**المحاضرة الاولى الاعداد النفسي الرياضي**

**تمهيد :**

يشكل التحضير النفسي للرياضي أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي وبلوغ المستويات العالیة و الأرقام القیاسیة، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي على أنه عملیة تربوية وتحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملیة تعلیم وتربیة وتدريب الرياضيين لحوض غمار المنافسات الرياضية

الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمیة الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسیة و الشخصیة لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسیة وانفعالیة والملاحظة الیومیة وإنشاء برنامج بدنية مرتبطة بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسیة بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيرات والتنسیق عملیا ،في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة.

**مفهوم علم النفس الرياضي :**

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخربة الفرد تحت تاثير ممارسة النشاط الرياضي، وقیاس هذا السلوك وهذه الخبرة ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبیق العلمي ، حیث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسیة المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته ، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسیة) المرتبطة بالنشاط الرياضي (للشخصیة التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمیة لمختلف المشاكل التطبیقیة في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته ومباحثه تتفق مع خصائصه وطبیعته التي تتمیز عن سواه من المشاكل في المجالات الأخرى.

**دور علم النفس الرياضي :**

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتیجة فعلم التربية البدنیة في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتیجة في حركة بدنیة معینة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتیجة ممكنة في إطار النخبة الوطنیة عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معینة

إذا قارانا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضیع دراستهما، لكن يمكن التمییز بینهما بالمنهج التجريبي حیث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقومي هذه النظريات العلمیة، وتطبیقها في المجال الرياضي. إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثیقة بالعلوم الأخرى ،فتحلیل الظاهرة السلوكیة يعتمد على الصلة بين علم النفس الرياضي والفیزيولوجي وعلم الاجتماع

**مهام علم النفس الرياضي :**

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما تتطلب من أهداف وعملیات تنظیمیة ، يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي كما هو موضح في ما يلي :

**الرفع في مستويا ت الانجاز الرياضي :**

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفیزيولوجیة نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعیة المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعیة الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاذ احتیاطي لقدرات النتائج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمیة مستوى الانجازات،لان إذا كان الرياضي غير قادر على توظیف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معنی لذلك،قد يكون الإجهاد و الإحساس بالارهاق عند الوصول إلى مستوى معنی من التدريب الرياضي،أوقد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي،في هذا الصدد ينبغي المراعاة بان الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل،اوأثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز المكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات

وتنظیمها لتحقیق عامل الدافعیة من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظیم السلیم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصیة الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنیة والقدرات العقلیة والاهتمامات النفسیة والقیم الاجتماعية و الروحية.

**تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:**

يعتبر النشاط البدني الرفیع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمیة الصفات والاتجاهات النفسیة لدى الفرد الرياضي نتیجة مدى إعداده على التكیف مع الحياة الطبیعیة والمجتمع الانساني،في هذا السیاق نلتمس خاصيتين متمرستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي

. يرتبط النشاط البدين الرياضي عادة بالجهد المبدول من الناحیة البدنیة ومدى إرتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعیة وفق ما يناسب خصائص الشخصیة التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنیة أي المتطلبات العضلیة والفیزيولوجیة العصبية

: **توطيد مستوى الانجاز**

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنیة عالیة أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجیل النتائج المتوقعة ما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخیمة، بحيث يحتمل فیما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتیجة فقدان الثقة ، وغیاب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السیكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الانجاز وتثبیته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

**تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية**:

لقد دلت بعض البحوث العلمیة في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة ومیلها إلیها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السیكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسیة نحو الراضية ، حيت يتمكن من افتراض النشاط التدريب والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسیة الثابتة نسبیا لدى الرياضي نحو ممارسة الراضية بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجة عن شخصیة الرياضي .

**التحضير النفسي :**

هو عملیة تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابیة للاعبين بهدف خلق وتنمیة الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس، والإدراك المعرفي الانفعالي والعمل على تشكیل وتطوير السمات الإرادية بإلاضافة إلى التوجیه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين

ويعرف **التحضير النفسي** أيضا على أنه سيرورة التطبیق العلمي لوسائل ومناهج معینة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي .

وعرف" **فورينوف**" : **"التحضير النفسي** هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسیا " .ودائما حسب **فورينوف** ، نجد أن التشخیص السیكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه يمثل جزءا من التحضير النفسي وهذا في حقیقة الأمر غير صحیح ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل مجلة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي أتيت من المحيط الرياضي

كما يعين أيضا مستوى تطور القدرات النفسیة الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصيات الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة والتدريب

حسب ف**لیب موست عام 1982**" :التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسیة للرياضي

ويرى **ماراك الفاك** : "أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسیة للرياضي.

**نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :**

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها منذ فترة زمنیة قاربت 100 عام إذ قام كل من" مانيسو "عام 1876 م و" بوتينكو "عام 1897 م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حیث تبنی أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثر آلام والأحاسيس المرضية الأخرى وتجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت ابسم**" الیوجا النفسیة** "وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتیازه لأي عائق يصادفه

كما اقترح العامل الالماني" شولتز "بناءا على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي وطريقة الیوجا النفسیة الهندية طريقتي للتدريب الايجابي للفرد إحداهما داخلیة تعتمد على تعلیم وتعويد الفرد كیفیة مقدرته على التحكم في حالته النفسیة ، مثل قام **شولتز** بدمج الطريقة الداخلیة والخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعلیم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء طريقة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي باستخدام العبارات التالیة مثل :قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم ، أشعة الشمس تحدث لي الدفء

**وفي أواخر الستینات و أوائل السبعینات** قام كل من **" فيالتون** "و" **جاسو** "و " **ابستوخوف**" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على ا**لتنويم المغناطيسي** والذي ظهر منها اتجاهين  **الأول** يعتمد على كیفیة عالج أمراض عديدة منها **" داء السكري والأمراض الجنسية "**بینما يعتمد **الثاني** على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسیة مثل :علم النفس الوقائي، الطب النفسي في المجال الرياضي، اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي والذي يرجع الفضل إلیهم في الاهتمام و الالتفاف للحالة النفسیة للرياضيين نتیجة الصعوبات المتزايدة في جمال الریاضات التنافسیة، إذ أصبحت الأبحاث النفسیة الآن ذات صفة تطبیقیة مرتبطة بمجال التدريب والمنافسة

وفي **السنوات الأخيرة** بدأ **أخصائیو الطب النفسي الرياضي** ذو الكفاءة العالیة، المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق **رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي في المسابقات الرياضية، وكیفیة قیام الخبرة والمشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين** .

**أهداف التحضر النفسي:**

تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فیما يلي:

1- بناء وتشكیل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب لمنتج والتنافس الفعال..

2-تنمیة مهارات الرياضي العقلیة الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصیة لنوع النشاط

. 3- تطوير وتوظیف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.

تنمیة قدرة الرياضي على تعبئة وتنظیم طاقاته البدنیة والنفسیة خلال التدريب والمنافسات

إعداد الرياضي المؤهل نفسیا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على

التكیف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها

تنمیة انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات

توجیه الرياضي نفسیا لمساعدته على الملائمة النفسیة بين الأحمال البدنیة والنفسیة في التدريب والمنافسات مع حیاته العملیة والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسیة المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسیة

**أنواع التحضير النفسي:**

**من حیث مدته:**

الإعداد النفسي الطويل المدى

الإعداد النفسي القصير المدى

**من ناحية نوعیته:**

الإعداد النفسي العام .

. الإعداد النفسي الخاص

**التحضير النفسي من حيث المدة :**

التحضير النفسي طويل المدى هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمیة الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمیة والقیم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكیل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

**المبادئ الهامة في التحضير النفسي طويل المدى:**

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس علیها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

1-ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة المباراة الرياضية

2- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس

الفرح للاشتراك في المباراة3-

عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجیة4-

5- مراعاة الفروق الفردية

6- تنمیة وتطوير السمات الإرادية والخلقية

**بعض التوجيهات العامة في التحضير النفسي طويل المدى :**

في ما يلي بعض التوجیهات العامة التي جیب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملیة التحضير النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة :

1- يجب العمل على الزيادة في الدافعیة لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

2-يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

3-ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركیز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية .

4- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف،أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسیه .

5-يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.

**الإعداد النفسي القصير المدى :**

وهو محاولة إعداد ( الفريق) اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده لیحقق الفوز

ويقصد به أيضا **الإعداد النفسي المباشر** للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجیهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطیع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية .

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبیعیة يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة للاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلیة ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد.

**العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي قصير المدى :**

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة ، فیستطیع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة" الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة .

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشراكه الفعلي في المباراة هي :

ا**لنمط العصيب للفرد :**

يختلف نوع النمط العصيب من فرد لاخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتمیز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعا لهتم، والبعض الأخر نجدهم يتمیزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تنتابهم حالة حمى في البداية.

**الخبرة السابقة :**

تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكیف وملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

**الحالة التدريبية للفرد:**

للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فیها، فاللاعب المحضر جیدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبیة منخفضة.

**مستوى المنافسة وأهميتها :**

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعیف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

**الحالة المناخية :**

تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الدي يتميز بالبرودة و الجو الذي يتميز بالحرارة .

**وفيما يلي نسرد بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى :**

**1-الأبعاد** :  
يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن [التفكير](http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1068-thinking.html) الدائم في المنافسة الرياضية  
 **2الشحن:**   
من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين  
3**-استخدام التدليك :**  
استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية .كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد [القلق](http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1057-concern.html) والتوتر .  
4**-الاهتمام بتخطيط حمل التدريب** :  
التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لاستظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ،واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة .  
**5- التعاون مع الطبيب الرياضي** :  
ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب .  
  
حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم [التفكير](http://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1068-thinking.html) وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات .  
وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي .  
وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ،فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجها وقائما على إبراز ايجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس .

**\*وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي :**  
1- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب  
2- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط [القوة](https://www.sport.ta4a.us/fitness/1078-muscle-power.html) والضعف للخصم وبشكل كامل .  
3- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة .  
4- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين .  
5-إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.  
6-العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء .  
  
**دور المدرب في يوم المباراة:**  
1- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية .  
2- أداء [الإحماء](https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/1040-warm-up-types-and-its-importance.html) المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة .  
3- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.  
4- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز .  
 **دور المدرب إثناء السباق او المباراة:**  
1- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع .  
2- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين .  
3- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل إي ان تكون المسؤولية مشتركة .  
4- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.  
5- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة .  
6- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

**التحضير النفسي من حيث النوعية :**

**التحضير النفسي العام :**

يمكن تلخیص أهداف هذا النوع من الأعداد فیما يلي:

: **تطوير العمليات للاعب**: ويقصد بالعمليات النفسیة ما هو مرتبط بتحقیق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعملیات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعیة لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

**تثبيت الحالة النفسية للاعب:**حیث تتمیز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حیث أن ثبات الحالة النفسیة مركب من مجموعة ظواهر نفسیة( التفكر،الانفعال،الإرادة)وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبیا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فیها وتوجیهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبیة الأخرى أثناء عملیة التدريب

**الإعداد النفسي الخاص :**

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معینة لها خصوصياتها :

الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معینة

الإعداد النفسي للاعب واحد

الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين

الإعداد الخاص لمنافسة معینة

**التوجيهات العامة :**

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطیع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ،يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن":الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى .