





# علم النفس في التدريب الرياضي النظرية والتطبيق

تأليف

Adam R. Nicholls

ترجمة

أ. د. محمد يوسف حجاج

أستاذ علم النفس الرياضي

جامعة الملك سعود

د. عبدالله عبدالرحمن السليمي

أستاذ علم النفس الرياضي المساعد

جامعة الملك سعود

دار جامعة  
الملك سعود للنشر  
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص. ب. ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٤٤هـ (٢٠٢٢م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

نيكولز، آدم ر.

علم النفس في التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق / آدم ر؛ نيكولز؛ عبدالله بن عبدالرحمن السليمي؛ محمد يوسف حجاج - الرياض، ١٤٤٣هـ.

٣٨٠ ص؛ ١٧ سم × ٢٤ سم

ردمك: ٦- ٥٢- ٥١٠- ٦٠٣- ٩٧٨

١- التدريب الرياضي ٢- علم النفس الرياضي أ. السليمي، عبدالله بن عبدالرحمن (مترجم) ب. حجاج، محمد يوسف (مترجم) ج. العنوان

١٤٤٣/٩٦٨٤

ديوي ٠٧٧، ٧٩٦

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٩٦٨٤

ردمك: ٦- ٥٢- ٥١٠- ٦٠٣- ٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Psychology in Sports Coaching Theory and Practice

By: Adam R. Nicholls

©Routledge. 2017

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه السابع للعام الدراسي ١٤٤٣هـ،

المعقود بتاريخ ١٧/٤/١٤٤٣هـ، الموافق ٢٢/١١/٢٠٢١م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

دار جامعة  
الملك سعود للنشر  
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



## تعريف بالمترجمين

د. عبد الله عبد الرحمن السليمي

- أستاذ علم النفس الرياضي المساعد – جامعة الملك سعود
- حاصل على درجة الدكتوراة من جامعة اكستر بالمملكة المتحدة
- حاصل على درجة الماجستير من جامعة ويسترن إلينوي بالولايات الأمريكية المتحدة
- حاصل على درجة البكالوريوس من جامعة الملك سعود
- وكيل عمادة شؤون الطلاب للشؤون الرياضية بجامعة الملك سعود
- مستشار غير متفرغ للمركز الوطني للقياس والتقويم
- محاضر متعاون مع معهد التدريب الأمني بكلية الملك فهد الامنية
- محاضر متعاون مع معهد إعداد القادة
- عضو الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستن)
- عضو الكلية الأمريكية للطب الرياضي
- عضو الكلية الأوروبية لعلوم الرياضة
- عضو الجمعية العمومية البريطانية لعلوم الرياضة والتدريب
- عضو الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة
- عضو الاتحاد السعودي للطب الرياضي
- عضو مجلس إدارة نادي أعضاء هيئة التدريس والموظفين – جامعة الملك سعود

## أ.د. محمد يوسف حجاج

- أستاذ علم النفس الرياضي – جامعة الملك سعود
- استشاري الإعداد النفسي الرياضي للمستويات الرياضية العالية
- دكتورة في علم النفس الرياضي – جامعة حلوان
- ماجستير في سيكولوجية التدريب الرياضي – جامعة حلوان
- بكالوريوس التربية البدنية والرياضة – جامعة حلوان
- ليسانس الآداب في علم النفس – جامعة عين شمس
- دبلوم في الصحة النفسية تربية خاصة – جامعة عين شمس
- دبلوم في الصحة النفسية إرشاد نفسي – جامعة عين شمس
- رئيس قسم الإعداد التربوي بكلية التربية البدنية والرياضة جامعة الملك سعود – سابقاً
- عضو هيئة التدريس بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي جامعة الملك سعود
- عضو هيئة التدريس بقسم علم النفس الرياضي – جامعة حلوان
- له العديد من المؤلفات والأبحاث العلمية المرتبطة بعلم النفس الرياضي والتدريب العقلي والسيبراني
- محاضر بمعهد إعداد القادة بالملكة العربية السعودية
- عضو رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية
- عضو الجمعية المصرية للدراسات النفسية
- عضو المجلس الدولي للصحة والتربية البدنية
- محكم بالعديد من المجالات العلمية الإقليمية

## مقدمة المترجمين

الحمد لله والصلاة والسلام على سيد الخلق وإمام المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

إن ترجمة كتاب " علم النفس في التدريب الرياضي النظرية والتطبيق " الذي بين يدي القارئ هو محاولة علمية حاولنا فيها تقديم صورة معاصرة ومتكاملة إلى حد ما عن دور وإسهام علم النفس في التدريب الرياضي من حيث توظيف النظرية في المجال الرياضي التطبيقي، وذلك بهدف التلاؤم مع مستوى تراكم المعرفة العلمية في علم النفس الرياضي التطبيقي من ناحية والاستجابة الملحة لتقديم موضوعات يمكن من خلالها أن يستفيد الطلاب والمتخصصون في مجال التدريب الرياضي والباحثون في علم النفس الرياضي، واحتوى الكتاب المترجم على ستة أجزاء رئيسة تضمنت العديد من الموضوعات والقضايا المهمة حيث جاءت في أربعة وعشرين فصلاً، وتميز كل فصل من فصول هذا الكتاب بدرجة عالية من حداثة الطرح النظري وبصورة تجمع بين كل من البساطة والدقة والإحاطة، ومن ناحية أخرى القدرة على الاستفادة التطبيقية في المجال الرياضي التنافسي.

ويعد ترجمة هذا الكتاب إضافة نوعية للتراث النفسي في المجال الرياضي وذلك في الوطن العربي بشكل عام والمجال الرياضي بالمملكة العربية السعودية بشكل خاص، حيث تشهد الرياضة السعودية نهضة وحركة رياضية شاملة تهدف إلى تحديث وتطوير الرياضة السعودية شكلاً ومضموناً، تلك النهضة لن تحقق أهدافها إلا بتضافر جميع الجهود الصادقة للوصول إلى تحقيق هدف وطني وهو الريادة للرياضة السعودية على المستوى الإقليمي والعالمي.

فكان لزاماً على العاملين والباحثين بالمجال الرياضي أن يسهموا في تحقيق الارتقاء بالرياضة السعودية، خاصة الحركة العلمية الرياضية، حيث أصبحت الرياضة علماً وفناً، تحتاج إلى طرح موضوعات حديثة من خلال ترجمة مراجع تتميز بالرصانة العلمية والتطبيقية. في ضوء ذلك قمنا بترجمة كتاب " علم النفس في التدريب الرياضي النظرية والتطبيق " للمؤلف . آدم ر. نيكولز حيث تعد مساهمة منا في وضع لبنة علمية للتراث النفسي في مجال علم النفس الرياضي.

وختاماً : نتقدم بخالص الشكر بعد الخالق سبحانه وتعالى إلى مركز الترجمة في جامعة الملك سعود على توفير البيئة المحفزة للوصول إلى نتاج فكري مميز يعد إضافة علمية وأكاديمية. ونسأل الله أن يوفقنا جميعاً في خدمة العلم وطلابه



## علم النفس في التدريب الرياضي

يعتبر المدربون المتميزون هم الأكثر فهماً لأساسيات علم النفس الرياضي التي يتضمن التفاعل الفعال مع الرياضيين، وخلق البيئة المثلى، وتقييم الاحتياجات النفسية للرياضيين، وحتى تزويدهم بالتدريب الذهني المطلوب لتحقيق أقصى مستوى من الأداء.

تم تنقيح الطبعة الثانية من علم النفس في التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق بالكامل وتحديثها بشكل واضح ومفيد للتعريف بمبادئ وممارسة علم النفس الرياضي في سياق عملية التدريب بالاعتماد على أحدث الأبحاث والنظريات، ويقدم الكتاب الأدوات والتقنيات النفسية التي يمكن للمدربين استخدامها للحصول على أفضل أداء من رياضيتهم، ويشمل الكتاب ستة فصول جديدة حول تطبيق مبدأ تقرير المصير في التدريب، وتهيئة المناخ المثالي المحفز، وزيادة الدافعية، وتطوير توجهات مكافحة المنشطات، وتعزيز حالات الشعور بالتحدي، والتدريب على الحد من الضغط القائم على اليقظة الذهنية، ويقدم الكتاب أيضاً الإرشادات خطوة بخطوة حول بعض الموضوعات الرئيسية مثل:

- تقييم احتياجات الرياضيين
- تيسير الوعي من خلال تحديد الأهداف ووصف الأداء
- العمل مع مجموعات مختلفة من الرياضيين، مثل: الأطفال والرياضيين المصابين
- بناء وتماسك الفريق
- تفعيل العلاقات ودعم الرياضيين اجتماعياً
- تطوير المهارات الذهنية مثل التصور الذهني وطرق المواجهة
- بناء الصلابة الذهنية والثقة

- يحتوي كل فصل على ميزات مفيدة للمساعدة في التعلم والفهم مثل : دراسة الحالة بعمق، وأسئلة التفكير الناقد، وموجز واضح للنقاط المطروحة، والتدريب على أسئلة الامتحان. علم النفس في التدريب الرياضي: النظرية والتطبيق هو من المتطلبات الدراسية الأساسية لأي طالب يسعى أن يكون من المدربين الرياضيين أو أي مدرب ممارس يتطلع إلى توسيع وتطوير مهاراته، والقراءة التطبيقية المفيدة لطلاب علم النفس الرياضي.

آدم ر. نيكولز هو باحث في قسم الرياضة والعلوم الصحية في جامعة هال بالمملكة المتحدة، ويعمل المؤلف أخصائياً نفسياً مؤهلاً وهو زميل مشارك في جمعية علم النفس البريطانية، وهو أيضاً أخصائي نفسي في مجال التدريب الرياضي لدى مجلس المهن الطبية والصحية، ويعمل حالياً كمحرر مشارك في مؤسسة فرونتيرز في علم النفس، وعضو في هيئة تحرير المجلة الدولية لعلم النفس الرياضي ويقوم بتدريس مجموعة متنوعة من النماذج تتعلق بعلم النفس الرياضي ودمج علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، ويتعلق بحثه الأساسي بحالات التوتر، والتقييم، والتأقلم بين الرياضيين، وهو ما ينعكس في أبحاثه. وفي الآونة الأخيرة، أبدى اهتماماً بالآراء تجاه تناول المنشطات خاصة بين الرياضيين النخبة والمدربين. حيث يتم تمويل هذا العمل من خلال الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات، واللجنة الأولمبية الدولية، والمفوضية الأوروبية: الوكالة التنفيذية للتعليم والسمعيات البصرية والثقافة.

"غالباً ما يتم التقليل من أهمية مجال علم النفس الرياضي في تعليم وإعداد وتأهيل المدرب الرياضي، إلا أن العديد من الموضوعات التي أُبرزت في هذا الكتاب تمثل مجالات المعرفة الأساسية التي يمكن أن تساعدنا كمدرسين لتلبية الاحتياجات الحقيقية للرياضيين. من خلال فهم المزيد في مجال علم النفس، يمكننا المساعدة في إنشاء العلاقات والبيئات التي تسمح لنا بدعم الأفراد لتحقيق إمكاناتهم في الألعاب الرياضية التي يلعبونها"

آندي روك *Andy Rock*، مدير أكاديمية رياضة الرجبي، المملكة المتحدة

يعرض كتاب "الدكتور نيكولز Nicholls" مجموعة ممتازة من المنظورات النفسية التطبيقية في المجال التخصصي للتدريب الرياضي، فالفصول التي تم تحديثها تعكس بشكل حقيقي المفاهيم الناشئة للتدريب الرياضي وتوفر للمدربين والطلاب والإداريين والأكاديميين على حد سواء لمحة واقعية عن الإمكانيات لتعزيز فهمنا لاستخدامات علم النفس في إحداث تغيير في عمليات التدريب والممارسة".

البروفيسور ديفيد مورلي *David Morley*، أستاذ تدريب الشباب والنشاط البدني ورئيس أكاديمية التدريب الرياضي، جامعة شيفيلد هالام في المملكة المتحدة.

## إهداء

إلى لوسون Lawson

يمكنك دائماً بذل أقصى ما لديك والاستمتاع بكل ما تفعله. كن راضياً بمعرفة أنك قد أعطيت كل

ما لديك.

أحبك دائماً يا أبي



## المحتويات

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| تعريف بالمرشحين .....              | هـ |
| مقدمة المترجمين .....              | ز  |
| علم النفس في التدريب الرياضي ..... | ط  |
| إهداء .....                        | ك  |
| المقدمة .....                      | ١  |

### الباب الأول: تطبيقات علم النفس الرياضي للمدربين

|   |    |
|---|----|
| الفصل الأول: النصائح والنواهي للمدربين المتخصصين في علم النفس الرياضي ..... | ١١ |
|---|----|

### الباب الثاني: الاحتياجات النفسية للرياضيين

|   |    |
|---|----|
| الفصل الثاني: إجراء المقابلات التمهيديّة .....                    | ١٩ |
| الفصل الثالث: استخدام الاستبيانات لتقويم احتياجات الرياضيين ..... | ٢٩ |

### الباب الثالث: تيسير الوعي للرياضيين

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| الفصل الرابع: تحديد الأهداف ..... | ٣٩ |
| الفصل الخامس: وصف الأداء .....    | ٥٣ |

## الباب الرابع: تدريب الرياضيين بمختلف تصنيفاتهم: كيفية دعم احتياجاتهم

|     |  |
|-----|--|
| ٦٧  | الفصل السادس: تدريب الأطفال                        |
| ٧٥  | الفصل السابع: تدريب الناشئين                       |
| ٨٧  | الفصل الثامن: تدريب الرياضيين البالغين             |
| ١٠١ | الفصل التاسع: تدريب الرياضيين من ذوي صعوبات التعلم |
| ١١٧ | الفصل العاشر: الدعم النفسي للرياضيين المصابين      |

## الباب الخامس: العلاقات والدعم والتأثير أثناء التدريب

|     |  |
|-----|--|
| ١٣٥ | الفصل الحادي عشر: العلاقة بين المدرب واللاعب                             |
| ١٤٥ | الفصل الثاني عشر: فهم وبناء تماسك الفريق                                 |
| ١٥٧ | الفصل الثالث عشر: دعم الرياضيين اجتماعياً                                |
| ١٦٧ | الفصل الرابع عشر: تعزيز الدافعية لدى الرياضيين                           |
| ١٧٩ | الفصل الخامس عشر: تهيئة البيئة التحفيزية المثلى                          |
| ١٩١ | الفصل السادس عشر: تطبيق نظرية تقرير المصير ودورها في تطوير مستوى التدريب |
| ٢٠٣ | الفصل السابع عشر: تعزيز الاتجاهات لمكافحة المنشطات لدى الرياضيين         |

## الباب السادس: تطوير المهارات الذهنية لدى الرياضيين

|     |  |
|-----|--|
| ٢١٩ | الفصل الثامن عشر: التصور الذهني  |
| ٢٣٥ | الفصل التاسع عشر: التدريب على الصلابة الذهنية  |
| ٢٤٩ | الفصل العشرون: تطوير الثقة الرياضية  |
| ٢٦٥ | الفصل الحادي والعشرون: فاعلية التدريب على المواجهة   |
|     | الفصل الثاني والعشرون: تعزيز حالات الشعور بالتحدي وتقليل حالات الشعور بالتهديد لدى الرياضيين |
| ٢٨٣ |  |
| ٢٩٧ | الفصل الثالث والعشرون: اليقظة الذهنية والتدريب على خفض الضغوط                                |
| ٣٠٧ | الفصل الرابع والعشرون: الوقاية من الاختناق تحت ضغط التدريب الرياضي                           |

المحتويات

س

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ٣١٧ | المراجع                               |
| ٣٤٣ | ثبت المصطلحات: أولاً: (عربي إنجليزي). |
| ٣٥٩ | ثانياً: (إنجليزي عربي).               |
| ٣٧٥ | كشاف الموضوعات                        |





## فائمة الأشكال

- شكل (١, ٥). لمحة عن وصف الأداء المثالي..... ٥٨
- شكل (٢, ٥). وصف أداء الفريق ..... ٦٠
- شكل (٣, ٥). وصف الأداء في أبريل..... ٦٢
- شكل (١, ١٢). تماسك الفريق الرياضي ..... ١٤٧
- شكل (١, ١٦). استمرارية الدافع الذاتي..... ١٩٢
- شكل (١, ١٧). النموذج المقترح لدونوفان لمكافحة المنشطات في أثناء التدريب ..... ٢٠٦
- شكل (٢, ١٧). النموذج المتبع لمكافحة المنشطات في أثناء التدريب ..... ٢١٢
- شكل (١, ٢٠). ملامح تعريف الثقة في الأداء ..... ٢٥٨
- شكل (١, ٢١). أعراض الضغوط ..... ٢٧٤
- شكل (٢, ٢١). تقييم مطالب المواجهة ..... ٢٧٥
- شكل (١, ٢٢). نشاط القلب المرتبط بحالات التحدي والتهديد ..... ٢٨٦
- شكل (٢, ٢٢). مقاومة الأوعية الدموية المرتبطة بحالات التحدي والتهديد ..... ٢٨٦
- شكل (٣, ٢٢). أهداف الإنجاز في الرياضة ..... ٢٩٠
- شكل (١, ٢٣). مسلمات اليقظة الذهنية ..... ٢٩٨
- شكل (٢, ٢٣). فوائد تدريب اليقظة الذهنية ..... ٣٠٠
- شكل (١, ٢٤). الأعراض الجسدية المرتبطة بالاختناق ..... ٣٠٩
- شكل (٢, ٢٤). الأعراض النفسية المرتبطة بالاختناق ..... ٣٠٩



## قائمة الجداول

- جدول (١, ٣). الاستبيانات المستخدمة على نطاق واسع في المجال الرياضي ..... ٣٣
- جدول (١, ٥). المهارات البدنية والفنية والخططية والنفسية ..... ٥٦
- جدول (٢, ٥). ترتيب المهارات المهمة للرياضيين ..... ٥٧
- جدول (١, ١٢). العوامل التي تؤثر على وحدة مهام الفريق والتماسك الاجتماعي ..... ١٤٨
- جدول (١, ١٧). المخاطر المرتبطة بتطبيق الإجراءات القانونية ..... ٢٠٧
- جدول (٢, ١٧). المخاطر الصحية المرتبطة بالمنشطات ..... ٢٠٨
- جدول (٣, ١٧). التداعيات الصحية المحتملة لتناول المنشطات ..... ٢١٣
- جدول (١, ٢٠). السمات المهمة المكونة للثقة ..... ٢٥٥
- جدول (٢, ٢٠). القدرات والمهنية ..... ٢٥٥
- جدول (٣, ٢٠). مصادر الثقة الرياضية ..... ٢٥٧
- جدول (١, ٢١). التحكم في الضغوط ..... ٢٧٧



## المقدمة

أُصدرت الطبعة الثانية من هذا الكتاب خصيصاً لمساعدة طلاب التدريب الرياضي على دراسة وفهم المبادئ النفسية للتدريب لتحقيق أقصى قدر من فعالية التدريب الرياضي. والغرض من هذه المقدمة هو شرح النقاط التالية:

- نظرة عامة على التغييرات الخاصة بالطبعة الثانية.
- التدريب الرياضي: ما الغرض منه، ماهيته، الفرق بين التدريب والتدريس.
- ماهية علم النفس الرياضي، وتكامله مع التدريب الرياضي.
- الحالات التي يعمل فيها المدربون وأخصائي علم النفس الرياضي معاً.
- الحالات التي يفضل فيها المدربون عدم العمل مع أخصائي علم النفس الرياضي.
- فوائد دمج علم النفس مع التدريب الرياضي.
- علم النفس وقدرة الفرد الرياضي.

نظرة عامة على التغييرات الخاصة بالطبعة الثانية

تحتوي الطبعة الثانية من هذا الكتاب على ستة فصول جديدة:

- تعزيز الدافعية بين الرياضيين (الفصل ١٤)
- خلق البيئة التحفيزية المثلى (الفصل ١٥)
- تطبيق نظرية تقرير المصير ودورها في تطوير مستوى التدريب (الفصل ١٦)
- تعزيز مكافحة المنشطات بين الرياضيين (الفصل ١٧)

- زيادة حالات الشعور بالتحدي وتقليل حالات الشعور بالتهديد بين الرياضيين (الفصل ٢٢)
  - تدريب اليقظة الذهنية: وخفض الضغوط (الفصل ٢٣).
- بالإضافة إلى هذه الفصول الجديدة، فقد تم تحديث جميع الفصول الأخرى حيث تشمل أحدث النظريات والأبحاث. علاوة على ذلك، تتضمن الطبعة الثانية أيضاً أسئلة دراسة حالة.

### التدريب الرياضي: الغرض منه، وماهيته، الفرق بين التدريب والتدريس

وفقاً لما ذكره لايل Lyle (٢٠١١)، فإن الغرض من التدريب الرياضي هو تحسين أداء الفرد الرياضي أو الفرق الرياضية. وتقديم ملخص لماهية التدريبات الرياضية وتأثيراتها، وقد يذهب إلى ما هو أبعد من ذلك، حيث يوجد عدد كبير من التعريفات حول ماهية التدريب الرياضي، وكيف يمكن فهمه (كوشين Cushion، نسخة (أ) 2007، نسخة (ب) 2007؛ ولايل، ٢٠٠٧ Lyle).

ويشير هذا الكتاب إلى أن التدريب الرياضي هو العملية التي يحاول فيها القائمون تحسين الأداء الرياضي للرياضيين أو الفرق الرياضية في المنافسة وذلك عن طريق معالجة السلوك وتهيئة بيئات ممارسة تسهل عملية تحسين الأداء. وغالباً ما يتم إعطاؤه لقب "المدرّب"، ويقوم بالعديد من الأدوار (Lyle, 2011). في الواقع أشار لايل (٢٠١١) أن المدرّب يقدم المشورة الفنية للاعب أو للفرق الرياضي لهدف أساسي وهو مساعدة الفرد الرياضي أو الفريق على تحقيق أداء أفضل وبالتالي تحقيق نتائج عند المنافسة. بالإضافة إلى تقديم الدعم الفني، واقترح أيضاً كل من كوتيه وجليبرت Cote & Gilbert (٢٠٠٩) أن المدرّبين الرياضيين يوفرون القيادة والتحفيز والتعليم لرياضيهم ولفرقهم. وعلى الرغم من أن الدور الأساسي للمدرّبين الذين ينخرطون في التدريب الرياضي هو تعزيز الأداء فإن التدريب الرياضي لديه أيضاً القدرة على تعزيز الصحة النفسية للرياضيين من خلال جعل الرياضة تجربة إيجابية للرياضيين (Cote et al., ٢٠١٠).

ويختلف التدريب عن التدريس، حيث يهدف التدريب الرياضي إلى عملية إعداد الرياضي أو الفريق لأداء منافسة رياضية، بينما يهدف التدريس إلى تطوير مهارات الفرد وليس للأغراض التنافسية (Lyle, 2011). وعلى هذا النحو فإن التدريب الرياضي يهتم بشكل أساسي بتعزيز الأداء في التنافس الرياضي.

## تكامـل التدرـيب مع علم النفس الرياضي

يـهـتم علم النفس الرياضي في المقام الأول بزيادة السلامة النفسية للرياضيين، لكن التدرـيب الرياضي يهـتم بالقدرة على تحسـين السلامة النفسية من خلال تهيئة تجارب إيجابية للرياضيين (Cote et al .، ٢٠١٠).

وبناء على ذلك فإن التدرـيب وعلم النفس الرياضي يكمل أحدهما الآخر بشكل جيد، ولذلك يمكن القول إن أحد الأدوار للمدرّب أن يمتلك من أساسيات علم النفس الرياضي ما يعزز الأداء ويتجاوز حدود ما تحقّقه التدريبات الفنية بمفردها.

وقد يشكك بعض المدرّبين في الاستفادة من علم النفس الرياضي ويرجع ذلك بسبب خبراتهم السلبية وهناك العديد من الأفراد غير المؤهلين الذين يعملون في التدرـيب الرياضي الاحترافي والذين يدعون أنهم خبراء في علم النفس الرياضي فهؤلاء غير مدرّبين تدريباً كافياً لتوفير الخدمة المناسبة وقد يتسببون في ضرر أكثر من نفعهم وقد يعطي هؤلاء المدرّبون توقعات غير واقعية بشأن ما يمكن أن يحقّقه علم النفس الرياضي.

من المهم أن يدرك المدرّبون أن علم النفس الرياضي ليس علاجاً فورياً للمشكلات التي قد يواجهها الرياضي. وقد أوضح نيكولز وكالارد Nicholls & Callard (٢٠١٢) أن تدرـيب المهارات العقلية للرياضيين لا يشبه التلوّيح بعضاً سحرية أمام وجه اللاعب أو الفريق الرياضي وهو ما سيحوّلهم إلى عالمين على الفور. ومع ذلك فإن علم النفس الرياضي ينطوي على تعليم الرياضيين مجموعة متنوعة من المهارات العقلية التي بممارستها يمكن أن تساعد الرياضيين في تحسـين أدائهم وتعزيز القدرات العقلية.

## الحالات التي يعمل فيها المدرّب وأخصائي علم النفس الرياضي معاً

يمكن للمدرّبين وأخصائي علم النفس الرياضي العمل معاً في حالة تعيين مدرّب وأخصائي نفسي رياضي في المجال الرياضي، ففي الرياضات الفردية مثل التنس أو الجولف أو رياضات أخرى يمكن للمدرّبين توظيف أخصائي نفسي رياضي للعمل مع فريقهم بشكل عام، حيث يوظف المدرّب أخصائي علم النفس الرياضي عندما يشعر أن اللاعب أو الفريق يعاني من مشاكل نفسية

(مثل القلق) والتي يكون لها تأثير سلبي على الأداء أو يشعر أنه يمكن تعزيز الأداء من خلال تطبيق التقنيات النفسية. سيعمل أخصائي علم النفس الرياضي مع اللاعب أو الفريق لمساعدتهم في التغلب على مشكلة القلق بما قد يؤدي إلى رفع مستوى الأداء عند ملاحظة التأثيرات الكاملة لجلسات علم النفس الرياضي.

بالإضافة إلى ذلك قد يعمل المدربون بشكل خاص مع أخصائي علم النفس الرياضي، حيث إنه لا يتواصل أخصائي علم النفس الرياضي مع الرياضيين، وإنما يقدم معلومات للمدرب الذي يقوم بذلك وعلى سبيل المثال قد يساعد أخصائي علم النفس الرياضي المدرب في أمور مثل كيفية توفير إرشادات أكثر فاعلية وتعليقات وتغذية راجعة وإستراتيجيات التواصل، ويوجد العديد من أخصائي علم النفس الرياضي الذين يعملون بشكل منفرد بهذه الكيفية. وعلى هذا النحو، فإن هناك العديد من الحالات التي قد يعمل فيها المدربون وأخصائي علم النفس الرياضي جنباً إلى جنب.

### الحالات التي يفضل فيها المدربون عدم العمل مع أخصائي علم النفس الرياضي

على الرغم من أنه يمكن للمدربين توظيف أخصائي علم النفس الرياضي لمساعدة الرياضيين، فقد تكون هناك بعض الحالات التي يحجم فيها المدربون عن الاستعانة بأخصائي علم النفس الرياضي لفريقه أو رياضيه وعلى سبيل المثال قد يتحفظ مدرب على توظيف أخصائي علم النفس الرياضي إذا كان قد بدأ تدريب أحد الرياضيين أو الفريق للتو، حيث إن المدرب قد يشعر أن الأخصائي النفسي الرياضي قد يؤثر بطريقة أو بأخرى، على علاقته مع الفريق أو الرياضيين. قد لا يشعر بعض الرياضيين بالراحة في التحدث عن مشاعرهم أو مشاكلهم مع أخصائي علم النفس الرياضي الذين لا يعرفونه، ويفضلون الكلام مع مدربهم. في هذه الحالات، قد يفضل المدربون عدم توظيف أخصائي نفسي رياضي، وعلى الرغم من أن الفريق أو اللاعب قد يستفيد من التدريب العقلي في هذه الحالات فيمكن للمدربين توفير التدريب النفسي- بأنفسهم ودمج علم النفس في تدريبهم.



## فوائد دمج علم النفس في التدريب

يستثمر المدربون الكثير من الوقت في تعلم كيفية تحسين المهارات الفنية للاعبين أو الرياضيين من خلال العديد من التدريبات المختلفة، وكيفية تحسين اللياقة البدنية أو تهيئة لاعبيهم، وكيف يمكنهم تعليم أساليب أو إستراتيجيات مختلفة لتحسين الأداء، وربما يتم قضاء وقت أقل في التعلم وفهم كيف يمكن للمدربين تطبيق المبادئ النفسية في إطار تدريبيهم ويعد استخدام علم النفس في التدريب شيئاً تم تجاهله بشكل عام في كثير من البرامج التدريبية. وهذا يعد أمراً مخجلاً؛ لأن هناك كثيراً من الرياضيين الذين يمكن الاستفادة من تعليمهم المهارات النفسية المختلفة فعلى سبيل المثال هناك كثير من الرياضيين الذين يقدمون أداء جيداً في التدريب، لكنهم يقلل مستواهم أثناء المنافسات الرياضية بالرغم من ثبات المستوى الفسيولوجي والفني، ولكن ربما كانت مشكلات هؤلاء الرياضيين نفسية ويمكن إعادة تأهيلهم من خلال تقديم التدريبات النفسية.

إن دمج علم النفس في التدريب يُمكن المدرب من أن يصبح أكثر فاعلية من خلال تحسين جودة تدريبه الذي سيكون له فوائد كثيرة للاعبين بما في ذلك الاستمتاع والأداء المرتفع.

## علم النفس وقدرة الفرد الرياضي

لا يستهدف علم النفس فقط الرياضيين النخبة، بل يستهدف الرياضيين على جميع المستويات من المبتدئين إلى أبطال الأولمبياد الذين يمكنهم أن يستفيدوا من علم النفس. لذلك يمكن للمدربين الذين يدرّبون اللاعبين المحليين على مستوى النادي والذين يدرّبون المنتخب الوطني أن يساعدوا لاعبيهم من خلال دمج علم النفس في تدريبهم.

## بنية ومحتويات هذا الكتاب

يستهدف هذا الكتاب الطلاب الذين يدرسون التدريب الرياضي، والذين يرغبون في معرفة المزيد عن تطبيق مبادئ علم النفس الرياضي في التدريب. يوفر هذا الكتاب للقارئ فهماً لكيفية قيام المدربين بتطبيق المبادئ النفسية على تدريبهم لتحقيق أقصى قدر من المتعة والتعلم والأداء للرياضيين الذين يدرّبونهم، والكتاب مكون من ستة أجزاء:

### الباب الأول: تطبيقات علم النفس الرياضي للمدربين

يقدم هذا الجزء من الكتاب مقدمة موجزة عن علم النفس الرياضي وما هو مرتبط بذلك، ويوفر معلومات حول كيفية التطبيقات النفسية لرياضيهم. وعلى وجه الخصوص فإنه يغطي المعلومات عن أخلاقيات المدربين الذين يقومون بالتدريب النفسي، وعملية الإحالة الطبية، والاعتماد القانوني لأخصائي علم النفس الرياضي، وذلك من خلال الحصول على الرخصة القانونية.

### الباب الثاني: تحديد الاحتياجات النفسية للرياضيين

يقدم هذا الجزء من الكتاب معلومات عن الأساليب التي يمكن للمدربين استخدامها لتقييم احتياجات رياضيهم، وتحديد التدريبات التي يمكن تطبيقها على المهارات العقلية، كما أنه يوفر معلومات حول كيفية إجراء المدربين لمقابلات تحليل الاحتياجات (الفصل ٢) واستخدام الاستبيانات (الفصل ٣). قد يفضل بعض الرياضيين التحدث أكثر من غيرهم بينما قد يفضل آخرون كتابة إجاباتهم في شكل استبيانات.

### الباب الثالث: تيسير الوعي

في هذا الجزء، يتم تقديم معلومات عن كيفية قيام المدرب بتقييم ما يرغب الرياضي في إنجازه في رياضته من خلال مساعدة الرياضي على وضع أهداف مختلفة (الفصل ٤) ومعايير الأداء التي يريد الرياضي أن ينجزها من خلال تسجيل وتحليل الخصائص النفسية والسلوكية لأداء الرياضي (الفصل ٥).

### الباب الرابع: تدريب الرياضيين حسب تصنيفاتهم: كيفية دعم احتياجاتهم المختلفة

يقدم هذا الجزء من الكتاب معلومات عن مراعاة احتياجات الرياضي وكيفية تأثيرها على فترات التدريب، حيث يحتوي على فصول حول تدريب الأطفال (الفصل ٦)، والمراهقين (الفصل ٧)، والبالغين (الفصل ٨)، والرياضيين ذوي صعوبات التعلم (الفصل ٩)، وتقديم الدعم النفسي-

للرياضيين المصابين (الفصل ١٠). توفر هذه الفصول المعلومات عن أساليب التعلم واحتياجات هؤلاء الرياضيين المختلفة. علاوة على ذلك، فإن المعلومات حول كيفية توفير التغذية الراجعة والملاحظات الفعالة والتعليم وخفض معدلات الانسحاب من الرياضة ومساعدة الرياضيين بعد الإصابة ومبادئ سلوكيات التدريب وجميعها من العوامل الأخرى ضمن الجزء الرابع.

### الباب الخامس: العلاقات والدعم والتأثير أثناء التدريب

يوفر هذا الجزء معلومات عن أهمية العلاقات في أثناء التدريب، وكيف يمكن للمدربين دعم الرياضيين، والتأثير عليهم، والتي يمكن أن يكون لها تأثير في النتائج. وعلى وجه الخصوص يحتوي هذا الجزء على معلومات حول كيفية قيام المدربين ببناء علاقة أكثر فعالية بين المدرب والرياضي (الفصل ١١)، وتماسك الفريق (الفصل ١٢)، وتقديم الدعم الاجتماعي (الفصل ١٣)، ويوجد أيضاً فصول حول كيفية قيام المدرب بزيادة الدافعية (الفصل ١٤)، تهيئة البيئة التحفيزية (الفصل ١٥)، نظرية تقرير المصير ودورها في تطوير مستوى التدريب (الفصل ١٦)، تعزيز مكافحة المنشطات لدى الرياضيين (الفصل ١٧).

### الباب السادس: المهارات الذهنية للرياضيين

يصف هذا الجزء الأساليب المختلفة للتدريب على المهارات الذهنية ويقدم نصائح عملية حول كيفية قيام المدرب بتطبيق مجموعة من المهارات الذهنية مثل التصور الذهني (الفصل ١٨)، تطوير الصلابة الذهنية (الفصل ١٩)، وتحقيق أقصى قدر من الثقة (الفصل ٢٠)، التدريب على فعالية المواجهة (الفصل ٢١)، وتعزيز حالات التحدي (الفصل ٢٢)، والتدريب الذهني (الفصل ٢٣)، وخفض التوتر النفسي تحت الضغط (الفصل ٢٤). تحتوي هذه الفصول على أدلة علمية تدعم فوائدها ومدعومة أيضاً بحوارات كعينة لإعطاء المدرب فهماً إضافياً لكيفية تطبيق مثل هذه المهارات العقلية.

### مميزات هذا الفصل

يتم تقديم كل فصل بنفس النسق ويتضمن:

- *الغرض من الفصل*: يحدد كل فصل الغرض منه في البداية.
- *دراسات الحالة*: تحتوي جميع الفصول، باستثناء الفصل الأول، على دراسة حالة لإعطاء القارئ نظرة أعمق وفهما عن كيفية استخدام المدربين لعلم النفس الرياضي في إطار تدريبيهم ويوجد أيضاً ملخص لكل دراسة حالة، تسلط الضوء على بعض الآثار الرئيسية، وهكذا يوفر هذا الكتاب كلا من النظرية والفهم المطبق للمبادئ النفسية للتدريب.
- *النقاط الموجزة*: يحتوي كل فصل على سلسلة من النقاط التي تلخص النقاط الرئيسة في الفصل.
- *التدريب على أسئلة الامتحان*: يحتوي كل فصل على خمسة أسئلة كتدريب على الامتحانات، تسمح للطالب بتطبيق الإجابة عن الأسئلة، وبالتالي ستكون مفيدة للغاية في المراجعة.
- *أسئلة التفكير الناقد: تطبيق واقعي للنظريات*: يختتم كل فصل بخمسة أسئلة تفكير ناقدة، وتحدد أسئلة التفكير الناقد كيفية نقل المعرفة المكتسبة في كل فصل إلى سيناريوهات التدريب الحقيقي، وتشجع بعض الأسئلة الجديدة في الإصدار الثاني القارئ على التفكير في ممارسات التدريب الخاصة به وتحديد نقاط قوته وضعفه بناءً على المعلومات الجديدة المستفادة.
- *أسئلة دراسة الحالة*: وهي ميزة جديدة من الطبعة الثانية حيث إن كل فصل يحتوي على ثلاثة أسئلة تتعلق على وجه التحديد بدراسة الحالة المقدمة في الفصل. وهذه الأسئلة مصممة لتشجيعك على التفكير في دراسة الحالة والنظر في الإستراتيجيات البديلة، وقيود الأساليب النفسية الذي تبناها المدرب، ونقاط القوة لأسلوب المدرب في دراسة الحالة.