

محاضرة
دراسات عليا
اولى دكتوراة
بنات دور اكتوبر
سيكولوجى
استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة
استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان
عنوان المحاضرة المهارت النفسية
تاريخ 2020 -3-14

لمهارات النفسية (العقلية) Psychological skills

مقدمة Introduction

ويذكر " أسامة كامل راتب " (2000م) أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء لدى اللاعبين بالمزيد من التمرين ، بينما تكون المشكلة الحقيقية غالبا ليست نتيجة النقص فى المهارات البدنية ولكن نتيجة نقص فى المهارات النفسية ، وخاصة مهارة الإسترخاء والأداء المهارى تحت ظروف ضاغطة ، لذلك عندما يطلب منه إعادة المهارة بمفرده دون موقف أو ضغوط منافسة ، فإن ذلك لا يفيدوه ولكنه يحتاج إلى تطوير مهارات الإسترخاء البدنى والعقلى تحت تأثير ضغوط المنافسة ، فهناك لاعبون آخرون يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الإنتباه والثقة بالنفس ، ودافعية الإنجاز ، التصور العقلى وهى ما يطلق عليها المهارات النفسية " العقلية " التى يحتاجها اللاعبين فى أغلبية الرياضات ، وإنه من الشائع أن يقضى معظم اللاعبين أوقات تدريبهم والتى بين (2 : 6) ساعات يوميا فى تدريبات الهدف منها تحسين مقدرتهم البدنية والمهارية ، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت بهدف تحسين مقدرتهم ومهاراتهم النفسية ، بالرغم من أنه عند سؤال اللاعبين عن أهمية المهارات النفسية فى مواقف المنافسة وفى التدريب والتعليم على المهارات الحركية فإنهم يجمعون على أن المهارات النفسية تسهم بنسبة تتراوح بين 80 : 90 % أى يزيد تأثيرها كثيرا فى نجاح الأداء المهارى وفى المنافسة 0

مفهوم ومراحل تدريب المهارات النفسية The concept and stages of psychological skills training

ويتفق كل من " محمد العربي شمعون " (1996م) و " محمد حسن علاوى " (1992)
(أنه يستخدم مصطلح مهارة " Skill " فى مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعانى
والمفاهيم ، ويختلف معناها من مجال لأخر كالصناعة والموسيقى أو أى مجال عملى آخر)

والمهارات النفسية عبارة عن " قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب ،
فالألعاب الرياضى لن يستطيع إكتساب وتعلم المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو أى مهارة
حركية فى أى رياضة إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدرّب عليها وينطبق ذلك على المهارات النفسية " (0

وفى علم النفس الرياضى يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية **(PST) Psychological Skills Training** للإشارة إلى العملية التى يتم فى غضونها تعليم وتدريب المهارات النفسية " العقلية " فى إطار عملية التدريب العقلى Mental Training والذى يقصد به التطبيق المنهجى المنظم للأساليب العلمية النفسية " العقلية " للإرتقاء بمستوى الأداء للاعب الرياضى0

وتدريب المهارات النفسية " العقلية " هو برنامج تربوى منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لإكتساب وإتقان المهارات النفسية " العقلية " التى تثبت فاعليتها وفائدتها فى الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضى0

كما أن التدريب على المهارات النفسية " العقلية " يمكن أن يسهم فى إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفى بعض الأحيان يكون هو الفيصل فى النجاح والتفوق الرياضى0

مراحل برامج المهارات النفسية

Stages of psychological Skills programs

ويتفق " محمد حسن علاوى " (2002م) و " أسامة كامل راتب " (2000م) أن هناك ثلاث مراحل أساسية لبرنامج

تدريب المهارات النفسية " العقلية " وهى :

مرحلة تقديم المهارات النفسية0

مرحلة التعلم والإكتساب0

مرحلة الإتقان

مرحلة تقديم المهارات النفسية

psychosocial skills provide Phase

تعتبر هذه هى أول مرحلة فى برامج تدريب المهارات النفسية " العقلية " نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا يكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية " العقلية " وأثرها فى الإرتقاء بالمستوى الرياضى للاعبين0

وفى ضوء ذلك فإن الهدف الرئيسى لهذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية " العقلية " وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم أمثلة توضيحية وتطبيقية توضح لهم تأثير وفائده هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية " العقلية " بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية0

مرحلة التعلم والإكتساب

learning and acquisition Phase

فى هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية " العقلية " ، مع تقديم نماذج الأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج ، ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية " عقلية " هذا بالإضافة إلى قيام الأخصائى النفسى الرياضى بتصحيح بعض أخطاء الأداء وينبغى إمام اللاعب الرياضى بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة نفسية " عقلية " والأسلوب الصحيح للأداء وتوقيته٥

مرحلة الإتقان perfection phase

الهدف الأساسى من هذه المرحلة يكمن فى محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية " العقلية " بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ، ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية " العقلية " بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة فى المنافسة الرياضية٥

Who benefits from the psychological skills training?

من المستفيد من تدريب المهارات النفسية؟

هناك إعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب الصفوة من رياضى المستوى العالى فقط. والواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع إختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية فى سن " عمر " مبكر كان ذلك أفضل0

Who is responsible for training and the application of "psychological skills programs?"

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الأخصائى النفسى الرياضى تطبيق برامج تدريب المهارات النفسية بإعتبار أنه مؤهل جيدا لهذا العمل كما أن اللاعبين يكونوا أكثر إتصالا وتعاوننا معه بإعتبار أنه يقدر من يستمر أو يشارك فى اللعب وبالرغم من ذلك فإنه يتعذر توافر الإخصائى النفسى الرياضى لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاة أن يؤهل المدرب نفسه فى هذا المجال0

متى تستخدم برامج تدريب المهارات النفسية؟ When used psychological skills training programs?

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية والحركية لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الإنتقالية أو بداية الموسم التدريبي حيث أن خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة0

ولقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبي لإتقان المهارات النفسية " العقلية " وإستخدامها على نحو جيد في مواقف المنافسة الرياضية ، الأمر الذي يؤكد على أهمية النظر في تدريب المهارات النفسية " العقلية " كعملية مستمرة مع التدريب البدني خلال الموسم التدريبي0

تخطيط وتنفيذ تدريب المهارات النفسية " العقلية " Planning and implementation of Psycholocal mental skills training

ويذكر " محمد حسن علاوى " (2002م) أنه تمر عملية تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية " العقلية " للاعبين الرياضيين بالمراحل التالية :

مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية0

تقييم الإحتياجات النفسية للاعبين0

تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية0

تقييم برامج تدريب المهارات النفسية0

مناقشة المدخل لتخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية and implementation of psychosocial skills training

لا بد أن يفهم اللاعب الرياضى طبيعة عمل وواجبات الأخصائى النفسى الرياضى وأن يدرك أن مهمته هى العمل مع اللاعبين الأسوياء للوصول بهم إلى أقصى درجات السواء النفسى (السواء الفائق Super Normal) أى أقصى درجة نفسية تسمح بها قدراته وإمكاناته وسماته0

كما ينبغى أن يوضح الأخصائى النفسى الرياضى للاعبين الرياضيين أنهم شخصيات سوية لا يعانون أى إضطرابات نفسية حادة ، لأن مثل هؤلاء اللاعبين الذين يعانون مثل هذه الإضطرابات لا يصلح لهم تدريب المهارات النفسية ولكن لا بد من العلاج النفسى بواسطة طبيب نفسى0
ومن الممكن سؤال اللاعبين عن نوعية المهارات النفسية " العقلية " التى يعتقدون أنهم بحاجة إلى إكتسابها وتنميتها وتطويرها بحيث تساعدهم على تحسين الأداء الرياضى0

ومثل هذه الإجابات قد تؤدى إلى تحديد مجموعة كبيرة من المهارات النفسية " العقلية " التى تساعدهم على إكتساب الثقة بالنفس وخفض مستويات القلق والتوتر والإستثارة قبل المنافسة الرياضية بل وتسهم فى تقييم نواحي القوة والضعف بالنسبة للمهارات النفسية المتعددة لدى اللاعب الرياضى وبالتالي يستطيع الأخصائى النفسى الرياضى تصميم البرامج الفردية لكل لاعب للتدريب على المهارات النفسية " العقلية " طبقاً لإحتياجاته0

المراجع العلمية :

أسامة كامل راتب (2000م) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة0

أسامة كامل راتب (2001م) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة0

محمد العربى شمعون (1996م) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة0

محمد حسن علاوى (1992م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة0

ملحوظة : تم اعداد هذا المحتوى من هذه الدراسات والمراجع العلمية والكلية غير مسئولة عن هذا المحتوى