

د كواش منيرة

قسم علم النفس و علوم التربية

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

جامعة البويرة

أهمية التحضير النفسي في الإعداد المتكامل لرياضي النخبة

الملخص:

يعتبر الإعداد النفسي للاعب مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني و المهاري و التكتيكي، و لا يجب أن يقتصر على فئة معينة من اللاعبين أو على مستوى معين منهم، إذ أنه كأى نوع آخر من الإعداد يجب أن يبدأ من الفترة الأولى للممارسة للعبة أو الرياضة.

وبما أن المتطلبات الحركية و طبيعة التنافس في أي رياضة قد فرضت على لاعبيها قدرات بدنية و مهارية وخطوية خاصة، فإنها قد فرضت أيضاً توفر سمات نفسية خاصة لكل لاعبيها، و سمات خاصة بلاعبي كل مركز من مراكزها إذا كانت رياضة جماعية، و تلك السمات يجب التدخل بإجراءات علمية هادفة لإظهارها و تميئتها، و ذلك بتطويع ظروف التدريب في جميع أنواع الإعداد بما يساعد على تحقيق الهدف المنشود.

Résumé :

La psychologie du sport nous permet d'apprendre comment les facteurs psychologiques affectent la performance physique individuelle, et de comprendre comment la participation au sport et à l'activité physique a une influence sur le développement psychologique, la santé et le bien-être. Toutes les disciplines sportives dans leurs ensembles demandent aux athlètes d'intégrer des composantes physiques, techniques, tactiques mais aussi psychologiques.

La prise en charge psychologique des athlètes, est une composante vitale du programme d'entraînement de l'athlète d'élite. L'athlète armé d'aptitudes psychologiques précieuses est bien préparé physiquement et psychologiquement, peut atteindre une performance optimale dans des épreuves majeures, en évaluant et en développant des plans spécifiques d'amélioration du comportement par une approche collaborative pour le perfectionnement de sa performance. Quelles sont les mesures scientifiques et pratiques qui peuvent être d'ordre psychologique à prendre au sujet de ces athlètes ?

تهييد: عرفت الرياضة عدة تطورات عبر السنين و أصبحت قوانينها أكثر صرامة و مبادئها أكثر تنظيماً، فأنشئت معاهد عليا مختصة في تكوين المدربين و الإطارات في كل رياضة، و هذا نظراً للمنافسة الشديدة بين مختلف الفرق و النوادي فبات من أسباب نجاح الفريق وجود مدرب محنك ذو كفاءة عالية في مختلف جوانب التحضير البدنية و الفنية و التكتيكية و النفسية... إلخ بما فيها عملية الإحاطة بمختلف الجوانب الوجدانية، الانفعالية و الاجتماعية الضرورية بغرض التحكم فيها و السيطرة عليها، ثم توجيهها بغية زرع علاقة نفسية تؤمن لكل فرد إشباع حاجته النفسية، الحركية و الذهنية.

إلا أن ما يقف عائقاً أمام المدربين هو الميدان النفسي بمختلف جوانبه، إذ أنهم لم يستطيعوا التحكم في متغيراته و التنسيق عملياً فيما يسمى بجانب التدريب النفسي، و ذلك لتباين الطرق و المنهجيات المتبعة من جهة أو لعدم خضوعهم لتكوين في هذا الجانب.

مفهوم التحضير النفسي للرياضي: يقصد بالتحضير النفسي تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي، لكل من الأداء البدني و المهاري و الخططي للاعب أو لاعبة أو الفريق، بما يساهم إيجابياً في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. و تتلخص عملياته في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوكهم و من ثم الوصول إلى مخطط عملي ينفذ من خلاله خطوات تساهم في تطويع و تعديل السلوك. (مفتي إبراهيم حاد، 1998، ص 233). كما يرى الباحث أن التحضير النفسي هو عملية مكملة و لا تنفصل عن الأداء المتكامل للاعب، و التي تنظم جوانب الإعداد البدني و المهاري و الإعداد الخططي، و يستحسن أن يخطط لها على المدى القصير و البعيد.

يعرف التحضير النفسي على أنه مجموعة إجراءات علمية تربوية محددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي المتخصص من جهة و استعدادات الرياضي و بروفييه النفسي من جهة أخرى، و ذلك بهدف تطوير دوافعه و تنمية مهاراته العقلية و ساته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب التكيف مع ظروف التنافس من أجل تمكين الرياضي من تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي. (أحمد أمين فوزي، 2008، ص 186).

أهداف التحضير النفسي الرياضي

- بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة و النشاط النوعي خاصة.
 - تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج و التنافس الفعال.
 - تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و التخصصية لنوع النشاط.
 - تطوير و توظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب و المنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
 - تنمية قدرة الرياضي على تعبئة و تنظيم طاقاته البدنية و النفسية خلال التدريب و المنافسات.
 - إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي و القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلالها و النتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
 - تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية و زملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي و رفع الروح المعنوية خلال التدريب و المنافسات.
 - توجيه الرياضي و إرشاده نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحوال البدنية و النفسية في التدريب و المنافسات مع حياته العملية و الاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (أحمد أمين فوزي، 2008، ص 187)
- مبادئ التحضير النفسي:** يعتبر الإعداد النفسي من حيث المبدأ عملية تربوية بالدرجة الأولى، و بناءً على ذلك فإن نجاحه يتوقف على تطبيق عدد من المبادئ التربوية العامة التي يمكن إجمالها في مايلي:

– **المعرفة:** يحدد هذا المبدأ معنى و ضرورة الصفات النفسية اللازمة للنجاح في المباريات، و التعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، و أهمية التغلب على الصعوبات و الموانع لتحسين و تنمية الأداء. و هنا يعمل المدرب مع اللاعبين على

التشخيص النفسي لرياضة الممارسة و متطلباتها و الخصائص النفسية التي يجب التحلي بها ، و أهمية تعديلها بما يتناسب مع مخطط الإعداد النفسي بوسائله و طرقه، على أن يأخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى العناية.

– **الفعالية:** يجيب هذا المبدأ على سؤال محدد و هو ماذا نريد من اللاعبين؟ و كذا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم و خصائصهم النفسية و الرفع من حالتهم النفسية. و الفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة دوافع و اهتمامات اللاعبين، و تكمن أهمية هذا المبدأ في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم و قدراتهم و التحكم فيها.

- **الشمول:** يتضمن التحضير النفسي كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الأداء، يدخل التحضير النفسي في إطار التحضير العام للاعب و ليس منفصلا عن الإعداد التقني و التكنيكي و البدني للاعبين.

- **التدرج و التكرار:** لا يمكن للتحضير النفسي أن يعطي ثماره إلا إذا استخدم الطرق التربوية التي تعتمد على التدرج من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب و من المعلوم إلى المجهول، و أن تثبيت الأداء و استيعابه يعتمد على التعزيز المستمر عن طريق التكرار الواعي و ليس الآلي. (تامر محسن، ص 210، 211)

أبعاد التحضير النفسي: تم تحديد المكونات الأساسية للشخصية الرياضية في ثلاثة أبعاد هي: المكون البدني، المكون العقلي و المكون الانفعالي، و لا يمكن دراسة أي مكونو تأثيره على الأداء الحركي الرياضي إلا في ضوء المكونات الآخرين، و على ضوء هذا التصور تعتمد سيكولوجية التحضير المتكامل للشخصية الرياضية، على ضرورة توجيه إجراءات إعداد الرياضي نحو كل مكون من هذه المكونات الثلاث، بطريقة مباشرة نحو المكون و غير مباشرة نحو المكونات الآخرين، لما بين هذه المكونات الثلاث من تفاعل و تأثير متبادل في السلوك الرياضي كما يرى أصحاب النظرية الوظيفية في علم النفس.

و تظهر أبعاد الإعداد النفسي المتكامل لمكونات الشخصية الرياضية في مايلي:

1 المكون العقلي: هو ذلك المكون الفرعي من الشخصية المسئول عن معرفة مفردات النشاط الرياضي و التعامل مع متغيرات الموقف الرياضي للحكم عليها و إعطاء أوامر التنفيذ الحركي للمكون البدني في ضوء معطيات و طبيعة المكون الانفعالي. و يمكن تصنيف نشاط المكون العقلي للشخصية الرياضية إلى نوعين هما:

النشاط العقلي المعرفي: و هو المسئول عن اكتساب المعارف و المعلومات و الخبرات المرتبطة ارتباطا مباشرا بالممارسة الرياضية عامة و الممارسة التخصصية لنوع النشاط ثم الاحتفاظ بها لاستدعائها عند التفكير في مواجهة المواقف الرياضية.

النشاط العقلي الوظيفي: و يتمثل في تلك العمليات العقلية المسئولة عن إدراك عناصر الموقف الرياضي، و العلاقات فيما بينها، و تذكر الخبرات الحركية السابقة المرتبطة بالموقف، ثم استدعاء أنسبها للمساعدة في تقرير الأداء اللازم، ثم إعطاء أوامر التنفيذ للمكون البدني الذي قد يكون مؤهلا أو غير مؤهل لذلك طبقا لاستعداداته الموروثة و قدراته المكتسبة. و يعتمد النشاط العقلي الوظيفي في الممارسة الرياضية على مجموعة من القدرات العقلية مثل الذكاء العضوي الفطري أي الإمكانية العقلية لاستخدام أعضاء الجسم بطريقة صحيحة، القدرات العقلية الوظيفية العامة كالانتباه، الإدراك الحسي حركي، التذكر الحركي... إلخ وأخيرا القدرات العقلية الوظيفية الخاصة و هي تلك القدرات التي تمكن الفرد من ممارسة الرياضة التخصصية.

2 المكون الانفعالي: هو ذلك التنظيم الفرعي من الشخصية المسئول عن استثارة السلوك و توجيهه و استمراره، و إضفاء الصفات المميزة له من حيث القوة أو الضعف، الحماس أو الفتور، تحقيق الأهداف... أي أنه الموجه الديناميكي لسلوك الرياضي في الملعب خلال التدريب و التنافس و خارج الملعب في حياته اليومية. وهذا المكون الانفعالي للشخصية الرياضية، يتعامل مع المكونات الآخرين و هما البدني و العقلي و يؤثر فيها و يتأثر بها. (أحمد أمين فوزي، 2008، ص 189)

أدوار الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق بجسد كل من (أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين 2008) الأدوار التي يمكن أن يساهم فيها الأخصائي النفسي الرياضي في:

-**استثارة و تعزيز الطاقة النفسية للاعبين:** و يتم ذلك من خلال استخدام الأخصائي النفسي الرياضي للإجراءات المناسبة لاستثارة دافعية اللاعبين نحو الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس. و ينظر إلى الدافعية على أنها مصطلح يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد و بيئته، و هي بذلك تعتبر بمثابة حالة باعثة و موجّهة و موظفة و منشطة للسلوك، و تعمل في ضوء استثارة و تعزيز الطاقة النفسية الداخلية للاعبين نحو تحقيق الإنجاز الرياضي.

أكدت نتائج الدراسات و البحوث العلمية إلى أن سلوك الرياضي يتحدد في ضوء عاملين أساسيين هما: العوامل الشخصية (أي سمات الشخصية، اتجاهات الشخصية، ميول الشخصية)، العوامل الموقفية (مواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الرياضية الترويحية كالإمكانيات المتاحة و أساليب التعليم و التدريب و مواقف الفوز أو الهزيمة).

لا يمكن الاهتمام بأحد العوامل دون الآخر، إذ لا يمكن تحديد السلوك إلا في ضوء التفاعل الإيجابي بين العوامل الشخصية و العوامل الموقفية، و في ضوء ذلك لا بد أن يكون هناك سلسلة من الإجراءات التي تدعم التفاعل الإيجابي بين العوامل الشخصية و العوامل الموقفية.

- **مواجهة القلق السلبي الميق لدى اللاعبين** و ذلك بمساعدة اللاعبين و تعريفهم على أفضل الأساليب و الإجراءات التي تعينهم على مواجهة القلق السلبي لديهم و الذي يؤدي إلى عدم التركيز قبل و خلال المشاركة في المنافسات الرياضية مما يؤثر سلبيا على مستوى الأداء الرياضي.

- **رفع مستوى التحمل النفسي لدى اللاعبين** و ذلك بمساعدة اللاعبين من خلال بعض الإجراءات خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تظهر خلال الدورات البطولات التي تتطلب كفاها مستمرا و مثابرة لفترة زمنية معتادة لديهم.

- **التدريب العقلي على المهارات الحركية و النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية** ذلك بوضع برنامج علمي للتدريب العقلي لرفع مستوى المهارات المرتبطة بالممارسة التخصصية للنشاط الرياضي. حيث يمثل التدريب العقلي طريقة حديثة لتنمية المهارات النفسية و الحركية للاعبين، و تكمن أهمية التدريب العقلي في التهيئة العقلية لتصور أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المستغلة عن أداء تلك المهارة و بهذا يتضح أن التدريب العقلي كطريقة يمكن أن يساعد في تحديد القدرات العقلية و الانفعالية المساهمة في أداء المهارة الحركية و توظيف تلك القدرات للتغلب على المقاومات الداخلية و الخارجية التي تؤثر سلبا على أداء و تحقيق الهدف من المهارة الحركية الرياضية.

- **التكيف النفسي مع الإيقاع البيولوجي للجسم:** و ذلك بتعريف اللاعبين ببعض الإجراءات المناسبة لمساعدتهم على التكيف بسرعة أكبر مع تغيرات الزمن مما يوفر لهم الراحة في النوم و القيام بأعباء الحياة اليومية سواء علمية أو دراسية.

- **تدعيم الثقة بين اللاعبين و جهاز التدريب:** و يتم ذلك باتخاذ بعض الإجراءات التربوية و خاصة خلال مرافقة الفريق الرياضي في الرحلات و معسكرات السفر خارج الوطن و المشاركة المحلية داخل الوطن و خاصة مع المدربين الذين ليست لديهم معرفة قوية بإمكانات و قدرات اللاعبين الحقيقية.

- **الموازنة النفسية خلال مواقف المنافسة ذات الاستثارة الانفعالية العالية** و ذلك بالوقوف بجانب اللاعبين بصفة خاصة في المواقف الصعبة كحالات ما بعد الهزيمة و انخفاض مستوى الطموح و ضعف مستوى الإنجاز الرياضي، حيث إن دور الأخصائي في تلك المواقف أهمو أكبر تأثيرا من تواجده مع اللاعبين في مواقف الفوز و الانتصار و تحقيق البطولات.

-تحديد الأهداف المراد تحقيقها بالتعاون مع الجهاز الإداري و الفني للفريق : و ذلك بمشاركة الجهازين المذكورين في وضع و تحديد الأهداف المطلوب إنجازها تبعاً للإمكانات و القدراتو الاستعدادات المميزة للاعبى الفريق الرياضى بعد دراستها و تقييمها.

-تدعيم التماسك الاجتماعى بين اللاعبين و ذلك باتخاذ الإجراءات المناسبة فى الظروف و المواقف المناسبة لزيادة الاتصال الاجتماعى بين اللاعبين و بينهم و بين جهاز التدريب بهدف الارتفاع بمستوى التفاعل، و من ثم التماسك الاجتماعى و الذى يؤثر بدوره فى تحقيق الإنجاز الرياضى.

- معالجة المشاكل التى تظهر من بعض لاعبي الفريق و تبدأ هذه المهمة بالملاحظة الدقيقة للعلاقات بين اللاعبين بعضهم البعض و بينهم و بين القائمين على إدارة الفريق خلال التدريبو أوقات الراحة، و ذلك من أجل تحديد المشاكل التى تطرأ من بعض اللاعبين مثل حالات عدم الامتثال أو عدم التآلف أو حالات التحالفات و التكتلات بين بعض اللاعبين أو حالات التمرد، و بعد تحديد المشكلة يتم دراستها ثم توضع الإجراءات المناسبة لمعالجتها بالتعاون مع إدارة الفريق. (أحمد أمين فوزى و طارق محمد بدر الدين، 2008) مراحل التحضير النفسى قصير المدى يؤكد حسن علاوى على أن الإعداد النفسى للمنافسة يمر بثلاثة مراحل هى :

مرحلة التوقع:

مرحلة المواجهة

مرحلة الاسترخاء

تقنيات التحضير النفسى لتحسين الأداء

-تقنية التعزيز النفسى الجماعى: عندما يستعد المدرب للموسم الجديد يأخذ تدابير لضمان التركيز و المشاركة للرياضى وسط فريقه طوال الموسم، إذ أن طاقته فى بداية الموسم تكون طاقة كاملة و يكون متحمساً للمنافسة و التحديات الجديدة و لكن هذا الشعور يتناقص إذا لم يبذل جهداً للحفاظ عليه خاصة فى الفترة التى يعانى فيها الفريق من سوء الحظ أو انخفاض المستوى.

-تحديد الأهداف الجماعية يجب التأكيد على تحديد الأهداف الجماعية باعتبارها عامل للتحفيزو تمثل وسيلة لتشجيع الفريق، فالمدرب لا بد له أن يقوم بمناقشة اللاعبين فى التوجه الجماعى و الفردى للفريق طوال الموسم، ثم بعدها يضع برنامجاً لتحقيق الأهداف التى حددها مع الفريق.

-الحوار: يعتبر الحوار بين المدرب أو قائد الفريق و اللاعبين الطريقة الأكثر استخداماً لتدعيم استعداد الفريق، و تكمن أهمية الحوار فى الطريقة المستعملة مع العنصر المتأثر فى الفريق.

-الإعلانات و التصريحات الإعلامية: يمكن لها أن تساعد على تعزيز روح الفريق، خاصة شعر اللاعبين أن المدينة كلها تساندتهم مما يدفعهم للتحضير بجدية و عزم، مما يجعل ضرورة إقامة علاقات مع الصحافة من خلال دعوة الصحفيين إلى المباراة و تقديم معلومات عن الفريق و المباريات القادمة.

-دعم المشجعين: الرياضيون الذين يلعبون للمتعة الرياضىة ليسوا بحاجة إلى من يشاهدتهم حتى يجنون اللعب، لكن عند التدريب لمدة طويلة مع أكثر من عشرون مقابلة فى الموسم، لابد للفريق من دعم كبير من المشجعين ليظهروا لهم ما يفعلونه فى نظرهم.

-العلاقة بين اللاعبين المدربين و الأولياء هذه العلاقة تخدم الرياضى بشكل خاص فهى مصدر للدافعية، فالمدربون كثيراً ما يزعجون من الحضور الدائم للأولياء مما يبعدهم تماماً عن عملية التحفيز للرياضى، رغم أنهم يقدمون دعماً كبيراً غير ملحوظ من خلال اصطحابهم للتدريبات و المقابلات و مشاهدتهم يتطورون مما قد يمثل مصدراً للدعم و الدافعية.

-تقنيات التعزيز النفسى الفردية الفورية: يحتاج الرياضيين إلى تقنيات للتعزيز النفسى بصفة جماعية و مع ذلك فهم يحتاجون أيضاً إلى التعبئة النفسىة لكل واحد على حدا و من بين هذه التقنيات الفردية نجد:

- **تحديد الأهداف الفردية:** يقوم الرياضيين بوضع أهداف طويلة المدى من أجل تعزيز دوافعهم طوال الموسم، فالرياضيون الناجحون يحددون أهدافهم لتحفيز و تنشيط أنفسهم عند اقتراب المنافسة، و لكي تكون فعالة فهذه الأهداف ينبغي التعبير عنها شفهيًا أو فكريًا قبل بداية المنافسة، و هذا ما يعرف بالحوار الداخلي الإيجابي، و الذي يتخذ معايير محددة تتعلق بالأهداف حتى في الحالات الصعبة فإن تحديد الأهداف مشجعة للغاية .

- **الحوار الداخلي:** هو كل الكلمات و الجمل التي يرددها اللاعب قبل المنافسة أو أثناءها و التي تزيد من ثقته بنفسه و ترفع من معنوياته (أسامة كامل راتب، 1990). و قد وضع لوندا و هاربر ثلاثة أنواع من الحوار الداخلي هي:

- **التشجيع:**كعبارة " تستطيع أن تفعلها " خلال تسديد ضربة جزء مثلا.
- **حوار خاص بالتقنية** كعبارة " افتح اللعب " من اجل تغيير طريقة اللعب.
- **كلمات لها علاقة بالمزاج** كعبارة " عالي " عند ضرب اللاعب الكرة برأسه.

- **تركيز الانتباه:** يزيد تركيز الانتباه في الإثارة الفسيولوجية، فالتقنيات التي تزيد أو تنقص الانتباه تعمل على تنشيط التعزيز.

- **التصور الذهني:** أي استعمال الأحاسيس من أجل إجراء تصور ذهني بغياب المؤثرات الخارجية، كما يمكن للتصور الذهني أن يحرك الأحاسيس.

- **التفصيل الذاتي:** و هي عادات يمكن أن تكون غريبة يستعملها الرياضي لبلوغ مستوى عال من التنشيط في أوقات مناسبة، كأن يصرخ بصوت عال أو يضرب رأسه على فخذه لزيادة نبضات القلب.

تخطيط برامج التحضير النفسي: عند التخطيط لبرامج الإعداد النفسي الرياضي يجب أن يتعاون كل أعضاء جهاز إعداد الفريق في إبداء الرأي و تبادل المشورة حول التقييم النفسي لكل لاعب على حدة و للفريق ككل ، حتى يستطيع الأخصائي النفسي الرياضي أن يضع البرامج و يحدد الإجراءات المناسبة التي تحقق أهداف الإعداد النفسي.

يجب التأكيد على أن كل مرحلة من مراحل الممارسة الرياضية و ما يتبعها و يرتبط بها من نتائج إيجابية أو سلبية لها إعدادها النفسي المناسب، و الأخصائي النفسي الرياضي يستطيع بالتعاون مع جهاز إعداد الفريق تحقيق أهداف الإعداد النفسي في كل مرحلة على حدة. و يتم الإعداد النفسي العام لأعضاء الفريق خلال أوقات التدريب الرياضي قبل المشاركة في المنافسات الرياضية بفترات قد تتراوح ما بين ثلاثة و أربعة أشهر على الأقل، و تهدف إجراءات ذلك الإعداد إلى التأثير الإيجابي على سلوك و تفاعل اللاعبين و تهيئتهم نفسيا للمشاركة الإيجابية في التنافس، و يجب أن يضع الأخصائي النفسي الرياضي خطة محددة تهدف إلى تنشيط المهارات النفسية كالذواضع و الاتجاهات و القدرات العقلية و توظيفها للتنافس، و هذا التنشيط و التوظيف لتلك القدرات يمكن أن يحقق الأغراض التالية:

- خفض درجة التوتر و الإثارة المصاحبة للتنافس.
- تركيز التفكير و الانتباه في ظروف وواقع الأداء الحركي الرياضي.
- الارتفاع بمستوى الطموح للاستعداد للمشاركة في التنافس.
- انتظام العادات اليومية كالنوم و الاستيقاظ في المواعيد التي تعود عليها اللاعب من قبل.
- و لتحقيق الأغراض سابقة الذكر يتحتم على الأخصائي النفسي الرياضي جمع المعلومات التالية:
- التعرف بدقة على ظروف المنافسات المزمع المشاركة فيها (ودية، محلية، أولمبية، قارية..) التوقيت الزمني و المناخي للمنافسات، مكان إقامة المنافسات.
- معلومات عن المنافسين المشاركين في المنافسة بما في ذلك أعمارهم، مستواهم الفني، إنجازاتهم السابقة، خصائصهم النفسية، مستوى طموحهم، جوانب القوة و الضعف لديهم.

- الهدف المراد تحقيقه من المشاركة في المنافسات، حيث يتم تحديد الهدف من المشاركة في المنافسات سواء كان اكتساب الخبرة أو إحراز بطولة أو ترقى لبطولة أكبر أو الحصول على ميداليات، مع أهمية أن يتناسب الهدف مع قدرات وإمكانات اللاعبين المشاركين في المنافسات. (أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين 2008، ص 215،216)

الخلاصة:

يتعرض الرياضيون في كثير من الأحيان قبل و أثناء المنافسة إلى انفعالات نفسية كالتوتر و القلق و نقص الثقة بالنفس، مما يؤدي بالرياضي إلى الدخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية و الذهنية على إمكانياته البدنية و المهارية و الفنية و هذا ما يؤثر سلبا على أداء الرياضي، و هذا ما يؤكد أهمية و ضرورة التحضير النفسي القائم على أسس علمية تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، و ضرورة وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1 - ابراهيم عبد ربه، و آخرون، علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 2011
- 2 - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2008
- 3 - أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2008
- 4 - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية و تطبيقها في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي القاهرة 2004
- 5 - أسامة كامل راتب، صديقي نور الدين، ابراهيم خليفة، عبد الحفيظ اسماعيل، الرعاية النفسية للرياضيين- توجيهات إرشادية، الطبعة الثانية، دارالزهراء الهندسية، القاهرة 2010
- 6 - تيرسعوديشو أنويا، دليل الرياضي للإعداد النفسي، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، الأردن 2002
- 7 - عكلية سليمان الحوري، علم النفس الرياضي - رؤية معاصرة، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، مصر 2016
- 8 - زهران حامد عبد السلام، التوجيه و الإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة 1982
- 9 - محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة 1999
- 10 - محمد حسن علاوي، محاضرات علم النفس الرياضي، المجلس القومي للرياضة، مصر.
- 11 - محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1990
- 12 - محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السابعة، القاهرة 2009
- 13 - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي تطبيق و تخطيط و قيادة، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، مصر 2001

المراجع باللغة الفرنسية:

- 14- Leveque marc : sport et psychologie « l'apport du psychologue aux acteurs, les cahiers de l'INSEP n°4 1993, publication INSEP .
- 15- Paquet Yvan : 150 petite expérience de psychologie de sport pour mieux comprendre les champions, Ed : Dunod, 2007