

**قسم التدريب الرياضي بتاريخ 17/05/2022 المستوى/الأولى ماستر**

**إمتحان السداسي الثاني في مقياس علم النفس الرياضي**

 **الأسئلة /**

**س1/ أذكر أهم المفاهيم لعلم النفس الرياضي 06 ن**

**س2/ عدد أهداف علم النفس الرياضي في نقاط مع الشرح المبسط. 08 ن**

**س3/ ما أهمية علم النفس الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية للاعبين أثناء التدريب قبل المنافسات الرياضية... في فقرة 06 ن**

د . غيدي



الإجابة النموذجية لامتحان علم النفس الرياضي

ج 1 /

يعتبر علم النفس من العلوم القديمة والحديثة، كانت بدايات ظهوره ضمن العلوم الفلسفية، فقد كان الإنسان قديماً يسعى إلى فهم الظواهر البشريّة والروح الإنسانية، 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 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 سيكلوجياً يخدم الأبحاث النفسيّة.

-**تعريف علم النفس:**

ظهرت الكثير من التعريفات الخاصة بعلم النفس وتناول كل منها جانب من الجوانب الإنسانية، فمثلاً عُرِّف علم النفس على أنّه العلم الذي يهتم بدراسة الحالة السوية وغير السوية للعمليات والوظائف العقلية؛ كالتذكر والفهم والإدراك، ومن الممكن تعريفه أيضاً بأنّه العلم الذي يقوم على دراسة الحياة العقليّة والنفسيّة للإنسان 2 ن، وكان الإجماع الأكبر للعلماء على التعريف الأصح والأشمل لعلم النفس بأنّه العلم الذي يهتم بدراسة السلوك العام للكائن الحي بجميع أشكاله الخارجية الحركية والداخلية العقلية والنفسية، ومن أهم المحاور التي يعمل على البحث بها؛ السلوكيات جميعها التي تصدر عن الإنسان والأنشطة الداخلية والعقلية كعمليات التفكير، بالإضافة إلى الجانب الشعوري والمؤثرات الانفعالية كالإحساس والحزن والفرح والسعادة والخوف وغيرها..2 ن ...الى 1 ن

ج2/

يهدف هذا الفرع من علم النفس إلى إنشاء واستحداث الاختبارات النفسية لكافة الميادين النفسية الحياتية، بالإضافة إلى تأهيل الأخصائيين بالكفايات المناسبة لوضع هذه الاختبارات، وتحديد طرق وأساليب القياس والتقييم الخاصة بها. أهداف علم النفس يهدف علم النفس بشكل عام كشأن أغلب العلوم الإنسانية إلى ثلاثة أهداف؛ وهي الفهم والتنبؤ والضبط،

**وقد تناولها علم النفس على النحو الآتي:**

**- الفهم**: يهدف علم النفس إلى تفسير وفهم السلوك والأسباب التي أدت إلى ظهوره، وبالتالي التمكن من فهم آلية حدوث السلوك، بحيث يساعد الفهم على تقديم التفسيرات العلمية للظواهر السلوكية. 0.5 ن

**-الضبط**: يسعى علم النفس من خلال المعطيات المبنية على فهم السلوك ومعرفة أسبابه إلى ضبط هذا السلوك والتحكم به، من خلال تحديد المثيرات وارتباطاتها بالاستجابات السلوكية المختلفة، أي معرفة زمن حدوث السلوك، والتحكم ببعض المتغيرات المستقلة المُسببة لظاهرة معينة، ومدى تأثيرها في المتغيرات الأخرى. 0.5 ن

**-التنبؤ**: يقوم علم النفس بعملية التنبؤ بزمن إمكانية ظهور السلوك وتوقع حدوثه، أي وضع الافتراضات لظهور سلوكيات معينة في حال حدوث بعض المثيرات التي تؤدي بدورها إلى ظهور الاستجابات السلوكية المتوقعة. 0.5 ن

إن موضوع علم النفس بشكل عام هو (الإنسان) من حيث انه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش بها ،فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى غير ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع.

والرياضي سواء إن كان لاعبا أو مدربا أو مربيا أو ممارسا للرياضة فان له سلوكا خاصا به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو غيرها ويصنف ذلك على انه سلوكا مهاريا أو يعبَر عنه بالركض أو الجري في العاب الساحة والميدان(العاب القوى) و يصنَف ذلك على أنه سلوكاً بدنياً فضلا عن إمكانية التعبير عن هذا السلوك عقليا ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الشطرنج والألعاب الأخرى المشابهة التي يكون هناك دورا مهماً للنشاط العقلي في الأداء الرياضي وعلية فإننا نطلق على ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي بعلم النفس الرياضي .

والحقيقة إن الغاية من دراسة السلوك الرياضي تنصب في تحقيق أهداف مهمة للاعب والمدرب ولعل من بينها هي:

**-رفع المستوى الرياضي :**

إذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز افضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية. 1 ن

**- تطوير السمات الشخصية:**

إن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس والتعاون واحترام القوانين.1 ن

**-الصحة النفسية:**

إن من أهم أهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي [القلق](http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1057-concern.html) والمتردد لايمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مها تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعلية يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية. ( **1 ن**

**-ثبات المستوى الرياضي :**

في الحقيقة إن هناك مشكلة مهمه كثيرا ما تواجه الرياضيين وهي اختلاف مستوى ألاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصا عند الشباب أو في المباريات المصيرية. 1 ن

**- تكوين الميول والرغبات:**

إن الدراسة الجيدة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات عند الأطفال أو الفتيان ذكورا أم إناثا تساهم بصورة جديه في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الفرد والمجتمع على حد سواء .1 ن

ومن خلال هذا الاستعراض البسيط لبعض أهداف علم النفس الرياضي فإننا نشير إلى أن المهتمون بالسلوك الرياضي مازالوا يدرسون موضوعات مهمه في هذا المجال مثل الشخصية والدافعية والعدوان الرياضي وحركة الجماعة وأفكار ومشاعر الرياضيين والعديد من الأبعاد الأخرى الناتجة عن الاشتراك في الرياضة والنشاط البدني.

ج 3 /

كل ما جاء في المحاضرة رقم 08

الإصابات و سببها ، وكيفية تدخل علم النفس في ذلك