

## الإعداد النفسي للرياضيين

### المبحث الاول:- مفهوم الاعداد النفسي للرياضيين

يعد علم النفس الرياضي من الميادين المهمة في العصر الحديث ومن العلوم الحديثة التي دخلت المجالات الرياضية والتي أسهمت وبشكل فاعل في تطوير وتنمية قدرات الرياضي والوصول به الى أعلى المراتب الرياضية، ولمعرفة أهمية تطبيق العلوم النفسية في الاعداد النفسي للرياضي وجدنا أن الأساس الصحيح هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها معظم الرياضيين والمتعلقة بشخصية وسلوك الرياضي سواء في المنافسات أم في التدريب فضلاً عن معرفة السبل التي تجعل الرياضي في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي الفوز في النتيجة، هناك مظاهر نفسية وسيكولوجية مهمة تعترض اللاعب وهي متغيرات مؤثرة تزيد من حدة الانفعالات (التوتر والاستثارة) الأمر الذي يؤثر على سلوك ومستوى أداء اللاعب منها على سبيل المثال (الضبط الانفعالي موقع وأهمية المنافسة، مستوى المنافسين والاستعداد الشخصي للمنافسة) وهنا يأتي دور المدرب التربوي لا يجاد صيغ وحلول يسعى المدرب من خلالها ازالة هذه المعوقات التي تجابه اللاعبين وتطوير وصقل شخصياتهم وسلوكهم من خلال وضع برامج تتضمن الاعداد النفسي لكل لاعب على حدة للألعاب الفردية وللفريق ككل للألعاب الفرقية، وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية مجالاً طبيعياً لنمو وتطور كثير من الدوافع والسمات الانفعالية والقدرات العقلية إلا إن الأخصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد الإجراءات والبرامج العملية خلال التدريب لتنمية وتطوير الدوافع والسمات الانفعالية والقدرات المعرفية المطلوبة لنوع النشاط، وذلك بدلاً من ترك ظروف البيئة الرياضية وعوامل الصدفة لتنميتها وتطويرها. لذلك فتهيئة المناخ النفسي للاعب قبل المنافسة الرياضية يعتبر هدفاً وإجراء في نفس الوقت، حيث يكون الهدف الذي يسعى إليه جهاز التدريب التهيئة البدنية والحركية والخطوية التي تستند على قاعدة التهيئة النفسية للاعب، لذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي ان يزيد من مجهوده خلال تلك الفترة وتنتج كل إجراءاته مع الفريق نحو التهيئة والتعبئة النفسية للقدرات الذاتية للاعب بصفة خاصة وللفريق بصفة عامة. والاعداد النفسي هو مجموعة من الاجراءات العلمية التربوية المحددة عن طريق الاخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي النفسي من جهة اخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الاعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من اجل استطاعة الرياضي تحقيق افضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي.

ويؤدي الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإدارية وتنمية عملية الإحساس والانتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح.

## المبحث الثاني :- أنواع الاعداد النفسي .

### 1.الإعداد النفسي طويل المدى prepare long-ter psychological

يهدف هذا الاعداد الى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين الارتقاء بقدراتهم لمواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال مدة ممارستهم للرياضة ، وزيادة قدراتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية ، وبصفة خاصة دافعية الانجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدراتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها . ويستخدم هذا النوع من الإعداد من أجل تحقيق أهدافه العمليات التالية:-

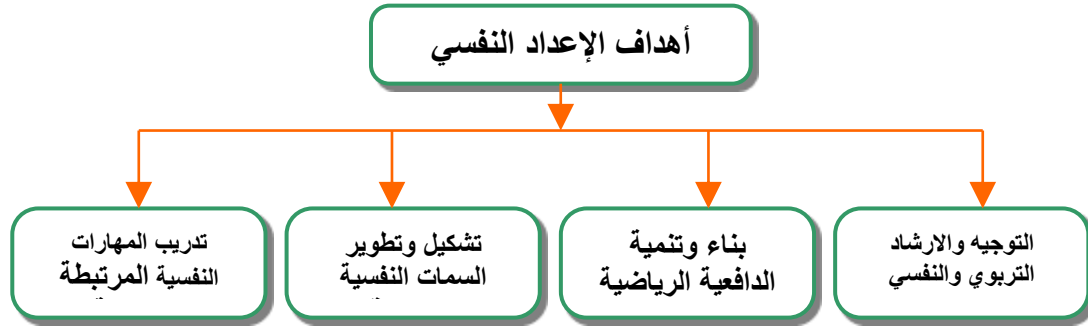
- 1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعاً لمستوى قدراته.
- 2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- 3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من المستوى نفسه .
- 4- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 5- تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة .
- 6- الاهتمام بالحالة الصحية والنفسية العامة 0

### 2.الإعداد النفسي للاعب المصاب

تكون امام اللاعب المصاب العديد من الأسئلة عندما يتعرض لإصابة اذا ما كانت خطيرة ، او سيشفى ويعود الى سابق عهده من الناحية البدنية ، لذلك يجب ان تكون هناك مراقبة دائمة للاعب المصاب لكي يوجه ويجهز لمثل هذا النوع من الحالات حتى يكون استقباله لها على افضل وجه ممكن.. أما فيما يخص التأهيل النفسي والذي يكون متعلقا باللاعب الذي شفي من إصابة وفي طريقه للعودة للمنافسات الرياضية يكون مهما خاصة في حالة طول العلاج أو تمديده اكثر من مرة أو مشاركة اللاعب في أول مقابلة له بعد الشفاء التام أذ يكون خائفا من الضغط الجماهيري و الإعلام . ان الإعداد النفسي مهم جدا للاعبين حيث نجد العديد من الأندية العراقية لا تستعين بطبيب نفسي يرافق النادي لكي يتعرف على اللاعب من ناحية مسيرته في التدريب والمنافسات و من أجل الوقوف على أي تغير في حالته خلال تعرضه للإصابات . والإعداد النفسي طويل المدى يهدف إلى التوجيه و الإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي قد تعترضهم طوال مدة ممارستهم الرياضية ، وزيادة قدرتهم على حسمها و التحدي لها و مواجهتها و كذلك بناء و تنمية الدافعية الرياضية و بصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين و تنمية قدرتهم على تحديد و ضع أهدافهم بصورة واضحة و السعي لتحقيقها ، كما يسعى الاعداد النفسي طويل المدى إلى تحقيق و تطوير

السمات النفسية الخاصة للاعبين كرة اليد من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإتقان بمستوى قدراتهم و إمكاناتهم .

كما يسعى الى تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة التي يمارسوها ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة فضلاً عن تطوير العزم والإرادة والشجاعة وتنمية صفاتهم النفسية والتربوية والمعنوية والاخلاقية وذلك من خلال ضبط السلوك الذاتي خلال المنافسات فضلاً عن تربية اللاعبين على الحس الوطني والشعور بالمسؤولية، إن الإعداد والتخطيط العلمي لعملية الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين تعتمد على ما يلي:



ولقد أثبتت عمليات التقييم الموضوعي للمنافسات الرياضية المهمة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي الطويل المدى بالنسبة لنتائج الأداء للاعبين الرياضيين يشكل بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي جزء لا يتجزأ من عملية تربوية وتعليم وتدريب اللاعبين الرياضيين واعدادهم للارتقاء بمستوياتهم الرياضية والظهور بأفضل مستوياتهم في المنافسات الرياضية.

ومن خلال الإعداد النفسي طويل المدى يتم البحث عن الصفات النفسية السلبية عند اللاعبين ( القلق، الخوف، التردد، الانانية، الاستسلام) ومعالجتها بشكل تربوي بحيث يقتنع اللاعب بالمعلومات التي تصل اليه عبر المدرب او الإداريين، كما أن لدراسة الفروق الفردية للاعبين تعطي التقييم الذاتي لكل لاعب وحسب نتائجه مقارنة بزملائه، ومن خلال ملاحظات المدربين في هذا المجال لوحظ أن القسم الأكبر منهم يهتم في تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية دون دراسة السمات النفسية والشخصية والإرادية للاعبين مما يؤدي الى زيادة المشاكل والصعوبات التي تتولد عند المدرب واللاعب، وهنا نؤكد على أن الإعداد النفسي طويل المدى لا يقصد به الكلمات الحماسية والاثارة والخطب التي يطلقها سواء المدرب أم الإداري بل العمل على تهيئة اللاعب نفسياً وذلك من خلال تنمية الصفات النفسية الايجابية وتنمية الثقة بالنفس والشجاعة والصبر والمثابرة والتي تساعد على اعداد الفريق او اللاعب مدة زمنية طويلة كالأعداد الى بطولة الدورات الاولمبية لأربع سنوات او القارية لسنتين، وأن هذه الطرق ستعزز من شعور الفريق او اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل المدى.

### 3. الإعداد النفسي قصير المدى preparshtermpsychological

يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة

في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر، والإثارة ووصولها أحياناً لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، كما يسعى إلى الإعداد النفسي المباشر للفرد الرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته، لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية، تطرق بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة.

إن هذا الإعداد يقصد به الاستعداد للاشتراك في المنافسة الرياضية وإعداد اللاعب نفسياً لهذه المنافسة وبذل أقصى درجات الاستعداد لتحقيق الفوز خلال المنافسة ويشمل وقت هذا الإعداد ما قبل المنافسة بوقت قصير ( قبيل الدخول بالمسابقة ) كما أن الإعداد النفسي قصير المدى يشمل دراسة طريقة هجوم ودفاع المنافس وكيفية استغلال نقاط الضعف ومجابهة نقاط القوة فيه فضلاً عن تطبيق برامج التحكم بالضغط النفسية لكل لاعب على حدة، كما يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، أن هذا الإعداد يعتمد على دراية وعلمية المدرب وعلى مدى تفهم واستيعاب اللاعب لملاحظات المدرب حيث نشير بأن الإعداد النفسي قصير المدى يعتمد على قيام المدرب بوضع خطة يوضح فيها الجوانب التالية:

**أولاً " ظروف المسابقة :-** وتشمل (طبيعة المسابقة، أولمبية - عالمية - دولية - قارية )

أ. الفصل الذي تجري فيه المسابقة ( صيف، شتاء).

ب. تحديد تاريخ المسابقة.

ج. مكان إجراء المسابقة ( ملعب، صالة، مضمار، بساط).

ويفضل إجراء وحدة تدريبية على الأقل في المكان التي تجري فيه المسابقة.

**ثانياً " معلومات عن المتنافسين :-**

أ. أعمار اللاعبين.

ب. مستواهم البدني و المهارى والخططي.

ج. انجازاتهم الرياضية.

د. أفضل لاعبيهم وقياساتهم الجسمية وتحديد نقاط الضعف بدقة.

**ثالثاً " تحديد الهدف من الاشتراك في المسابقة، بحيث يكون الهدف غير مغالى فيه وإنما يتناسب وقدرات اللاعبين.**

**ويعتمد الإعداد النفسي قبل المنافسة على شرطين هما:**

1- الأهداف المطلوبة من الاشتراك في المنافسة.

2- توقع جميع المتغيرات التي تحدث في المنافسة.

**واجبات المدرب في اليوم الأخير من المباراة أن يتبع ما يلي:**

1. يكون الاعداد النفسي في هذا اليوم قائماً على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب.
2. معرفة اللاعب على نقاط القوة والضعف لدى المنافس.
3. استعداد اللاعب للمتغيرات كافة.
4. تفكير اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.
5. ايجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن أن تجري في المباراة.
6. العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصاً في ليلة المباراة عندما يلجأ اللاعب للنوم والاسترخاء.

**دور المدرب في يوم المنافسة الرياضية**

1. العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.
2. أداء الاحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة النفسية الملائمة.
3. بقاء الاعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة وقبل البدء بالسباق.
4. على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الاحساس والرغبة في الفوز.
5. يقوم الاخصائي النفسي الرياضي بتعديل مستوى قلق اللاعب ليصل به الى المستوى الامثل ويتم ذلك باستخدام التدايك او الاحماء او الاسترخاء الذاتي .
6. الربط بين نتائج التدريبات الاخيرة والنتائج المتوقعة للمنافسة الرياضية على ان يراعي ذكر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل.
7. الاستعانة ببعض الاجراءات او الرموز التي لها دلالة ومعنى واهمية لدى اللاعب والمحافظة عليها.
8. تنفيذ البرنامج المحدد قبلا والمعلن على اللاعبين وذلك فيما يتعلق بموعد الحضور يوم المنافسة.
9. التواجد في مكان المنافسة " الصالة" الملعب حمام السباحة ... الخ قبل بداية المنافسة بفترة لا تقل عن نصف ساعة وذلك بغرض التكيف النفسي مع موقع التنافس.

**دور المدرب أثناء المنافسة الرياضية**

1. الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التعبئة الكاملة لأي ظرف متوقع.
2. بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.
3. العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منهم تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر أن يرى غيره ماذا يفعل أي أن تكون المسؤولية مشتركة.

4. على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الاحساس والرغبة في الفوز.

5. ملاحظة وتسجيل الاستجابات النفسية المصاحبة للأداء الحركي لكل لاعب في الفريق.

6. تقييم مستوى بعض العمليات العقلية كالتصور الحركي والانتباه والتذكر الحركي ومرونة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الاداء الحركي والخططي للاعب ضمن المنافسة الرياضية.

7. ملاحظة مظاهر التوافق الحركي والانسجام الخططي بين اللاعبين خلال اداء ادوارهم خلال المنافسة الرياضية.

8. التدخل الفوري عند اصابة احد اللاعبين اصابة مؤثرة بغض النظر عن تدخل طبيب الفريق أو اخصائي العلاج الطبيعي في علاج اللاعب المصاب.

9. ايقاف أي مناقشات أو أحاديث ثنائية أو جماعية بين اللاعبين البدلاء يمكن ان تؤثر سلبا على تماسك الفريق.

### **طرق الإعداد النفسي للرياضي:**

تعتبر الطرق التالية للإعداد النفسي من أهم الطرق الصحيحة

1. **الطريقة الشخصية** :- إن استخدام النصيحة الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي و تأثيرها على شخصية اللاعب ،فالحوار بأسلوب تربوي مع المدرب و الرياضي يؤثر إيجابيا على اللاعب .

2. **الطريقة التأملية** :- تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابياته وسلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوب منه إذ أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات و الصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي .

3. **طريقة خلق عقبات خاصة** :- تعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكثفة أو إجراء مقابلة بين فريقين غير متساويين عدديا .

4. **طريقة الجزاء و العقاب** :- و تعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية .

5. **طريقة المباريات** :- هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي و تستخدم لتطوير الحيوية المبادرة و الحفاظ على رسم الفريق و تصحيح سلبياته و تدعيم إيجابياته .

### **أهداف الإعداد النفسي**

من أهداف الإعداد النفسي للاعب -

1- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستويات من المهارات الأساسية و الخططية .

2- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية.

3- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في التدريب وأثناء المنافسة.

- 4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- 5- المساعدة في الإعداد النفسي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة .
- 6- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

### المبحث الثالث : دور المدرب في الإعداد النفسي

#### مميزات المدرب الناجح

ان المدرس والمربي والقائد الذي يصنع اللاعبين ويقوم بتأهيلهم وإعدادهم للمنافسات من الجانب البدني والنفسي وله القدرات الابداعية والالمام العميق وفق مبدأ تطبيق تخصصه، الكثير من الباحثين تطرقوا الى المدرب وصفاته ودوافعه وفلسفته وخصائصه الرياضية وغيرها من الثوابت العملية والتطبيقية التي يجب توفرها في المدرب الناجح. ولكن هناك جانب مهم للمدرب هو ثقافته في مجال علم النفس الرياضي إضافة الى العلوم الفسيولوجية التدريبية، لأن هدف علم النفس الرياضي للمدرب هو ايجاد الحلول الايجابية الصحيحة لجميع المعضلات النفسية التي تجابه اللاعب والتي تتعلق بسلوكه في سواء المنافسة أم بالوحدات التدريبية اليومية، علم النفس الرياضي الميداني هو من أهم العلوم التي تسهم في تنمية وتطوير المدرب مهارياً ومعرفياً بحيث يشمل الصقل والإعداد النفسي له نظراً للدور المهم الذي يضطلع به المدرب وطريقة تقديمه المشورات النفسية في المواقف الصعبة فيتوجب على المدرب الناجح في بداية عمله التدريبي ان يقوم بتقدير السمات الشخصية للاعبيه والتعرف على السمات الايجابية والسلبية لتقدير حالة اللاعب النفسية والعصبية فضلاً عن وضع برنامج يتضمن الإعداد النفسي لكل لاعب على حدة وللفريق ككل وحسب نوعية الفعالية الرياضية.

ان الشخصية الناجحة للمدرب الرياضي هي عدم التراجع عن القرارات الصحيحة والحزم اتجاه اللاعبين المخالفين فضلاً عن المعرفة الصحيحة للنواحي الفنية لتعليم وتدريب المهارات الحركية بدرجة علمية تتناسب ومقدرة اللاعبين، تمكنه هذه القدرة المدرب الناجح على فهم أفكار.

ومشاعر وانفعالات اللاعبين لنقل هذه المشاعر وترجمتها الى واقع ايجابي، ومن صفاته الايجابية أن يكون محباً لرياضة لعبته ولا يفضل عليها أي هواية أخرى.



**التدريب على التحكم في الوعي العقلي والحواس والتحكم بالذات، والوعي بالجسم والتركيز على التفيل**



**قابلية مهارة الاستماع بين المدرب واللاعب دالة على التركيز وعدم تشتت الانتباه**

### **واجبات المدرب بدنياً:-**

ان للمدرب واجبات بدنية فسيولوجية أساسية لتطوير نشاط اللاعبين كما ان للتعاون بين المدرب ولاعبيه يعتمد على الأسس التدريبية الصحيحة التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تطوير النتائج في المنافسات الرياضية التي تعتمد على قدرته في قيادة فريقه وحسن تصرفه في مجابهة المشاكل، ان الجانب التدريبي لعملية التدريب الرياضي تعتمد على الجانب التعليمي للمهارات ويهدف أساساً الى اكساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم واتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة الى اكساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة تخصصه بصفة خاصة، أن عملية التدريب الرياضي تبنى على اسس عملية سليمة وتخطيط جيد ومدرّوس وهذا التخطيط الجيد الذي يصفه المدرب ان يلاحظ لاعبيه لمدة كافية ان تجعله يدرك المستوى الحقيقي لهم لأنه سوف يقرر وضع تمارين متدرجة بحيث تبدأ



من البسيطة الى المعقدة وكذلك الانتقال من التمارين السهلة الى الصعبة والمركبة وهكذا الى ان يصل المستوى العالي، وأن معرفة المدرب للجوانب البدنية والمهارية والخطية وطريقة معالجة اجادة اللاعبين لمراكزهم فإنه حتماً سيصل الى أفضل السبل والطرق لدراسة امكانية لاعبيه فعندما يضع المدرب الأسس في الوحدات التدريبية عليه مراعاة ما يلي:

1. تهيئة الجسم للعمل وبالأخص العضلات العاملة في الأداء الحركي بواسطة الاحماء العام والخاص.
2. التدرج في تعليم المهارة.
3. الاختيار المناسب لحالة اللاعب العامة والهدف من الوحدات التدريبية.
4. توزيع الزمن لرفع اللياقة البدنية والارتقاء بمستوى أداء اللاعبين كل حسب اختصاصه ودرجة لياقته البدنية.
5. تحديد الهدف من الوحدات التدريبية ويفضل عدم الاكثار من الاهداف في التدريب.
6. العمل على إثارة التشويق في العمل التدريبي.
7. وأخيرا الحوافز المادية والمعنوية في التدريب والمنافسات.

### واجبات المدرب اتجاه اللاعب للجانب النفسي

من الواجبات الرئيسية والمهمة للمدرب الناجح هو ان يكون مدرب سيكولوجي عملي ومربي في آن واحد لأنه حتماً يمارس عملية التأثير على نفسية الرياضي ويعمل بجد وفق المخطط الموضوع لتحقيق البناء النفسي العالي للاعبين، وان المدرب الناجح هو خير من يقوم بعملية الاعداد النفسي حتى يتمكن من معالجة لاعبيه نفسياً وبشكل انسيابي وطبيعي وبطريقة متداخلة مع النواحي الأخرى دون أن يشعر اللاعبين بأنهم مستهدفين لعلاج نفسي بسبب انحرافهم السلوكي عن الطريق السوي ولغرض اعداد اللاعب من قبل المدرب في الجانب السيكولوجي ( النفسي ) عليه اتباع الطرق التالية:

1. ان اهتمام المدرب بالجانب النفسي للاعبين يسهم في رفع بعض الضغوط النفسية .
2. نظراً للعلاقة الوثيقة بين المدرب واللاعبين الذين يكونون أكثر صراحة مع المدرب في كشف أسرارهم النفسية والتحدث عن مشاكلهم وتحديدتها تعد نصف الطريق للحل والعلاج فالمدرب الناجح سوف يحتوي المشاكل النفسية بعد معرفتها وتحديدتها ووضع الحلول الناجحة لها.
3. على المدرب الناجح إثارة روح الحماس والمثابرة لدى لاعبيه لتحقيق الفوز وتذكيرهم بأهمية المنافسة وحالة الاستعداد والكفاح الارادي والقدرة على اظهارها أثناء المنافسة.
4. يتوجب على المدرب الناجح وضع برنامج يتضمن الاعداد النفسي لكل لاعب على حدة ولل فريق ككل ( حسب نوع اللعبة ) وتحديد جلسات للأعداد النفسي يشمل تكرار اللاعب لعبارات هادفة لتحقيق الاسترخاء العضلي وابطاء العمليات العقلية في المخ وبالتالي وصوله للنوع الهادئ.

5. استخدام المدرب الناجح أساليب متعددة في الأعداد النفسية ومنها أسلوب الأعداد النفسية بالإيحاء الذاتي بهدف التحكم والتوجيه في الخصائص النفسية واعتقاد اللاعب بفائدة هذه الأساليب لإزالة الضغوط النفسية (الخوف، القلق، الانفعالات).

6. تقدير السمات الشخصية للاعبين من قبل المدرب والتعرف على السمات النفسية الايجابية والسلبية للاعبين وذلك عن طريق المحادثة الانفرادية لكل لاعب على انفراد.

7. ملاحظة المدرب الناجح لكل لاعب لنوع معين من الأعداد النفسية أذ ان الفروق الفردية في الجانب النفسي للاعبين تختلف من لاعب الى آخر، مثال بعض اللاعبين يتميزون بعدم الثقة بالنفس لذلك يتطلب من المدرب اعداد نفسي خاص لهذا اللاعب هدفه رفع الروح المعنوية وزيادة ثقته بنفسه وإزالة كل ما يمت بصلة الى عدم الثقة بالنفس.

### المبحث الرابع : خطوات الأعداد النفسية للمدربين

1. اكساب اللاعبين التجارب والمعارف والخبرات الميدانية الجديدة (عملياً ونظرياً) وذلك من خلال التدريبات المنتظمة في الوحدات التدريبية فضلاً عن الأساليب والطرق الفنية والخطوية المراد تطبيقها ضمن خطة التدريب.

2. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة كيفية استبعاد عوامل القلق والخوف واستبدالها بعوامل الثقة بالنفس والشجاعة والتي تساهم وبشكل فاعل في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية وسواء في التدريب والمنافسات الرياضية.

3. ضرورة دمج الأعداد النفسية مع الأعداد المهارى للاعبين وذلك بتعليم اللاعبين الأساليب النفسية المحفزة والهادفة تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات الرياضية.

4. تهيئة اللاعب للأعداد النفسية في مرحلة ما قبل المنافسات وذلك في التعرف على سماته النفسية اذا كانت ضعيفة يتوجب على المدرب وضع برنامج للأعداد النفسية سواء بمساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء ومساعدته في التغلب على المواقف الصعبة وتقبل نتيجة المنافسة بروح رياضية بعيدة عن الانفعالات السلبية.

5. دراسة نقاط قوة وضعف المنافس بصورة دقيقة ووضع الحلول المناسبة وإثارة روح الحماس والتفوق لتحقيق الفوز فضلاً عن التأكيد على حالة الاستعداد الكفاحي والإرادي والقدرة على الاظهار للمشاركة في المنافسة.

6. خلال المنافسة على المدرب مراقبة اللاعبين وتسجيل جميع الملاحظات الدقيقة عن كيفية طريقة لعبهم ودرجة تطبيق الخطط الفنية فضلاً عن ملاحظة اللاعبين المتوترين والقلقين وبالتالي استبدالهم بلاعبين آخرين لا يمتلكون هذه الصفات النفسية.

7. التأكيد على الالتزام التربوي والخلقي العالي من خلال الثبات المثالي للعمليات العقلية وتطوير وتنمية صفات قوة الارادة في التحمل لظروف