比賽當日計畫(Game Day Play)

比賽當日計畫指的是賽前就規劃好比賽當天的行程，包含前一日的作息、比賽日的交通與飲食，還有賽前的練習與賽程的掌握。甚至連賽前1~2日的行程都規劃好。讓選手依照計畫進行，何時何地應該做什麼，都有事先的規劃與準備。好處是選手因為知道什麼時間點該做什麼事，較不易慌張，有安定感，可以在比賽期間維持穩定的心理狀態。

注意事項：

1. 了解自身狀況，參考過往經驗，做出妥善安排。每個選手對於賽事的習慣與應對的態度不同，應以自身狀況加以考量。例如，出門前，一定要上廁所，或是容易找不到東西，就必須在安排計畫時將這件事考慮進去，比賽日早點起床，或前一晚就做出門準備，寧可多預留一些時間準備好，也不要出門前才，臨時慌亂。
2. 多收集賽事相關資訊，增加掌控感。做計劃前應多多收集相關資訊，例如交通狀況、天氣狀況，賽事場地與環境等，將這些資訊納入規劃中，可提高掌控感，以助於計畫的完善。盡可能規劃變動性較少(突發狀況較少)的選項，例如交通規劃，有捷運、公車、自行開車等選項，捷運不會遇到塞車，也不會有交通事故，是比較穩定的交通選項。
3. 保留調整的彈性。雖然做好規劃，但是，比賽當日狀況可能有所改變，需保留可調整的彈性，甚至如果預期有發生突發狀況的可能，也可以事先擬訂預備計畫(Plan B)以做因應。例如，如果賽事延遲，使得行程延宕，選手可以做些什麼?後續的行程要如何調整?  
   如果真的出現意料之外的突發狀況，不用過於慌張，可基於原來的計畫架構劑型調整，迅速回穩。
4. 可在計畫最後加入獎賞行程。當賽事結束後，不論賽事成績如何，選手辛苦比賽，應在賽事之後設定一個獎賞行程，例如，吃頓大餐、看場電影等，作為舒緩身心的Happy Ending。



圖1、做好比賽當日計畫，有益於維持穩定的心理狀態