

عنوان المحاضرة

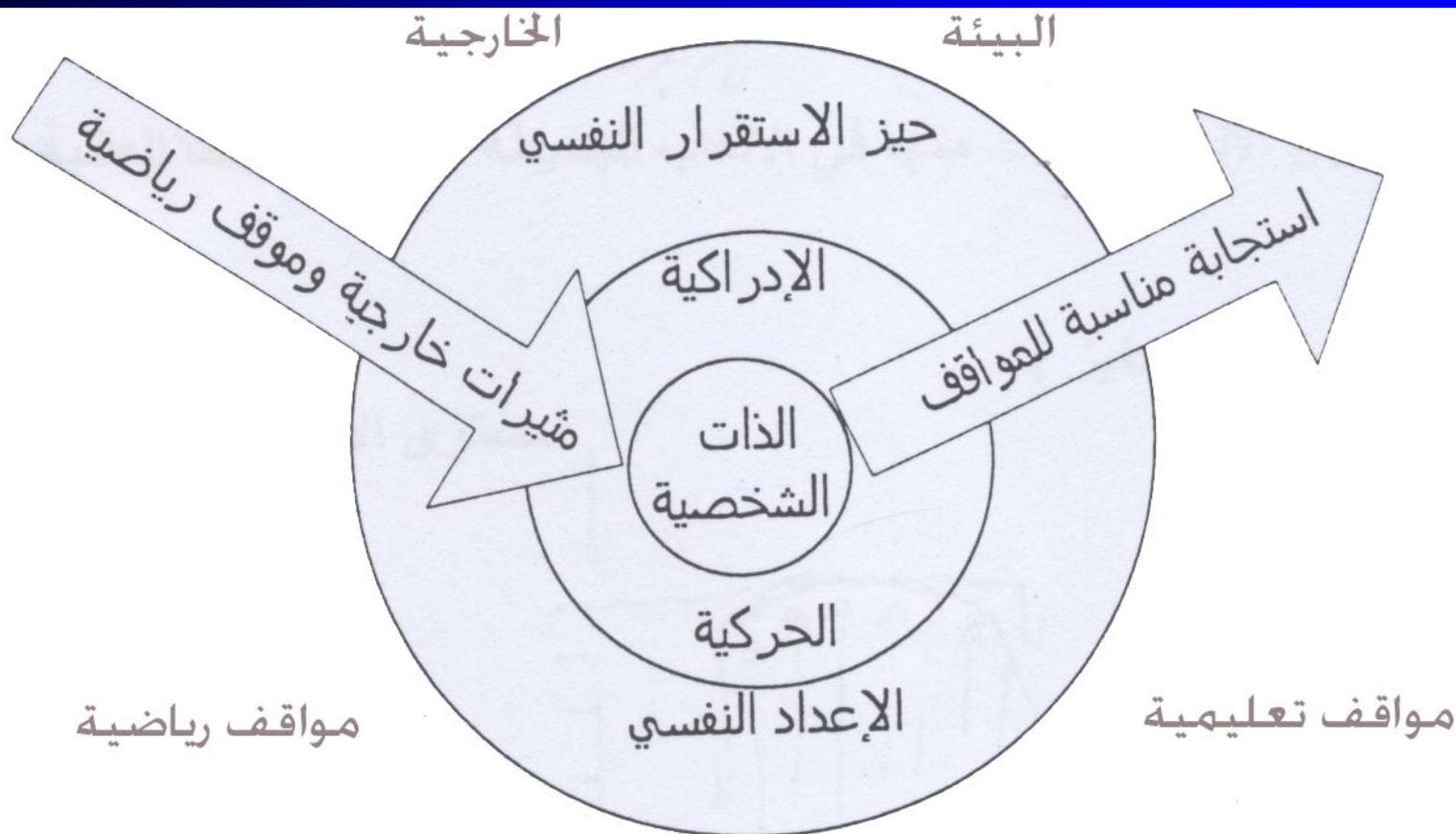
البيئة النفسية في التعلم والانجاز الرياضي (ثقافة علم النفس الرياضي)

أ.م. د. هلال عبد الكريم صالح
كلية التربية الرياضية
الجادرية

مقدمة

- هدف علم النفس العام و الرياضي هو دراسة سلوك الإنسان والرياضي وتفسيره من أجل فهمه والتنبؤ به ومعرفة العوامل المؤثرة فيه.
- الأستقرار النفسي مهم لكي نفهم ما حولنا ونستطيع ان نؤدي ما علينا من واجبات (نستجيب لما حولنا) ونحقق الأنجازات.
- الأستقرار النفسي يحتاجه المتعلم في كافة ميادين التعلم ويحتاجه الرياضي لتحقيق انجازه العالي.... كيف ذلك؟

لاحظوا هذا الأ نموذج



الاستقرار النفسي يؤدي الى

التحكم الذاتي
وتوجيه الانفعالات

استحضار اكبر قدر ممكن من

استثمار ما هو ايجابي
لتحقيق التعلم والانجاز

تغيير ما هو سلبي الى
ايجابي في البيئة الخارجية

الطاقات البدنية
الحركة الصحيحة الناتجة
عن التفكير الصحيح

الطاقات الذهنية
(المعرفة+التفكير الناجح)

الأستقرار النفسي : يتأثر بشكل كبير في مستوى الأستثارة التي يكون فيها المتعلم والرياضي

هناك ثلاث مستويات للأستثارة

المنخفضة

↓
اللامبالاة ، عدم الرغبة
في المشاركة والمنافسة
↓

المناسب

الأستعداد البدني والذهني
للتعلم و الانجاز

العالية

↑
التي ترتبط بالتوتر
(التردد،حمى البداية)
↑

لكي يستطيع المربي (المعلم، المدرب) ان يضع المتعلم الرياضي في حيز الأستقرار النفسي يتوجب عليه الأتي :

١. اذا كان المتعلم في حالة استثارة عالية (متوترا) يجب عليه خفض الاستثارة الى المستوى المناسب واستعمال استراتيجيات الاسترخاء المختلفة (التدليك، الأسترخاء المتتابع، التأمل، الجلوس في ماء دافئ، الأحماء المناسب).
٢. اذا كان المتعلم او الرياضي في حالة استثارة واطئة (اللامبالاة) فيجب عليه استعمال استراتيجيات التهيئة النفسية (التنشيط الذاتي، الأحاديث الحيوية "التحفيز").
٣. يجب مراعاة أن لكل فرد مستوى استثارة معين يرتبط بنمطه النفسي (مراعاة الفروق الفردية للمتعلم والرياضي).

ظاهرة التوتر والأستقرار النفسي

- ❖ ان اكثر ظاهرة يشكو منها المتعلم و الرياضي في مراحل تعلمه و انجازه هي ظاهرة التوتر ،فما هي هذه الظاهرة وكيف تحدث ؟
- ❖ التوتر : هو حالة عدم توازن واضح بين ما يدركه الفرد في ما هو مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة لاستعداداته وقدرته..فضلا عن ذلك ادراك اهمية موقف البيئة الراهن.
- ❖ المتعلم او الرياضي عندما يمر بخبرة التوتر فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم الى البيئة مثل: زيادة عدد الجمهور، او تغيير مكان الامتحان (او الملعب) ..الخ

صيغة التوتر

❖ هناك صيغتان رئيسيتان لحدوث التوتر وكالاتي :

الصيغة الأولى

مثيرات البيئة ◀ الاستثارة ◀ الأفكار السلبية = التوتر

الصيغة الثانية

مثيرات البيئة ◀ الأفكار السلبية ◀ الاستثارة = التوتر

❖ وتشير الدلائل ان التوتر يحدث في الاكثر نتيجة الأفكار السلبية .

ما هي اساليب مواجهة التوتر للوصول الى الاستقرار النفسي للمتعلم والرياضي؟

- ❖ يستعمل الرياضيون بعض الاساليب الشائعة مثل : الاستماع الى الموسيقى،الرقود في حوض ماء دافئ،التدليك والاسترخاء المتتابع.
- ❖ يستخدم المعلمون وسائل معرفية تعتمد على تهدئة المتعلم عن طريق الحديث الهادئ و التوضيح الافضل للأهداف التعليمية باستعمال وسائل متقدمة في التعلم و تطوير الثقة بالنفس.
- ❖ هناك اسلوبين اساسين لمواجهة التوتر ترتبط بالصيغتين السابقتين وهما كالاتي :

١. اسلوب الاسترخاء الجسمي : التدليك،الاسترخاء المتتابع،الرقود في ماء دافئ،الاحماء المناسب.
٢. اسلوب الاسترخاء المعرفي : تطوير الثقة بالنفس،الاحاديث الحيوية،تطوير المعرفة.

- ❖ و وفقا لذلك فإن الأسلوب الأول يناسب الصيغة الاولى للتوتر
- ❖ مثيرات البيئة ◀ الاستثارة ◀ الأفكار السلبية = التوتر



الاسترخاء الجسمي

❖ وإما الاسترخاء المعرفي فإنه يناسب الصيغة الثانية للتوتر
مثيرات البيئة ◀ الأفكار السلبية ◀ الاستثارة = التوتر



الاسترخاء المعرفي

❖ واجب المعلم و المدرب هو ان يوقف هذه المعادلتين منذ
بدايتها بعد ان يعرف اسباب التوتر الحقيقية .

❖ عوامل مهمة اخرى تساهم في خفض التوتر هي :

- تغيير بيئية التعلم والتدريب
- مكافأة الأداء قبل النتيجة
- وضع اهداف تحدي تتناسب وقدرات المتعلم والرياضي

نستخلص الآتي :

١. لا يمكن للمتعلم والرياضي ان يدرك ادراك كاملا لما يزود به من تعلم او تدريب دون ان يكون فيه حالة استقرار نفسي مناسب.
٢. ان ثقافة المعلم والمدرّب والمتعلم والرياضي اساسية في معرفة الأسباب التي أدت الى التوتر ومعالجتها بالأساليب المناسبة.
٣. يعد أسلوب المشاركة الفعالة بين المعلم والمتعلم والرياضي والمدرّب أسلوبا أساسيا لخفض التوتر.
٤. المعرفة الجيدة للإمكانيات الفردية للمتعلم و الرياضي و وضع اهداف تحدي مناسبة هي اساسية ايضا لتحقيق الاستقرار النفسي.
٥. قوة الأتصال النفسي الأيجابي بين المتعلم والمعلم والرياضي والمدرّب وبمشاركة الوالدين (منظومة الرياضي ، المدرّب، الوالدين) تعد قاعده اساسية لتحقيق الأستقرار النفسي وتستند عليها العملية التعليمية والتدريبية.

(المراجع العربية والأجنبية)

- (١) الخولي، امين ومحمود عنان: المعرفة الرياضية، الاطار المفاهيمي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- (٢) الطالب نزار، ولويس كامل: علم النفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣.
- (٣) حماد، مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- (٤) خريبط، ريسان واخرون: علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة، الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- 5) Harris Dorothy V. and Bette Lttarris : The Athlet's Guide to sport psychology .champaign.Human.Kinetics publishers.1984

شكرا لكم
مع كل التقدير والاحترام