

مفهوم علم النفس الرياضي

وأهميته

المرحلة الرابعة

أ. د. مها صبري حسن

المحور الأول:

مدخل إلى علم النفس الرياضي :

1- مفاهيم :

أ- علم النفس: إن مفهوم علم النفس و تعريفاته يتعدد حسب تعدد النظريات التي وضعها أصحابها، من علماء النفس، و حسب المراحل التطورية التي مر بها علم النفس على مر العصور حيث يعرفه "وودووث" « Woodworth » بأنه علم بدأ بدراسة الروح لكن زهقت روحه، ، ثم أصبح علم العقل لكن ذهب عقله، ثم أصبح علم الشعور، و أخشى أن يفقد شعوره"، و فعلا فقد شعوري لأنه أصبح علم السلوك. و تعريف آخر لعلم النفس يلخص في النقاط التالية: 1 -أنه العلم الذي يدرس مختلف العمليات العقلية داخل المخ من تفكير وتذكر وتحليل وتركيب، نقد واستنتاج... 2 -أنه العلم الذي يدرس الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية، و ما تتضمن من أفكار و مشاعر و أحاسيس و ميول و رغبات و ذكريات و انفعالات. 3 -أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، أي كل ما يصدر عنه من أفعال صريحة و أقوال و حركات ويمكن إعطاء تعريف شامل لعلم النفس كالآتي: " أنه العلم الذي يدرس أوجه نشاط الإنسان (السلوك) و هو يتفاعل مع بيئته و يتكيف معها". أهم مواضيع علم النفس: يدرس علم النفس سلوك الإنسان و ما يصدر عن شخصه من تفكير وإحساس وعواطف وميول واتجاهات، كما يدرس الدوافع والانفعالات والذكاء والتعلم و النسيان و الجهاز العصبي والحالات المرضية والشاذة ، و مختلف العمليات العقلية البسيطة و المعقدة مثل: الإنتباه و الادراك والتفكير.... الخ.

ب- علم النفس الرياضي:

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من الرياضة والتدريب، فمن الرياضية. المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة، حيث يعرف مار تنز علم الحركة على أنه " دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات"، أي من جميع الجوانب. وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة، علم النفس الرياضي والتعلم الحركي والنمو المهاري، يتضمن دراسة الجوانب النفسية لحركة الإنسان. وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي: يعرفه سنجر : Singer بأنه "علم تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين." مادة علم النفس الرياضي المستوى: السنة الثانية ليسانس الدكتور بوطالبي بن جدو 4 ويرى ألدرمان Alderman، بأنه: "أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري". ويرى كوكس Cox، بأنه: "فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية". ويعرف عمرو بدران علم النفس الرياضي، بأنه: " ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية". و حسب " رايموند " « Raymond يعرف علم النفسي الرياضي " بأنه العلم الذي يدرس حركة الفرد، أثناء التمرين البدني، و المنافسة الرياضية أو النشاط الترويجي في الهواء الطلق.

• وحسب أحمد أمين فوزي يعرف علم النفس الرياضي: " هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه من أجل العمل على تطويره و الارتقاء به، وكذا إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في الرياضية التنافسية أو التربوية أو الترويحية". و السلوك الرياضي الذي هو محصلة، أو نتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها فإن دراسته تكون الرياضية. في ضوء أهداف الرياضة و كذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية و متغيرات البيئة و لهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية و العقلية و الانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص، و كذلك عملية تأثير و تأثر كل نشاط من الأنشطة الرياضية الفردية و الجماعية على متغيرات الشخصية البدنية و العقلية و الانفعالية

2- التطور التاريخي لعلم النفس كمجال أكاديمي:

*تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة 1801م، حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم. وفيما يلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين: م 1 - ينظر إلى علم النفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا و أنه ما زال في مرحلة النمو، ويرجع الفضل إلى Tripleit Normam 1897 نورمان تريبلت في إجراء أول الجمهور على تحسين الأداء الفردي والجماعي لاعبي الدراجات. بحث في علم النفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور ويعتبر (W) Scripture 1899 أول من اجتهد في تحديد السمات الشخصية التي وفي سنة 1913م، ظهر كتاب دي كوبرتن، في باريس بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضي. تظهر بالممارسة الرياضية. مادة علم النفس الرياضي المستوى: السنة الثانية ليسانس الدكتور بوطالبي بن جدو 5

م 2- وفي سنة 1923م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، والتي قام بها جرفث Griffith للطلاب الجامعيين بأمريكا. - كما يعتبر " Griffith Coleman كولمان جرفث" المؤسس الأول لمعمل علم النفس الرياضة بين 1925 بأمريكا، وأنشأ مخبر معملية لقياس النشاط الكهربائي للمخ، وقياس تعب أو قوة العضلات ، قياس نبض القلب وضغط الدم، استعمال الطرق الكيميائية في قياس استثارة الجسم (نسبة الأدرينالين والنورادرينالين). درس Griffith موضوعات في طبيعة المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات وفي سنة 1926م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية التدريب. الشخصية و الأداء الحركي. وفي سنة 1928م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

3 -ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد خبراء من ألمانيا وروسيا واليابان، أمثال :
الألماني في سنة 1942م، وما بعدها وفي سنة 1960م، بدأ schalle وشول Puni وبونى. Rudik روديك
، بجامعة كاليفورنيا. *كما Franklin الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل: دراسات فرانك لين
شهدت الستينات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال و تأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في هذا
المجال، و ساعد في ذلك استقلال و تحيز هذا العلم، و من ذلك على سبيل المثال الشخصية الرياضيين، و قائمة
الدافعية الرياضية. الأعمال التي نشرها بعض العلماء في مشكلات الرياضيين و كيفية التعامل معها إضافة إلى
مؤسس علم Ogilve Brouce قائمة حيث حظيت بالتقدير من قبل المهتمين، و ينظر إلى " بروت أوجيلف"
بروما وحضره ISSP النفس الرياضة التطبيقي. - 1965: تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضة
، وبالتالي كانت بداية Tutko، وتتكو Ogilve مندوبين عن 45 دولة. - 1966: ظهرت مؤلفات أوجليفي
انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة. - 1967
(و عقد أول اجتماع)، NASPAPA: ثم تشكلت جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة و النشاط البدني)
بالتركيز على المجال التجريبي لعلم النفس الرياضة، وفي نفس السنة (VEGAS LAS لها في لاس فيكاس)
تم تكوين الجمعية السوفياتية لعلم النفس الرياضي. - 1969: تكون الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي
والتربية البدنية والذي انعقد في بلغاريا واشتركت فيه 12 دولة أوروبية ثم ظهرت الجمعية الكندية للتعلم
وقد تأسست هذه الجمعية في الأصل تحت الرعاية للرابطة)، CSPLSP النفسحركي، و علم نفس الرياضة)
الكندية للصحة والتربية البدنية و الترويح. مادة علم النفس الرياضي المستوى: السنة الثانية ليسانس الدكتور
بوطالبي بن جدو 6 *كذلك شهدت السبعينات تكوين " أكاديمية علم نفس الرياضة في الولايات المتحدة
الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة و التربية البدنية

وفي سنة 1981م، أشار هنري ،

إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي؛ حيث إن النظام الأكاديمي للتربية البدنية، يشتمل على دراسة جوانب معينة، مثل: علم النفس - علم وظائف الأعضاء - التشريح ، الفيزيولوجيا، علم النفس الاجتماعي.... -1985م: تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي: 1987- AAASP "يشير" مارتنز Martens إلى أن السنوات الحديثة شهدت اتجاهين: الاتجاه الأول: علم نفس الرياضة الأكاديمي(يركز على جوانب الدراسة و المعرفة و التوجهات البحثية) الاتجاه الثاني: علم نفس الرياضة التطبيقي(يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم)

- موضوعات علم النفس الرياضي:

- يبحث علم النفس الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال دراسة: 1 - سيكولوجية الرياضي: يهتم هذا الموضوع بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها و دوافعها و أساليب تطورها و إعدادها و كيف تنمو هذه الشخصية من خلال الممارسة الرياضية، و كيف تؤثر هذه مستوى أداء هذا الرياضي، و كيفية إعدادة نفسيا لمتطلبات التدريب و التنافس الرياضي. الشخصية و تتأثر بنوع النشاط الممارس، كما يهتم بدراسة العوامل التي تؤثر في ارتقاء أو انخفاض - ما يستشعره الرياضي من انتماءات و عواطف و انفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها. - ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي 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. 2 - سيكولوجية المربي الرياضي: في هذا الموضوع يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية الرياضية، و المدرب الرياضي و الإداري أو المربي الرياضي بصفة عامة و اتجاهاتهم و دوافعهم السوية المنتجة و كذا الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي. للعمل في هذا المجال، و ذلك في ضوء واجباتهم التربوية التي يحاولون منة خلالها إعداد الشخصية 3 - سيكولوجية الأنشطة الرياضية: في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية و متطلباتهم البدنية و العقلية و الانفعالية، و تأثير الأنشطة بصفة عامة و تأثير كل نشاط بصفة خاصة على دوافع و مهارات نفسية و غيرها مما يسهم في الارتقاء بمستوى أداء الأنشطة الرياضية. الشخصية، كما يتم تصنيف الممارسة تبعاً لنوع النشاط و الوقوف على متطلبات و طبيعة كل نشاط من

4 -سيكولوجية التعلم الحركي و التدريب الرياضي:

و فيها يتم دراسة الأسس النفسية لتعليم المهارات الحركية و خطط اللعب، و كيفية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى أقصى الحدود الوظيفية، هذا بالإضافة إلى دراسة أهم المتغيرات التي تسهم في استثارة الرياضي خلال التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الإنجاز، و لاكتساب المعلومات و المعارف و تطوير الميول و الاتجاهات و المهارات العقلية و السمات الانفعالية.

5 -سيكولوجية المنافسة الرياضية والإعداد النفسي:

في هذا النوع يتم تصنيف المنافسة الرياضية إلى فردية أو اجتماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تمهيدية أو نهائية، و ذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة و تأثيرها على مادة علم النفس الرياضي المستوى: السنة الثانية ليسانس الدكتور بوطالبي بن جدو 8 الانفعالات المرتبطة بها و الإجراءات المناسبة لضبطها. الأداء الرياضي و متطلباتها النفسية، و على ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة و 6 -سيكولوجية الجماعة الرياضية:

دراسة المحاور الأساسية لبناء الجماعة الرياضية و العوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها و أساليب القيادة و تأثيرها في الجماعة و طرق قياس العلاقات بين أفرادها و ظواهر الصراع و التعصب و كذلك المنافسة بين أفراد الجماعة أو بين عدة جماعات، و لا إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها. تقتصر على الفرق الرياضية، بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة، كما تمتد أيضا في هذا موضوع 7 -سيكولوجية الدافعية الرياضية:

يهتم هذا الموضوع بدراسة الأسباب المباشرة و الغير مباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة و في وقت الفراغ و في رياضة المستويات غيرها من الأنماط المتباينة للسلوك في الرياضة. العالية، كما يهتم أيضا بدوافع السلوك غير السوي في الرياضة كالعدوان و دوافع سلوك الجماهير و

2- الهدف والأهمية من دراسة علم النفس الرياضي :

أ/ الهدف من دراسة علم النفس الرياضي: يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف - فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوثه، والعوامل التي تؤثر فيه. العامة أهمها : - التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال. - ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب أو الخوف والقلق. تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً -

مهمات علم النفس الرياضي:

1- رفع المستوى الرياضي:-

سهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية، ثبات المستوى الرياضي: كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة، وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية. تكوين الميول والرغبات: إن 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 الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء.

2- تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل.

(الثقة بالنفس - التعاون - احترام القوانين).

3- الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية، تطوير السمات الشخصية، تعدد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: . الثقة بالنفس. . التعاون. . احترام القوانين.

4- ثبات المستوى الرياضي:

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة!.

وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

5- الكشف عن المواهب الرياضية:

من الواجبات الرئيسية لعلم النفس الرياضي هي كشف المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها. وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على إظهار هذه القدرات.

إن كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جداً ويمكن للمربي الرياضي أن يكشفها في نفسية طلابه لان هذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة.

6- تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدى في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء.

7- المساهمة في إرساء اسس البحث العلمي في التربية البدنية:

إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية والرياضة، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها.