

القياس غير المباشر لبعض الصفات النفسية

القياس غير المباشر: هنا لانستطيع قياس الصفة أو الخاصية مباشرة وإنما نقيس الآثار المترتبة عليها من أجل الوصول إلى الصفة أو الخاصية المقاسة ,وهو اصعب من النوع الاول,كما يحدث عندما نقيس سمات شخصية للاعب واستعداداته العقلية وما شابه ذلك، اذ يضطر المدرب بالاستعانة ببعض النقاط التي تاتر في الخصائص النفسية

التردد النفسي : التردد النفسي هو السبب في حالات كثيرة من الفشل . فالى أي حد أنت واثق من نفسك؟ ومن حكمك في الشؤون المهمة التي تستدعي القطع برأي فيها لاتخاذ قرار ماحولها ؟ هل أنت متردد؟ هل أنت غير واثق من نفسك؟ انك تتساءل إذا كنت تقوم بالخطوة الصحيحة المناسبة أم لا ؟.

وفي مجال الرياضي مثلا يمكن إن نشاهد لاعبا تردد في القفز إلى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز

إلى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة ، أن هذا النوع من التردد لا يمكن أن يأتي عفويا، ويمكن أن تكون أسباب هذا التردد في اللاعب نفسه أو أن تأتي من مصادر خارجية، والمرء دائما يحتاج الى تأكيد ذاته ، وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ، ولكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل وأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة أسباب تقاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب فربما نجد لاعبا مزعزع الثقة ، ضعيف الشخصية، ينهار أمام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه مثلا. كما إن المدرب أو المربي هو

عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فاللاعب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه.

نقاط قياس الطريقة الغير مباشرة للتردد النفسي عن طريق الملاحظة اليومية عند اللاعبين عن طريق التدريب والمقابلة

الملل- ان من العوامل المهمة التي يتفق عليها علماء النفس هو عامل الملل، والمقصود بالملل هنا هو أن الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد أو ينفرد من القيام بنفس العمل او حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل أو حتى التفكير به لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل، ان هذا الملل سوف يخف أو ينمحي خلال فترة الراحة ويكون المتعلم بعدها مستعداً من جديد لتقبل المعلومات.

معرفة الهدف: ان الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين، سيكون له حافز في عمله، وأن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل ، فيجب على المدرب أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة ولكي يعرف الرياضي مدى تقدمه.

معرفة الشخص لقابليات ومدى نجاحه: ان الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم أسرع من الشخص الذي يتدرب من دون هذه المعرفة، ولهذا يجب على المدرب أن يكون حريصاً على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته ونجاحه وفشله.

المكافأة والكلمات المشجعة: أن حصول الرياضي على المكافأة لقيامه باستجابة معينة سيعزز الاستجابة المطلوبة منه، بالإضافة الى أنه يحتاج الى أن يعترف الآخرون بإنجازاته، فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسين ملموس في قابلية الرياضي

جاذبية الفعالية والاتجاه السلبي نحو ممارسة الفعالية: أن جاذبية الفرد الرياضي نحو فعالية معينة دون سواها يعد وحدة حافزاً لممارسة تلك الفعالية ، أن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة الرياضة يشكل خاصية مهمة من خواص ممارسة النشاط، لذا يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في إخبار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها أو تجنبها . وعلى هذا الأساس فإن الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة يؤدي الى تجنب هذا النوع من النشاط وضعف الانجاز فيه.

التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة:

أن التفكير تحت ظروف وأعباء نفسيه كبيرة وجهد بدني عال يجعل الرياضي عرضة الى التأخر في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ، وهذه الظاهرة واضحة ولا محتاج الى برهان بحربي لإتباعها فكلنا يشعر وقد مر بتجارب عديدة تؤثر ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد بأعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهداً بدياً .

العلاقة السلبية بالمدرّب او المربي: وهذه الصفة عادة نلمسها عند اللاعبين الضعفاء بالرياضة إذا فهم يشعرون في الغالب بأن المدرّب او المربي ليفهمهم ولا يساعدهم ولا يعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم وقلّة الرياضيين الذين تربطهم علاقة ايجابية بالمدرّب او المرب الإرادة- هي صفة أخرى من صفات اللاعبين الضعفاء ، إذ أن فقدان الإرادة عادة يصاحبه فقدان العزم في التغلب على الصعوبات مع حالات التردد.

الانطوائية:

إن حالات الفشل المتكرر تؤدي أحيانا إلى الانسحاب من المجتمع فنرى اللاعب الضعيف في الرياضة لا يرغب بحضور الحصة التدريبية ، وفي بعض الأحيان قد لا يرغب اللاعب في الذهاب في الأيام التي فيها الحصة التدريبية.

الظروف المناخية: تعتبر الحالة الجوية من الخالات التي تساعد فلي خلق بيئة جيدة للمنافسة الرياضية ، حيث يكون فيها الرياضي مستعدا لبدل أقصى مجهود ، أما إذا كان الجو بردا أو حارا أو ممطرا الخ ، فإن ذلك سيؤثر بدرجات متفاوتة على نفسيات الرياضيين ، وكذلك نجد أن حالة الرياضي النفسية ستختلف عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخي يختلف اختلافا جوهريا عن البيئة المناخية التي يعيش فيها و التي اعتاد عليها.

الخبرة السابقة :

إن للخبرة السابقة أثر مهم في تحديد الحالة التي يتصف بها الرياضي قبل المباريات ، إذا أن الخبرة السابقة القليلة وقلة التجربة ستعرض الفرد لحالات حمى البداية وعدم المبالاة التي عادة ما تكون سمه التردد النفسي ظاهرة أو محتفية فيها ، أما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعداً لخوض المباراة وعلى المستويات في درجة جيدة من الاستعداد

النمط الجسماني: إن للأنماط الثلاثة صفات جسمية وصفات نفسية ، وأن النمط الجسماني للفرد يؤثر في شخصيته كما يولد لدى الفرد رغبة في مزاوله النشاطات الرياضية التي تتناسب مع نمطه، وهنا نؤكد أن نوع النمط الجسماني قد يساعد في نجاح الرياضي في فعالية معينة ولكنه ليس العامل الأساسي ، إذا أن التفوق في الفعاليات الرياضية ينتج من عوامل كثيرة متداخلة قد يكون النمط الجسماني أحدها عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية: هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة الرياضي، ومن المنطقي أن العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج إلى مجهود كل منهما،

إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بينالمدرّب و الرياضي يقع في الغالب وبشكل مطلق على أكتاف المدرّب ومكانته.

تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثّر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي

ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً

الهزائم المتتالية للفريق: هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المنافسات غير الموفقة، وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتتبخّر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي

للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك

الخوف من الهزيمة: من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المنافسة واحتمال الهزيمة وما سيترتب عليها ، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

الخوف من المنافس: تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الرياضي المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عن جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة الخوف من المنافس من الممكن أن تنشأ أيضاً عندما ينافس الرياضي منافساً في مستوى أعلى منه مهارياً ، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

الخوف من المسؤولية: هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض الرياضيين عند حسم بعض الفعاليات الهامة من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا للرياضيين ، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند الرياضيين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المنافسة.

الخوف من الإصابات: هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند الرياضيين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو إلتواءات حادة، وان الرياضيين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

مرحلة-الرفض فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة. :

مرحلة الغضب يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

مرحلة:المساومة حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقدته أثناء فترة الإصابة.

مرحلة- :الاكتئاب وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي

بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي. -مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه

المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة

لممارسة النشاط