

علم النفس الرياضي

تاريخ علم النفس الرياضي في العراق والعالم

اهمية دراسة علم النفس الرياضي

مجالات علم النفس الرياضي

مهام علم النفس الرياضي

مقدمة في علم النفس الرياضي

يعد علم النفس من العلوم المهمة التي لها دور كبير في جميع مفاصل الحياة وان مصطلح 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 .

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 .

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 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 .

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 .

تاريخ علم النفس الرياضي في العراق والعالم

يعد علم النفس الرياضي فرع من فروع علم النفس العام الذي تعود جذوره الى عصر الحضارات القديمة ، فقد استقل علم النفس الرياضي عن علم النفس العام في القرن التاسع عشر . وكانت بدايته في مطلع القرن العشرين في روسيا حيث ظهرت عدة مدارس تهتم وتعتني بالتربية البدنية ، وعمل العديد من البحوث التي تعنتي بدراسة العلاقة بين النشاط البدني والنمو العقلي وتأثير كمزولة الفعاليات الرياضية على النمو النفسي . وظهر بنفس الفترة الاهتمام بعلم النفس الرياضي في الولايات المتحدة الامريكية من خلال ايجاد العلاقة بين مختلف المتغيرات النفسية بالنشاط الحركي .

أما في الوطن العربي فتعد جمهورية مصر العربية من اول الدول العربية التي اهتمت بعلم النفس الرياضي ، اما في العراق ففي سنة ١٩٧٠ دخلت مادة علم النفس الرياضي لأول مرة في مناهج كلية التربية الرياضية ومن ثم اصبحت مادة اساسية في مناهج كليات التربية الرياضية في الدراسات الاولية وفي العليا .

ثانياً : أهمية دراسة علم النفس الرياضي

تكمن أهمية علم النفس في التعرف على ما ينتج من احداث نفسية نتيجة مزاوله الانسان للنشاط الرياضي وذلك جراء تفاعل الانسان مع بيئته من خلال ادراکه وتفكيره وإحساسه وحماسة وصفاته الشخصية ورد فعله على المواقف التي يمر بها جراء مزاولته للنشاط الرياضي. وتكمن اهمية علم النفس الرياضي في :-

- التعرف على دافع الانجاز والعمل على تطويره ,
- التعرف على كل ما يحيط باللاعبين من مشاكل ومعوقات تحول دون تحقيق الانجاز .
- التعرف على دور الرياضة في تطوير شخصية الفرد .
- للعمل على وضع اليه خاصة تعمل على تنظيم وترتيب التمارين والوحدات التدريبية .
- للتعرف على كيفية تحفيز الرياضي للمشاركة بالبطولات وتحقيق الانجاز .

مجالات علم النفس الرياضي

لا تختلف كثيراً مجالات علم النفس الرياضي عن مجالات علم النفس المختلفة بشكل كبير بقدر ما تتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ، إذ شملت 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 وبعض 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 .

مهام علم نفس الرياضي

هناك مجموعة من المهمات التي يعمل علم النفس الرياضي على تحقيقها منها :-

١. رفع المستوى الرياضي ، يملك الإنسان بالإضافة إلى الطاقة العادية التي يستخدمها لممارسة حياته اليومية الى طاقات إضافية يمكن ان يستغلها عند الضرورة فعندما يتمكن الرياضي من استغلال طاقاته بشكل أفضل سوف يعمل على رفع 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 اهداف 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 الرئيسة 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 .