

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

م/ تاريخ وفلسفة علم النفس

المرحلة الثالثة

م.د. حارث عبد الاله الشكري

تاريخ وفلسفة علم النفس .

نشأة علم النفس وتطوره

يعتبر علم النفس من أحدث العلوم وأقدمها فهو ذو تاريخ طويل وهو الذي يحاول فيه الفرد أن يفهم غيره من الناس ممن يتعامل معهم. كان علم النفس فرعاً من فروع الفلسفة، فقد ذهب بعض فلاسفة الإغريق إلى أن الروح مادة كالهواء لكنها بلغت حداً كبيراً من الشفافية والدقة، حتى جاء أفلاطون وقال إن أفكار الناس تؤثر تأثيراً كبيراً في سلوكها، وكان يرى أن هذه الأفكار لها وجود مستقل عن الإنسان فهي تقيم في الجسم أثناء الحياة وتتركه عند الموت، ثم جاء أرسطو وقال أن الروح أو النفس هي مجموعة الوظائف الحيوية للكائن الحي أي هي وظائف الجسم ويتميز بها عن الجماد وعليه فإن السلوك والحالات النفسية نتيجة لعمليات جسمية، وحاول أرسطو فهم الطرق التي يفكر بها الإنسان وصاغ قوانين في تداعي المعاني سادت فترة طويلة حوالي عشرة قرون من الزمن لذا فهو يعتبر المؤسسة الأولى لعلم النفس.

وجاءت العصور الوسطى وانقسمت الفلاسفة إلى قسمين قسم اختص بدراسة الظواهر الروحانية وهؤلاء هم رجال الدين وآخرون بدراسة الظواهر العقلية وهؤلاء هم الفلاسفة، وقد كانت هذه أول بادرة لانفصال علم النفس عن علم الإلهيات، وكانت المشكلة أثناء ذلك هي الصلة بين العقل والجسم. إلى أن جاء الفيلسوف الفرنسي ديكارت وحاول حل هذه المشكلة وقال إنهما شيان مختلفان وليس بينهما ارتباط طبيعي فخاصية الجسم هي الامتداد وشغل حيز من الفراغ وأن خاصية العقل هي

التفكير والشعور والصلة بينهما عبارة عن تفاعل ميكانيكي يحدث في الغدة الصنوبرية في المخ، فكان ديكارت يرى أن الكائن الحي آلة معقدة ينشطها الضوء والصوت والحرارة، وأصبح مفهوم الشعور كأهم خاصية للعقل شائعا وأصبح علم النفس هو علم الشعور.

مفهوم علم النفس

لغة:- يعود أصل المفهوم الى اللغة اليونانية وهو عبارة عن كلمه مكون من مقطعين.

1-الاول psyche وتعني روح او نفس .

2-الثاني logos وتعني علم أو دراسة .

اصطلاحا:- اختلفت التعريفات لمفهوم علم النفس عبر المراحل التاريخية

لمسار تطويره وذلك لعدت أسباب، منها اختلاف آراء المفكرين والعلماء

حول مادة وموضوع علم النفس .

* علم النفس لا يدرس النفس انما يدرس مظاهرها، وان هذه المظاهر

للنفس تشكل (مادة علم النفس) .

* أصبح علم النفس علما مستقلا عندما أصبحت له مادة يدرسها وطرق

يستخدمها في دراسة هذه المادة .. وعليه يمكن تعريف علم النفس

اصطلاحا

بأنه العلم الذي يدرس الظواهر النفسية.

1- مفهوم علم النفس الرياضي:

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، وعلم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الانساني بوصفه علماً أجراءياً يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الانسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع بيئته كما ان تغير الاوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيراً

-يعرف علم النفس الرياضي : بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك.

الهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية.

ومن تعريفات علم النفس الرياضي هي:

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.

او هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

ويرى عمرو بدران: العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

من هنا يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة. أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الأساس لذاتي للنشاط الرياضي من أجل تطوير هذا النشاط وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه. أو هو من العلوم الانسانية التي تقوم بإعطاء المعلومات والمعارف والخبرات التي تحقق الاهداف والواجبات التي يسعى اليها علم التدريب الرياضي.

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها(السلوك، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق، خبرات الفشل والنجاح، الخ....).

اهداف علم النفس الرياضي

1-تحسين المستوى الرياضي

حيث يساعد علم النفس الرياضي في تحسين و زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق الأفضل وذلك عن طريق مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم و التنكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات والحصول علي لقب البطولة.

2-تطوير السمات الشخصية

إن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير و تعديل بعض الصفات أو السمات الشخصية عند الرياضي وأهمها الثقة بالنفس

3-الصحة النفسية

إن من أهم أهداف علم النفس الرياضي التركيز علي الصحة النفسية مع الصحة البدنية في نفس الوقت بالطبع ، فالرياضي القلق و المتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب وطبق النظريات التدريبية وهنا تظهر أهمية هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عن طريق الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

4-ثبات المستوي الرياضي

في الحقيقة أن هناك مشكلة كبيرة تواجه الرياضيين بصفة عامة وهي اختلاف مستوي اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة أو على مسرح البطولة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للاعب أو الرياضي من قبل المدرب الشخصي أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور أو عند وقوفه علي المسرح خصوصاً عن الشباب

أهمية علم النفس الرياضي

تكمن أهمية علم النفس الرياضي في جانبين مهمين ومُكمّلان لبعضهم البعض، وهما أهميته من الناحية البدنية وأهميته من الناحية النفسية.

أ- أهمية علم النفس من الناحية البدنية:

- 1- يساهم علم النفس الرياضي في اكتشاف وتطوير الإنجازات للرياضيين، عن طريق تحسين ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- 2- يساعد علم النفس الرياضي على استخدام التدريب العقلي، الذي بدوره يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والمحاولة في استخدام القدرات العقلية عن طريق الخبرات السابقة؛ وذلك يساعد اللاعبين على زيادة المهارات العقلية وعدم تراجع الأداء الرياضي.
- 3- يساهم في الحصول على أعلى أداء رياضي، ومحاولة الوصول إلى أصغر نسبة إصابات للاعبين خلال المباريات، وأصغر نسبة انفعالات خاطئة اتجاه الفريق المنافس.
- 4- يساعد في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطوير الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل.
- 5- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية؛ حتى يكون شخص أكثر إيجابية في المنافسات البدنية.
- 6- تطوير أداء اللاعبين؛ حيث يعتمد أخصائيو علم النفس الرياضي على استخدام مجموعة تقنيات منها التخيل أو التصور، التكلم مع الذات وطرق الاسترخاء؛ بهدف الوصول إلى الاستقرار النفسي الطبيعي عند الرياضيين، الذي لا يستطيع اللاعب بدونه الوصول إلى الفوز وتحقيق الإنجازات الرياضية.
- 7- التخلص من الإصابات، فبالرغم من اعتقاد بعض الناس أن الإصابات البدنية لا علاقة لها بالصحة النفسية للاعبين، فإن هذا غير صحيحاً؛ لأن من ضمن المهمات التي يختص بها أخصائيو علم النفس الرياضي هي

مساعدة اللاعبين بعد الإصابات على تحمل الآلام، الالتزام بخطة العلاج وإدراك المصاب أنه بعيداً عن المباريات والمسابقات خلال فترة علاجه لحين تمام الشفاء.

ب- أهمية علم النفس من الناحية النفسية:

1- تمكين اللاعبين من التغلب والتخلص من الرهبة والخوف والقلق، فغالباً ما تنتهي العديد من المواهب الجيدة بسبب الرهبة و الخوف من الفشل أو من مواجهة الجمهور التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويكون شغله شاغل هو خجله من مواجهة الآخرين، وهذا الأمر يهتم به كثيراً أخصائيو علم النفس الرياضي، ألا وهو محاولة وصول اللاعب إلى حالة من الاطمئنان ومساعدته في تصدي مخاوفه.

2- التقليل من الضغوط النفسية التي يمر بها اللاعبين؛ حيث يتعرّض اللاعبون للضغوط النفسية والبدنية، سواء كانت من المدربين أو من الأقارب أو من الجمهور؛ لأن كل شخص منهم ينتظر نجاحه دون النظر إلى حالته النفسية أو البدنية، ومن هنا يأتي دور علم النفس الرياضي في التقليل من هذه الضغوط التي يواجهها اللاعبين، ولا يتوقف هذا الدور على اللاعب فقط، بل يشمل أيضاً التحدث مع المُدرِّبين والأهل.

3- الاهتمام بالصحة النفسية؛ لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر على الإنجاز الرياضي بمحاذات التدريب والمهارة.

4- الانتهاء من المشاكل النفسية التي تؤدي إلى عدم تحقيق الإنجازات الرياضية والمساعدة على اكتساب صفات حسنة، كالتعاون ورفع الثقة بالنفس واحترام الفريق المنافس.

5-يساهم في التخلص من المشاكل التي تؤدي إلى إعاقة تحسين الأداء الرياضي، التخلص من الأسباب التي تقود إلى تراجع في الأداء الرياضي، وكذلك العمل على تحسين الأنشطة الرياضية التي تربط الرياضة بالعقل وتطويرها.

مهام علم النفس الرياضي :

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية و تسييريه ،يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم

النفس الرياضي على النحو التالي:

1-الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الاجتهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق

التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.

2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي .

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.