

بدايات علم النفس وأهميته في المجال الرياضي

مقال من إعداد – review article

م.د. وجدان صبيح حسين

wejdans@sc.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد/ كلية العلوم- وحدة النشاطات الطلابية

الملخص

من البديهي أن تكون بداية علم النفس بداية فلسفية، تصديقاً للحكمة القائلة الفلسفة أم العلوم، وعليه بداء الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي، وأنه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح الرياضي وتطوير الأداء الرياضي، وللمظاهر النفسية دور هام في نتائج المباريات فهي تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الفنية والخططية .

الكلمات المفتاحية: علم النفس الرياضي

The beginnings of psychology and its importance in the sports field

.Wejdansabeeh Hussein

College of Science / University of Baghdad – Student Activities Unit

Abstract

It is obvious that the beginning of psychology had philosophical beginnings. Believe in the wisdom of the philosophers, the mothers of science, and the innovation of the scholars in sports psychology, which are two important sciences for compatibility in sports, and that it comes in the competitions of the humanities, the assistants to the sports success and the sports, and the psychological aspects have an important role in the production of Barizat at the level of the two high-ranking and their executive abilities to prepare the technical and the final.

Key words: Sports Psychology

من المعروف في تاريخ علم النفس ان جوكليينوس استاذ الفلسفة الالمانى هو اول من استخدم مصطلح علم النفس Psycholoy وذلك في سنة ١٥٩٠، ويتكون هذا المصطلح من كلمتين يونانيتين الاولى سيكو وتعنى نفس والثانية لوجي Logy ونعني علم .

وعليه فقد ظهرت تعريفات كثيرة تتباين وتختلف نتيجة لاختلاف علماء النفس والمدارس الفكرية التي ينتمون لها، ولكن يتفق معظم العلماء مع تعدد مدارسهم على انه هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الانساني، ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من افعال او نشاط .

ومن المعروف ان نشاط الفرد يصدر عنه من حيث وحدة وكل متكامل، فهذا النشاط أيا كان شكله هو محصلة ، لتفاعل البدنية والعقلية والانفعالية للفرد، فلاعب كرة السلة مثلاً عندما يراوغ الخصم بالكرة من اجل الهروب بها وتصويبها فان هذا النشاط الذي يبدو في طابعه العام نشاطاً حركياً لا يصدر عن اعضاءه الجسمية فقط وما لديه من قوة وسرعة ومرونة بل يصدر نتيجة لنشاط عقلي وانفعالي ايضاً، او نتيجة لتفاعل الخصائص البدنية والعقلية والانفعالية لدى هذا اللاعب، ولذلك فان التغيرات التي تصيب ايا من هذه الاجهزة الثلاثة تؤثر على نشاط الفرد. ودراسة سلوك الفرد او نشاطه لا تقتصر على علم النفس فقط، بل يشترك معه علوم اخرى كعلم وظائف الاعضاء الذي يهتم بدراسة نشاط ووظيفة كل عضو من اعضاء الجسم وخلاياه، وعلم الاجتماع الذي يهتم بدراسة نشاط الجماعات وعلاقاتها، وكذلك علم الاجناس الذي يهتم بدراسة الاجناس البشرية وتطورها، حيث يدرس نشاطه العقلي والحركي والانفعالي وتفاعل العمليات العقلية والبدنية والانفعالية في هذا النشاط، وذلك خلال مراحل الحياة المختلفة من الميلاد من الميلاد حتى الشيخوخة، كما يدرس دوافع هذا النشاط ليحدد العلاقة بين سلوك ودوافعه في كل مرحلة من مراحل الحياة حتى يمكن التحكم في السلوك عن طريق التحكم في دوافعه، وهو بهذا يهتم بدراسة طريقة تعلم هذا السلوك وما يصاحبه من عمليات عقلية كالادراك والتذكر والتفكير، ومن عمليات انفعالية كالحب والكراهة والسعادة والميول والاتجاهات .

كما ان علم النفس حين يدرس السلوك فانه يتطرق الى دراسة علاقته بالأهداف التي يسعى الى تحقيقها في البيئة، ذلك أن الانسان منذ ولادته يعيش في بيئة لها خصائص معينة ، الامر الذي يضطره الى أن يسلك سلوكاً هادفاً الى التكيف مع هذه البيئة التي تسلط عليه كثيراً من المنبهات والمثيرات المختلفة، فالعلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل وتأثير متبادل، فهو يحاول استخدام ما لديه من قدرات لابتكار اساليب جديدة يتغلب بها على صعوبات البيئة ومشاكلها كما ان طبيعة البيئة وظروفها هي التي تحدد نوع سلوكه، وهذا يعني ضرورة النظر الى سلوك الانسان والبيئة معا اي دراسة ديناميكية التفاعل بين الفرد وبيئته ، ومن هذا المنطلق يمكن تعريف علم النفس بانه هو ذلك العلم الذي يحاول الكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر

العلاقات الوظيفية القائمة بين الفرد وبيئته ،بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به وتطبيق هذه المعرفة السيكولوجية على المشكلات الانسانية من اجل العمل على حلها .

ومن ابرز ما قيل للعلماء والفلاسفة قديماً ،حيث قسّم وصنّف ابن سينا النفس إلى ثلاثة أنواع وهي النفس النباتية، والحيوانية، والإنسانية، كما أكد على وجود مبدأ الفروق الفردية والاستعدادات والقدرات، وعمل على الربط بين النظريات الفلسفية، وميادين وطرق تطبيقها، وأثبت وجود العلاقة بين الفكر، واللغة، وبين الإدراك الحسي الظاهر والباطن، بالإضافة إلى تطوّقه إلى مفاهيم التوجه المهني واكتساب الأخلاق، اما مرحلة الفلسفة الحديثة فقد ظهر علم النفس من خلال عصور النهضة الأوروبية، والذي تميز بالكثير من التغيرات والتطورات التي وصلت إلى النظرة الفلسفية تجاه الروح والعقل والسلوك الإنساني بشكل عام، ومن أهم الفلاسفة الذين برزت نظرياتهم في هذه الفترة الزمنية هو جون لوك، وكان يرى أن الإنسان يولد وهو عبارة عن صفحة بيضاء، تُلَوَّنُها جميع أنواع الخبرات الحسية باكتساب المعارف الذهنية عن طريق الخوض في الواقع التجريبي والبيئي الخارجي.

وعلية يمكن طرح نبذة عن تاريخ علم النفس الرياضي التي تعود اول كتاباته الى سنة ١٨٠١م، حيث وجدت كتابات ألمانية تعني وتهتم بدراسة نفسية بكرة القدم ، ومن ابرز هذه الدراسات في علم النفس الرياضي سنة ١٨٩٨م عن تجربة تربلت Tripleit على لاعبي الدرجات كذلك في سنة ١٩٠١م، ظهر كتاب جيسيراند الذي تطرق الى بعض الامور النفسية المختلفة ، والمتعلقة بكرة القدم ، كما ظهر كتاب دى كوبرتن سنة ١٩١٣م، في باريس بعنوان :كتابات في علم النفس الرياضي، وفي سنة ١٩٤٢م، ظهرت الاعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد كل من شولة Schalle في ألمانيا، روديك وبوني Puni في روسيا ، كما في سنة ١٩٦٥م، تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي واقامة أولى مؤتمراتها العلمية في روما، وكانت بداية انطلاق البحث والتجريب سنة ١٩٦٦م، في علم النفس الرياضي ، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة ، وفي الستينات من القرن العشرين ، ظهر تأثير جيل الرواد، أمثال : سعد جلال ، ومحمد حسن علاوي ،احمد امين فوزي ، ولهم عدد كبير من الكتب في علم النفس في التدريب الرياضي ، وتعد سنة ١٩٦٧م، البداية الحقيقية لعلم النفس الرياضي في مصر والمنطقة العربية والتي أرسى قواعدها وأسسها محمد حسن علاوي بعد عودته من ألمانيا ، وقام بتدريس أول مقرر في مرحلة البكالوريوس .

وعلم النفس الرياضي هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الانساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها ، وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به من أجل العمل على تطويره والارتقاء به وأيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضة التنافسية والترفيهية .

والسلوك الرياضي الذي هو محصلة أو نتاج للشخصية الرياضية بكل جوانبها فإن دراسته تكون في ضوء أهدافه الرياضية وكذلك في ضوء ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية ومتغيرات البيئة الرياضية ، وعليه فإن علم النفس الرياضي يبحث في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام وممارسة كل نشاط على وجه خاص ، كما يبحث من جهة أخرى هذه المتغيرات الشخصية بوصفها محصلة للممارسة الرياضية في صورها المختلفة من تدريب ومنافسات وترويح وكذلك تأثير كل لون من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية على متغيرات الشخصية البدنية والعقلية والانفعالية وتفاعل هذه المتغيرات خلال العمليات النفسية للممارسة الرياضية .

ولما كانت دراسة السلوك لابد وأن تكون في ضوء أهدافه ، فقد التزم علم النفس الرياضي بدراسة دوافع الشخص الرياضي في ضوء استعداداته وقدراته وميوله واتجاهاته وخصائصه المزاجية والإرادية التي قد تكون نتيجة للممارسة الرياضية بوصفها الدعائم الأساسية لتحقيق انجاز رياضي افضل ، وهذا الإنجاز الذي يؤثر ويتأثر بالبيئة، الذي فرض على علم النفس الرياضي دراسة خصائص ومتغيرات البيئة الرياضية التي تحكم أهداف الرياضي ومن ثم سلوكه؛ ولهذا اهتم علم النفس الرياضي بدراسة طبيعة وخصائص النشاط الرياضي بوجه عام وكذلك طبيعة وخصائص كل نشاط وما يتطلبه من استعدادات وقدرات ، كما أصبحت عملية تعلم واكتساب المهارات الحركية والصفات الانفعالية مبحثا رئيسيا لعلم النفس الرياضي ، كما فرضت المنافسة الرياضية نفسها في هذا العلم باعتبارها أحد المحكات الرئيسية للوقوف على ديناميكية التفاعل بين الفرد والبيئة الرياضية.

والممارسة الرياضية لا تقتصر على التلميذ في حصة التربية الرياضية أو خلال النشاط الرياضي الداخلي أو الخارجي التابع للمدرسة ، كما لا تقتصر على الفرد الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق إنجاز معين أو حتى للترويح عن نفسه، بل إن الممارسة الرياضية تمتد لتشمل المربي الرياضي سواء كان مدرسا للتربية الرياضية أو مشرفا رياضيا أو مدربا أو إداريا لفريق رياضي ، كما تمتد أيضا الممارسة الرياضية الى المتتبع للنشاط أو المشاهد لمباراة حيث يتطلب منه الموقف الرياضي أن يسلك سلوكا معيناً يتمشى مع قيم البيئة الرياضية ، ولهذا فإن علم النفس الرياضي لا يقتصر فقط على دراسة سلوك الشخص الذي يمارس نشاط رياضي ، بل أيضا على دراسة سلوك المربي والمشاهد ، وذلك من أجل العمل على تطويره والارتقاء به إلى مستوى القيم الرياضية .

وعلى ضوء هذا المفهوم لعلم النفس الرياضي فقد أصبح من المقررات الأساسية اللازمة لإعداد وتأهيل مدرسي التربية الرياضية ، والمشرفين الرياضيين العاملين بالجامعات والمؤسسات التي تكون الأنشطة الرياضية ضمن برامجها ، وكذلك المدربون الرياضيون والإداريون العاملون

في المجال التنافسي ن ذلك أن المهمة الأساسية لهذا العلم هي تزويد هذه الفئة بالمبادئ السيكولوجية الأساسية التي تركز عليها الممارسة الرياضية المختلفة ، ليصبح عملهم أكثر فعالية وإنتاجا .

عند النظر الى علم النفس الرياضي كفرع من علم النفس الرياضي والتدريب. فمن المحتمل بصورة كبيرة ان تتضمن بؤرة الدراسة محاوله وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية، ويعد مفهوم علم النفس حركه. وجهة نظر شامله لدراسة السلوك في الرياضة، حيث يعرف مارتنز علم الحركة على انه : دراسة الحركة الانسانية. وخاصة النشاط البدني في كافة الاشكال والمجالات

ومن الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي، حيث تتعدد المنظورات وتتباين الادوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على انه احد فروع علم النفس العام، ويصنفه آخرون، بانه احد فروع الرياضي وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتماما باللاعبين وخصائصهم وعلم النفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

ويمكن تلخيص اهمية علم النفس في المجال الرياضي من خلال ما يقدمه علم النفس الرياضي لمدرسي التربية الرياضية والمدرّب الرياضي وإداري الفريق الرياضي وغيرهم من المربين والعاملين في الحقل الرياضي من خلال التعرف على مبادئ التي تحكم السلوك الرياضي، من اهم ما يوفره علم النفس الرياضي هو الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي والتي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في الدراسات علم النفس الرياضي أو في المواقف الرياضية التجريبية ، وهذه المبادئ يمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضية وليس في كلها ، فقد يصلح أحد المبادئ السيكولوجية لبعض المواقف الرياضية ولا يصلح للبعض الآخر ، كما أن بعض المبادئ قد تكون أكثر ملاءمة إذا ما توافرت مجموعة من الظروف الخارجية والخصائص النفسية للاعبين ، بينما قد يصلح البعض الآخر من ظروف رياضية أخرى أو مع لاعبين وإداريين آخرين، ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلاً بأختبار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وزيادة دافعيّتهم وتقويم أدائهم وما يحكم علاقاتهم داخل الملعب وخارجه .

يمكن ترشيد عمل المربي الرياضي ، من المعروف أن اي علم من العلوم الإنسانية لا يوصى باجراءات خاصة ولكنه يساعد على ترشيد العمل وجعله أكثر فعالية وإنتاجا، وهكذا الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو ل يقدم إجابات حاسمة لكل التساؤلات أو حلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي ، ولكنه يساعد المربي على الإحساس بالمشاكل وتحديدّها والتعرف على أسبابها وتحديد أسلوب علاجها ، أي أن علم النفس الرياضي يساعد المربي على التفكير العلمي الذي يوصله إلى إجابات وحلول لمعظم التساؤلات والمشاكل السلوكية التي

تواجه، كذلك من المهام العلمية لعلم النفس الرياضي هو استبعاد المفاهيم السيكلولوجية غير العلمية التي تعتمد على الخبرات الشخصية والأحكام الذاتية وأصبحت ضمن الفهم العام للمجتمع دون أي سند علمي، كما أن إسهامات علم النفس الرياضي هو إعداد المربي بحيث يصبح قادراً على الملاحظة العلمية والتفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ أو اللاعب أثناء المواقف .

كما ان علم النفس الرياضي يساعد المربي على تشخيص دوافع السلوك الرياضي والقدرات، مثلاً للحاجات النفسية والبواعث المادية والاجتماعية والخصائص الحركية والعقلية والانفعالية للمرحلة السنية التي ينتمي اليها لاعبو فرقة ، إنما تساعده تحديد تشخيص دقيق يتسم بالفهم العلمي .

يعتبر التنبؤ بالسلوك الرياضي ، من المهام الرئيسية لعلم النفس الرياضي وتبسيط الضوء على العوامل المرتبطة بارتفاع مستوى الإنجاز الرياضي، ومن هذه العوامل طرق التدريب، ووسائله وشخصية الرياضي ومستوى نضجه وقدراته والعوامل الوراثية والظروف البيئية المحيطة به ودوافع سلوكه الرياضي والجو الانفعالي المصاحب لإعداداته ومنافساته ، وبالرغم من أن علم النفس الرياضي ما أمامه شوط كبير في هذا المجال، إلا أن المربي الرياضي حالياً الدارس لهذا العلم أصبح قادراً على توقع السلوك الرياضي ونواحي الاختلاف التي تظهر بين الرياضيين وأدائهم وإنتاجهم حتى إذا تشابهت طرق إعدادهم وقدراتهم ، كما أصبح أنتقاء الرياضيين وتوجيههم الى الأنشطة موضوعاً ليعتمد على المصادقة والتخمين ، بل على الاختبارات والمقاييس النفسحركية التي تعتبر محكاً للتنبؤ بالسلوك الرياضي .

المصادر

١. احمد أمين فوزي، (٢٠٠٦م) مبادئ علم النفس الرياضي؛ المفاهيم - التطبيقات: النشر دار الفكر العربي الطبعة الثانية - القاهرة .
٢. علي يوسف حسين البياتي (٢٠١٤م) دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي؛ دار الضياء للطباعة ؛ الطبعة الاولى : العراق .