

## المحاضرة الرابعة: النمو العاطفي والإجتماعي

نهيـا:

يُعد النمو العاطفي والإجتماعي أحد الأبعاد الأساسية في تكوين شخصية الإنسان وتوازنه النفسي، إذ يعكس مدى قدرته على التعامل مع مشاعره، وفهم انفعالاته، وتنظيمها في المواقف المختلفة، فالعواطف ليست مجرد حالات وجدانية عابرة، بل هي طاقة داخلية توجه السلوك وتؤثر على اتخاذ القرار، والتفاعل مع الآخرين، والتحكم في الذات.

ويُنظر إلى هذا الجانب من النمو كركيزة لتكوين شخصية متوازنة قادرة على التكيف الإيجابي داخل المجتمع، بما في ذلك الوسط الرياضي الذي يتطلب ضبطاً انفعالياً عالياً.

من الناحية النفسية، يُمثل النمو العاطفي والإجتماعي عملية مستمرة تبدأ منذ الطفولة وتستمر طوال الحياة، تتأثر بعوامل متعددة مثل: الأسرة، الجماعة، القيم الثقافية، والتجارب

**الحياتية**، فالفرد يتعلم من خلال التفاعل مع محيطه **كيفية التعبير عن العواطف، وفهم ردود فعل الآخرين، وبناء هويته الاجتماعية.**

**وفي السياق الرياضي**، تتجلى أهمية هذه الجوانب في قدرة اللاعب على التعامل مع **الضغط، والتفاعل مع زملائه ومدربه، والحفاظ على استقراره النفسي أثناء المنافسة.**

**أما في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، فيُعد فهم النمو العاطفي والاجتماعي ضرورة أساسية لتكوين شخصية رياضية متكاملة**، فالمتعلم أو اللاعب الذي يتمتع بنضج عاطفي واجتماعي يكون أكثر قدرة على **التعاون، وضبط الانفعال، والتكيف مع متطلبات الممارسة الرياضية.**

ومن هنا، يصبح دور **الأستاذ والمدرب محورياً** في تهيئة بيئة تربوية ورياضية تساعد على تنمية المشاعر الإيجابية، وبناء الثقة بالنفس، وتعزيز روح الإنتماء والتفاعل الجماعي لدى الممارسين في مختلف المراحل العمرية.

1. **تطور الشخصية والهوية لدى الرياضيين الشباب:**

تُعدّ الشخصية تاجاً لتفاعل العوامل الوراثية والبيئية والاجتماعية، وهي تتطور بشكل تدريجي خلال مراحل النمو.

**ففي مرحلة المراهقة والشباب**، يسعى الفرد إلى تكوين هوية شخصية متوازنة تميّزه عن الآخرين وتشعره بالانتماء إلى جماعة معينة.

وفي المجال الرياضي، يُعتبر هذا الجانب من أهم عناصر التكوين النفسي للرياضيين الشباب.

إذ تُساهم الأنشطة البدنية والرياضية في **تشكيل السمات الشخصية** كالإنضباط، المثابرة، المسؤولية، وضبط الذات.

كما تؤكد دراسات علم النفس الرياضي أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تساهم في بناء صورة إيجابية عن الذات وتعزيز الثقة بالنفس، خاصة إذا تم دعمها ببيئة تربوية إيجابية.

كما أن احتكاك الرياضيين بمواقف النجاح والفشل يساعدهم على تطوير الذكاء العاطفي، أي القدرة على فهم الذات وإدارة الإنفعالات والتعامل البناء مع الآخرين.

## أمثلة تطبيقية:

**أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:**

يمكن للأستاذ أن يدمج أنشطة جماعية تُبرز القيم الأخلاقية مثل:  
**التعاون والإحترام والانضباط داخل الدروس**، مما يساعد المتعلمين على  
إدراك ذواتهم كأفراد إيجابيين داخل الجماعة.

**مثـال:** تنظيم مباريات ودية مدرسية يشارك فيها الجميع دون

التركيز على النتيجة، بل على روح الفريق.

**بـ. في تخصص التدريب الرياضي:**

يـعمل المـدرب على تـطوير شخصـيـة الرياضـيـ من خـلـال **تـوجـيهـ**  
**الـإنـفعـالـاتـ** نحو الأداء الإيجابيـ.

**مـثـالـ:** عند فـشـلـ الـلـاعـبـ في تـنـفـيـذـ مـهـارـةـ أو خـسـارـةـ مـبـارـاةـ، يـشـجـعـ  
المـدـرـبـ الـلـاعـبـ على تـحـلـيلـ الـخـطـأـ بـعـقـلـانـيـةـ وـتـحـدـيدـ سـبـلـ التـحـسـينـ بـدـلـ  
الـتـركـيـزـ علىـ الـإـنـفعـالـ السـلـبـيـ.

## 2. تأثير الجماعة والبيئة الاجتماعية على نمو الفرد:

يُعدُّ الانتماء إلى الجماعة من الحاجات الأساسية للإنسان، إذ تُشكّل الجماعة إطاراً لتكوين القيم، وتبادل الخبرات، وبناء الإتجاهات.

في المجال الرياضي، يتأثر الفرد بشدة بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، سواء كانت الأسرة، الفريق، المدرسة، أو النادي، فكلها تساهم في توجيه سلوكه وتحديد نظرته لذاته.

حيث تُظهر الدراسات أن التفاعل الجماعي داخل الفريق الرياضي يعزز روح الانتماء والتعاون ويقلل من القلق والتوتر. كما أن العلاقات الإيجابية بين اللاعبين والمدربين والجمهور تلعب دوراً كبيراً في النمو الاجتماعي والعاطفي للفرد.

## **أمثلة تطبيقية:**

### **أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:**

يُركّز الأستاذ على **الأنشطة الجماعية** التي تتطلب العمل المشترك والتعاون في تحقيق هدف واحد.

**مثال:** تكوين مجموعات لتصميم لعبة حركية خاصة بهم، ما يعزز الحوار والاحترام المتبادل والشعور بالمسؤولية المشتركة.

### **ب. في تخصص التدريب الرياضي:**

يحرص المدرب على **بناء ثقافة الفريق** وتعزيز التواصل بين اللاعبين (تماسك الفريق الرياضي).

**مثال:** عقد اجتماعات منتظمة للفريق لمناقشة الأهداف والصعوبات بشكل جماعي، مما يقوّي العلاقات الاجتماعية وينشر قيم الدعم والثقة المتبادلة داخل المجموعة.

### 3. دعم الصحة النفسية في التدريب الرياضي:

تعتبر الصحة النفسية عاملًا أساسياً في الأداء الرياضي، إذ تؤثر مباشرة على الحالة الانفعالية والدافعية والتركيز الذهني. فالرياضي المتوازن نفسياً يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته ومواجهة الضغوط، بينما يؤدي الإضطراب النفسي إلى تراجع الأداء وظهور سلوكيات سلبية كالعزلة أو العدوانية أو فقدان الحافز.

إذ يتطلب دعم الصحة النفسية في الوسط الرياضي إعداد برامج متكاملة تُعني بالجوانب الانفعالية والاجتماعية للرياضيين، ويشمل ذلك: تعزيز الثقة بالنفس، وتدريبهم على مهارات التحكم في التوتر، وتحسين التواصل مع الزملاء والمدربين.

## **• أمثلة تطبيقية:**

**أ. في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي:**

**• مثال:**

إدراج **تمارين الاسترخاء والتنفس العميق** في نهاية الحصص

الدراسية لتخفيض التوتر وتحسين المزاج العام للمتعلمين، مما **يدعم**

**توازنهم النفسي والعاطفي.**

**ب. في تخصص التدريب الرياضي:**

**• مثال:**

تنظيم ورشات عمل حول **"التفكير الإيجابي" و"التعامل مع الفشل**

**الرياضي"**، وتوفير جلسات دعم نفسي جماعي خلال فترات المنافسة،

**مما يُساعد الرياضيين على التكيف مع الضغوط وتحسين أدائهم.**

## ٠ خلاصة:

يُظهر التحليل المعمق للنمو العاطفي والإجتماعي أنه يُشكّل الأساس النفسي لتطور الشخصية الرياضية المتكاملة، حيث تتفاعل المشاعر والدوافع وال العلاقات الإجتماعية لتجهيه سلوك الفرد داخل الممارسة الرياضية.

إنّ تكوين شخصية متوازنة عاطفياً واجتماعياً يُعدّ شرطاً أساسياً لنجاح التعلم والتدريب الرياضي على حد سواء.

كما أنّ دور الأستاذ والمدرب يتجاوز نقل المهارات البدنية إلى بناء الإنسان القادر على التحكم في ذاته، والتعاون مع غيره، وتحقيق التوازن النفسي والإجتماعي في مختلف مواقف الحياة الرياضية والتربيوية.