

جامعة محمد لمين دباغين سطيف
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المستوى أولى جذع مشترك علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
السداسي الثاني



مقياس :

علم النفس الرياضي

المحاضرة الأولى :

مدخل الى علم النفس الرياضي

السنة الجامعية : 2025/2024

د. لواتي عبد السلام

لوصول لتحقيق النتائج الرياضية الطيبة في الميدان الرياضي وجب على المدربين القيام بعملية التدريب الرياضي والذي يكون مبني على أسس علمية مراعيًا في ذلك الاعتماد على تنمية عدة جوانب مثل الجانب البدني، الجانب المهاري، الجانب الفسيولوجي، والجانب النفسي.

إن لعلم النفس جذوراً عميقة تمتد إلى عصور قديمة واشتق في هذا العلم، علم النفس الرياضي الذي تبلور كعلم قائم بذاته عندما بدأ العاملون في المجال الرياضي الاهتمام بالنواحي النفسية التي أخذت محلها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في إعداد الرياضي، حيث أن تطور الرياضة وارتقاء الرياضيين إلى المستويات العليا جعلهم يصلون إلى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية¹

و هو أحد فروع علم النفس العام التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، ويعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل. تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الانسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة، ومما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل. وبالنظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علوم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية، لذا أصبح العاملون في مجال التدريب يهتمون بالنواحي النفسية التي أخذت محلها الى جانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في إعداد الرياضي وخاصة في الربع الأخير من القرن الماضي، حيث أن تطور الرياضة وارتقاء الرياضيين الى المستويات العليا جعلهم يصلون الى مستويات متقاربة وجعل للنواحي النفسية أهمية بالغة في فوز أو خسارة الرياضي أو الفريق، والرياضي سواء إن كان لاعبا أو مدربا أو ممارسا للرياضة فان له سلوكا خاصا به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في الألعاب الفردية او الجماعية، واهم شيء هو التعبير عن هذا اللوك بالخطط الجيد للمبرة او المنافسة.²

¹ عبد الستار جبار الضمد، علم النفس الرياضي، ط1، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان 2015، ص11.
² عكلة سليمان الحوري، مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي، ط1، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، بغداد، 2015، ص10.

المحور الاول:

مدخل إلى علم النفس الرياضي

1. تاريخ علم النفس الرياضي:

1.1. تاريخ علم النفس الرياضي:

فيمايلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين يرجع تاريخ علم النفس الرياضي الى عام 1801 حيث اهتمت ألمانيا بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم. وفي سنة 1898 تجربة تربلت على لاعبي الدراجات ولتي أجريت بغرض دراسة الأداء الفردي والجماعي وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء. وفي سنة 1901 ظهر كتاب جيسيراند الذي تطرق الى بعض الأمور النفسية المختلفة والمتعلقة بكرة القدم أيضا.

وفي سنة 1913 ظهر كتاب دي كوبرتن في باريس بعنوان "كتابات في علم النفس الرياضي". وفي سنة 1923 كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس الرياضي والرياضة والتي قام بها جرفث GRIFFITH لطلاب جامعة الينوي.

وفي سنة 1925م أعد جرفث أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة الينوي. وفي سنة 1926م أعد جرفث أول كتاب سيكولوجية التدريب. وفي سنة 1928م أعد جرفث أول كتاب سيكولوجية الرياضة. وفي سنة 1942م وما بعدها ظهرت الاعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد كل من شوله SCHALLE في المانيا روديكوبنوي في روسيا.

وفي سنة 1960م بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي مثل:

-دراسة فرانكلين franklin بجامعة كاليفورنيا.

-دراسات جون لوثر j.lawther بجامعة كاليفورنيا.³

³ خالد محمد الحشوش، الفلق عند الرياضيين، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2013، ص26-27.

دراسة آرثر سلاتر arther slater وهاميل hammel بجامعة انديانا وفي سنة 1965م، تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP، وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية بروما وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدورية كل أربعة سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية.

وفي سنة 1966، ظهرت مؤلفات أوجليفي Ogilive وتكو Tutko، والتي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

وفي سنة 1968 تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط NASPAPA.

وفي سنة 1969م، تم تأسيس الجمعية الكندية لتعلم علم النفس الرياضي .CSPLSP.

وفي سنة 1970م، أشار كل من كرول kroll ولويس Lewis الى أنه نتيجة لإسهامات جرفث، فقد لقب ب: أبو علم النفس الرياضي بأمريكا.

وفي سنة 1981، أشار هنري Henry، الى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضية للنظر الى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي، حيث ان النظام الاكاديمي للتربية البدنية يشتمل على دراسة جوانب معينة، مثل علم النفس-علم وظائف الأعضاء-التشريح-علم الاجتماع، وليست فقط تطبيقا لهذه العلوم على مواقف النشاط البدني.

وفي سنة 1985م، تأسيس جمعية الارتقاء علم لنفس الرياضي التطبيقي AAASP

ويشير سميث Smit، الى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس الرياضي، وامتد الاعتراف الى انحاء أوروبا والعالم بأسره.

وفي سنة 1986م، أشار جيل Gillh، الى أنه بالرغم من أن علم الرياضة والتدريبات يعد مجالاً متعدد النظم العملية ويستمد المعرفة من أصول العلوم، فإن المجالات الفرعية، التي يتضمنها علم الرياضة، ومنها علم النفس الرياضي وتستند أيضا الى النظريات والمفاهيم والمقاييس في مجالات التربية البدنية والرياضية.

**الصفة الدورية كل أربع سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية.⁴

1-2- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي (sports psychology) بأنه ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الانسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية. ويعرف أيضا انه العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام، بهدف تقليل توتره وزيادة راحته النفسية وتحسين أدائه ورفع درجة حماسه، وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة.⁵

ويعرفه (حسن علاوي، 1998) بأنه العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي والبدني.⁶

ويشير كل من Yuri Hanin و Natalia stambulova إلى أن علم النفس الرياضي يحاول تحسين الأداء الرياضي ومساعدة الرياضيين على التركيز بشكل أفضل والتعامل بفعالية مع الضغوط التنافسية وممارسة الرياضة بكفاءة أكبر. وعلاوة على ذلك، يحاول علم النفس الرياضي أيضاً فهم تأثير المشاركة الرياضية طويلة الأمد على تنمية الموارد الشخصية للرياضيين في إطار الرياضة التنافسية المنظمة. يُستخدم مصطلح الرياضة كمصطلح شامل يشمل أنواعاً مختلفة من الرياضة والتمارين الرياضية وغيرها من الأنشطة البدنية النشطة. تُستخدم هذه الأنواع من النشاط البدني أيضاً في أماكن أخرى مثل الأنشطة المنظمة.⁷ إن لمفهوم الإعداد النفسي مدلولات عدة في إعداد اللاعب في الأنشطة الرياضية كافة، ومنها كرة القدم، لذا وجب على المدربين تنمية السمات النفسية المختلفة لدى اللاعبين، والتي أصبحت تشكل ثقلًا كبيراً في تحقيق التفوق والوصول إلى المستويات العالية، إذ إنه في حالة التقارب في المستوى بين الفرق من الناحية البدنية والمهارية والخططية، يكون للتهيئة النفسية الدور الفاعل والمؤثر في حسم النتيجة، ومن هذه السمات «التذكر، الانتباه، الإدراك، التركيز، الخ.» إن علم النفس يبحث في تنظيم النشاط النفسي، وإن الصفات التي يتميز الإنسان ما هي إلا مؤهلات نفسية إيجابية، وبما ان الإنسان في حالة تغير دائم مع

⁵ رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة للنشر، عمان، 2008، ص7.

⁶ نشوان عبد الله نشوان، محمد جسام عرب، علم النفس الرياضي، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2018، ص20.

⁷Yuri Hanin. Natalia stambulova: Sport Psychology: The Psychology of Athletic Excellence. In book: Encyclopaedia of Applied Psychology Vol.3 (pp.463-477) Edition: 2004Publisher: Oxford, UK: Elsevier Academic PressEditors: C. D. Spielberger.p4.

البيئة وتطورها، فإنه يتعرض إلى الكثير من الحالات النفسية، وهذا يؤكد بأنه لا يمكن الفصل بين الجسم والنفس على الرغم من التغيرات الكثيرة فيهما، إذ إما الأساس الذي يعتمد عليه في بناء الشخصية الرياضية⁸.

ويبحث أيضا علم النفس الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال:

أولاً: التفاعل القائم بين الرياضي وبيئته الرياضية والاجتماعية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي.

ثانياً: دراسة الدوافع والحوافز التي تحرك السلوك الرياضي، سواء كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة - أولية أو ثانوية.

ثالثاً: دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية، العقلية، النفسية، الاجتماعية

رابعاً: انتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب، ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل: التفكير، الفهم، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التذكير، التخيل التصور التعليم، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن البشر

يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية ... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء. خامساً: دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية⁹.

1-3-ميادين علم النفس:

علم النفس العام:

وهو أساس كل الفروع المختلفة لعلم النفس ويختص بدراسة الأنشطة النفسية المتعددة للإنسان بهدف التوصل الى القوانين والمبادئ.

علم النفس الفارق:

يبحث في الفروق النفسية بين الافراد والجماعات.

علم نفس الشواذ:

ويقوم بدراسة السلوك الشاذ الذي ينحرف بصورة واضحة.

علم النفس الفسيولوجي:

⁸ موفق أسعد محمود الهيتي، التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2012، ص25.
⁹ عيد الودود أحمد الزبيدي و حسين عمر سليمان الهروت، علم النفس الرياضي، ط1، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، العراق، 2018، ص13.

ويختص بدراسة العلاقة بين النواحي الوظيفية لجسم الانسان وبين السلوك، أو على الأخص دراسة العلاقة بين الجهاز العصبي والسلوك.

علم النفس الارتقائي:

أو علم نفس الطفل، ويدرس المظاهر والمبادئ العامة للنمو. ومن ميادين علم النفس التطبيقية ما يلي:

علم النفس الصناعي:

الذي يبحث المشاكل النفسي في مجال الصناعة والانتاج، كمشكلات الأمن وحوافز الانتاج وعوامل رفع الكفاية والتوجيه والتدريب المهني وتحليل الأعمال الصناعية، والمشاكل النفسية المهنية، والعلاقات الانسانية بين العمال بعضهم ببعض وبينهم وبين الإدارات العمالية.... الخ.

علم النفس التجاري:

ويدرس السلوك الانساني في المجال التجاري، كالعوامل النفسية لعمليات البيع والشراء وسيكولوجية المستهلك، وسيكولوجية الاعلان.... الخ

علم النفس الحربي:

ويدرس الخصائص النفسية للجنود، والفروق الفردية بين المحاربين، والتوجيه المعنوي أو النفسي للجنود، وطرق رفع الروح المعنوية للأفراد، والحرب النفسية.... الخ.

علم النفس الجنائي:

ويبحث في عوامل ودوافع ارتكاب الجرائم، ووسائل علاج المجرمين واصلاحهم.... الخ.

علم النفس التربوي:

ويدرس المشكلات النفسية الخاصة بالتربية والتعليم، كمبادئ وقوانين التعلم، وطرق الافادة منها في تعلم المواد الدراسية المختلفة والكتابة والعلوم والحساب، والتوجيه التربوي للتلاميذ.... الخ.¹⁰

1-4- الهدف والأهمية من دراسة علم النفس الرياضي:

أ- الهدف من دراسة علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي الى تحقيق جملة من الأهداف العامة أهمها:

¹⁰ احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2013، ص22.

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا الى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بين هذا المجال.

- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه الى ما هو مرغوب فيه، وغالبا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيا - اكتساب الأصدقاء- التأثير على الآخرين- ضبط الغضب أو الخوف والقلق.

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في تحقيق جملة من المطالب والأهداف الخاصة منها:

1 تطوير السمات الشخصية: تعدا الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية المطلوبة لدى الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين، المسؤولية، الجرأة...

2 الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض الأمراض النفسية عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

3 رفع المستوى الرياضي: إذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق انجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

4 ثبات المستوى الرياضي: في الحقيقة إن هناك مشكلة مهمة كثيرا ما تواجه الرياضيين وهي اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الاعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب أو الاخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أما الجمهور وخصوصا عند الشباب أو في المباريات المصيرية.

5 تكوين الميول والرغبات: ان الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات عند الأطفال أو الفتيان ذكورا ام اناثا تساهم بصورة جدية في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الانسان والمجتمع على حد سواء.¹¹

*ومن خلال ما سبق يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي مثل: الشخصية الرياضية، الدوافع الرياضية، الضغوط النفسية، العنف والعدوان في الرياضة، سلوك الجماعة.....

ب أهمية علم النفس الرياضي:

1 التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي: من أهم ما يوفر علم النفس الرياضي هو الالمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسات علم النفس الرياضي وفي المواقف الرياضية التجريبية، وهذه المبادئ يمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضية وليس في كلها، فقد يصلح أحد المبادئ السيكولوجية لبعض المواقف الرياضية ولا يصلح للبعض الآخر.

ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلا باختيار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وتقوية دوافعهم وتقوية أدائهم وما يحكم علاقاتها داخل الملعب وخارجه وغيرها.

2 ترشيد عمل المربي الرياضي: من المعروف أن أي علم من العلوم الانسانية لا يوحى بإجراءات خاصة ولكنه يساعد على ترشيد العمل وجعله أكثر فاعلية وانتاجا، وهكذا الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يقدم اجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي ولكنه يساعد المربي على الاحساس بالمشاكل وتحديدها والتعرف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها علميا.

3 استبعاد المفاهيم السيكولوجية الغير علمية: من المهام العلمية لعلم النفس الرياضي مساعدة المربي على استبعاد المفاهيم السيكولوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية والأحكام الذاتية وأصبحت ضمن الفهم للمجتمع الرياضي دون أي سند علمي.

4 ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي: من أهم اسهامات علم النفس الرياضي اعداد المربي بحيث يصبح قادرا على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة ت-ب- ر أو عن اللاعب في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب أو منافسة.

ومما لا شك فيه أن القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي وتفسيره تساعد المربي الرياضي على أن تكون استجاباته هادئة متسمة بالحكمة ن الأمر الذي يساعد على حل معظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربوية أو تعليمية أو اجتماعية أو نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية.

5 تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك: تبدو أهمية علم النفس الرياضي في مساعدة المربي على تشخيص دوافع السلوك الرياضي والقدرات على ظهوره.¹²

¹² بوطالبي بن جدو، محاضرات في علم النفس الرياضي، جامعة محمد لمين دباغين، 2018، ص.10