

## محور أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

### المحاضرة رقم 6

#### - المحددات السيكولوجية لعملية الانتقاء

إذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى كثير من المتطلبات والأعباء البدنية فإن الوفاء بهذه المتطلبات والأعباء وضرورة توافرها في اللاعب الناشئ لا يعد كافية لوصوله للمستويات العليا في ممارسة النشاط الرياضي فهناك أيضا العوامل النفسية التي ثبت أن لها دورا هاما في تحقيق الفوز والتفوق في المجال الرياضي .

لذا اتجه العلماء والخبراء إلى الاهتمام بالعوامل النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية ، مما أدى في النهاية إلى ظهور علم النفس الرياضي وهو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته ، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي ، بهدف تطوير هذا النشاط الإنساني ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية

#### العوامل النفسية في المجال الرياضي :

ومن وجهة النظر السيكولوجية فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية كثيرا من المتطلبات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، وحتى يكون في استطاعته بجانب ثقل كاهله بالأعباء البدنية القيام بعمليات التفكير وحسن التصرف ، وتكييف نفسه للملائمة للمواقف المتغيرة أثناء الممارسة مع ارتباط ذلك ببذل الجهد البدني ، وهذه القدرة على المجتمع بين كل من اللعب، البدني والنفسى هي التي تحدد مستوى فاعلية اللاعب سواء في التدريب أو المنافسة ، كما تميز النشاط الرياضي عن النشاط اليومي العادي للإنسان من ناحية المتطلبات والأعباء البدنية والنفسية

كذلك يحمل النشاط الرياضي في طياته طابع المنافسة الشديدة وخاصة في المستويات العالية ، ولا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثرا واضحا للفوز والهزيمة ، أو النجاح والفشل ، وما يرتبط بكل منها من نواح سلوكية معينة ، وبصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي سواء كان فرديا أو جماعيا ، ونادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الثناء والتشجيع ، والتعاطف والحماس والمشاركة الوجدانية مثل النجاح والفوز في الأنشطة الرياضية .

كما تتم المنافسة الرياضية في حضور جمهور كثير من المشاهدين ويؤثر ذلك على الفرد الرياضى بدجات مختلفة ،فتارة يساعد على رفع مستواه ،وتارة يكون سلبا في عدم إجادته ويتعلق ذلك بالخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد .

كذلك تبدو أهمية الجانب النفسى في ممارسة الأنشطة الرياضية في أن أى نشاط رياضى يقوم به الفرد ماهو إلا تعبير عن مستوى الفرد كوحدة كلية أى تعبير عن شخصيته ككل بجوانبها المختلفة ،لذا فإن النظرة إلى الرياضة على أنها ليست سوى تعبير عن الجوانب البدنية للفرد فقط هى نظرة خاطئة ومثل هذه النظرة أدت إلى عدم الاعتداد لفترة طويلة بالعوامل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى ،ولم تحظ بالاهتمام الكافى سواء من العلماء أو المدربين إلا منذ وقت قريب ،ولايزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية وبالنشاط الرياضى في حاجة ماسة إلى أن يتناولها العلماء والباحثون بالدراسة ،وفي حاجة لمزيد من الاهتمام

### **العوامل النفسية وعملية الانتقاء :**

وفي مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية وخاصة في المراحل المختلفة للانتقاء ،حيث تعد هذه العوامل بمثابة مؤشرات هامة يمكن من خلالها التنبؤ بإمكانيات اللاعب الناشئ في المستقبل باعتبارها إمكانيات إيجابية لتحقيق النتائج والتفوق في المنافسات الرياضية .

وهذا يؤكد أن عملية الانتقاء يجب أن تعالج بطريقة مركبة تشمل تقويم الجوانب البدنية والجوانب النفسية معا، وأن تحقيق الناشئ لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار السمات والاتجاهات النفسية للناشئ ،والمتطلبات النفسية الضرورية لممارسة نشاط رياضى معين ،

ويؤدى التشخيص النفسى للناشين دورا هاما خلال جميع مراحل الانتقاء بهدف تقويم الخصائص النفسية لممارسة النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه اللاعب ، فقد أدى تنوع وتعدد الأنشطة الرياضية إلى أن أصبح لكل نشاط رياضى متطلباته النفسية التى ينفرد بها ويتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات النشاط ،أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية المطلوبة لتنفيذه ،أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية ،أو بالنسبة لما ينبغى أن يتميز به اللاعب به اللاعب من سمات نفسية معينة ،

كما وجد أن التفوق في النشاط الرياضى يرتبط بخصائص الجهاز العصبى ويرى أيزنك أن خصائص الجهاز العصبى للرياضيين يجب أن تؤخذ دائما في الاعتباروالتي تظهر في شكل القلق والانفعال ،كما وجد أن نجاح اللاعب في التدريب الرياضى يرتبط إلى درجة كبيرة بقوة العمليات العصبية الأساسية والتي تتحدد بكفاءة الاستمرار في أداء مجهود شديد، وسرعة

الاستجابة للمتغيرات الداخلية والخارجية ، وبسرعة تغيير عملية عصبية أخرى ، وتوازن العمليات في سلوك الناشئين خلال المنافسات حيث تنخفض قدرة الناشئ على تعبئة جهده في اللحظة المناسبة ، ويرتكب كثيرا من الأخطاء ، كما يظهر بمستوى أقل بكثير من مستواه أثناء التدريب .

ونتيجة الجهود حاليا في مجال الانتقاء إلى دراسة العوامل النفسية المختلفة ، وقد حققت هذه الجهود تقدما كبيرا فيما ينخفض بالسمات النفسية التي تتطلبها أنشطة رياضية معينة ، وأمكن التوصل إلى بعض نماذج لتصنيف الأنشطة الرياضية إلى مجموعات طبقا للسمات النفسية التي تتطلبها ممارسة النشاط ، ولهذه السمات أهميتها في المراحل المختلفة للانتقاء خاصة المراحل الأولى ، فسمات مثل : الذكاء والمثابرة والإصرار على تحقيق الهدف والتغلب على التعب والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار وسرعة اتخاذه وضبط النفس والشجاعة والجرأة وغير ذلك ثبت ارتباطها بالتفوق في كثير من الأنشطة المتعددة في المجال الرياضي ، كما ثبت أهمية الميول والاتجاهات نحو النشاط الرياضي بوجه عام ، أو نحو نشاط رياضي معين ، والتعرف على مثل هذه السمات والاتجاهات لدى الناشئين خلال مراحل الانتقاء يعد مؤشرا جيدا للتنبؤ بمستوى الناشئ في نوع معين النشاط الرياضي .

ومن خلال المراحل المختلفة لعملية الانتقاء تستخدم البيانات النفسية عن اللاعبين لتحقيق عدة أهداف من أهمها :

-التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلا حيث ييشير المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسية إلى سرعة إتقان هذه المهارات ، بينما يشير المستوى المنخفض إلى تأخر إتقانها .

-توجيه عمليات الإعداد للناشئ ، ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي ، وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي .

-زيادة فاعلية استخدام الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسى خلال مراحل الانتقاء حيث يستفاد من البيانات المجمعة من مراحل معينة في مرحلة أخرى تالية .

### **سمات الشخصية الرياضية :**

وتتحدد هذه السمات من خلال الراسة العميقة لشخصية اللاعب الناشئ ، عبر مراحل الانتقاء المختلفة ، على أساس أن لكل ناشئ شخصيته الفريدة والتميزة عن غيره من الناشئين على الرغم من تشابههم في بعض الجوانب ، إلا أننا لو تناولنا الكلية لسمات وخصائص شخصيته نجده مختلفا عنهم فالشخصية تمثل البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الشخص عن غيره من الأفراد وهي نظام متكامل من السمات وتحدد أساليب نشاطه وتفاعله مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية ، والسمة كما يعرفها قاموس English / English هي خاصية دائمة وثابتة نسبيا لدى الفرد والتي يمكن تمييزه عن غيره من الأفراد (

ويميز علماء النفس بين أنواع السمات حيث يصنفها جلفورد إلى سمات سلوكية ،  
وسمات فسيولوجية وسمات مورفولوجية ويركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية  
بينما يرى كاتل بين ثلاثة أنواع أساسية من السمات هي :  
-السمات المعرفية :أو القدرات وتعتبر عن كفاءة الشخصية في السلوك لمواجهة نحو حل  
المشكلات المعرفية .

-السمات الدينامية :وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي التي تختص بالاتجاهات  
العقلية أو بالدافعية والميول  
-السمات المزاجية :وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة .

### **الاستعدادات الخاصة :**

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح في نشاط رياضي معين ركنا أساسيا في عملية الانتقاء  
وخاصة المرحلة الثانية والثالثة على وجه التحديد وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو  
سيكولوجية ، ويمكن من خلال قياس الاستعدادات تحديد مستوى نموها والتعرف على  
الفروق الفردية فيها ، وبالتالي يمكن توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الفردية فيها ،  
وبالتالي يمكن توجيه الناشئ طبقا لاستعداداته الخاصة لممارسة نشاط رياضي معين أو وضعه  
في مكان معين في طريق اللعب ، ولتحقيق ذلك يمكن استخدام عدو وسائل وطرق أهمها  
تقويم المدرب المبني على الخبرة والمعرفة الدقيقة برياضته واستخدام الاختبارات والقياسات  
المختلفة .