

# المحاضرة السادسة ( علم النفس الرياضي) /المرحلة الرابعة

## الاتجاهات النفسية

- تعريف الاتجاهات النفسية
- أنواع الاتجاهات النفسية
- تكوين الاتجاهات والعوامل المؤثرة فيها
- مكونات الاتجاهات النفسية
- خصائص الاتجاهات النفسية
- طرق وعوامل تغيير الاتجاهات
- وظائف الاتجاهات النفسية
- نظريات الاتجاهات النفسية
- قياس الاتجاهات النفسية

## الانفعالات

- تعريف الانفعالات
- الخصائص والصفات المميزة للانفعالات
- تصنيف الانفعالات
- المراحل التي يمر بها الانفعال
- خصائص الانفعالات
- أعراض الانفعالات
- نظريات تفسير حدوث الانفعالات
- انفعالات التنافس الرياضي
- حالات ما قبل البداية
- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية

ا.م.د علي نوري علي

2025-2024

## الاتجاهات النفسية

### - تعريف الاتجاهات النفسية:

الاتجاه النفسي: يعرف مفهوم الاتجاه النفسي للفرد بأنه مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين أو هو استعداد وجداني ثابت نسبياً يحدد سلوك الفرد وشعور نحو المثير.

وإن أدق وأشمل تعريف للاتجاه النفسي هو تعريف عالم النفس "جوردون ألبورت" الذي يصف الاتجاه بأنه "إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبتته الاتجاه حتى يمضي مؤثراً وموجها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام"

**فالالاتجاه هو:** أسلوب منظم متنسق من التفكير والشعور ورد الفعل تجاه الناس والقضايا والمواقف والأحداث والمفاهيم واتجاه أي شيء في البيئة بصورة عامة والمكونات الرئيسية في الاتجاه هي: الأفكار والمعتقدات أو المشاعر والانفعالات والنزعات إلى رد الفعل لتكون رد الفعل بصورة دائمة.

يقصد بالاتجاه النفسي في علم الاجتماع ذلك الخط الفكري الذي يحاول أن يبحث الاسس النفسية للحياة الاجتماعية ، اي انه اتجاه يحاول تفسير الظواهر الاجتماعية ومواجهة مشكلاتها في ضوء التحليل النفسي وقوانين السيكلوجيا ومن هنا فان هذا الاتجاه يهتم بالعلاقات الانسانية ومواقف الافراد واتجاهاتهم ودينامية الجماعات وخصائص الوجدان.

### أنواع الاتجاهات النفسية:

1 – **الاتجاهات العلنية و الخفية :-** علنية عندما يظهر الفرد دون أحراج اما خفية عندما لا يتفق الفرد مع معايير المجتمع خشيةً من الافصاح عنها .

2-**الاتجاهات الموجبة والاتجاهات السالبة:** إذ تقوم الاتجاهات الموجبة على تأييد الفرد وموافقته، في حين الاتجاهات السلبية تقوم على معارضة الفرد وعدم موافقته. أي السالبة هي التي تبعد الفرد عن الموضوع اما الايجابية فهي التي تجذب الفرد نحو الموضوع

3-**الاتجاهات القوية والاتجاهات الضعيفة:** فالالاتجاه القوي هو ذلك الاتجاه الذي يبقى قوياً على مر الزمان، أما الاتجاه الضعيف فيمكن للفرد أن يتخلى عنه بسهولة.

## تكوين الاتجاهات والعوامل المؤثرة فيها:

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وندرج فيما يأتي اهم هذه العوامل:

- تأثير الوالدين والعائلة
- تأثير الاقران
- تأثير التعليم
- تأثير وسائل الاعلام
- تأثير المعايير الاجتماعية
- تأثير الخبرات الشخصية
- تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه

هناك مجموعة من العوامل الرئيسية التي تدخل في تشكيل وتكوين الاتجاهات منها : الحاجات والرغبات . الخبرات الشخصية . الفروقات الفرد.

## مكونات الاتجاهات النفسي :

عندما نقول ان الاتجاه النفسي هو مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين نقصد ان للاتجاه النفسي عدة مكونات متداخلة فيما بينها وهذه المكونات هي :

**1- المكون المعرفي :** يمثل هذا الجانب المعتقدات والقناعات حول بعض الاحكام المتعلقة بالمثير وهي معتقدات الفرد حول المثير.

**2- المكون العاطفي:** يمثل هذا الجانب الاستجابة الانفعالية او العاطفية تجاه مثير معين وهذه الاستجابة قد تكون ايجابية او سلبية او محايدة.

**3- المكون النزوعي او السلوكي:** يمثل هذا الجانب اساليب او نزعات الفرد السلوكية تجاه المثير.

فالمكون المعرفي يمثل الاطر الفكرية للفرد عندما تكون لديه معرفة كاملة او غير كاملة بموضوع المثير ( مكون معرفي) . ويرتبط هذا الاطار الفكري الذي يكونه الفرد حول المثير بشعور ما تجاه المثير (مكون عاطفي) وسيصبح ذلك الفرد اكثر ميلا الى ان يسلك سلوكا محددًا تجاه المثير ( مكون نزوعي او سلوكي).

## - خصائص الاتجاهات النفسية :

1. الاتجاهات ذات طبيعة تقييمية إذ تعبر عن درجة قبول الفرد أو رفضه لشيء ما، هو موضوع الاتجاه.
2. يكون اتجاه الفرد موجهاً نحو شيء ما، مادي أو غير مادي، يُعرف باسم "موضوع الاتجاه".
3. تختلف الاتجاهات في مدى قوتها، فقد يكون لدى شخصين الاتجاه نفسه، ولكن بدرجات متفاوتة الشدة. ومن هنا تتحدد الوظيفة الدافعية للاتجاهات؛ فكلما زادت قوتها، زادت قوة دفعها للسلوك ونقصت معها إمكانية تغييره.
4. تُكتسب الاتجاهات من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية، وما يتعرض له الفرد من مؤثرات وتدرجات وخبرات. وهذا يفسر اختلاف اتجاهات أبناء الثقافات المختلفة تجاه موضوع واحد، كالاختلاط بين الجنسين في العمل مثلاً، أو استقلالية الشباب في سن المراهقة عن أسرهم.
5. توجد درجة من الترابط بين الاتجاهات ذات المحور المشترك، أو الموضوع الواحد، بحيث يمكن القول بوجود جزمٍ من الاتجاهات؛ فاتجاهاتنا نحو التعليم ترتبط باتجاهاتنا نحو المصروفات المدرسية، والكتب الدراسية، وكثافة الفصل، والمعلمين، ووظيفة التعليم في الحياة، وغير ذلك. ويعبر عن هذه الخاصية، أحياناً، باسم "عمومية الاتجاه".
6. تتفاوت الاتجاهات في درجة استعدادها للاستثارة؛ فالاتجاهات السطحية يسهل استثارتها (كالإتجاه نحو برنامج تليفزيوني معين)، أما الاتجاهات العميقة فلا تُستثار بدرجة السهولة نفسها، (كالإتجاهات اللاشعورية لدى الفرد).
7. تتميز الاتجاهات بدرجة من الجمود، نتيجة لما حققته من تدعيمات وإشباعات خلال تاريخ الفرد السابق، وما تؤديه من وظائف في حياته. وهذا يفسر صعوبة تغيير اتجاهات كبار السن مقارنة باتجاهات الشباب.

## وظائف الاتجاهات النفسية:

تتلخص وظيفة الاتجاهات النفسية فيما يلي:

- 1- أن تضيء على إدراك الفرد ونشاطه اليومي معنى ودلالة ومغزى.
- 2- أن تكسب شخصية الفرد دوام اتصالها بمؤثراتها البيئية.
- 3- أن تساعد الفرد في محاولته لتحقيق أهدافه
- 4- اتجاهات الفرد تنظم عمليات الدوافع والإدراك والعمليات المعرفية في المحيط الذي يعيش فيه الفرد.

5- اتجاهات الفرد تنعكس على سلوك الآخرين.

6- اتجاهات الفرد تيسر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف المختلفة.

7-الاتجاهات توضح العلاقة بين الفرد وعالمه الاجتماعي.

8- للاتجاهات وظائف وتبين كيف تؤثر الاتجاهات في تحديد السلوك. حيث تلعب الاتجاهات أدواراً هامة في تحديد سلوكنا. فهي تؤثر، مثلاً، في أحكامنا وإدراكنا للآخرين؛ وهي تؤثر على سرعة وكفاءة تعلمنا؛ وهي تساعد في تحديد الجماعات التي ترتبط بها، والمهن التي نختارها في النهاية، بل وحتى الفلسفة التي نعيش بها.

### **نظريات تكوين وتغير الاتجاهات :**

**من نظريات الاتجاهات الأكثر شيوعاً نظرية التعرض للمثير ونظرية التناظر المعرفي**

**1-نظرية التعرض للمثير :** تقترح هذه النظرية ان تعرض الفرد لمثير معين بشكل متكرر ، واقتران ذلك التعرض بمشاعر سارة يجعله يكون استجابة ايجابية ازاء ذلك المثير ويكون اتجاها موجبا نحوه والعكس صحيح للاتجاه السالب.

**2-نظرية التناظر المعرفي:** تشير هذه النظرية الى ان الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير ، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوكا في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فانه سيعيش حاله صراع وعدم توازن تدفعه الى تغير السلوك او تغير الاتجاه النفسي لخلق تطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من (التناظر)

### **- قياس الاتجاهات:**

وطريقة ثرستون likertهناك طرق عديدة لقياس الاتجاهات النفسية ومن اكثر الطرق شيوعاً هما طريقتي (لايكرت thurstone. (

طريقة لأكرت :

ان المقاس المعد على طريقة (لايكرت) يحتوي عددا من الجمل ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يستجيبوا لكل جملة ببيان درجة موافقتهم عليها. فالفرد يؤشر احد الاختبارات الاتية امام كل جملة مثلا(وافق بقوة – اوافق – ليس لي رأي – لا اوافق – اعارض بقوة).وبعد ان تعطى قيمة لكل استجابة من هذه الاستجابات

(1،2،3،4،5) على التوالي بالنسبة للعبارات الايجابية، و(1،2،3،4،5) على التوالي بالنسبة للعبارات السلبية. وتحسب درجة كل فرد بجمع درجات استجاباته على كل جملة. وكلما كانت الدرجة عالية كلما اشر ذلك اتجاهها ايجابيا ، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاه السلبي.

### طريقة ثرستون:

يحتوي المقياس المعد على طريقة (ثرستون) على عدد من الجمل ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يضعوا (/) اما العبارات التي يوافقون عليها فقط، وترك العبارات التي لا يوافقون عليها بدون تأثير. ان كل عبارة من العبارات المقياس لها قيمة تتراوح بين (1) الى (11) بحيث يمثل الرقم (1) اقصى اتجاه سلبي نحو المثير موضوع البحث، والرقم (11) يمثل اقصى اتجاه ايجابي ، اما الرقم (6) فيمثل نقطة الحياد بين الايجاب والسلب. تحدد هذه القيم عن طريق محكمين يتم استخدامهم لهذا الغرض . وفي اختبار من هذا النوع تكون درجة الاتجاه النفسي هي قيمة (الوسيط) لقيم العبارات التي يؤشرها بعلامة (/)

### الانفعالات

#### - تعريف الانفعالات:

إن حياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم، فلا تمضي حياته على وتيرة واحدة، أو على نمط واحد. فالإنسان يشعر بالحب أحياناً وبالكره أحياناً أخرى، ويشعر بالأمن والطمأنينة أحياناً وبالخوف والذعر أحياناً أخرى. إننا نعيش انفعالات متعددة، بعضها عنيف قوي كالصاعقة، ينفجر فجأة دون سابق إنذار، وبعضها يبدأ غامضاً ثم يتضخم ويتشعب. ولهذه الانفعالات أثر كبير في حياتنا، فهي التي تحدد نوع الحياة ولونها زاهياً براقاً أو حزيناً كئيباً.

وللانفعال قيمة كبيرة في تفاعلاتنا الاجتماعية، فكما تساعدنا على فهم الآخرين، وبالتالي التعامل معهم، تساعد الآخرين على أن يدركوا ويفهموا ما نرمي إليه وما نريد التعبير عنه. وتزيد الانفعالات من الشحنة الوجدانية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف والتفاعل معها، وعلى دفعه إلى العمل.

إذا كان للانفعال آثاره الإيجابية، فإن له كذلك آثاره السلبية، إذ تؤثر بعض الانفعالات، كالغضب، في تفكير الفرد فتعوقه عن مواصلته بشكل سليم، بل تؤثر في قدرة الشخص على النقد الحصيف والفحص المدقق عن الأمور، مما لا يساعده على إصدار أحكام سليمة. وللانفعالات إسهامها في إصابة الأفراد ببعض الأمراض والاضطرابات الجسمية ذات المنشأ النفسي، مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم.

## للانفعالات تعريفات متعددة، منها:

1. الانفعالات حالات وجدانية مركبة تكون مصحوبة باضطرابات عضوية بارزة، تشمل جميع أجهزة الجسم العضلي والدموي والتنفسي والغدي والحشوي.
2. اضطراب حاد يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي.
3. حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه إلى النشاط.
4. حالة عامة تؤثر في جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي، سواء كانت أوجه نشاط نفسية أو فسيولوجية. بعبارة أدق هي حالة عدم اتزان نفسي وفسولوجي تدفع الكائن الحي إلى السلوك

## - الخصائص والصفات المميزة للانفعالات :

-:المزاج والانفعال : المزاج هو مجموعة الصفات التي تميز انفعال الفرد عن غيره ،ومن هذه الصفات

- 1-درجة تأثر الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال
- 2-نوع الاستجابة الانفعالية
- 3- ثبات الحالة المزاجية أو تقلبها
- 4- الحالة المزاجية الغالبة على الفرد وتلعب العوامل الوراثية الدور الأكبر في تكوين المزاج وخاصة الجهاز العصبي .

## - تصنيف الانفعالات:

تصنيف العواطف كفنات منفصلة ومن الأمثلة الشائعة دراسة بول إيكلان وزملائه عبر الثقافات عام 1992، والتي خلصوا فيها إلى أن المشاعر الأساسية الستة هي «الغضب، والاشمزاز، والخوف، والسعادة، والحزن، والمفاجأة». يوضح إيكلان أن هناك خصائص معينة مرتبطة بكل من هذه المشاعر، مما يسمح بالتعبير عنها بدرجات متفاوتة.

مشاعر اهتمام. مودة. تعاطف; حب. تودد . مشاعر تفاعلية. لطف/أدب; دهشة; HUMAINE وتصنيف تشويق . مشاعر إثارة/هياج. ضغط; صدمة; شد عصبي.

## - المراحل التي يمر بها الانفعال:

- 1- مرحلة الإدراك: تمثل إدراك الموقف المثير للانفعال.
- 2- مرحلة التقدير: إصدار الفرد حكماً على المثير إذا كان المثير للخوف أو السرور.
- 3- مرحلة الانفعال: نتيجة لإدراك الفرد للمثير وتقديره أو تقييمه له يتولد لديه ميل إلى الإقدام عليه أو الابتعاد عنه.

## - خصائص الانفعالات:

وهو خبرة ذاتية . وهو مصحوب بتغيرات على الأصعدة . خصائص الانفعال : هو استجابة مركبة عند الانسان النفسية والفسولوجية

## ونذكر بعض خصائص الانفعالات، منها:

1. يتألف الانفعال من جوانب ثلاثة، هي (جانب شعور ذاتي، وجانب خارجي ظاهر، وجانب فسيولوجي داخلي).  
والجانب الشعوري يخبره الشخص المنفعل وحده، ويختلف من انفعال إلى آخر تبعاً لنوع الانفعال، ويُستدل على هذا الجانب من طريق التقرير اللفظي الذي يُدلي به الشخص المنفعل.  
أما الجانب الخارجي الظاهر، فيشتمل على مختلف التعبيرات والحركات والأوضاع والألفاظ والإيماءات التي تصدر عن الشخص المنفعل، مثل الابتسام، والصراخ، والتنهد، والعبوس، والبكاء، والأنين. وهذا هو الجانب الذي نحكم منه في العادة على نوع الانفعال عند الآخرين.  
أما الجانب الفسيولوجي، فيشمل التغيرات الداخلية في دقات القلب والدورة الدموية والتنفس والهضم والإفرازات الغدية. الجوانب الثلاث السابقة توضح كيف أن الانفعال يكون عاماً يشمل الفرد كله.
2. الانفعال حالة وجدانية بارزة لأنه يعقب حالة من السكون تكون فيها الحركات منتظمة والملامح متجانسة والتفكير هادئاً. وهو دليل على أن التوافق الذي كان محققاً بين الكائن الحي وبيئته قد هدد واضطرب وفقد، وذلك لعجز الأفعال الآلية عن مواجهة ما يعترى الموقف الراهن من تغير فجائي أو من صعوبة غير متوقعة. وكذلك عجز التفكير عن إيجاد حل سريع، لا يمكن إرجاؤه، نظراً إلى مطالب الموقف الملحة. وللانفعال صلة وثيقة باللذة والألم، وما من انفعال إلا ويكون مصحوباً بلذة أو ألم، ماديين كانا أم معنويين.

3. ينشأ الانفعال عن مصدر نفسي لأن الكائن الحي يدرك المثير الذي يتعرض له، أي يعطي معنى للإحساسات التي يستقبلها جهازه العصبي. وعندما يدرك الفرد المثير الذي يتعرض له يصدر حكماً عليه، إن كان مثيراً ساراً أو غير سار، مفيداً أو ضاراً. ويكون إصدار الفرد لهذا الحكم متأثراً بالخبرات السابقة التي تعرض لها في حياته.

4. الانفعال حالة وجدانية مركبة، لأنه يتكون من عدة مكونات هي: إدراك الموقف الانفعالي، والتغيرات الفسيولوجية الداخلية، والتغيرات البدنية الخارجية، والخبرة الشعورية، والتوافق مع الموقف الانفعالي.

### ومن ضمن الخصائص الانفعالية باختصار؟

تتمثل خصائص النمو الانفعالي في اكتساب الثقة في الذات، وتكوين الصداقات، والتعرف على نقاط القوة والضعف، وحل الخلافات بشكل صحيح. تعد هذه الخصائص أساسية في تطوير شخصية الفرد وتعزيز قدراته على التواصل والتفاعل بشكل إيجابي مع العالم المحيط به.

### - أعراض الانفعالات:

يحدث أثناء الانفعال تغير في ملامح الوجه، كالابتسام والضحك في حالة الفرح، وتقطيب الجبهة في حالة الغضب. كذلك تتغير هيئة البدن مثل تصلب القدمين أو شدة قبض الكفين أثناء الخوف. كما يحدث تغير واضح في نبرة الصوت، ففي حالة الغضب يزداد التوتر وتزداد حدة الصوت وارتفاعه.

وتشمل اعراض التوتر العصبي منها (الصداع التوترى -الاكتئاب -القلق -التهيج والغضب -زيادة الشهية -توتر العضلات -فقدان الرغبة الجنسية -اضطرابات هضمية نبرة الصوت، ففي حالة الغضب يزداد التوتر وتزداد حدة الصوت وارتفاعه.)

### - نظريات تفسير حدوث الانفعالات :

شير دراسات " والتر كانون " والتي ظهرت في أوائل القرن العشرين أن الانفعالات والاستجابات الجسمية كل منها - مستقلة عن الآخر - وإنه الذي يحدث هو أن كلا منهما يثار في نفس الوقت الذي يثار فيه الآخر. كما تشير هذه النظرية إلى أن الانفعالات هي بمثابة ( استجابة طوارئ ) تهيئ الكائن الحي للمواقف الضاغطة.

- **نظرية جيمس لانج:** هي أقدم نظريات علم النفس لتفسير وفهم الانفعال. ظهرت أواخر القرن التاسع عشر، حين توصل إليها العالم الأميركي ويليام جيمس والعالم الدنماركي كارل لانج كلٌّ بمفرده. تنص النظرية على أن الانفعالات هي نتاج تغيرات عضوية وأن المظاهر الجسمية والعضوية التي تصاحب الانفعال هي السبب في

ظهوره. الانفعالات تبعا لهذه النظرية هي مجموعة إحساسات مختلفة ناشئة عن تغيرات عضوية، والمظاهر الجسمية والعضوية التي تصاحب الانفعال هي السبب في ظهوره، فالشخص السعيد، يكون كذلك لأنه يضحك وليس العكس أي أن الضحك هو سبب السعادة. وتدعي النظرية أنه إذا أمكن تجريد الفرد من جميع التغيرات الجسمية والعضوية فإن الموقف يصبح موقفا إدراكيا خاليا من أي انفعال.

- **نظرية ( كارتن - بارد )** : وترى هذه النظرية بان المثيرات في البيئة تسبب انواع من النشاط في الدماغ في منطقة ( الهابيو ثلامس) . والتي ترسل في ان واحد الى الجهاز العصبي المستقل حيث تحدث التغيرات للانفعال . كم ترسل الى اللحاء المخي والى الاجزاء العليا من الدماغ فيؤدي الى مشاعر الانفعال .  
واثبتت البحوث بان الانفعال يعتمد على كل من التغيرات الفسلجية والعمليات العقلية التي تفسر التغيرات . وهذا ما افترضته نظرية ( شاكرت و سنجر ) وتتخلص في ان التنبه الفسيولوجي والموقف يؤديان الى تقدير معرفي وتسميه لهذا المنبه على انة انفعال معين .

### **-انفعالات التنافس الرياضي:**

**تتمثل في مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية والتي تشمل مايلي:**

\*ارتباك الاداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

\*عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.

\*الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

\*فقدان القدرة على الادراك الصحيح للزمن والمنافسات

### **- حالات ما قبل البداية :**

نرى في بعض الاحيان فريقا قويا يخسر امام فريق اضعف منه ، لا لضعف في قابليته الفنية او لنقص في لياقته البدنية ، بل لعوامل نفسية ترجع الى عدم استعداد الفريق القوي نفسيا لمواجهة الخصم.

**ومن اعراض حالات ما قبل البداية التي يمر بها الرياضي:**

وهي حالة الاستعداد ، والاستثارة العصبية العالية (حمى البداية) ، والاستثارة العصبية الواطنة (عدم المبالاة). فاللاعبون قد يمرون قبل الاشتراك في المباراة بإحدى هذه الحالات الثلاث المختلفة التي تسمى بحالات ما قبل البداية وهي كالآتي: حالة حمى البداية. حالة عدم المبالاة بالبداية. حالة الاستعداد للكفاح.

### الاعراض الفسلجية لحالة حمى البداية :

- زيادة في سرعة التنفس
- زيادة في سرعة نبضات القلب
- زيادة في افراز العرق
- الحاجة الماسة للتبول وتكراره
- ارتعاش الاطراف

الاحساس بالضعف في الاطراف السفلى ،اذ يشعر الفرد ان ساقية لا تستطيع حمل جسمه.

### الاعراض النفسية لحالة حمى البداية :

- شدة الاستثارة الطاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة
- الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار
- ضعف التذكر ،اذ يشعر الفرد بأنه قد نسى خبراته السابقة
- الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز اذ نجد الفرد ينظر الى الفراغ او نجدة زائغ البصر

### - العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية:

الحركية او المهارية لحالة حمى البداية هو عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في سرعة الاستجابة التي تتميز غالبا بعدم الدقة وبذل جهد كبير في بداية السباق مما يؤدي الى استنزاف البداية طاقات الفرد

هناك عوامل كثيرة تؤثر في حالة ما قبل البداية ،وعلى المدرب الناجح هو الذي يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعبين المختلفين واتخاذ الخطوات الضرورية والمناسبة لتهيئة الفرد الصحيحة للمشاركة في الفعاليات المختلفة. ومن هذه العوامل (النمط العصبي للرياضي - الخبرة السابقة للرياضي - الحالة التدريبية وقت السباق - مستوى المنافسة - اهمية المنافسة - نظام المنافسات - استجابات المتفرجين - مكان المنافسة - الحالة المناخية).