



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

مجالات ومهام علم النفس الرياضي المحاضرة الثانية

أ.م.د. / محمد إبراهيم ملحد

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
polysubstance use
Self in psychology
human aggression

المحتوى

□ مجالات علم النفس الرياضى

□ مهمات علم النفس الرياضى

مجالات علم النفس الرياضي

لعلم النفس الرياضي مجالات لا تختلف كثيراً عن مجالات علم النفس العام بقدر ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي ، فقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل الموضوعات الآتية:

- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي
- الأعداد النفسية للرياضيين
- دراسات وبحوث في علم النفس للرياضات الفردية والجماعية لكافة المراحل السنية والمستويات الرياضية .



مهام علم النفس الرياضي



مهام علم النفس الرياضي:

الكشف عن المواهب الرياضية

رفع المستوى الرياضي

تكوين الميول والرغبات وتطويرها

تطوير السمات الشخصية

المساهمة في ارساء امن البحث العلمي

الصحة النفسية

ثبات المستوى الرياضي

أولاً: رفع المستوى الرياضي

➤ كل اللاعبين باختلاف أعمارهم السنية ومستوياتهم الرياضية في حاجة ماسة إلى الرعاية النفسية ورفع مستوى الثقة بالنفس والطاقة النفسية والوصول لمرحلة الطلاقة النفسية والقدرة على إدارة الأزمات النفسية لإكمال منظومة الإعداد المتكامل للرياضيين من إعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي للوصول لأعلى إنجاز رياضي.



ثانياً: تطوير السمات الشخصية

- دراسة الصفات المختلفة التي تميز كيان الرياضيين
- حيث أنهم يُميّزون عن غيرهم من الآخرين
- ويتم انعكاسها عن طريق تفاعله مع البيئة المحيطة به سواء التعامل مع أشخاص أو مواقف
- دراسة قيمه ورغباته وميوله وأفكاره ومواهبه
- دراسة الفروق الفردية بين الرياضيين لمعرفة كيفية التعامل مع
- تحديد الرياضات المناسبة لطبيعة شخصياتهم وكيفية تدريبهم وشحنهم وتعبئتهم نفسياً لبذل المزيد من الجهد ورفع روح المنافسة والتحدى والمثابرة.





ثالثاً: 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.



رابعاً: 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 تواجه 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.



خامساً: الكشف عن المواهب الرياضية

□ يسهم علم النفس الرياضى في تنمية الإتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التى تخدم الإنسان والمجتمع ، ويسهم علم النفس الرياضى فى الإجابة على العديد من الأسئلة مثل:

س لماذا يمارس الشباب النشاط الرياضى ؟

س ما الذى يمنع الكثير من الشباب والشابات من مزاوله النشاط الرياضى؟

س هل يمكن التأثير على الشباب والشابات لزيادة مشادكتهم ودافعيتهم للممارسة الرياضية؟



سادساً: 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.



سابعاً: المساهمة في إرساء البحث العلمي في التربية الرياضية

4 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.



شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
العزيز