

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس: علم النفس الرياضي

أستاذ المقياس: د-صولة-طارق

السنة الثانية الليسانس جميع التخصصات (ن-ر-ب-تربوي_ن-ر-تنافسي)

الموسم الدراسي 2021-2022

عنوان المحاضرة: مهام ودور علم النفس الرياضي

1. مهام علم النفس الرياضي:

إن مهام علم النفس الرياضي يكون قائم بحد ذاته بتزايد أهمية العوامل النفسية في المجال الرياضية التنافسية والتربوية لتحديد وتطوير الأهداف التعليمية عبر الأطوار التعليمية وفق مساهمة العصر ومتطلبات في التكنولوجيا والعولمة، ولهذا يعد علم النفس الرياضي بارز في البحث عن الظواهر للعمليات النفسية ويكشف عن القوانين التي تظهر تحت شروط الممارسة الرياضية لمختلف ألوان الأنشطة الرياضية وحسب مجالاتها ولاسيما التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي يبحث في العوامل النفسية للإنسان من اجل الوظيفة الرياضية من جهة ويبحث في قوانين التغيير والتطور للحالات النفسية الناجمة عن مزاوله النشاط الرياضي من جهة أخرى وفي هذا السياق نحاول أن نحصر مهام علم النفس الرياضي في النقاط التالية:

1-1- رفع مستوى الانجاز الرياضي:

من مهام علم النفس الرياضي كيفية الارتقاء والبحث عن الأساليب التي من شأنها تطور دوافع الانجاز لدى الرياضيين وخاصة الناشئين وهذا من خلال رفع المستوى في الأداء وكيفية تعويض نواحي الفشل بالنجاح حتى نصل إلى أكبر نسبة لتوقع الانجاز والرياضي، ويتم هذا بعد معرفة القدرة الحقيقية التي يتمتع بها سواء اللاعبين على مختلف الأعمار السنية في مجال التدريب و التنافسي أو التلاميذ في مجال الرياضة التربوية ويكون ذلك عن طريق معرفة المدرب أو المدرس أو المنشط للنواحي النفسية وتقييم خبرات النجاح من الفشل وكيفية استثمار الطاقات اللاعبين على الوجه الأكمل وتصحيح الأخطاء من خلال الإخفاق والفشل.

2-1- تنمية الخصائص:

يهدف درس التربية الرياضية والعملية التدريبية إلى تنمية الصفات و السمات الشخصية للوصول إلى التحقيق الذات والتوافق النفسي لدى الرياضيين الناشئين على وجه الخصوص و التلاميذ فيدرس التربية البدنية والرياضية فمثلا العمل الجماعي يتطلب الصفات الخلقية والتفاعل الجماعي الجيد والسوي والالتزام بالنظام والقوانين والاحترام المتبادل بين عناصر الفريق ضمن الألعاب الرياضية، ومن واجب المدرب أو المربي الرياضي هو تنمية الصفات الخلقية والسمات الشخصية الايجابية وإعداد المواطن الجيد.

3-1- المحافظة على الصحة النفسية:

من مهام علم النفس الرياضي يبحث عن الأساليب والطرق الفعالة في الحفاظ والوصول بالحالة النفسية إلى التوافق النفسي وتحقيق الذات من خلال عوامل الذات للشخصية السوية وكسب مختلف المهارات النفسية

بالسيطرة على الخوف وزيادة الثقة بالنفس المثالية ومواكبة القدرات الفردية حسب متطلبات المواقف الرياضية التدريبية ولاسيما مستوى المنافسة .

4-1- ثبات مستوى الرياضي:

أثناء التدريب والمنافسات يحدث للرياضي حالات الفشل المتوقعة مما قد يؤدي في كثير من الأحيان الإحباط في الثقة بالنفس ، ويمكن أيضا حدوث صراعات نفسية لدى اللاعبين سلبيا على مستواه الرياضي، وهنا ينبغي على المدرب معرفة ذلك جيدا وإتباع الأسلوب العلمي في رفع شدة الحمل النفسي، وتعويد اللاعب لبعض المواقف التي من شأنها ترفع نسبة الأداء الأمثل والبحث عن قدرات النجاح، مع اعتبار حالات الفشل حالة طبيعة متوقعة أثناء التدريب من أجل تثبيت المستويات الرياضية المطلوبة وإمكانية تطويرها.

5-1- اختيار الموهوبين:

في مجال المشاركة الرياضية وخاصة عند الفئات الشابة والناشئين قد نصادف العديد من الناشئين يمتازون بمهارات عالية وقدرات كبيرة نستطيع أن نتنبأ بها في المستقبل أن لها نجاح كبير، والمدرب الجيد يستطيع أن يكشف الموهوبين من خلال الفئات الشبانية الناشئة المشاركة في النشاط الرياضي في وقت مبكر وهذا عن طريق بطاريات الاختبارات الرياضية المناسبة أن الرياضيين الموهوبين يتمتعون باللياقة البدنية العالية وكذا المؤهلات النفسية. وكشف الموهوبين ليس من العمليات السهلة بل هي مهمة صعبة يجب التدقيق عليها والبحث عن آليات اكتشافها وجلبها ضمن النخب الرياضية العالية.

6-1- تطوير الرغبات والحاجات:

يستطيع المدرب أن يخلق لدى اللاعبين وخاصة الناشئين اتجاهات ايجابية نحوى ممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر وبذل الجهد الأكبر للوصول إلى نتائج أحسن وعلى المدرس أيضا اكتشاف الاهتمامات والرغبات الظاهرة عند الرياضيين والناشئين خاصة وتحفيز هذه الرغبات والاهتمامات الكامنة وإشارتها لدى اللاعبين

7-1- المساهمة في البحوث العلمية:

من أهمية علم النفس الرياضي المساهمة في البحوث العلمية كما له مجال واسع وناشط في شتى المجالات الرياضية التي يترتب عنها السلوك الرياضي وهذا لغرض تطوير وتحسين هذا السلوك توفير حاجيات السلوك حتى تتحقق الصحة والتوافق النفسي حسب الحاجيات والمطالب هذا السلوك لكي يتماشى مع القدرات المتوقعة والمكتسبة ومن جهة أخرى كما يجرى البحث العلمي في دراسة والبحث في السلوك الاجتماعي لضمان التماسك الاجتماعي والتفاعل النشط و السوي بين الجماعات الرياضية وتطوير الديناميكية الجماعية الرياضية وكذا يبحث في مجال التربوي المتعلق بالتحصيل التربوي والنشاط العقلي وكيفية الوصول بالسلوك الفرد إلى المواطنة الصالحة بالحب والبناء الوطن والبحث في مجال التدريب والتنافس بالترويض النفس على استثارة الدوافع الانجاز واستثمار قدرات الرياضي في التنافس ورفع المستوى إلى العالمية وكذا طرق الإعداد النفسي، وهناك علاقة وثيقة بين علم النفس الرياضي وفروع علم النفس الأخرى لأنها انبثقت من نظريات ومدارس متوحدة تدرس وتبحث في السلوك الإنساني.

2- أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف كالتالي:

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.

- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالبا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل معرفة أفضل الطرق التنشئة الأطفال رياضيا حسب قدراتهم وميولهم، ومن ثم يكون اكتساب الأصدقاء - التأثير عن الآخرين - ضبط الغضب وبعض الانفعالات السلبية المعيقة.

-3 الغاية من دراسة السلوك الرياضي:

(1) الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي والمتردد لا يمكن أن يحقق أي انجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.

(2) تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضيين مثل الثقة بالنفس، التعاون، الاجتهاد ومواصلة بذل الجهد، احترام القوانين، نمو مفهوم الذات وتقدير الذات الايجابي، رفع مستوى الرياضي. كما يساهم علم النفس الرياضي بزيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق الانجاز الأفضل دائما وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم وتوفير الرعاية النفسية لدى الرياضيين الناشئين، وكذا التذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يتمكن أتن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

(3) ثبات المستوى الرياضي:

كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة، وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضيين من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخاصة في المنافسة الشديدة الضاغطة أو المباريات المصيرية.

(4) تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية من كلا الجنسين حيث تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة على حد سواء.

4. علاقة علم النفس الرياضي بالانشاط الرياضي للأطفال:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير في مجال التربية البدنية والرياضية، وتتجلى أهمية حل المشكلات كإحدى أهم طرائق تنمية التفكير فعندما نبرمج تخطيط تنفيذ النشاط التربية البدنية والرياضية على طرق التفكير العلمي حسب متطلبات الخصائص النمائية للأطفال في مختلف الفئات العمرية فنجد أن الطفل المتعلم يكتشف عناصر جديدة وينمي أساليب غير مألوفة ويعد حقل مواقع المواقف التعليمية باستخدام مختلف التمارين الرياضية والألعاب التمهيدية الصغيرة كأرضية للتجارب والاختيار الفرضيات المتوقعة لديه من خلال المحاولات المتكررة باستخدام الحواس والإدراك العمليات العقلية.

وبفضل ذلك يصبح قادرا على تجاوز عتبة الفشل والصعوبات التي تواجهه ويفتح آفاق النجاح والطموح لتعلم المزيد من المواقف الرياضية النشطة على اتخاذ قرارات أكثر دقة وملائمة.

ويعتبر علم النفس الرياضي الميدان التطبيقي الواسع لنظريات علم النفس في مجال التربية الرياضية للأطفال والذي يشغل ويأخذ اهتمام الباحثين والمفكرين في الدول المتقدمة حيث أن هناك اتفاق المهتمين بالتربية الرياضية و العاملين في مجال علم النفس على أن الرياضة من العوامل المهمة في النمو المتكامل للأطفال. ولهذا تعد الوسائل المستخدمة لتربية الأطفال عن طريق اللعب أو الأنشطة الرياضية الحركية يتعلم الكثير فيكتسب العديد من الخبرات التي تساعده على النمو السليم وبناء الشخصية السوية والوصول إلى الصحة النفسية.

5. العوامل التي تؤثر على الكفاءة والقدرة البدنية للطفل:

ومن العوامل التي تؤثر على النمو الطفل البدني والنفسي ويتعلق بالكفاءة والقدرة البدنية بطريقة مباشرة مثل الجهاز العصبي- التوازن الهرموني - البيئة الخارجية - الوراثة - الدور العمري (الزماني - والعقلي - والبيولوجي)- الغذاء، وهي عوامل يجب أن يتعاون ويعمل عليها كل من الأسرة -الطبيب- والمدرّب أو المرّبي الرياضي إذا ما استوجب ذلك.

ومن العوامل التي ينعكس على القدرة البدنية بطريقة غير مباشرة أو اكتسابية مثل:

- وسائل التربية البدنية .
- طرق التعامل والتواصل وسلوك المدربين والربين الرياضيين.
- المكافئات والحوافز.
- التعامل مع الأخطاء وطرق التوجيه والترشيد النفسي.
- معاملة الناشئ باحترام وتجنب إحباطه وتدعيم الذات.
- تقديم توقعات واقعية معقولة.
- المحافظة على المتعة كأفضلية للرضا عن نوع النشاط والاستمتاع بالممارسة لدى الناشئين.
- الإجراءات التطبيقية لتطوير دافع إثبات الذات.