**مدخل إلى علم النفس الرياضي :**

**مفهوم علم النفس الرياضي :**هو ذلك العلم التطبيقي وفرع من فروع علم النفس العام ،يهتم بدراسة السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها بهدف فهم السلوك والتحكم فيه من اجل العمل على تطويره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية والرياضية والتنافسية والترويحية .

 كما عرفه أسامة كامل راتب بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في المجال الرياضي أو البيئة الرياضية ، والهدف من دراسة سلوك الإنسان في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية وكيفية تأثير خبرة الممارسة الرياضية في حد ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى ، الأمر الذي يسهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية .

 وعرفه حسن علاوي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي .

 فعلم النفس الرياضي هو ذلك العلمي الذي يدرس الأفعال وردود الأفعال التي تصدر أثناء الممارسة الرياضية وفي البيئة الرياضية ودوافع ذلك بهدف وصفها وتفسيرها والتحكم فيها والتنبؤ يها .

**موضوع علم النفس الرياضي :**

يتناول مجموعة كبيرة من الموضوعات أهمها :

ـ الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين في الرياضة ( الشخصية – الدافعية والرياضة – الانفعالات والاستثارة – الضغوط النفسية ....).

ـ الدراسة النفسية للجماعات الرياضية ( ديناميكية الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي – جماعة المشاهدين – القيادة الرياضية .....) .

ـ الدراسة النفسية للبيئة الرياضية ( التدريب والمنافسة الرياضي – التدعيم والتحفيز....).

 وبما أن علم النفس الرياضي أساسه الاهتمام بالجانب النفسي فان أهم موضوع له هو تدريب الرياضي على المهارات النفسية التي يحتاجها ومن أمثلة ذلك :

تنظيم الطاقة النفسية

 1 5

أسباب مواجهة التوتر 8 بناء الأهداف

(الاسترخاء)

 10 4

 2 6 7

 9

 التصور الذهني 3 تركيز الانتباه

**أي :**

ـ التنظيم الجيد للطاقة النفسية يجنب الرياضي التوتر .

ـ القدرة على الاسترخاء تؤدي إلى أداء معارة التصور الذهني والعكس .

ـ المستفيد من تدريب التصور الذهني تحسن مقدرته على التركيز والعكس .

ـ القدرة على التركيز جزء هام في بناء الأهداف وهذا ما يؤدي إلى الأداء الجيد .

ـ الارتفاع أو الانخفاض في مستوى الطاقة النفسية ينعكس سلبا أو إيجابا على مقدرة الرياضي على مهارة التصور الذهني والتصور الذهني الأمثل للرياضي يحقق المستوى الأمثل للطاقة .

ـ القدرة على تنظيم الطاقة يزيد من معارة تركيز الانتباه .

ـ قدرة الرياضي على مواجهة التوتر يساعد على التركيز نحو بناء الأهداف والعكس عندما عندما يكون التخطيط الجيد لبناء الأهداف يقلل من مصادر التوتر .

ـ عندما يستطيع الرياضي مواجهة التوتر فان ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه والذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية كمصدر للتوتر .

ـ التصور الذهني للأهداف يؤدي الى التزام الرياضي نحو بناء الأهداف وتحقيقها .

**أهمية علم النفس الرياضي :**

 بمعنى ما الذي يقدمه علم النفس الرياضي لمدرسي التربية البدنية والرياضية والمدرب الرياضي وادراة الفريق والمشرف الرياضي وغيرهم ....ويمكن تلخيص الإجابة فيما يلي :

ـ التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي .

ـ ترشيد عمل المربي الرياضي .

ـ ملاحظة وتفسير سلوك الرياضي .

ـ تشخيص الدوافع والقدرات المنتجة للسلوك الرياضي .

ـ التنبؤ بسلوك الرياضي .

**أهداف علم النفس الرياضي :**

ـ الصحة النفسية .

ـ تطوير سمات الشخصية .

ـ رفع مستوى الرياضي .

ـ ثبات مستوى الرياضي .

ـ تكوين الميول والرغبات .