

## عنوان محاضرة رقم 03 : مهام وأهداف علم النفس الرياضي

### تمهيد:

تعد التربية الرياضية جزءا من التربية العامة وتهدف إلى تنمية جميع جوانب نمو الفرد بجميع المجالات العقلية والوجدانية والنفس حركية ، بالإضافة السمعة الدولية الناتجة عن الرياضة للمستويات العليا فنجد أن الدول المتقدمة تسعى إلى بناء قاعدة واسعة للنشاط الرياضي فتشمل ، رياض الأطفال ، المدارس ، الجامعات، الأندية مراكز الشباب ، الشركات ، الجمعيات الرياضية، الرياضة العلاجية ...الخ. ولهذا نحكم في كثير من الأحيان بقياس تقدم الدول بالمستوى الرياضي وفي هذا المجال تتضح أهمية علم النفس الرياضي بتوسع مهامه في مختلف الأنشطة ومجالاتها ليوافق بين المتطلبات البدنية وحاجيات النفسية لدى المشاركين.

### مهام علم النفس الرياضي:

انم مهام علم النفس الرياضي تنمو مع تزايد أهمية العوامل النفسية في المسابقات الرياضية ، وكذلك أيضا في مجال الرياضة المدرسية ، ورياضة الأطفال والشباب وأيضا في كل اختصاصات التدريب الرياضي ، لذلك لا يمكن الاستغناء عن المعارف النفسية ، من هنا فان علم النفس الرياضي هو عملية الكشف عن القوانين التي تظهر تحت شروط الممارسة الرياضية لمختلف القطاعات التربوية الرياضية و التدريب الرياضي ، أن معرفة هذه القوانين تعتبر شرطا مهما للوظيفة الرياضية الناجحة ، كما يعتبر بالوقت نفسه نتيجة لها، لذا فان علم النفس الرياضي يبحث في العوامل النفسية للإنسان من أجل الوظيفة الرياضية، كما يبحث أيضا قوانين التغيير و التطور للحالات النفسية الناجمة عن مزاوله النشاط الرياضي و التدريب ، ولذا فان أهم مهام علم النفس الرياضي تتلخص في النقاط التالية :

### 1. رفع مستوى الانجاز الرياضي:

من خلال علم النفس الرياضي نستطيع رفع المستوى الرياضي للتلاميذ والرياضيين الصغار إلى مستوى أعلى وأحسن ، وذلك بعد معرفة القدرة الحقيقية للتلاميذ ولللاعبين ويكون ذلك عن طريق معرفة المدرب أو المدرس للنواحي النفسية وكيفية استثمار طاقات اللاعبين على الوجه الأكمل ، ويساهم أسلوب المدرب في رفع مستوى الانجاز وذلك عند معرفة المدرب للحالات النفسية الخاصة للرياضيين وإتباع النواحي التربوية أثناء التدريب.

## 2. تنمية الخصائص الذاتية والشخصية:

يهدف درس التربية البدنية والرياضية والعملية التدريبية إلى تنمية الصفات والسمات الشخصية للتلاميذ كافة وذلك عن طريق العمل الجماعي ، فالعمل الجماعي يتطلب الصفات الخلقية والالتزام بالنظام و القوانين الخاصة بالألعاب الرياضية ، وان واجب المدرب أو المربي الرياضي هو تنمية الصفات الخلقية والسمات الشخصية الايجابية وإعداد المواطن الجيد .

## 3. المحافظة على الصحة النفسية :

يلعب علم النفس الرياضي دورا أساسيا في الحفاظ على الحالة النفسية للاعبين ، فعن طريق الممارسة النشاط الرياضي يمكن السيطرة على الخوف وزيادة الثقة بالنفس وتنمية صفات الشجاعة وعدم التردد وأخذ القرار الصائب عند الشدة ، وعم طريق التدريب الرياضي يمكن المحافظة على التوازن النفسي في حالات ما قبل البداية (بداية المنافسة الرياضية) ، ويتوجب على المدرب الرياضي مساعدة الرياضيين للتغلب على حالات الضغوط النفسية ومواجهتها وكذلك حالات الخجل و التردد وزيادة كفاءة الرياضيين.ذ

## 4. ثبات المستوى الرياضي:

أثناء التدريب والمنافسات الرياضية والباقيات قد يحدث للرياضي حالات الفشل المتوقعة مما قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى زعزعة الثقة بالنفس ، ويمكن أيضا أن تؤدي هذه الخيبة إلى صراعات نفسية لدى اللاعبين سلبيا على مستواه الرياضي، وهنا ينبغي على المدرب معرفة ذلك جيدا واتباع الأسلوب العلمي في رفع شدة الحمل النفسي ، وتعويد اللاعب لبعض المواقف ، وشرح ذلك للاعب واعتبار حالات الفشل حالات طبيعية متوقعة أثناء التدريب والسباق من أجل تثبيت المستويات الرياضية العالية وتطورها.

## 5. اختيار الموهوبين:

ان المدرب الجيد يستطيع أن يكشف الموهوبين من بين اللاعبين في وقت مبكر عن طريق الاختبارات الرياضية بالمقارنة ، وأن اللاعبين الرياضيين الموهوبين ليسو هم فقط الذين يتمتعون باللياقة البدنية العالية بل هم الذين يتمتعون بال مؤهلات النفسية و المهارات النفسية العالية، فكشف الموهوبين من الرياضيين ليست عملية سهلة أو يمكن ملاحظتها بشكل عابر بل هي مهمة صعبة .

## 6. تطوير الرغبات والحاجات :

يستطيع المدرب الناجح أن يخلق لدى اللاعبين و الممارسين اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر وبذل الجهد الأكبر للوصول إلى نتائج أحسن وعلى المدرس أيضا اكتشاف الاهتمامات والرغبات الظاهرة عند اللاعبين وتحفيز هذه الرغبات والاهتمامات الكامنة وإشارتها لدى اللاعبين.

## 7. المساهمة في البحوث العلمية :

ان النشاط الرياضي هم سلوك إنساني بناء وهناك علاقة بين النشاط الرياضي والنشاط العقلي ولذلك نجد في علم النفس الرياضي مجالاً واسعاً للبحوث العلمية التي تبحث في السلوك الاجتماعي والتربوي لدى الإنسان ووضع الحلول و للمشاكل التي تصادف اللاعبين ، وهناك علاقة وثيقة بين علم النفس الرياضي وفروع علم النفس الأخرى لأننا نعلم أن علم النفس الرياضي يبحث في السلوك وتصرفات اللاعب الرياضي والتنبؤ به.

## 8. تحسين الإنتاج:

ان التأثير الاقتصادي على أوضاع المجتمع ذات أهمية كبيرة ، وعلاقة الإنتاج ترتبط بالفرد خاصة ومن هذا المنطلق نجد ان الممارسة النشاط أصبح ضروريا للفرد والمجتمع لتحسين صحة الفرد البدنية و النفسية لزيادة الإنتاج القومي ورفع مستوى المعيشة .

## أهداف علم النفس الرياضي:

وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي الى تحقيق جملة من الأهداف نذكر 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 العلمية. 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 والخوف والتوتر التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً 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 حد 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.

## أهمية علم النفس الرياضي:

- **التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي:** الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي وتشتق عادة من النتائج البحوث والدراسات علم النفس الرياضي من خلال المواقف التجريبية الرياضية وهذه المبادئ تختلف بدورها في بعض الأشخاص الرياضيين مثلا اختيار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وتقويم أدائهم
- **ترشيد عمل المربي:** من أهمية علم النفس الرياضي أنه لا يوصي بإجراءات خاصة ولكنه يساعد على ترشيد العمل ويجعله أكثر فعالية وانتاج وهذا من خلال احساس المربي بالمشاكل وتحديدها والتعرف عليها والتي يواجهها في التعامل مع شخصية ونفسية اللاعبين في ظروف اللاعبين العمل معهم وكذا القيام بتحديد أسلوب علاجها، ولهذا علم النفس الرياضي يساعد المربين و المشرفين في هذا المجال على التفكير العلمي و الوصول غالى إجابات وحلول لمعظم التساؤلات و المشاكل السلوكية التي قد يواجهها مع اللاعبين.
- **استبعاد المفاهيم السيكولوجية الغير علمية:** من المهام العلمية لعل م النفس الرياضي مساعدة المربين والمرشدين الرياضيين على استبعاد المفاهيم السيكولوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية و الأحكام الذاتية كما أن هناك اختلاف في هذه المفاهيم في المجتمع الرياضي و البيئة الرياضية وحيانا تكون على رأي واحد لها عدة أبعاد فمن المفاهيم وهذا مما يؤكد علم النفس الرياضي في حسم هذه الآراء وتوحيد هذه المفاهيم
- **ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي:** يساعد علم النفس الرياضي في اعداد المربي بحيث يصبح قادرا على الملاحظة العلمية و التفسير الواعي لمختلف السلوك الرياضي أو الممارس الرياضي (تلاميذ) وهذا مما يساعد على الاستجابة الهادئة و الفعالة وكذا حل المشاكل التي تواجهه في العمل داخل الميدان سواء كانت حركية تعليمية أو تنافسية
- **التنبؤ بالسلوك الرياضي:** من المهام الرئيسية ل علم النفس الرياضي يدرس العوامل المرتبطة بارتفاع مستوى الانجاز الرياضي ومن بينها طرق التدريب - سمات شخصية الرياضي - العوامل الوراثية - الظروف البيئية للرياضي - مستوى دافعية الرياضي - انتقاء المواهب وتوجيههم وعموما هذا العمل يقوم بواسطة الاختبارات و المقاييس المخصصة لذلك الدراسة.

## المراجع المستخدمة في المحاضرة:

أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ط1 2004

كامل أسامة راتب: علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1995

كامل أسامة راتب: تدريب المهارات النفسية / دار الفكر العربي، القاهرة 2000

صالح الزعبي و ماجد الخياط: علم النفس الرياضي 'دار الراهة للنشر و التوزيع، الأردن، عمان، ط1، 2012