

## المحاضرة الاولى

### علم النفس الرياضي

#### علم النفس :- علم السلوك والعمليات العقلية .

علم النفس :- هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة والعمليات العقلية . ويفهم مصطلح السلوك بأنه جميع الأنشطة التي يقوم بها الفرد أو التغييرات أو التصرفات الجسمية والنفسية التي تجعل الإنسان يتوافق مع الظروف التي تحدث به ويتعايش معها ضمن المجتمع ليؤدي دوره فيها .

#### علم النفس الرياضي:-

• يشمل علم النفس الرياضي دراسة العلوم النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية من جهة وعلى مساعدة الرياضي للوصول إلى أحسن انجاز ضمن إمكانيات النفسية والجسمية لتحقيق أحسن الانجازات أثناء السباقات

• هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة .

#### مجالات علم النفس الرياضي .

مجالات علم النفس الرياضي لا تختلف كثيراً عن مجالات علم النفس المختلفة ما يتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي، وقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات في الموضوعات الآتية :

1. السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي .
2. الأعداد النفسي للرياضي المتقدم .
3. دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية

#### تاريخ نشوء علم النفس الرياضي :-

في العراق دخلت مادة علم النفس الرياضي في مناهج كلية التربية الرياضية جامعة بغداد عام (١٩٧٠ م) ثم دخلت هذه المادة في الدراسات العليا (الماجستير

والدكتوراه). ثم تم تأليف كتب في علم النفس الرياضي من قبل أساتذة متخصصين مثل الدكتور نزار الطالب والدكتور كامل الويس وغيرهما .

## مهام علم النفس الرياضي.

أن مهام علم النفس الرياضي متعددة ومتشعبة وفيما يأتي بعض هذه المهام الرئيسية .  
( أو الواجبات ).

١. رفع المستوى الرياضي .
٢. تطوير السمات الشخصية .
٣. الصحة النفسية .
٤. ثبات المستوى الرياضي بأعلى مستوى .
٥. الكشف عن المواهب الرياضية .
٦. تكوين الميول والاتجاهات والرغبات وتطويرها .
٧. المساهمة في إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية .

### ١- رفع المستوى الرياضي :-

إن لعلم النفس أهمية كبيرة بالغة في استغلال القابليات بالشكل الأمثل لتحقيق الانجاز الرياضي والوصول إلى المستوى الرياضي الجيد . ، فعناء المسافات الطويلة يستطيع أن يزيد من سرعته عند استخدام أنواع معينة من الحوافز القوية، لأن الرياضي يمكن أن يستخدم طاقاته بشكل أفضل ورفع مستواه عند وجود نوع معين من الحوافز

### ٢- تطوير السمات الشخصية :-

من المعروف أن درس التربية الرياضية يقدم إمكانيات واسعة في مجال تربية الطالب وتطوير صفاته الشخصية ويمكن أن يعزو إلى :

- أ- استقطاب الفعاليات الرياضية كنوع معين من الناس يتصفون بسمات شخصية معينة .
- ب- تنمية السمات الشخصية المعينة من خلال مزاوله النشاط الرياضي .

### ٣- الصحة النفسية :-

أن أهداف التربية الرياضية عديدة من أهم الأهداف الصحية فالتربية الرياضية والألعاب الرياضية لا تتلخص فائدتها بالصحة البدنية بل يتعداها إلى الصحة النفسية أيضاً وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مجال الرياضة الصحية للطلاب واللاعب . فعلى سبيل المثال يمكن ان نشاهد طالبا تردد في القفز إلى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز وهو مراقب مراقبة جيدة.

إن التردد من هذا النوع لا يمكن أن يأتي عفويا إنما تكمن أسباب هذا التردد في الطالب نفسه أو تأتي من مصادر خارجية ، لذا يساعد علم النفس الرياضي المربي في التعرف على مشكلات الطلبة والرياضيين لإيجاد الحلول لهذه المشكلات.

### ٤- ثبات المستوى الرياضي بأعلى مستوى :-

كثيرا ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة أو معاناة الطالب والرياضي في بعض الأحيان من مشكلة عدم تحقيق المستوى المتوقع في فترة الاختبارات وفي فترة السباقات ، فأحيانا نلاحظ احد الرياضيين يتمرن بصورة جيدة ويتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة أثناء التمرين لكنه لا يصل إلى المستوى المتوقع أثناء المنافسة ، وهنا يأتي دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرامج التعليمية أو التدريبية للتخلص من هذه الظاهرة ، فقد يتعرض اللاعب إلى الرهبة بسبب الجمهور وخصوصا في المباريات المصيرية ، فضلا عن فقدان قسم من الرياضيين الرغبة في مزاوله

النشاط الرياضي لأسباب عديدة أو الهبوط المفاجئ لمستواهم أو تقل ثقتهم بأنفسهم وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي أو مستوى الفريق بشكل عام ، وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في إعطاء المدرب الحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط مدروس مؤكداً دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي بل تحسنه في بعض الأحيان أثناء السباقات .

#### **٥- الكشف عن المواهب الرياضية :-**

من الواجبات الرئيسية لعلم النفس الرياضي هي كشف المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها .إن كلمة الموهوب خلقت الكثير من الجدل حول تحديد هويتها ومعناها ، وإذا أردنا الاستدلال على الشخص الموهوب فان ذلك يتم من خلال عدة أساليب منها :

- مقاييس الذكاء .

- اختبارات التحصيل الدورية .

- رأي الوالدين .

- رأي المعلمين .

- رأي الزملاء .

#### **٦- تكوين الميول والاتجاهات والرغبات وتطويرها :-**

من الواضح سواء على مستوى البحث العلمي والمشاهدات العامة أن الفتيان يمارسون النشاط الرياضي أكثر من الفتيات وهنا يتبادر إلى الذهن عدة أسئلة مثلاً ؟

— لماذا يمارس الشباب النشاط الرياضي ؟

— ما الذي يمنع الشباب والشابات من مزاولة النشاط الرياضي ؟

— هل يمكن التأثير على الشباب والشابات لزيادة مشاركتهم في النشاط الرياضي ؟

إن بحوث علم النفس الرياضي تساهم في الإجابة على هذه الأسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها ، لذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة يشعر الطلبة من خلالها بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء كانوا داخل المدرسة أو خارجها .

## ٧- المساهمة في إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية :-

إن علم النفس الرياضي هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان ، وخاصة بما يتعلق بالنشاط البدني ، متبعاً بذلك الأسس العلمية الدقيقة في البحث العلمي ، وبما إن سلوك الإنسان يدخل في كافة ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها ، نرى إن لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على إرساء أسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة أو رياضة المستويات العليا .

## المحاضرة الثانية

### (التعلم والتعلم الحركي) .

التعلم :- يختلف علماء النفس في تعريفهم لعملية التعلم .ومن التعاريف التي تتردد في كثير من المراجع هو إن عملية التعلم عملية تزداد من خلالها معلومات الإنسان . وأنها العملية التي تساعد الإنسان على تحسين قابليته .

التعلم الحركي :- هي العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل القابليات الحركية عن طريق الممارسة والتجربة .

### ضروريات التعلم.

أن لعملية التعلم أربعة متطلبات أساسية.

١. كائن حي : إن كل كائن حي له القابلية على التعلم وسوف يتعلم إذا توفرت لديه الشروط الضرورية ، فالإنسان أعلى الكائنات وأكثرها ذكاء ، له القابلية على التعلم رغم إن هذه القابلية تختلف من فرد إلى آخر نتيجة تأثر الأفراد بالعوامل الوراثية والبيئية .

٢. الهدف : يجب أن يكون للكائن الحي هدف معين يؤدي إلى أقتناع أو رضى نفسي عند التوصل إليه .فقد يكون هدف الطالب تعلم التهديد الصحيح في كرة السلة أو قد يكون هدفه اخذ درجة عالية في كرة القدم .حيث إن أهداف الطلاب سوف تختلف في الصف الواحد لكن هذه الأهداف ضرورية من اجل التعلم . وهناك نقطة مهمة يجب أن يراعيها الطالب والمدرس في هذا المجال وهي أن يكون الهدف الذي يضعه الطالب لنفسه يتناسب مع مستواه وقابليته بحيث لا يكون أعلى من مستواه ولا اقل من مستواه

٣. حاجز : أن وجود الحاجز بين الكائن الحي والهدف ضرورة من ضروريات التعلم لان عدم وجود الحاجز يعني إن الطالب أو اللاعب كان قد تعلم المهارات سابقا ولم تحدث عملية تعلم جديدة . فالطالب الذي هدفه اخذ درجة عالية في كرة القدم عليه ان يجتاز حواجز كثيرة للتوصل إلى هذا الهدف منها ممارسة مهارات كرة القدم وتنمية اللياقة البدنية .

٤. فعالية الوصول إلى الهدف : إذا توفر لدينا المتطلبات الأربعة وهي ( الطالب - الهدف - الحاجز - الفعالية ) سوف يتم التعلم ثم يأتي دور المدرب في تحديد الهدف وتوفير الحوافز الملائمة لتحقيق الهدف وتوجيه الفعاليات للوصول إليه

### - خطوات التعلم

١. وجود حافز أو دافع : إن أهمية الحوافز والدوافع لا تخفى على المرين لما لها من اثر فاعل في تحسين المستوى وفي زيادة وتحسين الإنتاج في ميادين الحياة المختلفة . لكن الذي نود ان نؤكد عليه هنا هو ان الحافز يمثل الخطوة الأولى لشروع عملية التعلم . فعند عدم وجود الحافز سيكون المتعلم خاملا شاردا الذهن ويتصف بعدم المبالاة .

٢. وجود هدف يتعلق بالدافع : إن عدم وضوح الهدف بالنسبة للمتعم سيققل من الدافع للعمل وكذلك الحال عندما يكون الهدف لا ينسجم مع إمكانيات الفرد المتعلم حيث يجب أن لا يفوق الهدف مستوى المتعلم بشكل كبير ولا يقل عنه .

٣. وجود توتر نفسي : أن وجود الحافز والهدف سوف يؤدي إلى خلق توتر نفسي عند المتعلم .إن هذه الحالة من التوتر أو عدم الاتزان هي ظاهرة غير مريحة بالنسبة للمتعلم وستقوده إلى القيام بفعاليات مختلفة لإعادة التوازن والتخفيف من التوتر

٤. البحث عن طريق الصواب للوصول إلى الهدف: أن حالة التوتر النفسي لدى المتعلم الناتجة عن وجود الحافز والهدف سوف تدفع المتعلم للبحث عن طريق الصواب للوصول إلى الهدف .وهنا يأتي دور المربي الذي يساعد هذا المتعلم لاتخاذ اقصر الطرق وأكثرها دقة في الوصول إلى الهدف

٥. تثبيت طريق الصواب للوصول للهدف : أن وصول المتعلم للهدف سواء كان عن طريق التجربة والخطأ أو عن طريق توجيه السلوك من قبل المدرب سيؤدي إلى تثبيت الطريقة التي سلكها للوصول إلى الهدف .حيث إن وصول الهدف سيؤدي إلى تعزيز الاستجابات أو الفعاليات التي قادت المتعلم إلى الهدف

٦. حذف الفعاليات أو الحركات غير المناسبة : بعد وصول التعلم إلى الهدف سوف تثبت الاستجابات الصحيحة وتقلل الغير الصحيحة .

### نظريات التعلم .

الغاية منها هي فهم وتحسين التعلم وتبحث عن الفعاليات التعليمية وفي دور الشخصية للمتعلم وفي الظروف المساعدة على التعلم :-

١- نظرية ثورندايك (Thorndike) (نظرية الترابط) :- تسمى نظرية ثورندايك بنظرية الترابط لأنها تؤكد على الترابط بين الحافز والاستجابة ويعتقد ثورندايك أن هذا الترابط يحدث تغيرات في الجهاز العصبي وتسمى نظرية ثورندايك أيضاً بنظرية التجربة والخطأ لان هذا العالم يعتقد بأن الفرد يتعلم الأشياء الفكرية والحركية عن طريق التجربة والخطأ وتتلخص عملية التعلم حسب نظرية ثورندايك بالنقاط الآتية .

- في المراحل الأولى للتعلم يقوم الفرد بفعاليات كثيرة و بنجاح قليل .
- أن الحركات الصحيحة تحدث عن طريق الصدفة .
- تدريجياً يحذف المتعلم الحركات الخاطئة .

- يشعر المتعلم الترابط بين الحافز والاستجابات .
- في التمرين والممارسة ستقوى الاستجابات الصحيحة والحركات تكون أكثر أتقانا

لقد ثبت ثورندايك قوانين ثلاثة للتعلم سميت بقوانين ثورندايك للتعلم وهي :

١- قانون الاستعداد :

إن الاستعداد الجسمي والعقلي هو من ضروريات التعلم . وهذا لا يعني إن الطالب لا يتعلم إلا إذا كان مستعدا للتعلم فقط ولكن الطالب سوف لا يتعلم الحركات المعقدة إلا إذا كان قد تعلم الحركات السهلة أولا ثم التدرج إلى حركات أصعب منها.

٢-قانون التمرين والممارسة:

إن ممارسة حركة معينة تحت ظروف حسنة سيساعد على تعلم الحركة ، حيث إن تكرار الأداء يؤدي إلى تقوية الروابط بين الحوافز واستجابات معينة.

٣-قانون الوقع أو الأثر النفسي:

إن الرابط بين الحافز والاستجابة سيقوى إذا كانت التجربة سارة أو مفرحة بالنسبة للمتعلم أي إذا كان لها وقع طيب في نفسه .فإذا وجد لاعب كرة السلة إن إحدى مراوغاته قد خدعت اللاعب الخصم وساعدته على إصابة الهدف فان هذا النجاح سيؤدي إلى وقع نفسي طيب عند اللاعب ويؤدي إلى تقوية تلك الاستجابة.



## المحاضرة الثالثة

### العملية التعليمية

( التعزيز التثبيت ) / هي تلك العملية التي إذا تلت استجابة معينة سيزيد احتمال وقوع تلك الاستجابة في المستقبل . وتستخدم هذه العملية لتقوية أو تثبيت الفعاليات أو المهارات المرغوب فيها في الرياضة. فالرياضي الذي يقوم بحركات رسغ أو أصابع ينتج عنها تغير اتجاه الكرة وخداع الخصم ستعزز أو تقوى عنه هذه الاستجابة في المستقبل .

إن كلمة التعزيز أو التثبيت تستعمل أحيانا كبديل لعمليات المكافأة على الاستجابة المرغوب فيها بالذات .

التغذية الراجعة : أي وصول الطالب أو اللاعب معلومات عن مدى نجاحه أو فشله في الفعاليات أو المهارات التي يقوم بها . هي نوع من أنواع التعزيز والتثبيت .

أن المدرس أو المدرب قد لا يستطيع تعزيز جميع الاستجابات المطلوبة . أن عملية التعزيز الجزئي قد توصلنا إلى نفس الهدف الذي يوصلنا إليه التعزيز الكلي . فواجب المدرب في هذه الحالة هو ملاحظة الاستجابات الصحيحة باستمرار ومحاولة تعزيز أكبر عدد منها بما لا يؤثر على سير العملية التعليمية .

### التذكر والنسيان :

أن العملية التعليمية ستكون ذات قيمة كبيرة إذا استطاع المتعلم تذكره تعلمه لفترة طويلة وان قابلية الإنسان على التذكر هي ظاهرة لا يستطيع الاستغناء عنها إذا أراد استخدام ما تعلمه في حياته العملية فعلى المدرس أن لا يركز على عملية التعلم فقط بل يختار الطرق التي تساعد على تذكر ما تعلمه لفترة طويلة

**التذكر :** استطاعة الفرد على استرجاع المادة أو المهارة المطلوبة عند الحاجة إليها أو عندما يطلب منه ذلك .

النسيان : فشل الفرد في استرجاع المادة أو المهارة المطلوبة عند الحاجة إليها أو عندما يطلب منه ذلك

أن المربين يتفقون على أن بعض الفعاليات يمكن تذكرها لوقت طويل بل هناك فعاليات يسهل نسيانها

منحنى التذكر / أن منحنيات التذكر بين كمية المادة أو المهارات المتذكورة في أوقات مختلفة بعد التوقف عن التمرين . وان هذه المنحنيات تؤكد بان الفرد سوف لا ينسى المعلومات التي يتعلمها بصورة تامة ولكنه سيتذكر قسما قليلا منها الى فترة بعيدة . كما إنها تشير إن مقدار المادة المتذكورة سينخفض بحددة بعد التعلم بوقت قصير ثم يتدرج بفقدان المادة المتعلمة إذا لم يمارسها أو يستخدمها في حياته العملية

### العوامل المؤثرة أو التي تؤثر على منحنى التذكر .

- ١ . نوعية المادة أو المهارة .
  - ٢ . مدى أهمية المادة أو المهارات بالنسبة للمتعلم .
  - ٣ . كيفية تعلم المادة أو المهارة .
  - ٤ . نوعية تجارب الشخص السابقة .
- عوامل تذكر الشخص المهارات ذات المعنى بالنسبة للشخص .
- ١ . تعلم الشخص المهارة إلى درجة عالية .
  - ٢ . ميل الشخص للتفكير للمهارة أو ممارسته باستمرار .
  - ٣ . إمكانية استخدام هذه المهارة في الحياة الشخصية اليومية .

تفسير ظاهرة النسيان : أن الكثير من النظريات النفسية والتي من أقدمها هذه النظريات هي

- ١ . نظرية الاضمحلال : والتي تعتمد على قانون عدم الاستعمال .
- ٢ . نظريات أخرى : ترى في الحقيقة لا ننسى الأشياء ولكن الأشياء الجديدة التي نتعلمها تتعارض مع الأشياء القديمة .

٣. أما فرويد فيعتقد أن النسيان : هو نتيجة الكبت حيث أن الإنسان لا يريد أن يتذكر الأشياء التي تخوفه أو تزعجه ولهذا نراه يترك من ذاكرته كل الأفكار التي تزعجه.

العدوانية

العدوانية : هو سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو السيطرة من خلال القوة الجسدية أو اللفظية على الآخرين ، وهذا السلوك يعرف اجتماعيا على انه عدواني.

خصائص العدوانية .

١. يتصف العدوان بأنه سلوك وبذلك فهو لا يعد موقفاً أو انفعالاً فالتفكير أو الرغبة في إيذاء شخص ليس بالعدوان وإنما قد يلعب دوراً في حدوث السلوك العدواني .

٢. العدوان سلوك (قصدي موجه) وبذلك فإن الأذى الذي يحدث بالصدفة لا يعد عدواناً

٣. أن العدوان لا يقتصر بالضرورة على العدوان البدني بل يمتد إلى العدوان اللفظي .

٤. العدوان يوجه للكائن الحي . أما توجيه العدوان نحو الأشياء فيعد نوعاً من الإسقاط .

أنواع العدوان :- يصنف العدوان إلى :-

١. العدوان البدني :- كالضرب والدفع والبصق و الاغثار ..... الخ .

٢. العدوان اللفظي :- وهو التجاوز الكلامي باستخدام الألفاظ الجارحة والإشارات الحركية والغمس واللمز ..... الخ.

كما يصنف العدوان إلى :-

١. العدوان غاية :- تكون غاية السلوك العدواني إيذاء الخصم والشعور بالتمتع والرضا نتيجة لذلك . ويسمى هذا العدوان بالعدوان العدائي أو العدوان الأدائي.

٢. العدوان وسيلة :- عندما يستخدم العدوان كوسيلة لتحقيق الفوز أو الحصول على المكافأة أو الشهرة أو المال . ويسمى هذا النوع من العدوان بالعدوان الإجرائي .

هناك نوع من السلوك يجب تمييزه عن السلوك العدوانى وهو :-

السلوك الجازم :- وهو السلوك الذى يتميز بالقوة فى الأداء والكفاح والمثابرة من أجل الفوز وللسلوك الجازم خاصيتان هما ؟

١. لا يتم إيذاء الأذى بالخصم .

٢. لا يخرج عن القوانين الخاصة باللعبة والخلق الرياضى ويطلق عليه اللعب الجاد أو اللعب الرجولى

نظريات العدوانية :-

١- نظرية الغرائز :- ( فرويد )

تتلخص الأفكار الأساسية لنظرية الغرائز فى المجال الرياضى :-

أ- إن السلوك العدوانى فى مجال الرياضة هو سلوك بشري طبيعى .

ب- يعد السلوك العدوانى سلوكاً غريزياً فطرياً وليس سلوكاً مكتسباً .

ت- ينظر إلى السلوك العدوانى كمجال للتنفيس عن الانفعالات المكبوتة .

ث- يعد النشاط الرياضى مخرجاً اجتماعياً مقبولاً للتنفيس عن السلوك العدوانى .

ج- أن الميول العدوانية للفرد والمجتمع تخفف من النشاط الرياضى المسيطر عليها آثارها السلبية إلى الحد الأدنى .

٢- نظرية الإحباط :- تسمى هذه النظرية أحياناً بنظرية الدافع وتتلخص أفكارها بما يأتى:

أ- أن السلوك العدوانى هو نتيجة طبيعية للإحباط .

ب- أن الميول العدوانية يزداد ظهوراً تبعاً لزيادة شدة الإحباط وتكرارها .

ت- أن الإحباط قد يسبب العدوان وقد لا يسببه .

ث- يعمل العدوان الظاهر كنوع من التنفيس أو التخلص ضد المزيد من العدوان .

ج- تزداد شدة الإحباط أثناء المنافسات الرياضىة العنيفة والتنافسية .

### المحاضرة الرابعة

#### تقسيم أوقات التمرين

هناك عوامل تؤثر على مدى التعلم هي.

١. تقسيم أوقات التمرين : أن نجاح التعلم يعتمد بدرجة كبيرة على التنظيم الصحيح لأوقات التمرين والراحة .

٢. التمارين المتجمعة : نقصد بها التمارين المركزة التي يتخللها قليلاً من الراحة أو تنعدم .
  ٣. التمارين المتباعدة : فهي التمارين المقيمة التي يتخللها فترات راحة أو فترات يمارس فيها المتعلم فعاليات غير متعلقة بالفعاليات التي يحاول تعلمها .
  - التعلم الفكري : وهي التمارين المتباعدة نسبياً تفضل على التمارين المتجمعة .
  - التعلم الحركي البسيط : أن التمارين المتباعدة تتفوق على التمارين المتجمعة .
  - أهم الاستنتاجات المعروفة لنتائج الدراسات لتوزيع أوقات التمرين والراحة .
  ١. تفضل التمارين المتباعدة بشكل متباعدة على التمارين المتجمعة في تعلم المهارات المختلفة .
  ٢. أن أوقات التمرين القصيرة نسبياً تفضل على التمارين الطويلة في التعلم .
  ٣. أن المهارات التي نتعلمها لفترة طويلة سنتذكرها لفترة طويلة .
  ٤. أن درجة عالية من التحفيز ستساعد الطالب أو اللاعب على الاستقرار في التمرين لفترة أطول .
  ٥. أن الطلاب الجيدين لفعالية معينة لهم القابلية على الاستمرار بالتمرين والاستفادة من التمرين على تلك الفعاليات لفترة أطول أكثر من غيرهم .
  ٦. في الفعاليات الرياضية يجب أن لا تركز على وقت التمرين فقط بل على مدى اشتراك الطالب
- في النقاط السابقة يتبين الوضوح في تفوق التمارين المتباعدة على التمارين المتجمعة

### وترجع أسباب هذا التفوق إلى ما يلي

- ١- عامل التعب
- ٢- المراجعة الفكرية
- ٣- عامل النضج
- ٤- عامل الملل

– أن التمارين المتجمعة التي لا يتخللها فترة راحة مناسبة سوف تؤدي إلى التعب وهو بدوره يؤثر على التعلم .

## التمرين الفكري .

يطلق التمرين الفكري على أي نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي .

أنواع النشاط أو التمرين الفكري . هناك ثلاث طرق يستطيع فيها الفرد الاستفادة من التمرين الفكري في حركته الرياضية فيستطيع الرياضي مثلا ما يلي:-

١. أن ينظم في ذهنه تسلسل الحركات التي سيقوم بها قبل القيام بالحركة مباشرة

٢. أما النوع الثاني من التمرين الفكري فيقوم به الرياضي في الفترة بين أوقات التمرين .

٣. النوع الثالث من التمرين يحاول الرياضي تنظيم خطط أو طرق عديدة لاستخدام مهارته المختلفة في مختلف الفعاليات الرياضية أثناء الأداء وان يركز تفكيره على حركة معينة تعتبر من الحركات الحرجة . كأن يركز قافز العالي على حركة الساق القائدة وأن يركز راكض الموانع على حركة الاجتياز للمانع فوائد التمرين الفكري .

**هناك فوائد عديدة للتمرين الفكري في التعلم الحركي ومن هذه الفوائد :**

١. التعجيل في التعلم .

٢. إتقان الحركة .

٣. تذكر الحركة لفترات طويلة .

**الاستنتاجات التي يتفق عليها معظم الباحثين في أهمية التمرين الفكري في التعلم الحركي**

١. للتمرين الفكري فوائد ملموسة في التعلم الحركي حيث أنه يساعد على تعلم الرياضي مهارات جديدة وتحسين مهارته القديمة .

٢. يجب أن لا يحل التمرين الفكري محل التمرين الحركي في تعلم المهارات .

٣. إذا أراد الرياضي أن يستفيد أكثر من التمرين الفكري في التعلم الحركي عليه أن يسبقه التمرين الحركي لأخذ فكرة ولو بسيطة .

٤. أن التمرين الفكري سيقترن في معظم الحالات بتقلص عضلي قد يساعد على إتقان المهارة المعنية

٥. يجب أن لا يقود المدرب التمرين الفكري بل عليه أن يعطي الرياضي الحرية الكافية في التفكير بالفعالية بطريقة وبتفكيره الخاص .

٦. يمكن لمعظم طلاب المدارس الاستفادة من التمرين الفكري في التعلم الحركي بالرغم من اختلاف مستويات الذكاء

### خصوصية التعلم .

أن عملية النقل عملية معقدة لكن يمكن تفسيرها بشكل مبسط في النظريتين الآتيتين :—

١- نظرية العناصر المتماثلة : للعالم الأمريكي ثورندايك وتشير إلى أن عملية النقل تحدث للعناصر المتماثلة فقط أي أن النقل يحدث إذا كانت الاستجابات متماثلة في حالتين مختلفتين

٢- نظرية المبادئ العامة : أن هذه النظرية تشير إلى أن هناك أسس ومبادئ حركية عامة يمكن نقلها من فعالية إلى أخرى

أن معظم علماء علم النفس والمربين يتفقون على أن أتباع طريقة معينة في التعلم قد تسهل عملية النقل وتزيد الاستفادة منهم ومن النقاط التي يجب على المدرس أو المدرب مراعاتها ما يأتي ؟

١. توضيح إمكانيات النقل للطالب أو اللاعب .

٢. جعل محيط التمرين مشابهة بقدر الأماكن بمحيط السباق .

٣. مساعدة الطالب على فهم الأسس التي تبنى عليها الحركة وإعطاء الطالب المجال .

٤. محاولة توجيه الطالب باستمرار كي يستطيع اكتشاف وتعلم الحركات الجديدة بأقصر وقت .

٥. إعطاء المجال للطالب أو اللاعب للتمرين تحت ظروف مختلفة .

٦. التأكيد على الأداء الصحيح .

أهم مبادئ النقل ؟

١. كلما كثرت أوجه التشابه بين عمليتين كثرت عملية النقل .



٢. أن تعلم استجابة جديدة سينتج عن نقل سلبي .
٣. أنت تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عن نقل ايجابي .
٤. أن عملية النقل بين الفعاليات المتشابهة هي ليست عملية تلقائية وفي كثير من الأحيان لا يستطيع المتعلم أن يرى أوجه التشابه بين الفعاليتين.
٥. أن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل .
٦. أن عملية النقل تعتمد على صعوبة الحركة وعلى قابلية الطالب المتعلم .

## المحاضرة الخامسة

### الشخصية :-

هي كل ما يتصف به الفرد من صفات وسلوك ناتجين من تفاعل ذلك الفرد مع البيئة التي يعيش فيها .ولقد اختلف العلماء في تعريفهم للشخصية ، فمنهم من يعرفها على أساس المكونات الداخلية ومنهم من يعرفها على أساس المظهر السلوكي الخارجي. لذا نجد تعاريف متعددة للشخصية منها ما يأتي

١. هي السلوك المميز للفرد .
٢. هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره .
٣. التنظيم العقلي الكامل للإنسان عند مرحلة معينة من مراحل النمو وهي تتضمن كل النواحي النفسية والعقلية والمزاجية ومهارات الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم التي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية .

### أن التعريف الجيد للشخصية يجب أن يؤشر النقاط الآتية :-

- ١- الفردية : وتعني إن لكل فرد شخصية تميزه عن الآخرين
- ٢- التكامل : يؤكد كون الشخصية لا تعني المجموع البسيط لصفات الإنسان بل تعني إن صفات الإنسان وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام

٣- الحركية : وتعني إن الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته وهذا يعني ان الشخصية رغم تأثرها بالمكونات الجسمية وراثيا فهي تتأثر بالبيئة أيضا

٤- الثبات النسبي: هو الذي يؤثر كون الشخصية هي استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وهي ليست السلوك الظاهري بحد ذاته

### مكونات الشخصية .

مكونات الشخصية :- وهي كثيرة يمكن تلخيصها بعوامل خمسة رئيسية تؤثر في تكوين الشخصية هي :-

١- الأخلاق ٢- المزاج ٣- الذكاء ٤- العوامل الجسمية ٥- العوامل البيئية والاجتماعية .

١. الأخلاق :- أضافه إلى كونها جانباً مهماً من جوانب الشخصية فهي في الوقت نفسه واجهه تعكس مكونات الشخصية وأخلاق الشخص هي مرآة لمعتقداته وقناعاته واتجاهاته .

٢. الأمزجة :- تمثل مجموعة انفعالات الفرد فهي من المكونات الثابتة نسبياً حيث يصعب تغير مزاج الفرد كونه يتأثر بعوامل وراثية تحدد النمط الجسماني وحالة الجهاز العصبي .

٣. الذكاء :- يحدد الصفات الشخصية ويحدد السلوك الذي يكون المظهر الخارجي للشخصية إضافة إلى كون الذكاء يتأثر بالعوامل الوراثية فهو يؤثر ويتأثر بالبيئة التي يعيش بها الفرد .

٤. العوامل الجسمية :- تلعب دوراً مهماً في تكوين الشخصية فالشخص متناسب الأجزاء جميل الشكل ذو صوت القوي المؤثر يكون في العادة شخصاً اجتماعياً وقيادياً يتعامل مع الناس بثقة عالية بالنفس، أما النمط السمين يتصف بالبساطة في الحياة وفي التكيف وعدم المبالاة، أما النمط العضلي يتصف بالثقة العالية بالنفس وبالجدية في العمل، والشخص النحيل يتصف بعدم الاستقرار والقلق .

٥. العوامل البيئية والاجتماعية :- أن العوامل البيئية والاجتماعية لها تأثيرا كبيرا في تحديد شخصية الفرد من خلال تعاملها مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط بها

هناك مظاهر عديدة للشخصية .

١- المظهر الجسمي ٢- المظهر الاجتماعي ٣- المظهر العقلي ٤ - المظهر العاطفي

### نظريات الشخصية

١- نظرية السمات

٢- النظرية السلوكية

٣- النظرية الحركية

١. نظرية السمات :- تتصف هذه النظرية عن طريق سماتها حيث أن السمة هي صفة أو خاصية معينة تميز الفرد عن غيره وهذه السمة قد تكون نظرية ( وراثية ) أو مكتسبة

٢. النظرية السلوكية :- تتصف هذه النظرية باعتمادها على المواقف والسلوك الظاهرة أساساً للتعبير عن الشخصية والعلماء الذين ينتمون إلى هذه النظرية كثيرون. وقسم (سندر) الفرد إلى نوعين من السلوك هما .

أ- السلوك الأستجابي / يحدث بتأثير منبهات كثيرة معروفة ويمكن ضبطها وتنبؤها وهذه الاستجابات تشكل عادةً جزء بسيط من السلوك الإنساني .

ب- السلوك الإجرائي / فهو يمثل الاستجابات التي تحدث بتأثير منبهات معروفة وغير معروفة .

٣. النظرية الحركية / أن علماء هذه النظرية ينظرون إلى الشخصية على أنها عبارة عن تفاعل النواحي الفلسجية والمجتمع والأدوار التي يقوم بها الفرد والمواقف بحيث تنضم انتظاماً حركياً وأن هذا التكوين الحركي هو الذي يكون الشخصية ،

أن نظرية فرويد تعتبر من النظريات الحركية للشخصية ، فقد قسم فرويد الشخصية إلى ثلاثة أنظمة :-

١. ألهو : الذي يمثل الغريزة والسلوك الموروث .

٢. أألانا : الذي يمثل حالة السيطرة على ألهو بشكل إرادي .

٣. أألانا الأعلى : الذي يمثل الضمير والذات العليا التي ترضي الله والنفس والمجتمع وأن السلوك حسب نظرية فرويد يتحدد من خلال التفاعل الحركي بين هذه النظم الثلاثة .

## المحاضرة السادسة

### تأثير دروس التربية الرياضية في تكوين الشخصية

تمهيد / من المعروف أن درس التربية الرياضية يهدف إلى تحقيق سلسلة من الأهداف التربوية أضافه إلى تنمية اللياقة البدنية والحركية وتنمية المعارف النظرية والثقافية العامة في كل نوع من أنواع الرياضة لابد أن تدرج بعض الآراء العلمية المعروفة في التربية الرياضية ومن هذه الآراء .

١. أن در التربية الرياضية يسهم بمهمة بعض الاحتياجات الحياتية للتلاميذ وبالتالي يؤثر في سلوكهم وشخصيتهم .

٢. أن من المهمات الأساسية لدرس التربية الرياضية تربية التلاميذ على النظام والعمل الجماعي والشعور بمسؤولية ما يطلب منهم تنفيذها دائماً .

٣. أن درس التربية الرياضية إمكانيات عالية في مجال تربية وتهذيب مقومات الشخصية.

أن هذه المنطلقات النظرية التي تعتبر من البديهيات للعاملين في المجال الرياضي تشير إلى الأهمية الكبيرة لدرس التربية الرياضية في تكوين الشخصية .

العلاقة بين الشخصية والنشاط :- يمكن أن يكون سلوك التلاميذ أثناء درس التربية الرياضية متبايناً وأن جرى تحت الظروف نفسها فحينما يسعى أحد التلاميذ بجد ومثابرة من أجل تحسين مستواه الرياضي نجد تلميذاً آخر يهمل مستواه ويتركه كما هو أن مثل هذه السلوك وهذه الفوارق في السلوك لا تقتصر على صفات دون أخرى أن السمات الجوهرية للإنسان تبرز نتيجة سلوكه وأعماله ويمكن تمييز الأصناف الآتية من السمات

١. سمات تعكس الصفات النفسية والشخصية .

٢. سمات تحدد السلوك .

٣. السمات التي تمثل العادة لدى الفرد .

تنمية السمات من خلال النشاط الرياضي .

أن من أهداف التربية الرياضية تنمية بعض الصفات الشخصية كالشجاعة والثقة بالنفس ليس كل من تتوفر لديه سمة السرعة أو صفة السرعة سيكون بطلاً ما لم تتوفر فيه سمات أخرى مثل .

١. القدرة على التحكم بالحركة .

٢. الثقة بالنفس .

٣. القدرة على الاستمرار لتصعيد الجهود ( التحمل النفسي ).

٤. قوة الإرادة .

٥. القدرة على التركيز .

٦. السعي من أجل هدف .

٧. الاعتماد على النفس ..... الخ .

عندما تتكلم عن الشخص الرياضي بشكل عام يمكن أن تتوقع بعض السمات الايجابية فالرياضي يجب أن يكون

- ١- قوياً
  - ٢- خفيف الحركة
  - ٣- صلباً
  - ٤- متواضعاً
  - ٥- عملياً
  - ٦- لطيفاً
  - ٧- مجاملاً
  - ٨- اجتماعياً
  - ٩- طبيعياً
  - ١٠- شجاعاً
  - ١١- يلتزم بواجباته
  - ١٢- يعتمد على نفسه.... الخ
- أهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية .

إن الإنسان الذي نطمح اليه من خلال درس التربية الرياضية يجب ان يكون ذا قابلية بدنية وعقلية سليمة كي يستطيع أن يقهر كافة الصعاب والواجبات التي تواجهه في عملية بناء وتطوير المجتمع

ومن هذا المنطلق يجب التأكد على تنمية السمات الآتية من خلال درس التربية الرياضية

- ١- النظام
  - ٢- النشاط
  - ٣- الشجاعة
  - ٤- إحساس قوي لأداء الواجب
  - ٥- الثقة بالنفس
  - ٦- التكيف في المواقف المختلفة
  - ٧- تنمية روح الجماعي
  - ٨- تنمية روح التضحية
- وبذل الجهد من أجل الجماعة .

• أن المربين يؤكدون دائماً أن درس التربية الرياضية يهيئ حياة جيدة لتعويد التلاميذ على النظام

• يجب أن يكون درس التربية الرياضية مليئاً بالنشاط والحيوية فالكسل والتربية الرياضية متطلباً متنافران. فالمنافسة في درس التربية الرياضية تخلق جواً يبعث النشاط بالنفوس .

• أن النشاط الرياضي في الفعاليات أفرقيه هو عمل جماعي على العموم ويعتمد بنجاح الفرد فيه على نجاح المجموعة وهنا يهيئ فرصاً قد لا تتوفر في المواد الدراسية الأخرى لتنمية روح الجماعة والتكيف للمواقف المختلفة

## المحاضرة السابعة

### : دوافع النشاط الرياضي وتطورها.

#### الحوافز والدوافع والحاجات .

أن عملية التحفيز هي الظاهرة التي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي إلى قيامه بفعاليات مختلفة لسد تلك الحاجات أن عمل الحوافز هو تنشيط الطالب وتهيئته للتعلم .فان الطالب المتحفز سيوجه نشاطه لتحقيق أهداف معينة قد تكون جسدية أو نفسية أو اجتماعية.

#### مفهوم الدوافع والحوافز والحاجات .

أن الدوافع هي المحركات لسلوك الفرد في المواقف المختلفة لذا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه . فعن طريق فهم دوافع الطلبة يستطيع المربي توجيه سلوكهم . وبما أن النشاط الرياضي هو احد أنواع السلوك الإنساني فهو إذا يتأثر بالدوافع المختلفة . ومن هنا أتت أهمية دراسة الدوافع في النشاط الرياضي للارتقاء بالرياضي إلى أعلى المستويات

فالدوافع المختلفة ويمكن استنتاجها من السلوك الصادر .فالدافع قد يكون حالة جسدية كالجوع والعطش ،حالة نفسية كالحاجة إلى الطمأنينة أو الحاجة إلى التعلم والمعرفة وقد يكون حالة مؤقتة كالحاجة الى طرد الفضلات من الجسم او حالة دائمية كالحاجة إلى تحقيق الذات وعلى هذا الأساس فان تصنيف الدوافع الأكثر وضوحا والأكثر شمولاً يقسم الدوافع إلى نوعين

١ . الدوافع الأولية : (الفطرية ، الموروثة ، الجسمية ، الفسلجية ) .

٢ . الدوافع الثانوية : ( المكتسبة ، النفسية ، الاجتماعية ) .



إن قوة الحاجات أو الدوافع سالفة الذكر تختلف من حالة إلى أخرى ولكن على العموم يمكن القول إن الحاجات الأولية: (الطورية ، الموروثة ، الجسمية ، الفسلجية ) هي حاجات أساسية واقوي من الحاجات الثانوية

الحاجة : أن الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الأساسية عند الإنسان وهذا النقص قد يكون جسماً أو نفسياً أو اجتماعياً .

الدافع : يمثل الدافع الرغبة في التغلب على النقص وأعادته التوازن .

أغراض التحفيز .

إن البديهيات المعروفة في مجال التعلم هي إن مستوى الانجاز للفرد في أي مهارة قد يعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد في تلك المهارة ،حيث إن درجة التعلم تساوي مستوى الانجاز عند توفر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة . لذا فإن درجة التعلم هي أكثر ثباتاً من مستوى الانجاز يتذبذب متأثراً بالحواف .حيث أن المفهوم النظري يصف الانجاز في اي وقت على أنه يتأثر بحضور الحافز .

هناك أكثر من نظرية واحدة تشرح العلاقة بين الحافز ومستوى الانجاز ومن أهم هذه النظريات نظرية الدافع التي تشير إلى أن مستوى الانجاز يتناسب تناسب طردياً مع درجة التحفيز

أما نظرية حرف (U) المقلوب : تشير إلى وجود ارتباط غير خطي بين شدة الحافز ومستوى الانجاز حيث أن الانجاز يتحسن مع زيادة شدة الحماس إلى حد معين بعدها يتوقف التحسن في الانجاز عند زيادة الحافز عند ذلك الحد ثم يبدأ الانجاز بالهبوط مع أي زيادة إضافية في شدة الحافز . أن هاتين النظريتين تكمل أحدهما الآخر فنظرية الدافع تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب القوة والسرعة والمطولة . أما نظرية حرف ( U ) المقلوب فهي تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في معظم الفعاليات الرياضية.

أن أغراض التحفيز الأساسي هو تحسين مستوى الانجاز فأن أغراض التحفيز تتعدى ذلك لتشمل أربعة أغراض .

١- تحسين الانجاز ٢- الثبات بالتدريب على الفعالية

٣- زيادة الجهد أثناء التدريب والسباقات ٤- اختيار وتفضيل فعالية أخرى

## تصنيف الدوافع

أن الدوافع الفردية توجه غالباً نحو إشباع الحاجات الحيوية أو الشخصية مثل الرغبات في الحركة أو حماية النفس. ومن أمثلتها هي .

- أ- دافع الحركة .
- ب- دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة .
- ت- دافع الثقة والسرور .
- ث- دافع تحقيق الذات .
- ج- دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية .
- ح- دافع الشهرة وإبراز الأهلية .
- خ- دافع الانجاز .
- د- دافع الصلة الاجتماعية .

أما الدوافع الاجتماعية فهي الدوافع ذات الصلة الاجتماعية التي توجه نحو إشباع الحاجات التي تنشأ من التعامل مع البيئة. ومن أمثلتها هي .

- أ- الدافع الأخلاقي الاجتماعي – أراءء الغير .
- ب- الدافع التربوي – أبدأء سلوك يقتدي به .
- ت- دافع الشعور بالمواطنة .
- ث- دافع التكامل النفسي والبدني .

أن مصادر التحفيز تتأثر بمتغيرات يمكن تصنيفها كما يلي :-

١. المتغيرات الشخصية .
٢. المتغيرات الاجتماعية .
٣. متغيرات تتعلق بالفعالية .
٤. المتغيرات الظرفية .

١- المتغيرات الشخصية : وهي شعور الرياضي بالنجاح حيث أن هذا الشعور يكون حافظاً للرياضي بدقة لممارسة النشاط المعين والتمرين الإضافي والتعلم المهاري الأعلى .

٢- المتغيرات الاجتماعية : وهي التي لها أثر كبير في تحفيز الرياضي على ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة . فالمجتمعات المختلفة تركز على فعاليات رياضية أكثر من تركيزها على غيرها .

٣- متغيرات تتعلق بالفعالية : ومن هذه المتغيرات :-

أ- الفعالية البسيطة والفعالية المعقدة ، كما تطرقنا في هذا بشكل موجز بنظرية الدافع ونظرية الحرف (U)المقلوب .

ب- المتطلبات البدنية .

ت- جاذبية الفعالية .

ث- الفعالية التي لها معنى .

٤- المتغيرات الظرفية : وهي التي تحفز الرياضي وتحسن مستواه فيما يأتي على سبيل المثال

- مساعدة الرياضي على تثبيت هدف محدد وعالي لكنه ممكن تحقيقه .

- تعزيز الاستجابات المطلوبة وأخطاء الاستجابات غير المرغوب فيها عن طريق التغذية الراجعة .

- يجب أن تكون ظروف التدريب مشابهة إلى ظروف السباق إلى حد كبير .

- يجب مساعدة الرياضي إلى تحقيق درجة عالية من الثقة بالنفس .

- يجب مراعاة التأثير النفسي لبعض العادات والممارسات كتناول نوع معين الطعام أو لبس قميص معين

- تأكيد الشخصية القيادية للمدرب وثقة اللاعب به.

- يجب أن تكون البرامج التدريبية ذات معنى وفائدة بالنسبة للمدرب .

- يجب تأكيد المحفزات الذاتية كونها أكثر فاعلية مدعومة بالمحفزات الخارجية

- يجب مراعاة تأثير المتفرجين بالإنجاز والأعداد لهذا الغرض .

### المحاضرة الثامنة

#### طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي .

هناك طرق عديدة لاستعمال الحاجات النفسية وتحفيز الرياضي على العمل . ومنها ما يلي

١. مكافأة الاستجابات المرغوب فيها .
٢. الكلمات المشجعة من قبل المدرب .
٣. الموسيقى .

٤. المسابقة .

٥. معرفة الشخص لقابلية ومدى نجاحه .

٦. الحصول على تجارب النجاح .

٧. العمل نحو هدف معين .

**العلاقة بين الدوافع والنشاط .**

**تشكيل الدوافع :-**

أن النشاط الإنساني يستند على دوافع مختلفة الأنواع وعادةً توجد عدة دوافع تعمل في نفس الوقت في تحديد النشاط والسلوك وبهذا الخصوص يجب ملاحظة ما يأتي.

١. عندما تؤثر عدة دوافع في تحقيق نشاط معين يجب أن لا يفهم أن هذه الدوافع متجانسة القيمة في تأثيرها على الفعالية أو النشاط .

٢. يمكن أن تكون الدوافع ذات طابع دائمى أو وقتي إلى جانب هذه الخصائص الشكلية توجد صفات تتعلق بمحتوى الدوافع وترابط بعضها ببعض الآخر .

**تطوير الدوافع والرغبات .**

أن الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية وإنما تتكون بالتعامل مع البيئة والانجذاب نحو النشاط الرياضي يتم عفويًا أحياناً كما يوجه من قبل المربي أحياناً أخرى فعلى مدرس التربية الرياضية إن ينتبه لتوجيه الميل العفوي القائم بمحض الصدفة وتكملة التأثير الهادف المنظم كما عليه أن يبعد التأثيرات السلبية أو أن يخفف من حدتها على أقل احتمال .

١. من البديهي أن المرء لا يمكن أن يهتم بشيء يعرفه وهذا ينطبق على الرياضة وعلى النشاط الرياضي. فكيف يمكن أن نتوقع اهتمام التلميذ بلعبة الهوكي إذا كان لا يعرف شيئاً عن هذه اللعبة لذا يجب على مدرس التربية الرياضية تزويد التلميذ بالمعلومات الكافية عن الرياضة وأنواعها.

٢. أن حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات المحلية والخارجية هي الأخرى التي تولد خبرة مباشرة لتطوير دوافع الاهتمامات الرياضية .

٣. يمكن تطوير الرغبات الرياضية عن طريق ربط هذه الرغبات برغبات أخرى موجودة أصلاً عند التلاميذ كالرغبة في مشاهدة الأفلام أو الرغبة بالموسيقى أو الرغبة بالسفر .

٤. أن الرغبة الرياضية تنشأ وتتوطد في النشاط وعلينا أن نمح الأطفال والشباب فرص ممارسة النشاط الرياضي .

٥. أن الأطفال والشباب يميلون إلى مشاهدة القذوة إذا كان رياضياً فأن التلميذ يهتم بالرياضة

٦. هناك علاقة ارتباط موجبة في الرغبة الرياضية بين الوالدين وأبنائهم .

٧. يمكن أن يكون للمربين والأقارب والأصدقاء وزملاء الصف والمدرسة والمسنيين تأثير إيجابي على تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال .

٨. أن كثير من الرغبات الرياضية تتطور في درس التربية الرياضية عندما يفهم المربي كيفية توجيهه الدرس بشكل مثير .

٩. يمكن أن تنشأ عند الطالب اهتمامات بالنشاط الرياضي عن طريق توفير خبرات نجاح له في بعض الفعاليات .

١٠. أن الحديث الموضوعي واستخدام لغة الإقناع هو أسلوب آخر من أساليب تكوين الدوافع والرغبات

١١. أن الموقف الايجابي من الرياضة يشكل عاملاً مفيداً في طريق تكوين الدوافع والرغبات.

## المحاضرة التاسعة

### الاتجاه النفسي

#### مفهوم الاتجاه النفسي .

- يعرف الاتجاه النفسي بأنه مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين.
- هو استعداد وجداني ثابت نسبياً يحدد شؤون الفرد وسلوكه نحو المثير .
- هو نزعة ايجابية أو محايدة أو سلبية تجاه شيء أو شخص أو مجموعة أو فكرة أو فعالية .

#### مكونات الاتجاه النفسي .

١. المكون المعرفي: يمثل جانب معتقدات وقناعات حول بعض الأحكام المتعلقة بالمثير
٢. المكون العاطفي: يمثل جانب الاستجابة الانفعالية أو العاطفة تجاه المثير .
٣. المكون النزوعي أو السلوكي: يمثل هذا الجانب أساليب ونزوعات الفرد السلوكية تجاه المثير .

#### نمو الاتجاهات .

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وتدرج فيما يأتي أهم هذه العوامل

١. تأثير الوالدين: أن سلوك الفرد يتأثر بالجو العائلي وكذلك اتجاهاته .
٢. تأثير الأقران: يحل تأثير الأقران محل تأثير الوالدين أو بتعبير أدق يزيد تأثير القران أو الأقران وينقص تأثير الوالدين كلما تقدم الطفل في العمر .
٣. تأثير التعليم: أن المعرفة هي إحدى مكونات الاتجاه النفسي وعلى هذا الأساس فإن التعليم يعد من المصادر المهمة التي تزود الفرد بالمعرفة والمعلومات
٤. تأثير وسائل الإعلام: أن وسائل الإعلام بأنواعها المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية تساعد في تكوين اتجاهات جديدة .
٥. تأثير المعايير الاجتماعية: تعتبر المعايير الاجتماعية من أكثر المعايير تأثيراً في تكوين اتجاه الفرد ونموها .
٦. تأثير الخبرات الشخصية: قد يتكون لدى الفرد اتجاهات معينة نحو هدف محدد وقد تنمو هذه الاتجاهات أو تتغير من جراء خبرات الفرد الشخصية .

٧. تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه: أن ارتباط الفرد بموضوعات ترضي به دوافع معينة وتخلق له مشاعر سارة .

### تغير الاتجاهات :- قبل تناول موضوع الاتجاهات لابد أعطاء فكرة ولو بسيطة عن بعض نظريات الاتجاهات الأكثر شيوعاً ؟

١. نظرية التعرض للمثير: تقترح أن يتعرض الفرد لمثير معين بصورة متكررة واقتران ذلك التعرض لمشاعر سارة يجعله يكون استجابة ايجابية .

٢. نظرية التنافر المعرفي: فهي تشير إلى أن الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك المثير .

### يمكن تغير الاتجاه النفسي :- إما :-

١. تغير الاتجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواءً كان الاتجاه الحالي سلبياً أو إيجاباً

٢. بتغير الاتجاه بعكس اتجاه مسار الاتجاه الحالي أي تغير الاتجاه السلبي إلى اتجاه ايجابي أو تغير الاتجاه الايجابي إلى سلبي .

### العوامل الأكثر شيوعاً في تغير الاتجاهات .

١. تلعب الدافعية دوراً هاماً في تكوين الاتجاهات وفي تغيرها .

٢. تتطور اتجاهات الفرد بسبب ظهور حاجات جديدة .

٣. تتكون الاتجاهات وتتغير من خلال عملية التعلم .

٤. تغير الاتجاهات يتوقف على وجود تغير في حاجات الأفراد .

٥. أن التغيرات التي تتم في اتجاهات الأفراد تحدث من خلال الموقف أو الدور الذي يلعبه الفرد

٦. أن تغير الاتجاهات يتأثر بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات والتي

سبق ذكرها في مبحث



## المحاضرة العاشرة

### القابلية والموهبة

#### أهمية ومفهوم الموهبة الرياضية

التعريف الأجرائي للموهبة :- أن الموهبة هي ما يعبر عن مجموع قابليات الإنسان في ترابطه النوعي وعلى هذا الأساس فإن كل إنسان موهوب ولكن مستوى الموهبة يختلف من فرد لآخر من الناحيتين النوعية والكمية .

أما مفهوم الموهوب / فيستخدم في العادة لوصف الشخص الذي يتصف بالتميز المستمر عن أقرانه في ميدان أو أكثر من ميادين الحياة كأن يكون موهوباً في الموسيقى أوفي الرسم أو يكون موهوباً في الرياضة هناك الموهبة العقلية أو الموهبة العامة التي يتصف أصحابها بدرجة عالية من الذكاء .

#### مفهوم الموهبة الرياضية .

أن الانجاز هو صفة مهمة في تقويم الموهبة الرياضية لكنه ليس الصفة الوحيدة لذلك من الخطأ أن يطلق في تقويم الموهبة الرياضية من الانجاز فقط .

- فالانجاز الرياضي يتأثر بعوامل متعددة منها القابلية والمهارة والمواقف الشخصية .
- أسباب ضعف الانجاز مختلفة من شخص لآخر ويمكن أن يكون الضعف في المهارة أو قلة التدريب أو قلة الثقة بالنفس أو ضعف الإرادة هكذا فإن المهارة في التربية الرياضية لها أهمية كبرى للانجاز

فالمهارة الضعيفة تساهم بشكل ملحوظ في ضعف الانجاز وبواسطة التدريب يمكن تحسين المهارات وبالتالي تحسين الانجاز. إن المدرب الجيد يستطيع أن يكشف الموهوبين من بين اللاعبين في وقت مبكر فالسرعة في تعلم للمهارات

الرياضية هي صفة من صفات الموهوب وهكذا فالانجازات الرياضية العالية تتحقق تحت ظروف شاقة أو صعبة فهي دليل آخر على الموهبة .

### الاستعداد والميول الطبيعي والقابلية والموهبة .

أن استعداد الشخص للقيام بمهارات معينه يعتمد على عاملين متداخلين بعضهما مع البعض الآخر وهما .

١. النضوج: زيادة قابلية الإنسان للقيام بمهارة معينه بغض النظر عن التمرين والممارسة.

٢. التعلم : هو زيادة قابلية الإنسان على القيام بمهارة معينه نتيجة التمرين والممارسة .

أن تداخل هذين العاملين بعضهما مع البعض الآخر هو ظاهرة يفهما معظم المربين ولدينا أمثلة كثيرة تثبت أن عملية الاستعداد هي ليست ظاهرة جسمية بحتة أو ظاهرة عقلية بحتة أن هذا التداخل بين العوامل الجسمية والعقلية . سيسبب صعوبة بالنسبة للمعلم بخصوص دراسة أسباب المشكلات التي يواجهها الفرد من تعلم مهارة من المهارات حيث أن السبب قد يكون جسمىاً أو نفسياً وفي مجال التربية الرياضية والتعلم الحركي .

### يقسم عناصر الاستعداد الجسمى إلى ثلاثة أقسام وهى :

١. النضوج : الذي يزيد قابلية الفرد على التعلم للمهارات الحركية / أن عامل النضوج تقل أهميته كلما زاد عمر الطفل ولكنه عامل مهم في السنوات الأولى في حياة الفرد .

٢. النمو الحركي : تحسين قابلية الفرد الحركية من جراء الممارسة والتمرين لتحسين القوة والسرعة والتوافق العضلي والعصبي والمرونة والمطاولة والتوازن وغيرها من العوامل التي تؤثر على قابلية الفرد الحركية والتي يمكن تحسينها بالتمرين .

٣. تعلم المهارات الأولية : أن تعلم المهارات الصعبة يعتمد على مدى تعلم اللاعب المهارات الأولية وله أهمية كبيرة هي التدرج من المهارات السهلة إلى المهارات الصعبة .

أن القابلية البدنية والعقلية والحركية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز الرياضي .

### العمليات الذهنية في النشاط الرياضي .

تمهيد / أن العمليات الذهنية هي عمليات أحساس وأدراك وتفكير بشكل عام .  
والإدراك لا يمكن أن يكون بلا حس حيث أن عملية الإدراك الحسية تستند على  
نشاط الأجهزة الحسية .

- أما المعرفة العقلية فتتم في عملية التفكير .
- فحاسة اللمس تقدم معلومات حول أشكال مواد مختلفة وحجومها ونوعية سطحها .وحاسة البصر تكمن أدراك نوعية الجسم ..... الخ .
- فإن أدراك الزمان والمكان أهمية كبيرة كعنصر مهاري وخططي في الألعاب الرياضية
- أن تطوير الأحاسيس والإدراك يرتبط بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية .

### الإحساس والإدراك والتفكير .

- الإحساس : هو أبسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس .  
فعندما يقع منبه على أحد الأعضاء الحسية أو مجموعة من الأعضاء الحسية ينتقل  
أثر هذا المنبه عن طريق خاصة إلى مراكز عصبية في المخ . وفي هذه المراكز  
يترجم هذه المنبهات إلى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس .
- إن الإحساس هو الأثر النفسي أو الشعور بمنبه قادم من حاسة أو من عضو حاس .  
أما الإحساس بالحركة فهو عملية معقدة كونها تشمل استثارات حسية متعددة في أن واحد

الإدراك : هو عملية تفسير وإعطاء المعنى للإحساسات المنبعثة من المؤثرات الحسية .

- أن الإدراك يتطلب وجود الذات التي تدرك ويتطلب وجود العالم الخارجي  
أما العالم الخارجي فهو المصدر الرئيسي للأشياء والموضوعات الإدراكية .
- فالإدراك أذاً يتضمن عملية التأويل للإحساسات الواردة من العالم الخارجي  
على كل من النظام الحسي والمخ .
- أن الإحساسات تنقسم بشكل عام إلى ثلاثة أقسام .

١ . أحساسات خارجية المصدر : كالأحساسات البصرية والسمعية .

٢. أحاسات داخلية المصدر ( حوشيه): كإحساس بالجوع والعطش .

٣. أحاسات داخلية المصدر ( عضلية أو حركية ) : كإحساسات التي تنشأ من العضلات والأوتار والمفاصل بخصوص سرعة الحركة واتجاه الحركة وكمية الجهد المبذول الخ .....؟

### المحاضرة الحادي عشر

التفكير : أن تفكير الإنسان يستند على المعرفة الحسية وعلى أحكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة .فالتفكير بمعناه العام يشمل جميع العمليات العقلية .أما التفكير بمعناه الخاص فيعني الاستدلال أي حل المشكلات حلاً ذهنياً عن طريق الاستقراء والاستنباط .

**العلاقة بين تطوير المهارات وعملية الإحساس والإدراك .**

أ- أن عملية أدراك الحركة هي عملية معقدة نظراً لاستثارة العديد من الأعضاء الحسية المختلفة في آن واحد . فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة .

ب- أضافه إلى ما تضيفه الأجهزة الحسية في العضلات والأوتار والمفاصل من معلومات بهذا الاتجاه . وكل خلل بهذه الحواس يؤدي إلى مشتقات كبيرة في أدراك الحركة .

ت- إضافة إلى ذلك فإن تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعقد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات .

ث- أن المعرفة العقلية في النشاط الرياضي تتم عن طريق التفكير .

ج- لذا فإن التفكير الإنسان يستند على المعرفة الحسية وعلى إحكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة .

**خصائص عملية التفكير في الرياضة :- خصائص التفكير في الرياضة (في جو المنافسات)**

١. سرعة التفكير :- تعتبر سرعة التفكير والسرعة بحد ذاتها من السمات الرئيسية للتفكير في المسابقات الرياضية . فحارس المرمى في كرة القدم يجب أن يدرك جميع إمكانات الرمي لخصمه ويحللها ويجد حلاً تفكيرياً لصد الرمية بنجاح ثم يشرع بالحركة لصد تلك الرمية . كل هذا يجب أن يحدث في أعشار الثانية وربما اقل من ذلك . وهذا يتطلب بالطبع سرعة بالتفكير

٢. التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عالي :- أن التفكير تحت هذه الظروف يجعل الرياضي عرضة إلى التأخير في اتخاذ القرار وعدم الدقة بالتنفيذ وهذه الظاهرة واضحة دون الحاجة إلى برهان تجريبي لإثباتها.

٣. التفكير تحت تأثير معارف عاطفية مختلفة :- أن مجموعة من المعارف العاطفية تزيد من حجم وشدة التفكير فخبرات النجاح التي يمر بها الرياضي جراء تحقيق انجازات عالية أو تحقيق الفوز غير المتوقع يمكن أن تكون معرقله لمجرى عمليات التفكير ودقتها وكذلك خبرات الفشل يمكن ان يكون لها اثر سلبي على التفكير

**... الذكاء ... تعريفاتها ....**

١. وهو مجموعة من قابليات الفرد للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع البيئة
٢. أنه عامل عام يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها الفرد في الفعاليات المختلفة (سييرمان).
٣. هو ظاهرة ناتجة عن مجموع قابليات الشخص المختلفة (ثورندايك ، أوهيكن).
٤. (تريستون) يختلف عن (ثورندايك ، أوهيكن) حيث أنه أعتقد بأن عامل الذكاء العام مكون من سبعة عوامل خاصة ولكن الاختلاف بين النظريتين هو أن (تريستون) يؤكد على وجود علاقة إيجابية بين هذه العوامل السبعة بينما يحاول (ثورندايك ، وهيكن) بعدم ضرورة وجود هذه العلاقة الايجابية

### اختبارات الذكاء : (هناك عدة اختبارات وأخرى لقياس الذكاء)

١. اختبارات الذكاء غير اللفظية: تستخدم هذه الاختبارات للذين لا يعرفون اللغة كالأجانب أو الصم أو البكم وغيرها .
٢. اختبارات الذكاء الجماعية : هي اختبارات الورقة والقلم عادة ويمكن إعطائها لمجموعات كبيرة من الطلبة والإفراد .

### التلاميذ ذو المستويات الضعيفة /

- س١/ ما هي خواص التلاميذ ذو المستويات الضعيفة ؟
- س٢/ هي المبادئ التربوية العامة في التعامل مع التلاميذ الضعفاء ؟
- س٣/ تأثير ضعف المستوى في نمو الشخصية ؟  
الأجوبة؟

### جواب السؤال الأول

١. بطء التعلم وضعف القابلية البدنية وضعف الانجاز .
٢. قلة الرغبة في مزاولة الرياضة .
٣. العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية .
٤. الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة .
٥. ضعف الانتباه .

٦. ضعف الإرادة .

٧. السلوك التعويضي (الاجابي والسلبى) .

٨. التأثير السلبى للآخرين .

٩. ضعف الثقة بالنفس .

١٠. الانطوائية .

### جواب السؤال الثانى

١. تهيئة الفرص للتلميذ بالحصول على خبرات نجاح .

٢. تنفيذ التمرين أو الدرس بشكل يدعو إلى الفرح والسرور .

٣. تدريب متدرج لتنمية عناصر اللياقة البدنية لأنها تشكل ألبنة الأساسية للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة .

٤. تقوية الإرادة عن طريق زيادة شدة التمرين بالتدرج .

٥. تنويع التمرين جهد الإمكان .

٦. إعطاء التمارين في ظروف جوية مختلفة (جو حار جو بارد) .

٧. التعامل الفردي مع التلاميذ وتكوين علاقة ثقة وود معها .

٨. تربية التلاميذ على روح الاستقلال في التمرين الرياضى .

٩. تقوية الشخصية عن طرق إعطاء الفرصة أو المجال لقيادة زملائه

## المحاضرة الثاني عشر

### العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى الرياضي .

#### مفهوم الجماعة /

أن المجموعة أو الجماعة هي عدد من الناس يتعاونون بتنسيق زماني ومكاني معينين وترابطهم وسائل الاتصال بدرجات متفاوتة من السعة والكفاءة وتقسيم الوظائف والأدوار بينهم لتحقيق أهداف معينة .

#### خصائص الجماعة .

- ١ . تتكون من أكثر من شخص .
- ٢ . تحقق مستوى معين من التفاعل بين أفرادها .
- ٣ . تكون بين أفرادها طريقة للاتصال كاللغة المشتركة أو الدين المشترك أو المبادئ المشتركة أو المنطقة الجغرافية .
- ٤ . تثبيت الأدوار للأشخاص داخل الجماعة .
- ٥ . يكون لها هدف أو الهدف تنسجم مع أهداف الأفراد داخل الجماعة .

#### عوامل تكوين الجماعة .

- ١ . المبادئ والمعتقدات (الدين) .
- ٢ . اللغة .
- ٣ . المكان .
- ٤ . العامل الاقتصادي .
- ٥ . العامل النفسي والاجتماعي .
- ٦ . العامل الثقافي .



### أهداف الجماعة .

١. زيادة القدرة على أداء العمل بفعالية من خلال تجميع قدرات الأعضاء وتنسيقها .
٢. حل مشكلة يصعب على فرد من الأفراد حلها لوحده .
٣. التأثير على الغير بكفاءة عالية والقدرة على المساومة الجماعية وإحراز المكاسب للأعضاء
٤. بناء القيم الفردية لأفراد الجماعة .
٥. تحقيق الواجبات المتشعبة من خلال تطبيق مبدأ التخصص .
٦. جمع الأفراد الذين يمتلكون خصائص متشابهة كاللغة أو الدين أو العمر أو الجنس .
٧. تعطي الأمان للشخص .

### أنواع الجماعة أ - جماعة رسمية . ب - جماعة غير الرسمية .

### أنواع الجماعة .

جماعة أولية ..... جماعة ثانوية

جماعة دائمية ..... جماعة مؤقتة

الجماعة الرياضية ( تخضع لجميع أو كافة الجماعات السابقة أو المذكورة )

تماسك الجماعة :- هو الشعور الودي المتبادل بين أفرادها وتكريس الجهد لخدمة

### أهداف الجماعة .

أسباب تماسك الجماعة .

١. الشعور بانتماء للجماعة .
٢. إشباع الحاجات الفردية .
٣. الشعور بالنجاح .
٤. المشاركة في وضع الخطط وفي رسم الأهداف .

٥. وجود معايير وقوانين وتقاليد للفريق .

٦. وجود القيادة الجيدة .

٧. وجود علاقات تعاونية بين أعضاء الفريق .

**تصدع الجماعة :-** يحدث تصدع الجماعة عندما يبدأ شعور الأفراد بعدم الانتماء للفريق بسبب عدم تلبية الفريق لحاجاتهم الشخصية .ومن أمثلتها عدم الرضا أو التعامل المتحيز من قبل مدرب الفريق أو مدير الفريق أو خبرات الفشل المتكررة

### **أسباب تصدع الجماعة .**

١. عدم الشعور بانتماء للجماعة.

٢. عدم إشباع الحاجات الفردية .

٣. الشعور بالفشل .

٤. عدم مشاركة أعضاء الفريق في وضع الخطط واستبداد المدرب برأيه .

٥. حالة الفوضى والتصدع الآتية عن انعدام المعايير والقوانين والتقاليد .

٦. المدرب المتسلط غير الكفو غير المرن ذو الخلفية العلمية والثقافية الضعيفة.

٧. العلاقات المتشعبة والتنافسية الأنانية بين أعضاء الفريق .

### **أهمية العوامل الاجتماعية في درس التربية الرياضية .**

١. أن اللعب هو دافع أساسي من دوافع التلميذ لذا يتطلب ذلك الاستفادة من هذا الدافع في تنمية الإدراك الاجتماعي لدى التلميذ من خلال الألعاب الجماعية .

٢. أن درس التربية الرياضية يساعد في تعلم ضبط النفس والتعاون والشجاعة والإخلاص والمحبة والعطف والتسامح والإيثار ..... الخ وغيرها من الصفات الاجتماعية التي تعد الحياة .

٣. تكوين الصداقات واكتساب المعارف الاجتماعية يمكن تحقيقها في دروس التربية الرياضية .

٤. سد حاجة التلميذ في الانتماء إلى الجماعة ونمو التفكير والقابلية على حل المشاكل .

## المحاضرة الثالث عشر

### الخوف والقلق .

الخوف : هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة أو مواقف تهدده أو تهدد كيانه ، وفي درس التربية الرياضية يخاف التلميذ من الجروح والكسور والرضوض حيث إن درس التربية الرياضية مليء بالنشاطات التي تزيد من احتمال وقوع أضرار بدنية ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس .

القلق : هو إنذار أو إشارة لتعبه كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها

### العلاقة بين الخوف والقلق .

قد ينبع عن الخوف سلوك إيجابي وقد ينبع عنه سلوك سلبي ، فالخوف قد يقترن برود فعل تعبوية إيجابية تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية خاصة إذا كانت درجة الخوف واطئة ، وبهذا يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري أحياناً كحماية النفس والمحافظة عليها .

أما في حالة الخوف الشديد فان الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي بأخذ أحد الأشكال التالية

( الرفض ، الهرب ، الجمود ، فقدان الثقة بالنفس ) .

يستخدم المصطلحان (الخوف، والقلق ) بشكل متداخل فكلاهما يخلفان نوعاً من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار لدى الفرد .

### من أهم المميزات التي تميز الخوف عن القلق ما يلي .

١. مصدر الخوف يكون معروفاً في العادة بينما مصدر القلق قد يكون معروفاً وقد يكون غير معروفاً .

٢. يزول الخوف بزوال مصدره (أي مصدر الخوف) بينما يتصف القلق بالديمومة النسبية(عدا قلق الحالة) أو على الأقل يطول فترة تأثيره .

٣. شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر ،أما شدة القلق فهي غالباً أكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف عادةً .

### أنواع القلق .

١. حسب المصدر :- ( أ ) قلق موضوعي . (ب) قلق عصابي . (ج) قلق أخلاقي
٢. حسب الديمومة :- ( أ ) قلق الحالة . (ب) قلق السمة .

### حسب المصدر .

- أ- القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب في الصف الإعدادي قبل دخول الامتحان.
- ب- القلق العصابي : هو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد .
- ت- القلق الأخلاقي : يسببه ضمير الإنسان ( الأنا الأعلى ) نتيجة الشعور بالإثم أو الخجل من فعل أو سلوك معين يتقاطع مع الضمير الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقطع مع ذلك .

### حسب الديمومة .

- أ- قلق الحالة : هو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف وقتية تنير الشعور بالقلق .كما هو الحال في ارتفاع القلق عند الرياضي قبل المباراة
- ب- قلق السمة : يكون أكثر ديمومة بحيث أنه يكون سمة أو صفة من سمات الشخصية للفرد .

### مستويات القلق .

ليس من الغريب أن نقول بان القلق يقترن بالحياة ، فأينما وجدت الحياة وجد القلق ويختلف القلق من مرحلة من مراحل العمر إلى المرحلة الأخرى . ويمكن تقسيم القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات هي:-

١. المستوى الواطئ ( القلق المسير ) . أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه
٢. المستوى المتوسط : يفقد الرياضي جزءاً من قدرة على السيطرة وتنصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم .
٣. المستوى العالي ( القلق المعوق ) . أي القلق المعرقل أو المضر لمستوى الرياضي وانجازه

### أثار القلق .

- أ- أثار جسمية : (الأعراض الجسمية ) .
  ١. قرحة المعدة .
  ٢. ضغط الدم
  ٣. داء الشقيقة
  ٤. اضطرابات جنسية
  ٥. داء السكري
  ٦. ضخامة الغدد الدرقية
  ٧. الربو القصبي
  ٨. الجيوب الأنفية

### ب - أثار نفسية .

١. عدم الاستقرار
٢. الشعور بالضعف والعجز
٣. فقدان الثقة بالنفس
٤. الهروب من التدريبات العنيفة
٥. الخوف من المنافسة ومن الخصم

### ج - أثار بدنية .

١. زيادة النبض
٢. زيادة ضغط الدم
٣. التعرق
٤. الشعور بالحاجة للتبول وتكراره
٥. سرعة التنفس

### د - أثار مهارية تؤثر على الأداء المهاري .

### القلق في المجال الرياضي .

١. الخوف المعوق والخوف الميسر .
٢. العوامل التي تخلق القلق في المجال الرياضي ويمكن أن تعمل في اتجاهين :  
( قلق ميسر وقلق معوق )
  - علاقة اللاعب بالمدرّب .
  - خبرة اللاعب السابقة .
  - حالة اللاعب التدريبية

- مستوى المنافسة .
- مكان المنافسة .
- علاقة اللاعب بزملائه .
- المتفرجون .
- الحالة المناخية .
- الحكم .

## المحاضرة الرابع عشر

### الصدمة النفسية

#### مفهوم الصدمة النفسية :

هو جرح نفسي يحصل من جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف ( للنفس أو الغير ) ويولد نوعاً من الرعب ويترك أثراً على شخصية الرياضي وسلوكه .

• أن الصدمة النفسية هي ليست عملية حتمية عند التعرض للحوادث مؤلمة أو إصابات أو مشاهدتها لكنها ممكنة ومحتملة الوقوع .

• أن أعراض الصدمة النفسية تنتج عندما يتعرض الفرد لنفس الظروف التي أدت إلى الصدمة أو ظروف مشابهة . لذا فمن الممكن أن يظهر الرياضي سلوكاً خائفاً في الفعاليات التي لا يحتمل وقوع الإصابة فيها حيث يعمم خوفه من الحادث الذي أدى إلى الصدمة إلى حوادث أخرى متشابهة .

#### أنواع الصدمة النفسية

١. الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة إصابة جديدة مباشرة .
٢. الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع مخيف دون حدوث إصابة
٣. الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث إصابة للغير أو مشاهدة وضع مخيف للغير دون حدوث إصابة .

#### أعراض أو آثار أو ظواهر الصدمة النفسية

١. انخفاض مستوى الانجاز .
٢. تقليص أو ضعف صفتي الشجاعة والجرأة . وظهور حالات الخوف والتردد في سلوك الرياضي .
٣. ظهور أخطاء مهارية عديدة في أداء الرياضي .
٤. فقدان الرغبة في التدريب .
٥. الكراهية لبعض التمرينات وبعض الأجهزة وبعض الأشخاص .

٦. ضعف القابلية على التركيز .

٧. فقدان الصبر ..... الخ .

### كيف يتم التعامل مع الرياضيين الذين يعانون من الصدمة النفسية .

١. استخدام كل الوسائل لتعزيز روح الشجاعة عند الرياضي وتقوية الثقة بالنفس

٢. إجراء محادثات شخصية مع الرياضي يحل بها أسباب الوضع النفسي الجديد و أقناعه بضرورة وإمكانية التخلص من هذا الوضع .

٣. استخدام أسلوب التدرج بالتدريب .

٤. الابتعاد عن الحركات العنيفة في بداية الأمر والاقتراب المتدرج والحذر من مصدر الصدمة .

### الشجاعة والجرأة .

#### مفاهيم عامة :-

أن التربية على الشجاعة هي هدف من أهداف التربية العامة فالتربية الناجحة تساعد الفرد على التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الفرد في مواقف حياة تتطلب الشجاعة سواء كانت مواقف تتطلب السيطرة على النفس أو الاستغناء عن شيء معين أو الصبر أو الكلام الجريء أو إي موقف يتغلب فيه الفرد على حالة التردد أو الخوف .

إن الشجاعة من وجهة النظرة النفسية هي تقلل عمليات الكف فالتلميذ المبتدأ قبل إجرائه تمريناً جديداً يجد نفسه في حالة من الصراع (صراع الإقدام - الإحجام ) فرعية في أداء التمرين وما يقترن بذلك من لذة تجعله يقدم على أداء التمرين وخوفه من الإصابة أو من الفشل يجعله أو يتردد عن الأداء وهنا تلعب الشجاعة دوراً أساسياً في توجيه سلوك التلميذ للقضاء على الخوف وخاصة في حالات الخطرة وغير المألوفة .

أن أتحاذ المواقف الشجاعة ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة هناك تعابير أخرى تقترن بموضوع الشجاعة هي الجرأة والبسالة والتهور فالجرأة والبسالة تعبران عن التغلب على الخوف أما التهور فيعبر عن وجود خطر يهدد الإنسان مع احتمال نجاح ضعيف



## الجرأة والشجاعة في التربية الرياضية .

١. إذا كانت الشجاعة هدفاً من أهداف التربية بشكل عام فإن درس التربية الرياضية يلعب دوراً أساسياً في هذا المجال .

٢. أن صفة الخصوصية تنطبق على الشجاعة في التربية الرياضية ، وفي رياضة المستويات العليا ، فشجاعة الرياضي في امتطاء الحصان في فعالية الفروسية مثلاً لا تعني أن هذا الرياضي سيعرض سلوكاً شجاعاً في القفز على الحصان الخشبي في قاعة الجمناستك وليس غريباً إن نرى قافز مظلات يقفز من المظلة من ارتفاعات شاهقة لكنه لا يتجرأ على القفز من لوحة لا تتجاوز بضعة أمتار بقفزة رأس إلى حوض المسبح .

٣. إن صفة الشجاعة هي صفة مكتسبة وليست موروثه ومرتبطة بالعمل أو الفعالية التي طورت صفة الشجاعة من خلاله ، وان نقل مثل هذه الصفة لا يتم بشكل عضوي وأني على فعاليات رياضية أخرى إلا عند ما تنشئ من تمرينات لها نفس الصفات في محتواه

## تنمية روح الشجاعة .

١. تصعيد متطلبات الشجاعة بالتدرج وذلك عن طريق التدرج من السهل إلى الصعب .
٢. مراقبة أو مشاهدة الرياضي عند أداء مهارة تتطلب الشجاعة حيث أن ذلك يساعد في تحفيز الرياضي على الانجاز .
٣. التعود على الانجاز بالمساعدة والاطمئنان .
٤. معرفة درجات سلوك الرياضي الخائف أو الشجاع والتعامل معه على هذا الأساس .
٥. ربط تصاعد الشجاعة بتأثيرات تربوية متعددة كاستعمال المديح أو اللوم والتبليغ بنتائج النجاح واستخدام العلاقات الاجتماعية .
٦. تأثير القدوة في توطيد السلوك الشجاع . ويكون المدرب والزملاء الرياضيين هم القدوة في هذه الحالة .
٧. تهيئة الفرصة للتلميذ أو الرياضي بالشعور بخبرات النجاح .

## المشاكل النفسية في السباقات .

من المشاكل النفسية التي تواجه الرياضي هي حالة التوتر النفسي قبل السباق مباشرةً والتي تلاحقه إثناء السباق في بعض الأحيان مما يؤدي إلى التأثير على مستوى ذلك الرياضي. فقبل السباق بساعات أو بدقائق نشاهد على بعض الرياضيين علامات القلق والتوتر النفسي التي تعتبر ظاهرة طبيعية لمعظم الرياضيين

### بعض الطرق في التعامل مع حالات التوتر النفسي .

١. الإحماء .
٢. التدليك .
٣. حمام حار أو بارد .
٤. تمارين اليوكا .
٥. الإيحاء الذاتي .
٦. التنويم المغناطيسي (التنويم الاصطناعي).

**اليوكا:-** يأخذ الرياضي أوضاعا جسمية خاصة مع محاولة عزل نفسه عن المحيط الخارجي للتأمل بغية التخلص من تأثير المحيط عليـة

### الإيحاء الذاتي:-

١. مساعدة الفرد في السيطرة على درجة الشد العضلي في جسمه عن طريق التمرين على تقلص وارتخاء مجموعات عضلية مختلفة وفي درجات مختلفة أي محاولة السيطرة الإرادية على العمل العصبي في سيطرته على تقلص العضلات الهيكلية .
٢. يوضع الرياضي في وضع مريح شم يطلب منه إن يتنفس بعمق ويركز على نفسه ثم يطلب منه إن يقلص أكبر عدد ممكن من العضلات إلى أقصى حد ثم أرخائها .
٣. التفكير أن أجزاء الجسم أصبحت ثقيلة بحيث لا يستطيع الفرد رفعها عن الأرض وتعاد هذه العملية عدة مرات .

٤. يقترح إلى الرياضي بأن أحد أطرافه قد أصبحت دافئة وكأنها غمرت بماء دافئ ويعاد هذا الاقتراح على بقية الأطراف وعلى بقية أجزاء الجسم إلى أن يبدأ الرياضي بالشعور بالدفء .

٥. إذا أراد المدرب زيادة تحفيز الرياضي إلى حد معين يمكن إن يفعل ذلك بمقترحاتٍ مختلفة كأن يتصور نفسه في السباق مثلاً .

٦. الرياضي الذي يستطيع الاستفادة من هذه الطريقة يجب أن يكون ذكياً ولديه القدرة على التركيز ويكون لديه استعداد لتقبل الاقتراحات .

٧. استمرار الرياضي بمزاولة هذه العملية فإنه سوف يستطيع إن يزاولها بنفسه ويمكن أن يختصر أعمليه بأن يركز على شيء من الأشياء وبوقت قصير يعزل نفسه عن العالم الخارجي و تبدأ عملية الإيحاء .

التغيرات الفسلجية التي تحدث للرياضي عند ممارسة الإيحاء الذاتي هي .

- أ- التأثير على دقات القلب .
- ب- التأثير على درجة الشد العضلي .
- ت- التأثير على درجة حرارة أجزاء الجسم .
- ث- التأثير على إفراز الأدرينالين .
- ج- التأثير على درجة الاستعداد لخوض المباراة .

### التنويم المغناطيسي :-

١. هناك تجارب أثبتت فوائد التنويم المغناطيسي في زيادة السرعة والقوة والمطاولة بشكل يشابه تأثير هذه الصفات بالتحفيز الطبيعي للرياضي وبزيادة دافعية

٢. هناك دراسات أثبتت مساعدة التنويم المغناطيسي في مساعدة بعض الرياضيين في تحليل حركاتهم تحليلاً دقيقاً واكتشاف الأخطاء في الحركة والعمل على تصحيحها .

٣. يدعي مؤيدوا التنويم المغناطيسي إن هذه العملية تساعد في بناء الثقة بالنفس من آثار الكبت وتقليل الشعور بالألم والتعب وزيادة القوة العضلية .

هناك دراسات تشير إلى استطاعة التنويم المغناطيسي التأثير سلباً على الفرد من جراء الاقتراحات التي تدعو إلى حفظ مستوى الفرد الحركي أكثر من تأثيرها إيجاباً عليه .

المحاضرة الخامسة العاشر

حالات ما قبل البداية .

١. حالة الاستثارة العصبية العالية (حمى البداية).

٢. حالة الاستثارة العصبية ألوأطئه (حالة عدم المبالاة).

٣. حالة الاستثارة العصبية المعتدلة (الاستعداد).

### حالة حمى البداية .

#### الإعراض الفسلجية :-

١. زيادة سرعة التنفس .

٢. زيادة سرعة نبضات القلب .

٣. زيادة إفراز العرق .

٤. الحاجة الماسة إلى التبول وتكرارها .

٥. ارتعاش الأطراف .

٦. الإحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلى بحيث يحس الفرد بأن ساقية لا تستطيع حمله .....الخ .

#### الإعراض النفسية :-

١. شدة الاستثارة الظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة .

٢. الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .

٣. ضعف التذكر إذ يشعر الفرد بأنه قد ينسى خبراته السابقة .

٤. الشعور بالخوف من المنافسة ومن المنافس والإحساس بفقدان الثقة بالنفس وفي القدرات الذاتية للفرد .

٥. تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز .

#### الأعراض الحركية :-

١. عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات .

٢. سرعة الاستجابة التي تتميز غالباً بعدم الدقة .

٣. بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة مما يؤدي إلى استنزاف طاقة الرياضي في وقت مبكر .
٤. عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي .
٥. ضعف القدرة على الإحساس بالزمن والمسافة .
٦. ظهور أخطاء فنية في الأداء .

### حالة عدم المبالاة .

#### الأعراض الفسلجية :-

١. الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .
٢. الخمول الحركي والميل إلى التثاؤب .
٣. انخفاض سرعة التنفس .
٤. انخفاض في نبضات القلب .

#### الأعراض النفسية :-

١. عدم المبالاة وفقدان الرغبة للاشتراك في المنافسة .
٢. انخفاض درجة الاستثارة لدرجة الخمول .
٣. الضجر وعم الرضا .
٤. انخفاض مستوى الإدراك والانتباه والتذكر والتفكير .
٥. ضعف الإرادة .

#### الأعراض الحركية :-

١. بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول .
٢. عدم القدرة على تعبئة كل قواه وطاقته .
٣. فقدان الميل للكفاح وتجنب المواجه المباشرة مع الخصم .
٤. البطيء الحركي والافتقار للسرعة والقوة المطلوبة .
٥. عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية .

٦. السلبية وعدم القدرة على المواجهة والالتجاء للدفاع بدلا من الهجوم .

### حالة الاستعداد .

### الأعراض الفسلجية :-

١. تكون معظم العمليات الفسلجية في أتم حالتها الطبيعية وعلى أهمية الاستعداد للعمل الإرادي وعلى أحسن المستويات .

الأعراض النفسية :-

١. استثارة معتدلة بسيطة .

٢. حالة انفعالية سارة .

٣. تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بتلهف .

٤. ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي أن يقوم بها الفرد .

٥. تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين

### الأعراض الحركية :-

١. القدرة على التحكم في الحركة .

٢. تنفيذ الواجبات الخطئية بشكل دقيق .

٣. استخدام الفرد أقصى ما يمكنه من قوى وطاقات .

٤. سرعة إدراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة

٥. الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

العوامل التي تؤثر في حالات ما قبل البداية .

س/ لماذا يواجه بعض الأفراد حالات ما قبل البداية ( حمى البداية ) والآخرين

يمر في حالة عدم المبالاة ؟

١. النمط العصبي للفرد      ٢. الخبرة السابقة      ٣. الحالة التدريبية      ٤. مستوى المنافس

- ٥- أهمية المنافسة  
٦- نظام المنافسة  
٧- استجابة المتفرجين  
٨- مكان المنافسة  
٩- الحالة المناخية .

### الإعداد النفسي .

١. الإعداد النفسي طويل المدى  
٢. الإعداد النفسي قصير المدى

### الإعداد النفسي طويل المدى :-

يبدأ الإعداد النفسي طويل المدى عندما يدرك الرياضي انه سيشارك في مسابقات على مستوى عالي ويحدث ذلك في عدة أشهر أو عدة سنوات قبل موعد السباق وفي هذه الفترة يخضع الرياضي إلى عدة اختبارات طبية وبدنية ومهارية ونفسية ، وتقيم طرق تمرينه بدقة .

### مبادئ وتوجيهات يجب مراعاتها في الإعداد النفسي طويل المدى .

١. ضرورة أقتناع الفرد بأهمية المنافسة والمباراة الرياضية .
٢. المعرفة الجيدة لظروف المنافسة والمنافس .
٣. تحديد أهداف مرحلية يحاول الرياضي التوصل إليها .
٤. عدم تحمل الفرد أعباء خارجية .
٥. مراعاة المدرب للفروق الفردية .
٦. أقتناع الرياضي بصحة وطرق نظريات التدريب والثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب .
٧. التعود على التركيز على واجبات المهارية التي يكلف بها وعدم التأثير بالعوامل الخارجية .
٨. تعويد الرياضي على العمل الجدي في أسوء الظروف وحتى في حالة تقويمية .
٩. تقوية الثقة بالنفس وتفادي الشعور بالغرور .
١٠. التعود على اللعب طبقاً للقواعد والقوانين إثناء التمرين كما لو كان في السباق .
١١. تحفيز الرياضي باستمرار تحقيق أفضل المستويات .
١٢. الاهتمام بالرياضي ككل وليس من الناحية الرياضية فقط .



### الإعداد النفسي قصير المدى .

هو إعداد الرياضي نفسياً قبيل اشتراكه بالمباراة وإيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل أقصى جهود وتحقيق أحسن النتائج أثناء السباق .

### طرق الإعداد النفسي قصير المدى .

- ١ . تكتيك الإبعاد (إبعاد اللاعب عن الجو المشحون للمباراة) .
- ٢ . الشحن .
- ٣ . عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية .
- ٤ . التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة .
- ٥ . استخدام التدليك .
- ٦ . عملية الإحماء .
- ٧ . الاهتمام بتخطيط عمل المدرب .
- ٨ . الأثر التوجيهي للمدرب .
- ٩ . التعاون مع الطبيب الرياضي .

### خبرات النجاح والفشل .

### مكونات خبرات النجاح والفشل .

أن خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين المستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز أو الخسارة فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يفترن بذلك من انفعالات إيجابية أما إذا كان مستوى الرياضي أثناء المباراة أقل من مستوى طموحه فإن ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك الرياضي بالفشل وما يرتبط بذلك من انفعالات سلبية . وقد يؤثر إيجابياً أو سلباً على الرياضي وكما يلي :-

- ١ . مستوى طموح سلبي رقم (١) :- إذا كان مستوى الطموح مطابق لمستوى الرياضي أو أقل منه بقليل فإن ذلك سيفترن بعدم المبالاة وعدم بذل الجهد لتحسين المستوى .

٢. مستوى طموح سلبي رقم (٢) :- هو مستوى الطموح الذي يصنعه الفرد بنفسه بحيث يقوي قدراته التقنية بكثير حيث أن ذلك سيقرن بمظاهر سلبية وخبرات الفشل تتكرر التي سيواجهها الرياضي وضعف الدافعية بسبب عدم مقدرته من تحقيق طموحه .

٣. مستوى الطموح الايجابي :- هو مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يكون أعلى من مستواه الحقيقي بشكل معقول أن هذا سيؤدي إلى زيادة الحافز لتعين المستوى

### أهمية خبرات النجاح والفشل .

أن لكل من خبرات النجاح والفشل آثار إيجابية وأخرى سلبية :-

الآثار الايجابية / للنجاح

الآثار السلبية / للنجاح

١. الإحساس بالفرح وزيادة الدافعية

٢. الثقة بالنفس

٣. تحسين مستوى الطموح

### بعض النصائح لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل .

١. عدم تكليف الرياضيين بواجبات تزيد أو تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم .

٢. إطلاع الرياضي على مدى تقدمه أول بأول بحيث ذلك يحفزه لبذل الجهد .

٣. التقويم الدقيق الأسباب الفوز والخسارة .

٤. الأعداد الجيد للاعبين هو الأفضل لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل

٥. عدم زيادة جرعة التدريب للرياضيين الذين يفقدون الثقة بالنفس من جراء خبرات الفشل .

٦. اهتمام المدرب بحل المشاكل والمتاعب التي يصادفها الرياضي خارج نطاق الملاعب حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل .