

# التدريب العملي علم النفس الرياضي

tech





**tech**

التدريب العملي  
علم النفس الرياضي

# الفهرس

01

المقدمة

صفحة 4

02

لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

صفحة 6

03

الأهداف

صفحة 8

04

المخطط التدريسي

صفحة 10

05

أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

صفحة 12

06

الشروط العامة

صفحة 14

07

المؤهل العلمي

صفحة 16

# المقدمة

علم النفس الرياضي هو تخصص يسهم في تحسين أداء الرياضيين. وبالتالي، فإن المتخصصين في هذا المجال مسؤولون عن مساعدة الرياضيين على التحكم في توترهم ووضع أهداف مستدامة والحفاظ على الحافز والتركيز خلال هذه العملية. ونتيجة لذلك، فإن الأخصائيين النفسيين ذوي المهارات الواسعة والمتطورة في هذا المجال مطلوبون بشدة من قبل الرياضيين أنفسهم وأنديةهم. لهذا السبب، أنشأت جامعة TECH هذا البرنامج، الذي سيكتسب الطلاب من خلاله أحدث استراتيجيات وتقنيات التدريب الرياضي للتعامل مع الضغوط التنافسية، مما يعزز نموهم في هذا القطاع. كل هذا، من خلال إقامة عملية لمدة 3 أسابيع في بيئة سريرية مرموقة.

أتقن بطريقة عملية حصرياً أفضل التقنيات  
للتعامل مع الضغط والتوتر التنافسي، من  
أجل تعزيز الصحة النفسية للرياضي“



يواجه الرياضيون باستمرار العديد من الضغوطات والتحديات. يمكن أن تؤدي هذه التحديات في كثير من الأحيان إلى حالات معقدة من التوتر والقلق، مما يحد من جودة حياة الرياضيين وأدائهم في الانضباط. ولإدارة هذه الاضطرابات بشكل صحيح، فإنها تتطلب خدمات أخصائيي علم النفس الرياضي ذوي الكفاءة العالية في التعامل مع هذه الاضطرابات، مما يولد طلباً مهنيًا كبيرًا في سوق العمل اليوم.

وبالتالي، اختارت جامعة TECH تصميم هذا التدريب العملي الذي سيزود الطالب بأفضل المهارات في علم النفس الرياضي من أجل تعزيز تطوره في هذا القطاع الذي يكثر الطلب عليه. على مدار 120 ساعة، ستعمل على مدار 120 ساعة في بيئة مستشفى من الدرجة الأولى تتميز بأحدث البنى التحتية. كجزء من فريق عمل رائع، ستكون قادراً على استيعاب أحدث البروتوكولات للتقييم النفسي للرياضيين وتطبيق أحدث التقنيات للقيادة الفعالة مع الرياضيين والأندية الرياضية. كما أنها ستزيد من مهاراتك في التعامل مع لاعب الرياضة الإلكترونية e-Sports وتساعدك على تحسين أدائك اليومي. طوال فترة تدريبك العملي، سيرافقك معلم ممتاز، تم تعيينه خصيصاً لك. وبفضل النصائح التي يقدمها هذا الخبير، سيتمكن الطلاب من تطوير مهاراتهم في مجال علم النفس الرياضي إلى أقصى حد، وسيكونون مستعدين لمواجهة التحديات الصعبة في مهنتهم.



# لماذا تدرس برنامج التدريب العملي هذا؟

## 1. التحديث من خلال أحدث التقنيات المتاحة

في الآونة الأخيرة، شهد علم النفس الرياضي العديد من التطورات المهمة فيما يتعلق باستراتيجيات التدريب وتقنيات التدخل التي تعزز رفاهية الرياضي بأكثر الطرق فعالية. ويهدف التعرف على هذه الابتكارات بطريقة عملية من أجل التمكن من دمجها في الممارسة اليومية، أنشأت جامعة TECH هذا البرنامج.

## 2. التعمق في أحدث المستجدات من خلال خبرة أفضل المتخصصين

سيحظى الطلاب خلال البرنامج بفرصة التعاون مع فريق من الخبراء المتميزين في مجال علم النفس الرياضي، الذين سيزودونهم بأحدث المهارات في هذا المجال. بالإضافة إلى ذلك، سيكون لكل طالب مدرس خاص يقدم له المشورة الشخصية.

## 3. الدخول في بيئات مهنية من الدرجة الأولى

تطبق جامعة TECH عملية اختيار صارمة لاختيار المراكز التي سيجري فيها التدريب العملي، وذلك لضمان تحديث الطلاب في بيئة سريرية من الدرجة الأولى. وبهذه الطريقة، ستتاح لهم الفرصة للعمل مع فرق عمل عالية المتطلبات ذات جودة احترافية عالية.

في معظم المجالات المهنية، تعتبر الخبرة العملية عاملاً رئيسياً في تحقيق النجاح المتميز. في مجال علم النفس الرياضي، لا يكفي أن تكون لديك معرفة نظرية بأحدث التطورات في مجال علم النفس الرياضي، ولكن من الضروري معرفة كيفية تطبيقها في سياق العمل. للتعامل هذه الحاجة، تطوير جامعة TECH هذا البرنامج الذي يمنح الطلاب الفرصة ليكونوا المشاركة في بيئة سريرية متطورة لمدة 3 أسابيع. هناك، وتحت إشراف خبراء في هذا المجال، سيكتسب المشاركون مهارات عملية تمكّنهم من تطوير تطورهم المهني في مجال الصحة النفسية.



تقدم لك جامعة TECH فرصة لا مثيل لها  
للتعلم بطريقة عملية، من خلال التدريب  
لمدة 120 ساعة في بيئة سريرية مرموقة“

#### 4. وضع كل ما تم اكتسابه في الممارسة اليومية منذ اللحظة الاولى

في الوقت الحاضر، من الشائع أن نجد برامج تعليمية لا تلبي الاحتياجات اليومية للمهنيين، حيث أنها غالبًا ما تقدم محتوى نظريًا مع القليل من التطبيق العملي. لهذا السبب، أنشأت جامعة TECH للتعليم والتدريب المهني درجة علمية ذات نهج تربوي مبتكر يركز على التدريب الداخلي الذي سيُتيح للطلاب تحسين مهاراتهم بقوة في بيئة سريرية عالية المستوى.

#### 5. توسيع حدود المعرفة

تقدم الكلية لطلابها فرصة التدريب العملي في مستشفيات مشهورة، بهدف التعلم على أيدي خبراء ذوي خبرة واسعة في علم النفس الرياضي. هذه الفرصة حصريّة لهذه المؤسسة التعليمية وتمثل تجربة فريدة من نوعها للطلاب.

ستنغمس بشكل عملي كلي  
في المركز الذي تختاره بنفسك"





# 03

## الأهداف

أنشأت هذه المؤسسة الأكاديمية هذا التدريب العملي بهدف تزويد طلابها بأحدث الاتجاهات والمهارات في مجال علم النفس الرياضي. في سياق هذا البرنامج التعليمي، سيدرسون بعمق مواضيع مثل تطبيق التدريب في الرياضة أو إتقان تقنيات القيادة في مختلف التخصصات الرياضية، مما يجعلهم محترفين مرجعيين في هذا القطاع.

### الأهداف العامة



- ♦ تحليل التطبيقات الممكنة للتقنيات والمنهجيات الأكثر شيوعاً في التدريب الرياضي
- ♦ استخدام أحدث التقنيات النفسية الأكثر استخداماً في مجال الرياضة
- ♦ الإدارة السليمة للشبكات الاجتماعية لنشر العلامة التجارية الشخصية للطبيب النفسي



اكتسب كفاءات ممتازة في مجال علم النفس الرياضي من خلال هذا البرنامج العملي المكثف“



## الأهداف المحددة

- ♦ تعلم تحسين عملية التعلم للرياضي، والبحث عن انتظامها في الأداء
- ♦ معالجة الإصابات وإعادة تأهيل الرياضيين المحترفين
- ♦ تعلم أساسيات وموقع العلامة التجارية الشخصية
- ♦ التعمق في إدارة الشبكات الاجتماعية لتحقيق الأهداف المهنية
- ♦ التعرف على الاستخدام السليم للشبكات الاجتماعية من قبل الرياضي
- ♦ دراسة تقنيات الإقناع والتأثير المطبقة على منصات المدونات المختلفة أو مدونات الفيديو
- ♦ دراسة الهرم النفسي للأداء الرياضي
- ♦ تغطية إدارة الفرق كشخصية للمدرب الرياضي
- ♦ تحليل القيم التي تدفع المنظمات الرياضية
- ♦ معرفة تصميم خطط التدخل المنفذة في الأفرقة والمنظمات
- ♦ التعمق في تدريب الفنيين الرياضيين من وجهة نظر نفسية
- ♦ التعرف على عملية تصميم الورش والبحوث المطبقة على علم النفس الرياضي
- ♦ التعمق أكثر في ماهية الرياضات الإلكترونية (E-sports)
- ♦ التعرف على الأهمية الحالية لصناعة ألعاب الفيديو وتأثيرها النفسي
- ♦ التعمق والتعرف على الوظائف المختلفة لعالم النفس في صناعة ألعاب الفيديو
- ♦ فهم ما هي الآفاق المستقبلية لعالم الرياضة الإلكترونية (E-sports)
- ♦ ستتعمق في وسائل الوقاية من الأمراض النفسية مثل الاكتئاب في مجال ألعاب الفيديو

- ♦ دراسة الأدوار الرئيسية للأخصائي النفسي الرياضي والمدرب الرياضي
- ♦ معرفة الوظائف النفسية التي ينطوي عليها التحكيم الرياضي
- ♦ دراسة العملية النفسية من الطلب إلى التدخل الذاتي
- ♦ تحليل هياكل الحماية الاجتماعية والتنسيق الاجتماعي القائمة في علم النفس الرياضي
- ♦ دراسة النماذج الإدارية الأكثر فعالية في الرياضة عالية الأداء
- ♦ تعلم كيفية تطبيق القيادة الفعالة في البيئة الرياضية
- ♦ معرفة العملية الأساسية للتدريب الفردي
- ♦ تحليل منهجية عملية التدريب الرياضي
- ♦ تعلم كيفية تصميم خطة عمل فعالة
- ♦ التعمق في الرياضة الشاملة والرياضات محددة
- ♦ تفكيك عملية صنع القرار في الرياضة
- ♦ معرفة الهدف الشامل وخطط المنافسة
- ♦ التعمق في التقنيات لبناء الثقة وضبط النفس العاطفي
- ♦ معرفة الفروق بين الأخصائي النفسي الرياضي والمدرب
- ♦ التعمق في مفهوم التدريب النفسي
- ♦ تعلم بناء عقلية الفريق
- ♦ معرفة كيفية تعزيز القيادة الذاتية
- ♦ تعميق أساليب التعامل مع الهزيمة
- ♦ التعمق في التدريب النفسي لرياضات معينة

# المخطط التدريسي

سيُجرى التدريب العملي في علم النفس الرياضي على مدار 3 أسابيع متتالية، مع يوم عمل يومي مدته 8 ساعات، من الاثنين إلى الجمعة، حيث سيكون الطلاب جزءاً من فريق مرموق في مركز سريري متعدد التخصصات. خلال هذه الفترة، ستتاح لهم الفرصة للعمل في بيئة حقيقية ومتطلبية للغاية، باستخدام تقنيات وأدوات علم النفس الرياضي المتقدمة.

في هذا الاقتراح التدريبي، ذو الطبيعة العملية تمامًا، تهدف الأنشطة إلى تطوير وتحسين المهارات اللازمة لتوفير الرعاية النفسية في المجالات والظروف التي تتطلب مستوى عالٍ من التأهيل، والتي تهدف إلى تدريب محدد لممارسة النشاط بطريقة توفر الأمان للمريض والأداء المهني العالي.

وستمكن هذه الطريقة التعليمية المبتكرة الطلاب من الاستعداد لمواجهة أكثر التحديات الحالية في هذا القطاع بفعالية، واكتساب مهارات متطورة لضمان النجاح في التدخلات النفسية مع الرياضيين.

سيتم تنفيذ التدريب العملي بمشاركة نشطة من الطالب، وتنفيذ الأنشطة والإجراءات الخاصة بكل مجال من مجالات الكفاءة (تعلم التعلم والتعلم للقيام به)، بمرافقة وتوجيه المعلمين وشركاء التدريب الآخرين الذين تسهيل العمل الجماعي والتكامل متعدد التخصصات ككفاءات مستعرضة النفسية العملي (تعلم الوجود وتعلم الارتباط).

وستشكل الإجراءات المبنية أذناه الأساس للجزء العملي من التدريب، وسيخضع تنفيذه لتوافر المركز وعبء عمله، وتتمثل الأنشطة المقترحة فيما يلي:



نشاط عملي	الوحدة
تصميم خطة عمل تدريبية فعالة للرياضي	Coaching وإدارة فرق العمل عالية الأداء
تنفيذ خطة تدريب موجهة للفرق الرياضية	
تنفيذ استراتيجيات القيادة الفعالة في الفرق الرياضية عالية المستوى	
تصميم خطط نفسية تتناسب مع الأهداف التنافسية للرياضي	التقنيات النفسية المطبقة على الرياضة
العمل مع الرياضي وتزويده بأفضل الأساليب لبناء الثقة والتحكم العاطفي في النفس	أدوات التيسير لعالم النفس الرياضي والمدرب الرياضي
التعامل مع الرياضي ومساعدته في التغلب على سلسلة من النتائج السلبية	
معالجة الإصابات وإعادة تأهيل الرياضي المحترف من منظور نفسي	
رعاية الرياضي الذي يعاني من انتكاسة الإصابة وتشجيعه على التعامل السليم مع انفعالاته	الرياضة الإلكترونية (E-sports)
إجراء تدخلات نفسية فعالة في الأندية الرياضية الإلكترونية، سواء بشكل جماعي أو فردي للاعبين	
تنفيذ استراتيجيات للوقاية من الأمراض النفسية والانتحار لدى لاعبي الرياضة الإلكترونية	
بناء صورة شخصية ومعترف بها تتعلق بالأخصائي النفسي بنشاط الأخصائي النفسي	العلامة التجارية الشخصية وإدارة وسائل التواصل الاجتماعي
إدارة وسائل التواصل الاجتماعي وتشغيلها بفعالية لتحقيق الأهداف المهنية المرجوة	
استخدام تقنيات الإقناع لجذب انتباه المرضى المحتملين	



# أين يمكنني القيام بهذا التدريب العملي؟

تتاح للطلاب فرصة إجراء هذا التدريب العملي في مستشفيات مشهورة لمدة 3 أسابيع، مما يتيح لهم إمكانية اكتساب مهارات قيمة لحياتهم المهنية. علاوةً على ذلك، تقع هذه المراكز في مناطق جغرافية مختلفة، لذا يمكنك اختيار المراكز الأقرب إلى مكان إقامتك المعتاد.

تنفيذ هذا التدريب العملي في مستشفيات  
مرموقة تقع في مواقع جغرافية مختلفة“





يمكن للطلاب أن يقوم هذا التدريب في المراكز التالية:



علم النفس

### Policlínico HM Moraleja

الدولة: إسبانيا  
المدينة: مدريد

العنوان: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

شبكة العيادات الخاصة والمستشفيات والمراكز المتخصصة الموزعة في جميع أنحاء إسبانيا

#### التدريبات العملية ذات الصلة:

- طب إعادة تأهيل في التعامل مع إصابات الدماغ المكتسبة



علم النفس

### Policlínico HM Matogrande

الدولة: إسبانيا  
المدينة: لا كورونيا (La Coruña)

العنوان: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

شبكة العيادات الخاصة والمستشفيات والمراكز المتخصصة الموزعة في جميع أنحاء إسبانيا

#### التدريبات العملية ذات الصلة:

-العلاج الطبيعي الرياضي  
-أمراض التنكس العصبي



علم النفس

### Oriol Mercadé

الدولة: إسبانيا  
المدينة: برشلونة

العنوان: Ronda del General Mitre, 174, 08006 Barcelona

مراجع في علم النفس الرياضي وعلم النفس العصبي وإجراءات الإدماج الاجتماعي

#### التدريبات العملية ذات الصلة:

-علم النفس الرياضي  
-العلاج النفسي السلوكي-المعرفي



# الشروط العامة

## تأمين المسؤوليات المدنية

يتمثل الشاغل الرئيسي لهذه المؤسسة في ضمان سلامة كل من المتدربين والوكلاء المتعاونين الآخرين الضروريين في عمليات التدريب العملي في الشركة. من بين التدابير المخصصة لتحقيق ذلك، الاستجابة لأي حادث قد يحدث أثناء عملية التدريب والتعلم بأكملها.

للقيام بذلك، يتعهد هذا الكيان التعليمي بالتعاقد على تأمين المسؤولية المدنية الذي يغطي أي احتمال قد ينشأ أثناء تنفيذ الإقامة في مركز التدريب.

ستحظى سياسة المسؤولية المدنية للمتدربين بتغطية واسعة وسيتم الاشتراك فيها قبل بدء فترة التدريب العملي. بهذه الطريقة، لن يضطر المهني إلى القلق في حالة الاضطرار إلى مواجهة موقف غير متوقع وسيتم تغطيته حتى نهاية البرنامج العملي في المركز.

## الشروط العامة للتدريب العملي

الشروط العامة لاتفاقية التدريب الداخلي للبرنامج ستكون على النحو التالي:

- 1. الإرشاد الأكاديمي:** أثناء التدريب العملي، سيتم تعيين مدرسين للطلاب يرافقونه طوال العملية الدراسية، وذلك للرد على أي استفسارات وحل أي قضايا قد تظهر للطلاب. من ناحية، سيكون هناك مدرس محترف ينتمي إلى مركز التدريب الذي يهدف إلى توجيه ودعم الطالب في جميع الأوقات. من ناحية أخرى، سيتم أيضًا تعيين مدرس أكاديمي لك، وستكون مهمته تنسيق ومساعدة الطالب طوال العملية من خلال حل الشكوك وتوفير كل ما قد يحتاجه. بهذه الطريقة، سيرافق الطالب المدرس المحترف في جميع الأوقات وسيكون هو قادرًا على استشارة أي شكوك قد تظه، سواء ذات طبيعة عملية أو أكاديمية.
  - 2. مدة الدراسة:** سيستمر برنامج التدريب هذا لمدة ثلاثة أسابيع متواصلة من التدريب العملي، موزعة على دوام 8 ساعات وخمسة أيام في الأسبوع. ستكون أيام الحضور والجدول المواعيد ومسؤولية المركز، وإبلاغ المهني على النحو الواجب بشكل سابق للتدريب، في وقت مبكر بما فيه الكفاية ليخدم بذلك أغراض التنظيم للتدريب.
  - 3. عدم الحضور:** في حال عدم الحضور في يوم بدء التدريب العملي يفقد الطالب حقه في ذلك دون إمكانية الاسترداد أو تغيير المواعيد. إن التغيب لأكثر من يومين عن الممارسات دون سبب طبي/أو مبرر، يعني استغناؤه عن التدريب وبالتالي إنهاؤها تلقائيًا. يجب إبلاغ المرشد الأكاديمي على النحو الواجب وعلى وجه السرعة عن أي مشكلة تظهر أثناء فترة الإقامة.
  - 4. المؤهل العلمي:** سيحصل الطالب الذي يجتاز التدريب العملي على مؤهل يثبت الإقامة في المركز المعني.
  - 5. علاقة العمل والانتماء لمكان العمل:** لن يشكل التدريب العملي علاقة عمل من أي نوع.
  - 6. الدراسات السابقة:** قد تطلب بعض المراكز شهادة الدراسات السابقة لإجراء التدريب العملي في هذه الحالات سيكون من الضروري تقديمها إلى قسم التدريب في TECH حتى يمكن تأكيد تعيين المركز المختار للطالب.
  - 7. هذا البرنامج لا يشمل:** التدريب العملي لا يحتوي على أي عنصر غير مذكور في هذه الشروط. لذلك، لا يشمل ذلك الإقامة أو الانتقال إلى المدينة التي يتم فيها التدريب أو التأشيرات أو أي خدمة أخرى غير موصوفة.
- ومع ذلك، يجوز للطالب استشارة مرشده الأكاديمي في حالة وجود أي استفسار أو توصية بهذا الصدد. سيوفر له ذلك جميع المعلومات اللازمة لتسهيل الإجراءات.

# المؤهل العلمي

يحتوي **التدريب العملي في علم النفس الرياضي** على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا على الساحة المهنية والأكاديمية.

بعد اجتياز الطالب للتقييمات، سوف يتلقى عن طريق البريد العادي \* مصحوب بعلم وصول مؤهل برنامج التدريب العملي ذا الصلة الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في الاختبار.

المؤهل العلمي: **تدريب عملي في علم النفس الرياضي**

مدة الدراسة: **3 أسابيع**

الحضور: **من الإثنين إلى الجمعة، نوبات عمل على مدار 8 ساعات متتالية**



tech

التدريب العملي  
علم النفس الرياضي

# التدريب العملي علم النفس الرياضي

tech

