

علم النفس الرياضي

المدرس المساعد : احمد حزام بدر

ويعد علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس العام الذي يهتم ويبحث فيه وخبراته النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، الرياضي المناهج المنظمة العلمية للملاحظة وصف وتفسير وتنبؤ وضبط السلوك الرياضي ، وبذلك يمكنه الكشف عن الظاهر والحالات الناتجة عن النشاط الرياضي والسلوك يعني انه جميع الأنشطة التي يقوم بها الفرد او التغيرات او التصرفات الجسمية والنفسية التي تجعل الإنسان يتوافق مع الظروف التي تحدث له ويتعايش معها ضمن المجتمع ليؤودي دوره فيها ، وتستخدم كلمة السلوك للدلالة على اشكال وأنماط التي يمارسها الإنسان في حياته ويتوقف تفسير السلوك الإنساني تقصيرا علميا سليما على مدار فهمنا للتكوين النفسي للإنسان ذاته والعوامل المادية والاجتماعية حوله التي تهتم في تكوين ذلك السلوك، وبالرغم من ذلك فان بعض الاستجابات لا يمكن ملاحظتها او رؤيتها مثل التفكير والإدراك والشعور الداخلي وما الى ذلك وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة ان الرياضي سواء كان لاعبا أو مدربا او ممارسا للرياضة فان له سلوكا خاصا فسلوك اللاعبين يمكن ان يكون سلوكا مهاريا يعبر عنه باداء المهارة الرياضية كما في كرة السلة أو كرة القدم أو يكون سلوكا بدنيا يعبر عنه بالركض كما في العاب الساحة والميدان علاوة عن التعبير عن السلوك كنشاط عقلي ويتمثل في التفكير للتخطيط الجيد للمباراة وحسن التصرف في الملعب وينظر الى علم النفس الرياضي على انه احد المحاور المهمة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الانسان ، ويرتبط هذا العلم ارتباطا وثيقا بالعلوم الرياضية الاخرى ومن اهمها (فيسولوجيا الرياضة علم التشريح/ علم الاجتماع الرياضي) .

الطب الرياضي . التعلم الحركي النمو والتطور

ان السؤال الذي يتبادر الى الذهن هو: ما المقصود بالنفس التي نسعى الى دراستها دراسة علمية؟ هل هي السلوك ام العقل أو الانفعالات والدوافع ام الروح والجسد ام انه دراسة هذه المكونات جميعها؟ غير ان علم النفس يتعدى عليه دراسة كل هذه المكونات ، فالروح مثلا لا سبيل الى دراستها دراسة علمية، اما الجسد فيدرس من قبل علوم اخرى مثل علم التشريح وعلم وظائف الاعضاء والطب ، وعليه يشمل سلوك الإنسان الملاحظ وانفعالاته فضلا عن العمليات المعرفية كالانتباه والادراك والتذكر والتخيل وغيرها من الأمور التي يجربها العقل عندما يستقبل مثيرا ما مما تجعله يسلك سلوكا يختلف عن السلوك الذي يسلكه الآخرون. وفي ضوء هذا المفهوم نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي : هو العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقويمها للاستفادة منها في مهاراته الحياتية هو الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة في مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وضعها وتفسيرها والتنبؤ بها للاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف الى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.