



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس علم النفس الرياضي

المستوى: طلبة السنة الأولى ماستر

إعداد الأستاذ: د. نبيل وافي

البريد الإلكتروني: nabilw33@gmail.com

البريد الإلكتروني المهني: ouafi.nabil@univ-alger3.dz

السنة الجامعية: 2021 / 2022

د. عبودة رابح
رئيس المجلس العلمي



معهد التربية البدنية والرياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم-الجزائر

البريد الإلكتروني : ieips@univ-alger3.dz الموقع الإلكتروني/ieips.univ-alger3.dz



1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية في السنة أولى ماستر

المقياس : علم النفس الرياضي

نوع الدرس : أعمال موجهة ☐ محاضرة ☒ سداسي ☒ سنوي ☐

المعامل : 2 الرصيد: 3

المدة الزمنية: 12 أسبوع – بمعدل 18 ساعة (خاضع للتوقيت المبرمج من قبل الادارة)

الفئة المستهدفة: السنة الاولى ماستر

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة والمتعلقة بمقياس علم النفس الرياضي

❖ الممارسة العملية والعلمية للمعلومات المقدمة.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطلاب.

❖ اكتساب المفاهيم المعرفية وبرمجتها على ارض الواقع.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالرياضة وعلم النفس.

طريقة التقييم : المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم : يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي و الذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد

التي طلب منكم الاطلاع عليها و التي تمت مناقشتها. و يتضمن التقويم أسئلة التحليل و التركيب و الفهم و

الاستنباط.

2-التقييم المستمر و الذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. و العلامة تكون 50 ٪ من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون اكثر او يساوي 10 من 20

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة : الجزائر 3 -دالي ابراهيم

المعهد : التربية البدنية و الرياضية

الأستاذ : د. نبيل وافي

الرتبة: أستاذ محاضر أ

الاتصال عبر البريد الالكتروني: nabilw33@gmail.com

البريد الالكتروني المهني للأستاذ: ouafi.nabil@univ-alger3.dz

توقيت المحاضرة : الاثنين 08:00 سا-09:30 سا المدرج : 01



3-محتوى المقياس

- المحاضرة الأولى : ماهية ومفهوم علم النفس.
- المحاضرة الثانية: مفهوم علم النفس الرياضي.
- المحاضرة الثالثة : التوجهات في علم النفس الرياضي وعلاقته بالعلوم الاخرى.
- المحاضرة الرابعة : موضوعات علم النفس الرياضي.
- المحاضرة الخامسة: الاختصاصي النفسي الرياضي.
- المحاضرة السادسة : مجالات ومهام الاختصاصي.
- المحاضرة السابعة : التدريب العقلي كأحد طرق تنمية المهارات النفسية.
- المحاضرة الثامنة : الاعداد النفسي الرياضي.
- المحاضرة التاسعة: انواع الاعداد النفسي الرياضي.
- المحاضرة العاشرة : الإعداد النفسي الخاص بالمنافسة.
- المحاضرة الحادية عشر: شرح مفصل لمصطلحات علم النفس الرياضي.
- المحاضرة الثانية عشر: التغذية الراجعة للمحاضرات.



قائمة المراجع باللغة العربية:

المراجع:

1. وفاء درويش (2007): إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، الإسكندرية - مصر.
2. محمد حسن علاوي (2006): مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الخامسة، القاهرة - مصر.
3. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم (2005): علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، الطبعة الأولى، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
4. مهند حسين البشتاوي، أحمد الخواجا (2005): مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، داروائل للنشر، الأردن.
5. عمر بدران (2004): علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة جزيرة الورد، مصر.
6. أحمد أمين فوزي، طارق بدر الدين (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر.
7. مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، مصر.
8. محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى باهي (2000): مقدمة في علم النفس الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
9. سهير كامل أحمد (2000): التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، مصر.
10. محمد حسن علاوي (1999): مقالة بعنوان علم النفس الرياضي بين النظرية و التطبيق، الإصدار الثاني للجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة - مصر.
11. محمد حسن علاوي (1998): مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة- مصر.
12. أسامة كامل راتب (1997): علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي القاهرة، الطبعة الثانية- مصر.
13. أسامة كامل راتب (1997): احتراف الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد النفسي، دار الفكر العربي- مصر.
14. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر.
15. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر.
16. محمد عبيدي: علم النفس العام، دار بوحالة، بدون سنة.
17. ريسان خريبط مجيد (1998): النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، الطبعة الأولى، دار الشروق، الأردن.
18. زكي محمد حسن (1997): المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية.

19. عبد القادر طه: أصول علم النفس الحديث، الطبعة الأولى، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، بدون سنة.
20. محمد حسن علاوي (1997): علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية - مصر.
21. محمد حسن علاوي (1998): مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة - مصر.
22. محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية الإصابات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة - مصر.
23. محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
24. محمد حسن علاوي (1998): مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة - مصر.
25. حامد زهران (1992): التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب.
26. لويس مليكة (1989): سيكولوجية الجماعات والقيادة، الهيئة العامة للكتاب، الطبعة الأولى.
27. سيد غنيم (1987): سيكولوجية الشخصية، النهضة العربية.
28. أحمد منصور (1986): الوضع التعليمي للطفل في دول الخليج، مكتبة الخليج.
29. عبد الله عبد العلي (1982): المدخل إلى علم النفس، مكتبة الخانجي، الطبعة الثالثة.
30. وليم الخولي (1976): الموسوعة المختصرة في الطب العقلي، دار المعارف.

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

31. Cervone. D. (1997): Social – Cognitive Mechanism and Personality Choerence – Psychology Science.
32. Hird & Loonder (1999): Physical Practice in Sperior to Mental Practice in Hancing Cognitive and Exercise Psychology Vol n. 13 Human Kinetics Publishers, Company Shampaign.
33. Sport Psychology On Line (1999): Cause Preview Applying the Principles of Psychology to enchanse Sport Performance.
34. Morris Charles G. and Maisto Allbert A (2001): Understanting Psychology Fifth Education. U pper Saddle River New Jersey.é



قائمة محتويات المطبوعة

رقم الصفحة	عنوان المحاضرة	رقم المحاضرة
8	ماهية علم النفس	01
9	تاريخ علم النفس	
15	فروع علم النفس	
15	فروع مدارس علم النفس ومجالاته	
17	مدخل لعلم النفس الرياضي	02
20	ماهية علم النفس الرياضي	
20	تعريف علم النفس الرياضي	
26	مفهوم علم النفس الرياضي	
28	اهداف علم النفس الرياضي	
33	التوجهات في علم النفس الرياضي	03
34	اسهامات علم النفس الرياضي	
34	علم النفس الرياضي وعلاقته بفروع علم النفس	
44	موضوعات علم النفس الرياضي	04
46	مجالات التخصص في علم النفس الرياضي	
36	الأخصائي النفسي الرياضي	05
43	تعريف الاخصائي النفسي الرياضي	
46	مهن الاخصائي النفسي	
58	مجالات الاخصائي النفسي	06
58	مجالات عمل الأخصائي النفسي الرياضي	
60	أدوار الأخصائي النفسي الرياضي	
68	التدريب العقلي كأحد طرق تنمية المهارات النفسية	07
69	مجالات تطبيق التدريب العقلي	
70	المهارات النفسية التي يمكن تنميتها وتوظيفها من خلال برامج التدريب العقلي	
75	الإعداد النفسي للرياضي	

75	مفهوم الإعداد النفسي الرياضي	08
76	أهداف الإعداد النفسي الرياضي	
76	تخطيط برامج الإعداد النفسي	
78	أهمية الإعداد النفسي	
78	خطوات الإعداد النفسي	
79	طرق تنمية الصفات النفسية	
83	أنواع الإعداد النفسي	09
83	الإعداد النفسي طويل المدى	
84	الإعداد النفسي قصير المدى	
85	التعود على المنافسات	
88	الإعداد النفسي الخاص بالمنافسة	10
88	التعبئة قبل المنافسة	
91	التعبئة للمنافسة	
94	الإعداد النفسي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية	
97	شرح مصطلحات علم النفس الرياضي	
113	تغذية راجعة للمحاضرات السابقة تقييم و تقويم للمنهاج	12



مدخل عام للمنهاج

المحاضرة رقم 01

- ماهية علم النفس.
- تاريخ علم النفس.
- فروع علم النفس.
- فروع مدارس علم النفس ومجالاته.

❖ ماهية علم النفس:

علم النفس هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، بأوسع معنى لمصطلح السلوك، بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلاً لها حتى تصبح أكثر ملاءمة له، أو تكيفاً ذاتياً معها حتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها، والسلوك يتضمن ما هو ظاهر كما يتضمن ما هو غير مدرك إلا من صاحبه، بل إن السلوك يتضمن ما لا يستطيع أن يدركه حتى القائم به ذاته.

كما يتضمن السلوك بالمثل ما تقوم به أجهزتنا الجسمية من نشاطات قد نستطيع الإحساس بها وقد لا نستطيع الإحساس بها.

إن علم النفس له أهداف أساسية وهي: الفهم والتفسير والضبط والتحكم والتنبؤ. لقد جاهد الإنسان منذ أقدم العصور ليعرف ما يحيط به من ظواهر وفهمها فكان يضطر عندما لا يجد تفسيرات واضحة لها إلى التفكير الغيبي معتقداً في سلامة وصحة مثل هذا التفكير ولا زلنا نجد حتى اليوم بقايا هذا الفهم منتشرا في مختلف المجتمعات بنسب مختلفة وبالأخص المجتمعات المتخلفة أو البدائية وهكذا فإننا نجد أن هدف الفهم والتفسير هو من أول الأهداف الأساسية التي يسعى إليها العالم لتحقيقها من بحثه، فهو يريد أن يفهم ويكتشف أسباب حدوث الظواهر النفسية.

إذا نجح الإنسان في فهم أسباب حدوث الظواهر يستطع أن يؤثر في مسيرة كل ظاهرة ويهيئ لها أسباب حدوثها كما يستطيع أن يغير في عوامل هذه الظواهر فتتأثر تبعاً لتلك الظاهرة فتصبح وفق ما يريد.

إن عالم النفس يتحكم في الظاهرة بناء على فهمه لمسببات حدوثها وظروف هذا الحدث، إن اتساع ميدان الظواهر النفسية وتعدد الدوافع والغايات جعل لهذا العلم بداية لا تخلو من تعثر ومحاولة ومناهج وتجارب واستقصاءات ومذاهب؛ انقسمت هذه المدارس أو المذاهب في علم النفس إلى موضوعات تتعلق بالغايات ولذلك يسعى عالم النفس الحديث من خلال مدارسه أو مذاهبه إلى دراسة أعلام كل مدرسة والباحثين في كل منهج.

وإذا كان الهدف الأول لعلم النفس هو إشباع حب الاستطلاع واستجلاء الغموض فإن الهدف الثاني هو هدف تطبيقي نفعي، فنحن نسعى إلى التحكم بالظواهر لأن التحكم يحقق لنا الفائدة ويقينا من الأضرار. ولذلك نعمل على تهيئة وعلاج اضطرابات الصحة النفسية.

يمثل الهدف الثالث لهذا العلم إمكانية التنبؤ بحدوث الظاهرة قبل أن تقع ويعتبر هذا التنبؤ هدفاً تطبيقياً نفعياً، فنحن نتوقع حدوث ظاهرة عندما ندرك توفر عواملها مما يمكننا بالتالي من ملاقة الظاهرة بما نملكه من معلومات نستطيع بواسطتها كسب فوائدها وتجنب أضرارها.

إن الأهداف الأساسية لعلم النفس تؤكد أن العلم ليس مقطوع الصلة بالمجتمع، فالعالم يبحث بهدف تقديم العلم للمجتمع و تدفعه مشكلات مجتمعه وظروفها إلى التوجه والارتفاع، فحتى مؤرخو علم النفس لا يستطيعون إنكار التأثير المتبادل بين العلم وأوضاع المجتمع.

وفي ضوء المعايير لتقدير أي علم نرى أن علم النفس قد حقق تقدما متواضعا يمكنه من أن يحقق الأهداف الأساسية الثالثة ألا وهي إشباع حب الاستطلاع والتطبيق النفسي والتحكم بالظواهر، إننا إذا أخذنا هذه الأهداف كأهداف أساسية لعلم النفس فسوف نرضى اتخاذها معيارا نقيس على أساسه مدى تقدم العلم أو تخلفه، حيث يجاهد علماء النفس في تعزيز هذه الأهداف عن طريق تطوير مناهج البحث والتقصي التي يتبعونها كما عن طريق الاستعانة بالأساليب الإحصائية... إن الكثيرين من علماء النفس باتوا مقتنعين بما وصل إليه علمهم من تقدم. ونظرا للطبيعة التراكمية لعلم النفس نرى أن كل عالم يضيف شيء إلى ما أضافه سابقوه كما يستفيد من تجاربهم وأبحاثهم في تحقيق أهداف علمه ولذلك يمكن القول أن العلماء يكملون بعضهم البعض حتى في تحقيق أهداف العلم عند البحث في ظاهرة فردية.

إن العلاقة بين هذه الأهداف الثلاثة علاقة شديدة الوثوق وهي تعتبر علاقة باتجاه واحد كما أنها علاقة جدلية متبادلة الاتجاهات بين الأهداف الثلاثة، فالعلم ينطلق من فهم ومعرفة أسباب الظاهرة للتحكم فيها ومن ثم التنبؤ بها وضبط ما سوف تكون عليها حتى يتحقق النفع أو يقل الضرر.

❖ تاريخ علم النفس:

قبل الخوض في التقديم التاريخي لعلم النفس لابد لنا من توضيح العلاقة بين علم النفس من ناحية وبين كل من العلم والتاريخ من ناحية أخرى، فعلم النفس يعرف بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان بقصد الوصول إلى القوانين التي تحكم هذا السلوك، وبما أن تعريف علم النفس كونه "علم" لابد لنا من إيضاح معنى العلم، حيث يتبادر إلى أذهاننا هذا التساؤل "ما هو العلم؟"

العلم هو الدراسة المنظمة في مجال ما بقصد الوصول إلى القوانين العامة وذلك عن طريق المنهج العلمي، والعلم يمكننا من زيادة معارفنا عن الظواهر التي نبحثها، ويتميز العلم بمجموعة من الخصائص تميزه عن النشاطات الإنسانية الأخرى مثل الفن والأدب، وهذه الخصائص تتعلق بالنواحي الآتية:

- **الفرض:** ذلك أن الفرض أو الهدف الأساسي للعلم هو أن يقدم تقريرا موضوعيا عن الظواهر التي يدرسها.

- **مجال الدراسة:** من حيث يتخذ كل علم من العلوم مجالا للدراسة، فمثلا مجال الدراسة بالنسبة لعلم النفس هو السلوك الإنساني، وقد يحدث تداخل في هذا المجال، لأن كل من علم النفس وعلم الفسيولوجيا يدرسان العلاقة بين حدة الانفعال وارتفاع ضغط الدم، ومن تنازع الاختصاص هذا تنشأ مجالات جديدة مثل علم النفس الفسيولوجي.

- **النتائج:** ذلك أن كل علم من العلوم يحاول الوصول إلى نتائجه عن طريق اختبار الفروض بالطريقة العلمية، وكلما كان العالم دقيقا في تنفيذ خطوات الطريقة العلمية كانت النتائج التي يتوصل إليها نتائج دقيقة.

- التنبؤ والضبط: حيث يحاول العلم أن يتنبأ بالظواهر ويحاول أن يضبطها لأنه بدون التنبؤ والضبط لا يكون للعلم فائدة تطبيقية تذكر.
- النظرية مقابل التطبيق: وتمثل العلاقة بين النظرية والتطبيق أو بين العلم البحت والعلم التطبيقي مشكلة أساسية، ولكن مهما كان الأمر فإن النظرية يجب أن تكون في خدمة التطبيق، كما أن التطبيق هو أحد المصادر الهامة للمشكلات التي يمكن للنظرية أن تدرسها بالطريقة العلمية.
- تحديد المصطلحات: حيث إن لكل علم من العلوم مصطلحاته الفنية التي يستخدمها ويعرفها أهل هذا العلم، ويجب على العالم أن يستخدم اللغة الفنية العلمية، وقد قام علماء النفس بجهود ممتازة في سبيل إصدار القواميس ودوائر المعارف لشرح مختلف المصطلحات الفنية التي يزرعها علم النفس.

تلك أهم الخصائص للعلم، ونجد أنه تنطبق أغلبها على علم النفس وبذلك يمكن لنا أن نجيب على التساؤل السابق في كون علم النفس علم، وهذا ما يؤكد لنا "محمد شحاته في كتابه تاريخ علم النفس".

بعد توضيح فكرة "علمية" علم النفس ننتقل إلى دراسة مفهوم "التاريخ" والتاريخ هو تسجيل للأحداث وشرح وتوضيح لأهميتها، فمثلا نقول: إن "فونت" أنشأ أول مختبر لعلم النفس في مدينة "ليزج" عام 1879م ولكننا عادة لا نتوقف عند هذه الحقيقة بل نحاول أن نتبين أهميتها في تاريخ علم النفس الحديث، وكيف أثرت على تطور علم النفس وتطور مناهج البحث فيه، ذلك لأننا بحاجة إلى معرفة الأحداث الأساسية والحاسمة في تاريخ علم النفس، فتجاهل الماضي معناه إهمال لمصدر أساسي لفهم هذا العلم لأنه إذا كان لنا أن نفهم الحاضر فلا بد لنا أن نفهم الماضي، وفي دراسة الماضي أمور مستفادة أهمها: تجنب ما حدث فيه من أخطاء أو تجاوزات وعدم تكرارها، والافتداء بكبار العلماء أصحاب الإنجازات الكبيرة وما تحفل به حياتهم من مواقف جديرة بالإعجاب.

لقد سادت في دراسة تاريخ العلم - نظرية الرجل العظيم، وذلك خلال القرن التاسع عشر، ثم سادت خلال القرن العشرين نظرية روح العصر، وكل من هاتين النظريتين تفسر تاريخ العلم ومنها يتضح لنا بداية تطور تاريخ علم النفس.

وبالنسبة لنظرية الرجل العظيم Great man فقد سادت وانتشرت في ذلك الوقت، حيث نشر المفكر الإنجليزي "توماس كارليل" 1795-1881 كتابه الشهير "البطولة والأبطال" والذي بين فيه أن التاريخ هو تاريخ الرجال العظماء، وعلى ذلك فيمكن أن نعد الرجال العظماء في تاريخ علم النفس، من الألمان "فخنر"، "فونت" و "أبنجهاوس"، ومن الإنجليز "مكدوجل"، ومن الفرنسيين "بينيه"، ومن الروس "بلفوف"، ومن الأمريكيين "واطسون" و "سكنر".



أما إذا أخذنا بنظرية روح العصر Zeitgeist والتي قال بها "كوهن" Kuhn في كتابه عن "الثورات العلمية" الذي أصدره عام 1970 م - فإنه يمكن القول: أن روح العصر هي التي أملت على "فرويد" نظريته في الشخصية، وهي التي أملت على "تنشتر" النظرية البنائية.

وأجمع الثقات من مؤرخي علم النفس أن هذا العلم أثرت في نشأته عدة منابع من العلوم وهي:

الفلسفة: حيث كان الفلاسفة قبل أن يعلن مولد علم النفس عام 1879م هم القائمون على دراسة علم النفس الأرائكي وموضوعاته، مثل تحليل العقل ونظرية المعرفة، وكان علم النفس يعد جزءا من الفلسفة.

الفسولوجية: حيث أثر التقدم في الفسيولوجية "علم وظائف الأعضاء"، على تقدم وازدهار الدراسة التجريبية في علم النفس، وكان التقدم في الدراسات الفسيولوجية في القرن التاسع عشر تقدما كبيرا.

البيولوجيا: حيث أثرت الدراسات في البيولوجيا "علم الحياة"، على الدراسات النفسية في القرن التاسع عشر والقرن العشرين، ويبدو ذلك واضحا في تأثير عدد كبير من علماء النفس بنظرية "دارون" في النشوء والارتقاء. والتي تم إثبات عدم صحتها.

الطب: حيث أفادت الدراسات الطبية التي تلقاها بعض علماء النفس في الاهتمام بدراسة السلوك اللاسوي، وتفسير أسبابه ومحاولة علاجه.

ويرى بعض العلماء أن علم النفس لوبقي ذلك الفرع من فروع الفلسفة المخصص لـ "النفس" لكان تاريخه يبتدئ مع أوائل آثار الفكر الإنساني.

إلا أنه لم يمضي بعد أكثر من حوالي مائة عام على استشفاف إمكان وجود علم نفس علمي يقوم عن طريق الملاحظة والتجربة لدراسة ردود الفعل عند الكائنات العضوية الكاملة في مختلف ظروف البيئة المحيطة بها، ومنذ ذلك التاريخ أصبحت مهمة عالم النفس العمل على إحداث تغيير بشكل منتظم في هذه الظروف بغية إيضاح "القوانين" التي تتحكم في ردود فعل هذه الأجسام العضوية "إنسان أو حيوان".

ولعل أبرز ما يميز علم النفس القديم عند علماء اليونان وعلم النفس الوسيط عند فلاسفة الإسلام وعلم النفس في مطلع العصر الحديث هو أن علماء النفس هؤلاء أثناء تناولهم لموضوعات النفس المختلفة كان تفكيرهم يغلب عليه الصيغة الأرائكية القائمة على النظر والتأمل بينما يقوم علم النفس الحديث والمعاصر على دراسات تجريبية وإحصائية.

فيما يرى بعض المؤرخين أن علم النفس يعتبر من أقدم العلوم إن لم يكن أقدمها على الإطلاق، وذلك أن الاهتمام بدراسة النفس الإنسانية قديما قدم التفكير البشري، حيث انصرف اهتمام الفلاسفة وعلماء الدين إلى التفكير و التساؤل عن هذه النفس الإنسانية البالغة من التعقيد مبلغا كبيرا، وما تشتمل عليه هذه النفس الإنسانية من ميول وانحيازات ودوافع و اندفاعات و غرائز وحاجات وما ينتابها من مشاعر الأفراح والأتراح وما تبديه من قدرة هائلة على التعلم والاستدلال والتفكير، هذه النفس الإنسانية هي معجزة إلهية كبرى حيث خلقها الله سبحانه وتعالى وألهمها فجورها وتقواها.

لقد عكف الفلاسفة ورجال الدين والمهتمين بعلم النفس قرونا متطاولة على التفكير في هذه الموضوعات، و مع ذلك فإن علم النفس بالمعنى الحديث والمعاصريعتبر من أحدث العلوم، بحيث تصدق المقولة التي قالها عالم النفس الألماني الشهير "هرمان أبنجهاوز": (إن علم النفس له ماض طويل وتاريخ قصير).

ويجمع الجمهور من مؤرخي علم النفس على اعتبار عام 1879م هو التاريخ الذي ولد فيه علم النفس الحديث والمعاصر- وهو التاريخ الذي أنشأ فيه "فونت" مختبرا لعلم النفس في مدينة "ليبنج" في ألمانيا. وقد استخدم

والمعاصر- وهو التاريخ الذي أنشأ فيه "فونت" مختبرا لعلم النفس في مدينة "ليبنج" في ألمانيا. وقد استخدم طريقة الاستبطان أو التأمل الذاتي لحل المشكلات وكشف الخبرات الشعورية، أي التعرف على مشكلات الشخص عن طريق الشخص نفسه، ومساعدته في حلها، وتصحيح رؤيته لها، وبذلك أسس المدرسة البنائية. وبعد ذلك جاء علماء آخرون انتقدوا طريقة "فونت" بالاستبطان وقالوا إنها طريقة ذاتية تعتمد على رأي الشخص نفسه ولا يمكن تعميمها، وكذلك تعتمد على رأي الباحث نفسه ورؤيته وحالته النفسية؛ فمن العلماء الذين انتقدوا المدرسة البنائية الأمريكي "وليام جيمس" حيث ركز على وظائف الدماغ وتقسيماته، وما هي وظيفة أجزاء الدماغ، فمن وظائف الدماغ بشكل مختصر ومبسط التفكير والإحساسات والانفعالات، حيث أن منطقة الجبهة تتم فيه عمليات التفكير والتخيل والكلام والكتابة والحركة، وفي وسط الدماغ منطقة السمع وتفسير الإحساسات وإعطائها معنى، وفي المنطقة الخلفية للدماغ يقع الجهاز البصري ووظيفته تفسير الإحساسات البصرية، والمنطقة التي تقع فوق الرقبة من الخلف مباشرة تحتوي على المخيخ والنخاع المستطيل والوصلة، وهم مسؤولون عن توازن الجسم والتنفس وعمليات الهضم وضربات القلب والدورة الدموية... الخ، وأطلق على هذه المدرسة إسم المدرسة الوظيفية.

وخلال هذه الأعوام تقدم علم النفس نحو تعريف أكثر تحديداً، وهو دراسة العقل، والعقل مقصود به الفاعلية الوظيفية للمخ والجهاز العصبي، ولما كانت المعارف قليلة بارتباطات مختلف أنواع النشاط النفسي بالمخ والأعصاب، فقد أعلن علم النفس التجريبي منذ بدأ أنه يدرس الخبرة الشعورية التي هي مضمون العقل ومحتواه، وأنه بالارتباطات والتركيبات تتكون هذه الخبرات.

لكن صفة "الشعورية" لم تلبث أن وجدت نصفها الآخر- وهو اللاشعور أو العقل الباطن كحياة نفسية غير واعية أو شعورية باطنة وعميقة لا تقل أهمية في ديناميات النفس عن العقل الشعوري إن لم تزد.

كذلك فإن كلمة الخبرة ذاتها اهتمت مع تطور الفهم، فلم تعد تصلح وحدها موضوعا لعلم النفس، فالخبرة كمضمون أو محتوى عقلي باطنه في الذهن لا سبيل إلى الوصول إليها ما لم يعبر عنها صاحبها في سلوك ظاهر أو فعل خارجي، ومن الخبرات ما لا يتحقق له وجود في الخارج إذا ظل فكرة في ذهن المرء، لكن السلوك أيا كان السلوك لا بد أن تسبقه خبرة تمهد له وتفسر دوافعه، ومن هنا فإن تعريف علم النفس بأن موضوع دراسته السلوك يصبح أكثر جدوى وموضوعية.

وهكذا فإن التركيبية التي تميزت بها دراسة الخبرة الشعورية أو مضمون العقل كما أشرنا لم تلبث أن قابلتها النزعة الوظيفية كما يحدث في كل العلوم، بل وفي نمو مدارك الطفل، وفي عام 1899 م أي بعد عشرين سنة فقط من بداية أول معمل لعلم النفس التجريبي بألمانيا والذي أنشأه "فونت" كما سبق وذكرنا، ظهرت مدرسة تناهض ارتباطية التركيبين، وتريد إحلال دراسة العمليات العقلية محل مضمون الخبرة أو المحتويات العقلية والتعلم بدلاً من الارتباط.

وبذلك حلت الوظيفية محل سيكولوجية الملكات أو القوى العقلية التي كانت سائدة منذ العصور القديمة حتى أواخر القرن التاسع عشر، ثم محل الارتباطية أو التركيبية التي كان همها الحالات العقلية الشعورية، ثم بدلاً أيضاً من إنكار التركيبين لفطرية هذه الملكات العقلية واعتبارها بالأحرى أفكاراً ترد إلى العقل من الحواس ثم تترابط بقواعد ارتباط جاءت الوظيفية تدعو للبحث في كيفية تعلم الخبرات للتكيف بالبيئة، ونجحت في حمل الارتباطية على الالتقاء معها في تركيبية وظيفية مشتركة.

وعن التركيبية الوظيفية المشتركة تفرعت مذاهب، وكانت السلوكية أو سيكولوجية التنبيه والاستجابة أول ما ظهر مناهضاً بحماس للشعور كموضوع للعلم، وللاستبطان أو التأمل الباطني، أو تداعي الأفكار وتربطها كمنهج له، ولقد أراد السلوكيون بزعمهم "واطسون" الأمريكي علم النفس لا يدرس الشعور، بل السلوك، ولا يستخدم الاستبطان بل الملاحظة الخارجية، وذلك حتى يكون علم النفس علماً موضوعياً، وكما أدى تجاهل أصحاب التحليل النفسي للشعور وعدم اعترافهم به إلى اكتشاف اللاشعور، عارض السلوكيون الشعور كموضوع لعلم النفس، وعرفوا العلم بأنه علم دراسة السلوك لا الشعور، وتقدموا نحو تحليل السلوك إلى التنبيه والاستجابة، فلقد أدى بهم التحامل على الشعور ومنهجه الباطني إلى الاتجاه إلى دراسة الحيوان والطفل، حتى يستطيع تحليل السلوك على أساس فسيولوجي ومع الاستفادة بما وصل إليه الروسيان "بافلوف" و"بخترف" عن الجهاز العصبي والفعل المنعكس الشرطي، كما استمرت الدراسات فيما بعد على يد السلوكيين الجدد أمثال "هال" و"طولن" وغيرهما.

وفي نفس الوقت قام ثلاثة من علماء النفس الألمان بحملة على السلوكية سببها ما وقعت فيه من خطأ الانزلاق في الارتباطية التي هاجمتها ثم جاءت تقول بدورها بالتنبيه والاستجابة، زيادة قولها بالمحاولة والخطأ، و بالتشريط في تعلم السلوك. هؤلاء العلماء هم "مكس فريمر" وتلميذاه "كيلر" و "كفكه"، فالصحيح في نظرهم كما أثبتته تجاربهم أن الذي نتعلمه بل ندركه في الأصل هو الكل وليس الأجزاء، فالكل أسبق في الإدراك من عناصره المكونة له، كما أن الكل يختلف عن مجموع أجزائه، وما ندركه بخبرتنا إذن هو الشكل أو الصيغة الكلية - أي الجشطالت Gestalt بالألمانية- وهذا سمي مذهبهم.

وبنفس السنة التي انشق فيها الوظيفيون على التركيبية 1900م لإعلاء تكيف السلوك بالتنبيه وما تفرع عن ذلك من سلوكية وجشطالتية... ظهرت مدرسة التحليل النفسي التي أنكرت الشعور هي الأخرى واهتمت باللاشعور أو العقل الباطن، وتقدمت لتجعل موضوع علم النفس أيضا دراسة الحالات العقلية المرضية لا السوية، والصراعات والعقد والاضطرابات بدلاً من التفكير والتعلم والإدراك، تزعم هذه المدرسة عالم النفس النمساوي "فرويد" (1856م-1939م) وتلميذاه "أدلرويونج" اللذان لم يلبثا أن انشقا عليه.

ولقد ازدهر التحليل النفسي لا بفضل هذا المنهج وحده، بل بنظرية "فرويد" في اللاشعور التي تؤمن بال رغبات المكبوتة والصراعات والعقد في النفس الباطنة التي يكشف عنها هذا التداعي كتعبير في الحلم أو أحلام اليقظة وزلات اللسان واللوازم اللاشعورية، وفي صورة مقبولة اجتماعياً كالنشاط الأدبي أو العلمي أو الفني، والرغبات المكبوتة في اللاشعور طفيلية ومعظمها جنسي وإنما تكبت الرغبات لأن "فرويد" وضع مراحل لنمو الطفل إذا لم تشبع رغباته في كل منها لينتقل بعدها بسلام.

وفيما يخص مدارس علم النفس فقد تميزت على أنها نشأت من أصل واحد هو علم النفس الارتباطي العقلي الإستبطاني القديم الذي استحدثه "فونت" في أول عهده بالتجربة. ففي سنة 1912م حسب ما يدعي "وودورث" نشأت السلوكية على يد "واطسون" ونشأت الجشطالت على يد "فريمر" وقبلها بقليل نشأ المذهب القصدي على يد "مكدوجال" و "فرويد".

ويرى "وودورث" أن لكل ناشئ رغبة في الظهور وهو يتعجل المجد ولو على حساب غيره ولكنه يهون من تأثير الثورات فيقول إنها تأتي حقاً بالجدید ولكن ما تأتي به لا يلبث بعد حين أن يصبح هو الآخر نظاماً قديماً، واتخذ موقف المؤرخ الأمين في عرض أفكار كل مدرسة من مدارس علم النفس والحديث عن أصحابها ومجهوداتهم ونقد الآراء التي تقدموا بها.

حيث احتضنت أمريكا مدرسة السلوكية والتحليل النفسي الذي أصبح عالميا بعد قليل من شيوعه في أوروبا كما كثرت الكتابات والأبحاث حول ممارسة أسلوب التحليل النفسي وتكاثر عدد العلماء المشتغلين بعلم النفس والتحليل النفسي.

كان لمدارس علم النفس رغم اختلافها وتنازعها أثرها الكبير في تحديد الموضوعات الهامة التي لا غنى عنها لعلم النفس قبل أن تأتي مرحلة التخصص، ولذلك تنوعت فروع مدارس علم النفس ومجالاته فكان منها:

علم النفس التجريبي:

يهتم هذا الفرع من علم النفس باستخدام الطرق و الوسائل التجريبية بغية الحصول على معطيات سيكولوجية أو التوصل إلى حل المشكلات السيكولوجية.

علم النفس التحليلي:

وهو فرع شامل يعتمد التحليل و تقسيم الظواهر و العوامل إلى أجزائها المكونة و قد أدخل "كارل يونغ" هذا الأسلوب الذي خالف به الأسلوب الفرويدي في تحليل الظواهر و تقسيمها.

علم النفس التربوي:

وهو فرع تطبيقي من فروع علم النفس يهتم بتطبيق المبادئ السيكولوجية في التربية و التعليم.

علم النفس التطبيقي:

يسعى هذا الفرع إلى تطبيق طرق علم النفس المحض و لاسيما علم النفس التجريبي على المشاكل و الحياة العملية.

علم النفس الاجتماعي:

وهو الفرع الذي يعنى بدراسة سلوك الجماعات و التفاعل الاجتماعي و التأثير الذي تمارسه الجماعة على نمو الشخصية.

علم النفس الاجمالي أو الكلي:

وهو مذهب معاصري سير في خط موازي لمدرسة الجشطالت.

علم النفس الاحتمالي:

أو علم النفس القائم على مبدأ الأرجحية و قد ناد به Brunswik انطلاقا من الفرضية القائلة بأن المعرفة و الإدراك لا تؤديان بالضرورة إلى استجابة ملائمة بل على سبيل الترجيح فقط.

علم النفس الإرشادي:

وهو فرع يحاول فيه عالم النفس مساعدة شخص آخر على حل مشكلة التكيف.

علم النفس الاستبطاني:

و تقوم مبادئه على تأمل النفس باطنيا و إعطاء وصف للحالات الداخلية كما تتراءى للشخص.

علم النفس الأنثروبولوجي:

وهو علم يعنى بدراسة الإنسان وكافة خصائصه التي تميزه عن الحيوان، ويتناول النواحي النفسية في ظاهرة الإنسان عبر مقارنة الأعراق البشرية ودراسة الشعوب.

علم النفس الميتافيزيقي:

وهو فرع من علم النفس يهدف إلى إكمال حقائق السيكولوجية بالتأمل في العلاقة بين العمليات العقلية و العمليات الجسدية وقد استخدمه "فرويد" كاصطلاح للدلالة على توسيع نطاق البحث والتركيز على النظر التأملية في الظواهر.

علم نفس الحشطلت:

نوع من فروع علم النفس نشأ كردة فعل ضد السيكولوجية الذرية ويحارب السلوكية والاستبطانية. يستند هذا الفرع على اعتبار العمليات العقلية غير قابلة للتحليل إلى وحدات أولية دون بقية باقية.

علم النفس الحيواني:

يهتم هذا الفرع بدراسة سلوك الحيوانات المختلفة بقصد إجراء مقارنة بينها على صعيد الذكاء والتوجه والسلوك حسب ما أخذ به "كونراد لورنز".

علم النفس الزائف:

فرع يضم معتقدات وتعاليم تنطوي على مبادئ وطرائق إجرائية لا تتفق أبدا مع مبادئ العلم والبحث والدراسة.

علم النفس الشاذين:

وهو فرع من علم النفس الذي يعنى بدراسة الانحرافات الشاذة في العمليات العقلية.

علم النفس الشرعي:

يتناول هذا الفرع من فروع علم النفس المسائل المتعلقة بأقوال الشهود وكفاية الذنب وبفرض العقوبات وإنزال القصاص.

علم النفس الصناعي:

هو فرع من فروع علم النفس التطبيقي الذي يهتم بتطبيق الطرق السيكولوجية على المشكلات الناشئة في الحقل الصناعي أو المجال الاقتصادي.

علم نفس الطفل:

فرع من فروع علم النفس يعنى بدراسة الكائن البشري في مسيرة نموه وتطوره من مرحلة الولادة إلى مرحلة النضج والبلوغ.

علم النفس العسكري:

وهو حقل من حقول علم النفس يتناول المشكلات النفسية داخل صفوف القوات المسلحة.



علم النفس السريري:

إنه فرع من فروع علم النفس التطبيقي، يقوم طابعه المميز في العلاج على معرفة قدرة المرء على السلوك و تحليل صفاته الشخصية عن طريق المعاينة والقياس والتشخيص.

علم النفس الفردي:

أي سيكولوجيا الفرد و هو علم يبحث في الفروع القائمة بين الأفراد و التركيز يكون على طبيعة الفرد و خصائصه المميزة.

علم النفس القصدي "الهومي":

يشق اسم هذا الفرع الهومي من مقطعين هما Hor و May وهي لفظة يونانية تعني الدافع الحيواني أو الغريزة، يشدد هذا الفرع على أهمية الدوافع الغريزية والسعي القصدي في سلوك الشخص.

علم النفس الوجودي:

فرع من فروع علم النفس تم تطويره من وجهة نظر تحصر مادة العلم بالنواحي من الخبرة التي يمكن معاينتها بطريق الاستبطان أو التأمل الباطني.

علم النفس الوظيفي:

فرع من فروع علم النفس يشدد على وظائف الظواهر العقلية بدلا من حقائقها أو وقائعها، ويسعى إلى تفسير تلك الظواهر بالرجوع إلى الدور الذي تلعبه في حياة الكائن العضوي.

علم النفس الرياضي:

و هو فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة كل ما يخص الرياضي ومحيطه و البيئة التي يعيش فيها ومدى تأثيره بها، وكيفية بلوغ المستويات العالية. وهذا ما نحن بصدد الخوض فيه في كتابنا هذا.

وفي نهاية هذه النبذة التاريخية وأقول عنها نبذة لأننا لا نستطيع أن نحصر تاريخ علم النفس كاملا ونعطيه حقه في هذه الصفحات القليلة وإنما مررنا بأهم الفترات التي سوف تساعدنا على فهم واستيعاب علم النفس الرياضي، ومعرفة تاريخه ونشأته كان لابد لنا من ذكر تاريخ علم النفس بشكل عام لأن معرفة التاريخ له فوائد عديدة لطالب العلم وتكمن في:

- إعطاء طالب العلم الشعور بالتواصل بين الأجيال المختلفة من العلماء والمفكرين، ذلك أنه لا يمكن أن ينسب العلم أو أي تخصص إلى شخص معين أو جيل معين أو شعب ما، وإنما العلم هو تراث الإنسانية جمعاء شاركت فيه الشعوب المختلفة خلال الأحقاب المتطاولة.

- إعطاء طالب العلم أمثلة بكفاح العلماء ومعاناتهم في سبيل الحصول على العلم كغاية سامية شريفة، بحيث يشعر بالتواضع من جهة وبالحماس لتقليد هؤلاء العلماء من جهة أخرى.
- تكوين الحاسة النقدية: ونقصد بهذه الحاسة النقدية القدرة على النقد البناء وعدم التعصب للآراء أو الانحيازات السابقة، والنظر إلى المسائل المطروحة بموضوعية وإيجابية.
- معرفة التطور الهائل الذي حدث في تاريخ علم النفس، وأدى إلى هذا الكم من المعارف، هذا إلى جانب معرفة التوجهات المختلفة التي تحكم دراسة علم النفس حيث يركز بعض العلماء على دراسة الشعور ويركز البعض الآخر على دراسة السلوك، ويهتم بعضهم بدراسة التعلم، وآخرون بدراسة القياس إلى غير ذلك من موضوعات.
- قد لا تهتم بعض مجالات العلم الأخرى – مثل علوم الطبيعة بدراسة تاريخ هذه العلوم ولكن الأمر بالنسبة لعلم النفس على خلاف ذلك نظرا للصلة الوثيقة بين مراحل تطور علم النفس عبر العصور المختلفة، وهذا الاهتمام بدراسة تاريخ علم النفس راجع كذلك إلى أن الموضوعات التي يناقشها المحدثون والمعاصرون هي نفس الموضوعات التي ناقشها القدماء والأوسطين وإن كان هؤلاء قد غلب على تفكيرهم الجانب الأرائكي أما أولئك فقد غلب على تفكيرهم الجانب التجريبي الإحصائي.
- ولعل أهمية دراسة تاريخ علم النفس هي من قبيل الأمور البينة بذاتها، والتي لا يمكن فصلها عن بعضها، لأن دراستنا لعلم النفس الرياضي راجع أساسا إلى دراسة علم النفس ككل.



المحاضرة رقم 02

- ماهية علم النفس الرياضي.
- تعريف علم النفس الرياضي.
- مفهوم علم النفس الرياضي.
- اهداف علم النفس الرياضي.

❖ ماهية علم النفس الرياضي:

احتل علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة مكانة لائقة سواء بين علوم النفس الأخرى، أو بين علوم التربية الرياضية والريضة. حيث يسهم علم النفس الرياضي في ديناميكية تطور النفس للإنسان منذ بدء الفترة الأولى للممارسة الرياضية، حيث يمر الرياضي بعدة مراحل لتطور النفس تكسبه خلالها سمات وخصائص معينة من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية، وأصبح الاتجاه الحديث لعلم النفس الرياضي يتعامل مع الرياضي من كل الجوانب التي تهتمه وتساعد على بلوغ أهدافه.

علم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته و مستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية.

ومصطلح علم النفس الرياضي ظل لفترة طويلة – منذ بداية الستينات - وحتى حوالي نهاية الثمانينات موضع الاتفاق بين العديد من الباحثين والمؤلفين من حيث أنه المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط ما بين علم النفس والرياضة.

وفي الوقت الحالي لم يعد علم النفس الرياضي يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته، نظرا لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من المشاكل في الحالات الأخرى.

❖ تعريف علم النفس الرياضي:

من الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي، 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 يولي اهتماما باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

يوجد تعريفات كثيرة ومختلفة لعلم النفس إلا أن معظم العلماء أجمعوا على أن علم النفس هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الإنسان والحيوان.

ويعرفه "سنجر" (Singer) بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين. ويشير "جيل" (Jel) إلى علم النفس الرياضي على أنه فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

ويرى "الدرمان" (Aldarman) بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.
ويرى "كوكس" (Cox) بأنه فرع من الدراسة تطبق فيها مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
ويعرف "كراتي" (Craty) علم النفس الرياضي بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتمامها على اللاعبين و الألعاب.

وعلى هذا فهو يهتم بدراسة تأثير وأهمية وفاعلية الظواهر النفسية المختلفة، كالإحياء والانتباه والإدراك والمثابرة والتدريب والمهارات الحسية والحركية، على فوز اللاعب أو الفريق أو على هزيمتهما.
ويعرف عمر بدران علم النفس الرياضي بأنه "ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقويمها للإفادة منها في فهم مهاراته الحركية".

وقد يشترك علم النفس الرياضي مع غيره من علوم النفس في بعض الموضوعات إلا أن نظرة علم النفس الرياضي إلى هذه الموضوعات تكون من وجهة النظر التربوية الرياضية ومحاولة التوصل إلى التطبيقات العملية في مجال النشاط الرياضي.

ويمكن تعريف علم النفس الرياضي بأنه "المدرسة العملية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة بها من خلال المعلومات المكتسبة في التطبيق العملي".

ويضيف محمود عبد الفتاح، مصطفى باهي "أن علم نفس الرياضة هو دراسة السلوك الإنساني واستجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها".

إذا مما سبق يرى الكاتب أن علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة العوامل النفسية الاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عال من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل، ويعمل على الاهتمام باللاعب وكل ما يخصه في المجال الرياضي.

❖ تاريخ علم النفس الرياضي:

تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي إلى سنة (1801م) حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى و تهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم.

إلا إن بداية علم النفس الرياضي في كل من أوروبا والولايات المتحدة كان متميزا بالاهتمام المتزايد للبحوث النفسية المتعلقة بالقابليات الحركية، وكانت بدايتها سنة 1880م، حيث شملت كل من "Mekeen Cattel" بالولايات المتحدة وكذلك "Sir Francis" في بريطانيا، اللذان كرسا وقتا كبيرا لفهم تطور الحركة وكذلك الأفعال البسيطة الاختيارية المعقدة من أجل فهم أفضل لقياس الذكاء الإنساني، بينما نجد أنه في ألمانيا وفي معمل علم النفس بمدينة "ليبنج" كان "فنت" وتلاميذه يبحثون في الإحساس والحركة والتأثيرات الوجدانية الأولية في العمليات النفسجسمية المتصلة بالحواس وقياس زمن الرجوع، وذلك في نفس الفترة تقريبا.

وكانت التجارب المبكرة في الإحساس التي قام بها "فيبر" 1795م-1878م، و"فخنر" 1801م-1887م، قد أدت إلى التوصل إلى بعض القوانين النفسجسمية (قانون فيبر أو قانون العتبة الفارقة)، وأمكن بذلك قياس الإدراك الحس- حركي عن طريق التمييز بين أثقال مختلفة يحملها الفرد.

وقبيل نهاية القرن التاسع عشر أجريت العديد من التجارب في كل من أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية عن علاقة الإدراك الحس - حركي ببعض أوجه الأداء الحركي، كما بحث "تربلت" 1898م، في موضوع "تأثير المتفرجين على صفة التحمل لمتسابقى الدراجات"، وفي نفس العام قام العلماء بدراسة "العلاقة بين دقة الإبصار والحكم الحركي"، وتلا ذلك قيام "وودورث" ببحث إمكانية قياس بعض المكونات الأساسية للإحساس الحركي.

وكان السلوكيون في أوروبا وأمريكا عاكفين على دراسة الاستجابات الحركية للإنسان والحيوان باستخدام الملاحظة الموضوعية، وكان "بافلوف" وتلاميذه في الاتحاد السوفيتي سابقا يدرسون الأفعال المنعكسة عند الكلاب والقردة والأطفال.

وعكف "ثورنديك" في أمريكا على دراسة الدافعية والتعلم، وكشف "واطسون" عن التعلم بملاحظة تسلسل الاستجابات الحركية للفئران في المتاهات، وبدأ "البورت" و "سكنر" وغيرهم في (هارفارد) بتكوين أساس علمي للتعلم الشرطي ونظريات الشخصية وسلوك الحيوان.

وبالرغم من استخدام هذه الكتابات المبكرة للعديد من مصطلحات علم النفس إلا أنها في واقع الأمر كانت تتميز بالمعالجة الفلسفية والتصورات النظرية.



وفي أوائل القرن العشرين ظهرت بعد ذلك عدة دراسات نظرية وتجريبية كان لها فضل إرساء حجر الأساس في نشأة علم النفس الرياضي وتطوره، حيث أمكن العثور على كتابات للعديد من المربين الرياضيين في الولايات المتحدة الأمريكية "كلارك هنريجتون، وليامز جسي، فيرنج" وعلى العديد من الاهتمامات الفلسفية والتجريبية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية للنشاط الحركي.

كما ظهر العديد من الآراء التي تنادي بأن النشاط البدني أو النشاط الحركي يمكن أن يقدم الكثير للأطفال أكثر من مجرد تدريب عضلاتهم، هذا بالإضافة إلى ظهور بعض الكتابات المبكرة التي تعالج بعض موضوعات علم النفس الرياضي مثل الكتاب الذي نشره "جريفز" 1928م بعنوان "سيكولوجية التدريب- دراسة عن نظريات التدريب من وجهة نظر علم النفس": وتضمن هذا المرجع اقتراباً علمياً لبعض التعليمات والنصائح في بعض الأنشطة الرياضية كنتيجة للإفادة من بعض الأسس العامة لعلم النفس.

وفي الفترة ما بين عام 1920م-1930م كانت هناك بعض الكتابات عن المشكلات الأساسية المرتبطة بالتعلم الحركي، وفي عام 1930م تم تأسيس معامل لأبحاث التعلم الحركي وبحوث التربية البدنية في العديد من الجامعات مثل جامعة "إلينوي" برئاسة "جريفز"، وجامعة "بن ستيت" برئاسة "لوثر" وجامعة "وسكونسن" برئاسة "رجسدال" الذي قام بتأليف مرجع عن "سيكولوجية التعلم الحركي" ويعتبر من أوائل المراجع الهامة في علم النفس الرياضي.

وفي نفس العام 1930م اتخذت خطوة هامة لإنجاز البحث العلمي في مجال التربية البدنية وذلك بظهور مجلة "The Research Quarterly" وهي مجلة متخصصة في نشر بحوث التربية البدنية وأسستها الجمعية الأمريكية للتربية البدنية.

وخلال هذه الفترة بدت صحوة علمية في مجال التربية البدنية، وكان المربون الرياضيون يحاولون تطوير وبلورة معلوماتهم ومعارفهم عن خبايا أسرار النشاط البدني، ونادى بعض علماء التربية البدنية بأن التمرينات البدنية والاشتراك في الأنشطة الرياضية من العوامل التي تؤثر على النواحي الانفعالية والاجتماعية والعقلية للشخصية.

وفي نفس الوقت كان علم النفس التجريبي- بالرغم من تشتت جهده في صراعات منهجية متعددة، قد بدأ التوصل إلى العديد من المعارف والمعلومات الأساسية في مجال الاستجابات الحركية والتعلم الحركي والإدراك الحس - حركي.

ونجد أيضا في بداية القرن العشرين ظهور بعض المعالجات المبكرة لبعض الموضوعات التي يمكن أن تندرج تحت مجال علم النفس الرياضي ومن أمثلتها المقالات التي تم كتابتها؛ حيث نجد أنه في سنة (1901م) ظهر كتاب "جيسيراند" الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة والمتعلقة بكرة القدم أيضا.

و في سنة (1903م) ظهر كتاب "دي كوبرتان"، في باريس بعنوان: "كتابات في علم النفس الرياضي". وقد اشتمل على أهمية الرياضة من حيث أنها وسيلة للتعبير الجمالي، وللثيرة ولاكتساب الاتزان الانفعالي.

وفي حوالي منتصف القرن العشرين بدأ ظهور بعض المؤلفات التي تعالج عددا من موضوعات علم النفس الرياضي مثل كتاب "جون أوثر" عن سيكولوجية التدريب، وكتاب "أدوين فلاشيمان" عن تحليل العوامل الهامة المرتبطة بمراحل تعلم المهارات الحركية باستخدام طريقة التحليل العاملي، للتعرف على الأبعاد المختلفة للإدراك الحسي-حركي. وقد أسهمت بحوث "فلاشيمان" في إضافات جديدة بالنسبة للعوامل المؤثرة في بداية ومنتصف ونهاية منحنيات التعلم الحركي.

وفي نفس الوقت قام بعض علماء النفس الإكلينيكي في جامعتي "سان جوس" و "كاليفورنيا" باستخدام أنواع متعددة من استخبارات الشخصية لدراسة سمات الشخصية لمختلف الفرق الرياضية في منطقة "سان فرانسيسكو" وقاموا بمساعدة عدد من الباحثين في الكليات والجامعات المختلفة في أبحاثهم النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي، وضمنوا نتائج بحوثهم وخبراتهم في كتاب بعنوان "اللاعبون ذوي المشكلات، وكيفية معاملتهم". ويعتبر هذا المرجع من أوائل المراجع التي بحثت بعض الموضوعات النفسية الخاصة بلاعبين المستويات الرياضية العالية.

وفي نفس الفترة ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد كل من "شولة" (Schalle) في ألمانيا، "روديك" (Rudik) و "بوني" (Puni) في روسيا.

وفي سنة (1960م) بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل: دراسات "فرانكلين" (Franklin) في جامعة كاليفورنيا و دراسات "جون لوثر" (J.Lawther) بجامعة بنسلفانيا و دراسات "آرثر سلاتر" (arther Slater) و "هاميل" (Hammel) بجامعة إنديانا.

وفي سنة (1966م) ظهرت مؤلفات "أوجليفي" (Ogilvie) و "تتكو" (Tutko) والتي كانت بداية انطلاق البحث و التجريب في علم النفس الرياضي وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

وهكذا نجد أنه في غضون السنوات الأخيرة ازداد اهتمام العلماء بالعديد من الموضوعات الخاصة بعلم النفس الرياضي، وحدثت تطورات وطفرات واضحة في نظريات وموضوعات ومجالات وتطبيقات وبحوث ودراسات وتقنيات علم النفس الرياضي، كما أصبح مادة أساسية في الغالبية العظمى من كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة وفي دراسات إعداد القادة الرياضيين في العديد من دول العالم واستطاع أن يوطد أقدامه بين سائر الفروع المختلفة لعلم النفس.

كما ظهر إلى حيز الوجود العديد من المراجع العلمية والدراسات والبحوث النظرية والتطبيقية التي أسهمت في تقديم أحدث المعارف والمعلومات والتطبيقات في هذا المجال.

كما تعاضم تشكيل الجمعيات الدولية والإقليمية والقارية والمحلية لعلم النفس الرياضي ففي سنة (1965م) تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP وإقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدورية كل أربع سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية. وفي سنة (1968م) تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط. وفي سنة (1969م) تم تأسيس الجمعية الكندية للتعليم النفس حركي وعلم النفس الرياضي CSPLSP. وفي سنة (1985م) تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي. ويشير "سميث" (Smith) إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA سنة (1986م) لعلم النفس الرياضي، وامتد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا و العالم بأسره.

❖ مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة، حيث يحاول علم النفس الرياضي "Sport Psychology" أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة والتطبيق العملي.

وبعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، والتي بالمقابل لا يمكن ملاحظتها ولا رؤيتها من الخارج كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك والتي تطلق عليها الخبرة.

لذا يعرف السلوك بأنه كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو أقوال أو حركات يمكن ملاحظتها وتسجيلها. بينما الخبرة هي الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع وأحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد، والتي تنتهي إلى عالمه الخاص، ولا يدرك سواه بمعنى أصح هي الآثار النفسية التي تتركها المواقف التي يمر بها الفرد الرياضي وتصبح وقائع وأحداث في الحياة الداخلية الذاتية له مثل الأفكار والانفعالات.

ومن خلال علم النفس الرياضي يمكننا التعرف على الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، والكشف عن المبادئ والنظريات الخاصة بالمجال الرياضي التي تفسر هذا السلوك في مختلف أحواله وأطواره وبذلك نستطيع أن نعرف كيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها في مكونات الشخصية للفرد الرياضي والعمل على تطوير سماتها المختلفة مثل الثقة بالنفس والإصرار وبذل الجهد واكتساب المهارات النفسية المختلفة لمقاومة الضغوط، وتعبئة الطاقة النفسية لتحقيق أفضل أداء.

وظل مصطلح علم النفس الرياضي لفترة طويلة موضوع الانتقاد بين العديد من الباحثين والمؤلفين من حيث أنه المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط ما بين علم النفس والرياضة وذلك حتى نهاية الثمانينات إلا أنه حوالي بداية التسعينات ظهر اتجاه معاصر نحو إمكانية استخدام مصطلح علم نفس الرياضة والتمرين البدني، وقد برز هذا الاتجاه إلى حيز الوجود كنتيجة للتركيز الشديد من الغالبية العظمى من الباحثين والمؤلفين والاستشاريين في مجالات أبحاثهم أو مؤلفاتهم أو تدريسهم أو مجالات عملهم كاستشاريين نحو رياضة المستويات العالية، وبالتالي إغفال دراسة الجوانب النفسية المرتبطة بالممارسين للأنشطة الرياضية أو البدنية أو الحركية. وحظي هذا الاتجاه باهتمام واضح وخاصة في أمريكا وبعض الدول الأوروبية، إلا أن هناك مجموعة من الباحثين والمؤلفين لا يحبذون استخدام مصطلح علم نفس الرياضة والتمرين البدني بدلا من مصطلح علم النفس الرياضي، وحجتهم في ذلك أن هذا الاتجاه نابع من التفسير الضيق لمفهوم "الرياضة Sport" على أنها رياضة المستويات العالية فقط، وأشاروا إلى أن مصطلح الرياضة مصطلح متسع ويشمل كل من رياضة المستويات العالية ورياضة المبتدئين والناشئين والأطفال و الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية و رياضة أوقات الفراغ و الترويح و للصحة و اللياقة و رياضة المعاقين بدنيا وعقليا وغيرها من النشاطات الحركية أو الأنشطة الرياضية الأخرى.

ويمكن القول أن هذه الاتجاهات التي قد تبدو للبعض أنها مختلفة، إلا أنها في حقيقة الأمر قد تبدو غير ذلك، لذا إنه من الأهمية بمكان تحديد مفهوم أي مصطلح بطريقة إجرائية حتى يمكن تحديده ودراسته بصورة صادقة.

ويرى الكاتب أن مصطلح علم النفس الرياضي هو الأصح لأنه شامل لكل ما يخص الرياضي والرياضة بشكل عام، وحقيقة الأمر أن علم النفس الرياضي لا يقتصر فقط على الجوانب النظرية في موضوعاته المتعددة بل يتعدى ذلك إلى دراسة الجوانب التطبيقية لهذه الموضوعات، ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة في التطبيق العملي في الرياضة. إذ أن التنظير والتطبيق يمكن اعتبارها بمثابة وحدة واحدة لا ينفصم عراها، لأن التطبيق العملي لا يمكن أن يكتب له البقاء بدون تنظير والعكس صحيح، أي أن التنظير لن يكون صادقا دون تجريبه وتطبيقه في المجالات الرياضية المختلفة.

وحقيقة الأمر أن علم النفس الرياضي قد نشأ ليكون علما تطبيقيا بالدرجة الأولى مع مراعاة أن هذا التطبيق لا بد أن يتأسس على العديد من المعارف والمعلومات النظرية. ومن المؤكد أن علم النفس الرياضي لم يعد يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علوم النفس الأخرى، بل قد أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته ونماذجه وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته وهذا ما يميز المشكلات الخاصة بالمجال الرياضي.

❖ أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى مساعدتنا في فهم وتفسير مواقف كثيرة. وحل مشكلات نتعرض لها في البيئة الرياضية، ونعرض أهم أهداف التي يحققها علم النفس الرياضي:

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليها السلوك الرياضي، وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات المعرفة بهذا المجال.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيا - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب.
- الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية.
- تطوير السمات الشخصية: تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل: الثقة بالنفس، التعاون واحترام القوانين.
- رفع المستوى الرياضي: يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق مستوى أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.
- ثبات المستوى الرياضي: كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المنافسات، وهنا يتجلى دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصا في المنافسات المصيرية.
- تكوين الميول والرغبات: إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حد سواء.
- أهمية دراسة العضلات: يهتم علم النفس الرياضي بمعرفة الهيكل العظمي في الإنسان وبناء العضلات وتركيبها وأوتارها أو أطوالها أي تلك الأوتار التي تربط العضلات مع بعضها البعض وتجعلها تعمل في تناسق وانسجام، وتكمن الأهمية كذلك في حدود الأداء الإنساني ومداه؛ أي قدرة الإنسان على السلوك العضلي المعين، ولمعرفة آخر مدى من الثقل تستطيع العضلة أن تتحمله كما هو الحال عند رياضي رفع الأثقال لرفع أوزان معينة ذات ثقل معين حتى لا تصاب الأجسام بتشوهات خلقية أو يشعروا بالتعب والإرهاق أزيد من اللازم بما لا يفوق قدرة الإنسان العضلية، ولمعرفة أقصى سرعة يمكن للعضلة أن تتقلص أو تنكمش أو تتحرك، كحركة عضلة الذراع عند رفع شيء معين، أو ممارسة حركات إيقاعية مثل



- رياضة الكاراتي أو ممارسة رياضة الجيمباز مثلا، ولمعرفة أثر التدريب والتمارين على وزن وقوة عضلة معينة.
- وتتضح أهمية دراسة العضلات لمعرفة الشعور بالتعب في العضلات ومن ثم يعرف المواد الكيميائية التي تنتج عند عمل العضلات أزيد من اللازم والأعراض المترتبة عليها سواء كانت نفسية أو فسيولوجية.

- كيفية عمل العضلات:

يحدث هذا التوتر العضلي أو تلك القوة العضلية بصورة آلية ميكانيكية من خلال عمليات الانعكاس، ولكن نستطيع إراديا أن نزيد من التوتر في عضلاتنا، كما نفعل ذلك عندما نبرز عضلات الذراع دون أن نحركه، وهناك بعض الرياضيين أو الناس الذين يشدون عضلاتهم بصورة مستمرة، ومن ثم يعجزون عن الاسترخاء، مثل هذه الحالة من التوتر العضلي تسبب للفرد الشعور بالتعب والإرهاق، وقد يصاحبها اضطرابات بسيطة أو خفيفة في الشخصية.

ولا شك أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة العضلية والحالة النفسية، ولذلك انتهج علماء النفس طريقة لتدريب اللاعبين على الاسترخاء التام لجميع أطرافهم وعضلاتهم ومفاصلهم وتعبيرات الوجه وغيرها وذلك من خلال عمل جلسات متعددة للاسترخاء، حيث يستطيع الرياضي أن يتخلص من حالة القلق والتوتر النفسي أو الحصر عن طريق التدريب على الاسترخاء التام كما يحدث في حالات مثل رياضة "اليوغا" وكذلك في بعض الرياضات القتالية "مؤكسو" * وهنا يتعلم الرياضي كيفية السيطرة والتحكم في عضلاته وانفعالاته ويتمكن من البقاء هادئا ومتحررا من التوتر والشد العصبي أو العضلي ومن ثم القلق.

وفي النهاية يمكن إيجاز النقاط الرئيسية ذات الأهمية في بيان تأثير العوامل الفسيولوجية على سلوك الرياضي:

- الجسم الإنساني عبارة عن عضو معقد وحساس وقادر على الاستجابة ويتكون بالطبع من العضلات والعظام والمجاري الدموية تلك التي تحمل الهرمونات لنشرها في كل الجسم، وله جهاز عصبي يسيطر على كل أجزائه.

- ومن بين الآليات أو العمليات التي تسمح بالتآزر العضلي الرقيق تلك الإمدادات العصبية المتبادلة حيث

* تقنية استرخاء للجسم ككل يستخدمها ممارسي رياضة الكاراتي من أجل التحكم بالجسم وتجديد الطاقة وترسيخ التعلم.

يمكن التفاعل بين العضلات المتعارضة.

- للغدد الصماء أهمية كبيرة من خلال ما تفرزه من هرمونات تنساب في مجال الدم وتظهر أهمية هذه الغدد في النواحي الآتية:

1. بعض جوانب السلوك المرتبط بالانفعالات.
2. الشخصية ونموها وصقلها وسماتها.
3. الدافعية أو الدوافع التي تحرك السلوك.

- ومن أهم الغدد الصماء بالنسبة للسلوك الغدد التالية:

- ✓ النخامية.
- ✓ الدرقية.
- ✓ الغدد الأدرينالية.
- ✓ الغدد التناسلية.
- ✓ الغدد جارات الدرقية.

- الدماغ وتطوره ويمكننا النظر للدماغ الإنسان على أساس أنه مكون من ثلاث طبقات هي:

- ✓ اللب البدائي.
- ✓ الدماغ القديم، وهو نام من اللب البدائي.
- ✓ الدماغ الجديد وهو طبقة خارجية، وهو نام عن الدماغ القديم بدوره.

بالنسبة لللب البدائي في داخل جذع الدماغ يخدم الوظائف الخاصة بحفظ الحياة مثل التنفس وعمليات الهدم والبناء في الجسم، ويحافظ على مستوى توازن وظائف الجسم قريبا من التوازن الثابت أو المستقر من خلال عملية حفظ عملية التوازن والمسؤول عن عمليات التوازن هذه هو "الهيپوثلامس" مثل "الترمومتر" في حفظ الحرارة و"الترموستات" في أجهزة التبريد.

وهناك نظام تنشيط يقع في جذع الدماغ ويتحكم في عمليات الكلام والمشى واليقظة والانتباه، وعلى المستوى التالي يوجد تكوينات تمتد على امتداد النصف الكروي للدماغ ويوجد اللحاء القديم أو البدائي، وتنظيم هذه السلوك المتسلسل مثل الغذاء والهجوم والهروب من الخطر وغير ذلك.

وأخيرا يتحكم اللب الخارجي للدماغ الجديد وهو اللحاء الدماغ في عمليات التمييز وإدراك الفروق، وعمليات الاختيار والتعلم والتفكير أي العمليات العقلية العليا، أي تلك العمليات التي تمتاز بالمرونة وعدم الجمود أو البعد عن النمطية والروتين.

أما المناطق الإسقاطية فتمثل المداخلات الحسية النوعية أو مراكز الإحساس للتحكم في الحركات النوعية. أما بقية الدماغ فتتكون من مناطق الترابط.

- الجهاز العصبي الذاتي ويتكون من جزأين:

✓ القسم السمبثاوي.

✓ القسم الباراسمبثاوي.

وألياف هذا الجهاز تتحكم في عمل الأحشاء وعمل الغدد، ومن ثم فإن الجهاز العصبي الذاتي له أهمية في ردود الفعل الانفعالية، وينشط القسم السمبثاوي في أعمال الإثارة، بينما الجهاز الباراسمبثاوي ينشط في حالة الهدوء أو السكون أو الهمود، ولكن التعارض أو التناقض بين هذين القسمين ليس عاما ولكنهما يتعاونان بصورة معقدة.



المحاضرة رقم 03

- التوجهات في علم النفس الرياضي:
- علم النفس الرياضي و علاقته بفروع علم النفس:

❖ التوجهات في علم النفس الرياضي:

ذكر "محمد علاوي" في كتابه علم النفس الرياضي نقلا عن "دودج فرنال د 1997 Fernald م" و "واينبرج Weinberg" و "جولد 1995 Gould م" أن أهم التوجهات المعاصرة في علم النفس الرياضي هي:

- التوجه النفسي - الفسيولوجي Psychophysiological:

ويعتقد أصحاب هذا التوجه أن أفضل طريقة لدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية لدى الفرد أثناء الممارسة الرياضية تكون في إطار دراسة تكوينات الدماغ، و الدفعات العصبية و الجينات و الهرمونات و غير ذلك من العمليات الفسيولوجية و البيولوجية النفسية نظرا لأن خبرات و معلومات الفرد النابعة من أجهزته الجسمية المختلفة هي أساس استجابته و سلوكه.

و أصحاب هذا التوجه يفضلون اللجوء إلى القياسات الفسيولوجية كقياس نشاط المخ و النبض و الضغط، أو قدرة العضلات أو سرعة الاستجابة و غير ذلك من القياسات لمحاولة التوصل إلى العلاقات بينها و بين السلوك، فعلى سبيل المثال قد تستخدم بعض المقاييس الفسيولوجية المتعددة لمحاولة التعرف على قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية حتى يمكن التنبؤ بسلوكه في غضون المنافسة الرياضية.

- التوجه السلوكي Behavioral orientation:

ينظر أنصار هذا التوجه إلى سلوك الممارسين للنشاط الرياضي على مختلف مستوياته على أنه نابع من البيئة أو الموقف، و هم في ذلك يضعون أهمية قليلة بالنسبة لجوانب التفكير و الشخصية و الإدراكات، و يؤكدون على أن هناك بعض العوامل البيئية أو الموقفية التي تسهم في التأثير المباشر على سلوك الممارسين للنشاط الرياضي و بصفة خاصة عوامل التدعيم و الحفز و الثواب و العقاب و التعلم من الآخرين أو القدوة Modeling. أي أن التأثيرات البيئية أو الموقفية هي التي تشكل الطريق التي تحدد السلوك و الخبرة، و يشيرون إلى أن الفرد الرياضي قد يسلك بطريقة معينة في مجال بيئي أو موقف معين، في حين أنه قد يسلك بصورة مغايرة في مجال بيئي أو موقف آخر.

- التوجه المعرفي Cognitive orientation:

الاهتمام الأساسي لأصحاب هذا التوجه هو العمليات العقلية (العمليات المعرفية) - أي التركيز على دراسة الإدراكات الحسية و الانتباه و التصور و التذكر و التفكير من حيث أنها المعارف العقلية التي تشكل المحددات الأساسية للسلوك و الخبرة.

و قد تأثر هذا التوجه بالتقدم الواضح في تكنولوجيا المعلومات و تكنولوجيا الاتصال و الحاسبات الآلية و عمليات "معالجة المعلومات Information processing" و التي تعزى إلى الطريق التي تمكن الإنسان من اكتساب و استرجاع و استخدام المعلومات في عالمه الخارجي.

- التوجه المعرفي - السلوكي Cognitive – Behavioral:

يفترض أصحاب هذا التوجه أن السلوك يتحدد من خلال كل من البيئة (الموقف) و المعرفة و المدركات و الأفكار - أي من خلال كيفية إدراك أو تفسير الفرد للبيئة أو الموقف، و يؤكدون على أن الإدراكات و الأفكار هي المحددات الأساسية للسلوك.

فعلى سبيل المثال قد يفسر اللاعب بعض العبارات على استخبار للقلق على أساس أنها قلق معوق في موقف بيئي معين كموقف الامتحان النظري مثلا، في حين أنه قد يفسر هذه العبارات على أنها قلق ميسر في موقف بيئي آخر كموقف المنافسة الرياضية مثلا.

و هناك العديد من الباحثين و المؤلفين في علم النفس الرياضي الذين يفضلون التوجه المعرفي - السلوكي و ينظرون إليه على أنه التوجه المناسب لدراسة العديد من الموضوعات النفسية في المجال الرياضي.

❖ إسهامات علم النفس الرياضي:

يسهم علم النفس الرياضي إسهامات متعددة و متنامية في مجالات العمل المهني سواء على مستوى التعليم أو مستوى الرياضة، فلقد قدم الفهم الواضح لمختلف الجوانب السلوكية و الانفعالية للإنسان مع التركيز على ما يتصل فيها بحركة الإنسان و نشاطه البدني أو الترويجي و ذلك لمختلف الأعمار و لكلى الجنسين، كما قدم مدخل و نظريات و طرقا للانتقاد بالمواقف التعليمية و إثرائها و تخمين و تأكيد نواتجها.

❖ علم النفس الرياضي وعلاقته بفروع علم النفس:

تأثر علم النفس الرياضي في نموه و في تطوره بالفروع الأخرى لعلم النفس بل إن علم النفس الرياضي يعتبر فرع من فروع علم النفس التطبيقي الذي يعتمد على فروع علم النفس النظرية و يستمد منها المبادئ و القوانين العامة التي تحكم السلوك الإنساني، و كذا فهو في علاقة تبادلية بينه و بين باقي فروع علم النفس التطبيقي. و سوف نحاول توضيح هذه العلاقة بين علم النفس الرياضي وفروع علم النفس، وكيف يستفيد علم النفس الرياضي من فروع علم النفس.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس العام:

يستفيد علم النفس الرياضي من علم النفس العام إفادة هامة، ويمكن أن نتعرف على مدى استفادة علم النفس الرياضي من علم النفس العام، إذا عرفنا موضوع اهتمام علم النفس العام فهو فرع نظري من فروع علم النفس يعني باستخلاص المبادئ والقوانين العامة والتأكد من صحتها بكل الوسائل، فيدرس سيكولوجية الأفراد، وأنماط استجاباتهم ويدرس سيكولوجية الإحساس وطبيعته، والعلاقة بين العمليات الحسية والعمليات الإدراكية والعمليات المعرفية. كما يهتم بعمليات الانتباه والمتغيرات المؤثرة في الانتباه ومشتتات الانتباه، وأيضا الإدراك الحسي وطبيعته وقوانينه، وعملية التذكر والنسيان، وسيكولوجية اللغة، والتفكير، والتعلم، والدوافع والانفعالات، وبمعنى آخر يهتم علم النفس العام بوصف الحياة النفسية عامة فيدرس المبادئ والقوانين التي تنطبق على جميع الحالات بصرف النظر عن فرد بعينه أو موضوع خاص، ومن هنا تظهر أهمية علم النفس العام بالنسبة لعلم النفس الرياضي والذي يمدّه بكل المعلومات المرتبطة بالشخصية ودينامياتها.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس الاجتماعي:

يدرس علم النفس الاجتماعي سلوك الأفراد والجماعات في المواقف الاجتماعية المختلفة، والصور المختلفة للتفاعل الاجتماعي - أي التأثير المتبادل بين الأفراد بعضها ببعض، وبين الأفراد والجماعات، بين الكبار والصغار، في الأسرة والمدرسة، وبين العمال وأصحاب العمل، وكذلك الرؤساء ومرؤوسهم، ولا يقتصر علم النفس الاجتماعي على الاهتمام بدراسة مجالات التفاعل السابقة، بل يهتم بالإضافة إلى ما سبق بدراسة صور التفاعل الاجتماعي من حب وكراهية ومخاوف وتعصب، وتعاون وتشجيع وتنافس، وكذلك يدرس نتائج هذا التفاعل ومنها تكوين الآراء والمعتقدات والاتجاهات والقيم والعادات الاجتماعية، كما يدخل في نطاق اهتمامه دراسة الوسائل الفعالة التي تساعد على عمليتي التأثير والتأثر خلال عملية التفاعل الاجتماعي.

لذا يعرف علم النفس الاجتماعي بأنه "العلم الذي يدرس سلوك الفرد وعلاقته بالآخرين، إذ يستطيع هؤلاء (الآخرون) أن يحدثوا أثرهم في الفرد" إما بشكل فردي أو بشكل جماعي، كما يمكنهم أن يؤثروا فيه إما بصورة مباشرة عن طريق وجودهم في تجاوز مباشر مع الفرد، أو بصورة غير مباشرة من خلال نماذج السلوك التقليدية أو المتوقعة من الناس والتي تؤثر في الفرد حتى ولو كان بمفرده.

ويستفيد علم النفس الرياضي من علم النفس الاجتماعي والذي يهتم بموضوعات رئيسية لمفهوم الطبيعة الإنسانية وإلى أي حد تتأثر الشخصية بالوسط الرياضي، الثقافي والاجتماعي الذي تنشأ فيه عملية التنشئة الاجتماعية للطفل الرياضي، والطريقة التي يتم بموجها تحول الطفل الصغير إلى راشد متألف اجتماعيا ورياضيا.

- دراسة المظاهر الاجتماعية المرضية وخاصة (جناح الأحداث ومشكلات الجريمة والعنف).
- دراسة اتجاهات الرأي العام.
- التفاعل الاجتماعي وكيف يتم داخل الجماعات المختلفة الصغيرة والكبيرة.
- دراسة الميول والاتجاهات وأثرها على السلوك.
- دراسة صور التعادي بين الجماعات (التعصب).

و الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع أفراد و جماعات في الإرشاد الفردي و الإرشاد الجماعي، و في الإرشاد الجماعي بصفة خاصة يستفيد الأخصائي من دراسة سيكولوجية الجماعة و دينامياتها و بنائها و العلاقات الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي و كيف تتكون الجماعات في المجال الرياضي، و ما هي معايير السلوك في الجماعة الرياضية و كيف تتوزع الأدوار فيها و دوره القيادي لتحقيق التوافق الاجتماعي والرياضي.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم نفس النمو:

تدور دراسات علم النفس الارتقائي (النمو) حول دراسة سلوك الفرد في تطوره ونضجه، و المدى الزمني لهذا النضج، و يهتم بدراسة مطالب النمو في كل مرحلة من المراحل العمرية و العوامل المؤثرة في جوانب النمو المختلفة الجسمية و الفسيولوجية و الحسية و اللغوية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية، و يهدف علم نفس النمو إلى اكتشاف المعايير و المقاييس المناسبة لكل مظهر من مظاهر النمو، ليكشف النمو الطبيعي و النمو البطيء و النمو السريع، و هذا بدوره يمكننا من التعرف على ألوان الانحراف التي تطرأ على النمو و تمت دراسات النمو الأخصائي النفسي الرياضي بالمبادئ و القوانين و المعايير التي تحكم النمو الإنساني السوي من كافة مظاهره الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية.

و يمكن أن ندرك علاقة علم النفس الرياضي و علم نفس النمو من خلال التعرف على موضوعاته التي تتركز في

- مراحل النمو المختلفة وتشمل مرحلة ما قبل الميلاد، الطفولة المبكرة، الطفولة المتأخرة، المراهقة، مرحلة الرشد، مرحلة الشيخوخة.
- العوامل التي تؤثر في النمو (الوراثة و البيئة) و الغدد، و التغذية و الأسرة، و التعلم.
- مشكلات النمو في كل مرحلة من مراحل النمو.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس الفسيولوجي:

يهتم علم النفس الفسيولوجي بدراسة الجهاز العصبي، وأعضاء الحس، والغدد الصماء، وصلتها بالحياة العقلية. انطلاقاً من أن النشاط العقلي يعتمد على المركبات الجسمية وخاصة الجهاز العصبي وأعضاء الحس، وأعضاء الاستجابة. ولهذا يقوم علم النفس الفسيولوجي بدراسة هذه العلاقة. أي العلاقة بين السلوك الكلي و بين الوظائف الجسمية المتنوعة. فقد وجد أن دراسة أعضاء الحس والأعصاب وأعضاء الاستجابة من الوجهة التشريحية والفسيولوجية تفيد من فهم السلوك ككل، وأن انهيار الوظيفة الكلية للفرد يكاد يرجع دائماً إلى انهيار وظيفة جزء منها.

ويمكن أن ندرك علاقة علم النفس الرياضي وعلم النفس الفسيولوجي إذا تعرفنا على أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الفسيولوجي:

- تشريح الجهاز العصبي (الجهاز العصبي المركزي) الجهاز العصبي الذاتي.
- الوظائف الحسية.
- الغدد الصماء (اللاقنوية).
- فسيولوجيا التعلم والتذكر والوجدان.

وهناك قدر كبير من المعلومات من علم النفس الفسيولوجي لا بد أن يحيط بها الأخصائي بحيث تعينه في دراسة الحالة، ومعروف أن الانفعالات والضغط والمشكلات التي يقابلها الأخصائي وكيفية مساعدة اللاعب على التغلب عليها، وكيفية رد الفعل الجسدي والفسيولوجي.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس البيولوجي (الحيوي):

يهتم علم النفس البيولوجي بدراسة الفرد من حيث هو كائن حي متكامل فهو دراسة بيولوجية نفسية، وهو يعالج سلوك الفرد باعتباره كلاً متكاملًا. ويركز على وحدة الفرد الجسمية والعقلية في مجتمع وظروف بيئية. كما يهتم بالربط بين الأوجه النفسية والبيولوجية من تقليل أي عرض جسدي أو نفسي أو عقلي، ويعد "أدولف مير" (Meyer) رائد هذه المدرسة التي أطلق عليها اسم المدرسة السيكوبيولوجية الموضوعية، فموضوع دراسة (مير) أنه لا فائدة من تصنيف الأمراض أو وضع المريض تحت تشخيص معين لأن كل مريض هو حالة فريدة، والمرض عنده هو الاستجابة السيكوبيولوجية التي يستجيبها الفرد للظروف الراهنة، وعلى أساس عاداته في التوافق، فلم يفرق في ذلك بين المرض الجسدي أو النفسي أو العقلي، ويقوم الفحص على دراسة الفرد من جميع نواحيه (الجسمية والبيئية والنفسية، وفي ماضيه وحاضره) كما يقوم العلاج على محاولة تصحيح عادات المريض الخاطئة في التوافق، وعلى محاولة تصحيح الظروف البيئية كما يعرف الشخص السوي بأنه القادر على التعامل مع الآخرين على أساس من الأخذ والعطاء، والخالي من الصراع الداخلي والخارجي.

ويستفيد علم النفس الرياضي بشكل كبير من علم النفس الحيوي من حيث التصنيف والفروق الفردية وكيفية اكتساب الوقت والجهد من خلال انتقاء اللاعبين. وكذلك اختيار الرياضة المناسبة لكل فرد مسبقا، كما هو الحال في رياضات ألعاب القوى من تصنيف اللاعبين على حسب نوع العضلات والألياف "البهضاء-الحمراء".

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس التحليلي:

يهتم علم النفس التحليلي بدراسة الفرد دراسة دينامية، وفيها ينسب السلوك إلى القوى الدينامية المنبثقة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللاشعور، وإلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية. كما يهدف هذا العلم إلى سبر أغوار النفس وإخراج محتويات اللاشعور إلى حيز الشعور لكي يكتسب الفرد استبصارا بحقيقة دوافعه وأمراضه.

و اكتسب علم النفس التحليلي مكانته المميزة انطلاقا من بداياته المتواضعة في العلاج النفسي للمرضى الهستيريين، محدثا ثورة كاملة في مجال علم النفس من خلال كشفه عن ذلك البعد اللاشعوري من النفس البشرية. وفك رموز لغته والوقوف على قوانين عمله، و بيان مدى وعمق تأثيره للسلوك الإنساني، هذا الإسهام الرئيسي جعل النظرة إلى الإنسان مختلفة بلا شك بعده عما كانت عليه قبله، كما أن اكتشاف اللاشعور وقوانينه جعل من المعرفة التحليلية النفسية منهجا لا يمكن إغفاله في فهمنا للسلوك الإنساني، و رائد هذه المدرسة العلمية هو "سيجموند فرويد" الذي قضى الفترة من أواخر القرن الماضي وحتى وفاته (حوالي نصف قرن من الزمان) في إقامة مفاهيمه بناء على ممارسة إكلينيكية مضنية واستمر بعض أتباعه من بعده يهجون منهجه و يضيفون عليها. هذا و لم تؤثر مبادئ فرويد التحليلية على التفكير السيكولوجي و الطبي و العقلي وحدها ولكن تجاوزتها إلى ميادين أخرى.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس التجريبي:

يؤكد علم النفس التجريبي على قياس وتحليل العمليات النفسية داخل إطار مطالب المعمل الدقيقة، وكانت الجهود موجهة في بادئ الأمر إلى دراسة الإدراك و التخيل و التصور، و ردة الفعل، و الإحساس ثم اتجهت إلى استخدام القياس و التجريب في مجالات سيكولوجية أخرى، كما أنه من خلال الدراسة التجريبية المضبوطة، ظهرت فكرة دراسة الفروق الفردية على أساس تجريب. و ساهم تطور التجريب في دراسة جميع العمليات النفسية و العقلية - دراسة معملية - تعني بملاحظة و تسجيل السلوك تحت ظروف من الضبط و الدقة فيها متغيرات مستقلة و تابعة، و يمكن مقارنتها من حيث الدقة و الضبط بالتجارب الأخرى التي تتم في المجالات المختلفة التي تتبع المنهج التجريبي.

وتشمل دراسات علم النفس التجريبي العمليات المعرفية المختلفة، و الدوافع و الانفعالات و الانتباه، و الحالات الشعورية، و القدرات و العمليات الإدراكية الحركية و خاصة الإدراك البصري، السمعي و اللغوي.

ويهتم علم النفس الرياضي بجميع دراسات علم النفس التجريبي، واستخدام المقاييس النفسية المختلفة التي تعد بالنسبة لعلم النفس الرياضي شيء هام جدا في تحديد مستوى اللاعبين وقدرة الانجاز والتفوق، فالاختبارات النفسية تساعد المدرب في رفع قدرة اللاعب.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم نفس الشخصية:

من الفروع الهامة والتي تحتل مكانا عاليا بين فروع علم النفس، موضوع الشخصية وهذا الموضوع هو نتاج طبيعي لفرعين هامين من فروع علم النفس هما: علم النفس التجريبي وعلم النفس الإكلينيكي، وقد استمد الكثير من طبيعته من هذين الفرعين حتى استقل شيئا فشيئا وأصبح فرعاً هاماً من فروع علم النفس، ومع ذلك فهو وثيق الصلة أيضاً بغيره من فروع علم النفس وخاصة التوجيه والإرشاد النفسي ويشترك الإرشاد النفسي مع علم نفس الشخصية في الاهتمام بدراسة شخصية الفرد والمجال البيئي والاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه، إن جميع موضوعات علم نفس الشخصية لابد أن يحيط بها الأخصائي النفسي الرياضي.

وعلماء نفس الشخصية يتعاطفون مع أنواع المشكلات التي يهتم بها عالم النفس المرضي، ولكنهم في الوقت نفسه يحاولون إخضاع هذه المشكلات والدراسات إلى أصول البحث العلمي التجريبي، ويفرضون عليها معايير الضبط والدقة، حيث أنهم لا ينكرون فائدة المنهج الإكلينيكي كوسيلة للوصول إلى فروض، ولكنهم في الوقت نفسه يصرون على مراجعة صدق هذه الفروع بوسائل البحث التجريبية المنظمة الدقيقة، وكان من نتيجة ذلك أن أصبح علم نفس الشخصية حساساً لمشكلات القياس واستخدام المجموعات التجريبية والضابطة في بحثه، ولديه القابلية لإعادة الملاحظات واختيار العينات المناسبة إلى آخر هذه الاعتبارات التي تهتم بها البحوث التجريبية.

ويشارك علم نفس الشخصية مع علم النفس الرياضي في أن أصبح علم نفس الشخصية على وعي ومعرفة بوجود مشكلات كثيرة وهامة تتصل بالشخصية السوية، وتساعد كثيراً في فهم تصرفات اللاعبين ومن ثم توجيههم.

و النظرة الرئيسية المشتركة بين علم النفس الرياضي وعلم نفس الشخصية هي أن كل منها يرى: أن كل وظيفة عقلية تكون متضمنة أو كامنة في حياة شخصية، وليس هناك - بالمعنى المحسوس لهذه الكلمة - أشياء مثل الذكاء أو الإدراك المكاني أو التمييز اللوني وإنما هناك أفراد قادرون على القيام بمثل هذه الوظائف، وليس من الصواب أن نتحدث عن نمو معرفي أو محصول لغوي إلا داخل إطار الشخص ككل، فهذه جميعاً تعتبر جزءاً من نموه، وهي تستمد خصائصها وصفاتها من الكل الذي تنتمي إليه، هذا الكل هو الشخصية.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس التعليمي:

يحتل علم النفس التعليمي مكانة هامة من اهتمامات علم النفس الرياضي، إذ أنه يتناول الكثير من الجوانب العملية التعليمية، فيتناول الفرد المتعلم من دافعيته، وطريقة تعلمه، وممارسته أو تقويمه، وتذكره ونسيانه، و تفكيره، وحل مشكلاته، كما يهتم بالعوامل المؤثرة في عملية التعلم (خصائص المتعلم، عملية التعلم، الموقف التعليمي).

ويقوم التعلم على نظريات رغم اختلافها وتباينها فإنها تقوم على أسس مشتركة يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي أن يستغلها لتحقيق أهدافه من إكساب اللاعب المعارف والقيم والمهارات والاتجاهات، ومن تحقيق التغيير في السلوك، والاستفادة من قوانين التدعيم والدافعية مما يمكن أن يتخذ أساسا لتطوير عملية التعلم لدى اللاعب أو إعادة التعلم على أسس علمية لتحقيق أهدافه، وخاصة وقد حدث في السنوات الأخيرة توازن بين الاهتمام بالطالب فردا، والطالب في جماعة، وكان هذا التوازن نتيجة لزيادة الاهتمام بالجوانب الاجتماعية في العملية التعليمية، بعد أن كان الغالب في دراسات علم النفس التربوي وأبحاثه أن يعنى بالطالب الفرد عناية كبيرة من حيث نموه وخصائصه في كل مرحلة من هذا النمو، ومن حيث خصائص الطالب العقلية وقدراته و تعلمه والشروط التي تساعد على تحقيقه بصورة سليمة، والمشكلات التحصيلية النفسية المختلفة التي يتعرض لها الطالب فردا، وكان من نتائج هذا التوازن والذي أفاد علم النفس الرياضي أن علم النفس التربوي أصبح مهتم بسلوك اللاعب في مظاهره المختلفة ومهتم بالتأثيرات الاجتماعية التي يخضع لها هذا السلوك.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس الصناعي:

يستفيد علم النفس الرياضي من علم النفس الصناعي الذي يهدف إلى زيادة الإنتاج وتحقيق التكيف المهني عن طريق وضع العامل في العمل الملائم له، عن طريق التوجيه المهني والاختيار المهني وذلك بالكشف عن أحسن عمل يلائم شخصا معينا "التوجيه المهني" وانتقاء أحسن عامل لعمل معين "الاختيار المهني" و عمليتي التوجيه والاختيار إنما يعتمدان على الاختبارات النفسية المقننة والتي يقوم بها المرشد النفسي "الإرشاد المهني" وذلك لأنه من أجل أن تتم عمليتي التوجيه المهني والاختيار المهني لابد من تحليل طرفي المهنة (العامل والعمل).

فبتحليل العمل نكشف عن ظروف القيام به والمؤهلات التي يجب أن تتوفر في العامل ليقوم بعمله خير قيام، وكذلك يجب تحليل العامل لمعرفة قدراته الشخصية والعقلية والجسمية، بقصد الكشف عن استعداداته الكاملة، ويتم ذلك من خلال المقابلات الشخصية والمقاييس النفسية المختلفة التي يقوم بها "المرشد المهني". فبعد تحليل العمل والعامل، تتم عمليتي التوجيه المهني والاختيار المهني، بتحليل طرفي المهنة يأتي دور التدريب (تدريب العامل على العمل الجديد الذي ينسب إليه).

ولا يقتصر دور علم النفس الصناعي على وضع العامل في المكان المناسب له من العمل، ولكن تتعدى ذلك فيهتم أيضا بدراسة عملية الاستهداف للحوادث، والعوامل التي تؤدي إلى زيادة الحوادث وكيفية الوقاية منها (الأمن الصناعي) بالإضافة إلى ذلك يهتم علم النفس الصناعي بالروح المعنوية للعاملين ويعتبر أن ارتفاع الروح المعنوية للعاملين جزء هام من الكفاءة الإنتاجية. كل هذا يفيد الإرشاد النفسي الذي يطبق المبادئ العامة في علم النفس على المشكلات العملية في الصناعة والإنتاج والتدريب من خلال "المُرشد المهني".

يستفيد علم النفس الرياضي من علم النفس الصناعي من اختيار الأدوات والمعدات الرياضية المناسبة لكل رياضة من جهة، واختيار أدوات اللاعب الخاصة من لبس وحذاء... الخ، التي يمارس بها رياضته المفضلة من جهة أخرى، وانعكاس كل ذلك على نفسية اللاعب ومدى قدرته على الإنجاز.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس الجنائي:

يهتم علم النفس الجنائي بدراسة العلة النفسية والاجتماعية وراء الجريمة.

إن العلوم الجنائية الحديثة لا تخرج في الواقع عن كونها تطبيقا للأساليب العلمية الحديثة، لذا أصبح وجود و إتاحة المعرفة العلمية عن الجريمة مرحلة ضرورية جدا سابقة لتناول تلك المشكلة بالوقاية والمكافحة والعلاج و على قدر مضمون و مدى إمكان تطبيق هذه المعرفة يتوقف مدى صلاحية و فعالية الأساليب التي يستخدمها المجتمع في التعامل مع مرتكبي الجرائم.

ويجد الأخصائي النفسي الرياضي نفسه أمام مجموعة من العوامل والمتغيرات المتشابكة المعقدة من الضروري التعرف عليها، ووضع يديه على العلة النفسية الحقيقية دون تزيف من جانب اللاعب الذي يستخدم ميكانيزم التبرير لسبب العنف، وقد يكون التبرير شعوريا أو لاشعوريا، المهم في النهاية يجب أن لا يؤخذ كلامه على أنه مصدر موثوق به، في ما يختص بالمعلومات التي أدلى بها لأنه في الحقيقة يجهل هو الآخر العلة الأساسية أو السببية النفسية وراء سلوكه و على هذا يكون دور الأخصائي النفسي الرياضي التعرف على محددات السلوك وتحديد الظروف المصاحبة لأي انحراف قد يكون. ولا يتوقف اهتمام الأخصائي عند هذا الحد بل يمتد ليشمل عمليتي الوقاية والتوجيه.

- علم النفس الرياضي وعلاقته بعلم النفس الإكلينيكي:

يهتم علم النفس الإكلينيكي بالفحوص النفسية مع إجراء الاختبارات السيكولوجية التي تساعد على تشخيص الحالة و توجيه العلاج، و يقوم بهذا الفحص متخصص نفسي إكلينيكي و هو في العادة ليس بطبيب، ولكنه متخصص في المقاييس و الاختبارات النفسية و يعاون الطبيب النفسي المعالج بإجراء تلك البحوث و تنفيذ بعض أنواع العلاج.

و يهدف علم النفس الإكلينيكي إلى وصف و شرح السلوك فهو يسعى عن طريق الملاحظة الدقيقة و القياس و التجربة التي تزودنا بالمعرفة التي تعنى بفهم السلوك، و أسباب هذا السلوك.

و علم النفس الإكلينيكي هو في الأساس تطبيق للطريقة الإكلينيكية، تشخيصا و تنبؤا و علاجا أي أن الأخصائي النفسي الإكلينيكي هو الذي يستخدم الأسس و التكتيكات مع غيره من الأخصائيين في الفريق الإكلينيكي و منهم الأخصائي النفسي الرياضي و الطبيب و الأخصائي الاجتماعي و غيرهم كل في حدود إعدادة و تدريبه و إمكانياته، و في إطار التفاعل الإيماني بقصد فهم ديناميات شخصية الفرد، و تشخيص مشكلاته و التنبؤ عن احتمالات تطور حالته و مدى استجابته لمختلف صنوف العلاج، ثم العمل على الوصول به إلى أقصى توافق نفسي اجتماعي. و الأخصائي النفسي الرياضي يسهم في تطوير كل من العلم و الرياضة و الممارسة الإكلينيكية عن طريق التفاعل الخلاق بينه و بين باقي الفريق.



المحاضرة رقم 04

- موضوعات علم النفس الرياضي:
- مجالات التخصص في علم النفس الرياضي:

❖ موضوعات علم النفس الرياضي:

خلال السنوات الماضية حدثت تطورات هامة و طفرات واضحة في مجال الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث والتطبيق ونذكر أهم هذه الموضوعات وهي:

- (1) الدراسة والتحليل النفسي للممارسين والمشاركين في الرياضة ويندرج ضمنها:
 - الشخصية من حيث أنها الأساس الذاتي للممارسة والمشاركة الرياضية والتعرف على خصائصها وأبعادها ونظرياتها وطرق قياسها ووسائل تطويرها والارتقاء بها.
 - الدافعية والرياضة حيث أنها القوى المحركة للفرد نحو الممارسة أو المشاركة الرياضية والتعرف على الحالات المختلفة للدافعية الرياضية كالمدافع والحافز والباعث وغيرها، ودراسة النظريات المعاصرة للدافعية الرياضية وطرق اكتسابها وتطويرها سواء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية أو لاكتساب الصحة واللياقة واستثمار أوقات الفراغ.
 - العزو أو التعليل السببي لسلوك الممارسين والمشاركين في الرياضة على مختلف مستوياتها وخاصة بالنسبة للنتائج سواء الفوز أو الخسارة أو بالنسبة للأداء سواء كان جيدا أو سلبيا وفي حالة خبرات النجاح أو خبرات الفشل والتعرف على أهم نظرياته وطرق قياسه.
 - مفهوم الذات وتقديره ووضوح الذات من حيث أنها أبعاد هامة للشخصية في المجال الرياضي والتي يمكن أن تحدد سلوك الفرد أو دافعيته وانفعالاته.
 - الانفعالات والاستثارة والضغط النفسي المرتبطة بالرياضة والتي تعتبر من أهم المظاهر النفسية التي تنتاب الممارسين والمشاركين في الرياضة، والتعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي وكذلك كيفية اختبارها وقياسها والتنبؤ بنتائجها.

(2) الدراسة النفسية للجماعات الرياضية من أهم موضوعاته ما يلي:

- دينامية الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي نظرا لأن الغالبية العظمى من الأنشطة الرياضية تمارس في جماعات أو فرق رياضية فمن الأهمية التعرف على هذه الجماعات وتكوينها وتفاعلها وتماسكها وطرق زيادة فعاليتها والمناخ النفسي المميز لها.
- الدراسة النفسية لجماعة المشاهدين للرياضة على أساس تميزهم بخصائص نفسية معينة تميزهم عن الجماعات الأخرى وعلى أساس إسهامها في التأثير على مستوى اللاعبين الرياضيين إيجابيا أو سلبيا.
- الدراسة النفسية للقيادة نظرا لأن القيادة ترتبط بوجود الجماعة ومن حيث أن المدرب الرياضي يعتبر بمثابة قائد رياضي وكذلك مدرس التربية البدنية والرياضية والإداري الرياضي ويقع على كاهله عبء التوجيه لأفراد الجماعات الرياضية التي يعملون معها.

- العدوان والعنف سواء بين اللاعبين المتنافسين أو من المشاهدين للمنافسة الرياضية وما يرتبط ذلك من مظاهر الشغب والتعصب.

(3) الدراسة النفسية للبيئة الرياضية: وتتضمن موضوعات مثل:

- الخصائص النفسية للتدريب والمنافسات الرياضية.
- عمليات التدعيم والتعزيز النابعة من البيئة.
- المشكلات النفسية للرياضة النسائية.

(4) الدراسة النفسية للوسائل الفاعلة للارتقاء بالقدرة والمستوى:

- التعلم الحركي والخططي من حيث أنها من الوسائل الهامة لاكتساب المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية للممارسة الرياضية وكأاساسيات للارتقاء بالمستوى الرياضي.
- تدريب المهارات النفسية - كمهارات مواجهة القلق والاستثارة والضغط النفسي والتي يمكن اكتسابها عن طريق تدريبات الاسترخاء بأنواعها المتعددة، وكذلك المهارات المسهمة في تعلم المهارات الحركية وتطويرها كمهارات التصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وفاعلية الذات والتي تدخل جميعها في نطاق التدريب العقلي.
- التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين - وتتضمن الوسائل الفاعلة للإعداد النفسي للرياضيين وطرق وضع الأهداف وتنمية الإرادة والروح الرياضية والخلق الرياضي.

(5) الدراسة النفسية للارتقاء بالصحة البدنية والنفسية والرفاهية والسعادة: وتتضمن:

- الصحة النفسية للرياضيين والممارسين للنشاط الحركي.
- المشكلات والاضطرابات المرتبطة بالعقاقير المنشطة ومتاعب الأساليب الغذائية والسمنة في المجال الرياضي.
- الحمل الزائد والإجهاد والإنهاك والاحتراق النفسي في الرياضة.
- الجوانب النفسية للإصابات الرياضية والصدمة النفسية في الرياضة ووسائل مواجهتها.

(6) الدراسة النفسية للنمو والتطور النفسي وتتضمن:

- مفهوم النمو وأهم مبادئ النمو والعلاقة المؤثرة في النمو وعلاقتها بالمستوى الرياضي.
- مراحل النمو وخصائصها الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وعلاقتها بالرياضة.

عموما هذه المواضيع قد نجد لها مرتبطة بعضها ببعض الآخر نظرا لاعتمادها على مفاهيم ومعارف بعض الموضوعات الأخرى.

وتندرج هذه العلوم النفسية المصغرة كلها تحت موضوعات علم النفس الرياضي، وقد نجد اختلافات في وجهات النظر من باحث إلى آخر أو من مؤلف لآخر إلا أنها في نهاية المطاف جزء لا يتجزأ من علم النفس الرياضي. وأجزاء علم النفس الرياضي هي:

- علم نفس التدريب الرياضي "سيكولوجية التدريب الرياضي".
- علم نفس المنافسات الرياضية "سيكولوجية المنافسات الرياضية".
- علم نفس اللاعب الرياضي "سيكولوجية اللاعب الرياضي".
- علم نفس المدرب الرياضي "سيكولوجية المدرب الرياضي".
- علم نفس الجماعة الرياضية "سيكولوجية الجماعة الرياضية".
- علم نفس القيادة في الرياضة "سيكولوجية القيادة الرياضية".
- علم نفس الصحة النفسية "سيكولوجية الصحة النفسية".
- علم نفس النمو والتطور في الرياضة "سيكولوجية النمو والتطور في الرياضة".

❖ مجالات التخصص في علم النفس الرياضي:

أشار العديد من المؤلفين و علماء النفس الرياضي أنه يوجد العديد من المجالات التي يمكن أن يتخصص فيها كل من يرغب في العمل بمجال علم النفس الرياضي وتكاد تنحصر في:

1- مجال البحث العلمي Research:

حيث يطالب المتخصصون في هذا العلم بالمحاولات الجادة لتطويره عن طريق إجراء البحوث والدراسات في مجال الرياضة ونشر نتائجهم في المجالات العلمية ومحاولة تقديم النماذج والنظريات والافتراضات التي يمكن أن تسهم في تطوير معارف ومعلومات علم النفس الرياضي.

2- مجال التدريس:

حيث يمكن التخصص من قبل أعضاء هيئات التدريس بكليات التربية الرياضية والكليات الأخرى التي تهتم بمجال علم النفس الرياضي تدريس مقررات علم النفس الرياضي، والعلوم التي ترتبط به في الدراسة الجامعية وكذلك الدراسات العليا.

إضافة إلى ذلك يقع على كاهلهم أيضا الإشراف على الرسائل العلمية "ماجستير - دكتوراه" في المجالات المختلفة في علم النفس الرياضي.

3- مجال الاستشارة النفسية:

ويتضمن هذا المجال مجموعة من الأخصائيين الذين يعملون مع اللاعبين أو الفرق الرياضية والاستشاريين لدى الاتحادات الرياضية أو اللجان الأولمبية لتقديم خبراتهم النفسية لهم، وكذلك في مجال الرياضة الترويحية والأندية الصحية.

والاستشارة النفسية للرياضيين يمكن أن يعمل في مجالها نوعين من الأخصائيين هما:

1- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي Clinical Sport Psychologist:

هو الشخص المتخصص في علم النفس الإكلينيكي "العيادي" أو الطبيب النفسي أو الاستشاري النفسي ولديه خلفية علمية للتعامل مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة، بالإضافة إلى حضوره لدراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

وتكمن الحاجة إلى مثل هؤلاء الأخصائيين في المجال الرياضي نظرا لاحتمال وجود نسبة ولو ضئيلة من الرياضيين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة ويحتاجون إلى العلاج النفسي.

2- الأخصائي النفسي الرياضي Sport Psychologist:

هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس و علم النفس الرياضي. وينظر إلى الأخصائي النفسي الرياضي على أنه المدرب العقلي "Mental Coach" الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتنشيط والتصور العقلي ومهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغط وتهيئة اللاعبين نفسيا قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية والقدرات الحركية والخططية.

وسوف نوضح دور الأخصائي النفسي الرياضي بشيء من التفصيل في هذا الكتاب.



المحاضرة رقم 05

- الأخصائي النفسي الرياضي

- تعريف بالأخصائي النفسي الرياضي:

❖ الأخصائي النفسي الرياضي:-

في بداية الخمسينات عندما أمكن إخضاع السلوك الإنساني للدراسة و القياس الموضوعي، بدأ التطبيق العملي لعلم النفس في كثير من مجالات الحياة، فظهر علم النفس الرياضي الذي عقد أول مؤتمر دولي له سنة 1965م ونتيجة للدراسة المستفيضة في السلوك الإنساني أصبح من مسلمات علم النفس أن أية حركة واعية للإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية وكذلك مجموعة من العمليات الانفعالية ونتيجة أيضا للنشاط الانفعالي كالحماس والإصرار والخوف أو القلق، فإذا اقتصر المدرب في إعداد اللاعب على الإعداد المهاري والخططي والإعداد البدني فإنه بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما النظام العقلي و النظام البدني و تجاهل النظام الانفعالي للاعب، بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية.

و من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للاعب مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني و المهاري و الخططي.

و الإعداد النفسي لا يقتصر على فئة معينة من اللاعبين أو على مستوى معين منهم ولكنه كأي نوع آخر من الإعداد يجب أن يبدأ من الفترة الأولى لممارسة اللعبة، و في هذه الفترة يحتل الإعداد النفسي مكانة يعتقد الكثيرون أنه أهم من كل الإعداد المهاري أو البدني، فإذا تم توجيه ممارسة اللعبة في أول فتراتها على الجانب الانفعالي الإيجابي من شخصية الممارس أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها، وأصبحت الممارسة بمثابة خبرة سارة ممتعة وتبعث على الإشباع النفسي، كان ذلك كفيلا باستمراره في ممارسته، أما إذا أدت إلى نتائج انفعالية سلبية كان ذلك مبررا للابتعاد عنها بل وعن الرياضة كلها والاتجاه إلى مجال آخر قد يجد فيه متنفسا لإشبعاته النفسية و الحيوية و يطلق على تلك المرحلة من الإعداد النفسي بمرحلة الرضا، أي مرحلة قبول التعامل مع اللعبة.

وبعد أن يتم الرضا عن اللعبة، ينتقل اللاعب إلى مرحلة نفسية أخرى هي مرحلة اكتساب الميل نحوها، وهي المرحلة التي يفضل فيها اللعبة عن باقي الألعاب، وهذا الميل لا يكتسب إلا بظهور القدرات المؤهلة للعبة، وهنا تبرز أهمية استخدام الأساليب السيكلوجية المناسبة للتدريب.

وفي المرحلة الأخيرة من تكوين الميل نحو اللعبة يكون اللاعب قد مارس اللعبة بالقدر الذي يضعه في موقع مميز عن زميله الذي لم يمارس أي نشاط رياضي، حيث تظهر عليه ملامح سمات انفعالية تميزه عن غير الرياضي، وهذه السمات يجب التدخل لإظهارها وتنميتها، وهي عناصر التكوين النفسي الأولى للرياضي والتي تؤهله للتفاعل والتعامل مع متغيرات البيئة الرياضية.

ولما كانت المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس في أي رياضة قد فرضت على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخططية خاصة، فإنها قد فرضت أيضا توافر سمات نفسية خاصة لكل لاعبيها وأخرى خاصة بلاعبي كل مركز من مراكزها، وتلك السمات يجب التدخل بإجراءات هادفة لإظهارها وتنميتها، كما أن الإجراءات ليست منعزلة عن إجراءات الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي ولكنها تدخل في نطاقها وذلك بتطويع ظروف التدريب في جميع أنواع الإعداد بما يساعد على تحقيق الهدف النفسي المنشود.

والتكوين النفسي يحتاج إلى قوى تبعث محتوياتها وتظهرها على حيز الهجوم كالقنبلة التي تحتاج إلى المفجر لانشطارها، ومن هذا المفهوم فقد أصبح من ضمن أهداف الإعداد النفسي تكوين تلك القوى التي تساعد اللاعب على إطلاق قدراته النفسية والبدنية والمعرفية، وتدريب اللاعب على استثمار وتوظيف تلك القوى، الأمر الذي يساعده على إصدار أفضل وأنسب أداء خلال التدريب والمباريات، وتتمثل تلك القوى في الدافعية ويتمثل استثمارها وتوظيفها في إمكانية زيادة أو خفض التعبنة النفسية تبعاً لطبيعة الأهداف الحركية في الملعب.

أما الشق الثاني من الإعداد النفسي فيتمثل في الإعداد النفسي نفسياً للتنافس، وهذا الإعداد له ثلاث جوانب:

- الإعداد النفسي العام للتنافس وهو ذلك الإعداد الذي يرمي إلى إكساب اللاعب القدرة على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض مستوى القلق العام المرتبط به.
 - الإعداد النفسي الخاص بمباريات موسم رياضي معين وهو ما يطلق عليه بالإعداد النفسي للموسم الرياضي، وتتوقف طبيعة الإجراءات فيه على طبيعة المباريات المتوقعة خلال الموسم، وعلى استكمال أوجه النقص في الإعداد النفسي العام.
 - الإعداد الذي يسبق المباراة مباشرة وهو أدق فترات الإعداد للتنافس، حيث أن الخطأ فيه من الصعب تداركه، فاللاعب لابد أن يشترك في المباريات وهو في المستوى الأمثل له وللمباراة من حيث درجة التوتر، ذلك المستوى الذي يساعده على بذل أفضل أداء حركي خلال المباراة، وأن الانحراف عن ذلك المستوى من التوتر سواء بالزيادة أو النقصان يؤثر سلباً على أدائه. ومن المشاكل الأساسية التي تصادف المدربين في الإعداد النفسي قبل المباراة نجد ثلاث مشاكل تندرج كالتالي:
- ✓ تحديد المستوى الأمثل من التوتر لكل لاعب في الفريق والذي يساعده على بذل أفضل أداء.

✓ تشخيص الحالة الانفعالية للاعب ومدى ارتفاع أو انخفاض درجة توتره عن الدرجة المثلى له وذلك في الفترة السابقة مباشرة للمباراة. وهذه الفترة تختلف من لاعب إلى آخر، فقد تتراوح ما بين أسبوع إلى ساعات أو دقائق، كما تختلف مظاهر انحراف الحالة الانفعالية "درجة التوتر" من فترة إلى أخرى ومن مباراة إلى مباراة ومن لاعب إلى آخر.

✓ تحديد الإجراءات التي يجب إتباعها مع كل لاعب في الفريق تبعا للحالة الانفعالية التي يكون عليها؛ وطبقا لتكوينه النفسي.

وهذه المشاكل الثلاث نظرا لدقتها وأهميتها في نتيجة المباراة تحتتم وجود أخصائي نفسي للتعامل معها.

والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي للاعب سواء في الشق الأول منه (تكوين اللاعب نفسيا) أو الشق الثاني (إعداد اللاعب للتنافس) أن مجموعة كبيرة من المدربين والإداريين قد باتت لديهم القناعة بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للاعبين نتيجة لخبراتهم أو لقراءاتهم، ولكن نظرا لضرورة توافر خبرات خاصة في الإعداد النفسي بشقيه خصوصا في التشخيص الذي يحتاج إلى تطبيق قياسات نفسية موضوعية وملاحظة علمية مقننة، ثم تحديد الإجراءات المناسبة تبعا للتكوين النفسي للاعب والتكوين النفسي المستهدف، ثم تقويم نتائج تلك الإجراءات في الجانب الانفعالي من شخصية اللاعب وفي نوعية مستوى أدائه، من هذا كله أصبح العبء ثقيلا على المدرب والإداري، وأصبح من ضرورات التطوير تعيين أخصائي نفسي للفريق الرياضي يكون مسؤولا عن الإعداد النفسي للاعبين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الاستثارة والضغط النفسية وكذلك التدريب العقلي الذي أصبح مطلبا أساسيا في إعداد الرياضي وغير ذلك من الأدوار التي سنتعرض لها فيما بعد.

ولقد اهتمت العديد من اللجان والمؤسسات الرياضية على مستوى العالم كاللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية (USOC) ورابطة من أجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي (AASP) وكذلك الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ISSP) بالتعريف عن الأخصائي النفسي الرياضي وما هو الدور الذي يقوم به للإسهام في تحقيق اللاعب لأفضل الإنجازات الرياضية، مع تحديد التأهيل العلمي المهني للأخصائي النفسي الرياضي.

❖ تعريف بالأخصائي النفسي الرياضي:

يرى هيمان Heyman (1993م) أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم وتعزيز مهاراتهم السيكلولوجية و مساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات، بالإضافة إلى المساهمة في حل مشكلاتهم الشخصية والتي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء لديهم.

وتشير رابطة من أجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي (AASP) أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يقدم العديد من الخدمات اعتمادا على تدريبه المهني، وأكثر تلك الخدمات أهمية هي:

- 1- تقديم معلومات عن دور العوامل السيكلولوجية في الرياضة و التدريب و النشاط البدني للأفراد و الجماعات و المنظمات، حتى يمكنهم من إعداد البرامج التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.
- 2- تنمية و تطوير المهارات العقلية التي ترتبط بالرياضة و التدريب و النشاط البدني للممارسين، تلك المهارات التي لها مدلول إيجابي على المستوى السلوكي و الانفعالي و التي تساعد في التركيز أو الاسترخاء أو استخدام الخيال.
- 3- المساعدة السيكلولوجية للاعبين عند التأهيل في حال الإصابة أو في فترات العلاج أو ما بعد العلاج أو عند تكرار الإصابة سواء كانت إصابة بدنية أو نفسية.

و لقد أقامت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية (USOC) عام 1983م حلا جزئيا لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مهنة الأخصائي النفسي الرياضي في ضوء ثلاث فئات مفتوحة وهي:

1- الأخصائي النفسي التربوي الرياضي The Educational Sport Psychologist:

و تتضمن تلك الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية عملية متسعة في مجال علوم الرياضة و النشاط البدني، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس الرياضي، و علم النفس الإرشادي و علم النفس الإكلينيكي، و علم نفس الشخصية و علم النفس الفسيولوجي، و علم نفس النمو، و يتحدد دور الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في مجالين أساسيين هما:

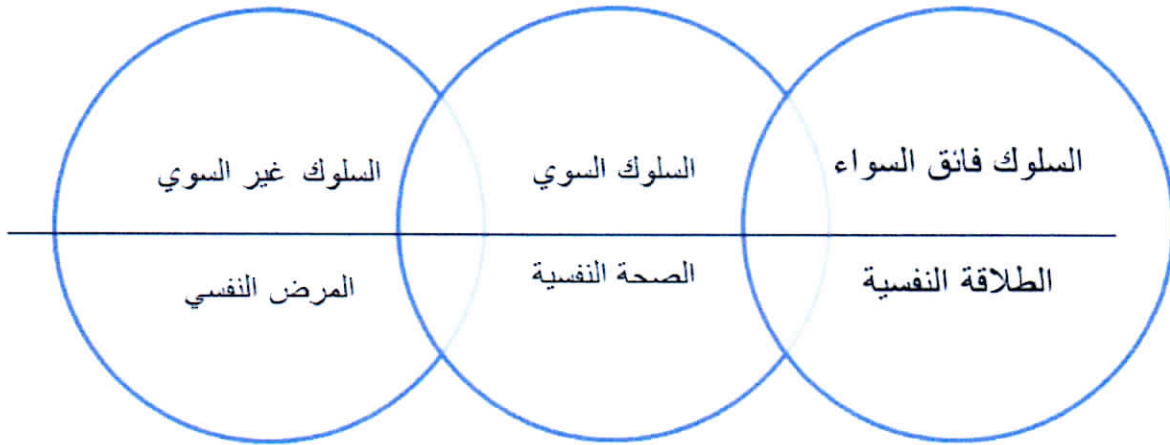
- أ- تعليم و إكساب اللاعبين المفاهيم التربوية و النفسية الصحيحة.
- ب- تعليم و إكساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة.



2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي The Clinical Sport Psychologist:

و تتضمن تلك الفئة الأشخاص المتخصصين في علم النفس ولديهم إجازة معتمدة لذلك النوع من العمل. كما يجب أن يكون لديهم خبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات عملية مكثفة لعلوم الرياضة. وطبيعة دور الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي تجعله يتعامل عادة مع نسب ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من بعض المشكلات و الاضطرابات النفسية الحادة مثل الاكتئاب و الخوف المرضي.

ويمكن أن نفرق بين دور كل من الأخصائي النفسي التربوي الرياضي والأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي في التعامل مع اللاعبين من خلال ميكانيزم الصحة النفسية للسلوك السوي الموضح في الشكل التالي:



دور الأخصائي النفسي الإكلينيكي
الرياضي

دور الأخصائي النفسي التربوي
الرياضي

شكل (1)

يوضح ميكانيزم الصحة النفسية للسلوك السوي



3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة The Research Sport Psychologist:

يستند تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد الفروع التطبيقية لعلم النفس على استمرارية النمو المعرفي من خلال إجراء العديد من الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها، ومن هنا يظهر دور الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة، حيث يوضح من خلال ذلك الدور الإجابة على العديد من التساؤلات التي تحتاج إلى إجابات وتفسيرات علمية، ومن أمثلة تلك التساؤلات ما يلي:

- ما هو تأثير التدريب الشاق والمنتظم على النمو النفسي والاجتماعي للنشء الرياضي؟
- ما هي مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين؟
- كيف يمكن تدريب وتطوير المهارات النفسية للرياضيين؟
- ما هي الأساليب المناسبة لمواجهة القلق الزائد المرتبط بالمنافسة الرياضية؟
- كيف يمكن استثارة دافعية الرياضيين نحو الإنجاز الرياضي؟

ولقد حددت الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي (ISSP) الأخصائيين الذين يقدمون الاستشارة النفسية للرياضيين في نوعين هما:

- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي Clinical Sport Psychologist
- الأخصائي النفسي التربوي الرياضي Educational Sport Psychologist

وقد قدم محمد حسن علاوي 1998م تصورا واضحا للفرق بين النوعين حيث أشار إلى إمكانية تمثيل سلوك اللاعب الرياضي على خط متصل إحدى طرفيه غير سوي (Abnormal) و الطرف الآخر فائق السواء (Supernormal) وفي المنتصف سوي (Normal) فإذا أردنا أن نصل باللاعب الرياضي السوي (Normal) عن طريق التدريب المستمر إلى فائق السواء (Supernormal) في الناحية الحركية والبدنية والخططية وأيضا النفسية فإن الشخص المناسب الذي يستطيع مساعدة اللاعب السوي في اكتساب المهارات النفسية المطلوبة للارتقاء بالأداء الرياضي والاستمتاع بالممارسة الرياضية هو الأخصائي النفسي التربوي الرياضي، أما إذا أصيب اللاعب الرياضي بقلق حاد، أو اكتئاب، أو تراوما رياضية، أو أي إصابات أو متاعب نفسية سلوكية ترتبط بالأداء الرياضي أي تحول اللاعب من سوي إلى غير سوي، فالأخصائي النفسي هو الشخص المناسب للتعامل معه، وعلى ذلك فالأخصائي النفسي الإكلينيكي لا يتعامل مع الأسوياء رياضيا.

وقد أشار "مارتيز" إلى أهمية عدم الخلط بين وظائف الطبيب النفسي الرياضي والأخصائي النفسي التربوي الرياضي نظرا لأن تدريب اللاعبين على المهارات النفسية كالتصور العقلي و تركيز الانتباه و الثقة بالنفس و الاسترخاء وغيرها من المهارات النفسية هي وظيفة الأخصائي النفسي التربوي الرياضي بالدرجة الأولى. تلك المهارات التي تساعد اللاعب على التغلب على التوترات و الضغوط النفسية عالية الاستثارة المرتبطة بالرياضة التنافسية.

وينظر أسامة كامل راتب 1995م إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه الشخص الذي يقوم بتعليم و إكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء و التنشيط و التصور العقلي و مهارات الانتباه و التركيز و الثقة بالنفس و غيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق و الاستثارة و الضغوط. و تهيئة اللاعبين نفسيا قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية. و كذلك الإسهام في سرعة تعلم و إتقان المهارات و القدرات الحركية و الخططية.

ويرى الكاتب أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين أداء اللاعب أو الفريق ككل من الناحية النفسية وذلك من خلال المساعدة في حل مشاكلهم وتوجيههم نحو رسم مسار منهجي في حياتهم، والعمل على رفع قدرتهم ومهاراتهم العقلية في الرياضة، ومساندتهم عند الإصابة أو خلال فترات العلاج.

المحاضرة رقم 06

- مجالات عمل الأخصائي النفسي الرياضي:
- أدوار الأخصائي النفسي الرياضي:

❖ مجالات عمل الأخصائي النفسي الرياضي:

تري "يفون برت" 1998م "Yvonne Brett" أن هناك العديد من المجالات التي يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي تقديم المساعدة للفريق من خلالها، وتلك المجالات هي:

أ- بناء الفريق الرياضي: ويقصد به كل الإجراءات التي يقوم بها لمساعدة أفراد الفريق على العمل المشترك بصورة أفضل خاصة عند سفر الفريق وتعايش أفرادهم معاً لفترة من الزمن، وهو أمر يحتاج إلى ترتيبات خاصة تتعلق بالسفر والإقامة والانتقال.

ب- مهارات الحياة: كل ما يحدث للاعب خلال حياته اليومية يتدرج تحت مسمى مهارات الحياة مثل المتاعب التي تواجهه على مدار يومه ثم يتوجه في نهاية اليوم للتدريب وهو لا يستطيع التخلص من التفكير في كل ما صادفه وواجهه، وبالطبع سوف يؤثر ذلك على أداء اللاعب.

ج- المواقف الصعبة: تلك المواقف التي تصادف العديد من اللاعبين والتي تحدث دون أسباب ظاهرة ودون مقدمات أو إنذار كفقد اللاعب لوظيفته، أو إصابته إصابة بالغة تؤثر على ممارسته للنشاط، وما يترتب على تلك المواقف من ضغوط ومشاكل نفسية ومادية واجتماعية.

د- التدريب على المهارات السيكلوجية: والتي ترتبط بالعديد من الجوانب المتعلقة بالتدريب الرياضي مثل صعوبات التركيز أو الاسترخاء عند المنافسة أو الشعور بعدم الدافعية للاستمرار في المنافسة.

و يضيف مؤلفا الكتاب مجموعة من المجالات التي يمكن أن يساهم فيها الأخصائي النفسي الرياضي بالجهد و الفكر مع الفريق الرياضي وهي:

1. استثارة وتعزيز الطاقة النفسية للاعبين: ويتم ذلك من خلال استخدام الأخصائي النفسي الرياضي للإجراءات المناسبة لاستثارة اللاعبين نحو الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس.
2. مواجهة القلق السلبي لدى اللاعبين: وذلك بمساعدة اللاعبين وتعريفهم على أفضل الأساليب و الإجراءات التي تعينهم على مواجهة القلق السلبي لديهم والذي يؤدي إلى عدم التركيز قبل وخلال المشاركة في المنافسات الرياضية مما يؤثر سلباً على مستوى الأداء الرياضي.
3. رفع مستوى التحمل النفسي لدى اللاعبين: وذلك بمساعدة اللاعبين من خلال بعض الإجراءات خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي قد تظهر خلال الدورات و البطولات التي تتطلب كفاحاً مستمراً ومثابرة لفترة زمنية غير معتادة لديهم.
4. التدريب العقلي على المهارات الحركية و النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية: وذلك بوضع البرامج العلمية للتدريب العقلي لرفع مستوى المهارات المرتبطة بالممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.

5. التكيف النفسي مع الريتم البيولوجي للجسم: وذلك بتعريف اللاعبين ببعض الإجراءات المناسبة لمساعدتهم على التكيف بسرعة أكبر مع تغيرات الزمن (الريتم البيولوجي للجسم) مما يوفر لهم الراحة في النوم والقيام بأعباء الحياة اليومية سواء عملية أو دراسية.
6. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب: ويتم تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب باتخاذ بعض الإجراءات التربوية وخاصة خلال مرافقة الفريق الرياضي في الرحلات ومعسكرات السفر خارج الوطن أو المشاركة المحلية داخل الوطن وخاصة مع المدربين الذين ليست لديهم معرفة قوية بإمكانات وقدرات اللاعبين الحقيقية.
7. المؤازرة النفسية خلال مواقف المنافسة ذات الاستثارة الانفعالية العالية: وذلك بالوقوف بجانب اللاعبين بصفة خاصة في المواقف الصعبة كحالات ما بعد الهزيمة وانخفاض مستوى الطموح وضعف مستوى الإنجاز الرياضي حيث إن دور الأخصائي في تلك المواقف أهم وأكبر تأثيراً من تواجده مع اللاعبين في مواقف الفوز والانتصار وتحقيق البطولات.
8. وضع وتحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتعاون مع الجهازين الإداري والفني للفريق: وذلك بمشاركة الجهازين المذكورين في وضع وتحديد الأهداف المطلوب إنجازها تبعاً للإمكانات والقدرات والاستعدادات المميزة للاعبين الرياضي بعد دراستها وتقييمها.
9. تدعيم التماسك الاجتماعي بين اللاعبين: وذلك باتخاذ الإجراءات المناسبة في الظروف والمواقف المناسبة لزيادة الاتصال الاجتماعي بين اللاعبين، وبينهم وبين جهاز التدريب بهدف الارتقاء بمستوى التفاعل، ومن ثم التماسك الاجتماعي والذي يؤثر بدوره في تحقيق الإنجاز الرياضي.
10. معالجة المشاكل التي تظهر من بعض لاعبي الفريق: وتبدأ هذه المهمة بالملاحظة الدقيقة للعلاقات بين اللاعبين بعضهم البعض وبين القائمين على إدارة الفريق خلال التدريب والمباريات وأوقات الراحة، وذلك من أجل تحديد المشاكل التي تطرأ من بعض اللاعبين مثل حالات عدم الامتثال أو عدم التألف أو حالات التحالفات والتكتلات بين بعض اللاعبين أو حالات التمرد، وبعد تحديد المشكلة يتم دراستها ثم توضع الإجراءات المناسبة لمعالجتها بالتعاون مع إدارة الفريق.

❖ أدوار الأخصائي النفسي الرياضي:

أولا: استثارة دافعية أعضاء الفريق:

ينظر إلى الدافعية على أنها مصطلح يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وهي بذلك تعتبر بمثابة حالة باعثة وموجهة وموظفة ومنشطة للسلوك، وتعمل في ضوء ذلك على استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية للاعبين نحو تحقيق الإنجاز الرياضي.

وقد أكدت نتائج الدراسات والبحوث العلمية والخبرات التطبيقية على أن سلوك الرياضي يتحدد في ضوء عاملين أساسيين هما:

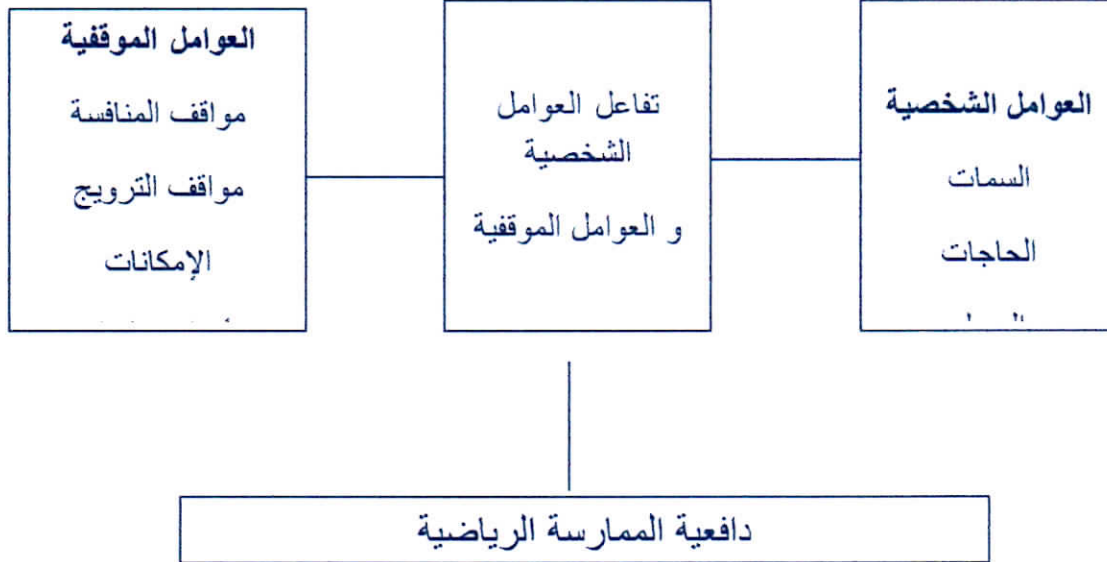
- العوامل الشخصية:

وهي سمات الشخصية، اتجاهات الشخصية، ميول الشخصية.

- العوامل الموقفية:

وهي مواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الرياضية الترويحية (كالإمكانيات المتاحة وأساليب التعليم والتدريب ومواقف الفوز أو الهزيمة).

ولا يمكن الاهتمام بإحدى العوامل دون الأخرى، وهذا ما أكد عليه النموذج التفاعلي لعوامل الشخصية والعوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية "لواينبرج وجولد".



شكل (2)

النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية والموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية

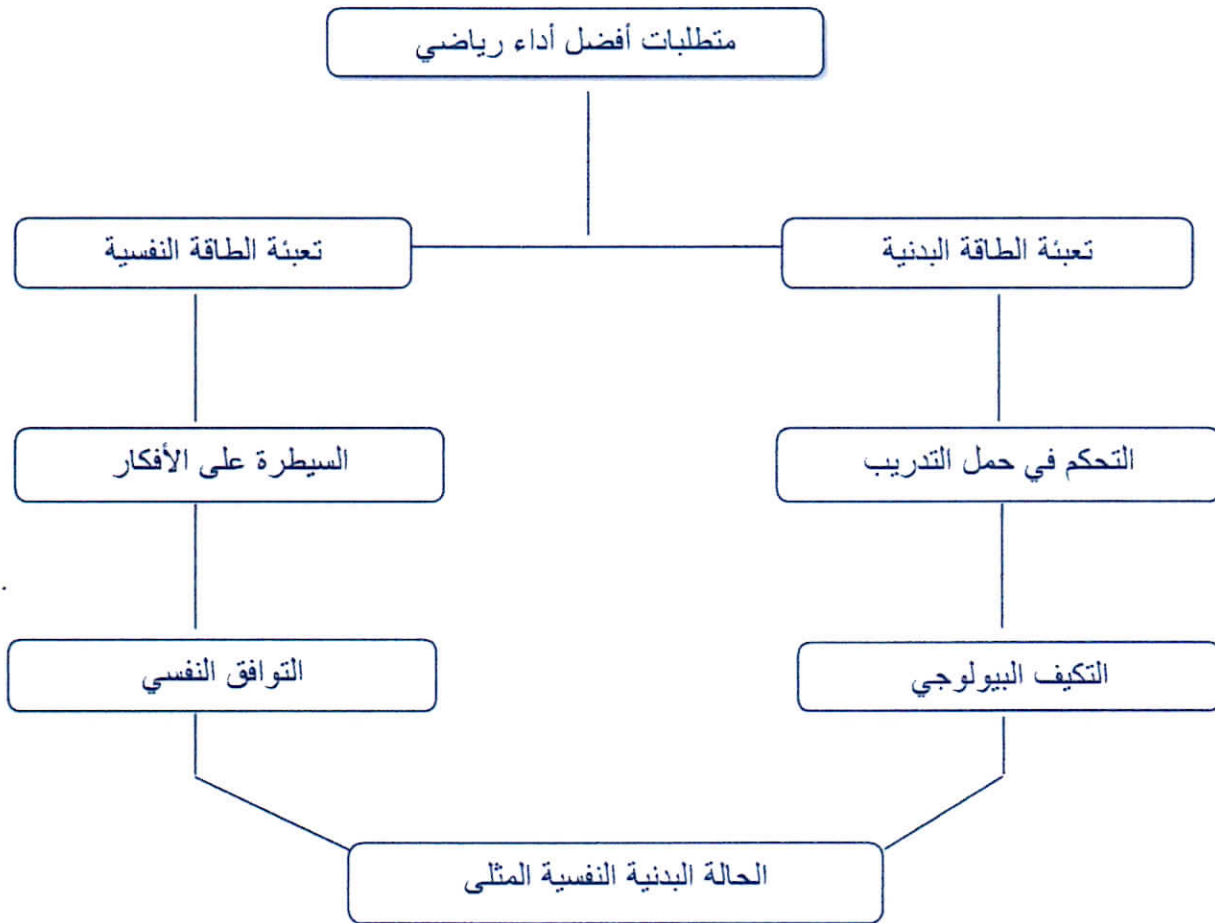
لذلك فلا بد من توجيه وتحديد السلوك في ضوء التفاعل الإيجابي بين العوامل الشخصية والعوامل الموقفية، و في ضوء ذلك لا بد أن يكون هناك سلسلة من الإجراءات التي تدعم التفاعل الإيجابي بين العوامل الشخصية والعوامل الموقفية، والأخصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد ويضع الإجراءات المناسبة لذلك في ضوء خبراته التطبيقية وتأهيله المبني السابق، وبناء عليه فهو الذي يحدد:

- 1- الأسباب الدافعة للممارسة الرياضية للاعبين بصفة عامة ولكل لاعب في الفريق بصفة خاصة.
 - 2- الأساليب التي من شأنها استثارة دافعية اللاعب نحو النشاط الرياضي والإنجاز الرياضي.
 - 3- مصادر الضغوط النفسية الداخلية والخارجية التي تؤثر سلبا على اللاعب وتؤدي إلى إصابة اللاعب بالصراع النفسي والإحباط وفقد الثقة في ذاته وفي الآخرين.
 - 4- الأساليب النفسية لتطوير بعض سمات الشخصية غير المرغوبة للاستفادة منها في المجال الرياضي كالعدوانية والأنانية وحب الشهرة وذلك بهدف حسن استثمار تلك السمات وتطويرها لتدعيم السلوك وتحقيق الإنجاز الرياضي.
 - 5- أسباب صراع الدوافع، تلك الأسباب التي تؤدي إلى تعارض الرغبات الداخلية للاعب وعدم انسجام تلك الرغبات مع واقع الممارسة الرياضية.
- ولن يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي تحديد الأسباب والإجراءات الخمسة السابق عرضها إلا من خلال التفاعل الإيجابي بينه وبين اللاعبين من ناحية وبينه وبين جهاز تدريب الفريق من ناحية أخرى.

ثانيا: تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية لأعضاء الفريق:

تعتبر الطاقة النفسية محصلة و ناتج بعض الإجراءات التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي مع اللاعب، إضافة إلى تأثير العوامل الموقفية للممارسة الرياضية والتي سبق الإشارة إليها. ولذلك فإن تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية هي: "أفضل تهيئة نفسية لدى اللاعب يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء رياضي، مع محاولة تخفيض الأثر السلبي لبعض الانفعالات السلبية كالقلق و الملل و التوتر. وذلك بهدف تحقيق الإنجاز الرياضي المطلوب".

ويعبر الشكل التالي: ميكانيزم تنظيم الطاقة النفسية للاعب و هو ما يعبر عن حالة الطاقة النفسية المثلى.



شكل (3)

ميكانيزم تنظيم الطاقة النفسية للاعب

ويمكن أن يصل الأخصائي النفسي الرياضي بالتعاون مع جهاز تدريب الفريق إلى الحالة البدنية النفسية المثلى من خلال الجهود التي تبذل لتعبئة وتعزيز الطاقة البدنية والطاقة النفسية، وتعتبر الأخيرة مسؤولية الأخصائي النفسي الرياضي في المقام الأول، ولذلك يمكن تحديد الإجراءات التي يجب أن يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي لتنظيم وتعبئة الطاقة النفسية مع لاعبي الفريق فيما يلي:

- 1- تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية سواء كانت مصادر إيجابية كالاستمتاع من الممارسة الرياضية وارتفاع مستوى الطموح ولذة تحقيق وإثبات الذات والثقة بالنفس واتجاهات الأسرة وغيرها، والمصادر السلبية كالتوتر والقلق المعوق والفشل وفرض المصلحة الشخصية على المصلحة الجماعية، والانفعال الزائد وسوء نتائج المنافسة الرياضية واتجاهات الأسرة، ويجب تحديد تلك المصادر (إيجابية - سلبية) للفريق كوحدة جماعية واحدة، ولكل لاعب بالفريق على حدة، ثم يتم تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية وخفض تأثير مصادر الطاقات النفسية السلبية.
- 2- تحديد أهداف الفريق في ضوء القدرات الذاتية المميزة لكل لاعب في الفريق والفريق ككل بصفة عامة وذلك عن طريق:
 - إشراكهم في المنافسات التي في حدود قدراتهم الذاتية.
 - إكساب اللاعبين خبرات التحدي والمثابرة التي تعتبر الهدف الأسمى من المشاركة في المنافسات الرياضية، وليس الفوز وتحقيق المكسب كما يعتقد البعض.
 - توظيف القدرات العقلية لدى كل لاعب على حدة بما يحقق المصلحة الجماعية للفريق، مع حسن استغلال تلك القدرات وتطويرها بما يتماشى مع التطور الحركي والخططي للفريق.
 - استثمار السمات الشخصية المميزة لكل لاعب على حدة لتحقيق أهداف الفريق بما لا يتعارض مع المصلحة الشخصية لكل لاعب.
- 3- الثواب والعقاب أفضل الأساليب وأصدق الإجراءات لتنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب، ولن يحقق الثواب والعقاب أهدافه إلا عن طريق:
 - رعاية جميع اللاعبين رعاية متساوية لا تفضيل للاعب على الآخر إلا في ضوء المعايير الموضوعية المحددة والمعلنة من جهاز تدريب الفريق.
 - الإثابة الفورية والإثابة المرجأة أو العقاب الفوري والعقاب المرجأ فالثواب والعقاب هما وجهان لعملة واحدة يجب استخدامها تبعاً للموقف لحظة حدوث السلوك وأن يكون ذلك المبدأ هو الهدف وليس شكل أو أسلوب أو قيمة الثواب أو العقاب هو الهدف لدى جهاز التدريب تجاه اللاعبين.

• الثواب أو العقاب المعلن لدى الجميع وذلك لعدم وقوع اللاعبين في صراع نفسي نتيجة التفكير و الانشغال بشكل و أسلوب و قيمة كل من الثواب أو العقاب تجاههم، و أن يتم ذلك بالتنسيق بين جهاز التدريب و مصادر القيادة الخارجية للفريق الرياضي.

4- التنسيق بين أعضاء جهاز تدريب الفريق في تخطيط برامج التدريب للاعبين الفريق مع تأكيد أهمية و دور و مسؤولية كل عضو بالجهاز في إطار الشكل السابق عرضه الذي أوضح متطلبات أفضل أداء رياضي و ذلك بهدف تحقيق الإنجاز الرياضي.

ثالثا: تطوير وتوظيف المهارات النفسية لأعضاء الفريق:

يحتاج اللاعب الممارس لأي نشاط رياضي إلى الكثير من القدرات العقلية والانفعالية كالقدرة على التفكير والتذكر الحركي والإدراك المكاني والزمني وكذلك الانتباه والقدرة على التصور الذهني والإحساس الحركي والثقة بالنفس ومواجهة القلق، وغيرها من القدرات العقلية والانفعالية والتي يطلق عليها بعض الباحثين والعلماء في مجال علم نفس الرياضة مصطلح "المهارات النفسية".

ولذلك فقد أهتم العلماء والباحثون في مجال علم النفس الرياضي بتنمية وتطوير تلك المهارات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية، وأصبح من الطبيعي أن يضع الأخصائي النفسي الرياضي برامج وإجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف تنميتها وتوظيفها في المجال الرياضي، وبذلك يستطيع اللاعب استغلال كافة قدراته الذاتية سواء كانت بدنية أو عقلية أو انفعالية أو حركية لتحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس.

ويلاحظ أن المحاولات الحديثة التي قام بها العلماء والباحثون في مجال تدريب وتوظيف المهارات النفسية للاعب قد أظهرت بعض النجاح في تأهيل وتوظيف الجانب العقلي والانفعالي من جوانب شخصية اللاعب نحو تحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس. إلا أن تلك المحاولات قد تصادفها بعض الصعوبات عند القيام بها وتجربتها في إطار ظروف وواقع المنافسات الرياضية وذلك لعدة أسباب من أهمها:

- عدم اقتناع بعض اللاعبين بأهمية تلك الإجراءات والتدريبات العقلية في تنمية المهارات النفسية.
- عدم قدرة من يقوم بدور تنمية المهارات النفسية بإقناع اللاعبين بمدى أهمية تلك التدريبات التي تنمي وتوظف الجانب العقلي والانفعالي من جوانب شخصية اللاعب ارتباطا بواقع وظروف التدريب والمنافسات الرياضية.

- عدم وجود استعداد نفسي لدى كثير من المسؤولين لتقبل عمل الأخصائي النفسي الرياضي للعمل مع الفريق الرياضي مما أدى إلى صعوبة تطبيق البرامج النفسية التي يخططها وينفذها مع الفريق الرياضي.
- استخدام الاختبارات النظرية "اختبار الورقة والقلم" كأداة أساسية لتقييم مستوى القدرات العقلية والانفعالية، مما أدى إلى عدم تناسب وسيلة القياس مع الواقع التطبيقي المستمد من ظروف التدريب والمنافسات الرياضية.

وبالرغم من الأسباب السابق ذكرها إلا أن الأخصائي النفسي الرياضي يمكن أن يحقق النجاح خلال عمله في تدريب وتوظيف تلك المهارات النفسية إذا راعى النقاط التالية:

1. القدرات العقلية والانفعالية مثل القدرات البدنية، بمعنى أنه يمكن تنميتها وتطويرها من خلال المواقف الحركية والممارسات الفعلية للنشاط الرياضي إذا تم تطويع إجراءات التدريب لخدمة تلك التنمية وذلك التوظيف.
2. كلما كانت وسيلة قياس المهارة النفسية مستمدة وتتماشى مع الواقع التطبيقي للممارسة الرياضية زاد صدق نتائج تلك الوسيلة في تقييمها لمستوى القدرة النفسية لأعضاء الفريق.
3. استخدام اختبار الورقة والقلم كوسيلة للقياس والتقييم الأولي فقط بحيث لا يمكن الاعتماد على نتائجها في التقييم النهائي لمستوى أي قدرة من القدرات العقلية والانفعالية المسهمة في أداء المهارات الحركية الرياضية المختلفة.
4. كلما كانت ظروف الاختبار والقياس مشابهة لظروف استخدام المهارات النفسية في مواقف التدريب والمنافسة الرياضية كان ذلك أصدق في الحكم على مستوى المهارات النفسية المراد قياسها وتقويمها.
5. التعاون مع أعضاء جهاز التدريب في قياس وتقويم المهارات النفسية لدى اللاعبين مع اقتناع أعضاء الجهاز بأهمية ومصداقية القياس الذي يجربه الأخصائي النفسي الرياضي بهدف تنمية وتوظيف القدرات العقلية والانفعالية للاعبين الفريق بما يتماشى مع واقع وظروف المنافسة الرياضية.
6. استخدام نتائج القياس للمهارات النفسية كمؤشرات لانتقاء الناشئين وكمصادر لمشاركة اللاعب في المنافسة الرياضية.

7. إن أية مهارة حركية رياضية يسهم في أدائها بعض القدرات العقلية والانفعالية، ويتوقف درجة إسهام كل قدرة في المهارة الحركية على مستوى المقاومات الدفاعية عند أداء تلك المهارة. فكلما زادت المقاومات الدفاعية التي يقابلها اللاعب عند أدائه لمهارة التصويب مثلا في كرة اليد أو السلة زادت أهمية استخدام قدرات عقلية وانفعالية أعلى في المستوى و النوعية و العدد للتغلب على تلك المقاومات الدفاعية في موقف التصويب مثلا.
8. تكليف أعضاء الفريق بواجبات حركية أثناء التدريب تسهم في تنمية المهارات النفسية التي يحتاج إليها كل منهم.
9. الاستفادة من المهارات النفسية التي يتمتع بها كل لاعب في الفريق وتوظيفها خلال اللعب بما يتناسب و الأهداف الحركية المطلوبة.



المحاضرة رقم 07

- التدريب العقلي كأحد طرق تنمية المهارات النفسية:
- مجالات تطبيق التدريب العقلي:
- المهارات النفسية التي يمكن تنميتها وتوظيفها من خلال برامج التدريب العقلي:

❖ التدريب العقلي كأحد طرق تنمية المهارات النفسية:

يمثل التدريب العقلي طريقة حديثة و مبتكرة لتنمية و تطوير المهارات الحركية و النفسية للاعبين، و تكمن أهمية التدريب العقلي في التهيئة العقلية لتصور أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة، وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة. و بهذا يتضح أن التدريب العقلي كطريقة يمكن أن يساعد في تحديد القدرات العقلية و الانفعالية المسهمة في أداء المهارة الحركية، وكذلك توظيف تلك القدرات للتغلب على المقاومات "الداخلية و الخارجية" التي تؤثر سلبا في أداء و تحقيق الهدف من المهارة الحركية الرياضية.

و قد قام العديد من علماء النفس الرياضي و الباحثين في ذات المجال بوضع العديد من البرامج العلمية للتدريب العقلي و تطبيقها على ممارسي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية و الفردية، و تم التأكد من صدق و موضوعية تلك البرامج و فاعليتها في تطوير القدرات العقلية و الحركية المستهدفة من التدريب العقلي.

- شروط برنامج التدريب العقلي:

لكي يحقق الأخصائي النفسي الرياضي أهداف التدريب العقلي لابد أن يراعي عدة شروط في البرنامج الذي يضعه و ينفذه على لاعبي الفريق الرياضي، و من أهم تلك الشروط:

1- إقناع لاعبي الفريق بإيجابية تأثير برنامج التدريب العقلي:

حيث تقع على عاتق الأخصائي النفسي الرياضي مهمة إقناع لاعبي الفريق بأهمية و إيجابية تأثير برنامج التدريب العقلي المعد و الموجه لهم، على أن يضمن الأخصائي النفسي الرياضي للاعبي الفريق حدوث طفرة إيجابية و نتائج طيبة على الأداء الحركي الرياضي بعد تطبيق البرنامج.

2- تناسب الأداء في البرنامج مع مستوى الأداء الفعلي للمهارة الحركية:

بمعنى أن يتسم التدريب العقلي في نفس ظروف و سرعة الأداء الفعلي للمهارة الحركية المطلوبة اكتسابها أو تطويرها، حيث يجب أن يكون هناك تناسق حركي "زمني و عضلي" بين الأداء في برنامج التدريب العقلي و الأداء الطبيعي للمهارة الحركية، و لن يتحقق ذلك إلا إذا راعى الأخصائي النفسي الرياضي التحكم في سرعة أداء المهارة الحركية مقارنة بسرعة أدائها في الظروف الواقعية للمنافسة الرياضية.

3- الأداء الأمثل:

حيث يجب أن يتم التدريب العقلي على الأداء الأمثل للمهارة الحركية، إن الأداء الأمثل للمهارة الحركية هو الذي يحقق الهدف من المهارة في ظروف المنافسة الرياضية بما تحويه من مقاومات دفاعية و ضغوط نفسية، لذلك لا بد على الأخصائي النفسي الرياضي عند وضع برنامج التدريب العقلي أن يضع ويعرض المهارة بصورة مثالية حتى يتعلم ويكتسب لاعبو الفريق تلك المهارة كما ينبغي أداؤها في التدريب والمنافسات الرياضية.

4- هادفية البرنامج:

ويقصد به تحديد أهداف وواقع المهارة المراد تطويرها أو المرحلة المراد تحسينها من مراحل أداء المهارة، لذلك لا بد من تعريف اللاعب بالهدف من برنامج التدريب العقلي و أن تنفيذ ذلك البرنامج يحقق هدفا محددا و ألا يترك ذلك لظروف الصدفة أو الواقع و المحاولة و الخطأ.

❖ مجالات تطبيق التدريب العقلي:

1- تنمية وتطوير المهارات الحركية الرياضية:

حيث يساعد التدريب العقلي لاعبي الفريق على التصور العقلي الصحيح لمراحل أداء المهارة الحركية، مما يؤدي بدوره إلى تطوير أداء تلك المهارة الحركية.

2- قبل المشاركة الفعلية في المنافسة الرياضية:

ويتم ذلك مع لاعبي المستويات العالية خاصة، حيث يتطلب الأداء في نطاق المنافسات عالية المستوى أن يكون اللاعب في حالة ذهنية مستقرة وانفعالية مطمئنة ويتم ذلك عن طريق الوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل في عمليات تركيز الانتباه و هادفية التفكير و الانفعال، وبذلك يمكن أن يحقق برنامج التدريب العقلي تلك الأهداف قبل المشاركة الفعلية في المنافسة الرياضية.

3- في حالات الإصابة المؤقتة أو الظروف الخاصة:

في بعض الحالات يضطر اللاعب للابتعاد عن الممارسة الحركية الرياضية نتيجة الإصابة أو السفر المفاجئ لظروف العمل مثلا، وهنا يمكن أن يساهم برنامج التدريب العقلي في تدريب اللاعب عن طريق التصور الذهني والاسترجاع العقلي لأداءات حركية للمهارات التي يؤديها خلال نشاطه الرياضي الخاص.



-المهارات النفسية التي يمكن تنميتها وتوظيفها من خلال برامج التدريب العقلي:

لقد أكدت نتائج الدراسات في مجال التدريب العقلي أن جميع القدرات العقلية التي يتميز بها الكائن الحي عن باقي الكائنات الحية يمكن تنميتها وتوظيفها من خلال برامج التدريب العقلي لتحقيق أعلى معدل وكفاءة خلال المنافسة الرياضية، ورغم أن تلك العبارة تستند على أسس بيولوجية أكثر منها نفسية، إلا أنها قابلة للتطبيق في مجال علم النفس الرياضي، ولذلك فمن الممكن أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بوضع وتنفيذ العديد من البرامج الخاصة بالتدريب العقلي للعديد من القدرات العقلية والانفعالية حتى يمكن استثمار وتوظيف تلك القدرات لتصبح بمثابة مهارات نفسية يستفيد منها اللاعب خلال المنافسة الرياضية. ومن أهم تلك المهارات:

- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- الاسترخاء الذهني.
- مواجهة القلق.
- دافعية الإنجاز.

رابعاً: تنمية التماسك بين أعضاء الفريق:

لكي نستطيع أن نفهم ونفسر السلوك الرياضي ينبغي أن نلاحظ ذلك السلوك في مواقف متنوعة ينعكس فيها السلوك في شكل استجابات وردود أفعال منعكسة سواء كانت تلك الاستجابات وردود الأفعال تتوافق ومعايير وقيم الفريق الرياضي أو تختلف وتتعارض معها، وهذا في حد ذاته يعكس أهم المشكلات الأساسية عند فهم و تفسير السلوك الرياضي، حيث أن دراسة الظواهر النفسية التي تعكس السلوك الرياضي تحدد القوى أو العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في تلك الظواهر النفسية، وذلك بهدف تحديد العوامل المحركة والدافعة للسلوك الرياضي.

ومن أهم الظواهر النفسية التي استحوذت على اهتمام وفكر الباحثين ظاهرة التماسك بشقيه الاجتماعي و الحركي لدى الفريق الرياضي، حيث تعتبر تلك الظاهرة انعكاساً حقيقياً لطبيعة السلوك الرياضي خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

الإجراءات التربوية لتنمية التماسك بين أعضاء الفريق الرياضي:

1- مرجعية القرار داخل الفريق الرياضي:

ويعني ذلك أن يكون هناك شخص محدد ومعروف قبلا لدى اللاعبين و جهاز تدريب الفريق يمكن الرجوع إليه عند وجود اختلاف أو تعارض في وجهات النظر نحو موضوع معين مرتبط بالفريق، مع إعطاء الفرصة لأطراف ذلك الموضوع في إبداء الرأي و الحوار. وهذا يؤدي بدوره إلى زيادة التماسك بين لاعبي الفريق الرياضي و يؤدي إلى شعور الجميع بمسؤولية تحمل القرار لأنه صادر عن شخص يتفق عليه الجميع في قيادته للفريق الرياضي.

2- المسؤولية الجماعية:

يحرص الأخصائي الرياضي على أن اللاعب لا بد و أن يشعر بأنه يتحمل مسؤولية تحقيق الأهداف المنشودة للفريق، و يبذل أقصى جهده لتحقيقها و في نفس الوقت يشعر و يقتنع بأن زميله في الفريق يتعاون معه لتحمل تلك المسؤولية، بتعاون الجميع لتحديد جماعية تحمل مسؤولية تحقيق الأهداف المنشودة للفريق الرياضي.

3- الإثابة الفورية و المراجعة:

يتعاون الأخصائي النفسي الرياضي مع الجهاز المسؤول عن إعداد الفريق في تعزيز السلوك الحركي و الاجتماعي لدى لاعبي الفريق إما بصورة فورية أي بعد الحدث أو الأداء مباشرة أو بصورة مراجعة في أقرب جلسة أو تجمع للاعبين، على أن يكون ذلك محددا و معلوما لدى جميع لاعبي الفرق، و يمكن أن تكون الإثابة معنوية أو مادية حسب الإمكانيات المتاحة على أن تتناسب و طبيعة الأداء و نتائجه.

4- المشاركة الوجدانية في المناسبات:

إن معرفة الأخصائي النفسي الرياضي بتوقيتات المناسبات الخاصة و السعيدة لكل لاعب من لاعبي الفريق كأعياد الميلاد و الزواج و التخرج من الدراسة و استلام الوظيفة أو الترقية أمر هام يستوجب على الأخصائي إعلانها على بقية لاعبي الفريق بصورة تربوية تتناسب و أهميتها للاعب المحتفل به، كما أن المشاركة الوجدانية من لاعبي الفريق و جهاز التدريب في أي ظروف غير سعيدة يمر بها أحد اللاعبين، كل ذلك من أهم الإجراءات التي تدعم التماسك بين أعضاء الفريق.

5- توزيع الأدوار على اللاعبين:

على الأخصائي النفسي الرياضي بالتعاون مع مدرب الفرق أن يحدد دور كل لاعب في الفريق سواء كان ذلك داخل الملعب أو خارجه، على أن يقتنع اللاعب بأهمية دوره و طبيعة الواجبات المكلف بأدائها، وهذا يؤدي إلى شعور اللاعب بأهميته و مكانته داخل الفريق، مما يؤدي إلى زيادة تماسك الفريق.

6- فعالية وسائل الاتصال بين الأخصائي النفسي الرياضي ولاعب الفريق:

بمعنى أن ينجح الأخصائي النفسي الرياضي في اختيار وسيلة الاتصال المناسبة مع كل لاعب لبدء الحديث أو الإرشاد والتوجيه أو لفت النظر للتقصير في الأداء. فكل لاعب في الفريق له شخصية منفردة عن باقي زملائه، فاللاعب الذي يصلح معه أسلوب الثناء والتقدير لا يصلح مع لاعب آخر يمتنى التقدير المادي، في حين لاعب آخر يمتنى أن يشعر بقيمة ذاته أمام الآخرين عند الحديث معه، بينما نجد لاعبا آخر يتماشى مع أسلوب المرح والضحك للتأثير عليه؛ ولذلك يجب على الأخصائي النفسي أن يكون على معرفة واعية بشخصية كل لاعب و المدخل المؤثر على تلك الشخصية، مما يؤدي إلى شعور اللاعبين بالارتياح والاطمئنان عند الحديث معه و اقتناعهم بأن ما يرشد ويوجه إليه الأخصائي النفسي الرياضي يحقق الأهداف المنشودة وهذا في حد ذاته يمنح اللاعبين الفرصة المناسبة لزيادة التماسك فيما بينهم وبين الأخصائي النفسي الرياضي كعضو بجهاز إعداد الفريق.

7- تدعيم روح الفوز في نفوس اللاعبين:

يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يدعم لدى اللاعبين الرغبة الملحة في الفوز في المنافسات الرياضية، وأن يشعرهم بأن الفوز وسيلة لتحقيق الأهداف المنشودة. كما يجب أن يؤكد للاعبين أن ذلك الجهد والتعاون و تنفيذ تعليمات المدرب والمواظبة على التدريب والتنافس بروح رياضية كلها معطيات أساسية للحصول على الفوز و تحقيق الأهداف المنشودة، وكلما اقترب الفريق من الهدف المنشود زاد الحماس والرغبة نحو تحقيق ذلك الهدف.

كما أن الهزيمة أو عدم التوفيق ليس نهاية المطاف بل هي وقفة مع الذات ومع الآخرين لتصحيح الأخطاء و الاستعداد الجدي وتعويض تلك الهزيمة، وكلما رسخ الأخصائي النفسي الرياضي تلك المفاهيم والمشاعر في نفوس اللاعبين أدى ذلك إلى زيادة التماسك لديهم سواء في مواقف التدريب أو ظروف المنافسات الرياضية.



خامسا: الإعداد النفسي العام لأعضاء الفريق:

بالرغم من أن التدريب و المنافسات الرياضية تعد مجالا طبيعيا لنمو و تطوير كثير من الدوافع و السمات الانفعالية و القدرات العقلية إلى أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد الإجراءات و البرامج العملية خلال التدريب لتنمية و تطوير الدوافع و السمات الانفعالية و القدرات العقلية المعرفية المطلوبة لنوع النشاط. وذلك بدلا من ترك ظروف البيئة الرياضية و عوامل الصدفة لتنميتها و تطويرها.

من ذلك المنطق احتل الإعداد النفسي مكانة هامة في التدريب الرياضي و حرصت الدول التي تسعى إلى تحقيق مراكز متقدمة في المجال الرياضي على تعيين أخصائي نفسي رياضي ضمن جهاز إعداد الفريق الرياضي، و بذلك يكتمل مثلث الإعداد الرياضي "بدني - مهاري - نفسي".

وفي الفصل القادم سوف نتطرق إلى الإعداد النفسي للرياضيين بشكل مفصل وواضح. نحاول من خلاله إبراز أهمية الإعداد النفسي للرياضيين وخطوات الإعداد وكيفية تنمية الصفات النفسية المختلفة وكل ما يترتب على ذلك من أجل تحقيق الهدف من هذا الإعداد وهو بلوغ أعلى المستويات الرياضية والمحافظة عليها.



المحاضرة رقم 08

- الإعداد النفسي للرياضي
- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:
- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:
- تخطيط برامج الإعداد النفسي:
- أهمية الإعداد النفسي:
- خطوات الإعداد النفسي:
- طرق تنمية الصفات النفسية:

❖ مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي، حيث يعتبر الإعداد النفسي من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في المساعدة على تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة وللرياضيين خاصة، فهو يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري جزءا لا يتجزأ من عملية تعليم وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض مجال التنافس الرياضي.

و الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يساند إيجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب/الفريق والوصول به إلى قمة المستويات.

ويمكن إيجاز مفهوم الإعداد النفسي بأنه تلك العمليات أو الإجراءات التربوية التي تعمل على منح عمليات الاستشارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما قد يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والقلق النفسي وعدم الثقة بالنفس والعوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي.

ويمكن تلخيص عمليات الإعداد النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب، و ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوع وتعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول لقمة مستويات الأداء، سواء كان على المستوى قصير المدى أم طويل المدى.

و الإعداد النفسي هو إحدى المكونات الضرورية الحتمية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية، والإعداد النفسي عملية مكملية ولا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب، والتي تضم في جنباتها كلا من الإعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي والخلقي.

والهدف من دراسة السلوك للفرد الرياضي محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية في ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي، الأمر الذي يسهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية.

و الإعداد النفسي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعبين في السيطرة على أفكارهم، أي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر والخوف الزائد عند المنافسة، وكذلك فإن الأداء المثالي للاعب نتيجة الإعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية يتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة الضغوط النفسية، التصور العقلي.

ويهدف الإعداد النفسي إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين من أجل مواجهة المشاكل التي تعترضهم والوصول إلى الحلول السليمة.

❖ أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

في ضوء العرض السابق يتضح أن الإعداد النفسي العام للرياضي هو الإجراءات التربوية السلوكية التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي، ولا تتم تلك الإجراءات بصورة عشوائية ارتجالية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو التخمين أو الظروف العارضة أو المحاولة و الخطأ، بل إنها إجراءات علمية تربوية يتم اتخاذها في ضوء بعض المعطيات والمعلومات الشخصية لكل لاعب على حدة في الفريق الرياضي. فلكل لاعب خصائصه النفسية المميزة و في ضوء ذلك يتم تحديد واتخاذ الإجراءات المناسبة للوصول للاعب إلى أفضل استعداد وأداء نفسي يتناسب و تحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس، ويمكن إيجاز أهداف الإعداد النفسي الرياضي في الأهداف التالية:

- 1- بناء وتشكيل الميول و الاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الرياضي الممارس مع استئارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- 2- تطوير و توظيف القدرات العقلية المسيمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- 4- تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي و المرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى و الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.

- إجراءات و طرق الإعداد النفسي خلال مراحل التطور النفسي:

تختلف إجراءات و طرق الإعداد النفسي تبعا لاختلاف مراحل الممارسة الرياضية منذ بداية ممارسة الناشئ للنشاط و حتى اعتزاله الممارسة الرياضية. كما تختلف تلك الإجراءات و الطرق تبعا لكل نشاط رياضي على حدة و كذلك مستوى المنافسة، أو الارتباط بالإنجاز الرياضي المطلوب تحقيقه. و يجب على الأخصائي النفسي الرياضي تدريب لاعبي الفريق على كيفية استخدام أساليب و إجراءات الإعداد النفسي المختلفة و ذلك تبعا للأهداف النفسية المراد تحقيقها، كما يجب أن نؤكد على أن لكل لاعب خصائصه النفسية و دوافعه الذاتية الذي قد يختلف فيها مع باقي لاعبي الفريق و لذلك يجب أن يتسم الإعداد النفسي بفردية الأسلوب و جماعية الإجراء حتى يحقق الإعداد النفسي أهدافه التربوية و الرياضية.

❖ تخطيط برامج الإعداد النفسي:

عند التخطيط لبرامج الإعداد النفسي للرياضي يجب أن يتعاون كل أعضاء الطاقم القائمين على تدريب الفريق في إبداء الرأي و تبادل المشورة حول التقييم النفسي لكل لاعب على حدة و للفريق ككل حتى يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي أن يضع البرامج و يحدد الإجراءات المناسبة و التي تحقق أهداف الإعداد النفسي.

و يجب أن نؤكد أن كل مرحلة من مراحل الممارسة الرياضية و ما يتبعها و يرتبط بها من نتائج (هزائم - انتصارات) لها إعدادها النفسي المناسب، و الأخصائي النفسي الرياضي يستطيع بالتعاون مع جهاز إعداد الفريق تحقيق أهداف الإعداد النفسي في كل مرحلة على حدة، و يتم الإعداد النفسي العام لأعضاء الفريق خلال أوقات التدريب الرياضي قبل المشاركة في المنافسات الرياضية بفترات قد تتراوح ما بين ثلاثة أو أربعة أشهر على الأقل، و تهدف إجراءات ذلك الإعداد إلى التأثير الإيجابي على سلوك و تفاعل اللاعبين و تهيئتهم نفسيا للمشاركة الإيجابية في التنافس، و يجب أن يضع الأخصائي النفسي الرياضي خطة محددة تهدف إلى تنشيط القدرات الذاتية النفسية كالذواغ و الاتجاهات و القدرات العقلية و توظيفها للتنافس، و هذا التنشيط و التوظيف لتلك القدرات يمكن أن يحقق الأغراض التالية:

- 1- خفض درجة التوتر و الإثارة المصاحبة للتنافس.
 - 2- تركيز التفكير و الانتباه في ظروف و واقع الأداء الحركي الرياضي.
 - 3- الارتفاع بمستوى الطموح للاستعداد للمشاركة في التنافس.
 - 4- انتظام العادات اليومية كالنوم و الاستيقاظ في المواعيد التي تعود عليها اللاعب من قبل.
- و لتحقيق الأغراض السابقة الذكر يتحتم قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالإجراءات التالية:
- 1- التعرف بدقة على ظروف المنافسات المزمع المشاركة فيها مثل:
 - ◆ مستوى المنافسات "ودية - محلية - أولمبية - قارية... إلخ".
 - ◆ التوقيت الزمني و المناخي و توقيت إجراءات المنافسة.
 - ◆ مكان إقامة المنافسات.

2- معلومات عن المنافسين المشاركين في المنافسة و تشمل:

- ◆ أعمارهم.
- ◆ إنجازاتهم السابقة.
- ◆ مستوى طموحهم.
- ◆ مستواهم الفني.
- ◆ خصائصهم النفسية.
- ◆ جوانب القوة و الضعف لديهم.

3- الهدف المراد تحقيقه من المشاركة في المنافسات، حيث يتم تحديد الهدف من المشاركة في المنافسات سواء كان اكتساب خبرة أو إحراز بطولة أو ترقى لبطولة أكبر أو حصول على ميدالية ذهبية أو فضية أو برونزية... إلخ. مع أهمية أن يتناسب الهدف مع قدرات و إمكانيات اللاعبين المشاركين في المنافسات.

❖ أهمية الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة في أن يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي، ويقي الرياضي من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها.

الإعداد النفسي يقلل من الجهد والوقت المبذولين في التدريب، و أيضا يقلل من احتمالات هبوط مستوى الأداء، ويشكل ركنا أساسيا في إعداد اللاعب، ويعمل على تنمية سمات اللاعب.

❖ خطوات الإعداد النفسي:

دراسة الخصائص أو السمات الشخصية للاعب وتعتبر هذه الخطوة على جانب غاية في الأهمية نظرا لأهميتها التنبؤية، ودراسة الخصائص الشخصية للاعب من حيث:

- ◆ الدوافع والاهتمامات والرغبات والمبادئ التي يؤمن بها اللاعب مثل التضحية في سبيل الجماعة.
- ◆ مظاهر النمو النفسي تشمله من الخصائص العامة للجهاز العصبي والحالة المزاجية والصفات الإرادية.
- ◆ العلاقات نحو الفريق، المدرب، الأصدقاء، المنافسين.
- ◆ السلوك قبل المسابقات وأثناءها وما يمثله من انضباط - حب العمل - الاستقلالية - الثبات في المواقف الصعبة.

تعليم اللاعب الأساليب النفسية المهدنة عن طريق تحقيق أكبر قدر من الاسترخاء العضلي والتدريب العقلي.

تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة وهي تتضمن تعويد اللاعبين أثناء ظروف المنافسة على كيفية استدعاء وضبط المتغيرات التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة بناء على التدريبات النفسية المختلفة التي تحقق النمو المتوازن للاعبين.

الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي يهدف لإتقان المهاري السريع ويتحقق عن طريق:

- ◆ التصور السريع للحركات المؤداة والمصحوب بالتفكير.
- ◆ أداء الحركات التي تم التصور السريع لها.
- ◆ عمل تقديم للحالة المهارية للحركات المؤداة.

الإعداد النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المنافسات بهدف الوصول باللاعب لحالة معنوية طيبة و لذلك يجب على اللاعب التفكير والتصور والترقب لما يحتمل حدوثه أثناء المنافسة.

الإعداد النفسي بقصد مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء عقب المنافسات بهدف تهيئة اللاعب و البعد عن الانفعالات والإحساس بالافتقار الذاتي و اعتقاد اللاعب بأن يكتسب خبرة رياضية بصرف النظر عن نتيجة المنافسة.

الإعداد النفسي بقصد مساعدة اللاعب في التغلب على المواقف السلبية مثل خشونة المنافسة.

❖ طرق تنمية الصفات النفسية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية العالية من الرياضي، وإبداء التصميم على تحقيق الهدف و الحزم و التمالك النفسي وغيرها، و تجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

في بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب بالتفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص في أثناء تدريب الرياضيين، وللأسف مازال هناك بعض المدربين الذين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام و الاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية و تحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية و تدريب و تطوير المعارف التكتيكية، و لا يأخذون في هذه الأثناء بنظر اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية، لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال أداء الأحمال الخاصة بتطوير المطاولة و تطوير الحزم و رباطة الجأش من خلال تمارين القوة وهكذا و في حالات أخرى تجري تنمية الصفات النفسية بصورة واعية و يبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حاله حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني و المهاري و التكتيكي و بشكل هادف.

ولبناء الصفات النفسية المستمرة و الثابتة لدى الرياضيين التي تحدد سلوكهم في ظل أية ظروف تنافس رياضي مهما كان مدى تعقدها و صعوبتها، لا يجوز القيام بالتحضير النفسي بصورة الصدفة من وقت لآخر، و يجب القيام بهذا العمل بصورة مستمرة و منتظمة، و أكثر من ذلك ينبغي أن يشجع التحضير النفسي كافة الجوانب الأخرى في تحضير الرياضي و أن يصبح جزءا مكونا في مضمونها.

و يجب على المدرب أثناء قيامه بالتحضير النفسي للرياضي و تنمية الصفات النفسية أن يتذكر دائما الأسس المعنوية و العقلية للصفات النفسية و أن يفهم دور الدوافع المعنوية و المادية و التناسب بينها كي يتمكن من استخدامها في الوقت المطلوب و بأعلى قدر من الفاعلية لتعبئة إرادة الرياضي لتحقيق النتائج العالية. و لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية و التحضير النفسي وحدة متكاملة و يجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.

❖ اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الرياضي، و قد يكون التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس، الروح الرياضية، الالتزام، تحمل المسؤولية، الاستقلالية، التعاون، و المقدرة على مواجهة الضغوط، و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور، العدوانية، الأنانية، القلق الزائد، الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس، و يتوقف التأثير الإيجابي أو السلبي على مدى اكتساب الرياضي المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة، و هنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور.

❖ اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للرياضيين، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها، و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات نفسية تساعد على مواجهة الضغوط، و تركيز الانتباه، و وضع أهداف تستثير التحدي.

و بالرغم من أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال.

ومن أمثلة المهارات النفسية في برنامج الرياضيين:

- التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية.
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- بناء الأهداف.

ويجب أن يتعرف اللاعب على الخصائص المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى كما تسمى حالة الطلاقة النفسية حتى يحقق أفضل مستوى أداء رياضي، وأهم هذه الخصائص:

- الاسترخاء البدني حيث تعمل عضلات الجسم بطلاقة وانسيابية وقوة.
 - الطاقة العالية الايجابية (الاستمتاع، التصميم، الطموح).
 - التركيز في الأداء الراهن (عدم التفكير في الماضي أو المستقبل، الأداء الآلي دون جهد عقلي).
 - درجة عالية من الثقة بالنفس والتفاؤل والقدرة على مواجهة مواقف التحدي الصعبة.
 - الاندماج التام، أي الاندماج الكلي في الأداء والانعزال عن مصادر التشتت.
- إن معرفة اللاعب هذه الخصائص لا يكفي لاكتسابها ولكن يجب أن يتدرب عليها حتى يستطيع ممارستها كمهارات نفسية في مواقف التدريب أو المنافسة.



المحاضرة رقم 09

- أنواع الإعداد النفسي:
- الإعداد النفسي طويل المدى:
- الإعداد النفسي قصير المدى:
- التعود على المنافسات:

❖ أنواع الإعداد النفسي:

يسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والتي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية المجيدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما، ويمكن تتبع الأنواع التالية:

1- الإعداد النفسي طويل المدى:

وضع المهام الفردية لكل رياضي وتنص كل مهمة على ضرورة تحقيق نتيجة معينة في كل مسابقة، حيث يبدأ الإعداد النفسي طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي، أي في سن مبكرة، ويعتبر الإعداد النفسي طويل المدى بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى.

العمليات التطبيقية للإعداد النفسي طويل المدى تعتمد بشكل رئيسي على الجانبين التاليين:

- بناء وتطوير السمات الشخصية.

- بناء وتطوير الدافعية.

بعض العلماء يعتبرون الإقناع والشرح أسلوبا رئيسيا في عملية الإعداد النفسي، ويجب أن لا ننسى دور الخبرة العملية مما لها من تأثير في التحكم في سلوك الرياضيين سواء أثناء التدريب أو المنافسات. ولكي يساعد العمل التدريبي على تنمية الصفات النفسية من الضروري خلق ظروف معقدة وشاقة في أثناء الوحدات التدريبية.

وكذلك مراعاة درجة الكفاءة الرياضية للرياضي و مرحلة التدريب والصفات والقابليات المتوفرة عند الرياضي والانتفاع من الظروف المحيطة وغيرها من العوامل.

العمل على خلق عوائق "صعوبات" محسوسة للتغلب عليها وتعقيد هذه العوائق تدريجيا عن طريق زيادة درجة صعوبتها ولكن يجب أن لا تكون صعبة غير محتملة فهذا يؤدي إلى استحالة التغلب عليها، وهذا يؤدي بالتأكيد إلى فقدان الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين وانخفاض الاهتمام بالنشاط الرياضي.

ضرورة مراعاة الموهبة حيث أن القدرة مهما كانت ضخامتها لا تستطيع أن تحل محل عدم الرغبة في تدريبات ذات الأحمال الكبيرة.



ضرورة إتباع الزيادة التدريجية لأحمال التدريب (منخفضة - متوسطة - قصوى) على شكل موجات و التناوب المنتظم للحمل والاستراحة.

إتباع نظام الوحدة التدريبية عالية الشدة و التي تكون في بعض الأحيان أكبر شدة من المنافسة بالنسبة إليه أسهل من الوحدة التدريبية.

للاستفادة من الظروف الجوية غير الملائمة مثل اللعب على الأرض الثلجية أو اللعب في أرضية ذات أرض طينية أو رملية، وهي وسيلة لغرس الانضباط والتنظيم.

2- الإعداد النفسي قصير المدى:

ينبغي على الأخصائي الرياضي أن يتحدث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد.

ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن الإعداد النفسي قصير المدى يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية، حيث إغفال الإعداد النفسي طويل المدى لن يؤدي إلى النتائج المرجوة.

ويعود بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية العامة:

1- طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية، ومن أهم الطرق ووسائل الإبعاد ما يلي:

- متابعة بعض الأفلام والمسرحيات المرحية.
 - إشغال وقت اللاعب ببعض الهوايات المحببة للنفس.
 - التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز ببعض مظاهرها الطبيعية.
 - مناقشة بعض المواضيع البعيدة عن المجال الرياضي.
 - البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين وغيرهم مما قد يتسبب في إثارة اللاعبين.
- و يرى أنصار هذه الطريقة أن من أهم فوائدها العمل على ادخار قوى الفرد و طاقاته التي يستهلكها في التفكير بالخصم والمباريات.

2- طريقة الشحن:

يرى البعض الآخر أنه يجب على الفرد الرياضي أن يعيش في جو المباراة وأن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة و كل ما يرتبط بها، و يستخدمون في ذلك "شحن" الفرد الرياضي بدوام توجيه انتباهه لأهمية المباراة و التكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها.

3- التعود على المنافسات:

يجب على الأخصائي الرياضي استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات و خاصة ما يرتبط بالمنافسات الهامة التي يشترك فيها، و الظروف المحيطة بها، حتى يمكن بذلك إكساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة. و تعتبر عملية إكساب الفرد الرياضي التعود على الظروف و المواقف المماثلة لظروف و مواقف المنافسات التي يشترك فيها من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة و الطمأنينة و الأمان و تسهم في قدرته على حسن توقع و مجابهة الاحتمالات المختلفة، و في نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبة أو إحجام.

و من أهم النقاط التي ترتبط بعملية التعود على مواقف المنافسة ما يلي:

- معرفة خصائص المنافسين و ما يتميزون به من نواحي القوة و الضعف و محاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكانية تطبيق بعض النواحي المهارية و الخططية المهنية.
- التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان (ليلا أو نهارا) و طول الفترة.
- ممارسة التدريب و المنافسات باستخدام القوانين التي ستجري بمقتضاها المنافسة.
- استخدام مختلف الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة.
- التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات.

4- الاهتمام بالإحماء:

تهدف عملية الإحماء التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة مباشرة إلى العمل على إعداد و تهيئته من النواحي العضوية و النفسية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة و تجدر الإشارة إلى أن هناك إحماء عام و خاص.

5- استخدام التدليك الرياضي:

يعمل على تحسين عمل الدورة الدموية وما يرتبط بذلك من ارتفاع مستوى القدرة البدنية ويعمل على ارتخاء العضلات، كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للرياضي، إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر والاستثارة.

6- عدم التغيير المفاجئ لعادات الرياضي اليومية:

ينبغي على الأخصائي الرياضي عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية.

7- التعاون مع الطبيب:

إن عملية الإعداد النفسي المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل من الأخصائي الرياضي والطبيب الرياضي.

8- الاهتمام بحمل التدريب:

يجب العناية بحسن تخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات الهامة التي لا تظهر أعراض الحمل الزائدة وما يرتبط بها من آثار سلبية على نفسية اللاعبين.

3- الإعداد النفسي للعمليات العقلية ميدانيا:

إن الإعداد النفسي للعمليات العقلية أصبح ضروريا في الميدان حيث نجده يطبق بشكل كامل مع الرياضيين، وكذلك تتوسع طرق القياس المختلفة للعمليات العقلية العليا مثل سرعة الاستجابة، التوقيت الحركي، عمق الرؤية، وخصائص عملية الانتباه والاستجابات الانفعالية (الثبات الانفعالي) وغيرها من العمليات المختلفة. وبالإضافة إلى كونها وسائل للقياس والتشخيص فإنها تستخدم أيضا في كثير من الأحيان للتدريب على العمليات العقلية.

و يتضمن هذا النوع من الإعداد النفسي التدريب على العمليات العقلية المختلفة وفق برنامج علمي مقنن يشتمل على تمارين منهجية.



المحاضرة رقم 10

- الإعداد النفسي الخاص بالمنافسة:
- التعبئة قبل المنافسة:
- التعبئة للمنافسة:
- الإعداد النفسي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية:

❖ الإعداد النفسي الخاص بالمنافسة:

- التعبنة قبل المنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي قبل المنافسة فترة الإعداد الحرجة، حيث أن الخطأ يؤثر سلباً على اللاعب من النواحي البدنية و الذهنية و الانفعالية، و يتوقع أن يكون هناك مستوى أمثل من التعبنة أو الطاقة للاعب حتى يحقق أفضل مستوى لأدائه، وهذه الطاقة تشمل كلا من الطاقة البدنية و الطاقة العقلية (النفسية) و أي خلل في نوعي الطاقة يؤثر سلباً على مستوى الأداء، و تتحقق الطاقة البدنية المثلى عادة من خلال تخطيط حمل التدريب الذي يشهد عادة انخفاضاً في الشدة و الحجم مع إعطاء الراحة الكافية خلال فترة المنافسة، فكما هو معروف أن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية في غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء، و بشكل عام يتوقع أن تزداد هذه الفترة كلما زادت متطلبات التدريب و هي تختلف من رياضة إلى أخرى، و كذلك من لاعب لآخر.

و إذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها و التحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة العقلية (النفسية) يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره و انفعالاته، و هذا هو الهدف العام من الإعداد النفسي، و خاصة الإعداد النفسي القصير المدى خلال فترة قبل المسابقة و التي تقدر بساعات أو أيام قليلة، و لا تتجاوز أسبوعاً قبل المنافسة.

و قد يستخدم مصطلح الطاقة النفسية أو التعبنة النفسية بشكل مرادف لكل من الدافع، التنشيط، الإثارة لكل من العقل و الجسم، و الحقيقة أنها أكثر من كونها من نشاط أو الحيوية، كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي عندما يكون مصدرها التحدي، الإثارة، المتعة، السعادة... الخ.

و قد تتخذ الشكل السلبي عندما يكون مصدرها القلق، الغضب... الخ، و الأفضل في مجال التعبنة النفسية و خاصة للرياضيين هو مصدر الطاقة الإيجابية التي تتحقق من خلال ممارسة الرياضة و الاشتراك في المنافسة كمصدر ذاتي الإثابة، أي يحقق الرياضي حاجاته الأساسية من حيث تحقيق النجاح و الكفاية و الشعور بالمتعة.

1- التهيئة البدنية:

كما هو معروف أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته، وخلال ساعات محدودة من اليوم، بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو ساعات محدودة مقارنة بفترات أخرى، ويجب أن يعرف الرياضي خصائص الدورة التي يشعر بها بحيث عندما يأتي موعد المنافسة يكون مستعدا لتحقيق أفضل أداء.

إنه من الأهمية بمكان أن يتأكد (المدرّب/اللاعب) من تحديد الفترة الملائمة التي تتطلب التوقف عن التدريب البدني قبل المنافسة مما يسمح للجسم باستعادة الطاقة، وتجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة من الراحة تزداد كلما زادت المتطلبات البدنية وفترة التدريب لنوع الرياضة.

2- التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية-إلى حد كبير- نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة، والرياضي يحتاج إلى التهدئة الذهنية حاجته إلى التهدئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلبا على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

3- التهيئة الانفعالية:

تعني التهيئة الانفعالية الطريقة التي يشعر بها الرياضي خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة، وهي الدورة الأكثر أهمية بين الدورات الثلاث في تحديد استعداد الرياضي قبل المباراة. وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين فإن الدورة الانفعالية يجب أن تتميز بفترة الراحة الكاملة، ثم الوصول إلى القمة أثناء المنافسة، وعادة فإن فترة الراحة الانفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من الدورتين البدنية والمعرفية، وربما تبلغ مدة سبعة أيام، ويتوقف ذلك على الفروق الفردية بين الرياضيين، هذا ويجب عدم الخوف من انخفاض الإثارة الانفعالية التي يتميز بها بعض الرياضيين خلال جرعات التدريب الأخيرة أو حتى الساعات القليلة التي تسبق المنافسة، حيث يمكن تعبئة الإثارة الانفعالية لدى الرياضيين في وقت قصير، والمبدأ العام أنه كلما تميز الرياضي بدرجة أقل من الانفعال قبل المنافسة، استطاع تجميع طاقته الانفعالية على نحو أفضل في المنافسة.

وينظر إلى الدورة الانفعالية كعملية فردية على نحو أكثر من الدورتين البدنية والمعرفية، وعادة ما يمر الرياضي بدورات انفعالية مختلفة، ومن الأهمية أن يلاحظ ذلك لمعرفة طبيعة الدورة الأكثر ملاءمة خلال فترة التهدئة، كذلك تجدر الإشارة إلى أن الدورات الثلاث (البدنية والذهنية والانفعالية) تحدث معا وتتأثر كل واحدة منها وتؤثر في الأخرى.

و غالبا ما تصطبغ الحالات الانفعالية في أثناء سير المنافسات الرياضية بمجالات الاستثارة القوية التي يطلق عليها مصطلح (التهيج الانفعالي الرياضي)، والتي يشعر فيها الفرد بزيادة هائلة في قدراته وطاقاته، ولا يحفل بالتعب وتشتد وتقوى كل العمليات النفسية لدى الفرد.

- أهم الإجراءات التي يجب على الأخصائي الرياضي العمل بها قبل المنافسة:

1. الالتزام بالواجبات اليومية التي اعتاد عليها اللاعب في حياته العادية قبل المشاركة في المنافسة، لان ذلك الالتزام يسهم بطريقة لا شعورية في الاستقرار النفسي للاعب؛ ولذلك لا ينبغي على المدرب أو أحد أعضاء جهاز التدريب تغيير التوقيتات اليومية للاعب كموايد وساعات النوم، ووقت تناول الوجبات الغذائية ووقت وساعات التدريب، إلا إذا تعارض موعد المنافسة مع إحدى التوقيتات اليومية فلا بد أن يكون برنامج التدريب قد خطط لذلك قبل المشاركة بوقت كاف.
2. التأكد من توافر الملابس والأدوات المستخدمة في المنافسة وتماشيا مع النمط الجسدي للاعب منعا لأية ظروف طارئة قد تحدث عند بداية المنافسة.
3. الحديث الودي دون انفعال أو توتر بين لاعبي الفريق وجهاز التدريب على أن يكون الأخصائي النفسي الرياضي همزة الوصل بين اللاعبين وبعضهم وبين جهاز التدريب عند حدوث اختلاف في بعض وجهات النظر في الأمور المتعلقة بالمنافسة الرياضية.
4. المصارحة الواقعية عن قدرات الفريق المنافس في ضوء آخر تدريباته المعلنة أو السرية على أن يراعى عدم الإغلاء أو التقليل من مستوى القدرات الذاتية المميزة للمنافسين.
5. عدم إقحام اللاعبين في الترتيبات الإدارية الخاصة بالمنافسة الرياضية كوسيلة الانتقال إلى مكان المنافسة، أو أماكن الإقامة خلال أيام المنافسة أو ما شابه ذلك؛ لأن ذلك الإقحام قد يؤدي إلى توجيه اهتمام وفكر اللاعبين إلى أمور قد تؤثر سلبا على استعدادهم النفسي للمشاركة الايجابية في المنافسة الرياضية.
6. في حالة إصابة أحد اللاعبين وخاصة المؤثرين في كيان الفريق يجب إبعاد اللاعب المصاب فورا عن مكان التدريب، وإعطاء الفرصة لطبيب الفريق أو أخصائي العلاج الطبيعي للتقييم المبني لحالة اللاعب، مع عدم الإفصاح عن ذلك التقييم أمام اللاعبين حتى لا يصاب باقي اللاعبين أو أحدهم بالتراوما الرياضية "الإصابة النفسية" كما يراعى إعطاء اللاعب المصاب الفرصة للتأهيل والعلاج الطبي في حالة استبعاده عن تشكيل الفريق في المنافسات المقبلة، وهذا يتوقف على التقرير الطبي لحالة اللاعب وللأخصائي دور هام في التأهيل النفسي للاعب المصاب خلال وبعد فترة العلاج الطبي.



- التعبئة للمنافسة:

(1) يوم المنافسة:

في يوم المنافسة يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات والتي تهدف إلى:

- خفض حالة القلق لدى بعض اللاعبين قبل المشاركة في المنافسة.
- التصور الذهني لظروف وواقع المنافسة والمنافسين.
- توجيه السلوك العدواني وتوظيفه في اتجاه المنافسة الرياضية.
- تأكيد وتقدير الذات من خلال المشاركة في المنافسة الرياضية.

ولتحقيق هذه الأهداف تتحدد أهم الإجراءات التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي يوم المنافسة فيما يلي:

- في ضوء التحديد السابق لمستوى قلق اللاعب (قلق الحالة - قلق السمة) يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتعديل مستوى قلق اللاعب ليصل به إلى المستوى الأمثل للقلق "القلق الميسر" ويتم ذلك باستخدام التدليك أو الإحماء أو الاسترخاء الذاتي أو الشحن المعنوي أو الإبعاد الموقفي. ويتوقف طبعاً كل ذلك على مستوى قلق اللاعب.
- الربط بين نتائج التدريبات الأخيرة والنتائج المتوقعة للمنافسة الرياضية على أن يراعى ذكر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل.
- الاستعانة ببعض الإجراءات أو الرموز أو الأشياء التي لها دلالة ومعنى وأهمية لدى اللاعب والمحافظة عليها، كإجراءات العبادة والصلاة وبعض الرموز والدلائل، حيث أن تأثير تلك الإجراءات الدينية و الرموز لها مفعول كبير على الحالة النفسية لبعض اللاعبين. ويجب أن يراعى الأخصائي النفسي عدم توجيه سخط أو استهزاء من أحد اللاعبين بتلك الإجراءات أو الرموز الخاصة ببعض اللاعبين في الفريق.
- تنفيذ البرامج المحددة مسبقاً والمعلن عنها، مثل موعد تناول الوجبات الغذائية والحضور يوم المنافسة...، على أن يراعى الالتزام بالبرنامج لأن ذلك الالتزام ينعكس إيجابياً على اللاعبين أثناء المشاركة في المنافسة الرياضية.
- التواجد في مكان المنافسة قبل بدايتها بفترة لا تقل عن نصف ساعة وذلك بغرض التكيف النفسي مع موقع المنافسة.

(2) فترة الإحماء للمنافسة:

تعتبر فترة الإحماء التي تسبق المشاركة في المنافسة من أهم التوقيتات تأثيرا في نتيجة أداء الفريق في المنافسة الرياضية، حيث تعتبر تلك الفترة بمثابة تهيئة بدنية وتعبئة نفسية وتذكرة خططية لما سوف يتم خلال المنافسة الرياضية، ولذلك يجب أن يركز الأخصائي النفسي الرياضي على اتخاذ بعض الإجراءات التطبيقية و من أهمها ما يلي:

- يتم الإحماء بشكل جماعي منظم متخذ تشكيلات نظامية مختلفة ليعطي انطبعا للفريق المنافس والجمهور المشاهدين عن جماعية الأداء وهادفية الإحماء.
- الجدية في أداء الإحماء من قبل اللاعبين، ويعكس هذا بدوره أهمية كل لاعب ومسؤوليته تجاه باقي لاعبي الفريق.
- عمل بعض التدريبات التي تظهر كفاءة ومهارة لاعبي الفريق، لأن ذلك يؤدي إلى إدخال الشعور بالخوف والرغبة في نفوس لاعبي الفريق المنافس، وفي نفس الوقت يدعم الثقة بالنفس في نفوس الفريق القائم بعملية الإحماء.
- في حالة تواجد جمهور كبير داخل الصالة المغلقة يجب على الأخصائي النفسي الرياضي تحذير وتنبيه اللاعبين بعدم التجاوب أو الانسياق تجاه الهتافات التي قد تصدر من قلة من الجماهير بصورة عدائية اتجاههم.
- أهمية تواجد أحد أعضاء جهاز التدريب للإشراف على الإحماء وتوجيه اللاعبين نحو تحقيق أهداف عملية الإحماء.

(3) أثناء المنافسة:

يتعرض اللاعبون خلال مشاركتهم الفعلية في المنافسة الرياضية للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا أو إيجابا على أدائهم خلال المنافسة؛ ولذلك فلا بد أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات و من أهمها ما يلي:

- ملاحظة و تسجيل الاستجابات النفسية للأداء الحركي لكل لاعب في الفريق و تسجيلها في استمارات خاصة يصممها الأخصائي النفسي الرياضي، ويمكن تحديد أهم الاستجابات النفسية التي يجب أن يلاحظها ويسجلها الأخصائي النفسي الرياضي لتكون له مرشدا ومحددا لتفسير سلوك اللاعبين وهي:

✓ استجابات اللاعبين تجاه بعض قرارات حكم المباراة.

✓ استجابات اللاعبين تجاه العنف والخشونة المتعمدة من الخصم.

✓ الاستجابات تجاه التشجيع الرياضي، والتشجيع العدائي.

✓ استجابات اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

✓ استجابات اللاعب المخطئ نحو ذاته وزملائه اللاعبين.

- ✓ استجابات جمهور الفريق نحو أداء الفريق خلال المنافسة.
- ✓ استجابات جهاز التدريب أثناء توجيه اللاعبين.
- ✓ استجابات اللاعبين تجاه توجيهات وإرشادات جهاز التدريب.
- ✓ استجابات اللاعبين أثناء فترة الراحة.
- ✓ استجابات اللاعبين نحو الظروف المناخية.
- ✓ استجابات اللاعبين نحو الفريق الخصم بعد المباراة.
- ✓ استجابات اللاعبين نحو بعضهم البعض بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
- ✓ استجابات اللاعبين نحو الجمهور بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
- تقييم مستوى بعض العمليات العقلية كالتصور الحركي والانتباه والتذكر الحركي ومرونة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الأداء الحركي والخططي للاعب خلال المنافسة الرياضية.
- ملاحظة مظاهر التوافق الحركي والانسجام الخططي بين اللاعبين.
- إيقاف أي مناقشات أو أحاديث ثنائية أو جماعية بين اللاعبين البدلاء يمكن أن تؤثر سلبا على تماسك الفريق.

(4) بعد المنافسة:

- بعد الانتهاء من المنافسة الرياضية بغض النظر عن نتائجها هناك هدف عام يسعى جميع أعضاء جهاز التدريب إلى تحقيقه ألا وهو العودة باللاعب إلى الحالة الطبيعية بدنيا وذهنيا وانفعاليا، ويجب على الأخصائي النفسي الرياضي وبالتعاون مع باقي جهاز التدريب تحقيق الغاية المشار إليها. ومن أهم الإجراءات التي يجب مراعاتها هي:
- الإبعاد الفوري عن ظروف ومكان المنافسة، وذلك لخفض عمليات الاستثارة العالية المتزايدة و المؤثرة على الجهاز العصبي للاعبين.
- الاسترخاء العضلي والذهني للاعبين للفريق لتحقيق الهدوء والاستقرار النفسي.
- يحرص الأخصائي النفسي للفريق على عدم استخدام جهاز تدريب الفريق لأي إشارات أو تعبيرات تعكس نتيجة المنافسة وخاصة في حالات الهزيمة أو الأداء الضعيف.

❖ الإعداد النفسي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية:

ترتبط نوعية وهدف الإعداد النفسي بعد الانتهاء من المنافسة الرياضية بنتيجتها، حيث يتعاون جميع أعضاء جهاز تدريب الفريق في إخراج اللاعب من حالة الإحساس بظروف ومهام المنافسة التي اشترك فيها إلى حالة الاسترخاء النفسي والعودة إلى المستوى الأمثل للتنافس والتدريب مرة ثانية.

ولقد أشار العديد من علماء النفس الرياضي، كما أكدت نتائج العديد من الدراسات أن دور الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق في حالات الهزيمة أكبر وأعمق تأثيرا من دوره في حالة فوز الفريق، حيث أن هناك العديد من المظاهر النفسية التي تظهر على سلوك لاعبي الفريق نتيجة الهزيمة، ومن أهم تلك المظاهر كما حدده "بوني" 1988 م ما يلي:

1. الإحباط: ومن أهم مظاهره سوء الحالة المزاجية للاعب، وزيادة أعراض الغضب وحدة الحديث.
2. اللامبالاة: ومن أهم مظاهره الشعور بالكسل وانخفاض الروح المعنوية للتنافس، والسلبية في المشاركة مع الآخرين.
3. الانهزامية: حيث تظهر في حالة الشك والريبة في قدرات اللاعب وجهاز التدريب والتفكير الخرافي المتشائم، ونضيف إلى تلك المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة ما يلي:

- انخفاض مستوى الطموح الرياضي.
- النظرة التشاؤمية للمستقبل الرياضي.

وتبدو تلك المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة في المنافسة ذات تأثير سلبي على مستوى الانجاز الرياضي للفريق التي تتمتع بمستوى منخفض من التماسك الاجتماعي والحركي، أما الفرق الرياضية ذات المستوى العالي في التماسك الاجتماعي والحركي فيمكنها ذلك التماسك من تجاوز نتائج الهزيمة ومظاهرها وتقييم تلك الهزيمة على أنها شيء طبيعي ومتوقع في مجال التنافس الرياضي.

ويلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المنافسة، بينما القليل من الاهتمام يوجه للاعب بعد انتهاء المنافسة، والحقيقة الهامة أن انتهاء المنافسة لا يعني انتهاء الانفعالات الحادة للاعب، بل قد تزداد حدتها مثل الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب عند الهزيمة، كما سبق ووضحنا، أو الشعور بالغرور والزهو عند الفوز مما قد يؤثر سلبا على الحالة النفسية للاعب ومن ثم مستوى أدائه.

وفيما يلي التوجيهات التي يقدمها الأخصائي النفسي الرياضي للاعبين الفريق في ضوء احتمالات نتائج المنافسة:

- تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم الأداء الجيد للاعبين:

- تفسير نجاح اللاعبين على أساس ما يتمتعون به من كفاءة ومهارة، حيث إن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم.
- أهمية التركيز على مدى تحقيق كل لاعب للأهداف المطلوب منه إنجازها في المباراة.
- تقدير الجهد الذي يبذله اللاعبون من أجل تحقيق الفوز.
- مادام اللاعبون قد حققوا الفوز وقدموا عرضا جيدا للأداء، يفضل إرجاء الملاحظات السلبية إلى التمارين القادمة، بحيث تقدم في شكل توجيه إيجابي وليس النقد السلبي.

- تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم مستوى ضعيف للأداء:

- يجب أن يوضح للاعبين أن المكسب نتيجة ضعف المنافس وليس كنتيجة لكفاءتهم البدنية و مهارية، والغرض من ذلك عدم مكافأة اللاعب على نتائج لا فضل له في تحقيقها.
- ضرورة التقييم الموضوعي لأداء جميع اللاعبين مع مكافأة وتقدير اللاعبين الذين قدموا أداء حسنا.
- إعطاء التوجيهات التي يترتب عليها تصحيح الأخطاء ونواحي القصور للاعبين.
- حث اللاعبين على بذل المزيد من الجهد، مع عدم التهاون بالخصم مهما كان.

- هزيمة الفريق بالرغم من المستوى الجيد للأداء:

- عندما يبذل اللاعب الجهد الكبير ويؤدي أفضل أداء في المنافسة، ولكن النتيجة تأتي بالخسارة أو الهزيمة من المنافس فإن ذلك يمثل عبئا نفسيا على اللاعب أو الفريق، ويحتاج منك كأخصائي معاملة خاصة بغرض تدعيم الروح المعنوية، وينصح لتحقيق ذلك إجراء حديث مختصر مع اللاعبين لمدة دقائق قليلة يتضمن ما يلي:
- تقدير الجهد والأداء المتميزين للاعبين بالرغم من الهزيمة.
- خسارة المباراة لا تنقص من التقدير للجهد والأداء الذي بذله اللاعبون في المنافسة.
- التقليل من أهمية نتائج المنافسة، وذلك لتقليل التأثير السلبي على تقدير اللاعب النواحي الشخصية.
- يوضح للاعبين أن حالة الحزن أو الغضب بعد الهزيمة تعتبر شيئا متوقعا ولكن يمكن التخلص منها مع مضي وقت يوم أو يومين.
- أن الفشل يعد في حد ذاته محفزا للفوز في المرة القادمة.

■ أهم الإجراءات التي يجب أن يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق في حالة الهزيمة في المنافسة:

- تقدير جهد اللاعبين رغم الهزيمة وخاصة تقدير جهد المتميزين منهم.
- التأكيد على اللاعبين أن الهزيمة واردة في مجال التنافس الرياضي، ولكن المهم أن نتعلم من أخطائنا ونعدل من سلوكنا حتى نتفادى الهزيمة في المنافسات القادمة.
- أن تأثير الهزيمة يظهر في مظاهر عديدة كالحزن والغضب والإحباط وهي منفذ طبيعي للأحاسيس النفسية المكبوتة داخل الرياضي نتيجة الهزيمة، ولذلك من حق اللاعبين أن يحزنوا ويغضبوا ولكن ليس من حقهم أن يؤثر ذلك الحزن والغضب على مستقبل ومسيرة الفريق في المنافسات القادمة؛ ولذلك يجب التخلص من المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة خلال أقل فترة ممكنة من انتهاء المنافسة.
- أسباب الهزيمة كثيرة وأسباب الفوز قليلة بمعنى أن الهزيمة يمكن أن تفتح أبواب مغلقة للخلافات الشخصية والمصالح والمهارات والحساسية مع الآخرين، ولذلك يجب أن تتجمع تلك الأسباب في أسباب واقعية يمكن إزاحتها والتصدي لها في نطاق الواقع. فليست الهزيمة فرصة سائحة للبعض للاستغناء عن المدرب أو الإطاحة بجهاز التدريب أو المقارنة بين جهاز تدريب الفريق المهزوم والمنتصر؛ ولذلك يجب أن ينظر إلى الهزيمة من منظور إيجابي وتأثيره على الفريق، وهذا دور هام يقوم به الأخصائي النفسي الرياضي بشكل تام وجيد.



المحاضرة رقم 11

شرح مصطلحات علم النفس الرياضي

بعض مصطلحات علم النفس الرياضي

- لاعب رياضي Athlete:

هو الفرد الذي ينتظم في التدريب الرياضي تحت إشراف مدرب رياضي بهدف الاشتراك في منافسات رياضية منظمة.

- النموذج التفاعلي Interactional model:

و يستخدم في دراسة الشخصية و هو مبني على فكرة أن كل سمات الشخصية و الحالات الموقفية يجب استخدامها في أي معادلة تنبئية و يؤكد النموذج على أن دراسة سمات الشخصية وحدها لا يكفي للانتقاء أو التنبؤ، و السلوك الموقف في المنافسات و التدريب عامل هام في دراسة الشخصية.

- نموذج الصحة النفسية mental health model:

إعداد مورجان Morgan و يفترض النموذج أن لاعبي الصقوة (المستويات العالية أفراد أصحاء نفسيا).

- اختبار منيسوتا المتعدد الأوجه للشخصية MMPI:

اختبار ضمن اثني عشر اختبار صممت للمفحوصين غير الأسوياء و يستخدم في التشخيص الإكلينيكي.

- الشخصية Personality:

النظام الديناميكي للنظم النفسجسمية و التي تشير إلى تفرد اللاعب و تميزه و تحدد مرافقاته مع البيئة.

- سمة الشخصية Personality trait:

استعداد شخصي ثابت نسبيا للاستجابة للبيئة بطرق سبق تحديدها بمعنى استعداد مسبق للاستجابة في المواقف التنافسية.

- لاعب التحدي البدني Physically challenged athlete:

وهو لاعب لديه بعض الإعاقات البدنية التي تتحداه في سبيل الانجاز.

- بروفيل الحالات المزاجية Poms:

قائمة مكونة من 65 فقرة مصمم لقياس الحالات الانفعالية و العاطفية للشخص و يسمى Profile of mood states.

- العمليات الإسقاطية Projective Procedures:

وهي اختبارات نفسية استخدمت بصفة عامة لتحديد معلومات عن الدوافع الضمنية و يترك فيها حرية التعبير و هي مفتوحة النهاية مثل اختبار بقعة الحبر (رورشاخ Rorschach).

- الجوهر النفسي Psychological core:

و يطلق عليه اللب أو الأساس النفسي و يشير إلى حقيقة الذات لدى الفرد و هو يمثل الجزء المركزي من الشخصية عند دراسة بناء الشخصية و الذي يضم الأساس النفسي و الاستجابات النمطية و السلوك المرتبط بالدور.

- البروفايل النفسي Psychological profile:

و يطلق عليه الصفحة النفسية أو التخطيط النفسي أو "الشبكة الجانبية" و يشير إلى بعض الصفات النوعية لفئات من اللاعبين في رياضة ما.

- الحالة النفسية Psychological state :
- موقف نوعي وتمثل استجابة عابرة مزاجية - انفعالية نوعية لمثير موقفي في البيئة.
- السلوك المرتبط بالدور role – related behavior :
- وهو المظهر الأكثر سطحية من الشخصية ويمثل السلوك الذي ننشغل به، ليلانم إدراكنا للموقف البيئي و يبدو في المستوى الخارجي الثالث لبناء الشخصية لدى هولاندر Hollander.
- سمات الأولوية الثانية Second – order traits :
- وتمثل أربع سمات سطحية وهي : القلق، الانبساط - انطواء، الاستقلال، واشتقت السمات من اختبار كاتل لعوامل الشخصية الستة عشر.
- الجدل التشككي Skeptical argument :
- القول بأن الأداء الرياضي لا يمكن التنبؤ به من سمات الشخصية.
- سمات المصدر Surface traits :
- وتمثل ستة عشر سمة من سمات الشخصية حددها كاتل من واقع دراسته للشخصية.
- الحالة State :
- لحظات انفعالية عابرة وموقفية في طبيعتها.
- السمات السطحية Surface traits :
- مرادفة لفكرة كاتل عن السمات الربيع سطحية أو المتعلمة.
- اختبار تفهم الموضوع Thematic Apperception Test (TAT) :
- وهو اختبار للشخصية تسقط فيه ملامح وخصائص الشخصية من خلال حكاية أوقصة.
- السمة trait :
- استعداد شخص له الثبات النسبي ويحدد ملامح الاستجابات النمطية.
- الاستجابات النمطية typical responses :
- الطريقة التي يستجيب بها الشخص نمطيا لمواقف البيئة وتمثل المستوى الثاني من هيكل بناء الشخصية.
- دافعية الإنجاز achievement motivation :
- استعدادات مسبقة لدى اللاعب للإقدام على المنافسة ومواجهة الموقف التنافسي.
- موقف الإنجاز achievement situation :
- التهيئة أو التوقع بأن أداء اللاعب سوف يخضع للتقويم.
- التخنث androgyny :
- حالة يكون فيها لدى اللاعب الاستعدادات النفسية للذكورة والأنوثة معا.
- دافعية الكفاءة competence motivation :
- الدافعية والدافع لأن يكون الفرد كفاء في موقف الإنجاز التنافسي.
- المنافسة competition :



موقف إنجاز رياضي نوعي يتم فيه تقويم الأداء.

- توجه الذات ego orientation:

الميل لرؤية النجاح وتحقيقه مقارنة بأداء الآخرين.

- الدافعية الخارجية extrinsic motivation:

وتمثل المكافآت الخارجية مثل الجوائز والميداليات والثناء وتشير إلى أن الدافع خارجي الإثابة.

- الخوف من الفشل fear of failure:

مصطلح يتضمنه نموذج ماكلاند - اتكنسون وهو مرادف للقلق المعرفي.

- الخوف من النجاح fear of success:

ويشير إلى مخاوف اللاعبين من النجاح في بيئة اللاعبين أورد فعل المجتمع إزاء النجاح الذي تحققه اللاعبين.

- نمط الجنس gender typed:

ويشير إلى أن الأفراد من الجنس لديهم نفس توجه دور جنسهم (مثل أنوثة الأنثى).

- الدافعية الداخلية intrinsic motivation:

وتشير إلى الرغبة الداخلية في إنجاز النجاح بمعنى أن الإثابة ذاتية وتتمثل في الاستمتاع بالمنافسة والتدريب و الشعور بالنجاح والقدرة وكفاءة الذات.

- الذكورة masculinity:

مصطلح يشير إلى بعض الصفات المرغوبة من الجنسين ولكنها تتوافر بدرجات واضحة لدى اللاعبين.

- نموذج ماكلاند - اتكنسون Ma Clelland – Atkinson model:

ويمثل نموذج الاقتراب - الأحجام في دافعية الإنجاز.

- الدافع لإنجاز النجاح motive to achieve success:

ويمثل بعدا من أبعاد الدافعية الداخلية للاعب والثقة بالنفس لديه للاشتراك في نشاط مثير يروق له.

- استبيان التحليل الشخصي (PAQ) Personal Attribute Questionnaire:

يستخدم الاستبيان لقياس توجه الجنس gender.

- دافعية المشاركة Partitipation motivation:

وتشير إلى الأسباب التي يقدمها الناشئون والأشبال من اللاعبين كدوافع للاشتراك في الرياضة.

- إعطاء نموذج المشاركة Participatory modeling:

وفيه يلاحظ المفحوص نموذج أداء المهمة الرياضية وبعدها يبدأ الممارسة وهذا النموذج يساعد المفحوص على المشاركة في أداء المهمة بنجاح.

- مقياس الكفاءة المدركة لدى الأطفال

- Competence scale for children perceived:

وهو مقياس الكفاءة المدركة لدى الأطفال في ثلاث مجالات من دافعية الكفاءة.

- القدرة المدركة Perceived ability:

وتضمنها نموذج نيكولز وهو مصطلح يشير إلى إدراك اللاعب لكيفية وطبيعة قدرته أو استطاعته للقيام بأداء مهمة حركية.

- قائمة الدافعية المدركة Perceived Motivation inventory:

وتستخدم لقياس دوافع الأطفال للاشتراك في الأنشطة الرياضية.

- التكوين النفسي Psychological construct:

مفهوم نفسي أو نظرية نفسية صممت للإشارة على التكامل النفسي بين البيانات المختلفة عند دراسة ظاهرة ما.

- الثقة بالنفس Confidence – self:

اعتقاد الفرد وشعوره بقدراته والإيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية.

- الكفاءة الذاتية Self – efficacy:

إيمان الفرد بأنه كفء وبأنه يستطيع النجاح في أداء المهمة.

- استبيان التوجه الرياضي Sport Orientation Questionnaire:

استبيان متعدد الأبعاد يقيس دافعية الإنجاز.

- الثقة الرياضية sport confidence:

إدراك الثقة بموقف الإنجاز في الرياضة (نموذج فالي) ويشير للاستفادة من الثقة في المجالات العامة وتأثيرها على الثقة الرياضية والعكس.

- توجه المهمة Task orientation:

الميل لإدراك القدرة كدلالة لتحسين الأداء وإتقانه في مقابل طريقة أداء الآخرين.

- مبدأ الإضافة additive priciple:

فكرة أن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية يجتمعان معا لخلق الحاجة للإنجاز.

- نظرية التعليل (العزو) attribution theory:

منهج معرفي يلعب فيه التعليل المدرك دورا هاما في تفسير السلوك.

- التدريب على التعليل attributional training:

عملية يتم فيها تناول التفسيرات والتعليلات المقدمة للفشل للتغلب على مشاعر العجز helplessness المكتسبة (المتعلمة).

- مقياس بعد السببية (العلية) Causal Dimension Scale:

مقياس وضعه رسل Russell لتحديد التناسبات على أحد الأبعاد الثلاثة مركز التحكم – الاستقرار – إمكان التحكم Controllability.

مقياس بعد السببية (العلية) الإصدار الثاني 2 Causale dimension Scale.

- نظرية التقييم المعرفي Cognitive evaluation theory:

وضعها ديسي Deci و تفترض إدراك المكافآت الخارجية على أنها تأكيد للمعلومات أو الضبط.

- إمكان التحكم Controllability:

أحد أبعاد التنسيب أو التعليل في الرياضة وفيها يدرك اللاعب أن أسباب الأحداث داخل نطاق تحكمه أو خارجها.

- جانب الضبط Controlling aspect:

أحد المكونات الهامة في نظرية ديسي للتقييم المعرفي وتشير إلى تحكم المكافآت الخارجية في سلوك اللاعب.

- مبدأ التغاير Covariation principle:

ويتمثل في الاتفاق أو التغاير في نتائج وأداء اللاعب ويكون تعليل ذلك على أنه خارجي.

- مبدأ الخصم Discounting principle:

وطبقا لذلك إذ تم إدراك المكافأة الخارجية على أنها أهم من القيمة الداخلية لاشتراك في النشاط تطرح أو تخصم قيمة الدافعية الداخلية.

- إستراتيجية إعلاء الذات ego – enhancing strategy:

وهي نوع من إستراتيجية خدمة الذات وفيها ينسب اللاعب كل النجاح المحقق إلى ذاته وإلى أسباب داخلية.

- إستراتيجية حماية الذات ego – protecting strategy:

وهي النوع الثاني من إستراتيجية خدمة الذات وفيها ينسب اللاعب كل الفشل المحقق إلى الخارج أي إلى أسباب خارجية (الحكم، الجمهور، الخصم...).

- الضبط الخارجي externel control:

إدراك أن العوامل الخارجية تحدد النتائج.

- الدافعية الخارجية extrinsic motivation:

قدرة المكافآت الخارجية مثل الجوائز والميداليات والمال والمدح والثناء على دفع السلوك.

- النموذج غير المنطقي illogical model:

استخدام إستراتيجية إعلاء الذات أو إستراتيجية حماية الذات لاختيار التعليل أو تفسير نتائج الفوز أو الخسارة.

- جانب المعلومات informational aspect:

مكون هام في نظرية ديسي للتقييم المعرفي ويشير إلى مدى التغذية المتبادلة الموجبة الذي تقدمه المكافآت الخارجية نتيجة أداء اللاعب.

- الضبط الداخلي internal control:

إدراك أن هناك عدد من العوامل الداخلية الشخصية تلعب دورا حيويا في تحديد نتائج اللاعب.

- الدافعية الداخلية intrinsic motivation:

وتتمثل في الاقتناع الذاتي بأهمية النشاط الممارس والتوجه للاشتراك نتيجة الرغبة في الشعور بالقدرة والكفاءة وهي عكس الدافعية الخارجية.

- العجز المتعلم Loarned heplessnes:

حالة يشعر فيها اللاعبون أنه لا حق لهم ولا قوة فيها من الفشل وأن الفشل لا يمكن تفاديه.



- مركز التحكم (الضبط) locus of control: مكون نفسي يشير إلى ما إذا كان اللاعبون يستطيعون ضبط (أو التحكم في) نتائجهم أو ما يحدث لهم و عليه يشار إلى أن هناك مركز تحكم داخلي - خارجي.
- النموذج المنطقي logical model: فكرة أن اللاعبين يقومون بتعليلات منطقية لنتائج أدائهم في التدريب والمنافسة.
- مبدأ التفاعل (الضرب) multiplicative principle: فكرة أن التفاعل بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية تبادل للفعل وليس إضافة.
- التعليل ذو النهاية المفتوحة open – ended attribution: وتكمن فكرته في إعداد بعض القوائم لتعليل أو تنسيب أو عزو النتائج في التدريب والمنافسة إلى اللاعب نفسه ليقرر ما ينسب حالته بدلا من الإجابة في فئات نمطية محددة.
- فرض التبرير الزائد over justification hypothesis: إذا كانت المكافأة عن الاشتراك و الفوز أو النجاح في نشاط آخر يروق لاهتمام اللاعب ويزيد من اهتمامه الداخلي و يسبب تناقصا في الاهتمام بالنشاط الرئيسي ينظر إلى المكافأة على أنها تبرير زائد.
- التدعيم reinforcement: نوع من الإثابة أو المكافأة التي تقدم للاعب أو الناشئ لضمان تكرار المهمة الناجحة والتي أتيب عنها.
- فرض خدمة الذات Self – serving hypothesis: إيجاد تعليلات غير منطقية من بعض اللاعبين لتعظيم ذاتهم (الإعلاء) أو لحمايتهم.
- الاستقرار stability: أحد أبعاد التعليل أو التنسيب يوحى بأن نتائج اللاعب إما أن تتغير مستقبلا أو تظل كما هي سواء في النجاح أو الفشل.
- مقياس التقرير الهيكلي structural rating scale: أحد طرق قياس التعليل (التنسيب) و تتضمن اختبارات محددة في فئات معينة و يقرر اللاعب حالته وفق ما ينطبق عليه.
- المشاركون associaters: وهم فئة من اللاعبين الذين يتبعون بؤرة انتباه داخلية بمعنى أنهم يؤكدون على الأداء أثناء فترة السباق و خاصة لاعبي المسافات الطويلة و ألعاب القوى و السباحة.
- بؤرة الانتباه (تركيز الانتباه) attention focul: وهي قدرة اللاعب على التركيز في مراحل المنافسة و متابعة المعلومات الواردة من البيئة التنافسية و التي تتضمن بعض التلميحات أو الدلائل من الزملاء أو المدرب.
- تضيق مجال الانتباه narrowing: يقوم اللاعب بذلك من خلال تضيق بؤرة الانتباه و ذلك نتيجة لزيادة الاستثارة.

- أسلوب الانتباه :attentional style:
- أسلوب فردي خاص باللاعب فقد يؤكد اللاعب في إحدى مراحل المنافسة أو السباق على الانتباه الواسع أو الضيق أو الداخلي أو الخارجي أو مشتقات ذلك.
- التوهين (الإضعاف) :Attenuation:
- إضعاف قوة المثيرات غير المرتبطة بالحدث الرياضي والتي تعمل على تشتيت انتباه اللاعب.
- مقياس التركيز في كرة السلة BCS:
- الذي يختبر أسلوب الانتباه في كرة السلة The Basket ball concentration survey.
- (وحدة قياس) BIT:
- مصطلح يرمز إلى الرقم الأحادي في النظام الثنائي ويمثل وحدة قياس المعلومات التي تحتاج إليها لكي تتنبأ بدقة احتمال وقوع الحدث.
- عنق الزجاجة Bottleneck:
- تحديد مقدار المعلومات التي يمكن أن تمر في نقطة معينة في النماذج الهيكلية للانتباه.
- نموذج برودبنت Broadbent model:
- نموذج انتباه انتقائي صممه برودبنت والذي اقترح أن المثيرات غير المرتبطة بالموضوع تستبعد قبل أن تصل إلى الذاكرة.
- نموذج السعة capacity model:
- وهو نموذج انتباه مبني على حيز معالجة المعلومات المحدودة.
- عملية التوسيط centering procedure:
- إحدى مهارات الانتباه والتي يقوم فيها اللاعب بنقل بؤرة انتباهه وفق اقتراح موجه إلى عمل مهم.
- التجميع chunking:
- عملية معرفية تضم عدة أجزاء منفصلة من المعلومات معا في وحدات أكبر.
- ظاهرة حفل الكوكتيل cocktail party phenomenon:
- وهي اصطلاح تشيرى chery لظاهرة وقوف عدد من الأفراد في غرفة مزدحمة ولكن الفرد يستطيع الانتباه إلى حديث واحد.
- القلق anxiety:
- شعور ذاتي بالترقب وارتفاع الاستثارة النفسية و يشار إليه على أنه درجة وشدة السلوك ويمثل الاتجاه السالب للانفعال.
- الاستثارة arousal:
- تنشيط الأعضاء المختلفة في الجسم التي تقع تحت سيطرة الجهاز العصبي الأوتومي (ذاتي الحركة).
- رد فعل الاستثارة arousal reaction:

- إثارة الفرد خلال التنشيط المفاجئ لنظام التنشيط الشبكي.
- الجهاز العصبي الأوتومي automatic nervous system:
- قسم من الجهاز العصبي الطرفي المسؤول عن الاستجابات الغددية والانفعالية والعاطفية.
- نظرية الكارثة catastrophe theory:
- إحدى نظريات الاستثارة وتنبأ بأن التغيرات بالزيادة القليلة في الاستثارة يمكن أن تؤدي إلى تحويلات في الأداء تشبه الكارثة أو الانهيار.
- الجهاز العصبي المركزي central nervous system:
- ويتكون من المخ والعمود الفقري.
- القشرة المخية (اللحائية) cerebral cortex:
- طبقة من حوالي عشرين بليون نيودون على سطح المخ.
- مانترا Mantra:
- كلمة أساسية ترميزية كمفتاح أو وسيلة عقلية تستخدم في تهيئة اللاعب للانتباه وتركيز الانتباه بأسلوب داخلي.
- التوسيط meditation:
- أحد صور الاسترخاء المرتبطة مباشرة بمفاهيم الانتباه الانتقائي.
- وسيلة نفسية mental device:
- كلمة أو مفتاح يستخدم للمساعدة على استثارة استجابة الاسترخاء.
- إحياء ما بعد التنويم Posthypnotic suggestion:
- نزع من الإحياء تقدم أثناء غفوة التنويم لتنفيذ عند اليقظة.
- الاسترخاء التتابعي (المتوالي) Progressive relaxation:
- عملية استرخاء العضلات الهيكلية ما بين التوتر والارتخاء بطريقة متدرجة منظمة وفق خطوات محددة.
- التهيئة النفسية Psyching up:
- وتشير إلى تعبئة الطاقة النفسية أو رفع الروح المعنوية وتمثل إستراتيجية معرفية مصممة لزيادة استثمار اللاعب ومستوى تنشيطه.
- استجابة الاسترخاء relaxation response:
- التغيرات النفسية الناجمة عن تأثير الجهاز العصبي السمبثاوي والمؤدية للوصول إلى الاستجابة الصحيحة للاسترخاء.
- إدارة الضغط stressmanagement:
- وتتضمن برامج وعمليات صممت للتعامل مع الضغط أو خفضه وفق إستراتيجية محددة.
- التوسط السامي (يفوق الفعل) transcendental meditation:



- عملية استرخاء نشأت أصلا في الهند وتشير إلى تكرار استخدام كلمة (Mantra) لاستثارة استجابة الاسترخاء.
- تنويم الإيقاظ waking hypnosis:
 - حالة تنويم يطلب فيها من اللاعب تنفيذ إحياءات تغير وتثير.
 - نظرية وضع الانتباه والاستثارة attention and arousal set theory:
 - وتضم الجوانب المعرفية لنظرية التعلم الرمزي مع الجوانب النفسية للنظرية النفس عصبية / عضلية لشرح ظاهرة تحسن الأداء من خلال التصور العقلي.
 - البرامج أثناء اللعب play routines – between:
 - برنامج غداء متتابع يحدث أثناء فترات الراحة في المباراة أو المسابقة الرياضية (بين الشوطين، بين المحاولات، بين التصفيات و النهائيات).
 - التداخل المعرفي Cognitive intervention:
 - إستراتيجية عقلية مصممة لضبط القلق وتحسين الأداء.
 - التخيل (التصور) الخارجي external imagery:
 - وضع الهدف - تخيل معرفي- يرى فيه اللاعبون أنفسهم كما لو كانوا يؤدون.
 - goal setting:
 - عملية وضع الهدف بغرض زيادة الدافعية ولإنجاز النتائج البعيدة.
 - التصوير (التخيل الوصفي) imagery:
 - ممارسة مهارة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للأطراف والجسم.
 - أهداف النتيجة outcome goals:
 - الأهداف التي تؤكد على نتيجة المنافسة في مقابل نتائج إتقان الأداء (الفوز والخسارة).
 - توجه النتيجة outcome orientation:
 - توجه نفسي يركز على نتيجة المنافسة (فوز وهزيمة) في مقابل اللعب الجيد.
 - أهداف الأداء performance goals:
 - الأهداف التي تركز على إتقان أداء اللاعب في مقابل نتيجة المنافسة ذاتها.
 - نظرية الغرائز instinct theory:
 - وتشير إلى أن العدوان البشري دافع بيولوجي فطري لا يمكن تجاهله أو استنصاله ولكن يمكن ضبطه في نوع من الإغلاء وممارسة بعض الرياضات العنيفة التي تحقق ذلك.
 - العدوان كوسيلة instrumental aggression:
 - ويشار إليه بعدوان اللاعب على آخر منافس ليس بقصد الإيذاء فقط ولكن يتعدى ذلك إلى تحقيق هدف آخر خارجي قد يكون المكسب أو الانتصار أو تحقيق مكانة اجتماعية معينة مثل الحصول على الكأس أو نهاية الدوري.
 - رياضات التفاعل interactive sport:

وهي تلك الأنواع من الرياضات التي تحتاج إلى التفاعل بين الزملاء في الفريق لتحقيق النجاح و الفوز بها فيلعب كل لاعب في الفريق دور محدد.

- نظرية دور الحياة lifr cycle theory:

نظرية موقفية تفترض أن أسلوب القيادة المفضل يعتمد على نضج اللاعب و طريقتة الخاصة.

- ميكانيزم الاستعداد readying mechanism:

أحد ميكانيزمات الاستثارة تعمل على تجهيز اللاعب بالاستعداد للعدوان كهدف ولكنه لا يسبب العدوان فعليا.

- فرض الرد بالمثل retaliation hypothesis:

فكرة أن اللاعب الذي يخشى العدوان المضاد وبالتالي لا يشارك في العدوان.

- السلوك الموقفى situational behaviors:

أحد أنماط السلوك الفعالة الموقفية بمعنى حدوثها في موقف معين دون آخر (السلوك تبعا للموقف).

- تماسك جماعية الفريقين social cohesion:

درجة الترابط في الفريق متمثلة في الود و الحب و المحافظة بين أعضاء الفريق ذاته و يتيح ذلك نوعا من الانتماء و الاستمتاع بالصحة.

- التسهيل الاجتماعي (التعزيز) social facilitation:

وتشير إلى التحسن الذي يطرأ على سلوك اللاعب نتيجة حضور فرد أو مجموعة للتدريب أو المنافسة وتؤكد على دور كل من اللاعب (شخصيته و نمطه العصبي) و المهارة (طبيعتها وفق التصنيف المهاري) و الجمهور (طبيعته و حجمه و توصيفه).

- تخاذل جماعية الفريق social loafing:

و تشير إلى ظاهرة اجتماعية تتمثل في الاعتماد على الغير و في الرياضة يمكن القول بأنها فكرة اللاعب الذي يستطيع إحراز تقدما أو تحقيق الفوز بأقل جهد مبذول بسبب وجود الزملاء في الفريق و أدوارهم التي يمكن أن تحقق ذلك بسهولة.

- تماسك المهمة task cohesion:

و يشير إلى الدرجة التي يعمل بها كل أعضاء جماعة الفريق في تناغم و تناسق لتحقيق هدف معين للتدريب أو المنافسة بما يؤكد حاجة الفريق للإنجاز.

- السلوك الكلي (الشامل) universal behaviors:

مجموعة معينة من سلوك القيادة يعتقد أنها تتوافر لدى كافة المدربين الناجحين و المتميزين في مهمتهم.

- السمات الكلية (الشاملة) universal traits:

مجموعة معينة من سمات الشخصية المؤهلة للتفوق و النجاح يعتقد أنها متوافرة لدى المدربين الناجحين.

- نموذج زاجولك (Z M) zajon's model:

وهو نموذج للتسهيل (التعزيز) الاجتماعي تأسست مفاهيمه على مبادئ نظرية الدافع.

- اتجاه Attitud:

يعتبر الاتجاه دافعا مكتسبا يتضح في استعداد وجداني له درجة ما من الثبات يحدد شعور الفرد و يلون نفسه بالنسبة لموضوعات معينة من حيث تفضيلها أم عدم تفضيلها.

- اتجاه اجتماعي Social Attitude:

اتجاه يعبر عن موقف الفرد إزاء قضية أو فرد أو جماعة معينة كما يعكس هذا الموقف من حيث الإيجاب أو السلب أو الحيادية.

- اتجاه الاستجابة Response – set:

هو الاستعداد الخاص لدى الكائن الحي لفهم إشارات الموقف التجريبي في مواقف قياس ردود الأفعال على نحو معين.

- إثابة Reward:

هي شكل من أشكال التعزيز الموجب للسلوك يهدف الباحث إلى تغييره وذلك من خلال ربط هذا السلوك المقصود بالتغيير أو التثبيت بمجموعة من الحوافز المادية أو المعنوية السارة والموجبة.

- إحباط Frustration:

عندما ينشط دافع نفسي لدى الفرد ويلج في طلب الإشباع سواء كان فطريا أو مكتسبا شعوريا أو لا شعوريا.

- اختبار نفسي Psychological test:

مقياس يستخدم لقياس خاصية أو استعداد نفسي أو قدرة نفسية للاعب.

- أخصائي القياس النفسي Psychometriccin:

الأخصائي النفسي المتخصص في المجال القياسي النفسي في المجال الرياضي أو الذي يكون تطبيق الاختبارات النفسية من أبرز واجباته واهتماماته.

- إرادة Volition:

الإرادة قدرة نفسية ترى الفرد بطريقة واعية في أن يفاضل البدائل والممكنات عندما يكون في مواقف الاختبار.

- لاعب ذو قوة بدنية able – bodied athlere:

لاعب قادر على الإنجاز وليس لديه أية إعاقات تعوق تحقيقه للإنجاز وتؤله مواصفاته لخوض المنافسات بقدرة وكفاءة.

- قائمة دافعية اللاعب AMI:

وضع القائمة كل من توتكو Tutko و ليون Lyon و أوجيلفي Ojilvie لقياس إحدى عشرة سمة من سمات الشخصية، واجه الاختبار الانتقادات الكثيرة بسبب استخدامه في عمليات الانتقاء والتفسيرات الخاطئة وتعميم النتائج.

- اختبار كاتل لعوامل الشخصية Cattell 16 P F:

يتضمن 16 عامل من عوامل الشخصية و استخدم بصورة موسعة في المجالات الرياضية و تم تنفيذه على الرياضيين في البيئة الأجنبية والعربية و يحظى بمعاملات علمية متميزة.

- الجدل الساذج Credulous argument:

القول بأن الأداء الرياضي يمكن التنبؤ به من خلال سمات الشخصية وحدها.

- اللاعب المعاق disabled athlete:

اللاعب الذي تعوقه قدراته الحركية عن القيام بالمهام الرياضية بكفاءة و يبدو في عدم القدرة على استخدام الأطراف أو العضلات و يتطلب اشتراكه في الرياضات بعض المساعدات و التجهيزات الخاصة.

- التحليل العاملي factor analysis:

عملية إحصائية متقدمة تجرى بهدف تحليل المكونات الرئيسة للظواهر التي تخصها للقياس و يتصف بالدقة و الموضوعية، و يعد وسيلة قوية لمعرفة الصدق (المعروف بالصدق العاملي) و يضم نموذجين رئيسيين (تحليل الاختبارات بالنسبة للأداء - تحليل الأفراد بالنسبة للاختبارات) و قد استخدم في دراسة الشخصية حيث يتم تجميع سمات معينة في عوامل محددة.

- السمات الأولية First - traits:

و تقابل السمات المصدرية لدى كاتل Cattell.

- فرض الجاذبية gravitational hypothesis:

و يشير إلى فكرة أن هناك من اللاعبين من لديهم شخصيات انبساطية مستقرة تؤهلهم للانجذاب نحو الرياضة و المشاركة في أنشطتها.

- البروفيل الراسخ (الثابت) iceberg profile:

و يشير البروفيل (الصفحة النفسية) المميزة للاعب الصفوة في المستويات العالية و يضم ستة حالات مزاجية يقيسها اختبار بروفيل الحالات المزاجية (POMS) و يسجل اللاعبون أعلى درجاتهم في متغير القوة.

- تعويض Compensation:

من بين العمليات العقلية اللاشعورية التي أشارت إليها مدرسة التحليل النفسي "لفرويد" و هو محاولة الفرد إدراك النجاح في ميدان أو مجال آخر بعد إخفاقه في مجال معين، أي محاولة تعويض الفشل في ناحية بمحاولة التفوق في ناحية أخرى، كالناشي. الذي يحاول الاهتمام المتزايد بالرياضة ليصيب قدرا من النجاح لموازنة أو لتعويض فشله في دراسته.

- شعور Conscious:

هو ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد الذي يكون على وعي و إدراك له، و حالة الشعور هي التي ترشد الفرد إلى ما يدور حوله في العالم الخارجي.

- أنماط جسمانية Constitutional types:

نظرية الأنماط الجسمانية (أو الطرز البدنية) تشير إلى تقسيم أو تصنيف الأفراد في ضوء التكوين البدني التشريحي أو المميزات الجسمانية لكل فرد.

- اتجاه سرعة التصديق Credulous:

في مجال دراسات الشخصية فإن هذا الاتجاه يفترض أن البيانات و المعلومات النفسية الناتجة عن طريق تطبيق استخبارات وقوائم الشخصية يمكن أن تسهم في التنبؤ بالنجاح و التفوق في الرياضة.

- الأنا Ego:

نظام أساسي في النظرية التكاملية للشخصية طبقا لرأي "فرويد" و الذي يمثل الجانب الشعوري و المنطقي و الواقعي للشخصية و الذي يستطيع الإدراك و الحكم و التقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجي بواسطة الإدراك الحسي.

- الهو Id:

نظام أساسي في المنظومة المتكاملة للشخصية طبقا لرأي فرويد الذي أشار إلى أنه النظام الأصلي للشخصية و هو ذلك الجزء من النفس الذي يتضمن كل ما هو موروث و غريزي لدى الطفل منذ الولادة، و يحتوي على العمليات العقلية المكبوتة في اللاشعور، و هو مخزن الطاقة النفسية و يتميز بالرغبة الجامحة في طلب الإشباع و إن كان كل عرف أخلاقي كما أنه يعبر على الغرض البيولوجي للبدن و إشباع غرائزه.

- تقمص Identification:

من بين العمليات العقلية اللاشعورية التي أشارت إليها مدرسة التحليل النفسي و تتضمن محاولة الفرد امتصاص ما يجد عند غيره من الصفات المحببة إلى النفس، أي تقمص صفات غيره.

- ملاحظة موضوعية Objective observation :

وسيلة من وسائل قياس بعض متغيرات الشخصية عن طريق ملاحظة السلوك الخارجي الظاهري للفرد بطريقة علمية لمحاولة الكشف عن بعض جوانب الشخصية تحت ظروفها الطبيعية، و يمكن استخدام الحواس أو الآلات أو الأجهزة في عملية الملاحظة.

- إسقاط Projection:

محاولة الفرد أن ينسب عيوبه و نقائصه للآخرين و أو محاولة إلصاق الفرد ما في داخله من مشاعر و أحاسيس أو رغبات و دوافع و صفات إلى الآخرين، و تعتبر من بين العمليات العقلية اللاشعورية التي أشارت إليها مدرسة التحليل النفسي.

- النظرية الديناميكية Psychodynamic theory

وهذه النظرية التي تنسب السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية و من محتويات اللاشعور و إلى الخبرات و الرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة في تلك الدوافع الغريزية و مؤسسها "سيجموند فرويد".

- مقاييس التقدير Rating scales:

وسيلة من وسائل قياس الشخصية عن طريق إعطاء قيم رقمية أو وصفية لتقديرات الملاحظين لبعض متغيرات الشخصية في ضوء درجات محددة أو أوصاف مقننة.

- تبرير Rationalization:

محاولة الفرد تفسير سلوكه الخاطئ تفسيراً منطقياً معقولاً، أي محاولة إلباس الفرد سلوكه صورة منطقية، أي أن الفرد يعزو سلوكه إلى أسباب منطقية لا تكون في الحقيقة هي السبب الأساسي أو الدافع الأساسي لمثل هذا السلوك.

- تكوين ردة الفعل Reaction formation:

من العمليات العقلية اللاشعورية التي تهدف إلى إخفاء الاتجاهات اللاشعورية التي لا يقرأها الشعور لتقوية اتجاهات مضادة لها مثل إخفاء الدوافع غير المرغوب فيها خلف ستار مغاير بصورة مبالغ فيها كاللاعب الذي قد يخفي ضعفه وجبنه ويتظاهر بالشجاعة والجرأة لحد التهور.

- نكوص Regression:

من العمليات العقلية اللاشعورية وهو سلوك الفرد في حالات الإحباط أو الفشل بأسلوب من أساليب الاستجابات البدائية كما أن التقهقر الذي قد يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل النمو السابقة ويقوم باستجابات غير ناضجة.

- كبت Repression:

من بين العمليات اللاشعورية التي أشارت إليها مدرسة التحليل النفسي ويقصد بها محاولة نفي أو إبعاد بعض النزعات أو الدوافع أو الرغبات أو الذكريات التي لا يقرأها الفرد، والتي لا تتفق مع فكرته عن نفسه أو التقاليد الاجتماعية ونسيانها أي دفعها نحو اللاشعور.

- انتقاء Selection:

يقصد به في مجال انتقاء الناشئين لاختيار موجه لبدء الممارسة الرياضية المنتظمة أو اختيار أفضل العناصر التي تتميز باستعدادات معينة تسمح بالتنبؤ بإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

- صراع "نفسى" Conflict:

يقصد بالصراع في علم النفس الصراع الداخلي أي داخل الشخص نفسه أو داخل النفس ميول أو رغبات أو أهداف أو دوافع متعارضة يحاول كل منها دفع الشخص إلى سلوك مغاير.

- أحلام اليقظة Day – dreams:

عندما ينتاب اللاعب الرياضي الصراع فإنه يلجأ إلى عالم الخيال ليحاول أن يحقق ما لم يستطع تحقيقه في عالم الواقع.

- حافز Drive:

يستخدم أحيانا كبديل لمصطلح غريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق هدف معين، كما ينظر إليه على أنه تكوين يرتبط بقوة دافعة للنشاط فهو منشط للسلوك و يهيئه للأداء والاستجابة عن طريق المثيرات الداخلية أو الأجهزة العضوية.

- مرحلة الاستبصار Insight stage:

وهي مرحلة من مراحل التوجيه التربوي النفسي في حالات الصراع ويقصد بها مساعدة الأخصائي النفسي الرياضي للاعب لكي يفهم مشاكله ويفهم نواحي القوة والضعف فيه والعوامل المسببة للصراع.

- غريزة Instinct:

حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة استجابات معينة و مركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المثيرات.

- ميل Interest:

استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه.

- هزيمة Loss:

هي نتيجة مطلقة في المجال الرياضي بغض النظر عن الظروف المرتبطة بها أو محدداها وعواملها مثل هزيمة لاعب من لاعب آخر أو خسارة فريق ضد فريق آخر.

- دافع Motive:

حالة من التوتر الداخلي يعمل على إثارة السلوك وتوجيهه.

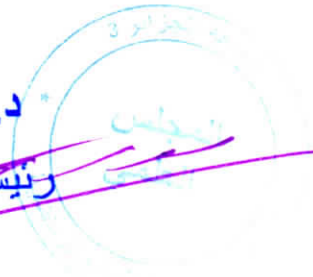
- حاجة Need:

حالة من حالات النقص و العوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة و سد النقص، وقد يكون هذا النقص من الناحية الفسيولوجية أو الناحية النفسية.

- خرافة Superstition:

هو اعتقاد خاطئ يفسر ظاهرة ما أو مشكلة ما بتكرار ظهورها في حياة الإنسان كما أنها تدل على مفهوم الابتعاد عن الواقع الموضوعي.

د. عبودة رابح
رئيس المجلس العلمي



المحاضرة رقم 12

التغذية الراجعة لمحتوي المنهاج خلال السداسي

