

01 - الإعداد النفسي للرياضيين :

يعد علم النفس الرياضي من الميادين المهمة في العصر الحديث ومن العلوم الحديثة التي دخلت المجالات الرياضية والتي أسهمت وبشكل فاعل في تطوير وتنمية قدرات الرياضي والوصول به إلى أعلى المراتب الرياضية، ولمعرفة أهمية تطبيق العلوم النفسية في الإعداد النفسي للرياضي وجدنا أن الأساس الصحيح هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها معظم الرياضيين والمتعلقة بشخصية وسلوك الرياضي سواء في المنافسات أم في التدريب فضلاً عن معرفة السبل التي تجعل الرياضي في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي تحقيق نتيجة إيجابية والفوز بالمباراة أو المنافسة .

هناك مظاهر نفسية وسيكولوجية مهمة تعترض اللاعب وهي متغيرات مؤثرة تزيد من حدة الانفعالات (التوتر والاستثارة) الأمر الذي يؤثر على سلوك ومستوى أداء اللاعب منها على سبيل المثال (الحالة الانفعالية ، موقع وأهمية المنافسة، مستوى المنافسين والاستعداد الشخصي للمنافسة) وهنا يأتي دور المدرب التربوي لإيجاد صيغ وحلول يسعى المدرب من خلالها إزالة هذه المعوقات التي تجابه اللاعبين وتطوير وصقل شخصياتهم وسلوكهم من خلال وضع برامج تتضمن الإعداد النفسي لكل لاعب على حدة للألعاب الفردية ولل فريق ككل للألعاب الفريقية .

وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية مجالا طبيعيا لنمو وتطور كثير من الدوافع والسمات الانفعالية والقدرات العقلية إلا إن الأخصائي النفسي الرياضي هو الذي يحدد الإجراءات والبرامج العملية خلال التدريب لتنمية وتطوير الدوافع والسمات الانفعالية والقدرات المعرفية المطلوبة لنوع النشاط، وذلك بدلا من ترك ظروف البيئة الرياضية وعوامل الصدفة لتنميتها وتطويرها. لذلك فتهيئة المناخ النفسي



للاعب قبل المنافسة الرياضية يعتبر هدفا وإجراءا في نفس الوقت ، حيث يكون الهدف الذي يسعى إليه جهاز التدريب التهيئة البدنية والحركية والخططية التي تستند على قاعدة التهيئة النفسية للاعب .

ومنه يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يزيد من مجهوده خلال تلك الفترة وتتجه كل إجراءاته مع الفريق نحو التهيئة والتعبئة النفسية للقدرات الذاتية للاعب بصفة خاصة ولل فريق بصفة عامة . والإعداد النفسي هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي .

ويؤدي الإعداد النفسي إلى تنمية الصفات الإدارية وتنمية عملية الإحساس والانتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح .

02 - أساليب الإعداد النفسي :

الإعداد النفسي طويل المدى :

يهدف الإعداد النفسي طويل المدى الى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين الارتقاء بقدراتهم لمواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال مدة ممارستهم للرياضة (كرة اليد) ، وزيادة قدراتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية ، وبصفة خاصة دافعية

الانجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدراتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها .
ويستخدم هذا النوع من الإعداد من أجل تحقيق أهدافه العمليات التالية :

- 1- المعرفة الجيدة لشروط وقوانين وظروف المباراة أو المسابقة التي يشترك بها .
- 2- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك في المنافسة ويتم ذلك عن طريق تحديد هدف مناسب يحاول الفريق الوصول إليه .
- 3- عدم تحميل اللاعب أعباء كثيرة تثقل كاهله .
- 4- مراعاة المدرب للفروق الفردية بين لاعبيه عند التعامل معهم .
- 5- تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير (الانتباه والتذكر والدقة وتقدير المسافة والزمن والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الإعداد النفسي طويل الأمد التي لها أثر في تطوير مستوى الانجاز عند اللاعب ، لأن تطور هذه الصفات عنده يساعد على بث الثقة في نفسه . وأداء الواجب عند تطبيق خطة اللعب المرسومة . وهناك بعض الأمور التي لا بد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الإعداد النفسي طويل المدى هي :

- أن يعمل المدرب على زيادة الدافعية عند اللاعبين ليستمروا في ممارسة اللعبة ويصلوا إلى أعلى المستويات ، ويتم ذلك عن طريق التشجيع المستمر أثناء التدريب .
- ينبغي إقناع اللاعبين بصحة طرائق ونظريات التدريب المختلفة وأن يثقوا بالأساليب التي يستخدمها المدرب ، وهذا يأتي عن طريق شرح وتوضيح الغاية والهدف من كل تمرين يعطى خلال الوحدة التدريبية .
- تعويد اللاعبين على التركيز لحل الواجبات الملقاة على عاتق كل منهم ، وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية ، سواء كان ذلك أثناء التدريب أو أثناء المنافسة ، وذلك بخلق مواقف أو حالات أثناء التدريب أو المباريات الودية ، مشابهة للحالات التي تحدث أثناء المنافسات ويطلب منهم إيجاد الحلول لها ، وبهذا فإن اللاعبين سيتغلبون على هذه المواقف ، عندما تواجههم أثناء المباريات ، كما إن وجود الجمهور أثناء التدريب يساعد على تعويد اللاعبين على عدم التأثر به أثناء المباريات .
- تعويد اللاعبين على الكفاح تحت أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستوى فريقهم على الفريق الآخر فالتدريب المستمر تحت ظروف مختلفة تساعد اللاعبين في التعود على العمل والمثابرة تحت

مختلف الظروف كما وإن التقويم الصحيح لمستوى الفريق المقابل ووضع خطة اللعب المناسبة له يعد من الأمور المهمة في عدم الاستهانة بالمنافس مهما كان مستواه .

■ العمل على تقوية الثقة بالنفس عند اللاعبين مع الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور والمدرّب الناجح هو الذي يعمل على تخطي هذا الحاجز وذلك بعدم الإكثار من مدح لاعبيه بسبب أو بدونه .

■ مراعاة تقدير اللاعبين لمستواهم والمستوى لفريقهم وللمسابقة التي يشتركون فيها .

■ ضرورة تعويد اللاعبين على المواقف المختلفة التي تفرضها ظروف اللعبة مع مراعاة ضرورة ممارسة اللعبة طبقاً للقوانين والقواعد الرسمية وخاصة فيما يتعلق بالأخطاء والعقوبات المحددة لها . وهذا يتم عن طريق التمارين الخططية التي يطبقها المدرّب خلال المراحل التدريبية ، وكذلك اللعب بفريقين في نهاية الوحدة التدريبية وتطبيق ما عمل عليه اللاعبون خلال الوحدة التدريبية طبقاً لقانون اللعبة بعد شرحه من قبل المدرّب ، وكذلك في المباريات التجريبية والودية .

■ على المدرّب أن يستخدم تأثير الانفعالات بهدف تطوير مستوى اللاعبين .

■ ضرورة الاهتمام باللاعبين من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية وليس من الناحية الرياضية فقط .

🔗 الإعداد النفسي قصير المدى :

ويقصد به الإعداد النفسي المباشر للاعب مع فريقه قبل اشتراكه في المنافسة (المباراة الرسمية) ، ويهدف إلى التركيز على تهيئته وإعداداته وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه ، لكي يستطيع استثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء إشراكه في المنافسة أو المباراة .

قبيل اشتراك اللاعب في المسابقة بفترة قصيرة يمر بحالة معينة ، يطلق عليها حالة ما قبل البداية والتي تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى اللاعب أثناء المباراة وتقسم حالة ما قبل المباراة هذه إلى ثلاث حالات هي :

1- حالة حمى البداية . 2- حالة عدم المبالاة . 3- حالة الاستعداد للكفاح .

وإن لكل حالة من هذه الحالات بعض المظاهر والأعراض النفسية والفسيولوجية التي تميزها عن الحالات الأخرى .

❖ حالة حمى البداية :

❖ الأعراض الفسيولوجية لحالة حمى البداية :

- زيادة في سرعة التنفس .
- زيادة في سرعة نبضات القلب .
- زيادة في إفراز العرق .
- الحاجة الماسة للتبول وتكراره .
- ارتعاش الأطراف .
- الإحساس بالضعف في الأطراف السفلى ، إذ يشعر الفرد أن ساقية لا تستطيع حمل جسمه .

❖ الأعراض النفسية لحالة حمى البداية :

- شدة الاستثارة الطاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة .
- الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .
- ضعف التذكر ، إذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة .
- الشعور بالخوف من المنافسة والإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد .
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز إذ نجد الفرد ينظر إلى الفراغ أو نجدة زائغ البصر .

❖ الأعراض الحركية أو المهارية لحالة حمى البداية :

- عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية .

- سرعة الاستجابة التي تتميز غالبا بعدم الدقة. بذل الجهد بشكل كبير في بداية المنافسة مما يؤدي الى استنزاف طاقات الفرد مبكرا .
- عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي .
- ضعف القدرة على الإحساس بالزمن أو المسافة .
- ظهور بعض الأخطاء الفنية خاصة في الحركات الصعبة والمعقدة .

❖ حالة عدم المبالاة أو الاستثارة العصبية الواطئة :

❖ الأعراض الفسيولوجية لحالة عدم المبالاة هي :

- الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .
- الخمول الحركي والميل الى التثاؤب .
- انخفاض سرعة التنفس .
- انخفاض في عدد ضربات القلب .

❖ الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة هي :

- عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة او الميل للاشتراك في المنافسة .
- انخفاض درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول .
- وجود حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا .
- انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر .
- ضعف الإرادة .

❖ الأعراض الحركية أو المهارية لحالة عدم المبالاة هي :

- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول .

- عدم قدرة الفرد على تعبئة كل قواه وطاقاته .
- فقدان الميل للكفاح أو بذل أقصى جهد وتجنب المواجهة المباشرة مع الخصم .
- تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للسرعة والقوة والمطلوبة .
- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المطلوب .
- السلبية وعدم القدرة على المواجهة والرجوع للدفاع بدلا من الهجوم .

❖ حالة الاستعداد او الاستثارة العصبية المعتدلة :

الأعراض الفسيولوجية لحالة الاستعداد :

- تكون معظم العمليات الفسيولوجية في أتم حالتها الطبيعية. وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإرادي وفي أحسن المستويات .

❖ الأعراض النفسية لحالة الاستعداد :

- استثارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجميع قواته وطاقاته.
- حالة انفعالية سارة .
- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بتلهف .
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها.
- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين والمتفرجين .

❖ الأعراض الحركية أو المهارية لحالة الاستعداد هي :

- القدرة على التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .
- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخططية السابق إعدادها لمجابهة المواقف المختلفة .

- استخدام الفرد أقصى ما يمكنه من قوى وطاقات .
- سرعة إدراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

وعلى العموم فهناك طرائق عديدة للإعداد النفسي قصير المدى منها الآتي :

أولاً: طريقة الإعداد : ويقصد بهذه الطريقة استخدام مختلف الوسائل والأساليب التي تعمل على إبعاد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، ويتم ذلك بتشجيع المدرب للاعبه على سماع الموسيقى أو مشاهدة المسرحيات أو ممارسة بعض الهوايات الأخرى أو بالتنزه في بعض الأماكن المريحة للنفس أو بمناقشة بعض الموضوعات البعيدة عن الرياضة والتنافس وغير ذلك . ويرى مشجعوه هذه الطريقة إن من أهم مردوداتها العمل على إدخال قوى الرياضي وطاقاته لوقت المنافسة الفعلي وعدم التأثير عليها بالتفكير الطويل في ما يمكن أن يفعله أو قد يفشل في فعله أثناء المنافسة ، وتنفع هذه الطريقة (على وجه الخصوص) للاعبين الذين تمر عليهم غالباً قبيل المباراة حالة حمى البداية .

ثانياً: طريقة الشحن : قد يحتاج بعض اللاعبين إلى أن يعيشوا جو المباراة وأن يندمجوا في كل ما يخص المباراة وما يرتبط بها ويتم ذلك عن طريق التوجيه الدائم لأهمية المباراة وتكرار النقاط الواجب مراعاتها مع تذكيرهم بأهمية نتيجة المباراة وإنعكاس ذلك على سمعة الفريق والنادي وكذلك المكتسبات التي ستتحقق بعد الفوز .

ثالثاً: تنظيم التعود على مواقف المباراة : من واجب المدرب أن يعود لاعبيه على المواقف والظروف المختلفة للمباراة من خلال برمجة التدريبات بصورة مشابهة لظروف المنافسة ، هذا ما يمكن اللاعب من التكيف للمواقف المختلفة للمباراة .

رابعاً: الاهتمام بعملية الإحماء : تهدف عملية الإحماء التي يؤديها اللاعبون إلى إعدادهم وتجهيزهم من النواحي النفسية والفنية ، لكي يشتركوا في المباراة بأحسن حالة ممكنة .

خامساً : استخدام التدليك : ويمكن إستخدام التدليك مع اللاعبين لأنه يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية لهم إذ يكفهم الشعور بالراحة ، ويسهم في إبعاد حالات التوتر والقلق مما يحسن عندهم الدقة والتركيز والانتباه والإدراك وغيرها من الصفات الأخرى .

سادساً : الاهتمام بتخطيط حمل التدريب : يجب تنظيم تخطيط حمل التدريب بشكل جيد وخاصة في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات المهمة حتى لا تظهر على اللاعبين أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية . وفي الأيام الأخيرة للمنافسة التي يكون فيها اللاعبون في حالة إستثارة شديدة يجب إستخدام تمارينات التهدئة والراحة الإيجابية .

سابعاً : الأثر التوجيهي للمدرب : المدرب هو المسؤول عن التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ، حيث إن إرشاداته وتوجيهاته من العوامل المهمة التي تؤثر على نفسية لاعبيه ، كما ويجب على المدرب أن لا يغالي في إظهار اهتمامه بالمباراة ، وأن لا يجبر اللاعبين مثلاً أن يغيروا عاداتهم اليومية استعداداً للمنافسة لكي لا يؤدي ذلك إلى نتائج سلبية .

❧ الإعداد النفسي وأهميته للأداء الحركي :

لمعرفة الأهمية التطبيقية لعلم النفس الرياضي والإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي نذكر ما يأتي كمثال لفهم ذلك : صادف أحد المدربين مشكلة تتجلى بهبوط مستوى بعض لاعبي الفريق الذي يدرجه رغم إستمرارهم بالتدريب وأداءهم للتمرينات نفسها التي يقوم بها زملاؤهم اللاعبون الآخرون ، أو مثلاً لاحظ هذا المدرب وجود شقاق ونزاع وصدام دائم بين لاعبي فريقه مما ينعكس على إمكانية تعاونهم أثناء المنافسات ، فعملية تفهم مشاكل الفريق ككتلة واحدة لا يمكنه أن يحل شيئاً من هذه المشكلات ، بل لا يمكن للمدرب أن يتعرف حتى على الأسباب الحقيقية لها التي قد ترجع إلى جهله أصلاً بالفروق الفردية الموجودة بين لاعبي فريقه سواء في القدرات البدنية والمهارية أو حتى قدرات الذكاء أو الشخصية الأمر الذي جعله أثناء التدريب يساوي بين جميع لاعبيه حرصاً منه على أن تكون معاملته لهم واحدة وكأنه لا يوجد بينهم أية فروق فردية تذكر ، هذا فضلاً عن عدم درايته بالعوامل المهمة التي تؤدي إلى تماسك الفريق وعدم تصدعه .

ولو دققنا النظر بما سبق لوجدنا إن الأساس الصحيح لتعامل المدرب مع لاعبيه لا يكون بالسلوك نفسه ، فبعض اللاعبين يكتفي بالإشارة إليه لكي يستثير همته في التدريب والمواظبة عليه

والبعض الآخر قد يحتاج إلى التعنيف أو الحث المغالى فيه لرفع دافعيته في أداء التمارين وهكذا نرى الحال عند وجود الخلافات أو الشقاكات داخل الفريق فالسبب لا يعدو لاعباً أو اثنين قد يكون لتأثيرهما الفعل الكبير في ذلك ، لذا على المدرب أن يكون عارفاً بشخصية لاعبيه وميولهم ودوافعهم بل وحتى أدق أسرارهم (إن تمكن من ذلك) فمن خلال ذلك يمكنه الكشف عما ينوون عمله في التدريب والمنافسة وقد يكون الحل في ذلك بتشجيع البعض وردع الآخر بأمور نفسية تطبيقية منظمة ومدرسة مع ملاحظة أن يكون التشجيع أو الردع متناسباً مع شخصية اللاعب المعني فبعض اللاعبين يحتاجون إلى الردع بنظرة حادة من المدرب فقط والبعض الآخر يحتاج لعقوبة حرمان من مباراة لكي يتم ردعه وهكذا نرى إن للفروق الفردية أكبر الأثر في تحديد تعامل المدرب مع لاعبيه ، فعلى المدرب أن يختار الطريقة المناسبة للتعامل مع اللاعب (أ) التي قد تختلف عن طريقة تعامله مع اللاعب (ب) في الفريق وهذا لا يعني مطلقاً إنه قد كالم بمكيالين ، بل تعامل مع كل لاعب كما يناسبه .

ولنضرب مثلاً آخر : ماذا لو لاحظ المدرب إن أحد لاعبيه يعزو فشله في عدم تسجيله الأهداف دائماً إلى سوء تمريرات زملائه ويحاول المدرب شرح حالات اللعب له وإقناعه بصحة هذه التمريرات وإيضاح نواحي الخطأ في طريقته للتهديف على المرمى ، إلا أن هذا اللاعب لا يقتنع بذلك ويصر على رأيه ولا يعترف بخطئه ثم يضيق صدر المدرب بتحايل اللاعب وكذبه ويفقد الأمل في تقدمه ووصوله إلى المستوى المطلوب . عندما يضيق صدر المدرب بذلك فإنه يعود إلى جهله بطبيعة هذا اللاعب الذي لا يتوانى عن استخدام كل أسلحته لحماية نفسه وفق (إستراتيجية حماية الذات) ، حيث رغم أداء اللاعب عكس الحقيقة التي يراها المدرب إلا إن ذلك لا يعني بالضرورة إن هذا اللاعب كاذب ، لأن كل إنسان منا يرغب أن يكون تصرفه معقولاً ، بل ومحموداً فإذا أخطأ ساق للجميع أسباباً ومعاذير تبرئه من خطئه وقد يصل الحال به إلى أن يقتنع بما يقوله . وهذا التبرير حيله من حيل الدفاع عن النفس التي يعتمد إليها اللاعب لاشعورياً لكي يخفي خطأه الذي قد يقلل من شأنه أمام الآخرين ، بل وأمام نفسه .

إن هذه الأمثلة توضح بعض المشكلات التي يواجهها المدرب أثناء عمله الذي (بما أوردناه) يتسم بالصعوبة والتعقيد مما يدعو إلى ضرورة تسليحه وتزوده بالثقافة النفسية التربوية الرياضية لإمكانية مواجهة مختلف التحديات المرتبطة بطبيعة عمله ، وإن الأداء الحركي للاعب يعد تعبيراً عن سلوكه الذي يتعرض علم النفس الرياضي له بالبحث والدراسة لمحاولة التعرف على بعض المعلومات المهمة لفهم السلوك الحركي نظراً لارتباطه بالفعاليات العقلية والانفعالية والاجتماعية .

علم النفس يبحث في أنسب المراحل لتعلم المهارات الحركية الجديدة والعوامل الاجتماعية والعقلية والانفعالية المؤثرة على عملية التعلم الحركي ومراحله ومنحنيات التعلم وتعلم خطط اللعب وانتقال أثر التعلم الحركي وغير ذلك من الموضوعات التي ترتبط بالتعلم الحركي في النشاط الرياضي . كما يسعى علم النفس الرياضي إلى دراسة وبحث أنواع الحركات في مراحل العمر المختلفة وتطورها .

مما سبق ندرك وبوضوح إرتباط علم النفس الرياضي بالأداء الحركي لأنه يدرس الظواهر النفسية التي تتمثل في سلوك الأفراد وكل ما يصدر عنهم نتيجة الاتصال ببيئة معينة عن طريق إدراكاته أو دوافعه أو نزعاته وميوله أو عنها جميعها ، وعلم النفس هو الذي يحدد معنى السلوك ومجاليه وهدفه عند الإنسان والذي يشتمل على المكونات الجسمية (البدينية) والنفسية والاجتماعية . ويمكن وضع العوامل الأساسية التي تحكم المجال السلوكي في مجموعتين هما :

1- المجموعة الأولى : وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة داخل الفرد نفسه (العوامل الذاتية) .

2- المجموعة الثانية : وتتضمن مجموعة العوامل أو المحددات الموجودة حول الفرد في محيطه (العوامل الخارجية) .

ولكي يسلك الفرد سلوكاً معيناً لابد من وجود دوافع تحركه والبيئة الخارجية تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع . فالذات هي الوحدة التي تجمع مختلف الظواهر النفسية سواء كانت هذه الظواهر تتعلق بما هو إدراكي معرفي مثل الذكاء والعمليات العقلية العليا (كالتفكير والتذكير والتخيل والتصور إلخ) أو القدرات الخاصة التي تكتسب من التعلم بالنقل من البيئة أو بالتعليم المقصود وما إلى ذلك من الأنشطة الإدراكية المعرفية .

مما سبق ندرك إن مصطلح علم النفس الرياضي يدل دلالة واضحة على تشخيص الأحداث النفسية الناجمة عن ممارسة الإنسان للأداء الحركي (النشاط الرياضي) على مختلف مستوياته ومجالاته . ولذا فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية ، بل والحتمية في الوحدات التدريبية لكل رياضي وفي أي لعبة يمارسها في أي عمر كان ، وبدون الإعداد النفسي يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فبعض اللاعبين يحتاج ليدخل المنافسة إلى شحن مؤثر ليزيد من قدراته النفسية التي تقود قدراته البدنية والمهارية، والبعض الآخر قد يحتاج إلى إبعاد عن أجواء المنافسة لكي يدخل في عمليات إسترخاء قبيل مواجهة المنافسين خصوصاً عندما يكون قد دخل في مستويات القلق المؤثرة سلباً على نتائجه . حيث

يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج رياضية ، وتتلخص وظيفة المدرب ومن يساعده في إعداد الرياضيين للمنافسات وإشراكهم فيها بأفضل عطاء من خلال بناء الصفات النفسية المعينة عندهم كالتصميم على تحقيق الهدف المنشود والحزم والشجاعة والجرأة ورباطة الجأش وتمالك النفس والثقة بها . ويتطلب ذلك الأمر إعداداً نفسياً لأوقات طويلة ومرات عديدة حتى تتحول المعرفة عن كيفية المسلك الصائب الى المسلك الاعتيادي عند الرياضيين ويتحول إظهار هذه الصفة النفسية في مواقف المنافسة للمرة الواحدة إلى سمة مميزة دائمة عندهم .

إن أساس الإعداد النفسي للمباريات هو الإعداد النفسي العام . وإن أهم صفة للإعداد النفسي للاعب للمباراة هي الرغبة الواضحة لتحقيق النصر على المنافس والثقة بأنه يستطيع تحقيق ذلك وأن تكون لديه حالة نهوض معنوي إيجابي . وإن النجاح في وصول اللاعب إلى هذه الأمور يحتاج إلى مدرب كفء وملم بمعلومات عن أهمية وتطبيقات علم النفس ، لذا تأتي أهمية المدرب ودوره في الملعب وخارجه .

