

## المخلص :

علم النفس الرياضي هو احد المجالات المهمة في النشاط الرياضي وصاحب الدور الأساسي والمهم في معالجة الكثير من الأمور التي تعترض الرياضيين وتحقيق المستوى المنشود لهم في جميع الفعاليات الرياضية لأنه علم يبحر في ذات اللاعب لمعرفة أسراره، وهذا يسهم في بناء شخصية اللاعب وبشكل متكامل ليكون أكثر استعدادا وتهيئة للتعامل مع الظروف التي تواجهه ، وعلم النفس من العلوم التي تهتم بنفسية الرياضيين والسعي لتوفير المناخ النفسي المناسب لهم في مختلف البيئات التنافسية، ويسعي المختصون في البحث دائما عن الصحة النفسية المثالية للرياضيين كون الاعداد النفسي في العملية التدريبية اصبح يوازي الاعداد البدني والمهاري ان لم يتفوق عليه فضلا عن كونه عنصراً مهماً للإنجاز الرياضي في اغلب الفعاليات والألعاب الرياضية .

ويعد التكيف النفسي أحد اهم مفاهيم علم النفس حيث انه عملية يسعى لها اللاعب او الفرد لتلبية مطالبه وحاجاته والاستجابة لمطالب البيئة المحيط وللتغيرات التي تحدث فيها ، ومن هذا المنطلق فإن التكيف النفسي يتضمن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي بين اللاعب او الفرد وبين البيئة المحيطة به ، إذ إنه تلك العملية المستمرة التي من خلالها يغير من سلوكه او بناءة النفسي ليحدث علاقة ايجابية بينة وبين نفسة من جهة وبينة وبين البيئة من جهة اخرى ، أي ان التكيف النفسي هو نتاج تفاعل اللاعب مع مايحيط به من عوامل مختلفة وتناغمه مع الظروف المحيطة والبيئة التنافسية لتحقيق اهدافه

وعند الحديث عن التكيف النفسي في المجال الرياضي فإنه يتطلب تكامل عدد من القدرات البدنية والمهارية والاجتماعية والانفعالية والسلوكية ، اذ ان تكامل هذه القدرات للاعب يزيد من إمكانية اكتساب المهارات وتطوير الدافعية وتكوين هوية ايجابية لوصفة لاعباً متفوقاً ،إن انتقال اللاعبين من مرحلة الى مرحلة اخرى او من بطولة محلية الى بطولة دولية أكثر أهمية يرافقها توتراً وضغوطاً وذلك بسبب تغير البيئة الرياضية والاجتماعية التي تحيط باللاعبين ، حيث ان نمط التفاعل مع البيئة الجديدة ومستواه من إعداد رياضي والاجتماعي قد يتغير، ويكون له تأثير كبير على الالعاب الفرقية لاسيما كرة القدم، ان التكيف النفسي الأفضل يؤدي الى انخفاض في الاستجابات النفسية السلبية الغير مرغوبة ومن ضمنها العدوان التنافسي وهي

تؤدي بالنتيجة الى مفهوم افضل للذات وحاله ادراك للنفس افضل وبالتالي تحقيق انسجام افضل مع البيئة الرياضية المحيطة بما يضمن المشاركة بالمنافسات بأداء نفسي افضل . لذا اعتبر مفهوم الذات من قبل رويلي بأنه مكون نفسي هام في فهم أنماط سلوكية عديدة لدى الفرد في المجال الرياضي وغير الرياضي، كما اعتبره كل من ماسن وكونجز مركز التكيف النفسي والسعادة الشخصية والأداء الجيد للدور <sup>(١)</sup> .

ومن بين ابرز تلك الاثار هو ظاهرة العدوان التنافسي الذي يحول المنافسة من منافسة مشروعة ضمن قوانين اللعبة الى اعمال خارجة عن حدود قانون اللعبة ومن ثم ازدياد العنف مع المنافس او حتى مع الجماهير ، ولقد اشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي الى انه منذ ان وجدت الرياضة كان العدوان والعنف متلازمين لها سواء في ألعاب الاغريق القدامى او الرومان او مباريات القرون الوسطى ، وفي العصر الحديث بذلت الكثير من المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد الى اقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات الرياضية الا ان الشواهد أشارت الى استمرار العدوان والعنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية

ويعتبر المجال الرياضي التنافسي أحد اهم المجالات التي تبدو فيها ظاهرة العدوان واضحة ، فهناك الكثير من مظاهر العدوان تبدأ بالسخرية والتهديد وتنتهي بالإيذاء البدني الذي يؤدي الى إصابة المنافس او المنافس ، أو التخريب والتدمير للممتلكات <sup>(٢)</sup> .

فمفهوم الذات يعد من الموضوعات الهامة التي يجب أن تأخذ قسطاً وافراً من الدراسة والتحليل، حيث أشار الكثير من الباحثين إلى أهميته

وتكمن اهمية البحث في مواجهه السلوك العدواني والتقليل من هذه الظاهرة ، من خلال دراستنا للتكيف النفسي كونه احد المحاور الذي يحد او يقلل من هذه الظاهرة ، ويؤدي الى خلق جو رياضي مناسب وان دراسته والوقوف على مستواه مهم جداً لأعداد اللاعب نفسياً في مختلف الالعاب وخاصة كرة القدم ، لأن اللاعب المتكيف نفسياً او الذي يمتلك مستوى معين من التكيف

(١) قاسم ، أنس :أطفال بلا أسر ، ط١ ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الاسكندرية ، مصر . ١٩٩٨ .

(٢) أحمد أمين فوزي :مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم \_التطبيقات ) دار الفكر العربي ،القاهرة ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٥٤

يكون قادر على تحمل ضغوطات اللعب التي تواجهه وظروف المسابقات المختلفة ويكون قادر على التحكم في انفعالاته والتصرف بذكاء في مواقف اللعب الصعبة ، وهذا بالتالي يؤدي الى التقليل والحد من ظاهرة السلوك العدواني وكذلك زيادة مفهوم الذات لدى اللاعب .