عموميات في علم النفس الرياضي

تمهيـــــــــد:

في أوائل الخمسينات عندما أمكن إخضاع السلوك الانسانى للدراسة والقياس الموضوعي ، بدا التطبيق العملي لعلم النفس في كثير من مجالات الحياة ، فظهر علم النفس الرياضي الذي عقد أول مؤتمر دولي له سنة 1965 ونتيجة للدراسة المستفيضة في السلوك الانسانى أصبح من مسلمات علم النفس أن أية حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط ، بل أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية وكذلك مجموعة من العمليات الانفعالية ، فلاعب كرة السلة عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميلة أو يحاول انتزاعها من الخصم ، فان هذا النشاط الحركي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط ، بل يصدر أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالانتباه والإحساس والإدراك والتذكر والتفكير، ونتيجة أيضا لنشاط انفعالي كالحماس والإصرار والخوف أو القلق ، فإذا اقتصر المدرب في إعداده للاعب على الإعداد المهارى والخططي والإعداد البدني فأنة بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما النظام العقلي والنظام البدني وتجاهل النظام الانفعالي للاعب، بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية

ماهية علم النفس الرياضى:

1- تعريف علم النفس وموضوع دراسته:

- سمي هذا العلم بإسم **Psychology** أي علم النفس، وكلمة سيكولوجيا مكونة من كلمتين يونانيتين Psych ومعناها النفس وLogos وتحمل معاني كثير إلا أن المقصود منها هو كلام، بحث وعلم الذي له أصول عملية منهجية.
- العلم الذي يدرس السلوك الإنساني دراسة علمية، من خلال كشف تطور السلوك الإنساني، وقوانين السلوك، وطرق اكتساب العادات السلوكية المختلفة من الاتجاهات، والقيم، وطرق التفكير، والإدراك والتذكر، وسوية السلوك الفردي واللاسوية منه.
- الدراسة العلمية لسلوك الكائنات الحية، وخصوصا الإنسان، وذلك بهدف التوصل إلى فهم هذا السلوك وتفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه.
- العلم الذي يدرس السلوك سواء كان هذا السلوك ظاهرا أو باطنا فهو يدرس السلوك الظاهر كالأفعال التي يقوم بها الفرد، والسلوك الباطن كالتفكير والتخيل والتذكر.

وفيما يلي تعريف علم النفس حسب مجموعة من الباحثين:

- يعرف وودورث (Woodworth) علم النفس بأنه: " علم دراسة نشاطات الفرد في علاقتها بالبيئة". وهنا تستعمل كلمة نشاط بمعناها الواسع، فهي تتضمن النشاطات الحركية، والنشاطات العقلية والنشاطات الانفعالية.
- ويعرف مين (Munn) علم النفس بأنه "العلم الذي يهتم ويدرس عمليات التوافق العامة للكائن في بيئته".
- يقول يوسف مراد في تعريف علم النفس: " هو العلم الذي يدرس الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب...ويحس...ويدرك...وينفعل...ويتذكر...ويتعلم...ويتخيل...ويفكر...ويعبر....ويريد...ويفعل، وهو في كل ذلك يتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه ويستعين به".
- ويعرفه محمد عثمان نجاتي بأنه " الدراسة العلمية لسلوك الإنسان ولتوافقه مع البيئة". والسلوك المقصود هنا هو جميع أنواع النشاط الذي يصدر عن الإنسان سواء كانت حركات، أو أفعال، أو إحساسات وإدراكات، أو تخيلات وتفكير، أو ميول ونزعات وانفعالات.

وإذا نظرنا إلى هذه التعريفات يتبين لنا أن علم النفس يدرس السلوك، وأن السلوك المقصود هو السلوك بمعناها العام الذي يشمل النشاطات الحركية والعقلية والانفعالية. كما توضح هذه التعريفات وجود تأثير متبادل بين الفرد والمجتمع، فالإنسان يتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه ويستعين به. كما يدرس علم النفس عملية التوافق التي تتم بين الفرد والمجتمع.

نستخلص مما تقدم، أن سلوك الكائنات الحية هو موضوع دراسة علم النفس، وسيتم في ما يلي تفسير المفاهيم الواردة في هذا التعريف.

- **العلم:** هو الدراسة الموضوعية للظواهر بهدف الوصول إلى مجموعة من المعارف المنظمة والدقيقة.
- **الكائن الحي:** هو الكائن الذي يقوم بوظائف نفسية وفسيولوجية (الإنسان والحيوان في علم النفس)، أي هو تلك الوحدة الحية التي تتكون من أعضاء وأجهزة قادرة على القيام بوظائف تكاملية متآزرة.
- **السلوك:** هو مجموع أفعال الكائن الحي الداخلية والخارجية، والناتج عن تفاعل بين الكائن الحي وبيئته

ما هو علم النفس؟

علم النفس العام General Psychology:

يتطرق علم النفس العام إلى دراسة المبادىء العامة لسلوك الإنسان ككل مؤثرًا ومتأثرًا بكل ما بما يحيط به من مثيرات طبيعية وثقافية، كما يحاول الوصول إلى الأسس النفسية العامة للسلوك الإنسانى التى تنطبق بوجه عام على جميع الأفراد.

يتفق علماء النفس على تعريف هذا العلم، بأنه: العلم الذى يدرس سلوك الإنسان دراسة علمية.

إن الإنسان هو محور الاهتمام في علم النفس، فمنذ أن سخر الله له الأرض وما عليها من أنعام، ونعم ... دأب في سلوكه للسعى في مناكبها.

والاهتمام بعلم النفس يؤكد الاهتمام بدراسة سلوك الإنسان، أليس كل إنسان منا -ذكرًا كان أم أنثى - ، يود أن يعرف:

كيفية سلوكه في الحياة اليومية؟.

كيف يواجه مواقف الحياة المتباينة منذ أن يصحو من نومه وحتى يعود إلى فراشه؟.

وفيما يلى عددًا من التعريفات التى تدور حول علم النفس:

يعرف هيلجار Hilgard علم النفس، بأنه: العلم الذى يدرس سلوك الكائن الحى وخبرته.

كما يعرف ستاجنر Stagner علم النفس، بأنه: العلم الذى يدرس السلوك والخبرة الإنسانية.

وقد طُلب من ريموند كاتل Cattel Raymond، أن يضع تعريفًا لعلم النفس، فأجاب بأن علم النفس، هو: ما يعنى علماء النفس بدراسته!، لقد أراد بذلك أن يشير إلى أننا إذا عرفنا موضوعات علم النفس استطعنا أن نعرف علم النفس تعريفًا دقيقًا.

ويُعَّرف وليم فونت، علم النفس، بأنه: العلم الذى يختص ببحث المشاعروالاحساسات الداخلية، تمييزًا له عن العلوم الطبيعية التى تبحث الخبرات الخارجية المحيطة بالكائن الحى.

ولكن هذا التحليل رفضه علماء التحليل النفسى الذين يرون أن الحياة النفسية تشمل الشعور واللاشعور معًا، وأن اللاشعور أقوى أثرًا في حياة الإنسان، وبذلك فإن هذا التعريف يعتبر تعريفًا جزئيًا.

وبالإضافة إلى أن علم النفس ... علم دراسة السلوك، فهو إستقصاء لكل الأوضاع والأحداث المؤثرة فى السلوك بما فيها الأحداث الخارجية التى يمكننا ملاحظتها مباشرةً، والأوضاع الداخلية التى لا يمكننا الكشف عنها بالملاحظة المباشرة والمتغيرات المحيرة التى قد تكون، حتى الآن غير قادرين على تحديدها بدقة.

بينما يكرس الكثير من علماء النفس أنفسهم لدراسات أساسية للسلوك، نجد آخرين كثيرين أيضًا مهتمين في المقام الأول بتطبيق المعرفة النفسية، والفئة الأخيرة تشمل باحثين تطبيقيين يحكمون القبضة على تقنيات يستفيدون منها بصورة فعالة من واقع المعلومات والمعطيات التى توفرها الدراسات الأساسية.

هذا إلى جانب فئة ممارسة تطبق معرفتها في معالجة المشكلات الإنسانية.

وتكمن بؤرة الاهتمام المركزية لعلم النفس في كل من مجالى البحث والتطبيق النفسى هى سلوك وأنشطة الناس:

كيف يتعلمون؟.

كيف يحققون أنفسهم كأفراد؟.

كيف يدرك الناس العالم حولهم؟.

كيف يحتفظون بالمعلومات ويستخدمونها؟.

كيف يتفقون وينسجمون مع بعضهم البعض؟.

كيف يتفوقون أو يفشلون فى التوافق لمطالب بيئتهم؟.

ويحاول علماء النفس أيضًا، بحث وتحرى سلوك الحيوانات لما يمكن أن تقدمه مثل هذه الأبحاث من منظورات جديدة للسلوك الإنسانى.

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسى، الذى اشتهر سيجموند فرويد؛ بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فحسب؛ بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة - إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية - لابد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوى على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعمق مستويات السلوك والخبرة؛ حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيس لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

عند النظر إلى علم النفس الرياضى كفرع من علم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية

بعض تعريفات علم النفس الرياضى:

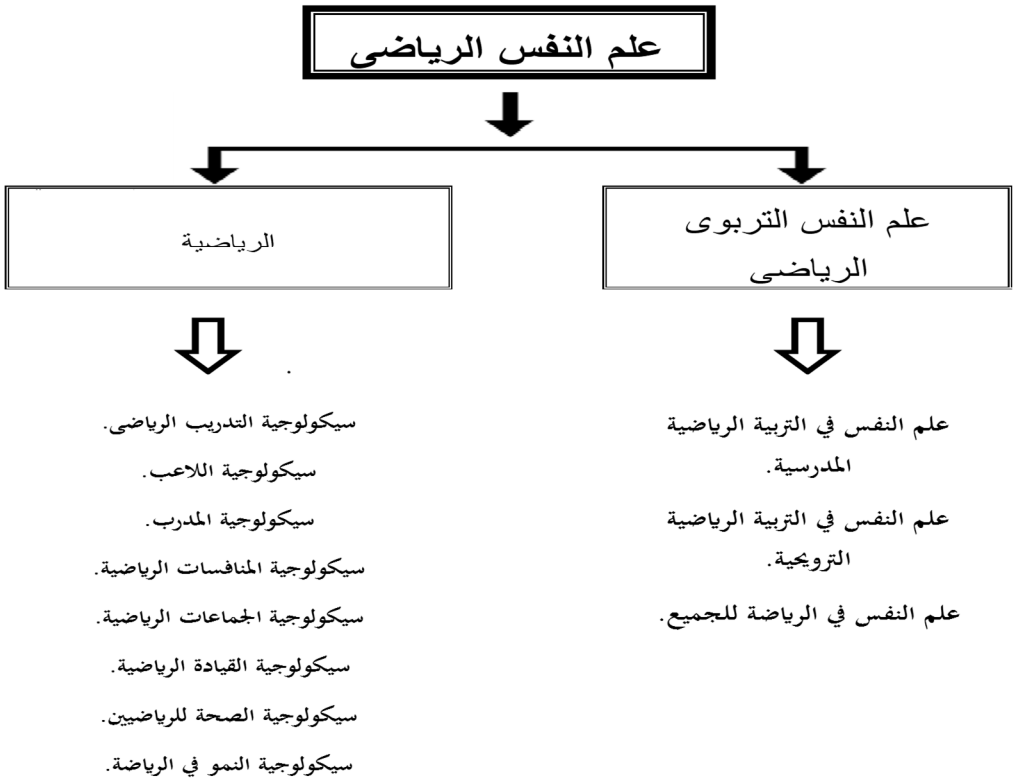
ويعرف عمرو بدران Amro Badran، **علم النفس الرياضى، بأنه:** هو ذلك العلم الذى يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

ومما سبق نرى أن علم النفس الرياضى، هو: أحد فروع علم النفس، والذى يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضى نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضى الأفضل.

ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضى، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر

الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة.

: ويتضمن علم النفس الرياضي عدة ميادين



شكل(2): ميادين علم النفس الرياضى

ويتضمن علم النفس التربوى جانبين، هما:

الجانب النظرى:

ويشمل موضوع: التعلم - القدرات - الشخصية - الظواهر النفسية.

الجانب التطبيقى:

ويتضمن تطبيق نتائج الدراسات النظرية، وكيفية الإفادة منها داخل المدرسة بالنسبة للمراحل التعليمية المختلفة.

ويستعين علم النفس التربوى بالاختبارات النفسية، لقياس ذكاء التلاميذ وقدراتهم العقلية، ولتقدير درجاتهم التحصيلية بطريقة عملية مراعيةً شروط الاختبار الجيد.

علم النفس الرياضى Sport Psychology:

يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضى نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضى الأفضل.

وفى تطويع علم النفس الرياضى لخدمة الرياضيين، فلقد ظهر اتجاه جديد يتحدث عن أهمية اقتراح أنماط أو نماذج نفسية تتفق مع طبيعة كل رياضة والسمات الشخصية الفردية للاعب وواجباته ودوره داخل الفريق.

نظرة تاريخية عن ظهور علم النفس الرياضي:

1 -نظرة تاريخية عن ظهور علم النفس الرياضي :

مادام علم النفس الرياضي فرع من فروع علم النفس العام تعود جذوره إلى العصور القديمة ، وكما ظهرت ملامحه بشكل بارز عموما في القرن الثامن العشر ميلاد وهذا بدليل على النشاط و الممارسة الرياضية لا تقتصر فقط علي الجسم بل على النواحي النفسية و العقلية للفرد الرياضي .

وبدأ الاهتمام عموما بعلم النفس الرياضي في ألمانيا سنة 1802 وهذا بدراسة نفسية على اللاعبين كرة القدم ، وكما تشير بعض المراجع أن علم النفس العام بدأ بظهور تطوره بعيد عن المواضيع الفلسفية بوجه علم النفس الحديث في 1832-1920 على يد العالم الألماني ولهم فونت وتلاميذه وهذا بالدراسات التي تتمحور على المواضيع الإحساس و الإدراك والتأثيرات الوجدانية و العمليات النفسجسمية التي لها علاقة بالحواس ، ولهذا تأسس علم النفس الرياضي بالمعارف الأساسية في الاستجابات الحركية و التعلم و الإدراك الحركي في

وتعود الكتابات الأولى التى اهتمت بعلم النفس الرياضى إلى سنة 1801م؛ حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبى كرة القدم.

وفيما يلى نتناول الملامح التاريخية التى تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوى للرياضة والرياضيين والباحثين:

في سنة 1898م، تجربة تربلت Tripleit على لاعبى الدراجات، والتى أجريت بغرض دراسة الأداء الفردى والجماعى، وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء.

وفي سنة 1901م، ظهر كتاب جيسيراند، الذى تطّرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة، والمتعلقة بكرة القدم أيضًا.

وفي سنة 1913م، ظهر كتاب دى كوبرتن، في باريس بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضى.

وفي سنة 1923م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، والتى قام بها جرفث Griffith لطلاب جامعة إلينوى.

وفي سنة 1925م، أنشأ جرفث، أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوى.

وفي سنة 1926م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية التدريب.

وفي سنة 1928م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

وفي سنة 1942م، وما بعدها ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضى على يد كل من شوله Schalle في ألمانيا، روديك Rudik وبونى Puni في روسيا.

وفي سنة 1960م، بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركى، مثل:

دراسات فرانكلين Franklin، بجامعة كاليفورنيا.

دراسات جون لوثر J. Lawther، بجامعة بنسلفانيا.

دراسات آرثر سلاتر Arther Slater، وهاميل Hammel، بجامعة إنديانا.

وفي سنة 1965م، تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى ISSP، وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما، وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدورية كل أربعة سنوات متزامنة مع الدورات الأوليمبية.

وفي سنة 1966م، ظهرت مؤلفات أوجليفى Ogilive، وتتكو Tutko، والتى كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضى، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

وفي سنة 1968م، تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضى والنشاط NASPAPA.

وفي سنة 1969م، تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم النفسحركى وعلم النفس الرياضى CSPLSP.

وفي سنة 1970م، أشار كل من كرول Kroll، ولويس Lewis، إلى أنه نتيجة لإسهامات جرفث، فقد لقب بـ : أبو علم النفس الرياضى بأمريكا.

وفي سنة 1981م، أشار هنرى Henry، إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضى كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضى؛ حيث إن النظام الأكاديمى للتربية البدنية يشتمل على دراسة جوانب معينة، مثل: علم النفس - علم وظائف الأعضاء - التشريح - الاجتماع، وليست فقطتطبيقًا لهذه العلوم على مواقف النشاط البدنى.

وفي سنة 1985م، تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضى التطبيقى AAASP.

ويشير سميث Smith، إلى أن علم النفس الرياضى يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA سنة 1986م لعلم النفس الرياضى، وامتد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا والعالم بأسره.

وفي سنة 1986م، أشار جيل Gill، إلى أنه بالرغم من أن علم الرياضة والتدريب يعد مجالاً متعدد النظم العملية ويستمد المعرفة من أصول العلوم، فإن المجالات الفرعية، التى يتضمنها علم الرياضة - ومنها علم النفس الرياضى - تستند أيضًا إلى النظريات والمفاهيم والمقاييس فى مجالات التربية البدنية والرياضة.