

تدريب رياضة تخصص (٢)

الفرقة الثالثة (التدريب الرياضي)
(تنس طاولة)

د/ بسمة محمد الحسيني

مدرس بقسم التدريب الرياضي





الإعداد النفسي في تنس الطاولة



ماهيه ومفهوم الاعداد النفسي

01

أهمية الإعداد النفسي

02

أهداف الإعداد النفسي

03

العوامل المؤثرة على تحقيق أهداف الإعداد النفسي

04

أنواع الإعداد النفسي

05

علم النفس الرياضى

هو " الدراسة العملية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والتحكم فيها والإستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العملى

الاعداد النفسى الرياضى

يؤكد إرتباط النظرية بالتطبيق فى مجال علم النفس الرياضى وفى ضوء ذلك يعتبر الإعداد النفسى للرياضيين وبصفة خاصة تدريب المهارات النفسية من بين المجالات الهامة لعلم النفس الرياضى .

ماهية الاعداد النفسى فى المجال الرياضى

مفهوم الأعداد النفسية الرياضية

تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة
الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز
الرياضي

كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية
وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من
الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، تلك
العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي

اهمية الإعداد النفسي

يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لإكتساب وإتقان المهارات النفسية " العقلية " التي تثبت فاعليتها وفائدتها في الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي .
يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي



أهداف الأعداد النفسية الرياضي



بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس



تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية



تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية



التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين

اختيار أفضل الأوقات المناسبة
للإعداد النفسي



العمر التدريبي للاعب



مدى العلاقة بين اللاعب
والمدرب ومدى تأثير المدرب
في ذلك



يفضل ان يكون المدرب
ممارسا لنوع اللعبة التي
يدرّبها



إجراء التدريبات النفسية
الهادفة (الإعداد الذاتي)
لتحقيق الاسترخاء والتهيئة



اعتقاد اللاعب او عدم
اعتقاده بجدوى تلك الأساليب



خطوات الأعداد النفسي للرياضيين

ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة

معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمها

الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات

على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس

ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين

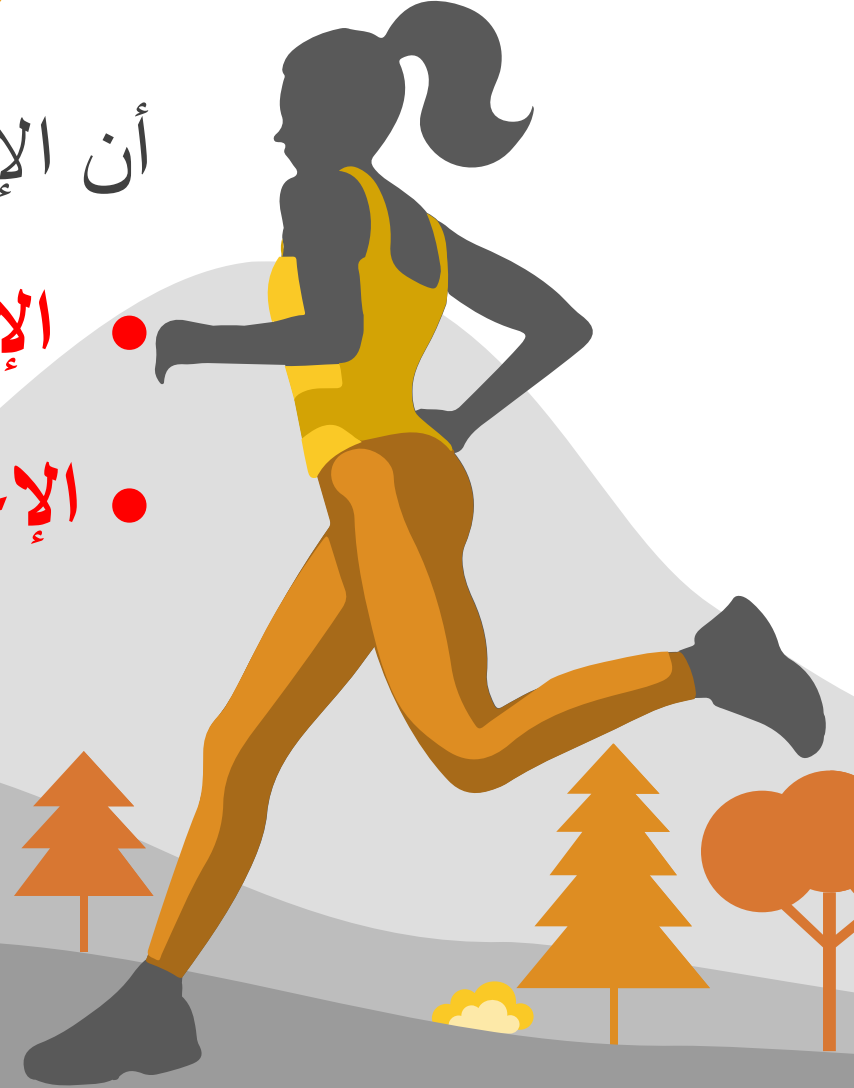
تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب



أنواع الإعدادات النفسية للرياضيين

أن الإعدادات النفسية للرياضيين يتضمن نوعين هامين هما

- الإعدادات النفسية طويلة المدى
- الإعدادات النفسية قصيرة المدى



الإعداد النفسى طويل المدى

ويهدف إلى التوجيه والإرشاد النفسى للاعبين الرياضيين بهدف الإرتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التى قد تعترضهم طول فترة ممارستهم للرياضة ،

زيادة قدرتهم على حسمها والتصدى لها ومواجهتها ،

بناء وتنمية الدافعية الرياضية وبصفة خاصة دافعية الإنجاز للاعبين

تنمية قدراتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعى لتحقيقها.

الإعداد النفسى طويل المدى لإكساب الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة

بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها من حيث أنها أساس لعملية التكامل

بينها وبين المهارات الحركية .



أهداف الإعداد النفسي طويل المدى

تثبيت شخصية اللاعب من خلال تنمية السمات الإرادية والقيم الخلقية



التنمية الصحية للثقة بالنفس للعب



التدريب للتعود على الظروف التي قد تحدث في المنافسات



التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية والفنية والخطية والذهنية



الإعداد النفسى قصير المدى

ويقصد به الإعداد النفسى المباشر قبل إشتراكهم الفعلى فى المنافسة بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقتهم لإمكانية إستثمارها لأقصى مدى ممكن فى المنافسة الرياضية .



طرق الأعداد النفسية قصير المدى

الاهتمام بتخطيط حمل التدريب

الأبعاد

التعاون مع الطبيب
الرياضي

استخدام التديك

الشحن

