مقدمةيعتبر مقياس "مدخل لعلم النفس الرياضي" من المقاييس التي تندرج ضمن البرنامج البيداغوجي للتعليم في السنة الاولى جذع مشترك لميدان علوم وتقنيات الناشطات البدنية والرياضية وهو مقرر خلال السداسي الثاني من تكوين الليسانس، كمحاضرة بحجم ساعي مقدر ب (15) أسبوع بحجم 01 سا و 30 د للحصة الأسبوعية الواحدة، بمعامل قدره (02)ورصيد (03) وباعتباره من العلوم الحديثة على المجتمعات العربية بحيث يهتم المشتغلون به بالمهارات العقلية والنفسية المختلفة والتي تساعد الرياضيين على الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء التنافسي، عند النظر إليه كفرع من علم الرياضة والتدريب، فهو يتضمن بؤرة الدراسة في محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية حيث يتفرع منه علم نفس الحركة، و الذي يعد وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف مارتنز علم الحركة على أنه : دراسة الحركة الإنسانية، وخاصة النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات. فعلم نفس الحركة، علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، كما تشمل الجوانب الأخرى: فسيولوجيا الحركة والتدريب، الميكانيكا الحيوية في علم الحركة والرياضة ،النمو الحركي.يركز علم النفس الرياضي اهتماما على اللاعبين والألعاب، وهو بمعنى آخر دراسة أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى أو أنه يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشرى اثناء الممارسة الرياضة.يحتوي مقياس علم النفس الرياضي على عدة محاور أساسية بداية بمدخل "مدخل لعلم النفس الرياضي" ، الأهداف، دراسة الشخصية في الميدان الرياضي ، قلق المنافسة، التحضير والإعداد النفسي و الذهني للرياضيين، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي مع تدريب المها ا رت النفسية للرياضيين.حيث يتم تقييم الطالب خلال تدريس مقياس "مدخل لعلم النفس الرياضي" عن طريق المتابعة الدائمة والامتحان السداسي.أهداف التعليم:ـ أن يكتسب الطالب القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بعلم النفس ".1- التعريف بعلم النفس:علم النفس هو علم الخبرة والسلوك اللذين يمثلان فرعي هذا العلم الأساسيين، والدارس لعلم النفس يجد ان علماؤه يساهمون بصورة مباشرة أو غير مباشرة في خدمة هذين الفرعين،2- أهداف علم النفس : دراسة علمية، ليكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر هذا السلوك ويستطيع التنبؤ بأشكاله وتوجيهه والتخطيط له. ويقصد بالسلوك كل اوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي، ويمكن ملاحظتها بواسطة فرد آخر او بالآلات التي يستعملها فرد قائم بالملاحظة (كالسينما أو الكاميرا) فمن الممكن ملاحظة طفل يبكي ويضحك ويجري ويقفز بالعين المجردة او بتسجيل هذه الافعال على شريط سينمائي. وقد يكون السلوك الذي يقوم علم النفس بدراسة عبارة عن حركات بسيطة منفصلة عن بعضها كحركة عضلة من عضلات او اف ا رز غدة من الغدد، كما قد يكون السلوك في انماط متكاملة تدور ول اشباع حاجة من الحاجات للوصول الى هدف.3- ماذا يعمل علم النفس (وظائفه) :يحتل علم النفس مكانه هامة في حياة الفرد المعاصر وحياة المجتمع المتقدمة، فقد أصبحت الثروة البشرية مقياسا لتقدم المجتمعات لذلك تتسابق الدول الى العناية بهذه الثروة الكامنة في ابنائها ليسهموا في تقدم الانسانية. وتتطلب هذه النظرة الانسانية من الانسان ان يفهم نفسه ويعرف واقع سلوكه وقد ا رته واستعداداته وميوله وسماته الشخصية لأن هذه المعرفة تجعله أكثر كفاية وقدرة في حياته، وتتطلب ايضا ان يفهم غيره كي يستطيع التعامل مع أقرانه ومساعدتهم.إن علم النفس يعمل على تحديد الاسلوب الانساني في جميع مظاهر الحياة علمية سواء في المصنع ام في الحقل ام في الوظيفة ام في المدرسة والجامعة.ـ فهو وسيلة في تحديد دراسة العامل في المصنع وباختبار العمال التي توفر فيهم القدرات والميول التي تتناسب و نوع العمل و تقديم الخدمات الاجتماعية لهم و لأسرهم و بدون الحوافز التي تزيد من قدرتهم الانتاجية ـ والشرح فيها وفي الرقابة والاشراف وتحتاج المدرسة الحديثة ايضا إلى علم النفس كي تستطيع القيام بالأعمال التربوية فهر يبين مراحل النمو عند الاطفال وخصائص كل المراحل و يقترح الطرق التعليمية في تناسب كل مرحلة كما يبين أيضا الفروق الفردية بين التلاميذ التي تساعد في توجيههم الى نوع الدراسة والمهنة التي تتفق وقدراتهم العقلية وسماتهم وميولهم ـ كما يهتم علم النفس في حل جميع المشكلات التي تجابه بنمو الشخصية وباختيار الهيئة والتكيف معها كما ويسهم علم النفس في علاج المجرم وتوجيهه.ـ ويسهم علم النفس في القوات المسلحة فهو يساعد الخبير توزيع الجنود على الوحدات العسكرية بما يتناسب وقدراتهم مناداتهم كما يهتم بالظروف التي ترفع الروح المعنوية للجندي ولاشك أن أكبر المشكلات النفسية التي يتعرض لها الانسان الحاضر في المشكلات الناجمة عن التغير الاجتماعي السريع أو عن عدم استخدام العلم الحديث في الحياة العامة بشكل يدعم السلام ويحقق سعادة الانسان فيقدم الحلول العملية والعلمية لجميع الحالات.وهكذا نجد ان علم النفس يقدم الكثير لعالم يزخر بالأزمات والشاكل والصعوبات من كل جانب خصوصا في عالم لم يعد يتنصل به من خير.4- تاريخ علم النفس الرياضي :علم النفس من العلوم التي بدأت مع الانسان منذ كانت لديه تصو ا رت لهذا العالم، ونزعته الى الاعتقاد بان كل جسم مادي يحتوي على روح او كائن غير مادي أصبح هو نفسه

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

محور التفكير ولكن تفكيره في هذه المراحل البعيدة . التاريخ كانت تغلب عليه الأسطورة والتصورات الخرافية حتى جاء فلاسفة الإغريق في القرن السادس قبل الميلاد فأثاروا كثيرا من الأسئلة التي تدخل بطبيعة المعرفة لقد اهتم فلاسفة اليونان بالطبيعة البشرية وبصلة الفرد بمجتمعه، فقد رأى (افلاطون) ان الروح (النفس) لا ماديه وهي مستقلة عن الجسد ولكنها تحلته خلال الحياة ، وهي مصدر السلوك وجعل طبيعة الانسان القطرية التي تتكون من عقل وروح ولذة أساسا لتفسير علاقة الفرد بالمجتمع، لذلك قسم المجتمع الى ثلاث طبقات أرقاها هي التي تغلب عليها قوة العقل، وتتميز الطبقة الثالثة بالشجاعة، وتغلب على هذه الطبقة قوة الروح.أما (ارسطو) فقد بين أن الكائن الحي يتكون من الروح والجسد وان الروح (النفس) هي مجموعة الوظائف الحيوية التي يقوم بها الجسد و هذه الوظائف هي ـ التغذية والحساسية والادراك، وقد اهتم (ارسطو) ايضا بمشكلات الحس والخيال والذاكرة والتفكير ،كما تحدث في موضوعات شتى : كالصداقة، والتجاذب والتنافر بين الأفراد ، وسمات الشخصية وأثرها في الصداقة ، ونظر إلى النفس على أنها تحقيق الكائن لوظائفه وبذلك اقام (ارسطو) دعائم النزعة التجريبية التي تهتم بالملاحظة.Kremer &Scully, الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضي : (1994-5 ويمكن تلخيص أهم هذه الموضوعات فيما يلي :مقدمة علم النفس الرياضي: وتتضمن اهم موضوعاتها ما يلي:ـ مفهوم علم النفس الرياضي.ـ الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضي.ـ التوجهات المتعددة لعلم النفس الرياضي.ـ مجالات التخصص المهني في علم النفس الرياضي.1-6 الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين في الرياضة ومن موضوعاتها ما يلي :أـ الشخصية: من حيث أنها الأساس الذاتي للممارسة أو المشاركة الرياضية والتعرف على خصائصها وأبعادها ونظرياتها وطرق قياسها ووسائل تطويرها والارتقاء بها.من حيث أنها القوى المحركة للفرد نحو الممارسة أو المشاركة الرياضية والتعرف على الحالات المختلفة للدافعية كالدافع والحافز والباعث وغيرها ودراسة النظريات المعاصرة للدافعية الرياضية وطرق اكتسابها وتطويرها سواء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية أو لاكتساب الصحة واللياقة واستثمار أوقات الفراغ ، بالإضافة إلى دراسة دافعية الإنجاز الرياضي أو التنافسية من حيث أنها بعد هام من أبعاد الدافعية الرياضية نحو التفوق والتميز.جـ العزو أو التعليل السببي:العزو أو التعليل السببي لسلوك الممارسين والمشاركين في الرياضة على مختلف مستوياتها وخاصة بالنسبة للنتائج (عند الفور أو الهزيمة) أو بالنسبة للأداء (عند الأداء الجيد أو الأداء السيء أو في حالة خبرات النجاح أو خبرات الفشل) والتعرف على أهم نظرياته وطرق قياسه نظرا لما له من أهمية في مجال الدافعية والانفعالات لدى الممارسين أو المشاركين في الرياضة.دـ مفهوم الذات وتقدير ووضوح الذات:من حيث أنها أبعاد هامة للشخصية في المجال الرياضي والتي يمكن أن تحدد سلوك الفرد أو دافعيته وانفعالاته.هـ الانفعالات والاستثارة والضغوط النفسية المرتبطة بالرياضة:والتي تعتبر من بين أهم المظاهر النفسية التي تنتاب الممارسين والمشاركين في الرياضة على مختلف أنواعها ومحاولة التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية الهامة وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضي وكذلك كيفية اختبارها وقياسها والتنبؤ بنتائجها.2-6 الدراسة النفسية للجماعات الرياضية :ومن بين أهم موضوعاتها ما يلي :أـ دينامية الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي:نظرا لأن الغالبية العظمى من الأنشطة الرياضية تمارس في جماعات أو فرق رياضية ومن الأهمية التعرف على مفهوم هذه الجماعات وتكوينها وتفاعلها وتماسكها وطرق زيادة فاعليتها والمناخ النفسي المميز لها بالإضافة إلى طرق قياس تفاعل الممارسين أو اللاعبين بعضهم مع البعض الآخر في إطار الجماعة أو الفريق الواحد والعلاقات بين الجماعات الرياضية وما يرتبط بها من عوامل نفسية. على أساس تميزهم بخصائص نفسية معينة تميزهم عن الجماعات الأخرى وعلى أساس إسهامها في التأثير على مستوى اللاعبين الرياضيين إيجابا أو سلبا.ج ـ الدراسة النفسية للقيادة:نظرا لأن القيادة ترتبط بوجود الجماعة ومن حيث أن المدرب الرياضي يعتبر بمثابة قائد رياضي وكذلك معلم التربية الرياضية والإداري الرياضي ويقع على كاهلهم عبء التوجيه لأفراد الجماعات الرياضية.خاتمة :يعتبر علم النفس العام ذو أهمية بالغة للمجتمع، لأن السمات الشخصية والنفسية تؤثر في الإنجاز الرياضي بجانب المهارة والتدريب، والتخلص من بعض الأمراض والمشاكل النفسية التي تعوق تحقيق الانجازات الرياضية، والمساعدة على اكتساب بعض الصفات الرياضية الحميدة كالتعاون واحترام الآخر، واحترام القوانين، وتعزيز الثقة بالنفس.ويساعد علم النفس الرياضي في زيادة الدوافع النفسية والشخصية لتحقيق الهدف والإنجاز الرياضي، وذلك من خلال الاهتمام برغبات واحتياجات الرياضيين، وتشجيعهم على انجاز وتحقيق ما هو أكثر، وتذكيرهم بالمكاسب التي تنتظرهم عند تحقيق انجازات كبيرة، كما يساهم علم النفس الرياضي في التخلص من الخوف والقلق ورهبة مواجه اللاعب بالجمهور والحكام، التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويصبح شاغله الأكبر وهو خجلة من مواجهه الآخرين.كما يهتم علم النفس الرياضي بالسلوك الرياضي حيث يدرس ويعالج الكثير من المشاكل الرياضة المنتشرة في الكثير من المجتمعات منها

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

العنف الرياضي، والتعصب الرياضي بين الفرق المختلفة، وكذا باستخدام التدريب العقلي الذي يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي