

علم النفس الرياضي

مفاهيم ومقاييس نفسية

تأليف

حسين عمر سليمان الهروتي
باحث في شؤون الإعلام وعلم النفس الرياضي
معهد التربية الرياضية - أربيل

أ. د عزيمة عباس السلطاني
جامعة صلاح الدين / أربيل
كلية التربية الرياضية



5	الفصل الأول الانتباه والتركيز وإدارة التفكير الرياضي
5	المقدمة
8	الفرق بين الانتباه والتركيز
13	لماذا يفقد الرياضيون تركيزهم بسهولة؟
14	فهم الشرود الفكري في الرياضة
16	آراء الرياضيين حول التركيز والتشويش الفكري
18	مبادئ التركيز الفعال
21	أساليب التركيز العملية ونصائح عن إدارة التفكير
25	أسلوب المحاكاة المفترض نوع التشويش
26	بعض النصائح حول إدارة التفكير في الرياضة
26	نصائح عملية عن إدارة التفكير
28	دراسة حالة الرياضي
29	سبب الاستشارة
29	التدخل
30	التيجه
31	قياس التركيز وسرعة التفكير
32	طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج
33	استمارة اختبار (بوردون - انفيوموف) لتركيز الانتباه
37	الفصل الثاني الإرشاد والتوجيه الرياضي
39	الإرشاد والتوجيه
40	مفهوم التوجيه والإرشاد النفسي
41	مبادئ الإرشاد النفسي
42	مكونات التوجيه
43	الفرق بين الإرشاد والتوجيه
43	النظريات الإرشاد النفسي
43	النظرية في الإرشاد النفسي
44	نظرية تحليل النفسي المتمركز
44	خطوات العلاج وفق نظرية التحليل النفسي
45	النظرية السلوكية
46	نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي

46	 نظرية الإرشاد المتمركز حول الشخص
47	 نظرية السيات
47	 نظرية الذات
48	 إسهامات النظرية الذات في مجالات الإرشاد النفسي
49	 طرق وأساليب الإرشاد
52	 مجالات الإرشاد النفسي
53	 الإرشاد والتوجيه في مجال الرياضي
54	 التوجيه
54	 الإرشاد
54	 التوجيه والإرشاد النفسي
55	 أهمية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
55	 الاتجاهات المعاصرة في التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
55	 الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي
56	 أهداف التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي
57	 أهم المبادئ الأساسية للتوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
58	 المعلومات الضرورية لعملية التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي
59	 بعض عناصر الاختلاف بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي
60	 مفاهيم خاطئة عن التوجيه والإرشاد النفس
61	 مناهج واستراتيجيات التوجيه والإرشاد النفسي
63	 نموذج لمنهج إرشادي نفسي
64	 فقرات الجلسات الإرشادية للتوافق النفسي
67	 فقرات الجلسات الإرشادية للتوافق النفسي

71	 الفصل الثالث مفهوم الذات
73	 بعض التعريفات لمفهوم الذات
74	 حقائق هامة عن الذات
75	 المفهوم الايجابي للذات
75	 تحسين مفهوم الذات
76	 تكوين مفهوم الذات
77	 النظريات التي تناولت مفهوم الذات
77	 نظرية كارل روجرز
77	 نظرية سينج وكومبز
78	 نظرية الذات عند جورج ميد
78	 مفهوم الذات في الرياضة
79	 مفهوم الذات في المجال الرياضي
80	 مقياس مفهوم الذات

81		مقياس مفهوم الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية
83		الضغوط في مجال الرياضي
83		مفهوم الضغوط
85		الفصل الرابع مفهوم الضغوط في المجال الرياضي
89		مفهوم الضغوط في المجال الرياضي
91		أساليب التحكم في الضغوط
92		التحكم في الضغوط الجسمية
92		مفهوم التدريب الزائد
93		أسباب التدريب الزائد
94		علامات وأعراض التدريب الزائد
95		قياس الضغوط النفسية للاعبين
97		مقياس الضغوط النفسية
101		الفصل الخامس الاحتراق النفسي الرياضي
103		مفهوم الاحتراق النفسي في المجال الرياضي
104		نظريات الاحتراق النفسي
105		النظرية السلوكية
105		النظرية المعرفية
105		نظرية التحليل النفسي
106		مصادر الاحتراق النفسي للاعب
108		مراحل الاحتراق النفسي للاعب
110		بعض الأساليب المقترحة لوقاية اللاعب من الاحتراق النفسي
111		مقياس الاحتراق النفسي
117		الفصل السادس سيكولوجية التنافس الرياضي
119		سيكولوجية المنافسة
124		القلق عند الرياضيين
124		مفهوم القلق الطبيعي
124		القلق المرضي
124		أعراض القلق لدى الرياضيين
125		القلق كسمة وكحالة
126		سمة قلق المنافسة الرياضية
126		حالة قلق المنافسة الرياضية
128		حالة القلق الأفضل
128		الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية
129		مقياس السلوك التنافسي

133	الفصل السابع مفهوم الأعداد النفسي الرياضي
135	أهداف الأعداد النفسي الرياضي
136	العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين
136	خطوات الأعداد النفسي للرياضيين
137	أنواع الأعداد النفسي
138	الأعداد النفسي طويل المدى
138	الأعداد النفسي قصير المدى
139	بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى
141	الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية
145	الفصل الثامن الدافعية نحو النشاط الرياضي
147	الدافعية
147	مفهوم الدافعية
148	أهمية الدوافع
149	محددات الدافعية
150	كيف تنمي الدوافع
150	أنواع الدوافع
152	العلاقة بين الدافعية والحاجة
152	مفهوم الحاجة وعلاقتها بالدافع
152	نظريات الدافعية الحديثة
152	النظرية المعرفية الاجتماعية
153	النظرية التعلم الاجتماعي لروتر
153	نظرية العزو لفايتر
154	نظرية التقرير الذاتي
154	نظرية ماسلو
155	حاجات الدافعية عند ماسلو
157	بعض المصطلحات المتعلقة بالدافعية
159	الدافعية في المجال الرياضي
159	أهمية الدافعية في المجال الرياضي
161	تصنيف دوافع النشاط الرياضي
162	الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
162	الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي
163	ومن الدوافع الهامة ذات العلاقة بالنشاط الرياضي
165	تطور دوافع النشاط الرياضي
165	مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي
165	مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي

166		مرحلة المستويات الرياضية العالية
167		خصائص الدافعية
167		مقياس الدافعية الرياضية
171		الفصل التاسع مستوى الطموح الرياضي
173		مفهوم مستوى الطموح
174		مستوى الطموح الموضوع
175		مستوى الطموح في مجال الدراسات العربية
176		النظريات التي تناولت مستوى الطموح
176		نظرية المجال لليفين
176		نظرية اسكالونا
177		العوامل المؤثرة في مستوى الطموح
181		مقياس مستوى الطموح
184		مقياس مستوى الطموح الرياضي
189		الفصل العاشر الانفعالات
191		الانفعال
192		عناصر الحالة الانفعالية (مكونات الانفعال)
194		نظريات الانفعال
194		نظرية جيمس - لانج
194		نظرية كانون - بارد
195		النظرية المعرفية
195		نظرية تومكينز في التغذية الرجعية من تعبيرات الوجه
195		آثار ونتائج الانفعالات
197		صور الانفعالات
198		قواعد للسيطرة على الانفعالات
200		العوامل المؤثرة في ارتقاء الانفعالات
201		فوائد الانفعالات
202		أضرار الانفعالات
202		الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي
203		التفريق بين الانفعال ومصطلحات أخرى
203		الانفعال والحالة المزاجية
203		الانفعالات والدوافع
204		أنواع الانفعالات
204		جوانب الانفعالات
205		الحكم على الانفعالات

206	دراسة بعض الانفعالات
206	التغلب على الخوف
207	القلق - الفرق بين القلق والخوف
208	أنواع القلق
208	علاج القلق
209	أساليب التغلب على الغضب
210	الشعور بالذنب والحجل والندم
210	أسباب نشأة عقدة الذنب
210	المزاج والانفعال
211	النضج الانفعالي
211	أثر الانفعال في العمليات العقلية والسلوك
	إن قمع الانفعال لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي إلى الانفعال والأمراض الجسمية
212	النفسية (السيكوسوماتية)
213	السيطرة على الانفعالات
213	مقياس الاستثارة الانفعالية الرياضية
217	الفصل الحادي عشر الاغتراب الرياضي
219	مفهوم الاغتراب النفسي
221	الاتجاهات التي حاولت تفسير الاغتراب للمقياس
222	أشكال (أنواع الاغتراب)
223	مظاهر الاغتراب
224	أسباب ومصادر الاغتراب
226	فوائد الاغتراب
226	أضرار الاغتراب
227	مقياس الاغتراب النفسي للرياضيين
228	مقياس الاغتراب الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية
235	الفصل الثاني عشر الشخصية وموجات الدماغ
237	تعريف الشخصية
238	أهم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية
238	الموجات الدماغية
239	أنواع موجات الدماغ
242	موجات الدماغ والنشاطات الرياضية
244	التطبيقات الطبية لأمواج الدماغ
245	أمواج الدماغ والنغمات الموسيقية
246	شخصية الجنين والمؤثرات الصوتية

247	الفصل الثالث العشر الاتجاهات والميول
249	الاتجاهات
251	رأي علماء النفس عن الاتجاهات
253	الاتجاهات والآراء
254	كيفية تتكون الاتجاهات
254	مكونات الاتجاهات
255	أنواع الاتجاهات
256	خصائص الاتجاهات
257	طرائق تغير الاتجاهات
259	وظيفة الاتجاهات في الحياة النفسية
260	نظريات الاتجاه النفسي
260	النظرية الإدراكية لكانتريل
260	نظرية التنافر المعرفي
260	نظرية التعرض للمثير
261	نظرية إدراك الذات
261	نظرية القيمة المتوقعة
262	نظرية التوازن
262	الميول
263	ماهية الميول
265	أنواع الميول
267	طبيعة الميول من خلال النظريات المختلفة
267	النظرية التجريبية (عن التجربة ينبثق الميل)
269	(نظرية ريبو) الميول والسلوك
270	الاتجاهات والميول الرياضية
272	أهم العوامل التي تحد من الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني
273	الميل
274	مقياس للاتجاهات نحو الرياضة
277	الفصل الرابع العشر الاعتزال الرياضي
279	مقدمة
280	أسباب إنهاء مهنة الرياضة وآثارها على التأقلم
282	ردود الفعل على شهادة إنهاء الرياضة
284	توقع الرياضيين الذين هم على الأرجح لديهم صعوبة في إنهاء مهنة الرياضة
287	مساعدة الرياضيين في التحضير للمواجهة أو إنهاء مهنة الرياضة
293	دراسة حالة رياضي

293	 السبب للاستشارة
294	 التقييم المهني
295	 تدخل
295	 نتيجة
297	 المصادر العربية
302	 المصادر الأجنبية
303	 المصادر من الإنترنت