

## أهداف وأهمية علم النفس الرياضي

- يهدف علم النفس الرياضي إلى 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 استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
  - ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل:
    - معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب.
  - وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة أهداف، منها:
    - الصحة النفسية:
      - يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب 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.

-رفع المستوى الرياضي:

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

- ثبات المستوى الرياضي:

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة! وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخاصة في المباريات المصيرية.

- تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء.

ومن خلال ما سبق، يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي، مثل: الشخصية - الدافعية - الضغوط النفسية - الاحتراق النفسي - الاحتراف - العنف الرياضي - العدوان الرياضي - حركة الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين.. والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

### **مفهوم علم النفس الرياضي:**

يعتبر علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي.

—يعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.

### **تأثير علم النفس الرياضي:**

—تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الانسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة، ومما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل.

—يؤثر علم النفس الرياضي في فهم وتفسير السلوك الرياضي، لمعرفة أسباب حدوث الكثير من السلوكيات الرياضية المختلفة، ومعرفة العوامل التي تؤدي إلى حدوث هذه السلوكيات الرياضية.

—يصبح من السهل التنبؤ بالسلوك الرياضي الذي سيتبعه اللاعب، وذلك من خلال دراسة العلاقات التي تؤثر على سلوكه الرياضي والعوامل التي تؤثر على الظواهر الرياضية في أثناء المباريات.

—تؤثر دراسة علم النفس الرياضي في ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه عن طريق تعديل ذلك السلوك وتوجيهه وتحسينه ليصل إلى النتائج المراد الوصول إليها، ونشئه جيل جديد من الرياضيين وكيفية ضبط سلوكهم وتوجيههم في أعمار صغيرة.

—يعمل علم النفس الرياضي على تكوين رياضي مثالي قادر على ضبط النفس والتحكم في غضبه، قادر على تكوين صداقات مع المنافسين، ليصبح قدوة رياضية حسنة.

—دراسة الدوافع والاستعدادات والقدرات الرياضية الخاصة في النواحي الجسدية والنفسية والعقلية التي تحرك السلوك الرياضي.

### **أهمية علم النفس الرياضي في المجتمع:**

—تعتبر من أهمية علم النفس الرياضي للمجتمع، هي الاهتمام بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، والتخلص من بعض الأمراض و المشاكل 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 إنجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق إنجازات كبيرة.

يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجهة 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 ازالة المشاكل التي تعمل على اعاقه تطور الأداء الرياضي، وازالة الاسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي، والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل.