

العدوانية في الرياضة

Agression Sport

العدوانية :-

السلوك المقترن بالنية لايقاع الاذى بالآخرين او الذات

- هو اىذاء الغير او الذات او ما يرمز اليهما وغالبا ما يقترن بأنفعال الغضب.
- انه استجابة ورد فعل يرد بها المرء على خيبة الامل والاحباط او الحرمان وذلك بأن يهاجم مصدر الخيبة او الاحباط او بدل منها .
- فعل لفظي او بدني ظاهر يؤدي الى اصابة نفسية او بدنية او موجهة نحو شخص اخر او الشخص نفسه .

صفات العدوانية :-

- ١ -- انها سلوك
- ٢ -- انها مقصودة
- ٣ -- انها موجة نحو كائن حي
- ٤ -- الاذى او الاصابة يجب ان تحدث

انواع السلوك العدواني :-

- ١ -- ادائي او وسيلي (instrument) : الغرض هو الوصول الى هدف معين باستخدام السلوك العدواني كوسيلة للوصول الى ذلك الهدف . بالرغم من ان الهدف الاساسي هنا هو ليس اىذاء الخصم ا واصابته الا ان نية الاذى موجودة (البعض يتبع سلوك عدواني لفظي للحصول الى نرفزة الاخر (زيدان)) .
- ٢ - عدائي / ارتكاسي hostile / reactive : الغرض او الهدف من السلوك العدواني هنا هو ايقاع الاذى بالخصم.

اشكال السلوك العدواني :

١ _ عدوان البدني: يستخدم الرياضي (المعتدي) اليدين او الرجلين او أي جزء من اعضاء جسمه لكي يلحق الاذى او الالم البدني باللعب الخصم سواء بضربه او استفزازه او منع حركته او الحد منها وهذا يحدث على شكل اشتباك مباشر او غير مباشر ومن هذه الافعال تأخذ الاشكال الاتية :

الدفع ، او المسك ، او البصق ، او الاعثار ، او الاعاقه من الجانب او من الخلف بقصد مثل حركته او اسقاطه على الارض .

٢ _ العدوان اللفظي : وهذا النوع من العدوان هو تجاوز كلامي لا يؤدي الى اىذاء جسم اللاعب الخصم وانما يهدف الى استفزازه او الانتقاص من قيمته او الاستهزاء به او تحديه او اهانتته بأستخدام الالفاظ الجارحة او الايحاءات والاشارات

٣ _ العدوان كخيال : يطلق عليه البعض بالعدوان الرمزي لاتصافه الرمزية كعدم رد السلام ويتعدى هذا النوع من العدوان الى كونه غير مرئي او غير ظاهر في اكثر الاحيان فهو يتكون في خيال الفرد الرياضي كحالة من الشعور بالرغبة في اىذاء الغير او توجيه اللوم للذات والرغبة في اىذائها وغالبا ما يصاحب هذا الشعور تكوين صور خيالية للشكل او السلوك العدواني

*- هناك مصطلح اخر يستخدم في الادبيات الرياضية والذي لا يجوز تصنيفه كسلوك عدواني وهو السلوك الجازم (assertive behavior) وهو سلوك الرياضي الشجاع والعنيف لتحقيق الهدف دون وجود نية لاىذاء الخصم ودون مخالفة قوانين اللعبة (الاحتكاك القوي لحصول على كرة مرفوعة امام الهدف المدافع هدفه ابعاد الكرة ، والمهاجم هدفه توجيه الكرة نحو المرمى) .

****- عادة معظم السلوك العدواني في الرياضة عدوان وسيلي او ادائي لاسباب الاتية :-**

- ١ - اىذاء الخصم بشكل متعمد في الرياضة يعرض الرياضي الى العقوبة من قبل الحكم .
- ٢ - البحوث المختبرية تشير الى ان الرياضيين هم في العادة اقل عدوانية من غير الرياضيين ، يستثارون و يستجيبون بسلوك اقل عدائية من سلوك غير الرياضيين (لكثرة التجارب والمواقف النفسية المرافقة للمنافسة) .
- ٣-- الدراسات العلمية تشير الى ان الرياضيين يودون اعزاء فوزهم الى قابليتهم المتميزة وليس بسبب اصابة الخصم باذى .

الاسس النظرية للعدوانية (theoretical bases of aggression) :-

اذا اردنا تليل او توقع السلوك فمن الضروري فهم الاسباب المحتملة لذلك السلوك .

هناك نظريات عديدة بايولوجية ونفسية واجتماعية تفسر السلوك العدواني لدى الانسان ،ومن هذه النظريات ماياتي :

النظرية البيولوجية الغريزية (biological / Instinct Theorics)

ان النظريات البيولوجية / الغريزية للعدوانية تفترض ان العدوانية هي صفة طبيعية وغريزية لكل البشر ، وان هذه الصفة تتطور خلال تطور الانسان .

ان رواد هذه النظريات يعتقدون ان العدوانية والميول الاجرامي والقابليات الذهنية هي صفة بيولوجية موروثية .

فرضية التنفيس او التخفيف (The Catharsis Hypothesis)

ان رواد هذه الفرضية يعتقدون ان التصرف بعدوانية وحتى مشاهدة السلوك العدواني يمكن ان يقلل من مشاعر الغضب ومن الشعور بالعدوانية . ان فرضية التنفيس هذه مبنية على النموذج الهيدروليكي للغضب (hydraulic model) لعالم النفس المعروف فرويد . ان هذا الانموذج يقترح بان الاحباط يقود الى الغضب وان هذا الغضب يتجمع داخل الفرد بشكل يشابه الضغط الهيدروليكي داخل محيط مغلق الى ان يخرج من ذلك المحيط بشكل من الاشكال .

ان الانخراط في الرياضات التنافسية وخاصة الرياضات التي يحدث فيها الاحتكاك بين اللاعبين سوف تقلل من ميل الرياضي نحو مهاجمة الخصم وسوف تقلل من نزعة العدوانية ، اي ان ممارسة هذه الرياضات سيساعد في التنفيس عن النزعة العدوانية داخل هذا الرياضي .

وعلى هذا الاساس فان هذه النظرية تفترض ان الرياضي يجب ان يكون اقل عدوانية في حياته اليومية من غير الرياضي ، كونه بنفس عن العدوانية بشكل مسيطر عليه في الملاعب الرياضية .

فرضية الاحباط – العدوان (Frustration Aggression Hypthesis):

ان الاحباط الناتج عن تحقيق الاهداف او عدم اشباع الحاجات الشخصية يمكن ان يجعل الشخص غاضبا ، وهذا هو الاساس لفرضية الاحباط العدوان . ان مؤيدي هذه الفرضية يعتقدون ان السلوك العدواني هو نتيجة منطقية ومتوقعة للاحباط .

ان الفرد سيسلك سلوك عدوانيا ضد مصدر الاحباط ، واذا لم يستطيع فعل ذلك لسبب من الاسباب فانه سوف يوجه سلوكه العدواني نحو الاخرين . فيما يسمى بالعدوانية المنقولة (isplaced aggresion) .

ان السلوك العدواني الناتج من الاحباط يتناسب طرديا مع :

١ -- شدة الاحباط

٢ -- تكرار الاحباط

٣ -- درجة التعارض المرتبطة بالاحباط

ان الدراسات الحديثة لفرضية الاحباط العدوان ترى انه ليس من المؤكد ان كل احباط تقود الى العدوان ا وان كل عدوان سببه الاحباط .

فالاحباط يمكن ان يقود الى الانسحاب مثلا بدل العدوان ، وكذلك يمكن ان يكون للعدوان اسباب اخرى غير الاحباط

*-- كلما زاد تكرار التنافس مع الاخرين كلما زادت امكانية ان يقود الاحباط الى العدوانية ولكن بشرط حدوث الغضب (unger)

في احدى الدراسات العلمية الحديثة (عام ٢٠٠٢) للعدوانية ظهر ان اكثر مصادر الاحباط في المنافسات الرياضية هي :

--- الخسارة بفارق كبير

--- الخسارة امام فريق ضعيف

--- عدم اخذ الفرص المناسبة لاداء المهارة

--- اللعب الضعيف

ان هذه الحالات تسبب الاحباط وقد تسبب الغضب او لاتسببه ، وفي حالة حدوث الغضب يمكن ان يقود ذلك وان لايقود الى السلوك العدواني حسب المفهوم الحديث لفرضية الاحباط – العدوان .

نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory)

تفترض هذه النظرية ان السلوك العدواني كاي سلوك اجتماعي ، هو سلوك متعلم . ويتم تعلم السلوك العدواني بطريقتين :-

___ النمذجة : تقليد الاخرين عنده ملاحظتهم يقومون بالسلوك العدواني .

___ التعزيز : عندما يشاهد الفرد نماذج لافراد يكافؤون لقيامهم بسلوك عدواني فانه سيميل الى ممارسة العدوان ، والعكس صحيح اذا شاهد نماذج يعاقبون لقيامهم بسلوك عدواني .

الاثارة والعدوانية والانجاز الرياضي (Arousal.Agresion and Sport Performnce)

لقد تطرقنا لموضوع العلاقة بين الاثارة والانجاز الرياضي في محاضرة سابقة ،وذكرنا ان الانجاز يتحسن بشكل عام مع زيادة الاثارة .لكنه (اي الانجاز)سينخفض اذا زاد مستوى الاثارة عن المستوى الامثل (المجال الامثل للاثارة) . ان كل رياضة وكل مهارة وكل حالة من الحالات الرياضية لها مستوى اثاره اقل ومستوى عدوانية اقل ينتج عنها افضل انجاز رياضي .

وإذا طرح السؤال : ماهو مستوى العدوانية المطلوب لانجاز الرياضي الناجح ؟

فان الاجابة على هذا السؤال تكمن في نموذج العلاقة بين الاثارة والانجاز ، اي حرف u بالمقلوب . ان هذه الاجابة هي اجابة منطقية كون العدوانية والاثارة هما ظاهرتين مرتبطتين (معامل ارتباط عالي بين العدوانية والاثارة) .

الاراء (مع و) (ضد) اللعب العدواني (pros and cons of aggression performanse)

لا نستطيع القول ان كل المدربين يشجعون السلوك العدواني في المنافسات ولا ان كل الالعب تتطلب السلوك العدواني . وفي الحقيقة بعض المدربين الذين يفضلون ،وبعض الالعب التي تتطلب ،بيئة استرخاء هادئة ، ولا توجد في الوقت الحاضر اي دليل في الادبيات العلمية يؤشر مستوى العدوانية المرغوب لتحقيق الانجاز الامثل .

ان المنطق العلمي يجعلنا نعتقد ان بعض الرياضات وبعض الحالات الرياضية يكون فيه السلوك العدواني مرغوبا ، فلاعب كرة السلة او لاعب كرة القدم الذي يتجنب او يتهرب من الاحتكاك بالخصم سوف لا يكون لاعبا ناجحا . وعلى العكس من ذلك فان الرياضي الذي يعتمد اللعب الخشن ويعاقب عليه فان ذلك سيعيق بدل ان يقود للنجاح .

اضافة الى ذلك فان العمل العدواني يقود غالبا الى رفع مستوى الاثارة الذي يقلل بدوره من قابلية الرياضي على التركيز ويظلل انتباهه ويؤثر سلبا على الانجاز .

ان الاداء الافضل في المنافسات الرياضية يتحقق عن طريق التركيز على السلوك الجازم للرياضي وتنميته.

الرياضي ذو السلوك الجازم (the assertive athlete)

ان الرياضي ذو السلوك الجازم هو رياضي قوي ،واثق من نفسه ، لاينهزم ، دائما يتحدى نفسه للوصول الى الانجاز الافضل . وعكسه الرياضي غير الجازم (nonassertive athlete) الذي يمكن الخصم من السيطرة عليه بسهولة وتحريكه في الملعب كما يشاء . وبما ان اسلوب الرياضي غير الجازم يقترن ويؤدي الى ضعف الانجاز ، يجب على المدرب التأكيد على السلوك الجازم للرياضي . يجب على المدرب تعليم السلوك الجازم بالمداخلات السلوكية والمعرفية .

ان السلوك الجازم هو (مهارة) يجب تعلمها وممارستها كاي مهارة من المهارات

تطبيقات ميدانية للمدربين والرياضيين (implication for coaches and athletes)

ان اقتراح تجنب السلوك العدواني في المنافسات الرياضية هو اقتراح غير واقعي وربما اقتراح خاطئ . لكن من المناسب البحث في مسألة السيطرة على العمل العدواني الهادف (العدوان الوصيلي) وتشجيع السلوك الجازم .

فيما ياتي بعض المقترحات التي يمكن ملاحظتها للاستخدامات المناسبة للعدوان الوصيلي والسلوك الجازم في الرياضة .

١ -- اذا كان الفوز هدفا مهما وا لعدوان الوصيلي ضروري فان استخدامه بشكل فاعل يجب ان يكون في بداية المباراة .

٢ -- اذا كان الرياضي في حالة استثارة عالية فان استفزازه او استثارته ليكن اكثر عدوانية سيؤدي الى نتائج سلبيا ،ويخفض مستوى الانجاز .

٣ -- على المدرب توضيح السلوك المتوقع من الرياضي في اول لقاء معه ،واذا كان الفرض من البرنامج الاستمتاع وتعلم المهارات فلا مكان للعدوانية او العدائية .

٤ -- اذا اساء الرياضي استخدام قانون اللعبة وسلوك عدوانيا غير مقبول يجب تانيبه فورا . واذا اصر على تكرار ذلك تستخدم عقوبات اشد تصل الى التهديد بالطرد .

٥ -- اذا كان السلوك العدواني سلوكا مرغوبا فيه في الحالات يجب تشجيع العدوان الوصيلي بدل العدوان العدائي .

٦ -- عرف الرياضيين على نماذج او امثلة الى الرياضيين حققوا نجاحات كبيرة باستخدام المهارات الجيدة بدل العداء .

٧ -- ان للمحكمين دورا مهما في سيطرة على السلوك العدواني للرياضيين المشاهدين .

٨ -- عود الرياضيين على مواجهة الفشل والمعاملة السيئة . ويجب ان يعلم الرياضي ان اساءته البدنية للخصم سوف تخفض الانجاز وتقلل فرص النجاح .

٩ -- يجب ان يقدم المدربون تقريرا ايجابيا للرياضي الذي يسيطر على مزاجه ومشاعره الخاصة في الحالات الانفعالية العالية .

١٠ -- استخدام السلوك الجازم عند الضرورة ضمن حدود البيئة التنافسية حيث ان الاستخدام غير الصحيح للسلوك الجازم قد يرفع من درجة اثارة الخصم وتحسين انجازه ، وقد يؤدي الى استنزاف طاقة للاعب التي يمكن ان تستخدم بشكل افضل اثناء المباراة .

١١ -- لتقليل مستوى العدائية شجع التداخل والتفاعل الايجابي بين الفرق المتنافسة .

١٢ -- يجب تشجيع عوائل الرياضيين لحضور المباريات وتشجيع مبدا اللعب باحسن مستوى ضمن قوانين اللعبة وبحد ادنى من العدائية او بدون عدائي اصلا .

١٣ -- يجب توجيه اللاعبين قبل المباراة بتجنب السلوك العنيف اثناء المباراة وباستخدام الامثل للمهارة والجهد لتحقيق الانجاز المطلوب .

الفروقات الجنسية والعدوانية في الرياضة (gender differences and aggression sport)

اشارت احدى الدراسات العلمية للفروق بين الجنسين من غير الرياضيين في السلوك العدواني الى عدم وجود فروق بين الجنسين في السلوك العدواني عندما يشعر الاناث بما ياتي :-

١ -- عدم وجود شعور بالتعاطف مع الخصم .

٢ -- عدم شعور بالقلق كونها عدوانية.

٣ -- عندما تبدو الاستجابة العدوانية مبررة .

وفي دراسة اخرى وجد احد الباحثين ان الذكور من الرياضيين وغير الرياضيين كان لديهم ميولا عدوانيا اكثر من الاناث .

وفي دراسة الفروق الجنسية في المجال الرياضي على مستوى الرياضة الجامعية توصل احد الباحثين الى الاستنتاجات التالية :-

١ -- الرياضيون من الذكور كانوا يشعرون بالاحباط خلال المسابقات الرياضية مقارنة باقرانهم من الاناث .

٢ -- عندما يشعرون بالاحباط يكون الذكور اكثر غضبا من الاناث ويرغبون في اصابة او اذاء الخصم مقارنة بالاناث .

٣ -- صنف الذكور السلوك الذي يخالف القوانين الرياضية والذي يمكن انه يلحق الاذى بالخصم اكثر مقبولا مقارنة بالاناث .

السيطرة العقلية على الغضب (mental control of anger)

بالرغم من امكانية السيطرة على الغضب وتنظيمه في الملاعب الرياضية فان الغضب ظاهرة انسانية لايمكن الغائها - ولهذا نجد برامج في المجال الرياضي تسمى (تنظيم الغضب anger management) وليس (منع الغضب anger prevention)

استراتيجيات تنظيم الغضب (anger managment strategies)

فيما ياتي بعض إستراتيجيات تنظيم الغضب :-

اولا - فعاليات الاسترخاء (relaxing activities) :

تشمل هذه الإستراتيجية اتخاذ خطوات لخفض الاثارة : كاخذ نفس عميق ، الاستلقاء على الظهر ،التأمل ،مشي مسافات طويلة ، العزل الاجتماعي (social isolation) .

ثانيا - المعالجة المعرفية للذات (cognitive self - manipulation) :

وتشمل هذه الإستراتيجية الهاء النفس بمواضيع بعيدة عن مصدر الغضب :كمشاهدة التلفاز او مشاهدة فلم سينمائي ،حضور لعبة رياضة الخ . ومحاولة فهم اسباب التصرف الغاضب للشخص ومحاولة اعادة تنظيم المشكلة بطريقة تؤدي الى تقليل الانفعالات السلبية كاستخدام روح الفكاهة لتغيير الجو مثلا .

ثالثا - التمارين البدنية (physical excercise) :

يمكن استخدام التمارين البدنية لتقليل مستوى الاثارة او لالهاء الفرد عن الافكار السلبية او لايصال الفرد الى درجة التعب التي تبعده عن الافكار ذات الطابع السلبي .

رابعا - التصريف او التوجيه (channeling) :

ان تكنيك التصريف يعتمد على مبدء العدوانية المزاحة (displaced aggression) فعندما يكون اىذاء او اهانة او اصابة شخص اخر غير مجد يستطيع الفرد توجيهه (channeling) شعوره الغاضب وعدوانية الى هدف مرغوب كالترتيب الاقوى وتحسين المستوى لمواجهة المصدر المسبب للغضب او السلوك الجازم لتحقيق الهدف .

خامسا - التبرير (justification) :

هنا قد يجد الشخص لنفسه مبررا لاستخدام السلوك العدوانى وهذا يعتمد على شدة عامل التحدي .

*--- يتفق علماء النفس على ان الغضب هو انفعال طبيعي و المشكلة المتعلقة بالغضب هي كيفية التعبير عنه ومدى تسببه للعدوانية .

العوامل المؤدية الى السلوك العدوانى فى الرياضة :-

اجريت العديد من البحوث لمعرفة الاسباب الحقيقية للسلوك العدوانى فى المنافسات الرياضية ، وقد توصلت تلك الابحاث و الدراسات الى نتائج اشترت لنا الكثير من العوامل التى كانت سببا رئيسا فى ظهور السلوك العدوانى فى هذا المجال وازضافة الى ما جاء فى النظريات العدوان من تفسيرات متعددة . فيما يلي اهم العوامل التى تؤثر فى ظهور السلوك العدوانى فى الرياضة :-

١- الاحتكاك البدنى المرتبط بنوع وطبيعة اللعبة الرياضية.

٢- الفوز و الخسارة

٣- تقارب النتائج وتباعدها

٤- ترتيب الفرق

٥- مكان المباراة

٦- مدة اللعب

٧- اهمية النتيجة

٨- السمات الشخصية للرياضى

٩- الاتجاه النفسى نحو المنافسة

١٠- اللياقة البدنية والمهارة

١١- الفرق بين الجنسين

١٢- المدرب والاداريون

١٣- الجمهور

١٤- الحكم وقوانين اللعب

١٥- اللاعبين زملاء و اللاعبين الخصم