

علم النفس الرياضي

المرحلة الرابعة

مدرس المادة أ.م. د أسيل ناجي

ماهية علم النفس :

- ان جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالأصل ،فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين (القسم الاول) اخص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين و(القسم الثاني) اخص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس . وهؤلاء الفلاسفة اشرروا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الالهيات حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح.
- وفي نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء (دارون ١٨٠٩-١٨٨٢) الذي طرح (نظرية التطور) التي كان لها الاثر الكبير في اعادة النظر بكثير من الامور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئية على الانسان .
- ويرجع الفضل الى(فونت ١٨٣٢-١٩٢٠) في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس .وبعده (فرويد ١٨٥٦-١٩٣٩) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية ،ومن اعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس منها(المدرسة البنائية -المدرسة السلوكية- المدرسة الترابطية- مدرسة التحليل النفسي -ومدرسة الكشثالت)

وقد اخذت على عاتقها دراسة سلوك ونشاط الانسان في مجالات علم النفس الحديث منها :

• ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهر او باطن

• كيف يحدث هذا النشاط وكيف يتم

• لماذا يحدث

كما ادرك العلماء العرب والمسلمين في دراستهم عن علم النفس البشري ومدى اهميتها وعلاقتها بنشاط وسلوك الانسان ومنهم (ابن سينا) اذ قال ان النفس الانسانية جوهر ليس بجسم وانها حادثه مع حدوث البدن وباقية بعد فناء البدن ، وقيل ان النفس عبارة عن قوة اودعها (الله عز وجل) في الانسان ليكون بها وجدانه وتفكيره وارادته ، فالوجدان يدخل تحت الحب والبغض والخوف والغضب وكل ما يحدث في النفس سرورا او الأما.

مفهوم علم النفس الرياضي

- يعتبر علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي،
- يعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.
- تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الإنسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة، ومما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل.
- و بالنظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علوم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.
- **ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف "مارتنز" علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات.**
- **وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي ، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية،**

● بعض تعريفات علم النفس الرياضي،:

- يعرفه "سنجر Singe" بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
- ويرى الدرمان Alderman ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.
- ويرى "كوكس" Cox ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- او هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.
- ويعرف "كراتي" Craty علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.
- ويعرف عمرو بدران Amro Badran ، علم النفس الرياضي، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.
- من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport PsychHlogy) بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.
- أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة ،البايوميكانيك الرياضي ،التدريب الرياضي الخ....

وتشمل الجوانب الأخرى

- ١- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.
- ٢- الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.
- ٣- علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.
- ٤- الحركة والنمو - النمو الحركي.

- **الهدف من دراسة السلوك في الرياضة
- هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية .
- من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية ، الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية .
- ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك ، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق ، خبرات الفشل والنجاحالخ)
- وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (logical skills training) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخطئية والبدنية.

اهم المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي

- ١-التصور الذهني.
- ٢- تنظيم الطاقة النفسية.
- ٣-اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء)
- ٤-بناء الاهداف.
- لغرض دراسة السلوك مهما كان كظاهرة تقوم على اساس الملاحظة والقياس والتجريب نضع امامنا ثلاثة اوجه رئيسية للسلوك هي.
- اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.
- ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.
- ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.
- ان المظاهر الثلاثة اعلاه لا يمكن فصلها عن بعضها ؟

- فاتجاه سلوك الفرد الرياضي : يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلاً من تمريرها او العكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

- -اما المظهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك : اي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالأداء اي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير السلوك من حيث الشدة والكم وهذا ايضاً متعلق بالأعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

- اما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي : والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بين هذه المظاهر يتوقف على:-

- ١-الإعداد العام للرياضي.

- ٢- الاعداد المهاري للرياضي.

- ٣- الإعداد الخططي.

- ٤-الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

-

اهمية علم النفس الرياضي:

لعلم النفس الرياضي اهمية ومكانه في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص لا تحتاج الى توضيح للعاملين في هذا المجال اما مكانة علم النفس وعلم النفس في رياضة المستويات العليا فتحتاج الى بعض التوضيح لوجود آراء متعددة بهذا الخصوص تتراوح بين من يهمل هذه الناحية بشكل كبير وبين من يعطيها من الاهمية اكثر مما تستحق .

- وتظهر اهمية علم النفس الرياضي في البطولات الرياضية من خلال متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في اية فعالية من الفعالية الرياضية .
- ويمكن عد هذه المتطلبات اركاناً للبطولة وهذه الاركان هي :
- اللياقة البدنية (العامة وخاصة)
- الاعداد النفسي الجيد
- المدرب الجيد
- القابلية المهارية والتخطيط الجيد
- وجود خبرات سابقة بالمنافسات
- لدية خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية
- وجود الخدمات الادارية الجيدة

أهمية علم النفس الرياضي

- ١- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
- ٢- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالإنجاز الرياضي.
- ٣-المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية.
- ٤- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
- ٥- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
- ٦-رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه
- ٧- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية
- ٨-تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات
- ٩-الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية.

اهمية علم النفس الرياضي في المجتمع:

- لعلم النفس الرياضي في المجتمع اهمية ، كونه يهتم بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، والتخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الإنجازات الرياضية، والمساعدة على اكتساب بعض الصفات الرياضية الحميدة كالتعاون واحترام الآخر، واحترام القوانين، وتعزيز الثقة بالنفس.
- يساعد علم النفس الرياضي في زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين، وتشجيعهم على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق انجازات كبيرة.
- يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجهة اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويصبح شاغله الأكبر وهو خجلة من مواجهه الآخرين.
- يساهم علم النفس الرياضي في تنمية وتطوير واكتشاف الاتجاهات للرياضيين من خلال تطوير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وادخال اسلوب للحوار والمناقشة، التي تخدم الفرد والمجتمع.
- يهتم علم النفس الرياضي بالسلوك الرياضي حيث يدرس ويعالج الكثير من المشاكل الرياضية المنتشرة في الكثير من المجتمعات منها العنف الرياضي، والتعصب الرياضي بين الفرق المختلفة، كما يعالج الكثير من مشاكل الرياضيين بدعم الشخصيات الرياضية ومراعاة الضغوط النفسية.

- يهتم علم النفس الرياضي باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والتدريب على استخدام المهارات العقلية من خلال الخبرات السابقة، مما يساعد اللاعب ففي زيادة القدرة العقلية وثبات الأداء الرياضي، مما يخدم الرياضي.
-

- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية.- يساهم علم النفس الرياضي في الحصول على أفضل أداء رياضي، والوصول إلى أقل نسبة إصابات للاعبين في أثناء المباريات، وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.
- يساعد علم النفس الرياضي في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطور الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي، والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل .

شُكْرًا لِحَسَنِ الْأَصْفَاءِ