



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي المحاضرة الأولى

أ.م.د. / محمد إبراهيم محمد

psychology

social cognition
quantitative certificate
social
psychology and law
cognitive neuroscience
delinquency
media and violence
diversity
stigma
counseling
self-determination theory
investigative interviewing
memory
science of education
spatial cognition
human aggression
polysubstance use
Self in psychology

المحتوى

- علم النفس
- تعريف علم النفس
- ميادين علم النفس
- علم النفس الرياضي
- الخط المتصل للسلوك
- الإعداد المتكامل للرياضيين
- ميادين علم النفس الرياضي
- أهداف علم النفس الرياضي
- الرعاية النفسية للرياضيين
- أهمية الرعاية النفسية للرياضيين
- المشكلات الشائعة لدى الرياضيين

علم النفس Psychology

• علم النفس من العلوم الحديثة التي إنفردت بإقبال الناس عليها إقبالاً شديداً حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً بين الناس ، كما أصبحت أساساً جوهرياً لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات.





- وموضوع علم النفس هو " الإنسان " من حيث هو كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة في غضون تعامله وتفاعله مع البيئة.
- فالإنسان في تفاعله مع البيئة يبذل نشاطاً مستمراً متعدد الأنواع ومتباين الاتجاهات ، فهو يحس ويدرك ويتصور ويفكر ويتذكر ويعمل ويلعب ويتعلم ويريد وينفعل ويعبر عن مشاعره وأفكاره وإرادته باللغة أو بالحركة أو باللعب أو بالسكون أحياناً.
- وهو يتعاون ويتنافس ويتعصب ويعتدي ويحب ويكره ، كما أنه يستفيد من خبراته السابقة ويبتكر وينتج.. وغير ذلك من الأنشطة العقلية والانفعالية والحركية والاجتماعية المختلفة
- والتي يقوم بها الإنسان في أثناء تعامله وتفاعله مع بيئته التي يتأثر بها ويؤثر فيها ، والتي تعتبر بمثابة الموضوعات المتعددة التي تدور حولها دراسة علم النفس.

تعريف علم النفس

■ "الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية".

The Scientific study of behavior, experience and mental process.



الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية

- ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة.
وهذا يعني كل أنواع الأنشطة إلى يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها.
والخبرة هي الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع أو أحداث في الحياة الداخلية للفرد والتي تنتمي إلى عالمه الخاص ، ولا يدركها سوى صاحبها كالانفعالات والدافعية الداخلية والقيم والنجاح والفشل وغيرها.
- والعمليات العقلية يقصد بها التفكير والإدراك والتذكر والتصور وأتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية (العمليات المعرفية).

علم النفس Psychology

إن معنى علم النفس جاء من الكلمة الإنجليزية والمشتقة من
الكلمتين اليونانيتين القديمتين

(Psyche) وتعنى العقل أو الروح

وكلمة (Loges) وتعنى الدراسة

أى دراسة العقل أو الروح



ميادين علم النفس



الميادين التطبيقية

علم النفس التربوي

علم النفس العسكري

علم النفس الصناعي والتنظيمي

علم النفس السياسي

علم النفس الجنائي

علم النفس الإكلينيكي

علم النفس الإرشادي

علم النفس الرياضي

علم النفس الدوائي

علم النفس الهندسي

علم النفس التجاري

علم النفس البيئي

الميادين النظرية

علم النفس العام

علم النفس النمو (الإرتقائي)

علم النفس الاجتماعي

علم النفس الشخصية

علم النفس الفارقي

علم النفس عبر الثقافي

علم النفس المرضي

علم النفس الفسيولوجي

علم نفس غير العاديين

علم نفس الحيوان

علم النفس الرياضى Sports Psychology

* الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة
بالممارسة الرياضية



الخط المتصل للسلوك

غير سوي

سوي

فائق السواء



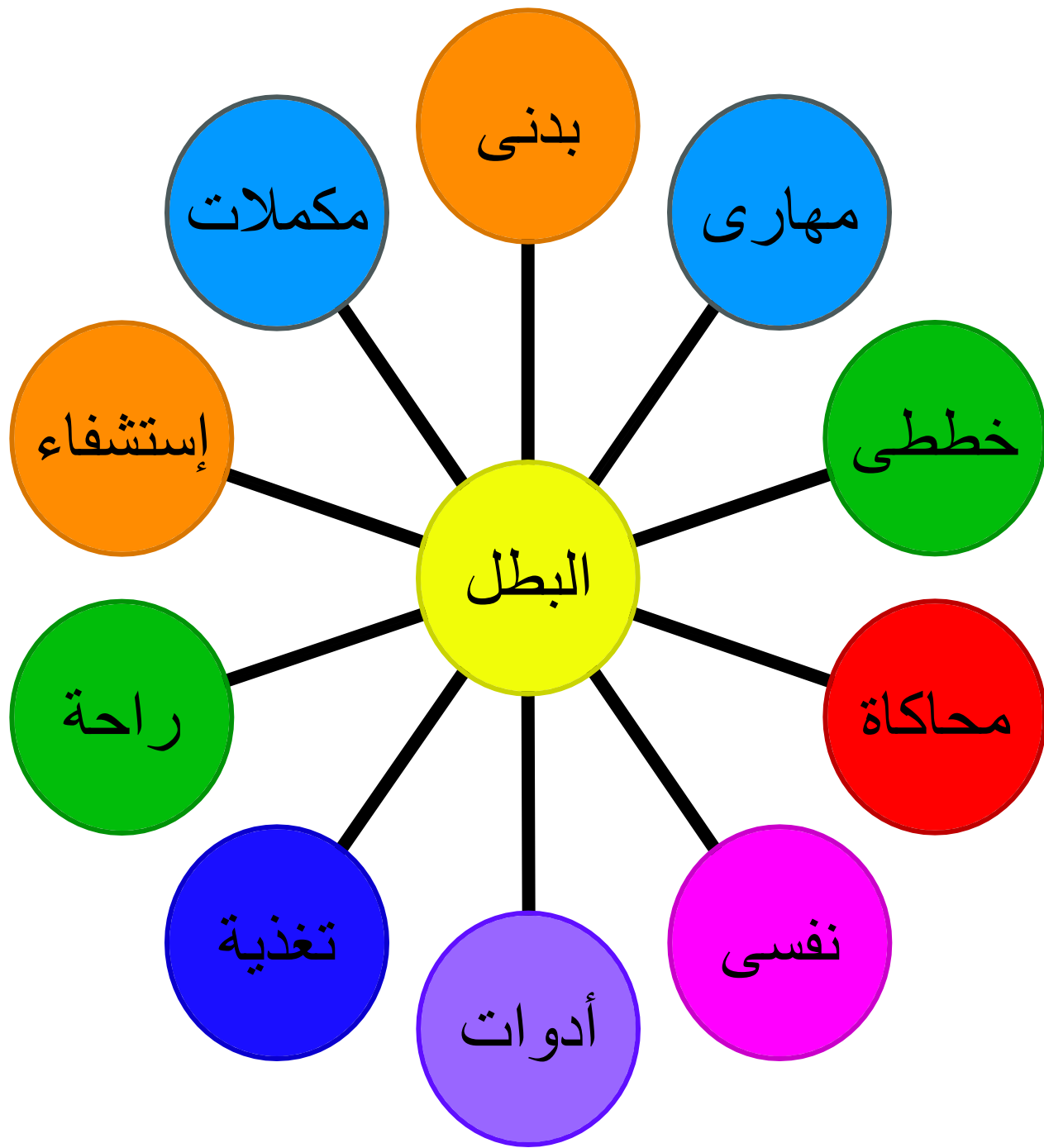
الاعداد
النفسي

الاعداد
الخططي

الاعداد
المهاري

الاعداد
البدني

الاعداد المتكامل للرياضيين



مبادئ علم النفس الرياضى

علم النفس فى التدريب والمنافسة الرياضية

- سيكولوجية التدريب الرياضى.
- سيكولوجية اللاعب.
- سيكولوجية المدرب.
- سيكولوجية المنافسات الرياضية.
- سيكولوجية الجماعات الرياضية.
- سيكولوجية القيادة الرياضية.
- سيكولوجية الحكم الرياضى.
- سيكولوجية النمو فى الرياضة.

علم النفس التربوى الرياضى

- علم النفس فى التربية الرياضية المدرسية.
- علم النفس فى التربية الرياضية الترويحية.
- علم النفس فى الرياضة للجميع.

أهداف علم النفس الرياضي



أهداف علم النفس الرياضي

1. فهم السلوك الرياضي .
2. معرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي .
3. معرفة العوامل المؤثرة في السلوك الرياضي .
4. **التنبؤ** بما سيكون عليه السلوك الرياضي .
5. **ضبط** السلوك الرياضي والتحكم فيه وتوجيهه إلى ما هو مرغوب فيه .
6. دراسة العمليات العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعلومات والخبرات المكتسبة في التطبيق العملي .
7. رفع المستوى الرياضي والسعي لتحقيق الانجاز .
8. التعرف بالأخصائي النفسي الرياضي ودوره في الإعداد النفسي للرياضيين .

الرعاية النفسية للرياضيين

- هي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب والتي يتم التركيز فيها على:
 - تطوير مستوى الأداء
 - تنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب والحكم وتدعيم العلاقة بينهم
 - العمل على تماسك الفريق
 - التعريف بأساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية
 - الحصول على الرضا النفسي من خلال فهم الذات وثقة الرياضي بقدراته وإمكانياته التي تحقق ذاته .

اللاعب

الجهاز
التدريبى

محاور
الرعاية
النفسية
للرياضيين

المدرّب

الأسرة

أهمية الرعاية النفسية للرياضيين

- رفع وثبات مستوى الأداء .
- اكتساب وتنمية المهارات النفسية .
- حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسة و حياة اللاعب .
- التأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية .
- تطوير الخدمات النفسية التي تقدم للاعب وهيئة التدريب .

ومن أمثلة المشكلات الشائعة لدى الرياضيين التي تحتاج إلى الرعاية النفسية

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

مشكلات اللاعبين الرياضيين

تحديد الأهداف

مواجهة الضغوط
النفسية

ضعف الثقة بالنفس

الإفترقاد للطاقة
فى الملعب

الخوف الشديد
من الإصابة

الهبوط المفاجئ
فى الأداء

تنظيم أسلوب الحياة

الإسحاب من
الرياضة

المهارات النفسية
المرتبطة بالتفوق
الرياضي





شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
الرحمن