

الفصل الرابع

العدوان والعنف في مجال الفرق الرياضية

* مقدمة

* مفهوم العدوان وأنواعه

- مفهوم العدوان

- أنواع العدوان

* العدوان كسمة وكحالة

* نظريات السلوك العدواني

- نظرية العدوان كغريزة

- نظرية الاحباط - العدوان

- نظرية التعلم الاجتماعي

- نظرية التنفيس

* العوامل المثيرة للعدوان

* أسباب السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين في الفرق الرياضية

* مكافحة السلوك العدواني بين اللاعبين في الفرق الرياضية

١- مقدمة

تحتل ظاهرة العدوان والعنف في مجال المنافسة بين الفرق الرياضية مكانة واضحة من اهتمامات الباحثين في علم النفس الرياضى نظراً لأنها مظاهر على جانب كبير من الأهمية في مدلولاتها وتأثيراتها، كما أن أسبابها متعددة الجوانب ومتشعبة الوجوه .

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يصعب تفسيرها من منظور واحد، إذ قد تحتاج إلى المدخل التكاملي لدراسة مثل هذه الظواهر التي أخذت في الآونة الأخيرة تنتشر في المجال الرياضى حتى كادت تهدد الأسس الخلقية والتربوية والاجتماعية والإنسانية للرياضة .

وقد أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضى إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على المنافس . وكانت المنافسات قديماً - أو بمعنى أصح كانت المذابح قديماً - تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدى لها عبر العصور الغابرة .

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف .

وينبغى علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هما :

* العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب .

* عدوان وعنف المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات وخارجها .

وهذا التقسيم تبدو فائدته لمحاولة القدرة على مكافحة العدوان والعنف الرياضى، إلا أنه لا ينفى وجود علاقة متبادلة بين هذين النوعين (العدوان والعنف داخل نطاق الملعب والعدوان والعنف داخل المدرجات وخارجها) نظراً لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص .

٢- مفهوم العدوان وأنواعه

١/٢ - مفهوم العدوان :

يقصد بالعدوان فى مجال المنافسة بين الفرق الرياضية السلوك الذى قد يقوم به لاعب أو أكثر من أفراد الفريق الرياضى لمحاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء للاعب أو للاعبين من أفراد الفريق الرياضى المنافس .

وفى ضوء هذا التعريف فإن العدوان فى مجال التنافس بين الفرق الرياضية عبارة عن سلوك موجه ومقصود ضد منافس أو ضد منافسين بهدف الإيذاء أو إيقاع الضرر مع وجود توقع معقول بأن العدوان سوف ينجح فى إحداث الأذى أو الضرر أو المعاناة بغض النظر عن نجاح أو فشل هذا السلوك فى تحقيق هدفه .

ومن ناحية أخرى فإن هذا السلوك العدوانى الذى يتضمن إلحاق الأذى أو الضرر أو المعاناة لشخص آخر قد يتضمن العديد من وسائل التعبير عن العدوان، إذ قد يتضمن التهجم أو الإحتكاك البدنى أو العدوان اللفظى أو العدوان بصورة مباشرة أو بصورة غير مباشرة .

٢/٢ - أنواع العدوان :

يمكن تقسيم العدوان فى مجال التنافس بين الفرق الرياضية إلى نوعين هامين على أساس الهدف منه أو على أساس النتيجة المتوقعة من أداء السلوك العدوانى على النحو التالى :

Hostile aggression

* العدوان العدائى

Instrumental aggression

* العدوان الوسىلى

١/٢/٢ - العدوان العدائى :

أشارت «برندا بردماير Bredemeier» (١٩٧٦) و«لايث Leith» (١٩٩١) إلى أن المقصود بالعدوان العدائى هو السلوك الذى يحاول فيه الفرد إصابة كائن حى آخر لإحداث الألم أو الأذى أو المعاناة للشخص الآخر وهدفه التمتع والرضا بمشاهدة الأذى أو الألم أو المعاناة التى لحقت بالفرد المعتدى عليه كنتيجة لهذا السلوك العدوانى. ويلاحظ أن السلوك العدوانى فى هذه الحالة يكون غاية فى حد ذاته.

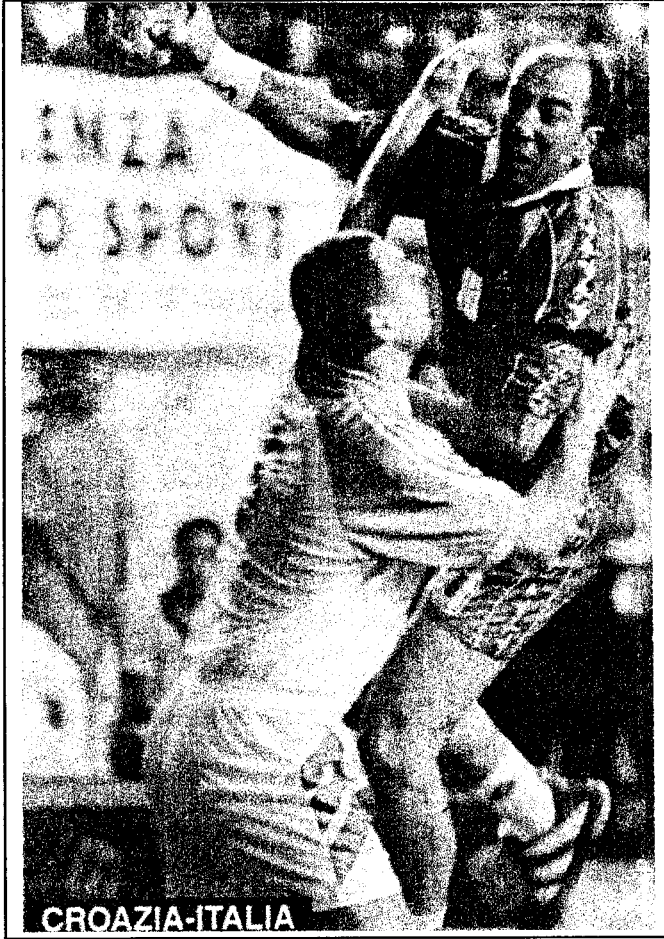
وقد يحدث مثل هذا العدوان فى المجال الرياضى فى العديد من المواقف التنافسية بين لاعبى الفرق الرياضية مثل قيام مدافع فى كرة القدم بمحاولة إصابة منافسه بقدمه عقب محاولة منافسه تخطيه بالكرة أو محاولة لاعب كرة السلة دفع منافسه باليد للسقوط على الأرض أثناء مراقبته له.

٢/٢/٢ - العدوان الوسىلى :

أشار «واينبرج Weinberg» (١٩٨٤)، و«بل Bull» (١٩٩٣) إلى أن العدوان الوسىلى يقصد به السلوك الذى يحاول إصابة كائن حى آخر لإحداث الألم والأذى أو المعاناة للشخص الآخر بهدف الحصول على تعزيز أو تدعيم خارجى مثل تشجيع الجمهور أو رضا الزملاء أو إعجاب المدرب وليس بهدف مشاهدة مدى معاناة المعتدى عليه. وفى هذه الحالة يكون السلوك العدوانى وسيلة لغاية معينة مثل الحصول على ثواب أو حافز أو رضا أو تشجيع خارجى.

٣/٢/٢ - السلوك الجازم والعدوان العدائى والوسىلى :

يقصد بالسلوك الجازم فى علم النفس الرياضى نوع من السلوك البدنى أو اللفظى الذى يقوم به اللاعب الرياضى أثناء المنافسة الرياضية والذى يتميز بالقوة والشدة والحزم والتصميم والكفاح فى إطار لوائح وقواعد وقوانين معترف بها



عدوان عدائی .. أم عدوان وسیلی .. أم سلوک جازم ؟

لمحاولة تحقيق الفوز وتسجيل أفضل النتائج، وليس بهدف إصابة منافس أو إلحاق الأذى أو الألم أو المعاناة له، أو محاولة الحصول على تعزيز أو تدعيم أو تشجيع خارجي. وإذا حدثت إصابة للمنافس نتيجة لهذا النوع من السلوك فلا يعتبر سلوكاً عدوانياً أو سلوكاً متعمداً، لأن معظم الأنشطة الرياضية تتضمن قوانينها عقوبات رادعة في حالة تعمد لاعب إصابة منافسه.

فكأن السلوك الجازم في مجال التنافس بين الفرق الرياضية يحدث في إطار قواعد ولوائح وقوانين معترف بها للمنافسة الرياضية. كما أن هذا النوع من السلوك يميز اللاعب الذي يتسم باللعب الرجولي النضالي وعدم الخوف من الاحتكاك البدني وعدم سرعة الإستسلام أو التقهقر أو اليأس أو الميل للعب الدفاعي بدرجة أكبر من الميل للعب الهجومي ومحاولة اختراق مواقع المدافعين المنافسين دون خوف أو رهبة، والرغبة في التحدي وعدم الخوف من احتمال الإصابة.

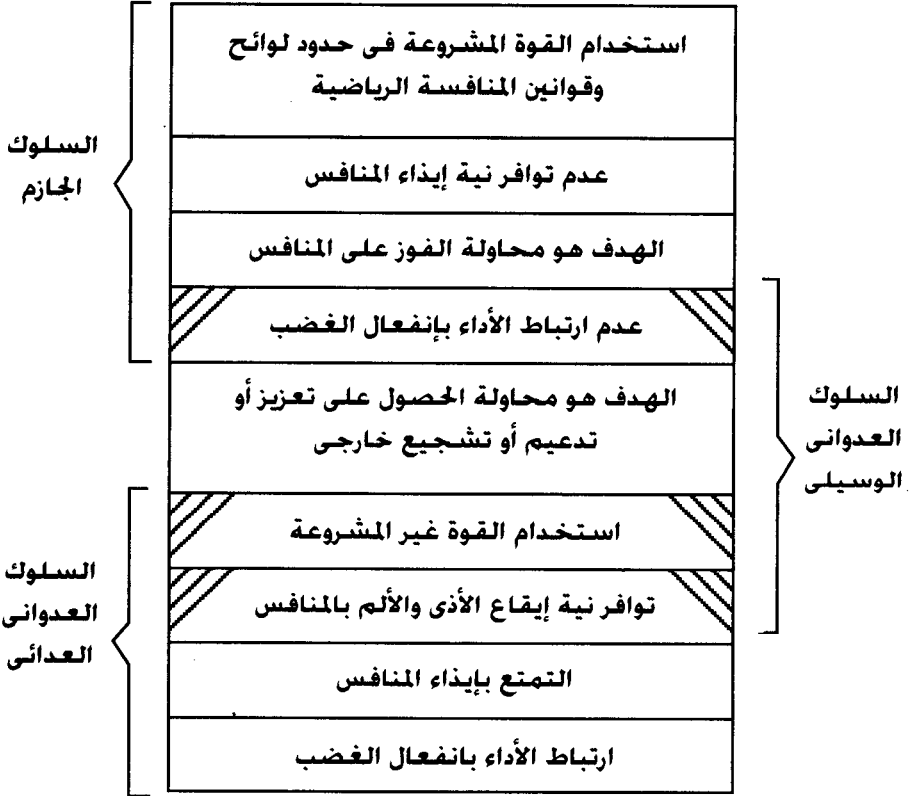
وبالرغم من أن بعض الباحثين أشاروا إلى وجود بعض الصعوبات عند محاولة التمييز بين كل من العدوان العدائي والعدوان الوسيلى والسلوك الجازم في مجال التنافس بين الفرق الرياضية نظراً لوجود بعض التداخل بين هذه الأنواع الثلاثة، إلا أنه يمكن التمييز بين هذه الأنواع الثلاثة في ضوء توضيح مناطق التداخل والعوامل المشتركة بينهم في ضوء الشكل رقم (٩) الذى اقترحه محمد حسن علاوى (١٩٩٧).

ويلاحظ من هذا النموذج المقترح أن التداخل بين كل من السلوك الجازم وبين العدوان الرياضى الوسيلى يكمن فى عدم وجود إنفعال الغضب، فى حين يظهر التداخل بين كل من السلوك العدوانى العدائى والسلوك العدوانى الوسيلى فى إستخدام القوة غير المشروعة وتوافر نية إيقاع الأذى أو الألم والمعاناة بالمنافس.

شكل رقم (٩)

نموذج "مقترح"

لتوضيح طبيعة التداخل والعوامل المشتركة بين كل من العدوان العدائى والعدوان الوسيلى والسلوك الجازم فى مجال التنافس بين الفرق الرياضية



مناطق التداخل



٣- العدوان كسمة وكحالة

أشار العديد من الباحثين فى مجال علم النفس إلى أنه يمكن تقسيم العدوان فى ضوء عامل الموقف إلى نوعين هما:

* العدوان كسمة Trait aggression

* العدوان كحالة State aggression

ويمكن تفسير سمة العدوان على أساس الفروق الفردية الثابتة نسبياً والمميزة للشخصية من حيث اختلاف الناس فى نزعتهم نحو السلوك العدوانى فى مواقف متعددة ومختلفة .

أما حالة العدوان فهى حالة إنتقالية أو وقتية لدى الفرد وتختلف فى شدتها وتتغير من وقت لآخر .

ويمكن التعرف على الفرق بين كل من سمة العدوان وحالة العدوان عندما نقول أن «محمد عدوانى» . فقد تعنى هذه العبارة أن محمداً عدوانى الآن - أى فى هذه اللحظة بالذات أو فى هذا الموقف أو فى هذه الحالة - وعندئذ نقصد بذلك العدوان كحالة . كما قد تعنى العبارة السابقة أنه شخص يتصف بالعدوانية كظاهرة فى سلوكه فى العديد من المواقف، وعندئذ فإننا نقصد بذلك العدوان كسمة .

وقد يبدو العدوان كسمة لدى الأفراد الرياضيين الذين يتصفون بالسلوك العدوانى فى عدد كبير نسبياً من المواقف سواء فى مواقف المنافسات الرياضية أو فى أثناء تعاملهم مع الآخرين فى الحياة اليومية . كما قد يبدو العدوان كحالة لدى الأفراد الرياضيين الذين يلاحظ عليهم الأداء العدوانى فى مواقف المنافسة الرياضية فى حين نجد أنهم نادراً ما يقومون بمثل هذا السلوك فى مواقف أخرى فى الحياة اليومية . ويعرف «كوكس Cox» (١٩٩٤) هذا النوع من العدوان على أنه عدوان موقفى - أى أنه يرتبط بموقف نوعى معين Situation specific - ولا يرتبط بموقف آخر .

٤- نظريات السلوك العدواني

هناك بعض النظريات والافتراضات التي قدمها العديد من الباحثين لمحاولة تفسير السلوك العدواني على أنه غريزة فطرية أو استجابة للإحباط أو نتيجة لعملية التعلم والتطبيع الاجتماعي أو على أساس محاولة تفريغ الإنفعالات المكبوتة داخل الفرد.

وفيما يلي عرض موجز لأهم نظريات وافتراضات السلوك العدواني التالية:

* نظرية العدوان كغريزة Instinct theory

* نظرية الإحباط - العدوان Frustration - Aggression

* نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning

* نظرية التنفيس (تفريغ الانفعالات المكبوتة) Catharsis

١/٤ - نظرية العدوان كغريزة:

ترجع جذور هذه النظرية إلى «سيجموند فرويد Freud» الذي أشار إلى أن العدوان غريزة فطرية. وفي رأى «فرويد» أن الغرائز هي قوى دافعة للشخصية تحدد الاتجاه الذي يأخذه السلوك - أى أن الغريزة تمارس التحكم الاختياري للسلوك عن طريق زيادة حساسية الفرد لأنواع معينة من المثيرات.

وقد افترض فرويد أن الإنسان يولد ولديه صراع بين غريزتى الحياة والموت. ومن المشتقات الهامة لغريزة الحياة الغريزية الجنسية، كما أن غريزة العدوان تعتبر من المشتقات الهامة لغريزة الموت. وأشار «فرويد» إلى أن غريزة العدوان هي قوة داخل الفرد تعمل بصورة دائمة على محاولة الفرد تدمير نفسه. ونظراً لأن غريزة العدوان فطرية فإنه لا يمكن الهرب منها ولكن يمكن محاولة تعديلها والسيطرة عليها عن طريق إشباعها أو إبدالها. وعلى ذلك فإن الإنسان فى محاولته تدمير ذاته فإن قوى غرائز الحياة قد تعوق هذه الرغبة فعندئذ يتجه الفرد نحو موضوعات بديلة لإشباع غريزة العدوان كأن يقوم الفرد بالإعتداء على الآخرين وتدمير الأشياء.

وهذا التفسير قدمه «فرويد» لتفسير العدوان الدموى بين المحاربين فى الحرب العالمية الأولى .

وفى ضوء هذه النظرية يبدو العدوان غريزة «فطرية» لا بد من إشباعها أو محاولة تعديلها والسيطرة عليها . وفى هذا الإطار يرى بعض الباحثين أن ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية أو مشاهدة المنافسات الرياضية يمكن أن تسهم فى إشباع أو تعديل أو السيطرة على هذه الغريزة .

وقد ثار حول نظرية الغرائز الكثير من الجدل وعارضها بعض الباحثين على أساس أن هذه النظرية وإن كانت تصدق على الحيوان إلا أنه يصعب تعميمها على الإنسان لأن الطفل البشرى عند ميلاده يولد فى جماعة ويتعلم منذ اللحظة الأولى حاجته للجماعة ويكتسب عن طريقها دوافع توجهه ، كما أن هذه النظرية تعتبر نظرية «غيبية» وليست «علمية» أى تفتقر إلى التفسير العلمى للسلوك .

كما أشار كل من «الدرمان Alderman» (١٩٧٩) و«فشر Fisher» (١٩٨٦) إلى أن هذه النظرية تحمل فى طياتها إمكانية عدم القدرة على السيطرة على العدوان . كما أنها تشير إلى أن طبيعة الفرد غير قابلة للتعديل أو التغيير الأمر الذى لم تؤيده العديد من الدراسات والبحوث فى مجال سلوك الإنسان .

٢/٤ - نظرية الإحباط - العدوان :

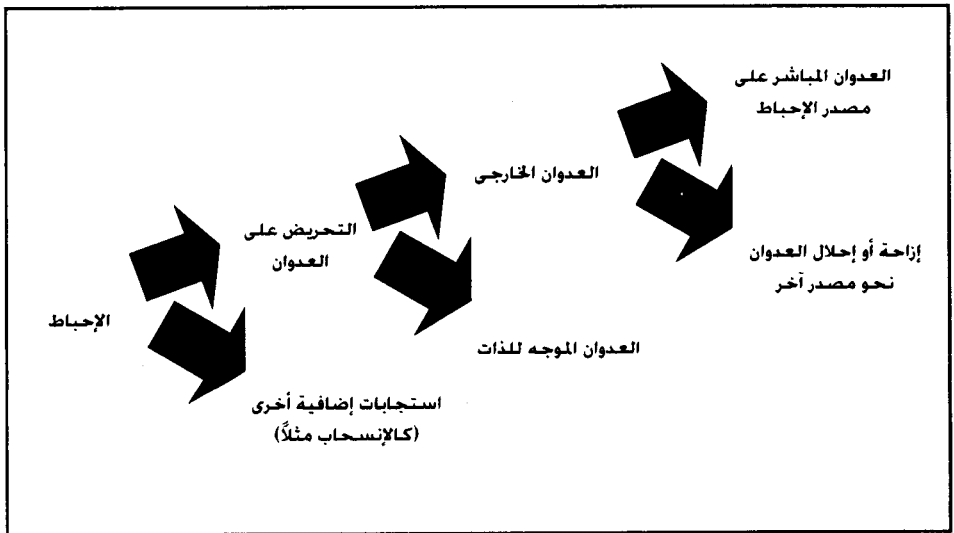
قدم نظرية «الإحباط - العدوان» مجموعة من الباحثين فى مجال علم النفس بجامعة «ييل Yale» الأمريكية «دولارد Dollard»، «دوب Doob»، «ميلر Miller»، «مورر Mourr»، «سيرز Sears» عام (١٩٣٩) على أساس أن العدوان قد يحدث كنتيجة لأحداث أو مواقف غير العوامل الفطرية داخل الفرد وكرد فعل لكتاب «سيجموند فرويد» عن العدوان كغريزة .

وتستند هذه النظرية على فرضية هامة هى : أن العدوان يحدث دائماً نتيجة للإحباط ، كما أن الإحباط يؤدى دائماً إلى العدوان . كما تم إضافة فرضية أخرى لهذه النظرية وهى أن قوة استثارة العدوان ترتبط بصورة مباشرة بشدة ودرجة

وعدد مرات الإحباط وكذلك كمية العقاب المتوقع كنتيجة للعدوان، كما أن العدوان يكون موجهاً نحو مصدر الإحباط، فإذا لم ينجح ذلك فإن المعتدى قد يتجه للعدوان على مصدر ثانوى (مصدر آخر). والشكل رقم (١٠) يوضح النظرية الكلاسيكية «للإحباط - العدوان» في ضوء تصور «دولارد» وزملائه.

شكل رقم (١٠)

بوضوح النظرية الكلاسيكية «للإحباط - العدوان»
في ضوء تصور «دولارد Dollard» وزملائه



وقد قام «بركوفتز Burkowitz» (١٩٩٣) بإعادة صياغة هذه النظرية وأشار إلى أن الإحباط قد لا يستدعى بالضرورة السلوك العدواني ولكنه قد يسهم في زيادة إستعداد الفرد للعدوان، كما أن استجابة العدوان للإحباط يمكن تعديلها بالتعلم، أى أن الفرد يمكن أن يتعلم عدم الإستجابة للعدوان كنتيجة للإحباط.

ومن أبرز الانتقادات لنظرية «الإحباط - العدوان» في ضوء نتائج العديد من البحوث في هذا المجال أن اعتبار الإحباط هو الدالة الوحيدة للعدوان يعتبر من التفسيرات التي تتسم بالتعميم الزائد والتي تفتقر إلى التدعيم التجريبي. ومن

ناحية أخرى فإن الدراسات أشارت إلى أن الإحباط لا يؤدي دائماً إلى العدوان، ففي بعض الحالات يستدعى الإحباط مظاهر إنفعالية أخرى مثل الانسحاب أو الغضب أو اليأس أو الإكتئاب، ومن ناحية أخرى فإن العدوان قد يحدث دون تحريض أو استثارة الإحباط.

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضى أن هذه النظرية قد توضح بعض أنواع السلوك العدواني في مجال التنافس بين الفرق الرياضية وخاصة عندما يقوم اللاعب بإعاقه منافسه عن تحقيقه لهدفه فعندئذ قد يصاب اللاعب بالإحباط الذى يدفعه لسلوك عدواني نحو منافسه. وقد تنتقل عدوانيته على بديل آخر في حالة عدم قدرته على العدوان على مصدر الإحباط.

٣/٤ - نظرية التعلم الاجتماعى؛

يعتبر «ألبرت بانديورا Albert Bandura» (١٩٧٣) من أبرز الباحثين المؤيدين لنظرية التعلم الاجتماعى كتفسير لظاهرة العدوان. وهذه النظرية - على العكس من نظرية الغرائز ونظرية «الإحباط - العدوان» تنظر إلى السلوك العدواني على أنه سلوك متعلم. فالأفراد يسلكون بطريقة عدوانية لأنهم تعلموا مثل هذا السلوك وليس بسبب إمتلاكهم لغرائز معينة أو كنتيجة للإحباط.

وقد أشار «بانديورا» إلى أن العدوان له تأثير دائرى - أى أن الفعل العدواني يؤدي إلى أفعال عدوانية أخرى وهكذا يستمر العدوان حتى يتم إيقافه بإستخدام بعض أنواع التدعيمات أو التعزيزات الإيجابية أو السلبية، كما أن استمرارية الأفعال العدوانية تعتمد على طبيعة الثواب والعقاب الذى يتوقعه الفرد كنتيجة لهذا العدوان.

كما أشار بعض الباحثين إلى أن السلوك العدواني لدى الأفراد هو سلوك مكتسب كنتيجة لعملية التعلم الشرطى Conditioning (أى حدوث رباط شرطى بين مثير وإستجابة ولم يكن هناك بين هذا المثير وبين هذه الإستجابة صلة من قبل)، ومن ناحية أخرى أظهرت بعض الدراسات أن العدوان يمكن تعلمه

وإكتسابه عن طريق مشاهدة الآخرين وهم يعتقدون وكذلك عن طريق عمليات التعزيز والتدعيم فى ضوء نظرية «سكنر» فى التعلم .

٤/٤ - نظرية التنفيس (تفريغ الإنفعالات المكبوتة) :

يقصد بالتنفيس فى مجال علم النفس تفريغ أو إطلاق المشاعر أو الإنفعالات المكبوتة عن طريق التعبير عنها أو التسامى بها الأمر الذى يؤدى إلى تفريغ أو تخفيف هذه المشاعر أو الإنفعالات نظراً لأن كبتها يسبب حدوث بعض الإضطرابات النفس - جسمية .

وتشير نظرية التنفيس إلى أن السلوك العدوانى ما هو إلا عملية تفريغ للإنفعالات المكبوتة لدى الفرد الأمر الذى يؤدى إلى الإقلال من المزيد من العدوان . فى حين أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى أن السلوك العدوانى - فى ضوء هذه النظرية - يمكن أن يؤدى إلى خفض العدوانية، وفى بعض الأحيان الأخرى يؤدى إلى المزيد من العدوان .

ويعتقد أنصار نظرية التنفيس من الباحثين فى علم النفس الرياضى أن المنافسات الرياضية التى تتضمن درجة كبيرة من الإحتكاك البدنى يمكن أن تكون بمثابة متنفس للسلوك العدوانى . كما أن السلوك العدوانى لدى المشاهدين لبعض الأنشطة الرياضية قد يكون تفريغاً لبعض الإنفعالات المكبوتة كنتيجة لأسباب أخرى خارج مجال الرياضة كالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو السياسية أو غير ذلك من العوامل .

٥ - العوامل المثيرة للعدوان

أشارت العديد من المراجع إلى أن هناك العديد من الخبرات غير السارة أو الخبرات البغيضة التى يمكن أن تثير السلوك العدوانى ومن بين أهمها ما يلى :

* الشعور بالألم .

* المهاجمة أو الإهانة الشخصية .

* الإحباط .

* الشعور بعدم الراحة .

* الإستشارة .

١/٥- الشعور بالألم:

أشار ليونارد بركوفتر Berkowitz (١٩٨٩) إلى أن الشعور بالألم Pain سواء النفسى أو البدنى يمكن أن يحرض على المزيد من الجوانب الإنفعالية وبالتالي إمكانية حدوث السلوك العدوانى .

وفى المجال الرياضى يمكن ملاحظة ذلك عند إصابة لاعب لمنافسه إصابة بدنية أو محاولة إصابته نفسياً عن طريق السخرية منه وشعور هذا المنافس بالألم البدنى أو النفسى فقد يمكن توقع استجابة هذا المنافس بصورة عدوانية تجاه اللاعب المتسبب فى حدوث هذا الألم . كما يدخل فى إطار ذلك أيضاً شعور اللاعب بالألم الناتج عن الإجهاد أو الإرهاق الذى قد يدفعه إلى ارتكاب السلوك العدوانى لأقل مشير .

٢/٥- المهاجمة أو الإهانة الشخصية:

عندما يهاجم أو يهان شخص ما فإنه قد يكون فى موقف مشير ومشجع على السلوك العدوانى تجاه الشخص الذى قام بمهاجمته أو إهنته فى ضوء: «العين بالعين والسن بالسن والبادىء أظلم» .

وقد نجد فى المجال الرياضى بعض أنواع من السلوك العدوانى من بعض اللاعبين ضد منافسيهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف من هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم .



المهاجمة أو الإهانة الشخصية
كمثير للعدوان



المهاجمة أو الإهانة الشخصية كمثير للعدوان

٣/٥- الإحباط :

يقصد بالإحباط إعاقة الفرد عن محاولة تحقيق هدف ما . وأصحاب نظرية «الإحباط - العدوان» يرون أن الإحباط يؤدي إلى السلوك العدواني وقد يكون هذا السلوك العدواني موجهاً نحو مصدر الإحباط أو قد يتجه نحو مصدر آخر كبديل للمصدر الأصلي المسبب للإحباط .

وقد نلاحظ في المجال الرياضي حدوث السلوك العدواني من بعض اللاعبين كنتيجة لعدم قدرتهم على مواجهة منافسيهم أو كنتيجة لقيام منافسيهم بإعاقتهم عن تحقيق هدفهم .

٤/٥- الشعور بعدم الراحة :

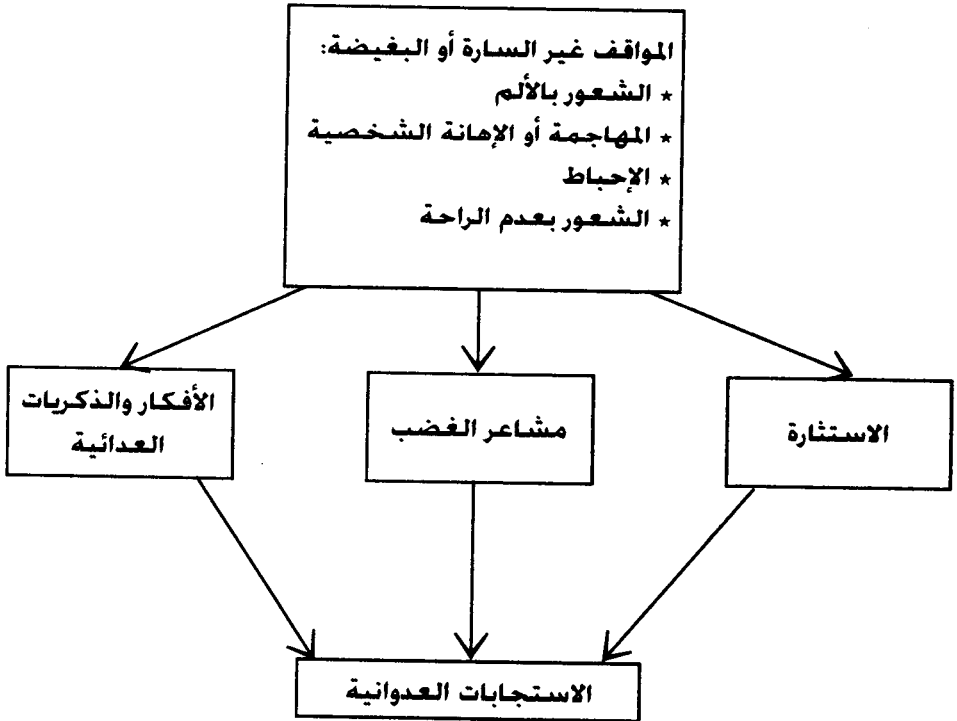
أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في أماكن مزدحمة أو مكان مغلق أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعة غريبة عن الفرد وغير ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الضيق وعدم الراحة يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعاً من الضغوط على الفرد وبالتالي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني لديه . وفي ضوء ذلك ننصح بضرورة توفير الشعور

بالراحة للاعبين وبصفة خاصة قبيل اشتراكهم فى المنافسات الرياضية حتى يمكن بذلك الابتعاد عن بعض العوامل التى قد تثير السلوك العدوانى لدى اللاعبين .

٥/٥ - الاستثارة والغضب والأفكار العدائية:

أشار دافيد ميرز Myers (١٩٩٦) إلى أن العوامل السابق ذكرها (الشعور بالألم والمهاجمة أو الإهانة الشخصية والإحباط والشعور بعدم الراحة) قد تؤدى إلى الإستثارة أو الغضب أو الأفكار أو الذكريات العدائية لدى الفرد وهو الأمر الذى قد يحدث الاستجابات العدوانية . والشكل رقم (١١) يوضح هذا التصور .

شكل رقم (١١)
عوامل السلوك العدوانى
عن ميرز Myers (١٩٩٦)



٦- مفهوم العنف وأنواعه

أشارت الدراسة التي قامت بها منظمة اليونسكو (١٩٨٧) إلى ظاهرة «العنف Violence» بأنها يومية وشاملة وتبدو واضحة في العلاقات بين الأفراد وفي حياة الجماعات وعلى مستوى الأمم أيضاً. كما أن أسبابها اجتماعية وفردية في آن واحد. كما أشارت إلى أن الاستعداد للعنف بالرغم من أنه قد يبدو كامناً في البنية البيولوجية للفرد، إلا أن هناك العديد من العوامل البيئية التي يمكن أن تولد العنف. وفي هذا الصدد أشارت مجموعة من الباحثين إلى أن طريقة عرض وسائل الإعلام المختلفة لأحداث العنف بالإضافة إلى حالة الإفراط في عرض هذه الأحداث وبصفة خاصة في التلفزيون قد تؤدي إلى الاعتقاد بأن العنف يشكل اتجاهاً مقبولاً وعادياً، أو أنه طريقة من طرق حل النزاعات. ومن ناحية أخرى قد يقنع بعض الأفراد والجماعات بأن العنف بأشكاله المختلفة في تزايد مستمر الأمر الذي قد يشير لدى الأفراد انعدام الأمن والأمان والشعور بالخوف والقلق والتوتر. وفي العديد من المراجع النفسية يلاحظ استخدام مصطلح العنف بصورة مترادفة مع مصطلح العدوان. وفي حقيقة الأمر هناك اختلاف بينهما.

والعدوان كما سبق تعريفه هو سلوك يهدف إلى محاولة إصابة أو إحداث ضرر أو إيذاء لشخص آخر.

أما العنف بصفة عامة فيمكن تعريفه بأنه كل فعل ينطوي على إساءة استخدام القوة (القوة البدنية وغيرها) في مخالفة القوانين وإنكار لحق الفرد وسيادته.

وفي ضوء هذا التعريف فإنه يمكن تعريف العنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية بأنه:

الاستخدام غير المشروع أو غير القانوني للقوة بمختلف أنواعها بين لاعبي الفريقين المتنافسين.



العنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هو الاستخدام غير المشروع أو غير القانوني للقوة بمختلف أنواعها بين لاعبي الفريقين المتنافسين

٧- أسباب السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن يعزى إليها السلوك العدواني والعنف لدى اللاعبين. وقد قدم العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي - في ضوء نتائج دراستهم عن العدوان الرياضي والعنف في الرياضة - مجموعة من العوامل والأسباب التي يمكن أن تثير العدوان والعنف لدى اللاعبين الرياضيين.

ويمكن تلخيص نتائج هذه الدراسات على النحو التالي:

١/٧- سمات الشخصية:

قد يرتبط العدوان والعنف في الرياضة ببعض السمات الشخصية المميزة للاعب والتي قد تساعد على حدوث استجابات العدوان والعنف مثل عدم الاستقرار النفسي وسرعة الاستثارة وعدم الثقة بالنفس والافتقار للتسامح وبعض اضطرابات الشخصية وغير ذلك من السمات الشخصية التي لا تساعد على الثبات الانفعالي للاعب والقدرة على ضبط النفس.

٢/٧- المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي. كما أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أى معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد الرياضي لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، كما أن المنافسة الرياضية (المباراة الرياضية) ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز الأمر الذي يتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية، من ناحية أخرى فإن المنافسات الرياضية ترتبط بالعديد من المواقف الإنفعالية التي تتميز بشدة الاستثارة. كما ترتبط بالعديد من مواقف الإحباط التي يعاني منها الفرد الرياضي.

فعلى سبيل المثال قد يعاني لاعب كرة القدم من الإحباط عندما تتم مهاجمته بنجاح أو في حالة فشله في خداع منافسه، وكذلك لاعب الكرة الطائرة يعاني



ما هي أسباب هذا العدوان العدائي والعنف في كرة القدم؟

من الإحباط عندما يفشل فى أداء ضربة ساحقة، ولاعب كرة اليد قد يصاب بالإحباط عندما يعجز عن إصابة هدف.

وفى ضوء ما تقدم فإنه قد يبدو معقولاً أن نفترض أن المنافسة الرياضية فى ضوء ما تتميز به من خصائص تعتبر من العوامل التى قد تثير السلوك العدوانى لدى اللاعبين.

كما أن التركيز المغالى فيه على الفوز فى المنافسات الرياضية من بين العوامل التى قد تدعم العنف لدى اللاعبين والذى قد ينجم عنه محاولة بعض اللاعبين تفسير قواعد وقوانين المنافسة الرياضية بصورة تسمح بقدر أكبر من الحرية للتجاوزات وبالتالي حدوث العنف. كما يعتبرون أن قواعد المنافسات هى بمثابة عراقيل ويحاولون تعلم كيفية الاحتيال عليها، وقد يتدرب بعضهم على ارتكاب بعض المخالفات التى تتسم بالعنف والتى يصعب على الحكام أو القضاة ملاحظتها. ومن ناحية أخرى فإن التركيز المغالى فيه على الفوز فى المنافسة قد يدعم الاتجاه نحو التمسك بمبدأ أن «الغاية تبرر الوسيلة» وبذلك تزداد المخالفات ويزداد العنف نظراً لأنه كلما زادت أهمية الفوز بالنسبة للاعب إلى درجة مغالى فيها كلما ارتبط ذلك بالميل نحو مخالفة القواعد والميل للعنف والعدوان العدائى.

٣/٧ - قواعد وقوانين اللعب:

هناك بعض الدراسات التى أشارت إلى أن قواعد وقوانين بعض الأنشطة الرياضية التى تسمح للحكام بمساحة من التفسير لهذه القواعد والقوانين قد تؤدى إلى حدوث السلوك العدوانى والعنف بين اللاعبين.

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن استخدام اللاعبين للعدوان والعنف قد يرجع إلى الفروق فى القواعد والقوانين الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة بدرجة أكبر من إتجاهات اللاعبين أنفسهم نحو استخدام العدوان أو العنف، إذ يبدو أن هناك علاقة واضحة ما بين حدوث العدوان والعنف وبين قواعد وقوانين المنافسات الرياضية فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

فعلى سبيل المثال قد يتيح قانون لعبة كرة اليد مجالاً أكبر للحكام للتفسير

الذاتى لأعمال العنف بين اللاعبين وقد يترتب على ذلك المزيد من العنف ، فى حين أن قانون لعبة كرة السلة مثلاً يحدد بدقة وبحزم هذه الأنواع من السلوك بين اللاعبين وهو الأمر الذى قد يؤدى إلى ندرة استخدام العدوان والعنف فى كرة السلة بالمقارنة بلعبة كرة اليد .

٤/٧ - الفوز والهزيمة :

أظهرت بعض الدراسات أن اللاعب أو الفريق المهزوم يلجأ إلى العدوان الرياضى بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز . وقد ترتبط هذه النتائج بفرضية «الإحباط العدوان» على أساس أن اللاعب المهزوم يقاسى من المزيد من الإحباطات بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز .

٥/٧ - ترتيب الفريق أو اللاعب :

يرتبط ترتيب الفريق أو اللاعب بدرجة ما بالسلوك العدوانى ، إذ قد يبدو أن اللاعب الذى يحتل المؤخرة يظهر قدراً أكبر من السلوك العدوانى عن اللاعب أو الفريق الذى يحتل المقدمة .

ويفسر بعض الباحثين ذلك على أساس أن لاعب أو فريق المؤخرة ليس لديه ما يخسره كما أن فرصة الفوز أو إحتلال مركز متقدم تبدو ضئيلة للغاية إن لم تكن مستحيلة . وعلى ذلك يبدو أن العدوان الرياضى يصبح متنفساً لهم وتفريراً لإنفعالاتهم المكبوتة .

٦/٧ - فارق النقاط :

اتضح فى بعض الدراسات أن فارق النقاط بين الفريقين أو اللاعبين يرتبط بحدوث العدوان الرياضى . فعندما تكون النقاط بين الفريقين أو اللاعبين متقاربة جداً أو متعادلة فقد يبدو أن ذلك قد يقلل من السلوك العدوانى على أساس أن أى عدوان قد يؤثر على نتيجة المباراة . ولذلك فإن اللاعب أو الفريق يصبح حريصاً للغاية وبالتالي أقل عدوانية . وعلى العكس من ذلك فإن الفارق الكبير فى النقاط بين الفريقين أو اللاعبين قد ينتج عنه احتمال كبير لاستثارة السلوك العدوانى من

جانب الفريق الحائز على أقل نقاط نظراً لعدم قدرتهم على تعويض هذا الفارق وبالتالي إمكانية اللجوء للسلوك العدواني .

٧/٧ - اللعب خارج ملعب الفريق :

أشارت بعض الدراسات إلى أن الفرق الزائرة تلجأ للسلوك العدواني أثناء اللعب بدرجة أكبر من الفرق التي تنظم المباراة على ملعبها . وقد يعزى ذلك كرد فعل لتشجيع جمهور المتفرجين ضد الفريق الزائر أو لإقناع الفريق الزائر بأنهم يلعبون أمام جمهور متعصب .

٨/٧ - درجة الاحتكاك البدني :

أظهرت بعض الدراسات أن زيادة تكرار الاحتكاك البدني في الأنشطة الرياضية (خاصة لعبة هوكي الجليد وكرة القدم الأمريكية وكرة القدم) ينتج عنه المزيد من السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين على أساس أن كل احتكاك بدني هو نتيجة إعاقة للاعب المنافس نحو تحقيق هدفه وبالتالي فإن تكرار هذه الإعاقات أو الإحباطات تولد المزيد من السلوك العدواني .

٩/٧ - التعزيز أو التدعيم الإيجابي :

يعتبر التعزيز أو التدعيم أو التشجيع الإيجابي للاعب سواء من زملاء أو المتفرجين أو الإداريين أو المدربين لكي يسلك بطريقة عدوانية في المنافسة الرياضية من العوامل التي تؤدي إلى العدوانية في الرياضة . وقد يتخذ التعزيز أو التدعيم صوراً متعددة مثل الإشارات أو الألفاظ مثل : (اللى يفوت يموت) أو الهتافات العدوانية كما أن تكرار هذا السلوك العدواني يبدو محتملاً في المنافسات الأخرى .

ومن ناحية أخرى يعتبر سلوك حكام المنافسات أو المباريات من بين أهم أنواع التعزيز (أو التدعيم) للسلوك العدواني في حالة عدم قيام الحكم بتوقيع العقوبة الفورية المناسبة لكل أداء عدواني ، إذ أن عدم قيام الحكم بمجازاة السلوك العدواني يعتبر من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة احتمال تكرار العدوان كما يتيح الفرصة للاعبين الآخرين لتقليد مثل هذا السلوك العدواني .

ومن ناحية أخرى يمكن اعتبار أن مشاهدة السلوك العدوانى قد يدعم ويستثير العدوان لدى الأفراد الآخرين .

١٠/٧ - المدافعون والمهاجمون :

أشارت بعض الدراسات التى أجريت على الفرق الجماعية زيادة تكرار السلوك العدوانى بين المدافعين بدرجة أكبر من المهاجمين على أساس أن اللاعب المهاجم يسعى إلى مهاجمة المدافع فى منطقته التى يحاول الدفاع عنها، ونظراً لأن المهاجم هو الذى يمتلك زمام المبادرة فإن اللاعب المدافع يحاول إيقافه بشتى الطرق وقد تؤدى هذه المحاولات إلى استخدام السلوك العدوانى .

١١/٧ - وسائل الإعلام :

من بين العوامل التى قد تسهم فى إثارة السلوك العدوانى كتابات بعض النقاد الرياضيين أو تعليقات بعض المذيعين على أساس قيامهم بالثناء على اللاعب الخشن الذى يتسم بالصبغة العدوانية والعنف على أساس أنه لعب رجولى الأمر الذى يدعم ويعزز هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين .

وعلى العكس من ذلك فإن تكرار إظهار وسائل الإعلام على اختلافها لهذا النوع من السلوك العدوانى على أنه سلوك سلبى وهدام ويتنافى مع القيم الرياضية يعتبر من العوامل الهامة للحد من مثل هذا السلوك فى الملاعب الرياضية . وقد أشار بعض الباحثين إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين السلوك العدوانى والعنف لدى اللاعبين وبين المعارف والمعلومات التى يحصل عليها اللاعب من وسائل الإعلام المختلفة .

١٢/٧ - الحالة التدريبية للاعب :

أشارت بعض الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية (فورمة رياضية عالية) أى الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدرأ قليلاً من السلوك العدوانى وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية (فورمة رياضية منخفضة) الذين تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوك العدوانى .

٨ - مكافحة السلوك العدواني بين اللاعبين

فيما يلي بعض الطرق والوسائل التي يمكن استخدامها لضمان الحد من السلوك العدواني بين اللاعبين في الفرق الرياضية وضمان التحكم في مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوي .

١/٨ - عرض نماذج من السلوك غير العدواني للاعبين :

من الأهمية بمكان عرض نماذج للاعبين الدوليين والمعروف عنهم التزامهم بالسلوك الجازم وابتعادهم عن السلوك العدواني أو الوسيلي أثناء المنافسات الرياضية . وضرورة توجيه أنظار اللاعبين وإسداء النصح لهم بأن وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية يرتبط دائماً بالسلوك الرياضي النظيف والقدرة على بذل المزيد من الجهد في المنافسات الرياضية دون ارتباطه بوجود نية إيذاء المنافس أو إلحاق الضرر به .

٢/٨ - عقاب اللاعب الذي يسلك سلوكاً عدوانياً :

في حالة أداء اللاعب للسلوك العدواني في الرياضة ينبغي معاقبته بصورة فورية وأن تتناسب هذه العقوبة الفورية مع حجم السلوك العدواني وعدم الإلتزام بالصمت أو إبداء الإمتعاض فقط في مثل هذه المواقف . فاللاعب لا بد أن يتعلم أن الأداء العدواني في الرياضة يعتبر سلوكاً غير مقبول على الإطلاق ولا بد أن يعاقب مرتكبه .

٣/٨ - التعزيز الإيجابي للاعب عند التحكم في انفعالاته :

جنباً إلى جنب مع توقيع العقاب على اللاعب الذي يسلك سلوكاً عدوانياً أثناء المنافسة الرياضية ينبغي من ناحية أخرى تدعيم وتعزيز السلوك الجازم للاعبين أو السلوك الخالي من العدوان والذي يرتبط بالقدرة على التحكم في الذات في مواقف الإنفعالات الشديدة أثناء المنافسات الرياضية التي تتميز بأهميتها وحساسيتها .

ف اللاعب الذى يرتكب منافسه عدواناً عليه ويقوم هذا اللاعب بكبح جماح نفسه والتحكم فى إنفعالاته أو ردود أفعاله ويستمر فى اللعب دون محاولة الثأر من منافسه أو من المنافسين الآخرين ينبغى فى هذه الحالة إثابته بمختلف الطرق والوسائل .

وينبغى على اللاعب أن يدرك جيداً أن مثل هذا السلوك ليس تخازلاً أو جنباً ولكن يمثل قمة التحكم فى إنفعالاته وقمة التحكم فى الذات فى مواقف المنافسة الحساسة .

٤/٨ - معاسبة المشجع للعدوان الرياضى :

إن المدرب أو الإدارى الذى يحاول أن يشجع اللاعب على أداء السلوك العدوانى أثناء المنافسة الرياضية ينبغى أن يقع عليه اللوم والعقاب وأن يحاسب وفى بعض الأحيان يمكن أن يستبعد من عمله الرياضى . وأن يكون هذا العقاب أو الحساب فورياً وراعماً الأمر الذى يمكن أن يساعد على عدم تكرار مثل هذا النوع من التشجيع ويجعله يفكر أكثر من مرة قبل إقدامه على تشجيع مثل هذا النوع من الأداء .

٥/٨ - حجب مثيرات السلوك الرياضى :

قد يلاحظ أن بعض اللاعبين أو المدربين أو الإداريين أو المتفرجين يمكن أن يشكلوا بعض المثيرات التى تسبب السلوك العدوانى لدى اللاعبين . فإذا أمكن حجب مثل هذه المثيرات فإننا بذلك يمكن أن ننجح فى مكافحة مثل هذا السلوك غير الرياضى .

فعلى سبيل المثال قد يقوم البعض بإعطاء نصائح سلبية للاعبين ، وقد يعتقد هؤلاء أن هذه النصائح يمكن أن تساعد على حماس اللاعبين وتعبئتهم نفسياً .

ومن أمثلة ذلك أن ينصح البعض أحد اللاعبين بضرورة اللعب بخشونة وعنف وهذا يعنى إيهاء للاعب بارتكاب السلوك العدائى ومثل هذه النصائح السلبية وغيرها يمكن أن تكون مثيرات تستدعى السلوك العدوانى لدى اللاعبين .

٦/٨ - الاهتمام باندوات ودراسات محاربة العدوان الرياضى:

تبدو أهمية واضحة للاندوات والدراسات المرتبطة بطرق ووسائل محاربة العدوان الرياضى وخاصة بالنسبة للمدرين والإدارين والحكام وكذلك للاعبين ومثل هذه الندوات أو الدراسات تحمل درجة كبيرة من الأهمية بصفة خاصة فى الأنشطة الرياضىة التى ترتبط بالمزيد من العنف والخشونة والاحتكاك بين اللاعبين، أو التى تمنح الحكام المزيد من الحق فى استخدام التقدير الشخصى أثناء التحكيم فى المنافسات الرياضىة.

كما أن مثل هذه الندوات والدراسات تساعد الحكام على سرعة اتخاذ القرار الصحىح والبعد عن التحيز أو التساهل وبالتالى القدرة على محاصرة محاولات السلوك العدوانى فى الرياضىة.

ومن ناحية أخرى فإن مثل هذه الندوات والدراسات تساعد العاملين فى المجال الرياضى سواء المدرين أو الإدارين أو الحكام وكذلك اللاعبين والمتفرجين على اكتساب المزيد من المعارف والمعلومات عن أسباب ودوافع مثل هذه الأنواع من السلوك غير السوى فى الرياضىة وكذلك إكسابهم المزيد من المعارف والمعلومات عن وسائل وطرائق مكافحتها وتجنبها.

٧/٨ - استخدام طرق التحكم الذاتى للعدوان الرياضى:

إن الشخص المسئول بالدرجة الأولى عن مكافحة السلوك العدوانى فى الرياضىة هو اللاعب نفسه. ولذلك من الأهمية بمكان استخدام بعض الوسائل والطرق التى يمكن للاعب أن يقوم بها وصولاً إلى قدرته على مكافحة هذا النوع من السلوك غير السوى فى الرياضىة.

وقد قام بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى بتطوير بعض أساليب العلاج السلوك Behaviour therapy التى ترتبط بصورة خاصة بالحد من السلوك العدوانى فى الرياضىة (لارى لاىث Lary Leith (١٩٩١)، كراتى Cratty (١٩٨٩)). وفيما يلى نعرض لطريقتين من طرق التحكم الذاتى فى السلوك بهدف مساعدة اللاعب على إضعاف أو عزل أو تجنب السلوك العدوانى فى الرياضىة.

١/٧/٨ - إتفاقية أو عقد للسلوك :

أظهرت بعض الدراسات فى مجال علم النفس أن إستخدام الإتفاقيات أو العقود Contracts للحد من أداء سلوك معين يعتبر من الوسائل الفاعلة فى تغيير أو تعديل هذا النوع من السلوك .

وفى مجال القانون فإن «العقد» يعنى توافق إرادتين أو أكثر . ومن أركان العقد الإيجابى القبول وتوافق الإرادتين هو قوام العقد وأساسه ولا بد من توفير أركانه وهى الإيجاب والقبول والتراضى .

وفى ضوء ذلك يمكن إبرام «إتفاقية التحكم الذاتى Self-control contract» وهى عبارة عن عقد أو وثيقة يوقعها كل من اللاعب والمدرب ويمكن أن تتضمن ما يلى :

- التعريف الخاص بالسلوك الذى ينبغى على اللاعب تجنبه .
 - العقوبات التى يمكن توقيعها على اللاعب فى حالة عدم تجنبه مثل هذا السلوك .
 - الحوافز (التعزيز الإيجابى) التى يمكن توقعها فى حالة القدرة على تجنب مثل هذا السلوك .
 - مدة سريان العقد أو الإتفاقية وتوقيع كل من اللاعب والمدرب .
- ومثل هذه العقود أو الإتفاقيات يتم الاتفاق على بنودها بين كل من المدرب (أو الإدارى) واللاعب ، مع ملاحظة أن اللاعب نفسه هو الطرف الأسمى . وفيما يلى نموذجاً لمثل هذا النوع من الإتفاقيات أو العقود التى يمكن استخدامها فى المجال الرياضى .

نموذج لعقد للتحكم الذاتي فى العدوان الرياضى

عقد للتحكم الذاتي فى العدوان الرياضى

نادى : التاريخ :

فريق :

أقر أنا الموقع أدناه

اللاعب بفريق بنادى
أن أتجنب محاولة تعمد إصابة أى منافس بأية طريقة كانت أو إهانته
بالقول أو بالإشارة أثناء اشتراكى فى المنافسات الرياضية وأن أتحكم فى
انفعالاتى أثناء المواقف الحساسة فى المنافسات الرياضية. وأن أتجنب
محاولة الاستجابة العدوانية لاستفزات المشجعين سواء بالتهجم أو
بالقول أو بالإشارة.

فى حالة إنقضاء مدة سريان هذا العقد بدون أداء هذه الأنواع السابقة
من السلوك فإنه يحق لى أن أفخر بنفسى وبقدراتى وأن أستحق الحوافز
التشجيعية مادية كانت أو معنوية والتى يقررها المدرب الرياضى. وأوافق
على استبعادى من الاشتراك فى المباريات الرياضية لفترة يحددها مدبرى
أو توقيع أى عقوبة يحددها مدبرى فى حالة ارتكابى لهذه الأنواع السابقة
من السلوك أثناء المباريات الرياضية.

تمت هذه الاتفاقية بين كل من اللاعب
والمدرب الرياضى وتسرى فى المدة من أول
يناير ١٩٩٨ حتى ٣١ يوليو ١٩٩٨.

إمضاء المدرب الرياضى

إمضاء اللاعب

٢/٧/٨ - تدريب الوقاية السلوكية:

يعتبر «تدريب الوقاية الاستجابية Response prevention training» (أو تدريب وقاية الاستجابة) نوع من أنواع الوسائل التي تهدف إلى التحكم في الذات في مواجهة السلوك العدوانى الرياضى . وفى هذه الطريقة يراعى ما يلى :

* تحديد المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى السلوك العدوانى للاعب فى المباريات الرياضية ، أو المواقف التي سبق أن أثارت مثل هذا السلوك .

* إيجاد وسائل بديلة تساعد على تجنب مثل هذا السلوك العدوانى الرياضى .

* فعلى سبيل المثال إذا كان هناك لاعب يستجيب غالباً بصورة عدوانية كنتيجة للهتافات العدائية للمتفرجين فإنه يمكن وضع خطة للتعامل مع مثل هذا الموقف .

والطريقة الأكثر شيوعاً والتي يمكن تنفيذها هى استخدام المحادثات أو العبارات الإيجابية مع الذات Positive self-statements وفى هذه الطريقة ينبغى مراعاة ثلاث مراحل رئيسية على النحو التالى :

* المرحلة الإعدادية :

قبل الاشتراك فى المنافسة يحاول اللاعب خفض الميل نحو العدوانية باستخدام ما يلى :

- محاولة النظر إلى المنافسة من الناحية الموضوعية لا من الناحية الذاتية أى عدم النظر إلى المباراة الرياضية على أنها موضوع شخصى بالدرجة الأولى .

- إحياء اللاعب لنفسه باستخدام عبارات إيجابية كبديل للأفكار والميول السلبية المشجعة على العدوان .

ففى المثال السابق للاعب الذى يستجيب للهتافات العدائية للمتفرجين بأداء السلوك العدوانى فإنه يمكن إحياء اللاعب لنفسه باستخدام عبارات مثل : «الجمهور ليس ضدى شخصياً ولكنهم قد يهتفون بهذه الطريقة لأنهم يريدون الفوز لفريقهم . . . أنا أستطيع أن ألعب أفضل إذا لم أنفعل أو أتترفز» .

ومثل هذه الإيحاءات الذاتية وغيرها يمكن أن تساعد اللاعب على تجنب الاستفزاز . Inevitable Provocation .

• مرحلة التثبيت :

هذه المرحلة تحدث في حالة سماع اللاعب لاستجابات الجماهير الثائرة وهتافاتهم ويقوم بالرد عليها بتكرار ترديد بعض الإيحاءات الذاتية الإيجابية مثل : «أنا هادىء ولن أسمح لمثل هذه الهتافات أن تنال منى أو تجعلنى أنفعل وسوف ألعب جيداً إذا استطعت الاحتفاظ بتحكمى فى نفسى وفى انفعالاتى» .

• مرحلة الإثابة الذاتية :

بعد التجنب الناجح للمواجهة العدوانية التى أثارته الجماهير يقوم اللاعب بممارسة تعزيز أو تدعيم أو إثابة ذاتية بقوله لنفسه : «حسناً أنى فعلت ذلك والحمدلله أنى استطعت عدم التأثر بهذا الجمهور العدوانى وأنى لعبت بصورة أفضل عندما استطعت التحكم فى ذاتى» .

وفى مثل هذه الطريقة ينبغى مراعاة التخطيط الجيد لها بواسطة المدرب والمعونة التامة من اللاعب واستخدامها للتحكم فى أية مواقف مثيرة للعدوان سواء من المنافسين أو الجماهير أو غيرهم .

وللمساعدة على التعود على هذه الطريقة يمكن استخدام نموذج مماثل كما فى الجدول التالى والتدريب عليه بصورة مستمرة . مع ملاحظة ضرورة التحديد الدقيق لكل من العوامل التى يمكن أن تثير السلوك العدوانى لدى اللاعب أو العوامل التى سبق أن أثارته لدى اللاعب مثل هذا السلوك ، وكذلك التحديد الواضح للتعبيرات الذاتية أو الإيحاءات الذاتية التى يرددها اللاعب لنفسه فى كل من المراحل الإعدادية والتثبيت والإثابة الذاتية .

نموذج خطة التدريب على الوقاية السلوكية من العدوان

التعبيرات الذاتية	المراحل	العوامل المثيرة للعدوان
«الجمهور ليس ضدى شخصياً ولكنهم قد يهتفون بهذه الطريقة لأنهم يريدون الفوز لفريقهم، أنا أستطيع أن ألعب أفضل إذا لم أفعل أو أتترفز».	المرحلة الإعدادية	الاستجابات العدائية للجماهير
«أنا هادىء ولن أسمح لمثل هذه الهتافات أن تنال منى أو تجعلنى أفعل وسوف ألعب جيداً إذا استطعت الاحتفاظ بتحكمى فى نفسى وفى انفعالاتى».	مرحلة التثبيت	
«حسناً إننى فعلت ذلك والحمدلله أننى استطعت عدم التأثر بهذا الجمهور العدوانى وأننى لعبت بصورة أفضل عندما استطعت التحكم فى ذاتى».	مرحلة الإثابة الذاتية	