

جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: السنة الثانية ليسانس.

الإجابة النموذجية لمقياس علم النفس الرياضي

جواب السؤال الأول: (04ن)

الأهداف الخاصة لعلم النفس الرياضي:

- الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية والصحة البدنية في وقت واحد، فمثلاً: الرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز مهما تدرب من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض، والسعي إلى التخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية. (01ن)
- تطوير السمات الشخصية: تُعد الرياضة بشكل عام فرصةً ثمينةً لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية المطلوبة لدى الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، روح التعاون، احترام القوانين، المسؤولية، الجرأة، القيادة الرياضية، تقدير الذات .. وغيرها. (01ن)
- رفع مستوى الأداء الرياضي: يُسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية. (01ن)
- ثبات المستوى الرياضي: كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة، وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصاً في المباريات المصيرية. (0.5)
- تكوين الميول والرغبات: إن الدراسة التي يُقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تُساهم بشكل جدي وفعال في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء. (0.5)

جواب السؤال الثاني: (08ن)

- التوجيهات الإرشادية والتطبيقية للرعاية النفسية للنشء الرياضي:

- الاتصال والتعامل بين المدرب واللاعب: يجب مراعاة استخدام أسلوب التعامل الإيجابي مع النشء وتجنب التعامل السلبي، والتعاون معه بما يسمح بمشاركة في اتخاذ القرار، وتقديم المعلومات التي تحسن أداء الناشئ، مع تجنب تقييم الناشئ لشخصه وإنما

تقييم سلوكه وأدائه، والالتزام بالاتساق وعدم التناقض في السلوك عند التعامل مع الناشئ، مع الاهتمام بالاتصال غير اللفظي كما المتابعة البصرية والإيماءات وحركات الجسم الإيجابية، مع الاستماع الجيد عند التحدث معه، وتجنب التهديد والانتقام والنقد السلبي والعقاب الشخصي.. (01ن)

- استمرار النشء في التدريب والمنافسة: تخطيط وتنظيم خبرات الممارسة الرياضية بما يسمح أن يحقق الناشئ خبرات النجاح، وتقديم التشجيع الملائم لبذل الجهد وتحقيق أهداف الأداء، ووضع أهداف أداء واقعية تستثير التحدي عند الناشئ، وقياس القدرات الحركية للتوجه الأمثل لممارسة النشاط الرياضي المناسب للناشئ.. (01ن)

- مواجهة قلق المنافسة: الاهتمام بتدريب الناشئين في الأماكن التي ستجري عليها المنافسات، ومواجهة البيئة الخارجية المحيطة بظروف وإجراءات المنافسة (ملاعب، أدوات- مناخ، جمهور) مع تقديم مكافآت للناشئ عندما يستطيع السيطرة على انفعالاته ويتحمل المسؤولية ويتعاون مع زملائه، وأداء تدريب الإحماء والمهارات المشابهة لأداء المنافسة وذلك لخفض أغراض القلق الجسدي واستخدام التصور العقلي لزيادة تركيز الانتباه وتذكر الواجبات المهارية والخططية التي سيؤديها الناشئ في المنافسة واستخدام الاسترخاء العضلي والذهني لخفض معدلات التوتر.. (01ن)

- بناء الثقة في النفس: ضرورة توفير فرص تكرار الأداء للمهارات الرياضية لاكتساب ثقة الأداء، وتوفير الظروف التدريبية المتدرجة لتحقيق أرقام قياسية جديدة، ومكافأة الناشئ عندما يحقق هدفه ويتفوق على ذاته، بالإضافة إلى استخدام التصور العقلي لكي يتعرف على نقاط ضعف المنافس، وتطوير الإدراك الإيجابي لقيمة الناشئ لذاته بصرف النظر عن مستوى أدائه. (01ن)

- السيطرة على الانفعالات خلال المنافسة: إكساب الناشئ السيطرة على سلوكه الانفعالي، وتجنب المدرب التوجيهات السلبية والتي تعرض الناشئ على السلوك العدواني، وتوجيه النشء نحو احترام قواعد وقوانين اللعب وقرارات الحكام، وتوجيهات المدرب نحو سيطرة الناشئ على انفعالاته خلال المنافسة، مع وضع برامج الإعداد النفسي المناسبة للتعبئة النفسية المثلى للناشئ، وتشديد العقوبة على أي ناشئ يسلك سلوك عدواني خارج عن الخلق الرياضي، وتوعية الجماهير بالسلوك الرياضي والقيم الأخلاقية خلال التدريب والمنافسة.

- مواجهة ضغوط المنافسة: استخدام أساليب التهدئة والتحكم ومواجهة الضغوط بهدف احتفاظ الناشئ بالهدوء قبل وأثناء المنافسة، وعزل الناشئ عن مصادر التششت وعزله عن المثيرات الخارجية، واستخدام نظم مستقرة عقليا وبدنيا قبل المنافسة (النظام الروتيني قبل المنافسة)، وتجنب تشيت الانتباه الخارجي، وتحويل الحديث الذاتي السلبي إلى حديث ذاتي إيجابي.. (01ن)

- التدريب الزائد والاحتراق النفسي: تحديد الأهداف طويلة وقصيرة المدى في مرحلة تدريبية للناشئ، وعدم الاهتمام الزائد بالنتائج على حساب الأداء، ووضع أهداف شخصية لكل ناشئ تناسب قدراته وإمكاناته، وإتاحة الفرصة للناشئ لاكتساب خبرة الأداء الناجح، ومساعدة المدرب الناشئ في التعبير عن مشاعره بصدق وبحرية، والمساندة الاجتماعية والتدعيم من قبل الجهاز الفني والإداري للنشء.. (01ن)

- تماسك جماعة الفريق: إتاحة الفرصة لمشاركة النشء في اتخاذ القرارات التي تؤثر على مسيرة الفريق، وتكريم أعضاء الفريق في المنافسات والاحتفالات الاجتماعية، وتوضيح المدرب لدور ومسؤولية كل ناشئ في نجاح الفريق، وتكليف البدلاء والاحتياطي بتسجيل

زملائه بالفريق وتحليل أداء المنافس، وتنمية روح النصر لدى أعضاء الفريق وتطوير الرغبة في إنجاز أحسن أداء في المنافسة، وتدعيم الاندماج بين أفراد الفريق وخاصة في حالة استقطاب أعضاء جدد.. (01ن)

- **تعبئة الطاقة النفسية:** تعليم الناشئ مهارات تنظيم الطاقة النفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل (الحالة النفسية والبدنية المثلى)، استخدام الناشئ العبارات التشجيعية الإيجابية (أنا قوي، أنا مستعد...) والتخطيط الجيد لحمل التدريب قبل المنافسة بما يسمح باستعادة وتعبئة الطاقة البدنية والنفسية، مع تحديد فترات زمنية مناسبة بين نهاية الإحماء وبداية المنافسة تسمح للناشئ بالتركيز والراحة وأداء التصور الذهني للواجبات المطلوب أدائها في المنافسة، ومساعدة الناشئ على إنجاز أهداف شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.. (01ن)

- **التأثير النفسي للإصابة:** التعرف على ردود الأفعال النفسية تجاه الإصابة عند بدء التأهيل النفسي للناشئ مع توفير التدعيم الاجتماعي للاعب المصاب، التعاون الإيجابي مع اللاعبين المصابين لتقليل حدة الخوف من الإصابة والمخاطر المتوقعة بسببها، ومساعدة الناشئ المصاب حتى يستعيد ثقته في نفسه وفي قدرته على مواجهة الإصابة، وأهمية بناء العلاقات مع اللاعبين المصاب وتعرفه بمدى إصابته وأسلوب إعداداته للشفاء، وضع خطة للتأهيل النفسي للإصابة لتنمية دافعية الناشئ نحو استعادة الشفاء بسرعة.

- **مساعدة أولياء الأمور للنشء الرياضي:** ضرورة مشاركة الآباء لأبنائهم خبرات النجاح والفشل، مع ضرورة احترام الآباء لأراء ورغبات أبنائهم الناشئين، واحترام أولياء الأمور بأراء أبنائهم في تحديد نوع الرياضة التي يحبها ومستوى المنافسة الذي يرغب فيه وعدم إجبارهم على فعل شيء آخر، وتأكيد التعاون والبناء المثمر بين الأولياء والمدرّب وزيادة ثقّتهم فيه، وضرورة سيطرة أولياء الأمور على انفعالاته لأنهم بمثابة القدوة الهامة في السلوك الرياضي في نظر أبنائهم، كما يجب على أولياء الأمور أن يشاركوا أبنائهم بالحضور لمشاهدة التدريبات والمنافسات وتشجيعهم وحثهم على بذل الجهد والاستمرارية بغض النظر عن النتيجة.

جواب السؤال الثالث: (04ن)

- **المراحل التي يمر بها الرياضي تحت الضغط:**

عندما نتكلم في المجال الرياضي عن الضغوط، فإننا نركز بالدرجة الأولى على الضغوط المحيطة بالمنافسة والتي يمكنها التأثير على مستوى أداء الرياضي وإظهار طاقاته الحقيقية، وتنقسم مراحل الضغوط النفسية إلى:

. مرحلة الضغوط طويلة المدى: تبدأ من لحظة معرفة الرياضي بموعد المنافسة، وفيها يبدأ منحى الاستثارة في الصعود البطيء، وتكون دافعية الرياضي عالية. (01ن)

. مرحلة ضغوط ما قبل المنافسة: تبدأ قبل يوم أو يومين من المنافسة، تتخللها استثارة عالية. (01ن)

. مرحلة بداية الضغوط النفسية: تبدأ هذه المرحلة عادة عند وصول اللاعب إلى مكان المنافسة وحتى البداية الفعلية للمنافسة. (01ن)

. الضغوط النفسية أثناء المنافسة: تبدأ من إشارة انطلاق المنافسة ويتأثر الأداء فيها بتطورات الأحداث في المنافسة (الفوز أو الخسارة).. (0.5ن)

. ضغوط ما بعد المنافسة: ويتوقف هذا النوع من الضغوط النفسية على ما تحقق من نتائج في المنافسة والتي يمكن أن تصبح ضغوط نفسية طويلة المدى وتستمر حتى المنافسة القادمة.(0.5)

جواب السؤال الرابع:(04ن)

أسباب السلوك العدواني في الرياضة:

- سمات الشخصية: هناك بعض اللاعبين يتميزون بالسلوك العدواني نتيجة تكوينهم الشخصي ، فهناك بعض سمات الشخصية التي تميز اللاعبين بالعدوان ، العنف ، زيادة الانفعال ، الغضب، من غيرهم . وينتج عن ذلك اضطراب في شخصية هؤلاء اللاعبين مما يجعلهم أكثر عدوانا.. (0.5)

- المنافسة الرياضية : تختلف المنافسات الرياضية من حيث شدتها فمنها المنافسات التي تتميز بالصعوبة . وأخرى تتميز بالسهولة ويتوقف أداء اللاعب على مدى تقبله للفوز والهزيمة.

- قواعد وقوانين الممارسة: أن بعض قوانين الالعاب يمكن أن تطبق بطريقة في مباراة وتطبق بطريقة أخرى في مباراة ، وقد يرجع ذلك ألن بعض قوانين الالعاب تسمح بذلك فتعطي الحكم الحرية في . الحكم على بعض الالعاب وهذا ما يسمى روح القانون وليس القانون . (0.5)

- بيئة اللعب: يتم توثيق مزايا اللعب على أرض الفريق في المنافسات الرياضية إلى حد ما ، وقوة . واتساق مزايا اللعب على أرض الفريق قد جعلتها ظاهرة عامة في الرياضة اليوم وسائل الإعلام . قد تساهم وسائل الإعلام في بعض الأحيان في زيادة السلوك العدواني لدى بعض اللاعبين من كثرة الشحن النفسي الزائد الذي يتم سواء في الصحافة أو الإذاعة أو التلفزيون من خلال ما يكتب أو من خلال عقد الندوات خاصة قبل المنافسات التي يطلق عليها أنها هامة أو مباراة تعتبر مصيرية بالنسبة للاعبين ، والصحافة بهذا المعنى لها تأثير مباشر على ظهور هذا السلوك على بعض اللاعبين . (0.5)

- الجماهير: تساهم الجماهير بنسبة كبيرة في التأثير على سلوك اللاعبين ويتم ذلك من خلال التشجيع ، فإذا كان هذا التشجيع إيجابى ينتقل أثره لسلوك اللاعبين بالإيجابية ، أما إذا كان التشجيع سلبى ينتقل أثره على سلوك اللاعبين بالسلبية والتي تكون إحدى صورها العدوان . تجاه النفس أو الغير أو الأدوات . (0.5)

- الانجاز: ويعني الدافع للإنجاز باعتباره حرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة ، والإنجاز قد يصل إلى أن اللاعب وصل إلى مرحلة العدوان عندما يستخدم اللاعب طرق غير مشروعة مثل مخالفة القوانين أو إصابة العب زميله أو تمثيل الإصابة وغيرها يعد نوع من الإنجاز ولكن باستخدام طرق عدوانية ويمكن أن نطلق على ذلك الإنجاز العدواني . (0.5)

- الفوز والهزيمة : أظهرت بعض الدراسات أن اللاعب أو الفريق المهزوم يلجأ إلى العدوان الرياضي بدرجة أكبر من اللاعب أو الفريق الفائز ، وقد ترتبط هذه النتائج بفرضية " الإحباط العدواني " على أساس أن اللاعب المهزوم يقاسي من المزيد من الإحباطات بدرجة أكبر من . اللاعب والفريق الفائز. (0.5)

- درجة الاحتكاك البدني: أظهرت بعض الدراسات أن زيادة تكرار الاحتكاك البدني في الأنشطة الرياضية (خاصة لعبة هوكي الجليد وكرة القدم الأمريكية) ينتج عنه المزيد من السلوك العدواني والعنف بين اللاعبين على أساس أن كل احتكاك بدني هو نتيجة إعاقة اللاعب المنافس نحو تحقيق هدفه وبالتالي فإن تكرار هذه الإعاقات أو الإحباطات تولد المزيد من السلوك العدواني (0.5)

- الحالة التدريبية للاعب : أشارت بعض الدراسات إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بحالة تدريبية عالية أي قليلا من الذين يتميزون بارتفاع مستوى لياقتهم البدنية والمهارية والنفسية يظهرون قدرا السلوك العدواني وعلى العكس من اللاعبين الذين يتميزون بدرجة منخفضة من الحالة التدريبية ذو فورمة رياضية منخفضة ، الذين تكون لديهم احتمالات أكبر لإظهار السلوك العدواني(0.5)
- ترتيب الفريق أو اللاعب: يرتبط ترتيب الفريق أو اللاعب بدرجة ما بالسلوك العدواني إذ قد يبدو أن اللاعب أكبر الذي يحتل المؤخرة يظهر قدرا من السلوك العدواني عن اللاعب أو الفريق الذي يحتل . المقدمة (0.5)
- المدافعون والمهاجمون: أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الفرق الجماعية زيادة تكرار السلوك العدواني بين المدافعين بدرجة أكبر من المهاجمين على أساس أن اللاعب المهاجم هو الذي يمتلك زمام المبادرة فإن اللاعب المدافع يحاول إيقافه بشتى الطرق وقد تؤدي هذه المحاولات إلى استخدام السلوك العدواني.(0.5)
- التعزيز أو التدعيم الإيجابي: يعتبر التعزيز أو التدعيم أو التشجيع الإيجابي للاعب سواء من الزملاء أو المتفرجين أو الإداريين أو المدربين لكي يسلك بطريقة عدوانية في المنافسة من العوامل التي متعددة مثل الإشارات تؤدي إلى العدوانية في الرياضة ، وقد يتخذ التعزيز أو التدعيم صورا في أو الألفاظ أو الهتافات العدوانية ، كما أن تكرار هذا السلوك العدواني يبدو محتملا.(0.5)