

الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية

الدكتور نبراس يونس محمد آل مراد

كلية التربية للبنات / جامعة الموصل

اذار 2007م

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى، سواءً بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

ولا يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل: الفوز - الهزيمة بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة: المعرفية - البدنية - المهارية.

ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات، ويذكر (ماير Myer) أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية، هي:

- 1- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
- 2- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.
- 3- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف (ماير)، أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية أن الأفراد سوف يبذلون جهداً أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي، وهذا ما يحدث في كثير من الأحوال.

وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية:

1- تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.

2- تتميز المنافسات الرياضية سواءً الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة.

3- تنفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين؛ الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقاً للسمات النفسية المميزة للرياضي.

4- تجرى المنافسات الرياضية وفقاً للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة؛ مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي، وكذا سلوك اللاعبين الذي يتناسب مع تلك الأمور.

5- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن؛ الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.

6- يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.

7- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب؛ بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية، مثل: رفع شأن الفريق - سمعة النادي - الوطن، إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

8- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك - الانتباه - التفكير - التصور، وذلك ما لم تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقروناً بالإنجاز المطلوب أو المتوقع.

9- تعد المنافسات الرياضية مصدراً لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة، لارتباطها بالنجاح والفشل أو الفوز والهزيمة.

ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود القوي الذي يبذله اللاعب أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تسهم في تحسين كفاية الجهاز الدوري التنفسي، كذا مختلف أجهزة الجسم الحيوية.

10- وقد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية حين يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافاً كبيراً في قدراتهم ومهاراتهم؛ مما يجعل الفوز قاصراً على فريق منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني .

وإذا ما تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية التي تؤكد ضرورة: الالتزام بقواعد الشرف الرياضي - قبول قرارات الحكام - اللعب النظيف - التواضع عند الفوز ... وغيرها، فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي، والتي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن؛ الأمر الذي يسهم في الارتقاء ب: الانتباه - الإدراك - التذكر - التفكير - التصور - التخيل.