**تابع للمحاضرة الثانية: موضوعات علم النفس الرياضي:**

**ﻣوﺿوﻋﺎت ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي :**

يبحث علم النفس الرياضي في دراسة السلوك الرياضي من خلال دراسة :

**1-ﺳﯾﻛوﻟوﺟﯾﺔ الرياضي :** ﯾﻬﺗم ﻫذا اﻟﻣوﺿوع ﺑدراﺳﺔ اﻟﺷﺧﺻﯾﺔ اﻟرياضية ﻣن ﺣﯾث ﻣﻛوﻧﺎﺗﻬﺎ و دواﻓﻌﻬﺎ و

أﺳﺎﻟﯾب ﺗطورﻫﺎ و إﻋدادﻫﺎ و ﻛﯾف ﺗﻧﻣو ﻫذﻩ اﻟﺷﺧﺻﯾﺔ ﻣن ﺧﻼل اﻟﻣﻣﺎرﺳﺔ اﻟرﯾﺎﺿﯾﺔ، و ﻛﯾف ﺗؤﺛر ﻫذﻩ اﻟﺷﺧﺻﯾﺔ و ﺗﺗﺄﺛر ﺑﻧوع اﻟﻧﺷﺎط اﻟﻣﻣﺎرس، ﻛﻣﺎ ﯾﻬﺗم ﺑدراﺳﺔ اﻟﻌواﻣل اﻟﺗﻲ ﺗؤﺛر ﻓﻲ ارﺗﻘﺎء أو اﻧﺧﻔاض ﻣﺳﺗوى أداء ﻫذا الرياضي، و ﻛﯾﻔﯾﺔ إﻋدادﻩ ﻧﻔﺳﯾﺎ ﻟﻣﺗطﻠﺑﺎت التدربﯾب و اﻟﺗﻧﺎﻓس اﻟرياضي .

- ﻣﺎ يستشعر ﻩ الرياضي ﻣن اﻧﺗﻣﺎءات وﻋواطف واﻧﻔﻌﺎﻻت، ﻣﺛل : اﻟﻐﺿب - اﻟﻐﯾر ة - اﻟﺧوف - اﻟحب-الكراهية، وﻣﺎ ﯾﺗرﺗب ﻋﻠﻰ ذﻟك ﻣن اﻟﺻﺣﺔ اﻟﻧﻔﺳﯾﺔ أو ﻋدم ﺗواﻓرﻫﺎ .

- ﻣﺎ ﯾﺻدر ﻋن الرياضي ﻣن ﻧﺷﺎط عقلي ﯾﺳﯾطر ﻋﻠﯾﻪ اﻟذﻛﺎء، واﻟﻌﻣﻠﯾآت و اﻷﻧﺷطﺔ اﻟﻌﻘﻠﯾﺔ، ﻣﺛل :التفكير - اﻟﻔﻬم - اﻹ رداك - التذكر - اﻟﺗﺧيل - اﻟﺗﺻور - التعليم، وﺗﺑﺎﯾن اﻟﻘدرات واﻟﻣﻬﺎرات اﻟﻌقلية ﻋﻧدﻩ، إذ أن اﻟﺑﺷر يختلفون ﻓﻲ ﻗد قدراﺗﻬم ﻛﺎﻟﻘرد ة اﻟﻠﻐوﯾﺔ واﻟﺣﺳﺎﺑﯾﺔ … و ﻏﯾرﻫﺎ، ﻣﺛﻠﻣﺎ مختلفون ﻓﻲ ﻧﺳب الذكاء

**2- ﺳﯾﻛوﻟوﺟﯾﺔ اﻟﻣرﺑﻲ اﻟرياضي**: ﻓﻲ ﻫذا اﻟﻣوﺿوع ﯾﺗم دراسة اﻟﻣﺗطﻠﺑﺎت اﻟﻧﻔﺳﯾﺔ ﻟﻛل ﻣن ﻣدرﺳﻲ اﻟﺗرﺑﯾﺔ الرياضية، و اﻟﻣدرب الرياضي و اﻹداري أو اﻟﻣرﺑﻲ الرياضي ﺑﺻﻔﺔ ﻋﺎﻣﺔ و اﺗﺟﺎﻫﺎﺗﻬم و دواﻓﻌﻬم ﻟﻠﻌﻣل ﻓﻲ ﻫذا اﻟﻣﺟﺎل، و ذﻟك ﻓﻲ ﺿوء واﺟﺑﺎﺗﻬم التربويﯾﺔ اﻟﺗﻲ يحاولون ﻣﻧﺔ ﺧﻼﻟﻬﺎ إﻋداد اﻟﺷﺧﺻﯾﺔ السوية اﻟﻣﻧﺗﺟﺔ و ﻛذا اﻻارتقاء ﺑﻣﺳﺗوى اﻵداء الرياضي .

**3- ﺳﯾﻛوﻟوﺟﯾﺔ اﻷﻧﺷطﺔ اﻟرياضية** : ﻓﻲ ﻫذا اﻟﻣوﺿوع ﯾﺗم ﺗﺣدﯾد طبيعة اﻟﻣﻣﺎرﺳﺔ الرياضية و ﻣﺗطﻠﺑﺎﺗﻬم اﻟﺑدﻧﯾﺔ و اﻟﻌﻘﻠﯾﺔ و اﻻانفعالﯾﺔ، و تأثير اﻷﻧﺷطﺔ ﺑﺻﻔﺔ ﻋﺎﻣﺔ و تأثير ﻛل ﻧﺷﺎط ﺑﺻﻔﺔ ﺧﺎﺻﺔ ﻋﻠﻰ اﻟﺷﺧﺻﯾﺔ، ﻛﻣﺎ ﯾﺗم ﺗﺻﻧﯾف اﻟﻣﻣﺎرﺳﺔ ﺗﺑﻌﺎ ﻟﻧوع اﻟﻧﺷﺎط و اﻟوﻗوف ﻋﻠﻰ ﻣﺗطﻠﺑﺎت و طبيعة ﻛل ﻧﺷﺎط من دواﻓﻊ و مهارات ﻧﻔﺳﯾﺔ و ﻏﯾرﻫﺎ ﻣﻣﺎ ﯾﺳﻬم ﻓﻲ اﻻارتقاء ﺑﻣﺳﺗوى أداء اﻷﻧﺷطﺔ اﻟرياضية.

**4- ﺳﯾﻛوﻟوﺟﯾﺔ اﻟﺗﻌﻠم اﻟﺣرﻛﻲ و التدريب الرياضي** : و ﻓﯾﻬﺎ ﯾﺗم دراسة اﻷﺳس اﻟﻧﻔﺳﯾﺔ ﻟﺗﻌﻠﯾم المهارات الحركية و ﺧطط اﻟﻠﻌب، و ﻛﯾﻔﯾﺔ اﻻارتقاء ﺑﻣﺳﺗوى اﻵداء الرياضي إﻟﻰ أﻗﺻﻰ اﻟﺣدود الوظيفية، ﻫذا بالإضافة إﻟﻰ دراسة أﻫم المتغيرات اﻟﺗﻲ ﺗﺳﻬم ﻓﻲ استثارة الرياضي ﺧﻼل التدريب ﻟﺗﺣﻘﯾق أﻓﺿل ﻣﺳﺗوى ﻣﻣﻛن ﻣن اﻹﻧﺟﺎز، و ﻻﻛﺗﺳﺎب اﻟﻣﻌﻠوﻣﺎت و اﻟﻣﻌﺎرف و ﺗطوﯾر اﻟﻣﯾول و اﻻاتجاهات

و المهارات اﻟﻌﻘﻠﯾﺔ و اﻟﺳﻣﺎت الانفعالية.

**5- ﺳﯾﻛوﻟوﺟﯾﺔ اﻟﻣﻧﺎﻓﺳﺔ الراضية و اﻹﻋداد اﻟﻧﻔسي:**

ﻓﻲ ﻫذا اﻟﻧوع ﯾﺗم ﺗﺻﻧﯾف اﻟﻣﻧﺎﻓﺳﺔ اﻟرياضية إﻟﻰ ﻓردﯾﺔ أو اجتماعية، ودﯾﺔ أو رﺳﻣﯾﺔ، ﻣﺣﻠﯾﺔ أو دوﻟﯾﺔ، داﺧﻠﯾﺔ أو ﺧﺎرﺟﯾﺔ، تمهيدية أو نهائية، و ذﻟك ﺑﻬدف ﺗﺣدﯾد طبيعة ﻛل ﻣﻧﺎﻓﺳﺔ وتأثيرها ﻋﻠﻰ اﻵداء الرياضي و ﻣﺗطﻠﺑﺎﺗﻬﺎ اﻟﻧﻔﺳﯾﺔ، و ﻋﻠﻰ ﺿوء ذﻟك ﯾﺗم دراﺳﺔ اﻹﻋداد اﻟﻧﻔﺳﻲ ﻟﻛل ﻣﻧﺎﻓﺳﺔ و اﻻﻧﻔﻌﺎﻻت اﻟﻣرﺗﺑطﺔ ﺑﻬﺎ و الإجراءات اﻟﻣﻧﺎﺳﺑﺔ ﻟ ﺿﺑطﻬﺎ .

6 - ﺳﯾﻛوﻟوﺟﯾﺔ اﻟﺟﻣﺎﻋﺔ اﻟرياضية: دراسة اﻟﻣﺣﺎور اﻷﺳﺎﺳﯾﺔ ﻟﺑﻧﺎء اﻟﺟﻣﺎﻋﺔ اﻟرياضية و اﻟﻌواﻣل التي

ﺗﺳﺎﻋد ﻋﻠﻰ ﺗﻣﺎﺳﻛﻬﺎ أو ﺗﺻدﻋﻬﺎ و أﺳﺎﻟﯾب القيادة و تأثيرها ﻓﻲ اﻟﺟﻣﺎﻋﺔ و طرق ﻗياس العلاﻗﺎت ﺑﯾن أﻓرادﻫﺎ و ظواﻫر الصراع اﻟﺗﻌﺻب و ﻛذﻟك اﻟﻣﻧﺎﻓﺳﺔ ﺑﯾن أﻓ راد الجماعة أو ﺑﯾن ﻋدة ﺟﻣﺎﻋﺎت، و ﻻ ﺗﻘﺗﺻر ﻋﻠﻰ اﻟﻔرق الرياضية، ﺑل ﺗﻣﺗد إﻟﻰ بالعلاقات ﺑﯾن اﻟﻔرق اﻟﻣﺧﺗﻠﻔﺔ، ﻛﻣﺎ ﺗﻣﺗد أيضا ﻓﻲ ﻫذا ﻣوﺿوع إﻟﻰ اﻟﺟﻣﺎﻋﺎت اﻟﻣؤﻗﺗﺔ اﻟﺗﻲ ﺗﺣﺗﺷد ﻟﺗﺷﺟﯾﻊ ﻓرﻗﻬﺎ .

7-ﺳ**ﯾﻛوﻟوﺟﯾﺔ اﻟداﻓﻌﯾﺔ الرياضة** : ﯾﻬﺗم ﻫذا اﻟﻣوﺿوع ﺑدراﺳﺔ اﻷﺳﺑﺎب اﻟﻣﺑﺎﺷر ة و اﻟﻐﯾر ﻣﺑﺎﺷر ة ا ﻟﺗﻲ ﺗﻛﻣن رواء ﻣﺧﺗﻠف أﻧﻣﺎط اﻟﺳﻠوك الرياضي ﻓﻲ اﻟﻣدرﺳﺔ و ﻓﻲ وﻗت اﻟفراغ و ﻓﻲ رياضة المستوى العالي، ﻛﻣﺎ ﯾﻬﺗم أيضا ﺑدواﻓﻊ اﻟﺳﻠوك ﻏﯾر اﻟﺳوي ﻓﻲ الرياضة ﻛﺎﻟﻌدوان و دواﻓﻊ ﺳﻠوك الجماهير و ﻏﯾرﻫﺎ ﻣن اﻷﻧﻣﺎط المتباينة ﻟﻠﺳﻠوك ﻓﻲ الرياضة.

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

أ **/** اﻟﻬدف ﻣن دراسة ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي : يهدف ﻋﻠم اﻟﻧﻔس الرياضي إﻟﻰ ﺗﺣﻘﯾق ﺟﻣﻠﺔ من اﻷﻫداف 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.