

٢٠١٢

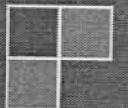
السلوكيات النفسية وسيكولوجية الإنجاز الرياضي

إعداد

الدكتور اسامة كامل راتب

نائب رئيس جامعة سيناء

استاذ علم النفس الرياضي



أ.د / أسامة كامل راتب

- نائب رئيس جامعة سيناء لشئون التعليم والطلاب .
- أستاذ علم النفس الرياضي .
- الرئيس السابق لقسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
- حائز لجائزة الدولة في علم النفس جمهورية مصر العربية .
- عضو جمعية علم نفس الرياضة التطبيقي (AASP) والعديد من الجمعيات الدولية .
- أصدر العديد من المراجع Text Books في مجال علم النفس الرياضية والسلوك الإنساني .

السلوكيات النفسية وسيكولوجية الإنجاز الرياضي

أولاً : السلوكيات النفسية للرياضي :

- لماذا دراسة السلوك النفسي للرياضي .
- توجهات دراسة السلوك النفسي للرياضي .
- المجالات التطبيقية للسلوك النفسي في الرياضة .
- مبادئ السلوك النفسي للرياضيين .
 - ١- متصل اللياقة الصحية .
 - ٢- السلوك الظاهر / الداخلي .
 - ٣- تنظيم الطاقة النفسية .

ثانياً : سيكولوجية الإنجاز الرياضي :

- نموذج المهارات النفسية للإنجاز الرياضي .
 - مستوى (١) : مهارات نفسية أساسية
(الإتجاهات - الدافعية - الأهداف - التعامل) .
 - مستوى (٢) : مهارات نفسية إعداد للاداء
(الحديث الذاتي - التصور العقلي) .
 - مستوى (٣) : مهارات أثناء الأداء
(إدارة القلق - إدارة الإنفعالات - تركيز الإنتباه) .

أولاً: السلوكيات النفسية للرياضي

• لماذا السلوك النفسي للرياضي؟

- فهم كيف تؤثر العوامل النفسية على سلوك الإنجاز الرياضي ؟
مثال : الثقة في النفس تؤدي إلى تحسن التركيز وكفاءة أداء الرياضي في المنافسة، بينما إرتفاع درجة القلق والخوف من الفشل يؤديان إلى نقص التركيز وهبوط مستوى الأداء .
- فهم كيف تؤثر المشاركة في الرياضة على السلوك النفسي للرياضي ؟
مثال : إنتظام الرياضي في التدريب وتحقيق إنجاز متميز في المنافسات يؤدي إلى تدعيم ثقته في نفسه وتطوير مهارات التعامل مع الآخرين .

• توجهات السلوك النفسي للرياضي

- التوجه السلوكي Behavior Psychology

- تأثير عوامل البيئة الرياضية على سلوك الإنجاز الرياضي
مثال : تأثير أهمية المنافسة ، شدة أحمال التدريب ، طريقة التحكيم ، تشجيع الجمهور على سلوك الرياضي ؟

- التوجه النفس فسيولوجي Psycho- Physiology

- العمليات النفس فسيولوجية التي تحدث في المخ وتأثيرها على سلوك الإنجاز الرياضي .
مثال : قلق المنافسة الرياضية ، يتضمن نوعين قلق معرفي عندما يسيطر على الرياضي توقع الفشل أو النتائج السلبية للمنافسة ، وقلق جسمي مثل سرعة نبضات القلب، سرعة التنفس قبل المنافسة .

- التوجه المعرفي السلوكي Cognitive Behavior

- العمليات العقلية والمعرفية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي
مثال : تركيز الرياضي أثناء المنافسة على المثيرات المرتبطة بالأداء (النواحي الفنية والخطوية) ، مقابل عدم التأثر وعزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء (صياح الجمهور ، التفكير في النتائج) .

• المجالات التطبيقية للسلوك النفسى فى الرياضة

تأسست جمعية علم نفس الرياضة التطبيقي The Association of Applied Sport Psychology عام ١٩٨٦ ، وتعتبر أكبر منظمة لعلم نفس الرياضة التطبيقي وتهدف إلى تطوير التوجه التطبيقي لدراسة السلوك الإنسانى فى الرياضة والنشاط البدني . وفيما يلى أهم المجالات التطبيقية للسلوك النفسى للرياضي .

- النمو المهني: Professional Development

تطور المهارات الحالية ، وإكتساب مهارات جديدة للعاملين في مجال علم نفس الرياضة والنشاط البدني التطبيقي ، كذلك وضع القواعد والمعايير المنظمة للعاملين مثل المدرب العقلي Mental Coach والمتخصص النفسى الرياضي Sport Psychologist .

- الرياضي: For Athletes

توفير فرص تطوير المهارات العقلية (النفسية) لجميع الرياضيين مع اختلاف أعمارهم ومستوياتهم من خلال برامج التدريب والإتقان لها ، وإنعكاس ذلك على تحسين الأداء من حيث وضع الأهداف ، تحسن التركيز ، الثقة في النفس ، التعامل مع خبرات الفوز والهزيمة ، الأداء تحت الظروف الضاغطة ، الإستمتاع بالممارسة الرياضية.

- المدرب: For Coach

تقديم العون للمدرب لتطوير مهارات الإعداد العقلي للاعبين Mental Preparation وتدعيم الإتصال والتماسك للفريق ، كذلك يكتسب المدرب المهارات النفسية التي تساعد على إدارة الضغوط والتحكم في القلق.

- الآباء: For Parents

فهم خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك الأبناء في الرياضة ، وما هو دور الآباء نحو ابنهم في التنشئة الرياضية والرعاية النفسية .. كيف تؤثر إستجابات الآباء في مواقف التدريب والمنافسة على سلوك النشء ، وما دور الآباء نحو أبنائهم في تطوير الثقة وتوفير خبرات الإستمتاع ، ومشاركة الأبناء خبرات النجاح والفشل وتعلم المهارات الجديدة وتبادل الثقة مع المدرب ، والقُدوة في السلوك الرياضي.

- الصحة واللياقة: Health & Fitness

معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني وما التأثير الإيجابي لفترة الممارسة لدى الأفراد مع اختلاف المجموعات العمرية والجنس. لماذا عزوف الناس عن ممارسة النشاط البدني رغم علمهم بأهميته بالنسبة لهم ؟ لماذا الإنسحاب المبكر من البرنامج بعد أسابيع قليلة من الاشتراك ؟ ما أفضل الطرق لتشجيع الممارسة للنشاط البدني ؟ . كذلك معرفة التأثير الإيجابي الناتج عن ممارسة التمرينات والنشاط البدني .

- الرياضة والتأهيل: Injury & Rehabilitation

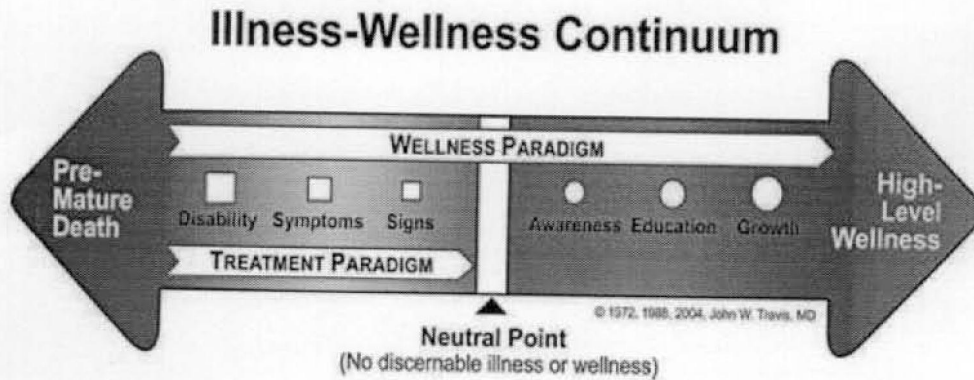
يتعرض الممارسين للرياضة والنشاط البدني لأنواع معينة من الإصابات تؤدي الى لها آثار نفسية اسلبية مثل: الغضب ، الخوف ، اليأس الخ. تساعد المهارات العقلية مثل بناء الأهداف والتصوير العقلي على مواجهة الألم وزيادة الثقة والتبكير بالإستشفاء والعودة للنشاط .

• مبادئ السلوك النفسى للانجاز الرياضى

١- متصل اللياقة الصحية

اللياقة الصحية لاتعنى خلو الجسم من المرض ولكنها تعنى كفاءة جميع مكونات اللياقة الصحية البدنية ، الذهنية ، الاجتماعية ، الانفعالية ، الروحية ، وينظر إلى اللياقة الصحية على أنها متصل احد طرفيه " اليمين " أفضل مستوى للياقة الصحية ، والطرف الأخر " اليسار " المرض الشديد . بينما منطقة المنتصف محايدة أى توصيف الحالة الصحية عندئذ للرياضى أنه لا يعانى من المرض ولكن فى نفس الوقت لا يتمتع بدرجة عالية من اللياقة الصحية المتكاملة . لذلك فان المبدأ الاول للسلوك النفسى يؤكد على ضرورة ان يتبنى الرياضى أسلوب وطريقة حياة متوازنة تحقق التنمية المتكاملة لمكونات اللياقة الصحية .

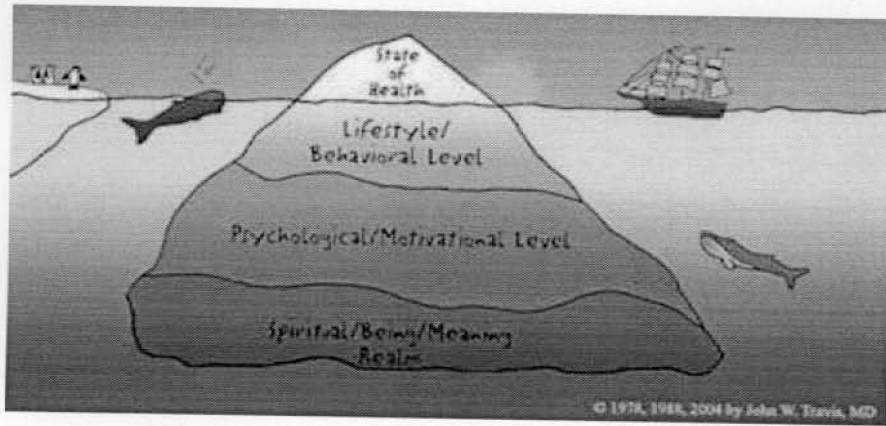
ومن الاهمية أن يؤخذ فى الاعتبار ان اللياقة الصحية عملية ديناميكية بمعنى يمكن أن يكون اللاعب فى أفضل حالته للياقة الصحية ، ولكن نتيجة التغير السلبي فى أسلوب حياته (النوم ، التغذية ، التدخين ،..... إلخ) أو نتيجة التعرض لضغوط شديدة يفشل فى التعامل أو التغلب عليها مثل التدريب الزائد ، الاخفاق فى تحقيق الأهداف الهامة للبطولة ، فان لياقته الصحية والنفسية تتدهور وتتجه نحو الجانب الأيسر من المتصل. كما فى حالات الانسحاب الجزئى او الكلى من الرياضة أو حدوث ظاهرة احتراق الرياضى .



شكل (١) متصل اللياقة الصحية

١- السلوك الداخلى - الخارجى

الجزء الى يظهر فوق سطح الماء قمة جبل الجليد **Iceberg** والذي يمكن مشاهدته يمثل حوالى ١٠% ، بينما الجزء الكبير الخفى تحت سطح الماء يمثل ٩٠% شكل (٢) . وهناك وجه شبه عند تحليل السلوك الخارجى والخفى للرياضى . فالسلوك الخارجى للرياضى المتمثل فى إستجاباته أثناء التدريب أو المنافسة مع زملائه ، المنافسين ، المدرب ، الحكام ، الجمهور أوحق حياته الشخصية يعبر عن ١٠% من اجمالى السلوك . بينما السلوك غير المشاهد اى الداخلى (الجزء تحت سطح الماء لجبل الجليد) يعبر عن ٩٠% . وهذا الجزء يؤدي دوراً هاماً فى تشكيل شخصية الرياضى ويمثل البناء الاساسى لفهم شخصيته ، حيث يعبر عن القيم والاتجاهات الموجه للسلوك، والدوافع والإنفعالات المحركة والضابطة للسلوك ، إضافة الى طريقة أو اسلوب الحياة التى يتميز بها الرياضى.

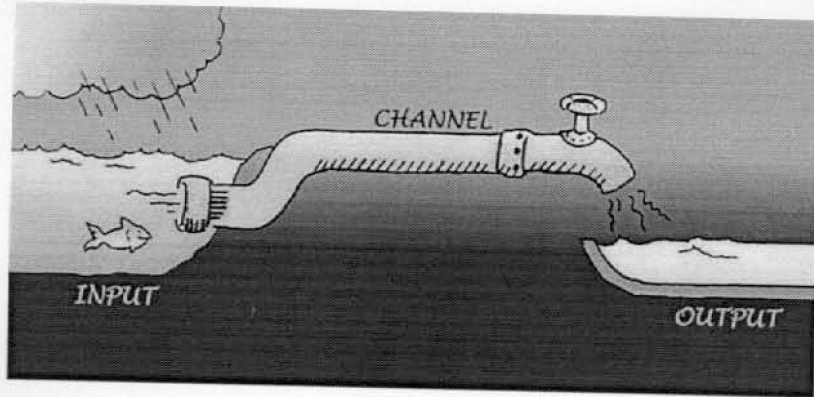


شكل (٢) السلوك الداخلى الخارجى " جبل الجليد "

ويؤدي كل من المدرب واللاعب بالتعاون مع المتخصص النفسى دورا هاما فى معرفة وتحديد هذه العوامل الأساسية المؤثرة فى السلوك عامة وسيكولوجية الانجاز الرياضى خاصة. وعندما يجهل اللاعب معرفة الخصائص النفسية التى يتميز بها ، ولا يتعرف المدرب عليها ، فان الحاصل قد يصطدم اللاعب مع متطلبات التدريب الذى تفوق امكاناته ، و أهداف المنافسة التى تتعدى طموحاته ، وينعكس ذلك على لياقته الصحية النفسية والبدنية ويصطدم الرياضى مع نفسه او يصطدم المدرب مع الرياضى ، مثلما يحدث ان تصطدم السفينة فى الجزء الخفى من جبل الجليد نتيجة عدم مشاهدته .

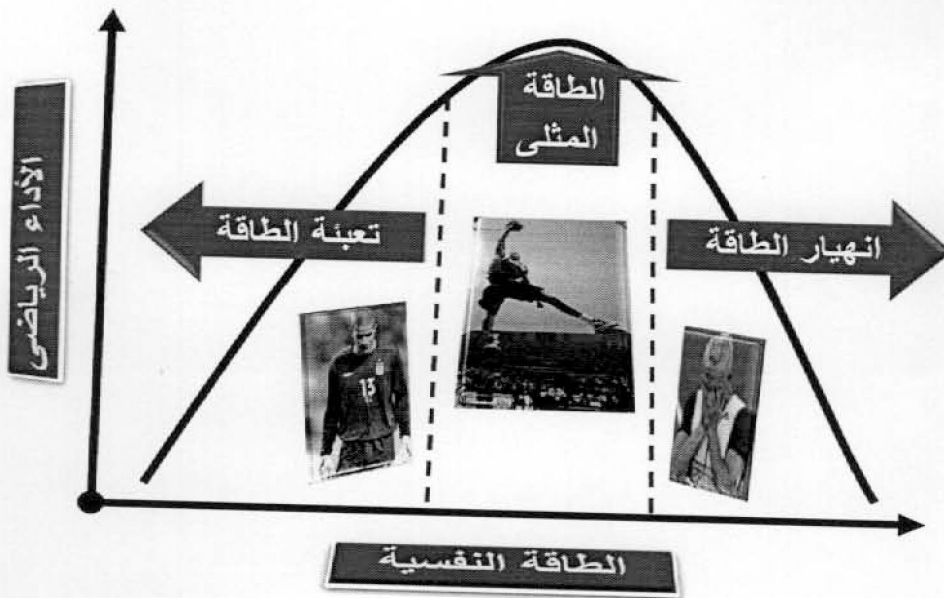
٢- تنظيم الطاقة النفسية

يعتمد انجاز الأداء بدرجة كبيرة على مقدرة الرياضى على تنظيم وترشيد طاقته سواء الطاقة البدنية أو الطاقة النفسية، وبينما يمكن للرياضى أن ينظم الطاقة البدنية من خلال التحكم في أحمال التدريب باستخدام التنظيم المقنن للجهد والراحة وتأثير ذلك على أجهزة الجسم ، فان تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على تدريبه للمهارات النفسية لتحقيق التحكم والسيطرة على إنفعالاته وأفكاره . إن وجه الشبه كبير بين مهارة الرياضى التحكم والسيطرة على أفكاره وانفعالاته أى تنظيم طاقته النفسية وبين صنوبر الماء الذى يتحكم في كمية الماء المتدفق . كذلك وجه الشبه كبير بين كفاءة تدفق الماء عندما تكون الموصلات نظيفة خالية من الشوائب ، وبين الحالة الصحية لجسم الرياضى عندما يكون الجسم سليماً معافى من الامراض والاصابة، ان جسم الانسان يحتاج إلى الطاقة لأداء جميع وظائف الجسم ، وهذه الطاقة الفسيولوجية تستمد من الغذاء ، الماء ، التنفس ، الحواس . وفى المقابل فان الطاقة النفسية تستمد من ارادة العقل وتستطيع ان تغير من اشكال طاقة الجسم . عندما ينخفض مؤشر البترين في السيارة نحتاج الى ملء الخزان بالوقود ، وعندما ينخفض الوقود في اجسامنا ونشعر بالجوع نحتاج الى تناول الطعام ، وعندما تضعف العزيمة والحماس والارادة فاننا نحتاج الى الدافع وتعبئة الطاقة النفسية ، وكلما كانت الطاقة النفسية للرياضى عالية وإيجابية مصدرها التحدى و السعادة و الرضا كلما حقق أفضل حالة من الطاقة النفسية وهى ما يطلق عليها الطاقة النفسية المثلى او حالة الطلاقة النفسية .



شكل (٣)

الطاقة البدنية النفسية



الطاقة النفسية المثلى Optimum Psyched Energy

أفضل حالة من الإستعداد النفسي لدى الرياضي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية. Flow State.

- أهم خصائص الرياضى فى منطقة الطاقة النفسية المثلى :
- الطاقة العالية : (مصدرها ايجابي الاستمتاع ، الطموح ، التصميم)
- الثقة و التفاؤل : (القدرة على مواجهة مواقف التحدى الصعبة)
- التركيز في الأداء : (عدم التفكير في الماضي أو المستقبل) .
- السيطرة والتحكم : (يعمل كل من الجسم والعقل بشكل لى .. كل شىء يؤدي على نحو صحيح) .
- الاسترخاء العقلي : الهدوء والصفاء الذهني .
- الاسترخاء البدني : تعمل العضلات بطلاقة وانسيابية وقوة .
- الاندماج التام : (الانعزال عن مصادر التشتت للبيئة الخارجية، تجنب مصادر التوتر)

انهيار الطاقة النفسية: Psyched Out:

يحدث إهمار الطاقة النفسية عندما يفشل الرياضي الاحتفاظ بحالة الطلاقة النفسية نتيجة التعبنة النفسية السلبية العالية مثل التوتر ، القلق، الخوف ، الغضب . او خبرات الفشل في تحقيق الأهداف رغم اهميتها الكبيرة بالنسبة له.

اهم خصائص الرياضى فى منطقة انهيار الطاقة :

- الأهداف غير واقعية وأكبر كثيرا من امكاناته .
- التركيز في أحداث غير مرتبطة بالأداء.
- التركيز على النتائج وتأثيرها .
- سيطرة التفكير السلبي .
- التأمل السلبي بين أعضاء الفريق

• نقص تعبئة الطاقة النفسية: Psyched IN

يحدث نقص أو ضعف التعبئة للطاقة النفسية للرياضي عندما يكون الدافع والحماس لدى الرياضي منخفضين وأقل من المهام المطلوب إنجازها.

• أهم خصائص الرياضي في منطقة نقص تعبئة الطاقة :

- الأهداف منخفضة عن القدرات.
- الاتجاه السلبي نحو المنافسة.
- ضعف الدافع الذاتي للمنافسة.
- عدم إدراك أهمية المنافسة .
- الاجتهاد الناتج عن التدريب الزائد.
- ضعف التركيز وتشتت الانتباه.

ثانياً: سيكولوجية الانجاز الرياضي

يهتم الرياضي بتحسين إنجازاته حتى يصبح أكثر رضا وسعادة بتقدمه .. إن الرياضي ذا دافع الانجاز العالي لديه دافع قوى لتوليد الطاقة بهدف تحقيق التفوق ، التقدم ، تحسن الانجاز السابق ، هزيمة المنافس ، الحرص على تحقيق الأداء الأفضل ، الأسرع ، .. ولديه مقدرة جيدة على إيجاد الحلول السريعة للتحديات الصعبة . إنه يتميز بالثقة في النفس ، ولديه مسئولية شخصية كبيرة لانجاز الاعمال التي يكلف بها .. كما انه يستطيع التحكم فيما يحدث له . يقترح أهدافا يمكن تحقيقها ولا يشعر بالرضا بالنجاح المعتاد الذي يأتي من الاهداف السهلة ، وفي نفس الوقت لا يبذل الجهد لعمل أشياء غير واقعية .. يشعر بالفخر لانجازاته ويحصل على السعادة من الكفاح لانجاز الأهداف الشخصية التي يقترحها .

وهناك عدة محكات يتميز بها السلوك الانجازى فى الرياضة:

- مستوى التفوق أو المنافسة مع الاخرين .
- درجة التحدى وتتضح فى عدم التأكد من النتائج .
- الإلتزام الشخصى وتحمل المسؤولية .

نموذج المهارات النفسية للانجاز الرياضى :

يقدم هذا النموذج شكل (٤) توضيحا للخصائص النفسية المميّزة للرياضيين الناجحين الذين يحققون أفضل انجاز رياضى على أساس أنهما مهارات نفسية وليست خصائص أو صفات فقط .

أهم ما يميزها ما يلى :

- موهبة فطرية و يمكن تعلمها واكتسبها .
- تحتاج الى التدريب مثل التدريب على المهارات الرياضية .
- تطوير هذه المهارات النفسية مسئولية الرياضى ، والمدرب العقلى
- متدرجة فى شكل هرمى ، كل مهارة اساس للمهارة التى تليها .



شكل (٤) نموذج هرم المهارات النفسية للإنجاز الرياضي



مستوى (١)

المهارات النفسية الأساسية
Basic Skills

إدارة كحل راتب - أستاذ علم النفس الرياضي (عورة علم النفس الرياضي)

33

يتضمن نموذج هرم المهارات النفسية للانجاز الرياضى تسع مهارات موزعة على ثلاثة مستويات متدرجة من قاعدة الهرم إلى قمته، ويعتمد المستوى الأعلى للمهارات النفسية على المستوى الذي يسبقه. وان هذه المهارات تبدأ مع الناشئ وتستمر حتى قمة هرم البطولة الرياضية .

- المستوى الأول : مهارات نفسية أساسية Basic Skills

يتضمن هذا المستوى أربع مهارات سلوكية هي :الاتجاهات Attitude، الدافعية Motivation، الأهداف والالتزام Goal & Commitment، التعامل Communication Skills ويمثل المستوى الأول القاعدة العريضة لبناء وتطوير سيكولوجية الانجاز الرياضى ، ويرتبط بتحقيق الأهداف الطويلة المدى حتى قمة البطولة ، ويمتد التأثير بعد الإعتدال من الرياضة عندما يحرص بعض الرياضيين على إستكمال رحلة الإنجاز بأن يعمل فى التدريب أو التحكيم أو الإدارة الرياضية .

تبدأ الاتجاهات والدوافع فى تشكيل سلوك الرياضى الناشئ مع بداية رحلة الاشتراك والممارسة للنشاط البدني والرياضي وتستمر معه حتى يصل إلى قمة البطولة....وربما بعد الاعتزال.وذلك من خلال مساعدة الرياضى

الاجابة عن تساؤلات ثلاثة خلال رحلة التدريب والمنافسة الرياضية:

- ماذا تفعل عندما توجد البدائل ؟

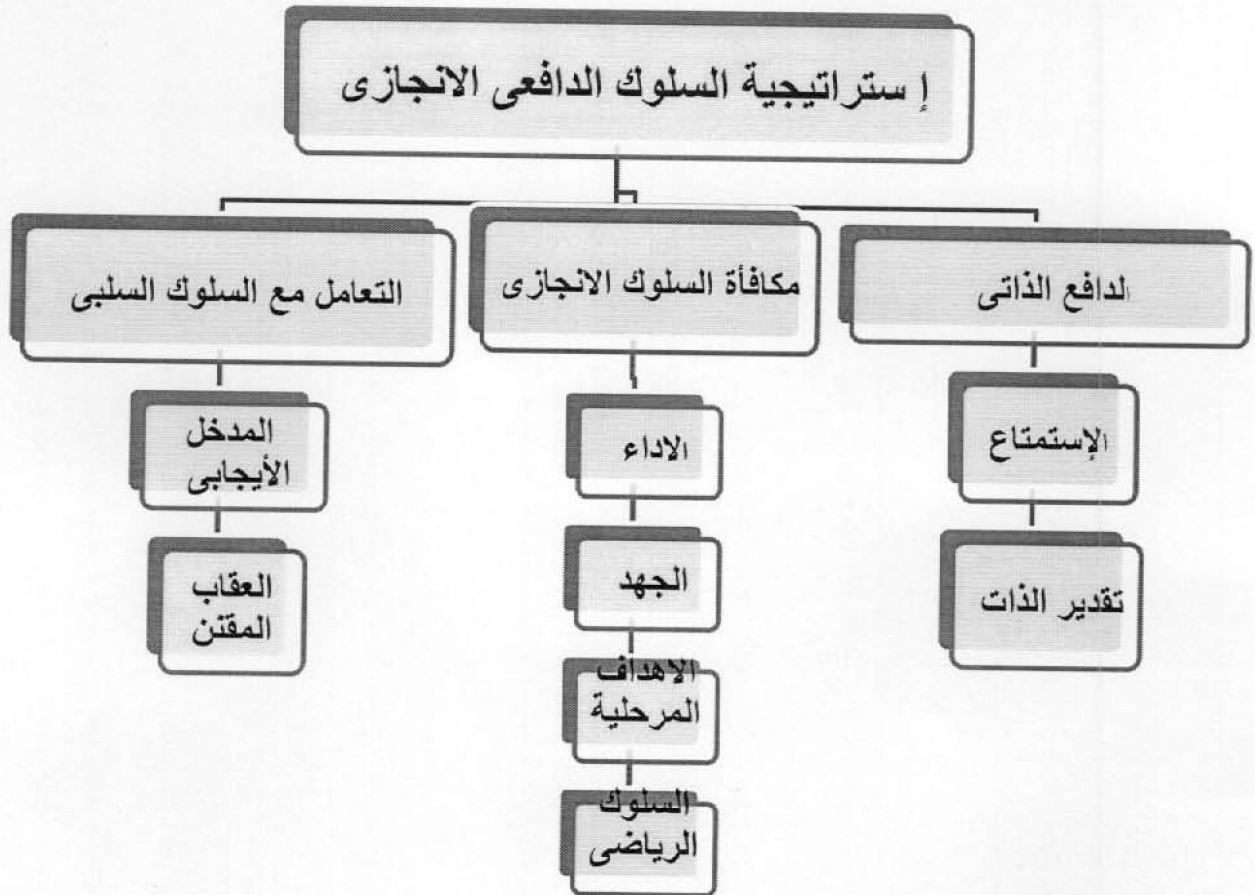
أي قرار الرياضى الاختيار بين بدائل عديدة ؟

- ما مقدار التكرار ؟

أي ما طول فترة الممارسة "العمر التدريبي للاعب أو الجهد المبذول في جرعات التدريب أسبوعيا أو يوميا" ؟

- كيفية إجادة العمل ؟

أي مستوى ونوعية الأداء في التدريب أو المنافسة من أجل تحقيق النجاح وبلوغ الهدف .



شكل (٥)

يوضح استراتيجية تطوير السلوك الانجازى الدافعى
مرحلة المهارات النفسية الأساسية المستوى الأول
فى هرم السلوك الانجازى الرياضى

أولاً/الدافع الذاتي :

يعتبر الدافع الذاتي أن الناس تستمر في ممارسة الرياضة لأنها تمثل قيمة كبيرة من حيث الشعور بالاستمتاع أثناء الممارسة أو التدريب أو المنافسة كما يشعر أنها تحقق ذاته من خلال ما يحققه من تطور لقدراته ومهاراته البدنية والمهارية ، أو العلاقات الإيجابية التي يكونها مع الآخرين سواء المدرب وأعضاء الفريق وحتى المنافس .

(١) الاستمتاع :

- مهارات تحدى لقدرات الناس .
- زيادة تنمية النشاط وتقليل فترات الانتظار .
- توفير فرص الاندماج في النشاط وتجنب إصدار التعليمات أثناء الممارسة .
- توفير فرص التعامل الإجتماعى وروح التعاون والحب والانتماء .

(٢) تقدير الذات :

- المشكلة الأساسية أن تقدير وقيمة الذات لدى الناس تكتسب من خلال تحقيق المكسب وهذا المفهوم عندما يتأكد لدى الناشئ فإنه يعنى أن إحساسه بقيمته يكون على حساب الفوز وهزيمة الآخرين لذلك من الأهمية مراعاة مايلى :
- المكسب ليس كل شيء .
- الفشل ليس مثل الخسارة.
- النجاح لايساوى المكسب .
- الفوز يساوى الكفاح من أجل النجاح .
- الأخطاء خبرة هامة للتعلم .
- التركيز على التعلم أكثر من المقارنات.
- محكات مستمرة لتقدم الأداء.

ثانيا / مكافآت السلوك الانجازى :

- يعتبر التدعيم شيء هام لاستمرار الدافعية لدى الناشئ ويعتمد بدرجة كبيرة على مهارات التعامل التي يجب أن يمتلكها المدرب في التعامل مع الناشئين ، وبالرغم أن مبادئ مكافأة السلوك يسهل فهمها فإنها تتطلب مهارات كبيرة عند تطبيقها .

(١) مكافأة الأداء وليس النتائج فقط :

- يفضل إعطاء المكافأة على أساس مدى نجاح الناشئ في تحقيق أهداف الأداء المحددة له ، نظرا لأن أهداف الأداء تحت السيطرة ، وتناسب قدراته وتوفر فرصة لتكرار المكافأة وتحقيق خبرات النجاح ويتوقع انعكاس ذلك على ثقة الرياضى في نفسه .

(٢) مكافأة الجهد وليس النتائج فقط :

- مكافأة الجهد تتيح للناشئ المزيد من بذل المحاولات ، أما مكافأة النجاح فقط فإن الناشئ يشعر بالخوف من نتائج الفشل .
- مثال :

أهداف النتائج : ان يكسب الفريق المباراة القادمة .

أهداف الأداء : أن يسجل اللاعب ٠.٨٠% تصويبه صحيحة للرمية الحرة .

(٣) مكافأة الأهداف المرحلية :

- يمثل تحديد وبناء الأهداف مهارة نفسية هامة في هرم الانجاز الرياضى وتحتاج إلى تدريب مبكر مع الناشئ .. وكما هو معروف أن أهداف التدريب الرياضى عادة طويلة المدى (موسم تدريب _ أو سنة كاملة) لذلك أهمية وضع أهداف قصيرة المدى ويراعى في وضع الأهداف ان تكون كمية ونوعية .
 - المستوى الراهن : (٢ ثانية _ ١٠٠ متر).
 - معدل التقدم : (ثانية في الموسم التدريبي).
 - الالتزام : (الانتظام ٥ مرات تدريب في الأسبوع).
- مع ملاحظة وضع أهداف مرحلية وتقسيم الموسم إلى شهور ثم إلى أسابيع.

٤) مكافأة السلوك الإيجابي :

- نظرا لان خصائص الرياضي الناجح يتميز بدرجة عالية من الدافعية فإن تدعيم جوانب السلوك الإيجابي

الإيجابي يدعم المهارات النفسية مثال ذلك :

- مكافأة السلوك في حالات :

- السيطرة على الانفعالات .
- تحمل المسؤولية .
- الأداء الرياضي .
- التعاون مع الزملاء .

٣) التعامل مع السلوك السلبي :

- يفضل استخدام المدخل الإيجابي في التعامل مع السلوك السلبي للنشء الرياضي نظرا لأن ممارسة للرياضية نشاط إختياري ، وأن الأسلوب السلبي مثل العقاب بأشكاله المختلفة قد يؤدي إلى إكساب الناشء آثار سلبية مثل العدوان ؛ الانسحاب) لذلك يجب التعامل مع السلوك السلبي للنشء وتقديم العقاب بنوع من الحذر وأن يؤخذ في الاعتبار تجنب مايلي :-

- المبالغة في العقاب .
- وسيلة للانتقام .
- مصدر للتهديد .
- النقد المستمر .
- ميزة للاعب .
- النشاط البدني .
- موجه للشخص وليس للسلوك .

تذكر : اناجاز الرياضى للمهارات النفسية الأساسية يتميز بما يلى:

• الاتجاهات Attitude

- يغلب على الرياضى الإتجاه الإيجابى والتفاؤل .
- يعتبر الرياضة فرصة للمنافسة والتفوق على نفسه .
- يستفيد من خبرات النجاح أو الفشل .
- يحقق التوازن بين متطلبات الرياضة والحياة .

• الدافعية Motivation

- ١- لديه الدافع الذاتى نحو الرياضة .
(الإستماع - تقدير الذات) .
- ٢- يكافئ السلوك الانجازى الإيجابى .
(الأداء - الجهد - الأهداف - السلوك)
- ٣- يجنب السلوك السلبى .

• الأهداف Goal Setting

- يوجه أهداف الأداء وليست أهداف النتائج .
- يضع لنفسه أهداف تحدى واقعية (١٠ %) .
- يحدد أهداف نوعية / كمية يمكن قياسها .
- يحدد أهداف مرحلية متدرجة
(المستوى الراهن + معدل التقدم السابق + الالتزام نحو الهدف) .
- لديه درجة عالية من الالتزام نحو تحقيق الهدف .

• مهارات التعامل Communication Skills

- يجيد التعامل مع المجتمع المحيط به(الأسرة، المدرب ، الزملاء، المنافس) .
- يستطيع التعبير عن انفعالاته ومشاعره نحو الآخرين .
- يفهم ويحترم انفعالات ومشاعر الآخرين .

قائمة دافعية الانجاز لدى مدرب النشء الرياضى

- فيما يلى مجموعة من الصفات التى توضح دور المدرب الناجح فى تطوير الانجاز للنشء الرياضى والمطلوب ان تضع درجة من ١٠ تعبر عن مدى انطباق الصفة عليك .
- حدد الصفات التى تسجل درجات منخفضة وناقش كيف يمكن تطويرها مع زملائك من المدربين ..وتعرف على وجهة نظر اللاعبين .
- اشجع اللاعب على الاشتراك والاستمرار فى النشاط . ----
- احرص ان يكون النشاط خبرة استمتاع للاعب . ----
- احترم اللاعب وتجنب اهانتة . ----
- التأكيد على روح الفريق ، واستخدام كلمة "نحن" بدلا من "أنا" . ----
- احتفظ بروح المرح والتفاؤل مع اللاعبين ----
- احتفظ بالهدوء عندما يخطئ الناشء ، واقدم له المساعدة . ----
- التزم بالاخلاق الرياضية فى حالة المكسب او الخسارة . ----
- استطع زيادة الدافع لدى اللاعبين دون الضغط عليهم . ----
- اتيح الفرصة لكل لاعب لمعرفة تقدم مستوى ادائه . ----
- مكافاة اللاعب على الاداء والجهد ، وليس النتائج فقط . ----

اختبار ادراك الناشئء للانجاز الرياضى

فيمائلى خمسة اسئلة تبين استعداد الناشئء للانجاز الرياضى .. المطلوب منالرياضى ان يحدد الدرجة التى تنطبق عليه من ١ الى ١٠ والدرجة الكلية من ٥٠ درجة

كيف ترى استعدادك فى هذه الرياضة ؟

... ١٠ ... ٩ ... ٨ ... ٧ ... ٦ ... ٥ ... ٤ ... ٣ ... ٢ ... ١

ما مقدار الجهد الذى تبذله فى رياضيتك؟

... ١٠ ... ٩ ... ٨ ... ٧ ... ٦ ... ٥ ... ٤ ... ٣ ... ٢ ... ١

كيف تقدر الثقة لتحقيق الأداء الجيد فى هذه الرياضة ؟

... ١٠ ... ٩ ... ٨ ... ٧ ... ٦ ... ٥ ... ٤ ... ٣ ... ٢ ... ١

ما مقدار السعادة التى تشعر بها فى هذه الرياضة

... ١٠ ... ٩ ... ٨ ... ٧ ... ٦ ... ٥ ... ٤ ... ٣ ... ٢ ... ١

كيف تقدر مستواك الحالى فى هذه الرياضة

... ١٠ ... ٩ ... ٨ ... ٧ ... ٦ ... ٥ ... ٤ ... ٣ ... ٢ ... ١



مستوى (٢)

المهارات النفسية الاعداد للأداء
Preparatory Skills

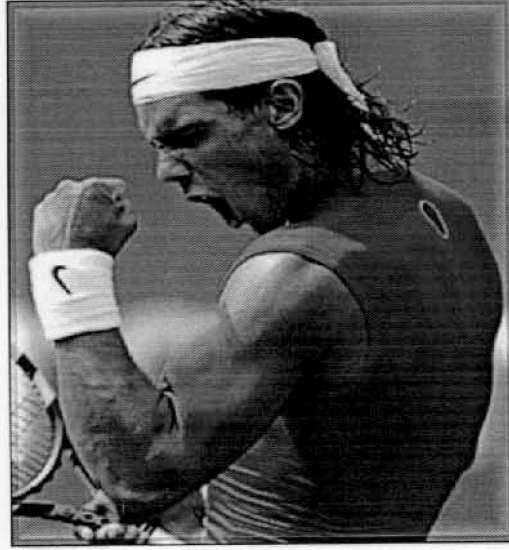
(د/أسامة كامل راتب - أستاذ علم النفس الرياضي | ثورة علم النفس الرياضي)

32

المستوى الثاني : مهارات نفسية إعداد للأداء Preparatory Skills

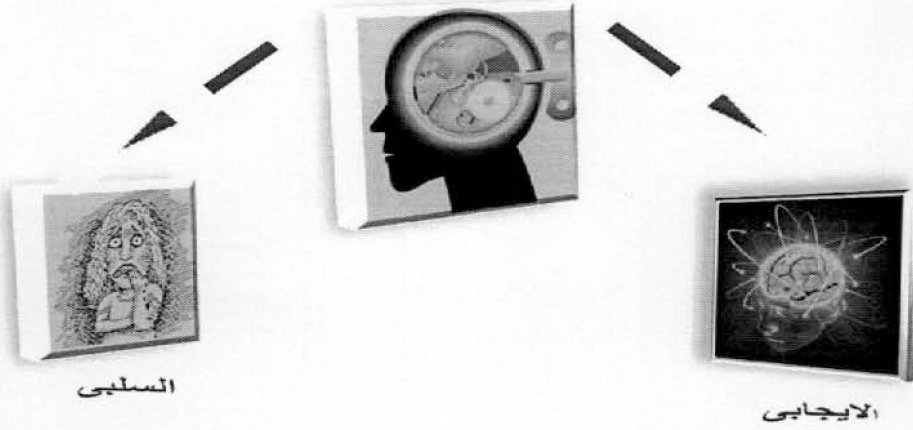
- يتضمن هذا المستوى مهارتين هامتين هما : الحديث الذاتي Self-Talk والتصور العقلي Mental Imagery وتستخدم للاعداد للأداء مثل : الرمية الحرة في كرة السلة أو الفترات البينية للأداء مثل : التنس الأرضي .

• مهارة : التحدث مع الذات Self-Talk



حديث عقلي للاعب مع نفسه مستخدما بعض الجمل والعبارات تمكنه من تحقيق هدفه والمثابرة في الأداء الأفضل في حدود قدراته ومهاراته ... ويوجد نوعان من التفكير إحداهما سلبي Negative Thinking والأخر إيجابي Positive Thinking ويؤثر التفكير السلبي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في هبوط مستوى الأداء فضلا عن ضعف اللياقة والصحة البدنية والنفسية نظرا لارتباطه بضعف جهاز المناعة .. ومن أهم سموم التفكير السلبي التي تواجه الرياضي توقع الفشل ، الشك في قدراته، الخوف من المنافس . وعندما تزداد حدة التفكير السلبي قد يؤدي ذلك إلى حالات متقدمة من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب وربما يصل الأمر إلى ما هو أبعد من ذلك . وفي المقابل فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى زيادة الدافع للإنجاز والمقدرة على مواجهة التحديات والمشكلات وتدعم الطاقة النفسية الايجابية والتفاؤل ومدخل لوصول اللاعب إلى حالة الطلاقة النفسية ، التي تساهم في تحقيق أفضل أداء رياضي .

أنواع التفكير



■ نماذج من حديث الذاتى للاعب المرتبط بالمنافسة:

أتحدث مع نفسي بغرض:

١. التركيز الكامل في المنافسة .
٢. حول عناصر متطلبات المنافسة .
٣. لإعطائها التوجيهات .
٤. لتدعيم الثقة .
٥. لزيادة الدافع .
٦. لتشجيع نفسي .
٧. لتقوية التفكير الإيجابي .
٨. لإيقاف التفكير السلبي .
٩. لمساعدة نفسي على الاسترخاء .
١٠. لتصحيح الأخطاء .

مهارة التحدث مع الذات والانتجاز الرياضى:

(١) إيقاف الأفكار السلبية

عندما ينشغل الرياضى بأفكار سلبية غير مفيدة؛ فإن استخدام أسلوب إيقاف الأفكار يعتبر فعالا... وذلك أن يقوم اللاعب باستخدام أمانة معينة لإيقاف هذه الأفكار.. مثل الضغط على مفتاح لإيقاف استرسال الأفكار.

ومن أمثلة الأفكار السلبية للرياضى قبل المنافسة :

- يعتقد كل الناس اننى فاشل اذا خسرت هذه المسابقة.
- أنا لا اريد ان اخذل مدربي فى هذه المنافسة.
- أتوقع عدم رضا المدرب على أدائى وحرمانى من الاشتراك فى المنافسات القادمة .

(٢) تعديل الأفكار السلبية :

إيقاف الأفكار السلبية قد يكون مفيدا فى بعض الأحيان ولكن فى بعض الأحيان الأخرى لا تحقق الغرض منها والمطلوب أن يقترح اللاعب بدلا من تلك الأفكار السلبية بعضا من الأفكار البناءة لكي تحل مكان تلك الأفكار السلبية ، ويراعى أن تحل محل الأفكار السلبية أفكار إيجابية وواقعية فى نفس الوقت .

وفيما يلي التكنيك المقترح لتعديل الأفكار السلبية :

- تحديد المواقف التي تتضمن الأفكار السلبية ؟
مثال : المنافسة .
- تحديد الأفكار السلبية النوعية .
مثال : الخوف من المنافس .
- تغيير الافكار السلبية الى ايجابية.

- مثال تغيير الافكار السلبية الى ايجابية ايجابية:

الافكار الايجابية	الافكار السلبية
- كل شخص معرض للخطأ ركز في الأداء الحالي.	- أنا فاشل كيف ارتكب هذا الخطأ البسيط
- المهم أن ابذل أقصى ما في وسعي بصرف النظر عن النتائج.	- ما ذا يفكر الاخرون إذا خسرت المباراة

(٣) تأكيد الأفكار الإيجابية :

- يستخدم اللاعب بعض العبارات أو الجمل التعزيزية التي تؤكد على تدعيم التفكير الإيجابي وتحقق طموحاته وأهدافه؛ ويراعى أن تتميز هذه الجمل بخصائص أهمها :
- الإيجاز .
- الوضوح.
- الدلالة .

مثال : " محمد علي كلاي " أنا الأفضل I'm The Greatest

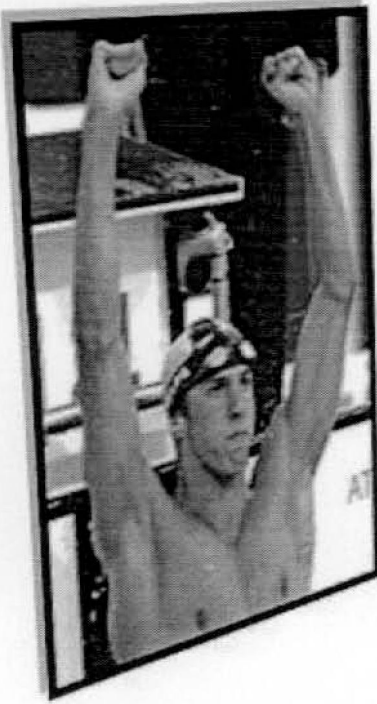
(٤) التفكير المنطقي:

استبدال الرياضى الافكار السلبية بالأفكار الايجابية لايحقق الفائدة منه اذا ظل الرياضى مقتنعا بالأفكار السلبية ، هنا تبدو أهمية التفكير المنطقي .يستخدم التفكير المنطقي للتخلص من الأفكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية

مثال :المكسب هو الهدف النهائي في الرياضة ، لقد فشلت في مباراة اليوم .إذن أنا فاشل وليست لي قيمة " هذا الاعتقاد خاطئ حيث إن النجاح في الرياضة أكبر من الفوز أو المكسب ويمكن أن يعتبر اللاعب ناجحاً لأنه بذلك أقصى جهد وقدم أفضل الأداء " .



مهارة:التصور العقلي



قبل المنافسة

- استحضّر صورة السباق في عقلى ..
- استحضّر جميع مراحل السباق ..
- لحظة الانطلاق والبدء..
- النواحي الفنية للأداء ..
- الإحساس بضغط الماء
- معدل السرعة للضربات.

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ..ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه .

• مبادئ التصور العقلي :

- الاسترخاء - استخدام الحواس المتعددة - الأهداف النوعية
- الأهداف الواقعية - الممارسة المنتظمة- الاستمتاع بالممارسة

• مهارة التصور و الانجاز الرياضى :

١) تحسين التركيز :

يساعد التصور العقلي على منع تشتت الأفكار والانتباه ومن ذلك على سبيل المثال أن يتصور الرياضى بعض المواقف التي يعتاد أن يفقد فيها التركيز ثم يتصور إعادة تركيز والانتباه بسرعة في الخطوة التالية .

مثال:

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة .
- تصور استعادة الانتباه بعد أداء إرسال خاطئ في الكرة الطائرة .

٢) بناء الثقة في النفس :

عندما يواجه الرياضى بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنه استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس .

مثال:

- يشعر الرياضى بالتردد وعدم الثقة في النفس عند أدائك ضربة الجزاء .
- يطلب منه المدرب التصور العقلي لخبرة سابقة لأداء ضربة جزاء ناجحة .

٣) السيطرة على الانفعالات :

- يتصور الرياضى مواقف سابقة تمثل له بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل : الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم إحدى المباريات أو المسابقات حيث هذا الحكم أحتسب ضده خطأ لم يرتكبه .. يطلب من اللاعب أن يتصور نفسه يتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منه .

٤) ممارسة المهارات الرياضية :

ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو ممارسة المهارات الرياضية مثل (تصور أداء حركة الرمي للرمح ؛ سباحة الظهر ؛ حركة الخطف في المصارعة ؛ جملة حركية في الجمباز أو الغطس.. الخ)

٥) تطوير إستراتيجية اللعب :

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو للفريق .
- مثال : ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين .. كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين .. الخ .

٦) مواجهة الألم والإصابة :

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة ؛ كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب ؛ وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى .

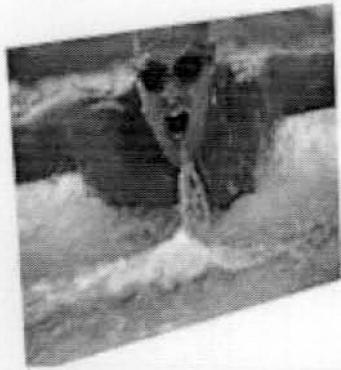
تذكر ان الرياضى الذى يجيد المهارات النفسية للاعداد يتميز:

التحدث مع الذات

- لديه مهارة التحدث الايجابى الواقعى مع الذات.
- يستطيع إيقاف الأفكار السلبية او تعديل الأفكار السلبية الى ايجابية
- ينظم أفكاره ومشاعره وسلوكه أثناء التدريب أو المنافسة.
- يتميز بالثقة فى النفس أثناء المواقف الصعبة.

التصور العقلي

- يجيد استخدام الحواس المتعددة لاستحضار الصورة العقلية
- يستطيع أداء التصور العقلي للأداء قبل المنافسة.
- يستطيع أداء التصور العقلي للإعداد ومراجعة الأداء أثناء المنافسة.



مستوى (٣)

المهارات النفسية أثناء الأداء
During Performance

90

-المستوى الثالث:مهارات نفسية أثناء الأداء During Performance

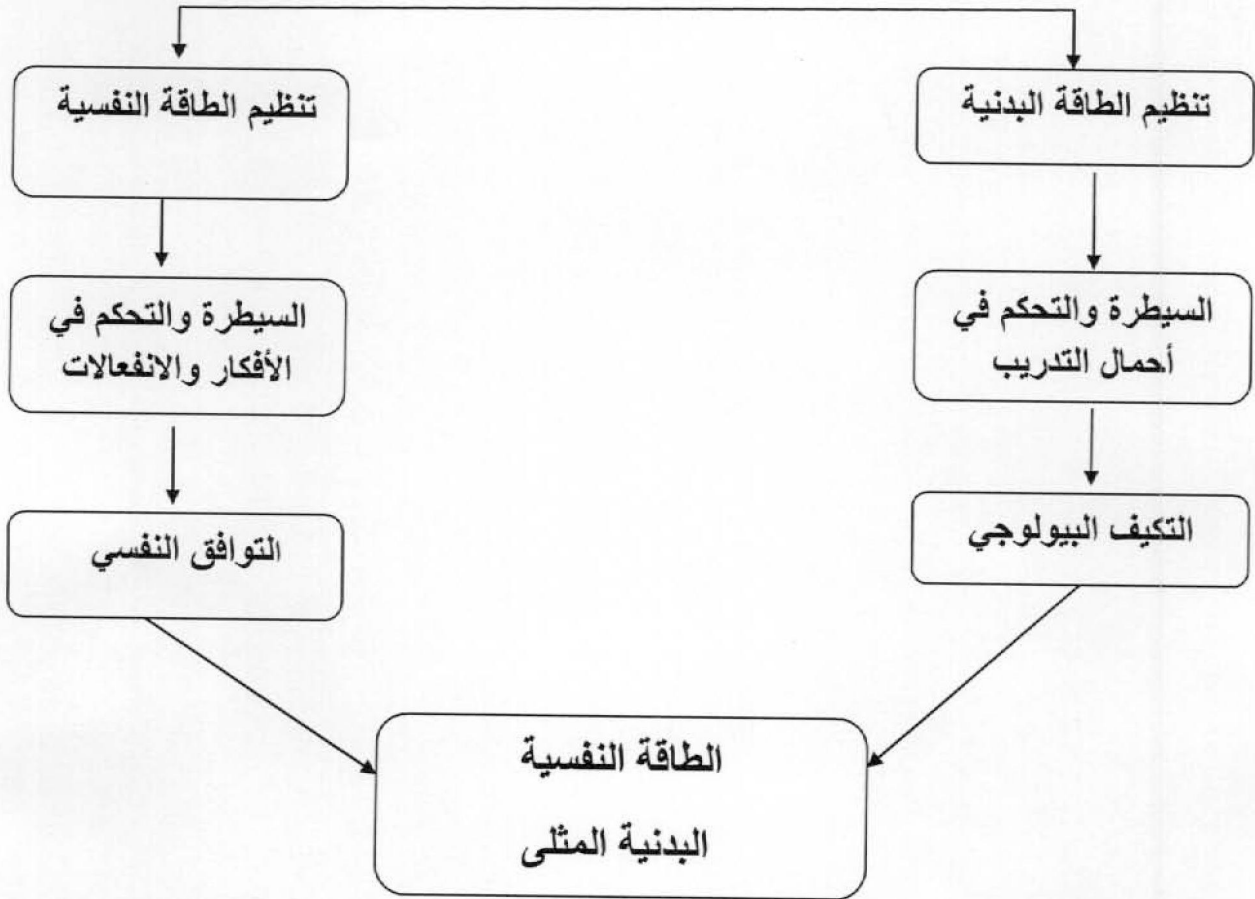
يتضمن هذا المستوى ثلاث مهارات: إدارة القلق Managing Anxiety ، إدارة الانفعالات Managing Emotions ، التركيز Concentration وتستخدم هذه المهارات النفسية الثلاث أثناء الأداء وتؤثر فيه على نحو مباشر وتأتي في المستوى الثالث والآخر قمة هرم الانجاز الرياضى.

ويعتمد نجاح الرياضى في اجادة المستوى الثالث للمهارات النفسية على مقدرته على ادارة الضغوط وتنظيم

الطاقة النفسية



الطاقة البدنية النفسية



شكل (٦)

العلاقة بين تنظيم الطاقة النفسية والبدنية ، بينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال التدريب الرياضى والعلاقة المقننة بين الجهد والراحة ، فان تنظيم الطاقة النفسية يتم من خلال تدريب اللاعب السيطرة على أفكاره وإنفعالاته ومواجهة مصادر الضغوط

مفهوم الضغوط :

تحدث الضغوط لدى الرياضى عندما يدرك أن المطلوب عمله وإنجازه يفوق قدراته.

عملية الضغوط :



تتضمن عملية الضغوط ثلاثة عناصر :

المتطلبات أو المهام : المطلوب من الرياضى انجازه مثال : الفوز بالمنافسة

الادراك للمتطلبات او المهام : اى التفكير فى مدى امكاناته وقدراته فى تحقيق الفوز

الاستجابة : ويتوقع زيادة التوتر والقلق اذا كان ادراكه ان تحقيق مهمة الفوز تفوق قدراته. أما إذا كان الادراك

ايجابى وان لديه القدرة على تحقيق الفوز فانه يتعامل مع المنافسة على انها تحدى.

مصادر الضغوط في الرياضة :



الضغوط الشخصية :

تؤثر طبيعة شخصية الرياضى فى مدى استعداده وقابليته للتأثر بالضغوط النفسية فعلى سبيل المثال يتوقع ارتفاع درجة الضغوط للأشخاص الذين يتميزون بالخصائص النفسية

التالية :

- الدافع العالى للإنجاز - السمات التنافسية
- الحاجة الى الاعتراف والتقدير - المثالية

ضغوط التدريب:

بالرغم من أهمية الزيادة المستمرة في تخطيط حمل التدريب لتحقيق التقدم في الانجاز الرياضى، فإن الزيادة الكبيرة لحمل التدريب ، والاستمرار لفترات طويلة ، مع عدم مقدرة الرياضى التكيف مع هذه الضغوط ، يؤدي الى هبوط انجاز الاداء للرياضى فى التدريب او المنافسة ويحدث مايسمى ظاهرة التدريب الزائد ، وعندما تستمر فترات اطول يعانى الرياضى من الاجهاد البدنى والنفسى، وعندما تزداد حدة الاجهاد يصل الرياضى الى مرحلة الاحتراق .

ضغوط المنافسة :

تعتبر المنافسة الرياضية موقف اختبار وتقييم للأداء بعد فترات تدريب شاق قد تمتد الى عدة سنوات يحاول الرياضى اثبات ذاته والتفوق على الاخرين. ويتوقع ان تختلف شدة ضغوط المنافسة وفقا لعوامل متعددة منها: مستوى المنافسة (محلية - قارية - عالمية) نظام المنافسة (الدورى - خروج المغلوب) .

ضغوط تعامل المدرب :

يعتبر المدرب فى الكثير من الاحيان مصدرا للضغوط للرياضيين ، خاصة عندما يفشل فى تحقيق التواصل الايجابى مع الرياضيين. ويستخدم أسلوب التعامل السلبي ، ويهتم بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضى. ويضع أهداف تفوق قدرات الرياضى.

ضغوط التحكيم :

يظهر هذا النوع من الضغوط عندما يكون لدى الرياضى خبرات سلبية سابقة مع التحكيم او نقص كفاءة التحكيم ، أو اتخاذ التحكيم قرارات خاطئة أثناء المنافسة.

الجمهور:

مصادر ضغوط الجمهور: الكثافة ، أسلوب التشجيع ، درجة الحماس ، التعصب ..

الاصابة :

الخوف من حدوث الاصابة ، نوع الاصابة ، شدة الاصابة ، فترة حدوث الاصابة ، تكرار الاصابة .

تذكر ان الرياضى الذى يجيد المهارات النفسية أثناء الاداء يتميز

التعامل الإيجابي مع القلق Dealing Effect With Anxiety

- الوعي بأنواع وأعراض القلق (الجسمي - المعرفي) .
- التفسير الصحيح لحالات القلق (بداية وأثناء وبعد المنافسة) .
- التكيف مع الدرجة المعتدلة من قلق المنافسة .
- خفض القلق عندما يكون معوقا للأداء .

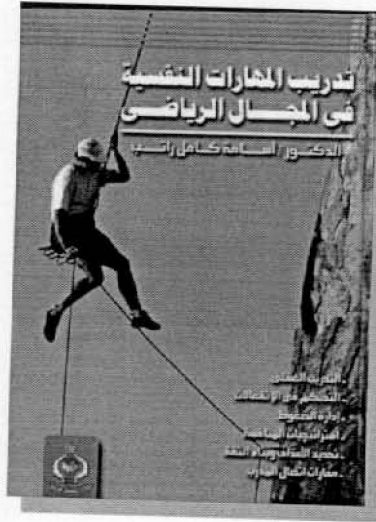
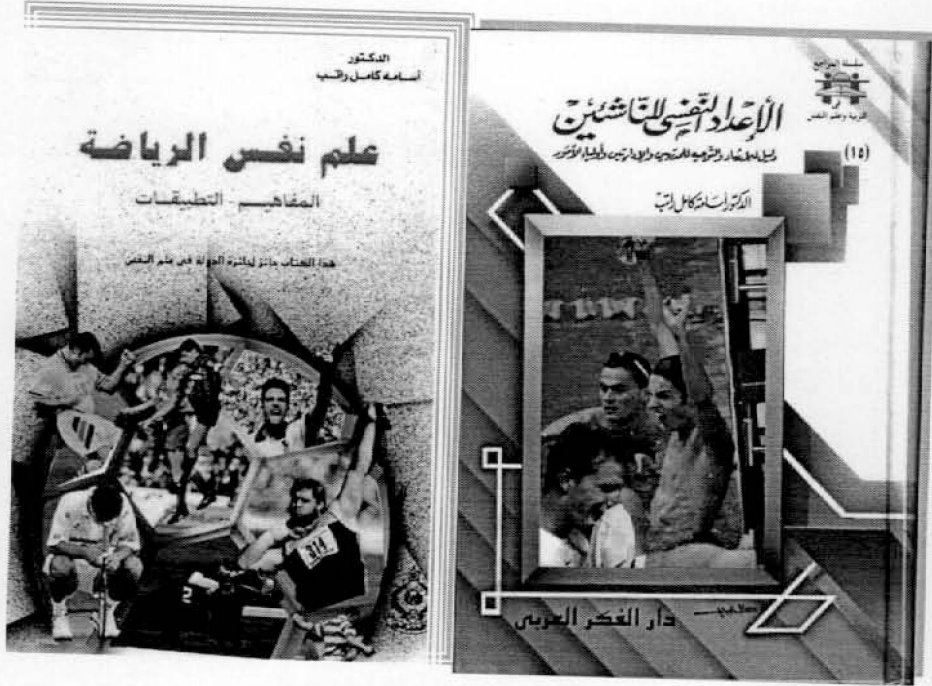
• التعامل الإيجابي مع الانفعالات Dealing Effect With Emotions

- الوعي مصادر التعبئة النفسية الإيجابية :
الإثارة ، السعادة ، الاستمتاع ، التحدي .
- الوعي مصادر التعبئة النفسية السلبية :
التوتر ، الخوف ، القلق ، الغضب .
- توجيه الانفعالات الايجابية لتحقيق أفضل أداء .

• التركيز Concentration

- توجيه الانتباه للأداء الراهن .
- التخلص من مشيرات تشتت الإنتباه .
- استعادة التركيز عند تشتت الإنتباه .
- يتبع نظام روتيني قبل الأداء أو لحظات التوقف بين الأداء .

مصادر المادة العلمية



د. اسامة كامل راتب . نائب رئيس جامعة سيناء . استاذ علم النفس الرياضي