

# المحاضرة الأولى

## مقدمة في علم النفس

علم النفس يعد واحد من اقدم العلوم التي اهتم بها الإنسان منذ بدأ يفكر بطبيعة العقل والروح ، فالكتابات القديمة لأفلاطون وأرسطو كانت تشير الى أهمية العلاقة بين الجسم والعقل ، وقد أكدت هذه الأهمية الكتابات الكثيرة للفلاسفة اليونانيين التي كانت تركز على تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية وان هذه العلاقة بين الجسم والعقل كانت الأساس لكثير من دراسات علم النفس ولا تزال موضع الاهتمام إلى يومنا هذا .

وتشتمل موضوعات علم النفس العام على ( النمو ، الأسس الفسيولوجية للسلوك ، التعلم ، الإدراك ، الوعي ، الذاكرة ، التفكير ، اللغة ، الواقعية ، الانفعال ، الذكاء ، الشخصية ، التوافق ، السلوك الشاذ وعلاجاته ، المؤثرات الاجتماعية ، السلوك الاجتماعي ... إلخ ) وغالباً ما يبحث علماء النفس في مجالات الصناعة والتربية الهندسة والتجارة والزراعية وفي الحروب والجرائم وغيرهما ، فضلاً عن مجال الرياضة والحركة .

وان لعلم النفس جذور فلسفية بالأصل فبعد ان انتقلت الفلسفة الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين : القسم الأول اختص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين والقسم الثاني اختص بدراسة الظواهر العقلية وهم فلاسفة وعلماء النفس – وهؤلاء الفلاسفة أشاروا الى الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الإلهيات ، حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح ، أما علم النفس الحديث – الذي انفصل عن الفلسفة ، فيعد من العلوم الحديثة نسبياً وترجع بداياته الحقيقة الى نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر حيث ازدهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الأولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء ( دارون – وفونت وفرويد ) ومنهم نشأت مدارس علم النفس منها المدرسة (البنائية – السلوكية – الترابطية – الكشتالت ومدرسة التحليل النفسي).

فإن من أهم الصفات الأساسية لعلم النفس الحديث الآتي :-

- اعتماد البحث العلمي في الدراسات النفسية كالعلوم الأخرى مثل (الرياضيات والفيزياء)
- اعتماد الإدراك والتفكير واللغة اساساً لمعرفة المشكلات النفسية وعدم اعتماد البحوث غير المنطقية او غير الواقعية كتحضير الأرواح وقراءة النجوم والكف والأبراج وأمثالها .
- لدى العديد من الناس فهم غير دقيق عن علم النفس لأنهم يعتقدون أنه يمكن التكهن بالمستقبل ومعرفة حالات الناس النفسية من خلال النظر إلى العيون أو مسك الرأس أو قراءة التوقيع لهم ، والواقع إن علم النفس الحديث لا يعترف بمثل هذه الحالات لعدم اعتمادها على العلمية الواقعية .

• علم النفس الحديث يدرس النشاطات السلوكية للكائنات الحية في مراحل كافة كالنمو والتطور

• علم النفس الحديث يعتمد على عنصرين أساسيين هما العقل ونواحي الحياة اليومية (البيئة) وتحليل ذلك وإخضاعها للبحوث العلمية.

**ميادين علم النفس :::::** تتوعد اختصاصات علم النفس العام ليبدأ التخصص حسب الميادين والمجالات الحياتية المختلفة التي يتعامل معها الإنسان ومن هذه الميادين الأتي :-

• علم النفس الرياضي :- ويدرس الحالات النفسية لدى الرياضيين ورغباتهم ودوافعهم وميولهم وانفعالاتهم وقابلية تعلمهم الحركي وكذلك مؤهلاتهم الإرادية وغيرها للإنجازات الرياضية العالية وهو ما سنخصص لدراسته الأبواب القادمة من هذا الكتاب .

• علم النفس الصناعي:- ويدرس النشاطات الصناعية في المعامل والمصانع وسلوك العمال الفردية والجماعية ودوافعهم وميلوهم والظروف المعيشية لهم وتأثيراتها في سلوكهم فضلاً عن تأثير الظروف والتأثيرات الخارجية عليهم وعلى الإنتاج الصناعي .

• علم النفس التجاري :- ويدرس النشاطات الاجتماعية والتجارية والأفراد الذين يتعاملون بها ، ويهتم بسلوك الجماعة من حيث حالات البيع والشراء أو تصرفات الزبائن وتأثير الإعلانات والدعاية التجارية عليهم .

• علم النفس التربوي :- ويهتم هذا العلم بدراسة المشكلات التربوية التي تواجه الطلبة (الدارسين) في مختلف المراحل الدراسية ، فضلاً عن المدرسين.

• علم النفس الحربي :- ويهتم بدراسة الحالات التي يتعرض لها العسكريون والمحاربون وتأثير الدعاية المضادة على سلوكهم واندفاعاتهم في المقاتلة وما إلى ذلك من الحرب النفسية وكيفية مواجهتها .

• علم النفس القضائي :- ويهتم هذا العلم بسلوك المتهمين والمحكومين والقضاة والحكام والمحامين وكل ما يتعلق بالجريمة من مرتكب ومدع ومحام.

## علم النفس الرياضي

ان معنى علم النفس جاء من الكلمة الإنكليزية (psychology) والتي هي أساسا مشتقة من الكلمتين اليونانيتين القديمتين ( psyche ) وتعني العقل او الروح وكلمة ( loges ) وتعني الدراسة ، وان مجموع هاتين الكلمتين تعني دراسة العقل او دراسة الروح ، ولذا مفهوم علم الرياضي يتكون من مفهومين فرعيين هما العلم والنفس .

ويعد علم النفس الرياضي احد فروع علم النفس العام الذي يهتم ويبحث في سلوك الإنسان وخبراته النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته ، ويستخدم علم النفس الرياضي المناهج المنظمة العلمية لملاحظة ووصف وتفسير وتنبؤ وضبط السلوك الرياضي ، وبذلك يمكنه الكشف عن الظاهر والحالات الناتجة عن النشاط الرياضي والسلوك يعني انه جميع الأنشطة التي يقوم بها الفرد او التغييرات او التصرفات الجسمية والنفسية التي تجعل الإنسان يتوافق مع الظروف التي تحدث له ويتعايش معها ضمن المجتمع ليؤدي دوره فيها ، وتستخدم كلمة السلوك للدلالة على اشكال وأنماط التي يمارسها الإنسان في حياته ويتوقف تفسير السلوك الإنساني تفسيراً علمياً سليماً على مدار فهمنا للتكوين النفسي للإنسان ذاته والعوامل المادية والاجتماعية حوله التي تسهم في تكوين ذلك السلوك ، وبالرغم من ذلك فان بعض الاستجابات لا يمكن ملاحظتها او رؤيتها مثل التفكير والإدراك والشعور الداخلي وما الى ذلك وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة

ان الرياضي سواء كان لاعبا او مدربا او ممارسا للرياضة فان له سلوكا خاصا فسلوك اللاعب يمكن ان يكون سلوكا مهاريا يعبر عنه باداء المهارة الرياضية كما في كرة السلة او كرة القدم او يكون سلوكا بدنيا يعبر عنه بالركض كما في العاب الساحة والميدان ، علاوة عن التعبير عن السلوك كنشاط عقلي ويتمثل في التفكير للتخطيط الجيد للمباراة وحسن التصرف في الملعب .

وينظر الى علم النفس الرياضي على انه احد المحاور المهمة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الانسان ، ويرتبط هذا العلم ارتباطا وثيقا بالعلوم الرياضية الاخرى ومن اهمها :

- فسيولوجيا الرياضة
- علم التشريح
- علم الاجتماع الرياضي
- الطب الرياضي
- التعلم الحركي
- النمو والتطور

ان السؤال الذي يتبادر الى الذهن هو : **ما المقصود بالنفس** التي نسعى الى دراستها دراسة علمية ؟ هل هي السلوك ام العقل او الانفعالات والدوافع ام الروح والجسد ام انه دراسة هذه المكونات جميعها ؟ غير ان علم النفس يتعذر عليه دراسة كل هذه المكونات ، فالروح مثلا لا سبيل الى دراستها دراسة علمية ، اما الجسد فيدرس من قبل علوم اخرى مثل علم التشريح وعلم وظائف الاعضاء والطب ، وعليه يشمل سلوك الإنسان الملاحظ وانفعالاته فضلا عن العمليات المعرفية كالانتباه والادراك والتذكر والتخيل وغيرها من الأمور التي يجريها العقل عندما يستقبل مثيرا ما مما تجعله يسلك سلوكا يختلف عن السلوك الذي يسلكه الآخرون.

وفي ضوء هذا المفهوم نتناول بعض تعريفات **علم النفس الرياضي** :

- هو العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقويمها للاستفادة منها في مهاراته الحياتية
- هو الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة في مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وضعها وتفسيرها والتنبؤ بها للاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي .
- هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف الى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة .

### ((أهداف علم النفس الرياضي ))

- 1 – فهم سلوك الفرد الرياضي وتفسيراته ان الهدف لهذا الفهم لا يتم دون الرجوع الى جمع المعلومات والوقائع وصياغة المبادئ والقوانين التي تمكننا من فهم سلوك الفرد الرياضي وتفسيره حيث يحتاج ذلك الى معرفة نوازع ودوافع النشاط لحركة سلوك الفرد وتقويم شخصيته ومعرفة قدراته واستعداده وقابلياته وتأشير ميوله واتجاهاته وقيمه والمعايير السلوكية التي تحدد شخصيته .
- 2 – التنبؤ بما سيكون عليه الفرد ان فهم سلوك الفرد الرياضي والتنبؤ فيه غاية ذات فوائد شخصية التعداد منها تقويم سلوك الرياضي وما يحقق له من قيم خلقية واجتماعية وبدنية ، ان التحكم الاجتماعي في سلوك الفرد الرياضي ومن خلال القوانين والأنظمة التي يتقبلها الأفراد لأنفسهم هي مسألة غاية في الأهمية لأنها تهدف الى رفع مكانة الفرد الرياضي وخلق صفة المواطنة الصالحة المنسجمة مع ذاته وبيئته .
3. ضبط سلوك الأفراد ومحاولة التحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه لضبط وتوجيه الحياة ومعرفة أفضل الطرائق لتنشئة الأفراد في المجتمع

### (مجالات علم النفس الرياضي )

- هناك العديد من المجالات التي يمكن ان يتخصص بها كل من يرغب في العمل في مجالات علم النفس الرياضي والتي تتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي
- لقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات في الموضوعات الآتية :-
- 1 – السلوك الحركي والتعلم والنمو الحركي ، وهي الموضوعات التي تتعلق بضرورات التعلم ونظريات التعلم والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان ونقل المهارة من فعالية إلى أخرى وتقسيم أوقات التمرين والتمرين الفكري في التعلم الحركي والتدرج في التعلم والاستعداد الجسمي والعقلي والدوافع والحاجات والذكاء والشخصية ..... الخ .
  - 2 – الأعداد النفسي للرياضي المتقدم ، في رياضة المستويات العليا يؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بالأعداد النفسي طويل المدى والأعداد النفسي قصير

المدى وبعض الوسائل النفسية المستخدمة في هذا المجال كأساليب الارتخاء والإيحاء الذاتي واليوكا والتنويم المغناطيسي وموضوعات تتعلق بخبرات النجاح والفشل والخوف والشجاعة والجرأة والقلق وتأثيره على الإنجاز الرياضي

3 – دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردي ، في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الجماعات فيؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بالقيادة وبالمعنوية والروح المعنوية وبصفات الجماعة وأنواعها وأسباب تدع الجماعة وأسباب تماسكها وتوظيف ذلك في خدمة المجموعة سواء كانت هذه المجموعة تتكون من شعبة من الشعب المدرسية او فريق من الفرق الرياضية .

### (تاريخ علم النفس الرياضي)

ان لعلم النفس الرياضي جذورا تعود الى عصور الحضارات القديمة باعتباره فرعاً من فروع علم النفس العام ، الا ان تاريخه يعود الى بداية القرن التاسع عشر ومنذ عام 1801 وحتى 1972 مر علم النفس الرياضي بفترات عديدة وظهرت كتب وبحوث ومعاهد ومختبرات . درست علم النفس الرياضي ومن مختلف البلدان ، ويرجع الفضل في اجراء اول بحث الى ( نورمان تربلنتس Norman Triplets 1987 ) الذي اعتمد على الملاحظة المنتظمة لفترة من الوقت بهدف معرفة تأثير اثر حضور الجمهور على تحسن اداء لاعبي الدراجات ، كما يعد ( كولمان كرفث Colman Griffth ) المؤسس الاول لعلم النفس الرياضي في امريكا والذي اسس مهملًا للبحوث الرياضية والتي اشتملت موضوعات مرتبطة بالجانب النفسي الرياضي مثل طبيعة المهارات النفسية حركية ، التعلم الحركي العلاقة بين متغيرات الشخصية ، وقد بدأت الجامعات الامريكية بعد الحرب العالمية الثانية تدرس مقررات علم النفس الرياضي في اطار معرفي ودراسي أوسع من التعلم الحركي ومن أمثلة هذه الجامعات التي قدمت هذه المقررات جامعة ( كاليفورنيا وبنسلفانيا و انديانا ) ، كما شهدت الستينات من القرن العشرين بدأ العديد من الاعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في مجال علم النفس الرياضي والتي ساعدت على استقلال وتميز هذا العلم ومنها الأعمال التي نشرها كل من ( Thomas Tutko – Bruceogilvie ) عام 1966 في كتبهما مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها ، قائمة الشخصية للرياضيين قائمة الدافعية الرياضية ، وفي عام 1965 تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ( ISSP ) وعقدت أول مؤتمر لها في مدينة روما من العام نفسه ، وكان الهدف من هذه الجمعية الارتقاء ونشر المعلومات حول ممارسات علم النفس الرياضي والنشاط البدني

( NASPSPA ) وعقد أول اجتماع لها عام 1967 في لاس فيجاس وتحدد الهدف الأساس لهذه الجمعية في التركيز على المجال التجريبي لعلم النفس الرياضي واتضح ذلك في بيعة ونوع المقالات التي تنشر في الدورات الخاصة بها وبعد حوالي سنتين من تاسيس جمعية شمال أمريكا تأسست الجمعية الكندية عام 1969 للتعلم النفس حركي وعلم نفس الرياضة ( CSPLSP ) تحت رعاية

الرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويح ، ثم ما لبث ان أصبحت جمعية مستقلة في عام 1977 ، ويشير مارتنز ( Martans ) الى ان السنوات الحديثة شهدت اتجاهين لعلماء نفس الرياضة هما :

الاتجاه الاول : علم نفس الرياضة الاكاديمي

الاتجاه الثاني : علم نفس الرياضة التطبيقي

ويركز الاتجاه الاكاديمي على جوانب الدراسة والمعرفة او التوجيهات البحثية لعلم نفس الرياضة ، بينما الاتجاه التطبيقي يركز على الجوانب المهنية والتطبيقية لهذا العلم . اما في الاقطار العربية فتعد جمهورية مصر العربية في مقدمة الاقطار التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضي ، حيث تم تدريس هذه المادة عام 1951 في معهد الهرم وتولى التدريس الأستاذ ( محمد محمد حامد الافندي ) الذي درس في إنكلترا وكتب في موضوع الأسس النفسية في برنامج التربية الرياضية كما تم نشر العديد الكتب في هذا المجال كتاب ( سعد جلال ومحمد حسن علاوي ) علم النفس الرياضي عام 1967 وكتاب محمد محمد الأفندي علم النفس في التدريب الرياضي عام 1969 ، وقد تأسست أول جمعية مصرية لعلم النفس الرياضي عام 1974 وتم الاعتراف بها وتسجيلها في الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ، وفي العراق دخلت مادة علم النفس الرياضي لأول مره في مناهج كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد عام 1970 كمنهج أساس في كليات التربية الرياضية للدراسات الأولية والعليا .

### (مهمات (واجبات) علم النفس الرياضي)

1 - الصحة النفسية : يعنى علم النفس الرياضي بالصحة النفسية الى جانب الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن ان يحقق اي إنجاز رياضي مهما تدرب او تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية ، فعلى سبيل المثال يمكن ان نشاهد طالبا او متعلما تردد في القفز الى حوض السباحة بالرغم من انه يجيد السباحة ، ان لهذا النوع من التردد لا يمكن ان يأتي عفويا انما تكمن وراءه أسباب قد تكون من داخل الفرد نفسه او من مصدر خارجي ، لذا يساعد علم النفس الرياضي في التعرف على مشكلات التلاميذ والرياضيين لايجاد الحلول لهذه المشكلات بما يلائم خواصهم لتحقيق الاتزان النفسي .

ان موضوع الصحة النفسية لا يقل أهمية عن الصحة العامة ، بل قد تبقى الصحة العامة عاجزة عن إضفاء السعادة للإنسان ما لم تتوفر له أسباب وعناصر الصحة النفسية

ومن هنا يمكن ان ننظر الى الصحة النفسية بكنزها تمثل قدرة الفرد على التوافق مع نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه وهذا الفرد يعد من وجهة النظر العامة شخصا سويا يتميز عن غيره ببعض الصفات أهمها :

- القدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي الى الإحباط واليأس

● قابلية السيطرة على عوامل الهزيمة المؤقتة دون اللجوء الى ما يعوض هذا الضعف او عدم النضج

● القدرة على الصمود أمام الصراع العنيف ومشكلات الحياة اليومية

● امتلاك بعض الصفات السلوكية الجيدة مثل

● القدرة على اتخاذ القرار المناسب واختيار الاستجابة المناسبة في مواقف المنافسة المختلفة

● قدرته على اختيار النشاط الرياضي الملائم حسب قدراته

● الإصرار ومواصلة التدريب حتى بعد مروره بحالات الهزيمة والقدرة على مواجهة

التحديات

● يشعر بالسعادة عندما يحقق احد زملائه إنجازا رياضيا او يقدم مستوى عاليا من الاداء

● يتميز بالتوافق النفسي وتماسك الشخصية ووحدها .

2 – رفع المستوى الرياضي : يهتم علم النفس الرياضي باستغلال القابليات بالشكل الامثل لتحقيق

الانجاز الرياضي او الوصول الى مستوى رياضي جيد من خلال مراعاة حاجات الرياضيين

والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن ان يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية

فعداء المسافات الطويلة يستطيع ان يزيد من سرعته عند استعمال انواع معينة من الحوافز القوية ،

لان الرياضي يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل ورفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز

3 – تطوير السمات الشخصية : تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض

الحالات الشخصية عند الرياضي ، فمن المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانيات واسعة

في مجال تربية الطالب واكتساب الصفات الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة

المستويات العليا ، لان النشاط في درس التربية الرياضية او عند التدريب الرياضي العالي يتطلب

مجهودا بدنيا عاليا وهذا النشاط لا نراه عند الأشخاص الذين لا يمارسون النشاط الرياضي مما

يجعل هناك فروقا في مكونات الشخصية بينهم وان اختلاف الرياضيين عن غير الرياضيين يمكن

ان يعزى الى :

● استقطاب الفعاليات الرياضية لنوع معين من الناس يتصفون بسمات شخصية معينة

● تنمية السمات الشخصية المعينة من خلال مزاوله النشاط الرياضي

ان المعلومات العلمية المتوفرة لدينا تجعلنا نقبل كلا الاحتمالين ، واذا كانت النشاطات الرياضية

تنمي السمات الشخصية فتكون الفرصة ثمينة امام المربي والمدرّب لتوجيه الدرس او التدريب

بخدمة تنمية سمات تخدم الأهداف الرياضية والتربوية والاجتماعية ، فيمكن ان تنمو روح الانانية

ويمكن ان تنمو روح الإيثار والتعاون على الملاعب الرياضية ويمكن ان تنمو صفة التكبر او تنمو

صفة التواضع كما يمكن ان تنمو سمات كاحترام القوانين او تنمو صفة التسبب ..... وهنا يأتي

دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب او الرياضي في تنمية السمات

المرغوب بها باستخدام أساليب كثيرة .

4 – ثبات المستوى الرياضي :كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة ، او معاناة الطالب والرياضي في بعض الاحيان من مشكلة عدم تحقيق المستوى المتوقع في فترة الاختبارات وفي فترة السباقات ، فاحيانا نلاحظ احد الرياضيين او احد الفرق يتمرن بصورة جيدة ويتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة اثناء التمرين لكنه لا يصل الى المستوى المتوقع اثناء المنافسة ،وهنا ياتي دور علم النفس الرياضي من قبل الاخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرامج التعليمية او التدريبية للتخلص من هذه الظاهرة ، فقد يتعرض اللاعب الى الرهبة بسبب الجمهور وخصوصا في المباريات المصيرية فضلا عن فقدان قسم من الرياضيين الرغبة في مزاوله النشاط الرياضي لاسباب متعددة او الهبوط المفاجئ لمستواهم او تقل ثقتهم بانفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي او مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجه المدرب ، وهنا ياتي دور علم النفس الرياضي في اعطاء المدرب الحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط مدروس مؤكدا دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي بل تحسنه في بعض الاحيان اثناء السباقات .

5 – تكوين الميول والرغبات : ان الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات للجنسين ولختلف الفئات العمرية تسهم بشكل جاد في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الانشطة الرياضية التي تخدم الانسان والمجتمع على حد سواء ومن الواضح سواء على المستوى البحث العلمي او المشاهدات العامة ان الفتيان يمارسون النشاط الرياضي اكثر من الفتيات ومن الملاحظ ايضا ان رغبات الفتيان بالرياضة تهبط بشكل ملحوظ مع تقدم اعمارهم وهنا يتبادر الى الازهان اسئلة متعددة مثل :

• لماذا يمارس الشباب النشاط الرياضي ؟

• ما الذي يمنع الكثير من الشباب والشابات من مزاوله النشاط الرياضي ؟

• هل يمكن التأثير على الشباب والشابات لزيادة مشاركتهم بالنشاط الرياضي ؟

ان بحوث علم النفس الرياضي تسهم في الاجابة على هذه الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها لذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة يشعر الطلبة من خلالها بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء كانوا داخل المدرسة او خارجها .

6 – الكشف عن المواهب الرياضية : أن عملية إختيار الشباب الرياضي على أساس البناء الجسمي والقابلية الحركية والقدرة الرياضية الجيدة وإهمال العوامل النفسية من العوامل الأساسية التي تسهم في وقوع خيبة الأمل التي تسببها مستوى الإنجاز المنخفض رغم التدريب المنتظم عندما يتلخص السبب في إنخفاض مستوى الإنجاز بالعوامل النفسية . لذا فإن من الواجبات الرئيسية لعلم النفس الرياضي هي الكشف عن المواهب الرياضية في وقت بكر وتشجيعها . وتكمن هذه الواجبات في أسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرائق الكفيلة بإتخاذ الإجراء اللازمة التي تساعد على إظهار هذه القدرات.



7 – المساهمة في ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية :ان علم النفس الرياضي هو العلم الذي يدرس سلوك الانسان وخاصة بما يتعلق بالنشاط البدني ، متبعاً بذلك الاسس العلمية الدقيقة في البحث العلمي ، وبما ان سلوك الانسان يدخل في ميادين الحياة كافة ويؤثر ويتأثر بها نرى ان لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة او رياضة المستويات العليا وهناك علاقة متبادلة ومتراصة بين النشاط والوعي الإنساني فالخبرات التي يكتسبها الإنسان ( الرياضي ) خلال مزاولة النشاط الرياضي تؤدي إلى نشوء مميزات شخصية تطوير مواقف معينة لدى الرياضي وهذه الخبرات عادة ما تكشف عن مدى التزام الرياضي بالسلوك الإجتماعي . وبما إن سلوك الإنسان يدخل في كل ميادين الحياة ويتأثر بها نرى إن لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على بناء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية للطلبة أو للرياضة المستويات العليا