



جامعة ذي قار  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات الأولية

# محاضرات علم النفس الرياضي

اعداد

الدكتور عبدالرزاق وهيب ياسين

المرحلة الرابعة

2020 م

1441 هـ

## «المحاضرة الأولى»

### 1- علم النفس العام:

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتم بها الإنسان منذ بدأ يفكر بطبيعة العقل والروح، فالكتابات القديمة لأفلاطون وأرسطو كانت تشير إلى العلاقة بين الجسم والعقل. كما إن جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالأصل، فبعد أن انتقلت الفلسفة اليونانية إلى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة إلى قسمين:

- القسم الأول اهتم بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين.
  - القسم الثاني اخص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس.
- أما علم النفس الحديث فهو من العلوم الحديثة نسبياً، وترجع بداياته إلى نهاية القرن (18) وبداية القرن (19)، إذ ظهر علماء ومدارس وضعوا اللبنة الأولى لعلم النفس الحديث، ومن هؤلاء العلماء:

- (دارون 1809-1882) الذي طرح نظرية التطور التي كان لها الأثر الكبير في إعادة النظر بكثير من الأمور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئة على الإنسان.
  - (فونت 1832-1920) ويرجع له الفضل في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس.
  - (فرويد 1856-1939) الذي طرح وجود الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية
- ومن أعمال هؤلاء العلماء نشأت مدارس علم النفس (البنائية، والسلوكية، والترابطية، ومدرسة التحليل النفسي، والكشالت، و.....).

**ويُعرف علم النفس العام بأنه (هو علم دراسة السلوك وما وراءه من عمليات عقلية، والسلوك هو كل نشاط يقوم به الكائن الحي).**

### 1-1 علم النفس الرياضي:

يشمل علم النفس الرياضي دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية من جهة وعلى مساعدة الرياضي للوصول إلى أحسن انجاز ضمن إمكاناته الجسمية والنفسية وتحقيق أحسن انجاز أثناء السباقات، لذلك فإن مهمة عالم النفس الرياضي هي مساعدة المدرب على تفهم وحل المشكلات التي تواجهه في عملية التعليم أو التدريب وعلى تفهم ومساعدة الطلبة أو الرياضيين الذين يعمل معهم على مختلف المستويات.

ولعلم النفس أهمية كبرى في رياضة المستويات العليا ذات آراء متعددة تختلف من حيث التسميات لكنها واحدة من حيث الجوهر لذلك وضع الدكتور نزار الطالب والدكتور كامل الويس متطلبات أساسية حاولت أن توحد بين مختلف هذه الآراء للوصول بالرياضي إلى مستوى البطولات في أي فعالية رياضية وأركان البطولة هذه هي:

- 1- اللياقة البدنية العامة.
- 2- اللياقة البدنية الخاصة.
- 3- المدرب الجيد.
- 4- قابلية مهارة وخطية عالية.
- 5- خبرة معقولة في السباقات.
- 6- خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية.
- 7- خدمات إدارية جيدة.
- 8- الإعداد النفسي الجيد.

إضافة إلى متطلبات أخرى قد تكون أساسية للوصول بالرياضي إلى مستوى البطولات.

### 1-1-1 ماهية علم النفس الرياضي:

من الصعب جدا فصل علم النفس الرياضي عن علم النفس العام، والاختلاف لا يزيد عن كون علم النفس الرياضي يركز على مواضيع معينة في التعلم الحركي ورياضة المستويات العليا، وعلى نوعية معينة من الناس هم الرياضيون.

كما إن الرياضي كائن حي يتطور مع تطور العلوم الانسانية وهناك عضلات (جسمية، ونفسية، واجتماعية) تؤثر في تطور مستواه الرياضي، وواجب علم النفس الرياضي هو الوقوف على هذه العضلات ومعالجتها، وإيجاد الحلول المناسبة لتحقيق المطلب الاجتماعي والشخصي للفرد خصوصا إذا ما علمنا إن التربية الرياضية تحتل أهمية قصوى في الحياة الاجتماعية لأي بلد؛ فهي تؤثر في بناء المجتمع الإنساني وبناء حياة حرة سليمة وخلقة ومبدعة.

إن تأكيد العديد من دول العالم على أهمية علم النفس الرياضي لم يكن عفويا بل جاء انطلاقاً من أهمية هذا العلم في تطوير إمكانيات الفرد الذاتية وصقلها للوصول إلى المستوى الرياضي اللائق.

وتشير الأبحاث العلمية إلى إن ضعف المستوى الرياضي يعود إلى عدة أسباب أهمها القابلية البدنية أو الاستعداد البدني، لكن هذه الأسباب قد لا تمثل جميع أسباب ضعف المستوى الرياضي، فهناك الأسباب النفسية والاجتماعية والتي لها تأثيرا بالغا كالدوافع الضعيفة والرغبات الناقصة والشخصية غير الملائمة والتربية البيئية التي لا تشجع على نوع النشاط الممارس، والأمر المهم سلبية المربي أو المدرب من حيث الاستعداد المهني وضعف الشخصية وعدم ادراك العلاقة المتبادلة بين المدرب ولاعبيه أو بين المربي وتلاميذه.

من هنا جاء التأكيد على العوامل النفسية في النشاط الرياضي، فللمدرب الرياضي أهدافا رياضية وأخلاقية يسعى إلى تحقيقها من خلال عمله في الملاعب، لتحقيق نجاحات إيجابية منتالية وهذا يتم من خلال ادراك المدرب للعوامل النفسية للاعبيه والتعامل معها بأسلوب علمي ورياضي وتربوي صحيح.

### ويعرف علم النفس الرياضي بأنه:

- 1- هو أحد فروع علم النفس التطبيقية يهتم بدراسة الفعاليات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية).
- 2- (هو العلم الذي يسعى إلى التعرف على سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي ومحاولة قياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان والإفادة من المعارف والمعلومات في التطبيق العملي).

### 2-1-1 مجالات علم النفس الرياضي:

لقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات الموضوعات التالية:

- 1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي: إذ يؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بضرورات التعلم ونظريات التعلم والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان ونقل المهارة من فعالية إلى أخرى وتقسيم أوقات التمرين والتمرين الفكري في التعلم الحركي والتدرج في التعلم والاستعداد الجسمي والعقلي والدوافع والحاجات والذكاء والشخصية .. الخ.
- 2- الإعداد النفسي للرياضي المتقدم (المستويات العليا): إذ يؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بالإعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى وبعض الوسائل النفسية

المستخدمة في هذا المجال كأساليب الارتخاء والإيحاء الذاتي و(اليوكا) والتنويم المغناطيسي وموضوعات تتعلق بخبرات النجاح والفشل وبالعلاقة بين المدرب واللاعب والدافعية والشخصية والخوف والشجاعة والجرأة والقلق وتأثيره على الانجاز الرياضي .. الخ.

3- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية: ويؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بالقيادة وبالمعنوية والروح المعنوية وبصفات الجماعة وأنواعها وبأسباب تصدع الجماعة وأسباب تماسكها وتوظيف ذلك في خدمة المجموعة سواء كانت هذه المجموعة شعبة مدرسية أو فريق رياضي.

### 3-1-1 نظرة الإسلام للرياضة وعلم النفس الرياضي:

إن حضارة وادي الرافدين ووادي النيل فيها مؤشرات كثيرة تدل على اهتمامها بالنشاط البدني والحضارة الإسلامية كذلك أولت عنايتها بهذا الضرب من النشاط، معلنة إن الإنسان ليس جسماً منفصلاً عن الروح أو عن النفس أو العقل؛ وإنما هو وحدة متكاملة معقدة التركيب، وإن النشاط الرياضي لا يقتصر تأثيره على العضلات والعظام والأجهزة الأخرى، وإنما يشمل التأثير في النواحي الروحية والنفسية والعقلية للإنسان، ففي حديث للرسول محمد صلى الله عليه وسلم يقول ((ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب)) مؤكداً في ذلك على التحكم في الانفعالات، كما يروى عنه صلى الله عليه وسلم إنه قال ((الهُوا والعُبا فاني أكره أن أرى في دينكم غلظة))، مؤكداً على أهمية الرياضة في الترويح وفي إسعاد النفس، كما يروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قوله (روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كَلَّت عميت، وإن عميت لم تفقه شيئاً)، وبهذا نرى إدراك العرب المسلمين للصلة بين الجسم والعقل واستخدامهم التربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية ولتربية النفس والترويح عن أعباء الحياة.

### 4-2-1 مهمات علم النفس الرياضي:

1- رفع المستوى الرياضي: ويتم رفع المستوى من خلال استغلال القابليات بالشكل الأمثل لتحقيق الانجاز الرياضي أو الوصول إلى المستوى الرياضي الجيد، وهذا يشمل التلاميذ الاعتياديين والرياضيين في كافة المستويات، كما يشمل الطلبة ذوي المشكلات الجسمية الخفيفة الذين لا يستطيعون انجاز المستوى الرياضي المطلوب.

إن الإنسان يملك طاقة تمكنه من القيام بالواجبات المناطة به سواء في الحياة اليومية أو في الفعاليات الرياضية، وإضافة إلى هذه الطاقة الاعتيادية فإن للإنسان طاقات إضافية يمكن استغلالها عند الضرورة فالشخص الذي يستطيع أن يركض (2 كم) بسرعة محددة وبشكل مستمر كالمطاوله يمكنه أن يضاعف المسافة أو السرعة عند استخدام أنواع معينة من الحوافز القوية ويمكنه أن يضاعف المسافة أو يزيد السرعة عدة مرات إذا كان ذلك سيجنبه خطراً على حياته. وهذا المستوى من الانجاز قد لا يتناسب طردياً مع درجة المحفز. أي أن انجاز الطالب أو الرياضي يتأثر بعوامل كثيرة قد تكون عائقاً (عكسياً مع الحافز) أو مسهلاً (طردياً مع الحافز) للحصول على أحسن النتائج.

**2- تطوير السمات الشخصية:** أن للنشاط الرياضي دور كبير في تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية كما هو الحال بالنسبة للرياضيين في المستويات العليا لأنه يتطلب مجهوداً بدنياً عالياً إضافة إلى العمل مع الجماعة بشكل مباشر، ويختلف الرياضيين عن غير الرياضيين في السمات الشخصية لعدة أسباب أهمها:

أ- استقطاب الفعاليات الرياضية لنوع معين من الناس يتصفون بسمات شخصية معينة.

ب- تنمية السمات الشخصية المعينة من خلال مزاوله النشاط الرياضي.

كما النشاطات الرياضية يمكن أن تنمي روح الأناية بدل الإيثار والتعاون ويمكن أن تنمي صفة التكبر بدل التواضع وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب والرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام أساليب كثيرة.

**3- الصحة النفسية:** إن من أهم أهداف التربية الرياضية هي الأهداف الصحية فالتربية الرياضية والألعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها إلى الصحة النفسية وهو واجب علم النفس في مجال الرياضة الصحية للطالب واللاعب.

مثال ذلك تردد الطالب في القفز إلى حوض السباحة رغم إجادته للسباحة والقفز إلى الماء وهو مراقب جيداً، هذا التردد لا يكون عفويًا بل له أسباباً قد تكون داخلية أو خارجية المصدر فالإنسان يحتاج إلى تأكيد ذاته عن طريق خبرات النجاح السابقة ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه، لكن اكتساب الثقة بالنفس أمر صعب الحصول ما لم يكن هناك مزاجاً نفسياً إيجابياً لبذل الجهد وتحقيق الهدف المطلوب، فقد يكون الطالب مزعزع الثقة وضعيف الشخصية ومنهار لأبسط الأسباب، وللمربي أو المدرب دور مهم في زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو ذا ثقة عالية بنفسه، إن علم النفس الرياضي يساعد المربي والمدرب في التعرف على المشكلات التي تواجه

الطلبة والرياضيين الذين يعمل معهم وفي إيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلات وبما يلاءم خواصهم.

4- **ثبات المستوى الرياضي:** يعاني الطالب أو الرياضي أحيانا من مشكلة عدم تحقيق المستوى المتوقع في فترة الاختبارات أو السباقات رغم إنه يتمرن بصورة جيدة ويتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة أثناء التمرين لكنه لا يصل إلى المستوى المتوقع أثناء السباق، هنا يأتي دور عالم النفس في دراسة هذه الظاهرة واتخاذ الإجراءات الكفيلة بتفادي هذه المشكلة التي تؤدي إلى خيبة الأمل وإلى مواقف محرجة قد تكون نتائجها سلبية تعيق سير النشاط الرياضي.

5- **الكشف عن المواهب الرياضية:** من أهم واجبات علم النفس الرياضي هو الكشف عن المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها، ويأتي ذلك من خلال التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الإجراءات اللازمة التي تساعد على إظهار هذه القدرات. وإن هذه المهمة الصعبة والمعقدة تمكن المربي الرياضي من كشف المواهب في نفسية طلابه لأن لهذه المواهب والقابليات أصولا مستمدة من الطفولة.

إن اختيار الشباب الرياضي على أساس البناء الجسمي، والقابلية الحركية، والقدرات الرياضية الجيدة، وإهمال العوامل النفسية المهمة التي تسهم في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، يعتبر من الممارسات السلبية، وعلى المربي الرياضي أن يعرف كل متطلبات البطولة وتشخيص الموهوبين في وقت مبكر على هذا الأساس.

6- **تكوين الميول والرغبات وتطويرها:** من خلال البحث العلمي والمشاهدات العامة نلاحظ أن الفتيان يمارسون النشاط الرياضي أكثر من الفتيات، كما إن هذه الرغبة لدى الفتيان تهبط مع تقدم العمر، ولبحوث علم النفس الرياضي دور في تحديد أسباب ممارسة الشباب للنشاط الرياضي، وتحديد أسباب عزوف البعض الآخر من الشباب والشابات عن مزاوله هذا النشاط، وكيفية إيجاد الحلول الناجعة للعمل على تكوين الميول والرغبات لمزاوله النشاط الرياضي سواء كان داخل المدرسة أم خارجها.

7- **المساهمة في إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية:** إن علم النفس هو علم دراسة سلوك الإنسان تحت تأثير النشاط الرياضي متبعا للأسس العلمية الدقيقة في البحث العلمي، وبما إن سلوك الإنسان يدخل في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها فإن لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة أو رياضة المستويات العليا.

# المحاضرة الثانية

## الشخصية

ان اصل كلمة شخصية ( Personalty ) يرجع بالاصل الى اللغة اللاتينية وهي مشتقة من لفظة ( Persona ) وتعني القناع وهذه الكلمة يعود تاريخ استعمالها الى الزمن الذي كان فيه الممثل الاغريقي يضع القناع على وجهه في المسرح لإخفاء شخصيته الحقيقية والشخصية بمعناها الحديث استعملت لأول مرة سنة ( 1795 م ) وكانت تعني الفردية ( Individuaty ) والخلق ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة ، فالشخصية ليست شيئا يملكه البعض ، ولا يملكه البعض الاخر ، ولا يمكن القول بان فلانا له شخصية قوية ، وان فلانا لا شخصية له ، كما لا يمكننا ان نصف شخصا بان له شخصية قوية او شخصية ضعيفة او شخصية مهزوزة ، فهذه كلها تعبيرات لا تنطوي على قدر من الدقة العلمية .والعلماء قد اختلفوا في تعريفهم لمفهوم الشخصية لانه اكثر واصعب المفاهيم تعريفا وتحديدنا لانه يرتبط بمعرفة وسلوك الفرد والتي تبقى من الوسائل المعقدة التي يصعب فهمها بشكل دقيق وحقيقة الامر ان تعريفات الشخصية تعددت وتنوعت في المجالات كثيرة ومتعددة ومنها :-

1 – عرفها ( احمد زكي ) بانها الشخصية هي النظام الكامل من النزاعات الثابتة نسبيا الجسمية والنفسية والتي تميز فردا معيننا والتي تقرر الاساليب المميزة لتكليفه مع بيئته المادية والاجتماعية .

2 – عرفها ( جوردن البرت انها : عبارة عن تنظيم ديناميكي للوظائف النفسية والفلسجية التي تقرر وتحدد مدى تكيف فرد معين للبيئة التي يعيش فيها ، والمقصود بالتنظيم هي ان الشخصية متكونة سمات عديدة متداخلة بعضها البعض . اما الوظائف النفسية والفلسجية هي العادات والتقاليد والقيم والمعتقدات وكل الدوافع المكتسبة وهي تطور نتيجة التعلم وزيادة الخبرات .

3 – أما قاموس اكسفورد ( Oxford ) فعرفها انها جميع الصفات او الخصائص التي تجعل الفرد كما هو حاليا وتميزه عن غيره من الافراد .

4 – اما ( وستين ) فيعرف الشخصية بانها : عبارة عن انماط دائمة من الافكار والمشاعر والسلوكيات التي يعبر عنها في ظروف مختلفة



5 – ويذهب ( ايزنك ) في قوله بان الشخصية : هي التنظيم المستمر نسبيا لاختلاف الشخص ومزاجه وعقله وجسده وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيفه الفريد مع المحيط .

ان كل صفة تميز عن غيره من الناس تؤلف جانبا من شخصيته وان الخصائص التي تجعل الشخص بالهيئة التي هو عليها مميزا عن الأشخاص الآخرين ومن خلال التعاريف نستنتج بعض المؤشرات التي تحدد الشخصية وهي :-

1 – ان الشخصية تتكون من عدة عوامل تتفاعل مع بعضها بشكل دينامي مستمر

2 – الشخصية هي الأساليب المميزة والفريدة وتجعله يختلف عن الآخرين

3 – الشخصية هي مجموعة أنماط ثابتة ودائمة من الانفعالات والدوافع والسلوك الذي يميز الفرد عن غيره .

4 – تلعب العوامل البيئية والوراثية الأساس في بناء اي شخصية

5 – انها خصائص وقيم وعادات الفرد التي تنظم سلوكه

والشخصية احتلت مكانه مهمة في الدراسات النفسية ، وهذه الأهمية تأتي في حال دراسة الشخصية السوية وتزداد في حال دراسة الشخصية المضطربة ، وساعد على تأكيد هذه المكانة عدد من العوامل كان من بينها النظر الى السلوك على انه يحصل لشخصية تعمل كأنها وحدة متكاملة وفيها كل ما تنطوي عليه من عناصر ومركبات ودوافع وقدرات ، الا ان هذه الاهتمام الكبير بالشخصية لا يسلم من الاختلاف في المنحنى الذي تأخذه الدراسات التي تجعلها موضوعا .

ان كل صفة تميز الشخص عن غيره من الناس تؤلف جانبا من شخصيته فذكائه وقدراته الخاصة وثقافته وعاداته ونوع تفكيره ومعتقداته من مقومات شخصيته كذلك مزاجه ومدى ثباته الانفعالي ومستوى طموحه وما يحمله من اعماق نفسه من مخاوف وعقد مختلفة وما يتسم به من صفات اجتماعية وخلقية كالصدق والكذب والتسامح والتشدد والانطواء والانبساط فضلا عن ما يتميز به من صفات جسمية كالقوة والجمال ورشاقة الحركات وحدة الحواس ، لذلك نستطيع ان نعرف الشخصية بانها جملة الصفات الجسمية والعقلية والمزاجية والخلقية والتي تميز الشخص عن غيره تميزا واضحا ، غير ان هذه الصفات منها ما يبرز اثره ويثقل وزنه حين نحكم على شخصية فرد من الافراد .

ويهدف علماء النفس من دراسة الشخصية الى تحقيق هدفين هما :

1 – وصف بنية الشخصية : بمعنى وصف تنظيم أنماط الأفكار والمشاعر والسلوكيات في العقل

2 – دراسة الطريقة التي يتفاهم بها الناس مع بعضهم او يختلفون بها من فرد لآخر او تحديد ما يسمى بالفروق الفردية

لقد نالت الشخصية الجزء الأكبر من دراسات العلوم التربوية والنفسية وان مجال الشخصية هو المجال الأوسع الذي تتداخل فيه النظريات النفسية والمقاييس النفسية ، وهو الأوسع في التعريف الذي ينطلق من التطبيق وهناك عدد من العلماء عرفوا الشخصية وفق رؤاهم وتصوراتهم النظرية

(وودورث وماركيز) بانها الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وتغييراته واتجاهاته وميوله وطريقة سلوك وفلسفة الشخصية في الحياة .

ان معظم التعريفات التي ذكرها علماء نفس الشخصية تشير الى معنى واحد تقريبا ولكن الاختلاف في الشمولية فقسم منهم يركز على السلوك والظواهر الخارجية بينما يركز قسم اخر على التكامل بين السلوك والمكونات الداخلية للفرد ، وبالرغم من اختلاف تعريفات الشخصية لابد من التأكيد على ان التعريف الجيد للشخصية يجب ان يشمل المحاور الأتية

1 – الفردية : تعني بان لكل فرد شخصية تميزه عن الآخرين فبعض الأشخاص يتميز بقدرة على التذكر بينما أفراد آخرين لديهم قدرة على فن التعامل مع الناس او فرد يتميز بالانتران الانفعالي وعلى العكس هناك فرد لا يمتلك القدرة على ضبط نفسه .

2 – التكامل : ان الشخصية لا تعني المجموع البسيط لصفات الانسان بل تعني ان صفات الانسان هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام وبمحصلة غير المجموع البسيط للصفات .

3 – الحركية : ان الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته وهذا يعني ان الشخصية رغم تأثيرها بالمكونات الجسمية وراثيا فهي تتأثر بالبيئة ايضا ، فهي بهذه الحالة مكتسبة وبالتالي يمكن ان تتغير نسبيا بتغير البيئة والظروف الخارجية .

4 – الثبات النسبي : ان الشخصية هي استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وهي ليست السلوك الظاهري بحد ذاته ، وهذا الاستعداد يتكون العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف . هناك بعض

المدركات الخاطئة للحكم على الشخصية فهي ليست شيئا يملكه بعض ولا يملكه بعض اخر ، ولا يمكننا القول ان فلانا له شخصية وان فلانا له لا شخصية له ، فهذه تعبيرات لا

تنطوي على قدر كبير من الدقة العلمية لان سمات الفرد او مجموعة الخصائص المختلفة هي اكثر من مجرد المظاهر البادية للعيان لذا نشير ايضا عند وصف شخصية فرد ما الى مجموعة الصفات الذاتية او الداخلية التي قد لا نستطيع ان نراها مباشرة او تلك التي قد يحاول الفرد اخفاءها عنا او تلك التي نحاول اخفاءها نحن عن الاخرين .

ومن الوسائل التي تأكد خطؤها في الحكم على شخصيات الافراد هي :

1 – المميزات الجسمية للشخص كلامح وجهه او مشيته او نبرات صوته او مظهره الخارجي او ابعاد راسه او شكل جمجمته او خطوط يده او شكل أصابعه او الشذوذ في تكوينه التشريحي ، فمن الناس من يرون ان الجبهة العريضة دليل على الذكاء وان مصافحة اليد بضعف دليل على ضعف الارادة او ارتجاج العين على عدم الامانة وان الاصابع الطويلة الرفيعة ترتبط بالموهبة الموسيقية .

2 – الحكم على الشخص من الصور الفوتوغرافية ، فقد دلت البحوث التجريبية على انها ليست دلائل صادقة ثابتة يمكن الاعتماد عليها لتغيير السمات المرتبطة او الاستعدادات المهنية للفرد .

3 – الحكم على الشخصية من كيمياء الجسم ، اذ حاول بعض العلماء الربط بين طراز الشخصية ومفردات الغدد الصم .

## خواص الشخصية

تجتمع في الشخصية خاصيتان اساسيتان ، تظهر الاولى على شكل ثبات في الشخصية وتظهر الثانية في التغير والتطور اللذان ينالاها خلال تاريخ حياتها فكيف نفهم هاتين الخاصيتين المتلازمتين وما هي النتائج التي تترتب على وجودهما .

1 – ثبات الشخصية : يتألف من :

أ – الثبات في الاعمال : يظهر هذا النوع من الثبات في اتجاهاتنا المختلفة التي يعكسها سلوكنا في اشكاله المختلفة ونجاحه ماكان منها متصلا بطريقة تعاملنا مع الاخرين واحترامهم والتعرف بشؤونهم ، هنا نلاحظ كيف يظهر احدنا متجها نحو اللف والدوران في التعامل مع الاخرين ، كما يظهر الاخر معتمدا في اعماله قواعد من نوع احترام مصلحة الاخرين وحقوقهم والشعور تجاه الكلمة والحركة .

ب – الثبات في الاسلوب : يمكن ان يسمى الاسلوب او التعبير ونعني به ما يظهر عليه اي عمل مقصود نقوم به فالطريقة التي تتبع في الامساك بلفافة التبغ وتدخينها يمكن ان

تكون مثالا لما هو مقصود هنا من الأسلوب او التعبير وكذلك في طريقة امسكانا بالقلم عند الكتابة .

ج – الثبات في البناء الداخلي : يعد الثبات شعور الفرد داخليا باستمرار وقد يطلق عليه احيانا اسم هوية الشخص ، فيما نطلق عليه احيانا اخرى اسم وحدة الشخصية وهو يظهر شعور الفرد داخليا عبر حياته باستمرار باشكال كوحدة الشخصية وهويتها وثباتها ضمن الظروف المتعددة التي تمر بها كما يظهر بوضوح في مقدار الخبرة التي يمر بها في الحاضر واستمرار اتصالها مع الخبرة الماضية التي كان يمر بها الفرد .

2 – تغير الشخصية : يعد الثبات حالة نسبية وهو بهذا المعنى بعيد عن ان يكون سكونا او استمرارا ابديا في وضع واحد اذ ان صفات الحركة والنمو والتغير والانطلاق التي تعبر (ديناميكية الشخصية) تعد صفات اساسية لها ، فالشخص يمر خلال الطفولة بأشكال مختلفة من النمو في نواح متعددة من بنائه فانه يتغير او يتطور خلال هذا النمو اذا انه ينمو من خلال معارفه وقدراته ونوعيتها ومستواها وينمو في أشكال خبرته ومواقفه من المؤثرات التي تحيط به من خلال تفاعله بشكل مستمر مع ما يحيط به ويترك هذا التفاعل اثاره في مكونات شخصه لان صفة التغير صفة أساسية عنده وحين يصل الى مرحلة الرشد التي يظهر الثبات قد يصبح الغالب فيها فان التطور في الشخص يبقى مع ذلك مستمرا والا لما امكن فهم ما يصيب الفرد والمجتمع من تطور وتقدم وما يصيب الشخصية الشاذة من تعديل بتأثير العلاج لان هذا التغير في الشخصية ملاحق لثباتها النسبي وغير متعارض معه وكأنا في الواقع امام طريق واسع تكون العراويل والخبرات فيها كثيرة ومتنوعة .

### ( العوامل المؤثرة في الشخصية )

ان الشخصية مكون متعدد السمات والعوامل والمسببات وهناك عوامل رئيسة تؤثر في تكوين الشخصية وهي :

1 – الأخلاق : ان الخلق هو نظام من الاستعدادات او السمات التي تمكنا من التعرف بصورة ثابتة نسبيا حيال المواقف الأخلاقية والأعراف الاجتماعية ويعد الخلق جانبا من الشخصية وليست الشخصية كلها وأخلاق الشخص هي المرآة العاكسة لمعتقداته وقناعاته واتجاهاته .

2 – المزاج : يمثل المزاج مجموعة الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره ومن هذه الصفات درجة تأثر بالمواقف التي تثير الانفعال والتي تكون ذات تأثير سطحي او عميق او سريع او بطيء والصفة الأخرى هي نوع الاستجابة الانفعالية ومدى قوتها او ضعفها او سرعتها وكذلك مدى ثبات الحالة الانفعالية ( المزاجية ) الغالبة على الفرد

فقد تكون المرح او الاهتياج او التهجم . ويتأثر المزاج بالعامل الوراثي لذلك يصعب تغيير مزاج الفرد فالحالة الوراثية تحدد النمط الجسماني وحالة الجهاز العصبي وإفرازات الغدد من الهرمونات .

3 - الذكاء : ان الشخص يتميز عن غيره بذكائه كما يتميز بقوة اخلاقه او بسرعة غضبه والذكاء هو القدرة والمرونة في التكيف او القدرة على التعلم او مجموع المعارف التي اكتسبها الفرد ويتأثر الذكاء بالعامل الوراثي كما انه يؤثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد فالشخص الذكي يحسن اختيار الاصدقاء .

4 - العوامل الجسمية : تعد العوامل الجسمية من العوامل التي تلعب دورا مهما في تكوين الشخصية ، فالشخص الطويل المتناسق الاجزاء والجميل الصوت والقوي والمؤثر يكون في العادة شخصا اجتماعيا وقياديا يتعامل مع الناس بثقة عالية بالنفس ويتصف بصفات سلوكية معينة فهو يعامل من قبل الناس والمجتمع معاملة مختلفة عن الشخص الضعيف .

5 - العوامل البيئية والاجتماعية : ان للعوامل البيئية والاجتماعية تأثيرا كبيرا في تحديد شخصية الفرد من خلال تعاملها مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط به ، والعوامل البيئية كثيرة منها الاسرة - المدرسة - الاصدقاء - النظام الاجتماعي والسياسي - النادي - الحالة الاقتصادية وعدد افراد الاسرة وتسلسل الفرد في العائلة .

## نظريات الشخصية

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

1	النظرية الديناميكية	( psychodynamic Theory )
2	نظرية الأنماط	( Type Theorees )
3	نظرية السمات	( Traits Theory )
4	نظرية التعلم الاجتماعي	( Social Learning Theory )
5	النظريات التطورية	( Develpmental Theores )

( Role Plyning Theory )	نظرية لعب الأدوار	6
-------------------------	-------------------	---

وسوف نعرض اهم هذه النظريات :

اولا : النظرية الديناميكية ( الحركية ) :

يعد سيجموند فرويد ( Freud ) مؤسس النظرية الديناميكية وقد خضعت هذه النظرية الى كثير من التعديلات على يد الفريديون الجدد امثال كادل يونج ( Ung ) وأريك فروم ( Fromm ) واريك اركسون ( Erickson ) وغيرهم نتيجة للخبرات الشخصية مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحليل النفسي والاساليب الاكلينيكية او العيادية مع الاشخاص المصابين بالامراض النفسية ، وينسب اصحاب هذه النظرية السلوك الى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية او الغريزية ومن محتويات اللاشعور والى الخبرات والحواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية .

لقد اشار فرويد الى ان الشخصية منظومة متكاملة تتضمن ثلاث نظم اساسية هي الهو ( ID ) والانا ( Ego ) والانا الاعلى ( superego ) وتعد نظرية ( سيجموند فرويد ) من النظريات الحركية للشخصية ،

الهو :- الذي يمثل الغريزة والسلوك الموروث ( الذات غير العاقلة ) .

الأنأ : الذي يمثل حالة السيطرة على الهو بشكل إرادي (الذات العاقلة) .

الأنأ الأعلى :\_ الذي يمثل الضمير والذات العليا التي ترضي الله والنفس والمجتمع .

إذ يذكر فرويد إن التفاعل الحركي بين هذه الأنظمة هو الذي ينتج السلوك ، ولو شبها الشخصية بمسرحية فأبطالها هم هؤلاء الثلاثة والمنظر يجسد صورة معركة بينها .

### ثانيا : نظرية الانماط :

يقسم اصحاب هذه النظرية الناس الى انماط تبعا لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد ، وفي اعتقادهم ان هذا النمط يحدد شخصية صاحبة بصورة ما كما حاولوا منذ القدم البحث عن الانماط المختلفة التي ينقسم الافراد فيما بينهم تبعا لها ، فقسماوا الناس الى انماط مزاجية وجسمانية وانماط نفسية اجتماعية ، وهذه الانماط هي :

1 – الأنماط المزاجية : المزاج هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد ، كما انه الخصائص التي تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد .

ويتوقف المزاج بصورة سائدة على العوامل الوراثية وبصفة خاصة على حالة الجهاز العصبي الغددي اذ انه من الصعوبة بمكان تغيير نوع المزاج الذي يتميز به الفرد . وقد قسم الطبيب الاغريقي ( ابو قراط ) قديما الناس الى اربعة انماط طبقا لنوع السائل السائد في الجسم كالدّم او الصفراء او البلغم او اللمف ، اذ ان لكل نمط حياته المزاجية الخاصة به كما حاول ( بافلوف ) عن طريق دراسته لانواع الاجهزة العصبية المختلفة ان يميز بين انواع اساسية من انماط الجهاز العصبي في هذا التقسيم مع خصائص الأنماط المزاجية في التقسيم الرباعي لابو قراط ، كما يبين الجدول ( 1 )

الخصائص المميزة	تقسيم بافلوف	تقسيم ابو قراط
الهدوء والبرود وعدم التقلب وانفعالات سطحية غير عميقة	النمط القوي المتوازن الهادئ	النمط اللمفاوي
المرح والامل في الحياة ، الحركة والانديفاع والنشاط لا تستغرق الانفعالات فترة طويلة بصورة دائمة القدرة على تكيف الانفعالات طبقا للمواقف	النمط القوي المتوازن النشط المتحرك	النمط الدموي
حدة الطبع والمزاج والتقلب والانفعالات القوية العميقة وسرعة ودوام الاستثارة وعدم القدرة على التحكم بالانفعالات	النمط القوي غير المتوازن	النمط الصفراوي
الميل الى الحزن والتشائم مع بطء الاستثارة وعمقها وسرعة الاستسلام واليأس	النمط الضعيف غير المتوازن	النمط السوداوي

يبين الانماط المزاجية لابو قراط وبافلوف وخصائصهما المميزة وأشار بعض علماء النفس الرياضي ان النمط المزاجي او نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستواه الرياضي ، اذ ان هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى نستطيع تحقيق اعلى المستويات .

**2 - الانماط الجسمانية :** قسم علماء النفس الناس الى انماط تبعا للميزات الجسمانية لكل فرد وفي اعتقادهم ان النمط الجسماني يحدد شخصية صاحبه بصورة ما ، كما حاولوا ايجاد العلاقة بين هذه الانماط الجسمانية وبين الصفات النفسية التي ترتبط بها وقد قسم الطبيب الالمانى (كوتشمر) الافراد الى ثلاثة انماط جسمانية هي النمط الواهن (النحيل) والنمط الرياضي العضلي والنمط ( السمين )

العلاقة بين الانماط الجسمانية واتجاهات الافراد نحو المجهود الرياضي

استطاع ( كاربوفتش ) من تحديد هذه العلاقة التي شخصها شيلدون حسب روايته ودراساته ويمكن توضيح نتائجه فيما يأتي :

1 – النمط السمين المتطرف : يفضل أصحاب هذا النمط البساطة في الحياة ويغلب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة اكثر من اشتراكهم في ممارستها .

2 – النمط العضلي المتطرف: يغلب على أصحاب هذا النمط الاشتراك في الأنشطة العنيفة ويتفوقون فيها .

3 – النمط النحيل المتطرف : يتفوقون أصحاب هذا النمط في الأنشطة الحركية التي تتطلب الاحتكاك الجسماني والتي تتطلب استخدام القوة والعنف .

**ثالثا : نظرية السمات : ::** ان هذه النظرية تركز على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري الذي يمكن من خلاله تحديد سمات الشخصية او على الأقل فهم السلوك الحالي ، والسمة بصفة عامة يمكن ان تشير الى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة ، او هي صفة يمكن ان نفرق على اساسها بين فرد وآخر

تعد الشخصية من وجهة نظر نظرية السمات عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات او عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها اي إنها عبارة عن انتظام دينامي لمختلف سمات الشخص وناك ثلاث مراحل للوصول الى مفهوم السمة :

1 – المرحلة الأولى : تعزى السمة الى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف

2 – المرحلة الثانية : نقوم بعزو السمة الى الشخص الذي يقوم بالسلوك كأن نقول ان الشخص واثق من نفسه او شخص عدواني

3 – المرحلة الثالثة : يمكن تسمية المفهوم او الصفة او السمة ، اذ انه بعد ان نقرر امكانية وصف الشخص بصفة ما نتيجة ملاحظة سلوكه لمرات متكررة فأنا نشير الى هذه الصفة كشيء ما ونعطيها اسما مثل الثقة بالنفس او سمة الحذر

رابعا : نظرية التعلم الاجتماعي :: تستند هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتؤكد على العمليات الاجتماعية والمعرفية في تطوير الشخصية ، وقد وضع ( البرت باندورا ) نظريته على اساس التعلم بالاقتران النموذجي او القدوة وسماها التعلم بالملاحظة ، اذ يفترض ان جانبا كبيرا من التعلم يعتمد على ملاحظة الكائن العضوي لسلوك غيره من افراد جنسه وان جانبا كبيرا من السلوك يتم بمجرد ملاحظة غيره من



الناس ويعد مثل هؤلاء نماذج للتعلم ، ومن النماذج لنظرية التعلم الاجتماعي ( النموذج الحي - التعلم البديل - التعلم الرمزي - التقليد الاعمى - مشاهدة الافلام ) .

ان نظرية التعلم الاجتماعي تتأثر بعوامل عند ملاحظة الفرد لنموذج معين وهذه العوامل

1 - درجة الانتباه 2 - القرب 3 - مكانة النموذج 4 - التأثير 5 - قوة النموذج

خامسا : النظريات التطويرية :::: تؤكد هذه النظرية على اهمية تاريخ تطور الشخصية ونموها ولا تنكر اهمية العوامل البيولوجية في تشكيل هذه الشخصية ، وتؤكد هذه النظرية انها في الوقت الذي لا تنكر في اثر هذه العوامل فأنها تنظر اليها كمحددات للخطوط العامة التي تتشكل منها الشخصية بموجبها .

ان النظج يحدد لنا مستوى ما يستطيع الفرد ان يقوم به وان التعلم يشير الى ما من شأنه تحسين ذلك المستوى ورفعته 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 هذه الفرد في مواقف ماضية متشابهة

سادسا : **نظرية لعب الادوار** :::: وتعني هذه النظرية بوصف شخصيات الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها في قيامهم بالادوار التي يفرضها عليهم المجتمع الثقافي المحيط بهم والأدوار التي يقوم بها الفرد كثيرة منها دوره كالطفل أو أب أو رجل أو امرأة أو عامل أو مواطنة ..... الخ

وان الفرد يتعلم طرق القيام بالادوار المختلفة وذلك من خلال خبراته في البيئة الثقافية من حوله وأنماط السلوك الخاصة بدور من الادوار تحدها الواجبات والمسؤوليات التي يحددها المجتمع لصاحب الدور من جهة ومقدار الاهمية التي يعطيها ذلك المجتمع للدور نفسه من جهة اخرى .

## تأثير التربية الرياضية في تكوين الشخصية

### أهمية دراسة الشخصية الرياضية

ان دراسة الشخصية الرياضية لها أهمية وفائدة للعاملين في المجال الرياضي وتكمن اهميتها بما يأتي :

1 - تعد دراسة الشخصية الرياضية من الامور المهمة في اعداد الرياضي ، اذ يتمكن من تقديم افضل اداء حركي ممكن

2 – تقدم مؤشرا نفسيا يتم في ضوءها اختيار الناشئين الامر الذي يجعل عملية التدريب الرياضي مركزا نحو الافراد الذين يملكون مؤهلات النجاح .

3 – تسهم في وضع برامج الاعداد النفسي للرياضيين الهادفة الى اكسابهم الخصائص النفسية العامة والخاصة للممارسة الرياضية والمركز الذي يشغله اللاعب في الملعب .

4 – تفيد في تحديد اولويات الاعداد النفسي التي يجب تبني على ما يتمتع به اللاعب من خصائص نفسية وما يجب ان يكون عليه نفسيا قبل ان يخوض في المنافسات

5 – يعتمد الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب على ما يتمتع به من خصائص نفسية ، وهنا تكمن اهمية دراسة الشخصية الرياضية

6 – ان دراسة السمات النفسية والحالة البدنية للشخصية الرياضية تعد المدخل الرئيسي لتنظيم الاحمال البدنية في التدريب الرياضي

7 – تساعد القائمين على اعداد اللاعب في تحديد حجم وشدة المنافسات التي يجب ان يخوضها في الموسم الرياضي

8 – تساعد في التعرف على افضل الاجراءات التي تستثير اللاعب اثناء التدريب الامر الذي يقتضي منه بذل اقى مجهود له

9 – يتطلب اعداد الرياضي ان يتعرض الى مجموعة من خبرات النجاح والفشل لتنمية حاجته الى الانجاز والاستثارة ومن هنا تكمن اهمية دراسة شخصية اللاعب لتحديد كم وكيف كل من خبرات النجاح وخبرات الفشل في ضوء خصائصه النفسية حتى لا يتعرض لكم وكيف من الخبرات النجاح لا يحتاجها ومن ثم يفقد رغبته في الانجاز او كم وكيف من خبرات الفشل التي تؤدي الى نفس النتائج النفسية

10 – دراسة الشخصية الرياضية تساعد القائمين على اعداد الرياضيين في تقويمهم المعايير البدنية والحركية والمعرفية والانفعالية في كل مستوى رياضي .

**دور التربية الرياضية في تكوين الشخصية :** تمثل المهارات النفسية بعدا هاما في اعداد اللاعبين ، فهي تلعب دورا اساسيا في تطوير الاداء وأصبح ينظر اليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالابطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين اثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز ، ويشير الواقع الى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية والخططية دون اي اعتبار للجانب

النفسي من الشخصية للاعبين وذلك بالرغم من ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية ايضا ،وان لكل نشاط من الانشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية ، والنشاط الرياضي في مجموعة له خصائص مميزة ، ومن اجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية ، فالفرد الرياضي الذي يفتقر الى السمات النفسية الايجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق اعلى المستويات نظرا لان هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية .

ان تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي - الاسترجاع العقلي ، يجب ان تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدة ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الاساسية للانشطة الرياضية المختلفة ، وفي المراحل الاولى من اعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي ، وعدم اغفالها حتى لا تعوق تحقيق الانجاز على المستوى العالي ، وتتأثر مستويات الدافعية لدى اللاعبين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من لاعب الى اخر ، فبعضهم يستجيب بشكل افضل عند سماعه لتعليمات المدرب له او تحريضه لهم على بذل المجهود ، فممنح المكافآت او تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب او تكليف الرياضي بمسؤولية معينة ، او توجيه العقاب له او تحذيره .... الخ . كلها اساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعتها حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون ان نلجأ الى وضع جميع افراد المجموعة تحت نفس المعاملة . لقد اهتمت الدول المتقدمة رياضيا والتي لديها انجاز عالي بموضوع علم النفس الرياضي وبالاخص فيما يتعلق ببناء الشخصية الرياضية باعتبار ان العملية التدريبية تقوم على اهم عنصر وهو لرياضي .

### **(مقارنة السمات الشخصية بين الرياضيين وغير الرياضيين)**

اظهرت البحوث ان هناك فروق بين لرياضيين وغير الرياضيين حيث اظهرت 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 نستطيع ان نوعها الى بداية الحياة الرياضية لدى الرياضي فمثلا ان بعض الالعاب الرياضية تتطلب اختبار لاعب بعمر قليل جدا 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 الاثر الكبير في تكوين هذه الشخصية الرياضية اضافة الى تأثيرات المحيط .

هناك اتجاه حديث يعضد وجهة النظر التي ترى ان الافراد يمتلكون سمات شخصية معينة تجذبهم نحو ممارسة الرياضة ، هذا لا يعني تأثير ميزة ممارسة للرياضة على السمات الشخصية ولكن يمكن وقع ان هذا التأثير يحدث خاصة بالنسبة للناشئ - في مرحلة التكوين والنمو .

**(مقارنة السمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة) :** ان دراسات اجريت على بعض الالعاب وأظهرت هذه الدراسات اختلافات نفسية بين لاعب الجمباز ولاعب القدم وان بعض الالعاب اظهرت مثل لعبة التنس سمات الإنجاز والاستقلال والسيطرة .

وان بعض الدراسات اظهرت بان سمة القلق توجد اكثر في الالعاب الفرقية منها في الفردية وان صفة العدوانية عند الملاكمين تتميز عن غيرهم من الرياضيين وايضا يوعز الباحثون الى ان للموقع في الالعاب تأثير في شخصية الرياضي ان هذا الاختلاف في وجهات النظر يعود الى عاملين مهمين في هذه الفروق :

1 - أهمية تصنيف الانشطة الرياضية تبعا لاساس نظري ومنطقي

2 - اهمية تطوير أدوات القياس النفسي لدى الرياضيين مع التركيز على المقاييس النفسية والنوعية التي تلائم الموقف الرياضي .

وتبعا لهذين العاملين هناك عدة تصنيفات للحركات وظهرت عدة تصنيفات وان الاتفاق على احد هذه التصنيفات هي :-

1 - الانشطة الرياضية الفردية مقابل الانشطة الرياضية المتوازية

2 - الانشطة الرياضية ذات الاحتكاك المباشر مقابل الانشطة الرياضية المتوازية

3 - الانشطة الرياضية ذات زمن الاداء لفترات طويلة مقابل زمن الاداء لفترات قصيرة

**((مقارنة السمات الشخصية تبعا لمستوى المهارة))**: لقد توصل بعض العلماء بأن هناك بعض السمات تتأثر بالاداء الرياضي مثل العالم ( كوي ) بأن – الانبساطية – السيطرة – الثقة بالنفس – المنافسة – انخفاض القلق – تحمل الالم ، تتأثر جراء الاداء الرياضي الجيد وغير الجيد ، وأن العالم (هاردمان ) توصل الى أن – انخفاض القلق الاستقلالية – الانبساطية – الذكاء ، أيضا تتأثر بالاداء الرياضي وهناك العديد من الدراسات العربية والاجنبية بهذا الخصوص ولكن لا وجود للاتفاق بسبب :

1 – اختلاف البيئة 2 – اختلاف طرق اختيار العينة ونوعيتها 3 – اختلاف ادوات القياس 4 – اختلاف اساليب المعالجة الاحصائية لكل دراسة .

**((تنمية السمات الشخصية من خلال النشاط الرياضي ))**

من خلال النشاط الرياضي نسعى دائما الى تنمية بعض السمات الشخصية مثلا ، الشجاعة والثقة بالنفس وروح التعاون وصفة القيادة للحد من بعض التصرفات وهذا ما نلاحظه من فعالية الشخص الرياضي عن غير الرياضي في اي مكان او اي نشاط اجتماعي وبديل واضح من خلال هذا التفاعل الاجتماعي . اضافة الى ذلك نجد ان التخصص في نوع معين من الرياضة ايضا يرتبط بسمات شخصية تميز الرياضيين الذين يمارسون الالعاب المختلفة ، فإن أي نوع من الرياضة يتطلب سمات معينة إضافة الى متطلبات الرياضة بشكل عام . لذلك يجب التركيز على الجوانب النفسية اضافة الى القابليات والمواهب ونعطي مثلا على تميز السمة النفسية بالنسبة للرياضيين في نوع اللعبة ، ان السمات التي تميز لاعب كرة القدم هي الهدوء والحذاقة والايثار ونكران الذات ، اما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجديف فهي الايقاع والمطولة وشدة التوتر النفسي .

نحن عندما نتكلم عن الشخص الرياضي بشكل عام يمكن ان نتوقع بعض السمات الإيجابية والرياضي يجب ان يكون :

قويا وخفيف الحركة وجلدا ومتواضعا وعمليا ولطيفا ومجاملا واجتماعيا وطبيعيا وشجاعا ويلتزم بواجباته ويعتمد على نفسه .

أيضا هناك اختلاف في الصفات الشخصية بين الرياضيين في لعبة معينة في دولة ما مع الرياضيين في نفس اللعبة ولكن بدولة أخرى .

**(أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية)** : توجد علاقة بين السمات الشخصية ونوع النشاط الرياضي وان من خلال ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة يمكن ان نتوقع نمو بعض السمات الشخصية والتي تتطلبها تلك الفعالية ، علما ان هناك

فرق بين رياضيي المستويات العالية والطالب الذي يمارس درس التربية الرياضية ، حيث ان 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 الانسان الذي نطمح اليه كي يستطيع ان يواجه الصعاب وكبيعة الواجبات في بناء وتطوير المجتمع يحتاج الى صحة نفسية ومزاج ايجابي . وبذلك نؤكد على السمات الاتية من خلال الدرس :

- ❖ النظام
- ❖ النشاط
- ❖ الشجاعة
- ❖ احساس قوي لاداء الواجب
- ❖ الثقة بالنفس
- ❖ التكيف للمواقف المختلفة
- ❖ تنمية روح الجماعة
- ❖ تنمية روح التضحية وبذل الجهد من اجل الجماعة

تأكيد المدرسين دائما بأن درس التربية الرياضية يعود الطالب على النظام لذلك يجب أن يحتوي درس الحد الأدنى من النظام لانه ينمي هذه السمة دون تحويل درس التربية الرياضية الى درس عسكري ،أو تخصص منفرد لتدريس درس التدريب العسكري وان درس التربية الرياضية يجب ان يكون مليئ بالحيوية ، والكسل مع التربية البدنية لا يتلائمان فإن المنافسة في الدرس تخلق جو يبعث النشاط في النفوس وان ممارسة النشاط بشكل جدي يؤدي الى الاحساس القوي لاداء الواجب وهذا يبعث السرور في نفوس الطلبة ويقوي الثقة بالنفس .

أن طبيعة درس التربية الرياضية من خلال مزاولة الانشطة في الدرس وعلى شكل فرق ينمي روح الجماعة وأن التصرف ضمن هذه المجموعة والفريق يتعود على التصرف بحكمة في رغباته وأن يعمل على تحقيق اهداف المجموعة وأن يساندها وأن يدافع عن مجموعته ويضحى من اجلها .

ان درس التربية الرياضية من خلال خبرات النجاح يهيئ أجواء صحية نفسية إضافة الى تنمية اللياقة البدنية والقابلية الحركية .



# المحاضرة الثالثة

## مفهوم الدافعية

اكتسبت دوافع السلوك البشري أهميتها في علم النفس نظراً لأنها تمثل الأسس العامة لعملية التعلم وطرائق التكيف مع العالم الخارجي والأسس الأولى للصحة النفسية ، وعلى مدى تنظيم هذه الدوافع وإشباعها يتوقف التنظيم العام للشخصية ، الأمر الذي جعل علماء النفس يوحّدون بين الشخصية ودوافع السلوك . ولكي يحدث السلوك لا بد من وجود حافز أو دافع له ، والدافع أو الحافز هو أي عامل داخلي في الكائن الحي يدفعه إلى عمل معين ، والاستمرار في هذا العمل مدة معينة من الزمن حتى يشبع هذا الدافع ، فنحن نلاحظ إن الكائن الحي إذا جاع بحث عن الطعام ، فإذا عثر على طعامه ظل يأكل حتى يشبع ، فالشعور بالجوع دفع الكائن الحي إلى البحث عن الطعام ، كما إن هذا الحافز نفسه جعله يستمر في عملية الأكل حتى يشبع حاجته منه . ومعنى ذلك إن حاجات الكائن الحي ودوافعه هي نقطة البدء في السلوك .

وتعرف الدافعية **Motivation** عموماً على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته تشتمل على العوامل والحالات المختلفة ( الفطرية والمكتسبة ، والداخلية والخارجية ، والمتعلمة وغير المتعلمة ، والشعورية واللاشعورية ، وغيرها ) التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما .

## الدوافع والتحفيز والحاجات

إن تحفيز الطالب على تعلم المهارة معينة سيؤدي إلى تسهيل تعلم تلك المهارة من قبل الطالب ، وهناك دوافع عديدة منها جسمية ومنها نفسية واجتماعية يمكن استخدامها لتحفيز الطالب على التعلم .

إن عملية التحفيز هي الظاهرة التي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى قيامه بفاعليات مختلفة لسد تلك الحاجات ، وهذه الحاجات تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان وهذا النقص قد يكون جسمي او نفسي او إجتماعي فالأكل أو الشرب مثلاً هو مثال على حالة جسمية ، حيث ان الشخص الجائع أو العطشان سيرغب بالتغلب على هذا النقص الجسمي . إن هذه الرغبة للحصول على



الطعام أو الماء هي ما يسمى ( دافع ) فمن جراء حاجة جسمية في هذه الحالة ينتج دافع نفسي. فالتحفيز هو تنشيط الطالب وتهيئته للتعلم وتحقيق أهداف معينة قد تكون جسمية أو نفسية أو إجتماعية .

الدوافع هي المحركات لسلوك الفرد في المواقف المختلفة . لذا فإن فهم هذه الدوافع وكيفية إستخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه . وهكذا فإن دراسة موضوع الدوافع تعد من الدراسات الأساسية لكل مرب يعمل مع الطلبة ، فعن طريق فهم دوافع الطلبة يستطيع المربي توجيه سلوكهم .

وبما أن النشاط الرياضي هو أحد أنواع السلوك الإنساني فهو إذن يتأثر بالدوافع المختلفة ومن هنا أتت أهمية دراسة الدوافع في الرياضة للارتقاء بالرياضي إلى أعلى المستويات

هناك صعوبة في تحديد مفهوم الدوافع الإنسانية وفي تصنيف هذه الدوافع لكن المتفق عليه هو إن الدوافع هي قوى لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر بل يمكن استنتاجها من السلوك الصادر عنها .

فالدافع قد يكون حالة جسمية كالجوع والعطش أو حالة نفسية كالحاجة إلى الطمأنينة أو الحاجة إلى التعلم والمعرفة، وقد يكون حالة مؤقتة كالحاجة إلى طرد الفضلات من الجسم مثلاً أو حاجة دائمية كالحاجة إلى تحقيق الذات .

وقد يكون الدافع فطرياً كدافع الجوع والعطش وقد يكون مكتسباً كدافع المواطنة والتضحية في سبيل الوطن ، وقد يكون شعورياً حيث يشعر الفرد بهدفه عند القيام بعمل معين وقد يكون لا شعورياً ، وقد يكون الدافع فريداً كالسعي لتحقيق الذات وقد يكون اجتماعياً كالسعي من أجل تحقيق المواطنة الصالحة .

التقسيمات او التصنيفات السابقة تتداخل مع بعضها ، وعلى هذا الأساس فإن تصنيف الدوافع الاكثر وضوحاً والأكثر شمولاً يقسم الدوافع الى نوعين :

● **الدوافع الاولية :-** الفطرية – الموروثة – الجسمية - الفسلجية

● **الدوافع الثانوية :-** المكتسبة – النفسية – الاجتماعية

ان قوة الحاجات او الدوافع سالفة الذكر تختلف من حالة الى أخرى ولكن على العموم يمكن القول أن الحاجات الاولية ( الفطرية ، الموروثة ، الجسمية ، الفسلجية ) هي حاجات أساسية وأقوى من الحاجات الثانوية ( المكتسبة ، النفسية ، الاجتماعية ) في التأثير في تفكير وسلوك الشخص . فالشخص الذي يبقى بضعة أيام من دون طعام سينصب معظم تفكيره على كيفية الحصول على الطعام وتصبح الحاجات النفسية أو

الاجتماعية حاجات ثانويه ، بصورة عامة ، نستطيع سرد أمثلة عديدة عن حاجات نفسية واجتماعية تغطي على الحاجات الجسمية وان الأمثلة التاريخية العديدة عن التضحية والإيثار تشير إلى إن هناك حالات تغطي فيها الحاجات النفسية على الحاجات الجسمية .

لقد ذكرنا سابقاً العلاقة بين الحاجة والدافع وقلنا أن الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان ( جسمية أو نفسية ) والدافع هو الرغبة في إعادة التوازن وسد النقص في هذه العناصر ، فالحاجة إذا تؤدي إلى استثارة الدافع ، والدافع يؤدي إلى حالة توتر وعدم إستقرار في الكائن الحي يؤديان إلى قيامه بنشاط معين ، أن كلا من الحاجة والدافع يأتیان من داخل الكائن الحي ، واستثارة الحاجة والدافع تؤدي إلى البحث عن مشبع ( يكون في البيئة عادة ) يؤدي إلى إشباع الحاجة وتخفيض الدافع إعادة التوازن إلى الكائن الحي .

### **الدافعية في الرياضة**

إحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضة ، فموضوع الدافعية يعد من بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين العاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى ؟ كما يهيمه أن يهيمه أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة وينسحبون منها في منتصف الطريق ؟ وما أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التي يمكن أن تحفز اللاعب للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وهم بذلك كله يتسائلون عن الدافعية وأهميتها وطرائق استثمارها عملياً في عملهم التربوي الرياضي ، و هناك قول مأثور في التراث الغربي يقول ( يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب ) لأن سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة الى الماء أي عندما تكون لديه الدافعية للشرب وكذلك هو الحال في الرياضة فإنه يمكنك أن تقود اللاعب الى الملعب للأشتراك في منافسة رياضية معينة ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجادة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه تتوفر لديه الدافعية لذلك .

### **أنواع الدافعية**

#### **الدوافع الداخلية مقابل الدوافع الخارجية**

يتفق أغلب الباحثين في علم النفس الرياضي على وجود وجهين للدوافع في مجال الرياضة هما : ( الدوافع الداخلية ) و ( الدوافع الخارجية )

وكالاتي :- **الدوافع الخارجية :-** الدافعية الداخلية ( Motivation Intrinsic ) في مجال الرياضة هي الحالات الداخلية المتأتية من داخل اللاعب نفسه والتي تدعى ذاتية الإثابة والتي تشبعها ممارسته للعبة كهدف في حد ذاته من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار أو الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتكيف مع التدريبات البدنية والقدرة على تجاوزها بنجاح خصوصاً تلك التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة من رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء .

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى إن اشترك اللاعب في ممارسة أية لعبة رياضية أو أداءه فيها ما هو لإقيمة في حد ذاته (أي هو الهدف الأساس)

● **الدوافع الخارجية :-** أما الدافعية الخارجية ( Motivation External ) في مجال الرياضة فهي الحالات الخارجية التي لا تتبع من داخل اللاعب نفسه وإنما تأتي من خارجه ( من أشخاص آخرين ) وتتم عن طريق التدعيم الايجابي او السلبي وتدعى خارجية الإثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسه الرياضة .فا المدرب او الإداري الرياضي او الوالدين او الأصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب .وتكون صورته الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافآت او جوائز او الحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي .

وبناء على ما ورد في الدفاعية هي محصله العوامل الداخلية (الشخصية)والعوامل الخارجية (الموقفية)،وعلى العموم فالتركيز دائماً يكون على أهمية الدوافع الداخلية أو ذاتية الإثابة للاعبين في مقابل الدوافع خارجية الإثابة ، ويرجع سبب ذلك إلى إن الدوافع خارجية الإثابة قد تفيد في إستمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة ،او تطوير الاداء لفترة معينة ،ولكن لا تضمن استمراره في ممارسة لعبة معينة وتحقيق التفوق فيها .فا الدوافع ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها اسرع من الدوافع ذات الإثابة الداخلية ،لأنالجوائز والمكافآت تدعم النجاح لفترات وجيزة ،ولكن الهدف الأساسي هو التدعيم المستمر لممارسة اللعبة كتحقيق المتعة والرضا من الممارسة لذاتها وهو ما تجسده الدوافع داخلية الإثابة .

ولكن يمكننا استخدام الدوافع خارجية الإثابة في تكوين الدوافع داخلية (ذاتية) الإثابة ويكون ذلك عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة للاعبين من خلال المكافأة

والجوائز كنوع من تدعيم كفاءة الأداء الذي قام به اللاعبون بصرف النظر عن النتائج المتحصلة من ذلك الأداء ، أو عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة المذكورة لكسب ميل الناشئين نحو ممارسة كرة القدم مثلاً ممن لم يكن لديهم دوافع ذاتية الإثابة لذلك ، ثم نعمل على تقليل الاعتماد على الدوافع الخارجية في مقابل زيادة وتنشيط الدوافع الذاتية للفرد نفسه . في ضوء ما سبق يمكن أن نستنتج إن العلاقة بين مصدري الدافعية الخارجية والداخلية الإثابة علاقة وثيقة ، وهما وجهين لعملة واحدة إن الدافع الداخلي هذا هو الذي يضمن الاستمرار في الممارسة لأطول مدة ممكنة ، وهنا يأتي دور المدرب في بناء وتنمية هذا الدافع والمحافظة عليه لأطول مدة زمنية ممكنة .

### (الدوافع الفردية مقابل الدوافع الاجتماعية)

إن الدوافع الفردية توجه غالباً نحو إشباع الحاجات الحيوية أو الشخصية مثل الرغبة في الحركة أو حماية النفس ...، أما الدوافع الاجتماعية فهي الدوافع ذات الصلة الاجتماعية التي توجه نحو إشباع الحاجات التي تنشأ من التعامل مع البيئة .  
وندرج فيما يأتي بعض الأمثلة للدوافع الفردية :

- **دافع الحركة :** إن الحاجة الى الحركة تحتل غالباً مركز الصدارة عند الاطفال . لذلك يتحتم على المربي استغلال هذه الظاهرة في العمل التربوي ، فالأطفال يريدون ان يتحركوا تعويضاً عن الوقت الهادئ الطويل الذي يقضونه داخل قاعات الدراسة . فالحركة تولد لهم الفرح والسعادة وتحذو بالكثير منهم الألتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة ، وواجب المعلم أو المدرس هنا هو ان يستثمر هذه الحاجات الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة .
- **دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة :-** ان لدى الإنسان رغبة في إكتشاف كل شيء غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه الى الحب المغامرة في إكتشاف كل ما هو جديد والقيام به، إن السباقات والمنافسات والسفرات الطويلة والقصيرة تقدم امكانيات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجة للتلميذ بشكل واع وبشكل تربوي ، ويجب أن نؤكد هنا عدم المبالغة في التأكيد الأحادي الجانب على هذه الحاجة ، إذ إن ذلك قد يقودنا إلى نتائج سلبية لا تلائم أهدافنا التربوي وقد تقوده التلميذ إلى التهور .

- **دافع المتعة والسرور :** إن التلميذ يرتاح ويكون مسروراً عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلاً أو القفز إلى الماء او حركات كرة القدم أو كرة

السلة... إلخ . فالتلميذ يشعر بنوع من المتعة والإرتياح عندما يتقن الحركات في هذه الألعاب وتبرز هذه الحاجة عند الإناث مثلها عند الذكور وهي من الحاجات الرئيسية عند الذكور .

● **دافع تحقيق الذات :** كثير من التلاميذ سعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي ، فالأفراد يميلون إلى التفوق على الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها ، ويمكن ان تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي .

● **دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية :** ابتداء من سن المرحلة المتوسطة للتلاميذ يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك ، فالتلميذ يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف في الشخصية ، فضلاً عن حاجة التلميذ لإبراز أهليته في هذه المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه ويبدل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية .

● **دافع الشهرة إبراز الأهلية :** يعد هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعة فالرياضي يسعى إلى تحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهو به الاهتمام والتصفيق واعتراف الآخرين بإمكاناته وهذا يؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد ، وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع حيث إن المبالغة في التأكيد عليه قد تؤدي إلى الغرور والكبرياء وما يقترن بهذه الصفات من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي إلى إهمال التدريب والتكؤ في بذل الجهد وانخفاض المستوى فيما بعد .

● **دافع الإنجاز :** إن دافع الإنجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة ، فالتلميذ أو الرياضي يود أن يحقق إنجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق إنجازات عالية في النشاط الرياضي فمن الطبيعي أن يرغب الإنسان أن يكون سريعاً في الركض وبارعاً في الألعاب ويمكن أن توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف .

● **دافع الصلة الاجتماعية :** إن السعي من أجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي ، فالتلميذ كفرد يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس وخاصة من المرحلة العمرية نفسها أو من المرحلة الدراسية نفسها أو من الفريق الرياضي نفسه ، إن السلوك الآخرين يثير اهتمام التلميذ ويمكن أن يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق التدريب مع فريق رياضي خارج أوقات المدرسة .

أما الدوافع الاجتماعية فتنتج عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح إرتباط الفرد بالآخرين أو مسؤوليته تجاههم كارتباطه بالوالدين، أو زملاء الصف والمدرسة أو المجتمع والدولة... الخ . ومن هذه الدوافع :

- **الدافع الأخلاقي الإجتماعي :** عندما يقول الرياضي (لا أستطيع أن ان أخيب أمل مدربي) أو يقول (علي أبذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الأولى) فان ذلك يؤشر دافعاً أخلاقياً إجتماعياً نحو المدرب ونحو المدرس .
- **الدافع التربوي:-** إن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع ، فالتلميذ الذي يشعر بمسؤولية تربوية تجاه زملائه يسعى إلى إتباع سلوك يقتدى به .
- **دافع الشعور بالمواطنة :-** إن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزامه تجاه دولته ووطنه اللذين أعطياه الكثير وهذا يدفعه إلى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه ، ومن الطبيعي أن لا نتوقع من التلميذ في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسطة في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدافع أو التفكير لكن علينا كمربين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك التلميذ بهذا الإتجاه متدرجين بما هو بسيط إلى ما هو معقد وبذلك نربي وه=عنه بعلاقاته بالمجتمع أولاً كالمدرسة أو الفريق أو النادي ..... الخ
- **دافع التكامل النفسي والبدني :-** إن هذا الدافع لدى الطلبة الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزاً للنشاط الرياضي .  
ومن الجدير بالذكر أن هنالك تداخلاً في هذه الدوافع المختلفة الفردية منها والاجتماعية وهي تتأثر بعمر التلميذ وخبراته ودرجة وعيه واحتكاكه بالعوامل البيئية المختلفة ، فنرى مثلاً أن دافع المتعة والسرور قوي لدى التلاميذ صغار السن وكذلك دافع الحركة وغيرها ويمكن أن تستمر هذه الدوافع إلى مراحل سنوية أكبر لكنها تفقد مراكزها المسيطرة في تركيب الدوافع لصالح دوافع إجتماعية أقوى ، أو إنها ترتبط مع أشكال أخرى من الدوافع الأعلى ، وعملية التطور هذه يجب أن لا تترك للصدفة حيث إن التأثيرات القائمة على الصدفة التي لا تراقب وتوجه قد تؤدي بسهولة الى ظواهر سلبية

### **أغراض التحفيز:::وقد إحتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة**

في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجالات سيكولوجية المنافسات أو علم النفس الرياضي والدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها كما إنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية . فالدافعية تؤدي دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى أداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة ، كما تبين لنا لماذا يسلك الرياضي

سلوكاً معيناً ، وهي تتحكم بسلوكيات ومسؤوليات عديدة في مجال الرياضة والغرض الأساس من التحفيز هو تحسين الإنجاز لذا يجب أن ندفع وبشكل كبير جداً كل العمليات لخدمة هذا الجانب ومع ذلك تبرز لدينا أغراضاً قد يصنفها البعض أنها أساسية في واقع الأمر وعلى الرغم من إن غرض التحفيز الأساسي هو تحسين مستوى الإنجاز إلا إن أغراض التحفيز تتعدى ذلك لتشتمل على أربعة أغراض هي

- إجتياز وتفضيل فعالية دون أخرى .
- الثبات في التدريب على الفعالية .
- زيادة الجهد أثناء التدريب وأثناء السباقات .
- تحسين الإنجاز .

من البديهيات المعروفة في مجال التعلم هي أن مستوى الإنجاز للفرد في أية مهارة قد لا يعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد لتلك المهارة ، إذ إن درجة التعلم تساوي مستوى الإنجاز عند توفر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة ، لذا فإن درجة التعلم هي أكثر ثباتاً من مستوى الإنجاز في أي وقت على أنه يتأثر بحضور الحافز ،

## النظريات المفسره للدافعية

أشارت مراجع علم النفس إلى بعض النظريات المفسرة للدافعية وفيما يلي عرض للنظري وفيما يلي عرض للنظريات التالية التي تحاول تفسير الدافعية :

١ - نظرية دافع الإنجاز:: تشير هذه النظرية ان بعض الأفراد يتطور لديهم دافع الانجاز أكثر من الآخرين لأن نتيجة الانجاز لديهم لها تأثير ايجابي، كما تشير أيضا الى القوة الدافعة للقيام بعمل جيد ذو معيار متقن، فالنجاح الذي يحققه اللاعب يعمل كحافز وكلما كانت مهمات اللاعب صعبة فإنها تشكل حافز قوي في النجاح، أي كلما حقق اللاعب مهمة معينة وعزز هذا الانجاز زادت الدافعية لديه، وقد فسر رياضياً عن كك الحالة بالمعادلة التالية: دافع الانجاز - الأمل في النجاح - الخوف من الفشل

٢ - نظرية دافع العزو:: اشار (واينر، ١٩٨٥) في إطار هذه النظرية أن الافراد يحاولون معرفة الاسباب التي دعت الأمور تحدث عل الشكل الذي حدثت فيه، ويؤكد بأن هناك أبعاد للعزو وهي موقع التحكم ( داخلي وخارجي ) ومدى الاستقرار ( مستقر وغير مستقر ) وامكانية السيطرة او التحكم ( قابل للسيطرة وغير قابل للسيطرة )، واقترح هذا العالم أن هذه الأبعاد الثلاثة تؤثر في الشعور والسلوك لاسيما في حالات الفشل، فاللاعب الذي يعزو فشله او ضعف أداءه الى أسباب ثابتة صر، القدرة والاستعداد والتحكيم والحظ، وقد يعزو الفوز والخسارة لأسباب في داخله او أسباب خارجة عن طوعه. وتعتبر هذه النظرية أكثر ارتباطاً بالدافعية.

٣ - نظرية التوجه للمستقبل ::: وتشير هذه النظرية ان المتفوقين في دافع الانجاز يبرزون في الاعمال التي تتطلب جهد ومثابرة ومتابعة والعكس هو الصحيح. وتؤكد هذه النظرية على ان التوجه المستقبلي

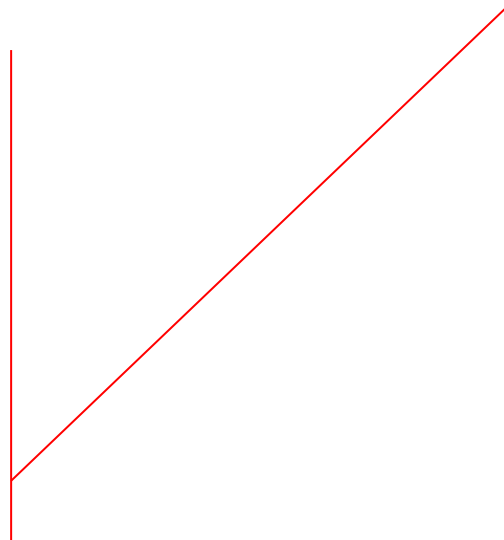
4- نظرية تحقيق الذات::: تشير هذه النظرية الى ان مستقبل تطوير اللاعب تعتمد على زيادة الاهتمام بالجانب النفسي ومنها مفهوم الذات ومعناه ان الفرد يولد ولديه ميول لتحقيق ذاته من : خلال فكرته عن نفسه وخبرته الشخصية وما يكونه الرياضي من تصور عن نفسه؟~ ويعتبره مصدر للتأثير والتوتر في البيئة المحيطة به. وان اللاعبين الذين يتمتعون بالصحة النفسية والتوافق النفسي هم القادرون على الصعود في سلم الهرم ابتداءً من الحاجات الفسيولوجية • الى حاجات تحقيق الذات.

5 - نظرية دافع القدرة ::: تشير هذه النظرية باعتبارها الحافز لزيادة قدرة الفرد مرتبطة بالتكيف كي ينمو ويزدهر في البيئة التي يعيش بهاء كما انها الحافز الذي يسعى فيه الفرد لزيادة قدرته بما يؤمن له البقاء.

٦ - الدافعية والتعلم (نظرية التعلم الاجتماعي)::: تشير هذه النظرية الى ان التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية، كما تشير الى انها حالة داخلية عند المتعلم تدفعه الى الانتباه للموقف التعليمي، وأن التعلم لا يحدث دون الاستثارة والنشاط. إن نجاح او فشل استجابة معينة يمكن ان تؤدي الى نتائج ايجابية او سلبية، وبالتالي الرغبة والدافعية في تكرار السلوك الناجح، حيث يلعب العقاب والثواب دوراً رئيساً في التعلم

ويمكن ان تكون نظريتي الدافع (Drive Theory) ونظرية حرف U المقلوب (Inverted U Theory) من اهم النظريات التي فسرت الدافعية في الجانب الرياضي من حيث إن هاتين النظريتين تكمل إحداها الأخرى ، **فنظرية الدافع** تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب القوة والسرعة والمطاولة ، أما **نظرية حرف U المقلوب** فهي تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز في معظم الفعاليات الرياضية التي تتطلب الدقة وحسن توزيع الجهد والتنفيذ الخطي الدقيق

مستوى الإنجاز

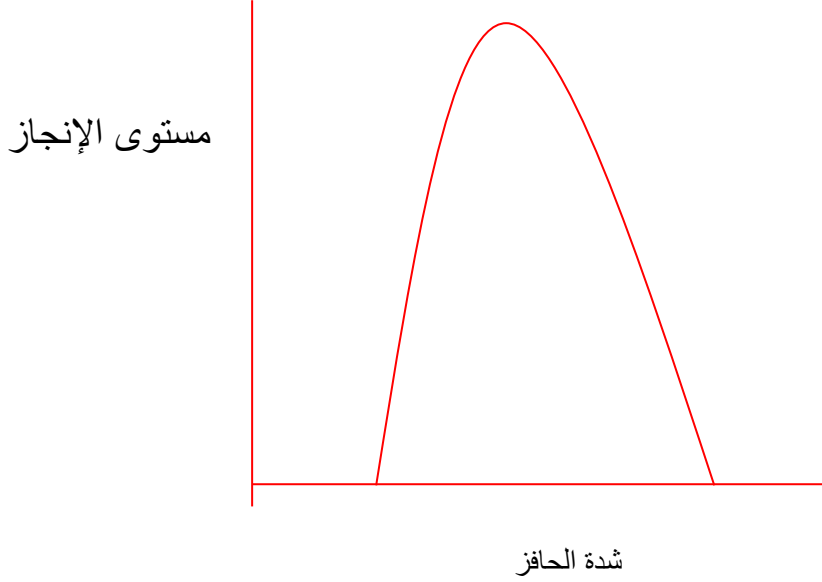




## شدة الحافز

شكل (1) لنظرية الدافع

العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الإنجاز حسب نظرية الدافع



شكل (2) لنظرية حرف U المقلوب

العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حسب نظرية حرف U المقلوب

## تشكيل الدوافع وتطويرها

إن النشاط الإنساني يستند إلى دوافع مختلفة الأنواع ، وعادة توجد عدة دوافع تعمل في الوقت نفسه لتحديد نشاط الفرد وسلوكه وبهذا الخصوص يجب ملاحظة ما يأتي :-

1- عندما تؤثر عدة دوافع في تحقيق نشاط معين يجب أن لا يفهم ان هذه الدوافع متجانسة القيمة في تأثيرها على الفعالية أو النشاط ، وفي هذه الحالة علينا أن نميز بين الدوافع المسيطرة (المركزية ) والدوافع الجانبية ( الفرعية ) ، فلعل دافع البطل في رياضة الجمباز هو سد حاجته في التفوق على الآخرين (دافع مسيطر أو مركزي ) وفي الوقت نفسه هناك دافع ( جانبي او فرعي ) يدفعه للممارسة هذا الضرب من النشاط كإرضاء الوالدين مثلاً .

2- يمكن ان تكون الدوافع ذات طابع دائمى أو وقتي ، فلعل طالباً ينتعد عن ممارسة النشاط الرياضي لأنه يعد نفسه غير موهوب في الرياضة (دافع دائمى نسبياً) أو

إنه لا يمارس النشاط الرياضي لأنه قد تتنازع مع زميله في الفريق أو إن المدرب قد أنبه في اليوم السابق (دافع وقتي) .

3- الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية وإنما تكون بالتعامل مع البيئة ، والانجذاب نحو النشاط الرياضي يتم عفويًا أحياناً ويوجه من قبل المربي أحياناً أخرى ، فعلى مدرس التربية الرياضية أن ينتبه لتوجيه الميل العفوي القائم بمحض الصدفة وتكاملته بالتأثير الهادف المنظم كما عليه أن يبعد التأثيرات السلبية أو أن يخفف من حدتها على أقل احتمال .

ومن البديهي أن المرء لا يمكن أن يهتم بشيء لا يعرفه ، وهذا ينطبق على النشاط الرياضي ، فكيف يمكن أن نتوقع إهتمام التلميذ بلعبة الهوكي إذا كان لا يعرف شيئاً عن هذه اللعبة ؟ لذا يجب على مدرس التربية الرياضية تزويد التلميذ بالمعلومات الكافية عن الرياضة وأنواعها . وعلينا هنا إدراك الآتي :-

- إن حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات المحلية والخارجية هي الأخرى تولد خبرة مباشرة لتطوير دوافع الاهتمام الرياضية .
- إن الرغبات الرياضية تنشأ وتتوحد في النشاط ، وعلينا أن نمنح الأطفال والشباب فرصة لممارسة النشاطات الرياضية .
- يمكن تطوير الرغبات عن طريق ربط هذه الرغبات برغبات أخرى موجودة أصلاً عند التلاميذ كالرغبة في مشاهدة الأفلام أو الرغبة بالموسيقى أو الرغبة بالسفر ... الخ.
- إن الأطفال والشباب يميلون إلى مشاهدة (القدوة) فإذا كان القدوة رياضياً أو متحمساً للرياضة فعندئذ يبدي التلميذ نفسه إهتماماً بالرياضة والنشاط الرياضي .
- هناك علاقة إرتباط إيجابية في رغبة الوالدين بالرياضة وبين رغبة أبنائهم ، ومن الجدير بالذكر ان للأمهات الرياضيات تأثيراً أكثر من الآباء الرياضيين في تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال .
- يمكن أن يكون للمربين والأقارب والأصدقاء وزملاء الصف والمدرسة والمسنيين تأثير إيجابي أيضاً على تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال .
- إن كثيراً من الرغبات الرياضية تتطور في درس التربية الرياضية عندما يفهم المربي كيفية توجيه الدرس بشكل مثير ، وكثيراً ما يأخذ على عاتقه وظيفة القدوة أمام التلاميذ .

- يمكن أن ينشأ عند الطالب إهتمام بالنشاط الرياضي عن طريق توفير خبرات النجاح للطلبة الضعاف في هذا المجال .
- إن الحديث الموضوعي واستخدام لغة الإقناع هو أسلوب آخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية .
- إن الحديث الموضوعي واستخدام لغة الإقناع هو أسلوب آخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية .
- إن الموقف الإيجابي من الرياضة يشكل عاملاً مفيداً في طريق تكوين الدوافع والرغبات الرياضية، لذا من واجب المربين التأثير على مواقف التلاميذ بحيث يفقون إزاء كل القيم الاجتماعية ومنها الرياضة بشكل إيجابي ومتفتح ، وكثيراً ما يتوجب القضاء على

المواقف السلبية قبل التمكن من تكوين مواقف إيجابية جديدة نحو ممارسة الرياضة ، فواجب مدرس التربية الرياضية إذاً هو معرفة مواقف تلاميذه إزاء التربية الرياضية وتقديم المعلومات حول الفوائد الجسمية والنفسية والاجتماعية للنشاط الرياضي كأساس لتكوين موقف إيجابي نحو هذا النشاط الحيوي .

### ومن الدوافع المتعلقة بالنشاط الرياضي هي:

- ١ - دوافع الانتماء:: وهي الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق والحصول على إعجاب وحب مدفوع مشحون عاطفياً والتمسك بفريق او مجموعة او لاعب صديق والاحتفاظ بالولاء لهم.
- ٢ - دافع الانجاز الرياضي:: وهي قوى تستثير سلوك اللاعب لمواجهة مواقف التدريب والمنافسة الرياضية والتفوق فيها من خلال السعي والمثابرة والتصميم والتنافسية لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن في ضوء معيار من معايير التفوق والامتياز فضلاً عن الرغبة في الفوز بالمنافسات الرياضية.
- 3 - دافع الانجاز:: وهو عبارة عن سمة ثابتة لدى اللاعب يرجعها البعض أن الأسرة والمجتمع الذي ينمو فيه الرياضي ورغبته في التغلب على العقبات والتحديات الصعبة والسعي نحو تحقيق الميل الى رفع مستويات عالية في الأداء. كما ان دافع الانجاز ما هو إلا الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات وتبناين من شخص الى آخر ومن ثقافة لأخرى ويعتمد ذلك جزئياً على التنشئة الاجتماعية. ويعرفه (انتكسون إ بأنه استعداد ثابتة نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الانسان ومثابرته في سبيل تحقيق نجاح او بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الاشباع، وذلك في المواقف التي تتنمّن تقييم الأداء، في ضوء مستوى معين للامتياز.

4- دافع الاستطلاع :: إذا كان المثير جديد فإنه يثير دافع الاستطلاع، مثال لاعب يشارك في منافسة مهمة وبأرزة الحدث تثار في داخله روح الاستطلاع ولكن إذا كانت المنافسة فيها الجدية التامة والمستوى العالي قد يفاجئ اللاعب ويستثار الخوف والاحجام في نفسيته. وللتوصل الى نموذج متكامل يمكن القول بأن هناك من المفاهيم ما يرتبط بالدافعية ملا مفهوم الحاجة والباعث والحافز والاهداف والتوقع وأن هذه المفاهيم لها علاقة ارتباط بنائية مع الدافعية.

### ويمكننا أن نفرق بين هذه المفاهيم:

1-الدافع : هو استعداد داخلي او تلك الحالة من التوتر الجسمي والنفسي\_ التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين. فالدافعية ليست سلوك قابل للملاحظة بطريقة مباشرة ولكنها تكوين فرفي يستدل عليه من سلوك الكائنات الحية في المواقف المختلفة. ويمكن القول أن مفهوم الدافع وثيق الصلة بمفهوم استعادة التوازن النفسي الذي يشير ال تكيف الانسان مع محيط البيئة الذي يعيش فيه الفرد حيث أن الانسان يختل توازنه النفسي كلما كان عاجزا من تعديل سلوكا بما يتلائم ومتطلبات الموقف الخارجي وارضاء دوافع الانسان النظرية والاجتماعية هو السبيل الممكن لتحقيق مبدأ التوازن النفسي.

2-الحافز : هو الآلة المحركة للدوافع او هو ما يثير السلوك ويهيئه للعمل كما أنه حالة من التورات والضيق تنشط الريامي لكنها لا توجه سلوكه الريافي توجيها مناسب فالحافز اذا هو مجرد دفعة من الداخل عكس الدافع فإنه دفعة في اتجاه معين.

3 - الباعث : هو الموضوع الخارجي الذي يختزل ألحاجة او يشبعها والباعث ليس بدافع في ذاته ولكنه عبارة عن مواقف وموضوعات يتوقع حين الحصول عليها ان تشبع الدافع وقد يكون الدافع مادي او معنوي. فالباعث يختلف عن الدافع من حيث المنطلق فالدافع موقف داخلي والباعث موقف خارجي سواء مادي او اجتماعي او ريافي يستجيب له الدافع فإن وجود جوائز وتقديرات مادية للاعب تعتبر بواعث يستجيب بها هذا اللاعب للحصول عليها.

4- الحاجة : وهي الافتقار لشيء ما او هي حالة لدى الرياني تنشأ عن انحراف الشرط البيولوجية وعدم الاتزان بين المرياضي وبيت الخاربية. وأن الاصل في الحاجة حالة من ألتقص والعوز والافتقار واختلال التوازن والتي تقترن بنوع من التوتواء~الضيق لا يلبث أن يزول بقضاء الحاجة. إن الكثير من علماء النفس يستخدمون مصطلح الحاجة على أنه مرادف لمصطلح الدافع بوجه عام. حيث يؤكدون أن بعض الناس إن لم يكونوا معظمهم لديهم حاجة الى الأمن النفسي والحاجة الى التقدير

الاجتماعي وبالنسبة للرياضيين الحاجة الى التقدير الرياضي في المواقع رئيس فريق او رئيس نادي او اتحاد.. الخ. فالحاجة قد تعني الدافع مرادف للدافع المعاق الفير مشيع.

5- التوقع : وهو توقع مقدار نجاح اللاعب ودرج تدية ستوى الدافع في الاداء، الرياضي نحو انجاز الفوز والهدف من المنافسة فاللاعب الاي ٧ - لا~ جترتر ايجابي لتحقيق الفوز سوف يبذل المزيد من الجهد.

6. الغريزة instinct : هي قوة بيولوجية فطرية تدفع بالفرد الى التصرف بأسلوب معين منسجم مع استجابات معينة تحدث دائما او بصورة منتظمة كردود افعال لأنماط مميزة ومعينة من المثيرات وهي على العموم نمط من الاستجابة الفطرية المعقدة المتجهة نحو تحقيق الغاية

7- الميل interest : ويدعى أحيانا بالاهتمام وهو استعداد الفرد للانتباه الى أشياء معينة تستثير وجدانه وقد الميل إيجابيا نحو كرة القدم مثلا مما يقود الفرد الى ممارستها مع مراعاة توفر القدرة اللازمة لذلك وقد يكون استقباليا اي يستقبله عن طريق الحواس المختلفة لدية كالقراءة والمشاهدة وغير ذلك دون ممارسة.

8- الاتجاه attitude : وهو نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك وهو حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي تواجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة .

### العوامل المؤثرة في الدافعية :

تتفاعل مجموعة من العوامل بصورة ديناميكية لتؤثر على مستوى الإنجاز الأقصى للاعب في نشاط معين ، إذ تتفاعل السمات الشخصية والمتغيرات البيئية وخصائص النشاط الحركي لتشير الى مستوى الدافعية الأمثل الذي يجب أن يمتلكه اللاعب وهناك عوامل عديدة تؤثر في دافعية اللاعب من أهمها:

١ - تراث المجتمع الذي يعيش فيه اللاعب ( الثقافات، العادات، التقاليد السائدة شخصية الفرد وخبراته في مواقف معينة).

٢ - المعايير والقيم والتوقعات الاجتماعية.

٣ - نوعية النشاط الممارس.

٤ - صعوبة المهارة وجاذبيتها للاعب.

### الوظائف الأساسية للدافعية ومصادرها في النشاطات الرياضية

•- تحريك ونشيط السلوك بعد ان يكون في مرحلة من الاستقرار او الاتزان النسبي فالدوافع تحرك السلوك او تكون هي نفسها دلالات تنشط الاجهزة العضوية لارضاء بعض الحاجات الاساسية

- - توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون اخرى فالدوافع بهذا المعنى اختيارية اي انها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لأجل بقاءه مسببه بذلك سلوك اقدام ، وعن طريق ابعاد الفرد عن مواقف تهدد بقاءه مسببة ذلك سلوك احجام .
- -المحافظة على استدامة السلوك طالما بقية الانسان مدفوعا او طالما بقية الحاجة قائمة فالدوافع فضلا عن انها تحرك السلوك وتعمل على المحافظة عليه حتى تشبع الحاجة

# المحاضرة الرابعة

## العدوان

العدوان والعدواني من الالفاظ التي نستخدمها في حياتنا اليومية العامة وهي الحكم على سلوك ما او على لفظ معين مثال ان فلان عدواني او سلوكه عدواني وكلمة ( عدوان ) في اللغة العربية يعني الظلم ، فالتعدي يعني التجاوز على الغير فيقال ( عداة تعدي فتعدى ) أي تجاوز ، وقول العرب فلان عدو فلان معناه فلان يعدو على فلان بالمكروه ويظلمه ، وهناك عدم اتفاق على تعريف محدد للعدوان وذلك لكونه يستخدم في مجالات متعددة في كل مجال من المجالات يدل على معنى يختلف عن معاني المجالات الاخرى . وان المعنى العام للعدوان يدور حول ايداء الاخرين او الذات او كلاهما ، وذهب بعض الباحثين الى توضيح ماهية العدوان على أساس الهدف منه وبذلك يقسم العدوان الى نوعين هما العدوان كغاية

( Hostile Aggression ) والعدوان كوسيلة ( Instrumental Aggression ) والرياضة ذلك الميدان الذي يفترض ان يكون قدوة للميادين الاجتماعية الاخرى في التعامل الانساني السليم مع المحيط وفي القيم الايجابية الكبيرة التي يحملها منتسبوها ، الا اننا نشاهد هذا الميدان بدى مسرعا من مسارح الحياة التي تجسد الاشكال المختلفة للعدوان البشري باتخاذ اساليب مختلفة والفعاليات الرياضية المختلفة والتي اصبحت ظاهرة شائعة الحدوث في المنافسات الرياضية

والعدوان تعني لغويا التعدي او التجاوز فقولنا عد فلان عدوا وعدوانا اي ظلم جاوز فيه القدر والعدوان ياتي بمعنى الظلم كما في قوله تعالى (( ولا تعاونوا على الاثم والعدوان )) وفي قوله تعالى ايضا (( وقاتلوا في سبيل الله الذين يقاتلونكم ولا تعتدوا ان الله لا يحب المعتدين ))

اما في علم النفس فالعدوان يعني افعال ومشاعر عدائية وهو حافز يستثيره الاحباط او تسببه الاثارة الغريزية ، وهو هجوم او فعل معاد موجه نحو شخص او شيء ، ولا بد من التفريق بين العدوان ومصطلحات اخرى مثل الغضب ، العنف ، العداة .

والعدوان ظاهرة عالمية تشترك فيه كافة الكائنات الحية على وجه الارض وان بدرجات متفاوتة ، فهو موجود في المملكة النباتية ولكن بدرجة اقل مما هو عليه في حدود المملكة الحيوانية ، والذي يمكن تفسيره وتبريره بحاجات بيولوجية ونزوع الحيوان الى اشباع تلك الحاجات وفي مقدمتها الحاجة الى الطعام والحاجة الى الامن والحفاظ على النطاق او المجال الحيوي للحيوان في المحيط البيئي الخاص بمنطقة نفوذه المتعارف عليها وموجود ايضا لدى الانسان ، ويتصف العدوان الانساني بخصائص العدوان لدى

النبات والحيوان الى جانب خصائص اخرى فريدة تتعلق بتمايز النوع البشري عن باقي الكائنات ، أهم هذه الخصائص امتلاك الانسان للعقل والارادة الحرة في الاختيار في حالات العدوان الواعي وليس المرضي والذي يمكن تفسيره نتيجة لقصور في بعض العمليات النفسية او الفسيولوجية او العقلية ولكي نتعرف على ملامح هذا النوع من السلوك البشري لابد ان نتطرق الى تعريفات للعدوان ومن ثم نتوسع في معرفة عوامله واسبابه وتفرعاته الكثيرة في محاولة للتمييز بينه وبين المصطلحات اخرى متداخلة ولكنها تحمل معاني قد تكون اوسع او اضيق مجالاً في علاقتها بالعدوان .

فعلى الرغم من انه يمكن للجميع ان يتفقوا على سهولة التعرف وفهم ماهية العدوان لا انه لا يوجد اتفاق حول كيفية تعريفه بدقة ، وهذه التعريفات تتفاوت وتختلف في ضوء المناخ والاطار النظري الذي سبقت فيه ، **واهم هذه التعريفات على كثرتها :**

• يعرفه ( موراي MURAY ) العدوان هو : الحاجة الى المهاجمة او الحاق الضرر بشخص اخر وهو كذلك محاولة التحقير والحاق الاذى والمعاقبة .

• ويعرفه ( فيشر Fisher ) ، السلوك العدوانى بانه .. سلوك اعمال ايدائية تبدأ بالتصميم لعمل ايدائي .

• ويقدم لنا ( جابكن Chapkin ) تعريفات عديدة للعدوان منها انه حاجة من الاعتداء

على الاخرين او ايدائهم او الاستخفاف بهم او ايلامهم او السخرية منهم او اغاظتهم بشكل مكرر لغرض انزال عقوبة بهم او بسبب الانشداد بأعمال سادية ..

• وعرفه ( باندورا Bandura ) عدة تعريفات تعد الاكثر قبولا وتداولاً منها : أنه سلوك ينتج عنه أذى للأشخاص او تدمير الممتلكات ... وسلوك يحدث نتائج مؤذية وتخريبية او يتضمن السيطرة على الاخرين جسدياً او لفظياً وهذا السلوك يتعامل معه المجتمع بوصفه عدواناً .

ومن خلال تفحص ما جاء في هذه العينة من تعريفات السلوك العدوانى بامكاننا التعرف وتلمس الخصائص والملامح الاجرائية للسلوك العدوانى وهي :

□ ان العدوان سلوك يهدف الى تعمد ايداء طرف اخر ، فنية الشخص الذي يقوم بالفعل او

السلوك عامل حاسم في التمييز بين السلوك العدوانى وبين اشكال السلوك الاخرى

□ هناك ابعاد واصناف عديدة للعدوان منها العدوان البدني مقابل العدوان اللفظي –

العدوان الايجابي مقابل العدوان السلبي – العدوان المباشر مقابل العدوان غير المباشر

□ وجود دافع لدى المعتدى عليه في تجنب هذا الايداء او تلك المعاملة التي يتعرض لها

فليس هناك شخص يتعرض لاي شكل من اشكال العدوان الا ويرغب في عدم التعرض له

وتجنب المعاملة المؤذية التي يترتب عليها اثار سلبية اذا تمكن الجاني من تحقيق هدفه في

الايداء .



■ يقتصر العدوان على السلوك الذي يوجه لطرف اخر سواء له شخصيا او لممتلكاته الخاصة ، وبالتالي لا يندرج في تعريف العدوان ايذا الذات .

■ صنف العدوان طبقا لهدفه الى نوعين : العدوان العدائي والعدوان الوسيلى ، اما الاول هو الذي ينشأ عن الغضب غالبا او نتيجة له وهدفه ايقاع الاذى والتعذيب والايلام ويرى باحثون ان هدف هذا النوع من العدوان هو التأثير في الضحية واستعراض قوة المعتدي وإظهار الرجولة في حالة الذكور ، وأما العدوان الوسيلى فأن الايذاء يكون وسيلة للحصول على بعض المكاسب او المنافع او تحقيق اهداف غير عدوانية مثل الاعتداء من قبل فرد على اخر من اجل الحصول على شيء يريده الاول ويملكه الثاني والكثير من المشاجرات والنزاعات والحروب لم يكن هدفها الاساسي والمباشر هو الرغبة في الوحشية أو ايذاء العدو بل كان هدفها وسيلى للحصول على مناطق نفوذ جديدة او اسواق لتصريف المنتجات او الحصول على المواد الاولية وغيرها من الاسباب التي لا حصر لها .

■ العدوان غير متصل يمتد من اشكال السلوك العدواني المضادة للمجتمع واشكال السلوك العدواني الموالية للمجتمع ، فالافعال الاجرامية والعنيفة مثل الضرب والاعتصاب والقتل والاعتداء هي افعال تنتهك المعايير الاجتماعية بكل وضوح فهي مضادة للمجتمع لانها مضره ومؤذية ، أما الافعال العدوانية التي تصدر وتضبط من خلال المعايير الاجتماعية فهي موالية للمجتمع فأفعال تنفيذ القانون وتهذيب الابناء وعقابهم وطاعة اوامر القادة في وقت الحرب تعتبر ضرورية وقد تقع بعض الافعال بين هذين النوعين ويطلق عليها الافعال المجازة قانونيا وهي افعال عدوانية لا تفرضها المعايير الاجتماعية ولكنها لا تنتهك القيم الاخلاقية المقبولة وتحدث في اطار المسموح به ، مثل ذلك حارس المتجر الذي يصيب رجلا حاول السرقة ، او المرأة التي تصيب رجلا وهو يحاول اغتصابها وغير ذلك من الامثلة .

ويمكن تعريف العدوان بشكل عام : ( هو كل فعل او فكرة يكزن فحواه او فحواها الايذاء النفسى او البدني او المادي الموجه للغير او الذات او كليهما معا ويكون التعبير عنه باشكال مختلفة تبعا لثقافات الفرد التي تعلمها في حياته ) .

اما العدوان في ميدان الرياضة فيمكن ان نعرفه بانه (الفعل او الفكرة الصادران من الرياضي بمفرده مع زملائه والضاران با النفس او الغير او كليهما معا وهذا العدوان يحدث بفعل مثير معين ،ويتم التعبير عنه باشكال مختلفة حسب خبرة الرياضي التي اكتسبها من المحيط ) .

وهنا وبعد هذا الشرح لابد لنا وان نميز بين العدوان وبين بعض المفاهيم التي تلازمت معه وتداخلت في الذهن العام على انها العدوان نفسه او مرادف له :

العدوان والعنف – العدوان والشغب – العدوان والسلوك الاجرامي – العدوان والعداء –  
العدوان والتوتر – العدوان والغضب العدوان وتوكيد الذات

## **العدوان والعنف :::: يستخدم كثير من الباحثين المفهومين كمترادفين او في سياق**

الحديث بشكل يصعب وضع حدود فاصلة بينهما سواؤ من ناحية الاطار النظري او الواقعي وكذلك يكون من الصعب علينا ان ندرك بان الاشخاص الذين يستخدمون المفهومين يقصدون الشيء نفسه والعنف هو فعل ينطوي على محاولة متعمدة لاحداث لاحداث ضرب بدني خطير حقا ، ولذلك يمكن التمييز بين المفهومين وفق النقاط التالية :

□ العدوان هو المفهوم الاكثر عمومية ويندرج تحته كافة اشكال الايذاء

□ العنف يهدف الى الحاق الايذاء البدني الخطير او الجسيم ، والذي يترتب عليه ضرر بالغ بالتضحية قد يصل الى عادات مستديمو او الاغتصاب او الاختطاف او الى لموت .

□ كافة اشكال العنف هي افعال اجرامية وتنتهك المعايير الاجتماعية ويعاقب عليها القانون .

□ نية الايذاء واضح تماما في حالة العنف على عكس بعض اشكال السلوك العدواني الاخرى التي يصعب فيها اثبات النية او المقصد .

□ يصنف العنف الى نوعين ، عنف فردي يتمثل في كافة اشكال العدوان العدواني التي يقوم بها الافراد ، وعنف جماعي الذي يقوم به الجماعات معينة في المجتمع بسبب الصراع الطبقي او الديني او الطائفي او لأي اسباب اجتماعية اخرى كارتفاع الاسعار او البطالة الخ.....

□ يتعدد مجال العنف ليشمل ايضا العنف داخل الاسرة او العنف ضد المرأة والعنف في

الشارع

## **العدوان والشغب :::: الشغب هو حالة عنف مؤقتة ومفاجئة تعترى بعض**

الجماعات او التجمعات او فردا واحدا احيانا وتمثل اخلالا بالامن وخروجا على النظام وتحديا للسلطة او لمندوبيها على نحو ما يحدث من تحول مظاهرة سلمية او اضراب منظم تصرح به السلطة الى هياج عنيف يؤدي الى الاضرار بالارواح والممتلكات والشغب يأخذ عدة اشكال :

□ الشغب المفاجئ : ويحدث عادة نتيجة لتراكم التوتر لدى فئة معينة من الافراد ، وعندما تقع حادثة ما ربما تبدو صغيرة في نظر المسؤولين ، فانها تؤدي الى وقوع الشغب من قبل هؤلاء الافراد .

□ الشغب الذي يترواح بين العنف المفاجئ والمستمر : ويحدث في كثير من الاحيان نتيجة للتذمر الموجود في نفوس الافراد وبخاصة عندما تتعرض مصالحهم المادية او الاجتماعية للتهديد مثل رفع اسعار بعض السلع الضرورية او تقييد حرية الافراد اضافة الى عدم

وجود ما يلبي احتياجات الافراد الضرورية ، فتتراكم كل هذه الاحباطات حتى تأخذ شكل ردود فعل تتمثل في احداث الشغب بين الحين والآخر .

□ الشغب العام او الكبير : وهو اشبه بالانفجار الذي يحدث نتيجة تراكمات لشكوى مستمرة ولمدة طويلة تلقى تجاهلا من الاطراف المعنية وتمس حياة قطاع كبير من الافراد ، فحينما لا يجد هؤلاء الافراد من يلبي احتياجاتهم فرما ينخرطون في محاولة للعنف والانتقام من المؤسسة الاجتماعية او السياسية الحاكمة ومن يمثل مثل هذه المؤسسات بشكل عام

### **العدوان والسلوك الإجرامي : ::أوضح ( Hall ) ان هناك سبع خصائص لابد**

من توفرها حتى نحكم على السلوك بانه اجرامي وهي :

□ الضرر : المظهر الخارجي للسلوك ، فالسلوك الاجرامي يؤدي الى الاضرار بالمصالح الفردية او الاجتماعية او بهما معا وهذا هو الركن المادي للجريمة .

□ يجب ان يكون السلوك الضار محرما قانونا ومنصوص عليه في قانون العقوبات .

□ لابد من وجود تصرف يؤدي الى وقع الضرر ، سواء كان ايجابيا او سلبيا ، عمدا او

غير عمد ، اي توافر عنصر الاكراه

□ توافر القصد الجنائي : اي وعي الفرد التام بما اقدم عليه من سلوك اجرامي ومسؤوليته

عنه ؛ فالجريمة التي يرتكبها الانسان العاقل ، الواعي والمدرك ، تختلف عن تلك التي يرتكبها الطفل او المريض العقلي .

□ يجب النص على عقوبة السلوك المجرم قانونا ( لا جريمة ولا عقوبة الا بنص )

□ يجب توافر العلاقة الفعلية بين الضرر المجرم قانونا والسلوك حتى يمكن تجريمه

□ يجب ان يكون هناك توافق بين السلوك والقصد الجنائي .

فالسلك الاجرامي هو شكل من اشكال السلوك العدوانى المجرم قانونا والذي يقتضى عقاب مرتكبه بحسب قانون العقوبات المعمول به في كل دولة من الدول .

### **العدوان والعداء ::::العداء او العداوة : استجابة اتجاهية ( اتجاه مكتسب ) تنطوي على**

المشاعر العدائية والتقويمات السلبية للاشخاص والاحداث ، ويرى " بيركوفيتش " بأن المفهومين يترجمان معايشة الفرد لخبرات بذاتها ، واستجابته الخاصة لها ، ومن ثم انعكاس تلك الخبرات على شخصيته في شكل عادات وسلوكات متعلمة ومكتسبة . ويرى اخرون بأن مفهوم العدوان هو عبارة عن تقديم منبهات منفردة ومؤذية للاخرين ، في حين ان العداء هو اتجاهات عدوانية مكتسبة ، ذات ثبات نسبي ، وتعبّر عنها بعض الاستجابات اللفظية التي تعكس مشاعر سلبية ( نية غير حسنة ) او تقويمات سلبية .. فالعداء هو الاتجاه الذي يقف خلف السلوك .

بينما العدوان هو السلوك الذي يوجه الى شخص اخر او موضوع معين .

وقد يؤدي كل هذا الى الصراع العدائي ، وهو الصراع بين طرفين او اكثر ، ( أفراد أو جماعات او كيان اجتماعي ) نتيجة لكره او مقت طرف لآخر ، والهدف منه هو الحاق الضرب بالطرف الاخر تحقيقا لاجراض خارجية

**العدوان والتوتر ::::: التوتر حسب Wolman** حالة من القلق والشعور بعدم الارتياح التي تحدث في مواقف التهديد ، او حينما يتأهب الفرد لاداء فعل معين من شأنه اعادة التوازن النفسي او العضوي بينه وبين بيئته ، او عندما يسعى الى تحقيق اهداف معينة

واشارت بعض الاطارات النظرية الى ان التوتر هو احد العوامل المهيئة للسلوك العدواني او الباعثة عليه في كثير من الاحيان ، والتوتر بحد ذاته هو متغير وسيط بين مثيرات التوتر نفسه وبين السلوك العدواني ، ومثيرات التوتر عديدة ومتنوعة مثل متغيرات البيئة الطبيعية كالازدحام والتلوث والضوضاء ويشير " سوسي تاننباوم " Tanninbaum الى ان التوتر الذي يتعرض له الفرد يؤدي الى السلوك العدواني في ظل الظروف التي لا يوجد فيها بديل لهذا السلوك ، اي ان التوتر من الشروط المهيئة والمساهمة في ظهور العدوان ولكنه ليس شرطا كافيا لحدوثه .

**العدوان والغضب ::::: الغضب حالة انفعالية شعورية تصيب الفرد بصورة حادة او مفاجئة وتؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وينشأ في الاصل عن مصدر نفسي ، والمفهوم متداخلان ، وفي احيان كثيرة يستخدمان للاشارة الى الشيء نفسه سواء من حيث الاسباب او الاثار ، ويستخدمان احيانا اخرى بالتبادل ، ويعتبر كل من Buss " و " Beery الغضب احد ابعاد العدوان او مكوناته ولكن علميا المفهوم متميزان نظريا واجرائيا ، لان الغضب هو احد الانفعالات او المشاعر العدوانية بينما العدوان هو سلوك صريح ، وسلوكنا الصريح لا يعكس دائما مشاعرنا الداخلية ومهما يكن من امر فأن وجود احدهما لا يقتضي بالضرورة وجود الاخر ، وان لم يتم التعبير عن الغضب خارجيا لاي سبب كان ، فإنه يتحول غضبا داخليا يكبت ويؤدي الى مشاعر الاكتئاب والذنب والخجل والقلق والبلادة**

**طرائق العدوان واشكاله واسبابه ::::: يمكن تصنيف طرائق العدوان واشكاله ووسائله الى مايلي :**

1 – العدوان البدني : يستعمل به اللاعب المعتدي اليدين او الرجلين او اي جزء من اعضاء جسمه لكي يلحق الاذى او الالم البدني باللاعب الخصم سواء بضربة او استفزازه او منع حركته او الحد منها ، وهذا يحدث على شكل اشتباك مباشر او غير مباشر كالدفع او البصق او الاغثار او الاعاقة بقصد شل حركته او اسقاطه على الارض .

2 – العدوان اللفظي : وهذا النوع من العدوان هو تجاوز كلامي لا يؤدي الى اىذاء جسم اللاعب الخصم وانما يهدف الى استنزازه او الانتقاص من قيمته او الاستهزاء بهاو تحديه او اهانتته باستعمال الالفاظ الجارحة او الايحاءات او الاشارات الحركية بشكل يوحي الى شتم اللاعب الاخر .

3.العدوان النفسي: من ايماءات الجسم وحركات الوجه وتعبيره للشخص المقابل بالاهانة والتحقير وهو سلوك يتصف بالحاق كل الاذى النفسي للشخص نفسه أو للاخرين أو كلاهما مثل الاحباط النفسي ، القلق ، المحاربة النفسية والمعنوية ، السلوكيات النفسية الأخرى .

## أنواع العدوان :

في المجال الرياضي تم تقسيم العدوان الى قسمين :

1 – العدوان كغاية ( العدائي ) ... وهو السلوك الذي يحاول فيه الفرد اصابة كائن حي اخر لاحداث الالم والاذى او المعاناة له وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة هذا الاذى كنتيجة للسلوك العدواني

2 – العدوان كوسيلة :ويقصد به السلوك الذي يحاول اصابة كائن حي اخر لاحداث الالم والاذى والمعاناة له بهدف الحصول على تعزيز او تدعيم خارجي مثل تشجيع الجمهور او اعجاب المدرب وليس بهدف التمتع والرضا بمشاهدة هذا الالم ولهذا يكون السلوك العدواني هنا وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب معين

3. السلوك الجازم :يظهر اثناء المنافسات الرياضية القوية وهو ليس عدونا لعدم وجود نية الضرر عند اللاعب لمنافسه وعدم خروج هذا السلوك عن قواعد اللعبة فقط هو استخدام قوة كبيرة جدا في التنافس والامثلة عليها كثيرة مثل المكاتفة والحجز وتسديد الكرة بقوة والخ . ، وهذا النوع يتميز به اللاعبين الذين يبذلون اقصى الجهود والميل للعمليات الهجومية بدل المهارات الدفاعية والاحتكاك البدني والميل باللعب الرجولي والنضالي وتاخر حالات الاستسلام والياس والتراجع ويحدث في ظل قواعد اللعب الصحيح والالوانح المتعارف عليها محاولةً اختراق المدافعين دون الخوف أو الوجل والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال الاصابة وزيادة الدافعية وتعبئة الطاقة النفسية والبدنية .

((التداخل بين الانواع الثلاثة من السلوك كما اشار (سيلفا) 1991(Silva))

### السلوك الجازم

- عدم وجود نية ايقاع الاذى
- اللعب النظيف حسب القوانين واللوائح
- الهدف المنافسة الشريفة
- بذل المزيد من الجهد
- سلوك سوي مرغوب

### العدوان العدائي

- وجود نية الايذاء
- الهدف ايقاع الضرر بالمنافس
- يرتبط بالغضب والانفعال
- خلاف القوانين والالوائح
- سلوك غير سوي

### العدوان الوسيطي

- وجود نية الايذاء
- الهدف هو الفوز
- لا يرتبط بالغضب والانفعال
- مخالفة القوانين والالوائح
- سلوك غير سوي

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

1. العدوان كسمة / عندما يكون السلوك العدواني سمة أو صفة مرتبطة بالفرد اي ان السلوك العدواني جزء من شخصية الفرد اي ان الشخص يتصف بالعدوانية كسمة ظاهرة في سلوكه في العديد من المواقف .
2. العدوان كحالة / اي عندما يكون سلوك العدواني حالة وقتية تختلف في شدتها وتتغير من وقت لآخر وهنا تزول بزوال المؤثر للعدوان .

### أسباب العدوان :

يمكن تصنيف العوامل التي تسبب في ظهور السلوك العدواني للاعبين الى ثلاث فئات هي

أولاً : العوامل المرتبطة بخصائص الأنشطة الرياضية :

- 1 – أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر : قوانينها وقواعدها تشجع التعدي البدني المباشر نحو المنافس بدرجة كبيرة مثل الملاكمة والمصارعة
- 2 – أنشطة رياضية تشجع العدوان المباشر بدرجة محدودة : وهذه الأنشطة تسمح قوانينها للاعب بالاحتكاك المباشر مع المنافس ولكن في نطاق محدود مثل كرة القدم وكرة اليد
- 3 – أنشطة رياضية تشجع العدوان الغير المباشر نحو المنافس : تسمح قوانينها بتوجيه اقوى ضربة للكرة مثلا الى الساحة التي يكون فيها الخصم ولا يعاقب اللاعب على ذلك

- حتى ان إصابة الكرة للاعب طالما لم يقصد الإيذاء مثل لاعب كرة الطائرة او التنس يوجه ضربة ساحقة بالكرة نحو المنافس
- 4 – أنشطة رياضية تتميز بالعدوان الموجه نحو الاداة : مثل رياضة الكولف حيث يضرب اللاعب الكرة نحو الحفرة
- 5 – أنشطة رياضية لا تتضمن العدوان المباشر او غير المباشر : ومن امثلة ذلك التمرينات الحرة وغيرها

ثانيا : العوامل المرتبطة بخصائص المنافسة الرياضية

- 1 – المكسب والخسارة : الخاسرون يميلون الى العدوانية عكس الفائزون
- 2 – تقارب النتائج : العدوان يقل كلما تقاربت نتيجة المباراة بين الفريقين
- 3 – تباين النتائج : العدوان يقل حدوثه عند تسجيل الاهداف الكثيرة لان ذلك يؤدي الى قلة درجة الاستثارة لدى اللاعبين
- 4 – ترتيب الفريق : الفريق او اللاعب الذي يحتل المراكز المؤخرة يظهر قدرا اكبر من السلوك العدواني عن اللاعب او الفريق الذي يحتل المقدمة
- 5 – مكان المنافسة : ان الفرق الرياضية التي تلعب خارج ملعبها تلعب بعدوانية اكثر من تلك الفرق التي تلعب على ملعبها

ثالثا : العوامل المرتبطة بخصائص اللاعب الرياضي

- 1 – الاستثارة الانفعالية : حيث يمتاز كل فرد بمستوى معين لشدة الاستجابة نحو المواقف التي يقابلها فهناك من يستجيب بشدة انفعالية عالية مما يؤهله اكثر من غيره لسلوك العدوان
- 2 – الاتجاه النفسي نحو المنافس : ان الصيغة التي يدرك اللاعب بها منافسه ونواياه وتؤثر في سلوكه ، فالادراك السلبي للاعب نحو منافسه يزيد من احتمال السلوك العدواني نحو المنافس
- 3 – الخوف من الانتقام " الثأر " ان اللاعب الذي يتوقع ان يقابل سلوكه العدواني بعدوان مضاد او عقاب شديد سوف يراجع نفسه قبل الاقدام عليه وهذا يعني ان سلوكه العدواني قد تحدد نتيجة الخوف من انتقام المنافس
- 4 – الحالة البدنية والمهارية : حيث ان لضعف اللياقة البدنية وضعف المهارة دورا كبيرا في السلوك العدواني للاعب
- 5 – الفروق بين الجنسين : تبين نتائج البحوث ان الذكور اكثر عدوانية من الاناث ويرجع تفسير ذلك الى عوامل التنشئة الاجتماعية التي تفرض على الاناث قيودا اكثر في السلوك .

# المحاضرة الخامسة

## الاتجاه النفسي

### مفهوم الاتجاه النفسي

يعد الاتجاه النفسي من أهم المواضيع النفسية على الإطلاق لأنه (بكل بساطة) هو الذي يحدد نقطة الشروع والاستمرار للسلوك المختار عند الإنسان وهو ذلك التنظيم الخاص للخبرة الناتجة من مواقف الاختيار والمفاضلة والذي يدفع الفرد إلى أن يتصرف بصورة محددة في مواقف حياته اليومية .

لا يوجد تعريف واحد للاتجاه النفسي يتفق عليه جميع المختصين في الميدان النفسي ، إلا إن التعريف الذي أشاع أكثر من غيره والذي لا يزال يلقي القبول لدى الغالبية هو إن الاتجاه Attitude : نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك وهو حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تنظمها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة ، أو حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي التي تنتظم من خلال خبرة الشخص وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابة الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الاستجابة .

ولتقريب المعنى يمكن القول إن الاتجاه هو الحالة الوجدانية القائمة وراء رأي الشخص أو إعتقاده فيما يتعلق بموضوع معين ، من حيث رفضه لهذا الموضوع أو قبوله و درجة هذا الرفض أو القبول .

هناك من يعرف الإتجاه على إنه مجموع مشاعر وقناعات الفرد نحو مثير معين أو هو ميل الفرد الذي ينحو سلوكه تجاه بعض عناصر البيئة أو بعيداً عنها متأثراً في ذلك بالمعايير الموجبة أو السالبة تبعاً لقربه منها أو بعده عنها وهو يشير بذلك إلى مستويين للتأهب هما : إما أن يكون لحظياً ، أو قد يكون ذو أمد بعيد . ويعرف كذلك بأنه : استعداد وجداني ثابت نسبياً يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو المثير ، أو هو فكرة إيجابية أو محايدة أو سلبية تجاه شيئاً أو شخص أو مجموعة أو فعالية ..... إلخ.

### مكونات الإتجاه النفسي

ينطوي الإتجاه على ثلاثة مكونات اساسية هي :-

1- **المكون المعرفي :-** ويشير إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات التي يتقبلها الشخص نحو موضوع الإتجاه وما يؤمن به من آراء ووجهات نظر إكتسبها من خبراته السابقة مع مثيرات هذا الموضوع مما يسهم في إعداده وتهيئته وتأهبه للاستجابة لها



وتقويمها في المواقف والظروف المتشابهة بالتفكير النمطي نفسه المبني على معرفته المسبقة بها .

**2- المكون الوجداني :-** ويشير إلى مشاعر الشخص ورغباته نحو الموضوع ومن إقباله عليه أو من نفوره منه وحبه أو كرهه له . وهذه الإنفعالات تشكل الشحنة الإنفعالية التي تصاحب تفكير الفرد النمطي حول موضوع الإتجاه بما يميزه عن غيره .

**3- المكون السلوكي :-** وهو الخطوات الإجرائية التي ترتبط بتصرفات الإنسان إزاء موضوع الإتجاه بما يدل على قبوله أو رفضه بناءً على تفكيره النمطي حوله وإحساسه الوجداني أي أن هذا المكون يتضمن جميع الاستعدادات السلوكية المرتبطة بالإتجاه والمتمثلة بالاستجابات الناتجة من تبلور المركبين المعرفي والوجداني ، أو من المحصلة الناتجة من التفاعل المكونين بحيث يسلك الشخص سلوكاً إيجابياً أو سلبياً إزاء أية مهنة ، مما قد يؤدي في النهاية إلى الوصول إلى درجة من ميل أو رغبة نحو المهنة .

وتتباين مكونات الإتجاه من حيث درجة قوتها واستقلاليتها فقد يملك شخص ما معلومات وفيرة عن موضوع ما (المكون المعرفي) ، غير إنه لا يشعر حياله برغبة ( المكون العاطفي) تؤدي به إلى إتخاذ اي عمل حياله (المكون السلوكي) . وأحياناً قد لا يملك الشخص أية معلومات عن هذا الموضوع ومع ذلك يتفانى في العمل من أجله ، إذا كان يملك شعوراً قوياً نحوه ، وفي جميع الأحوال لا يمكن الاستدلال على هذا الإتجاه إلا من خلال سلوك ظاهري يؤديه صاحب الإتجاه ، وتوحي الدلائل عموماً بأن الإتجاهات ذات المكونات العاطفية القوية تؤدي إلى أنماط سلوكية معينة ، بغض النظر عن وضوح هذه الإتجاهات ذات المكونات العاطفية القوية تؤدي إلى أنماط سلوكية معينة ، بغض النظر عن وضوح هذه الإتجاهات او صدقها من الجهة المعرفية .

### أنواع الإتجاهات النفسية

تصنف الإتجاهات النفسية إلى أنواع :-

- 1- الإتجاه القوي :-** يبدو الإتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الإتجاه موقفاً حاداً لاهوادة فيه ، فالذي يغضب ويثور لخسارة فريقه المفضل إنما يفعل ذلك لأن إتجاهات قوياً حاداً يسيطر على نفسه نحو هذا الفريق .
- 2- الإتجاه الضعيف :-** هذا النوع من الإتجاه يتمثل في الذي يقف من هدف الإتجاه موقفاً ضعيفاً رخوياً ، فهو يفعل ذلك لأنه لا يشعر بشدة الإتجاه كما يشعر بها الفرد في الإتجاه القوي .
- 3- الإتجاه الموجب :-** هو الإتجاه الذي ينحو بالفرد نحو شيء ما (أي إيجابي)

4- **الإتجاه السلبي :-** هو الإتجاه الذي يجنح بالفرد بعيداً عن شيء ما (أي سلبي )

5- **الإتجاه العنفي :-** هو الإتجاه الذي لا يجد الفرد حرجاً في إظهاره والتحدث عنه أمام الآخرين .

6- **الإتجاه السري :-** هو الإتجاه الذي يحاول الفرد إخفائه عن الآخرين ويحتفظ به في قرارة نفسه بل ينكره أحياناً حين يسأل عنه .

7- **الإتجاه الجماعي :-** هو الإتجاه المشترك بين مجموعة من الناس ، فإعجاب الناس بالأبطال إتجاه جماعي .

8- **الإتجاه الفردي :-** هو الإتجاه الذي يميز فرداً عن آخر ، فإعجاب الإنسان بصديق له إتجاه فردي .

9- **الإتجاه العام :-** هو الإتجاه الذي ينصب على الكليات وقد دلت الأبحاث التجريبية على وجود الإتجاهات العامة ، فأثبتت أن الإتجاهات الدينية والسياسية مثلاً تتسم بصفة العموم ، ويلاحظ أن الإتجاه العام هو أكثر شيوعاً واستقراراً من الإتجاه النوعي .

10 – **الإتجاه النوعي :-** هو الإتجاه الذي ينصب على النواحي الذاتية ، وتسلك الإتجاهات النوعية مسلكاً يخضع في جوهره لإطار الإتجاهات العامة وبذلك تعتمد الإتجاهات النوعية على العامة وتشق دوافعها منها.

وهناك تصنيفاً آخر أكثر وضوحاً للإتجاهات كما يأتي :-

- **حسب الهدف :-** أي أن يكون الإتجاه نحو شيء ما أو شخص أو جماعة أو فكرة أو فعالية .....إلخ .
- **حسب النوع :-** الإتجاه يعد مكتسباً ومتعلماً وهو إما يكون إيجابياً أو سلبياً أو محايداً .
- **حسب القوة :-** الإتجاه نحو شيء ما أو شخص يختلف من فرد لآخر حسب قوته فقد يكون قوياً أو قد يكون ضعيفاً وهو على العموم يتميز بدرجة معينة من القوة قد تكون قليلة أو كبيرة تبعاً لظروف الفرد وما يمثله له موضوع الإتجاه .
- **حسب السعة :-** فالإتجاه النفسي إما يكون عاماً أو خاصاً ( أي إما أن يتجسد له إتجاه موحد نحو مجموعة تشترك بصفات معينة أو يكون إتجاهاً فردياً خاصاً بكل جزء من هذه المجموعة )
- **حسب الزمن :-** الإتجاه الذي يكونه الفرد إما أن يتميز بديمومته واستمراره لمدة ليست بالقصيرة إن لم تكن دائمة أو أن يتميز بكونه أنياً (أي وقتياً يستمر لمدة قصيرة) .

### نمو الإتجاهات النفسية

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الإتجاهات النفسية ونموها وندرج فيما يأتي أهم هذه العوامل :-

1- **تأثير الأسرة ( الوالدين ) :-** من البديهي إن سلوك الفرد يتأثر بالجو العائلي وكذلك إتجاهاته حيث إن الإتجاهات الوالدين وسلوكهما تأثيراً خاصاً على تكوين إتجاهات الطفل ونموها خاصة عند الأطفال الصغار ، فكلما تقدم الطفل بالعمر تناقص هذا التأثير وتزايد تأثير الأقران .

2- **تأثير الأقران :-** يحل تأثير الأقران محل تأثير الوالدين ، أو بتعبير أدق يزيد تأثير الأقران وينقص تأثير الوالدين كلما تقدم الطفل في العمر (وعلى الأغلب) يبدأ ذلك من سن الرابعة ويزداد كلما تقدم الطفل بالعمر.

3- **تأثير التعليم :-** إن المعرفة هي أحد العوامل الأساسية في تكوين الأتجاه النفسي ، وعلى هذا الأساس فإن التعليم يعد من المصادر المهمة التي تزود الفرد بالمعرفة والمعلومات التي تساعد في تكوين إتجاهات ونموها .

4- **تأثير وسائل الإعلام :-** إن وسائل الإعلام بأنواعها المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية هي من أبرز المصادر المؤثرة في تكوين الإتجاهات النفسية .

5- **تأثير المعايير الإجتماعية :-** تعد المعايير الاجتماعية الأكثر تأثيراً في تكوين إتجاهات الفرد ونموها ، فالطفل قد يكون إتجهاً معيناً دون إتصال مباشر بالموضوعات المتعلقة بذلك الإتجاه ويتم ذلك عن طريق الإيحاء خصوصاً إذا كان الإيحاء صادراً من شخصيات مهمة كالأب أو المدرس أو رجل دين أو رجل السياسة..... الخ، حيث تعد هذه الشخصيات قدوة يقتدي بها الفرد وينعكس ذلك في تكوين الإتجاهات بمسار إتجاهات القدوة نفسها .

6- **تأثير الخبرات الشخصية :-** قد تتكون لدى الفرد إتجاهات معينة نحو هدف محدد وقد تنمو هذه الإتجاهات أو تتغير من جراء خبرات الفرد الشخصية . فالفرد قد يكون إتجهاً معيناً نحو ممارسة الرياضة من جراء خبراته الشخصية في هذا المجال ، والإتجاهات التي تتكون من جراء الخبرات الشخصية تكون في العادة إتجاهات ثابتة نسبياً حيث إنها تتطلب جهداً ووقتاً طويلاً تتبلور خلالهما هذه الإتجاهات .

7- **تأثير إرتباط الفرد بموضوع الإتجاه :-** إن إرتباط الفرد بموضوعات تخلق عنده دوافع معينة ، وتخلق عنده مشاعر السارة منها ستكون إتجهاً موجباً نحو تلك الموضوعات والعكس صحيح إذا إقترنت تلك الموضوعات بإحباط لبعض الدوافع وخلق مشاعر مؤلمة .

### **تفسير الإتجاهات النفسية**

من أهم النظريات التي فسرت الإتجاهات النفسية والتي تعد الأكثر شيوعاً هما اللآتي :-

● **نظرية التعرض للمثير :-**

فنظرية التعرض للمثير تقترح إن تعرض الفرد لمثير معين بصورة متكررة وإقتران ذلك بمشاعر سارة يجعله يكون إستجابة إيجابية إزاء ذلك المثير ويكون إتجهاً موجباً نحوه والعكس صحيح للإتجاه السالب .

### ● نظرية التنافر المعرفي :-

وتشير إلى إن الفرد الذي يدفع لإتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الإتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير سيميل إلى تغيير الإتجاه النفسي نحو المثير ، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوكاً في مجال معين يتعارض مع الإتجاه النفسي له في المجال نفسه فإنه سيعيش حالة صراع وعدم توازن تدفعه إلى تغيير السلوك أو تغيير الإتجاه النفسي لخلق تطابق بين السلوك والإتجاه والتخلص من ( التنافر) . فالرياضي المدخن مثلاً سيتعرض لهذا النوع من الصراع أو هذا النوع من التنافر . فمعرفة التدخين يضره كرياضي سيدفعه إلى أحد شيئين : إما أن يترك التدخين ويتخلص من هذا التنافر والتقاطع أو يجد كل المبررات التي تقلل من أضرار التدخين وخلق قناعة ذاتية لديه بإتجاه عدم ضرر التدخين بالنسبة للرياضيين فيحفظ أسماء أبطال عالميين ممن يمارسون التدخين ويحفظ أسماء معمرين ممن عاشوا من (100) عام وهم من الدخنين محاولاً بذلك إقناع نفسه بعدم وجود أضرار حقيقة للتدخين متجاهلاً بذلك كل الأدلة التي تشير إلى أضرار التدخين الواضحة على صحة الإنسان بشكل عام وعلى الجهاز الدوري التنفسي بشكل خاص .

### تغيير الإتجاهات النفسية

إن تعديل أو تغيير الإتجاه يعتمد على مستوى الإتجاه وطريقة تكوينه ، فهناك المستوى البسيط الذي يتأثر بالدعاية واساليب الإعلام الحديثة وهناك المستوى المعقد الذي يرتبط من المواقف والإتجاهات الجزئية البسيطة ليكون إتجهاً من المرتبة العالية .

إن الإتجاه من النوع الأول ( البسيط ) هو الإتجاه الذي يسهل تغييره ،، أما الإتجاه من النوع الثاني ( المعقد ) الذي يصبح على شكل (سمة) فيمتاز بالقدرة على مقاومة التغيير لأن كل عنصر من عناصره يرتبط بالعناصر الأخرى ولا يمكن تغيير هذه العناصر كل على حدة وعلى هذا المستوى من السمات الاساسية في الشخصية يمكن تعديله أو تغييره ، ومن العوامل الأكثر شيوعاً في تغيير الإتجاهات ما يأتي :-

- 1- تلعب الدافعية دوراً مهماً في تكوين الإتجاهات وفي تغييرها .
- 2- إن تغيير الإتجاهات يتوقف على وجود تغيير في حاجات الأفراد
- 3- تتطور إتجاهات الفرد بسبب ظهور حاجات جديدة لديه .
- 4- تتكون الإتجاهات وتغير من خلال عملية التعليم .

5- إن التغييرات التي تتم في إتجاهات الأفراد تحدث من خلال الموقف أو الدور الذي يلعبه الفرد .

6- إن تغيير الإتجاهات يتأثر بكل العوامل التي تؤثر في تكوينها .

ويمكن عموماً تغيير الإتجاهات النفسية بمسارين هما الآتي :-

1- تغيير الإتجاه في مسار الإتجاه الحالي نفسه سواء كان الإتجاه الحالي إيجابياً أو سلبياً ( أي من الأتجاه الضعيف إلى القوي )

2- تغيير الإتجاه بعكس مسار الإتجاه الحالي (أي بتغيير الإتجاه السلبي إلى إتجاه إيجابي أو العكس)

## مفهوم الصدمة النفسية :-

الصدمة النفسية هي اي حادث يهاجم الانسان ويخترق الجهاز الدفاعي لديه مع امكانية تمزيق حياة الفرد بشدة وقد ينتج عن هذا الحادث تغيرات في الشخصية او مرض عضوي اذا لم يتم التحكم فيه والتعامل معه بسرعة وفاعلية . وتؤدي الصدمة الى نشأة الخوف العميق والعجز او الرعب . وهي حدث خارجي فجائي وغير متوقع يتسم بالحدة يهدد الكيان الانساني ويهدد حياته وتعد الصدمة النفسية جرحا نفسيا يحصل من جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف يولد نوعا من الرعب ويسبب هزه عنيفة ويترك اثرا سلبيا على شخصية الرياضي وسلوكه .

## - انواع الصدمة النفسية :

- يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب اسبابها كما يأتي :
- ١- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة جدية مباشرة .
  - ٢- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث الاصابة .
  - ٣- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث اصابة او نتيجة مشاهدة وضع مخيف دون حدوث الاصابة .
- معالجة الصدمة النفسية :-

## مما ذكرنا سابقا يتضح ان هنالك اساليب تربوية لازالة الصدمة الرياضية تتلخص بالاتي :

- ١- يجب اجراء محادثة شخصية يتم فيها تحليل اسباب الوضع النفسي لدى الطلبة بشكل موضوعي .
- ٢- يجب توعية التلميذ بالعمليات النفسية بعد الصدمة التي يعانها وعلية ان يدرك بأنه يجب ان يشد قواه للتخلص منها ومن أثارها .
- ٣- تقوية الثقة بالنفس ورفع مستوى الاحساس وذلك بالاقتراب الحذر الى الموضع او الجهاز الذي سبب الصدمة ويجب عدم استخدام السيطرة والعنف في ذلك وانما اللطف وتقديم مطالب بسيطة تزداد شيئا فشيئا .

## اثر وظواهر الصدمة النفسية

- ١- تقليص صفتي الشجاعه والجرأه وظهور حالات الخوف والقلق والتردد للرياضي
- ٢- ظهور اخطاء مهاريه عديده
- ٣- فقدان الرغبه في التدريب
- ٤- الكراهيه لبعض التمرينات وبعض الاجهزه وبعض الاشخاص
- ٥- ضعف القابليه على التركيز
- ٦- فقادات الصبر

محاضره بعنوان

القلق

المرحله الرابعه



## ماهية القلق

أن القلق من الألفاظ التي نردها في حياتنا اليومية حكماً على حالة لو صف مشاعر الخوف عندما يكون الخوف مجهولاً، وفي لغتنا العربية نجد كلمة القلق حديثه نسبياً، ونجد عدد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل الخوف، الوجل، عدم الاطمئنان، الترقب، الحذر، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة، ويمكننا القول أن درجة معينة من القلق هي صحيحة وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدفع الأخطار الممكنة أو المحتملة التي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة، فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على النفس والنجاح في مسيرة الحياة... ولكن المشكلة تكمن في ازدياد شدة القلق وفي استمراره بدون سبب واضح ومعقول و"القلق أحد الانفعالات الهامة، و ينظر إليه على أساس انه من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضي وان هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعه لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية يعوق الأداء".

### وفي ضوء هذا المفهوم وردت تعاريف عديدة للقلق منها:

يعرف لغوياً في كتاب لسان العرب (لابن منظور) بأنه: "الانزعاج، يقال: بات قلقاً وأقلقه غيره، وقلق الشيء في مكانه وقلقه: حركه، والقلق: لا يستقر في مكان واحد" فالقلق كما عرفته (أمل المخزومي) " هو حالة من الصراع النفسي الذي يعتري الفرد من مصدر غامض، ولا يستطيع الفرد معرفة سبب ذلك في أكثر الأحيان" ويرى (محمد حسن علاوي) أن القلق "هو توجس داخلي يصحبه تهديداً لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد إنها أساسية لوجوده، كما يرى أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذا تناسبت مع درجة الخطر الموضوعي، إذا لم تكن متناسبة مع الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد استجابات القلق العصابي" أما أمل المخزومي فقد عرفته عن (فرويد) بأنه " نوع من أنواع الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكون خلال المواقف التي يصادفها فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة كالشعور بالإحباط أو الغضب أو الغيرة لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح

ونقلًا عن محمد حسن علاوي، فقد عرف (يونج) القلق بأنه "رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الداخلي، ويعتقد (سوليفان) أن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول أو الاستحسان في العلاقات الاجتماعية". أما (هو رني) فيرى القلق أنه "عبارة عن خبرات مهددة لأمن الفرد ناشئة عن مواقف أو إحداث مؤلمة تبدأ منذ المراحل الأولى لنشأة الطفل وأنها تضارب مشاعر الوالدين نحوه وتفضيل أحد أخوته عليه أو رفضهم له أو إنزال العقاب غير العادل به والسخرية منه

كما يعرف (كمال دسوقي القلق) " بأنه حالة انفعالية مزمنة ومعقدة مع توجس أو رهبة كأبرز مكوناته ويتميز بأضطرابات عصبية وعقلية عديدة " (1).

وقد اشتملت التعاريف المذكورة على ثلاثة مفاهيم متباينة:

**المفهوم الأول:** يتناول القلق على أساس انه ظاهرة داخلية تعكس سلوك الفرد.

**المفهوم الثاني:** مبني على أساس تأثير البيئة الخارجية على سلوك الفرد.

**المفهوم الثالث:** أن الفرد مع البيئة وحدة متفاعلة والمظاهر السلوكية استجابة لذلك.

إن لمصطلح القلق علاقة بمصطلح الخوف ويفهم القلق أحيانا على انه " حالة انفعالية من التحسس الذاتي يدركه المرء بصورة من الضعف وعدم الارتياح مع توقع أكيد للضرر والسوء وهذه الحالة أشبه أن تكون في طبيعتها الشعورية وانفعالاتها للحالة المصاحبة للخوف ". فالقلق والخوف " استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر مع تشابه المظاهر الفسيولوجية لكل منهما تقريبا أما الفارق الوحيد بينهما هو الخوف مصدره معروف وواضح ومعلوم بالنسبة للشخص الخائف بينما مصدر القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره كما وان القلق يتضمن تهديداً لكيان وجوهر الشخصية "

## مظاهر القلق

القلق من المشاعر المؤلمة والمعقدة التي يصعب على الفرد تحملها وتعد

الأساس لكل سلوك سوي أو مضطرب عند الإنسان، ورغم أن القلق يمثل أحيانا روح الحياة والركيزة الأساسية لكل الإنجازات البشرية المألوفة والإبداعية، إلا انه عندما يصل إلى درجة من الشدة تغمر الفرد فإنه يتحول من القوة الدافعة للإنسان إلى القوة التدميرية لكل قدراته وميزاته فيشعر الفرد بالإحباط والعجز والاضطراب.

وعندما نحس أعراض القلق تتولد في أذهاننا عدة أفكار حول ما يجري لنا، فمثلا يفكر اللاعب أثناء المنافسة انه لا بد أن شيئاً فيه غير سليم أو أن الناس سيلاحظون أو أن شيئاً مخيفاً سوف يحدث، أن هذا هو بداية الحلقة المفرغة للقلق، إذ أن هذه الأفكار تجعله أكثر قلقاً ومن ثم تظهر أفكار سلبية إضافية وهكذا، ولكن يمكن أن نكسر هذه الحلقة المفرغة بواسطة التفكير الإيجابي. وللقلق مظهران أساسيان هما:

-**المظهر الدافعي الإيجابي:** الذي يتضمن دفع الرياضي إلى الفوز و تحقيق الهدف في المنافسات الرياضية، ويرى (فرويد) أن القلق الإيجابي هو رد فعل لخطر خارجي معروف يهدد الذات، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي وهو خطر محدد مثل قلق الطالب في الامتحانات أو قلق اللاعب في المنافسات الرياضية وقد استخدم (فرويد) في كتاباته بعض المصطلحات الأخرى مثل القلق العادي أو القلق الحقيقي أو القلق الموضوعي.

- **المظهر الإحباطي السلبي:** الذي يتضمن إعاقة اللاعب عن الفوز وتحقيق الهدف، والذي ينبغي السيطرة عليه والتخلص منه، وتعد زيادة الاستجابة لهذا النوع من القلق حالة مرضية، أما القلق السلبي فيعرفه فرويد بأنه شيء غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يفهم أسبابه إذ انه رد فعل لخطر غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق السلبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في شخصيته. ويمكن توجيه قلق (الدافع الإيجابي) توجيهها إرشادياً مساهمة بالوصول إلى تحقيق مستويات عالية لجميع اللاعبين.

## مستويات القلق

يختلف القلق من حيث الشدة من فرد إلى آخر، كما تختلف تلك الشدة لدى الفرد الواحد من وقت إلى آخر ومن مكان إلى آخر ومن موقف إلى آخر. وكلما اشتد القلق كلما أصبح الفرد مرهقا ومتوترا، وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة، لكن يمكن تقسيم القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات:

### أ- المستوى الواطئ:

أن درجه معينه من القلق تعد ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة " لذا فان مستوى واطئ من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر

المنشط أو قلق اللاعب قبل المباراة سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للمباراة وسيجعله متحفزاً ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حاله عدم اللامبالاة " (1). ولذلك في بعض الأحيان نجد المدرب مضطراً إلى ( شحن ) الرياضي لتحقيق درجة مناسبة من القلق لتهيئته إلى خوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاكتراث أو عدم الاستعداد النفسي لديه، وإن هذا النوع من القلق الذي يعمل عمل الدافع يسمى أحياناً ( بالقلق الميسر ) " أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه".

#### ب- المستوى المتوسط:

في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً على الأداء، ففي هذا المستوى (المستوى المتوسط) يفقد الرياضي جزءاً من قدرته على السيطرة، إذ " يصبح أقل قدرة على السيطرة إذ يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة

#### ج- المستوى العالي:

عندما يصل القلق إلى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على سلوك وعلى أداء الرياضي فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة، "أن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية السريعة التي تفتقر إلى الإتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعبته في وقت مبكر.

وهناك دراسات أكدت "أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجاز، فأصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفضاً لشعورهم بالمواقف الإختبارية بأن الآخرين ينظرون إليهم من زاوية الشخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أدائهم ويحصلون على أداء منخفض "

ومما سبق نستنتج أن " الزيادة في مستوى القلق تؤدي إلى حدوث مشاكل في آلية استقبال المعلومات من البيئة ودخولها إلى أجهزة معالجة المعلومات، أي الجهاز العصبي المركزي "

## أنواع القلق

ويعد فرويد في مقدمة علماء التحليل النفسي الذي ميز بين نوعين من القلق هما:

- **القلق الموضوعي:** القلق الطبيعي الناتج عن المواقف الطبيعية كتعرض الفرد لمواقف فعلية تثير لديه القلق كالامتحان أو لقاء جمع غفير من الناس وعرفه محمد حسن علاوي "بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف أي إن الخطر من هذا النوع يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد، مثل قلق الطالب في الامتحان وقلق المنافسة الرياضية التي يخوضها وهذا القلق يزول بزوال الخطر ويعود الإنسان إلى حالته العادية، يمكن أن يعد القلق هنا حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الفرد عندما يمر بخطر محدد"

- **القلق العصابي (العصاب):** كلمة عصاب مصطلح جرى على استخدامه علماء النفس والأطباء النفسانيين، ويطلقونه على الفئة التي يتميز أصحابها بالعصاب، ويُعد أيضاً سمة رئيسة من الاضطرابات العصابية الأخرى التي يتميز أصحابها بالانفعال الشديد، وعدم الاستقرار النفسي، والتقلب الانفعالي، وتسيطر على العصبيين عادة أعراض مرضية متنوعة منها الخوف، والقلق، والأحزان النفسية (الاكتئاب)، والوساوس الفكرية، وأصحاب هذه الفئة يفتقدون الخاصية الإيجابية للقلق من حيث (هو قوة إعداد وتهيؤ لمواجهة أزمات الحياة وتحدياتها)، بل وقد يتدخل في تشويه نفس الغاية التي يهدف إليها فيكبل بدلا من أن يبسر التعامل مع الأزمات والأخطار. مما يزيد من تعرض الشخص للموقف المهْدَد.. وربما صادفنا كثيرا من الحالات اللاتي يتدخل القلق خلالها في الموقف بصورة سيئة.. فالشخص الذي يؤدي به القلق إلى التلعثم المتتالي في الموقف الاجتماعي يجد نفسه ضحية لقلقه بصورة لا يحسد عليها، ونعلم أيضا أن هناك بعض الأشخاص ممن يتجمدون في مواجهة المواقف الصعبة إذ تكون الاستجابة بأشكال متعددة بحسب شدته وضراوة الموقف، فيكون إما حالة انفعالية شديدة، أو يتزايد لدرجة أن يستجيب الجسم له بالقشعريرة وتوتر عضلات الجسم، أو يتحول في الحالات المتطرفة

إلى نوبة حادة من الانزعاج والذعر، فالذعر درجة أشد من درجات القلق. هذه بعض التصنيفات العلمية للقلق العصابي إلا أن الممارسة العلمية تبين لنا أن هذه

التصنيفات قد تترك أكثر مما تفيد. فالقلق وتحت أي اسم أو شعار، هو انفعال مسرف في حدته، ويملك على الإنسان مشاعره وتفكيره واستجاباته العضوية فيصيبها إن هذا النوع من القلق " يعد مرضاً لأنه يعطل الفرد من المشاركة بالنشاطات الهادفة الإيجابية فيصبح سلوك الفرد غير منظم وتأخذ الأوهام طريقها إلى تفكيره وسلوكه لهذا يلتزم جانب الهروب من الحياة الواقعية إلى أحلام اليقظة لتحقيق ما لا يستطيع تحقيقه وهذا القلق معوق لنمو الشخصية "

### الفرق بين القلق الموضوعي والقلق المرضي

يُمكن تحديد طبيعة القلق على أساس شدته ومسبباته واستمراريته؛ حيث إن التمييز بين القلق الموضوعي (الصحي) وبين القلق غير السوي المرضي أو العصبي هو كالتالي :

القلق الموضوعي: هو قلقٌ أساسيٌّ مصدره خارجيٌّ، وهو بالأدق شعورٌ بالخوف سببه عاملٌ خارجيٌّ حقيقيٌّ وليس من داخل الفرد أو ناجمٌ عن أفكاره، وهو مطلوبٌ في حياة الفرد والذي من المفترض أن يتزوّد به الفرد وهو عادةً ما تكون الحياة طبيعيّةً ومتوازنةً به، وإذا اختفى من حياة الفرد أصبح إنساناً مريضاً متبلّداً الوجدان وهو مرتبطٌ بإبداع الإنسان.

القلق المرضيُّ "عصاب القلق": هو القلق المرضي أو القلق العصبي ذو المستويات المرتفعة من القلق، ومنبعه داخليٌّ من ضغطٍ وكبتٍ، ويؤدّي ارتفاع مستوى القلق لدى الفرد إلى تعطيل طاقاته وجعله عرضةً للضيق والتوتر وبالتالي إحساس الفرد بالعجز والفشل

"توصل كل من(كابل وسير) في ضوء العديد من الدراسات التي قاما بها إلى وجود عاملين متميزين للقلق هما سمة القلق وحالة القلق، وقد دعم هذا المفهوم ( سبيل برجز) وقدم نظرية القلق كحالة وسمة وعرف ( سبيل برجز)القلق كسمة على انه "استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق"، في حين يعرف قلق الحالة بأنه "حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر

## النظريات الحديثة للقلق

تبنى علماء النفس أنواعاً متعددة لظاهرة القلق وفي ما يلي عرض للنماذج الحديثة:

### 1- قلق السمة والحالة

كامن لحدوث استجابة معينة إذا ما أثيرت بمثير مناسب في حين أشار إلى قلق الحالة كمثّل الطاقة الحركية أي بمعنى الاستجابة التي تحدث الآن بمستوى معين من الشدة هذا ومن المتوقع أن يدرك الأفراد الذين يتميزون بالمستوى العالي في سمة القلق اغلب المواقف على إنها مهددة لهم ومن المتوقع أنهم يستجيبون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يتميزون بمستوى منخفض في سمة القلق".

وفي ما يلي الافتراضات عن القلق كسمة وحالة والموضحة في شكل (1).

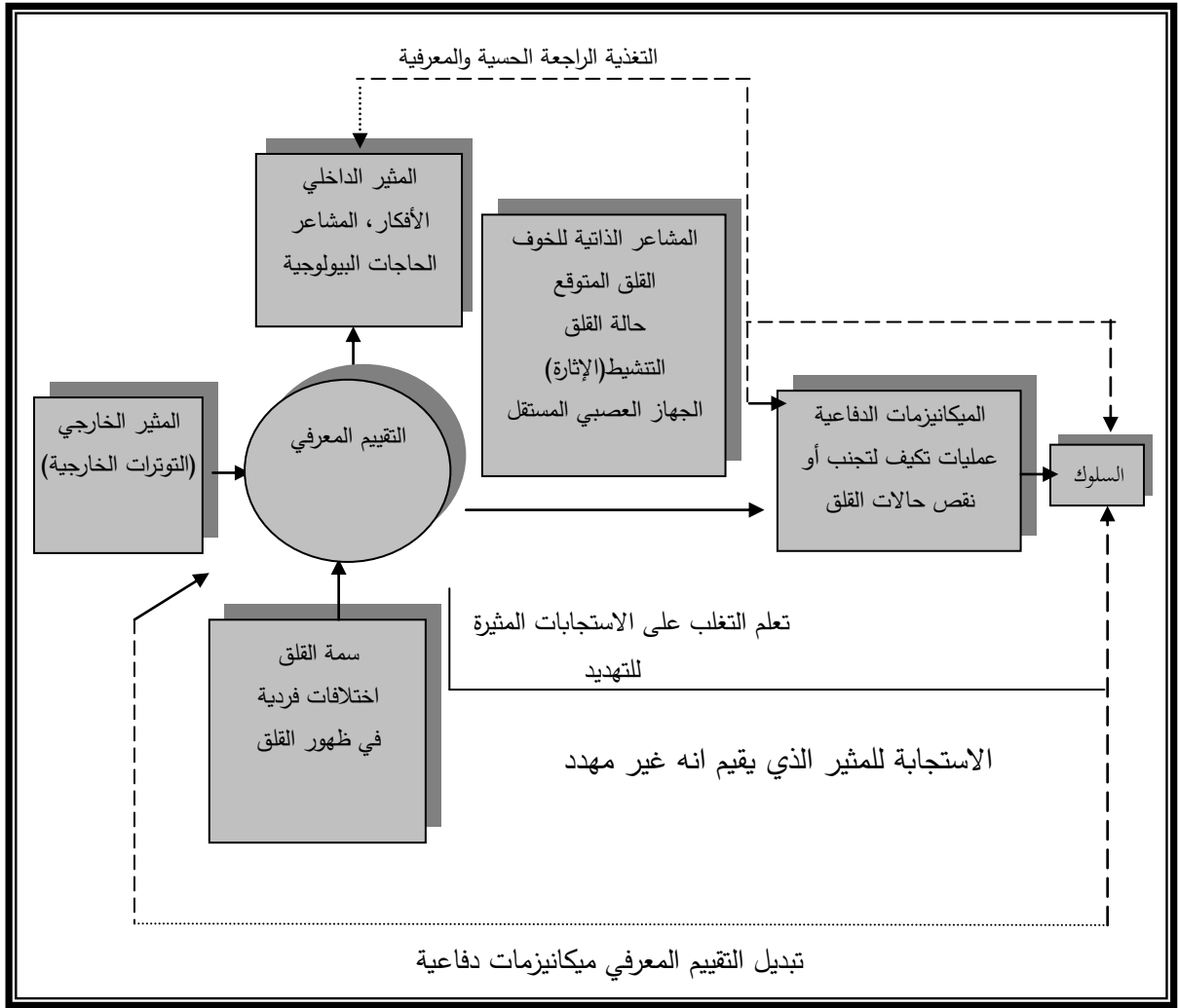
أ- "إن حدوث مثير خارجي أو داخلي يدركه الفرد من خلال ميكانيزمات الإدراك والتوصل الحسي على انه مهدد له يؤدي إلى حدوث ردود فعل في حالة القلق، وان ارتفاع درجة حالة القلق يمثل خبرة غير سارة.

ب- أن زيادة درجة أدراك المثير كمهدد، يؤدي إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.

ت- أن زيادة فترة إدراك الشخص للمثير كمهدد، يؤدي إلى زيادة مدة رد فعل حالة القلق .

ث- أن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون اغلب المواقف على إنها مهددة لهم، ويستجيبون لها بإستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض، هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعد مصادر اشد تأثيراً على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً.

ج- أن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير والحافز، وقد تظهر هذه المستويات المرتفعة مباشرة في سلوك الفرد، أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزالها في الخبرة السابقة للفرد.



شكل (1) نظرية القلق



# المحاضرة الثامنة ك2

## الشجاعة والجرأة:-

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

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

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

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

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

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

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

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

وأخيراً لا بد أن ندرك هاتين الحقيقتين :-

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

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

### الإرادة والثقة بالنفس

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# الماضرة التاسعة 2

## مفهوم وانواع الجماعة

لإنسان كائن اجتماعي با الفطرة يحب العيش في جماعات مع اقرانه من البشر فهو لا يستطيع ان يلبي جميع رغباته واحتياجاته بنفسه لأنه قد يكون في حاجة مثلاً إلى الشعور بالأمن والطمأنينة والحب والاحترام واثبات الذات وهذا لا يكون إلا في وسط جماعة يتفاعل اعضاؤها لكي تحقق منهم رغباته واحتياجاته ، حيث يعرف علماء الاجتماع الجماعات على انها كيانات تشتمل على اثنين او اكثر من الافراد المتفاعلين مع بعضهم البعض ، والذين يجمع بينهم نمط ثابت من العلاقات ، ويسعون لتحقيق اهداف مشتركة ، ويعدون انفسهم اعضاء ا في الجماعة نفسها.

ان كل من يتعامل مع جماعة يتحتم عليه لكي ينجح في عمله، وفي اداء مهمته ان يتعرف على ماهية هذه الجماعة واهميتها وخصائصها وبنائها وتماسكها واهدافها وديناميتها والتفاعل الاجتماعي داخلها ، وبينها وبين الجماعات الاخرى .ومن منا لا يتعامل مع جماعة؟!لذ يحاول علم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة ابتداء من شخصين إلى امة بأسرها ،كما يحاول دراسة الجماعة كتنظيم اجتماعي.

وجود حقائق موضوعية مثل المكان الجغرافي او مكان العمل او الدراسة او التماثل في اللون او السن او الطبقة الاجتماعية ،لا يكفي نطلق على عدد من الناس إسم (جماعة) . فلا بد من وجود أهداف مشتركة يتبعها الافراد المكونون للجماعة ،كأن الاعضاء في القيم والمعتقدات والمعايير الاجتماعية ووجود شعور عام با الانتماء الى الجماعة . ويكون تحديد المكانة الاجتماعية داخل اي جماعه عن طريق انتظام اعضائها في ادوار متدرجة حيث يقوم كال عضو بدور معين للوصول إلى هدف الجماعة .يعمل على تنظيم علاقات التفاعل بين الاعضاء فيؤدي الى تماسك الجماعة .

هناك اختلافا كبيرا بين الباحثين على تحديد معنى وما هية الجماعة، فهناك من يطلق مصطلح (الجماعة) على شخصين او اكثر على اساس ا ب لقر المكاني بين الافراد ،بينما يرى البعض الاخر تعريف الجماعة يقتضى الانتماء الى هية او منظمة رسمية معترف بها مثل الفرد في الاسرة ، او الموظف في هية او مؤسسة .وقد يطلق البعض مصطلح الجماعة على افراد لا يشترط ان يكونوا متقاربين في المكان ،ولا يشترط ان يعرف يعرف بعضهم بعضا ، او على مجموعة من الافراد لمجرد تواجدهم في مكان واحد بسبب عارض مثل تجمع عدد الافراد لمشاهدة مباراة بكرة القدم دون سابق معرفة بينهم ، او اجتماع مجموعة من الافراد لحضور ندوة معينة .

مفهوم (الجماعة ) يشير الى اي من الاشخاص تتكون بينهم علاقات تتضح من خلال التفكير المشترك ، فا لأسرة جماعة ، والفريق الرياضي جماعة ، وهي عبارة عن نسق اجتماعي يتكون من مجموعة من الافراد بينهم تفاعل اجتماعي متبادل وعلاقة صريحة ، ويتحدد فيها للافراد ادارهم الاجتماعية ومكانتهم الاجتماعية ، ولهذا الجماعة من المعايير والقيم الخاصة بها تحدد سلةك افرادها . والجماعة هي وحدة اجتماعية تتكون من فردين او اكثر بينهم تفاعل متبادل وعلاقة صريحة ولكل فرد دورة الاجتماعي ومكانته فيها وتتميز بوجود مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك الافراد لتحقيق هدف مشترك بصورة تشبع بعض حاجات كل منهم .

ويرى بعض المختصين بانه ليس كل مجموعة من الافراد يطلق عليهم جماعة فا الجماعات لا بد ان تتميز با الخصائص الاتية :

- ضرورة وجود عدد من الاعضاء لا يقل عن اثنين .

- ضرورة وجود تفاعل ، واتصال مستمر بين اعضاء الجماعة ، وايضا اعتماد تآثير متبادل فيما بينهم ، وهذا يعني أن مجرد تجمع عدد من الأفراد في مكان واحد لا يشكل بالضرورة جماعة فيما بينهم ، بل لابد من وجود تفاعل،ولذلك فأفراد الأسرة يكونون جماعة فالأب والام والأبناء والبنات تنشأ فيما بينهم علاقات متصلة، وتآثير متبادل ، فالإرتباط المادي والمعنوي متوافر بينهم .

- لها تركيب أو بناء مستقر ، ويقصد بذلك استمرارية العلاقات والتفاعل الإجتماعي بين اعضاء الجماعة لفترة طويلة نسبياً، ومفهوم الجماعة في هذه الحالة يختلف عن التجمعات الطارئة ، مثال ذلك التجمع لمشاهدة حادث معين في الشارع، او التجمع في سيارة نقل عام أثناء ركوب السيارة .

- بينهم أهداف مشتركة.

وأخيراً فإن أعضاء الجماعة، يجب أن ينظروا إلى بعضهم البعض على انهم يشكلون جماعة واحدة، فالجماعات تتألف من أفراد يعدون أنفسهم أعضاءاً في الجماعة نفسها ، ولديهم القدرة على التمييز بينهم وبين من هم ليسوا أعضاءاً بجماعتهم.

أما أنواع الجماعات فتكون في الآتي :-

أ. **الجماعات الأولية مقابل الجماعات الثانوية :-** ويقصد بالأولية التي بين أفرادها علاقات مباشرة وصلة متينة وتآثير قوي لقيم الجماعة على القيم الشخصية لأفرادها ومن امثلتها العائلة ودائرة الأصدقاء والفريق الرياضي، بينما الجماعة الثانوية يقصد بها التي لا يشترط فيها أن تكون العلاقة بين الأفراد مباشرة ، بل يكون إحتكاك الأفراد فيها قليلاً مثل مواطنوا البلد الواحد أو اللغة الواحدة او المهنة الواحدة وهي ( على العموم ) اكبر من الجماعات الأولية .

ب - **الجماعات الرسمية مقابل الجماعات غير الرسمية :-** واما الرسمية فتلك التي تحكمها غالباً قوانين وقواعد منصوصة ويكون أدوار الأفراد فيها محدداً ومعروفاً مثل موظفي دوائر الدولة بينما غير الرسمية هي التي تكون غالباً جماعات صغيرة تؤثر فيها قيم الجماعات على قيم الأفراد مثل جماعة الأصدقاء أو جماعة الجيران .

ج- **الجماعات الدائمة مقابل الجماعات غير الدائمة :-** والدائمة تعني ديمومة العلاقات بين أفراد الجماعة مثل أفراد النسب أو أبناء البلد الواحد ، وعلى العكس من ذلك الجماعات غير الدائمة التي تتصف بكونها وقتية مثل جماعة حافلة النقل الواحدة أو قد تطول المدة لتشمل طلاب المدرسة الواحدة إلا إنها وقتية ليس لها صفة الدوام .

ومما سبق نرى التداخل الكبير بين هذه التقسيمات حيث يمكن أن تكون الجماعة الثانوية وفي الوقت نفسه هي غير رسمية أو غير دائمية ، إلا إنه لا يمكن أن تكون تلك الجماعة أولية وثانوية في آنٍ واحد على سبيل المثال .

وعليناً الآن أن نتعرف على الجماعة الرياضية من أي نوع تكون .

### الجماعة الرياضية

معظم الآراء والمدارس لم تنطرق إلى الجماعات الرياضية بل ركزت الاهتمام على الجماعات الاجتماعية فقط ، وندرت الكتابات عنها وخاصة قبل العقد السادس من القرن الماضي لذلك فإن دراسة الجماعات الرياضية من وجهة نظر علم الاجتماع الرياضي قد يكون له الشأن الكبير في السنوات القادمة وخاصة بعد التقدم المذهل في حقل الرياضة وانتشار الاندية الصغيرة والكبيرة في معظم دول العالم فالجماعات الرياضية هي الجماعات الصغيرة التربوية التي تتكون اختياريّاً في

النادي أو المدرسة أو المؤسسة وتسمى فريقاً ، يهدف ممارستها إلى اللوائح وقوانين خاصة بكل نشاط رياضي وجماعة الفريق بهذا التصور هي الجماعة الاجتماعية التي تتكون من أكثر من فردين وتعمل على إشباع الحاجات السيكولوجية لأعضائها مثل الشعور بالانتماء ، والتمايز فضلاً عن إشباع حاجاتهم البدنية .

والجماعة الرياضية هي عدد من الرياضيين الذين يتعاونون بتنسيق معين (زمني ومكاني) وترابطهم وسائل إتصال بدرجات متفاوتة من السعة والقوة لتقسيم الوظائف والادوار بينهم لتحقيق أهداف مشتركة لهم. وتتميز جماعة الفريق الرياضي بدوام العلاقات الصريحة وجهاً لوجه بين أعضائها والإحساس بقيمة العمل من أجل الجماعة إن جماعة الفريق بإشباعها الحاجات النفسية والبدنية للأفراد هي تزيد من ولائهم لها وتصبح جماعتهم المرجعية التي يعدلون من سلوكهم ومعتقداتهم لتتوافق معها ويحاولون دائماً التوحد معها .

يعد الفريق الرياضي ضمن الجماعات الأولية التي تتصف بالعلاقات المباشرة بين الأعضاء وبمتانة الصلة والتأثير القوي لقيم الجماعة الموحدة المؤثرة على القيم الشخصية لأفرادها والتفاعل المتبادل بين أفرادها ويمكن أن تتصف هذه الجماعة بالديمومة نسبياً حيث يميل بعض اللاعبين إلى عدم ترك النادي الذي يحبونه مهما كانت مغريات غيره، ويمكن أيضاً بأخذ الفريق الصفة الرسمية مثل المنتخب الوطني والنادي المسجل ضمن قوائم الاتحاد المحلي المعني باللعبة أو أن يأخذ صفة غير رسمية مثل أصدقاء يجتمعون للعب لأغراض الترويح والمتعة .

تدريب الأفراد على اللعبة المعنية وما تنطوي عليه من مهارات فنية وقدرات بدنية وحركية وتمكينهم خططياً من الإرتقاء إلى مستوى يحقق لهم الفوز في المنافسه ، يحتاج إلى تعميق الوحدة الفكرية والاجتماعية والنفسية بين أعضاء الفريق لكي يكون جماعة متماسكة وقوية قادرة على تحقيق افضل النتائج في المباريات والسباقات وهو ما يدعى غجماً بالـ(الوظائف الداخلية). أما الوظائف الخارجية فهي الوظائف التي يقدمها الفريق الرياضي للمجتمع المحلي والمجتمع الكبير مثل رفع المستوى البدني والمهاري في المجتمع وتنمية الحركة الرياضية ومثل إحرار سمعة دولية للبلد بعد خوض الفريق منافسات دولية في الخارج وتحقيق نتائج جيدة فيها وكذلك تنمية الحركة الرياضية وتشجيعها في البلد الذي لا بد وان يصاحبه رفع المستوى الصحي بين المواطنين ، كما إن إنتشار الفرق الرياضية والتنظيمات الرياضية في جميع أنحاء البلد هو ظاهرة حضارية تشير إلى تقدم المجتمع ونهضته لمليء الفراغ والترويح .

مما سبق يمكن القول إن جماعة الفريق تعد نوعاً راقياً من الجماعات الإنسانية ذا التأثير السيكولوجي القوي والمباشر على الأفراد فهي جماعات أولية صغيرة شبه رسمية تتميز بالدوام النسبي، وهي بذلك جماعة تربوية ومرجعية للأعضاء المنتمين إليها.

### **بناء الجماعة الرياضية**

ان الجماعة هي وحدة بناء المجتمع ، فضلاً عن انها اصغر وحده تقوم بمختلف الوظائف والعمليات الاجتماعية التي تسهم في حفظ البناء الكلي للمجتمع ، وينحصر اهتمام علماء الاجتماع بدراسة الجماعات الاجتماعية في كونها تنظيماً اجتماعياً social system بمعنى ان بنائها يتكون من اجزاء لا تفقده وحدته وان العمليات الاجتماعية التي تحدث فيها تحدد موضعها من المجتمع ككل، ومدى الوضع الاجتماعي الذي تشغله في بناء المجتمع وهيكله وبهذا نمت دراسة الجماعات الصغيره في

ميدان علم الاجتماع فضلا عن دراسة المجتمع المحلى باعتباره جماعة اجتماعية ذات بناء هو مجموع بناءات الجماعات الفرعية المكونة له، ويقوم بوظائف متنوعة هي مجموعة الوظائف التي تؤدّيها الجماعات الفرعية داخله وبهذا نمت دراسة الجماعات الاجتماعية في علم الاجتماع حتى أصبحت في الوقت الراهن لا تمثل احد الموضوعات الرئيسية فيه فقط ، بل تميزت باختيار موضوعات فرعية مثل التفاعل الاجتماعي في العلاقات الاجتماعية وصراع الجماعة والتجانس الاجتماعي .

لكل جماعة من الجماعات نظام خاص بها ، ويعتمد نظام الجماعة إلى حد كبير على تفاعلات أعضائها ، وكيف يلاحظون بعضهم البعض، ومالذي يتوقعونه من انفسهم ومن بعضهم البعض ، ولكي تصبح جماعة من اللاعبين فريقاً فعالاً فإن ذلك يتطلب وضع سمات تنظيمية معينة ومن اهمها (أدوار الجماعة) و (معايير الجماعة) حيث يكون بناء الجماعة لضمان الكفاءة الذاتية (أي درجة نجاحها في تحقيق اهدافها المشتركة) ولضمان الكفاءة الذاتية (أي درجة نجاحها في إرضاء أفرادها)، وهناك نظرتان إلى بناء الجماعة :-

اولهما:- تنظر إلى الجماعة ككل، وتبحث عن أنماط السلوك المرتبطة بوجودها ، وتبعد عن النظر إلى مفاهيم الشخصية الفردية ، وتركز على الجماعة كتنظيم له خصائصه التي تختلف عن خصائص الأفراد الذين تضمهم ، ويهتم انصارها بمفاهيم مثل الأدوار الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي .. إلخ ومن انصار هذه النظرة ويليام مكدوجال Mc Dougall (1908) وكيرت ليفين Levin (1974) .

وثانيهما :- تفضل النظر إلى الجماعة ككيان اجتماعي يستجيب له الفرد ، ولا يرجع أنصارها إلى الجماعة في خصائص شخصية خاصة سوى تلك التي تستنتج من خصائص الأعضاء الذين يكونون هذه الجماعة، ويهتمون بمفاهيم مثل الإدراك والإنفعالات والآراء وقد عرفا الجماعة بأنها نسق منظم من فردين أو أكثر يرتبط كل منهما بالآخر من أجل هدف معين ، وهذا النسق يوفر لأعضائه مجموعة من علاقات الادوار ومجموعة من المعايير التي تنظم وظيفة الجماعة ، ووظيفة كل عضو من اعضائها ، ويتفق هذا التعريف مع العديد من التعريفات التي يتضمن محتواها إن الجماعة وحدة من مجموعة الأفراد الذين يخضعون لمجموعة من المعايير، وهذه المعايير هي التي تنظم سلوكهم الفردي في الامور ذات التأثير على الجماعة .

ومن خلال ما سبق نجد أن الجماعة تناولت الأدوار والمعايير كمحركات للتعرف على بنائها ، بالرغم من وجود عناصر بنائية أخرى للجماعة كعلاقات القوة فيها بين أفرادها ومراكزهم في الجماعة ، وكذلك العلاقات الوجدانية ، وعلاقات التفاعل ، وعلاقات الجذب والتنافر بين أفرادها ففي حالة تجمع بعض اللاعبين معاً ليصبحوا فريقاً رياضياً في نشاط رياضي معين ، عندئذ يشار إلى هذه العملية بأنها محاولة تشكيل أو بنية فريق رياضي Sport team structure وهذا التشكيل أو البنية من الاهمية بمكان إذا كان لهؤلاء اللاعبين الرغبة في أن يصبحوا فريقاً رياضياً متماسكاً له فاعلية وإنتاجية جيدة وقد اشار بعض المفكرين إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون زياً موحداً ، بل هو أبعد من ذلك بكثير ، فالفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين إنجزوا بإنجاز أهداف معينة والذين يعملون معاً بصورة متفاعلة ويتمتعون بذلك ويقدمون نتائج مرتفعة القيمة .

## تماسك الجماعة الرياضية

يقصد با التماسك في اي فريق رياضي مجموعة العلاقات المتبادلة بين اعضاءه داخل الملعب وخارجه ، فسلوك كل فرد منهم يتوقف على سلوك الاخرين ، وهذا التفاعل يتم في الجوانب الحركية والاجتماعية عن طريق الادراك والاستجابة المؤسسة على هذا الادراك ولان اللاعب في الفريق هو عضو في مجموعة وهو بحكم تكوينه العصبي والبدني مستعد وقادر على متابعه سلوك زملائه في الفريق ويستطيع ان يربط بين هذه المتابعة للسلوك وردود افعاله لذا يمكن القول ان التماسك قد تحقق بين اللاعب وباقي افراد الفريق عندما يبدأ في استخدام تكوينه البدني والنفسي في ملاحظه زملائه وحدث استجابة بينهم نتيجة الملاحظة واستجابة زملاء له وللتماسك هنا شقان (حركي - اجتماعي) ويمكن عن طريق (التفاعل ) ان نتعرف على قوة بناء الفريق ، لان الدور والمكانة لكل لاعب يتحدان في ضوء العلاقات المتبادلة سواء كانت حركية او اجتماعية ، كما ان الظواهر المختلفة من تعاون وتنافس وتآلف وسيطره وخضوع وتحالف تظهر ايضا في ضوء التفاعل الذي يحدث بين افراد الفريق ، وجميع هذه الظواهر هي دليل على النظام الاجتماعي داخل الفريق ولا بد ان يكون المدرب او الاداري على دراية بهذا النظام حتى يتم توظيف قواعده مع الفريق كما ان التماسك الحركي هو الاساس المحرك للفريق وعن طريقه يكون الاتصال بين اللاعبين بواسطة اداة اللعب (الكره مثلا او التحركات). كما ان التفاعل والاتصال بين اللاعبين ياتي من خلال حركه الفريق حيث ان ارتفاع مستوى التفاعل في الفريق يؤدي الى ارتفاع المسؤولية الجماعية ، كما ان انجاز الفريق هو محصلة لاتصال وتفاعل اعضاءه .

## العلاقات الاجتماعية بين افراد فريق الرياضي

العلاقات الاجتماعية شرط اساسي لوجود اي نشاط اجتماعي ومن اي نوع ، وهي مهمة في انجاز الاهداف التي يطمح اليها الافراد (حتى على المستوى الشخصي) وفي تحقق الصحة النفسية عن طريق المجالات التي تدعم التفاعل الاجتماعي وتشبع حاجات الانتماء وتأكيد الذات بما يحقق التعاون والترابط داخل الجماعة. والعلاقات الاجتماعية تعني الاتصال او التفاعل او الفعل الذي يحدث بين او شخصين او اكثر او اكثر او جماعتين او مجتمعين وذلك لسد واشباع حاجات اطراف العلاقة الاجتماعية واشباعها.

وهناك اربعة انواع من العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي وهي :-

- العلاقة الاجتماعية العمودية :- وهي الاتصال او التفاعل الذي يقع بين شخصين او اكثر في الفريق الرياضي ، شخص يحتل مركزا عاليا واخر يحتل مركزا ادنى في الفريق وتتجسد هذه العلاقة با الاتصال الذي يقع بين المدرب او رئيس الفريق و احد افراد الفريق .
- العلاقة الاجتماعية الافقية :- وهي الاتصال او التفاعل يقع بين شخصين او اكثر في الفريق الرياضي وهؤلاء الاشخاص يحتلون مراكز وظيفية متكافئة كا العلاقة بين فرد واخر في الفريق .
- العلاقة الاجتماعية الرسمية :- وهي الاتصال او التفاعل الذي يقع بين شخصين او اكثر ويتعلق هذا الاتصال با الواجبات والنشاطات التي يعتمدها الفريق في ممارسة اللعبة والتي تساعد على تحقيق اهدافها الاساسية كمضاعفة طاقاته الحركية والفنية او تحقيق الفوز على الفرق المنافسة في السباقات وغير ذلك .



- العلاقة الاجتماعية غير الرسمية :-وهي الاتصال او التفاعل الذي يقع بين شخصين او اكثر ويتعلق با لامور الشخصية للافراد الذين يكونون الاتصال كقيامقائد الفريق بتوجيه الدعوة لافراد فريقه الرياضي با الذهاب الى المطعم لتناول العشاء مثلا بعد انتهاء التدريب . اما عن اهم اسباب الاشتراك في العلاقات الاجتماعية فيعود الى الاتي :-  
 أ-الحصول على درجة معينة من الترويح والترفية الذاتي والنفسي والاجتماعي .  
 ب- الحصول على الشهرة والمكافآت والاموال (كاللاعبين المحترفين ) .  
 ج- قدرة الفريق على القيام بمهمة وواجباته الرياضية والتروية والفنية .  
 د - قدرة الفريق على كسب المنافسات الرياضية ، ثم إحراز الشهرة والسمعة الوطنية أو الدولية .

تعد العلاقات الاجتماعية الطاقة الحيوية التي تعبر عن ميول الإنسان ورغباته وحاجاته وأنماط سلوكه وغرائزه ، ويمكن عددها السمة التي تميز المجتمع في مقياس النمو التطوري وتختلف هذه العلاقات من وسط إلى آخر فهي تتأثر بما يضمنه ذلك الوسط من سمات وتركيبات إجتماعية وسلوكية وثقافية . وهي الأسس الاولى للحياة الاجتماعية فإذا وجد شخصان أو أكثر في مكان ما فلا بد من حدوث علاقة بينهم إذ تنشأ من تأثر أحدهما بالآخر حيث تكون بينهما علاقة تأثير أو تأثر وهذه العلاقة تحدث في أي مجتمع إنساني حيث يحصل بينهم تفاعل . كذلك الفريق الرياضي باعتباره جماعة يتفاعل أفرادها في التدريب والمنافسة من أجل تحقيق النتائج المرجوة وتتكون فيما بينهم علاقات إجتماعية يجسدها التعاون والمشاركة لتحقيق الأهداف العامة للجماعة (فريق) وخاصة (الشخصية للاعبين).

يحقق التفاعل الاجتماعي بين الأفراد مجموعة من الأهداف منها: -

- 1- ييسر التفاعل الاجتماعي تحقيق أهداف الجماعة ويحدد طرائق إشباع الحاجات لديهم.
- 2- يتعلم الفرد والجماعة بواسطته أنماط السلوك المتنوعة والإتجاهات التي تنظم العلاقات بين أفراد وجماعات المجتمع ضمن إطار القيم السائدة والثقافة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها .
- 3- يساعد على تقييم الذات والآخرين بصورة مستمرة.
- 4- يساعد التفاعل على تحقيق الذات ويخفف من شدة الشعور بالضيق، فكثيراً ما تؤدي العزلة إلى الإصابة بالأمراض النفسية .
- 5- يساعد التفاعل على التنشئة الاجتماعية وخصائصه فيقوم التفاعل الاجتماعي على أربعة أسس أو محددات هي :-

- 1- **الاتصال :-** لا يمكن بطبيعة الحال أن يكون هنالك تفاعل بين فردين دون ان يتم إتصال بينهما أو يساعد الاتصال بسبله المتعددة على وحدة الفكر والتوصل إلى السلوك التعاوني . فالإتصال تعبير عن العلاقات بين الافراد ، ويعني نفقل فكرة معينة أو معنى محدد في ذهن شخص ما إلى ذهن شخص آخر أو مجموعة من الأشخاص، وعن طريق عملية الإتصال يحدث التفاعل بين الأفراد . وعملية الإتصال لا يمكن أن تحدث أو تتحقق لذاتها ، ولكنها تحدث كأساس لعملية التفاعل الاجتماعي حيث يستحيل فهم ودراسة عملية التفاعل في أية جماعة دون التعرف على عملية الإتصال بين أفرادها .
- 2- **التوقع :-** هو إتجاه عقلي وإستعداد للإستجابة لمنبه معين. ويؤدي التوقع دوراً أساسياً في عملية التفاعل الاجتماعي حيث يصاغ سلوك الإنسان وفقاً لما يتوقعه من رد فعل الآخرين. فعندما يقوم بأداء معين يضع في إعتباره عدة توقعات لاستجابات الآخرين

كالرفض أو القبول والثواب أو العقاب ثم يقيم تصرفاته ويكيف سلوكه طبقاً لهذه التوقعات. وإذا كان التوقع هو المحدد للسلوك فهو أيضاً عامل مهم في تقييمه . ويبنى التوقع على الخبرات السابقة أو على القياس بالنسبة إلى أحداث مشابهة، ويعد وضوح التوقعات أمراً لازماً وضرورياً لتنظيم السلوك الاجتماعي أثناء عمليات التفاعل، كما يؤدي غموضها إلى جعل عملية التلاؤم مع سلوك الآخرين أمراً صعباً يؤدي إلى الشعور بالعجز عن الاستمرار في إنجاز السلوك المناسب .

3- إدراك الدور وتمثيله :- لكل إنسان دور يقوم به ، وهذا الدور يفسر من خلال السلوك وقيامه بالدور ، فسلوك الفرد يفسر من خلال قيامه بالأدوار الاجتماعية المختلفة أثناء تفاعله مع غيره طبقاً لخبرته التي إكتسبها وعلاقته الاجتماعية فالتعامل بين الأفراد يتحدد وفقاً للأدوار المختلفة التي يقومون بها . ولما كانت مواقف التفاعل الاجتماعي التي يلعب الفرد فيها أدواراً تتضمن شخصية أو أكثر تستلزم إجابة الفرد لدوره والقدرة على تصور دور الآخرين، أو القدرة على القيام به في داخل نفسه بالنسبة لدوره مما قد نعبر عنه بالقول الدارج : ( محاولتنا وضع أنفسنا مكان الغير). ويساعد إنسجام الجماعة وتمسكها على ان يكون لكل فرد في الجماعة دور يؤديه مع قدرته على تمثيل أدوار الآخرين داخلياً لأن ذلك يساعد على إدراك عملية التوقع (السابق ذكرها).

4- الرموز ذات الدلالة :- يتم الاتصال والتوقع ولعب الأدوار بفاعلية عن طريق الرموز ذات الدلالة المشتركة لدى لأفئاد الجماعة كاللغة وتعبيرات الوجه واليد وما إلى ذلك . وتؤدي كل هذه الأساليب إلى إدراك مشترك بين أفراد الجماعة ووحدة الفكر والأهداف فيسيرون في التفكير والتنفيذ في إتجاه واحد. فالإنسان يعيش في عالم من الرموز ، التي تكون شكلاً من أشكال التعبير عن الأفكار والمشاعر التي بداخلها ومن خلالها نستطيع أن نعبر عن خبراتنا .

وعن خصائص التفاعل الاجتماعي فهي الآتي :-

- 1- يعد التفاعل الاجتماعي وسيلة إتصال وتفاهم بين أفراد المجموعة فمن غير المعقول أن يتبادل أفراد المجموعة الأفكار دون أن يحدث تفاعل اجتماعي بين أفرادها .
- 2- إن لكل فعل رد فعل مما يؤدي إلى حدوث التفاعل الاجتماعي بين الأفراد .
- 3- عندما يقوم الفرد داخل المجموعة بسلوكيات وأداء معين فإنه يتوقع حدوث إستجابة معينة من أفراد الجماعة أم إيجابياً أو سلبية إزاء ما قام به .
- 4- التفاعل بين أفراد المجموعة يؤدي إلى ظهور القيادات وبروز القدرات والمهارات الفردية.
- 5- إن تفاعل الجماعة مع بعضها البعض يعطيها حجماً أكبر من تفاعل الأعضاء وحدهم دون الجماعة .
- 6- إلى جانب ما تقدم فإن من خصائص التفاعل الاجتماعي توفر العلاقات الاجتماعية بين الأفراد المتفاعلين مما يؤدي إلى تقارب القوى بين أفراد الجماعة .



# المعاصرة المباشرة 2

## مفهوم الموهبة الرياضية

إن الأهداف برامج التربية الرياضية تتضمن تطوير الموهبة الرياضية بجميع التلاميذ والإنجازات التي حققها الأبطال في المحافل الدولية رغم أهميتها لا تحقق هذا الهدف كونها تخص عدد قليل من الناس هم الأبطال . إن التطوير الهادف للموهبة الرياضية هي لجميع التلاميذ إضافة إلى مساهمته في رفع الكفاءة البدنية والمهارية والصحية لهم هو دورها إلى المساهمة الاختيارية للنشاطات الرياضية .

لابد أن نفرق في بداية الحديث عن القابلية والموهبة في دروس التربية الرياضية بين مفهومين (الموهبة) و(الموهوب) ، إن التعريف الإجرائي للموهبة يصفها بأنها ( مجموعة قابليات الغنسان في ترابطها النوعي) وعلى هذا الأساس فإن كل إنسان لديه موهبة ولكن مستوى الموهبة يختلف من فرد لآخر من الناحيتين النوعية والكمية فالتعبير عن شخص من الأشخاص بأنه ليس لديه موهبة في الرياضة مثلاً هو تعبير خاطئ إذا استخدمنا التعريف السابق للموهبة ، فالذي ليس لديه الموهبة في الرياضة حسب هذا التعريف يعني أنه لا يملك أية قابلية رياضية وهذا غير صحيح ، حيث إن كل فرد في الحقيقة يمتلك قابليات عديدة وقد تكون بعض هذه القابليات ضعيفة بسبب قلة التدريب أو الممارسة الرياضية ، حيث إن عامل التمرين أو التدريب هو عامل مهم وحاسم في تطوير الموهبة في دروس التربية الرياضية .

أما مفهوم الموهوب فيستخدم لوصف الشخص الذي يتصف بالتميز المستمر عن أقرانه في ميدان أو أكثر من ميادين الحياة المختلفة كأن يكون موهوباً في الموسيقى أو الرسم أو يكون موهوباً في الرياضة وهناك الموهبة العقلية أو الموهبة العامة التي يتصف أصحابها بدرجة ذكاء عالية .

إن موهبة التلاميذ الرياضية تقيم بصورة عامة حسب الإنجاز الذي يقدمه الفرد في نشاط معين ومن الطبيعي إن الإنجاز هو صفة مهمة في تقييم الموهبة الرياضية لكنه ليس الصفة الوحيدة لذلك فمن الخطأ أن ننطلق في تقييم المواهب الرياضية فقط فالإنجاز الرياضي يتأثر بعوامل عديدة منها القابلية والمهارة والمواقف الشخصية فأسباب ضعف الإنجاز تختلف من شخص إلى آخر حيث يمكن أن يكون سبب ضعف المستوى في الوثب الطويل التكوين الجسماني للتلميذ ويمكن أن يكون سبب ضعف المهارة هو قلة التدريب أو قلة الثقة بالنفس أو ضعف الإرادة فإن المهارة في التربية الرياضية ذات أهمية كبيرة للإنجاز ويمكن أن تعد الشكل الذي يعبر عن القابليات فالمهارات الضعيفة تساهم بشكل ملحوظ في ضعف الإنجاز وبواسطة التمرين يمكن تحسين المهارات وتحسين الإنجاز لذلك لا يجوز إهمال تكوين المهارات في دروس التربية الرياضية ويجب مراعاة التأثير المتبادل بين القابليات والمهارات .

إن أهم واجبات درس التربية الرياضية يجب أن يكون تطوير الموهبة الرياضية لدى جميع التلاميذ بشكل يبشر بالنجاح ويتحمل مدرس التربية الرياضية واجب مساند اختيار وتشجيع هذه المواهب وصفها . والمربي الجيد يستطيع إن يكشف الموهوبين بين التلاميذ في وقت مبكر علماً إن الكشف عن الموهوبين ليس بالعملية السهلة لذا فإن الخبرة الطويلة في هذه المجال لا تكفي وحدها لاكتشاف الموهوبين بل يجب أن تقترن هذه الخبرة باستخدام بعض الاختبارات والمقاييس

التشخيصية التي تعزز التقويم الشخص للمربي أو المدرب فالسرعة في تعلم المهارات الرياضية هي صفة من صفات الموهوب . كما إن قابلية التلميذ على نقل المهارات المكتسبة من فعالية إلى فعالية أخرى بسهولة هي من الصفات المميزة فالإنجازات الرياضية العالية التي تحقق تحت ظروف شاقة أو صعبة هي دليل آخر على الموهبة .

تخضع عملية اكتشاف الموهوبين في مجال الرياضة بشكل عام إلى عوامل كثيرة، فمن الظواهر النظرية في عملية انتقاء أو تعيين الموهوب من تلاميذ المدارس الابتدائية في الفعاليات والألعاب الرياضية تكمن في مدى إمكانية

التنبؤ بنجاح ما توقع تحقيقه من مجموع التلاميذ الموهوبين بعد اكتشافهم وخضوعهم لمناهج تدريبية عملية مقننة لسنوات عديدة حيث إن رفع قابليتهم البدنية العامة والخاصة ورفع قدراتهم وكفاءتهم ومستواهم يحسب طبقاً لتنبؤات المتخصصين في ذلك النشاط مع توضيح التقدم الذي حصل له بأشكال ونظم خاصة لكل مرحلة تدريبية .

يمكن إيضاح عملية الكشف عن الموهوبين بالآتية :-

#### أ- مراحل الكشف عن الموهوبين:-

- 1- الترشيح من قبل المدراس بناء على إستمارات خاص حسب الموهبة وتعباً من قبل المعلمين والمرشد الطلابي ورائد النشاط .
- 2- التعرف ويتم فيها تطبيق الاختبارات المقننة على الطلاب المرشحين من المدارس ويجري في المدارس التخصصية .
- 3- الاكتشاف ويتم في المراكز التخصصية على ضوء الدرجات المعيارية لمحكات الكشف التي تم تطبيقها عليهم .

#### ب- إكتشاف الموهوبين :-

- 1- التحصيل الدراسي وهو أحد مؤشرات التفوق والنبوغ ولذلك إذا حصل الطالب على نسبه 95% فما فوق لعامين متتالين.
- 2- التقارير وهي المعلومات المدونة عن الطالب والتي تفيد تميزه في أحد النشاطات العلمية والأدبية .
- 3- الملاحظة وهي البيانات والمعلومات الملاحظة على الطالب من المعلمين .
- 4- إنجازات الطالب الابتكارية والمتمثلة في الاختراعات والابتكارات التي يقدمها الطالب من خلال الأندية العلمية والورش التعليمية ومعارض النشاط الطلابي .
- 5- الاختبارات وهي الأدوات العلمية المقننة والتي يتم تطبيقها على الطلاب للكشف عن الموهوبين .



# المحاضرة الخامسة وشركك 2

## العمليات الذهنية في النشاط الرياضي

إن العمليات الذهنية في الحقيقة عمليات إحساس وإدراك وتفكير بشكل عام والإدراك لا يمكن أن يكون بلا حس حيث إن عملية الإدراك الحسية تستند على نشاط الأجهزة الحسية . أما المعرفة العقلية فتتم في عملية التفكير فبينما تنعكس الظواهر الخارجية فقط في الإحساس والإدراك يتغلغل الإنسان بواسطة التفكير إلى جوهر المواد وعلاقتها وتأثيراتها المتبادلة. فتفكير الإنسان يستند على المعرفة الحسية وعلى أحكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة .

إن العمليات المعقدة في إدراك الحركة تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة ، فحاسة اللمس مثلاً تقدم معلومات حول اشكال المواد المختلفة وحجومها ونوعية سطحها ، وأجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل الميل والدوران حول محاور الجسم المختلفة . وحاسة البصر تكمل إدراك موقع الجسم . وهكذا فإن الإدراك الزمان والمكان أهمية كبيرة كعنصر مهاري وخططي في الألعاب الرياضية .

لذا فإن لسلامة الاجهزة الحسية والإدراك علاقة وثيقة بالإنجاز الرياضي حيث إن القابلية على إدراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيه تطور في التدريب الرياضي كما ان خصائص كل نوع من انواع الرياضة تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس. هذا فضلاً عن إن تطوير الأحاسيس والإدراك يرتبط بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية .

### الإحساس والإدراك والتفكير وأهميتها في الرياضة :-

الإحساس هو أبسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس. فعندما يقع منبه على أحد الأعضاء الحسية أو مجموعة من الاعضاء الحسية ينتقل أثر هذا المنبه عن طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية في المخ . وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات إلى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس. وعلى هذا الأساس فإن الإحساس هو الأثر النفسي أو الشعور بمنبه قادم من حاسة أو من عضو حاس . أما الإحساس بالحركة فهو عملية معقدة كونها تشمل استثارة حسية متعددة في آن واحد . في حين إن الإدراك فهو عملية التفسير وإعطاء المعنى للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية .

إن الإدراك يتطلب وجود الذات التي تدرك ويتطلب وجود العالم الخارجي. فالآلات لا تعوض عن الذات ومهما حاولنا أن نستعويض عن الذات بهذه الآلات فإن عملية الإدراك لا تحدث. أما العالم الخارجي فهو المصدر الرئيس للأشياء والموضوعات الإدراكية . فالإدراك إذن يتضمن عملية التأويل للإحساسات الواردة من العالم الخارجي ويعتمد على كل من النظام الحسي والمخ .

الإحساسات تنقسم بشكل عام إلى ثلاث أقسام :-

- 1- إحساسات خارجية المصدر :- كالإحساسات البصرية والسمعية.
- 2- إحساسات داخلية المصدر (حشوية) :- كالإحساس بالجوع والعطش
- 3- إحساسات داخلية المصدر (عضلية أو حركية) :- كالإحساسات التي تنشأ من العضلات والاورتار والمفاصل بخصوص سرعة الحركة واتجاه الحركة وكمية الجهد المبذول .

التكيف للبيئة التي نعيش فيها لا يقتصر على الأحاسيس وقد تتطلب في بعض الأحيان عملاً إجرائياً من قبل الفرد. فالشعور بالجوع يتطلب عملاً إجرائياً للحصول على الطعام ورؤية الضوء الأحمر في إشارة المرور يتطلب إيقاف السيارة والسماح للآخرين بالمرور والشعور بالإجهاد العضلي يتطلب التوقف عن العمل العضلي المجهد .

وعلى الرغم من أن كثيراً من الأحاسيس تتطلب عملاً إجرائياً من قبل الفرد لكن هناك الكثير أيضاً من هذه الأحاسيس التي يشعر بها الفرد ويعطيها معنى لكنه لا يقوم بالضرورة بأي عمل تجاهها ، فإذا رأى شخص نوعين من البرتقال النوع الأول لونه أخضر والآخر لونه اصفر أو برتقالي سيعرف إن لهذين النوعين من البرتقال صفات تميزها عن بعضها وهذا بالطبع يأتي من تجارب الشخص السابقة مع البرتقال الأخضر (حامض المذاق) والبرتقال الأصفر (حلو المذاق) وقد يمر شخص أجنبي قرب نافذة دار عراقية ويشم رائحة طيبة يستطيع أن يستنتج أو (يدرك) أنها رائحة نوع من انواع الطعام لكنه لا يعرف اسم ذلك مثل (الباميا أو الدولمة) كما يعرفه العراقي ويستطيع تمييزه بسهولة . هذا يعني إدراك الشيء ( أي إعطائه معنى ) يعتمد على تجربة الشخص وعلى العالم الخارجي الذي يحتك به فالإحساس الواحد قد يكون له عدة معان .

عملية إدراك الحركة هي عملية معقدة نظراً لاستثارة العديد من الأعضاء الحسية المختلفة في آن واحد. وعلى هذا الأساس فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة وحجومها ووزنها وشكل سطحها . فأجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل حركات الدوران حول محاور الجسم الثلاثة ، كما تكمل حاسة البصر إدراك الحركة استناداً إلى وضع الجسم وحركته هذا فضلاً عن ما تضيفه الأجهزة الحسية في العضلات والأوتار والمفاصل من معلومات بهذا الإتجاه . وكل خلل قد يكون بهذه الحواس يؤدي إلى مشقات كبيرة في إدراك الحركة فيعقد بذلك عملية التعلم الحركي ، فضلاً عن ذلك فإن تحديد العلاقة الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات . أما إدراك المكان فهو الآخر يحتل أهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دوراً رئيسياً في هذا المجال ففي كل نشاط رياضي لا بد من تطوير قابلية الرياضي في عملية إدراك المكان فلاعب الكرة الطائرة مثلاً يجب أن يضرب الكرة في مجال محدد مراعيًا بذلك إرتفاع الشبكة وارتفاع سقف القاعة وبعد اللاعبين وأماكن توزيعهم في الملعب ، وبواسطة إدراك المكان يمكن حل كثيراً من الواجبات المهارية والخطوية .

المعرفة العقلية في النشاط الرياضي تتم عن طريق التفكير فبينما تنعكس الظواهر الخارجية فقط في الأحاسيس والإدراك نجد الرياضي يتغلغل بواسطة التفكير إلى جوهر المواد وعلاقتها وتأثيراتها المتبادلة فالمتفرج على لعبة كرة القدم مثلاً يشاهد حركة الكرة واللاعبين في ساحة اللعب ويسمع صفارة الحكم ويمكن بهذه الحالة أن يدرك مفردات هذه الأفعال بصورة منعزلة ، لكن عملية تفكير المتفرج تسير باتجاه آخر فهو يحاول إدراك علاقات معينة في حركة اللاعبين وعلاقات معينة بين نشاط اللاعبين وصفارة الحكم وبذلك يجري تحليلاً لما هو مدرك فيتترك الظواهر الجانبية ويلاحظ ما هو جوهري . وبواسطة تركيب الأشياء المجردة يصل إلى معرفة إن الرياضيين يتحركون حسب وجهات نظر خطوية في ساحة اللعب وان الحكم يدرك المخالفات في حركات الرياضيين . والى غير ذلك ، لذا فإن تفكير الإنسان يستند على المعرفة الحسية وعلى أحكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة .



إن عملية التفكير في الرياضة وفي جو المسابقات بشكل خاص تتصف ببعض الخصائص التي تميزها عن التفكير الاعتيادي . ومن اهم هذه الخصائص ما يأتي :-

1- **سرعة التفكير :-** تعد السرعة من السمات الرئيسة للتفكير في المسابقات الرياضية ، فحارس المرمى في كرة القدم مثلاً يجب أن يدرك جميع إمكانيات التهديد لمنافسه ويحللها ويجد حلاً تفكيرياً لصد ركلاته بنجاح ثم يشرع بالحركة لصد تلك الركلات . كل هذا يجب أن يحدث في أعشار الثانية وربما أقل من ذلك . وهذا بالطبع يتطلب سرعة فائقة في التفكير .

2- **التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عالي :-** إن التفكير تحت هذه الظروف يجعل الرياضي عرضة للتأخر في إتخاذ القرار وعدم الدقة بالتنفيذ. وهذه الظاهرة واضحة دون الحاجة إلى برهان تجريبي لإثبات فكلنا نشعر وقد مر بتجارب عديدة تؤثر ضعف القابلية على التفكير عندما تكون على الفرد أعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهد بدنياً .

3- **التفكير تحت تأثير معارف عاطفية مختلفة :-** إن مجموعة من المعارف العاطفية تزيد في حجم وشدة التفكير ، فخبرات النجاح التي يمر بها الرياضي جراء تحقيقه إنجازات عالية أو تحقيق فوز غير متوقع يمكن أن تكون معرقة لمجرى عمليات التفكير ودقتها وكذلك خبرات الفشل يمكن أن يكون لها أثر سلبي على التفكير .

● **التفكير الإبداعي :-** ليس هناك تعريفاً محدداً ومطلقاً يتفق عليه النفسانيون للتفكير البشري ولكن هناك جملة تفسيرات تتسم بالعمومية يتفق عليها أكثرهم فيعرف البعض التفكير بأنه استخدام الوظائف النفسية لحل مشكلة ما بصياغة حلول ناجعة للمشكلة يتم عرضها على العقل كي يختار منها الحل المناسب ليتم تنفيذه في خطوات متصلة مترابطة .

وفسره البعض بأنه تجربة عقلية ذهنية تتضمن كل الفعاليات العقلية التي تستخدم رموزاً كالصور الذهنية والمعاني والألفاظ والأرقام والذكريات والإشارات والتعبيرات والإيحاءات التي تحل محل الأشياء والأشخاص والمواقف والأحداث المختلفة التي يفكر فيها الفرد من أجل فهم موقف محدد .

عند مواجهة الإنسان أي معضلة لا يجد في خبراته ومعلوماته السابقة ما يعينه على حلها والتغلب عليها سيقوم وقتها بنشاط فكري خاص يمكنه من الوصول إلى حل مناسب لهذه المعضلة على ان يتميز هذا النشاط الفكري بالسمات الآتية :-

1- القابلية على إدراك العلاقات الأساسية في المواقف المشكل .

2- القابلية على اختيار البديل الأكثر ملائمة من البدائل المتوفرة.

3- القابلية على الاستبصار وإعادة تنظيم الخبرات السابقة .

4- القابلية على إعادة تنظيم الأفكار المتاحة من أجل الوصول إلى أفكار جديدة .

أما الإبداع في اللغة فهو مشتق من الفعل (أبدع) الشيء أي إخترعه ، والله بديع السموات والأرض أي ابتدعهما ، وإبتداعه أي أنشأ وبدأه . وهناك عدة معان للإبداع كمصطلح فيراه بعضهم أنه (أسلوب أو طريقة في التفكير أو الأداء أو عمل شيء ما يعد أصيلاً ومميزاً للفرد دون الآخرين) .

وهو ( العملية التي ينشأ عنها أو ينتج عنها ناتج جديد نتيجة لأسلوب الفرد الجديد في التفاعل مع بيئته) وتعرف العملية الإبداعية بأنها ( القدرة على رؤية علاقات جديدة لإنتاج أفكار جديدة والابتعاد عن الانماط التقليدية في التفكير) فتشجيع وتفعيل الطبيعة الإبداعية لدى الأطفال فهم يتعلمون بسرعة إذا كان هناك ثواب وعقاب لسلوكهم إذ إن ذلك يعمل على تشجيع السلوك الجيد والابتعاد عن السلوك غير المرغوب فيه وإنهم في هذا العمر يعملون على إبراز ما لديهم من خبرات مكتسبة وأفكار جديدة وأن الأطفال الصغار مبدعون بطبيعتهم وذلك لتميزهم بالقيام بعمل الأشياء الفريدة التي تميزهم عن الآخرين وهناك عدداً من الافتراضات ينطلق منها المنظور الإنساني لتفسير ظاهرة الإبداع وهي :-

1- إن جميع الأفراد لديهم القدرة على التفكير الإبداعي، وكل إنسان مبدع بطبيعته ، أو (على الأقل) يمتلك الإمكانيات الإبداعية .

2- الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير ، وهو يحمل أو ينطوي على الدافع الرئيسي للنمو والإرتقاء والإبداع وتحقيق الذات .

3- إن المناخ الإجتماعي إما أن يكون مساعداً أو مثبطاً للإبداع ، فالمناخ الإجتماعي السائد والإطار الثقافي المحيط والحاضن إذا ما كانا مساعدين ومشجعين على الإبداع فستنمو قدرات الفرد الإبداعية بشكل طبيعي لان الغنسان يحمل الشحنات الإبداعية الكافية فإذا كان الوسط الاجتماعي خالياً من الضغوط ، فإن هذه القدرة الغبداعية ستزدهر وتتفتح وتتحقق ، والإبداع يختلف من شخص على آخر إذ يمكن أن يزداد الإبداع لدى بعض الناس ويضعف لدى بعض الناس ويضعف لدى آخرين ولمعرفة سبب ذلك يتم الرجوع إلى الدوافع المرتبطة بالإبداع والتي لها الدور البالغ على الإبداع وهي :

1- **دوافع خارجية :-** مثل الدافع المادي وتكون أقل شأناً بالرغم من اهميتها عند الفرد والمجتمع بسبب الناتج الإبداعي .

2- **دوافع شخصية :-** وتتجسد منها الحاجة للاستقلال في الحكم والرأي والحاجة لتقديم مساعده مبتكرة .

والتفكير الإبداعي نشاط عقلي مركب وهادف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول أو التوصل إلى نتائج أصلية لم تكن معروفة سابقاً أو مطروحة من قبل . ويتميز التفكير الإبداعي بالشمولية والتعقيد ، لأنه ينطوي على عناصر معرفية وانفعالية وأخلاقية متداخلة تشكل حالة ذهنية فريدة .

ويستخدم الباحثون تعبيرات متنوعة تقابل مفهوم التفكير الإبداعي ونلخصه من الناحية الإجرائية مثل (التفكير المنتج)و (التفكير المتباعد)وغيرها.

الله سبحانه وتعالى وزع الطاقات الإبداعية بين جميع خلقه،فيمكن لكل انسان لو فتش في نفسه لوجد أنه يمكن ان يبدع في شيء ما .والإبداع ليس استعدادا عقليا فحسب بل تتحكم به ظروف وعوامل بيئية واجتماعية اذ يمكن تنميته وذلك اذا ما توفرت الظروف البيئية المناسبة التي تساعد على تنمية التفكير الإبداعي

ويرى بعض العلماء ان الاطفال يحتاجون الى شرطين لكي تنمو قدراتهم الإبداعية وهما الامن النفسي والحرية النفسية ،ولتحقيق هذين الشرطين لابد من وجود العمليات الثلاثة الاتية :-

1- قبول الطفل كما هو بجميع صفاته الحالية بلا شروط ومنحة الثقة بصرف النظر عن حالته الحاضره.

2- تجنب التقويم او النقد الخارجي وتشجيع التقويم الذاتي .

3- التعاطف مع الطفل ومحاولة رؤية العلم من الزاوية التي ينظر اليها الطفل وفهمه وقبول افكاره.

ويرى اخرون إن الإبداع هو الموهبة للإنتاج والذي يحدث التغيير القوي والمفيد في حل اقوى المشكلات . ولإبداع هو عملية لها مراحل متتابعة تهدف الى نتاج يتمثل في اصدار حلول متعددة تتسم با التنوع والجدة وذلك في ظل مناخ داعم يسوده التناغم والتآلف بين مكوناته .

والتفكير الإبداعي كمفهوم ليس هو الإبداع ، لأن الإبداع يصف الناتج بينما التفكير الإبداعي يصف العمليات نفسها. وعلى ذلك يمكن تعريف التفكير الإبداعي بأنه :- الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار حول المشكلة التي يتعرض لها وهو ما يدعى بـ(الطلاقة الفكرية)، وتتصف هذه الأفكار بالتنوع والأختلاف وهذا يدعى بـ(المرونة) وعدم التكرار أو الشيوخ بما يدعى (الأصالة).

عموماً فإنه يصعب حصر التعريفات التي وردت في الإبداع ، فالإبداع من منظور تربوي يدعى التعليم الإبداعي وهو عملية تساعد المتعلم إلى أن يصبح أكثر حساسية للمشكلات وجوانب النقص والثغرات في المعرفة أو المعلومات واختلال الانسجام وتحديد مواطن الصعوبة وما شابه ذلك ، والبحث عن حلول والتنبؤ ، وصياغة فرضيات واختبارها ، وإعادة صياغتها، أو تعديلها من أجل التوصل إلى نتائج جديدة ينقلها المتعلم للآخرين . أما الإبداع من منظور نفسي فيشير إلى إن الإبداع سمات إستعدادية تضم طلاقة التفكير ومرونته والأصالة والحساسية للمشكلات ، وإعادة تعريف المشكلة وايضاحها بالتفضيلات ، وهي قدرات يمكن تدريب الطلاب عليها خلال المواقف والأنشطة الصفية بوجه عام .

كلنا نذكر اسحق نيوتن الذي سقطت عليه التفاحة . لو أنه لم يفكر تفكيراً إبداعياً ، لما كان السباق في اكتشاف قانون الجاذبية . ذلك التفكير الإبداعي هو الذي إبتعد به عن التفكير العادي الذي قد يستخدمه أي شخص آخر ، سقط عليه شيء ما من أعلى ، واكتفى بالقراءة السطحية له دون أن يستنتج أفكاراً مبدعة تكون قد تولدت منه . أما نيوتن فقد تعمق في التفكير الناقد لما حصل ، فراح يتسائل ،ويحلل،ويخمن،ويتحقق..... إلخ ، فهو لم يكتف بـ(ماذاحدث)؟ وإنما راح يفكر بـ(لماذا حدث)؟ (وكيف حدث)؟ إلى أن وصل إكتشافه الكبير الذي تعلمه جميع الطلبة في كل أنحاء العالم . واستخدمه الملايين حتى وقتنا الحالي ، في مجالات الصناعة والبحث والتجارب العلمية المختلفة .

نجد من الصعوبة تعريف (التفكير الإبداعي) بكلمات محددة فقد يعرف بأنه الاستعداد والقدرة على إنتاج شيء جديد . أو إنه حل جديد لمشكلة ما، أو إنه تحقيق إنتاج جديد وذو قيمة من أجل المجتمع . ويعرف كذلك بأنه التفكير الذي يؤدي إلى التغيير نحو الأفضل ، وينفي الأفكار الوضعية المقبولة مسبقاً . وكذلك يعرف بأنه تفكير في نسق مفتوح يتميز فيه الإنتاج بخاصية فريدة تتمثل في تنوع الإجابات المنتجة التي لا تحدها المعلومات المعطاة، وهو القدرة على حل مشكلات في أي موقف يتعرض له الفرد ، بحيث يكون سلوكه دون تصنع ، وإنما متوقع منه . ويعرف التفكير الإبداعي على إنه عملية ذهنية يتفاعل فيها المتعلم مع الخبرات العديدة التي يواجهها بهدف استيعاب عناصر الموقف من أجل الوصول إلى فهم جديد أو إنتاج جديد يحقق حلاً أصيلاً لمشكلته ، أو إكتشاف شيء جديد ذي قيمة بالنسبة له أو للمجتمع الذي يعيش فيه . وهناك من يعتقد أنه لا بد من وجود عوامل أساسية مستقلة للقدرة الإبداعية ، والتي بدونها لا نستطيع التحدث عن وجود إبداع وأهمها :-

1- **الطلاقة :-** وهي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية فب وقت قصير نسبياً ، فالشخص المبدع لديه درجة عالية من القدرة على سيولة الأفكار ، وسهولة توليدها وإنسيابها بحرية تامة في ضوء عدد من الأفكار ذات العلاقة .

2- **المرونة :-** ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف . وهذه تتجلى لدى العباقرة ، الذين يبدعون في أكثر من مجال أو شكل ، خاصة لدى الرياضيين والفنانين والأدباء الذي ينجحون في مجالات إبداعية متنوعة، ولا تقتصر على إطار واحد. كالشاعر الذي يبدع في كتابة الرواية والمسرحية . وهي تلك المهارة التي يتم استخدامها لتوليد أنماط أو أصناف متنوعة من التفكير ، وتنمية القدرة على نقل هذه الأنماط، وتغيير إتجاه التفكير ، والانتقال من عمليات التفكير العادي إلى الإستجابة ورد الفعل وإدراك الامور بطرائق متنوعة.

3- **الحساسية للمشكلات :-** فالشخص المبدع لديه القدرة على رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد. فهو يحس بالمشكلات إحساساً مرهفاً . وبذلك يكون أكثر حساسية لبيئته ، ومن المعتاد فهو يرى ما لا يراه غيره.

4- **الأصالة :-** يمكن تعريف مهارة الأصالة بأنها تلك المهارة التي تستخدم من أجل التفكير بطرائق واستجابات غير عادية أو فريدة من نوعها، فالمبدع لا يكرر أفكار الآخرين ، وبذلك تولد الأفكار الجديدة الخارجة عما هو شائع أو تقليدي.

5- **الاحتفاظ بالإتجاه ومواصلته :-** فالمبدع لديه القدرة على التركيز على هدف معين ، وعلى تخطي أي معوقات ومشتتات تبعد عنه . وهو قادر أيضاً على ان يعدل ويبدل في أفكاره لكي يحقق أهدافه الإبداعية بأفضل صورة ممكنة .

وهذه السمات تكاد تكون عامة لدى معظم المبدعين في أي مجال من المجالات المختلفة ، سواء في مجال الرياضة أو المجالات الفنية أو العلمية أو الاجتماعية أو السياسية أو غير ذلك .

وبعض المفكرين يرون أن خارطة التفكير تشتمل على ثلاثة أنواع وهي : الفهم والتوضيح ، والتفكير الإبداعي، والتفكير الناقد، فالتفكير الإبداعي ، هو الذي يفسح المجال للخيال ويولد أفكاراً جديدة وخالقة ، بينما يقوم الفهم والتوضيح بتوضيف مهارات التحليل ويعمق القدرة على استخدام المعلومات ، أما مهارات التفكير الناقد فهي التي تمكن الفرد من التحقق من معقولية المعلومات وصحتها . وهي التي تقود إلى الحكم الجيد . وهذه المهارات جميعاً تعمل معاً من أجل اتخاذ القرارات أو حل المشكلات .

الأمر الذي يجعل الفرد لا يستغني عن أي منها حين يحاول توليد حلول جديدة للمشاكل التي يوجهها

والتفكير الإبداعي نشاط عقلي مركب وهادف توجهه رغبة قوية في البحث عن حلول أو التوصل إلى نواتج أصيلة لم تكن معروفة سابقاً. ويتميز التفكير الأبداعي بالشمولية والتعقيد لأنه المستوى الأعلى

المعقد من التفكير الذي ينطوي على عناصر معرفية وانفعالية وأخلاقية متداخلة لتشكل حالة ذهنية فريدة .

## • التذكر

للذاكرة أهمية كبيرة بالنسبة للإنسان وضوابطه السلوكية في ضوء علاقته الصميمة بمجتمعه الذي يعيش فيه باعتبار كائن حي يرتب وينظم ذكرياته وفقاً لأطر المجتمع العامة فضلاً عن مجتمعه الخاص ، والذاكرة بمفهوم علم النفس الحديث ليست سوى مستودعاً أو مخزناً يختزن فيه الفرد جميع الصور الإجتماعية والمعرفية والعقلانية التي تمر أمام مخيلته خلال حياته في هذا العالم المتطور سريعاً نحو السمو والأرتقاء .

ويعد الاحتفاظ بخبراتنا السابقة العنصر الرئيسي والمهم في كل من عمليتي التعلم والتذكر ، وعمليات التعلم والتذكر مرتبطة ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً فالتعلم يتضمن التذكر ، والتذكر يتضمن التعلم والشخص الذي يتعلم مثلاً مادة ما لإنما يتذكر جزءاً منها أولاً ثم جزءاً آخر حتى يتم له تذكر في تعلم دروسهم العلمية والعملية ، ويستند هذا المبدأ على إن الخبرات تتشابه في أجزاء منها ووظيفة المتعلم في كل موقف أن يستحضر نقاط التشابه ليسهل التعلم ومن ثم التخزين .

### أنواع الذاكرة

ونظراً لتداخل وتعدد التقسيمات للذاكرة أثناء معالجتها وتخزينها للمعلومات إرتأينا أن ندرج الأنواع الآتية وفق الترتيب الآتي :-

#### 1- الذاكرة الحسية :-

حيث تعد الذاكرة الحسية المرحلة الأولى في نسق التذكر عند الكائن البشري حيث يتم تخزين المعلومات الحسية هذه المعلومات الحسية هذه المعلومات الواردة عن طريق الحواس الخمس قد تكون بصرية أو سمعية أو شمعية أو غير ذلك . تتميز هذه الذاكرة ببقاء تأثير المنبه بعد إنهاء عملية التنبيه أو توقفه سواء كان هذا المنبه بصرياً أو سمعياً أو وارداً من أي حاسة من الحواس ، وتنظم الذاكرة الحسية لتمرير المعلومات بين الحواس والذاكرة القصيرة حيث تسمح بنقل حوالي 4-5 وحدات معرفية في الوقت الواحد ، علماً بأن الوحدة المعرفية قد تكون كلمة أو حرفاً أو جملة أو صورة حسب نظام المعالجة . تخزن الذاكرة الحسية المعلومات لمدة لا تتجاوز الثانية بعد زوال المثير الحسي . تنتقل الذاكرة الحسية صور عن العالم الخارجي ولا تقوم بأية معالجات معرفية .

#### 2- الذاكرة قصيرة المدى :-

هي عبارة عن تخزين فردي وظرفي للمعلومة ، مهمتها الحفاظ على المعلومات لبضع دقائق ، أو حتى بضع ثواني ، والذي يتضمن مرحلة الاحتفاض بالمعلومات لفترة قصيرة ، لأننا بحاجة إليها مؤقتاً . وللذاكر قصيرة المدى ثلاث وظائف : الأولى وتتمثل في جمع المعلومات للاستعمال الآني والثانية عبارة عن معالجة المعلومات من أجل التخزين الفعال ، والثالثة هي إمكانية القيام باسترجاع المعلومات (الذكريات) من الذاكرة طويلة المدى وتجديدها في الذاكرة قصيرة المدى .

#### 3- الذاكرة طويلة المدى:-

هي عبارة عن مرحلة يكون فيها التخزين منتهياً وفعالاً بعد المعالجة التي يمر بها في ذاكرة العمل ، وتتدخل الذاكرة طويلة المدى عندما يكون وقت الاسترجاع للمعلومات يتراوح من بضعة

دقائق إلى بضعة سنوات وما يميز هذه الذاكرة هو توفر المعلومات في كل وقت ولكن هذا يعني أن هذا الاسترجاع سهل المنال دائماً، ويمر التخزين الطويل المدى للمعلومات بثلاث مراحل هي :-

أ- مرحلة تسجيل المعلومات القادمة من ذاكرة العمل.

ب- مرحلة تنظيم المعلومات

ج- مرحلة إعادة تنشيط واسترجاع لهذه المعلومات.

جميع المادة . والأُن نحن بصدد التعرف على عنصر وموضوع مهم بالنسبة لنا هو التذكر الذي يساعدنا على استرجاع ما مضى من خبرات .

ويعني التذكر إننا نستطيع أن نظهر في استجاباتنا الحالية بعض الدلائل على ما تعلمناه في الماضي من استجابات أي أن التذكر هو القدرة على استرجاع الخبرات السابقة . ولذلك فإن التعلم والتذكر عمليتان تؤدي كل منهما إلى الأخرى (كما أسلفنا)، فنحن لا نستطيع أن نتعلم شيئاً دون إستعادة ما يرتبط بالموقف التعليمي من خبرات ماضية كما إن التعلم لا يكتسب معنى إذا لم تكن قادرين على تذكر ما تعلمناه لنستخدمه في مواقف مقبلة . واصطلاح الذاكرة يشير إلى الدوام النسبي لآثار الخبرة . حيث مثل هذا الامر يعد أساسياً للعملية التعليمية . فالذاكرة والتعليم يفترض كل منهما وجود الآخر ، فمن دون الاحتفاظ لا يمكن تعلم ومن دون التعلم فإنه لا يكون هنالك شيء للتذكر . وبوضوح التعلم يشير إلى حدوث تعديلات على السلوك الناتجة عن الخبرة والذاكرة تشير إلى دوام هذه التعديلات كما إن النسيان ب=يشير إلى عدم نجاحنا في استعادة ما تم تعلمه .

الذاكرة والاستعداد أو التعرف قد تكون تامة أو جزئية أو ضئيلة ، والعوامل التي تؤثر على الاحتفاظ هي تقريباً نفسها التي تؤثر على التحصيل . بوجه عام الظروف أو الشروط التي تسهل التعليم هي نفسها التي تسهل الاحتفاظ .

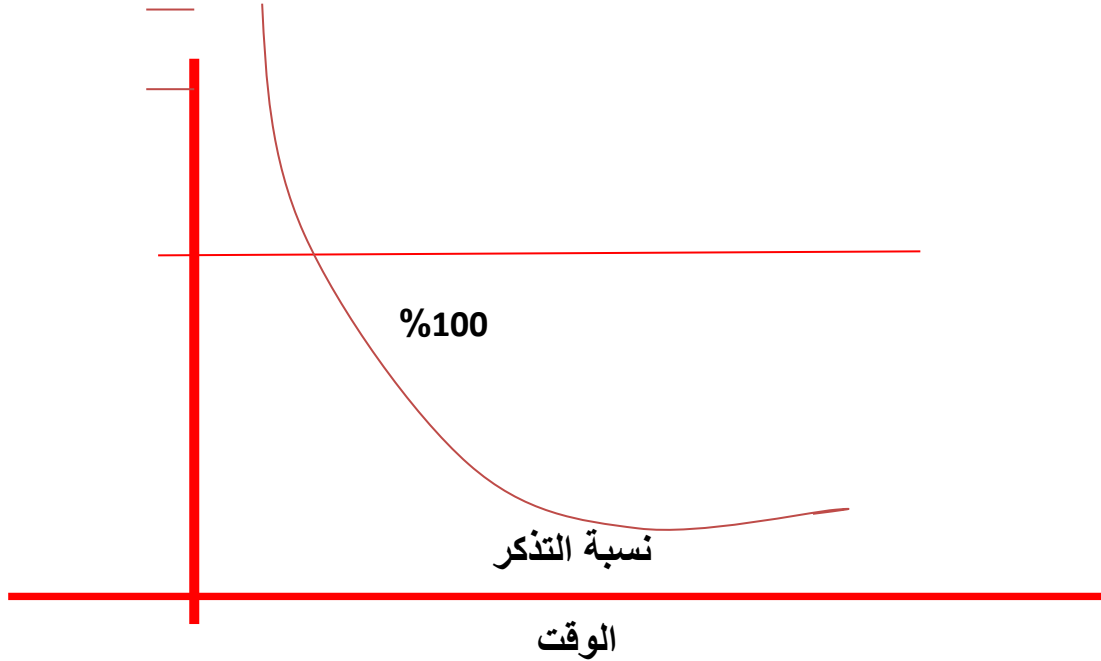
يعد التذكر أحد العمليات العقلية الرئيسية التي يمارسها المتعلم في كل موقف يواجهه، حيث إن التذكر يعني المخزون الذي يمكن استعماله في مواقف مماثل . والتذكر عملية إختيارية مقصودة ، وليست عملية عشوائية لذلك فإن بقاء التعلم ودوامه لدى المتعلم يرتبط بعوامل مختلفة ويرد إلى إهتمام المتعلم وخبراته السابقة المرتبطة بالموضوع ، والعمليات العقلية التي يجريها على الخبرات التي يواجهها الزمن الذي يقضي على هذه الخبرات قبل إدماجها في الخبرات المتوفرة لديه وهكذا ترجع بعض الإتجاهات السائدة لتفسير التذكر إلى الحالات التي تربط بين المثير والإستجابة أثناء موقف تعلم تلك الخبرة فعندما تكون الآثار الناتجة عن هذا الإرتباط سارة يمكن حفظ المعلومة أو الخبرة المتعلمة ويزداد دوامها في الذاكرة وعلى العكس من ذلك عندما تكون آثار الإرتباط مؤلمة فإنها تضعف ولا تتكامل في خبرة الفرد . ويرتبط دوام التعلم بالترار الصحيح، أو باستعداد المتعلم واشباع الخبرة المخزونة لحاجة لدى المتعلم.

ويمكن أن نعد التذكر على غنه عملية تخزين ما تم تعلمه لفترة من الزمن ، ويتضمن التذكر (الحفظ والاسترجاع) ويرى المختصون إن عملية التذكر سلسلة من النشاطات والمعالجات التي يقوم بها الفرد من أجل استرجاع معلومات معينة، ويتضح في ذلك الفروق الفردية بين الأفراد .

دفع الطلبة أثناء عملية التعلم إلى إيجاد عناصر التشابه بين الخبرات التي تقدم لهم وحثهم على استحضارها في كلمة يزيد دافعيتهم ونشاطهم .

## منحنى التذكر

تبين منحنيات التذكر كمية المادة أو المهارة المتذكرة في أوقات مختلفة بعد التوقف عن التمرين وتؤكد إن مقدار المادة المتذكرة سينخفض بحدّة بعد التعلّم بوقت قصير ثم يتدرج الفرد بفقدان المادة المتعلّمة إذا لم يمارسها أو يستخدمها في حياته العملية ، مع الأخذ بنظر الاعتبار إن الفرد لا ينسى المعلومات التي يتعلّمها بصورة تلمه لأنه سيتذكر قسماً قليلاً منها إلى مدة بعيدة وكما موضح في الشكل الآتي :-



### العوامل المؤثرة في عملية التذكر

هنالك عدد من العوامل التي تؤثر في عملية التذكر ويمكن ذكر الحد الأدنى منها في الآتي :-

- 1- **عوامل خاصة بالمتعلم نفسه :-** النضج والعمر الزمني واستعدادات وقدرات المتعلم والعاطفية ونظام توقعاته، كل هذه العوامل مجتمعة أو معظمها يمكن أن تؤثر في نوعية الخبرات التي من الممكن تذكرها واسترجاعها .
- 2- **عوامل خاصة بالخبرات المراد تعلمها :-** وتتضمن نوعية المادة أو المهارة المراد تعلمها ووضوح الهدف ، ودرجة وجود علاقات بين الخبرات، ودرجة وجود علاقات بين الخبرات ، ودرجة إرتباط الخبرات (موضوع التعلّم) بميول الفرد واتجاهاته .
- 3- **عوامل خاصة بطريقة التعلّم :-** ويمكن تمثيلها بإتجاهات التعلّم السائدة حيث إن لكل إتجاه خصائص تنعكس على طبيعة الخبرات التي تم تعلمها وخبزنها . طرائق التعلّم لها الأثر الكبير في ترسيخ المعلومة عند الأفراد ، فالطلاب الذين يتعلمون المادة بشكل جيد سيتذكرونها لمدة طويلة.

### العوامل المساعدة على الحفظ الجيد

- **وضوح المعنى لدى المتعلم :-** يؤدي وضوح معنى المحتوى الذي يتعلمه الطالب وبخاصة تلك التي ترتبط بالمبادئ العامة أسهل في حفظها من التفاصيل المنعزلة أو غير المفهومة والتي يحاول الطلاب إستظهارها ولقد اكدت هذه الحقيقة كثير من الدراسات التي أجريت على التعلم في المدرسة إذ تبين أنه من السهل تذكر المادة الدراسية إذا كانت المادة الدراسية تتكون من حقائق أو تفاصيل منعزلة عن بعضها البعض فإن نسيانها يكون سريعاً فقد أشارت بعض هذه الدراسات إن طلاب المدارس الثانوية والجامعات ينسون ثلثي الحقائق التفصيلية التي درسوها خلال عامين وعلى العكس من ذلك نجد إن المبادئ العامة ذات المعنى والتعميمات تظل محفوظة مدة طويلة من الزمن .

-**التنظيم :-** يساعد التنظيم السليم على حفظ آلاف الحقائق والمفاهيم والمهارات في اللغة والعلوم والرياضيات وغيرها من المواد الدراسية التي يتعلمها طلاب المدارس على إختلاف أنواعها ومرآحلتها ويؤدي تعلم قواعد التنظيم إلى التأثير بشكل إيجابي على كمية ونوعية الحفظ وكلما إستخدم الطلاب وسائل تنظيم المادة الدراسية في إستذكارهم لها كلما ساعد ذلك على استدعائها بسهولة ذلك لأننا نميل إلى تنظيم الأفكار المتنوعة التي نحفظها في وحدات تضم المفاهيم العامة .

-**الإتقان :-** من السهل نسيان المفاهيم والمهارات التي لا نحفظها جيداً فالمادة الدراسية التي نريد حفظها لمدة طويلة لا بد من دراستها مرات متعددة حتى نتقنها إذ يؤدي التدريب المتواصل على مهارة من المهارات وإلى درجة تفوق الحد المطلوب لأدائها إلى استمرار تذكرها ، فزيادة التعلم واستمراره في موضوع معين يقلل النسيان ويساعد على الحفظ ويتضح أثر ذلك فيما نجيد من مهارات حركية مثل السباحة أو ركوب الدراجة فهذا ليس من السهل نسيانها فالتدريب الزائد يساعد على إتقان المادة إتقاناً دقيقاً ومن ثم على حفظها وبطبيعة الحال لا يرجع الإتقان إلى التدريب الزائد فقط إذ لا بد من توفر شروط التعلم الأخرى مثل الاستعداد والدافعية والتوجيه السليم إلى غير ذلك من العوامل التي تساعد على التعلم الجيد .

- **المراجعة :-** فمراجعة المادة او المواد المتعلمة التي نستذكرها مراجعة منتظمة وعلى فترات يساعد على الحفظ ويقلل نسبة النسيان وترجع أهمية المراجعة إلى أنها تساعد على تثبيت المادة المتعلمة وتؤدي المراجعة إلى استعادة المفقود من المادة الدراسية وأول مراجعة للمادة الدراسية يجب أن تكون في نفس يوم دراستها في المدرسة ويستحسن مراجعة ودراسة المادة التي نتعلمها أولاً بأول لأننا إذا تركناها إلى نهاية العام الدراسي أو إلى نهاية الفصل الدراسي لمراجعتها قبل الأمتحان يكون من الصعب علينا تذكرها.

### نظريات النسيان

درس علماء النفس ظاهرة النسيان في محاولة للتعرف على أسبابها وفهم طبيعتها ومعرفة العوامل المؤدية إليها من اجل تقليل وإنفاص آثارها السلبية الكبيرة على تعلم التلاميذ والتحصيل في المدرسة فتوصلوا إلى وضع ثلاث نظريات لتفسير هذه الظاهرة وهي :-

### أ.نظرية عدم الإستعمال :-

هناك حقيقة في المجال الطبي تقول إن أية عضلة أو أي جزء من الجسم لا يستعمل أو لا يتحرك فإنه وبمرور الوقت يصبح عرضة للضعف والضمور ، وقد إستعار علماء النفس هذه الفكرة وطبقوها في



دراستهم للنسيان فذكروا إن أية معلومة أو مهارات أو خبرات لا يستخدمها الفرد باستمرار أو لا يستعملها على الدوام فإنها وبمرور الوقت يصيبها النسيان بعكس المعلومات والمهارات التي تستخدم باستمرار (أي إن المعلومات التي لا تستخدم يتلاشى أثرها من دماغ الإنسان ومن ثم تصبح عرضة للنسيان)

### ب - نظرية الكبت :-

يعرف الكبت بأنه استبعاد الحوادث والأشياء المؤلمة أو المخيفة أو غير السارة من مجال الوعي والشعور وإبعادها إلى مجال اللاشعور أو ما يسمى بالعقل الباطن وذلك لأن بقاء هذه الأشياء غير السارة في مجال الوعي يسبب الألم والحزن للإنسان كاستبعاد ذكرى مؤلمة أو مشهد محزن أي إن النسيان الذي يحدث في هذه الحالة لهذه الحوادث والأمور المؤلمة قد ينتج بسبب كبتها في اللاشعور فكأن النسيان هنا قد حدث بصورة متعمدة وإختيارية أي إن الإنسان (يتناسى) بمحض إرادته كل ما يسبب له الحزن والألم .

### ج- نظرية التداخل:-

بموجب هذه النظرية فإن النسيان يحدث عندما تشابه أو تداخل إلى حد ما بين مادتين أو موضوعية لأن تعلم المادة الأولى قد يؤدي إلى حدوث تشوش في تعلم المادة الثانية إذا ما توفرت درجة من التشابه بينهما فلو أن طالباً مثلاً قد درس مادة التاريخ وأعقبها مباشرة بدراسة مادة الجغرافية فإن هذا يؤدي إلى نسيان بعض المعلومات المادتين لوجود درجة من التشابه بينهما ولو درس هذا الطالب مادة التاريخ وأعقبها بدراسة مادة اللغة الانكليزية أو الرياضيات فإن احتمال نسيان المعلومات يكون أقل من الحالة الأولى لعدم وجود تشابه بين المادتين المذكورتين ومادة التاريخ فنقول إنه قد حصل تداخل في الحالة الأولى ولم يحصل مثل هذا التداخل في الحالة الثانية .

وتعد نظرية التداخل أكثر نظريات النسيان أهمية وأقدمها تفسيراً وأكثرها شيوعاً ومثال على ذلك إننا لو اعطينا فرداً رقم الهاتف مثلاً وطلبنا منه أن يستخدمه بشكل عملي على هاتفه ، وقبل ان يفعل ذلك اعطيناه رقماً آخر فإنه سوف يتذكر الرقم الأول أما إذا أعطيناه الرقم ثم اعطيناه عدداً من الحروف لإغنى كمية النسيان ستكون أقل .

## • الذكاء

المفهوم العام السائد عند الناس للذكاء إنه يشتمل على جميع القدرات العقلية المتعلقة بالقدرة على التحليل ، والتخطيط ، وحل المشاكل، كما يشتمل على القدرة على التفكير المجرد ، وجمع وتنسيق الأفكار ، وفهم اللغات ، وسرعة التعلم. وعند بعض العلماء يتضمن أيضاً حتى القدرة على الأحساس وإبداء المشاعر وفهم مشاعر الآخرين ، فالذكاء مصطلح يتضمن عادة الكثير من هذه الامور وربما يجعلها الناس مرتبطة بقوة الذاكرة ، إلا إن علم النفس يدرس الذكاء كميزة سلوكية مستقلة عن الإبداع ، والشخصية والحكمة وحتى قوة الحافظة المتعلقة بالذاكرة.

الدور الذي يلعبه الذكاء كان ولا يزال مشكلة تشغل الخبراء في التعلم عموماً والتعلم الحركي على وجه الخصوص وهناك كثير من الأسئلة التي يسألها الطالب بخصوص علاقة الذكاء بدرجة التقدم في الفعاليات الحركية ، وهل إن الشخص الذكي يتعلم المهارات الحركية أسرع من غيره؟ هل إن تعلم المهارات الحركية يتطلب استخدام الفرد لذكائه؟ وهل عن الذكاء هو ظاهرة عامة تميز الشخص في

مجالات الحياة؟ وهل إن عامل الذكاء هو عامل وراثي ام عامل يكتسبه الفرد خلال حياته؟ قبل ان نتطرق إلى الإجابة على كل هذه الأسئلة علينا أن نتوصل إلى تعريف صحيح لظاهرة الذكاء .

هناك تعريفات كثيرة للذكاء ولا يمكن الاعتماد على تعريف واحد له ولهذا فسوف نتطرق إلى عدد منها لكي نعطي بذلك فكرة ولو بسيطة عن معنى الذكاء .

- (سبيرمان 1927) فسر الذكاء بأنه عامل عام يشتمل على جميع الأعمال التي يقوم بها الفرد في الفعاليات المختلفة .

- (ثورندايك وهيكن 1927):- وصفا الذكاء بأنه الظاهرة الناتجة عن مجموع قابليات الشخص المختلفة ، وقد أكد إن قابلية الشخص قد تكون ممتازة في إحدى الفعاليات الذهنية أو الحركية وريئة في الأخرى ولهذا فإن عامل الذكاء هو ليس عاملاً عاماً في جميع الحقول بل هو عامل خاص .

- ( ثرستون 1939) :- لم يختلف كثيراً من ثورندايك وهيكن حيث إعتقد بان عامل الذكاء العام مكون من سبعة عوامل خاصة لكن الاختلاف بين النظريتين هو إن ثرستون يؤكد على وجود علاقة إيجابية بين هذه العوامل السبعة بينما يعتقد ثورندايك وهيكن بعدم ضرورة وجود هذه

- (ويجسلر 1944) :- الذكاء هو مجموع قابليات الفرد للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع البيئة .

مما سبق ندرك بوضوح أهمية الذكاء ضمن العمليات العقلية حتى حدا ببعض المختصين إلى وصفه بالعامل العام الذي يشكل أساس السلوك لدى الإنسان ، وصولاً إلى حقيقة مفادها إن الذكاء هو مجموع كل قابليات الإنسان التي تحدد سلوكه وطبيعة تفكيره وطريقة تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها .

## انواع الذكاء

هناك أنواع عديدة للذكاء منها الآتي :-

- الذكاء اللغوي :- والذي يمكن من يمتلكه من الإبداع في الكتابة والحديث والخطابة ، والذكي لغوياً سيكون أكثر قدرة على تعلم اللغات وإستخدام اللغة في الوصول لأهداف معينة مثل الشعراء والكتاب ، وهنا نذكر مثلاً معاصراً الروائي العربي البارع (نجيب محفوظ) الذي حصل بذكائه اللغوي على جائزة نوبل في الادب.

- الذكاء المنطقي - الرياضي :- الذي يتضمن القدرة على حل مشكلات منطقية أو معادلات رياضية ، فالذي يكون منطقياً - رياضياً أكثر قدرة من غيره على التعامل مع المعضلات العلمية وفي فهمها ، وهنا نذكر عالم الفيزياء الشهير ( إلبرت أينشتاين ).

- الذكاء الموسيقي :- المتضمن للمهارة في الأداء الموسيقي وفي تأليف الموسيقي وتقديرها واستيعابها ، وهنا نذكر مثلاً المؤلف الموسيقي الشهير (بيتهوفن).

- **الذكاء الجسدي - الحركي :-** الخاص بإمكانية استعمال الجسم لحل مشكلات معينة ، فالرياضيون المتميزون هم من أمثلة هذا النوع ، وهنا نذكر مثلاً أسطورة كرة القدم (مارادونا).

- **الذكاء الفراغي :-** الذي يمكن من يمتلكه من التعرف على أنماط وأشكال مختلفة، أي يعطيه القدرة على فهم نوايا ودوافع ورغبات الآخرين مما يمكنه من التعامل مع الآخرين ، وهنا نذكر مثلاً السياسي الابرز والزعيم الروحي للهند (غاندي)

- **الذكاء الشخصي - الداخلي :-** وهو الذي يمكن الشخص من فهم قدراته هو ويمكنه من تقدير أفكاره ومشاعره ويمكنه نهاية الأمر من تنظيم حياته بشكل ناجح، وهنا نذكر مثلاً أشهر الفلاسفة (سقراط).

ومن هنا ندرك حقيقة مهمة نجسدها في المثال فإذا كان لاعبو الشطرنج أذكاء في نوتعين محددين فقط من انواع الذكاء هما ( المنطقي الرياضي)، و ( الذكاء الفراغي) فيمكن أن يجد هؤلاء صعوبة بالغة في العزف على آلة موسيقية مثلاً. لذا نفيد بالقول هنا بأن الذكاء قدرة نسبية موجودة عند الناس وهي على انواع فالذي يتميز بنوع معين لا يعني انه يتميز بنوع آخر .

## إختبارات الذكاء

وهناك عدة طرائق لقياس الذكاء من اهمها الآتي :-

- **إختبارات الذكاء غير اللفظية :-** وتستخدم هذه الاختبارات مع الذين لا يعرفون اللغة مثل الأميين أو الأجانب أو الصم والبكم .

- **إختبارات الذكاء الجماعية :-** وهي إختبارات الورقة والقلم عادة ، ويمكن إعطاؤها لمجموعات كبيرة من الطلبة أو الأفراد بوقت قصير .

- **إختبارات العمر العقلي ونسبة الذكاء:-** يقترن هذا الاختبار بإسم العالم المعروف (بينيه) الذي صمم إختباراً للذكاء يتكون من حوالي (30) سؤال مرتبة من السهل إلى الصعب ، فإذا نجح الطفل في الإجابة عن جميع الأسئلة في الاختبار إلى عمر (5) سنوات وعجز عن الإجابة عن الاسئلة التي بعدها يكون عمره العقلي (5) سنوات وهكذا . العمر العقلي بحد ذاته لا يدل على دراجة ذكاء الفرد ، لكن العلاقة بين العمر العقلي والعمر الزمني والمتمثلة في المعادلة الآتية تعطينا مؤشر لنسبة ذكاء الفرد :

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

فإذا كان العمر العقلي للطفل (12) سنة مثلاً وعمره الزمني أو الحقيقي (8) سنوات تكون نسبة الذكاء للطفل 150% محسوبة كما يأتي :

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100 = \frac{12}{8} \times 100 = 150\%$$

إذا كان عمره العقلي (6) سنوات وعمره الزمني (8) سنوات تكون نسبة الذكاء لديه محسوبة كما يأتي :-

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100 = \frac{6}{8} \times 100 = 75\%$$

وهكذا يمكن حساب نسبة الذكاء لأي فرد بمعرفة عمره العقلي من إجاباته عن الأسئلة التي يتضمنها إختبار الذكاء ومعرفة العمر الزمني او الحقيقي لذلك الفرد .

## العلاقة بين الذكاء والتفوق في الفعاليات الرياضية

هنالك مصطلح يدعى الذكاء الجسمي – الحركي وهو القدرة على استخدام الجسم او اجزاء منه في حل مكلة أو اداء الحركة أو مهارة رياضية أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال ، والتعبير عن الأفكار والاحاسيس بواسطة الحركات ، إن المتعلمين الذين يتمتعون بهذا الذكاء يتفوقون في الأنشطة البدنية ، وفي التنسيق المرئي – الحركي ، وعندهم القدرة على ممارسة الرياضة البدنية أو ممارسة فنون الرقص والتمثيل ، يتمتع أصحاب هذا الذكاء بقدرات جسمية – حركية فائقة ، ويعتمد على تفاعل تكوينات او قدرات جسمية – حركية وعوامل بيئية .

ويتطور هذا الذكاء بتداءً من الطفولة ويمكن أن يظهر في مراحل متقدمة عن ذلك حيث يتأثر بما يحتاج في البيئة من فرص تدريب وممارسة وتعلم الاداء الرياضي والحركي بشكل عام .

إن أصحاب هذا الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسة والتجريب والتحرك والتعبير الجسمي وإمكانية استخدام حواسهم المختلفة والقدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع وكل ذلك مهارة يملكها الرياضيون بمختلف العابهم . والشخص السليم يملك القدرة على التحكم بجسمه وبرشاقته وتوازنه وتناسقه ، والتمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرات مع ملاحظة إن منها ما يظهر عند بعض الأفراد حتى قبل أن يبدأ بالتمرين كلاعبي كرة القدم المتفوقين مثلاً ، كما تظهر براعة بعض الأفراد في الحساب قبل أن يتعلموا الحساب ، ويتجسد هذا الذكاء في الإنجازات الكبيرة التي فعلها الأبطال الرياضيون وذوي المواهب الرياضية .

هناك عدة بحوث علمية تشير إلى إن هناك علاقة واضحة بين ذكاء الفرد وقابليته على تعلم الفعاليات الرياضية والتقدم فيها . وهناك بعض البحوث التي تشير إلى وجود علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية والنجاح في الفعالية الذهنية . إن هذه الدراسات تؤكد القول المأثور ( العقل السليم في الجسم السليم).

إن الفكرة السائدة اليوم هي إن هناك علاقة بين درجة الذكاء والقابلية في تعلم الفعاليات الحركية المعقدة فقط ، أما الفعاليات البسيطة أو السهلة فلا علاقة للذكاء في تعلمها أو التقدم فيها . وإنه لمن المنطق أن نعتقد عدم وجود علاقة مهمة بين ذكاء الفرد وقابليته في أداء حركات عضلية بسيطة تتضمن القوة أو السرعة أو المطولة . فلا يمكننا على سبيل المثال أن نتوقع علاقة إيجابية قوية بين درجة ذكاء الشخص وقابليته في تمرين السحب على العقلة مثلاً أو في الركض السريع ، بينما يمكننا توقع علاقة إيجابية بين درجة ذكاء الرياضي وقابليته في تنفيذ حركة معقدة في الجمناستيك او تنفيذ خطة معينة في كرة القدم أو كرة السلة .

## • الإنباه

يعد الإنباه من اهم العمليات العقلية التي تلعب دوراً مهماً في النمو المعرفي لدى الفرد حيث إنه يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعده على إكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به وبالرغم من إن الإنباه عملية

عقلية إنمائية إلا غنه قد نجد عدم قدرة بعض الأطفال على تركيز إنتباههم أو تنظيم الذهني نحو شيء بعينه لفترة مع عدم إستطاعتهم أن يتحرروا من العوامل الخارجية المشتته لإنتباههم .

ومن اهم الإنطباعات المتولدة عن الإنتباه إنه إستجابة حسية عقلية . وفي الغنثباه تركيز ومقاومة لتشتت، كما ان فيه توجيه الشعور نحو مثير معين . والإنتباه عملية إنتقائية للمثيرات ذات العلاقة ، كما أنه يرتبط بالإدراك لأنه يتطلبه من اجل عملية التعلم .

## تعريفات الإنتباه

يعرف الإنتباه بأنه :-

- تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات
- وهو إستعداد ذهني واستعداد لإدراك الأشياء .
- وكذلك على إنه تهيئة وتوجيه الحواس نحو إستقبال مثيرات المحيط الخارجية .
- عملية إنتقائية عند التركيز على المثيرات ذات العلاقة في موقف ما دون غيرها من المثيرات الأخرى .
- هو قدرة الفرد على إختيار مثير محدد والاستمرار في التركيز عليه للمدة التي يتطلبها ذلك المثير .
- هو عملية إختيارية تعتمد على التركيز على مثير أو حدث معين دون غيره من المثيرات الأخرى .
- والإنتباه بشكل عام هو العملية العقلية او المعرفية التي توجه وهي الفرد نحو الموضوعات المطروحة . او هو العملية التي يتم بها توجيه عقولنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس .

## مكونات الإنتباه

لكي يكون الإنتباه فلا بد من توفر الآتي :-

### أ- البحث

إن عملية البحث هي محاولة لتحديد موقع المنبه في المجال البصري ويكون البحث على نوعين هما :- بحث خارجي لا إرادي مثل الإنتباه المفاجئ لضوء خاطف ، وبحث داخلي وهو يشير إلى عملية البحث الاختيارية المخططة لمثير ذو صفات محددة .

### ب- التصفية :-

إن عملية التصفية هي عملية إنتقاء لمثير ما ، أو لصفة محددة وتجاهل المثيرات الأخرى التي توجد في مجال إدراك الفرد .

### ج- الاستعداد للإستجابة :-

قد تسمى أحياناً بالتهيئة ، أو تحويل الإنتباه إلى هدف وفقاً للمعلومات السابقة .

## أنواع الإنتباه

يقسم الغنّباه من حيث مثيراته إلى :-

1- الإنتباه القسري :

وفيه يتجه الغنّباه إلى المثير رغم إرادة الفرد مثل الإنتباه إلى ضوء خاطف أو ألم مفاجئ وهنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغم الفرد على إختياره دون غيره من المثيرات ، وهذا النوع يحدث في الرياضة فبعض لاعبي كرة القدم ينتبهون لتقلص في عضلته نتيجة للإحماء الخاطئ أو غيره .

2- الإنتباه التلقائي :-

وهو إنتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو إنتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً بل يمضي سهلاً . مثل الطالب الذي ينتبه لمهارة في كرة السلة ضمن درس التربية الرياضية وهو يميل لهذه اللعبة .

3- الإنتباه الإرادي :-

وهو الذي يحتاج من الفرد جهداً قد يكون كبيراً مثل الإنتباه إلى محاضرة أو حديث ممل وهنا يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الإنتباه وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد للتغلب على ما يعتريه من ملل او شرود ذهن إذ لا بد أن ينتبه بحكم الحاجة أو الضرورة . ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الإنتباه وعلى وضوح الهدف منه وهذا النوع من الإنتباه لا يقدر عليه الأطفال في العادة إذ ليس لديهم من قوة الإرادة والصبر والقدرة على بذل الجهد واحتمال المشقة الوقتية في سبيل هدف يكون في أغلب الاحيان بعيداً لذا يجب أن تكون الدروس التي تقدم إليهم قصيرة ومشوقة او ممزوجة بروح اللعب .

العوامل المؤثرة على الإنتباه

تنقسم العوامل المؤثرة على الإنتباه إلى قسمين :-

1- عوامل ذاتية : وهي عوامل تتعلق بالشخص نفسه وتؤدي إلى الإنتباه وترجع إلى ما تعود الفرد في حياته وهي على نوعين

● العوامل المؤقتة :- ومنها

أ- الحاجات العضوية :- مثلاً الجائع الذي يسير في طريق ستسترعي إنتباهه الأطعمة وروائحها أكثر من غيرها .

ب- الوجهة الذهنية :- نرى إن رياضي 100 م تكون وجهته الذهنية نحو صوت إطلاق مسدس البدء بالركض في حين إن سائق السيارة ستكون وجهته نحو إشارة المرور .

● العوامل الدائمة : ومنها :-

أ- **الدوافع المهمة:** لدى الإنسان وجهة ذهنية للإنتباه نحو المواقف التي تتذرر با الخطر او الالم إن دافع الإستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للإنتباه نحو الاشياء الجديدة او غير مألوفة مثل إنتباه لاعب التنس الى اللاعب المنافس وتصرفاته غير مألوفه.

ب- **الميول المكتسبة:** يبدو اثرها في إختلاف النواحي التي ينتبه اليها عدد من الناس حيال موقف واحد. فمثلاً عند ذهاب لاعب التنس مع لاعب كرة السلة ولاعب كرة القدم فإننا نرى إختلاف انتباههم عند الدخول الى محل لبيع التجهيزات الرياضية نرى الاول ينتبه الى ما يخص التنس والثاني ينتبه الى ما يخص كرة السلة والثالث الى ما يخص كرة القدم .

2- **عوامل خارجية:** ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمثير الذي يجذب الانتباه وتدفع الفرد إلى الانتباه اليها بالرغم من وجود اشياء اخرى مثل :

أ- **شدة المنبه:** فالاضوء الزاهية والاصوات العالية والروائح النفاذة اكثر جذبا للإنتباه من غيرها وهو السبب في استخدام اطلاق المسدس في فعاليات الأركاض ،والصفارة في كرة القدم مثلاً.

ب- **تكرار المنبه:** فلو صاح احد (النجدة) مرة واحد فقد لا يجذب صياحه انتباه الاخرين مثلما الحال لو كرر هذه الاستغاثة عدة مرات فإنه يكون ادى لجذب الإنتباه ،على إن التكرار إن استمر رتبياً وعلى وتيرة واحدة فقد قدرته على استدعاء الإنتباه كذلك،فلذلك يجب ان يتم التنوع بإلقائه.

ج- **تغيير المنبه :-** عامل قوي في جذب الإنتباه فنحن لا نشعر بدقات الساعة في الغرفة لكنها إن توقفت عند الدق فجأة إتجه إنتباهنا إليها .

د- **الإنفرد :-** إذ إن الشيء المنفرد على أرضية يجذب الإنتباه أكثر من غيره الذي يكون محاطاً بأشياء أخرى مماثلة مثل نخلة في حديقة أزهار .

هـ - **التباين :-** كل شيء يختلف إختلافاً كبيراً عما يوجد في محيطه فمثلاً ظهور نقطة سوداء على قطعة قماش بلون فاتح أو وجود رجل وسط محيط كله من الاطفال وفي الرياضة تستخدم ملابس معينة لحكم المنافسات وهكذا.

و - **حركة المنبه:-** الأشكال المتحركة تتميز بجذب الإنتباه إليها وكذلك التغير في اللون أو الشكل أو الصوت مثل الإعلانات المتحركة .

ز- **موضع المنبه :-** وجد إن القارئ يميل إلى قراءة الجزء الأعلى من الصحيفة أكثر من النصف الأسفل .

ح - **التنسيق:-** فالشيء المنسق يجذب الإنتباه إليه أكثر من غيره مثل اللوحات والحدائق .

### الإنتباه في الرياضة

يعد الإنتباه الميزان بين سائر العمليات العقلية، إذ من دونه لا يستطيع الإنسان إلى ما حوله فإن أفكاره تتفاعل مع المحيط الذي حوله، فالإنتباه هو العملية العقلية الأساسية التي تقوم عليها العمليات العقلية الأخرى فهو العملية الأولى لنجاح.

### مظهر حدة الإنتباه

تلعب ظاهرة حدة الإنتباه أثراً مهماً في النشاط الرياضي، لاسيما في مرحلة تعليم المهارات الحركية ، إذ تؤدي ظاهرة حدة الإنتباه إلى الإدراك والفهم الواضح والدقيق لأجزاء الحركة المركبة .

ومظهر حدة الانتباه يعد الأساس الذي تعتمد على مظاهر الانتباه الاخرى مثل الثبات، والتركيز، والتوزيع، والتحويل، فهذه المظاهر هي في الأساس حدة أنية، وإمكانية اللاعب الجيدة في حدة الانتباه تساعده في تحقيق الثبات عال للانتباه من خلال المطولة في الحدة وإن قوة مظهر حدة الانتباه لها أثر مهم في التركيز من خلال المحافظة على الانتباه مركزاً رغم المشتتات التي تحاول التأثير على إنتباه اللاعب . علماً بأن أية لعبة رياضية تحمل في طياتها مشتتات كثيرة جداً من خلال سرعة إيقاع اللعبة وتفاعل الجمهور معها وإنتقال إنتباه اللاعب من مؤثر إلى آخر بين فعالية أو لأداء حركي يعتمد بشكل أساسي على حدة الانتباه وهذا يحدث اثناء قوة الإرسال أو الضرب الساحق فعملية التحويل هي تغيير الانتباه من مؤثر إلى آخر ، والحال نفسه ، من هذا نلاحظ أن مظهر حدة الانتباه يمتلك مركزا الصدارة بين بقية المظاهر الاخرى ، وبواسطة مظهر حدة الانتباه يسيطر اللاعب على حالته الوظيفية والنفسية ، بل وعلى فاعلية عمله ونشاطه . ومن الملاحظ تناقص قيم حدة الانتباه بعد أداء الجهد المتوسط والعالي بما يشير إلى وجود إرتباط سلبي بين الجهد وحدة الانتباه .

### مظهر تركيز الانتباه

هو تضيق الانتباه وتثبته نحو مثير معين واستمراره الانتباه على هذا المثير المختار . الانتباه على مثير معين لا يعني بالضرورة جمود الانتباه وتوقفه وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال أو أمتداد أو إتساع الانتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه ويطلق على النقطة التي يتم التركيز فيها مصطلح (بؤرة الانتباه) . ويتأثر تركيز الانتباه بطول المدة الزمنية التي يحتفظ بها نحو ذلك الشيء الذي ينتبه إليه. إذ إن هناك مشكلات كثيرة تؤثر على مدى الانتباه منها :- التحمل الذهني والتعب الذهني والحمل الزائد الذهنية إن السمات وخصائص الأفراد الشخصية هي التي تحدد لنا قدرة الفرد على الإحتفاظ بأطول مدى للانتباه.

### مظهر ثبات الانتباه

ويعرف بأنه القدرة على الإحتفاظ بالانتباه الحاد اطول مدة ممكنة وإمكانية اللاعب في ثبات الانتباه تساعده على إدراك ووضوح حالات اللعب المختلفة وبدرجة عالية من الدقة والوضوح وبمستوى عال طيلة المنافسة وتعتمد قدرة اللاعب على الإحتفاظ بثبات الانتباه على العوامل الأتية :- عملية التعلم او التدريب أو المنافسة، وبذلك فتشتت الانتباه وعدم التركيز يؤثر سلباً على نجاح الأداء .

والانتباه في الرياضة هو قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث، وبعض الفعاليات والألعاب الرياضية تتطلب التداخل في عملية الانتباه على أساس مصدر المنبه ، أو من حيث مجال الانتباه .

فمن حيث مصدر الانتباه يوجد نوعان :-

- **الانتباه الخارجي :-** وهو تركيز الذهن على المواضيع والمؤثرات الخارجية .
- **الانتباه الداخلي :-** وهو تركيز الذهن على الأحاسيس الداخلية وحول الشعور والتفكير .

أما الانتباه من حيث مجاله فهو أيضاً نوعان :-

- **الانتباه الضيق :-** ويعني أن يكون اللاعب يقظاً وواعياً بمنطقة صغيرة نسبياً، أو بشيء واحد فقط عن طريق عزل جميع المؤثرات سواء كانت داخلية ام خارجية .



- **الانتباه الواسع :-** ويعني أن يكون اللاعب يقضاً وواعياً بتحركات المنافسين وفي الوقت نفسه متابِعاً لحركات زملائه اللاعبين .

ولهذا نرى إن الانتباه خلال الأداء الحركي وقبله يتوزع بين الانتباه الداخلي والخارجي وبين الانتباه الضيق والواسع ، فالانتباه يعد أهم عوامل الإعداد النفسي للاعبين وإن قياس بعض مظاهره لدى الرياضيين أو من يمارسون الرياضة يعطي مؤشراً حقيقياً للتغيرات التي قد تطرأ على الحالة النفسية لهم في لحظة أو فترة معينة .

### مظاهر الإنتباه

الانتباه في ميدان الرياضة يشتمل على عدة مظاهر تتمثل في : (الحدة – والثبات – والتوزيع – والتحويل – والحجم) وإن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا يتوقف إلى حد كبير على نمو وإرتقاء هذه المظاهر وغن كل نشاط يحتاج لهذه المظاهر بدرجات متفاوتة تبعاً لطبيعة ومكوناته.

وتعد مظاهر الإنتباه ميزاناً بين الألعاب فعلى اللاعب أن تتوازن أفكاره مع مظاهر الإنتباه والإجادة التامة لها ظن وعملية الانتقال من مظهر إلى آخر بالدقة والوضوح المطلوبين نفسيهما ، إن الإنتباه ينمو ويتطور خلال التخصص بالممارسة وقد يشترك أكثر من مظهر من مظاهر الإنتباه في فعالية معينة . ويمكننا أن نتعرف على هذه المظاهر كما يأتي :-

**1- السرعة المناسبة للنشاط :-** إذ إن لكل نشاط رياضي يقوم به اللاعب يتطلب سرعة مناسبة للأداء ، فبطئ اللاعب أو زيادة سرعته تقلل من ثبات الغتنباه لديه .

**2- الحجم المناسب للنشاط :-** فكلما كانت مدة النشاط مناسبة إلى قدرة اللاعب استطاع الاستمرار في اللعب وكان لديه الثبات أفضل.

**3- تنوع الاداء الحركي :-** إن بعض المهام التي يكلف بها اللاعب تتميز بالإثارة والتشويق نتيجة لارتفاع مستوى المنافسه، في حين يفقد بعضها الآخر لمتعة الغثارة، ومن المتوقع زيادة فترة الاحتفاظ بالإنتباه في حالة الابتعاد عن الرتابة والإعادة والتكرار مما يؤدي إلى الملل .

### مظهر توزيع الإنتباه

تعرف ظاهرة توزيع الغتنباه على انها العمليات والنشاط النفسي(أي الإنتباه الموجه) نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد .

إن توزيع الإنتباه لا يعني توجيهه إلى شيئين أو أكثر في آن واحد بل إن الفرد عندما يركز إنتباهه على عمل معين وما عداه من الأشياء التي تتم في الوقت نفسه تحدث لأنها قد تحولت إلى عمل آلي أو أوتوماتيكي، كالقراءة أثناء المشي، كذلك في الألعاب الرياضية المختلفة. فلاعب كرة السلة يوزع إنتباهه باتجاه حركة زملاءه والمنافس وكذلك الكرة والحكم والجمهور في وقت واحد.

## مظهر تحويل الإنتباه

إن مظهر تحويل الإنتباه يعرف بأنه القدرة على سرعة توجيه الغنتباه من نشاط إلى آخر ، وبالحدة نفسها وتختلف قدرة الأفراد على تحويل الإنتباه من فرد إلى اخر وفق الخصائص والمميزات الفردية . وتظهر أهمية تحويل الغنتباه عند أداء المهارات المفتوحة أو الرياضيات ذات الطابع الديناميكي والتي يحاول فيها اللاعب تحويل إنتباهه من المجال الواسع إلى المجال الضيق ومن الإنتباه الخارجي إلى الإنتباه الداخلي وبالعكس .

## مشتتات الإنتباه

يشكو بعض الناس من شرود إنتباههم بقدر قليل أو كبير أثناء العمل أو الحديث أو مذاكرة الدروس أو أثناء اللعب فهم يعجزون عن التركيز إلا لبضع دقائق ثم ينصرف إنتباههم إلى شيء آخر ، كما يجدون صعوبة في تركيز إنتباههم من جديد ويرجع هذا العجز عن الإنتباه إلى عدة عوامل :-

- 1- **العوامل الجسمية :-** فقد رجع شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم والاستجمام بقدر كافي أو عدم الانتظام في تناول وجبات الطعام ، أو سوء التغذية أو اضطراب إفرازات الغدد الصم ، وقد لوحظ إن اضطراب الجهازين الهضمي والتنفسي مسؤول بوجه خاص عن أكثر حالات الشرود لدى الأطفال . وبعد أن تم علاج هذه الاضطرابات مثل استئصال اللوزتين أو تطهير الأمعاء من الديدان فإن ذلك أدى إلى تحسين في قدرتهم على التركيز.
- 2- **العوامل النفسية :-** كثيراً ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية وعدم ميل اللاعب إلى الاستمرار بالتمرين أو اللعب لانشغال فكره بأمر أخرى اجتماعية أو عائلية أو انه يشكو من أمر ما يشغل تفكيره او قلق أو اضطهاد ، مثل شعوره بأن الناس تكرهه أو إنه مصاب بمرض معين أو غير ذلك .
- 3- **العوامل الاجتماعية :-** وقد يرجع الشرود إلى عوامل اجتماعية كالمشكلات غير المحسومة أو نزاع مستمر بين الوالدين أو صعوبات مالية أو متاعب عائلية لذا يشرد ذهت الشخص ويلتجئ إلى أحلام اليقظة حيث يجد فيها مهرباً من هذا الواقع المؤلم، كما يلاحظ بأن الأثر النفسي لهذه العوامل الاجتماعية يختلف باختلاف قدرة الناس على الاحتمال والصمود .
- 4- **العوامل الفيزيائية :-** من هذا العوامل عدم كفاية الإضاءة أو سوء توزيعها أو سوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة أو الضوضاء . وهنا تجدر الإشارة إلى إن ما يصرح به بعض الناس عموماً أو اللاعبين او الطلاب علة وجه خاص من إن إنتاجهم ينخفض في الضوضاء عنه في مكان هادئ فتح المجال لإجراء التجارب وإثبات ذلك وقد أسفرت هذه التجارب عن كون الضوضاء لا تعد عاملاً مشتتاً للإنتباه بشكل مطلق إنما حسب الآتي :-

- نوع الضوضاء ومدتها .
- نوع العمل الذي يقوم به الفرد .
- وجهة نظر الفرد في الضوضاء .

نتج عن التجربة إن أصوات أبواق السيارات المتواصل أكثر تأثيراً في تشتيت الانتباه منه لو كان متقطعاً ، كما أثبتت بان الاعمال العقلية بوجه عام تتأثر بالضوضاء أكثر من الأعمال الحركية البسيطة . كما نتوقف على وجه نظر الفرد ودلالاتها عنده. فإن كل يرى أنها شيء ضروري لا بد

منه ولا يتم العمل بدون كضوضاء آلات المصانع بالنسبة لعمال لم تكن إز عاجاً كبيراً له في إنتاجه ،  
او اللاعب في ملاعب المنافسة فإن ضوضاء التشجيع تكون عاملاً مشجعاً وحفزاً وليس مشتتاً .