

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فرع العلوم النظرية

المقرر الدراسي

لطلبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2023-2024

المادة: علم النفس الرياضي

عدد الساعات أسبوعياً (2)

اسم التدريسي : أ. د . شيماء عبد مطر التميمي

أ.د. زينب حسن فليح

أ.م.د. اسيل ناجي

أ.م.د علي نوري علي

المقرر الدراسي لمادة (علم النفس الرياضي)

- 1- ماهية علم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، اهداف علم النفس الرياضي
- 2-مجالات علم النفس الرياضي ،مهمات علم النفس الرياضي ،واهمية علم النفس الرياضي في المجتمع
- 3-الشخصية مكوناتها ، وانواعها ، والعوامل المؤثرة في الشخصية
- 4-نظريات الشخصية ، ومقاييس الشخصية
- 5- التذكير والنسيان
- 6-الدوافع والحاجات في النشاط الرياضي، وتصنيف الدوافع
- 7-اعراض التحفيز، مصادر التحفيز ،وتطوير الدوافع والرغبات، وطرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي
- 8-امتحان
- 9-الاتجاه النفسي ،ومكونات الاتجاه النفسي، ونمو وتغير الاتجاهات
- 10-نظريات الاتجاه ،الاستعداد والميل الطبيعي للرياضي والقابلية الذهنية
- 11-العمليات الذهنية
- 12- الذكاء
- 13-التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة ،وخواصهم والمبادئ التربوية العامة ذات الاهمية في تعامل مع التلاميذ الضعفاء
- 14- مفهوم الجماعة ، اهدافها ،انواعها
- 15- تماسك وتصدع الجماعة ، شروط وعوامل تماسك الجماعة
- 16-الطاقة النفسية، انواعها، والعوامل المؤثرة في الطاقة النفسية
- 17-الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية، والتوجيهات المساعدة لزيادة اللاعب قبل المنافسة
- 18- امتحان
- 19- الشجاعة والجرأة

- 20- الخوف والقلق
- 21- صدمة نفسية، انواعها
- 22- اثار وظواهر الصدمة النفسية، كيفية التعامل مع الرياضي الذي يعاني من الصدمة النفسية
- 23- المشكلات النفسية
- 25- امتحان
- 26- الاعداد النفسي، طويل و قصير المدى ، اهداف الاعداد النفسي طويل المدى
- 27- خبرات النجاح والفشل
- 28- الاخلاق الرياضية ، الرياضة منهج للقيم ولأخلاق
- 29- الروح الرياضية
- 30- الامتحان

** ماهية علم النفس :

ان جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالأصل ،فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين (القسم الاول) اختص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين و(القسم الثاني) اختص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس . وهؤلاء الفلاسفة اشرروا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الالهيات حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح.

وفي نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء (دارون 1809-1882) الذي طرح نظرية التطور) التي كان لها الاثر الكبير في اعادة النظر بكثير من الامور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئية على الانسان .

ويرجع الفضل الى(فونت 1832-1920) في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس .وبعده (فرويد 1856-1939) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية ،ومن اعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس منها(المدرسة البنائية -المدرسة السلوكية- المدرسة الترابطية- مدرسة التحليل النفسي -ومدرسة الكشالت) وقد اخذت على عاتقها دراسة سلوك ونشاط الانسان في مجالات علم النفس الحديث منها :

- ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهر او باطن

- كيف يحدث هذا النشاط وكيف يتم

- لماذا يحدث

كما ادرك العلماء العرب والمسلمين في دراستهم عن علم النفس البشري ومدى اهميتها وعلاقتها بنشاط وسلوك الانسان ومنهم (ابن سينا) اذ قال ان النفس الانسانية جوهر ليس بجسم وانها حادثه مع حدوث البدن وباقية بعد فناء البدن ، وقيل ان النفس عبارة عن قوة اودعها

(الله عز وجل) في الانسان ليكون بها وجدانه وتفكيره وارادته ،فالوجدان يدخل تحت الحب والبغض والخوف والغضب وكل ما يحدث في النفس سرورا او الأما.

****مفهوم علم النفس الرياضي.**

يعتبر علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، ويعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.

تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الانسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة، ومما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل.

و بالنظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علوم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف "مارتنز" علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي ، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

1- .فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

2-الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

3- علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

4- الحركة والنمو - النمو الحركي.

ومن الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي؛ حيث تتعدد المنظورات وتتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه (أحد فروع علم النفس العام)، ويصنفه آخرون، بأنه (أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي)، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

****بعض تعريفات علم النفس الرياضي،:**

- يعرفه "سنجر **Singe**" بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

- ويرى الدرمان **Alderman** ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

- ويرى "كوكس" **Cox** ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

- او هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

- ويعرف "كراتي" **Craty** علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.

- ويعرف عمرو بدران **Amro Badran** ، علم النفس الرياضي، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

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

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

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

****الهدف من دراسة السلوك في الرياضة**

- هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية .
 - من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية، الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية .
- ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق ، خبرات الفشل والنجاحالخ)
- وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (logical skills training) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخططية والبدنية.

****اهم المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي:-:**

1-التصور الذهني.

2- تنظيم الطاقة النفسية.

3-اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء)

4-بناء الاهداف.

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

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لا يمكن فصلها عن بعضها ؟

- **فاتجاه سلوك الفرد الرياضي :** يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلاً من تمريرها او العكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

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

اما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي : والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة

مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بين هذه المظاهر يتوقف على:-

1-الإعداد العام للرياضي.

2- الاعداد المهاري للرياضي.

3- الإعداد الخططي.

4-الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

****اهمية علم انفس الرياضي:**

لعلم النفس الرياضي اهمية ومكانه في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص لا تحتاج الى توضيح للعاملين في هذا المجال اما مكانة علم النفس وعلم النفس في رياضة المستويات العليا فتحتاج الى بعض التوضيح لوجود آراء متعددة بهذا الخصوص تتراوح بين من يهمل هذه الناحية بشكل كبير وبين من يعطيها من الاهمية اكثر مما تستحق .

وتظهر اهمية علم انفس الرياضي في البطولات الرياضية من خلال متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في اية فعالية من الفعالية الرياضية .

ويمكن عد هذه المتطلبات اركاننا للبطولة وهذه الاركان هي :

1- اللياقة البدنية (العامة وخاصة)

2- الاعداد النفسي الجيد

3- المدرب الجيد

4- القابلية المهارية والتخطيط الجيد

5- وجود خبرات سابقة بالمنافسات

6- لدية خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية

7- وجود الخدمات الادارية الجيدة

ان تسلسل هذه الاركان وضع بشكل عشوائي او (عفوي) ولا يعني بأي حال من الاحوال ترجيح احد هذه الاركان على الركن الاخر كونه قد سبقه بالتسلسل ولا يمكن ايضا تعويض أي ركن عن الركن الأخر .من هنا نفهم ان علم النفس الرياضي لا يمكن ان يحقق اهدافه بشكل واضح اذا افتقد الرياضي ايا من هذه المتطلبات الاساسية ،وكذلك لا يمكن تحقيق البطولة والوصول الى الانجاز الامثل اذا اهملنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي.

وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في كل من :-

- 1- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
- 2- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالإنجاز الرياضي.
- 3-المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية.
- 4- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
- 5- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
- 6.-رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه
- 7- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية
- 8.-تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات
- 9-الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية.

**اهمية علم النفس الرياضي في المجتمع:

- لعلم النفس الرياضي في المجتمع اهمية ، كونه يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، والتخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الانجازات الرياضية، والمساعدة على اكتساب بعض الصفات الرياضية الحميدة كالتعاون واحترام الآخر، واحترام القوانين، وتعزيز الثقة بالنفس.
- يساعد علم النفس الرياضي في زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين، وتشجيعهم على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق انجازات كبيرة.
- يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجه اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويصبح شاغله الأكبر وهو خجلة من مواجهه الآخرين.
- يساهم علم النفس الرياضي في تنمية وتطوير واكتشاف الاتجاهات للرياضيين من خلال تطوير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وادخال اسلوب للحوار والمناقشة، التي تخدم الفرد والمجتمع.
- يهتم علم النفس الرياضي بالسلوك الرياضي حيث يدرس ويعالج الكثير من المشاكل الرياضية المنتشرة في الكثير من المجتمعات منها العنف الرياضي، والتعصب الرياضي بين الفرق المختلفة، كما يعالج الكثير من مشاكل الرياضيين بدعم الشخصيات الرياضية ومراعاة الضغوط النفسية.

- يهتم علم النفس الرياضي باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والتدريب على استخدام المهارات العقلية من خلال الخبرات السابقة، مما يساعد اللاعب ففي زيادة القدرة العقلية وثبات الأداء الرياضي، مما يخدم الرياضي.
- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.
- يساهم علم النفس الرياضي في الحصول على أفضل أداء رياضي، والوصول إلى أقل نسبة إصابات للاعبين في أثناء المباريات، وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.
- يساعد علم النفس الرياضي في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطور الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي، والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل .

****مجالات علم النفس الرياضي :**

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي، فقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل الموضوعات الآتية:

- 1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي
- 2- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم
- 3- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

****مهام علم النفس الرياضي :**

اهم مهام علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما يأتي بعض هذه المهام الرئيسية هي:

1-رفع المستوى الرياضي:

أي ان الانسان سواء كان طالبا في مدرسة او رياضيا في احد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل وان يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز. لذا نجد ان علماء التربية الرياضية والمربين يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمها الاثر الكبير في اوصول الطالب او الرياضي الى الاهداف التربوية والرياضية والوطنية وفقا للخطط المرسومة بهذا الخصوص، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بعوامل نفسية كثيرة قد تكون عائقا او مسهلا للحصول على احسن النتائج.

2- تطوير السمات الشخصية :

من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العلية، لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة.

3-الصحة النفسية:

ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية، فالتربية الرياضية والالعب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا. فهو كليل

بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم.

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية === تطوير السمات الشخصية === تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: . الثقة بالنفس. . التعاون. . احترام القوانين.

4-ثبات المستوى الرياضي:

يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مواصلة النشاط الرياضي لأسباب عديدة او ان يهبط مستواهم الرياضي فجأة، او تقل ثقتهم بنفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي وعلى مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجه المدرب. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مد المدرب بالحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط ومدروس مؤكداً دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي اثناء السباقات لابل تحسينه.

5-الكشف عن المواهب الرياضية:

لعلم النفس الرياضي واجبات رئيسية هي الكشف عن المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها. وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على اظهار هذه القدرات. ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جدا ويكمن للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة.

6-تكوين الميول والرغبات وتطويرها:

تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها .لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء داخل المدرسة ام خارجها.

7- المساهمة في ارساء البحث العلمي في التربية الرياضية:

يدخل سلوك الانسان في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها ،نرى ان لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة او رياضة المستويات العليا.

**اهداف علم النفس الرياضي:

يسعى علم النفس الرياضي الى تحقيق مجموعة من الاهداف:

- 1- فهم السلوك الرياضي.
- 2- التعرف الى اسباب حدوث السلوك الرياضي.
- 3- معرفة العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي.
- 4- التنبؤ مستقبلا بما سيكون عليه السلوك الرياضي.
- 5- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه وتوجيهه الى ما هو مرغوب فيه.
- 6- دراسة العمليات العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للافادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في التطبيق العملي.
- 7- رفع المستوى الرياضي والسعي لتحقيق الانجاز .

****الرعاية النفسية للرياضيين:**

تعد الرعاية النفسية مهمة جدا كونها تركز على تطوير مستوى الاداء, وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب, والحكم, وجميع المشاركين في العملية التدريبية وتدعيم العلاقة بينهم, والعمل على تماسك الفريق, والحصول على الرضا النفسي من خلال فهم الذات وثقة الرياضي بقدراته وامكانياته التي تحقق ذاته.

واهم المشكلات الشائعة لدى الرياضيين التي تحتاج الى الرعاية النفسية:

- القلق الزائد.
 - ضعف الثقة بالنفس.
 - مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية.
 - الخوف الشديد من الاصابة.
 - الخوف من المنافس والمنافسة.
 - الانسحاب من ممارسة النشاط الرياضي.
 - الافتقار الى الطاقة في الملعب.
 - عدم القدرة على التحكم الانفعالي.
- وتعددت محاور الرعاية النفسية في المجال الرياضي, فبدلا من التركيز على تقديم الرعاية للرياضيين, فقد تعدد ذلك لتشمل كل المشاركين في منظومة التدريب الرياضي (اللاعب, الجهاز التدريبي, الأسرة), وذلك لان الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي للاعب يتطلب تعاون وتكاتف جميع افراد المنظومة السابق ذكرها.

وتكمن اهمية الرعاية النفسية للرياضيين في:

- رفع وثبات مستوى الاداء.
- اكتساب وتنمية المهارات النفسية.
- حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسة و حياة اللاعب.
- التأهيل النفسي بعد الاصابات الرياضية.
- تطوير الخدمات النفسية التي تقدم للاعب وهيئة التدريب.

** الشخصية

مفهوم الشخصية :

ان كلمة الشخصية مشتقة من الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني (بان وظهر بعد ان كان غائبا) وعلى هذا الاساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافيا او داخليا ثم ظهر وكانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس.

لذا نجد تعارف متعددة للشخصية منها :

- الشخصية هي السلوك المميز للفرد .
- الشخصية هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره .
- الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الاساليب السلوكية والادراكية المقعدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية.

وعلى الرغم من اختلاف التعاريف للشخصية الا ان هناك بعض الصفات التي تميز الشخصية وهي :

- الفردية : تعني ان لكل فرد شخصية تميزه عن الاخرين

- **التكامل :** هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام وبمحصلة غير المجموع البسيط للصفات.
 - **الحركية :** تعني ان الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته وهذا يعني ان الشخصية رغم تأثيرها بالمكونات الجسمية وراثيا فهي تتأثر بالبيئة.
 - **الثبات النسبي:** كون الشخصية هي استعداد للسلوك في الموافق المتخلفة وهي ليست السلوك الظاهري بحد ذاته وهذا الاستعداد يتكون من العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطفالخ.
- فالشخصية مفهوم شائع الاستخدام في الاصطلاح اليومي، فيقال عادة أن فلاناً له شخصية .
- وفلاناً ليس له شخصية، وقد يتصف شخص ما بالمراوغة أو الدهاء أو الطيبة، ويقصد بذلك فاعلية الشخص، ومدى قدرته على إحداث انطباع معين لدى الآخرين، وما يتميز به من سمات، وهناك تباين بين الاستخدام الاصطلاحي للشخصية لدى غير المختصين، وبين المختصين في مجال علم النفس.
- اذن الشخصية هي عبارة عن مجموعة من الخصال والطباع المتنوعة التي توجد في كيان الشخص باستمرار، حيث إنَّها تميزه عن غيره، وتنعكس على تفاعله مع البيئة المحيطة به من أشخاص ومواقف سواء أكان ذلك مرتبطاً بفهمه وإدراكه، أم في سلوكه ومشاعره وتصرفاته، أو حتى مظهره الخارجي بالإضافة إلى القيم، والرغبات، والميول، والأفكار، والمواهب.

**مكونات الشخصية :

للشخصية مكونات كثيرة يمكن تلخيصها بعوامل خمسة رئيسية تؤثر على الشخصية :

- 1- **الاخلاق:** اخلاق الشخص هي المرآة لمعتقدات وقناعاته واتجاهاته
 - 2- **المزاج:** تمثل مجموعة من الانفعالات الفرد فهي من المكونات الثابتة نسبياً.
 - 3- **الذكاء:** فذكاء الفرد يحدد الصفات الشخصية ويحدد السلوك الذي يكون المظهر الخارجي للشخصية.
 - 4- **العوامل الجسمية:** هنا تلعب دوراً مهماً في تكوين الشخصية .
 - 5- **العوامل البيئية والاجتماعية:** لها تأثيراً كبيراً في تحديد شخصية الفرد من خلال تعاملها مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط بها.
- ان حديثنا عن مكونات الشخصية لا بد ان يقودنا الى موضوع اخر ذي علاقة هو (مظاهر الشخصية) فهناك مظاهر عديدة للشخصية منها:

- المظهر السلوكي
- المظهر الاجتماعي
- المظهر العقلي
- المظهر العاطفي
- ومظهر الطبع
- المظهر الجسمي

** أنواع الشخصيات :

- **الشخصية النرجسية:** هي الشخصية التي تعني الاهتمام المفرط، أو الاهتمام المثير لتقدير الذات، والتي تتميز بأنها شخصية سطحية في تناول الأمور، كما تحرص دائماً على تجميل صورتها، وتحاول استغلال نقاط ضعف الآخرين، وتستفيد منها لتحقيق مصالحها، وتفتر هذه الشخصية إلى التعاطف مع الآخرين، وهي من أصعب الشخصيات التي يصعب التعامل معها وإرضائها.

- **الشخصية المنطوية :** هي الشخصية التي تفضل العزلة عن الآخرين، وتتميز ببرودة الأعصاب والمشاعر، كما لا تتأثر من الانتقادات التي توجه لها، ولا من التشجيع أو التوبيخ أو المدح والثناء، ولا تؤثر فيها النصائح والتوجيهات؛ لأنها شخصية عنيدة ويتم التعامل معها من خلال محاولة دمجها في المجتمع المحيط بها، أو عن طريق استدراجها وإقناعها بالاختلاط بالمجتمع المحيط بها بإيجابية.

- **الشخصية العصبية:** الشخصية العصبية من أنواع الشخصيات التي يجب التعامل معها بحذر وروية، وقد يتمالك نفسه صاحب الشخصية العصبية في بعض الأمور، في حين هنالك بعض المواقف التي لا يتمالك فيها نفسه، بسبب تعرضه للضغط والصمت، ويتم التعامل مع هذه الشخصية بمناقشة صاحبها بشكلٍ مستمر حول الموضوع نفسه عندما يلاحظ أنه بدأ يتأثر بالموضوع، ولا بد من معرفة الأسلوب الذي يمكن به مناقشة صاحب الشخصية العصبية، وعندما يفعل لا يجب الانفعال معه؛ لأن ذلك يزيد الأمر سوءاً، ويجب اختيار الوقت المناسب لمناقشته.

- **الشخصية الاجتماعية:** تتميز الشخصية الاجتماعية بأنها تتمتع بالصفات التي تجعلها مفضلة أو غير مرغوبة من قبل بعض الأشخاص الآخرين، وبالتالي تعد هذه الصفات من أهم الصفات المقبولة عند الآخرين بكونها صفة جميلة ومفضلة.

- **الشخصية الجذابة:** تتميز الشخصية الجذابة بالعديد من الصفات كالثقة بالنفس، وأنها شخصية مرحة، وذات إيجابية في التعامل مع الآخرين، كما أنها رقيقة وتحب الرومانسية، ولطيفة، وصاحبة صوت ناعم، وذات ابتسامة جميلة، وتتميز بهدونها، وتصرفها على طبيعتها، وتفضل الصراحة التي تعدّ من أولى الصفات الموجودة فيها.

- **الشخصية الحساسة :** يتميز صاحب الشخصية الحساسة بأنه يبالي كثيراً في مشاعره عندما يتعامل مع الآخرين أو المواقف التي يمر بها، كما أنها شخصية تغضب سريعاً، وتسيء ظنه بالآخرين ولا تفضل النقد وكثيرة الخصومات، وسريعة التأثر بالمواقف.

**** البناء الوظيفي للشخصية :**

يحتوي البناء الوظيفي للشخصية على مكونات متكاملة، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الاستقرار والخلو من الاضطرابات، ويظهر الاعتلال والشذوذ في البناء العام للشخصية، في حال الاختلال في أحد المكونات أو العلاقة فيما بينها، ومن هذه المكونات:

1-المكونات الجسمية: وهي عبارة عن المظهر العام للفرد من الوزن والطول، والسلامة الجسمية العامة، ووجود حالات العجز الجسمي، ومستوى كفاءة المهارات الحركية، والنشاط الإجمالي للفرد في مختلف المواقف الحيائية، بالإضافة إلى وظائف الأعضاء، والأجهزة الداخليّة كالجهاز العصبيّ، والدوريّ، والهضمي وغيرها.

2-المكونات العقلية المعرفية: وتتضمن وظائف العقل والدماع، كالذكاء العام، وكفاءة القدرات العقلية، بالإضافة إلى القدرات والمهارات اللغوية واللفظية، ومستوى الأداء للعمليات العقلية العليا، كالتحليل، والتركيب، والحفظ، والتذكّر وغيرها.

3-المكونات الانفعالية: وهي طرق الاستجابة التي يميّز بها الفرد اتجاه المثيرات المختلفة، كالحب، أو الغضب، أو الفرح، أو الحزن وغيرها، بالإضافة إلى مستوى الاستقرار والثبات الانفعالي، ومدى انحصار هذه الانفعالات في دائرة العواطف والمشاعر.

4-المكونات الاجتماعية: هي المكونات التي ترتبط بشكل مباشر بأساليب التنشئة الأسرية والاجتماعية في المنزل أو المدرسة أو محيط الأصدقاء، بالإضافة إلى القيم والاتجاهات، وأدوار الفرد في المجتمع.

** العوامل المؤثرة في الشخصية:

تتأثر الشخصية الإنسانية سلباً وإيجاباً بالكثير من العوامل، ومن أهمها:

- **أساليب وطرق التنشئة الأسرية:** يظهر الأثر الواضح للأسرة في تكوين شخصية الفرد، حيث إنَّها البيئة الأولى التي يحتكُّ بها منذ ولادته، فيكتسب منها الكثير من المهارات والخبرات والأنماط السلوكية التي من شأنها أن تؤثر في شخصية الفرد بشكل سلبي أو إيجابي، بالإضافة إلى أن الأسرة التي تتسم بالهدوء والاستقرار تمنح أفرادها الطمأنينة والثقة بالنفس.
- **العوامل البيئية الخارجية:** تؤثر جميع أنواع التنشئة الأسرية والاجتماعية في المنزل والمدرسة والمجتمع العام في البناء التكويني للشخصية الإنسانية، وتظهر هذه العوامل بأشكال كثيرة كالأعراف والتقاليد والقيم والمعتقدات الدينية، فتختلف سمات الأفراد وشخصياتهم بالتفاعل المتبادل مع هذه البيئة.
- **العوامل الجسمية الداخلية:** وهي العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد، كالأضطرابات في إفرازات الغدد المختلفة، فإن انخفاض إفراز هرمونات الغدة الدرقية تجعل من الفرد خمولاً وغير قادر على التركيز للقيام بالمهام المختلفة، كذلك فإن الاختلال في إفرازات الغدة النخامية قد تؤثر في عملية التوازن الحركي العام للجسم، بالإضافة إلى أنَّ البنية العامة للجسم لها الأثر الواضح في تكوين شخصية الفرد، فإن الشخص الذي يملك البنية الجسدية الضخمة والعضلية يميل إلى حب السيطرة، وتوليِّ المواقع القيادية في مجتمعه، أما الفرد صاحب البنية الجسدية الضعيفة والنحيلة فقد يكون أقل إقبالاً على الحياة الاجتماعية، ويميل إلى الابتعاد عن المواقف التنافسية.

**** محددات الشخصية:**

هنالك مجموعة عوامل تساهم في بناء شخصية الفرد، ومن أبرز تلك العوامل الأولى المتمثلة بخبرات الفرد خاصة التي تخص كل فرد وتميزه عن غيره، وهي خبرات ترتبط بالعوامل الوارثية ومؤثراتها على الشخصية، وأيضا الخبرات العامة المشتركة للأفراد، وهي خبرات ترتبط بالعوامل الاجتماعية والبيئية المؤثرة على التكوين الشخصي للفرد. والأساس يجب أن ينظر للشخصية في ضوء أربعة محددات، وما بينها من تفاعلات، وهذه المحددات الأربعة هي (المحددات التكوينية- ومحددات عضوية الجماعة- ومحددات الدور الذي يقوم به الفرد- ومحددات الموقف).

1-المحددات البيولوجية للشخصية:

وهي تمثل مجموع القدرات والاستعدادات والصفات العقلية والجسمية، التي يولد الفرد مزودا بها والتي يتشابه جميع أفراد النوع فيها، وتتمثل بعض تلك الصفات والمكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية التي تعتمد بدورها اعتماداً كبيراً على سلامة الجهاز العصبي وأجهزة الحس لديه، وعلى سماته المزاجية ودوافعه، وعلى قدرته على التوافق مع البيئة، وتؤثر العوامل البيولوجية في تكوين الشخصية، ولا بد من معرفتها في دراسة الشخصية خصوصاً الشخصيات المريضة أو الشاذة، إذ إنه كثيراً ما تلقي هذه المنظومات الجسمية والفسيوولوجية الضوء على النواحي النفسية بقسميها المعرفية والمزاجية، وكذلك النواحي الاجتماعية

2-محددات عضوية الجماعة:

إن الشخصية ليست شيئاً ثابتاً لا يقبل التغيير من الولادة، فمن الخصائص الأساسية للإنسان قدرته على التغيير نتيجة ما يمر به من خبرات وتعلم، ولكي نفهم أبرز الخصائص في شخصية الإنسان نحتاج إلى معرفة تفصيلية عن خبرات الفرد الماضية ببيئته وثقافته التي تنشأ فيها من أجل، ويؤثر نموذج الحياة الاجتماعية والثقافية : الحكم على سلوكه ونمو شخصيته وأشكال

العلاقة بين أفراد الجماعة، وما يشيع بينهم من عادات وتقاليد وقيم، وما يعيشونه من نظم تنسق هذه العلاقات الاجتماعية في تشكيل بعض الخصائص العامة للشخصية.

3-محددات الدور

إن الدور الذي يؤديه الفرد في الحياة إنما يشير إلى كل من الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه، وفكرة الدور تمدنا بإدارة تفيذ خصوصاً في تحليل عملية التطبيع الاجتماعي والتثقيف، والدور هو ما يتوقعه المجتمع من الفرد الذي يحتل مركزاً معيناً داخل الجماعة، يحدد كل مجتمع الأدوار الاجتماعية التي يتوقع من أفرادها القيام بها في حياتهم العادية، وتختلف الأدوار الاجتماعية ، ويعطي بعض التي يقوم بها الأفراد باختلاف الثقافات التي يحيون فيها العلماء لمفهوم الدور مكان الصدارة في نظرية الشخصية، فيرى البعض أن نظرية الشخصية تتألف من الأدوار الاجتماعية المختلفة المتتابعة أو المتأنية التي يؤديها من الميلاد حتى وفاته

4-محددات الموقف

المحدد الرابع من محددات الشخصية على نحو ما وضعها (كلا كهون وموري و شنيدر)، هو محدد الموقف وما أكثر المواقف التي يمر فيها الفرد في حياته، وما أكثرها تأثيراً في شخصيته، بالطبع لا يمكن النظر إلى الشخصية كما لو كانت مستقلة عن المواقف التي تمر بها وتوجد فيها، فحتى العمليات البيولوجية أو الفسيولوجية تتطلب وجود أجهزة داخلية أو عوامل بيئية ومواقف تتحقق فيها، فعملية التنفس مثلاً تتضمن وجود رئتين داخليتين، وفي الوقت نفسه وجود هواء خارجي لازم لعملية التنفس، وعملية الهضم هي الأخرى تتضمن الإحساس بالجوع، وفي الوقت نفسه تتضمن وجود الطعام اللازم لإشباع هذه الدوافع وبهذه العوامل الداخلية والخارجية مما يتم إغلاق دائرة السلوك، وهكذا فالموقف الذي يوجد فيه الفرد يلعب دوراً هاماً في سلوكه، فقد يكون الفرد قائداً في موقف وتابعاً في آخر رغم توافر شروط القيادة لديه في كلتا الحالتين.

**** التذكر والنسيان:**

تعد حالة التذكر والنسيان من الحالات المهمة التي تطرأ على الإنسان , فهي حالات مرتبطة بشخصيته وتؤثر على عمليته وهي محركة لمشاعره ... اذن؟

- **التذكر:** هو قدر الفرد على استرجاع المعلومات او المهارة المطلوبة عند الحاجة واليها او عندما يطلب منه ذلك.

- **النسيان:** هو فشل الفرد في استرجاع المعلومات او المهارة المطلوبة عند الحاجة واليها او عندما يطلب منه ذلك.

**** للتذكر خطوات اساسية منها:**

-الاكتساب (المعلومات)

- الاحتفاظ(المعلومات)

- الاستدعاء او الاسترجاع المعلومات

- التعرف على المعلومات

****عوامل المؤثرة على عملية التذكر :**

تتأثر عملية التذكر بالعديد من العوامل باعتبارها عاملا او متغيرا تابعا يتمثل باسترجاع او التعريف بعوامل دخيلة مؤثرة متعددة , ومن بين هذه العوامل:

1-المستوى العمري : يعتبر العمر الزمني مؤشرا اساسيا في تحقيق تعلم فعال وهذا بدوره

يحفظ مخزون الذاكرة القصيرة , وهو مخزون بكلمات ومعلومات لم يستطع متعلم السنين

الاولى وقد لاحظت الدراسات التي اجريت بهذا الصدد ان النمو السريع لقدرة التذكر بين

سن عشرة الى عشرين سنة وان قيمة هذه القدرة تكون في العشرين من عمر الانسان , ثم

يأخذ بالتدهور ببطيء حتى سن الخامسة والاربعين رغم ان هذا يتعلق بنوع المهمة او

العمل الذي يمارسه الفرد.

2- مستوى التعلم الاصلي : اذا كان النسيان يبدا حالما ينتهي التعلم وانه يكون سريعا في البداية فانه ينتج عن ذلك انه من اجل الاستذكار بعد فترة من الزمن . فان التعلم يجب ان يتعدى المستوى الادنى المطلوب لحصول عملية التذكر (التعلم الزائد) . وان الزائد مرتبط مع مبدا التعلم المكثف والموزع.

3- التدريب الموزع مقابل التدريب المكثف : ان توزيع مرات القراءة يؤثر على مستوى الاحتفاظ اكثر من تأثيره على مستوى التعلم الاولي , وقد اظهرت الدراسات ان التدريب الموزع افضل من التدريب او القراءة المكثفة في حالة الاسترجاع المباشر . فقد اظهرت الدراسات , قراءة المادة مرة واحدة في اليوم على خمسة ايام قد اعطى احتفاظا يساوي (3) اضعاف ما أعطاه قراءتها (5) مرات متتالية , وذلك بعد (4) اسابيع من الانتهاء من عملية التعلم.

4- درجة المعنى في المادة: هناك دليل واضح يظهر من دراسة جلفورد 1971 على ان المعلومات ذات المعنى هي التي يتم خزنها في الذاكرة البعيدة المدى وهي اسهل استعادة واسترجاع من خزن الذاكرة القصيرة المدى, فالشعر اسهل تذكره من النثر , والنثر اسهل من قوائم كلمات غير مترابطة والقوائم تلك اسهل من مادة عديمة المعنى

5- تأثير العزم عند المتعلم على الاحتفاظ : ان مستوى العزم عند المتعلم يؤثر على مستوى الاحتفاظ وكذلك على معدل التعلم الاصلي , فعندما اعاد الطلاب قائمة من الكلمات بحيث كان عند بعضهم عزيمة للتعلم ولم يكن مثل هذا الامر موجودا عند البعض الاخر فقد وجد ان الفرق في مستوى الاحتفاظ كان في صالح الذين لديهم مثل هذه العزيمة.

6- اختبار الفرد لنفسه : تعد قراءة المادة التعليمية ومحاولة المتعلم تسميعها في اعقاب ذلك اكثر جدوى من تكرار قراءتها بعد مرة اخرى وقد يعود السبب الى:-

أ- وجود العزم عند المتعلمين

ب- التدريب على الشيء الذي يراد به عندما ينتهي التعلم

فعندما يقرأ المتعلم مادة ويعرف ان عليه ان يستذكر في اعقاب القراءة مباشرة فان ذلك يجعله يقرأها بنشاط ويقظة وبالتالي يؤدي الى احتفاظ افضل مما لو انه اكتفى بإعادة قراءتها عددا من المرات.

7-الجنس (ذكر - انثى) : تضاربت نتائج البحوث والدراسات بشأن اثر ودور الجنس في فعالية التخزين وتذكر الحقائق , لكن من المعروف ان البنات يتفوقن في عملية خزن المعلومات اللغوية واستعادتها , ويتفوق البنون في خزن المعلومات الرياضية والميكانيكية الدقيقة على البنات .

**** العوامل التي تعمل على زيادة او نقصا في معدل النسيان هي:**

- **نوع المادة :** المادة ذات المعنى والمترابطة منطقيا ابطأ في النسيان من المادة التي لا معنى لها . ومن الملاحظ ان نسيان الشعر ابطأ من النثر ,

- **التعلم الزائد :** اتقان التعلم بمستوى رفيع يقوي الانطباع في المخ , وعادة يمكن استرجاع ما تعلمناه في الحال دون بذل مجهود يذكر مثال ذلك تذكر الشخص لاسمه او رقم هاتف اهله او استخدام جدول الضرب

- **سمة فقدان الذاكرة :** يعتمد الوعي على سلامة المخ الوظيفية والعضوية وبالتالي فان اي شيء يحدث للمخ قد يؤثر في وظائفه ومن ذلك التذكر , وخاصة للانطباعات حديثة التكوين . كما في اصابات الرأس في حوادث السيارات او العمل او الرياضة حيث ينسى الفرد الذكريات المتعلقة بيوم الحادثة فيما تبدو انطباعات الذكريات القديمة غير متأثرة بالحادثة . ويطلق على هذه الظاهرة (صدمة فقدان الذاكرة).

- **المخدرات :** الافراط في تناول الكحول او المواد المخدرة تؤدي الى تلف انطباعات الذاكرة خاصة الحديثة منها.
- **الكف الرجعي :** اي نشاط عقلي جديد يعقب نشاط سابق من شأنه ان يتداخل في الانطباعات المكتسبة سابقا مما قد يحدث بعض النسيان.
- **النوم :** تعد فترة الاسترخاء التام او النوم المباشر عقب التعلم امر ممتاز للوعي الجيد وللاحتفاظ بالانطباعات .

**** منحنى التذكر:**

ان منحنيات التذكر تبين كمية المادة او المهارة المتذكرة في اوقات مختلفة بعد التوقف عن التمرين . وان هذه المنحنيات تؤكد :

- 1- ان الفرد سوف لا ينسى المعلومات التي يتعلمها بشكل كامل وانما سيتذكر ولو قسما قليلا منها الى فترة بعيدة.
- 2- ان مقدار المادة المتذكرة سينخفض بحدة بعد التعلم بوقت قصير ثم يتدرج بفقدان المادة المتعلمة اذا لم يمارسها او يستخدمها في حياته العملية .

**** العوامل التي تؤثر في منحنى التذكر:**

- 1- نوعية المادة او المهارة المستخدمة.
- 2- مدى اهمية المادة او المهارة بالنسبة للمتعلم.
- 3- كيفية تعلم المادة او المهارة
- 4- نوعية تجارب الشخص السابقة.

****تفسير ظاهرة النسيان:**

هناك اربع نظريات تفسر لنا اسباب النسيان منها:

1- نظرية الترك والضمور: هذه النظرية ترى ان الذكريات والخبرات السابقة تضعف آثارها لعدم استعمالها وهذه النظرية ربما تفسر بعض حالات النسيان فيما يعقب بعض الأمراض في الشيخوخة ولكن هذه النظرية تعرضت الى كثير من النقد.

2- نظرية التداخل والتعطيل: هذه النظرية ترى ان كثيرة الاعمال والسلوكيات والافعال التي يقوم بها الفرد من شأنها ان يتداخل بعضها ببعض فبالتالي ينسى الكثير من الاحداث التي مرت به نتيجة هذا التداخل.

3- التعطيل الرجعي: وهي تداخل التعليم اللاحق في التعليم السابق بما يؤدي الى نسيان بعض ما تعلمناه سابقا.

4- نظرية الكبت : ويرى(فرويد) اننا ننسى عن طريق الكبت ما لا نهتم به وما لا نريد ان نتذكره .وهو ان نسيان المواعيد والتواريخ والمعلومات نابغ عن رغبات مكبوتة .

****الدوافع والحاجات في النشاط الرياضي :**

يمثل (الدافع ا) لرغبة في التغلب على النقص واعادة التوازن. فالحاجة اذا تؤدي الى استثارة الدافع عند الانسان. ان استثارة الحاجة والدافع تؤدي الى البحث عن شبع (يكون في البيئة عادة) وهذا المشبع هو ما يسمى ب(الحافز) فعملية التحفيز هي الظاهرة التي تخلق حاجات عند الشخص تؤدي الى قيامة بفعاليات لسد تلك الحاجات. فعمل الحوافز اذا هو تنشيط الطالب وتيبيه للتعلم.ان(الدوافع)هي المحركات للسلوك في المواقف المختلفة ، لذا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه. اما (الحاجة) تنتج الحاجة من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان .وهذا النقص قد يكون جسميا او نفسيا او اجتماعيا.

** تصنيف الدوافع:

اولا: تصنيف ما سلو (هرم ما سلو) للدوافع

الحاجة الى تحقيق الذات
الحاجة الى تقدير الذات
الحاجة الى الحب
الحاجة الى الانتماء
الحاجة للأمن والاستقرار
الحاجات الفسيولوجية

ثانيا:

- الدوافع الاولية (الفطرية- الموروثة - الجسمية - الفسيولوجية)
- الدوافع الثانوية (المكتسبة - النفسية - الاجتماعية)

ثالثا:

- دوافع خارجية (بمعنى ان وجود الانسان في بيئة خارجية هو الذي يخلقها)
- دوافع داخلية(بمعنى انها موجودة في داخل الشخص)

رابعا:

دوافع فردية وتشمل:

-دافع الحركة

- دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة

- دافع المتعة والسرور

- دافع تحقيق الذات

- دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية

-دافع الشهرة وابرارز الاهلية

- دافع الانجاز

- دافع الصلة الاجتماعية

دوافع اجتماعية تشمل:

- الدافع الاخلاقي الاجتماعي – ارضاء الاخرين

- الدافع التربوي – ابداء سلوك يقتدى به

- دافع الشعور بالمواطنة

- دافع التكامل النفسي والبدني

خامسا:

-دوافع مسيطرة

- دوافع ثانوية

سادسا:

- دوافع دائمية

- دوافع مؤقتة

****اعراض التحفيز عند الرياضيين:**

1- تحسين الانجاز (الاداء الرياضي)

2- الثبات على الفعالية اثناء التدريب

3- زيادة الجهد اثناء التدريب والسباقات

4- اختيار وتفضيل فعالية دون اخرى

****العلاقة بين الدافع ومستوى الانجاز:**

هناك نظريات تشرح العلاقة بين الدافع ومستوى الانجاز اهمها:

- نظرية الدافع drive theory

ان مستوى الانجاز يتناسب تناسباً طردياً مع التحفيز كما في الشكل الاتي:

-نظرية حرف u المقلوب Inverted u theory

ان الانجاز يتحسن مع شدة الدافع او الحافز الى حد معين ،وبعدها يتوقف التحسن في الانجاز عند زيادة الحافز عن ذلك الحد، ثم يبدأ الانجاز بالهبوط مع اية زيادة اضافية في شدة الحافز

**** مصادر التحفيز :**

تتأثر مصادر التحفيز بمتغيرات عديدة يمكن تصنيفها بمالي :

اولاً: المتغيرات الشخصية:

1-فوق الانجاز – دون الانجاز

2-الشعور بالنجاح والعلاقة بمستوى الطموح تكون(مستوى الطموح الايجابي - مستوى الطموح السلبي)

3-هنالك حاجات معروفة يملك استغلالها كحوافز لتحسين الانجاز منها(الحاجة للتفوق – والحاجة الى تجنب الفشل – والحاجة الى القبول الاجتماعي)

4-العزو السببي يشمل (العزو الخارجي – والعزو الداخلي)

ثانيا: المتغيرات الاجتماعية

- 1-تركيز المجتمعات المختلفة على فعاليات رياضية دون غيرها
- 2-تأثير البنى المصغرة داخل المجتمع الواحد على اختيار فعالية دون غيرها – العائلة – المدرسة – المنطقة الجغرافية داخل المجتمع .

ثالثا: متغيرات تتعلق بالفعالية:

- 1-الفعالية البسيطة والفعالية والمعقدة
- 2-المتطلبات البدنية للفعالية
- 3-جاذبية الفعالية
- 4-أفعالية التي لها معنى والتي يستوعب اللاعب فائدتها بالنسبة له

خامسا: المتغيرات الظرفية:

هناك متغيرات ظرفية كثيرة تحفز الرياضي وتحسن مستواه ومنها على سبيل المثال :

- 1-مساعدة الرياضي على تثبيت هدف معين عال لكنه ممكن التحقيق
- 2-تعزيز الاستجابات المطلوبة واطفاء الاستجابات غير المرغوب فيها عن طريق التغذية الراجعة الصحيحة
- 3-يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المسابقة الى حد كبير
- 4-يجب فهم الرياضي بشكل شخصي ومعاملته على هذا الاساس واحترام الفروق الفردية
- 5-يجب مساعدة الرياضي على تحقيق درجة عالية من الثقة بالنفس
- 6-يجب مراعاة التأثير النفسي لبعض العادات او الممارسات كتناول نوع معين من الطعام او لبس قميص معينالخ
- 7-تأكيد الشخصية القيادية للمدرب وثقة اللاعبين به
- 8-يجب ان تكون البرامج التدريبية ذات معنى وفائدة بالنسبة للمدرب

9- يجب تأكيد المحفزات الذاتية كونها اكثر فاعلية وديمويه من المحفزات الخارجية في تحسين مستوى الانجاز

10- يجب مراعاة تأثير المتفرجين على الانجاز والاعداد لهذا الغرض.

**** طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي:**

- 1- مكافأة الاستجابات المرغوب فيها
- 2- الكلمات المشجعة من قبل المدرب
- 3- الموسيقى والمسابقة
- 4- معرفة الشخص لقابلية ومستوى نجاحه – التغذية الراجعة
- 5- الحصول على تجارب النجاح
- 6- العمل نحو هدف معين ممكن التحقيق

**** تطوير الدوافع والرغبات:**

ان الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية وانما تتكون بالتعامل مع البيئة، ولأنجذب نحو نشاط قد يتم عفويا احيانا لكنه يوجه من قبل المربي في احيان اخرى. ومن الامور التي يجب ملاحظتها في هذا المجال هي :

- 1- ان المرء لا يمكن ان يهتم بشيء ولا يعرفه – فتعريف الفرد بالفعاليات المختلفة ضروري لتطوير الرغبة نحو تلك الفعاليات.
- 2- حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات المحلية والخارجية تولد خبرة مباشرة لتطوير دوافع الاهتمامات الرياضية .

- 3- ان الرغبات الرياضية تنشأ وتتوطد في النشاط ،فعلينا ان نمح الاطفال والشباب فرصة لممارسة النشاطات الرياضية لتكوين الرغبات الرياضية.
- 4- يمكن تطوير الرغبات الرياضية عن طريق ربط هذه الرغبات برغبات اخرى موجودة اصلا كالرغبة في مشاهدة الافلام او الرغبة بالموسيقى او الرغبة بالشعر.....الخ.
- 5- مشاهدة القدوة .فاذا كان القدوة رياضيا او متحمسا للرياضية فعندئذ يبدي التلميذ نفسة اهتماما بالرياضة والنشاط الرياضي.
- 6- هنالك علاقة ارتباط موجبة في الرغبة الرياضية الوالدين وابنائهم.
- 7- يمكن ان يكون للمدربين والاقارب والاصدقاء وزملاء الصف والمدرسة تأثير ايجابي ايضا على تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الاطفال.
- 8- ان كثيرا من الرغبات الرياضية تتطور في درس التربية الرياضية عندما يفهم المربي كيفية توجيه الدرس بشكل مثير
- 9- يمكن ان تنشأ عند الطالب اهتمامات بالنشاط الرياضي عن طريق توفر خبرات نجاح له في بعض الفعاليات.
- 10-ان الحديث الموضوعي واستخدام لغة الاقناع هو اسلوب اخر من اساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية.
- 11-ان الموقف الايجابي من الرياضة يشكل عاملا مفيدا في طريق تكوين الدوافع والرغبات الرياضية.

****الاتجاه النفسي:**

يعرف مفهوم الاتجاه النفسي للفرد بأنه مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين ، او هو استعداد وجداني ثابت نسبيا يحدد سلوك الفرد وشعور نحو المثير.

**** مكونات الاتجاه النفسي**

عندما نقول ان الاتجاه النفسي هو مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين نقصد ان للاتجاه النفسي عدة مكونات متداخلة فيما بينها وهذه المكونات هي :

1- **المكون المعرفي** : يمثل هذا الجانب المعتقدات والقناعات حول بعض الاحكام

المتعلقة بالمثير وهي معتقدات الفرد حول المثير

2- **المكون العاطفي**: يمثل هذا الجانب الاستجابة الانفعالية او العاطفية تجاه مثير معين

وهذه الاستجابة قد تكون ايجابية او سلبية او محايدة

3- **المكون النزوعي او السلوكي**: يمثل هذا الجانب اساليب او نزعات الفرد السلوكية

تجاه المثير .

فالمكون المعرفي يمثل الاطر الفكرية للفرد عندما تكون لديه معرفة كاملة او غير كاملة

بموضوع المثير (مكون معرفي) . ويرتبط هذا الاطار الفكري الذي يكونه الفرد حول

المثير بشعور ما تجاه المثير (مكون عاطفي) وسيصبح ذلك الفرد اكثر ميلا الى ان يسلك

سلوكا محددًا تجاه المثير (مكون نزوعي او سلوكي).

**** نمو الاتجاهات :**

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وندرج فيما يأتي اهم هذه العوامل:

- 1- تأثير الوالدين والعائلة
- 2- تأثير الاقران
- 3- تأثير التعليم
- 4- تأثير وسائل الاعلام
- 5- تأثير المعايير الاجتماعية
- 6- تأثير الخبرات الشخصية
- 7- تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه

**** تغير الاتجاهات:**

يمكن تغير الاتجاه النفسي اما:

- 1- بتغير الاتجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواء كان الاتجاه الحالي ايجابيا او سلبيا.
- 2- بتغير الاتجاه بعكس مسار الاتجاه الحالي، أي بتغير الاتجاه السلبي الى اتجاه ايجابي او تغير الاتجاه الايجابي الى اتجاه سلبي .

ان تعديل او تغير الاتجاه يعتمد على مستوى الاتجاه وطريقة تكوينية فهناك المستوى البسيط الذي يتأثر بالدعاية واساليب الاعلام الحديثة وهناك المستوى المعقد الذي ترتبط فيه مجموعة من المواقف والاتجاهات الجزئية البسيطة لتكون اتجاها من المرتبة العالية.

ومن العوامل الاكثر شيوعا في تغير الاتجاهات ما يلي:

- 1- ان تغيير الاتجاهات يتأثر بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات والتي سبق ذكرها (الوالدين – الاقران- التعليم – وسائل الاعلام – المعايير الاجتماعية- الخبرات الشخصية ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه).
- 2- تلعب الدافعية دورا هاما في تكوين الاتجاهات وفي تغييرها.
- 3- تتطور اتجاهات الفرد بسبب ظهور حاجات جديدة.
- 4- تتكون الاتجاهات وتتغير من خلال عملية التعلم.
- 5- ان تغيير الاتجاهات يتوقف على وجود تغيير في حاجات الافراد.
- 6- ان التغيرات التي تتم في اتجاهات الافراد تحدث من خلال الموقف او الدور الذي يلعبه الفرد.

** العمليات الذهنية (العقلية) في النشاط الرياضي:

ان العمليات الذهنية هي في الحقيقة عمليات (احساس وادراك وتفكير).

فالإحساس هو ابسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس. او هو الأثر النفسي او الشعور بمنبه قادم من حاسة او من عضو حاس. ان الاحساسات تنقسم بشكل عام الى ثلاثة اقسام هي:

- 1- احساسات خارجية المصدر كالسمع والبصر
 - 2- احساسات داخلية المصدر (حشويه) كالإحساس بالجوع والعطش
 - 3- احساسات داخلية المصدر (عضلية او حركية) كالإحساسات التي تنشأ من العضلات والاورتار والمفاصل بخصوص سرعة الحركة واتجاه الحركة وكمية الجهد المبذول.
- اما الادراك فهو عملية التفسير واعطاء المعنى للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية.

ان الادراك يتطلب وجود الذات التي تدرك ، ويتطلب ايضا وجود العالم الخارجي، فالالات لا تعوض عن الذات . ومهما حاولنا ان نستعيض عن الذات بهذه الالات فان عملية الادراك لا تحدث .اما العالم الخارجي فهو المصدر الرئيسي للأشياء والموضوعات الادراكية، فالادراك اذن يتضمن عملية التأويل للأحاساسات الواردة من العالم الخارجي.

التفكير ان تفكير الانسان يستند على المعرفة الحسية وعلى احكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة. فالتفكير بمعناه العام يشمل جميع العمليات العقلية .اما التفكير بمعناه الخاص فيعني الاستدلال، أي حل المشكلات حلا ذهنيا عن طريق الاستقراء او الاستنباط.

ان المعرفة العقلية في النشاط الرياضي تتم عن طريق التفكير .بينما تنعكس الظواهر الخارجية فقط في الاحاسيس والادراك ، نجد الرياضي يتغلغل بواسطة التفكير الى جوهر المواد وعلاقاتها وتأثيراتها المتبادلة.

**** العلاقة بين تطور المهارات وعملياتي الاحساس والادراك :**

ان عملية الادراك الحركة هي عملية معقدة نظرا لاستثارة العديد من الاعضاء الحسية المختلفة في أن واحد وعلى هذا الاساس فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط اجهزة الحس المختلفة وحجمها ووزنها .فأجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل حركات الدوران حول المحاور الجسم الثلاثة. كما تكمل حاسة البصر ادراك الحركة استنادا الى وضع الجسم وحركته ، وهذا اضافة الى ما تضيفه الاجهزة الحسية في العضلات والاورتار والمفاصل من معلومات بهذا الاتجاه. وكل خلل بهذه الحواس يؤدي الى صعوبات كبيرة في ادراك الحركة فيعقد بذلك عملية التعلم الحركي.

اضافة الى ذلك فان تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعتبر من عمليات الادراك المعقدة، وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء

العضلات .اما ادراك المكان فهو الاخ يحتل اهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دورا كبيرا في هذا المجال .

**** الذكاء (تاريخه وقياسه):**

يرجع تاريخ قياس الذكاء الى (2000عام) إذ وضعت في الحضارة الصينية مجموعة من الاختبارات الموضوعية التي استخدمتها السلطات المحلية في الأقاليم المختلفة بتوجيه من الإمبراطور لاختيار أفضل المرشحين للوظائف المختلفة على المستويين (المحلي والقومي), وتتألف هذه الاختبارات من اختبارات تقيس (الاستعداد للقراءة والكتابة والحساب والقانون). كما قدم أفلاطون على لسان أساتذة سقراط نظرية حول القدرات العقلية أذ قسم البشر الى ثلاث فئات, هي: (الحكام-الفلاسفة, وهي في أعلى سلم القدرات العقلية, ثم القادة العسكريون, ثم العمال والفلاحون في أدنى السلم), ويعد افلاطون هذه التقسيمات محددة وراثياً. كما يقسم أفلاطون الناس على وفق نوع المعادن الى ثلاثة أقسام (فالحكام مصنوعون من الذهب, والقادة مصنوعون من الفضة, أمّا العمال والفلاحون فمصنوعون من الحديد), وهذا التحديد الأفلاطوني هو الشكل النهائي غير القابل للتغيير, ولا يمكن مناقشته, لكن أرسطو رأى هذا القياس وعدّ الناس معادن غير كافية, ما اضطره الى الربط بين الوظائف العقلية والمخ, ووجد أنّ الذكاء يتكون من ثلاثة جوانب: (الجانب الأول نظري) يتعلق بفهم الجوانب المجردة, أما (الجانب الثاني) فهو عمل يتصل بالمهارة في الحياة العملية, (والجانب الثالث) إنتاجي, يتعلق بالقدرة على الإبداع والابتكار.

ولم يكن العرب بعيدين عن محاولات دراسة الذكاء: فقد ذكر "ابن الجوزي" جانبين

رئيسيين من الذكاء:

- أولهما الذكاء اللفظي, وهو ما يتجلى في الاهتمام بمعاني المفردات والقدرة على معرفة المعنى الواحد باختلاف الكلمات المعبرة عنه.
- وثانيهما: الذكاء العملي, أو القدرة على حل المشكلات التي تعتمد على إدراك المشكلة وسرعة الاستجابة لها, وجاءت دراسة "إبن جوزي" في ضوء أهمية اللغة في حياة العرب قبل الإسلام وبعده .
- وبعد النظرة القاصرة للذكاء, دخلت البشرية مرحلتها العلمية في دراسة الذكاء والقدرات العقلية في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين, على يد الإنكليزي (فرنسيس غالتون) والفرنسي (ألفريد بينيه) .
- وسيكون هناك قدر كبير من الاختلاف في الرأي , إذا طلب من الكثير من علماء النفس الذين يبحثون في العمليات العقلية أن يعرفوا الذكاء إذ يفترض علماء السلوك ان " الذكاء في جوهره قدرة عامة واحدة ، بينما يحاول آخرون البرهنة على أنه يعتمد على كثير من القدرات المنفصلة, ويعد العالم الشهير (تشالز سبيرمان) (1863-1945) هو صاحب وجهة النظر القائلة بأن الذكاء عبارة عن (قدرة عامة واحدة) وبين أن المهام العقلية جميعها تتطلب خاصيتين الذكاء العام والمهارات الخاصة بمفردات تلك المهام , أمّا ثير ستون (1887-1955) مهندس الكهرباء الأمريكي الذي أصبح مصمم اختبارات شهير, فقد اعتنق وجهة نظر (القدرات المنفصلة) وذكر أنّ عامل الذكاء العام لدى (سبيرمان) كان في الواقع عبارة عن سبعة مهارات متميزة وهي "
- الجمع والطرح والضرب والقسمة
- الكتابة ببسر
- فهم الأفكار المقدمة في صور مكتوبة
- الاحتفاظ بالانطباعات

- حل المشكلات المعقدة بالإفادة من الخبرات السابقة
- ادراك الاحجام والعلامات المكانية بدقة
- سرعة مطابقة الأشياء ودقتها

** مفهوم الذكاء:

كما هو معروف فإن فكرة اختلاف الأفراد في القدرات فكرة مقبولة على نطاق واسع , وعلى أساس هذه الفكرة يمكن تسمية الفرد بأنه ذكي أو أكثر ذكاءً أو أقل ذكاءً , " وإنَّ الاتفاق على تعريف محدد للذكاء أمر صعب فمثلاً يطلق معلم الرياضيات على طالب معين بأنه ذكي في حل المعادلات الرياضية ، في حين أنَّ هذا الطالب نفسه لا يتمكن من الاستمرار في الحديث مع طالب آخر أكثر من ثلاث جمل , لذلك فإن الخبراء غير محصنين من الاختلاف حول ماهية الذكاء إذ طلب من مجموعتين من الخبراء تحديد ماهية الذكاء في مدتين متباعدتين , الأولى كانت عام (1921) والأخرى عام (1986) وأعطت هاتان المجموعتان تعريفات متباينة للذكاء أمكن تلخيصها بمحورين أساسيين هما:

المحور الأول : الذكاء هو القدرة على التعلم من التجارب

المحور الآخر : الذكاء هو القدرة على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ."

وإنَّ فكرة تباين الأشخاص من حيث الذكاء موجودة منذ زمن ، وتولد جدل كبير حول معنى الذكاء ، وإنَّ علماء النفس لم يتوصلوا الى اتفاق محدد حول مفهوم الذكاء على الرغم من تعدد المفهوم واختلافه الذي يكونه كل عالم حول الذكاء، إلا أنَّ التعريفات معظمها تتحدث عن قدرة الفرد ، وإنَّ هناك عدم اتفاق على القدرة التي تشير اليها هذه التعريفات ، ويقصد به " مجموع قابليات الفرد للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع البيئة "

ويعرف الذكاء بأنه " القدرة الكلية للفرد على العمل الهادف والتفكير المنطقي والتفاعل الناتج مع البيئة "

" ويعد مفهوم الذكاء من أكثر المفاهيم السيكولوجية التي يدور حولها الحوار والجدل، ليس فقط بين علماء النفس والمشتغلين بالقياس، وإنما يبين مستعملي اختبارات الذكاء والمختبرين، ويرجع ذلك إلى ما ترتب على هذا المفهوم وأساليبه القياسية من تعدد وجهات النظر في المجالين التربوي والاجتماعي، غير أن ذلك لم يمنع علماء النفس من الاستمرار بقياس الذكاء وبناء اختبارات تتميز درجاتها بالثبات وفاعليتها في التنبؤ بما يدل على أن هذه الاختبارات تقيس شيئاً معيناً إذ أظهرت اختبارات الذكاء ارتباطات مرتفعة تصل إلى (80%) بين البعض منها وهذا ما يؤيد وجهات نظر بعض علماء النفس الذين يؤيدون استعمال اختبارات الذكاء لقياس القدرات الفردية للأشخاص المختبرين"

ويعرف بأنه " القدرة على اكتشاف الصفات الملائمة للأشياء، وعلاقة بعضها ببعض وهو القدرة على التفكير في العلاقات أو التفكير الإنشائي الذي يتجه إلى تحقيق هدف ما "

وعرفه (وكسل Wechsler) بأنه قدرة الفرد الكلية لأن يعمل في سبيل هدف، وأن يفكر تفكيراً رشيداً، وأن يتعامل بكفاية مع بيئته . "

ويشير(عبد المجيد نشوان)إلى أن " اهتمام علماء النفس ببحث مفهوم الذكاء لارتباطه بالسلوك وبواعثه ودوافعه المختلفة ومظاهر النشاط العقلي كالتعلم والتفكير وحاول الكثير منهم تعريفه، والمفهوم الحديث للذكاء يقوم في جوهره على أنه (موهبة المواهب و قدرة القدرات أو هو المحصلة العامة للقدرات العقلية والمعرفية جميعها) ."

ويعد الذكاء " أحد مظاهر النمو العقلي، لذلك هناك مبدأ يمكن تأكيده، وهو أن الذكاء ينمو مع العمر ، لأن النمو العقلي المعرفي ينمو مع العمر ، والذكاء أحد مظاهر النمو العقلي المعرفي . "

وتوجد مجموعة أُخرى من التعريفات توحد بين الذكاء وبين القدرة على التكيف أو التوافق مع البيئة التي تحيط بالفرد, ومن هذه التعريفات تعريف (جود انف Goodenough) " بأن الذكاء هو القدرة على الإفادة من الخبرة للتوافق مع المواقف الجديدة . أو تعريف بتنر Pintener بأنه قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع ما يستجد في الحياة من علاقات . "

ويعرف (فؤاد البهي السيد 1995) " الذكاء بأنه قابلية الحصول على المعرفة وتطبيقها أو أنه قابلية الفرد على فهم العالم من حوله وتوصله إلى معالجة التحديات في هذا العالم, وقسم الذكاء إلى:"

- **الذكاء المادي:** وهو القدرة على معالجة الأشياء والموضوعات المادية ويتجلى ذلك في المهارات اليدوية والحسية والحركية.
 - **الذكاء المجرد:** وهو القدرة على فهم الأفكار والمعاني والرموز والمفردات ومعالجتها.
 - **الذكاء الاجتماعي:** هو القدرة على فهم الآخرين والتفاعل معهم
- ومن خلال ما تقدم يمكن تحديد بعض القدرات التي تسود مفهوم الذكاء ، في تعريفات الذكاء معظمها وهي:-
- القدرة على التفكير المجرد .
 - القدرة على التعلم .
 - القدرة على حل المشكلات .
 - القدرة على التكيف والارتباط بالبيئة

ويرى الباحثون في تباين القدرات التي تشكل تعريفات متنوعة عن الذكاء أنها لا تعني بالضرورة استقلال بعضها كليا عن بعض، فجوانب التشابه بينها أكبر من الاختلاف ، فعلى سبيل المثال فإن " القدرة على التفكير المجرد تعزز القدرة على التعلم ، وإنَّ القدرة على حل

المشكلات تكمن في القدرة على التكيف ، وذلك حاول (ستودارد Stodard) أن يجمع هذه القدرات مع قدرات أخرى ويدمجها في تعريف واحد شامل للذكاء.

ومن خلال ما سبق يتضح أنّ الأفراد يختلفون في حياتهم اليومية من ناحية تصرفاتهم اليومية ، وإذا كان السبب في ذلك يرجع الى نمط معين من السلوك لكان أداء الأفراد يتشابه في تصرفاتهم تجاه المشكلة الموحدة ، لأنّ أجهزتهم الحيوية واحدة وجميعهم ينتمون الى الجنس البشري ، ويختلف الأفراد في تصرفاتهم على الرغم من وجودهم في بيئة واحدة .

يمكن التمييز بين الجوانب النفسية للذكاء والتي تتمثل في "

1-التكوين المعرفي : هناك فروق فردية في الذكاء وفي القدرات الخاصة .

2-الوظيفة العملية المعرفية : أي طبيعة الذكاء من حيث التمييز بين العمليات العقلية التي تحتاج الى ذكاء مرتفع والى ذكاء أقل .

3-عوامل بيولوجية ، وعوامل نفسية ، وعوامل إجرائية

أماً (اورموود Ormrod) فلخصت أهم ما ورد من أفكار في تعريفات الذكاء في عدة

محاوور :

- **الذكاء التكيفي:** إذ يتضمن تعديل سلوك الفرد كي يتمكن من إنجاز مهمات جديدة بنجاح
- **الذكاء يرتبط بالقدرة على التعلم :** فالأفراد الأذكياء يتعلمون بشكل أسرع وأسهل من الأفراد غير المصنفين بالذكاء .
- **الذكاء يرتبط بالثقافة التي يحيا فيها الفرد :** فالسلوك الذكي في ثقافة ما ليس بالضرورة أن يكون سلوكاً ذكياً في ثقافة أخرى .

- الذكاء يشتمل على توظيف المعرفة السابقة: في تحليل المواقف الجديدة والعمل على استيعابها للإفادة منها في مواقف جديدة .

- الذكاء يتضمن التنسيق والتفاعل: بين مجموعة متباينة من العمليات العقلية المعقدة .

** أنواع الذكاء:

يرى (عبدالله الوليلي) ، أن هناك ما لا يقل عن سبعة أنواع للذكاء ، والمخطط التالي يوضح ذلك

الذكاء	المهنة	المكونات الرئيسية
المنطقي الرياضي	العالم الرياضي	حساسية وقدرة فائقة على معالجة الأنماط المنطقية والرياضية والقدرة على القيام بسلسلة معقدة من الاستدلال
اللغوي	الشاعر ، الإعلامي	حساسية للأصوات والمقاطع ومعاني الكلمات وحساسية لوظائف اللغة المختلفة
الموسيقي	الملحن ، العازف	القدرة على إنتاج وتقدير الإيقاعات والنغمات والاستمتاع بالتعبيرات الموسيقية المتنوعة
المكاني	المعماري، النحات	القدرة الدقيقة على إدراك المحيط البصري – المكاني والقدرة على أداء تحويلات لإدراكات الفرد الأولية
الجسمي-الحركي	اللاعب ، الراقص	القدرة في السيطرة على حركات الجسم والتعامل مع الأشياء بمهارة فائقة .

القدرة على التمييز والاستجابة لأمزجة ودوافع ورغبات الآخرين بشكل مناسب	معالج نفسي ,رجل مبيعات	بين الأشخاص (الاجتماعي)
التعرف بسهولة على المشاعر الذاتية والقدرة على التمييز بينها و معرفة الفرد بجوانب قوته وضعفه ورغباته وذكائه	لديه معرفة دقيقة وتفصيلية عن ذاته	داخل الشخص (الشخصي)

** الذكاء في الفعاليات الرياضية (الذكاء الميداني) :

ويقصد بالذكاء الرياضي أو (ذكاء اللعب) " قدرة الفرد العقلية على حسن التصرف في أثناء مواقف اللعب المتعددة واستثمار ما لدى الفرد من ذكاء لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج "

ويعد (جورج كولتوسكي,2006)" أحد أبرز لاعبي الشطرنج في العالم. و قد اعتمد في تفوقه في هذه اللعبة على ذاكرته الخارقة أكثر من مهارته في اللعب, فقد استطاع بفضل هذه الذاكرة أن يلعب مع عدد كبير من الخصوم في وقت واحد و هو معصوب العينين. و قد أدى ذات مرة أمام جمهور واسع "رحلة الحصان" و هو معصوب العينين. و تقوم هذه اللعبة على جعل الحصان (في لعبة الشطرنج) يجتاز كامل رقعة الشطرنج بخطوات قانونية صحيحة, شرط ألا يستعمل أي مربع أكثر من مرة واحدة. و قد سجل أرقاماً قياسية كثيرة في هذه اللعبة "

ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب في أن القدرات العقلية تحتاج الى تدريب مستمر حتى يمكن استخدامها الاستخدام المتقن في أثناء المباراة ، ويظهر ذلك بوضوح في اختلاف القدرة على التصرف الخططي السليم بين اللاعبين كلهم في اثناء المباراة .

وأثبت (كمال عبد الحميد و حسانين 1987) " وجود علاقة ارتباط طردية بين الذكاء وأربعة عناصر من عناصر اللياقة البدنية هي التوافق والتوازن, والرشاقة, والدقة مجتمعه

ومنفردة " , كما إنَّ" الدراسة الفاحصة للعقل والجسم توضح أنَّ أيا منهما لا يستطيع العمل بمفرده ، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط ، فتنمية اللياقة البدنية تؤدي الى استخدام العقل استخداما فعالاً ومؤثراً "ويذكر (محمد حسن علاوي,1978) " بأن الذكاء في النشاط الرياضي قدرة عامة تبيّن المستوى العقلي العام للاعب وشرطاً مهماً للنجاح في الأنشطة الرياضية معظمها لاسيما تلك الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك المعوقات في مواقف اللعب المختلفة " , وإنَّ الذكاء له دور كبير في ممارسة النشاط الرياضي، " فالفعاليات الرياضية تختلف فيما بينها لما تتطلب من نسبة ذكاء اللاعب، التي يتميز بها الفرد الرياضي، فبعض الألعاب تحتاج الى ذكاء عالٍ للوصول الى المراتب العليا فيها، والبعض الآخر يحتاج الى درجة ذكاء أقل لاسيما تلك الألعاب التي تجري على نمط واحد معروف

وأشارت الدراسات الحديثة الى أنَّ ممارسة الرياضة تزيد الإنسان ذكاءً " فالذكاء عبارة عن مجموعة من العمليات البيولوجية المعقدة التي تنفذها مئات المليارات من الوصلات المباشرة وغير المباشرة بين مليارات الخلايا العصبية في المخ ، وتعمل الرياضة على تحسين هذه العلاقات وتفعيلها بما يزيد عقل الفرد ذكاءً وحدة ، والرياضة تعزز قابلية المخ على التعلم وكسب الخبرات ، وتكشف فحوص المخ عن ممارسي الرياضة أنَّ الخلايا العصبية قد ازدادت في قشرة الدماغ، وفي منطقة تدعى (الهيبيوكامبوز) ليس لدى الشباب فحسب، بل بين المسنين أيضاً ، والمهم جداً في هذه الحالة أن تتم ممارسة الرياضة بشكل طوعي وبرغبة لأن الفحوص قد كشفت بأن قسر الأفراد عن ممارسة الرياضة يصيبهم بقلق وتوتر يبدهد قابلية المخ على تنمية عدد خلاياه "

ويشير (ممدوح محمدي ومحمد علي 1998) الى أنَّ " لعبة كرة القدم تتطلب درجة عالية من ذكاء اللاعب , فاللاعب الذكي يتميز بسرعة وحسن التصرف في مواقف اللعب المتغيرة , وأقدر على سرعة الإدراك وقراءة الموقف لتوقع سلوكك المنافس في أثناء اللعب , ويمكن قياس ذكاء اللاعب بوساطة اختبارات المواقف، وهي الاختبارات التي تعمل على

خلق مواقف وظروف عملية لما يحدث في المباراة ثم ملاحظة تصرف اللاعب في هذه المواقف وتحديد صحته من عدمها.

(في مثل هذه الظروف تتدفق أفضل أفكاره بوفرة كبيرة لكنني لا أعرف من أين تأتي وكيف يحدث ذلك، كذلك لا أستطيع إجبارها على الظهور)، فهذا ما حدث تماماً بالنسبة الى لاعب كرة القدم وحركاته الابداعية خلال المباراة ، فعندما تتوافر ظروف نفسية معينة وتتشابك القيود على اللاعب ، ويعتقد البعض أن الحلول السليمة غير ممكنة التحقيق، نرى أنّ اللاعب عندما يكون لديه قدر معقول من الذكاء سيقوم بحركة إبداعية جديدة يحسم بها الموقف لصالح فريقه، وتتوقف عملية النجاح بكرة القدم وتحقيق الفوز على أمور متعددة منها، الإعداد البدني والمهاري والخططي ، ومقدار استعمال كل منها في الوقت المناسب، والطريقة المثلى ومنها مقدار قوة الخصم وظروف المباراة ، ويأتي الذكاء ليحتل مكاناً وسط هذه العوامل ، ونتصور أنّ اللاعب الذي هو أكثر ذكاء يصلح للعبة في المستقبل ، لأن الذكاء هو واحد من العوامل المتعددة تخلق من الفرد لاعباً متميزاً بكرة القدم ، كما أنّ اللعب الحديث تعقدت متطلباته وتشعبت حركاته وأصبح القدر الجيد من الذكاء عند اللاعب يعينه على النجاح بمهته . فعندما يجتاز اللاعب المشاكل المتعاقبة خلال سير المباراة ويكون مسلحاً بمقومات النجاح ولديه قسطاً جيداً من الذكاء فإن الحلول المطلوبة آتية لاريب فيها ،

كما أنّ هناك عوامل مساعدة تعين الذكاء على تحقيق أهدافه بالنسبة الى لاعب كرة القدم منها :

- ان يمتلك اللياقة البدنية .
- ان يمتلك مهارات فنية عالية .
- لديه خطط متنوعة .
- لديه تقدير جيد للمواقف .
- تحليل صائب للظروف المحيطة .

وإذا كان اللاعب يحتاج الى شيء من الذكاء في أثناء حركته البدنية وأدائه المهاري فإنه يحتاج الى الذكاء عندما يقوم بالحركات الخطيئية "

**** اختبارات الذكاء :**

هناك عدة طرق لقياس الذكاء نذكر اهمها :

1-اختبارات الذكاء غير اللفظية: تستخدم هذه الاختبارات للذين لا يعرفون اللغة كالأميين او الاجانب او الصم والبكم .

2-اختبارات الذكاء الجماعية: وهي اختبارات (الورقة والقلم) عادة ،ويمكن اعطاؤها لمجموعة كبيرة من الطلبة او الافراد بوقت قصير.

3-اختبار العمر العقلي ونسبة الذكاء: يقترن هذا الاختبار باسم العالم المعروف (بينييه) الذي صمم اختبارا للذكاء يتكون من حوالي (30) سؤالا مرتبة من السهل الى الصعب ،فاذا نجح الطفل في الاجابة على جميع الاسئلة في المقياس الى عمر (5) سنين وعجز عن الاجابة عليه العقلي الاسئلة التالية يكون عمر(5) سنوات. ان العمر العقلي بحد ذاته لايدل على درجة ذكاء الفرد لكن العلاقة بين العمر العقلي والعمر الزمني والمتمثلة في المعادلة التالية تعطينا مؤشرا لنسبة ذكاء الفرد.

العمر العقلي

نسبة الذكاء= _____ في 100

العمر الزمني

فاذا كان العمر العقلي للطفل (6) سنوات وعمره الزمني (عمره الحقيقي) (4)سنوات تكون نسبة الذكاء لهذا الطفل(150)محسوبة كما يأتي:

6

نسبة الذكاء = _____ في 100=150

4

وهكذا يمكن احتساب نسبة الذكاء لاي فرد بمعرفة العمر العقلي له من اجاباته على الاسئلة التي يتضمنها اختبار الذكاء والعمر الزمني المعروف لذلك الفرد.

**** العلاقة بين الذكاء والتفوق في الفعاليات الرياضية :**

فيما يلي ندرج خلاصة لنتائج البحوث العلمية التي درست العلاقة بين الذكاء والفعاليات الحركية والرياضية.

- هناك علاقة بين درجة الذكاء والقابلية في تعلم الفعاليات الحركية المعقدة. اما الفعاليات البسيطة او السلة فلا علاقة للذكاء في تعلمها او التقدم فيها.
- هناك دراسات تؤكد ان هناك علاقة ايجابية بين الذكاء وتعلم الفعاليات الحركية، وهناك دراسات اخرى تشير الى عدم وجود هذه العلاقة. ولكن لا توجد أي دراسة تشير الى وجود علاقة سلبية بين درجة الذكاء العام وقابلية الفرد في التعلم الحركي.
- عندما درس الباحثون العلاقة بين درجة الذكاء العام وقابلية الطالب في التعلم الحركي لدى الافراد المتخلفين عقليا وجدوا ان هناك علاقة ايجابية عالية، مما يقودنا هذا الى الاعتقاد بان هناك درجة ذكاء معينة والتي تحتها يصبح الذكاء عاملا مهما في التعلم الحركي.

- ان البحوث العلمية تشير الى ان الذكاء الحركي العام والذكاء الفكري العام هما ظاهرتان مختلفتان.

** مفهوم الجماعة:

العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى الرياضي (مفهوم الجماعة)

ان العمل الرياضي يتأثر دائما بقناعات وعواطف ورغبات ومواقف وامال معينة، وهذه بدورها تحدد اجتماعيا. لذا فان الانجاز الحقيقي هي ظاهرة اجتماعية، اذ ان الانسان يمارس الرياضة في جماعات تدريب وفرق (مجموعات) رياضية وهذا يحتم على المربي الذي يعمل في هذا المجال الاسترشاد بعلم الاجتماع الرياضي وبعلم النفس الرياضي في التعامل مع الافراد والجماعات.

تعرف الجماعة ... بأنها عدد من الناس يتعارفون بتنسيق زماني ومكاني معينين، وترابطهم وسائل اتصال بدرجات متفاوتة من السعة والكثافة وتقسّم الوظائف بينهم لتحقيق اهداف معينة. واذا تمعنا بالتعريف نجده شاملا لجميع خصائص الجماعة وهي :

1- تتكون من اكثر من شخص واحد

2- تحقق مستوى معين من التفاعل بين الافراد.

3- يكون بين افرادها طريقة للاتصال وخاصة اللغة المشتركة والمبادئ المشتركة.

4- تكون بناء خاصا تثبت فيه الادوار والمعايير والقيم التي تحدد سلوك الافراد داخل المجموعة.

5- يكون لها هدف او اهداف تسد حاجات داخل الجماعة.

ايضا هناك عوامل اخرى لتكوين الجماعة منها:

- عامل المكان
- عامل اللغة
- عامل المبادئ والمعتقدات
- العامل الاقتصادي
- العامل النفسي والاجتماعي

**** اهداف الجماعة:**

- 1- زيادة القدرة على اداء العمل بفاعلية عالية من خلال تجميع قدرات الافراد.
- 2- حل مشكلة معينة يصعب على فرد من الافراد حلها.
- 3- التأثير على الغير بكفاءة عالية والقدرة على المساومة الجماعية واحراز المكاسب للأعضاء.
- 4- بناء القيم الفردية لأفراد المجموعة عن طريق وضع القيم التي تعبر عن السلوك الواجب اتباعه من قبل جميع افراد المجموعة.
- 5- تحقيق الواجبات المتشعبة من خلال تطبيق مبدأ التخصص داخل المجموعة الواحدة.
- 6- جمع الافراد الذين يمتلكون خصائص معينة كاللغة او الديانة او العمر او الجنس... الخ .

**** انواع الجماعات:**

هناك تقسيمات عديدة لأنواع الجماعات سندرج فيما يأتي بعضها للتوضيح . علما ان هناك تداخلا واضحا بينها

1-الجماعات الاولية والجماعات الثانوية: ان الجماعة الاولية هي جماعة صغيرة تتفاعل مع بعضها بشكل مباشر اما الجماعة الثانوية فهي جماعة اكبر ولا تكون فيها العلاقة بين الافراد وجها لوجه ويكون الاحتكاك قليلا بين الافراد ومن امثلة الجماعة الثانوية جماعة البلد الواحد او للغة الواحدة او المهنة الواحدة.

2-الجماعات الرسمية والجماعات غير الرسمية: وهي تحكمها في الغالب قوانين او قواعد مكتوبة ويكون دور كل فرد محدد ومعروف . ومن احسن الأمثلة على الجماعة غير الرسمية هي جماعة الاصدقاء ،اما الجماعة الرسمية فتتمثل بالوزارة او الجامعة او المؤسسة او الكلية.

3-الجماعات الدائمة والجماعات غير الدائمة: فالجماعة الدائمة هي الجماعة التي تستمر فيها العلاقات بشكل دائمى كجماعة القومية او الدين او الوطن مثلا. اما الجماعة غير الدائمة هي جماعة الحشد او الجمهور المشجعين في لعبة معنية او المتظاهرين وغيرها.

4-الجماعات الرياضية: فالفريق الرياضي يعتبر جماعة اولية ويمكن ان يتصف الفريق الرياضي بالصفة الرسمية (جماعة رسمية) كما يمكن ان يشكل فريق من بين الاصدقاء لأغراض ترويحية (جماعة غير رسمية).

**** تماسك الجماعة :**

يقصد بتماسك الجماعة الشعور الودي المتبادل بين افرادها وتكريس الجهود لخدمة اهداف الجماعة. ان مستوى الفريق الرياضي لا يساوي المجموع البسيط لمستويات كل لاعب من لاعبيه على افراد بل يعني كلا متكاملًا غير المجموع البسيط لهذه القابليات فنجد امثله كثيرة لرياضيين بارزين كأفراد يجتمعون في فريق واحد لكن هذا الفريق لا يحقق نتائج جيدة . كما ان هناك امثله اخرى لرياضيين متوسطي المستوى يجتمعون في فريق واحد ولكن هذا الفريق يحقق نتائج جيدة.

**** شروط او عوامل تماسك الجماعة.**

- 1- الشعور بالانتماء للفريق .
- 2- اشباع الحاجات الفردية.
- 3- الشعور بالنجاح.
- 4- المشاركة في وضع الخطط وفي رسم الاهداف.
- 5- وجود معايير وقوانين وتقاليد للفريق.
- 6- وجود القيادة الجيدة.
- 7- وجود علاقات تعاونية بين اعضاء الفريق.

**** تصدع الجماعة:**

عندما نسعى الى تحقيق التماسك للفريق الرياضي نكون قد منعنا عملية تصدع الفريق والعكس صحيح. اذ ان اهمال هذا الموضوع سيؤدي بالنتيجة الى تصدع الفريق ، وبالتالي انخفاض مستوى الانجاز للفريق جميعه او للأعضاء داخل الفريق .فما دام اللاعبون يعتمدون بعضهم ، وما داموا يهتمون بالفريق ويتأثرون بنجاحه او فشله ، وما دام عامل التنافس موجودا بين

الفريق وحتى بين اعضاء الفريق الواحد فان احتمالات التماسك والتصدع ستكون قائمه .. اما سباب او عوامل تصدع الجماعة فهي عكس الاسباب التي تؤدي الى تماسك الجماعة.

****الخوف والقلق :**

الخوف : هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده وتهدد كيانه.

يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها.

ان ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسلجيه واستجابات سلوكية فمن الاعراض الفسيولوجية للخوف ارتفاع ضغط الدم وتسارع النبض القلب وزيادة سرعة التنفس والتعرق والى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد اجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيؤ الى ردود فعل ضد ضرر محتمل الوقوع . ان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده. قد ينتج عن الخوف سلوك ايجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي. بالخوف قد يقترن بردود فعل تعبويه (ايجابية) تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية اذا كانت درجة الخوف واطئة. اما في حالة الخوف الشديد فان الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي يأخذ احد الاشكال الاتية: (- الرفض - الهروب - التردد - الجمود - فقدان السيطرة على النفس).

**** علاقة الخوف بالقلق :**

ان هذين المصطلحين يستخدمان بشكل متداخل فكلاهما يختلفان نوعا من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار لدى الفرد. الا ان هناك اوجه اختلاف تميز الخوف عن القلق ، وكما يأتي:

- 1-مصدر الخوف يكون معروفا في العادة – اما مصدر القلق يكون معروفا في بعض الاحيان. (القلق الموضوعي) وغير معروف في احيان اخرى (القلق العصابي)
- 2-يزول الخوف بزوال مصدره او الهروب منه - القلق يتصف بالديمومة النسبية او على الاقل بطول مدة تأثيره باستثناء قلق الحالة .
- 3-شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر – اما شدة القلق هي غالبا اكبر من حجم الخطر الحقيقي خاصة عندما يكون سبب القلق غير معروف..

**** انواع القلق :**

يقسم القلق تبعا لموضوعه الى ثلاثة انواع هي:

- 1-القلق الموضوعي : وهو رد فعل لخطر خارجي معروف.
- 2-القلق العصابي: وهو رد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير معروفة يكمن غالبا في الجانب الغريزي للفرد. وهذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي تؤدي احيانا الى ظهور بعض الاعراض الجسمية التي يسببها القلق.
- 3- القلق الاخلاقي : وهو قلق الضمير ويكمن في الانا الاعلى .

ويقسم القلق تبعاً لديمومته:

1-قلق الحالة : وهو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهما ووقتيّة تثير الشعور بالقلق.

2-قلق السمة: هو حالة قلق تتصف بالديمومة بحيث يصبح القلق سمة من سمات الشخصية الفرد.

ويقسم القلق حسب مستواه الى :

1-المستوى الواطئ: ان مستوى القلق الواطئ يعتبر ضرورة تساعد على مجابهة متطلبات الحياة ويعمل عمل الدافع او الحافز او العنصر المنشط للفرد ، ويسمى بالقلق الميسر.

2-المستوى المتوسط: في هذا المستوى تبدأ الاعراض السلبية للقلق بالظهور فيقد الرياضي جزءاً من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم .

3المس-توى العالى: عندما يصل القلق الى المستوى العالى تبدأ الاثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الاداء الرياضي لذا يسمى هذ النوع من القلق بالقلق المعوق.

**** أثار القلق:**

للقلق اثار متعددة على جسم الانسان منها:

أ-الاثار البدنية وتشمل (زيادة نبض القلب – زيادة الضغط الدم – التعرق- الشعور بالحاجة الى التبول وتكراره – سرعة التنفس – ارتعاش الاطراف)

ب-الاثار النفسية و المهارية وتشمل :

-عدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز

- فقدان الثقة بالنفس

- الهروب من التدريبات العنيفة

- الخوف من المنافسة ومن الخصم
- ضعف القابلية في اداء الواجبات المكلف بها
- سوء علاقة بزملائه
- عدم تحقيق المستوى المتوقع منه
- ج - الأمراض التي يسببها القلق العالي الذي يستمر لمدة طويلة تشمل (ارتفاع ضغط الدم - قرحة المعدة - داء الشقيقة - اضطرابات الجنسية - داء السكري - تضخم الغدة الدرقية - الربو العصبي)

**** القلق في المجال الرياضي:**

القلق في المجال الرياضي ذو حدين . فأما ان يكون قلقا ميسرا كما ذكرنا سابقا ، او قلق معوق اذا كانت درجة عالية . وسواء كان القلق ميسرا او معوقا ، يهمننا ان نعرف هنا اهم العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي :

- العلاقة بين اللاعب والمدرب
- خبرة اللاعب السابقة
- حالة اللاعب التدريبية
- مكان المنافسة
- مستوى المنافسة
- الحالة المناخية
- الحكم
- النمط العصبي للرياضي

** الصدمة النفسية:

الصدمة النفسية هي جرح نفسي يحصل من جراء وضع شاق ومؤلم ومخيف (للنفس او للغير) يولد نوعا من الرعب ويسبب هزة عنيفة ويترك أثرا على شخصية الرياضي و سلوكه.

** انواع الصدمة النفسية

يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب الظروف التي تؤدي الى الصدمة او اسبابها وكما يأتي:

- 1- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة جديدة مباشرة.
- 2- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث الاصابة.
- 3- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث اصابة او نتيجة مشاهدة وضع مخيف دون حدوث الاصابة.

ففي الحالة الاولى يكون الرياضي معرضا للصدمة النفسية بعد اصابة باصابة جسمية اثناء التمرين او السباق. ففي هذه الحالة وبعد شفائه من الاصابة واعادة تدريبيه واسترجاعه لقابلية البدنية والمهارية نجد بعض الرياضيين الذين يعانون من الصدمة النفسية لا يحققون المستويات العالية التي كانوا يتمتعون بها قبل الاصابة بسبب حالة الخوف والتردد التي تنتابهم عند قيامهم بحركات مشابهه للحركات التي ادت الى الاصابة.

وفي الحالة الثانية قد يتعرض الرياضي الى الصدمة النفسية دون حدوث اصابة فعلية . فالرياضي في فعالية القفز الى الماء مثلا قد يتعرض لموقف يكسر به القفز اثناء تنفيذ حركة معقدة مما يعرضه الى موقف خطر على حياته لكن الصدفة تشاء ان لا يحدث اية اصابة جسمية له.

ففي الحالتين الاولى والثانية نجد ان الرياضي نفسة يصاب فعلا او انه يتعرض لحادث خطر دون حدوث الاصابة.

**** كيفية التعامل مع الرياضي الذي يعاني من الصدمة النفسية :**

- 1- محاولة اعادة بناء الثقة بالنفس.
- 2- التدرج في التمارين والاقتراب المتدرج والحذر من مصدر الصدمة .
- 3- الابتعاد عن التمارين العنيفة .
- 4- غرس روح الشجاعة عند الرياضي بتكليفه بواجبات بسيطة يحقق نجاحا في تنفيذها

**** الشجاعة والجرأة:**

ان التربية على الشجاعة هي هدف من اهداف التربية العامة. فالتربية تساعد الفرد على التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة ، وهذا يتحقق بزج الفرد في المواقف حياتية تتطلب الشجاعة سواء كانت مواقف حياتية تتطلب السيطرة على النفس او الاستغناء عم شيء معين . او الصبر او الكلام الجريء او أي موقف يتغلب فيه الفرد على حالة التردد والخوف.

**** مفاهيم عامة تتعلق بالشجاعة:**

الشجاعة : هي تقليل عمليات الكف او التغلب على الخوف او التردد. ان اتخاذ الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة ، والمعرفة تمنح القوة ، والقوة تصنع الشجاعة .

الجرأة والبسالة: هي مصطلحان يعبران عن حالات متقدمة من التغلب على الخوف.

التهور: تعبر حالة التهور عن وجود خطر يهدد الانسان مع احتمال نجاح قليل.

****الجرأة والشجاعة في التربية الرياضية:**

تعد الشجاعة هدفا من اهداف التربية بشكل عام ،فأن درس التربية الرياضية يلعب دورا اساسيا في هذا المجال .فالفعاليات في درس التربية الرياضية والنشاط الحر وحرية التصرف والتفكير التي تخلقها الاجواء الرياضية كلها تساعد في تحقيق هذا الهدف.

ان صفة الخصوصية تنطبق على الشجاعة في التربية الرياضية وفي رياضة المستويات العليا. فشجاعة الرياضي في امتطاء الحصان في فعاليات الفروسية مثلا لا تعني ان هذا الرياضي سيعرض سلوكا شجاعا في القفز على الحصان الخشبي في قاعة الجمباز لان نقل الشجاعة من نوع معين من انواع الرياضة الى نوع اخر لا يتم بشكل ألي او بسهولة مالم يتعرض الرياضي الى مواقف عديدة تتطلب الشجاعة وتكون مشابهة الى الموقف الشجاعة المكتسب ، فعلى هذا الاساس لا نتوقع ان يبدي الرياضي عزما وشجاعة في كل الحالات بشكل مطلق. وهذه الظاهرة تبدو واضحة في الالعاب الرياضية المختلفة مما يدل على ان صفة الشجاعة هي صفة مكتسبة ومرتبطة بالعمل او الفعالية التي تطورت صفة الشجاعة من خلالها.

**** تنمية روح الشجاعة :**

تعد تنمية روح الشجاعة هي عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في المواقف الحياتية المختلفة. فعلى مدرس التربية الرياضية والمدرّب تهيئة الاجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاعة وغرس روح الشجاعة عند الطلبة مراعاة ما يأتي:

- 1-تصعيد متطلبات الشجاعة بالتدرج اثناء التدريب وذلك عن طريق التدرج في التعليم المهارة من السهل الى الصعب.
- 2-مراقبة الرياضي عند ادائه مهارة او مهارات تتطلب الشجاعة مما يساعد في تحفيز الرياضي على الانجاز
- 3-معرفة درجات سلوك الرياضي الخائف او الشجاع والتعامل معه على هذا الاساس

4-التعود على الانجاز بالمساعدة والاطمئنان

5-ربط تصعيد الشجاعة بتأثيرات تربوية متعددة كاستعمال المديح او اللوم والتبليغ بنتائج النجاح واستخدام العلاقات الاجتماعية

6-تأثير القدوة في توطيد السلوك الشجاع ويكون المدرب او الزملاء الرياضيين هم القدوة في هذه الحالة

7-تهيئة الفرصة للتلميذ او الرياضي للشعور بخبرات النجاح

**** المشكلات النفسية عند الرياضيين :**

- حالات ما قبل البداية :

نرى في بعض الاحيان فريقا قويا يخسر امام فريق اضعف منه ، لا لضعف في قابليته الفنية او لنقص في لياقته البدنية ، بل لعوامل نفسية ترجع الى عدم استعداد الفريق القوي نفسيا لمواجهة الخصم.

هناك تفسيرات عديدة لهذه الظاهرة ،منها:

1- هناك حد مثالي للشد النفسي قبل السباق الذي يجب توفره اذا اراد الرياضي الحصول على احسن النتائج.

2- هناك ثلاث حالات مختلفة قد يمر بها الرياضي قبل السباق وهي :

أ- حالة الاستعداد

ب- حالة الاستثارة العصبية العالية.

ت- حالة الاستثارة العصبية الواطئة.

3- ان درجة الاستثارة العصبية المثالية تختلف من شخص لأخر . فهناك من يحتاج الى درجة استثارة عالية كي يحصل على نتائج جيدة وهناك من يحتاج الى درجة استثارة واطئة.

4- ان الاستثارة العصبية او التوتر النفسي قد يستمر اثناء المباراة ولفترات مختلفة.

5- ان التوتر النفسي يحدث بعد المباراة قد يأخذ عدة اشكال منها محاولة ايذاء الخصم او لوم النفس او الكأبةالخ

-اعراض حالات ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي:

فيما يأتي اعراض حالات ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي، وهي حالة الاستعداد ، والاستثارة العصبية العالية (حمى البداية) ، والاستثارة العصبية الواطئة (عدم المبالاة).

الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية :

- زيادة في سرعة التنفس
- زيادة في سرعة نبضات القلب
- زيادة في افراز العرق
- الحاجة الماسة للتبول وتكراره
- ارتعاش الاطراف
- الاحساس بالضعف في الاطراف السفلى ،اذ يشعر الفرد ان ساقية لا تستطيع حمل جسمه.

-الاعراض النفسية لحالة حمى البداية :

- شدة الاستثارة الطاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة
- الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار
- ضعف التذكر ،اذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة

- الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ نجد الفرد ينظر الى الفراغ او نجدة زائغ البصر
- **الاعراض الحركية او المهارية لحالة حمى البداية**
- عدم القدرة في التحكم والسيطرة على لحركات والارتباك الواضح في البداية.
- سرعة الاستجابة التي تتميز غالبا بعدم الدقة .بذل الجهد بشكل كبير في بداية السباق مما يؤدي الى استنزاف طاقات الفرد مبكرا.
- عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي.
- ضعف القدرة على الاحساس بالزمن او المسافة.
- ظهور بعض الاخطاء الفنية خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة.

- **حالة عدم المبالاة – الاستثارة العصبية الواطنة**

الاعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة هي :

- الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .
- الخمول الحركي والميل الى التثاؤب.
- انخفاض سرعة التنفس .
- انخفاض في عدد ضربات القلب.

الاعراض النفسية لحالة عدم المبالاة هي:

- عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة او الميل للاشتراك في المنافسة .
- انخفاض درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول.

- وجود حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا.
- انخفاض في مستوى الادراك والانتباه والتفكير والتذكر.
- ضعف الإرادة.

الاعراض الحركية او المهارية لحالة عدم المبالاة هي :

- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول.
- عدم قدرة الفرد على تعبئة كل قواه وطاقاته.
- فقدان الميل للكفاح او بذل اقصى جهد وتجنب المواجهة المباشرة مع الخصم.
- تميز الاداء الحركي بالبطء والافتقار للسرعة والقوة والمطلوبة.
- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المطلوب .
- السلبية وعدم القدرة على المواجهة والالتجاء للدفاع بدلا من الهجوم.

حالة الاستعداد - الاستثارة العصبية المعتدلة

الاعراض الفسلجية لحالة الاستعداد

- تكون معظم العمليات الفسلجية في اتم حالتها الطبيعية. وعلى اهبة الاستعداد للعمل الارادي وعلى احس المستويات.

الاعراض النفسية لحالة الاستعداد

- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجميع قواته وطاقاته.
- حالة انفعالية سارة.
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بتلهف.

- ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها.
- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين والمتفرجين.
- الاعراض الحركية او المهارية لحالة الاستعداد هي:
- القدرة على التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة
- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخطئية السابق اعدادها لمجابهة المواقف المختلفة.
- استخدام الفرد اقصى ما يمكنه من قوى وطاقت.
- سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.

**** العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية:**

هناك عوامل كثيرة تؤثر في حالة ما قبل البداية ،وعلى المدرب الناجح هو الذي يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعبين المختلفين واتخاذ الخطوات الضرورية والمناسبة لتهيئة الفرد الصحيحة للمشاركة في الفعاليات المختلفة. ومن هذه العوامل **(النمط العصبي للرياضي - الخبرة السابقة للرياضي - الحالة التدريبية وقت السباق - مستوى المنافسة - اهمية المنافسة - نظام المنافسات - استجابات**

**** خبرات النجاح والفشل :**

تميز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز ، وبين الخسارة وخبرات الفشل . اذ تعتمد خبرات النجاح على العلاقة بين المستوى الرياضي الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه اكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة. فاذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل او يفوق مستوى الطموحة ، فانه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية. اما اذا كان مستوى الرياضي في اثناء المباراة اقل من مستوى طموحه فان ذلك سيؤدي الى شعور ذلك الرياضي بالفشل وربما يرتبط بذلك بانفعالات سلبية.

****اثار الإيجابية والسلبية لخبرات النجاح :**

ان لكل من خبرات النجاح والفشل اثار ايجابية واخرى سلبية بالنسبة للرياضي ويعتمد ذلك على شخصية الرياضي وعلى نضجه . فخبرات النجاح قد تؤدي الى اثار ايجابية او سلبية نذكر منها :

الاثار السلبية :

- الغرور والتعجرف
- وضع اهداف غير معقولة للنفس
- الاستهتار بالخصم

الاثار الايجابية :

- الاحساس بالفرح
- زيادة الدافعية
- العمل الجدي
- الثقة بالنفس
- تحسين مستوى الطموح

- الاثار الايجابية والسلبية لخبرات الفشل :

خبرات الفشل قد تقترن ببعض الظواهر الايجابية والسلبية ايضا .

الاثار السلبية

الاثار الايجابية

- الشعور بالملل
- فقدان الثقة بالنفس
- التكاثر وفقدان الدافعية
- مساعدة الرياضي في تقييم مستواه بشكل صحيح
- تجنب الغرور
- العمل الجدي على تحسين المستوى
- عدم الاستخفاف بالخصم

اهم بعض النصائح والارشادات للرياضيين لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل لديهم هي:

- 1- عدم تكليف اللاعبين بالواجبات التي تزيد او تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم
- 2- مساعدته للاعبين على اكتساب خبرات النجاح من خلال اطلاعهم على ما قدموه من مستوى او لا بأول .وان يقوم المدرب بالثناء على كل من يتقدم مستواه وكل من ينجح في تحقيق الهدف الذي يسعى الى تحقيقه.
- 3- الاعداد الصحيح للاعبين يعد من اهم الخطوات لخلق خبرات النجاح الحقيقي . ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على مستوى الرياضي ..
- 4- التقويم الدقيق لنتائج الاداء ولسلوك اللاعبين هو جزء مهما من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المدرب الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة اسباب الفوز وتلافي مسببات الهزيمة.

5- عدم زيادة جرعة التدريب او على الاقل عدم بقائها ثابتة بالنسبة لبعض الافراد الذين يفقدون الثقة بأنفسهم من جراء هزائمهم المتكررة او بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم.

6- يجب على المدربين توجيه اهتمامهم الى حل المشكلات والمتاعب التي قد يصادفها الافراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل التي قد تكون احدى مسببات خبرات النجاح والفشل .

**** مستوى الطموح عند الرياضيين:**

ان خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر في مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه . وكذلك فان مستوى الطموح يعد من اهم العوامل التي تؤثر في شعور الرياضي بالنجاح والفشل في المباراة التي يخوضها.

ان مستوى الطموح قد يؤثر سلبيا او ايجابيا على الرياضي ، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه . فاذا كان مستوى الطموح مطابقا لمستوى الرياضي او اقل منه بقليل فان ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة او عدم بذل الجهد لتحسين المستوى. وكذلك نجد ان مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه . بحيث يفوق قدراته الحقيقية بدرجة كبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية ايضا كالغرور وخبرات الفشل المتكررة التي سيواجه الرياضي بسبب عدم تمكنه من تحقيق الاهداف التي وضعها لنفسه.

ان كل هذه الحالات تدخل ضمن ما يسمى ب(مستوى الطموح السلبي) اما (مستوى الطموح الايجابي) فهو المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون اعلى من مستواه الحقيقي بشكل معقول . ففي هذه الحالة سوف يبذل الرياضي قصارى جهده لتحقيق طموحاته او التوصل الى اهدافه مما يؤدي الى الاستمرار بتحسين المستوى. فمستوى الطموح للفرد يتمثل بالهدف

الذي يضعه لنفسه فكلما كان عاليا وقريبا من مستوى الرياضي ويمكن التحقق كان الحافز لتحقيقه قويا..

****الاحترق النفسي:

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي تشير أو تدل على ظواهر نفسية واجتماعية مختلفة تحتاج في اغلبها إلى بعض التفسير والتوضيح لكي تتمكن أن نحقق الفائدة العلمية المرجوة من دراسة هذه الظاهرة أو تلك.

وانتشر استخدام مصطلح الاحترق في المجال الرياضي وأصبحنا نسمع أو نقرأ أن لاعبا يعاني من الاحترق النفسي أي أن مستواه الرياضي قد أنخفض إلى أدنى درجة وفي طريقه إلى الانسحاب الكلي من الممارسة الرياضية، أو نسمع أيضا أو نقرأ أن مدرب قد احترق نفسيا أي انه قد أصابه الملل والضيق واليأس وانتابه الملل من جراء ممارسته لمهنة التدريب الرياضي، ولقد جذبت هذه المظاهر اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة واهتموا بدراسة تلك الظاهرة في مختلف المجالات وكذلك الممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهنة ضاغطة على الفرد تؤدي إلى انخفاض مستوى إنجازاته وعدم الرضا عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته.

وقد حظيت ظاهرة الاحترق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي والمجالات الأخرى نظرا لآثارها السلبية على الناس في مجال العمل.

وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب الكثيرين منا من خلال الأزمات النفسية العديدة التي تنجم بالدرجة الأولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان اليوم ومنها ضغوط العمل والتي تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل

الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل.

إن السبب الرئيسي في الاحتراق النفسي كما ذكرنا هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية وهذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الأهداف فانه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومن ثم ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل، وفي المجال الرياضي يمكن أن يتحول الإخفاق في المباراة وعدم تحقيق الأهداف إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التمرين مع شعور حاد بالاستنزاف الانفعالي للمشاعر والأحاسيس مما يقود إلى انخفاض في الانجاز الرياضي وبالتالي فإننا بهذه الحالة إذا لم نتمكن من إنقاذ الرياضي من هذه الحالة النفسية السيئة فذلك يعني أن هناك إمكانية حقيقية لفقدانه في مجال المنافسة الرياضية.

مفهوم الاحتراق النفسي:

ان مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبيا، ويعتبر " فرويد نبرجر " أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة، وقد حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في كل المجالات الحياة نظرا لأثارها السلبية على الناس في مجال العمل والانجاز.

و تعدد وجهات النظر حول مفهوم الاحتراق النفسي فأضاف " ماسلاش " إن الاحتراق النفسي هو فقد الاهتمام بالناس الذي يتعامل معهم كاستجابة للضغط المرتبط بالعمل ، ويقوم مفهوم "ماسلاتش" على الموقف أو البيئة التي تؤثر في الفرد، وهذا يتفق مع مفهوم

"سوينى" الذي يؤكد أن الخصائص المحددة لبيئة العمل قد تسهل أو تعرقل نمو الاحتراق وليس فقط طبيعة الشخص الذي يؤدي العمل.

ويذكر "تشرنس" أن الاحتراق النفسي هو عبارة عن اختلال التوازن بين الموارد (القدرة، والوقت) والمتطلبات مما يسبب استجابة انفعالية سريعة وقصيرة المدى نحو هذا الاختلال في التوازن وتتميز هذه الاستجابة بمشاعر القلق والتوتر والتعب والإرهاك.

ويرى على عسكر العرين (1982) أن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل الغير محتملة وينتج عنها آثار عديدة منها تدنى الإحساس بالمسؤولية أو استنفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فاعلية الأداء وكثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي.

وذكر عادل عبد الله محمد (1994) نقلا عن "شيرنس" أن الاحتراق النفسي هو عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو العملاء ونحو الذات وغالبا ما يرتبط بأعراض انفعالية وجسمية غير مريحة وتتراوح بين الإنهاك والقلق.

بينما يرى نصر يوسف (1996) نقلا عن دبلي أن الاحتراق هو ردود الأفعال للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد وتتنوع الاستجابة لهذا في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها.

أسباب الاحتراق النفسي:

- 1- غموض الدور.
- 2- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل أو الانتاج.
- 3- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقة المهنية.
- 4- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- 5- الزيادة في عبأ العمل وتعدد المهام المطلوبة.

6- الرتابة والملل في العمل.

7- ضعف استعداد الفرد.

الاحترق النفسي في المجال الرياضي :

ان الاهتمام بظاهرة الاحترق النفسي في المجال الرياضي بدأت تظهر بصورة واضحة وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية ذات الشعبية الواسعة, وكان سبب ظهورها الضغوط المختلفة على اللاعب الرياضي والتي يحاول مواجهتها, سواء الضغوط المرتبطة مباشرةً بالممارسة الرياضية أو الضغوط المرتبطة بحياته خارج نطاق الممارسة الرياضية، وفي حالة قدرة اللاعب الرياضي على تحمل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الايجابي الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءة فعالية اللاعب الرياضي.

أما في حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة على كاهله فعندئذ تحدث عملية تكيف سلبي للاعب وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم المختلفة على التكيف الايجابي مع هذه الضغوط والأعباء، وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإنهاك الذي يعتبر المعبر الرئيسي لحدوث الاحترق للاعب الرياضي ونتيجته المباشرة للانسحاب أو الانقطاع عن الممارسة الرياضية.

وان تعرض اللاعب للمواقف الضاغطة يمر بثلاث مراحل هي :

أ- **مرحلة التقييم الابتدائي:** وهذه المرحلة تحدد طبيعة المواجهة, حيث يتعرض اللاعب لنوعين من العوامل المسببة للضغوط النفسية وهي المتطلبات البيئية (مستوى المنافسة, الجمهور, التحكيم... الخ) التي يواجهها اللاعب والتي تتطلب منه التوافق معها,

والمتطلبات الشخصية (جهود التدريب, رضا الذات والرضا الاجتماعي, الرغبة في الانجاز... الخ).

ب- **تقييم الموقف الضاغط:** تتم من خلال تحديد حجم ونوعية المواقف الضاغطة (ضغوط عقلية, فسيولوجية, نفسية, تدريبية, تنافسية) ومدى قدرة الرياضي على التعامل معها من خلال الاختبار والتقييم.

ج- **مرحلة المواجهة:** وهي المرحلة الاخيرة في عملية التعرض للضغوط وفيها يحاول اللاعب اختيار احدى الاستجابات السلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط, وقد تكون مجدية في موقف معين وغير مجدية في موقف اخر.

واهم الضغوط النفسية المسببة للاحتراق النفسي الرياضي هي:

- 1- الضغوط المرتبطة بأسلوب التعامل بين المدرب واللاعب.
- 2- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات.
- 3- الضغوط المرتبطة بالبيئة الاجتماعية والمساندة من الآخرين.
- 4- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.
- 5- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة.
- 6- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب الزائد.
- 7- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفسيولوجية.
- 8- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

تعريف الاحتراق النفسي للاعب الرياضي:

يرتبط الاداء الرياضي بالنسبة للاعب سواء في عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية بالعديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية التي تسهم في حدوث الاجهاد لدى اللاعب وقد يكون الاجهاد وقتياً أو يظهر في فترة معينة عقب عودة اللاعب للممارسة الرياضية بعد الاصابة الرياضية أو عقب فترة من الانقطاع مثلاً بعد فترة الامتحان للطلاب أو بسبب المشاركات المستمرة في المنافسات الرياضية على فترات زمنية قصيرة.

وقد يكون الاجهاد مستمر كنتيجة لتضامن العديد من الضغوط والأعباء البدنية والنفسية والتي لا يستطيع اللاعب الرياضي على المدى الطويل تحملها وبالتالي يحدث الإنهاك الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

وهناك من اشار الى ان الاحتراق النفسي هو سلسلة من التغيرات الفسلجية والهرمونية, والتي تؤدي الى انخفاض الاداء الرياضي, قد تصاحبها الام في العضلات بشكل مزمن والام في المفاصل وارتفاع ضربات القلب في الراحة, ويمكن حصول التعب بالنسبة للناشئين وفقدان الحماسة في التدريب والمنافسات.

وقد عرف محمد حسن علاوي (1998) الاحتراق للاعب الرياضي بأنه: حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي كنتيجة للزيادة المستمرة والدائمة في الضغوط والأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله مع عدم قدرته على تحملها أو الوفاء بها، والتي ينتج عنها انخفاض مستمر في مستوياته وقدرته والشعور الدائم بالفشل وإحساسه برغبته في عدم الاستمرار في ممارسة الرياضة ومحاولاته الانقطاع عن التدريب الرياضي وعدم الاشتراك في المنافسات الرياضية.

وعرفه اسامة كامل راتب (1997) بأنه: استجابة تتميز بالإنهاك الذهني والانفعالي تظهر كنتيجة جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

ومن خلال ما تقدم يمكننا تعريف الاحتراق النفسي للاعب بانه: ظاهرة سلبية تنتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي والتي تؤدي الى حالة من الانهالك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي, وتتسبب في حدوث تراجع كبيراً ومؤثراً في مستوى الاداء اثناء التدريب والمنافسة.

كيف يحدث الاحتراق:

يحدث الاحتراق احيانا ونتيجة لضغوط معينة يحدث خلل في كيفية استخدام قدرات وطاقت الانسان, وهذا يحول بينه وبين تحقيق اهدافه, مما يشكل مصدراً للقلق والخوف من الفشل, وما يترتب على ذلك من محاولة لبذل جهود كبيرة قد تؤدي الى استنزاف طاقاته والاستسلام لحالة الفشل, هذه الظاهرة وما يترتب عليها من نتائج تؤثر تأثيراً سلبياً في سلوك الانسان.

وهذا ما يؤكد على ان مسببات الاحتراق النفسي تتمحور حول الضغوط النفسية التي يتعرض لها الانسان والتي تتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية, وقد تكون حالة من التوتر النفسي الشديد والتي تخلق عند الفرد حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك, وقد افترض بعض العلماء وجود ثلاث مراحل مهمة يمكن ان تفسر استجابة الفرد للضغط النفسي هي:

1- **مرحلة الانذار:** حيث يحدث في المراحل الاولى للضغط حشد اليات التكيف في

جسم الانسان للمساعدة في الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

2- **مرحلة المقاومة:** وفيها تحاول اليات التكيف في جسم الانسان المقاومة المستمرة

في مواجهة الضغوط ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد.

3- **مرحلة الانهالك:** وفيها يحدث استنزاف قوى اليات التكيف في جسم الانسان,

وتصبح غير قادرة على المقاومة مما قد يؤدي الى الاستمرار بالإنهالك الذي يقود

بدوره الى حدوث امراض وعجز وتلف لبعض اجهزة الجسم.

مصادر الاحتراق للاعب الرياضي:

هناك العديد من المصادر التي تؤدي باللاعب الرياضي إلى الاحتراق وبعض هذه المصادر قد تكمن في شخصية اللاعب الرياضي نفسه والبعض الآخر قد يرتبط ببعض العوامل الخارجية.

ويمكن تلخيص بعض مصادر الاحتراق للاعب الرياضي في الجوانب التالية:

1- شخصية اللاعب الرياضي:

هناك فروق فردية واضحة في الشخصية بين كل لاعب وآخر، واللاعب الرياضي الذي يمكن أن يقترب من الاحتراق بدرجة أكبر من لاعب آخر يتسم بالعديد من السمات المختلفة.

2- قيمة الانجاز الشخصي:

عدم تحقيق اللاعب الرياضي الانجازات أو النجاحات في مجال رياضته أو ادراكه لإنجازاته المتواضعة والتي لا ترقى لمستوى قدراته أو توقعاته، بالإضافة إلى تكرار هزائمه ومروره بالعديد من خبرات الفشل.

3- تكرار الإصابة البدنية أو النفسية:

تعرض اللاعب إلى إصابة بدنية أو نفسية والتي قد تمنعه من العودة لمستواه السابق، فضلا عن ما قد يتعرض له من تكرار الإصابة والتي تحرمه من المشاركة وهو الأمر الذي يلقي بالمزيد من الضغوط على الجوانب البدنية والنفسية للرياضي.

3- ضغوط التدريب والمنافسات:

يرتبط ذلك بالحمل الزائد للتدريب الذي يتعدى حدود وقدرات اللاعب والمغالاة في الاشتراك في المنافسات الرياضية وفي مواجهة المنافسين من ذوي المستويات العالية وكثرة السفر والتنقل للمشاركة في المنافسات.

4- ضغوط المجال الرياضي:

ويقصد بها الضغوط المرتبطة بالعلاقة بين اللاعب والمدرب والاداريين ووسائل الاعلام والجمهور وغيرهم ممن تربطهم بالرياضة العديد من العلاقات التي قد تتميز بعدم التقدير الكافي او التشجيع او محاولة المطالبة بمستوى مغالى فيه.

5- ضغوط الحياة العامة:

وهي تلك الضغوط التي ترتبط بحياة اللاعب خارج المجال الرياضي سواء في المجال العائلي او الدراسي او مجال العمل او الاصدقاء او الاقارب.

اعراض الاحتراق للاعب الرياضي:

هناك العديد من الأعراض التي يمكن ان تظهر على اللاعب الرياضي كإشارة انذار للاحتراق ومن هذه الأعراض ما يلي:

1- الإنهاك البدني: هو استمرار اللاعب بالإرهاق والتعب وعدم الشعور بالراحة

الجسمية والحاجة إلى فترات طويلة لاستعادة الشفاء بعد اداء الجهد البدني والشعور بانخفاض اللياقة البدنية والاحساس بالتوتر العضلي.

2- الإنهاك الانفعالي: هو استمرار الاحساس بزيادة درجات التوتر والقلق وضعف القدرة على التحكم في العديد من المواقف والاحداث, والانفعالات السلبية الملحوظة اتجاه اي مثير.

3- الإنهاك العقلي: هو استمرار الشعور بتعب عقلي شديد وتباطؤ العديد من العمليات العقلية كالأدراك والتفكير والتذكر والتصور والانتباه وعدم قدرة اتخاذ القرار.

4- الإنهاك الدافعي: ويرتبط بالنقص الواضح بالدافعية نحو الانجاز وضعف دافع التنافس لدى اللاعب وفقدان او هبوط الثقة بالنفس والافتقار إلى فاعلية الذات.

توجيهات لمواجهة الاحتراق للاعب الرياضي:

1- دراسة اللاعب لمفهوم الاحتراق والتعرف على مصادره واعراضه لان ذلك يساعد اللاعب على اتخاذ الاساليب المناسبة للتحكم ذاتياً أو بمساعدة الاخرين لمحاولة أو تجنب الاحتراق.

2- حاول ان تقيم بدقة المطالب الواقعة على كاهلك، وما هو المطلوب منك بالتحديد لرياضتك التي تمارسها سواء في مجال التدريب أو المنافسة أو العلاقات مع الاخرين.

3- حاول ان تحدد وتقيم قدراتك الشخصية في مواجهة الابعاء المطلوبة منك وان تكون صادقاً في عملية التقييم وبدون مغالاة، وفي ضوء تقييمك لما هو مطلوب منك وتقييمك لقدراتك الشخصية حاول ان تحدد أهداف ومستويات طموح مناسبة تستطيع تحقيقها ويمكنك الاستعانة بالمدرّب أو الأخصائي النفسي الرياضي لمساعدتك وتوجيهك.

4- في ضوء التحديد السابق حاول أن تحدد الطرق والوسائل التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف مع محاولة وضع خطة زمنية مناسبة.

5- يمكنك استخدام العديد من الوسائل والطرق لأداء بعض المهارات النفسية التي تساعد على التخلص من بعض الضغوط والقلق والاستثارة كمهارات الاسترخاء والتصور والتأمل وغيرها من المهارات التي يمكن ان يوجهك الأخصائي النفسي نحو ممارستها وطبقاً لحالتك.

6- الالتزام بأساليب الحياة الصحية وان تعتنى بنفسك صحياً وبدنياً ونفسياً فالرياضة جزء من حياتك وليست حياتك كلها.

**** الاخلاق الرياضية

الرياضة منهج للقيم والأخلاق :

الأخلاق الرياضية يجب أن نتخذ الرياضة علي كاهه أشكالها وسيلة للترفيه عن النفس ومنهاجا ومنبرا للقيم والمبادئ والمثل الأعلى , إذ نري في ملاعبنا أفعالا وسلوكيات يندي لها الجبين وتشمئز منها النفس وليقبلها الخلق القويم والطبع السليم من أفعال وحشية وسب وشتام واعتداء بالقول أول الفعل وجرائم دنيئة واخلاق سيئة وتعصب أعمي يتفشى في جميع أوساط وأركان المجتمع الرياضي.

وتعد الروح الرياضية أحد عناصر الأخلاق الرياضية وتتكون من ثلاثة مفاهيم مترابطة وربما متداخلة وهي اللعب النظيف والروح الرياضية والالتزام بالقيم بأن تكون فائزا جيدا تماما , كما تكون خاسرا جيدا أي لا نختلف الشخصية والتزامك بالأخلاقيات سواء أكنت منتصرا أو مهزوما فاللعب النظيف يشير إلي ضرورة حصول جميع المتنافسين علي فرص متساوية لتحقيق الفوز والتعامل مع الآخرين بطريقة صادقة ومحترمة حتي وان لم يلتزم المنافسون بذلك , فمساعدة الخصم علي النهوض والمصافحة بالأيدي بعد المباراة تدل علي أن الفرد يمتلك شخصية سامية وراقية وتعكس قيما جوهرية يجب

الالتزام بها كنموذج راقى ومثالي , فمفهوم الروح الرياضية يتضمن الكثير من القيم والمبادئ المتداخلة علي رأسها العدل والمساواة واحترامك لجميع ذوي العلاقة وعدم إيذاء الخصم او استغلال وسائل غير مشروعته لتحقيق الفوز كالخداع أو غيرها أي الالتزام بالسلوك الحضاري قولاً وفعلاً مهما كانت النتيجة.

اذن الرياضة هي ترويض للنفس قبل أن تكون حصداً للألقاب والكؤوس وفرداً للعضلات، وما جدوى أن يكون البطل بلا أخلاق، تتدلى على صدره أو سمه عارية من كل معاني الأخلاق الفاضلة والرياضة بمعناها الصحيح ترفض أن تكون وسيلة لغاية أخرى لأنها بذاتها وسيلة وغاية لترويض النفس قبل الجسد، فالصعود إلي قمة الشهرة يحتاج إلي جهد ومثابرة وتفان ومقدرة على الصبر والإبداع وهناك الكثير من الرياضيين الذين وصلوا وسقطوا سريعاً إلى القاع ليضعوا صفحة سوداء لمسيرتهم الحافلة بالنجومية وذلك بسبب عدم التزامهم بأخلاق.

تتردد على مسامعنا بين الفينة والأخرى عبارات يعتقد الكثيرون صحتها ولكن في حقيقتها تكون عبارات خالية من أي مضمون ومعنى مفيد بل هي مما اعتاد الناس تداوله ظناً منهم أنها عبارات مؤدية للغرض إلي يقصدونه ومن هذه الأقاويل ما نسمعه من شعار أن الرياضة أخلاق.

هذه العبارة توهم بأن ممارسة الرياضة تربي في النفس الأخلاق الحميدة بينما المتبصر بها يجد أنها غير ذات معنى فكيف تستطيع الرياضة وممارستها أن تزرع الأخلاق الحميدة . مهما فكرنا فلن نستطيع أن نزيد أي مفهوم آخر على هذا المعنى إلا إذا قلنا أن الرياضة يمكن أن تشغل وقت الشاب عن بعض الأفعال السيئة وبعض التصرفات المعيبة وضياع الوقت في غير المفيد.

إن التفكير الصحيح يقودنا إلى فكرة أن الأخلاق هي التي تقود الرياضة وهي التي توجهها نحو هدفها الصحيح أو الخاطئ.

قد يقول قائل ما هذه الفلسفة وما الفائدة منها نقول أن هذا الموضوع أصبح مهما كثيرا في زمن فقدنا فيه البوصلة الصحيحة التي يجب أن توجه الأمة إلى المسار السليم ولذلك نجد أن العودة إلى تحديد المصطلحات والمفاهيم أصبح أمرا ضروريا.

إن الأخلاق هي مجموعة القيم والضوابط السلوكية التي تحكم مشاعر الفرد وعمله وتوجهاته في الحياة وهي المعايير التي تجعل من عمله عملا صالحا أو عملا رديئا وتنشأ هذه الأخلاق بالطبع من معتقدات الإنسان وتوجهاته الفكرية والمبدئية في الحياة.

صحيح أن جميع المعتقدات والأديان توجه أصحابها نحو الأخلاق الحميدة وتنههم عن الأخلاق السيئة ولكن تحديد هذه الأخلاق وتقييم مدى صحتها بدقة يختلف من عقيدة إلى أخرى وبمعنى آخر لو نظرنا إلى الصدق فالأمر المتفق عليه بين كل المعتقدات والأديان أن الصدق خلق حميد على الإنسان أن يتحلى به وأن الكذب أمر ممجوج على الإنسان أن ينتهي ويتخلى عنه و لكن مفهوم هذا الصدق يختلف من فكرة لأخرى ففي المفهوم الديني هو أمر يتطلب الالتزام الديني وفي العقيدة الإسلامية هو أمر شرعي مطلوب بغض النظر عن المصلحة المتحققة من الصدق أما في الكثير من المعتقدات الأخرى فالصدق هو أخلاق ذاتية حميدة يجب على الإنسان أن يتحلى بها ليحقق من خلالها إنسانيته ومصالحته الإنسانية العليا وهذا كلام مقبول لكنه للأسف معيار غير ثابت وغير دقيق فما هي المصلحة العليا للإنسان ومن يقدرها وهل المصلحة العليا للإنسان أمر متفق عليه بين البشر وإذا كان الأمر كذلك فلماذا تختلف الشعوب والأمم وتقام الحروب بين الناس إنها بسبب عدم الاتفاق على صيغة محددة لهذه المصلحة العليا من هنا كان التفاوت في مدى الالتزام بالخلق الحميد ومنه الصدق بين الأمم والمعتقدات ومن هنا كان هناك كذبة بيضاء وكذبة صفراء وأخرى رمادية وهكذا أما الالتزام الكامل والحقيقي فلا يمكن أن يتم إلا بوجود وازع كبير لدى الإنسان يمنعه من الأخذ بالأخلاق السيئة في كل حال وأن.

على كل اللاعبين أن يلتزمون بالصدق والأخلاق الحميدة في لعبهم مهما كانت النتيجة ولو كان الهدف كأس العالم فكأس العالم أو أي كأس آخر ليس أهم من الالتزام بالصدق والأخلاق الرفيعة فهي محور حياة الإنسان السوي وأساس الحفاظ على إنسانيته الحقيقية فليس من هدف مادي مهما كان كبيراً أو صغيراً يبرر للإنسان الكذب والغش والخداع.

- هل تستطيع الرياضة أن تعلم الإنسان الصدق فيما لو تركت دون قالب أخلاقي صحيح
- هل الرياضة بحد ذاتها هي التي تجعل هذا اللاعب خلوقاً وهذا اللاعب غير ملتزم بالأخلاق المناسبة

- هل الرياضة ومشاهدة المباريات تجعل المشاهدين يتحلون بالأخلاق الرياضية والروح الرياضية العالية أم أن ما جعل اليوم من تنافس تجاري بين الأندية والدول والمؤسسات الرياضية جعل الأخلاق تتعثر في الملاعب وأصبح من الفلكلور الرياضي أن نسمع الرذائل والشتم والتصرفات القبيحة من اللاعبين أو المشاهدين و المشجعين.

إن كرة القدم بشعبيتها وشعبية نجومها هي معبودة الجماهير , ولذلك يجب على اللاعبين والرياضيين القيام بتصرفاتٍ حسنة تنم عن خلق رفيع لأنهم القدوة لملايين البشر الذين يتابعونهم ويتعلقون بهم , فإن كان الرياضي خلوقاً , وروحه جميلة فإن ذلك سيؤثر إيجاباً على المتابعين والمشجعين , وستتجسد تلك الصفات الجيدة بهم عند الفوز والخسارة على حدٍ سواء , فالرياضة مجالٌ للتنافس الشريف بين الفرق المتبارية , وتتجسد بالروح الفدائية والاندفاع الكبير نحو تحقيق الألقاب واعتلاء منصات التتويج , ولكن بالطرق السوية السلمية البعيدة عن الانعراج والخطأ والبيع والشراء.

فالأخلاق صادرة عن النفس الإنسانية لتعبر عن شخصية صاحبها وطبائعه , ومن هنا تأتي أهمية الأخلاق حيث لها التأثير الكبير في سلوك الإنسان وتصرفاته وأفعاله وردود أفعاله وعلاقته بالمجتمع وبالآخرين , فأى عمل يقوم به الإنسان في حياته سيكون

مراقباً من قبل ضميره ومسيراً تبعاً لأخلاقه , بما في ذلك الأعمال والنشاطات الرياضية , حيث أن التنافس الشريف , وإثبات الذات والقدرة على التفوق بالوسائل المشروعة وضمن ظروف المنافسة العادلة و البعيدة عن أي تدخل خارجي , تلك الأمور لها أهمية أكبر من تحقيق النتائج وحصد الألقاب بالطرق الملتوية.

من المؤكد أن الأخلاق الرياضية بشكل عام هي سلوك مكتسب ينتج عن البيئة المحيطة باللاعب منذ نعومة أظفاره , فالمرجعية الأخلاقية هي من أهم المقومات التي يتم عليها البناء السليم للرياضة والرياضيين , فالرياضة هي جملة من المبادئ والقيم تأتي في مقدمتها التنافس الشريف والرياضة من أجل الرياضة , ومن أهم الاقتراحات التي لها الدور الكبير في تحسين المجال الرياضي هي زرع الثقافة الرياضية وتأصيلها وتعليمها للناشئة وتربيتهم عليها.

مستويات الاخلاق الرياضية:

(ويمكن دراسة الأخلاق الرياضية على عدة مستويات من لاعبين و جماهير ومدربين وغيرهم):

1- على مستوى اللاعبين : في مجتمعنا العربي والعراقي على وجه الخصوص يمكن القول أن لاعبي كرة القدم على قدرٍ جيدٍ من الأخلاق , ولديهم دوافع كثيرة تمنعهم من التصرف بشكل لا أخلاقي يسئ لهم ولسمعتهم و أهمها العادات العربية الأصيلة التي تربوا عليها وإتباعهم لتعاليم الديانات السماوية التي نصت جميعها على الاهتمام بالأخلاق , ولكن لا يمكن الجزم بأن لاعبي الدوري العراقي جميعهم يتمتعون بالأخلاق العالية , ففي بعض الأوقات وفي لحظات الغضب يخرج اللاعبون عن طورهم ويفقدون أعصابهم ويتصرفون بشكل غريبٍ ومنافي لعاداتهم وتربيتهم , ورغم ذلك فإن مثل هذه الحالات قليلة في بلدنا.

أما على المستوى العالمي فهناك الكثير من المشاكل التي تعصف بالكرة العالمية بين الحين والآخر ,فما فعله (النجم الفرنسي زيدان) في نهائي كأس العالم الأخيرة لأمر يستحق الذكر ,حيث أنهى اللاعب مسيرته الرياضية بكرت احمر بعد ضرب متعمد لمدافع المنتخب الايطالي وأثبت عدم تحليه بالأخلاق الرياضية حينها حيث خرج عن إرادته حينها أمام ملايين المشجعين , وكذلك الأسطورة مارا دونا ,والذي ساعد منتخبه بتخطي المنتخب الإنكليزي في مونديال ال86 بوضع هدف غير شرعي!

فباللاعب الذي لا يحلم إلا بالأضواء والشهرة والباحث عن الأموال بشكل أساسي ,والذي يعتمد مبدأ الغاية تبرر الوسيلة لا يمكن أن يكون قدوة للاعبين الصغار ,وغالباً ما تضايقتنا من نجوم كبار بسبب أخلاقهم السيئة داخل وخارج الملعب ,وكانت الأخلاق سبباً في سقوطهم بعد ما كانوا أبطالاً في نظرنا ,ومن جهة أخرى عندما تشاهد التصافح بين لاعبي الفرق المتبارية قبل اللقاء ,وتبادل القمصان والقبلات والهدايا التذكارية عند نهايتها تشعر بجمالية وروعة الأخلاق ,وروح المحبة والمودة التي تطفئ بدورها نار النتيجة مهما كانت , وتنسي اللاعبين خسارتهم ,وتشحنهم بشحنات ايجابية تدفعهم لتقديم المزيد للكرة وتحسسهم بروعتها وأناقته وتفرض عليهم احترامها واحترام خصومهم.

2- على مستوى الجماهير: هم في الغالب الأقل تمثلاً بالأخلاق الرياضية فجميع الناس لا يتمنون الخسارة ,ولسوء الحظ ففي الكثير من الأحيان يقوم الجمهور بحركات غريبة ومنافية للأخلاق نتيجة تعرض فريقهم لخسارة ما ,فيخرج المشجعون عن طورهم , ويبدوون بموشحاتهم المنافية للحشمة والها تكة للأعراض ,فيشتمون الحكام واللاعبين والمدربين ويشتمون جماهير المنافس ,ولا يقف الأمر عند الشتم و الإهانة فقط بل يتعدى ذلك إلى التعرض للاعبي وجماهير الفريق المنافس وضربهم وأحياناً ينتهي بهم الأمر إلى قتلى وجرحى ,وتحطيم أثاثا الملعب و السيارات في الشوارع المجاورة للملعب ,وكأن هذه الأعمال ستعيد للفريق الفوز . إن كل هذه الأعمال تدل على البعد الأخلاقي الضعيف والضيق والتعصب الأعمى والحقد متناسيين أننا شعب واحد بل رجل واحد لأن

(المسلم للمسلم كالبنيان يشد بعضه بعضاً) , وبكل أسف تنتهك الأعراض وتتعرض الممتلكات الخاصة والعامة للإيذاء , تحت غطاء ما يسمى محبة الفريق والتعصب له أو محبة الرياضة ويا لها من رياضة !! , ومواصلة تشجيع الفريق طوال المباراة بعيداً عن النتيجة , وأخطاء الحكام واللاعبين , وهما الأول والأخير بث الروح في لاعبي الفريق بعيداً عن السب والشتم لأي شخص داخل الميدان الكروي , وهذه الظاهرة إن عممت ستساعد بكل تأكيد على تطوير الكرة والتقليل من المشاكل الكثيرة المنتشرة بين مفاصلها

3- المدرب: قائد الفريق وموجهه داخل أرض الملعب , فيجب عليه تهدئة اللاعبين وإعادتهم إلى وعيهم وعدم الانخراط معهم في السب والشتم والاعتراض على قرارات الحكام مهما كانت , وعدم استخدام الحركات التي يحاول من خلالها التأثير على قرارات الحكام كسحب الفريق من الملعب مثلاً , فالمدرّب الهادئ المتزن المتعقل يستطيع بحكمته إعادة الأجواء إلى طبيعتها ويستطيع فرض العقوبات على اللاعبين المشاغبين كسبيل لردعهم عن أخطائهم , أما المدرّب العصبي الهائج المتسرع يصبح كالزيت على النار ويزيد الأمر سوءاً , وقد تشتعل المدرجات نتيجة لاعتراضاته , وتكبر المشكلة ويصعب حلها وهنا يجب فرض العقوبة على المدرّب قبل فرضها على اللاعبين ,

4- الإدارات الرياضية: مشكلتهم ليست في أرض الملعب ولكنها خارجه حيث يقوم ضعاف النفوس منهم بمحاولات لرشوة الحكام و الفرق الأخرى بغية الحصول على نقاط المباراة , وهذا أمرٌ كان ذائع السيط , وأدى إلى فضائح هزت أقوى عروش الكرة في العالم الكرة الإيطالية وفضيحة التلاعب بالنتائج ومعاقبة أعرق الأندية الأوربية اليوفي وميلان نتيجة سوء إدارتها وضعف أمانتهم .

5- الإعلام: الاعلام له دور كبير في نشر الأخلاق الرياضية , فهو محط نظر عشاق الكرة في جميع أنحاء العالم وعن طريقه يمكن إعادة المجتمع الرياضي إلى المنهج

الصحيح السليم ,فابتعاده عن الخطأ وصحة أقواله تؤثر بشكل كبير على المجتمع الرياضي وتقليب الرأي العام نحو الأفضل.

اذ إن الإيمان الكامل بأن الرياضة هي فوز وخسارة ,وامتلاك الروح الرياضية ,وتقبل النتائج رغم سوءها ,والعمل الجاد والمتواصل لتحسينها وفق الأنظمة والقوانين كلها أمور مهمة لبناء نظام رياضي مزدهر شعاره الأوحده (الرياضة من أجل الرياضة) (الرياضة من أجل الفوز وعدم الخسارة) جميع العبارات السابقة لها تأثير كبير في انتشار الرياضة, والأخلاق الرياضية من الحضيض التي وصلت إليه .لا يمكن نهائياً التخلي عن الأخلاق الرياضية ,ولكن في بعض الأوقات ونتيجة صعوبة المباراة وأهميتها ,وحساسية اللقاء والضغط النفسي ,وضجيج المدرجات ,وصراخ المدرب ,قد يندفع اللاعب للتخلي عن الأخلاق وارتكاب تصرفات غريبة عليه ,فقد يشتم اللاعبين أو الحكام أو يصيب احدهم بضرار جسدي

الأمور التي تدل على الرياضي الخلق:

- احترام الآخرين وإحساسهم بأهميتهم من قبل الرياضيين
- احترام القوانين وتنفيذها وتحمل مسؤولية مخالفتها
- تحمل الضغط الجماهيري وعدم رد الإساءة بمثلها
- الابتعاد عن إيذاء الآخرين سواء بالقول أو بالفعل
- الاعتذار عند الخطأ
- تمالك الرياضي لمشاعره وردود أفعاله عند الفوز والخسارة

لذا كانت الرياضة وما زالت منهجا للقيم والأخلاق الرفيعة , ولا يمكن إيقاف تقدمها , أو النظر إليها بنظرة دونية , ومهما واجهت الرياضة من عقبات فلا بد من زوالها , وبقاء الرياضة , و في وقتنا الراهن نشاهد الكثير من الأفعال التي لا تمت للأخلاق بصلة ,فالتعصب الأهوج , وانعدام الثقافة الرياضية هي العوائق الرئيسية في مسيرة التقدم الرياضية وبنائها السليم ..ولكن لابد لهؤلاء القلة المتجذرة مع الرياضة من أن يأتي يوم وينتشلون بعيداً , وتعود الرياضة إلى مضمارها الحقيقي ورسالتها الإنساني. وهناك بعض التساؤلات فيما يخص القيم الاخلاقية .

- هل يمكن تلقين القيم الأخلاقية للرياضيين من خلال الأنشطة الرياضية؟
- ما هي القيم الأخلاقية المراد تلقينها للرياضيين؟
- على أي أساس مرجعي سيتم تحديد هذه المفاهيم الأخلاقية؟
- كيف يمكن تلقين القيم الأخلاقية للرياضيين من خلال الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية؟
- كيف يمكن برمجة القيم الأخلاقية إلى جانب البرامج التقنية، البدنية، التكتيكية، وال نفسية في الحصص التدريبية؟
- كيف يمكن اختيار هذه القيم على أساس أن تتناسب مع الطبيعة النفسية والسلوكية للرياضيين (فئة البراعم، فئة الصغار، فئة الفتيان، فئة الشبان، وفئة الكبار) وعلى أن تكون منسجمة مع الاستحقاقات الرياضية المنتظرة؟
- كل هذه الأسئلة وغيرها أصبحت تفرض نفسها بقوة أمام خبراء الفكر الرياضي ،إذ إن النشاط الرياضي أصبح وسيلة ضرورية لمعالجة الوضعية الأخلاقية والقيمية للرياضيين، وكذلك هو مصدر لإشباع حاجياتهم الأخلاقية.فلا بد أن نقف أولاً على حقيقة علم الأخلاق أو فلسفة القيم من حيث المفهوم، ومن حيث التطور الكرو ولوجي، فعلم الأخلاق اهتم

بدراسة السلوك الإنساني من حيث منابعه ودوافعه وغاياته، وبتحديد القيم والقواعد الأخلاقية التي يجب مراعاتها في السلوك، كما يدرس وسائل الإلزام والالتزام بالسلوك الخير، فالفكر الإنساني انشغل منذ الأزمنة الأولى بموضوع القيم والأخلاق، وكانت بداية هذا الاهتمام مع الفكر الإغريقي، فمنذ الفلسفة اليونانية وإلى حدود اليوم مرّ الفكر الفلسفي الأخلاقي عبر ثلاث محطات متتالية، وهي: (الأخلاق المعيارية، ما وراء الأخلاق ثم الأخلاق التطبيقية، فمرحلة الأخلاق المعيارية) كان مدار النقاش فيها حول المعايير التي من خلالها يمكن أن نميز بين الخلق الحسن والخلق السيئ، بين الفضيلة والرذيلة، بين الجميل والقبيح، ومن رواد هذه المدرسة المعيارية نجد (أرسطو وإيمانويل كانت). فمن تحديد معايير السلوك والفعل إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات الأخلاقية انطلاقاً من البنية اللسانية للمصطلح الأخلاقي، وهذا ما يُعرف عند الفلسفة الوضعية بما وراء الأخلاق، فالوضيعون اهتموا بدراسة المصطلح الأخلاقي في علاقته بالواقع مبتعدين بذلك عن كل دراسة ميتافيزيقية للأخلاق، فقبل الحديث عن الواجب أو الخير يجب أن نحدد أولاً مفهوم ودلالة الواجب أو الخير، فالفلسفة الأخلاقية مع الوضعيين تركز أساساً على دراسة المفاهيم الأخلاقية، ومن أبرز رواد الفلسفة الوضعية نجد (آير) الذي نص على أن موضوع الفلسفة الأخلاقية يجب أن يرتبط أولاً وأخيراً بتحديد المفاهيم الأخلاقية، وكذلك (جورج مور) الذي عدّ أن أول ما يجب أن تنطلق منه الفلسفة الأخلاقية الجديدة (ما وراء الأخلاق) هي البداية من تحديد مفهوم الخير، وبعد الإجابة عن هذا الإشكال الأخلاقي يمكن آنذاك للفلاسفة أن ينطلقوا للإشكال التالي: وهو تحديد السلوكيات التي تندرج داخل دائرة الخير، فمرحلة ما وراء الأخلاق تمت معها نقلة نوعية للفلسفة الأخلاقية. وأخيراً محطة الأخلاقيات التطبيقية، فنتيجة للمشكلات التي خلفها هذا التطور المهول في الصناعة والتكنولوجيا ظهرت تيارات أخلاقية تنادي بضرورة وضع ضوابط أخلاقية لكل المهن والتخصصات، فظهرت سنة 1971 م الميثاقان مع بوتر رينسلار.

لذا اصبحت النهضة الرياضية أصبحت مشروطة بمدى حضور القيم والأخلاق في التخطيط الرياضي، وإذا كان يجب تحقيق حكمة جيدة يستلزم استحضار جوانب تقنية متعددة، فإن الجانب الأخلاقي هو الركن الأساسي فيها، والورقة الرابعة التي يجب المراهنة عليها، لأن القيم الأخلاقية هي معيار قياس الرقي الحضاري لدى الأمم، كما جاء على لسان أمير الشعراء أحمد شوقي: «إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهبوا أخلاقهم ذهبوا.»