1- الطريقة الشخصية : إن استخدام النصيحة الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي وتأثيرها على شخصية اللاعب ، بأسلوب تربوي مع المدرب والرياضي يؤثر إيجابيا على اللاعب . 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.

Summarized by © lakhasly.com