

مفاهيم ومصطلحات عامة في علم النفس الرياضي

تمهيد:

في مجال التربية البدنية والرياضية بأوجه تخصصاتها سواء في مجال الرياضة التنافسية والتدريب الرياضي أوفي مجال الأنشطة الرياضية التربوية أو في مجال النشاط الرياضي الترويحي والعلاجي والصحة العامة فاختلف التخصصات التي تنبثق من التربية البدنية والرياضية يبقى الملمح الوحيد والمطلوب لتنفيذ الأنشطة يشمل الناحية البدنية والحركية والمهارية من جهة ويشمل من جهة أخرى النواحي النفسية التي تميز الشخصية الرياضية والمهارات النفسية المطلوبة لتنفيذ الأنشطة الرياضية لمختلف تخصصاتها ، وعلم النفس الرياضي يتولى الجانب النفسي والارتقاء بالمقومات النفسية لدى الرياضيين وهذا بتطبيق النظريات والمفاهيم العلمية لغرض التطبيق العملي كون النفس هي التي تقود وتجه السلوك الرياضي في ضوء مستوى الدافعية والاستثارة التي يمتلكها الرياضي وبلوغ التوازن بين متطلبات البدنية والمهارية والحركية الا بالاستعدادات النفسية والتوجهات والدافع الرياضي والرغبة في الفوز والتحقيق النجاح والانجاز وهذا يعد من منظور علم النفس الرياضي. وفي هذا السياق سنقدم بعض المفاهيم العامة والمرتبطة بعلم النفس الرياضي.

1. مفاهيم عامة لعلم النفس الرياضي:

- في ضل عدة مفاهيم حسب آراء وتوجهات فكرية في مجال علم النفس الرياضي من طرف العلماء والباحثين نحاول أن نقدم بعض المفاهيم حسب ما تقدم به رواد علم النفس الرياضي في ما يلي:
- ❖ يعرفه سنجر Singer: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
 - ❖ ويرى الدرمان Alderman: بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.
 - ❖ ويرى كوكس COX: بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
 - ❖ يعرف جيل gill: إلى علم النفس الرياضي، على أنه: فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.
 - ❖ ويعرف كراتي Craty: علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.

❖ ويعرف عمرو بدران Amro Badran: علم النفس الرياضي، هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

❖ ويعرف مورغان 1972 : بأنه الدراسة الأسس النفسية للنشاط البدني

❖ يعرف محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي: علم النفس الرياضي هو العلم الذي يهتم بالدراسة العلمية

للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة لدى الرياضيين على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها وهذا بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي. (العزیز، 2005، الصفحات 3-4)

وفي ضل تقديم هذه المجموعة من التعاريف لعلم النفس الرياضي نحاول إعطاء تعريف شامل

2. **تعريف علم النفس الرياضي:** هو أحد فروع علم النفس، والذي تطبق فيه النظريات والمفاهيم العلمية

لبعض المدراس والتوجهات الفكرية لعلم النفس بغية دراسة العوامل والمقومات النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي وتحديد نوع السلوك الذي يصدر من الفرد والتحكم فيه والتنبؤ به تحت التأثير النشاط الرياضي، ويعمل علم النفس الرياضي الى تحقيق مستوى عال من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل فضلا عن تطوير الشخصية الرياضية وتنمية مفهوم الذات والمهارات النفسية المتعلقة بالأنشطة الرياضية وترويض النفس على التدريب وخوض المنافسة بعيد عن التوتر والقلق المرتفع والاتزان الانفعالي.

- ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة.

والاستفادة أيضاً من خبرة العلماء السابقين وآرائهم، قد تعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع في دراسات علم النفس الرياضي.

ماهية علم النفس الرياضي في مجال التدريب والتنافس:

هو العلم الذي يبحث في تنظيم النشاط التنافسي الداخلي والمؤهلات النفسية التي يواجهها اللاعب الرياضي اثناء التدريب ومواجهة المنافسات الرياضية ويبحث في معالجتها وتطورها وتكييفها وإيجاد الحلول والامكانيات المناسبة لها وبما يحقق النتائج الإيجابية المطلوبة فالعلاقة بين الجسم والنفس علاقة متفاعلة لا يمكن فصل بينهما فهي القاعدة الأساسية في بناء القاعدة الشخصية الرياضية وتطوير مفهوم الذات والوصول الى الإنجاز العالي بتوافق والاتزان النفسي والانفعالي.

كما يعد علم النفس الرياضي مهم في العملية الاعداد النفسي والتدريب الرياضي المستمر وتحضير والاستعداد لخوض المنافسات الرياضية، فهو يساعد على تحقيق مستوى الإنجاز الرياضي الذي هو جوهر العملية التدريبية بتطبيق نماذج نفسية رياضية علمية بتقليل نسبة الفشل الى اقل حد ممكن وبلوغ مؤشرات النجاح في التوقع

الذاتي لدى الرياضيين، ودليل على قدرات ومواهب الرياضي من الجوانب المختلفة ومجال مهم في تحسين تقدير الذات ومفهوم الذات لدى الرياضيين. (نشوان، 2017، صفحة 19)

تعريف علم النفس الرياضي التطبيقي:

وهو علم دراسة العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر وتتأثر بالمشاركة والأداء في الأنشطة الرياضية وتطبيق المعرفة العلمية الناتجة من هذه الدراسة في مواقف الحياة اليومية. وهو الترابط النظري والتطبيق الذي يشكل أساس اجراء الأبحاث العلمية التجريبية والتحقق من مدى صحتها.

تعريف السلوك:

هو كل أنواع النشاط الذي يقوم به الانسان تجاه المواقف التي يواجهها في مناحي الحياة اليومية وتفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه وهو كل ما يصدر من الاستجابات لأفعال سواء تكون ظاهرة أو غير ظاهرة وتكون سواء عمليات للظواهر النفسية انفعالية أو جسمية حركية أو اجتماعية تفاعلية كما يمكن للسلوك ملاحظته وقياسه وتحديد نوعه وتعديله والتحكم فيه والتنبؤ به، "والاستجابات الغير الظاهرة التي لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رثتها مثل التفكير والادراك والانفعال الداخلي والحديث الذاتي والتخمين وما الى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة (أسامة، 2007، ص18)".

السلوك الرياضي:

هو محصلة وإنتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها لدى اللاعب وكل ما يصدر من استجابة والتعبير عنها تكون (انفعالية - حركية - عقلية - نفسية فسيولوجية - اجتماعية - عمليات النفسية) تجاه المواقف المواجهة فان دراسته تكون في ضوء أهداف الرياضية وكذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية ومتغيرات البيئة الرياضية. (أمين، 2002، صفحة 27)

الأداء:

فهو بمثابة السلوك الذي يمكن ملاحظته، ويوضح المهارة (نوعية الاداء) مثال: أداء تمرير الكرة - استقبال الكرة - أداء شقبة الأمامية في الجمباز... الخ، والأداء يمكن تعليمه وتعديله في النظام المعرفي وتقييمه والحكم عليه من حيث المستوى والتعلم هو سلوك يظهر في صورة أداء

تعريف التربية الرياضية:

هي جزء من التربية العامة التي تهدف الى تنمية جميع جوانب نمو الأفراد بجميع المجالات العقلية والوجدانية والنفسية والحركية بالإضافة الى السمعة الدولية الناتجة عن الرياضة للمستويات العليا فنجد أن الدولة تسعى الى

بناء قاعدة واسعة للرياضة فتشمل رياض الأطفال المدارس فيكل الاطوار التعليمية الجامعات والأندية الرياضية ومركز الشباب والشركات والجيش، وكما يقاس تقدم الدول بالمستوى الرياضي.

اتجاه ومهام علم النفس الرياضي:

من مهام واتجاه علم النفس الرياضي فهو علم يبحث عن الظواهر العمليات النفسية والصفات والسمات التي يتصف بها الرياضيين ويبحث عن المتطلب الذاتية للأفعال الرياضية حسب نوعها تربوية أو تنافسية أو علاجية ترويحوية، وعلم النفس الرياضي يدل دلالة واضحة على تشخيص الأحداث النفسية الناجمة عن ممارسة الانسان للنشاط الرياضي.

تعريف الاحداث النفسية:

الأحداث النفسية هي تلك الظواهر النفسية التي تظهر من خلال تفاعل الفرد الرياضي مع بيئته المحيطة به والمعبر عنها بواسطة تفاعله بالاستجابة تجاه المواقف المثيرة للسلوك التي تواجهه. (الخرزاعلة ، 2015 ، صفحة 24)

العمليات العقلية:

هي الاحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة استقبال ودخول المثير ولحظة اتخاذ القرار بالإجابة على ذلك المثير المتلقي وتكون على شكل (الإحساس والشعور -الانتباه -الادراك -التصور العقلي - التفكير- والنسيان - الذكاء - التخمين).

الإحساس:

هو سقوط المثير على أعضاء الحس وانتقالها الى الدماغ، وتعتبر عملية تأثير مباشر للمثيرات على الحواس، وأي عملية معرفية (عقلية) (التعلم مهارة أو حركة رياضية معينة) لابد ان تسبقها إحساس لهذه العملية ومن بعض عمليات الإحساس المستخدمة في النشاط الرياضي ما يلي:

الإحساس بالحركة: يفيد معرفة الانسان بوضع الجسم أثناء القيام بالحركة في الفضاء.

الإحساس بالتوازن: يفيد في معرفة اتجاه الجسم عند الدوران والميل والحركات التي تؤدي تغيير وضع الرأس والجسم بالنسبة الى الأرض في الفضاء وما يصاحب ذلك الشعور بفقدان التوازن والشعور بالدوار والغثيان وهي موجودة في الأذن الوسطى في القناة السمعية. (الزبيدي ، 2019 ، الصفحات 121-122).

ومن صفات الإحساس في المجال الرياضي ما يلي:

- **الإحساس بالسمع:** مثل إشارة الانطلاق -مناداة أحد الزميل أو المدرب وغيرها- إشارات الحكم
- **الإحساس باللمس:** مثل لمس الكرة أو بعض الأدوات والأجهزة الرياضية مثبتت القدمين في وضعية الانطلاق - قضيب الشاهد - لمس اللاعب.

- الإحساس بالبصر والبصيرة: مثل المرمى أو السلة -حدود المكاني للملعب -بصيرة الموقف التعليمي - ميدان السقوط الحوض الرملي- مجال الرمي
- مي الشاهد أو الجلة أو القرص – بساط السقوط للقفز العالي أو بالزانة – الرواق- أعضاء الفريق في الملعب والأدوات والأجهزة.

دور علم النفس الرياضي:

- يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك البشري في المجال الرياضي.
 - يساعد على فهم وتفسير وتحليل السلوك الظاهر وتعديله والتنبؤ به من خلال تفاعل الانسان مع بيئته والاستجابة للمواقف المختلفة العديدة.
 - تحقيق مستوى عالي من الأداء الجيد والانجاز الرياضي الأفضل.
 - يساهم في زيادة المستوى الدافعية نحوى تحقيق انجاز أفضل من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم وتقديم الرعاية النفسية لهم.
 - يعمل على اكساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس المثالية – الاتزان الانفعالي – التحكم في النفس والجهد -الطاقة النفسية في التدريب- انخفاض مستوى التوتر والقلق والتقليل من التعبيرات العدوانية.
 - يبحث علم النفي في مواجهة المشاكل الرياضية في المجتمع والبيئة الرياضية وكيفية تقديم الحلول الممكنة والعلاجات النفسية المضطربة ولاعتناء بنفسية المصابين الرياضيين وتأهيلهم. (نشوان، 2017، الصفحات 20-
- (21)
- يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية للممارسة الرياضية من الجانب التربوي والتنافسي والترويحي العلاجي.
 - يعد من المقررات الأساسية اللازمة للإعداد وتأهيل مدرسي التربية البدنية والمشرفين الرياضيين والعاملين بالأنشطة الرياضية ضمن برامجها وكذلك الدربين في المجال التنافسي.
 - دراسة ومعرفة الدوافع الشخص الرياضي وتطويرها في ضوء استعداداته وقدراته وميوله واتجاهاته والعمل على جعل النشاط الرياضي مصدر لقيمة للذات واثبات الذات والاستمتاع.

علاقة التربية البدنية والرياضي بعلم النفس الرياضي:

هناك علاقة وثيقة ما بين علم النفس الرياضي والتربية البدنية والرياضية التي تعد مجموعة من الألعاب والمهارات الحركية والتمرينات الرياضية المنظمة، والتربية الرياضية لها اتجاهات من حيث نوعها ومجال تخصصها والتي

تتفرع الى الرياضة التدريبية التنافسية والتربية الرياضية التعليمية والتربوية والرياضة الترويحية والعلاجية وفي توسع مجالاتها يأخذ علم النفس الرياضي دوره في كل مسار من هاته التخصصات ويحاول أن يربط ويوفق ما بين المتطلبات نوع النشاط وما بين متطلبات وقدرات النفسية والعقلية للمتعلمين والرياضيين والممارسين بصفة عامة ومدى تقبلهم وميولهم ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لديهم، وما ترمي به اهداف المبرمجة لنوع الأنشطة الرياضية منها التربوية من جوانب عقلية ونفسية واجتماعية ووجدانية ناهيك عن الجوانب الحركية والمهارات الرياضية فعلم النفس الرياضي يعمل على توفير الجو الملائم وتمهيد الأنشطة الرياضية وتكييف متطلبات تنفيذ المواقف التعليمية الرياضية والتربوية حسب الخصائص النفسية للممارسين متطلباتهم النمائية والقدرات العقلية وجعل الأنشطة الرياضية مصدر استثمار للعمليات النفسية واكساب المهارات النفسية الإيجابية والاجتماعية وتطوير الخبرات والعمليات المعرفية واستخدامها في مواجهة المواقف المختلفة ومن جانب اخر الوصول بالممارسين الى الصحة النفسية والتوافق النفسي والاتزان الانفعالي ورسم الأهداف المستقبلية وتمهيد السلوك لتحقيقها كما لعلم النفس الرياضي يعطي الملمح العام لاستثمار الطاقات الشبانية وانتقاء النشأين الموهوبين والعمل على رعايتهم النفسية وتمهيدهم للمستويات العليا لرفع الأعلام والوسام الوطنية للدولة في المحافل الدولية التنافسية.