

## محاضرة رقم 01 :

### مدخل إلى علم النفس الرياضي

#### 1- مفهوم علم النفس الرياضي :

يعتبر علم النفس الرياضي فرعاً من فروع علم النفس العام، بحيث يتناول سلوك الفرد في مختلف المجالات الرياضية بالدراسة وينقسم السلوك إلى قسمين :

• **قسم خارجي :** يتضمن كل من الحركة والكلام والمظاهر الفيزيولوجية الخارجية (احمرار الوجه - تصيب العرق - الارتعاش - وبعض الافرارزات كاللعاب والعرق الخ..

• **قسم داخلي :** يتضمن جانبين :الوجداني كالدوافع والحاجات والمشاعر والعواطف ...الخ والجانب العقلي كالادراك والتفكير والانتباه والذاكرة ..الخ

ملاحظة :لا يمكن لعلم النفس دراسة السلوك دراسة علمية الا اذا تحول الجانب الداخلي الى الجانب الخارجي ليتمكن الباحث من رصد وتتبع وملاحظة وقياس السلوك.

#### 2-تعريف علم النفس الرياضي :

وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي وهي :

• يعرفه سنجر بانه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الالعاب ومواقف اللاعبين .

• ويرى الدرمان بانه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

• ويرى كوكس بانه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

• ويشير جيل الى علم النفس الرياضي على انه فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف الى تقديم اجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

• ويعرف كراتى علم النفس الرياضي بانه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والالعاب.

• ويعرف عمرو بدران علم النفس الرياضي بانه هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الانسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقويمها لافادة منها في مهاراته الحياتية.

ومما سبق نرى أن علم النفس الرياضي هو كأحد فروع علم النفس ،الذي يهتم بدراسة العوامل لنفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عال من الاداء والانجاز الرياضي الافضل .

ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضية أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الامكان ،ومحاولة الافادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العلمية لهذه الانشطة .

والاستفادة ايضا من خبرة العلماء السابقين وآرائهم نقد تعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع فيس دراسات علم النفس الرياضي وتتبع وملاحظة سيرورة السلوك وبالتالي يستطيع التجريب والقياس .

### 3-تاريخ علم النفس الرياضي:

تعود الكتابات الاول التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة 1801 م ،حيث وجدت كتابات المانية تعني وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم ،وفيما يلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين.

في سنة 1898 م تجربة تربلت على لاعبي الدراجات والتي اجريت بغرض دراسة الاداء الفردي والجماعي

،وتأثير جمهور المشاهدين على الاداء.

وفي سنة 1901 ظهر كتاب جيسيراند الذي تطرق الى بعض الامور النفسية المختلفة والمتعلقة بكرة القدم ايضا.

وفي سنة 1913 ظهر كتاب دي كوبرتن في باريس بعنوان :كتابات في علم النفس الرياضي.

وفي سنة 1923 كانت اول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضية ،والتي قام بها جرفث لطلاب جامعة الينوي.

وفي سنة 1925م اعج جرفث أول كتاب في سيكولوجية التدريب.

وفي سنة 1926م أعد جرفث أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

وفي سنة 1942 وما بعدها ظهرت الاعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على ي كل من شولة في المانيا نروديك وبوني في روسيا.

وفي سنة 1960 بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي مثل :- دراسات فرانكلين بجامعة كاليفورنيا.

- دراسات جون لوثر بجامعة بنسلفانيا.

- دراسات آرثر سسلاتر نوهاميل بجامعة غنديانا.

وفي سنة 1965 تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي SSP واقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما واخذت هذه المؤتمرات الثقة الدورية لأربعة سنوات متزامنة مع الدورات الاولمبية .

وفي سنة 1966 ظهرت مؤلفات اوجليفي وتتكو ،والتي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

وفي سنة 1968 تم تاسيس جمعية شمال امريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط.

وفي سنة 1969 تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم النفس حركي وعلم النفس الرياضي.

وفي سنة 1970 اشار كل من كرول؟، ولويس إلى انه نتيجة لاسهامات جرفت فقد لقب  
:أبو علم النفس بأمريكا.

وفي سنة 1981 اشار هنري الى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضية  
للنظر الى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفردية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي  
،حيث ان النظام الاكاديمي للتربية البدنية يشتمل على دراسة جوانب معينة مثل :علم النفس  
-علم وظائف الاعضاء -التشريح -الاجتماع -وليست فقط تطبيقا لهذه العوم على مواقف  
النشاط البدني .

وفي سنة 1985 تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي.

ويشير سميث ،الى ان علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام ،والدليل على الك  
اعتماد الجمعية الامريكية لعلم النفس APA سنة 1986 لعلم النفس الرياضي وامتد الاعتراف  
الى انحاء اوربا والعالم بأسره.

وفي سنة 1986 اشار جيل الى انه بالرغم من ان علم الرياضة والتدريب يعد مجالا متعدد  
النظم العلمية ويستمد المعرفة من اصول العلوم فغن المجالات الفرعية ،التي يتضمنها علم  
الرياضة ومنها علم النفس الرياضي -تستند ايضا الى نظريات والمفاهيم والمقاييس في  
مجالات التربية البدنية والرياضة.

تتصدر جمهورية مصر العربية مقدمة البلاد العربية التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضي  
،حيث تدريس المادة في سنة 1951 في معهد التربية الرياضية بالهرم على يد محمد حامد  
الافندي ،الذي درس في انجلترا.

وفي الستينيات من القرن العشرين ظهر تأثير جيل الرواد امثال :سعد جلال-محمد حسن علاوي في عدد من الكتب مثل :

• علم النفس التربوي الرياضي ...في سنة 1967م.

• علم النفس في التدريب الرياضي ..في سنة 1969م.

وفي سنة 1975 ظهر كتاب محمد حامد الافندي :علم النفس الرياضي والاس النفسية للتربية الرياضية.

وتعد سنة 1967 م البداية الحقيقية لعلم النفس الرياضي في مصر ،والمنطقة العربية والتي ارسى قواعدها واسسها محمد حسن علاوي بعد عودته من المانيا وقام بتدريس اول مقرر في مرحلة البكالوريوس.

#### 4-دور واهداف دراسة علم النفس الرياضي :

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الاسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي نهذا من ناحية ،وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية اخرى نالامر الذي يساهم في تطوير الاداء الاقصى وتنمية الشخصية .

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء الى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي ،مثلا عوامل الفشل في قسم التربية لبدنية والرياضية اما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره ،فاصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق فرص متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا نفرقها عن القيم المعنوية والتحضير النفسي ،هذا ما ادى بالباحثين في الرياضة الى الاهتمام بعلم النفس الرياضي ،التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتا بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة

في الميدان التكتيكي والتقني تخضع على تأثيرات السلوك الشخصي ،إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن ايجاد تشابه مواضيع دراستهما ولكن يمكن التميز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية ،وتطبيقها في المجال الرياضي.

الى جانب فعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الاخرى ،فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.

## 5-مهام علم النفس الرياضي :

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجر عنها من متطلبات واهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية ،يمكن تحديدا لعناصر الاساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي :

### • الرفع في مستوى الانجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى اشكالها وتعدد انواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية نو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما ،وذلك عن طريق ايجاد الدافعية المؤدية الى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الاداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استتقاذ احتياطي لقدرات الانتاج لدى الفرد الرياضي ،بغرض تنمية مستوى الانجازات لان إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف امكاناته وقدراته على احسن وجه فلا بد من وجود سبب معين قد يكون الاجتهاد والاحساس بالارهاق عند الوصول الى مستوى معين من التدريب الرياضي أو قد يكون الخوف او القلق النفسي او أي سبب آخر ،وبالتالي تاتي الحاجة الى دور علم النفس الرياضي في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم ،بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل او أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى الفوز بالمكانة المعتبرة ،او التفوق على الخصم ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في

تخطيط التدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم ان التنظيم السليم يتوقف اساسا على مدى الاخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي ايضا ،ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية .

#### • تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي ،نتيجة مدى اعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الانساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمرسيتين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي .

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل ،ولكي تحصل على أنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق انتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.