

Sport psychology for kids

علم نفس الرياضة للصغار

المحاضر

أ.د مؤيد عبدالرزاق حسو



PRESENTATION OUTLINE

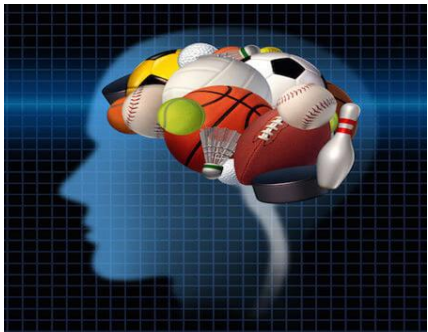
المقدمة

لماذا علم النفس الرياضي بالنسبة الصغار مهم ؟؟

الأدوار المدرب خارج العملية التدريبية ؟؟

معوقات الاداء الناجح لمدرب الصغار ؟؟

9 ways sports psychology helps kids sports player ?



لماذا علم النفس الرياضي بالنسبة الصغار مهم ؟؟



- ٩٠% في التدريب يكون التركيز فقط الجانب البدني و١٠% في التدريب يكون التركيز فقط الجانب النفسي في حين في المنافسات تقلب المعادلة الى الاتي :
- ١٠% في المنافسة يكون التركيز فقط الجانب البدني و ٩٠% في المنافسة يكون التركيز فقط الجانب النفسي
- التأكيد على تباين أهداف واجراءات تدريب الكبار عن الناشئين وذلك لاختلاف الخصائص البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميزهم عن غيرهم
- يبدأ تدريب الصغار بأعداد كبيرة ثم يتناقص
- البناء النفسي للاعبين الصغار عملية مستمرة تبدأ من عملية الانتقاء وتنتهي بالإنجاز والمحافظة على الانجازات الرياضية الكبيرة
- اخيرا ان العملية التدريبية هي عملية تربوية اولا واخيرا

المدرب يأخذ العديد من الأدوار خارج العملية التدريبية



- Teacher
- Mentor
- Administrator
- Counselor
- Marketer
- Meet manager
- Problem solver



معوقات الاداء الناجح لمدرب الصغار ؟؟

١. عدم معرفة طبيعة الصغار

٢. تقليد الاخرين.

٣. الانصياع لضغوط الادارة الاحترافية.

٤. الاعلام غير الناضج.

٥. تجاهل المدخل الانساني في التدريب.

٦. وضع الاهداف.

٧. الاكتفاء بالمعلومات والخبرات السابقة.

٨. الديكتاتورية في التدريب.

٩. الاهتمام بإرضاء اولياء الامور.

١٠. اهمال العلاقات بين اللاعبين.



Dan Abrahams, sports psychologist and founder of the Dan Abrahams Soccer Academy.

“Sports psychology helps in what I call the three Ps: participation, progression, and performance. Some really **basic mental skills** help young players develop in all these important areas.” — Dan Abrahams"

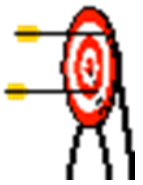
المشاركة تؤدي الى التقدم يؤدي الى الاداء

the ways sports psychology helps kids sports players



1. Increasing players' enjoyment of the game
2. Boosting participation
3. Progressing sporting performance
4. Teaching confidence and how to boost it
5. Removing fear and anxiety on the field.





9 ways sports psychology helps kids sports players



6. Helping players find the right intensity (being “activated”)

7. Teaching emotional control

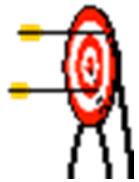
8. Improving concentration

9. Developing good character









وشكراً لإصغائكم