

محاضرة رقم 01:

1-مدخل الى علم النفس الرياضي:

مقدمة:

يعد علم النفس الرياضي واحدا من المجالات التي حظيت بالدراسة و البحث للوصول إلى الحقائق التي تؤدي الى تطور المستويات الرياضية في الألعاب المختلفة، وإن تاريخ علم النفس الرياضي الحديث يعود الى بداية القرن التاسع عشر، إذ إن المراجع التاريخية تشير إلى أن هناك كتبا ألمانية تعنى بنفسية اللاعب ترجع الى عام 1801م، وبعدها بمائة عام أي في عام 1901م ظهر كتاب (جيسراند) الذي تطرق الى بعض الأمور النفسية المختلفة المتعلقة بلعبة كرة القدم، وكذلك كتاب (باتريك عام 1903م)، الذي اهتم بالموضوع نفسه، وفي عام 1903، ظهر كتاب(دي كوب رنان) في باريس بعنوان (كتابات فب علم النفس الرياضي)، ويسعى الكثير من العلماء الباحثين - في مرحلة بات التطور سمتها - الى دراسة الانسان ذلك المخلوق الذي تجلت فيه قدرة الخالق - عزوجل- دراسة مستفيضة في أبعاده و سلوكياتها الحياتية المختلفة جميعها، لأجل التعرف بشكل دقيق الى طبيعته، ومن ثم محاولة التعامل معه على أساسها، لتوجيه القوى العقلية و العاطفية وسواها الى الاتجاه الايجابي الصحيح الذي يخدم البشرية وصولا الى التطور الذي نسعى اليه.

ويشتمل علم النفس حاليا على العديد من الميادين أو الفروع النظرية والتطبيقية. التي تهدف الى التوصل الى الحلول التطبيقية للمشكلات العملية لمختلف أنواع الانشطة التي يمارسها الانسان.

1-1- 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 و أسس علمية سليمة.

ويعرفه (حسن علاوي) بأنه العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية.

1-2-ميادين علم النفس:

علم النفس العام:

وهو أساس كل الفروع المختلفة لعلم النفس ويختص بدراسة الانشطة النفسية المتعددة للإنسان بهدف التوصل الى القوانين و المبادئ.

علم النفس الفارق:

يبحث في الفروق النفسية بين الافراد و الجماعات.

علم نفس الشواذ:

ويقوم بدراسة السلوك الشاذ الذي ينحرف بصورة واضحة.

علم النفس الفسيولوجي:

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 مايلي:

- **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 و التعليم، كمبادئ وقوانين التعلم ، وطرق الافادة منها في تعلم المواد الدراسية المختلفة والكتابة والعلوم والحساب ، والتوجيه التربوي للتلاميذ....الخ.

1-3-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:

- 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.

و تنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في تحقيق جملة من المطالب و الأهداف الخاصة منها:

1 الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق و المتردد لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الامكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

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

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

4 ثبات المستوى الرياضي: كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة؟؟.

وهنا يظهر دور الاعداد النفسي للرياضيين قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أما الجمهور ، وخصوصا في المباريات المصرية.

5 تكوين الميول والرغبات: ان الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الانسان والمجتمع على حد سواء.

*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 الامام بالمبادئ و الأسس 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 وتحديد ما 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 و أصبحت 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 و الخصوم والمشاهدين أثناء التدريب أو منافسة ومما لا شك فيه أن القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي وتفسيره تساعد المربي الرياضي على أن تكون استجاباته هادئة متممة 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.