

محاضرات في مقياس علم النفس الرياضي

المحاضرة الأولى:

1. تاريخ علم النفس الرياضي

إن علم النفس الرياضي هو فرع من فروع علم النفس العام الذي يقسم إلى عدة فروع، من بين أهمها علم النفس التربوي، علم النفس الاجتماعي، علم النفس العسكري، علم النفس التنظيم والعمل، علم النفس الديني، علم النفس الثقافي، علم النفس التعليمي ... إلخ.

بدأ الظهور الأولي لعلم النفس الرياضي في سنة (1801م) حيث ظهرت بعض القراءات الألمانية التي تهتم بدراسة نفسية اللاعبين الرياضيين وخاصة لاعبي كرة القدم. (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص5)، وكذلك الدراسات التي أجريت على لاعبي الدراجات لا سيما التجربة التي قام بها عالم النفس من جامعة إنديانا الأمريكية Indiana University " نورمان تربلت " (Norman Triplett) (1861-1931) في عام (1898م)، والتي سميت على اسمه (تجربة تربلت – Triplett's Experience) للأداء الفردي والجماعي، وتأثير المشاهدين على الأداء، وقد توصل نورمان إلى أن سائقي الدراجات عندما يتسابقون مع بعضهم يقودون بشكل أسرع وأفضل مما لو كانوا لوحدهم، وقد اعتقد نورمان أن التنافس هو الذي يحدث هذا النوع من التأثير. (منصور، الصالحي، 2020، ص28).

وفي عام (1901م) ظهر كتاب "جيسراند" الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة، والمتعلقة بكرة القدم، وبعد ذلك ظهر كتاب (دي كوبرتن) في عام 1913م في باريس بعنوان (كتابات في علم النفس الرياضي). (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص10) وبعدها بعشر سنوات وتحديداً في عام 1923م كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، قام بها "كولمان جريفت" (Coleman Giffith) (1921-1938) لطلاب جامعة إلينوي، ونتيجة لإسهامات " جريفت " المتواصلة في هذا المجال فقد لقب ب : مؤسس علم النفس الرياضي الأمريكي (منصور، الصالحي، 2020، ص29) وفي سنة (1925م) أنشأ " جريفت " أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوي، وفي سنة (1926م) أعد " جريفت " أول

كتاب في سيكولوجية التدريب، وفي سنة (1928م) أعد " جريفت " أول كتاب في سيكولوجية الرياضة. (عبد الحكيم، سيد حامد، 218، ص5)

وبعد الحرب العالمية الثانية استمر النشاط في أقسام التربية البدنية، وفي عام (1951م) نشر " جون لوثر " كتاباً بعنوان "سيكولوجية التدريب"، وفي الفترة بين (1930-1960م) كتبت عدة دراسات (أطروحات) للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية والسلوك الإداري – الحركي، وفي الستينات ظهرت عدة كتب في مجال علم النفس التعلم الحركي، منها كتاب " كارتني " (السلوك الحركي والتعلم الحركي) عام (1964م)، وكتاب (علم النفس والنشاط البدني) لنفس الكاتب عام (1967م)، ثم كتاب " روبرت سكرن " (التعلم الحركي والأداء الإنساني) و " جوزيف أوكزنداين " (علم النفس والتعلم الحركي) اللذان نُشرا عام (1968م) وأضافا معلومات قيمة إلى هذه المادة العلمية. (الخرزاعلة وآخرون، 2013، ص23).

وفي عام (1965م) نظم عالم النفس الرياضي الإيطالي " فيروتشوي أنتونيلي " (**Ferrocio Antonelli**) مؤتمراً في روما، بعنوان (المؤتمر العالمي الأول لعلم النفس الرياضي)، علماً أن ذلك الحدث اجتذب حضور أكثر من 450 شخصاً من جميع أنحاء العالم، الذين كانوا مهتمين في تطبيق علم النفس على الرياضة والنشاط البدني، وفي أثناء المؤتمر عقد " أنتونيلي وزملاؤه " المقربون اجتماع عمل، اقترح فيه إنشاء هيئة عالمية لعلم النفس الرياضي، ومن ثم تم إنشاء " الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (**International Society Of Sport Psychology**) (منصور، الصالحي، 2020، ص30) وفي سنة ((1966م) ظهرت مؤلفات أوجليفي (**Oglivie**) و توكو (**Tutko**) والتي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص6) وفي سنة (1968م) تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط (**NASPAPA**) وفي سنة (1969م) تم تأسيس الجمعية الكندية لعلم النفس الحركي وعلم النفس الرياضي (**CSPLSP**) (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص11)، وفي سنة (1981م) أشار " هنري " (**Henry**) إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضية للنظر إلى علم النفس الرياضي بوصفه أحد العلوم الفرعية داخل مجال

الرياضة والتدريب الرياضي، حيث أن النظام الأكاديمي للتربية البدنية يشتمل دراسة جوانب معينة مثل : علم النفس، علم وظائف الأعضاء، التشريح، الاجتماع، وليست فقط تطبيقاً لهذه العلوم على مواقف النشاط البدني. (منصور، الصالحي، 2020، ص31).

وفي سنة (1985م) تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي (AAASP)، ويشير سميث (Smith) إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) سنة (1986م) لعلم النفس الرياضي، وامتد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا والعالم بأسره. (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص6).

أما بالنسبة للدور العربي فقد تصدرت جمهورية مصر العربية باهتماماتها بمادة علم النفس الرياضي، حيث تم تدريس المادة في عام (1951م) في معهد التربية الرياضية بالهرم على يد "محمد حامد الأفندي"، وفي الستينات من القرن العشرين ظهر تأثير جيل الرواد، أمثال : سعد جلال، محمد حسين علاوي، في عدد من الكتب، مثل: (علم النفس التربوي الرياضي) في عام (1967م) و(علم النفس في التدريب الرياضي) في عام (1969م)، أما في عام (1975م) فقد ظهر كتاب محمد حامد الأفندي (علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية)، ويعد عام (1967م) البداية الحقيقية لعلم النفس الرياضي في مصر، والمنطقة العربية، التي أرسى قواعدها وأسسها "محمد حسن علاوي" بعد عودته من ألمانيا، وقام بتدريس أول مقرر في مرحلة البكالوريوس (منصور، الصالحي، 2020، ص32)، وفي عام (1988م) تم تشكيل مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي وكان يرأسها الدكتور " محمد حسن علاوي".

أما في العراق فبدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي منذ تأسيس كلية التربية الرياضية والتي كانت تسمى المعهد العالي للتربية الرياضية حيث كان يدرس ضمن المنهج علم النفس التربوي، وبعد ذلك قام الدكتور " نزار مجيد الطالب " والدكتور " كامل لويس " بتأليف كتاب عن علم النفس الرياضي، وفي السبعينات بعد تأسيس كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل قام الدكتور " معيوف حنتوش " بتدريس علم النفس الرياضي لطلبة كلية التربية الرياضية، فيما ومنهم الدكتور " عامر سعيد " والدكتور " ناظم شاكر الوتار " والدكتور " عبد الودود أحمد

الزبيدي " والدكتور " نبراس يونس محمد آل مراد " والدكتور " عكلة سليمان " حيث أشرفوا على العديد من طلبة الدراسات العليا للماجستير والدكتوراه والذين لهم الفضل الكبير في تطوير وإدخال مفاهيم جديدة على علم النفس الرياضي في العراق. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص10-11).

المحاضرة الثانية:

1. مفهوم علم النفس الرياضي:

من المعلوم في تاريخ علم النفس أن " جوكلينوس " أستاذ الفلسفة الألماني هول أول من استخدم مصطلح علم النفس (Psychology) وذلك في سنة (1590م)، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين، الأولى بسيكو (Psycho) وتعني نفس، والثانية لوجي (Logy) وتعني العلم.

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 الانساني ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط. (فوزي، 2006، ص17)

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي:

➤ يعرفه " سنجر " (Singer) بأنه: " علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق على الألعاب ومواقف اللاعبين " .

➤ ويرى "الدرمان " (Alderman) بأنه: " أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري. (البياتي 2016 ص 23-24)

➤ ويرى كوكس (Cox) بأنه " فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية".

➤ ويشير " جيل " (Gill) إلى علم النفس على أنه " فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى اجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة".

➤ ويعرف " كراتي " (Craty) علم النفس الرياضي بأنه " فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب". (الزعيبي، الخياط، 2011، ص18-19)

➤ ويعرفه " أحمد أمين فوزي " بأنه: " هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف اشكالها

ومجالاتها ، وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنويه من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية التنافسية والترويجية".

➤ والسلوك الرياضي الذي هو محصلة أو نتاج الشخصية الرياضية بكل جوانبها فإن دراسته تكون في ضوء أهدافه الرياضية وكذلك في ضوء ديناميكية التعامل بين متغيرات الشخصية ومتغيرات البيئة الرياضية. (فوزي، 2016، ص29).

➤ ويعرف الباحثان "نشوان عبد الله نشوان" و"محمد حسام عرب" علم النفس الرياضي على أنه: "العلم الذي يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تعد النقطة المركزية للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط أو إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشكلات في الميادين الرياضية. (نشوان ، عرب، م د س، ص20).

➤ و علم نفس الرياضة هو علم دراسة سلوك الإنسان أثناء ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية من اللاعب والمدرّب والإداري والحكم و الجماهير التي تشارك في مشاهدة المباريات والمسابقات واللقاءات الرياضية وكل مجالات التنافس الرياضي.

ويهتم علم النفس الرياضي بدراسة الإنسان كوحدة واحدة لا تتجزأ حيث أن السلوك الإنساني متعدد الأبعاد ولا يمكن الفصل فيه من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية فاللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي سواء أثناء التدريب أو المنافسة لا يمارسها من الناحية البدنية أو المهارية فقط دون أن يعتمد على الجوانب الأخرى العقلية والاجتماعية والنفسية فهو يلعب ويفكر وابتكر وبيع ويتصور ويتذكر ويتعاون ويتنافس ويستفيد من خبراته الحركية والمهارية السابقة.

➤ وتعرفه "صفاء جابر شهين وآخرون" على أنه: "العلم الذي يهتم بدراسة سلوك الإنسان أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتقديم الإرشادات والتوجيهات التطبيقية للمربي الرياضي في جميع مواقف التنافس الرياضي والتدريب الرياضي. (شاهين وآخرون، 2017، ص21).

➤ ويعرفه الباحثان "حازم علوان منصور" و "عادل عبد الرحمن والصالحى" أنه: " الدراسة العلمية للقدرات العقلية والمتغيرات الوجدانية (الانفعالية) والأداء الرياضي للمتعلم أو الرياضي، سواء في الجانب التعليمي أو التدريبي". (منصور الصالحى، 2020، ص34)

وان الهدف من دراسة القدرات العقلية للمتعلم أو الرياضي هو معرفة دور هذه القدرات العقلية السبعة (الإحساس، الانتباه، الإدراك، التصور، التذكر، التفكير، ورد الفعل العقلي) في أداء هؤلاء الأفراد ومدى مساهمتها في تطوير أدائهم، وكذلك دور المتغيرات الوجدانية (الانفعالية) في رفع مستق الأداء وتطويره ليصل للأداء الأمثل، سواء في البيئة التعليمية أو التدريبية.

أما الهدف من دراسة أداء المتعلم في الرياضة، أو الفرد الرياضي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية في هذا الأداء.

ونثار تساؤلات عدة تبحث عن اجابة في مجال علم النفس الرياضي:

- كيف يمكن الاستفادة من المتغيرات النفسية في تطوير الأداء الرياضي؟
- ما القدرات والمتغيرات النفسية التي يحتاجها الرياضي لتحقيق التفوق في التدريب والمنافسة؟
- إذا كان الرياضي كفؤاً بديناً أو مهارياً، فما هي المحددات النفسية التي تساعد على التفوق في التدريب أو المنافسة؟
- كيف يمكن شحن الطاقة النفسية للرياضي حتى يبذل قصارى جهده في التدريب أو المنافسة؟
- ما هي أهم مبادئ التوجيه أو الإرشاد التي يتأسس عليها الإعداد النفسي قصير وطويل المدى؟
- هل يمكن تطوير القدرات والمهارات النفسية أثناء التدريب جنباً إلى جانب تطوير الجانب البدني والمهاري للرياضي؟ (منصور، الصالحى، 2020، ص34،35)