**واجبات الإعداد النفسي :**

**واجبات الإعداد النفسي ويتمثل في:**

-الضبط النفسي أثناء الأداء.

-مساعدة الرياضي على فهم قدراته.

-ضبط الإيقاع الحركي.

**العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي**

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

\*- مدى العالقة بين اللاعب والمدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك.

 \*- العمر التدريبي لألعب.

\* إعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.

\* مدى العلاقة بين اللاعب و المدرب ومدى تأثير المدرب في ذلك.

\* إختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.

\* توحيد ظروف إنجاز هذه التدريبات.

\* يفضل أن، يكون المدرب ممارس لنوع اللعبة التي يدربها.

\* إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء و التهدئة في غرفة معتمة وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة منا

**خطوات الإعداد النفسي للرياضيين**

يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :

1- معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

2- على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

3- تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

4- ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين.

5- الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

6- التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.

7- ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.

8- الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

9- الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابق