

محاضرة  
دراسات عليا  
ثانية دكتوراة  
بنات دور اكتوبر  
ق م علم النفس التربوى  
استاذ المادة

استاذ دكتور عاطف نمر خليفة  
استاذ مساعد دكتور محمد عبد الكريم نبهان  
عنوان المحاضرة الاسترخاء للرياضيين  
تاريخ 14-3-2020

## تصميم وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية " العقلية " designing and implementation of psychosocial mental skills training programs

فى ضوء الخطوات السابقة يقوم الأخصائى النفسى الرياضى بوضع برنامج مخصص لكل لاعب فى ضوء إحتياجاته النفسية ويقوم بالإشراف على تنفيذه مع مراعاة ماسبق ذكره من فترات التدريب وتوقيتاتها ، وعدد مرات التدريب الأسبوعية ، كما يجب أن يراعى الرياضة التخصصية التى يمارسها اللاعب0

## فترات أداء التدريب على المهارات النفسية " العقلية " Periods of performance skills training, psychological

من المناسب بدء التدريب على المهارات النفسية فى الفترة الإعدادية قبل الإشتراك الفعلى فى المنافسات الرسمية أو فى غضون فترة ما بعد المنافسات الرياضية وهى الفترة التى يكون فيها لدى اللاعب المزيد من الوقت لتعلم هذه المهارات ولا يكون اللاعب تحت تأثير ضغوط المنافسة الرياضية0

ويختلف الوقت المطلوب للتدريب على المهارات النفسية " العقلية " طبقاً لأنواع المهارات المطلوب التدريب عليها طبقاً لبعض الفروق الفردية بين اللاعبين ، وقد أشار بعض خبراء علم النفس الرياضى إلى أن التدريب الأولى على المهارات النفسية " العقلية " يتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين ( 15 : 30 ق ) بواقع من ( 3 : 5 ) مرات أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين ( 3 : 6 ) شهور حتى يمكن للاعب إكتساب وإتقان المهارات النفسية " العقلية " ، كما يختلف توقيت أداء المهارات النفسية طبقاً لنوعية هذه المهارات ، فقد تؤدى بعضها قبل أداء التدريب الحركى أو البدنى0

ويراعى أن يستمر التدريب على المهارات النفسية طوال فترة التدريب الحركى أو البدنى للاعب  
وطوال فترة إشتراكه فى المنافسات إذا أن الإنقطاع عن التدريب على المهارات النفسية يؤثر سلبيا على  
مستوى أداء اللاعب0

**الإسترخاء Relaxation**

**مفهوم وأهمية الإسترخاء**

## **Concept & Importance Of Relaxation**

يمثل الإسترخاء أهمية كبرى فى تحقيق أفضل مستوى لدى اللاعبين حيث تساعد مهارة الإسترخاء اللاعبين على الإقلال من التوتر العقلى والبدنى والقلق ، كما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس ، والقدرة على التركيز والأداء الجيد0

ويؤكد محمد العربى شمعون ، ماجدة إسماعيل ( 2001م ) على أن الإسترخاء يمثل أحد الأبعاد الأساسية فى إجراءات الإستعداد للمنافسات حيث يسهم فى خفض التوتر والإستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذى يمكن أن ينشأ فى مثل هذه الظروف0

## أنواع الإسترخاء Relaxation Types الإسترخاء العضلى Muscular Relaxation

يعنى خفض التوتر فى العضلات وذلك عن طريق التميز بين الإنقباض والإنبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم ويتضمن أنواع متعددة تشترك جميعها فى الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الإسترخاء0

هذا ويتفق كلا من أسامة كامل راتب ( 1997م ) ، محمد العربى شمعون ( 2001م ) على الأنواع

التالية للإسترخاء العضلى وهى :

الإسترخاء التحليلى0

الإسترخاء التعاقبى0

الإسترخاء الذاتى0

إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية0 )

ويشير أحمد أمين ( 2003م ) إلى أن الإسترخاء البدنى التعاقبى يعتبر من أفضل الطرق للإسترخاء وذلك عن طريق محاولة الرياضى قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية حيث أن الإنقباض العضلى لثوانى معدودة ثم الإنبساط العضلى لثوانى مضاعفة يجعل العضلات فى حالة إسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الإنقباض حيث أن تعاقب الإنقباض والإنبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذى يؤدى بدوره إلى تغذية العضلات لتصبح قادرة على الإستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أى توتر0

## الإسترخاء العقلى : Mental Relaxation

حيث يوضح محمد العربى شمعون ( ٢٠٠١م ) إلى أن الإسترخاء العقلى يأتى بعد الإنتهاء من التدريب على الإسترخاء العضلى والذي يساعد على خفض التوتر العضلى ، وينقسم الإسترخاء العقلى إلى :

Relaxation Response

• الإستجابة للإسترخاء

Breath Control

• التحكم فى التنفس

Cognitive Relaxation

• الإسترخاء المعرفى

ويضيف محمد حسن علاوى ( ٢٠٠٢م ) أن عملية التنفس الصحيحة هى مفتاح إنجاز أو أداء الإسترخاء لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة للتحكم فى التوتر العضلى ، كما أن التنفس الصحيح يساعد على الأداء عن طريق زيادة كمية الأوكسجين فى الدم ، وبالتالي وصول المزيد من الطاقة للعضلات وعندما يكون اللاعب واقع تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح مقيدا او غير منتظم ، أما عندما يكون اللاعب هادئا أو واثقا من نفسه وقادر على التحكم فى ذاته فإن تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا.



بينما يؤكد أحمد أمين ( 2003م ) على أن التحكم فى التنفس يؤثر تأثيرا فعالا فى خفض مستوى القلق والتوتر النفسى ويرفع من مستوى الإسترخاء العقلى وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطئ أكثر من مرة مما يجعل اللاعب يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل المنافس والجمهور ونتيجة المباراة0

المراجع العلمية :

أسامة كامل راتب (2000م) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة0

أسامة كامل راتب (2001م) : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة0

محمد العربي شمعون (1996م) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة0

محمد حسن علاوى (1992م) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة0

ملحوظة : تم اعداد هذا المحتوى من هذه الدراسات والمراجع العلمية والكلية غير مسئولة عن هذا المحتوى