

## المهارات النفسية للرياضيين والناشئين

### تمهيد:

في مجال الرياضي والتدريب وتخطيط المنافسات الرسمية يسعى المدربون والطاقم الفريق من الاخصائي النفسي والطبيب الرياضي في الفرق الرياضية والمنتخبات الرياضية بصورة عالية الى تعلم واكتساب المهارات النفسية التي بدورها تعطي دافعا كبير لدى الرياضيين للسيطرة والتحكم في انفعالاتهم النفسية سواء كانت إيجابية أو سلبية أثناء المنافسات أو من خلال التدريب الرياضي كذلك لكي يصبح الرياضي له القدرة على تهدئة نفسه من سرعة الاستثارة العالية و خفض من حدة القلق والتوتر وتشتت الانتباه وعدم التركيز وإدارة الضغوط النفسية نحو الاتجاه الإيجابي فكل هذه الأمور تؤدي دورا هاما في التحكم الأداء والتفوق والابداع كما للمهارات النفسية أيضا لها أهمية في الوصول الى الإنجاز الأمثل وتحقيق النتائج والأهداف في المنافسات الرياضية.

### 1. تعريف المهارات النفسية:

ان المهارات النفسية هي برامج منظمة تربية رياضية يستخدمها المدرب والقائمين على الفريق الرياضي النخبوي من أجل مساعدة الرياضيين بغرض تحسين الأداء واتقانه 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 التحريب الرياضي تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك الجوانب الاعداد البدني المهاري والنفسي للرياضي. (عبد الودود أحمد، 2019، صفحة 147)

في علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية (Psychological Skills Training) للإشارة الى عملية التي يتم في غضون 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 واتقانها من خلال التدريب المستمر الموجه كما أن تدريبها يمكن أن يطور من فاعلتها وحسن توظيفها خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية.

### 2. المهارة النفسية لدى الناشئ الرياضي:

يجب عند تعريف المهارة النفسية أن يعكس التعريف " براعة الناشئ في استخدام قدراته النفسية" ، أو احدهما في مواقف التدريب و المنافسة الرياضية، فكل الناشئ لديهم القدرة على تركيز الانتباه خلال المواقف التدريبية والبيئة التنافسية الرياضية وبهذا يمكن القول أن الناشئ يمتلك مهارة تركيز الانتباه ومن هذا المنطلق المهارة النفسية تعد براعة الناشئ

الرياضي في حسن توظيف قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية والخطية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية. (طارق محمد، 2014، صفحة 38)

### 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 وتتفاعل معا وتؤثر كل مهارة في الأخرى وأن التحسن الذي يطرأ في احدى المهارات يتبعه في المهارات النفسية الأخرى.

ويتم التصنيف النفسية في نماذج المهارات المرتبطة بالرياضة، ويمكن عرض أهم هذه النماذج على النحو التالي: (طارق محمد، 2014، صفحة 39)

جدول رقم (1): يوضح نماذج تصنيفات المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة

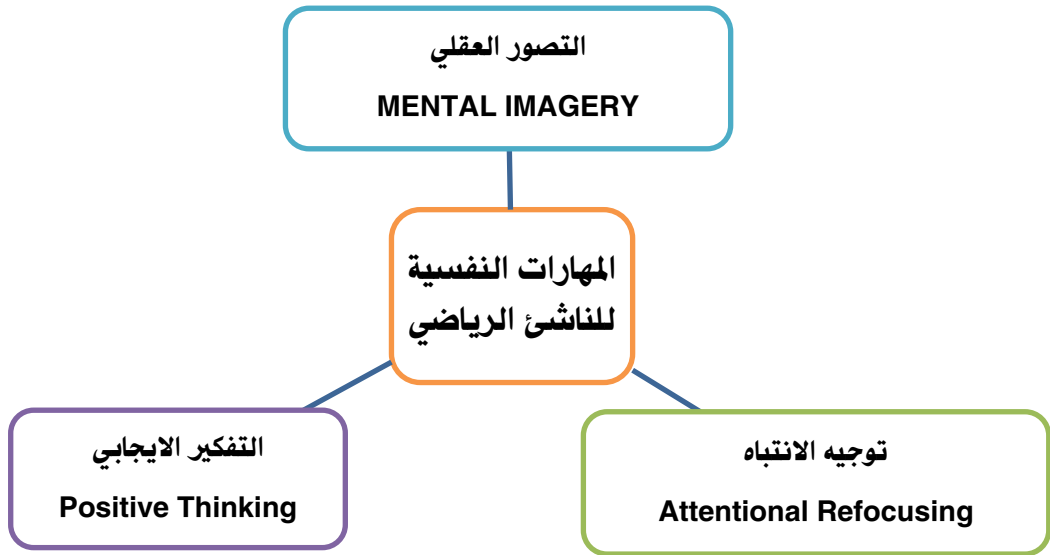
مهارة وضع الأهداف		مهارات الانتباه	إدارة الضغط	إدارة الطاقة النفسية	مهارات التصور	نموذج مارتنز Martins-1978
إدارة القلق	إيقاف التفكير	بناء الأهداف	توظيف الطاقة النفسية	تركيز الانتباه	التصور	تصنيف وانبرج و ويليامز Weinberg-Williams-1993
المقدرة التدريبية		دافعية الانجاز	الثقة بالنفس	التحرر من القلق	التصور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

### 4. المهارات النفسية للناشئ الرياضي:

لأي رياضة مهما كان نوعها فإنها تتطلب الى توافر صفات بدنية ومهارات حركية أساسية، تتطلب توافر مجموعة بالمقابل فإنها تتطلب توافر مجموعة من المهارات النفسية الأساسية والسمات الارادية وتلك المهارات والسمات هي التي تؤهل الرياضي الناشئ وتساعد على التوافق النفسي مع المتطلبات البدنية والحركية للممارسة الرياضة، كما تساعد أيضا في التغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال مواقف التجريب أو المواقف التنافس الرياضي، وفي هذا الاطار قامت العديد من الدراسات الأجنبية الى تحديد المهارات النفسية الأساسية الخاصة التي يتعاملها الناشئ ويتدرب عليها ويستطيع تطويرها وتوظيفها بهدف التفوق والانجاز خلال الممارسة الرياضية.

ومن أهم هذه الدراسات دراسة مكافري 1999 Macaffrey والتي توصلت نتائجها الى أن هناك ثلاثة مهارات نفسية مهمة لها تأثير إيجابي على الأداء الحركية وكذلك حماية الأطفال الناشئين من الضغوط النفسية والقلق والتوتر وتحدد هذه المهارات النفسية في:

شكل رقم: 1 يمثل المهارات الأساسية للناشئ حسب مكافري 1999 Macaffrey



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 هذه المهارات النفسية المقترحة للناشئ الرياضي 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 مثيرات 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. (طارق محمد، 2014، صفحة 44)

### تتمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري ان يتم تعلم واكتساب المهارات النفسية الرياضية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب في البرنامج السنوي أو الموسمي حيث يؤكد العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ومن بينهم مارتنز يشير الى أن البرنامج تدريب المهارات النفسية يعد جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف أنه يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع البرنامج التدريب البدني والمهاري و الخططي.

### 5. خطوات تعلم المهارات النفسية:

على الطاقم المهني والتقني المسؤول على الفريق الرياضي والتدريب والتأهيل من المدرب والطبيب كذلك الاخصائي الرياضي النفسي عليه ان يكسب سلوك النفسي وتحسين ال الفريق المهارات النفسية لما لها من دور كبير في تعديل السلوك والتوافق والرضا النفسي حسن تعبئة الطاقة النفسية وتسيير ادرة الضغوط والتقليل من حدة القلق والتوتر النفسي وذلك عن طريق مراحل التالية:

#### 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، و في 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 و يؤكد 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 تخطي 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 الالي 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.

## 6. مهارة الثقة بالنفس Self Confidence

عندما نستمع إلى الحوار الذي يدور بين الرياضيين و المدربين في الأعلام الرياضي أنطهم يؤكدون الدور الفعال للثقة بالنفس أو الحاجة إليها. حيث بلغت دور هاما في النجاح الرياضي من حيث عقليا أو الفشل .وكما أشارت الأبحاث أن الثقة بالنفس كمكون هام في التمييز بين النجاح الفائق أو النجاح الضعيف للرياضيين.

### 1-6 تعريف الثقة بالنفس

بالرغم من تحدث كل من المدربين والرياضيين عن الثقة بالنفس إلا أنه ليس هناك تعريف واحد دقيق لهذا المصطلح كما يعرف معظم العلماء عن الثقة بالنفس بأنها - الاعتقاد بإمكانية النجاح في الأداء لسلوك مرغوب فيه - كما جاء التعريف في القاموس للثقة بالنفس "أنها الاعتقاد الثابت لنتيجة لشيء ما "

ويعرفها رولير بأنها " درجة الاعتقاد الذي يمكن من تأدية سلوك مرغوب فيه بنجاح وتفوق كبير "

ويعرفها تلماس "أنه درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بالقدرات على النجاح في نشاط معين من الأنشطة الرياضية "

ويعرفها محمد حسن علاوي "بأنها درجة التأكد و التيقن بأن اللاعب يمتلك القدرات على النجاح في الرياضية "

ويشير كاووس " إلى أن الثقة بالنفس هي شعور داخلي لدى الفرد الرياضي و الثقة بالنفس هي خاصية ثابتة نسبيا وتكون مكونة بدرجة مرتفعة من التفكير الايجابي - التفاوض و السيطرة والتحكم المدرك مع امتلاك المهارات و القدرات للنجاح - أكفاءة مدركة "

وتعرف الثقة بالنفس أنها " نتاج تداخل بين الكفاءة المدركة و التحكم المدرك و النزعة التفاوضية بدرجات مرتفعة "

وترى فيالي أن الثقة بالنفس كل من الحالة والسمة وتعرف الثقة بالنفس كسمة بأنها " الاعتقاد أو الدرجة التي يقين الفرد

الرياضي التي يمتلكها من قدرة ليكون ناجحا في الرياضة "

وتعريف الثقة بالنفس كحالة " الاعتقاد أو اليقين الفرد الرياضي التي يمتلكها ف ي لحظة معينة من القدرة ليكون ناجحا في الرياضة "

و الشيء العام في الثقة بالنفس أن يكون لدى الفرد الرياضي مدخل عقلي ايجابي فالرياضي الواثق من نفسه وف ي قدرته على اكتساب المهارات الضرورية و المكونات البدنية و العقلية ليصل إلى قواه الفعالة بينما الرياضي الأقل الثقة من نفسه فيكون لديه شكوك في قدراته فلا يستطيع تحقيق النجاح بتفوق كبير .

## 6-2 فوائد الثقة بالنفس:

تتميز الثقة بالنفس بتوقع عالي من النجاح وهذا قد يساعد الفرد الرياضي ويستحث الانفعالية الايجابية لديه ويسهل التركيز ووضع الأهداف الايجابية في المستقبل القريب أو البعيد كما يزيد في الجهد ويساعد في تخطيط المنافسات والاحتفاظ في القوة الدافعية ومن هنا نلخصها في ما يلي:

### 1-الثقة تستحث الانفعالات الايجابية / حينما يشعر الرياضي الثقة بالنفس يبقى هادئا ومسترخيا تحت التأثير و الضغوط

في الموقف التنافسي الرياضي وهذه الميزة تسمح له بأن يكافح ويبقى مصر على الفوز والانتصار

### 2-الثقة تسهل التركيز / حينما يشعر الرياضي بالثقة بالنفس يكون على قدرة عالية من التركيز في الأداء والمهارات

التي سيؤديها في الميدان أو المواقف التنافسية لتحقيق الفرق و الفوز و العكس على ذلك عندما تقل الثقة بالنفس في المواقف التنافسية أو في الأداء يميل الرياضي إلى القلق و التوتر على ما سيفعله في اللحظة الحاسمة ويكون متحير على الأداء

### 3-الثقة تؤثر في الأهداف / يميل الرياضيون الذين لديهم الثقة بالنفس للأهداف التي تتحدى قدراتهم ويظل نشطا

لتحقيق هذه الأهداف ولهذا تتيح الثقة بالنفس الفرصة ليصبح ناجحا ومشهورا في الساحة الرياضية الإعلامية ولديه القدرة للعب في الفرق الكبيرة والعريقة العلمية أو الدولية أو المحلية حسب المستوى

### 4-الثقة تزيد الجهد / ان مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي ومدى استمراره فيه يعتمد بدرجة كبيرة على الثقة بالنفس

للرياضي وتكون لديه سمة المثابرة والاستمرار في الجهد للتفوق والبراز النجاح في المواقف التنافسية .كما في المنافسات السباقات الطويلة أو النصف الطويلة نجد الرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس في قدراته وجهده يفرض الوتيرة القوية في السباق لينفرد عن المجموعة ويضمن الفوز بينما العدائين الأقل الثقة في جهدهم وقدراتهم الانسحاب عن المجموعة بالخسارة في الرواق السباق أو يدركون المراتب الأخيرة في الترتيب .

### 5-الثقة تؤثر في الخطط المنافسة/ الرياضيون الواثقون من أنفسهم وفي أدائهم سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية

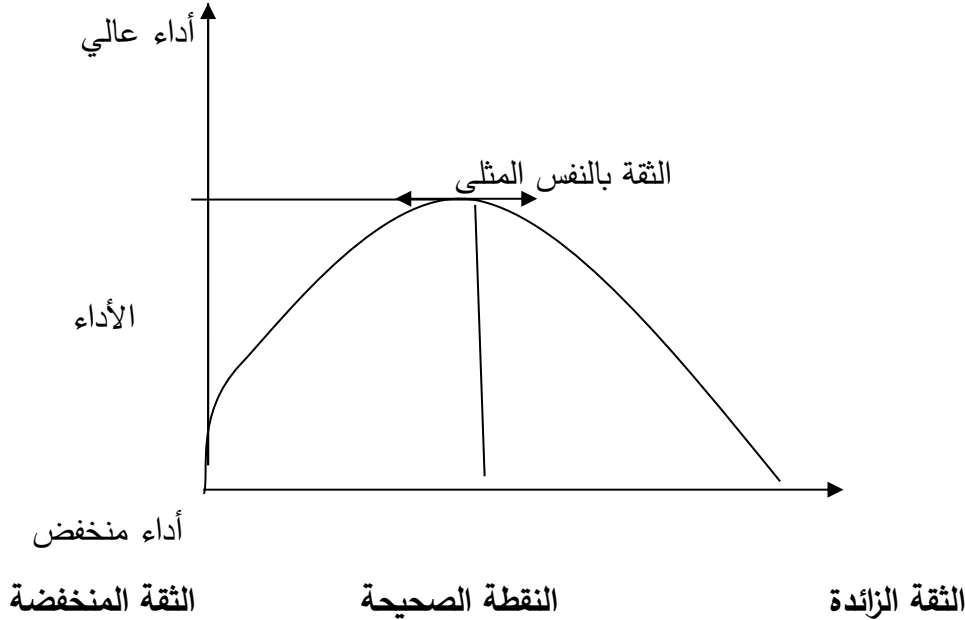
تكون الفرص المتاحة للفوز بدرجة كبيرة نتيجة السيطرة و التحكم في المزايا المتاحة خلال المنافسة الرياضية

### 6-الثقة تحدث القوة الدافعة / يشير الرياضيون أو المدربون إلى التغيير القوة الدافعة كعامل حاسم في الفوز بالمنافسة

الرياضية أو الخسارة فالقدرة على إنتاج القوة الدافعة ايجابية أو العكس مصدر قوة هام فالرياضي الواثق من نفسه وقدراته لا يحتاج إلى تكوين أو بناء اتجاهات ايجابية وينظر للموقف على أنه تحدي

## (1) مثالية الثقة بالنفس

بالرغم من إن الثقة بالنفس عامل حاسم محدد في الأداء إلا أنها لا تحقق الفوز دائما في المنافسة الرياضية فقد تأخذ الثقة بالنفس الرياضي بعيدا عن الفوز ولهذا يجب معرفة علاقة الثقة بالأداء في المنافسة الرياضية فالشكل رقم (1) يمثل علاقة الثقة بالنفس بالأداء



شكل رقم (2) علاقة الثقة بالنفس بالأداء

حيث يتضح الشكل زيادة الأداء بزيادة الثقة بالنفس حتى نقطة المثالية وبعدها تكون الثقة الزائدة التي ينخفض معها الأداء بحيث هذه الثقة تكون زائفة لأنها أكبر من القدرات ولذا تحذر من انحدار الأداء لمن لديهم الثقة الزائدة لأنهم لا يقدرّون إعداد أنفسهم ولا يبذلون الجهد اللازم لإتمام الأداء رغم أنهم يثقون في الفوز الذي لا يتحقق لن الثقة مبالغ فيها أي تعطي المنافس حق القدرة على الفوز حيث الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أكثر من النقص الثقة حيث يبالغ الرياضي من تقدير ذاته و من تقدير المنافسين وتظهر الثقة بالنفس الزائفة أحيانا حينما يحاول الرياضي تغطية الشكوك الذاتي لديه ليبين ثقته الزائفة أمام الآخرين والمدرّب لعدم إظهار النقص والشكوك أمام المدرّب وأصحابه ليكسب مكانة كاذبة وهنا كما نرى في المثال في المنحنى على شكل يو مقلوب انه هناك مقدار ثابت للثقة بالنفس وكلما تتجاوز الثقة هذا المقدار ينخفض الأداء وكذلك نفس الأمر بالنسبة للنقص في الثقة أي الثقة المنخفضة حيث الرياضيون الذين لديهم الثقة المنخفضة في قدراتهم على الأداء يجعلهم تحت الضغوط ويكون الأداء منخفض لديهم كما هو موضح في الشكل رقم 1 .

## المراجع المستخدمة في المحاضرة:

- الزبيدي وأخرون عبد الودود أحمد. (2019). *المتغيرات النفسية في المجال الرياضي*. الأردن: شركة الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- بدر الدين طارق محمد. (2014). *الرعاية النفسية للناشئ الرياضي*. الاسكندرية -مصر: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). *سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي*. مركز الكتاب للنشر والتوزيع - القاهرة