

علم النفس

علم النفس الرياضي

اهداف علم النفس الرياضي

الرعاية النفسية للرياضيين

مجالات علم النفس الرياضي

مهام علم النفس الرياضي

مفهوم علم النفس

النفس هي مجمل النشاط الناتج عن العمليات الانفعالية الوجدانية مثل الخوف ، الاطمئنان ، الحب ، الكره..... الخ ، وكذلك العمليات العقلية مثل التفكير ، التذكر ، الإدراك ، التصور ، التركيز..... الخ ، مع ما يرافق ذلك من تغييرات جسمية تحصل هذه الظواهر النفسية في الدماغ وتصدر عنه وتظهر أثناء تعامل الفرد مع بيئته وردود فعله لمثيراتها .

ولذا فان النفس هي نتاج العمل الوظيفي للمخ ، 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 ، وهو يتبنى وجهة النظر المادية والتي تشير 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 .

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 والتي 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 .

وفي ما يلي بعض الفروع أو الميادين التي ارتبطت بميدان التربية الرياضية وكان لها دور كبير ومؤثر في تطور وتوسع وشمول الدراسات والبحوث الخاصة بالجانب البدني والحركي للفرد :-

١. **علم النفس البيولوجي** :- يقوم هذا الفرع من علم النفس على الدراسة العلمية للركائز البيولوجية لكل من السلوك والحالات العقلية وتشير هذه الدراسة إلى إن السلوك يرتبط بشكل متداخل مع الجهاز العصبي ، كما يرى علماء النفس البيولوجي انه لا بد من دراسة وظائف المخ كي نتمكن من فهم السلوك .

٢. **علم النفس المعرفي** :- يدرس هذا العلم المعارف والعمليات العقلية التي تتحكم بشكل أساس في السلوك ويعد كل من الإدراك ، التعلم ، القدرة على حل المشكلات ، الذاكرة ، الانتباه ، الانفعال ، من النواحي التي تم بحثها بشكل واسع ويشير علم النفس المعرفي إلى دراسة الآليات التي تركز عليها العمليات العقلية والى ما توصل إليه علماء النفس في مجال معالجة المعلومات المتعلقة بالوظيفة العقلية .

٣. **علم النفس الإرشادي** :- يهدف هذا العلم إلى تيسير أداء الوظائف العقلية وتدعيم السمات النفسية على مدار حياة الفرد والتركيز على الموضوعات المهمة من الناحية الانفعالية والاجتماعية والمهنية والتعليمية والصحية والتطويرية والتنظيمية وتم الاستعانة بعلماء النفس الإرشادي في عدد من الأماكن المختلفة مثل المدارس والجامعات والمراكز الصحية والهيئات الحكومية والمؤسسات والمراكز والأندية الرياضية .

٤. **علم النفس النمو** :- يركز هذا العلم على تطور العقل البشري طوال حياة الإنسان ويسعى إلى محاولة فهم واستيعاب مفاهيم الفرد وإدراكه للعالم من حوله وكيفية تصرفه وفقاً لذلك فضلاً عن كيفية تغيير هذه المفاهيم والتصرفات كلما تقدم به العمر والتركيز على التطور الفكري والعصبي والاجتماعي له .

٥. **علم النفس التعليمي** :- يختص علم النفس التعليمي بدراسة كيفية تعلم الإنسان واكتسابه للمعرفة في المؤسسات التعليمية والتدريبية وهناك كثير من الدراسات والبحوث لبعض علماء

نفس الطفل المشهورين مثل فيجوتسكي وبياجيه وبرونر ، التي أثرت بشكل كبير وإيجابي في التطور والتوسع في هذا المجال .

٦. **علم نفس الشخصية** :- يختص بدراسة الأنماط السلوكية والفكرية والانفعالية الثابتة لدى الأفراد والتي يشار إليها عادة بالشخصية ومن العلماء الذين اشتهروا في هذا المجال العالم (كاتل) الذي قدم نظرية السمات والتي أشار فيها إلى ستة عشر سمة وكذلك العالم (جولديبرج) صاحب نموذج العوامل الخمسة الذي قدم دعماً كبيراً للباحثين في هذا المجال .

٧. **علم نفس التطوري** :- يعنى هذا العلم بدراسة العوامل الوراثية المسؤولة عن إتباع الفرد لأنماط سلوكية وفكرية معينة ويفترض إن السبب في شيوع بعض هذه الأنماط يرجع إلى سهولة تكيف الإنسان معها أثناء تطوره في الماضي .

٨. **علم نفس الصحة** :- ويقصد به تطبيق النظريات والأبحاث النفسية على مجال الصحة والرعاية الصحية ويهتم علم نفس الصحة بتطبيق مبادئ علم النفس على نطاق أوسع واشمل من السلوكيات المرتبطة بالصحة وتشمل هذه السلوكيات : الغذاء الصحي ، واستيعاب الفرد للمعلومات الصحية المقدمة له ، وأفكاره عن الصحة النفسية والأمراض العصبية .

علم النفس الرياضي

لا 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 امكاناته 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 .

فعلم النفس الرياضي يلعب الدور الكبير والمؤثر على انجازات اللاعبين وبالخصوص في رياضة المستويات العليا فعليه توجد متطلبات أساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في أي فعالية من الفعاليات الرياضية ويمكن اعتبارها أركان للبطولة ، ومن هذه الأركان هي :-

- ١ . اللياقة البدنية العامة .
- ٢ . اللياقة البدنية الخاصة .
- ٣ . المدرب الجيد .
- ٤ . قابلية مهارة وخطوية عالية .
- ٥ . خبرة معقولة بالسباقات .
- ٦ . خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية .
- ٧ . خدمات إدارية جيدة .
- ٨ . الأعداد النفسية الجيد .

هناك جملة من الاهداف يسعى علم النفس الرياضي 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 .

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 المستخدمة 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 .