**تابع للمحاضرة السابعة الاعداد النفسي الرياضي**

**الإعداد النفسي القصير المدى :**

هو تهيئة الفرد بدنيا وانفعاليا قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة بما يسمح باستغلال قواه وقدراته وطاقاته بأقصى مدى ممكن وذلك بهدف تحقيق أفضل أداء عند المنافسة

ويقصد به أيضا **الإعداد النفسي المباشر** للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية.

**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 .  
  
**\*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" \t "_blank) 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