

"جامعة باجي مختار - عنابة"
كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية
قم التربية البدنية والرياضة

دروس في مادة:

علم النفس الرياضي

لطلاب السنة الأولى ليسانس - السداسي الثاني

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة التدريب الرياضي

إعداد : أ.د. مربوطة بولحبال نوار

السنة الجامعية 2023 - 2024

محتويات المقياس

وفقا لمقرر وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
واللجنة الوطنية لميدان STAPS (CPND)

مقدمة

الدرس الأول: مدخل الى علم النفسي الرياضي: التطور التاريخي، الماهية،
الميادين، الأهداف،

الدرس الثاني: دراسة الشخصية في الميدان الرياضي

الدرس الثالث: الدافعية في الميدان الرياضي

الدرس الرابع: تسيير القلق الرياضي

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

الدرس السادس: سيكولوجية العنف والعدوان في الميدان الرياضي

الدرس السابع: الضغوط النفسية ومصادرها في الرياضة: الاحتراق النفسي، الروح
المعنوية، الاكتئاب الرياضي

الدرس التاسع: طرق ووسائل الإرشاد وبيئته، ووسائل جمع المعلومات

الدرس العاشر: خصائص ومميزات المرشد النفسي

الخلاصة

الدرس الخامس: التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين

تمهيد،

يُعد التحضير النفسي والذهني أمرًا حيويًا للرياضيين، حيث يساعد هذا النوع من التحضير في تحقيق أداء مثالي وتحسين النتائج التي يسعون إليها. ويتمثل التحضير النفسي والذهني في توفير الدعم اللازم للاعبين الرياضيين من خلال تحسين ثقتهم بأنفسهم وتحديد الأهداف الواقعية، بالإضافة إلى تعزيز تركيزهم وزيادة قدراتهم على التحمل والتحكم في الضغوط النفسية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال استخدام تقنيات التحضير النفسي والذهني، مثل تمارين التأمل وتقنيات التنفس العميق والمواظبة على الرياضة وتحديد الأهداف بطريقة واضحة ومحددة. علاوة على ذلك، يتطلب التحضير النفسي والذهني الاسترخاء والتركيز والتفكير الإيجابي، حيث يتم العمل على تحويل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي والتركيز على الإيجابيات وتجنب الاهتمام بالأشياء السلبية التي يمكن أن تؤثر سلبًا على الأداء الرياضي. في ضوء ما سبق، جاء هذا الدرس بالتركيز على مجموعة من العناصر أهمها:

- تحديد مفهوم التحضير النفسي والذهني للرياضيين
- تحليل الأداء الرياضي وتأثير العوامل النفسية والذهنية على أداء الرياضيين.
- الاستراتيجيات النفسية والذهنية لتحسين الأداء الرياضي وتحقيق النجاح.
- الاسترخاء والتأمل للحفاظ على التركيز عموماً والتركيز أثناء التدريب والمنافسة خصوصاً.
- الإيجابية والتفاؤل لترقية الأداء الرياضي والتعامل مع الإصابات والتحديات.
- التواصل والعلاقات بين اللاعبين ومدربهم لتحسين الأداء الفردي والجماعي.
- التفاعل مع الجماهير والتعامل مع الضغط والتوتر المرتبط بالأداء الرياضي
- الطاقة النفسية لدى الرياضيين

1- مفهوم التحضير النفسي والذهني: تعريفه وأهميته:

جاء بخصوص مفهوم التحضير النفسي والذهني تعريفات كثيرة، لكن تجدر الإشارة من البداية أنه يوجد فرق بين التحضير النفسي والتحضير الذهني رغم تداخل المفهومين، كذلك تجب الملاحظة إلى أن الكثير من العلماء والباحثين يستخدمون مفهوم التحضير النفسي بتضمين التحضير الذهني، والعكس عند البعض الآخر. في هذا الموضوع نقدم بعض التعريفات المرتبطة بالتحضير النفسي عموماً كنموذج.

1-1- تعريف محمد حسن علاوي (2003):

"الإعداد النفسي هو عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات، وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهمة الإعداد النفسي لأية درجة". (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003: ص 102).

يتضمن هذا التعريف عناصر مهمة يقوم عليها التحضير النفسي، حيث هذا الأخير هو عملية موضوعية، مما يشير إلى أنها تتبع خطوات وإجراءات محددة قد تختلف باختلاف المستوى الرياضي أو النوعية. كما يشير ذات التعريف إلى أهمية التطبيق العملي لعملية التحضير النفسي، وهذا يعني أن الهدف الأساسي من التحضير النفسي هو تحقيق أداء أفضل في الممارسة الرياضية، وأخيراً فإن المدرب أو الأخصائي النفسي هو المسؤول عن تحديد مستوى الإعداد النفسي اللازم للرياضي، مما يشير إلى أن هذا الإعداد يعتمد على تقييم شخصي وفردى لكل رياضي.

1-2- تعريف تامر الدوودي (2017) Tamer Dawoody:

هو عملية تنمية وتطوير قدرات ومهارات الفرد النفسية والعقلية والسلوكية المرتبطة بالأداء الرياضي، والتي تتضمن تنظيم الانفعالات والتفكير والتحكم فيها والتركيز وتحفيز الذات، وتحديد الأهداف الشخصية والرياضية وتحقيقها بشكل فعال ومتوازن ودون تضارب، وذلك بهدف تحسين أداء اللاعب الرياضي والتأثير إيجابياً في النتائج الرياضية. (الدوودي، 2017: ص. 2).

ويشير هذا التعريف إلى أن التحضير النفسي هو عملية تطوير الجوانب النفسية والعقلية والسلوكية للاعب الرياضي بما يتعلق بأدائه الرياضي، ويتضمن تحسين الاستعداد النفسي وتنظيم الانفعالات والتركيز والتحفيز الذاتي وتحقيق الأهداف الشخصية والرياضية لتحسين الأداء الرياضي وتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية.

1-3- تعريف جيمس بار وجون ويليامز Bar, J., & Williams, J. M (2002):

" التحضير النفسي هو العملية الفردية التي يستخدمها الرياضي لتحسين مستواه الرياضي من خلال تحسين الاستعداد النفسي والاستجابة العاطفية والتركيز الذهني والتنظيم السلوكي لتحسين الأداء الرياضي." (بار وويليامز، 2002: ص. 4).

ويشير هذا التعريف إلى أن التحضير النفسي هو عملية فردية، وأن الهدف الأساسي منه هو تحسين الأداء الرياضي من خلال تحسين الجوانب النفسية للرياضي، مثل الاستعداد النفسي والتركيز الذهني والتنظيم السلوكي.

1-4- الفرق بين التحضير النفسي والتحضير الذهني:

على الرغم من تشابه المفهومين إلى حد ما في بعض الجوانب، إلا أنهما يركزان على جوانب مختلفة من الأداء الرياضي. فالتحضير النفسي عموماً يركز بشكل رئيسي على تحسين الجانب النفسي للأداء الرياضي، بما في ذلك الثقة بالنفس والتحكم في الضغوط النفسية والاسترخاء والتحكم في الانفعالات... في حين يركز التحضير الذهني على تحسين الجوانب العقلية للأداء الرياضي، مثل التركيز والتنظيم والتخطيط والتصور الذهني... أسماء شاكر (2022).

وفي المجال الرياضي فالتحضير الذهني يركز على العمليات العقلية العليا مثل الانتباه والتركيز والتذكر والتنظيم، وهو يشمل تدريب العقل وتطوير المهارات الذهنية التي تساعد الرياضيين على تحقيق الأداء الرياضي الأفضل. وتشمل بعض مظاهر التحضير الذهني تحسين الذاكرة العاملة والتركيز على الهدف والتخطيط الفعال والتصور الذهني وتطوير الانتباه والتحكم في الانفعالات وغيرها. (صغيري بلال (2020).

وكما سبقت الإشارة من قبل، فإن التحضير النفسي والتحضير الذهني قد يتداخلان فيما بينهما بالتعاون لتحسين الأداء الرياضي، ذلك أن العوامل النفسية والعقلية يمكن أن تؤثر بشكل متبادل على الأداء الرياضي. (سفيان زهواني. (2021). وبالتالي الاستفادة من في آن واحد لتحسين الذاكرة العاملة والتركيز على الهدف والتخطيط الفعال والتصور الذهني وتطوير الانتباه والتحكم في الانفعالات وغيرها.

ويتضمن التحضير النفسي في علم النفس الرياضي استخدام مجموعة من الأدوات والتقنيات، بما في ذلك الاسترخاء التنفسي والتأمل وتدريب الحوار الذاتي والتحكم في الانفعالات وتحسين الصورة الذهنية. ويهدف كل هذا إلى تحسين الأداء الرياضي وتحسين التوازن النفسي للرياضيين والمدربين على حد سواء.

وقد عالج موضوع التحضير النفسي والتحضير الذهني عدد كبير من علماء النفس الرياضي الذين أنجزوا العديد من الدراسات والأبحاث حول التحضير النفسي والتحضير الذهني في المجال الرياضي من أمثال:

- د. جيمس لويس: وهو أستاذ علم النفس الرياضي في جامعة ساوثامبتون في المملكة المتحدة،
- د. ستيفن بيرجر: هو أستاذ علم النفس الرياضي في جامعة ويسترن أونتاريو في كندا، وهو متخصص في دراسة العوامل النفسية والذهنية التي تؤثر على الأداء الرياضي.
- د. شانون بومان: هي أستاذة علم النفس الرياضي في جامعة فلوريدا الجنوبية، وهي متخصصة في دراسة التحضير النفسي والتحضير الذهني في الرياضة، وقد قامت بالعديد من الدراسات حول هذا الموضوع.

1-5- أهمية التحضير النفسي الرياضي:

للتحضير النفسي والذهني الرياضي دور وأهمية قصوى بالنسبة للاعبين الرياضيين وخاصة المقبلين على المنافسات الرياضية. وتبعاً لذلك أمكن للمختصين في هذا المجال عرض الأدوار التي يلعبها التحضير النفسي والذهني الرياضي، ومنها:

1-5-1- أهمية التحضير والإعداد النفسي على المستوى الفردي: فالتحضير النفسي والذهني للاعب الرياضي وخاصة المقبل على المنافسات الرياضية يساعد بشكل كبير في تحسين حالته النفسية والعمليات الذهنية الهامة والضرورية مما يسمح له ببلوغ أعلى المستويات المهارية والخطئية أثناء المنافسة، وكذلك يسمح له ذلك الإعداد بتحمل ما يواجهه من صعوبات أثناء وبعد المنافسة وخاصة في حالة الفشل.

1-5-2- أهمية التحضير والإعداد النفسي على المستوى الجماعي: إن التحضير النفسي الرياضي يلعب دوراً على مستوى الجماعات الرياضية لا يقل أهمية على دوره بالنسبة للفرد الرياضي. فهو يسمح بما يمكن تلخيصه في النقاط التالية:

- يشكل فريقاً رياضياً متكاملًا ويخلق جوًا ملائمًا لتحسين المنافسة.
- يخلق الحيوية ويثير عواطف اللاعبين مما يساعد على الفوز وتحقيق النتائج المرضية.
- يقوي من ثقة اللاعبين بأنفسهم ويدعم قدراتهم على تنفيذ تصوراتهم للمنافسة وتحقيق النتائج المنتظرة.
- يخلق الدافعية لدى اللاعبين ويقوي رغبتهم للمشاركة في المنافسة وتحقيق الذات.

2- أنواع الإعداد النفسي الرياضي:

يتحدث المختصون في مجال علم النفس الرياضي على نوعين أساسيين من الإعداد أو التحضير النفسي الرياضي، نوجز ذلك في الآتي:

2-1- الإعداد النفسي قصير المدى:

يقصد بالإعداد النفسي قصير المدى الإعداد النفسي الرياضي المباشر للاعب قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة.

يرتكز الإعداد النفسي قصير المدى، حسب وجهة نظر علماء النفس الرياضي الألماني والأمريكي، على ثلاث مراحل:

- مرحلة التوقع: ويقصد بها "الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهدداً له (موقف الشدة) حتى بداية الموقف المخفف للشدة"، وترتبط هذه الفترة ببعض التوترات المختلفة مثل القلق والخوف وعدم الطمأنينة والتوقع السلبي... الخ.

• مرحلة المواجهة: ويقصد بها "الفترة الزمنية التي يبدأ فيها حدث الشدة ويستمر حتى يتم التغلب على الموقف المهدد للفرد".

• مرحلة الاسترخاء: وهي آخر مرحلة وتدل على "الفترة الزمنية التي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسيولوجية إلى حالتها العادية".

2-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

يشير مصطلح "الإعداد النفسي طويل المدى" إلى العمليات التي يتم تنفيذها لتحسين الأداء النفسي على المدى الطويل، والتي تشمل تطوير المهارات والقدرات والمواهب والمعرفة والخبرة، وتحسين الثقة بالنفس والتحكم في الضغوط والتعامل مع التحديات والصعاب بشكل أفضل. (موسوعة بوكليت، 2021). وسمي بهذه التسمية نظرا إلى أنه يبدأ بالتخطيط للإعداد النفسي طويل المدى منذ أول انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكرة ويستمر لفترة زمنية طويلة نسبيا قد تصل إلى 10 سنوات أو أكثر، وقد أظهرت تجارب بعض اللاعبين الرياضيين المحترفين أن هذا الإعداد استمر معهم لأزيد من 20 سنة أمثال لاعب كرة القدم كريستيانو رونالدو (منذ سنة 1992 حتى الآن) (<https://ar.wikipedia.org/wiki/>) ، وليونال ميسي (منذ كان في عمر خمس سنوات) ([ليونيل ميسي - ويكيبيديا \(wikipedia.org\)](https://ar.wikipedia.org/wiki/)).

ويتضمن هذا الإعداد أيضا تطوير الجانب النفسي للرياضيين، حيث يتم تدريبهم على التحكم في مشاعرهم والتركيز على الأهداف الرياضية المسطرة للفريق وللاعب، وتحسين قدراتهم على التحكم في الضغوط المختلفة التي يواجهونها خلال المباريات. (مزروع السعيد. د.ت). ويقوم الإعداد النفسي للرياضيين بناء على عدة خطوات يجب اتباعها، وهي كالتالي. (وداد كاظم مجيد، 2021).

- معرفة نوع وخصائص اللاعب النفسية بحثا عن تتلاءمها مع نوع اللعبة الرياضية التي يزاولها.
- تحديد الأهداف المرجوة من المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي والتركيز عليها.
- تحديد المشكلات التي يواجهها اللاعب داخل الفريق وخارجه والعمل على حلها.
- تحديد المهارات اللازمة للفوز في المباراة وتطويرها.
- التركيز على الجانب الإيجابي من الأمور والتفاؤل بالنجاح وزرع الطاقة الإيجابية وتنميتها في اللاعبين.

• التحكم في الانفعالات والسيطرة على النفس.

ومن بين القواعد التي يجب احترامها في الإعداد النفسي للرياضيين هو تحديد أهداف واضحة ومحددة بشكل جيد، والتركيز على المستقبل بشكل إيجابي، والتخطيط للأشياء المستقبلية، والتفاؤل بالنجاح، والتحكم في الانفعالات، والتركيز على المشكلات وحلها، زيادة على مرعاة العوامل النفسية لتحقيق

الأداء الرياضي المثالي، وذلك بالتحكم في الضغوط النفسية والتخطيط للأداء والتفكير بإيجابية والتحكم في المشاعر والتركيز على المهمة والثقة بالنفس والتحكم في التوتر. (شريفى حليم، (2020).

3-مراحل الإعداد النفسي الرياضي:

يذهب علماء النفس الرياضي إلى أن التحضير النفسي الرياضي يتأسس وفقا لعدة مراحل هي:

3-1-مرحلة الإعداد النفسي الرياضي أثناء التدريب:

وتسمى بمرحلة التدريب، وتتم خلال عمليات التدريب، حيث يجب أن تكون هناك متابعة نفسية لحالة الرياضي للوقوف على سلامته من الناحية النفسية والذهنية، فقد يلاحظ تراجع دافعيته أو انعدامها أثناء التدريب وأن الرياضة بالنسبة له مجرد هواية وليست للبطولات وكذلك في حالة التوقف المفاجئ للرياضي أثناء التدريب فيجب معرفة سببه، هل السبب مشكلة عائلية أم عند اندماجه مع زملاءه في اللعبة أو غير ذلك، وهنا يأتي دور الأخصائي النفسي في توجيه الرياضي إما بالاستمرار في اللعبة أو بتغييرها للعبة أخرى أو حل مشكلاته الخاصة.

3-2-مرحلة الإعداد النفسي الرياضي قبل المنافسة:

تعتبر من أهم مراحل الإعداد النفسي، إذ يجب التعرف فيها على كل الجوانب الاجتماعية والنفسية للرياضي كالبينة المحيطة والمعيشة والنوم والأكل والحالة المزاجية وإحساس بالمسئولية من عدمه، وحالة الشحن التعبه لديه قبل المنافسة ... وتبعاً لذلك يكون التدخل خلال 24 ساعة لتحسين حالته ووجدانه وفكره وتركيزه، وكذلك متابعة ما يقرأه، وخاصة القراءات التي قد تزيد من شحنه وتؤثر على استقراره النفسي، كما هو الشأن في حالة اطلاعه على مضامين الصحف يوم المباراة أو قبلها بأيام قليلة...

3-3-مرحلة الإعداد النفسي الرياضي أثناء المنافسة:

تتطلب هذه المرحلة ملازمة اللاعب للاطمئنان عليه وخاصة في حالة فشله في إحدى محاولاته أو تشاؤمه قبل دخول المباراة. فقد يمر أغلب رياضيون بمثل هذه الأوضاع قبل المنافسة، وبالتالي فإن وجود أخصائي نفسي بجانب الرياضي قد يساعد على تهدئته أو تحفيزه، ذلك أن اللياقة النفسية تسير على خط واحد مع اللياقة البدنية.

4-الطاقة النفسية لدى الرياضيين:

تعدُّ الطاقة الذهنية أو النفسية نشاط دافع لعمل العقل أو النفس. ومن منظور الكثير من علماء النفس والأعصاب في العصر الحديث، ترادف هذه الطاقة عملية الأيض في الخلايا العصبية الموجودة بالمخ. وحسب الدراسة العلمية فإن الطاقة النفسية تلازم الطاقة البدنية وهي مكتسبة ويمكن تنظيمها.

(<https://ar.wikipedia.org/wiki/>). وعلى العموم يلاحظ علماء النفس أن الطاقة تتحكم في قدرات

الإنسان، فكلما زادت طاقته الإيجابية زادت قدرته على العمل والإنتاج، بينما تجلب الطاقة السلبية له الأمراض النفسية والعصبية، ... وتتميز الطاقة النفسية بمجموعة من الخصائص فضلا حالة من التنظيم

4-1-تنظيم الطاقة النفسية:

يعتبر مفهوم تنظيم الطاقة النفسية لدى الرياضيين يعتبر من الأمور المهمة التي تساعد في تحسين أدائهم والتغلب على الضغوطات النفسية التي يواجهونها خلال المباريات والتدريبات. وتشمل هذه الطاقة النفسية عددا من التقنيات النفسية أهمها: تحديد الأهداف، والتصور، والاسترخاء، والتركيز، والتحدث عن المشاعر، والتفكير الإيجابي، والتحكم في الضغط النفسي. (بدر ناصر الطاهر، 2022). يلاحظ بعض المختصين وجود تشابه كبير بين ما يسمى بالطاقة البدنية والطاقة النفسية (حاج أحمد مراد، 2012)، فإذا كان الرياضي يستطيع تنظيم طاقته البدنية من خلال التحكم في شدة حمل التدريب ومعرفة أثر ذلك على أجهزة الجسم المختلفة... فإنه يستطيع أيضا تنظيم طاقته النفسية من خلال اكتساب بعض المهارات النفسية التي تساعد على السيطرة على أفكاره وانفعالاته أثناء نشاطه الرياضي. فالطاقة النفسية تعبر عن حالة الاستعداد الذهني والنفسي التي يواجه بها الرياضي موقف التدريب أو المنافسة أو إنجاز واجبات الأداء المختلفة المطلوبة منه. وباختصار شديد فالطاقة النفسية هي حالة من الاستعداد النفسي أو التعبئة التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل النتائج وأفضل أداء. (<https://istaps.yoo7.com/t646-topic>). ومن هنا نتساءل إذن عن خصائص ومميزات الطاقة النفسية الإيجابية.

4-2-خصائص الطاقة النفسية الإيجابية:

- يمكن إيجاز بعض خصائص الطاقة النفسية الإيجابية أو المثلى في الآتي:
- الطاقة العالية (النتيجة عن المتعة والإثارة وليس القلق والتوتر).
 - تمنح الرياضي الاندماج التام في الأداء. وتمنحه الشعور بالأمل والتفاؤل.
 - تمنحه القدرة على تركيز انتباهه في الأداء الحالي وترك الأداء الماضي أو المستقبلي.
 - تمنحه الاسترخاء البدني والإحساس بالطلاقة والانسيابية ودون عناء مما يسمح بالاقتصاد في جهده.
 - تمنحه الثقة التامة في شخصه وقدرته على تحقيق أهدافه.
 - تحميه من مخاطر الخوف من الفشل... كما تحفظه التوتر النفسي...

الخلاصة:

وفي خلاصة هذا الدرس يمكن القول أن التحضير النفسي والذهني للرياضيين يعتبر من الأمور المهمة التي تساعد في تحسين أداء الرياضيين والتغلب على الضغوطات النفسية التي يواجهونها خلال المباريات والتدريبات. ويشمل التحضير النفسي والذهني للرياضيين الكثير من التقنيات مثل: تحديد الأهداف، والتصور، والاسترخاء، والتركيز، والتحدث عن المشاعر، والتفكير الإيجابي، والتحكم في الضغط النفسي... الخ.

وبشكل عام، فالتحضير النفسي والذهني للرياضيين هو جزءًا مهمًا من التدريبات والمنافسات الرياضية، ويلعب دورًا مهمًا في تقوية نشاط الرياضيين ودعم إنجازاتهم وتحقيق أهدافهم، حيث يساعدهم في تحسين أدائهم الرياضي وزيادة ثقتهم بأنفسهم، كما يساعدهم في التغلب على الضغوطات النفسية التي يواجهونها خلال المقابلات الرياضية.

ويقوم التحضير النفسي والذهني للرياضيين على المعرفة الجيدة بقضايا أساسية في الحياة النفسية للرياضيين، وأهمها:

- الطاقة النفسية والتفكير الإيجابي الذي يساعد في تحسين أداء الرياضيين، حيث يساعد في تحسين مزاج الرياضيين وزيادة ثقتهم بأنفسهم، كما يساعد في التغلب على الضغوطات النفسية التي يواجهونها خلال المباريات.
- الضغط النفسي، ومعرفة طرق التحكم فيه، فإن التحكم في الضغط يعتبر من الأمور المهمة التي يجب على الرياضيين تعلمها، فذلك يساعدهم في التخلص منه.
- التصور، حيث تميز الرياضي بقدرة عالية على التصور، يعتبر من التقنيات الفعالة التي تستخدم لتحسين أدائه، حيث يقوم الرياضي بتصور نفسه وهو يقوم بالحركات والأداء المطلوب منه خلال المباراة، مما يساعده في تحقيق الأهداف الرياضية المسطرة.

قائمة ببعض المراجع المعتمدة في الدرس

- 1- أسماء شاكر (2022). ما الفرق بين التحضير الذهني والكتابي للدرس. على موقع العربي أي عربي . [/https://e3arabi.com/educational-sciences](https://e3arabi.com/educational-sciences)
- 2- علاوي، محمد حسن وآخرون. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد: نظريات وتطبيقات. الدار العربية للعلوم ناشرون.
- 3- بدر ناصر الطاهر، وعبد الله أحمد الناصر، وفاطمة أحمد الجاسم. (2022). المرغوبة الاجتماعية وعلاقتها باللياقة النفسية لدى المتفوقين الرياضيين. ResearchGate . DOI:10.21608/jasht.2022.268252
- 4- شريفي حليم (2020). أهمية الإعداد النفسي في المجال الرياضي. مجلة رصين في الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة. المجلد: 01، العدد: 01 . 2020/12/29 . ص.ص. 63-80. [.https://www.asjp.cerist.dz/en/article/150918](https://www.asjp.cerist.dz/en/article/150918)
- 5- وداد كاظم مجيد و نهاد محمد علوان (2021). الصحة النفسية والإعداد النفسي للرياضيين. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/351946445_alsht_alfsyt_waladad_alfsy . [.llryadyyn/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/351946445_alsht_alfsyt_waladad_alfsy)
- 6- مزروع السعيد. (د.ت). محاضرات في مقياس التحضير النفسي في الأوساط النخبوية. قسم التربية البدنية والرياضية - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة محمد خيضر - بسكرة. [. https://www.univ-biskra.dz/enseignant/mezroua/said%2002.pdf](https://www.univ-biskra.dz/enseignant/mezroua/said%2002.pdf)
- 7- موسوعة بوكليت. (2021). الإعداد النفسي الرياضي، مفهومه، أهدافه. آخر تحديث 28 مايو 2021 . [/https://bouklet.com](https://bouklet.com)
- 8- سفيان زهواني. (2021). دور التحضير النفسي في تنمية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية بالبويرة"، Recherches psychologiques et educatives .Volume 11, Numéro 1, Pages 101-122 -2021 . [asjp.cerist.dz, 2021 https://www.asjp.cerist.dz/en/article/15982918-07](https://www.asjp.cerist.dz/en/article/15982918)
- 9- صغيري بلال (2020). أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة التميز. 2020-09- . Volume 2, Numéro 2, Pages 45-55 . <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/127360> . 15.

- 10- Bar, J., & Williams, J. M. (2002). "Psychological preparation and competitive anxiety in elite athletes". *Handbook of Sport Psychology*, 2, 418-446.
- 11- Dawoody, T. (2017). Psychological Preparation and Performance in Sport. *International Journal of Science and Research*, 6(5), 1059-1062.