

التعزيز في النشاط الرياضي

يقصد بتدعيم السلوك معنى تقويته أو تعزيزه بحيث يسود على غيره فيزداد معدل ظهوره في المواقف المشابهة القادمة .

السلوك الحركي الرياضي للتلاميذ في دروس التربية الرياضية بالمدرسة أو اللاعبين خلال التدريب بالنادي هو عبارة عن إجراءات حركية هادفة لإشباع حاجاتهم النفسية المختلفة ، وأي سلوك يؤدي إلى إشباع الحاجة سوف يزداد معدل ظهوره في المواقف المشابهة القادمة ، أما إذا لم يؤد هذا السلوك الإجرائي إلى إشباع الحاجة فإن التوتر المصاحب لعدم الإشباع هذا سوف يدفع التلميذ أو اللاعب إلى إجراء حركي آخر وهذا الإجراء عندما يؤدي إلى الإشباع يزداد معدل ظهوره في المواقف القادمة .

التدعيم عملية نفسية تتمثل في تحقيق الهدف أو في حالة الرضا والارتياح التي تتبع السلوك الناجح ، وبهذا يزيد التدعيم من احتمال ظهور هذا السلوك من أجل مزيد من الرضا والارتياح .

ومن التجارب العلمية في التعلم الإجرائي باستخدام مثيرات مشبعة (طعام) عقب السلوك المرغوب في بعض التجارب ومثيرات منفرة (صدمة كهربائية) عقب السلوك الخاطئ في تجارب أخرى ، فقد استطاع العلماء أن يستخلصوا مجموعة من النتائج مؤداها إن الحاجة تؤدي إلى التعلم عن طريق إشباعها أو تزايدها ، ذلك لأن شعور الكائن الحي بالرضا والارتياح بعد إشباع الحاجة إلى الطعام أدى إلى تعلمه السلوك الذي يوصله إليه ، كما إن إحساسه بالخوف من الصدمة الكهربائية أدى إلى تعلمه السلوك الذي يجنبه الألم الناتج عن السلوك الخاطئ وبذلك استطاع أن يسلك السلوك الناجح والمرغوب .

وفي ضوء هذه النتائج نتوصل لوجود التدعيم أو التعزيز الذي يؤدي إلى تكرار السلوك وتقويته (أي تقوية سلوك الحصول على الهدف) ، كما نتوصل إلى وجود إطفاء السلوك الذي يؤدي إلى عدم تكرار السلوك لعدم إشباع الحاجة واستمرار التوتر (وهو تقوية سلوك الابتعاد عن الطريق الخطأ للوصول إلى الهدف) .

يتوقف الاستخدام الأمثل للتعزيز في الرياضة على مهارة المربي الرياضي وثقافته التي يستقيها من دراسته لمبادئ وتدعيم السلوك ، والتي تعتمد بدورها على نتائج البحوث العلمية المتعددة التي أجريت بهدف التعرف على أثر التعزيز وإطفاء السلوك

وعلی توقعیات إستخدام كل منها ، ولأیة فئة من الرياضیین تستخدم ، فعلى سبیل المثال مع اللاعیین الناشئین یفضل تجاهل السلوك الخاطئ وتدعیم السلوك الناجح فقط ، ولكن مع اللاعیین المتقدمین فی المستوى یمكن إستخدام كلا النوعین وبالقدر نفسه تبعاً لمتطلبات الموقف .

الفصل السادس

الفصل السادس : الصفات الإرادية المطلوبة فی الرياضة

• الشجاعة والجرأة

التربية على الجرأة والشجاعة هي هدف من أهداف التربية العامة فالتربية الناجحة تساعد الفرد على التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الفرد في مواقف حياتية تتطلب الجرأة والشجاعة سواء كانت مواقف تتطلب السيطرة على النفس أو الاستغناء عن شيء معين أو الصبر أو الكلام الشجاع أو أية مواقف يتغلب فيها الفرد على حالات التردد أو الخوف .

إن الشجاعة من وجهة النظر الشخصية هي تقليل عمليات الكف ، فالتلميذ المبتدئ يشعر بالخوف قبل إجرائه تمريناً جديداً ويجد نفسه في حالة من الصراع فرغبته في أداء التمرين وما يقترن بذلك من لذة تجعله يقدم على أداء التمرين وخوفه من الإصابة أو من الفشل يجعله يحجم أو يتردد عن الأداء ففي هذه الحالة يمكن القضاء على الصراع بالتقليل من الخوف والتردد وتقوية الميل لأداء التمرين وهنا تؤدي الشجاعة دوراً أساسياً في توجيه سلوك التلميذ بشكل واسع للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة .

والحال نفسه ينطبق تماماً على الرياضيين أو من يمارسون الرياضة ، فكثيراً ما يحتاج الرياضي إلى إبراز درجة معينة من السلوك الشجاع وهذا الموقف ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة .

هناك مصطلحات مرادفة للشجاعة مثل البسالة والجرأة والتهور والمجازفة والمغامرة . فالبسالة والجرأة يستخدمان عندما يتغلب الفرد على الخوف من الوهلة الأولى لظهور مصادر الخطر . أما الفرق بينهما فالبسالة مرتبطة بزمن طويل نسبياً بينما الجرأة يكون فترة دوام الخطر فيها قليل أما التهور فهو المغالاة في إظهار الشجاعة وقد تؤدي إلى نتائج عكسية مع احتمالات نجاحات ضعيفة أما المجازفة فغالباً ما تكون عقلانية (منطقية) ويمكن ملاحظتها لدى لاعبي الجمباز أثناء أدائهم حركات ذات صعوبة عالية وهذه الحالة اقرب ما تكون من المغامرة وتعد مرحلة ما فوق الشجاعة ولا تدخل ضمن مرحله التهور .

أما عن الشجاعة والجرأة في التربية الرياضية فيؤدي درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية دوراً أساسياً في مجال تنمية صفة الشجاعة عند الرياضي فالفعاليات التي يمارسها الناشئون أو الطلاب من نشاط حر وحرية الحركة والإبداع والتفكير التي تخلقها أجواء اللعب تساعد على تحقيق هذا الهدف . وفي هذا الجانب يتم التأكيد على إن مهارة الفرد في فعالية معينة لا يمكن أن تستخدم مقياساً لمهارته في فعالية أخرى وهذا يتعلق بموضوع النقل في التعليم لأن نقل الشجاعة من نوع معين من أنواع الرياضة إلى نوع آخر لا يتم بشكل آلي أو بسهولة ما لم يتعرض الرياضي إلى مواقف عديدة تتطلب الشجاعة وتكون مشابهة للموقف الشجاع المكتسب فليس غريباً أن نرى بطلاً في فعالية الفروسية لا يستطيع القفز من فوق حصان خشبي أو قافز مظلات لا

يستطيع القفز من سياج والنقطة الأساسية التي أردنا إيضاحها في هذا المجال هو إن المعارف والمهارات المكتسبة بالتدريب الخاص على هذه المهارة لا تعني امتلاك المهارة الحركية اللازمة لتنفيذ المهارة الثانية وبذلك فإن الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة أو المهارة وهذه المعرفة أو المهارة تمنح القوة والقوه تصنع الشجاعة .

ومن المهم تنمية روح الشجاعة والجرأة عند الرياضيين لأنها عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في مواقف المنافسة المختلفة ومن الصعب تنمية روح الشجاعة والجرأة عند الرياضي ما لم يتعرض لمواقف عديدة تشبه مواقف اللعب الحقيقية وإبداء الأداء البدني والحركي المناسب لها بروح معنوية عالية والثبات بالمستوى طوال فترة دوام الحالة التي تطلبت هذا الموقف الشجاع ، من هذا المفهوم يتضح إن الشجاعة والجرأة صفتان مكتسبتان أكثر من كونهما موروثتان فباستطاعة الرياضي أن يظهر تصرفاته الشجاعة والجرئية تجاه المواقف الصعبة ومواجهة مواقف المنافسة الخطرة دون أن يترك المخاوف تسيطر عليه . إن هذا الموضوع يفرض على المدرس أو المدرب الرياضي التعرف على مظاهر السلوك الرياضي الخائف والسلوك الرياضي الشجاع في مواقف التعليم والتدريب والمنافسة وتهيئة الأجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاع وغرس روح الشجاعة والجرأة عند الأفراد .

وأخيراً لا بد أن ندرك هاتين الحقيقتين :

أولاً : إن الشجاعة المبنية على دراسة وتحليل المواقف وإدراك الظروف المحيطة هي التي تحقق النتائج الإيجابية فكثيراً ما نرى اللاعب يتصرف بشجاعة ولكنها ليست في مكانها ولم تكن مبنية على الفهم والإدراك .

ثانياً : هناك أثر كبير للتعلم والإرشاد والتوجيه في تنمية هذه السمة عند اللاعب (فالرياضي باستطاعته أن يتعلم الشجاعة وأن يسيطر على نفسه بالدرجة المطلوبة) .

• الإرادة والثقة بالنفس :

يقصد بالإرادة هي ذلك النشاط النفسي للفرد الذي يوجهه إلى التحكم في أعماله وحركاته وأفكاره وإنفعالاته ساعياً به للوصول إلى الأهداف التي حددت له بصورة واعية مع التغلب على مختلف صعوبات العمل التي يواجهها . وعلى الرغم من سعي المربي أو المدرب لأن يجعل تلاميذه أو لاعبيه أقوياء الإرادة فإنه يجب أن يقتنع بأن الفروق الفردية ستبقى قائمة بينهم ولكن المهم هنا أن ينجح في جعلهم جميعاً على درجة مقبولة من قوة الإرادة والتي تجعلهم قادرين على مجابهة المواقف المتعددة في عملهم .

ولا توجد للصفات الإرادية تمرينات خاصة تنمي بها ولكن يمكن تنميتها عن طريق تعلم المهارات الأساسية وأثائها وطرائق اللعب المختلفة وخطتها وفي أثناء الإعداد البدني سواء أكان للتلاميذ في دروس التربية الرياضية أم للاعبين في ميادينهم ، ويمكن تنمية الصفات الإرادية عن طريق :

- ❖ التدريبات ذات الطابع التنافسي سواء عن طريق المنافسة الفردية أو المنافسة الجماعية عند الإعداد البدني .
- ❖ عن طريق التدريبات التي تحتاج إلى قوة للتغلب على مقاومة ما أو صعوبة ما .

أما بخصوص الثقة بالنفس فإن الأشخاص الذين يتمتعون بثقة في النفس يميلون إلى إستكشاف وإختبار الخبرات والمواقف الصعبة والمهددة التي يتعرضون لها ، أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة في النفس فيميلون إلى الإبتعاد عن مثل هذه الخبرات ، والثقة بالنفس تحتاج من الشخص أن يدرك جيداً بأن حل المشكلات يحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ وإن توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل ، والتعزيزات الإيجابية ضرورية لتنامي هذه الثقة التي قد تتلاشي عندما لا يوجد الاحتكاك المباشر بالمواقف التي تتطلب التحدي وإظهار مكنون الذات . وتتكون الثقة بالنفس عند الفرد . عندما يشعر إنه قادراً على القيام بعمل معين بنجاح .

تظهر الثقة بالنفس عند التلميذ في دس التربية الرياضية أو اللاعب في مواجهة التحدي البدني ، وعند أداء الواجب الخاص للوصول إلى الإنجاز المعين ، وعند وجود الإمكانية لمواجهة المنافس ، أو عند مواتية الظروف واللعب بالطريقة المألوفة له والتي يثق بالفوز عند إستخدامها . ومن المهم ذكره هنا إن الخطة التي يطرحها

المدرس أو المدرب عند اللعب عندما تنال ثقة لاعبيه ، فإنها تقوده ولاعبيه إلى النجاح ، لأنها تؤدي دوراً بارزاً في الارتقاء بالناحية النفسية للاعبين أثناء المباراة مما يوفر الأجواء المناسبة للارتقاء بالنواحي الأخرى البدنية والمهارية والخطية المهمة لتحقيق الفوز في أية منافسة .

الفصل السابع