

مجالات علم النفس الرياضي

مهام علم النفس الرياضي

## مجالات علم النفس الرياضي

لا تختلف كثيراً مجالات علم النفس الرياضي عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما تتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ، إذ شمل دراسات وموضوعات منها :-

١. السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي :- إذ تؤكد دراسات السلوك الحركي على موضوعات تتعلق بضروريات التعلم ونظريات التعلم والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان ونقل المهارة من فعالية الى اخرى .

٢. الاعداد النفسي للرياضي المتقدم :- يتم التأكيد في رياضة المستويات العليا على موضوعات تتعلق بالإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى و ببعض الوسائل النفسية المستخدمه في هذا المجال كأساليب الارتخاء والإيحاء والشخصية والخوف والشجاعة والجرأة والقلق وتأثيرها على الانجاز الرياضي وغيرها من الموضوعات .

٣. دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية :- ففي مجال علم نفس الاجتماع وعلم نفس الجماعات يؤكد علم النفس الرياضي على الموضوعات التي تتعلق بالقيادة وبالمعنوية والروح المعنوية وبصفات الجماعه وأنواعها وبأسباب تصدع الجماعة وأسباب تماسكها وتوظف ذلك خدمة المجموعة سواء كانت هذه المجموعة تتكون من شعبة من الشعب المدرسية أو فريق من الفرق الرياضية .

## مهمات علم نفس الرياضي

١. رفع المستوى الرياضي ، يملك الإنسان بالإضافة إلى الطاقة العادية " القيام بالواجبات اليومية " طاقات إضافية أن تستغل عند الضرورة فيمكن للشخص استغلال طاقاته بشكل أفضل وان يرفع من مستواه .

٢. تطوير السمات الشخصية ، من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانية واسعة في مجال تربية الطالب وتطوير صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العالية . وان اختلاف الرياضيين من غير الرياضيين في السمات الشخصية يمكن ان يعزو إلى :-

أ. استقطاب الفعاليات الرياضية لنوع معين من الناس يتصفون بسمات شخصية معينة .

ب. تنمية السمات الشخصية المعينة من خلال مزولة النشاط الرياضي .

٣. الصحة النفسية ، ان اهدف التربية الرياضية عديدة فالتربية الرياضية والالعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية للطلاب واللاعب .

٤. ثبات المستوى الرياضي ، يكون دور العلم النفسي في هذه الحالة بدراسة ظاهرة عدم تحقيق المستوى المتوقع في فترة الاختبارات وفترة السباقات إذ يتمرن بشكل جيد ويتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة اثناء التمرين لكنه لا يصل الى المستوى المتوقع اثناء السباقات فيعمل الاخصائي النفسي هنا باتخاذ الاجراءات الكفيلة بتفادي مشكلة من هذا النوع التي تظهر لدى الطلبة والرياضيين بصورة عامه إذ تؤدي إلى خيبة الامل وإلى مواقف حرجة ونتائج سلبية تعيق سير النشاط الرياضي .

٥. الكشف عن المواهب الرياضية ، تعد من الواجبات الرئيسه لعلم النفس الرياضي لان الكشف المبكر على المواهب الرياضية وتشجيعها تعمل على خلق جيل رياضي يمكنه تحقيق الانجازات العالية وهي مهمه صعبة ومعقدة جداً يمكن للمربي الرياضي

ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه المواهب والقابليات اصولاً مستمدة من عهد الطفولة .

٦. تكوين الميول والرغبات وتطويرها ، هنا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجاتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء كانوا داخل المدرسة أم خارجها .

٧. المساهمة بإرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية ، من خلال اتباع الاسس العلمية الدقيقة في البحث العلمي لكون سلوك الانسان يدخل في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها .

٨. فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي والعوامل التي تؤثر فيه .

٩. التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال .

١٠. ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً .

١١. اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب .