

المحاضرة رقم: 01: مدخل إلى علم النفس الرياضي

1- مقدمة حول مفهوم علم النفس الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي (Sport Psychology) أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. كما يرى المؤلف أنه يمكن تعريف علم النفس الرياضي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي.

كما يُعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport*، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها 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 وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.

ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل: الشخصية، الدافعية، العدوان والعنف، القيادة، دينامية الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين، والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

2- التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي :

يُنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبياً، وأنه ما زال في مرحلة النمو. ويرجع الفضل إلى "نورمان تريبلت *Norman Triplett* سنة 1897" في إجراء أول بحث في علم النفس الرياضي 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 النفس الرياضي في أمريكا أول من أسس معملاً لعلم النفس الرياضي في جامعة أيلينويز *University Of Illinois* عام 1925. ولقد درس

جريت خلال فترة ليست قصيرة موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفسحركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي.

بدأت الجامعات الأمريكية بعد الحرب العالمية الثانية تُدرس مقررات علم النفس الرياضي في إطار معرفي ودراسي أوسع هو التعلم الحركي. ومن أمثلة ذلك الجامعات التي قدمت هذه المقررات (جامعة كاليفورنيا، بنسلفانيا، إنديانا).

وتأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي **International Society of Sport Psychology (ISSP)** وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة (روما) عام 1965 والهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم النفس الرياضي عبر دول العالم.

تم تشكيل جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني **North American Society For The Psychology Sport And Activity (NASPSA)** وعقدت أول اجتماع لها عام 1967 في (لاس فيجاس) Las Vegas.

ويشير (مارتنز) 1987 Martens إلى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء علم النفس الرياضي.

الاتجاه الأول: علم النفس الرياضي الأكاديمي.

الاتجاه الثاني: علم النفس الرياضي التطبيقي وبينما يركز الاتجاه الأكاديمي على جوانب الدراسة والمعرفة، أو التوجهات البحثية لعلم النفس الرياضي، فإن الاتجاه التطبيقي يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم. وقد يبدو الأمر على ضوء ما سبق أن هناك منظمين تتنافسان في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع أنهما تعملان معا بغرض رقي وتطور مجال المعرفة لعلم النفس الرياضي، وبهدف تسهيل التطبيق في عالم الرياضة الواقعي. إن العديد من علماء النفس الرياضي المهتمين بالنشاط البحثي هم أيضا أعضاء في جمعية علم النفس الرياضي التطبيقي، ومن ناحية أخرى فإن العديد من علماء النفس الرياضي المهتمين بالجانب التطبيقي هم أعضاء نشطون في جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط البدني التي تعنى بمجال البحث.

ومن ناحية أخرى أصبحت مادة علم النفس الرياضي في الوقت الحالي من الدراسات الهامة التي تُدرس في دراسات المدربين وإعداد القادة الرياضيين.

3-أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف، هي:

-فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.
-التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

-ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى 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.

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة من الأهداف منها:

1-3-الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.

وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر استخدام النظريات الأمثل في الصحة النفسية.

2-3-تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين.

3-3-رفع المستوى الرياضي:

يساهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالملكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

4-3-ثبات المستوى الرياضي:

كثيرا ما يختلف مستوى الرياضي في التدريب عن مستواه في المباراة. وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من مختلف المشاكل التي

تواجه أو تعيق أداء الرياضي مثل الخوف التي تصيب الرياضي عن اللعب أمام الجماهير وخاصة في المباراة المصرية.

4-مجالات علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة:

تتعدد ميادين ومجالات علم النفس وهي كالاتي: علم النفس التجريبي، علم النفس الاكلينيكي والارشادي، علم النفس الارتقائي والتربوي، علم النفس الشخصي والاجتماعي، علم النفس الصناعي، علم النفس التجاري، علم النفس الحربي...إلخ.

هذا وتمثل فروع علم النفس الأربعة الأولى الأكثر ارتباطا بالمجال الرياضي وسوف نلقي المزيد من الضوء على كل منها:

1-4-علم النفس التجريبي: Experimental Psychology

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة العمليات السلوكية دراسة معملية، وتجرى عادة على أغلب العمليات النفسية الأساسية مثل الإدراك، التعلم، الذاكرة، الدافعية والانفعالات. ومما هو جدير بالذكر أن علماء النفس المختصين في أفرع علم النفس الأخرى يجرون بحوثا تجريبية، ولا يقتصر إجراء هذه البحوث التجريبية على المختصين في هذا الفرع فقط.

2-4-علم النفس الاكلينيكي والارشادي: Clinical Counseling Psychology

يعتبر علم النفس الاكلينيكي أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس، وهو يعني أساسا بمشكلة التوافق الإنساني بهدف مساعدة الانسان ليعيش في سعادة وأمن، بعيدا عن الصراعات النفسية والقلق.

ولكي يستطيع علماء النفس الاكلينيكيون القيام بدورهم في دراسة اضطرابات السلوك وفهمها وعلاجها، فإنهم يدرّبون عادة تدريبا خاصا في مجالات ثلاثة رئيسية:

المجال الأول: هو قياس الذكاء والقدرات العقلية العامة لمعرفة القدرة العقلية الحالية للفرد أو إمكاناته العقلية في المستقبل.

المجال الثاني: هو قياس الشخصية، ووصفها، وتقويمها، وتشخيص السلوك الشاذ بغرض معرفة ما يشكو منه الفرد والظروف المختلفة التي أحاطت به وأدت إلى ظهور مشكلته مما يساعد على فهمها ويمهد الطريق إلى إرشاد الفرد وعلاجه.

المجال الثالث: هو العلاج النفسي بأساليبه وطرقه المختلفة التي ترمي إلى تخليص الفرد مما يعانيه من اضطراب وسوء توافق.

هذا وتستخدم كلمة (إرشادي) للتعبير عن وظيفة علماء النفس الذين يتألف عملهم الأساسي من تقديم المساعدة والنصيحة إلى من يحتاجها من الناس، ومن أمثلة ذلك تعريف الفرد بالفرص المهنية المناسبة له، وتزويده بالمعلومات التي تساعد في تحسين تكيفه المهني.

3-4 علم النفس النمو (الارتقائي) التربوي: Developmental And Educational Psychology

يهتم علم النفس النمو بتطور استعدادات وسلوك الانسان في مختلف مراحل حياته. فحاجات الفرد ورغباته وتطلعاته تتعدل تعديلا مستمرا، بل لا نبالغ في القول إذا قلنا إن كل أبعاد الشخصية تتغير خلال حياة الفرد. وعلم النفس الارتقائي هذا يبحث في التغيرات المتتالية التي تحدث لشخصية الانسان. وبذلك فإنه يساعد الانسان على معرفة نفسه وفهم غيره ممن حوله من الناس معرفة وفهما أفضل.

ويعنى علم النفس التربوي بالإجابة عن تساؤل عام: كيف نربي؟ ويتحقق ذلك عادة من خلال تصميم المواقف والأساليب التربوية إضافة إلى تدريب المدرسين.

4-4 علم نفس الشخصية وعلم نفس الاجتماع: Personality And Social Psychology

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة طبيعة وديناميكية الشخصية الإنسانية والطرق التي يتأثر بها سلوك الإنسان بواسطة الآخرين، أي كيف يتفاعل معهم فيتأثر بهم ويؤثر فيهم، أي يتأثر بسلوكهم ويأثر في سلوكهم. وهدفه من ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد والجماعة.

ومن الفروع الهامة لعلم النفس الاجتماعي دراسة الجماعة من حيث أنواعها وتركيبها وبنائها وأهدافها وديناميكيته. كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي والاتصال الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية. ومن أهم الموضوعات كذلك سيكولوجية القيادة، نظرياتها ودورها في الجماعة والتفاعل الاجتماعي ووظائف القائد ومبادئ القيادة وتأثير أنواع القيادة على سلوك أفراد الجماعة واختيار القادة وتدريبهم.