

# علم النفس الرياضي



د. رمضان ياسين



دار أسامة

## الفهرس

المقدمة ..... ٣

### الفصل الأول (مفهوم علم النفس الرياضي)... ٥

علم النفس الرياضي ..... ٦

رفع المستوى الرياضي ..... ٨

تطوير السمات الشخصية ..... ٨

الصحة النفسية ..... ٨

ثبات المستوى الرياضي ..... ٩

تكوين الميول والرغبات ..... ٩

فوائد علم النفس الرياضي ..... ١٠

تاريخ علم النفس الرياضي ..... ١٢

المدرسة البنائية Constructivism ..... ١٣

المدرسة الارتباطية Linkage ..... ١٤

المدرسة الوظيفية Functionalism ..... ١٥

المدرسة الغرضية Purposive ..... ١٥

المدرسة السلوكية Behaviorism ..... ١٧

مدرسة التحليل النفسي Psycho Analysis ..... ١٧

مدرسة الجشطالت Gestalt ..... ١٨

ماهية علم النفس الرياضي ..... ٢٢

أهداف علم النفس الرياضي ..... ٢٤

الصحة النفسية ..... ٢٥

تطوير السمات الشخصية ..... ٢٥

رفع المستوى الرياضي ..... ٢٥

ثبات المستوى الرياضي ..... ٢٥

تكوين الميول والرغبات ..... ٢٦

مباحث علم النفس الرياضي ..... ٢٦

### الفصل الثاني (الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة) ... ٣١

أولاً طبيعة ونطاق علم النفس ..... ٣٢

ماهية الشخصية ..... ٣٣

مكونات الشخصية ..... ٣٤

تتمية الشخصية ..... ٣٦

السمات الشخصية ..... ٣٨

السمات الإنسانية ..... ٣٨

٣٩	..... السمات الذاتية
٣٩	..... السمات المكتسبة

### الفصل الثالث (سيكولوجية اللعب) ..... ٤١

٤٢	..... ماهية اللعب
٤٣	..... أهمية اللعب
٤٤	..... قيمة اللعب النفسية
٤٦	..... نظريات اللعب
٤٧	..... ١- نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة) Surplus Energy
٤٧	..... ٢- نظرية الغريزة (نظرية جروس)
٤٧	..... ٣- نظرية الترويح Recreation
٤٨	..... ٤- نظرية الاستجمام Relaxation
٤٨	..... ٥- نظرية الميراث (التلخيصية) Recapitulation
٤٨	..... ٦- نظرية الاتصال الجماعي
٤٨	..... ٧- نظرية أدلر في اللعب
٤٩	..... ٨- نظرية التعبير الذاتي

### الفصل الرابع (فوائد الرياضة النفسية والصحية) ..... ٥١

٥٢	..... فوائد الرياضة النفسية والصحية
٥٣	..... نصائح وإرشادات
٥٣	..... حلول ومعالجات
٥٤	..... ماهية النشاط الرياضي Physical Activity
٥٤	..... فوائد النشاط الرياضي
٥٥	..... أهمية النشاط الرياضي
٥٦	..... خصائص النفسية للنشاط الرياضي
٥٩	..... أهمية ممارسة النشاط الرياضي
٦٠	..... ر التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية
٦٢	..... أهمية التعامل مع التوتر في عضلات الرقبة
٦٦	..... تهدئة البدني وأثره على معالجة حالات الاكتئاب
٦٧	..... الخلاصة

### الفصل الخامس (الاحترق النفسي والرياضة) ..... ٦٩

٧٠	..... الاحتراق النفسي والرياضة
٧١	..... التحديد الاجتماعي للانفعالات النفسية عند الرياضي
٧٢	..... المشاعر الأخلاقية
٧٢	..... المشاعر الجمالية
٧٢	..... المشاعر العقلية

- ٧٢-----التنشئة الاجتماعية وأهميتها في الرياضة  
٧٣-----الضغط النفسي

#### الفصل السادس (دور المتخصصي في علم النفس الرياضي)...٧٥

- ٧٦-----دور المتخصصين في علم النفس الرياضي  
٧٨-----أخصائي علم النفس التربوي الرياضي  
٧٨-----ماهية الأخصائي النفسي التربوي الرياضي  
٧٨-----سمات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي  
٧٩-----مبادئ الأخصائي النفسي التربوي الرياضي  
٧٩-----مبدأ السرية  
٧٩-----مبدأ التقبل  
٧٩-----مبدأ حق تقرير المصير  
٧٩-----مبدأ المشاركة  
٨٠-----مبدأ العلاقة المهنية  
٨٠-----مهارات الأخصائي النفسي التربوي الرياضي  
٨٠-----عمل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي  
٨٤-----واجبات الأخصائي النفسي الرياضي في الأندية الرياضية

#### الفصل السابع (الطاقة النفسية وظروف المنافسة)..... ٨٧

- ٨٨-----الطاقة النفسية وظروف المنافسة الرياضية  
٩٠-----الطاقة النفسية وفقاً للتخصص الرياضي  
٩٣-----طبيعة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضي  
٩٤-----كيف تؤثر الطاقة النفسية على أداء الرياضي  
٩٥-----التصور الذهني والمنافسة الرياضية  
٩٦-----الإعداد النفسي والفكري للاعبين  
٩٦-----المباريات مزيج من المهارات والحرب النفسية  
٩٧-----القلق عند الرياضيين

#### الفصل الثامن (الدافعية في المجال الرياضي).....٩٩

- ١٠٠-----الدافعية في المجال الرياضي  
١٠٠-----ماهية الدافعية في المجال الرياضي  
١٠٠-----الدافع Motive  
١٠٠-----الباعث Incentive  
١٠٠-----التوقع Expectation  
١٠١-----أهمية الدافعية في المجال الرياضي  
١٠١-----سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية

١٠٢	سمات الانفعال
١٠٣	تصنيف الدوافع عند الرياضيين
١٠٧	دوافع الانتماء
١٠٧	دافع الاستطلاع
١٠٧	دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير
١٠٧	دافع الإنجاز الرياضي
١٠٧	تطور دوافع النشاط الرياضي
١١١	١- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي
١١١	٢- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي
١١١	٣- مرحلة المستويات الرياضية العالية
١١٢	أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي
١١٣	الحالة النفسية للرياضي قبل بداية المنافسة
١١٤	حالة اللاعب النفسية والبدنية
١١٥	الحلول

### الفصل التاسع (الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية)..... ١١٧

١١٨	الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية
١٢١	الأخطار النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية
١٢١	التطرف في اشترك الشباب
١٢١	التوجيه الاجتماعي السيئ
١٢١	تعاطي العقاقير المنشطة
١٢١	المنبهات النفسية
١٢٢	التعصب
١٢٣	مشكلة الهوية والاحتراف
١٢٤	- واقع الاحتراف
١٢٥	- نظام الاحتراف وقانونه
١٢٥	- الهيئات والأفراد ذوو المصلحة في الاحتراف
١٢٥	- التمويل والاحتراف
١٢٦	احتراف تربوي
١٢٦	احتراف تدريبي
١٢٧	الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية
١٢٧	العلاج الذهني - المعرفي - السلوكي

### الفصل العاشر (مراكز علم النفس الرياضي)..... ١٢٩

١٣٠	مراكز علم النفس الرياضي
١٣٤	الإعداد النفسي قصير المدى

- التوعية بأهمية النشاط البدني ..... ١٦٦  
 الاستعداد لأداء التمارين البدنية ..... ١٦٨

### الفصل الثالث عشر (كيف يغذي الرياضي عضلاته؟) ... ١٦٩

- كيف يغذي الرياضي عضلاته ..... ١٧٠  
 قواعد عملية لطرق التغذية الصحية للاعبين ..... ١٧٠  
 تغذية لاعب الكرة ..... ١٧٢  
 السكريات والطاقة ..... ١٧٤  
 إرشادات الـ فيفا لتغذية لتغذية اللاعب يوم المباراة ..... ١٧٧  
 نصائح التغذية لتدريبات القوة ..... ١٧٧  
 المشروبات الرياضية ..... ١٧٩  
 المكملات الغذائية ..... ١٨٠

### الفصل الرابع عشر (صحة الرياضيين) ..... ١٨٥

- صحة الرياضيين ..... ١٨٦  
 السوائل والجفاف ..... ١٨٦  
 تجنب الإصابة بالجفاف للرياضي وغير الرياضي ..... ١٨٧  
 مشاكل الجلد الشائعة من ممارسة الرياضة ..... ١٨٩  
 مشاكل الجلد ..... ١٨٩  
 الرطوبة الزائدة ..... ١٨٩  
 عدوى الجلد ..... ١٩٠  
 الاحتكاك ..... ١٩١  
 حب الشباب Acne mechanica ..... ١٩١  
 البثرات ..... ١٩١  
 العناية بالبثرات ..... ١٩٣  
 الجلد والرياضات الخارجية ..... ١٩٤  
 الضربة بالصقيع ..... ١٩٤  
 حروق الشمس ..... ١٩٤  
 الشعر الأخضر ..... ١٩٥  
 مشكلات الغدة الدرقية ..... ١٩٥  
 تأرجح الوزن (ترجاف الجسد) Weight Cycling ..... ١٩٦

### الفصل الخامس عشر (الإصابات الرياضية) ..... ٢٠١

- الإصابات الرياضية ..... ٢٠٢  
 المفهوم العام للإصابات ..... ٢٠٢

٢٠٤	خصائص الإصابات الرياضية
٢٠٤	أنواع الإصابات الرياضية
٢٠٥	درجات الإصابة
٢٠٥	١- الإصابات البسيطة
٢٠٥	٢- الإصابات المتوسطة
٢٠٦	٣- الإصابات الشديدة
٢٠٦	أنواع ممارسي الرياضة
٢٠٧	أسباب الإصابات
٢٠٨	طرق العلاج
٢٠٨	موضع الإصابة
٢٠٨	إصابات الأطراف
٢٠٨	بعض السمات المميزة للإصابات الرياضية
٢٠٩	أسباب حدوث الإصابات الرياضية
٢٠٩	العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة
٢٠٩	أولاً سوء التنظيم وطريقة التدريب
٢١٠	ثانياً العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات
٢١١	ثالثاً مخالفة القوانين وشروط الأمن
٢١١	رابعاً سوء الأحوال المناخية
٢١١	خامساً السلوك غير السليم وفقد الروح الرياضية
٢١٢	سادساً عدم الالتزام بالأوامر الطبية
٢١٢	العوامل الداخلية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة
٢١٢	أولاً حالات الإرهاق والإعياء الشديد
٢١٣	ثانياً التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم
٢١٣	ثالثاً الخصائص الميكانيكية البيولوجية
٢١٣	رابعاً عدم الاستعداد البدني للرياضي
٢١٤	إصابة خلع مفصل الكتف
٢١٤	الخلع
٢١٥	الخلع الأمامي
٢١٥	الأعراض والعلامات
٢١٦	الإسعاف الأولي والعلاج
٢١٦	الخلع الخلفي
٢١٧	العلامات والأعراض
٢١٧	العلاج
٢١٧	الخلع المستقيم (أسفل حق لوح الكتف)
٢١٧	مضاعفات الخلع
٢١٧	تيبس مفصل الكتف
٢١٨	إصابة التواء مفصل القدم
٢١٨	مفصل القدم

٢١٩	الأعراض والعلامات
٢١٩	- التواء من الدرجة الأولى
٢٢٠	- التواء من الدرجة الثانية
٢٢١	- التواء من الدرجة الثالثة
٢٢١	- التمزق الكامل
٢٢١	خطوات العلاج وتأهيل الإصابة
٢٢٣	إصابات حول مفصل المرفق (الكوع)
٢٢٤	دور المدرب في الحد والوقاية من إصابات الملاعب

### الفصل السادس عشر (المنشطات الرياضية).... ٢٢٧

٢٢٨	المنشطات الرياضية
٢٢٨	تعريف المنشطات
٢٢٨	تاريخ المنشطات
٢٣١	أنواع المنشطات
٢٣١	أ- مواد محظورة دولياً
٢٣١	ب- مواد غير محظورة وخاضعة لقيود خاصة
٢٣١	أعراض تعاطي المنشطات
٢٣٢	تأثير المنشطات على الجسم
٢٣٣	آثار تناول المنشطات
٢٣٣	بالنسبة للرجال
٢٣٣	بالنسبة للنساء
٢٣٦	المحفزات
٢٣٧	التأثيرات الدوائية
٢٣٧	مدرات البول
٢٣٨	دور الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات
٢٤٠	البدايل المعدة للرياضي لتجنب المنشطات
٢٤٠	الرياضي بين فوائد الدواء والمخاطر من استعماله
٢٤٢	أخطار المسكنات والمنشطات

### الفصل السابع عشر (إعداد البطل الرياضي).... ٢٤٥

٢٤٦	إعداد البطل الرياضي
٢٤٦	البطولة الرياضية
٢٤٧	أهداف الدورات أو البطولات
٢٤٧	البطل الرياضي
٢٤٨	سياسات إعداد الأبطال الرياضيين
٢٤٩	تدريب المستويات العالية
٢٥١	العوامل المؤثرة في إعداد الأبطال

- ٢٥١-----العوامل الإيجابية
- ٢٥١-----العوامل الخارجية التي تلعب دورها في تحقيق المستوى العالي
- ٢٥١-----أولاً أسلوب الحياة وطريقتها
- ٢٥٢-----ثانياً ظروف البيئة وشروطها
- ٢٥٢-----ثالثاً الأدوات والملاعب
- ٢٥٢-----العوامل الداخلية النفسية التي تؤثر في اللاعب البطل
- ٢٥٣-----العوامل السلبية التي تؤثر في إعداد الأبطال
- ٢٥٤-----أنواع العقاقير المحظورة عالمياً طبقاً لتعليمات اللجنة الأولمبية الدولية
- ٢٥٤-----العقاقير المنبهة والمهدئة للجهاز العصبي
- ٢٥٤-----العقاقير التي ترفع الكفاءة الوظيفية للدورة الدموية
- ٢٥٤-----العقاقير الهرمونية (البناءة)
- ٢٥٥-----نقل الدم كمنشط
- ٢٥٥-----أهم مساوئ استخدام المنشطات
- ٢٥٥-----الإجهاد البدني
- ٢٥٦-----التدخين والأداء الرياضي
- ٢٥٦-----أضرار التدخين كثيرة على الرياضي ومنها
- ٢٥٦-----الانتقاء الرياضي
- ٢٥٧-----الانسجام الرياضي

#### الفصل الثامن عشر (كرة القدم... وحياتنا النفسية)..... ٢٥٩

- ٢٦٠-----كرة القدم.. وحياتنا النفسية
- ٢٦٠-----جوانب تاريخية ونفسية واجتماعية لكرة القدم
- ٢٦١-----حقائق وأرقام
- ٢٦٢-----الاستعداد للمشاهدة
- ٣٦٢-----هل مشاهدة المباريات فن يحتاج إلى مهارة؟!
- ٢٦٤-----الانفعالات خارج وداخل الملعب
- ٢٦٥-----ملاحظات نفسية - كروية
- ٢٦٥-----الاهتمام بالجوانب النفسية في كرة القدم
- ٢٦٦-----الوجه القبيح والوجه الحسن لكرة القدم
- ٢٦٨-----كيف انتقلت الرياضة من هواية إلى احتراف؟

#### الفصل التاسع عشر (نموذج لجهود لاعبي كرة القدم البدنية والنفسية).. ٢٧١

- ٢٧٢-----نموذج لجهود لاعبي كرة القدم البدنية والنفسية
- ٢٧٢-----طرق اللعب وتطوره
- ٢٧٣-----تطور طرق اللعب
- ٢٧٣-----تطور تشكيل الفريق
- ٢٧٤-----التدريب ومراحله الكاملة

- ٢٧٨----- ملاحظات يجب إتباعها خلال مرحلة التكوين والإعداد البدني
- ٢٨٠----- طريقة التدريب في مرحلة الإعداد للمباريات
- ٢٨٣----- إجراءات تتم خلال مرحلة الانتقال
- ٢٨٣----- التدريب والتغذية
- ٢٨٥----- الإحماء وطرقه الصحيحة
- ٢٨٥----- ضرورة الإحماء
- ٢٨٦----- الإحماء العام والخاص
- ٢٨٧----- طرق الإحماء
- ٢٨٨----- أهم تدريبات الإحماء
- ٢٨٨----- الإحماء بتمرينات يقوم بها أكثر من لاعب
- ٢٨٩----- تدريبات الإحماء العادي
- ٢٨٩----- المهارات الفنية
- ٢٩٠----- بعض التدريبات للمهارة الفنية
- ٢٩٥----- التمويه
- ٢٩٥----- كيف يستخدم التمويه؟
- ٢٩٦----- المبادئ الأساسية للتمويه
- ٢٩٦----- الحالات الخاصة التي يجب فيها التمويه
- ٢٩٧----- التمرير
- ٢٩٨----- المبادئ الأساسية للتمرير
- ٢٩٩----- فن التمرير
- ٣٠٠----- كيفية التمرير
- ٣٠٣----- الاستقبال والتسكين
- ٣٠٤----- المبادئ الأساسية لاستقبال الكرة
- ٣٠٦----- الدفاع الفردي
- ٣٠٦----- اهم الأسلحة التكتيكية في الدفاع الفردي
- ٣٠٦----- كيف يأخذ المدافع مكانه
- ٣٠٨----- تدريبات على أخذ المكان المناسب
- ٣٠٨----- تتسلسل التدريبات على أخذ الأماكن كالتالي