

جامعة محمد خيضر بسكرة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	قسم التدريب الرياضي/ التربية الحركية
المستوى: سنة ثانية ليسانس	امتحان السداسي الرابع	المادة: علم النفس الرياضي
التاريخ: الأربعاء 2024/05/23	المكان: القاعة 07/01	التوقيت: 10:00 - 11:30
		أستاذ المقياس: د. بن عيسى



السؤال الأول: (04.00 نقاط)

- اختر أربع مصطلحات ذات صلة بالمادة وعرفها.

السؤال الثاني: (03.00 نقاط)

في علم النفس الرياضي المعاصر، يوجد تمييز كبير بين نوعين من التخصصات، هما: علم النفس الرياضي الإكلينيكي، وعلم النفس الرياضي التربوي.

- ميّز بين هذين التخصصين ونوعية التدريب المطلوب لكلّ منهما.

السؤال الثالث: (03.00 نقاط)

كم عدد المرات التي رأيت فيها الرياضيون يُعزّون ضعف أدائهم لعوامل، مثل: فقدان التركيز أو التوتر تحت ضغط الجانب الذهني من اللعبة؟ ومع ذلك الأخطاء التي عادةً ما يقع فيها المدربون والرياضيون على حد سواء هي ببساطة محاولة تصحيح ضعف الأداء من خلال زيادة وقت التدريب، بالرغم من نقص الصفات البدنية في كثير من الأحيان ليس هو المشكلة الحقيقية؛ ولكن الافتقار إلى المهارات النفسية هو السبب.

- ناقش الأسباب التي تجعل المدربون والرياضيون في كثير من الأحيان يهملون التدريب على المهارات النفسية.

السؤال الرابع: (03.00 نقاط)

قدم (2006) Seligman، معلومات مفيدة للمدربين للتقليل من التشاؤم، وذلك باستخدام Ps 3.

- ناقش ذلك.

إليك السيناريو التالي:

فريق محمد لكرة السلة في المدرسة الثانوية متخلف بنتيجة 66-67، وفي آخر ثانية من المباراة، تم ارتكاب خطأ ضد محمد وتم إعطاؤه رميتين حرتين. في هذا التوقيت قام مدرب الفريق المنافس بطلب وقت مستقطع محاولةً منه لتبريد محمد ووضعته تحت الضغط. طلب مدرب محمد منه الاسترخاء وتسديد الرمية الحرة كما يفعل أثناء التدريب العملي، ولكن بالرغم من ذلك، يعرف محمد مدى أهمية الرمية الحرة بالنسبة لزملائه، ومدربه، والثانوية، وأصدقائه، والحضور من أفراد أسرته. بدأ محمد في التفكير في مدى بشاعة الشعور في حال خذله للآخرين، وبدأ هذا القلق بالتأثير عليه بدنيًا. أثناء اقترابه من خط الرمية الحرة، يشعر بتوتر في عضلات الكتف والذراعين. ونتيجة لذلك أسرع في التسديد، وافتقد التناغم عند التخلص من الكرة، وأخفق في تسديد كل من الرميتين الحرتين، وخسر فريقه المباراة. في اليوم التالي أثناء التدريب، طلب المدرب من محمد التدريب أكثر على تسديد الرميات الحرة، وطلب منه البقاء بعد كل تدريب لتسديد 100 رمية حرة. يعتقد المدرب أن التمارين الإضافية سوف تساعد محمد على إتقانه وتحسين أدائه للرمية الحرة.

- فيما تتمثل مشكلة محمد الحقيقية؟

- كيف يمكنك مساعدته للتغلب على مشكلته؟

جامعة محمد خيضر بسكرة	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	قسم التدريب الرياضي / التربية الحركية
المستوى: سنة ثانية ليسانس	امتحان السداسي الرابع	المادة: علم النفس الرياضي
التاريخ: الأربعاء 2024/05/23	المكان: القاعة 07/01	التوقيت: 10:00 - 11:30
		أستاذ المقياس: د. بن عيسى

الإجابة النموذجية

السؤال الأول: (04.00 نقاط)

تقبل كل التعاريف ذات صلة بالمادة والتي تمتاز بالدقة العلمية (01 نقطة لكل تعريف)

السؤال الثاني: (03.00 نقاط)

في علم النفس الرياضي المعاصر، يوجد تمييز كبير بين نوعين من التخصصات، هما: علم النفس الرياضي الإكلينيكي، وعلم النفس الرياضي التربوي.

- التمييز بين هذين التخصصين ونوعية التدريب المطلوب لكل منهما.

الأخصائي النفسي الرياضي الإكلينيكي: هو المتخصص في علم النفس الإكلينيكي (العيادي) أو الطبيب النفسي أو الاستشاري النفسي ولديه خلفية علمية للتعامل مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة، بالإضافة إلى حضوره لدراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة. ولهؤلاء الأخصائيون تصريح رسمي من الجهات المختصة لمزاولة هذه المهنة. وتبدو الحاجة إلى مثل هؤلاء الأخصائيين في المجال الرياضي نظرًا لاحتمال وجود نسبة ولو ضئيلة من الرياضيين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة والذين يحتاجون إلى العلاج النفسي. يقوم الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي بمعالجة الرياضيين والممارسين الذين لديهم اضطرابات حادة مثل: كآبة حادة، محاولة الانتحار، اضطراب الغذاء واستخدام المنشطات (01.50).

الأخصائي النفسي التربوي الرياضي: هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس وعلم النفس الرياضي. ويُنظر إلى الأخصائي النفسي التربوي الرياضي على أنه "المدرّب العقلي" الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغط وتهيئة اللاعبين نفسيًا قبل الاشتراك في المنافسات الرياضية، وكذلك الإسهام في سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخطوية (01.50).

السؤال الثالث: (03.00 نقاط) مناقشة الأسباب التي تجعل المدربين والرياضيين في كثير من الأحيان

يهملون التدريب على المهارات النفسية.

يهمل المدربون والرياضيون في كثير من الأحيان يهملون التدريب على المهارات النفسية لثلاثة أسباب أساسية:

- **نقص المعرفة (00.25):** لا يفهم الكثير من الأفراد كيفية تعليم أو ممارسة المهارات النفسية. على سبيل المثال، يعلم بعض المدربين التركيز بالصياح، "ركز هناك" أو "هل من الممكن التركيز على ما يُفترض أن تقوم به؟" **الافتراض الضمني** هو أن الرياضي يعرف كيف يركز ولكن لا يفعل ذلك (00.75)
- **سوء الفهم حول المهارات النفسية (00.25):** لا يدخل الأفراد عالم مجهز بالمهارات العقلية - اعتقاد خاطئ أن البطل يولد بدلاً من أن يُصنع. على الرغم من الافتراضات الشائعة بأن سيرينا ويليامز، تيفر وودز، مايكل فيلبس، وغيرهم من الرياضيين الآخرين كانوا محظوظين بالصلابة الذهنية الفطرية والقيادة التنافسية كجزء من شخصيتهم، فإنها لا تعمل بهذه الطريقة تمامًا. نعم، نحن جميعًا وُلدنا مع بعض المؤهلات البدنية والنفسية، ولكن **يمكن تعلّم المهارات وتطويرها، اعتمادًا على الخبرات التي نواجهها (00.75)**
- **قلة الوقت (00.25):** سبب ثالث يستشهد به المدربون والرياضيون بعدم التدريب على المهارات النفسية هو القليل جدًا من الوقت. وأظهرت دراسة مدربي التنس للصغار أن **ضيق الوقت** كأهم **حاجز لتدريس المهارات العقلية للاعبين**. ومع ذلك، يعتقد الأفراد أنهم خسروا لعبة معينة أو منافسة خاصة؛ لأنهم "لم يكونوا مستعدين للعب في ذلك اليوم"، "لا يمكنني أن أركز على ذلك"، "أو حصلت على ضيق شديد وخنق" (00.75)

بعد ملاحظة الأسباب التي يستشهد بها الرياضيون لعدم ممارسة المهارات العقلية، تشير الأبحاث إلى أن هذا بدأ يتغير، على الرغم من أنه يعتمد إلى حد ما على الفروق الفردية والمهام.

السؤال الرابع: (03.00 نقاط)

بالإضافة إلى تعظيم التفاؤل فمن المهم أيضًا أن يقلل من التشاؤم. كما قدم (2006) Seligman، معلومات مفيدة للمدربين للتقليل من التشاؤم، وذلك باستخدام Ps 3.

- **الشخصية:** يعتقد الرياضي المتشائم أن **سوء حظه** أو عدمه مثل (عدم اختياره لفريق أو عدم قدرته على التحكم بالكرة) يقع **داخل نفسه** بدلاً من أن يكون **خارجيًا**. ولذلك يعتقد أن سوء الحظ **شخصي**. وعلى هذا النحو ينبغي تشجيع الرياضيين على إرجاع مصائبهم إلى **مصادر خارجية** مثل (فدان الكرة بسبب الريح أو الرطوبة على الكرة).

- **مستمر:** يعتقد الرياضيون المتشائمون أيضًا أن سوء حظهم دائم على سبيل المثال (لن يتم اختياري أبدًا للفريق). يجب أن يشجع المدربون الرياضيين على النظر إلى جميع النكسات على أنها مؤقتة وأن يذكروا أنه مع الممارسة لتحسن التقنيات ولن تحدث النكسات بانتظام.
- **منتشر:** يعتقد المتشائمون أيضًا أن سوء حظهم متفشي ويتوقعون أن يواجهوا مصيبة في جميع أنحاء حياتهم مثل (الرياضة والتعليم والعلاقات... إلخ). ويجب أن يشجع المدربون الرياضيين على التفكير بشكل إيجابي وعقلاني فقط لأن إحدى مناطق حياة الرياضي لن تخطط؛ فيجب ألا تتأثر أجزاء أخرى من حياته.

السؤال الخامس: (07 نقاط)

- تتمثل مشكلة محمد الحقيقية في: هي أنه كان متوترًا جدًا (01 نقطة)، ولا يمكن أن يبقى هادئًا لتسديد الرميات الحرة بإيقاع سلس، فقط بالطريقة التي تؤدي بها في التدريب العملي. تكرار محمد للرميات الحرة لن يساعده على التغلب على ضغط التسديد عندما تكون النتيجة على المحك.
 - يمكنك مساعدته للتغلب على مشكلته، من خلال: تطوير مهارات الاسترخاء البدني والعقلي تحت الضغط الكبير (01 نقطة). ويمكن تطوير هذه المهارات (فضلاً عن غيرها) من خلال التدريب على المهارات النفسية وعن طريق التمارين العملية لمهارة الاسترخاء.
 - أن يعرف الطالب مهارة الاسترخاء (01 نقطة)
 - أن يعرف: الاسترخاء البدني (00.50)، الاسترخاء العضلي (00.50)
 - أن يستند على تمارين عملية للاسترخاء (تمرين رجل الثلج، تمرين الكوب الزجاجي، تمرين استرخاء التحكم في التنفس، تمرين تفريغ العقل، تمرين الساعة... إلخ) من أجل التغلب على مشكلة محمد
- (03 نقاط)