

# المحاضرة الاولى ( علم النفس الرياضي) /المرحلة الرابعة

علم النفس الرياضي

نشوء علم النفس الرياضي

ماهية علم النفس الرياضي

ا.م.د علي نوري علي

2025-2024

## 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) اخص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين و(القسم الثاني) اخص 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 الكشئالت) 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 حادته مع حدوث البدن وباقية بعد فناء البدن ، وقيل ان النفس عبارة عن قوة اودعها (الله عز وجل) في الانسان ليكون بها وجدانه وتفكيره وارادته ، 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

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

فسيولوجيا علم الحركة - فسيولوجيا التدريب 1-

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

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

الحركة والنمو - النمو الحركي 4-

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 الذي يولى اهتمامًا باللاعبين وخصائصهم وعلم نفس النشاط البدني الذي 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 الدرمان **Alderman** ، بأنه: أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

- ويرى "كوكس" **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 البشري في الرياضة.

- ويعرف "كراتي" **Craty** علم النفس الرياضي، بأنه: فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية.

- ويعرف عمرو بدران **Amro Badran** ، علم النفس الرياضي، بأنه: العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

- من هنا يعرف علم النفس الرياضي (**sport PsychHlogy**) بأنه 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 الأساس لذاتي للنشاط الرياضي من أجل تطوير هذا النشاط وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه.