

المحور الأول: مدخل لعلم النفس الرياضي.

1. مفاهيم عامّة:

1.1. علم النفس:

إنّ مفهوم علم النفس وتعريفاته يتعدد حسب تعدد النظريات التي وضعها أصحابها من علماء النفس، وحسب المراحل التطورية التي مر بها علم النفس على مرّ العصور حيث يعرفه "ودورث" « Woodworth » بأنّه علم بدأ بدراسة الروح لكن زهقت روحه، ثم أصبح علم العقل لكن ذهب عقله، ثم أصبح علم الشعور، وأخشى أن يفقد شعوره"، وفعلا فقد شعوره، لأنّه أصبح علم السلوك.

وهناك تعريفات أخرى لعلم النفس نذكر أهمّها فيما يلي:

1. أنّه العلم الذي يدرس **مختلف العمليات العقلية** داخل المخّ من تفكير وتذكّر وتحليل وتركيب، ونقد واستنتاج...الخ.

2. أنّه العلم الذي يدرس **الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية**، وما تتضمن من أفكار ومشاعر وأحاسيس وميول ورغبات وذكريات وانفعالات.

3. أنّه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، أي كل ما يصدر عنه من أفعال صريحة وأقوال وحركات.

ويمكن إعطاء تعريف شامل لعلم النفس كالآتي: "هو العلم الذي يدرس أوجه نشاط الإنسان (السلوك الإنساني) وهو يتفاعل مع بيئته ويتكيف معها".

حيث يدرس علم النفس سلوك الإنسان وما يصدر عن شخصه من تفكير وإحساس وعواطف وميول واتجاهات ... وغيرها، كما يدرس الدوافع والانفعالات والذكاء والتعلم والنسيان والجهاز العصبي والحالات المرضية والشاذة، ومختلف العمليات العقلية البسيطة والمعقدة مثل: الإنتباه والإدراك والتفكير.... الخ.

2.1. علم النفس الرياضي:

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

ويُعدّ مفهوم علم نفس الحركة وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة، حيث يُعرّف "مارتنز" علم الحركة على أنه: "دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات"، أي من جميع الجوانب.

وانطلاقاً من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة، وعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي والتطور المهاري، يتضمّن ذلك دراسة الجوانب النفسية لحركة الإنسان. وفيما يلي نتناول بعض تعريفات علم النفس الرياضي، وهي:

- . يُعرّفه "سنجر" **Singer** بأنه: "علم تطبيقي يدرس ويُطبّق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين".
- . ويرى "ألدرمان" **Alderman**، بأنه: "أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري".
- كما يرى "كوكس" **Cox** بأنه: "فرع من الدراسة تُطبّق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية".
- . ويُعرّف "عمرو بدران" علم النفس الرياضي، بأنه: "ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية".
- . أمّا "رايموند" **Raymond** فيُعرّف على أنه: "العلم الذي يدرس حركة الفرد، أثناء التمرين البدني، والمنافسة الرياضية أو النشاط الترويحي في الهواء الطلق".

وحسب "أحمد أمين فوزي" فعلم النفس الرياضي: "هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكّم فيه من أجل العمل على تطويره والارتقاء به، وكذا إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في مختلف النشاطات الرياضية، التنافسية، التربوية والترويحية".

والسلوك الرياضي الذي هو مُحصلة أو نتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها فإنّ دراسته تكون في ضوء أهداف الرياضة، وكذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية ومتغيرات البيئة الرياضية.

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام، وممارسة كل نشاط على وجه خاص، وكذلك عملية تأثير وتأثر كل نشاط من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية، وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية.

2. التطور التاريخي لعلم النفس الرياضي كمجال أكاديمي:

تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة 1801م، حيث وُجدت كتابات ألمانية تُعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم.

وفيما يلي سنتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال أكاديمي وحيوي للرياضة والرياضيين والباحثين:

. المرحلة الأولى:

يُنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبياً وأنه ما زال في مرحلة النمو، ويرجع الفضل إلى "نورمان تريبلت" **Norman Tripleit 1897** في إجراء أول بحث في علم النفس الرياضي، حيث اعتمد على الملاحظة المنظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور الجمهور على تحسن الأداء الفردي والجماعي للاعبين الدراجات.

ويُعتبر **W.Scripture (1899)** أول من اجتهد في تحديد السمات الشخصية التي تظهر بالممارسة الرياضية، وفي سنة 1913م ظهر كتاب "دي كوبرتن" في باريس بعنوان: "كتابات في علم النفس الرياضي" . المرحلة الثانية:

وفي سنة 1923م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرّر علم النفس الرياضي والتي قام بها "جرفت" **Griffith** للطلاب الجامعيين بأمريكا.

كما يُعتبر "كولمان جريفث" المؤسس الأول لمعمل علم النفس الرياضي في 1925 بأمريكا، وأنشأ مخابر معملية لقياس النشاط الكهربائي للمخ، وقياس تعب أو قوة العضلات، وقياس نبض القلب وضغط الدم، واستعمال الطرق الكيميائية في قياس استثارة الجسم (نسبة الأدرينالين والنوادرينالين).

درس **Griffith** موضوعات في طبيعة المهارات النفس الحركية، التعلّم الحركي، والعلاقة بين متغيرات الشخصية والأداء الحركي.

. وفي سنة 1926م، أعدّ "جريفث" أول كتاب في "سيكولوجية التدريب".

. وفي سنة 1928م، أعدّ "جريفث" أول كتاب في "سيكولوجية الرياضة".

. المرحلة الثالثة:

ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد خبراء من ألمانيا وروسيا واليابان، أمثال:

"روديك" Rudik و"بونى" Puni و"شول" schalle الألماني في سنة 1942م، وما بعدها

وفي سنة 1960م بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل: دراسات "فرانكلين" Franklin،

بجامعة كاليفورنيا.

كما شهدت الستينات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في هذا المجال، وساعد في ذلك استقلال وتحيز هذا العلم، ومن ذلك على سبيل المثال الأعمال التي نشرها بعض العلماء في مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها، إضافة إلى قائمة الشخصية للرياضيين وقائمة الدافعية الرياضية، حيث حظيت بالتقدير من قبل المهتمين، ويُنظر إلى "بروث أوجيلف" Brouce Ogilve على أنه مؤسس علم النفس الرياضي التطبيقي.

- 1965: تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP بروما وحضره مندوبين عن 45 دولة.

- 1966: ظهرت مؤلفات "أوجيلفى" Ogilive و"تتكو" Tutko، وبالتالي كانت بداية انطلاق البحث

والتجريب في علم النفس الرياضى، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

- 1967: تشكلت جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني (NASPAPA) وعقد أول اجتماع لها في "لاس فيegas" (LAS VEGAS) بالتركيز على المجال التجريبي لعلم النفس الرياضي، وفي نفس السنة تم تكوين الجمعية السوفياتية لعلم النفس الرياضي.

- 1969: تكوّن الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي والتربية البدنية والذي انعقد في بلغاريا واشتركت فيه 12 دولة أوروبية، ثم ظهرت الجمعية الكندية للتعلم النفس حركي وعلم نفس الرياضي (CSPLSP)، وقد تأسست هذه الجمعية في الأصل تحت الرعاية للرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويج.

كذلك شهدت السبعينات تكوين أكاديمية علم نفس الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة والتربية البدنية.

وفي سنة 1981م، أشار هنري Henry، إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي؛ حيث إن النظام الأكاديمي للتربية البدنية يشتمل على دراسة جوانب معينة مثل: علم النفس، علم وظائف الأعضاء، التشريح، الفيزيولوجيا، علم النفس الاجتماعي.... الخ.

-1985م: تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي.

-1987: يشير "مارتنز" Martens إلى أن السنوات الحديثة شهدت اتجاهين:

علم النفس الرياضي الأكاديمي، وعلم النفس الرياضي التطبيقي.

3. مواضيع علم النفس الرياضي:

يبحث علم النفس الرياضي في دراسة السلوك الرياضي من خلال المواضيع التالية:

1. سيكولوجية الرياضي:

يهتم هذا الموضوع بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ودوافعها وأساليب تطورها وإعدادها وكيف تنمو هذه الشخصية من خلال الممارسة الرياضية، وكيف تؤثر هذه الشخصية وتتأثر بنوع النشاط الممارس، كما يهتم بدراسة العوامل التي تؤثر في ارتقاء أو انخفاض مستوى أداء هذا الرياضي، وكيفية إعداده نفسياً لمتطلبات التدريب والتنافس الرياضي.

كما يهتمّ كذلك بدراسة ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات مثل: **الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية**، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها، وكذا ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل: **التفكير - الفهم - الإدراك - التذكير - التخيل - التصور - التعليم**، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أنّ البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية ... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء.

2. سيكولوجية المربي الرياضي:

حيث يتمّ دراسة المتطلّبات النفسيّة لكلّ من مدرّسي التربية الرياضية والمدرّب الرياضي والإداري أو المربي الرياضي بصفة عامة واتجاهاتهم ودوافعهم للعمل في هذا المجال، وذلك في ضوء واجباتهم التّربويّة التي يُحاولون من خلالها إعداد الشّخصيّة السويّة المنتجة وكذا الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

3. سيكولوجية الأنشطة الرياضيّة:

وفيه يتمّ تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتهم البدنية والعقلية والانفعالية وتأثير الأنشطة بصفة عامّة وتأثير كلّ نشاط بصفة خاصّة على الشّخصيّة، كما يتمّ تصنيف الممارسة تبعاً لنوع النّشاط والوقوف على متطلّبات وطبيعة كلّ نشاط من دوافع ومهارات نفسيّة وغيرها مما يُسهم في الارتقاء بمستوى أداء الأنشطة الرياضيّة.

4. سيكولوجية التعلم الحركي و التّدريب الرياضي:

وفيها يتمّ دراسة الأسس النفسيّة لتعليم المهارات الحركية وخطط اللعب، وكيفية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى أقصى الحدود الوظيفية، هذا بالإضافة إلى دراسة أهمّ المتغيّرات التي تُسهم في استثارة الرياضي خلال التّدريب لتحقيق أفضل مستوى مُمكن من الإنجاز، وكذا لاكتساب المعلومات والمعارف وتطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية والسمات الانفعالية.

5. سيكولوجية المنافسة الرياضيّة والإعداد النفسيّ: في هذا النوع يتمّ تصنيف المنافسة الرياضية إلى فردية أو اجتماعية، ودية أو رسمية محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تهديدية أو نهائية، وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسيّة، وعلى ضوء ذلك يتمّ دراسة الإعداد النفسيّ لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها والإجراءات المناسبة لضبطها.

6. سيكولوجية الجماعة الرياضية:

حيث يتمّ من خلالها دراسة المحاور الأساسية لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تُساعد على تماسكها وأساليب القيادة وتأثيرها في الجماعة وطرق قياس العلاقات بين أفرادها وظواهر الصّراع والتعصّب، وكذلك المنافسة بين أفراد الجماعة أو بين عدّة جماعات، ولا تقتصر على الفرق الرياضية، بل تمتد إلى العلاقات بين الفرق المختلفة كما تمتد أيضاً في هذا موضوع إلى الجماعات المؤقتة التي تحتشد لتشجيع فرقها.

7. سيكولوجية الدافعية الرياضيّة:

يهتمّ بدراسة الأسباب المباشرة وغير المباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة وفي وقت الفراغ، وفي رياضة المستويات العالية، كما يهتمّ أيضاً بدوافع السلوك غير السويّ في الرياضة كالعدوان ودوافع سلوك الجماهير وغيرها من الأنماط المتباينة للسلوك في الرياضة.

4. أهداف دراسة علم النفس الرياضي:

أ. الأهداف العامّة:

1. فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوثه، والعوامل التي تُؤثر فيه.
2. التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضيّة ذات العلاقة بهذا المجال.
3. ضبط السلوك الرياضي والتحكّم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب أو الخوف والقلق.

ب. الأهداف الخاصة:

1. الصحة النفسية:

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فمثلاً: الرياضي الفلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والسعي إلى التخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

2. تطوير السمات الشخصية:

تعدّ الرياضة بشكلٍ عامٍ فرصةً ثمينةً لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية المطلوبة لدى الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، روح التعاون، احترام القوانين، المسؤولية، الجرأة، القيادة الرياضية، تقدير الذات .. وغيرها.

3. رفع مستوى الأداء 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.

4. 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 التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصاً في المباريات المصيرية.

5. تكوين الميول والرغبات:

إنّ الدراسة التي يُقدّمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تُساهم بشكلٍ جدّي وفعال في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء.

5. أهمية دراسة علم النفس الرياضي:

1. التعرف على العوامل التي تحكم السلوك الرياضي: من أهم ما يُؤفره علم النفس الرياضي هو الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تُشتق عادةً من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسات علم النفس الرياضي وفي المواقف الرياضية التجريبية، وهذه المبادئ يُمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضية وليس في جميعها.

2. ترشيد عمل المُربي الرياضي: من المعروف أنّ أيّ علم من العلوم الإنسانية لا يُوحي بإجراءاتٍ خاصّةٍ ولكنّه يُساعد على ترشيد وتوجيه العمل وجعله أكثر فاعليّةً وإنتاجاً، وكذلك الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يُقدّم إجاباتٍ حاسمةً لكلّ التساؤلات أو الحلول لكلّ المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي، ولكنّه يساعد المُربي على الإحساس بالمشاكل وتحديدها والتعرّف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها علمياً وعملياً.

3. استبعاد المفاهيم السيكولوجية غير العلمية: من المهام العلمية لعلم النفس الرياضي مساعدة المُربي على استبعاد المفاهيم السيكولوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية والأحكام الذاتية التي أصبحت ضمن الفهم العامّ للمجتمع الرياضي دون أيّ سندٍ علميٍّ.

4. ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي: من أهمّ إسهامات علم النفس الرياضي إعداد المُربي بحيث يُصبح قادراً على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية أو عن اللاعب في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي والخصوم والمشاهدين أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية.

ومما لا شك فيه أنّ القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي و تفسيره تُساعد المُربي الرياضي على أن تكون استجابته هادئةً مُتسمةً بالحكمة، الأمر الذي يُساعد على حلّ معظم المشاكل التي تُواجهه سواءً كانت تربويةً أو تعليميةً أو اجتماعيةً أو أيّ نوعٍ آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية.

5. تشخيص الدوافع والقدرات المساعدة للسلوك: تبدو أهمية علم النفس الرياضي واضحةً وجليّةً في مساعدة المُربي على تشخيص وتوجيه دوافع السلوك الرياضي ومختلف القدرات المساعدة للسلوك الرياضي على ظهوره بمستوى من الأداء الرياضي العالي.