

علم النفس الرياضي:

- هو العلم الذي يطبق في الرياضة والنشاط البدني مبادئ علم النفس بهدف تحسين الأداء من خلال تقديم مساعدة لتطوير قدرات الرياضي النفسية والعقلية وتحسين الجانب النفسي إجتماعي للرياضي.
- هو فرع من فروع علم النفس يهتم بتطبيق إسهامات علم النفس في المجال الرياضي بغية تحسين أداء الرياضيين وتطوير قدراتهم، كما يهتم أيضا بالجانب النفسي إجتماعي للرياضي.
- حسب (Weinberg et Gould 1977) مفهوم بسيط علم النفس الرياضي هو الدراسة العلمية للرياضيين وسلوكياتهم في إطار الرياضة والنشاط البدني في موضوعين وهدفين:
 - 1- دراسة تأثير العوامل النفسية في الأداء الحركي Performance motrice
 - 2- فهم تأثير النشاط البدني في النمو النفسي الجيد.وهذا كله من خلال :
- فهم العوامل المحددة للأداء الحركي.
- فهم عامل التعلم L'apprentissage بهدف تحسينه وتطويره وبذلك فهم شروط التعلم والأداء.

الهدف من دراسة علم النفس الرياضي:

- إكتساب معارف في علم النفس بهدف تحليل مختلف الوضعيات المعاشة من طرف اللاعبين والمدرّب والفريق ككل وتحليل أسباب الضعف والتراجع لعلاجها.
- زيادة دافعية اللاعبين وتمنية ثقتهم بأنفسهم.
- معرفة طرق التعامل المثلى بين المدرّب واللاعبين.
- تسيير حالات الضغط والتوتر.
- التكفل النفسي باللاعبين.

أمثلة عن تدخلات علم النفس الرياضي في المجال الرياضي:

- ضعف الدافعية، ضعف الثقة بالنفس، ضعف تقدير الذات، غياب الأهداف، المعتقدات الخاطئة.
- تناقض الأداء الفردي أو الجماعي مثال على ذلك أداء جيد في التحضير والتدريب وأداء ضعيف في المنافسات.
- صعوبة تسيير حالة خسارة في منافسة.
- صعوبة التخلص من الإنفعالات، الأفكار، الضغوطات الخارجية قبل وأثناء المنافسة (قلق، خوف، غضب،...).
- الصراعات الداخلية في الفريق بين الأفراد فيما بينهم وبين اللاعبين والمدرّب.

- إصابات متكررة، تعب، إهمال،...
- صعوبات في تسيير الوقت الناتج عن الإنهاك النفسي والجسدي.
- صعوبات ومشاكل عائلية وعاطفية وشخصية.
- دراسة شخصيات اللاعبين واضطراباتها الناتجة عن قلق المنافسة (الإمتناع عن الأكل، عن الشرب، الشراهة، الإدمان، اضطرابات النوم) وعلاجها، وذلك من خلال:

- 1- وظيفة فيسيولوجية: تتمثل في تقنيات التنفس والإسترخاء وتسيير حالات الضغط و التخلص من الشد العضلي Tonus musculaire, trismus....
- 2- وظيفة معرفية سلوكية: من خلال تحسين السلوك خاصة في حالات الغضب والعصبية، وتعديل المعتقدات الخاطئة، تعديل طريقة التفكير، طرد الأفكار السلبية والأفكار الغامضة والمشوشة.

ما هو دور علم النفس والمختص النفسي الرياضي في رياضة كرة القدم:

لقد ازدادت أهمية علم النفس في السنوات الأخيرة في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم، فمنذ أن عين الأخصائي النفساني BILL BESWICK في FC Derby County في الرابطة الأولى الإنجليزية ظهر دور علم النفس في مساعدة وفهم وتحسين أداء اللاعبين وازداد دور علم النفس الرياضي في التأثير في أداء لاعبي كرة القدم.

في نادي AJAX الهولندي لكرة القدم، سياسة اختيار اللاعبين في سن 18 سنة تخضع لـ 80% من الإختيار لعاملي نكاه وشخصية لاعب كرة القدم.

فأخصائي علم النفس الرياضي بإمكانه تحديد نقاط الضعف النفسية المنعكسة على أداء اللاعب، ومن ثم تقديم الفحص النفسي والعلاج النفسي الضروري الذي يتيح للاعب أن يلعب بأقصى مستواه الأدائي و المهاري، ف BESWICK طالب بضرورة أن يركز المدربون على الجانب النفسي والذهني ونمط الحياة للاعب وليس فقط على الجانب البدني والتقني والمهاري للاعب.

ومن أهم الأدوات التشخيصية المستخدمة من طرف الأخصائي النفساني نجد المقاييس واختبارات الشخصية، والتي بإمكانها إعطاء فكرة حول مختلف أنواع شخصيات اللاعبين والتعامل معها حسبها، كما أن الإختبارات التي طبقت على اللاعبين بينت أن لاعبي كرة القدم يتمتعون بصحة نفسية وعقلية جيدة وبدافعية عالية (أقل عصبية، أقل نرفزة و غضب، أقل شعورا بالضغط).

كما بإمكان أخصائي علم النفس الرياضي قياس مستوى الدافعية والانتباه، فالدراسات الأسترالية المختلفة على لاعبي كرة القدم بينت بأن لاعبي الفرق القوية يتمتعون بالإستقلالية والقيادة، العزيمة الحيوية والصلابة الذهنية.

ومن خلال كل هاته القياسات والتشخيصات النفسية يمكن للمختص النفسي الرياضي التكفل باللاعبين للوصول بهم إلى المستوى الأفضل من خلال تقنيات مختلفة كالإسترخاء، التخيل الذهني، الإيحاء الإيجابي. الإحساس بالإنتماء للفريق، الإحتفاظ بحيوية اللاعبين والفريق من خلال تخطي الإحباطات لا سيما المتعلقة بالخسارة.

لقد ركزت الدراسات عن العلاقة بين المدرب و اللاعب بحيث يجب على المدرب التحكم في انفعالاته أمام اللاعبين لكي لا يكون هناك تحول لهاته الإنفعالات السلبية على اللاعبين، وعليه أن يظهر بشخصية قوية وبمتانة نفسية قوية أمام اللاعبين، وعلى المدرب أن لا يشعر بالخرج من القيام بفحص نفسي أو تدخل علاجي نفسي، فاللاعبين أقوياء الشخصية والذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة ينجحون في أدائهم مقارنة باللاعبين الذين يعتمدون فقط على الجانب البدني و المهاري.

العوامل المتدخلة في الأداء: نحصر عاملين:

- 1- عامل داخلي متعلق بالرياضي: الثقة بالنفس، الدافعية، الحيوية، الأهداف المسطرة، التركيز الجيد، الإنتباه، التحكم في الإنفعال....
- 2- عامل خارجي غير متعلق بالرياضي: المدرب، العائلة، الممول، وسائل الإعلام، ضغط الجمهور، اللعب داخل الديار و خارجها،....

التحضير النفسي: يعرفه JEAN FOURNIER 1998

على أنه تحضير للمنافسة من خلال عملية التعلم، تعلم المهارات النفسية ومهارات التنظيم بهدف أساسي وهو تحسين وتطوير أداء الرياضي وذلك بتعزيز متعة الأداء وتعزيز الإستقلال الذاتي للرياضي، ويتم التحضير النفسي على ثلاث جوانب متفاعلة مع بعضها البعض وهي:

- 1- الجانب المعرفي
- 2- الجانب الفيسيولوجي (التحكم في الجانب الفيسيولوجي تسارع دقات القلب، الشد العضلي،...)
- 3- الجانب السلوكي.