

المحاضرة الأولى

1. مدخل عام لعلم النفس الرياضي:

نشأة علم النفس الرياضي:

ترجع نشأة علم النفس، إلى بداية التاريخ القديم المسجل على شكل رسوم على الجدران أو نقوش أو مجسمات أو مخطوطات ويتضح ذلك في بعض التأمّلات النفسية لبعض الفلاسفة أمثال: سقراط وأفلاطون وأرسطو حيث اهتموا بالجانب النفسي والروحي في كتاباتهم رغم أنها تأملات لم تمثل في ذاتها أساسًا كافيًا لنمو علم نافع ومفيد، وقد ظهرت في بداية القرن السابع عشر الميلادي دراسات منظمة لـ ديكارت حول علم النفس.

ويتفق الكثير من الباحثين على أن علم النفس لم يصبح علمًا مستقلًا في موضوعاته ومنهجه وأسلوبه إلا في بدايات النصف الثاني من القرن التاسع عشر، حينما تحرر من الفلسفة، وأصبح علمًا قائمًا بذاته، له مكانته بين العلوم الطبيعية بعد أن تخرى عن الاتجاه الفلسفي المثالي النظري ونزع إلى الاتجاه التجريبي الواقعي مثل ما هو الأمر في علم النفس العيادي.

علم النفس الرياضي هو أحد العلوم الحديثة التي ظهرت في أوائل القرن الماضي على يد كولمان غريفيث، الذي بدأ دراساته في هذا المجال عام 1918، وكان وقتها لا يزال طالبًا. وكانت تلك الدراسات تهتم بدراسة السلوك و الانتباه والأداء للاعبين كرة السلة وكرة القدم، وفي عام 1925، أنشأ غريفيث أول مخبر للأبحاث الرياضية حيث بدأ دراساته عن الأداء الرياضي، وقد نشر مقاله الشهير بعنوان «علم النفس وعلاقته بالتنافس الرياضي»، الذي تناول فيه أهمية علم النفس بالنسبة للأداء الرياضي.

تطور علم النفس الرياضي على يد عدة باحثين في الجامعات على مستوى العالم بعدما ظهرت أهميته في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسات الرياضية فأصبح هناك أخصائيين نفسيين من مهامهم تجاه اللاعبين، تقديم الاستشارات النفسية، والقيام بالتحضير النفسي للفرق الرياضية.

مفهوم علم النفس الرياضي: يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك

الإنسان في الرياضة ويعني السلوك: استجابات الرياضي التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها لكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها في الشخص مثل التفكير، الإدراك، التخيل، الانفعال وغيرها. والهدف من دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية على الجوانب الشخصية للرياضي مما يساهم في تطوير الأداء الأقصى، وهناك عدة تساؤلات تبحث عن الإجابة في هذا المجال هي:

1. إذا سلمنا أن رياضيا موهوبا من الناحية البدنية فما هي المحددات النفسية للنجاح أو الفشل؟
2. ما هي الخصائص النفسية التي تميز الرياضي أو المدرب لتحقيق النجاح في الرياضة؟
3. كيف يمكن تحفيز الرياضي حتى يبذل أقصى جهد أثناء التدريب والمنافسة؟
4. ما هي العوامل التي تؤدي إلى تماسك جماعة الفريق الرياضي وكذلك تصدعه؟

لقد تزايد الاهتمام كثيرا في مختلف دول العالم بمجال علم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية يسير جنبا إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية، ومن أمثلة المهارات النفسية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها: التصور الذهني، تنظيم الطاقة النفسية، تعلم أساليب الاسترخاء لمواجهة ضغوط المنافسة، التحكم في تركيز الانتباه، ضبط السلوك العدوانية، تنمية الدافعية نحو الأداء الرياضي تنمية الثقة بالنفس، التخلص من القلق والتوتر أثناء المنافسة.

أهداف دراسة علم النفس الرياضي: يهدف هذا العلم إلى تحقيق مجموعة من الأهداف:

1. فهم السلوك الرياضي: وتفسيره لمعرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه.
2. ضبط السلوك الرياضي: والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه إلى ما هو مرغوب فيه مثل ضبط الغضب أو الخوف أو القلق.
3. التنبؤ: بما سيكون عليه السلوك الرياضي في المستقبل إذا توفرت شروط ذلك
4. تحقيق الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية للاعبين بجانب الصحة البدنية فالرياضي الذي يتسم بالقلق والتوتر والخوف لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من هذه الأمراض النفسية قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

مواضيع علم النفس الرياضي: يهدف هذا العلم إلى دراسة سلوك الرياضي من خلال البحث في:

1. دراسة سيكولوجية الرياضي: يهتم هذا الموضوع بدراسة كل ما يتعلق بالرياضي من الناحية النفسية وكيف تأثر شخصيته وتتأثر بنوع النشاط الرياضي الممارس، كما يهتم بدراسة العوامل التي تأثر في ارتقاء وانخفاض مستوى أداء الرياضي من مختلف النواحي وكيفية إعدادة نفسيا لمتطلبات التدريب والمنافسة.
2. دراسة سيكولوجية المربي الرياضي: يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية البدنية والمدرّب الرياضي أو الإداريين واتجاهاتهم ودوافعهم وكذلك سبل الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين.
3. دراسة الأنشطة الرياضية: في هذا الموضوع يتم دراسة جميع الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية والقتالية وتحديد متطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية وتأثير مختلف الأنشطة الرياضية مما يسهم في الارتقاء بمستوى أداء تلك الأنشطة الرياضية.

4. دراسة متطلبات المنافسات الرياضية:

في هذا النوع يتم تصنيف المنافسات الرياضية إلى فردية أو جماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تمهيدية أو نهائية وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية.

فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة: تتعدد فروع علم النفس منها علم النفس التجريبي، العيادي، الارتقائي، التربوي، الاجتماعي، الصناعي، التجاري، الحربي..... الخ

1. علم النفس التجريبي: يهتم هذا العلم بدراسة العمليات السلوكية دراسة ميدانية تجريبية بحيث تجرى على أغلب الحالات النفسية الأساسية مثل الإدراك، التعلم، الذاكرة، الدافعية، ومختلف الانفعالات مثل الخوف، القلق، التوتر...

2. علم النفس العيادي: يعتبر أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس وهو يهتم بكل ما له علاقة بعلم النفس المرضي ومختلف المكبوتات والعقد النفسية وكذلك مشكلة التوافق النفسي للإنسان بهدف مساعدته على العيش في سعادة وأمن خاليا من الصراعات النفسية.

3. علم النفس النمو: يهتم بدراسة دقيقة لمراحل نمو الإنسان منذ الولادة ومختلف التغيرات التي تصاحبه من الجانب النفسي والعقلي والعاطفي والبدني والمهاري وحاجات الفرد ورغباته وتطلعاته، فهو يبحث في كل التغيرات المتتالية التي تحدث في الشخصية وبذلك يتمكن الإنسان من معرفة نفسه وفهم غيره.

4. علم النفس الاجتماعي: يهتم هذا الفرع من العلم بدراسة طبيعة وديناميكية العلاقات الاجتماعية و كيف يتفاعل الإنسان مع الآخرين فيتأثر بهم ويؤثر فيهم، كما يهتم أيضا بدراسة الجماعة من حيث أنواعها وتركيبها وأهدافها، ودراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي، والاتصال الاجتماعي، التعاون.