

في الفصل السادس تناول أهم المشكلات والرؤية المستقبلية لبحوث حالة الرياضية.

وجاء الفصل السابع والأخير كنموذج تطبيقي يبين أثر الضغوط النفسية والقلق أهم مصادرها على احتراق الرياضي، ثم كيف يمكن تشخيص الضغوط النفسية على الرياضي؟ وما هي أساليب الوقاية والعلاج

ومن الأهمية أن أتوجه بالشكر والتقدير للفكر الذي احتواه كتاب (Competitive Anxiety) ١٩٩٠، حيث إنه كان النواة التي انطلقت منها تعديل والإضافة، كما أتى مدين للأستاذ الدكتور Rainer Martens كتاب شاكرًا له موافقته على تعريب مضمون الإطار النظري لقلق المنافسة لايفوتني أن أتوجه بالعرفان بالجميل لكل من ساهم بالرأي أو الجهد في الكتاب - وما أكثرهم - من أساتذة فضلاء وزملاء مخلصين. وأتوجه أسرة دار الفكر العربي ممثلة في الأخ الفاضل المهندس عاطف الحضري لتعاونهم المخلص في إخراج هذا الكتاب.

تمامًا، إذا كان للمكتبة العربية أن تفخر بما تضمه من مراجع علم النفس، يحدونا أن يكون هذا الكتاب إضافة متواضعة إليها، قد يستفيد منها الدراسة وتطوير السلوك في الرياضة.

والله أسأل أن يحقق الكتاب هدفه.

رم ١٤١٧هـ

١٩٩٦م

د. أسامة كامل راتب

المحتويات

مقدمة:

الفصل الأول

الإطار النظري لقلق المنافسة الرياضية

المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة

- القلق كحالة وكسمة.

- القلق المعرفي والقلق الجسمي.

- الإثارة.

- التوتر (الضغط).

- قلق المنافسة.

نظرية سمة قلق المنافسة.

- النظرية التفاعلية للشخصية.

- القلق العام مقابل القلق الموقف النوعي.

- نظرية القلق كسمة وكحالة.

- عملية المنافسة.

الفصل الثاني

قياس سمة قلق المنافسة الرياضية

- مراحل بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية.

- إجراءات الثبات والصدق لاختبار قلق المنافسة الرياضية.

- تعليمات استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية.

- معايير اختبار قلق المنافسة الرياضية.

الفصل الثالث

النتائج والمشكلات والرؤية المستقبلية لبحوث قلق المنافسة الرياضية

- توجهات نتائج بحوث قلق المنافسة الرياضية.

- المشكلات البحثية المرتبطة بمجال قلق المنافسة الرياضية

- الرؤية المستقبلية لبحوث قلق المنافسة الرياضية

- ١٦٩ - مراحل الإجهاد الانفعالي واحترق الرياضي.
- ١٧١ - تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحترق في الرياضة.
- مصادر ضغوط التدريب التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي واحترق الرياضي.
- ١٧٥
- ١٨٥ - تشخيص مظاهر الإجهاد الانفعالي واحترق الرياضي.
- ١٩٣ - قياس الاحترق في المجال الرياضي.
- ١٩٦ - احترق المدرب الرياضي.
- أساليب الوقاية والعلاج للرياضيين من الإجهاد الانفعالي الزائد والاحترق.
- ١٩٧ - المراجع.

الفصل الأول

الإطار النظري لقلق المنافسة الرياضية



الفصل الرابع

- ٧١ - قياس حالة قلق المنافسة الرياضية.
- ٧٢ - مدخل النظرية المتعددة الأبعاد لحالة قلق المنافسة.
- ٧٣ - مراحل بناء قائمة حالة قلق المنافسة.
- ٧٨ - إجراءات الثبات والصدق لقائمة حالة قلق المنافسة.
- ٨٠ - تعليمات استخدام قائمة حالة قلق المنافسة.
- ٨٢ - معايير قائمة حالة قلق المنافسة.

الفصل الخامس

- ٨٩ - توجهات بحوث حالة قلق المنافسة والأداء الرياضي.
- ٩٢ - المتغيرات المؤثرة في حالة قلق المنافسة الرياضية.
- ١٠٣ - تغيرات حالة قلق المنافسة للرياضيين خلال الفترات التي تسبق بدء المنافسة.
- ١١١ - علاقة الأداء الرياضي بالأبعاد المتعددة لحالة قلق المنافسة.
- ١١٥ - اختبار العلاقة بين الأداء الرياضي وحالة قلق المنافسة المتعدد الأبعاد في سوء فرضية منحني «يو» المقلوب.

الفصل السادس

- ١٤٩ - النتائج والمشكلات والرؤية المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة الرياضية.
- ١٥٠ - توجهات نتائج بحوث حالة قلق المنافسة الرياضية.
- ١٥٢ - المشكلات البحثية المرتبطة بمجال حالة قلق المنافسة الرياضية.
- ١٥٣ - الرؤية المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة الرياضية.
- ١٥٥ - تطوير أساليب قياس قلق المنافسة الرياضية.

الفصل السابع

- ١٥٩ - ضغوط التدريب - المنافسة واحترق الرياضي.
- ١٦٠ - المفاهيم المرتبطة بضغوط التدريب واحترق الرياضي.
- ١٦٠ - مقدمة.