

تمهيد:

إن مختلف الهيئات الاجتماعية تسعى إلى إعداد الفرد منذ ولادته بأن يكون كائناً اجتماعياً عضواً صالحاً للمجتمع، وعلم النفس يعالج الكثير من الانحرافات والاضطرابات النفسية للتلاميذ ويوجههم إلى الطريق القويم، كي يكونوا قادرين على مجابهة كل الأزمات النفسية كانت أو اجتماعية التي تطرأ عليهم في كل مراحل العمر وخاصة في مرحلة المراهقة. وممارسة النشاط الرياضي الجماعي قد يكون الوسيلة المثلى والفعالة لاكتساب الرياضيين ثقتهم في أنفسهم وفي الآخرين، ولهذا اهتمت الخدمة الاجتماعية بالبرامج الرياضية التي تهدف أساساً إلى مساعدة الفرد على النمو النفسي والاجتماعي السليم مع القدرة على مدى ما تحقق للفرد من صفات التعاون ومحو ظاهرة الأنانية وإنكار الذات وتفادي الصراع، والتي تتفق صالح الجماعة والمجتمع كله.

المبحث الأول: مفهوم النمو النفسي والاجتماعي

المطلب الأول: مفهوم النمو

1/ مفهوم النمو:

النمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج، معنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام، وأنها لا تتابع بمحض الصدفة والاتفاق بل تتبع تنسيقاً معيناً، وتخضع لنظام أو خطة واضحة لا تتفصل أية مرحلة عن ما يسبقها أو يليها فجميع المراحل تنتظم كلا واحدا وتهدف إلى غرض نهائي هو النضج والنمو وبهذا المعنى ضرب من التعبير يطرأ على قدرة أي ينتقل من مرحلة دنيا إلى مرحلة أدق⁽¹⁾.

نستطيع أن نقول بأن النمو عبارة عن سلسلة من العمليات تتم بالتدرج ولا يتمكن الطفل من إجابة واحدة إلا إذا أجاد العملية السابقة لها، وتختلف سرعة نمو الأجزاء المختلفة من جزء لآخر حيث لا ينمو بسرعة واحدة ولا بنسبة واحدة.

إن كل طفل ينمو طبقاً لنمطه الخاص الفريد به وتعتبر كل مرحلة من النضج ممهدة للمرحلة التي تليها عنصراً هاماً لازماً لها.

كما يهتم علماء النفس والتربية في إبراز أهم مظاهر النمو من النواحي الجسمانية، الحركية، العقلية، الاجتماعية، والانفعالية وذلك في كل مرحلة من مراحلها التي قسمت حسب تطوره وما يخصه كل منها من صفات ومميزات لبرامجها ومظاهرها المتعددة حتى يستطيع المربي التربوي الاهتمام لها في عمله⁽²⁾.

إن النمو قوانين خاصة به، التي تحكمها مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحيط بالكائن، والمقصود بالظروف الداخلية هو مجموعة العوامل النضج والوراثة التي تعتبر عوامل فطرية يولد الإنسان مزوداً بها، أما الظروف الخارجية فيقصد بها مجموع عوامل التدريب والاكساب حيث تتعلق بالبيئة الطبيعية، الاجتماعية الاقتصادية والثقافية، وغيرها مما يحيط بالفرد يتفاعل معه.

¹ عبد المنعم المليجي، حلمي المليجي، النمو النفسي، دار النهضة العربية، ط4، 1971، بيروت، لبنان، ص26.

² علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة، زايد فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع

الإعلام، طرابلس، بدون طبعة، ص31.

2/ تعريف النمو:

النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا خبط عشواء بل يتطور بانتظام خطوة إثر خطوة مما يسفر في تطوره هذا عن صفات عامة تحدد ميدان أبحاثه. وللنمو مظهران رئيسيان نلخصهما في:

1- **النمو التكويني** : نعني به نمو الفرد في الجسم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه المختلفة.

2- **النمو الوظيفي**: ونعني به نمو الوظائف الجسمية، العقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته.

وبذلك يشتمل النمو بمظهريه الرئيسين على تغيرات كيميائية فيزيولوجية طبيعية نفسية اجتماعية⁽¹⁾.

¹ فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، من الطفولة إلى الشيخوخة، ملتزم الطبع والنشر، دار فكر العرب، بدون طبعة، القاهرة، ص23.

المطلب الثاني: مفهوم النمو النفسي والاجتماعي

1/ مفهوم النمو النفسي:

يقصد بالنمو النفسي تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية الاجتماعية التي يعيش فيها ويكون كذلك قادراً على تحمل الأزمات اليومية في الحياة ومصاعبها، وعدم اكتمال الصحة النفسية يظهر في حساسية الفرد المفرطة، وكثرة شكوكه وميله للانطواء والعزلة والتشاؤم أو تمرده على الآخرين، وعدم إيمانه بالقيم الروحية والمثل العليا⁽¹⁾.

2/ مفهوم النمو الاجتماعي:

النمو الاجتماعي يعني قدرة الفرد على معاش غيره من الأفراد وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم واكتساب حبهم احترامهم وتعاونهم معهم في تكوين بيئة اجتماعية صحيحة يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لكل ما فيه صالحهم وصالح المجتمع الذي يعيشون فيه⁽²⁾.

النمو الاجتماعي يقصد به نمو الفرد في السمات التي تسهل التفاعل الاجتماعي، أي الأخذ بالعطاء والتأثير والتأثر بالجماعة⁽³⁾.

3/ علاقة النمو النفسي بالنمو الاجتماعي:

لقد اتجهت الدراسات النفسية الحديثة إلى دراسة مدى تأثير عضوية الإنسان كفرد في الجماعة على مختلف عملياته النفسية في مجال الإدراك والتفكير وفي مجال الانفعال والسلوك الحركي وغير ذلك، حيث اكتشفوا بأن الفرد الذي يتمتع بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيش فيها فإنه يستطيع معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم، ويكون قادراً على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها.

¹ علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، منشورات ذات السلاسل، الكويت، ط1، 1983، ص25.

² عمر محمد تومي الشيباني، تطور النظريات والأفكار التربوية، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1975، ص174.

³ عبد الرحمن عيسوي، سكولوجية النمو، دراسة في النمو الطفل المراهق، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت، ص192.

وهنا استنتجوا من خلال هذه الدراسات النفسية بأن هناك علاقة وطيدة متكاملة بين النمو النفسي والاجتماعي وهي ذات أهمية بالغة حيث نجد أن الإنسان يعيش سعيدا في نفسه ومع الآخرين من حوله، ويكون متوافقا متكيفا في تكوينه الذاتي انفعاليا واجتماعيا، وبذلك يكون قادرا على استغلال مواهبه وقدراته إلى أقصى حدوده الممكنة، حيث يكون قادرا على التلاؤم مع متطلبات الحياة المتجددة وعلى مواجهة عقباتها بما يناسب المواقف، وإن الإنسان السليم نفسيا وسلوكيا هو الذي يتم تفاعله في نطاق الجماعة وعلاقته مع أفرادها بأسلوب صحي مستقيم يحترم حقوق الآخرين ومشاعرهم، ويكون متكيفا مع معايير الخلق وآدابهم السلوكية، ونجد كل فرد يشعر بوجود غيره من الناس ويتكيف في سلوكه معهم، كما أنه يتوقع من الآخرين أنواعا من السلوك فهو فرد له بيئته الاجتماعية النفسية، هي كل ما يتصل بعلاقته وآماله ومدى أعماله وسخط أو إعجاب، وما يتعلق بذلك من حقوق وواجبات، والبيئة النفسية الاجتماعية تلازم الإنسان حيث لا تتفصل عنه ولا هو ينفصل عنها، ولا يستطيع الإنسان أن يقوم بسلوكه دون أن يهتم بأعمال الآخرين سلبا وإيجابا، بل أن كل إحساس وإدراك وانفعال لدى الإنسان إنما هو نتيجة تفاعله مع محيطه النفسي والاجتماعي بحيث لو زال ذلك المحيط لزال معه كل شيء حتى (الإنسان) نفسه كالإنسان.

والبيئة النفسية الاجتماعية تتألف من جماعات نفسية داخلية متعددة هي أشبه بالحلقات التي قد يلتقي بعضها في حياة الإنسان، مثل جماعة الأسرة الوالدية أو الزوجية أو الصداقة أو الزمالة أو الجوار أو مع الجماعة أو الفرد فعاد له⁽¹⁾.

¹ عبد الحميد محمد الهاشمي، المرشد في علم النفس الاجتماعي، د-م - ج- بن عكنون، الجزائر العاصمة، ط1، 1984، صص 59، 60، 61.

المطلب الثالث: أسباب المشكلات النفسية الاجتماعية

1/ المشكلات النفسية الاجتماعية وأسبابها:

الإنسان السليم نفسيا وسلوكيا هو الذي يتم تفاعله في في نطاق الجماعة وعلاقته مع أفرادها بأسلوب صحي مستقيم يحترم حقوق الآخرين ومشاعرهم. ويكون متكيفا مع معايير الخلق وآداب السلوك، بيد أن كل مجتمع لا يخلو من أفراد ينحرفون بسلوكهم عن السواء وينقصهم التكيف الصحي في محيط المنزل أو المدرسة أو المجتمع، وعلم النفس الاجتماعي يقوم بدراسة حادة لهؤلاء الأفراد الذين يمثلون بسلوكهم الشاذ (مشكلة نفسية اجتماعية)، وهذه المشكلة ذات تكوين يختلف من واحدة إلى أخرى، كما أنها ليست بدرجة واحدة من الخطورة ولكنها تظل مصدر قلق في حياة الفرد نفسه وفي حياة مجتمعه⁽¹⁾.

إن المشكلات النفسية التي يعاني منها أفراد المجتمع كثيرة ومتداخلة ونذكر منها على الخصوص ما يلي:

- الغيرة والحقد.
- العدوان ودرجاته في المشاجرة والتخريب والعنف والإرهاب.
- العزلة والانطواء.
- عدم تأهيل المهن.
- الفراغ النفسي الاجتماعي.
- الإدمان على المخدرات.
- التعصب ونزاعات التمييز العنصري.
- الشخصية المعتلة نفسيا.
- فقدان الثقة في النفس وفي الآخرين.

¹ عبد الحميد محمد الهاشمي، مرجع سبق ذكره، ص 219.

2/ الأسباب العامة للمشكلات النفسية الاجتماعية:

إن مبدأ السببية يؤكد أن لكل مشكلة أسبابها المباشرة وغير المباشرة حتى وإن كان لكل مشكلة عواملها الخاصة إلا أنها في طبيعتها النفسية الاجتماعية ذات أسباب عامة أهمها ما يلي:

- 1- أسباب جسمية: تتمثل في الكيان الجسدي عضويا ووظيفيا، داخليا وخارجيا، كنقص بعض الحواس أو ضعف في الأجهزة العصبية المركزية وأعضائها واختلال في بعض الأجهزة الداخلية، مثل الاضطراب في الإفرازات الغدية، قد يلحق ذلك بعض الأمراض الوبائية المزمنة، ووجود بعض العاهات. فمثل هذه الأسباب الجسمية قد تكون سببا عند صاحبها في مشكلاته النفسية الاجتماعية، وأحيانا العقلية.
- 2- أسباب اجتماعية: مثل تفكك روابط الأسرة أو الجماعة الرياضية وإهمال التربية والتعليم، التغيرات الاجتماعية السريعة وضغوطها، الصداقات الفاسدة، الفتن الاجتماعية والحروب.
- 3- أسباب نفسية: مثل الحرمان من عطف الوالدين، أو عدم النضج الانفعالي، واكتساب عادات غير سليمة في إشباع نفسي غير مشروع، إلى جانب مزاج انفعالي بحساسية مفرطة.
- 4- أسباب اقتصادية: كالبطالة أو عدم الإعداد السليم للنجاح المهني والضائقات الاقتصادية وأزماتها وعدم توفر الغذاء والسكن الضروري.
- 5- أسباب روحية خلقية: في حياة مادية مجدبة واتجاهات ملحدة عابثة وتحلل خلقي وضياع أو فراغ روحي⁽¹⁾.

¹ عبد الحميد محمد الهاشمي، مرجع سبق ذكره، ص 221.

المبحث الثاني: التنشئة الاجتماعية

المطلب الأول: مفهوم التنشئة الاجتماعية

1/ تعريف التنشئة الاجتماعية:

إنها عملية تعلم وتعليم وتربية، حيث أنها تقوم على التفاعل الاجتماعي وتهدف إلى اكتساب الفرد في كافة مراحل سلوكه ومعايير واتجاهات مناسبة لأدوار اجتماعية معينة، تمكنه من مسايرة جماعته والتوافق الاجتماعي معهم، وتكسبه الطابع الاجتماعي وتيسر له الاندماج في الحياة الاجتماعية أو هي عملية التفاعل الاجتماعي التي يكتسب فيها الفرد شخصيته الاجتماعية التي تعكس ثقافة مجتمعه⁽¹⁾.

هي عملية تشكيل السلوك الاجتماعي للفرد، أن التنشئة الاجتماعية عملية يتحول الفرد من طفل يعتمد على غيره، متمركزاً حول ذاته، لا يهدف في حياته إلا إلى إشباع حاجاته الفيزيولوجية، إلى فرد ناضج يدرك معنى المسؤولية ويدرك قيم المجتمع ومعاييرها، فيلتزم بها ويستطيع أن ينظم العلاقات الاجتماعية كما أنه يقوم بتثبيت أو إزالة بعض السلوكيات التي لا تتفق وقيم المجتمع أو العكس، لأن الفرد بطبيعته يولد ولديه إمكانيات سلوكية متعددة⁽²⁾.

2/ دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية:

الأسرة هي نظام يقوم على أوضاع وقيم يقرها المجتمع وهي إنتاج يعكس صورة المجتمع لكونها الخلية الأساسية فيه، ويبدأ تكوينها بارتباط الرجل بالمرأة ارتباطاً تحكمه الشرائع الدينية والقوانين الاجتماعية⁽³⁾.

التنشئة الاجتماعية هي إعداد الفرد منذ ولادته لأن يكون كائناً اجتماعياً وعضواً في مجتمع معين، والأسرة هي أول بيئة تتولى هذا الإعداد فهي تستقبل المولود وتحيط به وتروضه على آداب السلوك الاجتماعي، وتعلمه لغة قومه وتراثهم الثقافي والحضاري، من عادات وتقاليد، سنن اجتماعية وتاريخ قومي وتأخذه بأسباب الحزم للقضاء على ما يبدو من مقاومة لهذه المواصفات والقيم فترسخ قدسيته في نفسه وينشأ عضواً صالحاً من أعضاء الجماعة والمجتمع وللأسرة في هذا الشأن لا تعادلها في بيئة أخرى.

¹ حامد عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، عالم المكتبات، القاهرة، ط5، 1984، ص243.

² بانبة ميشل/محفوظ نبيل، سيكولوجية الطفولة، دار النشر والتوزيع للمستقبل، الأردن، 1984، ص27.

³ محمد لبيب، الأسس الاجتماعية للتربية، بدون سنة وطبعة، ص27.

إن الظروف التي يعيش فيها الطفل في أسرته لها علاقة وأثر على سلوكه وتنشئته فالجو الأسري المتناسك هو الذي يؤدي إلى إشباع حاجات المراهق، كما أن تفكك الأسرة يؤدي بالطفل المراهق إلى نمو غير سليم كما يؤدي إلى أنماط سلوكية منحرفة لدى الطفل المراهق كالغيرة والأنانية والخوف.

إن الأسرة هي أول هيئة تتولى التنشئة الاجتماعية فإن نجاحها يرجع إليها بقدر كبيرة، وتختلف الأسرة في مبلغ أدائها لهذه المهمة، فمنها ما تنجح فيه نجاحا تاما ومنها ما يعز عليها أداءها، وترجع كثير من حالات الانحراف المبكرة إلى فشل الأسرة أو عدم توفيقها في أداء وظيفتها التربوية الأساسية، والتنشئة الاجتماعية صورة من صور التنشئة الاجتماعية⁽¹⁾. وبجانب الأسرة توجد هيئات اجتماعية أخرى تشترك في هذه التنشئة وتعميق مضامينها في نفس الفرد، مثل حلقات اللعب والمدرسة والنوادي والجمعيات الثقافية والمجتمع العام بما يضيفه من تجارب وما يضعه أمام الفرد من مواقف، فالتنشئة الاجتماعية عملية ديناميكية مستمرة تبدأ منذ ولادة الفرد وتدمج حتى مماته، وفي كل مرحلة يتعلم الفرد ويكتسب ما لم يكن قد عرفه أو أدرك مرامييه على نحو أفضل ويضيف المجتمع إلى رأس الفرد الثقافي مكاسب جديدة وتجارب مستمرة.

3/ دور المدرسة في التنشئة الاجتماعية:

تعد المدرسة نظام من نظم المجتمع، وهي التطبيق الاجتماعي للأفراد التي تجعل منهم أفراد صالحين فيه، فالمدرس لا يعرض المعلومات فقط وإنما يكون التلميذ ويجعل منه عضو في المجتمع المدرسي، ينمو وفقا لقوانين النمو الطبيعية واندماجه مع الجماعة المدرسية كي يصبح عضوا فعالا.

فهي تساعده على تحقيق ذاته وأن يعيش بالتضامن مع أعضائها حتى ينمي استعداداته ويطور شخصيته⁽²⁾.

أ- **الوظيفة المدرسية:** إن المجتمع ينتظر من المدرسة أن تعد الفرد إعدادا كاملا للحياة فهو يتطور في مدة دراسته وهذا التطور هو الذي يقرر مصيره في الحياة. ووظيفة المدرسة تكمن في إعداد الفرد لمواجهة مشكلات الحياة.

¹ مجموعة من الأساتذة العرب، معجم العلوم الاجتماعية، القاهرة، ص148.

² جون ديوي، التربية في العصر الحديث، مكتبة النهضة المصرية، ج1، ترجمة محمد حسني، دار الثقافة، مصر، ص21.

ب- **العلاقة بين المدرسة والمجتمع:** لكي ينمو الفرد نموا تدريجيا متعدد النواحي بحيث يحتفظ بالطمأنينة ويتسم شعوره بالأمن وينمو، يجب أن يكون هناك تدرج بين البيئات الثلاثة، وهذا التدرج هو في النمو العقلي والاجتماعي داخل البيئة الواحدة، فمن البيت إلى المدرسة ثم إلى المجتمع ومن كل مرحلة ستوفي الطفل حاجاته، فمثلا لا يجوز المبالغة بتدليل الطفل في المنزل وإلا فقد امتاز التدليل عند انتقاله إلى المدرسة.

ولا ينبغي للمدرسة أن تتقل إنماء المسؤولية الاجتماعية عن طريق ممارسة الشخصية، كما لا يجوز أن تكيف أساليب تربية الطفل ومعاملته بما يتطلب الفرد عند اكتمال نموه، فتهمل حاجاته وميوله واستعداداته في المرحلة التي يتناول فيها التربية، إذ يجب أن يتحقق للطفل في الجو المدرسي أكثر مما يتحقق له في الجو المنزلي، أما فيما يتعلق بعلاقة المدرسة بالمجتمع فيجب أن تكون المدرسة صورة مصغرة للمجتمع بحيث تؤثر فيهم تأثيرا لا يجعلهم قادرين على الاندماج في المجتمع فحسب، بل على النهوض به ورفع مستواه، فعلى المدرسة أن تكون بيئة يتغذى من نشاطها المجتمع بما فيه.

ج- **جماعة الرفاق:** تقوم بدورها في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل فهي تؤثر في معايير الاجتماعية، وهي تمكنه من القيام بأدوار اجتماعية متعددة لا تتيسر له خارجها، هذه الجماعة تكون على أشكال مختلفة منها:

- **جماعة اللعب:** وتكون تلقائيا بهدف اللعب واللهو غير المقيد.
- **جماعة اللعبة:** وتشارك فيها الجماعة مع المحافظة على قواعد وأصول اللعبة.
- **جماعة العصبية:** وهي أكثر تعقيدا يميزها الصراع على السلطة أو مع جماعات أخرى، ولها رموزها المشتركة.
- **جماعة النادي:** وتنشأ في وسط رسمي يشرف عليه الراشدون، ويتيح فرصة النشاط الرياضي والاجتماعي وتكوين الصداقات⁽¹⁾.

¹ عبد العزيز قوسي، **أسس الصحة النفسية**، القاهرة، بدون طبعة، 1975، ص 204.

المطلب الثاني: الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية

1/ الرياضات الجماعية وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية:

اهتم علماء الاجتماع بشكل أساسي بعمليات التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة، فقد أشار العالم الاجتماعي الألماني - كارل ديم - إلى أن الرياضة وخاصة الرياضات الجماعية (كرة القدم) تستخدم من أجل تطبيع السلوك الاجتماعي للأطفال المراهقين على معايير وقواعد ونظم المجتمع وهو ما ذهب إليه الفرنسي **M. Bouet** عندما صرح بأن الرياضة من العوامل التي تشكل أنماطا جيدة في العلاقات في تشكيل وطنية الأفراد.

أوضح **تيفان** - إلى أن دراسة علاقة التنشئة الاجتماعية بالرياضة يمكن تناولها ومعالجتها من خلال مدخلين أساسيين هما نبحت كيف يتطبع الفرد اجتماعيا لأجل الرياضة، والثاني كيف تؤثر الرياضة في تطبيع الفرد اجتماعيا وهذا ما يمكن أن نقوله كذلك حول الرياضات الجماعية التي يحسن فيها الفرد نفسه، حيث يؤثر ويتأثر ويتفاعل مع غيره من أقرانه حتى يصبح الفرد أكثر اندماجا في المجتمع.

وقد أجمع علماء اجتماع الرياضة أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة للأفراد عبر الرياضات الجماعية ومضمناتها تساعد وبشكل واضح على خلق القيم الاجتماعية المقبولة واكتساب المعايير الاجتماعية كالنصر بشرف المكانة الاجتماعية المتميزة، ولقد توج الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالرياضة عندما عقدت ندوة دولية موضوعها التنشئة الاجتماعية عبر الرياضة والتي عقدت عام 1971 وانتهت إلى أن الثقافة البدنية عامل مهم في تطبيع شخصية الفرد⁽¹⁾.

¹ أمين أنور الخولي، **الرياضة والمجتمع**، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص ص 208، 209.

2/ علاقة الرياضات الجماعية بالنمو النفسي والاجتماعي للمراهق:

أ- **من الجانب النفسي:** من حيث الجانب النفسي فإن ممارسة الرياضات الجماعية تؤدي دورا هاما، حيث أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة السوية، ومن ناحية أخرى فإن الممارسات الرياضية الجماعية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية للتلميذ وتوجهه إلى الطريق القويم لتحقيق النمو النفسي. كما أن الممارسات الرياضية الجماعية لها دور هام في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، هذا التوجيه الذي يعطي للطفل فرصة التحرر من الكتف، علما أن الانعزال يساعد على التطور حتى يتطور إلى مرض نفسي فعن طريق النشاطات الحركية المتنوعة التي يمارسها ضمن الجماعات يتحرر من تلك العقد كالأنايية وحب الذات، والرياضة الجماعية ككل تنمي العضلات والذكاء وتعطي الرشاقة والطاقة وتساعد الطفل على النمو النفسي، وهذا النمو المتجدد يتمثل في السلوك السليم.

ب- **من الجانب الاجتماعي:** اندماج الطفل في جماعة حرة مرتبط بارتباط نشاط تربوي حركي يتمتع فيه كل فرد بحقوق ويؤدي واجبات، ويعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس مع الآخرين، ويدرك فيها أهمية احترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح للجميع وذلك من خلال المنافسات.

إن العلاقة الموجودة بين الرياضات الجماعية والنمو الاجتماعي علاقة وثيقة حيث يستطيع الفرد أن يندمج داخل الجماعة ويتماسك معها، فممارسة الرياضات الجماعية تعمل على تهيئة الفرص المناسبة للنمو السليم، وتمكن من التفاعل السليم الذي يساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتماسك معها، كما تتيح للطفل أن يعيش بعض المواقف الاجتماعية العملية التي تساعد في المستقبل، فهو يتدرب على الحياة المشتركة المتعاونة، كما تعتبر ممارسة الرياضات الجماعية أسهل وسيط للدعوة لإيجاد أقوى وسيلة لتعاون الناس بعضهم البعض بمعرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون والتماسك عن طريق لعبهم معا⁽¹⁾.

¹ يوسف منصور/محمد جميل محمد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، جدة، المملكة العربية السعودية، ط1، 1980، ص225.

3/ القيم الاجتماعية للرياضات الجماعية:

تقدم الرياضات الجماعية في إطار الفرق فرصاً أفضل لنمو القيم الاجتماعية المقبولة، حيث ينمو الفرد من خلال قيم جماعية (الفريق) وعبر تفاعل اجتماعي ثري تدفعه إلى ظروف المباريات، حيث يستخدم اللاعب مهاراته الفردية وكل قدراته لصالح فريقه، فيعتاد التعاون ويتعلم التفاهم والإيثار، فقد يكون هناك لاعب في الفريق في أفضل وضع أفضل منه لإحراز هدف فيمرر الكرة له، يؤثره على نفسه، لأن مصلحة الفريق فوق أي مصلحة شخصية، ويدرك من خلال التفاعل معاني التماسك والمشاركة والتوحد والانتماء، كما تنتج هذه الأنشطة فرصاً لنمو العلاقات الاجتماعية الطيبة، كالصداقة والعشرة والألفة الاجتماعية، كما أن ممارسة الرياضات الجماعية تجعل اللاعب يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والانضباط الاجتماعي والامتنال والمسايرة لنظم المجتمع ومعاييره، ومنه نستخلص أن:

ممارسة الرياضات الجماعية تنتج فرصاً ثرية لنمو القيم الاجتماعية والثقافية المقبولة، كالتعاون والتماسك والعمل المشترك وإنكار الذات (الأنانية)⁽¹⁾.

¹ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضة، مصر، ط1، 1996، ص172.

المطلب الثالث: علاقة الأستاذ بالمراهق

1/ دور الأستاذ في تحقيق الارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي للمراهق:

- شخصية الأستاذ: لقد كان الناس في كل جيل ينظرون إلى الأستاذ بمنظور الظاهرة الفريدة في المجتمع، فكان هو مصدر المعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي، والمطور الحضاري وكما قال الغزالي: "من اشتغل بالتعليم فقد تقلد أمرا عظيما وخطرا وجسيما، فالأستاذ عقليا يكون ذكيا، سريع الفهم، واسع الأفق وغزير المعارف". والأستاذ نفسيا يمتاز بالهدوء، الاتزان، التحمل، الصبر وأن يكون مرنا ومتعاطفا، أما الأستاذ بدنيا فيتصف بالصحة الجيدة والأعصاب المتينة وأن يكون ذو حواس قوية وسليمة وخفيف الأداء، والأستاذ المهني هو الذي يكون متحمسا لمهنته ملتزما بأدائه ومتمكنا من مادته، جيد الإعداد والشرح في دروسه ومتفهما لتلاميذه يشترك في حل مشاكلهم ويعمل لحسن توجيههم⁽¹⁾.

ونجد أن هناك تباينا بين شخصيات الأساتذة وصفاتهم وهذا راجع إلى طبيعة الإنسان في التمايز والتفرد بالرغم من وجود طبيعة إنسانية عامة تشترك فيها مفردات البشر، والأستاذ يعلم بجميع شخصيته بذاتيه كلها وليس بصفة قطاعية أو حورية أو تفاضلية ويلجأ إلى أساليب نفسية وعقلية وشخصية متنوعة⁽²⁾.

ولكل أستاذ طريقته، إذ يختلف أسلوب كل منهم تبعا لشخصيته أو النهج الذي يتبعه في تدريسه، وتختلف من شخص لآخر حسب طاقاته العملية وإمكاناته العقلية وقدراته الحركية وهذا عن طريق توجيهاته تبعث في عمله الحيوية، كما يجب على الأستاذ أن يؤهل ترويا ونفسيا حتى يسير على منوال النهج العلمي الرياضي ويصل بعد ذلك إلى العطاء المتزايد الذي يفرض لمهنته احترامها⁽³⁾.

ومن هنا يعتبر الأستاذ قدوة للتلاميذ، وبإمكانه أن يدعم بسلوكه العلاقات الإنسانية ويشجع نمو الحساسية الاجتماعية بين مجتمع الفصل والمدرسة، كما أن في إمكانه أن يخلق في المجتمع الفصل جوا من التوتر والانفرادية وعدم التعاون ويكون بمثابة عمل هدام للسعادة

¹ سعيد إسماعيل علي، مدخل إلى العلوم التربوية، عالم الكتاب، القاهرة _ 1982 _ ص 165.

² إبراهيم رحومة زايد/فؤاد عبد الوهاب/علي بشير، المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، 1983، ص 165.

³ سعيد إسماعيل علي، مدخل إلى العلوم التربوية، مرجع سبق ذكره، ص 178.

الإنسانية لتلاميذه ولذلك فإن التلاميذ يقبلون على الأستاذ ويلتون حوله ويتخذونه مثلهم الأعلى إذا كان ذو شخصية قوية وصفات طيبة وينصرفون عنه ويكرهونه إذا كان ذو شخصية ضعيفة وصفات سيئة.

وستنطرق فيما يلي إلى دراسة "رمزية الغريب" حول صفات الأستاذ الإيجابية والسلبية والتي من شأنها مساعدتنا على بناء تصور ومفهوم واضح حول صفات الأستاذ. وذلك من خلال الجدول التالي:

الصفات	صفات الأستاذ ذو التأثير الحسن	صفات الأستاذ ذات التأثير السلبي
الإنسانية	وهي الصفات التي تتعلق بالمشاركة الوجدانية والعطف ومساعدة التلاميذ في حل مشكلاتهم وتتمثل صفات المرح والبشاشة.	وهي الصفات المبنية على العنف والشدة كالقسوة والشراسة والضرب وإثارة السخرية وعدم الرغبة في مساعدة التلاميذ.
المظهر العام	يتعلق بالأناقة والترتيب وحسن اختيار الملابس والصوت المتزن.	يتعلق بعدم الرغبة بالمظهر ولذلك اشتملت على صفات مثل: غير مرتب، لا يهتم بمظهره، ممل.
الخلقية	وهي صفات تتعلق بميادين الأستاذ واتجاهاته مثل: العدالة وعدم التمييز بين التلاميذ والإنصاف في المعاملة والأخلاق الحميدة.	تشمل التجبر والظلم وبث روح التفرقة بين التلاميذ والكذب والتحدث بالسوء عن التلاميذ.
التمكن من المادة	تتعلق بتمكن الأستاذ من مادته وعنايته بإعداد الدروس واستخدام طرق تربوية تساعد على الفهم كما تشمل على صفات أخرى مثل: لا يبخل بمادته على طلابه.	تتعلق بعدم تمكن الأستاذ من مادته وعدم العناية بالطريقة التربوية كما تشمل على صفات مثل: يبخل بمعرفته على تلاميذه.
نوع القيادة	هي الصفات المميزة للقيادة الديمقراطية مثل: احترام التلاميذ والاشتراك معهم في بعض أنواع النشاط.	هي الصفات المميزة للقيادة الديكتاتورية مثل: السيطرة والتحكم والعناد وعدم احترام آراء الطلبة وعدم قبول المناقشة والأسئلة.
احترام قوانين المدرسة	تتعلق باحترام القوانين والمحافظة على المواعيد وقلة التغيب وتسيير النظام المدرسي وتطبيقه على أحسن وجه.	تتناول عدم الإخلاص في العمل والتأخر عن المواعيد وكثرة التغيب عن المدرسة وعدم احترام القوانين، وبالتالي عدم الانضباط بالنظام المدرسي.

- **تعريف الكفاءة:** وهي سمة القدرة الأدائية الفعلية عند الأستاذ على ممارسة إحداث التغيير الموجب في سلوك المتعلم بدرجة من المهارة والجودة التي ترفع من شأن هذا الفعل نتيجة كل أو بعض العناصر الآتية:

- المؤهلات الدراسية التي يحصل عليها الأستاذ في تخصصه.

- الخبرة العملية الناتجة عن ممارسة فعلية تطبيقية حيث تشمل.

أولاً : المعلومات التربوية: وهي معلومات هامة من الناحية التربوية سواء في موقف التعليم أو في المدرسة أو المواقف التربوية أو المنزل، ويقصد بها قدرة الأستاذ واهتماماته بتحصيل هذه المعلومة ومدى نوعيتها مما يدل على ميله واتجاهاته نحو النمو والتبلور في هذه الناحية.

ثانياً: التصرف في المواقف التربوية: وهي مواقف تربوية تشمل جوانب عدة من حياة الأستاذ، أقرب إلى الواقع منها إلى المواقف المصطنعة والمفروض أن الأستاذ ذو التربية السليمة سوف يتصرف تصرفاً لا تترتب عنه نتيجة ضارة من وجهة نظر تربوية، أو التصرف الذي يساعد على بناء الشخصية السليمة للتلاميذ.

- **الكفاءة في التدريس:** لقد أصبحت المدرسة في نظامها التعليمي مؤسسة انتقالية تعمل عن طريق الامتحانات على تصنيف التلاميذ ومنحهم الشهادات والمؤهلات المطلوبة لدخول القطاع التربوي، فقد أصبحت المناهج التربوية في كل مرحلة تعليمية تهدف إلى إعداد التلاميذ إلى المرحلة التي تليها وليس إكسابهم مهارات محددة تعينهم وتنفعهم في حياتهم العملية خارج المدرسة فقط.

لم يعد هناك اهتمام بقدرات التلميذ المنطقية والتحليلية كما أصبحت تهمل دورها في بناء الشخصية المطلوبة من قبل المجتمع والسمات المرغوبة لدى التلاميذ مثل النظام، حب تعلم المهارات، الاحترام، حب المعرفة والتطلع، الاستمتاع بالعمل والإنجاز.

فمدرستنا اليوم فقدت دورها في بناء الشخصية الناضجة، المثقفة، الملتزمة والمحبة للتعليم والعمل، المستعدة للتضحية وتخطي كل الصعاب، إن تطوير التدريس في العالم وما وصل إليه في مختلف التخصصات راجع بنسبة كبيرة إلى الكفاءة المهنية التدريسية.

لذا فليعلم أستاذ اليوم أن عليه عبء ثقيل يختلف عما كان عليه في الماضي فهو لم يعد مجرد حافظة معلومات أو ناقل ثقافة أو معلم للمهارات الأساسية فحسب، إنما هو فوق ذلك أن يكون مرناً في تفكيره، قادراً على أن يتقبل الأفكار الجديدة ويقومها وأن يكيف نفسه

واتجاهاته في ضوء ما فهمه عن المجتمع الذي يعيش فيه، وبصفة أدق يجب عليه أن يتحلى بالشخصية الفذة والتي عن طريقها يتحصل على الكفاءة في التدريس⁽¹⁾.

2/ العلاقة بين الأستاذ والمراهق:

إن المراهق في هذه المرحلة يشعر بمتطلبات نفسية تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة، ويبدأ المراهق في هذه المرحلة برفض المراقبة والتوجيه والرغبة في إثبات الذات ويتعرف على نوع التعامل مع الغير واكتشاف بعض المفاهيم الخاصة بالعلاقات الإنسانية. إن المراهق في هذه المرحلة يتعرض إلى اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر في نموه النفسي، وذلك نتيجة التطور الجسمي والعقلي وعليه يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية وأخذها بعين الاعتبار عند رسم الأهداف التربوية كما لا يجب إهمال تصرفات الأساتذة وكذا أخلاقهم فهي كذلك تنعكس على شخصية التلميذ⁽²⁾.

ويستوجب على كل أستاذ للتربية البدنية والرياضية التطرق إلى ذكر كل ما يحدث للطفل من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو بسيكولوجية، وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلاميذ الأساسية وكذلك كيفية التعامل معهم حتى يكون الجو السائد بين الأستاذ والتلميذ جوا إيجابيا وبالتالي يستطيع أداء واجبه التربوي على أكمل وجه.

فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصيتهم، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فإن هو أظهر روح الاستبشار والتفتح للحياة، أظهر التلميذ الاستعداد للعمل بكل جد وحزم، والأستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل للسيطرة، فإن سلوك تلاميذه تكون غير سوية ويميلون إلى الانحراف مما يسبب التسرب المدرسي.

وتجنباً لحدوث الاضطرابات النفسية وإحباط شخصية المراهق في مرحلة الثانوية يجب على الأساتذة إعطاء التلاميذ فرصة للإفصاح عن آرائهم وتصحيح أخطائهم وكذا حرية اختيار الملابس والأصدقاء وذلك في إطار حدود القيم الأخلاقية للمجتمع الذي يعيشون فيه، وتقديرهم وتشجيعهم وإشعارهم بالاحترام والتقدير والتقليل من النواهي الأوامر،

¹ أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط10، 1971، ص55.

² نفس المرجع، ص56.

فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ ليست بالأمر الهين كما يعتقد البعض، حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة ويجب أن تكون هذه الأخيرة مبنية على أساس التعاون والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة.

فالأستاذ هو الذي يسبق التلاميذ للتعرف عليهم وعلى ظروفهم العائلية وكذلك دراسة المشاكل التي يمرون بها داخل وخارج المؤسسة، وهناك ثلاث أنواع من العلاقات بين الأستاذ والتلميذ، وهي:

- **النوع الأول:** يكون الأستاذ ذو شخصية ديكتاتورية _ إن صح التعبير _ بحيث لا يترك المجال لأي تلميذ أن يقوم بتصرفات قصد المزاح مثلا مع الزملاء خلال حصة التربية البدنية أو اتخاذ أي قرار كان.

- **النوع الثاني** من العلاقات فهو نقيض الأول تماما بحيث يتمتع التلاميذ بالحرية.

- **وأخيرا** العلاقة المبنية على أساس الديمقراطية، بحيث يسود هذه العلاقة التفاهم والتجاوب الجيد وهي أحسن العلاقات حيث تقوي الصلة بين الأستاذ والتلميذ وفيها تتبخر كل أنواع الحقد والكراهية، وتغمرها المحبة والتماسك وتسهل من مهمة الأستاذ في أداء واجبه وإبلاغ رسالته المهنية مرتاح الضمير، وكذا تسمح للتلميذ من استيعاب جيد للمعارف الجديدة وتكوين شخصية سوية.

3/ معاملة الأستاذ للاعب ذو المشاكل:

أثناء ممارسة الرياضات الجماعية لا بد للأستاذ أن يتعامل من التلاميذ ذوي المشاكل بدءا من اللاعب العنيف أو اللاعب كثير المجادلة أو الأنان، والأستاذ يجب أن يتعامل مع مختلف أنواع المشاكل، وعلى كل أستاذ أن يتجنب المشاكل لا معالجتها، إن بعض المشاكل تأتي بسبب الأستاذ نفسه وقد تحدث المشاكل عندما يتصرف اللاعب بطريقة تتعارض مع وجهة نظر الأستاذ الشخصية أو ما يعتقد الأستاذ أنه صحيح، وبالعكس فاللاعبون الذين يتفقون مع توقعات الأستاذ لا تحدث منهم مشاكل، لهذا السبب وعلى الأستاذ أن يعمل جاهدا على أن يشرح ويعرف جيدا جميع اللاعبين أهدافه العامة وآماله المتوقعة، وأسلوبه في المعاملة معهم وأسلوب اللاعبين في التعامل معه ومع بعضهم البعض ومع اللاعبين المنافسين، وبهذا يكون الأستاذ قد أوضح بصورة قاطعة مفهومه الأسس التي سيكون عليها أسلوب التعامل، بحيث يعمل اللاعبون داخل حدود هذه الأسس، ويكون أي خروج عن هذه الأسس من أي لاعب خروجاً عما يسمح به الأستاذ ويتوقعه من اللاعب.

على الأستاذ أن يضع في اعتباره أن ما وضعه من أسس أصبح قضية مسلم بها بالنسبة للاعبين (وذلك بتشجيع السلوك الحسن بين اللاعبين) بل عليه أن يقوي تعامل اللاعبين بهذه الأسس وذلك بغرسها من حين إلى آخر في اللاعبين عن طريق تشجيع السلوك الحسن بين اللاعبين سواء بالكلام أو بالسلام باليد فيما بينهم أثناء اللعب الجماعي. يجب أن يتصف الأستاذ بالثبات في تصرفاته، وثبات التصرفات هي إحدى الصفات البارزة للقائد الجيد، فاللاعبون يجب أن يتوقعوا ثبات تصرف الأستاذ في المواقف المتكررة، وعلى هذا الأساس يكون تصرفهم، حتى لا يقعوا في حيرة إذا اختلف تصرف الأستاذ في نفس المواقف، وعلى سبيل المثال فإن تصرف الأستاذ مع لاعبيه يكون موحدًا ولا يتعامل مع اللاعبين الجيدين بطريقة أفضل من تلك مع باقي اللاعبين⁽¹⁾.

والأستاذ يجب أن يكون متفائلًا وأن كل مشكلة لابد وأن يكون لها من حل عنده، ومواجهة الأستاذ للمشاكل بهذه الروح ينعكس أثرها على اللاعبين بعكس ما إذا أظهر الأستاذ عجزه عن حل أي مشكلة للاعب.

من المهم أن يدرك الأستاذ أن حل المشاكل لا يجب أن يكون مباشرة، وأن الأستاذ إذا أخذ وقتًا كافيًا للتفكير سيجد الحل للمشكلة، والمشاكل التي نجدها عند ممارسة الرياضات الجماعية تتطلب من الأستاذ المعرفة الجيدة بعلم النفس وقدرته على الإدارة.

إن حل مشكلة اللاعب يمكن أن تساعد من طرف والد اللاعب أو زميل له وأنه ليس المهم من يقوم بحل المشكلة ولكن الأهم أن تحل المشكلة.

4/ اللاعب الأناني:

هذا النوع من اللاعبين غالبًا ما يكون محاورًا جيدًا وناضجًا ويلعب في الفرق الكبرى، وهو غالبًا ما يعتقد أن استحوازه على الكرة والمحاولة في صالح الفريق وأنه يعمل كي يفوز الفريق، وغالبًا ما يفقد اللاعب الكرة نتيجة احتفاظه بها فترة طويلة، وهذا بلا شك يشكل إحباطًا لزملائه اللاعبين، خاصة هؤلاء الذين اجتهدوا في أخذ أماكن شاغرة ويترتب على ذلك عدم تمريرهم الكرة إليه، وبذلك يفسد هجوم الفريق، ولحل مشكلة هذا اللاعب الأناني نبدأ بسؤال اللاعب السؤال التالي:

¹ حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، القاهرة، مطبعة المدني، 1995، ص 187.

هل تدرك أن استحواذك على الكرة لفترة طويلة أعاق الفريق عن تنفيذ خطط اللعب الهجومية وأثر في الهجوم؟

ووفقا لرد اللاعب يكون الحل، فإذا كان يستطيع التخلص من عادة استحواذه على الكرة ولعبه الكرة بسرعة لزملائه كان بها، وإذا لم يكن في استطاعته أداء ذلك يكون هناك الحل التالي:

يجب على الأستاذ خلال التمرين أن يشرح على أن أساس التمرين هو أن تلعب الكرة من لمسة واحدة أو لمستين على الأكثر، وأي مخالفة لذلك يحتسب خطأ على اللاعب وتوقف الكرة وتلعب ضربة حرة ضد اللاعب⁽¹⁾.

هذه اللعبة ستجبر اللاعب على اللعب المباشر ثم الجري لأخذ مكان شاغر حتى لا يحتسب عليه الخطأ ويعرقل سير وبهجة المباراة، وهذه المباراة تعطى في كل وحدة تدريب ولكن يجب أن يركز فيها الأستاذ أو المدرب على تطبيق القواعد الخطئية التالية:

- اللعب المباشر والجري لأخذ مكان بعد لعب الكرة.

- الجري إلى الكرة الممررة إلى اللاعب وعدم انتظاره للكرة.

- الهروب من المدافع.

مع تأكيد أداء هذه القواعد الخطئية يتعلم اللاعبون الانتشار في الملعب ومساعدة بعضهم البعض ثم أخيرا وهو الأهم اللعب المباشر والبعد عن الأنانية⁽²⁾.

5/ الثقة في النفس:

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة في النفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ، لكن المفهوم الصحيح يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة في النفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، لكن ما هي الأشياء التي يتوقع عملها.

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أن يعوزهم الثقة في النفس، بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة يبالغ

¹ نفس المرجع، ص 188.

² حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، القاهرة، مطبعة المدني، 1995، ص 187.

فيها من الثقة أو الثقة الزائفة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة.

1- الثقة في النفس المثلى: إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى، يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، إنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة، لكن امتلاك الرياضيين الثقة لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء، وإنما يجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية، ولتحقيق الأداء الجيد فإنه من الأهمية تطوير الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارات.

وعندما نتحدث عن الثقة في النفس المثلى فإن هناك اعتقاد شائع لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث أخطاء⁽¹⁾.

والحقيقة ليست كذلك، لكن الثقة في النفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء، فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس، ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه، إنه يخشى المحاولة لذلك فإن المدربين أو المرين الذين يعاقبون ويسخرون من الرياضيين المرتكبين للأخطاء يحرمون الرياضيين من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة في النفس.

2- الافتقار إلى الثقة في النفس: يعتبر النجاح والفشل جزء من الرياضة، والرياضيون ذوو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها من الواقعية، لكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة مبالغ فيها، ومن ثمة ينعكس ذلك على سلوكهم وأدائهم.

إن كون الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى الرياضيين سوف يعود إلى المزيد من الفشل إنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم والذي يزيد من توقعهم للفشل.

¹ أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، ط2، 1997، ص337.

تتميز الثقة بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين منها على سبيل المثال:

- إثارة الانفعالات الإيجابية.
- زيادة تركيز الانتباه.
- بناء أهداف تثير التحدي.
- زيادة المثابرة وبدأ الجهد.

وتعتبر إنجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين، ويمكن دعم الثقة في النفس من خلال مراجعة الصور الذهنية لخبرات النجاح للأداء السابق أو الأداء المتوقع، مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف⁽¹⁾.

¹ نفس المرجع، ص338، 356.

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه حول النمو النفسي والاجتماعي، في دراستنا لمدى تأثير عضوية الإنسان كفرد في الجماعة على مختلف عملياته النفسية في مجال الإدراك والانفعال والسلوك الحركي، تبين أن الفرد الذي يمارس النشاط الجماعي يتمتع بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه والمجتمع الذي يعيش فيه، حيث أنه يستطيع معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم.

إن اندماج المراهق في النشاط الجماعي ينمي فيه التعاون والثقة في النفس والتماسك مع الآخرين ويدرك فيها أهمية احترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق بين ما هو صالح له وما هو صالح للجماعة، حيث يصبح المراهق متكيفاً مع نفسه والمجتمع الذي يحيط به.

يتأثر النمو النفسي والنمو الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها، لما يوجد في هذه البيئة من ثقافة وتقاليد وعادات.