**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية الاساسية**

**قسم التربية البدنية والعلوم الرياضية**

**ماجستير (تخصص)**

 **المناخ النفسي والتحفيزي بالمجال الرياضي**

**مقدم من الطالبة**

**تبارك رسول ناهي**

**الى**

**أ.م.د ميادة تحسين عبد الكريم**

**2024-2025م**

**مفهوم المناخ النفسي :(عكلة ,2017)**

يعد المناخ النفسي مكون أو تركيب نفسي وهو عبارة عن تمثيل أو تصور داخلي لكيفية إدراك الفرد الحالات والعلاقات الداخلية بين أعضاء الجماعة التي يستطيع كل فرد في الجماعة تقييمها بصورة واضحة .

**ويحدد ( سيجل ) و( كامرير) المناخ النفسي** بأنه عبارة مجموعة من الخصائص التي تميز جماعة ما ، والتي تتصل من خلالها بأعضائها بالبيئة المحيطة ، ويتضح هذا المناخ في الاتجاهات والتوقعات الخاصة بالإفراد تجاه الجماعة ويجب أن يتسم هذا المناخ بالاستمرار مع مرور الوقت وان ما يؤثر في سلوك إفراد الجماعة ويتأثر به .

**وقد حدد( ليفين) و( سترينجر ) نقلا عن محمد حسن علاوي** المناخ النفسي بأنه مجموعة من لخصائص التي تميز العمل بها والتي يتسم قياسها وهو البيئة المدركة بواسطة أولنك الذين بعملون في البيئة ويتأثرون بها من حيث دوافعهم وسلوكهم .

**اذن المناخ النفسي** هو الجانب الكيفي من العلاقات الشخصية المتبادلة الذي يتجلى بوصفه مجموع الأوضاع النفسية ويسهل أو يعوق الأنشطة المنتجة والتطور الشامل للفرد في الجماعة.

**أهمية المناخ النفسي**(نور الدين, 2017)

المناخ النفسي يلعب دورًا محوريًا في التأثير على سلوك الأفراد، أدائهم، وصحتهم النفسية داخل أي بيئة، سواء كانت في العمل، التعليم، أو الحياة الاجتماعية. يساهم المناخ النفسي الإيجابي في تحسين العلاقات، زيادة الإنتاجية، وتقليل الضغوط النفسية، بينما قد يؤدي المناخ السلبي إلى الاحتراق النفسي، التوتر، وانخفاض الأداء.

ا**لمناخ النفسي (الجو)** \عندما تصف الجو الطقس او المناخ فأننا قد نصفه بأنه مشمس اودافئئ او جميل او قد تصفه بأنه عاصف او ممطر او بارد أو سئ او غير ذلك من تختلف الصفات وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استخدام مثل هذه الصفات لوصف نوعية تفاعل الافراد داخل الفريق الرياضي الواحد وطبيعه الاتصال بيهم وكيفية شعورهم بالانتماء للفريق ونوعية علاقتهم بالقيادة الرياضية للفريق وفي هذه الحالة فاننا نقوم بوصف اوتحديد المناخ (الجو )النفسي للفريق الرياضي .

يمكن توضيه بانة/ البيئة المحيطة بالفرد من اجواء وحسب المجاميع التي يعيش فيهاالفرد والتي تواثر على استقراره وتوازته مثل البيئه الاسرية – الكلية- الادارة –المدرسات

ولقداشار العديد من الباحثين في مجال سيكولوجيه الجماعات الي ان مناخ الجماعة او الفريق هو مكون اوتركيب نفسي وهو غبارة عن تمثل او تصور داخلي لكيفيه ادراك الفرد للحالات وللعلاقات الداخليه ببن اعضاء الجماعة او الفريق والتي يستطع كل فرد في الجماعة تقيمها بصوره واضحه . ومن ناحيه اخرى فان ادراك الفرد للجو النفسي للفريق او الجماعة من الاهمية باوكمان تأثيره على إتجاه وشعور كل فرد بالرضا وبالتالي البقاء عضو بالجماعة وهو الامر الذي ينتج عنه تماسل الجماعة او الفريق بدرجة كبيرة وفي ضوء ذلك فأن السؤوليه الكبرى بالعمل على إيجادالمناخ الفسي الايجابي والبيئة النفسية الصحية للفريق الرياضي تقع على كاهل قائد الفريق الرياضي الذي يمتلك قوة التأثير والتوجيه على افراء الفريق الرياضي .

**انواعة \**

1.الاجتماعي \ المدربين الاصدقاء - العلامة بالجيران وغيرها .

2. الاسري \ كل فرد موجود بالبيت .

3.التعليمي\ التعليم الذي يحصل عليه الفرد والمعلم والمادة.

4. الاقتصادي \الحالة المادية او الماليه التي يعاني منها الشخص.

5.السياسي \ الاحزاب القوانين.

6.الامني \ الاستقرار، عدم وجود سرقات او اختطافات.

7.المهني \ هي البيئه التي يعيش فيها في المهنةمن مدير وموظفين.

8.الاخلاقي \ العادات وتقاليد والاخلاق.

9.الثقافي \الثقافة التي توفرها الدولة من كتب ومصادر وانترنيت.

10.الجوي \ الامطار والرعد.

11.النفسي \ الحالات النفسية التي يمر بها الفرد .

12.الرياضي \ الظروف البيئة التي تؤاثر على ممارسة الرياضة درجة حرارة والرطوبة اضاءة.

**أهم فوائد المناخ النفسي الإيجابي:**

 1. تحسين الأداء والإنتاجية:

 • في بيئة العمل، يعزز المناخ النفسي الإيجابي الرضا الوظيفي، مما يرفع من كفاءة العاملين وإنتاجيتهم.

 • في التعليم، يساعد الطلاب على التركيز والتفاعل الإيجابي مع المواد الدراسية.

 2.تقليل الضغوط النفسية والتوتر:

 • بيئة نفسية صحية تخفف من الضغوط، مما يقلل من فرص الإصابة بالقلق والاكتئاب.

 • تقلل من الاحتراق النفسي لدى الموظفين والمعلمين.

 3.تعزيز العلاقات الاجتماعية:

 • يشجع المناخ النفسي الداعم على التعاون والتفاهم بين الأفراد، مما يحسن التواصل والعلاقات الشخصية.

 • يقلل من النزاعات والصراعات في بيئة العمل أو الدراسة.

 4.رفع مستوى الإبداع والابتكار:

 • بيئة نفسية إيجابية تحفز التفكير الإبداعي وتزيد من دافعية الأفراد لإيجاد حلول جديدة للمشكلات.

 5.تحقيق الرضا الوظيفي والتعليمي:

 • الموظفون والطلاب الذين يشعرون بالراحة النفسية يكونون أكثر قدرة على تحقيق أهدافهم وأداء مهامهم بكفاءة.

\_\_يتأثر المناخ النفسي بعوامل متعددة تشمل الجوانب الفردية، الاجتماعية، التنظيمية، والبيئية. هذه العوامل تلعب دورًا حاسمًا في تحديد جودة الحياة النفسية للأفراد داخل المؤسسات والمجتمعات.

**العوامل المؤثرة في المناخ النفسي:**

 1. العوامل الفردية:

 • الحالة النفسية والعاطفية: مشاعر القلق أو الاكتئاب تؤثر على تفاعل الفرد مع محيطه.

 • الذكاء العاطفي: القدرة على فهم وإدارة العواطف تسهم في تحسين العلاقات والتواصل.

 2.العوامل الاجتماعية:

 • التفاعل الاجتماعي: جودة العلاقات مع الأصدقاء والزملاء والأسرة تؤثر على الصحة النفسية.

 • الدعم الاجتماعي: وجود شبكة دعم قوية يساعد في مواجهة الضغوط والتحديات.

3.العوامل التنظيمية والإدارية:

 • أسلوب القيادة: القيادة الداعمة تعزز الرضا الوظيفي وتقلل من التوتر.

 • بيئة العمل: ظروف العمل المريحة والسياسات العادلة تساهم في مناخ نفسي إيجابي.

 4. العوامل البيئية والمادية:

 • المكان والتصميم الداخلي: بيئة العمل المريحة والمرتبة تحسن المزاج وتزيد من الإنتاجية.

**المناخ النفسي الاجتماعي** :- يمثل دوراساسيا في تحقيق اهداف الفريق وتجاهم فامناخ السائد يالنادي له تأثير مباشر بتحقيق الاهداف النهائية التي تصب اليها الفريق بينما تشير الادبيات الى ان المناخ االنفسي الاجتماعي يواثر تاثير كبير سلوك اللاعب باالاجواء الرياضي ومدى تقدمه وتجاهة بين اللاعبين وذاتة وذلك بمحاولة فهم رغباتة وقدراتة والتي تمثل المناخ النفسي الاجتماعي والتي تتطلب معرفة بالسلوك التوافق مع الاخرين.

**فيرى (رضوان ) ان المنا خ النفسي الاجتماعي والرياضي** هو المناخ كما يدركة الرياضى ويتأثريه ويستجيب له هو الذي بشيو انتباهه واهتمامه ونشاطه وادراك اللاعب للجو النفسي الاجتماعي لا همية وتأثيره على اتجاه الفرد من ناحيه الرضا بالفرد وبالتالي البقاء كعضوفي الجماعة وهو الامر الذي يتيح البقاء الجماعه او الفريق للمناخ التعشي وكيفية ادراك اللاعبين للعلاقات بين اعضاء الفريق او الجماعة وان المناخ النفسي الاجتماعي يتأثر ببعض عوامل مناخ الفريق سهولة وغيرها من العوامل لانها جميعها يمكن أن تؤثر على الاداء الفعال للجماعة من هذة العوامل

(الدعم الاجتماعي والتقارب والتميز والعدالة وانتساب) يزداد إداء القريق في حالة قيام العلاقات بين اللاعبن على اساس تعاوني بدرجه تزيد من قيام العلاقات على اساس التنافس.

**مظاهر الخلل في الجو النفسي الاجتماعي للفريق الرياضي** \*

 اذا كان هناك خلل في الجو النفس للفريق هناك بعض المظاهر منهما :

 1. يكون اداء الفريق اقل من مستواه الحقيقي واقل من استعداداته وامكانياتة.

2- كثرة الشكوة من المدربين والاداره والرياضيين .

3.وجود صراعات بينهم افراد الجماعه الفريق وخاصةالمساعدين والاعبين وبينهم وبين المدرب

4- النقص وتركيز السلوك الفردي حول الذات في الجماعة .

وقد يكون عندمايظون بعض المدربين إن تغير الجو النفسي الاجتماعي للفريق يمكن ان يحدث خلال فترة وجيزة والواقع أن يتطلب وقتانا كافياو يحدث خلل عمليه تدريبه وعندما يخطئون ان هناك خلل وضعف في جو النفسي الاجتماعي للفريق ولايحاولون التعرف مع الاسباب وكيفية التغلب عليها .

**المناخ النفسي في مجال الرياضة:** (**محمد,** **2002)**

المناخ النفسي في الرياضة يشير إلى البيئة العاطفية والاجتماعية التي تحيط بالرياضيين، سواء في التدريبات أو المنافسات. يلعب هذا المناخ دورًا أساسيًا في تحديد مستوى الأداء، الدافعية، والتحفيز لدى اللاعبين، كما يؤثر على حالتهم النفسية وسلوكهم داخل وخارج الملعب.**المناخ النفسي اصطلاح** ويثق الارتباط بالمناخ التعليمي فهو يشير الى المعاني تدريبات ومبارياتهم وغير **ويمكن تصيف المناخ النفسي للاتويه الرياضية إلى نوعين رئيسين هما:**

1. مناخ لاجادة التفوق// يعرف فيه النجاح في ضوء ما حققه اللاعب من تقوم شخصي كاتطور المهاري والخططي ومقدار الجهد الذي يبذلة ويتم تقويم الاعب في ضوء هذين العنصرين ويدعم من السلوك التعاوني بين اعضاء الفريق وينظر الى الاخطاء الفنية با عتبارها جزء من عمليه التعليم . (تحاول ان توفر للطالب المناخ التعليمي حتى يتعلم وتفوق.

2.مناخ التفوق // يتم الشجيع بين اعضاء الفريق الواحد ويقوم الاداء بالمقاريةبالاداء الأخرين ويحاسب اللاعبون على الاخطاء التي يرتكبوها علمان ووفرتا الادوات وبعدها تعمل له اختبارات المقارنتة مع المستوى العالي ويطلب الالتزام الحرفي بتعليمات المدرب .ذالك.

**أهمية المناخ النفسي في الرياضة**

 1.تحفيز الأداء الرياضي: المناخ الإيجابي يساعد اللاعبين على التركيز وتحقيق أقصى إمكاناتهم.

2.تقليل التوتر والقلق: بيئة داعمة تقلل من التوتر والضغط النفسي، مما ينعكس إيجابيًا على الأداء.

3.تعزيز الثقة بالنفس: الدعم النفسي من المدربين والزملاء يزيد من ثقة اللاعبين بأنفسهم.

 4. تحسين الروح الجماعية: المناخ النفسي الإيجابي يعزز التعاون بين اللاعبين، مما يساهم في تحقيق النجاح الجماعي.

 5.الحد من الاحتراق النفسي: يوفر بيئة مريحة تساعد في تجنب الإرهاق الذهني والبدني.

**اسباب المناخ النفسي في مجال الرياضي** (ابو حطب ,1997)

1. **اسلوب القيادة والتدريب :**اسلوب المدرب في التعامل مع اللاعبين يؤثر بشكل كبير على المناخ النفسي فالتسلط اوالاساليب القياسية تولد المناخ سلبيا"بينما الاساليب الديموقراطية والدولية تخلق مناخا" ايجابيا".
2. **العلاقات الاجتماعية داخل الفريق :**وجود علاقات اجتماعية ايجابية بين اللاعبين وبعضهم وبين اللاعبين والمدربين يعزز المناخ النفسي الجيد.
3. **العدالة والمساوه:** شعور اللاعبين بوجود عدالة في توزيع الفرص المكافات والاهتمام ينعكس ايجابيا" على نفسيتهم .
4. **الدعم النفسي الاجماعتي :** وجود ودعم نفسي من الاسرة او الاصدقاء والجمهور له اثر كبير في خلق مناخ نفسي مربح للرياضين .
5. **ظروف التدريب والامكانيات المتاحة :** توفير بيئه تدريبة مناسبة من حيث الادوات والمرافق يساهم في تحسين المناخ النفسي.

**العوامل المؤثرة في المناخ النفسي الرياضي(**أحمد, 2018)

 • أسلوب التدريب: المدرب الذي يدعم لاعبيه نفسيًا يساهم في تحسين أدائهم بشكل كبير.

 • علاقات الفريق: العلاقات الجيدة بين اللاعبين تعزز بيئة نفسية إيجابية.

 • الضغوط الخارجية: التوقعات العالية من الجمهور والإعلام قد تؤثر على المناخ النفسي للفريق.

 • النجاحات والإخفاقات: الفوز يعزز المناخ الإيجابي، بينما تؤدي الهزائم المتكررة إلى الإحباط.

**العوامل التي تؤاثر على مناخ النفسي للفريق الرياضي واهمها:**

1. التناغم الوجداني : وهو إدراك المدرب والفريق للميول والحاجات ودوافع للاعبين للمتطلبات في المواقف التي يواجهوها خلال منافساتهم من محاولات والفشل.
2. عدالة : عدم التحيز بين اللاعبين وخلق من المساواة وإعطاء الاهتمام بشكل متساوي بعيدا عن التميز الذي يخلق جو من عم الثقة بحكم المدرب.
3. الالتزام : الفريق يعتبر الجماعة رسمية منظمة تحكمها قواعد تسعى من خلال أداءها الى الارتقاء نحو مستوى التفوق في الاداء عكس صورة مميزة عن الفريق المنتمي اليه.
4. الاستقلالية اللاعبين : أن إعطاء دور اللاعب يتيح له بناء شخصيته مستقلة قادرة على القيادة وفق قوانين الفريق معززة إمكانية في اتخاذ القرارات المستقلة.
5. الضغط لتحقيق الفوز : ان المنافسة تخلق أجواء شخصية بالقلق والخوف اللعبةمن الفشل الذي بدورة قد يؤثر على مستوى الفريق المهاري ويخلق أجواء عد م ثقة . الثقة وهذا بدورة يؤثر على نفسية اللاعب وكيفية تغلب على الفريق .
6. الاعتراف بجهد الفردي : أن تنفيذ الواجب المنوط باللاعب بالشكل متكامل ينطلب تقدير كبيرا من قبل المدرب والفريق ما يعكس حاله الثقة المتبادلة ويعزز من نفسه اللاعب والتزامه نجاة فريقه.

**\_نظريات المناخ النفسي في مجال الرياضة**

المناخ النفسي في الرياضة يعتبر أحد العوامل المهمة التي تؤثر في أداء الرياضيين. وهناك العديد من النظريات التي تسلط الضوء على كيفية تشكيل المناخ النفسي داخل الفرق الرياضية وكيفية تأثيره على دافعية الأداء، التحفيز، والانضباط. وفيما يلي بعض النظريات الأساسية التي تناولت المناخ النفسي في الرياضة:

1.نظرية التحفيز الجماعي (Team Climate Theory)( فوزي,2013)

 تم تطوير هذه النظرية من قبل العديد من الباحثين مثل Anderson & West (1998)، وهي تركز على أهمية البيئة الجماعية داخل الفريق وتأثيرها على الأداء الجماعي والتحفيز.

تركز هذه النظرية على أهمية التحفيز الجماعي في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز التعاون بين اللاعبين وتوفير بيئة داعمة. المناخ النفسي في الفريق الذي يعزز الثقة المتبادلة، التشجيع، وتبادل المعرفة يسهم في رفع مستوى الأداء الجماعي. الفرق التي تتمتع بمناخ نفسي إيجابي (الذي يشمل الاحترام المتبادل والثقة بين اللاعبين) تظهر تحسنًا ملحوظًا في أدائها، مقارنة بالفرق التي لا تتمتع بهذا المناخ.

2.نظرية القيادة التحويلية (Transformational Leadership Theory):( عادل,2012)

 وفقًا لهذه النظرية التي وضعها Bass (1985)، فإن القائد التحويلي يساهم في خلق بيئة عمل أو مناخ نفسي يعزز من دافعية اللاعبين ويشجعهم على تحقيق أهداف أعلى من مجرد الأداء المبدئي.القائد التحويلي يعمل على تحفيز الفريق من خلال إلهامهم وتقديم الدعم العاطفي والمشورة اللازمة. المناخ النفسي الذي يخلقه القائد له تأثير إيجابي على الرياضيين، حيث يساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على العمل بشكل جماعي.في الرياضات التي يقودها مدربون يتبعون أسلوب القيادة التحويلية، يُلاحظ تحسين في تفاعل الفريق، وزيادة في التحفيز، والشعور بالتفاني من قبل اللاعبين.

3. . نظرية الدافعية الذاتية (Self-Determination Theory - SDT)( حسن,2009)

 هذه النظرية التي طوّرها Deci & Ryan (1985) تركز على أهمية تلبية احتياجات الأفراد النفسية الأساسية مثل الاستقلالية، الإحساس بالكفاءة، والترابط الاجتماعي في إنشاء بيئة نفسية تدعم التحفيز الذاتي.تساهم البيئة النفسية التي تدعم استقلال الرياضيين، وتمنحهم الفرصة للتطوير الذاتي والشعور بالكفاءة، في تحسين أدائهم وزيادة التزامهم. المناخ الذي يوفر الدعم الاجتماعي ويشجع الرياضيين على اتخاذ قراراتهم بشكل مستقل يزيد من مستوى تحفيزهم الداخلي. الفرق الرياضية التي تركز على تقديم بيئة داعمة، تشجع اللاعبين على المشاركة الفعالة واتخاذ القرارات، تظهر مستويات أعلى من التحفيز والأداء.

4. نظرية بناء الثقة (Trust Building Theory)( محمود,2015)

اقترح العديد من الباحثين مثل Tschannen-Moran & Hoy (2000) أن الثقة بين الأفراد في فريق رياضي تُعد عنصراً أساسياً في بناء مناخ نفسي إيجابي. عندما يشعر الرياضيون بالثقة في زملائهم والمدربين، يُصبحون أكثر استعدادًا للعمل الجاد في التدريب والمنافسات. بناء الثقة يخلق بيئة نفسية تسهم في تحسين التعاون الجماعي وتزيد من دافعية اللاعبين. الرياضات التي تركز على بناء الثقة بين اللاعبين والمدربين تلاحظ عادةً زيادة في العمل الجماعي، والتنسيق بين اللاعبين، وبالتالي تحسن في الأداء.

5.نظرية الدافعية الاجتماعية (Social Motivation Theory)( أحمد,2010)

هذه النظرية تركز على تأثير الديناميكيات الاجتماعية (مثل الدعم الاجتماعي والضغط الاجتماعي) على تحفيز الرياضيين. تعتبر البيئة الاجتماعية التي يخلقها المدربون واللاعبون معًا ضرورية لزيادة الانسجام والتحفيز.توضح النظرية كيف أن الروابط الاجتماعية بين أفراد الفريق، سواء كانت إيجابية أو سلبية، يمكن أن تؤثر في دافعية اللاعبين. أجواء الفريق التي تدعم التعاون والمساعدة المتبادلة تعزز تحفيز اللاعبين وتساعدهم على تجاوز التحديات.في الفرق التي تركز على تعزيز الروابط الاجتماعية الإيجابية بين اللاعبين، يمكن ملاحظة تحسن في التعاون داخل الفريق وزيادة في دافعية الأداء.

**التحفيزي** :يعد علم النفس الرياضي أحد أهم فروع علم النقس والذي ظير كعلم مستقل عندما بدأ العاملون فيه بالاهتمام بالنواحي النفسية التي برزت مكانتها الى جائب النواحى المهارية والفسلجية والخططية عند إعداد اللاعبين خاصة في نهايات القرن الماضي بعد التطور الكبير في المجال الرياضي اذ جعلت من الرياضيين متقاربين في المستوى وجعلت الجوائب النفسية محور فوز أو هزيمة الرياضي أو الفريق ان التوجه والاهتمام بدراسة النواحي النفسية للفرد الرياضي بالإضافة الى التأثيرات والأجواء المحيطة به محور عمل المختصين لفهم وتفسير السلوك وتحديد العوامل المؤثرة على أداء الرياضيين ورفاهيتهم، سواء داخل الملعب او خارجه، وبالتالي التنبؤ بما سيكون عليه الاداء والتحكم فيه بتعديله وتحسينه وتوجيهه إلى ما هو مرغوب فيه، فان الفرد الرياضي يعيش تفاعل مستمر مع بينته فهو يؤثر ويتأثر بمحيطه والذي يمثل فيه المدرب والأهل والأصدقاء والمنافسين اغلب واهم محاور تشكيل تلك البيئة والتي تحدد فيما بعد أهداف وطرق انجاز المهام للرياضي وأن هذه التأثيرات تظهر كسلوكيات وتعبيرات وملاحظات منهم سواء ما هو داعم للفرد الرياضي او محبط له في نغس الوقت، يطلق على مجموع هذه التأثيرات من المدربين والزملاء والاهل وغير ذلك أسم مناخ تحفيزي يعد المدرب محور التأثير الرئيسي في خلق المناخ التحفيزي في المجال الرياضي بغض النظر عن باقي العوامل الاخرى، باعتبار ان التوجيهات وفرض القواعد والتشجيع والانتقاد مسؤولية وسلطة المدرب وهذه الإجراءات من قبله لها تأثير كبير في بلورة مناخ التحفيز ونقل تصورات خاصة حول هذا المناخ للرياضيين وما هو مطلوب منهم تحديدا. يشير (جون نيكولز، 2020) أن "المساواة في الإنجاز ليست ممكنة، ولكن يمكن خلق دوافع متساوية، والهدف هو ايجاد البيئات التحفيزية التي تعزز وتساوي مقدار الدوافع المثلى في الأداء للجميع"(1) لمساعدة الرياضي على بذل اقصى ما يمكن من الجهد لتحقيق الاهداف وإظهار الإمكانات، ذلك سعى الخبراء والمختصين الى استثارة الدوافع كسياسة داعمة لتحقيق التوازن بين العمل والحياة

وباختصار يمكن وصف الحافز من قبل الباحث بأنه مثير خارجى، يعزز السلوك أو يعمل كدافع له. اما فيما يخص المناخ التحفيزي او الأجواء التحفيزية بحسب (**اميس، 1995)** "فيعرف على أنه البينة التي أنشأها الاشخاص المسؤولين والتي تؤثر على توجيه هدف الاعب". من خلال "مجموعة من الإشمارات البينية الضمنية أو الصريحة اوكلاهما التي يتم من خلالها تحديد مفاتيح النجاح أو الفشل للفرد" كذلك يصفه بالبينة النفسية التي يخلقها المدرب من خلال تصميم الجلسات التي تقدم التعليمات والتغذية الراجعة التي تساعد على تحفيز الرياضيين في التدريب والمنافسة.

**ووفقًا (لدودا، 2001)**، يشير المناخ التحفيزي إلى "وجهات نظر الأفراد المركبة فيما يتطق بشكل الاهداف التي تم التأكيد عليها ظرفيًا والتي تعمل في بيئة الإنجاز"(

**كذلك يؤكد (يامبولسكى، 2013**) "يمكن للبينة التحفيزية أن تغير في واقع تصورات الفرد عن نفسه وتوجبهه إلى تغيير سلوكه.

**ويشير (يوسف كماش، ٢٠١٧)** الى أن التحفيز هي "عوامل خارجية وتشير إلى المكافئات التي يتوقعها الفرد من قيامه بعمل معين. أي أنها تمثل العواند والتي يتم من خلالها استثارة الدوافع وتحريكها" وبهذا المعنى فان "الحافز هو العثير الخارجي الذي يشبع الحاجة والرغبة المتولدة لدى الفرد من أداءه لعمل معين**.تتوقف فاعلية الحوافز عل توافقها مع هدف الفرد وحاجته ورغبته.وعرف ديموك الحوافز** بأنها "العوامل التي تجعل الأفراد ينهضون بعملهم على نحو أفضل ويبذلون معه جهدا أكبر مما يبذله غيرهم" وانتهى آخرون إلى أن الحافز "هي عبارة عن تلك العوامل أو العناصر التيشبع النقص فى حاجات الأفراد، والتي عن طريق إشباعها تقولد الرغبة لذي الفرد فى بثل المزيد من الجهدبتحسين مستوى الأداء والإنتاج في مجال عمله".

**ويشير خالد الرابغي الى ان التحفيز** "يطلق عليه التحريك للأمام، وهو يتمي الدافعية ويقود إليها، فالتحفيز هو الحث من الآخرين على أن يقوم الفرد بالسلوك المطلوب، وهي تأثير من الخارج، أما الدافعية فتكون من الداخل"

**مناخ التحفيري**\هي البيئة المحيطة بالرياضي والتي تؤثرفي اهدافة وتوجه سلوكياته من خلال المواقف والملاحضات التي يظهرها الأخرون المهمون (المدرب الاباء ، الاقران ، لا صدقاء ) في موقف معين .

**معنى الحافزلغويا**" : ورد في المعجم الوسيط حفزه حفزا دفعه من خلقة بالسوق والليل يحفز النهار ، ويقال حفزه الى الامرحثة عليه .

وفي لسان العرب الحفزحث الشيئ من خلقه سوقا وغير سوق ، الحث والإعجاب كل دفع حفز

**اما معنى الحافز عند علماء النفس**: - اختلف معنى الحافز فى ادبيات علماء النفس اختلاف كبير ونستعرض هنا بيض التفريقات المختلقه لمصطلح الحافز ، منها :-

مايحث الفرد ويحرك سلوكة ويوجهة اراء موضوع معين اما القرب منة او البعد عنة وبهذا المعنى لاتقتصر الحوافز على تلك التي تنتمي الى تكوينات حيوية كالجوع والعطش وانما يمتد مفهوم الحوافز ليشمل الحب والبغض والحنان والمال والتقدير ....الخ .

ويؤكد ( الطالب ولوبيس 2000) ان عملية التحفيز هي ( الظاهرةالتي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي الى قيامة بفعاليات مختلفة لسد تلك الحاجات ان عمل الحوافز هو تنشيط اهداف معينة قد تكون جسمية او نفسية اواجتماعية .

**اهمية التحفيزي في المجال الرياضي** (محمد,2022)

 1.تحسين الأداء الرياضي: التحفيز يعزز من قدرة الرياضيين على بذل أقصى جهودهم في التدريب والمنافسات، مما يساهم في تحسين الأداء وتحقيق أفضل النتائج.

 2.زيادة الالتزام بالدورات التدريبية: الرياضيون المحفزون يظهرون التزامًا أكبر بالتمارين والتدريبات، مما يعزز من تطوير مهاراتهم بشكل مستمر.

 3.تعزيز الثقة بالنفس: التحفيز الإيجابي يساعد الرياضيين على تعزيز ثقتهم في قدراتهم، ويحفزهم على تحقيق التفوق في المواقف التنافسية.

 4. التغلب على التحديات: التحفيز يعزز القدرة على مواجهة التحديات والضغوط النفسية خلال المنافسات، مما يساعد الرياضيين على البقاء مركزين وتحقيق النجاح.

5.التحفيز الجماعي يعزز التعاون: في الرياضات الجماعية، يشجع التحفيز الروح التعاونية بين اللاعبين، مما يعزز الأداء الجماعي ويدفع الفريق لتحقيق الانتصارات.

**العوامل المؤثرة في التحفيز في مجال الرياضة**

التحفيز هو أحد العوامل النفسية الرئيسية التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي. تتعدد العوامل التي تؤثر في دافعية الرياضيين وقدرتهم على التحفيز الذاتي أو الخارجي لتحقيق أفضل نتائج. وفيما يلي أبرز هذه العوامل:

1.العوامل النفسية الداخلية

﻿﻿الثقة بالنفس : الثقة في القدرات الشخصية تساعد الرياضي على تقديم أفضل ما لديه، حيث أن الرياضي الذي يؤمن بقدراته يكون أكثر دافعية للتدريب والمنافسة.

﻿﻿الأهداف الشخصية: تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق يعزز التحفيز، سواء كانت أهداف قصيرة أو طويلة المدى، مثل تحسين الأداء في التدريب أو تحقيق ميدالية في المنافسات.

﻿﻿الاستعداد العقلي :القدرة على السيطرة على التوتر والقلق الرياضيين تلعب دورًا كبيرًا في حفيزهم. الرياضيون الذين يمتلكون مهارات التأقلم مع الضغوط النفسية يكونون أكثر قدرة على التحفيز الذاتي.

2.العوامل الاجتماعية

﻿﻿الدعم الاجتماعي : الدعم من المدربين، الأصدقاء، والعائلة يُعد عاملاً مهماً في تحفي الرياضيين، حيث يساهم هذا الدعم في تعزيز الثقة وتقديم الدعم العاطفي.

﻿﻿الروح الجماعية :في الرياضات الجماعية، يعزز التعاون بين اللاعبين والروح الجماعية من دافعية الفريق ككل، حيث تزداد الرغبة في التفوق والعمل المشترك لتحقيق النجاح.

﻿﻿التشجيع من الجمهور: التشجيع والدعم من الجماهير يمكن أن يكون له تأثير إيجابي قوي على الرياضيين، حيث أن الدعم الخارجي يُحفزهم لتقديم أفضل ما لديهم في المنافسات.

3.العوامل الخارجية

﻿﻿أسلوب القيادة والتدريب: أسلوب المدرب له تأثير كبير في تحفيز الرياضيين. المدربون الذين يتبنون أساليب تحفيزية مثل تعزيز الثقة، تقديم التوجيه الإيجابي، والاهتمام بالجانب النفسي يزيدون من دافعية اللاعبين.

﻿﻿التحديات والمنافسة: التحديات والتنافس الشديد مع الفرق أو اللاعبين الآخرين يمكن أن يعمل كحافز للرياضيين للارتقاء بمستوى أدائهم.

**مصادر التحفيز** // ان التحفيز يعمل على تحسين الاداء الرياضي والانجاز وزيادة بذل الجهداثناء التدريب والسباقات . اذ تتاثرالمصادر بمتغيرات عده يمكن تصنيفها فما ياتي :-

المتغيرات الشخصية - المتغيرات الاجتماعيه

المتغيرات تتعلق بالفعاليه- المتغيرات الظرفية

بالرغم من ان الذات الانسانية هي المصدر الرئيسي للتحفيز الا أن هناك عوامل اخرى يمكن لها ان تلعب دور المساعدفي عملية التحفيز مثل (البيئة المحيطة والاصدقاء والعائلة وزملاء العمل والمدراء ...) .

\* مجالات تشكيل المناخ التحفيزي :

تعد ممارسة الرياضة في سن مبكرة عاملامهما لتنميه المهارات الحركية والاجتماعية بالاضافة الى الحفاظ على الصحة وبالتالي فان دعم الرياضي في هذه المراحل هواحد الاعتبارات الاساسية للمختصين والمدربين واولياء الامور والمعلمين على حد سواء ولتحقيق امكانياتهم الكامنة ممن الضروري العمل عليها بالشكل الصحيح خلال هذه السنوات التكوينه المؤثرة ، ومن المؤكد ان تؤدي القدرة على خلق مناخ تحفيري مثالي واجواء نفسيه ايجابيه والحفاظ عليها بين الرياضين في هذه المدة الى زيادة المشاركه والمقه والتعلم وتطور , ان هذة الاعتبارات تعرض على القائمين اهمية بذل الجهد لفهم البيئة المحيطة وتاثيرها على الرياضين سواء في بداية حياتهم او خلال التدريب والمنافسات الرياضية باعتبارها فرصة كبيرة الخلق دوافع ايجابية والاستفادة من المنافع المرتبطة بها .و من الاهم المجالات التاثر المباشر على تشكيل توجيهات وسلوكيات الرياضي في المناخ التحفيزي هي :

1. مجال المدربين
2. مجال الوالدين
3. مجال الاقران و الاصدقاء

**مجال الوالدين:**

تعد العلاقة المتبادلة بين الأباء والأبناء من أهم العلاقات البشرية واكبرها تأثيرا على شخصية الفرد خصوصا في مراحل الطفولة لذلك اهتم الكثير من الباحثين على موضوعات الأسرة وطرق تأثيرها على الاداء الرياضي والنتائج الرياضية. اذ يلعب الأهل دورا بارزا في تعزيز دواقع الفرد في ممارسة الأنشطة الرياضية، يشير (هورن» 2007) "أن المعتقدات والقيم للأم والأب لحدد الطريقة التي يعاملون بها ابناتهم كما وأن هذه السلوكيات تؤثر بشكل كبير على معتقدات الأبناء وقيمهم "(إن اغلب الدراسات التي تناولت البيئة النفسية والأجواء المحيطة بالرياضي شملت تاثيرات ومواقف المدربين على اللاعبين دون ملاحظة التاثيرات الاخرى عليهم ورهم ذلك تشير الدراسات عند "مقارنة المناخ التحفيزي الذي شكله المدرب مع تأثير الوالدين في الغالب يكون المناخ التحفيزي الذي يشكله الأباء أكثر تأثيرا على الدافع المستقل للرياضيين، اذ ان الطريقة التى يتم بها النظر من قبل أولياء الأمور إلى أبناتهم اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية سواء كانت للمتعة او للتعلم او لتطوير وتحمين المهارات والأداء يمكن أن تؤثر على تصورات الرياضي حول ما يمكنه تحقيقه وما يجب عليهم التركيز عليه"(وعليه يمكن القول ان الاهتمام بالمناخ التحفيزي هو عامل مهم في الانشطة الرياضية لما لها من تأثيرات إيجابية في مراحل النمو المختلفة ويعد اولوية لجميع المجالات التي تعني بالاهتمام برعاية الطفولة والشباب لذلك فأن توفير بينة تحفيزية مؤاتيه أمر لا بد منه في نطاق فترة التطوير فضلا عن أن احتضان واهتمام الوالدين يشكل حافزاً ودعم قوي للاستمرار والتفوق في الأداء الرياضي خلال مراحل النمو.

 **مجال المدربين:**

ان المدرب الرياضي بصفته قائدا يقع على عاتقه رسم برامج التدريب وتنمية القدرات البدئية والغنية للاعب أو الفريق في رياضته التخصصية بالإضافة الى التوجيه والإرشاد والرعاية ويذهب الى ابعد من ذلك ليشمل بناء الشخصية والمهارات الحياتية للفرد الرياضي. يمثل المدرب وخصوصا في مستويات الناشتين والشباب شخصية هامة يسعون جاهدين للالتزام بتعليماته وهذا كله من شانه ان يؤثر بشكل كبيرا على اللاعبين وتوجهاتهم وأهدافهم وما هو مطلوب منهم وطرق إنجازها. وهذا ما أشار اليه (عبد الودود الزبيدي و أخرون، اذ يؤكد ان المدرب الرياضي "يتحمل مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بحيث أن إرشادات لمدرب وتوجيهاته تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر تأثيرا بالغا على الحالة النفسية للفرد الرياضي، فاذا ظهرت على المدرب الرياضي بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف أو الاضطرابات أو القلق أو التوتر فان ذلك سوف ينتقل أثره إلى اللاعبين، ومن ناحية أخرى إذا بدا المدرب غير مكترث لأهمية المباراة واظهر ستخفافه بها فان اللاعبين بدورهم سوف ياخذون عنه هذا السلوك "ان الدافع هو محرك الفرد للمشاركة في أي نشاط كان ومن المهم أن ندرك أنه من الصعب أن يبقى السلوك نفسه مستداما بنفس الحماس دون حافز وتشجيع مستمر. فالكثير من المواقف قد تتطلب محفزات محددة لإنجازها، قد تكون أشخاصا او مكانا او شيئا أو طرق تدريب، تتفاعل هذه العناصر معا مشكلة أجواء او مناخا تحفيزيا وهذا ما على المدرب أن يعيه، لذلك من الضروري ايجاد الطرق والوسائل العلمية والعملية في مواجهة التحديات والتعامل مع الاعبين في المواقف والظروف المختلفة كتوفير البيئة والأجواء النفسية الملائمة وتصميم الوحدات التي تقدم الإرشادات والتعليمات التي من شأنها أن تعزز وتحفز دوافع الرياضي خلال التدريب والمنافسة وبالتالي تنعكس على طريقة تفكير وشعور وتوجهات وتفاعل الاعبين، اذ تسهم ملاحظات المدرب بشكل كبير في تكوين رؤية لما هو مطلوب منهم والتي تؤثر على كفاءة وأداء الرياضي وشعوره بالرضا والرفاهية. وتشير الدراسات "وفقًا لكل من نظرية تقرير المصير والدافع للإنجاز فأن الكثير من التباين في دوافع الأفراد ومدى مشاركتهم الرياضية مستمد من التفاعل مع الأخرين وخاصة المدرب، فضلا عن تتعليمات والملاحظات التي تنعكس على طريقة اداء الفريق واللاعبين بحيث يمكن أن تكون موجهة نحو التركيز على تقدم الرياضي الفردي والتعلم والجهد او موجهة نحو التركيز على أهداف أداء الرياضي والمقارنة بين اللاعبين وهذا ما يعرف بنوع توجهات الأهداف او تشكيل توجه المناخ التحفيزي.

**مجال الاقران والاصدقاء**

تضمن الأنشطة الرياضية الكثير من العوامل المؤثرة في ممارسيها والتي يمكن ان تجعل منها ممتعة ومسلية أو مملة ومرهقة، احد اهم تلك العوامل هم الرياضيين أنفسهم، اذ تشكل التفاعلات البينية لأفراد الفريق حانزا قويا لرسم معالم الأجواء النفسية لهم، كما يشير (الن، 2019)"في معظم الاحيان يتأثر قرار الرياضي بالمشاركة في رياضة معينة أو الالتحاق بفريق محدد، وحتى في التزامه بالتدريبات وبذل الجهد والسعي لتحقيق النجاح وتجنب الفشل، بتأثيرات الاصدقاء والأقران عليه (من هم في نفس العمر والمكانة والقوة) ولهم دور بارز في توجيه مسار الرياضي وتحفيزه على تحقيق أهدافه الرياضية وبالخصوص زملاء الفريق"(٢).

وهنا يمكن القول وفقا لرؤية الباحث أن أهم ما يجذب الشباب لممارسة الرياضة وخاصة في بداية مسيرتهم الرياضية والتي تحدد تخصصهم فيما بعد يعود في جزء كبير منه الى الحصول على فرص التواجد ومشاركة الأصدقاء، لذا فأن الصداقات هي إحدى التفاعلات الضرورية التي تثير اهتمامات الفرد الرياضي وتؤثر به اذ تعد الصداقات علاقات اجتماعية تتطور مع مرور الوقت الى صلات وثيقة، فالتدريبات والمنافسات الرياضية والأنشطة المختلفة مع صديق أو مجموعة من الاصدقاء تصبح ممتعة ومسلية، كذلك من خلال المشاركة في الألعاب الرياضية تتاح للأقران فرصة للتعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل وتبادل الخبرات بحيث يمكن للصداقات أن تعزز التجارب الرياضية ويمكن للتجارب الرياضية أن تعزز الصداقات، في الاخير ان الرياضة أكثر من مجرد فوز وخسارة، فان المشاركة الرياضية تجلب المتعة وتوفر فرصة لتعلم المهارات لبدنية والحياتية، كذلك توفر التجارب الرياضية فرص مختلفة لتطوير المهارات الاجتماعية لذلك يمكن القول ان الاقران لهم دور فعال لخلق الحافز وتعزيز الدافع نحو تحسين الأداء وبذل الجهد.وعلى الرغم من أهمية الأقران في تحفيز الرياضيين إلا أن الدراسات محدودة في هذا المجال، الا مؤخرا بعد أن برزت اهميتهم كعوامل مؤثرة في البينة الاجتماعية في رياضة الشباب وقد اشارت الدراسات (كارينتر، 1995)لى أن "الرغبة والعزم على مواصلة الممارسة الرياضية هو متغير دال لكل من العوامل الفردية والاجتماعية كمستوى التمتع، والمحددات الاجتماعية، والدعم الاجتماعي المقدم من قبل الأخرين المهمين من ضمنهم الاقران"( والذي عدهم مصدرا مهما للمعلومات حول مدى كفاءة الرياضيين في الاداء وحول المواقف والسلوكيات التى يتم تقديرها عبر عملهم كنقطة مرجعية لبعضهم البعض، في الواقع يسعى الرياضي ليتم قبوله من قبل الآخرين في نفس العمر حتى يشعر بأنه مرتبط بشكل هادف مع الأخرين، في حين أن الذين لديهم قبول منخفض قد يشعرون بالعزلة اوانهم غير مرعوب فيهم لذلك يزداد التنافس من خلال المشاركة في الرياضة لتحقيق الدرجة التى يتم فيها الإحساس بالقبول أو للحصول على التقدير ضمن المجموعة والانتماء الى الفريق وبأنه متفوق في الأداء الرياضى هي وسيلة لتحقيق الشعبية بين أقرائه.

**تأثير المناخ التحفيزي على الرياضيين**

إذا عدنا لماهية الدافع التي هي السبب وراء السلوك البشري فكما نكرنا ان المناخ التحفيزي يمكن أن يؤثر على الدوافع في الرياضة، وهذا يساعد على معرفة سبب أهمية المناخ التحفيزي للأداء الرياضي فإذا كانت أسباب الدوافع إيجابية ومتعددة وداخلية، فمن المؤكد أن تكون النتيجة جيدة، وقد تهبط إذا كانت اسباب الدوائع سلبية، أو قليلة، أو اغلبها خارجية، فيمكن أن تؤدي الى عدم الاستمتاع والملل وبالتالي انخفاض الأداء او العزوف عن ممارسة الرياضة، ففي مجال علم النفس الرياضي يمكن استخدام هذه المفاهيم لوصف طريقة تفاعل الإفراد داخل الفريق الرياضي وطبيعة الاتصال فيما بينهم وكيفية شعورهم بالانتماء للفريق وعلاقتهم بالقيادة الرياضية وادراكهم لما هو مطلوب منهم تحقيقه او الطريقة التي يمكن سلوكها لتحقيق النجاح والتفوق على الصعيدين الشخصي والجماعي، ويؤكد (محمد عيد،2005) ان "الفرد يتفاعل مع البيئة المحيطة ويشكل سلوكه واتجاهاته من خلالها"(ان المشاركة في الأنشطة الرياضية أحد اهم أسبابه تمثل الدوافع والتي قد "تكون مؤثراته خارجية مثل المكافات أو العقوبات وهذا ما يسمى التحفيز وهي الشعور ان القوى التي تحرك السلوك وكأنه يأتي من مصادر خارجية، أو يمكن الشعور به يأتي من الداخل، مثل المتعة أو التحدي"(2) لكن في الحقيقة هناك خيار بينهما، كالشعور بواجب فعل شيء معين، وهذا يعني القبول ببعض القواعد الخارجية، وتطبق بمرور الوقت دون الحاجة إلى تذكير، وهذا ما يؤكد أن الدافع يمكن أن يتغير، لذلك فان جوهر العمل الرياضي يعتمد على ما لدى الفرد من دافع والتي تعكس سلوكه ودرجة بذل الجهد والتفرق في الأداء ولذلك يسعى المختصين في المجال الرياضي الى دراسة العوامل والأجواء المحيطة بالرياضي وفهم تأثيراتها على أدائهم وتوجهاتهم من حيث تفسيرهم للظواهر المحيطة او طريقة ادراكهم للمواقف المتباينة سواء بالسلب والايجابي

المصادر:

1.د:عكلة سليمان الحوري:مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي,جامعه بابل ,2017,ط1.

2. نور الدين طه يوسف السنباري :لمناخ النفسي الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي, مجلة كلية التربية – جامعة الإسكندرية، المجلد 27، العدد 2، يونيو 2017، الصفحات 21-58.

3. د. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي, 2002.

4. د. فوزي محمد حسن: علم النفس الرياضي: الأسس والتطبيقات”, 2013ص: 100-115

5. د. عادل عيد: “القيادة في الرياضة”, 2012,ص, 45-60.

6. د. حسن عبد الله: أسس علم النفس الرياضي”,2009,ص 120-135.

7. د. محمود عيسى: عمل الجماعي في الرياضة: بناء الثقة وتطوير الأداء”,2015,ص 50-70

8. د. أحمد علي: علم النفس الاجتماعي في الرياضة”,2010,ص 150-170

9. د. أحمد علي: لتحفيز الرياضي: النظرية والتطبيق”,2016,ص 130-145.

10.ابو حطب فؤاد ,وصادق ,احمد زكي :علم النفس الرياضي ,1997,القاهرة دار الفكر العربي.