

افزایش اعتماد به نفس در دروازه بانان که اشتباه کرده است

ارائه دهنده: سید محمد رضا علوی زاده

متخصص روان شناسی ورزشی / مربی و مربی دروازه بانان
جهت ارائه در دوره‌ی دانش‌افزایی دروازه بانان

اسفند ۹۴

هیئت فوتبال استان قم

مدرس: استاد جلال بشرزاد

alavizadehsmr@gmail.com

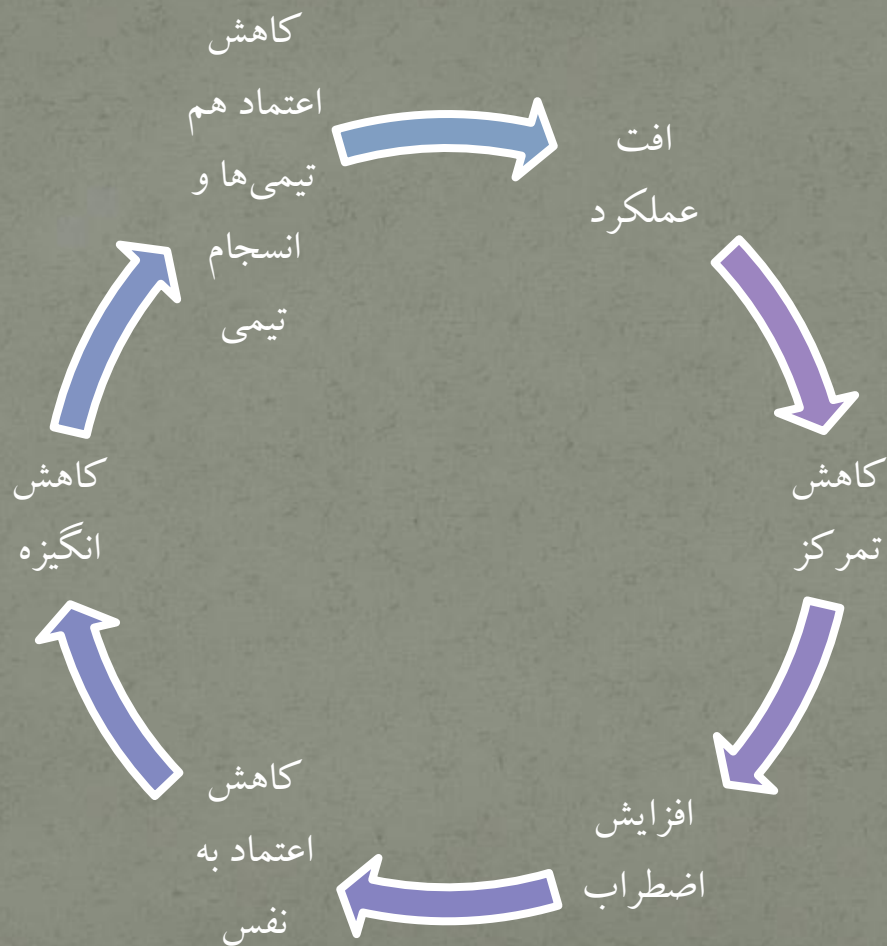
افزایش اعتماد به نفس در دروازه بانی...

- نقش دروازه بان در تیم:
- دروازه بان ۸۰٪ تیم است.
- معمولاً اشتباهات دروازه بان منجر به فاجعه در تیم می شود.

افزایش اعتماد به نفس در دروازه بانی...

- اعتماد به نفس مانند هر خصوصیت روان‌شناختی دیگری از ترکیب دو عامل به وجود می‌آید.
 - آمادگی ژنتیکی
 - یادگیری
- در این بخش به معرفی روش‌های مرتبط با یادگیری اشاره می‌شود.

افزایش اعتماد به نفس در دروازه‌بانی...



افزایش اعتماد به نفس در دروازه‌بانی...

● راهبردهای افزایش اعتماد به نفس:

● آمادگی جسمانی

● آمادگی روان‌شناختی

● تغییر در باورها

● حمایت اجتماعی

● اعتبار بخشی

افزایش اعتماد به نفس در دروازه‌بانی...

- آمادگی جسمانی
- تمرین‌های تکنیکی
- تمرین‌های تاکتیکی

❖ نکته: تمرین‌ها باید بیشترین شباهت را به مسابقه داشته باشد.

افزایش اعتماد به نفس در دروازه‌بانی...

- آمادگی روانشناختی
 - تمرین‌های افزایش تمرکز
 - خودگویی مثبت
 - کاهش اضطراب
 - تصویرسازی ذهنی
 - هدف‌گزینی و خودگردانی

❖ نکته: تمرین‌ها باید بیشترین شباهت را به مسابقه داشته باشد.

افزایش اعتماد به نفس در دروازه‌بانی...

- تغییر در باورها
- باور به توانمندی
- مثبت‌اندیشی

افزایش اعتماد به نفس در دروازه‌بانی...

• حمایت اجتماعی

- به دروازه‌بان بگوئید که به او اعتماد و اعتقاد دارید.
- اشتباهات او را اصلاح کنید (به روش مثبت حرف زدن!!!)
- تمرکز به عملکرد و نه صرفاً نتیجه
- کمک از اعضای خانواده و والدین برای بازیکنان جوان
- موضوع را با بازیکنان در میان بگذارید و با آنها صحبت کنید.
- اگر فیلم یا کلیپی مرتبط با این موضوع دارید بهتر است به دیگر بازیکنان نشان دهید.
- باید به بازیکنان اهمیت مسئولیت شخصی و به خرج دادن حداکثر تلاش را یادآوری کرد.
- مسئولیت دیگر بازیکنان برای جبران نقاط ضعف دیگر هم‌تیمی‌ها
- هر بازیکن نقش خود را انجام دهد (بدون توجه به عملکرد دیگر بازیکنان)

افزایش اعتماد به نفس در دروازه‌بانی...

• اعتبار بخشی

- بر اساس موفقیت اعتماد به نفس بازیکن باز می‌گردد؛ پس شکیباً باشید و به دروازه‌بان خود فرصت جبران بدهید.
- عکس‌العمل‌های خوب را یادآوری کنید و آن‌ها را مورد تشویق قرار دهید.

منابع:

اسربرو، رافی. (۱۳۸۵). با نیروی ذهنی خود پیروز شوید: راهنمای کامل آموزش ذهنی برای پیروزی در مسابقات فوتبال، ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.

Vealey, R. S; and Vernau, D. (2010). Confidence, in S. J. Hanrahan, and M. B. Anderson, (ed); Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: a comprehensive guide for students and practitioners (518-528). Oxon: Routledge.



سوپر واکنش زیبای علی قره‌داغی دروازه‌بان آینده دار تیم جوانان پارسه تهران
در دیدار پایانی لیگ دسته یک جوانان تهران مقابل پاس قوامین

با تشکر از حُسن توجه شما

