

الإعداد النفسي للرياضيين بين الواقع والمأمول

د. إصلاح محمد شافعي وهبة

مقدمة :

إن التباري بين الدول لتحقيق أكبر عدد من المكاسب الرياضية خلال البطولات العالمية والأولمبية ، ومحاولة تصدر القمم في مختلف الأنشطة الرياضية من الأسباب الرئيسية وراء زيادة الأحمال التدريبية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي ، حيث يواجه اللاعبون تحديات ضخمة من جراء ارتفاع المستوى وشدة التنافس مما كان له أثره السلبي على كل من الجانب النفسي والبدني لهم ، والذي يظهر في شكل مجموعة من المشكلات النفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي خلال التدريب والمنافسة ، مثل التوتر ، والاستثارة ، والقلق ، والضغط العصبي ، وعدم التحكم في الانتباه والتركيز ، وسرعة معالجة المعلومات وفقدان الثقة بالنفس ، بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية والمشكلات الناتجة عن تعرض اللاعب للإصابة . (1 : 25)

وتعد المنافسة الرياضية هي المحك الرئيسي لظروف التدريب وما يحيط به من عوامل تؤثر في اللاعب الرياضي من أجهزة فنية ، مناخ اجتماعي ، محيط المنافسة ، بالإضافة إلى أنها النتيجة العملية لجهود القائمين على تدريب وإعداد اللاعبين الرياضيين في أي مجتمع والذين يهدفون إلى الوصول باللاعبين إلى الشخصية الرياضية المتكاملة من الناحية البدنية والمعرفية والانفعالية في سبيل تحصيل أعلى المستويات الرياضية محلياً وعالمياً . (12 : 82)

وإيماناً بأهمية تكامل إعداد اللاعب في جميع الجوانب ، وأن اللاعب الرياضي وحدة واحدة لا يتجزأ والحالة النفسية له تتصل اتصالاً وثيقاً بنوعية وجودة أداءه ، كما أنها تعكس السلوك الإيجابي أو السلبي أثناء المنافسة ، فقد اتفق الباحثون في مجال علم النفس الرياضي على أهمية الإعداد النفسي للاعبين في الارتقاء بمستوى الأداء والإنجاز الرياضي لهم . (12 : 85) (19 : 2)

وقد أكدت معظم الدراسات العلمية على أن تحقيق الإنجازات الرياضية العالية يقتضي إعداد اللاعب بقدر مناسب ومستمر ليس فقط من الجانب البدني والمهاري بل أيضاً من الجانب النفسي ، حيث يشكل الدور الذي يقوم به الإعداد النفسي للرياضيين جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية ، فالإعداد النفسي للرياضيين يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين ، بالإضافة إلى توجيهه والإرشاد التربوي والنفسية لهم لمساعدتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها . (12 : 85) (11 : 30) (13 : 65)

مشكلة البحث وأهميته :

لقد أصبح من المسلم به علمياً بعد الدراسات المستفيضة في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة ، إن أي حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط ، بل أيضاً نتيجة لمجموعة من

العمليات العقلية وكذلك مجموعة من العمليات الانفعالية . فالنشاط الحركي لا يصدر عن أعضاء الجسم فقط بل يصدر أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالانتباه والإحساس والإدراك والتذكر والتفكير ، ونتيجة أيضاً لنشاط انفعالي كالحماس والإصرار أو الخوف والقلق . (1 : 161) (2 : 193)

وعند محاولة معرفة أسباب تذبذب وعدم استقرار أداء لاعب ما عند اشتراكه في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي ، يُستبعد إرجاع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغيير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض والأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد ، والخوف من الفشل ، وعدم المقدرة على التركيز في الأداء . (7 : 23)

لذلك يجب أن تعطي برامج التدريب الرياضي اهتماماً للإعداد النفسي للاعبين على اعتبار أن الإعداد النفسي يتضمن مهارات تحتاج إلى التدريب ، وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية فالإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع مختلف ظروف المنافسة . (1 : 161 ، 162) (7 : 23)

وللإعداد النفسي للرياضيين جانبين رئيسيين يتم إعداد اللاعب الرياضي نفسياً من خلالهما :

" الجانب المعرفي " ويختص بالطريقة التي يفكر بها اللاعب والتي تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه أثناء التدريب والمنافسة ، وهذا النوع من الإعداد يتضمن التدريب على كيفية التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أفضل مستويات الأداء .

" الجانب الانفعالي " ويتعامل هذا النوع من الإعداد مع القلق ، التوتر ، العصبية ، الضغوط التي تواجه اللاعب في المواقف التنافسية من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتفوق الرياضي . (11 : 40 - 42) (13 : 115)

و من أهم أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

- 1- تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى اللاعب الرياضي .
- 2- خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة .
- 3- إعداد وتهيئة اللاعب عقلياً وانفعالياً باستخدام المهارات النفسية بشكل إيجابي لمواجهة المواقف الضاغطة قبل وأثناء وبعد المنافسة ، ومساعدته على التصرف في المواقف التكتيكية التي تواجهه أثناء المنافسة .
- 4- التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين الرياضيين مما يسهل في سرعة مجابهة المشاكل التي تعترضهم والوصول إلى حل مناسب لها .
- 5- إعداد اللاعب لمواجهة خطر الإصابة خلال التدريب والمنافسة . (1 : 162 ، 163) (4 : 96) (5 : 63) (10 : 23) (12 : 85)

ويحقق الإعداد النفسي للرياضيين أهدافه من خلال إتباع عدة خطوات :

- 1- دراسة الخصائص والصفات الشخصية للاعب لتحديد أفضل طرق الإعداد النفسي المناسبة لخصائص الرياضي ونوع النشاط الممارس .
- 2- تعليم اللاعب الأساليب النفسية الهادفة لتهدئة النفس والبعد عن الانفعالات .
- 3- تعليم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة لتهيئته وإعداده للاشتراك في المنافسة .
- 4- وضع خطة الإعداد النفسي للاعب بحيث تكون متزامنة مع الخطة التدريبية له .
- 5- يراعى تأكيد الإعداد النفسي للاعب على بناء الثقة بالنفس والإصرار على تحقيق الأهداف .
- 6- يكون الإعداد النفسي قبل المنافسة بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة التي تطرأ ، وما يمكن أن تسببه من تأثيرات نفسية على اللاعب .
- 7- الاهتمام بتدريب اللاعب على طرق الاسترخاء .
- 8- الاهتمام بتدريبات التصور العقلي للمهارة المستخدمة .
- 9- الاهتمام بتدريبات تركيز الانتباه .
- 10- إعداد اللاعب نفسياً للتغلب على المواقف السلبية التي تواجهه قبل وأثناء وبعد المنافسة . (3 :

(23) (4 : 98) (8 : 27) (9 : 46) (12 : 88) (22) (26)

أن تولي مسؤولية الإعداد النفسي للاعبين يجب أن تكون من مسؤولية الأخصائي النفسي الرياضي.(6)

(9 :

ويتركز دور الأخصائي النفسي الرياضي على مجالين أساسيين :

- 1- تعليم وإكساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة لضمان الإعداد النفسي التربوي المتكامل للاعب الرياضي .
- 2- تعليم وإكساب اللاعبين للمهارات النفسية .

وعليه يمكن اعتبار الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس ، وعلم النفس الرياضي ، وهو المدرب العقلي " Mental Coach " الذي يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء ، والتصور العقلي والانتباه ، والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التي تسهم في مواجهة القلق والاستثارة والضغط لدى اللاعبين وتهيئهم نفسياً قبل الاشتراك في المنافسة بالإضافة إلى دوره في تأهيل اللاعب بعد الإصابة من خلال التدريبات العقلية التي تساعد على التخلص من الألم وبيت الثقة في النفس ورفع الروح المعنوية عند العودة إلى الملعب (12 : 95) (14 : 110)

ويمكن إيجاز المهام التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي فيما يلي :

- 1- تقديم الدعم النفسي للاعب لمواجهة المشكلات التي تواجهه أثناء التدريب والمنافسة .
- 2- تنظيم جلسات دورية للاعبين ومدربهم في تقديم أساليب التدريب العقلي الحديثة وطرق استخدامها ، والتعريف بقيمتها وأهميتها للاعب والمدرب .
- 3- وضع برامج الإعداد النفسي لكل لاعب على حده والفريق ككل .
- 4- مساعدة اللاعبين على التفهم السليم لما يمررون به من مظاهر انفعالية قبل وأثناء وبعد المنافسة وتقديم طرق التحكم في تلك الانفعالات .

- 5- عمل التحليل النفسي للاعبين من خلال متابعة سلوك الأداء خلال التدريب والمنافسة ، وتقديم أفضل سبل الإعداد النفسي لتطوير الأداء .
- 6- مساعدة اللاعبين في التخلص من مظاهر التوتر والقلق والاستثارة من خلال تدريبهم على أحدث طرق تدريب المهارات النفسية .
- 7- مساعدة اللاعب على اكتشاف نقاط القصور في إعداده وما تسببه من أخطاء في الأداء .
- 8- مساعدة اللاعب على تحديد أهداف مناسبة لقدراته الحقيقة حيث يتمكن من تحقيقها .
- 9- مساعدة اللاعبين على تفهم أخطائهم بشكل موضوعي ، تعريفهم بكيفية التعامل مع تلك الأخطاء وتحويلها إلى نجاح . (21 : 150) (23) (1 : 25) (32 : 56)

وبناءً على مسبق فالإعداد النفسي يعد مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي وذلك تأكيداً لهدف التدريب الرياضي الذي يركز في الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس ، حيث يسعى التدريب الرياضي إلى تنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة متكاملة .

ورغم كل ما يذكره علماء النفس الرياضي حول الإعداد النفسي للرياضيين وأهميته وتأثيره على نتائج المباريات والمنافسات الرياضية إلا أنه من الواضح أنه لا يتم تطبيق ذلك على أرض الواقع سواء على يد المتخصص " الأخصائي النفسي الرياضي " أو عن طريق المدرب نفسه ، ورغم أنه أحد أهم الأسباب التي يرجع إليها اللاعبون في تفسير الفشل أو الهزيمة ، وأوضح مثال لذلك أنه عند تعرض الفريق أو اللاعب للهزيمة نجد أن المدرب والفريق الإداري المعاون له غالباً ما يرجعون ذلك إلى أسباب تتعلق بالجانب النفسي ، ورغم هذا الاعتراف بأهمية الجانب النفسي إلا أنه من الواضح عدم الاهتمام بالطريقة العلمية الصحيحة التي يتم بها الإعداد النفسي للاعبين من خلال الأخصائي النفسي الرياضي .

ومما سبق نتضح أهمية الإعداد النفسي للاعبين ، في كونه أحد أركان برامج الإعداد المتكامل وأن القصور عنه أو تجاهله يؤثر بشكل سلبي على مستويات اللاعبين وثباينها ، ولكن على الرغم من معرفة معظم المدربين والمختصين في المجال الرياضي لهذه الحقيقة ، إلا أنه من الواضح تضائل الحيز المخصص لهذا الجانب ضمن برامج إعداد اللاعبين ، وهذا ما دعا الباحثة لإجراء الدراسة الحالية لمحاولة التعرف على حقيقة واقع الإعداد النفسي للاعبين للوصول إلى بعض النتائج يمكن من خلالها وضع تصور مقترح حول كيفية تطبيق هذا الجانب لإعداد اللاعبين ، مع توعية كل من المدرب واللاعب حول أهمية هذا الجانب وكيفية تطبيقه بأسلوب علمي مقنن ، وفقاً للتصور المقترح .

أهداف البحث :

- 1- التعرف على واقع الإعداد النفسي للرياضيين في بعض الأندية الرياضية بمحافظة الإسكندرية من خلال تصميم استمارة استبيان .
- 2- وضع " نموذج " مقترح لما يجب أن يكون عليه الإعداد النفسي للرياضيين .

تساؤل البحث :

- 1- ما هو واقع الإعداد النفسي للرياضيين ؟
- 2- هل هناك فرق بين واقع الإعداد النفسي للرياضيين وما يجب أن يكون عليه ؟

المصطلحات المستخدمة :

الإعداد النفسي للرياضيين :

هو عملية نفسية مركبة يُعد اللاعب خلالها في جوانب الإدراك المعرفي والجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الدافعية وفق برامج تربية لمساعدته على اكتساب وممارسة المهارات النفسية لوصول إلى قمة الأداء وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للسعادة والمتعة . (20) (23)

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لطبيعة البحث .

مجالات البحث :

المجال البشري : عينة من لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية (الجمناز - السباحة - سلاح الشيش - التايكوندو) (كرة السلة - كرة اليد - الكرة الطائرة - كرة القدم) في بعض الأندية الرياضية بمحافظة الإسكندرية بواقع (96) من اللاعبين في المرحلة السنية من (18 - 22) سنة .

المجال المكاني : بعض الأندية الرياضية بمحافظة الإسكندرية (سبورتنج - سموحة - الاتحاد - الأولمبي) .

المجال الزمني : في الفترة من 2006/3/25 إلى 2006/5/25 .

أداة البحث :

استمارة استبيان للتعرف على واقع الإعداد النفسي للرياضيين بالفرق الرياضية قيد البحث " تصميم الباحثة " (مرفق 1) .

تصميم الاستمارة :

تم استطلاع رأى السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على الجوانب المختلفة للإعداد النفسي للرياضيين حتى يمكن من خلالها تحديد أهم المحاور والعبارات المعبرة عن الإعداد النفسي للرياضيين ، ثم تم عرض الاستمارة في صورتها الأولية على السادة الخبراء وذلك للوصول إلى الشكل النهائي لتصميم الاستمارة ، وجاءت المحاور على النحو التالي : (الوعي بالجانب النفسي - الإعداد المعرفي - الإعداد الانفعالي - تنمية السمات الإرادية - تدريب المهارات النفسية - الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي) ، وقد بلغ عدد العبارات لجميع المحاور (38) عبارة .

المعاملات العلمية للاستمارة :

أولاً : الصدق :

قامت الباحثة بحساب من خلال عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي وذلك للحكم على مدى مناسبة محاور الاستبيان لما وضع من أجله ، وكذا مدى مناسبة العبارات وانتمائها

لكل محور ، وقد تم استبعاد عدد من العبارات ، وكذا إعادة صياغة بعض منها لكي تعبر بدقة عن الاستبيان ، وقد بلغ عدد المحاور (6) محاور وعدد العبارات (38) .

ثانياً : الثبات :

لحساب ثبات الاستمارة استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق للاستمارة حيث قامت بالتطبيق على عينة التقنين (30) رياضي (من خارج العينة الأساسية للبحث) ، ثم إعادة التطبيق بفارق زمني قدرة (15) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين ، وقد وجد ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للمحاور ، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.93) و (0.96) مما يعطى دلالة على ثبات الاستبيان .

عرض النتائج :

جدول (1)

بوضوح إجابات عينة البحث للمحور الأول : الوعي بالجانب النفسي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحياناً		لا	
		تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية
1	أجد أن هبوط مستواي ناتج عن قصور في إعدادي النفسي للمباراة .	73	76.04 %	16	16.67 %	7	7.29 %
8	يهتم مدربي بالجوانب البدنية والمهارية مقابل إهمال الجانب النفسي .	74	77.08 %	15	15.63 %	7	7.29 %
15	بضايقتني اعتبار مدربي الجانب النفسي من الأمور الثانوية في إعداد اللاعبين .	75	78.13 %	14	14.58 %	7	7.29 %
22	أرى أن الجانب النفسي هو المؤثر الرئيسي في أدائي في المنافسات .	76	79.17 %	14	14.58 %	6	6.25 %
28	أرى أنه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجانب البدني والمهاري .	77	80.21 %	13	13.54 %	6	6.25 %

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بنعم) عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 76.04 % إلى 80.21 % وهي نسبة تعتبر كبيرة وتعني أن اللاعبين على وعي بأهمية الجانب النفسي من إعداد اللاعبين وتشير النتائج أيضاً إلى رغبتهم في الاهتمام بهذا الجانب الهام والمؤثر على أدائهم ، وهو ما تؤكد إجاباتهم على العبارة رقم (28) (بنسبة 80.21 %) والتي تؤكد على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجانب البدني والمهاري .

جدول (2)

يوضح إجابات عينة البحث للمحور الثاني : الإعداد المعرفي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة		النسبة المئوية
2	يساعدني مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية .	8.33 %	8	18.75 %	18	72.92 %	70
9	يساعدني مدربي على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج تدريبي خاص بها .	9.38 %	9	18.75 %	18	71.87 %	69
16	يساعدني برنامج الإعداد النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية .	7.29 %	7	16.67 %	16	76.04 %	73
23	أستطيع السيطرة على الأفكار السلبية التي تواجهني قبل المنافسة .	8.33 %	8	17.71 %	17	73.96 %	71
29	استخدم عبارات إيجابية للحديث الذاتي في موقع المنافسة .	8.33 %	8	16.67 %	16	75.00 %	72
34	لدي أهداف انفعالية واضحة أحاول تحقيقها .	9.38 %	9	19.79 %	19	70.83 %	68

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بلا) عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 70.83 % إلى 76.04 % وهذه النسبة تشير إلى أن اللاعبين تفتقد إلى الإعداد المعرفي كجانب من جوانب الإعداد النفسي وإنهم لا يخضعوا لبرنامج تدريبي لهذا الجانب وهذا ما تؤكد إجاباتهم على العبارة رقم (16) (بنسبة 76.04 %) .

جدول (3)

يوضح إجابات عينة البحث للمحور الثالث : الإعداد الانفعالي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة		النسبة المئوية
3	أشعر بحاجة إلى متابعة مستمرة لحالتي النفسية قبل المنافسة .	79.17 %	76	14.58 %	14	6.25 %	6
10	أشعر بالقلق عند اقتراب المنافسات الهامة .	77.08 %	74	15.63 %	15	7.29 %	7
17	أعاني من عدم اهتمام مدربي بما أشعر به من توتر عضلي قبل المنافسة .	76.04 %	73	16.67 %	16	7.29 %	7
24	أرى ضرورة تقديم الدعم النفسي لرفع مستوى أدائي في المنافسة .	80.21 %	77	13.54 %	13	6.25 %	6
30	أخشى الفشل وفقدان السيطرة على أدائي عند اقتراب المنافسة .	78.13 %	75	14.58 %	14	7.29 %	7
35	مع استمرار ضغوط المنافس لا أستطيع التحكم في انفعالاتي .	75.00 %	72	16.67 %	16	8.33 %	8

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بنعم) عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 75 % إلى 80.21 % وهي نسبة تشير إلى أن اللاعبين تفتقد إلى الإعداد الانفعالي كجانب من جوانب الإعداد النفسي لهم ، كما إنهم يشعرون بحاجة ماسة للاهتمام بهذا الجانب الهام والمؤثر على أدائهم خاصة في المنافسات ، وهذا ما تؤكد إجاباتهم على العبارة رقم (24) (بنسبة 80.21 %) .

جدول (4)

يوضح إجابات عينة البحث للمحور الرابع : تنمية السمات الإرادية

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة
4	لا أفقد ثقتي بنفسى أثناء تعرضي لضغوط المنافسة مهما كانت .	9.38 %	9	18.75 %	18	71.87 %	69
11	أصر على تحقيق الفوز رغم ضغوط المنافسة التي أواجهها .	8.33 %	8	17.71 %	17	73.96 %	71
18	أستطيع التقلب على معظم المواقف السلبية التي تواجهني أثناء المنافسة .	8.33 %	8	16.67 %	16	75.00 %	72
25	أستطيع دائما تحديد أهدافي وطرق الوصول إلى تحقيقها في ظل ضغوط المنافسة .	8.33 %	8	18.75 %	18	72.92 %	70
31	أستطيع الاستمرار في الأداء رغم تفوق المنافس .	7.29 %	7	16.67 %	16	76.04 %	73
36	أستطيع تصحيح أداي بسرعة عندما أخطئ رغم ضغوط المنافسة .	9.38 %	9	19.79 %	19	70.83 %	68

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بلا) عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 70.83 % إلى 76.04 % وهذه النسبة تشير إلى أن هذا الجانب الهام من الإعداد النفسي في حاجة ماسة لاهتمام به لما له من تأثير واضح أثناء ضغوط المنافسة الشديدة فهو الذي يفرق بين لاعب وآخر ، وهذا ما تشير إليه إجاباتهم على العبارة رقم (31) (بنسبة 76.04 %) .

جدول (5)

يوضح إجابات عينة البحث للمحور الخامس : تدريب المهارات النفسية

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحيانا		لا	
		النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة
5	يتشتت انتباهي عند التعرض لضغوط المنافسة .	97.92 %	94	2.08 %	2	-	-
6	أقوم بالتصور العقلي للمهارات قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة .	-	-	2.08 %	2	97.92 %	94
12	أستطيع تركيز انتباهي عند أداء المهارات رغم ضغوط المنافسة .	-	-	1.04 %	1	98.96 %	95
13	أفقد التفكير بإيجابية قبل الدخول في المنافسة .	97.92 %	94	3.12 %	2	-	-
19	أستطيع التحكم في الضغوط التي تواجهني في المنافسات .	-	-	1.04 %	1	98.96 %	95
20	ممارستي للتصور العقلي للمهارات يحسن لدى تركيز الانتباه .	-	-	-	-	100 %	96
26	أستطيع التحكم في مستوى توترى وتعديله وفقا لظروف المنافسة الصعبة .	-	-	-	-	100 %	96
27	أقوم بالتدريب على المهارات باستخدام التصور العقلي عن تعرضي للإصابة .	-	-	1.04 %	1	98.86 %	95
32	أعاني من فقدان الثقة بالنفس قبل المنافسة مباشرة .	95.83 %	92	4.17 %	4	-	-
33	احتفظ بمستوى أدائي الجيد مع استمرار تغير مواقف المباراة .	-	-	3.12 %	3	96.88 %	93
37	أقوم بالاسترخاء العقلي قبل المنافسة .	-	-	3.12 %	3	96.88 %	93

38	أستطيع أن أركز على أدائي أثناء المنافسة رغم الضغوط التي تواجهني .	-	-	-	-	96	100 %
----	---	---	---	---	---	----	-------

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بنعم) عن عبارات أرقام (5 ، 13 ، 32) تراوحت ما بين 95.83 % إلى 97.92 % وهي نسبة كبيرة جداً وتشير إلى حاجة اللاعبين إلى تدريب المهارات النفسية (تركيز الانتباه - التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس) ، أما النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بلا) عن عبارات أرقام (6 ، 12 ، 19 ، 20 ، 26 ، 27 ، 33 ، 37 ، 38) تراوحت ما بين 96.88 % إلى 100 % وهي نسبة تشير تقريباً إلى إجماع اللاعبين على حاجتهم إلى تدريب المهارات النفسية (التصور العقلي - تركيز الانتباه - التحكم في الضغوط " إدارة الضغوط " - الاسترخاء العقلي) ، كما تشير أيضاً إلى عدم خضوعهم لبرنامج تدريبي خاص بتلك المهارات النفسية .

جدول (6)

يوضح إجابات عينة البحث للمحور السادس : الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي

رقم العبارة	العبارات	نعم		أحياناً		لا	
		تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية	تكرار الاستجابة	النسبة المئوية
7	يضايقني عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي للاعبين .	82	85.42 %	10	10.42 %	4	4.16 %
14	لا أجد من أجد من أجد إليه لتخفيف العبء النفسي عند الهزيمة .	87	90.62 %	9	9.38 %	-	-
21	أشعر أنني في حاجة إلى من يفهم حالتي النفسية قبل وأثناء وبعد المنافسة .	92	95.83 %	4	4.17 %	-	-

يتضح من الجدول السابق أن النسبة المئوية لإجابات اللاعبين (بنعم) عن عبارات هذا المحور تراوحت ما بين 85.42 % إلى 95.83 % وهي نسبة تشير إلى وعي اللاعبين بأهمية وقيمة الأخصائي النفسي الرياضي لهم ، كما أنها تشير إلى حاجة اللاعبين لوجود هذا الأخصائي النفسي الرياضي ليقوم بدوره في عملية الإعداد النفسي لهم وهذا ما تؤكد إجاباتهم على العبارة رقم (21) (بنسبة 95.83 %) .

بعد هذا العرض لنتائج البحث والتي أوضحت واقع الإعداد النفسي للرياضيين والذي يختلف تماماً عما يجب أن يكون عليه ، تقترح الباحثة النموذج التالي لما يجب أن يكون عليه الإعداد النفسي للرياضيين .

" نموذج مقترح للإعداد النفسي للرياضيين "

أ- الإعداد النفسي العام :

ويتم من خلال :

- تطوير العمليات النفسية للاعب والتي ترتبط بطبيعة الاحتياجات النفسية الخاصة بالنشاط الممارس مثل (الإدراك الحسي ، الانتباه بأنواعه ، التصور ، التذكر ، الاسترخاء ، سرعة رد الفعل البسيط والمركب ، الاتزان الانفعالي) .
- تطوير السمات الشخصية للاعب وذلك من خلال بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب مع مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية للممارسة النشاط التخصصي في تلك المرحلة ، ومحاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة لدى اللاعبين .

- تثبيت الحالة النفسية للاعب حيث تتميز الحالة النفسية للاعب بعدم الثبات والتباين في الشدة والطول ، وهي تؤثر على نشاط اللاعب سواء بالسلب أو الإيجاب ، ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ، وتتم عملية الإعداد هذه بصورة متوافقة ومتزامنة مع الإعداد البدني والمهاري والخططي ، كما تسهم مهارة الاتصال بين المدرب واللاعبين ببعضهم في تهيئة الجو النفسي المناسب للممارسة وتدعيم الثقة بالنفس لديهم ، والارتقاء بالكفاءة الرياضية للفريق ككل ويجب على الأخصائي النفسي الرياضي في تلك المرحلة أن يسعى إلى إتقان اللاعبين لوسائل الإعداد النفسي بنوعيتها (المهدئ - المنبه) بشرط أن يكون التعليم بصفة يومية وقبل بدء التدريب . (17 : 35) (21 : 155) (27 : 15) (28 : 26)

ب- الإعداد النفسي الخاص بالنشاط الممارس :

ويعتمد النجاح في الإعداد النفسي الخاص على الأساس السليم للإعداد النفسي العام للاعبين ، ويتضمن الإعداد النفسي الخاص تجهيز اللاعب للاشتراك في المباريات وذلك على النحو التالي :

1- جمع المعلومات الخاصة بظروف المباراة :

- معلومات عن (ظروف المباراة ، مكانها ، الجمهور المتوقع)
- معلومات عن (المنافس ، إمكاناته البدنية والمهارية ، نتائجه في الفترة الأخيرة) بحيث يتمكن اللاعب من التصور الصحيح للسمات النفسية الخاصة والإرادية للمنافس بالإضافة إلى الحالة الانفعالية التي يتميز بها اللاعبون المنافسون .

2- التقييم الذاتي للحالة التدريبية للاعب :

- عن طريق تحديد مستوى (الفورمة الرياضية) لكل لاعب من خلال التعرف على :
- الإدراك الحسي لدى اللاعبين .
- عمليات الانتباه من حيث الحجم والشدة والتركيز والتوزيع والتحويل .
- القدرة على اتخاذ القرار .
- القدرة على التحكم في الانفعالات وتقبل قرارات الحكام .
- الثقة بالنفس لدى اللاعب .
- مواكبة الحالة الانفعالية للاعب لظروف المباراة . (8 : 180) (9 : 75) (27 : 17) (30 : 100) (33 : 25)

ومن خلال تقرير الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب عن الحالة النفسية للاعب يمكن التعرف على نقاط القصور وتداركها أو منع اللاعب من الاشتراك في المنافسة .

3- تحديد الأهداف والمهام للاعبين خلال المباراة :

إن تحديد الأهداف ووضوحها لدى اللاعبين أمراً ضرورياً لتعبئة طاقاتهم النفسية والبدنية والوصول إلى الطاقة المثلى ، ويتوقف تحديد الأهداف وفقاً لطبيعة المنافسة وأهميتها وطبيعة الخصم وإمكانات اللاعب نفسه .

4- تحديد الدوافع للاشتراك في المباريات :

هناك أكثر من دافع لدى اللاعب للاشتراك في المباراة ودور الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب هو مساعدة اللاعبين على تفهم الدوافع لديهم مع التأكيد على الدوافع الإيجابية .

5- تطبيق البرامج التدريبية للمهارات العقلية : ويكون ذلك من خلال :

- تنشيط عمليات التصور للحركات والمهارات المراد من اللاعب أدائها .
- التدريب على مهارات الانتباه في نفس مكان المباراة أو أماكن مشابهة .
- تدريب اللاعب على استخدام تدريبات الاسترخاء قبل وأثناء المباراة ، مثلاً ففي كرة السلة يتم تدريب اللاعب على استخدام تدريبات الاسترخاء قبل أداء الرميات الحرة بهدف خفض حالة التوتر التي يكون عليها اللاعب ، مع التصور الصحيح للأداء ، حيث يتطلب أداء الرمية الحرة أن يكون اللاعب في حالة منخفضة من التوتر ، مع تركيز الانتباه على الهدف والتخيل الصحيح للأداء الناجح .

6- تحديد أكثر المواقف التنافسية صعوبة :

- يجب على الأخصائي النفسي الرياضي مساعدة اللاعبين في تحديد أكثر المواقف التنافسية صعوبة ، وكيفية استخدام المهارات النفسية للتخلص من الانفعالات الزائدة من توتر وقلق واستثارة وفقاً لتلك المواقف الصعبة ، وفيما يلي بعض أمثلة لتلك المواقف الصعبة كمثل في كرة السلة :
- الرميات الحرة ، خاصة في الثواني الأخيرة من المباراة .
 - الصراع الشديد للاستحواذ على الكرة تحت السلة .
 - حصول أحد لاعبي الفريق على أربعة أخطاء شخصية .
 - صراع الفريقين حول الكرة الحائرة (في نهاية الشوط أو المباراة) .
 - الهجوم الضاغط من الفريق المنافس على سلة الفريق الآخر . (21 : 156) (23) (27 : 18) (30 : 102) (31) (32 : 110)

7- تكوين الحالة الانفعالية المثلى (التوتر الأمثل) قبل المباراة :

- حيث ترتبط حالة ما قبل البداية للاعب إما بمظاهر إيجابية (مثل التركيز الواعي للانتباه - الانفعالات المفرحة - طاقة نفسية مثلى - ثقة بالنفس) وذلك في حالة (الاستعداد للكفاح) ، أو أن يمر اللاعب بمظاهر نفسية سلبية مثل (زيادة التوتر والاستثارة والقلق والانفعالات غير المفرحة) "حالة حمى البداية" ، وفي هذه الحالة يستخدم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب إما تدريبات الاسترخاء أو التصور العقلي للأداءات الناجحة للاعب ، مع العمل على إبعاد الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية المفرحة كما أن لعملية التخليك دورها في تهدئة اللاعب قبل المنافسة . (8 : 75 ، 182) (9 : 80)
- وفي حالة (اللامبالاة بالمنافسة) يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب العمل على التعبئة النفسية للاعب للوصول به إلى الطاقة المثلى للأداء في المباراة مع زيادة دافعيته للأداء الجيد والناجح في المنافسة . (7 : 63) (6 : 23) (30 : 102) (32 : 112)

على الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب أن يجري عملية تشخيص مستمرة لحالة الاستعداد النفسي للاعبين لضمان النجاح في المنافسة ويكون ذلك بعدة وسائل وأساليب مثل (الملاحظة - تحليل النتائج - الاختبارات النفسية - المناقشة - المقابلة الشخصية - وصف الحالات الذاتية) مع مراعاة أن

تناسب طرق تشخيص حالة الاستعداد النفسي للاعب مع طبيعة النشاط الممارس وما يحتاجه من خصائص نفسية معينة. (16 : 35) (25) (28 : 26) (29 : 120) (33 : 26)

8- المحافظة على النظام الروتيني الذي تعود عليه اللاعب مثل المنافسات

فهو بمثابة البداية التركيز واستخدام المهارات النفسية ، فهذا النظام يساعد اللاعبين شديدي التوتر والقلق على الانشغال بهذا النظام وعدم التحليل العقلي للأفكار السلبية .

9- بعد المنافسة :

- يقوم الأخصائي النفسي بتحليل أداء اللاعبين أثناء المنافسة ، ومناقشتهم فيه وذلك من خلال أشرطة الفيديو ، أو المناقشة معهم .
- تحديد مواطن القوة والضعف أثناء المنافسة لكل لاعب بهدف تعديل خطة الإعداد النفسي بحيث يتم من خلالها تغيير السلوكيات السالبة والقضاء عليها . (8 : 183) (9 : 85) (18 : 45) (30 : 105) (33 : 27)

الاستنتاجات :

- 1- وعي اللاعبين بأهمية الجانب النفسي في إعدادهم للمنافسات .
- 2- رغبة اللاعبين في الاهتمام بالإعداد النفسي والذي يرون أنه أحد الجوانب الهامة والمؤثر على أدائهم .
- 3- يفتقد اللاعبين إلى الإعداد المعرفي كجانب من جوانب الإعداد النفسي .
- 4- لا يخضع اللاعبون لبرنامج تدريبي خاص بالإعداد المعرفي .
- 5- يفتقد اللاعبون إلى الإعداد الانفعالي كجانب من جوانب الإعداد النفسي لهم .
- 6- يشعر اللاعبون بحاجة ماسة للاهتمام بالإعداد الانفعالي لما لهذا الجانب من الإعداد من أهمية ، حيث يؤثر على أدائهم وخاصة في المنافسات .
- 7- اللاعبون في حاجة ماسة للاهتمام بتنمية السمات الإرادية كأحد الجوانب الهامة من الإعداد النفسي لهم ، لما له من تأثير واضح على الأداء أثناء ضغوط المنافسة الشديدة .
- 8- هناك حاجة ملحة إلى تدريب المهارات النفسية للاعبين (تركيز الانتباه - التفكير الإيجابي - الثقة بالنفس - التصور العقلي - التحكم في الضغوط " إدارة الضغوط " - الاسترخاء العقلي).
- 9- لا يخضع اللاعبون لبرنامج تدريبي للمهارات النفسية .
- 10- اللاعبون على وعي بأهمية وقيمة الأخصائي النفسي الرياضي لهم .
- 11- حاجة اللاعبين لوجود الأخصائي النفسي الرياضي ليقوم بدوره في عملية الإعداد النفسي لهم.

التوصيات :

- 1- ضرورة التأكيد على أهمية الإعداد النفسي للرياضيين خلال التدريب والمنافسة .
- 2- التأكيد على تطوير الجانب المعرفي للاعبين حيث أنه يشكل جانب هام من جوانب الإعداد النفسي للاعبين .
- 3- التأكيد على استخدام برامج الإعداد النفسي لتطوير السمات الإرادية والسيطرة على الجوانب الانفعالية أثناء التدريب والمنافسة.

- 4- ضرورة إخضاع اللاعبين لبرامج تدريب المهارات النفسية بشكل موازي ومكمل مع برامج تدريب القدرات البدنية و المهارات الحركية .
- 5- العمل على تواجد الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الفريق الفني للفريق الرياضي (المدرب - الأخصائي النفسي الرياضي- أخصائي العلاج الطبيعي - طبيب الفريق - مدرب اللياقة البدنية - أخصائي الأحمال التدريبية ...) .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1-	أحمد أمين فوزي	: مبادئ علم النفس الرياضي "المفاهيم- التطبيقات" ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .
2-	طارق محمد بدر الدين	: سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
3-	أسامة كامل راتب	: الأسس النفسية لبناء الهدف في البرنامج الرياضي ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة عدد 1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
4-	—	: احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي ، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضة عدد 12 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
5-	—	: علم نفس الرياضة ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
6-	—	: تدريب المهارات النفسية " تطبيقات في المجال الرياضي " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2000 .
7-	—	: الإعداد النفسي للناشئين،" دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين- الإداريين - أولياء الأمور " ، دار الفكر العربي 2001 .
8-	عزت محمود كاشف	: الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 .
9-	—	: التخطيط في التدريب الرياضي ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، 1994 .
10-	عويس الجبالي	: التدريب الرياضي " النظرية والتطبيقية " ، ط1 ، دار (G.M.S) للطبع ، القاهرة ، 2000 .
11-	محمد العربي شمعون	: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
12-	محمد حسن علاوي	: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، ط7 ، القاهرة ، 1992 .
13-	—	: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 1998 .
14-	—	: مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط3 ، 2002.
15-	—	: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 .

16-	— ، محمد نصر الدين رضوان	: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2000 .
-----	-----------------------------	---

ثانياً : المراجع الأجنبية :

17-	Gould, D.U.	: Psychological Skills for Enhancing Performance "Arousal Regulation Strategies", Medicine & Science in Sports & Exercise, 1994
18-	Jay, M.	: Basketball Fundamentals "A Complete Mental Training Guide, Leisure Press, 1987.
19-	Joan S. Ingalls	: Competition or Cooperation " Focused Training Debug, Internet, 2000 .
20-	—	: Mental Training , http://focucedtraining.com , Internet, 2000
21-	Matveiev	: Fundamentals of Sports Training Progress, Published, Moscow, 2 nd , Ed., Chapter 10, 1981.
22-	Mind Tools	: Introduction to Sport Psychology, http://focucedtraining.com , Internet, 1996.
23-	—	: Self Confidence, http://focucedtraining.com , Internet, 1996.
24-	—	: The on-Site Psych Plan, http://focucedtraining.com , Internet, 1996.
25-	Nideffer, M. R	: Future Direction In Psychological Assessment, Enhanced-Performance.com, Nideffer, Article(1), Internet, 2000.
26-	Pemberton, C.	: What is Sport psychology? Questions and Answers, http://wwwMindPlusmus.com , Internet, 1998.
27-	Raglin, J. S.	: Pre competition Anxiety in Women Basketball Players, A Test of Zone Theory in Team Sport, British Journal of Sports Medicine, 1994.
28-	Roberts, G.C	: Effect of Goal Orientation on Achievement Believes, Cognition and Strategies in Team Sport, Journal of Medicine & Science in Sport, 1996.
29-	Smith & All	: Attention Strategy use by Experienced Distance Runners, Physiological and Psychological Effects, Research Quarterly for Exercise & Sport, 1995.
30-	Stewart, M. J.	: Amount of Psychological Stress Reported by high school officials, Perceptual & Motor Skills, 1996 .
31-	Sugarman, K.	: Cohesion, www.psych.com, Internet, 1998
32-	Taylor, A. W. and Landry, F.	: The Scientific Aspects of Sports Training, Publisher Charles C. Tomas Springfield, 1978
33-	Whitehead,	: Stress and performance and an Application of Gray's Three-Factor

R. B.	Arousal Theory Basketball Free- Throw Shooting, Journal of Sport Sciences, 1996
-------	---

ملحق (1)

ت	العبارات	نعم	أحيانا	لا
1-	أجد أن هبوط مستووي ناتج عن قصور في إعدادي النفسي للمباراة .			
2-	يساعدني مدربي في معرفة المعلومات المرتبطة بالجوانب النفسية .			
3-	أشعر بحاجة إلى متابعة مستمرة لحالتي النفسية قبل المنافسة .			
4-	لا أفقد ثقتي بنفسي أثناء تعرضي لضغوط المنافسة مهما كانت .			
5-	يتشتت انتباهي عند التعرض لضغوط المنافسة .			
6-	أقوم بالتصور العقلي للمهارات قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة .			
7-	يضايقني عدم اهتمام النادي بتوفير أخصائي نفسي رياضي للاعبين .			
8-	يهتم مدربي بالجوانب البدنية والمهارية مقابل إهمال الجانب النفسي .			
9-	يساعدني مدربي على اكتساب المهارات النفسية من خلال برنامج تدريبي خاص بها .			
10-	أشعر بالقلق عند اقتراب المنافسات الهامة .			
11-	أصر على تحقيق الفوز رغم ضغوط المنافسة التي أواجهها .			
12-	أستطيع تركيز انتباهي عند أداء المهارات رغم ضغوط المنافسة .			
13-	أفقد التفكير بإيجابية قبل الدخول في المنافسة .			
14-	لا أجد من ألجأ إليه لتخفيف العبء النفسي عند الهزيمة .			
15-	يضايقني اعتبار مدربي الجانب النفسي من الأمور الثانوية في إعداد اللاعبين .			
16-	يساعدني برنامج الإعداد النفسي في تعلم واكتساب المهارات الحركية .			
17-	أعاني من عدم اهتمام مدربي بما أشعر به من توتر عضلي قبل المنافسة .			
18-	أستطيع التغلب على معظم المواقف السلبية التي تواجهني أثناء المنافسة .			
19-	أستطيع التحكم في الضغوط التي تواجهني في المنافسات .			
20-	ممارستي للتصور العقلي للمهارات يحسن لدى تركيز الانتباه .			
21-	أشعر أنني في حاجة إلى من يتفهم حالتي النفسية قبل وأثناء وبعد المنافسة .			
22-	أرى أن الجانب النفسي هو المؤثر الرئيسي في أدائي في المنافسات .			
23-	أستطيع السيطرة على الأفكار السلبية التي تواجهني قبل المنافسة .			
24-	أرى ضرورة تقديم الدعم النفسي لرفع مستوى أدائي في المنافسة .			
25-	أستطيع دائما تحديد أهدافي وطرق الوصول إلى تحقيقها في ظل ضغوط المنافسة .			
26-	أستطيع التحكم في مستوى توتري وتعديله وفقا لظروف المنافسة الصعبة .			
27-	أقوم بالتدريب على المهارات باستخدام التصور العقلي عن تعرضي للإصابة .			
28-	أرى أنه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين أسوة بالجانب البدني والمهاري .			
29-	استخدم عبارات إيجابية للحديث الذاتي في موقع المنافسة .			
30-	أخشى الفشل وفقدان السيطرة على أدائي عند اقتراب المنافسة .			
31-	أستطيع الاستمرار في الأداء رغم تفوق المنافس .			

الاعداد النفسى للرياضيين بين الواقع والمأمول

			أعاني من فقدان الثقة بالنفس قبل المنافسة مباشرة .	-32
			احتفظ بمستوى أدائي الجيد مع استمرار تغير مواقف المباراة .	-33
			لدى أهداف انفعالية واضحة أحاول تحقيقها .	-34
			مع استمرار ضغوط المنافس لا أستطيع التحكم في انفعالاتي .	-35
			أستطيع تصحيح أدائي بسرعة عندما أخطئ رغم ضغوط المنافسة .	-36
			أقوم بالاسترخاء العقلي قبل المنافسة .	-37
			أستطيع أن أركز على أدائي أثناء المنافسة رغم الضغوط التي تواجهني .	-38

مجلة علوم الرياضة
جامعة ديالى