

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 تابع المهارت النفسية  
تاريخ 21-3-2020

## Assessment of psychological needs

## تقييم الإحتياجات النفسية

إن تحديد أهداف هذه المهارات النفسية هي الخطوة الأولى في تخطيط البرنامج ولذلك فإن محاولة تقييم الإحتياجات لكل لاعب تعتبر من الأمور الهامة للتعرف على نوعية المهارات النفسية " العقلية " التي تؤثر بصورة واضحة على أداء اللاعب الرياضي ، ولا بد للأخصائى النفسى الرياضى أن يشرك المدير الفنى أو المدرب الرياضى للاعبين فى تقييم مثل هذه الإحتياجات النفسية وذلك لأنهم أكثر دراية بكل لاعب وبما يحتاجه وب عوامل الضعف والقوة التي تؤثر إيجابيا وسلبيا فى كل لاعب 0

## تحديد المهارات النفسية " العقلية " الضرورية لكل لاعب "Identify psychological "mental" skills necessary for each player

فى ضوء المقابلات الشخصية للأخصائى النفسى الرياضى مع اللاعبين ، المدرب أو المدير الفنى ، نتائج الإختبارات النفسية التى تم تطبيقها على اللاعبين و يتم تقييم الإحتياجات النفسية للاعبين وتحديد نواحى الضعف والقوة المؤثرة فى الأداء والمرتبطة بالجوانب النفسية لكل لاعب على حدة ، ويكون ذلك فى حضور المدرب أو المدير الفنى ، ويتم الإتفاق على المهارات النفسية " العقلية " التى ينبغى التدريب عليها وعدد مرات التدريب الأسبوعية ، ومدة التدريب على كل مهارة نفسية " عقلية " وتوقيتات هذه الفترة بالنسبة لفترات التدريب البدنى وغير ذلك من الجوانب التى ينبغى تحديدها بدقة0

## تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية " العقلية " designing and implementation of psychosocial mental skills training programs

فى ضوء الخطوات السابقة يقوم الأخصائى النفسى الرياضى بوضع برنامج مخصص لكل لاعب فى ضوء إحتياجاته النفسية ويقوم بالإشراف على تنفيذه مع مراعاة ماسبق ذكره من فترات التدريب وتوقيتاتها ، وعدد مرات التدريب الأسبوعية ، كما يجب أن يراعى الرياضة التخصصية التى يمارسها اللاعب

## تقييم برامج تدريب المهارات النفسية " العقلية " Assessing the psychological skills training programs

إن عملية تقييم برامج تدريب المهارات النفسية عملية هامة ، حيث يمكن من خلالها التعرف على التغيرات والتطورات الحادثة في الأداء والمستوى للاعبين كنتيجة للتدريب على المهارات النفسية " العقلية " فهو بمثابة تغذية راجعة عن فاعلية البرامج والقدرة على تعديلها عند الضرورة ، ويمكن إستخدام المقابلات الشخصية وكذلك مقاييس التقدير والملاحظة الخارجية المقننة لسلوك اللاعبين كأسلوب للحكم على مدى تحقيق البرامج لأهدافها0

## فترات أداء التدريب على المهارات النفسية " العقلية " Periods of performance skills training, psychological

من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية فى الفترة الإعدادية قبل الإشتراك الفعلى فى المنافسات الرسمية أو فى غضون فترة ما بعد المنافسات الرياضية وهى الفترة التى يكون فيها لدى اللاعب المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات ولا يكون اللاعب تحت تأثير ضغوط المنافسة الرياضية0

ويختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية " العقلية " طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها طبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين ، وقد أشار بعض خبراء علم النفس الرياضى إلى أن التدريب الأولى على المهارات النفسية " العقلية " يتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين ( 15 : 30 ق ) بواقع من ( 3 : 5 ) مرات أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين ( 3 : 6 ) شهور حتى يمكن للاعب إكتساب وإتقان المهارات النفسية " العقلية " ، كما يختلف توقيت أداء المهارات النفسية طبقاً لنوعية هذه المهارات ، فقد تؤدى بعضها قبل أداء التدريب الحركى أو البدنى0

ويراعى أن يستمر التدريب على المهارات النفسية طوال فترة التدريب الحركى أو البدنى للاعب وطوال فترة إشتراكه فى المنافسات إذا أن الإنقطاع عن التدريب على المهارات النفسية يؤثر سلبياً على مستوى أداء اللاعب0

## الإسترخاء Relaxation

### Concept & Importance Of Relaxation

### مفهوم وأهمية الإسترخاء

يمثل الإسترخاء أهمية كبرى فى تحقيق أفضل مستوى لدى اللاعبين حيث تساعد مهارة الإسترخاء اللاعبين على الإقلال من التوتر العقلى والبدنى والقلق ، كما يؤدى إلى زيادة الثقة بالنفس ، والقدرة على التركيز والأداء الجيد0

ويؤكد محمد العربى شمعون ، ماجدة إسماعيل ( 2001م ) على أن الإسترخاء يمثل أحد الأبعاد الأساسية فى إجراءات الإستعداد للمنافسات حيث يسهم فى خفض التوتر والإستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذى يمكن أن ينشأ فى مثل هذه الظروف0

كما يتفق كلا من محمد حسن علاوى ( 2002م ) ، محمد العربى شمعون ( 1999م ) ، أسامة كامل راتب ( 1997م ) أن الإسترخاء يساعد على الوصول لأعلى المستويات الرياضية وذلك من خلال خفض مستويات الضغوط والقلق لدى اللاعبين سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية إضافة إلى القدرة على ضبط مستوى الإستثارة العضلية والإنفعالية0

يعرف **محمد حسن علاوى (2002م)** الإسترخاء بأنه " عدم أداء أى شئ مطلقا بإستخدام العضلات أو فك أسر أو إطلاق سراح أى إنقباض أو توتر فى العضلات وعدم وجود نشاط عضلى تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا فى النشاط العضلى "0

ويشير **محمد العربى شمعون ، ماجدة إسماعيل ( 2001م )** أن الإسترخاء هو " إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن أو الإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية". وأن الإسترخاء يمثل أهمية كبرى لأى رياضى ويهدف إلى الوصول إلى قمة مستوى الأداء حيث يساهم فى التقليل من الضغوط أو الجوانب العقلية والنفسية والسلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس ويرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية مثل التركيز0



ويشير أسامة كامل راتب ( 1991م ) إلى أن التمرين الإسترخائى يغير الرياضيين فى معرفتهم بدرجة الإسترخاء المثلى والتي تختلف من رياضى لأخر ومن موقف لأخر ، وعندما يستخدم الإسترخاء فى مجال الأداء الرياضى فإن اللاعب يظل متأهبا للضغوط التي قد تأتي نتيجة عوامل داخلية أو خارجية وإكتساب اللاعب مهارة الإسترخاء تسمح له بالشعور بحالة إيجابية عامة بما يمكنه من إعادة تعبئة طاقاته الجسمية والعقلية والإنفعالية ، وتسمح له بإنقاص الإستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قبل وأثناء المنافسة ، ويفضل إستخدام الإسترخاء قبل التصور العلقى حيث يسمح ذلك بأن يكون التصور العلقى أكثر تعمقا وأفضل فائدة0

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