

- المحاضرة الثالثة:

- أهمية علم النفس الرياضي:

نظراً لتعدد المجالات الرياضية التي يلعب فيها علم النفس الرياضي دوراً هاماً وكذلك تعدد الأهداف وما تبعها من تعدد في الواجبات، نرى أن العبء الذي يحمل علم النفس الرياضي في المدرسة وفي وحدات التدريب كبير، وفيما يلي العناصر الأساسية لواجبات علم النفس الرياضي:

1. المساهمة في رفع مستوى الانجاز الرياضي لدى تلاميذ وأعضاء الفرق الرياضية

بشئى أنواعها: فإذا كان التلميذ غير قادر على استخدام قدراته الإنتاجية بالكامل فلا بد من وجود سبب لذلك قد يكون الإجهاد أو الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين، قد يكون الخوف أو القلق أو الاحجام او اي سبب اخر وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي. (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص26-27)

2. فهم وتفسير السلوك الرياضي، والتعرف على أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه والتنبؤ بما ستكون عليه سلوك الرياضي، وضبطه والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مألوف ومرغوب فيه. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص16)

3. التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي:

أهم ما يوفره علم النفس الرياضي هو الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسة دراسات علم النفس الرياضي أو في المواقف الرياضية التجريبية، ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلاً باختيار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وزيادة دافعيتهم وتقويم أدائهم وما يحكم علاقاتهم داخل الملعب وخارجه وغيرها.

4. ترشيد عمل المربي الرياضي:

لا يقدم علم النفس الرياضي إجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي ولكنه يساعد المربي على الإحساس بالمشاكل وتحديدها والتعرف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها، أي أن علم النفس الرياضي يساعد المربي على التفكير العلمي الذي يوصله إلى إجابات وحلول لمعظم التساؤلات والمشاكل السلوكية التي تواجهه. (فوزي، 2016، ص35)

5. ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي:

من أهم اسهامات علم النفس الرياضي إعداد المربي بحيث يصبح قادرًا على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عند التلميذ في حصة التربية الرياضية أو اللاعب في النادي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب والمباريات.

الأمر الذي يساعد المربي على معظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربوية أو تعليمية أو اجتماعية أو اي نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية. (فوزي، 2016، ص36)، فمثلا قد يوجد في الوحدة التعليمية أو التدريبية متعلم أو رياضي بطيء في استجابة التعليمات، ومع ذلك لا يتعجل في الحكم عليه بالبطء في التعلم وإنما يبدأ ملاحظته بطريقة علمية منظمة، وقد يتوصل من ذلك الى أن بطئ الفرد الرياضي في الاستجابة إنما يرجع إلى ضعف في سمعه أو إلى التروى كأسلوب معرفي مميز له، إذ إن التفسير العلمي للعملية التعليمية، أو التدريبية يساعد المعلم أو المدرب على التآني في فهم سلوك المتعلمين والرياضيين، فلا تكون استجابته لهم انفعالية أو دفاعية وحاجته في المواقف التنافسية. (منصور، الصالحي، 2020، ص38)

6. تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك الرياضي:

فدراسة المدرب مثلاً للحاجات النفسية والبواعث المادية والاجتماعية والخصائص الحركية والعقلية والانفعالية للمرحلة السنوية التي ينتمي إليها لاعبو فريقه، انها تساعد على جمع ثروة من المعلومات التي تفيد في تشخيص دوافع سلوكهم في الملعب وكذلك القدرات المنتجة لهذا السلوك تشخيصاً دقيقاً يتسم بالفهم العلمي، وهذا التشخيص لدوره يساعد على تحديد الأسلوب الدافعي المناسب لتدريبهم وتحديد نوع وكم المهارات والخطط التي تناسبهم. (فوزي، 2016، ص36)

7. المحافظة على الصحة النفسية:

يلعب علم النفس الرياضي دوراً أساسياً في الحفاظ على الحالة النفسية للاعبين: فعن طريق ممارسة النشاط الرياضي يمكن السيطرة على الخوف وزيادة الثقة بالنفس وتنمية صفات الشجاعة والاقدام، وعن طريق التدريب الرياضي يمكن المحافظة على التوازن النفسي في حالات مثل البداية، ويتوجب على المدرب مساعدة الرياضي للتغلب على حالات الخجل، التردد وزيادة كفاءة الرياضيين.

8. ثبات المستوى الرياضي:

أثناء التدريب والسباقات يحدث للرياضي حالات الفشل المتوقعة مما قد يؤدي في كثير الأحيان إلى زعزعة الثقة بالنفس، ويمكن أيضاً أن تؤدي هذه الخيبة إلى صراعات نفسية لدى اللاعبين تؤثر سلبياً على مستواه الرياضي، وهنا ينبغي على المدرب معرفة ذلك جيداً واتباع الأسلوب العلمي في رفع شدة العمل النفسي، وتعويد اللاعب لبعض المواقف وشرح ذلك للاعب واعتبار حالات الفشل حالات طبيعية متوقعة اثناء التدريب والسباق من أجل تثبيت المستويات الرياضية العالية وتطويرها. (الخرزاعلة وآخرون، 2013، ص26-27)

المحاضرة الرابعة:

9. تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية وللجنسين، تساهم بشكل واضح وكبير في تنمية القبول والرغبات والاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل سليم والتي تخدم الإنسان والمجتمع على حد سواء.

10. كشف الموهوبين ورعايتهم:

إن المدرب الجيد يستطيع أن يكتشف الموهوبين من بين اللاعبين في وقت مبكر عن طريق الاختبارات الرياضية بالمقارنة، وأن اللاعبين الرياضيين الموهوبين ليسوا هم فقط الذين يتمتعون باللياقة البدنية الذين يتمتعون بالمؤهلات النفسية. إن كشف الموهوبين من الرياضيين ليست عملية سهلة أو يمكن ملاحظتها بشكل عابر بل هي مهمة صعبة. (الخزاعلة وآخرون، 2013، ص27)، وهذا الأمر يتطلب جهداً من القائمين على العملية الرياضية ومنهم الأخصائيين النفسيين الرياضيين في النادي الرياضي لكشف المواهب داخل النادي، ولذلك فإن مهام علم النفس الرياضي هي توجيه الشباب لممارسة الفعاليات التي يرغبون بها وميولهم إيجابية نحو هذه اللعبة ودعمهم نحو الممارسة الفعلية. (الزبيدي، الهروتي، 2017، ص18)

11. يعد من المواد الأساسية اللازمة للتدريب المعلمين والمدربين وتأهيلهم:

يعتبر علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر، من المواد الأساسية التي تدرس للمعلمين والمدربين وهذا لتأهيلهم في هذا المجال إذ أنه في حالة عدم معرفة المعلم والمدرب لما يقدمه علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر من نظريات وتطبيقات معاصرة، فقد يلجأ إلى بدائل غير مجدية منها:

- قد يلجأ المعلم والمدرب إلى القواعد التدريبية التقليدية التي قد لا تكون صحيحة.

- قد يلجأ المعلم والمدرّب إلى تقليد مدرّبيه القدامى، وهذا يتطلّب أنموذجاً جيّداً ليتبع المبادئ والنظريات الجديدة في علم النفس الرياضي التطبيقي المعاصر، أما إذا كان أنموذجاً تقليدياً فإن العملية التعليمية والتدريبية لن تحقّق أهدافها.

- قد يقوم المعلم والمدرّب بعمليات المحاولة والخطأ وهذا مضيعة للوقت والجهد وقد لا يتمكن من تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية والتدريبية. (منصور، الصالحى، 2020، ص37).

- المحور الثاني: المهارات العقلية في المجال الرياضي

تتعدد المهارات الفعلية لتشمل مهارات التصور ومهارات الانتباه، والتحكم في الضغط العصبي وغيرها من المهارات العقلية، ونجد أن هذه المهارات تنقسم في داخلها فتجد أن مهارة الانتباه تتضمن "انتقاء الانتباه وتحويل الانتباه وشدة الانتباه إلى تركيز الانتباه واليقظة" وكذلك مهارة الاسترخاء تنفتح إلى "استرخاء عملي، واسترخاء عقلي" فكلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية كلما أمك تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء القاتل بسبب القلق الزائد وتشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس.

ويتفق كل من "أسامة راتب" (2000)، "محمد العربي" (2001)، و "محمد علوي" (2001)، و "طارق بدر الدين" (2005) على أن المهارات العقلية تترابط وتتفاعل معا وتؤثر كل منهما في الأخرى، وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى.

1. الاسترخاء:

يفشل العديد من الرياضيين في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب لاشتراكهم في المنافسات الرياضية بدلاً من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء.

ويعرف «ناش» (Nash) (1985) الاسترخاء بأنه قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم في انفعالاته.

ويعرفه "محمد العربي" (2001) على أنه أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.

ويشير "محمد علاوي" (2001) إلى أنه فك أسر أو إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً.

ويضيف "أسامة كامل راتب" (2004) بأن الاسترخاء هو انسحاب اللاعب متعمداً أو بصفة مؤقتة من النشاط الرياضي بما يسمح له بالإعادة والاستفادة من الطاقات الكافية سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية.

وبالتالي يعتبر الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق والتحكم في الانفعالات وتعبئة الطاقة الجسمية والنفسية للفرد وخاصة لإعداد اللاعب للوصول للمستويات العالية من الأداء الرياضي.

والاسترخاء لا يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات المصاحبة للتوتر العضلي فحسب، ولكن يتضمن حالة من الصفاء الذهني والخبرة الانفعالية الايجابية وغياب الأفكار السلبية فضلاً عن الشعور بالسعادة.

ويشير "جون كيرتس" (Curits) (1994) إلى أن أهمية الاسترخاء تكمن في الارتفاع بمستوى الأداء بالإضافة إلى زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية وتنشيط قوى التصور العقلي وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة بالإضافة إلى القوات البدنية والنفسية والفسولوجية التي يمكن أن تتحقق من خلال الاسترخاء.