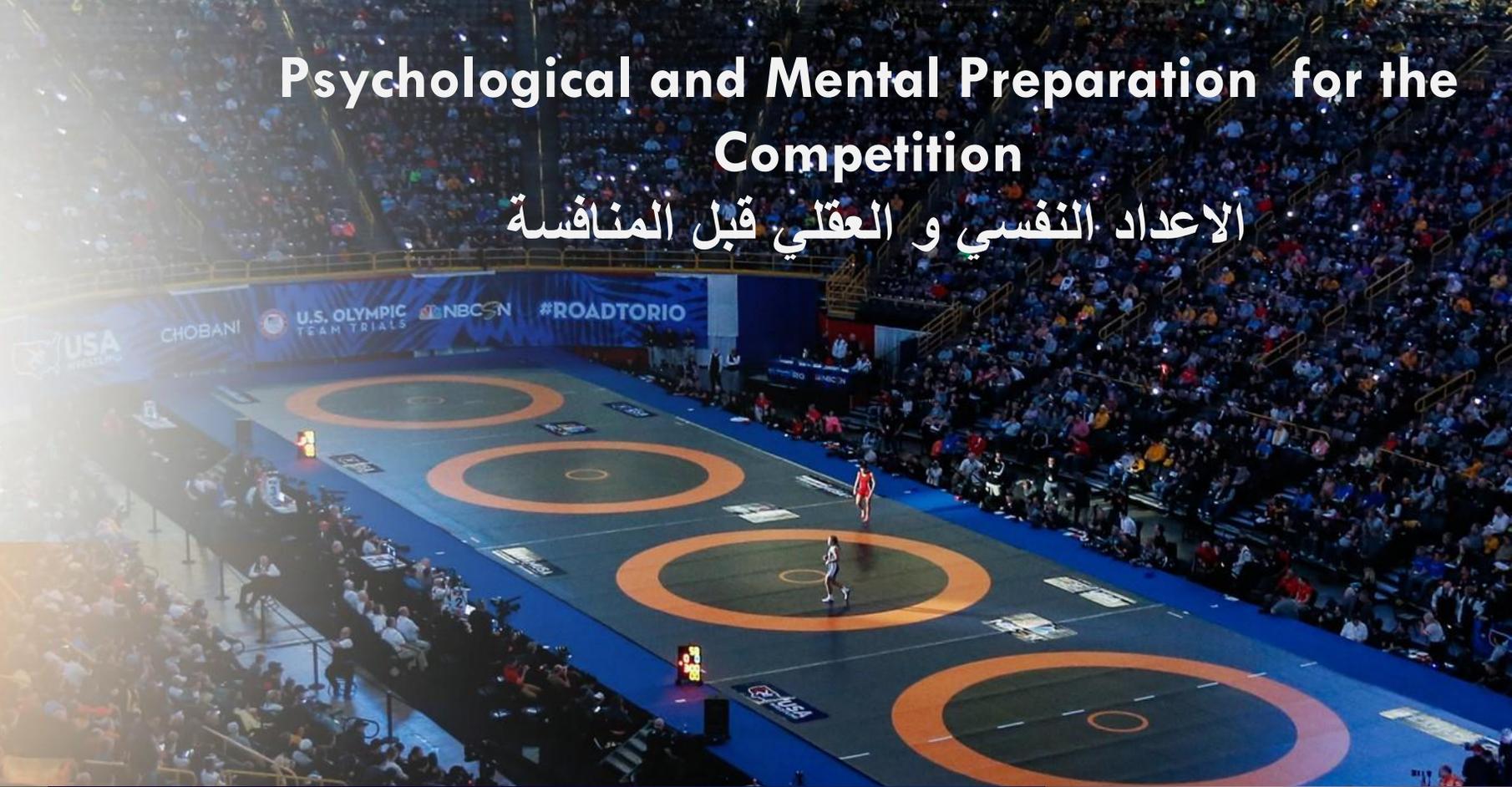




Psychological and Mental Preparation for the Competition

الإعداد النفسي و العقلي قبل المنافسة

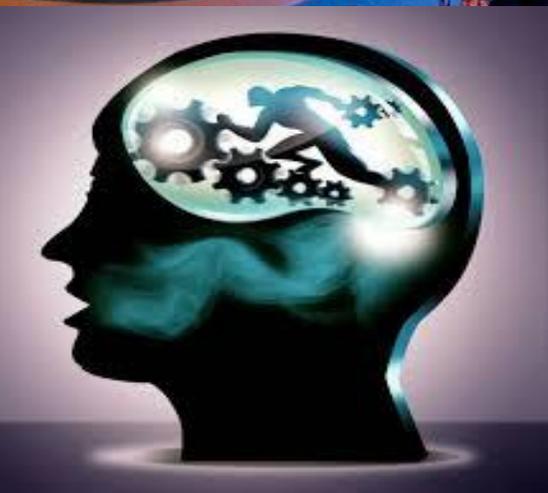


UNITED WORLD
WRESTLING



UNITED WORLD
WRESTLING

UNITY INTEGRITY PASSION





Dr: Nermin Rafiq Mohammed

Professor , Department of psychological Sport , Faculty of Physical Education , El Sadat University,, Egypt.

Women and sport Committee UWW,

Member Board of The Egyptian Wrestling Federation NF from 2012

Email:

Dr.nerm@gmail.com

مفهوم الاعداد النفسي و العقلي



UNITED WORLD
WRESTLING

- يبدو لنا من العنوان ان هناك فرق بين الاعداد النفسي و الاعداد العقلي للمنافسة من حيث المعني و المضمون
- في الواقع يوجد بينهما فرق و على المدرب الرياضي ان يكون متفهم لتلك الفروق لمساعدة في التعامل مع اللاعبين .



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY



PASSION



مفهوم الاعداد النفسي و العقلي



UNITED WORLD
WRESTLING

- - يمكننا تعريف النفس البشرية على أنها ذلك الجزء من الوجود المادي للدماغ
- وهو المسؤول عن الخيال والعاطفة والشعور والانفعال .
- تعمل هذه الأجزاء من خلال الشحنات الكهربائية ، وتحت تأثير المواد الهرمونية والكيميائية .
- لذلك عندما يتعرض الشخص للضغوط او الصدمات أو انفعال مبالغ فإنه يفقد السيطرة بسبب خلل مؤقت في مستويات الهرمونات والمواد الكيميائية.
- ولكن في معظم الأوقات يمكنه استعادة السيطرة من خلال بضع طرق بسيطة معروفة لنفس الشخص (إدارة الضغوط)



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY

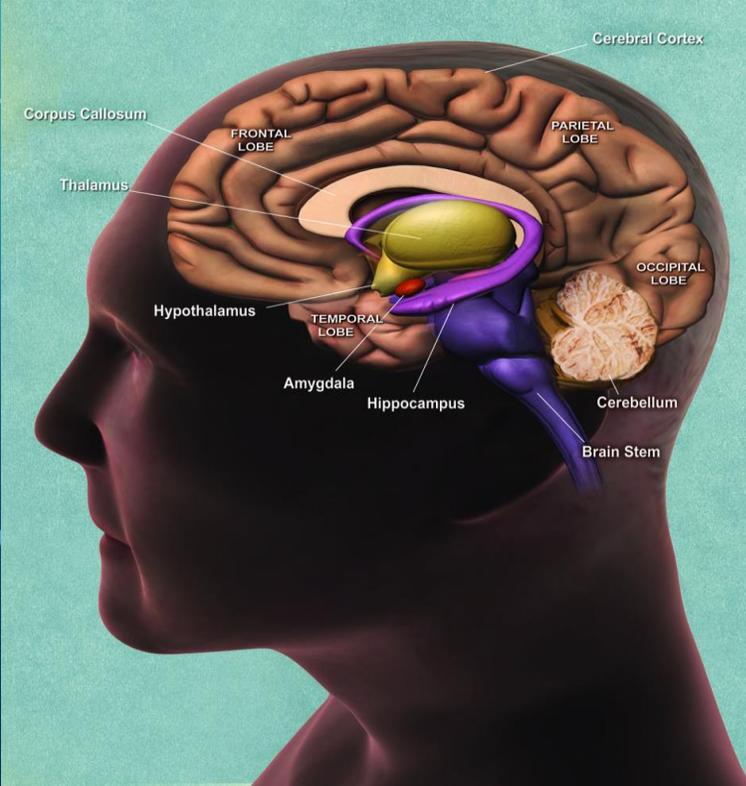


PASSION



مفهوم الاعداد النفسي و العقلي

- لكن العقل البشري : هو جزء الدماغ المسؤول عن الوعي والإدراك والتفكير والتحليل والنقد والذاكرة.
- وهكذا ينقسم الدماغ البشري إلى قسمين
- والعقل الواعي والعقل الباطن
- يشكل العقل الواعي حوالي 10% من حجم وظائف المخ لأنه يجهد سريعا



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY



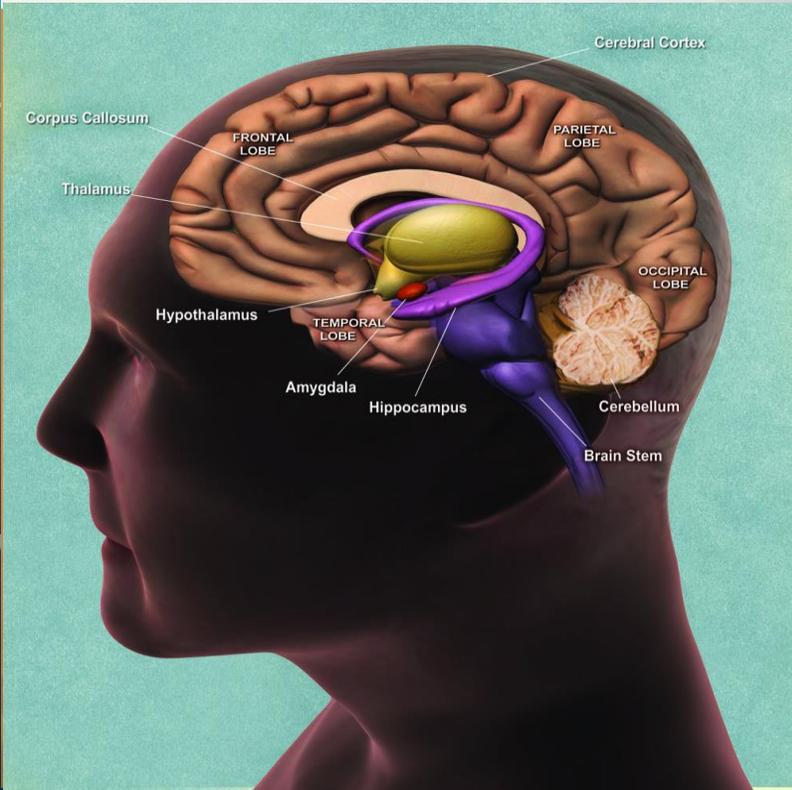
PASSION



مفهوم الاعداد النفسي و العقلي



- العقل الباطن مسؤول عن حوالي 90% من وظائف المخ
- إنه معقل المشاعر والمواقف التي نختبرها



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY



PASSION





مفهوم الاعداد النفسي و العقلي

- لذلك يمكننا القول أن هناك بعض المهارات التي تحدث على مستوى اللاوعي مثل التأمل والخيال والاسترخاء
- ومهارات أخرى تحدث بواسطة العقل الواعي مثل التفكير حديث الذات .. التخطيط .. تحليل المنافسة والمنافس وتحديد الأهداف





UNITED WORLD
WRESTLING

مفهوم الاعداد النفسي و العقلي

• من المهم أن تكون على دراية بهذه الحقائق المهمة

1- يعمل العقل الواعي موجهًا عندما يأمر بالعمل.

• لكن العقل الباطن يعمل معظم الوقت حتى أثناء النوم دون تلقي أي أوامر للعمل

2- هذان العقلان لا يعملان معًا ، لذلك عندما نستخدم العقل الواعي ، يكون العقل

الباطن في حالة استرخاء والعكس صحيح.



**Conscious
Mind
10%**

**Subconscious
Mind
90%**



UNITED WORLD
WRESTLING

مفهوم الاعداد النفسي و العقلي

3- لا يميز العقل الباطن بين الصور الحقيقية والصور المتخيلة ، وهذا يفسر سبب تفاعلنا مع الأفلام على الرغم من أننا نعلم أنها تمثل تمثيلاً وكذلك يشرح أهمية التأمل والمحاكاة.



**Conscious
Mind
10%**

**Subconscious
Mind
90%**

• 1st Question :



UNITED WORLD
WRESTLING

السؤال الأول:

• لماذا نستخدم الاسترخاء قبل المباراة؟؟

• لأننا نحاول تهدئة العقل الواعي من من عمليات التفكير والتحليل الذي قد يسبب التوتر قبل المباراة ، يتم ذلك باستخدام المهارات التي تعتمد على العقل الباطن مثل الاسترخاء أو التأمل



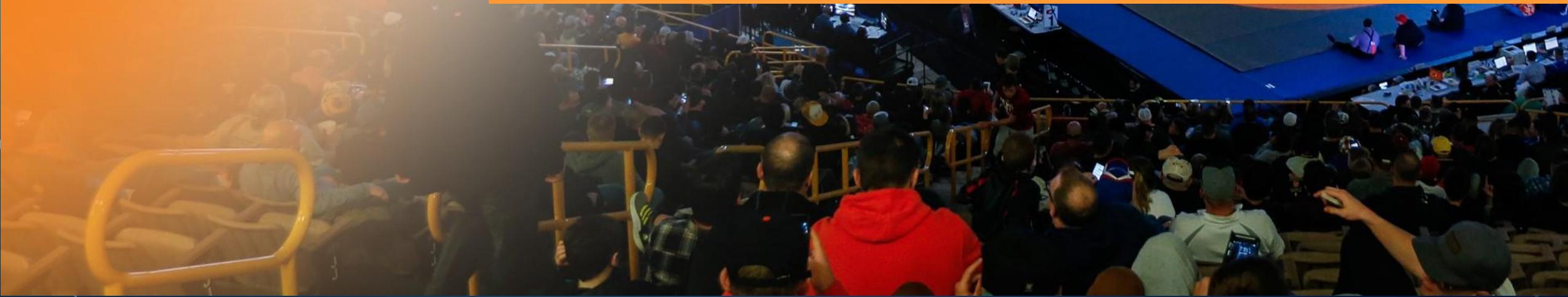
• 2nd Question :



UNITED WORLD
WRESTLING

السؤال الثاني:

- لماذا نستخدم التصور العقلي في التدريب ونتأكد من أن لاعبيننا يشاهدون الكثير من المسابقات عن طريق الفيديو؟
- لأن الصور تعطي نفس التأثيرات العصبية للمواقف المتخيلة كما لو كانت مواقف حقيقية
- وكذلك يجعل اللاعبين أكثر وعياً بتفاصيل المهارات.



• 3rd Question :



UNITED WORLD
WRESTLING

السؤال الثالث:

• لماذا يفقد اللاعب تركيزه خلال المباراة؟

- لأن العقل الواعي لا يمكنه التركيز لفترات طويلة بل نعتمد على عقولنا الباطنة المسؤولة عن الاداء التلقائي و الابداعي و لكنه سيكون مختلط بزخم من المشاعر و الانفعال .، لذلك يتم تدريب اللاعبين على مهارات تركيز الانتباه .



SKILLS

- هناك العديد من المهارات التي يمكن للمدرب تدريب لاعبيه عليها ؛
- تدريبات التنفس العميق
- لاسترخاء البصري (التأمل) والعضلي
- الحديث الذاتي الإيجابي
- تحديد الأهداف
- تركيز الانتباه

<https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc>

- <https://www.youtube.com/watch?v=7Sp-0jfKvqw>



Mental Skills For Sports & Performance



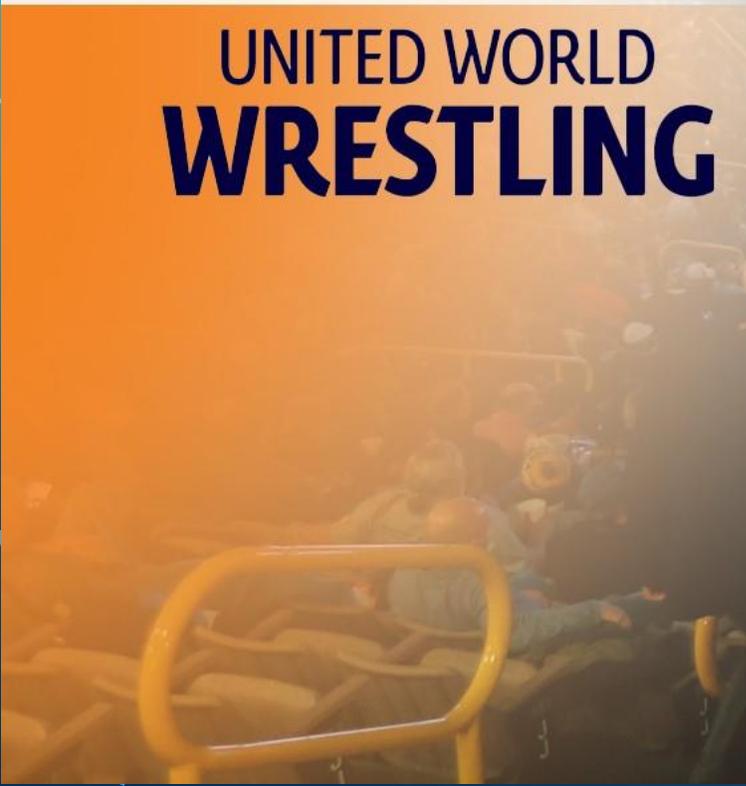
UNITED WORLD
WRESTLING



الاسترخاء العضلي التدريجي



UNITED WORLD
WRESTLING



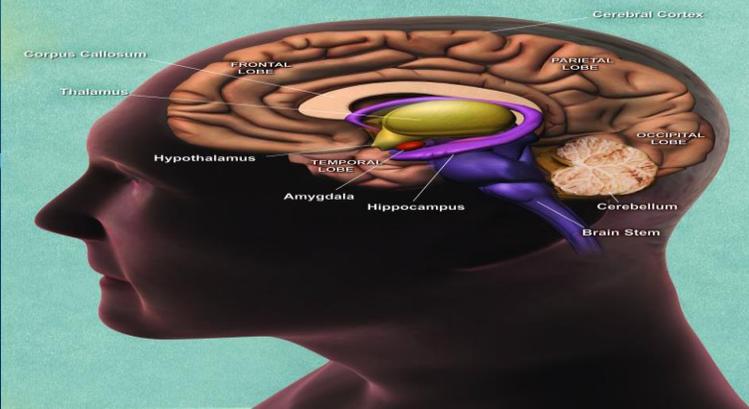
بعض النظريات الهامة المتعلقة بالمنافسة

1. نظرية العدوى السلوكية والمزاجية

2. نظرية الفوضى

3. نظرية التدفق

UNITED WORLD
WRESTLING



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY



PASSION



نظرية الفوضى



UNITED WORLD
WRESTLING

- تقول هذه النظرية أن بعض الأشياء البسيطة نراها يومياً ولا نوليها أي اهتمام ؛ قد يكون لهذه الأشياء البسيطة تأثير كبير خاصة في الأوقات الحرجة
- المنافسة من الأوقات الضاغطة للاعبين .. لأن وظائف الجسم تكون في حالة من التنشيط واليقظة .. لذلك يجب على المدرب أن يراعي الأشياء البسيطة التي تحدث blind mind قبل وأثناء المنافسة.



UNITED WORLD
WRESTLING



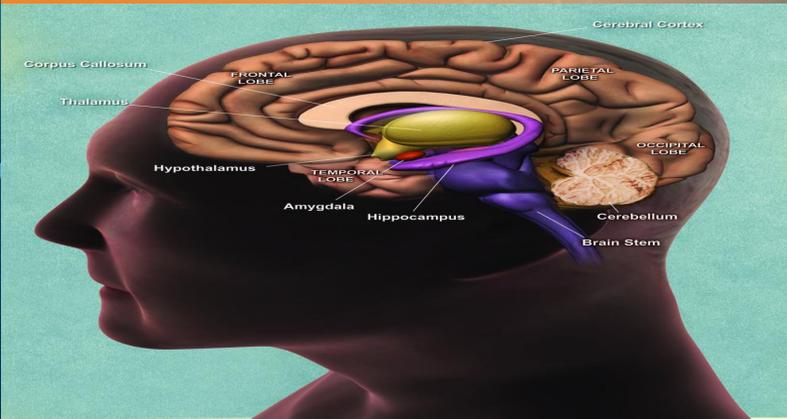
UNITY



INTEGRITY



PASSION

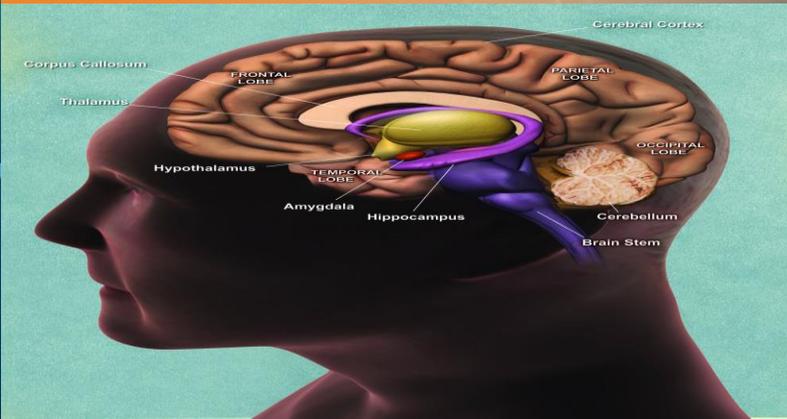


CONT. : نظرية الفوضى



UNITED WORLD
WRESTLING

- فهناك الآلاف من العوامل الخارجية التي يمكن أن تؤثر على حدث رياضي – بداية من الحياة الشخصية للاعب نهاية بضوء فلاش الكاميرا



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY



PASSION

نظرية العدوى السلوكية او المزاجية (الشعورية)



UNITED WORLD
WRESTLING

- هذه النظرية توضح لنا أن المزاج والسلوك يسهل الانتقال من شخص لآخر دون أن يدرك الشخص ما يحدث له
- كما توضح لنا أن المشاعر السلبية معدية أكثر من المشاعر الإيجابية.
- هذه الظاهرة أكثر وضوحاً في الفرق الرياضية



CONT. نظرية العدوى السلوكية



UNITED WORLD
WRESTLING

- نلاحظ انتقال الحالة المزاجية السيئة من المدرب للاعب أو من لاعب لآخر ،
- لذا حاول دائمًا التحكم في عواطفك و غضبك ولغة جسدك .. واحرص على تشجيع اللاعبين حتى اللحظة الأخيرة من المباراة.

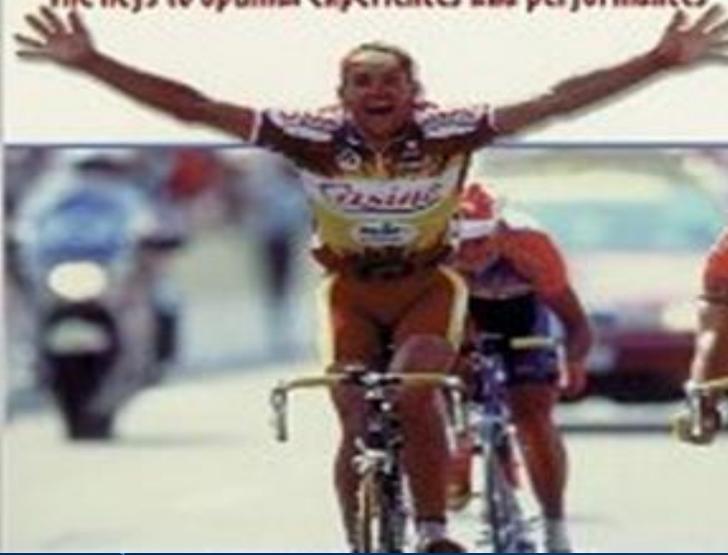


نظرية التدفق (الطلاقة)



- التدفق هو حالة من نسيان الذات حيث ينغمس الشخص في القيام بالعمل الذي يحبه دون الشعور بمرور الوقت أو الإرهاق.
- يحدث التدفق عندما يكون اللاعب واثقًا جدًا من قدراته ويعرف أنه مع الوقت والتدريب سيحقق مستوى أعلى.
- تعتمد نظرية التدفق على أربعة محاور: تمتع بالتحكم والتركيز والتحدي

FLOW IN SPORTS
The keys to optimal experiences and performances



FLOW IN SPORTS
The keys to optimal experiences and performances



CONT. نظرية التدفق



عندما نتقن المهارة ، يبدأ الإبداع في العمل وتطور الأداء ،
لذا فإن التدفق هو حالة اللاوعي



مبادئ الاعداد النفسي قبل المنافسات

1- تدريبات الاسترخاء

- يستخدم المدرب الاسترخاء الذهني أو العضلي والتنفس العميق لتهدئة العقل الواعي قبل بدء التخيل الذهني. يزيد استرخاء العضلات من كمية الإشارات المنبعثة من الدماغ لحثه على الاسترخاء.

- 2- التصور العقلي

- يمارس العديد من الرياضيين الموهوبين التصور قبل المنافسة. إنهم يتصورون السيناريوهات المحتملة التي قد يواجهونها ويحددون كيف سيستجيبون ، وهذا يساعد الرياضيين على الاستجابة بسرعة عند تقديمهم مع نفس السيناريو على الفور.

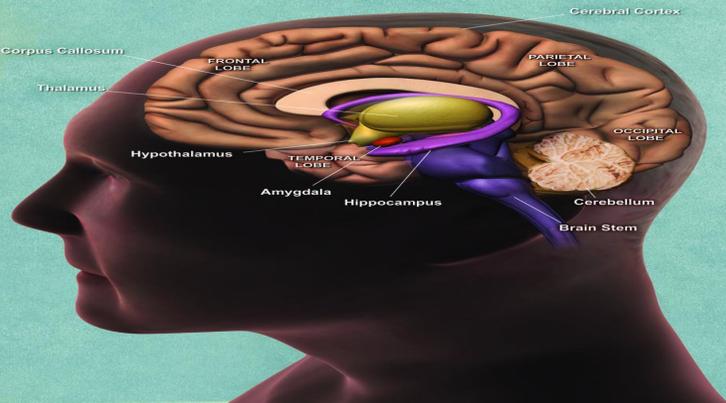
• Less is more 3- القليل هو الاكثر

• التركيز على التكنيك و الاداء الفني و الخططي

• ذا أصبحت مستهلكًا في التفكير في الفوز أو الخسارة ، فسوف يتشتت انتباهك



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITED WORLD
WRESTLING





UNITED WORLD
WRESTLING

الإعداد النفسي قبل المنافسات

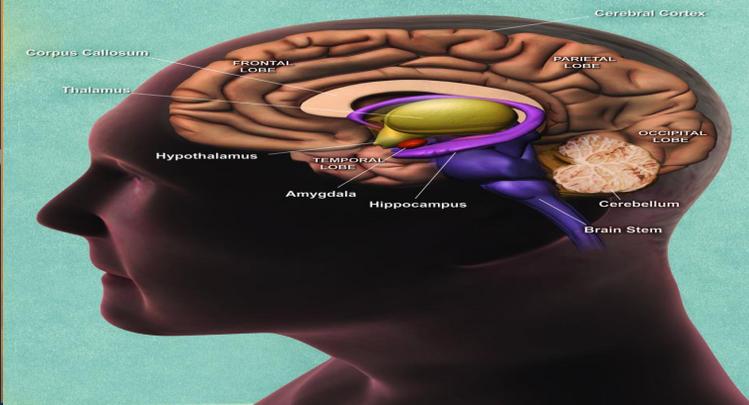
4- القليل من التوتر يكون مفيد في بداية الجلسة ،

5- أختار البيئة المناسبة لما قبل الحدث

الموسيقى الصاخبة- التشجيع من معبيهم- مكان هادئ والاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو التأمل. اكتشف الطريقة الأفضل بالنسبة لك وتأكد من توفير تكرار تلك البيئة لنفسك قبل المنافسة.

الحديث الذاتي الإيجابي

يجب أن يكون السرد في رأسك قبل المنافسة واعية وهادفة. جهز نفسك للنجاح من خلال التحدث لنفسك بطريقة إيجابية وواعية وراقية



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY



PASSION



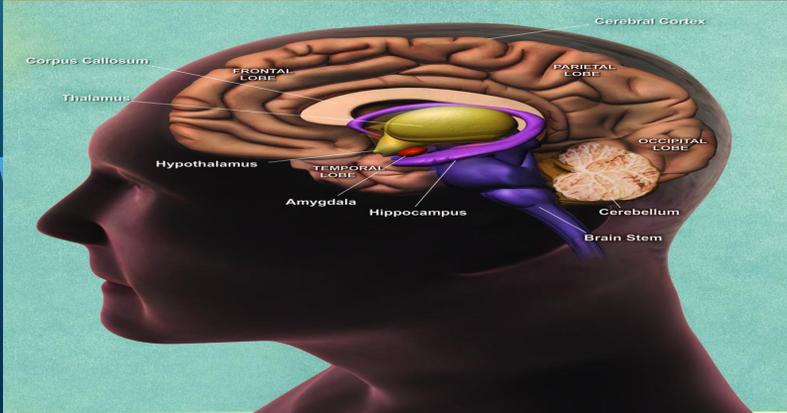
الإعداد النفسي قبل المنافسات



• الوعي بالذات

- من الجيد أن تكون على اتصال مع نفسك. الاحتفاظ بدفتر يوميات معك لتسجيل أفكارك. ستتمكن أيضاً من مراجعة عمليات التفكير التي كتبتها والتعلم منها.

UNITED WORLD
WRESTLING



UNITED WORLD
WRESTLING



UNITY



INTEGRITY



PASSION

