



كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب



مقرر تطبيقات طرق التدريب في رياضات التخصص (كرة قدم)

لطلاب الفرقة الرابعة (تدريب)

إعداد
شعبة كرة القدم

المحافظة الرابعة
الإعداد النفسي في كرة القدم



مكونات عملية الاعداد النفسي في كرة القدم:

- ✦ وتشمل عملية الاعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية :
- ✦ اولاً : العمليات العقلية العليا .
- ✦ (الاحساس ، الادراك ، التصور ، التخيل ، التذكر ، التفكير والانتباه)
- ✦ والتي تضمن سرعة اكتساب ظروف التحميل العالي في اثناء التدريب ، والعمليات العقلية العليا تلعب دوراً هاماً في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد اسس الانجاز الرياضي وذلك عن طريق :
- ✦ - التنمية الجيدة لعمليات الادراك الحسي / العضلي / الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة ، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والايقاع المنسجم والاحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ .



مكونات عملية الاعداد النفسي في كرة القدم:

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخله فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة
- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة .
- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة ، والمواقف التكنيكية الناجحة .
- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والاثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة .
- سرعة عمليات التفكير والادراك ، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس



الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب .

هذه الصفات التي يجب ان تتميز بالثياب والصدق اثناء المباريات والتدريب على اجمال مختلفة الحجم والشدة ، يحددها الى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة ، وغير شخصية اللاعب وتحدد اطارها من حيث :

- القدرة على التنافس والسعي الية .
- صلابة الشخصية .
- القدرات العصبية " الاستعداد للاستثارة "
- السمات الارادية
- المظاهر الانفعالية .
- الحالة المزاجية .



الحالة النفسية للاعب كرة القدم .

وهي تعتبر اكثر الاشكال تغيرا واهتزازا . وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال ، الانتباه ، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة .

وطبيعة ومستوى الحالة النفسية توترا بدرجة كبيرة جدا في النشاط اثناء المباراة وبعدها ، وترتبط بتحسنة او تدهورة . ويترتب على وجود الحالة النفسية ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية ، ويتوقف عليها ايضا ، النجاح او الفشل في المباريات . وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الاسس في بناء الشخصية المتكاملة .

وفيما يخص الصفات النفسية فانة يجب التنوية انه لا تتم تنميتها في فترة الاعداد النفسي للمباريات ، وانما تتشكل في غصون عملية التعلم والتدريب والاشترك المنتظم في المباريات مرتبطة بشكل وثيق بتربية اللاعب والبيئة التي يعيش فيها ومستواة الثقافي . ولكن في حالة تنمية هذه الصفات وفق نظام سايكوبيداجوجي موجه اصلا لتحسنها . فأن ذلك يعتبر اعداد النفسي ومحتوى العمل التربوي الذي يجب ان يقوم به كل مدرب بغرض تكوين وتربية الصفات الشخصية للاعبين والتي تحكم سلوك المواطن بشكل عام .

واجبات الاعداد النفسي للاعبي وفرق كرة القدم

- 1- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لاعلى مستوى من المهارات التكنيكية لكرة القدم .
- 2- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا ، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة الظروف الصعبة اثناء المباريات والتدريب .
- 3- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في اثناء التدريب والمباريات .
- 4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
- 5- المساعدة في الاعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم .
- 6- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق .



يضع المدرب امامة الواجبات التالية :

- 1- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات
- 2- التقويم والتقويم الذاتي للفورمة الرياضية
- 3- قيادة ووحدة وانسجام الفريق .
- 4- تحديد الاهداف والمهام للاشتراك في المباريات
- 5- التنبؤ والبرمجة



يضع المدرب امامة الواجبات التالية :

6- تنشيط الحالة الدافعية

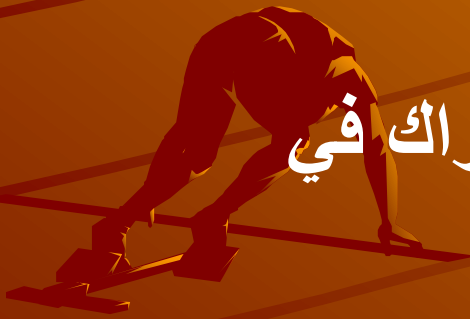
7- حفر القوى الارادية .

8- التنظيم والتنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين .

9- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين

10- تكوين حالة الاستعداد الامثل للكفاح للاشتراك في المباريات

11- التعبئة النفسية لبدء المباراة .



مراحل الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

أن محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي أحد المحركات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد لاعب كرة القدم إعداداً نفسياً لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب استعداداته وإمكانياته .

ويبدأ الإعداد النفسي للاعب منذ الفترة الأولى لممارسته الرياضية حتى اعتزاله عملياً هذا الميدان وخلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية وبالرغم من أن هذه المراحل متداخلة إلا أن الدراسة العلمية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد وملامح ومتطلبات كل مرحلة وهذه المراحل هي :



مراحل الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

1- مرحلة الرضا عن ممارسة كرة القدم :

وتعنى المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في مجال كرة القدم وتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أياً كان نوع النشاط الممارس فإذا أدت هذه الفترة بالفرد إلى درجة مقبولة من درجات الإشباع النفسي كان ذلك كفيلاً بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة الرياضية بصفة عامة .

وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في تاريخ حياة الفرد فإذا كانت ممارسة كرة القدم خلالها بمثابة خبرة سارة وممتعة وتبعث عليه الإشباع والارتياح النفسي كان ذلك كفيلاً ودافعاً على استمراره في المجال الرياضي أمام إذا أدت إلى نتائج سلبية كان ذلك مبرراً كافيلاً لابتعاده واتجاهه إلى مجال آخر قد يجد فيه متنفساً لإشباعاته النفسية والحيوية .



مراحل الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

2- مرحلة الرضا عن النوع النشاط الممارس (كرة القدم):

وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس كرة القدم، ويتحدد هذا القبول أو يتم الرضا عن نوع معين من النشاط الرياضي إذا توافر شرطان أساسيين :-

أ- الشرط الأول:

هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية كل حسب استعداداته وقدراته البدنية والنفسية وفي تعديل الأدوات الرياضية وتبسيط قواعد اللعب بما يتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم كما تبرز أيضا أهمية الاختبارات والمقاييس التي تحدد القدرات الشخصية الظاهرة والكامنة لممارسة كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية .

ب- الشرط الثاني:

هو الممارسة العملية لهذا النشاط لفترة تكون كافيته للإحساس بان هذا اللون من النشاط هو مجال مناسب للإشباع النفسي وهنا يبرز دور المربين الرياضيين في استثارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعاليه ايجابية وممتعته لممارسيه



خطوات الأعداد النفسية للرياضيين:

يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسية للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسية وكما يلي :

1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

2- على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

3- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

4- ضرورة اندماج الأعداد النفسية مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.



خطوات الأعداد النفسية للرياضيين:

- 5- الأعداد النفسية في مرحلة ما قبل المنافسات.
- 6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسية.
- 7- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.
- 8- الأعداد النفسية للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
- 9- الأعداد النفسية للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات.



انتهت المحاضرة

