



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرافدين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## الإعداد النفسي للرياضيين

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



الإعداد النفسي

# THE **ART** OF MENTAL TRAINING



**DC GONZALEZ**  
with Alice McHugh

A GUIDE TO PERFORMANCE EXCELLENCE

# الخط المتصل للسلوك

غير سوي

سوي

فائق السواء





# الإلتزام والإستماتة في التمرين





# الإصرار و العزيمة و عدم اليأس







هل تخشى مواجهة الفريق الخصم؟



# هل تخشى الوقوف أمام الجمهور؟



# هل تتميز بالثبات الإنفعالي؟



# تركيز الانتباه Concentration Attention



قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو ادراك عدده متغيرات خارجية في وقت واحد تؤهله لمعرفة ما يدور حوله في جميع اوقات المباراة وتحقق له استجابته افضل تساعد على الوصول الى احسن اداء ممكن



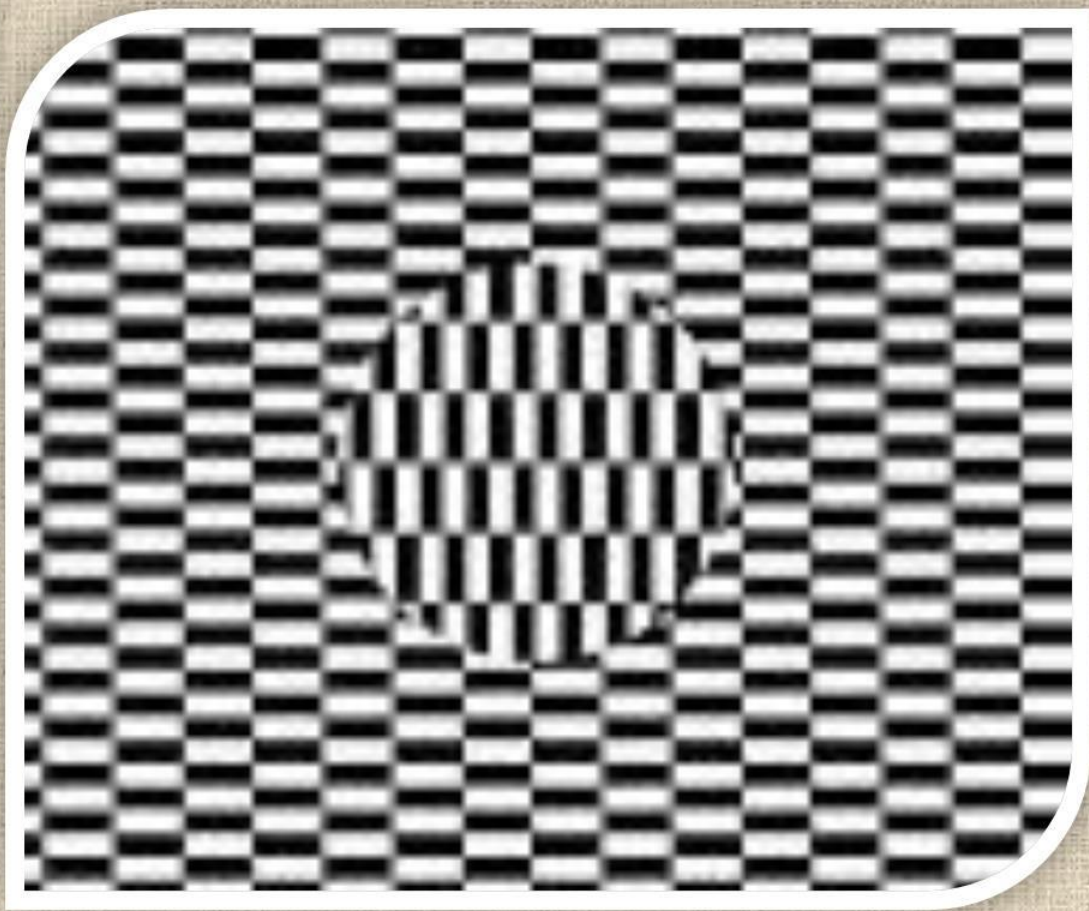
Bewegt es sich oder schimmert es ?



84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	2	92	4	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	83	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63







انظر إلى هذه الكلمات التالية وانطق اللون وليس الكلمة

أخضر أحمر أصفر

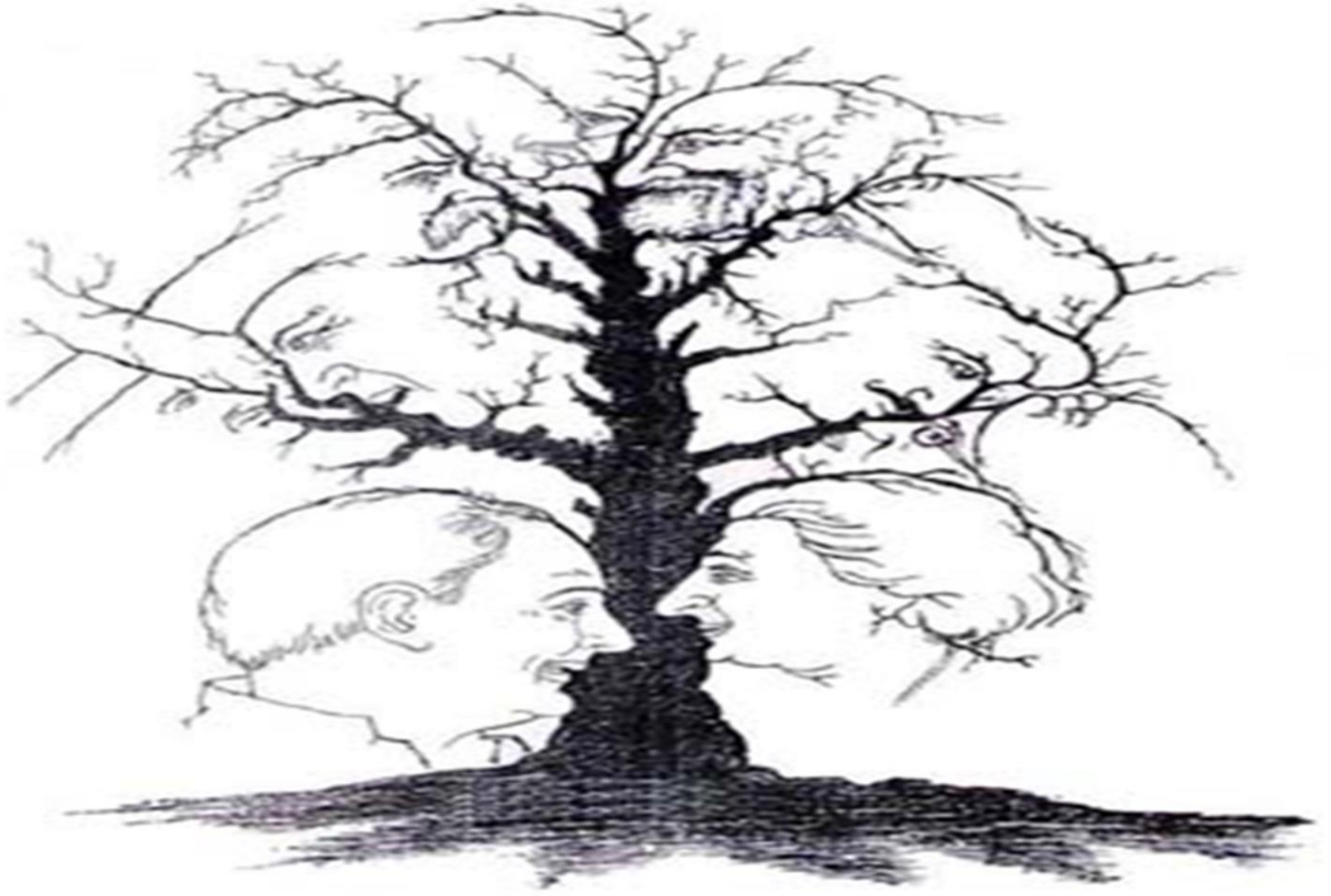
أسود أزرق أحمر

أحمر أسود أصفر

أخضر أزرق أحمر

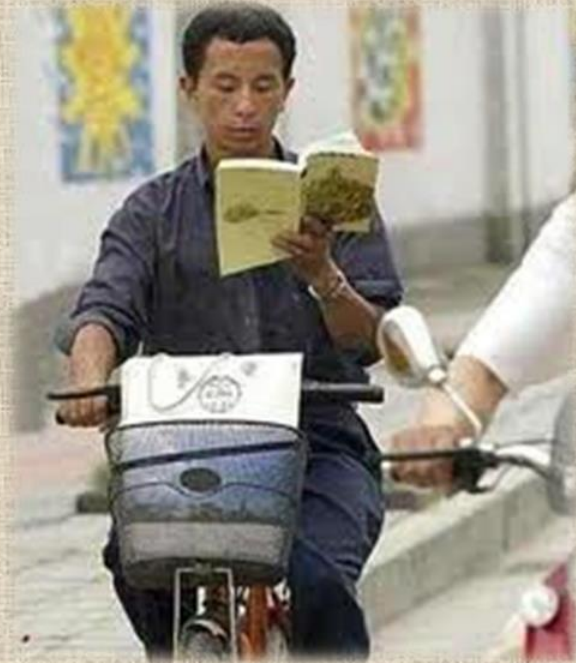
أصفر أسود أخضر

# تدريبات لقوه الملاحظة

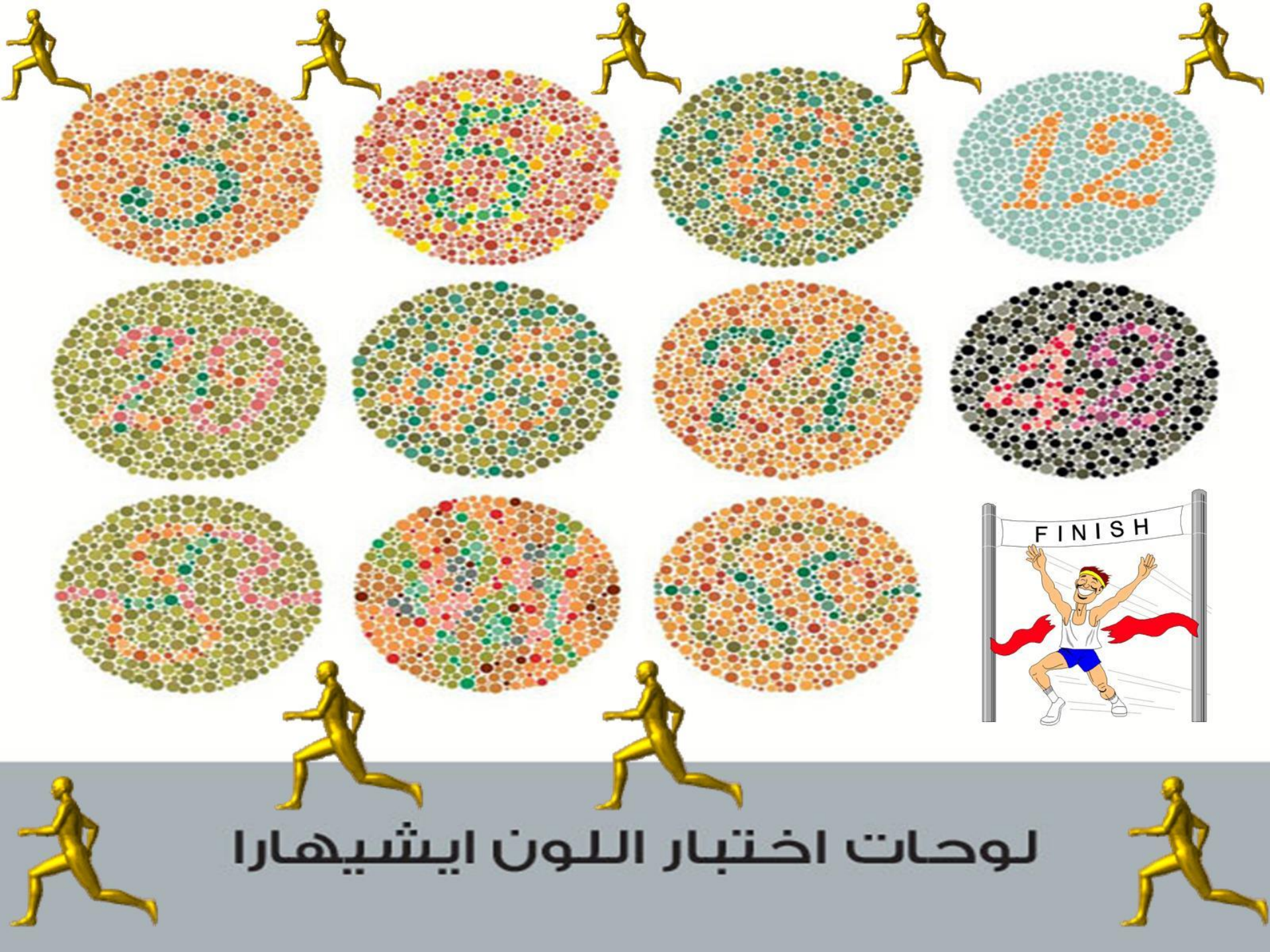


انظر بدقة : كم عدد الواجهه بالصورة ؟

# تضييق بؤرة الإنتباه والبعد عن مشتتات الإنتباه



مثال العودة للمنزل



لوحات اختبار اللون ايشيهارا

# حديث الذات Self-talk









هل تخشى مواجهة الفريق الخصم؟



# هل تخشى الوقوف أمام الجمهور؟



# هل تتميز بالثبات الإنفعالي؟



# الرعاية النفسية

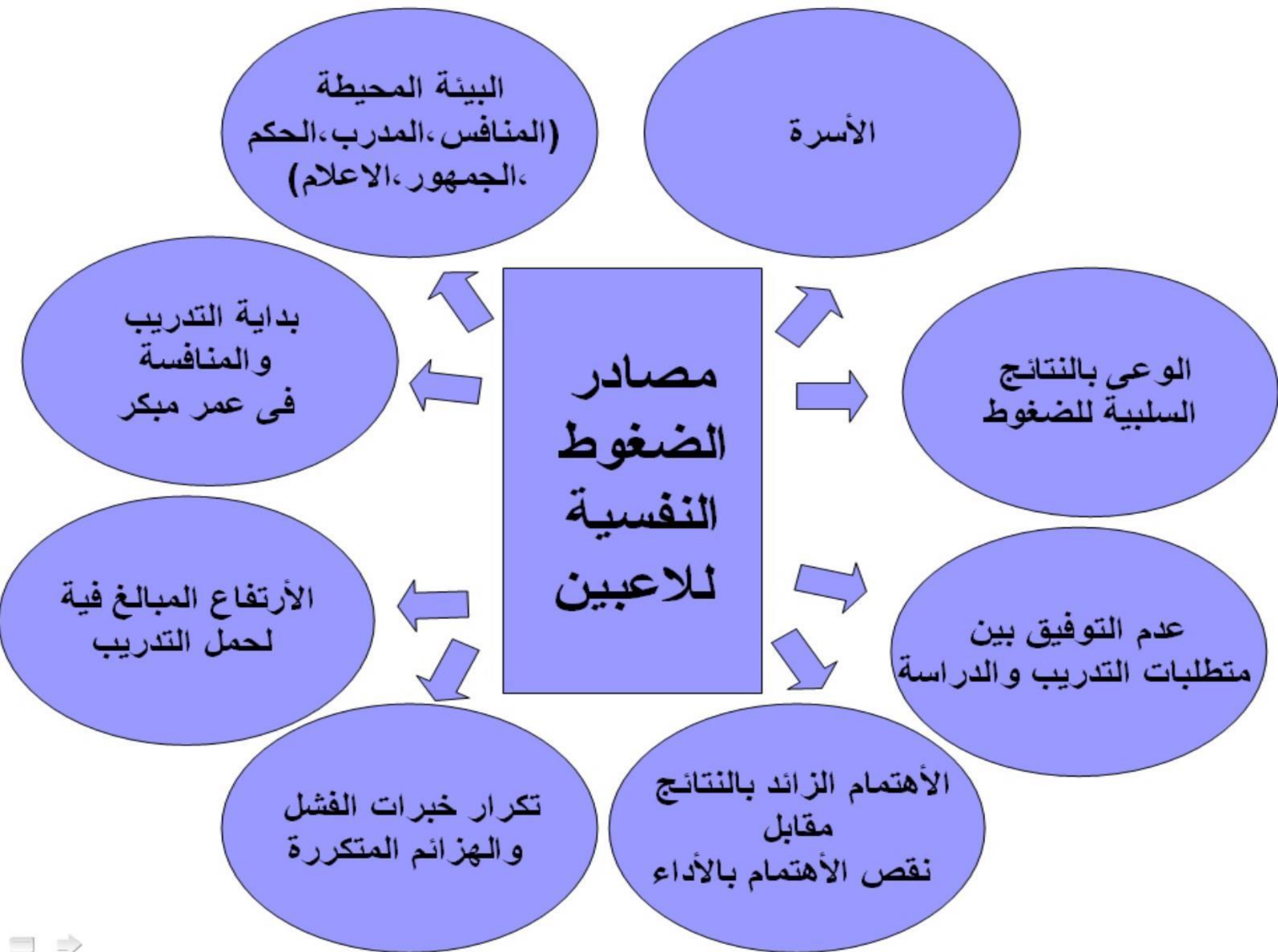
مهارات الاتصال

قلق المنافسة الرياضية وطرق مواجهته

الدافعية ومكافأة السلوك

التعبئة النفسية للمنافسة

الأسرة والرعاية النفسية للرياضيين



ملاحظة السلوك

تنظيم  
فترات الراحة

أهداف الأداء

الأهداف المرحلية

الأهداف الواقعية

تدعيم الثقة

الاتصال الفعال

الرعاية النفسية  
بعد المنافسة

المهارات النفسية

مواجهة  
الضغوط









شكراً لحسن إستماعكم

وفقّي الله وإياكم

ونسألکم صالح الدعاء

محمد  
عبد  
الرحمن