

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بسم الله الرحمن الرحيم (وما أوتيتم من العلم الا قليلا)
صدق الله العلي العظيم

كرة القدم للمرحلة الرابعة

إعداد

الدكتور : أحمد مرتضى اليساري

اولا - خطة التدريب السنوية في كرة القدم :

تعتبر خطة التدريب السنوية من اهم اسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في اوقات وازمنة معينة ومحددة .

وعلى ذلك تكمن اهمية خطط التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد الفرد الرياضي لكي يصل الى قمة مستواه في الاوقات المحددة للمنافسات الرياضية ، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الامر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

"والخطة السنوية هي خطة التدريب الجماعي والفردى على مدار السنة والتي لا بد ان يتحدد فيها الهدف والواجبات ووسائل وطرق التدريب مع وجود وسائل التقييم (الاختبارات والمقاييس) المستمرة "

وعلى ذلك تكمن اهمية خطة التدريب السنوية في انها تعمل على محاولة اعداد اللاعب للوصول الى اعلى مستواه في الاوقات المحددة للمباريات .

ويجب ان تشمل خطة التدريب السنوية على المكونات الآتية :

- 1- تخطيط فترات التدريب السنوية وتحديد اهم واجبات التدريب في كل فترة
- 2- وضع خطط خاصة لتطوير اهم الواجبات الاساسية .
- 3- وضع خطة المنافسات .

ولغرض تنظيم عملية التدريب في رياضة كرة القدم بحيث تعطي اثرها المطلوب قسمت السنة التدريبية الى ثلاث فترات رئيسية وهي كالآتي:-

1 - فترة الإعداد :

تعتبر كرة القدم رياضة شاقة مجهدة تحتاج الى مجهود بدني كبير والى توافر العناصر الاساسية للياقة البدنية وهي السرعة والتحمل والمرونة والقوة والرشاقة بنسبة عالية ويبلغ عدد المباريات في الموسم الواحد ما بين 50 – 70 مباراة ، لذلك اصبح من الواجب إعداد اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف ، ولما كانت مرحلة الإعداد هي المرحلة الاساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات ، فان هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب ، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق واستمراره في المباريات وظهوره

بالمظهر المشرف والفريق الذي يؤدي هذه المرحلة نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بإعداد فريقها إعداداً كاملاً منذ البداية ، وتقسم عادة فترة الاعداد الى ثلاث مراحل تتداخل معاً وتكمل بعضها بعضاً وكما يلي :

أ- **مرحلة الإعداد العام** :- وتهدف هذه المرحلة الى ما يلي :-

- رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية الأساسية لأجهزة أجسام اللاعبين من خلال الأعداد البدني العام الذي يتحول تدريجياً بنهاية هذه الفترة الى الخاص .

- تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقاً وربطها جزئياً بالمهارات الجديدة .

- إنجاز بعض جوانب الإعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للاعداد النفسي قصير المدى .

- يراعى عند تخطيط مرحلة الاعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبياً ، وكلما اقتربنا من مرحلة الاعداد الخاص قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجياً .

ب- **مرحلة الاعداد الخاص**: وتهدف هذه المرحلة الى مايلي :-

1- رفع مستوى الإعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية لتلائم مع الأداء الخاص بالرياضة التخصصية .

2- تطوير الاعداد المهاري والوصول به الى آلية الأداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب .

3- تعلم الخطط الجديدة وإجادة المعلم منها سابقاً في إطار الإعداد الخططي وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضاً على طرق اللعب .

4- الإعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف التنافسية .

5- ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع بعض في اطار متكامل .

" وفي مرحلة الاعداد الخاص تعطى التمرينات البدنية المرتبطة بالكرة كالتمرينات بأكثر من كرة وتمرينات المراكز ، وخلال تكرار اداء التمرين لفترة زمنية حوالي 15 - 20 دقيقة يترتب على ذلك تطوير صفة التحمل الخاص

وتحمل الاداء للاعب ، وتمارين تبادل المراكز بالسرعة المطلوب اداؤها في المباريات تحسن من صفتي السرعة وتحمل السرعة لدى اللاعبين .
وفي هذه المرحلة يتم الارتفاع بمستوى الاداء المهاري للاعبين في التمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب بحيث يصل اللاعب الى ان يؤدي هذه التمرينات بالقوة والسرعة والدقة والمهارة المطلوب اداؤها في المباريات كما يتم في هذه المرحلة إعطاء بعض الخطط الاساسية المطلوب اداؤها في المباريات كالتمريرة الحائطية والدوامة وكيفية التغلب على خطط الدفاع المختلفة ، ويعلم المدير الفني في هذه المرحلة نظريا وعمليا اسس تحرك اللاعب المستحوذ على الكرة واللاعبين زملائه المساندين " .

ج- مرحلة المنافسات التجريبية :- ومن اهم اهدافها ما يلي (1) :

- 1- التعود على المواقف المختلفة التي تحدث في غضون المنافسات الرياضية .
- 2- تحقيق بعض الواجبات الخططية .
- 3- اختيار المهارات الحركية المختلفة .
- 4- الارتفاع ببعض الصفات الحركية المعينة .
- 5- التعود على مكان معين للمنافسة .
- 6- تقوية الثقة بالنفس والارتفاع بمستوى الطموح .

2- فترة المنافسات :-

" تمثل فترة المنافسات مقطعا من مقاطع الدائرة التدريبية السنوية التي يتم خلالها تطوير وتثبيت المستوى او الوضع التدريبي الملائم لغرض تأهيل الرياضي للمشاركة في المنافسات المقررة وتأمين تحقيق احسن النتائج المتوقعة بما يتلائم مع درجات استعدادده واستيعابه البدني والنفسي " .

ان الهدف الرئيسي لهذه الفترة هو محاولة الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل اليه لاعبو الفريق ، أي يخطط المدرب لاحتفاظ لاعبي الفريق بالفورمة الرياضية ، ويجب على المدرب في هذه الفترة ان يخطط كي يحتفظ بالحالة النفسية للاعبين مرتفعة كما يجب ان يخطط بأعداد البديل الجاهز لكافة المراكز تحسبا للاصابات او العقوبات القانونية ، كما يجب استمرار تنمية الصفات الارادية للاعب .
" وعادة ما تستغرق مرحلة المباريات بالنسبة للاعب الجماعية فترة زمنية كبيرة نسبيا ، قد تستمر في بعض الاحيان الى سبعة شهور او اكثر كما في كرة القدم

وطوال هذه المرحلة فإن الاساس هو ان يؤدي اللاعبون جميع المباريات بمستوى طيب "

3 - الفترة الانتقالية (الاستشفائية) :-

وهي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الاعداد للموسم التنافسي التالي . وهذه الفترة تهدف الى ما يلي :

- 1- المحافظة على حد ادنى من الاعداد البدنيوالمهاريوالخططي .
- 2- انعاش الحالة النفسية للاعبين بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما تطلب الامر ذلك ورفع الروح المعنوية.
- 3- التركيز في علاج الاصابات اذا ما وجدت .

ان هذه المرحلة تكون قصيرة نسبيا وان واجبها الرئيسي بالدرجة الاولى ينحصر في الالتأم الكامل للناحية الجسمية والنفسية ، وهذا فرض اساسي للانتقال الى تحميل واسع وعالٍ في الفترة التحضيرية الجديدة .

ويرى البعض بان مدة هذه الفترة تتناسب مع درجة اللياقة التي كان عليها الفريق عند انتهاء المباريات ، فاذا كان اللاعب في حالة لياقة عالية فانه يحتاج الى دور انتقال طويل واذا كان مستوى لياقته واطناً فان دور الانتقال يكون قصيرا وتستمر هذه الفترة من (3- 6) اسابيع وتنتهي بأول وحدة تدريبية في فترة الاعداد القادمة

ثانيا - الوحدة التدريبية في كرة القدم (جرة التدريب) :-

تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة احمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة .

وتمثل الجرة التدريبية الاداة الرئيسية المستخدمة في تنظيم عملية التدريب وهي الوحدة الاساسية لتشكيل البرنامج التدريبي وهي بمثابة الحجر الاساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي للدورات التدريبية المختلفة .

وهي ايضا مجموعة الانشطة الحركية التي تتحقق خلالها بعض الاهداف التعليمية او التطبيقية او كلاهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق .

وان تكرر هذا العمل خلال اسبوع يتشكل من خلاله دورة الحمل الصغرى وعن طريق تكرار الدورات الصغرى تتشكل الدورة المتوسطة وهكذا الدورة الكبرى والتي تكون بنهايتها مشاركة في بطولة عالمية لغرض تحقيق اعلى مستوى.

-المكونات الاساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:-

- 1- الاهداف والواجبات .
- 2- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية .
- 3- حجم الاحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية .
- 4- تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية .
- 5- نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية .

- اقسام الوحدة التدريبية :-

- أ- القسم التمهيدي : ويشمل المقدمة والاحماء:
- المقدمة : وهي المدخل لوحدة التدريب ويتم من خلالها مقابلة اللاعبين في تشكيل حر مع توضيح اهداف الوحدة التدريبية .
- الاحماء : يتراوح زمن الاحماء ما بين (10 - 20 %) من الزمن المخصص لوحدة التدريب ، ويهدف الاحماء الى الاعداد والتهيئة للمهارات الحركية العامة والخاصة بالرياضة التخصصية .

اهم الواجباتالتي يحققها الاحماء:-

- 1- اكساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية المطلوبة للاداء .
- 2- العمل على زيادة سرعة ضربات القلب تدريجيا وزيادة حجم الضربة .
- 3- العمل على اتساع الاوعية الدموية .
- 4- العمل على زيادة سرعة التهوية الرئوية .
- 5- العمل على رفع درجة حرارة الجسم .

ب- **القسم الرئيسي :-** ويهدف الى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية ،
ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف اهداف الجرعات التدريبية ،
والتي يمكن ان تكون مرتبطة برفع مستوى الاعداد البدني والنفسي الخاص
وتطوير المستوى المهاري والخططي ويتوقف طول الفترة الزمنية في القسم الرئيسي
على عدة عوامل هي :-

- 1- طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة .
- 2- احجام التمرينات المستخدمة .
- 3- التمرينات وعددها .

ج- **القسم الختامي :-** وفيه يعود الرياضي الى حالته الطبيعية تقريباً بعد ما بذله
من مجهود فهو يسعى الى إرجاع الاجهزة العضوية الى وضعها المعتاد او قريبة
من ذلك .

ومن اهم واجبات هذا القسم ما يلي :

- 1- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب
العضلات .
- 2- تخليص الالياف العضلية من مخلفات العمل العضلي .
- 3- تهدئة الجهاز العصبي بعد استثارته خلال التدريب .

وتقسم الوحدات التدريبية الى ما يلي :-

أ- **الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها وتقسم الى عدة انواع وهي :**

- 1- الوحدة التعليمية .
- 2- الوحدة التدريبية .
- 3- الوحدة التعليمية – التدريبية .
- 4- الوحدة الاستشفائية .
- 5- الوحدة النموذجية .
- 6 – الوحدة التقويمية .

ب- **الوحدات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب وهي :**

- 1- وحدة التدريب ذات الاتجاه الواحد .
- 2- وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد .
- 3- وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي .
- 4- وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي .

ج- **الوحدات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ وهي :**

- 1- الوحدة الفردية .
- 2- الوحدة الجماعية .

ثالثا - الانتقاء (الاختيار) في كرة القدم :

وهو عملية مستمرة يتم من خلالها المفاضلة بين اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة . وهو ايضا اختيار افضل اللاعبين في المجموعة المتاحة منهم من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الاسس والمبادئ والطرائق العلمية .

وهو التنبؤ بالمستقبل الرياضي للفرد في ضوء خصائصه المميزة والتي تتناسب مع خصائص النشاط الرياضي .

اهمية الانتقاء :-

- 1- الاقتصاد بالجهد والوقت في العملية التدريبية .
- 2- تلافي الصعوبات والسلبيات خلال سير العملية التدريبية .
- 3- يمكن التنبؤ بالنتائج المتفوقة مستقبلا من خلال الاختيار الصحيح .

اهداف الانتقاء :-

- 1- الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية وفقا للمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية .
- 2- تحديد الخصائص المطلوبة للرياضة التخصصية .
- 3- التوجيه المستمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم .
- 4- إيجاد التجانس بين اللاعبين ضمن الفريق الواحد .
- 5- الاقتصاد في الوقت والجهد والإمكانيات .
- 6- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم .

مراحل الانتقاء :-

- المرحلة الأولى (الانتقاء الأولي) :

- 1- ويتم خلالها الفرز الأولي للناشئين الموهوبين في النشاط الرياضي بشكل عام
- 2- تهدف الى التقاط كل الناشئين الذين يظهرون استعدادات رياضية عامة دون تخصصية .

3- تجري على الناشئين المختارين كافة انواع القياسات والفحوصات العامة وتأخذ منهم كافة البيانات .

4- يطبق المختارون برامج رياضية عامة من خلال مؤسسات رياضية كما هو الحال في المانيا والصين ويطلق عليها (المدرسة الرياضية الشاملة) .

5- تحلل نتائج الاختبارات والقياسات والمعلومات ليستعان بهافي الانتقاء خلال المرحلة الثانية .

- المرحلة الثانية (الانتقاء التخصصي) :

- 1-** يتم انتقاء الناشئين من خلال أولئك الذين تم انتقاؤهم في المرحلة الاولى .
- 2-** ضرورة مرور فترة تدريبية كافية قبل اجراء هذه المرحلة (1-3) سنوات .
- 3-** تستخدم نتائج الاختبارات والمقاييس والمعلومات التي تم الوصول اليها في المرحلة الاولى بالاضافة الى تطبيق اختبارات للقدرات والاستعدادات اكثر تقدما ومن خلال جداول او معادلات تنبؤية .
- 4-** تستخدم في هذه المرحلة عدة وسائل منها الملاحظة الموضوعية وتحليل المعلومات .

- المرحلة الثالثة (انتقاء نخبة المستويات العليا) :

- 1-** وتستهدف هذه المرحلة افضل نخبة من أولئك الموهوبين الذين نفذوا خطط وبرامج التدريب في المرحلة الثانية .
- 2-** تتم الاختبارات والقياسات في ضوء ارفع مستويات الاداء في النشاط الرياضي التخصصي .

وسائل الانتقاء الرياضي:

1- القياسات الانثروبومترية (المورفولوجية) : وتتمثل هذه القياسات في اطوال واوزان الجسم وعلاقة كل منهما بالآخر ، وتؤكد نتائج البحوث العلمية الى وجود ارتباطات بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الاداء للالعاب الرياضية اذ يفضل اصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناستك بينما طوال القامة لرياضة كرة السلة والطائرة والرمي والوثب . وقد تم التوصل الى المعادلة ذات درجة ثبات عالية للتنبؤ في الطول مستقبلا، في ضوء الطول الحالي وطول الوالدين الامر الذي يشير الى اهمية العامل الوراثي ، وهذه المعادلة هي :

$$\text{الطول بالنسبة للولد} = \text{طول الوالد} + \text{طول والده} \times 1,08 / 2$$

$$\text{الطول بالنسبة للبنات} = \text{طول البنات} \times 0,923 + \text{طول والدها} / 2$$

2- المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي: تشير القياسات الفسيولوجية الى مستوى عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل :

أ- النبض .

ب- عدد مرات التنفس .

ت- القدرة على امتصاص الأوكسجين .

ث- السعة الحيوية .

حيث تعطي هذه القياسات الى حد كبير دلالة تنبؤية لمستوى القدرات الوظيفية في المستقبل ، وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلى لكل مرحلة سنوية ، فضلا عن إن العمر البيولوجي هو احد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها او المساعدة في وصول الطفل الى المستويات العالية في المستقبل .

3- القدرات البدنية والحركية :- وتمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة

البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة ، اذ ان الفرد يسير وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتى مرحلة اكتمال النضج ، ويشير مستوى قدرات الفرد الى مدى انحرافه عن مسار التطور ، ويعد ذلك دليلا مهما في عملية الاختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواه ، فضلا عن القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة على اساس المسافة والزمن والمكان والاداء كأساس مهمة في عملية الاختيار .

4- القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية :- يعد مستوى الذكاء والإدراك معيارا

مهما للتنبؤ بالمستوى في المستقبل ، وفي عملية الاختيار يمكن الاعتماد على نتائج اختبارات الذكاء والإدراك ، فضلا عن عملية الملاحظة من قبل المدرب للاعب أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية ، ومدى الاستجابة لتغيرات الموقف ، حيث تشير البحوث العلمية الى ان هناك ارتباطا ايجابيا بين مستوى الذكاء والقدرة على فهم وتنفيذ واجبات التدريب .

5- الاستعداد للأداء الرياضي :- يلعب مستوى الاستعداد دورا بالغ الأهمية في

مستوى الانجاز الرياضي بصفة عامة ومن ثم يعد معيارا جيدا في عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي ، حيث يدل على القدرة على

مقاومة الإحباط والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد لتحقيق مستوى من الثبات النفسي والانجاز الرياضي ، وبصفة عامة فأن النتائج القدرات الكامنة لدى الفرد وإمكانية التنبؤ باستغلالهما لتحقيق مستوى عالٍ في النشاط الرياضي .

6- السن المناسب للاختيار :- يعد تحديد السن المناسب للاختيار عملية مهمة وقد تباينت الآراء حول تحديد سن مناسب لممارسة النشاط الرياضي ، حيث يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الأنشطة نظرا للمتطلبات الخاصة بكل نشاط وقد اجتمعت معظم الآراء على مراعاة عاملين أساسيين في تحديد السن المناسب للاختيار هما :

أ- تحديد سن الطفولة لكل نشاط (وهو المدة الزمنية التي يصل خلالها اللاعب لأفضل مستوى ممكن من قدرات حركية وأسس بيولوجية في النشاط التخصصي) ومن ثم تحديد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة .

ب- معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط .

ومن خلال العاملين السابقين يمكن تحديد السن المناسب للاختيار بشكل موضوعي وبناء على ما تقدم فأن سن الاختيار للنشاط التخصصي يختلف من رياضة لأخرى لاختلاف سن البطولة وتوافر المستوى المناسب للأسس البدنية والبيولوجية الخاصة بالنشاط نفسه وهذا ليس معناه ان الطفل يبدأ قبل هذا السن ومنذ الطفولة اذ تبدأ عملية الانتقاء على اساس مستوى الاطفال في النشاط الرياضي بصفة عامة من خلال حصص التربية الرياضية والنشاط الحر ثم بعد مدة مناسبة يمكن توجيه الاطفال في النشاطات المختلفة بناء على الاستعداد والرغبة وخضوعهم لبرنامج تدريبي في النشاط المحدد لمدة من الزمن اذ يمكن معرفة مسار تطور القدرات الخاصة للنشاط في ضوء البرنامج المنفذ واحتمالات التطور .

رابعاً :- الاعداد النفسي :-

ويعني تلك العمليات التي من شأنها اظهار افضل سلوك يساند ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاريوالخططي للاعب والفريق والوصول به الى قمة المستويات الاعداد النفسي عملية مكملة ولا تنفصل عن الاعداد المتكامل للاعب والتي تضم في جوانبها كلا من الإعداد البدني والمهاريوالخططي والمعرفي والخلقي

اهمية الاعداد لنفسي :

- 1- الاعداد النفسي المبني على الاسس العلمية يسهم بطريقة مباشرة في ان يخرج اللاعب افضل مستوى بدني ومهاري وخططي .
- 2- يقي اللاعب من التأثير السلبي من المشكلات النفسية التي يتعرض لها .
- 3- يقلل من الجهد والوقت المبذولين بالتدريب ، ويقلل من احتمال هبوط مستوى الاداء .
- 4- يشكل ركنا اساسيا في اعداد اللاعب مثله كمثل الاعداد البدني والمهاريوالخططي . بل انه له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ.

انواع الاعداد النفسي :-

- 1- الاعداد النفسي طويل المدى : وهو احد انواع الاعداد النفسي والذي يستمر لعدة اشهر او عدة سنوات ويبدأ مع بداية تدريب اللاعب الناشئ . ومن اهم المبادئ التي يجب على المدرب مراعاتها اثناء الاعداد النفسي طويل المدى هي :
 - أ- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة او المباراة الرياضية .
 - ب- المعرفة الجيدة لشروط وظروف المنافسة .
 - ت- تحديد الهدف المناسب الذي يحاول الرياضي التوصل اليه .
 - ث- عدم تحميل الفرد اعباء خارجية كثيرة .
 - ج- مراعاة المدرب للفروق الفردية .
 - ح- ان يقتنع اللاعب بإمكانيات المدرب والثقة التامة به .
 - خ- تعويد الرياضي على العمل في اسوء الظروف حتى في حالة تفوقه على منافسه .

د- تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي وعدم المغالاة في ذلك وإلا انقلبت الثقة الى غرور .

ذ- ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بمستواه الى ابعد الحدود .

ر- الاهتمام بالفرد الرياضي من جميع الجوانب والعوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي .

الشخصية :- وتعني ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد للنظم النفس-جسمية والتي تحدد تفاعلاته وسلوكه الفريد مع البيئة .

وان من اهم السمات الشخصية في الاعداد النفسي طويل المدى هي تلك التي يطلق عليها السمات الارادية نظرا لانها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة وهذه السمات هي :

1- الممثابرة 2- الاستقلال . 3- الهادفية ، 4- ضبط الذات . 5- التصميم .

2- **الاعداد النفسي قصير المدى :-** هو اعداد الرياضي قبيل اشتراكه بالمباراة وايصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل اقصى جهوده وتحقيق افضل النتائج خلال السباق وقد يستغرق لفترة تتراوح ما بين عدة ايام او عدد من الدقائق قبل المنافسة . ومن اهم المبادئ والنقاط التي يجب ان يتبعها المدرب هي :

أ- الابعاد : وهي استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، مثلا مشاهدة الافلام المشوقة وسماع المقطوعات الموسيقية .

ب-تنظيم التعود على مواقف المباراة : على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف المختلفة للمنافسات .

ت-الاهتمام بعملية الاحماء .

ث-استخدام التدليك .

ج- التأثير النفسي للبعض العقاقير والاطعمة .

ح- عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية كالنوم مثلا .

خ- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب : اي عدم الافراط في زيادة الحمل الزائد .

د- الاثر التوجيهي للمدرب : اي يجب ان لا تظهر على المدرب حالات الانفعال السلبي والخوف والاضطراب والقلق والتوتر .

ذ- التعاون مع الطبيب الرياضي .