

## مفهوم وطبيعة علم النفس

لعل الحديث عن ماهية علم النفس بات من الأمور التي يطرقها ويستهل بها أغلب المؤلفين والباحثين كتبهم وأبحاثهم ، لذا سنتناوله في غرة كتابنا هذا وبشكل مبسط في محاولة للكشف عن طبيعة علم النفس المعاصر وعن جذوره التاريخية . إذ عادة ما يعرف علم النفس اليوم بأنه العلم الذي يدرس السلوك وعملياته العقلية ، وكلمة علم النفس ( psychology ) مشتقة من كلمة يونانية تعني دراسة العقل والروح .

تشتمل موضوعات علم النفس على ( النمو ، الأسس الفسيولوجية للسلوك ، التعلم ، الإدراك ، الوعي ، الذاكرة ، التفكير ، اللغة ، الواقعية ، الإنفعال ، 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 وغيرها ، فضلاً عن مجال الرياضة والحركة .

نحن جمعياً نستخدم ما يسمى بـ(سيكولوجية الفهم العام) على أساس محاولتنا الجادة لفهم وشرح سلوكنا وسلوك الآخرين ، كما نحاول أن نتنبأ بمن سوف يصدر سلوكاً ما ومتى يصدره وغالباً ما نستنتج بعض الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة بالشكل الملائم لنا مثل ( أفضل الطرائق لتنشئة الأطفال واكتساب الأصدقاء والتأثير على الآخرين وضبط حالات الغضب والانتصار في مواقف التحدي والمنافسة وغير ذلك ) . إلا إن العلم يفوق ذلك بتزويدنا أساساً منطقية للتقويم واساليبنا مقبولة للتحقق من صحة هذه الأسس ، لذا فعلماء النفس يعتمدون دائماً على ( الطريقة العلمية ) لجمع المعلومات عن السلوك والعمليات العقلية . وهم يتبعون أهدافاً علمية مثل الوصف والتفسير الدقيقين وتراكم المعرفة الكاملة وتنظيمها ، وكذلك يستخدمون الإجراءات العلمية المتضمنة الملاحظة المنظمة والتجريب لجمع البيانات المشاهدة بطريقة مباشرة وهكذا يحاولون الالتزام بالمبادئ العلمية .

خلاصة القول نجد إن علم النفس هو الذي يدرس الحياة الإنسانية من مشاعر ورغبات وميول ودوافع وأعمال ويعتمد على مبدأ البحث العلمي في دراسة الحالات النفسية وكيفية حدوثها وأسبابها ويستبعد علم النفس الأمور غير الواقعية أو غير المنطقية كتحضير الأرواح وقراءة الكف لذا فإن من أهم الصفات الأساسية لعلم النفس الحديث الأتي :-

- اعتماد البحث العلمي في الدراسات النفسية كالعلوم الأخرى مثل (الرياضيات والفيزياء)
- اعتماد الإدراك والتفكير واللغة أساساً لمعرفة المشكلات النفسية وعدم اعتماد البحوث غير المنطقية أو غير الواقعية كتحضير الأرواح وقراءة النجوم والكف والأبراج وأمثالها .
- لدى العديد من الناس فهم غير دقيق عن علم النفس لأنهم يعتقدون أنه يمكن التكهّن 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 واخضاعها للبحوث العلمية.

ولتسليط الضوء على بدايات علم النفس وجذوره التاريخية يذكر الباحثون أن علم النفس يعد من أقدم العلوم التي إهتم بها الإنسان منذ بدأ يفكر في طبيعة العقل والروح . فالكتابات القديمة لأفلاطون وأرسطو كانت تشير إلى

أهمية العلاقة بين الجسم والعقل ، وقد أكدت هذه الأهمية الكتابات الكثيرة التي تطرق إليها فلاسفة اليونان وركزوا على تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية. وان هذه

العلاقة بين الجسم والعقل كانت الأساس لكثير من دراسات علم النفس وما تزال موضع الاهتمام إلى يومنا هذا .

جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالأصل ، فبعد أن إنتقلت الفلسفة اليونانية إلى بقاع العالم في العصور الوسطى إنقسم الفلاسفة على قسمين الأول إختص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس وهؤلاء الفلاسفة هم الذين أشروا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الروحانيات حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح ( وهو مؤشر لازم علم النفس المعاصر )

أما علم النفس الحديث ( الذي انفصل عن الفلسفة ) فيعد من العلوم الحديثة نسبياً وترجع بداياته الحقيقية إلى نهاية القرن الثامن عشر وبداياته القرن التاسع عشر الميلادي حيث ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الأولى لعلم النفس الحديث ومنهم دارون (1809-1882م) الذي طرح نظرية التطور وكان لها الأثر الكبير على إعادة النظر في كثير من الأمور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئة على الإنسان . وفونت (1823-1920م) الذي يرجع له الفضل في بدايات الإتجاه التجريبي لعلم النفس ، وفرويد (1856-1939م) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية إلى جانب الحياة النفسية الشعورية ومن أعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس .

#### أهداف علم النفس

علم النفس هو علم دراسة سلوك الإنسان والترعف إليه والتنبؤ بما سيكون عليه في الظروف المختلفة ويتعدى ذلك إلى توجيه هذا السلوك لخدمه الحياة وديمومتها بمجالاتها المتعددة باختصار يمكننا أن نلخص أهداف علم النفس بشكل عام إلى تحقيق جملة من الأهداف الأساسية التي تعد ركائز هذا العلم وهي :

- دراسة ومعرفة سلوك الأفراد وتفسيره لمعرفة حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الأفراد وذلك إستناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الإنسانية العديدة ضمن مجالات الحياة المختلفة .
- ضبط سلوك الأفراد ومحاولة التحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه لضبط وتوجيه الحياة ومعرفة أفضل الطرائق لتنشئة الأفراد في المجتمع .

#### فروع وميادين علم النفس

تنوعت إختصاصات علم النفس العام ليبدأ التخصص حسب الميادين والمجالات الحياتية المختلفة التي يتعامل معها الإنسان ومن هذه الميادين الآتي :-

- علم النفس الرياضي :- ويدرس الحالات النفسية لدى الرياضيين ورغباتهم ودوافعهم وميولهم وإنفعالاتهم 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 وميولهم والظروف المعيشية لهم وتأثيراتها في سلوكهم فضلاً عن تأثير الظروف والتأثيرات الخارجية عليهم وعلى الانتاج 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 وإنفاعاتهم 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.

#### نشوء علم النفس الرياضة

ذكر الباحثون إن لعلم النفس الرياضي جذوراً تعود إلى عصور الحضارات القديمة لكونه فرعاً من فروع علم النفس العام. وفي حضارتي وادي الرافدين ووادي النيل مؤشرات كثيرة باتجاه إهتمام هاتين الحضارتين بالنشاط البدني فضلاً عن إهتمام الحضارة العربية الإسلامية بالرياضة أيضاً معلنة إن الإنسان ليس جسماً منفصلاً عن الروح أو عن النفس والعقل وإنما هو وحدة متكاملة معقدة التركيب ، والرياضة بذلك لا تقتصر على تأثير العضلات والعظام والأجهزة الأخرى وإنما تشتمل على التأثير في النواحي الروحية والنفسية والعقلية للإنسان .

رغم كل ما سبق إلا إن تاريخ علم النفس الرياضي الحديث يعود إلى بداية القرن التاسع عشر الميلادي حيث تشير المراجع التاريخية إلى وجود كتب ألمانية تهتم بنفسية لاعبي كرة القدم ترجع إلى عام (1801م) تلتها تجربة (تربلت) عام (1898م) على لاعبي الدراجات والتي أجريت لدراسة الأداء الفردي والجماعي وتأثير حضور المشاهدين على الأداء . ثم ظهر كتاب ( جيسيراند Giseerand ) الذي تطرق فيه إلى بعض الأمور النفسية المختلفة التي تخص لعبة كرة القدم . وهناك كتاب آخر حول الموضوع نفسه كتبه ( باتريك Patrick ) عام (1903م) ليظهر كتاب (كوبرتن Cobirton ) في باريس عام (1913م) الذي كان يحمل عنوان ( كتابات في علم النفس الرياضي )

وقد كانت هذه الكتب بصورة عامة كتابات فلسفية أكثر منها كمعالجة علمية للموضوعات النفسية التي تطرقت إليها . وبعد الحرب العالمية الأولى بدأت عده معاهد في أوروبا بتنظيم برامج لتدريب مدرسي التربية الرياضية في مجالات علم النفس الرياضي والنشاط البدني ، وقد تم فضلاً عن ذلك كتابة كتب عديدة في ( سكولوجية النشاط البدني ) من قبل علماء النفس ( شيلت SHEelt ) و ( سبيل )

و(جيسي Gisee ) شملت مدى واسعاً من الطرائق الفلسفية والعلمية والعملية لمعالجة الموضوعات النفسية المختلفة للنشاط الرياضي .

وفي عام (1923م) كانت اول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة التي قام بها ( جرفت Griffith ) لطلاب جامعة إلينوي ، ثم أنشأ أول معمل للبحوث الرياضية في الجامعة ذاتها عام (1925م) وليعد أول كتاب في(سيكولوجية الرياضة ) عام (1928م)

ثم جاء عام (1942م) ليؤشر بداية ظهور الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد علماء مثل ( شوله Schalle ) و(روديك Rudik ) (ويوني Punio) . وفي عام (1951م) نشر ( جون لوثر J.Lawther ) كتاباً بعنوان (سيكولوجية التدريب) ، وفي الفترة بين (1930-1960م) كتبت العديد من الدراسات (الأطروحات ) للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية البدنية وكان التركيز فيها على بعض العوامل النفسية التي تتعلق بالشخصية والسلوك الإدراكي-الحركي لكنها لم تشتمل على جهود منسقة لفهم سلوك الرياضي المتفوق في رياضة المستويات العليا ، بل إشملت على دراسات عديده في التعلم الحركي والسلوك الحركي وليكون عام (1960م) بداية الأهتمام بالسلوك الحركي ومن هذه الدراسات (دراسة فرانكلين Franklin) بجامعة كاليفورنيا و ( دراسة جون لوثر J.lawther ) بجامعة بنسلفانيا و (أرثر سلاتر ) و ( هاميل ) بجامعة انديانا . وفي هذه المرحلة ظهرت عدة بحوث تعني بعلم نفس النشاط الحركي في نشر بحوث ربع سنوية التي تصدرها رابطه الصحة والتربية البدنية والترويج الأمريكية .

ظهرت كذلك في الستينيات عدة كتب في مجال علم النفس التعلم الحركي منها كتاب (كاراتي Caraty)(السلوك الحركي والتعلم الحركي) عام ( 1964م) وكتابه الآخر ( علم النفس والنشاط البدني) عام (1967م) وفي عام (1965م) ثم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ISSP) وأقالة أول مؤتمراتها العلمية في روما لتنظيم هذه المؤتمرات بشكل دوري كل أربع سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية .

في عام (1966م) ظهرت محاولات فردية للاهتمام برياضة المستويات العليا في أمريكا علي يد ( توماس تنكو T.TUTHKO و أوجليفي) ليتم إنتاج أولى المؤلفات في هذا المجال وتعلن إنطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي ، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة .

وفي عام (1968م) تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط NASPAPA . وفي العام التالي تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم النفس \_حركي وعلم النفس الرياضي CSPLSP . ليأتي عام (1981م) ويشير ( هنري Henry )

فيه 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 في دراسته على جوانب معينة مثل: ( علم النفس – علم وظائف الأعضاء – التشريح – الاجتماع) وليس فقط تطبيقاً لهذه العلوم على مواقف النشاط البدني . وقد إنتقل هذا الأثر إلى أغلب الجامعات العالمية ومنها الجامعات العراقية حيث أصبحت مادة ( علم النفس الرياضي ) إحدى المواد الأساسية لتخصص التربية الرياضية سواء في الكليات الرئيسة المتخصصة أم في اقسام التربية الرياضية في كليات التربية. وقد شهد عام (1985م) تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي (AAASP) . وعربياً تعد جمهورية مصر العربية في مقدمة البلدان التي إهتمت بمادة ( علم النفس الرياضي ) حيث تم تدريسها عام (1951م) في معهد الهرم على يد

(محمد محمد حامد الأفندي) الذي درس في إنكلترا وكتب في موضوع ( الأسس النفسية في برامج التربية الرياضية )، وتوالت بعد ذلك دورات الخريجين المصريين التي درست في هذا الموضوع في ألمانيا الشرقية وروسيا ليقوموا بتدريسها في معاهدهم المصرية ، كما توالت الكتب والمؤلفات في هذا المجال مثل كتب ( سعد جلال، محمد حسن علاوي، محمد محمد حامد الأفندي وغيرهم كثير ) وصولاً إلى ( اسامة كامل راتب ، محمد العربي شمعون وغيرهم ) وقد تأسست الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي عام (1974م) وتم الاعتراف بها ضمن الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي .

وفي العراق دخلت مادة ( علم النفس الرياضي ) لأول مرة في مناهج كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد عام (1970م) لتدخل بعدها كمادة أساسية لمناهج كليات التربية الرياضية في القطر للدراسات الأولية والدراسات العليا، وكذلك توالى المؤلفات والكتب في هذا المجال ومن أبرزها كتب (نزار مجيد الطالب وكامل طه إلبيس ) ، كما كتب العديد من طلبة الدراسات العليا مواضيع بحوثهم في مجال علم النفس الرياضي مضيفين بذلك رصيماً غنياً من المعلومات في هذا المجال الحيوي .

#### طبيعة علم نفس الرياضة ومجالاته وميادينه

يعد علم النفس الرياضي ( Sport Psychology ) كما أشرنا من أحدث فروع علم النفس وكثيراً ما ينظر إليه على أنه ما زال في مرحلة النمو إذ تعود البدايات العلمية المنظمة إلى ( نورمان تريبلت 1989 Norman Triplett ) في إجرائه لأول بحث علمي في علم النفس إلا أننا نجد السنوات الأخيرة أثبتت مرحلة البلوغ والازدهار لعلم النفس الرياضي في كل أنحاء العالم ، إذ كانت محاولة فهم سلوك وخبرة الأفراد تحت تأثير النشاط الحركي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة (قدر الإمكان ) على أساس المعلومات المكتسبة في الجوانب التطبيقية والعملية .

#### علم النفس الرياضي

فعلم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته ، كما ويبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري وإيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية .

وعلم النفس الرياضي بوصفه علماً إجرائياً فإنه يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات وصفات الإنسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع البيئة وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في إظهار الأحداث النفسية الناجمة عن مزاوله الإنسان للنشاط الرياضي وتفاعله مع بيئته مثل إدراكه وتفكيره وأحاسيسه ومواقفه وحماسه وصفاته الشخصية التي تتأثر بالنشاط .

إختط علم النفس الرياضي لنفسه أسلوب رد الوقائع المتشابهة والمتماثلة إلى وحدة المبدأ أو القانون . ولتوضيح مفهوم وطبيعة هذا العلم نجد تعدد المنظورات بما يفرض إتجاهات متعددة في تعريفه . لكن الاتفاق يبقى في كون علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس العام ويصنفه آخرون بأنه أحد فروع الرياضة وعلم التدريب الرياضي ، وقئة ثالثة تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يهتم باللاعبين وخصائصهم الإنسانية وبين علم نفس النشاط البدني الذي يضمن المجالات المرتبطة بالحركة كافة .

وعلى العموم يشير الباحثون إلى أن مصطلح علم النفس الرياضي ظل لمدة طويلة موضع إتفاق العديد من الباحثين والمؤلفين كونه المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط ما بين علم النفس والرياضة ، مع إعطاء أهمية

لوجهة النظر التي تستخدم مصطلح ( علم النفس الرياضي والتمرين البدني Sport Psychology exercise ) بدلاً من المصطلح الشائع وهو ( علم النفس الرياضي ) ، إلا إن هناك وجهة نظر أخرى لمجموعة من الباحثين والمؤلفين لا تحبذ استخدام إستخدام هذا المصطلح لأن ذلك يفسر الرياضة بالمعنى الضيق ( على إنها رياضة المستويات العليا فقط) وأشاروا إلى إن مصطلح الرياضة مصطلح متسع يشمل رياضات المستويات العليا ورياضات المبتدئين والأطفال والرياضة المدرسية والترويحية وغيرها .

وقد يرد أحياناً مصطلح ( علم نفس الرياضة ) بدلاً من ( علم النفس الرياضي ) فالمعنى هنا واحد ولكن المصطلح الأول لتفريق علم النفس المختص بالرياضة عن مجال الرياضيات ( وهو على العموم وجة نظر ) .

إن علم النفس الرياضي هو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالرياضة ونشاطاتها المختلفة ، وهو العلم الذي يسعى لمعرفة سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير نشاط الرياضة وأهمية علم النفس الرياضي تكمن في توضيح الحقائق العلمية ، وللعلاقة بين الفرد والجماعة ، وبين الفرد والإنجاز الرياضي في كافة المراحل ومختلف المستويات الرياضية . كذلك فعلم النفس الرياضي هو الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها من أجل وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي ، فهو لا يقتصر فقط على الجوانب النظرية في موضوعاته المتعددة بل يتعدى ذلك إلى دراسة الجوانب التطبيقية لهذه الموضوعات وإعتبار التنظير والتطبيق وحدة واحدة لأن التطبيق العملي لا يمكن أن يكتب له البقاء دون تنظير والعكس صحيح لأن التنظير لن يكون صادقاً دون تجريبه وتطبيقه في المجالات الرياضية المختلفة .

إن علم النفس الرياضي يشتمل على دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية من جهة وعلى مساعدة الرياضي للوصول إلى أفضل إنجاز ضمن إمكانياته الجسمية والنفسية أثناء السباقات .

أما عن مجالات علم النفس الرياضي وميادينه فقد تبلورت لتشتمل على دراسات في الموضوعات الآتية :-

- السلوك الحركي والنمو الحركي والتعلم الحركي :-

وهي موضوعات تتعلق بضرورات التعلم ونظرياته والتغذية الراجعة والتذكر والنسيان ونقل المهارة من فعالية إلى أخرى وتقسيم أوقات والإستعداد الجسمي والعقلي ، والدوافع والحاجات والذكاء والشخصية ... الخ

- الإعداد النفسي للرياضي المتقدم :-

حيث يعني علم النفس الرياضي برياضة المستويات العليا والموضوعات التي تتعلق بالإعداد النفسي طويل المدى وبعض الوسائل النفسية المستخدمة من أساليب التهدئة النفسية(كالإسترخاء والإحساء الذاتيو اليوجا والتنويم المغناطيسي ) وأساليب التهدئة النفسية (كالأحاديث الحيوية والتدريب الذاتي ومنظومة اللاعب والمدرب

والوالدين واللوحات والنشرات وغيرها)، فضلاً عن موضوعات تتعلق بخبرات النجاح والفشل والشخصية والإنفعالات من خوف وتوتر وقلق وتأثيرها على الإنجاز الرياضي وغيرها من الموضوعات ذات الصلة .

• الدراسة والبحث في علم النفس الإجتماعي للنشاط الرياضي كأفراد وجماعات :-

وتخصص علم النفس الاجتماعي وعلم نفس الجماعات والموضوعات التي تتعلق بالقيادة وبصفات الجماعة وأنواعها وأسباب تماسك الجماعة الرياضية وتصدها وغير ذلك .

مهام ووظائف علم نفس الرياضة واهمية دراسته

وأما عن أهداف علم النفس الرياضي فقد ذكر الباحثون أنه يميل إلى تحقيق جملة من الأهداف أبرزها الآتي :-

- 1- معرفة السلوك الرياضي وتفسيره لمعرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه .
  - 2- التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الرياضيين وذلك إستناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الإنسانية ذات العلاقة بمجال الرياضة .
  - 3- ضبط السلوك الرياضي ومحاولة التحكم فيه بتعديلة وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه وكيفية ضبط وتوجيه الحياة لمعرفة أفضل الطرائق في تنشئة الأطفال رياضياً واكتساب الأصدقاء والتأثير في الآخرين وغيرها .
- ودراسة السلوك الرياضي تولد وظائف أخرى لعلم النفس الرياضي وهي كثيرة وذات إتساع شامل لقطاعات التربية الرياضية والنشاط الرياضي لأن إسهاماته واضحة وملحوظة في العملية التربوية ، كما ان البحوث العلمية تؤكد على أن لعلم النفس الرياضي أهمية كبرى في رفع الإستعداد والقدرة الإنجازية

للرياضيين، وعلى أن تحلي الرياضي ببعض السمات الشخصية يؤثر تأثيراً ملحوظاً على ما يحققه من إنجازات وهنا تأتي أهمية دراسة الأثر النفسي في الأنشطة الرياضية المختلفة و (علوم العموم) تتمثل أبرز وظائف ومهام علم النفس الرياضي في الآتي :-

1- الصحة النفسية والإرشاد النفسي :

كل نشاط رياضي منظم ومتواصل ومبرمج يؤدي إلى تحسين القوة الجسمانية (البدنية ) وكذلك النفسية للرياضيين ، وهنا يتبين دور علم النفس الرياضي في التغلب على حالات القلق والخوف وتفعيل الثقة بالنفس عند الرياضيين فضلاً عن إيجاد الحلول للمصاعب النفسية التي قد تنتج عن التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية .

كما أن دور علم النفس الرياضي يتضح كذلك في المحافظة على التوازن النفسي قبل بدء المنافسات وأثناءها وحتى بعد إنتهائها وكل ذلك وفق برمجة محسوبة تبعاً للفروق الفردية للرياضيين ولطبيعة المنافسة وشدتها وأهميتها النفسية بالنسبة لهم . أما عن الإرشاد النفسي الذي يعد الوجه العملي والفعلية الذي يحاول فيه أن يقود الرياضي صوب الصحة النفسية المثلى وهو أحد قنوات الخدمة النفسية التي يتم تقديمها للأفراد أو الجماعات التي ينتمي إليها والتي تعوق توافقهم وإنتاجهم . وخدمة الإرشاد النفسي توجه الأفراد أو الجماعات التي تواجه مشكلات لها صبغة إنفعالية عالية ( حادة ) أو التي تنصف بدرجة من التعقيد والشدة بحيث تتطلب عوناً ومساعدة من الخارج لعجزهم عن مواجهتها .

يحتاج الفرد دائماً الى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها ، واكتساب هذه الصفة ليس بالعمل السهل لأن اساه الحالة النفسية الايجابية التي يقودها التفاعل لبذل الجهد وتحقيق المستوى . وعلم نفس الرياضي يساعد المربي او المدرب في معرفة مشكلات الطلبة او

الرياضي لمحاولة إيجاد الحلول الملائمة لها من أجل تحقيق انتزاعهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية ومن ثم تحسين مستوى قدراتهم وكفاءاتهم الحركية النهائية والمهارية .

## 2- تطوير السمات الشخصية :-

توفر البرامج المنظمة للتدريب الرياضي فرصاً لتطوير صفات عالية للرياضيين هم بحاجة اليها في تنمية شخصياتهم ونموها بشكل شامل . ويختلف النشاط الرياضي عن النشاط الذي يزاوله الفرد في موضوعات اخرى ، فالنشاط الرياضي يتم بصورة جمالية ويرافقه جهد نفسي كبير وهذا الجهد يتطلب مميزات خلقية معينة إلى جانب الدفاع النفسي .

إن أختلاف الرياضيين عن غير الرياضيين في السمات الشخصية يمكن أن يعزى إلى تنمية السمات الشخصية المعينة من خلال مزاوله النشاط الرياضي وإذا كانت النشاطات الرياضية تُنمي السمات الشخصية فستكون الفرصة ثمينة أمام المدرب او المربي لتوجيه الدرس او التدريب بخدمة تنمية سمات تحقق الأهداف الرياضية والتربوية والاجتماعية .

ويؤدي علم النفس الرياضي الدور الرئيس في تشخيص هذه السمات ومساعدة الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام أساليب كثيرة . ومن أهم الواجبات التي تقع على عاتق المدرب الرياضي في هذا المجال تنمية الميزات الشخصية الإيجابية والسلوك الاجتماعي في شخصياتهم كمتطلب أساسي قبل تنمية الميزات الإيجابية أن يقدم برنامجاً يتخلله شعور المتعة التي تستقطب جميع الرياضيين .

## 3- رفع المستوى الرياضي :-

يعمل علم النفس الرياضي على المساهمة بفعالية في زيادة إنتاج الرياضي من تحقيق نتائج أفضل وهذه المقولة تعد من المسلمات عند المدربين والمشرفين على الرياضي وهي على العموم تلقي على المدرب استخدام المعارف النفسية

وقوانينها في عملية التعلم عليه ان يدرك العلاقة المتبادلة بين العوامل البيولوجية والنفسية في عملية التعلم الحركي لكي يمكنه ذلك من استثمار الطاقات الكامنة لدى الرياضي بأفضل صورة .



يمتلك الإنسان العادي طاقة معينة تمكنه من أداء واجباته المناطة به سواء أكان ذلك في حياته اليومية أم في الفعاليات الرياضية ، فضلاً عن هذه الطاقة الإعتيادية فإنه يملك طاقات إضافية عند الحاجة . في الشخص الذي يستطيع الركض لمسافة كيلومتر أو (كيلومترين) مثلاً بسرعة محددة يمكنه أن يضاعف المسافة أو يضاعف السرعة عند إستخدامه لأنواع معينة من الحواجز القوية . وأيضاً يمكنه مضاعفة المسافة أو السرعة إذا كان ذلك سيجنبه خطراً على حياته . وهذا دليل على أن الشخص يمكن إستخدام طاقاته بشكل أفضل وأن يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحواجز . ( مع الأخذ بالأعتبار أن مستوى الإنجاز قد لا يتناسب طردياً بالضرورة مع درجة التحفيز ) ، لذا نجد أن علماء التربية الرياضية يرون أن المعارف النفسية الأثر الكبير في إقبال الرياضي إلى الأهداف الرياضية وفقاً لخطط المرسومة بهذا الخصوص .

#### 4- ثبات المستوى الرياضي :-

قد نرى إن رياضي معين يخفق أثناء أستعداده للمنافسة الرياضية رغم تمتع بقوة جسمانية ونفسية جيدة ورغم أنه يمكن أن يكون من الرياضيين الذين يحرزون النتائج الباهرة وقد نلاحظ أحياناً إن ذلك الإخفاق قد يتكرر مما يؤدي بالنهاية إلى نشوء الصراعات النفسية المؤلمة . وقد نلاحظ أحياناً احد الرياضيين او أحد الفرق يتمرن بصورة جيدة ويتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة أثناء المنافسة .

وهنا يأتي دور العالم النفسي في دراسة هذه الظاهرة والتي تظهر لدى الطلبة والرياضيين بصورة عامة وتؤدي إلى خيبة الأمل وإلى مواقف حرجة يمكن بالنهاية أن تؤدي إلى نتائج سلبية تعيق سير النشاط الرياضي . وعلى المدرب

الرياضي الإعتماد على شدة التحمل النفسي وفق فهم مخطط لتفادي مثل هذه المشكلات النفسية من اجل ثبات المستوى الرياضي ونموه بشكل أفضل .

#### 5- كشف المواهب وأختيارها :-

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 .

#### 6- تطوير الميول والرغبات :-

من المشاهد إن الفتيان الشباب يمارسون النشاط الرياضي أكثر من الفتيات كما المشاهد والملاحظ ايضاً إن رغبة الفتيات بالرياضة تبدأ بالهبوط مع تقدم أعمارهن . إذن كيف تتكون الرغبات والميول لمزاولة النشاط الرياضي ؟

إن بحوث علم النفس الرياضي تساهم في الإجابة عن هذه الأسئلة وتوضيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها . لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها أن يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء أكانوا داخل المدرسة أو خارجها . كذلك فعلى المدرب الرياضي

مهمات كثيرة منها أن يشعر الرياضي بحاجتهم مواصلة التدريب وصولاً إلى التحسن الملائم لإحراز التفوق في الرياضة المعنية .

#### 7- الإسهام في تطوير أسس البحث العلمي للتربية الرياضية :-

علم النفس الرياضي هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة ونقصد باتلسلوك كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة وهذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لأخر أن يلاحظه ، أما الخبرة فهي الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع لحياة ذاتية للفرد . وعليه فعلم النفس يدرس الأسس النفسية للأداء الحركي وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على سلوك الفرد ، فهو يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي .

هناك علاقة متبادلة ومتراصة بين النشاط والوعي الإنساني فالخبرات التي يكتسبها الإنسان ( الرياضي ) خلال مزاولته 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 .

تاريخ وفلسفة علم النفس .

يعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الانساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك الشاذ والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي ) ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك وما هي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تاثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل .

وقد اكدت الدراسات القديمة في حضارات العالم المختلفة للفلاسفة ان تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية تعتمد على مدى العلاقة بين الجسم والعقل وهي المساهمات الاولى في تطوير مجالات علم النفس واصبح علماً بحد ذاته وانفصاله عن علم الفلسفة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وكذلك انفصاله عن الالهيات والظواهر الروحية المتعلقة برجال الدين واصبح علماً كغيره من العلوم الطبيعية والاجتماعية يهتم بدراسة الظواهر والتفسيرات والقوانين ومبادئ ومرتكزات تتعلق بالتعلم والتذكر والتفكير والانفعال وغيرها .

ومن ثم تأسست العديد من المدارس التي تهتم بعلم النفس ورسم البدايات والاسس الاولى له ووضع نظريات امثال نظرية التطور لـ (دارون) ونظرية علم النفس التجريبي لـ (فونت) ونظرية فرويد (الشعورية) وغيرها مثل المدرسة الترابطية والمدرسة السلوكية .

ان جميع المدارس المختلفة الاتجاهات والزوايا التي اخذت على عاتقها دراسة السلوك والنشاط الانساني في مجال علم النفس الحديث تضع التساءلات التالية :-

1. ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهري اوداخلي.

2. كيف يحدث هذا النشاط.

3. ما سبب حدوث هذا النشاط .

مفهوم علم النفس الرياضي .

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، وعلم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الانساني بوصفه علماً إجرائياً 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 فالعلاقة بين الجسم والنفس وثيقة مما ادى إلى عدم الفصل بين الجسم والنفس لانهما الاساس التي تعتمد عليهما شخصية الرياضي .

وعند 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:

1. فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

2. الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

3. علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

4. الحركة والنمو - النمو الحركي.

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 علم النفس الرياضي، وهي:

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.

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

ويعرف كراتي Craty علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية .

ويعرف عمرو بدران Amro Badran، علم النفس الرياضي، بأنه: 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 (sport PsychHlogy)) 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 باعطاء المعلومات والمعارف والخبرات التي تحقق الاهداف والواجبات التي يسعى اليها علم التدريب الرياضي.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة، البايوميكانيك الرياضي، التدريب الرياضي الخ ....

اذ ان الهدف من دراسة السلوك في الرياضة هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية، الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية (Maximum Performance) .

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.....)

وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (logical skills training) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخطئية والبدنية .

ومن امثلة المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي :-

1.التصور الذهني .

2.تنظيم الطاقة النفسية.

3.اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء).

4.بناء الاهداف.

ومن هنا تبرز اهمية علم النفس الرياضي في :-

لغرض دراسة السلوك مهما كان كظاهرة تقوم على اساس الملاحظة والقياس والتجريب نضع امامنا ثلاثة اوجه رئيسية للسلوك هي .

اولاً:- اتجاه سلوك الفرد الرياضي.

ثانياً:- كمية أو مقدار السلوك للفرد.

ثالثاً:- دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي.

ان المظاهر الثلاثة اعلاه لايمكن فصلها عن بعضها ،فاتجاه سلوك الفرد الرياضي يقصد به لماذا يسلك الفرد هذا السلوك مثلاً لاعب كرة القدم يحتفظ بالكرة بدلا من تمريرها اوالعكس هل يعزى هذا السلوك واتجاهه إلى الحالة النفسية ام إلى القدرات والامكانيات وتفسير ذلك السلوك.

اما المظهر الثاني يمثل كمية ومقدار السلوك اي الدرجة والشدة مع الاستمرارية بالاداء اي يقوم رياضي باتجاه معين في منافسة محلية لكن في منافسة دولية نلاحظ تغير السلوك من حيث الشدة والكم وهذا ايضاً متعلق بالاعداد النفسي للمنافسات الرياضية.

اما المظهر الثالث والذي يمثل دقة السلوك الصادر من الفرد الرياضي والذي يعبر عن الزمن الذي يستغرقه الفرد لصدور الاستجابة المطلوبة اي الصحيحة مثال على ذلك الاستجابة الصحيحة لحظة انطلاق الرياضي من مكعبات البداية في العاب القوى ان المظاهر الثلاثة مرتبطة فيما بينها اي زيادة الكمية (الحجم) (الدقة) اذ ان اختلاف الاتجاه يؤدي إلى اتمام الأداء من غير دقة سلوك وبالعكس وعليه ان الانسجام بينهما يتوقف على:-

1.الإعداد العام للرياضي .

2.الاعداد المهاري للرياضي.

3.الإعداد الخطئي.

4.الإعداد النظري (المعلومات والمعارف التي يمتلكها الرياضي).

ومما تجدر الإشارة اليه فان أهمية علم النفس الرياضي تكمن في :-

1. التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
2. التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالانجاز الرياضي .
3. المساهمة في تطوير الشخصية .
4. برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.
5. معرفة الآراء النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.
6. رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه
7. المحافظة على الصحة البدنية والنفسية
8. تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات
9. الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية

#### فروع علم النفس .

1. علم النفس التجريبي
2. علم النفس الاكلينيكي
3. علم النفس الارتقائي (النمو)
4. علم نفس الشخصية والاجتماعي
5. علم النفس الصناعي
6. علم النفس الهندسي
7. علم النفس العسكري
8. علم النفس الشخصية