

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أستاذ المقياس: د-صولة-طارق

المقياس : علم النفس الرياضي

السنة الثانية الليسانس جميع التخصصات (ن-ر-ب-تربوي \_ ن-ر-تنافسي)

الموسم الدراسي 2021-2022

## عنوان المحاضرة: مقدمة عامة في علم النفس الرياضي

### 1. تطورات واهتمامات علم النفس الرياضي في مجال التربية البدنية و الرياضية:

يهتم علم النفس الرياضي بدراسة السلوك الفرد أو الشخص الرياضي تحت تأثير الممارسة الرياضية حسب تنوعها وهذا بهدف تحقيق مستوى متطور من الأداء في أحسن الظروف ومن أجل تحضير وتهيئة بيئة رياضية تتلاءم مع طبيعة أحوال الرياضيين من الناحية الجسمية والنفسية والعاطفية الاجتماعية لتحقيق مردود ايجابي متكيف مع هذه الجوانب الثلاثة المتداخلة وهذا يوصلنا إلى مردود الرياضي بمستوى عالي من الأداء .

وعلم النفس الرياضي يعمل على النظريات و المفاهيم و التطبيقات من أجل فهم هذا السلوك الرياضي أو الفرد الممارس النشاط الرياضي وضبط هذا السلوك و التحكم فيه و التنبؤ به في المستقبل القريب أو البعيد ومن الناحية الأخرى تعديله وتحسينه أو تطوره إلى مستوى أفضل وحسب هذه الأبحاث والمفاهيم الحديثة في مجال علم النفس الرياضي تقودنا غالى تحقيق جملة من الأهداف منها ما هو متصل بالصحة النفسية وسمات الشخصية المثيرة للرياضيين والدوافع و الحوافز التي تحقق النجاح الفعال في الاشتراك الرياضي الناجح .

وما يصبو اليه علم النفس الرياضي هو المساهمة في ضبط الانفعالات و الاستثارة و الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية حسب أشكالها وألوانها وهذا من حيث التعرف على أهم النظريات وكيفية الاستفادة منها وقياسها والتنبؤ بنتائجها .

وكما يعتبر علم النفس الرياضي و التمارين الرياضية لمختلف الأنشطة الرياضية تعميق للمعرفة العلمية المحترفة التي تسلط الضوء على دراسة الأبعاد السلوك الصادر من ممارسة الأنشطة الرياضية كونه يأتري في النشاط الرياضي ويتأثر به وهدف هذا الاختصاص الى تشخيص الطرق و المستخدمة في تعديل وتحسين السلوك الرياضي اعتماد على البحوث التجريبية والمعايير الأخلاقية.

ورثية علم النفس الرياضي تصور ذو بعدين فمن جهة يقوم هذا العلم بتحليل كيفية مراقبة الأعمال والأفعال التي يقوم بها الشخص الرياضي من خلال الممارسة والتحكم فيها بواسطة عمليات نفسية، ومن جهة أخرى فهو يقوم بكيفية التحكم بالتمارين والأفعال الرياضية في العمليات النفسية وتنظيمها، وتهدف هذه العمليات إلى التعزيز الفهم المنطقي أي المفاهيم والنظريات وتوسيع الوسائل الفعالة التي تتدخل في بناء الفعال في هذا النشاط الرياضي المطبق.

ويهتم علماء النفس الرياضي بتعزيز الأداء الرياضي وتحسين المردود الايجابي وهذا بالتأهيل ضد أثر الإصابة، وتشجيع ممارسة النشاط الرياضي وتوسيع الأنشطة والممارسة الفعالة أي جذب واستقطاب أكبر عدد ممكن من الرياضيين، الحفاظ على الصحة البدنية و النفسية تطوير الأداء من الناحية البدنية و النفسية

والاجتماعية فهم الأساليب المرتبطة بالرياضة والتمارين الرياضية كآثر النفسي على التمارين المكثفة بشدة عالية مثلاً .

وفي ضوء هذه المقدمة فقد التزم علم النفس الرياضي بدراسات عديدة تهتم بالجانب النفسي السيكولوجي للرياضيين أو الممارسين النشاط الرياضي على مختلف ألوانه وأبعاده كدراسة الدوافع والميول واتجاهاته وهذا لمواصلة الممارسة لهذا النشاط لتحقيق مستوى أفضل كما نرى أن الانجاز الرياضي قد يؤثر ويتأثر بالنسبة للرياضيين.

والممارسة الرياضية لا تقتصر على الرياضيين فقط أو على التلاميذ في حصة ت-ب-ر ، بل تشمل وتعني أيضاً المربي الرياضي و الأشخاص المشرفون عن تطبيق هذا النشاط وكم تمتد أيضاً المتتبعين أو المتفرجين - المناصرين - حيث يتطلب الموقف الرياضي قيم تتماشى مع البيئة الرياضية المحترفة ، ولهذا علم النفس الرياضي يعمل على تسوية السلوك وإعطاء الحلول للمشاكل في مختلف الميادين الرياضية دون استثناء وهذا من أجل العمل على تطوير العمل الرياضي الناجح وإبعاد كل العوامل التي قد تؤثر على الأداء و السلوك الرياضي ، وعلى ضوء هذا المفهوم أصبح من اللازم تكوين وإعداد مدرسي النشاط الرياضي و المشرفين الرياضيين في شتى المجالات حسب المبادئ الأساسية التي تركز عليها الممارسة الرياضية المختلفة، وهذا لإعطاء قدرة وإنتاج حركي يتماشى وفق المتطلبات الحديثة والمتطورة في المستقبل من الناحية النفسجسمية.

## 2. ماهية علم النفس الرياضي:

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف مارتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي -

يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

- فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.
- الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.
- علم الحركة - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.
- الحركة والنمو - النمو الحركي.

## 3. مفاهيم عامة عن علم النفس الرياضي:

ومن الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي حيث تتعدد المنظورات وتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصنفه آخرون، بأنه أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتماماً باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة، وفيما يلي نتناول بعض تعريفات لعلم النفس الرياضي لبعض العلماء والباحثين في علم النفس الرياضي:

- يعرفه سنجر Singer : بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

- ويرى الدرمان Alderman : بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.
  - ويرى كوكس Cox : بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
  - ويشير جيل Gill: إلى علم النفس الرياضي على أنه فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشرى في الرياضة.
  - ويعرف كراتى Craty : علم النفس الرياضي بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.
  - ويعرف عمرو بدران Amro Badran : علم النفس الرياضى، بأنه: هو ذلك العلم الذى يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.
  - يعرف مورجان: علم النفس الرياضي بأنه دراسة الأسس النفسية للنشاط البدني.
  - يعرف محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي: بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة و العمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستويات ممارستها بهدف وصف وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العملي الذي يعرف بأنه علم الدراسة العلمية لسلوك الإنسان في الرياضة.
  - وقد قدمت جمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي تعريف أكثر شمولاً وقبولاً فيعرف بأنه:
- (1) دراسة العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر وتتأثر بالمشاركة والأداء في الرياضة -التمرينات الرياضية أو التدريبات الرياضية وأنشطة بدنية.
  - (2) تطبيق المعرفة المحصلة من هذه الدراسة في المواقف كل يوم.
- وفي ضل هذه المفاهيم والتعاريف المتعلقة بعلم النفس الرياضي نرى أن علم النفس الرياضي، هو أحد فروع علم النفس، والذي يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضى نحو تحقيق مستوى عال من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل.
- 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، حيث يحاول علم النفس الرياضي دراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية لدى الرياضيين حتى يتفهم القائلون بهذه الدراسة و العاملون في مجال الرياضي العلاقة بين المتغيرات المختلفة والأداء في الأنشطة الرياضية في مختلف مواقف التدريب و المنافسة الرياضية، وحتى يتمكن تحقيق الاستفادة من قياس وتطبيق نتائج هذه الدراسة لتلك المتغيرات لتطوير مستوى الأداء الرياضي ولضمان أقصى مستوى للصحة النفسية مقابل الصحة البدنية.
- وعلم النفس الرياضي يسعى دائماً لتحقيق الترابط التطبيقي بين التنظير الذي يشكل الأساس لإجراء الأبحاث التي يتحقق بها مدى صحة هذه الافتراضات النظرية، وهذا ما يطلق عليه علم النفس الرياضي التطبيقي.

#### 4. علم النفس الرياضي التطبيقي:

علم دراسة العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر وتتأثر بالمشاركة والأداء في الرياضة وتطبيق المعرفة الناتجة من هذه الدراسة في المواقف الحياة اليومية.

يهتم علم النفس الرياضي بثلاث مهام مترابطة كالتالي:

- البحث Rescharch
- التربية Education
- التطبيق Application

**1-4 الوظيفة البحثية:** يهتم بها فرق مراكز ومخابر البحث العلمي وكذا أعضاء هيئة التدريس بالجامعات وكليات التربية الرياضية لإيجاد إجابة على التساؤلات المختلفة من خلال الأسس النظرية والتطبيقية في مجال المعلمي أو ميدان البحث العلمي المتطور في التمرينات وتطوير التقنيات الأداء الرياضي أو النشاط البدني ومواقف التدريب والمنافسات الرياضية .

**2-4-الوظيفة التعليمية:** وتهتم بتعليم الطلاب وتعريف المدربين و الرياضيين و المشاركين في التدريبات بأسس علم النفس الرياضي نظرياته وطرق حل المشكلات ورسم خريطة المستقبلية في ضل الانجاز الرياضي وتطوير الممارسة الرياضية حسب العولمة والتطور التكنولوجي.

**3-4 الوظيفة التطبيقية:** علم النفس الرياضي يمكن أن يستخدم وسائل للقياس النفسي psychométrique instruments لأغراض مثل تحديد المواهب الشابة talent identification أو تقدير العلاقة بين الشخصية والأداء بالإضافة لجوانب تطبيق أخرى مثل تطوير الأداء باستخدام بعض الوسائل مثل التغذية الراجعة الحيوية، التأمل وأساليب تعديل السلوك المعرفية cognitive behavioral modification ، تدريبات التحكم الانتباه attentional control training ، الاسترجاع العقلي ، الاسترخاء التدريجي والتصور العقلي - تطبيق القياسات النفسية التقييمية -لتقدير العلاقة الوظيفية بين الأداء والشخصية.

وهذه الوظيفة تمثل الاستثارة النفسية التي يقوم بها مجموعة الأخصائيين الذين يعملون في مجال الرياضي مثل أخصائيين نفسيين رياضيين - أخصائي تربوي رياضي وأخصائي إكلينيكي رياضي.

## **5. موضوعات علم النفس الرياضي:**

### **1-5 الدراسة النفسية للمشاركين في الممارسة الرياضية:**

وتتمثل في دراسة الشخصية الرياضية، الدافعية، مفهوم الذات وتقدير الذات ، الانفعالات والضغوط النفسية المرتبطة بالأنشطة الرياضية وكذلك الدراسة النفسية للجماعات الرياضية ، والجمهور المشاهدين للممارسة الرياضية والدراسة النفسية للأجهزة الفنية والإدارية ولأولياء أمور الرياضيين.

### **2-5 الدراسة النفسية للبيئة الرياضية:**

كدراسة العمليات النفسية المرتبطة بالاكْتساب والتعلم الحركي للمهارات الرياضية والتدريب لمواجهة القلق والضغوط النفسية ، ، من خلال استراتيجيات استخدام المهارات النفسية كالاسترخاء والتصور العقلي، والانتباه والتركيز والثقة بالنفس إلى غير ذلك بالإضافة للتوجه والإرشاد النفسي الرياضي.

### **3-5 الدراسة النفسية للنمو والتطور النفسي:**

مثل دراسة مراحل التطور النمو بمختلف مكونات عملية النمو والعوامل المؤثرة فيه وعلاقة هذا المستوى بالأداء الرياضي.

#### 4-5 الدراسة النفسية للارتقاء بالصحة البدنية والنفسية:

مثل دراسة الصحة النفسية للرياضيين، المشكلات المرتبطة بالممارسة الرياضية كتعاطي العقاقير والمنشطات، والاحتراق النفسي في الرياضة ومختلف الجوانب النفسية المصاحبة للإصابة الرياضية أو الصدمة النفسية في الرياضة.

#### 6. أهمية دراسة علم النفس الرياضي:

- تفهم وتطوير الأطر لعلم النفس الرياضي و العلوم المرتبطة به.
- المساهمة في فهم وتفسير السلوك الإنساني - الاستجابات الحركية في مختلف مواقف الممارسة الرياضية.
- دراسة العوامل المؤثرة في مستوى الأداء للرياضيين في مختلف مواقف الأداء وخاصة في المنافسات الرياضية.
- محاولة تقليل الفجوة بين التنظير والتطبيق من خلال تطبيقات علم النفس الرياضي.
- تطوير الاختبارات النفسية النوعية لقياس المتغيرات النفسية في مختلف مواقف الأداء الرياضي.
- استخلاص تطبيقات للممارسة وتوجهات بحثية من المجال البحثي في علم النفس الرياضي.