

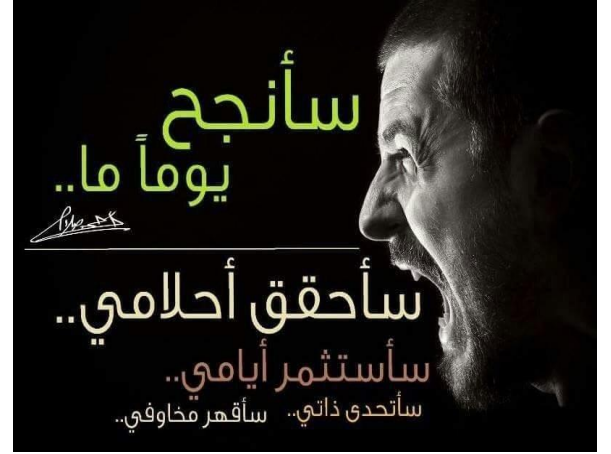
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا
إ.د. شيماء التميمي

روح التحدي



شعر عن التحدي والعزيمة للإمام الشافعي

بقدر الكد تكتسب المعالي
ومن طلب العلا سهر الليالي
ومن رام العلا من غير كد
أضاع العمر في طلب المحال
تروم العز ثم تنام ليلاً
يغوص البحر من طلب اللآلي



روح التحدي

التحدي في اللغة يعني المباراة والمبارزة.

والتحدي من حيث الاصطلاح:

التحدي اصطلاحاً يتصل اتصالاً وثيقاً بالمعنى اللغوي فهو طلب الإتيان بالمثل على سبيل المنازعة والغلبة ويتحدد المثل تبعاً لما يتحدى به، وايضاً يعبر عن إنذار شخص بفعل شيء مع التلميح إلى عدم قدرته عليه.

التحدي : هو تحدي فلان الشيء: جابهه دون خوف :-تحدي الرأي العام/ السلطة، - تحدي الموت: رفض الاستسلام وجابهه: تحدي الصعاب: قاومها.

تحدي - تحديا

تحده : طلب مباراته في لعبة رياضية أو مبارزة.

- تحدى الشيء : تحراه، قصد فعله.

- تحداه : تحرش به وتصدى له ليثيره.

مصدر تحدى.

- ما يواجهه من عقبات أو أخطار :-كثرت تحديات العالم الأخيرة، - التحدى يثير العدا (مثل أجنبي)

يمثله في المعنى المثل العربي: (المزاح لقاح الضغائن)

•التحدى والاستجابة: نظرية في فلسفة التاريخ مؤداها: أن الحضارة تنشأ عندما يواجه شعب ما تحدياً يهدد كيانه فيواجه هذا التحدي ببذل جهد مضاعف استجابة لحبّ البقاء.

(الرياضة والتربية البدنية) مباراة رياضية تنجح للفائز الاحتفاظ بشيء إلى أن ينتزعه منه فائز جديد يتغلب...

التحدي هو ... ما يصنع التميز والتقدم وإثبات الذات .. وإذا كان الموظف خالي من روح التحدي فلن يتقدم كباقي أقرانه ..وعلى المدير الذكي أن يصنع جو التحدي والمهمات التي تثير الفضول في نفس الموظفين .. وليس بالضغط أو الإكراه أو التهديد...

وأهم أسباب تحقيق أهداف المؤسسات والشركات هو بالتحدي

اجمل ما في العمل هو التحدي فهو يكسر الروتين ويعد الحياة للعمل واحلى ما في العمل هي لحظة التفوق على الذات وانجاز شي وتقديم عمل ذو اهمية كبيرة . يجب على كل موظف ان يحب ما يعمل لكي يعمل ما يحب من هنا يستطيع انجاز التحديات والتفوق.

التحدي هو السلاح الاقوى لصنع الحياة...(بمعنى اخر)

-التحدي مفتاح الحياة

-التحدي منهاج اثبات الوجود وتأکید الذات

-التحدي سر التقدم والتفوق والنجاح والابداع والتميز

-التحدي سر بناء حضارات الشعوب

اذن التحدي ...هنا لا يعني الندية او العدا او المعاكسة او الانفلات او الخروج عن القانون والنظام او المواجهة بهدف الحرب وتصفية الحسابات او الانتقام او التسلط او الاستئثار بالمقدرات والثروات والسلطة ... انما يعني العكس تماما بمبدأ الانسجام بمنهج الحياة الطبيعية والانضباط والانتماء للطبيعة والانسان والسير بمسيرة الحياة الهادفة لسلامة الانسان واستمرارية وجوده وعيشه بأرقى حالات العيش بحب وكرامة ورفاه.

ومن التحدي يتجلى الانتاج بأبهى صوره ابداعا وابتكارا وتميزا وكما ونوعا ليصب في سبيل رفعة

الانسان وسعادته ورفاهيته. فالتحدي قائم اساسا على حب الحياة والانسان بدءا من الذات ثم المجتمع الانساني عموما

(من لم يمتلك فلسفة التحدي وعلم التحدي ومنطق التحدي وارادة التحدي لا يمكنه ممارسة فعل التحدي ومن لا يمارس التحدي لا يمتلك سلوك وخلق التحدي وبهذا يبقى انسانا خائبا فاشلا هاملا بانسا دون سقف الرقي المأمول)

انواع التحدي :

التحدي يولد الإلهام.. عندما تجد نفسك مضطراً للقيام بأشياء لا تملك قدرات للقيام بها سوف تبتكر وسائل لتحقيقها، حتى وإن لم تتلقَ أي تدريبات على ذلك، سوف تجد نفسك تحاول وتتقدم، حتى وإن كانت بخطوات صغيرة، وهذا بحد ذاته إلهام.

فلكل منا طاقة تحمل معينة يعلمها وقدرات تؤهله لمستوى معين على التحدي، إن بعض التحديات الصغيرة اليومية التي نمر بها، والتي نقول لأنفسنا إننا لا نستطيع القيام بها، هي بالفعل ما يمكننا أن نفعله. تقسم تحديات اليومية إلى ثلاثة أقسام: تحدي الجسد، وتحدي العقل، وتحدي النفس.

1. تحدي الجسد:

ويتجلى ذلك في قياس قدرة جسدك على التحمل، ممارسة الرياضة مثلاً، أشياء يمكنك ممارستها يومياً دون حاجة إلى مغامرات غير مسؤولة.. تحديد ساعة أو نصف ساعة على المشي مثلاً! ساعة الايروبيك التي أقنعت نفسك أنك لا تجد وقتاً في الـ 24 ساعة في اليوم للقيام بها، تريد أدنى من ذلك، قيامك بحركة رياضية لم يسبق لك القيام بها هو تحدٍّ لجسدك، لا بل قدرتك على فتح علبة لم تكن تستطيع فتحها من قبل لهو تحدٍّ بحد ذاته.

2. تحدي العقل:

إن التفكير بأشياء لم يسبق لك التفكير بها هو نوع من أنواع تحدي العقل، ليس هذا فقط، تفكيرك بأشياء يصعب عليك فهمها ومحاولة تحليلها وفك رموزها هو تحدٍّ كبير أيضاً. إذا ركزت قليلاً على أفكارك فستلاحظ أن العقل لا يتوقف عن التفكير وتوليد الكلام، قد تستطيع السيطرة جزئياً عليه، ولكن هناك جزءاً لا يمكنك إيقافه إلا عن طريق التأمل الجدي. يقول العالم مارك مانسون إن لدى الإنسان عقليْن: عقل يمكن السيطرة عليه وإيقافه ويسميه العقل الملاحظ، والعقل الآخر هو الذي يستمر بالثرثرة على الرغم من إيقاف العقل الملاحظ ويسميه بالعقل المفكر، وهو لا يخضع لقدرة الإنسان أبداً؛ لذلك فإن التحدي الحقيقي هو إيقاف العقليْن معاً ولو لمدة قصيرة، إن هذا النوع الخاص من التحدي يساعد على التفكير بشفافية وأصالة وتركيز أكبر، كما أنه يحفز إحساس الإنسان بأنه قادر على السيطرة على عقله. لا يتوقف تحدي العقل على التأمل فقط، وإنما أيضاً يشمل تعلم شيء جديد، فمهما كان عمرك فإنك لم تتأخر أبداً في تعلم أشياء جديدة، إنها من الرياضات العقلية التي تبعث على الإحساس بالفخر الذاتي، أي ما أعرفه

بفخر الفرد بذاته؛ لأنه أنجز شيئاً يخصه وحده، وليس له أي تأثير على العالم الخارجي حوله، حتى وإن كنت تعرف أن هناك آخرين قد سبقوك إلى تلك الأمور، فهذا لا يمنعك من تعلم تلك الأشياء والوصول إلى مستوى لم تبلغه من قبل، هذا بحد ذاته تحدٍّ كبير لك، ممكن أنك تعرف بعض الأمور في برنامج ما على الكمبيوتر، إلا أنك تريد الوصول إلى مستوى أعلى فيه، اعتبره تحدياً جديداً واعمل على تعلمه لوحده، وكأمثلة أخرى تعلم أشياء يدوية لم يسبق لك تعلمها، العزف على آلة موسيقية، طريقة جديدة في تزيين الغرف، طريقة مبتكرة في صناعة كروت.. إلخ، كلها أشياء يومية نقنع أنفسنا أننا غير قادرين على القيام بها، ولكن بمجرد البدء بالخطوة الأولى سنجد أننا قادرون فعلاً على تعلمها، وهو ما سينعكس إيجابياً على تقديرنا لذواتنا بشكل عام.

3. تحدي النفس:

أعتقد أنه معقد للغاية؛ لأن من الصعب قياسه إلا عندما يحصل موقف معين يؤدي إليه، فمثلاً أنت لا تستطيع أن تتحدى مبادئك إلا إذا خضعت لامتحان مباشر.

هذا التحدي من أصعب التحديات؛ لأن الجروح فيه يعني التغيير في المعتقدات والرواسخ الأخلاقية والدينية والروحية لدى الإنسان والمساس بهذه الثوابت، إنما هو نزوع النفس وميلها للهوى واتباع النزوات، وبالتالي فإنها تدفع الشخص إلى التشكيك بكل ما كان يؤمن به ويعتقده، تحدي الهوى والنفس الأمارة بالسوء هو ما يجعل الفخر الذاتي في أعلى مستوياته. طبعاً يجب توخي الحذر هنا؛ لأنه في حال كانت هذه المبادئ والثوابت الأخلاقية والدينية ليست بتلك القوة التي تسمح بتحديها، فإننا لا يمكننا المجازفة بها، فبعض الأشخاص ممن لا يملكون وازعاً دينياً قوياً يمكن أن يضعوا بعض الحدود الدينية على المحك، وبعدها لن يكون هناك تحدٍّ وإنما فشل ذريع ووقوع في المعاصي التي ستولد الشعور بالذنب وعدم الراحة.

إن تحدي الذات من أهم الأمور التي يجب أن نحافظ على استمراريتها؛ لأنها تعزز ثقتنا بقدراتنا وتعرفنا نقاط القوة والضعف لدينا، فمثلاً لقد اكتشفت أخيراً أنني قادرة على تعلم لغات جديدة بسرعة، ولكنني عرفت أيضاً أن من نقاط ضعفي أنني أنسى بسرعة؛ لذلك فإن ما أفعله غالباً هو العمل على نقطة ضعفي هذه؛ لذلك أعمل على تقوية ذاكرتي، سواء عبر تحميل تطبيقات تساعدني على ذلك، أو إيجاد تحديات يومية تجبرني على أعمال ذاكرتي بشكل أكبر.

لذلك يمكننا جميعاً تحديد ما نريد أن نتحده في ذاتنا، والعمل عليها، دون أن نكلف أنفسنا إلا وسعها، راقب أفكارك وانفعالاتك بعد كل تحدٍّ ناجح، ولاحظ السعادة التي ستشعر بها بعده.

التحدي في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات:

المنافسة هي صراع يتنافس فيه المتنافسون وكل منهم يسعى إلى تحقيق هدف معين الأمر الذي يتطلب منهم المزيد من النشاط والإصرار والإبداع من أجل إحراز النصر وتحقيق أحسن النتائج .

وتعد المنافسة في تغيير مستمر من ظروف وحالة ومكان و موعد إجراء المسابقات ويتغير كذلك المتنافسون وسماتهم و درجة تحضيرهم و مدى معرفتهم مع بعضهم الأمر الذي يتطلب من المنافس حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف و اتخاذ القرار المناسب و يجرى التنافس بحضور إعداد غفيرة من المشاهدين الذين يتأثرون بتأثير انفعاليا بكل نجاح أو كل فشل من جانب اللاعبين، وفي ظل هذه الظروف يجب أن يتمكن كل لاعب من التحكم بنفسه و أعماله و أفكاره و انفعالاته، وخلال هذا التصارع ظهر موضوع مهارة وخبرة للاعب وقدراته على التحكم في سلوكه خلال المنافسة من خلال القدرة على إخفاء الاضطراب و ابراز حالة الهدوء و الاطمئنان، إذ يتصف الصراع الرياضي بالأمر بالغ الاهمية يتطلب من اللاعب اليقظة العالية و الانتباه والقدرة على تحليل سير المنافسة بسرعة خاطفة.

وهناك طرائق وأساليب كثيرة للتحكم في انفعالات الرياضيين وهي متنوعة جدا ومتوقعة على عدد كبير من العوامل الخارجية لظروف المسابقات و عوامل داخلية تتخصص بنفسية الرياضي ومن **هذه العوامل:**

1. **انضباط الرياضي:** كلما كان انضباط الرياضي أعلى كلما ازداد تطابق أعماله إلى أبداء الابتكار الإبداعي و الوصول إلى حل المهمة المطروحة بشكل جديد.
 2. **ضرورة توفير المعارف و المهارات و القدرات المكتملة:** فكلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعا كلما ازداد في استيعاب الخبرة المطلوبة للاشتراك في المنافسات .
 3. **استخدام ظروف المنافسة في العملية التدريبية:** توصلت دراسات عدة إلى تحديد أهمية بعض الظروف لأجراء المنافسات لرفع مستوى اللاعبين للقيام بالأعمال الحازمة و الجريئة.
- وفي سياق الصراع الرياضي الحاد والمتوتر وإحراز النصر والرغبة في الانجاز الرياضي هو يعبر عن قوة التحدي عند اللاعب والرغبة للوصول الى الأفضل وهذا من خلال تحديد البعد الذي يرغب الوصول له.

وعليه يعرفه (علاوي) 1998 أنه " استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفعالية والمثابرة".

روح التحدي في الرياضة

هي تلك القوة الذهنية والنفسية التي تدفع الرياضيين للتغلب على العقبات، وتحقيق أهدافهم، والسعي الدائم نحو التميز، بغض النظر عن الصعوبات التي قد يواجهونها. يعد هذا المفهوم أساسياً في أي رياضة، فهو يعزز إرادة الرياضيين ويرفع من مستوى أدائهم، ويزرع فيهم الثقة بالنفس والمثابرة للوصول إلى أهدافهم. تتمثل روح التحدي في العديد من الجوانب منها:

1. الاستمرارية في التدريب: حيث يواصل الرياضي بذل الجهد في التدريب، حتى في الأوقات الصعبة، وخصوصاً بعد الإخفاقات. يستمد من روح التحدي القدرة على النهوض من جديد والعمل بجهد أكبر للوصول إلى مستوى أعلى.

2. التغلب على الخوف والفشل: تعتبر مواجهة الفشل أو الإصابات أو حتى النقد تحدياً كبيراً لأي رياضي. تساعد روح التحدي في التعامل مع هذه التجارب باعتبارها خطوات نحو التقدم والتحسين، لا عقبات دائمة.

3. تحقيق الأهداف الكبيرة: تدفع روح التحدي الرياضيين لتحقيق أهداف كبيرة وطموحة، سواء كانت هذه الأهداف حصد الميداليات أو تحطيم الأرقام القياسية، وهو ما يتطلب الكثير من العمل الجاد والشغف.

4. التركيز والعزيمة: تنمي روح التحدي التركيز العالي والتصميم لدى الرياضيين، مما يساعدهم على البقاء في حالة من التركيز والاستعداد النفسي، مهما كانت الضغوط التي يواجهونها.

بفضل روح التحدي، يتمكن الرياضي من اكتساب تجارب غنية، وتعلم مهارات حياتية مهمة مثل الصبر والمثابرة، مما ينعكس بشكل إيجابي على حياته داخل الملعب وخارجه.

روح التحدي في علم النفس ترتبط بعدة نظريات تسعى لفهم كيفية تحفيز الأفراد للتغلب على الصعوبات وتحقيق الأهداف. هذه النظريات تركز على جوانب مثل التحفيز الداخلي، والدوافع، والثقة بالنفس، والقدرة على التحمل النفسي.

توقع الفشل يبذل روح التحدي والإبداع لدى الكثيرين

نتجاهل أحياناً وربما دائماً أن الحياة التي نعيشها متغيرة الأحداث ومتقلبة في أحوالها وقائمة في أساسها على المفاجآت المفرحة تارة والمحنة تارة أخرى، لدرجة أننا نعتقد أن كل ما يحدث معنا من تفاصيل سيبقى ضمن المعتاد مستقراً ثابتاً ليس فيه ما يثير الخوف والقلق والترقب، تشبه بعضها بعضاً لا نفكر حتى بأن نمنحها قليلاً من الإيجابية بل توقعاتنا دائماً محصورة بكل ما هو سيئ فقط.

حكمنا المسبق بالفشل على ما ينتظرنا من تجارب حقيقية، يحدد لنا حتما مكانتنا سواء كانت بالصفوف الأمامية أو حتى الخلفية، يبذل فينا روح التحدي، ويمنعنا فعليا من البحث عن الإبداع.

وهذا يحولنا من أشخاص يمتلكون الحلم إلى أشخاص يعرفون جيدا كيف يخلقون من أحلامهم نقطة انطلاق وتميز، قادرة على أن تبرز كل ما يمتلكونه من إمكانات حاولوا إخفاءها كثيرا.

كل ذلك لاقتناعهم بأن الفشل سيبقى حليفهم في كل خطوة من تلك الخطوات التي من الممكن جدا إن توصلهم إلى القمة حتى وإن كانت التحديات صعبة بعض الشيء تستنزفهم من الداخل وتحرمهم من العيش بهدوء أو بالأحرى بنمطية مملة تفتقر لكل ما يثير رغبتهم في خوض المغامرة التي غالبا ما تضيف على حياتهم شيئا من الترقب والتشويق لعلمهم يستطيعون التعامل مع مجريات الحياة المتسارعة التي تفقدهم أحيانا اتزانهم محاولة دفعهم إلى التهور متجاوزين بذلك حاجتهم إلى التسلح بمزايا كثيرة أهمها الصبر والتروي والصلابة في معالجة المواقف التي يتعرضون لها.

فكرة وحيدة فقط تسيطر عليهم وتكبل إمكاناتهم لتتركهم بعد ذلك محاصرين بالهموم والمشكلات الناتجة عن التوقع الدائم للفشل في كل امتحان يخضعون له، رافضين وضع أكثر من احتمال للنتيجة التي ينتظرونها، وذلك لأنهم يعرفون جيدا أن جميع اختبارات الحياة تتطلب دراسة تغطي فعليا الخيارات كافة المطروحة أمامهم وكيفية تحديد ما يناسبهم ويحقق لهم الانتصار على ذلك التشاؤم الذي يرغمهم على إغلاق شتى المنافذ المؤدية إلى التعاطي مع الواقع بإيجابية بحتة بعيدا عن الفرضيات السلبية التي تحد من إبداعهم وتقلص مساحات الطموح لديهم.

على اعتبار أن ما ينوون تنفيذه يحتاج جديا إلى استعداد نفسي ينقلهم من ذلك الجو المشحون بالعصبية والتخاذل والتهاون في تضییع الفرص، إلى جو أكثر التزاما واحتراما لكل المسؤوليات الملقاة على كاهلهم والتي يفضلون دائما عدم الاكتراث بها وبما ستضيفه إلى رصيدهم من الإنجازات.

ربما لأنهم اعتادوا أن تبقى أرصدتهم فارغة من كل شيء يدعو إلى النجاح أو يرتقي بهم لدرجة أنهم قبلوا على أنفسهم أن ينظروا فقط إلى نجاحات الآخرين من بعيد بدون أن يشعروا ولو قليلا بالغيرة مما حققوه وسيحققوه، تلك الغيرة المحرصة على تخطي الفشل والانفلات من تبعاته المؤلمة التي تصر على أن تغرس أشواكها في أعماق كل شخص يجهل تماما لذة النجاح، لكونه عاجزا عن المبادرة والتفكير بكل ما هو إيجابي وجميل. مثل هؤلاء يسيئون لأنفسهم بحجة أنهم يعرفون حدودهم جيدا، مكتفين باختلاق أعداء تبرر تواطؤهم مع الخيبات المتكررة التي يبدون استسلامهم لها، وكأن هذا بالضبط ما ينتظرونه ويسعون إليه. قرارهم بعدم التخطيط لمستقبلهم، يجعلهم حتما يتعايشون مع الفوضى التي تلغى معها أي بادرة من شأنها أن تطلق العنان لطاقتهم المقيدة بنظرتهم السطحية الضيقة الخالية من الرغبة في جذب كل مقومات النجاح، بدلا من استدعاء الفشل والاستشعار بحدوثه مسبقا. سامحين لقناعاتهم المحدودة غير الواقعية أحيانا أن تقودهم في الاتجاه المعاكس لأمنيات معلقة تأبى السقوط حتى وإن كانت إمكانية تحقيقها تتطلب جهدا استثنائيا يستطيعون من خلاله النهوض مجددا بعد أن يكونوا قد توقفوا عن التشكيك

في قدراتهم والانزواء تحت مظلة التفكير في الماضي كعقاب أزمي يمارسونه ضد ذواتهم الحالية بملامسة الأمل، باعتباره مشروعاً مرموقاً نبحت عنه جميعاً لننحرر من التضامن مع تلك الهزائم التي تتجراً على آمياتنا وتوقفها.

نظريات التحدي :-

أولاً: نظرية التحدي والتهديد في الرياضيين (TCTSA)

ان النجاح في الرياضة إلى حد ما يكون عن طريق كيفية تعامل الرياضيين بصورة نفسية مع متطلبات المنافسة، ويمكن تفسير ذلك بان هناك استجابتين للمنافسة، إذ يمكن تصنيف الرياضيين إلى أولئك الذين يستجيبون بصورة ايجابية للمنافسة وتكون لديهم حالة تحدي وأولئك الذين يستجيبون بصورة سلبية للمنافسة تكون لهم حالة تهديد وهذه النظرة وصفت المظاهر المعرفية والانفعالية والفسولوجية لحالتي التحدي والتهديد .

ان نظريه التحدي والتهديد عند اللاعبين الرياضيين اهتمت باستعداد الرياضيين للمنافسة لأنها فسرت كيفية استجابة الرياضيين للمنافسة القادمة وأيضاً أخذت بالحسبان كيف لهذه الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية تكون مرتبطة بحالتي التحدي والتهديد، وربما يمكن ان تؤثر في أداء الرياضة، ولذلك فإننا أثبتنا ان الحالة الفسيولوجية النفسية للرياضيين قبل المنافسة سوف يمكن التنبؤ بها وفي الأقل إلى حد ما، مستويات الأداء في المنافسة، ولقد عزمنا على اختصار نظريه حالتي التحدي والتهديد عند اللاعبين الرياضيين أكثر من الموجود عامه: لماذا يدرك اللاعب الرياضي المنافسة على انها اما تحدي أو تهديد، وكيف ستكون استجاباتهم الانفعالية والفسولوجية عندما يقومون بأداء المنافسة، وكيف يمكن لحالتي التحدي والتهديد ان تؤثر على الأداء.

ويتكون مفهوم التحدي والتهديد من ثلاثة مكونات رئيسيه :

1- المكون المعرفي يتكون من :

أ - الفاعلية الذاتية self –efficacy

ان الفاعلية الذاتية هي تلك الإحكام التي يطلقها الفرد حول إمكانية انجازه المهارات ،ان من مصادر الفاعلية الذاتية تتضمن انجاز الأعمال، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي والحالات الفسيولوجية فضلاً عن ذلك، الحالات الانفعالية وخبره التخيل ربما تساهم على انها مصادر معلومات إضافية للفاعلية الذاتية

ب - السيطرة (الضبط، التحكم) (control)

ان السيطرة هي مركز التنافس لتقليل حاله القلق، أي أن السيطرة هي العامل التنظيمي ، وكذلك هي الجزء الأساس للفاعلية الذاتية ولفهم السيطرة بشكلها الكامل تم التطرق إلى أنواعها السيطرة الموضوعية

والسيطرة المدركة وخبرات السيطرة، ان السيطرة الموضوعية تشير إلى قدره الفرد على الضبط الحقيقي للموقف، أما السيطرة المدركة فتشير إلى اعتقاد الأفراد عن مقدار السيطرة التي تكون متوفرة وأخيراً خبرات السيطرة، فتشير إلى مشاعر الأفراد ونتاج الظروف الخارجية والتفسيرات الموضوعية وسلوكيات الأفراد.

ج - الأهداف (goals):

ان سلوكيات الرياضيين في تقدير الإعدادات والترتيبات الضرورية يمثل دافعاً لمشاركته في الرياضة ان نظرية الهدف من الانجاز توضح كيف الأهداف تؤدي دوراً مهماً في استجابة الرياضيين للإعدادات والترتيبات والتهيئة للمنافسة الرياضية ان المعتقد الأساس لهذه النظرية هي ان سلوكيات انجاز الأفراد يمكن رؤيتها من خلال الأهداف التي يتبنونها واستناداً لهذه التطبيقات فأن هناك نوعين من الأهداف المتميزة والواضحة التي انبثقت عنها هي أهداف الأداء، وأهداف الإتقان

إن أهداف الإتقان (Mastery goals) يركز على تطور الكفاية من خلال مهام الإتقان وتطور الانشغال بهذه المهام .

- أهداف الأداء (Performance goals) فتركز على إثبات الفرد لكفايته النسبية للآخرين وتطور الانشغال بالأنف (Ego).

2. المكون الثاني الانفعالي (الوجداني):

هناك نوعان رئيسان من الاستجابات الانفعالية للاعبين التي تحدث في أثناء حالتها التحدي والتهديد: الأولى: كيفية اختلاف الحالات الانفعالية.

الثانية: أما إذا كانت الحالة الانفعالية فيتم إدراكها على إنها مفيدة وغير مفيدة للأداء.

ان الحالات الانفعالية للرياضيين سوف تكون أكثر ايجابية في حالة التحدي مقارنة بحالة التهديد، وقد عمل (Hanton & Jones) وزملائهم الذين قاموا بتوفير الدعم لمسألة ان إدراك الانفعالات على أنها مفيدة أو غير مفيدة للأداء تختلف في حالتها التحدي والتهديد ولتقييم حاله التحدي فان الانفعالات الايجابية من المحتمل ان تحدث ومن المحتمل ان يتم إدراكها على انها مفيدة للأداء ، اما بالنسبة لتقييم حالة التهديد فان الانفعالات السلبية من المحتمل ان تحدث ويتم إدراكها على أنها تضر بالأداء .

3. المكون الثالث الفسيولوجي:

التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب حالتها التحدي والتهديد عند اللاعبين الرياضيين ان حالتها التحدي والتهديد تكون مرتبطة بالحالات الانفعالية والفسيولوجية إذ أن الأدلة الموجودة في أدبيات الرياضة أثبتت ان الانفعالات الشديدة ذات التكافؤ السلبي يمكن ان تحدث في حاله التحدي ويمكن إدراكها على أنها مفيدة للأداء واستناداً للنموذج (BPS) فقد افترضنا في نظريه حالتها التحدي والتهديد عند اللاعبين الرياضيين

في ان حالة التحدي تزيد من تنشيط ادرينيه الاعصاب الودية السمبثاوية في النخاع المستطيل (SAM) مع تزايد في الادريالين والنشاط القلبي المصاحب له وتناقصاً في مقاومة الأوعية الدموية المحيطية بشكل كامل على النقيض من ذلك فأن استجابة التهديد تكون موصوفة بتزايد في نشاط كلا من تزايد الكورتيزول المصاحب له وتزايد ضئيل في نشاط القلب .

ثانيا / نظرية التحدي والاستجابة:-

يُفسّر توينبي نشوء الحضارات الأولى، أو كما يسمّيها “الحضارات المنقطعة” من خلال نظريته الشهيرة الخاصة بـ “التحدي والاستجابة”، والتي استلهمها من علم النفس السلوكي، وعلى وجه الخصوص من “كارل يونغ 1875 – 1961م” الذي يقول أنّ الفرد الذي يتعرض لصدمة قد يفقد توازنه لفترةٍ ما، ثم قد يستجيب لها بنوعين من الاستجابة:

1-إستجابة سلبية: النكوص إلى الماضي لاستعادته والتمسك به تعويضاً عن واقعه المُرّ، فيصبح انطوائياً.

2-إستجابة إيجابية: تَقَبُّل الصدمة والاعتراف بها، ثم مُحاولة التغلّب عليها، فيكون في هذه الحالة انبساطياً.

فقد آمن أنه كلما ازداد التحدي تصاعدت قوة الاستجابة حتى تصل بأصحابها إلى ما يسميه بـ “الوسيلة الذهبية”، والتي تتلخص في أنّ أي حضارة تقوم بمواجهة التحدي بسلسلة من الاستجابات التي قد تكون أحياناً غير ناجحة في مواجهة التحديات التي تعترض طريق النهضة والحضارة، ولكن بالتحدي وكثرة المحاولات المتنوعة تهتدي الأمم إلى الحل النموذجي الذي يقودها بأمان إلى النهضة والحضارة، وتكون بذلك قد وصلت إلى الوسيلة الذهبية.

ثالثا / الأنموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي للتحدي والتهديد (لتوماكا و بلاسكوفيتش)

الأنموذج البيولوجي النفسي الاجتماعي (BPS) للتحدي والتهديد مبني على عمل (لازاروس وفولكمان 1984) ، وهم يتفقون في الطريقة التي يستجيب بها الأفراد عندما يتعرضون لضغط عصبي، في نموذج (BPS) تتم حالة التحدي عند إدراك الفرد بأن الموارد كافية للتعامل مع متطلبات الموقف ، في حين تتم حالة التهديد عندما يتم تصور الفرد ان الموارد غير كافية لتلبية متطلبات الموقف ، وتشتمل تقييم الفرد للمتطلبات لمواجهه ذلك الموقف. وان عدم اليقين والجهد المطلوب للموقف وتقييمات الموارد تتعلق بالقدرة المدركة على التعامل مع متطلبات الموقف وتشمل المهارات ، المعرفة ، والقدرات ، والدعم الخارجي المتاح للشخص ، تنعكس تقييمات الطلب والموارد هذه في نمطين متميزين من تفاعلات السيرة الذاتية التي تميز التحدي و التهديد .

ان الأفراد يعتقدون أنهم يستطيعون التغلب على الموقف من خلال عرض أكثر من استجابة فعندما تكون الموارد التي يملكها الفرد لا تتجاوز المواقف التي يتعرض لها الفرد والموارد المتاحة للفرد فهذا ما ينشئ لديه حالة من التحدي ، ولكن عندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد يتطلب موارد أكثر مما ينبغي في ذلك الموقف فعندها تنشأ حالة التهديد ، وان تقييم الموقف وما يتوقعه الفرد لحل المشكلة يكون شعورياً، أما تقييمات التحدي والتهديد تكون لا شعورية ، لا يقصد بالتحدي والتهديد ان يكوناً تقييمين مزدوجين ولكن ينظر إليهما على انها نقاط النهاية من سلسلة متصلة.

ان التحدي دائماً ما ينظر إليه على انه مكافأة محتمل' للأداء الناجح وان التهديد يركز على الخسارة المحتملة دائماً ، ولكن الأداء قد يقود للحالتين (تحدي وتهديد) على التوالي، ففي دراسة تم توجيه تعليمات للمشاركين في حالة التهديد بأجراء اختبار لمادة الرياضيات لإظهار مدى جودتهم في الامتحان وإنهم سوف يكونون قادرين على قياس قدراتهم على الحل لمادة الرياضيات ، وفي المقابل حالة التحدي تم توجيه المشاركين في انهم سوف يتعلمون الكثير من الأشياء والخبرات الجديدة، وان هذا العمل قد يكون له الفضل في مساعدة المدرسة وانه ينمي العقل وظهرت النتائج ان المشاركين في حالة التحدي أفضل من تلك الموجودة في حالة التهديد .

ان التحدي والتهديد هي حالات تحفيزية تنتج عن ذلك من تقييمات للمواقف التي يتعرض لها الفرد وكيفية التعامل معها ، و يرتبط التحدي والتهديد بالسياق الذي يحدثان فيه ، ويتم تعريف الاداء المحفز على أنها المواقف ذات الصلة بالهدف المؤدي للفرد ، وهي استجابات معرفية مفيدة وتكون نشطة وليست سلبية من أمثلة مواقف الاداء المحفز إلقاء الكلام وإجراء الاختبارات والمفاوضات بين الأشخاص وأداء المهام التعاونية والتنافسية .

وعندما تكون المهام ذات صلة بالفرد ، ومن ثم فإن الأفراد يشاركون بشكل كبير في هذه المهام وينتج عن هذا اختلافات في النتائج النفسية في تقييم الأفراد للتحدي والتهديد وان تقييم التحدي يشمل ردود الفعل الإيجابية التي تؤدي إلى أداء متفوق تميل ردود الفعل لحالة التهديد إلى نتائج سلبية لا تزيد من الأداء ...
فعلى سبيل المثال، الطلاب الذين يرون أنفسهم غير مستعدين للامتحان قد يشعرون بالقلق والتهديد، أما الطلاب الذين يشعرون بأنهم على استعداد لأداء الامتحان فإنهم يقومون بعمل أفضل وأكثر عرضة للشعور بالثقة والتحدي

وفي دراسة(لتوماكا و بلاسكوفيتش 1994 Tomaka & Blascovich) لمعرفة استجابات الأفراد للاعتقاد بعدالة العالم هل هي من عمليات الإجهاد والتكيف؟ طُلب من أفراد لديهم معتقدات عالية ومنخفضة في الإيمان بعدالة العالم. وتم تسجيل التقييمات المعرفية والاستجابات الذاتية ، والاستقلال ، والسلوكيات لكل مهمة من المهام وأوضحت النتائج ان تأثير الضغط لمعتقدات عدالة العالم وكان لدى الأفراد الذين يتمتعون بأعلى معتقدات بعدالة العالم تقييمات إدراكية أكثر انسجاماً لمهام الإجهاد ، وصنفوا المهام على

أنها أقل نشاطًا ، وكانت ردود أفعالهم اللاإرادية متوافقة مع التحدي (مقابل التهديد) ، وتفوق أداء الأفراد الذين لديهم المعتقدات المنخفضة في معتقدات عدالة.

"روح التحدي" مغامرة أم تحقيق للذات

"اتحداكم..." او «هل تقبلون التحدي».. كلمات نكاد نسمعها بشكل متكرر بين الشباب في تجمعاتهم المختلفة، كنوع من المغامرة وفرض الشخصية وتحقيق الذات، لذلك لن يتوانى الشباب في خوض هذه اللعبة في محاولة لكسبها لصالحهم حتى باتت ظاهرة منتشرة بين اوساط الشباب يتداولونها في تجمعاتهم ومجالسهم بشكل دائم.. فما المتعة التي تحققها هذه الكلمات لديهم، وما المكاسب النفسية التي تضيفها اليهم كل ذلك نستطلع في تحقيقنا التالي مع مجموعة من الشباب ممن يهون روح التحدي والمغامرة بالقول والعمل ايضا..

هناك من يؤكد انه يهوى التحدي كثيرا ويصف نفسه من عشاق التحديات فكثيرا ما يقنع اصدقائه بقبول التحدي معه وخاصة في عمل بعض الامور الصعبة وغيرها من المجالات خاصة الرياضية منها ، منوها انه في كثير من الحالات يغامر في تحدياته ويفرض نوعا من الرهان بمبالغ مالية احيانا يكسبها وحيانا يخسرها لكن هذا لا يثنيه عن قبل التحدي دائما.. ويشير على الرغم من قبول التحدي بين الاصدقاء يفرض نوعا من الاصرار والحماس وهذه مشاعر يرغب بها الشباب كثيرا رغم انها لم تحسن استخدامها وتقبل خسارتها تؤول الى طرق ملتوية وحيانا الى خسارة الاصدقاء ، مبينا انه على الشباب ممن يقبلون التحديات توقع نجاحها او خسارتها وان حدث لا مجال للزعل لأنها في النهاية لعبة وفرض نوعا من المزاج والمرح ليس إلا..

ويعتقد البعض ان هذا النوع من التحدي المعقول يعد امرا مقبولا اما التحديات المبالغ بها او التي تسبب نوعا من المشاكل لصاحبها يجب الابتعاد عنها وعد قبولها بأي شكل من الاشكال لأنها غير مجدية وتعد نوعا من انواع المغامرة الغير محمودة النتائج.. وتواصل لذلك على الشاب او الشابة تحكيم العقل في كثير من الامور من هذا النوع وعدم الانجراف وراء تيار التحدي وغرور النفس وان لا تنطوي التحديا على امور قد تسبب خسارة كبيرة واثارة للحقد والعداوة بين الاصدقاء. بسبب هوس التحدي

تحدي الصعوبات :-

ان التطور المتسارع للعالم في جميع المجالات ، نتج عنه تراكما هائلا من المشاكل البسيطة والمعقدة – المركبة- التي تطلبت حولا مناسبة، من خلال التكيف المنطقي للمنظومة العقلية ، التي تزامنت مع زياده المؤهلات المكتسبة من خلال التجربة والممارسة كحلول آنية، لكن باختلاف البشر تختلف مستويات هذا النوع من الادراك الملموس للتعامل مع المشاكل والصعوبات تبعاً لنوع وشكل الاحتكاك الذي تعرض له الفرد، فضلا عن ذلك ان الشخصية التي تتشكل خلال مدة زمنية متراكمة. والتي تعمل بمثابة المحرك الدافع للعمل، وان التطابق بين طبيعة الشخصية والاهداف التي يسعى الفرد لنيلها، تخلق نوع من الرضا النفسي الذي يتيح المرور السهل من خلال مشاكل معقدة، قد تبدو للوهلة الاولى انها غير قابله للحل ولكن ، الخطوة الاولى التي يقدم عليها الفرد والتي تكون الاصعب "هي القرار بالمرور والسبب هو الرغبة للوصول".

ويكون لعوامل معينة دور بارز في الاقدام على تجاوز الظروف الصعبة وهو على نوعين فهناك الرغبة في المجازفة كحاجة ملحة للتغيير وهذا ما نلاحظه في بعض اللاعبين ومشاركاتهم في سباقات او نزالات قد تكون خطره في كثير من الاحيان لكن رغبة اللاعب بالتحدي واطهار ذاته بين محفل من الشباب من كلا الجنسين يعطيه احساسا بالفخر وهي الخطوة الاولى لبناء قوة الشخصية والاصرار على خوض المخاطر وقد لا يجد اللاعب الفرصة او قد تعيق بعض الظروف الاجتماعية بلوغه هذه الرغبة الملحة، فتسحب معه الى المراحل الاخرى في حياته، مع الاخذ بنظر الاعتبار ان هذه الرغبة مع مرور الزمن تبقى موجوده للطموح في المستقبل والنوع الثاني هو "بلوغ الرغبة حيث تكون الرغبة في تخطي المشاكل اكثر تعقيدا وذلك لان الفرد في هذه المرحلة يكون قد تشكل له نظام الإدراك الحسي الذي يساعده على تشخيص الصعوبات والمعوقات وفق ما يحمله من تركة الخبرة والتجربة.

فالرغبة بالتحدي تكمن قدرة الفرد في تحدي الظروف الصعبة التي تواجهه من قابليته على التكيف الايجابي مع عوامل البيئة المتغيرة وهذا يتبع طبيعة السلوك الذي اعتاد عليه فالتجارب السابقة تهيء مخزون ممكن للمنطق العقلي ان يسترجعه في الوقت المناسب.

وهناك جملة من العوامل التي تمكن الفرد على اجتياز الظروف الصعبة منها :

اولا// الرغبة : وهي من اشهر العوامل المسيطرة على الوصول للهدف على الرغم من التنوع في محتواها ،اذ يكمن المغزى الاساسي في الحاجة الملحة لتحقيق ما يطمح اليه الفرد.

ثانيا// الاصرار: هو القوة الكامنة في شخصية الفرد على قهر الظروف الصعبة وتعكس قدرة كل فرد على ايجاد الحلول البديلة وعدم الرضوخ للفشل ،ف فشل التجربة الاولى لا يعني الكف عن المحاولة التي تستمر حتى بلوغ الهدف. ويلعب عنصر التنشئة والبيئة دور مهم في رد الفرد بالاصرار، وعلينا ان نشير الى نوع خاص من الاصرار وهو الاصرار السلبي على تكرار الاخطاء وهو حالة مرضية متزامنة مع الرغبة في تدمير الذات، بينما الرغبة الايجابية المصحوبة بالهدف المثمر تكون ذات نتائج ايجابية للفرد والمجتمع.

ثالثا// التجارب السابقة: ان كل ما يمر به الفرد يعد خزيننا مهما من الخبرة المتراكمة التي تكون متهيئة للاستفادة منها في الوقت والمكان المناسبين.

دروس التحدي

تبدأ في مواجهة الذات بردع الغرائز والشهوات ومقاومة الرغبة من اجل المتعة ذات الدافع الغريزي واكوى الغرائز تؤدي مواجهتها لتعلم اقوى الدروس في التحدي وهذه الغرائز هي (غريزة الجنس بالدرجة الاولى يليها - غريزة الطعام بالدرجة الثانية - وغريزة النوم ثالثا وغريزة التملك رابعا - وغريزة التسلط خامسا ... الخ)

- **والمقصود بردع الغرائز ...** هو تنظيمها وضبطها بحدود حاجة الانسان للبقاء على وجوده واستمرارية هذا الوجود بأفضل حال دونما تقتير او اسراف او منع او اباحية وبمعنى تحكيم العقل والفكر الواعي بتنظيم سلوك الجسد ليتخطى عتبة الفطرة او السلوك الغريزي الحيواني الطبيعي الموروث في جسد الانسان من اسلافه نحو الفكر الراقى الواعي والادراك الحسي لحقائق الاشياء بطبيعتها المادية الكونية لا بصورتها الوهمية.

تنظيم الغرائز وضبطها بحاجة لوعي ومعرفة في تركيب الجسد والتفاعلات الفيزيائية والكيميائية والحيوية التي تحصل داخل الجسد لأثارة الاحساس بالرغبة والشهوة الغريزية كذلك يلزم ارادة بمختلف صورها كأرادته الفعل وارادة التغيير وارادة الصيرورة وارادة النجاح وارادة التطور وارادة تحقيق الذات عندما يرتقى خلق الانسان يتهدب سلوكه فيرتقى بشخصه جسديا وعقليا ووجدانيا اذ يكون بهذه الحالة متمكنا من ذاته واعيا لتصرفاته يغلب عقله على قلبه في كل خطوة يخطوها بحياته فلا ينجر وراء رغباته وشهواته ولا تتحكم به غرائزه ويكون بهذه الحالة ارقى واسمى من مستوى فطرته اي انه اصبح بمستوى التحدي للبيئة والطبيعة من حوله لتأكيد وجوده وصنع حياته كإنسان والانسان هنا تعني الكيان الارقى في الوجود.

- هذا وبعد تجاوز (مرحلة ضبط الغرائز) ينتقل درس التحدي الى مراحل اعلى حيث ساحات العمل والانتاج والفكر والعلم والثقافة والفلسفة وهذه المراحل تقسم الى قسمين :

(القسم الاول) ... يركز على بناء الذات اي شخصية الفرد جسديا وعقليا وروحيا او وجدانيا كممارسة الرياضة الجسدية التي تشمل تمارين القوة واللياقة والرشاقة والنشاط والرياضة العقلية التي تشمل الثقافة العامة والتعلم واكتساب المهارات الحياتية واقتحام الحياة وفعل التجربة والممارسة والتقنية وتمارين العقل على التفكير المتواصل والمتسع والراقي من اجل البحث والاستكشاف والابتكار والخلق كذلك ممارسة التمارين للنفسية او الروح او الوجدان على تبني الاخلاق الحميدة المثالية الراقية كالإرادة الحياتية والشجاعة والاقدام والمبادرة والانتماء والصدق والاخلاص والكرم والعطاء والحب والتسامح والنخوة

والغيرة والتآلف الاجتماعي وذلك يتم كله من خلال ممارسة الحياة الاجتماعية بكل جوانبها واكتساب المهارة في ادراك الحياة الاجتماعية بالاندماج والانسجام الانساني الطبيعي من اجل الذات ومن اجل الآخرين وفي مجتمع انساني منسجم متكافل متعاون بعيش سليم وآمن وكريم وحر وديمقراطي وعادل.

- اما (القسم الثاني) ... من مراحل العمل والانتاج والفكر والعلم والثقافة والفلسفة فتركز على بناء المجتمع او المحيط الحياتي بالفرد او الذات وهنا بهذه المرحلة يكون الفرد قد تخطى مراحل سابقة اهله لخوض التجربة الحياتية الاجتماعية فهو بات يتقن الحياة كفن وفلسفة وممارسة وينتج فكرا وعملا متميزا يساهم بواسطته في صنع حياة مجتمعه كذلك اصبح لديه القوة الكافية بشخصيته جسدا وعقلا وروحا للمساهمة فعليا في سوق مركبة الحياة الاجتماعية العامة على طريق التقدم نحو اهداف حضارية سامية وعلى هذا المنوال تتطور (مراحل التحدي) في التعلم والممارسة والفعل من اجل صنع الحياة وتطويرها توسعا ورقيا انسجاما مع قانون الوجود ونواميس الطبيعة.

فيكون التحدي ... هو الدم الذي يجري بجسد الحياة وهو جزء عضوي اساسي بها فيستمر التحدي من اجل الحياة وتستمر الحياة لتصنع التحدي كي يكون دافعا لخلق حياة جديدة متطورة راقية. اذا لا معنى للحياة دون تحدي ولا حركة ولا فعل ولا انتاج ولا حادثة ولا تطور وعليه فلا سعادة ولا هناء ولا رفاه للإنسان.

وان كانت هناك حياة فهي حياة ظاهرية قشرية تافهة فارغة من محتواها الفعلي وزخمها الطبيعي حياة سقيمة كريهة مملة يكون بها الامل مفقودا والهناء حلما والسعادة تصنع والنجاح تملقا وكذبا والتطور كفرا والحادثة تمردا وخروجا عن المؤلف ... هنا وبهذه الحالة الحسية يكون التحدي مفقودا او ميتا في شخصية الفرد وشخصية المجتمع والعكس يكون بوجود التحدي متحركا فاعلا قويا في شخصية الفرد وفي شخصية المجتمع وبين الحالتين تحكى قصص حضارات الشعوب.

كلام عن تحدي الصعاب من أجل النجاح

-التحدي هو الصراع مع النفس، أو مع الآخرين للوصول إلى نجاح معين أنت ترسمه، أو تخطط للوصول إليه.

-التحدي الإيجابي من أجل النجاح يجب أن يكون لا إضرار فيه. ... فالطالب يتحدى ليصل إلى النجاح بأعلى المستويات. ... اذن تحدي الصعاب أول طريق للوصول إلى النجاح.

إذا ذهبت بعيدًا جدًا لدرجة أنك لم تعد قادرًا على أن تخطو خطوة أخرى عندئذ عليك أن تعلم، أنك قطعت نصف المسافة التي أنت قادر على قطعها كلها، وبتحدي عليك أن تكمل المسير .

