

## تعريف علم النفس الرياضي :

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport* ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها 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.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.

عند النظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل بصورة كبيرة أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية. ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف مارتنز علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات....

يعرفه سنجر *Singer*: بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

ويرى الدرمان *Alderman* ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

ويرى كوكس *Cox* ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

ويشير جيل، إلى علم النفس الرياضي، على أنه: فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

ويعرف كراتي *Craty* علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.

ويعرف عمرو بدران *Amro Badran* ، علم النفس الرياضي، بأنه: هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية....

ومما سبق نرى أن علم النفس الرياضي، هو: أحد فروع علم النفس، والذي يهتم بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز الرياضي الأفضل. ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضة أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة. والاستفادة أيضًا من خبرة العلماء السابقين وآرائهم، قد تعتبر مساهمة فعالة في مواصلة التوسع في دراسات علم النفس الرياضي....

## -2-1 دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة.

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي.

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.

## - 3-1 مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

### -1-3-1 الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد والإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، وأثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات

وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.

### -2-3-1 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي.

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.

### -3-3-1 توطيد مستوى الإنجاز :

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة ، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

### -4-3-1 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي .

إن النشاط البدني لا يعتمد أساسا على ما اكتسبه الرياضي من لياقة بدنية في الحصص التدريبية فحسب بل يتعداه إلى الاهتمام بالرياضي من النواحي المعنوية الاجتماعية او النفسية ومن هنا يرى المختصون أن الاهتمام بالنواحي النفسية للرياضيين من شأنه الرفع من مستوى تعلمهم وتقديمهم ، وهذا ما يجعل من تدريس مقياس علم النفس الرياضي في إطار تكوين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ضرورة ملحة من أجل اطلاعهم على المفاهيم العامة لعلم النفس العام وعلم النفس الرياضي وما يرتبط بالدافعية عند الرياضيين وكيفية استثارها وكذا الشخصية سواء تعلق الأمر بالرياضي أو المدرب أو أستاذ التربية البدنية أو التلميذ على حد سواء

ويهدف تدريس علم النفس الرياضي إلى :

- 1- تعريف الطلبة بعلم النفس ومدى ارتباطه بالجانب الحركي
- 2- التعامل القائم بين الرياضي وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من نتاج عقلي وتصرف واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي وديني واجتماعي.
- 3- ما يستشعره الرياضي من انتماءات ودوافع وعواطف وانفعالات، مثل: الغضب - الغيرة - الخوف - الحب - الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها.
- 4- دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة بمقوماتها البشرية والمادية، وما تؤثره الاتجاهات في الإدراك والتفكير وسوية السلوك أو انحرافه، والعوامل المسببة لذلك، والأمراض المصاحبة أو التوافق في الحياة الاجتماعية.
- 5- معرفة السمات الشخصية وانعكاسها على الأداء

### 1- مفهوم علم النفس :

اختلف العلماء في تعريف علم النفس **Psychologie** فهناك من عرفه بأنه العلم الذي يدرس السلوك وهناك من عرفه بأنه العلم الذي يدرس العمليات العقلية أو انه العلم الذي يدرس وظائف الدماغ. ويميل العلماء إلى تعريف علم النفس بأنه العلم الذي يدرس السلوك ولكن يختلفون في تفسير السلوك.

وإذ كان علم النفس يدرس السلوك الإنساني فإن السلوك يتكون من : ( مثير واستجابة ):

### المثير أو المنبه :

أي عامل خارجي أو داخلي يثير نشاط الكائن الحي أو نشاط عضو من أعضائه أو يغيره أو يكفه .

المنبهات الخارجية : منبهات فيزيقية – اجتماعية .

المنبهات الداخلية : فسيولوجية – نفسية .

مجموع المثيرات يسمى موقف .

### الاستجابة :

كل نشاط يثيره منبه أو مثير . ( أنواع الاستجابات : حركية – لفظية – فسيولوجية – انفعالية – معرفية – الكف عن النشاط) .

السلوك يكون في الغالب مجموعة من الاستجابات .

فعلم النفس: هو الدراسة الأكاديمية والتطبيقية بالنسبة للسلوك و الإدراك والآليات المستبطنة لهما. ويقوم علم النفس عادة بدراسة الإنسان لكن يمكن تطبيقه على غير الإنسان أحياناً مثل الحيوانات أو الأنظمة الذكية وتشير كلمة علم النفس أيضاً إلى تطبيق هذه المعارف على مجالات مختلفة من النشاط الإنساني بما فيها مشاكل الأفراد في الحياة اليومية ومعالجة الشخصية ويمكن تعريفه بأنه: الدراسة العلمية لسلوك الكائنات الحية وخصوصاً الإنسان و ذلك بهدف التوصل إلى فهم هذا السلوك وتفسيره والتنبؤ به. ( احمد عبد اللطيف، 2012، ص13)

### 2 - تعريف علم النفس الرياضي:

من الصعوبة بمكان وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي، حيث تتعدد المنظورات وتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه أحد فروع علم النفس العام، ويصنفه آخرون بأنه أحد فروع الرياضة وعلم التدريب الرياضي، بينما فئة ثالثة تفرق بين علم النفس الرياضي الذي يولى اهتماماً باللاعبين وخصائصهم، وعلم نفس النشاط البدني الذي يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة، وفيما يلي عرض لبعض تعريفات علم النفس الرياضي:

- يعرفه (سنجر - Singer) بأنه: علم نفس تطبيقي يُدرس ويُطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

- ويرى (ألدلمان - Alderman) بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

- ويرى (كوكس - Cox) بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

- ويشير (جيل) إلى أن علم النفس الرياضي هو: فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة للتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

- ويعرف (كراتي - Craty) علم النفس الرياضي بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب. (رمضان، 2008، ص23)

نستخلص مما سبق أن علم النفس الرياضي هو: أحد فروع علم النفس الذي يهتم بدراسة العوامل النفسية والتربوية المؤثرة في السلوك الرياضي نحو تحقيق مستوى عالٍ من الأداء والإنجاز، وأنه كذلك العلم الذي يدرس الموضوعات النفسية ذات الصلة بالتربية البدنية والرياضية على كافة المستويات، كما يبحث في الأساس سلوك وخبرة الرياضي، ولدراسة علم النفس في مجال التربية البدنية والرياضية أثر كبير في فهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة، ومحاولة الاستفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسة العملية لهذه الأنشطة، وفي تطوير علم النفس الرياضي لخدمة الرياضيين، فقد ظهر اتجاه جديد يتحدث عن أهمية اقتراح أنماط أو نماذج نفسية تتفق مع طبيعة كل رياضة والسمات الشخصية الفردية للاعب ودوره داخل الفريق.

### 3- أهداف علم النفس الرياضي:

إن الهدف العام لعلم النفس هو الكشف عن أسس السلوك الإنساني، وتحقيق هذه الغاية يكون من خلال تنفيذ ثلاثة مطالب أساسية هي، الفهم، والتنبؤ، والضبط، أما بالنسبة لأهداف علم النفس الرياضي فهي كالتالي:

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره: وهذا من خلال معرفة أسباب حدوثه والعوامل التي تؤثر فيه
- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي: وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه: بغية تعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه مثل، معرفة أفضل الطرق لتنشئة (الأطفال رياضياً، ضبط الغضب... الخ. (رمضان، 2008، ص24)

### 4- الهدف من دراسة السلوك الرياضي:

إن الغاية من دراسة السلوك الرياضي هي:

- يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية إلى جانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق: **النفسية الصحة** والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز مهم مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية
- تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي: **تطوير السمات الشخصية**. مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين
- يساهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق أفضل الانجازات، وذلك من **رفع مستوى الرياضي** خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الفوز كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة، وهنا يظهر دور الإعداد: **ثبات المستوى الرياضي** النفسي للرياضي، من قبل الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، خصوصاً في المباريات المصيرية
- إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين: **تكوين الميول والرغبات** تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ (سواء. (رمضان، 2008، ص25)

### 5- مباحث علم النفس الرياضي:

يدرس علم النفس الرياضي مواضيع متعددة ومهمة مثل: الشخصية، الدافعية، الضغوط النفسية، الاحتراق النفسي، الاحتراف، العنف الرياضي، حركة الجماعة، أفكار ومشاعر الرياضيين... والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني، وفيما يلي مثال عن أحد مباحث علم النفس الرياضي ألا وهو السلوك الرياضي.

**السلوك:** تباينت آراء العلماء في تحديد معنى السلوك، فمنهم من يقصره على النشاط الحركي مثل: الأكل، الكلام، المشي، الجري، الضحك، وبعضهم يجمع على أن مفهوم السلوك أعم وهو: كل ما يصدر عن الإنسان من نشاط ظاهر أو باطني، فيدخل في ذلك النشاط الباطن مثل: التذكر، التفكير، الانفعال، إضافة للنشاط الظاهري. إذ فالسلوك هو: كل ما يصدر عن الإنسان من استجابات مختلفة إزاء موقف تواجهه أو مشكلة يريد حلها أو خطر يهدده أو قرار يتخذه أو أزمة نفسية يكابدها.

ويمكن تمييز سلوك الإنسان وفقاً لما يلي:

**السلوك الظاهر:** مثل الأكل، الشرب، المشي، التعامل اليومي بكافة أنشطته في مواقف الإنسان الحياتية.

**السلوك الباطن:** أو الخفي مثل العمليات العقلية المختلفة كال تفكير والتخيل والتذكر والإدراك... وغيرها.

**السلوك الانفعالي والعاطفي:** مثل الغضب، الحزن، الاكتئاب، القلق.

**السلوك الفطري:** الذي يُرَوّد به الإنسان منذ ولادته مثل: تناول الطعام والشرب، الأمومة، العدوانية.

**السلوك المكتسب:** الذي يتعلمه الإنسان من خلال: التنشئة الاجتماعية، التعليم.... وغيره.

**السلوك السوي:** وهو ما يتفق مع العادات والتقاليد السائدة في المجتمع.

ويعرف أحمد أمين فوزي السلوك الرياضي بأنه: رد فعل طبيعي لمجموعة من الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكاً تلقائياً، وهذا السلوك دائماً غرضي إذ يتجه نحو أهداف رياضية معينة تظهر في إشباع حاجة أو أكثر من الحاجات النفسية للشخص الرياضي.

## 5- مباحث علم النفس الرياضي في دراسة السلوك: ويبحث علم النفس الرياضي في دراسة سلوك الرياضي من خلال:

- دراسة الدوافع التي تحرك السلوك الرياضي، سواء كانت دوافع فطرية أو مكتسبة
- دراسة الاستعدادات والقدرات الخاصة بالرياضي في النواحي: الجسمية، العقلية، النفسية، والاجتماعية
- التفاعل القائم بين الرياضي وبين بيئته الرياضية، وما يصدر عن ذلك من تصرفات واتجاهات ومشاعر وميول وسلوك أخلاقي واجتماعي
- ما يستشعره الرياضي من انتماءات وعواطف وانفعالات مثل: الغضب، الغيرة، الخوف، الكراهية، وما يترتب على ذلك من الصحة النفسية أو عدم توافرها
- ما يصدر عن الرياضي من نشاط عقلي يسيطر عليه الذكاء والعمليات والأنشطة العقلية مثل: التفكير، الفهم، الإدراك، التنكر، التخيل، وتباين القدرات والمهارات العقلية عنده، فالبشر يختلفون في قدراتهم
- (دراسة اتجاهات الأفراد نحو الرياضة، وتأثيرها في تعديل السلوك أو انحرافه والعوامل المسببة لذلك). (رمضان، 2008، ص26)

## 6- دور المتخصص في علم النفس الرياضي:

يوجد هناك منظورين لدور علماء النفس المختصين في الرياضة وهما: الدور الأول كباحث أكاديمي، أما الدور الثاني كممارس ومقدم للخدمة، وتمثل مهام أخصائي علم النفس الرياضي في:

- استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي
- إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي
- تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية
- تقديم خدمات استشارية للهيئات والمنظمات الرياضية
- وضع البرامج للمدير الفني والمدرّب ... وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين. (رمضان، 2008، ص76)

## 8- أخصائي علم النفس التربوي الرياضي:

### 1.8. تعريف الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

يمكن تعريف الأخصائي النفسي التربوي الرياضي بأنه، الشخص الذي لديه خلفية علمية بعلوم التربية البدنية والرياضية، وتلقى دراسات محددة في تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي.

وينظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه المدرّب العقلي، المسئول عن المهارات النفسية المختلفة للرياضيين. (رمضان، 2008، ص78)

2.8. مميزات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي: وفيما يلي بعض السمات التي يجب أن يتصف بها الأخصائي النفسي التربوي في الرياضة وهي:

- أن يكون حسن التصرف ويتميز بالمرونة وسرعة البديهة
- يجب أن يكون بشوش الوجه حليماً وحسن الخلق
- يجب أن يعرف كيفية التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه
- أن يتحلى بسعة الصدر والقدرة على ضبط النفس في جميع المواقف
- يجب أن يظهر دوره في المنظمة الرياضية التي يعمل بها بالشكل المطلوب
- يجب أن يتحلى بالأخلاق الحميدة في تعامله مع الآخرين، وأن يكون قدوة حسنة لهم
- يجب أن يحترم العمل الذي يقوم به، وهو خدمة الآخرين ومساعدتهم على حل مشاكلهم
- (التعاون مع الجميع، الرئيس، المدرّب، اللاعبين، فالكل فريق واحد ويعملون معاً). (رمضان، 2008، ص78)

### 3.8. مبادئ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي:

وفيما يلي أهم المبادئ التي يجب أن يتحلى بها الأخصائي النفسي التربوي الرياضي وهي:

- وهو صيانة وحفظ أسرار الرياضيين وتجنب إذاعتها ونشرها بين الناس، ويعد هذا المبدأ من أهم المبادئ: **مبدأ السرية**
- التي تنمى الشعور بالثقة والاطمئنان في نفس الرياضي
- وهو اتجاه عاطفي للأخصائي نحو الرياضيين يتسم بالتفهم والتسامح، ويكون التقليل للرياضيين دون التفرقة: **مبدأ التقبل**
- بينهم، كما يكون للجماعة التي يعمل معها بإظهار الاحترام لها ورغبته في العمل معها ومساعدتها وتقبل المجتمع كما هو عليه

بظروفه ومشكلاته دون إظهار سخطه وعدم رضاه عنه، ومن صور التقبل: الاحترام، التسامح، تقدير المشاعر، الرغبة في المساعدة.

- وهو ضرورة مشاركة الرياضيين في دراسة مشاكلهم وفي وضع الحلول المناسبة لها: **مبدأ المشاركة**.
- وهو إعطاء الحرية للرياضي لتوجيه ذاته نحو الأهداف العامة والخاصة التي يراها في: **مبدأ ترك الحرية للآخرين** صالحه، فالأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يعطي حلاً للمشكلة التي يعانى منها الرياضي، وإنما يقوم بتوضيح كافة الجوانب للمشكلة ومناقشة كافة المقترحات والآراء المقدمة لحل تلك المشكلة.
- وهى حالة من الارتباط العاطفي والعقلي الهادف تتفاعل فيها مشاعر الرياضيين والأخصائي خلال: **مبدأ العلاقة المهنية** (عملية المساعدة وتتسم هذه العلاقة بالموضوعية وعدم التحيز، وبأنها علاقة مؤقتة تنتهي بانتهاء المشكلة. (رمضان، 2008، ص79)

**4.8. عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة:** إن الغاية من عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة هي: تنمية شخصيه التلميذ في الجوانب: البدنية، العقلية، النفسية، والاجتماعية، وهذا عبر القيام بالمهام التالية في المدرسة:

- تقديم الاستشارات والإرشاد النفسي في التربية البدنية والرياضة.
- انجاز برامج رياضية إرشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل التعليمية.
- تقديم برامج الرعاية والتوجيه التربوي الرياضي منها: برامج تعديل سلوك، اختيار نوع الرياضة، رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة، متابعة الموهوبين رياضياً ... الخ
- إجراء البحوث النفسية في التربية البدنية، للوقوف على أسباب إحدى الظواهر السلبية، ومحاولة وضع البرنامج اللازم للحد منها.

ويمكن للأخصائي النفسي التربوي الرياضي في المدرسة، أن يجسد هذه المهام مثلا عبر:

- تقديم نصائح للتلاميذ في كيفية ممارستهم للنشاطات الرياضية في المنزل والنادي.
- استثارة دافعية التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية.
- تدعيم الممارسات الرياضية عبر إقامة مسابقات ومباريات رياضية في المدرسة.
- توضيح الفوائد النفسية المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي. (رمضان، 2008، ص81)

**5.8. واجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية:** يلعب الأخصائي النفسي الرياضي دورا مهما في رفع مستوى الفرق الرياضية وذلك من خلال:

- رفع مستوى أداء اللاعبين وتطوير مهاراتهم العقلية وذلك بالرفع من ثققتهم بأنفسهم من خلال تعريفهم بإمكانياتهم البدنية والمهارية... الخ.
- إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة بالنفس.
- تعويد اللاعبين ذهنيا بالتركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم بالمعرب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة، وذلك بتدريبتهم على التركيز على أهداف قصيرة المدى والسعي لتحقيقها.
- تطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على المديين القصير والبعيد لكل لاعب على حدى، والتعامل معها بإيجابية وذلك بتحويل الضغوط من محبطات ومسببات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح.
- تعزيز روح الفريق كبناء واحد عبر خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضائه.
- تغيير الخبرات السلبية كالإخفاق أو التذبذب في المستوى في المباريات السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباريات اللاحقة من خلال تعزيز الثقة لديهم وحقتهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكانياتهم البدنية والمهارية.
- الاعتناء بالحالة النفسية للاعبين نتيجة الإصابات الرياضية والتي قد تصل أحيانا إلى شعور اللاعب بالإحباط ونهاية مستقبله الرياضي، من خلال إعادة تأهيل اللاعب نفسيا وعقليا.
- يوفر الاستشارات النفسية لجميع أعضاء النادي والتي لا تقتصر على الضغوط والمشكلات النفسية في المجال الرياضي فقط بل (تتعداها إلى ضغوط الحياة العامة مثل الخلافات العائلية ... وغيرها. (رمضان، 2008، ص84)

ومما سبق يمكن استخلاص أهم الأهداف العامة لتدريس علم النفس الرياضي :

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً - اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب.
- وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة أهداف، منها:

\*- **الصحة النفسية:**

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

#### \* - تطوير السمات الشخصية:

تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل:  
· الثقة بالنفس. · التعاون. · احترام القوانين.

#### \* - رفع المستوى الرياضي:

يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

#### \* - ثبات المستوى الرياضي:

كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة! وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.

#### \* - تكوين الميول والرغبات:

إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حد سواء. ومن خلال ما سبق، يتبين أن المهتمين بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمة في علم النفس الرياضي، مثل: الشخصية – الدافعية الضغوط النفسية - الاحترق النفسي - الاحتراف - العنف الرياضي - العدوان الرياضي - حركة الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين ... والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.