**المحاضرة الأولى : في وحدة علم النفس الرياضي للسنة اولى ماستر تدريب رياضي**

**بدايات و تاريخ علم النفس الرياضي:**

**نشأة علم النفس الرياضي:**

**ترجع نشأة علم النفس، إلى بدايات التاريخ القديم المسجل والمحفوظ، ويتضح ذلك في بعض التأملات النفسية المتبصرة بعمق في كتابات عمرها ألفان وأربعمائة سنة للفلاسفة، أمثال:**  
**سقراط 469 - 399ق. أفلاطون 427 - 347ق أرسطو (384- 322ق.م**  
**فمثلاً أرسطو ، هو أول من عنى بالروح في كتاباته … رغم أنها تأملات لم تمثل في ذاتها أساسًا كافيًا لنمو علم نافع ومفيد وموثوق فيه - خاصةً، ونحن في مجال التنقيب عن المعرفة النفسية نحتاج إلى البحث العلمي المنظم.**  
**وقد ظهرت في بداية القرن السابع عشر الميلادي دراسات منظمة لـ ديكارت (1596م - 1650م) حول علم النفس،ويتفق مؤرخو علم النفس على أن علم النفس لم يصبح علمًا مستقلاً في موضوعه ومنهجه وأسلوبه الخاص إلا في بدايات النصف الثاني من القرن التاسع عشر، حينما تحرر من الفلسفة، وأصبح علمًا قائمًا بذاته، له مكانته بين العلوم الطبيعية بعد أن نبذ الاتجاه الفلسفي النظري ونزع إلى الاتجاه التجريبي**

علم النفس الرياضي هو علم من العلوم الحديثة التي ظهرت في أوائل القرن الماضي على يد كولمان غريفيث، الذي بدأ دراساته في عام 1918، وكان وقتها لا يزال طالبًا. وكانت تلك الدراسات تهتم بدور الرؤية والانتباه في التنبؤ بأداء لاعبي كرة السلة وكرة القدم.

في عام 1925، أنشأ غريفيث أول معمل للأبحاث الرياضية في جامعة إلينوي؛ حيث بدأ أبحاثه عن الأداء الرياضي، وفي العام نفسه نشر مقاله الشهير بعنوان «علم النفس وعلاقته بالتنافس الرياضي»، الذي تناول قيمة علم النفس للأداء الرياضي.

تطور علم النفس الرياضي على يد الباحثين بعدما ظهرت أهميته في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق نجاحات باهرة. فأصبح لدى أخصائيي علم النفس الرياضي كثير من المهام ليقوموا بها تجاه اللاعبين، مثل تقديم الاستشارات النفسية، وتقديم المساعدة للفرق الرياضية، وعمل الأبحاث المتعلقة بعلم النفس الرياضي لتطوير مهارات الرياضيين وتحسين أدائهم.

**تعريف علم النفس الرياضي :** هو العلم الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية وما يؤثر على أداء الشخص الرياضي بهدف تقليل التوتر وزيادة راحته وثقته النفسية وتحسين أدائه ورفع لدرجة حماسه وذلك بالطبع حسب استراتيجيات معينة وأسس علمية

- يخاطب عقول اللاعبين ويساعد هم لتطوير مهارات واستراتيجيات اللاعبين الأمر الذي يساهم بالوصول للمستوي المرغوب

معظمنا يلاحظ هبوط مستوى اللاعبين وعدم استقرار أدائهم الرياضي مثلا قد يقوم لاعب كمال الأجسام بتحضير عرض خرافي ويتقنه جيدا و تفاجأ زملاؤه بوجود خلل في عرضه عند ما يكون على المسرح لذلك يعمل علم النفس على دراسة العناصر السلبية التي تعتري اللاعبين وتؤثر سلبا على مستوى أدائهم

كذلك ﻋﻧد اﻟﻧظر إﻟﻰ ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي ﻛﻔرع ﻣن الرياضة والتدريب، ﻓﻣن اﻟﻣﺣﺗﻣل بصورة كبيرة أن ﺗﺗﺿﻣن ﺑؤر ة الدراسة ﻣﺣﺎوﻟﺔ وﺻف اﻟﺳﻠوك وﺗﻔﺳرﯾ ﻩ واﻟﺗﻧﺑؤ به ﻓﻲ اﻟﻣواﻗف الرياضية.

وﯾﻌد ﻣﻔﻬوم ﻋﻠم ﻧﻔس الحركة وﺟﻬﺔ ﻧظر ﺷﺎﻣﻠﺔ لدراسة اﻟﺳﻠوك ﻓﻲ الرياضة، ﺣﯾث يعرف **ﻣﺎر ﺗﻧز**

ﻋﻠم الحركة ﻋﻠﻰ أﻧﻪ " دراسة اﻟﺣرﻛﺔ الإنسانية ، وﺧﺎﺻﺔً النشاط البدني ﻓﻲ ﻛﺎﻓﺔ الأشكال والمجالات أي منة جميع الجوانب.

انطلاقا ﻣن ﻫذا اﻟﻣﻔﻬوم اﻟﺷﺎﻣل، ﻓﻌﻠم ﻧﻔس اﻟﺣرﻛﺔ، ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي واﻟﺗﻌﻠم ا،ﻟﺣرﻛﻲ واﻟﻧﻣو المماري

ﯾﺗﺿﻣن دراسة اﻟﺟواﻧب اﻟﻧﻔﺳﯾﺔ ﻟﺣرﻛﺔ الإنسان.

**ومن التعريفات لعلم النفس الرياضي أيضا :**

ﯾﻌرﻓﻪ ﺳﻧرﺟ Singer: بأنه " ﻋﻠم ﺗطﺑﯾﻘﻲ ﯾدرس وﯾطﺑق ﻣﺑﺎدﺋﻪ ﻋﻠﻰ اﻷﻟﻌﺎب وﻣواﻗف اﻟﻼﻋﺑﯾن .