

المادة : علم النفس الرياضي
المرحلة : الرابعة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2025-2026

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي

-العوامل المؤثرة في الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي . وجهة الضبط الداخلي وأهميتها في تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي حاجات ودوافع النشء الرياض - الحاجة إلى المتعة - الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات دافع تحقيق النجاح . . دافع تجنب الفشل

وهناك عوامل متعلقة بنتائج الاداء الرياضي: مثل خبرات النجاح والفشل والتعزيز الايجابي والسلبى ، وهذه العوامل جميعها تعد مصادر كامنة للدافعية يمكنها ان تؤثر في مستوى.

واهم العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية لدى للاعب هي:

1- عوامل متعلقة باللاعب: مثل سمات شخصية اللاعب ومستوى طموحه ورغباته الذاتية وهذه جميعها تعد عوامل مستقلة للدافعية لا يستطيع المدرب التأثير فيها بسهولة.

2- عوامل متعلقة بنتائج الاداء الرياضي: مثل خبرات النجاح والفشل والتعزيز الايجابي والسلبى ، وهذه العوامل جميعها تعد مصادر كامنة للدافعية يمكنها ان تؤثر في مستوى دافعية اللاعب ، وبأستطاعة المدرب ان يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة.

3- عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية: مثل مستوى المنافسة واهميتها ونظامها ومكانها وحضور الجمهور وغيرها. وان المدرب له دور بسيط في احداث تأثير فيها.

4-عوامل متعلقة بطبيعة المهارة: مثل سهولة المهارة وصعوبتها ومعلومات التغذية الراجعة ودرجة الانتباه الخاص الذي يتطلبه اداء المهارة ، وبأستطاعة المدرب ان يؤثر في عوامل الدافعية هذه من خلال عملية التدريب.

كيف يمكن للدافعية ان تؤثر في الاداء الرياضي؟

تؤثر الدافعية على مستوى الاستثارة لدى الرياضي في مواقف المنافسات والمسابقات المتنوعة التي يشارك فيها:

1. يظهرون قدرة كبيرة من المثابرة في الاداء .
2. يظهرون نوعية مميزة في الاداء .
3. ينجزون الاداء بمعدل مرتفع.
4. يعرفون واجباتهم اكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.

5. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة والمخاطرة.

"الدافع هو ما يقودك إلى العمل. إنها القوة الدافعة. بدون الحافز، من الصعب جدًا أن تكون قادرًا على الأداء بمستوى جيد ، خاصة في الأداء العالي لأن هناك حاجة إلى الكثير من الطاقة لدفع ثمن الوصول إلى أهداف عالية حقًا.

- تطور دافعية الممارسة الرياضية:

تطور تختلف الدافعية الرياضية حيث تتغير وتتصف بالديناميكية، حيث أن الدوافع الرياضية المرتبطة بالأنشطة الرياضية لا تبقى مستمرة وثابتة مدى الدهر، بل تتبدل وتتغير خلال الفترات الطويلة التي يقوم بها الرياضي بممارسة الأنشطة الرياضية، حيث يحدث تغير على الدوافع في النشاط الرياضي في كل مرحلة من المراحل السنوية التي يتحقق فيها طموحات الرياضيين؛ بحيث تختلف الدوافع الرياضية للاعبين حسب المستوى الرياضي لكل منهم، فتختلف الدوافع الرياضية للرياضيين في المراحل الأساسية عن دوافعهم في المراحل الثانوية والتي تختلف أيضاً عن دوافع الرياضيين أصحاب المستويات العليا؛ وذلك بسبب أن لكل مستوى رياضي دوافعه التي يتميز بها عن غيره.

- مراحل تطور الدافعية الرياضية:

تقسم الدوافع الرياضية المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى مجموعة من المراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الرياضي، حيث يرى الرياضيين أن لكل مرحلة من المراحل الرياضية لها دوافعها الخاصة بها، وتقسم هذه المراحل إلى:

1-مرحلة الممارسة الأولية للأنشطة الرياضية: وتكون هذه المرحلة واضحة في الأنشطة الرياضية الابتدائية؛ بحيث يكون الرياضي في حالة من الاندفاع للأنشطة الرياضية؛ وذلك عن طريق ميولاته الداخلية للحركة والأنشطة الرياضية، على اعتبار أنها من الخصائص الواضحة في هذه المرحلة، والظروف البيئية المحيطة لها دورًا واضحاً على الرياضيين في دافعيتهم للأنشطة الرياضية؛ وذلك بحسب ما يتوفر لهم الفرصة للأنشطة في الساحات الرياضية والأندية الرياضية القريبة منهم، وبالإضافة إلى توجيهات المحيطين بالرياضيين لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية. وتتساعد الدراسات والأبحاث في التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية أيضاً على إتاحة الفرصة المناسبة أمام اللاعبين لممارسة الأنشطة الرياضية، التي تمتاز بالشعور بالحرية والتلقائية في اللعب والمرح والنشاط الجماعي للرياضيين؛ مما يُحسّن لديهم الشعور والإحساس بالرضا والفرح.

2-مرحلة الممارسة التخصصية للأنشطة الرياضية: وفي هذه المرحلة يكون تركيز الرياضي على نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، مثل أن يكون لاعب كرة سلة أو تنس طاولة، وفي هذه المرحلة أيضاً يقوم الرياضي بمحاولة الوصول إلى مستويات رياضية تؤهله لتمثيل فريقه الرياضي محلياً أو عالمياً. وتعتمد الدافعية لدى الرياضيين على ممارسة أنشطتهم الرياضية في هذه المرحلة على مجموعة عوامل وهي:

1- ميولهم الخاصة لنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

2- وجود علاقات صداقة بينهم وبين من يمارسون هذه الأنشطة الرياضية.

3- توجيه الرياضيين من قبل المدربين الرياضيين، بغرض ممارسة نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

4- حاجة الرياضي إلى الاستفادة من المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالقواعد الخاصة بالعباب معينة، والنواحي الفنية الخطئية الخاصة بها؛ بحيث تدفع الرياضي إلى ممارسة هذه المعلومات علمياً وعملياً.

5- حاجة الرياضي إلى التقدير وحاجته أيضاً لتحقيق الذات؛ وذلك عن طريق المشاركة في المنافسات والمباريات الرياضية، ويتم من خلال محاولة الظهور الملائم وتحقيق النتائج ذات المستويات العليا.

6-حاجة الرياضي إلى تطوير وتحسين المهارات الحركية الرياضية لأنواع معينة من الأنشطة الرياضية؛ ممّا يساعد الرياضي على مواصلة التدريب الرياضي، وبذلك يصبح هذا الموقف الرياضي من الحاجات المعتاد عليها.

3-مرحلة المستويات الرياضية العليا للأنشطة الرياضية: وهذه المرحلة تسمى "مرحلة البطولات الرياضية"، وتعتمد هذه المرحلة على الدوافع التالية:

أ-إمكانية محاولة اللاعب من التحسين من مستوى الاداء الرياضي، وذلك من خلال الاستمرارية على التدريب وبذل أكبر جهد ممكن، ومحاولة اللاعب في تشكيل أسلوب لحياته الخاصة بطريقة تتناسب مع الجهود المبذولة حتى يتم الفوز ويحصل على الأرقام القياسية في المنافسات.

ب- محاولة اللاعب في السعي للتمثيل عالي المستوى للنادي الرياضي أو الوطن الذي ينتمى إليه، بهدف التأكيد على المستوى الرياضي للنادي أو الدولة، حيث تُعتبر فرحة وشعور بالانتماء بعد أن يتم رفع علم دولته في المنافسات الدولية ويتم تردد اسم دولته في الوسط الرياضي.

ج-محاولة الرياضي في السعي نحو تحقيق مجموعة من الفوائد ومحاولته في تحقيق المكاسب الشخصية، بهدف الرفع من مستواه الاجتماعي والمادي.

د-محاولة سعي الرياضي في هذه المرحلة إلى الاستمتاع بالسفر حول مختلف بلدان العالم، وهذا الشيء الذي قد لا يكون متاحاً له في مواضع أخرى.

و- محاولة الرياضي للسعي نحو تحقيق النجاحات الشخصية وحاجته إلى إثبات الذات من خلال التميز والتفوق، وكذلك الحصول على مراكز عالية بين الجماعات الرياضية الكثيرة.

ر- محاولة الرياضي للسعي في الانتقال من المهارات الرياضية السهلة إلى المهارات الرياضية الصعبة، وقدرته في محاولة الربط بين مهارات التعلم الحركي والميول الرياضي.

- ديناميكية العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي :

يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى لإداء ممكن .وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجيهات الإنجازيه ليعبر عن دافع الإنجاز، هذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة اشمل واعم وهي الحاجة للتفوق. وقد اكد محمد علاوي ان هناك خصائص عامة للأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز وهي :

1. يظهرون قدرة كبيرة من المثابرة في الاداء .
2. يظهرون نوعية مميزة في الاداء .
3. ينجزون الاداء بمعدل مرتفع .
4. يعرفون واحباتهم اكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين .
5. يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة والمخاطرة .
6. يتطلعون الى اداء المواقف التي تتطلب التحدي .
7. يتحملون المسؤولية فيما يقدمون به من اعمال .
8. يحبون معرفة نتائج ادائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الافضل

بينما يذكر يحيى النقيب " ان هناك مجموعة من العوامل تتفاعل بصورة ديناميكية لتؤثر على مستوى الانجاز ومن ضمن هذه العوامل التي تؤثر على دافعيه الفرد هي :

1. تراث المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (الثقافة والعادات والتقاليد السائدة)
2. شخصية الفرد وخبراته في مواقف معينه .

3. التعلم الاجتماعي للفرد .
4. الاعتبارات الاجتماعية ، النظم الاجتماعية ، المعايير والقيم والتوقعات الاجتماعية .
5. نوعية النشاط الممارس .
6. صعوبة المهارة وجاذبيتها للفرد

واثبتت تجارب العلماء في هذا المجال ان لارتفاع مستوى الدافعية دور فعال في تحديد مستوى الإنجاز لكن الارتفاع الكبير في مستوى الدافعية يؤدي الى دور سلبي في تحديد مستوى الانجاز ، اذ ان الفرد صاحب الدافعية العالية جداً ، كثيراً ما يخطأ في اثناء الاداء.

- قياس الدافع:

كيف يمكن قياس الدافعية؟

تقاس دافعية الإنجاز عادة باختبارات معينة من أشهرها اختبار تفهم الموضوع (T A T) الذي يتطلب من الناس أن يستجيبوا لثلاثين صورة تحمل كل منها أكثر من تفسير، وتحلل إجاباتهم ويستخرج منها مستوى الإنجاز عند المستجي