

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مستوى: السنة الأولى ليسانس

التصحيح النموذجي لمقياس علم النفس الرياضي

جواب السؤال الأول: (05ن)

يتكون البناء العام للشخصية من خلال مجموعة عوامل هامة ورئيسة تتفاعل مع بعضها البعض وهذه العوامل:

- الوراثة
- النضج
- أساليب التنشئة الاجتماعية في مراحل الطفولة
- التعلم لكافة الخبرات البيئية كطرق التعامل مع المواقف والأدوار الاجتماعية، وتعلم نماذج لمواجهة مواقف محددة.
- عملية إدراك المواقف البيئية المحيطة.
- القيم والعادات والتقاليد والمبادئ التي تسود في المجتمعات (ثقافة المجتمعات).
- ويمكن تصنيف العوامل المكونة للشخصية إلى ثلاث عوامل وهي:
- العوامل الجسمية: وهي كل ما يتعلق بنمو جسم الإنسان عموما وحالته الصحية العامة، كما نميز في هذه المجموعة الرئيسية من العوامل بين سمتين:
- السمة العامة للحالة الجسمية: مثل النمو الجسدي الطبيعي العام، الصحة العامة، المقاومة ضد الأمراض.
- السمة الخاصة لجسم الإنسان: مثل أن يكون مميزا بالطول أو القصر، البدانة أو النحافة، تميزه بعاهة من العاهات نقص ظاهر أو خفي.
- العوامل النفسية: وهي ما يصطلح عليها الباحثون النفسيون بالتكوين النفسي، وظواهرها في الواقع تشكل لب دراسة العلوم النفسية.
- العوامل الاجتماعية: ونقصد بها تلك التي تتوقف على البيئة التي يعيش فيها الإنسان.

جواب السؤال الثاني: (05ن)

مع تنامي الوعي بأهمية الأخصائي النفسي الرياضي ودوره الفاعل في تطوير مستوى أداء اللاعبين في الأندية الرياضية ونظرا لأن هذا المجال جديد في أنديةنا سأورد بعض النقاط وليس على سبيل الحصر عن واجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية والذي أرى أنها ستعرف وتعين الكثير من مسؤولي الأندية الرياضية على الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي كأحد مقومات التفوق والنجاح لأي فريق رياضي:

1- يرفع من مستوى الأداء للاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف، تنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة، زيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية... الخ.
2- يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة.

3- يعود اللاعبين ذهنياً على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم بالملعب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على التركيز على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل اللاعب نفسه والسعي لتحقيقها وفق ظروف متنوعة من أجواء المنافسات.

4- يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية على مدى قصير وبعيد لكل لاعب على حدة بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلاً قبل وأثناء المنافسة بشكل إيجابي وتحويل الضغوط الذي يواجهها اللاعب من محبطات ومسببات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح.
5- يعمل على تعزيز روح الفريق كبناء وكيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة.

6- يدرّب أعضاء الفريق إداريين ومدربين ولاعبين على تعزيز واستخدام الاتصال والتخاطب اللفظي والجسدي الهادف من خلال التوجيه غير المباشر أو المحاضرات والندوات العامة كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية لأعضاء الفريق لما في ذلك من فاعلية وأثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم المهاري أثناء المنافسة.

7- يقوم وبشكل كبير بتغيير الخبرات السلبية من إخفاق أو تذبذب في المستوى من المباراة السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباراة اللاحقة من خلال تغيير اتجاهات اللاعبين نحو أنفسهم وتعزيز الثقة لديهم واستعادة حقنهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكاناتهم العقلية والبدنية والمهارية وقدرتهم على تخطي الصعاب وإحراز النصر ونقله كخبرة تدريبية مرغوبة في اللقاءات اللاحقة.

جواب السؤال الثالث(05ن)

نظريات السلوك العدواني الرياضي:

فسوف نتطرق إلى نظريات السلوك العدواني التي لها علاقة مباشرة بالجانب الرياضي وأهمها مايلي:

1. نظرية الإحباط:

ان الإحباط يتناسب تناسبا طرديا مع العدوان حيث انه كلما زادت فرص إحباط الفرد كلما زادت فرص ظهور وزيادة العدوان وكلما قلت فرص الإحباط قل معها السلوك ، العدوانى ، والإحباط ناتج عن وجود عائق يمنعك عن الوصول إلى هدفك .

2. نظرية التنفيس (تفرغ الانفعالات المكبوتة):

ويعتقد أنصار هذه النظرية من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن درجة كبيرة من الاحتكاك البدني يمكن أن تكون بمثابة متنفس للسلوك العدواني وهذا ما أشار إليه الباحثين، للمراهقين من أجل تعلم استخدام التنفيس الانفعالي من الطاقة الانفعالية المكبوتة وذلك عن طريق التمارين الرياضية كاللعب لأنه من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساس على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا

3. نظرية التعلم الاجتماعي:

إن هاته النظرية تنظر للسلوك العدواني عكس نظرة أصحاب نظرية إحباط عدوان فهي تنظر إلى أن السلوك العدواني هو سلوك مكتسب نتيجة لعملية التعلم الشرطي أي حدوث رباط شرطي بين مثير واستجابة ولم يكن هناك علاقة من قبل ويمكن اكتسابه عن طريق مشاهدة الآخرين وهم يعتدون

جواب السؤال الرابع:(05ن)

المشكلات النفسية التي يقع فيها بعض الرياضيين:

- العدوان السلبي.
- ضعف الشخصية.
- نقص الدافعية لدى الرياضي.
- مشكل الثقة بالنفس.
- الضغوط النفسية السلبية أثناء وقبل وبعد المنافسة.
- القلق السلبي .
- مشكلة الحوافز.
- مشكلة الاحتراق النفسي.
- العنف
- الوسواس القهري