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

المادة : علم النفس الرياضي
المرحلة : الرابعة

علم النفس الرياضي

محاضرات لطالبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2026-2027

مدرسة المادة
أ.د .شيماء عبد مطر التميمي

مدرس التربية الرياضية

- شخصية مدرس التربية الرياضية :

"هى التفاعل المستمر بين الجانب المعرفي والجانب الخلقي والجانب الوجداني والجانب الجسماني التي تميز الشخص الرياضي عن الآخرين "

- المبادئ الأساسية لشخصية مدرس التربية الرياضية :

هناك أربعة مبادئ أساسية مهمة يجب على معلم التربية الرياضية أن يلتزم العمل بها وذلك إذا أراد لنفسه أن ينجح في عمله وحياته. وهذه المبادئ الأربعة هي :-

1-إحترام المهنة 2- إحترام الذات

3- إحترام المتعلم 4- العلاقات الطيبة

- واجبات مدرس التربية الرياضية:

- أشار إلى أن معلم التربية الرياضية المعدلة يجب «أن يتمتع بقدرة توزيع متكافئ لفرص الطلاب الفردية في الرياضة، بما يوافق القدرات الفردية، ويكون قادراً على تطبيق أساليب مبتكرة لتدريبهم، ويلائم استخدام مناهج وأساليب التدريس المفيدة للطلاب، ويوفر تعليمات وإرشادات لهم، ويخلق بيئة إيجابية يمكن الطلاب من النجاح فيها».

- واجبات مدرس التربية البدنية بصفته عضواً في المهنة : على مدرس التربية البدنية أن يحترم تقاليد مهنته وأن يتفهم مسئولياته كعضو فيها ، وأن يكون عضواً فعالاً في أنشطة مهنته من خلال اشتراكه في أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفع به إلى التقدم المستمر في مهنته.

- يعتمد نجاح معلم التربية الرياضية على مزيج بين عدد من الصفات الشخصية والصفات المهنية. فمن الصفات الشخصية مثلا نجد بأن معلم التربية الرياضية يجب أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي الذي يساعده على التعامل مع طلبته. وأيضا يجب أن يتمتع بالحرص على مظهره لما له من أثر هام على تلقي الطلبة المعلومات بشكل سليم.

- مسؤوليات مدرس التربية الرياضية:

1- تقديم المشورة للطلاب وأولياء أمورهم لتحسين أدائهم وسلوكهم، وتحديد الطلاب الذين يتطلبون المزيد من الاهتمام وتحديد الطرق المطلوبة لتلبية احتياجاتهم. تسجيل الحضور والدرجات وأداء التلاميذ كل على حده وإعداد تقارير بذلك، وحضور اجتماعات الموظفين والتنسيق مع الزملاء المدرسين والمسؤولين ومساعدي المدرسين. التعليم.

2- تقديم برامج رياضية ارشادية ووقائية لكل التلاميذ في كل المراحل التعليمية . نشاط مدرس التربية الرياضية مع جماعته ودوره داخل المدرسة . تقديم برامج التوجيه التربوي الرياضي والرعاية ، منها (برامج تعديل سلوك – اختيار نوع الرياضة – رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة – الموهوبين رياضياً ... الخ)

3- الالتزام بواجباته المهنية واحترام القوانين الخاصة في المدرسة والتعليم ككل. تنفيذ المناهج التعليمية ومواعيد الاختبارات المقررة حسب الأنظمة والتعليمات المقررة. التعاون مع الإدارة المدرسية والمجتمع المدرسي. المشاركة في الأنشطة المدرسية المختلفة.

- **الصفات الشخصية لمدرس الرياضة:**

يجب أن يكون لدي مدرس التربية الرياضية صفات شخصية تساعده علي القيام بمهامه علي أكمل وجه, و هذه الصفات هي :-

(إتباع التعليمات - الاتزان الانفعالي- الأداء واللياقة في التصرفات - الذكاء الاجتماعي - تعدد الخبرات - المظهر السليم - سعة الصدر - القدرة على الابتكار والإبداع - تقبل النقد -القدرة على الحكم الموضوعي - القدرة علي الاندماج في الجماعة - المظهر العام المميز - الأدب الخلقي الصادق السليم - الصلة الطيبة بالتلاميذ - سعة الأفق الثقافي - القدرة علي تحديد المعلومات التربوية والنفسية – يدير الفصل بطريقة فعالة - الالتزام بمراعاة الأسس النفسية في التعليم- يرشد التلاميذ ويوجههم بحكمه).

تأثير درس التربية الرياضية في بناء شخصية الطالب :

- **تأثير درس التربية الرياضية في بناء شخصية الطالب (أهمية الرياضة في تنمية شخصية):**

فالتربية الرياضية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، فهي ميدان تطبيقي يهدف إلى تكوين شخصية الفرد من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فهي الجانب الذي يوفر للفر د الفرصة لتحقيق النتاجات عن طريق النشاط البدني من خلال درس التربية الرياضية في المدرسة الرياضة المدرسية، هي إحدى أهم الأنشطة التي يقبل عليها الطلبة، ولا تزال تحظى بمكانة كبيرة في نفوسهم. كما أن الأنشطة الرياضية تعد عاملاً أساسياً في تكوين الشخصية المتكاملة للطلبة، عبر البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكياتهم، عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة. فلممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب.

حيث إن الجسم في نمو مستمر، وكما قيل «العقل السليم في الجسم السليم». وهو يحتاج إلى الرياضة للتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وبقية الأعضاء الحيوية الأخرى، تنمو بشكل طبيعي وسليم. إضافة إلى بناء الشخصية السليمة، فقد أشار عدد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية.

وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز. أن النشاط الرياضي يعد من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهاج، نظراً لأن برامج هذه الأنشطة تعد امتداداً لدرس الرياضة المدرسية، وتفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم ورغباتهم.

وأكدوا أن ممارسة التمارين الرياضية تحقق الكثير من الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية للطلبة، فمزاولة النشاط البدني يمكن أن يساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، ما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد، ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين.

كما أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطالب على التعلم، وذلك من خلال تأثيراته في القدرات العقلية. فقد أشار كثير من الدراسات إلى أن الطلبة الذين يشاركون في المسابقات الرياضية المدرسية، يكونوا أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية، كالتدخين أو تعاطي المخدرات، وأكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية.

التلاميذ ذو المستويات الضعيفة مشكلة نفسية :

إن عملية تشجيع التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية لا يقل أهمية عن تشجيع التلاميذ الموهوبين ولأقوياء . لذا نجد كثيراً من الكتب التربوية والنفسية تؤكد زيادة الجهود لتشجيع التلاميذ الضعفاء . وهذه مشكلة تستحق من المربين الرياضيين لاهتمام بها إذ يجب البحث عن المؤثرات السلبية التي تؤدى إلى فشل التلاميذ وتؤثر في سلوكياتهم وتطور من شخصياتهم.

مما الشك فيه أن انصراف التلاميذ عن مزاولة الرياضة لا يكون الخطر الوحيد المرتبط بالفشل أو ضعف لإنجاز بل يتعداه إلى تأثيرات سلبية فى شخصية التلميذ .

فالفشل المستمر في الرياضة أو غيرها قد يولد شعوراً بالنقص لدى التلاميذ وقد يؤدى إلى اضطراب في العلاقات الاجتماعية أو حتى ظهور سلوكيات غير مرغوب فيها.

- **خواص التلاميذ ذو المستويات الضعيفة:**

إن عملية تشجيع التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية لا يقل. أهمية عن تشجيع التلاميذ الموهوبين. ولأقوياء.

و هناك العددي من الخواص للتلاميذ ذوي المستويات الضعيفة منها ... العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية; الانطوائية; ضعف الثقة بالنفس.

فالصعوبات التعلم خلال العقدين الأخيرين ومع انتشار الوعي والثقافة في مجتمعاتنا العربية بتنا نسمع كثيراً مصطلح (صعوبات التعلم)، وتكاد لا تخلو مدرسة في أيامنا هذه من معلمة خاصة لصعوبات التعلم. صعوبات التعلم هو مصطلح تربوي يطلق على فئة من الأطفال الذين يتصفون بتدني التحصيل الدراسي باستمرار، ولا يكون تدني تحصيلهم مرتبطاً بفصل أو فترة محددة، ويكون ملحوظاً بالمقارنة مع زملائهم في نفس المستوى، والكثير منهم أسوياء تماماً، وبعضهم لديهم إعاقات جسدية أو نفسية وانفعالية. بذلك فإن هذا التعريف يشمل الأطفال الأسوياء، والأطفال ذوي العيوب البصرية والسمعية، والمضطربين انفعالياً بشرط ألا تكون هذه الإعاقة هي سبب مشكلتهم في تدني التحصيل الدراسي. سمات الأطفال الذي يعانون من صعوبات التعلم وبشكل عام يتصف ذوو صعوبات التعلم بصعوبة في

بعض عمليات التعلم الأساسية، مثل الفهم، والتفكير أو الإدراك أو الانتباه، وصعوبة القراءة والكتابة، أو صعوبة النطق، وصعوبة إجراء العمليات الحسابية الأساسية.

ومن اهم خواص التلاميذ ذوى المستويات الضعيفة هي:

- قلة الرغبة في الممارسة الرياضية
-لاتجاه السلبى نحو الممارسة والممارسين للرياضة
- ضعف العمليات العقلية (الفعل الكامن ، الفعل الحركي)
- ضعف الارادة والاصرار والعزيمة لدى الفرد
- ضعف الثقة بالنفس
- لانطوائية ولانعزال النفسي ولاجتماعي والشعور بالوحدة

المبادئ التربوية في التعامل مع التلاميذ الضعاف بدنيا:

1- تهيئة الفرصة للتلاميذ للحصول على خبرات نجاح متعددة بصفتها عامل من عوامل تطوير الذات وتقوية الثقة بالنفس

2- تنفيذ التمارين بشكل يدعو إلى المرح والسرور.

3- التدرج بالتدريب لتنمية اللياقة البدنية

4- التنوع والتغيير بأساليب التمارين لغرض تطوير الارادة والرغبة لدى الفرد فى الممارسة والاستمرارية بالأداء.

5- تنمية روح الاستقلالية لدى الفرد ويتم من خلال الاعتماد على الذات في أداء الواجبات المختلفة

6- التعامل الفردي مع كل تلميذ لغرض تطوير العلاقة الرياضية معهم عند إعطاء المهارة أو تصحيح الاخطاء.

7- الاستعانة بالأدوات والاجهزة المساعدة لغرض تطوير الاداء.

أن مدرس التربية الرياضية مسئول عن جميع التلاميذ من غير تمايز وخاصة التلاميذ الضعفاء لانهم يحتاجون أكثر من غيرهم. وينبغي تشجيعهم وتنمية روح المثابرة •وتدعيم الثقة بالنفس •ومراعاة الفروق الفردية لديهم •وتكوين علاقات قوية معهم لذا أن معرفة الخصائص الفردية لكل فرد مسألة مهمة في كيفية التعامل معهم والذى بدوره يعمل على تنمية الاداء لديهم.