

تدريب المهارات النفسية

Psychological skills training

1-تعريف المهارات النفسية:

ان المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية رياضية يستخدمها المدربين والقائمين على الفريق الرياضي النخبوي من أجل مساعدة الرياضيين بغرض تحسين الأداء واثقانه حيث يمكن القول بأن المهارات النفسية هي "القدرات نفسية وعقلية تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع الظروف التدريب المستمر والبيئة التنافسية بهدف الوصول الى الأداء الأمثل ويتضمن التدريب الرياضي تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك الجوانب الاعداد البدني المهاري والنفسى للرياضي".

2- تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training :

في علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training للإشارة الى عملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية في اطار عملية التدريب الرياضي العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي فالمهارة النفسية شأنها كشأن المهارة الحركية يمكن تعلمها واثقانها من خلال التدريب المستمر الموجه كما أن تدريبها يمكن أن يطور من فاعلتها وحسن توظيفها خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية

3- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

يشير العديد من الباحثين في المجال علم النفس الرياضي الى هناك العديد من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة و التي يمكن تطويرها من خلال برامج التدريب العقلي، أو ما يسمى ببرامج التدريب المهارات النفسية PST كما ان هذه المهارات ترتبط وتفاعل معا وتؤثر كل مهارة في الأخرى وأن التحسن الذي يطرأ في احدى المهارات يتبعه في

المهارت النفسية الأخرى.

ويمكن عرض أهم هذه النماذج على النحو التالي:

نموذج مارتنز Martins-1978	مهارات التصور	إدارة الطاقة النفسية	إدارة الضغط	مهارات الانتباه	مهارة وضع الأهداف			
تصنيف وانبرج و ويليامز Weinberg Williams-1993	التصور	الاسترخاء	تركيز الانتباه	توظيف الطاقة النفسية	بناء الأهداف	الحوار الذاتي	إيقاف التفكير	إدارة القلق
-تصنيف سميث وآخرون مهارات الفوز في 1995 منافسة ذات استثارة عالية	بناء الأهداف	التصور العقلي	تركيز الانتباه	التحرر من القلق	الثقة بالنفس	دافعية الانجاز	المقدرة التدريبية	
تصنيف العربي شمعون 1996-	مهارات التصور	التحكم في الطاقة النفسية	مهارات الانتباه	التحكم في الضغط النفسية	مهارات وضع الأهداف			
تصنيف توماس ميرفي Tomas -هاردي -Murphy-Hardy 1999	بناء الأهداف	التصور	الاسترخاء	الحوار الذاتي	الضبط الانفعالي	التلقائية		
- تصنيف أسامة راتب 2000	مهارات التصور العقلي	تنظيم الطاقة النفسية	مهارات الانتباه	ادارة الضغوط النفسية	مهارات الثقة بالنفس	بناء الأهداف		
تصنيف أحمد أمين فوزي -2003	التحكم في الاستثارة	تنظيم الطاقة النفسية	التعبئة النفسية	الكفاح تحت الضغوط				

4-مهارات برنامج تدريب المهارات النفسية:

✓ توصلت نتائج بعض الدراسات الى أن هناك مجموعة من المهارات النفسية المهمة التي لها تأثير إيجابي على الأداء الحركية وكذلك حماية الأطفال الناشئين من الضغوط النفسية والقلق والتوتر وتحدد هذه المهارات النفسية في:

- مهارات التصور العقلي imagery
- تنظيم الطاقة النفسية: psychic Energy Management
- إدارة الضغوط النفسية: stress management
- مهارات الانتباه: Attentionel skills
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الاهداف self-confidence goals setting skills

تعد هذه المهارات النفسية الثلاثة للناشئ الرياضي هي في حد ذاتها المهارات النفسية العامة التي يجب أن يتعلمها الناشئ الرياضي وأن يتدرب عليها الناشئ عند بداية ممارسة لأي نشاط رياضي بهدف التفوق والانجاز الرياضي. وعموما هناك علاقة متبادلة بين المهارات النفسية المقترحة للرياضي ويتم تفسير هذه العلاقة على النحو التالي:

-من خلال مهارة النفسية للتصور العقلي لمهارة الحركية معينة يمكن للناشئ أن يتم استرجاع هذه المهارة وأن يحسن من مهارة توجيه الانتباه على تفاصيل المهارة الحركية المقصودة.

-إذا استطاع الناشئ الرياضي أن يوجه انتباهه سواء نحو ذاته الداخلية أو نحو مشيرات البيئة الخارجية سوف يستطيع استدعاء الأفكار الإيجابية التي تعتبر مصدرا للضغوط النفسية الإيجابية وتجنب الأفكار السلبية التي تعتبر مصدرا للضغوط النفسية السلبية.

إذا استطاع الناشئ الرياضي أن يستدعي الأفكار الإيجابية من خلال الحوار الذاتي الإيجابي فهذا يؤدي الى سهولة وحسن التصور العقلي للأداء الحركي المثالي للمهارة المقصودة.

5- تنمية وتطوير المهارات النفسية:

أولاً: مرحلة التعلم:

في أول خطوة من مرحلة تعلم المهارات النفسية يجب على المدرب والاختصاصي النفسي أن يحدث اللاعبين الرياضيين عن أهمية هذه المرحلة ودورها في تخطي الصعاب وان يقدم لهم طرق كيفية تعلم المهارات النفسية والدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء والانجاز الرياضي وتعلم كيفية تطوير هذه المهارات، كما تتمثل هذه المرحلة بأن المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية أو الحركية كما ان الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريق تأثير المهارات العقلية في الأداء الرياضي، وفي المرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف الى مساعدة الرياضي على أهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر هذه المهارات في الأداء بالنسبة للرياضي.

ثانياً: مرحلة اكتساب المهارات:

في هذه المرحلة الثانية تعد مرحلة اكتساب وأساليب الوصول الى تعلم المهارة النفسية المختلفة، ففي هذه المرحلة يجب على المدرب والاختصاصي النفسي برمجة الحصص والجلسات منها الفردية للاعبين وخاصة في ظروف الأوقات الضاغطة في المنافسات الرياضية الرسمية تعلم الرياضيين المواجهة الإيجابية لمواقف المنافسة الفعلية كما أن لا نغفل على مصدر قيمة الذات لدى الرياضي ومفهومه لذاته ونوع تقديره لذاته إيجابي أو سلبي لها دور في تعلم ادارة الضغوط النفسية وزيادة التوتر ورفع من حدة القلق وأن يراعي المدرب على قيمة المثالية للثقة بالنفس لدى كل رياضي من الخطوات التي تسهل على المدرب عملية توصيل المهارة النفسية واكتسابها لدى الرياضي ومرحلة اكتساب المهارات النفسية لا بد أن تلي بعد مرحلة التعلم التي يقوم بها المدرب او الاختصاصي النفسي ليعرف هذه المهارة ويؤكد

دورها وفعاليتها ميزتها في الأداء ثم يقوم ببعض اللقاءات مع الرياضيين في المرحلة الثانية واعطائهم التوجيهات اللازمة وتنظيم أوقات خاصة لاكتسابهم المهارات النفسية، وتكون عن طريق جلسات فردية لكل لاعب وخاصة لدى اللاعبين التي يصعب عليهم تحطى هذه المرحلة أو عن طريق جلسات جماعية للفريق ككل حسب مواقف التعلم ومدجى الفروق الفردية لتعليمهم مواقف الأداء وطرق وأساليب مواجهة الضغوطات والتوتر والقلق وكيفية تركيز الانتباه في المواقف الضاغطة والصعبة في المنافسات الرسمية وتدعيم الثقة بالنفس بشكل إيجابي وفعال لتحقيق الهدف المنشود ويمكن في هذه المرحلة أن يستخدم عدة طرق وأساليب للإلقاء والمناقشة أو المحاضرة بالاستعانة بالوسائل البيداغوجية والأدوات البصرية وأدوات الكترونية حديثة.

ثالثا: مرحلة الممارسة:

تعد مرحلة الممارسة لكل مهارة نفسية أو حركية هي مرحلة التوافق الالى للتنفيذ وللوصول الى مرحلة التوافق والتكامل التام بين العقل والجسم، للوصول الى أعلى مستوى من الأداء، فان ذلك يحتاج الى المزيد من الممارسة والتكرار المستمر ومحاولة تطبيق المهارة النفسية في مواقف تمثيلية تشابه مواقف المنافسة الفعلية.