**الاعداد النفسي**

* **مفهوم الإعداد النفسي:**

الاعداد 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 ...

* **أهمية الإعداد النفسي**

يعتبر الاعداد النفسي من المحاور الهامة المدرجة في برامج التحضير و إعداد الرياضيين، وهذا من خلال إبراز مفهوم الإعداد النفسي والحالة النفسية للرياضيين مع تبيان أهمية الأخصائي النفسي للفريق، و أهمية تنمية السمات النفسية للرياضيين. أن الإعداد النفسي للرياضيين عملية هامة وضرورية لتدعيم الإعداد الحركي العام والتخصصي ،وكذلك لتحقيق الفوز والانجاز رفيع المستوي. ويؤدى 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.

**- أنواع الأعداد النفسي**:

أولا:الإعداد النفسي طويل المدى.

ثانيا:الإعداد النفسي قصير المدى.

* **الأعداد النفسي طويل المدى:**

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10سنوات )او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال ،ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما

1- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

2- بناء وتطوير الدافعية

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد ،وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق إغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية :

1- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعا لمستوى قدراته

2- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها .

3- مساعدة الرياضي في تقيم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.

5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

6- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.

7-الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

1. **الأعداد النفسي قصير المدى:**

ان المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة ،فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات 0 وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي؟

**هناك العديد من الطرق المستحدثة في الإعداد النفسي لرياضي النخبة تتمثل في:**

- تدريبات الاسترخاء (المتدرج – التنفسي – الفعلي)

-التدريب الذهني للمهارات.

- التفكير الايجابي،

-تأكيد الذات،

-بناء الأهداف،

-برامج الاستمتاع