

مفهوم الإعداد النفسي

لتحسين المستويات الرياضية العليا

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها .

وبعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال الرياضة والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية وقدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة للتغلب عليه .

فعلم النفس الرياضي يسعى لإيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشكلات النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحات اللعب والتدريب .

والأعداد النفسية يعد أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة إكتسبت العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية .

ويمكن تحديد مفهوم الأعداد النفسية الرياضي بتلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي ، كما تساعد على التكيف مع موقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى التقليل من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعد الثقة ، تلك العوامل التي تؤدي إلى إنخفاض مستوى الإنجاز الرياضي .

واجبات الأخصائي النفسي أو المدرب :-

للأخصائي النفسي في الفريق الرياضي واجبات مهمة قد يؤديها المدرب في حالة عدم وجوده تتلخص بالآتي

❖ تقدير السمات الشخصية للرياضيين والتعرف على السمات الإيجابية والسلبية حالة اللاعب النفسية والعصبية ويتم ذلك عن طريق جلسات المحادثات .

- ❖ ملاحظة احتياج كل لاعب لنوع الإعداد النفسي حيث إن كل لاعب يختلف عن الآخر في مدى إحتياجه لنوع هذا الإعداد أي ملاحظة الخصائص الفردية لكل لاعب وبالتالي بناء الإعداد النفسي له .
- ❖ وضع برنامج يتضمن الإعداد النفسي لكل لاعب على حدة ولل فريق ككل (حسب نوع اللعبة) فبعد أنتهاء كل جلسة من جلسات الإعداد النفسي إن تعطي لكل لاعب واجباً مستقلاً يشمل مثلاً تكرار اللاعب لعبارات هادفة لتحقيق الإسترخاء .
- ❖ استخدام أساليب متعددة في الإعداد النفسي منها أسلوب الإعداد بالإيحاء الذاتي بهدف التحكم والتوجيه في الخصائص النفسية ولتحقيق الفائدة الكبيرة من ذلك يتطلب أن لا يزيد عدد اللاعبين عموماً عن (15) لاعب أما بالنسبة للإعداد النفسي الفردي فعليه أن يدرس الخصائص النفسية الفردية لكل لاعب .
- ❖ خلق علاقات اجتماعية مثالية بين اللاعبين وبينهم والمدرّب وتعلمهم تجنب ردود الأفعال العصبية وخلق حالة من التعارف والألفة المبنية على الاحترام المتبادل .

أهداف الإعداد النفسي للرياضي :-

- ❖ يمكن التحدث عن أهداف كثيرة للإعداد النفسي أبرزها الآتي :-
- ❖ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة .
- ❖ تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- ❖ تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- ❖ تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- ❖ تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسة.
- ❖ إعادة الرياضي نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- ❖ تنمية إنتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات .

أساليب أو مراحل الإعداد النفسي

للإعداد النفسي أساليب ومراحل يكمل عما أحدها الآخر وصولاً بالرياضيين للمستوى المأمول منها :-

أولاً:- الإعداد النفسي طويل المدى:-

إن فترة الإعداد النفسي طويل المدى تبدأ متى ما يدرك الرياضي إن سيشارك في مسابقات على مستوى عال . وهذا يعني إن الإعداد النفسي قد يحدث عدة أشهر أو عدة سنوات قبل موعد السباق وهناك عدة نقاط يجب ملاحظتها خلال هذه الفترة ومنها :-

- ❖ يجب أن يخضع الرياضي إلى إختبارات طبية دقيقة.
- ❖ يجب أن تقسم طرق تمرين الرياضي بدقة .
- ❖ يجب أن يخضع الرياضي لاختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة .
- ❖ يجب على الإخصائي النفسي أو المدرب ملاحظة العلاقات الاجتماعية أو صداقات جديدة بين أفراد الفريق وفي خلال هذه الفترة يوجد نوع من الخوف من الخسارة بين أفراد الفريق أن هذه الظواهر هي ظاهرة مفيدة تؤدي إلى تحفيز الرياضي على التدريب وتلاقي ظاهرة الغرور .

ثانياً :- الإعداد النفسي قصير المدى :-

ينبغي على المدرب الرياضي أن يتحدث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد لضمان العمل على جعل لاعبه أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد للكفاح .
ويعدد بعض الخبراء النصائح التالية للإفادة منها في عملية الإعداد النفسي قصير المدى (الإعداد النفسي المباشر) للمنافسات الرياضية :-

- ❖ طريقة الشحن :- يرى بعض أنه يجب على الفرد الرياضي أن يعيش في جو المباراة والمباراة وان يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها ، ويستخدمون في ذلك الشحن الفرد الرياضي بدوام توجيه إنتباهه لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها .
- ❖ طريقة الإبعاد :- يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ومن أهم طرق ووسائل الإبعاد ما يأتي :-

- أ- متابعة بعض الأفلام والمسرحيات المرححة .
- ب- إشغال الوقت ببعض الهوايات المحببة للنفس .
- ت- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الاشتغال بالقراءة .
- ث- التنزه في بعض الاماكن الخلوية التي تتميز ببعض مظاهرها الطبيعية .
- ج- مناقشة بعض المواضيع البعيدة عن المجال الرياضي .
- ح- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين وغيرهم

- ❖ التعود على المنافسات :-
- ❖ الإهتمام بالإحماء :-
- ❖ التعاون مع الطبيب :-
- ❖ الإهتمام بحمل التدريب :-

ثالثاً: الإعداد النفسي للعمليات العقلية ميدانياً:

تطبق الآن وتوسع طرائق القياس المختلفة للعمليات العقلية العليا مثل سرعة الاستجابة والتوقيت الحركي وعمق الرؤية وخصائص عملية الانتباه والاستجابات الانفعالية (الثابت الانفعالي) وغيرها من العمليات المختلفة

وفضلاً عن كونها وسائل للقياس والتشخيص فإنها تستخدم أيضاً في كثير من الأحيان للتدريب على العمليات العقلية ، وان كان لا يلجأ إليها معظم المدربين في كثير من الأحيان إلا أننا نرى أنه من المفيد بين الحين والآخر استخدام الطريق العلمية في تنمية العقلية العليا .

ويتضمن هذا النوع من الإعداد النفسي التدريب على العمليات العقلية المختلفة وفق برنامج علمي مقنن يشتمل على تمارين منهجية مضمونها يشتمل على الآتي :-

- ❖ السمات النفسية للاعب أثناء التدريب.
- ❖ السمات النفسية للاعب أثناء السباقات الرياضية.
- ❖ السمات النفسية للاعب بعد السباقات .
- ❖ النواحي التربوية والاجتماعية .
- ❖ العوامل الخلقية الإرادية .
- ❖ رفع القدرات العقلية القصوى
- ❖ تكوين خبرات النجاح عند اللاعب.
- ❖ استخدام القوة القصوى.
- ❖ الناحية الفسلجية.
- ❖ المستوى البدني.
- ❖ المهارات الحركية.

خبرات النجاح والفشل في الرياضة

تعد خبرات النجاح والفشل في التربية الرياضي للتلاميذ ولأبطال رياضة المستويات العالية في السباقات الرياضية لتحقيق الفوز ولتحقيق أفضل النتائج . وتنتج خبرات النجاح والفشل عن عمليات نفسية متعددة تؤثر في شخصية الرياضي .

إن الآثار النفسية الإيجابية التي تجلبها خبرات النجاح تساعد في النهوض بمستوى كفاءة واستعداد التلميذ أو الرياضي . وعلى العكس من ذلك فإن السلوك الذي تسوده خيبة الأمل والشعور بفقدان الرغبة والتردد والقلق واللامبالاة كنتيجة لخبرات الفشل التي يعيشها التلميذ أو الرياضي تعد من المؤثرات السلبية وعلى مستوى البرنامج الرياضي كله .
وهنا يجب التمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة من الفوز ، وبين الخسارة وخبرات الفشل . والفوز هنا لا يعني الضرورة الشعور بالنجاح

وكذلك الخسارة لا تؤدي دائماً إلى الشعور بالفشل فقد يخسر الرياضي امام رياضي آخر أقوى منه ولكنه سيشعر بالنجاح إذا كان مستوى لعبة يشبع طموحاته أو إذا حقق رقماً جيداً أو مستوى جيداً بالنسبة له ويمكن أيضاً أن يحقق الرياضي فوزاً ساحقاً في الساحة مع منافس ضعيف وهذا الفوز لا يعطيه الشعور بالنجاح وبخاصة إذا كان مستوى لعبة أقل من مستوى طموحه . من هذا نستنتج ان خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين المستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز والخسارة . فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من إنفعالات إيجابية. أما إذا كان مستوى الرياضي أثناء المباراة أقل من مستوى طموحه فإن ذلك سيؤدي إلى شعوره بالفشل وبما يرتبط بذلك من إنفعالات سلبية .

تعد خبرات النجاح والفشل من العوامل المهمة التي تؤثر على مستوى الطموح الذي يضعه الفرد بنفسه . وكذلك فإن مستوى الطموح بعد من اهم العوامل التي تؤثر في شعور الرياضي بالنجاح أو الفشل في المباراة التي يخوضها . ومستوى الطموح قد يؤثر إيجاباً أو سلباً على الرياضي . ويأتي تلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه . فإذا كان مستوى الطموح مطابق لمستوى الرياضي أو أقل منه بقليل فإن ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل الجهد لتحسين المستوى . وكذلك نجد إن مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وقابلياته بدرجة كبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية أيضاً مثل الغرور أو خبرات الفشل المتكررة التي سيواجهها الرياضي بسبب عدم تمكنه من تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه، أما مستوى الطموح الذي سيؤدي إلى نتائج إيجابية فهو المستوى الذي يضعه لنفسه بحيث يكون أعلى مستواه الحقيقي بشكل معقول، ففي هذه الحالة سيبدل الرياضي قصارى جهده لتحقيق طموحاته والتوصل إلى أهدافه مما يؤدي إلى الاستمرار بتحسين المستوى. فمستوى طموح الفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه وكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي كان الحافز لتحقيقه قوياً .

أهمية خبرات النجاح والفشل

لكل من الخبرات والنجاح والفشل آثاراً إيجابية وأخرى سلبية بالنسبة للرياضي ويعتمد ذلك على شخصية الرياضي وعلى نضجه ، فخبرات النجاح التي قد تؤدي إلى الإحساس بالفرح وزيادة الدافعية عند الرياضي للعمل الجدي وزيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الطموح وغيرها من الظواهر الإيجابية قد تؤدي في الوقت نفسه إلى بعض الظواهر السلبية مثل الغرور والتعجرف ووضع أهداف غير معقولة بالنسبة للرياضي والإستهزاء بالمنافس وغيرها من الظواهر التي تكون نتيجتها إنخفاض المستوى. أما خبرات الفشل فقد تقترن ببعض الظواهر الإيجابية أيضاً مثل مساعدة الرياضي في تقييم مستواه بشكل صحيح وتجنب الغرور والعمل الجدي على تحسين مستواه وعدم الاستخفاف بقابليات المنافس، وقد تؤدي أيضاً إلى بعض النتائج السلبية مثل الشعور بالملل وفقدان الثقة بالنفس والتكاسل، ووصول الرياضي إلى المستويات العليا. يتطلب خوضه مباريات عديدة ولسنوات طويلة ولا بد أن تتخيل خبرات النجاح بعض خبرات الفشل .

العوامل المسببة لخبرات النجاح والفشل

مما سبق يتضح لنا إن النجاح لا يعني الفوز ، كما إن الفشل لا يقصد به الهزيمة ، فحدوث خبرات النجاح والفشل بغض النظر عن الفوز والهزيمة يرتبط بعاملين هما :-

1- المقدار الحقيقي للشيء المطلوب من الفرد تحقيقه :- عندما يطلب من ناشئ تخطي

ارتفاع 190 سم في الوثب العالي فإن هذا الناشئ يعيش هذه اللحظة بدرجة تختلف كل الاختلاف عن اللحظة التي يعيشها بطل عالمي في الوثب العالي يحاول تخطي مثل هذه العقبة . فالناشئ عندما لا يستطيع تخطي مثل هذا الارتفاع بنجاح فإنه لا يكون في حالة فشل حقيقية نظراً لأن ارتفاع 190 سم في الوثب العالي ليس هو المقدار الحقيقي المطلوب من الناشئ تحقيقه بل هو عبارة عن مستوى يزيد عن قدراته واستطاعته .

وعلى العكس من ذلك فإن نجاح البطل العالمي في تخطي مثل هذا الارتفاع لن يستدعي لديه خبرة نجاح حقيقية لأن هذا الارتفاع لا ينطبق مع المقدار الحقيقي للمستوى المطلوب من هذا البطل تحقيقه ، فهو مستوى يقل عن قدراته وإستطاعته. فخبرات النجاح أو الفشل تنشأ فقط في حالة قدرة الفرد الرياضي على التغلب أو عدم التغلب على العقبات التي تقع في حدود أو نطاق قدرته .

وقد أثبتت الابحاث التجريبية إن الإحساس بالنجاح لا يظهر أثره على الفرد في حالة نجاحه في التغلب على عقبة تتميز بالسهولة ، وكذلك الإحساس بالفشل لا يظهر أثره على الفرد في حالة فشله في تخطي عقبة تتسم بالصعوبة البالغة، مع إدراكه لطبيعة العقبة ودرجة صعوبتها في كلتا الحالتين .

وهذه النتيجة العامة التي أمكن إثباتها واستخلاصها تنطبق تمام الإنطباق على خبرات النجاح والفشل في مختلف مجالات النشاط الرياضي . فالهزيمة من منافس يتميز بارتفاع مستواه بدرجة كبيرة عن مستوى الفرد ، وعدم القدرة على إحراز أو تسجيل نتائج تفوق بدرجة كبيرة قدرة ومستوى الفرد، وكذلك الفوز على منافس يشتهر بضعف مستواه أو القدرة على تخطي عقبة سهلة ، فإن ذلك كله لا يستدعي بالضرورة خبرات النجاح أو خبرات الفشل لدى الفرد الرياضي .

المستوى الذي يتوقعه الفرد لنفسه :- إن العامل الثاني المهم لإستدعاء خبرات النجاح

والفشل يتمثل في مقدار المستوى الذاتي الذي يتوقعه الفرد لنفسه. فكل رياضي يدرك مستواه الحقيقي يقوم هو أو مدربه قبل المنافسات الرياضية بحساب الفرص والنتائج المتوقعة .

خلاصة القول إن خبرات النجاح والفشل لا تستدعي بطريقة آلية كنتيجة للفوز أو الهزيمة . ولكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع وبين المستوى أو النتيجة المسجلة . إذا تجاوزت النتيجة المسجلة المستوى المتوقع أو تساوت

معهُ فإن ذلك يولد في نفس الرياضي خبرات النجاح وعلى العكس من ذلك يتملكه الإحساس والشعور بالفشل في حالة قصور نتيجة عما كان يتوقعه . وعلى ذلك فإن الحد الفاصل في مقدار قوة خبرات النجاح والفشل هو ما يتعلق بالمستوى المتوقع من الفرد وما يتعلق بدرجة الاختلاف بين المستوى المتوقع وبين ما يمكن تحقيقه .

أثر خبرات النجاح والفشل في الشخصية الرياضية

بعد ان قمنا بتفسير خبرات النجاح والفشل بأنها ليست بالضرورة ظاهرة معادلة أو مماثلة والهزيمة ولكنها عبارة عن وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى الحقيقي المتوقع من الفرد وبين النتيجة التي يسجلها . سنحاول فيما يأتي أن نتناول بالشرح أثر خبرات النجاح والفشل في الشخصية الرياضية وحسب النقاط الآتية :-

1- الأثر الإنفعالي لخبرات النجاح والفشل :- التعبيرات الواضحة لخبرات النجاح

الحقيقية هي المزاج الإيجابي والإحساس بالفرح والسرور والحماس للعمل والاستعداد لبذل الجهد وما على ذلك من الإنفعالات الإيجابية السارة . وعلى العكس من ذلك فإن الفشل يسبب إنحرافاً في الحالة المزاجية للرياضي ويولد الإحساس والشعور بالحزن والملل والفتور وعدم الرضا والضجر والكآبة وما إلى ذلك من الإنفعالات السلبية غير السارة . وفي بعض الأحيان تسبب خبرات الفشل العميقة حالات الخوف واليأس والفتور وعدم الإقبال والانقباض الداخلي.

2- أثر خبرات النجاح والفشل على مستوى الطموح :- تؤثر خبرات النجاح والفشل على

مستوى طموح الفرد الرياضي بدرجة كبيرة وهو المستوى الذي يضعه الفرد لنفسه كي يبلغه مستقبلاً في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه ، وتلعب خبرات النجاح والفشل دوراً مهماً في تحديد مستوى طموح الرياضي . ومن ناحية أخرى يؤثر مستوى الطموح على المستوى الذي يتوقعه الفرد لنفسه ومن ثم يسبب نجاح أو فشل الفرد . وقد استطاع أحد العلماء وتلاميذه من إثبات ان مستوى الطموح يتأثر تأثيراً واضحاً كنتيجة لخبرات النجاح والفشل وهي نتائج تعضدها الخبرات المستمدة من التطبيق العملي في مجال النشاط الرياضي التي اظهرت بوضوح غن النجاح الدائم يرفع من مستوى طموح الفرد غن خبرة الفشل تعمل على خفض مستوى الطموح .

3- أثر خبرات النجاح والفشل على الثقة بالنفس :- تؤثر خبرات النجاح والفشل بدرجة

كبيرة على ثقة الرياضي بنفسه ، فالنجاح يسهم بدرجة كبيرة في تقوية وتثبيت الثقة بالنفس وبيعث في النفس الامان والطمأنينة مما يؤثر في النهاية على مستواه الرياضي . وعلى العكس من ذلك تؤثر خبرات الفشل بصورة سلبية على ثقة الرياضي بقدراته ، إذ تزرع ثقته بنفسه ويتملكه الشعور بالنقص الامر الذي يسهم في هبوط مستواه بدرجة كبيرة .

4- الأثر الإيجابي والسلبي لخبرات النجاح والفشل :- أثبتت التجارب والخبرات المتعددة

ان خبرات النجاح لا تؤثر دائماً في الرياضي بصورة إيجابية ، كما ان خبرات الفشل لا تؤثر في جميع الحالات عليه بصورة سلبية. إذ ان خبرات النجاح والفشل يمكن أن تؤثر في الشخصية الرياضية إيجاباً أو سلباً ، ويرجع ذلك إلى مدى فاعلية العوامل التربوية

التي تستهدف التأثير على شخصية الرياضة . هنا يبرز الدور المهم الملقى على عاتق المربي والمدرّب الرياضي لإمكانية العمل على الإستفادة لأقصى درجة من خبرات النجاح ومن خبرات الفشل حتى يمكن بذلك الارتقاء بمستوى الرياضي دوراً مهماً في هذا المجال أيضاً .

5- كيف يمكن خلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل :- لإمكانية خلق خبرات النجاح الحقيقية الثابتة في نفوس الرياضيين ومحاولة تجنب خبرات النجاح الحقيقية الثابتة في نفوس الرياضيين ومحاولة تجنب خبرات الفشل المعيقة للمستوى الرياضي يجب على المربين والمدرّبين أن يتفهموا جيداً شخصية الأفراد الذين يقومون بتعليمهم وتدريبهم حتى يمكن أن يكتب لعلمهم التربوي أو التدريبيكّل تقدم وازدهار وهنا يوصي الخبراء بالآتي :-

أ- ينبغي مراعاة عدم تكليف التلاميذ أو اللاعبين بالمهام أو الواجبات التي تزيد أو تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم ، إذ إن ذلك يولد لدى الفرد السلوك الخاطئ ويعمل كعائق في سبيل ظهور السمات الجيدة لدى الفرد. وعلى المربي أن يقوم بتخطيط واضح لعمليات التعليم والتدريب والمنافسات الرياضية، وأن يراعى التقسيم الصحيح للفترات التي تتطلب زيادة الحمل، والفترات التي تتطلب الراحة الإيجابية النشطة . كما يراعى التوزيع العادل للمنافسات التي تتميز بصعوبتها وقوتها وغيرها من المنافسات التي لا تتطلب بذلك الجهد العنيف .

ب- من المؤكد إن الرياضي في حاجة إلى أن خبرة النجاح ، فالنجاح يثبت الأداء ويطلق مزيداً من الطاقة ، ويساعد على تكوين اتجاهات الإقبال على النشاط الرياضي. أما تكرار الفشل فإنه يجعل النشاط الرياضي مهمة ثقيلة ويثبط العزيمة ويقضي على الاهتمام والشغف ويولد عدم الإكتراث والمقاومة، والشعور بالنقص. وعلى ذلك فمن واجب المربي الرياضي أن يساعد الأفراد على اكتساب خبرات النجاح ومن أساليب الفعالة التي تعينه على ذلك هو ان يطلع الأفراد على مدى تقدم مستواه، وكل من ينجح في تحقيق الهدف الذي يسعى لتحقيقه .

ت- يعد الإعداد الصحيح للاعبين للمنافسات عامل مهم لخلق خبرات حقيقية ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على المستوى الرياضي إذ إن ذلك يسمح بتكوين الحكم الصادق على المستوى المتوقع للفرد.

ث- يعد التقويم الصادق الدقيق لنتائج الأداء والسلوك التلاميذ واللاعبين جزءاً مهماً من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المربي الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة أسباب الفوز أو الهزيمة ومحاولة الاستفادة لأقصى درجة من عوامل الفوز وتلافي مسببات الهزيمة . وينبغي على المربين الرياضيين الاهتمام بحالات الأفراد الذين ينتابهم التأثير الشديد من جراء ظهورهم بمستوى يقل كثيراً عن قدراتهم الحقيقية والذين أصيبوا بهزيمة غير متوقعة ، فعليهم أن يمدوا لهم يد العون وذلك بالتخفيف عنهم، واستخدام المناقشة الهادفة لتحديد الأسباب التي أدت إلى ذلك لتلافيها مستقبلاً .

ج- يجب على المربي الرياضي أن ينظر بعين الاهتمام إلى حالات بعض الأفراد الذين يفقدون الثقة بأنفسهم من جراء هزائمهم المتكررة أو بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم وهنا سيبرز دور المربي الرياضي لمحاولة إعادة ثقة الفرد بنفسه ومحاولة العمل على التقدم بمستواه .

ح- يحتل النشاط الرياضي في حياة الفرد بجانب النواحي الأخرى المتعددة حيزاً صغيراً، ويمكن حدوث مسببات خبرات النجاح والفشل للأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي . فمثلاً في محيط العمل أو الأسرة أو المدرسة. فيكون لها من الأثر النفسي الذي يؤثر على مستوى الفرد الرياضي ما يعادل الهزيمة في المحيط الرياضي . وعلى ذلك يجب على المدربين الرياضيين توجيه اهتمامهم إلى المشاكل والمتاعب التي يصادفها مختلف الأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل .

