

محاضرات علم النفس الرياضي

المحاضرة الأولى

1- ماهية علم النفس :

ان تاريخ علم النفس هي تاريخ فلسفي بالأصل ،فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين (القسم الاول) اختص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين و(القسم الثاني) اختص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس . وهؤلاء الفلاسفة اشروا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الالهيات حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح.

وفي نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء الذي طرح (نظرية التطور) التي كان لها الاثر الكبير في اعادة النظر بكثير من الامور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئية على الانسان .

ويرجع الفضل الى(فونت 1832-1920) في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس .وبعده (فرويد 1856-1939) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية ،ومن اعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس منها(المدرسة البنائية -المدرسة السلوكية- المدرسة الترابطية- مدرسة التحليل النفسي -ومدرسة الكشئالت) وقد اخذت على عاتقها دراسة سلوك ونشاط الانسان في مجالات علم النفس الحديث كما ادرك العلماء العرب والمسلمين في دراستهم عن علم النفس البشري ومدى اهميتها وعلاقتها بنشاط وسلوك الانسان ومنهم (ابن سينا) اذ قال ان النفس الانسانية جوهر ليس بجسم وانها حادثه مع حدوث البدن وباقية بعد فناء البدن ، وقيل ان النفس عبارة عن

قوة اودعها (الله عز وجل) في الانسان ليكون بها وجدانه وتفكيره وارادته ،فالوجدان يدخل تحت الحب والبغض والخوف والغضب وكل ما يحدث في النفس سرورا او الأما.

2- مفهوم علم النفس الرياضي.

يعرف 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 لايمكن 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 ومن الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي؛ حيث تتعدد المنظورات وتتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه (أحد فروع علم النفس العام)، ويصنفه آخرون، بأنه (أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي)، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

المحاضرة الثانية:

3- بعض تعريفات علم النفس الرياضي،:

- يعرفه سنجر Singer: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

- ويرى الدرمان Alderman ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.
- ويرى كوكس Cox ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- او هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشرى في الرياضة.
- ويعرف كراتى Craty علم النفس الرياضى، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.
- ويعرف عمرو بدران Amro Badran ، علم النفس الرياضى، بأنه: العلم الذى يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.
- من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport PsychHlogy) بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.
- أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه.
- أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للانسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة،البايوميكانيك الرياضي،التدريب الرياضي الخ....

4-الهدف من دراسة السلوك في الرياضة

- هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية .
 - من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية ، الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية .
- ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها (السلوك ، الشخصية، الدوافع، العدوانية،الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق ، خبرات الفشل والنجاحالخ)
- وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية ((logical skills training يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخططية والبدنية.

5-اهم المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي:-

1-التصور الذهني.

2- تنظيم الطاقة النفسية.

3-اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء).

4-بناء الاهداف.

لغرض دراسة السلوك مهما كان كظاهرة تقوم على اساس الملاحظة والقياس والتجريب نضع امامنا ثلاثة اوجه رئيسية للسلوك هي.

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لايمكن فصلها عن بعضها ؟

المحاضرة الثالثة:

- فاتجاه سلوك الفرد الرياضي : يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلاً من تمريرها اوالعكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

-اما المظهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك : اي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالاداء اي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير السلوك من حيث الشدة والكم وهذا ايضاً متعلق بالاعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

اما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي : والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بينهما يتوقف على:-

1-الإعداد العام للرياضي.

2- الاعداد المهاري للرياضي.

3- الإعداد الخططي.

4-الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

6-اهمية علم النفس الرياضي:

لعلم النفس الرياضي اهمية ومكانه في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص لاحتياج الى توضيح للعاملين في هذا المجال اما مكانة علم النفس وعلم النفس في رياضة المستويات العليا فتحتاج الى بعض التوضيح لوجو آراء متعددة بهذا الخصوص تتراوح بين من يهمل هذه الناحية بشكل كبير وبين من يعطيها من الاهمية اكثر مما تستحق .

وللبطولات الرياضية متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في اية فعالية من الفعالية الرياضية .

ويمكن عد هذه المتطلبات اركاننا للبطولة وهذه الاركان هي :

1-اللياقة البدنية (العامة وخاصة)

2-الاعداد النفسي الجيد

3-المدرّب الجيد

4-القابلية المهارية والتخطيط الجيد

5-وجود خبرات سابقة بالمنافسات

6-لدية خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية

7- وجود الخدمات الادارية الجيدة

ان تسلسل هذه الاركان وضع بشكل عشوائي او(عفوي) ولا يعني بأي حال من الاحوال ترجيح احد هذه الاركان على الركن الاخر كونه قد سبقه بالتسلسل ولا يمكن ايضا تعويض أي ركن عن الركن الآخر .من هنا نفهم ان علم النفس

الرياضي لا يمكن ان يحقق اهدافه بشكل واضح اذا افتقد الرياضي ايا من هذه المتطلبات الاساسية ،وكذلك لا يمكن تحقيق البطولة والوصول الى الانجاز الامثل اذا اهملنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي.

المحاضرة الرابعة:

7-وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في كل من :-

1- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.

2- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالانجاز الرياضي.

3-المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية.

4- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.

5- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.

6.-رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه

7- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية

8.-تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات

9-الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للانسان وتكوين المواقف الايجابية.

8-اهمية علم النفس الرياضي في المجتمع:

- لعلم النفس الرياضي في المجتمع اهمية ، كونه يهتم 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، وادخال اسلوب 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 .

- المحاضرة الخامسة

9-مجالات علم النفس الرياضي :

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر مايتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ،ةقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراساتا في الموضوعات الآتية:

1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنموالحركي

2- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم

3- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

10-مهام علم النفس الرياضي :

اهم مهام علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما يأتي بعض هذه المهمات الرئيسية هي:

1- رفع المستوى الرياضي:

أي ان الانسان سواء كان طالبا في مدرسة او رياضيا في احد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل وان يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز. لذا نجد ان علماء التربية الرياضية والمربين يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمها الاثر الكبير في اوصول الطالب او الرياضي الى الاهداف التروييه والرياضية والوطنية وفقا للخطط المرسومة بهذا الخصوص، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بعوامل نفسية كثيرة قد تكون عائقا او مسهلا للحصول على احس النتائج.

2- تطوير السمات الشخصية :

من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العلية، لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا، اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر . وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة.

3- الصحة النفسية:

ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية، فالتربية الرياضية والالعب الرياضية لاتنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا . فهو كفيل بتحقيق الشروط الملانمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم.

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية === تطوير السمات الشخصية === تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: . الثقة بالنفس. . التعاون. . احترام القوانين.

المحاضرة السادسة:

4- ثبات المستوى الرياضي:

يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مواصلة النشاط الرياضي لأسباب عديدة أو ان يهبط مستواهم الرياضي فجأة، أو تقل ثقتهم بأنفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي وعلى مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجه المدرب. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مد المدرب بالحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط ومدروس مؤكداً دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي أثناء السباقات لابل تحسينه.

5- الكشف عن المواهب الرياضية:

لعلم النفس الرياضي واجبات رئيسية هي الكشف عن المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها. وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على اظهار هذه القدرات. ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جدا ويكمن

للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة.

-تكوين الميول والرغبات وتطويرها:

تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها .لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء داخل المدرسة ام خارجها.

7- المساهمة في ارساء البحث العلمي في التربية الرياضية:

يدخل سلوك الانسان في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها ،نرى ان لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة او رياضة المستويات العليا.

المحاضرة السابعة

11-التدريب الرياضي

11-1-تعريف الإعداد النفسي

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين . ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي .

وعرف "فورينوف <<: "التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ، ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا .>>ودائما حسب فورينوف ،

نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي."

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي