

علم النفس الرياضي

المحاضرة الأولى

مدرس المادة

د. عثمان الجبوري

علم النفس : وهو علم السلوك والعمليات العقلية

ويُعرّف السلوك بأنه :

مجموعة من الاستجابات التي تصدر عن الفرد تجاه المثيرات البيئية المختلفة؛ حيث تُمثّل البيئة جميع المؤثرات التي تدعم آلية ظهور السلوك.

العمليات العقلية :

أو العملية الذهنية وتشمل عمليات الإدراك الحسي والمطالعة والذاكرة والإبداع والمخيلة والأفكار والعقيدة والتفكير والإرادة والمشاعر – أو بمعنى آخر، كل الأشياء التي يقوم بها العقل.



ميادين علم النفس

1- علم النفس الرياضي : ويدرس الحالات النفسية لدى الرياضيين ورغباتهم ودوافعهم وميولهم وانفعالاتهم وقابلية تعلمهم الحركي .

2- علم النفس الصناعي:-

3- علم النفس التجاري :

4- علم النفس التربوي :

5- علم النفس الحربي:

6- علم النفس القضائي:

7- علم النفس النمو :

علم النفس الرياضي



- فرع من فروع علم النفس يركز على التعلم الحركي والرياضيون
- ويشمل دراسة العوامل النفسية التي تؤثر على المهارات الحركية
- يعمل على مساند الرياضي للوصول به الى اعلى انجاز

اهمية علم النفس الرياضي :

- كثير من يهمل الناحية النفسي في المجال الرياضي
- ولكن هناك من اعطاها اهمية كبيرة مستحقة وهناك من اعطاها اكثر مما تستحق
- للبطولة متطلبات اساسية كي تتحقق البطولة وهي ,0) **لياقة بدنية عامة**،
- **لياقة بدنية خاصة**، **مدرب جيد**، **قابلية مهارية وخططية** ، **خبرة معقولة بالسباقات**، **خلفية علمية**، **خدمات ادارية** ، **اعداد نفسي جيد**) اي ركن يكون مفقود من هذه الاركان لا يمكن تحقيق البطولة جميعها با الاهداف البقية او الوصول بالانجاز الافضل
- تسلسل هذه الاركان لا يعني ان هذا الركن مقدم على الاخر

وينظر الى علم النفس الرياضي على انه احد المحاور المهمة لتحقيق
الدراسة العلمية لحركة الانسان ويرتبط هذا العلم ارتباطا بالعلوم
الرياضية والاخرى ومن أهمها :-

- 1- فسيولوجيا الرياضة
- 2- علم التشريح
- 3- علم الاجتماع الرياضي
- 4- الطب الرياضي
- 5- التعلم الحركي
- 6- النمو الحركي

(اهداف علم النفس الرياضي)

- 1- فهم سلوك الفرد الرياضي وتفسيراته هو ان الهدف لهذا الفهم لا يتم دون الرجوع الى جمع المعلومات والوقائع التي تمكننا من فهم سلوك الفرد الرياضي ويحتاج معرفة دوافع النشاط لحركة سلوك الفرد وميوله واتجاهاته والمعايير التي تحدد شخصيته.
- 2- التنبؤ بما سيكون عليه الفرد وتقويم سلوك الرياضيين وان التحكم في سلوك الرياضي من خلال انضباطه بالقوانين هي مسألة في غاية الأهمية لأنها تهدف الى رفع مكانته وتجعله منسجم مع بيئته.
- 3- ضبط سلوك الافراد ومعرفة افضل الطرق لتنشئة الافراد.

علم النفس الرياضي

المحاضرة الثانية

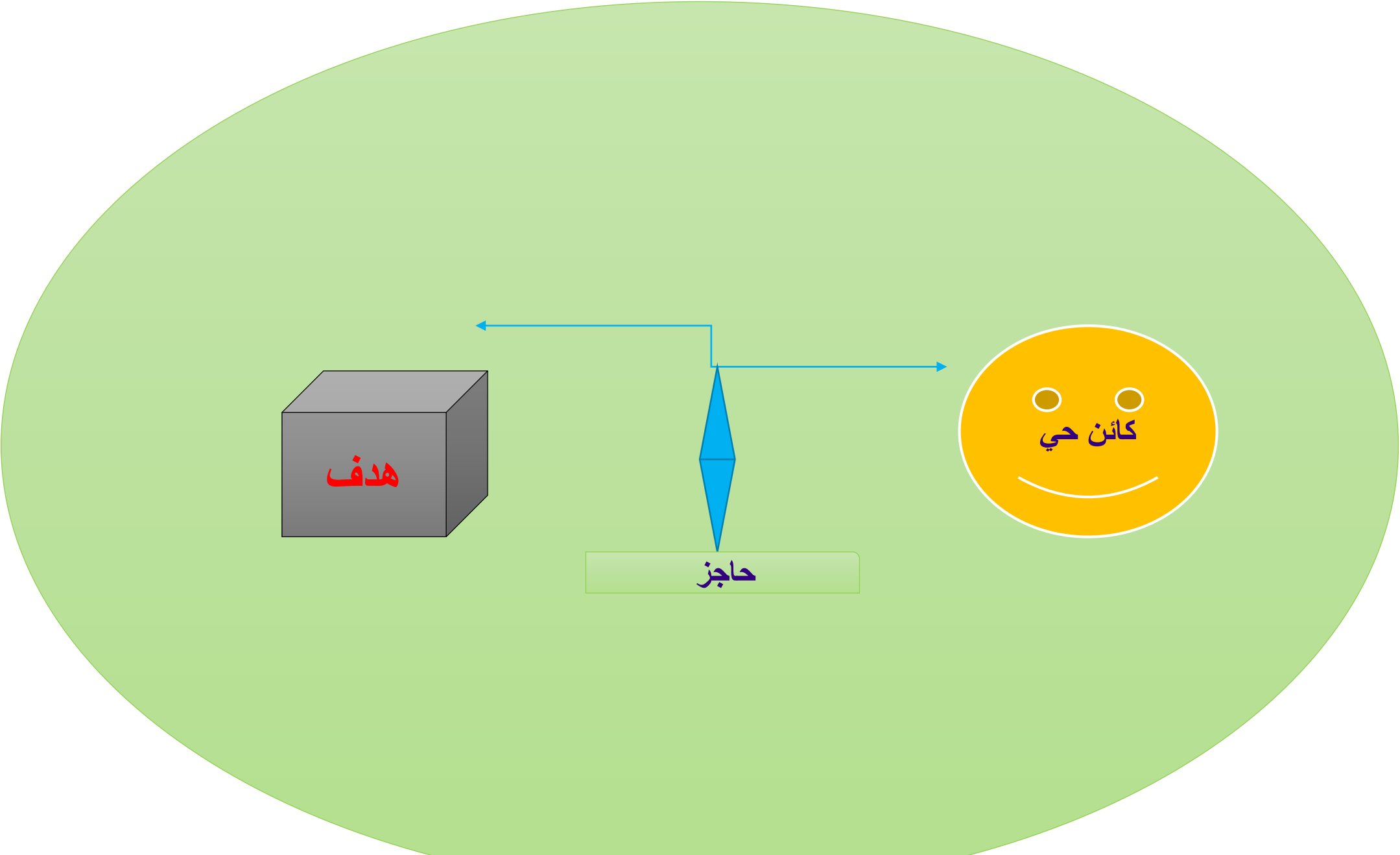
مدرس المادة

د. عثمان الجبوري

مجالات علم النفس الرياضي

- سلوك حركي ، تعلم حركي ، نمو حركي : وتشمل على حركات الانسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضة ، وكيفية تعلمها والعمل على تنميتها او تطويرها
- الاعداد النفسي للرياضي
- دراسات وبحوث نفسية تخص الفريق والفرد بالنشاطات الرياضية





هدف

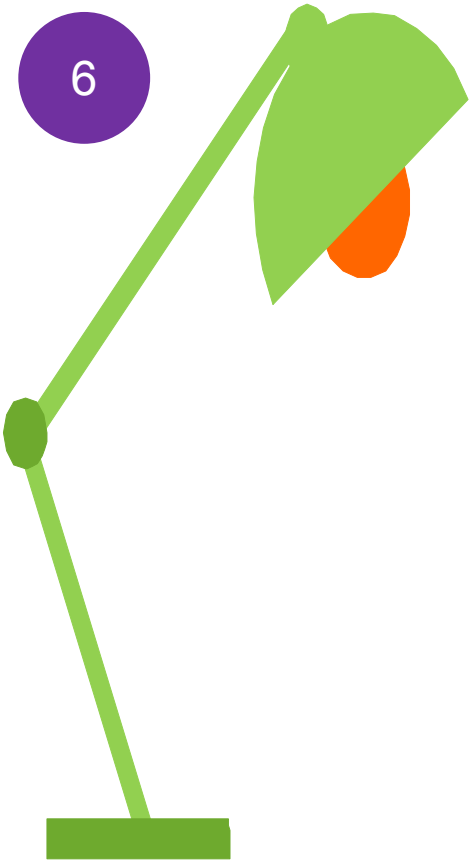
حاجز

كائن حي

مهمات وواجبات علم النفس الرياضي

- 1- الصحة النفسية:- يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية الى جانب الصحة البدنية فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن له تحقيق أي انجاز رياضي مهما تدرب لذا يساعد علم النفس على مشكلات الرياضيين لايجاد حلول لهذه المشاكل.
- 2- رفع المستوى الرياضي: يهتم باستغلال القابليات بالشكل الأمثل لتحقيق الإنجاز الرياضي او الوصول الى مستوى رياضي جيد من خلال حاجات الرياضيين.
- 3- تطوير السمات الشخصية:- تعد الرياضة فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض الحالات الشخصية عند الرياضي.
- 4- ثبات الرياضيين.
- 5- تكوين الميول والرغبات
- 6- الكشف عن المواهب الرياضية
- 7- المساهمة في إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية.

خطوات التعلم



وجود حافظ او دافع

1

وجود هدف يتعلق بالدافع

2

وجود توتر نفسي

3

البحث عن طريق الصواب والوصول بالهدف

4

تثبيت الطريق الصواب للوصول للهدف

5

حذف الفعاليات والحركات الغير مناسبة

6

نظرية ثروينداك

تسمى نظرية ثروينداك بنظرية الترابط لأنها تؤكد على الترابط بين المثير والاستجابة ويعتقد ثروينداك ان هذا الترابط يحدث تغيرات في الجهاز العصبي .

وتسما نظرية ثروينداك أيضا بنظرية التجربة والخطأ لأن هذا العالم يعتقد بأن الفرد يتعلم الأشياء الحركية عن طريقة التجربة والخطأ وتتخلص عملية التعلم حسب النظرية بالنقاط الآتية :-

- 1- في المراحل الأولى يقوم الفرد بفعاليات كثيرة وبنجاح قليل
- 2- الحركات الصحيحة تحدث عن طريق الصدفة ومن غير عمد
- 3- تدريجيا يحذف المتعلم الحركات الخاطئة غير الضرورية
- 4- يشعر الفرد بالترابط بين المثيرات والاستجابات
- 5- في التمرين والممارسات تقوى الاستجابات الصحيحة وتكون الحركات أكثر إتقانا

علم النفس الرياضي

المحاضرة الثالثة

د. عثمان الجبوري

قوانين ثروندايك

1- قانون الاستعداد

الاستعداد الجسمي والعقلي هو من ضرورات التعلم وهذا لا يعني ان الانسان لا يتعلم الا اذا كان مستعدا

2- قانون الواقع الأثر نفسي

يقوى الرابط بين المثير والاستجابة اذا كان لها وقع طيب في نفسه .

3- قانون التمرين والممارسة

ممارسة حكة معينة تحت ظروف حسنة تساعد على تعلم الحركة

التذكر والنسيان

التذكر	استطاعة الفرد استرجاع المادة او المهارة المطلوبة عند الحاجة اليها او عندما يطلب منه ذلك
النسيان	فشل الفرد في استرجاع المادة او المهارة المطلوبة عند الحاجة اليها او عندما يطلب منه ذلك
منحنى التذكر	الفرد لا ينسى المعلومات التي يتعلمها بشكل كامل وانما سيتذكر ولو جزء قليل منها -1 مقدار المادة سينخفض بعد التعلم بوقت قصير اذا لم يمارسها -2
العوامل المؤثرة في التذكر	نوعية المادة او المهارة -2- مدى أهمية المادة او المهارة -3- كيفية تعلم المادة او -1- المهارة -4- نوعية المهارة
تفسير ظاهرة	نظرية التداخل -2- نظرية الازمحلل -3- نظرية الكبت -1-

الذكاء

فسر (سبيرمان) الذكاء بأنه عامل عام يشمل على جميع الاعمال التي يقوم بها الفرد في الغاليات المختلفة

أنواع الذكاء

- الذكاء اللغوي :- ويشمل الابداع في الكتابة والحديث والخطابة -
- الذكاء المنطقي – الرياضي :- الذي يتضمن القدرة على حل مشكلات منطقية او -
معادلات رياضية
- الذكاء الموسيقي :- المتضمن للمهارة في الأداء الموسيقي -
- الذكاء الحركي الجسدي:- الخاص بامكاية استعمال الجسم بامكانيات معينة -
فالرياضيون هم من امثلة هذا النوع
- الذكاء اللغوي:- ويشمل الابداع في الكتابة والحديث والخطابة -
- الذكاء الشخصي: هو الذي يمكن الشخص من فهم قدراته ويمكنه من تقدير -
أفكاره ومشاعره ويمكنه من تنظيم حياته بشكل ناجح

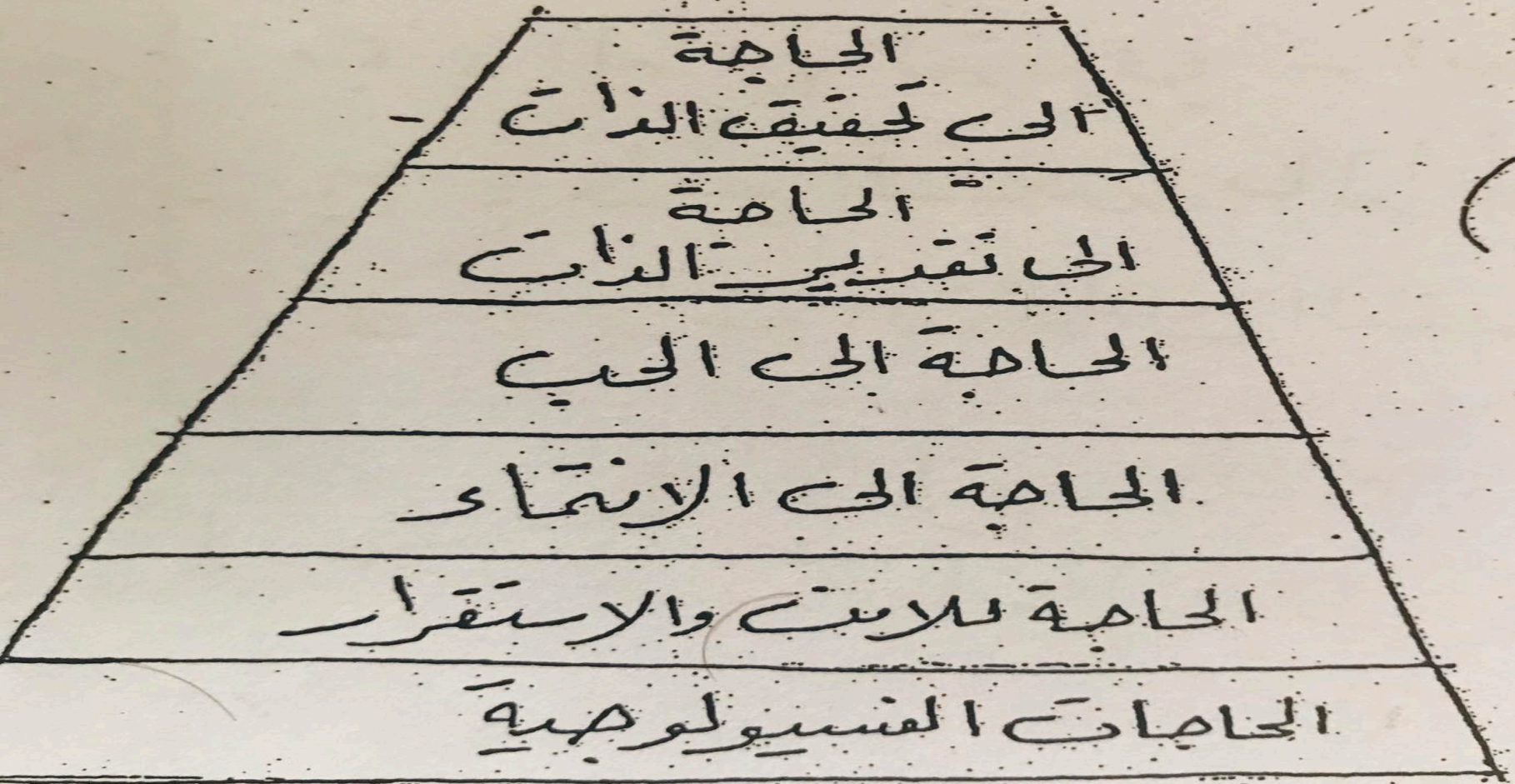
العلاقة بين الذكاء والتفوق في الفعاليات الرياضية

هناك مصطلح يسمى الذكاء الحركي وهو القدرة على استخدام الجسم أو جزء منه في أداء أو مهارة رياضية أو أداء عملية إنتاجية والقيام ببعض الأعمال والتعبير عن الأفكار والأحاسيس بواسطة الحركات وتطور هذا الذكاء يبدأ من الطفولة ويمكن أن يظهر في مراحل متقدمة ويتأثر بما يحتاج في البيئة من فرص تدريب وممارسة وتعلم الأداء الرياضي والحركي بشكل عام

وأصحاب الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسة والتجريب والتحرك والتعبير الجسمي وإمكانية استخدام حواسهم المختلفة والقدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته وكل ذلك مهارة يملكها الرياضيون بمختلف ألعابهم والشخص السليم يمتلك القدرة على التحكم في جسمه وتوازنه والتمرين المتواصل قد يزيد من هذه القدرات مع ملاحظة أن هناك ما يظهر عند بعض الأفراد حتى قبل أن يبدأ بالتمرين كلاعب كرة القدم المتفوقين مثلا كما تظهر براعة بعض الأفراد في الحساب قبل أن يتعلموا الحساب

ويتجسد هذا ذكاء في الإنجازات الكبيرة التي فعلها الابطال الرياضيون وذوي المواهب الرياضية وهناك عدة بحوث تشير إلى أن هناك علاقة واضحة بين ذكاء الفرد وقابليته على تعلم الفعاليات الرياضية والتقدم فيها وتشير كذلك تشير إلى وجود علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية والنجاح في الفعالية ذهنية وأن هذه الدراسات تؤكد القول الماثور العقل السليم في الجسم السليم

هرم ماسلو للدوافع



علم النفس الرياضي

المحاضرة الرابعة

د عثمان الجبوري

الشخصية

تعريف الشخصية

أولاً: الشخصية هي السلوك المميز للفرد

ثانياً: الشخصية هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره

صفات
الشخصية

الفردية - التكامل - الحركية - الثبات النفسي

مكونات
الشخصية

الاخلاق - المزاج - الذكاء - العوامل الجسمية - العوامل
البيئية

مظاهر
الشخصية

المظهر السلوكي - المظهر العاطفي - المظهر العقلي -
المظهر الجسمي - المظهر الاجتماعي

دور التربية الرياضية في تكوين الشخصية

- 1- تمثل المهارات النفسية بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء
- 2- ينظر إليها أحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع متطلبات بدنية ومهارية وخطية
- 3- الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي
- 3- يحدد العمل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث ويلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز
- 4- يشير الواقع إلى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية و الخطية دون اعتبار للجانب النفسي
- 5- لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية الرياضية والنشاط الرياضي له خصائص مميزة من أجل النجاح
- 6- الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدرات ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق اعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الشخصية

نظريات الشخصية

نظرية
السمات

نظرية
الانماط

النظرية
السلوكية

النظرية
الحركية

نظرية الانماط

الأنماط المزاجية: نمط الدموي- نمط الصفراوي
- النمط السوداوي

الأنماط الجسمية: النمط السمين- النمط العضلي-
النمط النحيل

الانماط النفسية : النمط الانطوائي - النمط الانبساطي

الأنماط المزاجية: هي مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد وقد قسما أبو قراط وبافلوف قديما الناس إلى أربعة أنماط وصفاتهم والخصائص المميزة لهم طبقا لنوع السائل في الجسم

الخصائص المميزة	صفاته	النمط
الهدوء والبرود وعدم التقلب وانفعالات سطحية غير عميقة	النمط القوي المتوازن الهادئ	النمط للمفاوي
حدة الطبع والمزاج المتقلب والانفعالات القوية العميقة وسرعة ودوام الاستثارة وعدم القدرة على التحكم بالانفعالات	النمط القوي المتوازن النشط المتحرك	النمط الدموي
حدة الطبع والمزاج والتقلب والانفعالات القوية العميقة وسرعة ودوام الاستثارة وعدم القدرة على التحكم بالانفعالات	النمط القوي غير المتوازن	النمط الصفراوي
الميل الى الحزن والتشاؤم مع بطء الاستثارة وعمقها وسرعة الاستسلام	النمط الضعيف الغير متوازن	النمط السوداوي

علم النفس الرياضي

المحاضرة الخامسة

د. عثمان الجبوري

الاتجاه النفسي

مفهوم الاتجاه النفسي

هو مجموعة من ميول ومشاعر الفرد وقناعاته اتجاه مثير معين

هو استعداد وجداني ثابت نسبيا يحدد سلوك الفرد وشعوره نحو المثير

مكونات الاتجاه النفسي

المكون المعرفي: ويشير الى مجموعة الأفكار والمعتقدات الي يتقبلها الشخص نحو موضوع الاتجاه وما يؤمن به من اراء ووجهات نظر

المكون العاطفي: ويشير الى مشاعر الشخص ورغباته نحو الموضوع من اقبال او نفور او حب او كره

المكون السلوكي: وهي الخطوات التي ترتبط بتصرف الفرد ازاء موضوع او اتجاه ما

نظريات تكوين الاتجاه وتفسيرها

نظرية التعرض للمثير: تقترح هذه النظرية ان تعرض الفرد لمثير معين بصورة متكررة واقترانته بمشاعر سارة يجعله يكون استجابة ايجابية ساره والعكس صحيح

نظرية التنافر المعرفي: الفرد الذي يسلك سلوك يتعارض مه اتجاهه فانه سيعيش حالة صراع تدفعه الى تغيير اتجاهه لخلق تطابق مع سلوكه

أنواع الاتجاهات النفسية

- 1- الاتجاه القوي:** يبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الاتجاه موقفا حادا ، فالذي يغضب ويثور لخسارة فريقه انما يفعل ذلك لان اتجاها قويا يسيطر عليه نحو الفريق
- 2- الاتجاه الضعيف:** هذا النوع يتمثل في الذي يقف اتجاها ضعيفا من فريقه فهو الا يعر بالاتجاه كما يشعر به الاتجاه القوي.
- 3- الاتجاه الإيجابي:** يسير بالفرد الى الأشياء الإيجابية
- 4- الاتجاه السلبي:** وهو البعيد عن كل شي إيجابي
- 5- الاتجاه العلني:** هو الاتجاه الذي لايجد الفر حرجا من اظهاره
- 6-الاتجاه السري:** هو ما يحاول الفرد اخفائه عن الاخرين وينكره أحيانا حين يسأل عنه
- 7- الاتجاه الجماعي:** هو الاتجاه المشترك بين مجموعة من الناس فأعجاب الناس بالأبطال اتجاها جماعي
- 8- الاتجاه الفردي:** الذي يميز الفرد عن فرد فأعجاب الانسان بصديق له اتجاه فردي

قياس الاتجاهات

هناك طرق عدة في قياس الاتجاهات النفسية
من اكثر الطرق شيوعا هي طريقتين

1- طريقة ليكرت: ان المقياس المعد على طريقة ليكرت يحتوي على من الجمل ويطلب من
الافراد المطبق عليهم المقياس ان يستجيبوا لكل جملة
موافق بقوة – موافق- ليس لي رأي- لا أوافق – اعارض بقوة
1-2-3-4-5 ايجابية
5-4-3-2-1 سلبية

طريقة ثرستوت: يحتوي المقياس على عدد من الجمل ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان
يضعوا علامة صح امام العبارات التي يوافقون عليها فقط وترك العبارات التي لا يوافقون عليها

العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه النفسي

- 1- الأسرة: اتجاه الأسرة والوالدين يؤثر على سلوك الفرد واتجاهه
- 2- الأقران: يحل الأقران محل الوالدين كلما تقدم بالعمر ووجد أقران له
- 3- التعليم: المعرفة احد العوامل الأساسية في تكوين الاتجاه فالتعليم من المصادر المهمة التي تساعد في تكوين الاتجاه
- 4- المجتمع: المعايير الاجتماعية تلعب دور مهم في تكوين الاتجاه
- 5- الخبرات الشخصية: فالفرد يكون اتجاهها كان يكون في رياضة معينة معتمدا على خبراته الشخصية
- 6- تأثير ارتباط الفرد بالاتجاه: ان ارتباط الفرد بموضوعات إيجابية سارة تخلق عنده اتجاه موجبا والعكس صحيح
- 7- وسائل الاعلام : ان وسائل الاعلام المسموعة والمرئية والمقروءة من ابرز المصادر في تكوين الاتجاه

علم النفس الرياضي

المحاضرة السادسة

مدرس المادة

د. عثمان الجبوري

الاحتراق النفسي

- يعرف بأنه: حالة من التعب والجهد العقلي والجسمي والانفعالي يتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز فضلا الى الافتقار للمثالي والشعور بالنقص.
- اما تعريفه في المجال الرياضي هو :- هو عبارة عن مفهوم يتميز بالتعب او الانهاك الرياضي سواء كان انفعالي او بدني مما يؤدي الى خفض مستوى الأداء الرياضي

أسباب الاحتراق النفسي

- غموض الدور ، فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل ، الشعور بالعزلة، العمل المستمر بدون راحة، تعدد المهام، الرتابة والملل في العمل، ضعف استعداد الفرد

اهم الضغوط النفسية المسببة للاحتراق النفسي الرياضي هي:-

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب، نقص تقدير الذات، البيئة الاجتماعية، قلق المنافسة، نتائج المنافسة، حمل التدريب الزائد، المظاهر الفسيولوجية

مصادر الاحتراق النفسي الرياضي

- شخصية اللاعب، قيمة الإنجاز الشخصي، تكرار الإصابة البدنية والنفسية، ضغوط التدريب والمنافسات، ضغوط المجال الرياضي

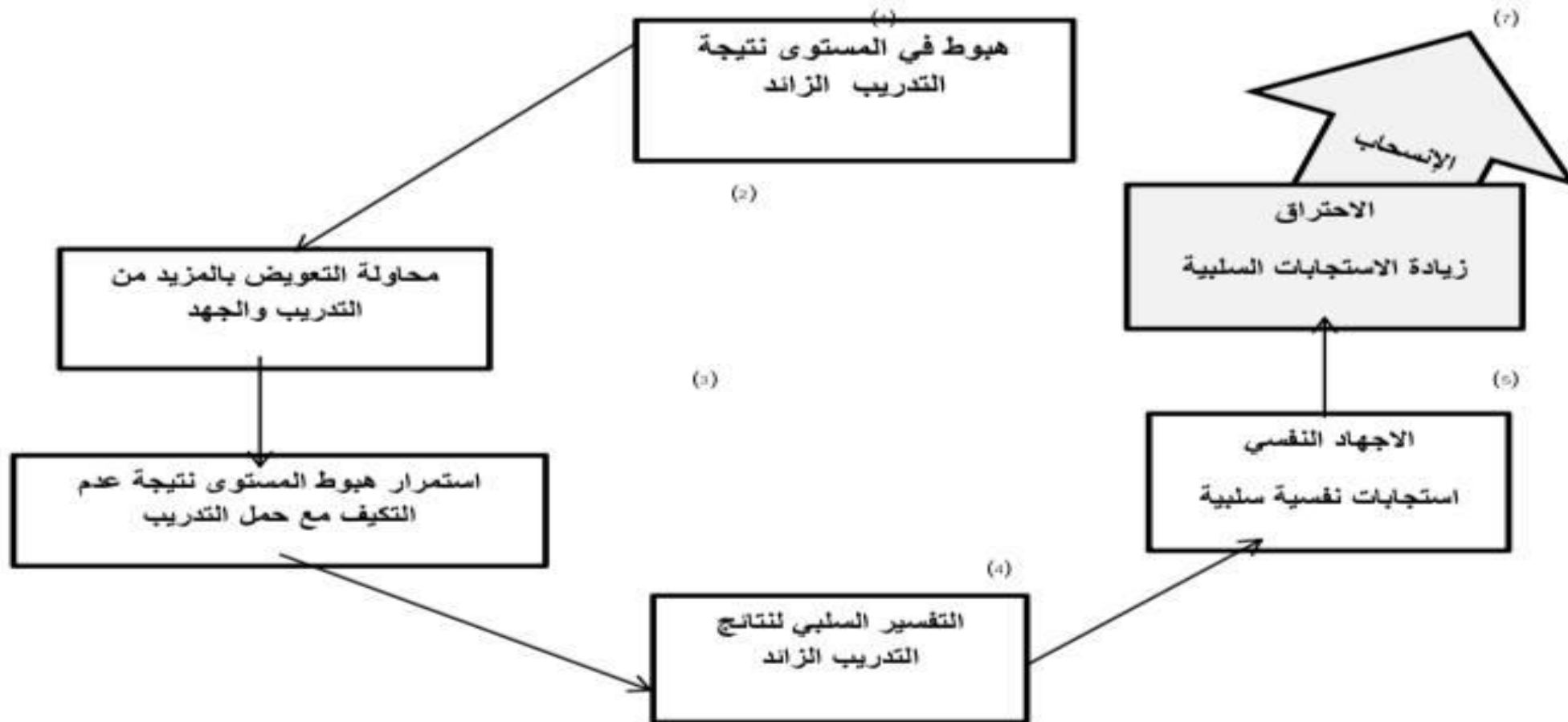
الاعراض الفسيولوجية للاحتراق النفسي

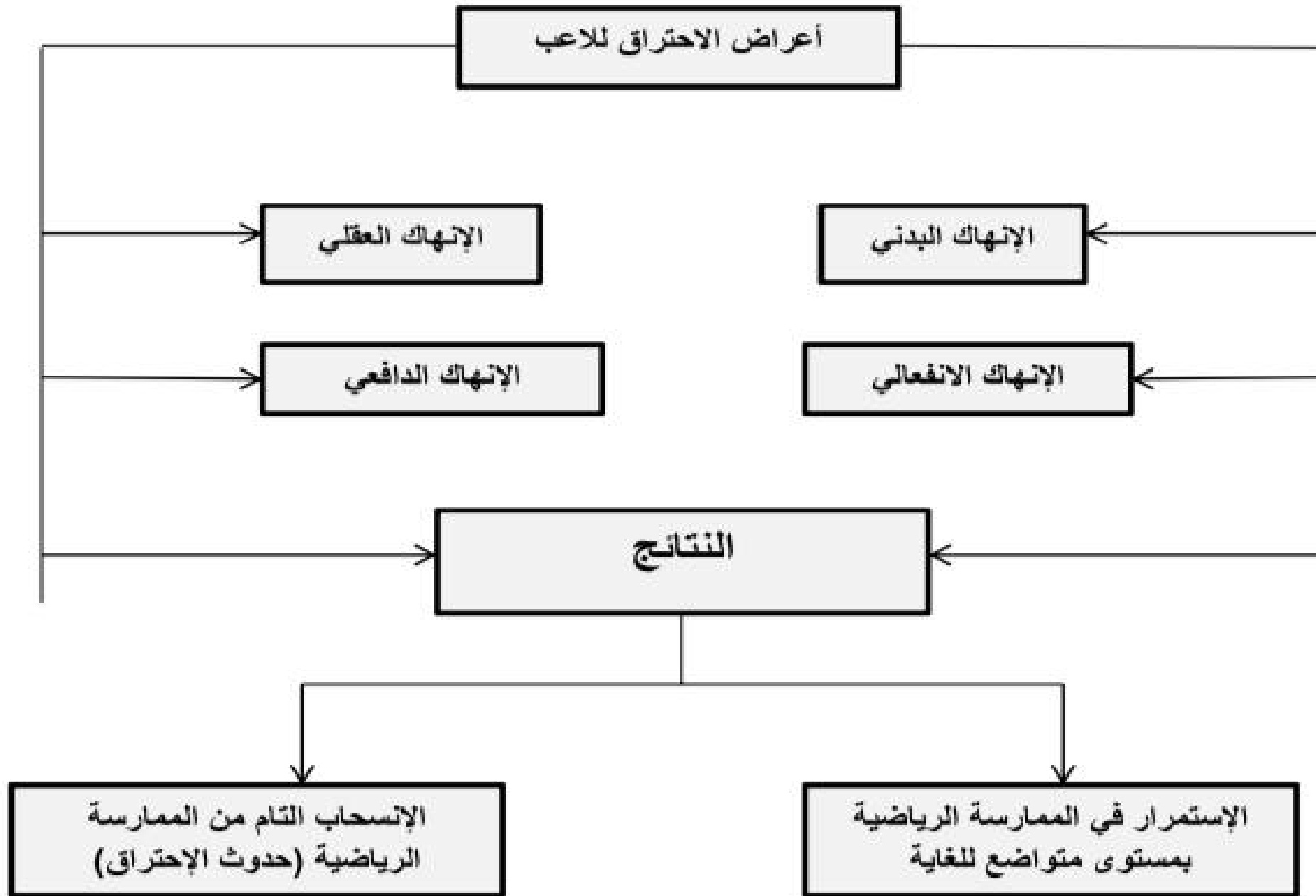
- ارتفاع ضغط الدم، الألم في الظهر، ضعف عام في الجسم،

جوانب الاحتراق النفسي للاعب

الجوانب البدنية، الجوانب النفسية، الجوانب الإدارية، الجوانب الاجتماعية،

مراحل الاحتراق النفسي





أساليب الوقاية من الاحتراق النفسي

- تحديد اهم الظروف المسببة للاحتراق النفسي
- على المدرب ان يتحمل المسؤولية ويفكر بشكل هادئ لحل المشكلات التي يعاني منها الرياضي
- وضع الخطط اللازمة لمعالجة الضغوط التي يتعرض اليها الرياضي بما يتناسب مع طموحاته الشخصية
- الاختيار المناسب للمدربين بحيث يتولى عملية التدريب من له معرفة بعلم النفس الرياضي
- اجراء اختبار لياقة بدنية ونفسية للاعبين لمعرفة مستوياتهم البدنية وقدراتهم النفسية
- اشراك المدربين في دورات تخصصية في علم النفس
- توفير دورات وبرامج ارشادية نفسية للمدربين والمساعدين واللاعبين

المحاضرة السابعة والثامنة

العنف والعدوانية في المجال

الرياضي

د. عثمان الجبوري

مفهوم العدوان

العدوان: هو سلوك يهدف الى احداث ضرر او اذى لشخص وقد يكون السلوك العدواني بدنيا او لفظيا .
العدوان هو * اذاء الذات او الغير او الاثنين معا *
ومن ذلك نستنتج ما يلي :

- العدوان يكون موجها ومقصودا ضد كائن حي بهدف اذيائه وايقاع الضرر به مع التوقع بان العدوان سيحقق هدفه بغض النظر عن نجاح او فشل هذا السلوك .
- *العدوان يتضمن الحاق الضرر والمعاناه بوسائل مختلفه كالتهميم والاحتكاك البدني والعدوان اللفظي .

انواع العدوان

العدوان كغايه (العدوان العدائي) هو الحاق الاذى او الضرر النفسي او البدني نحو الاخرين مع الشعور بالتمتع والرضا نتيجة ذلك مثل (تعمد اللاعب ضرب منافسه او دفعه باليد للسقوط على الارض) .

العدوان كوسيله (العدوان الوسيلى) هو الحاق الاذى او الضرر بشخص اخر - لكن ليس بغرض التمتع او الرضا نتيجة ذلك - ولكن بغرض الحصول على تدعيم او تعزيز من الخارج كتشجيع الجمهور او رضا المدرب مثل (عرقله اللاعب لمنافسه عندما يقترب من تصويب الكره نحو المرمى لكي يحصل على تشجيع الجمهور)

**

السلوك الجازم(العدوان الوسيطي):

نوع من السلوك البدني او اللفظي الذي يقوم به اللاعب الرياضي اثناء المنافسه الرياضيه والذي يتميز بالقوه والشده والجزم والتصميم والكفاح في اطار قوانين و قواعد معترف بها لمحاولت تحقيق الفوز ليس بهدف الحاق الضرر.

يتميز السلوك الجازم ب: - زياده الطاقه البدنيه .

- عدم الخوف من الفشل .

- عدم الخوف من حدوث الاصابه .

ومن الامثله على السلوك الجازم (لاعب كره القدم الذي يسدد الكره على المرمى بقوه) (لاعب التنس الذي يؤدي الارسال الساحق بقوه .

أنواع العدوان

1- استخدام القوه المشروعه في حدود لوائح وقوانين المنافسه

2- عدم توافر نيه ايذاء المنافس

3- الهدف هو محاولت الفوز على المنافس

4- عدم ارتباط الاداء بانفعال الغضب

5- الهدف هو محاوله الحصول على تعزيز او تدعيم خارجي

6- استخدام القوه غير المشروعه

7- توافر نيه ايذاء الاذى والالم بالمنافس

8- التمتع بايذاء المنافس

9- ارتباط الاداء بانفعال الغضب

اسباب العدوان

1- نظريه الموهبه (العدوان كغريزه)

تفترض نظريه الموهبه ان الانسان يولد ولديه استعداد مسبق للعدوان والذي قد يظهر بشكل مباشر او عن طريق التنفيس في المواقف المقبوله اجتماعيا كالمنافسه الرياضيه. في هذه النظرية العدوان غريزه فطريه لا بد من اشباعها او محاولات تعديلها والسيطره عليها فقد تستطيع هذه النظرية ان توجه السلوك العدواني الموهوب في في طريق القبول الاجتماعي فممارسه الانشطه الرياضيه التنافسيه او مشاهدتها يمكنها ان تشبع او تعدل او تسيطر على هذه الغريزه لان هذه النظرية تحمل في طياتها امكانيه عدم القدره على السيطرة على العدوان كما انها تشير الى طبيعه الفرد الغير قابله للتعديل او التغيير

العوامل المثيرة للعدوان

1- الشعور بالألم

2- المهاجمه او الالهانه الشخصيه

3- الاحباط

4- الشعور بعدم الراحة

مفهوم العنف

العنف بصفه عامه هو كل فعل ينطوي على اساءه استخدام القوه (البدنيه وغيرها) في مخالفه القوانين وانكار حق الفرد وسيادته وفي ضوء ذلك فان العنف في الرياضه يتمثل في استخدام الاعبين للقوه بمختلف انواعها بصوره غير مشروعه او غير قانونيه قسم العنف في ظل النتائج القانونيه الى:

- 1-**العنف المادي**: ويتضمن مخالفات قوانين اللعب واستخدام القوه البدنيه غير المشروعه بين اللاعبين بصوره متعمده اوبين المتفرجين
- 2- **العنف النفسي(المعنوي)**:يتضمن التعبيرات اللفظيه القاسيه المتبادله
- 3- **العنف المستتر**: ويتضمن استخدام المنشطات المحرمه دوليا في الرياضه والتدريب المفرط الذي يتميز بالشده المرتفعه والحجم المرتفع

أنواع العنف

1- عنف الرياضيين : ويحدث بين اللاعبين داخل نطاق الملعب او الحلبه او الميدان

2- عنف المتفرجين : ويحدث داخل المدرجات وخارجها سواء بين المتفرجين انفسهم او بينهم وبين لاعبي

العدوان والعنف وطبيعته النشاط الرياضي

الملاكمه/المصارعه/الجودو الكرايه/التايكوندو	انشطه رياضيه ترتبط بالعدوان المباشر والعنف باقصى درجه
كره القدم الامريكيه/هوكي الانزلاق	انشطه رياضيه ترتبط بالعدوان المباشر والعنف بدرجه كبيره جدا
كره القدم/كره السله /كره اليد/كره الماء	انشطه رياضيه ترتبط بالعدوان المباشر والعنف بدرجه كبيره او متوسطه
الكره الطائره/التنس/تنس الطاوله	انشطه رياضيه ترتبط بالعدوان المباشر والعنف بدرجه اقل من المتوسط
الجولف/مسابقات الميدان في العاب القوى-الرمح/الجله	انشطه رياضيه ترتبط بالعدوان الموجه نحو الاداء بدرجه ضئيله
الجمباز/مسابقات المضمار/السباحه	انشطه رياضيه ترتبط بالعدوان باقل درجه

اسباب السلوك العدواني والعنف

- 1-سمات شخصيه (عدم الاستقرار النفسي/سرعه الاستثاره)
- 2-المنافسه الرياضيه(ترتبط بالمواقف الانفعاليه شديده الاستثاره)
- 3- قواعد وقوانين اللعبه(قوانين بعض الالعب تتيح العنف)
- 4-الفوز والهزيمه
- 5-ترتيب الفريق او اللاعب
- 6-فارق النقاط
- 7-اللعب خارج ملعب الفريق
- 8-درجه الاحتكاك البدني
- 9-التعزيز او التدعيم الايجابي
- 10-المدافعون والمهاجمون/ وسائل الاعلام/ الحاله التدريبيه