

جامعة محمد خيضر بسكرة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	قسم التدريب الرياضي
امتحان السداسي الثاني	المادة: علم النفس الرياضي	التاريخ: الأحد 11-05-2025
التوقيت: 10:00 - 11:30	معامل المادة: 01	رصيد المادة: 01
الإجابة النموذجية		

إليك دراسة حالة الأولى: (09.00 نقاط)

المدرّب "يوسف" يشرف على فريق كرة قدم لأقل من 19 سنة، ويعرف عنه استخدامه لأساليب التدريب الحديثة التي تدمج الجوانب النفسية في العمل اليومي. قبل نصف نهائي بطولة مهمة، لاحظ أن اللاعبين يعانون من توتر واضح وصعوبة في التركيز خلال التمارين الفنية. قرر "يوسف" تنظيم جلسة مسائية خارج الملعب خصصها بالكامل لتطبيق تمارين الاسترخاء الذهني، دون أي حمل بدني. في هذه الجلسة، وزع التمارين على اللاعبين بحسب احتياجاتهم الفردية:

- خصص **تمرين رجل الثلج** للاعبين الوسط والهجوم الذين يبدون مفرط النشاط والانفعال.
 - طبق **تمرين الساعة** مع خط الدفاع الذي أظهر تشتتاً ذهنياً عند التعامل مع مواقف ضغط.
 - استخدم **تمرين التحكم في التنفس** مع الحارس الذي عانى من قلق واضح في الحصص الماضية.
 - بعد الجلسة، طلب من الجميع تقييم شعورهم النفسي، ودوّن ملاحظاته لمقارنتها بأداء اللاعبين في الحصص المقبلة.
1. اشرح لماذا اختار المدرّب "يوسف" تمرين رجل الثلج تحديداً للاعبين الوسط والهجوم، مستعيناً بالخصائص الذهنية لهذا التمرين وسلوك اللاعبين في هذا المركز.

لأن هذا التمرين ينشّط الفصين الأيمن والأيسر من الدماغ في آن واحد (0.5)، مما يساعد على تصفية ذهن من المشتتات. لاعبو الوسط والهجوم يحتاجون إلى تركيز ذهني عالٍ (0.5) وسرعة اتخاذ القرار (0.5)، وتمرين رجل الثلج يخفف من فرط النشاط الذهني (0.5) والانفعالات الزائدة (0.5) التي قد تؤثر على أدائهم الهجومي.

2. في ضوء أهداف التمارين الذهنية، ما الفرق بين أثر تمرين الساعة وتمرين وضع الجلوس على الجهاز العصبي للرياضيين؟ ولماذا قد يختار المدرّب أحدهما دون الآخر؟

تمرين الساعة: ينشط التركيز البصري ويقوي القدرة على مقاومة التشتت الذهني (0.5). يعمل على تهدئة الجهاز العصبي السمبثاوي (0.5).

تمرين وضع الجلوس: يعزز السيطرة الجسدية والهدوء العضلي (0.5) عبر تحفيز الجهاز الباراسمبثاوي (0.5).

الاختيار: يتم بناءً على نوع المشكلة؛ فإذا كان الرياضي مشتتاً ذهنياً يُفضّل تمرين الساعة (0.5)، وإذا كان مضطرباً عضلياً أو حركياً يُناسبه تمرين وضع الجلوس (0.5).

3. بصفتك أخصائي نفسي رياضي يعمل مع نفس الفريق، اقترح تمريناً إضافياً يناسب حالة الحارس بعد تحليل المعطيات النفسية التي ظهرت عليه، ووضح السبب في اختيارك.

التمرين المقترح: تمرين التحكم في التنفس (0.5) + تخيل إيجابي. السبب: لأن الحارس يعاني من القلق (0.5)، وهذا التمرين يساعد على خفض التوتر الفيزيولوجي وتحقيق التوازن النفسي (0.5). الدمج مع التخيّل الإيجابي يعزز ثقته بنفسه من خلال استحضار صور ذهنية ناجحة أثناء المباريات.

4. برأيك، ما هي التحديات التي قد تواجه المدرّب في إدماج هذه التمارين النفسية ضمن البرنامج اليومي، وكيف يمكن تجاوزها لضمان فاعليتها؟

التحديات: مقاومة اللاعبين لتمارين غير بدنية. ضيق الوقت في الحصص التدريبية. ضعف تكوين المدرّب النفسي (01.00 نقطة).

التجاوز: توعية اللاعبين بفوائدها على الأداء. دمج التمارين في بداية أو نهاية الحصة. التعاون مع أخصائي نفسي رياضي لتوجيه التمارين وتكييفها مع السياق الرياضي (01.00 نقطة).

إليك دراسة حالة الثانية: (06.00 نقاط)

في نصف نهائي بطولة المدارس لكرة القدم، كانت النتيجة 1-1 في الدقيقة الأخيرة من الوقت بدل الضائع. حصل فريق "رائد" على ركلة جزاء بعد خطأ داخل منطقة الجزاء. طلب المدرب من رائد أن ينفذ الركلة لأنه يُعد من أفضل لاعبي الفريق في تسديد ضربات الجزاء خلال التدريبات. بينما كان رائد يتجه إلى الكرة، لاحظ أن حارس المرمى المنافس يحاول تشتيته بالكلام والحركات. كما سمع صيحات الجمهور وزملائه وهم يصرخون: "نفذ الركلة بثبات وطمأنينة، أنت قادر على النجاح في هذه اللحظة". شعر رائد بثقل اللحظة، وتزاحمت في رأسه أفكار عن الخسارة، وسمع صوتًا داخليًا يقول: "ماذا لو أضعفها؟ سيفض الجميع". وقف خلف الكرة، وتباطأ تنفسه، لكنه شعر بتوتر شديد في ساقه. نفذ الركلة بسرعة وبدون تركيز كافٍ ... وصدها الحارس. بعد المباراة، جلس رائد بمفرده في غرفة الملابس، يشعر بالحزن، رغم دعم المدرب له.

الأسئلة:

1. بناءً على نموذج Cs 4 من الصلابة الذهنية (التحدي، الالتزام، التحكم، والثقة)، حدد أي من هذه الأبعاد كان غائبًا أو ضعيفًا في تصرف رائد تحت الضغط. اشرح كيف أثر ذلك على أدائه.
 - التحدي: كان غائبًا (0.5) لأن رائد شعر بالتهديد بدلاً من اعتبار الموقف فرصة (0.5).
 - الالتزام: كان ضعيفًا (0.5) بسبب تشتت ذهنه.
 - التحكم: كان غائبًا (0.5) حيث لم يتمكن من السيطرة (0.5) على مشاعره وأفكاره.
 - الثقة: كانت ضعيفة (0.5) بسبب الشكوك الداخلية.
 - التأثير على الأداء: غياب هذه الأبعاد أثر سلبًا على أداء رائد (0.5)، حيث فشل في التركيز أثناء تنفيذ الركلة (0.5).
2. كيف يمكن للمفهوم العام للصلابة الذهنية أن يفسر الفجوة بين الأداء المتوقع لرائد في التدريبات والأداء الذي حدث تحت الضغط؟ وضح ذلك بالاستناد إلى الأدبيات النفسية المعروفة.
 - تفسير الفجوة: في التدريبات، لم يكن رائد تحت ضغط حقيقي (0.5)، لكن في المباراة، كان يواجه تحديات نفسية (0.5) إضافية (الجمهور والحارس).
 - الصلابة الذهنية تساعد: على تحفيز الأداء في الأوقات الصعبة (01.00 نقطة).

إليك دراسة حالة الثالثة: (05.00 نقاط)

مدرب رياضي يستخدم مصطلح "أخصائي علم النفس الرياضي" للإشارة إلى نفسه في الإعلانات عن ورش تدريبية. كيف يمكن أن يتعرض المدرب للمساءلة القانونية بناءً على قوانين المملكة المتحدة أو الولايات المتحدة، وما هي الإجراءات التصحيحية التي يجب اتخاذها؟ بموجب قانون مجلس المهن الصحية والطبية (HCPC) الصادر في 13 ماي 2009 (0.5)، يُحظر (0.5) على أي شخص استخدام لقب "أخصائي علم النفس الرياضي" ما لم يكن مسجلاً رسميًا لدى المجلس (0.5). وفي حال قام مدرب رياضي باستخدام هذا اللقب دون الحصول على الترخيص القانوني في المملكة المتحدة أو الولايات المتحدة، فإنه يُعرّض نفسه للمساءلة القانونية (0.5) بتهمة انتحال صفة مهنية (0.5) أو التدليس (0.5). وتشمل الإجراءات التصحيحية: التوقف الفوري عن استخدام المصطلح غير القانوني (0.5)، تعديل جميع الإعلانات والمواد الترويجية (0.5)، التعاون مع أخصائي معتمد في علم النفس الرياضي (0.5)، أو السعي للحصول على الترخيص المهني لمزاولة هذه المهنة بشكل قانوني (0.5).

إعادة النظر يوم 18 ماي 2025 على الساعة الثامنة 09:00 صباحًا بالقاعة رقم 07