

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

# مقدمة في التدريب على المهارات النفسية

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 06



سنة ثانية ليسانس



08:00 صباحا



2024/02/27

# يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



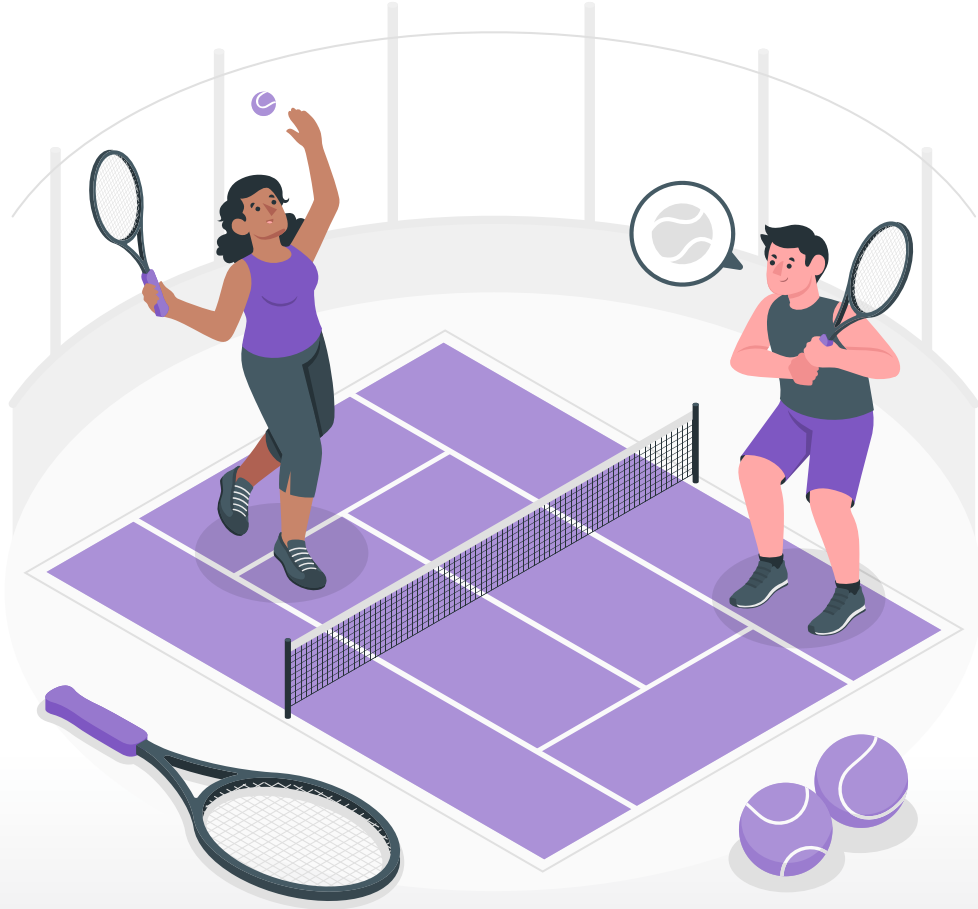
أن يصبح قادرًا معرفة المهارات النفسية والخرافات المحيطة بها

تحديد الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية

أن يُلم بثلاثة مراحل من برامج التدريب على المهارات

أن يصبح قادرًا على تطوير برنامج التدريب على المهارات

# تعريف التدريب على المهارات النفسية



التدريب المنهجي والمتسق للمهارات العقلية أو النفسية بهدف تعزيز الأداء، وزيادة الاستمتاع، أو تحقيق المزيد من الرضا الذاتي في الرياضة والنشاط البدني

(Weinberg,Gould,2023,p.228)

قلة الوقت



سوء الفهم حول المهارات النفسية



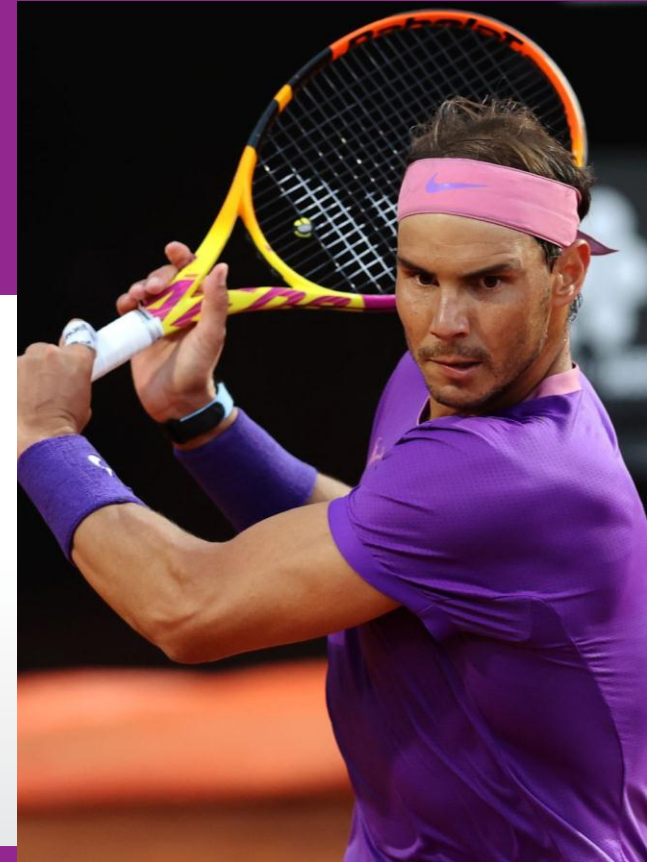
نقص المعرفة



لماذا يهمل المشاركون في الرياضة والتمرين التدريب على المهارات النفسية؟

# ما أهمية التدريب على المهارات النفسية؟

يعرف جيمي كونرز بعناده وصلابته الذهنية،  
وكثيراً ما يشير إلى أن 95 % من لعبة التنس  
الاحترافي ذهنية.



يدرك الرياضيون الحاصلون على الميداليات  
الأولمبية الذهبية أهمية المهارات النفسية كشرط  
أساسي للنجاح الرياضي لأن لها علاقة بقدرة  
الرياضي على التركيز، الرجوع بعد الفشل،  
مواجهة الضغوط، الصمود العقلي، مواجهة

الشدائد (Weinberg,Gould,2023,p.228)

# الخرافات الشائعة حول التدريب على المهارات النفسية



كشفت الأبحاث التي أجراها مارتن (2005)، أن الرياضيين الذكور، والأصغر سنًا، والرياضيين الذين تجمعهم الرياضات التي تنطوي على اتصال جسدي مازالوا ينظرون إلى الأخصائي النفسي الرياضي كوصمة. ولسوء الحظ، فإن العديد من الأساطير تخلط بين مسألة ما يمكن فعله وما لا يمكن.



# أسطورة 1 التدريب على المهارات النفسية فقط "لمشاكل" الرياضيين



يعتقد كثيرٌ من الأفراد خطأً أن جميع المختصين يعملون مع الرياضيين الذين يعانون من مشاكل نفسية، وهذا ببساطة ليس هو الحال. بدلاً من ذلك، من الممكن معالجة معظم الاحتياجات الرياضية، مثل: وضع الأهداف، التصور الذهني، التركيز، تنظيم الاستشارة...إلخ.

# أسطورة 2 التدريب على المهارات النفسية: لتدريب النخبة فقط

تميل المجلات الشعبية ووسائل الإعلام الإخبارية إلى التركيز على الرياضيين الأولمبيين والمهنيين الذين يعملون مع مراكز الرعاية النفسية، ولكن العديد من الجماعات الأخرى تتلقى استشارة علم النفس الرياضي أيضًا، مثل: ذوي الإعاقة الذهنية، ضعاف السمع، بل ملائمة لجميع الرياضيين.





# أسطورة 3 التدريب على المهارات النفسية يوفر حلولاً "إصلاح سريع"

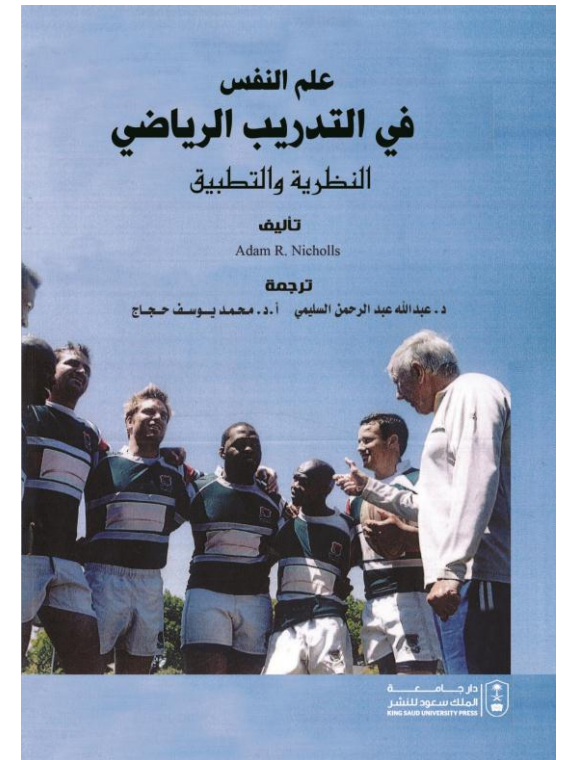
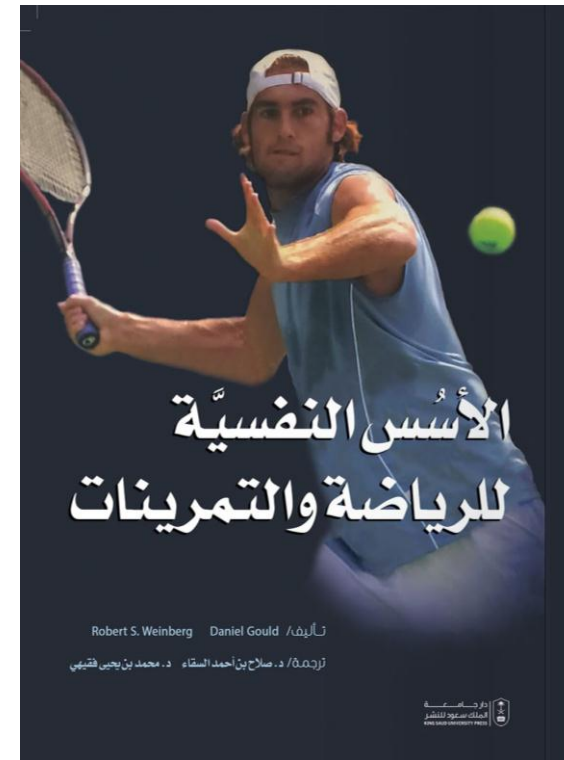
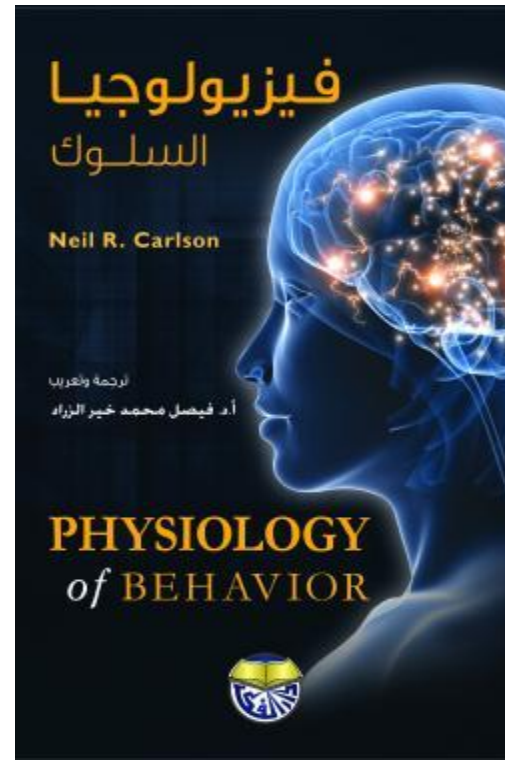
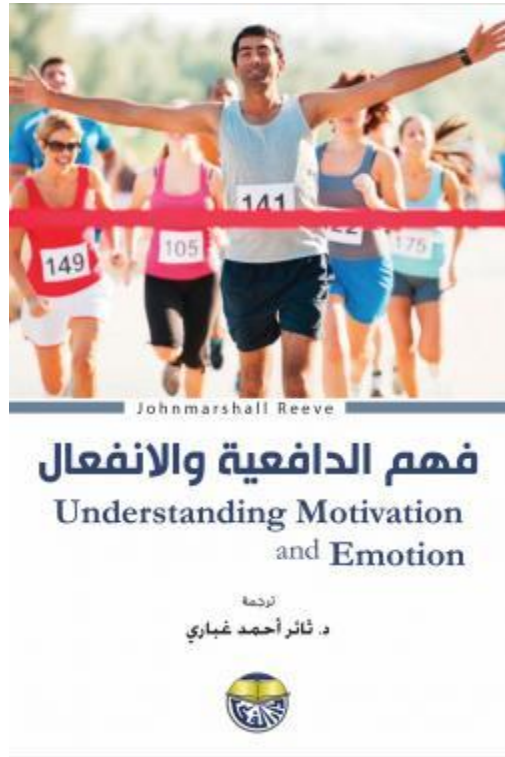


يعتقد الكثير من الأفراد خطأً أن علم النفس الرياضي يقدم حلولاً سريعة للمشاكل النفسية. ولكن التدريب على المهارات النفسية ليست سحراً، فلن يتحول لاعب متوسط إلى نجم. ومع ذلك، فإنه سوف يساعد الرياضيين على تحقيق إمكاناتهم وتعظيم قدراتهم.

# أسطورة 4 التدريب على المهارات النفسية ليس مفيداً

برر بطل بطولة ويمبلدون السابق غوران الذي قال:  
"تستلقي على المقعد، وتأخذون أموالك، وتخرج  
بالمزيد من المتاعب مقارنة عند الدخول". ومع ذلك  
تشير الأبحاث العلمية الكبيرة، وكذلك التقارير القصصية  
للرياضيين والمدربين إلى أن المهارات النفسية تعزز  
في الواقع الأداء.





Journal of Applied Sport Psychology

