

يعتبر علم النفس من العلوم الإنسانية التي تؤثر في حياة الإنسان وتحدد سلوكه وتعامل معه ، ويتأسس على العديد من النظريات والمعارف والعلوم حيث أنه يتداخل في كافة الأنشطة التي يسلكها الفرد والمجتمع ويعامل بها أو يشعر بها ويفكر فيها ، وسلك العديد من العلماء منهجيات ونظريات لفهم وتنظير هذا العلم بما يحقق التطوير في دراسة سلوك الإنسان ومشاعره وإنفعالاته هو عبارة عن نظريات تطبق بغرض فهم السلوك "Psychology" وتحليلها وتفسيرها وبالتالي فإن علم النفس أو باللغة الإنجليزية للأفراد والجماعات وتحليلها وتفسيرها ارتكازاً على المبادئ علمية والنظريات والعلوم الأخرى. ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الفرد من أفعال أو نشاط. فقد بما يغزو كل مجالات الحياة الإنسانية ولذلك نشأت وبالتالي فروع تطبيقية تهتم بتطبيق قوانين السلوك هو أحد فروع علم النفس Sport psychology الانساني في كل مجالات الحياة ومن بينها المجال الرياضي . علم نفس الرياضة الذي 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، والهدف من دراسة سلوك الفرد الرياضي هي محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوكه وانجازه الرياضي من هنا يعرف علم بأنه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة والعمليات العقلية للرياضي في مختلف المجالات (sport Psychology) النفس الرياضي والمستويات للممارسة الرياضية بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والتحكم فيها والاستفادة من المعرف المكتسبة في التطبيق العلمي. من هم المستفيدون من دراسة علم النفس الرياضي؟ اللاعب - المدرب - مدرس التربية الرياضية - فنات العاملين في المجال الرياضي - المجتمع ككل . ما الذي يقدمه علم النفس الرياضي لتلك الفنات ؟ وايضا مع الجمهور داخل وخارج الملعب وما يحكم تأثيرها على الانجاز الرياضي ) 3- استبعاد المفاهيم السيكولوجية المغلوطة . 5- تشخيص الدوافع والميول والاتجاهات المنتجة للسلوك الرياضي . 7- تشخيص المشكلات النفسية للرياضيين وعلاجها . 8- التنبؤ بالسلوك الرياضي . من أمثلة الموضوعات التي يهتم بها علم النفس الرياضي : 2- الاعداد النفسي للرياضيين 3- سيكولوجية المنافسة الرياضية 5- القلق النفسي في الرياضة. 6- الضغوط النفسية في الرياضة 9- الانتباة وتركيز الانتباة 11- المقاييس النفسية للرياضيين وقد تطورت مفاهيم التأمين الرياضي، وبدلًا من الاهتمام فقط بالتدريب المهاري والخططي وتدريب اللياقة البدنية ومع ظهور العديد من المشكلات النفسية والعديد من الصعوبات التي تواجه اللاعبين والتي تحول دون ظهورهم بأعلى مستوى مهاري ممكن . فأصبح من الضروري إيجاد حلول لهذه المشكلات النفسية والتي عجز عن حلها مدرب المهاري أو مدرب اللياقة البدنية ومن ثم ظهر الأخصائي النفسي الرياضي قادر 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 عالي من المهارات الحركية والخططية أثناء المباريات . و من الأمور الهامة والضرورية ان يفرق المهتمين بالمجال الرياضي وممارسي الرياضة بين كل من الأخصائي 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 ، الفرق بين الأخصائي النفسي الرياضي والطبيب النفسي 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 النفسي للرياضيين قبل وبعد المنافسات من أجل تطوير مستوى الأداء . الوظيفة: - تطوير المهارات النفسية للرياضيين. - تطوير مستوى الاداء الرياضي. المنافسات. النفسية. - مواجهة المشكلات النفسية للاعبين. الطبيب النفسي؛ ويحمل تصريح خاص للعلاج ويستطيع التعامل مع المشكلات الانفعالية والمرضية الخاصة بجميع فئات المجتمع. وأيضا المشكلات ذات الصبغة الانفعالية التي تواجه افراد المجتمع. تقديم الخدمات: يقدم خدماته للأشخاص الذين يحتاجون إلى علاج طبي مهام و واجبات الأخصائي النفسي الرياضي : - قبل بداية الموسم الرياضي : 1- اجراء الاختبارات للتعرف على الاحوال النفسية للاعبين 2- اجراء الجلسات الجماعية والفردية مع اللاعبين لتبادل الرأي وحل المشكلات 3- التنسيق مع المدرب خلال البرنامج التدريبي لأعداد الجانب النفسي بالتوازي مع الجانب البدني . 1- التوجيه و الإرشاد النفسي بناء على الظروف والاحوال النفسية للاعبين أثناء فترة التدريب 3-تحسين العلاقات بين جميع العاملين في المنظومة الرياضية من لاعبين و اجهزة فنية و ادارية و طيبة بعد انتهاء الموسم الرياضي : 1- الحصول على الدورات التدريبية في مجال علم النفس الرياضي . 3- وضع برامج للإعداد النفسي للاعبين و حل المشكلات النفسية لديهم . الدافعية في المجال الرياضي 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 على استمراريته دوافع أولية : -

ويقصد بها كل ما هو فطري ومنها الحاجات البيولوجية مثل (الجوع - دوافع ثانوية : - ومنها (الحاجة الى الانتماء والحب - الحاجة لتقدير الذات - الحاجة الى تحقيق الذات - الحاجة للتنافس - السيطرة - النجاح - الحب ) لتعريف : الشعورية واللاشعورية ، وقد أكدت لدراسات النفسية حول الدوافع ان المدركات والمعتقدات لهما دوراً أساسياً في تكوين دوافع الإنسان بمعنى ان ثقافه الانسان لها الدور الرئيسي في تحديد ما يستثيره من دوافع ) والانسان مع تطوره ونضجه ونموه تتعدد دوافعه وتتغير 1- دافع الحركة 2- حب المغامرة 3- المتعة والسعادة 4- تحقيق الذات 5- الثقه 10- التكامل والرضا النفسي 11- كسب المال وكلما زاد الحاج الدافع نحو هدف معين ليشبع احتياجه كلما ازدادت قوة السلوك و شدته لتحقيق هذا الهدف حتى يزيل حالة التوتر و عدم الارتياح التي يشعر بها نتيجة عدم اشباعه لتلك الحاجة التي تمثل الهدف . نستعرض أهم عشرة أسباب لتسرب الناشئين من النشاط • شعور الناشيء بالخوف من النجاح. • تتسم الخبرات المتضمنة في النشاط الرياضي احياناً عند تكرار الهزيمة والخسارة بأنها: محبطة ومخيبة لأمال الناشيء . ولذلك فإنه في ضوء تفسير مدى أهمية الدافع في تشكيل السلوك وشدته و توجهه فقد أصبح من الضروري التعرف على طرق واساليب استثارة الدافعية لدى الرياضيين للتغلب على لمواقف السلبية في الرياضة . • الاهتمام بوضع اهداف مرحلية تتناسب مع قدرات اللاعبين. • تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الرياضيين . • تقديم المكافآت المناسبة للرياضيين وفقاً لمستوياتهم. الضغوط النفسية للرياضيين ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل بين اللاعب و مجموعة من عوامل 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 . هو رد فعل لتحديات نفسية وعاطفية وايضاً لمثيرات داخل الجسم عندما تكون متطلبات والمخاطر التي تهدد安من 2- جماعة الفريق : تشمل ضعف العلاقة مع (الزملاء، عدم الاستقرار في النادي او الفريق نفسه ، عدم المشاركة في اتخاذ القرارات و عدم وضع خطة واضحة و محددة الاهداف . والتعب بدون جهد يذكر، والإفراط في الأكل، تبديد وقت التدريب وعدم استثماره في إنجاز الأداء بالسرعة والدقة المطلوبة ، هدر الامكانات المادية المتاحة ، ارشادات يجب ان يتبعها الاخصائي النفسي الرياضي او المدرب مع اللاعبين لمواجهه الضغوط 1- الكشف الطبي ومحاولة الانتظام في ممارسة الرياضة والهوايات : - ن التعرض المستمر للضغط له تأثيرات سلبية على الصحة، ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري على اللاعبين يعد بداية إجراءات التخلص من الضغوط أو التخفيف منها بمعالجة نتائجه الصحية واتخاذ إجراءات الطبية المناسبة حالها . وتكون هذه الإستراتيجية من عدد من الإجراءات تشمل الآتي: أ- إعادة التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة : وهي تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي بقتضى تغيير أهداف اللاعب بشكل اكثراً إيجابية وتعديلها ، ويساعد هذا على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعده على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة. وأفضل ما يمكن أن يقام به هو عدم استبقاء الأحداث مع التفاؤل بأن الغد سيكون أفضل مما سبق. فانتزع نفسك من هذا التفكير وعد لانتباحك. قبل لنفسك هذا الأمر سيكون صعباً. فإعادة تفسير الأفكار السلبية بشكل النكوص 4- التأييد الاجتماعي وطلب Like إيجابي قد تساعده في التعامل مع المواقف التي تسبب الضغط النفسي والتغلب المساعدة : يتمثل في البحث عن المساعدة الاجتماعية من الاخصائي النفسي الرياضي للحصول على المعلومات التي تساعده على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها . 5- التقدير الذاتي لما يقوم به من اداء : إن شعور اللاعب الإيجابي تجاه ما يمارسه من أداء رياضي ، يعد وسيلة جيدة للحد من التوترات و يجعله أكثر سعادة وإنتاجية. 6- التركيز على الصورة العامة وعدم التركيز على التفاصيل : يمتاز اللاعبون الناجحون بالقدرة على التركيز على الصورة العامة وعدم الاهتمام بالتفاصيل. لكن لا تفقد حماسك إذا كنت تفشل أحياناً في التعامل مع مواقف الضغط والتوتر، تعلم من التجربة وخطط لتخطي هذه العقبة في المرة التالية إذا حدثت لك انتكاسة فلا تستسلم ركز على ما يمكنك فعله لاستعادة السيطرة على الموقف 10- خصص وقت لنفسك : إذا استغرقت 10 إلى 20 دقيقة فحسب في التفكير الهادئ، فخذ فترة راحة قصيرة تنفس بعمق واستنشق حتى تصل في العد إلى الرقم 6 وتوقف للحظة واقتصر النفس ثم أطلق الزفير ببطء بعدات أكبر من عادات الشهيق قد يعطيك الكافيين شعلة من النشاط ولكن سريعاً ما يزول تأثيرها 12- الاحتفاظ بروح المرح : تُعد الفكاهة طريقة رائعة لتخفيض الضغط النفسي، وهي مواد طبيعية تساعد على تحسن المزاج والحفاظ على السلوك الإيجابي. وما كان جيداً فيه