



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس علم النفس الرياضي

المستوى : طلبة السنة أولى ليسانس

إعداد الأستاذ: د. هني معمر

البريد الإلكتروني المهني: henni.maamar@univ-alger3.dz

السنة الجامعية: 2020 / 2021



1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس : علم النفس الرياضي

نوع الدرس: أعمال موجهة محاضرة سداسي سنوي

المعامل : 2 الرصيد: 3

المدة الزمنية: 12 أسبوع -30 ساعة

الفئة المستهدفة : السنة الأولى ليسانس جذع مشترك

أهداف التعلم

❖ أهم المعارف النظرية المرتبطة بتخصص علم النفس الرياضي.

❖ الرفع من المستوى المعرفي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.

طريقة التقييم : المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم : يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي

طلب منكم الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقييم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط.

والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمر والذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. و العلامة تكون 50 ٪ من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون اكثر او يساوي 10 من 20

2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة : الجزائر3 -دالي ابراهيم

المعهد : التربية البدنية والرياضية

الأستاذ : د هني معمر

الرتبة: أستاذ محاضر ب

الاتصال عبر البريد الالكتروني: hennimaamarhenni@gmail.com

البريد الالكتروني المني للأستاذ: henni.maamar@univ-alger3.dz



3-محتوى المقياس

- المحاضرة الأول : مدخل عام لعلم النفس
المحاضرة الثانية: مراحل تطور علم النفس.
المحاضرة الثالثة : ميادين علم النفس
المحاضرة الرابعة : الشخصية الرياضية.
المحاضرة الخامسة: المراهقة
المحاضرة السادسة : الدافعية الرياضية.
المحاضرة السابعة : الانفعالات
المحاضرة الثامنة : الثقة بالنفس
المحاضرة التاسعة: الإعداد النفسي الرياضي
المحاضرة العاشرة : سيكولوجية التعلم الحركي
المحاضرة الحادية عشر: سيكولوجية المنافسة الرياضية
المحاضرة الثانية عشر: القيادة الرياضية.

4-قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية :

- 2-ايهاب البيبلاوي و اشرف محمد عبد الحميد(2002) الإرشاد النفسي المدرسي.
3-اديب الخالدي(2002) المرجع في الصحة النفسية.
5-محمد حسن علاوي (1998) موسوعة الاختبارات النفسية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة
6-محمد حسن علاوي (2006) الأعداد النفسي للبطل الرياضي(التوجهات- التطبيقات) ط3، القاهرة .
7-ناهن رسن سكر(2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط2 ،الدار العلمية للنشر والتوزيع.
8-أسامة كامل راتب (2000) علم نفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات " دار الفكر العربي، القاهرة
9- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجا(2002) الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق.
12-عبد الرحمن محمد العيسوي(2001) مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الراتب الجامعية.
13-حيدر البصري (2001) . اللاعنف مدخل إلى المفاهيم والرؤى، مجلة النبأ، العدد 54.
14-شادية أحمد التل (2006)(.الشخصية من منظور نفسي إسلامي، دار الكتاب الثقافي، اربد ، الأردن .
15-محمد حسن علاوي ،سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 15-88.

-الكتب باللغة الاجنبية:

16-Nafai-boutouchent .pathologie ostéologie articulaires d'origineprofessionnelle 2012

-الروابط الالكترونية

https://mawdoo3.com/%D8%A8%D8%AD%D8%AB_%D8%B9%D9%86_%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3



قائمة المحتويات

المحاضرة الأولى : مدخل عام لعلم النفس

- 1- مفهوم علم النفس.....ص 8
- 2- التطور التاريخي لعلم النفس ك مجال أكاديمي.....ص 9
- 3- اختبار المعارف المكتسبةص 11

المحاضرة الثانية : مراحل تطور علم النفس

- 1-مراحل تطور علم النفسص 13
- 2- موضوعات علم النفس الرياضيص 14
- 3-الهدف من دراسة علم النفس الرياضيص 13
- 3-الهيكال العظمي الطرفي...ص 13
- 4-أهمية دراسة علم النفس الرياضيص 14
- 5-اختبار المعارف المكتسبةص 15

المحاضرة الثالثة :ميادين علم النفس

- 1-ميادين وفروع علم النفسص 17
- 1-1- علم النفس العامص 17
- 2-1- علم النفس النمو:ص 17
- 3-1- علم النفس التربوي..ص 17
- 4-1- علم النفس الفسيولوجي..ص 17
- 5-1- علم النفس الاجتماعي..ص 17
- 6-1- علم النفس الفارق:ص 17
- 7-1- علم النفس الشواذ..ص 17
- 8-1- علم النفس الحيوان..ص 17
- 9-1- علم النفس المقارن.....ص 18
- 10-1- علم النفس الجنائي.....ص 18
- 11-1- علم النفس الحربي.....ص 18
- 12-1- علم النفس الإكلينيكي (العيادي):ص 19
- 13-1- علم النفس الإرشادي.....ص 19
- 14-1- علم النفس التجاري.....ص 19
- 15-1- علم النفس التنظيمي.....ص 19
- 16-1- علم النفس الرياضي.....ص 19
- 2- فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة.....ص 19



3-اختبار المعارف المكتسبة ص19

المحاضرة الرابعة: الشخصية الرياضية

1- الشخصية الرياضية ص21

2- اهمية دراسة الشخصية الرياضية ... ص22

3- الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي ... ص23

4- اختبار المعارف المكتسبة.. ص24

المحاضرة الخامسة : المراهقة

1-تمهيد.. ص26

2-تعريف المراهقة .. ص26

3-النمو الجسمي في سن المراهقة ... ص26

4-النمو الحركي في سن المراهقة .. ص27

5- النمو النفسي والاجتماعي في سن المراهقة..... ص27

6-مراحل المراهقة ... ص28

7- أنماط المراهقة .. ص28

8- اختبار المعارف المكتسبة.. ص29

المحاضرة السادسة : الدافعية الرياضية

1-الدافعية..... ص31

2-الدوافع في الرياضة..... ص31

3-الهدف من الدوافع الرياضية ص32

4- وظيفة الدوافع الرياضية... ص32

5- تطور الدوافع الرياضية... ص33

6- اختبار المعارف المكتسبة ص36

المحاضرة السابعة : الإنفعالات

1-مفهوم الإنفعال.. ص38

2-تصنيف الانفعالات..... ص38

3-التوتر والطاقة النفسية . ص38

4-القلق ... ص39

5-الطاقة النفسية والأداء الرياضي . ص40

6-اختبار المعارف المكتسبة.. ص40

المحاضرة الثامنة : الثقة بالنفس

1- الثقة بالنفس ص42



- 2- انواع الثقة بالنفس... ص 43
- 3- فوائد الثقة بالنفس.. ص 44
- 4- قياس الثقة بالنفس.. ص 44
- 5- بناء الأهداف..... ص 45
- 6- أنواع الأهداف ص 45
- 7- فوائد بناء الأهداف... ص 46
- 8- تصميم برنامج بناء الأهداف... ص 46
- 9- اختبار المعارف المكتسبة... ص 50

المحاضرة التاسعة : الإعداد النفسي الرياضي

- 1-الإعداد النفسي للرياضي... ص 52
- 2-أهداف الإعداد النفسي الرياضي.. ص 52
- 3-مراحل الإعداد النفسي... ص 53
- 4-اختبار المعارف المكتسبة.. ص 56

المحاضرة العاشرة: سيكولوجية التعلم الحركي

- 1-سيكولوجية التعلم الحركي... ص 58
- 2-مفهوم التعلم في المجال الرياضي.. ص 58
- 3-تعريف التعلم الحركي... ص 58
- 4-العوامل المؤثرة في التعلم الحركي... ص 59
- 5-مبادئ التعليم الحركي... ص 60
- 6-مبادئ التعلم الحركي... ص 61
- 7-خطوات تعليم المهارات الحركية. ص 61
- 8-اختبار المعارف المكتسبة . ص 62

المحاضرة الحادية عشر : سيكولوجية المنافسة الرياضية

- 1-مفهوم المنافسة الرياضية... ص 64
- 2-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية... ص 64



3- اختبار المعارف المكتسبة..... ص66

المحاضرة الثانية عشر: القيادة الرياضية

1- مفهوم المنافسة الرياضية. ص68

2- مفهوم القيادة الرياضية..... ص68

3- مفهوم القائد الرياضي . ص68

4- أساليب القيادة..... ص68

5- نظريات القيادة..... ص69

6- نظريات سمات القائد..... ص70

7- نقد نظرية سمات القائد..... ص70

8- سمات القائد الرياضي..... ص71

9- قياس السمات الشخصية للقائد الرياضي.. ص72

10- علاقة القائد بافراد الجماعة.. ص72

11- قوة مركز القائد..... ص72

12- فاعلية القيادة الرياضية.. ص73

13- معايير ومحاور القيادة الفاعلة..... ص73

14- نموذج القيادة الرياضية الفعالة... ص74

15- التخطيط والقيادة الرياضية الفعالة.. ص75

16- مفهوم الهدف..... ص76

17- مبادئ الأساسية لوضع الهدف. ص76

18- توجهات تطبيقية لفاعلية القيادة الرياضية.. ص77



المحاضرة الأولى: مدخل لعلم النفس

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1- مفهوم علم النفس
- ✓ 2- التطور التاريخي لعلم النفس كمجال أكاديمي
- ✓ 3- اختبار المعارف المكتسبة

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1 أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2 بحث عن المحاضرة الثانية .



المحاضرة 01 :

1- مفهوم علم النفس :

مفاهيم

إن مفهوم علم النفس و تعريفاته يتعدد حسب تعدد النظريات التي وضعها أصحابها، من علماء النفس، و حسب المراحل التطورية التي مر بها علم النفس على مر العصور.

وهو من العلوم القديمة والحديثة، كانت بدايات ظهوره ضمن العلوم الفلسفية، فقد كان الإنسان قديماً يسعى إلى فهم الظواهر البشريّة والروح الإنسانيّة، وتلبية لهذه الحاجة الإنسانية سعى الفلاسفة لوضع بعض التصورات اتجاه الوجود الإنساني والمعرفة والعقل، وظهرت من هذه التصورات الكثير من النظريات الفلسفيّة النفسيّة كنظرية المعرفة، ونظرية الوجود، والقيم، وفلسفة العقل وغيرها، أما حديثاً ومع التوسع المعرفي في العلوم المختلفة بشكل عام وعلم النفس بشكل خاص

ويهتمّ علم النفس بدراسة سلوك الكائنات الحيّة بشكل عامّ، وسلوك الإنسان بشكل خاصّ، ومن الممكن تعريفه بأنه العلم الذي يُعنى بدراسة السلوك الإنساني والعمليات العقلية للفرد؛ من تدكّر، وتفكير، وإدراك، وغيرها، ويهدف علم النفس بصورته العامّة إلى فهم السلوك ومحاولة تفسيره، وتحديد دوافعه والعوامل التي تؤدي إلى ظهوره، كما يسعى أيضاً إلى التنبؤ به ومعرفة مدلولاته عن طريق فهمه لطبيعة هذا السلوك، فيصبح من الممكن توقّع زمن حدوثه وشدّته، بالإضافة إلى الدور المهمّ الذي يُقدّمه علم النفس من ضبط المثيرات المتغيّرة، وبهذا يُمكن ضبط السلوك، والتحكّم به، والسيطرة على زمن حدوثه، ومقدار شدّته.

فقد ظهرت الحاجة لأن يتفرد علم النفس بكيانه المعرفي والتجريبي المستقل، وقد استقل علم النفس عن العلوم الفلسفيّة بشكل كامل في النصف الثاني من القرن التاسع عشر على يد العالم الألماني فونت والذي كان أول من أنشأ مختبراً سيكولوجياً يخدم الأبحاث النفسيّة.

يعرفه "وودووث « Woodworth » " بأنه علم بدأ بدراسة الروح لكن زهقت روحه، ، ثم أصبح علم العقل لكن ذهب عقله، ثم أصبح علم الشعور، وأخشى أن يفقد شعوره"، وفعلا فقد شعوري لأنه أصبح علم السلوك . ويعرف على أنه هو العلم الذي يدرس مختلف العمليات العقلية داخل المخ من تفكير وتذكر وتحليل وتركيب، نقد واستنتاج

وهو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان، أي كل ما يصدر عنه من أفعال صريحة وأقوال و حركات ويمكن إعطاء تعريف شامل لعلم النفس كالاتي: " أنه العلم الذي يدرس أوجه نشاط الإنسان (السلوك) وهو يتفاعل مع بيئته و يتكيف معها ."

نظرة تاريخية حول علم النفس في العصور القديمة : تساءل الإنسان في منذ أقدم العصور عن الطبيعة الإنسانية كما يلي - : ما الذي يجعلني أتصرف على هذا النحو أو على تلك الصورة أو السلوك ؟ - ما معنى الأحلام التي تراود الإنسان ؟ لماذا سلوك الأفراد يختلف في ما بينهم ؟ فكل هذه التساؤلات بطبيعتها تثير إجابات مختلفة حسب طبيعة تفكير البشر في ذلك الزمان كما كانوا يتطلعون على مواقع النجوم في السماء وتفسيرها حسب



الأحداث كالولادة مثلا ، كما كانوا يعتمدون على مظهر الفرد وتشبيهه حسب الحيوان مثلا ويتنبئون بطبعه وسلوكه حسب الحيوان الشبيه به وهكذا كانت هذه الاعتقادات والتفسيرات السلوكية للبشر تختلف حسب الديانات و الطقوس أو الخيال البعيد إلى غير ذلك .وفي نفس الوقت كان كبار المفكرين يتأملون في الطبيعة الإنسانية ويفسرونها حسب آرائهم ومعتقداتهم فمثلا على سبيل المثال ، وصف "بنتام - أن الكائنات الإنسانية كائنات عقلانية تضع قراراتها بتوجيه من المصالح الذاتية " اندفاعاته وسلوكه . أما "توماس هوبز يرى أن الإنسان كائنا أنانيا وعدوانيا يحتاج إلى حكومة وسلطة قوية تضبط وقد كان أساس تلك البحوث و الأفكار والآراء في ذلك الزمان و العصور القديمة كملاحظات أولى و المباشرة للإنسان الابتدائي في ذاته ومن حوله، أن الأحلام التي كان يراها الإنسان والإصابة بالإغماء مثلا أو الغياب عن الوعي أو الموت فكل هذه الأحداث نهت الإنسان في ذلك الزمان القديم إلى وجود شيئين في ذاته هما وجود مادي ووجود شيء آخر خفي يذهب ويعلوا في السماء وينفذ ما في الأحلام ثم يعود إلى الجسم عند الاستيقاظ أو يغيب في مكان مجهول عند الصرع أو يغيب دون رجوع عند الموت ، وهكذا استدلل الإنسان على أن في ذاته شيء آخر غير هذا الهيكل المادي المتحرك أحيانا و الجامد أحيانا وكما أطلق أيضا على ذلك الشيء الآخر أسماء مختلفة كالروح - النفس - الذرات النارية... الخ ، إلى أن توصل الإنسان عند التأمل في ذاته بغية فهم نفسه إلى ثلاث مصطلحات (النفس - psyche الروح - spirit العقل) فهذه العلماء و رجال الأديان فترة طويلة من الزمن . الكلمات فجرة الأفكار بالأبحاث أثارت النقاش و الجدل الطويل وشغلت هذه الكلمات أفكار الفلاسفة وهكذا أصبح مجال واسع في البحث من أجل وصول إلى تعريف ثابت ومقبول ومعترف به من الجميع لتلك الكلمات النفس - الروح - العقل .

كما كان أفلاطون من أوائل الفلاسفة المتكلمين عن النفس إذ قال " عنها نقطة اتصال عالمين هما عالم المثل وعالم الحس وأنها ذات جوهر روحي ومادي وقال أيضا الجسد كأنه سجن للروح أثناء الحياة " ودخلت الأجساد فأحييتها ووهبت لها الحركة .

أما فيثاغورث وأتباعه قالوا عن النفس من جنس مخالف للبدن تتركب من جزئيات هبطت من الشمس . أما أرسطو فقد عرف النفس بأنها صورة البدن تتميز عن الصور الأخرى و المتصلة بالمادة بأنها صورة عاقلة تسمو على البدن ، وحينما ظهرت المسيحية هالها ما رأت من إغراق الناس في لذائد الحياة وزخرفها الإلهية وأصبحت هذه العقيدة السائدة عند المسيحيين . فنادت بحياة الروح وبوجوب كبت رغبات الجسد وكبح العاطفة كما أن الرهبان آمنوا بحقيقة واحدة وهي ثم جاءت العصور الفلسفية الإسلامية حيث تكلم ابن سينا " أن النفس كمال أول للجسم طبيعي ، وأنها جوهر مستقل ومخالف للبدن وهو يراها جوهر روحي تفيض من العالم العلوي فتحل في البدن كارهة وتغادره كارهة أيضا"

2- التطور التاريخي لعلم النفس كمجال أكاديمي* :تعود الكتابات الأولى التي اهتمت بعلم النفس الرياضي

إلى سنة 1801م، حيث وجدت كتابات ألمانية تعنى وتهتم بدراسة نفسية لاعبي كرة القدم. وفيما يلي نتناول الملاح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين :

1 - ينظر إلى علم النفس الرياضة كأحد المجالات الأكاديمية على أنه حديث نسبيا وأنه ما زال في مرحلة النمو، ويرجع الفضل إلى Tripleit Normam 1897 نورمان تريبلت في إجراء أول الجمهور على تحسين الأداء الفردي



والجماعي لاعبي الدراجات. بحث في علم النفس الرياضة اعتمد على الملاحظة المنظمة لفترة من الوقت بغرض معرفة أثر حضور ويعتبر) *Scripture*, W 1899 أول من اجتهد في تحديد السمات الشخصية التي وفي سنة 1913م، ظهر كتاب دي كوبرتن، في باريس بعنوان: كتابات في علم النفس الرياضي. تظهر بالممارسة الرياضية.

2- وفي سنة 1923م، كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة، من طرف جرفث *Griffith* للطلاب الجامعيين بأمريكا - كما يعتبر *Griffith Coleman* "كولمان جرفث" المؤسس الأول لمعمل علم النفس الرياضة بين 1925 بأمريكا، وأنشأ مخبر عملية لقياس النشاط الكهربائي للمخ، وقياس تعب أو قوة العضلات، قياس نبض القلب وضغط الدم، استعمال الطرق الكيميائية في قياس استثارة الجسم (نسبة الأدرينالين والنورادرينالين). (درس *Griffith* موضوعات في طبيعة المهارات النفس حركية، التعلم الحركي، العلاقة بين متغيرات وفي سنة 1926م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية التدريب. الشخصية و الأداء الحركي. وفي سنة 1928م، أعد جرفث، أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

3- ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد خبراء من ألمانيا وروسيا واليابان، أمثال : روديك *Rudik* و بوني *Puni*. وشول *schalle* الألماني في سنة 1942م، وما بعدها وفي سنة 1960م، بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي، مثل: دراسات فرانك لين *Franklin*، بجامعة كاليفورنيا*. كما شهدت الستينات من هذا القرن بداية العديد من الأعمال وتأسيس المنظمات المهنية المتخصصة في هذا المجال، وساعد في ذلك استقلال و تحيز هذا العلم، ومن ذلك على سبيل المثال الشخصية الرياضيين، وقائمة الدافعية الرياضية. الأعمال التي نشرها بعض العلماء في مشكلات الرياضيين وكيفية التعامل معها إضافة إلى قائمة حيث حظيت بالتقدير من قبل المهتمين، وينظر إلى " بروث أوجيلف *Ogilve Brouce* " مؤسس علم النفس الرياضة التطبيقي: 1965 - تأسست الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضة *ISSP* بروما وحضره مندوبين عن 45 دولة: 1966 - ظهرت مؤلفات أوجيلفي *Ogilive*، وتكو *Tutko*، وبالتالي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي، وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة: 1967 - ثم تشكلت جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني (*NASPAPA*)، وعقد أول اجتماع لها في لاس فيكاس) بالتركيز على المجال التجريبي لعلم النفس الرياضة، وفي نفس السنة تم تكوين الجمعية السوفياتية لعلم النفس الرياضي: 1969 - تكون الاتحاد الأوروبي لعلم النفس الرياضي والتربية البدنية والذي انعقد في بلغاريا واشتركت فيه 12 دولة أوروبية ثم ظهرت الجمعية الكندية للتعلم النفس حركي، وعلم نفس الرياضة (*CSPLSP*)، وقد تأسست هذه الجمعية في الأصل تحت الرعاية للرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويج

6. كذلك شهدت السبعينات تكوين " أكاديمية علم نفس الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية كفرع للجمعية الدولية للرياضة والتربية البدنية. وفي سنة 1981م، أشار هنري *Henry*، إلى وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضة للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب الرياضي؛ حيث إن النظام الأكاديمي للتربية البدنية، يشتمل على دراسة جوانب معينة، مثل: علم النفس - علم وظائف الأعضاء - التشريح، الفيزيولوجيا، علم النفس الاجتماعي 1985-....م



: تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي: 1987- AAASP "يشير" مارتنز Martens إلى أن السنوات الحديثة شهدت اتجاهين: الاتجاه الأول: علم نفس الرياضة الأكاديمي (يركز على جوانب الدراسة و المعرفة و التوجهات البحثية) (الاتجاه الثاني: على نفس الرياضة التطبيقي (يركز على الجوانب المهنية أو التطبيقية لهذا العلم)

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة من خلال إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية .

تقديم النتائج والإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة الثانية: مراحل تطور علم النفس

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1-مراحل تطور علم النفس
- ✓ 2- موضوعات علم النفس الرياضي
- ✓ 3-الهدف من دراسة علم النفس الرياضي
- ✓ 3-الهيكل العظمي الطرقي
- ✓ 4-أهمية دراسة علم النفس الرياضي
- ✓ 5-اختبارالمعارف المكتسبة

✓ أسئلة اختباروتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2- بحث عن المحاضرة القادمة .



المحاضرة 02

1 مراحل تطوّر علم النفس:

وُجد علم النفس بوجود العلوم الفلسفية حيث كان الفلاسفة القدماء يسعون إلى فهم النفس الإنسانية ومكوناتها، فبدأت المحاولات لتفسير الأنشطة والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ وتظهر على الفرد، بالإضافة إلى السعي لفهم الانفعالات السلوكية والنفسية المختلفة، مثل: الحزن، والغضب، والفرح، وغيرها؛ فالإنسان البدائي كان على يقين بوجود قوة خفية غير مرئية تحرك الإنسان وتدفعه، وتوجهه بدوره إلى الخير أو الشر، إذاً بدأ علم النفس بوصفه فرعاً من فروع العلوم الفلسفية إلى أن استقلّ في وقت لاحق ليصبح علماً قائماً بذاته، ويظهر من جميع الدراسات التاريخية لعلم النفس أنّه مرّ بالكثير من المراحل والحقب ابتداءً من مرحلة ما قبل الميلاد، مروراً بالعصور الإسلامية والنهضة الأوروبية، حتّى العصر الحالي، [٢] وكانت على النحو الآتي: فلسفة ما قبل الميلاد عالج الفلاسفة القدماء النفس والروح على النحو الآتي: [٣][٢][٤] فيثاغورس: كان لفيثاغورس الكثير من الآراء والاعتقادات تجاه النفس والروح؛ حيث كان يؤمن بمبدأ تناسخ الأرواح، أو انتقال الروح البشرية من إنسان إلى آخر عند موته. سقراط: رأى سقراط أنّ الروح الإنسانية والنفس الرزينة العاقلة هي جزء من الروح الإلهية، أما الجسم فهو يتكوّن من عناصر العالم الماديّ المحسوس، وهي الماء، والنار، والتراب، والهواء، وبما أنّه عدّ الروح جزءاً من الروح الإلهية، فقد آمن بأنّها تقع في موقع المسيطر دائماً على البدن أو الجزء الماديّ، وبإمكانها ممارسة قوتها بضبط الغرائز والتحكّم بالشّهوات. أرسطو: فرّق أرسطو بين الجمادات والإنسان، بأنّ الروح الإنسانية أو النفس هي مجموعة من الوظائف الحيوية لجسم الإنسان، ودون هذه الوظائف يكون الجسم عبارةً عن جُثّة هامة، فقد رأى أنّ الانفعالات السلوكية والحالات النفسية هي تحصيل للوظائف والعمليات الجسميّة. أفلاطون: رأى أفلاطون أنّ أفكار نفس الإنسان وروحه لها الأثر الكبير الواضح في تكوين استجاباته وسلوكه، إلّا أنّه كان يؤمن أنّ هذه الأفكار مستقلة عن الجسم الماديّ للإنسان؛ فهي تتركه عند مفارقتها الحياة. عصر الفلسفة الإسلامية برزت الدراسات الفلسفية الإسلامية عن طريق العلماء والمفكرين المسلمين الذين كان لهم الفضل الكبير والأثر الواضح في الدراسات الغربية في عصر النهضة الأوروبية، وقد ألّف العديد من المفكرين والفلاسفة المسلمين الكثير من الكتب والمؤلفات في مجالات مختلفة من المعرفة بشكل عامّ، وعلم النفس بشكل خاصّ، ومن أبرز هؤلاء العلماء ما يأتي: [٥] ابن سينا: اهتمّ ابن سينا بمراحل الإدراك العقلي، ومراتبه، وآلية انتقال الصور والخبرات الخارجية إلى عقل الفرد وذهنه، كما تطرّق في دراساته إلى موضوعات الاستجابات السلوكية الانفعالية للإنسان، مثل: الضحك، والبكاء، وغيرها، كما أشار إلى العلاقة الوطيدة التي تربط بين الأمراض الجسميّة والحالة النفسية، وهو ما يُطلق عليه حالياً بالطب النفسي والجسدي. أبو نصر الفارابي: اهتمّ أبو نصر الفارابي بعلم النفس الاجتماعي؛ حيث ذكر السمات والأنماط الشخصية التي يجب على القائد أن يمتلكها، والأسس النفسية لتماسك الجماعة والبناء الاجتماعي، الذي يُعدّ هو جوهر دراسات علم النفس الاجتماعي. أبو حامد الغزالي: اهتمّ الغزالي بالكثير من موضوعات علم النفس كالانفعالات النفسية والسلوكية، مثل: الغضب، والخوف، وغيرها من الانفعالات، ومدى تأثيرها على سلوك الفرد، كما ذكر علاقة الحالة العاطفية أو الوجدانية من حبّ وكُره بالسلوك، بالإضافة إلى



دراسة الدوافع بأنواعها المكتسبة، والأولية، والثانوية. عصر النهضة الأوروبية مع انتقال العلوم الإنسانية ومؤلفاتها إلى أوروبا وتبلور الحضارة والنهضة الأوروبية، ظهرت العديد من الأبحاث والدراسات في مختلف المعارف والعلوم المجتمعية والطبيعية بشكل عام وعلم النفس بشكل خاص، ومن أبرز العلماء الذين أولوا علم النفس الاهتمام الكبير، العالم والفيلسوف الفرنسي ديكارت، الذي اعتمد في بدايات دراساته في تفسير الظواهر السلوكية على مبدأ الانعكاس؛ وهو الاستجابات العضوية اللاإرادية التي تهدف إلى الوصول إلى حالة من التكيف مع المثيرات البيئية الخارجية، إلا أنه تبين له فيما بعد بأن هذا المبدأ لا يكفي لتفسير الظواهر النفسية والعمليات العقلية المعقدة، مثل: التفكير، والتذكر، والإرادة والعواطف، فأضاف إلى منهجه مبدأ النشاط الروحي، وكل ما يصدر عنه من أفعال واستجابات حسية وحركية. [٦] استقلال علم النفس في العصر الحديث تتابعت الدراسات النفسية واستمرت حتى العصر الحديث؛ حيث ظهرت بوادر استقلال علم النفس عن العلوم الفلسفية بشكل عام، إلا أن مؤرخي علم النفس قد أجمعوا على أن استقلاله وخروجه إلى العالم بشكله النهائي كان في النصف الثاني من القرن التاسع عشر على يد العالم الألماني فونت؛ حيث أنشأ أول جهاز علمي لخدمة الأبحاث السيكولوجية التجريبية، واستمرت أبحاثه ومساعدته بعد ثمانية عشر عاماً حتى استطاع إنشاء أول مختبر تجريبي للدراسات والأبحاث السيكولوجية؛ فكان مزوداً بالتجهيزات الضرورية من أجهزة وأدوات لازمة لعمليات البحث السيكولوجية؛ لدراسة الظواهر النفسية وغيرها.

2-موضوعات علم النفس الرياضي :

يبحث علم النفس الرياضي، في دراسة سلوك الرياضي من خلال دراسة:

- 1- سيكولوجية الرياضي: يهتم هذا الموضوع بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ودوافعها وأساليب تطورها وإعدادها وكيف تنمو هذه الشخصية من خلال الممارسة الرياضية، وكيف تؤثر هذه مستوى أداء هذا الرياضي، وكيفية إعداده نفسياً لمتطلبات التدريب والتنافس الرياضي.
- 2- سيكولوجية المرابي الرياضي: في هذا الموضوع يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية الرياضية، والمدرّب الرياضي والإداري أو المرابي الرياضي بصفة عامة و اتجاهاتهم ودوافعهم السوية المنتجة وكذا الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.
- 3- سيكولوجية الأنشطة الرياضية: في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتهم البدنية والعقلية والانفعالية، وتأثير الأنشطة بصفة عامة .
- 4- سيكولوجية التعلم الحركي والتدريب الرياضي: وفيما يتم دراسة الأسس النفسية لتعليم المهارات الحركية و خطط اللعب، وكيفية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى أقصى الحدود الوظيفية،
- 5- سيكولوجية المنافسة الرياضية والإعداد النفسي: في هذا النوع يتم تصنيف المنافسة الرياضية إلى فردية أو اجتماعية، ودية أو رسمية، محلية أو دولية، داخلية أو خارجية، تمهيدية أو نهائية،
- 6- سيكولوجية الجماعة الرياضية: دراسة المحاور الأساسية لبناء الجماعة الرياضية والعوامل التي تساعد على تماسكها وأساليب القيادة .



- 7- سيكولوجية الدافعية الرياضية: يهتم هذا الموضوع بدراسة الأسباب المباشرة و الغير مباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في المدرسة و في وقت الفراغ و في رياضة المستويات.
- 3- الهدف من دراسة علم النفس الرياضي: يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف كمايلي:
- 1- الصحة النفسية: يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد،
- 2- تطوير السمات الشخصية: تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية المطلوبة لدى الرياضي ، مثل : الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين، المسؤولية، الجرأة
- 3-.. رفع المستوى الرياضي: يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز.
- 4- 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
- 5- تكوين الميول والرغبات: إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الرياضة التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء . الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة *

4- أهمية دراسة علم النفس الرياضي

- 1- التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي
- 2- ترشيد عمل المربي الرياضي.
- 3- استبعاد المفاهيم السيكولوجية الغير العلمية.
- 4- ملاحظة و تفسير السلوك الرياضي.
- 5- تشخيص الدوافع و القدرات المنتجة للسلوك.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة من خلال إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية .

تقديم النتائج وإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة الثالثة: ميادين علم النفس

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- 1- ميادين وفروع علم النفس
 - 2- فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة
- أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:
- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
 - 2- بحث عن المحاضرة القادمة .



المحاضرة 03

1-ميادين و فروع علم النفس:

إن تنوع وتفرع علم النفس لم يقتصر فقط في فرع واحد أو نوع واحد فقط مادام علم النفس العام يهتم بدراسة السلوك الإنساني أو الحيواني ويقوم بتفسير هذا السلوك و التنبؤ به وضبطه ، ودراسة هذا السلوك يكون ببعض الموضوعات التي يغلب عليها الطابع النظري وهناك موضوعا أخرى يغلب عليها الطابع التجريبي وبتوسع هذه الموضوعات النظرية و التجريبية في ميدان علم النفس العام أدت إلى تطور فروع وأنواع علم النفس في عدة اختصاصات سلوكية نذكر منها :

1-علم النفس العام: هو أساس الفروع النظرية و التطبيقية جميعا بحيث علم النفس العام يهتم بدراسة المبادئ والقوانين التي تفسر سلوك البشر دون تخصص فئة معينة كما أنه يدرس الظواهر النفسية جميعا مثل الدافعية و الانفعالات النفسية و التعلم و الاستدلال و التفكير و الذكاء و الشخصية و الصحة النفسية إلى غير ذلك وعموما يشمل المعارف الأساسية في علم النفس وهو المقرر الرئيسي الذي يدرسه ويسلكه المختص في علم النفس سواء كان تخصص عام أو فرعي

2-علم النفس النمو: ويسمى أيضا بعلم النفس الارتقائي وهذا الفرع يدرس عملية النمو الإنسان منذ مرحلة الجنينية حتى يصبح كهل أو شيخ كبير العمر ، ومن موضوعاته يدرس علم النفس النمو مراحل النمو الوظائف النفسية و العقلية المختلفة وتغيرها بتغير مراحل العمر من الطفولة إلى المراهقة و إلى الرشد و الشيخوخة.

3-علم النفس التربوي : يهتم بدراسة و تطبيق المعارف النفسية في مجال التربية و التعليم ، وما يزره هذا المجال من مشكلات ومعضلات بحيث تكون العملية التعليمية مثمرة وناجحة للمتعلم .

4. علم النفس الفسيولوجي :علم النفس الفسيولوجي هو علم وظائف الأعضاء الجسم ، وهذا الفرع يدرس الأساس الفسيولوجي للسلوك الإنساني.

5-علم النفس الاجتماعي : يدرس سلوك الصادر عن الفرد تحت تأثير المؤثرات الاجتماعية المختلفة .

6-علم النفس الفارق: يهتم علم النفس الفارق بدراسة الفروق بين الأفراد و الجماعات في الذكاء و الفوارق إلى أسباب سواء كانت وراثية أو البيئة أو كليهما معا.

7-علم النفس الشواذ: يبحث في نشأة وأسباب السلوك الشاذ والمتمثل في أعراض الأمراض العقلية و معالجتها مثل الهستيريا القلق الفصام الهوس و الوسواس . النفسية والإجرام و التخلف العقلي الخ.

8-علم النفس الحيوان: ويركز هذا الفرع على دراسة سلوك الحيوان ومظاهر المختلفة لهذا السلوك مثلا دوافع الحيوان وانفعالاته وأساليب الاتصال .



- 9 علم النفس المقارن: وفي هذا الفرع يهتم بدراسة السلوك الحيواني ومقارنته بالسلوك الإنساني حيث يدرس أوجه التشابه والاختلاف بين المظاهر السلوكية عند كل حيوان والإنسان
- 10 . علم النفس الجنائي: وهذا الفرع يهتم بالمعارف السيكولوجية في ميدان الجريمة ومن موضوعات هذا ويعمل على تقديم الوسائل الناجحة لعلاج سلوك المجرم وعقابه
- 11 علم النفس الحربي: يهتم بتطبيق المعارف النفسية في ميدان العسكري و الحربي فيدرس أساليب اختيار الجنود وتوزيعهم على الوحدات القتالية المختلفة والأساليب المثلى لتدريبهم والاهتمام بالروح المعنوية لديهم . للجنود وإدارة الحرب النفسية.
- 12 علم النفس الإكلينيكي (العيادي): ويهتم بتطبيق المعارف السيكولوجية في تشخيص السلوك المضطرب وعلاجه وعلاج سوء التوافق والأمراض العقلية و السيكوسوماتية (نفسية – جسدية).
- 13 علم النفس الإرشادي: هذا النوع يهتم بدراسة وتطبيق المعارف السيكولوجية في مجال توجيه وإرشاد الأسوياء والذين يعانون من المشكلات النفسية البسيطة ومن موضوعاته استخدام الأساليب المتبادلة ويشبه إلى حد بعيد عمل المختص في علم النفس العيادي.
- 14 علم النفس التجاري: يدرس سيكولوجية البائع والمستهلك في مجال الاستهلاك و البيع والشراء وتأثير وسائل الإعلام والدعاية والإعلان التجاري لتسويق البضائع .
- 15 . علم النفس التنظيمي: يهتم بدراسة السير الحسن للإدارة و الروح المعنوية للعمال كالحوافز و القيادة في مجال الصناعة أو الإدارة وضغوط العمل
- 16 . علم النفس الصناعي: وهذا الفرع يهتم بتطبيق المعارف النفسية في مجال الصناعة والإنتاج ومن موضوعاته رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية في العمل وتحقيق العلاقات الإنسانية السليمة والاختيار و التدريب و التوجيه المهني المستمر للعامل لإكسابه مهارات معينة في ميدان العمل وكما يهتم أيضا بدراسة التحليل العمل ومبادئ الهندسة البشرية أي تكييف وسائل وطرق العمل خاصة في المصانع و الوظيفة .
- 17 علم النفس الرياضي : يهتم علم النفس الرياض بالجانب النفسي والسلوكي، للاعب برفع الكفاءة النفسية للاعبين في المجال الرياضي وهذا عند المواقف التنافسية الرسمية أو في التدريب من أجل الحصول على شخصية رياضية عالية المستوى للاعب و يدرس الدافعية و التوجيه الرياضي والانتقاء الموهوبين الرياضيين، و السلوك الرياضي وتفسيره وضبطه و العمل على استقرار الانفعالات النفسية أثناء المنافسة كما يدرس أسباب العنف في الملاعب كما يهتم بالجانب الإرشادي النفسي للاعبين المصابين ذوا المستوى العالي للتغلب على التخوف من الإصابة و يعمل على التدريب النفسي و الاسترخاء للقضاء على التوتر النفسي في المواجهات التنافسية الرسمية للاعبين عالي المستوى والتعود على المواقف التنافسية و ضغط الجمهور.



2- فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالرياضة :

تتعدد فروع علم النفس الأكثر ارتباطا بالمجال الرياضي نذكر منها:

- 1- علم النفس التجريبي ،
- 2- علم النفس الإكلينيكي والإرشادي،
- 3- علم النفس الإرثقائي و التربوي، علم النفس الشخصي والإجتماعي،
- 4- علم النفس الصناعي التجاري.

اختبار المعارف المكتسبة من المحاضرة من خلال إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية .

تقديم النتائج والإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة الرابعة : الشخصية الرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1- الشخصية الرياضية
- ✓ 2- اهمية دراسة الشخصية الرياضية
- ✓ 3- الشخصية وعلاقتها بالاداء الرياضي

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1 أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2 بحث عن المحاضرة القادمة .



المحاضرة 04

الشخصية الرياضية

1- مفاهيم:

1- الشخصية الرياضية: إن مفهوم الشخصية من المفاهيم التي يصعب تعريفها ويرجع ذلك إلى اتساع المفهوم وشموله لمجموعة من الخصائص والوظائف المتماثلة والمختلفة لدى الأفراد والجماعات، فالشخصية هي الوعاء الواسع التي تلتقي فيه جميع الدراسات والبحوث والنظريات والحقائق التي تتناولها فروع علم النفس، فالشخصية كما تنمو وتتعلم ويعتدل سلوكها يدرسها علم النفس التربوي، والشخصية مع ذاتها ومع الآخرين يعالجها علم النفس العيادي أو الإكلينيكي أو الشخصي الشخصية في حالات الحرب و1 الدفاع يعالجها علم النفس الحربي.. الخ والشخصية في أداؤها للنشاط البدني الرياضي يعالجها علم النفس الرياضي ... الخ

. فقد قدم " ألبورت" التعريف التالي: " الشخصية هي تنظيم ديناميكي داخل الفرد للأجهزة النفسجسمية التي تحدد الطابع المميز لسلوك وتفكير الفرد." إذ يشير التنظيم الديناميكي، تعامل وتفاعل القدرات البدنية والعقلية والانفعالية والعوامل البدنية الجسمية، لا تؤثر في السلوك بصفة منفردة، بل تتفاعل وتعاون وتكون تنظيميا ديناميكيا واحدا .

كما ظهر اتجاهين حديثين في تعريف الشخصية : فالأول يضم علماء النفس المهتمين بالأفعال السلوكية بطريقة الملاحظة الخارجية للسلوك أمثال واطسن 1930 Watson الذي يعتبر الشخصية هي: "كمية النشاط التي يمكن اكتسابها بالملاحظة الدقيقة الثابتة"

أما الاتجاه الثاني والذي يهتم بالمدرجات أو القوة المركزية الداخلية التي توجه سلوك الفرد ، من أصحابها (مورتن برنس 1934 P, Morton الذي يعتبر الشخصية هي "الكمية الكلية من الاستعدادات والميول والغرائز والدوافع والقوة البيولوجية الفطرية أو الموروثة." ويقدم عزيز حنا 1991 تعريفا تكامليا انطلاقا من الاتجاهين السابقين حيث يعرف الشخصية " ذلك التنظيم المتكامل الديناميكي الذي يتميز به الفرد، وتتكون من التفاعل المستمر المتبادل بين المنظومات النفسية والجسمية ومؤثرات البيئة المادية الاجتماعية "كما يراها أبو حطب 1990" بأنها البنية الكلية الفريدة للسمات التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد"

السمة: خاصية ذات ثبات نسبي تختلف من إنسان إلى آخر وحسب الفروق الفردية ، ويمكن أن تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال وضعفه ويمكن أن تكون مكتسبة كالسمات الاجتماعية (الإخلاص، الأمانة الصدق وغيرها) ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو عقلية أو انفعالية أو متعلقة بمواقف إجتماعية :



السمات الجسمية: شكل ومقاييس الجسم، الأعضاء، قوة العضلات، الرشاقة، الصحة... الخ (سمات عقلية: الذكاء، القدرات الخاصة و المهارات، القدرة على التعلم، التحليل الإبداعي (التصور العقلي... الخ سمات مزاجية: ثبات الانفعالات أو شدتها، كالاكتئاب-- ضبط النفس... الخ

سمات اجتماعية و خلقية: العواطف، الميول، الصدق، الكذب، التعاون، الاشتراك في النشاط (الاجتماعي - موقف الإنسان من القيمة الاجتماعية... الخ سمات عصبية: الخوف المكبوت في صورة قلق، عدم الثقة، الخجل.. الخ

سمات عكسية: يظهر الإنسان عكس ما يبديه (يظهر الرحمة و في ظهره القسوة،

2- أهمية دراسة الشخصية الرياضية: دراسة الشخصية تفيد العاملين في المجال الرياضي في

أ- لما كان الأداء الحركي الرياضي يعتمد على كل المتغيرات البدنية و النفسية من الشخصية الرياضي، كانت الدراسة المستفيضة لهذه الشخصية من الناحية النفسية من الأمور الهامة في الإعداد

ب- نظرا لكون عمليات اختيار الأفراد الملائمين لممارسة نشاط رياضي معين تعتبر ذات أهمية في ضوءها اختيار الناشئين،

ج- تساعد دراسة الشخصية الرياضية على وضع برامج الإعداد النفسي للرياضيين الهادفة إلى إكسابهم الخصائص النفسية العامة لممارسة الرياضة

د- تفيد دراسة الشخصية للرياضي في تحديد أولويات إعداده النفسي التي يجب أن تبنى على ما يتمتع به من خصائص نفسية

هـ- إن تحديد الطرق والأساليب الواجب إتباعها مع الرياضي في الإعداد البدني و المهارات و الرياضي. الخطط يجب أن تعتمد على ما يتمتع به من خصائص نفسية

و- كما كانت عملية التدريب الرياضي تعتمد في التحكم الأول على تنظيم الأعمال البدنية النفسية و الحالة البدنية للشخصية هي المدخل الرئيسي لتنظيم الأعمال. للاعبين،

ز- إن دراسة الشخصية تساعد القائمين في تحديد حجم و شدات المنافسة التي يجب أن يخوضها

ح- تفيد على دراسة أفضل لإجراءات التي تثير استشارة الرياضي أثناء التدريب. في الموسم الرياضي و ذلك في ضوء ما يتمتع به من خصائص نفسية مؤهلة

خ- كما كانت عملية التقويم الرياضي يجب أن تكون شاملة للنواحي البدنية و المعرفية و الانفعالية تتطلب معرفة المعايير البدنية و الحركية و الانفعالية في كل مستوى رياضي .



4- الشخصية و علاقتها بالأداء الرياضي:

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة السمات الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات و الخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة. في المجال الرياضي أن التفوق في رياضة معينة مرهون - إلى حد كبير- بمدى ملائمة مثلا: عندما نحلل طبيعة الخصائص النفسية للرياضة مثل التنس: فإنها رياضة فردية تعتمد على الأداء الفردي و لا تعول بدرجة كبيرة على تضافر الجهود أو التعاون مع الآخرين مثل الرياضة الجماعية، كذلك فإن نتيجة المباراة في الرياضة الجماعية تتوزع مسؤوليتها بين أفراد الجماعة، و يمكن أن انخفاض السمات الانبساطية و الاجتماعية بالنسبة له. نتوقع عند لاعب التنس ارتفاع سمات نفسية، مثل السيطرة و تحمل المسؤولية...، و في المقابل نتوقع و قد وجهت البحوث اهتماماتها للإجابة عن التساؤلات التالية

1- هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين و غير الرياضيين؟

2- هل تختلف السمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة؟

3- هل تختلف السمات الشخصية تبعا لمستوى مهارات الرياضي؟

4- هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبين عن اللاعبين؟.. إلخ

و نحاول في الإجراءات التالية الإجابة عن هذه الأسئلة أو بعضها: هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضيين و غير الرياضيين؟ - بينت مجموعة من الدراسات و البحوث الجزئية أن الرياضيين يتميزون عن غيرهم من الرياضيين -الثقة في النفس- الثبات الانفعالي- القلق المنخفض- الانبساطية- الرغبة في التنافس. في السمات الانفعالية التالية: أظهرت بعض الدراسات أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاعهم في درجاتهم

هل تختلف السمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة؟: اهتم بعض الباحثين بمعرفة هل هناك فروق في السمات الشخصية باختلاف نوع أو طبيعة الرياضة الممارسة، أو بين الرياضات ذات الاحتكاك المباشر (كرة السلة، كرة القدم، مصارعة) و الرياضات المتوازنة (كرة الطائرة، البسبول، الجمباز، الجري..) وكذا الرياضات ذات الزمن القصير و الطويل في المنافسة. و قد توصلوا إلى: بالإسرار و المسؤولية الشخصية، و الضبط الذاتي مقارنة برياضي الأنشطة الموازية. يتميز رياضيو الأنشطة ذات الاحتكاك الجسماني المباشر بارتفاع السمات الانفعالية الخاصة

و يتميزوا رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع سمة قلق المنافسة الرياضية و الاستثارة الانفعالية مقارنة برياضي الأنشطة الجماعية و كذلك الحال بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يتطلب زمن أداء منافساتها فترة قصيرة

و يتميز رياضيو الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة الضبط (التحكم) الخارجي. هل تختلف السمات الشخصية تبعا لمستوى المهارة؟: يشير الدلائل أن في بعض الخصائص و السمات النفسية. الرياضيين ذوي المستوى العالي قد يختلفون عن الرياضيين ذوي المهارة المنخفض فقد قام كوبر (Copper 1969) بمراجعة نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية و الأداء الرياضي خلال الحقبة 1937- 1967 و توصل إلى أن هناك ستة



سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي: التنافسية – انخفاض القلق – تحمل الألم. الانبساطية – السيطرة- الثقة بالنفس كما توصل هاردمان 1973 HARDMAN خلال مراجعته لنتائج البحوث التي استخدمت في الانبساطية- الذكاء المرتفع. انخفاض القلق- الاستقلالية. اختبار " كاتل" للشخصية إلى أن هناك أربع سمات شخصية ترتبط بالأداء الرياضي هي: أما عن الإجابة عن السمات الشخصية التي تميز اللاعبين فيبدو أن هناك صعوبة في القليل منها اختص باللاعبات. إمكانية التوصل إلى نتائج و يرجع السبب أن معظم الدراسات أجريت على اللاعبين و العدوان و النشاط الحركي و الاستقلالية و السيطرة . فقد أظهرت نتائج بحوث أن الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي: الحاجات إلى الأمن و الدفاع و الخضوع. و في العموم أظهرت نتائج اللاعبات المتفوقات في السمات الشخصية تقترب من السمات المميزة -السلوك الجازم- تقدير الذات الايجابي- دافعية الإنجاز -الاستقلالية- السيطرة – العدوان. للرياضيين و من هذه السمات: قياس الشخصية على أساس السمة و الحالة: هناك بعض الدراسات التي أجريت على الرياضيين و من ذلك بروفيل الاستجابة الانفعالية مجموعة من المتخصصين في علم النفس الرياضي. للشخصية الرياضية الذي وضعه "تتكو" TUTKU 1976، وقائمة الدافعية الرياضية التي وضعها و تفيد أن اغلب هذه الدراسات يهدف على قياس السمات الشخصية العامة، و لا يقيس الموقف. النوعي الخاص بالرياضة كذلك فإن معظم أدوات القياس صممت كمقياس للسمة و ليس كمقاييس للحالة السمة سمات متعددة (تقدير شامل للشخصية) (نمط الشخصية) (أحادية السمة الحالة

إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2- بحث عن المحاضرة الثانية .

- تقديم النتائج و الإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة الخامسة: المراهقة

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1-تمهيد
- ✓ 2-تعريف المراهقة
- ✓ 3-النمو الجسمي في سن المراهقة
- ✓ 4-النمو الحركي في سن المراهقة
- ✓ 5- النمو النفسي والاجتماعي في سن المراهقة
- ✓ 6-مراحل المراهقة
- ✓ 7- أنماط المراهقة

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2- بحث عن المحاضرة القادمة.



المحاضرة 05

المراهقة:

1- تمهيد:

يتطور نمو الإنسان النمو الجسدي و النفسي الانفعالي إلى مراحل عمرية مختلفة في حياة الإنسان بحيث أول مرحلة يمر بها الإنسان هي مرحلة الطفولة ثم تراودها مرحلة المراهقة وهذه المرحلة لها أهمية كبيرة في حياة الإنسان من حيث بناء الشخصية السوية ، ، كما أن اتجاهات وأنماط سلوك المراهقين لها تأثيرات كبيرة على البيئة الأسرية والمدرسية في المعاملة ، ولهذا يجب تحديد خصائص هذه المرحلة وما تتطلب من اعتناء ورعاية سليمة لكي تتماشى سلوك هذه المرحلة حسب معطيات أو مطالب البيئة الأسرية أو المدرسية لتكون في مستوى التوافق السليم في بناء الشخصية السوية 1 .

2-تعريف المراهقة:

أ- لغة : تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، والمراهق بهذا المعنى يعني الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالغة اللاتينية adolescence و المشتقة من الفعل اللاتيني adolescere ومعناه الاقتراب من النضج البدني أو الجسدي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي ، وراهقته معناها أدركته وراهق الشيء معناها قاربه ، وراهق البلوغ قارب سن البلوغ

ب- اصطلاحا :المراهقة مرحلة النمو تقع ما بين نهاية سن الطفولة و بداية سن الرشد أي تقع بين المنطقة المتداخلة بين المرحلتين الطفولة و البلوغ (علي فلاح الهنداوي).

وتعرف مرحلة المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 سنة إلى غاية 21 سنة كما أنها غير ثابتة فتختلف حسب الجنس و الظروف البيولوجية و البيئية الاجتماعية .

ويرى فؤاد الباهي السيد بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجأ بها المراهق بتغيرات عضوية و نفسية سريعة ، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع.

و يعرفها عبد المنعم الحفني 1978 المراهقة بأنها مرحلة تتسم بالتغيرات الفيزيولوجية و المتمثلة الذكور إلا بعد السن 12 . في النضج البيولوجي و الجسدي ، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة

-ويرى مصطفى زيدان أن المراهقة هي مرحلة من العمر التي تتوسط بين الطفولة و اكتمال الرجولة أو الأنوثة و تحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ

3-النمو الجسدي في سن المراهقة: في مرحلة المراهقة يزداد نمو الجسم ب طول أطراف الجسم و طول القامة و يبدو أثر التغذية و ممارسة الأنشطة الرياضية و البيئة على المتغيرات الأثر و بمتريّة الجسمية ولكن الأثر الكبير يكون لعامل



الوراثة حسب قوانين ماندل، وهي ترتبط بمظهر الجسم من الطول القامة وزن الجسم و الخصائص الجنسية ، كما أشارت دراسة شتلورث أن الزيادة في الوزن تكون بين 14 -16 سنة لدى الذكور أما للإناث تكون الزيادة في الوزن بين 12 -14 سنة وهذا الزيادة المبكرة في الوزن سببه الزيادة في إفرازات بعض الغدد مثل الغدة الجنسية التي تساعد على النمو واكتناز الشحوم في مواضع للجسم لدى الإناث . ويتميز النمو الجسدي في مرحلة المراهقة بصحة الجيدة لا يصاب المراهق بالأمراض الخطيرة إلا نادرا في بعض الحالات ، كما يشعر المراهق بفقد الشهية و الإجهاد و التعب و عدم الرغبة في اللعب كثير ويرجع سبب ذلك إلى سرعة النمو وما يصاحبه من تغيرا داخلية وإفرازات غددية ، ويكون سن البلوغ عموما عند الإناث 12 -15 سنة وعند الذكور من 14 -16 سنة- 3. الخصائص الجنسية: ويقصد بها أعضاء الجهاز التناسلي وهي تطور الأجهزة التناسلية لدى المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وتطور الوظيفة الجنسية كإفرازات الحيوانات المنوية و البويضات للزواج و الحمل. لدى الإناث، وينتج عن ذلك لدى الإناث حصول الطمث أي الحيض لأول مرة وتصبح بذلك الفتاة قابلة 1- 3 الخصائص الجنسية الثانوية / ويقصد بها تأثير مجموع أعضاء الجسم بالهرمونات الجنسية ويختلف ذلك بين الذكر و الأنثى فعند الذكر يظهر الشعر على الذقن و الشاربين و تحت الإبطن ويتضخم الصوت لديه للتغير في الأوتار الصوتية أما عند الفتاة تطور نمو الثديين وتغير في حجم شكل الجسم

4- النمو الحركي في سن المراهقة: يميل المراهق في بداية سن المراهقة نحو الكسل و الخمول و التراخي وكثرة النوم ويكون نشاطه الحركي مضطرب وقلّة التوافق في الجهاز الحركي له ثم يستعيد نشاطه الحركي بالازدياد بين 15 -16 سنة وتصبح حركاته غائية وبناءة ويؤثر في النمو الجسدي والحركي للمراهق عاملين أحدهما داخلي وهو الوراثة و الآخر خارجي وهي البيئة، ولا يمكن فصل أحدهما عن المنكبان و يزداد طول الجذع و الذراعين و الساقين ، وتنمو العضلات و يزداد الجسم وزن. الآخر ويتميز النمو الجسدي في هذه المرحلة بعدم الانتظام فنجد أن الطول يزداد زيادة سريعة و تتسع النمو العقلي في سن المراهقة، كما تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها ، و تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهق على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير و التذكر و التعلم و الانتباه ، فنمو الذكاء في مرحلة المراهقة لا تظهر طفرة في النمو كما يحدث في النمو الجسماني ومن أبرز مظاهر النمو العقلي هو الذكاء و الانتباه والتخيل

5- النمو النفسي و الاجتماعي في سن المراهقة: إن مظاهر الانفعال لدى المراهق تختلف عن انفعالات الطفل في مرحلة الطفولة وتكون عنيفة فالمراهق يثور لأتفه الأسباب وتكون انفعالاته بدون ضابط لا يستطيع التحكم فيها كما تأخذ انفعالاته أنماطا خاصة تبدو بشكل الاعتزاز بالنفس ويتميز بالغيرة كثير ، ولكنه قد يتعرض لليأس و الحزن لما يلاقيه من إحباط بسبب ضوابط المجتمع و تقاليده ونتيجة هذه الانفعالات المتضاربة التي تؤثر في نفسية المراهق لدى البعض يؤدي إلى الاضطرابات النفسية و التفكير بالانتحار أو الإصابة بالفصام و السيكوباتية و الشذوذ كما أنه لا يقبل النقد والإحساس بالضعف من طرف الآخرين وخاصة أمام أقرانه فيلجأ إلى الانتقام أو الرد السلبي أو المهاجمة اللفظية ، كما عجز و النقص لدى المراهق من الناحية المادية وعدم إمكانه تحقيق ذاته يسبب له الضيق والحرج والاطمئنان كما تجده مفرط في المظهر الخارجي و اللباس و التباهي بالجمال و الأناقة أمام الغير كما يكون



لدى المراهق الدافع الجنسي و الميول الى الرغبة الجنسية وهذا تعبير عن النمو الجنسي لديهم ، كما لا يحسن المراهق في اختيار الرفقاء وقد يلجأ إلى رفقاء السوء والانحراف في السلوك كالتدخين وتعاطي المحذرات والكحول والسرقعة أحيانا .ويمكن للمراهق أيضا أن يصاب بالقلق والاضطراب حين يشعر بتحمل المسؤولية الموجهة له والتي لا تتناسب مع قدراته ونموه مثلا يطلب منه أن يكون مسئولاً عن نفسه ماديا ومعنويا .وينتقد المراهق أيضا أسرته والمنزل الذي يقطن فيه وأيضا المستوى المادي للأبوين ، وكما يميل المراهق أيضا إلى الموضة و السينما و اللاعبين والفنانين المشهورين ويكون مهووس بهم وخاصة من ناحية اللباس وإتباع أسلوبهم الفني والتباهي بمظهرهم، فالمراهق يكون في مرحلة قبل نضجه يوجه دائما النقد إلى والديه وطريقتهم في الكلام والعمل أيضا كما لا يتقبل النصائح ، فالعلاقات الاجتماعية تزداد باستمرار عند المراهق عند بلوغه مرحلة النضج و سن الرشد فانه يعاود الاحترام إلى الولدين وإتباع أسلوبهما ومشاركتهم في الأعمال تكوين علاقات وصدقات جيدة مع أصدقائه و المجتمع حسب مزاجه وتجده يختار أصدقاء الملائمين وقد يؤدي به المطاف في بعض الأحيان إلى مرافقة السوء والانحراف ولهذا تعد هذه المرحلة بالغ الأهمية من أجل كسب الثقة من الأبناء المراهقين و النجاح في تربيتهم وحسن معاملتهم ومن طرف آخر إلى المربيين و المتعاملين مع هذه الفئة في المجال التربوي أو المجال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عليهم معرفة كل مراحل النمو وخاصة مرحلة المراهقة وميزانها وخصائصها الجسمية و النفسية والانفعالية والعقلية والاجتماعية من الدراسة و السلوك السوي والشخصية السليمة والذي تتطلبه البيئة الاجتماعية و الوطن

-6مراحل المراهقة: فنجد سَعد جلال يذهب إلى تحديد فترة المراهقة بثلاثة مراحل أساسية وهي :

مرحلة ما قبل الحلم أو فترة المراهقة : وتمتد عادة من سن العاشرة والنصف إلى أو الثالث عشر .

مرحلة الشباب الأولى : وتمتد من بداية الحلم حتى سن الواحد والعشرين وهي مرحلة انتقالية يتحول خلالها الشاب إلى رجل بالغ والشابة إلى امرأة بالغة ويحققان فيها نضجهم الجنسي والانفعالي والاجتماعي .

فترة الرشد : وهي فترة الشباب الثابتة وتمتد بين سن 21 إلى غاية 30 سنة .وحسب ميخائيل إبراهيم أسعد1991 يقسم المراحل في 03 مراحل كالتالي :

المراهقة المبكرة وتمتد من 11 إلى 14 سنة

المراهقة المتوسطة وتمتد من 14 إلى 18 سنة

المراهقة المتأخرة والممتدة من 18 إلى 21 سنة

وفي الدراسات الغربية يقسم العالمان ستون وتشارش Tcherch et Stone مرحلة المراهق إلى مايلي:

المرحلة الأولى : وتسمى مرحلة ما قبل المراهقة وتمتد من (10 إلى 12) سنة. ثلاثة مراحل وهي:

المرحلة الثانية : وتسمى مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من (13 إلى 16) سنة.



المرحلة الثالثة : وتسمى مرحلة المراهقة المتأخرة وتمتد من (17 الى 21) سنة.

7- أنماط المراهقة: لقد حاول علماء النفس المحدثين وضع تقسيم للمراهقين حسب الأنماط السلوكية السائدة في كل جماعة منهم وكان على النحو التالي:

1- المراهقة المتكيفة (المتوافقة): وتتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل الاتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين ، الرضى عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق ،

2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية): حسب محمد مصطفى زيدان 1990 فإن المراهقة الإنسحابية هي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية وكذا الخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، كما نجد علاقات المراهق الخارجية مع الناس ضعيفة ومحدودة وهذا المراهق نجده يغرق في الهواجس وأحلام اليقظة حيث تصل في الكثير من الحالات إلى الأوهام والخيالات المرضية ، وهذه المراهقة. ناجمة عن اضطراب الجو النفسي في الأسرة (سيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي ونقص إشباع الحاجة إلى التقدير

3- المراهقة العدوانية : حيث يتسم سلوك المراهق هنا بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء والخاصية الرئيسية التي تميز هذا النمط هو السخط العام على المعايير السائدة والإيمان بضرورة تغييرها مما يجعلهم يشاركون في المظاهرات والتخريب والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون مباشرا كالإيذاء ، أو قد يكون غير مباشر كإتخاذ صورة العناد وعدم الخضوع لأي سلطة ، كما يتميز هذا النمط بالتأثر السريع بأبطال الروايات والأفلام ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي والسبب هنا تعود إلى التربية والكوابح الداخلية. الضاغطة المتزمته المتسلطة أو المتمادية في ضعفها ورخاوتها مما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي

4- المراهقة المنحرفة: هذا النمط لم ينجح في تطوير معايير الأخلاقية وبناء الضمير وتدمع علاقاته مع الآخرين بالبرود ، يبحثون عن المتعة الشخصية واللذة أينما كانت وإشباع الفوري دون حساب للعواقب ودون شعور بالذنب الأخلاقي والجنوح المضاد للمجتمع والانتماء إلى أسرة مفككة ومنحلة أخلاقيا مستهترة والأسباب هنا ترجع ، تصرفاتهم تتسم بعدم التفكير وطموحاتهم تتسم بالأنانية.

إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية .

- تقديم النتائج و الإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة السادسة: الدافعية الرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1-الدافعية
 - ✓ 2-الدوافع في الرياضة
 - ✓ 3-الهدف من الدوافع الرياضية
 - ✓ 4- وظيفة الدوافع الرياضية
 - ✓ 5- تطور الدوافع الرياضية
- أسئلة اختبار و تقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:
- 1 أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
 - 2 بحث عن المحاضرة القادمة.



المحاضرة 06

الدافعية الرياضية

الدافعية:

تعتبر الدافعية بشكل دقيق، عملية صعبة نظراً للاستعمالات المختلفة لهذا المفهوم ففي بعض الأحيان يذهب البعض إلى التعبير عن الدافعية على أنها مجموعة: الدوافع، الحاجات الحوافز والبواعث... ويمكن تقديم بعض التعاريف أهمها:

اصطلاحاً "الدافعية MOTIVATOIN مصطلح إنجليزي يعبر عن مجموعة العوامل التي تلعب دوراً في إثارة سلوك الفرد، ويعرف علم النفس الدافعية بكونها: "العملية الفيزيولوجية النفسانية المسؤولة عن إثارة واستمرار أو كبت سلوك ما، فهي عملية من الناحية العصبية تعبر عن مستوى النشاط واليقظة عند الفرد، ومن الناحية النفسية تعبر عن القوى التي تؤدي إلى سلوك موجّه نحو هدف والقوى التي تسمح بمثابرة هذا المصطلح المفترض والمستعمل لوصف العوامل الداخلية والخارجية المعلّلة عن إثارة السلوك وتوجيهه... السلوك حتى تحقق الهدف المطلوب... " يُعرف "محمد الحناوي" (1997) (الدافعية على أنها " القوة التي تحرك وتستثير الفرد لكي يؤدي العمل، أي قوة الحماس والرغبة في القيام بهذا العمل، وهذه القوة تنعكس في كثافة الجهد الذي يبذله الفرد في درجة مثابرته واستمراره في الأداء ومدى تقديمه لأفضل ما عنده من قدرات ومهارات في العمل "حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين وتحقيقه، حتى يزول هذا "فالدافع هو حالة توتر داخلية ناتجة عن حاجة نفسية اجتماعية أو فسيولوجية تجعل الفرد في التوتر.

-2 الدوافع في الرياضية:

يعتبر موضوع الدوافع في مجال علم النشاط البدني الرياضي من أهم مواضيع الدراسة والبحث ففي مجال علم النفس وعلم الاجتماع وعلم النفس الرياضي فإنّ الدارس يتركز أساساً على سلوك الفرد ونشاطاته المختلفة، قصد معرفة مصدرها، وهذا يعني بأنّ وراء كل فعل دافع أو محرك يُثير السلوك. وفي مجال النشاط البدني الرياضي، يُشير أتكينسون (1971) Atkinson إلى نماذج بعض الدوافع التي 1

الإنجاز: Accomplissement الحاجة إلى التغلب على الصعاب وإنجاز المهام الصعبة. قد تنتج عن المشاركة الرياضية أساساً وهي على النحو التالي 2:

الإستعراض: Démonstration الحاجة إلى المبالغة الذاتية واستثارة الآخرين، R.J.Vallerand et E. Thill, (2) .
Introduction à la Motivation, Edition revu EPS, 1993, P :23. محمد الحناوي، السلوك التنظيمي، الدار

الجامعية، الإسكندرية، 1997، (ص 205)

3--الدفاع: Défendre Se الحاجة إلى تبرير الفرد لسلوك

4-السيادة: Domination الحاجة إلى التأثير على الآخرين أو التحكم فيهم

5-الإستقلال: Autonomie التحرر من القيود والتخلي عن الأنشطة المفروضة والميل للحرك

6-العدوان: Agression إيذاء الآخرين أو إصابتهم



7- المعرفة : الاستكشاف وتوجيه الأسئلة وإشباع حب الاستطلاع

8- العرض: Exposition الحاجة إلى الشرح والعرض وتقديم المعلومات والمحاضرات وتفسيرها

3- الهدف من الدوافع في الرياضية:

"موضوع الدوافع في الرياضة بصفة عامة يرمي أساساً إلى تفسير ما وراء السلوك في المنافسة والتدريب بغرض الإجابة على التساؤلات الملحة... فتفسير السلوك خاضع بدوره لتفاعل القدرات النفسية للفرد مع متطلبات الوضع وذلك حسب نظرية "باندورا (Bandura1980)" "لذا كان من الجدير الإشارة إلى دوافع الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وكذا الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي، لنبيّن أهمية الدوافع في إثارة وتوجيه الفرد الرياضي (التلميذ) لممارسة ألوان النشاط البدني الأهمية البالغة. الرياضي خاصّة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي الذي تُولي له المنظومة التربوية - 4 أنواع دوافع النشاط البدني الرياضي: يمكن تقسيم دوافع النشاط البدني الرياضي (حسب محمد حسن) إلى نوعين وهما:

أ- دوافع أولية فيزيولوجية: وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان

ب- دوافع ثانوية إجتماعية: وتسمى أيضاً بالحاجات الإجتماعية المكتسبة، إذ يكتسبها الفرد لتفاعله مع المركز أو المكانة، الحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى الأمن والتقدير. البيئة إذ تقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية،

أ.الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في

_ دوافع التحدي والإثارة

_ دوافع المتعة والسعادة والمشاركة في الرياضة

_ دوافع الانتماء

_ دافع اللياقة البدنية والحركية

ب. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي: وتتمثل في

_ دوافع بناء الشخصية

_ دافع العمل والإنتاج

_ دافع الترويج واستثمار الفراغ وتطوير وتنمية الصحة النفسية

_ دافع التخلص من الإجهاد والتوتر العصبي

4- وظيفة الدوافع في الرياضية

1 - تعمل الدوافع على استثارة سلوك الرياضيين، فاللاعب يصبح خاملاً كسولاً إذا أشبعت كل حاجاته، أما إذا استثيرت حاجاته النفسية فإنه ينشط ساعياً لإشباعها

2. تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي: فالضعيف في التصويب أو التمرير في مكان معين، نجده أكثر

3- تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف، بالمواظبة والحضور للتدريب . تدريباً وتمرنًا للنجاح في هذه المهارات

4. تعمل الدافعية على الزيادة في معدل السلوك الرياضي، عن طريق الإشباع الذي يحققه النشاط الرياضي



- 5 تساعد الدوافع على تأخير ظهور التعب خلال الممارسة الرياضية . يعتبر بمثابة التعزيز الإيجابي الذي يؤدي بدوره إلى احتمال حدوثه وتأكيدده

5- تطور دوافع الممارسة الرياضية:

تتطور دوافع الممارسة الرياضية نتيجة لمتغيرين اثنين:

الأول : هو المرحلة العمرية التي يكون عليها الفرد الرياضي، فالدوافع التي تستثير الأطفال نحو الممارسة تستثيرهم في مرحلة الشباب أو الكهولة والشيخوخة. الرياضية تختلف عن تلك الدوافع التي تستثيرهم في مرحلة البلوغ والمراهقة، وتختلف عن تلك الدوافع

أما المتغير الثاني : الذي يتحكم في تطور دوافع الممارسة الرياضية فهو المستوى الرياضي الذي يكون عليه الفرد، فدوافع الناشئ المبتدئ تختلف عن دوافع لاعبي الدرجة الأولى ، والتي تختلف بدورها عن دوافع لاعبين الدوليين، كما تختلف دوافع الممارسة الرياضية من أجل الصحة والترويح عن دوافع الممارسة الرياضية من أجل البطولة.

تعزيز الدافعية Enhancing Motivation

1. ان هذه المادة تركز على الدافعية التي تتحدد بتصور اجواء الدافعية التي يخلقها المسؤولون عن البرامج الرياضية. ان هذا مبني على افتراض ان هؤلاء الاشخاص المسؤولين يستطيعون التأثير على عمليات التفكير التي تؤثر على السلوك المتحفز.

ان الفرق الاساسي بين هذه المادة والمادة التي درسناها سابقاً تحت عنوان الدافعية Motivation هو ان هذه المادة تبحث عن المحددات الموقعية (Situational Determinants) للدافعية وليس محدداتها النزوعية (Dispositional Determinants).

2. ان البحوث بهذا الاتجاه درست كيف ان هيكلية او طبيعة البيئة يمكن ان تجعل الفرد تتبنى اهدافاً انجازية دون غيرها.

ان الفرضية الاساسية في هذه البحوث هي ان طبيعة تجارب الاطفال وكيف يفسرون هذه التجارب سوف تؤثر على اعتمادهم الواجب (Task) كهدف ام الذات (ego) كهدف.

1. في حالة اعتماد الفرد او الرياضي الواجب كهدف فانه سيختار استراتيجيات انجاز مناسبة: العمل الجاد، البحث عن التحدي ومواجهته، الصمود بوجه الصعوبات... الخ.

2. وفي حالة اعتماد الفرد او الرياضي الذات كهدف فانه سيختار استراتيجيات انجاز غير مناسبة: البحث عن الواجب او التمرين السهل، خفض الجهد المبذول، الانسحاب في المواقف الصعبة... الخ.

3. اذا كان محتوى برنامج النشاط البدني يتميز بالصفات التالية فان جو الانجاز Performance Climate سيسود وفي هذه الحالة سيتبنى الافراد اهداف الذات (ego).

أ- مسابقات بين الاشخاص.

ب- مقارنات اجتماعية.



ت- التأكيد على النتائج وعلى الفوز.

ث- اعطاء النتائج بشكل علني.

اما اذا كان محتوى برنامج النشاط البدني يتميز بالصفات التالية فان جو البراعة Mastery Climate سيسود وفي هذه الحالة سيتبنى الافراد اهداف الواجب (Task).

أ- التأكيد على اتقان المهارة.

ب- العمل الجاد وتحقيق افضل انجاز ضمن القابلية الفردية.

ت- اعطاء المدرس او المدرب تغذية راجعة شخصية غير علنية للجميع.

4. في دراسة Papaioannou, 1995 في مجال درس التربية الرياضية، وجد الباحث ان التلاميذ الذين يتصفون بالتأكيد على الواجب بشكل عال والتأكيد على الذات بشكل واطئ يعززون النجاح للجهد وليس للقابلية.

اضافة الى ذلك فقد وجد هذا الباحث في دراسته ان تأكيد الفرد على الواجب هو المؤشر قوي لتنبؤ الدافعية نحو التربية البدنية (الرياضية). حيث يتميز هذا الفرد (التلميذ) بالدافع الذاتي، وبالرغبة في الدرس، وبالشعور باهمية الدرس، وبالسيطرة على السلوك، وببذل الجهد العالي، وبالمشاركة في جميع دروس التربية البدنية (الرياضية).

وعلى العكس من ذلك، فان تأكيد التلميذ على الذات (ego Involved) يؤثر علاقة عكسية او عدم وجود علاقة مع مؤشرات الدافعية.

5. يرى Epstein, 1989 ان معالم الانجاز (Features of achievement) تؤثر على مدى واسع من عمليات التحفيز (الدافعية).

ان هذه المعالم متداخلة مع بعضها البعض وعندما تؤخذ متكاملة يمكن ان تحدد وصف اجواء الدافعية.

لقد لخصت هذه الباحثة هذه المعالم بكلمة (TARGET) وكما يأتي :

حرف T يرمز الى Task اي الواجب

حرف A يرمز الى Authority اي السلطة

حرف R يرمز الى Reward اي المكافآت

حرف G يرمز الى Grouping اي الجماعة (طريقة تشكيل الجماعة)

حرف E يرمز الى Evaluation اي التقويم



حرف T يرمز الى Timing اي التوقيت

ترى هذه الباحثة ان طريقة تنظيم المدرس او المدرب لنسيج الدرس او التدريس سوف يحدد فيما اذا كان الطالب او اللاعب سيعتمد التأكيد على الواجب Task involved او التأكيد على الذات ego involved.

وفيما يأتي شرحاً موجزاً لابعاد (TARGET)

الواجب Task :

تشير البحوث العلمية ان الواجب الحركي الذي يتصف بالتغيير والتنوع يزيد من رغبة الطالب او اللاعب ويهيئ اجواء التأكيد على الواجب task involvement مقارنة بالواجب الحركي الذي يتطلب من جميع الطلبة ممارسة نفس المهارة. لهذا اذا اردنا تعزيز التأكيد على الواجب علينا ان بعض الفرصة للطلاب او اللاعبين للانخراط بممارسة مهارات مختلفة واعطائهم واجبات مختلفة. وهذه الطريقة سينحني الفرد الاحساس لقبلياته الخاصة التي لاتعتمد على المقارنات الاجتماعية، اي لاتعتمد على مقارنته بالآخرين.

السلطة Authority

لغرض تعزيز التأكيد على الواجب Task involvement يجب على الطلبة المساهمة الفاعلة في العملية التعليمية وذلك عن طريق اعطائهم الحرية في اختيار الواجبات التي يرغبونها، وتهيئة الادوات والتجهيزات والمساهمة في تنفيذ الاختبارات، ومراقبة وتقييم انفسهم، وفي بعض الاحيان تقييم انجازات زملائهم اثناء الاختبارات.

المكافأة Reward

عندما يتم تقييم الانجازات والتقدم بشكل خاص بين المعلم والطالب فان الشعور بالفخر وبالرضا سوف لايسند الى المقارنة بالآخرين بل يسند الى المقارنة بالنفس. وهذا يغذي الشعور بالتأكيد على الواجب Task involvement.

الجماعة Grouping

ان طريقة تكوين الجماعة وطريقة العمل داخل الجماعة تؤثر في دافعي الافراد. يمكن ان نهينئ الطالب حالات تعليمية بحيث يعمل الطالب مع الاخرين على شكل مسابقات Competitively او بشكل تعاوني Cooperatively او على انفراد Individually ولكل حالة من هذه الحالات نتائج تنعكس على تعلم الطالب ودافعيته.

عندما يتم التأكيد على المسابقة وعلى المقارنة الاجتماعية (المقارنة مع الاخرين) يركز الطالب على قابليته مقارنة بالآخرين ويضعف من تقييمه لنفسه. وعلى العكس من ذلك اذا عمل الطالب لتحقيق اهدافه الشخصية او عمل بشكل تعاوني مع الاخرين، سوف يركز اكثر على جهده والاستفادة من العمل الجاد والعمل بنجاح مع الاخرين.

التقييم Evaluation



ان التقييم الذي يعتمد على المقارنات الاجتماعية او المقارنات مع مستويات معيارية سيؤدي الى التأكيد على الذات ego involvement حيث يركز الفرد في هذه الحالة على تقييم قابليته مقارنة بزملائه، ونتيجة لذلك يضعف مستوى القيمة الشخصية لرغبات الفرد الداخلية وينخفض مستوى تصوره لقابليته.

فلتعزيز التأكيد على الواجب Task involvement في التربية البدنية والرياضية يجب ان تشمل اساليب التقييم اختبارات متعددة، واختبارات ذاتية يعتمد التقييم فيها على الجهد وعلى التحسن الشخصي.

الوقت Timing

ان البحوث العلمية تشير الى ان الوقت المخصص لانهاء عمل معين او مهارة معينة يؤثر بشكل واضح على واقعية الطفل او الفرد. فاذا اخذنا بعين الاعتبار تأثير النضج البدني والنضج النفسي على الانجاز في الفعالية الرياضية في فترتي الطفولة والمراهقة فان مسألة الوقت لتنفيذ العمل الحركي في الملاعب هي بنفس الاهمية ان لم تكن اهميتها اكبر مقارنة بالوقت المخصص في الخصاص الدراسية الاخرى، ولذا ولتعزيز التأكيد على الواجب Task involvement يجب ان لا يطلب المعلم او المدرب من الجميع اداء نفس الواجب بنفس الوقت بل يعطي شيئاً من المرونة للطلاب او الرياضي لتحديد الفترة الزمنية التي يحتاجها للتمرين على واجب معين.

إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية .

- تقديم النتائج والإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة السابعة: الانفعالات

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

✓ 1- مفهوم الإنفعال

✓ 2- تصنيف الانفعالات

✓ 3- التوتر والطاقة النفسي

✓ 4- القلق

✓ 5- الطاقة النفسية والأداء الرياضي

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة القادمة .



المحاضرة 08

الانفعالات

1- مفهوم الانفعال: حسب احمد أمين الفوزي فان الانفعال هو استجابة وجدانية شعورية عنيفة شدتها تبعا لنوع المثير وشدته. تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية واضطرابات فيزيولوجية، كما أنها ظاهرة مفاجئة عابرة تتوقف والمقصود بذلك ان الانفعال يصدر من الوجدان (انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة)، وأنها شعورية تتمثل في الإحساس بالضيق أو الألم أو السعادة والسرور يعبر عنها بالتامل الباطني. والانفعال بهذا الوصف يعبر عن " حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجه موقفا من المواقف الخاصة، التي تثير فيه الخوف أو الحزن أو الغضب باعتباره انفعال سلبي، أو تثير فيه الفرح والسعادة أو الحماس كأنفعال إيجابي". كما يصاحب الانفعال استجابات تغيرات لاإرادية للوظائف الفيزيولوجية عن طريق الإفرازات الهرمونية بحثا عن الثبات الانفعالي (إفراز الأدرينالين)، فتظهر آثار جسمية ونفسية مصاحبة زيادة ضغط الدم، زيادة سرعة نبضات القلب، اتساع الممرات الهوائية الموصلة للريتين، اتساع حدقة العين، زيادة افراز النشاط المعتاد. العرق، احمرار الوجه وجفاف الحلق، وكل هذه الحركات والتغيرات تعد الجسم للقيام بنشاطات زائدة عن

2- تصنيف الانفعالات

الانفعالات الايجابية : هي استجابات الفرح والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف... أ/الانفعالات الايجابية والسلبية

الانفعالات السلبية: هي استجابات الحزن والخوف والغضب والقلق والغيرة

الانفعالات القوية: هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية، وتظهر في صورة تغيرات فيزيولوجية ومظاهر جسمية خارجية، على درجة عالية من الوضوح

. الانفعالات الضعيفة: هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية، لكن يصعب تحديدها وكأنها تظهر بصفة منخفضة، لقلة وضوح أعراضها الخارجية الجسمية والفيزيولوجية.

الانفعالات الميسرة: هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة للعمل المراد ايجابية أو سلبية، والتي تساعد على تحقيق الهدف.

الانفعالات المعيقة: هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدّة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات الهدف المراد. العقلية، الأمر الذي يؤدي إلى ارتبائه وعدم القدرة على اتخاذ القرار الصائب للوصول على

3- التوتور والطاقة النفسية: مفهوم الطاقة النفسية: يستخدم مفهوم الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لاصطلاحات أخرى عديدة مثل الدافع، التنشيط، الاستثارة، الانفعال، لكل من العقل والجسم، "هذا



وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل وأساسا للدافعية. "يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية، ولكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية، فالتوتر يحدث عندما يدرك الفرد عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراك قدراته على انجاز هذا العمل

الفرد يتكون لديه إدراك لمتطلبات المواقف، ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمقدرته على انجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته، فإنه يعاني نوعا من التوتر الناتج عن القلق أو الموقف، فإنه يحدث لديه أيضا نوع من التوتر الناتج عن الملل. الخوف، ومن ناحية أخرى عندما يواجه الرياضي موقفا معيناً يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات وهناك خطأ شائع لدى البعض على أن التوتر والطاقة النفسية شيئا متماثلان، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية العالية، والعكس صحيح ولكن الحقيقة غير ذلك د/ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ص330.

4-القلق :

وجدت عدة تعاريف فيما يخص القلق نذكر منها - تعريف "سيغمون فرويد": بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم"، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب، ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزا عن البث في الأمور، وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين-.

كما عرفه فؤاد البهي السيد على "أنه إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى".

1-4- مفاهيم متعلقة بالقلق: الخوف: وهو إدراك مريع لشيء يحتمل أو يؤدي والخوف يمثل ميلا إلى أن يدرك الشخص مجموعة معينة من الأحوال بصفتها تهديدا له كأن يقول الشخص "إن لدي خوفا أو أنا خائف من العواصف الرعدية"، إذن الخوف والقلق هما مفهومان منفصلان من حيث اللفظ ولكنهما متصلان من حيث المعنى غير أن الأول متعلق بالفكر والثاني متعلق بالانفعال. الإنهاك: الإنهاك عبارة عن جملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية العمل، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. للفرد وآدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الجملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو الضغوط: وتحدث الضغوط أو ما يعرف بالهموم نتيجة تراكم العوامل الخارجية (انفعالات مركبة) مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، واستثارة دافعية عنيفة، وسلوك لفظي وحركي قاصر وضعيف. والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: توترات عضلية (آلام الرأس وبالأخص الرقبة - آلام الظهر) - التهيجات المعوية - القرحة - علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى. أمراض القلب والشرايين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شافي



5- الطاقة النفسية والأداء الرياضي

1-5 مفهوم الطاقة النفسية: يستخدم مفهوم الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لاصطلاحات أخرى عديدة مثل الدافع، التنشيط، الاستشارة، الانفعال، لكل من العقل والجسم، حيث المطلوب في المجال الرياضي بعملية التدريب النفسي، تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم، لأن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سببا لذلك، إضافة إلى ما سبق فإن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر ارتباطا بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة البدنية، الأمر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر فهما وقبولا في المجال الرياضي. العقل وأساسا للدفاعية". "هذا وينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط والحيوية والشدة لوظائف كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة، فالإثارة والسعادة مصدر للطاقة الإيجابية أما القلق والغضب فإنهما مصدر للطاقة السلبية، والطاقة النفسية تتميز بالتدرج من طاقة نفسية منخفضة كحالات الاسترخاء والكسل أو حالات الملل والتعب، إلى طاقة نفسية مرتفعة كحالات القلق والغضب أو الإثارة والسعادة ... إلخ وعلى سبيل المثال: أنه توجد بعض الواجبات أو المواقف تتطلب طاقة نفسية منخفضة نسبيا مثل مشاهدة التلفاز أو الحديث مع بعض الأصدقاء بينما بعض الواجبات أو المواقف تتطلب طاقة نفسية عالية مثل إلقاء عرض رياضي أمما حشد من المشاهدين أو عبر وسائل الإعلام المختلفة. وعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى الطاقة النفسية المرتفعة يطلق عليه بالتعبئة النفسية، وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار النفسية)، التي تلاءم الموقف أو المنافسة المطلوبين. التعبئة النفسية. ويهدف التدريب إلى تحقيق الرياضي المستوى الأمثل من التعبئة النفسية (الطاقة - تنظيم الطاقة النفسية: يبدو أن وجه الشبه كبير بين الطاقة البدنية والطاقة النفسية، ومادام الرياضي يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفسولوجية حتى يتكيف جسمه ومن ثم زيادة طاقته البدنية، فإن الطاقة النفسية التي تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني، واكتساب الأفكار الواقعية البناءة المرتبطة بالأداء المطلوب وهو ما يسمى بتنظيم الطاقة النفسية، من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره في المواقف المختلفة، وهو ما يهدف إليه أساسا تدريب المهارات النفسية، لأنه غالبا ما يعتقد المدرب أن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه، ومن ثم لا تتضمن تنظيم الطاقة النفسية بقدر مماثل لاكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم الطاقة البدنية. إجراءات التدريب الاهتمام بذلك، وفي الواقع أن نجاح عملية التدريب تتوقف على السيطرة والتحكم في كذلك فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه (تنظيم)،

6- اختبار المعارف المكتسبة :

س1 تكلم في 10 صفحات عن الثقة بالنفس .



المحاضرة الثامنة: الثقة بالنفس

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ الثقة بالنفس
- ✓ انواع الثقة بالنفس
- ✓ فوائد الثقة بالنفس
- ✓ قياس الثقة بالنفس
- ✓ بناء الأهداف
- ✓ أنواع الأهداف
- ✓ فوائد بناء الأهداف
- ✓ تصميم برنامج بناء الأهداف

أسئلة اختبار و تقييم المكتسبات القبليه عن المحاضرة:

- 1 أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2 بحث عن المحاضرة القادمة .



المحاضرة 09

10- الثقة بالنفس :

ان الكثير منا يعتقد انه يمكن ان يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب او الفوز فقط. وذلك شيء غير صحيح، اننا نستطيع ان نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد اننا نستطيع ان نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن، فالثقة بالنفس لاتتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب او الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الاداء.

تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه Self-Worth ان تقدير وقيمة الذات للرياضي تحتل اهمية كبيرة ان لم تكن الاله في خطة الاعداد النفسي للرياضي. ان قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الاساسي الذي يجب ان يؤخذ دائماً في الاعتبار اذا اردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شئ اكثر اهمية لكل منا من قيمة الذات، ونبذل الجهد الكبير لحمايتها. ويلاحظ دائماً ان المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين، بينما المدربون الشعاف غير الناجحين لاهتمون بذلك.

وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما له الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جداً في تشكيل الثقة بالنفس للنشء الصغير، فاللاعب الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح اكثر ثقة في النفس، ويشعر بقيمة اكثر، ويكون لديه دافعية اكبر لبذل الجهد من اجل الامتياز والتفوق. بينما اللاعب الذي تكون خبراته المبكرة فائلة يكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة اقل نحو قيمته لذاته.

انه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس للرياضيين مادام لديهم ادراكات سلبية نحو قيمتهم لانفسهم. فعندما تواجه رياضيين يعتقدون سلبياً في انفسهم، يجب ان تساعدك من خلال تطوير ادراكهم الايجابي نحو قيمتهم لانفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة المثلى بالنفس.. وهناك بعض الاساليب لمساعدة الرياضيين في تطوير والاحتفاظ بادراكات صحيحة نحو قيمتهم لانفسهم، فمن ذلك :

- تعليم النواحي الفنية والخططية للرياضة بفاعلية وكفاءة، مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة لتحقيق النجاح.
- التعامل مع الرياضيين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات للرياضيين بصرف النظر عن الاداء في الرياضة.
- مساعدة الرياضيين على معرفة ان اهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب ولكن مقدرتهم على ان يصبحوا اكفاء.

2-انواع الثقة بالنفس :

1-2-الثقة المثلى في النفس :



تعني الثقة في النفس المثلى Optimal Self – Confidence الاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق اهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها. لذلك لا يعني بالضرورة ان يكون اداؤك دائماً جيداً، ولكن الشئ الهام يتمثل في ان تحقيق افضل امكاناتك وقدراتك.. فإنك قد تتوقع عمل بعض الاخطاء والقرارات غير الصحيحة، وربما تفقد تركيزك احياناً. ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الاخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من اجل النجاح. والافراد الذين يظهرن درجة مثلى من الثقة في النفس يعضون اهدافاً واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم.

ان كل شخص لديه مستوى امثل من الثقة في النفس، ومشكلات الاداء يمكن ان تحدث بسبب قلة الثقة او زيادتها

2-2- ضعف الثقة في النفس :

ان الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للاداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة Lack Confidence او ضعف الثقة Diffidence في قدراتهم لاداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الاداء الضغاطة في المباريات او المسابقات.

فعلى سبيل المثال قد نلاحظ ان احد لاعبي الكرة الطائرة يستطيع اداء الضربة الساحقة بقوة ودقة باستمرار اثناء التدريب، وحدث اثناء المباراة عند اداء اول محاولة للضربة الساحقة ان ارتدت الكرة في وجهه، فبدأ يشك في نفسه واصبح اكثر تحفظاً وتردداً لاداء الضربات الساحقة التالية، لذلك فقد فاعلية اداء الضربات الساحقة في بقية المباراة.

ان الشك في الذات يعوق الاداء، ويزيد القلق، ويضعف من التركيز، ويسبب التردد، ويجعل اللعب يركز على نقاط الضعف اكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

2-3- الثقة الزائفة في النفس :

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس Overconfident في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة False Confidence. بمعنى ان ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية. وهم يطمحون بمستوى ادائهم بسبب اعتقادهم انهم لا يعدون انفسهم او يبذلون الجهد لاداء العمل المطلوب منهم. وكقاعدة عامة فان الثقة الزائدة تعتبر مشكلة اقل حدة من مشكلة ضعف الثقة.

ومن المواقف الشائعة للثقة الزائدة (الزائفة)، عندما يحدث ان يتقابل فريقان او منافسان يختلفون في قدراتهم، حيث يلاحظ ان الفريق او المنافس الافضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة، يكون الاعداد للمنافسة قليلاً واللعب بدون خطة محكمة، الامر الذي يتيح الفرصة للفريق الاخر ان يحقق التقدم في بداية المنافسة، وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد وتحسين الاداء وتحقيق المكسب او الفوز.



ونظراً لأن معظم المدربين يشجعون اللاعبين على ضرورة ان يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث ان بعض اللاعبين يكونون غير راضين عن اظهار عدم الصقة في قدراتهم، فانهم قد يلجأون الى اظهار الثقة الزائدة كنوع من التعويض لاختفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم.

3-فوائد الثقة بالنفس :

حيث ان الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح، فان ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي :

- الانفعالات الايجابية .
- التركيز.
- الاهداف.
- الجهد.
- استراتيجية اللعب.
- الطلاقة النفسية.

4-قياس الثقة في النفس :

انه من المفيد ان تصبح واعياً بخصائص حالة الثقة في النفس، ومن التمرينات التي تساعد على تحقيق ذلك ان تسأل الرياضيين ان يقارنوا خبرة الافكار والمشاعر والسلوك التي تحدث اثناء الايام والساعات التي تسبق المنافسة عندما يشعرون بالثقة الشديدة. وخبرتهم اثناء المنافسة عندما تكون ثقتهم منخفضة.. وفيما يلي قائمة تعبر عن الخصائص المرتبطة بالثقة العالية وتلك الخصائص المميزة للثقة المنخفضة لدى رياضي القمة (الصفوة) لمسابقات المضمار على سبيل المثال :

الثقة المنخفضة	الثقة العالية
التوتر والقلق	الاسترخاء
العصبية الشديدة	اثارة عالية
كثير الشك. وعدم التأكد	اعرف ما يجب عمله
قلق نحو المنافسين الاخرين	التركيز على نحو نفسي
التفكير الكثير حول النتائج	التركيز على عملي
اضطراب التفكير	الهدوء والصفاء الذهني
قضاء وقت كبير في التفكير في السباق	عدم التفكير الكثير في السباق



كذلك من المفيد ان تتعرف على مستويات الثقة في مواقف متنوعة، يجب ان يفعل الرياضيون ذلك بالاجابة عن التاسؤلات التالية :

- متى يكون لدى الثقة الزائدة.
- كيف استرجع كفاتي من الاخطاء.
- متى يكون لدى الشك في نفسي.
- هل ثقتي بنفسي مستقرة خلال المسابقة.
- هل انا متردد وغير محدد في مواقف معينة.
- هل انا اتطلع واستمتع بالمباريات التنافسية الشديدة.
- كيف اتصرف في الاوقات الصعبة.

5-بناء الاهداف :

- اريد انقاص وزني 4 كيلو غرام.
- ارغب ان اشفي من الاصابة في 15 سبتمبر.
- اهدف تحسين مستويات تركيزي اثناء التمرين.
- اريد جري مسافة 800 متر في 8 دقائق.
- هدفي ان اصبح مدرباً لمنتخب الناشئين.

غالب ما نسمع ان الاشخاص خلال ممارستهم النشاط البدني او الرياضي يقترحون اهدافاً مثل تلك الاهداف السابقة، اذا كان الامر كذلك ربما تسأل نفسك لماذا يخصص هذا الكتاب فصلاً عن وضع الاهداف Goal Setting مادام ان كل فرد منا يضع اهدافاً لنفسه.

الحقيقة ان المشكلة لاتنحصر في تحديد الافراد لاهدافهم، ولكن المهم هو وضع الاهداف على النحو الصحيح. كما انه قد يكون من السهولة وضع الاهداف ولكن الاصعب من ذلك امكانية تحقيقها. ان هذا الفصل يساعدك على تعلم وضع الاهداف على النحو الصحيح وتقييم البرامج المناسبة لتحقيقها.

6-انواع الاهداف :

ان الكثير من الناس يعرفون الاهداف على انها المستويات المطلوب تحقيقها، او المكافآت المطلوب الحصول عليها، او الكفاءة المطلوبة لاداء مهام معينة، وبعض الناس يتحدثون عن اهداف ذاتية مثل الحصول على المتعة، وبذل اقصى ما في وسعهم.. والبعض الاخر يركز على اهداف اكثر موضوعية مثل رفع مقدار معين من



الاثقال، او الجري عدداً معيناً من اللفات حول المضمار، او تسجيل عدد من الاهداف في مباراة كرة السلة، او تحقيق مستوى معين في مسابقة في مهام محددة.

7-فوائد بناء الاهداف :

تبدو فائدة بناء الاهداف في البرنامج الرياضي لتأثيرها المباشر وغير المباشر على سلوك اللاعب.

7-1-التأثير المباشر للسلوك :

1. توجيه الانتباه :عندما يقترح اللاعب اهدافاً محددة مثل زيادة نسبة تسجيل الاهداف في كرة السلة..او تحسين نسبة الارسال الصحيح في الكرة الطائرة.او اجادة الضربات الركنية في كرة القدم..الخ فان الاهداف المحددة تجعل اللاعب يركز انتباهه على تلك المهارات ومن ثم تحسين الاداء.
2. تعبئة الطاقة والجهد :يمكن من خلال وضع الاهداف زيادة الحافز لدى اللاعبين، مما يزيد من تعبئة الطاقة والجهد، مثال ذلك:السباح الذي لا يريد حضور التدريب احدى الايام حيث، يتطلب حجم التدريب السباحة لمسافة طويلة نسبياً..ولكن من خلال تقسيم هذه المسافة الى اجزاء او 10 مسافات متساوية (اهداف فرعية) فان ذلك يزيد من الحافز.

7-2-التأثير غير المباشر :

يتضح التأثير غير المباشر للسلوك من خلال التأثير على الحالة النفسية للرياضي.لقد اظهرت نتائج البحوث ان اللاعبين الذين يتدربون من خلال اهداف النتائج يكونون اكثر قلقاً واقل ثقة في النفس في المنافسة لان اهدافهم ليست تحت سيطرتهم تماماً.اما اللاعبون الذين يتدربون من خلال اهداف الاداء يكونون اقل قلقاً واكثر ثقة بالنفس ويحققون نتائج افضل لان اهدافهم لا تعتمد على سلوك المنافس، ولكن تعتمد على مقدرتهم

8-تصميم برنامج بناء الاهداف :

اضافة الى المبادئ الخاصة ببناء الاهداف التي سبق تناولها هناك أنظمة عديدة لبناء الاهداف معظمها يتضمن ثلاث مراحل اساسية :

المرحلة الاولى : مرحلة الاعداد او التخطيط :

الوقت الذي يقضي في الاعداد لعمليات بناء الاهداف يوفر العديد من ساعات العمل عند تطبيق البرنامج وتضمن هذه المرحلة مايلي :

8-1-تحديد القدرات والحاجات :



الخطوة الأولى المطلوبة هي تحديد قدرات وحاجات الرياضي، حيث ان ذلك يسمح بالتعرف على المجالات الى تحسين الاداء، وعندما تكون المعرفة قليلة حول الرياضي فانه من المفيد تحليل قائمة بجميع المهارات المطلوبة للرياضة. ثم يتطلب من الرياضي تقدير قدراته في هذه المهارات.

2-8- تحديد الاهداف في مجالات متعددة :

هناك اهداف عديدة يجب ان يشملها بناء الاهداف بحيث لا تقتصر على المهارات الرياضية فقط. ومن امثلة ذلك مايلي :

- المهارات الفردية .
- مهارات الفريق.
- مستويات اللياقة.
- زمن اللعب.
- الاستمتاع.
- المهارات النفسية.

3-8- معرفة العوامل المؤثرة في بناء الاهداف :

هناك عوامل عديدة يجب ان تؤخذ في الاعتبار عند وضع او بناء الاهداف، من ذلك : استعدادات وامكانيات الرياضي، ومدى التزامه، وفرض الممارسة، لذلك ليس من المنطقي ان تحدد الاهداف للاعب بعد عدة ساعات فقط من الممارسة، ولكن الشئ الاكثر فاعلية ان تقترح اهدافاً يمكن تحقيقها في ضوء الاوقات المخصصة للممارسة.

4-8- تخطيط استراتيجية انجاز الهدف :

يجب ان تقترح الاهداف في ضوء استراتيجية تشمل اهدافاً ديدة، حيث ان تخطيط بناء الاهداف دون الاخذ في الاعتبار التنسيق والتكامل بين منظومة الاهداف، مثل الشخص الذي يقود سيارة في مدينة غريبة دون ان يكون معه خريطة ارشادية. كما يجب ان تتضمن الاستراتيجية كيفية استخدام وتنفيذ الاهداف، فالاهداف لا تكون فعالة اذا لم تكن تتميز باستراتيجية نوعية وواقعية قابلة للتنفيذ.

المرحلة الثانية : التعليم والاكساب .

حيثما تمت مرحلة الاعداد والتخطيط فان المدرب يبدأ بعد ذلك تعليم الرياضي الطرق الاكثر فعالية لبناء الاهداف، وذلك يتضمن التعريف بالمعلومات الاساسية المرتبطة بمبادئ بناء الاهداف (المعنى – الفوائد – المبادئ).

5-8- جدول المقابلات :



تعقد مقابلات رسمية، او مقابلات لفترات قصيرة اقل رسمية قبل التمرين. وتخصيص مثل هذه الاجتماعات بغرض ان يتعرف كل من المدرب والرياضي على امثلة للاهداف الفعالة وغير الفاعلة، ولا يتوقع خلال مثل هذه اللقاءات القدرة على وضع قائمة بالاهداف الصحيحة في الرياضة، ولكن يتوقع كيفية بناء الاهداف وتحديدتها ويعطى وقتاً للتفكير ويمكن ان يعقد المدرب اجتماعات متابعة او تمارينات تالية لمناقشة الاهداف النوعية.

6-8- التركيز على هدف واحد :

مادام ان الرياضي ليس لديه خبرة الكافية في بناء الاهداف، فإنه من الافضل تحديد هدف واحد يحققه في زمن محدد، عندئذ يستطيع الرياضي التركيز الصحيح على الهدف وتحديد الاساليب الواقعية لتحقيقه. هذا وبعد ان يتعلم الرياضي وضع وتحقيق هدف واحد يصبح مستعداً لوضع الاهداف المتعددة.

المرحلة الثالثة : التطبيق والمتابعة .

حيث تعلم الرياضي وضع الاهداف، فان الخطوة التالية هي وضع قائمة بالاهداف التي تعتبر ملائمة، وهناك يجب ان يقدم المدرب المساعدة لعملية تقييم ومتابعة الهدف.

7-8- التعرف على الاجراءات الملائمة لتقييم الهدف :

اعتقد انك كمدرّب تفكر الان في البحث عن بعض الاجراءات المناسبة لتطبيق وتقييم الاهداف بحيث لا يتطلب ذلك الكثير من الوقت والجهد.. ان العديد من المدرّب يكون لهم مساعدون لمتابعة عملية التقييم.. كما ان بعض مدرّسي التربية الرياضية يستخدمون اختبارات بدنية ومهارية لتقييم تقدم الاداء على فترات دورية وذلك يستهلك من المدرّس او المدرّب وقتاً قليلاً.

وفيما يلي نموذج يوضح استخدام بعض الاجراءات لتقييم الاهداف من قبل مدرّب للجيمباز.

- يطلب من اللاعب كتابة هدف واحد يريد تحقيقه لكل جهاز في التدريب اليومي ويسجل ذلك في كراسة التدريب الخاصة باللاعب لذلك الغرض.
- يقوم اللاعب بتقييم الهدف المرتبط بالاداء عند نهاية كل تمرين ويكتب اي تعليقات مرتبطة بذلك.
- يجمع المدرّب كراسة التدريب الخاصة بكل لاعب كل اسبوعين ومراجعتها ومناقشة كل لاعب فردياً. وتنظم هذه العملية بحيث يراجع نصف الفريق كل اسبوع.
- يتبع اجراء مماثلاً في المنافسات.
- تخصص فترة 15 دقيقة يومياً لتلك الاجراءات، وعندما يتطلب الامر المزيد من الوقت يتم ذلك في مرحلة مراجعة المدرّب لكراسة التدريب لكل لاعب.

8-8- تقديم المساعدة والتشجيع :



ويجب ان يقدم المدرب المساعدة والتشجيع نحو انجاز اللاعب للاهداف اثناء التدريب ،حيث ان اظهار الحماس نحو عملية بناء الاهداف يقدم المساندة للاعبين ويجعلهم يحتفظون بالدافعية نحو تحقيق اهدافهم.

8-9-التخطيط لاعادة تقييم الهدف :

يجب ان ينظر الى بناء الاهداف لي انها عملية تتميز بالمرونة وقابلة للتعديل والتغيير فعلى سبيل المثال قد يقترح هدف للاعب وهو تحقيق 6% محاولات صحيحة للارسال الاول،ولكن عند الممارسة حقق تقدماً يزيد عن ذلك بما يسمح بتعديل الهدف الى 7% وفي المقابل بعض اللاعبين قد يضعون اهدافاً تتميز بصعوبة شديدة،وتحتاج الى خفض درجة الصعوبة.كما انه في حالات الاصابة او المرضى يجب اجراء تعديلات للاهداف،والخلاصة ان هناك ضرورة لاعادة تقييم الاهداف خلال فترات متتالية،كما ان التعديل واعادة تحديد الاهداف يعتبر امراً عادياً.

8-10-الالتزام نحو الهدف :

الان بعد ان ساعدت اللاعبين في وضع اهداف نوعية،واقعية،تتحدى القدرات،واهداف اداء يمكن قياسها،فانك تحتاج ان تتأكد ان هؤلاء اللاعبين لديهم الالتزام نحو تحقيق هذه الاهداف،وبدون هذا الالتزام فان هذه الاهداف لن تؤثر في ادائهم،ويجب ان نتذكر هنا انه كلما اصبحت الاهداف اكثر صعوبة قل التزام اللاعبين نحو الاهداف لانها تمثل مخاطرة لحدوث الفشل.

انك تستطيع عمل اشياء كثيرة لزيادة التزام اللاعبين نحو اهدافهم،ولكن الاهم هو التأكد من انها اهدافهم وليست اهدافك.فاللاعبون سوف يشتركون بنشاط عند بناء ووضع اهدافهم،وذلك يزيد من مشاعرهم لتحمل المسؤولية ليس نحو الاهداف فقط ولكن نحو العمل الجاد لاكتشاف الطرق لتحقيق هذه الاهداف.\ولايعني ذلك عدم مشاركة المدرب في عملية بناء ووضع الاهداف،ولكن دوره الرئيسي هو التوجه والمساعدة للاطمئنان ان اللاعبين يضعون اهدافاً واقعية،والتنسيق بين اهداف اللاعب وزملائه في الفريق،ويتوقع ان تقل درجة التوجيه والمساعدة كلما زادت خبرة اللاعب وزادت ثقته بالنفس.

هذا،ويعتبر التصور العقلي اسلوباً مفيداً لتحسين درجة الالتزام للاعب نحو الهدف،حيث يمكن خلال التصور العقلي ان ترى نفسك تؤدي الخطوات التي تقربك من الهدف،وتكرر الفوائد الناتجة عن تحقيقه.ان العديد من اللاعبين يذكرون انفسهم بالالتزام من خلال تصور انفسهم يعملون نحو انجاز الهدف.

كذلك فان استخدام اللاعب الاساليب المناسبة لتقييم مدى التقدم في انجاز الاهداف يعتبر من اكثر الاشياء فائدة لزيادة الالتزام والمسؤولية الذاتية نحو الهدف.ويوضح الشكل (8/9) نموذج لبناء الاهداف في كراسة التدريب يستخدم بواسطة اعضاء فريق السباحة.كما يوضح الجدول (2/9) بعض الطرق المفيدة لزيادة درجة الالتزام نحو انجاز الاهداف.



إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

المطلوب:

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية .

1تقديم النتائج و الإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة التاسعة: الاعداد النفسي للرياضي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1-الإعداد النفسي للرياضي
- ✓ 2-أهداف الإعداد النفسي الرياضي
- ✓ 3-مراحل الإعداد النفسي

أسئلة اختبار و تقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2- بحث عن المحاضرة القادمة .



المحاضرة 10

الإعداد النفسي للرياضي:

إن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة، ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة (السلوك). (فلاعب كرة القدم عندما يصوب الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميل أو يحاور بها، فإن هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، ولكن يصدر بعد عملية تفكير قرر على إثرها هذا النوع من المرتبطة به. الأداء. وهذا التفكير سبقه انتباه وإحساس وإدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضا تذكر للخبرات السابقة وهذا الأداء الحركي هو أيضا نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار في معالجة الموقف الصادر عن اللاعب. أو الخوف والقلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو إثرها واضحا في طبيعة هذا الأداء الحركي فإذا اقتضت إجراءات الإعداد الرياضي للاعب على تنمية قدراته المهارية والخطوية والبدنية فقط فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي، وتجاهلت جزءا هاما من تنظيمه المعرفي (النفسية) كما تجاهلت التنظيم الانفعالي، بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية (البدني، العقلي، الانفعالي). (ومن هذا المنطلق احتل الإعداد النفسي للرياضي مكانة هامة في إعداده إعداد متكامل لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة "من خلال اختيار اللاعبين ذوي الاستعدادات النفسية للنشاط وتحديد الأهداف المناسبة لهم من التدريب والمنافسات وتحديد الإجراءات التربوية الواجب إتباعها مع كل لاعب، ويكون هذا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعا للمتطلبات النفسية للمنافسة الرياضية بصفة عامة والممارسة أخرى. النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة خاصة، واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة

2 أهداف الإعداد النفسي للرياضي: تتحدد أهداف الإعداد النفسي للرياضي فيما يلي

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية ، والنشاط النوعي خاصة
- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال
- تنمية مهارة الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التخصصية
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسة لنوع النشاط 13 د./
- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط1 -القاهرة 2003 ، ص 161
- تنمية قدرة الرياضي على التعبئة وتنظيم طاقته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات، والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة والتماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية



. - توجيه الرياضي وإرشاده نفسيا لمساعدته على المواءمة والربط بين الاحتمالات البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات، مع حياته العملية والاجتماعية

3. مراحل الإعداد النفسي: عبارة عن مجموعة إجراءات يجب تنفيذها خلال الإعداد الرياضي إعدادا نفسيا، لتحمل أعباء التدريب التنافسي، ويبدأ من الفترة الأولى للممارسة الرياضية حتى اعتزاله عمليا هذا الميدان

1 مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية: هي مرحلة قبول التعامل مع المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية، أي كان نوع النشاط الممارس، فإذا أدت هذه الفترة بالفرد الرياضية. إلى درجة مقبولة من الإشباع النفسي، كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة

2- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي: مرحلة قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس وهذان شرطان أساسيين

3- توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية للممارس (دور المدربين في عملية التوجيه). (وجعل اللعبة أكثر سهولة، تكوين الرضا نحو نشاط معين بالممارسة العملية لهذا النشاط لفترة، الإحساس بأن هذا اللون من النشاط مناسب للإشباع النفسي (وهنا يأتي دور المدرب في استثارة وتحفيز الرياضي نحو الاستمرار في ممارسة هذا النشاط). (ثم تأتي مرحلة

4- مرحلة الميل نحو النشاط : الميل هو حالة وحدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتم به ويختاره من بين الموضوعات الأخرى، وفي المجال الرياضي هي القوة الذاتية (الدافع) التي تدفع الفرد إلى تفضيل نشاط رياضي عن باقي الأنشطة الأخرى، ويتكون الميل هذا بعد عملية الرضا عن النشاط وبمساعدة الآخرين من أولياء ومدربين، ومن ثم تتحقق فرص النجاح والتفوق في النشاط الممارس) (التنبؤ بالنجاح

5- (مرحلة الإعداد النفسي العام لممارسة الرياضة: هي مرحلة تكوين السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية لممارسة الرياضة 14. د/ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة 2003، ص 162.

وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة معايشة الفرد في المجال الرياضي والاندماج فيه، وغالبا ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الأخيرة من تكوين الميل نحو النشاط النوعي، وتستمر هذه المرحلة حتى وصول الفرد إلى مرحلة متقدمة من الممارسة الرياضية، فقد أصبح من المسلم به في علوم التربية البدنية والرياضة أن الممارسة الرياضية أي كان نوعها فإنها تتطلب سمات بدنية ومهارات حركية أساسية، كما تتطلب مجموعة من السمات والمهارات النفسية الأساسية التي تميزه عن غيره من الرياضيين، وتؤهله لمواجهة صعوبات التدريب الرياضي ومنافساته، ومن هذه السمات للرياضي عموما

1- الهادفة

2- الاستغلالية



3 -الإسرار

4 - الضبط الذاتي

5-المسؤولية

6-الجرأة

7-الثقة في النفس

8-الانتباه

9-الإدراك الحس حركي

10-التصور الحركي

11-الاسترخاء البدني والعقلي. وهذه السمات من شأنها المساعدة في

-:سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية

-:سرعة إدراك وتعلم خطط اللاعب

-:القدرة على حل المشكلات الحركية أثناء اللعب (التفكير الإبداعي

-:القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية

-:القدرة على التقويم الموضوعي الذاتي للأداء

-:إمكانية وسهولة التدريب العقلي

6 - مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي: التنافس الرياضي هو موقف نزال حركي مشروط وتوظيف أوقاته النفسية والبدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتميزها عن من ينافسها. بقواعد تحدد الأداء، ومن أهم خصائصه انه يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة فالحالة السيكلوجية للاعب أثناء التدريب تختلف عن حالته أثناء التنافس، ومن ثم أصبح الإعداد النفسي العام للتنافس مطلبا أساسيا من متطلبات الإعداد النفسي العام للرياضيين والتي تستوجب إكسابهم لمجموعة من المهارات النفسية الأساسية بعد مرورهم حتميا بمجموعة من الخبرات الأساسية ومن أهم هذه الاستثارات. المهارات النفسية الأساسية: الكفاح تحت الضغوط/ التعبئة النفسية /تنظيم الطاقة النفسية .

7-مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط ثم التنافس في النشاط النوعي: بعد تمتع اللاعب بمجموعة السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية التنافسية، يجب أن يتقدم الإعداد النفسي



الواجبات الحركية المطلوبة. نحو محاولة إكسابه مجموعة السمات والمهارات النفسية الشخصية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع وبالرغم من ضرورة وحتمية الاختلاف في الجانب النفسي بين ممارسي كل نشاط وآخر، إلا أن هناك اتفاقا بين المتطلبات النفسية للألعاب الفردية من جهة والألعاب الجماعية من جهة أخرى، وبين لاعبي مادة علم النفس الرياضي المستوى: السنة الثانية ليسانس الدكتور بوطالبي بن جدو 138 للألعاب الفردية التي يكون النزاع فيها بالالتحام مع الخصم، وتلك الألعاب الفردية التي لا تتطلب الالتحام، حتى هذه الألعاب الفردية ذات طابع الالتحام بعضها يتطلب العنف والشراسة في الأداء وأخرى لا تتطلب ذلك، وهكذا يختلف الإعداد النفسي لكل نشاط تبعا لطبيعته ومتطلباته البدنية والحركية والمعرفية والنفسية، ثم تأتي مرحلة الإعداد النفسي الخاص بالتنافس في النشاط وهذا حسب طبيعة التنافس لكل نشاط، فطبيعة التنافس في العدو والجري وفي السباحة تختلف عن طبيعة التنافس في التنس وتنس هذه الأنشطة تشتت في الرياضات الفردية. الطاولة، تختلف بدورها عن طبيعة التنافس في رياضة الكراتي أو الجيدو أو المصارعة ... رغم أن كل واحد من هذا المنطق أصبح الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط الممارس مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه، كما أن هذا الإعداد يختلف من منافسة لأخرى (حسب طبيعة المنافسة)، مثل التنافس على البطولة لأول مرة في تاريخه الرياضي، أو التنافس مع خصم معروف بالكفاءة العالية، أو وسط مشجعي الخصم المشهود لهم بقرط الحماس والتشجيع المبالغ فيه ... إلخ، كل هذه المواقف قد تؤدي إلى زيادة حدة الانفعالات لدى اللاعب، تتطلب إعداد نفسي خاص قبل المنافسة أو أثناءها .

الإعداد النفسي حسب المراحل العمرية (لدى لاعبي كرة السلة: (ثانياً: تدعيم الرضا وقبول النشاط النوعي

. أولاً: تدعيم الرضا وقبول ممارسة الرياضة

- الإعداد النفسي للفئة الأقل من 12-13 سنة: ثالثاً: تدعيم الميل نحو النشاط (تدعيم الدافع نحو النشاط

- الإعداد النفسي للفئة الأقل من 16 سنة: للسلوك الإيجابي) عدم تحمل مسؤولية النتيجة

أولاً: تدعيم الميل نحو اللعبة واستثارة الدافعية نحو التدريب الذاتي (بتجنب الإكثار من العقاب والتعزيز

ثانياً: تنمية الحركات الحس حركية المطلوبة للممارسة الخاصة، مثلاً في كرة السلة " إدراك المسافات والاتجاهات والمسارات للكرة مقارنة بوضع الجسم والتموضع. "الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي.

ثالثاً: إظهار بعض السمات الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية: الهادفة، الاستقلالية، المسؤولية،

-الإعداد النفسي للفئة الأقل من 18 سنة :

أولاً: تدعيم السمات الانفعالية المطلوبة للممارسة الرياضية .

ثانياً: إظهار بعض السمات الانفعالية المطلوبة لممارسة نوع النشاط بطابعه التنافسي، مثلاً في كرة السلة " يجب أن يتمتع اللاعب بسمات: المثابرة، الحرص، والحيوية. "ثالثاً: تدعيم الميل نحو النشاط (تدعيم الدافع نحو النشاط



إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية .

- تقديم النتائج والإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة العاشرة: سيكولوجية التعلم الحركي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1- سيكولوجية التعلم الحركي
- ✓ 2- مفهوم التعلم في المجال الرياضي
- ✓ 3- تعريف التعلم الحركي
- ✓ 4- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
- ✓ 5- مبادئ التعليم الحركي
- ✓ 6- مبادئ التعلم الحركي

أسئلة اختبار و تقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2- بحث عن المحاضرة القادمة.



المحاضرة 10

1- سيكولوجية التعلم الحركي

1-1- مفاهيم عن التعلم: حسب (محمد جاسم محمد، 2004): (فالتعلم هو عملية تحصيل وكسب،

- المجال الذهني: تحصيل معلومات وأفكار ومفاهيم. تؤدي إلى تعديل السلوك أو تغييره". وتظهر آثارها في المجالات التالية

-المجال النفسحركي: تعلم الحركات والمهارات اللفظية والغير لفظية

- المجال الوجداني: تكوين عواطف واتجاهات- 4. المجال لزوعي: كسب عادات وأساليب ومهارات في العمل .
وحسب: " Piéron.H التعلم هو تغيرات تعويدية للسلوك أثناء عملية التكرارات 2 – Modification Adapative 16".

2 مفهوم التعلم في المجال الرياضي: التعلم هو كل ما يكتسبه الفرد من معارف وأفكار واتجاهات وقدرات وعادات ومهارات حركية وغير حركية، سواء تم هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة. "يرى "هوفلاند" أن " التعلم هو التغيير في الأداء يرتبط بالممارسة ولا يمكن تغييره، وهو عملية معقدة تسير حياة الفرد بكاملها". يرى "هيلجارد": " أن الاستدلال على التعلم يحدث من ملاحظة التغيير في الأداء، هذا التغيير الذي يعتبر نتيجة للتدريب والخبرة". يرى "جيتس": " التعلم هو عملية اكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الأهداف الرياضية، وهو كثيرا ما يتخذ صورة حل المشكلات

3 تعريف التعلم الحركي: التعلم الحركي بمفهومه العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية. أي قيام الفرد الرياضي بنشاط، فالتعلم الحركي هو اكتساب معرفة عن طريق أداء مهارة ما، أو الفرد الرياضي، بل بالمقدرة التي جاءت نتيجة الممارسة. اكتساب قدرة على أداء مهارات جديدة، فتعلم الحركات والمهارات الجديدة لا تنتهي بالمعرفة التي اكتسبها الرياضية من المدرس إلى التلاميذ وتطبيقها ميدانيا. أما في مجال التربية البدنية والرياضية التعلم الحركي هو عملية انتقال المعلومات الخاصة بالمهارات وقد تعدد تعريف التعلم الحركي من طرف مجموعة من المختصين نذكر من بينهم 15: محمد جاسم محمد: المدخل إلى علم النفس العام، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان 2004. P30. 1968 H.Piéron, Dichiomaire de psychologie. P.U.F.

عرفه "ماكندلس": "التعلم الحركي هو اكتساب المهارات الجديدة والتعرف عليها عن طريق الممارسة". عرفه "ماجوش" بأن: " التعلم الحركي هو تغيير في الأداء عن طريق الممارسة، وتطوير في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية". وحسب "سميت" "التعلم الحركي هو مجموع العمليات التي لها علاقة بالتمرين المكرر والتجربة، تؤدي إلى تغيرات دائمة 17 Schmidt": "للسلوك الماهر أو الجيد

4 العوامل المؤثرة في التعلم الحركي



1-4 العوامل الداخلية :

- التصميم على الهدف: إن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بإدراك فهناك نشاط يقوم به الفرد في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهدف محدد وهو دافع الحركة. الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة، وطالما أن ذلك عمل إيجابي

- المخزن الحركي والتجارب الحركية: يرتبط تعلم الحركات الجديدة دون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي وما يحويه من قدرات إدراكية معرفية، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه، بحيث تستطعان تحمل وزن الجسم، ولكي يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية (الخبرة الحركية

-غرض الحركة وأهدافها: لكل حركة واجب يحدد هدف وغرض الحركة، وكل حركة رياضية يتعلمها الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا، حتى تكون هناك قاعدة تعلم أفضل. الفرد تخدم أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو معرفته، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد

- درجة الاستعداد (النضج الجسدي والعقلي) : فالطفل الذي لم يكتمل نموه الجسدي والعقلي لا يستطيع ان يكتسب المهارات الحركية وخاصة اذا كانت تتطلب الكثير من الجهد والصبر وكذا التحمل ، ولهذا يجب مراعاة الجوانب من اكتمال النضج واكتمال القوي العقلية والجسدية التي يستطيع من خلالها اداء المهارات الحركية والتي تعطيه مستوى مقبول من الاستعداد لتعلم المهارة المطلوبة

- تعارض المهارة او الحركة مع حاجيات المتعلم : كثيرا ما يميل الفرد المتعلم للحركة الي الحركات والبدنية والحركية . او المهارات التي تميل نفسه اليها بينما يبتعد عن المهارات التي لا تخدمه ولا تتناسب مع قدراته المعرفية - 7 الحالة النفسية التي يكون عليها المتعلم : ونقصد بذلك الحالات الميزاجية التي يكون عليها المتعلم مثل القلق او الخوف او الملل الخ ، قد تحرم الفرد المتعلم من اكتساب الحركة او المهارة التي يريد تعلمها لانه بذلك لا يستطيع التركيز بصفة جيدة في حين يكون انتباهه مشتتا وشارد الذهن E.Thill, R.Thomas,T.CAJA, Mamel de l'educateur . 17 . Spartif, Neuvième Edition, Vigot, Paris, 1995 P304.

بالإضافة الي العديد العوامل الاخرى التي يمكن ان تؤثر بدورها علي العملية التعليمية ونشير مثلا الي درجة الذكاء للمتعلم ، الدافعية ، السلامة الصحية النفسية والجسدية ، القدرة علي التخزين في الذاكرة، تراكم وتشابه المهارات، وكذا المرحلة العمرية للمتعلم



2-4-العوامل الخارجية:

- البيئة المحيطة: كثيرا ما تكون البيئة المحيطة بالمتعلم سببا او عائقا في الحول دون تعلم المهارة الحركية بالنسبة لبعض الافراد المتعلمين ، حيث قد تكون البيئة غير صالحة للممارسة ، كما يمكن ان وبالتالي عدم ارتياحه . تكون غير مؤمنة وتحتوي علي العديد من المخاطر التي تجبر المتعلم علي البقاء في الخوف المستمر

- الوسائل التعليمية : ان وجود الوسائل التعليمية مهمة في التعلم حيث انها تكون نعمة علي المتعلمين ، في حين ان غياب الاجهزة والوسائل المناسبة يؤدي الي الحول دون التعلم المطلوب للمهارة سبب في عدم القدرة علي تعلم المهارة الحركية بطريقة جيدة . او الحركة ، هذا من جهة ومن جهة اخر نجد ان الاستعمال الغير الصحيح لهذه الاجهزة والوسائل يكون

- الظروف المناخية السيئة: قد نجد في بعض الاحيان ان الظروف المناخية مثل البرد القارس او المتعلمين علي التوقف عن العمل خاصة اذا لم يكن هناك قاعات للتدريب. الحرارة الشديدة تكون عائقا في تعلم المهارات الحركية لبعض الافراد فالرياح القوية والامطار الغزيرة تجبر

- الطرق الخاطئة وغياب التغذية الرجعية : كثيرا ما يسلك بعض المعلمين أو المدربين طرق وسبل نحو المهارات والحركات الصحيحة . للتعليم تكون خاطئة بالإضافة كذلك الي غياب التغذية الرجعية التي تلعب دورا هاما في توجيه المتعلمين وشدة الاضاءة ومدى سلامة قنوات الاتصال بين المدرب والمتدرب. بالإضافة إلى عوامل خارجية أخرى من شأنها أن تزيد أو تنقص من مستوى التعلم الحركي كالضجيج

5- مبادئ التعليم الحركي: إن الفرق الموجود بين مبادئ التعليم الحركي و التعلم الحركي هو ان الأولى هي خاصة بالمربي و يلتزم به عند التعليم و هذه المبادئ هي

- مبدأ المعرفة الواعية و الفعالية: وهنا يجب غرس في نفوس التلاميذ كل النواحي والاتجاهات تاتير المعرفة الواعية و الفعالية و الجد و الاعتماد على النفس. الايجابية نحو الممارسة و مدى اشتراكهم في عملية التعليم مع تقويمهم الذاتي لنشاطهم، كما يبرز مدى

-مبدأ الوضوح: هو توصيل المعلومة النظرية و طريقة تطبيقها بشكل صحيح باستعمال الوسائل كالشرح و الأفلام حيث يغير هذا المبدأ من الواجبات الأساسية للتعرف على عملية التعليم

-مبدأ الانتظام: هو التخطيط العقلاي في عملية التعليم مع مراعاة التدرج في هذه العملية .

-مبدأ السهولة: هو استعمال كل الوسائل التي تسهل الوعي الجيد لتعلم الحركة، مع مراعاة من المجهول إلى المعلوم. الفروقات الفردية الجنس و السن و احترام التدرج من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب

- مبدأ الثبات: هو مقدار التحكم في المهارة الحركية عن طريق التكرار و تصحيح الأخطاء مع مراعاة الحفاظ على الخبرات السابقة



6- مبادئ التعلم الحركي: وهي خاصة بالشخص المتعلم وهي

- 1- الاستعداد: هي عوامل النضج البدنية والعقلية المساعدة للطفل على التهيؤ والاستعداد المرتبط بالمهارة الحركية الواجب تعلمها
- 2- الدافعية: هي نزعة الطفل أو الرغبة الموجهة للتعلم، فالدافعية يمكن تصورها حافزا للمتعلمين خاصة إذا كانت لديهم قابلية فلتلك الحركية
- 3- الأهداف: إن أي عمل يكون لأغراض و أهداف وكلما كان مجموع هذه الأهداف ملائما مع حاجات وقدرات الطفل فانه يحاول جاهدا تحقيقه، وهنا تكون العملية التعليمية سهلة
- 4- الإدراك: هو مجموع المعارف التي تجعل الطفل متفطنا للقيام بالمهارة الحركية المناسبة و بذلك تجعل خياله واسعا.

7-خطوات تعليم المهارات الحركية

الشرح: أن الغرض من هذه الخطوة هو إعطاء التلميذ فكرة عامة عن الحركة بصورة إجمالية مع لفت نظره (أي التلميذ) إلى الأجزاء الرئيسية في الحركة والتي تؤثر على الأداء، ولكن هذه الخطوة يقل على الحواس في إدراك الأشياء. استخدامها كلما قل العمر الزمني للتلميذ حديث السن لا يدرك أهمية الشرح اللفظي ولكنه يفضل الاعتماد

تقديم نموذج: وفي هذه الخطوة يقوم المدرس بتقديم نموذج للحركة التي يقوم بتدريسها ويمكن تقديم - 1 أن يقوم المدرس أو المدرب نفسه على أن يكون صحيحاً خالياً من الأخطاء. النموذج بالطرق التالية- 2: أن يلجأ المدرس إلى أحد التلاميذ أو اللاعبين لأداء المهارة. استخدام الوسائل الإيضاحية من صور وأقلام تليفزيونية وسينمائية

مرحلة تطور التوافق الخام: وتعتبر هذه المرحلة هي الأساس لتعلم المهارات، حيث أن المتعلم بعد تعرفه على المعلومات الأولية لسير الحركة، يتمكن من أدائها بصورة غير متكاملة، وتحتوي على الكثير من الأخطاء والنواقص، كما أن المتعلم بعد سماعه للشرح من قبل المعلم، وعرض النموذج في البداية قبل التطبيق، فانه يستوعب الحركة بشكلها الظاهري، ويحصل على تصور أولي بشكله الخام، أما بعد أدائه للحركة في المحاولة الأولى، ويبدأ التعلم الحقيقي، حيث تبدأ المؤثرات الداخلية والخارجية بأخبار المتعلم مادة علم النفس الرياضي المستوى عن وضعية الجسم خلال الأداء، ومن خلال التدريب والممارسة وطريقة التعلم، يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق الخام. ويتميز الأداء الحركي في هذه المرحلة بما يلي :

ظهور الأداء المتصلب او الضعيف، نتيجة استعمال قوة أكثر من المطلوب أو اقل من المطلوب: نتيجة لعدم وجود علاقة بين الشد والارتخاء للعضلات، فأن الوزن الحركي يكون غير واضح، عدم الظهور الواضح لأقسام الحركة قلة في انسيابية الحركة للتقطع في سير زمن الحركة، عدم كفاية النقل الحركي أو حدوث أخطاء فيه، من خلال



ذلك نستطيع القول ان هذه المرحلة هي المرحلة التي يحصل فيها المتعلم على التوافق الأولي مجاميع عضلية لا علاقة لها بهدف الحركة، وكذلك عدم وجود انسيابية في الأداء. للحركة، وتتميز باحتوائها على الكثير من الأخطاء، وبذل جهد كبير، وظهور التعب بسرعة نتيجة إشراك رابعا: مرحلة التوافق الدقيق: وتحصل هذه المرحلة نتيجة الانتقال من المرحلة السابقة إلى مرحلة يستطيع ويصبح السير الحركي انسيابياً، لذلك فإن المتعلم في هذه المرحلة تزداد لديه الرغبة في تكرارات الأداء. فيها المتعلم من تكرار الحركة بوجود أخطاء قليلة، حيث تختفي الكثير من الحركات العشوائية الزائدة، وفي هذه المرحلة يلعب المعلم دوراً كبيراً في عملية الانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى هذه المرحلة، حيث يجب عليه توجيه المتعلم إلى النواحي المهمة في المهارة، وتصحيح الأخطاء عن طريق الشرح والعرض واستخدام الوسائل التعليمية

. وطبقاً لهذا فإن صفات الحركة لهذه المرحلة تتميز بما يلي :استخدام القوة بشكل مجيد، وفي اللحظة المناسبة اختفاء الحركات الزائدة والعشوائية، ظهور واضح للوزن الحركي ..انسيابية الأداء، تطور التوقع الحركي السير الحركي للمهارة، ملائم للواجب الحركي من خلال التركيز والانتباه، يكون النقل الحركي متناسباً مع هدف الحركة .

نتيجة لما تقدم نستطيع القول بأن هذه المرحلة، هي المرحلة التي يستطيع فيها المتعلم أداء المهارة وتكرارها بشكل جيد، بحيث تكون انسيابية، وذات وزن حركي، وتنسجم مع الهدف المرسوم، واختفاء الحركات الزائدة نتيجة لاستخدام العضلات بشكل جيد.

.مرحلة تثبيت التوافق الدقيق: وهي الغاية التي يسعى المتعلم للوصول إليها، وتعتبر آخر مرحلة من مراحل التعلم الحركي، حيث يصبح المتعلم فيها قادراً على الأداء في ظروف صعبة لم رياضي عالٍ من خلال التدريب. يتعود عليها سابقاً، وإمكانية أدائها بشكل (أوتوماتيكي)، والغاية تكون هي الحصول على انجاز حيث تؤدي بسهولة وفي أي وقت. إن صفات الحركة في هذه المرحلة بتحول الحركات إلى حالة من الثبات، وتكون تحت السيطرة

إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2- بحث عن المحاضرة الثانية .

تقديم النتائج والإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة الحادي عشر: سيكولوجية المنافسة الرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- ✓ 1- مفهوم المنافسة الرياضية
- ✓ 2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية

أسئلة اختبار و تقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة:

- 1 أسئلة مباشرة حول المحاضرة .
- 2 بحث عن المحاضرة القادمة .



محاضرة 11:

: سيكولوجية المنافسة الرياضية

1. مفهوم المنافسة الرياضية:

حسب (أحمد أمين فوزي 2002، 211: 8) المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم "

وحسب محمد (محمد حسن علاوي) فالمنافسة الرياضية "هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي)، إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين)، أو محاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب كما أشار (راينر مارتنز) R.Martens 1993 إلى أن المنافسة "هي العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل (كحكم أو مدرب)، وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة، وان يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة

2. "الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية

1-2- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: باختبار الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، الناتجة من التدريب خلال المباريات والمنازلات (المنافسات الرياضية

2-2- المنافسة نوع هام من العمل التربوي: المنافسة نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكتساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام والروح الرياضية والتعاون... الخ. الخلقية، ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي، كسمات المنافسة الشريفة

2-3- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية: في المنافسة يحاول اللاعب أو الفريق حراز الفوز، وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل مثل إغلاء شأن اللاعب أو الفريق، وحسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي. تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية، بل أن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية

2-4- تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب: الارتقاء بمستوى جميع الوظائف من مستوى الحيوية البدنية والحركية والعقلية والانفعالية، واستعمالها بأقصى قدر من الفعالية لتحقيق أفضل ما يمكن



5-2- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة: المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة. نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل لها فوائدها التأثير السلي على سلوك وأداء اللاعب. بارتباطها بتغيرات فيزيولوجية مصاحبة تساهم في تقوية الأجهزة الحيوية للاعب، كما لها مضار حيث

2-6- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع: تلقى المنافسات عموما اهتمامات خاصة على بالمنافسات الرياضية ونتائجها وما يربط بذلك من تقدير ورعاية وتحفيز ودافعية. المستوى القومي أو الدولي أو العالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام وتشجيع القيادات العليا في الدولة

2-7- تجري المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها: والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط وسلوك اللاعبين والمدربين، وبذلك تجبرهم المنافسة على احترامها

2-8- المنافسة الرياضية تحدث في حضور الجمهور والمشاهدين: ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا وسلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن الكثير من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل أن يكون عامل محفز للدافع الذاتي. للمنافسات الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يعرض له ومن المعروف أن لكل لاعب مستوى معين من الاستثارة والتوتر يساعده على إظهار أفضل أداء رياضي، ويطلق على مستوى التوتر والاستثارة المناسب لكل لاعب مصطلح المستوى الأمثل للتوتر والاستثارة، مستوى معين من الخوف أو القلق لدى أحد اللاعبين قد يساعده على أفضل أداء، بينما نفس المستوى من الخوف أو القلق قد يعوق لاعبا آخر عن تحقيق أداء أفضل. وترتبط المنافسات بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعبين ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة، الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات ما يلي

_ الضبط الانفعالي: إن اللاعب الذي يتمتع بقدرة على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي توتره عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية. تحييده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار 10د/ أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 215-218/

المنافسات السابقة (التجارب): يؤثر عدد ومستوى المنافسات السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا تعرضه للحالات التوترية غير المناسبة له. بالغا في مستوى توتره في المنافسات اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى أقل

الاستعداد للمنافسة: إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعداد جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي

مستوى المنافس: كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات منافسه تفوق قدراته الشخصية، أدى

ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى توتره



غموض المنافس: يؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من توتره .
نظام المنافسة: يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو دورين. اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة،

ترتيب المنافسة: تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب ترتيبها، فحدة الانفعالات المرتبطة الدور النهائي. بمنافسات الدور الأول تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسات

أهمية المنافسة: تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا. المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبة بالمنافسة المحلية

موقع المنافسة: تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو لاعب المناف

اختلاف أدوات المنافسة: يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على البساط من وجودتها خصوصا في الجمباز. قماش أو بلاستيك مثلا يخاف من المنافسة على بساط من خشب، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات

اختلاف مناخ المنافسة: يؤثر اختلاف مناخ المنافسة عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين عليه. تأثيرا سلبيا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود

جمهور المشاهدين: يؤثر عدد المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم أسلوبا بالغا على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات فاللاعب الذي يشاهد عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك أو ضده، وأمام جمهور يتميز بأسلوب رياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. الذي ينافس أمام مشجعي الخصم وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له

إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .

2- بحث عن المحاضرة الثانية

تقديم النتائج والإجابة النموذجية في الحصة الموالية لمدة لا تتجاوز 10 دقائق



المحاضرة الثانية عشر: القيادة الرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة :

- 1- مفهوم المنافسة الرياضية. ✓
- 2- مفهوم القيادة الرياضية ✓
- 3- مفهوم القائد الرياضي ✓
- 4- أساليب القيادة ✓
- 5- نظريات القيادة ✓
- 9- قياس السمات الشخصية للقائد الرياضي ✓
- 10- علاقة القائد بافراد الجماعة ✓
- 11- قوة مركز القائد ✓
- 12- فاعلية القيادة الرياضية ✓
- 13- معايير ومحاور القيادة الفاعلة ✓
- 14- نموذج القيادة الرياضية الفعالة ✓
- 15- التخطيط والقيادة الرياضية الفعالة ✓
- 16- مفهوم الهدف ✓

أسئلة اختبار و تقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .



1- القيادة:

تعتمد القيادة كثيرا على الحكمة من معرفة تجارب الآخرين من خلال الملاحظة والقراءة والتفاعل والتجريب، وهذا ما يؤكد أهمية التعلم والتدريب في إعداد قادة المستقبل، وقد عرفت القيادة من طرف بعض الباحثين كل حسب اختصاصه، تصب كلها في الآتي: تعريف " أوردويتيد: Ordoited " يعرف القيادة " بأنها النشاط الذي يمارسه الشخص للتأثير في الناس، وجعلهم يتعاونون للتوصل إلى هدف يرغبون في تحقيقه. "وقد أشار" أحمد سيد مصطفى" إلى أن القيادة الناجحة هي القدرة على التأثير على الآخرين من خلال الاتصال ليسعوا بحماس والتزام على أداء متميز يحقق أهداف مخططة-2 " مفهوم القيادة الرياضية: تعريف همفل وكونس: " عرفها على أنها سلوك الفرد عند قيامه بتوجيه أنشطة جماعة رياضية من الأفراد تجاه هدف مشترك بينهم "وقد أشار" محمد حسن علاوي" إلى أن القيادة " بأنها العملية التي يقوم فيها فرد من أفراد جماعة منظمة بتوجيه سلوك أفراد لدفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف الرياضي

2- مفهوم القيادة الرياضية

العملية التي يقوم بها من اجل فرد من افراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الافراد من اجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك بينهم.

هناك ثلاث شروط اساسية تعتبر ضرورية لوجود القيادة وهي :

- وجود جماعة مرتبطة بعضهم ببعض الاخر.
- وجود مهمة عامة مشتركة بينهم.
- وجود اختلاف او تمايز في المسؤوليات الملقاة على عاتق كل فرد من افراد الجماعة.

3- مفهوم القائد الرياضي

الفرد في الجماعة الذي يوجه وينسق الانشطة المرتبطة بالجماعة لتحقيق اهدافها، وهو الفرد الذي يمتلك اكبر قدر من النفوذ والتأثير على افراد الجماعة مقارنة بغيره من الافراد.

4- أساليب القيادة

ان مفهوم اساليب القيادة يركز اساساً على ان هناك بعض الاساليب او الانماط المحددة التي يستخدمها القادة في غضون العملية القيادية في سبل قيادة التابعين او المرؤوسين او اللاعبين ويمكن ملاحظتها بسهولة والتي تعكس سلوك وتصرفات القادة بصورة واضحة. وفيما يلي عرضاً موجزاً لهذه الاساليب.



1-4- القيادة السلطوية او الاوتوقراطية : هذا النوع من القيادة يتميز بمركزية السلطة المطلقة وقيام القائد باستخدام اسلحة التهديد والوعيد والاجبار لانجاز الاعمال والوجبات وترتبط بقيام التابعين بانجاز الاعمال خوفاً من العقاب او سعياً لارضاء القائد. وفي هذا النوع من اساليب القيادة لاتتاح الفرصة للتابعين للمشاركة في عملية اتخاذ القرار، ويقوم القائد بكل اعمال التفكير والتخطيط والتنظيم وليس على التابعين سوى التنفيذ.

2-4- القيادة السلوكية : ان القائد الذي يتسم باسلوب القيادة السلوكية يقوم بعمليات التدعيم او التعزيز او الثواب والمكافأة عقب السلوك الناجح للتابعين مباشرة، ولايستخدم كلمات التهديد والوعيد ولايميل الى استخدام العقاب كوسيلة لتعديل السلوك.

3-4 القيادة الانسانية : ان القائد الانساني يحاول ان يفهم الجوانب النفسية لدى الافراد ويسعى جاهداً للتعامل مع كل فرد بالطريقة التي يحب او يحتاج هذا الفرد ان يتعامل بها كالاحترام او التعاطف او الاستقامة والصرحة والامانة، كما يحترم الفروق الفردية للتابعين. كما ان لديه استعداد واضح للاستماع والانصات للتابعين ويعتقد ان تحقيق مطالبهم من العوامل الهامة للارتقاء بانجازاتهم.

4-4 القيادة الديمقراطية : في هذا النوع من القيادة يقوم القائد باشارك التابعين في اتخاذ القرارات بهدف خلق نوع من المسؤولية لدى الافراد الامر الذي ينتج عنه غالباً الارتقاء بالروح المعنوية للافراد وارتباطهم بالجماعة والارتفاع بدرجة الولاء والانتماء بالاضافة الى احساس الفرد باهميته وقيمه في الجماعة. وينتقد البعض هذا النوع من اساليب القيادة من حيث انه يسهم في تأخير اتخاذ القرار في بعض المواقف التي تحتاج بالدرجة الاولى الى السرعة القصوى في اتخاذ القرار، كما انه يحتاج الى نوعيات معينة من التابعين.

5-4- قيادة عدم التدخل : في هذا النوع من القيادة يقوم القائد باعطاء الحرية الكاملة للتابعين في تحديد الاهداف وانجاز الاعمال واتخاذ القرارات بالاضافة الى التأثير المحدود لسلوك القائد على الافراد. وقد اشارت نتائج بعض الدراسات ان مثل هذا النوع من السلوك القيادي قد يصطلح في بعض الجماعات او التنظيمات المعينة التي تتميز بارتفاع مستوياتها العلمية والعقلية كالجامعات او مراكز البحث العلمي. كما قد يصلح بالنسبة للجماعات الرياضية ذات المستويات العالية مثل الفرق الرياضية القومية او الفرق الرياضية للمحترفين.

5- نظريات القيادة :

يكاد يتفق العديد من الباحثين على ان الفرق بين النجاح والفشل في العديد من الانشطة الاقتصادية او الاجتماعية او السياسية او الرياضية وغيرها يرجع في جانب كبير منه الى مدى قدرة وفاعلية وتوفيق القيادة الا ان الباحثين اختلفوا فيما بينهم حول العديد من التساؤلات التي ترتبط بالقيادة مثل :

- ما الذي يميز القائد عن غيره من افراد الجماعة؟
- ما الذي يميز القائد الناجح عن القائد غير الناجح؟
- هل السمات والقدرات والمهارات القيادية موروثه ام مكتسبة؟



- ماهي انواع السلوك التي تفرق بين انواع القادة؟
- ماهي المواقف التي يمكن للفرد ان ينجح فيها كقائد؟

وفي ضوء هذه التساؤلات قدم الباحثون العديد من النظريات التي حاولت دراسة القيادة وفعاليتها والعوامل المحددة لها ويمكن تصنيف اهم نظريات القيادة القيادة على النحو التالي :

- نظرية سمات القائد.
- نظريات سلوك القائد.
- نظريات القيادة الموقفية.

6-نظرية سمات القائد :

6-1- مفهوم نظرية سمات القائد :

تعتبر نظرية سمات القائد من النظريات الاولى التي تم استخدامها في دراسة القيادة. واساها الفرض القائل بان هنالك بعض الافراد يولدون قادة - اي انهم بطبيعتهم قادة او انهم قادة طبيعيين. وفي رأي اصحاب هذه النظرية ان الشخص قد يولد ويحمل معه صفات او سمات او قدرات قيادية معينة تتيح له الفرصة لاحتلال موقع القيادة في اي موقف، او قد يولد دون ان يمتلك هذه السمات الشخصية القيادية.

ونظراً لان السمات الشخصية ثابتة نسبياً فانه يصبح بالامكان التعرف على القادة الناجحين من خلال التعرف على السمات الشخصية المميزة لكل منهم. وقد اطلق على هذه النظرية (نظرية الرجل العظيم) وعم استخدامها لدراسة القيادة منذ العشرينات من القرن المنصرم وصادقت قبولاً لدى العديد من الباحثين في مجال القيادة.

7-نقد نظرية سمات القائد :

صادفت هذه النظرية انتقادات من بعض الباحثين على ان الدراسات التي اجريت في اطار هذه النظرية لم تؤيد بدرجة كافية الغرض الاساسي لها من حيث ان الشخص الذي يتميز بسمات معينة يصبح قائداً ناجحاً، وكذلك عدم قدرتها على التحديد القاطع للعديد من السمات الشخصية التي يمكن ان تفرق بين القادة الرياضيين الناجحين وغير الناجحين وكذلك عدم تجديدها للاهمية النسبية لكل سمة من هذه السمات الشخصية وقدرتها على التأثير على فاعلية القائد الرياضي.

كما اشار البعض الاخر الى اغفال هذه النظرية لاهمية دور التابعين في انجاح عملية القيادة للقائد الرياضي وعدم اعتبار (الموقف) كعامل هام ومؤثر في العملية القيادية، وكذلك عدم القدرة على التنبؤ بسلوك فاعل للقائد الرياضي في ضوء توافر سمات شخصية معينة.



وبالرغم من الانتقادات السابقة، إلا أن الخبرات العملية في المجال الرياضي أظهرت أن العديد من القادة الرياضيين الناجحين يتشابهون في بعض السمات الشخصية وهذه السمات قد يعزى إليها، بالإضافة إلى عوامل أخرى نجاحهم في عملهم.

8-سمات القائد الرياضي :

في ضوء العديد من الدراسات تم التوصل إلى السمات الشخصية التالية للقائد الرياضي .

الثبات الانفعالي : يعتبر التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان للقائد الرياضي حتى يستطيع إشعاع الهدوء والاستقرار في نفوس التابعين وحتى يستطيع أن يعطي تعليماته ونصائحه وقراراته لهم بصورة واضحة وبنبرات هادئة، وخاصة في المواقف ذات الطابع الانفعالي العنيف والضغوط النفسية العالية. هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن الانفعالات كما يقولون (معدية) أي ينتقل أثرها بسرعة. وظهور انفعالات الخوف والقلق والتوتر والاستشارة على القائد الرياضي سوف ينتقل أثرها بصورة فورية على التابعين وبالتالي يصبح القائد مسؤولاً بصورة مباشرة عن عدم تحكم التابعين في انفعالهم.

التناغم الوجداني : يقصد بالتناغم الوجداني (empathy) إحساس ودراك القائد الرياضي لما يحس به التابعين وتفهم انفعالهم ويجب أن نفرق هنا بين (التناغم الوجداني) و (التعاطف أو المشاركة الوجدانية Sympathy) وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن (التناغم الوجداني) من أبرز السمات الفاعلة بالنسبة للقائد الرياضي كمتبعين ومساعد للتابعين، إذ أن هذه السمة تساعد القائد الرياضي على تفهم حاجات وميول ودواعي التابعين ليس بهدف التأثير عليهم ولكن بهدف القدرة على حفزهم لإخراج أحسن ما عندهم.

القدرة على اتخاذ القرار : من بين أهم السمات التي تميز القائد الرياضي الفاعل قدرته على سرعة اتخاذ القرار وخاصة في المواقف المتغيرة التي تتطلب سرعة الاختيار بين بعض البدائل واختيار البديل بصورة رشيدة وعقلانية وليس بصورة عاطفية وانفعالية. هذا مع العلم أن ليس المهم هو السرعة القصوى في اتخاذ القرار بل لابد أن يرتبط بذلك اتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب.

الثقة بالنفس : إن القائد الرياضي الذي يتميز بثقته بنفسه وبقدراته ومعلوماته ومعارفه وخبراته يكتسب مركزاً قوياً بين التابعين ويساعد على احترامهم له وتقبلهم لتوجيهاته. والثقة بالنفس تساعد القائد الرياضي على سهولة اتخاذ القرار وتقبل آراء التابعين دون حساسية مفرطة.

تحمل المسؤولية : إن القائد الرياضي الفاعل يكون مستعداً لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الفشل ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين، ومحاولة مواجهة الأسباب التي أدت إلى مثل هذه الحالات.

الابداع : إن الروتينية في إصدار التوجيهات أو في تشكيل أنواع الأداء أو السلوك للتابعين لا تساعد على تنمية وتطوير قدراتهم ومهاراتهم. فالقائد الرياضي مبدع ومبتكر وليس روتيني وتقليدي.



المرونة : لايقصد بالمرونة ان يتقاضى القائد الرياضي عن الخطأ او ان يتقبل الامر الواقع لعدم حدوث المزيد من المشاكل ولكن يقصد بسمة المرونة التي تميز القائد الرياضي القدرة على تحقيق الاهداف المرجوة في ضوء متطلبات الموقف او امكانية استخدام اكثر من وسيلة لتحقيق الهدف وعدم الجمود او النمطية او الاصرار على طريقة واحدة وعدم تغييرها بالرغم من فشلها في تحقيق الاهداف.

الطموح : القائد الرياضي الفاعل طموح يتميز بالدافعية نحو التفوق والمزيد من التفوق في ضوء الاسس الموضوعية وبالتالي يسعى الى دفع وحفز التابعين بشتى الوسائل الايجابية لتحقيق اعلى مايمكن من مستوى.

القيادية : القائد الرياضي الناجح يتسم بسمة القيادة ويقصد بذلك قدرته على التوجيه والتأثير في سلوك التابعين وقدرته على التنسيق والترتيب قدرته على تقديمهم او احيانا ايقاع بعض العقوبات عليهم في التوقيت المناسب وبصورة تناسب مع حجم الخطأ.

9-قياس السمات الشخصية للقائد الرياضي :

يمكن للقائد الرياضي اختيار نفسه لمحاولة التعرف على نوعية سماته الشخصية القيادية باستخدام الاختيار التالي (قائمة السمات الشخصية للقائد الرياضي) الذي صممه محمد حسن علاوي.

يتضمن الاختيار 15 سمة ويمسكها، ويقوم القائد الرياضي بالاجابة على الاختيار طبقاً لدرجة انطباق السمات المذكورة عليه وفي ضوء تعليمات الاختبار وذلك على مقياس سباعي التدرج.

ويمكن تطبيق هذا الاختبار على التابعين او المرؤوسين او اللاعبين الذين يقوم القائد الرياضي بالعمل معهم بمحاولة كل منهم وصف السمات الشخصية المميزة للقائد الرياضي. وفي هذه الحالة يراعى تعديل تعليمات الاختبار ليتناسب مع هذا النوع من التطبيق.

ويتم التصحيح في ضوء (مفتاح التصحيح) المثبت على الاختبار والدرجة العالية التي تشير اليها نتائج تصحيح الاختبار تدل على تميز القائد الرياضي بسمات شخصية ايجابية، وكلما قلت هذه الدرجة كلما تميز القائد بسمات شخصية سلبية.

10-علاقة القائد بافراد الجماعة:

ويقصد بذلك نوعية العلاقات الشخصية والانسانية بين القائد وافراد الجماعة، فكلما كانت العلاقة ودية وانسانية كلما زادت قدرة القائد على القيادة، وبناء على ذلك فكلما كانت علاقة القائد باتباعه علاقة قوية ومتينة وحميمة فان ذلك يسهم في جعل الموقف القيادي اكثر ملاءمة. وفي رأي فيدلر ان هذا العامل هو اكثر العوامل اهمية.

11-قوة مركز القائد :



وهذا يشير الى السلطة الرسمية المحددة لمنصب القائد ودرجة تأثيرها وبالتالي فانها ترتبط بالنفوذ المتاح للقائد على افراد الجماعة.وقد اشار (فيدلر) الى ان هذا العامل هو اقل لعوامل الثلاثة اهمية.

- وفي ضوء الملاحظات السابقة يكون الموقف مناسباً للقائد اذا كانت العوامل الثلاث السابقة مرتفعة،اي اذا كان القائد مقبولاً من التابعين واذا كانت الوظائف او المهام لها هياكل محددة وواضحة،واذا كان لمنصب القائد سلطة رسمية قوية،وعند ذلك يصبح الموقف اكثر مناسبة وملاءمة.
- ان القائد الفاعل هو الذي يكون نمطه القيادي منسجماً مع الموقف.وينبغي على القائد الرياضي تطويع سلوكه لكي يتناسب مع طبيعة الموقف،اذ قد تتطلب بعض المواقف السلوك الديمقراطي في حين تتطلب مواقف اخرى السلوك الديكتاتوري او الانساني او السلوكي.

كما ينبغي على القائد ان يبحث عن المواقف التي تتناسب مع طبيعة شخصيته القيادية.كما هو الحال بالنسبة للقائد العسكري الذي تناسبه المواقف التي تتطلب الضبط والربط والحزم وسرعة اتخاذ القرار.

12-فاعلية القيادة الرياضية

هناك فروقاً بين القادة الناجحة Successful Leaderssip والقيادة الفاعلة effective Leadership.

القيادة الناجحة : القدرة على جعل التابعين يسلكون طبقاً لما يهدف اليه القائد،فقد يقوم التابعون باداء المهمة الموكلة لهم كما يحددها القائد،وقد يبعث ذلك الرضا لدى القائد،ولكن ذلك قد يتم مع اغفال حاجات التابعين.

القيادة الفاعلة : يقوم التابعون باداء المهمة الموكلة لهم كما يحددها القائد وفي نفس الوقت يتحقق اشباع حاجات التابعين ورضاهم،علماً ان نجاح القيادة (فاعليتها) يرتبط بانجاز التابعين للعمل المطلوب وفي نفس الوقت ادراكهم بان حاجاتهم قد تم اشباعها كنتيجة لانجاز العمل المطلوب.

13-معايير ومحاور القيادة الفاعلة :

هناك بعض الاختلافات حول معايير فاعلية.فعلى سبيل المثال هل فاعلية القيادة الرياضية بالنسبة للفرق الرياضية تتحقق في حالات الفوز في المنافسات واحتلال المراكز الاولى؟ام ان فاعلية القيادة الرياضية تتحقق في حالة رضا الفريق عن ادائه والجهد الذي يبذله بغض النظر عن الفوز او الهزيمة او احتلال المراكز المتقدمة او المتأخرة؟ام ان القيادة الرياضية بالنسبة للفرق الرياضية تكون فاعلة في حالة النجاح في تطوير مستوى الفريق واكسابه المزيد من الخبرات والنجاح في تغيير سلوكه نحو الافضل بغض النظر عن عدم قدرته على تحقيق اهدافه المرجوة؟

وهكذا نجد ان هناك ختلافاً واضحاً في تحديد المعيار الذي يمكن على اساه تقييم القيادة الفاعلة،اذ ان هذا المعيار يتوقف على الجوانب ذات الاهمية الحيوية من وجهة نظر من يقوم بعملية التقويم.

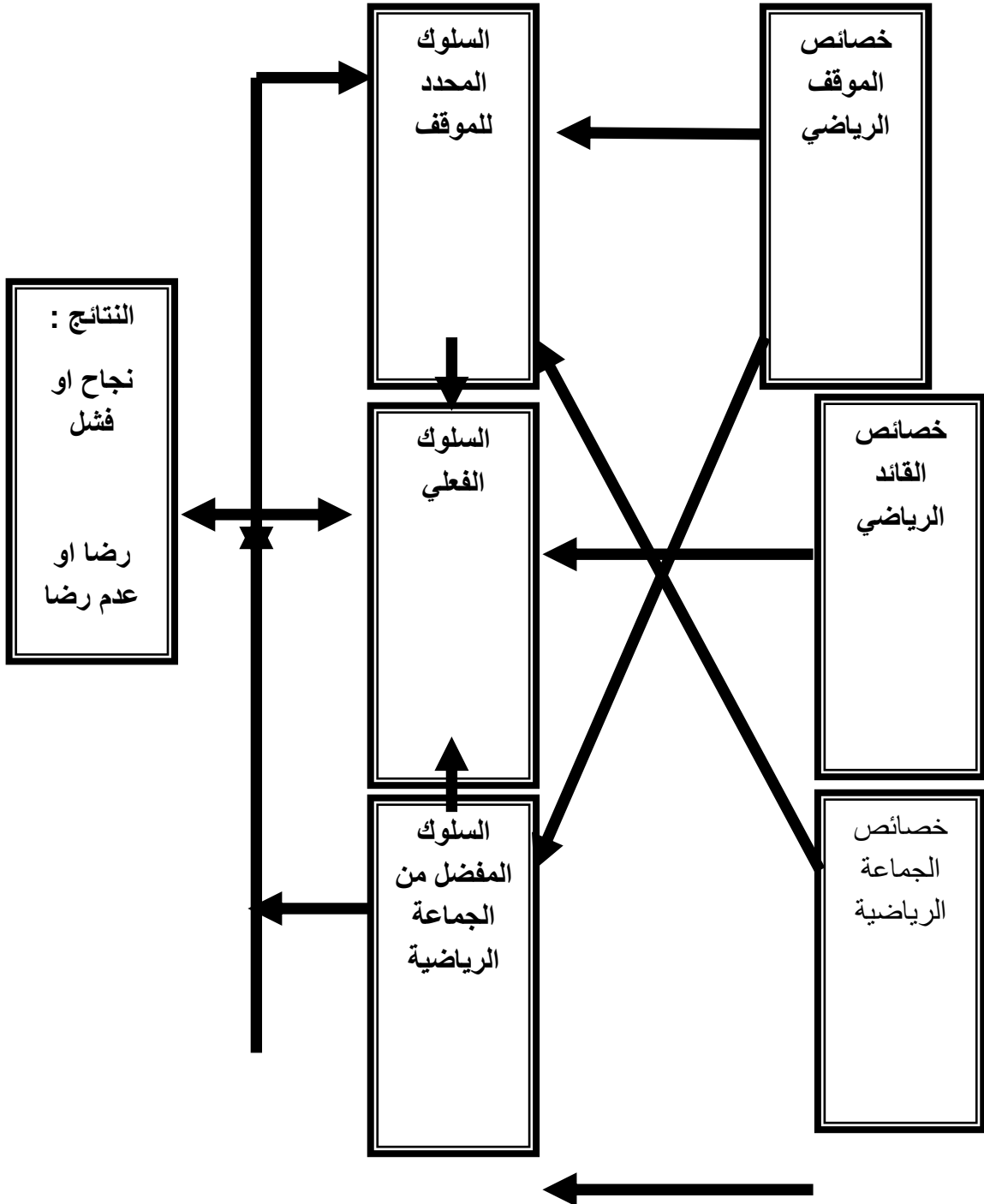
14-نموذج القيادة الرياضية الفاعلة



يمكن اقتباس النموذج الذي اقترحه (شيلادوراي Chelladurai) للتطبيق على القيادة الرياضية الفاعلة

على النحو التالي :

(نموذج متعدد الابعاد للقيادة الرياضية الفاعلة)



المصدر: محمد حسن علاوي، سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 15-88.

في النموذج السابق (نموذج شيلادوراي) يلاحظ ان هناك ثلاثة محددات هامة هي :



- خصائص الموقف الرياضي : ويتضمن ذلك العديد من المتغيرات مثل الطبيعة المميزة للموقف الرياضي والمتغيرات البيئية المرتبطة به.
- خصائص القائد الرياضي : ويتضمن ما يتسم به القائد الرياضي من سمات او قدرات او مهارات او اساليب قيادية معينة.
- خصائص الجماعة الرياضية : وتتضمن العديد من الخصائص التي قد تتميز بها الجماعة الرياضية من امكانيات وقدرات وموارد ودوافع وتماسك وتفاعل وغير ذلك من المتغيرات.

وهذه المحددات الثلاثة تؤثر على سلوك القائد الرياضي والذي يمكن تقسيمه الى ثلاثة انواع من السلوك

هي :

- السلوك المحدد للموقف : ويقصد به السلوك الذي ينبغي على القائد الرياضي القيام به في اطار النظم التي يعمل في اطارها والتي ترسم حدود هذا السلوك. ويتأثر السلوك المحدد للموقف بخصائص الموقف ومتغيراته وكذلك بخصائص الجماعة الرياضية وما يرتبط بها من متغيرات.
- السلوك المفضل من الجماعة الرياضية : وهو السلوك الذي تفضله الجماعة الرياضية لكي يقوم به القائد الرياضي وهو عبارة عن انعكاس لرغبة الجماعة الرياضية وما تتسم به من خصائص ومميزات وكذلك انعكاس لتصور الجماعة الرياضية للموقف الرياضي وما يتصف به من خصائص.
- السلوك الفعلي : ويقصد به نمط السلوك المفضل لدى القائد والذي يقوم به فعلاً والذي يتأثر بخصائص شخصية القائد الرياضي وما يمتلكه من سمات وقدرات ومهارات وغيرها ، وكذلك بكل من السلوك المحدد للموقف والسلوك المفضل من الجماعة الرياضية.

وفي ضوء كل من المحددات الثلاثة وانواع السلوك الثلاثة السابق ذكرها وكنتيجة للسلوك الفعلي للقائد

الرياضي تتحدد الحاصلات او النتائج او الفاعلية في ضوء عاملين اساسيين هما :

- النجاح او الفشل : تحقيق او عدم تحقيق الاهداف المرجوة.
- الرضا او عدم الرضا : مدى الاشباع الذي تحقق للجماعة الرياضية.

15-التخطيط والقيادة الرياضية الفاعلة :

التخطيط يعتبر من الانشطة الاساسية للقيادة كما انه احد وظائفها الاساسية. فالقائد هو في الاصل

مخطط، ومن المنطق قبل ان يبدأ القائد في اداء اي عمل من الاعمال ان يحاول الاجابة على السؤال التالي:

ماهي الاهداف المطلوب تحقيقها او ماهي النتائج التي ينبغي التوصل اليها.

16- مفهوم الهدف :



يقصد بالهدف Goal الشئ الذي يرى القائد الرياضي انه ينبغي تحقيقه او انجازه في فترة زمنية محددة، او هو محاولة تحقيق مستوى معين من التقدم او الاتقان في عمل ما في غضون مساحة زمنية محددة.

ان الهدف هو منشط لسلوك الافراد عند محاولة تحقيقه. كما انه يوجه تركيز انتباههم لمحاولة انجازه باكبر قدر من الفاعلية وفي الزمن المحدد ويعني جهودهم بصورة تساعدهم على بذل المزيد من الجهد والمثابرة والاستمرارية حتى تحقيق الهدف. كما ان تحقيق الهدف يسهم في الاحساس والشعور بالرضا والثقة بالنفس والفاعلية والاتجاهات السارة الايجابية.

17-المبادئ الاساسية لوضع الهدف :

يمكن تلخيص المبادئ الاساسية لوضع الهدف بما يأتي :

1. محددة بدقة.
2. من الممكن تحقيقها.
3. مقبولة من التابعين.
4. مرنة.
5. من الممكن قياسها وتقييمها.
6. معرفة نتائج تحقيقها.
7. مكتوبة وموثقة.

18-توجهات تطبيقية لفاعلية القيادة الرياضية :

1. لا يوجد طريق واحد يصلح في جميع المواقف.
2. القائد الرياضي الفاعل يعدل طريقته للوفاء بحاجات التابعين.
3. التوازن ما بين السلوك القيادي المعني بالمهمة والمعني بالعلاقات.
4. القائد الرياضي الفاعل لا يحتاج لاستعراض نفوذه لاكتساب الاحترام.
5. القائد الرياضي الفاعل يهتم بالنمو الشامل المتزن للتابعين.

إستجواب كتابي لمدة 10 دقائق

- 1- أسئلة مباشرة حول المحاضرة .