

## مباحث علم النفس الرياضي

تشعبت مباحث علم النفس، بغرض دراسة أعمق لسلوك الإنسان، ومن أجل حياة آمنة مطمئنة يحتاجها الإنسان؛ حيث كثرت الاضطرابات السلوكية، وأصبح الإنسان يعيش في فزع وخوف مما يحيط به من معوقات لمسيرة آمنة في حياته.

### السلوك Behavior : يعبر عن نتائج

تباينت آراء العلماء في تحديد معنى السلوك، فمنهم من يقصره على النشاط الحركي، مثل: الأكل - الكلام - المشي - الجري - الضحك.

وبعضهم يجمع على أن مفهوم السلوك، هو: كل ما يصدر عن الإنسان من نشاط ظاهر، فيدخل في ذلك النشاط الباطن، مثل: التذكر - التفكير - الانفعال، إضافة للنشاط الظاهري.

إذًا، السلوك، هو: كل ما يصدر عن الإنسان من استجابات مختلفة إزاء موقف يواجهه أو مشكلة يراد حلها أو خطر يتهدده أو قرار يتخذه أو أزمة نفسية يكابدها.

### الاستجابة Response : يعبر عن العمليات

يقصد بالاستجابة، كل نشاط يثيره منبه، وهي ستة أنواع:

استجابة انفعالية، مثل: الغضب - الحزن.

استجابة لفظية، مثل: الرد على سؤال يوجه إليك.

استجابة معرفية، مثل: التفكير - السمع - التذكر.

استجابة حركية، مثل: المشي- الجري - الهرب من خطر.

استجابة الكف، مثل: التوقف عن الأكل - التوقف عن المشي.

استجابة فسيولوجية، مثل: ارتفاع ضغط الدم - زيادة إفراز الغدد - تقلص عضلات المعدة.

### المنبه Stimulus : يعبر عن المعطيات

هو: أى عامل خارجي أو داخلي يثير نشاط الكائن الحي أو نشاط عضو من أعضائه أو يغير النشاط ويكفه ويعطله.

## علم النفس ----- علم دراسة السلوك الانساني

ويجيب علم النفس عن أهم الأسئلة المتعلقة بالسلوك الانساني، وهي:

ما أنواع السلوك الذي يصدر عن الإنسان؟.

كيف يحدث هذا السلوك؟.

لماذا يحدث هذا السلوك؟.

- السلوك: هو مجموع أفعال الكائن الحي الداخلية والخارجية، والنتائج عن تفاعل بين الكائن الحي وبيئته المادية والاجتماعية، والسلوك كذلك مختلف الأنشطة التي يقوم بها الإنسان والحيوان. والسلوك هو ذلك النشاط الذي يصدر عن الكائن الحي كنتيجة لعلاقته بظروف بيئية معينة والذي يتمثل في محاولاته المتكررة للتعديل والتغيير في هذه الظروف حتى يتناسب مع مقتضيات حياته ويتحقق التوافق والتكيف، والسلوك الذي نعنيه هو النشاط أو السلوك الكلي. والسلوك هنا يشمل كل ما يصدر عن الإنسان، إنه لا يشمل فقط أنواع النشاط الحركي مثل المشي والكلام، ولكنها تشمل أيضا النشاط العقلي مثل التذكر والتخيل والتفكير وكذلك النشاط الانفعالي مثل الفرح والحزن والضحك، أي كل النشاط الذي يصدر عن الإنسان أثناء تفاعله مع البيئة.

السلوك بالنسبة للمدرسة السلوكية: وهو مجموعة إستجابات تصدر عن أفراد ناتجة عن مثيرات المحيط الخارجي طبيعيا كان أو اجتماعيا في مواقف مختلفة (رد علي المنبهات) وهي الأفعال القابلة للقياس والملاحظة.

حيث هناك علاقة شبه ميكانيكية بين لمثيرات و الاستجابات التي تصدر عن الكائن الإنساني. أنواع منبهات السلوك:

- 1-منبهات داخلية: أي سلوك علي أساس الانفعالات مثل: الخوف - الحب.
- 2-منبهات خارجية: وتتعلق بالبيئة الخارجية مثل: رد التحية - تجنب حجر أثناء السير.

وإذا أردنا أن ندرس سلوك الإنسان في موقف من المواقف، وجب علينا:

- ✓ أن ننظر إلى خصائص الموقف الخارجى.
  - ✓ أن ننظر إلى الحقائق المتعلقة بالتكوين البيولوجى.
  - ✓ أن ننظر إلى التاريخ الماضى للشخص الذى تكونت فيه شخصيته.
  - ✓ أن ننظر إلى الدوافع التى تحرك هذا السلوك في هذا الموقف.
- وهذه العناصر الأربعة لابد من النظر إليها متكاملة، لأنه إذا فصلناها عن بعضها فقدت معناها.

ومما سبق يتبين لنا أن السلوك، هو:

- كل ما يفعله الإنسان ويقوله.
  - كل ما يصدر عنه من نشاط عقلى كالإدراك والتفكير والتخيل.
  - كل ما يستشعره من تأثيرات وجدانية وانفعالية: إحساس اللذة والألم - الشعور بالضيق - الخوف - الغضب.
- ويمكن تحديد سلوك الإنسان، وفقاً لما يلي:

#### ☞ السلوك الظاهر:

مثل: الأكل - الشرب - المشى - التعامل اليومي بكافة أنشطته في مواقف الإنسان الحياتية.

#### ☞ السلوك الباطن:

أى الخفى، مثل: العمليات العقلية المختلفة كالالتفكير والتخيل والتذكر والإدراك والفهم ... وغيرها.

### ↪ السلوك الانفعالي والعاطفي:

مثل: الغضب - الحزن - الاكتئاب - القلق.

### ↪ السلوك الفطري:

الذي يزود به الإنسان منذ ولادته وخروجه إلى الحياة، مثل: تناول الطعام والشراب - الأمومة - العدوانية.

### ↪ السلوك المكتسب:

أى الذى يكتسبه الإنسان ويتعلمه من خلال: حياته الاجتماعية - التنشئة الاجتماعية - اكتسابه للمعارف - التعليم - بناء الأسرة - التعامل مع الآخرين ... وغيره.

### ↪ السلوك السوى:

وهو ما يتفق مع العادات والتقاليد السائدة في المجتمع، سواءً كانت هذه العادات تتفق مع التعاليم الإسلامية السمحة، داخل المجتمعات الإسلامية، أو مع عادات المجتمع وتقاليده في المجتمعات المختلفة.

ويتمثل أنواع السلوك الإنسانى، في: السلوك اللفظى - السلوك المكتسب - السلوك الحسى - السلوك الحركى - السلوك السوى - السلوك المنحرف.

ويمكن القول، إن محددات السلوك الإنسانى، يمكن تحديدها من خلال المعادلة التالية:

$$\text{سلوك الإنسان} = \text{الاستعداد} \times \text{الإعداد} \times \text{الدافعية} = \text{(وراثى)} \text{(بيئى)} \text{(مكتسب)}$$

لذلك نرى أن البيئة Environment التى تتوفر فيها سمات سلوكية تدل على هذا النمط من الشخصية مع الاستعداد الجزئى من الوراثة، فضلاً عن وجود الدوافع الكامنة - التهيؤ النفسى - لدى الإنسان مع بيئة مهيأة لإعداد هذا النمط، فإنه سوف يشب على هذا التكوين لا محالة.

وفيما يلى شكل(3)، والذى يبين مجال دراسة علم النفس.

السلوك =

القوى الداخلية في الإنسان × القوى الخارجية بالبيئة



الملائمة بين القوى الداخلية والخارجية



التوافق الشخصى والاجتماعى

شكل(3): مجال دراسة علم النفس

ويبحث علم النفس الرياضى، في دراسة سلوك الرياضى من خلال:

دراسة الدوافع التى تحرك السلوك الرياضى، سواءً كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة - ثانوية.

دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضى في النواحي: الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية.  
التعامل القائم بين الرياضى وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلى وتصرف واتجاهات  
ومشاعر وميول وسلوك أخلاقى ودينى واجتماعى.

ما يستشعره الرياضى من انتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب -  
الكرهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.

ما يصدر عن الرياضى من نشاط عقلى يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل: التفكير -  
الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور - التعليم، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن  
البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية ... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

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  
الاجتماعية.

ويعرف أحمد أمين فوزى، السلوك الرياضى، بأنه: رد فعل طبيعى لمجموعة من الدوافع أثناء التدريب  
والمنافسات وليس سلوكًا تلقائيًا، وهذا السلوك دائمًا غرضى إذ يتجه نحو أهداف رياضية معينة تظهر في  
إشباع حاجة أو أكثر من الحاجات النفسية للشخص الرياضى.