

**التوجيه والإرشاد
والصحة النفسية للرياضيين**

التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين

أ.د. موفق أسعد محمود الهيتي

mowafakalheety@yahoo.com
009647906705560

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلف
الطبعة الأولى 2012
ISBN 978-9933-480-11-0

رقم الايداع بدار الكتب والوثائق ببغداد (1672) لسنة 2010



دار نور

لِلدِّرَاسَاتِ وَالنِّشْرِ وَالتَّرْجُومَةِ

دمشق - سوريا - ص . ب 5658

هاتف - 0096315715430

00963157198420

فاكس: 00963157198425

جوال: 00963933329555

E-MAIL: NOURPUBLISHING@GMAIL.COM



دار العرب

لِلدِّرَاسَاتِ وَالنِّشْرِ وَالتَّرْجُومَةِ

دمشق - سوريا - حلبوني الجادة الرئيسية

هاتف: 00963112247432

فاكس: 009631123485246

جوال: 00963933406321

00963940455593

E-MAIL: daralaraab@yahoo.com

التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين

أ.د. موفق أسعد الهيتي

كلية التربية الرياضية

جامعة الأنبار



دار نور

لِلدِّرَاسَاتِ وَالنِّشْرِ وَالتَّحْقِيقِ



دار العرب

سورة الاحقاف

﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ
 وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾
 قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ
 مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾﴾ [58 - 57 :

الإهداء

...

..

شکرو عرفان

) ()

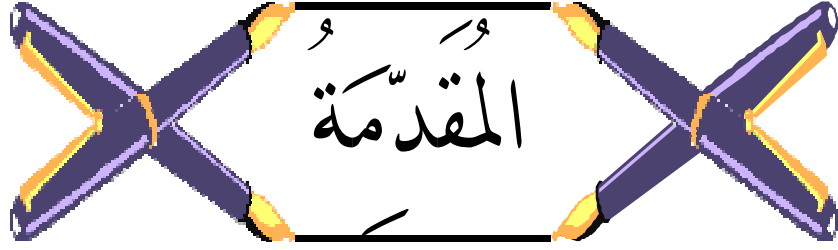
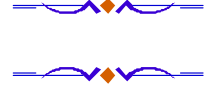
(

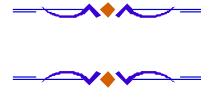
.

.

()

	:
	:
	:







بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

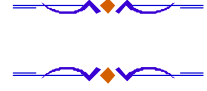


... ..

.

.

.

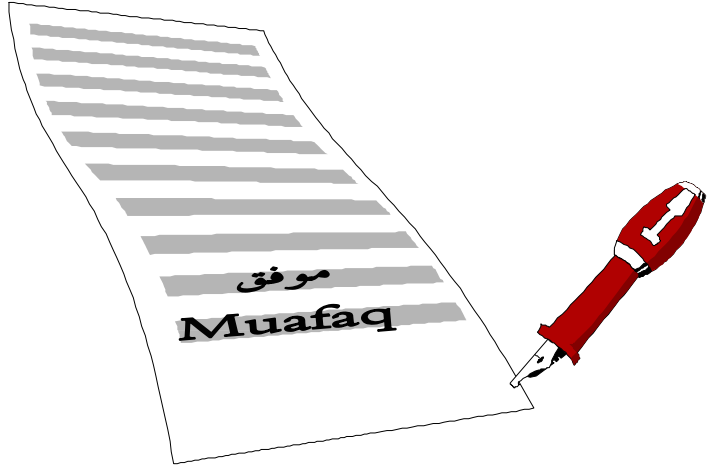


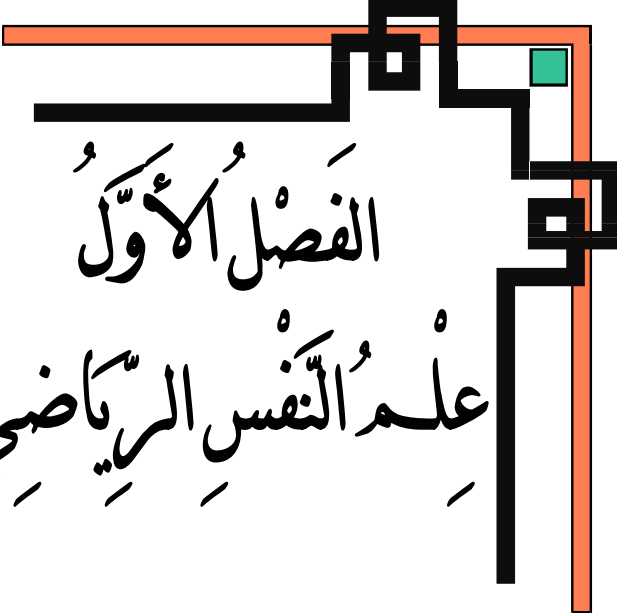
:

-

-

...





الفصل الأول
علم النفس الرياضي





:

.

《

》

.

.

.



❖

:

) : «SINGER » ❖

.(

) : « » ❖

.(

) : «ALDERMAN » ❖

.(

) : «COX » ❖

.(



»



«

:

.

.1

.2

.

.3

.

.4

.

.5

.

.6

.

.7





•

•

•

•

•

•



《

》

•



.

.

《

》

.

.

):



.(

.« ...

»

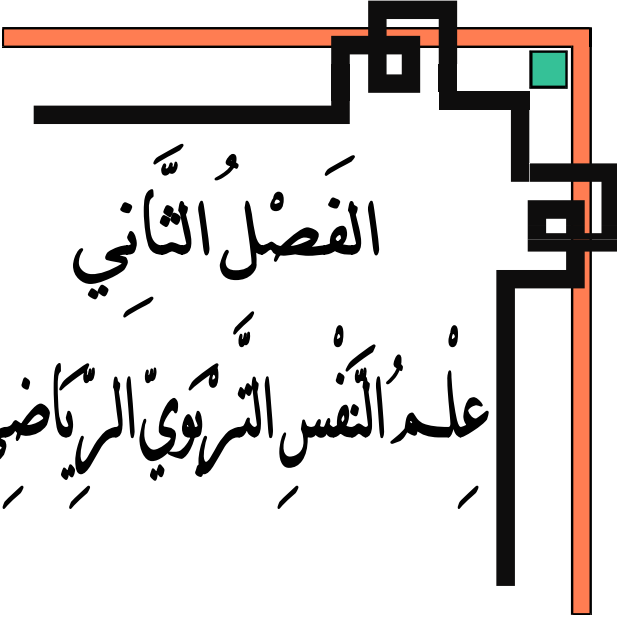
.

.



.





الفصلُ الثَّانِي
عِلْمُ النَّفْسِ التَّرْبَوِيِّ الرَّيَاضِيِّ





.

.

)

.(

.



.

.

:« »

.

.



«1801»

«

»

.



»

«

.

« »

:

.

❖

.

❖

.

❖

.

.

-

-

-

-



) :

.(

.
) : « »

»

«

.(





: [redacted] ❖

.

: [redacted] ❖

.



:

[redacted] : ❖

:

: _____ .1

.

: _____ .2

.

[redacted] : ❖

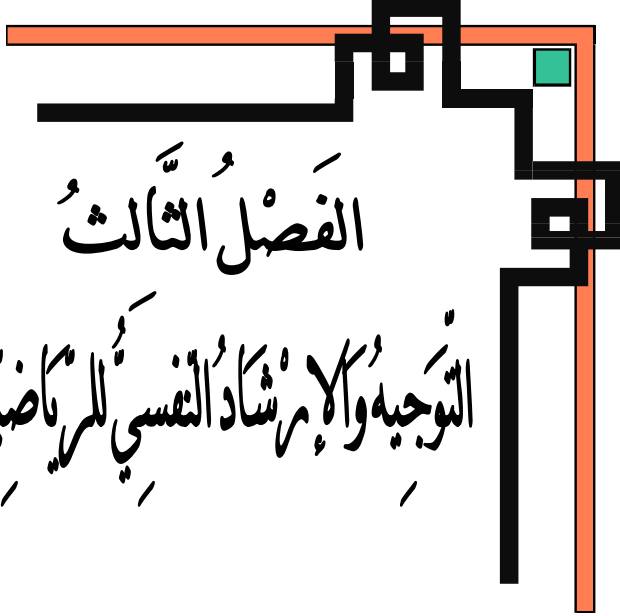
:



: _____ .1

.
: _____ .2





الفصل الثالثُ
التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين





.

) .

.

.(

« » .

.

.



)

.

.(

[Redacted]

:

[Redacted]

[Redacted]

.

.

:

[Redacted]

:

.



⋮

⋮

« » « » :«1876» ❖

» :«1879» ❖

.«
« » :«1883» ❖

⋮
:«1896» ❖

⋮
« »



《 》 :《1898》 ❖

.《 》

《 》 :《1905》 ❖

《 》 :《1908》 ❖

《 》 :《1909》 ❖

《 》 :《1909》 ❖

:《1910》 ❖

《 》 :《1914》 ❖

《 》 :《1918》 ❖

《 》 :《1931》 ❖

.《 》

《 》 :《1939》 ❖

.《 》



« » :«1940» ❖

.
:«1946» ❖

:«1947» ❖

» « » :«1949» ❖

.«

.« » « » :«1953» ❖

:«1954» ❖

« »

» « » :«1962» ❖

.«

» « » :«1964» ❖

« » .«



[Redacted text block]

[Redacted text] :

[Redacted text]

[Redacted text]):

[Redacted text]): .([Redacted text]

[Redacted text]

.([Redacted text]

.

.

.



.

:

.1

.

«

»

.2

.

.3

.

.4

.

.5

.

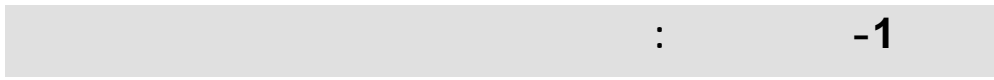




- . .1
- . .2
- . .3
- . .4
- . .5
- . .6



- . -1
- . -2
- . -3



) « »

.(): « »

.(



: -2

)« »

.(

.

: -3

)

.(

.

.

«Ordiorne»

.

:

.

.1



.2

.3

[Redacted text block]

[Redacted text block] :

[Redacted text block]) . [Redacted text block]

[Redacted text block]) : . ([Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block] . ([Redacted text block]

»

.

«

[Redacted text block]) : « »

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block] . ([Redacted text block]

.«

»



.



.

.

)

.(



	
.	.1
.	.2
.	.3
.	.4
.	.5
.	.6
.	.7
.	.8
.	.9
.	.10
.	.11
	



:

:« » :

.

:« » :

.



: « »

. -1

. -2

. -3



: .1

« »

.



.
.)
.
.(

« » :
.
.

.« »

.



_____ : _____ .2

« »

« »

_____) _____ « » _____

_____ .(_____) _____

_____ .(_____) _____
_____ .(_____) _____

_____ : _____ -3 _____

_____ . _____



[Redacted text]

) « »

.([Redacted text]

: [Redacted text]

...

.

.

[Redacted text]

. -1

. -2

. -3

[Redacted text] : .1



« »

).

.(

: .2

« »

« »

.

.

: .3

»

« »

«

« »

.



:

.1

.« »

.2

.

.3

.

.4

.

.5

.

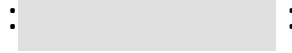


)

.(

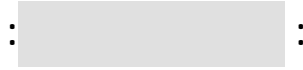


:



.

.



.

.



:

: [redacted] :

« » .

.

: [redacted] :

.

:

: [redacted] .1

.

: [redacted] .2

.



: [redacted] .3

): [redacted] .4

.(

: [redacted] :

.
: [redacted] :

.
: [redacted] :

:

.

.1

.



.2

.3

.4

.5

.6

.7

. . .



«

»

.8

.



_____):



.(_____

_____)

.(_____

:

.

.

:

.

:

.

:

.

:

.

:

.

:



.

.

:

◆

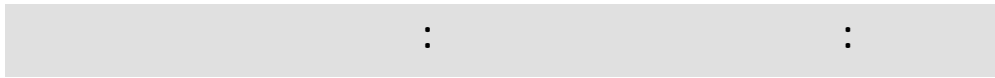
.

.

◆

◆

.



.



：

：

：

《 》

：

.



(1)

.	.	.1
.	.« »	.2
.	.	.3
.	.	.4
.	.	.5



:

: [gray box] :

:

. -1

. -2

. -3

. -4

. -5

. -6



[Redacted]

.

[Redacted]

)

.(

[Redacted]

:

.

-1

.

-2

[Redacted]

:

. -1

. -2

. -3

. -4

. -5



∴
: [redacted] -1

∴ [redacted] -2

∴ [redacted] -3



.



»

«

)

.(

).)

.(



.

.

.

.

.



)
) .(

.(

):

.(

.

:

-1

.

-2

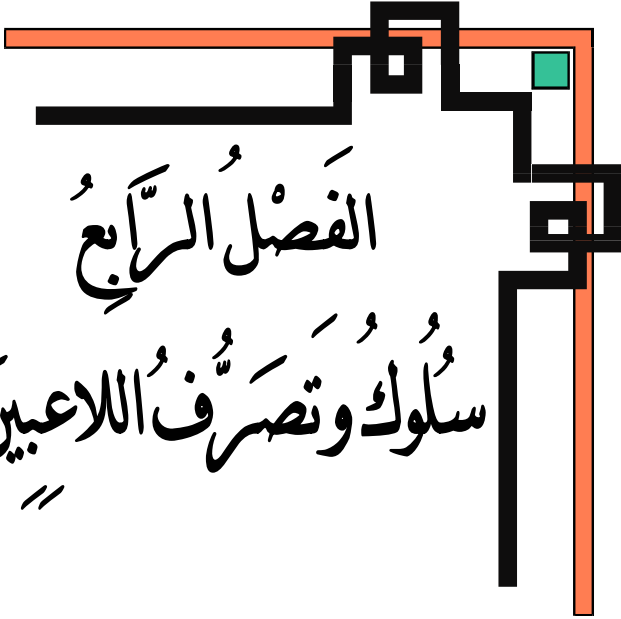
.

-3

.

-4

.



الفصل الرابع
سلوك وتصرف اللاعبين





[Redacted]

[Redacted]):

[Redacted]

[Redacted] .(

[Redacted] :

[Redacted] .

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted] .([Redacted])

[Redacted] :

[Redacted] .

[Redacted]

[Redacted]



:



. .1

. .2

» .3

.«

.

.

)



.

.(



« 2»

:

: [redacted] .1

.



: [redacted] .2

:

. ■
. ■
. ■
: [redacted] .3

.

.

.
: [redacted] .4



.

.

:

.1

.

.2

.



∴
◆
◆
.
)
.(

.

.



.

)

.(

.



.([redacted])

:

.« » .1

. .2

. .3

). .

.(

:

. .1

. .2

. .3

. .4



)

.(

.

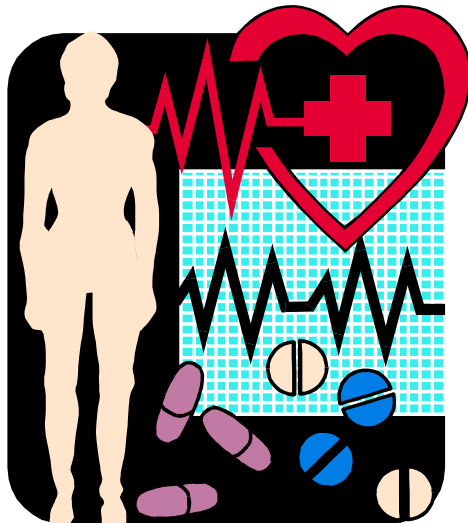
.

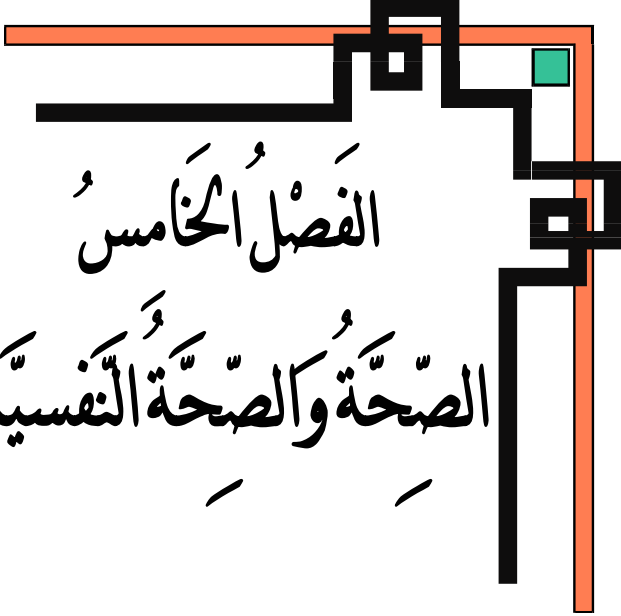
.



• • •

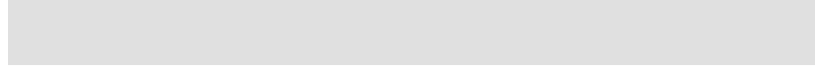
•





الفصل الخامس
الصحة والصحة النفسية





:



:

.

◆

.

◆

.

◆

:

.

-

-

.

-

.

-

.

-

:

:

:

■

.



□

□

□

□

□

□

□

□



.

.

.

.

:

:

. -1

. -2

. -3



)

.(

.

.

)

.(





.

»

«

.

:

:

) ■

.(

.() ■

) ■

.(

) « » ■

.(



) « » ■

.(

.

.

.

:

■
■
■
:
■

.

■
:
■

.

:

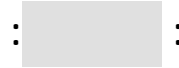
.



.



:



.«

»



.«

»



:



: [redacted] .1

.

:

.

■

■

.

■

.

: [redacted] .2

.

: [redacted] .3

»

«

.

: [redacted] .4

.



: [redacted] .5

.

: [redacted] .6

.



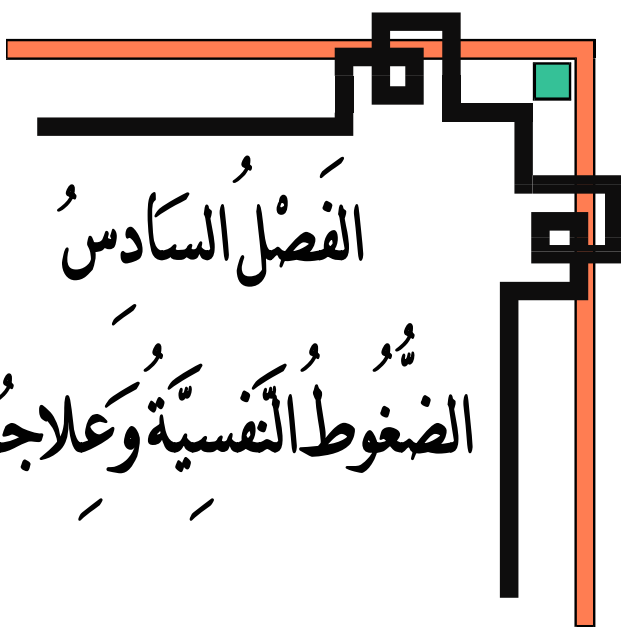
.



.

.

.



الفصل السادس
الضغوط النفسية وعلاجها





Stress

[Redacted]

:

to specific, situation, emotional

[Redacted]

(Hans selye 1982) « » « »

Stress

[Redacted]

«Baronetal »

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

« »

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]



(Levine and Seach, 1995)

»

.

« »

« »

.

:« »:

« »

«strain »

.

:
: [Redacted]

«Rabkin and struening »

« »



« » :

.

: [redacted] :

«seley »

.

.



: [redacted] .1

.

: [redacted] .2

.

)

: [redacted] .3

«

.



: [redacted] .4

.



:« » :

.

: [redacted] :

. ...

: [redacted] :

. ...



.

. ...

»

.«

.



»

«

«

»

.

)

.

...

.(



.

.

« »

) :«2009

»

.(

.





·
:
over training **-1**

...

·
:« » **-2**

%100

:

·
:
-3



)

.(

)

«messmer »

.«mesmerism »

« »

1896

.

1905 « »

«1890 »

« » 1943

.

« »



.

)« » .
.(

.

.

« - - »

.

. - - :

.



)

..

(

.

.

«22»

.

)

«

»

.

.(



▪

.

) «1978

»

▪

.(

«1990

»

▪

.

)

▪

.

▪

.





:

.1

.

.2

.3

.

.4

.5

.



:

.1

.

.2

.

.3

.

.4

.

:



- . .1
- . .2
- . .3
- . .4
- . .5
- . .6
- . .7
- . .8



:

: [redacted] :

.

:

: [redacted] .1

.

: [redacted] .2



∴

∴ [Redacted]

.

).

∴

.

(

.

《

—

》

.(

《

》

《 》

.



: / -

»

.«

/

.

.

: -

.

: [Redacted]

)

.(



.

)

.(

» :

«

.

:

»

«

.



.

...

.

《

》:

.

.

.

.



.

)

.(

.



.

▪

.

»

«

«

»

.

)

.



.(

.

.



.



∴

.

■

.

■

.

■

.

■

.

■

.

■

.





.

.

). .

. (

.

.

« »

.

■

.



《 》 ■

.

《 》 ■

.

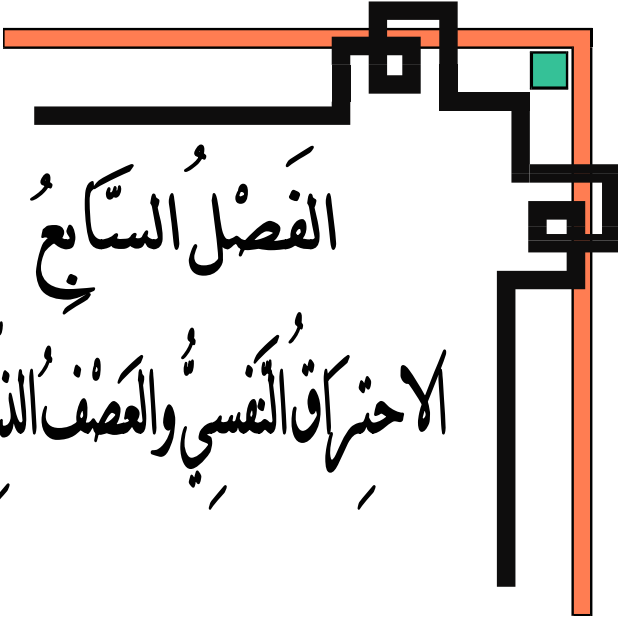
.

..

..

..

.



الفصل السابع
الاحتراق النفسي والعصف الذهني





Psychological Burnout

« / »

. « / »

« / »

« / » ...

« »

.

.



.

« / »

.

« / »

.« »

.

.



	:	■
	.	
	:	■
	.	
«	»	■
Anxiety		
	.Exhaustion	Fatigue
		Tension



.1

.

.2

.

.3

.

.4

.

:

.1

.

.2

.

.3

.



《 》

《 》

《 》 《 》





.

.

.



« »

:

«15-5»

.

.

.

:

.



:



.

:

.«

»

.1

.«

»

«

»

.2

.«

»

.3

.

.4

.

.5



:

.1

.

.2

.

.3

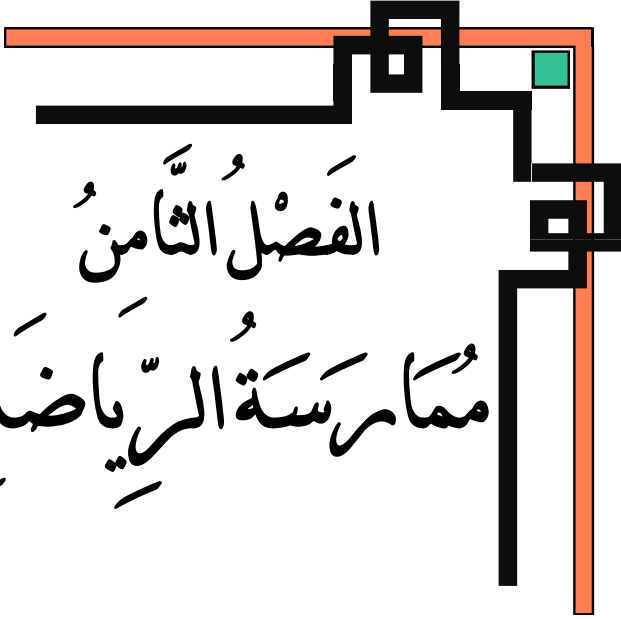
.

.4

.

.5

.



الفصل الثامن
ممارسة الرياضة





.

《

》

《

》：

.

.



..



.

..

)

(

.

.

..

.

..



▪

▪

⋮

▪

▪

▪

...



.

.

.



...):

) : « »
(
(

.

.



.

.



!

« »

.



:

.()

.

■

■

■

■

■

■

■

■

■

.

.

.

.

.

.

.



•
•
•
•

•
•
•
•

•

«11»

•

•

•

—

•

•
•

•

•



.

■

.

■

《 》

■

.

《 》

■

.

《 》

■

.

∴

■

.

■

.

.



.

.

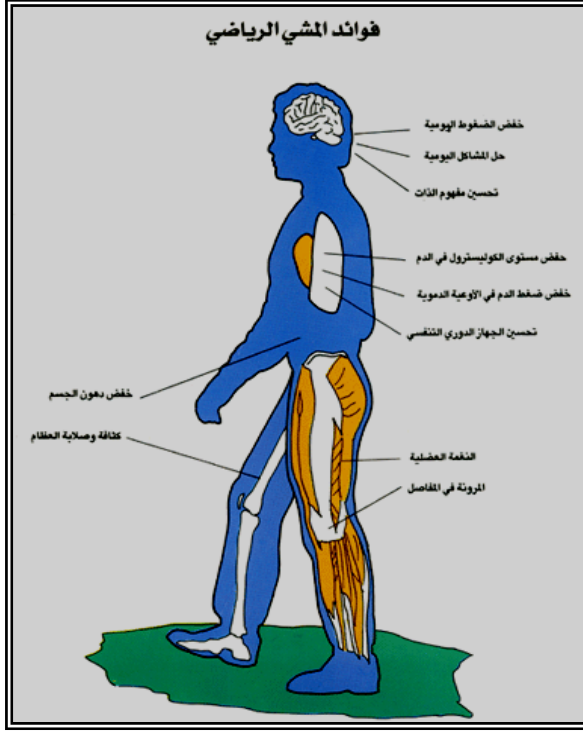
.

.

.

.

.





150

1996

300

»

.

.

.«

.

« »

)

.(



:

:

.1





.

《 》

《 》

.

_____ .2

.

.

: _____ .3

.



.



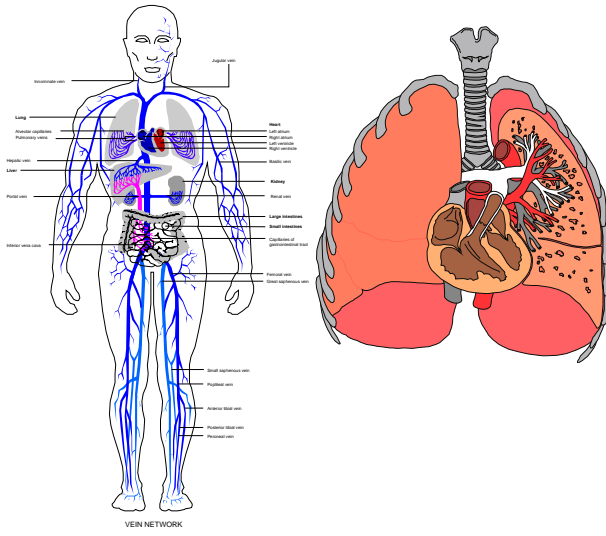
•
•

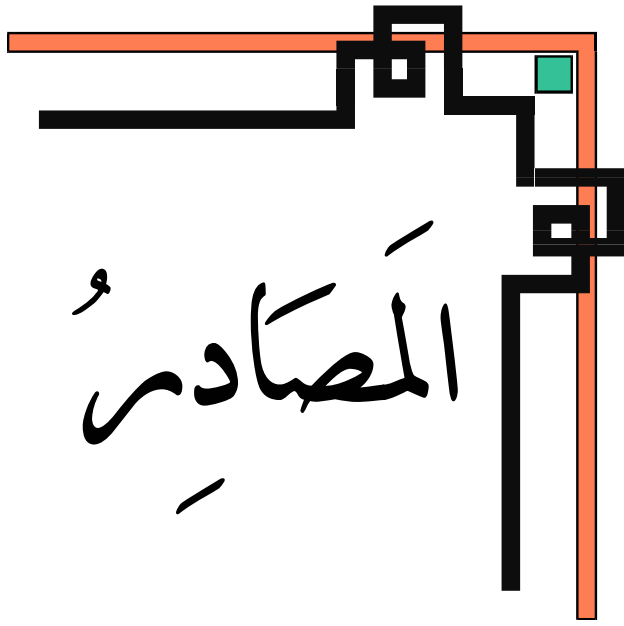
•
•

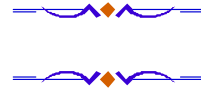
•
•

•











_____ :	.11
_____ .2004 :	.12
_____ .1990 :	.13
_____ .1989 :	.14
_____ .1998 :	.15
1 _____ .2001 :	.16
4 2 _____ .1988 :	.17
_____ .1986 :	.18
_____ .1990 :	.19
_____ .1981 :	.20
1 _____ .2001 :	.21
_____ :	
_____ . . .	



_____ :	.22
_____ .1997	1
_____ :	.23
_____ .2005	
1 _____ :	.24
_____ .2009	
_____ :	.25
_____ .2002	
3 _____ :	.26
_____ .2001	
.1976 2 _____ :	.27
_____ :	.28
_____ .1992	
1 1 _____ :	.29
_____ .1997	
1 _____ :	.30
_____ .1998	
_____ :	.31
_____ .2005	
1 _____ :	.32
_____ .2010	



	:		.33
		.1993	
1	:		.34
		.2005	
	-	:	.35
		.2003	
1	:		.36
		.2006	
	:		.37
		.1981	

- 38. www.bafree.net
- 39. www.arabmoheet.com
- 40. www.filnafs.com
- 41. www.syria-news.com
- 42. WWW.RAMEZTAHA.NET
- 43. WWW.sportsomrn
- 44. [http:wikipedi.org](http://wikipedi.org)

