

## مدخل الى علم النفس الرياضي

تمهيد:

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 وممارستها هدف وفهما وتفسيرها والتنبؤ هذا والافادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي.

كما يعرف علم النفس الرياضي sport psychology بأنه العلم الذي يدرس سلوك الانسان الرياضي. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والادراك والانفعال وما الى 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 الاداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية. ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل: الشخصية، الدافعية، العدوان والعنف، القيادة، دينامية الجماعة، الأفكار ومشاعر الرياضيين، والعديد من الابعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

### 2-التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي:

ينظر الى علم النفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا، وأنه ما زال في مرحلة النمو. ويرجع الفضل الى "نورمان تريبلت Norman Triplett سنة 1897" في اجراء 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 معملا لعلم النفس الرياضي في جامعة ايلينوا University Of Illinois عام 1925. ولقد درس جريفث 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 تدرس مقررات علم النفس الرياضي في اطار معرفي ودراسي أوسع هو التعلم الحركي. ومن أمثلة ذلك الجامعات التي قدمت هذه المقررات (جامعة كاليفورنيا، بنسلفانيا، انديانا)

وتأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي International Society of Sport

Psychology (ISSP) (وعقدت أول مؤتمرها 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

وعددت أول (NASPSA) Society For The Psychology Sport And Activity

اجتماع لها عام 1967 في (لاس فيجاس ويشير)مارتنز 1987 Martens الى أن السنوات الحديثة تشهد اتجاهين لعلماء علم النفس الرياضي.

الاتجاه الاول: 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.

### أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي الى 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 الى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة في 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 الاصدقاء، التأثير على الآخرين، ضبط الغضب.

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

### 3-1-الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الامكان عبر استخدام النظريات الأمثل في الصحة النفسية.

### 3-2-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 انجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

### 4-3-ثبات المستوى الرياضي:

كثيرا ما يختلف مستوى الرياضي في التدريب عن مستواه في المباراة. وهنا يظهر دور الاعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من مختلف المشاكل التي تواجهه أو تعيق أداء الرياضي مثل المخوف التي تصيب الرياضي عن اللعب أمام الجماهير وخاصة في المباراة المصيرية