

كلية التربية الاساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير تخصص

# ثقافة علم النفس الرياضي

٢٠١٩

## ثقافة علم النفس الرياضي

تفسر الثقافة في العلوم الإنسانية بصفاتها سمة للفرد اي هي الدرجة التي يتميز بها الفرد حين وصوله لمستوى معين من التطور في الفنون أو العلوم أو التعليم أو الأخلاق . وعندما تستخدم كلمة الثقافة كاسم للمجموع ، فهي تتمثل بمجموعة العادات والتقاليد والقيم المجتمع . وقد عرفها العلماء بأكثر من تعريف ولكنهم أجمعوا على أنها ذلك الكل المعقد الذي يتضمن المعرفة ، والمعتقد ، والفن ، والخلق ، والقانون ، والعادات الاجتماعية وأية إمكانات اجتماعية أخرى بل وطبائع اكتسبها الإنسان كعضو في مجتمعه والنمو المعرفي التراكمي على المدى الطويل ، بمعنى أنها ليست علوماً أو معارف جاهزة يمكن للمجتمع أن يحصل عليها ويستوعبها ويفهمها في زمن قصير ، وإنما تتراكم الثقافة عبر مراحل طويلة من الزمن حتى تنتقل من جيل إلى جيل ، فثقافة المجتمع تنتقل إلى أفراده الجدد عبر التنشئة الاجتماعية ، إذ يكتسب الأطفال خلال مراحل نموهم العديد من المعلومات الثقافية .

أما النفس فلا يمكن اعطاء تعريف عنها بشكل قطعي لتعدد الآراء حول هذا المصطلح ولكن يمكن تبني وجهة النظر العلمية المادية المتمثلة بان النفس هي مجموعة النشاطات الانفعالية العاطفية كالحب والكره والخوف والاطمئنان والنشاط العقلي الفكري كالتفكير والذاكرة ..... وما يرافقها من تغيرات جسمية ، إذ تحصل هذه الظواهر في الدماغ وتصدر عنه ، وتظهر أثناء تعامل الفرد مع بيئته وردة فعله لمثيراتها . أي أن الظواهر النفسية هي من أرقى وظائف المخ وهذا يعني إن المخ هو العضو أو المكون المادي وأي عطب أو خلل فيه يؤدي إلى اضطراب النفس والذي ينعكس من خلال عدم التوازن في العمليات العقلية والانفعالية ولهذا فان النفس لا يمكن أن توجد خارج نطاق (مادة المخ) ولا يمكن أن تنفصل عنه .

والعلم المتخصص بدراسة النفس يسمى علم النفس ، الذي يشير بشكل عام إلى النشاط الوظيفي في المخ والذي ينتج عنه نوعان أو وجهان من الفعاليات قد يحدثان معاً في أن واحد ، فعاليات جسمية حركية يمكن ملاحظتها ، وتغيرات نفسية انفعالية يشعر بها الفرد ولا يمكن

ملاحظتها وعليه فان هذين النوعين من النشاط الجسمي النفسي هما مظهران أو تعبيران عن عملية مخية واحدة .

وهناك اكثر من تعريف لعلم النفس منها :-

١. أنه العلم الذي يدرس مختلف العمليات العقلية داخل المخ من تفكير وتذكر وتحليل وتركيب ، نقد واستنتاج ...

٢. أنه العلم الذي يدرس الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية ، وما تتضمن من أفكار ومشاعر وأحاسيس وميول ورغبات وذكريات وانفعالات .

٣. أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان ، أي كل ما يصدر عنه من أفعال صريحة وأقوال وحركات .

علم النفس هو مفهوم أكاديمي تطبيقي يشمل الدراسة العلمية لوظائف العقل البشري وكذلك دراسة السلوك الإنساني وأسبابه ودوافعه والتنبؤ به وكيفية تعديله والتحكم فيه من خلال مظاهره المحسوسة وإثارة القابلية للملاحظة عن طريق الدراسات والأبحاث التجريبية التي أسفرت عن الكثير من المبادئ والقوانين التي تحكم السلوك الإنساني وتفسيره .

ويشمل علم النفس حالياً على العديد من الميادين أو الفروع النظرية التي تهدف إلى القوانين والمبادئ العامة لسلوك الإنسان وخبرته وكذلك الفروع التطبيقية التي تستهدف التوصل إلى الحلول التطبيقية للمشكلات العلمية لمختلف أنواع الأنشطة التي يمارسها الإنسان . وإن أكثر هذه الفروع والميادين لها ارتباط كبير بميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد شملتها أغلب البحوث والدراسات الخاصة بالجانب البدني والحركي للفرد والتي منها ( علم النفس البيولوجي - علم النفس المعرفي - علم النفس الارشادي - علم نفس النمو - علم النفس التعليمي - علم نفس الشخصية - علم نفس التطوري - علم نفس الصحة )

ولا يمكن الفصل بين علم النفس الرياضي وعلم النفس بصورة عامة لشدة الترابط والتداخل بينهما والاختلاف لا يزيد عن كون علم النفس الرياضي يركز على مواضيع معينة في التعلم الحركي ورياضة المستويات العليا وعلى الأشخاص الممارسين للأنشطة الرياضية .

ويشمل علم النفس الرياضي دراسة العوامل النفسية والتربوية التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية من جهة وعلى مساعدة الرياضي للوصول إلى أحسن أنجاز ضمن امكانياته الجسمية والنفسية وتحقيق أحسن أنجاز أثناء السباقات . فمهمة هذا العلم هو مساعدة المربي أو المدرب على تفهم وحل المشكلات التي تواجهه في عملية التعليم أو التدريب وعلى تفهم ومساعدته الطلبة أو الرياضيين الذين يعمل معهم على مختلف المستويات .

ويعرف أحمد أمين فوزي علم النفس الرياضي بأنه " ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس ، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف أشكالها ومجالاتها ، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه من أجل العمل على تطويره والارتقاء به ، والعمل على إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في الرياضة التنافسية أو التربوية أو الترويحية " .

والسلوك الرياضي الذي هو محصلة ، أو نتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها فإن دراسته تكون في ضوء أهداف الرياضة وكذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية ومتغيرات البيئة الرياضية . ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام ، وممارسة كل نشاط على وجه خاص ، وكذلك عملية تأثير وتأثر كل نشاط من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية ، وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية .

## موضوعات علم النفس الرياضي

يبحث علم النفس الرياضي ، في دراسة سلوك الرياضي من خلال دراسة ما يلي :-

١. **سيكولوجية الرياضي** : - يهتم هذا الموضوع بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ودوافعها وأساليب تطورها وإعدادها وكيف تنمو هذه الشخصية من خلال الممارسة الرياضية ، وكيف تؤثر هذه الشخصية وتتأثر بنوع النشاط الممارس ، كما يهتم بدراسة العوامل التي تؤثر في ارتقاء أو انخفاض مستوى أداء هذا الرياضي ، وكيفية إعداده نفسياً لمتطلبات التدريب والتنافس الرياضي ، أي :-

- ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات ، مثل : الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية ، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها .  
- ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء ، أي العمليات والأنشطة العقلية ، مثل : التفكير - الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور - التعليم ، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده ، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية ... وغيرها ، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

٢. **سيكولوجية المربي الرياضي** : في هذا الموضوع يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية الرياضية ، والمدرّب الرياضي والإداري أو المربي الرياضي بصفة عامة واتجاهاتهم ودوافعهم للعمل في هذا المجال ، وذلك في ضوء واجباتهم التربوية التي يحاولون من خلالها إعداد الشخصية السوية المنتجة وكذا الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .

٣. **سيكولوجية الأنشطة الرياضية** : في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتهم البدنية والعقلية والانفعالية ، وتأثير الأنشطة بصفة عامة وتأثير كل نشاط بصفة خاصة على الشخصية ، كما يتم تصنيف الممارسة تبعاً لنوع النشاط والوقوف على متطلبات وطبيعة كل نشاط من دوافع ومهارات نفسية وغيرها مما يسهم في الارتقاء بمستوى أداء الأنشطة الرياضية .

٤. **سيكولوجية التعلم الحركي والتدريب الرياضي** : وفيها يتم دراسة الأسس النفسية لتعليم المهارات الحركية وخطط اللعب ، وكيفية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى أقصى

الحدود الوظيفية ، هذا بالإضافة إلى دراسة أهم المتغيرات التي تسهم في استثارة الرياضي خلال التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الإنجاز ، ولاكتساب المعلومات والمعارف وتطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية والسمات الانفعالية.

٥. **سيكولوجية المنافسة الرياضية والإعداد النفسي** : في هذا النوع يتم تصنيف المنافسة الرياضية إلى فردية أو جماعية ، ودية أو رسمية ، محلية أو دولية ، داخلية أو خارجية ، تمهيدية أو نهائية ، وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية ، وعلى ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة لضبطها.

٦. **سيكولوجية الجماعة الرياضية** : دراسة المحاور الأساسية لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها وأساليب القيادة وتأثيرها في الجماعة وطرق قياس العلاقات بين أفرادها وظواهر الصراع والتعصب وكذلك المنافسة بين افراد الجماعة أو بين عدة جماعات ، ولا تقتصر على الفرق الرياضية ، بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة ، كما تمتد أيضا في هذا الموضوع إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها.

٧. **سيكولوجية الدافعية الرياضية** : يهتم هذا الموضوع بدراسة الأسباب المباشرة والغير مباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة وفي وقت الفراغ وفي رياضة المستويات العالية ، كما يهتم أيضا بدوافع السلوك غير السوي في الرياضة كالعدوان ودوافع سلوك الجماهير وغيرها من الأنماط المتباينة للسلوك في الرياضة.

ولعلم النفس الرياضي جملة من الاهداف التي يسعى إلى تحقيق منها :-

١. فهم السلوك الرياضي .
٢. معرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي .
٣. معرفة العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي .
٤. التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي .
٥. ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه وتوجيهه إلى ما هو مرغوب فيه .
٦. دراسة العمليات العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في التطبيق العملي .
٧. رفع المستوى الرياضي والسعي لتحقيق الانجاز .
٨. التعرف بالأخصائي النفسي الرياضي ودوره في الإعداد النفسي للرياضيين .

### أهمية دراسة علم النفس الرياضي

تكمن أهمية دراسة علم النفس الرياضي بالجوانب التالية :-

١. التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي : من أهم ما يوفر علم النفس الرياضي هو الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسات علم النفس الرياضي وفي المواقف الرياضية التجريبية ، وهذه المبادئ يمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضية ليس في كلها ، فقد يصلح أحد المبادئ السيكولوجية لبعض المواقف الرياضية ولا يصلح للبعض الآخر. ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلا باختيار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وتقوية دوافعهم وتقويم أدائهم وما يحكم علاقاتها داخل الملعب وخارجه وغيرها.
٢. ترشيد عمل المربي الرياضي : من المعروف أن أي علم من العلوم الإنسانية لا يوحى بإجراءات خاصة ولكنه يساعد على ترشيد العمل وجعله أكثر فاعلية وإنتاجا ، وهكذا الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يقدم إجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل

المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي ولكنه يساعد المربي على الإحساس بالمشاكل وتحديدها والتعرف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها علمياً.

٣. **استبعاد المفاهيم السيكولوجية غير العلمية** : من المهام العلمية لعلم النفس الرياضي مساعدة المربي على استبعاد المفاهيم السيكولوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية والأحكام الذاتية وأصبحت ضمن الفهم العام للمجتمع الرياضي دون أي سند علمي .

٤. **ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي** : من أهم إسهامات علم النفس الرياضي إعداد المربي بحيث يصبح قادر على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة تربية أو عن اللاعب في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب أو منافسة ومما لا شك فيه أن القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي وتفسيره تساعد المربي الرياضي على أن تكون استجابته هادئة متمسكة بالحكمة ، الأمر الذي يساعد على حل معظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربية أو تعليمية أو اجتماعية أو أي نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية .

٥. **تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك** : تبدو أهمية علم النفس الرياضي في مساعدة المربي على تشخيص دوافع السلوك الرياضي والقدرات على ظهوره .

### **الرعاية النفسية للرياضيين**

هو تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب والحكم وجميع المشاركين في العملية التدريبية وتدعيم العلاقة بينهم والعمل على تماسك الفريق والتعريف بأساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية والحصول على الرضا النفسي من خلال فهم الذات وثقة الرياضي بقدراته وإمكانياته التي تحقق ذاته .



ومن أمثلة المشكلات الشائعة لدى الرياضيين التي تحتاج إلى الرعاية النفسية :-

- القلق الزائد .
- ضعف الثقة بالنفس .
- مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية .
- الخوف الشديد من الإصابة .
- الخوف من المنافس والمنافسة .
- الانسحاب من ممارسة النشاط الرياضي .
- الافتقار إلى الطاقة في الملعب .
- عدم القدرة على التحكم الانفعالي .

وتعددت محاور الرعاية النفسية في المجال الرياضي فبدلاً من التركيز على تقديم الرعاية للرياضيين فقد تعدد ذلك لتشمل كل المشاركين في منظومة التدريب الرياضي (اللاعب ، الجهاز التدريبي ، الأسرة ) وذلك لان الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب يتطلب تعاون وتكاتف جميع أفراد المنظومة السابق ذكرها .

وتكمن أهمية الرعاية النفسية للرياضيين في :-

- رفع وثبات مستوى الأداء .
- اكتساب وتنمية المهارات النفسية .
- حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسة وحياة اللاعب .
- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية .
- تطوير الخدمات النفسية التي تقدم للاعب وهيئة التدريب .

## 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 والألعاب 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 مهمة 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 .