

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

### اهمية الاعداد نفسي :

- 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 والمهاري والخططي . 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- المثابرة . 2- الاستقلال . 3- الهادفة ، 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 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 التدايك .

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 .

