



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

# المحاضرة الثالثة

## الإعداد النفسي في كرة القدم



# مفهوم الأعداد النفسية :

✦ يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .

و الأعداد النفسية هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة , وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا , وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداع صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية .

# أهداف الأعداد النفسي الرياضي :

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- 2- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي .
- 4- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.



# العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

1- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب .

2- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك .

3- العمر التدريبي للاعب .

4- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي .

5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات .



# العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

6- يفضل ان يكون المدرب ممارسا لنوع اللعبة التي يدرّبها.

7- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة

8- اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.

9- زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية

الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب.

# أنواع الأعداد النفسي:

➤ أولاً: الأعداد النفسي طويل المدى.

➤ ثانياً: الأعداد النفسي قصير المدى.



# الأعداد النفسية طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين

1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

2- بناء وتطوير الدافعية



# الأعداد النفسية طويل المدى :

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسية طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :

- 1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ، تبعاً لمستوى قدراته 0
- 2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها .
- 3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- 4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- 7- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.



# الأعداد النفسية قصير المدى:

♦ ان المقصود بالأعداد النفسية قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات 0 وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي 0

# وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي :

- 1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب
- 2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل .
- 3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .
- 4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .
- 5- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.
- 6- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء .



# دور المدرب في يوم المباراة:

1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية

2- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة .

3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.

4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .



# دور المدرب إثناء المباراة:

- 1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع .
- 2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين .
- 3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة .
- 4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين .
- 5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة .
- 6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم .



انتهت المحاضرة

