن أو الغموض الإدراكي. - تطوير الفهم أو الإستيعاب. - حل مشكلة أو صناعة قرار. - فهم لغز أو موقف معين. - التخلص من تهديد أو خطورة مهددين.	إدراكية
- زيادة أو تقليل تعارض أو تناقض عاطفي. - زيادة الشعور الإيجابي. - المحافظة على مستويات الحماس أو التفاؤل. - تقليل الشعور السلبي.	عاطفية
- الوصول إلى لأهداف فردية مختارة. - تحصيل حلم شخصي. - تطوير الكفاية الذاتية أو المحافظة عليها. - ضبط الحياة الشخصية. - التغلب على التهديدات المُعيقة للأهداف أو تحصيل الحلم الفردي. - تقليل تحكم الآخرين بالحياة الشخصية.	خاصة بالطموح
- فهم غرض الحياة التي يعيشها الفرد. - ربط النفس بمعتقدات مطلقة عليا.	روحية

المصدر: (محمد أحمد الرفوع، 2015، الصفحات 42-43)

4-7- طرق قياس الدافعية :

يقترن قياس قوة الدافعية بالصّعاب التي تواجه الفرد لتحقيق الهدف، كما تُقاس الدافعية المرتبطة بالحافز وفقاً لمدة الحرمان أو شدة الصدمة. وتُستخدم الطرق التالية لتحديد وقياس الدافعية :

4-7-1- ملاحظة السلوك: يتم التعرّف على كيفية مواجهة الفرد للمواقف المختلفة وتحمل العقبات التي تعترض طريقه، من خلال ملاحظة سلوكه الذي يُمكنه من تحديد دوافعه.

4-7-2- تحليل الأوهام : يُستخدم هذا الأسلوب في دراسة الشخصية والتعرّف على أنواع القلق والصراع والحيل اللاشعورية، حيث يلجأ الفرد إلى عملية التخيل وأحلام اليقظة والأوهام كإستجابات بديلة للإستجابات الواقعية، في حالة تعرّضه لعوائق تحوّل دون تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، رغبة منه في تحقيق ما لم يتمكّن من إنجازه في الحياة الواقعية، ومن بين الوسائل المستخدمة لإستثارة أوهام الفرد عرض صور لمواقف غامضة مختلفة تحتل تغييرات كثيرة ويطلب من المبحوث ذكر ما يوحي إليه الموقف. (محمد بالرابح، 2011، صفحة 70).

4-7-3- مقاييس التقرير الذاتي : وهي أوسع المقاييس إنتشاراً، ولها أكثر من شكل. وأهم شكل منها هو ما يُطلق عليه "إختبارات الشخصية"، وفيها يُطلب من الأشخاص الإجابة عن بعض الأسئلة التي يعكس بعضها الدافعية العامة للشخص والبعض الآخر يُركز على دوافع محددة، وهناك إختبارات شهيرة في هذا الميدان لقياس الدافعية العامة نذكر منها ما يلي:

أ- إختبار الدافعية العامة من بطارية جيلفورد للشخصية.

ب- إختبار لين (Lynn) للدافعية.

وفي هذين الإختبارين يختار المبحوث إجابة واحدة للبند "نعم" أو "لا" طبقاً لتعبير مضمون البند عنه.

ج- إختبار التفاصيل الشخصية لإدواردز (Edwards): وفي هذا الاختبار الذي يُمثّل 16 حاجة من حاجات موراي (Murray)، يختار المبحوث عبارة واحدة عن عبارتين كل منها يعبر عن حاجة معينة، أي أنه يختار العبارة التي تعبر عن حاجة أكثر إلحاحاً بالنسبة له.

كما توجد بعض الاختبارات التي تقيس دوافع محددة، وهي جميعها من بطارية كاليفورنيا للشخصية، نذكر منها ما يلي:

* إختبار الدافعية للإنجاز.

* إختبار الدافعية للإستقلال.

* إختبار السيطرة.

وتُعدُّ الاختبارات من أيسر أساليب القياس، إلا أنه يُعاب عليها أنها لا تمس إلا الجوانب الشعورية فقط التي

يستطيع الأشخاص التعبير عنها، وأنَّ مُحكَّمات صدقها الواقعية ضئيلة، وأنَّ المبحوث يستطيع تزييف إجاباته عليها. (ثائر أحمد غباري، 2008، الصفحات 60-61).

4-8- أساليب تحديد الدافعية : هناك ثلاثة أنواع من الطرق في مجال علم النفس التطبيقي لتحديد دافعية العمل، وذلك على النحو التالي:

4-8-1- أسلوب الملاحظة : عن طريق ملاحظة سلوك الفرد أثناء العمل، وذلك بتحليل معدلات الغياب، ومعدلات ترك العمل وتقارير المشرفين عن سلوك الفرد، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية، كإحصاء معدلات التطلّعات، وتفحص تقارير وملاحظات الرؤساء عن سلوك العاملين. ومن سليات هذه الطريقة الوقت الطويل الذي تستغرقه في دراسة وتحليل السلوك لإستخلاص الدافعية، فضلا عن نتائجها السلبية.

4-8-2- أسلوب الأسئلة : وذلك بتوجيه أسئلة للمستقصى منه، بإعداد قائمة إستبيان تحتوي على مجموعة من الأسئلة حول موضوع البحث، تكون إمّا مُغلقة تُستخدم فيها الاجابات المختصرة بنعم أو لا، أو أسئلة مفتوحة بإعطاء الحرية للفرد للتعبير عمّا يجيش بداخله حول الموضوع، بإعتبار الفرد أعلم بدوافعه وإمكانه التعبير عنها مباشرة وبحرية عن متغيرات الوظيفة وأثرها على أدائه، ويتمّ الإستقصاء المباشر عن طريق المقابلة الشخصية أو بواسطة البريد.

المحور السادس

الدافعية في المجال

الرياضي

(تابع)

المحاضرة رقم 09

4-8-3- الأسلوب الإسقاطي : يتضمّن هذا الأسلوب كافة الطرق غير المباشرة، ولقد استخدمه ماكلياند في تجاربه عن الدوافع، إذ تُعرض على الفرد أشياء مُبهمة كبقع الحبر والأرقام، حيث يُطلب منه التعبير بكل حرية، باعتبار أن الوصف مُجرّد انعكاس لحقائق نفسية، يُسقطها على الأشياء، ويعتمد هذا الأسلوب على الإستقصاء غير المباشر لجهل المُستقصى منه لبعض دوافعه. وتتمثّل الوسائل الإسقاطية في الاختبارات الرائدة التي تدفع المفحوص إلى إسقاط دوافعه الدفينة بطريقة غير مباشرة ونذكر منها الاختبارات التالية :

أ- اختبار تداعي الكلمات: يُستخدم هذا المنهج للتغلّب على مقاومة وعناد المفحوص الذي يمتنع عن الإدلاء بآرائه وأحاسيسه، وخاصة في المجال التجاري، للكشف عن اتجاهات المستهلكين بالنسبة للعلامات التجارية وأسماء السلع والشعارات المستخدمة في الحملات الإعلامية، كما يُستعان به في التحقيق الجنائي لتمكين المُحقّق من تقوية أو إضعاف الشُّبّهات أو القرائن، للتوصّل إلى إظهار خفايا الجريمة.

وتتم طريقة الإستعمال بإعداد قائمة مُكوّنة من كلمات ذات علاقة بموضوع البحث، وبعض الكلمات المُحايدة، ويُطلب من المبحوث الردّ عليها بأقصى سرعة بكلمة واحدة أو بعدة كلمات تخطر على باله، وكذلك الرد بنفس الكلمات التي ذكرها أول مرة، مع تدوين الإجابة وحساب زمن الرجوع وملاحظة الإنفعالات أثناء الرد.

ب- اختبار إكمال الجمل : يُستخدم اختبار تكلمة الجملة للكشف عن مكوّنات الشخصية، أو التعرّف

على اتجاهات المستهلكين بالنسبة لمشكلة معينة أو سلعة محددة، شريطة تقنين بداية الجُمْل، بإعتبار الجمل الناقصة مثيرات خارجية، والإستجابة هي تكلمة الجُمْل، بحيث تُعرض على المفحوص الكلمة الأولى من الجملة، ويُطلب منه إكمالها، وتُفحص الإستجابات بالنسبة لمحتوياتها وقوة الاتجاهات ثم تُعرض النتائج عرضاً كمياً.

ج- اختبار إحباط الصورة : يتضمّن اختبار روزنزفايغ (Rosenzweig) 24 رسماً خطياً، يمثل كل رسم موقفاً إحباطياً يختلف عن الآخر، عبارة عن شخصين عاديين، يخاطب

أحدهما الآخر، مع ترك إجابة الثاني خالية، يتولّى المُستقصي منه ملأها بأي كلام ينفذ إلى ذهنه، بطريقة تجعله يُسقط آراءه وخبراته على الموقف من حيث لا يشعر.

د- إختبار تفهّم الموضوع : وهو عبارة عن 21 صورة كاملة، تعكس رسومات الإحباط، بحيث تُعبّر كل صورة عن موقف من المواقف التي عاشها المفحوص، الذي يُطلب منه سرد قصة عن كل صورة، تتعلّق بوصف الموقف والظروف، وتفكير الأشخاص الموجودين في الصورة، والنتيجة المُحتمل حدوثها، ويتوصل المُستقصي إلى تفسير النتائج بتحليل القصص المختلفة والإستدلال على سمات شخصية المُستقصي منه.

هـ- اختبار بقع الحبر : ووضعه الطبيب النفسي السويسري هيرمان رورشاخ H. Rorschach (1884-1922)، ويحتوي على 10 بطاقات عليها بقع حبر، متشابهة الجانبين، بعضها ملوّن والبعض الآخر بدون ألوان، تُقدّم للمفحوص منفردة، ويُطلب منه تفسير كل بقعة فيها، بعد أن يُسمح له بإدارة البطاقة وفق ما يريد، مع ملاحظة إنفعالاته، إن كان يضحك أو يتهجّم أو يُفكّر، ثم يُشرع في تفسير البقعة، بما تُذكره إياه من أشياء وموضوعات.

ويتطلب تحليل النتائج التأكّد من طبيعة إستجابة المفحوص لبقع الحبر المبهمة، من ناحية الموضوع والمحتوى، ويتم التعرف على الدافع وتحديد نوعه وقياسه عبر وسيلتين وهما:

- قياس الظروف الخارجية المؤلّدة للدافع.

- قياس بعض جوانب السلوك عند الفرد، التي تعكس ما لديه من دوافع. (محمد بالرابح،

2011، الصفحات 71-72-73-74)

4- بعض النظريات المميزة للدافعية :

1.4- نظرية مدرج الحاجات لـماسلو:

نظرية مدرج الحاجات (Hiarachy of Needs) التي قدمها ابراهام ماسلو Maslow (1970) والتي حدّد فيها سلسلة متدرجة مرتبة من أدنى إلى أعلى مراتب الحاجات

الإنسانية، وأشار ماصلو إلى أن الأفراد يشبعون حاجاتهم طبقاً لنظام طبيعي لأولويات الجسم والعقل، وقسم هذه الأولويات إلى فئتين هما:

أ. **حاجات النقص:** وتتضمن حاجات الضرورة والإلحاح أو الحاجات الأساسية للحياة والتي تتضمن حاجات استهلاك واستعادة الطاقة مثل الحاجة للطعام والشراب والنوم، والحاجة للشعور بالأمن والأمان والتي لها الأولوية في حياة الإنسان.

ب. **حاجات النمو:** وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة للحب والانتماء والصدقة والحاجة إلى تقدير الذات والحاجة لتحقيق الذات، كما في الشكل الموالي:



وفي رأي (ماصلو) أن حاجات النقص ينبغي أن تتبع أولاً قبل حاجات النمو ذات الحاجة للطعام والحاجة للماء أكثر إلحاحاً وتحمل أولوية أكبر من الحاجة للحب والحاجة للصدقة والتقدير، كما أنه عندما تشبع حاجة من حاجات النقص (الطعام، النوم...) فإنها لا تصبح عندئذ حاجة وتنتقل إلى الحاجة الأعلى وهكذا.

2.4- نظرية الغرائز:

أصحاب نظرية الغرائز حاولوا تفسير دوافع السلوك على أساس الغرائز وأشاروا إلى ارتباط كل نشاط يقوم به الإنسان بغريزة من الغرائز، فمثلا يسعى الإنسان إلى الطعام لأن هناك غريزة البحث عن الطعام والأم تحب أطفالها لأن هناك غريزة تسمى غريزة الأم وهذه الغرائز لا شعورية وموروثة أي غير متعلّمة ومكتسبة وأنها عامة في النوع الواحد.

3.4- نظرية التنشيط، الاستثارة :

أشار ويتيغ Wittig (1992) إلى أن مفهوم التنشيط، الاستثارة في مجال الدافعية يفترض أن الفرد لديه مستوى معين مناسب من " التنشيط، الاستثارة " وأنه السلوك يكون موجها لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى.

4.4- نظرية التعلم الاجتماعي:

تشير نظرية التعلم الاجتماعي في مجال الدافعية إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية، كما أن التعلم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون كافيا لإنتاج حالات الدافعية، وأشار ألبرتو باندورا (1990) إلى أنه نظرية التعلم الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة أو القدوة أي التعلم بملاحظة أو بتقليد الآخرين (مثل أداء المدرب لنموذج المهارة الحركية فإن اللاعب يحاول تقليد النموذج ويكون مدفوعا لتعلمه)، كما أشار باندورا إلى أن التعلم الاجتماعي يرتبط " بالتعزيز الاجتماعي " على أساس أن السلوك أو الأداء الذي يتم تعزيزه أو تدعيمه يكون بمثابة دافع أو حافز أو باعث للفرد لتكرار مثل هذا السلوك أو الأداء مرة أخرى مثل عندما يقوم المدرب بإثابة أو تشجيع اللاعب على أداء معين أو سلوك فإن مثل هذا التعزيز أو التدعيم يدفع اللاعب إلى تكرار مثل هذا الأداء أو السلوك وعلى العكس من ذلك عندما يقوم المدرب بعقاب اللاعب.

5- وظيفة الدوافع نحو السلوك الرياضي: يمكن تلخيص وظيفة الدوافع نحو السلوك الرياضي فيما يلي:

1. تعمل الدوافع على استثارة السلوك الرياضي، فاللاعب يصبح خاملاً كسولاً إذا أشبعت كل حاجاته، أما إذا أُستثيرت حاجة من حاجاته النفسية فإنه ينشط ساعياً إلى أشياءها مثلاً: اللاعبين الذين يتمتعون بمكانة مرموقة في الفريق لا يبذلون من الجهد في معظم أوقات التدريب بقدر ما يبذله اللاعبون الذين يسعون إلى تحقيق هذه المكانة إلا إذا شعروا بأن هناك بعض الزملاء سوف يحتلون مكانتهم.
2. تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي، فاللاعب الحريص على تحقيق مركز مرموق في اللعبة التي يمارسها ويشعر بضعف مستوى أدائه لبعض مهارات نلاحظ أنه يكثر من التدريب على هذه المهارات دون غيرها.
3. تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف، فاللاعب يستمر في كفاحه ويبذل أقصى جهد ويواظب على حضور التدريب في سبيل رفع مستواه وبالتالي الرغبة في التعرف وإحراز البطولة.
4. تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب خلال الممارسة الرياضية، فمن الثابت علمياً أن التعب ظاهرة نفسية أكثر منها فسيولوجية، فالشخص الذي يميل إلى لعبة معينة نراه قادراً على ممارستها لمدة أطول من المدة التي يتحملها شخص آخر يميل نحو لعبة أخرى حتى إذا كان هذا الشخص على نفس المستوى من اللياقة البدنية، فبطبيعة الحال فإن عملية الإشباع هذه لا يستطيع أن يتحمل أعباءها إلا الشخص المستفيد منها.
5. تساعد الدوافع على تعلم السلوك الرياضي، فلاعب كرة السلة لم يبدأ في تعلم هذه اللعبة من تلقاء نفسه، ولكن لا بد أن يكون هناك شيء دفعه إلى ذلك، فعندما كان طفلاً شاهد مباراة لكرة السلة بالمدرسة أو التلفزة ولاحظ مدى التقدير الذي يتلقاه اللاعبون أثناء

المباراة وبعد فوزهم شعر بطريقة غير مباشرة بأن هذه اللعبة يمكن أن يكون مجالاً خصباً لاشباعاته النفسية¹.

خصائص الأفراد ذوي الإنجاز العالي :

توصل ماكلياند، بعد قيامه بدراسات مكثفة، إلى وصفٍ كاملٍ للشخص الذي يُعدّ على درجة عالية من الإنجاز، وفيما يلي بيان أهم صفات هذا الشخص:

1 - درجة المخاطرة عند هذا الشخص معتدلة إلى حدٍ كبير، وإن كان هناك اعتقاد خاطئ بأن هذا الشخص لابد أن يكون مخاطراً من الدرجة الأولى، وعلى أي حال فقد أثبتت الدراسات أن الشخص ذو الإنجاز الضعيف يتميز بدرجة مخاطرة مرتفعة جداً أو منخفضة جداً بعكس الشخص ذو الإنجاز المرتفع والذي غالباً ما يتميز بدرجة مخاطرة مُعتدلة (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2014، الصفحات 32-33).

2 - يملكون النزعة للقيام بمجازفات محسوبة ومنضبطة، لذلك يضعون لأنفسهم أهدافاً تنطوي على التحدي والمجازفة، وهم يفعلون ذلك كحالة طبيعية ومستمرة إذ أنهم لا يشعرون باللذة والإنجاز إذا كانت المهام والأهداف التي يُنفذونها سهلة ومضمونة النتائج. (سعاد نايف البرنوطي، 2004، صفحة 256).

3 - يهتم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الإنجاز بما يؤديه من عمل في حد ذاته أكثر من إهتمامه بأي عائد مادي يعود عليه من إنجاز هذا العمل، وهو دون شك يرغب في الحصول على قدر كبير من المال لكونه مقياساً لدرجة إمتيازه في أداء عمله.

¹ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم، التطبيقات/ د. أحمد أمين فوزي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 89، 90.

4 -يتميز الأفراد مرتفعي الإنجاز بالثقة العالية بالنفس، حيث يميلون للشك في آراء الأفراد الأكثر خبرة منهم، ويلتزمون بأرائهم حتى ولو كانوا لا يملكون معرفة معمقة بالموضوع الذي يريدون إتخاذ القرار فيه.

5 -يُفضّلون المهن المتغيرة والتي تحدث فيها تحدّيات مستمرة، وينفرون من المهن الروتينية.
(مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003، الصفحات 180-181).

6 -لديهم القدرة على تحقيق الأشياء التي يرى الآخرون أنها صعبة .

7 -يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.(محمد أحمد الرفوع، 2015، صفحة 171).

8 -يُفضّل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة ومستوى الأداء وليس على أساس محك الصداقة والزمالة .

9 -يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة بالآخرين والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 144).

10 -أن يتّسم بمستوى عال من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدرته واستطاعته. (محمد سلمان الخزاولة وآخرون، 2013، صفحة 56).

4-15 -خصائص الأفراد ذوي الإنجاز المنخفض:

1 -الشخص منخفض الإنجاز يكون دافعه لتجنّب الفشل أقوى من دافعه للنجاح.

2 -يميل منخفضو الإنجاز إلى أن يعزو نجاحهم إلى عوامل خارجية غير ثابتة وفشلهم إلى عوامل داخلية ثابتة.

3 - يختار الأفراد ذوو الدافعية المنخفضة المشكلات السهلة أو المشكلات الصعبة (غير المعقولة).

4 - يميل الأشخاص منخفضوا الإنجاز إلى العمل مع أشخاص يحبونهم ويصادقونهم بدل الأشخاص المثابرين. (جعفر صباح، 2016، صفحة 149).

5 - يرفضون أداء الأعمال التي يشعرون أن قدراتهم على أدائها أقل من الآخرين أو تتطلب منهم جهود أو مثابرة.

6 - تتشبّط همّتهم بسرعة عندما تواجههم عوائق حتى ولو كانت بسيطة ويستسلمون للفشل بسرعة عادة، ولا يعاودون المحاولة ليأسهم من النجاح.

7 - يُقبلون على الأعمال السهلة والمضمونة النجاح.

8 - يرضون بما هم عليه ولا يسعون إلى تحسين مستواهم في أي ناحية من نواحي الحياة، وكثيرا ما يُقنعون أنفسهم بأن فشلهم كان نتيجة لأسباب خارجية خارجة عن إرادتهم، فالنجاح من وجهة نظرهم حظٌ ومصادفةٌ، وهم ليسوا من المحظوظين.

9 - قلة الحماس والإيجابية للعمل المدرسي، وعدم بذل الجهد الكافي الذي يتناسب مع استعدادات الطلبة وقدراتهم.

10 - تدني الاهتمام بالواجبات الصعبة، وعدم الإستجابة لتعليمات المعلم وإدارة المدرسة، مع إهمال المواد الضرورية للتعلم من كتب وأدوات. (محمد أحمد الرفوع، 2015، صفحة 172).

المحور السادس

الدافعية في المجال

الرياضي

(تابع)

المحاضرة رقم 10

16-4 - عشر طرق لزيادة الدافعية للعمل:

تقع مسؤولية زيادة الدافعية إلى العمل على المديرين وأقسام الموارد البشرية، بإعتبارهم المسؤولين عن تنفيذ الأفكار التالية التي تسبب زيادة الدافعية إلى العمل، ونشير هنا إلى أن هذه الطرق أثبتت فعالية في العديد من المؤسسات والشركات العالمية، حيث أن هذه الطرق لها أساس نظري قائم على واحدة أو أكثر من النظريات التي تمّ عرضها سابقا. وفيما يلي نذكر بإيجاز هذه الطرق:

أولا: الرؤية الواضحة والأهداف المحددة (نظرية الهدف): عرّف موظفيك بالأهداف

الإستراتيجية لشركتك والأساليب التي ستتبعها لإنجازها، ولا تسأم من تكرار ذلك مرة تلو الأخرى. مع الحرص أن يكون الهدف واضحا ومحددا وقابلا للقياس وأعلى من قدرات الموظفين بقليل.

ثانيا: الموظف المثالي ولوحة التميز (ماسلو - الحاجة إلى التقدير):

-موظف يتم اختياره كل شهر أو كل سنة ليكون هو الموظف المثالي.

-يتم ترشيح الموظف من قبل الزملاء والعملاء والرؤساء بحيث يكون هو الشخص الذي يحصل على أكبر قدر من النقاط.

-تخصيص مكان بارز في مكان العمل لكي يتم تعليق صورة للموظف مكتوب تحتها عبارة

" الموظف المثالي لشهر "

-صوّر الموظف صورة غير تقليدية واكتب أسفل منها "لقد شوهد هذا الموظف وهو يرتكب

أفعالا متميزة بحق المؤسسة."

ثالثا: إجازة لمدة يوم أو أكثر (نظرية التعزيز - المكافآت المادية):

الجميع يحب الإجازات، أعط الموظف المتميز إجازة لمدة يوم أو نصف يوم حسب مقدار الفعل المتميز، ويجب أن لا تكون الإجازة من الإجازات السنوية أو بدل تأخير في العمل.

رابعا: كسر الروتين (نظرية التعزيز):

على المدير القيام بأفعال غير تقليدية تعمل على كسر الروتين وتخفيف الشعور بالملل، كأن يتم إجراء حفل إفطار صباحي.

خامسا: ترشيح الموظف لدورات تدريبية (الدافعية للإنجاز - ماكيلاند):

الحرص على أن تكون الدورة مما يرغبه الموظف، ومن الأفضل أن تكون الدورة خارج مكان العمل، والدورة التي تحتوي على سفر أفضل.

سادسا: علاوة نقدية للفرد المتميز (نظرية التعزيز - المكافآت المادية):

لا تنتظر إلى نهاية العام بل يجب أن تكون المكافأة فورية وغير متوقعة وتتناسب مع حجم الفعل.

سابعا: جوائز لعائلة الموظف (ماسلو - الحاجة إلى التقدير):

يمكن أن تكون الجائزة عبارة عن ألعاب لأطفال الموظف، أو لزوجة الموظف مثل أجهزة كهربائية منزلية. أو كتابة عبارة شكر مثل " هذه جائزة نظير التميز أو التقاني الذي أظهره زوجك/ زوجتك/ والدك/ والدتك/ إبنتكم."

ثامنا: استخدام المرح والنكات (نظرية التعزيز - المكافآت المعنوية):

المرح يُخفف ضغط العمل والتوتر، ويُحسّن العلاقات مع الآخرين، اضحك مع الموظفين ولا تضحك عليهم، لا تتكلف في المرح وكن تلقائياً.

تاسعا: قدم تغذية راجعة للموظف عن أدائه (نظرية التوقعات - فروم) :

أخبر الموظف عن أدائه وقارنه بمؤسسات مشابهة وكيف أنّ وضعه أفضل منهم، إبدأ بالنقاط الإيجابية ثم إنتقل إلى السلبية، مع التركيز على محدّدات الأداء وليس على المسائل الشخصية.

عاشرا: تنظيم رحلات جماعية (ماسلو - الحاجات الإجتماعية) : تعمل هذه الطريقة على تلطيف الأجواء الإجتماعية بين الموظفين وزيادة تعارفهم وتفاعلهم، كتحديد وجهة ليوم واحد لإحدى المناطق يذهب إليها الموظفون مع عائلاتهم. يمكن أن تُوفّر المؤسسة وسيلة النقل على أن يُحضر كل موظف طعامه. (يوسف عبد الوهاب أبو حميدان وآخرون، 2015، الصفحات 250-251-252-253).

4-17 -دافعية المعلمين(المدرسين) نحو مهنتهم:

في العقدين الأخيرين أصبح يُنظر إلى المعلم على أنه مركز مشكلات التربية وحلولها في الوقت نفسه، حيث يُعتبر المعلمون من أهم المجموعات المهنية التي لها الدور الكبير في بناء المستقبل، وأصبح التحدي الذي يواجه الباحثين التربويين وقيادات المدارس هو خلق دافعية المعلمين(المدرّسين) من أجل أعلى مستوى من الأداء(...). فالمدرس ذو الدافعية العالية يُدخل المتعة على برامج وأنشطة المدرسة ويشعر بالفاعلية الشخصية ويكتفّ جهوده

من أجل النجاح، فيركّز على إنجاز مهامه باستخدام الإستراتيجيات الإبداعية من أجل تحقيق الأهداف التربوية.

ولذلك أصبح من الضروري البحث عما يزيد دافعية المدرسين، حيث أُجريت البحوث والدراسات العديدة لبيان العوامل التي تؤدي إلى هذه الزيادة، حيث أثبتت الدراسات أن المدرسين يُدفعون بواسطة المكافآت الداخلية مثل إحترام الذات والمسؤولية والشعور بالإنجاز والاعتراف والتقدير.

وقد وظّف ملز (Mills, 2001) عوامل هيرزبيرغ في الدافعية من أجل تحسين دافعية المدرسين وفيما يلي عرض لهذه العوامل :

6- آليات الدفاع النفسي: (العمليات الدفاعية للأنا):

لقد رأينا في الدروس السابقة أن هناك صراعاً يجري داخل النفس (الأنا) ينعكس في السلوك الخارجي بشكل أو بآخر وبين الغرائز والمحيط الاجتماعي، كما نجد القيود والضوابط لا تدع هذه الغرائز تعبر عن نفسها بحرية، إن التكيف هو ثمرة حالة التوازن بين هذه القوى بشكل لا يسيطر فيه جانب على آخر، لكن السؤال هو ماذا يفعل المرء أو الفرد وماذا يقول عندما لا يحقق ما يريد سواء كانت رغبة أو حاجة أو طموح أو أمل؟

ومن جهة أخرى نجد أن الإنسان يردُّ على العوائق والقيود التي تعترض طريقه بأشكال مختلفة، أطلقت على مجموعة معينة من الردود اسم ميكانيزمات أو آليات أو حيّل.

2.6- تعريف الآليات : هي عمليات نفسية لا شعورية يستخدمها الأنا للسيطرة، على تغيير في الطاقات النفسية، فهي تهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة تخليص الفرد مؤقتا مما يعانيه من توتر وخوف وقلق، وتسهم في إمداده بشيء من الراحة الوقتية ومن بينها:

1. **العدوان:** يعرف العدوان بأنه أفعال ومشاعر عدوانية قد تظهر على شكل القيام بأفعال عنيفة تؤدي بالشخص إلى تهديم أو تكسير الموضوع الذي منع إشباع غريزية أو حاجته أو وقف في طريق تحقيق دافعة، كما أن العدوان يتخذ مظاهر مقنعة مثل السخرية من أولئك الذين يقفون في طريقنا، فالقصص المضحكة والنكت حول أصحاب السلطة وحياتهم كلها مظاهر للعدوان كما أنه السبّ والشتائم والتآمر على الآخرين وإثارة الشغب بصورة مباشرة أو غير مباشرة والنميمة والحسد كلها مظاهر للعدوان تنبئ عن وجود حاجة أو دافع أو غريزة لم تشبع.

2. **النكوص:** وهو الرجوع إلى الوراء أو الارتداد وقد عان (فريد) من الحالات التي يعود بها المرء إلى حياة الطفولة كالطفل الصغير الذي يعاود الحبو ثانية لكي تحيطه أمه برعايتها وحنانها مثل أخيه الأصغر سنه؛ أي بعبارة أخرى، النكوص هو التقهقر الذي يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة في مراحل النمو السابقة ويقوم باستجابات غير ناضجة، مثل كالألعاب الذي يجهد بالبكاء كالطفل في حالة هزيمته في إحدى المنافسات الرياضية.

3. **التعويض:** آلية نسبية يخفي الإنسان بواسطتها صفة غير مرغوب فيها عن طريق إظهار صفة أخرى مرغوب فيها ثم المبالغة في هذه الأخيرة، مثل: إذا كان لدى إنسان صفة

ضعف جسمي وهي غير مرغوب فيها لذلك يلجأ إلى صفة أخرى مثل السخرية واستعمال الألفاظ المثيرة والمبالغة في ذلك للتغطية على النقص الجسدي.

4. الإسقاط: يُقصد به محاولة الفرد أن ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين، ويمكن أن نعتبر الإسقاط نوعاً من التبرير، كما هو الحال عندما يفشل لاعب التنس في التوجيه الصحيح لكرته فينظر إلى مضربه أو إلى الشبكة نظرة ملؤها التعجب والاستنكار، أو عندما يصبوب لاعب كرة القدم بعيداً عن المرمى فينظر إلى حذائه أو يمسك قدمه أو ركبته متوجعاً.

5. التسامي: أو التصعيد لدافع يعتبر دنيئاً اجتماعياً وذلك لإرضاء هذا الدافع بطريقة مقبولة اجتماعياً، قصد فرويد بالتسامي الغريزة الجنسية أو العدوانية ومحاولة إشباعها بأساليب يجندها المجتمع، ذلك لأن هاتين الغريزتين يعتبرهما الأنا إلا على صفتين دنيئتين ولا يسمح بالتعبير عنهما بطريقة مباشرة لهذا يلجأ الكتاب والشعراء إلى الكتابة الأدبية الإبداعية بدوافع تعود لهاتين الغريزتين وخاصة الجنسية، فالحب العذري الذي عرفته الجاهلية قبل الإسلام والحب الطاهر كلها للتسامي.

6. 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. مثلاً كثيراً ما نرى محاولة الناشئ تقمص شخصيته بعض اللاعبين الدوليين في مختلف الألعاب الرياضية وشعوره بأنه أصبح -في تصويره- نفس الشخصية المتقمصة ويؤدي ذلك شعور الناشئ بنوع من القوة والارتياح واحترام الذات ويؤثر التقمص في شخصية الفرد طبقاً لنوع الشخصية التي سيحاول الفرد تقمصها.

المحور السابع

الشخصية في المجال

الرياضي

المحاضرة رقم 11

الشخصية في الميدان الرياضي

تمهيد :

لفظ " شخصية " من الألفاظ التي شاع استخدامها في لغتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التي تجعل الشخص " جذابًا " أو " غير جذاب " بالنسبة للآخرين، فنحن نُعَجِبُ بالفرد الذي يمتلك " شخصية " ونصفه بأوصاف عدة مثل: جذاب أو قوي أو لطيف أو حازم، كما أننا لا نُعَجِبُ - أو على الأقل لا ننجذب - نحو الفرد الذي نعتقد أنه " عديم الشخصية " لأنه بالنسبة لنا على الأقل: متساهل أو غير حازم أو ضعيف.

ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة، فالشخصية ليست شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر، ولا يمكننا القول بأن فلانا له شخصية وأن فلانا لا شخصية له كما لا يمكننا أن تصف شخصا بأن له شخصية قوية أو شخصية ضعيفة أو شخصية مهزوزة أو لا شخصية له، فهذه كلها تعبيرات لا تنطوي على قدرٍ من الدقة العلمية.

وقد استطاع (جوردون آليورت) في كتابه " الشخصية " 1937 تجميع ما يزيد عن 50 تعريفاً للشخصية ... بعض هذه التعاريف تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلي، فكأن الشخصية في ضوء هذا المفهوم يُنظر إليها من حيث قيمتها " ككمير " يعطي انطباعاً معيناً لدى الآخرين، ومن أبرز عيوب هذا النوع من التعاريف أنها تهتم بالسلوك الظاهري وتغفل عن أو تهمل المظاهر الداخلية للشخصية التي تتضمن مدركات الفرد واتجاهاته وقيمه ودوافعه. وهناك بعض التعاريف الأخرى التي تنتظر إلى الشخصية من حيث أنها " استجابة " إذ يرى (فلويد آليورت، 1924) أن

الشخصية هي استجابات الفرد المميز للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية في البيئة.

ويرى (آلبورت) أن كلمة شخصية **Personality** باللغة الإنجليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية القديمة " **Persona** " وكانت تعني " القناع " أو الوجه المستعار الذي كان يضعه الممثل في العصور القديمة على وجهه ليعطي انطباعاً معيناً عن الدور الذي يلعبه ويساعد على إخفاء شخصية عن المتفرجين، فكان مفهوم الشخصية " كمثير " أو " كاستجابة " يكاد يتشابه مع مفهوم الشخصية " كقناع " يترك الحكم على الفرد كما يبدو للغير أو كما يظهر للآخرين وليس كما يبدو على حقيقته.

وقد اختلف الكثير من العلماء في تعريف الشخصية فمنهم من عرفها على اساس المظهر السلوكي الخارجي والبعض الآخر على اساس المكونات الداخلية ومنهم من يؤكد على النظرة الاجتماعية للشخصية، فهي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره، كما تعرف بانها المفاهيم التي تصف الفرد من حيث الاساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية، وانها ايضا الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية وهي الصفة او الخلق وحقيقة وجود الانسان متميزاً عن الاشياء الاخرى، ونرى ان التعريف الذي يحدد بدقة هذا المفهوم يتضمن ستة نقاط رئيسية:

- الفردية : لكل فرد شخصيته تميزه عن الآخرين.
- التكامل : صفات الانسان وحدة متكاملة يتضمن التكامل والانسجام.
- الثبات النسبي : كون الشخصية استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وليست السلوك الظاهري.
- الحركية : انتاج التفاعل بين الشخص والبيئة والتي تتأثر بالمكونات الوراثية والجسمية.

- المكون الافتراضي : داخلي تستطيع من خلاله تفسير سلوك الانسان.
- العامل الزمني : لها ماضي - رهن - مستقبل.

2- تعريف الشخصية :

حسب (جوردون آلبرت، 1961): «الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة النفس، جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير» وهو تعريف يتميز بدرجة واضحة من القبول حسب بعض الباحثين في علم النفس في الوقت الحالي. ومن ناحية أخرى قدّم (هولاندر Hollauder، 1971): تعريفاً مشابهاً لتعريف (آلبرت) حيث عرّف الشخصية بأنها: " المجموع الكلي لخصائص الفرد التي تجعله فريداً".

3: نظريات الشخصية: Personality Theories

أن معرفة سلوك الفرد ودراسته يتطلب معرفة سلوك الآخرين الذين يتعامل معهم، فالسلوك الذي يكون مرغوب فيه أو مسموح به في مجتمع ما ربما يكون ممنوع في مجتمع آخر لذلك ليس من السهولة التسليم بوجود نظرية واحدة تدرس الشخصية وتحيط بجوانبها لذلك قدم الباحثين والعلماء في مجال الشخصية نماذج من نظريات الشخصية منها:

النظرية الدينامية النفسية	(Psychodynamic Theory)
نظرية الأنماط	(Type Theories)
نظرية السمات	(Traits Theory)
نظرية التعليم الاجتماعي	(Social Theory learning)
النظريات التطورية	(Developmental Theories)
نظرية لعب الأدوار	(Role Plying Theory)

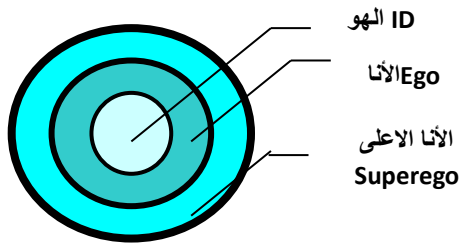
أولاً: النظرية الدينامية النفسية (Psychodynamic Theory)

أن المنظور النفسي بهذه النظرية هي محاولة تفسير المشكلات النفسية الناتجة عن العوامل المتصارعة داخل الفرد، كذلك تنسب السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزة، ومن محتويات اللاشعور إلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة والمؤثرة في تلك الدوافع الغريزية، ويعد (سيكموند فرويد) من مؤسسي هذه النظرية فقد أوجد ثلاثة مفاهيم وأنظمة ثلاثة (الهو ID، والانا Ego، والانا الأعلى Superego) وهذه النظم الأساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل أثر كل منها في سلوك الإنسان.

وخضعت هذه النظرية إلى العديد من التعديلات على يد الفرويديون الجدد Neo- Freudians من أمثال كارل يونغ (Jung)، وإريك فروم Froumm وإريك إركسون Erickson وغيرهم كنتيجة للخبرات الشخصية مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحليل النفسي والأساليب الاكلينيكية أو العيادية.

1.الهو (ID)

هو صيغة الدوافع الأولية (الجنسية والعوانية) وكل ما هو موروث وتحريزي منذ الولادة وتحوي هذه الدوافع العمليات العقلية المكبوتة واللاشعورية وتظهر في مراحل الاولى للتطور ولكنها تتلاشى بالتدرج نتيجة ما يطرأ عليها من تهذيب وتعديل، طبقاً لما يشير اليه فرويد فإن (الهو) يعد أكثر اجراء الشخصية بدائية وتحريزيه وتعمل وفق مبدأ اللذة فضلاً عن رغبات يسعى إلى اشباعها بصرف النظر عن الاعراف والتقاليد والقوانين الاجتماعية ولا



الشكل يمثل نموذج فرويد للشخصية

حتى الشرائع السماوية، لأن (الهو) الذات الدنيا هي ميول خفيفة لا واعية للفرد وتوجه سلوكه بإخفاء مع بقائها لا واعية، يؤكد بعض العلماء بأنه (الهو) لا يتغير بمضي الزمن ولا بعض

الخبرة أو التجربة لأنه يتصل بالعالم الخارجي ولكن مع ذلك يمكن السيطرة عليه من خلال السيطرة على العمليات الأولية.

ف (الهو) مستودع الطاقات الغريزية، وهما غريزتا اللذة الجنسية وغريزة العدوان اللتين اعتقد فرويد أنهما المحركان الرئيسيان والقوتان الأساسيتان الموجهتان للسلوك البشري.

2. الأنا (Ego)

هو الجهاز التنفسي السيكولوجي الذي يحقق رغبات الهو واشباعها وإذا كان الهو يمثل الجانب العضوي من الشخص فإن (الأنا) يمثل الجانب النفسي بها، ويستمتع الأنا بكل الارضاء الذي كان يرضى عنها الهو فضلاً عن اشباعها لحاجات ورغبات الهو مع تجنب معاناة التي تسببها جراء تجاوز القيم والأعراف والاخلاقية والاجتماعية في اشباع هذه الحاجات، ولأن الأنا تمثل الجانب الشعوري والمنطقي للشخصية، والانا يتصرف بمهارة في ضبط الشهوات واختيار المناسب لها ولذلك لتحقيق الاشباع ايضاً وتعويد دور الأنا هو (تحديد) أي قطبي الثنائية ينبغي ان تتجه اليه الشخصية.

ويقول (فرويد): « يستمد الأنا طاقته من الهو وقيوده من الأنا الأعلى وعقوبته من العالم الخارجي »؛ أن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع الأنا عنده أن يحفظ التوازن بين مطالب الأنا الأعلى وضغوط الهو.

3. الأنا الأعلى (Superego)

يتجلى في الوالدين اللذين يحملان التقاليد والعادات والأوامر التي يجب على الطفل إتباعها والأنا الأعلى هو قوة مضادة للغرائز وهو الغالب كما أن الأنا الأعلى يمثل الأخلاق والمجتمع.

وهو يمثل الضمير ويعمل على بلوغ الكمال وليس واقع اللذة وافترض فرويد ان الأنا الأعلى تسهم في حل الصراعات بين (الهو) و (الأنا)، كما تسهم الأنا في حل الصراعات بين (الهو) و (الأنا الأعلى)، وعندما يتكرر الأنا الأعلى فإن شخصية الفرد تبلغ أقصى رقيها.

4. الشعور واللاشعور:

وفرق فرويد بين ثلاثة مظاهر للعمليات العقلية هي الشعور وما قبل الشعور واللاشعور، وأشار إلى أن عقل الإنسان مثل جبل الجليد وأن الجزء الصغير الطافي منه على سطح الماء ويمثل منطقة الشعور والشعور هو ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد الذي يكون على وعي به وإدراك له وهو الذي يرشد الفرد إلى ما يدور حوله في العالم الخارجي.

أما الجزء الأكبر الذي لا يطفو على سطح الماء فيمثل منطقة اللاشعور والتي توجد بها الدوافع الغريزية والأفكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية غير المرئية والتي كانت شعورية ولكن نظراً لعدم انسجامها مع الشخصية الشعورية فإنه يتم كتبها في اللاشعور، فكأنّ اللاشعور هو المخزن العقلي لخبرات الفرد الماضية.

أما منطقة ما قبل الشعور فهي المنطقة التي تقع ما بين الحالة العقلية الشعورية واللاشعورية ويمكن تشبيهها بمنطقة تتجمع فيها الأفكار والذكريات الماضية التي تسعى إلى الظهور عن طريق الشعور.

ثانياً " نظرية الأنماط Trait Theories

وهي تتشابه إلى حد كبير مع نظرية السمات أذ تضع الناس في فئات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات، ويعد العالم النفسي (Eysenck) من أهم علماء هذه النظرية وتسمى نظريته (نظرية العوامل الثلاثية) وهي العوامل التي توصل إليها باستخدامه التحليل العاملي (Factor analysis) في الدراسة الشخصية ومن خلال دراساته على عينة بلغت (700) شخص توصل إلى اعداد ما يسمى (بقائمة ايزنك للشخصية) والتي تتضمن مقياس لقياس نوعين من العوامل الانبساطية والانطوائية، ويشير هذا العالم البريطاني (آيزنك) لوجود ثلاثة أبعاد لشخصية الفرد وهذه الأبعاد هي:-

1. النمط الدموي : ويكون متقائلاً ومرحاً (Sanguiniker)

2. النمط السوداوي : يميل إلى الحزن والاكتئاب (Mala Choliker)

3. النمط الصفراوي : يمتاز بالعصبية وتقلب المزاج (Cheerier)

4. النمط البلغمي (اللمقادي) : ويتصف بالتلبد والهدوء (Phlegmatic)

ويرى العلماء أن الشخصية المتزنة تنشأ من توازن هذه الأمزجة الأربعة.

أما مؤيدي الطرز الجسمية (كرتشمر) الذي ذكر أن هناك ثلاثة أنماط مرتبطة بالملامح الجسمية الخارجية وهي:

1. النمط الرياضي : ويكون مكتنز العضلات ويتصف بالنشاط وتقلب الطبع.

2. النمط الحشوي أو البدين : ويكون قصير القامة وبديناً ويتصف بالمرح والاجتماعية

3. النمط النحيل : ويكون ذا جسم طويل وصدر ضيق ويتصف بالخلج والحساسية والتوتر ويهتم بالأعمال العلمية.

أما شلدون فقد طور هذه الأفكار وقسم الناس إلى ثلاثا " أنماط أساسية هي:-

1. النمط البطني (الحشوي) (Endomorph) : ويتميز هذا النمط بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمي وهم عادة ذو أجسام مستديرة رضوة.

2. النمط العضلي (Mesomorph) : ويسود في هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون فيه هم النوع القوي من الرجال الذين يمارسون الرياضة.

3. النمط النحيل (الجسمي الجلوي) (Ectomorph) : ويتميز أصحابه بال نحافة والنعومة.

أما العالم النفسي (برمان) الذي صنف الشخصية حسب النشاط الهرموني إلى عدة طرز هي (الدريقي، الأدرينالين، الجنسي، النخامي، التيموسي) وهذا التصنيف فضل في ظهور العوامل الثقافية والاجتماعية في تميز الأفراد من بعضهم للبعض الآخر، أما الطراز النفسي ورائدها العالم النفسي (يونج) الذي قسم الناس إلى نوعين هما:

1. الانطوائي: الذي يميل إلى اعتزال الناس ويكون شديد القلق.

2. الانبساطي: ويتميز بكثرة العلاقات الاجتماعية.

وقد استطاع (كاربونش) من التوصل إلى اثبات أن هناك علاقة معينة بين الأنماط الجسمانية - كما يراها شلدرن - وبين اتجاهات الفرد النفسية نحو المجهود الرياضي ومن هذه النتائج:

1. أصحاب النمط النحيل المتطرف: ويتميزون بسرعة الحركة، إجابة الخداع والدقة الحركية والتكيف لظروف اللعب ويتعدون عن الأنشطة التي تتطلب الاحتكاك الجسمي والتي تتطلب استخدام القوة والعنف.

2. أصحاب النمط المكتنز المتطرف: يفضلون البساطة في الحياة ويغلب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة أكثر من اشتراكهم في ممارستها كما يتميزون بالبطء الحركي.

3. أصحاب النمط العضلي المتطرف: يتميزون بالقوة العضلية ويغلب عليهم الاشتراك في الأنشطة الحركية العنيفة ويتفوقون فيها وعندهم الرغبة بالاحتكاك الجسمي.

ولقد دلت البحوث والدراسات المتعددة على أجسام الأبطال البارزين لها تكوينات جسمانية معينة تتناسب ونوع النشاط الرياضي التخصصي وهذا التكوين الجسماني يعزى غالباً إلى أصول وراثية يمكن عن طريق تدريب الرياضي وتطويره إلى حدود معينة، وبعض الدراسات توصلت إلى أن الرياضيين المتفوقين في أنشطة رياضية معينة يتشابهون إلى درجة كبيرة في أنماط أجسامهم، وبعض الأنشطة الرياضية تتميز بتداخل أنماط أجسام لاعبيها مع بعض الألعاب الأخرى ويصعب التفريق بينهما مثل، لاعب كرة السلة والطائرة واليد كما يختلف الرياضيين عن غير الرياضيين في أنماط أجسامهم وبالأخص الأنماط المتطرفة مثل النمط المكتنز والنمط النحيل المتطرف إذ لا يوجد بين الرياضيين المتفوقين من يميز بمثل هذين النمطين.

المحور السابع

الشخصية في المجال

الرياضي

(تابع)

المحاضرة رقم 12

ثالثاً "نظريات السمات Type Theories

السمة هي علاقة مميزة وفي علم النفس تعرف على أنها صفة ثابتة تميز الفرد عن غيره فهي بهذا المعنى الشامل تضم المميزات الجسمية والحركية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وعندما نتحدث عن نظرية السمات لابد أن نفرق بين مفهوم السمة والحالة، أن السمة (Trait) تعني ان الفرد يتصرف بالطريقة نفسها تقريباً عندما تكرر الحالة في حين تشير الحالة (State) إلى أنها طارئة أدناه مفهوم بعض العلماء للسمة.

1. مفهوم نظرية (جورن البورت):- يؤكد أن السمات جميعها فردية وفريقية لا وجود لشخصية لها السمة نفسها بالضبط وقسم السمات العظمى الرئيسية (Cardinal) والسمات المركزية (Central) والسمات الثانوية (Secondary)

2. مفهوم كاتل :- توصل هذا العالم إلى تحديد (16) سمة أساسية أسماها السمات المصدرية (Sourc Traits) وقسم السمات إلى ثلاثة أنواع هي السمة المزاجية والسمة القدرة والسمة الدينامية، وكذلك حدد نوعين من السمات هي السمات الأولية وهي سمات المصدر وسمات سطحية.

3. مفهوم هانز آيزنك :- أشار هذا العالم في نظريته للسمات بأن هناك ثلاثة أبعاد رئيسية للشخصية هي كالتالي:- الانطواء (Introversion) - الانبساط (Extraversion) - العصبية (Neuroticism) - اللاعصبية (Non - Neuroticism) - الذهانية (Psychoticism) - اللاذهانية (Non - Psychoticism) وأشار إلى أن الثلاثة هي ثابتة لدى شخص وأنها تقاوم الانطفاء إلى حد كبير وإن هذه الأبعاد تشمل الشخصية السوية وغير السوية.

4. مفهوم جيلوفورد : قسم هذا العالم السمات إلى تصنيفات تمثل الميول والرغبات والحاجات والاتجاهات وفرق بين سمات السلوك والسمات المرتبطة بالنواحي الجسمية أو البدنية وأشار إلى ان الشخصية تتميز بالفرد أذ لا يمكن مقارنتها بين شخصية وأخرى.

رابعاً "نظرية التعليم الاجتماعي Learning Theories

تلتقي نظريات التعلم مع نظريات التحليل النفسي للشخصية وتؤكد على أهمية خبرات الفرد في مراحل الطفولة المبكرة من حيث تأثيرها، وتحاول هذه النظريات ايجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب ويكون لها تأثير ما على تشكيل الشخصية وتشير هذه النظرية ان لكل فرد نمط خاص من نظام التعزيزات يستجيب له، فالتعزيز يعمل عمل مفتاح للفرد فلكل فرد مفاتيحه الخاصة به يفتح لها ويستجيب لها.

خامسا" النظريات التطويرية Developmental Theories

وتؤكد هذه النظرية على أهمية تاريخ تطور الشخصية ونموها ولا تنكر أهمية العوامل البيولوجية في تشكيل هذه الشخصية، وتؤكد هذه النظرية أنها في الوقت الذي لا تنكر فيه أثر هذه العوامل فأنها تنظر اليها كمحددات للخطوط العامة التي تتشكل منها الشخصية بموجبها، وان النضج يحدد لنا مستوى ما يستطيع الفرد أن يقوم به والتعلم يشير إلى ما من شأنه تحسين ذلك المستوى ورفع وتؤكد نظريات التطوير على صفة الاستمرارية في بناء الشخصية، فالواحد منا يستطيع ان ينشأ بسلوك فرد ما في موقف معين اذا كانت له معرفة نوعية بسلوك هذا الفرد في مواقف ماضية متشابهة.

سادسا" نظرية لعب الأدوار (Role Playing Theory)

ان الفرد يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة وذلك من خلال خبراته في البيئة الثقافية من حوله وأنماط السلوك الخاصة بدور من الأدوار تحدد الواجبات والمسؤوليات التي يحددها المجتمع لصاحب الدور من جهة ومقدار الأهمية التي يعطيها ذلك المجتمع للدور نفسه من جهة أخرى.

الدوافع المكتسبة اللاشعورية:

يولد الإنسان مزوداً بدوافع فطرية تدفعه إلى السلوك ولكن هذا الإنسان يولد في بيئة اجتماعية تمثل المجال السلوكي الذي يتفاعل معه فيتأثر به ويؤثر به وتضطر هذه البيئة إلى التعديل من بعض دوافعه الأولية الفطرية ولا تدعه يعبر عن دوافعه تعبيراً حيوانياً ذلك لأن القيود الاجتماعية من قيم دينية وعادات وقوانين وتقاليد تفرض عليه التعديل من هذه الدوافع حتى يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا التعديل أما أن يكون تنظيمياً أو شعورياً بالدوافع حول موضوع معين، فتتكون العواطف وتصبح دوافعه لاشعورية وبمعنى آخر أن الإنسان حينما يريد إشباع دوافعه الفطرية يصطدم بالقيود الاجتماعية وعندئذ يحدث صراع بينه وبين المجتمع فلا يستطيع أن يعبر عن هذه الدوافع فتترسب في أعماق النفس وتصبح قوة تتحرك فيه وتعمل بطريقة خفية لا شعورية وهذه القوة هي الدافع اللاشعوري وتكرار الكبت أو الحرمان يؤدي إلى تكوين العقدة النفسية وتصبح هذه العقدة دافعاً لا شعورياً مواجهها للسلوك.

إن الشخص المتكيف هو الذي يستطيع الأنا عنده أن يحفظ التوازن بين مطالب الأنا الأعلى وضغوط الهو أي أنه لا يستطيع أن يكون في حالة رضا وسلام مع نفسه وأن يشبع الغرائز في الهو حسب القيود أو السبل التي وضعها الأنا الأعلى.

أما الشخص غير المتكيف فهو واحد من اثنان:

1/ شخص تسيطر عليه غرائزه فسلوكه وأفعاله وأقواله كلها توجهها غريزة الجنس والعدوان بدون ضابط خارجي أو رادع أخلاقي كلياً أو جزئياً، وهذه حالة المجرمين والمنحرفين عموماً وحالة مرضية في علم النفس.

2/ شخص يسيطر عليه الأنا الأعلى ويزرع الخوف الشديد في نفسه فلا يعُد بمقدوره أن يشبع غرائزه ولو بصفة سلمية نتيجة لضغوط الأنا الأعلى، فهو يكبتها كبتاً شديداً لإرضاء للأنا الأعلى أو خوفاً منه.

وأشار علم النفس الفرويدي إلى أن ضغوط الأنا الأعلى الشديدة هي التي تؤدي إلى العقدة النفسية وتشير بعض الدراسات إلى وجود 60 عقدة نفسية. نذكر منها:

- **عقدة EDIPE** وهي أن يميل الولد الذكر إلى أمه ويكره أباه، عقدة النقص.
- **عقدة العظمة:** وهي ناتجة من الكبت الشديد الذي يمارسه الأنا لإرضاء الأنا الأعلى على الغرائز أي على الهو.

5- **التحليل النفسي:** إن من يعاني من عقدة أو مشكلة نفسية يحاول كبتها ونسيانها وهو إذا يفعل ذلك يزيد الأمر سوءاً، اكتشف فريد أن دفع المريض إلى التكلم عن خبرته الماضية منذ الطفولة وشرحها والتعريف بها يساهم في حل العقدة النفسية، فالتحليل النفسي ليس أكثر من جعل المريض ما لا يتكلم عنه قابلاً لكلام عنه ووضعه في عبارات كلها تساهم في خاتمة المطاف في التخلص من هذه العقدة، ويقابلها في الحياة العادية الشعور بالارتياح النفسي عندما نتكلم عن همومنا وبث أشجاننا لمن نودهم ونثق بهم غير أن ومنذ أن وجد فرويد طريقة التحليل النفسي وهي عملية تتطلب وقتاً طويلاً وجلسات عديدة ولهذا تكلف وقتاً طويلاً ومالاً كثيراً.

المحور السابع

الشخصية في المجال

الرياضي

(تابع)

المحاضرة رقم 13

إختبارات الشخصية وأهميتها في المجال الرياضي:

إن الأسس النظرية التي يتبناها الباحثين في معرفتهم للشخصية والتي تحدد وفقا " لاستخدام الاختبارات الشخصية المناسبة للأفراد الذين يتم دراسة بحثهم وطبيعة هدف الدراسة، أن تطبيقات اختبارات الشخصية في المجال الرياضي تعتمد على مجموعة من الأسس منها فلسفية ومنها تعتمد على التطبيقات العملية الطبيعية. ومن خلال الاختبارات الشخصية وجد ان هناك سمات نفسية تميز لاعبي الالعاب الفردية عن الفرقية وهناك سمات نفسية تميز لاعبي المستويات العليا عن ذوي المستوى المنخفض في كل لعبة سواء فردية أم فرقية، ومن خلالها تتم ملاحظة السلوك الصادر عن الرياضي وهي احدى الوسائل للتعرف على بعض جوانب شخصيته ويتم ذلك عن طريق الحواس أو أجهزة التصوير أو عن طريق توزيع الاختبارات الورقية ويتم قياس الشخصية عن تحديد قيمة وصفة لسمة من السمات المطلوب تقديرها مثل سمة الشجاعة أو الضبط الانفعالي بوسيلة موازين التقدير. ومن هذه الاختبارات والمقاييس هي:-

أولاً " مقياس التفضيل الشخصي لـ (ادوارز) :-

ويقاس هذا الاختبار (15) سمة نفسية هي (الانجاز، الخضوع، النظام، الاستعراض، الاستقلال، الانتماء، التأمل الذاتي، المعاضدة، السيطرة، لوم الذات، العطف، التغييرات، التحمل، الجنسية الغيرية، العدوان).

(1) اختبار كاتل لعوامل الشخصية :-

ويقاس (16) سمة نفسية ذات قطبين هي:

(اجتماعي - منعزل)، (ذكاء عالي - ذكاء منخفض)، (ثبات انفعالي - عدم الاتزان الانفعالي)، (سيطرة - خضوع)، (الاندفاع - توخي الحذر)، (قوة الضمير - قلة الضمير)، (قوة العزيمة - ضعف العزيمة)، (التقبل - الشك)، (عملي - عاطفي)، (الدهاء - السذاجة)... إلخ

هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين

أظهرت البحوث أن هناك فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين أذ ظهر اختلاف بالسمات التالية:

1. الثقة بالنفس.

2. المنافسة.

3. انخفاض القلق.

4. الانبساط.

5. الاستقرار الانفعالي.

نرى ان هذه النتائج هي نتائج تكوينية من خلال ممارسة الالعاب الرياضية وطبيعة المواقف التي تمر على الفرد والتي تصنع نتيجة الظروف الخاصة التي يمر بها الرياضي، ان التسليم الجدي لهذه الفروق يمكن ان نجدها في بداية الحياة الرياضية لدى الرياضي فمثلاً أن بعض الالعاب الرياضية تتطلب اختبار لاعب بعمر قليل جداً فإن الحكم الميداني لهذه الحالة هل هو العامل الوراثي ام الاسلوب التربوي الذي يمارسه القائم بالعمل على الشخصية في مثل هذا العمر، ففي مثل هذا الحال يكون للمدرب الأثر الكبير في تكوين هذه الشخصية الرياضية إضافة إلى تأثيرات المحيط، وهناك اتجاه حديث يعضد وجهة النظر التي ترى أن الأفراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة، هذا لا يعني تأثير ميزة ممارسة للرياضة على السمات الشخصية ولكن يمكن توقع أن هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للناشئ في مرحلة التكوين والنمو.

السمات الشخصية وتأثيراتها النفسية على نوع اللعبة

إن أغلب الدراسات التي أجريت على بعض الألعاب وأظهرت هذه الدراسات اختلافات نفسية بين لاعب الجمباز ولاعب القدم وأن بعض الألعاب أظهرت مثل التنس وسمات الانجاز والاستقلال والسيطرة.

وأن بعض الدراسات أظهرت بأن سمة القلق توجد أكثر في الألعاب الفردية منها في الجماعية وأن صفة العدوانية عند الملاكمين تتميز عن غيرهم من الرياضيين وأيضاً يوعز الباحثون إلى أن للموقع في الألعاب تأثير في شخصية الرياضي.

إن هذا الاختلاف في وجهات النظر يعود إلى عاملين مهمين في هذه الفروق:

1. أهمية تصنيف الأنشطة الرياضية تبعاً لأساس النظري والمنطقي.
2. أهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين مع التركيز على المقاييس النفسية والنوعية التي تلائم الموقف الرياضي.
- وتبعاً لهذين العاملين هناك عدة تصنيفات للحركات وظهرت عدة تصنيفات وأن الاتفاق على أحد هذه التصنيفات ومنها ما يأتي :-

1. الأنشطة الرياضية الفردية مقابل الأنشطة الرياضية الجماعية.
2. الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الأنشطة الرياضية ذات الاحتكاك الغير مباشر.
3. الأنشطة الرياضية ذات زمن الأداء لأوقات طويلة مقابل زمن الأداء لفترات قصيرة.

تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي

من خلال النشاط الرياضي نسعى دائماً إلى تنمية بعض السمات الشخصية مثلاً، الشجاعة والثقة بالنفس وروح التعاون وصفة القيادة للحد من بعض التصرفات وهذا ما نلاحظه من فعالية الشخص الرياضي عن غير الرياضي في أي مكان أو أي نشاط اجتماعي ويدل واضح من خلال هذا التفاعل الاجتماعي، اضافة إلى ذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة ايضاً يرتبط بسمات شخصية تميز الرياضيون الذين يمارسون الألعاب المختلفة، فإن أي نوع من الرياضة يتطلب سمات معينة إضافة إلى متطلبات الرياضة بشكل عام، لذلك يجب التركيز على الجوانب النفسية اضافة إلى القابليات والمواهب ونعطي مثلاً

على تميز السمة النفسية بالنسبة للرياضيين في نوع اللعبة، أن السمات التي تميز لاعب كرة القدم هي الهدوء والحداقة والإيثار ونكران الذات، أما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجديف فهي الإيقاع والمطاولة وشدة التوتر النفسي. وإن الشخص الرياضي بشكل عام يمكن أن نتوقع منه بعض السمات الإيجابية منها:

(قوياً وخفيف الحركة وجلداً ومتواضعاً وعملياً ولطيفاً ومجاملاً واجتماعياً وطبيعياً وشجاعاً) ويلتزم بواجباته ويعتمد على نفسه). أيضاً هناك اختلاف في الصفات الشخصية بين الرياضيين في لعبة معينة في دولة ما مع الرياضيين في اللعبة نفسها ولكن بدولة أخرى.

أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية

توجد علاقة بين السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي وأن من خلال ممارسة النشاط الرياضي لمدة طويلة يمكن أن نتوقع نمو بعض السمات الشخصية والتي ستطلبها تلك الفعالية، علماً أن هناك فرق بين رياضيي المستويات العالية والطالب الذي يمارس درس التربية الرياضية، حيث أن تركيز الرياضيين في المستويات العالية بكل الطاقة المتاحة للاعب والانتباه وأوقات الفراغ لهذه الفعالية، أما في درس التربية الرياضية فإن تعدد الأنشطة هي الصفة التي يتصف بها الفرد، فإن الإنسان الذي نطمح إليه ليستطيع أن يواجه الصعاب وطبيعة الواجبات في بناء وتطوير المجتمع يحتاج إلى صحة نفسية ومزاج إيجابي، وبذلك نؤكد على السمات الآتية من خلال الدرس:

- النظام.
 - النشاط.
 - الشجاعة.
 - احساس قوي لأداء الواجب.
 - الثقة بالنفس.
 - التكيف للمواقف المختلفة.
 - تنمية روح الجماعة.
 - تنمية روح التضحية وبذل الجهد من أجل الجماعة.
- أن درس التربية الرياضية يجب أن يكون ملئ بالحيوية، والكسل مع التربية البدنية لا يتلاءم فإن المنافسة في الدرس تخلق جو يبعث النشاط في النفوس، وأن ممارسة النشاط بشكل جدي يؤدي إلى الاحساس القوي لأداء.

المحور الثامن

الاحتراق النفسي

في

المجال الرياضي

المحاضرة رقم 14

أولاً: الاحتراق النفسي في المجال الرياضي

1/ الضغوط النفسية الشديدة والإحتراق النفسي:

هذا النوع من الضغوطات النفسية والتي تعتبر بداية مرحلة الاحتراق النفسي للرياضيين أو المدربين وبداية حالة الاحباط والانهاك البدني والنفسي والذهني، حيث يستمر في هذه المرحلة الشديدة تأثرها بشكل متفاوت بين الرياضيين، وقد تمتد هذه المرحلة الى اسابيع أو أشهر وفي بعض الاحيان تصل الى سنوات.

2/ أهم مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعبين في كرة القدم:

- * وجود خلافات عائلية؛
- * التفكير في المستقبل المهني؛
- * الحاجة المادية؛
- * عدم تقدير المدرب لمستوى اللاعب؛
- * تجاهل الصحافة وتهميش ادارة النادي لعطاء اللاعب؛
- * مفاضلة المدرب لبعض اللاعبين؛
- * الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب؛
- * عدم الحصول على الفرصة الكاملة للعب والجلوس المستمر في مقاعد الاحتياط.

3/ ظاهرة الاحتراق النفسي في المجال الرياضي:

يشير مصطلح الاحتراق النفسي الى نتائج الضغوط التي يعاني منها بعض العاملين في الوظائف المهنية المختلفة، وحتى في المجال الرياضي تتميز هذه الظاهرة بأنها عبئ كبير يقع على كاهل بعض الرياضيين وهو ما يسمى بالاحتراق النفسي.

تعريف الاحتراق النفسي:

* هو حالة من الانهاك تحصل نتيجة للأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتق الافراد على حساب طاقتهم وقوتهم.

* كما يعرفه سميث 1981 تعريفاً أكثر تحديداً وهو حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل ان يصل الى أفضل مستوى اداء يتوقع منه.

اعراض الاحتراق الرياضي:

❖ هناك اعراض عديدة يمكن أن تظهر على اللاعب كإنداز وهي:

أ- **الانهك البدني**: هو استمرار احساس اللاعب او رياضي بالارهاق والتعب الشديدين واستنفاد طاقته البدنية وعدم الشعور بالراحة البدنية والحاجة الى فترات لاستعادة الشفاء. كمثال: انخفاض اللياقة البدنية.

ب- **الانهك الانفعالي**: هو الاستمرار الاحساسي بزيادة دراجات التوتر والاستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم بالعديد من المواقف والاحداث، وتميز اللاعب بالنرفزة الواضحة والانفعال لأقل مبرر.

ج- **الانهك العقلي**: ويعني الاستمرار بالشعور بتعب عقلي شديد ويبطئ العديد من العمليات العقلية كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار والميل الى اتخاذ القرار التشاؤمي.

د- **الانهك الدافعي**: ويرتبط بالنقص الواضح للدافعية نحو الانجاز او التفوق وضعف التنافس وهبوط وفقدان الثقة بالنفس.

4/ ظاهرة الاكتئاب الرياضي:

الاكتئاب انفعال يؤدي الى شعور بعدم الكفاءة وفقدان الامل وانخفاض في مستوى النشاط الجسمي والطاقة الحيوية والشعور بالتشاؤم نحو المستقبل، وعدم الاستمتاع بالنشاط والشعور بانعدام القيمة، وكمثال على ذلك بالنسبة للأطفال فان الاكتئاب يحدث نتيجة لأحداث مؤلمة او نتيجة فقدان الشعور بالحب والتقبل والامن والانتماء والترابط الاسري، ويقترن الاكتئاب عند الاطفال بمظاهر الحزن والكدر التي تسيطر عليهم وتؤدي بهم الى فشل في تشكيل علاقة اجتماعية مع الآخرين.

5/ ظاهرة الروح لمعنوية: تلك الروح او مزاج السائد بين جماعة الافراد التي تتميز بالشعور

بالثقة في الجماعة وبثقة الفرد بدوره في الجماعة، وكذلك الشعور بالولاء اتجاه الجماعة والاستعداد بالكفاح من اجل تحقيق اهداف الجماعة، وتشير الروح المعنوية الى وظيفة

الجماعة و وحدتها و تماسكها و يعرفها paul albou بأنها ارادة موجه للوصول الى هدف مشترك.

ويعرفها mors et kahn هي عبارة عن جملة مشاعر الرضا التي يحوزها العامل نتيجة اشتراكه في الجماعة.

نصائح واساليب والتحكم الضغوط النفسية لدى اللاعبين

- هناك العديد من الطرق والواجبات الاساسية التي يمكن استخدامها لتخلص والتحكم في كل درجات الضغوط النفسية. التي تواجه الرياضي.

6. الاستماع الى موسيقى او اشربة غنائية خفيفة ذات طابع رومانسي وهادئ؛

7. التدليك اليومي وخاصة بعد الجرعات التدريبية هي احدى الاساليب الصحية والنفسية التي لها تأثير كبير جدا على الحالة الوظيفية للاعب؛

8. استخدام الاجهزة الحديثة لسباحة كالنوم او الاستلقاء في احواض ذات مياه دافئة او الجلوس في حمامات الجاكوزي؛

9. العمل على وصول اللاعب الى حالة جيدة مناسبة من الاسترخاء مما يؤدي الى تطوير وتنمية فعالية التصور العقلي والذهني؛

10. تطوير المهارات العقلية للاعبين او الرياضيين كالتأمل والتصور العقلي.

قائمة المراجع

المراجع :

- 1/ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، 2003،
- 2/ محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط4، 2004.
- 3/ رضوان سامية، أثر الاتصالات غير الرسمية على الروح المعنوية لدى العمال المنقذين، مذكرة ماجستير، علم النفس والعلوم التربوية والأرطوفونيا، قسنطينة، 2006.
- 4/ غازي صالح محمود، علم النفس الرياضي، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2011.
- 5/ غصابتة اليامنة، سلسلة دروس السنة الثانية جامعي، تربية بدنية ورياضية، علم النفس الرياضي، سنة 1998.
- 6/ ثائر أحمد غباري. (2008). الدافعية النظرية والتطبيق (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 7/ جعفر صباح. (2016). أنماط التنشئة الأسرية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة، أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس الاجتماعي. بسكرة، الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم الاجتماع، جامعة بسكرة.
- 8/ جوابي لخضر. (2016). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أساتذة التعليم الثانوي (المجلد المجلد الأول). البليدة، الجزائر: مجلة أنسنة للبحوث والدراسات.
- 9/ أحمد عبد الخالق. (1986). محاضرات في علم النفس الفيزيولوجي. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 10/ إسحاق رمزي. (1961). علم النفس الفردي (أصوله ومبادئه) (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار المعارف بمصر.
- 11/ محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية (الإصدار ب.ط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- 12/ محمد حسن علاوي. (2004). مدخل في علم النفس الرياضي (الإصدار ط4). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 13/ محمد سلمان الخزاعلة وآخرون. (2013). الرياضة وعلم النفس (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 14/ محمد محمود بني يونس. (2007). سيكولوجيا الدافعية والإنفعالات (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 15/ مصطفى حسين باهي وآخرون. (2015). أصول علم نفس الرياضة (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- 16/ ميروح عبد الوهاب، مسعود بورغدة محمد. (2014). دافعية الإنجاز. قسنطينة، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية جامعة قسنطينة2: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
- 17/ وفاء درويش. (2014). علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات (الإصدار ط1). الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 18/ عبد اللطيف محمد خليفة. (2000). الدافعية للإنجاز. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 19/ يوسف عبد الوهاب أبو حميدان وآخرون. (2015). مدخل إلى علم النفس (الإصدار ط1). عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 20/ مجدي أحمد محمد عبد الله. (2014). سيكولوجية الدافع للإنجاز - دراسة عامة مقارنة (الإصدار ب.ط). الأسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية طبع، نشر، توزيع.
- 21/ محمد أحمد الرفوع. (2015). الدافعية نماذج وتطبيقات (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 22/ عبد اللطيف محمد خليفة. (2000). الدافعية للإنجاز. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 23/ علي أحمد عبد الرحمان عياصرة. (2006). القيادة والدافعية في الغدادة التربوية (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

مواقع إلكترونية :

24/ تدريب المهارات النفسية لدى الرياضيين: قاعة علم النفس الرياضي، www.acfps.Com/Vb/

23/04/2016.shew thread.php

25/ فيروز هماش أطلع عليه يوم 2022/06/12 على: www.mawdoo3.com/ 23:41

26/ عبد الله الفهري، علاج قلق المنافسة الرياضية، www.arriyadiyah.com/

2016-10-19 أطلع عليه يوم 2022/06/12 على الساعة : 23:41

27/ المندى العلمي، الإنفعالات في المجال الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

جامعة البويرة، على الخط: <https://stapsbouira.yoo7.com/t117-topic> بتاريخ 2025/05/25

على 15:10