

مهمات علم النفس الرياضي

المدرس المساعد : احمد حزام بدر

من المهمات الاساسية في علم النفس الرياضي هي :-

- 1- رفع المستوى الرياضي .
- 2- تطوير السمات الشخصية .
- 3- الصحة النفسية.
- 4- ثبات المستوى الرياضي.
- 5- الكشف عن المواهب الرياضية .
- 6- تكوين الميول والرغبات وتطويرها.
- 7- المساهمة في ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية.

اولا:- رفع المستوى الرياضي :- ان لعلم النفس الرياضي له اهمية بالغة في استغلال القابليات بالشكل الامثل لتحقيق الانجاز الرياضي او الوصول الى المستوى الرياضي الجيد ، وهذا يعمم على التلاميذ ، وعلى الطلبة ذوي المشكلات الجسمية الخفيفة الذين لا يستطيعون انجاز مستوى رياضي ، من المعروف ان الانسان العادي يمتلك طاقة معينة تمكنه من القيام بواجبات المناطة به ، اضافة الى هذه الطاقة الاعتيادية يمتلك الانسان طاقة إضافية يمكن استغلالها ، فمثلا الشخص الذي يستطيع ان يركض (كيلومترين او ثلاثة) يمكنه ان يضاعف المسافة او السرعة عندما يستخدم انواع معينة من الحوافز القوية ، وهذا دليل واضح ان الانسان سواء كان طالبا او رياضيا يمكنه ان يستخدم طاقته بشكل افضل . لذا نجد علماء التربية الرياضية يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمها الاثر الكبير في ايصال الطالب او الرياضي الى الاهداف التربوية والرياضية .

ثانيا " تطوير السمات الشخصية :-

من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية ، لان النشاط في الدرس وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا اضافة الى العمل مع الجماعة

س/ ما الاختلاف بين الرياضيين والغير الرياضيين في السمات الشخصية ؟

أ- الاستقطاب الفعاليات الرياضية لنوع معين من الناس يتصفون بسمات شخصية معينة.

ب- تنمية سمات الشخصية معينة من خلال مزاوله النشاط الرياضي

من هنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب والرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب متنوعة.
ثالثا " الصحة النفسية :-

ان من اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الصحة النفسية ،فالتربية البدنية والالعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى صحة نفسية، مثالا نشاهد طالب تردد في القفز الى حوض السباحة من رغم انه يعرف السباحة وي جيد القفز وهو مر اقب جيد لسباحة ، ان هذا التردد لا يأتي عفويا بل يمكن من الطالب نفسه او من مصادر خارجية، فالإنسان دائما يحتاج الى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح وال فشل ،ولكنه اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل فأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يعد في مقدمة اسباب التفاؤل وتحقيق هدفه، فربما نجد طالبا مزعزع الثقة ،ضعيف الشخصية، ينهار امام زملائه لأبسط سبب ويندب حظه لأبسط انتقاد من زملائه او مربيه، ان المربي او المدرب نفسه هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب او الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى المحاكاة مربيه او مدربيه وزملائه ، ان علم النفس الرياضي يساعد المربي في التعرف الى مشكلات الطلبة والرياضيين وفي ايجاد حلول مناسبة لها.

رابعا ":- ثبات مستوى الرياضي :-

يعاني احيانا الطالب او الرياضي في بعض الاحيان من مشكلة عدم تحقيق المستوى المتوقع في فترة الاختبارات والسباقات فأحيانا نلاحظ احد الرياضيين او احد الفرق يتمرن بصور جيدة ويتصف بمواصفات بدنية ومهارية عالية جيدة اثناء التمرين لكنه لا يصل الى المستوى المتوقع اثناء السباق، هنا يأتي دور العالم النفسي في دراسة هذه الظاهرة واتخاذ ما هو مهم لمعالجة هذه الحالة التي تظهر لدى الطلبة والرياضيين وتؤدي الى خيبة امله. اضافة الى ذلك يمكن ان يفقد قسم الرياضيين الرغبة في مواصلة النشاط الرياضي زمنها يهبط مستواه فجأة ، او تقل ثقتهم بنفسهم وهذا سيؤثر على مستواه، وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي الى المدرب بالحلول المناسبة وفق منهج مخطط مؤكد دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين .

خامسا "الكشف عن المواهب الرياضية :-

من الواجبات الرئيسة لعلم النفس هي كشف المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها وتكمن هذه الواجبات في التعرف على اسس ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة، ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جدا ،ويمكن للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه المواهب وهذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة. من المعروف المربي او المدرب يختار الرياضيين على اسس

بدنية ومهارية مهملا الجانب النفسي. فالرياضات المختلفة تتطلب صفات شخصية معينة يجب مراعاتها عند الاختيار لاي مهارة معينة، وان عدم اخذ هذه الناحية بعين الاعتبار قد يكون سببا في ضعف المستوى، اضافة لذلك يقع على عاتق المربي الرياضي واجبات مهمة في التعرف على متطلبات البطولة وتشخيص الموهوبين في وقت مبكر. سادسا" تكوين الميول والرغبات :-

من الواضح وبعد الملاحظة نشاهد الفتيان يمارسون النشاط الرياضي اكثر من الفتيات، ومن الملاحظ ان رغبة الفتيان بالرياضة تهبط بشكل ملحوظ مع تقدم العمر ومن يبادر للذهن عدد من الاسئلة.

- لماذا يمارس الشباب النشاط الرياضي.
 - ما الذي يمنع الكثير من الشباب والشابات من مزاوله النشاط الرياضي.
 - هل يمكن التأثير عليهم لزيادة مشاركتهم بالنشاط الرياضي.
 - كيف تتكون الرغبات والميول لمزاوله النشاط.
- من مهمات علم النفس الاجابة على هذه الاسئلة لهذا تقع على المربي الرياضي منها شعور الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم
- سابعا" المساهمة في ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية.
- ان علم النفس الرياضي هو العلم الذي يدرس سلوك الانسان، وخاصة ما يتعلق بالنشاط البدني متبعا" بذلك الاسس العلمية الدقيقة في البحث العلمي، بما ان سلوك الانسان يدخل في كل الميادين الحياة وسؤثرويتأثرها، نرى لعلم النفس المكانة الواضحة في تأكيد ارساء البحث العلمي .

=====