

جامعة باجي مختار - عنابة
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الثانية ليسانس - السداسي الرابع

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

كل التخصصات

إعداد : أ.د. مريوحة بولحبال نوار

السنة الجامعية 2024-2023

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين،

الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية

الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

الدرس السادس: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس السابع: سيكولوجية العنف والعدوان في المنافسة الرياضية، وطرق

التحسيس والوقاية .

الدرس الثامن: الضغوط النفسية ومصادرها في المجال الرياضي: الاحتراق النفسي،

الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.

الدرس التاسع: تدريب المهارات النفسية للرياضيين

الدرس العاشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه

الخلاصة

الدرس الأول:

مدخل الى علم النفس الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف

تمهيد،

يبدو أن علم النفس بصورة عامة، هو العلم الذي يجذب الرياضيين والمشتغلين بالرياضة والمهتمين بها عموما، أكثر من غيره من العلوم الأخرى. ذلك أنه يوفر المعرفة حول صلابة العقل وسلامته، والدافعية وقوة الشخصية

من هذا المنطلق أصبحت الفرق الرياضية المتنافسة كثيرة الطلب على علماء النفس الرياضي، بل يجعلون من مهامهم الأساسية أن يتكفلوا بالتحضير العقلي للرياضيين سواء المختصين في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم أو الكرة الطائرة أو اليد أو في الرياضات الفردية مثل كرة المضرب أو الجيود أو غيرها ...

هذا يعني أن كل رياضي أو مدرب رياضي هو بحاجة إلى إرشادات وتوجيهات عالم نفس رياضي، كي يتمكن من تحكم في كثير من القضايا النفسية والصعوبات التي قد تعترضه في حال التدريب أو المنافسة أو الممارسة...

فما هي المعلومات التي يتضمنها علم النفس الرياضي بشكل عام؟ ما هو موضوعه وميادينه؟ وما هي حدود الاستفادة منه بالنسبة للإنسان العادي أو الرياضي أو الذي يطمح للتكوين في مجال هذا العلم؟

1-تعريف علم النفس الرياضي:

باختصار شديد، علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس العام، يهتم بدراسة العوامل النفسية قبل وأثناء وبعد الأداء الرياضي بهدف تحسينه لدى الرياضيين وبالتالي تحقيق أفضل النتائج.

ينظر علم النفس الرياضي للممارسة الرياضة والنشاط البدني بوصفه موجها أساسيا في تنمية الفرد البشري. لذلك يعد علما تطبيقيا بالدرجة الأولى، حيث يسعى إلى تطبيق المبادئ العامة لعلم النفس في المجال الرياضي والنشاط البدني. ويكون ذلك غالبا بهدف تحسين كفاءات اللاعبين الرياضيين ونتائجهم

واستمرارهم في استغلال كل إمكانياتهم التي تسمح لهم بتنمية الثقة في النفس والتحكم فيها والهدوء...

وبمعنى مختصر ومفيد فإن علم نفس الرياضي والنشاط البدني، يعنى بدراسة تأثير العوامل النفسية والانفعالية على كفاءة الرياضيين ونتائجهم، كما يهتم بتأثير الممارسة الرياضة على تلك العوامل النفسية لدى الفرد .

وقد وردت بشأن علم النفس الرياضي الكثير من التعريفات نذكر بعضها في هذا السياق بالاعتماد على

مرجع تامر الدواوي <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1071-sports-psychology.html> ومنها: Tamer EL-DAOODY

• هو الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في المجال التطبيقي من أجل تحسين الأداء .

- هو دراسة القاعدة السيكولوجية للنشاطات البدنية، حسب تعريف مورغن Morgan .
- و هو أحد العلوم السيكولوجية التي يمكن تطبيقها في الرياضة، حسب تعريف سنجر Singer.
- أما حسب تعريف الدرمان Alderman ، فهو تأثير الرياضة بحد ذاتها على سلوكيات الإنسان .
- ومن وجهة نظر عمرو بدران Amro Badran، فهو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

2-نشأة علم النفس الرياضي وتطوره التاريخي:

سبقت الإشارة إلى أن علم النفس الرياض كموضوع للدراسة العلمية يعد حديث النشأة يدرس في مختلف جامعات العالم ويتخذ كماد للبحث في أهم مراكز ومخابر البحوث التي تهتم بالحركة والنشاط البدني لدى الأفراد والجماعات. كما يلاحظ انتشار قوي له في ممارسته كمهنة عبر المؤسسات والتنظيمات الرياضية ... وهو في حالة تطور مستمرة وخاصة في كل من أمريكا وأوروبا مهد ظهوره وبدايات تأسيسه.

تعود بدايات ظهوره إلى نهاية القرن 19 وبدايات القرن العشرين تبعا لبعض الأعمال العلمية التي اهتمت بموضوع علم النفس الرياضي آنذاك، نذكر بعضا منها حسب المناطق الجغرافية التي تجلب اهتمامنا بغية تحقيق أهداف هذا الدرس.

2-1- في الولايات المتحدة الأمريكية:

ظهرت الأبحاث الأولى في مادة علم النفس الرياضي في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1897 مع الباحث نورمن تربلت Norman Triplett. قام هذا الباحث بتحليل نتائج الرياضيين الذين يشاركون جماعيا في سباق الدرجات cyclistes ، مرتكزا على الملاحظة الميدانية والإحصائيات. وقد خلص إلى النتيجة التالية: يسمح وجود متنافسين آخرين من تحسين أداء ونتائج المتسابقين.

ورغم أن تربلت يعتبر الرائد الأول لعلم النفس الرياضي، إلا أن كوليمن روبرت جريفيث Coleman Robert Griffith يلقب عند جمهور العلماء بأبي علم النفس الرياضي في أمريكا الشمالية نظرا للمساهمة الكبيرة التي قدمها في تأسيس وتطوير علم النفس الرياضي.

(<https://psycnet.apa.org/record/2006-07984-010>)

أما بعد الحرب العالمية الثانية فقد برزت على الساحة العلمية مجموعة أعمال لكل من فرانكلن م. هنري Franklin M. Henry من جامعة كاليفرنيا Californie ، وهو أول من نبه إلى وجوب تدريب الرياضيين من الناحية العقلية والنفسية. (Elisabeth Martin, p.6) ، وجون لاوثر John Lwther من جامعة بنسلفانيا Pennsylvanie ، وأرتور سليتر-هامل Arthur Slater-Hammel من جامعة إنديانا Indiana ، وقد فتحوا دراسات عليا في مستوى دكتوراه درجة ثالثة ثم أنشأوا مختبر للبحث في مجال الرياضة وعلم النفس.

ويلاحظ بعض الباحثين أن السنوات بين 1950 و 1980 هي المرحلة الحاسمة بالنسبة لانتشار علم النفس الرياضي وتطوره وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية. حيث تكللت الثلاثون سنة من القرن العشرين بأبحاث أساسية وغزيرة في الموضوع.

2-2- في أوروبا:

من رواد علم النفس الحديث في أوروبا، في الفترة ما بين الحربين العالميتين تجدر الإشارة، قبل كل شيء، إلى أعمال كل من بوني Puni وروديك Rudik خلال سنوات العشرينات الذين تركزت أبحاثهما في معهدي الثقافة البدنية بموسكو ولينينغراد.

أما في البلاد الأخرى من أوروبا فلم تتحرك الأعمال في مجال علم النفس الرياضي إلا بعد الحرب العالمية الثانية. وقد سجلت الأبحاث والدراسات منعرجا بارزا، حيث تحولت بوضوح تام، فمن علم نفس التربية البدنية إلى علم النفس الرياضي .

وفي فرنسا، فتعود الكتابات الأولى التي خصت مجال علم النفس الرياضي، إلى الفلاسفة: جاك أولمان Jacques Ulman وبرنارد جيومان Bernard Guillemain وميشال برنارد Michel Bernard .

أما المؤسس الحقيقي لعلم النفس الرياضي في فرنسا فهو جورج ريو Georges Rioux أستاذ وعالم نفس بجامعة تورز université de Tours، وهو مؤلف كتاب الفريق في الرياضة الجماعية، إذ يعد هذا الكتاب أول عمل يكلل ببعد علمي حقيقي (Benjamin PATY, 2007). وهناك علماء نفس فرنسيون آخرون اختاروا الرياضة كميدان للبحث العلمي، ومن بينهم، إيدجار تهيل Edgar Thill الذي ركز اهتمامه على البحث في الشخصية، وريمون توماس Raymond Thomas أستاذ بجامعة باريس X، الذي تخصص في موضوع القدرات البدنية وساهم في تطوير البحث العلمي في المعهد الوطني للرياضات، وكذلك ساهم في تطوير وتطبيق برامج الرياضة في المدرسة العليا للتربية البدنية والرياضة، وبنفس المستوى الذي ساهم به ريمون شابوي Raymond Chappuis .

2-3- في العالم العربي :

في الحقيقة لا مجال للحديث عن علم النفس الرياضي وتأسيسه في مختلف دول العالم الثالث عموماً والعالم العربي خصوصاً. فأهميته لم تبرز بصورة واضحة إلا في أواخر القرن الماضي. حيث بدأت بعض المؤلفات العلمية تهتم للموضوع. أما الحديث عن دراسات علمية ومخابر بحث في مجال التربية البدنية والرياضة فيبقى مبكراً أو سابقاً لأوانه حتى الآن .

لكن رغم ذلك تبقى المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم هي الولي الذي يدخل تحت إطارها الاهتمام بهذا الميدان العلمي. كما تبقى بعض الإسهامات المحتشمة لبعض الباحثين بناء على مبادراتهم الشخصية تظهر من حين لآخر، ومن بين ذلك نشير إلى بعض الكتب في علم الاجتماع الرياضي: أهمها:

• د. إياد عبد الكريم العزاوي ود. مروان عبد المجيد إبراهيم: علم النفس التربوي الرياضي، صدرت طبعته الأولى سنة 2002 عن سراج للدعاية والإعلان والنشر والتوزيع - الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ودار الثقافة للنشر والتوزيع - عمان.

• د. خير الدين علي أحمد عويس وفؤاد عبد اللطيف أبو حطب: علم النفس الاجتماعي والنشاط الرياضي، صدر عن المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 1984.

• د. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، سلسلة كتب ثقافية العدد 216، تصدر عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، سنة 1996.

لكن يعود الفضل الكبير في تطوير علم النفس الرياضي على مستوى العالم العربي إلى الدكتور محمد حسن علاوي الذي عمل على إدخال علم النفس الرياضي بجمهورية مصر العربية وأرسى قواعده ودعمه بنظريات جديدة وفكر متطور من منظور رياضي تطبيقي من أجل الارتقاء بالأنشطة الرياضية، إلى جانب إنشاء الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي التي تصدر الجديد في تطور علم النفس الرياضي لإمكانية الاستفادة في المجال التطبيقي لكل لاعب أو مدرب.

2-4- في الجزائر:

ليست الجزائر سوى جزءا من العالم العربي، كما تعتبر بلد أفريقي مصنف بين بلدان العالم الثالث. وبالتالي فإن البحث العلمي بصورة عامة ضعيف كما هو الأمر بالنسبة للدول التي تدخل ضمن هذا التصنيف. وباعتبار أن المجال الرياضي مازالا لا يحظى باهتمام كافي من طرف العلماء والباحثين، فإن الإنتاج العلمي في مجاله يعتبر ضعيفا جدا حسب تقديرنا الشخصي.

لكن تبقى الإشارة جديرة بالتوضيح أن الأكثر اهتماما بتوجيه الأفراد نحو ممارسة الرياضة، ليسوا الرياضيين والمشتغلين بها ولا حتى التربويين على مستوى المؤسسات التعليمية رغم أن مواد تدريس التربية البدنية والرياضية أمر منصوح عليه في المنهاج الدراسية، وإنما من يوجهوا الأفراد إلى الاهتمام بالمجال الرياضي وممارسة النشاط البدني، هم دوما الأطباء وعلى رأسهم المختصين في أمراض السكري وضغط الدم والأمراض العقلية والنفسية، طب العظام les orthopédistes...

والملاحظ أن علم النفس الرياض كמادة تدريسية لم تر الاهتمام إلا بعد أن ألحق التكوين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي بالتعليم الجامعي. وخاصة بعد مطلع الألفية الثالثة. غير أنه على مستوى الإنتاج العلمي والبحث العلمي لا نكاد نجد أي منتج يذكر.

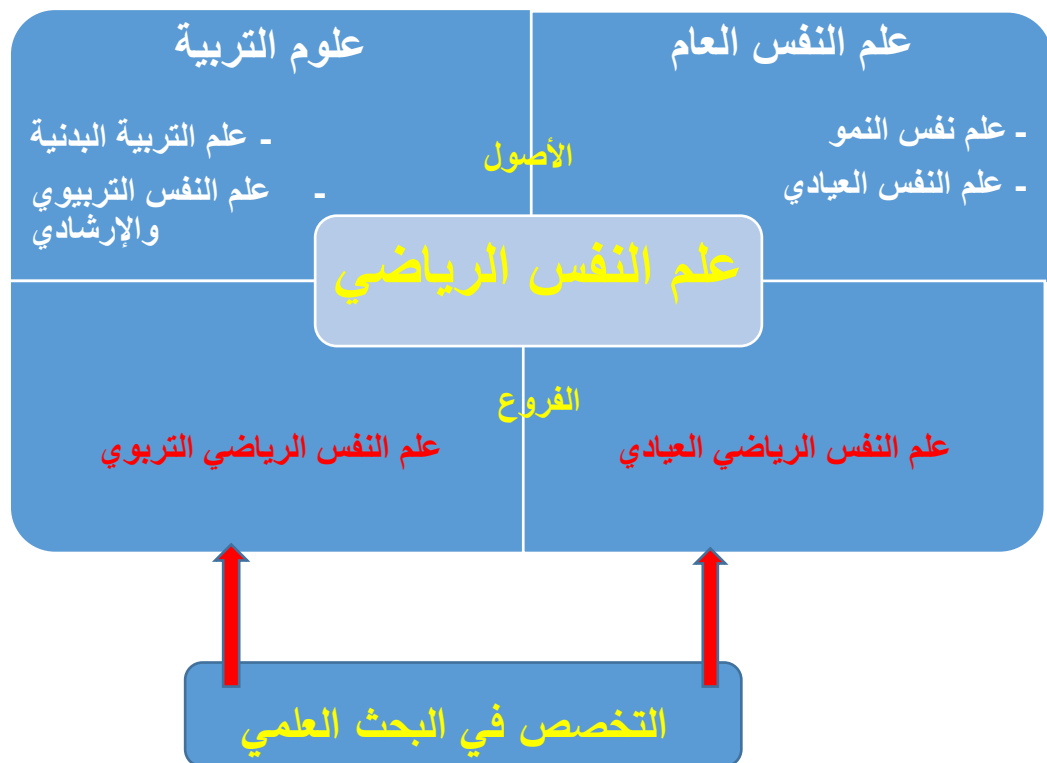
3- فروع علم النفس الرياضي:

1- من أهم فروع علم النفس الرياضي يمكن الإشارة إلى

- عالم النفس الرياضي العيادي
- عالم النفس الرياضي التربوي
- عالم النفس الرياضي الباحث.

وعلى العموم يبقى علم النفس الرياضي جزء من علم النفس العام باعتباره علما تطبيقيا في مجال الدراسات النفسية والسلوكية، ثم هو فرع علمي ينحدر من علوم التربية البدنية، وللمزيد من فهم أصول وامتدادات هذا الفرع نلق نظرة على المخطط التالي:

أصول علم النفس الرياضي وفروعه



4- ماهية علم النفس الرياضي:

تقول آية عبد الرحمن أن بعض الأشخاص الرياضيين غالبا ما يتميزون بالنجاح في حياتهم في علاقاتهم مع الآخرين، مما يسببهم ثقة عالية بأنفسهم وتفوق ونجاح في مسيرتهم المهنية وسمات شخصية قيادية وبالتالي حب وتقدير من قبل جماهيرهم... بينما يظهر لدى بعض الرياضيين مواهب رياضية جميلة وعالية المستوى، غير أنها سرعان ما تتلاشى وتتوقف نتيجة أسباب وعوامل تؤثر سلبا على مواهبهم الرياضية وعلى علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين. فالتدريب البدني لا يكفي وحده لتحقيق النجاح والاستمرار فيه، كما أن الشخص الرياضي كغيره من أفراد المجتمع البشري يعيش حياة نفسية قد تغيب عن فهم المدرب الرياضي، ويختص بكشفها علم النفس الرياضي. (<https://e3arabi.com/?p=532634>).

ومن هنا يأتي تساؤلنا حول موضوع هذا العلم وأهميته

4-1- موضوع علم النفس الرياضي:

يهتم علم النفس الرياضي من جهة، بالموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي والخصائص والسمات النفسية والشخصية الرياضية، كما يهتم بالأداء والنشاط البدني الرياضي وإفادة اللاعب الرياضي باستغلال موهبته وسماته الرياضية بأقصى مستوياته وقدراته البدنية...، ومن جهة أخرى، فهو يبحث في مدى تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي للاعبين، والسعي لترقيته من خلال تعديل وتطوير تلك العوامل، بالإضافة إلى استغلال ممارسة الأنشطة الرياضية وتوجيهها لتحسين وتطوير حياة الأشخاص عامة على المدى القريب والبعيد، وكذلك الذين يعانون من بعض الأمراض والتشوهات الحركية والمعاناة النفسية.

4-2- أهمية علم النفس الرياضي:

بالاستناد إلى مرجع راية عبد الرحمن (<https://e3arabi.com/?p=542074>) ، يمكن القول أن أهمية علم النفس الرياضي تبرز في جانبين مهمين ومكملان لبعضهما البعض:

4-2-1- أهمية علم النفس من الناحية البدنية:

- يساهم علم النفس الرياضي في اكتشاف وتطوير إنجازات الرياضيين، عن طريق تحسين ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- يساعد على استخدام التدريب العقلي، الذي يسمح بالتحكم في السلوك العقلي والجسدي، واستخدام القدرات العقلية عن طريق الخبرات السابقة؛ مما يساعد في زيادة المهارات العقلية وعدم تراجع الأداء الرياضي.
- يساهم في الحصول على أعلى أداء رياضي، ومحاولة التقليل لإصابات اللاعبين خلال المباريات، والحد من الانفعالات الخاطئة اتجاه الفريق المنافس.
- يساعد في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطوير الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الأداء الرياضي.
- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة أنواع الضغوط البدنية ويكون أكثر إيجابية في المنافسات البدنية.
- تطوير أداء اللاعبين؛ حيث يعتمد أخصائيو علم النفس الرياضي على استخدام مجموعة تقنيات منها التخيل أو التصور، التكلم مع الذات وطرق الاسترخاء؛ بهدف الوصول إلى الاستقرار النفسي الطبيعي عند الرياضيين، مما يساعدهم على الفوز وتحقيق الإنجازات الرياضية.

- التخلص من الإصابات، فبالرغم من اعتقاد بعض الناس أن الإصابات البدنية لا علاقة لها بالصحة النفسية للاعبين، فإن هذا غير صحيحاً؛ لأن من ضمن المهمات التي يختص بها أخصائيون علم النفس الرياضي هي مساعدة اللاعبين بعد الإصابات على تحمل الآلام، الالتزام بخطة العلاج وإدراك المصاب أنه بعيداً عن المباريات والمسابقات خلال فترة علاجه لحين تمام الشفاء.

4-2-2-أهمية علم النفس من الناحية النفسية:

- تمكين اللاعبين من التغلب والتخلص من الرهبة والخوف والقلق، فغالباً ما تنتهي العديد من المواهب الجيدة بسبب الرهبة والخوف من الفشل أو من مواجهة الجمهور التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويكون شغله الشاغل هو خجله من مواجهة الآخرين، وهذا الأمر يهتم به كثيراً أخصائيون علم النفس الرياضي، ألا وهو محاولة الوصول باللاعب إلى حالة من الاطمئنان ومساعدته في التصدي لمخاوفه.
- التقليل من الضغوط النفسية التي يمر بها اللاعبين؛ حيث يتعرض اللاعبون للضغوط النفسية والبدنية، سواء كانت من المدربين أو من الأقارب أو من الجمهور...
- الاهتمام بالصحة النفسية؛ لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر على الإنجاز الرياضي بمحاذات التدريب والمهارة.
- التخلص من المشاكل النفسية التي تؤدي إلى عدم تحقيق الإنجازات الرياضية والمساعدة على اكتساب صفات حسنة، كالتعاون ورفع الثقة بالنفس واحترام الفريق المنافس.
- يساهم في التخلص من المشاكل التي تؤدي إلى إعاقة تحسين الأداء الرياضي، والتخلص من الأسباب التي تقود إلى تراجعه...

5-ميادين علم النفس الرياضي:

في الواقع أنشئ علم النفس الرياض ليكون علماً تطبيقياً أساساً، غير أنه يجب أن نضع في الاعتبار دوماً بأن أي تطبيق مهما كان نوعه لابد أن يحدث تبعاً لشيء سابق نظرياً. أي أنه ما من علم تطبيقي إلا وتأسس على عدد معين من المعارف والمعلومات النظرية

ومن هذا المنطلق فإن ميادين تدخل علم النفس الرياضي تصبح أمراً مؤكداً على المستوى التطبيقي والنظري معاً. لكن تجدر الإشارة إلى أن علم النفس الرياضي لم يعد يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علوم النفس الأخرى كما كان من قبل، وإنما أصبحت له ميادين ومجالات خاصة بمشكلاته ومباحثه وطبيعته ومن ميادين تدخل علم النفس الرياضي نذكر:

- العمل المهني سواء على مستوى التعليم أو مستوى الممارسة والمنافسة الرياضية.
- بناء الشخصية الرياضية
- الاتجاهات.
- سيكولوجية الرياضيين

الخلاصة.

نستنتج في ختام هذا الدرس أن علم النفس الرياضي هو علم حديث العهد بالنشأة، لكن ونظرا لمجالات اهتمامه فسرعان ما تطور وأصبح علما قائما بذاته تطبله هيئات كثيرة على مستوى النشاط البدني والرياضي كما على مستوى الطب الرياضي والنفسي الوقائي والعلاجي.

كما نستنتج العلاقة الديناميكية القائمة بين علم النفس الرياضي النظري والتطبيقي، حيث يلاحظ الكثير من العلماء والباحثين أن علم النفس الرياضي قد نشأ ليكون علما تطبيقيا بالدرجة الأولى، ولكن مع مراعاة أن هذا التطبيق ينبغي أن يتأسس على جانب هام من المعارف والمعلومات والحقائق النظرية.

قائمة ببعض المراجع المعتمد في بناء الدرس:

- Martin, Elisabeth (2021). *La pratique actuelle et les obstacles à la pratique de l'entraînement mental selon la perception d'entraîneurs et d'athlètes en natation*. Mémoire de maitrise en sciences cliniques et biomédicales. Université du Québec à Chicoutimi. Département des sciences de la santé. Faculté de médecine. Canada .
- Paty, Benjamin (2007). *Histoire de la SFPS*.
<https://www.psychodusport.com/index.php/sfps/histoire-de-la-sfps/>
- Thill, Edgar (1998). *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. France. Vigot.