



# علم النفس الرياضي

الإعداد الذهني و المتابعة النفسية  
في ميدان التدريب الرياضي



2020

إعداد: د. صابر الحمروني





الأكاديمية السويدية لتدريب الرياضي SAST

# علم نفس الرياضة

الإعداد الذهني و المتابعة النفسية في ميدان التدريب الرياضي

---

Sport Psychology Science

إعداد

د/ صابر الحمروني

---

**First published** : 2020  
**The Compiler** : Dr. Sabeur Hamrouini  
**Copyright** : Swedish Academy of Sport Training (SAST)  
**Address** : Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden  
**Website** : [www.swedish-academy.se](http://www.swedish-academy.se)  
**Printing press** : Yakobs AB  
**ISBN** : 978 - 91 - 985151 - 2 - 1

## توطئة

عندما نتحدث عن الإعداد الذهني للرياضي لا ندعي تقديم وصفه شاملة لذلك إذ لا يجب إهمال البعد الاجتماعي والثقافي والنفسي للبشر أو الحد منه. الإعداد الذهني مسؤولية مشتركة وجماعية وعناصره متنوعة وأحيانا بعض الجزئيات الطفيفة - إن لم نقل غالبا- تغطي على الكل. المجال العقلي مجال صامت ، وهو ما يشكل أرضية ملائمة لتحفيزه وتطويره واستثماره للوصول إلى الأداء الأمثل . جدية ونوعية قبول الأشخاص ومواقفهم تجاه الإعداد الذهني تحدد فعاليته ومدى تأثيره الإيجابي على الأداء.

# المحتويات

6..... مقدمة عامة : بعض التطبيقات التحسيسية

## 7..... الفصل الأول

8..... 1.1 علم النفس:

8..... 2.1 تعريف علم نفس الرياضة

10 ..... 3.1 المهارات الذهنية المرتبطة بالأداء الرياضي

11 ..... 4.1 مفاهيم عامة: الدافعية مفهوم القلق و مستوياته

15 ..... 5.1 معلومات عامة عن المتابعة النفسية و الإعداد الذهني

18 ..... 6.1 التدخل

## 21 ..... الفصل الثاني

22 ..... 1.2 التقنيات النفس- جسدية

22 ..... 1.1.2 تقنية الاسترخاء

27 ..... 2.1.2 تقنية تناغم دقات القلب Heart Coherence Training :

28 ..... 3.1.2 التنفس المربع

29 ..... 4.1.2 الاسترخاء العضلي :

32 ..... 5.1.2 الاسترخائية أو انسجام الوعي مع الجسد Sophrology

6.1.2. التنويم المغناطيسي أو الإحاء التنويمي ..... 35

7.1.2. التدريب الذاتي-التولد لشولتز : Autogenic training ..... 45

8.1.2. طريقة "بلاتاس: Pilates Method" ..... 45

2.2. التقنيات العصبية-المعرفية-السلوكية ..... 46

1.2.2. تقنية الوعي الشامل ..... 46

2.2.2. التصور الذهني Spatial Visualization ..... 48

3.2.2. البرمجة اللغوية العصبية NLP ..... 60

4.2.2. بناء الأهداف ..... 60

5.2.2. تقنية المخاطبة الذاتية-الداخلية ..... 66

3.2. بعض النصائح العملية ..... 70

## 75 ..... الفصل الثالث

1.3. أهداف التقييم ..... 76

2.3. أمثلة للتقييم ..... 77

3.3. جرد أعراض التوتر "هورويتز" 1992 HOROWITZ M.J ..... 81

4.3. بروفييل المهارات الذهنية : دران-بوش "2001 OMSAT-3 DURAND-BUSCH" .... 86

5.3. تقييم الصورة الذاتية ..... 87

References ..... 88