



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# علم النفس الرياضي

**محاضرة في مادة علم النفس الرياضي**

**لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة**

**اعداد التدريسيين**

**أ.د عبدالودود احمد الزبيدي**

**أ.د جاسم عباس علي**

**م.د. اكرم حسن محمود**

# علم النفس الرياضي

أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د. جاسم عباس علي

م. اكرم حسن محمود

- تاريخ علم النفس الرياضي
- مفهوم علم النفس الرياضي
- اهمية علم النفس الرياضي
- مجالات علم النفس الرياضي
- ارتباط علم النفس الرياضي بالعلوم الرياضية الاخرى

## تاريخ علم النفس الرياضي

من الصعوبة بمكان فصل نشأة علم النفس الرياضي وتطوره عن نشأة وتطور علوم النفس الأخرى ، وقد يبدو من المناسب أن نتعرض لهم معاً وخاصة خلال دراسة المراحل الأولى للتطور ، ولعلم النفس الرياضي أساسيات وجذور باعتباره فرعاً من فروع علم النفس العام ، إن حضارة وادي الرافدين ( العراق ) وحضارة وادي النيل ( مصر ) مؤشرات كثيرة باتجاه اهتمام هاتين الحضارتين بالنشاط البدني ( من خلال ما وجد من آثار من ورق البردي والواح الطين التي تشير الى ممارسة الشعبين للرياضة تعود لهاتين الحضارتين ) والحضارة العربية الإسلامية هي الأخرى أولت عنايتها بهذا الضرب من النشاط معلنة أن الإنسان ليس جسماً منفصلاً عنه الروح أو النفس أو العقل وإنما هو وحدة متكاملة معقدة التركيب ، وأن النشاط الرياضي لا يقتصر تأثيره على العضلات والعظام والأجهزة الأخرى وإنما يشمل التأثير في النواحي الروحية والنفسية والعقلية للإنسان .

ففي حديث للرسول محمد (ﷺ) قوله ( ليس الشديد بالصرع ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب ) مؤكداً في ذلك على التحكم بالانفعالات ، كما يروى عن رسولنا الكريم محمد

(ﷺ) أيضا انه قال ( إلهوا والعبوا فاني اكره أن أرى في دينكم غلظة ) مؤكدا أهمية النشاط البدني في الترويح وفي جعل النفس البشرية مبتهجة ومتفائلة ، كما يروى عن الإمام علي رضي الله عنه قوله " روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة ، فان القلوب إذا كلت عميت ، وان عميت لم تفقه شيئا " وهذا دليل آخر على اهتمام العرب والمسلمين بالنواحي النفسية واستخدام الرياضة الرياضية للترويح والتخفيف عن أعباء الحياة وبهذا نرى أدراك العرب المسلمين للصلة بين الجسم والعقل .

ان علم النفس الرياضي هو فرع من فروع علم النفس العام الذي يقسم الى عدة فروع حديثا عن تاريخ علم النفس الرياضي فقد أشارا الدراسات إلى أن الكتابات الأولى التي اهتمت بهذا العلم تعود إلى عام 1801 حيث وجدت اوراق باللغة الألمانية تعني بنفسية لاعبي كرة القدم وبعد مرور قرن أي في عام 1901 ظهر كتاب (جيسيراند) الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة والمتعلقة بكرة القدم أيضا وبعد ذلك ظهر كتاب ( دي كوبرتن ) في عام 1913 في باريس بعنوان ( كتابات في علم النفس الرياضي) .

أما في الأقطار العربية ، فتعتبر جمهورية مصر العربية في مقدمة الأقطار التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضي ، حيث تم تدريس المادة في عام 1951 في معهد الهرم الأستاذ محمد حامد ألا فندي الذي حصل على تحصيله الاكاديمي في بريطانيا ، وفي أواخر الخمسينيات وبداية الستينيات ظهر جيل الرواد الأوائل أمثال الأستاذ الدكتور ( سعد جلال ومحمد حسن علاوي ) في عدد من الكتب مثل (علم النفس التربوي الرياضي) عام 1967 و ( علم النفس في التدريب الرياضي ) في عام 1969 وكذلك ظهر كتاب محمد حامد ألا فندي (علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية) في عام 1975.

ففي العراق بدأت منذ تأسيس كلية التربية الرياضية والتي كانت تسمى المعهد العالي للتربية الرياضية كان يدرس ضمن المنهج ككتاب علم النفس التربوي وبعد ذلك قام الدكتور نزار مجيد الطالب والدكتور كامل الويس بتأليف كتاب عن علم النفس الرياضي وفي السبعينات بعد تأسيس كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل قام الدكتور معيوف حنتوش بتدريس علم النفس الرياضي لطلبة كلية التربية الرياضية فيها ومنهم الدكتور عامر سعيد والدكتور ناظم شاكر الوتار والدكتور عبدالودود أحمد الزبيدي والدكتور نبراس يونس محمد آل مراد والدكتور عكلة سليمان حيث اشرفوا على العديد من طلبة الدراسات العليا للماجستير والدكتوراه والذين لهم الفضل الكبير في تطوير وادخال مفاهيم جديدة على علم النفس الرياضي في العراق .

وفي سنة 1968م، تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط NASPAPA. وفي سنة 1969م، تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم النفسحركى وعلم النفس الرياضي CSPLSP ، وفي سنة 1970 ، أشار كل من كروول Kroll ، ولويس Lewis، إلى أنه نتيجة لإسهامات جرفث، فقد لقب بـ : صاحب علم النفس الرياضي بأمريكا.

وفي عام 1988 تم تشكيل مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي وكان يرأسها الاستاذ الدكتور محمد حسن علاوي ، وفي العراق هناك محاولات عديدة لانشاء جمعية لعلم النفس الرياضي ومن قام بهذه المحاولات ( د. عبدالودود احمد ود. ناظم شاكر الوتار ود. عكلة الحوري ) ولكن لم تظهر هذه الجمعية للوجود بسبب عدم توفر الدعم الكافي لتأسيس الجمعية .

**مفهوم علم النفس الرياضي :**

من الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي ، حيث تتعدد المنظورات وتتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصنفه آخرون ، بأنه أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة ، وهناك بعض التعريفات لعلم النفس الرياضي وهي:

يعرفه سنجر Singer بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين. ويرى الدرمان Alderman بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

ويرى كوكس Cox بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية. ويشير جيل، إلى علم النفس الرياضي ، على أنه: فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

ويعرف كراتي Craty علم النفس الرياضي ، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب. ويعرف عمرو بدران Amro Badran علم النفس الرياضي ، بأنه: هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

ومما سبق نرى أن علم النفس الرياضي ، هو : جزء من علم النفس العام ، والذي يهتم بدراسة الصفات والعوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر في سلوك الفرد الرياضي نحو الوصول الى مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل.

ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة.

والاستفادة أيضًا من خبرة العلماء السابقين وآرائهم، قد تعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع في دراسات علم النفس الرياضي .

فروع علم النفس الأكثر ارتباطاً بالفعاليات الرياضية :

تتمثل فروع علم النفس الأربعة الأولى الأكثر ارتباطاً بالمجال الرياضي وهي :

علم النفس التجريبي :

يهتم هذا الفرع من علم النفس بدراسة سلوكيات الفرد دراسة مختبرية ، وتجري عادة على أغلب المتغيرات النفسية الأساسية مثل الإدراك ، التعلم ، الذاكرة ، الدافعية والانفعالات . ومما هو جدير بالذكر أن علماء النفس المتخصصين في فروع علم النفس الأخرى يجرون بحوثاً تجريبية عميقة ولا يقتصر إجراء هذه البحوث التجريبية على المتخصصين في هذا المجال فقط .

علم النفس الإكلينيكي والإرشادي :

يعتبر علم النفس الإكلينيكي ( العلاجي ) أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس ، وهو يعنى أساساً بمشكلة التوافق الإنساني بهدف مساعدة الإنسان ليعيش في سعادة وأمن خالياً من الصراعات النفسية والقلق ، ولكي يستطيع علماء النفس الإكلينيكيون ( العيادي )

القيام بدورهم في دراسة اضطرابات السلوك وفهمها وعلاجها ، فإنهم يدرّبون عادة تدريباً خاصاً في مجالات ثلاثة رئيسية :

أولاً :

هو قياس الذكاء والقدرات العقلية العامة وكل ما يتعلق بها لمعرفة القدرة العقلية الحالية للفرد أو إمكانياته العقلية في المستقبل وما سيكون عليه .

ثانياً :

مجال الشخصية وطرق قياس المتغيرات فيها ، ووصفها ، وتقويمها ، وتشخيص السلوك السوي والشاذ لغرض معرفة ما يشكو منه الفرد والظروف المختلفة التي أحاطت به وأدت إلى ظهور مشكلته مما يساعد على فهمها ويمهد الطريق إلى إرشاد الفرد وعلاجه .

ثالثاً :

وهو التعمق في العلاج النفسي بأساليبه وطرقه المختلفة التي ترمي إلى تخليص الفرد مما يعانیه من اضطرابات وسوء توافق ، هذا وتستخدم كلمة " إرشادي " للتعبير عن وظيفة علماء النفس اللذين يكون عملهم الأساسي في تقديم المساعدة والنصيحة إلى من يحتاجها من الأفراد .

علم النفس الارتقائي ( النمو ) والتربوي :

يهتم علم النفس الارتقائي أو علم نفس النمو بدراسة استعدادات وسلوك الإنسان في مختلف مراحل حياته . فحاجات الفرد ورغباته وتطلعاته تتعدل تعديلاً مستمراً ، بل لا نبالغ

القول إذا قلنا أن كل أبعاد الشخصية تتغير خلال حياة الفرد . وعلم النفس الارتقائي هذا يبحث في التغيرات المتتالية التي تحدث لشخصية الفرد ، وبذلك فإنه يساعد الإنسان علي معرفة نفسه وفهم غيره ممن حوله من الناس معرفة وفهماً أفضل .

### علم نفس الشخصية :

يهتم هذا الفرع من فروع علم النفس بدراسة طبيعة وديناميكية الشخصية الإنسانية ومتغيراتها وما هي الطرق التي يتأثر بها سلوك الإنسان من الآخرين ، أي كيف يمكنه من التفاعل معهم وكيف يتأثر بهم ويؤثر فيهم ، أي يتأثر بسلوكهم ويؤثر في سلوكهم . وهدفه من وراء ذلك هو بناء المجتمع الأفضل القائم على فهم سلوك الفرد والجماعة .

وان علم نفس الشخصية هو من الفروع الهامة التي تدخل في علم النفس الاجتماعي ودراسة الجماعة من حيث أنواعها أو بناؤها وأهدافها وديناميكياتها ، كما يهتم بدراسة المحددات الاجتماعية للسلوك مثل التفاعل الاجتماعي والاتصال الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية ، ومن أهم الموضوعات كذلك سيكولوجية القيادة ونظرياتها ودورها في الجماعة والتفاعل الاجتماعي ووظائف القائد ومبادئ القيادة وتأثير أنواع القيادة علي سلوك أفراد الجماعة واختيار القادة وتدريبهم .

### علم النفس الرياضي :

يبحث علم النفس الرياضي ، في دراسة سلوك الرياضي من خلال :

اولا :- التفاعل القائم بين الرياضي وبيئته الرياضية والاجتماعية ، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي .

ثانياً :- دراسة الدوافع والحوافز التي تحرك السلوك الرياضي، سواءً كانت دوافع نظرية أو وراثية أو أساسية أو مكتسبة - أولية أو ثانوية .

ثالثاً :- دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي : الجسمية - العقلية - النفسية - الاجتماعية .

رابعاً :- نتماءات وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب ، ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء ، والعمليات والأنشطة العقلية، مثل : التفكير ، الفهم ، الإدراك ، الذكاء ، الانتباه ، التذكير ، التخيل ، التصور ، التعليم، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، إذ أن البشر يختلفون في قدراتهم كالقدرة اللغوية والحسابية ... وغيرها، مثلما يختلفون في نسب الذكاء .

خامساً :- دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية .

### أهمية دراسة علم النفس الرياضي :

ترجع أهمية دراسة علم النفس الرياضي إلى تحقيق الأهداف، هي :-

فهم وتفسير السلوك الرياضي ، والتعرف على أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه .

التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الرياضي، استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين

الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال .

ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مألوف ومرغوب فيه ، وغالبًا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة ، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيًا .

إقامة العلاقات الاجتماعية مع افراد المجتمع واكتساب الأصدقاء - والتأثير على الآخرين - وضبط الغضب.

تنصب الفائدة من دراسة السلوك الرياضي في جملة أهداف هي :

#### 1- 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. وعليه يظهر هنا جليًا دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

#### 2- تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي ، مثل ( الثقة بالنفس ، التعاون ، احترام الانظمة والقوانين )

#### 3- رفع المستوى الرياضي:

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية

#### 4- ثبات المستوى الرياضي :

كثيرًا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة ، وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور ، وخصوصًا في المباريات المصيرية .

#### 5- تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية وللجنسين تساهم بشكل واضح وكبير في تنمية الميول والرغبات والاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل سليم والتي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء ومن خلال ما سبق، يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي، مثل: الشخصية ، الدافعية ، الضغوط النفسية ، الاحتراق النفسي ، الاحتراف ، الهوية الرياضية ، القلق ، الجماعات الرياضية والتي لها دور كبير في تحسين رغباتهم وميولهم نحو فعالية رياضية محددة .

#### 6- كشف الموهوبين ورعايتهم :

ان من مهام المختصين في المجال الرياضي سواء كانوا اداريين او مدربين هو رفع المستوى الرياضي لجميع اللاعبين وخصوصا الناشئين والشباب ، وهذا الامر يتطلب جهدا

من القائمين على العملية الرياضية ومنهم الاخصائيين النفسيين الرياضيين في النادي الرياضي لكشف المواهب داخل النادي ، ولذلك فان مهام علم النفس الرياضي هي توجيه الشباب لممارسة الفعاليات التي يرغبون بها وميولهم ايجابية نحو هذه اللعبة ودعمهم نحو الممارسة الفعلية .

#### 7- تطوير البحث العلمي في المجال النفسي الرياضي :

ان دراسة الرياضة من المنظور النفسي والاجتماعي هي عملية تركز اساسا على مجموعة من العوامل البنائية للنظرية الرياضية في المجتمع وذلك من خلال توضيح عدد من المبادئ والاسس المهمة في السلوك الاجتماعي داخل البيئة التي يعيش فيها الرياضي وينتمي اليها لاعبا ومدربا ومربيا ومحبا للرياضة.

ان البحث العلمي هو الطريق العملي والصحيح للتعرف على المتغيرات النفسية التي يمر بها اللاعبين خلال حياتهم الرياضية وايجاد الحلول الملائمة في دعم الاتجاهات الايجابية وتطويرها وحل المشكلات التي تتعلق بالاتجاهات السلبية ومعالجتها ، وان علم النفس الرياضي هو العلم الذي يبحث في دراسة سلوك الرياضيين ووضع الاسس النفسية المناسبة لكل رياضي وحسب خبرته التي اكتسبها من ممارسة النشاطات والفعاليات الرياضية ، ولذلك فان علم النفس الرياضي فيه مجالات واسعة للبحث العلمي في دراسة المتغيرات والاسس النفسية والتي تتغير باستمرار فتكون هناك مساحة واسعة للبحث فيها .

ارتباط علم النفس الرياضي بالعلوم الرياضية الاخرى :

المتتبع لدراسة علم النفس الرياضي يلاحظ ان الكثير من المختصين في العلوم الرياضية كعلم التدريب الرياضي والبايوميكانيك والطب الرياضي وفسلجة التدريب وطرائق التدريس والتعلم الحركي اضافة الى الادارة في المجال الرياضي يربطون عملهم في علم النفس الرياضي وينطلقون من ان الحركات الرياضية هي تنظيم للانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي وهو شكل من اشكال توقع الحدث . ويعني أيضاً استرجاع مفردات الاحداث من الذاكرة المخزونة والتي يمكن استعاضتها واستخدامها على شكل احداث متعاقبة ، وان مفهوم الحدث أو الحالة يقسم بين الفرد والمهارة والمحيط ، فاذا كان التصور مركزاً على الاداء المهاري فهذا يعني ان الفرد هو جزء من الحالة حيث لا يمكن تصور حركة بدون فرد منفذ ، اما المهارة وكيفية ادائها فانها تعتمد على تصور الحركة ، وفي حالة تحديث الحدث أو الحالة فإن ذلك مرتبط بظروف المحيط ،ولذلكبدأ الارتباط القوي بين العلوم الرياضية المختلفة مع علم النفس الرياضي لما له دور مهم في الوصول الى انجاز ومستوى عالي للرياضيين .