

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجامعة المستنصرية  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الدكتوراه

# اهمية علم النفس واهم فروعه

أ.د. ماهر محمد عواد العامري

رقم الصفحة	المفردات	ت
1	الفهرس	-1
7-3	تاريخ وفلسفة علم النفس	-2
8	مفهوم علم النفس	-3
8	مفهوم علم النفس الرياضي	-4
9	تعريفات علم النفس الرياضي	-5
10	دور علم النفس الرياضي	-6
20-11	مهام علم النفس الرياضي	-7
21	الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة	-8
22-21	القلق	-9
24-23	التوتر	-10
25	الضغط النفسي	-13
25	الخوف	-14
29-27	المهارات النفسية	-15
30	واجبات الاعداد النفسي	-16
31	تخطيط الاعداد النفسي	-17
32	علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية	-18
33	علم النفس وعلاقته بالعلوم النفسية العامة	-19
34	موضوعات علم النفس الرياضي	-20
36-35	خصائص علم النفس الحديث	-21
37	المصادر	-22

## تاريخ وفلسفة علم النفس .

### نشأة علم النفس وتطوره: (1)

يعتبر علم النفس من أحدث العلوم وأقدمها فهو ذو تاريخ طويل وهو الذي يحاول فيه الفرد أن يفهم غيره من الناس ممن يتعامل معهم.

كان علم النفس فرعاً من فروع الفلسفة، فقد ذهب بعض فلاسفة الإغريق إلى أن الروح مادة كالهواء لكنها بلغت حداً كبيراً من الشفافية والدقة، حتى جاء أفلاطون وقال إن أفكار الناس تؤثر تأثيراً كبيراً في سلوكها، وكان يرى أن هذه الأفكار لها وجود مستقل عن الإنسان فهي تقيم في الجسم أثناء الحياة وتتركه عند الموت، ثم جاء أرسطو وقال أن الروح أو النفس هي مجموعة الوظائف الحيوية للكائن الحي أي هي وظائف الجسم ويتميز بها عن الجماد وعليه فإن السلوك والحالات النفسية نتيجة لعمليات جسمية، وحاول أرسطو فهم الطرق التي يفكر بها الإنسان وصاغ قوانين في تداعي المعاني سادت فترة طويلة حوالي عشرة قرون من الزمن لذا فهو يعتبر المؤسسة الأولى لعلم النفس.

وجاءت العصور الوسطى وانقسم الفلاسفة إلى قسمين قسم اختص بدراسة الظواهر الروحانية وهؤلاء هم رجال الدين وآخرون بدراسة الظواهر العقلية وهؤلاء هم الفلاسفة، وقد كانت هذه أول بادرة لانفصال علم النفس عن علم الإلهيات، وكانت المشكلة أثناء ذلك هي الصلة بين العقل والجسم.

إلى أن جاء الفيلسوف الفرنسي ديكارت وحاول حل هذه المشكلة وقال إنهما شيان مختلفان وليس بينهما ارتباط طبيعي فخاصية الجسم هي الامتداد وشغل حيز من الفراغ وأن خاصية العقل هي التفكير والشعور والصلة بينهما عبارة عن تفاعل ميكانيكي يحدث في الغدة الصنوبرية في المخ، فكان ديكارت يرى أن الكائن الحي آلة معقدة ينشطها الضوء والصوت والحرارة، وأصبح مفهوم الشعور كأهم خاصية للعقل شائعاً وأصبح علم النفس هو علم الشعور.

1- أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقات: ط1، (القاهرة، دارا الفكر العربي، 2003) ص77-80

وظهرت في إنجلترا المدرسة المترابطة أو المدرسة الإنجليزية ومؤسسها جون لوك، وكان لهذه المدرسة أثر كبير في توجيه الدراسات النفسية حتى نهاية القرن الماضي، ومن مسلمات هذه المدرسة الأساسية أن الإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء تنقش عليها المعارف والخبرات عن طريق الحواس، وترى أن الإحساسات هي عناصر العقل ووحداته وتكون هذه الإحساسات في بادئ الأمر غير مترابطة وغير منتظمة ثم تترابط وتتنظم نتيجة التشابه أو التضاد أو التجاور في الزمان والمكان وتنشأ من هذه الترابطات العمليات العقلية مثل الإدراك والتصور والتخيل والتفكير والابتكار.

وظل علم النفس فرعاً من الفلسفة العقلية التأملية حتى قبل نهاية القرن الماضي بفترة قليلة حتى حدث انقلاب في موضوع ومشكلات ومنهج البحث في علم النفس على يد ثلاثة علماء هم: دارون و فونت و فرويد.

ظهرت نظرية دارون عن التطور وكان لها أثر عميق في علم النفس حيث قضت على الرأي الشائع بانفصال الحيوان عن الإنسان انفصلاً جوهرياً وهو الرأي الذي تضمنته نظرية ديكارت من أن الحيوان تحركه الغريزة بينما الإنسان يحركه العقل، وأكدت نظرية دارون على أثر الوراثة في الوصول بين ماضي المخلوقات وحاضرها وأكدت على دور البيئة في التأثير على تطور الكائنات الحية والبقاء للأصلح وبذلك بدأت دراسة مراحل النمو النفسي وتأثرها بكل من الوراثة والبيئة ودراسة الفروق الفردية بين السلالات.

وبدأت مفاهيم جديدة تدخل إلى علم النفس مثل دراسات العمليات العقلية ودورها في بقاء الإنسان وفي التكيف مع البيئة وتصنيف هذه العمليات وتحليلها ووصف مكنوناتها والاهتمام بوظائف هذه العمليات لذا سمي هذا الاتجاه بالاتجاه الوظيفي.

وظهر المنهج التجريبي في دراسات علم الفيزياء وعلم الفسيولوجي لذا بدأ بعض الباحثين في علم النفس استخدام هذا المنهج في دراسة الظواهر النفسية حيث أسس ويليام فونت عام 1879 أول معمل لعلم النفس التجريبي بألمانيا وكان المعمل مزوداً بأجهزة وأدوات لإجراء التجارب على الحواس وعلى عمليات التذكر والتعلم والتفكير والانتباه وقياس

التغيرات الفسيولوجية أثناء الانفعال وقد سمي هذا الاتجاه بالاتجاه التجريبي.

وجاء فرويد وأثبت وجود حياة نفسية لاشعورية إلى جانب الحياة الشعورية فهناك إدراك وتفكير وتذكر ورغبات لاشعورية وهذه تحرك سلوك الفرد وتوجهه والحياة اللاشعورية قد تكون سبباً في ظهور الأمراض النفسية أو الاضطرابات العقلية كذلك أشار إلى استخدام الإنسان لمجموعة من الحيل الدفاعية أثناء تعامله مع البيئة ومع المحيطين به.

### اسهامات علماء المسلمين في تطور علم النفس:

**ابن سينا (428-370هـ، 950-1008م)**

اهتم بالإدراك الحسي، كما كان له رأي في الخيال والتخيل وأنه ينزع إلى فصل الصورة من المادة وذلك لأن الصورة موجودة أساساً في الخيال دون وجود ما يماثلها فيما يبدو أمام الحس، كما اهتم بمجال آخر من اهتمامات علم النفس ألا وهو العلاقة بين الأمراض الجسمية وعلاقتها بالنواحي النفسية (الطب السيكو ومأتي).

**الإمام الغزالي (505-450هـ، 1059-1111م)**

يعتبر من أكثر علماء المسلمين في اسهاماته النفسية فلقد وجه اهتمامه بالسلوك الإنساني ويرى أنه معقد وله ثلاث جوانب: جانب إدراكي ووجداني والآخر نزوعي.

كما أنه يرى أن هناك ثلاثة أنواع للسلوك: إما أن يكون كلياً أو جزئياً أو آخر اضطراري أي غير إرادي.

كذلك وجه اهتمامه بموضوع الدوافع سواء الفطرية أو المكتسبة، واهتم بالتعلم وطريقة اكتساب العادات الحسنة والتخلص من السيئة.

وتناول فهم التأمل الباطني حيث يستطيع الفرد أن يفهم نزعاته وخلجاته الداخلية.

كما وجه اهتمامه بضرورة تكوين المجتمع وذلك لمساعدة الفرد على بنائه وإشباع حاجاته التي لا يستطيع أن يشبعها وحده.

### **الفارابي (339-259هـ، 872-950م)**

هو أبو نصر محمد بن محمد الملقب بالفارابي كما أُطلق عليه بالمعلم الثاني، ألف الفارابي العديد من الكتب النفسية ومنها، آراء أهل المدينة الفاضلة، تحصيل السعادة، رسالة في العقل، الدعاوى القلبية.

يضع الفارابي تعريفاً للنفس بأنها (كمال أول الجسم طبيعي إلى ذي حياة بالقوة) ومعنى ذلك أنها كمال لجسم طبيعي غير صناعي به استعداد للحياة وتهيو لقبول النفس، كما تكلم الفارابي عن جوانب نفسية مثل الأسس النفسية لتماسك الجماعة وما السمات والصفات الشخصية التي ينبغي أن يتصف بها زعيم الجماعة.

### **ابن الطفيل (580-506هـ، 1110-1185م)**

تتميز قصة حي بن يقظان التي كتبها بدقة هائلة في الملاحظة النفسية للتدرج في النمو النفسي من خلال مفهوم أخلاقي نحو البيئة التي يعيش فيها و يواجهها.

إن الفكرة الرئيسية التي تحكم هذه القصة هي أن الميل للاجتماع لم يمت عند بطل القصة على الرغم من ولادته منعزلاً في جزيرة بعيدة، وإنما توجه هذا الميل إلى الطيبة التي أرضعته ثم توجه الميل بعد ذلك إلى الإنسان الذي تعرف عليه بعد ذلك في الجزيرة.

### **ابن حزم الأندلسي (456-384هـ، 994-1014م)**

وهو صاحب كتاب طوق الحمامة والألفة والآلاف وقد ركز في هذا الكتاب على الحب وماهيته وعلاقاته والمظاهر الجسمية والنفسية التي تبدو مصاحبة للحب ومع تناوله لهذا الموضوع الخطير فإنه باعتباره عالماً مسلماً قد بين قبح المعصية ودعا إلى الزواج وبين فضل التعفف.

### **ابن خلدون (808-732هـ، 1332-1406م)**

كان له بعض الاسهامات في مجال علم النفس حيث يرى أن الإنسان لديه رغبة فطرية في التجمع والجماعة، حيث أنه تحقق له إشباع لرغباته التي لا يستطيع لوحده إشباعها.

كذلك وضع نظرية في التعلم كما أنه عمل دراسة مقارنة في التنشئة الاجتماعية، واهتم بعمل دراسة للعوامل التي تنمط الشخصية الاجتماعية، كذلك عني بدراسة معرفة قدرة الفرد في تعلم اللغة ودافعه من وراء ذلك.

يعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتمت بمختلف السلوك الانساني (السلوك الفطري والسلوك المكتسب والسلوك الشاذ والسلوك السوي والسلوك الاجتماعي) ودراسة الشروط والعوامل التي يتم بها هذا السلوك وما هي الاستعدادات الكامنة والدوافع الشعورية واللاشعورية التي تقف وراء هذا السلوك وما تأثيرها على الانسان ومدى علاقة الظروف الخارجية المختلفة التي ينبعث فيها هذا السلوك وكذلك مدى علاقة الجسم بالعقل .

وقد اكدت الدراسات القديمة في حضارات العالم المختلفة للفلاسفة ان تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية تعتمد على مدى العلاقة بين الجسم والعقل وهي المساهمات الاولى في تطوير مجالات علم النفس واصبح علماً بحد ذاته وانفصاله عن علم الفلسفة في نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر وكذلك انفصاله عن الالهيات والظواهر الروحية المتعلقة برجال الدين واصبح علماً كغيره من العلوم الطبيعية والاجتماعية يهتم بدراسة الظواهر والتفسيرات والقوانين ومبادئ ومرتكزات تتعلق بالتعلم والتذكر والتفكير والانفعال وغيرها .

ومن ثم تأسست العديد من المدارس التي تهتم بعلم النفس ورسم البدايات والاسس الاولى له و وضع نظريات امثال نظرية التطور لـ (دارون) ونظرية علم النفس التجريبي لـ (فونت) ونظرية فرويد (الشعورية) وغيرها مثل المدرسة الترابطية والمدرسة السلوكية .

ان جميع المدارس المختلفة الاتجاهات والزوايا التي اخذت على عاتقها دراسة السلوك والنشاط الانساني في مجال علم النفس الحديث تضع التساؤلات التالية : ما يصدر عن الانسان من نشاط ظاهري او داخلي.

**مفهوم علم النفس .(1)**

**لغة:-** يعود أصل المفهوم الى اللغة اليونانية وهو عبارة عن كلمة مكون من مقطعين.

1- الاول psyche وتعني روح او نفس .

2- الثاني logos وتعني علم أو دراسة .

**اصطلاحاً:-** اختلفت التعريفات لمفهوم علم النفس عبر المراحل التاريخية لمسار تطويره وذلك لعدت أسباب، منها اختلاف آراء المفكرين والعلماء حول مادة وموضوع علم النفس .

\* علم النفس لا يدرس النفس انما يدرس مظاهرها، وان هذه المظاهر للنفس تشكل (مادة علم النفس) .

\* أصبح علم النفس علماً مستقلاً عندما أصبحت له مادة يدرسها وطرق يستخدمها في دراسة هذه المادة .. وعليه يمكن تعريف علم النفس اصطلاحاً

بأنه العلم الذي يدرس الظواهر النفسية .

## 1--1 مفهوم علم النفس الرياضي :- (2)

لعلم النفس أهمية في مختلف مجالات الحياة ، وعلم النفس الرياضي فرع من هذا العلم الانساني بوصفه علماً إجرائياً يبحث في تنظيم النشاط النفسي وحالات صفات الانسان التي تعد كمؤهلات نفسية لمعالجة الرياضي مع بيئته كما ان تغير الاوضاع والحالات النفسية تحصل على شكل توجيه نفسي وفق معايير مختلفة كثيراً

1-أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط3، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).ص87

2-تيرس عويشوا؛ دليل الرياضي للإعداد النفسي: ط1، (عمان، الأردن، دار وائل للنشر، 2002).ص67

**يعرف علم النفس الرياضي la psychologies du sport** : بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.



ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية

### ومن تعريفات علم النفس الرياضي هي<sup>1</sup>:

**يعرفه سنجر Singer:** بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

**ويرى الدرمان Alderman:** بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري.

**ويرى كوكس Cox:** بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية.

او هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة.

**ويرى كراتي: Carty** بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب الرياضية .

**ويرى عمرو بدران: Amor Bad ran** بأنه العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية<sup>2</sup>.

من هنا يعرف علم النفس الرياضي (sport Psych logy) بأنه العلم الذي يدرس سلوك الفرد في الرياضة.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته والبحث في الخصائص والسمات

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب؛ المصدر السابق، ص90

النفسية للشخص التي تعد الاساس لذاتي للنشاط الرياضي من اجل تطوير هذا النشاط وايجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التي تواجهه. أو هو من العلوم الانسانية التي تقوم بإعطاء المعلومات والمعارف والخبرات التي تحقق الاهداف والواجبات التي يسعى اليها علم التدريب الرياضي.

أو هو العلم الذي يهتم بدراسة الحركة للإنسان مرتبطاً بعلوم الرياضة مثل فسيولوجيا الرياضة، البايوميكانيك الرياضي، التدريب الرياضي الخ اذ ان الهدف من دراسة السلوك في الرياضة هو محاولة اكتشاف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الرياضي، هذا من ناحية من ناحية اخرى تأثير خبرة الممارسة الرياضية نفسها على جوانب شخصية الرياضي من ناحية، الامر الذي يسهم في تطوير الأداء الاقصى وتنمية الشخصية (Maximum Performance).

ومن هنا ظهرت العديد من الموضوعات التي يقوم بدراستها علم النفس الرياضي منها(السلوك، الشخصية، الدوافع، العدوانية، الاتجاهات، القيادة الرياضية، القلق، خبرات الفشل والنجاح، الخ.....). وتشهد السنوات الاخيرة تزايداً ملحوظاً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية logical (skills training) يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والنواحي الخطئية والبدنية.

## 2-1 دور علم النفس الرياضي:(1)

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة.

1-محمد محمود ب<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1988، ص75

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي .

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.

### 1-3-1 مهام علم النفس الرياضي : (1)

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية و تسييريه، يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-مصطفى حسن باهي، سمير جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (جمهورية مصر العربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004).ص66-72

### 1-3-1-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الاجتهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.

### 1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي .

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية

التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.

### 1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز :

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة ، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

### 1-3-4 -تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.

### 2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي : (1)

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة.

وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن > و دورث wood (1908 > worth) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية Motivology" وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية .

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزاً واضحاً وملموساً في المؤتمرات

العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).ص82

### 3-1 تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع و الاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي و الانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

**و عرف "فور ينوف" :** التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا . ودائما حسب فور ينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب **فليب موست** عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى **مارك لافاك** : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

### 3-2- أهداف الإعداد النفسي :

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

بناء وتشكيل الميول و الاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .

تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية  
لنوع النشاط.

تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب  
والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.

تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال  
التدريب والمنافسات . .

إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه  
الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها  
والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .

تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق  
بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب  
والمنافسات.

توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين  
الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية  
والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية  
التنافسية.

### 3-3- أنواع الإعداد النفسي:

#### من حيث مدته:

1- الإعداد النفسي الطويل المدى.

2- الإعداد النفسي القصير المدى.

#### من ناحية نوعيته:

1- الإعداد النفسي العام.

2- الإعداد النفسي الخاص.



### 3-3-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

#### 3-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

#### 3-3-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- 1- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- 2- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- 3- الفرح للاشتراك في المباراة.
- 4- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- 5- مراعاة الفروق الفردية.
- 6- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية .

#### 3-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

- 1- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

2- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

3- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.

4- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف ، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

5- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.

### 3-3-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق ) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز .

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة اللإنتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد .

### 3-3-1-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى : (1)

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي:

### 3-3-1-2-1- النمط العصبي للفرد :

يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتنابهم حالة حمى البداية.

### 3-3-1-2-1- الخبرة السابقة:

تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .

### 3-3-1-2-1- الحالة التدريبية للفرد:

للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

### 3-3-1-2-1-4- مستوي المنافسة وأهميتها:

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

### 3-3-1-2-1-5- الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة .

### 3-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية: (1)

#### 3-3-2-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

**1- تطوير العمليات للاعب:** ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

**2- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب:** وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

**3- تثبيت الحالة النفسية للاعب:** حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

### 3-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- 1- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .
- 2- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .
- 3- الإعداد النفسي للاعب واحد .
- 4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة.

### 3-3-3- التوجيهات العامة :

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد التحضير النفسي طويل المدى".

### 4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

#### 4-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه .

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.

#### **4-1-1-1- أبعاد القلق :**

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

#### **4-1-1-1-1- القلق البدني :**

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق..... الخ .

#### **4-1-1-2- القلق المعرفي:**

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز و الانتباه وتصور الهزيمة .

**وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:**

1- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

2- التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

4- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

5- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي .

#### 4-1-1-3- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية و الاضطرابات والاكتئاب.

#### 4-1-2- أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

- 1- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة.
- 2- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه .

#### 4-2- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفاء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال في الممارسة.

#### 4-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ.

إننا غالباً نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلاً أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهوراً كبيراً يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفاً ومرتبكاً من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فإن الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي.

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك .



#### 3-4- الضغط النفسي: (1)

عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة".

#### 4-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها .

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي... الخ

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

#### 4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

#### 4-5-1- اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك .

1- فرج صفون : القياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 . ص 104-112

#### 4-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة .

#### 4-5-3- عدم الصبر:

يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

#### 4-5-4- العدوان :

الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ، إنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

#### 4-5-5- الارتعاش (الارتجاف):

يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

#### 4-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) :

يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصاً جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .

#### 4-5-7- الإفتقار إلى الثقة:

يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .

#### 4-5-8- عدم الشعور الجيد :

يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية .

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصرروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

#### 5- المهارات النفسية : (1)

**5-1- تعريف المهارة النفسية :** عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب .

**5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :** أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

**5-2-1- التركيز:** يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتشبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" . ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .

**5-2-2- الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني .

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع:

1-عبد المنعم الحنفي : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، القاهرة ، مكتبة مدبولي، 1987.

فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و استجابة أفضل .

**5-2-3- التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

**5-2-4- الثقة بالنفس :** الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .

**5-2-5- الاسترخاء:** هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر.

**5-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية:** برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي

رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

**\* الأخصائي النفسي الرياضي التربوي:** تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي...الخ.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .

تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء- التركيز- الانتباه – التصور العقلي) .

**5-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي:** تتضمن هذه الفئة

الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة .

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف...الخ)

**5-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:** ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

**5-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :**

انقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .

ب- الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية .

ج- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .

د- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.

ه- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.

و- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.

ي- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى.

**6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:** يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات .

المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.

تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات ..

استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.

تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .

تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .

أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.

التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .

التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة ، الانتباه ، التصور .

القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

#### **7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم: تخطيط التدريب هو أولى**

الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات .

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية .

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية .

### 8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) و الخططية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية و الخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حامياً للهدف وبالعكس وهكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

#### • الناحية البدنية .



- الناحية المهارية .
- الناحية الخطئية .
- الناحية النفسية .

### علم النفس الرياضي وعلاقته بالعلوم النفسية العامة:(1)

يعد علم النفس الرياضي أحد فروع علم النفس العام الذي هو أساس كل الفروع المختلفة لعلم النفس ويبحث هذا العلم في دراسة كافة الانشطة السيكولوجية المتعددة للإنسان وبالتالي يحقق عملية الوصول الى القوانين والمبادئ العامة ويشمل كذلك فروع نظرية وتطبيقية ومن فروع علم النفس العام التي تهتمنا نحن الرياضيون والباحثون في هذا المجال هي:-

- أ- علم النفس الرياضي.
- ب- علم النفس التربوي.
- ت- علم النفس الفسيولوجي.
- ث- علم النفس الاجتماع الرياضي.

ان علم النفس الرياضي الذي هو محور موضوعنا في هذا المجال ويبحث في معرفة وفهم سلوك وخبرة الانسان تحت تأثير النشاط الرياضي ومحاولة قياس هذا السلوك وهذه الخبرة ، ويعتبر علم النفس الرياضي من العلوم الجديدة التي اهتم بها الكثير من العلماء الذين تخصصوا في مجال التربية البدنية في العالم. حيث ان الاحاطة بالمعارف النفسية أصبحت من الامور الاساسية في مجال التربية البدنية وذلك لفهم المشكلات التي تحيط في هذا المجال، وقد مر علم النفس الرياضي بمراحل عديدة حتى أصبح اليوم من العلوم القائمة بحد ذاتها معتمدة في دراساته على المنهج العلمي في حل المشكلات وجمع الحقائق والمعلومات الخاصة التي تتعلق بالفرد الرياضي من حيث انه كائن حي يمارس الكثير من الانشطة المتعددة بالفرد خلال تفاعله مع البيئة يؤدي نشاطات متعددة فهو يحس ويدرك ويتصور ويتذكر ويفكر ويعمل ويلعب ويتعلم، كذلك يعبر عن مشاعره وأفكاره باللغة او الحركة او اللعب او بالسكوت احياناً اضافة الى ذلك فإن الانسان يتعاون

ويتنافس ويستثمر خبراته السابقة للحصول على نتائج جديدة. ان كل هذه الممارسات والانشطة العقلية والانفعالية والحركية والاجتماعية التي يؤديها الانسان في تعامله مع المحيط الذي يتأثر ويؤثر فيه وهي من الموضوعات التي يهتم بها علم النفس الرياضي. ان علم النفس التربوي نستطيع ان نعتبره وليد التزاوج الحاصل بين علم النفس وعلم النفس الرياضي والتربوي وبكل ما يشمل من أهداف وميادين وخصائص تهتم بالطفل

1- اسامة كامل : علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات , كلية التربية , جامعة حلوان , دار الفكر العربي , ط3 , 2000م . ص57  
وبنموه الجنسي والعضلي والاجتماعي وتأثير التدريب البدني على صقل مواهبه وشخصيته في المدرسة سواء في محيط مجتمعه، اما علم الاجتماع الرياضي فإنه يدرس الفعل ورد الفعل بين الجماعة الرياضية والمحيط الاجتماعي الذي توجد فيه وتتفاعل معه، علماً فإن الصعوبات العلمية التي يجابهها العلم أنها محاولة لتفسير وتحليل الظواهر الاجتماعية والرياضية التي يراد فهمها واستيعابها.

### موضوعات علم النفس الرياضي: (1)

ان الموضوعات التي يهتم بها علم النفس الرياضي هي:-

#### أولاً " الحركة :-

وهي أداة تسخر لبناء الانسان وتشمل الحركات اليومية التي تخص العمل والحركات التعبيرية وحتى الكتابة والكلام اضافة الى الحركات الارضية، والحركة هي وسيلة من وسائل التعامل الرياضي فإن علم النفس الرياضي يدرس السلوك الحركي للفرد والمرتبط بالمكونات العقلية والانفعالية والصحة والعلاج، فالحركة تتأثر بسلامة الاجهزة الوظيفية (العضوية) للفرد وتعطي ديمومة للأجهزة الوظيفية الاخرى. وما يدخل في

مجال علم النفس الرياضي في اطار الحركة هي :-

- أ- التعلم الحركي.
- ب-التطور الحركي
- ت-الاختبارات الحركية

## ثانياً" الدافعية في ممارسة النشاط الرياضي :-

يدرس علم النفس الرياضي تأثير الدافعية للإنسان في ممارسة الرياضة سواء في المدرسة او في خارج الحصة الدراسية ( رياضة وقت الفراغ ) أو ما يسمى الرياضة اللاصفية ويدرس كذلك الميول والرغبات الرياضية والانفعالات التي تؤثر في ممارسة النشاط الرياضي كالخبرات الانفعالية في حالة النجاح والفشل.

<sup>1</sup> - عبد الرحمن محمد : القياس والتجريب في علم النفس , دار المعرفة الجامعية , القاهرة , 1985 ص 68-77

## ثالثاً" ديناميكية الجماعة :-

ان كل فريق رياضي ما هو الا جماعة وان الرياضة هي ظاهرة اجتماعية وعلم النفس الرياضي يهدف الى تحليل ديناميكية الجماعة وفهم سلوكها وتفرقها تحت مختلف الظروف المؤثرة كذلك معرفة ودراسة العلاقة بين أفراد تلك الجماعة الرياضية وبين هذه الجماعة وغيرها في حالات الصراع الرياضي والمنافسات.

## رابعاً" الشخصية الرياضية :-

يحاول علم النفس الرياضي معرفة السمات الشخصية للرياضيين التي تميزهم عن غيرهم من غير الرياضيين وهي كثيرة وان يدرس السمات الشخصية للرياضيين في كل لعبة رياضية وما تحمله من مهارات وحركات تختلف عن اللعبة الاخرى ويحاول علم النفس الرياضي دراسة الصحة النفسية والعلاج النفسي للرياضيين.

## خامساً" شخصية المدرب :-

ان مشاكل التدريب متعددة ومعقدة أحياناً لذلك أصبح من الضروري معرفة الحالة النفسية للمدرب وكذلك أسس التوجيه النفسي والتفاعل والعلاقة بين المدرب واللاعبين سواء كان هذا أثناء التدريب او خلال المنافسات الرياضية الفردية والجماعية كذلك علاقة المدرب مع الرياضيين خارج التدريب والمنافسات.

## خصائص علم النفس الرياضي الحديث : (1)

من الواضح ان لكل نشاط انساني مترابط خصائص نفسية واجتماعية تميزه عن غيره من الانشطة الاخرى بحيث ان كل من النشاطات الرياضية الفردية و الفرقية لها خصائصها وصفاتها وضوابطها وشروط ادائها المميز وكذلك شأن الأنشطة الإنسانية الأخرى مثل الموسيقى والغناء ودراسة العلوم الطبيعية كالفيزياء والكيمياء التي تتسم بخصائص معينة تجعله يختلف عن الأنشطة الأخرى ومن هذه الخصائص هي:

### 1-الخصوصية الاولى دراسة علم السلوك والواقع.

أنه ليس هناك علم يدرس النفس وأحوالها وظواهرها دراسة مستقلة عن الانسان برمته. أن علم الخصوصية الاولى لعلم النفس الحديث هي دراسة السلوك الانساني بالأسلوب العلمي الذي تتبعه العلوم الطبيعية، والذي يعتمد على الملاحظات العارضة أما فيما يخص علم النفس الرياضي فإنه يعني .

1-مصطفى حسن باهي، سمير جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي : (جمهورية مصر العربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004).ص66

بأن الرياضة تعني كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب و المنازلات سواء الفردية او الفرقية وما يمارسه الرياضي برغبة وصدق ويتضمن صراعاً تنافسياً مع الغير او مع الذات او مع عناصر الطبيعة بمعنى أنه نشاط حركي يساهم في التفوق والتميز.

### 2- الخصوصية الثانية السلوك يدرس السلوك البشري وفق المنهج العلمي الذي اتبعه بقية العلوم الطبيعية.

ونقصد بالسلوك هو كل ما يصدر عن الكائنات الحية من استجابات وردود فعل للمثيرات واختلاف مصادرها. كما ان دراسة سلوك الانسان لم يقتصر على الفرد الراشد بل السلوك في جميع أطواره سلوك الكبار وسلوك الصغار وسلوك الاسوياء او سلوك ذوي الاحتياجات الخاصة.

### 3-الخصوصية الثالثة هو تركيزه في بحوثه ودراسته هدفاً او غاية محددة سلفاً .

وأن علم النفس لا يدعي تحليل شخصيات البشر وأخلاقهم من سمات وجوههم أو أشكال جنسهم وألوانهم ولا يدعي القدرة على معرفة الصفات النفسية المعقدة كالإرادة والشجاعة والخلق من تحليل ثوابت البشر.

### 4-الخصوصية الرابعة الاستعانة بالعلوم التشريحية والفسلجية ووظائف الجهاز العصبي .

الذي أصبح بداية لعلم النفس الفلسفي، كما ان لتأثير الجانب الفيزيائي والسيكولوجي والسيكولوجي والتي لها مستقبلات ومحللات معقدة التركيب تؤثر على تغييرات الايقاع السلوكي والحركي لدى الفرد.

## المصادر

1. أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقات: ط1، (القاهرة، دارا لفكر العربي، (2003).
2. أسامة كامل راتب؛ الاعداد النفسى للناشئين: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
3. أسامة كامل راتب؛ علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات: ط3، (القاهرة، دار الفكر العربي، (2000).
4. تيرس عويشوا؛ دليل الرياضى للاعداد النفسى: ط1، (عمان، الأردن، دار وائل للنشر، 2002).
5. عبد الرحمن محمد: القياس والتجريب فى علم النفس، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1985.
6. عبد الرحمن محمد: علم النفس الفسيولوجى، بيروت، دار النهضة، 1991.
7. عبد المنعم الحنفي: موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، القاهرة، مكتبة مدبولي، 1987.
8. عزت محمود كاشف؛ الإعداد النفسى للرياضى: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
9. علي كمال: النفس انفعالاتها وأمراضها، بغداد، دار واسط، 1988.
10. فرج صفون: القياس النفسى، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
11. فؤاد البهي: علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، كلية التربية، جامعة عين شمس، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
12. مازن رزق: الامن النفسى، جامعة اليرموك، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3، العدد 4، 2002.
13. محمد العربي: السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين، بحث دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين و القاهرة و جامعة حلوان، 1979.
14. محمد العربي شمعون؛ علم النفس الرياضى والقياس النفسى: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، (1999).
15. محمد حسن علاوي؛ مدخل فى علم النفس الرياضى: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004).
16. محمد سيد فهمي: الامن النفسى لذوى الاحتياجات الخاصة، الاسكندرية، 2005.
17. محمد محمود ب<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988.
18. محمد محمود بنى يونس؛ علم النفس الفسيولوجى: ط1، (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2002).
19. مصطفى حسن باهي، سمير جاد؛ المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى: (جمهورية مصر العربية، الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2004).