

التخطيط لبرنامج المهارات النفسية

أ.د. / أسامة كامل راتب

أستاذ علم النفس الرياضى

بالرغم أن السنوات الحديثة شهدت نمواً متزايداً يعكس القيمة النظرية والتطبيقية لعلم نفس الرياضة، فإن هناك اتفاقاً بين العديد من المهتمين بأن التقدم فى السنوات القادمة يظل مرهوناً بمدى الاستفادة التطبيقية للارتقاء بالأداء وتحقيق الصحة البدنية والنفسية للرياضيين.. هنا تظهر أهمية الحاجة إلى التخطيط لبرنامج المهارات النفسية.

ما هى المهارات النفسية ؟

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون فى المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهى أنهم يمتلكون قدرات مدهشة فى الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط، القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدى ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم فى المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد.

لقد أوضح أحد الأبطال العالميين، أنه كان يعانى من عدم تحقيق الفوز فى المسابقات الهامة، واكتشف أن سبب ذلك أنه يركز على هدف

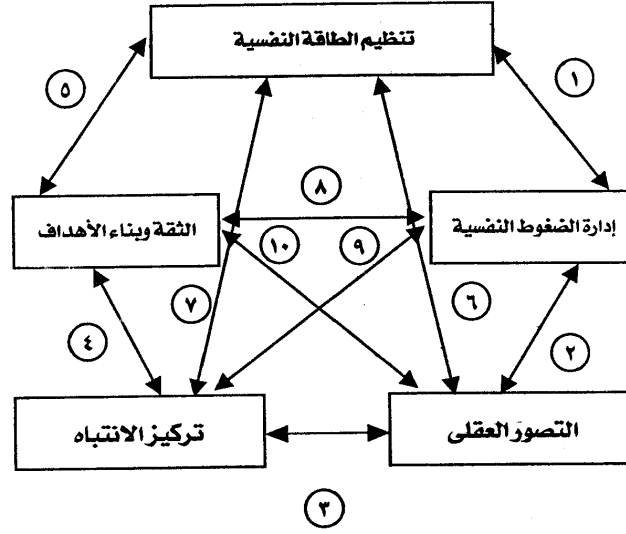
المكسب أثناء المسابقة، وأنه لا يركز على أدائه. لذلك درب نفسه أن يوجه تركيز انتباهه على الأداء، لا على المسابقة، وكانت النتيجة التحسن الواضح والقدرة على تسجيل أرقامه العالمية.

الحقيقة أن هذا البطل لم يولد بهذه القدرات العقلية، ولكن اكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذى استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية، وتهدف هذه الدراسة إلى تعلم المزيد عن أساسيات تدريب المهارات النفسية (PST) Psychological Skills Training.

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشئ السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضى وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع. ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية فيما يلى :

- مهارات التصور العقلى Imagery.
- تنظيم الطاقة النفسية Psychic Energy Management.
- إدارة الضغوط النفسية Stress Mangement.
- مهارات الانتباه Attentionl Skills.
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف Self - Confidence and Goal Setting Skills

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى، ويوضح الشكل (١) طبيعة العلاقة الوثيقة بين المهارات النفسية كما يبين الجدول (١) توضيحاً لتأثير التحسن في كل مهارة على المهارات النفسية الأخرى.



شكل (١) يوضح العلاقة المتداخلة بين المهارات النفسية الأساسية في برنامج التدريب، كما يبين كيف أن التحسن في إحدى المهارات يتبعه التحسن في المهارات النفسية الأخرى.

العلاقة المتداخلة بين المهارات النفسية الخمس

- ١ - التنظيم الجيد للطاقة النفسية يمنع حدوث الضغط ، بينما الضغوط العالية تؤدي إلى ارتفاع الطاقة النفسية.
- ٢ - يجب أن يكون اللاعب مسترخياً حتى يستطيع أداء التصور العقلي بكفاءة، كما أن التصور العقلي يفيد اللاعب في تعلم الاسترخاء.
- ٣ - يمكن للاعب خلال التصور العقلي ممارسة تحسين تركيز الانتباه، كما أنه من خلال التصور العقلي الفعال يستطيع اللاعب التركيز في استحضار الصورة العقلية المرغوبة.
- ٤ - الالتزام والتركيز على أهداف محدودة، يمثل أهمية في وضع الأهداف لتحسين الأداء، كما أن ذلك يمثل هدفاً هاماً لتحسين مهارات الانتباه للاعب.
- ٥ - الأهداف التي تثير التحدي بواقعية تسهم في تعبئة الطاقة النفسية للاعب، كما أن تعبئة الطاقة النفسية على النحو الجيد تساعد اللاعب على تحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة.
- ٦ - الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه للطاقة النفسية يعوق مقدرة اللاعب على التصور العقلي بكفاءة، كما أنه يمكن للاعب من خلال التصور العقلي للأداء المثالي السابق، التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
- ٧ - يحدث عندما تزداد الطاقة النفسية فإن مقدرة اللاعب على تركيز

الانتباه تزداد كذلك حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن تجاوزتها الطاقة النفسية فإن ذلك يؤثر سلباً على تركيز الانتباه، ومن ناحية أخرى عندما يستطيع اللاعب أن يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه فإن ذلك يساعده على تحقيق الطاقة النفسية المثلى.

٨ - عندما يستطيع اللاعب المواجهة والتغلب على مصادر الضغوط النفسية على نحو أفضل، فإن ذلك يجعله فى حالة أفضل للتركيز على أهدافه، وعندما يجيد اللاعب وضع الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء لا على أساس النتائج، فإن ذلك يعنى نقص مصادر الضغوط المرتبطة بالنتائج والمكاسب.

٩ - عندما يستطيع اللاعب مواجه الضغوط، فإن ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه، كما أن اللاعب الذى يمتلك مهارة تركيز الانتباه، يستطيع تجنب وإيقاف الأفكار السلبية التى تعتبر مصدراً للضغوط السلبية.

١٠ - عندما يمتلك اللاعب مهارة التصور العقلى فإنه يستطيع ممارسة التصور العقلى للأهداف على نحو جيد، ويصبح أكثر التزاماً نحو تحقيقها، كذلك يستطيع اللاعب تحسين التصور العقلى عندما يضع أهدافاً واقعية للممارسة اليومية للتصور العقلى.

من المستفيد من تدريب المهارات النفسية ؟

هناك اعتقاد خاطئ يرى أن تدريب المهارات النفسية يناسب

١٠٦

الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى

الصفوة من رياضى المستوى العالى فقط.. والواقع أن تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم، وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية فى عمر مبكر كان ذلك أفضل.

فعلى سبيل المثال كلما تعلم ناشئ رياضى مبتدئ وضع أهداف واقعية تتحدى قدراته، ساعد ذلك على تنمية ثقته فى نفسه.. ولكن يلاحظ عند تدريب المهارات النفسية مع اختلاف العمر أو المستوى أنه يحدث تعديل فى طريقة تدريب تلك المهارة النفسية، فبالنسبة للاعب الناشئ يمكن إدخال بعض التعديلات مثل قلة عدد الأهداف المطلوب تحقيقها، اختصار زمن جرعة التدريب على المهارات النفسية، سهولة التعليمات اللفظية، تقديم التمرينات فى شكل ألعاب.

من المسئول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية ؟

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الأخصائى النفسى الرياضى تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية، باعتبار أنه مؤهل جيداً لهذا العمل، كما أن اللاعبين يكونون أكثر اتصالاً وتعاوناً معه باعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك فى اللعب، وبالرغم من ذلك فإنه قد يتعذر توافر الإخصائى النفسى الرياضى؛ لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاة أن يؤهل المدرب نفسه فى هذا المجال.

واختيار من يقوم بدور الأخصائى النفسى الرياضى يجب أن يتم

فى ضوء اعتبارات أهمها أن يكون مؤهلاً فى مجال تخصص علم النفس وتخصص علوم الرياضة، إضافة إلى أن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين فى مجال الإعداد النفسى، ومن التساؤلات المفيدة التى يجب الاسترشاد بها عند اختيار الأخصائى النفسى الرياضى ما يلى :

- هل لديه الخبرة فى التعامل أكثر مع الناشئ أم مع رياضى المستوى العالى ؟
- هل يمتلك المعرفة الكاملة حول خصائص الرياضة التى يطبق فيها برنامج المهارات النفسية ؟
- ما كمية الوقت الذى يخصصه للتواجد مع اللاعبين ؟
- هل تأهيل الأخصائى النفسى يوجه أكثر نحو المشكلات الشخصية والانفعالية أى مدخل علاجى إكلينكى -Clinical Ap- proach، أم تدريب المهارات النفسية لتطوير وتحسين الأداء أى مدخل تطوير الأداء Performance Enhancing Approach .
- إن مثل هذه التساؤلات السابقة وغيرها تمثل توجهات تؤخذ فى الاعتبار عند اختيار الإخصائى النفسى الرياضى الذى يناسب حاجات اللاعبين وخصائص الرياضة.
- هذا ويراعى فى حالة اختيار الإخصائى النفسى الرياضى لتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية أن يطلب من المدرب أو الجهاز الفنى

حضور جميع أو معظم جرعات التدريب للمهارات النفسية، وخاصة فى المرحلة الأولى لتطبيق البرنامج، حيث إن حضور المدرب أو الجهاز الفنى يفيد فى تحقيق ما يلى:

- حضور المدرب (الجهاز الفنى) يفيد التأكيد على أهمية دور الإخصائى النفسى الرياضى، وقيمة وأهمية المهارات التى يكسبها للاعبين.

- حضور المدرب (الجهاز الفنى) يضمن أن تدريب المهارات النفسية يناسب نوعية الأداء الرياضى المطلوب أثناء التدريب أو المنافسة.

- يتوقف نجاح برنامج تدريب المهارات النفسية على التنسيق بين كل من الإخصائى النفسى الرياضى والمدرب.

متى يستخدم برنامج تدريب المهارات النفسية ؟

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية أو الحركية؛ لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون فى المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبى، حيث إن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة.. أو تجريب أفكار جديدة.. كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة.

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبى لإتقان المهارات النفسية واستخدامها على نحو

جيد فى مواقف المنافسة الرياضية، الأمر الذى يؤكد على أهمية النظر إلى تدريب المهارات النفسية كعملية مستمرة مع التدريب البدنى خلال الموسم التدريبى.

متى تمارس المهارات النفسية ؟

يفضل أن تخصص جرعات تدريب للمهارات النفسية، بحيث تؤدى فى بداية أو نهاية التمرين، ويتوقف ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات، وعادة تكون فترة جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح ما بين ١٥ و ٣٠ دقيقة.

كما يمكن أن يطلب من اللاعبين أداء بعض التدريبات للمهارات النفسية فى أوقات إضافية أخرى - واجبات إضافية - مع مراعاة أن ذلك قد يكون مفيداً مع بعض اللاعبين، وغير مناسب للبعض الآخر. ويشكل عام يفضل - كلما كان ذلك ممكناً - ممارسة المهارات النفسية بتكامل مع المهارات الحركية والبدنية، وعندما يتم التكامل بينهما، يجب إعادة تدريب المهارات النفسية فى مواقف الأداء الفعلى فى المنافسة. فعلى سبيل المثال عندما يتعلم اللاعب مهارة الاسترخاء والسيطرة على التوتر، فإنه من الأهمية معرفة العضلات المتوترة، وكيف يحقق الاسترخاء لها أثناء الأداء فى المنافسة فمثلاً:
- لاعب كرة السلة يستطيع أن يحقق الدرجة المناسبة من الاسترخاء لعضلات الذراعين أثناء أداء الرمية الحرة.

١١٠
الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى

- لاعب التنس يستطيع أن يحقق الدرجة المناسبة من الاسترخاء لعضلات الذراعين أثناء أداء الإرسال.

ما الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية؟

يختلف مقدار الوقت المطلوب لممارسة المهارات النفسية تبعاً لنوع المهارات المطلوب ممارستها وكيف يتم تعلمها، فعندما يكون المطلوب تعليم مهارة عقلية جديدة يخصص لذلك جرعات تدريب من ١٥ - ٢٠ دقيقة بواقع ٢-٥ أيام في الأسبوع، ويلاحظ أن بعض المهارات لا تحتاج إلى جرعات خاصة نظراً لأن كل تمرين يمكن أن يؤدي مع التدريب البدني، هذا وعندما يصبح الرياضيون أكثر كفاءة وتمكناً من أداء مهارات التدريب العقلي، فإنهم يحتاجون إلى عدد أقل من جرعات التدريب.. ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تنظيم جرعات تدريب خاصة إضافية لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم تلك المهارات العقلية.

هذا، وعندما يصعب تخصيص عدد مناسب من جرعات التدريب للمهارات النفسية نظراً لأن الإخصائى النفسى الرياضى غير مقيم مع الفريق، فإنه يمكن تعويض ذلك بنقص عدد جلسات التدريب فى الأسبوع، مقابل زيادة الفترة المخصصة لكل جرعة.

كيف يمكن تعلم المهارات النفسية؟

حتى تصبح لاعباً لكرة السلة - مثلاً -، فإن الخطوة الأولى هى أن تتعلم المهارات الأساسية مثل: التمرير، المحاورة، التصويب... إلخ،

وإجادتك لهذه المهارات الأساسية يعتبر شيئاً هاماً حتى تصبح لاعباً جيداً. ولكن معرفتك كيف تؤدي التمرير، أو المحاورة، أو التصويب لا يعنى أنك أصبحت لاعباً لكرة السلة، بمعنى آخر كيف تستطيع أداء المهارات السابقة فى موقف اللعب أو المنافسة. فعلى سبيل المثال هل تستطيع التصويب على السلة فى مواجهة المدافع؟ إن إجادتك مهارة التصويب على السلة وأنت بمفردك فى التدريب، تختلف عنها وأنت فى موقف المنافسة.

إن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية فى رياضتك، فبدائية يجب أن تتعلم المهارات النفسية الأساسية، وليس هناك بديل عن ذلك، ثم يجب أن تستطيع التكامل بين هذه المهارات النفسية الأساسية فى مواقف المنافسة. إنه من السهل أن تتعلم الاسترخاء فى حجرة هادئة لا يوجد بها أشياء تشتت الانتباه، بينما يختلف ذلك تماماً عندما يطلب منك أن تتميز بالهدوء والاسترخاء فى إحدى المسابقات الهامة، والخاصة أن اكتسابك وتعلمك للمهارات النفسية تفقد قيمتها إذا لم تستطع تنفيذها واستخدامها فى مواقف المنافسة.

هنا ثلاث مراحل لبرنامج تدريب المهارات النفسية :

١ - لتعليم اللاعبين أى مهارة نفسية ، فإن ذلك يتطلب :

(أ) التعرف على المهارات المراد تعلمها.

(ب) فهم كيف أن هذه المهارة تؤثر فى أدائه .

(ج) تعلم كيف يحسن مقدرته فى هذه المهارة .

- ٢ - مساعدة اللاعبين على اكتساب هذه المهارات خلال إعداد برنامج تدريب لهذا الغرض، مستخدماً أفضل معلومات متاحة.
- ٣ - ممارسة هذه المهارات حتى يمكن استخدامها فى مواقف المنافسة، والطريقة الوحيدة لتحسين أداء المهارات النفسية هى التكرار (مثل المهارات البدنية) حتى تصبغ عادة سلوكية تؤدى ألياً.

مرحلة تعلم المهارات النفسية :

نظراً لأن الكثير من اللاعبين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تأثير المهارات العقلية فى الأداء الرياضى، فإن المرحلة الأولى فى أى برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة اللاعب على معرفة أهمية تعلم تلك المهارات النفسية، وكيف تؤثر هذه المهارات فى الأداء، ويمكن أن يتحقق ذلك بسهولة من خلال توجيه سؤال للاعب: كيف ترى أهمية الجانب العقلى فى الأداء؟ فيجيب اللاعب: مهمة جداً، ثم توجه سؤالاً: كيف؟ وما مقدار ممارستك لتحسين المهارات العقلية مقارنة بممارستك للمهارات البدنية؟ وتكون الإجابة عادة نادراً جداً، عندئذ تقوم بتوضيح أن المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماماً.

هذه المرحلة الخاصة بتعلم المهارات النفسية قد تكون لفترة قصيرة جداً (ساعة واحدة مثلاً) وقد تمتد لتشمل مقرراً يقدم فى أيام قليلة، وأهم شئ يجب التركيز عليه هو أهمية تنمية المهارات النفسية. فعلى

سبيل المثال عند تعليم مهارة مواجهة الضغوط النفسية، فانت تحتاج إلى توضيح أسباب القلق وعلاقة الحالة الانفعالية للاعب والاداء، وكيف أن بعض حالات الاستثارة الانفعالية قد تؤثر سلبياً على الأداء، وكيف يمكن توجيهها لتؤثر إيجابياً . والتأكيد على أن تعلم السيطرة على الاستثارة الانفعالية يعتبر شيئاً هاماً، ثم تقدم أمثلة لبعض اللاعبين المتميزين فى رياضات معينة يهتمون بتنمية مهاراتهم العقلية.

مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تركز المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارة على أساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة. حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية وغير الرسمية لتعلم هذه المهارات. فعلى سبيل المثال عندما يكون الغرض تعلم مهارات إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية، فإن الجلسات الرسمية يجب أن تتضمن التركيز على تقارير الذات الإيجابية لتحل محل تقارير الذات السلبية التى تحدث فى ظروف المنافسة الضاغطة. وقد يتبع هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجهة الإيجابية لمواقف المنافسة الفعلية.

فعلى سبيل المثال : أحد اللاعبين يعانى كثيرا من الخوف الشديد من الفشل (قلق معرفى) فإن اللاعب يحتاج إلى أسلوب خاص لتغيير نماذج التفكير. بينما لاعب آخر يعانى من زيادة التوتر العضلى (قلق جسمى) لهذا فإن اللاعب يحتاج إلى تدريب للاسترخاء العضلى أو الاسترخاء التعاقبى.

مرحلة الممارسة :

- تتضمن مرحلة الممارسة ثلاثة أهداف أساسية :
- الوصول إلى الأداء الآلى للمهارة من خلال التكرار والتعلم الزائد.
- التكامل بين المهارات النفسية فى مواقف الأداء.
- تطبيق المهارات النفسية التى يحتاج إليها اللاعب فى موقف المنافسة.

عندما نرغب فى تحسين مهارات إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية، فإن اللاعب يبدأ مرحلة الممارسة بعد أن يجيد أداء مهارات مواجهة الضغوط مثل أساليب الاسترخاء الجسمية أو المعرفية. ثم يطلب من اللاعب بعد ذلك من خلال التصور العقلى تطبيق مهارات مواجهة الضغوط النفسية فى مواقف المنافسة، وبعد ذلك يؤدى نفس التدريب فى جرة تدريب مماثلة للمنافسة، ثم أخيراً يؤدى المهارات فى المنافسة الحقيقية .

عندما نتعرف على هذه الخطوات (المعرفة، الاكتساب، الممارسة) وهى نفس الخطوات التى تستخدمها لتعليم المهارات البدنية، هناك عمليات ثلاث يجب مراعاتها :

- التقييم الذاتى :

عندما تبدأ تعلم المهارات النفسية للاعبين، يجب أن يطلب من كل لاعب الاحتفاظ بكراسة تدريب خاصة يسجل فيها معدل تقدمه فى المهارات النفسية.

- التقييم الذاتى :

تتضمن هذه العملية أن يقيم اللاعب المعلومات التي يحصل عليها من التقدم الذاتى بمعايير أو مستويات محددة لكل مهارة .

التدعيم الذاتى :

وهى تعنى كيف يستجيب اللاعب إلى التقييم الذاتى، حيث يلاحظ أن الكثير من اللاعبين يفشلون فى مكافأة أنفسهم بشكل ملائم نحو التقدم الذى يحققونه فى تحقيق الأهداف البدنية والنفسية التى يسعون إلى تحقيقها. وهذه تمثل خطوة هامة لمساعدة اللاعب على تطوير مهاراته النفسية .

الإعداد لبرنامج تدريب المهارات النفسية

يتطلب الإعداد لبدء برنامج تدريب المهارات النفسية أن تحد أولاً ما هى الأهداف الخاصة التى تريد تحقيقها من ذلك البرنامج، ثم يأتى بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ هذا البرنامج.

أهداف البرنامج :

تحديد أهدافك الخاصة لبرنامج تدريب المهارات النفسية يتأثر بفلسفتك وأهدافك من التدريب، والشئ الذى يجب أن تعطيه اهتماماً هو مدى قناعتك بالمبادئ العامة التى يتأسس عليها برنامج تدريب المهارات النفسية، والتى يمكن تلخيص أهم خصائصها فيما يلى :

- تنمية المسؤولية للاعبين نحو أنفسهم .
 - تدعيم قيمة الذات للاعبين عنصراً هاماً جداً .
 - زيادة قيمة وتقدير اللاعبين لأنفسهم تجعلهم أكثر كفاءة .
 - تعتبر الخصائص النفسية الهامة لنجاح اللاعب مهارات يمكن تعلمها .
 - الوعى الذاتى هو الخطوة الأولى لتطوير هذه المهارات النفسية .
 - المهارات النفسية يمكن تطويرها خلال التدريب المنتظم .
- إذا كنت تتفق مع هذه المبادئ، فإن برنامج تدريب المهارات النفسية يضيف قوة وقيمة لعطائك التدريبي. ثم تحتاج بعد ذلك أن تقرر كيف تستخدم ذلك البرنامج. هل تريد استخدامه بغرض زيادة فرص المكسب للفريق فقط، أم أنك تهتم كذلك بمساعدة اللاعبين على التنمية الصحيحة المتكاملة؟ كذلك تحتاج أن تقرر هل تطبيق برنامج المهارات النفسية ككل، أم تبدأ بمهارات معينة ثم تستكمل فيما بعد المهارات الأخرى وبالطبع يفضل أن تبدأ بالبرنامج ككل، ولكن إذا لم تستطع ابداً بجزء من هذا البرنامج.

إجراءات تنفيذ البرنامج

- يمكن تنفيذ برنامج تدريب المهارات النفسية من خلال إجراءات (خطوات) سبعة هي : التوجيه - التقييم المبدئى - جلسات الفريق - الإرشاد الفردى - تكامل المهارات النفسية مع خطط اللعب والممارسة - مؤشرات التقدم - التقييم نهاية الموسم. ونحاول أن نتناول كل خطوة فيما يلى :

التوجيه

يجب أن تبدأ الخطوات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية بتقديم البرنامج ككل للفريق أثناء فترة توقف الموسم التدريبي، أو مبكراً عند بداية موسم البرنامج التدريبي. ويمكن أن يتحقق ذلك فى جلسة مدتها ١-٢ ساعة، حيث مطلوب أن تقدم المفاهيم الرئيسية لبرنامج المهارات النفسية^(١).

ويفضل عند تقديم مثل هذه المفاهيم استخدام أمثلة للاعبين حققوا نجاحاً لأنهم يمتلكون مهارات نفسية، ولاعبين آخرين سبب فشلهم وافتقارهم لمثل هذه المهارات، كما يجب التأكيد للاعبين على أن الخصائص النفسية المساعدة على تحقيق أقصى أداء ليست قدرات وراثية، ولكنها مهارات يمكن تعلمها خلال التمرين المنتظم ثم قدم باختصار أهمية كل مهارة نفسية وكيف تؤثر فى الأداء. ويجب مراعاة أن يكون هذا اللقاء ودياً وغير رسمى، وأن يسمح للاعبين بتوجيه الأسئلة. ويمكن قرب نهاية هذا الاجتماع أن توزع على اللاعبين الاختبارات النفسية التى تقرر أن تستخدمها لتقييم المهارات النفسية.

(١) ولزيد من التعرف على مفاهيم المهارات النفسية راجع كتاب :
أسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربى ٢٠٠٠م

التقييم المبدئي

يتوقع فى هذا الاجتماع الثانى أن يحضر جميع أعضاء الفريق الاختبارات النفسية التى طلب منهم استكمالها، وفى هذه الجلسة توضح كيف تضع الدرجات لكل اختبار وتناقش كيف تفسر النتائج، ويجب التأكد أن مثل هذا الاختبار ليس لتقييم النجاح والفشل، ولكن محاولة لمساعدة اللاعبين أن يصبحوا أكثر وعياً لمستويات المهارة لبعض الخصائص النفسية.

هذا، ويراعى تجنب المقارنة بين اللاعبين فى درجاتهم، ولكن المقارنة تكون لدى اللاعب نفسه عبر فترة زمنية معينة، الهدف هو معرفة تحديد مستويات المهارة الراهنة ثم تأثير برنامج المهارات النفسية لفترة معينة على تحسن المستوى ومدى إدراك اللاعب لذلك التحسن أو التقدم. كما يجب الحد من توجيه السخرية لبعض اللاعبين لدرجاتهم فى بعض الاختبارات النفسية، حيث إن العديد من اللاعبين لديهم حساسية كبيرة حول درجاتهم فى المهارات النفسية، ولذلك من الأهمية أن تطور مهاراتهم كمدرب فى الاتصال والتعامل مع اللاعبين .

جلسات الفريق

الآن يمكنك أن تقدم لجميع اللاعبين بالفريق المهارات النفسية النوعية، وتحتاج كل مهارة ١-٢ ساعة، ويراعى أن يسجل كل لاعب فى كراسة التدريب ملاحظات عن النقاط الهامة لكل مهارة، وبعد أن

تستكمل مرحلة التعليم وتجيب عن تساؤلات اللاعبين، يجب أن تقدم جلسات دورية لاكتساب التمرين لكل مهارة نفسية، وتحدد عدد الجلسات وفقاً لنوع المهارة النفسية التي تريد تعليمها، ومستويات المهارة للاعبين، وإذا قررت أن تعلم جميع المهارات النفسية المتضمنة في البرنامج يفضل مراعاة الترتيب التالي : (التصور العقلي - تنظيم الطاقة النفسية - إدارة الضغوط النفسية - التركيز والانتباه - بناء الأهداف)، ويفضل البدء أولاً بمهارة التصور العقلي لأنها المهارة النفسية التي تستخدم في جميع المهارات النفسية، ويجب أن يراعى التداخل بين تلك المهارات النفسية، وأن التحسن في إحدى المهارات يفيد المهارات الأخرى.

أما إذا قررت أن تعلم اللاعبين جزءاً من برنامج المهارات النفسية، فإنه ينصح عندئذ أن تركز على مهارتين هما : التصور العقلي وبناء الأهداف، ذلك أن التصور العقلي هو الأساس لبناء المهارات النفسية الأخرى، كما أن مهارات بناء الأهداف والتي تعتمد على أهداف الأداء الشخصية المرورية تسهم بفاعلية في التخلص من مشكلات القلق، والتركيز، والثقة بالنفس.

الإرشاد الفردي

الآن تريد مقابلة كل لاعب لمناقشة مستواه لكل صفة نفسية، ناقش مع اللاعب كيف تضع برنامجاً شخصياً يناسب أهدافه، لقد حان الوقت أن تساعد اللاعب على بناء (وضع) أهداف تتضمن وضع أهداف أداء للتدريب النفسي.

هذا النوع من الجلسات الفردية يعتبر فرصة ثمينة لك للمعرفة والفهم الأفضل للاعب، إنك تستطيع اكتشاف الأشياء الهامة للاعب والتي تفيدك فيما بعد في استثارة الدافع له، كذلك تعتبر فرصة جيدة في توجيه الفردى لكل من التدريب البدنى والنفسى، وذلك يمثل أهمية كبيرة للمدرب.

يمكن أن تساعد اللاعب فى مثل تلك الجلسات فى إعداد جدول الممارسة لتدريب المهارات النفسية الذى يؤديه فى الأوقات الخاصة به، مع مراعاة تسجيل ذلك فى كراسة التدريب، كما يراعى أن يطلب من اللاعب متابعة التسجيل وكتابة التعليقات للتدريبات التى يؤديها، والأهم دائماً أن تشجع اللاعب على الالتزام وتحمل المسؤولية لتطوير هذه المهارات.

تكامل المهارات النفسية مع خطط اللعب والممارسة

تعلم تنظيم الطاقة النفسية والضغط، وتحسين التركيز، وبناء أهداف فعالة يجب أن توظف فى الممارسة أو المنافسة، إنك تحتاج إلى تخطيط التمرين بما يسمح للاعب بالاستخدام المتكامل للمهارات النفسية فى موقف اللعب «فعلى سبيل المثال تقترح تمرينات وتركز فيها على التعليمات المطلوب تنفيذها.. قد تستخدم أهداف الأداء فى التخطيط لتطوير القدرات البدنية والمهارية بدلاً من أهداف النتائج...إلخ.

أحد الأشياء المفيدة أن تؤدي التمرين على النحو الذى يشبه

المنافسة بحيث تتاح الفرصة للاعبين لتطبيق المهارات النفسية، غالباً ما نلاحظ أن المدربين يهتمون بإعداد اللاعبين بدنياً في ظروف مماثلة للمنافسة، ولكن نادراً ما يركزون على الإعداد النفسي، وهنا يوصى بثلاثة مستويات للإعداد النفسي :

المستوى الأول : ممارسة المهارات النفسية باستخدام التصور العقلي لظروف مماثلة للمنافسة.

المستوى الثاني : إجراء تمارين مماثلة وواقعية ليوم المنافسة.

المستوى الثالث : تطبيق المهارات النفسية في المسابقة التنافسية ذاتها .

مؤشرات التقدم

عندما تطبق برنامج تدريب المهارات النفسية، فإنك تحتاج إلى عمل لقاءات دورية مع كل لاعب للوقوف على مدى التقدم الذي اكتسبه، ولتحقيق ذلك يوصى بعمل جدول للمقابلات الفردية لمراجعة ذلك في كراسة التدريب، وأحد الأسباب الهامة للعمل هو زيادة درجة الالتزام لدى اللاعب نحو تنفيذ البرنامج، باعتبار أن أكبر مشكلة لنجاح برنامج المهارات النفسية هو مدى انتظام اللاعبين في الممارسة؛ لذلك فإن استخدام كراسة التدريب الخاصة لذلك الغرض ومؤشراتك للتقدم هما العاملان الأكثر أهمية لزيادة التزام اللاعب نحو البرنامج، كذلك عندما تصبح أكثر خبرة لتدريب المهارات النفسية يكون لديك مقدرة أفضل

لمساعدة اللاعبين لاستخدام بعض الأساليب البديلة لمواجهة الصعوبات
التي قد تواجههم.

تقييم نهاية الموسم

إنه من المفيد جداً أن تجعل جميع اللاعبين يقيمون مهاراتهم
النفسية في نهاية الموسم التدريبي، وتحديد ما هو التقدم الذي تم
تحقيقه. واستفادة من هذا التقييم يمكن أن تقترح خطة للتدريب النفسى
الإضافى تمارس أثناء توقف الموسم التدريبي، ويجب التأكد أن اللاعبين
يقيمون برنامج تدريب المهارات النفسية، ويمكن فى سبيل ذلك تطوير
استبيان مختصر لنفس الغرض، كما يجب التأكد أنك تقيم المهارات
النفسية لكل لاعب فى الفريق نحو فردى، وبعد التقييم للبرنامج ككل
تقترح كيفية التطوير فى السنة القادمة.

ما هى معوقات تدريب المهارات النفسية ؟

الهدف من الإجابة على هذا السؤال معرفة أسباب إعراض بعض
المدرين عن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية، والواقع أن هناك
سببين رئيسيين نلخصهما على النحو التالى :

أ - عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسى

الكثير من المدرين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل
اختباراً لقدرات اللاعب البدنية والنفسية معا، ويهتمون بالإعداد البدنى
فقط، بينما لا يهتمون بالإعداد النفسى أو يعطون له القليل من الاهتمام،

وبالطبع فإن التركيز على الإعداد البدني فقط، وعدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة، كما يؤدي إلى تعرض اللاعبين للإصابات الناتجة عن التدريب الزائد، فضلاً عن احتمال زيادة حدوث ظاهرة احتراق اللاعب والانسجام المبكر وعدم استكمال رحلة التدريب والممارسة.

ب - عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي، ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة، هؤلاء المدربون لا يعتقدون أن الإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها، وبالتالي لا يخصصون وقتاً مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسي لمساعدة اللاعبين، إن الكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ تدريب المهارات.

إضافة إلى ما سبق هناك بعض المفاهيم الخاطئة التي تمثل معوقات لاستخدام تدريب المهارات النفسية منها ما يلي:

١ - تدريب المهارات النفسية تقدم للاعب الذي يعاني من المشكلات النفسية.

يعتقد العديد من الناس خطأ أن الإخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع اللاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية، والواقع - كما سوف نوضح لاحقاً - أن هناك الإخصائي النفسي الإكلينيكي، وهو

مؤهل للتعامل مع حالات خاصة تعاني من مشكلات نفسية مرضية، مثل بعض الأمراض الشخصية أو الأمراض العقلية أو الاكتئاب الشديد أو القلق الحاد، وهؤلاء يمثلون نسبة قليلة من اللاعبين، كذلك هناك الإخصائي النفسي الرياضي التربوي، ويتعامل مع معظم اللاعبين العاديين بغرض مساعدتهم على تطوير وتحسين مهاراتهم العقلية، وليس هنا في مجال تفضيل أحدهما على الآخر، حيث إن كلا منهما (الإخصائي النفسي الرياضي التربوي والإكلينيكي) له الدور الخاص به لتحسين الأداء والحالة النفسية للاعب، ويوضح الجدول (١) أمثلة لتعاون كل منهما لتلبية احتياجات اللاعب في تدريب المهارات النفسية.

جدول نماذج للموضوعات التي تقدم بواسطة الإخصائي النفسي الرياضي	
الإخصائي النفسي الرياضي الإكلينيكي	الإخصائي النفسي الرياضي التربوي
<ul style="list-style-type: none"> - أمراض الشخصية . - الأمراض العقلية . - القلق الحاد . - الاكتئاب الحاد . 	<ul style="list-style-type: none"> - بناء الأهداف. - التصور العقلي. - إدارة الضغوط النفسية. - التحكم في التركيز والانتباه. - الإعداد العقلي قبل المنافسة.

٢ - تدريب المهارات النفسية يخصص للاعبى القمة (الصفوة) فقط.

يعتقد الكثير أن تدريب المهارات النفسية يخص فقط لاعبي القمة (الصفوة) فقط، والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية يناسب كل اللاعبين بما فيهم النشئ الرياضى، والمبتدئون، وتتسع فائدة استخدام تدريب المهارات النفسية للذين يعانون من التخلف العقلى، وأصحاب الإعاقة البدنية، والصم ، وذلك بغرض تحسين الأداء ونمو الشخصية، إن الكثير من اللاعبين الأولبيين والمحترفين يعمل معهم الإخصائى النفسى الرياضى، كما أن الكثير من اللاعبين والفرق الرياضية يعتمد على توجهات ونصائح الإخصائى النفسى الرياضى.

٣ - تدريب المهارات النفسية تقدم حلولاً ذات تأثيرات سريعة

وقعالة

العديد من الناس يعتقدون خطأً أن علم نفس الرياضة يقدم حلولاً سريعة وحاسمة للمشكلات النفسية، حيث يلاحظ أن بعض المدربين واللاعبين يتوقعون تعلم تركيز الانتباه، أو التحكم والسيطرة على الانفعالات خلال التمرين مرة أو مرتين فقط.. والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية ليس قوة سحرية تعطى اللاعب قدرات خارقة للعادة، ولا يجعل من اللاعب ذات القدرات المحدودة نجماً متألّفاً، ولكن تدريب المهارات النفسية يساعد اللاعب على الوصول إلى أقصى قدراته الكامنة، ويتحقق ذلك من خلال تخصيص الوقت والتدريب اللازمين.

تساؤلات شائعة لتنفيذ البرنامج

هناك بعض التساؤلات كثيراً ما توجه من قبل المدربين حول تنفيذ برنامج المهارات النفسية، وفيما يلي نماذج من تلك الأسئلة والإجابات عليها على أمل أن تقيد هذه المناقشة في إجراءات تنفيذ برنامجك.

هل يجب أن يستخدم تدريب المهارات النفسية مع جميع اللاعبين؟

يعتبر تدريب المهارات النفسية مفيداً لأي لاعب مع اختلاف المراحل السنوية، حيث يمكن البدء مع أطفال في عمر السابعة، ولكن الفترة العمرية الأكثر ملائمة هي مرحلة بعد البلوغ، حيث يتعرفون خلال الممارسة الرياضية على كيفية تأثير العوامل النفسية في أدائهم.. أما الأطفال الصغار يكونون مشغولين عادة بتعلم المهارات البدنية للرياضة التي يمارسونها ولا يدركون أهمية المهارات النفسية، ومع ذلك يمكن أن يستفيد الأطفال الصغار من تدريب المهارات النفسية، وربما يفضل تشجيع ذلك، وهنا يجب الإشارة إلى أن مهارتي التصور العقلي والاسترخاء البدني يعتبران الأسهل لتعليمها للنشء الرياضي الصغير، مع مراعاة تعديل البرنامج ليناسب مستوى قدراتهم العقلية واللغوية.

هل يجب على كل لاعب في الفريق أن يشترك في تدريب المهارات النفسية؟

تتوقف الإجابة على هذا السؤال، وفقاً لفلسفة التدريب التي يقنع بها المدرب ولكن وجهة النظر المنطقية في هذا الشأن هو يجب أن يشترك جميع لاعبي الفريق في الاجتماعات التي تعقد بغرض التوجيه والتعريف بالبرنامج.. ثم يعطى بعد ذلك للاعب حرية الاختيار للاشتراك أو عدم الاشتراك.

متى يجب أن تبدأ برنامج تدريب المهارات النفسية ؟

الأفضل أن تبدأ التدريب الأساسى للمهارات النفسية خلال فترة توقف البرنامج، أو عند البداية المبكرة للموسم التدريبي، إنك تحتاج إلى وقت طويل لتعليم المهارات النفسية على نحو جيد، إن برنامج المهارات النفسية ليس من نوع البرامج التي يمارسها اللاعبون لأسابيع قليلة، ثم سرعان ما يشعرون بالتمكن من أدائها، والمهارات النفسية لا تختلف عن المهارات البدنية، حيث إن التمكن الجيد يحتاج إلى سنوات، وحيثما بدأ البرنامج فإنه يجب أن يؤدي بانتظام فى البرنامج التدريبي، يجب أن يكون ضمن خطط التمرين والإعداد للمنافسة.

ما هو الوقت الذى يجب أن يخصص لتنفيذ برنامج تدريب المهارات

النفسية ؟

إن الإجابة على هذا السؤال تتوقف على نوعية البرنامج الذى تقرر تنفيذه، يجب أن تخطط ١-٢ ساعة للتقديم المبدئى للتعريف بالبرنامج ، و١-٢ ساعة لتعليم كل مهارة نفسية، وعندما تقدم أساسيات البرنامج للاعبى الفريق، تحتاج إلى أن تخصص وقتاً مناسباً لمساعدة كل لاعب فى بناء البرنامج وفقاً لاحتياجاته، وأخيراً يوصى أن تخصص ١٥ دقيقة فى كل تمرين رسمى للتعامل مع مهارة نفسية واحدة، وبالتدرج فإن تدريب المهارات النفسية يصبح جزءاً مكملأ لبرنامج التمرين والمنافسة، لا يوجد انفصال بين هذا البرنامج وبرنامج التدريب البدنى.

جدول (٢) نموذج لتقييم برنامج تدريب المهارات النفسية في نهاية السنة
Year-End Evaluation Of Psychological Skills Training Program

يهدف هذا التقييم إلى تحديد إلى أي مدى تشعر أن برنامج تدريب المهارات النفسية الذي تدربت عليه يؤثر عليك، من فضلك استخدام المقياس الموضح (٥) يوضح المعوقات، صفر يوضح عدم التأثير، ٥ يوضح المساعدة بدرجة كبيرة) أجب على كل عنصر وفقاً لخبرتك الشخصية هذه السنة.

١- مكونات البرنامج	الإعاقبة	عديم التأثير	المساعدة	هذا المكون تم يؤد
اجتماعات الفريق للإعداد للتدريب العقلي	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
الاجتماعات الفردية للمهارات النفسية	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
وضع الأهداف التوعوية.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
البرنامج الروتيني قبل السابقة.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
التماثل لظروف المنافسة.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
ممارسة التركيز أثناء التدريب.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
التصور العقلي.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
الاسترخاء.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
التقييم بعد المنافسة.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
اجتماعات الفريق.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
الاتصال الشخصي.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
برنامج للمهارات النفسية كلها.	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠
مجالات أخرى (اكتبها).	١-٢-٣-٤-٥-	٠	٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠٠

الوعي الكثير	عدم التغيير	الوعي القليل	٢ - بالنسبة لتأثير البرنامج على مدار الموسم
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠	١-٢-٣-٤-٥-	هل أصبحت أكثر أم أقل وعياً في التفكير قبل المسابقة الذي يساهم في تحقيق أفضل أداء لك.

التحسن الكبير	عدم التغيير	التغيير السلبى	٢ - بالنسبة لتأثير البرنامج على مدار الموسم هل لديك خبرة التغيير في قدراتك
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠	١-٢-٣-٤-٥-	إعداد التركيز البناء قبل المسابقة (عندما أحتاج إلى ذلك) ؟
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠	١-٢-٣-٤-٥-	إعداد التركيز البناء قبل المسابقة (عندما أحتاج إلى ذلك) ؟
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠	١-٢-٣-٤-٥-	إخراج أفضل مقدرة لكل جرعة تدريب ؟
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠	١-٢-٣-٤-٥-	الاستفادة البناءة من الأخطاء ؟
٥ ٤ ٣ ٢ ١	٠	١-٢-٣-٤-٥-	الاتصال الفعال ؟

١٣ .

الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى

الدرجة	الوقت	عدم التأثير	الاستعداد
٤ - ما درجة شعورك بتأثير برنامج تدريب المهارات النفسية عليك ؟	١-٣-٤-٥-	*	٥ ٤ ٣ ٢ ١
(أ) الإيجابية على تفكيرك ؟	١-٣-٤-٥-	*	٥ ٤ ٣ ٢ ١
(ب) مشاعرنا لتحكم الشخصى ؟	١-٣-٤-٥-	*	٥ ٤ ٣ ٢ ١
(ج) استقرار (انساق) أدائك ؟	١-٣-٤-٥-	*	٥ ٤ ٣ ٢ ١

٥ - ما هي المهارات النفسية التي تحتاج إلى المزيد من التدريب والتطوير من وجهة نظرك ؟

.....

.....

٦ - هل لديك أى اقتراحات تحب أن تضمن في برنامج تدريب المهارات النفسية الموسم القادم ؟

.....

.....

٧ - هل هناك أى تعليقات أخرى ترتبط ببرنامج تدريب المهارات النفسية ؟

.....

.....

.....

جدول (٢) نموذج مقترح لخطة التوزيع الزمني لتدريب المهارات الانفسية (١١ اسبوعاً)

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة
٢٠ اجتماعات فردية	١٩ اجتماعات فردية	١٨ اجتماعات فردية	١٧ اجتماعات فردية	١٦ اجتماعات فردية	١٥ - اليوم الأول لتدريب المهارات النفسية... تجهيزات عامة	١٤ اكثرت (إجازة)
٢٧ - مرحلة تعلم إدارة الضغوط (١ ساعة) التصور العقلي (٥٠)	٢٦ التصور العقلي (١٠٠)	٢٥ التصور العقلي (١٠٠)	٢٤ التصور العقلي (١٠٠)	٢٣ التصور العقلي (١٠٠)	٢٢ - مرحلة تعلم التصور العقلي (١ ساعة)	٢١ اكثرت (إجازة)
٢ - مرحلة تعلم بناء الأهداف (١ ساعة)	٢ التصور العقلي (٥٠) إدارة الضغوط (١٠٠)	١ - التصور العقلي (٥٠) إيقاظ الأفكار (١٠٠)	٢١ مناقشة إيقاظ الأفكار (١٠٠)	٢٠ - التصور العقلي (٥٠) الاسترخاء التكتيكي (٥٠)	١٩ - التصور العقلي (٥٠) الاسترخاء التكتيكي (٥٠)	١٨ اكثرت (إجازة)
١٠ برنامج قبل المسابقة باستخدام مهارات فردية (المسابقة)	٩ البرنامج الترتيبي قبل المسابقة (١٠٠) التصور العقلي (١٠٠) بناء الأهداف (٥٠)	٨ البرنامج الترتيبي قبل المسابقة (١٠٠) التصور العقلي (١٠٠) بناء الأهداف (٥٠) إدارة الضغوط (١٠٠)	٧ التصور العقلي (٥٠) بناء الأهداف (٥٠) مناقشة البرنامج الترتيبي قبل المسابقة (١٠٠)	٦ - التصور العقلي (٥٠) بناء الأهداف (٥٠) إدارة الضغوط (٥٠)	٥ - التصور العقلي (٥٠) بناء الأهداف (١٠٠)	٤ فروع (إجازة)

تابع الجدول (٣)

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة
١٧ الرياضة الريتشي قبل المسابقة باستخدام الهارات الوردية (السابقة)	١٦ - الرياضة الريتشي قبل المسابقة (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٥ التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٤ التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٣ - التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٢ - التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١١ تعليم (إجازة)
٢٤ الرياضة الريتشي قبل المسابقة باستخدام الهارات الوردية (السابقة)	٢٣ - الرياضة الريتشي قبل المسابقة (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	٢٢ إجازة	٢١ - التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	٢٠ - التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٩ - بين الأهداف (١٠) (١٠) - إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٨ تعليم (إجازة)
١ التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	٢٠ التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٩ الرياضة الريتشي قبل المسابقة باستخدام الهارات الوردية (السابقة)	١٨ - الرياضة الريتشي قبل المسابقة (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٧ - التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٦ - التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	١٥ تعليم (إجازة)
٨ الرياضة الريتشي قبل المسابقة باستخدام الهارات الوردية (السابقة)	٧ - الرياضة الريتشي قبل المسابقة (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	٦ التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	٥ التصوير الطبي (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	٤ - الرياضة الريتشي قبل المسابقة باستخدام الهارات الوردية (السابقة)	٣ - الرياضة الريتشي قبل المسابقة (١٠) (١٠) - بين الأهداف (١٠) (١٠) إدارة الضغوط (١٠) (١٠)	٢ تعليم (إجازة)

١٣٣ الجمعية المصرية لعلوم الرياضة

تتابع الجدول (٢)

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الجمعة
١٥ البرنامج الرياضي قبل المسابقة استخدام المهارات القريبة (مسابقة)	١٤ البرنامج الرياضي قبل المسابقة استخدام المهارات القريبة (مسابقة)	١٣ البرنامج الرياضي قبل المسابقة (١٠) بناء الأهداف (٥)	١٢ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥)	١١ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) إدارة الضغوط (١٠)	١٠ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥)	٩ تصوير (إجازة)
٢٢ البرنامج الرياضي قبل المسابقة المهارات القريبة اجتماعات بالفريق	٢١ البرنامج الرياضي قبل المسابقة المهارات القريبة اجتماعات بالفريق	٢٠ البرنامج الرياضي قبل المسابقة (١٠) المهارات القريبة (١٠)	١٩ البرنامج الرياضي قبل المسابقة (٥) المهارات القريبة (١٠)	١٨ البرنامج الرياضي قبل المسابقة (١٠) المهارات القريبة (١٠)	١٧ البرنامج الرياضي قبل المسابقة (٥) بناء الأهداف (٥) إدارة الضغوط (١٠)	١٦ تصوير (إجازة)
٢٩ ممارسة المهارات القريبة (١٥)	٢٨ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) المهارات القريبة (١٠) اجتماعات بالفريق	٢٧ التصور العقلي (٥) المهارات القريبة (١٠) اجتماعات بالفريق	٢٦ التصور العقلي (١٠) بناء الأهداف (٥) اجتماعات بالفريق	٢٥ إجازة	٢٤ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) إدارة الضغوط (٥) اجتماعات بالفريق	٢٣ تصوير (إجازة)
٥ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) إدارة الضغوط (٥)	٤ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) المهارات القريبة (٥)	٣ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) إدارة الضغوط (٥)	٢ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) إدارة الضغوط (٥)	١ إجازة	٢١ التصور العقلي (٥) بناء الأهداف (٥) إدارة الضغوط (٥)	٢٠ تصوير (إجازة)

الجمعية السعودية لكرة القدم الرياض ١٣٤١

تتابع الجدول (٣)

الرقم	المست	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
١	٧ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٨ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٩ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١٠ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١١ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١٢ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)
١٣	١٤ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١٥ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١٦ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١٧ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١٨ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	١٩ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)
٢٠	٢١ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٢٢ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٢٣ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٢٤ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٢٥ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٢٦ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)
٢٧	٢٨ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٢٩ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٣٠ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٣١ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٣٢ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)	٣٣ البرنامج الرياضي قبل الساعة (١٠) (١٠) المبارات الودية (١٠) (١٠)

الجمعية المصرية لعلوم النفس الرياضي ٢٠٥

نظرة مستقبلية لأعمال الجمعية المصرية لعلم النفس

الرياضي

- إقامة دراسات تأهيلية " تمهيدية أولى " لإعداد الإحصائي النفسى التربوى الرياضى فى كليات التربية الرياضية (طنطا - الهرم - أسيوط).
- إقامة دراسات لمدرّبى الإتحادات الرياضية فى المجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضى فى الألعاب والرياضات المختلفة .
- إقامة الدراسة التأهيلية الثانية فى كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية " فلمنج " لتأهيل الإحصائي النفسى التربوى الرياضى .
- الاشتراك بمجموعة من الباحثين فى علم النفس الرياضى ضمن فعاليات المؤتمر العلمى الذى سيقام فى الأردن .
- عمل مرجع علمى شامل لموضوعات علم النفس الرياضى " تأليف جماعى " لجميع أعضاء مدرسة علم النفس الرياضى .
- إقامة لقاءات شهرية لجميع المهتمين بالمجالات التطبيقية لعلم النفس الرياضى للتعرف على المستجدات فى علم النفس الرياضى .



إصدارات حديثة في مجالات علم النفس الرياضي

- ١- أسامة كامل واتجب : علم نفس الرياضة . المفاهيم – التطبيقات ط ٢ دار الفكر العربي ١٩٩٧م (٤٤٨ صفحة) (هذا الكتاب حائز لجائزة الدولة في علم النفس لعام ١٩٩٥ م .
- ٢- أسامة كامل واتجب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دار الفكر العربي ١٩٩٧م (٣١٣ صفحة) .
- ٣- أسامة كامل واتجب : قلق المنافسة دار الفكر العربي ١٩٩٦م (٢٢٩ صفحة) .
- ٤- أسامة كامل واتجب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي دار الفكر العربي ١٩٩٢م (٢٣٨ صفحة) .
- ٥- أسامة كامل واتجب : احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي ١٩٩٦م (٧٢ صفحة) .
- ٦- أسامة كامل واتجب : الأسس النفسية لبناء الهدف دار الفكر العربي ١٩٩٤ (٥٢ صفحة) .
- ٧- أسامة كامل واتجب : النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق دار الفكر العربي ١٩٩٩م (٤٥٠ صفحة) .
- ٨- أسامة كامل واتجب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية دار الفكر العربي ١٩٩٨م (٤٠٢ صفحة) .
- ٩- أسامة كامل واتجب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية دار الفكر العربي ١٩٩٩م (٢٤١ صفحة) .

١٣٩

الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي