

## جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة2

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المقياس :مدخل علم النفس الرياضي أستاذ المقياس :د صولة طارق

السنة أولى جذع مشترك الموسم الدراسي 2020-2021

### عنوان المحاضرة رقم 04: أهم موضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضي

يتناول علم النفس الرياضي بالدراسات و البحث بمجموعة كبيرة من الموضوعات وهو كل ما يدخل في إطار المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي ، من حيث أنه أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف إلى تربية الفرد من كل النواحي الايجابية في الحياة اليومية و البيئة الرياضية بحيث تكون تربية متزنة وشاملة .  
ومن أهم الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي ما يلي:

#### 1- سيكولوجية الأنشطة الرياضية :

في هذا الموضوع يتم تحديد طبيعة الممارسة الرياضية ومتطلباتها البدنية والعقلية والانفعالية وتأثير الأنشطة بصفة خاصة على الشخصية ، كما يتم تصنيف الممارسة تبعا لنوع النشاط ومتطلباته من دوافع ومهارات نفسية وغيرها مما يسهم في الارتقاء بمستوى آداء الأنشطة الرياضية .

#### 1-1 الدراسات النفسية للبيئة الرياضية:

- الخصائص النفسية لمواقف للتدريب و المنافسات الرياضية
- عمليات التدعيم و التعزيز النابعة من البيئة
- دراسة المشكلات النفسية لرياضة النسائية وتعزيز المشاركة في الأنشطة الرياضية الخاصة للفتيات
- الدراسة النفسية للوسائل الفاعلة للارتقاء و المؤثرة في التعلم ، ومستوى التعلم الحركي ،
- تدريب المهارات النفسية لمواجهة القلق و الضغط النفسي والاستشارة
- التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين الإعداد النفسي لتنمية الروح الرياضية القتالية التنافسية

#### 2- سيكولوجية الرياضي :

ويهتم هذا الموضوع بدراسة الشخصية الرياضية من حيث مكوناتها ودوافعها وأساليب تطورها وإعدادها وكيف تنمو هذه الشخصية من خلال الممارسة الرياضية ، كما يهتم أيضا بدراسة العوامل التي تثر في ارتقاء أو انخفاض مستوى الأداء الرياضي ، وكيفية إعداده نفسيا .

#### 1-2 الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين في الأنشطة الرياضية:

- دراسة سمات الشخصية الرياضية
- دراسة الدافعية والدافعية الانجاز
- التعليل السببي للسلوك الرياضي في الرياضة دراسة مستوى الأداء و النتائج المتحصل عليها
- مفهوم الذات أو التقدير الذات حيث تعتبر أبعاد هامة ومؤثرة في الشخصية للفرد الرياضي
- دراسة الضغوط النفسية في مجال الرياضي كالأستشارة و القلق وأهم المظاهر النفسية للمشاركين وكيفية تأثيرها بأداء الرياضي وكذلك كيفية اختبار قياسها و التنبؤ بنتائجها.

### 3- سيكولوجية المربي الرياضي:

في هذا الموضوع يتم دراسة المتطلبات النفسية لكل من مدرسي التربية الرياضية والمدرّب الرياضي و المشرفين على المجال الرياضي بصفة عامة ، بدراسة اتجاهاتهم وميولهم في اتجاه العمل وهذا في إطار واجبهم التربوي والعملي الذي من خلاله إعداد الشخصية السوية المنتجة والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .

### 4- سيكولوجية التعلم الحركي و التدريب الرياضي:

وفيه يتم دراسة الأسس النفسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب وكيفية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي إلى "أقصى الحدود الوظيفية ، وهذا بالإضافة إلى دراسة أهم المتغيرات التي تسهم في استثارة الرياضي خلال التدريب لتحقيق أفضل مستوى ممكن من الانجاز.

ولما كانت الأهداف التربوية من الممارسة الرياضية لا تقتصر على الجانب الحركي فقط بل تمتد غالى الجانب الانفعالي و العقلي من الشخصية فان الدراسة في هذا الموضوع تشمل أيضا الأسس النفسية لاكتساب المعلومات و المعارف و تطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية و السمات الانفعالية و السلوك الاجتماعي .

### 4-1 دراسة النفسية للنمو و التطور النفسي:

وفي هذا السياق يتم دراسة النمو وأهم مبادئ النمو و العلاقة المؤثرة في النمو وعلاقتها بمستوى الرياضي أو التلميذ الممارس النشاط الرياضي .

- دراسة مراحل الخصائص الجسمية و الحركية والانفعالية و العقلية والاجتماعية ودراسة العلاقة بينهما و بممارسة النشاط الرياضي.

### 4-2 الدراسة النفسية للارتقاء بالصحة البدنية والنفسية :

- دراسة الصحة النفسية للرياضيين و الممارسين النشاط الرياضي
- المشكلات والاضطرابات المتعلقة بتناول العقاقير و المنشطات و خاصة المؤثرة على الجسم ومتاعب الأساليب الغذائية أو سوء التغذية والسمنة في المجال الرياضي
- الحمل الزائد والإجهاد والاحتراق النفسي في الرياضة التنافسية
- دراسة الجوانب النفسية للإصابات الرياضية و الصدمة النفسية في الرياضة التنافسية.

### 5- سيكولوجية المنافسة الرياضية:

وفي هذا الموضوع يتم تصنيف المنافسة إلى فردية وجماعية منافسة ودية أو رسمية داخلية أو خارجية وذلك بهدف تحديد طبيعة كل منافسة وتأثيرها على الأداء الرياضي ومتطلباتها النفسية على ضوء ذلك يتم دراسة الإعداد النفسي لكل منافسة والانفعالات المرتبطة بها أو المصاحبة لهذه المنافسات حسب مستواها واختلافها مثل الضغوط النفسية و القلق الاستثارة و الإجراءات المناسبة لضبطها و التقليل من حدتها .

### 6- سيكولوجية الجماعات الرياضية :

في هذا الموضوع تتم دراسة المقومات الأساسية لبناء الجماعة الرياضية و العوامل التي تساعد على تماسكها أو تصدعها وأساليب القيادة وتأثيرها في الجماعة وطرق قياس العلاقات بين أفرادها وظواهر الصراع و التعصب وكذلك المنافسة بين أفراد الجماعة أو بين عدة جماعات ، ولا تقتصر الدراسة على الفرق المختلفة داخل النادي وبين الأندية الرياضية كما تمتد الدراسة أيضا الى الجمهور المتفرج أو المشجعين الفريق .

- دراسة دينامية الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي
- دراسة تماسك الفريق الرياضي

- الدراسة النفسية لجماعة المشاهدين للرياضة
- الدراسة النفسية للأساليب القيادة
- العدوان و العنف في المنافسات الرياضية بين اللاعبين أو المشاهدين المتتبعين الفريق الرياضي.

#### 7- سيكولوجية الدافعية الرياضية:

يهتم هذا الموضوع بدراسة الأساليب المباشرة و غير المباشرة التي تكمن وراء مختلف أنماط السلوك الرياضي في البيئة المدرسية أو في أوقات الفراغ وفي رياضة النخبة أي المستوى العالي ، وكذلك الأهداف التي يسعى كل رياضي إلى تحقيقها من خلال الممارسة ، ويهتم أيضا بدراسة الدوافع السلوك الغير السوي في الرياضة كالعدوان وأيضا دوافع سلوك الجماهير المتتبعين الفرق الرياضية .

#### المراجع

- أحمد أمين فوزي :مبادئ علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة ط1 2004
- كامل أسامة راتب :علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995
- كامل أسامة راتب :تدريب المهارات النفسية ' دار الفكر العربي ، القاهرة 2000
- صالح الزعبي و ماجد الخياط : علم النفس الرياضي 'دار الراية للنشر و التوزيع ، الأردن ، عمان ، ط1، 2012
- عبد العزيز عبد المجيد سيكولوجية الضغوط في المجال الرياضي ،المركزالكتاب للنشر ، القاهرة 2005