

الإعداد النفسي للاعبين



د. فؤاد حماد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي

وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (الاسراء ٨٥)

صدق الله العظيم

مقولة عظيمة

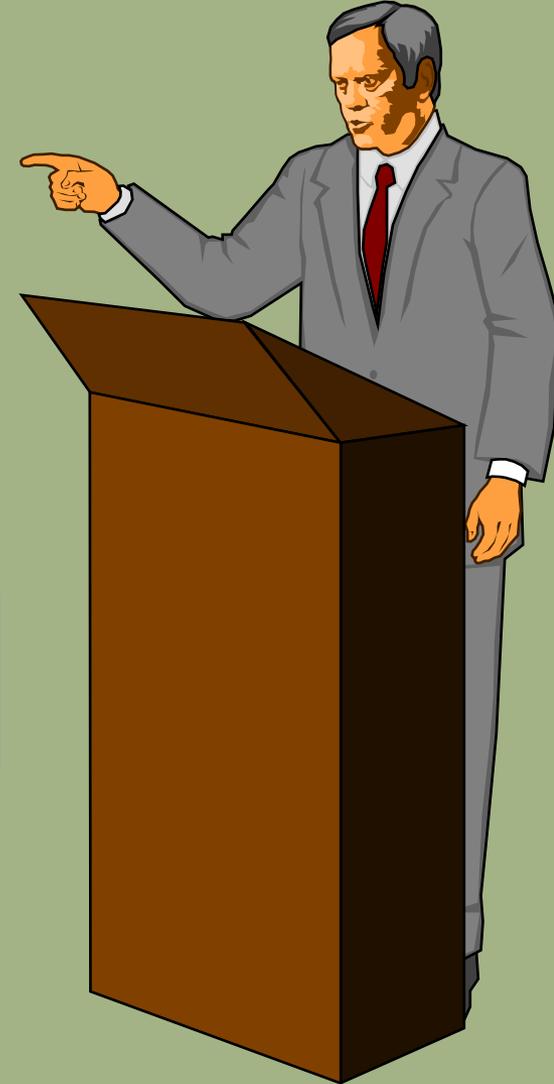
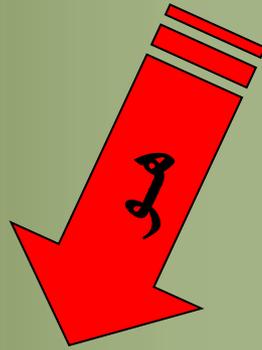
الطريقة الوحيدة للقيام بعمل عظيم هي أن
تحب ما تفعله إذا لم تكن قد وجدته حتي
الآن استمر في البحث، لا تقف حيث انت.



د. فؤاد حماد



علم النفس الرياضي



العلم الذي يدرس "السلوك" و "الخبرة"

علم النفس الرياضي



الظواهر النفسية التي
تصبح كوقائع وأحداث في
الحياة الداخلية الذاتية
للاعب، كالأفكار والانفعالات
والذكريات

كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال
أو أقوال أو حركات ظاهرة كل
أنواع النشاط التي يقوم بها
الإنسان ويمكن لفرد آخر أن
يلحظها أو يسجلها

• الإعداد النفسي

إعداد وتأهيل اللاعبين من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول للحالة المثالية للأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي





الاعداد النفسي للاعبين



طويل المدى



قصير المدى



طويل المدى

تنمية الصفات الإرادية

١- ضبط النفس

٢- الشجاعة

٣- الكفاح والمثابرة

٤- التصميم والإرادة

٥- الأصرار علي الفوز.

يمر اللاعب قبل اشتراكه في المباراة
بحالة من الحالات الثلاثة التالية

حالة
الاستعداد
للكفاح

حالة عدم
المبالاة

حالة حمي
البدائية

١- حالة حمي البداية.

هي زيادة عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ تؤدي الي هبوط في الاداء.

الاعراض الفسيولوجية :-

- ١- زيادة سرعة التنفس.
- ٢- زيادة سرعة نبضات القلب
- ٣- زيادة افرازات اعرق.
- ٤- الحاجة الماسة للتبول وتكراره .
- ٥- ارتعاش الاطراف (اليدين او الساقين)

الاعراض النفسية :-

- ١- شدة الاستثارة والنفرة.
- ٢- الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار.
- ٣- الشعور بالخوف من المنافس والاحساس بفقد الثقة في قدراته.
- ٤- عدم ثبات الحالة الانفعالية للفرد
- ٥- تشتيت الانتباه وعدم القدرة علي التركيز.

النتائج المتوقعة للأداء اثناء المباراة:-

- ١- عدم القدرة في التحكم والسيطرة علي الاداء والارتباك في البداية .
- ٢- بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة فيؤدي الي استنزاف الطاقة مبكرا .
- ٣- عدم القدرة علي الالتزام بالواجب الخططي نظرا لعدم القدرة علي التركيز.
- ٤- ظهور بعض الاخطاء الفنية التي ترتبط بالأداء.

٢- حالة عدم المبالاة

هي عكس حمى البداية وتؤدي الي الهبوط في عمليات الاثارة العصبية .

الاعراض الفسيولوجية :-

- ١- الارتخاء في معظم عضلات الجسم .
- ٢- الخمول الحركي والميل الي التثاؤب
- ٣- انخفاض في سرعة التنفس وفي سرعة دقات القلب

الاعراض النفسية :-

- ١- عدم المبالاة وفقد الميل للاشتراك في المباراة .
- ٢- اثخفاض في درجة الاستثارة .
- ٣- حالة انفعالية مزاجية سلبية
- ٤- انخفاض في مستوي الادراك والانتباه والتفكير والتذكر.

النتائج المتوقعة للأداء اثناء المباراة:-

- ١- بدء المباراة بالتراخي والكسل والخمول
- ٢- فقد الميل للكفاح وبذل اقصى الجهد
- ٣- تميز الاداء بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة
- ٤- عدم القدرة علي تنفيذ الواجبات الخطئية
- ٥- السلبية وعدم القدرة علي المبادئه والالتجاء للدفاع بدل من الهجوم

٣- حالة الاستعداد للكفاح.

هي نقيض الحالتين السابقتين حيث تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية .

الاعراض الفسيولوجية :-

١- تكون معظم العمليات الفسيولوجية في اتم حالاتها الطبيعية وعلني اتم استعداد للعمل الارادى

الاعراض النفسية :-

- ١- استثارة معتدلة بسيطة تساعد الفرد الي اخراج جميع قواه وطاقته
- ٢- حالة انفعالية ايجابية سارة (كالفرح للاشتراك في المباراة)
- ٣- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بفارغ الصبر
- ٤- ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والتفكير والتذكر اثناء المباراة
- ٥- تصور الفرد لكل ما سيجري في المباراة

النتائج المتوقعة للأداء اثناء المباراة:-

- ١- القدرة في التحكم والسيطرة طريقة منظمة
- ٢- بذل اقصى جهد لتنفيذ الواجبات الخطئية
- ٣- استخدام الفرد اقصى ما يمكنه من قوي و طاقة
- ٤- الكفاح الدائم منذ بداية المباراة حتى نهايتها

قصير المدى

مباشر

قبل
المباراة

غير مباشر

اثناء
الموسم

قبل بداية
الموسم

١ - قبل بداية الموسم الرياضي

أثناء فترة الإعداد

١- التأكيد على
الالتزام الديني

٢- غرس الطموح
والإرادة والعزيمة
لتحقيق الهدف

٣- الثقة بالنفس

أثناء التعاقد

١- كيفية التعامل مع
اللاعبين القدامى

٢- التهيئة النفسية
لجميع اللاعبين

١- كيفية التعامل مع
اللاعبين الجدد

٢- استكشاف شخصية
اللاعب

٣- التهيئة النفسية
للمناخ الجديد

٢- اثناء الموسم الرياضي

التحكم
والسيطرة في
الانفعالات
والمظاهر
النفسية

١- القلق

٢- الخوف

٣- العدوان

٤- الاستنارة

٥- الاصرار والكفاح

٦- الثبات الانفعالي

التغلب علي
مواجهة
الضغوط

١- ضغوط التدريب

والمنافسات

٢- الضغوط

الاقتصادية

٣- ضغوط الجمهور

والاعلام

٤- ضغوط الجهاز الفني

والاداري

٥- الضغوط الاجتماعية

كيفية التعامل
مع اللاعبين

خارج الملعب

- ١- اللاعب الأساسي
- ٢- اللاعب الاحتياطي
- ٣- كيفية التعامل النفسي مع اللاعب المصاب

تماسك
جماعة
الفريق

داخل الملعب

- ١- التعود علي مواقف المنافسة.
- ٢- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب.
- ٣- التعاون مع طبيب الفريق.
- ٤- الروح المعنوية للاعبين أثناء التدريب.

حب

اللاعبين
لبعض

حب

اللاعبين
للجهاز

الاعداد النفسى قصير المدى (المباشر)

(١) ليلة المباراة.

(٢) صباح يوم

المباراة.

قبل المباراة

أثناء المباراة.

بين الشوطين.



قبل المباراة



٢- صباح يوم المباراة

١- ليلة المباراة



الأثر التوجيهي
للمدرب

٢- الأبعاد

١- الشحن

الاحساس والرغبة
في الفوز.

التدليك

٣- اثناء المباراة



كيفية توجيه اللاعبين..

١- انضباط التزام الجهاز الفني والاداري

٢- تحديد الادوار داخل الملعب

٣- عدم استثارة اللاعبين

٤- الثبات الانفعالي

٥- القدرة على كيفية استجابة اللاعبين للتوجيه

الفني

(٤) بين الشوتين

١- الاسترخاء التام للاعبين



استرخاء التنفس

- يجب استخدام
استرخاء التنفس
العميق البطئ للاعبين
لأنه يساعد علي
سرعة اعادة التركيز.



الاسترجاع
العقلي

- يجب المحافظة علي وضع
الرأس والكتف للاعلي وذلك
لاسترجاع احدات الشوط
الاول الذي في ذاكرة اللاعب
وذلك يساعد علي اعادة
سرعة التركيز.



٢- كيفية التعامل مع اللاعبين نفسيا

- ١- تأخير تقديم الملاحظات والتوجيهات عدة دقائق.
- ٢- تقليل كمية المعلومات المطلوب تقديمها.
- ٢- استخدام النقد البناء المفيد بالايجابيات اولاً ثم السلبيات.
- ٤- احساس اللاعبين بالثقة والاطمئنان نحو الفوز.
- ٥- عدم الانفعال إلا للضرورة وعند اللزوم.

كيفية توجيه اللاعبين نفسياً بين شوطي المباراة

(١) فائز + أداء سيء = تعنيف اللاعبين .

(٢) فائز + أداء جيد = تحفيز و تشجيع للمحافظة علي المكسب

(٣) متعادل + أداء سيء = تعنيف اللاعبين.

(٤) متعادل + أداء جيد = تحفيز وتشجيع للفوز.

(٥) مهزوم + أداء سيء = تعنيف اللاعبين.

(٦) مهزوم + أداء جيد = تحفيز وتشجيع للفوز.

شكراً لحسن الأستماع

Facebook: د. فؤاد حماد

Emil: fuaadhamaad@gmail.com

TEL: 07818531942 -07723242346