

جامعة باجي مختار - عنابة
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الثانية ليسانس - السداسي الرابع

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مربوكة بولحبال نوار

السنة الجامعية 2022 - 2023

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية، الميادين، الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: تسيير الدافعية الرياضية

الدرس الرابع: تسيير قلق المنافسة الرياضية

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

الدرس السادس: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس السابع: سيكولوجية العنف والعدوان في المنافسة الرياضية، وطرق

التحسيس والوقاية .

الدرس الثامن: الضغوط النفسية ومصادرها في المجال الرياضي: الاحتراق النفسي، الروح المعنوية، الاكتئاب الرياضي.

الدرس التاسع: تدريب المهارات النفسية للرياضيين

الدرس العاشر: المدرب الرياضي كمرشد وموجه

الخلاصة

مقدمة

لتدريس علم النفس عموماً، أكثر من فائدة وهدف. فمعرفة النفس البشرية بناء على ما تقدم به الباحثون والعلماء في هذا المجال يفيد الفرد في حياته الخاصة والعامة. أما علم النفس الرياضي فيفيد في فهم سلوك الرياضيين وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل المؤثرة فيه، وبالتالي التنبؤ بسلوك الرياضيين أثناء الممارسة الرياضية بمفهومها الواسع، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال

يكتسي علم النفس الرياضي أهمية كبيرة في تعليمه لطلاب STAPS، بوصفه يساهم في اكتشاف وتطوير إنجازات الرياضيين، وتحسين ممارستهم الرياضية ومساعدتهم في التدريب العقلي والتحكم في السلوك الرياضي وزيادة مهاراتهم العقلية والمحافظة على أدائهم الرياضي والتقليل من إصاباتهم خلال المباريات، وتنمية روح المقاومة لديهم والتخلص من الأزمات والمشكلات النفسية الناتجة عن خبرات الفشل والنجاح... الخ.

بناء على ما سبق جاء توظيف مجموعة من العناصر المنتقاة في هذا المقياس سعياً لتحقيق أهداف وحاجة الطالب الجامعي للمعلومات المرتبطة بموضوع علم النفس الرياضي اعتباراً أنها ستخدمه في مجال تكوينه: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية STAPS، وخاصة بالنسبة لشعبي التدريب الرياضي والنشاط البدني الرياضي التربوي.

هكذا كان انتقاؤنا للمواضيع التي تغطي المقياس مبنياً على أساس الأهداف التعليمية للمادة كما سبق عرضها في محتويات المقياس أعلاه.

من هنا إذن صيغت أهداف هذا المقياس، في جزئها العام كي تسمح باستفادة الطالب المتخصص في ميدان STAPS عموماً، من خلال تكوينه لفهم أساسيات علم النفس الرياضي واكتسابه معارف تسمح له باكتشاف فلسفة هذا العلم وأبعاده العلمية والإنسانية وإدراك أهميته في تفسير الظاهرة النفس-رياضية.

أما على المستوى الخاص بالسنة الثانية STAPS، فقد تم تفصيل ذلك بتمكين الطالب في نهاية هذه الدروس من المعارف التالية:

- 1- أن يتعرف الطالب على ماهية علم النفس الرياضي.
- 2- أن يستطيع الطالب فهم البعد السلوكي والإنساني في توظيف معارف علم النفس الرياضي في مجال التدريب والمنافسة الرياضية.
- 3- أن يتحصل الطالب بعض الآليات لتسيير القلق وقلق المنافسة الرياضية
- 4- أن يتحصل الطالب بعض آليات الإرشاد والتوجيه لفائدة الممارسين للنشاط الرياضي.
- 5- أن يستوعب الطالب سلوك الرياضي العدواني والعنيف.

6- ان يتعرف الطالب على بعض الضغوط النفسية ومصادرها في المجال الرياضي.

وفي إطار توجه الجامعة الجزائرية نحو التعليم عن بعد ومواكبة العصر الرقمي، فسيتم تقديم هذه الدروس النظرية عبر موقع جامعة عنابة الإلكتروني (<https://elearning.univ-annaba.dz>). وأحاول قدر الإمكان أن أحترم المواعيد المناسبة لوضع الدروس على الأرضية، كما أعمل على الاستجابة لكل تساؤلات الطلاب عبر نفس الوسيلة.

لتحقيق هذه الدروس ولمزيد من الإثراء تم انتقاء قائمة بالمراجع التي اعتمدت في بناء نصوص الدروس يمكن للطلاب أن يرجع إليها لتوسيع مداركه في مادة علم النفس العام وعلم النفس الرياضي. تم عرض هذه القائمة في ملف مستقل يوضع تحت تصرف الطالب. كما زودت الدروس بمجموعة من التمارين التطبيقية يستوجب على الطالب حلها وإعادةها لأستاذة المادة قصد تقييمه من خلالها. تدرج هذه التمارين عقب الانتهاء من كل محور من المحاور التي يتشكل منها مقياس علم النفس الرياضي.

والله ولي التوفيق

أستاذة المادة: أ.د. مريوحة بولحبال نوار