

سلسلة الدروس عن بعد

المقياس: علم النفس الرياضي

الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المستوى : السنة الثانية ليسانس

التخصص : التدريب الرياضي

المحاضرة رقم : 01

الأستاذ : البروفيسور سعايدية هواري

1. مدخل إلى علم نفس الرياضي

1.1. مفهوم علم النفس:

من المعروف في تاريخ علم النفس أن **جوكلينوس** أستاذ الفلسفة الألماني هو أول من استخدم مصطلح علم النفس وذلك في سنة 1590م، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين الأولى بـ"Psycho" وتعني نفس، والثانية لوجي: "Logy" وتعني علم، ولمصطلح علم النفس تعريفات كثيرة تتباين وتختلف نتيجة لاختلاف علماء النفس والمدارس الفكرية التي ينتمون لها ولكن يتفق معظم العلماء مع تعدد مدارسهم على أنه هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني، ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط.

و من المعروف أن نشاط الفرد يصدر عنه من حيث هو وحدة وكل متكامل، وهذا النشاط أيا كان شكله هو محصلة لتفاعل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للفرد.

و يفيدنا علم النفس في تفسير السلوك الخارجي والسلوك الداخلي... ويشمل السلوك الخارجي الاستجابات والانفعال التي يمكن ملاحظتها واقعا وتسجيلها.. أما السلوك الداخلي فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات والتفكير، وهو عادة أكثر صعوبة للتعرف والسيطرة عليه، مثال: السلوك الخارجي - السلوك الداخلي.

لاحظ المدرب أن هناك بعض التغييرات في سلوك اللاعب عند حضوره التدريب، من ذلك سرعة الغضب و النرفزة في التعامل مع زملائه، كثرة الأخطاء في الأداء،

الميل للعب الدفاعي بدلا من الهجوم والمبادرة و هذه المظاهر لسلوك اللعب التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها هي السلوك الخارجي.

و لكن هناك عوامل لا نستطيع رؤيتها أو تسجيلها مثل: ما هي الأفكار التي تدور في ذهن اللاعب وجعلته يفقد التركيز، ما هي حالته الانفعالية التي جعلته سريع الغضب وتلك نلق عليها السلوك الداخلي أو الخبرة الانفعالية.

و يتأثر الأداء الرياضي كثيرا بهذه العوامل الداخلية (السلوك الداخلي) لذلك يجب الاهتمام بالجانب العقلي أو الانفعالي، وهنا تظهر أهمية علم النفس، حيث يساعدنا من خلال التدريب العقلي على أن يكون لدى اللاعب الوعي والفهم بالسلوك الداخلي، وأن يتعلم السيطرة على المصادر العقلية والانفعالية.

1.2. مفهوم علم نفس الرياضة:

ان علم نفس الرياضة Sport psychology أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. و يعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظاتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية ومن ناحية أخرى تؤثر خبرة الممارسة

الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي الأمر الذي يسهم في تطوير الأداء الأقصى maximum Performance وتنمية الشخصية.

و يشير أيضا أن المهتمين بالسلوك في الرياضة يدرسون موضوعات مثل (الشخصية- الدافعية- العدوان- القيادة- دينامية الجماعة- أفكار ومشاعر الرياضيين) والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني بحيث ينظر إلى علم نفس الرياضة على أنه أحد المحاور في الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ويرتبط ارتباطا وثيقا بعلم الرياضة الأخرى والتي من أهمها.

- فسيولوجية الرياضة.
- علم اجتماع الرياضة.
- علم البيوميكانيك.

1.3. التطور التاريخي لعلم نفس الرياضي :

ينظر إلى علم نفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا،و أنه مازال في مرحلة النمو ويرجع الفضل إلى "تورمان تربيلت" في إجراء أول بحث في علم نفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن أداء لاعبي الدراجات كما يعتبر "كولمان جريفث" الذي يطلق عليه المؤسس الأول لعلم نفس الرياضة في أمريكا أول

من أسس معملا لعلم نفس الرياضة في جامعة الينوي عام 1925، لقد درس "جريفث" خلال فترة ليست قصيرة موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي

بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تدرس مقررات علم نفس الرياضة في إطار معرفي ودراسي أوسع هو التعلم الحركي ... ومن أمثلة هذه الجامعات التي قدمت هذه المقررات جامعة "كاليفورنيا" وجامعة "بنسلفانيا" وجامعة "انديانا".

شهدت الستينات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في مجال علم نفس الرياضة، وساعد ذلك على استقلال وتميز هذا العلم، ومن ذلك على سبيل المثال الأعمال التي نشرها كل من "بروت أو جيلفي" و"توماس تتكو" في كتابهما "مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها" إضافة إلى قائمة الشخصية للرياضيين -قائمة الدافعية الرياضية-، وبالرغم من أن أعمالهما لم تحظ بالتقدير من قبل المهتمين بعلم نفس الرياضة في ذلك الوقت، فإن إسهاماتها حظيت بالتقدير والعرفان فيما بعد، وينظر إلى "أوجليفي" كمؤسس لعمل نفس الرياضة التطبيقي.

تأسست الجمعية الدولية لعلم نفس الرياضة وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة روما عام 1965 والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم نفس الرياضة عبر دول العالم.

تم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعمل نفس الرياضة والنشاط البدني وعقدت أول اجتماع لها عام 1967 م في لاس فيغاس" وتحدد الهدف الأساسي لهذه الجمعية في التركيز على المجال التجريبي لعلم نفس الرياضة واتضح ذلك في طبيعة ونوع المقالات التي تنشر في الدوريات الخاصة بها.

و بعد حوالي سنتين من تأسيس جمعية أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني في أمريكا تأسست عام 1969 الجمعية الكندية لتعلم النفس حركي وعلم نفس الرياضة، وقد تأسست هذه الجمعية في الأصل تحت رعاية الرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويج، ثم ما لبث أن أصبحت جمعي مستقلة في عام 1977. كذلك شهدت السبعينات تكوين "أكاديمية علم نفس الرياضة" في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة والتربية المدنية.

و يشير مارتينز 1987 إلى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء نفس الرياضة.

- الاتجاه الأول: علم نفس الرياضة الأكاديمي. - الاتجاه الثاني: علم نفس

الرياضة التطبيقي.

يركز الاتجاه الأكاديمي على جوانب الدراسة والمعرفة، أو التوجهات البحثية لعلم نفس الرياضة، فإن الاتجاه التطبيقي يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم.

و بينما يركز الاتجاهات الحديثة لعلم نفس الرياضة التطبيقي نحو المزيد من الاهتمام للتطبيقات والنظرة التكاملية بين تدريب المهارات الذهنية والتمرين اليومي البدني والفني وأن ارتباط التدريب الذهني بالتفوق في الرياضة يعتمد على التكيف مع العديد من الأبعاد وأن تطوير المهارات الذهنية للأطفال الصغار سوف يحظى بالمزيد من الاهتمام حيثما تتأكد وتتضح أهمتها مع مرور الوقت.

4.1. فوائد علم النفس الرياضي

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي ، الذي اشتهر به سيجموند فرويد ، بل تعدى ذلك الى كل مجالات الحياة ، و ليس هذا فحسب بل ذهب علم الحديث الى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية و الرياضية من نظريات و تحليلات نفسية و سلوكية .

و تأثير التربية البدنية و الرياضية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل الى أعرق مستويات السلوك و الخبرة ، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان و دوره في تشكيل سماته النفسية.

أهمية علم النفس الرياضي:

تظهر قيمة علم النفس الرياضي و أهميته، حينما يحتاج الشخص الممارس الى الدعم للقيام بالعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مجهودا بدنيا و نفسيا هائلا، على اعتبار أن المشاركون في أي صنف رياضي يحاولون دائما إتقان العديد من المهارات التي تكون غاية في الصعوبة، مما يجعلهم تحت ضغط شديد سواء من الناحية الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية، و قد تم الربط في الكثير من الدراسات النفسية بين النجاح في ألعاب القوى مثلا و الصحة النفسية الايجابية، فالأكثر نجاحا منهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة مقارنة بالآخرين، و هذا المثال السالف الذكر يدخل في إطار الدراسات الفارقية (الفروق الفردية)، التي تنهل مبادئها.

من أهمية علم النفس الرياضي كذلك للمجتمع، هي الاهتمام بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، والتخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الانجازات الرياضية، والمساعدة على اكتساب بعض الصفات الرياضية الحميدة كالتعاون واحترام الآخر، واحترام القوانين، وتعزيز الثقة بالنفس.

يساعد علم النفس الرياضي في زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين،

وتشجيعهم على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق انجازات كبيرة.

-يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجه اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويصبح شاغله الأكبر وهو خجلة من مواجهه الآخرين.

-يساهم علم النفس الرياضي في تنمية وتطوير واكتشاف الاتجاهات للرياضيين من خلال تطوير ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وإدخال أسلوب للحوار والمناقشة، التي تخدم الفرد والمجتمع.

-يهتم علم النفس الرياضي بالسلوك الرياضي حيث يدرس ويعالج الكثير من المشاكل الرياضية المنتشرة في الكثير من المجتمعات منها العنف الرياضي، والتعصب الرياضي بين الفرق المختلفة، كما يعالج الكثير من مشاكل الرياضيين بدعم الشخصيات الرياضية ومراعاة الضغوط النفسية.

-يهتم علم النفس الرياضي باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والتدريب على استخدام المهارات العقلية من خلال الخبرات السابقة، مما يساعد اللاعب ففي زيادة القدرة العقلية وثبات الأداء الرياضي، مما يخدم الرياضي.

-المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية
والانفعالية حتى يكون أكثر إيجابية في المنافسات الرياضية. - يساهم علم النفس
الرياضي في الحصول على أفضل أداء رياضي، والوصول إلى أقل نسبة إصابات
للاعبين في أثناء المباريات، وأقل نسبة انفعالات سلبية اتجاه المنافسين.

-يساعد علم النفس الرياضي في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطور الأداء
الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي، والعمل على
تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل