

## الفصل الأول

النشاط الرياضي والتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وعلم النفس

- ١ - أهمية علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات
- ٢ - الخصائص النفسية العامة للنشاط الرياضي
- ٣ - الخصائص النفسية الخاصة للنشاط الرياضي
- ٤ - الخصائص النفسية للتدريب الرياضي
- ٥ - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية

obeikandi.com

## ١ - أهمية علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات

يهدف التدريب الرياضي - أساساً - إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار (٣ : ٣٩)<sup>(١)</sup>. وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطاً وثيقاً بترية الفرد الرياضي تربية شاملة مترنة - أي تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وصفات وسهات ومعارف ومعلومات الفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

وعملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أى معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي تحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية . وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختبار وتقييم لعمليات التدريب الرياضي .

والتدريب الرياضي في عصرنا الحاضر أصبح يتأسس على أسس علمية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية . ويعتبر علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها المدرب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية إلى تحقيقها .

ويرى علماء الثقافة الرياضية أن علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية (٨ : ١١) . ويلفتون على ذلك بأن معظم خبراء التدريب الرياضي وخاصة في الدول المتقدمة يعرفون جيداً أهم طرق ووسائل تنمية مختلف الصفات البدنية ، كطرق تنمية القوة العضلية والسرعة والتحمل والرونة . وكذلك طرق تعلم واكتساب المهارات الحركية . كما يعرفون أيضاً أهم طرق وحطط اللعب في معظم الأنشطة الرياضية . كالطرق الهجومية والدفاعية ، والحطط الفردية والجماعية وما يرتبط بها من تشكيلات متعددة تتناسب مع المواقف المختلفة . كل ذلك نتيجة للخبرات المكتسبة من التطبيق العملي في التدريب الرياضي

(١) الرقم الأول يدل على رقم المراجع و قائمة مراجع في نهاية كل فصل ، أما الرقم الثاني فيدل

على رقم الصفحة و نفس المراجع

والمنافسات الرياضية ( المباريات ) المتعددة ، كما يعزى أيضاً إلى مختلف التجارب والبحوث العلمية التي قام بها العلماء وخاصة علماء « فيسيولوجيا الرياضة » و« علم الحركة » .

أما طرق ووسائل تنمية وتطوير الصفات والسمات وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي وبالمنافسات ( المباريات ) الرياضية ، والتي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للفرد فإنها لم تحظ بالعناية الكافية من العلماء أو من المدربين إلا منذ وقت قريب جداً، إذ لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية وبالنشاط الرياضي في حاجة ماسة إلى أن يتناولها العلماء بالبحث والدراسة وفي حاجة إلى المزيد من الاهتمام .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يذكر بعض الخبراء أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطفي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو « العامل النفسي » الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق .

نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وأصبحوا يعتمدون في ذلك اعتماداً كبيراً على علم النفس الرياضي .

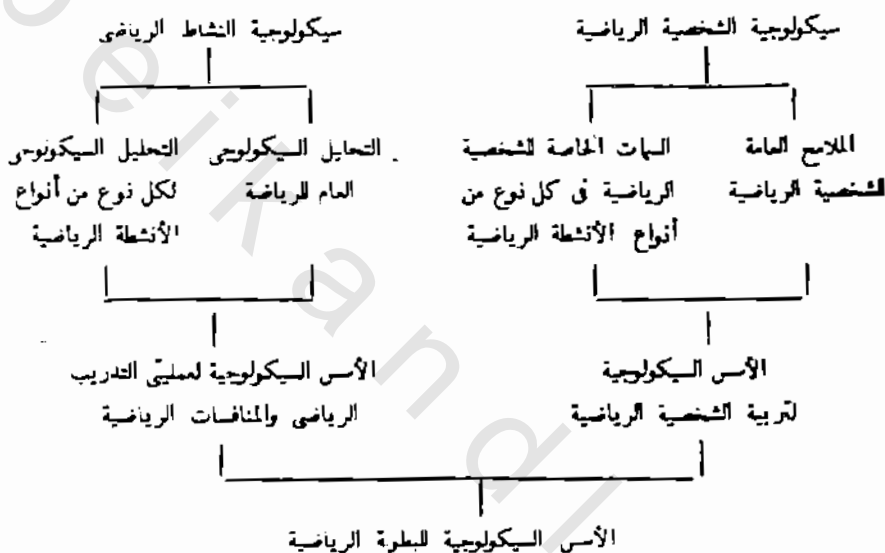
وعلم النفس الرياضي هو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته ، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الداعي للنشاط الرياضي ، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية . ( ٢٦ : ٢ ) .

كما يعرفه بعض العلماء بأنه العلم الذي يسعى إلى التعرف على سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي ، ومحاولة قياس هذا السلوك وهذه الخبرة - بقدر الإمكان - والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي ( ١٣ : ٧ ) .

وهناك العديد من الموضوعات التي يتصدى لها علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث ويرى «روديك» (١٠:٣٤١) أن أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي تهتم بالدرجة الأولى المدرب الرياضي تكاد تنحصر في الموضوعات التالية كما يوضحها الشكل رقم (١) :

(شكل ١)

## موضوعات علم النفس الرياضي للمدربين (عن روديك)



ويرى «روديك» أن الموضوعات السابقة ترتبط فيما بينها ارتباطاً وثيقاً ، إذ أن الشخصية الرياضية هي التي تشكل الأساس الذاتي لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة، كما يؤثر النشاط الرياضي في شخصية الفرد بصورة معينة - أي أن كلاهما ( الشخصية الرياضية والنشاط الرياضي ) مؤثر ومتأثر بالآخر . ومن ناحية أخرى فإن الموضوعات السابقة تشكل وحدة واحدة تهدف في نهاية الأمر إلى محاولة تحقيق الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي وهو تحقيق الفوز والتفوق وتسجيل البطولات الرياضية .

ويفضل «ارفن هان» (٧:١٤) تقسيم موضوعات علم النفس الرياضي للمدربين إلى أنواع متعددة من ( علوم النفس ) يختص كل منها بدراسة بعض المجالات المعينة . ومن أمثلة بعض هذه المجالات ما يلي :

سايكولوجية التدريب

- سيكولوجية الأنشطة الرياضية .
- سيكولوجية الرياضى .
- سيكولوجية المدرب الرياضى .
- سيكولوجية التدريب الرياضى .
- سيكولوجية المنافسات الرياضية .
- سيكولوجية الفريق الرياضى .

ويؤكد « ارفن هان » أن هناك علاقات وثيقة تربط بين كل من هذه المجالات برباط وثيق وتتحد جميعاً تحت لواء علم النفس الرياضى وهذا التقسيم يهدف أساساً لسهولة دراسة الموضوعات المتعددة لعلم النفس الرياضى للمدرسين وتجميع بعض الموضوعات المترابطة في مجال واحد .

على أى حال تتعدد الآراء وتختلف بالنسبة لتقسيم موضوعات علم النفس الرياضى للمدرسين ، ولكل رأى وجهة النظر الخاصة به .

وسوف يتخذ هذا الكتاب التقسيم التالى لموضوعات علم النفس الرياضى التى تم بالدرجة الأولى للمدرسين الرياضيين والتى يمكن أن تدخل فى نطاق مجال سيكولوجية التدريب والمنافسات .

١ - الخصائص النفسية للنشاط الرياضى ، والتدريب الرياضى ، والمنافسات الرياضية .

٢ - سيكولوجية الرياضى .

٣ - سيكولوجية المدرب الرياضى .

٤ - التعلم الحركى الحططى فى الرياضة .

٥ - الإعداد النفسى للرياضيين .

٦ - العوامل النفسية المؤثرة على مستوى الرياضى

٧ - التوجيه والإرشاد والعلاج النفسى للرياضيين .

٨ - سيكولوجية الفريق الرياضى .

## ٢ - الخصائص النفسية العامة للنشاط الرياضي

يمكن تلخيص أهم الخصائص السيكولوجية العامة المميزة للنشاط الرياضي فيما يلي :

١- أن الرياضة عبارة عن نشاط . وكل نشاط للفرد ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع الاجتماعية ولا يتعلق - في المرتبة الأولى - بالدوافع أو الحاجات الفسيولوجية .

فالرياضة إذن ظاهرة اجتماعية مثلها في ذلك مثل جميع أنواع الأنشطة الأخرى للإنسان . ولكنها تتميز من وجهة النظر السيكولوجية بشكل معين لتفاعل الإنسان مع بيئته ، وبصورة خاصة للنشاط البشري .

أن الرياضة وقد أصبحت ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق . تغوص جذورها بعمق في حياة الشباب والبالغين من الرجال والنساء ممارسة ، ومشاهدة . هواية وترويحاً . احتراماً وتربية ، صحة وثقافة ، لم تعد سوطاً للهروب الفردي - بل أصبحت تتصل اتصالاً وثيقاً بالمشكلات الكبرى التي يتوقف على حلها مستقبل حضارتنا : تجديد شباب الناس ، نشر الروح الحضارية ، تنظيم الجماعات في المجتمعات سريعة النمو ، بناء تركيبات الدول التي استقلت حديثاً ، واستغلال وقت الفراغ الذي نجم عن ميكة العمل أو البطالة ( ١ : ٧ ) .

٢- أن أى نشاط يقوم به الفرد ما هو إلا تعبير عن مستوى الفرد ككل . أى تعبير عن شخصيته ككل . وينطبق هذا القول أيضاً على النشاط الرياضي . إلا أن وسيلة التعبير عن شخصية الفرد تتمثل في النواحي « النفس حركية » .

وهناك من يرى أن الرياضة ليست سوى تعبير عن القوى البدنية للفرد : أى تمس النواحي البدنية فقط وتغفل الجوانب الأخرى للشخصية كالنواحي النفسية للفرد الرياضي . ومثل هذه النظرة تجاه الرياضة ما هي إلا نظرة خاطئة . فالرياضة جزء أساسي من عملية تربية وتطور الشخصية ككل ، وتعتبر من الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة .

ومن المؤسف حقاً أن نلاحظ أن معظم كتب « التربية » في بلادنا تكاد تخلو تماماً من الإشارة إلى أهمية النشاط الرياضى فى تكوين وتربية شخصية الفرد . أو قد تذكرها فى عجالة سريعة خالية من التعمق والدراسة .

إننا نتمنى - دون تعصب أو تحيز - مع الرأى القائل : « إن التربية الرياضية إذا ما أصبحت جزءاً لا يتجزأ من التربية ، فإن التربية تكون بذلك قد خطت إلى الأمام شوطاً بعيداً » ( ٤ : ٣ ) .

٣- يختلف النشاط الرياضى عن النشاط اليومى العادى للإنسان من ناحية المتطلبات والأعباء البدنية والنفسية ومن ناحية أخرى فإن المجهود البدنى الكبير المرتبط بالنشاط الرياضى يؤثر على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يحتاج للدرجة عالية من الانتباه والتركيز .

ويرى ( ستانسلفسكى ) أن الأعباء البدنية غير العادية تؤثر بصورة واضحة فى قدرة الفرد على التفكير والتذكر . وقد أثبت ذلك بالتجربة التالية ، إذ أحضر بعض الأفراد غير الرياضيين وطلب منهم أن يرفعوا بعض الأحمال الثقيلة وفى نفس الوقت يقومون بحل بعض المسائل الحسابية . وقد أوضحت التجربة فشل عدد كبير منهم فى حل المسائل الحسابية أثناء قيامهم بالمجهود البدنى العنيف على الرغم من نجاحهم فى حل هذه المسائل فى حالة عدم قيامهم ببذل أى مجهود بدنى

ولكن الأمر يختلف كاتبة بالنسبة للأفراد الرياضيين ، إذ أن المجهود الكبير يصبح تدريجياً بالنسبة لهم شيئاً عادياً ، بالإضافة إلى أن النشاط الرياضى يتطلب من الفرد الكثير من المتطلبات النفسية بجانب الأعباء البدنية .

فمن الضرورى أن يكون باستطاعة الفرد - بالرغم من ثقل كاهله بالمجهود البدنى - الاستجابة الصحيحة والسريعة للمواقف المتغيرة فى أثناء ممارسة النشاط الرياضى وهذا يعنى أن الفرد الرياضى يكون فى مقدوره التفكير ومحاولة تكييف نفسه للمألوفة للمواقف المتغيرة مع ارتباط ذلك ببذل الجهد البدنى . وهذه القدرة على الجمع بين كل من العبء البدنى والعقلى هى التى تحدد درجة مستوى فاعلية الفرد رياضى سواء فى التدريب الرياضى أو فى المنافسات الرياضية .



وقد قام العالم النفساني الروسي (بونى) (٩ : ٢٢) بإجراء سلسلة من التجارب لمعرفة قدرة الفرد على ممارسة النشاط العقلى فى الوقت الذى يقوم فيه بمجهود بدنى عنيف . ومن تجاربه المشهورة أنه أحضر مجموعة كبيرة من الأفراد الرياضيين وغير الرياضيين ووضعهم فى موقف يتطلب من كل منهم بذل مجهود بدنى قوى وفى نفس الوقت محاولة حل بعض المسائل الحسابية وعلى سبيل المثال أعطيت لهم المسألة الحسابية التالية : « لدينا العددين (٢٣) ، (٤٧) والمطابوب جمع الرقم الأول من العدد الثانى والرقم الثانى من العدد الأول ثم يطرح من الناتج الرقم الأول من العدد الأول » . أما النشاط البدنى فكان أحد تمرينات التوازن الصعبة .

وقد أمكن استخلاص النتائج التالية من هذه التجربة :

(١) لم تتمكن الغالبية العظمى من غير الرياضيين من الجمع بين احتفاظهم بتوازنهم وبين النجاح فى حل المسألة الحسابية . فكثير منهم نجح فى الاحتفاظ بتوازنه وفشل فى حل المسألة الحسابية أو العكس . ومن ناحية أخرى نرى العوض المسألة الحسابية كنتيجة لانشغاله بالمجهود البدنى .

وقد عبرت الغالبية العظمى منهم بأنه من الصعوبة البالغة ، أو أنه فى حكم المستحيل نجاح المرء فى الاحتفاظ بتوازنه مع نجاحه فى حل المسألة الحسابية .

(ب) تمكنت الغالبية العظمى من الأفراد الرياضيين إلى التوصل للحل الصحيح للمسألة الحسابية - وفى نفس الوقت - تمكنوا من الاحتفاظ بتوازنهم ، إذ لم يؤثر المجهود المبذول فى محاولة حفظ التوازن على قدرة مستواهم العقائية .

وقد أوضح معظمهم بأن حل المسألة الحسابية لا يؤثر فى قدرتهم على الاحتفاظ بتوازنهم أو العكس . وأنهم فى استطاعتهم الجمع بين النشاط العقلى والنشاط البدنى العنيف :

٤ - أن النشاط الرياضى يحمل فى طياته « الطابع التنافسى » وخاصة بالنسبة لرياضة المستويات العالية التى يهدف فيها الفرد إلى الوصول أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى التخصصى . ويرى بعض العلماء أن كل نشاط بدنى له صيغة اللعب ويتضمن تنافساً مع الذات أو مع الغير ، أو مواجهة مع العناصر الطبيعية فهو رياضة .

### ٣ - الخصائص النفسية الخاصة للنشاط الرياضى

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة . ولكل نشاط رياضى خصائصه النفسية التى ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية لأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط . أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الحططية التى يشتمل عليها ، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا ( كالإدراك والتصور والتذكر والتفكير والانتباه ) ، أو بالنسبة لما ينبغى أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة ( كالتعاون والشجاعة وقوة الإرادة كالتصميم وضبط النفس والمثابرة . . الخ ) .

وقد حاول بعض علماء النفس الرياضى تصنيف الأنشطة الرياضية إلى مجموعات طبقاً لمطالباتها « النفسية » . ومن بين هذه المحاولات ما قام به « كوديم » ( ١١ : ٧ ) لتقسيم الأنشطة الرياضية إلى المجموعات التالية :

#### ١ - أنشطة رياضية تتطلب التوافق ما بين « اليد والعين » :

ومن أمثلتها رياضات الرماية والقوس والشباب ، كما يمكن أن يدخل تحت نطاق هذه الأنشطة بعض المهارات الحركية الخاصة بأنشطة رياضية أخرى مثل التصويب فى كرة السلة ( الرمية الحرة ) والإرسال فى الكرة الطائرة . وتلعب المثيرات البصرية فى هذه الأنشطة دوراً هاماً بالإضافة إلى القدرة على الانتباه والتركيز كما تتميز بزيادة التوتر الانفعالى وخاصة قرب نهاية المنافسات ويزداد ارتفاع مستوى طموح اللاعب كنتيجة مباشرة لخبرات النجاح .

#### ٢ - أنشطة رياضية تتطلب التوافق الكلى للجسم :

وتشتمل على رياضات الجمباز والطنس . وتلعب صفات اتزان وإشافة والتوازن دوراً أساسياً فى مثل هذه الأنشطة الرياضية ، كما تحتاج إلى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالى قبل الأداء لإمكان القدرة على التحكم فى الأداء الحركى بدرجة كبيرة من التوافق كما تحتاج لأعباء نفسية لفترات قصيرة ومتقطعة

نظراً لما تتميز به من أداء متكرر يتخلله فترات من الراحة . بالإضافة إلى ضرورة توافر قدرات ابتكارية وإبداعية للتشويق في مثل هذه الأنشطة .

### ٣ - أنشطة رياضية تتطلب تعبئة طاقات الجسم المختلفة :

وتتطلب هذه الأنشطة استخدام صمات القود وتحمل (تحمل القود) التي تفرقت مختلفة مثل جرى المسافات الضويلة والسباحة والتجديف والدراجات كما تشمل أيضاً على بعض الأنشطة التي تتطلب القوة والسرعة (القوة المميزة بالسرعة) مثل العدو والوثب العالي ودفع الجلة ورمى القرص . وغالباً ما يسهم التوتر الانفعالي قبل الأداء في المساعدة على تعبئة طاقات الفرد للمساعدة على الارتقاء بمستوى الأداء . وتتطلب مثل هذه الأنشطة سمات نفسية معينة مثل التصميم والإصرار وضبط النفس وغالباً ما يتسم عدد كبير من ممارسي هذه الأنشطة بسمة الانطوائية .

### ٤ - أنشطة رياضية ترتبط باحتمال الإصابة :

مثل الملاكمة والمصارعة والجودو والكاراتيه والهبوط بالبالاشوت وسباق السيارات وتتميز هذه الأنشطة بارتباطها بالعديد من الانفعالات مع سرعة تغيرها . وتتصاب من ممارستها القدرة على كبح جماح النفس والسيطرة عليها والتمسك بأهداب انضام . كما تتطلب التميز بسرعة الاستجابة البسيطة والركبة (سرعة رد الفعل) والقدرة على التقدير الصحيح .

### ٥ - أنشطة رياضية تتطلب توقع حركات الآخرين :

ومن أمثلتها الألعاب التي ترتبط بخطط متعددة للعب وتحتاج إلى التوقع الدائم للمواقف المتغيرة ولسلوك الزملاء والمنافسين . وتحتاج هذه الأنشطة إلى مستوى ذكاء متوسط أو فوق المتوسط كما ترتبط بالقدرة على التحكم في الانفعالات . ويتميز ممارسي هذه الأنشطة بالقدرة على الاستفادة من الخبرات المكتسبة السابقة في مواقف اللعب الجديدة .

وتشتمل هذه الأنشطة الرياضية على التقسيمات الفرعية التالية :

## ( أ ) ألعاب باستخدام شبة :

مثل الكرة الطائرة وتسر الطاولة والتنس والتي لا ترتبط بوجود احتمال الاحتكاك الجسماني المباشر بين اللاعبين . وتتطلب المزيد من القدرة على التركيز والانتباه .

## ( ب ) ألعاب تتميز بالاحتكاك المباشر بين اللاعبين :

مثل كرة القدم وادوكي وكرة اليد . وتحتاج هذه الأنشطة إلى صفات بدنية وسمات نفسية متعددة وتتطلب المزيد من التفاعل والتعاون الإيجابي بين اللاعبين الذي يمكن قياسه باستخدام مقاييس التفاعل الاجتماعي المختلفة . كما تؤثر خبرات النجاح والتشغل بدرجات متفاوتة على اللاعبين . كما تحتاج إلى القدرة على مقاومة الصراعات والإحباطات .

## ( ج ) ألعاب لا تتضمن احتكاك مباشر بين اللاعبين :

مثل اليس بول والجولف والكريكت ( وهي ألعاب غير منتشرة في بلادنا ) وتحتاج هذه الأنشطة إلى مستوى معين من الذكاء ( أكثر من المتوسط ) وإلى قدرات خطية واستراتيجية .

وهذا التقسيم الذي قدمه « كوديم » يعتبر من وجهة نظرنا تقسيماً أولاً يحتاج إلى الكثير من المراجعة . ومن أهم عيوبه عدم وجود حدود فاصلة بين العديد من أنواع الأنشطة الرياضية التي يتضمنها التقسيم السابق وإشغال عدد كبير من الأنشطة الرياضية الأخرى . كما أن المنهج المستخدم ( هو المنهج الفلسفي التأهلي ) في هذه الدراسة يمكن أن يوجه إليه العديد من النقد .

وهناك العديد من الدراسات التي حاولت التعرف على أهم الخصائص السيكولوجية لبعض أنواع الأنشطة الرياضية . وتحديد أهم السمات النفسية المميزة للأفراد الممارسين لهذه الأنشطة . مثل دراسات « بوفى » لتحديد أهم الخصائص السيكولوجية لرياضات الحصار والسلاح والسجذ ودراسات التي قام بها « روديك » بالنسبة

للألعاب القوى والمصارعة وكرة القدم والتنس . ودراسات « ديلبر » لتحديد أهم الخصائص المميزة للألعاب الرياضية . وفيما يلي نعرض لبعض جوانب هذه الدراسة وخاصة من وجهة النظر السيكولوجية . ( ٦ : ٢٨ ) .

### الخصائص النفسية للألعاب الرياضية :

نقصد « بالألعاب الرياضية » الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام « الكرة » كأداة للعب والتي تتميز بالطابع التنافسي الذي يرتبط بارتفاع مستوى الأداء . وتمارس في حدود منافسات جماعية ( ألعاب فرق ) أو زوجية ، أو فردية طبقاً لقواعد وقوانين دولية أو عالمية يتحدد بمقتضاها زمن اللعب ، وعدد اللاعبين ، وحساحة الملعب ، وأدوات اللعب ، وطريقة اللعب وقواعده . . إلخ .

وتتميز الألعاب الرياضية بخصائص سيكولوجية معينة تميزها عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى كسباقات الميدان والمضمار ( ألعاب القوى ) مثل مسابقات الرمي والوثب والجرى وكذلك الرياضات المائية كالسباحة والتجديف والزوارق واليخوت . والرياضات التنافسية الأخرى مثل الجمباز والفروسية والدرجات وإن كانت تنفق في بعض النواحي مع المنازلات الفردية مثل الملاكمة والمصارعة والسلاح .

بالإضافة إلى المتطلبات المهارية والبدنية والخططية الخاصة بالألعاب الرياضية فإنها تشترك في الخصائص السيكولوجية التالية :

١ - الكنتاج الإيجابي المباشر وجهاً لوجه بين المنافسين ، ومحاولة كل منهم التغلب على الآخر . وذلك بتوقع هدف أو غرض المنافس والعمل على إحباطه في إطار قواعد وقوانين اللعب .

٢ - سرعة تغيير اللاعبين لأماكنهم بالإضافة إلى سرعة انتقال أداة اللعب ( الكرة ) يتطلب القدر الكبير من القدرة على الاستجابة للمثيرات البسيطة والمركبة بارتباطها بالقدرة على التوقع الحركي الصحيح ( ٥ : ١٢ ) .

٣ - في الألعاب الرياضية لا تتكرر مواقف اللعب على وتيرة واحدة ، كما أن لكل موقف من هذه المواقف حلول ، مكثمة ومتعددة ويتطلب الأمر ضرورة تضامن عناصر الصفات البدنية والقدرات مهارية الحركية والسمات النفسية لاستخدامها في الأداء الخططي لكل موقف من هذه المواقف المتعددة . وفي هذا المجال يلعب ما يسمى بذكاء الالمب أو التفكير الخططي دوراً هاماً .

٤ - تلعب الحواس المختلفة دوراً هاماً في الألعاب الرياضية . وغالباً يتطلب الأمر إشراك مركب من الإحساسات المتعددة في وقت واحد مثل البصر والسمع والإحساس الحركي والإحساس بالتوازن . . إلخ . فعلى سبيل المثال لا يستطيع اللاعب تركيز بصره على نواح متعددة في وقت واحد مثل الكرة المتحركة وحركات المنافسين وحركات الزملاء والهدف الذي ينوي القيام به وعلى ذلك يتطلب الأمر استخدام التركيز البصري على ناحية معينة في حين يقوم اللاعب باستغلال الإحساس الحركي في ناحية أخرى مثل قيام اللاعب بتنظيم الكرة باليد مع عدم تركيز النظر على الكرة بل يكون موجهاً نحو اللاعبين الآخرين .

٥ - تسهم الألعاب الرياضية في القدرة على الحكم على السلوك الخلو لللاعب مثل قدرته على بذل الجهد والتحمل والصبر والكفاح والشجاعة ، واتجاهاته نحو الجماعة وسلوكه التعاوفي مع الزملاء واتجاهاته نحو المنافسين كالتعب النظيف والبعد عن الخداع وتجنب الخشونة المتعمدة .

#### ٤ - الخصائص النفسية للتدريب الرياضي

يمكن تلخيص أهم الخصائص السيكولوجية العامة للتدريب الرياضي كما يلي :

١ - إن عملية التدريب الرياضي لها شقين . يرتبطان معاً برباط وثيق ويكونان وحدة واحدة . أحدهما « تعليمي » والآخر « تربوي نفسي » .

والجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة ، وتعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالتدريب الرياضي .

أما الجانب التربوي النفسى من عملية التدريب الرياضى فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضى ذو المستوى العالى من الحاجات الأساسية للثرد ، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضى والروح الرياضىة وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم .

والاكتساب التربوى النفسى كنتيجة للتدريب الرياضى ينعكس فى التزام الفرد الرياضى بكل دقة وأمانة بالقوانين واللوائح نصاً وروحاً ، والامتثال لقرارات الحكام امتثالاً تاماً واحترام منافسيه قبل المنافسة وأثناءها وبعدها ، وانتهاجه التصرف السلمى تجاه الجمهور فى كل الظروف ، واحتفاظه بضبط نفسه ومحاولة شحذ كل قواه لكسب النصر مع محاولته تجنب الخذلان الذى قد يعقب الفشل ، أو الفرور الذى قد ينجم عن النجاح .

ومن الملاحظ أن عدداً من المدربين الرياضيين يركزون الجانب الأكبر من اهتماماتهم على النواحي التعليمية للتدريب الرياضى ويعفولون النواحي التربوية النفسية للتدريب الرياضى . ولنا أن نتساءل : ما أهمية اللاعب الماهر الذى وصل إلى أعلى المستويات البدنية والفنية مع افتقاره إلى الروح الرياضىة ؟

والروح الرياضىة تعنى الاحترام الصادق للقوانين المكتوبة وغير المكتوبة ، وتتطلب من اللاعب أن يسلك سلوكاً كريماً تجاه منافسه خلال المنافسة وأن يلزم بأدق نظام فيما يتعلق بالحكم ، وأن يراعى الهدوء فى النصر والهزيمة على السواء . فالروح الرياضىة هى أساس الرياضة التى تعطينا صفتها الكريمة . وقد تصل آثارها الطيبة إلى مدى أبعد من حدود الملعب ، إذ ستصبح أمانة الرجل الرياضى المخلص مثلاً للجميع فى الحياة اليومية ، وسيظهر كرمه فى أوجه نشاط عديدة للمساعدة فى المجتمع وبالتالي قد تصبح الروح الرياضىة عن طريق الرياضة أسلوب حياة .

٢ - إن الهدف الرئيسى من التدريب الرياضى هو محاولة الوصول بالفرد الرياضى أو الفريق الرياضى إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضىة . ويشكل التدريب الرياضى أساس ما يسمى بالرياضة

المستوى أو «رياضة نبوة» . وبعد هذا اللون من الرياضة من المشاهد الفريدة وعنصر من عناصر التصامن بين المجموعات الرياضية . وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض . وخدمة للمجتمع بقدر ما هو ضرورى لنشر الرياضة بين الجماهير وتحقيق تقدم الثقافة الرياضية وبعض العاوم الإنسانية .

بالإضافة إلى ذلك فإن رياضة البطولة تسهم فى تحقيق الذات الإنسانية لبطال وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد فى تعدد دائمًا عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعى . وفى بعض الأحيان تحقيق تقدمه الموهبى .

ونكى يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضى يسمى إلى تنمية وتطوير كل القوى البدنية ( القوة العضلية : والسرعة والتحمل والمرونة . . . إلخ ) وتقوى التنمىة ( كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الحططية ، والقوى النفسىة (كسمات الشخصية مثل الخلق والإرادة . . . إلخ ) لدى الفرد الرياضى ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن فى النشاط التخصصى لفرد أو لفريق .

ويتطلب تحقيق هذا الهدف زيادة العبء البدنى والعصبى الواقع على أجهزة الفرد المختلفة ( كالجهاز العصبى والجهاز الدورى والجهاز التنفسى والجهاز العدى . . . إلخ ) كنتيجة الأداء الأنشطة البدنية المقصودة .

٣ - كانت الموهبة الفردية قديماً - فى الثلاثينات والأربعينات تلعب دوراً أساسياً فى وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية . أما الآن فإن إمكانية وصول الموهبة الفردية إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمى الحديث قد أصبح أمراً مستبعداً .

فالتدريب الرياضى الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العممية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية كالتطب الرياضى والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضى والتربية وعلم الاجتماع الرياضى والسير طبقت وغير ذلك من العلوم التى ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضى .

وفى ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط فى



سلك المدربين اعتماداً منهم على سابق خبرتهم كلاعبيين دون اتعمق في الأصول العلمية النظرية لهذا العلم يعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء بعملية التدريب الرياضي . فمن المستحب أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين ، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جوازاً للمرور الطبيعي لممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .

وهناك شبه إجماع الآن على القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفات « العلم » و « الفن » فالتدريب الرياضي علم من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة ، كذلك يعتبر التدريب الرياضي فن في نفس الوقت حيث إن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية الأمر الذي يؤدي إلى أن تطبيق نفس المبادئ العلمية لا يؤدي إلى نتائج مماثلة حيث يختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعاً لاختلاف قدرة المدرب الرياضي على حسن التطبيق وكفاءته .

٤ - يتميز التدريب الرياضي بالصيغة الفردية . وهذا يعني أن التدريب الرياضي يتأسس على مبدأ مراعاة الفروق الفردية من حيث المستوى أو العمر أو الجنس أو نوع النشاط الرياضي الممارس . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية ، الذي يختلف بالتالي عن تدريب اللاعب الدولي .

كما يختلف تدريب البين عن تدريب البنات في نواحي متعددة . حتى في الفريق الجماعي الواحد كفريق الكرة الطائرة أو كرة السلة أو كرة القدم مثلا . تختلف عملية التدريب الرياضي لكل لاعب طبقاً لمركزه ، وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية وسمات نفسية معينة .

كما تراعى عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط . فعلى سبيل المثال يختلف تدريب العداء من تدريب المصارح و يختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة السلة . ويتطلب ذلك كله اختيار طرق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي كما يتطلب الأمر التركيز على نواح بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والتوجيه والإرشاد .

- ٥ - يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة .  
 إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالى (رياضة المستويات أو البطولات) يتطلب من الفرد الرياضى ضرورة تشكيل أسلوب حياته ، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية . . . إلخ . بصورة معينة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضى في رفع المستوى الرياضى للفرد إلى أقصى درجة ممكنة .  
 وعلى ذلك نجد أن التدريب الرياضى يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد ويصبح في معظم الأحيان - عاملاً هاماً تتأثر به طريقة حياة الفرد وأسلوب معيشته .
- ٦ - يتميز التدريب الرياضى بالدور القيادى للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضى . وبالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التى تقع على كاهل المدرب الرياضى لامكان التأثير في شخصية الفرد الرياضى وتربيته تربية شاملة مترفة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التى تناسب مع قدراته وإمكاناته . إلا أن هذا الدور القيادى للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسئولية والمشاركة الفعلية من جانب الفرد الرياضى . إذ أن عملية التدريب الرياضى عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضى ( ٣ : ٤٤ ) .

### ٥ - الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية

تعتبر « المنافسات الرياضية » عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضى . ويرى البعض أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة ، إذ أن عملية التدريب الرياضى بمجرد أنها لا تنطوى على أى معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة) الرياضية . وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لتتائج عمليات التدريب الرياضى .

وينبغى لنا ألا ننظر إلى « المنافسة الرياضية » على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب . ولكن أيضاً على أنها نوع هام من العمل التربوى ، إذ أنها تسهم بتصيب

واقر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية .

ومن أهم الخصائص السيكولوجية العامة للمنافسات الرياضية ما يلي :

١ - إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضى إحراز الفوز ، وتسجيل أحسن مستوى ممكن . ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية ، ( كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي أو الوطن مثلاً) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التى تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية .

٢ - تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن . وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسات الرياضية التى تؤثر فى شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم فى تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية .

٣ - ترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التى تتميز بقوة وشدها . ولهذا النواحى الانفعالية فائدتها ، إذ أن المجهود القوى الذى يبذله الفرد أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات تسهم فى تقوية نشاط الجهاز الدورى التنفسى والجهاز الهضمى والجهاز العصبى وغير ذلك من مختلف أجهزه الجسم . ومن ناحية أخرى فإن المنافسات مصدر لكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والخزيمة من لحظة لأخرى فى غضون المنافسة الواحدة ( ١٩ : ٢٤ ) .

٤ - تسهم المنافسات الرياضية فى الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور ، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن .

٥ - لا يوجد فى أى نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز أو الخزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم من نواحى سلوكية

معينة وبصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضى وخاصة فى المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية .

ونادراً ما يكون فى حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية مثل الفوز والنجاح فى المنافسات الرياضية .

٦ - تتميز المنافسات الرياضية بمحدوثها فى حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذى لا يحدث فى كثير من فروع الحياة اليومية . ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضى اختلافاً واضحاً . فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سبباً فى عدم إجادتهم .

ويختلف أثر المشاهدين ( الجمهور ) على الفرد الرياضى طبقاً للخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد ، وطبقاً لبعض العوامل الأخرى . بالإضافة إلى ذلك فإن الكثير من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل ( الجمهور ) الكثير من الاعتبار . ولا ينبغي علينا ما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل يقع على الفرد الرياضى بجانب الأعباء الأخرى :

٧ - تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة . وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولساوك الفرد . وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها ، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر .

٨ - قد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين ، وكثيراً ما يرى التنافس فى منافسيه خصوم له . كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضى نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون فى الرياضة سوى السبق الجنونى لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضى ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضى العالى ناحية هامة من النواحي التى يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد .

وقد يكون للتنافس الرياضى بعض الجوانب الضارة حين يتم بالعنف الزائد الذى ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين ، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كبيراً فى قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح قاصراً على فريق

معين منهم ، أو حيناً يتقلب التنافس الرياضى إلى « تنافس عدوانى » أو إلى « صراع » وأحسن مثل للتنافس الرياضى الذى انتهى إلى صراع ما حدث فى الدورى العام لكرة القدم فى السنوات الماضية من انقلاب التنافس الرياضى إلى تنافس عدوانى وصراع على النقط للوصول إلى الصدارة وتجنب الهبوط إلى القاع بأى ثمن .

ونحن نرى أن الطابع التنافسى الذى تتميز به الرياضة إذا ما أحسن استغلاله ، وإذا ما تم فى حدود الأسس والقواعد التربوية التى تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضى واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور عند الفوز إلخ ، فإنه يصبح من أهم القوى التى تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضى ، والتى تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية .

وهناك العديد من الأخطار التى ترتبط بالمنافسات الرياضية ورياضة البطولة والتى يلخصها المجلس الدولى للرياضة والتربية البدنية على النحو التالى ( ١ : ٤٤ ) .

#### ( ا ) التطرف فى اشتراك الشباب :

أن البالغين بل الأطفال أيضاً يشتركون بتزايد مستمر فى المنافسات الرياضية ، وهذا تطور طبيعى ومحبب ولكن يجب أن نتجنب التطرف فى العمرين وفى الاشتراك فى المسابقات وفى الأهمية التى نعطيها للنتائج ، فهذا التطرف قد يشكل تهديداً لصحة اللاعبين وتوازنيهم النفسى .

#### ( ب ) التوجيه الاجتماعى السئ :

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم فى بناء حياتهم وحيوة أسرهم متوقف على النجاح الذى يحرزونه فى المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها وهذا بسبب ما يثلقون من نصح خاطئ من آباءهم وقادتهم الرياضيين ولكنهم لا ينجحون فى تحقيق هذه التصورات إلا فى فرص نادرة للغاية . وحتى إذ تم ذلك فإن وظيفتهم فى مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم ، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القوى والدولى وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف الآخرون الذين يجذبهم الأمل الواهى فى الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون - مبكرين - عن دراساتهم أو تدريبيهم

المهني ليوقنوا - متأخرين للغاية - أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر .

### (ح) تعاطي العقاقير المنشطة :

وهذا من أخطر ما يمكن على الصحة . وبعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية . وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات والمنظمات الرياضية الدولية والأولمبية للحد من ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة في غضون المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة .

### (د) التعصب :

يرى « ألبرت » أن التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمى إلى جماعة ما ، لا لسبب سوى أنه ينتمى إلى هذه الجماعة . أى أنه يتصف بالصفات التي توصف بها هذه الجماعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه .

والتعصب هو حكم مسبق - مع أو ضد - فرد أو جماعة أو موضوع وقد لا يقوم على أساس منطقي أو حقيقة علمية ويجعل الإنسان يرى أو يسمع ما يجب أن يراه ويسمعه ولا يرى ولا يسمع ما لا يجب رؤيته وسماعه .

وللتعصب صور كثيرة فمنه التعصب العنصري ، كما هو الحال ضد الزنوج في أمريكا أو ضد السود في جنوب أفريقيا . وفي المجال الرياضي التعصب لفريق معين أو التعصب ضد فريق معين .

والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى لفريق المتعصب . وهو حالة يتغاب فيها الانفعال على العقل فيعمى البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز من زلزلة ما يتمسك به المتعصب فرداً أو جماعة .

والسبب النفسية للمتعصب توضح أنه يميل للعدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه . ويتصف بجمود الفكر وعدم المرونة ويتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو بالإعلام ويشعر بالقلق إلا أنه قد يكتبه ويسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفاً في الفرح عند النصر أو الفوز . والتطرف في الخزن عند الفشل . كما أنه دائم التبرير لأي هزائم .

والتعصب مكتسب ومتعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد . من الوالدين ووسائل الإعلام المختلفة ومن المدرسة والنادى ومن زملائه . . . إلخ .

ومن الطبيعي أن يفخر ناد أو مدينة أو بلد بالفوز الذي أحرزه بأمانة ، أحد لاعبيه أو فرقة وأن يعتبر ذلك شرفاً للمجتمع ذاته ولكن يجب ألا يصبح هذا الفخر على أى مستوى تعصباً . والتعصب شعور خطر قد يؤدي إلى قلب الملعب الرياضى ( الاستاد الرياضى ) إلى ميدان مغلق حيث يواجه اللاعبون الذين صمموا على الفوز مهما يكن الأمر - بعضهم بعضاً - فى صراع أمام جماهير متعصبة دون نظام أو امتثال . فالواقع أن هدف الرياضة وهو توضيح المثل الأعلى للعب الرياضى وتحجيد التفاهم بين المجموعات الإنسانية يصبح فى خطر . والتعصب على كافة المستويات أمر خطر يجب القضاء عليه .

وهناك بعض الحكومات التي شجعت التعصب لاستغلال البطولات الرياضية لخدمة مصالحها السياسية وهي بذلك قد أسهمت فى توسيع الخلافات الدولية فى عالم الرياضة وعرقلة الرياضة أحياناً من تحقيق أسمى مهمة سلام إنسانية .

### ( هـ ) مشكلة الهواية والاحتراف :

تتطلب رياضة البطولة تضحيات كبرى ، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم فى حياته اليومية وتكريس جزءاً كبيراً من وقته للتدريب والسفر للمباريات . وفى معظم الرياضات لم يعد من الممكن عملياً للاعب الذى يود أن يصل إلى القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت . نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضى وأمرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحالية لرياضة البطولة .

وفى دول عديدة نجد أن هذه القوانين تلزم اللاعب الاختيار بين « الهواية » و « الاحتراف » ولا يستطيع البطل تحت التجربة أن يصبح محترفاً لأن مستواه لا يكفي لمواجهة أفضل الأبطال ولكسب عيشه من الرياضة فقط . وإذا ظل هاوياً فإنه غالباً ما تواجهه صعوبات فى توفير الوقت الضرورى للإحراز تقدم ملموس ، ومن ثم ، فإذا التزم بالقوانين فإنه يخاطر بعدم تمكنه من تأمين

نجاحه الرياضي ومستقبله في الحياة .

وقد أدى عدم مسابقة القوانين الحاضرة للعالم الحديث إلى انتهاكها من جانب الكثير من القادة واللاعبين في معظم الرياضات وانتشرت بصفة خاصة « الهواية المزيفة » لتشكّل خطراً على المثل الأعلى للرياضة وهو الولاء والصدق بين صفوف اللاعبين . إن البطل عندما يضطر للكذب والخداع ، يصبح نموذجاً مؤسفاً للشباب ويحط من شأن الرياضة في أعين أولئك المهتمين بتكوين الإنسان وتقديمه .



## مراجع الفصل الأول

- ١ - المجلس الدولى للرياضة والتربية البدنية (إعلان الرياضة) ١٩٧١ .
- ٢ - محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى . الطبعة الثالثة ، دار المعارف ١٩٧٨ .
- ٣ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى . الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، ١٩٧٧ .
- ٤ - محمد محمد فضالى : تقرير عن مؤتمر الرياضة والتربية المنعقد فى مدينة مكسيكو فى المدة من ٧ - ٩ أكتوبر ١٩٦٨ .
- 5 — Allawy, M. : Zur Antizipation von Fremdhandlung im Sportspiel. Diss. DHfK Leipzig 1964.  
(بالنسبة لتوقع حركات المنافس فى اللعب الرياضى - رسالة دكتوراه)
- 6 — Dobler, H. : Abriss einer Theorie der Sportspiele. Berlin 1969.  
(مقدمة فى نظريات الألعاب الرياضية)
- 7 — Hahn, E. : Probleme der Sportpsychologie. In : Psychologie in Training u. Wettkampf. Berlin 1973.  
(مشاكل علم النفس الرياضى)
- 8 — Kunath, P. : Sportpsychologie. DHfK Leipzig 1972.  
(علم النفس الرياضى)
- 9 — Puni, A.Z. : Abriss der Sportpsychologie. Sportverlag Berlin 1961.  
(مقدمة فى علم النفس الرياضى)
- 10 — Rudik, P.A. : Psychologie, für Turnlehrer, Sportlehrer u. Trainer. Volk u. Wissen Verlag Berlin 1963.  
(علم النفس لمعلم التربية الرياضية والمدرب الرياضى)
- 11 — Vanek, M. and Cratty, B.J. : Psychology of the superior Athlete. The Macmillan Co. London 1970.