

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة السادسة 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 10



سنة أولى ماستر



11:20



2025 -03 -11

إليك السيناريو التالي...



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)

يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرا تعريف المهارات النفسية والخرافات المحيطة بها

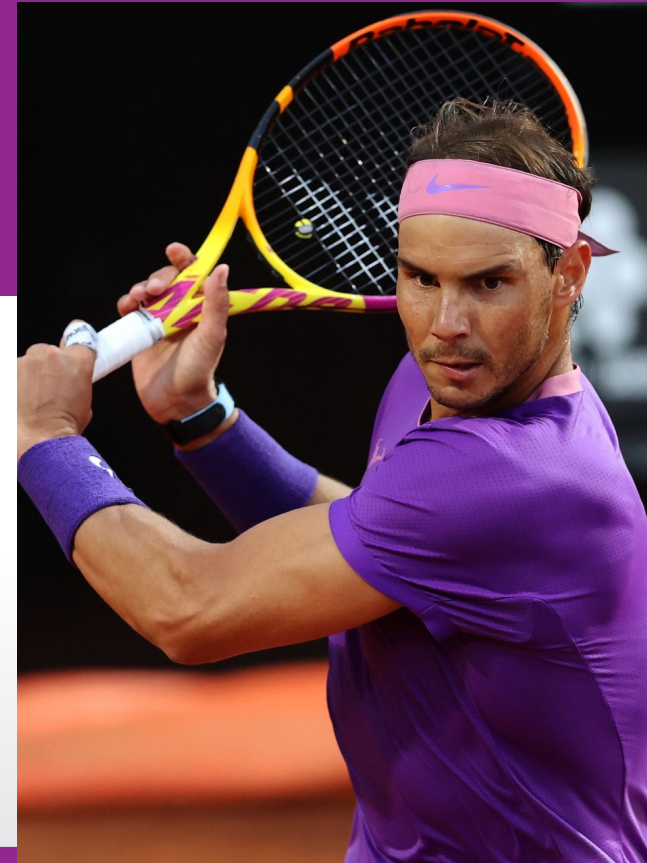
تحديد الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية

أن يُلم بثلاثة مراحل من برامج التدريب على المهارات

أن يصبح قادرا على تطوير برنامج التدريب على المهارات

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)

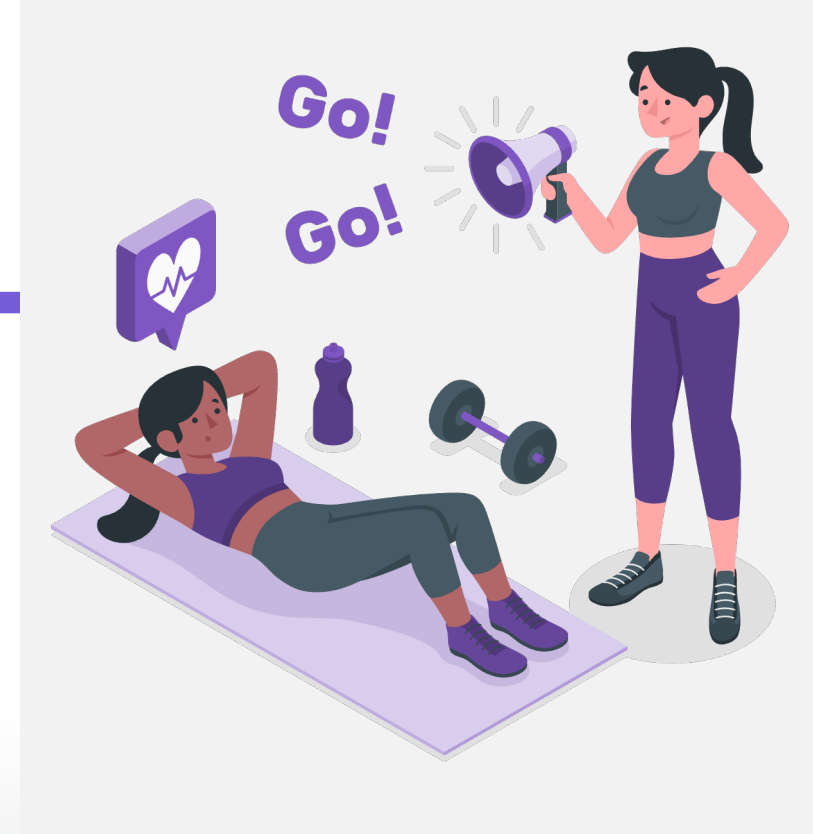
قلة الوقت



سوء الفهم حول المهارات النفسية



نقص المعرفة



لماذا يهمل المشاركون في الرياضة والتمرين التدريب على المهارات النفسية؟

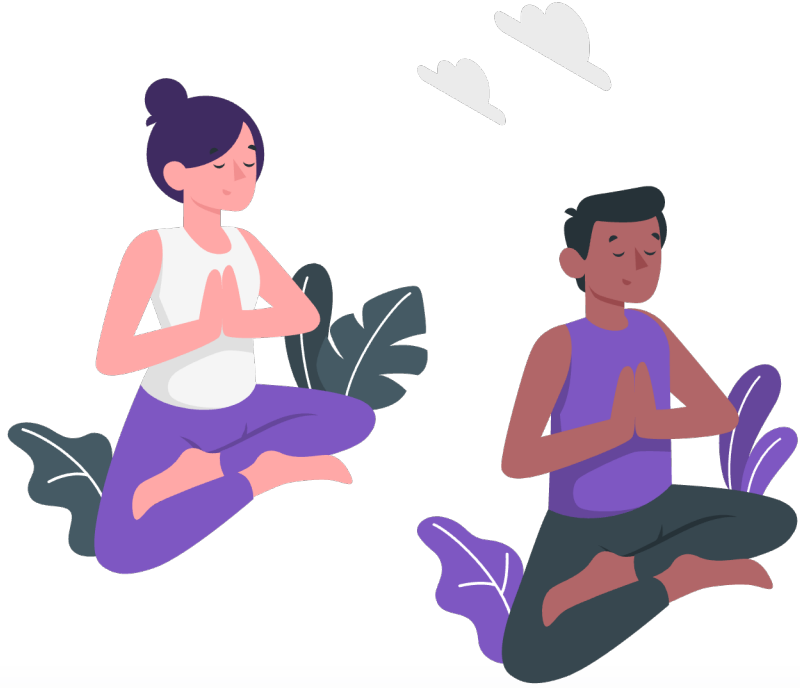
الخرافات الشائعة حول التدريب على المهارات النفسية



كشفت الأبحاث التي أجراها مارتن (2005)، أن الرياضيين الذكور، والأصغر سناً، 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 ١ التدريب على المهارات النفسية فقط "لمشاكل" الرياضيين



يعتقد كثيرٌ من الأفراد خطأ 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 أيضا، مثل: ذوي الإعاقة الذهنية، ضعاف السمع، بل ملائمة لجميع الرياضيين.



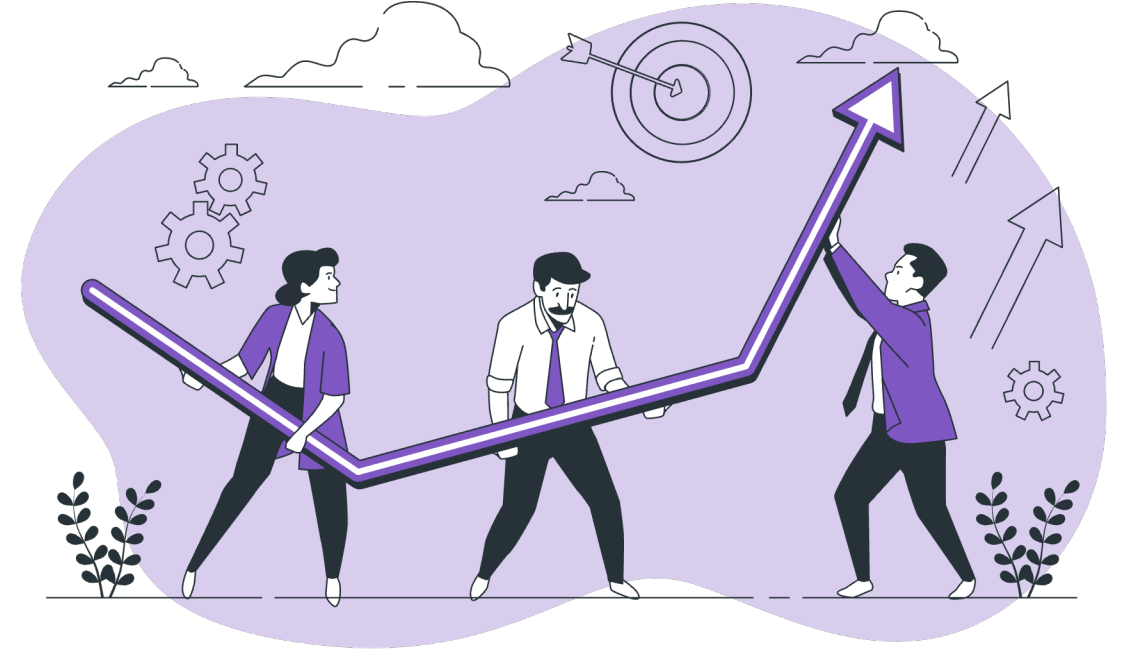
أسطورة 3 التدريب على المهارات النفسية يوفر حلولاً "إصلاح سريع"



يعتقد الكثير من الأفراد خطأ 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.



الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية

تم تطوير الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية في المقام الأول من مصدرين:



المصدر الثاني
خبرات الرياضيين والمدربين



المصدر الأول
أبحاث عن النخبة الرياضيين

فاعلية التدريب على المهارات النفسية



يتطلب تعلم مدى فاعلية برامج التدريب على المهارات النفسية لتحسين أداء الرياضيين، إجراء دراسات تدخلية خاضعة للتحكم بشكل جيد، قائمة على النتائج وتجرى في بيئات تنافسية.



قام غرنسبان وفيلتز (1989)، بمراجعة 23 دراسة منشورة عن فاعلية التدخلات النفسية المختلفة (التعامل ضد الضغوط، التصور الذهني، الاسترخاء، التعزيز) في العديد من الأوضاع التنافسية. وخلصوا إلى أن التدخلات النفسية القائمة على التثقيف بشكل عام تحسن الأداء التنافسي للرياضيين الجامعيين والبالغين.

مرحلة الممارسة



مرحلة الاكتساب



مرحلة الوعي



المراحل الثلاث لبرامج التدريب على المهارات النفسية

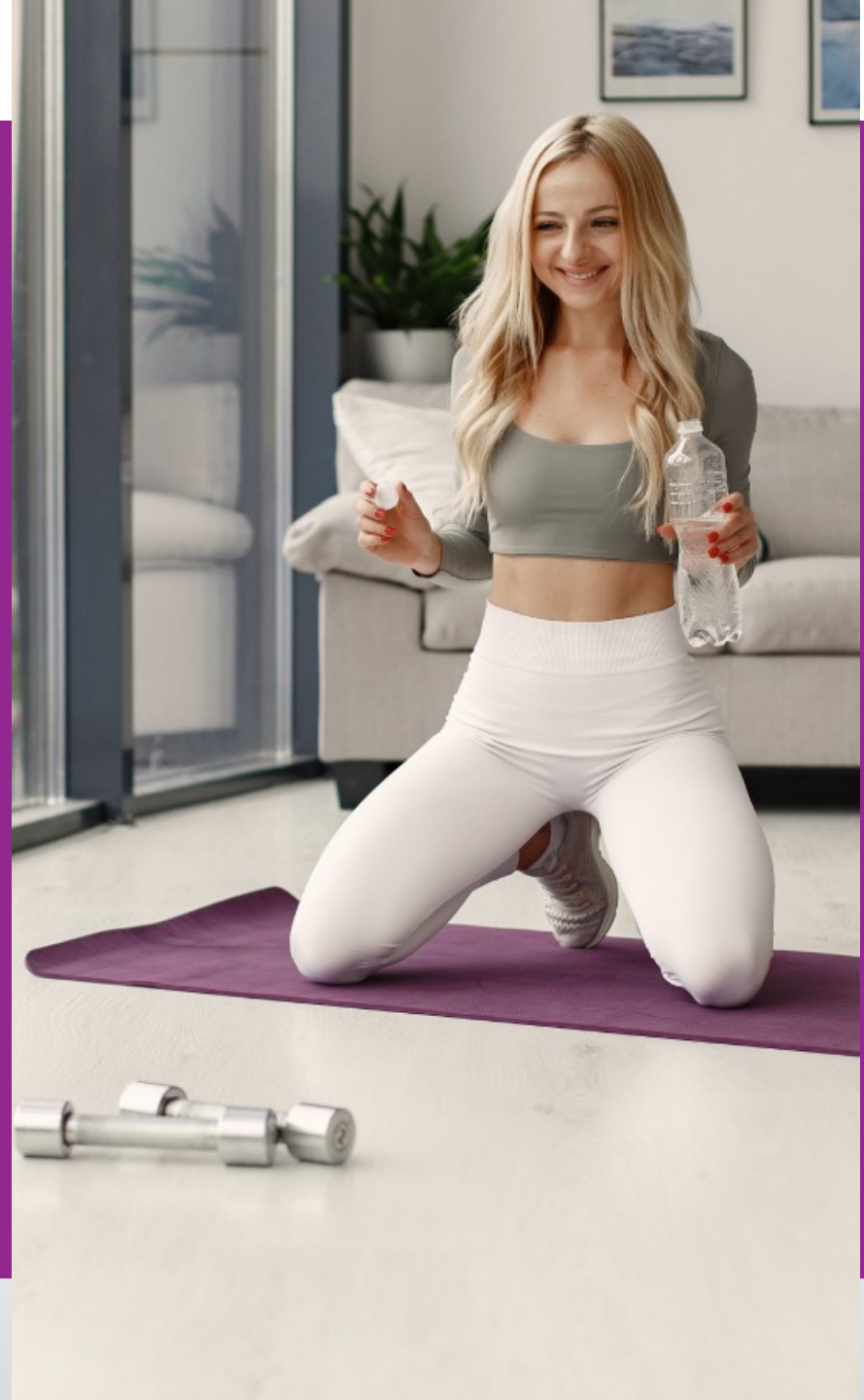
من الناحية المثالية، ينبغي تخطيط وتنفيذ، والإشراف على برامج التدريب على المهارات النفسية من قبل الأخصائيين المؤهلين.

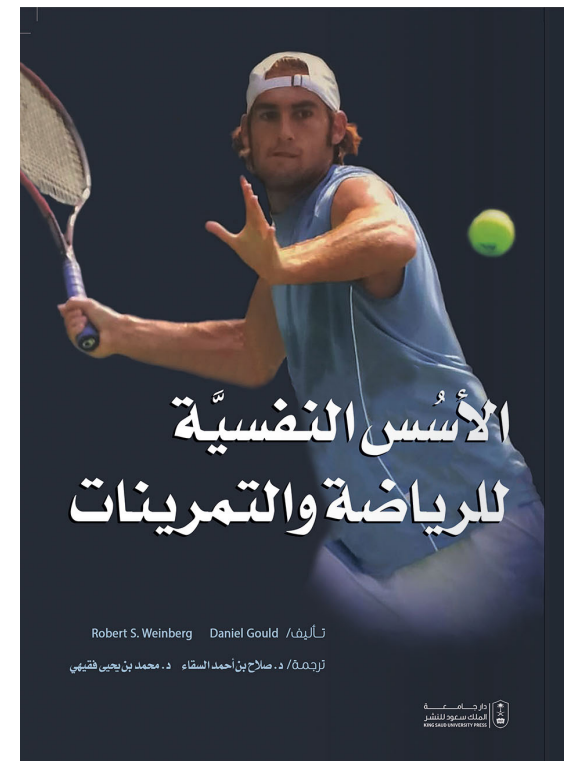
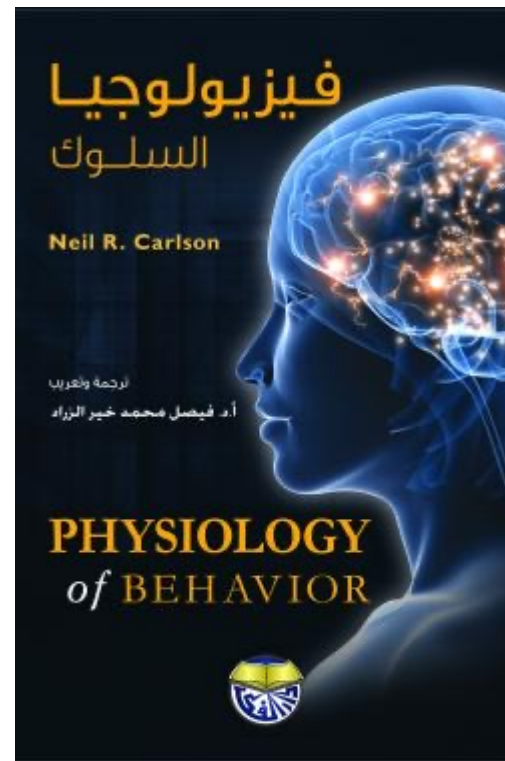
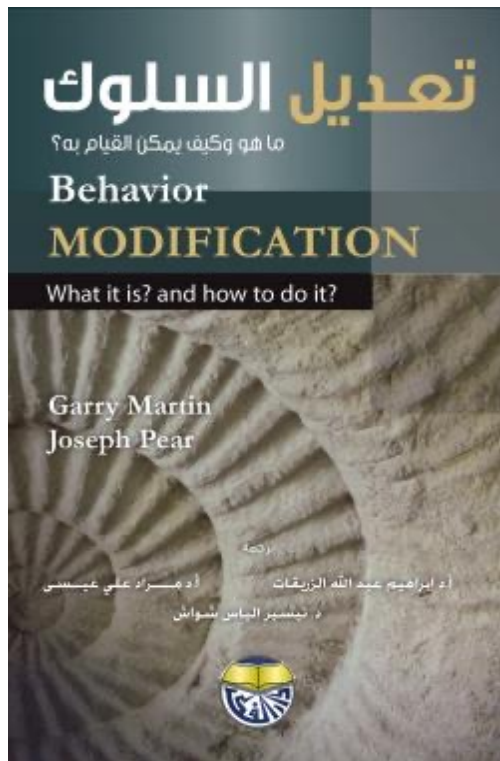
من ينبغي أن يقوم بتنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية؟

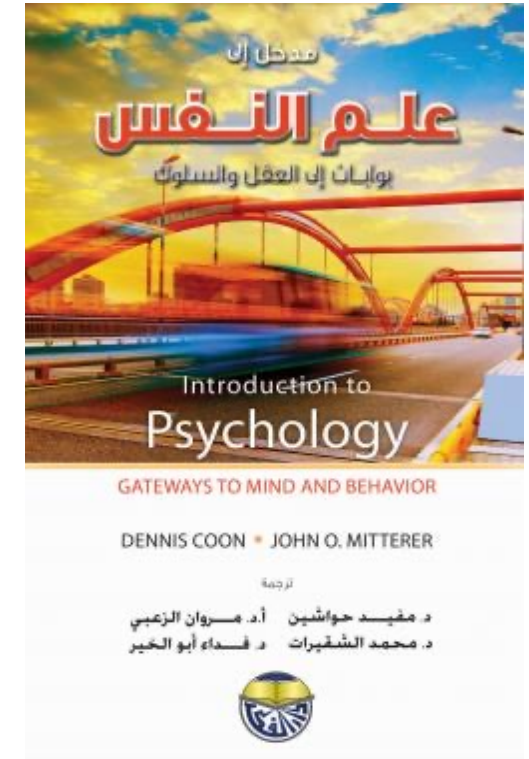
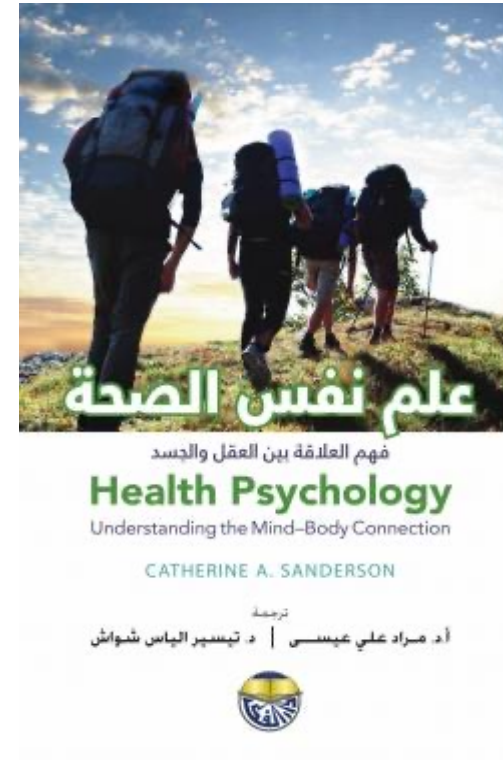
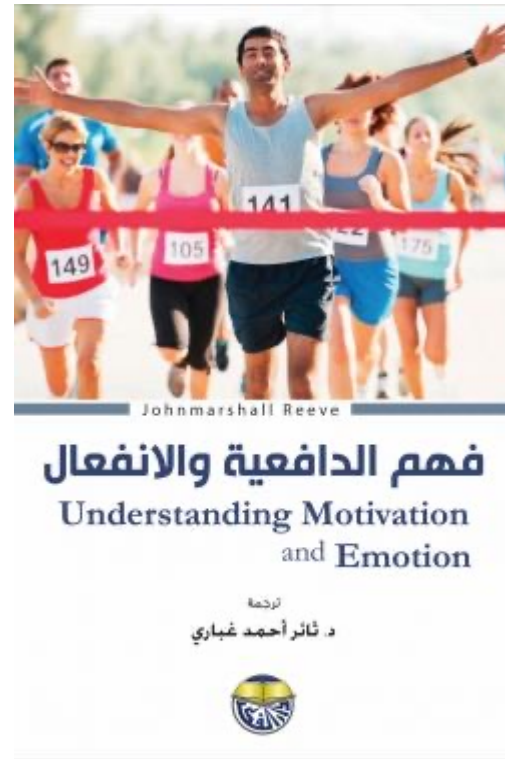
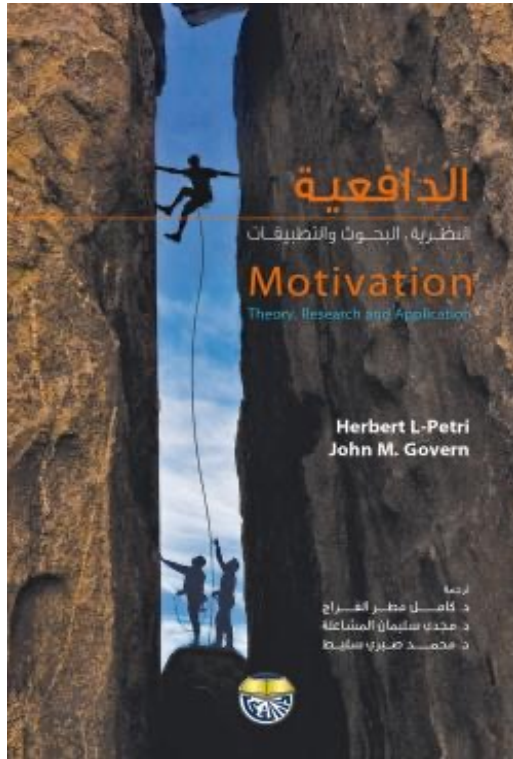


متى يتم تنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية؟

للحصول على أفضل النتائج، تنفيذ التدريب على المهارات
النفسية **بعد الموسم** (Weinberg,Gould,2023,p.228)







Journal of Applied Sport Psychology

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة السادسة 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 10



سنة أولى ماستر



11:20



2025 -03 -11