

المحاضرة الثانية (علم النفس الرياضي) /المرحلة الرابعة

أهداف علم النفس الرياضي
مجالات علم النفس الرياضي
مهام علم النفس الرياضي

ا.م.د علي نوري علي

2025-2024

اهداف علم النفس الرياضي:

يسعى علم النفس الرياضي الى تحقيق مجموعة من الاهداف

- 1- فهم السلوك الرياضي.
- 2- التعرف الى اسباب حدوث السلوك الرياضي.
- 3- معرفة العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي.
- 4- التنبؤ مستقبلا بما سيكون عليه السلوك الرياضي.
- 5- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه وتوجيهه الى ما هو مرغوب فيه.
- 6- دراسة العمليات العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للاستفادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في التطبيق العملي.
- 7- رفع المستوى الرياضي والسعي لتحقيق الانجاز .

اهم 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

**مجالات علم النفس الرياضي :

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ،فقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل الموضوعات الآتية:

- 1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي
- 2- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم
- 3- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

مهام علم النفس الرياضي :

اهم مهمات علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما يأتي بعض هذه المهمات الرئيسية هي:

1-رفع المستوى الرياضي: أي ان الانسان سواء كان طالبا في مدرسة او رياضيا في احد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل وان يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز .لذا نجد ان علماء التربية الرياضية والمربين يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمها الاثر الكبير في اىصال الطالب او الرياضي الى الاهداف التربوية والرياضية والوطنية وفقا للخطط المرسومة بهذا الخصوص، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بعوامل نفسية كثيرة قد تكون عائقا او مسهلا للحصول على احس النتائج.

2-تطوير السمات الشخصية : من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العلية ،لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر .وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة.

3-الصحة النفسية: ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية، فالتربية الرياضية والالعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا . فهو كفيل بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم.

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية تطوير السمات الشخصية تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: الثقة بالنفس. . التعاون. . احترام القوانين.

4-ثبات المستوى الرياضي: يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مزاولة النشاط الرياضي لأسباب عديدة او ان يهبط مستواهم الرياضي فجأة، او تقل ثقتهم بأنفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي وعلى مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجه المدرب. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مد المدرب

بالحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط ومدرّس مؤكداً دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي أثناء السباقات لابل تحسينه.

5-الكشف عن المواهب الرياضية: لعلم النفس الرياضي واجبات رئيسية هي الكشف عن المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها. وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على اظهار هذه القدرات. ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جدا ويمكن للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة.

6-تكوين الميول والرغبات وتطويرها: تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها. لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء داخل المدرسة ام خارجها.

7- المساهمة في ارساء البحث العلمي في التربية الرياضية: يدخل سلوك الانسان في كل ميادين الحياة 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.

وتظهر اهمية علم انفس الرياضي في البطولات الرياضية من خلال متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في اية فعالية من الفعالية الرياضية وهي.

1- اللياقة البدنية (العامة وخاصة)

2- الاعداد النفسي الجيد

3- المدرب الجيد

4- القابلية المهارية والتخطيط الجيد

5- وجود خبرات سابقة بالمنافسات

6- لدية خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية

7- وجود الخدمات الادارية الجيدة

ان تسلسل هذه الاركان وضع بشكل عشوائي او (عفوي) ولا يعني بأي حال من الاحوال ترجيح احد هذه الاركان على الركن الاخر كونه قد سبقه بالتسلسل ولا يمكن ايضا تعويض أي ركن عن الركن الآخر .من هنا

نفهم ان علم النفس الرياضي لا يمكن ان يحقق اهدافه بشكل واضح اذا افتقد الرياضي ايا من هذه المتطلبات الاساسية ،وكذلك لا يمكن تحقيق البطولة والوصول الى الانجاز الامثل اذا اهملنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي.

وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في كل من :-

- 1- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره
 - 2- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالإنجاز الرياضي
 - 3-المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية
 - 4- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي
 - 5- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملتبساً 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.
- واهم المشكلات الشائعة لدى الرياضيين التي تحتاج الى الرعاية النفسية:**

- القلق الزائد.
- ضعف الثقة بالنفس.
- مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية.
- الخوف الشديد من الاصابة.
- الخوف من المنافس والمنافسة.
- الانسحاب من ممارسة النشاط الرياضي.
- الافتقار الى الطاقة في الملعب.
- عدم القدرة على التحكم الانفعالي.