

مفهوم علم النفس^١ يعتبر علم النفس من العلوم الانسانية التي تؤثر في حياة الانسان وتحدد سلوكه وتتعامل معه ، ويتأسس على العديد من النظريات والمعارف والعلوم حيث أنه يتداخل في كافة الأنشطة التي يسلكها الفرد والمجتمع ويتعامل بها أو يشعر بها ويفكر فيها ، وسلك العديد من العلماء منهجيات ونظريات لفهم وتنظيم هذا العلم بما يحقق التطوير في دراسة سلوك الإنسان ومشاعره وإنفعالاته وتحليلها وتفسيرها^٢ وبالتالي فإن علم النفس أو باللغة الإنجليزية " Psychology " هو عبارة عن نظريات تطبق بغرض فهم السلوك للأفراد والجماعات وتحليلها وتفسيرها ارتكازاً على المبادئ العلمية والنظريات والعلوم الاخرى. ^٣التعريف هو ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الإنساني، ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط. ^٤ونظراً لاستجابة المجتمعات الحديثة لهذا العلم ، فقد بدا يغزو كل مجالات الحياة الإنسانية و لذلك نشأت بالتالي فروع تطبيقية تهتم بتطبيق قوانين السلوك الإنساني في كل^٥مجالات الحياة و من بينها المجال الرياضي . ^٦علم نفس الرياضة Sport psychology هو احد فروع علم النفس الذى يدرس سلوك الإنسان في الرياضة. ويعني السلوك هنا استجابات الرياضي التي يمكن ملاحظاته وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة . ^٧والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوكه وانجازة الرياضي^٨من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport Psychology) بأنه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة والعمليات العقلية للرياضي في مختلف المجالات والمستويات للممارسة الرياضية بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والتحكم فيها والاستفادة من المعارف المكتسبة في التطبيق العلمي. ^٩من هم المستفيدين من دراسة علم النفس الرياضي؟^{١٠}اللاعب – المدرب – مدرس التربية الرياضية – فئات العاملين في المجال^{١١}الرياضي – المجتمع ككل . ^{١٢}ما الذي يقدمه علم النفس الرياضي لتلك الفئات ؟^{١٣}1- التعرف علي المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي ومنها (ما يتصل باختيار و انتقاء اللاعبين – الدافعية والتحكم فيها – تقويم اداء اللاعبين – علاقات اللاعبين مع المدرب والجهاز الفني و الاداري , وايضا مع الجمهور داخل وخارج الملعب وما يحكم تأثيرها على الانجاز الرياضي)^{١٤}2- ترشيد عمل المدرب الرياضي . ^{١٥}3- استبعاد المفاهيم السيكولوجية المغلوطة . ^{١٦}4- ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي . ^{١٧}5- تشخيص الدوافع والميول والاتجاهات المنتجة للسلوك الرياضي . ^{١٨}6- اكتشاف الموهوبين . ^{١٩}7- تشخيص المشكلات النفسية للرياضيين و علاجها . ^{٢٠}8- التنبؤ بالسلوك الرياضي . ^{٢١}٩- من أمثلة الموضوعات التي يهتم بها علم النفس الرياضي :- ^{٢٢}1 - الدوافع الرياضية . ^{٢٣}2 - الاعداد النفسي للرياضيين^{٢٤}3- سيكولوجية المنافسة الرياضية^{٢٥}4- الانفعالات في الرياضة^{٢٦}5- القلق النفسي في الرياضة. ^{٢٧}6 - الضغوط النفسية في الرياضة^{٢٨}7 - الاسترخاء العضلي والعقلي للرياضيين^{٢٩}8 - التصور العقلي^{٣٠}9 - الانتباه وتركيز الانتباه^{٣١}10 - العدوان في الرياضة^{٣٢}11- المقاييس النفسية للرياضيين^{٣٣}12- الذكاء الانساني و الذكاء الاصطناعي^{٣٤}13- الذكاء الاصطناعي في الرياضة^{٣٥}من هو الأخصائي النفسي الرياضي؟^{٣٦}لقد شهد المجال الرياضي في الفترة الأخيرة العديد من التغيرات المهمة، وقد تطورت مفاهيم التيب الرياضي، وبدلاً من الاهتمام فقط بالتدريب المهارى والخطى وتدريب اللياقة البدنية ومع ظهور العديد من المشكلات النفسية والعديد من الصعوبات التي تواجه اللاعبين والتي تحول دون ظهورهم بأعلى مستوى مهارى ممكن . ^{٣٧}فأصبح من الضروري إيجاد حلول لهذه المشكلات النفسية والتي عجز عن حلها لمدرّب المهارى أو مدرّب اللياقة البدنية ومن ثم ظهر الأخصائي النفسي الرياضي القادر على التعامل مع مثل هذه المشكلات وعلى مساندة اللاعب أثناء الأزمات بهدف تحقيق الصحة النفسية والتوازن للاعب والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى أفضل مستوى والظهور بمستوى عالى من المهارات الحركية والخطية أثناء المباريات . ^{٣٨}و من الامور الهامة والضرورية ان يفرق المهتمين بالمجال الرياضي وممارسي الرياضة بين كل من الاخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي علي اعتبار ان اللاعب الرياضي هو انسان متزن نفسيا و سلوكيا الي حد كبير و هو خال تماما من الامراض و المشكلات والاضطرابات النفسية التي تحتاج الي علاج طبي , وفيما يلي جدول توضيحي لتلك^{٣٩}الفروق : ^{٤٠}١- الفرق بين الأخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي^{٤١}الأخصائي النفسي الرياضي^{٤٢}التربوي^{٤٣}التعريف : هو شخص له خلفية علمية في مجال علم النفس العام والرياضي، وقد حصل على العديد من الدراسات باقسام علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية تمكنه من إكساب اللاعبين المهارات النفسية والإعداد^{٤٤}النفسى للرياضيين قبل وبعد المنافسات من أجل تطوير مستوى الأداء . ^{٤٥}الوظيفة: * * * * * مواجهة المشكلات النفسية للاعبين. ^{٤٦}تقديم الخدمات : يقدم خدماته إلى الرياضيين الاسوياء^{٤٧}الطبيب النفسي^{٤٨}التعريف: هو طبيب في مجال علم النفس^{٤٩}، ويحمل تصريح خاص^{٥٠}للعلاج ويستطيع التعامل مع المشكلات الانفعالية والمرضية^{٥١}الخاصة بجميع فئات المجتمع. ^{٥٢}الوظيفة: - علاج طبي^{٥٣}للمشك^{٥٤}لات^{٥٥}والاضطرابات

النفسية^٢ البسيطة أو الحادة ، وأيضاً^٣ المشكلات ذات الصبغة^٤ الانفعالية التي تواجه افراد والمجتمع. ^٥الدافعية فى المجال الرياضى^٦ الدافعية (Motivation) ليست شيئاً مادياً أي انها ليست حالات او قوى يمكن رؤيتها مباشرة انما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من انماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه ، وليس معنى هذا ان الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه انما هي حالة من وراء هذا السلوك أي انها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل^٧ على استمراريته^٨ - وتصنف الدوافع الى :^٩دوافع أولية : - ويقصد بها كل ما هو فطري ومنها الحاجات البيولوجية مثل (الجوع -^{١٠}ع الاخراج^{١١}دوافع ثانوية : - ومنها (الحاجة الى الانتماء والحب - الحاجة لتقدير الذات - الحاجة الى تحقيق الذات - الحاجة للتنافس - السيطرة - النجاح - الحب)^{١٢}لتعريف :^{١٣}" الدافع هو حالة من التوتر الداخلي يعمل على اثارة السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين " الشعورية واللاشعورية ، * ان البحث في اسباب السلوك يقودنا الي المحور الرئيسي الذي يدور حوله ويشكله و هو الدافع , فالانسان لا يسلك سلوكا الا اذا كان هناك ما يدفعه الي عمل هذا السلوك و الدافع هو ايضا الذي يزيد من نشاط وقوة سلوك الانسان , وكلما زاد الحاج الدافع نحو هدف معين ليشبع احتياجه كلما ازدادت قوة السلوك و شدته لتحقيق هذا الهدف حتي يزيل حالة التوتر و عدم الارتياح التي يشعر بها نتيجة عدم اشباعه لتلك الحاجة التي تمثل الهدف . وهذا التفسير لمفهوم الدافع يقودنا نحو هذا السؤال , وايضا الي تلك المواقف و الحالات التي يكثر ظهورها في المجال الرياضي : - ثم سرعان ما يتسرب الكثير منهم؛ وللإجابة على هذا السؤال ، نستعرض أهم عشرة أسباب لتسرب الناشئين من النشاط^{١٤}الرياضى وهى :^{١٥}● يفقد النشاط الرياضى المتعة.^{١٦}● يتسم النشاط الرياضى بالملل . لا يحظى الناشئ بتقدير الآخرين.^{١٧}● شعور الناشئ بالخوف من الفشل.^{١٨}● شعور الناشئ بالخوف من النجاح.^{١٩}● عدم واقعية أهداف النشاط الرياضى.^{٢٠}● يفقد النشاط الرياضى إلى الاستثارة.^{٢١}● ضعف المساعدة من قبل الأسرة والأصدقاء.^{٢٢}● ضعف مساندة مدرب النشاط الرياضى للناشئ.^{٢٣}و لذلك فانه في ضوء تفسير مدي اهمية الدافع في تشكيل السلوك وشدته و توجهه فقد اصبح من الضروري التعرف علي طرق واساليب استثارة الدافعية لدي الرياضيين للتغلب علي لمواقف السلبية في الرياضة . * أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي : -^{٢٤}بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في توجيه السلوك الحركى والانجاز الرياضى.^{٢٥}● ربط عملية التعلم الحركى بالميل.^{٢٦}● عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم.^{٢٧}● تنمية مفهوم الذات الإيجابى لدى الرياضيين.^{٢٨}● الاهتمام بالحوافز والبواعث لتدعيم السلوك والاداء.^{٢٩}● الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدنى.^{٣٠}● تقديم المكافآت المناسبة للرياضيين وفقا لمستوياتهم.^{٣١}● الضغوط النفسية للرياضيين^{٣٢}ينشا الضغط النفسي نتيجة التفاعل بين اللاعب و مجموعة من^{٣٣}لعوامل الخارجية او الداخلية وقد تنشأ الضغوط من داخل اللاعب نفسه نتيجة الازمات التي يعيشها وتسمى ضغوط داخلية او قد تكون ناشئة من المحيط الخارجي مثل التدريب او المدرسة او العمل او الاسرة او الاصدقاء .^{٣٤}* ويمكن أن نصنف مصادر الضغوط النفسية فيما يلي:^{٣٥}1- البيئة : وتشمل البيئة المادية التي تلعب دوراً كبيراً في صنع الضغوط في اماكن التدريب كعوامل الإضاءة ، الضوضاء ، والمخاطر التي تهدد امن^{٣٦}وسلامة اللاعب . المدرب الاجهزة الفنية و الادارية ، الافتقار إلى تماسك جماعة الفريق ، الصراع بين أفراد الجماعة ،^{٣٧}3- الشخصية : تشمل عوامل صراع الدور، عدم توافر فرص التقدم . * الآثار السلبية للرياضيين الناتجة عن الضغوط^{٣٨}:^{٣٩}التأثيرات الصحية : أن الضغوط تؤدي إلى عدم القدرة على مقاومة الأمراض. والتعب بدون جهد يذكر، والملل، والإرهاق، والإفراط في الأكل، أو اللجوء إلى التدخين بوصفها نمطاً من أنماط ردود الأفعال السلوكية تجاه الضغوط التي يعاني منها . ضعف الاستعداد للتدريب او تحسين الاداء والابتكار ، هدر الامكانيات المادية المتاحة ، تعقد العلاقات بين اللاعب و المدرب و الفريق وايضا ادارة النادي .^{٤٠}*ارشادات يجب ان يتبعها الاخصائي النفسي الرياضي او المدرب مع اللاعبين لمواجهه الضغوط^{٤١}1- الكشف الطبي ومحاولة الانتظام في ممارسة الرياضة والهوايات : -^{٤٢}ن التعرض المستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على الصحة، وأفضل ما يمكن أن يقام به هو عدم استباق الأحداث مع التفاؤل بأن الغد^{٤٣}سيكون أفضل مما سبق. فانتزع نفسك من هذا التفكير وعد لانتباهك. قل لنفسك هذا الأمر سيكون صعباً. ولكني أستطيع القيام بذلك. لإعادة تفسير الأفكار السلبية بشكل إيجابي قد تساعدك في التعامل مع المواقف التي تسبب الضغط النفسي و التغلب^{٤٤}3^{٤٥}Like- تغيير نمط السلوك من خلال التدريب على:^{٤٦}أ- الراحة والاسترخاء: تخصيص حجات للاعبين لعمل تدريبات التركيز والاسترخاء ، الإنكار، التعويض، النكوص^{٤٧}ج- القبول والاستسلام: قبول الواقع ومعايشته كما هو والاعتراف به،^{٤٨}4- التأييد الاجتماعي وطلب المساعدة : يتمثل في البحث عن المساندة الاجتماعية من الاخصائي النفسي الرياضي للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها .^{٤٩}5- التقدير الذاتي لما يقوم به من اداء : إن شعور اللاعب الايجابي تجاه ما يمارسه من أداء رياضي ، يعد

وسيلة جيدة للحد من التوترات ويجعله أكثر سعادة وإنتاجية. 6- التركيز على الصورة العامة وعدم التركيز على التفاصيل :
يمتاز اللاعبون الناجحون بالقدرة على التركيز على الصورة العامة وعدم الاهتمام بالتفاصيل. 7- فعلى السبيل المثال إن تركيز
اللاعب على أنه يستوجب عليه التدريب يومياً يضعه تحت ضغط ولكن إذا ركز على الأسباب سيكون بحال أفضل . 7- التركيز
على التقدم وليس الكمال : بعد تركيز اللاعب على الوصول إلى الكمال في الاداء و التدريبات التي إنجازها يجعله تحت ضغط لا
داعي منه، ومن ثم يستوجب عليه البحث عن إحراز التقدم والتعلم من الخبرات السابقة 8- حدد مثيرات الضغط لديك : لمدة
أسبوع أو اثنين، سجل المواقف، والأحداث والأشخاص الذين يتسببون في استجابة بدنية أو عقلية أو وجدانية سلبية لديك. حاول
تضمين وصف مختصر لكل موقف،