

سيكولوجية المنافسة الرياضية

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية **sport competitions** من العوامل الهامة الضرورية لكل نشاط رياضي سواء مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية حيث توجد عدة تعاريف يمكن أن تعطينا المعنى الحقيقي للمنافسة. والمتداول لدى المنافسة والمتداول لدى الجميع. وتأخذ هذه التعريفات على أساس أن المنافسة هي صراع بين فردين أو مجموعتين من الأفراد للوصول إلى هدف معين.

1. تعريف المنافسة الرياضية:

يقدم أحمد أمين فوزي 2003 تعريفا للمنافسة الرياضية على أنها "موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحديد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما يملك من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم"

ويقدم محمد بدران 2014 تعريفا للمنافسة الرياضية للناشئ الرياضي "بأنها موقف اختبار يحاول الناشئ في ضوء قدراته الذاتية وخبراته السابقة اثبات ذاته وتقديرها وتقييمها مقارنة بزملائه أو منافسيه في ضوء قواعد وقوانين النشاط الرياضي التنافسي"

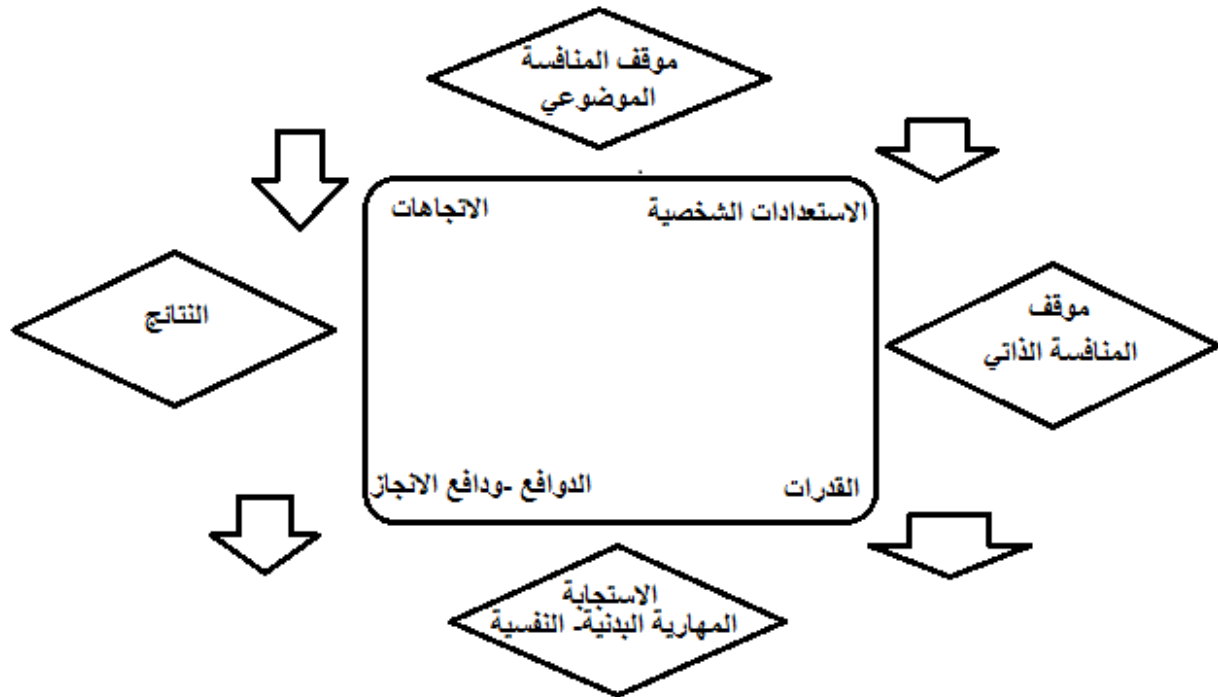
- كما أنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين، ولوائح وأنظمة معترف وتم التنافس بين فردين أو مجموعتين من مختلف الفرق الرياضية بها وفيما يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار أو إبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح، والفوز على منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق تحسين الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو الفريق الرياضي). وهناك نوعان من المنافسة:

أ- منافسة مباشرة: هي منافسة تكون بين فردين أو مجموعتين للوصول إلى لهدف معين

ب- منافسة غير مباشرة: هي موقف رياضي أو حدث رياضي اختباري يتم فيه تحدي الفرد الرياضي أرقامه ونتائجه عليها، ومحاولة تحسينها أو تحطيم أو تسجيل أرقام قياسية جديدة.

2. عملية المنافسة:

نحاول في هذا الجزء من البحث أن نتعرف على ماهية المنافسة الرياضية، الذي قدمه "مارتنز Martenz" (1976م) والذي يعتمد على أهمية الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدث الاستجابة (المثير-المعرفة الاستجابة) أنظر إلى الشكل رقم: (1)



يمثل هذا الشكل عملية المنافسة الرياضية حسب تصور مارتنز

أشار "مارتنز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي كما يلي:

أولاً-الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي، يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة ويعني الجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بجانب المنافسة، ويتضمن نوع الواجبات المطلوبة، ومستوى المنافس، والقواعد والشروط المطلوب إنجازه الخاصة بالأداء، بإيجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف ونظراً لأن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص، فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد منها ما يرتبط بالناحية الاجتماعية، ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية.

حيث تعتبر عملية المنافسة بمثابة موقف تقييمي لقدرات الفرد فإنه من المتوقع

أن تتضمن مصادر عديدة تعتبر نوعاً من التهديد بالنسبة له، وخاصة أن لأغلب البحوث التي اهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث حالة القلق في المنافسة أظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما: الخوف من الفشل، والخوف من الضرر البدني.

ثانياً-الموقف التنافسي الذاتي:

ويعني بالموقف الذاتي للمنافسة كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة. بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف

المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته، إضافة

إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. ويبدو أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة. تبنت افتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة، يتم أدركه على نحو متماثل على الرغم من تباين أو اختلاف الأفراد، وهذا افتراض فيه نوع من الصواب، وأن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة هو محاولة التعرف على الفروق بينهم من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم.

هذا وبالرغم من أهمية ذلك الإجراء فإنه من الصعوبة بمكان كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم.

كما أنه بالرغم من أهمية ذلك الإجراء فإنه من الصعوبة بمكان التحقق منه أو قياسه بشكل مباشر، إنما يمكن أن نستدل من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى.

وفي هذا السياق يعتبر معرفتنا بمستوى سمة قلق المنافسة فرد ما أحد المؤشرات

المفيدة التي توضح هل هذا الفرد يدرك موقف المنافسة على أنها شيء مهدد أو غير مهدد بالنسبة له.

ثالثا- الاستجابة:

تحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعية تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، بحيث يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

1- الاستجابة السلوكية: ومثل ذلك الأداء الجيد.

2- الاستجابة الفيزيولوجية: ومثال ذلك زيادة تعرق اليد.

3- الاستجابة النفسية: مثال ذلك زيادة حالة القلق.

رابعا- النتائج:

تقيم نتائج المنافسة غالبا في ضوء عاملين أساسيين هما: "النجاح والفشل"، ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على أساس أنه نتيجة سلبية. ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها الفرد من خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا يساعد على التنبؤ بدرجة إقدامه أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسات التالية، إضافة إلى أنها تعكس - إلى حد كبير - طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.

3. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص الخصائص التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

1) المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا و مهاريا وخططيا ونفسيا لكي يتحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضة، وعليه تكون المنافسة الرياضية اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

2) المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب والإعداد المتكامل المتوازن فحسب، ولكنها نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب اكتساب اللاعب أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإدارية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي أو الفريق كسمات منافسة شريفة واللعب لنضيف واحترام المنافسين والحكام.

3) المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى ولا يتأسس ذلك على دوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على مكاسب شخصية بل أن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإغلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو النادي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

4) *تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب أو الفريق للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع الأجهزة للاعب كجهاز العضلي والجهاز الدوري الجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن

5) ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة: تعتبر المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية

المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف نجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة

6) المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها وخاصة المنافسات الدولية وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية وتحفيز ودافعية، وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية

7) المنافسة الرياضية تحدث في حضور مشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية، بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا.

8) تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها: تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة

معترف بها وثابتة المعروفة والتي تحدد الأسس والقاعد المختلفة للجوانب الفنية التنظيمية لأنواع النشاط وسلوك اللاعبين، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها

9) تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات الرياضية:

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة، بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني، بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات في وقت حدوثها بدلا من انتظارهم لقراءة نتائجها بعد حدوثها بفترات طويلة نسبيا.

4. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

حيث يلخص المختصين في المجال الرياضي بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في رياضة البطولات أو المستويات ويمكن تلخيصها كما يلي:

▪ التطرف في اشتراك الشباب:

الاشتراك المتزايد للشباب والأطفال في المنافسات الرياضية شيء مجيب، لكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها لنتائج، فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة النشء و الشباب و توازنهم النفسي.

▪ التوجيه الاجتماعي السيئ:

مثلا قد يصل أحد البطال إلى مرتبة رياضية عالية على مستوى القومي والدولي وبالتالي يستطيع أن يكتسب عيشة فإن هناك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل وقد يضيعون فرص أخرى أحسن من ذلك وفي الأخير يدركون أنهم اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر.

▪ تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا:

في الأونة الأخيرة في المجال تطور صناعة المكملات الغذائية الرياضية والمنشطات الرياضية والمقويات والتي منها محضرة في مجال الرياضي التنافسي والذي مما يسمح البعض تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة في غضون المنافسة الرياضية حيث يظهر على اللاعبين عدم ظهور التعب والقوة البدنية في طول فترة المنافسة الرياضية ولهذا على غيرهم

في التنافس والتي هي من أخطر ما يمكن على الصحة ويعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية، وفي هذا الصدد تعمل الهيئات الرياضية الدولية على القضاء على مثل هذه الظاهرة.

▪ العدوان والعنف:

أشار المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها. حيث كانت المنافسات في القديم تتميز بالقسوة والدموية، وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها أنظمتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات الرياضية داخل المدرجات وخارجها.

▪ التعصب:

التعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى لفريق المتعصب. حيث يعتبر حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعمي البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردا أو جماعة ومن الطبيعي أن يفخر ناد أو مدينة أو بلد بالفوز الذي أحرزه بأمانة أحد لاعبيه أو فرقة وان يعتبر ذلك شرفا للمجتمع ذاته ولكن يجب ألا يصبح هذا الفخر على أي مستوى تعصبا.

▪ مشكلة الهواية والاحتراف:

تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبرى، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبير من وقته للتدريب والاشتراك في المباريات نتيجة لذلك يواجه الرياضي وأسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحلية للرياضة البطولة، خاصة تلك التي تلزم بين الهواية والاحتراف.

▪ الاستثمار السياسي:

حيث قد ينظر البعض إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسة كحلبة للصراعات الإيديولوجية أو الاقتصادية ومحاولة لعملية تسييس الرياضة، أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسة.

5. المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسات الرياضية:

- الضبط الانفعالي
- المنافسات السابقة
- الاستعداد للمنافسات
- مستوى المنافسة
- غموض المنافسة
- نظام وترتيب المنافسة

➤ أهمية وموقع المنافسة واختلاف مناخها وأدواتها

➤ جمهور المشاهدين

6. مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية:

- النوم: من أكثر مظاهر الانفعال عدم قدرة اللاعب على النوم
- الأكل: فقدان الشهية أو بالاشتياق إلي نوع من الأكل
- وقت الفراغ: شعور اللاعب في هذه المرحلة بمزيد من وقت فراغ
- التوتر: قد تزداد درجة التوتر اللاعب في هذه الفترة أكثر من المطلوب
- السلوك الخرافي: ويتمثل في اللجوء على بعض السلوك غير المعتادة يعتقدون أنها تعبر عن التفاؤل، غير أن الأخذ بهذا السلوك يجب أن يكون في حدود الروح الرياضية:

7. مراحل التهيئة النفسية للمشاركة في المنافسة الرياضية:

في مجال التحضير النفسي للمنافسة الرياضية بحيث يمر الناشئ الرياضي بعدة مراحل من الضغوط النفسية والتي تتسم بالتوتر والقلق المرتبط بالمنافسة الرياضية والتفكير فيما سوف يحدث في المنافسة الرياضية وعموا تتحدد هذه المراحل في الحالات التالية:

- 1) مرحلة الضغوط النفسية طويلة المدى وتكون عموما قبل المنافسة الرياضية بأسبوع
- 2) مرحلة الضغوط النفسية ما قبل المنافسة الرياضية وتقدر عموما بومان قبل المنافسة الرياضية
- 3) مرحلة بداية الضغوط النفسية وهي مرحلة قبيل المنافسة وتكون ليلة المباراة وحتى لحظة دخول الملعب لأداء المباراة.
- 4) مرحلة مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية
- 5) الضغوط النفسية بعد المنافسة الرياضية وتكون تحت أثار النتائج المتحصل عليها