

رابعاً / الأعداد النفسية و التربوي :-

• مفهوم الأعداد النفسية و التربوي

الأعداد النفسية : هو تلك العمليات التي تسهم في تطويع وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي بغية الوصول به الى قمة المستويات .
من خلال ما سبق ذكره نفهم بان الأعداد النفسية عملية مكملة و لاتنفصل عن الأعداد المتكامل للاعب و التي تضم في جنباتها كلا من الأعداد البدني و المهاري و الخططي و المعرفي ,اذ ان الحالة النفسية للفرد الرياضي تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته وهو ما يتطلب توافر الإحساس بالزمالة والتعاون مع الآخرين فضلا عن تنمية الروح الوطنية والانتماء للفريق او النادي او المنتخب و العمل بروح الفريق الجماعي المشترك ,و بلا شك فان الأعداد النفسية يتزامن مع الحالة التربوية اذ ينحصر هدف الجانب التربوي في خلق المواطن الصالح عن طريق استخدام النشاط الرياضي فضلا عما تسعى إليه في تطوير السمات الشخصية للاعب الرياضي والتي تتمثل بالإرادة و الشجاعة و التضحية والتحدي التي يكتسبها اللاعب خلال عمليات التدريب والممارسة .

• أهمية الأعداد النفسية :-

- 1- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سالبة فتعوقه لذا فان الأعداد النفسية المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي .
- 2- الأعداد النفسية يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها (اكتساب خبرة نفسية)
- 3 - الأعداد النفسية يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات هبوط المستوى .
- 4- الأعداد النفسية يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي .

خامساً / الأعداد المعرفي النظري :-

ان من الضروري ان يلم كل لاعب بالمعلومات و المعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها من اجل الإتقان لهذه اللعبة . اذ ان النجاح الحقيقي لرفع مستوى أداء اللاعب يكون من خلال الجمع بين الممارسة للعبة والمعرفة النظرية لها حتى يستطيع الاحتفاظ بالمعارف و المعلومات و هذا يعني ان الأعداد المعرفي يجب ان يسير جنبا الى جنب مع الأعداد النفسية و البدني و المهاري و الخططي

• أهمية الأعداد المعرفي :-

- 1 - ان المعرفة المكتسبة من خلال عمليات التعلم تخزن في الذاكرة لتساعد في عمليات التفكير الرياضي وهي الأساس في توجيه و تنظيم السلوك .
- 2- ان الأعداد الفني الصحيح للمهارة الحركية يتطلب وجود المعرفة الرياضية
- 3- يمكن تطوير و تنمية المستوى الرياضي لدى اللاعبين بحدوده القصوى عن طريق زيادة وإتقان المعارف النظرية .
- 4 -إنها تمثل إحدى الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية .

الوحدة التدريبية الرياضية

- مفهوم وحدة التدريب الرياضي

- تعرف وحدة التدريب بأنها " مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق "
- يمكن الفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تنبع من الهدف الرئيسي لكل منها . فهناك وحدة تدريب يغلب عليها سمة الجانب البدني واخرى يغلب عليها السمة المهارية او الخطئية .
- قد يحتوي اليوم الواحد على اكثر من وحدة تدريبية خلال تدريب المستويات العليا.

- اهداف وحدة التدريب الرياضي :

- تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً او اكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي
- الاهداف (المهارية - البدنية - الخطئية - النفسية - المعرفية - الأخلاقية)
- من المفضل الا تزيد اهداف الوحدة التدريبية اليومية عن هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين

- اعتبارات هامة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :

- 1- الاهداف
- 2- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق اهدافها
- 3- ان يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الاهداف
- 4- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة
- 5- تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات.
- 6- تحديد الادوات المستخدمة لكل تمرين .
- 7- تحديد التشكيلات (ان وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبون في كل منها .
- 8- تدوين تاريخ الوحدة التدريبية .
- 9- تدوين الزمن الكلي المستغرق .
- 10- ان تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.