**تمهيد ل علم النفس الرياضي :-**

**يشمل علم النفس الرياضي دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية من جهة وعلى مساعدة الرياضي للوصول الى أحسن أنجاز ضمن إمكانياته الجسمية والنفسية لتحقيق أحسن اجاز في المنافسات، ف مهمة علم النفس الرياضي هي مساعدة المربي أو المدرب على تفهم وحل المشكلات التي تواجه في عملية التعليم أو التدريب وعلى تفهم ومساعدة الطلبة أو الرياضيين الذين يعمل معهم على مختلف المستويات ،ان مكانة علم النفس في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص، اما مكانة عالم النفس وعلم النفس في رياضة المستويات العليا فتحتاج الى بعض توضيح لوجود أراء مختلفة، تتراوح بين ما يهمل الجانب النفسي وبين ما يعطي أهمية كبيرة، وعلى هذا الاساس نلاحظ متطلبات اي بطولة أساسية لأي فعالية يمكن نجاحها ،حيث يمكن اعتبار هذه المتطلبات أركان الاساسية للبطولة ومن هذه الاركان :**

**س / ماهي متطلبات أركان الاساسية للبطولة عددها بالتفصيل مع شرح أحدى الاركان.؟**

**الجواب :-**

1. **اللياقة البدنية العامة.**
2. **اللياقة البدنية الخاصة .**
3. **المدرب الجيد .**
4. **قابلية مهارية والخططية عالية .**
5. **خبرة معقولة بالسباقات .**
6. **خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية .**
7. **خدمات أدارية جيدة .**
8. **الاعداد النفسي الجيد .**

**ان تحديد اركان البطولة بالنقاط اعلاه لا يعني عدم وجود متطلبات أخرى وقد تكون أساسية ومهمة للوصول الرياضي الى مستوى البطولة، لكنها تمثل الحد الادنى من متطلبات البطولة الاساسية، فلا يمكن تحقيق البطولة ووصول الرياضي الى احسن انجاز دون المرور بالمتطلبات وعدم التقييد بتسلسل هذه الاركان الواحد قبل الاخر، من هنا نفهم ان علم النفس الرياضي لا يمكن تحقيق أهدافه اذا أفتقد الرياضي أيا" من هذه المتطلبات وكذلك لا يمكن تحقيق البطولة والوصول للإنجاز الامثل اذا اهملنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي.**

**علم النفس :-**

**يعد علم النفس من أقدم العلوم التي أهتم بها الانسان منذ بدأ يفكر بطبيعة العقل والروح ،فالكتابات القديمة لأفلاطون وارسطو كانت تشير الى أهمية العلاقة بين الجسم والعقل حيث كانت تركز الكتابات على تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية، ان جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالاصل فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية** **الى بقاع العالم انقسم الفلاسفة الى قسمين القسم الاول اختص بالظواهر الروحانية وهم رجال الدين، والقسم الثاني اختص بالظواهر العقلية وهم الفلاسفة والعلماء ، اما علم النفس الحديث الذي انفصل عن الفلسفة فيعد من العلوم الحديثة نسبيا وترجع بداياته الحقيقة الى نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر، حيث ظهرت علماء ومدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث ومن هؤلاء العلماء(دارون 1809-1882) الذي طرح نظرية التطور والتي كان لها الاثر الكبير بتأثير الوراثة والبيئة على الانسان،( وفونت 1832-1920) و العالم (فرويد 1856-1939)الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية حيث انشأ هؤلاء العلماء مدارس عديد منها المدرسة البنائية والمدرسة السلوكية والمدرسة الترابطية ومدرسة التحليل النفسي.**

**علم النفس الرياضي :-**

**من الصعب جدا فصل علم النفس الرياضي عن علم النفس بصورة عامة والاختلاف لا يزيد عن كون علم النفس الرياضي يركز على مواضيع معينة في التعلم الحركي ورياضة المستويات العليا وعلى الرياضيين. ان الرياضي كأي كان حي يتطور مع تطور العلوم الانسانية وهناك معضلات جسمية جسمية ونفسية واجتماعية تحد من هذا التطور ،وواجب علم النفس الرياضي هو الوقوف على تللك المعضلات ومعالجتها ،فلا بد من التعرف على هذه المعضلات سواء نفسية او اجتماعية حتى يتحقق المطلب الاجتماعي والشخصي .ان للتربية الرياضية تأثيرا بالغ الاهمية في بناء المجتمع الانساني من أجل بناء حياة حرة سليمة ومتفائلة ومبدعة.**

**ان اهمية علم النفس الرياضي لم يكن عفويا وانما جاء انطلاقا من اهمية هذا العلم في تطور الامكانيات الفرد الذاتية ووصولها لمستوى الرياضي .**

**تشير بعض الدراسات ان ضعف مستوى الرياضي يعود الى عدة أسباب اولها القابلية البدنية او الاستعداد البدني ثانيا الاسباب النفسية والاجتماعية لها تأثير بالغ في المجال الرياضي كالدوافع الضعيفة والرغبات الناقصة والشخصية والتربية البيئية التي لا تشجع هذا النوع من النشاط، ثالثا سلبية المربي او المدرب من حيث الاستعداد المهني وضعف الشخصية وعدم ادراك العلاقة التربوية بينهم وبين التلاميذ.**

**من هنا جاء التأكيد على العوامل النفسية في النشاط الرياضي فالمربي الرياضي هدف تربوي يسعى اليه من خلال عمله في المدرسة ،كذللك المدرب الرياضي من خلال عمله في الملاعب بخلق حاجات ايجابية ، ولا يتم ذللك الا من خلال ادراك المربي والمدرب للعوامل النفسية المهمة وكيفية التعامل معها.**