



الاتصال النفسي في المجال الرياضي



كلية علوم الرياضة للبنين

إعداد

مركز البحوث والاستشارات الرياضية

تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

ما يصدر عنا من ملامح ونظرات أثناء الحوار له تأثير كبير في علاقاتنا الاجتماعية، وفي ترك آثار بالغة في نفوس المحيطين بنا.

وهذه التدريبات تساعدك على تهذيب وتطوير ما يصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف التي تحدث لك:

- اجلس أمام المرأة في حجرة مغلقة أو أمام كاميرا فيديو وحدك ومن نفسك على الإتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن: الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد ... وغيرها من المواقف.

- لاحظ نفسك وانتقدها، وحاول تغيير الملامح التي ترى أنها غير مناسبة.

- كرر هذا التدريب كل يوم إلى أن تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تمامًا عما بداخلك من انفعالات متباينة.

- التقليد ليس عيبًا حتى بالنسبة للكبار إذا كان في أشياء مفيدة، وعليك أن تلاحظ أصدقاءك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها أثناء انفعالاتهم، وأن تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك.

- اجلس أمام المرأة أو الكاميرا وحدك، وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات إلى أن تجيدها، وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك.

مراحل نمو الاتصال النفسي في المجال الرياضي:

1. البداية.
2. وضع المعايير.
3. الصراع.
4. إنهاء الصراع (الانتقال).
5. الأداء.
6. التواء.
7. تحقيق الذات.

نموذج نظام الاتصال النفسي الإيجابي في المجال الرياضي:

يقترح - عمرو بدوان - الشكل التالي لنموذج الاتصال النفسي في المجال الرياضي.



شكل(1): نموذج نظام الاتصال النفسي الإيجابي في المجال الرياضي

ويبين الشكل مدى التأثير المتبادل بين الإداري واللاعبين، ومن ثم فإن الإدارة تعد بمثابة تفاعل بين عدد من العوامل: الإداري - اللاعبين - المواقف، وكل هذه العوامل تتفاعل في إطار المجتمع.

مقدمة:

عملية الاتصال النفسى من العمليات الرئيسة فى المجال الرياضى والتي يجب أن يهتم بها كل من له علاقة بالعمل فى مجال الرياضة خاصة علاقة اللاعب مع المدرب ومع الجهاز الإدارى ومع حكم المباراة؛ حيث إن اللاعب الذى يفتقد هذا التواصل النفسى مع أى عنصر من عناصر المنظومة الرياضية سوف يعانى كثيراً وسوف يتأثر مستواه الرياضى.

ولهذا، فإن عملية الاتصال الرياضى تساهم كثيراً فى معرفة العديد من المشكلات المختلفة التى تواجه اللاعب وتساعد فى علاج هذه المشكلات، فمن خلال تواصل اللاعب الناشئ مع المدرب أو مع الجهاز الإدارى للفريق يمكن معرفة العديد من الأسباب المختلفة التى تؤدى إلى حدوث تدنى فى مستوى اللاعب، كذلك بحكم خبرة المدرب والإدارى فإنهما يمكنهما توضيح العديد من القرارات التى اتخذها الحكم أثناء المباراة، والتى ظن اللاعب أنها قرارات خاطئة أو ظالمة بينما الحكم يطبق القانون الرياضى على الجميع.

ماهية الاتصال النفسى فى المجال الرياضى:

تقوم عملية الاتصال على أساس وجود فرد هو المرسل يقوم بإرسال معلومات أو بيانات أو حقائق، وهى الرسالة إلى مجموعة من الأفراد، وهم المستقبل.

إذاً، فعملية الاتصال تتكون من ثلاثة عناصر

رئيسة، وهى:

1. المرسل.
2. الرسالة.
3. المستقبل.

وتتم عملية الاتصال النفسى بين اللاعبين وبين المدرب أو الإدارى أو الحكم من خلال اللغة أو من خلال الإشارات أو الرموز الحركية المختلفة فلا شك أن الحكم عندما يقوم باحتساب ضربة جزاء على لاعب، وعندما يقوم هذا اللاعب بإصدار مجموعة من الحركات والإشارات المختلفة، مثل:

✗ ضرب باطن الكفين ببعضهما.

✗ التفوه بألفاظ تدل على الغضب.

✗ ركل الأرض بالقدم.

فكل هذه إشارات تدل على أن اللاعب لا يوافق على قرار الحكم، ومن ثم لا يوجد اتصال نفسى إيجابى مع اللاعب، وذلك مقارنةً بلاعب آخر يحتسب الحكم ضربة جزاء عليه فنراه هادئ مطمئنًا لا يثور ولا ينفعل ويكون على قناعة بصحة قرار الحكم.

وكلما قويت مكانة اللاعب داخل الجماعة الرياضية كلما زادت درجة الاتصال النفسى مع أعضاء الفريق.



مبادئ الاتصال النفسى الفعال فى المجال الرياضى:

يستطيع مدرب أو قيادى الفريق أن يؤثر بصورة إيجابية فى نفوس اللاعبين وأن يتواصل معهم بصورة تدفع اللاعب إلى بذل مزيد من الجهد، وذلك لتحقيق الفوز للفريق والارتقاء بمستواه ليحتل مكانة متميزة داخل منافسة الدورى أو الكأس، وذلك من خلال مراعاة هذه الجوانب:

1. أن يكون قدوة للاعبيه.
2. أن يتخير المدرب الوقت المناسب لتقديم النصح والتوجيه للاعبين.
3. المساواة فى المعاملة.

