**المحاضرة الثانية : ماهية علم النفس الرياضي و اهميتها**

**مفاهيم :**

 ان موضوع علم النفس بشكل عام هو الانسان من حيث انه كائن حي يقوم بالعديد من الانشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيشها فالانسان يحس و يدرك و يفكر و يلعب و يتعلم و يتعاون و يتنافس و يتحدى و ما الى ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع

و الرياضي سواء كان لاعب او مدربا او مربيا او ممارسا للرياضة فان له سلوكا خاصا به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه باداء المهارة الرياضية

**و لعلنا نتناول بايجاز بعض تعاريف علم النفس و علم النفس الرياضي**

**تعريف علم النفس :**

**-**انه العلم الذي يدرس الانسان ، اي كل ما يصدر عنه من افعال صريحة و اقوال و حركات

-انه العلم الذي يدرس الحياة النفسية الشعورية و اللاشعورية ، و ما تتظمن من افكار و مشاعر و احاسيس و ميول و رغبات و ذكريات و انفعالات

و يمكن اعطاء تعريف شامل :انه العلم الذي يدرس اوجه نشاط الانسان (السلوك )و هو يتفاعل مع بيئته و يتكيف معها

 **علم النفس الرياضي :**

الذي يعتبر من اهم مواضيع علم النفس الذي يدرس سلوك الانسان و ما يصدر عن شخصه من تفكير و ميول و و احاسيس و اتجاهات كما يدرس الدوافع و الانفعالات و الذكاء و التعلم و مختلف العمليات العقلية البسيطة و المعقدة مثل الانتباه و الادراك و التفكير .

و فيما يلي بعض تعريفات علم النفس الرياضي

**فيعرفه عمر بدران** " هو العلم الذي يدرس سلوك و خبرة الانسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية و الرياضية و محاولة تقويمها للاستفادة منها "

**و هناك تعريف آخر** انه ذلك العلم الذي يدرس العوامل النفسية و العقلية المؤثرة في اداء الرياضي بشكل عام بهدف تقليل توتره و زيادة راحته النفسية و تحسين ادائه و رفع حماسه وفق استراتيجية معينة و اسس علمية سليمة"

**و عرفه سنجر** " بأنه علم النفس التطبيقي الذي يدرس و يطبق مبادئه على الالعاب و مواقف اللاعبين "

**اهداف علم النفس الرياضي :**

يهدف علم النفس الرياضي الى تحقيق الرياضي الى تحقيق جملة من الاهداف و هي:

- فهم السلوك الرياضي و تفسيره و معرفة اسباب حدوث السلوك الرياضي و العوامل التي تؤثر فيه

- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي و ذلك استنادا الى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال

- ضبط السلوك الرياضي و التحكم فيه بتعديله و توجيهه و تحسينه الى ما هو مرغوب فيه

**الغاية من دراسة السلوك الرياضي :**

**1-الصحة النفسية :**

 ان من اهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد ، فالرياضي القلق و المتمرد لا يمكن ان يحقق اي انجاز رياضي مهما تدرب يظهر جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض الامراض النفسية

2**- رفع المستوى الرياضي :**

اذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق انجاز افضل و ذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم و التذكير بالمكاسب المهمة و الشهرة التي يمكن ان يحصلو عليها عند تحقيق الانجازات العالية

**3- ثبات المستوى الرياضي :**

من خلال اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة و هنا يظهر دور الاعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب او الاخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من المشكلة التي تصيب اللاعب امام الجمهور و خاصة في المباريات المصيرية

**4- تطوير السمات الشخصية :**

ان الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير و تعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس و التعاون و احترام القوانين

**5- تكوين الميول و الرغبات :**

ان الدراسة التي يقدمه علم النفس الرياضي للميول و الرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات و تطويرها نحو ممارسة الانشطة الرياضية

**اهمية دراسة علم النفس الرياضي:**

1-التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي

2-ترشيد عمل المربي الرياضي

3-استبعاد المفاهيم السيكولوجية الغير علمية

4-ملاحظة و تفسير السلوك الرياضي

5- تشخيص الدوافع و القدرات المنتجة للسلوك