

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الثانية لمادة علم النفس الرياضي

# مرحباً بك في علم نفس الرياضة والتمرينات

WELCOME TO SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY

الدكتور صابر بن عيسى

دكتوراه في النشاط البدني والرياضي التربوي

saber.benaissa@univ-constantine2.dz



القاعة 07



سنة أولى ماستر

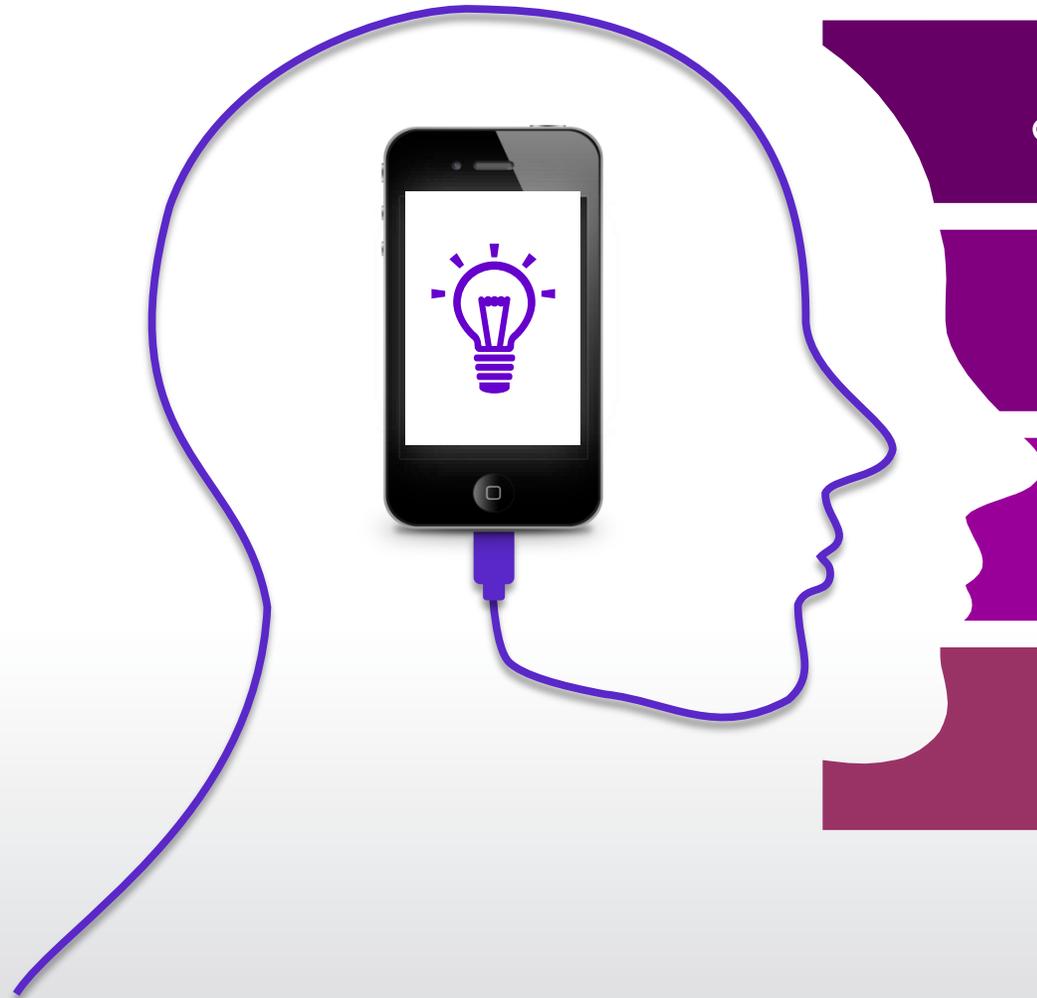


09:40 صباحاً



2024/02/06

# يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على وصف ماهية علم النفس الرياضي

أن يكون على دراية بفوائد دمج علم النفس والتدريب

أن يُلم بالتوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضي

أن يصبح قادرًا على وصف الفرص الوظيفية للمجال

# لماذا علم نفس الرياضة والتمرينات؟؟



لأنه يبحث في فهم ومساعدة رياضيي النخبة والأطفال الصغار والأفراد الذين لديهم إعاقة بدنية أو ذهنية والكبار المشاركين العاديين للوصول لأعلى مشاركة وأفضل أداء والنمو والرضا الشخصي من خلال المشاركة (Weinberg,Gould,2023,p.4)

”

بداية التسعينات ظهر اتجاه معاصر نحو إمكانية استخدام مصطلح "علم نفس الرياضة والتمرين البدني" بدلا "علم النفس الرياضي" (علاوي، 1997، ص19).



”

هو العملية التي يحاول فيها القائمون  
تحسين الأداء الرياضي للرياضيين أو  
الفرق الرياضية في المنافسة وذلك عن  
طريق معالجة السلوك وتهيئة بيئات  
ممارسة تسهل عملية تحسين الأداء  
(نيكولز، 2022، ص.2).

“

ما هو التدريب الرياضي؟

## ما هو دور المدرب؟

تقديم المشورة الفنية للاعب من أجل تحقيق أداء أفضل، تقديم الدعم الفني. توفير القيادة والتحفيز والتعليم. تعزيز الأداء والصحة النفسية من خلال جعل الرياضة تجربة إيجابية للرياضيين (لايل، 2011)، (كوتيه وجيلبرت، 2009).





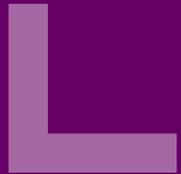
## التدريب الرياضي والتدريس: ما هو الاختلاف؟



يهدف التدريب الرياضي إلى عملية إعداد الرياضي أو الفريق لأداء منافسة رياضية، بينما يهدف التدريس إلى تطوير مهارات الفرد وليس لأغراض التنافسية. وعلى هذا النحو فإن التدريب الرياضي يهتم بشكل أساسي بتعزيز الأداء في التنافس الرياضي (نيكولز، 2022، ص.2).

## فوائد دمج علم النفس في التدريب

إن دمج علم النفس في التدريب يمكّن المدرب من أن يصبح أكثر فاعلية من خلال تحسين جودة تدريبيه الذي سيكون له فوائد كثيرة على اللاعبين بما في ذلك الاستمتاع والأداء المرتفع (نيكولز، 2022، ص.5).



# ما هو علم النفس الرياضي؟

هو الدراسة العلمية للأفراد وسلوكهم في سياق الأنشطة الرياضية والتمرينات والتطبيقات العملية لتلك

المعارف (Weinberg,Gould,2023,p.4)



الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات  
العقلية المرتبطة بالاشتراك والأداء في  
مختلف مجالات الرياضة والممارسة البدنية،  
بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها، والتحكم  
فيها، والاستفادة من المعارف المكتسبة في  
التطبيق العلمي.



(علاوي، 2018، ص.20)

# أهداف علم النفس الرياضي



الهدف الثاني  
تحقيق أقصى قدر من الأداء



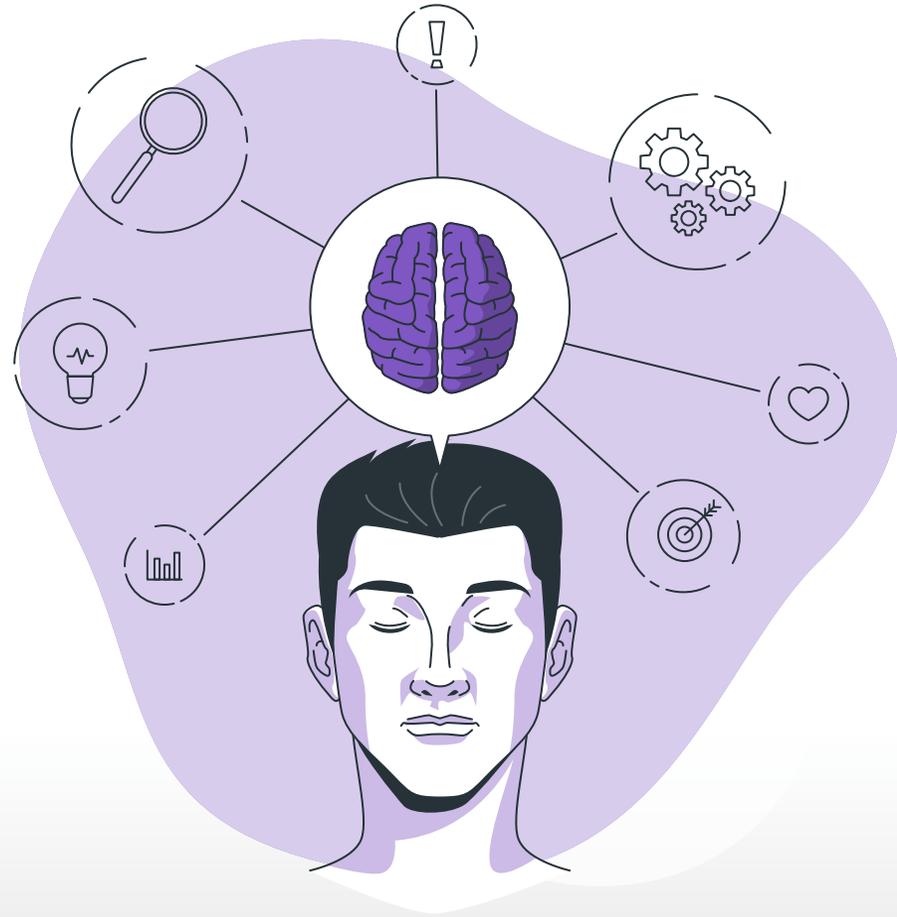
الهدف الأول  
ضمان السلامة النفسية للرياضيين

# أهمية علم النفس الرياضي

الجدول (01) درجة الأهمية لعلوم الرياضة من وجهة نظر المدربين المؤهلين (راتب، 2000، ص.18)

الأهمية		علوم الرياضة
الترتيب	الدرجة	
الأول	2.1	علم نفس الرياضة
الثاني	2.5	الفسولوجي
الثالث	2.7	البيوميكانيك
الرابع	3.0	الطب الرياضي
الخامس	3.3	نظريات التعلم الحركي
السادس	3.9	نظريات النمو والتطور
السابع	4.4	علم اجتماع الرياضة

\*تعبّر الدرجة عن المتوسط لمقياس متدرج من 7 نقاط، حيث إن الدرجة 1 تمثل الأكثر أهمية بينما الدرجة 7 تمثل الأقل أهمية.



دراسة العمليات الفسيولوجية للدماغ وهم في ذلك  
يلجؤون إلى القياسات الفسيولوجية لمحاولة التوصل  
إلى العلاقات بين نتائج القياسات وبين السلوك (علاوي،  
2004، ص.29).

# التوجه السلوكي Behavioral orientation

السلوك نابع من البيئة أو الموقف، هناك أهمية قليلة لجوانب التفكير، الإدراكات، الشخصية، يركزون على عوامل الدعم والحفز، والثواب، والعقاب، والتعلم من الآخرين أو القدوة (علاوي، 2004، ص.29).



# التوجه المعرفي Cognitive orientation



يهتمون بالعمليات العقلية أي التركيز على دراسة الإدراكات الحسية والانتباه والتذكر والتصور والتفكير من حيث أنها المعارف العقلية التي تشكل السلوك والخبرة (الزعبى، الخياط، 2018، ص. 33).

# التوجه المعرفي- السلوكي Behavioral- Cognitive

أن السلوك يتحدد من خلال البيئة، والمعرفة والمدرجات والأفكار- أي من خلال كيفية إدراك أو تفسير الفرد للبيئة أو الموقف. ويؤكدون أن الإدراكات والأفكار هي المحددات الأساسية للسلوك (علاوي، 2004، ص.30).



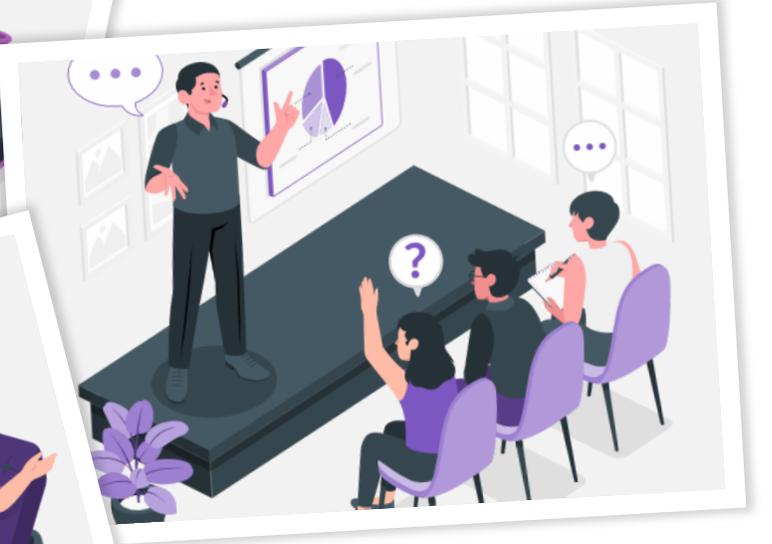
# الوظائف المهنية في علم النفس الرياضي

يقوم المختصون في علم النفس الرياضي بمهام متزامنة ومختلفة تتمثل في:



## البحث العملي Research

التقدم المعرفي مثل: دراسات الالتزام والاستمرار في التمرين.



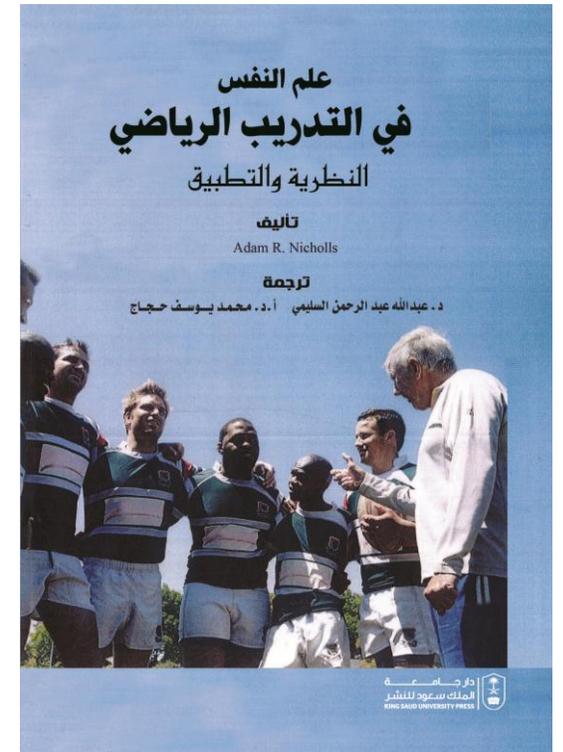
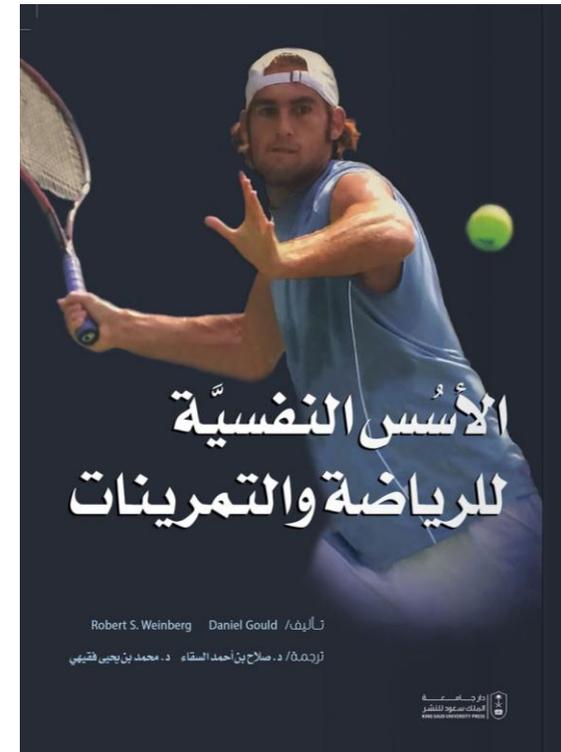
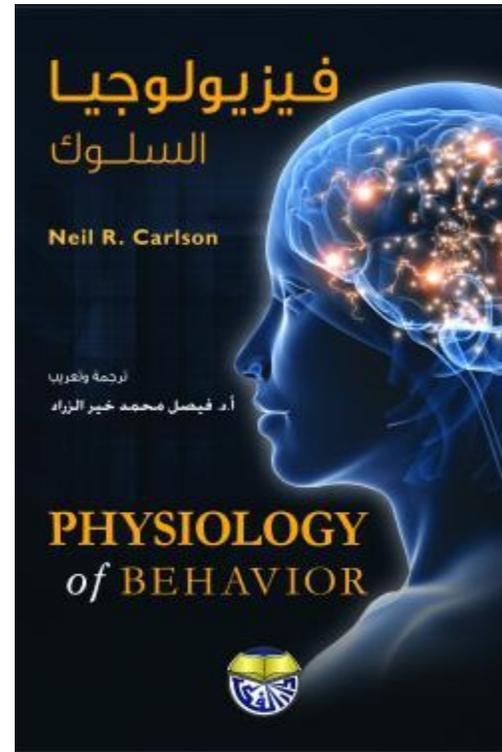
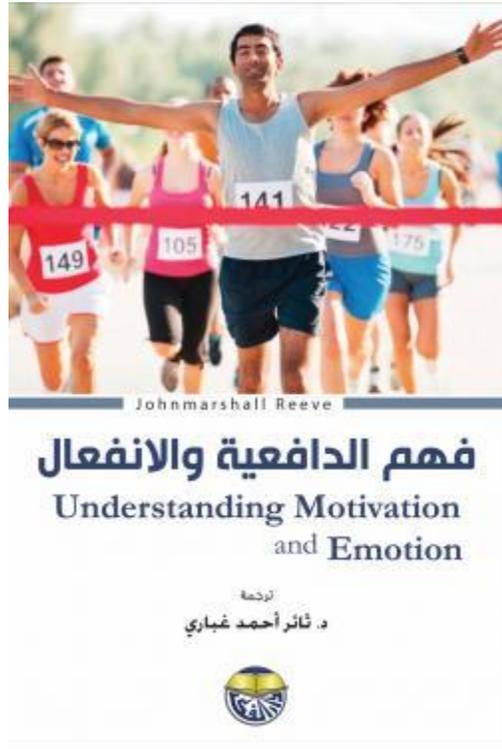
## التدريس Teaching

تدريس مثل: علم نفس النمو، التعلم الحركي، علم الاجتماع الرياضي.



## الإرشاد Consulting

مستشار مثل: الفِرَق الرياضية، الجيوش، أخصائي العلاج الطبيعي، مراكز اللياقة.



Journal of Applied Sport Psychology

