



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية STAPS

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



# مقياس علم النفس الرياضي السنة الثانية ليسانس

- الأستاذ الدكتور: أ.د / لزرق أحمد

السنة الجامعية  
2022/2023

## المحور الأول: مدخل إلى علم النفس الرياضي:

### 1- مفاهيم:

**علم النفس:** ان 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 حيث يعرفه وودوث « Woodworth بأنه ظلم بدأ بدراسة الروح لكن زهقت روحه، ، ثم أصبح علم العقل لكن ذهب عقله، ثم أصبح علم الشعور و أخشى أن يفقد شعوره و فعلا فقد شعوري لأنه أصبح علم السلوك. و تعريف آخر لعلم النفس يلخص في النقاط التالية:

- أنه العلم الذي يدرس مختلف العمليات العقلية داخل المخ من تفكير وتذكر وتحليل وتركيب، نقد واستنتاج... -

- أنه العلم الذي يدرس الحياة النفسية الشعورية واللاشعورية وما تتضمن من أفكار ومشاعر و أحاسيس و ميل و رغبات و ذكريات و انفعالات و أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان أي كل ما يصدر عنه من أفعال صريحة و أقوال 3-حركات

### مفهوم علم النفس الرياضي:

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، و علم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الانساني بوصفه علماً إجرائياً يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الانسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع بيئته كما ان تغير الاوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيراً فالعلاقة بين الجسم والنفس وثيقة مما ادى إلى عدم الفصل بين الجسم والنفس لانهما الأساس التي تعتمد عليهما شخصية الرياضي من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport logy)بانه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

### أهمية دراسة علم النفس الرياضي:

**1- التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي:** من أهم ما يوفر علم النفس الرياضي هو الإلمام بالمبادئ والأسس العامة التي تحكم السلوك الرياضي و التي تشتق عادة من نتائج البحوث العلمية التي تتم في دراسات علم النفس الرياضي و في المواقف الرياضية التجريبية، و هذه المبادئ يمكن تطبيقها في معظم المواقف الرياضية و ليس في كلها، فقد يصلح أحد المبادئ السيكولوجية لبعض المواقف الرياضية و لا يصلح للبعض الأخر. ومن هذه المبادئ ما يتصل مثلا باختيار وانتقاء اللاعبين وتصنيفهم وتقوية دوافعهم و تقويم أدائهم و

**2 ترشيد عمل المربي الرياضي:** من المعروف أن أي علم من العلوم الإنسانية لا يوحى بإجراءات خاصة و لكنه يساعد على ترشيد العمل وجعله أكثر فاعلية وإنتاجا ، و هكذا الحال بالنسبة لعلم النفس الرياضي فهو لا يقدم إجابات حاسمة لكل التساؤلات أو الحلول لكل المشاكل المرتبطة بالسلوك الرياضي و لكنه يساعد المربي على الإحساس بالمشاكل وتحديدتها والتعرف على أسبابها و تحديد أسلوب ما يحكم علاقاتها داخل الملعب و خارجه و غيرها .علاجها علميا.

**3-استبعاد المفاهيم السيكولوجية الغير العلمية :** من المهام العلمية لعلم النفس الرياضي مساعدة المربي على استبعاد المفاهيم السيكولوجية التي تعتمد على الخبرات الشخصية والأحكام الذاتية أصبحت ضمن الفهم العام للمجتمع الرياضي دون أي سند علمي.

**ملاحظة و تفسير السلوك الرياضي:** من أهم إسهامات علم النفس الرياضي إعداد المربي بحيث يصبح قادر على الملاحظة العلمية و التفسير الواعي لمختلف أنواع السلوك التي تصدر عن التلميذ في حصة ت ب ر أو عن اللاعب في النادي الرياضي أو أعضاء الفريق الرياضي و الخصوم و المشاهدين أثناء التدريب أو منافسة و مما لا شك فيه أن القدرة على ملاحظة السلوك الرياضي و تفسيره تساعد المربي الرياضي على أن تكون استجابته هادئة متممة بالحكمة، الأمر الذي يساعد على حل معظم المشاكل التي تواجهه سواء كانت تربوية أو تعليمية أو اجتماعية أو أي نوع آخر من المشاكل التي تظهر في مجال التربية البدنية أو الرياضة التنافسية. ن ر في مساعدة المربي على -5- تشخيص الدوافع و القدرات المنتجة للسلوك تبدو أهمية تشخيص دوافع السلوك الرياضي و القدرات على ظهوره

### أهداف علم النفس الرياضي :

لعلم النفس الرياضي خمسة أهداف . هي: الوصف والتفسير والتنبؤ والضبط والمستويات العليا ونوضحها كما يلي:**الوصف:** الوصف تقرير عن الظواهر الرياضية القابلة للملاحظة وبيان علاقتها بعضها ببعض. وهو الهدف الأساسي لأي علم، ففي علم النفس الرياضي يقوم المتخصصون بجمع الحقائق عن السلوك للتوصل إلى صورة دقيقة ومتماسكة عنه. ويستخدمون في سبيل ذلك كل الوسائل والطرق الفنية ومنها الملاحظة والاختبارات وغيرها من الطرق. مثلا وصف السلوك لدى الرياضيين وسلوك الغيرة بين أعضاء الفريق وغيرها.

**التفسير :** بعد وصف أنواع السلوك المختلفة وتصنيفها، وهذه خطوة أولى أساسية، يكون هدف علم النفس الرياضي تفسير الظواهر وجمع الحقائق والوقائع وتكوين المبادئ العامة التي يمكن فهم السلوك على ضوءها فهما جيدا، تساعدنا على فهم أنفسنا وسلوك الآخرين، مثال ذلك فهم العوامل التي تيسر . التعلم الجيد بطريقة اقتصادية وتفسيرها. وكذا محاولة تفسير الانحراف والسلوك العدواني للرياضيين .**التنبؤ:** يؤدي التفسير إلى إمكان التنبؤ الدقيق بالسلوك مثل التنبؤ بأن رياضيا ما سيحالفه النجاح إذا أختص برياضة ما أو لعبة ما، والتي دلت الاختبارات النفسية على أنه يحوز القدرات والسمات اللازمة للتفوق بنوع الرياضة التخصصية

**الضبط** يحاول عالم النفس التنبؤ بالسلوك على ضوء الظروف المحددة التي تسبقه، أما فيما يختص بضبط السلوك أو التحكم فيه فنستطيع عن طريق إعداده بشكل جيد أن نضبط سلوكه أثناء المنافسات الرياضية متى ما تمكنا من وضع البرامج التي تعد الرياضي لخوض هذه المنافسات وكذلك يمكن تعديل سلوك الرياضي المصاب بصدمة نفسية عن طريق علاجه النفسي

**المستويات العليا:** يهدف علم النفس الرياضي إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة، أي تنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات وصفات وسمات ومعارف ومعلومات الفرد الرياضي بصورة تساهم في قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

## تعريف الشخصية:

لكلمة شخصية استعمالات كثيرة ومعاني متعددة، تختلف أحيانا باختلاف الهدف من استعمالها وأحيانا أخرى تبعا للفرد الذي يستعملها. ولكن في الغالبية العظمى من الأحيان، نجد أن هدف المتكلم أن يعبر بها عن نوع من الاتجاهات والعلاقات والسلوك يتصف به الفرد عند تفاعله مع محيطه.

هناك تعريفات كثيرة للشخصية، ولكننا نؤكد على تعريفات تشمل تكوين الإنسان الداخلي وطبيعته أي جوهر الشخصية وتنظيمها الداخلي الذي يمكن التعرف عليه من السلوك الظاهري للفرد. وتتنظر بعض هذه التعريفات إلى الشخصية كوحدة معقدة في طبيعتها لا يمكن تحليلها. ومن تعاريفها إن الشخصية هي التنظيم الدينامي داخل الفرد للأجهزة النفس - جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير.

ومن أهم المفاهيم الأساسية التي يؤكدها هذا التعريف ما يلي :

عبارة "التنظيم الدينامي" تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة للشخصية هذا بالرغم من وجود تنظيم يجمع ويربط بين المكونات المختلفة للشخصية التي تشكل في مجموعها تركيبا كليا واحدا. عبارة " داخل الفرد" تشير إلى الاهتمام بالجانب الداخلي أكثر من الاهتمام بالمظاهر السطحية الخارجة.

مصطلح الأجهزة النفس جسميه " يشير إلى أن العوامل النفسية والعوامل الجسمية (أي العوامل النفسية) لا توجد في الشخصية بشكل مستقل عن بعضها، أي لا تؤثر في السلوك بصورة منفردة، بل تنظيما ديناميا تبدو فيه كوحدة أي تبدو فيه ككل حتى تؤثر وتتأثر بالمجال الذي توجد فيه، وفي ناحية أخرى نجد أن مصطلح " الأجهزة أو النظم" يشير إلى مركب يتكون من عدد من الأجزاء المترابطة والمتفاعلة بحيث يختص كل جزء بوظيفة معينة مع وجود درجة من التعاون والتكامل بين الأجزاء المختلفة في أدائها لوظائفها

وكلمة "تقرير" توضح أن الأجهزة النفس جسمية تحدد وتوجه.

أي تتخذ قرارات - نحو سلوك أو تفكير معين يتناسب مع المثيرات المختلفة.

## محددات الشخصية

يولد الطفل ولديه إمكانيات معينة مثل تركيب جسم كلون العينين والشعر، والذكاء والقدرات الخاصة كالمواهب الموسيقية والفنية والرياضية، وتدعم تلك الإمكانيات نتيجة لاستجابات الوالدين وطريقتهم في التنشئة ثم تتفاعل هنا الإمكانيات المدعمة بعد ذلك مع الأصدقاء والأقارب في المدرسة والمجتمع . والمحددات البيولوجية والبيئية هما العاملان الأساسيان في تشكيل الشخصية. وتعرض لهذين العاملين فيما يلي: تضم هذه المحددات: الوراثة وبنية الجسم وفيزيولوجيا الجسم ونفصلهما فيما يلي:

### أولاً: المحددات البيولوجية :

أ الوراثة: يؤثر النمط الوراثي الخاص الذي يتكون منذ الإخصاب في شخصية الفرد التي تنمو فيما بعد. وفي الحالات المتطرفة نجد أن تلف المخ الموروث أو التشوهات القوامية قد تؤثر كثيرا على

سلوك الشخص، وفضلا عن ذلك فهناك عوامل جسمية مثل الطول والوزن والحواس ولهذا تأثير في امتلاك الأفراد ذلك من ذويهم إذا كانوا رياضيين في أن يكونوا كذلك رياضيين مثل آبائهم أو أمهاتهم.

**ب بنية الجسم:** بنية الجسم هي التركيب البدني الظاهر لجسم الإنسان وغطم العلاقات بين مختلف أعضائه. ولا يمكن الشك في حقيقة الارتباط بين الجسم والشخصية، وربما أن بنية الجسم تتحدد على أساس وراثي في المقام الأول فإن الافتراض القائل بأن وراء كل من الشخصية والبنية عامل وراثي قوي له ما يسوغه إن التركيب الجسمي للشخص له بعض التأثير في سلوكه وشخصيته من خلال الحدود التي يضعها على قدراته، ومن خلال رد الفعل من الآخرين له مثل ذلك أن الفتاة البدنية القصيرة لن تطمع في أن تكون لاعبة باليه أو لاعبة كرة سلة، كما أن الأولاد العضليين الأقوياء غالبا يكونون مندفعين وتهمهم الأنشطة العضلية مثل الملاكمة أو المصارعة أو الألعاب القتالية، على حين أن زملائهم الأضعف يتعلمون منذ وقت مبكر رياضة الشطرنج أو كرة الريشة وغيرها فيعتمدون على قدراتهم العقلية فيما يودون الحصول عليه.

**ج فيزيولوجيا الجسم:** لوحظ ارتباط بين كل من الشخصية وفيزيولوجية الجسم والكيمياء الحيوية له، ويختلف الناس في عدد من المقاييس الفيزيولوجية مثل حجم الغدد الصماء، واستجابة الجهاز العصبي اللاإرادي، والتوازن بين مختلف الناقلات العصبية ولهذا تأثير كبير على الرياضي وابتعاده عن الانفعالات الحادة والتي تسبب عدم حصوله على المراكز المتقدمة ولكن الانفعالات المناسبة لكل موقف تساهم في نبوغه في اللعبة المختصة أو النشاط الممارس.

**ثانيا: المحددات البيئية** نقصد بالعوامل البيئية البيئة الثقافية الاجتماعية الأسيه في أوسع معنى لها. ويمكن أن نقسم هذه المحددات البيئية إلى نوعين: الخبرات العامة. الخبرات الخاصة. –

**أ- الخبرات العامة:** تشترك كل الأسر في أي مجتمع في معتقدات وعادات وقيم مشتركة ويتعلم الطفل خلال نموه أن يسلك بالطرق المتوقعة من ثقافته، كذلك يتأثر بناء شخصية الطفل بالمدسة وبالاصدقاء الموجودون في المنطقة أو المدرسة وبمستوى العائلة الاقتصادي والاجتماعي

**ب- الخبرات الخاصة:** هناك خبرات خاصة مثل موت الاب والام في عمر حرج، الحوادث الصدمية رحيل الاصدقاء إلى بلدان أخرى، كل هذا يؤثر في بناء شخصية الفرد وكل طفل يتأثر بها بدرجات تبعا لنوعية شخصيته.

### مكونات الشخصية

إن مكونات الشخصية كثيرة ويمكن تلخيصها بعوامل خمسة رئيسية تؤثر في تكوين الشخصية هي :

**الأخلاق :** تعد الأخلاق جانبا مهما من الشخصية تظهر ملامحها على الشخص بشكل واضح وخصوصا في المواقف الصعبة والانفعالات، وتعكس الأخلاق معتقدات وقناعات واتجاهات الشخص.

**المزاج:** يرى بعض العلماء أن المزاج هو مجموعة الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الافراد والمزاج يتوقف بصورة سائدة على العوامل الوراثية، وبصفة خاصة على حالة الجهاز العصبي والغدد، ويقر العلماء أنه من الصعوبة بمكان تغيير نوع المزاج التي يتميز به الفرد.

**الذكاء:** ذكاء الفرد يحدد الصفات الشخصية ويحدد السلوك الذي يكون المظهر الخارجي للشخصية . إضافة إلى كون الذكاء يتأثر بالعوامل الوراثية، ويتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد فالشخص الذكي يختار اللعبة المناسبة والاصدقاء المناسبين، لذلك فإن الذكاء يحدد الملامح الخاصة لشخصية الفرد .

**العوامل الجسمية:** فيما يتعلق بالعوامل الجسمية فإنها تلعب دورا مهما في تكوين الشخصية . فالنمط السمين يتصف بالبساطة في الحياة وفي التكيف وعدم المبالاة. أما النمط العضلي فيتصف بالثقة العالية بالنفس وبالجدية في العمل والشخص النحيل يتصف بالتوتر وعدم الاستقرار والقلق .

**العوامل البيئية والاجتماعية :** لهذه العوامل تأثيرا كبيرا في تحديد شخصية الفرد يأتي ذلك من خلال التعامل مع البيئة الجغرافية والمجتمع، والعوامل البيئية مثل الأسرة والمدرسة والأصدقاء هذه العوامل تؤثر في بناء شخصية الفرد.

## العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي :

هناك مكونات عديدة للشخصية منها المزاج الخلق الإرادة الذكاء وغيرها، حيث أن الإرادة تؤثر بدرجة كبيرة في شخصية الإنسان وتنعكس في اليقظة على تحديد الهدف والتفكير والتصرف الإيجابي وخاصة بالموقف المتسم بالتصميم والشجاعة عند حل واجب مكلف به. وهناك دراسات عديدة أثبتت علاقة الشخصية بالنشاط الرياضي حيث يرى ( ماكرون ) أن بعض السمات الإرادية كالجرأة والشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار تعد من أهم سمات لاعبي الجمباز، وقد أثبتت بعض الدراسات أن درجة الارتباط بين سمات الجرأة واتخاذ القرار والأداء الفني للاعب الجمباز هي درجة عالية فقد بلغ معامل الارتباط بالنسبة للناشئين ( 0.73 ) وبالنسبة للاعب المستويات العليا (0.91) كما أثبتت التجارب والبحوث أن نفس هذه السمات ضرورية للاعب كرة القدم.

وفي عام 1997 أثبت عبد الستار وشلشان هناك تفوقا واضحا في سمات الشخصية بين ممارسي النشاط الرياضي وغير الممارسين ولصالح الممارسين.

وفي عام 1957 استخدم الباحث الألماني (نيومان) ثلاث مجاميع من الأفراد لغرض معرفة اختلافات معينة في شخصياتهم وقد تكونت المجموعة الأولى من أفراد يزاولون الرياضة كوسيلة ترويحية ثم يشاركوا في مسابقات على مستوى عال وتكونت المجموعة الثانية من أفراد يزاولون الرياضة على مستويات عالية وجو تنافسي ،عال أما المجموعة الثالثة فقد تكونت من أشخاص غير رياضيين، وقد توصل إلى نتائج أشارت إلى وجود بعض الاختلافات بين الرياضيين وغير الرياضيين في صفات خاصة فقد أوصف الرياضيون بكونهم اجتماعيين أكثر من غير الرياضيين وأنهم انفعاليون وعدائيون ويتصفون بالثقة بالنفس وبكفاءة عملين في مجابهة المشاكل.

وهناك دراسة أخرى قام بها (سيست 1965 ) أختبر فيها (77) من الرياضيين المتفوقين في فعاليات مختلفة في استراليا والذي وجد أن الرياضيين تميزوا بدرجة عالية من الأشقاء الذاتي وفي التدريب الرياضي بعد تطوير الشخصية الهدف الأساسي المتقدم على كل الأهداف الأخرى خاصة في أعداد الجيل الناشئ، حيث يؤكد على تعليم الشباب الرياضي المسائل الفنية والخلقية مع تطوير الشخصية لأجل أن يكونوا على استعداد كامل للعمل والتعاون والتجديد والتكيف للانتقال إلى الحالات الصعبة في التفاعل الاجتماعي. والانساطية عندما قورنوا بغير الرياضيين

### مقاييس الشخصية

تستخدم مقاييس الشخصية في المجال الرياضي للأغراض الآتية:

- 1- التعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية للرياضيين لاتباع الطرق الملائمة في معاملتهم.
- 2 اختيار الرياضيين الذين يتصفون بصفات شخصية معينة تؤهلهم للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة.
- 3-التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين عن غير الرياضيين
- 4 -التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين الذين يزاولون فعاليات مختلفة عن بعضهم --مقارنة صفات الشخصية ببعض المقاييس الجسمية والمقاييس المهارية ومقاييس اللياقة البدنية ودراسة العلاقة بينها.

### وهناك طرق قياس الشخصية عديدة أهمها:

- 1- **المقابلة:** المقابلة طريقة مهمة من طرق قياس الشخصية، ويمكن أن تكون المقابلة تشخيصية أو علاجية، ويهنا "التشخيص" بوجه خاص. وقد شاع استخدامها في العيادات والمجالات التربوية أو الاختبار الرياضي أو المهني بهدف جمع بيانات عن شخصية الأفراد. وتتم المقابلة وجها لوجه، وتوجه إلى المفحوص أو الطالب المتقدم للاتحاق بكلية التربية الرياضية أو اللاعب الذي يود الانضمام إلى أحد الأندية الرياضية وتقدم لهم أسئلة محددة. ويلاحظ ما يبدو عليه من تعبيرات انفعالية وحركية مع الاهتمام بالجوانب اللفظية التي يمكن أن تكشف عن مختلف جوانب شخصية. ومن المفضل أن تكون المقابلة مقننة، أي تكون تعليمات موحدة وأسئلة واحدة تقدم بالترتيب.
- 2-**الملاحظة:** تستخدم الملاحظة المباشرة مع اللاعبين داخل ساحة اللعب، وأن تقدر بعض خصائص شخصياتهم مثل الاجتماعية والسيطرة والعدوانية وغيرها ومن الأساليب يمكن ملاحظة ما يقوم به اللاعب المعين كل عشرة دقائق مثلا. وهناك أنواع أخرى من السلوك يمكن قياسها عن طريق العد البسيط، مثل عدد المرات التي يقوم بها اللاعب بحركات تحلل سيق تحديدها أثناء جلسة مدتها ساعة في الوحدة التدريبية
- 3- **مقاييس التقدير:** مقاييس التقدير طريقة لقياس سمات أو جوانب محددة في الشخصية عن طريق تحديد مستوى متدرج لها، ويقوم القائم بالتقدير بتحديد الدرجة التي تنطبق على اللاعب من بين عدد

الدرجات يضمها هذا المقياس المتدرج الاستبيان : الاستبيان هو وسيلة مهمة لقياس الشخصية، ويغلب أن تكون الاستبيانات أكثر الطرق استقامة ومباشرة وفائدة لقياس الشخصية، ذلك أننا نحصل على تقرير الفرد نفسه عن سلوكه المميز الخاص، عندما يقوم بك الاستبيان الذي تقدمه له مثل قائمة منبونا متعددة الأوجه للشخصية) وغيرها.

## الدوافع

يختلف الرياضيون فيما بينهم يهدفون إليه في حياتهم الرياضية وفيما يريدون. فمنهم القانع بمستواه الحالي وتحقيق أهدافه المحددة بما يكفل إليه وضعه الحالي. ومنهم الذي يسعى إلى تحقيق مركز ممتاز وهيت ذائع بالاستحواذ على المستوى العالي الذي يكفل له المال والشهرة. ما الذي يدفع كلا من هؤلاء إلى هذه الأهداف؟ إن الإجابة على ذلك، أي البحث عن أسباب السلوك هي المحور الذي يدور حوله ما يسمى "بالدوافع". ويعد موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه. إذ يهمه أن يعرف لماذا يقبل بعض الناس على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة والمتابعة؟ أو لماذا يمارس اللاعب لعبة معينة دون سواها؟ كذلك معرفة لماذا يستمر بعض الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية في حين ينصرف الآخريين عن الممارسة وينشغلون بأمور أخرى. لذا فإن الدوافع المختلفة تحدد سلوك اللاعب وتؤثر في فعاليته لكن العلاقة التي تربط الدوافع بالنشاط لا تخلوا من التعقيد، فكثير ما نشاهد دوافع مختلفة تؤدي سلوكا واحدا، أو دافعا واحدا يؤدي سلوكا مختلفا للاعبين. لذلك نقصد "بالدوافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك وتوجهه لتحقيق هدف معين فالطفل الصغير نجده يقبل على اللعب ويبذل جهدا بدنيا كبيرا بدافع إشباع تعطشه الجامع للحركة والنشاط، كما نجد الفرد الرياضي يواظب على التدريب وبذل الجهد في سبيل رفع مستواه بدافع الرغبة في التفوق الرياضي، أو بدافع الكسب المادي وغيره، وهو بذلك يكافح ولا يبالي بالصعاب في سبيل تحقيق الهدف الذي ينشده.

## الأسس التي تقوم عليها الدوافع :

**1- مبدأ الطاقة والنشاط:** تؤدي الدوافع إلى القيام بحركات جسمانية وذلك بعد عضلات الجسم بالطاقة وتفريغ شحنة هذا النشاط الجسمانية من البيئة الخارجية، أو من داخل الفرد فتقلص عضلات الذراعين أثناء التمرين استثارة داخلية، وتغير كيمياء الدم في حالة التعب استثارة داخلية أيضا، كما قد يكون المنبر موقفا من المواقف الاجتماعية المعقدة

**2- مبدأ الفوض تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو غرض أو هدف.** فالرياضي يسعى دائما إلى تحقيق أغراض وأهدالله بالحصول على المركز المتقدم أو المال أو الشهرة

**3-مبدأ التوازن وهذا المبدأ من مبادئ علم وظائف الأعضاء ويقصد به أن الإنسان لديه الاستعداد يحتفظ بحاله عضوية ثابتة متوازنة، فإذا تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته.**

فحرارة الإنسان العادية ثابتة في الجسم السليم عند درجة (37)، ويحتفظ الجسم بدرجة الحرارة حول هذا المعدل مهما اختلفت حرارة الجسم من أعلى درجات الحرارة إلى أدنى درجات البرودة.



وعملية حفظ التوازن الفسيولوجي هذه تتم ألياً وينظمها الجسم بنفسه إلا أن الإنسان كثيراً مما يساعد على حفظ هذا التوازن وإعادته إذا اختل. فالرياضي بعد انتهاء الوحدات التدريبية ترتفع درجة حرارية على معدلها فلكي يحتفظ بدرجة حرارته عند (37) م يشرب المرطبات أو الماء البارد ليساعد عملية إفراز العرق، ويلبس الملابس الرياضية الخفيفة وغيرها.

**مبدأ السببية:** ومعنى هذا أن كل سلوك له أسبابه، وهذه الأسباب توجد في الدوافع ومن هذه الدوافع ما هو فسيولوجي في أصله كالحاجة إلى الطعام والماء ومنها ما هو مكتسب متعلم.

**مبدأ الحافز** تؤدي الحاجة إلى استثارة الدافع والدافع ما هو إلا حالة توتر تؤدي إلى عدم استقرار الفرد فيقوم بنشاط تأهبي، وكل من الحاجة والدوافع في داخل الفرد واستثارة الحاجة والدافع تؤدي إلى البحث عن شبع "حافز" هذا الحافز موجود في البيئة الخارجية. ويؤدي أن إشباع الحاجة والتخفيف من الدافع عن طريق النشاط.

**مبدأ جاذبية الحوافز (المشبعات):** يتميز الحافز بأنه يشبع الحاجة ويخفف من حدة الدافع إلا أن الحوافز تتميز كما بين "اليفين" بأن لها جاذبية. وهذه الجاذبية إما إيجابية أو سلبية والعلاقة بين الحوافز تتميز بالآتي:

أ- إذا كان للحافز المشبع) جاذبية إيجابية فإدراكه قد يؤدي إلى استثارة دافع كامن أو زيادة دافع مستثار فعلاً، إذ يحدث في كثير من الأحيان أن يكون الإنسان شبعانا إلا أنه القابلية للأكل عن رؤيته طعاما. شهيا كذلك الرياضي الذي يصل إلى مرحلة التعب تراه يستمر في اللعب نتيجة استثارة الدافع الكامن.

ب- إذا كان للحافز المشبع) جاذبية إيجابية. فالدافع لا يتطلب إلا هذا المشبع الإشباعه فالناشي الذي يرغب بلعبة التنس الأرضي لا يشبع دافعه أن يستبدل بلعبة كرة السلة

ت- قد يكون للحافز جاذبية إيجابية وسلبية في الوقت نفسه، فاللاعب البارح الذي يكون مصابا يستمر في اللعب رغم الإصابة فاللعب هنا له جاذبيتان أحدهما سلبية والأخرى

ث- تتوقف جاذبية (المشبع) على التخفيف من حدة الدافع إلا أن هذا لا يتأتي دائما.

## الدافعية والسلوك

إن الدوافع هي المحركات للسلوك في المواقف المختلفة. لذا فإن فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه. وهكذا فإن دراسة موضوع الدوافع تعد من الدراسات الأساسية لكل مرب يعمل مع اللاعبين، فعن طريق ضم دوافعهم يستطيع هذا المربي توجيه سلوكهم. ونعرض هنا مدتي صلة الدافعية بأنواع مختلفة من السلوك وكالاتي:

### **التعلم والأداء :**

ما من نظرية من نظريات التعلم إلا وحاولت بيان العلاقة بين الدافعية والتعلم، فمن المشكلات الهامة محاولة بيان ما إذا كانت زيادة الدافع تؤدي إلى زيادة الاستجابات نحو الهدف. إذ كانت هناك محاولات لبيان هذه العلاقة في عدد كبير من الدوافع ولما كانت الاستجابات التي توصل

للهدف هي أقرب ما تكون إلى أفعال منعكسة، فما يبعث على الدهشة أنها لم تزداد تنوعا بزيادة الدافع.

لذا كان من أهم المشاكل بيان ما إذا كانت زيادة الدافع تيسر - تعلم استجابة جديدة للحصول على الاستجابة المناسبة. مثلا هل يتعلم اللاعب الذي استنارة دافعيته بدرجة أكبر من اللاعب الذي لم تستثر دافعيته. وهناك بعض الاستجابات يتم تعلمها بدرجة أسرع إذا ما زاد الدافع إلى حد معقول للوصول إلى الهدف. هذا بالإضافة إلى أنه إذا تمت عملية التعلم فإن الأداء يوقف على درجة قوة الدافع.

بيد أن كثير من البحوث قد بينت أيضا أن زيادة الدافع إلى حد معين فقط ييسر - أداء السلوك، أما إذا زاد الأمر إلى درجة حادة فإنه يعطي نتيجة عكسية. وربما يعزى هذا إلى أن زيادة الدافع يؤدي إلى ضعف جسماني أو ظهور استجابات غير مناسبة تتدخل وتمنع الاستجابات المناسبة أو تواجد حالة انفعالية معطلة.

وتتوقف الدرجة التي تتحول عندها شدة الدافع إلى قوة تتدخل في عملية التعلم على صعوبة المهارة أو العملية التكتيكية التي يتم تعلمها. وفي المهارات البسيطة فإن تعلمها يتطلب القوة الدافع وهو يسير الأداء، إلا أن إذا زادت هذه القوة إلى درجة وصل معها اللاعب إلى الإجهاد فإن الأداء يصاب بالتدهور.

### الإدراك والانتباه

إن إدراك العالم الخارجي عن طريق الحواس كالنظر والسمع والشم والتذوق وغيرها يتوقف إلى حد كبير على طبيعة المؤشرات التي تستثير هذه الحواس إن هناك عوامل أخرى تؤثر على الاختيار في إدراك مفيد معين دون غيره من المنبهات التي تؤثر في الرياضي وبالطريقة التي يفسر بها هذا الم. فالخبرة السابقة وإذا كان الرياضي متوقعا لمنبهات معينة والدافعية من العوامل التي لها تأثيرها مثلا اللاعب ي ويدرك المتغيرات التي تحصل في التدريب أو مساحات الملاعب بشكل أسرع إذا كانت دافعيته كبيرة وبالتالي هذا بسبب الوصول إلى رد فعل مناسب لجميع هذه المتغيرات أفضل من اللاعب الآخر الذي تكون دافعيته أقل.

### التذكر والنسيان

تؤثر الدافعية على الذاكرة فإذا طلب من الرياضي النظر في صورة فوتوغرافية لوجوه بعض الرياضيين ثم يطبعها بعد ذلك فسوف يتذكر منها ما يتفق مع مشاعره واتجاهاته النفسية ساعة رؤيتها والوقت الذي طلب منه فيه محاولة التذكر. وينتزع الناس بشكل عام إلى تذكر الأحداث السارة أكثر من تذكرهم للأحداث الحزينة. ويحتفظون في ذاكرتهم بحقائق تتفق عادة وأفكارهم بدلا من تلك التي تتحداهم.

### التفكير والتصوير

تبين لنا معا سبق أن الدافعية لها أهميتها في تقرير المعلومات التي يدركها الفرد والتي يحتفظ بها في ذاكرته وتلعب الدافعية دورا هاما في الطريقة التي تستخدم بها هذه المعلومات في العمليات

العقلية التي تدخل في حل المشكلات وفي التفكير والتصوير. مثلا لاعب الجمناز عند أدائه الحركات الأرضية نراه يقف في بداية البساط و ط ويمرر جميع الحركات التي سيؤديها في مخيلتين ويتصورها وكأنه يؤديها وهذا بسبب الوصول إلى الأداء النموذجي وخصوصا إذا امتلك هذا اللاعب دافعية جيدة للأداء.

## تصنيف الدوافع

التنظيم الهرمي للدوافع الإنسانية عند "ماسلو" ومنع هذا النموذج عالم النفس "أبراهام ماسلو" صاحب الاتجاه الإنساني، وهو يعتقد أن لدينا جميعا الدوافع التي توجهنا نحو أهداف نسعى إلى تحقيقها، ويرى أن الدوافع الإنسانية أو الحاجات تنظيم هرميا تبعا لرتبها وأهميتها وتمتد من الدوافع الأولية كالجوع والعطش حتى الدافع إلى تحقيق الذات. وكان "ماسلو" مثاليا في اعتقاداته عن الطبيعة البشرية وأرجع العدوان والسلوك المؤذي إلى إحباط (إعاقة مختلفة الدوافع وبخاصة دوافع الحب والتق



شكل (4) التنظيم الهرمي للدوافع الإنسانية (ماسلو)

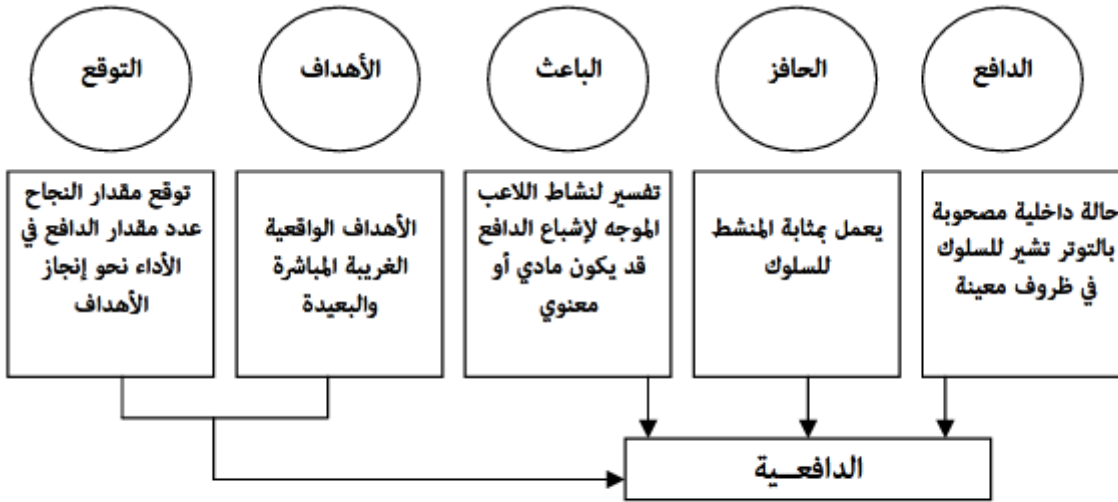
بل وهذه الدوافع سبعة ومجزها كما يلي:

- 1 الدوافع الأولية: الطعام، الماء، الإخراج، الدفاء، الراحة، الحبس .
- 2 دوافع الأمن: الحماية من البيئة عن طريق ارتداء الملابس والسكن في المنازل الأمان من الجريمة والمشكلات المادية.

- 3 دوافع الحب والانتماء الحب والتقبل من خلال العلاقات الحميمة والجماعات الاجتماعية والأصدقاء
- 4 طوافع التقدير والتوفير التحصيل الكفاءة الاعتراف المركز المكانة.
- 5 الدوافع إلى الفهم المعرفي الخيرة الفهم، الاستكشاف، المعرفة
- 6 الدوافع الجمالية الموسيقي، الفن الشعر، الجمال، النظام.
- 7 دافع تحقيق الذات: إشباع طاقاتنا وإمكاناتنا الفريدة.

### دافعية الرياضة

ويؤكد ديسي Dec 1975 على أهمية خبرات التعلم والرياضة في نمو الدوافع الإنسانية ومع اهتمامه بالدوافع ذات الصلة البيولوجية الواضحة مثل الجوع والعطش والجنس أو الدوافع ذات الصلة الانفعالية مثل الخوف الفرحة، إلا أنه تؤكد على الدافعية الجسمية، فالسلوك الذاتي المدفوع من داخل الفرد يفرض نفسه في الرغبة والشعور بالكفاءة، ومن هذا الدافع الرئيسي أو الحاجة الأساسية إلى الكفاءة والتصميم الذاتي تنمو دوافع نوعية أخرى جديدة. وبالتطبيق في المجال الرياضي غير أن اللاعب الذي يتصف مثلاً بالرغبة والتي تمثل دافعا للممارسة الرياضية تتولد لديه دوافع نوعية جديدة مثل الحاجة للإنجاز وبناء مستويات طموح إيجابية، والقدرة على تحديد أهداف مستقبلية واضحة يسعى لتحقيقها، أما الدوافع الاجتماعية مثل الحاجة إلى القبول الاجتماعي والمكانة الاجتماعية تأتي بل وتنشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة و بمعنى آخر من ردود الأفعال البيئية نحو سلوك الرياضي. ويمكن الإشارة إلى العناصر التي تشكل الدافعية في الرياضة كما في الشكل



شكل (5) عناصر تشكيل الدافعية في الرياضة عن عنان 1994.

# قائمة المراجع

- عبد الستار جابر الصمد, علم النفس في الرياضة, دار الخليج, عمان, الطبعة الاولى,  
2009

المبحث الأول :

تسيير قلق المنافسة

## مقدمة :

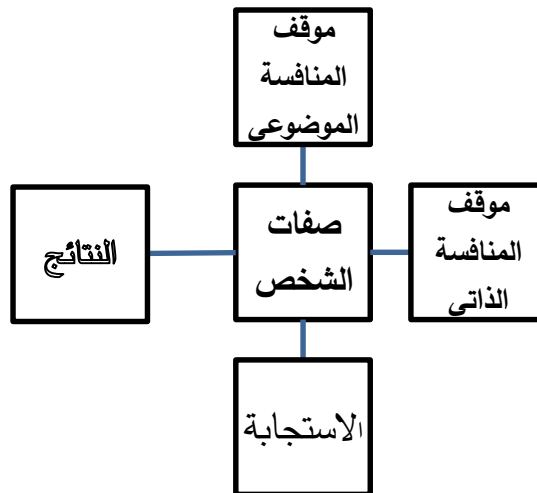
يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة وينظروا إليه على أساس انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وأن هذا التأثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعوق الأداء ويختلفون القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالاضافه إلى درجه من التنشيط حاله انفعاليه غير سارة لذا يستخدمون مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة سلوك اتجاه الانفعال واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة .

## نظريه القلق كسمة وكحالة:

شهدت بداية الخمسينيات من القرن الحالي للتمييز بين نوعي القلق كحالة و كسمة، وقد توصل كاتل cattell من خلال دراساته العملية التي قام بها في بداية الستينيات إلى وجود عاملين واضحين للقلق هما قلق السمة وقلق الحالة ،ودعم سبيلبرجر هذا المفهوم و قدم نظرية القلق كحالة وكسمة ويعرف قلق الحالة بأنه ((حالة انفعاليه ذاتيه يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر)). بينما يعرف قلق السمة بأنه ((استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق)).

**مكونات عملية المنافسة : The Competitive Process** يوضح "مارتنز" كما في الشكل

التالي أن هناك أربعة مكونات تفسر المنافسة كعملية اجتماعية:



**I. موقف المنافسة الموضوعي:** ويعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة، وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة، ومستوى المنافس، والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإيجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه.

**II. موقف المنافسة الذاتي** يعنى كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة. بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي بموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.

**III. الاستجابة:** تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبع لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

– الاستجابات السلوكية: ومثال ذلك الأداء الجيد.

– الاستجابات الفسيولوجية : ومثال ذلك زياده تعرق كف اليد.

– الاستجابات النفسية: ومثال ذلك زيادة قلق الحالة.

**IV. النتائج:** تقييم نتائج المنافسة غالبا في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح والفشل ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية هذا ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها فرد ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسة التالية إضافة إلى أنها تعكس إلى حد كبير طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.

**المصادر الأساسية المتسببة في حدوث القلق :**

**الخوف من الفشل:** أن الخوف من الفشل يعد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط في أثناء المنافسة أو الضعف الأداء فيها.

**الخوف من عدم الكفاية:** يحدث عندما يدرك الرياضي ان هناك نقصا معين في استعداده سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس او المسابقه ويتركز هذا النوع من المخاوف على ان الرياضي يشعر بوجهه قصور أو خطأ محدد يؤدي الى عدم رضاه عن نفسه فقدان السيطرة يتوقع



زيادة القلق عند الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة والمسابقة التي يشترك فيها وبأن الأمور تسير على وفق سيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضيين قبل المنافسة وهم البيئة الخارجية المحيطه بظروف إجراء المنافسة ومجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

**الأعراض الجسمية والفسولوجية:** تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض (اضطرابات المعدة ،الحاجة إلى التبول، زيادة العرق في راحة اليدين ،زيادة نبضات القلب ، زيادة التوتر العضلات).

المبحث الثاني :

التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

## مقدمة :

ينظر إلى الإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي قصير المدى وهو عادة يبدأ قبل المنافسة بيومين ولا يتجاوز أسبوعاً، كما يجب تمييز هذه الفترة التي تسبق المنافسة بنوع من التهيئة واستعادة الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية بما يسمح للرياضي أن يكون في أفضل حالاته لكل من هذه الجوانب الثلاثة، ويتحقق ذلك من خلال فهم كل من خصائص الدورة البدنية والذهنية والانفعالية وطبيعة العلاقة بينهم.

### 1. الإعداد النفسي :

هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

### أهداف الأعداد النفسي الرياضي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استئارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

**خطوات الأعداد النفسي للرياضيين:** يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي: معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمها وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

- على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.
- ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.
- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات
- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.

**أنواع الأعداد النفسي: أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى:** يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما: بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب، بناء وتطوير الدافعية.

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها.

**ثانياً: الإعداد النفسي قصير المدى:** إن المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق. حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة

في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة.

## 2. الإعداد الذهني:

تتبع التهيئة الذهنية إلى حد كبير نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة وبينما يلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين بالحصول على الوقت الكثير من الراحة البدنية في الأيام القليلة التي تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة حيث يكتفون من جرعات النظرية والخططية، الواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيرا من وجهة نظر دورة الحمل التي تسبق المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج الى الراحة احتياج الجسم لذلك خلال فترة قبل المنافسة باعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة الذهنية يعوق مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة والخلاصة أن الرياضي يحتاج الى التهيئة الذهنية حاجته الى التهيئة البدنية خلال الأيام الحرجة التي تسبق المنافسة ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضي باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق اتقانها، لأن ذلك يؤثر سلبا على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

### المبحث الثالث :

طرق ووسائل الارشاد وبيئته ووسائل جمع المعلومات

## 1. المقابلة الإرشادية (Interview)

**تعريف المقابلة:** عرفت سترانج (Strang) بأنها: قلب الإرشاد النفسي، حيث تشمل على عدد من الفنيات التي تسهم في نجاحه، وقد ميزت ملامحها الأساسية بقولها أن المقابلة الإرشادية: عبارة عن علاقة مواجهة دينامية وجها لوجه بين المسترشد الذي يسعى في طلب المساعدة لتنمية استبصاراته التي تحقق ذاته، وبين المرشد النفسي القادر على تقديم هذه المساعدة خلال فترة زمنية معينة وفي مكان محدد .

**أنواع المقابلة الإرشادية:** تتنوع المقابلة الإرشادية بحسب عدد المفحوصين إلى مقابلة فردية وجماعية، كما تقسم أيضا من حيث الغرض من إجرائها إلى مقابلة استطلاعية ومقابلة تشخيصية عيادية، كما يمكن تقسيمها أيضا من حيث طبيعة الأسئلة ودرجة الحرية التي تمنح للمسترشدين إلى مقابلة غير موجهة نصف موجهة وموجهة، والتي نكتفي بها في هذا المقام، ويمكن تحديد أنواعها، كما يلي:

- **المقابلة غير الموجهة:** لا يتدخل الإكلينيكي ولا يوجه المفحوص أثناء الكلام، ويترك له المجال للتحدث بكل حرية، دون مقاطعته أو توجيه مساره حديثه، وهي الطريقة التي كان يطبقها خصوصا روجرز Rogers في أسلوبه العلاجي، انطلاقا من أن المفحوص أدرى بالمشاكل التي تؤرقه ويريد الحديث عنها.
- **المقابلة شبه الموجهة:** وهنا يعمل الإكلينيكي، على توجيه المفحوص في الوقت المناسب، وجعله دائم الصلة بالوقائع التي لها علاقة بموضوع الحوار. وفي الغالب، تقوم على عدم التدخل في الحوار، وترك المجال للمفحوص كي يعبر عن تجاربه الشخصية، من خلال توجيه الحديث للتركيز على مواضيع بعينها.
- **المقابلة الموجهة:** وتقوم على توجيه مجموعة من الأسئلة المحددة سلفا، قصد الحصول على معلومات تفيد الفاحص في التشخيص.

## 2. الملاحظة العلمية. (Observation)

**تعريف الملاحظة:** هي الانتباه إلى ظاهرة أو حادثة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها. وتعرف أيضا بأنها المراقبة المقصودة لرصد ما يحدث وتسجيله كما هو.

ويعرفها خليفة بأنها: وسيلة دراسة عقلية يجريها الباحث في البيئة الطبيعية، وفي البيئة الاصطناعية، مستخدما فيها حاسة البصر، للحصول على بيانات ومعلومات، تحقق له غرض الدراسة التي يجريها.

**أنواع الملاحظة (Types of Observation):** (الملاحظة البسيطة- الملاحظة المنظمة- الملاحظة بالمشاركة- الملاحظة من غير مشاركة- الملاحظة الجماعية- الملاحظة الفردية- الملاحظة في الطبيعة- الملاحظة في المختبر- الملاحظة في العيادة).

### 3. دراسة الحالة (Case Study)

**تعريفها:** أسلوب منظم لجمع المعلومات عن المسترشد في ماضيه وحاضره والتي يتم الحصول عليها من خلال وسائل جمع المعلومات الأخرى كالملاحظة والمقابلة والاختبارات.. وغير ذلك من الوسائل، بهدف دراسة شخصية المسترشد من جوانبها كلها، وتحديد مشكلاته وتشخيصها ومعرفة أسبابها، والتوصل إلى القرار المناسب بشأنها.

**أهمية دراسة الحالة:** يمكن تلخيص أهمية دراسة حالة المسترشد في الآتي:

- تعطي فكرة شاملة وواضحة عن المسترشد، بحيث تتيح فهم أفضل لحالته.
- تمكن المرشد النفسي من تلخيص المعلومات التي جمعها حول المسترشد وتكاملها.
- تساعد المرشد النفسي في تشخيص حالة المسترشد، ووضع إستراتيجية إرشادية مناسبة من أجل معالجتها.
- تساعد المرشد النفسي على وضع خطة مناسبة بشأن الخطوات التي يمكن إتباعها مع المسترشد.
- تستخدم لتدريب المرشدين المبتدئين، لأنها وسيلة سهلة وواضحة الخطوات.

### 4. الاستبيان (Questionnaire).

**تعريف الاستبيان:** يعرف فان دالين الاستبيان، بأنه أداة يستخدمها المشتغلون بالبحوث التربوية على نطاق واسع، للحصول على حقائق عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل، وإجراء البحوث التي تتعلق بالاتجاهات والآراء، وقد يكون الاستفتاء في بعض الدراسات أو جوانب معينة منها الوسيلة العملية الوحيدة الميسرة، لتعريض المستفتين لمثيرات مختارة ومرتبطة بعناية، بقصد جمع البيانات اللازمة لإثبات صدق فرض أو نفيه

#### الخصائص العامة للاستبيان:

- هناك العديد من الخصائص التي يتميز به الاستبيان عن غيره من أدوات البحث الأخرى، وتجنبًا للإسهاب نقتصر على ذكر الخصائص التالية على شكل نقاط:
- من الخصائص أنه من الممكن أن يستفاد بالاستبيان إذا كان أفراد البحث منتشرين في أماكن متفرقة ويصعب الاتصال بهم شخصيًا .
- الاستبيان قليل التكاليف والجهد والوقت إذا قورن بغيره من أدوات جمع المعلومات الأخرى.
- يعطي الاستبيان لأفراد العينة فرصة كافية للإجابة عن الأسئلة بدقة خاصة إذا كان نوع البيانات المطلوبة متعلقًا بالأسرة فمن الممكن التشاور معًا في تعبئة الإجابات الجماعية.
- يسمح الاستبيان للأفراد كتابة البيانات في الأوقات التي يرونها مناسبة لهم دون أن يقيدوا بوقت معين يصل فيه الباحث لجمع البيانات .
- تتوفر للاستبيان ظروف التقنين أكثر مما تتوفر للأدوات جمع البيانات الأخرى وذلك نتيجة للتقنين في الألفاظ وترتيب الأسئلة وتسجيل الاستجابات.



- يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات حساسة أو محرجة، ففي كثير من الأحيان يخشى المستجيب إعلان رأيه أو التصريح به أمام الباحث كأن يدلّي برأيه في حضور رئيس العمل أو يتحدث في نواح تتعلق بالحياة الزوجية، أما إذا أتيحت له الفرصة لإبداء رأيه في مثل هذه المسائل بطريقة لا تؤدي إلى التعرف عليه كما هو الحال في الاستبيان فإنه قد يد لي برأيه بصدق وصراحة.

#### 5. مؤتمر الحالة (Case conference).

يعرف بأنه: اجتماع مناقشة خاص يضم فريق الإرشاد كله أو بعضه، ويضم كل أو بعض من يهتم أمر العميل، وكل أو بعض من لديه معلومات خاصة به، ومستعد للتطوع والحضور شخصيا للإدلاء بها والمشاركة في تفسيرها وفي إبداء بعض التوصيات، بموافقة العميل.

**أنواع مؤتمر الحالة:** توجد أنواع لمؤتمر الحالة، وهي:

- مؤتمر الحالة الواحدة: الذي يجتمع لمناقشة حالة مسترشد واحد.
- مؤتمر الحالات: الذي يجتمع لمناقشة حالة مجموعة من المسترشدين، كما في حالات المتأخرين دراسيا، أو المتسربين.
- مؤتمر الاختصاصين: ويتشكل فقط من الاختصاصيين النفسيين، إما لدراسة حالة مسترشد واحد وإما لدراسة أكثر من حالة، ويتم في هذا المؤتمر تبادل الآراء والتعاون، والاستماع إلى التقارير واقتراح توصيات.
- مؤتمر المرشد والمسترشد والوالد: الذي يضم المرشد، وأحد والدي المسترشد أو كليهما، وأحيانا ينضم المدرس إليهم إذا استدعت الحالة ذلك.

#### 6. الاختبارات والمقاييس (Measures & Tests).

**تعريف الاختبارات والمقاييس:** يعرف علام القياس، بأنه: تعيين فئة من الأرقام أو الرموز، مناظرة لفئة من الخصائص أو الأحداث طبقا لقواعد محددة تحديدا جيدا.

ويرى النعيمي والبياتي أن الاختبار هو: مجموعة من الخطوات المنتظمة التي تستخدم لاختبار الفرد عن طريق تقديم مجموعة من المنبهات (Stimuli)، التي يستجيب لها الفرد بما يمكن الباحث من تحديد رقم أو مجموعة من الأرقام لهذا المستجيب يستطيع عن طريقه استنتاج خصائص أفراد آخرين من نفس المجتمع.

**أغراض الاختبارات النفسية:** يذكر الخطيب أن الاختبارات تستخدم بشكل واسع في عمليات التوجيه المهني والتربوي والإرشاد النفسي ولأغراض شتى، وهي تستخدم مع الوسائل الأخرى وليست بديلا عنها ومن بين أهم هذه الأغراض نجد ما يلي: التشخيص (Diagnosis): حيث تعد الاختبارات وسيلة فعالة في حصول المرشد على معلومات حقيقية ودقيقة ومناسبة حول سمات المسترشد ومشكلاته وسلوكه ومجالات أخرى من حياته.

- العلاج (Therapy): كثيرا ما تستخدم الاختبارات الإسقاطية كوسيلة ينفس بها الفرد عن انفعالاته المكبوتة.
- التنبؤ (Prediction): يمكن استخدام الاختبارات لاختيار الأشخاص للوظائف المناسبة، أو اختيارهم للالتحاق ببرامج في الجامعات أو المعاهد، فمثل هذه الاختبارات تساعد في مدى نجاح الأفراد فيما تم اختياره.
- المراقبة (Monitoring): يمكن للمرشد أن يلجأ إلى استخدام الاختبارات لمعرفة مدى التغيير في السلوك بعد تنفيذ برامج إرشادية معينة.
- التقييم (Evaluation): تستخدم الاختبارات في عملية تقييم البرامج الإرشادية، وتقييم مدى تحقق الأهداف الإرشادية، وكل ذلك يعود بالفائدة على العملية الإرشادية وفعالية برامج الإرشاد.

أنواع الاختبارات المستخدمة في الإرشاد: (اختبارات التحصيل - اختبارات الأداء - اختبارات القدرات العقلية - اختبارات الميول - اختبارات القيم - اختبارات الشخصية).

## المراجع:

1. أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ،دار الفكر العربي ،طبعة 3.
2. تامر الداوودي ، علم النفس الرياضي ،2017.
3. عبد الودود أحمد الزبيدي،حسين عمر سليمان الهروتي ،علم النفس الرياضي ،دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
4. كلية علوم الاجتماعية والانسانية ، جامعة ممد لمين دباغين سطيف.