وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : علم النفس الرياضي
المرحلة : الرابعة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي2026 -2027

مدرسة المادة
أ.د .شيماء عبد مطر التميمي

علم النفس الرياضي

- **نشوء علم النفس الرياضي**

ان جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالأصل ،فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين (القسم الاول) اختص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين و(القسم الثاني) اختص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس . وهؤلاء الفلاسفة اشروا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الالهيات حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح.

وفي نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء (دارون 1809-1882) الذي طرح (نظرية التطور) التي كان لها الاثر الكبير في اعادة النظر بكثير من الامور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئية على الانسان .

ويرجع الفضل الى(فونت 1832-1920) في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس .وبعده (فرويد 1856-1939) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية ،ومن اعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس منها(**المدرسة البنائية –المدرسة السلوكية- المدرسة الترابطية- مدرسة التحليل النفسي –ومدرسة الكشتالت**) وقد اخذت على عاتقها دراسة سلوك ونشاط الانسان في مجالات علم النفس الحديث منها :

- **ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهر او باطن**
- **كيف يحدث هذا النشاط وكيف يتم**
- **لماذا يحدث**

كما ادرك العلماء العرب والمسلمين في دراستهم عن علم النفس البشري ومدى اهميتها وعلاقتها بنشاط وسلوك الانسان ومنهم (ابن سينا) اذ قال ان النفس الانسانية جوهر ليس بجسم وانها حادثه مع حدوث البدن وباقية بعد فناء البدن ، وقيل ان النفس عبارة عن قوة اودعها (الله عز وجل) في الانسان ليكون بها وجدانه وتفكيره واردته ،فالوجدان يدخل تحت الحب والبغض والخوف والغضب وكل ما يحدث في النفس سرورا او الأما.

- ماهية علم النفس الرياضي:

يعتبر علم النفس الرياضي هو أحد فروع علم النفس التي تستهدف دراسة سلوك الشخص الرياضي، ودراسة المؤثرات النفسية التي تؤثر على أدائه الرياضي، بالإضافة إلى دراسة العوامل التي تؤثر على النشاط الرياضي، ويعتبر الهدف من دراسة علم النفس الرياضي، هي محاولة لاكتشاف العوامل التي تؤثر في الشخصية الرياضية لتعزيز وتحسين الأداء الرياضي إلى الأفضل.

تؤثر دراسة وفهم علم النفس الرياضي إلى رفع المستوى الرياضي، عن طريق استغلال الطاقة الإضافية الموجودة داخل الانسان والتي لا تستغل إلا عند الضرورة،_ومما يؤدي إلى استغلال مستوى طاقة اللاعب بشكل أفضل.

و بالنظر إلى علم النفس الرياضي كفرع من علوم الرياضة والتدريب، فمن المحتمل أن تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية.

ويعد مفهوم علم نفس الحركة، وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة؛ حيث يعرف" مارتنز "علم الحركة على أنه: دراسة الحركة الإنسانية، وخاصةً النشاط البدني في كافة الأشكال والمجالات.

وانطلاقًا من هذا المفهوم الشامل، فعلم نفس الحركة - علم النفس الرياضي والتعلم والضبط الحركي ، يتضمن دراسة الجوانب النفسية للحركة البشرية، وتشمل الجوانب الأخرى:

1- .فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب.

2-الميكانيكا الحيوية في علم الحركة - الميكانيكا الحيوية في الرياضة.

3-علم الحركة الاجتماعي - علم الحركة الثقافي - علم الاجتماع الرياضي.

4- الحركة والنمو - النمو الحركي.

ومن الصعوبة وضع تعريف دقيق لعلم النفس الرياضي؛ حيث تتعدد المنظورات وتتباين الأدوار بما يفرض اتجاهات متعددة في التعريف، فتصنفه فئة على أنه (أحد فروع علم النفس العام)، ويصنفه آخرون، بأنه (أحد فروع الرياضة، وعلم التدريب الرياضي)، بينما فئة ثالثة، تفرق بين علم النفس الرياضي الذى يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذى يتضمن كافة المجالات المرتبطة بالحركة.

****بعض تعريفات علم النفس الرياضي:**

- يعرفه" **سنجر Singe** "بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.
- ويرى الدرمانAlderman ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشرى.
- ويرى "كوك**س"Cox** ، بأنه: فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.
- او هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشرى في الرياضة.
- ويعرف **"كراتى" Carty** علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.
- ويعرف **عمرو بدرانAmro Badran** ، علم النفس الرياضي، بأنه: العلم الذى يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.
- من هنا يعرف **علم النفس الرياضي (sport PsycHlogy)**بانه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخص التي تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل لتي تواجهه

-اهداف علم النفس الرياضي:

يسعى علم النفس الرياضي الى تحقيق مجموعة من الاهداف:

1- فهم السلوك الرياضين.
2- التعرف الى اسباب حدوث السلوك الرياضي.
3- معرفة العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي.
4- التنبؤ مستقبلا بما سيكون عليه السلوك الرياضي.

5- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه وتوجيهه الى ما هو مرغوب فيه.

6- دراسة العمليات العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للافادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في التطبيق العملي.

7- رفع المستوى الرياضي والسعي لتحقيق الانجاز .

اهم المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي في التدريب الرياضي هي-:

1-التصور الذهني.

2- تنظيم الطاقة النفسية.

3-اساليب مواجهة توتر المنافسة الرياضية (التدريب على الاسترخاء)

4-بناء الاهداف.

****مجالات علم النفس الرياضي :**

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ،فقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل الموضوعات الاتية:

1- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي

2- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم

3- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

- **مهام علم النفس الرياضي :**

اهم مهمات علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما يأتي بعض هذه المهمات الرئيسية هي:

1-رفع المستوى الرياضي: أي ان الانسان سواء كان طالبا في مدرسة او رياضيا في احد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل وان يرفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز .لذا نجد ان علماء التربية الرياضية والمربين يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمها الاثر الكبير في ايصال الطالب او الرياضي الى الاهداف التربوية والرياضية والوطنية وفقا

للخطط المرسومة بهذا الخصوص، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بعوامل نفسية كثيرة قد تكون عائقا او مسهلا للحصول على احس النتائج.

2-تطوير السمات الشخصية : من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضين في رياضة المستويات العلية ،لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر .وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة.

3-الصحة النفسية: ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية، فالتربية الرياضية والالعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا . فهو كفيل بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم.

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أى 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 === تطوير السمات الشخصية === تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: · الثقة بالنفس. · التعاون. · احترام القوانين.

4-ثبات المستوى الرياضي: يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مزاولة النشاط الرياضي لأسباب عديدة او ان يهبط مستواهم الرياضي فجأة، او تقل ثقتهم بنفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي وعلى مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجة المدرب. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مد المدرب بالحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط ومدروس مؤكدا دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي اثناء السباقات لابل تحسينه.

5-الكشف عن المواهب الرياضية: لعلم النفس الرياضي واجبات رئيسية هي الكشف عن المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها .وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على اظهار هذه

القدرات .ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جدا ويكمن للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان لهذه القابليات اصولا مستمدة من عهد الطفولة.

6-تكوين الميول والرغبات وتطويرها: تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها .لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء داخل المدرسة ام خارجها.

7- المساهمة في ارساء البحث العلمي في التربية الرياضية: يدخل سلوك الانسان في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها ،نرى ان لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة او رياضة المستويات العليا.

وتظهر اهمية علم انفس الرياضي في البطولات الرياضية من خلال متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في اية فعالية من الفعالية الرياضية وهي.

1- اللياقة البدنية (العامة وخاصه)
2- الاعداد النفسي الجيد
3- المدرب الجيد
4- القابلية المهارية والتخطيط الجيد
5- وجود خبرات سابقة بالمنافسات
6- لدية خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية
7- وجود الخدمات الادارية الجيدة

ان تسلسل هذه الاركان وضع بشكل عشوائي او(عفوي) ولا يعني بأي حال من الاحوال ترجيح احد هذه الاركان على الركن الاخر كونه قد سبقة بالتسلسل ولا يمكن ايضا تعويض أي ركن عن الركن الأخر .من هنا نفهم ان علم النفس الرياضي لا يمكن ان يحقق اهدافه بشكل واضح اذا افتقد الرياضي ايا من هذه المتطلبات الاساسية ،وكذلك لا يمكن تحقيق البطولة والوصول الى الانجاز الامثل اذا اهملنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي.

وتكمن أهمية علم النفس الرياضي في كل من :-

1- التعرف على دوافع الانجاز الرياضي وتطويره.
2- التعرف على المعوقات والمشاكل الخاصة بالإنجاز الرياضي.
3-المساهمة في تطوير الشخصية الرياضية.

4- برمجة وتنظيم وتحديث التمارين والتدريب الرياضي.

5- معرفة الجوانب النفسية التي تجعل التحفيز للسباقات وتنفيذها ملبياً لمتطلبات الانجاز الرياضي.

6-.رفع المستوى الرياضي والمحافظة عليه

7- المحافظة على الصحة البدنية والنفسية

8-.تطوير الرغبات والدوافع والميول والاتجاهات

9-الاسهام في اسس السلوك الاجتماعي للإنسان وتكوين المواقف الايجابية.

واهم المشكلات الشائعة لدى الرياضيين التي تحتاج الى الرعاية النفسية:

- القلق الزائد.
- ضعف الثقة بالنفس.
- مواجهة ضغوط المنافسة الرياضية.
- الخوف الشديد من الاصابة.
- الخوف من المنافس والمنافسة.
- الانسحاب من ممارسة النشاط الرياضي.
- الافتقار الى الطاقة في الملعب.
- عدم القدرة على التحكم الانفعالي.