**6-اجراءات الاعداد النفسي الرياضي:**

هناك مجموعة من الاجراءات التي من خلال القيام بتنفيذها اثناء عملية التدريب الرياضي تحقيق الأهداف النفسية من بين هذه الاجراءات ما يلي:

**أولا:اجراءات تكوين الرضا**

الرضا عن موضوع معين يعني هو حالة وجدانية ايجابية تؤدي الى قبول التعامل معه ،وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين مايريده الفرد وما يحصل عليه ، ومن ثم فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته واشباعه لحاجاته.

وتتحكم في عملية تكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات ،الأولى هي مجموعة المتغيرات الشخصية والتي تتحدد فيما يريد الفرد الحصول عليه،وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل طفل يسعى للممارسة الرياضية وتتمثل في محاولة اشباع حاجاته البيولوجية الى الحركة ةكذلك اشباع حاجة أو اكثر من حاجاته النفسية، أما المجموعة الثانية من المتغيرات فهي تلك المتغيرات البيئية التي تساعد الفرد على تحقيق غاياته واشباع حاجاته وهذه المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الاجراءات التالية:

-أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لاشباع حاجة من حاجات الطفل الى الحركة ومتنفسا قويا لطاقاته الحركية الكامنة.

- أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالا لتحقيق أكبر قدر من النجاح

-ان تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات ممارسيه البدنية والعقلية ،حتى يكون مجالا خصبا لاظهارها.

-ان تشتمل الممارسة الرياضية على اجراءات تدعيمية ايجابية عن كل أداء ناجح ،على ان تكون هذه الاجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء،وفي نفس الوقت يجب التجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبيا.

-تطوير ادوات واجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى القدرات البدنية والحركية حتى لاتكون مجالا للشعور بالفشل والاحباط.

**ثانيا: اجراءات تكوين الميل**

الميل نحو نشاط رياضي معين يتم دراسته من حيث المدى الزمني لاستمراره ،حيث يمكن أن يتم الميل نحو لعبة معينة في مرحلة من مراحل العمر ثم ينتهي بانتهائها،أو قد يمتد الى مراحل أخرى تالية، أو قد يستمر الميل مع الفرد مدى حاياته كما يتم دراسة الميل من حيث حجمه ،حيث من الممكن أن يسيطر الميل على معظم مظاهر النشاط النفسي للفرد، وقد يقل حجمه بحيث لا يستطيع ان يسيطر الا على جزء بسيط من اهتمام الفرد وسلوكه، ويمكن دراسة الميل من حيث ترتيبه بالنسبة للفرد، كما يمكن دراسته من حيث اتساعه أو مداه ، فقد يتسع ليشمل كل موضوعاته مثل جمع أخبار اللعبة والتعرف على ممارسيها، من المحاور المذكورة سابقا لدراسة الميل يجب ان تنطلق اجراءات الاعداد النفسي لتكوين الميل نحو أي نوع من أنواع الأنشطة من بين هذه الاجراءات نذكر مايلي:

-محاولة شغل اكبر وقت من اوقات الفراغ لدى اللاعب في الممارسة العملية للنشاط الرياضي او اللعبة المزمع تكوين الميل نحوها

- توجيه اهتمام اللاعب نحو الممارسات المرتبطة بنوع النشاط .

-زيادات عدد اللقاءات التنافسية مع الفرق المتشابهة في المستوى الفني والتي بمكن من خلالها احراز أكبر يمكن من خلالها احراز أكبر قدر من النجاح.

-اتاحة فرص التنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى وتنظيم الرحلات الرياضية،الأمر الذي يجعل اللعبة مجالا للنظام الاجتماعي ولتأكيد الذات.

-اتاحة فرص مشاهدة المباريات المحلية والدولية ذات المستوى الرفيع للعبة المراد تكوين وتقوية الميل نحوها

توفير سبل تطوير وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين اللاعب وزملائه في الفريق وفي نفس اللعبة في الفرق الأخرى من أجل تنمية احساسه بالانتماء للفريق وللعبة وبالدور الاجتماعي في كل منها.

-تكليف اللاعب أثناء التدريب والمباريات بالواجبات الحركية التي تتناسب مع قدراته البدنية والعقلية ومحاولة رفع مستواه الفني في اللعبة حتى تكون مجالا لاشباعاته النفسية

**ثالثا:اجراءات تنمية السمات الانفعالية الأساسية**

تحتل اجراءات تنمية وتطوير السمات الانفعالية الأساسية المرتبة الثالثة من الاعداد النفسي للرياضيين ،فبعد ان يصبح الرياضي على درجة مناسبة من الميل نحو اللعبة التي يمارسها او خلال فترة تكوين وتقوية هذا الميل يجب اخضاعه لمجموعة من الاجراءات التي تساعده على تنمية وتطوير السمات الانفعالية الأساسية التي تتطلبها الممارسة الرياضية بصفة عامة، وهي تلك السمات الانفعالية التي تساعد اللاعب في التغلب على العقبات الخاصة بالنشاط الرياضي ، وكذلك العقبات المرتبطة بمحاولة وصوله لأعلى مستوى وتحقيقه لأفضل انجاز في المجال الرياضي الذي يتعامل معه.

**رابعا: اجراءات تنمية المهارات العقلية الأساسية**

تتزامن اجراءات تنمية المهارات العقلية الأساسية مع الاجراءات الخاصة بتنمية السمات الانفعالية الأساسية والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الاعداد النفسي الأساسي للرياضي.

**خامسا: اجراءات تنمية الخبرة النفسية بالتنافس:**

تهدف هذه النوعية من الاجراءات الى تكيف اللاعب نفسيا لظروف الكفاح المستمر الذي يميز التنافس في المجال الرياضي ، وذلك من اجل ضمان وضع اللاعب في أحسن حالات الاستعداد لاظهار كل مالديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية وخصوصا في الظروف الصعبة التي قد يواجهها أثناء التنافس.ومن بين أهم الاجراءات التي تساعد الرياضي على التكيف مع ظروف التنافس نذكر مايلي:

-تدرج اشتراك اللاعب في منافسات ودية ورسمية تصل في نهايتها الى تعرض اللاعب الى أكبر عدد من المتغيرات النفسية في المنافسة الواحدة.

-التدريب في ظروف يتم خلالها تطبيق جميع القوانين والقواعد التي تجرى بمقتضاها المنافسات ، ومحاولة عدم ايقاف اللعب بغرض اصلاح الأخطاء الا في حالة الضرورة

-الاستعانة خلال التدريبات التي يتم الاستعداد فيها للمنافسات بجميع الأدوات والملابس الرياضية التي سوف يتم استخدامها.

-تدريب اللاعب في ظروف تنافسية صعبة ولمدة طويلة عن المدة المقررة للتنافس ،حتى يكتسب القدرة على استمرار الكفاح تحت الضغوط

-متابعة اللاعب خلال التنافس التدريبي لتوجيهه نحو توفير طاقته النفسية في بعض المواقف وتعبئتها في مواقف أخرى ،حتو يتعود على تنظيم الطاقة النفسية خلال التنافس.

-تهيئة ظروف التنافس التدريبي بحيث يجب ان يوفر قدرا عاليا من الاستثارة المرتفعة للاعب حتى يتعود على التحكم والسيطرة في انفعالاته خلال التنافس.