

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الرابعة لمادة علم النفس الرياضي

# الاحتياجات النفسية للرياضيين

psychological needs of athletes

---

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر

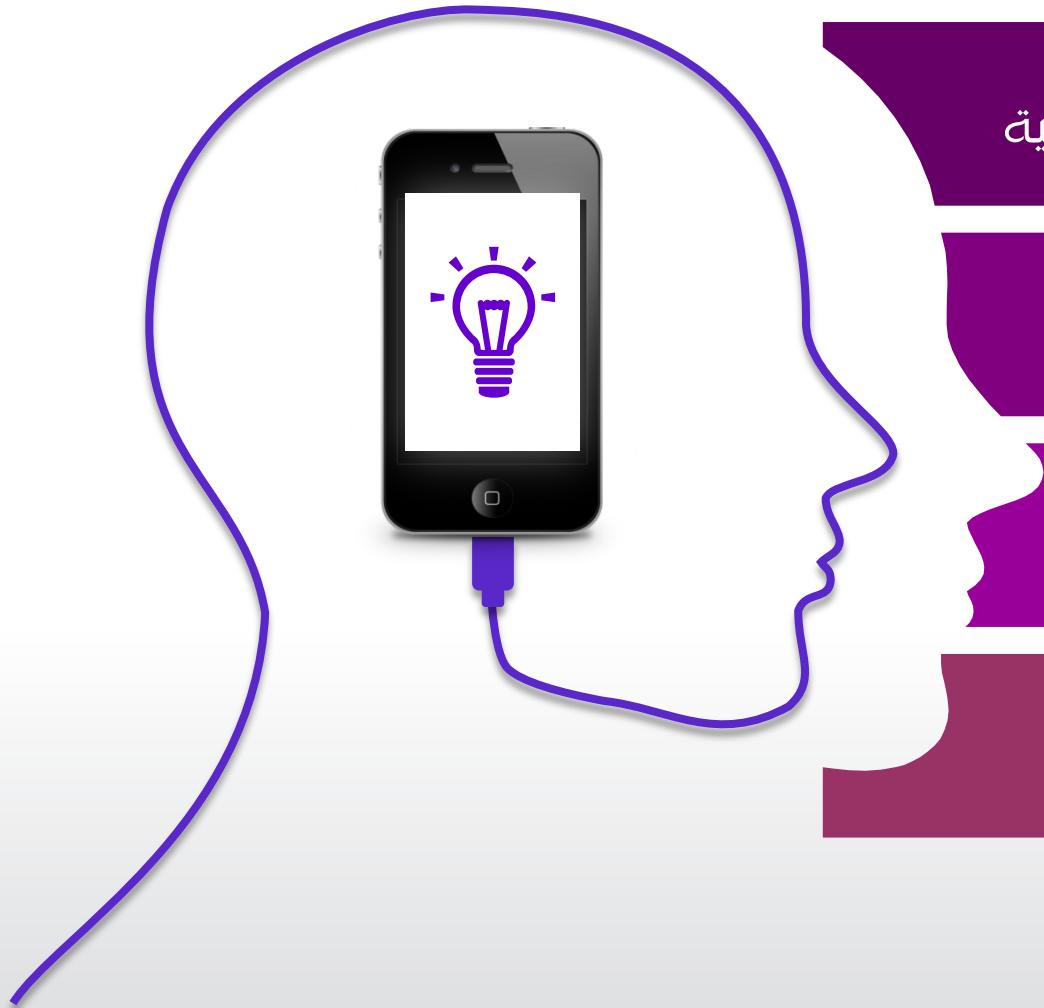


11:20



2025 -02 -18

# يتحقق من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادراً على معرفة بعض المصطلحات الأساسية

أن يكون على رأية بكيفية تحديد الاحتياجات النفسية

أن يلم بالاستراتيجيات اللفظية والغير اللفظية

أن يلم بالاستبيانات التي يمكن للمدربين استخدامها

# إجراء المقابلات التمهيدية



# ما المقابلات التمهيدية؟



هي محاولة المدرب لفهم بعض الأمور التي تؤثر على الرياضي، وتحديد الأهداف طويلة الأجل للرياضي، ومناقشة الحلول المحتملة، واستكشاف الحواجز التي قد تؤدي إلى حلول بعينها، ويتم تحقيقها من خلال المدرب الذي يسأل الرياضي مجموعة من الأسئلة ويستمع إلى استجاباته بهدف محاولة اكتساب المزيد من المعرفة حول احتياجات الرياضي والمشاكل التي يواجهها.



تسمح المقابلات التمهيدية للمدرب بقضاء فترة أطول في الدردشة مع الرياضيين، وهو أمر مهم لأنه يحدد [كيفية](#) تقبل الرياضي [ل فكرة تلقي الدعم النفسي](#). تحديد [أسباب مشاكل](#) الرياضيين. تحديد ما إذا كانت المساعدة أو المشورة [التي يمكن أن](#) يقدمها كافية لمساعدة الرياضيين.

## الهدف من المقابلات التمهيدية

# دليل المقابلة



# فهم المشكلة المسببة للإحbat

من المهم أن يفهم المدرب المشكلة المسببة للإحbat قبل الشروع في مساعدة الرياضي وذلك من منظور الرياضي. واقتصر تايلور وشنайдر (1992)، أن المدربين قد يرغبون في طرح أسئلة حول نقاط رئيسية هي:



- 01 مطلوب وصف المشكلة
- 02 كم عدد المرات التي تحدث فيها هذه المشكلة؟
- 03 متى بدأت أول مرة؟ كم تستغرق من الوقت؟
- 04 أين ومتى يتم ذلك على الأرجح؟
- 05 ما رأيك في أسبابها؟

# بناء فهم أكثر تفصيلاً



يرجى وصف الموقف الذي حدثت فيه المشكلة. أريد منك أن تعطيني أكبر قدر ممكن من التفاصيل حتى أتمكن من الفهم أكبر قدر ممكن

• 01 هل هذه هي المرة الأولى التي حدث فيها ذلك؟

• 02 متى تحدث عادةً وهل هناك نمط ثابت؟

• 03 ما الأعراض التي تحدث عندما تكون المشكلة في أسوأ حالاتك؟

• 04 ما الأعراض التي تحدث عندما تكون المشكلة في أفضل حالاتك؟

# التأثيرات والنتائج



- من كان حولك عندما حدثت المشكلة التي وصفتها وماذا فعل هؤلاء الناس؟ (سؤال حول التأثير الاجتماعي) 01
- صف ما كنت تفكّر به عند وقوع المشكلة. (سؤال حول التأثير الشخصي). 02
- كيف كان شعورك عندما حدثت المشكلة؟ (سؤال حول التأثير الشخصي). 03
- كيف تصرفت؟ (سؤال حول التأثير الشخصي). 04
- يرجى وصف ما حدث بعد حدوث المشكلة. (سؤال عن النتائج) 05
- كيف كان رد فعل الآخرين؟ (سؤال عن النتيجة) 06

# التحفيرات قبل بدء المشكلة

- يرجى وصف نوع وكم التدريب الخاص بك والذي سبق حدوث المشكلة لأول مرة. (سؤال عن الحالة البدنية) 01
- هل واجهت أي مشاكل (المرض أو الإصابة أو الإرهاق) قبل بدء المشكلة؟ (سؤال عن الحالة البدنية) 02
- كيف كان شعورك عقليا قبل بدء المشكلة؟ (سؤال عن الحالة الذهنية) 03
- هل لاحظت شعورا أكثر قلقا أو أقل ثقة؟ (سؤال عن الحالة النفسية) 04
- هل قمت بإجراء أي تعديلات فنية قبل بدء المشكلة؟ (سؤال عن المشكلة الفنية) 05
- هل قمت بتغيير أي أداة قبل بدء المشكلة؟ (سؤال عن المشكلة التقنية) 06

# أحداث الحالات المأهولة

- يرجى وصف بعض أهم الأحداث في حياتك 01
- هل حدث أي شيء في حياتك الشخصية بعيداً عن الرياضة قريبة من المشكلة؟ 02
- صف أي تغييرات رئيسية في حياتك، مثل أمور متعلقة بعائلتك أو أصدقائك أو علاقاتك؟ 03



# تشجيع الرياضيين للتعبير عن أنفسهم



# تشجيع الرياضيين للتعبير عن أنفسهم

من أجل أن تكون المقابلة مفيدة، من المهم أن يفصح اللاعب عن مشاعره إقترح أندريسن (2000) اللاتي:

- أن يتم تشجيع الرياضيين على التحدث إذا كان القائم بال مقابلة يشارك بمهارة واهتمام بما ي قوله الرياضي 01
- لا يصدر الأحكام على الرياضي 02
- يمكن للمدربين تشجيع الرياضيين للتعبير عن أنفسهم حسب نوع الأسئلة التي يطرحونها 03
- على المدرب تجنب طرح أسئلة مثل "ما المشكلة؟" أو "ما الذي أتى بك إلى هنا اليوم؟" لأن هذا لا يشجع المناقشة 04
- أوصى بأسئلة مثل "أخبرني عن نفسك"، أو أخبرني بالمزيد عن الوضع الذي واجهت فيه صعوبات لأول مرة" 05
- أخبرني "كيف جعلك هذا تشعر؟"، سيكون هذا سؤال بداية جيدة إذا لم تتم مناقشة ذلك قبل عقد المقابلة. 06

الاستراتيجيات اللفظية

والغير اللفظية التي يمكن

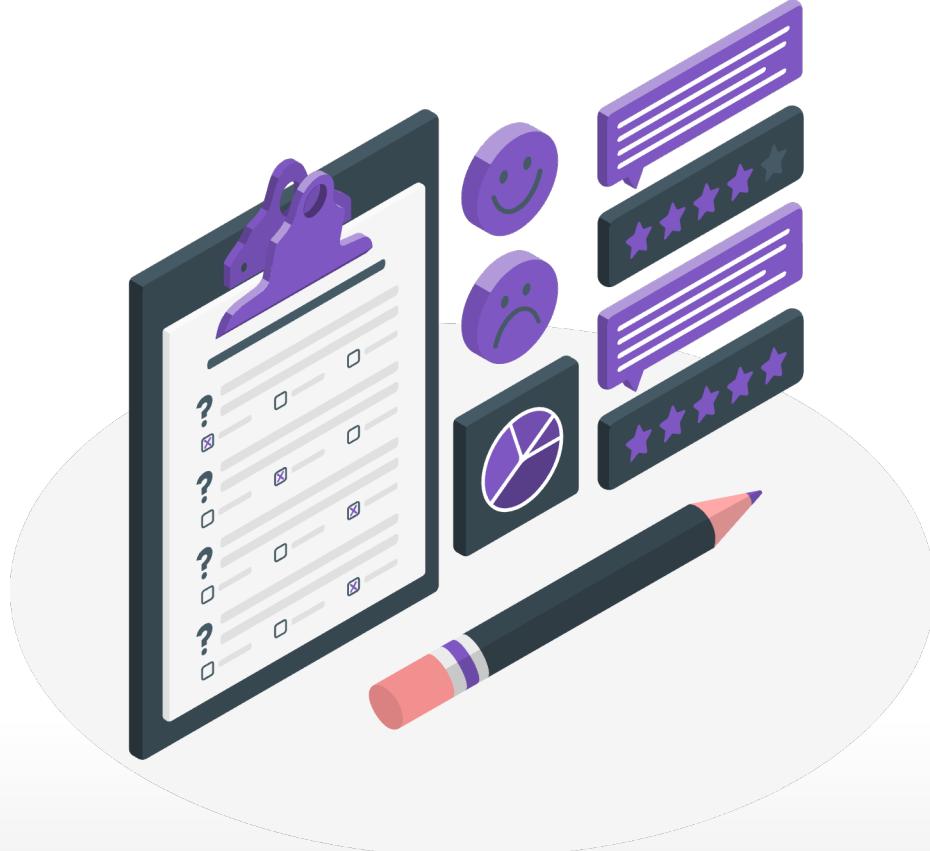
للمدرب استخدامها



الاستبانة



# ما المقصود بالاستبانة؟



هو عبارة عن سلسلة من [الأسئلة المكتوبة](#)، والتي توفر لل里اضي خيارات محددة فيما يتعلق بكيفية الإجابة عن كل سؤال.

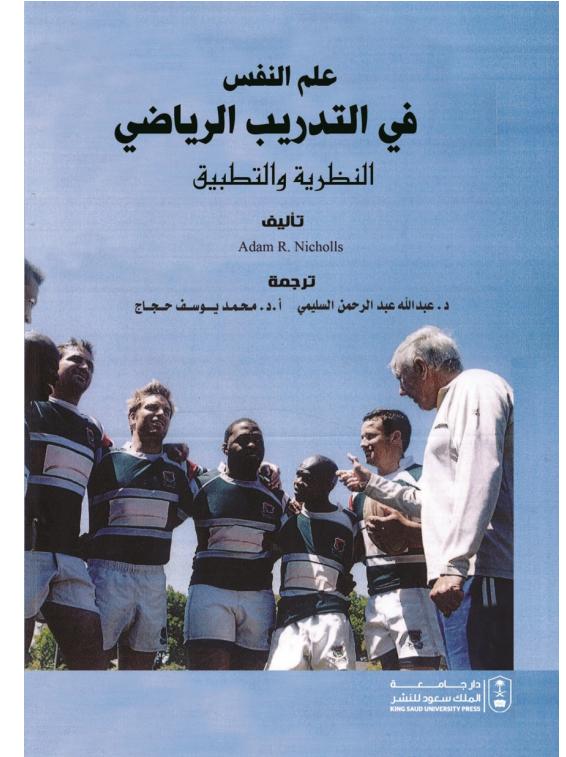
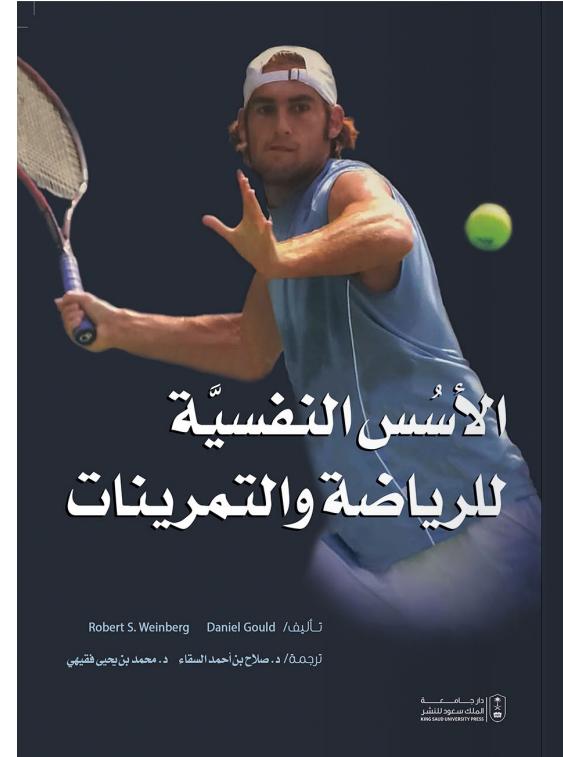
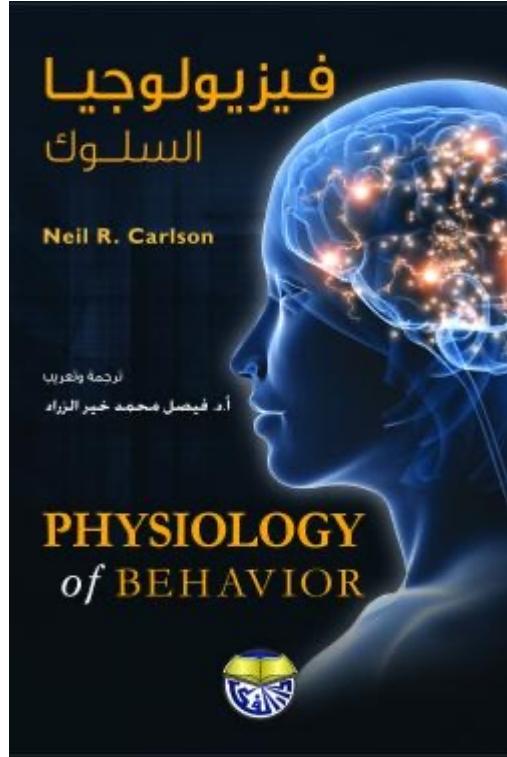
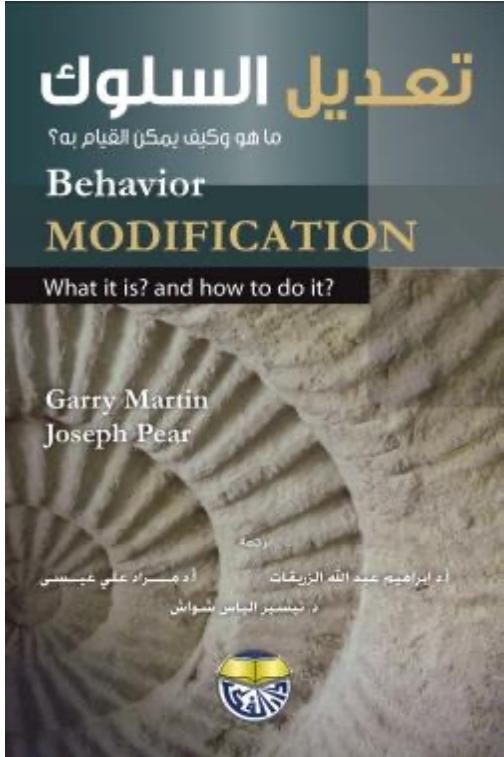
# الاستبيانات التي يستخدمها المدربين

اسم الاستبيان	المؤلفون	الفرض بمواصفات الاستبيان	وصف موجز
مؤشر الصلاة الذهنية	غوتشاردي وآخرون. .Gucciardi et al (٢٠١٥)	الصلابة الذهنية	استبيان من (٨) عناصر موحدة الأبعاد عن المتابعة الذاتية للصلابة الذهنية
تحديد الصلاة الذهنية	هاردي وآخرون. .Hardy et al (٢٠١٤)	الصلابة الذهنية	استبيان من (٨) عناصر يكمله المدرب بخصوص رياضي معين. يجيب المدرب عن أسئلة حول قدرة اللاعب على الأداء الجيد في مواقف الضغوط
تحديد التكيف للمنافسات الرياضية	جودريو وبلوندين Gaudreau & Blondin (٢٠٠٢)	حالة التكيف	استبيان مكون من ٣٩ عنصرا يقيس ما يفعله الرياضي للتكيف ويتضمن ثلاثة أبعاد: التعامل مع المهام؛ والتعامل مع التشتت والتعامل مع حالات عدم الإشراك
تحديد الميل للتكيف للمنافسات الرياضية	هيرست وآخرون. .Hurst et al (٢٠١١)	الميل للتكيف	استبيان من (٣٧) عنصرا يقيس ما يفعله الرياضي عادة للتكيف ويتضمن ثلاثة أبعاد: التعامل مع المهام؛ والتعامل مع التشتت والتعامل مع حالات عدم الإشراك

# الاستبيانات التي يستخدمها المدربين

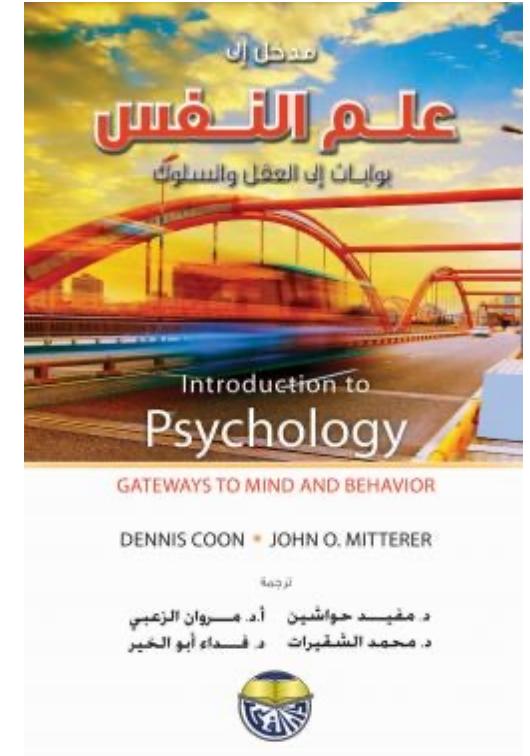
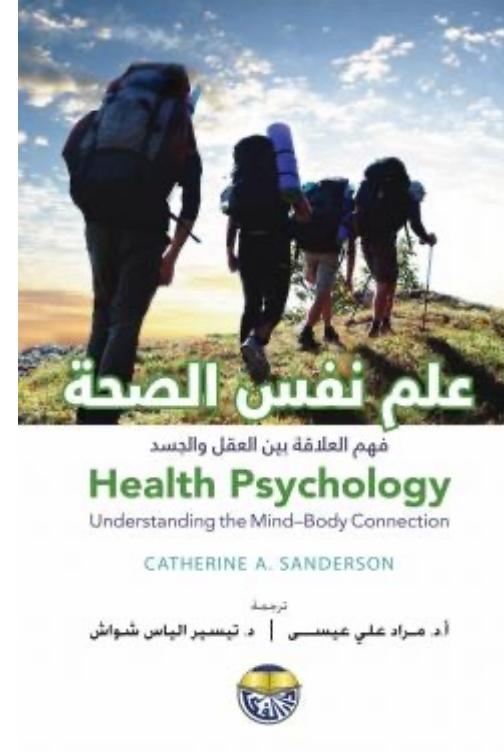
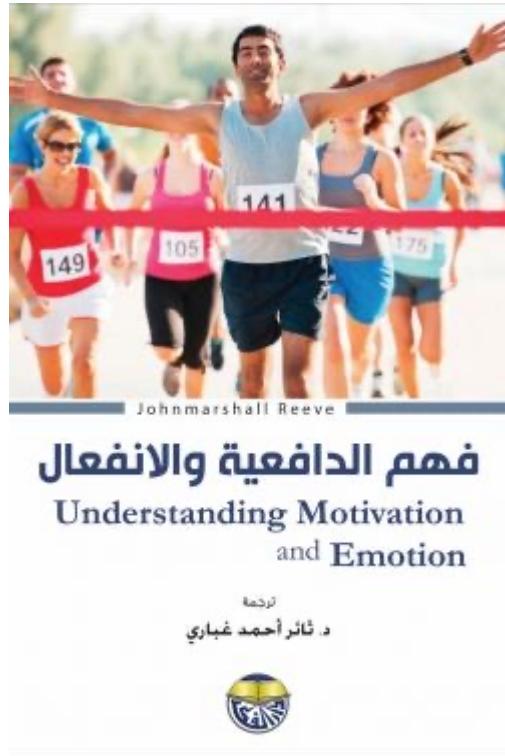
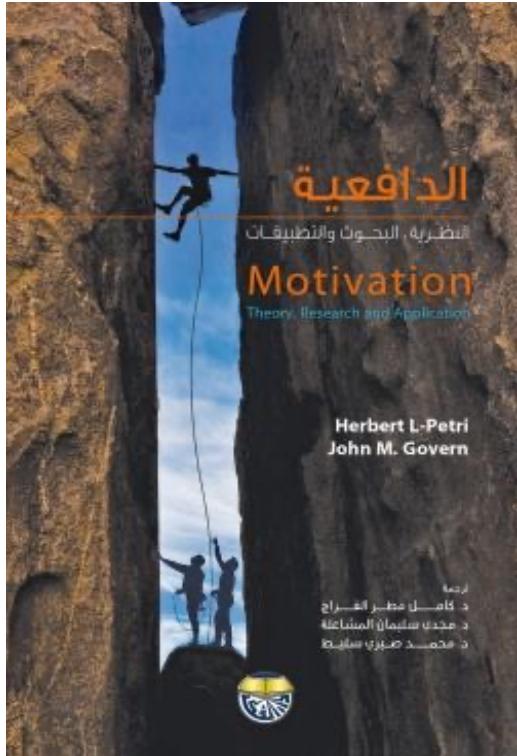
اسم الاستبيان	المؤلفون	الفرض بمواصفات الاستبيان	وصف موجز
مراجعة مقياس التحفيز الرياضي (SMS-II)	بيلية وأخرون Pelletier et al. (٢٠١٣)	التحفيز	استبيان من (٣٠) عنصرا يقيس التنظيم الداخلي والتنظيم التكامل والتنظيم المحدد والتنظيم المفتوح والتنظيم الخارجي والتنظيم التحفيزي
مقياس الإدراك المعرفي والعاطفي (CAMS-R)	فيلدمان وأخرون Feldman et al. (٢٠٠٧)	الإدراك	استبيان من (١٢) عنصرا يقيم إدراك الرياضي للأفكار والعاطفة
مقياس سلوكيات تحسن الأداء	بيتروكزي وأيد من Petroczi & Aidman (٢٠٠٩)	السلوكيات تجاه المنشطات	استبيان من (١٩) عنصرا يقيم السلوكيات تجاه المنشطات
قياس تقييم التوتر	بيكوك وونغ Peacock & Wong (١٩٩٠)	تقييم التوتر	استبيان من (٢٨) عنصرا يقيس التقييمات الأساسية والثانوية
استبيان تلقي الرياضي للدعم	فرىمن وأخرون Freeman et al. (٢٠١٤)	الدعم الاجتماعي	استبيان من (٢٢) عنصرا يقيم الدعم العاطفي والتحديد الذاتي والمعلوماتي والدعم المادي لرياضي
استبيان السلوك التنظيمي في الرياضة (BRSQ)	لونسدالي وأخرون Lonsdale et al. (٢٠٠٨)	تحفيز الذات	استبيان من (٢٤) عنصرا يقيس مدى تحفيز الرياضي للتحديد الذاتي

# المراجع



# Journal of Applied Sport Psychology

# المراجع



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الرابعة لمادة علم النفس الرياضي

# الاحتياجات النفسية للرياضيين

psychological needs of athletes

---

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر



11:20



2025 -02 -18