

مدخل عام لعلم النفس الرياضي ماهية علم النفس الرياضي

- مفهوم علم النفس الرياضي :يعرف علم النفس الرياضي على أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، إذ يقيدنا في تفسير السلوك الخارجين والسلوك الداخلي الأول الذي يشمل الاستجابات والأفعال التي يمكن ملاحظتها واقعا وتسجيلها... أما الثاني فيشمل الاستجابات الداخلية مثل الانفعالات، التفكير... والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضة ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يحقق أقصى التطلعات الرياضية أدائيا. إذ يعتبر علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس التطبيقية الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني الصادر أثناء الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به من أجل إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل العمل على تطويره والارتقاء به، التطبيقية في التربية البدنية والرياضية التنافسية والترويحية، حيث يعرفه "سنجر" Signer بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري، في حين أن "ألدلمان" Alderman يعرفه بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية، في حين "كرايت" Graty يرى أن علم النفس الرياضي هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان، في حين "حسن علاوي" يعرفه 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 والبدني. وبحسب "مارتنز" Martins فإن علم نفس الحركة هو وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة. ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص. كما يبحث من وجهة أخرى هذه المتغيرات الشخصية بوصفها محصلة للممارسة الرياضية في صورها المختلفة من تدريب ومنافسات وترويج، وكذلك تأثير كل

لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية. حيث أن المهمة الأساسية لهذا العلم هي تزويد مدرسي التربية الرياضية، والمشرفين الرياضيين وكذا المدربون الرياضيون والإداريون العاملون في المجال الرياضي بالمبادئ السيكولوجية الأساسية التي تركز عليها الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها وصورها ومجالاتها، حتى يصبحوا أكثر وعياً وتفهماً نتاجاً. بالمواقف الرياضية المختلفة، وبالتالي يصبح عملهم أكثر فعالية

-خصائص علم النفس الرياضي الحديث:

- دراسة علم السلوك والواقع بأسلوب علمي - دراسة السلوك البشري في المجال الرياضي وفق المنهج العلمي في مختلف مراحل النمو الإنساني - تركيزه في بحوثه ودراساته هدفاً وغاية محددة سلفاً.

- الاستعانة بالعلوم التشريحية والفسلجة ووظائف الجهاز العصبي، هذه الجوانب المؤثرة في الإيقاع السلوكي الحركي للفرد.

- ذو عالقة وطيدة بفروع علم النفس الأخرى علم النفس التربوي، علم النفس الفيزيولوجي، علم النفس المعرفي، علم الاجتماع الرياضي.

3/ أهداف علم النفس الرياضي:

- فهم سلوك الفرد الرياضي وإيجاد تفسري له.

- القدرة على التنبؤ بمخرجات الفرد الرياضي في مواقف مستقبلية.

- تنمية الاعتقادات السليمة حول فوائد الممارسة الرياضية.

- الإسهام في تطوير أسس البحوث العلمية في الرياضة.

- كشف المواهب الرياضية وتقديم النموذج الرياضي.

- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه.

-مباحث وموضوعات علم النفس الرياضي:

يتناول علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث مجموعة كبيرة من الموضوعات من بينها ما يلي:

-سيكولوجية الأنشطة الرياضية: في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية، وتأثير ممارسة هذه الأنشطة على الشخصية، كما يتم تصنيف الممارسة تبعا لنوع النشاط والوقوف على طبيعة النشاط الرياضي ومتطلباته من دوافع ومهارات نفسية مما يسهم في ارتقاء الأداء.

-سيكولوجية الرياضي: عداها من يهتم بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ومحركاتها وأساليب تطويرها خلال الممارسة الرياضية، وكيف تؤثر وتتأثر بنوع النشاط الممارس، وكيفية الإعداد النفسي لمتطلبات التدريب والمنافسة الرياضية، والعوامل التي تؤثر في ارتقاء أو انخفاض مستوى الأداء.

-سيكولوجية المربي الرياضي: يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية البدنية والمربين الرياضيين، واتجاهاتهم ودوافعهم للعمل في هذا المجال في ضوء واجباتهم التربوية التي يحاولون من خلالها إعداد الشخصية السوية المنتجة.

- سيكولوجية المدرب: مشكلات المدرب متعددة ومعقدة أحيانا، لذا أصبح ضروريا معرفة الحالة النفسية له وكذا علاقته مع اللاعبين أثناء التدريب وأثناء المنافسات وخارجهما، وكذا أسس التوجيه النفسي الفاعل لتحسين عملية التدريب أو التكوين.

-سيكولوجية التعلم الحركي: يتم دراسة الأسس النفسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية، ولما كانت الأهداف التربوية من الممارسة الرياضية ال تقتصر على الجانب الحركي فقط، بل تمتد أيضا إلى الجانب الانفعالي والعقلي من الشخصية. فإن الدراسة في هذا الموضوع تشمل أيضا الأسس النفسية لاكتساب المعلومات والمعارف وتطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية والسمات الانفعالية والسلوك الاجتماعي.

-سيكولوجية المنافسة الرياضية: في هذا الموضوع يتم تصنيف المنافسة الرياضية إلى نوعها من فردية أو جماعية، ودية أو رسمية... وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية، وعلى ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة لضبطها.

-سيكولوجية الجماعات الرياضية: هنا تتم دراسة المقومات الأساسية لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها وأساليب القيادة، وتأثيرها في الجماعة وطرق قياس العالقات بين أفرادها وظواهر الصراع والتعصب وكذلك المنافسة بين أفراد الجماعة، أو بين عدة جماعات وال تقتصر الدراسة على الفرق الرياضية بل تمتد إلى العالقات بين الفرق المختلفة داخل النادي وبين الأندية الرياضية، كما تمتد الدراسة أيضا في هذا الموضوع إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها.

-سيكولوجية محركات السلوك الرياضي: يهتم بدراسة الأنساب المباشرة وغير المباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة وفي الملعب وفي المنافسة وفي التدريب... وكذا الأهداف التي يسعى كل رياضي لتحقيقها، كما يهتم بدوافع السلوك غير السوي في الرياضة كالتوتر والخوف والعدوان... وكذا دوافع سلوك الجماهير وغيرها من الأنماط المتباينة للسلوك في الرياضة.)

سيكولوجية الاستعدادات والقدرات: دراسة استعدادات وقدرات ومهارات الرياضي النفسية والعاطفية والمعرفية: من تفكير واتخاذ القرار، ابداع... وكذا إمكانية نفسية، من مرونة نفسية، وطالقة نفسية، وتدفق نفسي وذكاء، تؤثر كلها على أدائية الرياضي وشخصيته عموما.

-سيكولوجية الصحة النفسية للرياضي: كل متطلبات الصحة النفسية في المجال الرياضي سواء للرياضي أو المدرب.