

مفهوم واهمية وانواع الاعداد النفسي في التدريب الرياضي

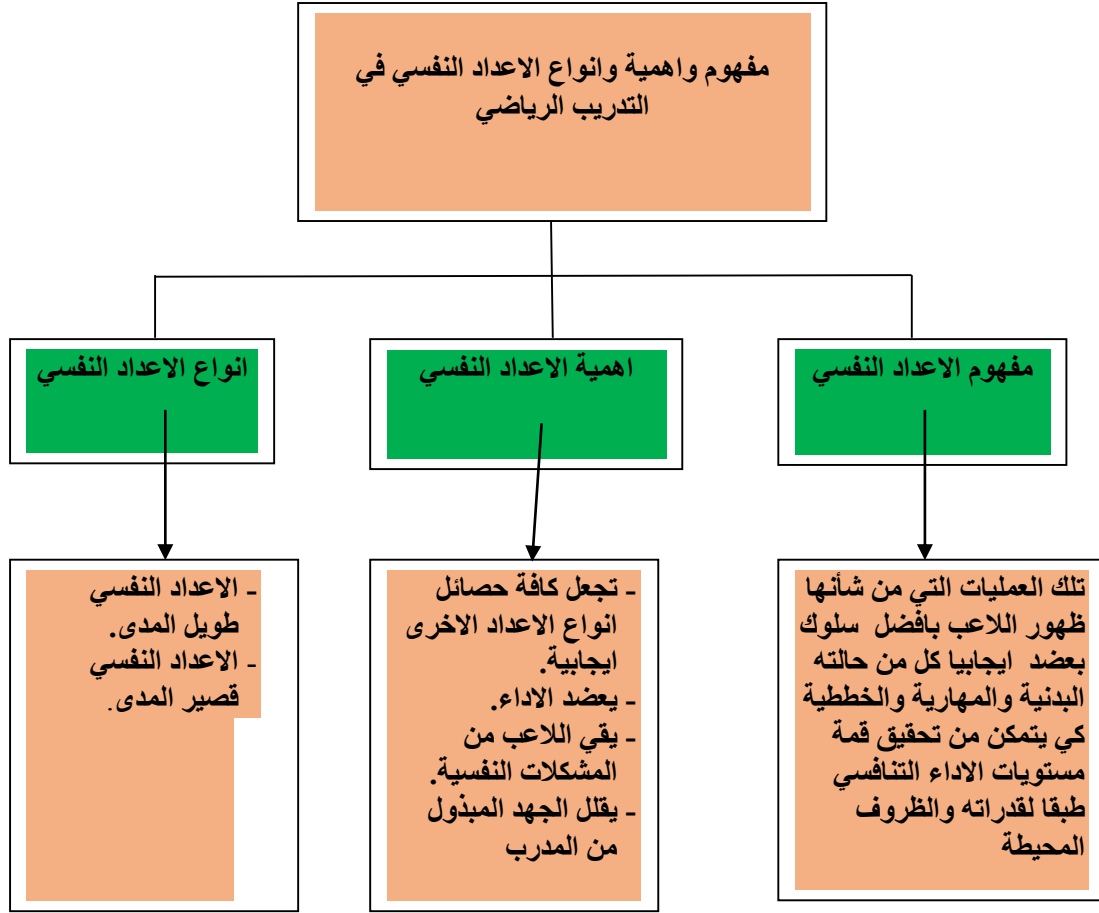
مفهوم الاعداد النفسي في التدريب الرياضي:

- يعرف الاعداد النفسي في التدريب الرياضي بأنه (تلك العمليات التي من شأنها ظهور اللاعب بأفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الحالة البدنية والنهارية والخطية له كي يتمكن من تحقيق قمة مستويات الاعداد التنافسي طبقا لقدراته والظروف المحيطة).
- عمليات الاعداد النفسي هي الاليات التي يتم من خلالها التأثير على اللاعب قبل وخلال وبعد التدريب او المنافسة بما يحقق اهداف الاعداد النفسي.
- الاعداد النفسي مكمل ولا ينفصل عن بقية انواع الاعداد البدني والنهاري والخطي والمعرفي والاخلاقي.

اهمية الاعداد النفسي في التدريب الرياضي:

يمكننا تحديد اهمية الاعداد النفسي في مجال التدريب الرياضي فيما يلي:

- ١- اذا ما اعدنا اللاعب من كافة الجوانب البدنية والنهارية والخطية والذهنية وكانت نفسيته غير معدة على كل من المدى الطويل والمدى القصير فان حائل كافة انواع الاعداد الاخرى لن تكون ايجابية بالدرجة التي تمكن اللاعب من اخراج افضل اداء لديه.
- ٢- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعضد الاداب وقد تكون سلبية فتعوقه.
- ٣- الاعداد النفسي بقي اللاعب من التأثيرات السلبية للمشكلات النفسية التي يمكن ان تؤثر على ادائه.
- ٤- الاعداد النفسي يقلل من الجهد المبذول من جانب كل من المدرب واللاعب خلال التدريب والمنافسة.



مفهوم واهمية وانواع الاعداد النفسي

انواع الاعداد النفسي في التدريب الرياضي:

يقسم الاعداد النفسي من حيث المدى الزمني المستغرق في تنفيذه الى نوعين اساسيين هما

1- النفسي طويل المدى.

2- الاعداد النفسي قصير المدى.

مدركات خاطئة في مفهوم واهمية وانواع الاعداد النفسي في المجال الرياضي.

١- مجرد اعطاء دفعة معنوية للاعبين قبل المباراة من جانب المدرب تكفي لاعداد اللاعبين نفسيا لخوض المنافسة.

٢- طالما ان اللاعبين معدين بدنيا ومهاريا وخططيا فان ذلك يكفي لتحقيق افضل اداء لهم.

اسئلة:

١- ضع مفهوما للاعداد النفسي في مجال التدريب الرياضي واستخرج اهم النقاط التي يحتوي عليها ثم ناقشها.

٢- لماذا يعتبر الاعداد النفسي مكملا لباقي انواع الاعداد؟

الاعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي

مفهوم الاعداد النفسي قصير المدى في مجال التدريب الرياضي:

١- مفهوم الاعداد النفسي قصير المدى:

هو (تلك العمليات التطبيقية التي تستهدف التأثير الايجابي على سلوك وتفاعل اللاعب والفريق قبل المنافسة بفترة تتراوح ما بين عدة ايام ودقائق معدودة قبل المنافسة مباشرة).

ثانيا: العمليات التطبيقية للاعداد النفسي قصير المدى في التدريب الرياضي:

يمكننا تحديد اهم العمليات التطبيقية للاعداد النفسي قصير المدى في مجال التدريب الرياضي كما يلي:

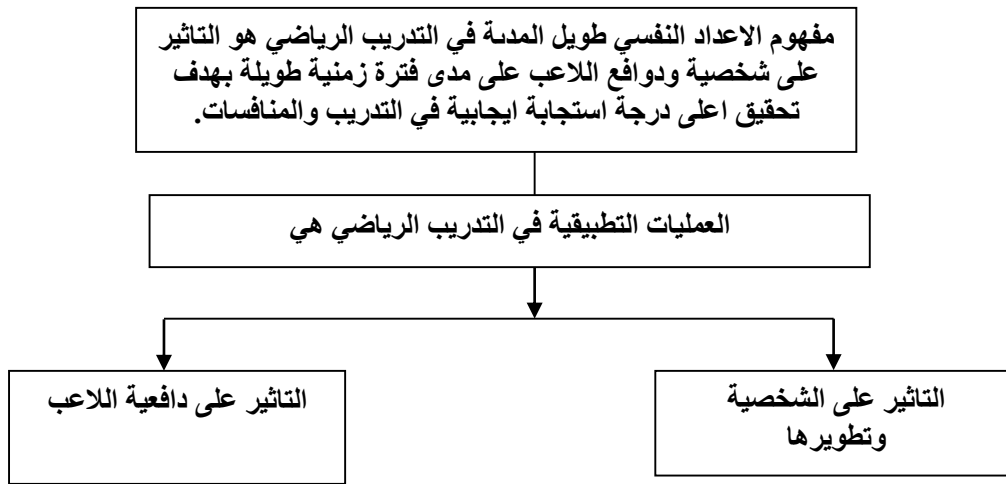
- الوصول للجالة الانفعالية المثلى.
- تفجير الطاقة النفسية الايجابية المثلى.
- الممارسة التخيلية للاداء بالتصور الذهني.
- التعبئة تركيز الانتباه.
- تثبيت الثقة بالنفس.

الاعداد النفسي طويل المدى في التدريب الرياضي

مفهوم الاعداد النفسي طويل المدى في التدريب الرياضي:

- الاعداد النفسي طويل المدى يعني (التاثير على شخصية ودوافع اللاعب على مدى فترة زمنية طويلة بهدف تحقيق اعلى درجة استجابة ايجابية في التدريب والمنافسات).
- يبدأ التخطيط والتنفيذ للاعداد النفسي طويل المدى منذ بدء انخراط اللاعب في فرق الناشئين، والذي قد يستمر لسنوات وحتى مرحلة متقدمة من عمره.

- الاعداد النفسي قصير المدى يبدأ بعد مرور فترة مناسبة من بدء الاعداد النفسي طويل المدى، ويعتمد طول هذه الفترة على موعد بدء الناشئ في الاعداد. ثانياً: العمليات التطبيقية للاعداد النفسي طويل المدى في التدريب الرياضي: العمليات التطبيقية للاعداد النفسي طويل المدى ذات شقين رئيسين هما:
* التأثير على الشخصية وتطويرها.
* التأثير على دافعية اللاعب.



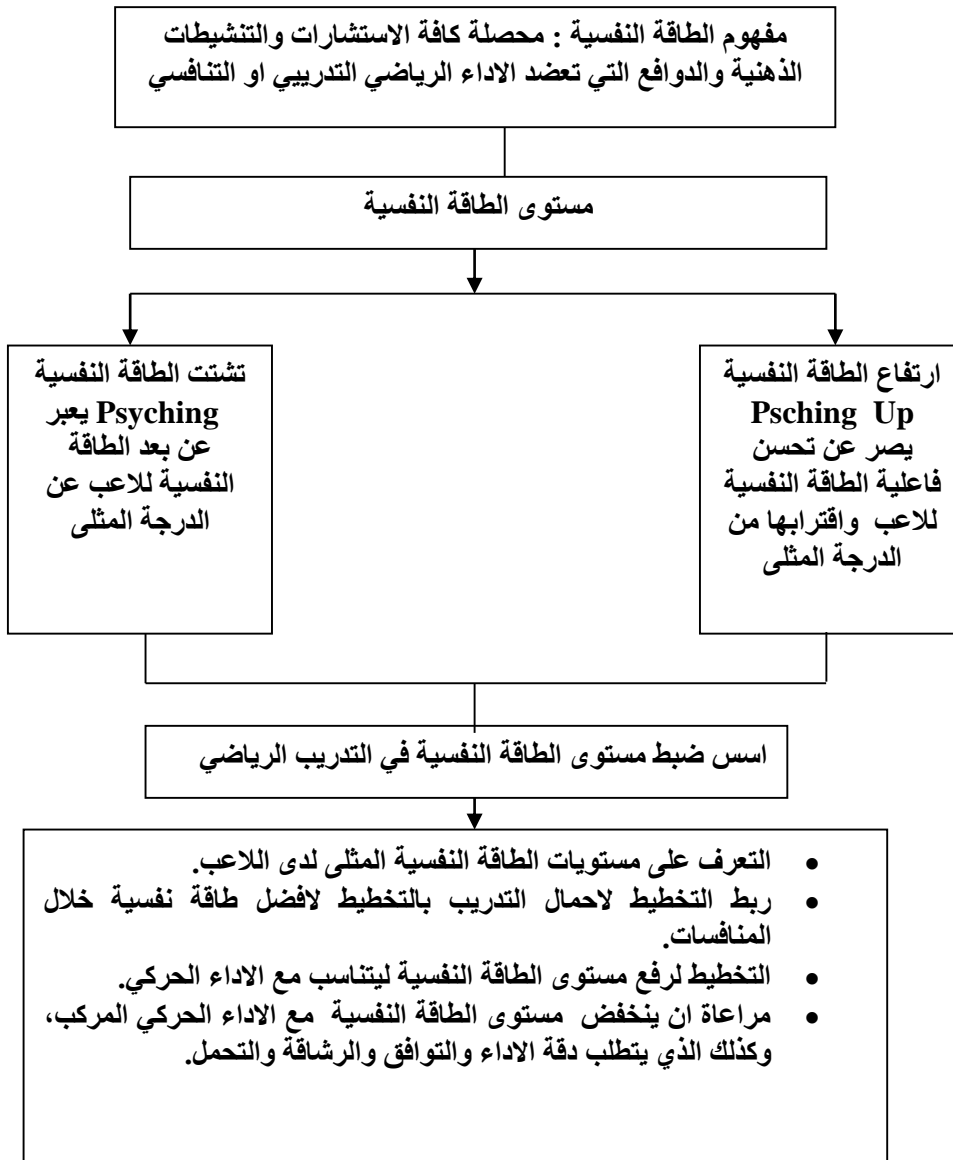
تفجير وضبط الطاقة النفسية المثلى في التدريب الرياضي

مفهوم الطاقة النفسية:

- تعرف الطاقة النفسية بأنها (محصلة كافة الاستثارات والتنشيطات الذهنية والدوافع التي تعضد الاداء الرياضي التدريبي او التنافسي).
- اخراج الطاقة النفسية الايجابية المثلى للاعب له تاثير مهم جدا في اخراج الاداء النموذجي ، يعادل في اهميته تنظيم خزن مواد انتاج الطاقة في عضلاته.
- الطاقة النفسية الزائدة تؤثر بالسالب على اداء الرياضي.

ضبط مستوى الطاقة النفسية في التدريب الرياضي:

- الطاقة النفسية لدى اللاعب قد ترتفع وقد تنخفض، ومن ثم كان دور الاخصائي النفسي او المدرب هو تفجيرها ثم ثم ضبطها لديه.
- مصطلح (ارتفاع الطاقة النفسية Psching Up) عن تحسن فاعلية الطاقة النفسية للاعب واقتربها من الدرجة المثلى.
- مصطلح (تشتت الطاقة النفسية Psyching Out) يعبر عن بعد الطاقة النفسية للاعب عن الدرجة المثلى



اسس تطبيقات تفجير الطاقة النفسية المثلى في التدريب الرياضي:

- التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى لدى اللاعب من خلال المتابعة الدقيقة والاختبارات.
- ربط التخطيط لاحمال التدريب بالتخطيط للوصول للحالة الانفعالية المثلى به يمكن من الوصول لافضل طاقة نفسية خلال المنافسات.
- التخطيط لرفع مستوى الطاقة النفسية ليتناسب معه الاداء الحركي الذي يتطلب القوة العضلية القصوى والقدرة العضلية والسرعة ، بالاضافة لتناسب من الاداء الحركي الذي يتطلب زما قصيرا.
- مراعاة ان ينخفض مستوى الطاقة النفسية مع الاداء الحركي المركب، وكذلك الذي يتطلب دقة الاداء والتوافق والرشاقة والتحمل.