أحمد عبد العزيز حسين

دافعية الإنجاز الرياضي

المحتويات

تمهيد.....5

الفصل الأول

مقدمة في الإعداد النفسي والأداء الرياضي.....9

مفهوم الأعداد النفسي:.....11

أهداف الأعداد النفسي الرياضي :.....13

خطوات الأعداد النفسي للرياضيين:.....15

أنواع الأعداد النفسي:.....17

الأعداد النفسي طويل المدى:.....17

الأعداد النفسي قصير المدى:.....19

الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية.....27

الفصل الثاني

الانفعالات وارتباطها بالمنافسات الرياضية.....49

الانفعالات والأداء:.....51

مظاهر الانفعالات قبل المنافسات الرياضية:.....56

مظاهر الانفعالات عند بداية المنافسات الرياضية:.....59

مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية:.....61

مظاهر الانفعالات بعد انتهاء المنافسات الرياضية: 63

الاستعداد للمنافسة: 66

الفصل الثالث

الظواهر النفسية في المجال الرياضي 71

الظواهر النفسية 73

الظواهر النفسية في المجال الرياضي 75

الطاقة النفسية في المجال الرياضي 76

المرونة النفسية في المجال الرياضي 100

الفصل الرابع

تنمية الدافعية في المجال الرياضي 105

ماهية الدوافع: 108

مفهوم الدافعية: 110

تطور الدافعية في المجال الرياضي 114

الوظائف الاساسية للدافعية:- 119

مصادر الدافعية وأنواعها: - 120

طبيعة استخدام المكافأة والعقاب لسلوكيات اللاعبين: - 128

توجهات لجعل الممارسة الرياضية خبرة استمتاع: 130

توجهات لجعل الممارسة الرياضية مصدراً لتقدير وقيمة الذات: 137