محمد العربي شمعون وغيرهم) وقد تأسست الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي عام (1974م) وتم الإعتراف 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 توالت المؤلفات والكتب في هذا المجال ومن أبرزها كتب (نزار مجيد الطالب وكامل طه إلويس) ، كما كتب العديد من طلبة الدراسات العليا مواضيع بحوثهم في مجال علم النفس الرياضي مضيفين بذلك رصيداً 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 Norman Triplett 1898) 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 .

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 بوصفة 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 مزاولة 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 ، وفئة 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 Exercise Psychology) بدلاً من المصطلح الشائع وهو (علم النفس الرياضي) ، إلاّ إن هناك وجهة نظر أخرى لمجموعة من الباحثين والمؤلفين لا تحبذ 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 وجهة 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 المرتبطة 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 .

إذن فعلم 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 التمرين ، والتمرين الفكري في التعلم الحركي ، والتدرج في التعلم ، والإستعداد الجسمي والعقلي ، والدوافع والحاجات والذكاء والشخصية ... إلخ .

- **الإعداد النفسي للرياضي المتقدم :-**

حيث يعنى علم النفس الرياضي برياضة المستويات العليا والموضوعات التي تتعلق بالإعداد النفسي طويل المدى وقصير المدى وببعض الوسائل النفسية المستخدمة من أساليب التهدئة النفسية (كالاسترخاء والإيحاء الذاتي واليوجا 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:-**

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

مهام ووظائف علم نفس الرياضة وأهمية دراسته

أما عن أهداف علم النفس الرياضي فقد ذكر الباحثون إنه 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 بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه وكيفية ضبط وتوجيه الحياة لمعرفة أفضل الطرائق في تنشئة الأطفال رياضياً وإكتساب 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 أن البحوث العلمية تؤكد على أن لعلم النفس الرياضي أهمية كبرى في رفع الاستعداد 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(على العموم) تتمثل أبرز وظائف ومهمات 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 والفعلي الذي يحاول فيه أن يقود الرياضي صوب الصحة النفسية المثلى وهو أحد قنوات الخدمة النفسية التي يتم تقديمها للأفراد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض أهداف

الفرد أو الجماعة التي ينتمي إليها والتي تعوق توافقهم وإنتاجهم . وخدمة الإرشاد النفسي توجه الأفراد أو الجماعات التي تواجه مشكلات لها صبغة إنفعالية عالية (حادة) أو التي تتصف بدرجة من التعقيد والشدة بحيث تتطلب عوناً ومساعدة من الخارج لعجزهم عن مواجهتها.

يحتاج الفرد دائماً إلى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ، وإكتساب هذه الصفة ليس بالعمل السهل لأن أساسه الحالة النفسية الإيجابية التي يقودها التفاؤل لبذل الجهد وتحقيق المستوى . وعلم النفس الرياضي يساعد المربي أو المدرب في معرفة مشكلات الطلبة أو الرياضي لمحاولة إيجاد الحلول الملائمة لها من أجل تحقيق إتزانهم 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 إليها في تنمية شخصياتهم ونموها بشكل شامل . ويختلف النشاط الرياضي عن النشاط الذي يزاوله الفرد في موضوعات أخرى ، فالنشاط الرياضي يتم بصورة جمالية ويرافقه جهد نفسي كبير وهذا الجهد يتطلب مميزات خلقية معينة إلى جانب الدافع النفسي.

إن إختلاف الرياضيين عن غير الرياضيين في السمات الشخصية يمكن أن يعزى إلى تنمية السمات الشخصية المعينة من خلال مزاولة النشاط الرياضي وإذا كانت النشاطات الرياضية تنمي السمات الشخصية فستكون الفرصة ثمينة أمام المدرب أو المربي لتوجيه الدرس أو 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 وعلى المدرب 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 الرياضة وهي على العموم تلقي على المدرب مهمة إستخدام المعارف النفسية وقوانينها في عملية التعلم وعليه أن يدرك العلاقة المتبادلة بين العوامل البيولوجية والنفسية في عملية التعلم الحركي لكي يمكنه ذلك من إستثمار 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 ، وفضلاً عن هذه الطاقة الاعتيادية فإنه يملك طاقات إضافية يمكن إستثمارها عند الحاجة . فالشخص الذي يستطيع الركض لمسافة كيلومتر أو (كيلومترين) مثلاً بسرعة محددة يمكنه أن يضاعف المسافة أو يضاعف السرعة عند إستخدامه لأنواع معينة من الحوافز القوية . وأيضاً يمكنه مضاعفة المسافة أو السرعة إذا كان ذلك سيجنبه خطراً على حياته . وهذا دليل على إن الشخص يمكن أن يستخدم طاقاته بشكل أفضل وأن يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز . (مع الأخذ بالاعتبار إن مستوى الإنجاز قد لا يتناسب طردياً بالضرورة مع درجة التحفيز) ، لذا نجد إن علماء التربية الرياضية يرون إن للمعارف النفسية الأثر الكبير في إيصال الرياضي إلى الأهداف الرياضية وفقاً للخطط المرسومة بهذا الخصوص .

4- ثبات المستوى الرياضي :

قد نرى إن رياضي معين يخفق أثناء إستعداده للمنافسة الرياضية رغم تمتعه بقوة جسمانية ونفسية جيدة ورغم إنه 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 أحد الرياضيين أو 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 الاعتماد على شدة التحمل النفسي وفق فهم مخطط لتفادي مثل هذه المشكلات النفسية من أجل ثبات المستوى الرياضي ونموه بشكل أفضل .