**المحاضرة الثانية : ( تابع) بدايات و تاريخ علم النفس الرياضي:**

**تنصب 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 جليًا دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية.

و علم النفس الرياضي من الاختصاصات في [علم النفس](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3) التي تدرس العوامل النفسية في الأداء الرياضي من أجل تحسين أداء الرياضي.

**مهام علم نفس الرياضي:**

1- رفع المستوى الرياضي:يملك الإنسان بالإضافة إلى الطاقة العادية " القيام بالواجبات اليومية " طاقات إضافية أن تستغل عند الضرورة، فيمكن للشخص استغلال طاقاته بشكل أفضل وان يرفع من مستواه

2- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.

3- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

4-ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالبًا ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل: معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضيًا

5-اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين - ضبط الغضب.

**أهداف دارسة السلوك الرياضي علي المدرب و اللاعب**

**تحسين المستوي الرياضي**

حيث يساعد علم النفس الرياضي في تحسين و زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق الأفضل وذلك عن طريق مراعاة حاجات الرياضيين و رغباتهم و التذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات والحصول علي لقب البطولة

**تطوير السمات الشخصية**

**إ**ن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير و تعديل بعض الصفات أو السمات الشخصية عند الرياضي وأهمها الثقة بالنفس

**الصحة النفسية**

إن من أهم أهداف علم النفس الرياضي التركيز علي الصحة النفسية مع الصحة البدنية في نفس الوقت بالطبع ، فالرياضي القلق و المتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب وطبق النظريات التدريبية وهنا تظهر أهمية هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عن طريقا الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية

**ثبات المستوي الرياضي**

في الحقيقة أن هناك مشكلة كبيرة تواجه الرياضيين بصفة عامة وهي اختلاف مستوي اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة أو على مسرح البطولة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للاعب أو الرياضي من قبل المدرب الشخصي أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور أو عند وقوفه علي المسرح خصوصاً عن الشباب

**اﻟﻬدف و اﻷﻫﻣﯾﺔ ﻣن دراسة ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي** :

أ **/** اﻟﻬدف ﻣن دراسة ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي : يهدف ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي إﻟﻰ ﺗﺣﻘﯾق ﺟﻣﻠﺔ نﻣ اﻷﻫدفا العامة أﻫﻣﻬﺎ :

- ﻓﻬم السلوك الرياضي وﺗﻔﺳرﯾ ﻩ، وﻣﻌرﻓﺔ أﺳﺑﺎب ﺣدوﺛﻪ، واﻟﻌواﻣل اﻟﺗﻲ تؤثر فيه .

- التبوء ﺑﻣﺎ ﺳﯾﻛون ﻋﻠﯾﻪ اﻟﺳﻠوك الرياضي ، وذﻟك اﺳﺗﻧادﺎً إﻟﻰ ﻣﻌرﻓﺔ العلاقات اﻟﻣوﺟودة ﺑﯾن اﻟظواﻫر الرياضية ذات العلاقة ﺑﻬذا المجال.

- ﺿﺑط السلوك الرياضي واﻟﺗﺣﻛم ﻓﯾﻪ ﺑﺗﻌدﯾﻠﻪ وتوجيهه وتحسينه إﻟﻰ ﻣﺎ وﻫ ﻣرﻏوب ﻓﯾﻪ، وغالبا ما ﺗﻛون اﻵ راء ﺣول ﻛﯾﻔﯾﺔ ﺿﺑط وﺗوﺟﯾﻪ الحياة ﻣﺛل : ﻣﻌرﻓﺔ أفضل اﻟطرق ﻟﺗﻧﺷﺋﺔ الأطفال رياضيا -اﻛﺗﺳﺎب أصدقاء – التأثير ﻋﻠﻰ اﻵﺧرين - ﺿﺑط اﻟﻐﺿب أو اﻟﺧوف والقلق.