

العلم النفس الرياضي

الأستاذ الدكتور
عبد الستار مبار الضمد





المحتويات

المقدمة ١١

الفصل الأول

المدخل ١٥

أقسام الرابطة الأمريكية ١٦

أهداف علم النفس الرياضي ٢١

تعريف علم النفس الرياضي ٢٣

موضوعات علم النفس الرياضي ٢٤

علاقة علم النفس الرياضي بغيره من العلوم ٢٦

مهام علم النفس الرياضي ٢٧

السلوك موضوع دراسة علم النفس الرياضي ٣٠

ماذا نستفيد من علم النفس الرياضي ٣٢

الفصل الثاني

سيكولوجية الشخصية الرياضية ٣٥

تعريف الشخصية ٣٥

محددات الشخصية ٣٨

أولاً: المحددات البيولوجية ٣٨

ثانياً: المحددات البيئية ٣٩

مكونات الشخصية ٤٠

مفهوم سمات الشخصية ٤١

نظريات الشخصية ٤٢

٤٣	 نظرية السمات
٤٥	 نظرية الأنماط
٥٣	 النظرية الحركية
٥٤	 النظرية السلوكية
٥٦	 العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي
٥٧	 مقاييس الشخصية

الفصل الثالث

٦١	 الدوافع
٦٢	 الأسس التي تقوم عليها الدوافع
٦٤	 الدافعية والسلوك
٦٧	 تصنيف الدوافع
٦٨	 دافعية الرياضية
٧٤	 الدافعية والأداء الرياضي

الفصل الرابع

٧٩	 الانفعالات
٧٩	 أنواع الانفعالات
٨٠	 مظاهر الانفعال
٨٢	 أعراض الانفعالات
٨٣	 خصائص الانفعالات
٨٤	 الانفعالات والدافعية
٨٥	 قياس الانفعال

٨٨.....	حالة ما قبل البداية المنافسات الرياضية.
٨٨.....	أ- حالة ضمن البداية.
٨٩.....	ب- حالة عدم المبالاة بالبداية.
٩٠.....	ج- حالة الاستعداد للكفاح.

الفصل الخامس

٩٣.....	الذكاء.
٩٧.....	الذكاء الرياضي.
١٠٠.....	تقسيمات الذكاء.
١٠١.....	مفهوم العمر العقلي.
١٠٤.....	العوامل المؤثرة في الذكاء.
١٠٩.....	الذكاء والشخصية الرياضية.
١١١.....	الذكاء والإنجاز الرياضي.
١١٣.....	الذكاء والإبداع.
١١٤.....	نظريات الذكاء.
١١٤.....	- نظرية سبيرمان.
١١٥.....	- نظرية ثرستون.
١١٥.....	- نظرية ثورنديك.
١١٦.....	الاتجاهات الحديثة في قياس الذكاء.
١١٧.....	الذكاء والنجاح في الحياة.
١١٧.....	الذكاء والنجاح في الدراسة.
١١٨.....	الذكاء والنجاح في المهنة.

الفصل السادس

القلق.....	١٢٣
أنواع القلق.....	١٢٥
- قلق الحالة.....	١٢٥
- قلق السمّة.....	١٢٥
قلق الناشئين.....	١٢٧
العوامل المؤثرة في مواقف القلق.....	١٢٧
مستويات القلق.....	١٢٨
أسباب القلق في الرياضة.....	١٣٠
القلق في المجال الرياضي.....	١٣٢
تخفيف القلق.....	١٣٣

الفصل السابع

المبول.....	١٣٩
ماهية المبول.....	١٤٠
قياس المبول.....	١٤١

الفصل الثامن

مفهوم الانتباه.....	١٤٥
الانتباه في الرياضة.....	١٤٦
أبعاد الانتباه.....	١٤٨
العوامل المؤثرة في الانتباه.....	١٥١
أساليب الانتباه.....	١٥٣

١٥٦.....مظاهر الانتباه

١٥٩.....الانتباه وتعلم المهارات الحركية

الفصل التاسع

١٦٣.....تمهيد

١٦٣.....طرق تنمية الصفات النفسية

١٦٤.....أساليب الإعداد النفسي

١٦٥.....أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى

١٧١.....ثانياً: الإعداد النفسي قصير المدى

١٧٥.....ثالثاً: الإعداد النفسي للعمليات العقلية العليا ميدانياً

١٩٥.....المراجع