

أغراض دراسة علم النفس الرياضي

أهداف علم النفس:

هدف علم النفس، هو: الكشف عن أسس السلوك الإنساني، وتحقيق الغاية من علم النفس من خلال:

أهداف علم النفس			
الوصف	التفسير	التنبؤ	الضبط
جمع بيانات وحقائق عن السلوك للتوصل إلى صورة دقيقة ومتماسكة عنه باستخدام طرق الملاحظة والاختبارات وغيرها.	معرفة علل الظواهر النفسية وأسباب حدوثها، من خلال جمع الحقائق والمبادئ العامة التي يمكن فهم السلوك على ضوءها، أي فهم علاقة الظواهر بعضها البعض. مما يساعد على فهم الذات وسلوك الآخر.	يؤدي التفسير إلى إمكان التنبؤ الدقيق بالسلوك. يتم التنبؤ في ضوء الظروف المحددة التي تسبق الظاهرة، وتبين لنا مدى حدوث الظاهرة في المستقبل.	التحكم في الظاهرة حيث تحدث عندما نريد وتكف عندما نريد أيضا.

3- أهمية علم النفس:

يمكن تلخيص أهمية علم النفس في الجدول التالي:

أهمية علم النفس	
من الناحية النظرية	من الناحية التطبيقية
دراسة الظواهر النفسية بغرض التوصل إلى القوانين العامة أو المبادئ التي تحكم هذه الظواهر. ومن فروع علم النفس العام، علم النفس الفارق، علم النفس النمو، علم النفس الاجتماعي، علم النفس المقارن...الخ.	الاستفادة من هذه القوانين في التحكم في السلوك الإنساني، وتغييره وتوجيهه التوجيه السليم. ومن بين اهتمامات علم النفس تصميمه لمقاييس السلوك العادي في مقابل السلوك المرضي، وضع حلول لكثير من المشاكل اليومية. ومن فروع علم النفس التربوي، علم النفس العيادي، علم النفس الصناعي...الخ.

الغاية من دراسة السلوك الرياضي :

1-الصحة النفسية :

ان من اهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد ، فالرياضي القلق و المتمرد لا يمكن ان يحقق اي انجاز رياضي مهما تدرّب يظهر جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض الامراض النفسية

2- رفع المستوى الرياضي :

اذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق انجاز افضل و ذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم و التذكير بالمكاسب المهمة و الشهرة التي يمكن ان يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية

3- ثبات المستوى الرياضي :

من خلال اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة و هنا يظهر دور الاعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب او الاخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من المشكلة التي تصيب اللاعب امام الجمهور و خاصة في المباريات المصيرية

4- تطوير السمات الشخصية :

ان الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير و تعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس و التعاون و احترام القوانين

5- تكوين الميول و الرغبات :

ان الدراسة التي يقدمه علم النفس الرياضي للميول و الرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات و تطويرها نحو ممارسة الانشطة الرياضية

والنشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية بحيث يحدث تغيرات بدنية عقلية اجتماعية و نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه و البيئة المحيطة به . و للنشاط الرياضي أهمية كبيرة و في العديد من النواحي و نوجزها في النقاط الآتية :

- استنفاد الطاقة الزائدة .
- تخفيف وطأة السرعة المتزايدة للحياة الحديثة .
- يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري ، و الاجتماعي و البدني ، و أن يصبح حاجة أساسية و ضرورية من ضروريات الحياة .
- إن للنشاط الرياضي تأثيرا إيجابيا في التغلب على المشكلات التي تؤثر في الكفاءة و القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية و خاصة القلب و الرئتين .
- تطوير المهارات و القدرات البدنية التي تمكن من اختيار و استخدام النشاط الاستخدام الأمثل و المناسب

لوقت الفراغ .

-الرياضة تساعد على الصبر و التحمل حيث تعويد الجسم على أن يكون أكثر مرونة و حركة .
-تدريب الذهن و النفس للاستفادة القصوى ممن الطاقات النفسية الإيجابية و خفض الطاقات النفسية السلبية و الطاقة النفسية هي الدوافع و التنشيط و الاستثارة الذهنية و مصدرها الانفعالات .
ذكرنا في بداية موضوعنا إن الجسم و النفس مرتبطان ، فإن أداء التمارين الرياضية بمختلف أنواعها يساعد في الوصول الى الجسم السليم الذي يحوي الصحة العقلية المتوازنة ، فالشخص المعتاد على أداء الرياضة معتاد على التفكير و التركيز و التخطيط و التصور و من ثم يقرر أجزاء العمل الذي يقوم به ، و بذلك يكون واعيا لذاته و من ثم مقدرًا جيداً لقيمة نفسه، و هذا ما يهدف إليه الاختصاصيون النفسيون من تدريب و تعليم للمهارات النفسية . وبناء على ذلك فإننا نجد سمات خاصة يتمتع بها الرياضي الجيد و هي :-

- 1.مهارة تحديد الأهداف: القدرة على تحديد اهداف واضحة و السعي نحو تحقيقها مثل محاولة تحقيق رقم معين أو الوصول الى المستويات العليا .
- 2.المثابرة : القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط و الحيوية حتى الوصول الى الهدف المطلوب.
- 3.الجرأة و الشجاعة: تعمل على التوجيه الواعي لسلوك اللاعب في المواقف التي تتميز بخطورتها أو التي يعتاد عليها و تمكنه من التخلص من الخوف.
- 4.ضبط النفس : القدرة على تحكم اللاعب بسلوكه أثناء المواقف التي تتميز بخطورتها أو التي يعتاد عليها و تمكنه من التخلص من الخوف.
- 5.مستوى عال من تقدير الذات و ارتفاع الثقة بالنفس: حيث أن تطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة و سرعة ، و تحمل و مرونة و رشاقة و دقة و توازن يرفع من منسوب الثقة بالنفس و يؤهل للوصول الى مستوى عال لتقدير الذات . و لقد عبر عن المعنى السابق اللاعب العالمي جاك نكلوس عندما قال ((بقدر ما أتمتع بالأداء الجيد للمنافسة بقدر ما تكون ثقتي بتحقيق المكسب)) .