

نتيجة تغير مفهوم التدريب الرياضي كلياً في المستوى العالي لدى رياضي النخبة. الأمر الذي جعله يصنع الفارق في المنافسات التي تشهد مستوى متقارب في جميع الجوانب الأخرى. يعتبر علم النفس الرياضي أحد المجالات الحديثة نسبياً في علم النفس وهو بالتأكيد مجال مثير يهتم بنفسية الفرد وخاصة الرياضي، وتحول من تخصص أكاديمي ناشئ يركز بشكل ضيق على أبحاث السلوك النفسي الحركي في المختبرات إلى تخصص قائم بذاته مستقل، يتم فيه تقديم الخدمات النفسية للرياضيين في التدريبات والمنافسات. وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" حيث يرى في الوقت الحالي أن علم النفس الرياضي لم يعد يقتصر على مجرد التطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشاكلها الخاصة التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى. (12) يهدف علم النفس الرياضي التطبيقي إلى تطبيق المبادئ النفسية للأداء من أجل مساعدة الرياضيين على تحقيق الانجاز والاستمتاع بقدراتهم النفسية والبدنية. وتتم هذه الجلسات التي يعقدها الأخصائي على شكل مشاورات فردية قصيرة وعملية أو ورش عمل الفريق. وعلى سبيل المثال، تؤدي المستويات المفرطة من التوتر النفسي إلى اضطراب في التركيز على المهمة وزيادة التركيز على الذات مما يؤدي إلى مستوى أقل من الفعالية الرياضية. وذلك لاكتساب القدرة على التحكم الانفعالي وتنظيم التفكير. والغرض منه هو التكيف الحركي والنفسي مع المهام الرياضية والضغط النفسية. لأنها تساعدهم في التعامل مع التحديات الشخصية والرياضية. ويذكر "محمد حسن علاوي" أن تركيز الانتباه هو شرط أساسي وضروري يدرسه كل رياضي من أجل الوصول للأداء الأمثل، النفسي، وإن الاهتمام بهذه العوامل يؤدي لتحقيق الإنجازات الرياضية.