

# الماضرة الاولى

## مقدمة في علم النفس الرياضي

## تاريخ علم النفس الرياضي في العالم والعراق:

تعود نشأة علم النفس الرياضي بوصفه علماً تجريبياً الى معمل علم النفس (بلايبيك) بألمانيا الذي أسسه (فلهم فنت ١٩٢٠-١٨٣٢). وبحث (فنت) وتلاميذه في الإحساس والحركة والتأثيرات الوجدانية الأولية والعمليات النفس-جسمية التي تتصل بالحواس وقياس زمن الرجوع، واجريت نهاية القرن التاسع عشر عديد من التجارب في اوربا والولايات المتحدة الامريكية عن علاقة الإدراك الحس-حركي ببعض أوجه الأداء الحركي ، ودرس (بافلوف) وتلاميذه في الاتحاد السوفيتي الأفعال المنعكسة في الكلاب والقردة والأطفال، وبدأ (ثورندايك) في الولايات المتحدة بدراسة الدافعية والتعلم. وفي بداية القرن العشرين ظهرت مجموعة من المعالجات المبكرة لعدد من الموضوعات التي يمكن ان تتدرج تحت مجال علم النفس الرياضي من أمثلتها مقالات (جسراند، ١٩٠١) عن النواحي النفسية للعبة كرة القدم ، ومقالات (بارت، ١٩١٢) في المانيا عن تأثير النشاط البدني في قوة الارادة والخلق ، وبرز عدد من العلماء في دول مختلقة والى في الولايات المتحدة، (جريفير - ١٩٨٢م) كتاباً بعنوان (سيكولوجية التدريب) وهو دراسة عن نظريات التدريب من وجهة نظر علم النفس، وبعدها أسست معامل لأبحاث التعلم الحركي في عدد من الجامعات الامريكية منها (الينيوي - ١٩٣٠م) برئاسة (جريفير) و (وين سيت - ١٩٣٠م) برئاسة (لوثر) و (سكونسن - ١٩٣٠م) برئاسة (جسدال) الذي ألف كتاباً عن سيكولوجية التعلم الحركي مما يعد من أوائل المراجع المهمة في علم النفس الرياضي،

و قام (كراتي) في عام ١٩٦٤م بنشر مؤلفه بعنوان (علم النفس والنشاط البدني) ، ثم ظهر كتابان منهجيان لطلبة التربية البدنية أحدهما لـ(جوزيف اوكسندين ١٩٦٧م) من جامعة تمبل بولاية بنسلفانيا بعنوان (علم النفس والتعلم الحركي) أما في الاتحاد السوفيتي السابق فمن ابرز العلماء الذين اسهمو في تطوير البحوث النفسية في التربية الرياضية (شوكولين- ١٩٣٥م) الذي كتب عن الخصائص النفسية للسباحة. أما (تشيرنكوف ١٩٣٨م) عن الخصائص الانفعالية لجري المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، وكتب (بوني ١٩٤٠م) فكتب عن الاحساس الحركي في السلاح وعاد فكتب عام ١٩٤٩م عن الخصائص النفسية لحالات ما قبل المنافسات ثم كتب عام ١٩٥٢م عن تطوير الميول الرياضية، وكتب (رودك ١٩٤٥م) عن السمات الارادية للرياضيين وكتب عام ١٩٤٨م عن دوافع النشاط الرياضي وكتب ١٩٥٥م عن خصائص المهارات الحركية في الرياضة وكتب ١٩٥٦م عن أهمية التربية الرياضية لتربية الشخصية وكتب ١٩٥٨م أول مرجع علمي شامل عن موضوعات علم النفس الرياضي وجاء بعنوان (علم النفس لمدرسي التربية الرياضية والمدربين) وترجم إلى عديد من اللغات، وانشئت في الستينات من القرن الماضي أقسام مستقلة لهذا العلم في أكاديميات الثقافة البدنية في موسكو وليفنغراد وتبليس تحتوي على معامل علمية مجهزة بأحدث

وسائل الاختبارات النفسية والقياس النفسي. وفي المانيا قام (شولته ١٩٢١م) بتأليف كتاب (البدن والنفس- مقدمة في سيكولوجية التربية الرياضية) والى في ١٩٢٧م كتاباً آخر بعنوان (ارتقاء المستوى في الجمناستيك والألعاب الرياضية - دراسة نفسية اساسية) وبعد ان قسمت المانيا إلى شرقية وغربية في أعقاب الحرب العالمية الثانية أسست المانيا الشرقية أشهر اكاديمية رياضية للثقافة البدنية والرياضية عام ١٩٥٠م في مدينة لايبزيك, وتم انشاء قسم لعلم النفس الرياضي في تلك الاكاديمية واسندت رئاسته إلى (باول كونات) الذي نجح في انشاء معمل ابحاث لعلم النفس الرياضي ونوقشت أول اطروحة دكتوراه في مجال علم النفس الرياضي في هذا القسم عام ١٩٦٤ والتي كانت بعنوان (دراسات نفسية عن الاختلاف بين المستوى اثناء التدريب والمستوى اثناء المنافسة كإسهام للارتقاء بالمستوى الرياضي للطلاب (لسجفريد ميللر) وبإشراف رئيس الاكاديمية (باول كونات) وكان لهذه الاكاديمية الدور الكبير في المجال التطبيقي لعلم النفس وكان ذلك على الفرق القومية الالمانية وجاءت ثمار ذلك سريعاً اذ اصبحت المانيا الديمقراطية القوة الرياضية الثانية في العالم بعد الاتحاد السوفيتي مما أكدته نتائجها في الدورات الاولمبية ١٩٧٦م ومونتريال، ١٩٨٠م موسكو، ١٩٨٨م وسيئول وبطولات العالم التي جرت في عقدي السبعينات والثمانينات من القرن الماضي حتى انهيار الكتلة الشرقية عام ١٩٩٠م. أما في المانيا الاتحادية فكتب عديداً من المقالات والكتابات ورسائل الماجستير والدكتوراه في مجالات متعددة في علم النفس الرياضي. أما في تشكوسلواكيا السابقة فدخلت في عام ١٩٥٠م الأسس النفسية للنشاط الرياضي في المقررات الدراسية لمعاهد التربية الرياضية و أصبحت مادة علم النفس الرياضي في عام ١٩٥٨م احدى المقررات الدراسية في كلية التربية البدنية بجامعة تشارلز بيراغ وتم فيها انشاء معمل تجريبي لدراسة المشاكل التي ترتبط ببيكولوجية النشاط البدني، وقام علماء النفس الرياضي الجيك بدراسة تأثير المرتفعات في الاداء الرياضي لإقامة الدورة الاولمبية ١٩٦٨ في المكسيك وخصص لفرقها الرياضية علماء نفس متخصصين بالرياضة مرافقين لتلك الفرق ثم انشئت مكاتب للاستشارة النفسية في عدد من المدن للإرشاد والتوجيه والعلاج النفسي للرياضيين ومناقشة المدربين والاداريين بما يعالج المشكلات التي تظهر بهذا الخصوص، وفي فرنسا عمل علماء النفس والمربين الرياضييين والاطباء النفسانيين متعاونين مع الفرق القومية الفرنسية في عام ١٩٦٧م ومن اشهر الكتاب الفرنسيين في مجال علم النفس الرياضي (لوزيل) و (ميشيل بوفيه) و(ريو وشابو). وظهرت في انكلترا عديد من الدراسات في نهاية الستينات وبداية السبعينات من القرن الماضي وأبرز الكتاب في ذلك الوقت (كين) و (بربارة) و (جيمس اولفرز) و(إيطاليا شرف تنظيم اول مؤتمر دولي بعلم النفس الرياضي عام ١٩٦٥م إذ أصبح الايطالي (انطونلي) رئيساً للجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي وانظم اكثر من ٣٠٠ عالم ايطالي الى الجمعية الايطالية لعلم النفس وأشرفت ايطاليا على طبع مجلة دورية لعلم النفس الرياضي ووزعت إلى انحاء

العالم جميعها وبأربعة اعداد بالسنة في ذلك الوقت, واسست في بلغاريا ورومانيا وسويسرا وبولنده والدول الاسكندنافية (فنلندة والسويد والدنمارك والنرويج) جمعيات نفسية للرياضيين وظهرت بحوث ودراسات عديدة عالجت مواضع عديدة في هذا المجال, اما في القارة الآسيوية فكانت اليابان أول بلدان القارة اهتماما بالموضوع وقدمت جمعية علم النفس الرياضي اليابانية دراسات عديدة في السمات الشخصية للرياضيين منها كتاب (مانتودا) بعنوان (علم النفس الرياضي الحديث). ثم انتقل هذا الاهتمام الى الصين والكويتين وجنوب شرق آسيا واستراليا. أما في الوطن العربي فاهتمت مصر والعراق في هذا المجال وبرز عدد كبير من الاساتذة المتخصصين فيه إذ دخلت في مصر مادة علم النفس الرياضي مقررأ دراسياً في معهد الهرم عام ١٩٥١م ومن ابرز اساتذة المادة محمد حسن علاوي عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي وله مؤلفات عديدة في هذا المجال ثم تبعه محمود عبدالفتاح عنان واسامة راتب والعربي شمعون ومحمد عبد المجيد وحسين باهي وطارق بدر الدين وغيرهم الذين ترجموا وألفوا عديداً من الكتب ورافقوا الفرق القومية المصرية في البطولات, أما في العراق فأصبحت المادة مقررأ دراسياً في نهاية ستينيات القرن الماضي وبرز اساتذة عديدة في هذا الاختصاص كانت لهم مؤلفات منهم الدكتور نزار الطالب الذي ألف أول كتاب في (علم النفس الرياضي) ثم تبعه مؤلفات الدكتور كامل الويس والدكتور معيوف ذنون والدكتور لؤي محمد يحيى والدكتور محمد جسام عرب والدكتورة خالدة ابراهيم والدكتور ناظم الوتار والدكتور عكلة الحوري والدكتور عبد الستار الضمد والدكتور حامد سليمان والدكتور عبد الكاظم جليل والدكتور عامر سعيد والدكتور عبد الودود الزبيدي , وكان للدكتور عكلة الحوري دور فعال في هذا المجال حيث الف اكثر من عشرين كتابا حديثا واكبت المستجدات العالمية في هذا الضرب من العلوم وهو مؤسس لجنة علم النفس الرياضي عام ٢٠٠٥ التي ارتبطت بمكتب المدربين باللجنة الاولمبية العراقية ورئيس قسم علم النفس الرياضي في الجمعية العراقية العلمية الرياضية منذ عام ٢٠٢٠ ومؤسس الجمعية العربية لعلم النفس الرياضي عام ٢٠٢١ التي نظمت لحد الان اربعة مؤتمرات دولية في العراق ٢٠٢١ والاردن ٢٠٢٢ ولبنان ٢٠٢٣ والامارات العربية ٢٠٢٤ وحاضر فيها خيرة المحاضرين من اوربا واسيا وافريقيا وامريكا واستراليا و الجمعية العربية حاليا عضو فعال في الجمعية الاوربية وجمعية جنوب شرق اسيا والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي بجهود رئيس الجمعية الدكتور ناظم الوتار والدكتور عكلة الحوري وأعضاء المكتب التنفيذي ورؤساء مكاتب الجمعية في سبعة عشر دولة عربية .

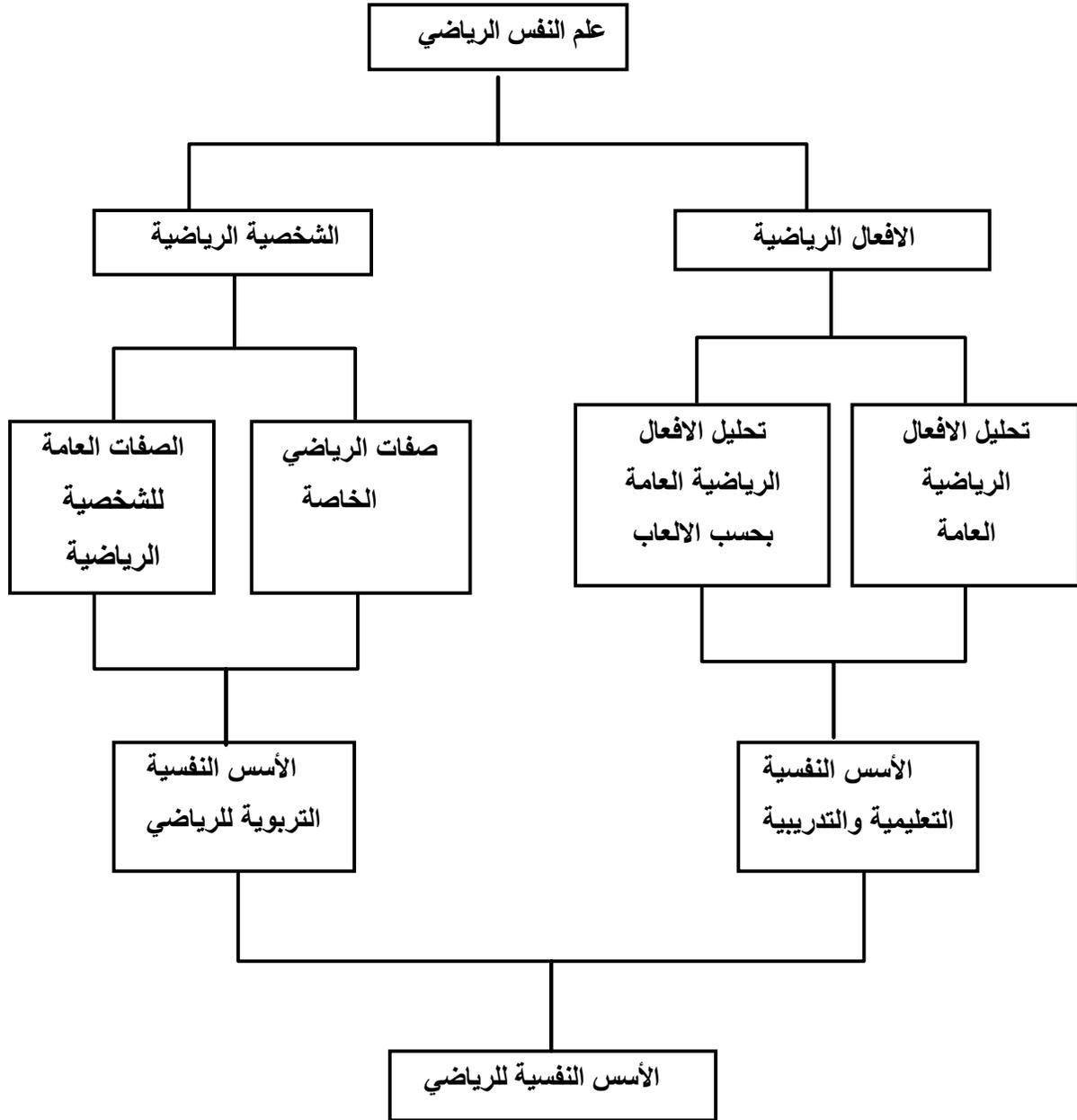
## أهمية دراسة علم النفس الرياضي :-

تتطلب عملية تحديد المميزات او الصفات النفسية للرياضيين التعرف على اهمية علم النفس الرياضي التي تنتج عن مزاوله الانسان النشاط الرياضي ولا يهتم علم النفس الرياضي بالشخصية من جوانبها جميعها فحسب وإنما يحلل الحالات النفسية ويدرسها التي تنتج من جراء نشاطه الرياضي وتفاعل هذا الانسان مع البيئة والتغيرات التي تطرأ على مداركه وتفكيره وأحاسيسه ومواقفه وحماسته وصفاته الشخصية التي تنمو جراء هذا التفاعل , ولا تتوقف المتغيرات التي اشرفنا اليها عند حد معين وإنما هي متحركة باستمرار لأنها تحاول رفع متطلبات التربية الرياضية والبدنية لمواكبة التطور الذي يحصل في المجتمع من جوانبه الأخرى مما يؤدي الى تجديد محتويات علم النفس الرياضي أو تعديلها، فالرياضة ظاهرة اجتماعية تتصل بالمشكلات التي يتوقف عليها مستقبل الحضارة، والرياضة هي جزء اساسي من عملية تربية لتطوير شخصية الفرد ككل وتعد من الوسائل المهمة لتربية الفرد تربية شاملة ومنتزعة ، مما يتحقق بواسطتها نمو أحاسيس الفرد وتطويرها، لذا يختلف النشاط الرياضي عن النشاط اليومي العادي للإنسان من جانب المتطلبات والأعباء البدنية والنفسية، ويؤثر الجهد الجسمي الكبير الذي يرتبط بالنشاط الرياضي في سير العمليات النفسية للفرد بسبب حاجته الى درجة عالية من الانتباه من جانب اخر والتركيز، وتؤثر الأعباء الجسمية غير العادية في قدرة الفرد على التفكير وقوة الذاكرة , ويؤكد ( عكلة الحوري , ٢٠١٢ ) ان اهمية علم النفس الرياضي تكمن فيما يأتي:-

١. معرفة دافع الانجاز والاهتمام بالرياضة (المنهجية) المدرسية والنشاط الحر (اللامنهجي).
  ٢. معرفة المشكلات التي تعوق الانجاز الرياضي ولاسيما في رياضة المستويات العليا وحلها.
  ٣. الوقوف على مساهمة النشاط الرياضي في تطوير الشخصية.
  ٤. برمجة التمارين والتدريب الرياضي وتنظيمها وتحديثها.
  ٥. معرفة الآراء النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها لأداء متطلبات الانجاز الاخرى .
- ويؤكد (معيوف ذنون, ١٩٨٧) ان أهمية علم النفس الرياضي تكمن في الحقائق العلمية التي تخدم التدريب الرياضي ويتحقق فيها الانجاز وللعلاقة بين الفرد والجماعة وبين الفرد والانجاز الرياضي في المراحل كافة ومختلف المستويات الرياضية. المختلفة.

## أهداف علم النفس الرياضي :

١. معرفة أسباب السلوك الرياضي وفهمه وتفسيره .
  ٢. التعرف على العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي .
  ٣. التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي .
  ٤. ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه وتوجيهه للأفضل.
  ٥. دراسة المهارات النفسية والعمليات العقلية وقياسهما .
  ٦. الاستفادة من التجارب والمعلومات والخبرات من التطبيقات الميدانية المكتسبة .
  ٧. تأهيل المعد النفسي الرياضي والارتقاء بدوره المهني في اعداد الرياضيين نفسيا.
- ويؤكد (كونات) ان علم النفس الرياضي يبحث الظواهر للعمليات النفسية و الصفات والسمات التي يتصف بها الرياضيون وتكون المتطلبات الذاتية للأفعال الرياضية الخاصة (السباقات، التدريب) في الوقت نفسه الناتج الموضوعي لها .ويحدد (رودك) واجبات علم النفس الرياضي كما يتضح في الشكل الآتي:



الشكل (١)

عن رودك ١٩٨١

## مجالات علم النفس الرياضي :-

### مجالات علم النفس:

تشمل مجالات علم النفس العام النواحي الحياتية كافة التي يعيشها الانسان, ويقسم العلماء ميادين علم النفس على ميدانين أساسيين هما:

أولاً. الميدان النظري.

ثانياً. الميدان التطبيقي.

أولاً. الميدان النظري ويشمل :

١. علم النفس العام هو أساس الفروع كافة لعلم النفس والذي يهتم بدراسة الانشطة النفسية للانسان وبجوانبها كافة.
٢. علم النفس الفارق : يدرس علم النفس الفارق ويهتم بدراسة الفوارق النفسية بين الافراد والجماعات .
٣. علم النفس الارتقائي : الذي يهتم بدراسة الخصائص السلوكية لكل مرحلة من مراحل حياة الانسان كمرحلة الطفولة او مرحلة المراهقة او مرحلة البلوغ .
٤. علم نفس الشواذ : وهو الذي يدرس سلوك الانسان الشاذ عن الجماعة او السلوك المخالف للمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.
٥. علم النفس الفسيولوجي : والذي يهتم بوظائف جسم الانسان ويهتم بشكل دقيق بالجهاز العصبي المركزي وردود افعال الانسان.
٦. علم النفس الحيواني : والذي يدرس سلوك الحيوانات وتصرفاتها وأفعالها وانفعالاتها المختلفة ومقارنتها بالإنسان و يدرس الدوافع الحيوانية والدوافع الانسانية.

ثانياً. الميدان التطبيقي ويشمل:

١. علم النفس الرياضي: والذي يدرس الحالات النفسية لدى الرياضيين ودوافعهم وصولاً الى رغباتهم وميولهم ونوعية التدريب وقابلية التعلم عن طريق الحركة كذلك تطوير القابلية البدنية والمهارية والنفسية وصولاً الى الانجازات الرياضية العالية ومحاولة ايجاد الحلول العلمية للمشكلات التطبيقية المختلفة بالإفادة من المعلومات والمعارف النظرية.

٢. علم النفس الصناعي : والذي يدرس النشاطات الصناعية في المعامل وسلوك العمال الفردية والجماعية و دوافعهم وميولهم والظروف المعاشية للعمال وتأثير الظروف المناخية والتأثيرات الخارجية في العمال لزيادة الانتاج الصناعي أو نقصانه.
٣. علم النفس التربوي : والذي يهتم بدراسة المشكلات التربوية التي تواجه في دراساتهم وعلى المراحل الدراسية المختلفة.
٤. علم النفس التجاري : والذي يدرس النشاطات الاجتماعية والتجارية ويهتم بسلوك الجماعة من حيث حالات البيع والشراء أو تصرفات الزبائن وتأثير الاعلانات او الدعاية التجارية في الزبائن.
٥. علم النفس الحربي : الذي يهتم بدراسة الحالات التي يتعرض لها العسكريون وتأثير الدعاية المضادة في القطاعات العسكرية والحرب النفسية .
٦. علم النفس القضائي : الذي يهتم هذا العلم بسلوك المتهمين والمحكومين والقضاة والحكام وكل ما يتعلق بالقضاء.

### **مهام علم النفس الرياضي:**

علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس العام الذي يبحث سلوك الرياضي والدوافع والرغبات والانفعالات والإحساس والشعور ورفع قدرة الرياضي، ويقوم علم النفس الرياضي بالكشف عن الظواهر والحالات التي تنتج عن النشاط الرياضي وعلى المستويات المختلفة سواء الرياضية المدرسية أو رياضة الانجازات العالية لذا يبحث الخصائص والصفات النفسية فيه ويهدف إلى تطوير السمات الشخصية عن طريق النشاط الرياضي ويتفق (أبو عبيه ولويس) على ان مهام علم النفس الرياضي يمكن تحديدها كما يأتي:

#### **أولاً. رفع مستوى الانجاز الرياضي من خلال علم النفس الرياضي:**

يمكن رفع المستوى الرياضي للتلاميذ الى المستوى الأعلى والأحسن بعد معرفة القدرة الحقيقية للتلاميذ والابطال منهم بمعرفة المدرب او المدرس النواحي النفسية والفسلجية وكيفية استثمار طاقات اللاعبين على الوجه الأكمل. إذ يؤدي أسلوب المدرب في رفع مستوى الانجاز دوراً مهماً عند معرفة الحالات النفسية الخاصة للرياضيين واتباع النواحي التربوية في اثناء التدريب.

## ثانياً. تنمية الصفات والسّمات:

يهدف درس التربية الرياضية الى تنمية الصفات والسّمات الشخصية للطلبة كافة ويكتسب بالعمل الجماعي حب الآخرين،، أذ يتطلب العمل الجماعي الايجابي الصفات الخلقية والالتزام بالنظام والقوانين الخاصة بالألعاب الرياضية، فمن واجب المدرب تنمية الصفات الخلقية والسّمات الشخصية وإعداد المواطن الجيد.

## ثالثاً. المحافظة على الصحة النفسية:

يؤدي علم النفس الرياضي دوراً أساسياً في الحفاظ على الحالة النفسية للاعبين ويمكن بممارسة النشاط الرياضي السيطرة على الخوف وزيادة الثقة بالنفس وتنمية صفات الشجاعة والاقدام، ويمكن بالتدريب الرياضي المحافظة على التوازن النفسي في حالات ما قبل البداية ويتوجب على المدرب مساعدة الرياضي للتغلب على حالات الخجل والتردد لزيادة كفاءة الرياضيين.

## رابعاً. ثبات المستوى الرياضي:

في اثناء التدريب والسباقات يحدث للرياضي حالات الفشل المتوقعة التي تؤدي في كثير من الاحيان الى زعزعة الثقة بالنفس وتصل الى الخيبة فضلاً عن صراعات نفسية لدى اللاعب تؤثر سلبيا في مستواه الرياضي ولذا ينبغي للمدرب معرفة ذلك جيداً واتباع الاسلوب العلمي في رفع شد الحمل النفسي وتعويد اللاعب على مجموعة من المواقف وشرح ذلك للاعب واعتبار حالات الفشل حالات طبيعية متوقعة في اثناء التدريب والسباق لتثبيت المستويات الرياضية العالية وتطويرها.

## خامساً. اختيار الموهوبين:

يستطيع المدرب الجيد ان يكتشف الموهوبين من بين اللاعبين في وقت مبكر. بالاختبارات الرياضية الخاصة بالمقارنة بين اللاعبين، وليس الرياضيون الموهوبون هم الذين يتمتعون باللياقة البدنية العامة والخاصة وانما اولئك اللاعبون الذين يتمتعون بالمؤهلات النفسية الجيدة، وليس كشف الموهوبين من الرياضيين عميلة سهلة او يمكن ملاحظتها بشكل عابر وانما هي مهمة صعبة تحتاج الى وقفة جادة من القائمين على التخطيط بعيد المدى.

### سادساً. تطوير الرغبات والحاجات:

يستطيع المدرب ان ينشئ لدى اللاعبين اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر وبذل الجهد الاكبر للوصول الى نتائج احسن وعلى المدرس اكتشاف الاهتمامات والرغبات الظاهرة عند اللاعبين وتحفيز هذه الرغبات والاهتمامات الكامنة وشارتها لدى اللاعبين.

### سابعاً. المساهمة في البحوث العلمية:

ان النشاط الرياضي هو سلوك انساني بناء لذا توجد علاقة بين النشاطين الرياضي و العقلي لذا يمثل علم النفس الرياضي مجال واسع للبحوث العلمية التي تبحث في السلوك الاجتماعي والتربوي لدى الانسان ووضع الحلول للمشكلات التي تصادف اللاعبين وتوجد علاقة وثيقة بين علم النفس الرياضي وفروع علم النفس الاخرى لأننا نعلم ان علم النفس يبحث سلوك الانسان وتصرفاته بشكل عام.

### ثامناً. التنبؤ بالسلوك الرياضي:

يتم التنبؤ بالسلوك الرياضي على اساس المعطيات البدنية والمهارية والحالة النفسية استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال .

### تاسعاً. ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه:

تساعد دراسة علم النفس الرياضي على ضبط السلوك الرياضي وتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط الحياة وتوجيهها من مثل : معرفة أفضل الطرائق لتنشئة الأطفال رياضياً .